CC BY NC SA

ARGUMENT
BIANNUAL PHILOSOPHICAL JOURNAL
Vol. 6 (2/2016) pp. 373–389
e-ISSN 2084–1043 p-ISSN 2083–6635

Niedualna uważność a stan *samādhi* w kontekście badań neurofenomenologicznych

Piotr PŁANETA*

ABSTRACT

Nondual awareness and the state of *samādhi* in the context of the neurophenomenological research: The aim of this paper is to compare various meditative states, such as Buddhist *dhyāna*-s, yogic *nirbīja samādhi* and nondual awareness (Tib. *gñis-med*). The primary source texts I refere to are *Yogasūtras* of Patañjali, *Ānāpānasmṛtisūtra* (MN 118), *Samādhisūtra* (AN 4.41), *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep*. I also discuss some relevant claims of contemporary empirical studies. First, I define the key terms used in Eastern meditation studies as well as in neurophenomenology, a contemporary method applied to examining the meditative states of mind, such as *samādhi*, *dhyāna*, and *śamatha*. Inspired by Shinzen Young, I distinguish three groups of meditative states that might be identified with nondual awareness. These three groups are: (1) the second, the third and fourth Buddhist *dhyāna* being equivalent to *nirvicāra samādhi* and *nirānanda samādhi* in the classical Indian yoga; (2) *nirbīja samādhi* and (3) nondual awareness, typical to the Mahayāna contemplative traditions. I explain why we can recognize each of the above states as nondual awareness and how they differ from each other. Then, I make a comparison between meditation practice explained in *Ānāpānasmṛtisūtra* and nondual awareness presented in the Tibetan Buddhism. Besides, I discuss the above kinds of mental states in terms of recent neurophenomenological findings. While doing so, I am trying to demonstrate that our understanding of meditation can benefit from the empirical studies which help us to objectify this kind of subjective experience, to some degree, if they are given an adequate place in our study.

KEYWORDS

meditation; *dhyāna*; *nirbīja-samādhi*; classical Sāṁkhya-Yoga; Theravada Buddhism; Tibetan Buddhism

* Doktorant w Instytucie Filozofii i Socjologii, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie. E-mail: nagual.official@gmail.com.

WSTĘP

Głównym celem niniejszego artykułu jest analiza porównawcza stanów głębokiego skupienia świadomości, określanych jako samadhi (*samādhi*)[1] ze stanem nazywanym niedualną uważnością (tyb. *gñis-med*). Porównania tego dokonam na gruncie trzech tradycji: buddyzmu therawady, jogi klasycznej oraz buddyzmu dzogczen (tyb. *rdzogs chen*).

Zarówno samadhi, jak i niedualna uważność są stanami głębokiego skupienia świadomości osiąganymi w procesie medytacji. Zacznę od krótkiego opisu samej medytacji i przedstawienia kluczowych pojęć. Następnie przedstawię samadhi w odniesieniu do tradycji therawady, nawiązując do tekstów źródłowych kanonu palijskiego, takich jak *Ānāpānasmṛti Sūtra* (MN 118) (sutra o świadomości oddechu) oraz *Samādhi Sūtra* (AN 4.41) (sutra o głębokim skupieniu umysłu). Następnie nawiązując do krótkiej analizy głębokich stanów skupienia świadomości podjętej przez Shinzen Younga, przedstawię również stany nirbidża samadhi (*nirbīja-samādhi*) oraz niedualną uważność. Teksty źródłowe, do których odwołuję się w ramach refleksji nad stanem nirbidża samadhi, to *Joga-sutry* Patańdźalego, natomiast w przypadku niedualnej uważności to *Tybetańska joga snu i śnienia* Tenzina Wangyala Rinpocze. Korzystam również z licznych współczesnych opracowań.

W powyższej analizie porównawczej przywołam także badania empiryczne przeprowadzone metodą neurofenomenologiczną, aby przedstawić powyższe zagadnienie z dodatkowej, obiektywistycznej perspektywy.

Celem pobocznym tego artykułu jest refleksja nad korzyściami i zagrożeniami płynącymi z posługiwania się danymi empirycznymi oferowanymi przez metodę neurofenomenologiczną w poznaniu skupienia medytacyjnego. Uważam, że filozofia mogłaby zająć się metaanalizą badań empirycznych i czuwać nad tym, aby dociekania nauk szczegółowych rozpatrywać w odpowiednim kontekście. W stale rosnącej liczbie badań empirycznych istnieje bowiem zagrożenie zatracenia szerszego kontekstu poszczególnych aspektów praktyki medytacyjnej, co może prowadzić do złudzenia, że istnieje wiele różnych, konkurujących z sobą praktyk medytacyjnych. Tymczasem wielu myślicieli, takich jak Walpola Rāhula (Rāhula, 1959; Rāhula, 1967), Lance Selwyn Cousins (Cousins, 1992), Bhikku Bodhi (Bodhi, 2010: 26–28) czy Basant Pradhan

[1] W niniejszym artykule będę używał wielu terminów charakterystycznych dla filozofii indyjskiej. Większość z nich występuje w tekstach źródłowych napisanych w kilku językach: w sanskrycie, języku pali i języku tybetańskim. Konsekwentnie będę używał sanskryckiej wersji tych terminów tam, gdzie to tylko możliwe. Sanskryckie słowa będę spolszczał i zawsze za pierwszym razem w nawiasie będę podawał międzynarodowy zapis naukowy. Słowa obcojęzyczne pochodzące z innych języków niż sanskryt będę przedstawiał z adekwatną adnotacją, wskazującą, w jakim języku jest dane słowo. Jeżeli nie występuje taka adnotacja, znaczy to, że obcojęzyczne słowo jest sanskryckie.

(Pradhan, 2015: 150–153), wysuwa mocne argumenty za tym, że zachodzą istotne podobieństwa między praktyką medytacji różnych tradycji buddyjskich i jogi klasycznej[2]. Przede wszystkim można zauważyć zasadniczą zgodność co do celu i przebiegu opisywanego przez nie procesu skupienia świadomości. Oczywiście istnieją też pewne różnice, zwłaszcza pomiędzy tradycją jogiczną a szkołami buddyjskimi.

W swoim artykule staram się zatem naświetlić następujące zagadnienia:

1. Przedstawienie podobieństw i różnic zachodzących między samadhi w ramach buddyzmu therawady, samadhi ze szczególnym naciskiem na nirbidża samadhi w jodze klasycznej, jak i niedualnej uważności buddyzmu dzogczen[3]. Wybór tych trzech tradycji w kontekście badań nad medytacją uzasadniam tym, że ich pisma oferują klarowną prezentację praktyk medytacyjnych. Dzięki temu analizy empiryczne, do których również się odwołuję, najczęściej przeprowadzane są we współpracy z osobami stosującymi techniki medytacyjne kultywowane właśnie przez te tradycje.
2. Analizę samadhi i niedualnej uważności w odniesieniu do danych neurofenomenologicznych.
3. Analizę i ocenę, w jaki sposób dociekania neurofenomenologiczne przyczyniają się do pogłębienia naszej wiedzy o głębokich stanach skupienia świadomości oraz jakie niosą ze sobą zagrożenia.

