



Makale Geliş | Received: 03.09.2023  
Makale Kabul | Accepted: 26.09.2023  
Yayın Tarihi | Publication Date: 30.09.2023  
DOI: 10.20981/kaygi.1354542

## Mehtap DOĞAN

Dr. Öğr. Üyesi | Assist. Prof. Dr.  
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Felsefe Bölümü, Ankara, TR.  
Ankara Yıldırım Beyazıt University, Faculty of Human and Social Sciences, Department of Philosophy, Ankara, TR.  
ORCID: 0000-0002-7209-1082  
mdogan@ybu.edu.tr

## Bilinç Problemine Sentezci Bir Yaklaşım: Nörofenomenoloji

**Öz:** Zihin felsefesinin çetin problemlerinden olan bilince yönelik olarak bilincin öznel karakterinin bilimsel olarak açıklanamaz olduğunu kabul eden düalist ve idealist yaklaşımlar ile bilincin fiziksel olana indirgenebilir olduğunu savunan fizikalizm arasında orta yolu işaret eden nadir bir bakış açısı nörofenomenolojidir. Nörofenomenoloji, deneyime yönelik öznel bildirimleri, nörobilimsel yöntemleri kullanarak analiz etmeyi hedeflerken; öznel-nesnel karşıtlığını bedenlenmiş eylem görüşüyle aşmaya çalışan enaktif (varlık-olusturucu) yaklaşımı temele almaktadır. Felsefi fenomenolojide köklerini bulabileceğimiz bedenlenmiş biliş yaklaşımından hareketle, deneyim ve dış dünya arasındaki süreklilik ilişkisini betimleyen nörofenomenolojik yaklaşım, çeşitli meditasyon teknikleri ile deneyimlerini dışsal etkilerden arındırabilen deneklerden elde edilen nöral görüntüleme verilerini kullanarak öznel deneyimin doğasını oluşturmayı yöntem olarak benimsemektedir. Nörofenomenolojinin amacı fenomenolojik deneyim üzerine sistematik ve kurallara dayalı araştırmalar yoluyla daha zengin birinci şahıs verileri elde etmek ve bu birinci şahıs verilerini nöral süreçler hakkında yeni üçüncü şahıs verilerini ortaya çıkarmak için kullanmaktır. Bu çalışmada, ilk olarak nörofenomenolojinin felsefi temelleri üzerine bir inceleme yapılmakta, ardından nörofenomenolojik yaklaşımın hedefleri ve sunduğu yöntem önerisi değerlendirilmekte ve son olarak, bu yaklaşımın bilinç problemine yönelik geçerli bir çözüm önerisi olarak ele alınıp alınamayacağı tartışılmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Nörofenomenoloji, Fenomenoloji, Bilinç, Enaktif Yaklaşım, Meditasyon.

## A Synthesizing Approach to the Problem of Consciousness: Neurophenomenology

**Abstract:** Neurophenomenology is an unusual perspective regarding consciousness, which is one of the challenging problems of the philosophy of mind. It points to a midway point between dualist and idealist approaches, accepting the subjective character of consciousness as scientifically inexplicable, and physicalism, arguing that consciousness is reducible to the physical. Neurophenomenology aims to analyze subjective reports of experience using neuroscientific methods and is based on an enactive approach that tries to overcome the subjective-objective dichotomy by means of the notion of embodied action. Based on the embodied cognition approach, which has its roots in philosophical phenomenology, the neurophenomenological approach describes the state of continuity between experience and the external world, and uses neural imaging data obtained from subjects who are able to purify their experiences from external influences through various meditation techniques to investigate the nature of subjective experience. The aim of neurophenomenology is to obtain enriched first-person data through systematic and rule-based investigations of phenomenological experience and to use this first-person data to reveal new third-person data about neural processes. In this paper, firstly, the philosophical foundations of neurophenomenology are reviewed, then the goals of the neurophenomenological approach and its proposed methodology are evaluated, and finally, it is discussed whether this approach can be considered as a legitimate solution to the problem of consciousness.

**Keywords:** Neurophenomenology, Phenomenology, Consciousness, Enactive Approach, Meditation.

### Giriş

Beynin ve nöral süreçlerin yapısal ve işlevsel haritasını ortaya çıkarma hususunda nörobilimin kaydettiği gelişmeleri hayretle, şaşkınlıkla, merakla takip ediyoruz. Ancak zihnin haritasını, ya da daha net bir ifadeyle, öznel bilinçli deneyimin doğasına dair bir formülasyonu ve benlik hissinin kökenini açıklama konusunda bilimsel sayılabilecek bir hipotezin dahi uzağında görünüyoruz. Hâlbuki nörobilimciler, bilişsel bilimciler, zihin felsefecileri ve psikologların nadiren buluştuğu ortak noktalardan bir tanesi tam bir zihin teorisinin hem “beynin bir nesnenin görüntüleri olarak deneyimlediğimiz zihinsel kalıpları nasıl oluşturduğunu” hem de “her birimizin nasıl bir ‘ben’ duygusuna sahip olduğumuzu” aynı anda açıklaması gerektiğidir.

Her birimizin sahip olduğu öznel deneyimler ve bunlarla birlikte ortaya çıkan içsel yaşamın açığa kavuşturulması hususunda nörobilimsel yaklaşım ya sessiz kalmakta ya da meseleyi dolaylı yollardan ve indirgeyerek ele almayı seçmektedir. Buna karşılık zihne fenomenolojik yaklaşım, öznel deneyimi merkezi

bir problem olarak görmekte ve zihinsel yaşamın değışkenliği ile sürekliliğini göz ardı etmeyen bir felsefi tutumu sergilemektedir. Zihnin doğasından ziyade zihindünya ilişkisini tartışma konusu yapan fenomenoloji, yaslandığı kabuller ve deneyime dair çizdiği çerçeve ile etkileyici bir pozisyon kazansa da zihnin nöral ve bilişsel korelasyonları, sosyal, kültürel ya da psikolojik bağları gibi deneyimi tamamlayıcı diğer unsurları göz ardı ettiği için çağdaş zihin biliminden beklenen açıklamaları sağlamaktan uzak kalmaktadır.

Nörobilimsel ve fenomenolojik yaklaşımın arasında kalan boşluğu kapatmak için ya indirgemeci bir tavır takınarak nöral ya da fenomenal süreçlerden birisi görmezden gelinecek ya da öznel deneyim ile nöral süreçler arasında bir köprü kurulacaktır. Hem fizikalist hem de idealist yaklaşımlar indirgemeciliğin pek çok versiyonunu denemiş ancak uzlaşuya ulaştıracak bir kuram oluşturmayı başaramamıştır. O hâlde, tam bir zihin açıklaması için gerekli olan indirgemeci olmayan ancak hem fiziksel hem de fenomenal süreçleri ihmal etmeyen bir yaklaşımdır. Böyle bir yaklaşımın önemli bir örneği de nörofenomenolojidir. Nörofenomenolojinin gayesi felsefi fenomenoloji ile nörobilimsel bakış açısını birleştirmektir. Nörofenomenolojinin yöntemsel rotası, (i) fenomenolojik deneyim üzerine sistematik ve kurallara dayalı araştırmalar yoluyla daha zengin birinci şahıs verileri elde etmek ve (ii) bu orijinal birinci şahıs verilerini fizyolojik süreçler hakkında yeni üçüncü şahıs verilerini ortaya çıkarmak için kullanmaktır (Thompson, Lutz & Cosmelli 2005: 45). Başka bir deyişle, nörofenomenolojinin temel amacı, bilince yönelik nörobilimsel araştırmalardan elde edilen ampirik verilere, rafine edilmiş ve titizlikle tespit edilmiş fenomenolojik verileri dâhil ederek yeni veriler üretmektir.

Nörofenomenoloji, bu fenomenolojik verilerin elde edilmesi için birinci şahıs ve üçüncü şahıs yöntemlerinin bir arada kullanılmasını önermektedir. Birinci şahıs yöntemleri ile kastedilen, bireylerin (ya da araştırmaya dâhil olacak deneklerin) kendi deneyimlerine duyarlılıklarını artırmak için kullanabilecekleri

zihinsel disiplin ve odaklanma eğitimi uygulamalarıdır. Bu çalışmada nörofenomenolojinin temelleri, yöntemi ve hedefleri eleştirel bir bakış açısıyla ele alınarak bu yaklaşımın deneyim ve gerçeklik arasında nesnel bir köprü oluşturma amacına ne ölçüde ulaştığı güçlü ve zayıf yönleriyle tartışmaya açılacaktır.

### 1. Nörofenomenolojinin Kökeni Olarak Fenomenoloji

“Fenomenoloji nedir?” sorusuna cevap aranan hemen hemen her kitap ya da sözlükte “Fenomenoloji, fenomenlerin bilimidir.” şeklindeki genel tanımla karşılaşırız. Ancak iki kelimeyle tanımlanabilecek kadar basit görünen fenomenoloji kavramı hakkındaki külliyatla karşılaştığımızda, bu kavramın içinden çıkılması zor bir alana işaret ettiğinin farkına varmamız uzun sürmez. Fenomen, görünen şey ya da hatta görünüşün kendisidir (Lewis & Staehler 2019: 16). Fenomenolojinin ilgi odağı şeylerin doğası değildir; fenomenoloji daha ziyade şeylerin nasıl görüldüğüyle ilgilenir. Bir çiçek, bir bardak, bir insan, bir şarkı, bir ıhlamur kokusu, bir profiterol, bir dostluk kendisini bize çok farklı biçimlerde gösterir. Hatta bunlardan her birisi bize birden fazla biçimde de görünebilir. Kaldırım taşlarının arasından kendisini göstermiş bir çiçek, geçmiş olsun ziyaretinde verilen bir çiçek, ucu bucağı görünmeyen bir kırdaki çiçek, hayal edilen bir çiçek, solmak üzereyken sulayarak can vermeye çalıştığımız bir çiçek, bize hep farklı biçimlerde kendisini gösterir. Fenomenolojinin uğraş alanı ise bu farklı kendini gösterme biçimlerinin analizidir.

