

Колесник Ігор Миколайович,
*кандидат філософських наук, доцент,
докторант філософського факультету
Львівського національного факультету імені Імені Франка
orcid.org/0000-0001-5189-3804*

КОНТЕМПЛЯТИВНІ СТУДІЇ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ГАЛУЗІ

У статті розглянуто основні аспекти нової галузі – контемплятивних студій. Це галузь, яка поєднує у собі інтереси прикладних і гуманітарних наук, відіграє роль майданчика для співпраці, обміну знаннями та досвідом поміж дослідниками із різних дисциплін: когнітивних наук, нейронаук, медицини, філософії, педагогіки, психології, культурології, релігієзнавства тощо.

Історія галузі зумовлена кількома важливими етапами: діалогом релігійних і духовних традицій світу (кінець XIX ст.), змінами і імміграційною політикою на Заході у XX ст., посиленням уваги до східних духовних практик і трансляції цих практик завдяки живим носіям із Азії. Зрештою, у науці формуються осередки дослідників медитації, йоги та інших феноменів, які нині узагальнюються під спільним поняттям контемплятивних практик. Можна умовно виділити дві великі гілки у наукових дослідженнях: контемплятивну науку (когнітивні студії, нейронауки, медицина тощо) і контемплятивні студії (переважно гуманітарна освіта).

У статті також проаналізовано основні поняття та ідеї, які застосовуються методологічно фахівцями галузі: «контемпляція», «контемплятивні практики», «досвід» (від першої, другої та третьої особи). Нові методології у навчанні мають на меті побудувати довіру до суб'єктивного досвіду, створити сприятливе освітнє середовище діалогу між практиками і формування на основі цих двох попередніх кроків ширшої, поглибленої ціннісно та осмисленої картини світу. Основними перспективами контемплятивних студій є створення освітніх форматів, які включають особистий досвід, навички створення спільного поля смислів і далі на основі втіленого пізнання краще розуміння природи свідомості людини. Надалі ці відкриття мають застосовуватися у філософії, на практиці у мистецтві та інших креативних формах реалізації людини.

Ключові слова: філософія, епістемологія, контемплятивні студії, контемплятивні практики.

Kolesnyk Ihor,
*PhD, Associate Professor,
Doctoral Student at the Faculty of Philosophy
Ivan Franko National University of Lviv
orcid.org/0000-0001-5189-3804*

CONTEMPLATIVE STUDIES: STATUS AND PROSPECTS OF THE SCIENTIFIC FIELD

The article examines the main aspects of a new field – Contemplative Studies. This is a field that combines the interests of applied sciences and humanities, plays the role of a platform for cooperation, exchange of knowledge and experience between researchers from various disciplines: cognitive sciences, neurosciences, medicine, education, philosophy, psychology, cultural studies, religious studies etc.

The history of the field is determined by several important stages: the dialogue of religious and spiritual traditions of the world (19th century), changes in immigration policy in the West in the 20th century, increased attention to Eastern spiritual practices and the transmission of these practices thanks to living carriers from Asia. Later, centers of researchers of meditation, yoga and other phenomena are formed in science, which are currently summarized under the common concept of contemplative practices. We can conditionally distinguish two major branches in scientific research: Contemplative Science (cognitive studies, neuroscience, medicine, etc.) and Contemplative Studies (mainly humanities).

In the article, I also analyze the main concepts and ideas that are used methodologically by specialists in the field: contemplation, contemplative practices, experience (from the perspective of first, second and third person). New methodologies in education are aimed at building trust in subjective experience, creating a healthy educational

environment for dialogue between practitioners and forming a broader, deepened valuable and meaningful picture of the world on the basis of these two previous steps. The main perspectives of Contemplative Studies are the creation of educational formats that include personal experience, the skills of creating a common field of meanings, and further, on the basis of embodied cognition, to better understand the nature of human consciousness. In the future, these discoveries should be applied in philosophy, in practice, art and other creative forms of human realization.

Key words: philosophy, epistemology, contemplative studies, contemplative practices.

