

STANISŁAW RADOŃ

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie
Wydział Nauk Społecznych
e-mail: biuro@ipri.pl

Możliwość dotarcia do rzeczywistości duchowej na podstawie neuropsychobiologicznych badań nad uważnością

Abstract. *Scientific research in the West treats meditation as a special state of mind and of the brain. Researchers are using observational methodology that is looking at the phenomenon of meditation from the outside (a third-person perspective). But meditation is foremost a very private and personal experience, and using inner experience (a first-person perspective) is uncommon in scientific practise. Many researchers, however, recently advise that many aspects of knowledge, such as insight into new theoretical models or intuition about fruitful avenues of research, are only available through a first-person perspective. These scientists suggest, indeed, that inner experience is a necessary mode of insight for science. They propose viewing the mental system as complementary to the physical system of the brain (maximal incompatibility). This neurophenomenological proposal is purely phenomenological and epistemological in nature (it does not need to make strict ontological statements). They conclude that inner experience may give us access to spiritual reality and teach us about its structures (while outer experience teaches us only about content and material realities).*

Keywords: *mind, brain, inner experience, complementarity, neurophenomenology*

Wstęp

Wielu zadaje sobie pytanie: Czy to ludzki mózg (aktywność elektryczno-chemiczna różnych jego obszarów) wytwarza pojęcie Boga, czy też mózg sta-

nowi narządzie, przez które nadnaturalna moc może dotrzeć do umysłu? Czy obraz Boga to wyraz projekcji subiektywnych i podświadomych dążeń podmiotu, czy też funkcjonalna reakcja mózgowa na odczytaną w świecie zewnętrznym informację? Czy religijność to ewolucyjny skutek adaptacyjnych zachowań rodzaju ludzkiego, czy też indywidualny proces rozwojowy? Co to znaczy mieć objawienia, co to naprawdę znaczy słyszeć i widzieć Boga? Czy mistycy rzeczywiście słyszą coś i widzą kogoś, czy to tylko daleko idące analogie lub zwykłe omamy i halucynacje? Czy gdy następuje degeneracja mózgu (albo jego śmierć), znika umysł (człowiek)?

Od zarania dziejów pytania te przyświecają poszukiwaniom różnych myślicieli. Niektórzy filozofowie zadają pytania: Czy badanie „szkiełkiem i okiem” zapewnia dotarcie do jakichś istotnych prawd? Czy empiryzm zastosowany do tzw. wyższych czynności umysłowych człowieka nie redukuje ich do fizyczności? Czy scjentyistyczna mentalność naukowa odpowiada mentalności humanistycznej?

Badacze zajmujący się uważnością stawiają jeszcze inne pytania, coraz częściej poddawane empirycznej operacjonalizacji: Czy materialny mózg tworzy niematerialny umysł, czy też jest odwrotnie, tj. umysł kształtuje mózg? Czy badając korelaty neuropsychologiczne (wyższe czynności mózgowe), docieramy do czegoś, co wykracza poza nie i nie jest tylko zwykłym artefaktem? Czy funkcjonalna aktywność mózgu wpływa na zmiany zawartości denotacyjnej i konotacyjnej myśli oraz reakcji behawioralnych podmiotu, czy to umysł, odbierając informacje ze świata zewnętrznego, wywołuje specyficzne reakcje funkcjonalne określonych obszarów mózgu? Czy w swojej istocie mózg różni się od umysłu (*mind-body problem*)?

1. Problematyka metanaukowa

Na gruncie paradygmatu naukowego (scjentyistycznego) każda teoria – jako zdanie uniwersalne – musi być falsyfikowalna, tzn. musi umożliwiać obalenie jej na gruncie wyników w intersubiektywnie sprawdzalnym doświadczeniu¹. Paradygmat scjentyistyczny zakłada ontologiczny racjonalizm (dualizm i mechanycyzm) oraz epistemologiczny empiryzm (każde zdanie sensowne musi być wywiedzione z danych empirycznych albo doprowadzone do danych dających się opisać i zmierzyć w paradygmacie empirycystycznym).

Zdaniem niektórych badaczy² empiryzm można traktować jako pozostałość racjonalistycznej kultury oświeceniowej. Scjentyistyczny paradygmat – zakładając oświeceniowy racjonalizm – prowadzi do sceptycyzmu i relatywizmu, a w konsekwencji do nihilizmu i fundamentalizmu. Ponadto uniemożliwia postawienie podstawowych pytań egzystencjalnych.

