

---

# Č U J E Č N O S T, Z B R A N O S T I N P R E D A N O S T

A n d r e j U l e

## Uvod

Pojem čuječnosti ali tudi pozornosti (*mindfulness* v anglosaški literaturi)<sup>1</sup> v zahodni kulturi nedvomno doživlja veliko afirmacijo in popularnost, zlasti v navezavi na različne terapevtske metode in postopke za osebno rast, prevzgojo kaznjencev, vzgajanje voditeljskega ali raziskovalnega duha ipd.<sup>2</sup> Metodično gojenje čuječnosti je po svojem historičnem izvoru dokaj daleč od sedanjega zahodnega sveta. Izvira namreč iz budizma, natančneje, iz t. i. meditacije uvida (*vipassana*) zgodnjega budizma. Očitno pa je veliko zanimanje za čuječnost sestavni del sedanjega duha časa, ki nenehno išče predvsem enostavne in učinkovite metode za premagovanje tesnobe, stresa, nezbranosti in šibkega duha, tegob, ki bremenijo sodobne ljudi, zlasti tiste, ki so na bolj izpostavljenih ali odgovornih položajih. Zato ni čudno, da so tehnike ali prakse gojenja čuječnosti hitro našle pot v tečaje za vzgojo sedanjih in bodočih menedžerjev, politikov, pa tudi učiteljev in vzgojiteljev vseh vrst.

Gojenje čuječne zavesti je precej razširjeno tudi v številnih duhovnih gibanjih, tako v onih, ki so del tradicionalnih religij, kot tudi v novodobnih duhovnih gibanjih. Razlog za to je, da se na vztrajno urjenje in metodično gojenje čuječne zavesti vežejo pričakovanja o tem, da naj bi to privedlo do različnih oblik »povišane zavesti« oz. visoke ravni zbra-

---

<sup>1</sup> V slovenščini se uporabljajo različni termini, najpogosteje čuječnost in pozornost. Slednji izraz je uporabil tudi Primož Pečenko v knjigi *Pot pozornosti* (1990), sam pa bom raje sledil danes bolj uveljavljenemu izrazu »čuječnost«, to pa zato, ker v njem odmeva tudi budnost, ki je bistvena sestavina budistične sati. V anglosaški literaturi močno prevladuje izraz »mindfulness«, v nemščini pa »Achtsamkeit«.

<sup>2</sup> M. Williams, J. Kabat-Zinn, »Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins and multiple applications at the intersection of science and dharma«, v: Williams, M., Kabat-Zinn, J.: *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*, Routledge, New York 2013, str. 1–19.

nosti. Tu gre za izrazito instrumentalen pogled na čuječnost, namreč kot sredstvo za doseganje razsvetljenja oz. »božanskih« stanj zavesti.

Definicij čuječnosti je veliko, nekatere si med seboj močno nasprotujejo, njihovo minimalno skupno jedro pa nemara predstavlja tale oznaka: čuječnost je stanje dejavne, odprte pozornosti za sedanje, predvsem za pravkaršnje občutke, misli in čustva, a brez presoje o tem, ali so dobri ali slabi. Urjenje čuječnosti naj bi posamezniku omogočalo njegov mentalni dvig iz slepega prepuščanja toku svojega življenja k bolj ozaveščenemu doživljanju vsakega trenutka njegovega budnega življenja in s tem k njegovi neprisiljeni, a povišani odgovornosti za svoje vsakdanje življenje.

V tem sestavku se ne bom ukvarjal z različnimi »rabami« in »praksami« čuječnosti v sedanjem svetu, ampak z duhovnim bistvom gojenja čuječnosti, kot izhaja zlasti iz zgodnjega budizma in iz nekaterih drugih dobro premišljenih duhovnih praks. Pri tem bom skušal zarisati neinstrumentalen pogled na čuječnost, ki se opira predvsem na budistične, a tudi druge, sorodne izvore.

