

---

## U V O D

V zadnjih desetletjih se praksa čuječnosti (ang. *mindfulness*) izredno hitro širi po vsem svetu. Vstopila je tudi v slovenski prostor, najprej v svoji izvorni funkciji kot vrsta budistične meditacije in nato v povsem novih sekularnih oblikah in aplikacijah, predvsem kot psihoterapevtska metoda in sredstvo za izboljšanje počutja. V procesu velike popularizacije in sekularizacije je bila čuječnost dekontekstualizirana, rekontekstualizirana in pogosto interpretirana na radikalno nove načine, kar odpira vrsto vprašanj, kot na primer zakaj se ta starodavna budistična meditacija prav danes tako zelo hitro širi po svetu in kateri kulturno-zgodovinski in družbeni pogoji to omogočajo. Kaj je pravzaprav čuječnost, kakšne so njene definicije in interpretacije? Kako različne predstavitve in definicije čuječnosti vplivajo na njene aplikacije in cilje, na sam proces prakse in na znanstvene raziskave, povezane z njo? V čem so bistvene razlike med predstavitvami čuječnosti v budističnem diskurzu in sodobnimi sekularnimi interpretacijami? Ali lahko ustvarimo most med budističnim diskurzom, iz katerega čuječnost izvira, in sodobnimi znanstvenimi paradigmami? Zakaj in kako naj bi poskušali ustvariti takšen most – s katerega brega? Ali obstaja še kakšen drugačen pristop razen premostitvenega dialoga?

Prav teh vprašanj se do določene mere, posredno ali neposredno, dotikajo prispevki v pričujoči zbirki Poligrafov. Čuječnost predstavijo z različnih zornih kotov, v različnih paradigmatskih okvirih – od njenih izvirnih epistemoloških in etičnih postavk v staroindijskem in kitajskem kontekstu pa do njenih sodobnih aplikacij v psihologiji in na drugih področjih. Pri urejanju pričujoče zbirke sta si urednici razdelili delo: Tamara Ditrich je prevzela odgovornost za urejanje prvih petih prispevkov s področij azijskih študij in psihologije, Anja Zalta pa za ostale prispevke, ki zaobjemajo področja sociologije, filozofije, primerjalne religiozije in kognitivne znanosti.

Čuječnost je najpogostejši prevod angleške besede *mindfulness*, ki se je uveljavila konec 19. stoletja kot ekvivalent za pālijski termin *sati*. Prispevek Tamare Ditrich najprej uvede koncept čuječnosti v njeni izvorni obliki: osredotoči se na koncept *sati*, na njegove predstavitve v

pālijskem budističnem kanonu in pokaže, kako korenine *sati* segajo več kot 2500 let nazaj, na sam začetek indijskega budizma. Raziskuje, kako je bil koncept *sati* že v najzgodnejših besedilih kot pomemben integralni del trdno umeščen v soteriološki budistični diskurz. Predstavitev *sati* v okviru zgodnjega indijskega budizma je posebej pomembna za razumevanje modernih sekularnih interpretacij in aplikacij čuječnosti, kajti te vsaj do določene mere izhajajo iz budistične meditacije. Popularizacija in sekularizacija čuječnosti se je namreč začela v drugi polovici 20. stoletja, torej gre za razmeroma nov pojav. Šele v zadnjih dveh desetletjih je čuječnost postala tudi predmet znanstvenih raziskav, ki pogosto ugotavljajo pomanjkanje znanstvenih teoretičnih modelov za njeno delovanje. Takšne modele pa lahko najdemo že v zgodnjem budizmu, ki postavlja *sati* v svoj celotni etično-soteriološki okvir. Prispevek Tamaré Ditrich raziskuje vlogo *sati* v glavnih budističnih teoretičnih modelih, kot so pet skupin navezanosti (*pañca upādānakkhandha*), formula soodvisnega nastajanja (*paṭiccasamuppāda*), osemčlena pot (*aṭṭhaṅgiko maggo*) in praksa *sati* v okviru štirih *satipaṭṭhān*. Nato obravnava *sati* kot eno izmed komponent, udeleženih v kognitivnih procesih, ki jih zgodnji budizem že kmalu po svojem nastanku sistematično predstavi prek strukture kognitivnih procesov v epistemološkem okviru *Abhidhamme* – to je zbirke besedil, ki pokrivajo področja budistične etike, psihologije in filozofije.

