

YAZAR HAKKINDA

14. Kutsal Dalai Lama Tenzin Gyatso, zamanımızın önde gelen Budist lideri olarak kabul edilmektedir. Tibet halkının sürgündeki ruhani lideri, Nobel Barış Ödülü sahibi, Kongre Altın Madalyası sahibi ve yüzden fazla kitap yazmış olağanüstü bir öğretmen ve bilim insanıdır.



DESTEK YAYINLARI: 1733
ARAŞTIRMA: 385

DALAI LAMA / BUDİZM VE SİNİRBİLİM

Orijinal İsmi: WHERE BUDDHISM MEETS NEUROSCIENCE: Conversations with the Dalai Lama on the Spiritual and Scientific Views of Our Minds

Copyright © 1999 by the Mind and Life Institute by arrangement with Shambhala Publications, Inc. and Akcalı Telif Hakları Ajansı

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Yayıma Hazırlayan: Özlem Küskü
Çevirmen: Cemal Can Tarımcıoğlu
Editör: Gamze Büyükkaya
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Mesud Topal-Nursefa Üzüm Kalender-Samet Ersöz
Reklam ve Tanıtım: Selen Çavuşovalı-Işıl Ilgıt Şimşek

Destek Yayınları: Mart 2023
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-441-874-7

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



Budizm ve Sinirbilim

Zihnimizin Manevi ve Bilimsel Görüşleri Üzerine Sohbetler

Dalai
Lama

Çevirmen: Cemal Can Tarımcıoğlu



İÇİNDEKİLER

Giriş	7
1. Açılış Sözlere: Dünya Barışına Giden Bir Yol Olarak Beyin Bilimi	13
2. Aklın Doğru Bilimine Doğru	21
<i>Bilimin Felsefi Kökleri</i>	22
<i>Algılama, Temsil ve Kavramsallaştırma Üzerine</i>	24
<i>Zihin ve Beyin: Bir ve Aynı mı?</i>	28
<i>Düalizmin Materyalist Eleştirisi</i>	30
<i>Zihin/Beyin Metaforlarıyla İlgili Teknolojik Önyargı</i>	36
3. Bir Budist Yanıtı	41
<i>Düalizm ve Materyalizm Arasında Bir Orta Yol</i>	42
4. Bilinç Yelpazesi: Bütünden Tekile	45
<i>Bilinç Ne Zaman Başlar?</i>	50
<i>Uzmanlaşma ve Uyum Üzerine</i>	54
<i>İnce Bilincin Sürekliliği</i>	56
<i>Kozmoloji ve Bilincin Kökenleri</i>	59
5. Beyin İşlevlerinin Haritalanması:	
Belirli Beyin Bölgelerindeki Hasarın Kanıtı	69
<i>Bilinçte Kategorik Ayrımlar</i>	74
<i>Beynin Beden Farkındalığı Temsili</i>	79
6. Bilinçaltı Farkındalık ve Önceki Yaşamlardan Anılar	85
7. Belleğin Anatomisine Doğru Adımlar	93
<i>Hafıza, Algıyı Yeniden Canlandırır</i>	95
<i>İzolasyon Belleği: Hasarın Kanıtı</i>	95
<i>Farklı Bellek Türleri</i>	99

