

Kotherová, Silvie

Jak zkoumat meditaci? Co například kognitivní věda?

Sacra. 2008, vol. 6, iss. 2, pp. 85-97

ISSN 1214-5351 (print); ISSN 2336-4483 (online)

Stable URL (handle): <https://hdl.handle.net/11222.digilib/118480>

Access Date: 17. 02. 2024

Version: 20220831

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts, Masaryk University provides access to digitized documents strictly for personal use, unless otherwise specified.

Jak zkoumat meditaci? Co například kognitivní věda?

Silvie Kotherová, FF MU, Ústav religionistiky

„Je čas pro vědce, aby skočili oběma nohama do diskuze o vědomí, spiritualitě, o roli přímé zkušenosti jako o kreativních elementech lidského náboženství.“

J. Sörensen

Summary

The theses “How to explore the meditation? What about cognitive science?” deals with Buddhist meditation techniques from cognitive point of view and its main object is their cognitive analysis on the basis of normal mental processing. The article doesn't emulate at any rate to underline the cognitive approach, but also displays its difficulty and possibilities of the problematic topic. The main stress is laid on the possibilities of scientific misconduct under influences of so called “**Renaissance** of Buddhist Psychology”. The main goal of this paper turns to the methodological problems of scientific study of this phenomena in general, especially it concerns with complications and dangers of „first person perspective“ as possible scientific tool and its relation to „third person perspective“. Being self-reflective to one's own philosophical presuppositions and possibilities of scientific research is the main solution for these problems. It is important to ask, why is more reliable for us “to understand” prior “to explain” for example.

Key Words

Buddhism, meditation, Cognitive Science of Religion

Klíčová slova

buddhismus, meditace, kognitivni religionistika

K napsání této studie mě přivedlo několik pohnutek. Hlavním podnětem však byl vědecky problematický přístup k výzkumu meditací a jejich technik. Neméně důležitým podnětem pak byl příchod kognitivní vědy také na náš ústav religionistiky. Snahou této studie není a nebude bezděčně vyzdvihování kognitivního přístupu i přesto, že na něm bude studie stavět, ale naopak poukázání také na problematičnost, jež v něm může být obsažena. Ústřední částí této studie bude především kritické zhodnocení „vědeckých“ přístupů k meditační praxi a případné navržení jiného relevantního postupu.

Zdá se, že se na ústavu religionistiky kognitivní věda začala velmi dobře usazovat, velmi často se ale setkávám s nejasnou představou o tom, co kognitivní přístup je. Rozhodně se nejedná o jakýsi: „Návrat k behaviorální psychologii,“ jak se domníval jeden z mých kolegů. Kognitivní přístup jde naopak daleko hlouběji, dalo by se říci

až ke kořenům, z nichž vychází ono chování, jež zkoumali behavioristé. Ráda bych proto zmínila základy kognitivního přístupu, na nichž stojí i tato studie.

1. Úvodem

Kognitivní přístup se zakládá na několika předpokladech, ke kterým se dospělo během delšího vývoje filosofie mysli a především experimentálních metod a nárůstu technických možností pro zkoumání mysli. Kognitivní vědy pohlížejí, díky moderním neurovědám a jejich průniku do psychologie, na mysl jako na biologicky determinovanou, tedy tělesně ukotvenou. Rovněž odmítají behavioristické koncepty „tabula rasa“. Výsledky kognitivních věd poukazují na přítomnost vrozené struktury mysli. Ta na svůj správný vývoj však ještě potřebuje příslušné prostředí. Kognitivní vědy rovněž výrazně zpochybnily validitu metody introspekce. A to tím, že poukázaly na to, že většina mentálních procesů je nejen nevědomá, a tudíž nepodléhající vědomé kontrole, ale rovněž v neustálé činnosti. Vědomý přístup máme tedy jen k jednotlivým výsledkům těchto procesů, které jsou již na svém počátku interpretovány a rámcovány. Lidská mysl tak není v žádném případě transcendentní, ale prokazatelně evolučně vyvinutá a adaptovaná na řešení jistých problémů, jistým způsobem. Představy a reprezentace, se kterými se setkáváme v náboženství, se tak v podstatě neodlišují od každodenního myšlení, ale nutně z něho vyplývají, jsou s ním spojené. Reprezentace nejsou objektivní, nýbrž metaforické a imaginativní a vždy zaujaté a subjektivní.

2. Vědecky, nebo problematicky?

2.1 „Renesance buddhistické psychologie“

V rámci přístupů k výzkumu buddhistické meditace a alternovaných stavů vědomí jsem se velmi často setkala s přístupem jakési „*renesance buddhistické psychologie*“. Pod tímto termínem se skrývá velmi mnoho nuancí, jež vedou k jednoduchému závěru: vědci sami jsou natolik okouzleni buddhistickou naukou a praxí, že ji nazývají psychologickou renesancí, jež je potřebná v západní psychologii (některé teorie případného použití viz Varela – Thomson – Rosch 1993). Shledávají meditační techniky za velmi užitečné a nápomocné při rekonvalescenci svých pacientů. Tento přístup zdá se být velmi pragmatický a jistě velmi humánní. Avšak často se setkáváme už nejen s pragmatičností, ale také s nevědeckostí. Můžeme se tak setkat s doslovným přebíráním buddhistické „psychologické terminologie a typologie“ (Wallace 2006). Svou roli v této problematice jistě sehrává také politické místo buddhistické náboženské tradice mezi jinými náboženskými systémy. Proč právě buddhistická tradice je důležitější při výzkumu vědomí než jiné náboženské systémy? Proč jsou právě buddhistické meditační techniky účinnější, nebo snad zajímavější, než šamanské extatické tance a rituály? Tento jev jistě souvisí i s idealizací buddhismu na „Západě“.