S širitvijo budizma na Kitajsko, verjetno nekje od začetka n. št. dalje, je koncept *sati* vstopil tudi v kitajski prostor. Indijski budizem se je na Kitajskem srečal z zelo drugačno kulturo, z avtohtonimi filozofijami in religijami, s katerimi se je postopoma sintetiziral ter v večji ali manjši meri na novo interpretiral, preoblikoval ter razvil nove poudarke in smeri. V procesu prenosa in sinizacije budizma na Kitajskem so skozi dolga stoletja prevajali zelo obsežen korpus budističnih tekstov iz staroindijskih in centralnoazijskih jezikov v kitajščino, kar je bil nedvomno eden največjih prevajalskih projektov stare zgodovine. Pri tem seveda ni šlo zgolj za jezikovni prevod iz povsem drugačnih jezikovnih skupin, temveč predvsem za kulturne prevode in premostitve. Prispevek Jane Rošker se ukvarja prav z vprašanji kulturnega prenosa in prevoda koncepta čuječnosti na Kitajskem. Ker so tovrstne tematike šele nedavno postale deležne večje pozornosti s strani znanstvenih raziskovalcev,

je prispevek s tega področja še posebej dobrodošel. Avtorica raziskuje modifikacije pojma čuječnosti v procesu sinizacije indijskih budističnih meditacijskih praks in pokaže, kako so se pri tem zgodnji prevajalci posluževali daoistične terminologije, kar avtorica imenuje »*daoizacija*«<sup>1</sup> budistične misli. V prispevku identificira ključne daoistične koncepte, kot na primer »sedenje v pozabi«<sup>2</sup> (*zuo wang*) pri Zhuangziju, ki so omogočali prenos in premostitev budizma v kitajski kulturni prostor. Glavni fokus prispevka je analiza kitajskega koncepta *nian* 念, najprej v kontekstu konfucijanstva in daoizma iz obdobja pred prihodom budizma na Kitajsko ter nato modifikacije tega termina v okviru budizma, kjer je večinoma služil kot ekvivalent za pālijski termin *sati* oziroma sanskrtski *smṛti*. Prispevek predstavi, kako je četrti patriarh Chan budizma Daoxin umestil *nian* 念 kot sinonim za sanskrtski *smṛti* in ga uveljavil kot meditacijsko metodo, ki naj bi vodila k razsvetljenju. Avtorica zaključi z zanimivim in dobro utemeljenim argumentum, da nesoglasje glede čuječnosti in njene odsotnosti med Severno in Južno šolo Chana ni vsebinske, temveč le terminološke narave.

Naslednji prispevki raziskujejo čuječnost v sodobnih okvirih, pri tem pa se nekateri do določene mere naslanjajo ali povezujejo z njenimi budističnimi osnovami. Prispevek Boruta Škodlarja in Davida Srakarja raziskuje pomen in implikacije izrednega širjenja čuječnosti v psihoterapiji. Avtorja pokažeta, da čuječnost zapolnjuje določene vrzeli v psihoterapiji; na primer, usmerjenost na telo je bila do sedaj na obrobju psihoterapevtske teorije in prakse, medtem ko ima pozornost do telesa in telesnih občutkov pri vadbi čuječnosti središčno vlogo. Praksa čuječnosti psihoterapiji prinaša nove vidike tudi s svojim poudarkom na pozornem zavedanju in razumevanju neposredne izkušnje ter osredotočenosti na sedanji trenutek. Avtorja nadalje raziskujeta, ali so psihološki procesi, udeleženi pri praksi čuječnosti, ključni dejavniki spremembe v psihoterapiji, in opišeta nekatere glavne mehanizme čuječnosti, ki jih predlagajo sodobni raziskovalci. Vprašanja in dileme, ki se pojavljajo ob vključevanju vadbe čuječnosti v psihoterapijo ter v dialogu med budistično psihologijo in obstoječimi psihoterapevtskimi pristopi, so ena glavnih tem tega prispevka. Avtorja kot eno osnovnih razlik med budističnim in psihoterapevtskim pristopom izpostavljata doživljanje sebe, identitete, kar ima obsežne implikacije za sam potek vadbe čuječnosti

