

**Krzysztof T. Konecki**  
Uniwersytet Łódzki

## Jak socjologowie mogą skorzystać na praktyce medytacji?

**Abstrakt** Celem artykułu jest przybliżenie problematyki medytacji jako narzędzia pomocnego w pracy badawczej i analitycznej socjologa. Przyjęta w artykule forma medytacji pochodzi z tradycji buddyzmu zen. Sama technika medytacyjna wnosi pewne inspiracje natury epistemologicznej i metodologicznej wywodzące się z tradycji filozofii buddyjskiej. W artykule opisano podstawowe założenia i praktykę medytacji buddyjskiej (zen). Ponadto odniesiono je do niektórych pojęć socjologicznych i metodologii badań socjologicznych. Wprowadzono temat dekonstrukcji pojęć przy pomocy praktyki medytacyjnej oraz problematykę rozwijania kompetencji intuicyjnych w arsenale podręcznych narzędzi wspomagających badacza/analityka jakościowego w jego przedsięwzięciach. Na koniec pokazano metody jakościowe, w których pomocna może okazać się medytacja – jako część procesu badawczego i analitycznego.

**Słowa kluczowe** medytacja, epistemologia, buddyzm zen, metody jakościowe, autoetnografia, etnografia, uważna teoria ugruntowana, empatyczna introspekcja, socjologia kontemplacyjna, uważność

**Krzysztof T. Konecki**, prof. zw. dr hab., kierownik Katedry Socjologii Organizacji i Zarządzania Uniwersytetu Łódzkiego, członek Executive Committee of European Sociological Association, Prezydium Komitetu Socjologii PAN, Zarządu PTS i przewodniczący Sekcji Socjologii Jakościowej i Symbolicznego Interakcjonizmu PTS. Jego obszar zainteresowań naukowych to m.in.: socjologia jakościowa, teoria ugruntowana, interakcjonizm symboliczny, socjologia wizualna oraz socjologiczne badania nad medytacją i jogą.

### Adres kontaktowy:

Katedra Socjologii Organizacji i Zarządzania  
Instytut Socjologii, Uniwersytet Łódzki  
ul. Rewolucji 1905 r. nr 41, 90-214 Łódź  
e-mail: konecki@uni.lodz.pl

Praktyka medytacji może dać wiele w kontekście poznawania społeczeństwa. Choć w czasie medytacji zdajemy się być wyizolowani, skoncentrowani na czymś bądź na „niczym”, nasze rozumienie społeczeństwa – oparte na doświadczeniu i interpretowaniu praktyki medytacji – wyraża się także poprzez nią. Niniejszy artykuł stanowi próbę odpowiedzi na pytanie, co socjologowie mogą wynieść z praktyki medytacji i leżącej u jej podstaw filozofii. Przedstawiono w nim główne walory medytacji jako praktyki o wymiarze epistemologicznym i metodologicznym.

Nadrzędnym celem jest uzyskanie takiego wglądu, który umożliwi dostrzeżenie zmiennej natury ludzkiego umysłu i jego kreatywności oraz niesub-

stancjalnej jakości. Obserwacja tego, w jaki sposób pracuje ludzki umysł, stanowiła przyczynek do podjęcia analiz na temat związku zachodzącego pomiędzy umysłem jednostki, jej jaźnią a społeczeństwem, jak i koncepcją „pustej natury” tych elementów (nie-umysł, nie-Ja, nie-społeczeństwo). Następstwa doświadczenia analizowanych tu praktyk są kluczowe do zrekonstruowania/zdekonstruowania przedstawianych pojęć i teorii (dekonstrukcja oparta na idei „pustki”). Medytacja może stanowić rodzaj **ćwiczenia, które uwrażliwia w toku dekonstruowania i konstruowania określonych pojęć**, jak i ułatwić realizację badania (i/lub analizy teoretycznej) nakierowanego na rozumienie innych (empatyczna introspekcja) oraz budowanie intuicji. Zrozumieniu konstruktywistycznego charakteru wiedzy socjologicznej może pomóc medytacja i śledzenie procesu utwardzania przez socjologów obserwowanych faktów (zob. Zybertowicz 2001). Co więcej, śledząc koncepcje zainspirowane buddyzmem, możemy wyprowadzić z nich implikacje użyteczne dla epistemologii oraz warsztatu metodologicznego badań społecznych oraz analizy danych i konstrukcji modeli teoretycznych. Medytacja może być rozumiana jako praktyka o charakterze epistemologicznym (pragmatycznie wyprowadzona koncepcja „pustki” [*shunyata*] czy *anatta* – nie-Ja), pomocna w dekonstruowaniu i konstruowaniu procedur i pojęć socjologicznych (jako epistemologiczna podbudowa konstrukcji teoretycznych koncepcji tożsamości jednostki czy w odniesieniu do metodologicznego znaczenia trafności, rzetelności i wiarygodności).

Doświadczenie świata przez badaczy społecznych było już analizowane w wielu miejscach i propo-

nowano nawet uwzględnienie tego aspektu w analizie danych, sytuacji badanej i we wnioskowaniu (Reason, Rowan 1981; Wyka 1993). Proponowane tu spojrzenie na koncepcje czerpiące z różnorodnych inspiracji buddyzmu do analizy tego problemu nie oznacza, że analizowane inspiracje stanowią jedyne „słownik finalny” (*the final vocabulary*) (zob. Rorty 1989), jaki badacz-analityk bierze pod uwagę. W podejściu tym – poniekąd paradoksalnie – zakłada się bowiem otwartość poznawczą na wielość możliwych wyjaśnień czy weryfikację tez.

### Epistemologia Drogi Środka – wprowadzenie

Koncepcje zainspirowane buddyzmem są obecne w literaturze socjologicznej. Pierwszy doniosły artykuł na ten temat został opracowany przez Inge Bell (1979), która podjęła próbę przyjrzenia się ograniczeniom socjologii z perspektywy założeń i praktyk pochodzących z buddyzmu. Analizowała ona możliwość aplikacji, przystawalność koncepcji Ja w rozumieniu filozofii Wschodu do teorii stworzonych w kontekście zachodnim. W swych rozważaniach podkreślała istotę otwarcia się socjologów na odmienne od dotychczasowego podejście do metodologii, jak i praktyk badawczych, w tym ich wymiaru etycznego. Część socjologów wywiodła rozwijane przez siebie teoretyczne koncepcje Ja i/lub nie-Ja z inspiracji symbolicznym interakcjonizmem (Immergut, Kaufman 2014), podczas gdy inni skoncentrowali swoje dociekania na praktycznym wymiarze zastosowania założeń obecnych w buddyzmie do nauczania socjologii – opracowując eksperymenty etnometodologiczne nakierowane na „od-socjalizowanie”, których celem było określenie, w jaki

sposób jednostka doświadcza wpływów społecznych (*social forces*) (zob. McGrane 1993a; 1993b) i/lub nabywa świadomości społecznej/środowiskowej (Schipper 2012). Niektórzy badacze wykorzystywali w swoich studiach praktyki medytacyjne i kontemplacyjne (zob. Schipper 2008; 2012).

Ponadto ukazywały się interpretacje buddyzmu z punktu widzenia socjologicznej analizy duchowości refleksyjnej lub analizy prób naprawy współczesnego społeczeństwa przez wykorzystanie filozofii i zasad buddyzmu (Kossakowski 2009; 2011).

Artykuł Roberta Moore'a – „Dereification in Zen Buddhism” (1995) – może być rozpatrywany w kategoriach podjęcia przez autora próby zwiększenia metodologicznej oraz epistemologicznej świadomości badaczy społecznych. Cel przywołanego artykułu stanowiło rozwinięcie fenomenologicznej koncepcji dereifikacji (*dereification*) (lub: postrzegania dereifikującego [*dereifying perception*]), która może zostać osiągnięta za sprawą koncentracji na kategoriach „pustki” (*emptiness*), poprzez praktykę „niekonceptualnego umysłu” (nie-umysł) (*mushin*) (Moore 1995: 699). Dereifikacja oznacza zaprzestanie myślenia o jakimkolwiek wytworze ludzkiej aktywności w kategoriach przejawu sił natury, zrządzenia wszechświata czy wyrazu woli boskiej, jakby stanowił on element wyizolowany i niezależny od swego twórcy (Moore 1995: 701). Jako jednostki postrzegamy zwyczajowo iluzje, które mogą być pułapką dla naszych umysłów, a tymczasem „każda rzecz, która postrzegana jest jako istniejąca niezależnie od podmiotu postrzegającego, może ulec dereifikacji za sprawą odwołania do doświadczeń jednostkowych, z których rzecz ta została utworzona, oraz uchwycenie

nia powiązań owej rzeczy z jej kontekstem” (Moore 1995: 703 [tłum. własne]). Podobny cel obrała inna socjolożka, Janine Schipper (2012), która podjęła próbę udoskonalenia metodologii jakościowej za sprawą rozwijania świadomej uważności (*mindfulness*), mającej łączyć doświadczenia jednostkowe z doświadczaniem zewnętrznych wpływów społecznych (*social forces*), by w ten sposób usprawnić wyobraźnię socjologiczną.

W niniejszym artykule podjęta została próba prześledzenia nakreślonej powyżej ścieżki analitycznej, a zatem rozwijania koncepcji zainspirowanych buddyzmem, w szczególności w kontekście ponownego przyjrzenia się i zrewidowania części założeń epistemologicznych socjologii, jak i pogłębienia wrażliwości metodologicznej, niepozostającej bez wpływu na sposób, w jaki wykorzystywane są określone metody badawcze. Niemniej zasadniczym celem tego tekstu jest szczegółowe opisanie określonych założeń epistemologicznych, metodologii i metod badawczych, które mogą być rozwijane i wykorzystywane zgodnie z założeniami praktyk medytacyjnych pochodzących z buddyzmu zen.

Jak powstaje zatem wiedza socjologiczna? To problem epistemologiczny, który wymaga naświetlenia. Socjologowie często posługują się pojęciami (lub kategoriami opisowymi), założeniami o racjonalnym działaniu, procedurami interpretatywnymi zakorzenionymi w języku potocznym i myśleniu zdroworozsądkowym (zob. np. Goode 1994: 164; Cicourel 1974: 138–139; Garfinkel 2007: 38–40, 348–350). Buddyzm może w sposób bardziej bezpośredni i szczegółowy stanowić inspirację do rozwijania pojęć socjologicznych, realizowania badań

społecznych czy analizowania danych, a nawet do teoretyzowania na temat społeczeństwa. Zasadniczo, jeżeli przyjrzymy się epistemologii buddyzmu, będziemy mogli stwierdzić, że przede wszystkim problematyzuje ona zwyczajowo przyjęte sposoby wytwarzania wiedzy. W przywołanej powyżej epistemologii zwraca się uwagę na to, że postrzeganie potocznych pojęć i samego poznania przez pryzmat konstrukcji teoretycznych, które percypowane są w kategoriach bytów substancjalnych (choć nie we wszystkich paradygmatach i orientacjach socjologicznych tak jest), a zatem są traktowane jako rzeczywiście istniejące, mogące stanowić określone i namacalne kategorie posiadające cechy istotnościowe, niemal uniemożliwia zrozumienie. Niemniej warto zauważyć, że przyjmując ten sposób rozumowania, podajemy w wątpliwość każdy typ poznania, także ten wywiedziony z buddyzmu, a zatem wytwarzamy kontekst myślowy, w ramach którego epistemologia jako taka nie jest możliwa. Jest to błąd logiczny, polegający na przyjęciu za przesłankę tego, co jeszcze nie zostało dowiedzione (*petitio principii*). Rozwiązanie nakreślonego tu problemu wydaje się jednak możliwe, jeśli w swych rozważaniach powrócimy do praktyki medytacyjnej. Medytacja może bowiem stanowić podstawę poznania z tego względu, że odkrywa procesualny wymiar jednostkowej umysłowości, nietrwałość percepcji i wniosków/wnioskowania, zjawisko „niepercypowania” oraz pewność jedynie tego, że wiemy, iż nie wiemy. Medytacja nad współpołączeniem i współbyciem ujawnia złudną naturę tworzenia podziałów konceptualnych (np. wewnętrzne/zewnętrzne, konflikt/harmonia, mikro/makro, Ja/Inny, solidarność/anomia, moje/twoje itp.).

Wiemy, że w ramach rozważań nad problemem determinizmu **ontologia buddyjska** stanowi Drogę Środka. Rozumienie porządku społecznego jest kształtowane przez sposób percypowania i „prawomocne poznanie”. Jeśli poznanie to jest uzależnione od spełnienia jakiegoś warunku, to jest ściśle związane z pytaniami natury epistemologicznej: *Jak postrzegana jest rzeczywistość?* oraz *Co warunkuje takie jej percypowanie?*<sup>1</sup>. Ontologiczny dylemat buddyzmu odnosi się do problemu poznawczego oscylującego pomiędzy eternalizmem a nihilizmem. Z jednej strony możemy stwierdzić, że wszystko istnieje w sposób, w jaki zdaje się przejawiać, z drugiej – iż nie istnieje żaden byt (Griffiths 2010: 14). Szkoła Madhyamaka (Droga Środka), którą reprezentuje buddyjski filozof Nagarjuna (ok. 150–250), opowiadała się za odmówieniem słowom możliwości wyrażania zarówno niezależnego istnienia, jak i definitywnego nieistnienia (zob. 2014). Ta zmiana na płaszczyźnie językowej wiedzie nas ku innemu typowi ontologii, który wiąże się z **umysłowością**, a zatem odnosi się nie tylko do problemu istnienia, ale i poznania, co wreszcie doprowadza nas do epistemologicznych zagadnień buddyzmu, a w tym artykule – do epistemologicznych zagadnień dotyczących socjologii. Rzeczy istnieją jako konstrukcje umysłowe w ten sam sposób, w jaki istnieją sny. W myśli buddyjskiej istnieje jedynie umysł. Zgodnie z ontologią buddyjską można zatem wywnioskować, że „rzeczy nie są takie, jakimi się wydają” (Griffiths 2010: 17 [tłum. własne]; zob. także Varela, Thompson, Rosch

<sup>1</sup> W ramach właściwych sobie nauk ontologia buddyjska odnosi się jednakże do rozważań innej natury, stawiając pytanie o to, w jaki sposób jednostka może osiągnąć oświecenie. Oznacza to, że przywoływane w niniejszym tekście zagadnienia ontologiczne rozpatrywane są z perspektywy niejako „zewnętrznej” względem buddyzmu.

1993: 219–225), co z kolei zwraca naszą uwagę na ważne aspekty epistemologii w innych wymiarach buddyzmu, na przykład w etyce buddyjskiej. Dla Nagarjuna nie tylko ego jest „puste”, bowiem to my zazwyczaj staramy się przywiązać do idei stałości. Ja, ale także krytykuje on pozycje, w których uważa się, iż istnieją niezależnie i osobno podmiot, relacja podmiot–przedmiot i obiekt postrzeżenia. Rzeczy są dla Nagarjuna współzależnie powstające (*co-dependently originated*) i nie mają niezależnej i osobnej podstawy (*groundlessness*), na której ich istnienie można oprzeć (Griffiths 2010: 221–223). Nie możemy znaleźć nic więcej niż warunki powstawania rzeczy, ich formowania się i rozpadu. Idąc dalej w analizie poznania, można stwierdzić za Nagarjuną, że podmiot i obiekt poznania są ze sobą ściśle związane. Nie możemy znaleźć obiektów, które istnieją niezależnie, „wszystko jest «puste» od niezależnego istnienia, bowiem współzależnie powstaje” (Griffiths 2010: 224 [tłum. własne]). Nie jest to zatem filozofia nihilizmu lub absolutyzmu i unika zarówno obiektywizmu, jak i subiektywizmu; jest drogą środka w zakresie poznania (Griffiths 2010: 225).

### Buddyści są niezwykle podejrzliwi względem słów.

Zen jest zdania, że w zbyt dużym stopniu jesteśmy niewolnikami słów i logiki. [...] Zen zajmuje się faktami, nie zaś logicznymi, ujętymi w słowa, stronniczymi i ułomnymi wyobrażeniami. Te rozważania zmuszają nas do zanurzenia się w otchłani „Nienazwanego” i bezpośredniego pochwycenia ducha zajętego stwarzaniem świata. Nie ma w tym logiki ani filozofowania, nie ma naginania faktów do wymyślonych przez nas miar, nie ma unicestwiania ludzkiej

natury po to, by poddać ją sekcji intelektualnej. Jeden duch stoi twarzą w twarz z drugim duchem, jak dwa zwrócone ku sobie zwierciadła, i nie ma nic, co zmąciłoby ich wzajemne odbicia. (Suzuki 1964: 61 [tłum. własne])

Jak zatem możemy przybliżyć się do poznania „prawdziwej” rzeczywistości? Epistemologiczne przesłanki buddyzmu wskazują na istotę koncentracji i ogniskowania uwagi w procesie kształtowania przekonań. Człowiek może wytwarzać jedynie wiedzę. Buddyści kierują się jednak w stronę **rozumowania i doświadczania zmysłowego**. Choć w niektórych tradycjach indyjskich zwracano uwagę także na wartość wiedzy pochodzącej ze świętych ksiąg, buddyzm odrzuca takie podejście jako niewłaściwą drogę w procesie wytwarzania wiedzy. Wskazuje natomiast, że bezpośrednio poznanie zmysłowe jest możliwe choćby za sprawą medytacji. Niemniej w tym miejscu warto zaznaczyć, że istotą tego poznania, będącego czystym poznaniem, trudno jest przełożyć na język pojęć naukowych. Z tego też względu włączanie koncepcji zainspirowanych epistemologią buddyjską do znanej nam nauki, co ma niekiedy miejsce w kręgach zachodnich, jest dużym wyzwaniem. Warto jednak zauważyć, że podejście etnometodologii bliskie jest niektórym naukom buddyzmu. W podejściu tym nie akcentuje się bowiem konieczności odwoływania się do koncepcji ujętych słowami języka formalnego, by zrozumieć Innego. Kierując nasze dociekania w kierunku analizy właściwości konkretnego kontekstu interakcyjnego, zauważymy, że obserwacja zwyczajów, aktywności, sympatii i antypatii, a także tego, jak wszystko to wyraża cielesność Innego, może wystarczyć, by zrozumieć ludzi, którzy nie posłu-

gują się słowami (zob. Goode 1994: 47–95). Co wcale nie oznacza, że mamy tutaj zrezygnować z naukowego i dyskursywnego rozumienia interakcji społecznych.