Zadania te są obszerne i wymagające. W niniejszym artykule zostaną przedstawione jedynie uwagi wstępne.

NEUROFENOMENOLOGIA: SZANSE I PROBLEMY METODY BADAWCZEJ

Neurofenomenologia jest metodą badawczą, zapoczątkowaną w 1996 roku przez Francisca Varelę, kiedy to opublikował on artykuł pt. *Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem* (Varela, 1996). Intencją Vareli było stworzenie programu badawczego, który dzięki połączeniu fenomenologicznych pierwszoosobowych wglądów z trzecioosobowymi badaniami nauk

[2] Ograniczam się w tym artykule jedynie do tradycji buddyjskich i tradycji jogi klasycznej. Szersze ujęcie tematu wymagałoby znacznie głębszej i dłuższej analizy, niż pozwala mi na to syntetyczny charakter tej pracy.

[3] Zestawienie jogi klasycznej i buddyzmu tybetańskiego oraz therawady jest szczególnie ciekawe ze względu na ich ogólne podobieństwo, a zarazem dające się dostrzec różnice, które wskazują na złożoność i wielorakość istotnych aspektów praktyki medytacji. Tradycje buddyzmu therawady, buddyzmu tybetańskiego i jogi klasycznej zgodne są co do celu, któremu służą wszelkie praktyki medytacyjne; wspólnie podzielają dążenie do ostatecznego celu, jakim jest wyzwolenie od cierpienia (*duḥkha*) i konieczności odradzania się. Różnice dotyczą głównie założeń i przekonań filozoficzno-religijnych oraz stosowanej terminologii. Nie mają one jednak istotnego wpływu na skuteczność zalecanych praktyk samorozwoju.

kognitywnych, pomoże rozwiązać chalmersowski trudny problem świadomości[4] w stopniu większym niż w przypadku stosowania tych perspektyw oddzielnie (Bayne, 2004). Metoda ta polega na łączeniu ze sobą rygorystycznie formułowanych — wykorzystujących fenomenologiczną *epoche* — pierwszoosobowych raportów dotyczących stanów i procesów świadomości oraz trzecioosobowych badań neurobiologicznych posługujących się aparaturą badającą somatyczne, przede wszystkim zaś neuronalne korelaty świadomości. Efektem tej metodologicznej hybrydy mają być nie tylko nowe unikalne badania, ale również tworzenie i rozwijanie „mapy mózgu", dzięki której kojarzone mogą być dane zjawiska dynamiki neuronalnej z odpowiadającymi im fenomenami przeżywanymi przez dane podmioty poznawcze (Varela & Thompson, 2001). Neurofenomenologia opiera się przy tym na założeniach koncepcji ucieleśnionego umysłu, której współautorem również był Varela[5].

Był on zarazem założycielem Mind and Life Institute, organizacji powołanej do życia w 1997 roku, mającej za cel dialog pomiędzy filozofami, naukowcami oraz buddyjskimi uczonymi, których połączone wysiłki poznawcze miały zaowocować pogłębieniem wiedzy na temat umysłu i metod jego doskonalenia. Praktyka medytacji ma szczególne znaczenie zarówno w Mind and Life Institute, jak i w neurofenomenologii. Po pierwsze jest ona narzędziem dyscyplinującym umysły raportujących badania pierwszoosobowe oraz uwrażliwiającym ich na różne niuanse zjawisk świadomościowych. Po drugie sama medytacja jest jednym z głównych obiektów dociekań neurofenomenologii.

Uważam jednak, że metoda ta niesie ze sobą pewne zagrożenia. Nie chodzi tutaj tylko o możliwość nadinterpretacji faktów w przypadku przechodzenia z poziomu neuronalnego na fenomenologiczny, czego dobrze świadomi są sami neurofenomenologowie. Mam na myśli raczej (1) problem tworzenia się nowej typologii w ramach neurofenomenologicznych badań nad medytacją oraz (2) niedostateczne podkreślanie w badaniach empirycznych faktu, że poszczególne techniki medytacyjne, jak na przykład śamatha (*śamatha*), czyli skupienie uwagi na jakimś przedmiocie, nie są zupełnie oddzielnymi praktykami medytacyjnymi, lecz stanowią etapy bardziej rozległej praktyki, powiązane z innymi technikami.

Przykładem powyższych problemów może być często podkreślany w ramach neurofenomenologii podział na medytacje skupionej uwagi (ang. *focused attention*) oraz medytacje otwartego monitorowania (ang. *open monitoring*), nazywane również *mindfulness* (ang.). W rzeczywistości w tradycjach buddyjskich czy jogicznych nie ma praktyk *mindfulness* niezawierających elementu skupienia

[4] Chodzi tutaj o filozoficzno-naukowy problem wyjaśnienia relacji pomiędzy fizyczno-materialnym światem a doświadczającą go świadomością, jak i o kwestię dlaczego w ogóle czegoś doświadczamy. Por. Chalmers, 2015.

[5] Więcej na temat ucieleśnionego umysłu por. Varela, Thompson, & Rosch, 1991; Varela & Thompson, 2001.

uwagi. Podobnie, choć może się to wydawać intuicyjne, nie można utożsamiać śamathy z *focused attention*, a wipaśjany (*vipaśyanā*) z *mindfulness*. Cechą zasadniczą medytacji *focused attention* jest intensywne skupienie i utrzymywanie uwagi na wybranym obiekcie. Podczas praktyki wipaśjany często zaleca się przesuwanie uwagi, jednakowoż w konkretnych zakresach, których utrzymanie wymaga takiego samego skupienia uwagi, jak podczas praktyki śamathy. Ważną cechą *mindfulness* jest natomiast niereaktywne postrzeganie przejawiających się w umyśle treści. Może to być na przykład skupianie się na wszelkich wrażeniach zmysłowych, a unikanie myślenia dyskursywnego. W tym sensie jest to również zawężanie, a więc skupianie uwagi, tylko w innym zakresie. Każdy rodzaj medytacji, zarówno buddyjskiej, jak i jogicznej, wymaga od praktykującego na pewnym etapie zarówno neutralności (*upekṣa*), jak i skupienia (samadhi). Uważam więc, że podział na medytacje *focused attention* i *mindfulness* jest arbitralny i zbędny. Nie uchwytuje on rzeczywistej różnicy pomiędzy śamathą i wipaśjaną, polegającej na osiąganiu prawdziwej wiedzy, tzw. pradżni (*prajñā*) w wyniku praktyki wipaśjany. Podziały te są jednak stosowane notorycznie we współczesnych artykułach raportujących badania neurofenomenologiczne. W buddyjskich tekstach stosowany jest tradycyjny podział na śamathę i wipaśjanę, które charakteryzowane są jako praktyki komplementarne i nieodłączne, a nie alternatywne, przeciwstawne czy wręcz konkurencyjne. Remedium na tę sytuację jest moim zdaniem odwołanie się do oryginalnych źródeł. Zamiast tworzyć nowe, pozbawione kontekstu podziały na techniki medytacyjne, należy stosować dobrze ugruntowane pojęcia, które odsyłają nas do kontekstu, bez którego zatraca się ich właściwe znaczenie.