Fenomenolojinin şeylerin nasıl görüldüğünü araştırma amacı, felsefe tarihinin hemen her durağında karşımıza çıkan “görünüşün arkasındaki gerçeklik” yaklaşımıyla ilk bakışta büyük bir çelişki içerisinde görünmektedir. Fenomenoloji nesnelere görünürdeki doğasını ya da görünüşe göre ne olduklarını araştırma konusu yapar. Oysaki Immanuel Kant’ta (ö. 1804) nihai haline ulaşan temel varsayım, şeylerin bize görünüşleri (fenomen) ile kendinde şeyin (numen) birbirinden kökten farklı olduğu ve gerçekliğin keşfi için fenomenin ötesine geçilmesi gerektiği inancına dayalıdır. Bu noktada, fenomenolojinin “fenomen”

tanımının, felsefe tarihinde görünüş olarak ele alınan fenomen ile özdeş olmadığına dikkat edilmelidir. Fenomenoloji, fenomen kavramını “kendini gösteren, kendini açığa vuran şey” olarak ele almaktadır ve dolayısıyla yalnızca görünür olan hakkında konuşan bir teori değildir (Zahavi 2020: 24). Görünüşler, sadece görünüş değildir; bir nesnenin nasıl görüldüğü gerçekte ne olduğunun koparılamaz bir parçasıdır. Fenomenolojik yaklaşımda, nesnenin gerçekliği fenomenin ardında gizlenmez; kendini fenomende açığa vurur (Zahavi 2018: 93).

Fenomenolojinin temel aksiyomlarından bir tanesi, kendisini bize sunan dünya ile kendinde dünyanın birbirinden ayrı şeyler olmadığıdır. Fenomenoloji, bize sunulan dünyanın gerçek ve nesnel dünya olduğunu kabul ederken; gerçekliğin görünüşü aşan bir dünyada var olduğu fikrini reddetmektedir. Fenomenolojiye göre, nesneliliğin konumlandırılacağı yer aşkın bir dünya değil, tam da bu görünen dünyadır (Zahavi 2020: 25).

Fenomenolojinin yaslandığı bu ontolojik kabuller, fenomenologların zihne dair görüşleriyle de doğrudan uyum içerisindedir. Fenomenoloji, şeylerin görünenin ardındaki doğası fikrini kabul etmediği için zihnin doğasını açıklamak gibi bir hedefe de sahip değildir. Fenomenolojinin ilgi alanı bu bağlamda zihnin doğasını açıklamak değil; zihin ve dünya ilişkisini betimlemektir. Fenomenoloji için zihinsel olanı tanımlayan kilit kavram yönelimsellik (*intentionality*) kavramıdır. Yönelimselliğin ifade ettiği şey; bilincin her zaman bir şeyin bilinci olduğudur; bilinç, nesnesine dinamik bir şekilde yönelerek, nesneyi daha yakından tanımak istemektedir (Lewis & Staehler 2019: 41). Buna göre zihinsel olan her şey bir şey hakkındadır; tek başına, korkmak, arzulamak, nefret etmek, hatırlamak, hayal etmek vb. zihinsel durumlardan bahsedilemez. Bir şeyden korkulur, bir şey arzulanır, bir şeyden nefret edilir, bir şey hatırlanır ya da bir şey hayal edilir. Dolayısıyla, zihinsel durumlar yönelimseldir. Aynı nesneye farklı şekillerde yönelebiliriz ya da aynı yönelimselliği farklı nesnelere gösterebiliriz. Depremden korkulur, karanlıkta kalmaktan korkulur ya da yüksekte korkulur ya da

depremden korkabiliriz, depremi hayal edebiliriz, depremi hatırlayabiliriz. Bu hususta fenomenolojinin görevi, bu farklılıkları ayrıntılı olarak incelemek ve ilişki biçimlerini haritalandırmaktır (Zahavi 2020: 27). Fenomenolojinin bilinçli yönelimsellik vurgusu, zihin ve dünya arasındaki ilişkiyi betimleme arzusundan ileri gelmektedir; fenomenoloji, nedensellik ilişkisi yerine koyduğu yönelimsellik kavramı ile mekanik bir düzen anlayışından ziyade anlama yer açan bir bakış açısını benimsemektedir. Buna göre bilinç, hareketsiz bir dayanak noktası değil, bizi anlama götüren hareket kaynağıdır (Waldenfels 2008: 38).

Fenomenoloji, temsili zihin kuramı ya da temsilcilik yaklaşımının da karşısında yer alır. Temsili zihin kuramı, “zihinsel temsiller” olarak işlev gören, zihni bir hesaplama makinesinin kodlarına benzeyen biyolojik kodlardan oluşan semboller sistemi olarak varsaymaktadır: “Zihinsel işlemler sembollerin üzerinde yürütülen hesaplamalar olarak addedilir.” (Heil 2020: 177). Buna göre, zihinsel işleyiş verili olan dış dünyadan hareketle cümleleri ve kelimeleri sembollere dayalı olarak yeniden üretir ve manipüle eder. Fenomenolojik bakış açısı, nesnelerin deneyimlenmesi için içsel olarak yeniden üretilmesi ya da içsel olarak temsil edilmesi gerektiği fikrini reddeder; fenomenologlara göre deneyim, nesneyi bize dolaysız bir şekilde sunmaktadır (Zahavi 2020: 33). Fenomenoloji, zihni dünyadaki diğer nesnelere birisi olarak ele almaz: “Zihin, başlangıçta dünyayla ilişkili olmak için başka bir yerden nedensel bir etki beklemek zorunda olan kendi içine kapalı bir daire değildir.” (Zahavi 2020: 34). Fenomenolojinin temel varsayımlarından bir tanesi dünyayı bizim tamamen dışımızda gören ve bilinci de dünyanın içsel temsilleriyle ilgilenen içsel bir yeti olarak konumlandırmanın reddedilmesi gereken bir bakış açısı olduğudur. Fenomenolojinin kurucusu olarak gösterilen Edmund Husserl (1859-1938) reddetmiş olduğu bu doğalcı yaklaşımı şöyle açıklar:

Her doğa bilimi hareket noktalarında naivdir. Araştıracağı doğa, sade bir şekilde karşısındadır. Nesnelerin varlığı kuşku götürmez. Sonsuz mekân içinde duran, devinen, değişen nesnelere vardır ve de sonsuz zamanda, zamana bağlıdırlar. Biz onları algılarız, deneyimden gelen yargılar halinde

betimleriz. Apaçık olan bu verileri, objektif geçerliği olan kesin bilimsel bir şekilde bilmek, doğa biliminin amacıdır (Husserl 1995: 41).

Fenomenolojinin nesnelci ya da doğalcı olmayan yaklaşımının temel varsayımı, bilginin biyolojik bedenimizden kaynak bulan bilişsel kapasitemizden kültürel ve sosyal dünya içerisinde yaşanan/deneyimlenen bir sürecin ürünü olarak ortaya çıkarak dünyamız hakkındaki anlamlı ve tutarlı kavrayışımızın doğasını belirleyen kalıpları oluşturduğudur (Johnson 1987: 14). Buna göre biliş, bedensel ve toplumsal bağlamından kopuk değildir; bilen özne ile bilgi karşılıklı olarak birbirlerini belirleyen bağımlı bir ilişki içerisindedir.

Dünya ve bilinç karşıtlığı ya da dünya ve bilinç arasında var olduğu kabul edilen dışsal-içsel ilişkisi fenomenolojinin bütünüyle karşı çıktığı bir düalitenin ürünüdür. Oysaki zihnin ya da bilinçli deneyimin sınırlarının beden içinde mi yoksa dışında mı kaldığı tartışması zihin felsefesinde önemli yer kaplayan şu sorudan ilham almaktadır: “Zihin nerede durur ve dünyanın kalanı nerede başlar?” (Clark & Chalmers 1998: 7). Bu soruya verilen iki alışılmış cevaptan birincisi, beden sınırlarını zihnin sınırları olarak kabul ederken; ikincisine göre, zihin bedenle sınırlı değildir. Fenomenolojiye göre, yönelimsellik, bilincin dünyayla ilişkisini kuran ve bu içsel-dışsal ayrımını ortadan kaldıran bilince ait en temel özelliktir. Husserl bu hususta, bilincin dünyaya yönelmişliğine dair bir çalışmanın yalnızca öznel yapısına değil, aynı zamanda nesnel yapısına dair de bir içgörü kazandırdığını düşünürken zihnin ve dünyanın eş zamanlı olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Zahavi 2020: 38). Bu, zihnin dünyayla özdeşliği anlamına gelmemekte, zihnin dünyayla ayrılmaz ilişkisine gönderme yapmaktadır. Ne dünya ne de zihin birbirlerinden ayrı olarak anlaşılabilirler.

Varoluşçu fenomenoloji geleneğinin önemli isimlerinden Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) de özne-dünya karşıtlığını şu ifadelerle reddetmektedir:

Dünya, öznenin ayrılamaz ama bu özne, bir dünya tasarısından başka bir şey değildir; özne, dünyadan ayrılamaz ama bu dünya, öznenin kendisini bir

tasarı olarak yansıttığı bir dünyadır. Özne, dünyada var olmaktır ve dünya, öznel kalır (Merleau-Ponty 2016: 577).

Buradan yola çıkarak, fenomenolojinin konusunun salt özne olmadığını görmek kolaydır; fenomenoloji, bilinci dünya ile beraber ele almaktadır. Merleau-Ponty felsefesinin en temel özelliklerinden birisi, Özkan'ın ifadeleriyle, “bedensel bir bütünlüğe sahip Ben ile başkaları arasındaki bir aradalığı, karşılıklılığı göz önünde bulundurmasıdır” (2012: 101). Bu yaklaşım zihin ve bedenden ayrı ya da onların ötesinde bir “Ben” kavramına ve buna bağlı olarak kabul edilen aşkın özne tasavvuruna tümüyle bir karşı çıkıştır. Özne, dünya ile beraber vardır. Bu öznenin dünyayla ilişkisinde belirleyici olan etmenler, öncesinde düşünüldüğü gibi aşkın bir bilincin ürünü değildir (Özkan 2012: 102).