Co się tyczy poziomów rozumowania, w traktatach opartych na logice buddyści upatrują błędnych przekonań (tzw. rozumowanie dla innych [*reasoning for others*]) (Griffiths 2010: 18).

Drugą zasadniczą cechą rozumowania (nazywanego „rozumowaniem dla siebie” [*reasoning for oneself*]) jest dostarczanie wskazówek postępowania zarówno na płaszczyźnie codziennych interakcji ze światem materialnym, jak i w zakresie kwestii metafizycznych, takich jak praktyka medytacyjna czy podejmowanie decyzji w zgodzie z etyką. (Griffiths 2010: 18 [tłum. własne])

Buddyjski sposób rozumowania umożliwia wnioskowanie na temat zdarzeń zachodzących w świecie materialnym, jednak bez czynienia założeń na temat jego faktycznego istnienia. Szczególnie istotnym jawi się to, że w powyżej nakreślonym kontekście epistemologicznego instrumentarium zdaje się istnieć forma rozumowania umożliwiającego medytację, która, by przybliżyć jednostkę do podstaw rzeczywistości, to jest umysłu i umysłowości, powinna być praktykowana według określonych zasad (przyjętych rozumowo). Wątek ten zostanie szczegółowo opisany w dalszej części niniejszego tekstu (zob. rozdział na temat praktyki medytacji).

Zasadniczym celem buddyzmu jest szerzenie alternatywnej „wizji” rzeczywistości, której fundamentów nie stanowią wnioskowanie czy kategoryzowa-

nie oparte na logice w tradycyjnym znaczeniu tego wyrażenia. Odnosząc się do zen, Daisetz Suzuki (1964) ujmując to w sposób następujący:

Zen pragnie, abyśmy przyjęli całkowicie nowy punkt widzenia, który dałby nam wgląd w tajemnice życia i sekrety natury. Doszedł on bowiem do wniosku, że zwykły, oparty na logice proces myślenia staje się bezużyteczny z chwilą, gdy chcemy w pełni zaspokoić nasze najgłębsze potrzeby duchowe. (s. 59 [tłum. własne])

W ten sposób dochodzimy do momentu połączenia etyki i poznania.

### Szlachetna Ośmioraka Ścieżka – etyka i poznanie

Poniżej przedstawione zostaną główne założenia buddyzmu. Niemniej z tego względu, że jest on bardzo zróżnicowany wewnętrznie, wybór przytoczonych w tekście koncepcji jest decyzją niezwykle trudną. Zdecydowano, że w niniejszym artykule prześledzone zostaną interpretacje i nauki buddyzmu zen szerzone w pismach wietnamskiego mnicha i nauczyciela Thich Nhat Hanha<sup>2</sup>. W istocie jego nauki stanowiły kombinację buddyzmu zen z koncepcjami obecnymi w buddyzmie Theravada (Nhat Hanh 1976; 1999a; 2006). W tekście odniesiono się również do inspiracji zaczerpniętych z nauk Seung Sahn (1976; 1982) – koreańskiego buddysty zen, nauczyciela w Szkole Zen Kwan Um – a przytoczane w nim analizy wsparto interpretacjami nauk zen, które zaproponował japoński uczonec, filozof Daisetz Suzuki (1964; 1994).

<sup>2</sup> Więcej na temat autora oraz jego nauk w tradycji buddyzmu zen na stronie internetowej: <http://plumvillage.org/about/thich-nhat-hanh/> (dostęp 4 stycznia 2015 r.).

Podstawowym pojęciem obecnym w buddyzmie jest **cierpienie**. Mówią o nim Cztery Szlachetne Prawdy: nieszczęście/cierpienie (*dukkha*), kumulacja cierpienia (przyczyna cierpienia), droga do ulżenia w cierpieniu (ustanie cierpienia), właściwa ścieżka prowadząca do ustania cierpienia (Szlachetna Ośmioraka Ścieżka) (Chuang, Chen 2003).

Prawidłowe Ośmiorakie Praktyki, jak nazywają je Chińczycy, mogą powstrzymać ludzkie cierpienie. Powyżej zasygnalizowane jakości są współpołączone, tworząc Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę. Stanowią one założenia, jakie przyjmujemy, chcąc zobaczyć rzeczy takimi, jakimi są: **słuszny pogląd, słuszne myślenie, słuszne mowa, słuszny czyn, słuszne zarobkowanie, słuszne dążenie, słuszna uważność, słuszna medytacja**. Koncepcja „słuszności” odnosi się nie tylko do zalecenia właściwego postępowania na płaszczyźnie moralnej, ale i do obrania bezpośredniego, niezniekształconego sposobu widzenia rzeczywistości taką, jaka jest (chodzi o uświadomienie sobie m.in. przyczyn cierpienia). Na tej podstawie możemy zauważyć, jak ścisły jest związek ontologii z epistemologią. Porządek świata jest taki, jakim widzimy go za sprawą naszej umysłowości (*mind*). Każda z ośmiu przywołanych tu jakości ma wymiar moralny, a moralność ta jest bezpośrednio związana z poznaniem i procesem myślowym, to jest z widzeniem świata w pewien sposób, tworzeniem go i kształtowaniem drogi ku przyszłości.

Z tego względu, że przedmiotem przytaczanych tu dociekań są kwestie natury epistemologicznej, namysłowi poddane zostaną przede wszystkim te założenia, które bezpośrednio odnoszą się do po-

znania: **słuszny pogląd, słuszna uważność oraz słuszna medytacja**. Jakości te umożliwiają spostrzeżenie rzeczywistości bez odnoszenia się do innych założeń quasi-ontologicznych, w szczególności tych ze świata życia codziennego i myślenia zdroworozsądkowego, w ramach których rzeczywistość widziana jest w kategoriach bytu obiektywnego, istniejącego niezależnie od sposobu, w jaki jest postrzegana.

Poniżej przedstawiona została krótka charakterystyka wszystkich rozważanych tu jakości:

- **słuszny pogląd** to zrozumienie nietrwałości zjawisk, rzeczy i koncepcji, zrozumienie przyczyn cierpienia;
- słuszne myślenie jest intencją samodoskonalenia, gdy w każdej chwili naszego życia staramy się być lepszym człowiekiem, nie ranić innych, być bardziej współczującymi;
- słuszna mowa/słowo – słowa nie powinny przysparzać innym cierpienia; powinniśmy unikać słów mogących ranić, które wypowiedanie są w złej wierze, a posługiwać się takimi, które poprawiają jakość życia innych;
- słuszne działanie oznacza powstrzymanie się od wyrządzania krzywdy innym żywym istotom, zabierania tego, co nie było nam dane i niewłaściwego prowadzenia się na płaszczyźnie seksualnej;
- słuszne zarobkowanie – powinniśmy powstrzymać się od zarobkowania przynoszą-

cego szkodę innym (np. rzeźnictwo czy handel bronią bądź narkotykami, handel ludźmi itp.);

- słuszny wysiłek to staranne działanie na rzecz zrozumienia Czterech Szlachetnych Prawd, użytkowanie naszej energii mentalnej w sposób zdyscyplinowany, jak i bycie współczującym dla wszystkich czujących istnień;
- **słuszna uważność** – powinniśmy być świadomi, że ludzie postrzegają świat poprzez właściwe sobie matryce znaczeniowe, skrypty poznawcze. To właśnie jest słuszna uważność – bycie świadomym własnej świadomości, która obecna jest w każdym momencie życia, bycie świadomym własnych myśli i skryptów poznawczych; jest to zatem także pamięć o słusznym poglądzie, a nie tylko koncentracja na tu i teraz<sup>3</sup>;
- **słuszna koncentracja/medytacja** to koncentrowanie się na określonej jakości czy obiekcie przez długi okres. Może to być na przykład koncentracja na Czterech Szlachetnych Prawdach czy konkretnym aspekcie Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki.

<sup>3</sup> Uważność nie może być zredukowana do jakiejś cechy psychologicznej, jest to praktyka ściśle związana z medytacją. Uważność nie jest też „czystą uwagą” (*bare attention*). Ponadto należy zauważyć, że uważność jest związana ze wszystkimi elementami Ośmiorakiej Ścieżki i ma walor etyczny, co często jest pomijane w różnych nad nią badaniach. Uważność to także introspektywna czujność, związana z monitorowaniem szkodliwych i zdrowych stanów naszego umysłu. Dlatego też uważność nie może być pozbawiona waloru oceniania, jak się to często przyjmuje (Purser, Milillo 2014).

Dalsze rozważania dotyczą tych trzech jakości, które stanowią bezpośredni przedmiot przytaczanych tu dociekań, to jest: słusznego poglądu, słusznej medytacji, słusznej uważności.

- **Podtrzymywanie słusznego poglądu za sprawą uważności i medytacji**. We wskazanej tu jakości wpisana jest istota nietrwałości idei i koncepcji. Medytacja to między innymi śledzenie myśli, które odnoszą się do rzeczy, pojęć bądź uczuć. Możemy także obserwować następstwa *karmy*<sup>4</sup>, które stanowią źródło naszych idei czy uczuć. Dlaczego powstaje cierpienie? Co za nie odpowiada? Pytania te mogą okazać się fundamentalne dla socjologów pracujących w ramach socjologii zaangażowanej, biorących moralną odpowiedzialność za przebieg realizowanych przez siebie badań. Medytacja nad określonymi zagadnieniami może sprawić, że staną się oni bardziej świadomi warunków niezbędnych do wystąpienia danego zjawiska, jak i warunków wystarczających do tego, by wytworzyła się sytuacja, w którą wpisana jest krzywda, cierpienie (warunków, które mogą stać się zmiennymi interweniującymi, używając terminologii socjologicznej). Socjologiczne

<sup>4</sup> *Karma* oznacza, że nasz los wynika z przeszłych czynów oraz myślenia. *Karma* dotycząca cielesności (*karma ciała [body karma]*) także ma swoje źródło w myśleniu: „[p]owstawanie cierpienia ma źródło w karmie i możemy je powstrzymać dzięki medytacji (ustanie cierpienia)” (Sahn 1976: 40 [tłum. własne]). „Czyny te, gniew, strach [...] są rezultatem przeszłej karmy, a ich wynikiem jest gniewne postępowanie [...]. Jeśli jednostka będzie medytować w zen, sprawi, że jej karma zniknie, a ona nie będzie dłużej zniewolona gniewnymi czynami. Zatem gdy jesteś zły, przestraszony [...], po prostu odwołaj się do zen” (Sahn 1976: 65 [tłum. własne]). „Jedyny sposób na to, by karma odeszła, to opróżnienie twojej świadomości” (Sahn 1976: 102 [tłum. własne]; zob. także Sahn 1976: 189–190; Loy 2003: 7).

pojęcie zmiennej (a więc i nietrwałości) doskonale oddaje walor zmienności zjawisk, niemniej warto w tym miejscu zwrócić uwagę na jeszcze jedną kwestię, a mianowicie przemijalność zjawisk, które także są zmienne, stałe jedynie w swej podatności na zmiany. „Zmienna” socjologiczna staje się zatem jednością ze zmiennym przedmiotem czy zjawiskiem. W myśl powyższych rozważań badacz i analityk nie powinien opierać swego rozumienia świata na innych, zewnętrznych objaśnieniach czy teoriach, lecz **kierować się intuicją** (*intuitive thought*), jaka pojawiła się w toku kontemplacji/medytacji, by pojąć *karwę* zjawisk (szeroko rozumiane warunkowanie) i ich zmienność w procesie generowania cierpienia. Słuszny pogląd jest podtrzymywany i pogłębiany za sprawą słusznej medytacji i słusznej uważności<sup>5</sup>. Choć oczywiście badacz/analityk może łączyć i rozważać, porównywać swe intuicje z koncepcjami, które ktoś inny stworzył wcześniej.

- **Słuszna medytacja** stanowi niezwykle ważną umiejętność dla socjologa, który inspirowany jest filozofią buddyjską. By ją osiągnąć, jednostka powinna obrać drogę praktykowania medytacji. Dysponujemy szeroką gamą etykiet, poprzez które oznaczamy i percypujemy rzeczywistość. Powinniśmy jednak zawiesić, oduczyć się (*unlearn*) wiedzy, jaką zdobyliśmy w toku socjalizacji pierwotnej i wtórnej. Wiedza socjologiczna ujęta jest w formie zestawu pojęć i metod realizowania badań oraz prowadzenia analiz danych empirycznych, a także teoretyzowania. Niemniej nie tylko pojęcia teoretyczne, ale i dane empiryczne także stanowią pewien wymiar, który powinien zostać zdekonstruowany i zrekonstruowany. Powinniśmy być świadomi, że postrzeganie rzeczywistości jest jednocześnie procesem wytwarzania jej, który ma miejsce poprzez opis za pomocą kategorii apriorycznych, jakimi posługujemy się w odniesieniu do typowych sytuacji życia codziennego, wliczając w to kontekst badawczy. Jeśli jednak zdołamy zawiesić zgromadzoną wiedzę, stereotypy i kategorie aprioryczne, będziemy mogli skoncentrować się na rzeczach w ich istnieniu. Zdobędziemy wiedzę bezpośrednią, nie zaś spuściznę historycznie ukształtowanego sposobu percypowania określonych rzeczy (tj. wiedzę prekonceptualną), która kształtuje ramy dla kategoryzacji/konstrukcji danych. Powinniśmy spróbować zobaczyć rzeczywistość społeczną bez nakładania na nią siatki prekonceptualizacyjnej, tak jak ma to miejsce w ramach metodologii teorii ugruntowanej (MTU) (Strauss 1987).

- Dzięki słusznej medytacji jednostka może dostrzec jedność w wielości i wielość w jedności. Koncentracja na nie-Ja (w przypadku jednostek, od których oczekuje się przecież doświadczania własnego Ja) ujawnia na przykład współbycie wszystkich istnień ludzkich, jak i współpołączenie światów społecznych, w ramach których funkcjonują<sup>6</sup>. Trudno jest wyrazić, czym jest doświadczenie nie-Ja. Ma to niekiedy miejsce w czasie medytacji. Kontemplując nasze Ja (zadając sobie pytanie: *Kim jestem?*), możemy uzyskać bezpośredni wgląd w Ja/nie-Ja. W pewnym momencie dostrzegamy absurdalność tak stawianego pytania, znajdując odpowiedź, która nie jest jego wynikiem. Niezwykle przydatna okazuje się w tym procesie autoetnografia<sup>7</sup>. Studiując samych siebie, odkrywamy, jak zmienne i niepewne jest nasze Ja jako wytwór społeczny i psychologiczny oraz jak łatwo da się je sprowadzić do wyobrażeń generowanych na podstawie ulotnych kontekstów. W ten sposób dostrzegamy niestałość koncepcji Ja. Autoetnografia stanowi formę kontemplacji, która umożliwia dotarcie do wiedzy wewnętrznej i zewnętrznej, tak jak przedstawia się ona w toku świadomej koncentracji na Ja, nie wybiegając poza meto-

dy zdobywania obiektywnie potwierdzonej wiedzy. Możemy w ten sposób dostrzec, jak wzorce kulturowe unifikują się z obrazem Ja oraz w jaki sposób doświadczenie jednostkowe zlewa się z zewnętrznymi naciskami kulturowymi. Możemy również zobaczyć, jak wola jednostkowa przeciwstawia bądź poddaje się naciskom zewnętrznym.