¹ K. R. Popper, *Wszechświat otwarty. Argument na rzecz indeterminizmu*, Znak, Kraków 1996.

² E. Gellner, *Postmodernizm, rozum i religia*, PIW, Warszawa 1997, ss. 105–124.

W takim paradygmacie kulturę traktuje się „symetrycznie”, tzn. zakłada się, że nie ma uprzywilejowanych faktów, kultur, religii czy moralności³. Podkreślanie ideału racjonalności (abstrakcyjne rozumienie i wyjaśnienia dokonujące nieuprawnionych redukcji) prowadzi – zdaniem krytyków – do nieuczestniczenia w faktyczności bytu (skończoność, niedoskonałość, doczesność itd.), co wydaje się mieć kluczowe znaczenie w humanistycznej metodologii⁴.

Istotnym założeniem nowych prądów myślowych jest niesymetryczne traktowanie podmiotów i kultur. Interpretacja osoby, wiedzy i moralności dokonuje się na podstawie różnych kontekstów kulturowych⁵. A każda kultura ma inną prawdę, inną moralność⁶. Odczytanie ich wymaga dekonstrukcji wszelkich możliwych kontekstów kulturowych. Zakłada się więc tu pewien rodzaj „nadracjonalizmu”, pokrewnego – z punktu widzenia paradygmatu naukowego – irracjonalizmowi⁷.

Nowsze teorie metodologiczne pokazują różnego rodzaju aporie, z jakimi musi mierzyć się badacz szukający podstaw racjonalności nauk humanistycznych⁸. Coraz większego znaczenia nabierają: nowy eksperymentalizm i nowy paradygmat, który postuluje niemożność oddzielenia tego, co faktualne (pole natury), od tego, co ludzkie (pole kultury)⁹. Wydaje się, że metodologia nauk empirycznych stosowana do nauk humanistycznych dokonuje istotnych redukcjonizmów¹⁰.

Pewnym wyjściem może być postulowanie odmienności paradygmatu naukowego i humanistycznego. Jednak takie oddzielanie – jak twierdzą niektórzy badacze¹¹ – jest nieco enigmatyczne. Konsekwencją takich twierdzeń jest teza zakładająca zamkniętość systemu znaczeń w obrębie jednego paradygmatu oraz konieczność przełożenia znaczeń z jednego systemu na drugi (problem nierozstrzygalny na gruncie nauk empirycznych).

Podstawą prób tworzenia nowego paradygmatu są twierdzenia Gödla o niezupełności i niespójności systemów matematycznych, w myśl których nie można zbudować żadnej sformalizowanej teorii, która odnosiłaby się do wszystkich zdań:

[...] dla dowolnego zdania arytmetycznego możemy zbudować sformalizowaną teorię, w której zdanie to jest rozstrzygalne, nie możemy zbudować sformalizowanej teorii, w której rozstrzygalne byłyby wszystkie zdania arytmetyczne¹².

³ Ibidem, s. 114.

⁴ H.-G. Gadamer, *Prawda i metoda. Zarys hermeneutyki filozoficznej*, inter esse, Kraków 1993, ss. 106–107.

⁵ E. Gellner, *Postmodernizm...*, s. 67.

⁶ Ibidem, s. 96.

⁷ T. Buksiński, *New Age a postmodernism*, w: M. Gołaszewska (red.), *Oblicza nowej duchowości*, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1995, s. 287.

⁸ M. Sikora, *Problem interpretacji w metodologii nauk empirycznych*, Wyd. Naukowe IF UAM, Poznań 1997.

⁹ Ibidem, ss. 159–160.

¹⁰ Ibidem, s. 8.

¹¹ Ibidem, s. 160.

¹² K. R. Popper, *Wszczęświat otwarty...*, s. 66.

Przedstawiciele nowych prądów myślowych nie zaprzeczają kluczowej roli empiryzmu w Świecie 1. Poppera (świat fizykalny), ale podważają jego rolę w innych: Świecie 2. (psychika) i Świecie 3. (duchowy – kultura). Twierdzą oni, że zasada przyczynowości może obowiązywać na najniższym poziomie, lecz dokonanie ekstrapolacji na dwa pozostałe poziomy jest nieuprawnione¹³.