Husserl'in doğalcı yaklaşıma getirdiği eleştirilerin ulaştığı nihai nokta doğalcılığın, her şeyi fiziksel düzleme indirgeyerek açıklama çabasının bilinci tümüyle göz ardı ederek olgulara odaklanmasıdır. Husserl'e göre fenomenolojinin görevi, doğalcı yaklaşımdan farklı olarak, olguları değil özleri araştırmaktır ve Husserl'in “yöntemsel olarak benimsediği paranteze alma (*epoché*) ve fenomenolojik ve eidetic indirgeme, bu özlerin ortaya konmasını sağlayacaktır” (Özkan 2012: 111). Merleau-Ponty ise fenomenolojinin çalışma sahasının özleri araştırmak olduğu konusunda Husserlci tanımla uyum içerisinde olsa da “Dünyanın özünü aramak, onun olgu düzeyinde ne olduğunu aramaktır.” ifadesiyle de desteklediği gibi, Husserl'den farklı olarak, insanı ve dünyayı anlamanın onları olgusalıkları içerisinde ele almayı gerektirdiğini savunmaktadır (Merleau-Ponty 2016: 21). Nörofenomenoloji için temel oluşturacak fenomenolojik yaklaşım bu bağlamda Husserl'in değil Merleau-Ponty'nin fenomenoloji tanımını rehber olarak kabul edecektir.

Fenomenolojik tavır, genelde anlaşıldığı şekliyle nesneyi bir kenara bırakıp, deneyimin kendisine odaklanmayı gerektirmez; Ponty'nin ifadeleriyle “Fenomenoloji, deneyimimizi olduğu haliyle doğrudan betimleme girişimidir.” (Merleau-Ponty 2016: 9). Fenomenolojik tavır, deneyimi göz önünde



bulundururken, yöneldiğimiz nesnenin farkındalığını da gerektirir. Buna göre, nesne aslında zaten deneyimin bir bağıntısına karşılık gelmektedir. Bu yönüyle fenomenolojik tavrın, dış dünyayı paranteze alıp içsel deneyime odaklanan içe-bakış yönteminden farklılığı açıktır. Fenomenolojik tutumun özgünlüklerinden birisi, öznel olanı nesnel ile karşı karşıya getirmek yerine, bu bölünmeyi aşarak öznel ve nesnel arasındaki temel korelasyonlara geçmeye çalışmasıdır (Varela 1996: 339).

Zihin-dünya ilişkisinin fenomenolojik yaklaşımdaki kilit noktasını beden oluşturmaktadır. Beden, ilk bakışta diğer tüm doğal nesnelere arasında ve onlar gibi bir nesne olarak görünse de hepsinden bir yönüyle farklıdır. Evet, diğer tüm nesnelere olduğu gibi bedene de dokunabiliriz, bedeni görebiliriz ya da koklayabiliriz. Ancak bir diğer yönüyle de beden bir perspektiften algıladığımız nesne değil, dünyayı deneyimlediğimiz perspektifin kendisidir:

Bu dünyanın gücü olarak bedenimden geçerek, tamamlanmış bir birey olarak dünyaya sahip olurum ben; nesnelere konumuna bedenimin konumu itibarıyla veya tersine, bedenimin konumuna nesnelere konumu itibarıyla sahip olmam da mantıksal bir gereklilik içinde, gerçek bir gereklilik ilişkisi içinde olur, çünkü bedenim dünyaya doğru hareketler, dünya da bedenimin dayanak noktasıdır (Merleau-Ponty 2016: 471).

Deneyim, yalnızca nesnesinin farkındalığını değil, aynı zamanda süreç olarak kendisinin de örtük farkındalığını içerir. Zihinsel bir görüntüyü görselleştirirken, kişi aynı zamanda örtük olarak yaptığı görselleştirmenin farkındadır. Bu örtük öz-farkındalık genellikle fenomenologlar tarafından “nesnel olmayan bir bedensel öz-farkındalık biçimi, kişinin yaşayan bedeninin farkındalığı veya yönelimsel nesne deneyimiyle bağlantılı olarak bedenlenmiş öznellik” şeklinde açıklanmıştır (Thompson, Lutz, & Cosmelli 2005: 56). Özellikle Merleau-Ponty, nesne olarak beden ve yaşanan beden arasındaki ayrımı net bir şekilde ortaya koymaktadır. Merleau-Ponty'e göre, bedenin yalnızca nesne olarak var olmasını engelleyen şey, nesnelere onun sayesinde var oluyor olmasıdır (Merleau-Ponty 2016: 139). Dünyayla ilişkimizi sağlayan şey yaşanan bedendir.

Fenomenoloji tüm yönleriyle, insan öznelliğinin ve deneyimin analizi için çok önemli bir yere sahip olsa da birçok düşünür tarafından haklı olarak, betimleyici bir aşamada analizi erken sonlandırmakla, verileri sosyal, kültürel, psikolojik ve nöral açıklamadan yalıtılmakla suçlanmıştır (Peters 2000: 408). Felsefi fenomenoloji ve bilimsel analiz alanları arasındaki aşırı kutupluluğun yok edilmesi için fenomenal bilincin nöral temelleri üzerine nörobilimsel araştırmalar öne çıkarılmaktadır. Felsefi fenomenoloji, insan deneyimini salt teorik düzlemde ele alan soyut bir yaklaşım olarak eksik görülürken, nörobilimin zihni verili olan dış dünyayı işleyen bir semboller sistemi olarak ele alması deneyimi mekanikleştirmekle suçlanmaktadır. Hem felsefi fenomenoloji hem de bilimsel yaklaşımın bilinç ve madde arasındaki ilişkiyi tarif etmekte yaşadıkları bu zorluklar, zihin araştırmalarını bütünsel bir şekilde yeniden kavramsallaştırmaya yönlendirmiştir. Bu yeni kavramsallaştırmada, fenomenolojinin yerine pratik ve somuta yönelik yaklaşımıyla nörofenomenoloji konulmaya çalışılmaktadır.

## 2. Nörofenomenoloji

Bilincin öznel karakteri ve fenomenal yönü, uzun yıllar boyunca, bilincin bilimsel araştırmalarda kaçınılan bir konu olmasına yol açmıştır. Öznel deneyime erişmenin tek yolunun içgözlem olduğu ve içgözlemsel raporların güvenilir olmadığı düşünülerek, bilinç çoğunlukla ya bilimsel araştırma programlarının dışında bırakılmış ya da indirgemeci bir bakış açısı ile fiziksel başka fenomenlere indirgenerek açıklanmaya çalışılmıştır. Son yıllarda ise az ama giderek artan sayıda bilişsel bilim insanı, öznelliği ve bilinci anlamadan tam bir zihin biliminin olamayacağını ve buna göre bilişsel bilimin, öznellik hakkında içebakışsal birinci şahıs raporlarını sistematik olarak kullanması gerektiğini kabul etmeye başlamıştır: “Öznel bildirimler, bilincin bilişsel nörobiliminin incelediği iddia edilen temel olgudur. Şöyle ki, öznel bildirimler diğer psikofiziksel gözlemlerin yanı sıra ölçülmesi ve kaydedilmesi gereken ilk elden verileri oluşturur.” (Dehaene 2016: 61). Ancak bu husustaki en büyük problem, birinci şahıs raporlarının

güvenilirliğinin nasıl test edileceği ve erişilen raporların nasıl sistematize edileceğidir. Bu probleme yönelik çözüm önerisi sunan çağdaş yaklaşımların en dikkat çekici olanlarından bir tanesi nörofenomenolojidir.

Nörofenomenoloji, bilişsel bilimdeki varlık-oluşturucu (*enactive/* enaktif) yaklaşımın bir uzantısıdır. “Enaktif” kelimesi F. J. Varela (ö. 2001) tarafından birbiriyle ilişkili birkaç fikri tek bir başlık altında açıklayarak birleştirmek için kullanılmıştır: “İlk fikir, organizmaların aktif olarak kimliklerini oluşturan ve koruyan ve böylece kendi bilişsel alanlarını tanımlayan özerk özneler olduklarıdır. İkinci fikir, nöral sisteminin otonom bir sistem olduğudur. Üçüncü fikir, bilişsel yapıların beden, sinir sistemi ve çevrenin bu tür tekrarlayan sensorimotor bağlantılardan ortaya çıktığıdır” (Thompson, Lutz, & Cosmelli 2005: 43). Fenomenoloji gibi, enaktif yaklaşım da organizmanın dünyaya kendi bakış açısını tanımladığını vurgulamaktadır. Enaktif yaklaşım, nöral aktivitenin içsel, kendi kendini organize eden dinamiklerinin, beyin süreçleri ile zihinsel süreçler arasındaki ilişkiyi kurmak için referans noktası olması gerektiğini düşünmektedir (Thompson, Lutz, & Cosmelli 2005: 44).

Enaktif yaklaşım bir yönüyle, bilişin verili dış dünyanın gerçek bir temsili olduğunu savunan nesnelci yaklaşım ile bilişin verili iç dünyanın bir yansıması olduğunu savunan idealizm arasındaki bir ara yoldur. Bu yaklaşımda biliş, bedenlenmiş bir eylem olarak ele alınmaktadır:

Bedenlenmiş terimini kullanarak iki noktayı vurgulamak istiyoruz: Birincisi, biliş, çeşitli duyu-motor kapasiteleri barındıran bir bedene sahip olmaktan kaynaklanan deneyim türlerine bağlıdır ve ikincisi, bu bireysel duyu-motor kapasitelerin kendileri daha kapsamlı bir biyolojik, psikolojik ve kültürel bağlamda gömülüdür. Eylem terimini kullanarak, duyusal ve motor süreçlerin, algı ve eylemin temelde yaşayan bilişle ayrılmaz olduğunu vurgulamak istiyoruz (Varela, Thompson, & Rosch 2023: 278).

