УДК 141.165
DOI https://doi.org/10.31392/cult.alm.2024.2.19

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

ЛАБОРАТОРІЯ СЕКУЛЯРНОЇ МЕДИТАЦІЇ ЯК ФІЛОСОФСЬКИЙ ПРОЄКТ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуто проєкт неформальної освіти «Лабораторія секулярної медитації», заснований у 2017 році з метою теоретичного і практичного дослідження контемплятивних методик буддизму у світському контексті. Спочатку основним завданням була підготовка циклу лекцій про буддійську філософію для широкої аудиторії поза межами академічного середовища. Згодом відбулися зміни в підходах, і роботу зосередили на розробленні методики світської медитації, яка би могла допомагати людям без фахової філософської освіти краще розуміти основні концепти, теорії та підходи в дослідженні свідомості людини.

Ключовими засадами проєкту є міждисциплінарний підхід, опора на позаконфесійні практики медитації, партисипація учасників семінарів у спільному створенні смислів, акцент на критичній суб'єктивності та втіленому пізнанні. Важливу роль у навчанні, зокрема світської методики медитації, відіграє взаємодія в середовищі, яке створюється в процесі занять.

Окрім власне методики медитації і початкового курсу, в межах проєкту було також реалізовано переклад важливих у темі контемплятивних студій і філософії медитації текстів. Це тексти відомих мислителів, філософів і науковців, які займаються дослідженнями медитативних практик у секулярному контексті, та їх застосування у формальній та неформальній освіті.

Таким чином, Лабораторія секулярної медитації є проєктом, у межах якого здійснено спробу створення своєрідної філософської експериментальної лабораторії для досліджень свідомості, підготовку лекційних матеріалів, контемплятивної методики для навчання широкої аудиторії поза межами інституційної освіти, перекладів ключових текстів українською тощо. Згодом методики Лабораторії було застосовано в проєктах «Щоденники війни», «Втілене сприйняття», «Лабораторія в розвитку» тощо.

Ключові слова: контемплятивні студії, лабораторія медитації, лабораторія свідомості, філософська антропологія, філософія свідомості.

Kolesnyk Ihor,
Ph.D., Associate Professor,
Doctoral student of the Faculty of Philosophy
Ivan Franko National University of Lviv
orcid.org/0000-0001-5189-3804

LABORATORY OF SECULAR MEDITATION AS A PHILOSOPHICAL PROJECT OF INFORMAL EDUCATION

The article discusses the informal education project Laboratory of Secular Meditation, founded in 2017 with the aim of theoretical and practical research of contemplative methods of Buddhism in a secular context. At the beginning, the main task was to prepare a series of lectures on Buddhist philosophy for a wide audience outside the academic environment. Later, there were changes in approaches and the work was focused on the development of secular meditation techniques that could help people without a professional philosophical education to better understand the main concepts, theories and approaches in the study of human mind.

The key principles of the project are an interdisciplinary approach, reliance on non-confessional meditation practices, participation of seminar participants in the intersubjective creation of meanings, an emphasis on critical subjectivity and embodied cognition. An important role in learning, in particular, the secular method of meditation, is played by interaction in the environment that is created during classes.

In addition to the actual meditation methodology and the initial course, the project was also dedicated to the translation of texts important in the field of contemplative studies and the philosophy of meditation. These are the texts of well-known thinkers, philosophers and scientists who are engaged in the research of meditative practices in a secular context and their application in formal and informal education.

Thus, the Secular Meditation Laboratory is a project within which was made an attempt to create a kind of philosophical experimental laboratory for consciousness research, preparation of lecture materials, contemplative methods for teaching a wide audience outside of institutional education, translations of key texts into Ukrainian, etc. Subsequently, the methods of the Laboratory were applied in the projects "War Diaries", "Embodied Perception", "Laboratory in Development" etc.

Key words: Contemplative Studies, Laboratory of Meditation, Laboratory of Mind, philosophical anthropology, philosophy of mind.

У контемплятивних студіях як новій міждисциплінарній галузі лабораторія медитації як феномен займає визначне місце. У одній із попередніх статей (Kolesnyk, 2023) ми вже розповідали й аналізували детально саму галузь, її ціннісні засади, методологію та інституційну реалізацію у вищій освіті США. Згаданий у статті Гарольд Рот (Roth, 2006) пропонував створювати лабораторії медитації як середовища для поєднання підходів прикладної, гуманітарної наук і мистецтва, саме на цих засадах будується його програма в Браунівському університеті. Хоча він переважно говорить про формальну освіту, на нашу думку, лабораторія медитації є цілком придатним проєктом для неформальної аудиторії. У такий спосіб ми не лише популяризуємо науку і дослідження, але продовжуємо виконувати фундаментальну функцію університетів – відкритий доступ до освіти людям поза межами Академії.