8. Uyku ve Rüya Durumlarının Beyin Kontrolü	105
<i>Uyku ve Rüya Döngülerini Ölçme</i>	107
<i>Uyku, Rüya Görme ve Uyanmada Sinirsel Kontroller</i>	110
<i>Rüya Görmenin Amacı Nedir?</i>	117
<i>Berrak Rüya</i>	120
9. İnce Bilincin Tezahürleri	125
10. Bilimsel Kanıt Nelerden Oluşur?	133
11. Psikiyatrik Hastalıklar ve Psikofarmakoloji	149
<i>Müdahalesiz Görüntüleme: Beyindeki Bir Pencere</i>	151
<i>Akil Hastalıklarının Sınıflandırılması</i>	154
<i>Psikofarmakolojideki Gelişmeler</i>	157
<i>Akil Hastalığının Genetik Mirası</i>	161
12. Müdahalenin Sınırları	167
13. Zihnin Benliğinin Budist Bir Yapıbozumu	173
14. Sonuç: Köprüler Kurmak	185
Son Söz: Budist Tepkiler	189
<i>Acı Çekmenin Gerçeği</i>	190
<i>Acı Kaynaklarının Gerçekliği</i>	195
<i>Acının Durdurulmasının Gerçekliği</i>	204
<i>Acıyı Durdurmaya Giden Yolun Gerçekliği</i>	207
Teşekkürler	217
Ek: Zihin ve Yaşam Enstitüsü Hakkında	219

GİRİŞ

5 Ekim 1989 sabahı, tarih beklenmedik bir şekilde Tibetli 14. Dalai Lama Hazretleri ile bir grup sinirbilimci ve psikiyatrist arasındaki özel bir toplantıya tanıklık etti. Alanlarının önderleri, Batı zihin bilimlerinin ve Budizm'in birbirlerine neler sunabileceğini keşfetmek için bir araya gelmişlerdi. İkinci Zihin ve Yaşam Konferansı, Bay ve Bayan Clifford Heinz'ın Newport Beach'teki evinde yapıldı. Gün doğmadan Oslo'dan gelen bir telefon, Hazretleri'nin Nobel Barış Ödülü'ne layık görüldüğünü duyurdu.

Son yıllarda Batı'da, Tibet'teki durumla ilgili kamuoyu farkındalığının nasıl arttığı göz önüne alındığında, o zamanlar Dalai Lama'nın Nobel Ödülü'nün ne kadar önemli olduğunu unutmak kolaydır. On yıllarca süren uluslararası ihmalden sonra, ödül Tibet davası için önemli bir dönüm noktası oldu. Tibet halkının Çin zulmüne karşı uzun süren mücadelesini ve Dalai Lama'nın, devam eden çatışmanın şiddet içermeyen çözümüne olan bağlılığını kabul etti.

İlk telefon görüşmesinden kısa bir süre sonra, televizyon ağlarından başka aramalar gelmeye başladı. Saat yedide, Hazretleri konferansa planlandığı gibi devam etme kararını vermişti ve iki saat sonra grup toplandı. Hazretleri, konferans için yeniden düzenlenmiş oturma odasına girip çemberdeki yerine oturduğunda, evi olağanüstü bir sevinç ve heyecan duygusu doldurmuştu. Bilimsel koordinatör Robert Livingston içten bir şekilde onu tebrik etti. Hazretleri şu şekilde yanıt verdi: "Ödül, kişisel niteliklerimin tanınması olarak görülmemeli ancak izlediğim şiddetsizlik yolunun tanınması olarak önemliydi."

Dalai Lama'nın karakteristik alçakgönüllülüğünü çok iyi bilen yakınları bile, o günkü kayıtsızlığına şaşırıldılar ve daha çok heyecanlandılar. O gün onunla ilk kez karşılaşanlar, insanlığın bu en yüksek onurunu alma konusundaki soğukkanlılığından derinden etkilendiler.

Dalai Lama'nın konferansa o gün planlandığı gibi devam etme kararı, bu diyalogların kendisi için taşıdığı önemin kanıtıdır. İlk Zihin ve Yaşam Konferansı iki yıl önce, Ekim 1987'de toplanmıştı.¹ Toplantılar, ABD'li bir avukat ve iş insanı olan Adam Engle ve Paris'teki Ulusal Bilimsel Araştırma Merkezi'nde nörobiyolog olan Dr. Francisco Varela tarafından ortaklaşa başlatıldı. Bu, Hazretleri'nin yaşamı boyunca bilime ilgisinin ve Budizm ile Batı bilimi arasında ciddi bir diyalog potansiyeli konusunda artan bir farkındalığın sonucuydu.