Buna göre, nörofenomenolojinin temel aldığı varlık-oluşturucu yaklaşım, nesnel ya da bilen öznedenden bağımsız bir dünyayı inşa etme çabasında değil, bilen özneye ya

da deneyimleyene bağlı bir dünyada eylemi yönlendiren duyu-motor sistemler arasındaki ortak ilkeleri belirleme çabasıdır.

Nörofenomenoloji, duyu-motor sistemlerin işleyişindeki ilkeleri belirlemeye çalışırken zihne yönelik nörobilimsel yaklaşımların birçoğunun aksine ne deneyiminin varlığını inkâr etmekte ne de deneyimi önemsiz bir yan konu olarak görmektedir. Aksine, nörofenomenolojik yaklaşımda deneyim, zihnin tam bir açıklamasının yapılabilmesi için merkezi bir yere sahiptir. Bu hususta nörofenomenoloji, fenomenoloji ve deneysel bilişsel bilimin birbirini tamamlayan alanlar olarak bir arada ele alındığı bir araştırma biçimidir.

En geniş anlamda nörofenomenoloji, yaşanmış deneyimin fenomenal değişmezlerinin disiplinli bir karakterizasyonunu çeşitli biçimlerde sağlama projesi olarak anlaşılabilir (Thompson, Lutz, & Cosmelli 2005: 45). Yaşanmış deneyim, birinci tekil şahısta yaşanan ve sözlü olarak ifade edilen deneyimler anlamına gelmektedir. Disiplinli karakterizasyon ise kişinin deneyimine duyarlılığını artırmak için hem birinci şahıs yöntemlerinin hem de bu süreci kolaylaştırmak ve deneyimin tanımlayıcı açıklamalarını ortaya çıkarmak için üçüncü şahıs yöntemlerinin kullanımına dayanan fenomenolojik bir deneyim haritasına karşılık gelmektedir (Thompson, Lutz, & Cosmelli 2005: 46).

Nörofenomenoloji, bilincin ve özneliğın doğasını ve bunların beyin ve bedenle olan ilişkisini anlamayı amaçlamakta, bu amacına yönelik olarak da insan deneyiminin yapısının fenomenolojik betimlemelerinin ve bilişsel süreçlerin bilimsel açıklamalarının sentezinin karşılıklı olarak her iki yaklaşım için de bilgilendirici ve zenginleştirici olabileceği tezini savunmaktadır (Thompson 2006: 227). Daha açık bir ifadeyle, nörofenomenolojinin başlıca amacı, felsefi fenomenoloji ile bilişsel bilim ve nörobilim çalışmalarını hem yöntemleri hem de sonuçları itibarıyla birleştirmektir.

Fenomenolojik yaklaşım, bilincin işlevsel bütünlüğü, bilinçli durumların yönelimselliği ve özneliğini ön plana çıkarırken, nörobilimsel yaklaşım bu

özelliklerin nöral korelasyonlarını araştırmaktadır. Fenomenolojik ve nörobilimsel yaklaşımın araştırma konularını şu şekilde daha açık bir şekilde görebiliriz.

Fenomenolojik Yaklaşım	Nörobilimsel Yaklaşım
Öznellik	-----
Duyumlar	Duyusal sistemler
Duygular	Duygusal sistemler
Düşünce	Bilişsel süreçler (hafıza, öğrenme)
-----	Bilinçdışı nöro-elektriksel süreçler
-----	Davranış
-----	İşlevsel özellikler

Öznellik, fenomenolojik yaklaşımın dışındaki bakış açıları tarafından dikkate alınmayan bir problemken, fenomenolojik yaklaşımın kendisi de bilinçdışı süreçler ile bilincin davranışsal ve işlevsel bağlantılarını inceleme hususunda eksik kalmaktadır. Yukarıdaki tablodaki boşlukların, karşlarındaki sütunda karşılıklarının olduğu göz önüne alındığında birleştirilmiş bir bakış açısı şüphesiz bilince yönelik daha kapsayıcı bir çerçeve sağlayacaktır. Fakat burada çözülmesi gereken esas problem, öznellik ve dış dünyanın zihinsel temsillerinin nörobilimsel açıklamasının nasıl yapılacağıdır. Nörofenomenolojinin bir yöntem olarak devreye girdiği yer de tam olarak burasıdır.

Nörofenomenolojinin yaslandığı nörobilimsel tez, bilinçli zihinsel durumların, bedenlenmiş ve konumlanmış bir öznenin nöral sistemi tarafından üretilen mevcut nöral aktivitenin, nöral bir yorumu olduğudur (Varela 1995: 91). Nörofenomenolojik yaklaşıma göre, felsefi fenomenoloji ve nörobilim ortaklığı, verilerin ontolojik bütünlüğünden ödün vermeden, öznel bilinçli yaşamın nöral

aktivitesinin ve psikolojik tezahürlerinin nesnel analizini sağlayabilir (Peters 2000: 390).

Nörofenomenoloji, özne ve nesnenin karşıt kutuplar olarak ele alınmasını Kartezyen düalizmin mirası olan bir zemin arama kaygısının kaynağı olarak görmektedir; başka bir deyişle bu yaklaşıma göre, zihin-beden problemi olarak adlandırılan problemin temel kaynağı özne ve nesnenin birbirlerinin tam olarak dışında konumlandırılmasıdır. Nörofenomenolojik yaklaşıma göre, özne ile nesne arasındaki bu karşıtlığın verili ve hazır olmadığını anlamak önemlidir (Varela, Thompson & Rosch 1993: 141). Özne-nesne karşıtlığı gerçek değil kurgusal bir karşıtlıktır. Gerçekte yaşam, organizma ve çevre arasındaki döngüsellik kendisidir; bu döngüsellikte özne ve nesne sürekli olarak önce iç içe geçerler ve sonra ayrılırlar. İkisinin de yerleştirileceği sabit bir zemin bulunmamaktadır. Bu hususta nörofenomenolojinin öne çıkan isimlerinden Francisco Varela ve Evan Thompson, Batı düşünce geleneğinde öznelcilik ve nesnelciliğin arasında bir orta yol için metodolojik bir temel bulunmadığını iddia ederler. Bilişsel bilim ve nörobilim özneyi ya da benliği dünyadaki diğer nesnelere gibi bir nesne olarak ele alıp incelerken; öznelci yaklaşım dünyanın nesnel varoluşuna meydan okumaktadır. İki zıt aksiyoma dayalı bu yaklaşımlar için bir durum ya öznel ya da nesnel; bunların dışında bir nitelik imkânsızdır. Nörofenomenoloji ise bu hususta alışılmışın dışında bir görüş bildirerek hiçbir şeyin ne tamamen öznel ne de tamamen nesnel olduğunu savunmaktadır. Varela, nörofenomenolojinin öznel deneyim problemine yaklaşımını şu şekilde ifade etmektedir:

Biz özel bir incelemeyle değil, öznel ve nesnel olduğu kadar özne ve diğerlerinin de uygulanan yöntemden ve bağlamından doğal olarak ortaya çıktığı bir fenomenler alanıyla ilgileniyoruz. Bu, indirgemecilerin ve işlevselcilerin sıklıkla gözden kaçırdığı bir noktadır. Deneyim açıkça kişisel bir olaydır, ancak bu, önceden verili bir nesnel dünyaya paraşütle indirilen bir tür yalıtılmış özne anlamında özel olduğu anlamına gelmez (Varela 1996: 340).

Nörobilimin temel hedeflerinden bir tanesi zihnin ve dolayısıyla bilincin nöral korelasyonlarını keşfetmektir. Bu açıdan bakıldığında nörobilimsel

araştırmaların deneyim hakkında neler söylediği ve neler söyleyebileceği açıktır. Deneyimin nöral korelasyonları, nöral görüntüleme yöntemleri geliştikçe çok daha hızlı bir şekilde keşfedilecektir. Ancak deneyimin nöral korelasyonlarının keşfedilmesi, deneyimin kendisini açıklamak için yeterli olmayacaktır. Bu hususta, nörofenomenolojiye göre sorunun çözümü için belirleyici olan deneyimden, bilimsel yönetime çizilecek yol olacaktır.

Fenomenoloji, insan deneyimini bir problem olarak doğrudan ele alan belki de tek düşünce sistemi ya da felsefi bakış açısı olarak görülebilir. Fakat nörofenomenolojik yaklaşımın fenomenolojiye en büyük eleştirisi teorik çerçevenin dışına çıkamamış ve çıkamayacak olmasıdır. Bu aslında nörofenomenolojik yaklaşımın yalnızca fenomenolojiye değil bütün Batı felsefesine getirdiği bir eleştiri olarak değerlendirilebilir. Zira Antik Yunan felsefesinden itibaren Batı geleneğine bakıldığında hakikatin, zihin hakkındaki gerçek de dâhil olmak üzere sadece soyut ve teorik akıl yürütüme ile tartışıldığını görmek zor değildir; hatta aklın kendisini eleştiren ya da sorun olarak ele alan filozoflar bile bunu yalnızca argümanlar ve soyut düşünce yoluyla yapmaktadırlar (Varela, Thompson & Rosch 1993: 20). Bu hususta Varela ve arkadaşları bir yöntem olarak yalnızca akıl ve soyut düşünceyi kullanmanın yetersiz olduğunu kabul edenlerin dahi Batılı gelenek içerisinde kalma inadı yüzünden ulaştıkları noktanın “akılsızlık” olduğunu iddia ederler. Bunun tipik örneği psikanaliz ile başlayan “hem rüyaların hem de uyanık yaşam dürtülerinin, fantezilerinin, tercihlerinin, isteksizliklerinin, duyguların, davranışların ve patolojik semptomların çoğunun bilinçdışı aracılığıyla açıklanabileceğine olan inançtır”; buradan hareketle, zihni “içeriden” bilmek, bilinçaltını araştırmak için psikanalitik yöntemin bir versiyonunu kullanmak olarak yorumlanır (Varela, Thompson, & Rosch 1993: 20). Nörofenomenolojiye göre, psikanaliz, deneyimi ilk elden incelemek için doğru bir yöntem değildir; psikanaliz ile ulaşılan öznel verilerin güvenilirliğinden emin olmak için elimizde hiçbir geçerli ölçüt yoktur. Oysaki ihtiyacımız olan şey, öznel deneyimi hem yaşanan hem de gözlemlenebilen yönleriyle incelememizi sağlayacak bir yöntem

kullanmak ve bu yöntemin içebakıştan çok daha güvenilir bir yöntem olduğuna emin olmaktır. Varela'ya göre böyle bir yöntemin Batı düşünce geleneği içerisindeki yaklaşımların hiçbirisiyle oluşturulamadığı açıktır.