Проєкт «Лабораторія секулярної медитації» з'явився у 2017 році. Саме тоді назріла потреба в практичній реалізації результатів кандидатського дослідження дзен-буддизму (Kolesnyk, 2010). Завдяки глибокому ознайомленню з буддійською філософією в процесі написання і захисту дисертації було зібрано багато цікавих матеріалів щодо медитативних практик і їх світського застосування в галузі психології. В одному із львівських просторів було прочитано курс буддійської філософії, і згодом ми завдяки зворотному зв'язку з учасниками та учасницями перейшли до створення методики медитації для початківців. Кожна із практик курсу має свою історію в різних школах і традиціях буддизму, а тому потребувала пояснення, розповіді та контексту. Зрештою ми перейшли від курсу з історії буддійської філософії до курсу світських медитативних практик.

На основі цих перших лекції і семінарів виникла ідея створити освітню платформу для неформальної освіти, де основною темою стала б медитація, її наукові дослідження, застосування в різних сферах, зокрема терапії та навчанні. Так виникла спершу спільнота Лабораторії в соціальній мережі Facebook (Kolesnyk, 2017a), а згодом додалися додаткові канали інформації на Youtube (Kolesnyk, 2017b) і Telegram (Kolesnyk, 2020). Хоча заняття в межах проєкту відбувалися в різних приміщеннях, однак одразу закладалася можливість для ознайомлення із проєктом ширшої аудиторії з інших міст України, а також зацікавленим з-за кордону.

Згодом ця орієнтація також на онлайн-спільноту допомогла проєкту пройти складні часи пандемії COVID-19 і стала майданчиком для підтримки в часи повномасштабної війни з росією. Тоді ж ми дізналися про існування аналогічних тенденцій в академічному середовищі США, дослідження в контемплятивних студіях і прикладних науках, програми-інтенсиви Гарольда Рота, який писав: «Метою Лабораторії медитації є не навернення когось у буддизм [або в будь-яку іншу релігію, – прим. *І.К.*]. Я ніколи не вимагав віри в щось, буддизм чи будь-що інше. Все, чого я потребую, – це підхід до досвіду з відкритим розумом і простим спостереженням подій під час практики медитації» (Roth, 2006, 1802). У цьому випадку йдеться про пропозицію відкритого дослідження свідомості з допомогою медитації в культурному і релігійному контекстах, що цілком резонує із завданнями Лабораторії секулярної медитації.

Головна ідея проєкту – це створення сприятливих умов для україномовної медитативної культури. Одна із ключових проблем пострадянської історії України полягає в тому, що більшість тематичних текстів, методик і вчителів

медитації в різних традиціях зазвичай послуговувалися правилом «усі і так зрозуміють», поширюючи інформацію російською мовою. У рф увага до теми секулярної медитації, буддійської філософії, в тому числі увага академічного середовища, має тривалішу історію і сформовану аудиторію, яка має запит на відповідну інформацію. Кількість перекладів на російську англомовних ключових праць, класичних трактатів значно переважала, а великі тиражі знаходили своїх читачів і в Україні. Виходила доволі складна ситуація, коли популярна й академічна література на тему медитації була доступною переважно в російських перекладах, а запиту на переклади українською практично не вдавалося створити.

Лабораторія секулярної медитації – це спроба заповнити нішу україномовним контентом, перекладами і просто інформацією з первісного англомовного середовища, яка оминала би росію як посередника. Медитативна культура формується на основі суспільного запиту, а також завдяки відповідній інформації, методикам, медіа тощо. Важливою є популяризація контемплятивних студій, тобто не лише застосування практик медитації, але їх уважних академічних досліджень. На нашу думку, саме академічні дослідження мають можливість створити теоретичний фундамент для розуміння і подальшого застосування в освітньому, дослідницькому процесах різних форм медитації. Саме тому, окрім широкої аудиторії, методики секулярної медитації застосовувалися нами на різних тематичних дисциплінах у Львівському національному університеті імені І. Франка та Українському католицькому університеті (м. Львів), зокрема, на курсах «Релігієзнавство», «Буддизм: релігійний і культурний виміри», «Філософія фантастики», «Естетичні виміри культури» тощо. Ці методики допомагали нам формувати сприятливе дослідницьке середовище зі здобувачами вищої освіти, а також глибше розуміти мотивацію, цінності, особливості свідомості.