in njene cilje. Posebej je tudi podčrtana odsotnost etične dimenzije pri aplikacijah čuječnosti v psihoterapiji, kar je v nasprotju z budističnim razumevanjem čuječnosti, ki jo osnuje ali celo enači z etičnim razvojem. Avtorja opozarjata na številna vprašanja, ki se odpirajo ob rasti aplikacij čuječnosti v psihoterapiji, kot na primer kaj so cilji vadbe čuječnosti, kdo so nosilci znanja o čuječnosti, kakšne kompetence naj bi imeli učitelji čuječnosti in kaj naj velja za temeljno literaturo o čuječnosti v psihoterapiji – vse to povzameta z vprašanjem: »Kakšno čuječnost namerava psihoterapija kot znanstvena tradicija prenesti na generacije bodočih psihoterapevtov?« Eden glavnih doprinosov prispevka je prav v odpiranju teh vprašanj in dilem, ki jim velja posvetiti vso pozornost, zlasti v strokovnih in znanstvenih krogih.

Prispevek Ane Arzenšek se osredotoča na sodobne aplikacije čuječnosti v psihologiji in predstavi dva, danes najbolj uveljavljena pristopa – program omejevanja učinkov stresa (ang. *Mindfulness Based Stress Reduction* ali MBSR) in program kognitivne terapije za spopadanje z depresijo (ang. *Mindfulness Based Cognitive Therapy* ali MBCT). Avtorica najprej opiše strukturo in potek programa MBSR, ki je bil prvotno namenjen pacientom s kroničnimi bolečinami in s tem povezanim stresom ter je kasneje razvil številne različice in modifikacije. Nato povzame številne raziskave, ki kažejo na vrsto pozitivnih učinkov vadbe čuječnosti – od boljšega uravnavanja čustvenih stanj ter zmanjšanja stresa in anksioznosti do večje umirjenosti, zadovoljstva, sreče, samozavesti itd. Podobno predstavi tudi program na čuječnosti osnovane kognitivne terapije (MBCT) ter opiše njegove pozitivne učinke. Glavni poudarek prispevka je na vključevanju prakse programov MBSR in MBCT v proces psihološkega svetovanja, namenjenega populaciji z nekliničnimi težavami. Avtorica opiše, kako svetoalec uči čuječnost, ter našteje glavne metode in pristope, kot na primer opazovanje dihanja, skeniranje telesa in čuječnost misli. Na koncu prispevka predstavi nekatere kritične pristope do aplikacij čuječnosti v psihološkem svetovanju in psihoterapiji. Ker mehanizmi delovanja čuječnosti niso dovolj pojasnjeni, obstajajo različne definicije in razumevanja čuječnosti v psihoterapevtskih kontekstih, kar posledično vpliva na različne kriterije pri njenem merjenju. Na osnovi izsledkov sodobnih raziskav avtorica zaključí, da je vključitev

prakse čuječnosti v okviru psihološkega svetovanja primerna in prinaša pozitivne rezultate.

S področja psihologije je tudi prispevek Manje Globevnik, ki obravnava aplikacije čuječnosti v edukaciji. Prispevek predstavi rezultate kvalitativne analize doživljanja posledic vadbe čuječnosti med mladostniki. Avtorica je leta 2015 vodila tečaj čuječnosti na gimnaziji v Ljubljani in obenem izvedla kvalitativno raziskavo o posledicah te intervencije. Tečaj je čuječnost predstavil v njenih modernih in izvornih kontekstih ter združeval vadbo čuječnosti z meditacijo ljubeče naklonjenosti. Raziskava je pokazala, da je vadba čuječnosti v tem kontekstu dijakom omogočila globlje vpoglede v procese uma in telesa ter v vlogo etike v teh procesih. V raziskavi so bili udeleženi 4 dijaki, s katerimi je avtorica izvedla več polstrukturiranih intervjujev. Analiza tako pridobljenih podatkov je izpostavila nekaj glavnih tem, kot so na primer povečana koncentracija, umirjenost in predvsem povečana empatija kot posledica vadbe čuječnosti. Avtorica ugotavlja, da je eden od razlogov za takšen rezultat verjetno treba iskati »v združevanju vadbe čuječnosti z meditacijo ljubeče naklonjenosti ter v drugačnem kontekstu podajanja vadbe in namenu meditacije v okviru tečaja«. Doprinos tega prispevka ni le v tem, da predstavi prvo tovrstno raziskavo vadbe čuječnosti v edukaciji v Sloveniji, ampak predvsem v ugotovitvi, da lahko raziskave, pridobljene s kvalitativnimi pristopi, veliko prispevajo k razumevanju delovanja čuječnosti prek globljega in jasnejšega vpogleda v udeleženčevo izkušnjo.