Nörofenomenoloji, bilinç probleminin çözümü için deneyim üzerine düşünmenin Batılı olmayan geleneklerini de kapsayacak şekilde ufkumuzu genişletmemiz gerektiği önerisini sunmakta ve felsefenin Batı dışındaki kültürlerdeki rolünü incelememizin önemli olduğunu vurgulamaktadır (Varela, Thompson & Rosch 1993: 21). Nörofenomenolojinin, Doğu düşüncesiyle olan bağlantısının çıkış noktasını oluşturan şey, tam da bu nedenle "deneyim"dir. Özellikle Varela ve Thompson başta olmak üzere nörofenomenologların büyük ölçüde kabul ettiği görüş, deneyim üzerine düşünmenin ve deneyim üzerine bildirimde bulunmanın disipline ve sistematize edilmiş bir yöntemle gerçekleşmesi gerektiğidir. Bunun için ise Doğu dinlerinde yaygın olarak rastladığımız, özellikle de Budizm'in önemli bir pratiği olan, mindfulness (farkındalık) meditasyonu elverişli bir yöntem olarak değerlendirilmektedir. Nörofenomenoloji, bilişsel bilimin, fenomenolojinin ve derin düşünme pratiklerine dayalı zihinsel eğitim alanlarının yöntemleri, hedefleri ve ilgileri farklı olsa da örtüştükları yerlerde birbirleri ile etkileşim kurmalarının her birisi için vizyonlarını genişletme imkânı sağlayacağı düşüncesi üzerine inşa edilmektedir.

Nörofenomenolojik yaklaşımın temelinde yer alan bu hedefe yönelik olarak Şilili nöro bilimci Francisco Varela ve Dalai Lama tarafından kurulan Zihin ve Yaşam Enstitüsü'nün 1987 yılındaki açılışından bu yana, bilim insanları ve Budist eğitimcilerden oluşan uluslararası geniş bir ekip, zihinle beyin arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar yürütmektedir. Örneğin, bu enstitüde yapılan araştırmalardan bir tanesinde nöro bilimciler, deneyimli ve deneyimsiz meditasyoncuların beyin aktivitelerini gözlemleyerek "uzun süreli meditasyonun beynin nöroplastisesini etkileyerek konsantrasyon ve şefkat gibi olumlu duygular üretmeyi kolaylaştıran yeni nöral yollar açtığını" ortaya koymuşlardır (Berzin & Linden 2022).



Dikkat ve meditasyon eğitimi almış insanların, zihinlerindeki diğer düşünceleri kontrol altına alarak öznel bildirimde bulunulması talep edilen duruma odaklanmalarının daha kolay olacağı Zihin ve Yaşam Enstitüsü'nde yürütölen nörofenomenoloji çalışmalarının en temel varsayımıdır. Hatta deneyimli meditasyoncuların "öznel bildirimde bulunulması talep edilen durum" dışındaki tüm zihinsel aktiviteyi durdurabileceği, başka bir ifadeyle, zihnin arka planında çalışmakta olan tüm uygulamaları kapatabileceği düşünölmektedir. Bu yöntem bildirilen öznel veri üzerinde etkide bulunabilecek tüm faktörlerin devre dışı bırakılmış olmasını mümkün kıldığından, aktarılan verinin güvenilirliği artacak; aynı esnada gerçekleştirilen çeşitli beyin görüntöleme ve ölçümleri ile saf öznel deneyim verisinin nesnelleştirilmesi sağlanacaktır. Nörofenomenoloji, üç bilgi alanının bir arada kullanımına dayanmaktadır:

1. Belli birinci şahıs yöntemleriyle deneyimin dikkatli bir şekilde incelenmesinden elde edilen birinci şahıs verileri.
2. Enaktif biliş yaklaşımına dayanan dinamik sistemler teorisinden elde edilen biçimsel modeller ve analitik araçlar.
3. Beyindeki büyük ölçekli, bütünleştirici süreçlerin ölçümlerinden elde edilen nörofizyolojik veriler. (Thompson, Lutz & Cosmelli 2005: 47).

Nörofenomenolojiyi zihin felsefesindeki diğer yaklaşımlardan ayıran özelliklerinin başında öznel bildirim ya da raporların nesnel olarak çeşitli beyin görüntöleme teknikleriyle doğrulanabileceğine dair bir varsayımına sahip olması gelmektedir. Bu varsayımın altında yatan ana sebep de bir tür zihinsel eğitim ile öznel deneyimin aktarılmasında izlenecek yolun nesnelleştirilebileceğine duyulan inançtır. Somut olarak, nörofenomenoloji, deneyimi incelemenin "birinci şahıs yöntemlerini" öznellik ve bilinç üzerine deneysel araştırmalara dâhil etmeyi önerir. Zira birinci şahıs yöntemlerinin, sistematik dikkat, duygu düzenleme ve üstbilişsel farkındalık (bilişin farkındalığı) yoluyla bireyleri kendi zihinsel yaşamlarına duyarlı hale getirdiğini savunur (Varela & Shear 1999: 2). Varela ve Shear (1999: 3)'a göre, birinci şahıs yöntemi, deneyime kişiye özel erişim

anlamında kullanılmamakta; aksine öznel deneyime öznelarası bir nitelik kazandırmak için kullanılmaktadır.

Nörofenomenolojik yaklaşımda, insanların öznel deneyimlerini aktarma yeteneklerinin zihinsel dikkat, duygu ve metabiliş eğitimi gibi çeşitli yollarla geliştirilebileceği düşünülür; derin düşünme pratiği, bu türden bir eğitim için kullanışlı bir araç olarak kabul edilir. Buna bağlı olarak, zihni disipline edebilen eğitimlerin beynin yapısı, beynin işlevleri, nöral bağlantıların sayısı ile şekli üzerinde değişime neden olup olmadığının tespit edilmesi önemlidir. Bilinç üzerine yapılan bilimsel araştırmalar için derin düşünme pratiklerine dayalı eğitimlerin potansiyel önemi, nörofenomenolojinin merkezinde yer almaktadır. Bu tür eğitimlerin Doğu geleneklerinde de sıkça kullanıldığını unutmamak önemlidir. Örneğin “Tibet Budizm’inde, tefekküre dayalı zihinsel eğitim, genellikle zihinsel olayların anbean karakterine ‘kendini alıştırın’ sistematik bir süreç olarak tanımlanır.” (Thompson 2006: 229). Bu tanım, derin düşünme ya da meditasyona dayalı zihinsel eğitim ile nörofenomenoloji arasındaki ilişkinin açık bir örneğidir. Sürekli ve kesintisiz deneyimin sürekli ve dikkatli farkındalığı meditasyona dayalı zihinsel eğitimin ana hedefidir; bu hedef de zaten nörofenomenolojinin açığa kavuşturmak istediği şeyin ta kendisidir.

Nörofenomenolojinin başat gayelerinden bir tanesi öznel raporların güvenilirliğinden emin olmaktır. Bu da deneylere katılan kişilerin yaşadıkları bilişsel süreçlere, dikkatlerini tam olarak odaklarından ve ön-varsayımlarından kaçındıklarından emin olmakla gerçekleşecektir. Fakat bu hususta, böyle bir dikkatin nasıl geliştirileceği açığa kavuşturulmalıdır. Burada devreye zihinsel eğitim ve meditasyon teknikleri devreye girmektedir. Çünkü böyle tam ve yanlırsız bir dikkat yalnızca William James’in (ö. 1910) “iç-gözlem” olarak tanımladığı yöntemle yakalanamaz. James iç gözlemi basitçe “kendi zihnimize bakmak ve orada keşfettiklerimizi bildirmek” olarak tanımlarken, meditasyon kişinin kendi

zihinsel süreçlerine sürekli dikkat ve analitik muhakemeden bahseder (Thompson 2006: 230).

Uyarılma ve gevşekliğe karşı koymak için tasarlanan dikkat eğitimi türleri, gerçek anlamı sessizlik olan Samatha olarak bilinir (Wallace 1999: 177). Samatha, heyecan ve gevşekliğin engellerinin tamamen ortadan kaldırıldığı sakin bir dikkat halidir. Samatha disiplini herhangi bir dini veya felsefi inanca bağlı değildir. Bu tür bir dikkat eğitimi, Hinduizm, Budizm, Taoizm, Hristiyanlık ve Sufizm dâhil olmak üzere tarih boyunca birçok tefekkür geleneğinde değişen derecelerde bulunur (Wallace 1999: 177). Çok farklı felsefi ve dini görüşlere sahip insanlar tarafından çeşitli şekillerde kullanılan bir “tefekkür teknolojisi” olarak anlaşılabilir.

