
ČUJEČNOST KOT ORODJE ZA RAZISKOVANJE ZAVESTI?

Urban Kordeš, Olga Markič

Uvod

Psihiatrija in psihoterapija se za možnosti uporabe budističnih meditacij zanimata že vsaj od zgodnjih osemdesetih let dvajsetega stoletja, ko je Jon Kabat-Zinn prvič že leta 1982 predlagal uporabo prirejene verzije budistične meditacije čuječnosti (*sati*) za psihiatrične namene.¹ To zanimanje je v zadnjem desetletju pridobilo na intenziteti in se razširilo na druga področja (na primer edukacijo), kar je pripeljalo do vznika številnih izpeljank in interpretacij izvajanja tehnike čuječnosti v terapevtskem kontekstu. Kljub širokemu spektru je vsem skupna predpostavka, da lahko čuječnost obravnavamo kot *tehniko*, torej kot postopek, ki se ga je mogoče naučiti izvajati in pripelje do določenega dobrodejnega cilja (ki ni nujno *stanje* čuječnosti, kot ga opisujejo budistični teksti). Še pomembnejša je druga predpostavka, ki si jo delijo zahodne izpeljanke – vse verjamejo, da je vadba učinkovita, čeprav je postopek iztrgan iz konteksta budistične prakse in verovanja.

Vzporedno z zanimanjem za sekularne izpeljanke čuječnosti kot terapevtske tehnike se že nekaj desetletij oglašajo znanstveniki, ki so prepričani, da bi lahko budistične meditacije in z njimi povezana spoznanja uporabili za raziskovanje zavesti oz. širše – duševnosti. Med bolj znanimi pobudniki takšne združitve so Francisco Varela, Antoine Lutz, Natalie Depraz, Alan Wallace in Jonathan Shear. Kot kažejo njegove zadnje objave, se jim je v zadnjih letih pridružil tudi Kabat-Zinn, ki govori o »znanosti čuječnosti«.² Podobno kot pri uporabi čuječnosti v

¹ J. Kabat-Zinn, »An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results«, *Gen Hosp Psychiatry*, 4 (1), 1982, str. 33–47.

² S. R. Paulson, A. J. Davidson in J. Kabat-Zinn, »Becoming conscious: the science of mindfulness«, *Ann NY Acad Sci.*, 1303, 2013, str. 87–104.

terapevtske namene so tudi predlogi o možnostih vključevanja v znanstveno raziskovanje zelo raznoliki. Nekateri raziskovalci svetujejo študij *abhidhamme* (t. i. budistične psihologije) kot novega vira podatkov za zahodno znanost. V nevroznanosti lahko najdemo predloge, da bi »uporabili« vajene meditatorje kot (bolj kakovostne) subjekte za nevropsihološke raziskave, ki bi na primer lahko s svojim obvladovanjem mentalnih stanj povečali veljavnost nevroloških merjenj.³ Tretja skupina predlogov⁴ meditacijo vidi kot novo, potencialno tehniko zbiranja fenomenoloških podatkov. Pričujoči članek je posvečen razmisleku o tej možnosti.

V razpravi se bova opirala na definicijo čuječnosti kot (poskusa) nepresojajočega zavedanja lastnega doživljanja v sedanjem trenutku – definicijo, ki jo sprejema večina zahodnih raziskovalcev, in to kljub temu, da budistični učitelji pogosto opozarjajo na nepopolnost takšnega pojmovanja (pomen palijskega pojma *sati* oz. sanskrtskega *smṛti* je bistveno kompleksnejši) ter na nejasno distinkcijo med fenomenom (stanjem) in procesom (oz. tehniko). Če pristanemo na možnost takšne vrste (dvojnega) doživljajskega procesa, se praksa čuječnosti pokaže kot obetavno orodje za raziskovanje doživljanja. Njeni zagovorniki (npr. Lutz, Varela, Depraz, Wallace in Shear) vidijo v njej možnost nadgraditve obstoječega inštrumentarija na področju prvoosebnega raziskovanja – področju, ki se še bori za obstoj in bi mu gotovo koristila metodološka okrepitev.

Članek je posvečen raziskavi te možnosti, še posebej na področju kognitivne znanosti oz. raziskovanja zavesti. Dotakne se nekaterih pomembnih epistemoloških in metodoloških preprek ter vprašanj, povezanih z uporabo čuječnosti kot poti do znanstvenih spoznanj o zavesti. Med njimi izstopata problem raziskovanja, ki spreminja svoj objekt, ter problem nasprotovanja med eshatološko usmeritvijo čuječnosti (oz. terapevtskim namenom njene sekularne različice) in odprto naravnano stjo znanstvenega raziskovanja.