MEDYTACJA: KRÓTKA CHARAKTERYSTYKA

Chociaż Rupert Gethin w swoim artykule *On the practice of Buddhsit meditation according to the Pali Nikāyas and exegetical sources* (Gethin, 2004) pokazuje, jak kłopotliwa jest definicja terminu „medytacja" w kontekście praktyk kontemplacyjnych, na potrzeby tego artykułu wystarczy, że przedstawię kilka kluczowych terminów[6].

Na długotrwały proces praktyki wiodącej do wyzwolenia z cierpienia (*duhkhi*) składa się wiele etapów i elementów. Ta droga do wyzwolenia w klasycznej jodze nazywana jest ośmioczłonową ścieżką jogi, w buddyzmie zaś ośmioraką szlachetną ścieżką. Jej szczegółowy opis można znaleźć odpowiednio dla

[6] Istotne jest również podkreślenie, iż medytacja jest też poniekąd praktyką zmierzającą do powstrzymania wszelkich spekulacji, a zarazem prowadzącą do wzmożenia skupienia uwagi. Medytacja w kontekście kontemplacyjnym oznacza przede wszystkim wyciszenie myśli, nie zaś intensywne rozmyślanie nad jakimś tematem, które bywa nazwane „medytacją" w zupełnie innym kontekście.

konkretnych tradycji w *Jogasutrach* (*Yoga-sūtra*), *Nikajach* czy wielu opracowaniach praktyk jogicznych i buddyjskich, jak i otrzymać w formie ustnego przekazu, bezpośrednio od nauczycieli danej tradycji. Podkreślić należy, że ani w sanskrycie czy w języku palijskim, ani w języku tybetańskim nie możemy wskazać jednego słowa, które odnosiłoby się do medytacji jako takiej.

Gdyby jednak wskazać jeden termin, który byłby najbliższy pojęciu „medytacji", byłaby nim „sanjama" (*saṃyama*) — desygnująca trzy ostatnie człony ośmioczłonowej ścieżki jogi — czyli dharanę (*dhāraṇa* — przykucie uwagi), dhjanę (*dhyāna* — kontemplację) i samadhi (skupienie) prowadzące do wglądu poznawczego. Są to etapy praktyki związane bardziej z regulacją uważności oraz nawykowych reakcji i innych procesów psychofizycznych aniżeli z rozwojem moralnym czy ułożeniem ciała, które — choć powiązane z samjamą — to w porządku logicznym (niekoniecznie chronologicznym) dokonują się na początkowych etapach ośmioczłonowej ścieżki. Sanjama prowadzi do samadhi i wglądu w prawdziwą naturę rzeczy — w buddyzmie jest to wipaśjana, w jodze klasycznej wiwekakhjati (*vivekakhyāti*) oraz wyzwolenia z duhkhy, nazywanego mokszą (*mokṣa*).

Osoba praktykująca „ośmioczłonową ścieżkę", aby doskonalić się i urzeczywistnić cel soteriologiczny: mokszę, to sadhaka (*sādhaka*). Trzeba podkreślić, że nie każdy, kto praktykuje na przykład śamathę, czyli skupienie na oddechu w celu skoncentrowania uwagi i uspokojenia umysłu, musi dążyć do osiągnięcia mokszy. Przykładowa praktyka śamathy jest jednak zarazem częścią ośmiorakiej szlachetnej ścieżki, której ostatecznym celem jest coś więcej niż realizacja samej śamathy wyrwanej z tego kontekstu.

W niniejszym artykule osobę, która weszła na ścieżkę wyzwolenia (*sādhana*, dosł. 'środek osiągnięcia', 'droga dojścia') i „praktykuje medytację", konsekwentnie nazywał będę sadhaką.

GŁĘBOKIE SKUPIENIE ŚWIADOMOŚCI: SAMADHI

Samadhi, czyli głębokie skupienie świadomości, jest nieodłącznym elementem ścieżki do wyzwolenia. Analizując sutry kanonu palijskiego, możemy zauważyć, że samadhi jest terminem używanym w różnych kontekstach, często niemalże wymiennie z terminami „dhjana" i „śamatha". W tekście *The jhanas in Theravada Buddhist meditation* autorstwa Henepola Gunaratany (Gunaratana, 1995) znajduje się podrozdział *Jhana and samadhi*, w którym autor szczegółowo przedstawia ten problem. Jego zdaniem możemy wyróżnić dwa główne znaczenia samadhi, szerokie oraz wąskie.

1. W szerokim znaczeniu samadhi oznacza skupienie uwagi, w tym sensie można stwierdzić, że każdy skupiony umysł jest w stanie samadhi. Samadhi w szerokim rozumieniu jest więc pojęciem pojemniejszym niż dhjana, która

oznacza „właściwe skupienie" posiadające szczególne cechy, które zostaną opisane w dalszej części tego rozdziału. Zdaniem Gunaratany termin „samadhi" w szerokim znaczeniu często używany jest wymiennie ze słowem „śamatha". Autor ten zwraca jednak uwagę, że śamatha oznacza raczej praktykę skupiania i uspokajania umysłu, natomiast samadhi w szerokim rozumieniu ów skupiony i spokojny stan, będący owocem tej praktyki.

2. W wąskim znaczeniu samadhi oznacza jednopunktowość umysłu, która jest obecna w czwartej dhjanie. Ten rodzaj samadhi nazywany jest również ekagrata (*ekāgratā*).

Na powyższym przykładzie możemy zauważyć, że w tradycji buddyjskiej niektóre terminy bywają używane wymiennie. Aby dokonać precyzacji powyższego rozróżnienia, Gunaratana przywołuje jeszcze inny podział, tym razem na trzy rodzaje samadhi:

1. Parikammasamadhi — skupienie uwagi medytującego na wybranym obiekcie; jest to samadhi, które występuje, zanim sadhaka osiągnie pierwszą dhjanę;
2. Upacarasamadhi — skupienie uwagi występujące, kiedy ustaje „pięć przeszkód", co jest tożsame z osiągnięciem pierwszej dhjany;
3. Appanasamadhi — pełne zanurzenie umysłu w obiekcie dzięki pełnej realizacji wszystkich cech dhjany, czyli jednopunktowości (ekagrata) i neutralności umysłu (upeksza).