Samatha yönteminin temel amacı dikkat kararlılığının ve canlılığının geliştirilmesidir. Dikkat kararlılığının artması bilincin başka nesnelere odaklanma ya da yönelme anlarını azalttığından, dikkat ya da algı anları daha homojen hale gelmektedir. Farkındalık (Mindfulness) ve içgözlem, samatha tekniklerinin her birisi için vazgeçilmez iki zihinsel niteliktir. Mindfulness, dikkati tanıdık bir nesne üzerinde dağılmadan sürdürme yeteneğidir. Bu nedenle, kişi meditasyon nesnesi olarak zihinsel bir imgeyi kullanırken, farkındalık sürekli olarak o imgeye sabitlenir. Zihinsel bir imgenin farkındalığının bir tür zihinsel algı olduğu söylenir (Wallace 1999: 178). Samatha uygulamasının tam olarak anlaşılması için şu örnek faydalı olacaktır:

Gerçek Samatha uygulamasında her şeyden önce bir çakıl taşı gibi gerçek bir fiziksel nesneye görsel olarak dikkat etmek yaygındır ve kişi görünüşüne tamamen aşına olduktan sonra, onun zihinsel bir görüntüsünü yeniden oluşturmaya ve buna odaklanmaya devam eder. Uygulamanın bu aşamasında, zihinsel algı, görsel algının gücüyle taşın şeklini kavrar. Bu nedenle, zihinsel algı, çakıl taşını doğrudan kavramaz, daha çok, o nesnenin hemen önceki görsel algısı temelinde onu hatırlar. Bu uygulamada, kişinin farkındalığı, görüntünün bir benzeri olduğu fiziksel çakıl taşına değil, o zihinsel görüntünün kendisine odaklanır. Başka bir deyişle, çakılın kendisinin görsel olarak gözlemlenmesine benzer bir şekilde onu ‘içsel olarak’ sürekli olarak gözlemleyerek, çakılın görüntüsünün anımsanmasını sürdürmek, mindfulness’in işlevidir (Wallace 1999: 178).

Mindfulness, samatha'yı gerçekleştirmenin başlıca yoludur, ancak buna zihinsel iç gözlem yeteneği eşlik etmelidir. İçgözlem, meditasyon sürecini izleme işlevine sahiptir. İç gözlem, Samatha'nın gelişiminde "kalite kontrolü" olarak işlev gören, uyarılma veya gevşeklik oluşumunu hızla tespit eden bir tür üstbilirdir; içgözlem, kişinin beden ve zihninin durumunun tekrar tekrar incelenmesi olarak tanımlanır ve zekânın bir türevi olarak kabul edilir (Wallace 1999: 178).

Nörofenomenolojik bakış açısına göre, samatha yöntemi ile ulaşılan fenomenolojik olarak kesin birinci şahıs raporları, dikkat kalitesi gibi sürekli deneyimin içsel ve dışsal olarak kontrol edilemeyen geçişleri hakkında önemli bilgiler sağlayabilir; bunu deneklere üç boyutlu bir illüzyon sunarak elektriksel beyin aktivitelerini ve bilişsel bağlamlarıyla ilgili kendi raporlarını kaydeden Lutz ve arkadaşlarının çalışmasında görmek mümkündür (Antoine Lutz 2002). Buna ek olarak, belirli bir tür tefekkür durumunu oluşturabilen ve sürdürebilen insanların beyin durumlarının gözlemlenmesinin, bilincin öznel yönleri hakkında, kolayca görünmeyen veya sıradan iç gözlem için erişilebilir olmayan önemli bilgiler sağladığı yine Lutz ve arkadaşlarının gerçekleştirmiş olduğu başka bir deneysel çalışmada da açıkça ortaya konulmuştur (Antoine Lutz 2007).

Zihinsel eğitim ile belirli türden zihinsel durumları oluşturabilen ve sürdürebilen ve bu durumlar hakkında yüksek derecede fenomenolojik kesinlik ile rapor verebilen bireyler, zihinsel süreçlerin nedensel etkinliğini -zihinsel süreçlerin beyin ve vücudun yapısını ve dinamiklerini nasıl değiştirebildiğini- incelemek için bir yol sağlayabilir (Thompson 2006: 231). Örneğin, bu amaca yönelik olarak yapılan bir çalışmada, odaklanmış dikkat (FA) meditasyonu sırasında meydana gelen bilişsel durumların dinamik dalgalanmalarının nöral temellerini anlamak için meditasyonculardan gelen öznel girdilerden yararlanan bir model öne sürülmüştür. Bu çalışmada, denekler bu uygulamayı fMRI tarayıcısına bağlıyken gerçekleştirerek, zihinlerinin dolaştığını fark ettikleri anı belirttiler. Bu zamana bağlı veri, nöral görüntüleme analizini yürütmek için

kullanıldı ve odaklanma, zihin dolaşması, zihnin dolaşması farkındalığı ve yeniden yönlendirme ile ilişkili beyin ağları ortaya çıkarıldı (Hasenkamp, Wilson-Mendenhall, Duncan & Barsalou: 2012). Aynı amaçla başka bir araştırma bir düşüncenin başlangıcını üretebilecek beyin sistemlerini araştırmak için deneyimli Vipassana meditasyoncuları ile yapılmıştır; meditasyonculardan FA meditasyonunun ortasında bir düşüncenin ortaya çıkmaya başladığı kesin anı bildirmelerini istenerek, araştırmacıların spontan düşüncelerinin başlangıcı ile ilişkili kilit beyin bölgeleri tanımlanmıştır (Ellamil ve diğerleri: 2016). Bu minvaldeki birçok araştırma, birinci şahıs verilerinin nöral süreçleri tespit etmek ve yorumlamak için kullanılabilirliğini gösterirken, nörofenomenolojinin tam bir zihin bilimi için en uygun yol olduğunu iddia etmektedir.

### **Değerlendirme ve Sonuç**

Nörofenomenoloji, bilinçli deneyime yönelik olarak sunmuş olduğu teorik felsefi düşünce ile deneysel yaklaşımı sentezleyen bakış açısı ile bilinç probleminin çözümüne yönelik indirgemeci ve dışlayıcı olmayan yaklaşımların iyi bir örneğini oluşturmaktadır. Bir yandan deneyimin fenomenal niteliklerini göz ardı etmeyen bir yandan da deneyimin incelenmesine yönelik bilimsel araştırmalara motivasyon sağlayan bu araştırma programı hem zihin felsefesindeki hem de nörobilimsel çalışmalardaki birçok teorinin aksine problemi yok saymaya değil çözüm öneri üretmeye odaklanmaktadır. Bununla birlikte, nörofenomenoloji yalnızca teorik ve soyut çizgide bir yaklaşım olmaktan kaçınarak öznel deneyim verilerinin nesnel analizinin yapılmasına yönelik olarak bir yöntem oluşturmayı da amaçlamaktadır. Nörofenomenolojinin yöntemi sunulduğu hâliyle Batılı bilimsel pratiklerin dışına çıkarak Doğu geleneklerinden ilham alan meditasyon ve düşünce eğitimi uygulamalarına yaslanmaktadır. Düşüncelerini arıtma ve yönlendirme konusunda uzmanlaşmış deneklerin beyin görüntülemeleri ile öznel raporları arasında kurulacak bağlantıların, sıradan insan deneklerden hareketle yapılan nörobilimsel deneylerden daha güvenilir verilere ulaşmamızı sağlayacağını varsayım olarak

kabul eden nörofenomenoloji, bu yöntem ile bilincin nöral bağlantıları ve fenomenal nitelikleri arasındaki boşluğın kapatılabileceğini iddia etmektedir.

Nörofenomenolojinin bilinç probleminin doğasını tam olarak kavrayan yaklaşımına rağmen, kullandığı yöntem ve dayanak aldığı öğretiler birçok açıdan eleştirilebilir görünmektedir. Nörofenomenolojinin meditasyon teknikleri ve zihinsel eğitim yöntemleri kullanılarak disipline edilmiş bir katılımcının öznel deneyimlerine dair bildirimlerini, katılımcının beynindeki nöral olaylarla ilişkilendirmesi kanaatimce fenomenal bilinç problemi için bir çözüm sunmamaktadır. Tam farkındalık halindeki bir beynin görüntülenmesi, yalnızca tam farkındalık halinde beyin yapısı ve nöral aktivitelerinin görüntülenmesidir. Böyle bir görüntüleme bize “tam farkındalık durumunda olmak nasıl bir şeydir?” sorusunun cevabını vermeyecektir. İyi bir meditasyoncunun beyin durumlarını gelişmiş nöral görüntüleme teknikleriyle inceleyen bir nörobilimci, bu incelemenin sonunda iyi bir meditasyoncu olma deneyiminin nasıl bir şey olduğunu anlayıp, bu deneyimi yaşamayacaktır. Dolayısıyla, bu açıdan değerlendirildiğinde, meditasyon tekniklerini araç olarak kullanan nörofenomenolojik yöntemin zihin araştırmalarına katkısı ancak bilinçli durumların nöral korelasyonlarının keşfinde derinleşmeyi sağlamak yönünde olabilir; nörofenomenoloji, fenomenal bilinçli deneyiminin doğasını açıklama ve dolayısıyla bilincin zor problemine çözüm getirme hususunda yeterince güçlü bir yaklaşım olarak görünmemektedir.