³ M. Barinaga, »Buddhism and neuroscience: Studying the well trained mind«, *Science*, 302, 2003, str. 44–46.

⁴ F. Varela, E. Rosch in E. Thompson, *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*, MIT Press, Cambridge / London 1992.

Meniva, da se zastavljeni vprašanji v veliki meri prekrivata z (dokaj starim) spraševanjem zahodne znanosti o pomenu in spoznavnem dometu introspekcije. Članek bova zato začela s kratkim pregledom raziskovanja doživljanja in težav, ki pod vprašaj postavljajo uporabo introspekcije kot raziskovalne metode. Poskušala bova odgovoriti na vprašanje, kakšno spoznavno in znanstveno vrednost ima retrospekcija in z njo pridobljeni podatki. Zadnje poglavje se dotika razmisleka o dilemah, ki so posledica različnih kontekstov, ter možnosti hkratnega stremjenja po odrešitvi in novem znanju.

Empirično prvoosebno raziskovanje in nekaj problemov introspekcije

Zahodna znanost se precej časa ni zmenila za raziskovanje notranjega, torej doživljajskega sveta. Njeni utemeljitelji, na primer Locke in Galilejo, so razlikovali med t. i. primarnimi in sekundarnimi kvaliteta-
tami – med deli sveta, ki so »trdni«, neodvisni od opazovalca in kvantitativno opisljivi, ter izmuzljivimi subjektivnimi fenomeni, lastnostmi ali občutki. Prav vztrajanje pri raziskovanju »trdnega« in oprijemljivega dela sveta (ki omogoča ponovljivost in intersubjektivno preverjanje) je znanosti omogočilo skokovito napredovanje. Zato se ne moremo čuditi, da se je poskušala izogniti prvoosebni perspektivi – področju subjektivnega, doživljajskega. Tudi ko so se raziskovalci kljub temu začeli zanimati za doživljanje, je bil prvi instinkt mnogih čim bolj zvesto sledenje metodologiji (in seveda epistemološkim predpostavkam) »trdne«, naravoslovne znanosti. To je pomenilo iskanje raziskovalnih metod, ki bi ob ponavljajočem izvajanju v nadzorovanih pogojih privedle do enakih rezultatov, iskanje tipa podatkov, ki bi bili jasni in intersubjektivno primerljivi, predvsem pa iskanje tehnik, ki bi omogočile čim bolj čist, neomadeževan dostop do raziskovanega pojava (in seveda pripadajočo predpostavko, da pojav sploh obstaja).

Zdi se, da prihaja zanimanje za raziskovanje človekovega doživljajskega sveta v zahodno znanost v valovih. Prelom iz devetnajstega v dvajseto stoletje ni prinesel samo izjemnega napredka fizike in kemije, ampak tudi enega najmočnejših in najbolj disciplinarno pisanih valov poskusov znanstvenega raziskovanja doživljanja. Možnosti introspektivnega

raziskovanja so filozofsko obdelovali William James, kyotska filozofska šola, utemeljena (med drugim) na zenovski tradiciji, Sigmund Freud se je loteval raziskovanja duševnosti skozi analizo duševnih motenj, med vsemi pa so nemški introspektionisti verjetno najbolj zvesto povzeli model in predpostavke naravoslovnega raziskovanja. Wilhelm Wundt je v svojem Leipziškem eksperimentalnem laboratoriju poskušal pripraviti raziskovalni program, ki bi omogočal karseda natančno izluščenje opazovane spremenljivke in kasnejšo replikacijo raziskav. Pri izboru tehnik za raziskovanje duševnosti se je Wundt zgledoval po fiziologu Gustavu Fechnerju, s tem da je v središče postavil (sicer zelo previdno in nadzorovano) obliko introspekcije. Wundtov varovanec Edward Titchener je idejo tovrstnega psihološkega raziskovanja prenesel v Združene države, kjer pa ni povsem sledil idejam svojega mentorja – med obema so se pokazale bistvene razlike v pogledih na domet introspekcije kot raziskovalne tehnike in okrog splošnosti z njo dobljenih rezultatov.⁵

Nestrinjanje med introspektionisti je podčrtalo težave uveljavljene znanstvene metodologije z introspekcijo – težavam, s katerimi so se že dolgo ukvarjali filozofi, so se pridružile nove, povezane s poskusi empiričnega raziskovanja doživljanja (npr. Dunlapova kritika v članku).⁶ Kljub temu, da so tovrstne kritike in razcvet behaviorizma za nekaj časa povsem ustavili zaupanje v introspektivne podatke, se je introspekcija v zadnjih desetletjih vrnila v znanost, predvsem v okviru raziskovanja zavesti. Zadnja desetletja, vzporedno z razvojem kognitivne znanosti, lahko spremljamo nov val zanimanja za introspektivno raziskovanje. Razvitih je bilo več različnih na introspekciji osnovanih raziskovalnih pristopov, ki se poslužujejo introspekcije kot glavnega vira pridobivanja podatkov o duševnosti.⁷ Kljub vrnitvi introspekcije na znanstveni

⁵ E. Schwitzgebel, »Introspection«, v: Zalta, Edward N. (ur.): *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2014, <http://plato.stanford.edu/archives/sum2014/entries/introspection>.