Samadhi jest więc stopniowalne i dokonuje się na wielu etapach praktyki. W buddyzmie niektóre z tych etapów nazywane są dhjanami. Zanim jednak sadhaka osiągnie którąś z dhjan, musi najpierw osiągnąć względny spokój i koncentrację umysłu będące efektem praktyki śamathy, podczas której uwaga skupia się na jakimś obiekcie. W początkowych etapach praktyki obiektem tym może być jakiś realny albo wyobrażony przedmiot zmysłowy, jak na przykład dotykowe wrażenie przepływającego oddechu przez dziurkę w nosie czy biała kropka widziana okiem wyobraźni. Na późniejszych etapach praktyki istotnym obiektem medytacji staje się własne Ja empiryczne. To zaawansowane stadium samadhi nosi nazwę asmita-samadhi (*asmitā-samādhi*) (Jakubczak, 2013: 132–133). Wiąże się to z rozróżnieniem pomiędzy Ja empirycznym a Ja transcendentalnym, które nie są tożsame w żadnej z omawianych tu tradycji.

W ramach postępu na ścieżce do wyzwolenia sadhaka rozwija się na wielu płaszczyznach związanych z różnymi etapami ośmiorakiej ścieżki, aż — używając terminologii buddyjskiej — osiąga pierwszą dhjanę[7]. Wiąże się ona z intensywnym i nieprzerwanym skupieniem uwagi na wybranym obiekcie. Skupienie to

[7] Dokładniejszy opis dhjan można znaleźć np. w: Cousins, 1992; Rāhula, 1978; Yamashiro, 2015. Podział na cztery lub pięć etapów dhjan (sanskr. *dhyāna*; pal. *jhāna*) jest charakterystyczny dla nauk buddyjskich. Na gruncie jogi klasycznej podział ten dokonuje się na cztery rodzaje samadhi. Jest to różnica jedynie w nazwach, gdyż ich cechy są niemalże identyczne. Terminy *dhyāna* i *samādhi* są czasami uznawane za synonimiczne (zob. np.: Cousins, 1992; Pradhan, 2015).

według interpretacji pism kanonicznych dokonanej przez Rāhulę cechują: witarka (*vitarka*), wićara (*vicāra*), priti (*prīti*) oraz sukha (*sukha*) (Rāhula, 1978: 86–87).

Przyjmijmy, że przedmiotem uwagi sadhaki jest dotykowe wrażenie oddechu przepływającego przez dziurkę w nosie. Witarka jest nakierowaniem uwagi na dany przedmiot, co wiąże się z podejmowaniem wysiłku utrzymania uwagi na danym obiekcie, w tym przypadku na konkretnym punkcie wewnątrz nosa. Wićara to proces mentalnego badania danego obiektu. W tym przypadku mogą to być na przykład myśli w rodzaju: „Czuję jak wdycham powietrze; jest chłodne... Czuję jak wydycham powietrze; jest ciepłe". Witarka i wićara są nakierowane na konkretny przedmiot, dzięki czemu odcinają sadhakę od myśli zakłócających spokój umysłu, takich jak na przykład lęk przed przyszłymi wyzwaniami, niezaspokojone pragnienia, negatywne myśli itp. (Rāhula, 1978: 85–86). Warto zaznaczyć, że obiektem medytacji jest prawie zawsze jakiś przedmiot występujący tu i teraz — wrażenie obecne w umyśle, takie jak na przykład przepływ powietrza przez dziurkę w nosie. Priti oraz sukha to odczucia radości oraz szczęścia związane ze spokojnym trwaniem w pierwszej dhjanie.

Nie wchodząc w szczegóły opisu tego procesu, w kolejnej, drugiej dhjanie witarka i wićara ustępują skupieniu o charakterze jednopunktowym. Sadhaka, obserwując w tym momencie swój oddech, postrzega to jedno wrażenie zmysłowe. Można powiedzieć, że jest to percepcja czysta, czyli wolna od jakichkolwiek myśli czy emocjonalnych odniesień do tego, co postrzegane. Na tym etapie wygasają myśli, reakcje czy wysiłek, za które odpowiadały witarka i wićara. W trzeciej dhjanie znika też radość (*prīti*), natomiast w czwartej nieobecne jest również szczęście (sukha), które zostaje zastąpione neutralnością, czyli niewzruszoną równowagą umysłu (upeksza). Według omawianych tu tradycji upeksza jest stanem przewyższającym zwyczajne szczęście i radość, również te będące rezultatem poprzednich dhjan[8]. W czwartej, ostatniej dhjanie umysł sadhaki jest więc jednopunktowy i zrównoważony.

Jogicznymi odpowiednikami czterech dhjan są cztery stopnie skupienia z uświadomieniem (*saṁprajñāta-samādhi*), które jest skupieniem „z zalążkiem" (*sabīja-samādhi*) — zob. *Jogasutry* i *Jogasutrabhaszja* (*Yoga-sūtra-bhāṣya*) I, 17. Ostatnim z nich jest skupienie nazywane *asmitā-mātra-samādhi*, którego jedyną właściwością jest poczucie Ja czy też świadomość „jestem" (Cyboran, 1986b: L–LI; Jakubczak, 2013: 132–133).

Nie ma tu miejsca na dokładne porównywanie wspomnianych stanów[9], ważne jest jednak to, że są one stanami głębokiego skupienia świadomości, które

[8] Równowaga (upeksza) daje możliwość wglądu w naturę rzeczywistości, który ostatecznie prowadzi do nirwany. A jak wierzą buddyści, nawet największe szczęście i radość nie mogą równać się z nirwaną.

[9] Dokładniejszy opis filozofii i praktyki klasycznej jogi można znaleźć na przykład w: Cyboran, 1986a; Jakubczak, 1999a; Jakubczak, 1999b. Praktyką buddyjska została szczegółowo opisana np. w: Cousins, 1992; Kosior, 1999; Rāhula, 1959; Rāhula, 1978.

dają podstawę do wglądu poznawczego. Dzięki wieloletniej intensywnej praktyce umysł sadhaki potrafi skoncentrować i oczyścić swoją percepcję do tego stopnia, że może postrzegać rzeczywistość podmiotowo-przedmiotową taką, jaką jest, bez żadnych zakłóceń.

W przypadku tradycji buddyjskich skupienie, którego celem jest wgląd w prawdziwą naturę rzeczywistości, nosi nazwę wipaśjana. Cechami odkrywanymi we wszelkiej uwarunkowanej rzeczywistości są nietrwałość — anitja (*anitya*), cierpienie — duhkha oraz bezjaźniowość — anatman (*anātman*). To właśnie przez wipaśjanę osiąga się ten najwyższy wgląd (*prajñā*), którego interioryzacja oznacza nirwanę, czyli wyzwolenie się z wszelkich przejawów duhkhy. Jak pisze Pradhan:

> Dla Buddy, medytacyjne skupienie musi być połączone z wyzwalającym poznaniem lub mądrością [*prajñā*], która musi zostać przeżyta przez mnicha, aby osiągnął nirwanę (Pradhan, 2015: 153).