У другій половині ХХ ст. у науковому середовищі з'являється інтерес до медитації і йоги. Зазвичай цей інтерес розпочинався із погляду на традиційне середовище релігій, де контемплятивні практики є складником ширшого дискурсу, доктрини, шляху, який зумовлюється цінностями та метою релігійного життя.

Спершу інтерес переважно був інструменталістський, тобто вилучалися певні складники, які можна було би застосувати поза межами традиційного контексту. Так з'явилася галузь контемплятивної науки (англ. *Contemplative Science*), де представники прикладних наук застосовували свої знання та нові технології для дослідження впливу різних практик (найчастіше медитації та йоги) на здоров'я людини. Ця галузь продовжує доволі активно розвиватися, щорічно дає значну кількість публікацій, які стосуються різних аспектів застосування медитації: тіла, нервової системи, серцево-судинної, мозкової діяльності тощо. Однак існують певні обмеження у дослідженнях, зокрема, ігнорування історії певних феноменів (медитації, йоги), їхній зв'язок із традицією, у якій вони виникали, надмірно прагматичний та інструменталістський підхід до вивчення.

На початку ХХІ ст. виникає запит щодо дослідження медитації не лише у контексті інструментального, реконтекстуалізованому, де часто ігнорувалася культурний спадок. На перетині інтересів філософії, релігієзнавства, антропології і культурології поступово формувалися окремі осередки гуманітарної науки, які намагаються дотепер виявити сутнісні риси контемплятивних традицій і їхніх практик без розриву із первісним контекстом. Таким чином, ми маємо дві великі гілки у дослідженнях медитації – контемплятивну науку (нейронауки, когнітивні студії тощо) і контемплятивні студії (площина гуманітарного знання). Саме другій галузі я приділяю увагу у цій статті.

У процесі написання статті я спирався на публікації провідних фахівців галузі, зокрема Артура Зайонца, Гарольда Рота, Луїса Ком'яти, Деніеля

Барбезата, Мірабай Буш, Бет Беріла, Кенді Гюнтер Браун, Мігеля Фаріаса, Девіда Брезіера, Річарда Брауна, Сюзан Бургграф, Хуана Буша, Джудіт Сіммер-Браун, Анне Кляйн, Фран Грейс, Тома Кобурна, Пітера Гросенбахера, Олена Гуннлаугсона, Тобіна Харта, Джозефа Лоїццо, Карін Матко, Пітера Седлмаєра, Дани Шнайдер, Елізабет Кінан, Шони Шапіро, Кірка Брауна, Джона Остіна, Джейкоба Шермана, Бреда Салівана, Алана Волеса, Гана де Вітта та ін. Серед згаданих прізвищ є як представники першої генерації мислителів та методологів, так і сучасні викладачі, спеціалісти, дослідники прикладних аспектів контемплятивних практик. Їхня спеціалізація буває різною, однак спільний вектор зберігається: застосування медитативних методик у процесі навчання, самонавчання та взаємодії із середовищем.

Для кращого розуміння особливостей методології у контемплятивних студіях пропоную дещо зазирнути у витоки цієї галузі, як це сприймають та тлумачать її представники. Зокрема, у праці «Вступ до контемплятивних студій» Л. Ком'яти розпочинає мета-історію із першого Світового парламенту релігій у 1893 р. Саме там заклалися основи міжкультурного і міжрелігійного діалогу, а представники релігій світу могли поспілкуватися між собою як живі носії традицій. Другий значний прорив відбувся після прийняття змін до імміграційного закону США у 1965 р., що відкрило двері для більшої еміграції із країн Азії та Далекого Сходу. Таким чином представники місцевих релігій також змогли потрапити на Захід та інтенсифікувати глибше розуміння західною наукою індуїзму, даосизму, буддизму та ін. Ця хвиля «духовної еміграції» також співпала у часі зі значним спалахом інтересу до альтернативних світоглядних систем у молодіжному середовищі (Ком'яти, 2017, р. 35).