⁶ K. Dunlap, »Discussion: The case against introspection«, *Psychological Review*, 19 (5), 1912, str. 404.

⁷ O. Overgaard, S. Gallagher in T. Z. Ramsøy, »An integration of first-person methodologies in cognitive science«, *Journal of Consciousness Studies*, 15 (5), 2008, str. 100–120. Gl. tudi: R. Wooffitt in N. Holt, *Looking In and Speaking Out – Introspection, Communication, Consciousness*, Imprint Academic 2011.

zemljevid⁸ je njen status v znanosti še nejasen in v precejšnji meri protisloven.⁹

Nujnost poznavanja prvoosebni podatkov

Do obnovljenega velikega zanimanja za prvoosebne podatke je prišlo predvsem zaradi nuje (duševnost lahko »od zunaj« raziskujemo le do določene mere, potem pa nujno potrebujemo prvoosebne podatke), kar pomeni, da je precej vprašanj, povezanih s tovrstnimi tehnikami, še vedno odprtih. Zelo dobre preglede problemov introspektivnih metod najdemo v člankih Bitbola in Pettimengina,¹⁰ Chalmersa¹¹ ter Wooffitta in Holta.¹² Tu navajava kratek pregled nekaterih, relevantnih za poznejšo razpravo.

1. Neponovljivost in nepreverljivost. Z introspekcijo pridobljeno znanje o doživljanju je dostopno le subjektu, obenem pa je vsako doživljanje edinstveno in ga ni mogoče reproducirati niti medosebno niti subjektu, ki ga je izkusil. Rezultatov introspekcije zato ni mogoče primerjati z objektivnimi podatki in vrednotiti na podlagi zunanjih referenc.
2. Ločnica med subjektom in objektom (tako imenovani »subject-object split«). Večina pogledov na to, kaj introspekcija sploh je, govori o dveh ravneh: o nekom, ki opazuje, in o opazovanem. V vsakem primeru introspekcija zabriše razdelitev med subjektom in objektom. Krožne raziskovalne situacije, v kateri opazovalec opazuje samega sebe, v znanosti nismo vajeni.
3. Popačitev doživljanja z dejanjem introspekcije. Introspekcija lahko doživljanje, po katerem naj bi segala, spremeni na več načinov.

⁸ M. Barinaga, »Buddhism and neuroscience: Studying the well trained mind«, *Science*, 302, 2003, str. 44–46.

⁹ J. Schooler in C. A. Schreiber, »Experience, meta-consciousness, and the paradox of introspection«, *Journal of consciousness studies*, 11 (7–8), 2004, str. 17–39.

¹⁰ M. Bitbol in C. Pettimengin, »On the possibility and reality of introspection«, *Kairos*, 6, 2013, str. 173–198.

¹¹ D. J. Chalmers, »How can we construct a science of consciousness«, *The cognitive neurosciences III*, 2004, str. 1111–1119.

¹² R. Wooffitt in N. Holt, *Looking In and Speaking Out – Introspection, Communication, Consciousness*, Imprint Academic 2011.

Po eni strani dejanje introspekcije modificira potek in naravo doživljanja, o katerem naj bi poročali. Obenem so spraševanje po doživljanju, opazovanje doživljanja ter že sočasna interpretacija dobljenih odgovorov tesno povezani z implicitnimi teorijami in pričakovanji subjekta.

4. Pomemben vpliv na rezultate introspekcije ima dejstvo, da poročanje o doživljanju večinoma poteka v verbalni obliki. Če upoštevamo, da je jezik namenjen za deljenje skupnega (intersubjektivnega), se postavi vprašanje, kako (če sploh) lahko z njim izrazimo subjektivne, povsem zasebne in enkratne doživljajske dogodke.
5. Omejen doseg. Najbolj citirana kritika introspekcije so poročila raziskav Nisbetta in Wilsona,¹³ ki naj bi kazale, da imamo skrajno omejen vpogled v svoje mentalne procese ter da o njih poročamo le na podlagi splošnih prepričanj in teorij. Podobne sodobnejše raziskave opozarjajo na precenjevanje vrednosti introspekcije pri vsakodnevni sodbah¹⁴ in opisovanju vzrokov za odločitve.¹⁵

