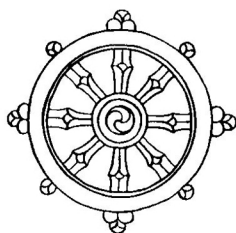

ČUJEČNOST: TRADICIJA IN SODOBNI PRISTOPI



P O L I G R A F I

številka 77/78 • letnik 20, 2015

UREDILI
ANJA ZALTA
TAMARA DITRICH

P O L I G R A F I

Glavni urednik: Lenart Škof (Univ. na Primorskem)
Uredniški odbor: Igor Škamperle (Univ. v Ljubljani), Mojca Terčelj (Univ. na Primorskem),
Miha Pintarič (Univ. v Ljubljani), Rok Svetlič (Univ. na Primorskem), Anja Zalta (Univ. v Ljubljani)

Pisarna uredništva: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče,
Inštitut za filozofske študije, Garibaldijeva 1, SI-6000 Koper, Slovenija
Telefon: +386 5 6637 700, Fax: +386 5 6637 710, E-mail: lenart.skof@zrs.upr.si
<http://www.poligrafi.si>

številka 77/78, letnik 20 (2015)
Č U J E Č N O S T : T R A D I C I J A I N S O D O B N I P R I S T O P I
Uredili: Anja Zalta, Tamara Ditrich

Mednarodni uredniški odbor:
Th. Luckmann (Universität Konstanz), D. Kleinberg-Levin (Northwestern University),
R. A. Mall (Universität München), M. Ježić (Filozofski fakultet, Zagreb),
D. Louw (University of the Free State, Bloemfontain), M. Volf (Yale University),
K. Wiredu (University of South Florida), D. Thomas (University of Birmingham),
M. Kerševan (Filozofska fakulteta, Ljubljana), F. Leoncini (Università degli Studi di Venezia),
P. Zovatto (Università di Trieste), T. Garfitt (Oxford University), M. Zink (Collège de France),
L. Olivé (Universidad Nacional Autónoma de México), A. Louth (Durham University),
P. Imbert (University of Ottawa), Ö. Turan (Middle-East Technical University, Ankara),
E. Krotz (Universidad Autónoma de Yucatán / Universidad Autónoma de Metropolitana-Iztapalapa),
S. Touissant (École Normale Supérieure), B. Mezzadri (Université d'Avignon),
A. Bárabas (Instituto Nacional de Antropología e Historia, Oaxaca), M. Uršič (Univ. v Ljubljani)

Recenzije knjižnih izdaj: Tomaž Grušovnik, UP ZRS
Garibaldijeva 1, SI-6000 Koper, Slovenija
Telefon: +386 5 6637 700, Fax: +386 5 6637 710, E-mail: tomaz.grusovnik@zrs.upr.si
Oblikovanje: Peter Skalar, Prelom: Alenka Obid, Tehnična urednica: Alenka Obid
Lektoriranje: Rok Janežič (sl.), Jana Volk (sl.), Omnia (an.)
Elektronska izdaja, dostopno na www.poligrafi.si in www.zrs.upr.si/revije

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.955(082)(0.034.2)

ČUJEČNOST [Elektronski vir] : tradicija in sodobni pristopi /
uredili Anja Zalta, Tamara Ditrich. - El. knjiga. - Koper : Univerza na
Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales,
2015. - (Poligrafi, ISSN 1318-8828 ; vol. 20 (2015), no. 77-78)

ISBN 978-961-6964-55-5 (pdf)

1. Zalta, Anja

283073536

Revija je vključena v naslednje mednarodne baze: *The Philosopher's Index*, *Cobiss*
Založnik – Naročila – Copyright ©: Univerza na Primorskem,
Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales
Garibaldijeva 1, SI-6000 Koper, Slovenija
Za založnika: Rado Pišot
Telefon: +386 5 663 77 00, Fax: +386 5 663 77 10, E-mail: zalozba-annales@zrs.upr.si
Dvojna številka: € 20,00
Poligrafi so izdani s sofinanciranjem
Javne agencije za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije

