

УДК 101:122+159.98

DOI 10.35423/2078-8142.2023.2.1.7

І. М. Колесник,
кандидат філософських наук, доцент, докторант,
Львівський національний університет імені Івана Франка,
м. Львів, Україна
e-mail: ihor.kolesnyk@lnu.edu.ua
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5189-3804>

РІЗНОМАНІТТЯ ВИЗНАЧЕНЬ МЕДИТАЦІЇ: ПІДХОДИ, ВИКЛИКИ І ПЕРСПЕКТИВИ

Однією із сильних сторін наукового світогляду є здатність створювати дослідницькі середовища, які постійно між собою взаємодіють, належачи навіть до різних галузей знання. Поняття медитації – це приклад того, як увага дослідників з різних наукових дисциплін фокусується на одній темі, на одному предметі, але підходи зумовлюють різні визначення. У статті розглянуто основні існуючі підходи до поняття медитації і виокремлено основні: нейронауковий, інклюзивний (партисипативний), галузевий (наприклад, психологічний) і міжгалузевий. Здійснено попередню систематизацію підходів до визначення поняття медитації з огляду на труднощі, які пов'язані з контекстами, інтерпретаціями і запитами сучасного світу до контемплативних практик. У випадку з медитацією наука демонструє водночас проблему спеціалізації, схильність редукувати досліджуваний феномен згідно з власними методологіями, пояснювати локальні культурні середовища крізь призму постколоніального спадку. Особливу роль у цій дискусії відіграють саме гуманітарні науки (філософія, релігієзнавство, психологія), методологія яких більше орієнтована на людину, людські практики і значущість суб'єктивного знання.

Ключові слова: медитація, філософія, релігієзнавство, нейронауки, контемплативні студії.

Поняття «медитація» доволі активно застосовується у багатьох контекстах. Ця тенденція поширена глобально і завдяки мережі інтернет стала ще одним модним трендом. Ми можемо навіть простежити стрімку тенденцію до зростання у використанні поняття від 1980-х років дотепер завдяки інформаційним технологіям [19].

Однак складність полягає у тому, що поняття має величезну кількість визначень, значень, відтінків, а також належить до різних контекстів. Коли ми читаємо «медитація», далеко не завжди розуміємо, про що йдеться, навіть після ознайомлення з матеріалами.

Саме поняття позначає широкий спектр феноменів культури, релігії, науки і філософії, які мають доволі різне значення та потребують уточнення, ідентифікації, окреслення. Інтерес у різних галузях науки впродовж другої половини ХХ ст. – початку ХХІ ст. лише зростає, що зумовлене потребою у розумінні природи медитативних практик, їхнього застосування та користі, яку ми отримуємо у конкретних випадках. Психологи у практиках медитації знаходять методи для роботи зі складними психічними станами і для покращення добробуту. У прикладних науках, нейронауках, когнітивних студіях з їх допомогою досліджують зв'язок медитативних практик і тривалих змін у функціонуванні мозку, нервової системи. У медицині застосовують, виходячи з інтересу до фізіологічних змін, які сприяють кращому здоров'ю людей. У філософії дослідження медитативних практик зумовлене кількома векторами: для філософії свідомості важливе відкриття нових перспектив у розумінні природи людського розуму; для епістемології і філософії науки важливі способи рецепції, отримання нових даних для картини світу і відновлення ролі суб'єктивного у пізнанні; для феноменології медитація набуває значення як експериментальна лабораторія свідомості тощо. Звісно, у релігійному контексті медитація виконує традиційні сотеріологічні функції, однак і тут відбуваються зміни у сприйнятті спадку, застосування у нових глобальних умовах.

Хоча дискусії щодо визначення медитації тривають вже кілька десятиліть в англійськомовних академічних середовищах, у віт-

чизняній науці ця тема потребує озвучення і окреслення. Метою даної статті є увага саме до найзагальніших векторів руху у цій темі і подальші перспективи для науки.

Виклики у визначенні медитації

Термін медитація має латинське походження. Цим терміном визначали процес абстрактного мислення, рефлексії на якусь конкретну тему. Цей процес передбачав специфічний режим уваги, зосередженості, тиші, у якій нові ідеї набували життя, а згодом переходили у текст. У католицькій традиції медитація також сприймалася як форма релігійної, контемплятивної практики із застосуванням текстів Святого Письма [20]. У західній філософії, яка мала тісний зв'язок з теологією християнства, одним з найяскравіших похідних прикладів такого застосування медитації як методу є праці Рене Декарта [3]. Навіть з поверхневого огляду різних словників, бачимо, що акцент переважно робився на дискурсивному мисленні, аналізі, судженнях на обрану тематику.