Prispevek Anje Zalta odstira možnosti aplikacij budističnih konceptov soodvisnega obstoja (*paticca-samuppāda*) in ideje nejaza (*anatta*) pri problemu razumevanja identitetnega antagonizma, ki posledično pripelje do notranjih in zunanjih konfliktov. Na podlagi analize obeh konceptov avtorica (de)konstruira faze nastanka identitete, hkrati pa čuječnost predstavi kot metodo, ki omogoča razumevanje in transformacijo tako osebnih kot družbenih konfliktov. Ker čuječnost omogoča opazovanje duševnih stanj in procesov ter neprekinjeno, takojšnje zavedanje fizičnih občutkov, zaznav, afektnih stanj, misli in podob, pričanja posameznik na izkustveni ravni razumeti minljivost, mentalne dejavnosti in čutne fenomene, vključno s tistimi, ki ustvarjajo senzacije prostora in telesa. Na tak način postopoma pride do spoznanja, da bežne mentalne in čutne aktivnosti niso vidiki »jaza«. S tem je omogočeno doseganje

trajne radikalne spremembe dojemanja, ki ustavi običajen proces navad in s tem identifikacije s temi izkušnjami.

Prispevek Sebastjana Vöröša ponuja pregled številnih meditativnih tehnik, osnovanih na sekularizirani različici budistične čuječnosti, pri tem pa se osredotoča na dva kritična tokova: prvi tok sodobnim pristopom k čuječnosti očita, da so budistično prakso ločili od njenega religiozno-filozofskega konteksta in jo s tem popačili, drugi tok pa se nanaša na svarila, da je podoba, ki čuječnost prikazuje kot vsesplošen odgovor za psihofizične težave sodobnega človeka, neutemeljena in da lahko na čuječnosti utemeljene prakse spremljajo tudi veliko bolj neprijetni, celo zastrašujoči pojavi (t. i. »črna noč duše«). Avtor predstavi tudi razprave znotraj budističnega okvira. Čuječnost je v tem oziru prikazana kot sicer pomemben, a vendarle zamejen del širšega procesa premoščanja eksistencialne tesnobe, katere cilj ni pomiritev ali optimizacija produktivnosti, temveč korenita bivanjska preobrazba. Avtor na podlagi teh razprav vidi odlično priložnost, da dobimo boljši vpogled v naravo čuječnosti in njeno vpetost v širši kontekst *condition humaine* ter s tem presežemo enostranske in poenostavljene interpretacije čuječnosti.

V tej smeri razmišlja tudi Andrej Ule, ki v svojem prispevku opozori, da se gojenje meditativne čuječnosti zdi na prvi pogled nekaj enostavnega, da je zanjo potrebne le nekaj vztrajnosti, vaje ter etične in mentalne discipline. Vendar temu ni tako, saj se postavlja vprašanje, kako prakso tihega in pasivnega opazovanja notranjih in zunanjih pojavov uskladiti z aktivno pozornostjo, ki jo vendarle terja čuječnost. Uletov prispevek raziskuje čuječnost, ki je vsaj v delu budistične literature po njegovem mnenju razumljena kot neločljiv sestavni del osemčlene duhovne poti in ne kot metoda, sredstvo za doseganje kakega posebnega mentalnega cilja. Drug pomemben poudarek predvsem v mahajanskem budizmu pa je, kot ugotavlja avtor, da čuječnost ne stremlje k ničemer novemu, temveč nas le privede do ozaveščanja nečesa izvirnega, kar je že ves čas prisotno. V članku avtor izpostavi potrebo po razlikovanju med začetno obliko čuječnosti, ki se še oklepa različnih metod in razlikovanj, ter višjo obliko, ki se dogaja v zdajšnjosti onkraj vsega, kar dosežemo, storimo, ki nam podaja to, kar se samo po sebi razkrije, če smo pripravljeni pozabiti nase in se prepustimo zgolj čuječemu bivanju tu in zdaj.