Ще одним важливим завданням, яке закладалося в основу Лабораторії секулярної медитації, стало розроблення авторських позаконфесійних методик медитації, які можна застосовувати в різних контекстах. Хоча медитацію в наукових дослідженнях переважно ототожнюють із терапевтичними ефектами, ключовим для нас є філософський акцент, коли ми розвиваємо дослідницьку оптику для експериментів на основі феноменології, епістемології тощо. Філософська антропологія як дисципліна має шанси отримати значно детальнішу картину особистого, суб'єктивного досвіду, який згодом впливає, формує і закладає вектори розвитку в ширші, спільні картини світу. Щодо питання філософії медитації відповідні методики мають шанс створити експериментальну лабораторію свідомості для філософів і гуманітарних наук загалом.

Лабораторія секулярної медитації ініціювалася як своєрідний майданчик для взаємодії поміж людьми з різних культурних, релігійних середовищ. Секулярний у назві проєкту не означає «атеїстичний» і не маніфестує заперечення релігійних, духовних форм медитації. Радше йдеться про позаконфесійний простір, де можна вести діалог, обмінюватися ідеями, практиками і досвідом, збагачуючи спільне розуміння природи людини, її цінностей і майбутніх напрямів розвитку. Одна зі значних потенцій проєкту – це спільне віднаходження способів вирішення кризи людяності, в якій ми всі опинилися.

Нарешті, переклади ключових текстів, які стосуються різних аспектів практики медитації та її наукових досліджень, є ще одним завданням проєкту. Завдяки підтримці спільноти Лабораторії вдалося реалізувати переклади значної кількості текстів, про що детальніше розповімо нижче.

Узагальнимо основні завдання проєкту Лабораторії:

- створення середовища для україномовної медитативної культури і популяризація контемплятивних студій;
- розроблення методик медитації, які можна застосовувати в неформальній і формальній освіті;
- посилення філософських акцентів у медитативних практиках як важливої експериментальної лабораторії свідомості;
- створення позаконфесійного простору для обміну ідеями, практиками і досвідом медитації;
- переклади українською важливих популярних і академічних текстів на тему наукових досліджень медитації, впливу цих практик на людину, адаптації і застосування медитативних практик в освітніх, дослідницьких середовищах.

За кілька років існування проєкту вдалося перекласти українською певну кількість текстів двох категорій: вказівки щодо медитації від відомих учителів і дослідницькі матеріали філософів, релігієзнавців, нейронауковців тощо. Частину цих матеріалів уже залучено до тематичних навчальних курсів, а також є намір сформувати читанку для ознайомлення читачів із тенденціями в дослідженнях медитації.

У межах перекладацької ініціативи Лабораторії було перекладено тексти вчителів медитації Джозефа Голдстіна (Goldstein, 2007; 2013; 2020), Тік Нят Хана (Thich Nhat, 2017), Гіла Фронсдала (Fronsdal, 2003), Джоша Корди (Korda, 2017; 2021), Брендана Озава-де Сільви (Ozawa-de Silva, 2023); ґрунтовні дослідження філософів і нейронауковців Луїса Ком'яти (Komjathy, 2023), Евана Томпсона (Thompson, 2006; 2023), Джорджа Дрейфуса (Dreyfus, 2022), Шіґенорі Наґатомо (Nagatomo, 2024).

Практичну апробацію методики початкового курсу, яку розроблено для Лабораторії, було здійснено в межах кількох важливих проєктів. Наприклад, у проєкті «Щоденники війни» (Diaries and Dreams of War, 2022), який тривав перші два місяці війни, ми спільно вчилися долати наслідки воєнної травми (Kolesnyk, 2024), а на семінарі «Втілене сприйняття» («Поетика ймовірного», Дім 42, серпень–листопад 2023) навчалися досліджувати філософські концепції у взаємодії з мистецтвом. Загалом, методика демонструє гнучкість і потенціал застосування в різних середовищах для різних цілей.

Таким чином, Лабораторія секулярної медитації є проєктом, метою якого є створення методології для вивчення контемплятивних практик у світському контексті. Напрацювання Лабораторії можна застосовувати у формальній і неформальній освіті. Важливим завданням є також напрацювання у сфері філософської антропології та філософії свідомості, оскільки саме завдяки застосуванню медитації можна надати людині доступ до кращої оптики в дослідженнях внутрішнього світу. Здатність кращого спостереження феноменів свідомості, адаптація до різних ситуацій, перетворення власного повсякденного досвіду на своєрідну експериментальну дослідницьку лабораторію лежать в основі Лабораторії секулярної медитації як проєкту неформальної освіти.