### Budistično pojmovanje čuječnosti

Iz tekstov prvotnega budizma, zlasti iz govorov, ki jih utemeljeno pripisujejo Buddhi, izhaja, da je čuječnost (pali: *sati*, sans.: *smṛti*) sestavni del t. i. osemčlene poti, ki vodi k razsvetljenju in nirvani (pali: *nibbana*).<sup>3</sup> Osemčlena pot je za Buddho četrta od t. i. plemenitih resnic, tj. resnica o trpljenju (*dukkha*), o vzrokih trpljenja, o prenehanju trpljenja in poti, ki vodi k prenehanju trpljenja. Delno je upravičeno celo izenačevanje budistične meditacije in gojenja čuječnosti.<sup>4</sup>

Osemčleno pot sestavlja osmerica »pravilnosti« ali »pravosti« (*samma*): pravilno razumevanje, pravilno mišljenje, pravičen govor, pravilna dejanja, pravičen način življenja, pravilna vztrajnost, pravilna pozornost in pravilna zbranost. Čeprav Buddha (kolikor mi je znano) nikjer ni

<sup>3</sup> Poslej bom v oklepajih navajal palijske izraze, zunaj njih pa po potrebi še poenostavljene sanskrske izraze, ki so nam pogosto bolj znani.

<sup>4</sup> Če pri tem ne pozabimo, da budistična meditacija zajema tudi različne oblike osredotočenja in samopoglabitve, ki terjajo posebne duševne naravnosti in postopke, ki strogo vzeto presegajo gojenje čuječnosti, ga pa vedno vključujejo vase.

podrobneje opredelil te »pravilnosti«, gre za člene nedeljive celote, kjer je vsak člen odvisen od vseh ostalih.<sup>5</sup> To pomeni, da mora budistični praktikant sočasno in nenehno razvijati in gojiti vse te člene oz. si mora vsaj prizadevati za to. Nikakor pa ne gre za to, da bi npr. te pravilnosti obvladoval korak za korakom in pri tem zanemarjal ostale korake. Primož Pečenko je v knjigi *Pot pozornosti*, posvečeni osnovam budistične meditacije, zapisal, da so v trenutku pravilne pozornosti »zaobseženi vsi členi poti, a pravilna pozornost je pot, katere cilj je poglobljanje izkustvenega razumevanja 'štirih resnic' in konec vseh neprijetnosti«.<sup>6</sup>

Buddha je čuječnost včasih imel tudi za eno od petih vrhovnih sposobnosti razsvetljenega človeka: zaupanje, energija (napor), čuječnost, zbranost in modrost. Tudi v tem primeru gre za nedeljivo celoto teh popolnosti, kjer je posamezna popolnost soodvisna od vseh drugih. Res pa je Buddha menil, da so vsaj za začetnika nekateri členi pomembnejši, zato naj jim posveča večjo pozornost. Drugi členi te »poti« se bodo slej ko prej izpostavili v zavesti. Tako je npr. veliko govorov posvetil pravilnemu razumevanju (*sama ditthi*) svojega nauka (*damma*), pravilnim dejanjem (*sama kammanta*), pravilni čuječnosti (*samma sati*) in pravilni zbranosti (*samma jhana* ali *sama samadhi*). Ena od daljših in najznamenitejših Buddhovih suter – Veliki govor o pravilni čuječnosti (*Mahasatipatthana sutta*) –, pa tudi nekaj drugih suter, je posvečena prav gojenju čuječnosti.

Nemara je tudi zato čuječnost oz. gojenje čuječnosti, vsaj kar se tiče zgodnjega budizma, postalo nosilni kamen budistične duhovne prakse. Buddha celo pravi, da je gojenje čuječnosti »edina pot, ki očiščuje bitja, vodi onkraj žalosti in solz ..., pripelje do spoznavne poti in izkušnje nirvane«.<sup>7</sup> A Buddha je tudi v teh tekstih (pravilno) čuječnost nenehno povezoval z drugimi sestavnimi elementi budistične prakse, zlasti s pravim razumevanjem, pravim stremljenjem in pravo zbranostjo.

