



**Fecha de publicación:**  
22/01/2025

**Sello Editorial:**  
Diana

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es



# Sin ego, sin problema

**Chris Niebauer**

Una perspectiva científica sobre la conciencia y la iluminación, y una perspectiva iluminadora sobre la ciencia de la mente.

**Una perspectiva científica sobre la conciencia y la iluminación, y una perspectiva iluminadora sobre la ciencia de la mente.**

Chris Niebauer empezó a darse cuenta allá por los años noventa, cuando solo era un joven estudiante universitario, de los asombrosos paralelismos que existían entre los más novedosos descubrimientos de la psicología y la neurociencia y las enseñanzas del budismo, el Taoísmo y otras escuelas de pensamiento oriental. Apasionado por el asunto desde entonces, se sorprendió mucho cuando presentó sus hallazgos al respecto en la universidad y estos fueron rápidamente descartados como fruto de una «pura coincidencia».

Veinte años después, habiéndose convertido Niebauer en profesor de neuropsicología cognitiva, la conexión que encontró años atrás entre budismo y ciencia tiene ya un lugar propio en las estanterías de las librerías y en la investigación internacional. Y aun así, y según este experto, tan solo estamos empezando a vislumbrar el alcance de dicha conexión y lo que estas ideas significan para la experiencia humana.

En este libro rompedor, Chris Niebauer cuenta cómo las más recientes investigaciones de la neurociencia están ofreciendo ahora la confirmación de una creencia fundamental en el budismo llamada «Anatta», también conocida como la doctrina del «no ego». Niebauer explica que nuestra sensación de identidad personal es una ilusión creada al 100% por el hemisferio izquierdo del cerebro. Esto no quiere decir que la personalidad no exista, pero sí que tiene la misma entidad que un espejismo en mitad del desierto. El ego, pues, según la ciencia, es más una idea que algo material. Las conclusiones de las ideas que se exponen en este libro tienen ramificaciones muy relevantes para muchas corrientes psicológicas, ya que es fácil darse cuenta de que pasamos mucho tiempo tratando de mejorar o de sanar algo que en realidad no existe.

Lo que hace que este libro sea único es que Niebauer nos ofrece una serie de valiosos y significativos ejercicios que permiten a los lectores experimentar esta verdad por sí mismos, así como herramientas y prácticas diseñadas para ayudarnos a cambiar nuestra experiencia hacia una forma de vivir más centrada en el ser que en el pensar.

## Chris Niebauer

**Chris Niebauer** obtuvo su doctorado en neuropsicología cognitiva en la Universidad de Toledo, especializándose en las diferencias entre los lados izquierdo y derecho del cerebro humano. Es un antiguo profesor de la Universidad de Slippery Rock en Pensilvania, donde impartía cursos sobre conciencia, mindfulness, diferencias entre el lado izquierdo y derecho del cerebro e inteligencia artificial.