2. Problematyka ontologiczno-epistemologiczna

Współczesna metodologia badań naukowych jest łatwa do zrozumienia dla przeciętnego człowieka oraz piękna w swej prostocie. Zakłada się w niej, że świadome doświadczenia (umysł) stanowią rezultat różnorodnych interakcji fizycznego organu (mózg). Mówiąc inaczej, umysł stanowi rezultat wszechstronnych interakcji neuronalnych odbywających się w różnych obszarach mózgu. Jakości umysłowe powstają i w istotnym stopniu zależą od ciągle zmieniających się właściwości całego systemu. Bez aktywności różnych struktur mózgowych nie jest możliwe utrzymywanie stanu świadomości.

Współczesne badania empiryczne dotyczące wyższych funkcji umysłowych są prowadzone z tzw. trzeciej perspektywy. Wykorzystywanie metod z perspektywy pierwszej osoby (np. introspekcja) do badań wewnętrznych doświadczeń nie znajduje uznania w środowiskach naukowych. Głównym tego powodem jest fakt, że zachodnia nauka nie dysponuje rzetelną metodologią, która umożliwiłaby prowadzenie badań odnoszących się do tych subiektywnych doznań. Dopóki świadomość będzie traktowana jako wtórna wobec materialnych procesów, dopóty nie będzie możliwe docenienie tej strony doświadczenia ludzkiego.

Główną tezę formułowaną na podstawie założeń ontologicznych i epistemologicznych paradygmatu scjentyistycznego oraz wynikających z nich prawideł metodologicznych jest nieświadomie zakładane twierdzenie (współcześnie coraz częściej podważane), że świadome procesy uwarunkowane są zasadniczo procesami biofizjologicznymi. Wyniki badań nad uważnością sugerują więc odmienne – niż zakładane w scjentyistycznym paradygmacie naukowym – rozwiązanie: to świadomość warunkuje funkcjonowanie mózgu, tj. „niematerialny” umysł kształtuje „materialny” mózg¹⁴. Oznacza to, iż umysł (świadomość) wywiera wpływ na kształtowanie się funkcjonalnych powiązań między różnymi obszarami mózgu oraz dokonuje istotnych zmian w strukturze fizycznej mózgu. Wyniki wielu badań nad osobami regularnie medytującymi dowodzą bowiem, że kiedy podmiot podejmuje specyficzne ćwiczenia umysłowe (treningi uważności), wtedy zaangażowane w to

¹³ J. Piaget, *Studia z psychologii dziecka*, PWN, Warszawa 1966.

¹⁴ W. Hasenkamp, C. D. Wilson-Mendenhall, E. Duncan, L. W. Barsalou, *Mind wandering and attention during focused meditation: a fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states*, „Neuroimage” 59/2012, ss. 750–760; U. Ott, B. K. Hölzel, D. Vaitl, *Brain structure and Meditation How Spiritual Practice Shapes the Brain. Studies in Neuroscience*, „Consciousness and Spirituality” 1/2011, ss. 119–128.

struktury mózgu oraz funkcjonalne połączenia między nimi są rozwijane (synchronizacja) lub podlegają różnym procesom adaptacyjnym (neuroplastyczność mózgu)¹⁵.

Zdaniem niektórych badaczy¹⁶ zajmujących się uważnością, konieczne jest odkrycie na nowo wewnętrznego doświadczenia jako potencjalnie wartościowego sposobu poszukiwania i pogłębiania wiedzy naukowej. Warunkiem tego jest wypracowanie:

- ontologii, choćby minimalnie akceptowanej przez środowisko naukowe, która nie będzie kolidowała z założeniami empiryzmu, a równocześnie umożliwi dostęp świadomości do rzeczywistości, która znajduje się poza procesami neuropsychologicznymi, poprzez doświadczenia wewnętrzne,
- epistemologii, która umożliwi sprawdzenie, które z doświadczeń wewnętrznych dają realny wgląd w rzeczywistość, a które nie¹⁷.