Bitbol in Petitmengin¹⁶ ugotavljata, da številni od naštetih problemov izhajajo iz nerazčiščenih definicij in aplikacije neustreznih epistemoloških temeljev. Zgoraj omenjene raziskave (Nisbett, Wilson, Pronin, Johansson) na primer ne raziskujejo introspekcije, ampak interpretacije, ki jih ljudje podajajo o svojem doživljanju. Kaže, da si vsi našteti avtorji delijo skupne (nereflektirane) epistemološke predpostavke: ne dvomijo, da je vsako doživljanje *doživljanje nečesa*. Če to predpostavko sprejmemo, lahko poskušamo meriti pravilnost in veljavnost doživljanja ter tako ocenjevati njegov domet in točnost – tako da ga primerjamo s *tistim*, kar je izkušeno, tokrat izmerjenim na intersubjektivno preverljiv način. Da doživljanje bolj ali manj točno odslikuje od opazovanja neodvisno resničnost, je standardni znanstveni pogled, hkrati pa globoka intuicija, na kateri je zgrajen naš vsakdanji odnos do sveta.

¹³ R. E. Nisbett in T. D. Wilson, »Telling more than we can know – verbal reports on mental processes«, *Psychological review*, 84 (3), 1977, str. 231.

¹⁴ E. Pronin, »The introspection illusion«, *Advances in experimental social psychology*, 41, 2009, str. 1–67.

¹⁵ P. Johansson, L. Hall, S. Sikström, B. Tärning in A. Lind, »How something can be said about telling more than we can know On choice blindness and introspection«, *Consciousness and cognition*, 15 (4), 2006, str. 673–692.

¹⁶ Gl. Bitbol in Petitmengin, *n. d.*

Edmund Husserl je to predpostavko prepoznal in artikuliral: imenoval jo je naravna (ali vsakodnevna) naravnost. Svojo metodo raziskovanja doživljanja je utemeljil na aktu postavljanja tovrstne naravnosti v oklepaj. Akt fenomenološke redukcije je akt postavljanja pomenov, interpretacij in razlag v oklepaj ter kot tak akt dopuščanja (sprejemanja) doživljanja takšnega, kot se kaže.

Husserl je imel zrenje doživljanja za posebno doživljajsko zmožnost. Izrazu introspekcija, ki so ga v njegovem času uporabljali prej omenjeni eksperimentalni psihologi, se je upiral in fenomenološki način motrenja doživljanja poimenoval fenomenološka redukcija. Kljub temu, da je Husserlov fenomenološki projekt ostal v domeni filozofije in se ni razvil v praznanost (transcendentno vedo, ki bi bila podlaga naravoslovni znanosti), so danes Husserlove metodološke smernice široko sprejete v sodobnih metodah raziskovanja doživljanja.¹⁷ Kljub Husserlovim (utemeljenim) težavam raziskovalci duševnosti pojem introspekcija pogosto uporabljamo tudi v smislu fenomenološke redukcije.¹⁸ Navedeni avtorji za isti proces predlagajo izraz *gesture of becoming aware*, gesta zavedanja, ki je morda še najbolj primeren za opisovanje doživljanja v čisti obliki, brez interpretacij in teorij.

Gesta zavedanja naj bi bila gesta preusmeritve pozornosti od interpretacije doživljanja (kaj doživljamo) k zrenju trenutnega izkustva kot kolaža doživljajskih odtenkov, kot se kažejo. Gesta zavedanja je akt, usmerjen natančno proti naravni intuiciji – intuiciji, ki našo pozornost ves čas obrača v svet, v vsebino, v pomene. Ko na primer intenzivno razmišljam o jutrišnjem sestanku, me vsakodnevna naravnost vleče v vsebino – kaj bom povedal, kaj je pomembno itd.; akt fenomenološke redukcije pomeni preusmeritev pozornosti v *kako?* – pomeni zrenje v način vznikanja misli in z njimi povezanih občutkov. Depraz, Varela in Vermersch¹⁹ menijo, da med tako razumljeno gesto zavedanja in čuječnostjo ni bistvenih razlik. Meditacijo vipassane uvrščajo med tehnike izvajanja geste zavedanja. Če sprejmemo tak pogled, iz tega sledi, da

¹⁷ F. Varela in J. Shear, *The View from Within: First-person Approaches to the Study of Consciousness*, Imprint Academic 1999.

¹⁸ N. Depraz, F. Varela in P. Vermersch, *On Becoming Aware: A pragmatics of experiencing*, John Benjamins Publishing Company 2003.

¹⁹ *Prav tam.*

se vprašanja introspekcije (v širšem pomenu pojma) kot znanstvenega orodja nanašajo tudi na možnosti čuječnosti v znanstveno-raziskovalnem kontekstu.