P O L I G R A F I

Č U J E Č N O S T : T R A D I C I J A I N S O D O B N I P R I S T O P I

Anja Zalta, Tamara Ditrich: *Uvod*

3

DEFINICIJE IN INTEPRETACIJE ČUJEČNOSTI: OD BUDIZMA DO PSIHOLOGIJE

Tamara Ditrich: *Predstavitve sati v zgodnjem budizmu*

13

Jana S Rošker: *Čuječnost in njena odsotnost. Razvoj pojma in meditacijskih tehnik čuječnosti na Kitajskem od daoističnih klasikov do siniziranega budizma šole Chan*

35

Borut Škodlar, David Srakar: *Čuječnost v psihoterapiji*

59

Ana Arzenšek: *Čuječnost kot psihološka intervencija v psihološkem svetovanju*

75

Manja Globevnik: *Kvalitativna analiza doživljanja posledic vadbe čuječnosti med mladostniki*

95

ČUJEČNOSTI V NOVIH KONTEKSTIH IN PARADIGMAH

Anja Zalta: *Čuječnost kot orodje za razumevanje in transformacijo
konfliktov*

123

Sebastjan Vörös: *Sedenje z demoni: Čuječnost kot eksistencialno-
transformativna praksa*

139

Andrej Ule: *Čuječnost, zbranost in predanost*

171

Urban Kordeš, Olga Markič: *Čuječnost kot orodje za raziskovanje
zavesti?*

181

Nadja Furlan Štante: *Pot pozornosti kot pot opolnomočenja žensk*

195

Raid Al-Daghistani: *Murāqaba in muhāsaba: duhovni tehniki sufizma*

209

Povzetki / Abstracts

229

Avtorice in avtorji / Authors

237

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 predstavlja 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 religijologije 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*«¹ budistične misli. V prispevku identificira ključne daoistične koncepte, kot na primer »sedenje v pozabi«² (*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 svetovalec 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 vpogled 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 udeležencevo 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 zanj 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 predstavit 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 zunanega 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 *muḥāsaba* nakazujeta na številne skupne lastnosti, ju je vendarle mogoče razlikovati: medtem ko gre pri *murāqabi* predvsem za usmerjanje zavesti na Božjo resničnost, gre pri *muḥāsabi* 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

DEFINICIJE IN
INTERPRETACIJE ČUJEČNOSTI:
OD BUDIZMA DO
PSIHOLOGIJE

PREDSTAVITVE SATI V ZGODNJEM BUDIZMU

T a m a r a D i t r i c h

I *Sati*

Slovenski besedi »čuječnost« in »pozornost« sta v zadnjih 25 letih pridobili nove konotacije – uporabljata se kot prevoda angleške besede *mindfulness*, ki se je konec 19. stoletja uveljavila v angleških prevodih budističnih tekstov kot ekvivalent za pālijsko besedo *sati* (sanskr. *smṛti*). Tehnični termin *mindfulness* se je v zadnjih sto letih udomačil v anglo-saksonskem svetu, sprva v prevodih in interpretacijah budističnih tekstov ter kasneje, v drugi polovici 20. stoletja, kot ime za specifične metode meditacijske prakse, osnovane na *sati*.¹ Sprva so predstavitve in interpretacije *sati* (ang. *mindfulness*) sledile pālijskim budističnim virom, toda ob popularizaciji meditacije v drugi polovici 20. stoletja je termin *sati* pridobil nove pomene, razlage in definicije. Eden najvplivnejših interpretov *sati* je bil Nāṇapona, budistični menih evropskega rodu, ki je v svojem delu *The Heart of Buddhist Meditation* (1962) podal poenostavljeno definicijo *sati* kot usmerjeno pozornost (ang. *attention*) in opazovanje pojavov v sedanjosti.² Njegove razlage budistične meditacije in še posebej *sati* so do določene mere osnovane na teoretičnih izhodiščih in metodah, ki so se razvile v novih meditacijskih gibanjih v kolonialni Burmi ter tako posredno vplivale na zahodne raziskovalce in učitelje budistične meditacije v drugi polovici 20. stoletja.³ Nekoliko kasneje, 15 let po Nāṇaponikovi novi interpretaciji *sati*, je meditacijski učitelj in psiholog Jack Kornfield v svoji odmevni knjigi *Living Buddhist Masters* (1977) malce drugače definirai prakso *sati* (ang. *mindfulness*) –

¹ R. Gethin, »On Some Definitions of Mindfulness«, *Contemporary Buddhism* 12 (1), 2011, str. 264.