Ek olarak, nörofenomenolojinin deneyimi belli dikkat eğitimleri ve meditasyon ile standardize etme çabası en başta temel aldığı felsefi fenomenolojinin ana kabulleriyle uyumlu görünmemektedir. Fenomenoloji insanı deneyimleyen ya da bilen bir varlık olarak değil ikisi arasında salınan bir varlık olarak ele alır; anlam ise bu salınımın doğal sonucudur. İnsan ve dünya birbirinin dışında değildir; anlamı var kılan insan ve dünyanın iç içe geçmişliği ve ilişkiselliğidir. Böyle bir yaklaşımın, deneyimin tek tip bir tanımını vermeye çalışmadığı açıktır. Nörofenomenoloji ise fenomenolojinin bu kabullerinin dışına

çıkarak, deneyimleri tek tek ve birbirlerinden bağımsız olarak değerlendirebilmek için odaklanma ve farkındalık temelli bir yöntem önerisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Deneyimleri tek tek ve diğer deneyimler ya da diğer zihin durumlarından bağımsız olarak değerlendirmek zihnin ve deneyimin doğal akışını bir yönüyle göz ardı etmektir. İnsan zihni, bilinçli hâle gelmeyen çalışan deneyimlerin yarışına ev sahipliği yapan bir sahne gibidir. Bu sahnede, her zihinsel durum ve her deneyim birbiriyle ilişki içerisindedir. Çevresiyle etkileşim içerisinde bulunan hiçbir zihin doğal akışı içerisinde tek bir deneyime odaklanıp, diğer tüm durumları yok edemez ya da paranteze alamaz. Zihnin doğasını anlamayı güç kılan şey de zaten onun bu ilişkiyel yapısıdır. Nörofenomenolojinin bu hususta meditasyon ve dikkat eğitimi gibi tekniklerle deneyimi “tekleştirme” ve “tekipleştirme” çabası bize hem zihnin doğasına hem de zihin-dünya ilişkisine dair kuşatıcı bir bakış açısı sağlamaktan uzak görünmektedir. Nörofenomenoloji bu yöntem önerisi ile zihin ve dünyanın karşılıklı ilişkisini yan yana dizilmiş deneyimler olarak varsaymaktadır. Ancak zihin ve dünya ilişkisi yan yana dizilmiş deneyimlerden fazlasıdır ve bu fazlalığın kaynağı deneyimlerin ilişkiselliğinden ileri gelmektedir. Ayrıca nörofenomenolojik yöntem getirdiğimiz bu eleştirileri göz ardı ederek nörofenomenolojik perspektifin kendi içinden bir değerlendirme yapmaya çalışsak dahi nörofenomenolojinin çözmesi gereken başka büyük güçlükler de göze çarpmaktadır. Öznel deneyimi, iyi bir dikkat ve odaklanma eğitimi almış insan beyinleri üzerine yapılan nöral görüntüleme süreçleriyle açıklamaya çalışmak en nihayetinde meditasyon halindeki bir insanın deneyimine dair nöral korelasyonları açıklamaya çalışmaktır. Mümkün tüm deneyimlerin meditasyon uygulayıcılarının beyinlerinden yola çıkarak açıklandığı –daha doğrusu mümkün tüm deneyimlerin nöral korelasyonlarının keşfedildiği- kabul edilse dahi betimlenen şey meditasyon uygulayıcısının zihni olacaktır; “yaşamın içinde” bir zihin değil. Ancak zihin-dünya ilişkisi “kavanozdaki zihin” ile anlaşılamayacak kadar karmaşık; zihinsel durumlar bağlantısallıklarından ve bütünselliklerinden koparılamayacak kadar iç içedir.

## A Synthesizing Approach to the Problem of Consciousness: Neurophenomenology

### *Summary*

**Mehtap DOĞAN**

Assist. Prof. Dr.

Ankara Yıldırım Beyazıt University, Faculty of Human and Social Sciences, Department of Philosophy, Ankara, TR.

ORCID: 0000-0002-7209-1082

mdogan@ybu.edu.tr

### **Introduction**

One of the rare agreements among neuroscientists, cognitive scientists, philosophers of mind and psychologists is that a complete theory of mind must explain both "how the brain creates the mental patterns we experience as images of an object" and "how each of us has a sense of 'I'" at the same time.

The neuroscientific approach is either silent on the subjective experiences we each have and the inner life that emerges from these experiences, or it prefers to deal with the issue in a reductive and indirect way. The phenomenological approach to the mind, on the other hand, treats subjective experience as a fundamental problem. Moreover, the phenomenological approach takes a philosophical stance that does not ignore the variability and continuity of mental life. By discussing the mind-world relationship rather than the nature of the mind, phenomenology gains an impressive position with its assumptions and the framework it draws for experience, but it fails to provide the explanations expected from contemporary science of mind because it ignores the neural and cognitive correlations of experience and the social, cultural or psychological context of experience.

In order to fill the gap between the neuroscientific and the phenomenological approach, one can either take a reductionist position and ignore either neural or phenomenal processes, or one can build a bridge between subjective experience and neural processes. Both physicalist and idealist approaches have tried many versions of this reductionism, but have not succeeded in developing a consensual theory. What is needed for a more complete account of mind, then, is an approach that is non-reductionist but that does not neglect both physical and phenomenal processes. A prominent example of such an approach is neurophenomenology. The aim of neurophenomenology is to combine philosophical phenomenology with a neuroscientific perspective. The methodological line of neurophenomenology is to (i)



obtain richer first-person data through systematic and rules-based investigations of phenomenological experience and (ii) use this original first-person data to uncover new third-person data about physiological processes (Thompson, Lutz, & Cosmelli 2005: 45). In other words, the main aim of neurophenomenology is to generate new data by incorporating refined and rigorously identified phenomenological data into empirical data generated from neuroscientific studies of consciousness.

Neurophenomenology proposes a hybrid use of first person and third person methods to obtain this phenomenological data. By first-person methods, we mean mental discipline and focus training practices that individuals (or participants in the research) can use to increase their sensitivity regarding their own experiences. In this study, the foundations, methodology and goals of neurophenomenology will be critically examined and the extent to which this approach achieves its goal of creating an objective bridge between experience and reality will be discussed in terms of its strong and weak aspects.

### **Phenomenology as the Origin of Neurophenomenology**

Since phenomenology does not accept the idea of the nature of things behind the phenomenon, it does not have the goal of explaining the nature of the mind. The interest of phenomenology in this context is not to explain the nature of the mind, but to describe the relationship between the mind and the world. For phenomenology, the key concept that defines the mental is the concept of intentionality. What intentionality implies is that consciousness is always the consciousness of something; consciousness is dynamically oriented towards its object and intends to know it more closely (Lewis & Staehler 2019: 41).

According to phenomenology, intentionality is the most fundamental feature of consciousness that establishes the relation of consciousness to the world and removes the distinction between internal and external. In this regard, Husserl emphasizes that the mind and the world should be considered simultaneously, while considering that a study of the intention of consciousness towards the world provides insight not only into the structure of subjectivity but also into the structure of objectivity (Zahavi 2020: 38). This does not mean that the mind is identical with the world, but rather it refers to the indivisible relation of the mind with the world. Neither the world nor the mind can be understood as distinct from each other.

Maurice Merleau-Ponty (1908-1961), one of the important proponents of the existentialist phenomenological tradition, rejects the subject-world opposition with the following statements:

The world is inseparable from the subject, but from a subject, which is nothing but a project of the world; the subject is inseparable from the world, but from a world which it projects itself. The subject is a being in the world, and the world remains subjective (Merleau-Ponty 2016: 577).

On the basis of these statements, it is easy to see that the issue of phenomenology is not just a subject; phenomenology deals with consciousness together with the world.

The phenomenological attitude, as it is commonly understood, does not require leaving the object aside and focusing on the experience itself; in Ponty's words, "*Phenomenology* is an attempt to describe our experience directly as it is" (Merleau-Ponty 2016: 9). The phenomenological attitude, while taking experience into account, also requires awareness of the object we are intended to. Accordingly, the object actually already corresponds to a correlate of experience. In this respect, the phenomenological attitude clearly differs from the introspective method, which brackets the external world and focuses on inner experience. One of the authenticities of the phenomenological attitude is that instead of opposing subjective with objective, it tries to overcome this division and move on to the fundamental correlations between subjective and objective (Varela 1996: 339).

Although phenomenology in all its aspects has been crucial for the analysis of human subjectivity and experience, it has been rightly accused of ending analysis prematurely at a descriptive stage by many philosophers, and of isolating data from social, cultural, psychological and neural explanation (Peters 2000: 408). Neuroscientific research on the neural foundations of phenomenal consciousness is being emphasized to eliminate the extreme polarity between the fields of philosophical phenomenology and scientific analysis. Philosophical phenomenology is seen as incomplete in its abstract approach to human experience on a purely theoretical level, while the neuroscientific approach to a mind as a system of symbols that processes the given external world is accused of mechanizing an experience. These difficulties of both philosophical phenomenology and the scientific approach in describing the relationship between consciousness and the material world have led to a new conceptualization of the research on the mind. This new conceptualization attempts to replace phenomenology with neurophenomenology with its practical and concrete approach.

### **Neurophenomenology**

The subjective character of phenomenal consciousness has led, for many years, to consciousness being an avoided topic in scientific research. Considering that the only way to access subjective experience is introspection and that introspective reports are unreliable, consciousness has mostly been either excluded from scientific research programs or explained reductively in terms of other physical phenomena. In recent years, however, a few but growing number of cognitive scientists have begun to recognize that there can be no complete science of mind without an understanding of subjectivity and consciousness, and that cognitive science should make systematic use of introspective first-person reports of subjectivity. However, the major problem in this regard is how to test the reliability of first-person reports and how to systematize them. One of the most striking contemporary approaches to this problem is neurophenomenology.

In the broadest sense, neurophenomenology can be understood as the project of providing a disciplined characterization of the phenomenal constants of the lived experience in its various forms (Thompson, Lutz, & Cosmelli 2005: 45). Phenomenal experience refers to experiences lived in the first person and expressed verbally. A disciplined characterization corresponds to a phenomenological mapping of

experience based on the use of both first-person methods to increase sensitivity to one's experience and third-person methods to facilitate this process and elicit descriptive accounts of the experience (Thompson, Lutz & Cosmelli 2005: 46).

Neurophenomenology aims to understand the nature of consciousness and subjectivity and their relationship to the brain and body, arguing that the synthesis of phenomenological descriptions of the structure of human experience and scientific explanations of cognitive processes can be mutually informative and enriching for both approaches (Thompson 2006: 227). More precisely, the main aim of neurophenomenology is to combine philosophical phenomenology with cognitive science and neuroscience, both in terms of their methods and their results.