<sup>5</sup> Prav v svojem Velikem govoru o čuječnosti je Buddha na kratko opredelil vsako od teh pravilnosti. Ključne zanj so bile pravilna vztrajnost, pravilna čuječnost in pravilna zbranost (Pečenko, 1990: 208–210). Uporabljam prevod in komentar *Mahasattipatthana sutte*, kot ga je pripravil pokojni dr. Primož Pečenko (Pečenko, 1990). Uporabljam okrajšan naslov. Pečenko jo prevaja kot »Veliki govor o štirih načinih pravilne pozornosti«, pri čemer je za sati uporabil izraz »pozornost«, medtem ko danes raje uporabljamo »čuječnost«.

<sup>6</sup> P. Pečenko, *Pot pozornosti. Osnove budistične meditacije*, Sopotja, Ljubljana 1990, str. 71.

<sup>7</sup> Pečenko, *n. d.*, str. 194.

V navedeni znameniti sutri je Buddha zavestno gojenje čuječnosti pojmoval kot edino pot do očiščenja in *nirvane*. Ta pot sestoji iz pozornega in pravilnega razumevanja ter opazovanja telesa kot telesa, občutkov kot občutkov, zaznav kot zaznav in sploh vseh pojavov kot pojavov.

Kaj pomeni ta znamenita fraza »opazovanja telesa kot telesa, .... pojavov kot pojavov«? Na kratko rečeno, pomeni pozorno in brezstrastno opazovanje navedenih sestavin čutno-pojavnega sveta, tj. zgolj kot pojavov določene vrste, nenavezano na vrednotenje, odpor ali privlačnost. Buddha svetuje, da začnemo z opazovanjem najenostavnejšega, oz. nam najbližjega življenjskega pojava, tj. našega lastnega dihanja. Potem napredujemo k opazovanju lastnega telesa in njegovih sestavin, njegovega spreminjanja, staranja in razpadanja, zatem pa k opazovanju občutkov in zaznav ter njihovega nastajanja in minevanja. In končno se povzdignemo k opazovanju vseh pojavov na sploh v njihovi minljivosti in soodvisnosti.

Pri tem naj bi praktikant vzporedno s širjenjem in poglobljanjem čuječnosti razvijal tudi pravilno razumevanje (*samprajna*) vseh navedenih pojavov. Buddha tega v svojem govoru sicer ni natančneje opredelil. Domnevamo pa, da to pomeni takšno razumevanje, ki je v skladu s temeljnimi resnicami budizma in je samo po sebi sestavina osemčlene poti. V nadaljevanju svojega govora je Buddha namreč posebej poudaril, da učenec različne pojave opazuje tudi tako, da opazuje štiri plemenite resnice.<sup>8</sup> Bistveno pri tem je vedno globlje prepoznavanje notranje prepletenosti vseh pojavov, njihove »brezsebnosti« (*annata*), kar pomeni še zlasti prepoznavanje praktikantove »lastne« brezsebnosti, kar se spontano poraja iz prakse čuječnosti. Ob tem namreč praktikant spontano razvija nenavezanost namesto navezanosti na lasten ego.

Razvita in vsakdanja praksa čuječnosti budističnemu praktikantu omogoča, da spontano zavzema stališče golega opazovalca do vsega, kar se dogaja v njem, z njim in okrog njega. V posebnem mu omogoča samodistanciranje od mučnih in bolečih situacij. Takšno stališče verjetno omogoča tudi restrukturiranje »samega sebe«, npr. dviganje celotnega doživljajskega sveta posameznika na novo raven, osvobojeno strahov in upov, med drugim tudi strahu pred umiranjem in smrtjo. V tem

---

<sup>8</sup> Pečenko, *n. d.*, str. 203.

verjetno tiči tudi »terapevtski« pomen te prakse, a pomen čuječnosti se seveda s tem ne izčrpa.