- **Słuszna uważność** to bycie świadomym jedności naszego życia, myślenia i postępowania. „W sanskrycie słowo oznaczające uważność, *smriti*, znaczy «pamiętaj». Uważność to pamiętanie o tym, co ma miejsce tu i teraz. W chińskim piśmie logograficznym «uważność» (念) składa się z dwóch części. Część górna znaczy «teraz», dolna – «umysł» lub «serce»” (Nhat Hanh 1999a: 64–65 [tłum. własne]). **Słuszna uważność umożliwia nam spojrzenie na ciało w kategoriach konstruktu (*rupa*)**, co jest możliwe dzięki świadomości wszystkich jego części (świadomość ta pojawia się w toku kontemplacji, gdy ciało jest przeglądane [*scanning of the body*]). Zwracanie uwagi na ciepłość ciała, jego wagę, ale i na oddychanie lub bicie serca daje takie same efekty. Świadome oddychanie stanowi element słusznej uważności, możemy bowiem doświadczyć ciała zarówno jako całości, jak i tworzących ją części. Jest to jednak uzależnione od jednostkowego postrzegania w danym momencie. Cieleśność w formie, w jakiej studiuje ją socjologowie, nie zawsze może zostać opisana jedynie poprzez osadzenie jej w ramach koncepcji społecznych, norm, wartości czy wywieranych na nią wpływów. Bezpośrednie poznanie ciała także odgrywa

<sup>5</sup> Oznacza to, że medytujący socjologowie praktykują często „socjologię zaangażowaną”. Opanowują wartości usuwania cierpienia, współczucia i wspierania innych poprzez realizowanie badań i prowadzenie analiz. Socjolog, który medytuje, zdaje sobie sprawę z tego, że źródła cierpienia należy upatrywać w społecznie sterowanym zaangażowaniu w Ja/ego, rolach i pozycjach społecznych, ideologiach, procesach formowania się grup, kulturze, własności, karierze, we wszystkim tym, co przemija. Niezwykle trudno jest oddzielić proces poznawania (epistemologię) od wartości etycznych (etyki), które kształtują sposób widzenia świata (zob. Schipper 2012). „Dzięki świadomej uważności możemy zmienić świat i przynieść radość wielu ludziom. Nie są to czcze słowa. Każdy z nas może wytworzyć energię uważności w każdym momencie swojego życia” (Nhat Hanh 1999a: 59 [tłum. własne]). Etykę można dostrzec nawet w kontemplacji nad tworzeniem *podziałów*, gdy jednostka myśli o źródle przestępczości: „[n]ie przyjmuje się tu rozróżnienia, które zazwyczaj tak szybko kreślimy pomiędzy winowajcą a resztą ludzkości” (Loy 2003: 47 [tłum. własne]). Ludzie myślą zazwyczaj w kategoriach winny/niewinny, lecz w rzeczywistości sprawy te są znacznie bardziej złożone, wina zaś jest determinowana zarówno postępowaniem jednostki, jej przeszłością, jak i jest ona negocjowana na sali rozpraw sądowych.

<sup>6</sup> Zob. koncepcję Anselma Straussa (1984) na temat przecinania się i segmentacji światów społecznych. Światy społeczne, rozumiane jako ludzkie perspektywy postrzegania rzeczywistości i zestawy działań podporządkowanych działaniu głównemu i działaniom pomocniczym, mogą się przecinać, tworząc nowe światy czy subświaty. Prowadzi to do powstawania nowych zależności i współzależności, jak i współpowstawania nowych obiektów społecznych. Liczba powiązań i dynamika wzajemnych wpływów jest tutaj bardzo duża.

<sup>7</sup> Autoetnografia może być rozumiana jako akt autonarracji oparty na introspekcji, wytwarzający produkt końcowy w postaci świadectwa pisanego, danego przez samego narratora (Kacperczyk 2014: 37).

istotną rolę w procesie badawczym, wychodząc poza koncepcje wpływów i determinant społecznych, które same w sobie są przecież kolejnymi konstrukcjami. A zatem koncepcje te umożliwiają etykietowanie ciała, nie przyczyniają się jednak do postrzeżenia go takim, jakie jest. Ten gruby płaszcz koncepcyjny uniemożliwia percepcję rzeczywistości i utrudnia doświadczenie jej tu i teraz.

- **Świadomość uczuć (*vedana*)** to druga podstawa słusznej uważności. Identyfikowanie uczuć, nazywanie ich (np. gniew, nienawiść, miłość) daje jednostce głębszy wgląd i umożliwia dostrzeżenie ich „pustości” (*empty nature*). W czasie medytacji i kontemplacji nie powinniśmy kurczowo trzymać się uczuć, niezależnie od tego, czy są one przyjemne, nieprzyjemne czy neutralne. Medytacja pomaga nam bowiem zobaczyć uczucia takimi, jakimi są, czyli: niestałymi, konstruowanymi, niedeterminowanymi wpływami zewnętrznymi, lecz wywołanymi świadomością i wolą.
- **Trzecią podstawę słusznej uważności stanowi umysł (*chitta samskara*)**. Na tej płaszczyźnie stajemy się świadomi wytworów umysłu (*samskara*), a zatem tego, że każda rzecz powstaje na bazie innej; drzewo jest wytworem, podobnie jak nienawiść, uprzedzenia czy wola. Jeśli obserwujemy czyste uczucia i myśli, wytwory naszego umysłu są pozytywne, gdyż umożliwiają bezpośredni wgląd. „Podstawowymi nieczystymi wytworami umysłu są chciwość, ignorancja, duma,

wątpliwości i poglądy” (Nhat Hanh 1999a: 74 [tłum. własne]). **Socjologiczny wyraz słusznej uważności przejawia się we współpołączeniu jednostki ze zbiorowością.** Możemy bowiem badać świadomość jednostkową, jednocześnie odnosząc te analizy do studiów nad wspólnotą: „[ś]wiadomość jednostkowa rodzi się ze świadomości wspólnotowej, a świadomość wspólnotowa tworzona jest przez świadomość jednostkową. Dlatego też nie da się ich rozdzielić. Studiując świadomość indywidualną, natrafiamy na świadomość wspólną” (Nhat Hanh 1999a: 75 [tłum. własne]; zob. także Nhat Hanh 1999a: 181). Nasza świadomość jest wynikiem interakcji na linii społeczeństwo–pojedynczy umysł. Uważność odkrywa tę zależność, umożliwiając jednostce głęboki wgląd w świadomość, by dostrzegła ona wytwory umysłu, jakie mogły powstać w określonym momencie.

- **Czwartą podstawę słusznej uważności są zjawiska (*dharmas*)**. „Zjawiska to przedmioty naszego umysłu. Każdy z wytworów umysłu musi posiadać swój przedmiot” (Nhat Hanh 1999a: 76 [tłum. własne]). Sposób patrzenia rodzi się w umyśle – jeśli spojrzymy na stół, w naszym umyśle powstaje jego obraz. Przedmioty naszego myślenia są składnikami umysłowymi (*minds*) (*dharmas*). „W chińskim piśmie litograficznym znak postrzegania 想 składa się z symboli znaku i umysłu. Postrzeganie jest znakiem, obraz tkwi w naszym umyśle” (Nhat Hanh 1999a: 76 [tłum. własne]). **Słuszna uważność stanowi kwintesencję drogi ku słusznemu pogładowi**

**i w tym sensie może być ważna dla socjologów chcących realizować badania empiryczne (w tym mogą pojawić się badania zaangażowane, choć nie tylko), ale i analizy teoretyczne.** Dane mogą zostać poddane analizie, powinniśmy jednak pamiętać, że tkwią one w naszym umyśle, a zatem możemy kontemplować idee z nimi związane, by dostrzec ich naturę, ujrzeć je takimi, jakimi są i co stanowi o ich kształcie. Jeśli chcemy zrozumieć „społeczeństwo”, powinniśmy zdekonstruować elementy jego „istnienia” (enumeracja oraz obserwacja ich spójności), następnie dokonać oglądu ich źródeł i zmienności, by ostatecznie pojąć, jak my – socjologowie – możemy uczynić użytek z koncepcji „społeczeństwa”, która obecna jest w naszej pracy i życiu. Zazwyczaj w niewielkim stopniu aplikujemy do naszych badań inspiracje czerpiące z tej koncepcji. Jest ona raczej wykorzystywana na potrzeby przedstawienia „ideologicznej” podbudowy dokonanych analiz i wsparcia wniosków mających uwypuklić sens naszych studiów, jak i wagę otrzymanych na ich podstawie wyników dla poszerzenia wiedzy i czasami dla dobrostanu społeczeństwa. Czy jednak możemy przyczynić się do polepszenia życia badanych? Czy możemy położyć kres ich cierpieniu? Czy możemy wskazać i dokonać analizy źródeł tego cierpienia? Dlaczego w ogóle posługujemy się tego typu koncepcjami? Jakie są powody wkładania tak dużego wysiłku intelektualnego w ich utrzymanie (np. koncepcji społeczeństwa, integracji, anomii, jaźni)? Czy są to powody natury epistemolo-

gicznej, ontologicznej czy metodologicznej? Może chodzi o powody zdroworozsądkowe? A może są to, po prostu, przyczyny natury ideologicznej? Czy w dzisiejszych czasach stwierdzenie, że społeczeństwo nie istnieje, zostanie uznane za nonsens (ze zdroworozsądkowego punktu widzenia)? Gdzie szukać jego desygnatu? Tak często posługujemy się tym pojęciem, że nie zauważyliśmy nawet, iż zostało ono zdewaluowane, odrzucone i rzadko jest indywidualnie doświadczane. W ten sam sposób możemy za sprawą kontemplacji dokonać dekonstrukcji również innych pojęć socjologicznych (np. koncepcji Ja). A zatem bycie uważnym względem wyobrażeń i ich desygnatów tu i teraz, w każdym momencie naszej praktyki badawczej, może nie tylko wzbogacić prowadzone studia empiryczne i teoretyczne, lecz także umożliwić ogląd „badanej” czy „współbadanej” rzeczywistości taką, jaka jest. Oczywiście można zrobić jeden krok dalej i próbować pomagać cierpiącym, jeśli byli w zakresie naszych zainteresowań badawczych i analitycznych. Inspiracje płynące z buddyzmu, którymi tutaj się interesujemy, mają charakter epistemologiczny i metodologiczny, ale powinniśmy pamiętać, że głównym celem buddyzmu jest wyzwolenie ludzi z cierpienia. Jednak nie wszyscy socjologowie korzystający z inspiracji buddyjskiej filozofii muszą podążać tropem socjologii zaangażowanej. Sama wartość poznawcza dotycząca zmiany nastawień i oglądu rzeczywistości pochodząca z kontemplacji może być tutaj wyzwolająca i zmieniająca nie tylko samego badacza/analityka.

## Wartość medytacji dla socjologów

W książkach, na stronach internetowych, a nawet w opracowaniach naukowych (Moore 1995: 706; Engler 2009: 469) można znaleźć wiele wskazówek na temat tego, jak powinno się medytować. Wiele technik medytacji znajdujemy w książkach Thich Nhat Hanha (zob. np. 1976; zob. także Kapleau 1967). Wiele przykładów dostępnych jest także na Youtube, jak i na innych stronach internetowych.

Poniżej, opierając się na powszechnie dostępnych źródłach oraz własnym doświadczeniu w tej materii, przytoczono syntezę rad i wskazówek na temat tego, jak powinno się medytować, by przybliżyć osobom niemedytującym, czym jest medytacja w buddyzmie. W tym celu posłużono się przykładem medytacji w pozycji siedzącej (*zazen* w buddyzmie zen)<sup>8</sup>:

- Usiądź z wyprostowanym kręgosłupem. Możesz usiąść na podłodze, wykorzystując poduszkę do medytacji lub po prostu usiąść na krześle. Możesz na kilka sposobów ułożyć swoje nogi: pozycja lotosu, siad skrzyżny lub możesz po prostu usiąść na piętach, jak czynią japońscy buddyści,

<sup>8</sup> Medytować możemy także idąc czy wykonując inne codzienne czynności. Również bycie świadomym tu i teraz w każdym momencie naszych działań i naszego życia jest formą medytacji. Medytacja ma wiele znaczeń. Może być rozumiana jako koncentracja na jednym punkcie, na Bogu, na oddychaniu/mantrach, na określonych aktywnościach, jako świadomość naszych czynów i myśli w każdym momencie istnienia, kontemplacja problemów czy zagadek, siedzenie w stanie niemyślenia, osiągnięcie stanu braku przywiązania, wyszukiwanie przestrzeni oddzielającej nasze myśli itp. Medytacja w zen, obecna w buddyzmie Mahayana, może być także rozumiana w sposób następujący: „[m]edytacja Mahayana to: 1) wgląd w istnienie i nieistnienie natury dharm; 2) wgląd w to, że nie ma żadnych zewnętrznych, namacalnych jakości, a wszystko jest pustką; 3) wgląd w istnienie, pustkę i Drogę Środką; 4) wgląd w prawdziwą jakość wszelkich zjawisk; 5) wgląd we wzajemne przenikanie się wszelakich zjawisk; 6) wgląd, który dostrzega, że zjawiska same w sobie stanowią Absolut” (Sahn 1976: 71 [tłum. własne]).

utrzymuj prosty kręgosłup. Jeśli siedzisz na krześle, staraj się zajmować jedną trzecią jego powierzchni, utrzymując również prosty kręgosłup. Kręgosłup powinien być cały czas wyprostowany, byś nie zasnął. Pozycja, którą przyjmiesz, musi być na tyle wygodna, byś mógł skoncentrować się na oddechu. Staraj się oddychać rytmicznie przez przeponę.

- Skoncentruj swój wzrok na jednym punkcie znajdującym się przed tobą (będącym w odległości ok. metra od ciebie, znajdującym się na podłodze). Patrz na ten punkt, podążając za linią biegnącą w dół od twojego nosa.
- Skoncentruj się na oddychaniu. Możesz liczyć wdechy i wydechy w cyklach do dziesięciu. Nie angażuj się w swoje myśli, pozwól im przepływać, obserwuj, jak pojawiają się i znikają.
- Na początku medytuj przez przynajmniej 15 minut. Po tygodniu możesz wydłużyć ten czas do 20 minut, następnie do 30 minut, a nawet dłużej.
- Medytuj dwa razy dziennie przez przynajmniej 20–30 minut w czasie każdej sesji. Możesz oczywiście medytować dłużej dla uzyskania lepszego efektu.

Fot. 1. Medytacja.



Źródło: Zdjęcie autora. Fot. Anna Kacperczyk.

Moore, odwołując się do socjologii fenomenologicznej w ujęciu Alfreda Schütza, medytację definiuje jako: „rzeczywistość o charakterystycznych właściwościach” (1995: 706 [tłum. własne]). Medytacja staje się przeżyciem i poznaniem (*lived experience*) i czasem trwania (*durée*) w skupieniu na tu i teraz, z drugiej strony jest to głęboka refleksja.

Opis ludzkiego doświadczenia w ujęciu Schütza zbiega się z tym obecnym w buddyzmie zen. W obu przypadkach wskazuje się na dwa podstawowe typy doświadczenia – nieświadome i świadome. W przypadku zen doświadczenie nieświadome, które określa się mianem „takości” (*suchness*) (*tathata*) bądź jako „bezpośrednie”, „przeżywane” doświadczenie, uważane jest za doświadczenie rzeczywistości takiej, jaką naprawdę jest, podczas gdy doświadczenie świadome traktowane jest w kategoriach doświadczenia ułud (*maya*) ukutej przez ludzki intelekt na mocy ujętej w słowa wiedzy zdroworoządkowej. (Moore 1995: 707 [tłum. własne])

Nie-umysł staje się przeżyciem, poznaniem (*lived experience*), jest to płynący strumień świadomości. Charakterystycznymi właściwościami tego stanu są: aktywność mentalna skierowana na oddech, *koany* czy mantry oraz aktywność cielesna, jak utrzymywanie ciała w pozycji prostej, obserwowanie jednego punktu.

Kiedy medytujemy, zadając sobie pytanie: *Kim jesteśmy?* (*Kim jestem?*), możemy osiągnąć stan, gdy koncepcja *Ja* (obraz siebie) staje się dla nas *pusta*<sup>9</sup>. Z punktu widzenia socjologa jest to bardzo waż-

<sup>9</sup> Taki rodzaj medytacji stosuje się w tradycji koreańskiej buddyzmu zen, Kwan Um.

ny moment, gdyż właśnie wtedy w miejscu jaźni wyłania się konceptualna „pustka” (*empty hole*). Nie wiemy, kim jesteśmy w sensie substancjalnym i esencjalnym. Mamy dostęp do tak szerokiego wachlarza odpowiedzi, że nie wiemy, którą z nich wybrać. Wszelkie „rzeczowe” odpowiedzi, nawiązujące do ról społecznych, stereotypów, odczytywania tego, jak widzi nas Inny (jaźń odzwierciedlona), stają się nietrwałe, pozbawione potencjału choćby muśnięcia istoty tego, czym możemy, chcielibyśmy być. Pragnienia przeplatają się z rzeczywistością, a tak zwana „rzeczywistość” jest w ciągłym ruchu, co utrudnia zatrzymanie się i dostrzeżenie jej istoty. Ważne jest jednak, by medytując, nie starać się wypełnić tej „pustki”, nawet jeśli odczuwamy niepewność, dyskomfort, lęk, wynikające z tego, że umysł stara się zapełnić „pustkę”, która – niestety – nie ma dna:

[t]o właśnie robimy, medytując: „odpuszczamy” wszelkie aktywności fizyczne czy mentalne, które odwracają naszą uwagę od pustki. Medytacja może powodować dyskomfort, szczególnie na początku praktyki, gdyż w życiu codziennym jesteśmy przyzwyczajeni do podejmowania mało konkretnych działań. Z tego też względu medytując, także przejawiamy tendencję do podejmowania tego typu działań: fantazjujemy, planujemy, użalamy się nad sobą. (Loy 2008: 21 [tłum. własne])

Ostatecznie dostrzegamy, że *Ja* jest konstruktem, a jeśli tak jest i *Ja* nie jest prawdziwe, powinniśmy zacząć poszukiwać „pustki” innych pojęć. Medytacja nad *Ja* (np. poprzez mantrę *Kim jestem? Nie wiem*) może stanowić doskonałe ćwiczenie na drodze ku dekonstruowaniu i wytwarzaniu nowej wiedzy.