Згодом закріпилася традиція застосовувати цей термін на позначення усіх «духовних» практик, які у буддизмі, індуїзмі, даосизмі чи інших традиціях сприяють досягненню змінених станів свідомості, осягненню певної метафізичної мети. При уважному дослідженні усього спектру практик у різних традиціях науковці виявили, що у первісному західному значенні слова медитація як процедура рефлексії та аналізу не дуже вдалий термін. Йдеться про те, що до спектру належать також практики, у яких дискурсивне мислення і рефлексія можуть не бути головними акцентами, а часом навіть усуваються із внутрішнього процесу медитуючого. Наприклад, у буддійській традиції, яку найактивніше аналізують і осмислюють завдяки її систематизованості, одна з форм медитації *śamatha* може слугувати радше для заспокоєння ментальних процесів, згасання активності розуму, з метою посилити інші функції (практика концентрації уваги, *samatha*). Практика ж *vipassana* справді допомагає осмислити, рефлексувати досвід медитуючого у контексті буддійського вчення. Це відзначав Едвард Конзе ще у 1956 р. у праці «Буддійська медитація» [2]. Аналогічні труднощі з

цим поняттям можна побачити у застосуванні також до індійських практик, до йоги, зокрема [10].

Одна з ключових проблем і викликів для сучасних дослідників – це колоніальний спадок у західній культурі. Навіть у темі медитації, релігії вже неодноразово зауважено проблемність застосування західних понять до явищ інших локальних культур, де генеза ключових тем відбувалася за іншим сценарієм, з іншими особливостями та метою. Річард Кінг у своїх працях [1; 6]. активно критикує орієнталізм і, на основі ґрунтовного аналізу історії культури, пояснює, чому терміни «релігія», «містицизм» і «медитація» є неадекватними у їхньому колоніальному застосуванні до окреслюваних феноменів: ми не лише перекреслюємо оригінальне значення, а й породжуємо зміни у традиційному середовищі поширення практик.

Згодом у другій половині ХХ ст. колоніальний спадок та орієнталізм породив проблему комодифікації, деконтекстуалізації і комерційного використання традиційних практик у сучасному світі. Водночас можна говорити про викривлене сприйняття традицій Сходу чи інших культурних регіонів на Заході, а також на їхню самоідентифікацію і «модернізацію», відповідно до вимог «вищої культури». Прикладом може слугувати трансформація йоги у капіталістичних умовах у праці Андреа Джайн «Продаючи йогу» [5] або перетворення буддійських форм медитації на тренд стресостійкості і корпоративної культури [18]. Цікаво, що філософська традиція Заходу і її система координат з дуалізмом розум-тіло також впливає на рецепцію медитації (розум) і йоги (тіло) [11], зумовлюючи штучне розділення практик, які традиційно були незрозумілими, втіленими і формувалися поза межами системи світоглядних координат західної філософії.

Загалом, вихідну ситуацію з визначенням медитації можна проілюструвати словами Карен О'Браєн-Коп і Сюзан Ньюкомб: «термін “медитація”, однак, має семантичне походження та поширеність далеко за межами Південної Азії, є більш культурно нейтральним і використовується для визначення духовних практик у низці релігій, регіонів та періодів часу. Унаслідок цього, акаде-

мічну сферу вивчення медитації складніше розмежувати..., тому що воно більш розрізнене в культурному відношенні. У випадку з медитацією всі дороги не ведуть назад у Південну Азію, як це відбувається з йогою. Різноманітні традиції споглядання можна простежити до давньогрецьких концепцій турботи про себе та медитації/споглядання, до китайських практик, які позначаються як “сидіння”, або до низки інших культурних контекстів» [11, с. 6].

Основні підходи до визначення медитації

Незалежно від окреслених труднощів, науковці не полишають надії на краще, глибше й адекватне визначення медитації. Йдеться про дуже цікаві феномени, методика, які мають не лише історико-теоретичне значення, а й практичне застосування.