Gojenje čuječnosti naj bi torej vodilo do zavedanja pojavov brez izrecnega mentalnega, emocionalnega ali verbalnega uokvirjanja ali identificiranja teh pojavov kot »mojih« predmetov zavesti. V neki drugi sutri je Buddha to pregnantno izrazil kot kontempliranje telesa, občutkov in misli, kakor se nam pač že javljajo, tako da bo »v videnem (prisotno) le videno, v slišnem le slišano, v tem, kar je mišljeno, le to, kar je mišljeno, v tem, kar je spoznano, le to, kar je spoznano (*vinnata*)« (iz *Salayatana Sutte*).<sup>9</sup>

V posebnem to velja zlasti za morebitno zavedanje o samem sebi kot kakem čistem subjektu, božanskem Sebstvu (kot so ga npr. postulirale brahmanske *Upanišade*). Visoko čuječi praktikant se sicer zaveda samega sebe. Toda spontano, neprisiljeno ne pristaja na nobeno konceptualizacijo ali »podobo« samega sebe, ki bi presejala samo neposrednost samozavedanja, pa naj gre za samoumeščanje v še tako »večne« božanske ali demonske svetove. Tu je poudarek na neprisiljenosti, nenarejenosti takšne duševne drže, ki raste iz celotne življenjske prakse budističnega praktikanta, nikakor pa ne iz kakih teoloških ali antiteoloških spekulacij.

Drug pomemben poudarek v velikem delu zlasti mahajanske budistične literature glede čuječnosti je, da čuječnost ne stremi k ničemur novemu, temveč nas le privede do nečesa izvornega, kar je že vseskozi prisotno, a se ga ne zavedamo (Buddhova narava, primarna zavest, Dao, Praznina ipd.). Od tod reden nasvet tihega opazovanja tako vnanjega kot notranjega dogajanja brez presoje in vrednotenja, dokler se naš um/zavest ne pomiri sam v sebi in lahko uzremo to izvorno.

### O pojmovanju čuječnosti in zbranosti (*samadhi*)

Že iz teh uvodnih predstavitev budističnega gojenja čuječnosti je jasno, da gre pri tem za pluralnost več sorodnih mentalno-duhovnih naravnosti, tj. posebnih čuječnosti, ki so postavljene pod en zbirni pojem »čuječnost« in ne za en sam generalizirani koncept čuječnosti.

<sup>9</sup> nav. po Tse-fu Kuan, *Mindfulness in Early Buddhism*, Routledge, London 2008, str. 20.

To pa ne pomeni, da se v nadaljevanju zavestnega gojenja teh posebnih čuječnosti te medsebojno ne zbližajo. Še več, povežejo se v nedeljivo celoto, ki jo Buddha najpogosteje poimenuje *zbranost* (*jhana* ali tudi *samadhi*). Vendar tovrstna zbranost ni cilj, h kateremu naj stremi gojenje posameznih čuječnosti, temveč je bolj aktualizacija neke zmožnosti, ki je v človeku vedno prisotna, vendar je običajno nerazvita oz. nezaveščena. Ta zmožnost se spontano udejanji, kadar praktikant doseže dovolj visoke ravni čuječnosti na vseh območjih svojega psiho-fizičnega in zunanjega življenja. Zato Buddha govori o »sadovih« in ne o »ciljih« pravilne čuječnosti.

Tako kot ima razvoj čuječnosti več oblik in stopenj intenzivnosti in obsega, ima tudi zbranost več oblik in stopenj, ki jih je Buddha v svojih sutrah obširno opisoval. Seveda je za Buddho in budiste najpomembnejša tista zbranost, ki praktikantu odpira razsvetljenje, tj. izkušnjo *nirvane*, ki omogoča popoln izbris vezanosti človeka na »svoje« osebno ali egoično doživljanje in na temu ustrezno egoično naravnost. Šele tedaj se po Buddhi namreč lahko osvobodimo *samsare*, tj. na videz neskončnega kroga rojevanj in umiranja ter vseh muk, povezanih z njim. V tem smislu lahko govorimo o tem, da je zavestno gojenje čuječnosti edina pot do razsvetljenja.