Konferanslar iki yılda bir, genellikle Dalai Lama'nın Hindistan'ın Dharamsala kentindeki evinin uzak ama kırsal ortamında, her seferinde beş tam gün boyunca toplanacaktı. İlk konferans; bilimsel yöntem, algı, bilişsel psikoloji, yapay zekâ, gelişimsel nörobiyoloji ve evrim üzerine sunumlarla zihin bilimlerine geniş bir genel bakış sağladı. Gelecek yıllarda, üçüncü ve dördüncü konferanslar² zihin bilimlerine vurgu yapmaya devam edecekti. Önce duyguların sağlık üzerindeki etkisine, ardından uykuya, rüyaya ve ölüme odaklanacaktı. 1995'teki

1. *Gentle Bridges: Conversations with the Dalai Lama on the Sciences of the Mind* (Nazik Köprüler: Dalai Lama'yla Zihin Bilimleri Üzerine Sohbetler), ed. Jeremy Hayward, Doktora ve Francisco Varela, Doktora (Boston ve Londra: Shambhala Publications, 1992).

2. Üçüncü konferans 1991'de şu şekilde basıldı: *Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotion, and Health* (İyileştirici Duygular: Dalai Lama'yla Farkındalık, Duygular ve Sağlık Üzerine Sohbetler), ed. Daniel Goleman, Doktora (Boston and London: Shambhala Publications, 1997); Dördüncü konferans 1993'te şu şekilde raporlandı: *in Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama* (Uyumak, Rüya Görmek ve Ölmek: Dalai Lama'yla Bilincin Keşfi), Dr. Francisco J. Varela editörlüğünde (Boston: Wisdom Publications, 1997).

beşinci konferans daha da uzağa, şefkat, fedakârlık ve etik araştırmalarına taşındı. En yakın zamanda, 1997'de diyalog, yeni fizik, kozmoloji ve kuantum mekaniğini ele alarak yeni bir yöne doğru ilerledi.

Burada bildirilen ikinci konferans, yalnızca iki gün sürmesi ve Batıda, Kaliforniya, Newport Beach'te gerçekleşmesi nedeniyle diziler arasında sıra dışıydı. İki yıl önce ilk Zihin ve Yaşam diyaloguna katılmaya davet edilen San Diego, Kaliforniya Üniversitesi'nde Sinirbilim Fahri Profesörü Dr. Robert Livingston, bu konferansın bilimsel koordinatörü olma sorumluluğunu üstlendi. Alanlarını temsil etmek için seçtiği meslektaşları bireysel olarak olağanüstü ve grup olarak dışlıydı.

San Diego'daki Kaliforniya Üniversitesi'nde felsefe profesörlüğü yapan Patricia Smith Churchland, diyalogun bağlamını Batılı zihin bilimlerinin felsefi ve tarihsel kökenlerine yerleştirdi. Iowa Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde nöroloji profesörü olan Antonio R. Damasio, beyin anatomisi ile zihinsel işlevler arasındaki ilişkiyle alakalı bulguları gözden geçirdi. San Diego'daki Kaliforniya Üniversitesi'nde psikiyatri profesörü olan Larry R. Squire, hafıza bilimini tanıttı. Harvard Tıp Okulu'nda psikiyatri profesörü olan Dr. J. Allan Hobson, uyku ve rüya durumları hakkındaki güncel bilgilere genel bir bakış sağladı ve Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü müdürü Lewis L. Judd, akıl hastalığı ve psikofarmakoloji hakkındaki güncel görüşleri özetledi. Thup-ten Jinpa ve B. Alan Wallace çevirmen olarak çalıştılar.

Zihin ve Yaşam Konferansları'nın formatı, katılan bilim insanları ve filozofların her birinin açık uçlu tartışmayla dönüşümlü olarak yaptıkları resmi sunumlarından oluşur. Bu diyalog bağlamında, bilim insanları kendi alanlarında fikir birliğini temsil etmeye karardır çünkü burası tartışmalı materyalleri yayımlamak veya akademi içinde tartışmayı ilerletmek için uygun bir forum olarak görülmemektedir.