Możemy zdekonstruować koncepcję Ja, dostrzegając prawdziwą naturę „siebie”. Nietrwałość i nie-Ja są ze sobą nierozzerwalnie związane. Pojawia się dostrzeganie współzależności rzeczy, również w miejscu, gdzie była koncepcja Ja. Ja składa się z wielu współzależnych elementów, nie ma esencji. Jest dynamicznym patchworkiem, zmieniającym się w kumulującym w pamięci różne doświadczenia strumieniu świadomości.

To ćwiczenie „pustki” jest niezwykle owocne dla socjologa, gdyż może on zbudować coś nowego na bazie dekonstrukcji pojęcia Ja. „Pustka” może w końcu zostać postrzeżona jako „pełnia”. Na pozór zdaje się to być paradoksem, jednak w rzeczywistości możemy zobaczyć więcej „pełni”, doświadczając „pustki” (np. „pustości” koncepcji rozróżniającej Ja i nie-Ja):

[o]ryginalny termin buddyjski, zazwyczaj tłumaczony jako „pustka” (w języku pali – *shunnata*, w sanskrycie – *shunyata*), ma w rzeczywistości podwójne znaczenie. Wywodzi się on z rdzenia *shu*, co oznacza „obrzmiały” w dwóch przypadkach: chodzi nie tylko o „nadęcie” nadmuchanego balonu, lecz także o „obrzmienie” kobiety przy nadziei, ciężarnej. A zatem bardziej właściwym tłumaczeniem dla terminu *shunyata* byłoby określenie: pustka/pełnia, które dość dobrze wyraża doświadczenie pustki naszego rdzenia, problem i jednocześnie jego rozwiązanie. (Loy 2008: 22 [tłum. własne])

W naukach Thich Nhat Hanha „pustka” to wolność, nieposiadanie cech istotnościowych.

Jesteśmy wolni od odrębnego, niezależnego Ja. Nie jesteśmy jednak sami ze sobą. Stanowimy współzależną

niejącą cząstkę wszelkiego życia wszechświata. Naszą powinnością jest pielęgnowanie wglądu w pustkę w każdym momencie życia. Gdziekolwiek byśmy nie byli, stykamy się z istotą pustości wszystkiego, co spotykamy na naszej drodze. Spoglądamy uważnie na stół, niebo, przyjaciela, górę, rzekę, gniew w nas oraz naszą szczęśliwość i dostrzegamy współistnienie i wzajemne przenikanie się istoty tych elementów. Pustka nie jest jednoznaczna z brakiem istnienia. To współzależne i wspólne wyłanianie się, ulotność, nie-Ja. (Nhat Hanh 1999a: 89 [tłum. własne]; zob. także Moore 1995: 704)

„«Pustka» oznacza «wolny od odrębnego Ja». Jest ona pełna wszystkiego, pełna życia. Słowo to nie powinno zatem napawać nas lękiem. To wspaniałe słowo. Być pustym nie oznacza być nieistniejącym” (Nhat Hanh 2012: 421 [tłum. własne]). Nie mamy tu zatem do czynienia z koncepcją nihilistyczną, lecz z *optymistyczną perspektywą* poznania świata w całej jego komplikacji i wyłaniającej się współzależności. *Shunyata* może być powiązana z trzema kwestiami: z współzależnym powstawaniem, naciskiem na współczucie oraz z odniesieniem do naturalności. Wszystkie te trzy odniesienia wiążą się z eksploracją braku jednego transcendentnego fundamentu, na którym może oprzeć się nasze poznanie (*groundlessness* [Varela, Thompson, Rosch 1993: 220–221]).

Odnosząc się do praktyki, zwraca się tu uwagę na medytację w skupieniu na jednym punkcie czy oddychaniu bądź na poszczególne etapy medytacji w siedzeniu lub w chodzeniu. Co więcej, zaleca się, by medytacja weszła w stały repertuar wszelkich działań, jakie podejmujemy na co dzień. Jeśli bowiem nieustannie będziemy świadomie uważni,

żadne koncepcje nie staną nam na drodze do postrzeżenia rzeczywistości w jedności ze wszystkim, co jest (*oneness*). Gruby płaszcz ukuty z koncepcyjnej ułudy opadnie:

[w]yłoni się kolejny piękny widok. Jeśli jesteś falą i stajesz się jednym z wodą, patrzysz na świat oczyma wody, to nie boisz się już wznoszenia i opadania, wznoszenia i opadania. Ale proszę, niech nie wystarczą ci wyobrażenia, nie przyjmuj moich słów za pewnik. Musisz sam tego doświadczyć, posmakować i samemu być jednością ze wszystkim, co jest, a możesz to osiągnąć dzięki medytacji, ale nie tylko w wyznaczonym do tego miejscu, lecz w każdym momencie życia. Gdy przyrządzasz posiłek, sprzątasz dom, spacerujesz, także wtedy możesz spojrzeć na rzeczy i postarać się dostrzec je w istocie ich pustości. Pustka to słowo przepełnione optymizmem i żadną miarą nie jest pesymistyczne. (Nhat Hanh 2012: 426–427 [tłum. własne])

Niekiedy mówi się, że prawdziwy socjolog powinien być (lub jest) socjologiem w każdym momencie swojego życia. Tak samo jest w przypadku praktyki medytacji. Jeśli bowiem będziemy praktykować jedynie w specjalnie wydzielonym do tego miejscu, stracimy wiele czasu na angażowanie się, przeżywanie, których nie będzie cechowała uważność. Istota „pustości” pojęć, jakimi posługujemy się, wykonując codzienne czynności, może zostać ztracona, zniknąć z pola naszej świadomości, przez co łatwo możemy dać się zwieść zewnętrznym, narzucanym nam kategoriom, które nieświadomie przyjmujemy za pewnik. Tym sposobem możemy utracić możliwość postrzegania świata takim, jakim jest („takość”). Co więcej, by wyrazić hipotezy nauko-

we, jako socjologowie, często posługujemy się myśleniem (wytworami umysłu) i koncepcjami zdroworozsądkowymi. Świadomość wytworów umysłu jest trzecią bazą słusznej uważności umysłu, a medytowanie nad nimi może uchronić nas od pułapki ulegania ułudzie.

## Dekonstruowanie

**Dekonstruowanie Ja i późniejsze rekonstruowanie jego istoty** stanowi następstwo praktyki medytacji. Wyznacza to moment podejmowania dalszych wysiłków nakierowanych na dekonstruowanie i konstruowanie wszelkich pojęć. Socjologom, którzy oddają się medytacji, doświadczenie to nie jest obce. Może ono wpłynąć na nasze podejście do realizowania badań społecznych w wymiarze metodologicznym. Studia mogą bowiem dekonstruować przyczyny cierpienia, jakie są nieodłącznie wpisane w niektóre koncepcje, chociażby, na przykład, nadmierne przywiązanie do tożsamości. Ludzie cierpią właśnie z powodu przywiązania do „własnego” rozumienia obrazu siebie. Gdyby jednak podjęli kontemplację nad koncepcją Ja, dostrzegliby, że nie jest ona ich „własnym” wytworem, nie jest nawet stała, lecz „należy” do społeczeństwa i jest nietrwała w swej zależności od otoczenia i sytuacji, w których żyje jednostka. Zrozumienie i doświadczenie nietrwałości Ja to dopiero pierwszy krok na drodze ku zrozumieniu, że tradycyjne metody badania i analizowania przemian zachodzących w obszarze tożsamości, w przypadku których akcent kładziony jest na procesy myślowe w kontekście biografii jednostki (Strauss 1993; 1997), ledwie dotykają istoty problemu koncepcji Ja. Dostrzeżenie kruchości Ja w każdym momencie życia codziennego kieruje



uwagę na to, że w obszarze tym nie mogą zajść żadnego rodzaju przemiany, gdyż nie ma po prostu co zmieniać. Rzeczowy sposób rozumienia Ja odnosi się do koncepcji, która nie znajduje zastosowania na poziomie głębszej kontemplacji różnych jego aspektów obecnych w tym świecie. Ja stanowi bowiem wszystko to, co wpłynęło na jego powstanie w toku współwytłaniania się. Ze względu na to, że odnosi się do wielości wydarzeń, faktów, aktywności związanych z biegiem życia (tu i teraz), badanie tego, jak powstaje i ustaje wymaga odwołania się do nowych metod badawczych<sup>10</sup>.

Praktyka ta może zwrócić uwagę socjologów na kwestię odnajdywania powiązań pomiędzy koncepcją tożsamości a warunkami, które przyczyniły się do jej powstania, by ostatecznie ujawnić „pustość” Ja, jak i „pustość” hipotezy o powiązaniu tożsamości z jej warunkami przyczynowymi. W tym właśnie momencie możemy zobaczyć znaczenie dociekań epistemologicznych – gdy dekonstruowanie ukazujące retrospektywnie powstawanie wiedzy socjologicznej wspomaga metody badań społecznych.

W **procesie dekonstruowania** ważne jest, by poszukiwać i poddawać analizie **dwoistość percepcji**, która wpisana jest w postrzeganie indywidualnego Ja. Jest ona nieodłącznie związana z socjologicznym

<sup>10</sup> Autoetnografia Ja może okazać się dobrym wyborem, jeśli chcemy śledzić strumień świadomości, który wyznacza naszą przestrzeń i podatne na zmiany miejsce w świecie. Obserwowanie zmienności Ja w czasie medytacji stanowi wstęp do szczegółowej rekonstrukcji procesu, która umożliwi jego całościowy ogląd. Niemniej pełny obraz, jaki dostrzeżemy, nie będzie przedstawiał Ja, a połączenie pomiędzy punktem, w którym znajdujemy się w danym momencie naszego życia w wymiarze społecznym i fizycznym, a wszelakimi światami społecznymi i światami natury (przyrodążywioną i nieożywioną).

myśleniem o Ja, które zawsze podejrzewa (zakłada) obecność Innego. Ja nie może przecież istnieć bez Innego. Koncepcja buddyjska – *anatta*: koncepcja nie-Ja – przekształca tę optykę<sup>11</sup>. Analiza oraz kontemplacja/medytacja nad Ja/tożsamością pokazują, że pojęcia te są iluzją, że na poziomie ontologicznym mamy do czynienia z nie-Ja, a zatem nie ma potrzeby, by w badaniach, terapii, dyskursie, pedagogice czy po prostu w życiu koncentrować się na dobrostanie Ja. Cierpienie Ja nie jest powodowane przez Innego, lecz przez przekonanie, że kolektywistyczny aspekt jaźni (*me*) i Inny istnieją w izolacji od siebie. To poczucie dwoistości stanowi doświadczenie wyuczone w toku socjalizacji, narzucone nam z powodów czysto *konstruktywistycznych* – w celu wytworzenia u jednostki poczucia wstydu i nawykowego konformizmu, wdrukowania jej poczucia winy i/lub grzeszności, by ostatecznie móc kontrolować jednostkę czy grupę, sprawować nad nimi panowanie.

Podążając tropem dekonstruowania dwoistości Ja (zdając sobie sprawę z tego, że nie jest to niezależny, niezmienny byt, który posiada przyrodzone mu właściwości, nad którymi powinniśmy się pochylić), możemy zrekonstruować jego konceptualne

<sup>11</sup> „Nauki doktryny *anatta*, nie-Ja, przełamują tę dwoistość, która w buddyzmie postrzegana jest w kontekście psychologicznego i historycznego uwarunkowania. Nasze poczucie Ja oderwanego od świata jest ułudą – którą obecnie nazwalibyśmy konstruktem – gdyż w istocie stanowi ono wynik procesów fizycznych i umysłowych, które pozostają we współzależności z innymi elementami świata. To właśnie czyni każdego z nas przejawem świata. Podążanie ścieżką buddyzmu pomaga nam zdać sobie sprawę z naszej współzależności i braku odrębności od reszty biosfery i żyć z nią w zgodzie. Ścieżka ta nie pozostaje zatem w zgodzie z jakimkolwiek systemem ekonomicznym, który ujmuje Ziemię jedynie w kategoriach własności bądź umacnia nasze złudne poczucie odrębności od niej i reszty ludzkości” (Loy 2003: 85–86 [tłum. własne]; zob. także Immergut, Kaufman 2014).

znaczenie. Jak jednak mamy to osiągnąć? Odpowiedzią jest kontemplacja oraz medytacja nad jego pojęciem. Medytując, możemy zadawać sobie pytanie: *Kim jestem?*, powtarzając je jak mantrę przy każdym wdechu i udzielając odpowiedzi *Nie wiem* z każdym wydechem.

Utrzymywanie stanu otwartego umysłu (*a don't know mind*) oznacza odcięcie się od myślenia. Odcinanie się od dygresyjnych myśli wiedzie nas ku źródłu naszej istoty, ku tu i teraz. Co robisz w tym właśnie momencie? Zwracanie uwagi na chwilę tu i teraz stanowi kwintesencję praktyki zen. W rozmowie z uczniami nauczyciel posługuje się *kong-anami*, by zrozumieć praktykę uczniów i pomóc zrozumieć im, umożliwić im rozwinięcie stanu otwartego umysłu (*a don't know mind*). *Kong-any* pozwalają uczniom doświadczyć trudności, z jakimi się mierzą. (Bong 1990 [tłum. własne]; zob. także Sahn 1976: 12)<sup>12</sup>

<sup>12</sup> Praktyka ta wywodzi się z medytacji w tradycji buddyzmu zen Szkoły Zen Kwan Um: „[u]czeń zapytał mistrza zen Seung Sahn: «Jak mogę wyjść poza ujmowanie w słowa pytania *Kim jestem?*», a mistrz odparł: «Chcesz, aby to pytanie urosło, nabrało wagi. To rozmawianie nie jest właściwe. Taka idea nie jest dobra. To oznaka przywiązania do myślenia. Musisz odciąć się od takiego myślenia i oddać ciężkiemu treningowi. Nie jest ważne to, aby pytanie nabrało wagi. Liczy się chwila czystego umysłu. Czysty umysł poprzedza myślenie. Jeśli doświadczysz tego stanu, osiągnąłeś oświecenie. Jeśli doświadczysz go przez krótki czas, nawet przez chwilę, to jest to stan oświecenia. W pozostałym czasie możesz myśleć, ale nie powinieneś przywiązywać wagi do tego myślenia, martwić się nim. To po prostu twoja karma. Nie możesz być przywiązany do myślenia. Nie możesz przymuszać się do zaprzestania myślenia ani starać się wywołać stanu czystego umysłu. Stan ten pojawi się sam, w miarę, jak ustępować będzie twoja karma»” (Sahn 1976: 51 [tłum. własne]). „Czysty umysł jest jak pełny księżyc na niebie. Niekiedy przysłaniają go chmury, ale księżyc zawsze znajduje się za nimi. Gdy chmury odpływają, księżyc świeci jasno. Nie trąp się zatem czystym umysłem, on zawsze jest. Gdy pojawia się myślenie, czysty umysł skrywa się za nim. Gdy myślenie ustaje, pozostaje tylko czysty umysł. Myślenie pojawia się i ustaje, pojawia się i ustaje. Nie możesz być przywiązany ani do jego pojawiania się, ani ustania” (zob. <http://www.kwanumzen.org/getting-started/how-to-practice/> [dostęp 18 sierpnia 2014 r.]).

Brak odpowiedzi skłania cię do zaprzestania koncentracji na myśleniu. Oczyszczasz umysł, by w następnej chwili pojąć, że twoja tożsamość i/lub Ja nie jest kwestią problemową. I choć współcześni socjologowie uczynili to pojęcie jednym z kluczowych zagadnień socjologicznych na drodze ku zrozumieniu współczesnego świata (zob. Goffman 1956; 1963; Strauss 1997), tylko z pozoru jest to zagadnienie problemowe. W badaniach społecznych nadal dominuje dualistyczny sposób myślenia o Ja, przez co w dalszym ciągu poruszamy się w wymiarze dwoistości Ja/Inny czy indywidualistyczny aspekt jaźni / kolektywistyczny aspekt jaźni (*I/me*), które wyłaniają się na bazie dialogu wewnętrznego (zob. Konecki 2010; Immergut, Kaufman 2014: 3–4). Szczególnie doniosłe uwidacznia się to w koncepcji Charlesa H. Cooleya dotyczącej jaźni odzwierciedlonej, w przypadku której nie może być mowy o Ja bez uwzględnienia wyobrażeń Innego i naszych o nich wyobrażeń. W powyżej przywołanej koncepcji Ja jest chronicznie trwożne, nieustannie upatrujące oceny Innego i zlekniowane, że źle wypadnie (Immergut, Kaufman 2014: 5). Za sprawą kontemplacji Ja dochodzi do nieocenianej obserwacji uwarunkowań Ja. Jednostka znajduje się w stanie „próżni tożsamościowej” (*identity vacuum*) i odnajduje się w współzależności, w której istnieje. I to właśnie jest doświadczeniem prawdziwym. Wszystko poza nim jest złudzeniem. Może to być jeden z kierunków uprawiania socjologii nieesencjalistycznej.