Як ми можемо зрозуміти з попередніх зауваг, прагнення вивести єдине визначення медитації – це спадок минулої колоніальної епохи, який ігнорує специфіку багатьох неєвропейських культур, тому переважно у сучасних дослідженнях відмовляються від універсалізму, натомість переважає контекстуальний підхід.

Наразі у академічній науці переважає *нейронауковий підхід* у визначенні медитації, який зосереджується на дослідженнях впливу медитативних практик на розум, мозок, нервову систему людини. Майданчиком для цього підходу слугує, зокрема, Інститут розуму і життя, заснований Його Святістю Далай Ламою XIV. Інша назва цієї галузі – контемплятивна наука (англ. *Contemplative Science*) [4]. Яскравим і часто цитованим текстом є розділ у «Кембрідзькому підручнику зі свідомості» у співавторстві Антуана Луца, Джона Данна і Річарда Девідсона [8]. Автори звертають увагу на те, що нейронаукові дослідження медитації можна зіставляти із традиційними буддійськими практиками, оскільки вони найкраще систематизовані методично, за ефектами і результатами, і ми маємо доступ не лише до загальної аудиторії практикуючих і початківців, а до «спеціалістів медитації», тобто монахів різних шкіл. Ключовими для визначення медитації є власне стани свідомості, тривалі зміни у структурах та когнітивних функціях, можливість картографувати і співвіднести досвіди з активністю мозку.

Недоліком цього підходу є його «буддоцентричність», що полягає у тлумаченні різноманітних форми медитації у контексті буддійських традицій. Це веде не лише до повернення «когнітивного імперіалізму» [13], але й до відвертого ігнорування та редукції різних традицій, які розвивалися незалежно одна від одної.

Альтернативним підходом до нейронаукового можна вважати галузь контемплативних студій (англ. *Contemplative Studies*). Зокрема, Луїса Ком'яти пропонує не відмовлятися від терміна медитація у наших зусиллях наукового визначення, але пам'ятати про те, що це радше «парасолька», яка покриває величезну палітру феноменів. Хоча це вимагатиме більше зусиль і часу, але ми мусимо кожного разу зазначати, про що саме йдеться, коли ми кажемо/пишемо «медитація». Перелік питань у цій системі координат може виглядати приблизно таким чином: До якої культури належить ця практика? Для чого застосовувалася у конкретній релігії чи вченні? Чи йдеться про досягнення певних станів, для яких ми маємо аналогічні позначення? Чи можна деконтекстуалізувати практику, не втративши попередній зміст?

Цей підхід очевидно складніший, але лише в такий спосіб ми можемо уникнути ризиків редукції. Він також пропагує інклюзивний розгляд феноменів медитації у новій галузі контемплативних студій, де мають враховуватися нюанси, види, можливі досвіди і звісно історію практик [7, с. 69] на перетині культури, релігії, філософії тощо. Медитацію можна доповнити аналогічним і ширшим поняттям «контемплативна практика», яке містить у собі релігійні, духовні, світські практики самопізнання, досягнення певної мети. У цьому випадку «контемплативні практики вказують на різні підходи, дисципліни і методи для розвитку уважності, усвідомлення, співчутливості, концентрації, присутності, мудрості тощо» [7, с. 62].

Такий підхід ми визначаємо як *інклюзивний* або *партисипативний*: медитація визначається контекстом, через родинні спорідненості, аналогічні стани свідомості та мету, яку ми прагнемо досягти. У цьому випадку дослідники прислухаються до середовища, яке досліджують, і враховують досвіди практиків медитації. Крім

монографії Л. Ком'яти, прикладом такого підходу може слугувати спроба класифікації медитативних практик Карен Матко і Петера Седлмаєра: вони взяли за основу класифікації доволі розлогу палітру контемплативних практик, провели польові студії різних груп і за певними загальними, спільними критеріями вивели схему «знизу–вгору». Згідно з їхніми результатами, визначення медитації впевнено виходить за межі дуалізму «тіло–розум» і полягає в цілісній інтеграції розуму, тілесності, емоційного змісту у конкретних практиках [9]. Медитативні практики ведуть до підсилення дуалізму, до виходу за межі цієї дихотомії у нових досвідах.