3. Wewnętrzne doświadczenie drogą do rzeczywistości duchowej

Teoretycznie prawdopodobne jest, że poznajemy rzeczywistość taką, jaka naprawdę jest (myśl odpowiada rzeczywistości – realistyczne założenie klasycznej epistemologii). Ale pojawiają się pytania: Czy nie ulegamy iluzji, urojeniom i halucynacjom albo może zwodzi nas rozum (Genialny Zwodziciel Platona albo filmowy Matrix)? Czy mózg ma dostęp do rzeczywistości innej oprócz własnej (doświadczenie siebie)? Czy poddawana systematycznemu treningowi uważności ludzka świadomość może mieć lepszy (bezpośredni) dostęp do różnych aspektów rzeczywistości, do których nie mają dostępu zmysłowo uwarunkowane procesy mózgowe ani refleksja o własnych doświadczeniach (metaświadomość)?

Jeśli założymy, że system fizyczny i mentalny stanowią dwa nieredukowalne do siebie systemy (dualizm ontologiczny lub epistemologiczny), które wspólnie docierają do jednej rzeczywistości, to będziemy mogli powiedzieć, że są dwie epistemologicznie odmienne drogi dostępu do rzeczywistości: jedna poprzez doświadczenie zewnętrzne, a druga – poprzez doświadczenie wewnętrzne¹⁸. Doświadczenie

¹⁵ U. Ott, B. K. Hölzel, D. Vaitl, *Brain structure...*; D. Siegel, *Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being*, „Social Cognitive and Affective Neuroscience” 2(4)/2007, ss. 259–263.

¹⁶ H. Römer, H. Walach, *Complementarity of phenomenal and physiological observables: A primer on generalised quantum theory and its scope for neuroscience and consciousness studies*, w: H. Walach S. Schmidt, W. B. Jonas (red.), *Neuroscience, consciousness and spirituality*, Springer, New York 2011.

¹⁷ H. Walach, *Towards an Epistemology of Inner Experience*, w: S. Schmidt, H. Walach (red.), *Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications. Studies in Neuroscience, Consciousness, and Spirituality*, Springer, Heidelberg, New York, Dordrecht, London, 2014, s. 13.

¹⁸ H. Römer, H. Walach, *Complementarity of phenomenal and physiological observables...*; H. Walach, W. Römer, *Generalized entanglement: A nonreductive option for a phenomenologically*

zewewnętrzne daje nam dostęp do rzeczywistości z perspektywy trzeciej osoby, co dokonuje się poprzez poznanie zmysłowe, oraz ujmuje świat i jego zdarzenia jako przedmioty. Natomiast doświadczenie wewnętrzne dokonuje się z perspektywy pierwszej osoby i dostarcza nam subiektywnej wiedzy o świecie. Kiedy ludzka świadomość zostaje skierowana na swą wewnętrzną aktywność, procesy uwagi koncentrują się na zdarzeniach mentalnych takich, jakie się ujawniają dzięki umiejętności redukowania szumu informacyjnego pochodzącego ze strumienia myśli poprzednich doświadczeń, uwarunkowanych przez nie emocji oraz antycypacji przyszłych wydarzeń (redukcja trybu podstawowego *default mode* oraz nasilenia wędrówki myśli *mind-wandering*)¹⁹.

Pojawia się jednak pytanie, czy takie odseparowanie świadomości od szumu tła jest możliwe. Czy teza o epistemologicznej odmienności doświadczenia wewnętrznego oraz specyficzności tego sposobu docierania do rzeczywistości nie jest zwykłym artefaktem?

Wyniki badań z zakresu neurobiologii dowodzą, że możliwe jest odseparowanie świadomości od szumu informacyjnego tła, a ponadto może być ono w stosunkowo łatwy sposób ćwiczone i wzmacniane. Na takie możliwości wskazują wszystkie tradycje kontemplacyjne różnych czasów i kultur. Dowodzą one, że możliwy jest wgląd w rzeczywistość.

Jak i dlaczego możliwe jest dotarcie do „prawdziwej rzeczywistości”, stanowi obecnie przedmiot naukowych i nienaukowych spekulacji. Dobrym przykładem możliwości dotarcia do „prawdziwej rzeczywistości” poprzez trenowanie wglądu w wewnętrzne doświadczenie jest matematyka. Matematyka stanowi bowiem wyrafinowaną i abstrakcyjną naukę. W swoich podstawach (dodawanie, mnożenie, odejmowanie) odnosi się wyraźnie do zewnętrznego świata, ale w swoich zasadniczych kształtach – nie (tworzenie nowych modeli do opisu rzeczywistości). Wprawdzie zbudowane modele odpowiadają faktom zewnętrznym (bardzo często) i zostają wykorzystane do opisu świata zewnętrznego (czasem, ale nie zawsze, np. formalna teoria względności Einsteina lub mechanika kwantowa Schrödingera i Heisenberga), ale podstawą ich wytworzenia nie są obiekty świata zewnętrznego, bo ich – w sensie diachronicznym i logicznym – po prostu nie ma. Fenomenolo-

dualist and ontologically monist view of consciousness, w: H. Walach, S. Schmidt, W. B. Jonas (red.), *Neuroscience...*, ss. 81–95.