Dalai Lama'nın bir soru sorması veya bir soruya anında yanıt vermesi nedeniyle sunumlar sıklıkla kesintiye uğrar. Tartışma genellikle bir önceki sunum tarafından başlatılır ancak önceki konuşmalardan gelen konulardan yararlanılabilir. Aşağıdaki anlatımda, farklı oturumlardan diyalog bölümleri, toplantı boyunca kademeli olarak gelişen temalar izlenerek birlikte gruplandırılabilir.

Hazretleri, toplantılar boyunca İngilizcenin çoğunu takip ederek her konuşmacıyı dikkatle dinler ancak sıra açıklama istemek için çevirmenlere döner. Kendi yanıtlarında, Budist felsefe veya bilimsel kavramlarla uğraşırken genellikle çevirmenler aracılığıyla konuşur fakat daha az teknik fikirleri iletmek için –duygularını ifade etmek, şaka yapmak veya deneyimlerini anlatmak– sık sık İngilizceye geçer ve bunlar özel heyecanlı anlardır.

Bu kitabın metnini hazırlarken çevirmenler Thupten Jinpa ve Alan Wallace'ın katkıları, süreçteki iletişimle ilgili endişelerini dile getirdikleri nadir durumlar dışında anlaşılır hale getirildi. Dolayısıyla, Hazretleri bir tercüman aracılığıyla konuştuğunda, konuşma kendisinininki gibi temsil edilir.

Alan Wallace çevirmen rolüne ek olarak, toplantıda gündeme getirilen ancak o sırada yeterince aydınlatılmayan meseleler hakkında Budist bakış açısını açıklığa kavuşturmak için yorumlar ekleyerek bu kitabın şekline önemli ölçüde katkıda bulunmuştur. Özellikle kültürler arası diyalogda kolayca yanlış anlaşılacak noktalara değindiği için bu yorumun değerinin, toplantı bittikten sonra tartışmanın bir tarafının son bir söz eklemesine izin vermenin tehlikelerinden daha ağır basacağını umuyoruz ama elbette, Budizm ve Batı bilimi arasındaki diyalog devam ediyor ve bu kitap, söylemdeki özellikle canlı bir anın bir saniyelik görüntüsünden ibarettir.

Zara Houshmand

Budizm'in Sinirbilimle
Buluřtuęu Yer



1. AÇILIŞ SÖZLERİ

Dünya Barışına Giden Bir Yol Olarak Beyin Bilimi

Robert Livingston konferansın ilk gününde sabah oturumunu, Dalai Lama'nın Nobel Barış Ödülü'ne layık görüldüğünü duyuran haberlerdeki genel sevinci dile getirerek açtı. Dr. Livingston bilimsel koordinatör olarak, diyalogun amacına ilişkin kişisel görüşünü dile getirdi: Beynin karmaşıklığının ve uyarlanabilirliğinin ve bunun sonucunda ortaya çıkan insan bilincinin çeşitliliğinin daha iyi anlaşılması, insanın küresel ölçekte varlığını sürdürmesi için kritik önem taşıyor. Livingston'ın mesajı Nobel Ödülü duyurusunun ışığında, o odada toplanan her bir katılımcının derin bir sorumluluk duygusunu taşıyordu. Batı biliminin Budist bilinç sorgulama geleneğiyle bu yüz yüze ilişkisi, dünya barışı için çok önemli sonuçlar doğurabilir.