Jest to moja interpretacja medytacji nad tożsamością, moje doświadczenie. Jednakże interpretacja nie jest tu wcale potrzebna. Powinienem pozwolić umysłowi trwać w stanie, w jakim się znajduje, nie przywiązywać się do myślenia i ze spokojem

czekać na przerwy pomiędzy myślami, by doświadczyć prawdziwej istoty Ja. Niemniej jeśli zależy mi na tym, by podejść do medytacji nad tożsamością w sposób socjologiczny, powinienem generować na podstawie tego doświadczenia więcej wniosków – niestety, a zarazem paradoksalnie – właśnie myśląc. Badania nad tożsamością i Ja powinny być realizowane na podstawie obserwacji naturalnie wyłaniających się narracji, które odnoszą się do umysłowych projekcji tożsamości/Ja. Powinny ilustrować, w jaki sposób z momentu na moment podtrzymywane są koncepcje o pożądanym kształcie. To pragnienie nieprzerwanego istnienia wpływa na budowanie tożsamości. Podstawą naszych pragnień często okazuje się zachłanność, nierzadko o podbudowie materialistycznej, która utrzymuje bądź nasila egoistyczną tęsknotę za tożsamością. Motywy budowania tożsamości uwikłane są w historię naszego funkcjonowania w ramach różnych światów społecznych (w kariery). Niemniej są one także konstrukcjami społecznymi i interakcyjnymi, które są „puste” w tym sensie, że ich słownik zawsze lokuje się w ramach określonych narracji ideologicznych, jakie rozbudowuje się w intencji kształcenia obywateli (Mills 1940). Uczy się nas, byśmy chcieli zostać menagerami, lekarzami, prawnikami, urzędnikami, profesorami i tak dalej. Wpaja się nam, że będziemy szczęśliwi, jeśli staniemy się ważni i użyteczni ze społecznego punktu widzenia, szczególnie wtedy, gdy zdobędziemy określoną pozycję społeczną i przypisaną do niej tożsamość. Ale jeśli społeczeństwo nie istnieje (przyjmijmy eksperymentalnie takie założenie), stanowi pojęcie nieposiadające obserwowalnego desygnatu, funkcjonowanie wyuczonych motywów osiągania społecznie aprobowanych tożsamości także budzi wątpliwości.

A zatem jeśli nasze motywy są „puste” (nie trwałe, uzależnione od wielu czynników, społecznie konstruowane, nie zawsze wartościowe, powodujące cierpienie, za sprawą którego postrzega się je jako koncepcje), także tożsamość – budowana na bazie pragnień podpartych określoną motywacją – jest „pusta”.

Odczucie siebie (Ja) może być dobrze przeanalizowane z punktu widzenia nauk o poznaniu (*cognitive sciences*) w kontekście psychologii buddyjskiej i właściwej jej koncepcji tak zwanych skupień (*skandha, aggregate*): formy (*rupa*), uczucia i odczucia (*vedana*), percepcje związane z rozróżnianiem oraz impulsy (*samjna*), formacje umysłowe/dyspozycje do działania (*samskara*), świadomość (*vijnana*) (Varela, Thompson, Rosch 1993: 64). Pierwsze skupienie jest związane ze światem materialnym, pozostałe dotyczą świata umysłu. Jeśli dokonamy wglądu (przy pomocy medytacji i/lub analizy logicznej) we wszystkie skupienia, zobaczymy, jak nasze Ja jest formowane i czym właściwie jest.

Koncepcja formy dotyczy ciała i otoczenia fizycznego, ale jest ściśle związana z naszymi sześcioma zmysłami i postrzeganiem przez nie obiektów (wzrok i jego obiekty, słuch i dźwięki, węch i zapach, język i smak, ciało i dotyk oraz umysł i myśli). Formy dotyczą zatem także percepcji. Ciało jest siedliskiem zmysłów i postrzeganiem obiektów niejako zawsze odnosi się do tego *stabilnego* punktu. Jednak ten stabilny punkt ostatecznie zmienia się: co mamy obecnie wspólnego z komórkami naszego ciała sprzed siedmiu lat? Jeśli wszystkie komórki zostały wymienione, czy to ciało jest tożsame z ciałem sprzed kilku lat? Często twierdzimy: „To jest moje

ciało”. Opieramy koncepcję tożsamości na koncepcji posiadania ciała popartego odczuciem: „Odczuwam moje ciało”. Ale ciało jest wypełnione mikroorganizmami. Czy zatem posiadamy też mikroorganizmy, które są w naszym ciele? Czy to nie czasami mikroorganizmy posiadają to *ciało*? Kto otrzymuje z tego ciała więcej?

Drugie skupisko, uczucia, które mogą być przyjemne i nieprzyjemne lub neutralne, mają charakter cielesny lub mentalny. Jednak te odczucia/uczucia zmieniają się z chwili na chwilę. Gdy są silne, chwytamy się ich i identyfikujemy z nimi: to są moje odczucia. Ale po chwili znikają. Czy zatem są mną?

Trzecie skupienie elementów to percepcje i impulsy. Wyróżniamy trzy rodzaje impulsów: pożądanie posiadania obiektów, agresja/złość wobec niepożądanych obiektów oraz ułuda i/lub ignorowanie neutralnych obiektów. Są to niejako trzy *trucizny*, bowiem powodują rozpoczęcie działania i dalsze przywiązywanie się do ego. Ale kim jest ten, który przywiązuje się do ego?

Formacje umysłowe obejmują nawykowe wzory myślenia, odczuwania, postrzegania i działania, takie jak: zaufanie, chciwość, lenistwo, zamartwianie się. Jeśli te *autopiloty* naszego myślenia i działania trwają w czasie, to zwykle twierdzimy, że pochodzą z naszego Ja lub osobowości.

Piąte skupisko, świadomość, zwykle odnosi się do takiego doświadczenia, w którym jest doświadczający oraz obiekt doświadczenia i ponadto relacja, która wiąże te dwa elementy (Varela, Thompson, Rosch 1993: 64–67). Jednak w tych trzech elemen-

tach nie można znaleźć Ja. Wszystkie te elementy muszą wystąpić razem, by wystąpiła świadomość. Świadomość obiektu jest przemijająca, znika i pojawia się nowa świadoma obserwacja obiektu. Świadomość ma charakter pulsujących momentów. Tylko nasze przywiązywanie się do koncepcji Ja może być podstawą do konstruowania stałej i bazowej ego-jaźni. Nie jest to jednak dowód, by traktować świadomość jako Ja.

Analiza *skand* pokazuje nam, że nie ma tam jaźni, Ja, które jest stabilne, niezależne i trwałe (Varela, Thompson, Rosch 1993: 68–72). To co jest zauważalne to nasze przywiązywanie się do nich. Jeżeli byłaby w *skandach* jaźń, jej niezmiennność uniemożliwiałaby doświadczenie, jaźń jako stałe kontinuum postrzegania świata zapobiegałaby fluktuacji świadomości. Jednak pojawianie się i znikanie doświadczenia świata, świadomość tego doświadczenia z momentu na moment jest możliwa, bowiem jaźń jest „pusta” (Varela, Thompson, Rosch 1993: 79–81). Można to dobrze zaobserwować w trakcie medytacji.

**Dla socjologów niezwykle ważnym jest, by kontemplacji Ja/tożsamości towarzyszyła kontemplacja „bezznakowej współzależności”** (*signlessness interdependence*) (*animitta*). Kontemplacja ta daje nam wgląd w istotę przeplatania się podmiotu z przedmiotem. Gdy medytujemy nad społeczeństwem, społeczeństwo staje się umysłem. Gdy medytujemy nad ciałem, ciało staje się umysłem. Gdy medytujemy nad Ja, Ja staje się umysłem. Gdy medytujemy nad konfliktem, konflikt staje się umysłem. Gdy medytujemy nad gniewem czy niepokojem, gniew czy niepokój stają się umysłem: „[k]ażdy przedmiot

umysłu sam w sobie jest umysłem” (Nhat Hanh 1999a: 59 [tłum. własne]). Nasze myślenie zawsze ma swój przedmiot: „[t]am gdzie nie występuje przedmiot poznania, nie może być mowy o podmiocie. Medytuj i dostrzegaj współbicie podmiotu z przedmiotem” (Nhat Hanh 1999a: 59 [tłum. własne]). Dekonstruowanie staje się zatem redukowaniem przedmiotów do umysłu. Skupisko świadomości wyraźnie nam to pokazuje. Tak właśnie możemy zmierzać do medytacji jako epistemologii.

Dekonstruowanie jest także związane z **koncentracją/kontemplowaniem bezznakowości**. Znak jest przedmiotem naszego postrzegania. Znaki są źródłem ułudy, iluzji, a często i cierpienia. A zatem przebijając się przez pokrywę znaków, możemy dostrzec do rzeczywistości.

Dopóki będziemy zniewoleni przez formy – okrągły, kwadratowy, stały, płynny, gazowy – będziemy cierpieć. Nic nie może zostać wyrażone za pomocą jednego tylko znaku. Lecz ich brak napawa nas trwogą. Strach i przywiązanie mają źródło w zniewoleniu przez znaki. Dopóki nie uchwycimy bezznakowej natury rzeczy, będziemy się bać i cierpieć. Zanim będziemy mogli dotknąć H<sub>2</sub>O, musimy zapomnieć o znakach, takich jak kwadratowość, okrągłość, twardość, ciężkość, lekkość, góra, dół. Woda sama w sobie nie jest ani kwadratowa, ani okrągła, ani stała. Gdy wyzwolimy się od znaków, będziemy mogli dosięgnąć jądra rzeczywistości. Lecz dopóki nie dostrzeżemy oceanu w niebie, będziemy ich więźniami. (Nhat Hanh 1999a: 89 [tłum. własne])

Przywołany powyżej autor zaleca, by politycy, ekonomiści oraz nauczyciele ćwiczyli się w bez-

znakowości, na przykład w celu zrozumienia, dlaczego tak wiele osób jest osadzonych w więzieniach. Uważam, że socjologowie powinni czynić to samo – powinni zdać sobie sprawę z tego, iż znaki, słowa czy zdania, jakimi wielu z nas posługuje się na co dzień (i które padają też na sali rozpraw sądowych), są zwodnicze i wadliwe. Praktyka ta jest związana z kontemplacją współzależności, gdy dekonstruujemy zjawiska jako współpowstające bytynie-Ja (*co-arising and no-self beings*). Jest to szczególnie istotne, jeśli chcemy zrozumieć zbrodnię i przestępców. Jeśli poddamy problem analizie przez pryzmat optyki nie-Ja, będziemy mogli dostrzec rzeczywistość współwarunkowania zbrodni. My – badacze – jesteśmy przestępcami, zaś osoba poszukiwana listem gończym (poszukiwany zbrodniarz) to kolektywistyczny aspekt jaźni (*me*). Nie ma tu mowy o niezależnym istnieniu, niezależnej tożsamości, która byłaby oderwana od światów społecznych, w których funkcjonujemy. Nie ma tożsamości. Są za to ramy prawodawcze, systemy edukacyjne, rodzina, religia, państwo, polityka miasta, media, które konstruuje czyn przestępczy i tożsamość przestępcy. Jednak pojęcie tożsamości przestępczej jest zwodnicze i ukrywa prawdziwą naturę zjawisk. Jeśli szukamy tożsamości, znajdziemy ją w umyśle. Widzimy i doświadczamy umysłu, niczego innego.

Jednak nawet istotniejszą w procesie dekonstruowania jest medytacja nad „**pustką**”. Możemy medytować nad „pustością” nazw, znaków, reprezentacji. Wnioskowanie będzie się tu zasadniczo koncentrowało na roli języka w procesie konstruowania powierzchni rzeczywistości jako konkretnych przedmiotów o – z założenia – wyróżniających je

cechach (niezmienne cechy, które w sposób logiczny stanowią o istocie przedmiotu). Jest to możliwe do wykonania w czasie specjalnej medytacji siedzącej, lecz także w toku wykonywania czynności codziennych, jeśli praktykujemy świadomą uważność w czasie wszystkiego, co robimy (spacerowania, biegania, wspinania się, prowadzenia samochodu, gotowania, jedzenia, nauczania, czytania, pracy, tańczenia, praktykowania hatha-jogi, prowadzenia wywiadów socjologicznych, etnografii, analizy tekstów teoretycznych itp.). Medytacja i świadoma uważność umożliwiają nam dostrzeżenie „pustki” wszelkich ideologii wyrażonych w słowach, uwalniając nas od ułudy tych ideologii. Powinniśmy poddać analizie dostępne teorie, ideologie i dyskursy, by następnie móc je odrzucić, aby osiągnąć wyższy poziom poznania. Wspomniane powyżej praktyki nakierowane są także na wyzwolenie nas od idei zawartych w buddyzmie – gdy znajdujemy się na głębszym poziomie rozumienia (zob. Loy 2003: 26). Nie oznacza to oczywiście, że powinniśmy przywiązywać się do „pustki”, bowiem przywiązanie takie stanowi pułapkę medytacji – „pustka” także może okazać się ułudą. Z tego też względu powinniśmy medytować także nad nią.

**Pojęcie ułudy (*delusions*) jest tutaj niezwykle istotne:** „[r]ola ułudy ma w buddyzmie szczególne znaczenie. Podstawowym złudzeniem jest nasze poczucie odrębności od świata, w którym żyjemy, włączając w to oderwanie od innych ludzi” (Loy 2003: 44 [tłum. własne]). Gdy na przykład wydaje się nam, że zło żyje poza naszym Ja, poza naszą społecznością, gdy jesteśmy przywiązani do dualistycznej koncepcji dobra i zła, przyjmujemy złudzenie za rzeczywistość. Zło często ma swoje źródło

w nas (w Ja czy w społeczności), lecz nie chcemy tego dostrzec. Jednak współpołączenie rzeczy w świecie może umożliwić nam zrozumienie, że zło przychodzi do nas, ponieważ operujemy językiem, który podpowiada myślenie w kategoriach dualistycznych, sugerujących występowanie przeciwności<sup>13</sup>. **W tym kontekście dekonstruowanie może oznaczać koncentrowanie się na i analizowanie pojęć przeciwstawnych:** „buddyzm zachęca nas do ostrożności względem pojęć przeciwstawnych: dobro i zło, sukces i porażka, bogaty i biedny, a nawet oświecenie i ułuda” (Loy 2003: 110 [tłum. własne]).

### Ważność intuicji dla socjologów

Socjologowie zawsze podejmują próbę stworzenia teoretycznych zestawów logicznie powiązanych ze sobą twierdzeń. Poszczególne aksjomaty dają podstawę do wiązania ze sobą hipotez, które następnie weryfikowane są w drodze badań empirycznych. Weryfikacja ta umożliwia ocenę zasadności otrzymanych wyników oraz prawomocności sformułowanych na ich podstawie wniosków. Powyżej nakreślony sposób rozumowania egzemplifikuje myślenie naukowe, które w swych podstawach oparte jest bez wątpienia na logice i racjonalności poznającego podmiotu. Jednakże w nauce zawsze dominowało myślenie dualistyczne, które odnosi się do

<sup>13</sup> „Zrozumienie naszej współzależności i wzajemnej odpowiedzialności jednego za drugiego wymaga czegoś więcej niż tylko wglądu czy intelektualnej świadomości. Miłość to życie tą współzależnością” (Loy 2003: 108 [tłum. własne]). Etyczny wymiar buddyzmu zawsze idzie w parze z poznaniem. Jest to kolejny krok, jaki czynimy, redefiniując nasz sposób badania rzeczywistości – już nie tylko staramy się poznać, ale i jesteśmy etycznie zaangażowani w to, co badamy. Pojęcia, jakimi się posługujemy czy jakie dekonstruujemy, mają znaczenie i są przepełnione wartościami. Dystrybucja tych pojęć przez publikacje jest działaniem wpływającym na innych, w pewien sposób zatem jest działaniem „zaangażowanym”.

dwóch rodzajów poznania – racjonalnego i intuicyjnego, przy czym to drugie zaczęło z czasem traktować w kategoriach „przyjmowania rzeczy na wiarę” (*as a matter of faith*). W tym kontekście racjonalnym wydaje się niepodjęcie analiz roli intuicji w nauce, skoro została ona uznana za nieracjonalny (nienaukowy) sposób poznawania rzeczywistości. Badanie doświadczenia indywidualnego przed myśleniem jest niezwykle trudne, bowiem jest to doświadczenie subiektywne, nieciągłe, bezpośrednie, nagłe i całkowite. Te trudności badawcze, gdy nie można zbadać genezy intuicji, powodują odrzucenie tej problematyki badawczej we współczesnej nauce (Petitmengin-Peugeot 2002: 44). Jednak pojawianie się intuicji następuje w czasie i ma postępujący charakter (*progressive manner*); jeśli przyjmujemy taką wizję, to badanie naukowe (w tym przypadku fenomenologiczne) okaże się możliwe (Petitmengin-Peugeot 2002: 45). Okazuje się, że intuicja jest procesem, który posiada określone fazy. Opis procesu podczas specjalnego wywiadu (*explicitation sessions*) pozwala stworzyć model intuicji: 1. identyfikacja wewnętrznych gestów tworzących dane doświadczenie (gesty niewerbalne i odczucia cielesne, jak np. sposób oddychania), 2. procedury rozszerzania świadomości, 3. wewnętrzne nasłuchiwanie, czekanie, 4. pojawienie się intuicji, „intuicyjne odczytywanie”, 5. procedury powrotu do stanu intuicyjnego (Petitmengin-Peugeot 2002: 52–53). To co jest istotne w wynikach badań nad intuicją dla naszych rozważań to faza pojawiania się wewnętrznych gestów, kiedy następuje specyficzny stan wewnętrzny, faza *puszczania* (*letting go phase*), wtedy ważna jest obserwacja gestów wskazujących na rozpoczęcie się procesu intuicyjnego: 1. zmiana postawy ciała, wyprostowanie się, stabilna pozycja, 2. gesty *zjed-*

*noczenia* (*reunification*), kiedy oddech, jego rytm i odczucia ciała stają się jednym; 3. transformacja oddechu, oddychanie brzuchem, spowolnienie oddechu, 4. doświadczenie przesunięcia świadomości do tyłu czaszki (Petitmengin-Peugeot 2002: 60–61). Wszystkie te efekty cielesne muszą być zauważone, zatem potrzebna jest tutaj pewna praktyka uważności, powrót do centrum jest możliwy poprzez zastosowanie praktyk, między innymi, medytacyjnych.