¹⁹ T. Esch, *The Neurobiology of Meditation and Mindfulness*, w: S. Schmidt, H. Walach (red.), *Meditation...*; M. D. Mrazek, B. W. Mooneyham, J. W. Schooler, *Insights from Quiet Minds: The Converging Fields of Mindfulness and Mind-Wandering*, w: S. Schmidt, H. Walach (red.), *Meditation...*; W. Hasenkamp, C. D. Wilson-Mendenhall, E. Duncan, L. W. Barsalou, *Mind wandering and attention during focused meditation: A fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states*, „*Neuroimage*” 59/2012, ss. 750-760; U. Ott, B. K. Hölzel, D. Vaitl, *Brain structure...*, ss. 119–128; G. Pagnoni, M. Cekic, Y. Guo, „*Thinking about not-thinking*”: *Neural correlates of conceptual processing during Zen meditation*, „*PLoS One*” 3(9)/2008, e3083. DOI:10.1371/journal.pone.0003083.

gicznie rzecz ujmując, naukowiec zbiera wszystkie ważne i relewantne informacje dotyczące świata zewnętrznego, szuka w nich jakiejś abstrakcyjnej struktury, odrzuca wszystkie dotychczasowe modele wyjaśniania oraz koncentruje się na problemie tak długo, aż w jego umyśle nie pojawi się nowe rozwiązanie.

Patrząc na wyniki badań nad uważnością²⁰, można stwierdzić, że mamy wiele danych, aby sądzić, że współczesna nauka dysponuje odpowiednimi narzędziami, które umożliwiają dotarcie i w miarę obiektywną analizę intymnych oraz bardzo subiektywnych doświadczeń wewnętrznych. Jednak tak jak w przypadku badań dotyczących doświadczeń zewnętrznych, tak też w przypadku wewnętrznych konieczna jest daleko idąca ostrożność metodologiczna (aby ograniczać błędy). Potrzebne jest też wypracowanie stosownej metodologii, w której to subiektywne może stać się intersubiektywnie komunikowalne.

4. Neurofenomenologia jako epistemologicznie akceptowalna metoda badawcza

Ostatnie postępy w neuronaukach w zakresie doskonalenia metod pomiaru – przy zastosowaniu rygorystycznych metod naukowych²¹ – mogą umożliwić bezpośrednie testowanie procesów zachodzących w ramach wyższych czynności umysłowych, które przez wiele lat stanowiły domenę nauk kontemplacyjnych. Narzędzia badawcze stają się bowiem coraz bardziej precyzyjne i wyrafinowane (np. fMRI charakteryzują się już czułością 1 mm³ przy czasowej 0,5Hz).

Istotnym problemem wydaje się jednak jakość danych pochodzących z pierwszej perspektywy – uzyskiwanych w wyniku zastosowania metod introspekcyjnych – która nadal wydaje się daleka od oczekiwań. Metody introspekcyjne wykorzystujące dane z pierwszej perspektywy są wciąż krytykowane, głównie z tego powodu, że większość procesów mentalnych wydaje się niedostępna świadomości. Nawet jeśli większość procesów mentalnych jest normalnie niedostępna świadomości ludzkiej, to stosowanie specyficznych metod – rygorystycznych i wyrafinowanych – może istotnie poszerzyć wgląd w te procesy²².

Przykładami udanych prób wykorzystania materiału subiektywnego do wartościowych badań mogą być prace jednego z głównych twórców hermeneutyki

²⁰ P. Grossman, N. T. van Dam, *Mindfulness by any other name...: Trials and tribulations of sati in western psychology and science*, „Contemporary Buddhism” 12/2011, ss. 219–229.

²¹ M. Bitbol, C. Petitmengin, *A defense of introspection from within*, „Constructivist Foundation” 8/2013, ss. 269–279; C. Petitmengin, *Describing one’s subjective experience in the second person: An interview method for the science of consciousness*, „Phenomenology and the Cognitive Sciences” 5/2006, DOI:10.1007/s11097-006-9022-2.