ROBERT LIVINGSTON: Bu, Batı sinir bilimleri ile Budist gelenekleri arasındaki ikinci diyalogu başlatıyor. Zihne ve hayata radikal biçimde farklı bu iki bakış, yaklaşık 2500 yıllık bir süre boyunca çoğunlukla ayrı olarak var olmuştur. İkisinin yolu birbirinden o kadar farklıydı ki neredeyse hiçbir zaman iletişim halinde olmadılar. Dolayısıyla bu, hepimiz için önemli bir fırsat. Zihin ve Yaşam diyaloglarının sinir bilimlerini, bilinç, beyin, zihin ve benzerlerinin karşılıklı anlaşılması açısından iletişimi geliştireceğini, artıracığını ve bağları güçlendireceğini

ve insan doğasına yeni anlayışlar katacağını umut ediyoruz. Bu anlayışların dünya barışına katkı sağlayacağına inanıyoruz.

Bu diyalogun altında yatan iki büyük temel vardır. İlk olarak, burada tartışılacak konular sadece her bir insan hayatında büyük önem taşımakla kalmaz, aynı zamanda bunların daha geniş bir kitle tarafından anlaşılması, insanın küresel ölçekte varlığını sürdürmesi için gerçekten de oldukça önemli olabilir. Bu tür konular algı, yargı, davranış ve iletişimdeki bireysel ve toplu farklılıklarla ilgilidir. İkincisi, insan beyni hayatta kalmak için işe yarar tek araçtır. Her zaman yapıcı bir şekilde uyumlu olmak zorundaydı ve olmaya devam ediyor. Yine de beyin, özellikle bireyselliği ve buna bağlı olarak dünya görüşlerinin çeşitliliği açısından daha iyi anlaşılmadıkça, tam potansiyeli fark edilmeyecektir.

Beyin, bedenine göre sürekli olarak kendi kendini harekete geçirmesi ve organize etmesi, dış dünyanın görüntülerini ve haritalarını yansıtması ve test etmesi anlamında yapıcı bir şekilde uyarlanabilir. Kendi zaman çizelgesine göre, iç durumlarını değiştirir ve faaliyetlerini hızlı ve son derece bütünlük bir şekilde parçalara ayırır.

Evrimde öncelikli ve daha yavaş bir beyin dinamiği söz konusudur. Bu dinamik son derece uzun süreler boyunca hareket eden seçici kuvvetler tarafından şekillendirilir. Tarih boyunca, beyin evrimini etkileyen seçim kuvvetlerine verilen en ani tepki, insan beyninin hacim olarak üç kat genişlemesiydi. Bu, yaklaşık üç milyon yıl önce günümüz şempanzelerinden ayrıldığımız ortak bir atayla başladı. Bireysel insan yaşamları dönemlerinde beyin embriyo, cenin ve çocukluk gelişiminde de dinamiktir. Beynin belirli bir çevreye ve kültüre olağanüstü uyum sağlaması, hastalık ve yaşlanmayla bağlantılı azalan güçleri de buna dahildir.

Bu evrimsel ve yaşam boyu değişiklikler, nöroanatominin³ mikroskobik ve üstyapı seviyelerinde yapısal olarak dinamiktir. Üstyapıdaki değişiklikler (elektron mikroskobu düzeyinde) biz düşünürken, konuşurken, davranırken ve olayları hatırlarken bile dinamik olarak meydana gelmektedir. Mikroskobik organizasyon seviyelerindeki değişiklikler, bilinçli ve bilinçsiz deneyimlerimizin belirli yönlerini kullanıp kullanmadığımızı göre daha yavaş bir oranda gerçekleşir. Beyin durumları, dinamik biyoelektrik ve biyokimyasal olayları içeren ve hücrel komşulukların ince zarlı mimarilerinin ultra yapısal özelliklerini değiştirebilen sinirsel faaliyetten ortaya çıkar.

En önemlisi de beyin bütünleştirici bir anlamda dinamiktir. Uyuşturucu almış, hastalıklı veya hasarlı beyni olan birini incelediğimizde, meydana gelen kalıcı hasara ve her türlü geçici müdahaleye rağmen, o belirli beynin bir bütün olarak neler yapabileceğini gözlemleriz. Başka bir deyişle, beyin bir bütün olarak mevcut tüm kaynaklarını birleştirerek potansiyelinin en iyisini yapma eğilimindedir.