Gojenje čuječnosti je bilo sicer temelj vseh vrst budističnih meditacij, a še posebej zavzeto in metodično je bilo v t. i. meditaciji poglobljenega uvida (*vipassana*), ki je med drugim pomembna tudi za razvoj *Chana* (*zena*) v kitajskem in japonskem *Mahajana* budizmu ter *Mahamudre* in *Dzogchena* v tibetanskem *Tantrajana* budizmu. V *vipassani* meditant vse stvari ter vse svoje občutke, čustva, želje in misli vedno globlje prepoznava kot nestalne, nezadovoljive in brezsebne (prazne). To je seveda razumevanje, ki je v skladu s štirimi plemenitimi resnicami Buddhe. Vendar je gojenje čuječnosti prisotno tudi v drugem glavnem »krilu« izvorne budistične meditacije, v t. i. meditaciji duhovnega miru (*samatha*), ki se osrediča okrog različnih oblik samopoglabitve (*jhana*) in zbranosti (*samadhi*), kajti pravo koncentracijo in samopoglobitev lahko dosežemo le ob ustrezni »meri« jasne in nevrednotenjske pozornosti na samega sebe. Zlasti mahajanski *Chan/Zen* in visoke tantrične meditacijske prakse (*Mahamudra*, *Dzogchen*) sploh presegajo razlikova-

nje med *vipassano* in *samatha* meditacijo ter prisegajo na meditacijsko kulturo, ki v sebi druží oboje.

Že izvorna Buddhova »metoda« je bila nekaj, kar je sočasno zajemalo tako *vipassano* kot *samatho*. Natančneje, razlikovanje med obema je bilo bolj zadeva kasnejšega razvoja budizma kot izvornega Buddhovega »nauka«. Pač pa je Buddha včasih bolj poudaril ene, včasih druge vidike meditacijske prakse, odvisno od duhovne ravni in pripravljenosti svojih poslušalcev, da brez odpora sprejmejo njegove besede. V tej »združení« meditaciji ima prav pozornost na lastno dihanje bistveno vlogo, je začetek in konec prakse, kajti meditant se mora vedno znova vračati na na videz preprosto zavedanje vdihá in izdiha v čisti zdajšnjosti. Celó začasen vtis prenehanja dihanja, ki nastopi v globoki meditaciji, mora spremljati nekonceptualna pozornost, ki je še vedno prefinjeni dih ali, boljše, *dah*, če uporabim slovensko besedo, ki sugerira »vdahnenje duha«.

Gojenje meditativne čuječnosti se zdi na prvi pogled nekaj enostavnega, zdi se, da potrebujemo le nekaj vztrajnosti, vaje ter etične in mentalne discipline. Vendar temu ni tako. Vprašanje namreč je, kako prakso tihega in pasivnega opazovanja notranjih in zunanjih pojavov uskladiti z aktivno pozornostjo, ki jo čuječnost vendarle terja, kajti ta (domnevno) vsebuje razlikovanje med budnostjo in nebudnostjo, med seboj in neseboj, med stabilno osrediščenostjo na predmet čuječnosti in razsrediščenostjo zavesti. Vendar moramo razlikovati 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.

Buddha ob koncu svojega Velikega govora o čuječnosti (*Mahasattipatthana sutra*) pravi, da učenec, ki doseže pravilno čuječnost (zbranost), vse pojave opazuje v luči štirih plemenitih resnic, tj. razume njihovo nastajanje in izginjanje ter izza njih ničesar drugega. Pri tem živi neodvisno in nenavezan na nič na svetu.<sup>10</sup>

To ni le posebno stanje duševne jasnosti in zbranosti, ampak tudi stanje spontane sočutnosti in dobrobitnosti, ki presega vse želje, navezanosti ali slo. Tedaj je čuječnost vedno manj dosežek ali napor posa-