²² G. Desbordes, L. T. Negi, *A new era for mind studies: Training investigators in both scientific and contemplative methods of inquiry*, „Frontiers of Human Neuroscience” 7/2013, s. 741, DOI: 10.3389/fnhum.2013.00741.

Friedricha D. E. Schleiermachersa oraz epistemologa doświadczeń wewnętrznych Olgi Louchakovskiej. Na gruncie psychologii znaczące są odkrycia Francisca J. Vareli, twórcy neurofenomenologii, który postulował łączenie metod introspekcyjnych (perspektywa pierwszej osoby) z metodami obiektywnymi (perspektywa trzeciej osoby) w zaplanowanych i ściśle kontrolowanych warunkach eksperymentalnych²³. Proponował on, aby podczas eksperymentów badawczych wykorzystywać informacje otrzymywane od osoby badanej.

Interesującą metodą badawczą opartą na osiągnięciach Vareli jest – opracowany stosunkowo niedawno²⁴ – wywiad wywołujący (*elicitation interview*). Pozwala on badaczom trafnie oceniać wyniki badań na podstawie informacji zwrotnych od uczestników badań, którzy w trakcie eksperymentów stymulują i oceniają własne doświadczenia mentalne z pierwszej perspektywy. Badacze są aktywnie zaangażowani w przebieg eksperymentu, ponieważ od czasu do czasu proszą osoby badane, aby stymulowały określone (znane wcześniej badaczowi) stany mentalne. Informacje zwrotne służą eksperymentatorowi do trafniejszej obserwacji i interpretacji neurofizjologicznych danych²⁵. Brak tych informacji, jak wykazują niektóre badania nad uważnością²⁶, ogranicza trafność badań neurologicznych dotyczących świadomych procesów umysłowych. Jest to spowodowane głównie tym, że obserwowane fluktuacje aktywności umysłowej traktowane są często jako szum informacyjny, podczas gdy – przy odpowiednich informacjach zwrotnych ze strony osoby badanej – mogą być relewantne i wartościowe.

Jak się wydaje, osoby zaangażowane w praktykach kontemplacyjnych są dobrze przygotowane do tego, aby dzięki własnym doświadczeniom z perspektywy pierwszej osoby tworzyć podstawę nowych osiągnięć naukowych. Wiele podejmowanych przez nich praktyk wymaga ciągłej obserwacji i opisywania pojawiających się w obszarze ich uwagi doświadczeń wewnętrznych, dlatego ich oceny i opisy wydają się – ze względu na rygorystyczne wymagania naukowe – szczególnie wartościowe²⁷. Osoby takie były uczestnikami wielu badań neurologicznych, ale jest tylko kilka studiów badawczych, które wykorzystywały materiał z pierwszej perspektywy²⁸.

²³ F. J. Varela, *Neurophenomenology: a methodological remedy for the hard problem*, „Journal of Consciousness Studies” 3/1996, ss. 330–349.

²⁴ M. Bitbol, C. Petitmengin, *A defense of introspection from within*, „Constructivist Foundation” 8/2013, ss. 269–279; C. Petitmengin, *Describing one’s subjective experience in the second person: an inter-view method for the science of consciousness*, „Phenomenology and the Cognitive Sciences” 5/2006, ss. 229–269. DOI: 10.1007/s11097-006-9022-2.

²⁵ A. Lutz, E. Thompson, *Neurophenomenology: integrating subjective experience and brain dynamics in the neuroscience of consciousness*, „Journal of Consciousness Studies” 10/2003, ss. 31–52.

²⁶ G. Desbordes, L. T. Negi, *A new era for mind studies...*

²⁷ Ibidem.