Beyin de aynı şekilde kişisel, öznel, etkileşimli bir anlamda dinamiktir. Bunu size örneklendirmek isterim. Bu amaçla, katılımınızı davet ediyorum ki Hazretleri, beyninizde meydana gelen bazı öznel deneyimlere bilinçli olarak odaklanabilsin.

Tibet halkı şüphesiz ki şelalelere sık sık ve uzun süre bakmıştır. Birisi, şelalenin bir noktasında en az birkaç dakika sabit bir şekilde bir şelaleye ve sonra şelalenin bitişiğindeki dağın duvarına baktığında, algısal olarak şaşırtıcı bir şey olur. Spesifik olarak, şelaleye karşılık gelen genişlikteki kaya duvarı artık yukarı doğru hareket ediyor gibi görünür ve bu birkaç dakika boyunca sürer.

3. İnsan beyinde işlevlerin yerini bulmaya çalışan tıp dalıdır. (ç.n.)

Bu bize görsel algıyı işleyen özel beyin devrelerinde dinamik bir şey olduğunu söyler. Aralarından bazıları, ayırt edici analiz güçlerini hızla aşağı akan suyu daha iyi algılama sorunlarına uyarlamakla geçici olarak etkin bir şekilde meşgul oldular. Şelaleye kısa bir süre baktıktan sonra algısal aygıtın, dökülen suyun hareketini yavaşlatmak, belki de daha kesin olarak gözlemlenmesine izin vermek için kendini uyarladığını çıkarıyoruz. Varılan sonuç şudur: Şelale üzerinde merkezlenmiş görsel alanın iyi tanımlanmış bir parçasıyla sınırlı yavaşlama süreci, uzağa baktıktan sonra dinamik bir şekilde devam eder ve görme alanının geçici olarak uyarlanmış kesimi tarafından algılanan nesnelere ters hareket algısını üretmek için işler.

Bir deniz yolculuğunda da muhtemelen şunu fark etmişsinizdir: Gemi çok fazla yuvarlanma ve yalpalama hareketi yaptıysa karaya çıktıktan sonra da benzer bir hareket hissi saatlerce devam edebilir veya uçakla seyahatin ardından, inişten birkaç saat sonra iştihayı duyunuz etkilenebilir. Beyin mekanizmalarının dinamik özelliklerine tanık olmanın başka pek çok yaygın yolu vardır. Sözelimi, bir uçakta birkaç saat diliminde seyahat ettiğinizde, şüphesiz *jet-lag* yaşamışsınızdır. Endokrin sisteminiz, sindirim ve uyku mekanizmalarınız da dahil olmak üzere vücudunuzun normal ritimleri geri kazanması birkaç gün alır. Beyniniz ise gün ışığı döngüsü sürüklenmenizi yeni saat dilimine göre yeniden ayarlar.

Bu noktada Dr. Livingston, Hazretleri'nden gönüllü performans sırasında kişinin beyninin bilinçli olarak farkına varması için bir egzersize katılmasını istedi. Parmaklarını yelpaze gibi bir hareketle açıp kapatarak gösteri yaptı ve Dalai Lama'dan bu eylemi taklit etmesini istedi.

Bunu yaptığınızda, öncelikle ricamı kibarca kabul ediyorsunuz. O zaman gönüllü olarak, eylemlerde bulunuyorsunuz.

Bu, motor korteksinizin belirli kısımlarını ayrı ve karmaşık bir elektrokimyasal aktivite modelinde içerir. Niyetleriniz, girişimleriniz tarafından üretilen duyguları öznel olarak tanıyabilirsiniz. Parmaklarınızdan, ellerinizden ve hayal gücünüzden dönen ilgili algısal deneyimler, eylemleri az çok uygun şekilde gerçekleştirdiğiniz konusunda sizi bilgilendirir.

Dr. Livingston daha sonra Dalai Lama'nın parmaklarını bir araya getirip elini tuttu.