Лабораторія секулярної медитації вже стала проєктом, у межах якого створено кілька методик, перекладено підбірку матеріалів і постійно триває оновлення інформації щодо основних тенденцій на Заході в дослідженнях медитації та її впливу на людину. Поєднання теоретичного і практичного вимірів медитації дає нам більше перспектив для подальшого розвитку.

Список використаних джерел:

1. Diaries and Dreams of War (2022). Lvivcenter. URL: https://www.lvivcenter.org/researches/diaries-and-dreams-of-the-war/
2. Dreyfus, G. (2022). What is meditation good for?: Reflections on the use of meditation in the study of consciousness. In Routledge Handbook on the Philosophy of Meditation. Routledge.
3. Fronsdal, G. (2003). Instructions for Walking Meditation – Insight Meditation Center. URL: https://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/instructions-for-walking-meditation/
4. Goldstein, J. (2007). Here, Now, Aware: The Power of Mindfulness. Lion's Roar. URL: https://www.lionsroar.com/here-now-aware-the-power-of-mindfulness/
5. Goldstein, J. (2013). What Makes Us Free? Lion's Roar. URL: https://www.lionsroar.com/what-makes-us-free-january-2014-january-2014/
6. Goldstein, J. (2020). The Four Foundations of Mindfulness. Lion's Roar. URL: https://www.lionsroar.com/the-four-foundations-of-mindfulness-2/
7. Kolesnyk, I. (2010) Filosofsko-antropolohichni vymiry psykhoanalityky K.G. Yunga ta dzen-buddyzmu: porivnialnyi analiz (Philosophical and anthropological dimensions of C.G. Jung's analytical psychology and Zen Buddhism: a comparative analysis). Doctoral dissertation thesis: 09.00.04. Ivan Franko National University of L'viv.
8. Kolesnyk, I. (2017a). Laboratory of Secular Meditation / Facebook. URL: https://www.facebook.com/groups/meditatelviv
9. Kolesnyk, I. (2017b). Laboratory of Secular Meditation–YouTube. URL: https://www.youtube.com/channel/UCLevnPn-SGb4Djb7JfZnYdg
10. Kolesnyk, I. (2020). Laboratory of Secular Meditation. URL: https://t.me/secularmeditation
11. Kolesnyk, I. (2023). Kontempliatyvni studii: stan i perspektyvy haluzi (Contemplative Studies: Status and Prospects of the Scientific Field). *Культурологічний альманах.* (2), 174–179. DOI: https://doi.org/10.31392/cult.alm.2023.2.23

12. Kolesnyk, I. (2024). Collective Practice of Meditation and Phenomenology of Consciousness in War. In Psychosocial and Cultural Perspectives on the War in Ukraine. Routledge.

13. Komjathy, L. (2022). Philosophizing Contemplation: Towards a (Re)new(ed) Contemplative Philosophy / Blog of the APA. URL: https://blog.apaonline.org/2022/05/26/philosophizing-contemplation-towards-a-renewed-contemplative-philosophy/

14. Korda, J. (2017). You Can't Get Rid of Your Anger–And That's OK. Lion's Roar. URL: https://www.lionsroar.com/you-cant-get-rid-of-your-anger-and-thats-ok/

15. Korda, J. (2021). Boredom Is Fascinating! Lion's Roar. URL: https://www.lionsroar.com/this-is-how-you-work-with-boredom/

16. Nagatomo, S. (2024). Japanese Zen Buddhist Philosophy. In E. N. Zalta & U. Nodelman (Eds.), The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Spring 2024). Metaphysics Research Lab, Stanford University. URL: https://plato.stanford.edu/archives/spr2024/entries/japanese-zen/

17. Ozawa-de Silva, B. (2023). Embodied Healing. Mind & Life Institute. URL: https://www.mindandlife.org/insight/embodied-healing/

18. Roth, H. (2006). Contemplative Studies: Prospects for a New Field. Teachers College Record – TEACH COLL REC, 108, 1787–1815. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1467-9620.2006.00762.x

19. Thich Nhat, H. (2017). The 16 Steps to Mindfulness of Breath. Still Water Sangha of Minnesota. URL: https://stillwatersanghamn.wordpress.com/2017/02/13/the-16-steps-to-mindfulness-of-breath/

20. Thompson, E. (2006). Neurophenomenology and Contemplative Experience. In P. C. & Z. Simpson (Ed.), Oxford Handbook of Religion and Science (pp. 226–235). Oxford University Press.