Інший підхід *галузевого визначення* можна умовно проілюструвати статтею Роджера Волша і Шони Шапіро [17], де акценти зміщено у площину психології. Це значно полегшує роботу дослідникам і фокусує на конкретних запитах: стани, емоції, їхні зміни і ментальне здоров'я. Психологічний «відтінок» можна побачити у їхньому визначенні медитації: термін “медитація” вказує на родину саморегулятивних методик, які зосереджуються на тренуванні уваги та усвідомленні, щоб підпорядкувати психічні процеси більшому вольовому контролю і таким чином сприяти загальному психічному добробуту та розвитку та/або певних якостей спокою, ясності і концентрації [17, с. 228–229].

Прикладом цього самого *галузевого визначення* можна вважати колективну монографію «Підручник із філософії медитації» [12] за редакцією Ріка Репетті, де автори розглядають можливості і перспективи застосування медитативних, контемплативних практик як практичного середовища для філософської освіти. Згадана монографія містить розділи, присвячені загалом визначенню ролі медитації у контексті філософії, епістемології, метафізики, цінностей (аксіології), феноменології і в діалозі різних традицій.

Інший приклад – Гаральд Валах і його дослідження про те, що медитативні практики можуть стати гарною основою для дослідження суб'єктивного виміру знання, цінностей, смислів і певних філософських методологій, які зазвичай мають спекулятивний характер. Щодо глибшого розуміння цінностей він пише: «Я вважаю, що цінності є наслідком внутрішнього досвіду реальності.

Якщо це так, то контемплативна наука про внутрішній досвід може бути одним із способів відновити цінності як базові структури реальності поза межами суспільних домовленостей суто політичного і, отже, дуже крихкого характеру» [16, с. 18].

Прикладом *міжгалузевого підходу* до визначення медитації можуть бути дослідження Франциско Варели [15] і Евана Томпсона [14], яких вважають засновниками нейрофеноменології. Йдеться насамперед про спробу поєднати наукові дослідження медитації у нейронауках, аналітичну філософію і феноменологію, ґрунтуючись на медитативних практиках як експериментальній лабораторії. Тут також йдеться про фундаментальне значення втіленості людського досвіду для формування знання про себе, інтерсуб'єктивність, загалом світ як мережу взаємодій.

Особливістю академічного середовища дослідників медитації є те, що вони часто співпрацюють між собою і в різних публікаціях застосовують результати із суміжних галузей. Зокрема для контемплативної науки важливою є філософія з її теоретичним інструментарієм, а для контемплативних студій, які мають переважно гуманітарний акцент, важливі результати останніх прикладних студій впливу медитацій на людину.

Визначення медитації передбачає у сучасних умовах труднощі з відповідним контекстом та дослідницькою програмою. Залежно від того, до якої галузі належить дослідник чи дослідниця, ми отримуємо різні формулювання. Ймовірно, з огляду на тривалу історію європоцентризму, колоніальних практик і критики звичних методологій у науці, ми змушені відмовитися від універсального і єдиного визначення медитації. Однак це не означає, що сучасна наука не реагує на ці виклики і не робить спроб пояснити, проаналізувати і застосувати конкретні дефініції у дослідницьких програмах. Це зумовлює складність, дискусійність, постійну акумуляцію знань у різних галузях і необхідність в обміні між ними. Зрештою, дослідження медитації, контемплативних практик є порівняно новим вектором у науці, тому наразі можна говорити про певні загальні ескізи перспектив і тенденцій.

У статті ми окреслили основні підходи, стратегії щодо визначення медитації, до яких належать:

- 1) нейронауковий (контемплативна наука);
- 2) інклюзивний або партисипативний (контемплативні студії);
- 3) галузевий (дисциплінарний) підхід (психологія, філософія, педагогіка тощо);
- 4) міжгалузевий підхід (філософія науки, нейрофеноменологія тощо).