Східні духовні вчення і релігії потрапили у доволі специфічну ситуацію, де релігія і світський виміри між собою законодавчо розділені. Також тлумачення поняття «релігія», яке формувалося у переважно християнському

теологічному контексті, не завжди знаходило відгук у носіїв буддизму чи індуїзму. Однак на хвилі Нью Ейджу формується окремий феномен «духовного, але не релігійного» (англ. «spiritual, but not religious» (SBNR)), який охоплював певні ідеї із релігійного контексту, але за межами звичних шаблонів організованої релігії. У релігієзнавчій науці ми говоримо у такому випадку про сукупність нових релігійних рухів та течій, які самовизначаються окремо від традиційних рамок релігійного.

Характерні риси першої генерації популяризаторів контемплативних студій були зумовлені культурним контекстом «антиавторитаризм, егалітарність, експериментальність, свобода, незалежність, справедливість, мир, прогрес та ін.» (Komjathy, 2017, p. 36). Також цікаво, що Л. Ком'яти зараховує до першого покоління дослідників «бебі бумерів», які народилися поміж 1946 і 1964 роками (Komjathy, 2017, p. 36). Біля витоків контемплативних студій також згадується Західний буддизм, дослідження медитації, гібридна духовність і критична педагогіка. Сюди я хотів би додати також «контемплативну психологію», засновник якої Г. де Вітт одним із перших почав говорити про психологічну природу досвідів, які отримують люди у різних релігіях. Він пише: «Концепція контемплативних традицій покриває релігійні дисципліни, які практикуються у контексті повсякдення... Існує певний тип знання і навичок у світських контемплативних традиціях психологічної природи, і це можна назвати «контемплативною психологією» (Wit, 2017, p. 415).

Історія контемплативних студій триває завдяки появі низки інституцій та організацій. Серед найвідоміших у світі – «Інститут розуму і життя» (англ. Mind and Life Institute), заснований у 1991 р. спільними зусиллями Далай Лами XIV, чилійського філософа Франциско Варели і підприємця Адама Енгла. До членів цього інституту у різні роки належали Алан Воллес, Алекс Берцін, Роші Джоан Галіфакс, Джон Кабат-Зінн, Джек Корнфілд, Деніель Гоулмен, Річард Девідсон та інші. На основі інституту проводяться багаторічні майданчики для діалогу між буддизмом і наукою.

Значний внесок у формування методологічної основи, застосування у вищій освіті зробив «Центр контемплативного розуму у суспільстві» (англ. Center for Contemplative Mind in Society).

Тривалий час ця організація фінансувала різноманітні гранти для викладачів та спеціалістів із метою популяризації контемплативних практик у навчанні. Так, вони пишуть про себе: «Наша подорож розпочалася у 1995 р., коли група філантропів, освітян, лікарів і психологів зібралися на дискусію щодо ролі контемплативних практик, які застосовувалися успішно у програмах охорони здоров'я і медицини, у системі освіти» (Barbezat and Bush, 2013, p. xi).

«Інститут Фетцера» (англ. Fetzer Institute) – ще одна організація, яка підтримувала Дж. Кабат-Зінна і його програму MBSR. Серед інших ініціатив – підтримка гуманістичних цінностей, поваги і довіри у суспільстві. Кожна зі згаданих організацій має тривалу історію імплементації контемплативних практик у різні сфери діяльності людини, а результати зумовили появу цілої плеяди нової генерації науковців. Також неймовірно потужним є вплив на систему освіти. Для прикладу наведу перелік університетів із наявними програмами і різними освітніми ступенями у США, які мають стосунок до контемплативних студій і випускають щороку спеціалістів та фахівців.

Концентрації, вибіркові блоки, сертифіковані програми:

- Антіохійський університет Нової Англії;
- Університет Брауна;
- Каліфорнійський державний університет Сан-Бернардино;
- Університет Леслі;
- Університет Сиракуз;
- Університет Мері Вашингтон;
- Університет Північної Кароліни Ашевіль.

Бакалаврські програми:

- Університет Наропи (спеціальність «Психологія і початкова освіта»);
- Мічиганський університет (бакалаврат із Джазу і контемплативних студій).