The neuroscientific thesis on which neurophenomenology is based is that conscious mental states are neural interpretations of existing neural activity produced by the neural system of an embodied subject (Varela 1995: 91). According to the neurophenomenological approach, the unity of philosophical phenomenology and neuroscience can provide an objective analysis of the neural activity and psychological manifestations of subjective conscious life without violating the ontological integrity of the data (Peters 2000: 390).

Neurophenomenology suggests that in order to solve the problem of consciousness we need to broaden our horizons to include non-Western traditions of thinking about experience and emphasizes that it is important to examine the role of philosophy in non-Western cultures (Varela, Thompson, & Rosch 1993: 21). It is precisely for this reason that "experience" is the origin of neurophenomenology's connection with Eastern thought. The widely accepted view of neurophenomenologists, especially Varela and Thompson, is that thinking about and reporting on experience must be done in a disciplined and systematized way. For this purpose, mindfulness meditation, which is a common practice in Eastern religions, especially Buddhism, is considered to be a suitable method. Neurophenomenology is built on the idea that cognitive science, phenomenology, and mental trainings based on contemplative practices may have different methods, goals, and interests, but where they overlap, interacting with each other will allow each of them to expand their vision.

One of the main goals of neurophenomenology is to ensure the reliability of subjective reports. This will be achieved by making sure that the participants in the experiments are fully attentive to the cognitive processes they are experiencing and that they avoid their presuppositions. But this requires clarifying how to develop such attention. This is where mental training and meditation techniques come into play. The types of attentional training designed to counteract excitation and slackness are known as Samatha, which literally means silence (Wallace 1999: 177). Samatha is a state of calm attention in which the barriers of excitement and laxity are completely removed. The discipline of Samatha does not depend on any religious or philosophical beliefs. This kind of attentional training is found to varying degrees in many contemplative traditions throughout history, including Hinduism, Buddhism, Taoism, Christianity and Sufism (Wallace 1999: 177). It can be understood as a "contemplative technology" used in various ways by people with very different philosophical and religious views.

The main goal of the Samatha method is the development of attentional stability and vitality. Since increased stability of attention reduces the moments when consciousness is focused or directed towards other objects, the states of attention or moments of perception become more homogeneous. Mindfulness and introspection are two mental qualities essential to each of the samatha techniques. Mindfulness is the ability to maintain undistracted attention on a familiar object. Therefore, when one is using a mental image as the object of meditation, awareness is constantly fixed on that image.

From a neurophenomenological perspective, phenomenologically accurate first-person reports obtained through samatha can provide important insights into intrinsically and extrinsically uncontrollable transitions of constant experience, such as quality of attention.

### **Conclusion**

The methodology of neurophenomenology goes beyond Western scientific practices and relies on meditation and thought training practices inspired by Eastern traditions. Neurophenomenology assumes that the connections between brain imaging and subjective reports of participants who specialize in refining and directing their thoughts will provide us with more reliable data than neuroscientific experiments based on ordinary human subjects. This view claims that this method can bridge the gap between the neural correlates of consciousness and its phenomenal qualities.

Despite neurophenomenology's approach that fully grasps the nature of the problem of consciousness, its methodology and the underlying doctrines seem to be criticizable in many respects. In my opinion, neurophenomenology's association of a participant's reports of subjective experiences, disciplined by meditation techniques and mental training methods, with neural events in the participant's brain does not offer a solution to the problem of phenomenal consciousness. Imaging a brain in full awareness is only imaging the structure and neural activity of the brain in full awareness. Such imaging will not give us the answer to the question, "What is it like to be in a state of full awareness?" A neuroscientist who analyzes the brain states of a trained meditator using advanced neural imaging techniques will not, at the end of this analysis, understand and experience what it is like to be a trained meditator. Therefore, from this perspective, the contribution of the neurophenomenological method, which uses meditation techniques as a tool, to mind research can only be to deepen the exploration of the neural correlates of conscious states. Neurophenomenology does not seem to be a sufficiently powerful approach to explain the nature of phenomenal conscious experience and thus to solve the hard problem of consciousness.

In addition, neurophenomenology's attempt to standardize experience through specific attentional training and meditation does not seem to be compatible with the main assumptions of philosophical phenomenology. Phenomenology treats the human not as an experiencing being or a knowing being, but as a being oscillating between one and the other; meaning is the natural result of this oscillation. Human beings and the world are not outside of each other; it is the interconnectedness and relationality

of human beings and the world that makes the meaning exist. It is clear that such an approach does not attempt to provide a uniform definition of experience. Neurophenomenology, on the other hand, goes beyond these assumptions of phenomenology and proposes a method based on focusing and awareness in order to evaluate experiences individually and independently of each other. To evaluate experiences separately and independently of other experiences or other states of mind is to ignore the natural flow of mind and experience in some way. The human mind is like a stage that hosts the competition of experiences which are trying to become conscious. On this stage, every mental state and every experience is interrelated. In its natural flow, no mind interacting with its environment can focus on a single experience and ignore or bracket all other states. It is this relational nature of the mind that makes it difficult to understand its nature.

Neurophenomenology's attempt to "monologize" and "uniformize" experience through techniques such as meditation and attentional training in this regard seems to be far from providing us with an encompassing perspective on both the nature of the mind and the relationship between the mind and the world. Through this methodology, neurophenomenology assumes the mutual relationship between the mind and the world as juxtaposed experiences. However, the relation of the mind and the world is more than juxtaposed experiences, and it is due to the relationality of experiences that this moreness stems from. In addition, even if we ignore these criticisms of the neurophenomenological method and try to make an evaluation from within the neurophenomenological perspective itself, there are other major difficulties that neurophenomenology has to solve. Attempting to explain subjective experience through neural imaging processes on human brains that are well trained in attention and focalization is ultimately an attempt to explain the neural correlates of the experience of a person in meditation. Even if it is accepted that all possible experiences are explained - or rather, that the neural correlates of all possible experiences are discovered - in terms of the brains of meditation practitioners, what is being described is the mind of the meditator, not a mind "in life". But the mind-world relationship is too complex to be understood in terms of a "mind in a vat"; mental states are too intertwined to be separated from their interconnectedness and wholeness.

## KAYNAKÇA | REFERENCES

Antoine Lutz, J. D. (2007). "Meditation and the Neuroscience of Consciousness". P. Zelazo, M. Moscovitch, & E. Thompson içinde, *Cambridge Handbook of Consciousness* (s. 499-551). New York: Cambridge University Press.

Antoine Lutz, J.-P. L. (2002). "Guiding the study of brain dynamics by using firstperson data: Synchrony patterns correlate with ongoing conscious states during a simple visual task." *Proceedings of the National Academy of Sciences*, (s. 1586-1591). USA.

Clark, A., & Chalmers, D. (1998). *The Extended Mind*. Analysis, 1(58), 7-19.

Ellamil, M., Fox, K., Dixon, M., Pritchard, S., Todd, R. T., & Christoff, K. (2016).: "Dynamics of neural recruitment surrounding the spontaneous arising of thoughts in experienced mindfulness practitioners". *NeuroImage* (136), 186-196.

Hasenkamp, W., Wilson-Mendenhall, C., Duncan, E., & Barsalou, L. (2012). "Mind wandering and attention during focused meditation: a fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states". *NeuroImage* (59), 750-760.

Heil, J. (2020). *Zihin Felsefesi*. (A. Seda, & M. Bilgili, Çev.) İstanbul: Küre Yayınları.

Husserl, E. (1995). *Kesin Bir Bilim Olarak Felsefe*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Johnson, M. (1987). "The Body in the Mind: The Bodily Basis of Meaning, Imagination, and Reason". Chicago: University of Chicago Press. Lewis, M., & Staehler, T. (2019). *Fenomenoloji*. Ankara: Fol.

Merleau-Ponty, M. (2016). *Algının Fenomenolojisi*. İstanbul: İthaki Yayınları.

Özkan, M. K. (2012). *Maurice Merleau-Ponty'de Bedensel Özne Anlayışı* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe (Sistemik Felsefe ve Mantık) Anabilim Dalı.

Peters, F. H. (2000). *Neurophenomenology*. Method & Theory in the Study of Religion, 12(1-4), 380-415.

Thompson, E. (2006). "Neurophenomenology and Contemplative Experience". P. Clayton içinde, *The Oxford Handbook of Religion and Science* (s. 226-235). Oxford: Oxford University Press.

Thompson, E., Lutz, A., & Cosmelli, D. (2005). "Neurophenomenology: An introduction for neurophilosophers". A. Brook, & K. Akins içinde, *Cognition and the Brain: The Philosophy and Neuroscience Movement* (s. 40-97). New York: Cambridge University.

Varela, F. (1995). "Resonant cell assemblies: A new approach to cognitive functions". *Biological Research*, 81-95.

Varela, F. (1996). "Neurophenomenology A Methodological Remedy for the Hard Problem". *Journal of Consciousness Studies*, 3(4), 330-349.

Varela, F. & Shear, J. (1999). "First Person Methodologies: What, Why, How?" F. Varela, & J. Shear içinde, *The View From Within: First Person Approaches To The Study Of Consciousness* (s. 1-14). USA: Imprint Academic.

Varela, F. Thompson, E., & Rosch, E. (1993). *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. USA: MIT Press.

Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (2023). *Bedenlenmiş Zihin: Bilişsel Bilim ve Uzak Doğu Geleneği*. (F. E. Öncer, Çev.) İstanbul: Albaraka Yayınları.

Waldenfels, B. (2008). *Fenomenolojiye Giriş*. İstanbul: Avesta.

Wallace, B. A. (1999). "The Buddhist Tradition of Samatha: Methods for Refining and Examining Consciousness". *Journal of Consciousness Studies* (6), 175-187.

Zahavi, D. (2018). *Husserl'in Fenomenolojisi*. İstanbul: Say Yayınları.

Zahavi, D. (2020). *Fenomenoloji İlk Temeller*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.