W sankhja-jodze wglądem wyzwalającym określa się poznanie rozróżniające (wiwekakhjati) między uwarunkowaną sferą psychofizyczną prakriti (*prakṛti*) a transcendentną zasadą świadomości — puruszą (*puruṣa*). Następstwem tego rozróżnienia jest powściągnięcie wszelkich zjawisk świadomościowych, będące celem praktyki jogicznej, co możemy wyczytać już w drugiej sutrze Patańdźalego (*Jogasutry* I, 2). Gdy jogin powściągnie jeszcze zjawisko świadomościowe zawierające ów wgląd, osiąga stan skupienia określany jako „pozbawiony zalążka" (nirbidża samadhi). W stanie tym purusza odbija się niejako w świadomości empirycznej jogina. Na gruncie jogi klasycznej jest to najczystszy stan świadomości, w którym jogin utrzymuje się w stanie jedyności (*kaivalya*) czy też pozostaje we własnej niedwoistej naturze (*svarūpa*) (*Jogasutry* IV, 34).

Po zwięzłym opisie samadhi w jodze klasycznej oraz buddyzmie therawady możemy przejść do omówienia pojęcia niedualnej uważności. Poniżej przedstawię pokrótce, jak niedualna świadomość rozumiana jest w jednej z tradycji buddyzmu tybetańskiego, a mianowicie dzogczen.

SAMADHI A NIEDUALNA UWAŻNOŚĆ

Przedstawiona poniżej analiza niedualnej uważności zaczerpnięta została z krótkiego filmu, w którym Shinzen Young prezentuje swoje stanowisko w tej sprawie (Young, 2009). Chociaż nie jest on przedstawicielem żadnej konkretnej przywoływanej tutaj tradycji, odwołuję się do tego materiału i prezentowanego w nim rozróżnienia, ponieważ to właśnie ta wypowiedź zainspirowała mnie do głębszej refleksji nad analizowanym w niniejszym artykule zagadnieniem.

Shinzen Young jest nauczycielem medytacji, który praktykował w ramach tradycji: zen, vipassana (współczesna tradycja buddyzmu therawady) oraz jest mnichem ordynowanym w tradycji shingon. Charakterystyczne dla jego nauk jest wyrażanie myśli buddyjskiej w terminologii współczesnej nauki. Rozwijam jego uwagi w oparciu o źródła, które wymieniłem już we wstępie.

Zdaniem Shinzen Younga niedualną uważnością w szerokim znaczeniu możemy nazwać trzy rodzaje, czy też grupy stanów świadomości.

1. Na pierwszą grupę składają się: druga, trzecia i czwarta buddyjska dhjana, którym odpowiadają jogiczne stany skupienia nazywane *nirvicāra-samādhi* i *nirānanda-samādhi*. Jak już wyżej wspomniałem, w drugiej dhjanie oraz w stanie *nirvicāra samadhi* zanikają witarka i vićara. W rezultacie możliwa staje się percepcja przedmiotu pozbawiona refleksji myślowej nad przebiegającym doświadczeniem[10]. W świadomości obecny jest sam przedmiot, ponieważ „mowa podmiotu" jest powściągnięta. Świadomość wypełniona jest tylko przedmiotem, a więc znika dualizm podmiotowo-przedmiotowy[11]. To właśnie zanik tej dychotomii sprawia, że stany te można nazwać niedualną uważnością.

2. Drugą grupę reprezentuje opisane wyżej skupienie „bez zalążka" (nirbidża samadhi). W przypadku skupienia „z zalążkiem" (*sabīja-samādhi*) mieliśmy do czynienia z brakiem podziału na podmiot operacyjny i przedmiot ze względu na wyciszenie aktywności Ja empirycznego, natomiast w stanie samadhi „bez zalążka" nie ma podziału na podmiot i przedmiot, gdyż jedynym, co pozostaje w tym stanie, jest transcendentna niedualna rzeczywistość. Skupienie „bez zalążka" można więc nazwać niedualną uważnością w sensie odmiennym od poprzedniego.

3. Na ostatnią grupę stanów świadomości, które stanowią realizację niedualnej uważności, składają się wglądy poznawcze określane przez Younga niedualną uważnością we właściwym znaczeniu (tyb. *gñis-med*). Wymienione w punkcie pierwszym i drugim stany świadomości o charakterze niedualnym mają swoje inne nazwy (na przykład druga dhjana czy nirbidża samadhi), natomiast stan, który niżej opiszę, nazywany jest po prostu niedualną uważnością. Ten sposób percepcji rzeczywistości charakterystyczny jest dla niektórych tradycji buddyzmu mahajany. Ograniczę się tu do nauk tradycji dzogczen, zaznaczając jednakże, że jest to tylko jeden z licznych nurtów myśli tybetańskiej. W świetle dzogczen sadhaka może w pewnym momencie tak skupić i oczyścić swoją

[10] Shinzen Young w przytoczonym wyżej filmie nie mówi o drugiej dhjanie czy pewnych rodzajach skupienia „z zalążkiem", lecz o skupieniu „z zalążkiem" w ogóle, a więc również o pierwszej dhjanie. Jego słowa nie są więc precyzyjne. Uważam, że stany nazywane *sanitarka-samādhi* lub *savicāra-samādhi*, czyli pierwsza dhjana, która jest rodzajem skupienia „z zalążkiem", nie może być interpretowana jako stan niedualny — ze względu na obecność w niej witarki i wićary. W związku z powyższym doprecyzowuję tutaj to stwierdzenie.

[11] Pojęcie podmiotu odnosi się w tym wypadku do aktualnie działającego Ja empirycznego, czyli podmiotu operacyjnego.

percepcję, że w tle wszelkiego doświadczenia dostrzega podstawową rzeczywistość — rigpę[12]. Aby wyjaśnić, czym ona jest, oddam głos jednemu z mistrzów tej tradycji:

> Podstawową rzeczywistością umysłu jest czysta, niedualna świadomość — *rigpa*. [...] Kiedy natura umysłu pozostaje nierozpoznana, manifestuje się jako umysł konceptualny, ale kiedy w bezpośredni sposób się ją pozna, jest zarówno ścieżką do wyzwolenia, jak i samym wyzwoleniem. Nauki dzogczen często wykorzystują symbol lustra, aby zobrazować rigpę. Lustro odbija wszystko bez wybierania, bez „lubię" i „nie lubię", bez oceniania. Odbija piękno i brzydotę, rzeczy duże i małe, pozytywne i negatywne. Nie ma żadnych ograniczeń, jeśli chodzi o to, co odbija, a równocześnie pozostaje niesplamione i niezmienione przez to, co odbija. Nigdy też nie przestaje odbijać (Wangyal, 1999: 265).