Vsekakor lahko ugotovimo, da pozicija sprejemajočega zrenja *kar se kaže* in *kakor se kaže* ter postavljanja prepričanj o resničnosti v oklepaj odpravi nekatere od zgornjih težav. Že prej smo ugotovili, da pripombe tipa Nisbetta in Wilsona odpadejo, saj smo se odpovedali interpretacijam doživljanja in primerjavi s tretjeosebniimi podatki. V istem smislu lahko odmislimo vsa vprašanja v zvezi z omejenim dosegom introspekcijskih metod: vidimo namreč, da so to vprašanja o tem, koliko so tovrstne metode usklajene s tretjeosebniimi vedenjsko-fiziološkimi teorijami duševnosti. Če, kot predlaga Husserl, na doživljajsko pokrajino gledamo kot na primarno, potem »zunanji«, objektivni svet ne more biti merilo za veljavnost izkustvenih podatkov. To pa še ne pomeni, da oba pogleda ne bi mogla učinkovito (enakovredno) sodelovati, kot je predlagal Varela v svojem neurofenomenološkem projektu.²⁰

Problema, ki sva ju navedla pod številčkama 2 in 3 (razcep med opazovalcem in opazovanim ter popačitev fenomena z aktom raziskovanja), izhajata iz ideje introspekcije, v kateri subjekt drugostopenjsko spremlja od introspekcije neodvisen mentalni proces prve stopnje. Bitbol in Petitmengin²¹ opozarjata, da je taka predstava o introspekciji utemeljena na dualistični razdelitvi sveta na »zunanji« in »notranji« del, po kateri naj bi introspekcija notranje dogajanje spremljala tako, kot naravne znanosti spremljajo zunanjega. V drugačnem epistemološkem okviru, ki ne privzema dualističnih in reprezentacionalističnih predpostavk o introspekciji, se problema razdelitve na subjekt in objekt ter popačitve doživljanja prevedeta na ustrežnejše pomisleke. Bitbol in Petitmengin²² s tem v zvezi predlagata alternativno pojmovanje geste zavedanja (oz. introspekcije v širšem smislu, kar vključuje tudi čuječnost): ne kot razdvojenost med metazavedanje in opazovani fenomenološki fenomen, ampak kot novo, samostojno, celovito doživljanje. Reenakcija izkustva iz preteklosti je aktiven proces, ki ustvari novo doživljanje.

²⁰ F. Varela, »Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem«, *Journal of Consciousness Studies*, 3, 1996, str. 330–349.

²¹ Gl. Bitbol in Petitmengin, *n. d.*

²² *Prav tam.*

Pri razmišljanju o doživljanju se je težko izogniti objektivnemu pogledu, ki predpostavlja obstoj od opazovanja neodvisnih doživljajskih pojavov. Od tu izvira želja, da bi preučevali doživljanje samo po sebi (*an sich*) in se izognili kvarjenju rezultatov opazovanja. Če pa na introspekcijo gledamo kot na povsem samostojno doživljanje, taki ugovori izgubijo veljavo, saj prepričanja o doživljanju *an sich* ne moremo več primerjati z od introspekcije neodvisnim doživljanjem samim po sebi – sprjazniti se moramo, da gre pač za dva različna fenomena.

Soodvisnost pridobljenih doživljajskih podatkov in procesa, s katerim jih pridobivamo, je analogna znani situaciji iz kvantne mehanike, v kateri merjena količina ne obstaja neodvisno od procesa merjenja. Bitbol in Petitmengin navajata predlog Nielsa Bohra, da je ideja o kvantnomehanski meritvi, ki moti merjeni fenomen, ustrežnejše zamenjati s sodefinicijo fenomena skozi pogoje merjenja: meritev tako fenomena ne popači, temveč ga sodoloča. Z našo definicijo introspekcije prav tako zavračamo dojemanje doživljajskih podatkov kot nečesa, kar obstaja samo po sebi in je lahko pokvarjeno z dejanjem introspekcije. Nasprotno: status takih podatkov je utemeljen v samem procesu introspekcije. Ugovori, da introspekcija popači doživljajske podatke, tako izgubijo na veljavi: introspekcija doživljanje sodoloča.

Čuječnost je, analogno, nova vrsta doživljanja. Kot takšna ima poseben status, vendar ne v smislu, kot si ga je predstavljal Dunlap. Posebnost ni v razcepu med opazovanim doživljanjem in tistim, ki opazuje. Posebnost je v nameri: vsakodnevno, nereflktirano doživljanje se osredotoča na vsebine, ki se porajajo, in se ne zanima za način vznikanja. Gesta zavedanja da vsebine in interpretacije v oklepaj, vero v obstoj tistega, kar je zaznano, opaženo, mišljeno, čuteno ..., pa zamenja zanimanje za način vznikanja teh vsebin.