Кожен із цих підходів відображає особливість підготовки дослідників, їхнє галузеве підґрунтя та навіть особистий досвід. Можна ствердити точно, що без діалогу між представниками цих підходів неможливо сформуванню більш менш точну картину стану дослідження медитації, де теорія доповнюється практичними результатами. Важливим зрушенням також є те, що сучасні найактуальніші дослідження медитативних практик враховують специфіку середовищ, йдуть на взаємодію з практикуючими, дослухаючись до тих, кого у класичній науці сприймали б лише як об'єкт дослідження. Ми можемо спостерігати певною мірою повернення суб'єктивності у науку, врахування особливостей конкретних живих людей та соціальних груп, їхнього культурного контексту і цінностей. Включення знання від першої особи дає підґрунтя для додання світоглядної кризи, коли людина повертає собі місце активного творця знання про власну включеність у світ. Це питання довіри до знання на основі власного досвіду, який зазвичай ігнорується через його невідповідність критеріям об'єктивності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Carrette J., King R. *Selling Spirituality: The Silent Takeover of Religion*. 1st edition. London; New York : Routledge, 2004. 194 p.
2. Conze E. *Buddhist Meditation*. New York : Routledge, 1956. 195 p.
3. Descartes R. *The Philosophical Writings of Descartes: Volume 2*. Cambridge University Press, 1985. 444 p.

4. Dorjee D. Defining Contemplative Science: The Metacognitive Self-Regulatory Capacity of the Mind, Context of Meditation Practice and Modes of Existential Awareness. *Frontiers in Psychology*, 2016, 7. P. 1788.
5. Jain A. *Selling Yoga: From Counterculture to Pop Culture*. Illustrated edition. Oxford; New York : Oxford University Press, 2014. 264 p.
6. King R. *Orientalism and Religion: Post-Colonial Theory, India and 'The Mystic East'*. 1st edition. Routledge, 2013. 290 p.
7. Komjathy L. *Introducing Contemplative Studies*. 1st edition. Hoboken : Wiley-Blackwell, 2017. 432 p.
8. Lutz A., Dunne J. D., Davidson R. J. Meditation and the neuroscience of consciousness: an introduction. *The Cambridge Handbook of Consciousness*. Cambridge : Cambridge University Press (Cambridge Handbooks in Psychology), 2007. P. 499–551.
9. Matko K., Sedlmeier P. What Is Meditation? Proposing an Empirically Derived Classification System. *Frontiers in Psychology*. 2019. № 10. P. 22–76.
10. Newcombe S., O'Brien-Kop K. *Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies*. Abingdon, Oxon; New York, NY : Routledge, 2020. 544 p.
11. O'Brien-Kop K., Newcombe S. Reframing Yoga and Meditation Studies. *Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies*. Abingdon : Routledge, 2020. P. 3–12.
12. Repetti R. *Routledge Handbook on the Philosophy of Meditation*. 1st edition. Routledge, 2022. 410 p.
13. Roth H. D. Against Cognitive Imperialism. *Religion East and West*. 2008. № 8. P. 1–26.
14. Thompson E. Neurophenomenology and Contemplative Experience. *Oxford Handbook of Religion and Science*. Oxford University Press, 2006. P. 226–235.
15. Varela F. J. *The Embodied Mind, revised edition: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, Massachusetts; London England : The MIT Press, 2017. 388 p.
16. Walach H. Towards an Epistemology of Inner Experience. *Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications*. Cham : Springer International Publishing (Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality), 2014. P. 7–22.
17. Walsh R. N., Shapiro S. The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*. 2006. № 61(3). P. 227–239.

18. Wilson J. Selling Mindfulness: Commodity Lineages and the Marketing of Mindful Products. *Handbook of Mindfulness. Mindfulness in Behavioral Health*. Springer, Cham, 2016. P. 109–119.

19. Використання терміну *meditation* у літературі. URL: https://books.google.com/ngrams/graph?year_start=1800&year_end=2019&corpus=26&smoothing=7&case_insensitive=on&content=meditation

REFERENCES

Carrette, J. & King, R. (2004). *Selling Spirituality: The Silent Takeover of Religion*. 1st edition. London; New York: Routledge.

Conze, E. (1956). *Buddhist Meditation*. Routledge.

Descartes, R. (1985). *The Philosophical Writings of Descartes: V. 2*. Cottingham, J., Stoothoff R. & Murdoch, D. (Trans). Cambridge University Press.

Dorjee, D. (2016). ‘Defining Contemplative Science: The Metacognitive Self-Regulatory Capacity of the Mind, Context of Meditation Practice and Modes of Existential Awareness’. *Frontiers in Psychology*, 7, 1788. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01788>

Jain, A. (2014). *Selling Yoga: From Counterculture to Pop Culture*. Illustrated edition. Oxford; New York: Oxford University Press.