Odczucie całości i otwarcia – poszerzenia świadomości – jest możliwe do zauważenia tylko przez uważność, ale towarzyszy tym stanom świadomości także transformacja w postrzeganiu ciała i działania umysłu. Otwartość jest zauważalna w zatraceniu granic pomiędzy ciałem i otaczającą je przestrzenią. Abstrakcyjne myślenie przechodzi w tryb kinestetyczny, zakorzeniony w doświadczeniu ciała (Petitmengin-Peugeot 2002: 62–63). „Nadejście intuicji nie jest działaniem, ale procesem, którego nie można wymusić” (Petitmengin-Peugeot 2002: 68 [tłum. własne]). Ma on charakter sensoryczny. W czasie trwania stanu intuicji „odczucie bycia «ego» odróżnialnego od świata chwieje się, a nawet znika” (Petitmengin-Peugeot 2002: 71 [tłum. własne]). Występuje harmonia z zewnętrznym światem. Praktyka medytacyjna pomaga w osiągnięciu tego stanu, gdy pytanie o to, „kim jestem” czyni granice ego porowatymi i buduje wątpliwości odnośnie jego osobnego bytu. Tego typu praktyka jest także potrzebna do osiągnięcia/postrzeżenia progu świadomości, kiedy intuicja pojawia się jako niejasny obraz, odczucie lub jakaś wewnętrzna nieokreślona siła: „[i]m więcej osoba praktykuje, wnosząc spokój do wnętrza i do słuchania, specjalny tryb uwagi, który charakteryzuje

intuicyjne myślenie, tym wcześniej i lepiej rozwinęta będzie jej świadomość, tym bardziej subtelne będą wrażenia przez nią postrzegane” (Petitmengin-Peugeot 2002: 72 [tłum. własne]).

Przyjmuje się, że intuicja jest oparta na wzorcach pochodzących z nieświadomych aspektów doświadczenia (*goes beyond reason*). Carl Gustav Jung uważał intuicję za „postrzeganie za pośrednictwem nieświadomości” (*perception via the unconscious*), jednakże intuicje muszą się w jakiś sposób manifestować. W tym kontekście warto odnieść się do doświadczeń oraz ich obserwacji. Badacz czy teoretyk kierujący się intuicją nie musi być w pełni świadomy podstawy swych działań. Niekiedy intuicja nazywana jest „szóstym zmysłem”, a zatem – jak życzyłby sobie Immanuel Kant (Benedict 2011) – stanowi ona raczej „zdolność kognitywną”, pewien „rodzaj postrzegania”. Twierdzenia oparte na intuicji nie muszą być zatem irracjonalne.

Myślenie intuicyjne dotyczy koncentracji i jednocześnie postrzegania świata w czasie płynącym i niepodzielnym; czas ten nie jest ani czasem tu i teraz, ani przeszłością, ani przyszłością. Bergson (1963) uważa, że generalnie jest on ciągły, tylko my go szatkujemy i robimy stop-klatki, używając języka fotograficznego:

[o]twórzmy się, przeciwnie, tacy jacy jesteśmy, w gestej, lecz elastycznej terażniejszości, którą możemy nieskończenie rozciągać wstecz, odsuwając coraz dalej zasłonę ukrywającą nas przed samym sobą; odnajdźmy świat zewnętrzny taki, jaki jest nie tylko na powierzchni, w chwili bieżącej, lecz także w głębi, łącznie z bezpośrednią przeszłością, która nań naci-

ska i nadaje mu pęd. Przyzwyczajmy się, jednym słowem, widzieć wszystkie rzeczy *sub specie durationis*, a natychmiast odpreży się sztywność, zbudzi uspienie, odzyska życie martwota w naszym zgalwanizowanym postrzeganiu. (s. 95–96)

Wówczas może pojawić się „duch prostoty”, który jest bezpośrednim postrzeganiem rzeczy. Socjolog może wtedy lepiej uświadomić sobie procesualność i ciągłość doświadczenia tego, co społeczne, na przykład więzi społecznej, która nawet zerwana trwa w doświadczeniu i pamięci jednostek, a nawet zbiorowości. Zerwanie więzi jest tylko pewnym przejawem jej ciągłości. To co wydaje się być zatrzymane, obumarłe trwa, tylko w innej postaci. „Nie ma tu już stanów bezwładnych ani rzeczy martwych, jest tylko ruchomość, z której konstytuuje się stabilność życia” (Bergson 1963: 94).

Słuszna uważność i słuszna medytacja mogą pomóc w pielęgnowaniu intuicji, oczywiście na drodze regularnej praktyki. Rdzeń wyrazu intuicja pochodzi od łacińskiego słowa *intueri* – „wejrzeć w siebie” (*to look inside*), bez odwoływania się w tym momencie do myślenia racjonalnego. Dzięki medytacji możemy dostrzec współpowiązanie wielości rzeczy w świecie. Obserwowanie czy odczuwanie tych relacji jest niezwykle ważne w pracy kreatywnej, gdy staramy się powiązać bądź skojarzyć ze sobą określone przedmioty w celu stworzenia nowych. Dostrzeganie współpowiązania rzeczy umożliwia znalezienie nowych relacji pomiędzy nimi, sprawia, że stajemy się kreatywni. W buddyzmie intuicja związana jest z odczuwaniem **jedności** z naturą (zob. Sahn 1976: 132), doświadczeniem **współbycia** (Nhat Hanh 1999a; 1999b).

Co więcej, medytując, uwalniamy się od naszego przywiązania do egoistycznego Ja, które stawia umysłowi granice. Umysł nie może bowiem pracować w pełni i kojarzyć ze sobą wielości rzeczy w świecie, jeśli ogranicza go myślenie o potrzebach Ja. Intuicja wiąże się z brakiem przywiązania:

[m]yślenie bez przywiązania oznacza, że twój umysł jest cały czas czysty. Kiedy prowadzisz samochód, nie myślisz o tej czynności, po prostu jedziesz. Prawda jest właśnie taka. Czerwone światło oznacza „stój”, zielone – „jedź”. Jest to działanie intuicyjne. Działanie intuicyjne to działanie bez jakichkolwiek pragnień czy przywiązania. Mój umysł jest czysty jak tafla lustra – ukazuje wszystko takim, jakie jest. Pojawia się czerwień, a lustro staje się czerwone, pojawia się żółć – lustro staje się żółte. Oto w jaki sposób żyje bodhisattwa. Nie mam w sobie pragnień dla siebie. Wszystkie moje działania nakierowane są na innych. (Sahn 1976: 7 [tłum. własne])

Istotnym jest tutaj postrzeżenie rzeczy samych w sobie. Kiedy myśl wpisana jest w postrzeżenie, dostrzegamy jedynie wyobrażenia. Kiedy widzimy osobę bezdomną, postrzegamy ją przez pryzmat zdefiniowanej uprzednio kategorii. „Osoba bezdomna” stanowi pewne wyobrażenie. Nie widzimy tej osoby w jej bezdomności, nie widzimy jej we współistnieniu z wszelkim otoczeniem społecznym, we współistnieniu z jej przeszłymi doświadczeniami i brakiem planów na przyszłość, nie widzimy jej w sobie, gdyż postrzegamy rzeczy w ich odrębności. Moja tożsamość jest odrębna od twojej. W tym kontekście trudno mówić o możliwości odczuwania szczerego współczucia, gdyż raczej czujemy litość niż empatyczne zrozumienie.

A zatem socjolog niepraktykujący medytacji (lub nieposiadający głębszego wglądu w badaną sytuację) może mieć pewne trudności ze zrozumieniem tego, co bada, gdyż istnienia te stanowią dla niego odrębne byty (odrębne tożsamości / Ja) o konkretnym, apriorycznie zdefiniowanym znaczeniu. Osiągnięcie empatycznego rozumienia nie wydaje się być możliwe bez pojęcia „pustości” pojęć (np. „osoba bezdomna / niebezdomna osoba”, „uwarunkowania bezdomności”, „osobowość / tożsamość osoby bezdomnej” itp.). Empatyczna introspekcja to strategia metodologiczna, która wiąże się z przyjmowaniem roli Innego:

[z]naurzenie się w świecie wielości typów badanych podmiotów i przyzwolenie na to, by obudziły one w nim [badaczu] doświadczenia podobne do ich doświadczeń, które [badacz] następnie przypomina sobie i opisuje najlepiej, jak potrafi. W ten sposób jest on w stanie w większym bądź w mniejszym stopniu zrozumieć, zawsze za pośrednictwem introspekcji – dzieci, idiotów, przestępców, bogatych i biednych, konserwatystów i radykałów – każdy aspekt ludzkiej natury, który nie jest w pełni obcy jego własnej. Wierzę, że to właśnie jest podstawowa metoda psychologa społecznego. (Cooley 1909: 7 [tłum. własne])

Empatyczna introspekcja jest ukontekstualizowana, ponieważ „[a]kcentuje przyjmowanie punktów widzenia aktorów społecznych jako podstawy empatycznego rozumienia ich zachowań w określonej sytuacji” (Manis, Meltzer 1978: 4 [tłum. własne]). Empatyczna introspekcja jest wykorzystywana, by zrozumieć światopoglądy badanych podmiotów i pojąć motywy ich działań (Manis, Meltzer 1978: 22). Jednak to rozumienie dotyczy tylko powierzch-

ni aktywności umysłowej (*mindings*), gdy pojęcia stają się działaniem.

Głębsze zrozumienie podejmowania roli Innego oznacza uświadomienie sobie, że sami jesteśmy Innym, a Inny to my. Cierpienie Innego jest w istocie moim cierpieniem i uczestniczę w nim, nawet jeśli w danym momencie nie zdawałbym sobie z tego sprawy. Jeśli sobie to uświadomię, zaczynam empatyzować z Innym. Jeśli zdołamy osiągnąć ten poziom rozumienia, będziemy mogli kierować się empatią, tak ważną w społecznych badaniach jakościowych (np. w etnografii socjologicznej czy jakościowej psychologii społecznej, jakościowych badaniach pedagogicznych, jakościowych badaniach geograficznych). Na ogół postrzegamy rzeczywistość przez pryzmat wyobrażeń i reprezentacji. Prekonceptualizacja zdaje się być nieodzownym elementem postępowania badawczego – przed rozpoczęciem badania terenowego powinniśmy „zaopatrzyć się” w stosowny zestaw pojęć i hipotez. Jednakże wyobrażenia te mogą okazać się niewłaściwe w kontekście tego, w jaki sposób poprzez nie postrzegamy rzeczywistość (np. w ciemności możemy zobaczyć kształt, który weźmiemy za węża, choć w istocie patrzymy na kawałek liny; patrząc na „pijaka”, możemy nie zobaczyć człowieka potrzebującego pomocy; starając się być obiektywnymi badaczami wypieramy ze swego postrzeżenia cierpienie innego). Reprezentacje pojęć mają znaczenia stereotypowe, przez co możemy nawet zobaczyć wrogów w osobach, które w istocie są nam przychylnie. Operując pojęciami apriorycznymi, możemy zobaczyć strukturę społeczną opartą jedynie na cierpieniu czy szczęściu. Możemy zobaczyć negocjowanie tożsamości oparte jedynie na cierpieniu wynikającym z kierowania się pobudkami egoistycznymi

czy prezentowania siebie (Goffman 1956). Możemy wreszcie zobaczyć role społeczne, w które wpisane jest przywiązanie do ułudy powodowanej prezentowaniem siebie.

A jednak nasz świadomy umysł może od czasu do czasu dosięgnąć sfery rzeczy samych w sobie. Jeśli nasza intuicja jest silna, świadomy umysł pozostaje w kontakcie ze sferą takości. Intuicja to forma wiedzy, która nie jest oparta na myśleniu czy wyobrażeniach. (Nhat Hanh 2006: 56 [tłum. własne])

**Intuicja zdaje się być postrzeganiem bezpośrednim**, w którym nie pośredniczy świadoma aktywność umysłowa (*mindings*) (Scheff 1990)<sup>14</sup>.

<sup>14</sup> Intuicja może być rozumiana jako „pierwsza myśl”, jak w przypadku Einsteina, który wykorzystywał bezpośrednie rozumienie intuicyjne w celu rozwiązywania problemów naukowych (Scheff 1990: 145). Co więcej, wiąże się ona ze spontanicznością (Scheff 1990: 163). Intuicja stanowi „w zasadzie natychmiastowe i niewymagające wysiłku rozwiązanie problemu nierozwiązywalnego w sposób analityczny” (Scheff 1990: 58 [tłum. własne]). „Blaise Pascal [...] chciał, by nauka oparta była na tym, co nazywał duchem *geometrii*, co należy rozumieć w kategoriach systemu. Z drugiej strony materia nienaukowa, w tym religia, miała być oparta na duchu *finexji*, co należy odczytać jako intuicję. Kontynuując wywód, Pascal stwierdził, że opierając się tylko na systemie, człowiek może być dobrym naukowcem, a kierując się jedynie intuicją – dobrym artystą w życiu codziennym (*everyday artist*). Jednak by **rozwinąć** wiedzę czy sztukę, zrobić krok w stronę nowego, człowiek potrzebuje obu tych jakości. Bycie systematycznym z rzadka, jeśli w ogóle, przekłada się na tworzenie nowej wiedzy, chyba że chodzi o sprawdzanie dobrego pomysłu, a dobre pomysły mają źródło w intuicji. Jednakże intuicje wymagają sprawdzenia, bowiem w większości mogą okazać się nieistotne czy błędne. By docenić wartość stanowiska Pascala, warto przyjrzeć się genialnym wynalazcom. Za przykład może bez wątpienia posłużyć przypadek matematyka Johna von Neumanna, którego praca doprowadziła do wielu przełomów w nauce, takich jak rozwój architektury komputerowej. Zdaniem rodziny, pracując, kierował się niemal wyłącznie intuicją. Jego współpracownicy napisali, że jeśli nie mógł znaleźć rozwiązania problemu, po prostu patrząc na niego, przechodził do następnego problemu. Jeśli utknął w połowie rozwiązania, «siedział się z nim przespaciać» (*sleep on it*), często budząc się z odpowiedzią. Podobnie, o ile mi wiadomo, niemal wszystkie kompozycje Mozarta były pierwszym szkicem, z rzadka wprowadzał poprawki” (Scheff 2012 [tłum. własne]).