² T. Nāṇapona, *The Heart of Buddhist Meditation*, Rider, London 1962, str. 24.

³ T. Ditrich, »Buddhism between Asia and Europe: The Concept of Mindfulness through an Historical Lens«, *Asian Studies*.

kot »nepresojajoče, neposredno opazovanje« in »pozornost, usmerjeno na sedanji trenutek«;⁴ definiciji je dodal atribut »nepresojajoče«, s katerim je predstavil prakso na nov način, ki v budističnih tradicijah ni zabeležen.

Sodobne interpretacije in aplikacije *sati* v večji ali manjši meri temeljijo na metodah, ki jih je razvil moderni burmanski budizem ter so jih zahodni razlagalci in učitelji meditacije od 70. let 20. stoletja dalje postopoma poenostavljali in umeščali v nove diskurze. Od 80. let dalje, v veliki meri po zaslugi Kabat-Zinna, ki je uvedel program »Mindfulness Based Stress Reduction« (MBSR),⁵ je bila ta praksa, še vedno pod imenom »mindfulness«, uvedena v terapevtska okolja in kasneje v nove sekularne kontekste kot sredstvo za izboljšanje počutja, povečano produktivnost in podobno ter bila povsem izvzeta iz budističnih okvirjev. Pri tem so se njene predstavitve, definicije ter praktične metode še nadalje modificirale in poenostavile;⁶ če bi jih poskusili postaviti na najmanjši skupni imenovalce, bi bila nova definicija besede »mindfulness« preprosto metoda osredotočene pozornosti na doživljanje sedanjega trenutka, brez presojanja. Tako angleška beseda »mindfulness« pokriva širok semantični spekter – od prevoda staroindijskega tehničnega termina *sati* (ki ga bomo predstavili v tem prispevku) do sodobnih budističnih meditacijskih tehnik, psihoterapevtskih pristopov ter različnih metod za izboljšanje počutja in relaksacije. Pri raziskovanju te meditacijske metode je zato še posebej pomembno poudariti, da so njene interpretacije, definicije in praktične aplikacije neizogibno vpete v različne diskurze v okviru zgodovinskih, geografskih, kulturnih in družbenih kontekstov, v katere je treba znanstvene raziskave že na samem začetku jasno umestiti.

Za razliko od angleščine pālijsko besedo *sati* v slovenščini prevajamo kar z dvema besedama – »pozornost« in »čuječnost«. Beseda *sati* je v slovenski prostor vstopila šele pred kratkim, s prvimi slovenskimi pre-

⁴ J. Kornfield, *Living Buddhist Masters*, Unity Press, Santa Cruz 1977, str. 13.

⁵ Program je opisan v Kabat-Zinnovih številnih delih, najobsežnejše v knjigi *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (Delacorte Press, New York 1990).

⁶ Gl. na primer J. Kabat-Zinn, »Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future«, *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2), 2003, str. 145; R. A. Baer, (ur.), *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*, Academic Press, Burlington (MA) 2006, str. 10.

vodi theravādskih budističnih tekstov v 80. in 90. letih 20. stoletja. Prvi prevajalec pālijskih tekstov v slovenščino in avtor knjige o meditaciji, Primož Pečenko,⁷ je pālijski termin *sati* slovenil z besedo »pozornost«; temu je sledila večina kasnejših prevodov (iz angleščine) budističnih tekstov, kot na primer slovenski prevodi del vietnamskega meniha Thit Nhat Hanha. V zadnjih desetih letih pa se je pojavil nov slovenski prevod angleške besede *mindfulness*, in sicer »čuječnost«, zlasti v psihoterapevtskih in drugih sekularnih kontekstih; videti je, da se v slovenskem prostoru čedalje bolj uveljavlja. Slovenski prevodi torej zrcalijo širok semantični spekter besede *sati*, predvsem njenega angleškega prevoda *mindfulness*. V pričujočem prispevku bomo iz več razlogov uporabljali pālijsko besedo *sati*. Prvič, predstavili jo bomo v njenem izvirnem diskurzu theravādskega budizma, zapisanem v pālijskem kanonu, ki se bistveno razlikuje od sodobnih aplikativnih interpretacij. Drugič, vsak prevod je vedno interpretacija, ne le jezikovna, ampak predvsem kulturna; zato se z uporabo besede *sati* želimo vsaj v določeni meri izogniti pogostim terminološkim nejasnostim in običajnim problemom pri prevajanju staroindijskih tehničnih terminov, ki izhajajo iz zelo drugačnih diskurzov in zato pogosto nimajo niti približnih ekvivalentov v modernih evropskih jezikih. In tretjič, v tem prispevku skušamo predstaviti *sati* v okviru staroindijskega budizma tudi z namenom, da bi se ta beseda morda le »udomačila«, tako kot so se nekateri drugi staroindijski termini.