Často se pak setkáváme s otázkami jako například: Co nás může mysticismus naučit o vědomí? Na místo toho, abychom se ptali, co nás vědomí může naučit o mysticismu. A tak se setkáváme s vědci, kteří zkoumají roli a dopad mystických stavů na vědomí, a to nejen u nedualistických stavů vědomí, ale také například u vizí Boha a Krista. Neocitají se pak vědci v začarovaném kruhu, v němž se snaží

nalézt vliv mystické zkušenosti na vědomí, zatímco si nejsou vědomí samotné role vědomí v těchto stavech? Jistě je velmi prospěšné sledovat účinky meditačních technik na krevní tlak a dýchací proces, ale je proto nezbytné, aby se z buddhistické tradice dělala raná psychologie namísto náboženského systému?

2.2 Buddhismus – psychologie, nebo náboženství?

Je bezesporu zřejmé, že buddhismus se mnohým často jeví jako filosofie, praktický návod pro život nebo čistá psychologie. Často pak při svých vědeckých pracích opomíjejí to, že buddhismus je rovněž a především náboženským systémem. Jaký může mít tento náboženský aspekt vliv právě na alternované stavy vědomí, jež by západní psychologie tak ráda využívala? Může přebírání buddhistické typologie napomoci současné psychologii?

Pokud se ohlédneme k textům raného buddhismu, můžeme se setkat s názorem, že tehdy ještě nebyl buddhismus náboženstvím, ale pouhou filosofií a návodem pro život, tedy jakousi lidovou psychologií, jež vyšla z indických meditačních technik. Objevil se tedy onen náboženský aspekt až s mahájánovými myšlenkami?

Jak poukazuje Pyysiäinen, to, co dělá náboženství náboženstvím, jsou kontraintuitivní reprezentace, jakými je například koncept boha nebo nějakých jiných „*nadpřirozených bytostí*“ (Pyysiäinen 2004: 53–66). Zdá se, že bychom mohli říci: „Ale Buddha byl historickou postavou, proč by tedy měl být raný buddhismus náboženstvím?“ Nicméně i historický Buddha je již od počátku opředen nejrůznějšími legendami, které začínají sestoupením Buddhy z nebe do matčina lůna a s tím spojením se snem o bílém slonu, jenž se dotkl klem těhotné Máji. Buddha sám je pak popisován jako vlastník 32 velkých a 8 malých znamení, jež charakterizují velké mystické krále (san. čakravartin, pāl.čakkavatin). Buddha rovněž ovládal nadpřirozené schopnosti, které se projevovaly v průběhu života a vyvrcholily při Buddhově smrti zářící kůží či zemětřesením. Siddhártha Gautama byl tedy jeho vlastními stoupenci nahlížen jako divotvorce a mystik spíše než jako psychoterapeut. Postrádali snad mnichové po jeho smrti vedení při meditacích nebo spíše jeho obdivuhodné schopnosti vzhledu do minulých či příštích životů? Není sporu o tom, že nauka, kterou hlásal Buddha, si v mnoha ohledech ponechává jádro intuitivních psychologických domněnek a praktiky indických meditačních technik. Stejně tak je ovšem zřejmé, že Buddha byl již za svého života reprezentován v podobě kontraintuitivních reprezentací, které jsou typické právě pro náboženské systémy.

Tyto kontraintuitivní reprezentace se pak nemusely upírat pouze směrem k osobnosti Buddhy, ale rovněž k jeho nauce a meditačním praktikám. Jak ukázala studie Miloše Hubiny (2004), ale také moje vlastní analýza (Kotherová 2008), popisy alternovaných stavů vědomí mohou být do značné míry ovlivněny právě kontraintuitivními reprezentacemi, jichž si meditující nemusí být ani vědomi. Dochází pak k tomu, že meditující je v alternovaných stavech bdělý, avšak nemusí být vědomý. A i pokud by si adept plně uvědomoval všechny vědomé procesy vlastní mysli, čehož samozřejmě není schopen, následná interpretace již opět může být nevědomě ovlivňována zaužívanými modely doktrinnálního rámce. A tak se dostáváme k problematice analýzy výpovědí alternovaných stavů vědomí.

2.3 Vědomí

Problematiku „renesance buddhistické psychologie“ nám může pomoci osvětlit termín vědomí. Přebírání buddhistické terminologie a psychologie se může jevit jako velmi atraktivní, avšak předtím, než se plně zajímáme pro meditační techniky, jež nás dovedou k určitým alternovaným stavům vědomí, zastavme se u toho, co je vědomí v buddhistickém kontextu a co je vědomí ve vědě.