<sup>10</sup> Pečenko, *n. d.*, str. 210.

meznika in vedno bolj stanje bivanja, ki sovpada z njegovo vsakdanjo budnostjo. Pogoj za to pa je posameznikova pripravljenost na popolno preseganje vezanosti na svoj ego. Tedaj se v človeku porodijo stanja, ki jih zgolj njegova osebna prizadevanja ne morejo doseči, ker se prizadevanjem posameznika po ohranjanju čuječnosti pridružijo vzgibi, ki izhajajo iz njegove popolne predanosti brezsebni soodvisnosti vseh pojavov (pali: *paticcasamuppada*, sansk. *pratityasamutpada*).

Takšno razumevanje čuječnosti gre v kasnejšem budizmu celo tako daleč, da preseže območje in prakso izrecnega gojenja čuječnosti in izrecne meditacije. Tako v kitajskem *Chanu* kot v tibetanskih šolah *Mahamudre* in *Dzogchena* govorijo o »nečuječnosti« oz. »nemeditaciji«. To ne pomeni zanikovanja čuječnosti ali meditacije, pač pa tako popolno stopljenost duhovnega prizadevanja z vsakdanjim življenjem, da se zdi, kot »nič posebnega«, kot popolnoma naravni del vsega, kar posameznik počne in doživlja v svojem življenju. Tedaj se v človeku v eno spojita jasnost zavesti (*uma*) in uvid v praznino, ki pa uhaja vsem kategorijam in pojmom, s katerimi bi to lahko izrekli. Osnovne značilnosti tega stanja zavesti so jasnost, praznost in nepredmetnost, izvorna in trajna čuječnost, ki ni vezana na kraj in čas, pa je vendarle vedno tu in zdaj z vsakim od nas.<sup>11</sup>

V tibetanskem budizmu in podobno tudi v *Chanu* (zenu) temu stanju zavesti pogosto pravijo »naravno« ali »vedoče stanje *uma/zavesti*« (sansk. *vidya*, tib. *rigpa*, kit. *pen xin*) ali tudi »vsakdanji um«. S tem želijo naznačiti spontanost in neizumetničenost tega stanja ali, bolje, načina zavedanja in umevanja ter to, da je že naš nerazsvetljeni vsakdanji um v svojem jedru enak razsvetljenemu umu, a mu žal ljudje v svojem neznanju in omejenosti ne dovolimo, da bi zaživel v nas.

Tako razumljeno začetno namerno gojenje čuječnosti je tedaj nujen proces in napor, s katerim odpravljamo ovire in pasti, ki nam, globoko zaznamovanim z vezanostjo na območje »karmične« vzročnosti (tj. tiste, ki reproducira *samsaro*) in ega, branijo prepoznavanje naravnega stanja duha in življenje v skladu z njim. Za tovrstno urjenje v čuječnosti je pomembno, da že prvi koraki v urjenju čuječnosti vsebujejo vsaj mi-

---

<sup>11</sup> A. Ule, »Mahamudra – meditativna pot do razsvetljenja«, v: *Srečevanja s Tibetom*, Učila, Ljubljana 2001, str. 74.



selno zavedanje izvorne in nenehne prisotnosti naravnega duha ter ne zapadejo iluziji, da to urjenje proizvede v nas nekaj novega, česar prej ni bilo, in iluziji, da urjenje v čuječnosti sploh ni pomembno, saj je »že vse v nas«. Resno urjenje v čuječnosti je tedaj že od vsega začetka (samo)izraz naravnega duha, ne pa sredstvo za doseganje naravnega stanja uma. Zato moramo ostati zvesti tej praksi, dokler ne postane nekaj povsem vsakdanjega.