King, R. (2013). *Orientalism and Religion: Post-Colonial Theory. India and ‘The Mystic East’*. 1st edition. Routledge.

Komjathy, L. (2017). *Introducing Contemplative Studies*. 1st edition. Hoboken: Wiley-Blackwell.

Lutz, A., Dunne, J. D. & Davidson, R. J. (2007). ‘Meditation and the neuroscience of consciousness: an introduction’. In Thompson, E, Moscovitch, M. & Zelazo, P. D. (Eds.). *The Cambridge Handbook of Consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press (Cambridge Handbooks in Psychology). DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511816789.020>

Matko, K. & Sedlmeier, P. (2019). What Is Meditation? Proposing an Empirically Derived Classification System. *Frontiers in Psychology*, 10, 2276. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02276>

Newcombe, S. & O'Brien-Kop, K. (Eds.). (2020). *Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies*. 1st edition. Abingdon, Oxon; New York: Routledge.

O'Brien-Kop, K. & Newcombe, S. (2020). Reframing Yoga and Meditation Studies. In: Newcombe, S. & O'Brien-Kop, K. (Eds.) *Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies*. Abingdon: Routledge. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781351050753-2>

Repetti, R. (Ed.). (2022). *Routledge Handbook on the Philosophy of Meditation*. 1st edition. Routledge.

Roth, H. D. (2008). 'Against Cognitive Imperialism'. *Religion East and West*, 8. Retrieved from: https://www.academia.edu/5770211/Against_Cognitive_Imperialism_A_Call_for_a_Non_Ethnocentric_Approach_to_Cognitive_Science_and_Religious_Studies_1

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

Varela, F. J. et al. (2017). *The Embodied Mind, revised edition: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, Massachusetts; London England: The MIT Press.

Walach, H. (2014). 'Towards an Epistemology of Inner Experience'. In Schmidt, S. & Walach, H. (Eds.) *Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications*. Cham: Springer International Publishing (Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality). DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-01634-4_2

Walsh, R. N. & Shapiro, S. (2006). 'The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue'. *American Psychologist*, 61(3). Retrieved from: <https://escholarship.org/uc/item/7885t0n6>

Wilson, J. (2016). *Selling Mindfulness: Commodity Lineages and the Marketing of Mindful Products*. In: Purser, R., Forbes, D., Burke, A. (Eds.). *Handbook of Mindfulness. Mindfulness in Behavioral Health*. Springer, Cham. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4_8

Meditation. Etymology, origin and meaning of meditation by etymonline (no date). Retrieved from: <https://www.etymonline.com/word/meditation>

Ihor Kolesnyk

Ph.D., Associate Professor, postdoc student Ivan Franko National University of Lviv; Lviv, Ukraine; e-mail: ihor.kolesnyk@lnu.edu.ua; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5189-3804>

Varieties of definitions of meditation: approaches, challenges and perspectives

Abstract

One of the strengths of the scientific worldview is the ability to create research environments that constantly interact with each other, even belonging to different fields of knowledge. The concept of meditation is an example of how the attention of researchers from different scientific disciplines focuses on one topic, on one subject, but the approaches make different definitions. Although it is intuitively clear to many that meditation refers to certain mental practices that help a person to learn about himself and his capabilities, a closer look at the topic shows a rather complex situation with a clear definition. The article examines the main existing approaches to the concept of meditation and highlights the main ones: neuroscientific (A. Lutz, J. Dunne, R. Davidson), participatory (L. Komjaty, H. Roth, K. Matko, P. Sedlmeier), disciplinary (R. Walsh, S. Shapiro) and interdisciplinary (F. Varela, E. Thompson). A preliminary systematization of approaches to the definition of the concept of meditation has been carried out in view of the difficulties associated with the contexts, interpretations and requests of the modern world for contemplative practices. In the case of meditation, science demonstrates at the same time the problem of specialization, the tendency to reduce the studied phenomenon according to its own methodologies, to explain local cultural environments through the prism of post-colonial heritage. Humanities (philosophy, religious studies, psychology) whose methodology is more focused on people, human practices and the importance of subjective knowledge play a special role in this debate. One of the key areas where discussions about meditation take place in a philosophical way are contemplative studies, presented as a discipline and research program in a number of leading universities in the USA and Western Europe.

Keywords: meditation, philosophy, religious studies, neuroscience, contemplative studies.