W kontekście powyższego cytatu niedualna uważność polega na tym, że kiedy sadhaka postrzega wrażenia zmysłowe oraz towarzyszące im myśli i emocje, to w przeciwieństwie do przeciętnego człowieka dostrzega zarazem w każdym doświadczeniu niedualną rigpę. Postrzega on, jak wszystkie przedmioty i myśli ostatecznie rozpuszczają się w czystej rigpie. „Dla praktykującego, który spoczywa w rigpie, wszystkie doświadczenia pojawiają się jako ozdoba natury umysłu" (Wangyal, 1999: 276). Możliwie ciągła percepcja tego niedualnego tła we wszelkim dualnym doświadczeniu jest niedualną uważnością we właściwym znaczeniu.

Ciekawe jest podobieństwo opisanej powyżej praktyki niedualnej uważności w odniesieniu do tego, jak Budda opisał praktykę medytacji anapany (*ānāpāna*) (medytacja polegająca na obserwacji oddechu) w sutrze o świadomości oddechu (*ānāpānasmṛti sūtra*) (MN 118). Według tej sutry Budda nauczał, że sadhaka, poznając różne aspekty umysłu, jak na przykład świadomość ciała, uczucia, myśli, przyjemność, ból, odpuszczenie itd. — cały czas powinien zachowywać świadomość oddechu. Uważność ta pełni więc rolę zakotwiczenia, na której umysł sadhaki osiąga jednopunktowość i równowagę umysłu, aby następnie bez żadnych zakłóceń dostrzec inny aspekt umysłu w swej prawdziwej naturze.

Jeżeli stwierdzimy, że powyższa analogia jest zasadna i że mechanizmy te są bardzo podobne, powinniśmy zadać pytanie, czy czwarta dhjana osiągnięta na przykład przez skupienie na oddechu jest rzeczywiście czymś różnym od „przebywania w rigpie"? Istnieją dwie możliwości.

(1) Pierwsza, że są to te same stany świadomości, opisane jednakże w ramach różnych tradycji posługujących się odmiennymi założeniami i ujmujących umysł w odmienne pojęcia. Tradycja therawady stroni od nazywania jakiejkolwiek

[12] W buddyzmie tybetańskim kluczowe jest pojęcie rigpy (sanskr. *vidyā*, tyb. *rig pa*), czyli prawdziwej natury umysłu przeciwstawionej umysłowi konceptualnemu.

niezmiennej podstawy umysłu, gdzie tradycja dzogczen (podobnie jak joga klasyczna), wskazują na fakt, że istnieje jakieś „lustro", które pozostaje niezmienne.

(2) Druga jest taka, że są to odmienne stany świadomości, gdzie w pierwszym sadhaka osiąga prawdziwe widzenie (wipaśjana) poprzez osiągnięcie jednopunktowości (ekagrata) oraz neutralności umysłu (upeksza), w drugim natomiast dociera do innego stanu świadomości, w którym odkrywa czystą niedualną rigpę i to ona sama w sobie jest „ścieżką do wyzwolenia, jak i samym wyzwoleniem" (Wangyal, 1999: 265).

Pozostaje więc otwarte pytanie, czy powyższe praktyki są tą samą jedną drogą do mokszy, opisaną jednak w ramach różnych języków i pojęć, czy są to różne drogi prowadzące do tego samego celu.

Powyższa problematyka łączy się z odwiecznym filozoficznym sporem pomiędzy tradycjami buddyjskimi: czy oczyszczony umysł jest konstruowany, czy odkrywany. Warto jednak przypomnieć, że z perspektywy praktyki polemika ta nie ma większego znaczenia. Jest ona raczej sporem filozoficznym aniżeli czymś istotnym z perspektywy urzeczywistniania mokszy.

Wypunktowałem trzy rodzaje percepcji, które możemy określić jako niedualne. Dla porządku terminologicznego optuję za stanowiskiem, aby niedualną uważnością nazywać jedynie stany tożsame ze stanem przedstawionym w punkcie trzecim, charakterystycznym dla tradycji dzogczen, lub podobne do niego. Co do pozostałych dwóch, zasadne wydaje mi się nazywanie ich konkretnymi terminami, na przykład *nirbīja-samādhi*, pamiętając przy tym, że ich definicje wyrażają ich swoistą niedualną naturę oraz że istnieje możliwość, iż w swej istocie są to te same stany świadomości, wyrażone tylko w ramach różnych systemów pojęć.

NEUROFENOMENOLOGICZNE BADANIA NAD SAMADHI I NIEDUALNĄ UWAŻNOŚCIĄ

Określenie „niedualna uważność", które występuje w artykułach raportujących współczesne badania empiryczne nad medytacją, często zastępowane jest skrótem NDA (ang. *non-dual awareness*). Nierzadko w opisach tego typu dociekań niedualna uważność bywa traktowana jako odrębny rodzaj praktyki medytacyjnej, przeciwstawiany niekiedy wspominanym wyżej stanom *focused attention* i *open monitoring*. Takie ujęcie, jak i powyższy skrót, zaproponowała grupa badawcza pod przewodnictwem Zorana Josipovica (Josipovic *et al.*, 2012). Wyniki neurofenomenologicznych badań prowadzonych przez tych uczonych rzucają nowe światło na zagadnienie niedualnej uważności. Zaprezentuję je w dużym skrócie.

Aby tego dokonać, przedstawię najpierw rozróżnienie na dwie negatywnie z sobą skorelowane rozległe sieci neuronów: sieć zewnętrzną (ang. *extrinsic*

system, *task positive network*, TPN) i sieć wewnętrzną (ang. *intrinsic system*, *task negative network*, *default mode network*, DMN). Sieć zewnętrzna wykazuje większą aktywność, kiedy nasza uwaga koncentruje się na wrażeniach zmysłowych bądź na wykonywaniu różnych zadań i czynności. Natomiast sieć wewnętrzna wykazuje intensywniejsze pobudzenie, kiedy skupiamy się na procesach mentalno-emocjonalnych, takich jak wspominanie, projektowanie przyszłości, ocenianie wszelkich wydarzeń, w tym wartościowanie moralne itp. Sieci te uzupełniają się naprzemiennie, a rywalizują z sobą w większości stanów świadomości, między innymi podczas czuwania, spoczynku i śnienia. Kiedy na przykład jedna z sieci choć na chwilę się aktywuje, w tym samym czasie tłumiona jest aktywność tej drugiej. Fascynujący wydaje się fakt, że podczas badań nad buddystami praktykującymi NDA w ramach tradycji tybetańskiej dane neurobiologiczne wykazały mniejszą negatywną korelację DMN i TPN[13]. Jest to więc empiryczny, obiektywny argument przemawiający za tym, że NDA faktycznie cechuje złagodzenie tej neuronalnej dychotomii. Oczywiście sceptykom nie da to pewności, że doświadczenie owo jest realne[14], gdyż jak podkreśla Shaun Gallagher, przechodzenie z poziomu neuronalnego na poziom fenomenologiczny wiąże się z ryzykiem błędu czy nadinterpretacji (Nowakowski, 2011). Niemniej jest to spektakularna i poniekąd udana próba przezwyciężenia zasadniczej trudności metodologicznej, na jaką natrafiają badania głębokich stanów skupienia, a mianowicie problemu wynikającego z ich subiektywnego charakteru (czyli z faktu, że wiedza o nich pochodzi głównie z raportów werbalnych osób doświadczających owych nadzwyczajnych stanów świadomości, w których powściągnięta została witarka i vićara oraz ustał wewnętrzny tok myśli).