21. Thompson, E. (2023). Looping Effects and the Cognitive Science of Mindfulness Meditation. DOI: https://doi.org/10.31231/osf.io/9kh2y

References:

1. Diaries and Dreams of War (2022). *Lvivcenter*. https://www.lvivcenter.org/researches/diaries-and-dreams-of-the-war/

2. Dreyfus, G. (2022). What is meditation good for?: Reflections on the use of meditation in the study of consciousness. In *Routledge Handbook on the Philosophy of Meditation*. Routledge.

3. Fronsdal, G. (2003). *Instructions for Walking Meditation – Insight Meditation Center*. https://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/instructions-for-walking-meditation/

4. Goldstein, J. (2007). *Here, Now, Aware: The Power of Mindfulness*. Lion's Roar. https://www.lionsroar.com/here-now-aware-the-power-of-mindfulness/

5. Goldstein, J. (2013). *What Makes Us Free?* Lion's Roar. https://www.lionsroar.com/what-makes-us-free-january-2014-january-2014/

6. Goldstein, J. (2020). *The Four Foundations of Mindfulness*. Lion's Roar. https://www.lionsroar.com/the-four-foundations-of-mindfulness-2/

7. Kolesnyk, I. (2010) *Filosofsko-antropolohichni vymiry psykhoanalityky K.G. Yunga ta dzen-buddyzmu: porivnialnyi analiz* (Philosophical and anthropological dimensions of C.G. Jung's analytical psychology and Zen Buddhism: a comparative analysis). Doctoral dissertation thesis: 09.00.04. Ivan Franko National University of L'viv [in Ukrainian].

8. Kolesnyk, I. (2017a). *Laboratory of Secular Meditation. Facebook*. https://www.facebook.com/groups/meditatelviv

9. Kolesnyk, I. (2017b). *Laboratory of Secular Meditation. YouTube*. https://www.youtube.com/channel/UCLevnPn-SGb4Djb7JfZnYdg

10. Kolesnyk, I. (2020). *Laboratory of Secular Meditation*. https://t.me/secularmeditation

11. Kolesnyk, I. (2023). Kontempliatyvni studii: stan i perspektyvy haluzi (Contemplative Studies: Status and Prospects of the Scientific Field). *Культурологічний альманах*, (2), 174–179. https://doi.org/10.31392/cult.alm.2023.2.23 [in Ukrainian].

12. Kolesnyk, I. (2024). Collective Practice of Meditation and Phenomenology of Consciousness in War. In *Psychosocial and Cultural Perspectives on the War in Ukraine*. Routledge.

13. Komjathy, L. (2022). *Philosophizing Contemplation: Towards a (Re)new(ed) Contemplative Philosophy | Blog of the APA*. https://blog.apaonline.org/2022/05/26/philosophizing-contemplation-towards-a-renewed-contemplative-philosophy/

14. Korda, J. (2017). *You Can't Get Rid of Your Anger–And That's OK*. Lion's Roar. https://www.lionsroar.com/you-cant-get-rid-of-your-anger-and-thats-ok/

15. Korda, J. (2021). *Boredom Is Fascinating!* Lion's Roar. https://www.lionsroar.com/this-is-how-you-work-with-boredom/

16. Nagatomo, S. (2024). Japanese Zen Buddhist Philosophy. In E. N. Zalta & U. Nodelman (Eds.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2024). Metaphysics Research Lab, Stanford University. https://plato.stanford.edu/archives/spr2024/entries/japanese-zen/

17. Ozawa-de Silva, B. (2023). *Embodied Healing*. Mind & Life Institute. https://www.mindandlife.org/insight/embodied-healing/

18. Roth, H. (2006). Contemplative Studies: Prospects for a New Field. *Teachers College Record – TEACH COLL REC*, *108*, 1787–1815. https://doi.org/10.1111/j.1467-9620.2006.00762.x

19. Thich Nhat, H. (2017). The 16 Steps to Mindfulness of Breath. Still Water Sangha of Minnesota. https://stillwatersanghamn.wordpress.com/2017/02/13/the-16-steps-to-mindfulness-of-breath/

20. Thompson, E. (2006). Neurophenomenology and Contemplative Experience. In P. C. & Z. Simpson (Ed.), *Oxford Handbook of Religion and Science* (pp. 226–235). Oxford University Press.

21. Thompson, E. (2023). *Looping Effects and the Cognitive Science of Mindfulness Meditation*. https://doi.org/10.31231/osf.io/9kh2y