Bitbol in Petitmengin²³ menita, da tako imenovana »redukcija« de-jansko pomeni povečevanje razpona doživljanja. Tovrstno doživljanje si težko predstavljamo kot merilni instrument za opazovanje vsakodnevnih (nereflktiranih) izkustev. Lahko pa bi »redukcijo« videli kot vrsto doživljanja, ki poveča refleksijo – s tem bistveno spremeni celotno doživljajsko pokrajino, lahko pa morda ohrani invariante, bistvene za razu-

²³ Prav tam.

mevanje duševnosti. Obstaja pa tudi druga možnost: čuječno raziskovanje bi lahko (poleg invariant) privedlo do razumevanja doživljajskih možnosti, ki jih zahodna znanost ne pozna (oz. jih sluti pod nejasnim pojmom »mističnih doživetij«).

Pot do odrešitve in/ali radovednost

Meditacija čuječnosti, ki so jo v budizmu gojili že več kot dva tisoč let, ponuja prvoosebni pristop – ta je znanosti, ki se raziskovanja loteva s tretjeosebnega vidika, manjkal. Omenila sva, da Depraz, Varela in Vermersch²⁴ meditacijo *vipassana* uvrščajo med tehnike geste zavedanja. Ker pa gre za tehniko, ki je nastala v precej drugačnem kontekstu, se poleg vprašanj, ki sva jih obravnavala v prejšnjem razdelku, porajajo še vprašanja, vezana na odnos med znanostjo in religijsko/duhovno prakso.

V zadnjem času je glede predstavljanja budizma in njegove vloge v družbi najdejavnejši 14. Dalai Lama. S spodbujanjem dialoga med znanstveniki in budističnimi menihi (npr. *Mind and Life Dialogues*) spodbuja optimistično naravnost, da sta budizem in znanost združljiva in da je možna sinteza med obema. V uvodu v knjigo *The Universe in a Single Atom: The Convergence of Science and Spirituality* pravi tako: »Moje zaupanje v podajanje v znanost temelji na mojem osnovnem prepričanju, da se tako znanost kot budizem lotevata razumevanja realnosti s kritičnim raziskovanjem; v kolikor bi znanstvena analiza nedvoumno dokazala, da so določene trditve budizma napačne, potem moramo sprejeti odkritja znanosti in zavreči te trditve.«²⁵ Vendar kot opozarja Flanagan, ne gre spregledati opomina, ki ga je dodal Dalai Lama. Sklicujoč se na Tsonghapo (1357–1419) je poudaril, da je treba razlikovati med »tistim, kar je zanikano«, in »tistim, kar ni opaženo« s pomočjo znanstvene metode. Povedano drugače, ne sme se zamenjevati dveh procesov – »ne najti nečesa« in »odkriti njegovo neeksistenco«.²⁶

²⁴ Depraz, Varela in Vermersch, *n. d.*

²⁵ Dalai Lama, *The Universe in a Single Atom: The Convergence of Science and Spirituality*, Morgan Road Books, New York 2005, str. 2–3.

²⁶ O. Flanagan, *The Bodhisattva's Brain: Buddhism Naturalized*, London MIT Press, Cambridge 2011, str. 62–63.

Na ta način lahko budisti še naprej zagovarjajo reinkarnacijo, saj znanost ni nedvoumno dokazala, da ne obstaja. Strinjamo se lahko, da takega dokončnega dokaza ni, saj nedvoumne dokaze težko najdemo izven formalne logike in matematike. Vendar to ne pomeni, da je vse dovoljeno, saj v empiričnih znanostih štejejo tudi induktivni argumenti, posploševanje, sklepanje na najboljšo razlago ter verjetnostne in statistične razlage.

Čeprav budizem in znanost poudarjata raziskovanje, pa bi na podlagi najinega razumevanja lahko rekla, da je ena pomembnih razlik med njima v tem, da budisti sprejemajo, da je Buda ob razsvetljenju popolnoma razumel naravo realnosti. Kaj bi k temu lahko dodala znanost? Morda je zato bolj na mestu misel, da gre pri budizmu in znanosti za dve različni področji: Buda je učil poslednjo resnico, pot do osvoboditve od ponovnega rojstva in do popolne svobode (*nibbāna*), znanost pa se ukvarja s konvencionalno resnico in z vsakdanjim svetom ter omogoča vpogled v njegovo delovanje. Kot ugotavlja Lopez²⁷ v svoji analizi odnosa med budizmom in znanostjo, pa razmejitev ni enostavna, saj sta obe tradiciji prispevali na obeh področjih. Kako torej razumeti čuječnost?