Магістерські програми:

- Каліфорнійський інститут інтегральних студій;
 - Антіохійський університет Нової Англії;
 - Каліфорнійський державний університет Сан-Бернардино;
 - Університет Райсу;
 - Університет Наропи;
 - Університет Леслі;
 - Університет Лойоли Мерімаунт.
- Аспірантура/докторантура:**
- Університет Райсу;
 - Каліфорнійський інститут інтегральних студій.

Контемпліативні студії є новою галуззю, яка активно розвивається, залучається до системи освіти і нині формує власну методологію дослідження, поєднуючи прикладні та гуманітарні науки. Далі я хочу визначити чіткіше контемпліативні студії і окреслити загальні методологічні засади галузі на основі праць її представників.

Л. Ком'яти визначає контемпліативні студії як «інтердисциплінарне поле, присвячене дослідженню і навчанню контемпліативних практик і досвідів, включно із потенційними відкриттями та застосуванням у широкій палітрі дисциплін. Тут можуть використовуватися підходи від першої, другої та третьої особи, однак визначальною характеристикою є «критичний дискурс від першої особи» (Komjathy, 2017, р. 25). Вже у цьому фрагменті помітними є кілька важливих елементів теоретико-методологічного блоку галузі: контемпліативні практики і досвід, «критичний дискурс від першої особи» і балансування знання між трьома епістемологічними позиціями: від першої, другої і третьої особи. Розглянемо детальніше кожен із них.

Контемпліація (лат. *contemplatio*) визначається як уважне споглядання вибраного предмета в особливому просторі сприйняття і в особливому режимі (Barbezat and Bush, 2013, р. 21). У цьому акті споглядання фундаментальну роль відіграє інтроспекція – «ментальний акт уважної присутності щодо внутрішніх феноменів, часто у відповідь на акт, теорію, текст» (Barbezat and Bush, 2013, р. 21). У Д. Шерман можна зустріти доповнення: «контемпліація сприймається як особливий термін для вказування на стан суб'єктивного розширення, глибокої концентрації, відчуття дива, спокою, просвітлення або спільнотності» (Sherman, 2014, р. 3).

Контемпліативні практики – ширше поняття, що містить у собі підходи і практики, які зазвичай називають «медитація», «молитва» і аналогічні до них. У межах галузі до практик належить усе, що сприяє розвитку уваги, усвідомлення, співчуття та інших якостей людського розуму. До певної міри йдеться про практичне застосування феноменологічного методу, де людина виступає джерелом пізнання, а тренування певних якостей посилює і покращує пізнавальні акти. Для контемпліативних студій практика є ключовою – саме це зумовлює фундаментальну якісну перевагу галузі поруч

із іншими: набір прикладних інструментів для внутрішнього самопізнання та осмислення.

Важливо, що контемпліативні практики не обмежуються лише медитацією та йогою. Проблема тут полягає у тому, що медитація – це широке поняття, яке потребує класифікації, окреслення і відповідних середовищ для дослідження. Медитації у буддизмі, даосизмі, індуїзмі, християнстві, ісламі або у світському вимірі можуть суттєво відрізнятися функціонально, хоча термін однаковий. У одній із останніх статей К. Матко і П. Седлмаєр (Matko and Sedlmeier, 2019, р. 9) роблять спробу визначення медитації у взаємодії із відповідним середовищем практиків – це ще один зі значних впливів контемпліативних студій на дослідження медитації. Тілесно центровані практики, уважне спостереження, аналітичне споглядання, медитація із мантрою, практики з емоціями, медитація в русі, візуалізація – це лише короткий список практик, які належать до контемпліативних.

Окрім практик, акцент робиться на особистому і спільному досвіді контемпліації. Саме у досвіді полягає місточок між прикладними галузями, які акцентують на знанні «від третьої особи» і науками гуманітарного поля: контемпліативні студії створюють простір для інтеграції особистого досвіду через діалог у нові смисли, вкоріненість яких у особистий досвід, культурні коди і глобальний контекст стають очевиднішими. Новий тип знання про людину і нерозривну пов'язаність її зі світом та середовищем – це результат «спільного зусилля когнітивних науковців і професійних контемпліативних практиків, поєднання їхніх екстраспективних та інтроспективних навичок у спробі вирішити важку проблему свідомості» (Wallace, 2000, р. 189).