Uzupełniający komentarz zawierający metaanalizę wspomnianych tu analiz oraz praktyki medytacji w szerokim znaczeniu zawarł Josipovic w kolejnym artykule (Josipovic, 2013). Należy docenić znaczący wkład tego autora do rodzącej się dopiero neurofenomenologii oraz do badań nad medytacją w ogóle. Choć nie zamierzam wdawać się w nim w polemikę, chciałbym jednak podkreślić, że Josipovic odnosi się do NDA jako do odrębnej, poniekąd autonomicznej praktyki medytacyjnej. Jak widzieliśmy wyżej, niewątpliwie można NDA potraktować jako osobny, bardzo zaawansowany etap praktyki medytacji, jednakowoż nie wolno zapominać, że śamatha i wipaśjana także zmierzają do

[13] Stan ten jest dość wyjątkowy. Inne stany, w przypadku których jest to możliwe, wymagają zażycia substancji psychodelicznych, takich jak psylocybina, lub innych substancji psychoaktywnych (zob. np. Carhart-Harris, 2012; Carhart-Harris, 2013).

[14] Sceptyk może twierdzić, że nie wie, co dzieje się w umyśle medytującego, i że stan niedualnej uważności jest „zmyślony". Problem nie jest jednak tak radykalny jak w przypadku Nagelowskiego „nietoperza", ponieważ według omawianych w tym artykule tradycji każdy człowiek sam może osiągnąć ten stan i w ten sposób doświadczyć jego realności. Badania empiryczne jednak mogą być argumentem przemawiającym za realnością tych doświadczeń bez konieczności tak intensywnej praktyki skupienia świadomości.

realizacji niedualnej uważności w pewnym sensie, być może odmiennym jedynie na poziomie opisu. Nie sposób również osiągnąć niedualnej uważności bez skupionego umysłu oraz wglądu w naturę rzeczywistości (czyli rigpę w przypadku dzogczen). NDA jest więc raczej kolejnym krokiem w praktyce (być może zresztą tożsamym z czwartą dhjaną?), nie zaś alternatywną ścieżką samorozwoju nieposługującą się metodami śamathy i wipaśjany[15].

Neurofenomenologiczne badania nad dhjanami, podobnie jak w przypadku niedualnej uważności, również są wyjątkowo spójne z buddyjskimi fenomenologicznymi przedstawieniami owych stanów. Szczegółowy opis eksperymentu z mnichem buddyjskim osiągającym kolejno cztery dhjany zawiera między innymi artykuł Jeremy'ego Yamashiro *Brain basis of samadhi: The neuroscience of meditative absorption* (Yamashiro, 2015). Nie przeprowadzono natomiast, jak dotąd, żadnych neurobiologicznych badań nad jogicznym samadhi „bez zalążka". Powodem jest zapewne fakt, iż tradycja sankhja-jogi nie cieszy się współcześnie popularnością. Obecnie istnieje w Indiach zaledwie jeden aśram tej tradycji (Kapil Math w Madhupur), w którym praktykuje jeden jogin[16]. Pojawia się tutaj również wątpliwość, czy poznanie rozróżniające sferę prakriti od puruszy[17], które częściowo transcenduje rzeczywistość składającą się z gun, może w ogóle być obiektem badań neurofenomenologii. Skoro stan ten nie może być wyrażony w kategoriach językowych, jak i fakt, że stan puruszy transcenduje naszą rzeczywistość, nic nie wskazuje na to, że jest to możliwe. Prawdopodobne jest jedynie zbadanie dynamiki neuronalnych korelatów obserwowalnej w trakcie, kiedy ciało jogina wraz z nim doprowadza go do tego stanu.

PODSUMOWANIE

W niniejszym artykule wykazałem, że niedualną uważnością możemy nazwać trzy stany świadomości określane jako: (1) druga, trzecia i czwarta dhjana, (2) nirbidża-samadhi oraz (3) niedualna uważność we właściwym znaczeniu (tyb. *gñis-med*). W wyniku szczegółowej analizy pism źródłowych nie udało się rozstrzygnąć sporu, czy pojęcia te desygnują rzeczywiście odmienne stany świadomości, czy są to inne systemy pojęciowe opisujące ten sam stan umysłu.

---

[15] Nie jest to sąd wartościujący. Słowa „kolejny" użyłem w znaczeniu „dodatkowy", a nie „lepszy" czy „bardziej zaawansowany".

[16] Więcej informacji na temat odrodzenia tradycji sankhja-jogi za sprawą sannjasina Hariharanandy Aranji (1869–1947) zawiera praca Marzenny Jakubczak (Jakubczak, 2012).

[17] W skrócie rzecz ujmując, prakriti jest pierwotną materią o cechach trzech mieszających się ze sobą gun nazywanych: tamas, rajas, sattva. Cała rzeczywistość jest prakriti. Jedynie purusza — Ja transcedentalne — wykracza poza sferę prakriti. Więcej na temat filozofii sankhji i jogi por. Jakubczak, 1999b.

Obecnie dostępne wyniki badań neurofenomenologicznych raczej potwierdzają odmienność niedualnej uważności i buddyjskich dhjan, pozostaje jednak pytaniem otwartym, na ile jest to kwestia rzeczywistej odmienności, a na ile tego, że poszczególne grupy badawcze były skupione na jakichś konkretnych aspektach, które chcieli dostrzec w dynamice neuronalnej badanych osób. Nie możemy wykluczyć, że gdyby grupa Josipovica przebadała tego mnicha, którego badał Yamashiro, czy również nie dostrzegłaby mniejszej negatywnej korelacji pomiędzy DMN a TPN. Istnieje też zawsze ryzyko, o którym wspominał Gallagher, że w każdym badaniu neuronalnych korelatów świadomości, kiedy zestawiamy je z doświadczeniem pierwszoosobowym, występuje ryzyko nadinterpretacji.

Celem artykułu było również zwrócenie uwagi na to, że praktyki medytacyjne są bardzo złożone, a ich swoistość można uchwycić jedynie na tle rozwijającej się przez wieki tradycji. Rozmaite stany skupienia świadomości są wzajemnie powiązane, na ogół współzależne, wieloetapowe i zrozumiałe jedynie w kontekście szerszego światopoglądu, właściwego badanym tradycjom. Realizacja filozoficznego przesłania, którego centralne ogniwo stanowi medytacja, jest czymś więcej aniżeli sumą poszczególnych twierdzeń. Niemożliwe jest osiągnięcie głębszych stanów skupienia świadomości bez zaawansowanego rozwoju w innych aspektach praktyki.