Zadnji trije prispevki v zborniku čuječnost odmaknejo od budiističnega okvira in raziskujejo njene aplikacije v različnih disciplinah in miselno-religijskih sistemih. Prvi v tem sklopu je prispevek Urbana Kordeša in Olge Markič, ki čuječnost umesti na področje kognitivne znanosti oziroma raziskovanja zavesti. Avtorja čuječnost predstavitava kot nepresojajoče zavedanje lastnega doživljanja v sedanjem trenutku. Kot taka predpostavlja obstoj dveh tokov doživljanja: opazovanega in neka-kšen metaokvir, ki nepresojajoče zre prvega. Po njunem prepričanju se lahko praksa čuječnosti, če pristanemo na možnost takšne vrste dvojne-ga doživljajskega procesa, pokaže kot obetavno orodje za raziskovanje doživljanja. Dotakne se nekaterih pomembnih metodoloških prepek in vprašanj, povezanih z uporabo čuječnosti kot poti do znanstvenih spoznanj o zavesti. Namen članka po mnenju avtorjev ni podati dokončnih odgovorov na omenjena vprašanja, ampak odpreti razpravo o možnostih in težavah t. i. kontemplativne znanosti.

Prispevek Nadje Furlan poskuša združiti pot pozornosti, čuječnosti in opolnomočenja žensk v okviru paradigme družbene čuječnosti. Zavedanje temeljne povezanosti, soodvisnosti in soodgovornosti v etično-moralnem smislu je po mnenju avtorice naslednji korak v evoluciji medosebnih odnosov in vseh odnosov v mreži življenja. Furlanova v svojem prispevku raziskuje, kako je čuječnost v tem kontekstu lahko razumljena tudi kot možnost transformacije notranjega in zunanjega konflikta v trajnejše moduse nenasilja. Glavni fokus prispevka je teoretična analiza možnosti povezovanja paradigme čuječnosti s paradigmo ekofeministične duhovnosti. Pot pozornosti in čuječnosti je v tem kontekstu razumljena in predstavljena kot med(nad)religijska paradigma in platforma ekofeministične duhovnosti – kot pot opolnomočenja posameznice oziroma posameznika.

Zadnji prispevek v zborniku avtorja Raida Al-Daghistanija predstavi pojmovanje čuječnosti v islamski tradiciji, predvsem islamski mistiki. Avtor se osredotoča na izvorna arabska besedila islamskih mistikov in izpostavi dve pomembni duhovni tehniki, *murāqabo* in *muhāsabo*. Oba pojma sta večpomenska. Prvega bi lahko prevedli kot »čuječnost« ali »zbrano opazovanje«, drugega pa kot »introspekcijo« ali kot »raziskovanje lastne vesti«. Obe tehniki po avtorjevem mnenju običajno najdemo tudi na seznamu tako imenovanih »duhovnih postajališč«, ki jih

mora mistik doseči na svojem duhovnem vzponu. Čeprav *murāqaba* in *muhāsaba* nakazujeta na številne skupne lastnosti, ju je vendarle mogoče razlikovati: medtem ko gre pri *murāqabi* predvsem za usmerjanje zavesti na Božjo resničnost, gre pri *muhāsabi* primarno za motrenje lastne duševnosti, notranjih vzgibov in stanj. Obe pa se osmišljata le v vzajemnem učinkovanju, pri čemer avtor pojasni njuno razmerje v celotni strukturi duhovne lestvice.

Kljub raznolikemu naboru in interdisciplinarnim posegom na področje čuječnosti, ki se velikokrat odmika od izvirnega budističnega okvira, zbornik s svojo pestrostjo prispevkov ponuja širok vpogled v živahnost razprav in aplikacij, ki se v svetu krešejo ob tej aktualni temi, ter hkrati opozarja, da lahko dokončne odgovore iščemo le v procesu nenehnega raziskovanja v okvirih različnih pristopov, metod in diskurzov.

*Anja Zalta, Tamara Ditrich*