2.3.3 Vědomí v „západní vědě“

Co můžeme rozumět pod pojmem vědomí? Vědomí je zároveň nejočividnějším a nejtajuplnějším rysem naší mysli. Jakákoliv naše aktivita je spojená se subjektivním prožíváním a má určitou subjektivní kvalitu, která je spojena s „pocitem“ v pozadí naší mysli. Stejně tak je vědomí oblastí, o které můžeme říci daleko méně než o jiných funkcích mysli, jakými jsou například paměť nebo řeč. Toto vše navíc komplikuje také to, že vědecká obec se zatím neshodla na tom, co bychom vlastně pod pojmem vědomí měli chápat.

Vědomí v českém jazyce má vícero úskalí. Jednak znamená bdělost, jejímž opakem je spánek. Další význam je popisován jako „být si vědom smyslové činnosti“ (vidím a vím, že vidím), sebeuvědomování neboli jáství. Stejně tak se s vědomím váže konotace ve smyslu sociálního vědomí.

Z medicínského hlediska se vědomí obvykle popisuje jako rozdíl v intenzitě určitých fyziologických projevů, jakými jsou například rychlost dýchání, srdeční frekvence a odpovídající frekvence mozkových vln. Na základě toho se pak vědomí rozlišuje na stavy, jakými jsou bdění, spánek a stav kómatu (Koukolík 2003).

S jiným rozdělením stavů vědomí se setkáváme u psychoanalytické tradice, kde se vymezují především nevědomé procesy, které jsou charakterizovány jako procesy, které z různých důvodů nejsou v daném okamžiku v centru našeho chápání, ale i přesto mohou ovlivňovat naše chování.

Současná kognitivní věda pak upozorňuje na další aspekty vědomí, které nám například umožňuje něco reflektovat nebo si uvědomit (Varela 1996). Jinak řečeno, jsme si vědomi bolesti zubu či chuti kávy, protože jsme schopni reflektovat, co se děje v našem nitru, v naší mysli (Rybářová 2005: 61). Dalším aspektem je již výše zmíněné spojení s pocitem, subjektivitou a zkušeností reflexe.

„Pokud bychom chvíli pozorovali naši mysl, zjistili bychom, že každá myšlenka nebo vjem má určitý podtón nebo kvalitu. Tato kvalita je přístupná pouze tomu, kdo ji prožívá...“ (Rybářová 2005: 61)

Ve vztahu k vědomí je vhodné užívat tři základní významy slova vědomí:

1. *Vědomí jako stav bdělosti* (waking state, wakefulness). V tomto smyslu je vědomí kontinuum. Při plném vědomí lidé smyslově vnímají nezkráceně a stejným způsobem komunikují jak s prostředím, tak s lidmi. Fyziologická změna vědomí, kterou je spánek, a patologická změna, kterou je kóma, jsou stavy, které mají své klinické a fyziologické stupně. Lze je poměrně dobře určovat.
2. *Vědomí jako zkušenost* (experience). V tomto smyslu je vědomí obsahem zkušenosti od jednoho okamžiku k dalšímu. Zahrnuje i subjektivní rozměr zkušenosti, kterému filosofové říkají *qualia*. Vědomí jako zkušenost je osobní.

Z toho důvodu poskytujete jen zúžený pohled na realitu. Obsahy tohoto vědomí přetrvávají krátce od několika milisekund do několika sekund. Obsah vědomí v tomto smyslu je možné v každém okamžiku sjednotit – paměť pak dovoluje propojit současný obsah s obsahem minulým, tedy s minulým vědomím. V průběhu delší doby se obsah tohoto vědomí zvyšuje. Přispívají k němu všechny smysly i všechny základní psychologické procesy, jakými jsou emoce, myšlení, paměť, představivost, jazyk vůle, rozhodování a další. Většina stavů vědomí je pak intencionální neboli záměrná. Tyto stavy jsou zároveň „aspektuální“, mají nějaký aspekt, tj. stránku, směr nebo úhel pohledu daný naším vědomým úsilím.

3. *Vědomí jako osobní psychika* (mind). Je to vše, čemu věříme a v co doufáme, čeho se bojíme, co zamýšlíme, po čem toužíme.

Současný vědecký výzkum vědomí se však zabývá vědomím hlavně v prvním a druhém smyslu (Koukolík 2003: 12).

2.3.4 Stavby vědomí

Jak již bylo výše řečeno, nejjednodušší formou vědomí je bdělost, normálním opakem bdělosti je pak spánek. Dále rozeznáváme patologické stavy vědomí, jakým je jistý druh bezvědomí. Bdění a spánek pak můžeme vnímat jako cyklus, v němž dochází ke střídání aktivity a relativního klidu, což by podle molekulárně-biologického výzkumu odpovídalo cyklu aktivity a klidu, jimiž mohly procházet nejrannější podoby života na Zemi.¹ Rozdílnost stavu vědomí v bdělém stavu a spánku pak můžeme sledovat také díky měření EEG, které vykazuje, že zde dochází ke značným změnám. Jak vyplývá z výzkumu EEG, spánek je velmi složitým jevem.