²⁸ O. L. Carter, D. E. Presti, C. Callistemon, Y. Ungerer, G. B. Liu, J. D. Pettigrew, *Meditation alters perceptual rivalry in Tibetan Buddhist monks*, „Current Biology” 15/2005, ss. 412–

Wykorzystanie w badaniach danych pochodzących z samoobserwacji zaawansowanych praktyków kontemplacji ważne jest też dlatego, że osoby te są nie tylko ekspertami w zakresie doświadczeń wewnętrznych, ale mają także głęboką wiedzę dotyczącą konceptualnych i kulturowych podstaw, w których ta dziedzina doświadczeń rozwinęła się w ciągu wieków. Wykorzystanie tych doświadczeń i wiedzy w badaniach naukowych nad funkcjonowaniem umysłu stanowi szczególne wyzwanie naszych czasów. Ważne jest jednak, aby ta współpraca (doświadczenia z pierwszej perspektywy – obiektywne narzędzia badawcze) przebiegała bez zakłóceń (uproszczeń, uprzedzeń, zaniedbań, pomieszania pojęć). Potrzeba więc ustalenia wspólnej bazy pojęciowej, dzięki której możliwa stanie się intersubiektywna komunikatywność. Przykładami realizacji tych postulatów jest udział praktyków medytacji w międzynarodowych konferencjach naukowych, na których możliwe jest ustalanie wspólnej podstawy pojęciowej dotyczącej takich obszarów, jak: świadomość²⁹, emocje i neuroplastyczność mózgu.

Wnioski

Współczesna nauka zrobiła wielki krok naprzód w zakresie rozumienia i wyjaśniania specyfiki oraz funkcji neurologicznych korelatów mentalnych doświadczeń. Prowadzone badania i opracowywane na podstawie ich wyników modele teoretyczne dowodzą, że procesy myślowe człowieka są komplementarne z fizycznymi (nie można jednego sprowadzać ani redukować do drugiego). Wykorzystywanie obu źródeł wiedzy (doświadczenia z pierwszej i trzeciej perspektywy) wydaje się więc współcześnie nie tylko możliwe, ale epistemologicznie akceptowalne i naukowo relewantne. Stopniowe wdrażanie takich introspekcyjnych metod, jak neurofenomenologia, umożliwi dokonanie w przyszłości istotnych zmian w paradygmacie naukowym poprzez wprowadzenie nowego źródła wartościowej wiedzy.

Można mieć nadzieję, że w dalszym rozwoju badań neurologicznych pojawią się nowe – jeszcze bardziej rygorystyczne i wyrafinowane – perspektywy, które

413. DOI: 10.1016/j.cub.2005.05.04; Y. Dor-Ziderman, A. Berkovich-Ohana, J. Glicksohn, A. Goldstein, *Mindfulness-induced selflessness: A MEG neurophenomenological study*, „Frontiers in Human Neuroscience” 7/2013, DOI: 10.3389/fnhum.2013.00582; K.A. Garrison, J.F. Santoyo, J.H. Davis, T.A. Thornhill, C.E. Kerr, J.A. Brewer, *Effortless awareness: using real time neurofeedback to investigate correlates of posterior cingulate cortex activity in meditators' self-report*, „Frontiers in Human Neuroscience” 7/2013, DOI: 10.3389/fnhum.2013.00440; K.A. Garrison i in., *Real-time fMRI links subjective experience with brain activity during focused attention*, „NeuroImage” 81/2013, DOI: 10.1016/j.neuroimage.2013.05.030.

²⁹ Dalai Lama, F.J. Varela, *Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness*, Wisdom Publications, Boston 2002; J.W. Hayward, F.J. Varela, *Gentle Bridges: Conversations with the Dalai Lama on the Sciences of Mind*, Shambhala Publications, Boston 2001; Z. Houshmand, B.A. Wallace, R.B. Livingston (red.), *Consciousness at the Crossroads: Conversations with the Dalai Lama on Brain Science and Buddhism*, Snow Lion Publications, New York 1999.

pozwolą wypracować i zastosować nowe metodologie, które docenią pełnię doświadczenia ludzkiego, w tym kontemplacyjnego. Choć współcześnie takie wymiary ludzkiego doświadczenia, jak: wartości, sens, etyka, moralność, duchowość czy teologia stanowią margines zainteresowań naukowych, to jednak potężny rozwój neuronauk pozwala z nadzieją patrzeć na przyszłość. Nauki zorientowane empirycznie, traktując bardziej poważnie – eksplorowaną intensywnie w neuro-naukach – perspektywę pierwszej osoby (introspekcyjnie dostępne doświadczenia wewnętrzne), oraz kontemplacyjne nauki (*contemplative sciences*) nieco ograniczą tendencję redukcjonowania człowieczeństwa do prostych mechanizmów biofizykalnych i staną się nieco bliższe – nie tracąc nic na obiektywizmie – humanistyce, sztuce i kulturze.