Koncept *sati* je globoko vpet v staroindijske filozofske in religijske diskurze, ki odražajo zelo drugačen zorni kot in odziv na svet. Od theravādskega kanona nas loči 2500 let, pregrade so jezikovne, kulturne in paradigmatke. Pri interpretacijah se v glavnem naslanjamo na filološke metode, ki so ustvarile temelje za znanstvene raziskave, v zadnjem času pa se jim pridružujejo tudi drugi pristopi (kontekstualne sinhronne študije, primerjalne filozofske raziskave itd.). Staroindijski budistični diskurz izhaja iz osnovne predpostavke, da je trpljenje in nezadovoljivost človeške eksistence (*dukkha*) mogoče v celoti preseči z globokim

⁷ Pečenko je prevajalec tekstov *Dhammapada: Besede modrosti* (Mladinska knjiga, Ljubljana 1987) in *Vprašanja kralja Milinde: O Buddhovem nauku* (Mladinska knjiga, Ljubljana 1990) ter avtor knjige o meditaciji *Pot pozornosti: Osnove budistične meditacije* (Domus, Ljubljana 1990; ponatis: Eno, Nova Gorica 2014).

izkustvenim razumevanjem (*paññā*) delovanja ter vzročne pogojenosti vseh mentalnih in fizičnih fenomenov, ki sestavljajo človeško izkušnjo življenja. Takšno intuitivno razumevanje (*paññā*) ponavadi prevajamo z besedo »modrost«, ki jo budistična doktrina definira kot mentalno komponento v procesu kognicije, ki izkušnjo doživlja kot nenehno spreminjajoči se tok hipnih, neosebni, medsebojno povezanih procesov in fenomenov.⁸ Nezadovoljivost in trpljenje (*dukkha*) budizem vidi v napačnem odzivu na izkušnje, osnovanem na zmotni kogniciji (*diṭṭhi*) in nevednosti (*avijjā*), ki pogojujeta navezanost in istovetenje z brezosebnimi procesi in fenomeni ter tako gradita iluzorno razlikovanje med »jaz« in »drugo«. Budistična praksa naj bi pripeljala do osvoboditve od *dukkhe* in vpetosti v zablode, in sicer s pomočjo *paññe* – intuitivnega uvida, razumevanja in modrosti. Tako, na primer, Buddhaghosa definira *pañño*:

Paññā je znanje, uvid (*vipassanāñāṇam*), povezano z etično (*kusala*) kognicijo (*citta*) ... *Paññā* je poseben način vedenja (*jānana*), drugačen od percepcije (*sañjānana*) in kognicije (*vijānana*) ... *Pañña* objekt kognicije razume tako, da ima uvid v njegove tri značilnosti (*lakkhaṇapaṭivedha*) [i.e. minljivost, nezadovoljivost, nesebstvo] (Vism XIV, 3).⁹

Pridevnik *kusala* je eden ključnih tehničnih terminov v *Tipiṭaki*: nanaša se na tiste mentalne komponente in kognicijske procese, ki so koristni, primerni in večji na poti do osvoboditve od *dukkhe*. Teksti *kusala* stanja definirajo kot mentalno zdravje,¹⁰ jih enačijo z etično kognicijo in poudarjajo, da lahko meditator le prek kultivacije *kusala* stanj napreduje v razvijanju *sati* in uvidov *paññe*, ki naj bi vodila do *nibbāne*.