Zdolności intuicyjne mogą być rozwijane, a okazji do tego dostarcza medytacja, gdyż to właśnie ona wyzwala nas od postrzegania przez pryzmat kategorii, ukazuje „pustkę” pojęć i fałszywe wyobrażenia rzeczywistości, jakich dostarcza myślący umysł (*working mind*). W zasadzie jest ona *formą* intuicji jako sposobu postrzegania. Po jej stronie znajduje się bezformność (*formlessness*) – w medytacji jedynie siedzisz/idziesz/robisz i obserwujesz, by wyjść poza formę. A zatem na poziomie epistemologicznym możliwe jest postawienie znaku równości między medytacją a intuicją. *Forma staje się treścią*. Powtarzając i podtrzymując główny punkt/temat *koanu* w świadomości (w języku japońskim: *koany*, w koreańskim – *kong-any*), przybliżamy się do bezpośrednich i spontanicznych działań intuicyjnych:

[K]ażdy moment naszego życia może być rozumiany jako *kong-an*. W miarę jak wnikamy w sytuację *kong-ana* bez zakłopotania czy skołowania przez dyskursywny umysł, nasza intuicja rozrasta się. W końcu nasza intuicja może się rozrosnąć do tego stopnia, że w momencie napotkania skomplikowanych sytuacji, właściwe odpowiedzi pojawią się automatycznie. (Bong 1990 [tłum. własne]; zob. także Suzuki 1994; Moore 1995: 714–719)<sup>15</sup>

<sup>15</sup> „Masz wiele *kong-anów*, lecz *kong-an* jest jak palec wskazujący na księżyc. Jeśli jesteś przywiązany do palca, nie dostrzegasz kierunku, w jakim wskazuje, nie widzisz księżyca. Jeśli jednak nie jesteś przywiązany do jakiegokolwiek *kong-anu*, wówczas zobaczysz kierunek. Kierunek to stan w pełni otwartego umysłu (*complete don't know mind*). Twoim kierunkiem nie jest «w ten sposób», lecz «nie wiem». Jeśli zrozumiesz «nie wiem», pojmiesz wszelkie *kong-any* i szybko zrozumiesz «w ten sposób»” (Sahn 1976: 44–45 [tłum. własne]). *Koany* są nakierowane na zatrzymanie mówienia o rzeczach, o których nie można nic sensownego (logicznego i empirycznie sprawdzalnego) powiedzieć. Jesteśmy w okowach obrazów, które są zakorzenione w naszym języku, podobnie jak w Wittgensteinowskiej koncepcji filozofii. Odpowiedzią na *koan* jest raczej demonstracja niż tylko wypowiedź językowa, podobnie jak w Wittgensteinowskiej „jedynnej poprawnej metodzie” w uprawianiu

Medytacja ułatwia dostrzeżenie problemu w szerszym kontekście, a jednocześnie (choć może to nastąpić nieco wcześniej) bezpośrednio postrzeganie rzeczy, bez filtru siatki pojęciowej. Jest to moment, w którym może się rozwinąć współczucie mogące uczynić socjologów mniej oderwanymi w wymiarze etycznym, a bardziej zaangażowanymi. Empatyczna introspekcja (zob. Cooley 1909: 7), stanowiąca niezwykle ważny instrument w praktyce badań etnograficznych (Prus 1996: 51), ale także w każdego typu obserwacji grup społecznych czy jednostek – dokonywanej nie tylko przez socjologów, ale i artystów<sup>16</sup> – nie jest możliwa bez włączenia w proces

filozofii; można zadawać tylko pytania, które przypominają nam o barierze, poza którą nie możemy wyjść, możemy wypowiedzieć tylko to, co jest możliwe do wyrażenia w języku, poza tym powinniśmy milczeć (Hooper 2007: 287). Jednak *koan* nie jest tylko ćwiczeniem mentalnym, jest on ucieleśniony w praktyce „siedzenia”, dotyczy również świadomości oddychania, a także bezpośredniego otoczenia, w którym medytujemy (Hooper 2007: 290). Czasami główny temat/punkt *koanu* może być krótkim zdaniem (*head of speech*) lub słowem powtarzanym do momentu zatrzymania myślenia, ostatecznego osiągnięcia oświecenia lub stanu czystej, bez przedmiotu, świadomości. Praktyka ta nazywana jest w języku chińskim *hua-t'ou* (話頭), *hwadu* w języku koreańskim, *wato* w języku japońskim (Shear, Jevning 2002: 192–193; Yen 2009). Praktyka *hua-t'ou/hwadu* jest szczególnie popularna w buddyzmie koreańskim. Powtarzana w trakcie medytacji oraz w codziennym życiu fraza „kim jestem” przynależy właśnie do tradycji praktyki *hwadu*.

<sup>16</sup> W utworze *Facino Cane* Honoré de Balzac w niezwykle uważny sposób kreśli, czym jest obserwacja wsparta intuicją, które zapewniają jednostce to, co nazywamy empatyczną introspekcją. „Ubierając się nie lepiej niż robotnik, obojętny na powierzchowność, nie budziłem ich nieufności. Mogłem spokojnie wmieszać się w grupę i patrzeć, jak dobijają targów czy kłócą się między sobą, wracając po pracy do domu. Obserwacja stała się już dla mnie instynktowna, wnikała w duszę, nie zaniehbując ciała; czy raczej była mocą wyłapującą szczegóły zewnątrznie tak gruntownie, że nie musiałem zatrzymywać się na nich na dłużej niż moment, przechodziłem wzrokiem poza i na wskroś nich. Mogłem wcielić się w życie człowieka, któremu się przyglądałem, niczym derwisz z *Baśni tysiąca i jednej nocy* przybierający czyjaś duszę czy ciało po wymówieniu pewnego zaklęcia. [...] Słuchając, mogłem wcielić się w ich życie, czułem ich łachy na plecach, szedłem w ich dziurawych butach; ich pragnienia, ich potrzeby, wszystko przenikało w moja duszę czy też moja dusza przechodziła w ich. Było to niczym sen na jawie. Oburzałem się wraz z nimi na tyranie brygadzysty czy na złych klientów, przez których musieli raz za razem zapominać się o zapłacie. [...] Skąd pochodzi

analizy perspektywy etycznej. Jeśli chcemy zrozumieć tych, którzy współtworzą nasze badania i umożliwiają „zebranie” (współkreowanie) tak zwanych *danych*, musimy być w stanie postawić się na ich miejscu. Słuszny pogląd (dostrzeganie nietrwałości pojęcia Inny), medytacja nad Innym oraz bycie uważnie świadomym Innego są nieodzowne, by być z ożywionymi czy nieożywionymi podmiotami we wspólnym tu i teraz. Badacz terenowy jest nieustannie świadomy *inności*. W prawdziwie interakcyjnym badaniu etnograficznym Inny powinien stać się nami. Metodą w etnografii jest etnograf (Goode 1994: 144), a współuczestnik badania jego częścią. Jest to jednak kwestia, której rozwinięcie wymaga napisania odrębnego artykułu<sup>17</sup>.

ten dar? Czy to jasnowidzenie? Czy to jedna z tych mocy, która nadużywana wiedzie do szaleństwa? Nigdy nie starałem się dociec jej źródła. Mam ją i posługuję się nią, to wszystko” (de Balzac b.d. [tłum. własne]).

<sup>17</sup> George Herbert Mead zauważa, że empatyczne zrozumienie może wystąpić tylko w sytuacji współpracy, gdy dwie osoby prawdziwie się spotykają (*really meet*) i nawiązuje się „sympatia zwrotna” (*active sympathy*). „Aktor społeczny nie od razu stawia się w sytuacji osoby, która cierpi, jeśli w jego postawie nie ma wobec niej sympatii. Wygląda to w ten sposób, że pomagając Innemu, aktor wywołuje w sobie reakcję, jaką jego pomoc wywołuje w Innym. Jeśli jednak nie ma reakcji ze strony Innego, nie może pojawić się sympatia. Oczywiście ktoś może powiedzieć, że jest w stanie pojąć, co przeżywa osoba cierpiąca, jeśli ta nie potrafi tego wyrazić. W takim przypadku stawia się w miejscu osoby nieobecnej, z którą kiedyś się zetknął, i interpretuje sytuację osoby cierpiącej przez pryzmat doświadczenia z przeszłości. Jednak sympatia zwrotna (*active sympathy*) oznacza, że aktor – poprzez niesioną pomoc – wywołuje w Innym reakcję, która jest identyczna z reakcją, jaką wywołał u siebie. Jeśli inny nie reaguje, aktor nie może z nim sympatyzować. Wyznacza to granice sympatii jako takiej – powstaje ona jedynie w sytuacji współpracy” (Mead 1934: 209–300 [tłum. własne]). Jednakże empatyczna introspekcja może stanowić proces wywołany nie tylko kontekstem interakcyjnym, lecz także naszą chęcią pomocy innym. Brak reakcji ze strony Innego także jest bodźcem, na który reagujemy w sposób świadomy. Możemy wtedy empatycznie zrozumieć Innego, ponieważ nie kierując się przywiązaniem do Ja i bezpośrednimi, „namacalnymi” racjami/motywami (materialnymi i/czy prywatnymi), mamy możliwość przekierowania naszych starań w stronę pomocy drugiemu człowiekowi bez czynienia egoistycznych uzasadnień takiego postępowania. Etyka ma bowiem zasadnicze znaczenie w procesie poznania.

## Wnioski

W celu zapewnienia przytaczanym tu wnioskowi wiarygodności nie zostały one osadzone w jakiegokolwiek ramie konceptualnej, za pośrednictwem której wyjaśniane są zjawiska społeczne. Przywiązanie stanowi bowiem pierwszy krok do popadnięcia w pułapkę ułudy. Poznanie empiryczne, jakiego doświadczamy w toku medytacji i kontemplacji, wyposaża nas w instrumentarium wglądu w *shunyata*. Pojęcie to zwykle się tłumaczy jako „pustka”, choć w istocie oznacza „pełnię”, istotniejszym jest jednak to, że oba znaczenia jego przekładu odnoszą się do czegoś, co poznać można jedynie empirycznie. Możemy wyjaśnić określone pojęcia, posługując się słowami, niemniej dopiero wiedza empiryczna daje wgląd w ich znaczenie i umożliwia ich zrozumienie.

Według Nagarjuny *shunyata* odnosi się po prostu do tego, że rzeczy jako takie nie posiadają swego „sedna” (*essence*) czy niezależnego bycia w sobie (*self-being on their own*). [...] Dla buddyjskiego myśliciela Nagarjuny *shunyata* jest pojęciem użytecznym z tego względu, że umożliwia zrozumienie czegoś, lecz samo do niczego się nie odnosi. (Loy 2008: 48 [tłum. własne])

Pojęcie to jest instrumentem poznawania zjawisk; jest użyteczne, a zarazem możliwe do przyjęcia ze względu na swój wymiar praktyczny, nie zaś dlatego, że odkrywa prawdę absolutną o istocie rzeczy i/lub zjawisk. Nie powinniśmy zatem przywiązywać się także i do niego, ponieważ *nie istnieje ono w sposób obiektywny*, a jego reprezentacje są tak samo zwodnicze jak każde inne.

Jeśli realizujemy badania terenowe nad Innym, etnografię, badania biograficzne czy konstruujemy teorię ugruntowaną Innego/inności, czy też wykonujemy badanie etnometodologiczne nad etnometodami osvajania Innego, powinniśmy zdawać sobie sprawę z „pustości” pojęć. Inny to Ja. Można nawet stwierdzić, że badając Innego, prowadzimy studia nad sobą. A każda „pustka”, jaką łączymy z pojęciem danej rzeczy, ujawnia, że pojęcie to jest czymś skonstruowanym, nietrwałym i nierzeczywistym. „Pustka” to zdolność (*faculty*) wszelkich zjawisk. Ale jeśli prześledzimy koncepcję ironii według Rorty’ego (1989), dostrzeżemy, że trafia ona także w nasze założenia, bowiem założenie „pustości” jest nietrwałe. Refleksyjne identyfikowanie zjawisk z pojęciami ma miejsce zarówno w życiu codziennym, jak i w procesie badawczym. Przemyslenia i świadoma aktywność umysłowa (*mind*) stają się zatem zagadnieniem, jakie wymaga rozwiązania pragmatycznego. Praktyczne zastosowania medytacji dla badacza społecznego można streścić w następujących punktach:

1. Medytacja może okazać się niezwykle pomocna w rozwijaniu **wrażliwości i intuicji badacza**. Jeśli medytujemy nad „pustką” (*shunyata*), stajemy się bardziej wrażliwi na kreatywny potencjał pojęć oraz na problematyczność ich związku z rzeczywistymi działaniami i znaczeniem przedmiotów materialnych. Dlatego też może być ona wykorzystana do badań, gdzie nadal powstają nowe pojęcia, na przykład w badaniach nad interakcjami z przedmiotami, badaniach naszych zmysłów i przedmiotów ich postrzeżeń.
2. **Autoetnografia** może okazać się bardzo użyteczną metodą analizowania pojęcia Ja i jego „pu-

stości”. Często jest to analiza Ja, w której badacz ukazuje, jak Ja manewruje, zmagając się z interpretacjami narzucanymi przez kulturę (autoetnografia ewokatywna [Ellis, Adams, Bochner 2011]). Rzeczywistość podmiotów nie jest odzwierciedlana w ich opisie, obrazuje on raczej, co wpłynęło na jego treść i formę. Przejawiają się w nim procesy umysłowe.

Uwaga nie koncentruje się na tekście jako ostatecznym obiekcie i efekcie pracy naukowej, ale na procesie docierania do poznawczego wglądu, który niekiedy pozostaje ulotnym wrażeniem współobecnych – należy do „rzeczy” dziejących się „pomiędzy” badaczem i jego współbadanymi i traci swój fizyczny, namacalny i trwały charakter. Jest więc autoetnografia ewokatywna rodzajem praktyki poznawczej, która pozwala na generowanie wiedzy w diadycznych układach: narrator/performer – czytelnik/widz. (Kacperczyk 2014: 48; zob. także Ellis, Adams, Bochner 2011)

Akcent położony jest w tym miejscu na wymiar moralnej odpowiedzialności badacza oraz proces współwytwarzania wiedzy. Badacz nie znajduje się ponad „badanymi podmiotami”, nie spogląda na nie z perspektywy wszechwiedzącego eksperta. Jego nastawienie jest bardziej empatyczne, zwracające uwagę na partnerskie relacje ze współbadanymi. Narracja jest w autoetnografii wyrazem koncentracji na doświadczaniu świata (światów) i pojęć (języka), poprzez które jest on opisywany. *Ja* badacza jest przeformułowywane, rekonstruowane, przeobrażane, dzięki czemu dostrzegamy jego nietrwały charakter i zadajemy sobie sprawę z tego, że na jego

podstawie nie sposób tworzyć obiektywny opis rzeczywistości. Decydującą w procesie lepszego rozumienia doświadczanych/badanych sytuacji może okazać się koncentracja na ciele i umyśle, które pośredniczą w budowaniu Ja. Wiedza staje się wówczas ucieleśniona (Pagis 2010). Możemy dostrzec ciało i emocje, które są tak ważne w doświadczaniu rzeczywistości. Holistyczna etnografia, obejmująca także obserwację przeżyć badacza, przypomina ucieleśnioną praktykę medytacyjną. Pozwala ona połączyć ucieleśnione doświadczenie badacza z badanym zjawiskiem poprzez uaktywnienie w empatycznej introspekcji wszystkich zmysłów (Davis, Breede 2015), co umożliwia stworzenie pojęć uwrażliwiających. Doświadczane są momenty, a rzeczywistość nabiera w ten sposób waloru fragmentaryczności i dlatego może być obserwowana tu i teraz. Refleksyjność może być podtrzymana poprzez utrzymywanie w świadomości sprzecznych warunków dla istnienia pewnych zjawisk kultury postmodernistycznej (Soukup 2013). Autoetnografia ewokatywna może stanowić wybór paradygmatyczny i/lub trening w dekonstruowaniu Ja oraz odkrywaniu jego „pustki”<sup>18</sup>.

3. **Metodologia teorii ugruntowanej** (MTU) opiera się na założeniu ograniczenia prekonceptualizacji (Glaser, Strauss 1967; Glaser 1978; Strauss 1987; Strauss, Corbin 1997). Praktyka medytacji może

<sup>18</sup> Wyróżniamy wiele rodzajów autoetnografii (Kacperczyk 2014: 68). Jeden z nich to *autoetnografia analityczna*, która jest obiektywistycznym sposobem opisywania rzeczywistości poprzez doświadczenie badacza, który porównuje własne percepcje i interpretacje z innymi źródłami danych i opisami badanych sytuacji, jakie sporządzili inni obserwatorzy/uczestnicy/badacze. Ten rodzaj autoetnografii ma być bardziej bezstronny (Anderson 2006; Kacperczyk 2014), jednak także i tu wychodzimy od Ja, zmierzając ku jego dekonstrukcji.

pomóc badaczom pracującym w nurcie teorii ugruntowanej w „odcinaniu się” od tych pojęć, które mogłyby ograniczyć innowacyjność ich studiów, narzucając zewnętrzną siatkę pojęciową, przez którą mieliby percypować rzeczywistość społeczną. Kody generowane są tu na bazie analizy danych empirycznych, która powinna być świadomie dokonywana przez analityka *uwważnego* względem danych (zwracanie uwagi na ich treść i kontekst powstawania oraz recepcji), na podstawie których tworzone są kategorie i hipotezy. Przy czym hipotezy nie stanowią tu założeń apriorycznych, lecz formę wniosków – powiązania, jakie badacz odkrywa pomiędzy generowanymi kategoriami.

Badacz-analityk może zastanowić się i uważnie zaobserwować, co wnosi do kontekstu badania i analizy określonych danych empirycznych. Ponadto może nauczyć się uważnie kodować dane. Kontemplacja określonych kategorii może pomóc mu zobaczyć sekwencję myśli, które doprowadziły analityka do ich wygenerowania. Praca z umysłem w czasie medytacji pozwala także na „ucieleśnienie pojęć”. Introspektywna analiza „przyczyn bezdomności” pozwala w jakimś stopniu odczuć we własnym ciele i umyśle *proces stawania się bezdomnym*. Pisanie not (*memos*) po tego typu kontemplacji jest także praktyką ucieleśniania używanych kategorii. Zwykle analityk jest *odcieleśniony* w swojej pracy. Pracuje tylko przy pomocy umysłu. Praca nad ucieleśnieniem pojęć pozwala mu wypełnić tę lukę (dystans) pomiędzy obserwowanym światem a postrzegającym go umysłem. Konsekwencją takiej praktyki może stać się świadoma

konstrukcja pojęć i hipotez, a ostatecznie teorii. Badacz-analitik może odpowiedzieć sobie na koniec na bardzo ważne pytanie: „Co ja robię, gdy tworzę teorię?”. W ten sposób zmierza w kierunku *uważnej teorii ugruntowanej*.

4. Etnografia zainspirowana teorią ugruntowaną także jest formą badania terenowego, w którym analitik opiera się na kodach in vivo wyłaniających się w toku obserwacji (obserwacja uczestnicząca) danej społeczności (Battersby 1981; Charmaz, Mitchell 2001; Konecki 2011; Uhan, Malnar, Kurdija 2013). Pojęcia, jakimi operuje, są zaczerpnięte z analizy języka, którym posługują się badani. Są one analizowane w odniesieniu do tego, jak badani posługują się nimi w różnych kontekstach aktywności życia codziennego, na przykład, czy przystają do rzeczywistości takiej, jaką bada i jakiej doświadcza badacz. Bardzo ważnymi umiejętnościami badawczymi okazują się tu wrażliwość i świadoma uważność, które nakierowane są na obserwację poszczególnych momentów życia badanych. Doświadczenie „takości” możliwe jest wtedy, gdy posiadamy intuicyjne percepcje i odczucia względem rzeczywistości, której jesteśmy częścią. Pojęcia powinny być ostatecznymi – choć prowizorycznymi – następstwami takiej postawy.