Buda je odkritje svojega iskanja poti v duhovno svobodo opisal v »štirih plemenitih resnicah«, ki govorijo o neprijetnosti bivanja, o izvoru in prenehanju neprijetnosti ter o poti, ki vodi k prenehanju vseh neprijetnosti.²⁸ Prve tri resnice predstavljajo teorijo, medtem ko je četrta resnica praktična metoda, ki pripelje do globoke praktične izkušnje prvih treh resnic (38). Ta se nadalje deli na tri dele: modrost, vrlina in meditacija (*samādhi*). Spoj teoretskega znanja in praktične izkušnje naj bi pripeljal do izkustvene modrosti, kjer gre za »neposredno, globoko in intuitivno raven dojetanja, ki je onkraj misli, pojmov in idej«,²⁹ ki pripelje do razsvetljenja. Čeprav s pomočjo čuječnosti raziskujemo duševna stanja, pa glavna motivacija ni teoretska radovednost, temveč praktični namen Budovega učenja – odrešitev od trpljenja.³⁰ Zato me-

²⁷ D. S. Lopez, *Buddhism & Science: A Guide for the Perplexed*, The University of Chicago Press, Chicago / London 2008.

²⁸ P. Pečenko, *Pot pozornosti*, Eno, Nova Gorica 2014, str. 31.

²⁹ *Prav tam*, str. 38.

³⁰ B. Bohdi in A. R. Bomhard (ur.), *A comprehensive manual of abhidhamma: the abhidhammattha sangaha of ācariya anuruddha*, Charleston Buddhist Fellowship, Charleston 2007, str. 4.

niva, da je ena bistvenih razlik med budizmom in znanostjo v nameri uporabe meditacije. Čuječnosti budist, za razliko od znanstvenika, ne goji zgolj zaradi radovednosti same. Spoznavanje vedno globljih ravni duševnosti je v funkciji soočanja s stalnimi neprijetnostmi (*dukkha*) in spoznavanjem njihovih izvirov, kar vodi do končne osvoboditve in odrešitve.

Seveda bi lahko ugovarjali idealizirani podobi znanosti in čisti radovednosti kot temeljni motivaciji za raziskovanje. Vanjo bi verjetno sodili znanstveniki, ki se ukvarjajo s temeljnimi vprašanji, kamor štejeva tudi raziskovalce zavesti. Vendar pregled znanstvenih praks pokaže, da tako v zgodovini kot danes znanstveno raziskovanje pogosto vodijo bolj uporabni cilji – na primer poiskati zdravilo za Alzheimerjevo bolezen. Da bi dosegli ta cilj, pa moramo raziskovati delovanje možganov, saj razumevanje delovanja živčnega sistema (poleg še drugih znanj) vodi k zelenemu cilju. Na podoben način bi lahko razumeli delo v psihoterapiji. Večina psihoterapevtov trdi, da njihovo delo uporabnikom pomaga k večjemu razumevanju samih sebe. Ali to pomeni, da je razumevanje duševnosti nekakšen stranski proces rahljanja njenih vozlov? Tu bi lahko našli vzporednice z budizmom. Na poti do cilja – odrešitve – je nastala pomembna zbirka besedil *Abhidamma-pitaka*, ki je posvečena spoznanjem o duševnosti (temu bi lahko rekli nekakšen fenomenološki pregled duševnih stanj in procesov). Ne glede na to, da je raziskovanje pogosto usmerjeno k določenemu (uporabnemu) cilju, se nama zdi, da je bistvena značilnost znanosti odprtost, ki jo žene radovednost, ne pa stiska.

Čeprav sva torej kritična do enačenja vloge čuječnosti v budizmu in znanosti, pa s tem ne misliva, da ne prinaša pomembnih spoznanj. Nasprotno, morda nam prav vpetost čuječnosti v osemčleno harmonično celoto (resnica o poti, ki vodi k prenehanju neprijetnosti (*maggasacca*)) odpira nov pogled na vprašanja etike v raziskovanju. Ko se začetnik podaja na pot meditativne prakse, mora pred tem spoznati pravilno razumevanje in pravilno mišljenje (modrost) ter razvijati vrline – pravičen govor, pravilna dejanja in pravičen način življenja. To so praktične manifestacije modrosti v vsakdanjem življenju. Razumevanje zakona *karme* ga vodi v življenje, v katerem se skuša čim bolj izogniti neprijetnim posledicam svojih dejanj, kar izključuje dejanja, kot so ubijanje,