Paññā je sicer predstavljena le kot ena izmed številnih komponent, udeleženih v kognicijskih procesih (skupaj s percepcijo, pozornostjo, občutki itd.), vendar ima ključno vlogo, kajti njena funkcija je uvid,

⁸ B. Bodhi (prev.), *Abhidhammattha Saṅgaha: A Comprehensive Manual of Abhidhamma: Pali Text, Translation and Explanatory Guide*, Buddhist Publication Society, Kandy 1993, str. 90; gl. M I 235; Dhs 16.

⁹ *Kusalacittasampayuttam vipassanāñāṇam paññā... Sañjānana-vijānanākāraṇaviṣiṭṭham nānappakārato jānanam. ... Paññā vuttanaya-vasena ārammaṇaṃ ca jānāti, lakkhaṇapaṭivedhaṃ ca pāpeti* (Vism 436–437). Vsa pālijska besedila je v slovenščino prevedla avtorica tega prispevka. V oglatih oklepajih je dodala besede, ki nakazujejo kontekst.

¹⁰ As 62; gl. P. M. Tin (prev.), *The Expositor (Atthasālinī)*, Pali Text Society, Bristol 2013, str. 83.

videnje in vedenje narave vseh procesov in fenomenov, razumevanje, da so nestalni, hipni, vzročno medsebojno pogojeni in intrinzično prazni (*anattā*).

Budistična praksa, ki ima za cilj razvoj *paññe*, zaobjema številne vidike, od etičnih do meditacijskih; *sati* je le ena od komponent te prakse, toda ključna, kajti vsi budistični kognitivni modeli izhajajo iz osnovne predpostavke, da se *paññā* ne more pojaviti brez spremstva *sati*. Budizem namreč kognicijo predstavi kot sklop kompleksnih mentalnih struktur v nenehno spreminjajočih se procesih, ki sestojijo iz zaporedja medsebojno pogojujočih se izredno kratkih hipov zavesti (*citta*). Vsak hip zavesti se pojavi skupaj s številnimi mentalnimi komponentami (*cetasika*), ki ustvarjajo to, kar imenujemo izkušnja. *Sati* je torej predstavljena kot ena izmed teh komponent (*cetasika*), ki ima funkcijo, da skupaj z več drugimi mentalnimi komponentami,¹¹ udeleženi v kognicijskih procesih, pogojuje in omogoča razvoj *paññe*, to je globokega uvida v tri značilnosti fenomenov in procesov,¹² ter posledično vodi do osvoboditve od *dukkhe*, nezadovoljivosti in nevednosti, to je do stanja *nibbāne*.¹³ Tako teksti *sati* primerjajo z oranjem polja, ki ga moramo najprej dobro pripraviti za sejanje semen modrosti (*paññā*).¹⁴

V *Tipiṭaki* se *sati* nanaša na specifične, pogosto slabo razumljene načine meditacijske prakse, ki so bile verjetno takratnim poslušalcem (to je menihom, ki so jim kanonski teksti v glavnem namenjeni) dobro poznane. Definicije *sati* v *Tipiṭaki* so redke, o njenih funkcijah, značilnostih in posledičnih pogojenostih pogostejše zvemo prek njenih atributov v različnih kontekstih. Tako *sati* opisujejo kot široko odprto in pozorno prisotnost¹⁵ ter jo pogosto primerjajo z vratarjem, ki straži mestno obzidje pred škodljivimi obiskovalci, ki metaforično predstavljajo nevednost, pohlep in sovraštvo.¹⁶ Številne definicije *sati* najdemo

¹¹ V *Abhidhammi* je naštetih vsaj 18 mentalnih komponent (*cetasika*), ki se vedno pojavijo skupaj s *sati* v trenutku zavesti (*citta*); gl. Bodhi, *n. d.*, str. 79.

¹² Tri značilnosti procesov in fenomenov: minljivost ali hipna sprememba (*anicca*), nezadovoljivost (*dukkha*) in odsotnost intrinzičnega bistva ali sebstva (*anattā*).

¹³ M III 245; S II 32.

¹⁴ S I 172.

¹⁵ M I 266; S IV 186; S I 144.