Tilopa, eden od indijskih budističnih modrecev iz 10.-11. st. n. š., ki so bili izjemno zaslužni za kasnejši razvoj tibetanskega budizma, predvsem *Mahamudre*, je takole povzel bistvo tovrstne prakse meditativne pozornosti: »Ne misli na preteklost, ne misli na prihodnost, ne misli: sedaj meditiraj. Ne zamišljaj si praznine kot nič. Ne zamišljaj, ne razmišljaj, ne razlagaj, ne meditiraj, ne premišluj. Drži duh v naravnem stanju«.<sup>12</sup>

Podobno je tudi Dilgo Khyentse Rinpoche, pomemben tibetanski učitelj iz dvajsetega stoletja, ki je bil sočasno mojster Mahamudre in Dzogchena, takole izrazil bistvo zrele prakse čuječnosti, ki jo razume kot »prakso v vsakdanjem življenju«:

»Vsakdanja praksa je preprosto razvijanje popolnega sprejemanja in odprtosti do vseh situacij in čustev ter do vseh ljudi, doživljanje vsega povsem brez mentalnih rezervacij in zavor, tako da se nikoli ne umaknemo ali osrediščimo v samem sebi ... Moramo spoznati, da meditiranje ne pomeni iti globoko vase in se umakniti iz sveta. V budistični jogi ni introspektivne koncentracije, celo tedaj ne, ko meditiramo o čakrah: bistvena je popolna odprtost uma ... Ko izvajamo meditacijsko prakso, jo vzemimo le kot naravno funkcijo vsakdanjega življenja, kot hranjenje ali dihanje, ne kot poseben formalni dogodek, ki ga moramo početi z vso resnostjo in svečanostjo. Spoznajmo, da meditiranje presega napor, prakticiranje, cilje in smotre ter je nad dualizmom vezanosti in svobode«.<sup>13</sup>

Te besede se morda celo dobrim poznavalcem budizma zdijo prekratniške ali vsaj v neskladju z Buddhovimi besedami o čuječnosti in meditaciji, saj gre vendar vsaj v *samatha* meditaciji za poglobljanje vase, za vedno bolj intenzivno ponotranjanje doživljanja, mišljenja in tran-

<sup>12</sup> D. Pajin, *Tantrizam i joga*, Prosveta, Beograd 1986, str. 171.

<sup>13</sup> D. Khyentse Rinpoche, »Dzogchen practice in everyday life«, 2005, <http://www.nyingma.com/dzogchen1.htm> (12. 10. 2014).

smišljenja, dokler ne dosežemo različnih vrst popolne zbranosti (*samadhijev*). Pa tudi pogled na kako podobo Buddhe, sedečega v meditaciji, ga kaže kot domnevno povsem vpotegnjenega v samega sebe. Menim pa, da je tak vtis napačen. Meditativna zbranost je vedno tako ponotranjanje doživljanja kot tudi vedno svež pogled na pravkaršnje dogajanje okrog nas in v nas. Od tod izhaja tudi znameniti in skrivnostni Buddhov nasmeh, ki ga lahko vidimo na številnih Buddhovih kipih in spremlja vse Buddhove meditacije. Mislim, da je le nekdo, ki je sposoben sočasno ohranяти svež pogled na svet okrog sebe in najgloblje ponotranjenje, sposoben takšnega nasmeha.

### B i b l i o g r a f i j a

1. Khyentse Rinpoche, D. (2005), »Dzogchen practice in everyday life«, <http://www.nyingma.com/dzogchen1.htm> (12. 10. 2014).
2. Pajin, D. (1986), *Tantrizam i joga*. Beograd, Prosveta.
3. Pečenko, P. (1990), *Pot pozornosti. Osnove budistične meditacije*. Ljubljana, Sopotja.
4. Se-fu Kuan (2008), *Mindfulness in Early Buddhism*. London, Routledge.
5. Ule, A. (2001), »Mahamudra – meditativna pot do razsvetljenja«, v: *Srečevanja s Tibetom*. Ljubljana, Učila, 67–77.
6. Williams, M., Kabat-Zinn, J. (2013), »Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins and multiple applications at the intersection of science and dharma«, v: M. Williams, J. Kabat-Zinn, *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. New York, Routledge, 1–19.