Non-REM

Stav vědomí, který můžeme nazvat jako „non-REM spánkem“, se vyvinul asi před 180 miliony let. A i přesto, že se nám tato fáze jeví jako poměrně jednoduchá, ze záznamů elektrické aktivity mozku vyplývá, že se jedná o složitý stav, který naopak prochází několika fázemi.

- První fáze – dochází ke zpomalení frekvence a převládají théta vlny (3–7 Hz), tato fáze tvoří 5% spánku.
- Druhá fáze – je charakteristická výskytem vysokých, pomalých bifázických vln, tak zvaných k-komplexů (z počátku negativních, 1–2 Hz) a beta vřetének (12–14 Hz). V této fázi se oči nepohybují a svalový tonus je kolísavý. Tato fáze tvoří 45–50% z celkové doby spánku.
- Třetí fáze – charakterizuje ji malá delta aktivita s vysokou amplitudou (3 a méně Hz), svalový tonus klesá a oči se nepohybují. Tato fáze zabírá asi 5–10% z celkového spánku.
- Čtvrtá fáze – je tvořena pomalými delta vlnami s vysokou amplitudou (3 a méně Hz). Je přítomno nízké svalové napětí a nedochází k pohybům očí. Podíl této fáze na celkové době spánku je 10–15%.

¹ Cykly mohly být adaptacemi na kolísání teploty a světelného toku v prostředí (Koukolík 2003: 32).

REM





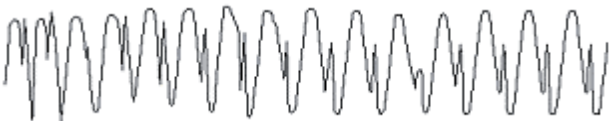
Tato fáze vědomí je spojena s bouřlivými a barevnými halucinatorními sny. Doprovázena je pak trhavými pohyby očí. Tento stav vědomí se vyvinul o padesát milionů let později než fáze non-REM. I přesto jako by došlo v této fázi k odpojení vědomí od zevního světa a naše svaly jako by byly „vypnuté“, některé části mozku v ní vykazují extrémní aktivitu. Dokonce se tyto části mozku namáhají stejným způsobem, jako když zpracovávají velké množství informací z vnějšího světa. Slouží tedy zřejmě ke zpracovávání formací a k vytváření dlouhodobé paměti. V typických případech se objevuje rychlá aktivita s nízkou amplitudou, jednotlivě se také vyskytují vlny, přirovnávané k zubům pily (2 Hz). Typická je pak svalová atonie a rychlé pohyby očí. Celkový podíl této fáze v rámci celého spánku je 20–25%.

Bdělý stav vědomí

Tento stav je charakterizován tak zvanými alfa vlnami (8–12 Hz) a beta vlnami (13–32 Hz). Pokud si tedy uvědomíme elektrickou aktivitu během spánku, pak bdělý stav ve spánkových fázích máme asi 5%.

Uvědomění si těchto „běžných“ stavů vědomí je velice důležité při zkoumání buddhistických meditačních stavů, v nichž se často dozvídáme o posouvání jejich hranic. Tak se například hovoří o daleko rozsáhlejší bdělosti, která je přítomna během spánkových fází. V buddhistické tradici tyto „běžné“ stavy vědomí sehrávají důležitou roli nejen při udržování bdělosti, ale také při přípravách směřujících k samotnému buddhistickému cíli, jímž je nirvána. Proto je zde nezbytné vyjmenovat tyto stavy vědomí včetně jejich elektrických aktivit. Toto uvedení nám

Tabulka č. 1: Přehledová tabulka „běžných“ stavů vědomí

<i>Bdělost</i>	
<i>Lehký spánek</i>	
<i>Hluboký spánek</i>	
<i>REM spánek</i>	
<i>Epilepsie</i>	

pak navíc umožňuje hovořit o meditačních stavech jako o alternovaných, jelikož vykazují odlišné výsledky od bdělého stavu vědomí.²

2.4 Druhy vědomí v mahájánovém buddhismu

V mahájánovém buddhismu se setkáváme s více druhy vědomí, které se vztahují k prázdným stavům vědomí, tedy alternovaným stavům vědomí, které jsou odlišné od námi běžně zažívaného stavu vědomí. Pokud se podíváme pro ilustraci do tibetské tradice mahájánového buddhismu, nalezneme tak zvaný „základ vědomí“ (tib. *kun ghzi*), který někdy odkazuje k prázdnotě, která je objektem mysli, jindy k subjektivnímu vědomí, tak zvanému „čistému světlu“. Jinde je toto čisté světlo nazýváno základem všeho, protože je základem obojího, tedy jak cyklické existence, tak osvícení, sansáry i nirvány.³ Nalézáme také různé způsoby užití termínu „základ všeho“. Například v dzogčhenu se setkáváme s užíváním dvěma způsoby. Za prvé jej nalézáme jako základ latentních sklonů a za druhé odkazuje k prvotní realitě.