Dla wielu socjologów te nowe podejścia przedstawione w niniejszym artykule mogą okazać się drażliwe. Możliwość przyjęcia koncepcji „pustki” (*shunyata*) i/lub zaakceptowania istoty medytacji w praktyce badawczej może napotkać na przeszkodę w postaci chęci badania czegoś rzeczywistego, nawet jeśli miałby to być język, który nie tylko nie

wyduje się być realnym zjawiskiem, ale i jawi się jako niejasny, przeistaczający i ukrywający to, co socjologowie pragną *odkryć* lub chociaż przybliżyć się do tego na tyle, by uczynić to zrozumiałym.

Refleksyjna praktyka kontemplacji nad współzależnością nie idzie w parze z manifestowaniem mocy umysłu, który we wszystkim wytwarza jakąś jakość. Chodzi tu raczej o to, że poprzez kontemplację współzależności wielości rzeczy w świecie zyskujemy – być może – możliwość dostrzeżenia „natury” tego świata, w tym społecznych światów. Pojęcia, jakimi operujemy, same nie tworzą rzeczywistości. Niezbędne jest tutaj działanie. Dzięki kontemplacji możemy natomiast zrozumieć, w jaki sposób wytwarzamy rzeczy uwikłane w pojęciowość:

[j]eśli uważnie przyjrzymy się pączkowi drzewa, zrozumiemy jego naturę. Może wydawać się bardzo mały, lecz w istocie jest niczym Ziemia, ponieważ stanie się kiedyś częścią Ziemi. Zrozumiawszy prawdę choć jednej rzeczy we wszechświecie, zrozumiemy naturę wszechświata. Jeśli będziemy patrzeć dostatecznie głęboko, prawda wszechświata odsłoni się przed nami. Nie jest przeto naszym celem przyjmowanie prawd o istocie wszechświata. (Nhat Hanh 1999a: 59 [tłum. własne])

Jeśli uważnie przyjrzymy się (poddamy kontemplacji) relacjom społecznym wpisanym w nasz sposób poznawania świata, sobie jako badaczom, pojęciom, jakich używamy, emocjom, jakie odczuwamy, temu, jak ucieleśniamy światy społeczne, w których żyjemy, jak wchodzimy w interakcję z przedmiotami i/lub zwierzętami, dostrzeżemy sposób, w jaki funkcjonuje nasz umysł socjologiczny. Wychodząc poza

istniejące metody i pojęcia, możemy zyskać bezpośredni wgląd w sprawy, które stanowią przedmiot naszego zainteresowania. Jak jednak mamy je opisywać? Czy przy pomocy nowego języka? Języka współzależności i doświadczanej „pustki”? Języka opisującego sytuację eksperymentowania z rzeczywistością i umysłem? Próba odpowiedzi na to pytanie może stanowić przyczynek do napisania kolejnego artykułu.

Celem niniejszego tekstu nie była próba przeformowania stanowiska, jakoby czerpanie inspiracji z nauk buddyzmu miało być odpowiedzią na wszelkie dylematy, z jakimi mierzy się współczesna socjologia. Naukom społecznym trudno jest przyjąć na wiarę istnienie „prawdziwych” czy

## Bibliografia

- Anderson Leon (2006) *Analytic Autoethnography*. „Journal of Contemporary Ethnography”, vol. 35, no. 4, s. 373–395.
- Balzac de Honoré (b.d.) *Facino Cane* [dostęp 8 stycznia 2015 r.]. Dostępny w Internecie: <<http://www.gutenberg.org/files/1737/1737-h/1737-h.htm>>.
- Battersby David (1981) *The Use Of Ethnography And Grounded Theory In Educational Research*. „McGill Journal of Education / Revue des sciences de l'éducation de McGill”, vol. 16, no. 1, s. 91–98.
- Bell Inge (1979) *Buddhist Sociology: Some Thoughts on the Convergence of Sociology and the Eastern Paths of Liberation* [w:] Scott G. McNall, ed., *Theoretical Perspectives in Sociology*. New York: St. Martin's Press, s. 53–68.
- Benedict Gerald (2011) *The Five-Minute Philosopher. 80 Unquestionably Good Answers to 80 Unanswerable Big Questions*. London: Watkins Publishing.

„ostatecznych” dowodów (zob. Rorty 1989; Szahaj 2012: 90). Wątpliwości wiążą się także z określonymi założeniami epistemologicznymi, których trudno dowieść na mocy argumentów opartych na doświadczeniu wewnętrznym i *metodologiach eksploracyjnych z punktu widzenia pierwszej osoby* (*first person exploratory methodologies* [Shear, Jevning 2002: 190]), choć powtarzalne i potwierdzone obiektywnie doświadczenie wewnętrzne u wielu podmiotów może być zacytowane w definicji pojęć i budowania obiektywnej wiedzy (Shear, Jevning 2002: 206–208), również tej dotyczącej intuicji i jej wagi w konstruowaniu nauki. Artykuł kończy konkluzja, że „słowniki finalne” (*final vocabulary*), jakimi operujemy, także mogą zostać podane w wątpliwość, a nawet obalone.

Bergson Henri (1963) *Myśl i ruch. Wstęp do metafizyki. Intuicja filozoficzna. Postrzeżenie zmiany. Dusza i ciało*. Przełożyli Paweł Bylin, Kazimierz Bleszyński. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Bong Wu (1990) *Only Keep "Don't Know" Mind* [dostęp 7 grudnia 2015 r.]. Dostępny w Internecie <<http://www.kwanumzen.org/?teaching=only-keep-dont-know-mind>>.

Charmaz Kathy, Mitchell Richard (2001) *Grounded Theory in Ethnography* [w:] Paul Atkinson i in., eds., *Handbook of Ethnography*. London: Sage, s. 161–174.

Chuang Rueyling, Chen Guo-Ming (2003) *Buddhist Perspectives and Human Communication*. „Intercultural Communication Studies”, vol. 12, no. 4, s. 65–80.

Cicourel Aaron (1974) *Cognitive Sociology: Language and Meaning in Social Interaction*. New York: Free Press.



Cooley Charles H. (1909) *Social Organization. Study of Larger Mind*. New York: Schocken Books.

Davis Christine Salkin, Breede Deborah C. (2015) *Holistic Ethnography: Embodiment, Emotion, Contemplation, and Dialogue in Ethnographic Fieldwork*. „The Journal of Contemplative Inquiry”, vol. 2, no. 1 [dostęp 1 października 2015 r.]. Dostępny w Internecie: <http://journal.contemplativeinquiry.org/index.php/joci/article/view/34>.

Ellis Carolyn, Adams Tony E., Bochner Arthur P. (2011) *Autoethnography: An Overview*. „Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research”, vol. 12, no. 1, art. 10 [dostęp 9 stycznia 2015 r.]. Dostępny w Internecie: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs1101108>.

Engler Barbara (2009) *Personality Theories*. Wadsworth: Cengage Learning.

Garfinkel Harold (2007) *Studia z etnometodologii*. Przełożyła Alina Szulżycka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Glaser Barney (1978) *Theoretical Sensitivity*. San Francisco: Sociology Press.

Glaser Barney, Strauss Anselm L. (1967) *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldine de Gruyter.

Goffman Erving (1956) *The Presentation of Self in Everyday Life*. Edinburgh: University of Edinburgh Social Sciences Research Centre.

Goffman Erving (1963) *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. New York: Shuster and Shuster.

Goode David (1994) *A World Without Words. The Social Construction of Children Born Deaf or Blind*. Philadelphia: Temple University Press.

Griffiths Paul J. (2010) *Buddhism* [w:] Charles Taliaferro, Paul Draper, Philip L. Quinn, eds., *A Companion to the Philosophy of Religion*. Malden: Wiley-Blackwell, s. 13–22.

Hooper Carl (2007) *Koan Zen and Wittgenstein's Only Correct Method in Philosophy*. „Asian Philosophy”, vol. 17, no. 3, s. 283–292.

Immergut Matthew, Kaufman Peter (2014) *A Sociology of No-Self: Applying Buddhist Social Theory to Symbolic Interaction*. „Symbolic Interaction”, vol. 37, no. 2, s. 264–282.

Kacperczyk Anna (2014) *Autoetnografia – technika, metoda, nowy paradygmat? O metodologicznym statusie autoetnografii*. „Przegląd Socjologii Jakościowej”, t. 10, nr 3, s. 32–74 [dostęp 6 września 2014 r.]. Dostępny w Internecie: [www.przegladsocjologiijakosciowej.org](http://www.przegladsocjologiijakosciowej.org).

Kapleau Roshi P. (1967) *The Three Pillars of Zen: Teaching, Practice, and Enlightenment*. Boston: Beacon Press.

Konecki Krzysztof T. (2010) *Procesy tożsamościowe a dialogiczność jaźni – problem anamnezis* [w:] Krzysztof T. Konecki, Anna Kacperczyk, red., *Procesy tożsamościowe. Symboliczno-interakcyjny wymiar konstruowania ładu i nieładu społecznego*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 331–339.

Konecki Krzysztof T. (2011) *Visual Grounded Theory: A Methodological Outline and Examples from Empirical Work*. „Revija za sociologiju”, vol. 41, no. 2, s. 131–160.

Kossakowski Radosław (2009) *Diamantowa droga. Wspólnota religijna w świecie duchowości refleksyjnej*. Kraków: Nomos.

Kossakowski Radosław (2011) *Budda w kulturze konsumpcji*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.

Loy David (2003) *A Great Awakening. A Buddhist Social Theory*. Somerville: Wisdom Publication.

Loy David (2008) *Money, Sex, War, Karma. Notes for a Buddhist Revolution*. Somerville: Wisdom Publications.

Manis Jerome G., Meltzer Bernard N. (1978) *Symbolic Interaction. A Reader in Social Psychology*. Boston: Allyn and Bacon.

McGrane Bernard (1993a) *Zen Sociology: Don't Just Do Something, Stand There!* „Teaching Sociology”, vol. 21, no. 1, s. 79–84.

McGrane Bernard (1993b) *Zen Sociology: The Un-TV Experiment*. „Teaching Sociology”, vol. 21, no. 1, s. 85–89.

Mead George H. (1934) *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago Press.

Mills Wright C. (1940) *Situated Actions and Vocabularies of Motive*. „American Sociological Review”, vol. 5, no. 6, s. 904–913.

Moore Robert J. (1995) *Dereification in Zen Buddhism*. „The Sociological Quarterly”, vol. 36, no. 4, s. 699–723.

Nagarjuna Arya (2014) *Daśabhumika-vibhāsa. Traktat o Dziesięciu Stopniach* [dostęp 20 sierpnia 2014 r.]. Dostępny w Internecie: [http://mahajana.net/teksty/nagarjuna\\_10st.html](http://mahajana.net/teksty/nagarjuna_10st.html).

Nhat Hanh Thich (1976) *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*. Boston: Beacon Press.

Nhat Hanh Thich (1999a) *The Heart of the Buddha's Teaching*. London: Rider.

Nhat Hanh Thich (1999b) *Interbeing: Fourteen Guidelines for Engaged Buddhism*. Berkeley: Parallax Press.

Nhat Hanh Thich (2006) *Understanding Our Mind*. Berkeley: Parallax Press.

Nhat Hanh Thich (2012) *Awakening of the Heart. Essential Buddhist Sutras and Commentaries*. Berkeley: Unified Buddhist Church.

Pagis Michal (2010) *From Abstract Concepts to Experiential Knowledge: Embodying Enlightenment in a Meditation Center*. „Qualitative Sociology”, vol. 33, no. 3, s. 469–489.

Petitmengin-Peugeot Claire (2002) *The Intuitive Experience* [w:] Francisco Varela, Jonathan Shear, eds., *The View From Within. First-Person Approaches To The Study Of Consciousness*. Thorverton: Imprint Academic, s. 43–78.

Prus Robert (1996) *Symbolic Interaction and Ethnographic Research: Intersubjectivity and the Study of Human Lived Experience*. Albany: State University of New York Press.

Purser Ronald E., Milillo Joseph (2014) *Mindfulness Revisited: A Buddhist-Based Conceptualization*. „Journal of Management Inquiry”, vol. 24, no 1, s. 3–24.

Reason Peter, Rowan John, eds., (1981) *Human Inquiry: A Sourcebook of New Paradigm Research*. Chichester: John Wiley.

Rorty Richard (1989) *Contingency, Irony, Solidarity*. Cambridge: Cambridge University Press.

Sahn Seung (1976) *Dropping Ashes on the Buddha*. New York: Grove Press.

Sahn Seung (1982) *Only Don't Know: Selected Teaching Letters of Zen Master Seung Sahn*. Boston: Shambhala Publications.

Scheff Thomas (1990) *Microsociology. Discourse, Emotion, and Social Structure*. Chicago: University of Chicago Press.

Scheff Thomas (2012) *Homage to Pascal*. „New English Review” [dostęp 13 listopada 2014 r.]. Dostępny w Internecie: [http://www.newenglishreview.org/custpage.cfm/frm/128369/sec\\_id/128369](http://www.newenglishreview.org/custpage.cfm/frm/128369/sec_id/128369).

Schipper Janine (2008) *Disappearing Desert: The Growth of Phoenix and the Culture of Sprawl*. Norman: University of Oklahoma Press.

Schipper Janine (2012) *Toward A Buddhist Sociology: It's Theories, Methods, and Possibilities*. „The American Sociologist”, vol. 43, no. 3, s. 203–222.

Shear Jonathan, Jevning Ron (2002) *Pure Consciousness: Scientific Explorations of Meditation Techniques* [w:] Francisco Varela, Jonathan Shear, eds., *The View From Within. First-Person Approaches To The Study Of Consciousness*. Thorverton: Imprint Academic, s. 189–210.

Soukup Charles (2013) *The Postmodern Ethnographic Flaneur and the Study of Hyper-Mediated Everyday Life*. „Journal of Contemporary Ethnography”, vol. 42, s. 226–254.

Strauss Anselm L. (1984) *Social Worlds and Their Segmentation Processes*. „Studies in Symbolic Interaction”, vol. 5, s. 123–139.

Strauss Anselm L. (1987) *Qualitative Analysis for Social Scientists*. Cambridge: Cambridge University Press.

Strauss Anselm L. (1993) *Continual Permutations of Action*. New York: Aldine de Gruyter.

Strauss Anselm L. (1997) *Mirrors and Masks. The Search for Identity*. New Brunswick: Transaction Publishers.

Strauss Anselm L., Corbin Juliet (1997) *Grounded Theory in Practice*. Thousand Oaks: Sage.

Suzuki Daisetz T. (1964) *Introduction to Zen Buddhism*. New York: Grove Press.

Suzuki Daisetz T. (1994) *The Zen Koan as a Means of Attaining Enlightenment*. Rutland: Charles E. Tuttle.

Szahaj Andrzej (2012) *Ironia i miłość. Neopragmatyzm Richarda Rorty'ego w kontekście sporu o postmodernizm*. Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.

Uhan Samo, Malnar Brina, Kurdija Slavko (2013) *Grounded Theory and Inductive Ethnography: A Sensible Merging or*

*a Failed Encounter?* „Teorija in Praksa”, vol. 50, no. 3/4, s. 642–657.

Wyka Anna (1993) *Badacz społeczny wobec doświadczenia*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Filozofii i Socjologii PAN.

Varela Francisco J., Thompson Evan, Rosch Eleanor (1993) *The Embodied Mind*. Cambridge: MIT Press.

Yen Sheng (2009) *Shattering the Great Doubt: The Chan Practice of Huatou*. Boston: Shambhala.

Zybertowicz Andrzej (2001) *Konstruktywizm jako orientacja metodologiczna w badaniach społecznych*. „Kultura i Historia”, t. 1, s. 118–134.

## Cytowanie

Konecki Krzysztof T. (2015) *Jak socjologowie mogą skorzystać na praktyce medytacji?* „Przegląd Socjologii Jakościowej”, t. 11, nr 4, s. 52–86 [dostęp dzień, miesiąc, rok]. Dostępny w Internecie: <[www.przegladsocjologiijakosciowej.org](http://www.przegladsocjologiijakosciowej.org)>.

## How Can Sociologists Make Use of Meditation?

**Abstract:** The aim of the article is to introduce the issue of meditation as a tool of assisting in the research and sociological analysis. The form of meditation adopted in the article comes from the tradition of Zen Buddhism. The meditation technique itself brings some epistemological and methodological inspirations that are derived from the tradition of Buddhist philosophy. The article describes the basic principles and practice of Buddhist meditation (Zen). In addition, these are referenced to some sociological concepts and methodology of sociological research. There is introduced the topic of deconstruction of concepts with the help of meditation practice and the development of intuition to support investigator / qualitative analyst in his/hers endeavors. At the end, qualitative methods to which meditation may be useful as part of research and data analysis have been shown.

**Keywords:** Meditation, Epistemology, Buddhism Zen, Qualitative Methods, Autoethnography, Ethnography, Mindful Grounded Theory, Sympathetic Introspection, Contemplative Sociology, Mindfulness