Контемпліативні студії роблять акцент на втіленому пізнанні, практиці, суб'єктивності та альтернативних цінностях взаємодії в освіті. У цій галузі часто згадують долання «табу на суб'єктивність», виміри якого детально розглядає А. Воллес (Wallace, 2000). Намір відновити довіру до суб'єктивного досвіду (від першої особи), здатність транслювати і формувати нові смисли на основі цього досвіду є одним із визначальних для всієї галузі.

Щодо цінностей, які пропагують фахівці у контемпліативних студіях, то перелік позицій дещо

відрізняється, але це зумовлене середовищем та застосуванням методології. Наприклад, С. Бургграф зосереджує увагу на інтимності дослідження, неупередженості, сприйнятливості, відкритості, навіть грайливості тощо (Burggraf, 2007, p. 4). А. Зайонц виділяє кілька ключових понять: повагу до об'єкта дослідження, турботливість (або делікатність), інтимність, партисипацію, глибину, вразливість, трансформацію, освіту як формування, інсайт (Zajonc, 2006, p. 1746–1749). Застосовуючи у процесі дослідження або навчання альтернативні цінності, ми відкриваємо інші перспективи, ширший горизонт знання, у якому людина та її неповторний досвід знаходить місце. На думку мислителів галузі, це може бути кардинальною зміною у парадигмі пізнання, де людина зі знеособленого об'єкта стає активним учасником нерозривного досвідчування.

Застосування контемплативних практик, окрім покращення ментального здоров'я і навичок у навчанні, веде нас до зміни у методології наукового пізнання, формування нової епістемології, де суб'єктивне знання інтегрується через партисипацію у об'єктивну картину світу. Методологію контемплативних студій можна застосовувати у гуманітаристиці (філософії, релігієзнавстві, культурології тощо), а також у прикладних науках (соціології, економіці, фізиці, праві тощо), оскільки всі ці галузі діяльності належать до сфери людської, а краще розуміння свідомості і як вона формує знання,

дозволяє глибше розуміти будь-який предмет дослідження. Зміни в освіті ведуть до значних змін у сприйнятті і, можливо, доланні кризи цінностей, у якій ми нині глобально перебуваємо (Coburn et al., 2011, p. 168). Йдеться про важливі зміни у етиці, якою ми оперуємо у взаємодії із оточенням (Roth, 2006, p. 1794).

Таким чином, контемплативні студії історично сформувалися на основі міжкультурного і міжрелігійного діалогу, обміну найпотужнішими інструментами для самопізнання людини. Ця молода галузь нині у процесі формування основних епістемологій, але ключові поняття і цінності загалом відповідають основній меті дослідників – пізнання людської свідомості, включення глибшого знання у процес дослідження і навчання, зміна парадигми освіти і згодом різних галузей науки, куди після інтенсивного тренування контемплативними практиками потрапляють молоді спеціалісти. Хоча тривають дискусії щодо того, як розмежувати коректно духовні, релігійні і світські практики, яким чином застосувати їх у світській системі освіти, однак це не впливає загалом на значну кількість досліджень, публікацій та виникнення інституцій (Shapiro et al., 2011, p. 520). Одним із найяскравіших аргументів щодо запиту на контемплативні студії та фахівців із відповідними навичками є значна кількість освітніх програм різних рівнів у провідних університетах США і Західної Європи.