Na zakończenie pragnę wyrazić nadzieję, iż badania empiryczne, które będą w przyszłości prowadzone, pogłębią rozumienie fenomenu medytacji i przyczynią się do rozwoju szeroko pojętej samowiedzy. Nadzieja ta miesza się jednak z obawą, że nie dość wnikliwe przedstawienie praktycznej strony medytacji niesie ryzyko zatarcia właściwego kontekstu, w którym rozwijały się od wieków te praktyki medytacji. Medytacja wyrwana z tradycyjnego kontekstu filozoficzno-etycznego może zostać zinstrumentalizowana, czy wręcz skomercjalizowana, zasilając zasób narzędzi poprawiających funkcjonowanie jedynie w wybranych aspektach życia. W ten sposób jednak nie wykorzystuje się w pełni jej potencjału.

BIBLIOGRAFIA

Kanon palijski:

Ānāpānasmṛti Sūtra (MN 118). Dostęp: http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.118.than.html (30.09.2016).

Samādhi Sūtra (AN 4.41). Dostęp: http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an04/an04.041.than.html (30.09.2016).

Opracowania:

Bayne, T. (2004). Closing the gap? Some questions for neurophenomenology. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, *3*(4), 349–364. Dostęp: http://link.springer.com/10.1023/B:PHEN.0000048934.34397.ca (30.09.2016).

Bodhi, B. (2010). Arahants, Bodhisattvas, and Buddhas. Dostęp: http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/arahantsbodhisattvas.html (30.09.2016).

Carhart-Harris, R. L. (2012). Neural correlates of the psychedelic state as determined by fMRI studies with psilocybin. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *109*(6), 2138–2143.

Carhart-Harris, R. L. (2013). Functional connectivity measures after psilocybin inform a novel hypothesis of early psychosis. *Schizophrenia Bulletin*, *39*(6), 1343–1351.

Chalmers, D. (2015). *Świadomy umysł. W poszukiwaniu teorii fundamentalnej*. (Przeł. M. Miłowski). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Cousins, L. S. (1992). Vitakka/vitarka and vicāra. Stages of samādhi in Buddhism and Yoga. *Indo-Iranian Journal*, *35*(2), 137–157.

Cyboran, L. (1986a). Filozofia jogi. Próba nowej interpretacji (s. 300–371).W: L. Cyboran (Red.). *Klasyczna joga indyjska. Jogasutry przypisywane Pantańdżalemu i Jogabhaszja czyli Komentarz do Jogasutr przypisywany Wjasie*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Cyboran, L. (Red.). (1986b). Jogasutry przypisywane Patańdżalemu (s. 3–276). W: L. Cyboran (Red.). *Klasyczna joga indyjska. Jogasutry przypisywane Pantańdżalemu i Jogabhaszja czyli Komentarz do Jogasutr przypisywany Wjasie*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Gethin, R. (2004). On the practice of Buddhist meditation according to the Pali Nikāyas and exegetical sources. *Buddhismus in Geschichte Und Gegenwart*, *10*, 199–221.

Gunaratana, H. (1995). The Jhanas in Theravada Buddhist Meditation. Dostęp: http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/gunaratana/wheel351.html#ch1.3 (30.09.2016).

Jakubczak, M. (1999a). *Poznanie wyzwalające. Filozofia jogi klasycznej*. Kraków: Nomos.

Jakubczak, M. (1999b). *Sankhja i joga. Podstawy filozofii Patańdżalego*. Kraków: Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk.

Jakubczak, M. (2012). Why didn't Siddhartha Gautama become a Sāṃkhya philosopher, after all? (s. 29–45). W: I. Kuznetsova, J. Ganeri, & Ch. Ram-Prasad (Red.). *Hindu and Buddhist ideas in dialogue. Self and no-self*. Farnham: Ashgate Publishing.

Jakubczak, M. (2013). *Sens Ja. Koncepcja podmiotu w filozofii indyjskiej (sankhja-joga)*. Kraków: Księgarnia Akademicka.

Josipovic, Z. (2013). Neural correlates of nondual awareness in meditation. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1307*(1), 9–18. Dostęp: http://doi.org/10.1111/nyas.12261 (30.09.2016).

Josipovic, Z., Dinstein, I., Weber, J., & Heeger, D. J. (2012). Influence of meditation on anti-correlated networks in the brain. *Frontiers in Human Neuroscience*, *5*(January), 1–11. Dostęp: http://doi.org/10.3389/fnhum.2011.00183 (30.09.2016).

Kosior, K. (1999). *Droga Środkowa w Nikajach*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.

Lutz, A. & Thompson, E. (2003). Neurophenomenology integrating subjective experience and brain dynamics in the neuroscience of consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, *9–10*, 31–52.

Nowakowski, P. (2011). Od Vareli do innej fenomenologii. Wywiad z Shaunem Gallagherem. (cz. I). *Avant. Pismo Awangardy Filozoficzno-Naukowej*, *2*(2), 185–192.

Pradhan, B. (2015). *Yoga and mindfulness cognitive based therapy: A clinical guide*. New York: Springer International Publishing.

Rāhula, W. (1959). *What the Buddha taught*. Bedford: Gordon Fraser Fraser Book Publishers.

Rāhula, W. (1967). Basic points unifying Theravāda and Mahāyāna. Dostęp: https://en.wikipedia.org/wiki/Basic_points_unifying_Therav%C4%81da_and_Mah%C4%81y%C4%81na (30.09.2015).

Rāhula, W. (1978). A Comparative study of Dhyānas according to Theravāda, Sarvāstivada and Mahāyāna (s. 84–92). W: W. Rāhula, *Zen and the taming of the bull: Towards the definition of Buddhist thought*. London: Gordon Fraser Book Publishers.

Taylor, V. A., Daneault, V., Grant, J., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S., & Beauregard, M. (2013). Impact of meditation training on the default mode network during a restful state. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 8*(1), 4–14. Dostęp: http://doi.org/10.1093/scan/nsr087 (30.09.2016).

Varela, F. (1996). Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem. *Journal of Consciousness Studies, 4*, 330–349. Dostęp: http://www.ingentaconnect.com/content/imp/jcs/1996/00000003/00000004/718 (30.09.2016).

Varela, F. & Thompson, E. (2001). Radical embodiment: Neural dynamics and consciousness. *TRENDS in Cognitive Sciences, 5*(10), 418–425.

Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. Cambridge: Massachusets Institute of Technology.

Wangyal, T. (1999). *Tybetańska joga snu i śnienia*. (Przeł. J. Grabiak). Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

Yamashiro, J. (2015). Brain basis of Samadhi: The neuroscience of meditative absorption. *The New School Psychology Bulletin*, *13*(1), 1–10.

Young, S. (2009). Non-dual awareness. Dostęp: https://www.youtube.com/watch?v=mwOc-cTTAcVw (30.09.2016).