Podle Ňigmapy je mysl rozdělena do dvou typů:

1. *Základní vědomí*, jež je základem pro latentní sklony a předchází zkušenosti prvotního vědomí. Obsahuje jistý prvek klamu.
2. *Prvotní/starobylé vědomí* (tib. *rig pa*) je pasivním vědomím, jež je kvalitativně odlišné od základního vědomí. Vyvstává v něm extrémní jasnost, živost, světelnost a osvobození. Je to velmi jemná mysl, která je substanciální příčinou všech ostatních forem vědomí. Toto vědomí má tři podúrovně:
 - *Základní prvotní/starobylé vědomí* (tib. *gzi'i rig pa*) je základem pro veškeré jednání v sansáře i v nirváne a je totožné se základním jemným jasným světlem. Toto vědomí zažívá člověk v čase smrti, nikoliv během běžného bdělého stavu vědomí. Čisté světlo smrti pak může být použito pro dosažení vzhledu do prázdnoty a za jeho pomoci může adept nastoupit cestu k osvícení.
 - *Blyštivé/zářící vědomí* (tib. *rtsal gyi rig pa*). Je možné ho dosáhnout skrze meditační praxi. Je zažíváno jako druhé, tedy po zažití základního vědomí. Toto vědomí je zažíváno jako jemné jasné světlo.
 - *Vlastní přirozené vědomí* (tib. *rang bzdin gyi rig pa*) je zažíváno jako přirozené jasné světlo. Kde se však bere toto přirozené vědomí? Výsledkem meditační praxe je možnost dosáhnout přímé zkušenosti jemného jasného světla, které je zakoušeno jako přirozené jasné světlo.

K těmto rozdělením stavů vědomí nacházíme paralely ve stavech tak zvaných tří Buddhových těl (san. *trikája*):

- *Dharmakája* – je popisována jako stav čistého zastavení bujení všech fenoménů. Tento stav by pak odpovídal stavu smrti, v němž jsou všechny úrovně energie mysli rozpuštěny do základního jemného jasného světla.

² Názorné odlišení stavů vědomí viz tabulka č. 1: Přehledová tabulka „běžných“ stavů vědomí.

³ Zde je evidentní vliv madhjamakové doktríny na výklad stavů vědomí. Setkáváme se také s odlišnostmi mezi jednotlivými větvemi mahájánového buddhismu, kde například škola Jogačára vyžaduje jakousi etickou čistotu, která se týká těchto stavů, zatímco pro Madhjamaku jsou tyto stavy eticky neutrální (Varela 1997: 120).

Toto bujení se zároveň rozpouští ve velmi jemné sféře konečné reality (san. *dharmadhátu*).

- *Sambhógakája* – je analogická se středním stavem, který představuje období mezi dvěma životy (mezi smrtí a novým zrozením). V čistém světle při smrti povstává forma, která obsahuje jemnou energii mysli, jež je oproštěna od těla.
- *Nirmánakája* – tato forma odpovídá zrození v novém těle, čisté formy *sambhógakáji* se manifestují v mnohonásobně větší podobě.

Jak tedy vidíme rozdělení stavů vědomí v mahájánovém buddhismu, je značně odlišné od rozdělení stavů vědomí, jak jej předkládá kognitivní psychologie. Navíc se setkáváme s odlišnými interpretacemi těchto stavů také v rámci různých filosofických škol. Je tedy nezbytné, abychom si neustále uvědomovali, že vědomí popisované jako výsledek meditačních technik je výsledkem introspekce, která má subjektivní ráz. Tyto výpovědi pak mohou být ovlivněny mnoha faktory, jakými jsou například přijaté koncepty doktríny o tom, jak by takový stav měl vypadat.

3. Jak na to?

Subjektivní a objektivní rovina se nám tedy problematicky odráží také při analýze výpovědí náboženských představitelů o alternovaných stavech vědomí. Je zřejmé, že tyto výpovědi se týkají tzv. „first-person perspective“, tedy subjektivní výpovědi, která může být zkrslena nejen koncepty dané tradice, ale také nevědomými procesy vědomí, jichž si adept není vědom. Často se pak střetáváme na vědeckém poli s úsilím zahrnout „first-person perspective“ pod neredukovatelný fenomén (Metzinger 2003), místo abychom tuto perspektivu podrobili analytickému pohledu, co vlastně zakoušení takové zkušenosti znamená a obnáší. Kde by se měl nacházet bod, v němž by se střetávala „first-person perspective“ s „third-person perspective“, tedy subjektivní výpověď s objektivní vědou? I když pro výzkum alternovaných stavů vědomí a meditačních technik je nezbytné pracovat s výpověďmi a introspekci náboženských představitelů, je potřebné, abychom si všechny tyto problémy při další práci neustále uvědomovali a reflektovali je. Je nezbytné abychom si byli vědomi, že některé věci nejsme schopni ověřit, a tudíž se s nimi nemůžeme ani spokojit.

S otázkou introspekce se tak pojí i otázka možnosti ovlivnění nevědomých procesů vědomými postupy, které jsou uplatňovány v meditačních technikách. Do jaké míry se střetáváme s výpovědí na úrovni pocitu subjektu a do jaké míry opravdu dochází k posunům, narušení, „umlčení“, či dokonce zrušení některých jednotlivých mentálních mechanismů?