kraja, nasilje in pohlep, ter razvija nesebično ljubezen in dobrohotnost. Vrline se kažejo v pravilnem načinu življenja, ki prinaša notranji mir (ne pa v dejavnostih, ki izkoriščajo soljudi in okolje).³¹ Ko potem nadaljuje z razvojem zbranosti in opazovanjem duševnosti, nadalje pogloblja modrost. »Celotna pot je osnovana na vrlinah, na pravilnem delovanju v vsakdanjem življenju, ki je osnova za 'notranji razvoj', za razvoj zbranosti in modrosti.«³² Vidimo, da sta v budizmu etika in raziskovanje neločljivo povezana. Čuječnosti ne moremo uporabiti zgolj kot orodje za raziskovanje duševnosti, ne da bi hkrati razvijali vrline in sočutje. Vprašanje je, ali bo znanost lahko sprejela uvid, da je treba že v samem začetku povezati etiko in raziskovanje.

B i b l i o g r a f i j a

1. Barinaga, M. (2003), »Buddhism and neuroscience: Studying the well trained mind«, *Science* 302, 44–46.
2. Bitbol, M. in Petitmengin, C. (2013), »On the possibility and reality of introspection«, *Kairos* 6, 173–198.
3. Bohdi, B. in Bombardieri, A. R. (ur.) (2007), *A comprehensive manual of abhidhamma: the abhidhammattha sangaha of ācariya anuruddha*. Charleston, Charleston Buddhist Fellowship.
4. Chalmers, D. J. (2004), »How can we construct a science of consciousness«, *The cognitive neurosciences III*, 1111–1119.
5. Dalai Lama (2005), *The universe in a single atom: the convergence of science and spirituality*. New York, Morgan Road Books.
6. Depraz, N., Varela, F. in Vermersch, P. (2003), *On Becoming Aware: A pragmatics of experiencing*. Amsterdam, John Benjamins Publishing Company.
7. Dunlap, K. (1912), »Discussion: The case against introspection«, *Psychological Review* 19 (5), 404–413.
8. Flanagan, O. (2011), *The Bodhisattva's Brain: Buddhism Naturalized*. Cambridge, London MIT Press.
9. Johansson, P., Hall, L., Sikström, S., Tärning, B. in Lind, A. (2006), »How something can be said about telling more than we can know on choice blindness and introspection«, *Consciousness and cognition* 15 (4), 637–692.

³¹ Gl. Pečenko, *n. d.*, str. 39–44.

³² *Prav tam*, str. 47.

10. Kabat-Zinn, J. (1982), »An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results«, *Gen Hosp Psychiatry* 4 (1), 33–47.
11. Lopez, D. S. (2008), *Buddhism & Science: A Guide for the Perplexed*. Chicago / London, The University of Chicago Press.
12. Nisbett, R. E. in Wilson, T. D. (1977), »Telling more than we can know – verbal reports on mental processes«, *Psychological review* 84 (3), 231–259.
13. Overgaard, O., Gallagher, S. in Ramsøy, T. Z. (2008), »An integration of first-person methodologies in cognitive science«, *Journal of Consciousness Studies* 15 (5), 100–120.
14. Paulson, S. R., Davidson, A. Jha in Kabat-Zinn, J. (2013), »Becoming conscious: the science of mindfulness«, *Ann NY Acad Sci* 1303 (1), 87–104.
15. Pečenko, P. (2014), *Pot pozornosti*. Nova Gorica, Eno.
16. Pronin, E. (2009), »The introspection illusion«, *Advances in experimental social psychology* 41, 1–67.
17. Riegler, A. (2001), »The role of anticipation in cognition«, v: AIP Conference Proceedings, IOP Institute of Physics Publishing Ltd., 534–544.
18. Schooler, J. W. (2002), »Re-representing consciousness Dissociations between experience and meta-consciousness«, *Trends in cognitive sciences* 6 (8), 339–344.
19. Schooler, J. W., in Schreiber, C. A. (2004), »Experience, meta-consciousness, and the paradox of introspection«, *Journal of consciousness studies* 11 (7–8), 17–39.
20. Schwitzgebel, E. (2014), »Introspection«, v: Zalta, Edward N. (ur.): *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <http://plato.stanford.edu/archives/sum2014/entries/introspection>.
21. Shanon, B. (1989), »Thought sequences«, *European Journal of Cognitive Psychology* 1 (2), 129–159.
22. Varela, F. (1996), »Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem«, *Journal of Consciousness Studies* 3 (4), 330–349.
23. Varela, F., in Shear, J. (1999), *The View from Within: First-person Approaches to the Study of Consciousness*. Exeter, Imprint Academic.
24. Varela, F., Rosch, E. in Thompson, E. (1992), *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, London MIT Press.
25. Wooffitt, R., in Holt, N. (2011), *Looking In and Speaking Out – Introspection, Communication, Consciousness*. Exeter, Imprint Academic.