Список використаних джерел:

1. Barbezat, D.P., & Bush, M. (2013). *Contemplative Practices in Higher Education: Powerful Methods to Transform Teaching and Learning*. 1st edition. Jossey-Bass.
2. Burggraf, S. (2007). *Contemplative Modes of Inquiry in Liberal Arts Education*.
3. Coburn, T., Grace, F., Klein, A., Komjathy, L., Roth, H., & Simmer-Brown, J. (2011). Contemplative Pedagogy: Frequently Asked Questions. *Teaching Theology & Religion*, 14, 167–174. Retrieved from: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9647.2011.00695.x>.
4. Farias, M., Brazier, D., & Lalljee, M. (2022). *The Oxford Handbook of Meditation*. Oxford University Press.
5. Brown, C.G. (2021). Meditation and Education. / In M. Farias, D. Brazier, & M. Lalljee (eds.). *The Oxford Handbook of Meditation* (969 p.). Oxford University Press. Retrieved from: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198808640.013.40>.
6. Grossenbacher, P.G., & Rossi, A.J. (2014). A Contemplative Approach to Teaching Observation Skills. *The Journal of Contemplative Inquiry*, 1(1). Article 1. Retrieved from: <https://journal.contemplativeinquiry.org/index.php/joci/article/view/3>.
7. Gunnlaugson, O. (2015). *Contemplative Learning and Inquiry across Disciplines* / E.W. Sarath, C. Scott, & H. Bai (eds.); Reprint edition. State University of New York Press.
8. Zajonc, A. (2014). Contemplative pedagogy in higher education toward a more reflective academy. *Contemplative Learning and Inquiry Across Disciplines*, 15–29.
9. Hart, T. (2004). Opening the Contemplative Mind in the Classroom. *Journal of Transformative Education*, 2(1), 28–46. Retrieved from: <https://doi.org/10.1177/1541344603259311>.
10. Komjathy, L. (ed.). (2016). *Contemplative Literature: A Comparative Sourcebook on Meditation and Contemplative Prayer*. Reprint edition. State University of New York Press.

-
11. Komjathy, L. (2017). *Introducing Contemplative Studies*. 1st edition. Wiley–Blackwell.
 12. Matko, K., & Sedlmeier, P. (2019). What Is Meditation? Proposing an Empirically Derived Classification System. *Frontiers in Psychology, 10*, 2276. Retrieved from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02276>.
 13. Roth, H. (2006). Contemplative Studies: Prospects for a New Field. *Teachers College Record – TEACH COLL REC, 108*, 1787–1815. Retrieved from: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9620.2006.00762.x>.
 14. Roth, H. D. (2008). Against Cognitive Imperialism. *Religion East and West, 8*. Retrieved from: https://www.academia.edu/5770211/Against_Cognitive_Imperialism_A_Call_for_a_Non_Ethnocentric_Approach_to_Cognitive_Science_and_Religious_Studies_1.
 15. Shapiro, S.L., Brown, K.W., & Astin, J. (2011). Toward the Integration of Meditation into Higher Education: A Review of Research Evidence. *Teachers College Record, 113*(3), 493–528. Retrieved from: <https://doi.org/10.1177/016146811111300306>.
 16. Sherman, J. (2014). On the Emerging Field of Contemplative Studies and Its Relationship to the Study of Spirituality. *Spiritus: A Journal of Christian Spirituality, 14*, 208–229. Retrieved from: <https://doi.org/10.1353/scs.2014.0031>.
 17. Simmer-Brown, J., Grace, F., & Komjathy, L. (2011). *Meditation and the Classroom: Contemplative Pedagogy for Religious Studies*. SUNY Press.
 18. Sullivan, B. (n.d.). *Liberal Arts Education and the Cultivation of Attention*. Retrieved from: https://www.academia.edu/477480/Liberal_Arts_Education_and_the_Cultivation_of_Attention (December 16, 2022).
 19. Wallace, B.A. (2000). *The Taboo of Subjectivity: Towards a New Science of Consciousness*. 1st edition. Oxford University Press.
 20. Wit, H. (2017). On Contemplative Psychology. *Philosophy Study, 7*. Retrieved from: <https://doi.org/10.17265/2159-5313/2017.08.002>.
 21. Zajonc, A. (2006). Love and Knowledge: Recovering the Heart of Learning Through Contemplation. *Teachers College Record, 108*, 1742–1759. Retrieved from: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9620.2006.00758.x>.