4. Jakou cestou?

Pokud se tedy rozhodneme zohledňovat všechny problematické body, které byly nastíněny, zbývá nám stále zvažování toho, jaký postup si zvolíme při zkoumání meditace a alternovaných stavů vědomí. Pokud se ohlédneme k dobovým trendům, setkáme se se dvěma hlavními přístupy.

Prvním typem je přístup konstruktivistický, který vede dvacetiletou „válku“ s perennialistickým. Toto rozdělení vzniklo nad společně vyvstávající otázkou,

zda je možná „nezprostředkovaná“, kulturně nepodmíněná „mystická“ zkušenost. Konstruktivisté (Katz, Proudfoot, Owen, Dušek a jiní) jsou přesvědčeni, že mystická zkušenost není schopna vymanit se z vlivu platného konceptuálního kulturního rámce, kterým je formovaná. Naopak perennialisté (Forman, Rothberg, Pyysiäinen a další) zastávají názor, že takováto zkušenost je možná. Podle perennialistů mystická zkušenost, nehledě na tradici, zahrnuje a sdílí jistý, běžně používaný základ, jímž je jmenovitě tzv. událost „čistého vědomí“. Obě strany i přes zdánlivou rozporuplnost však mohou nabídnout poměrně ucelený obraz o složitosti problému týkajícího se výzkumu stavů vědomí.

Tyto dvě frakce pak odrážejí hlavní problematiku, která se při výzkumu stavů vědomí vyskytla. Je to problematika vztahu mezi subjektivní a objektivní rovinou, a tedy mezi vztahem vědomí samotného a vnějším světem. Na jedné straně pak stojí otázka, do jaké míry může náboženská zkušenost ovlivnit systém věr a hodnot a do jaké míry naopak kulturní kontext a koncepty ovlivňují samotný stav vědomí, jenž se může jevit jako „mystický změněný stav“ vědomí. Do jaké míry je vědomí schopno ovlivňovat kulturu a společnost, její jazyk, víru, konceptuální systém? Zde se tedy vektor pohybuje od subjektivní roviny k rovině objektivní kultury.

5. Konstruktivismus?

Jako příklad konstruktivistického myšlení jsem vybrala příspěvek P. P. Duška (2008), který se věnuje autoregulačním a sebevýchovným technikám. Dušek poukazuje na současnou metodologickou slabinu ve výzkumu meditačních technik, která podle něho tkívá v tom, že v rámci výzkumu je kladen nedostatečný důraz na kulturní kontext.

„Jakkoliv vykazují zmiňované studie seriózní validitu (z hlediska zabezpečení laboratorních podmínek, použití kontrolních skupin, přesnosti měření atd.) nevěnují žádnou či jen minimální pozornost kulturnímu zázemí a tradicím.“ (Dušek 2008: 7).

Důsledek tohoto nezájmu o kulturní podmíněnost konkrétních tradic vede podle Duška

„...k nedostatečnému zmapování jejich čistě psychologických účinků. Ty totiž nelze odvodit z fyziologických mechanismů.“ (Dušek 2008: 7).

Podle konstruktivistů jsou tedy ony alternované stavy určovány a determinovány především vlivem konkrétního kulturního prostředí.

„Meditující je ve svém cvičení ovlivňován literaturou, z níž se o meditaci dozvídá, prostředím, ve kterém se danému postupu učí, kontaktem a osobou učitele a názory, jež si o smyslu meditace utváří.“ (Dušek 2008: 7).

Alternované stavy vědomí, jichž je dosaženo v meditacích, jsou tedy kulturně podmíněné a pro jejich výzkum jsou podle Duška neurobiologické analýzy a měření nedostatečné. Navrhuje dokonce jakési fenomenologické porozumění, jemuž dává přednost před „přírodovědeckou exaktností“. Otázkou zůstává, pokud tedy začneme zkoumat kontexty jednotlivých meditačních technik, zda dojdeme opravdu k poznání oněch alternovaných stavů, jež mohou meditační techniky vyvolat, nebo si jen budeme pohrávat s nejrůznějšími interpretacemi jednotlivých adeptů, které budou zkresleny právě oněmi kulturními kontexty? Pomůžou pak opravdu tyto výpovědi při praktické aplikaci i v jiných kulturních kontextech?

Přinese tato „Duškova fenomenologie“ západní psychologii očekávaný posun od „západní psychopatologie“ k „výhodnímu duševnímu vývoji jedince“? A přinese toto „neexaktní porozumění“ opravdové výsledky v léčbě pacientů?

Ústředním bodem konstruktivismu je pojem kultura. Pokud se však nad tímto pojmem sami zamyslíme, zjistíme, že tento pojem není tak jednoduchý, jak se zprvu zdálo. Uchopení kultury ve vědeckých konceptech je poměrně vágní. Je nezbytné si uvědomit, že naše tendence konzervovat jisté prvky pod pojem kultura je velmi nebezpečná. Kultura, pokud tedy chceme tento pojem užívat, je jev velmi živý, rozhodně není ničím konzistentním, stálým a trvalým. V rámci jisté kultury žijí jednotlivci, kteří se navzájem odlišují svým chováním, jednáním, ale především myšlenkovými obsahy. Zdá se tak, že ani „všezahrnující“ pojem kultura tak nezabrání jisté variabilitě a rozhodně nezaručí jednotnost v náboženském systému, meditačních technikách nebo výpovědích o alternovaných stavech vědomí.