Parmaklarınızı, gönüllü hareketlerinizin nazikçe engellenmesi için dizginlersem ve sizden yine de aynı şekilde parmaklarınızı açmaya devam etmenizi istersem, fazladan beyin veya irade gücü ve ayrıca ekstra kas gücü harcamanın gerektiğini hemen anlayabilirsiniz.

DALAI LAMA: Öyleyse bu ne anlama geliyor?

ROBERT LIVINGSTON: Batılı sinirbilim tekniklerini kullanarak, beyninizin birçok belirli bölümünün birtakım düzenli ancak bir hayli karmaşık operasyonlar gerçekleştirdiğine dair eşzamanlı nesnel ve öznel kanıtlar elde edebildik: İsteğime yanıt vermek, razı olup olmamaya karar vermek, belirli parmak performanslarını gerçekleştirmek, dirence karşı bunu yapmak ve buna benzer şeyler. Beyninizin toplamda çok sayıda ayırt edici bölümü bu faaliyetlerde yer aldı: işitsel, görsel, viseromotor, somatomotor, somestezi gibi. Vücut uzuvlarına ayrı ayrı, farklı şekilde ve mükemmel sıralı hassasiyetle komut verildi. Kısacası, bu basit performans için beyninizin birçok ayrık parçası arasında muhteşem bir etkinlik düzenlemesi oldu. Bu mütevazı egzersiz sırasında en az on, yirmi milyar sinir hücresinin ve trilyonlarca elektrokimyasal sinyalin faaliyete geçirildiğini

söylemeye cesaret ediyorum. Bu beyin olayları, yakın ve uzak devreleri ve kortikal ve kortikal altı hücrenel takımyıldızların çoklu sektörlerini içeriyordu ve bunların hepsi uyumlu bir şekilde bütünleşmişti.

Bunu tamamen doğal kabul ediyoruz ancak yine de dikkate alınması oldukça şaşırtıcı. İnsan beyni süreçlerinin karmaşıklığı ve inceliği hakkında bir fikir edinmek ve beynin potansiyellerini yeterince huşu içinde tutmak için bu tür bir düşünceye girmemiz gerektiğini öneriyorum. Bunlar Batılı sinirbilimcileri algılama, yargılama ve davranış sırasında ayrıntılı beyin süreçlerinin nasıl gerçekleştiğini deneysel olarak belirlemeye sevk eden türden düşüncelerdir. Bu kadar ayrıntılı beyin olayları, bedenlerimizi kontrol etmeye, cümleler ve fikir üretmeye, deneyimlemeye ve duyguları tezahür ettirmeye nasıl yönlendiriliyor? Merkezi beyin komutasının doğası nedir ve daha geniş olarak, uyku ve uyanıklık arasında veya uyku, derin uyku ve rüya uykusu arasında beyin durumundaki dinamik değişiklikler nasıl gerçekleşir? Beyin durumundaki bu değişiklikler nasıl kontrol edilir? Daha da kapsamlı olarak, bu tür faaliyetlerde bilincin rolü nedir?

Bunlar, bu diyalogda sizinle serbestçe tartışmaya açmak istediğimiz türden sorulardır. Çok uzun zamandır ayrı olan ve merakınız, girişkenliğiniz ve cömertliğiniz sayesinde şimdi samimi bir değişim fırsatına sahip olan iki kültürel geleneğe saygılarımızı sunuyoruz. Bu, sinirbilimciler için profesyonel zenginleştirme adına mükemmel bir fırsat sunuyor çünkü Budistler bilinç, zihin ve beden hakkında çok uzun bir süredir farklı kavramsal yollar üzerinde düşünüyorlar. Alçakgönüllülüğümüzü ve saflığımızı kabul etmeliyiz: Beyin ve zihin hakkında henüz bilmediğimiz, emin olmadığımız pek çok şey ve bilmeden yanıldığımız başka şeyler de var.