Jak už bylo výše ukázáno na příkladu buddhistických meditací, náboženské systémy jsou založeny na kontraintuitivních prezentacích. A právě proto naše mysl umožňuje mezikulturní předávání náboženských systémů a jejich praktik. Pokud by byly meditační techniky opravdu určovány pouze kulturními podmínkami, nebyly by schopny mezikulturních výměn. Je tedy zřejmé, že to, co nám umožňuje poznat jisté systémy jiných kultur, není vcítění se a porozumění dané kultuře, ale jde o schopnost mít například kontraintuitivní reprezentace, což souvisí s naším biologickým nastavením. Jistě je důležité znát kontext daného náboženství, ale co se týče výzkumu meditačních technik a proniknutí k alternovaným stavům vědomí, je nezbytné proniknout právě do fyziologických mechanismů, které mají vliv i na mentální obsahy. Na nich pak bude možné zbudovat pevné základy pro další výzkum.

6. Perennialismus?

Perennialismus nám na rozdíl od konstruktivismu může poskytnout pevný základ postavený na poznání fyziologických mechanismů. Jedním z předních stoupců perennialismu je Robert K. C. Forman (1998), který se dlouhodobě zajímá o výzkum mystické zkušenosti. Tato zkušenost je v tomto pohledu ontogeneticky původní jednoduchá forma lidského vědomí. Forman na základě svého bádání napříč různými náboženskými tradicemi rozlišil tři druhy nebo stupně mystické zkušenosti:

- Zázitek PCE je zážitkem tak zvaného „čistého vědomí“. Tento zážitek je popisován jako zkušenost vědomí, jež je zbaveno veškerých fenomenologických atributů a obsahů. K tomuto stavu pak podle Formana dochází pomocí postupného odvracení pozornosti od myšlenek a smyslových vjemů. I v tomto stavu zůstává subjekt bdělý.
- DMS je zážitkem dlouhotrvajícím. Je popisován jako vnímání samotného ztišeného vědomí, jež přetrvává i po skončení meditačního sezení i během každodenních běžných aktivit.
- Stav UMS je zažíván jako sjednocení subjektu s „Univerzem“.

Formanova teorie, kterou postavil na vlastních textových analýzách, je velmi zajímavá, avšak otázkou zůstává její platnost. Pro ověření platnosti určité teorie je ideální vyzkoušet ji na konkrétním příkladu. Pokud bychom se pokusili tuto teorii aplikovat například na buddhistické meditační techniky a následně popisované stavy vědomí, došli bychom k jednoduchému závěru. PCE by odpovídalo stavu sámádhi, které je založeno na deautomatizačním procesu, v němž dochází k posunu od automatického procesu k vědomému pozorování, jehož výsledkem je zážitek čistého vědomí (podrobněji viz Kotherová 2008). Podle výpovědí meditujících by DMS odpovídala satipatthána, neboli praxe bdělosti, a UMS by pak bylo samotnou nirvánou. Výsledek by byl velmi jednoduchý. Avšak než bychom přistoupili k tak snadnému řešení, je nezbytné podrobit danou teorii samotné analýze. Tato samotná analýza spočívá v rozkrytí textových vrstev a opětovné uvědomění si, že výpovědi meditujících jsou subjektivní introspekce, které mohou být nevědomě ovlivněny kontextuálním rámcem. Jak tedy z tohoto začarovaného kruhu ven? Je nezbytné zaměřit se na meditační techniky, jimiž je alternovaného stavu dosahováno. Můžeme tak například rozpoznat, že se jedná o neustálé napřimování pozornosti, práci s vizualizovanými objekty a tak dále. Tím se oprostíme od veškeré „dojmologie“, kterou nám sdělují adeпти z nejrůznější náboženských tradic, a díky níž se nám alternované stavy vědomí mohou jevit jako naprosto odlišné. Můžeme pak například zjistit, že sámádhi, satipatthána i nirvána jsou dosahovány stále stejným kognitivním procesem v mysli, jenž se mění například pouze ve své intenzitě.

Perennialismus je tedy postaven na dobrých základech, i přesto však musíme být obezřetní a podrobovat veškeré teorie kritice a vlastním analýzám.

7. Závěr

Idealizace buddhismu, se kterou se můžeme setkat u některých vědeckých teorií (Stettler 2005), by mohla být v budoucnu překážkou v dalším kritickém bádání. Jistě by bylo velice přínosné propojení introspekce zkušených meditačních mistrů s výzkumem o vědomí, ale stejně tak by bylo přínosné, kdyby současné výzkumy vědomí pomohly rozkrýt introspektivní výpovědi. Problematikou dosavadních výzkumů meditačních technik je především to, že byly většinou prováděny s tzv. „meditačními šampióny“ (Boyer 2004: 356), tedy s velmi pokročilými meditačními mistry, a nikoli také se začátečníky, jež by naopak mohli snáze rozkrýt podrobněji určitá úskalí zkoumaných technik

Důležitým bodem, který uplatňuje kognitivní přístup, je nalézání kauzálních mechanismů nebo procesů, které leží či jsou skryty pod viditelnými projevy náboženských fenoménů. Pomocí těchto mechanismů je možné odhalit jevy, které nejsou na první pohled viditelné. Tím můžeme rozkrýt mechanismy různých meditačních technik, které mohou na první pohled vypadat odlišně, avšak způsob provádění a jeho skryté principy mohou být totožné, a tudíž mohou vést ke stejným stavům vědomí.

Je nezbytné si uvědomovat, co vše můžeme vědecky vysvětlit a uchopit a kde už začíná „pseudověda“ a jednoduché překlopení buddhistické nauky do odborné terminologie psychologie a neurologie. Při výzkumu meditačních technik by měla panovat o to větší sebereflexe a kontrola než obvyčejně. Což znamená mít neustále

na vědomí to, jak se chová mysl při zvažování faktorů při potvrzování určité teorie. Jedinou možností je neustále zpochybňovat různé závěry a reflektovat teorie.

Seznam použité literatury

- Andresen, J.** (ed.) 2001. *Religion in Mind: Cognitive Perspectives on Religious Beliefs, Ritual, and Experience*. Cambridge: University Press.
- Andresen, J. – Forman, R. K. C.** 2000. „Methodological Pluralism in the Study of Religion. How the Study of Consciousness and Mapping Spiritual Experiences Can Reshape Religious Methodology.“ *Journal of Consciousness Studies* 11–12, 7–14.
- Baars, B. J.** 1996. „Understanding Subjectivity: Global Workspace Theory and the Resurrection of the Observing Self.“ *Journal of Consciousness Studies* 3, 211–216.
- Boyer, P.** 2001. *Religion Explained: The Human Instincts That Fashion Gods, Spirits and Ancestors*. London: Vintage.
- Deikman, A. J.** 1996. „I = Awareness.“ *Journal of Consciousness Studies* 4, 350–356.
- Donaldson, M.** 1991. *Human Minds: An Exploratio*. London: Penguin Books.
- Dušek, P. P.** 2008. „Jak zkoumat meditaci: Empirický výzkum autoregulačních a sebevýchovných postupů.“ *Dingir* 1, 5–8.
- Forman, R. K. C.** 1998. „What Does Mysticism Have To Teach Us About Consciousness?“ *Journal of Consciousness Studies* 2, 185–201.
- Hubina, M.** 2004. *Vedomie jako oceán: Filozofia a meditácia v indickom buddhizme*. Bratislava: Chronos.
- deCharms, Ch.** 1997. *Two Views of Mind: Abhidharma and Brain Science*. New York: Snow Lion Publications.
- Kotherová, S.** 2008. *Světlo v oceánu: Kognitivní analýza vybraných aspektů meditačních technik v mahájánovém buddhismu*, magisterská diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita.
- Koukolík, F.** 2003. *Já: O vztahu mozku, vědomí a sebevědomování*. Praha: Karolinum.
- Metzinger, T.** 2003. *Being No One: The Self-Model Theory of Subjectivity*. London: MIT Press.
- Pyysiäinen, I.** 2001. *How Religion Works: Towards a New Cognitive Science of Religion*. Leiden – Boston – Köln: Brill.
- Pyysiäinen, I.** 2004. *Magic, Miracles, and Religion: A Scientist's Perspective*. Oxford: Altamira Press.
- Rosch, E.** 2002. „How Do I Know Thee? Let Me Count the Ways: Meditation and Basic Cognitive Processes.“ *Pacific World: Journal of the Institute of Buddhist Studies* 4, 33–55.
- Rybářová, D.** 2005. „Dve tradície skúmania vedomia: Západná veda a buddhizmus.“ *Kritika a Kontext* 31, 61–67.
- Shear, J. – Jevning, R.** 2002. „Pure Consciousness: Scientific Exploration of Meditation Techniques.“ In: F. Varela – J. Shear (ed.), *The View from Within. First-Person Approaches to the Study of Consciousness*. Thorverton: Imprint Academic.
- Sörensen, J.** 2005. „Religion in Mind. A Review Article of the Cognitive Science of Religion.“ *Numen* 4, 465–494.
- Sternberg, R. J.** 2002. *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Stettler, R.** 2005. „Creating a Sense of Common Ground Between the Mind in Experience and the Mind in Science.“ (http://www.neugalu.ch/pdf/paper_2_science_experience.pdf 12.3.2008).
- Švancara, J.** 1994. *Úvod do kognitivní psychologie*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Thagard, P.** 2001. *Úvod do kognitivní vědy: Mysl a myšlení*. Praha: Portál.
- Varela, F. J.** 1996. „Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem.“ *Journal of Consciousness Studies* 3, 330–349.

-
- Varela, F. J.** (ed.) 1997. *Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with The Dalai Lama*. Boston: Wisdom Publication.
- Varela, F. J. –Thomson, E. –Rosch, E.** 1993. *The Embodied Mind, Cognitive Science and Human Experience*. London: MIT Press.
- Wallace, B. A.** 2006. „Vacuum States of Consciousness: A Tibetan Buddhist View“. In: Nauryal, D. K. (ed.), *Buddhist Thought and Applied Psychology: Transcending the Boundaries*. London: Routledge-Curzon, 112–121.