¹⁶ B. Bodhi (prev.), *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Saṃyutta Nikāya*, Wisdom Publications, Boston 2000, str. 1252–1253.

v tradicionalnih komentarjih theravādskega budizma (*aṭṭhakathā*), ki jih je večinoma zapisal Buddhaghosa v 5. stoletju n. št. na Šri Lanki. Tako Visuddhimagga povzame predstavitev *sati*.¹⁷

Sati je [tista mentalna komponenta, s katero meditatorji] pomnijo, oz. predstavlja pomnjenje. Njena značilnost je neoklevanje, neomahovanje [pri pomnjenju]. Njena funkcija je nepozabljanje. Manifestira se kot budni stražar, ki se sooča s področjem [ki ga straži]. *Sati* je neposredno pogojena z dobro razvito percepcijo in štirimi osnovami pozornosti (*satipaṭṭhāna*). *Sati* je kot trdno osnovan steber ali kot vratar, ki budno straži šest vrat.¹⁸

Buddhaghosa je v tej definiciji povzel najpogostejše predstavitev *sati* v *Tipiṭaki*; na njegove interpretacije se močno naslanjajo eksegetski teksti modernega budizma, predvsem v burmanski tradiciji.

Beseda *sati* (sanskrto *smṛti*) je indoevropskega izvora¹⁹ in podobno kot v sanskrtu ponavadi nastopa v pomenih »spomin, pomnjenje, pozornost«,²⁰ kar pālijski viri razložijo kot nepozabljanje (*asammussanā*).²¹ Sodobni znanstveniki ponavadi ločijo dva pomena besede *sati*: spomin in osredotočena pozornost.²² Colette Cox je prepričljivo pokazala, da pri teh dveh pomenih ne gre za semantično razcepitev, temveč za medsebojno pogojeni semantični kompleks.²³ *Sati* se ne nanaša na urjenje spomina, temveč govori o nepozabljanju ali pozornosti na to, ali meditatorjeve misli, besede in dejanja motivirajo neetične

¹⁷ Vism 464: *Saranti tāya, sayam vā sarati, saraṇamattam eva vā, esā ti sati. Sā apilāpanalakkhaṇā, asammoharāsā, ārakkhapaccu-paṭṭhānā, visayābhimukhabbhāvapaccupaṭṭhānā vā; thira-saṇṇāpadaṭṭhānā, kāyādisatipaṭṭhānapadaṭṭhānā vā. Ārammaṇe dalhapatiṭṭhitattā pana esikā viya, cakkhuvāradīrak-khaṇato dovāriko viya ca daṭṭhabbā*; gl. B. Nānamoli (prev.), *The Path of Purification (Visuddhimagga) by Bhantācariya Buddhaghosa*, Buddhist Publication Society, Kandy 1994, str. 524.

¹⁸ Šest vrat se nanaša na šest čutov – vid, sluh, vonj, okus, tip in um –, prek katerih novi objekti nenehno vstopajo v tok kognitivnih procesov.

¹⁹ Prim. lat. *memoria*, gr. *mnēmē* (IE *(s)mer-).

²⁰ Palijsko-angleški slovar (PED, s.v.) *sati* razlaga kot »spomin, prepoznavanje, jasna kognicija, budnost, pozornost, prisotnost«.

²¹ Dhs 16.

²² Anālayo, *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*, Buddhist Wisdom Centre, Selangor 2006, str. 45–46.

²³ C. Cox, »Mindfulness and Memory: The Scope of Smṛti from Early Buddhism to the Sarvastivādin Abhidharma«, v: Gyatso, J. (ur.): *In the Mirror of Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, State University of New York, Albany 1992, str. 67–108.

korenine (pohlep, jeza, strah, zablode), in poudarja pomnjenje, da naj bi meditator vzpodbujal koristna ali etična (*kusala*) mentalna stanja.²⁴ Prek razumevanja in ločevanja med etičnimi (*kusala*) in neetičnimi (*akusala*) stanji *sati* aktivira pomembno komponento budistične prakse, to je trud (*sammā vāyāma*) ali namen, da meditator v mislih, besedah in dejanjih zavestno kultivira le etična (*kusala*) stanja. *Sati* je torej v budizmu predstavljena kot pozorno etično zavedanje pogojenosti v vsakem trenutku ali, kot jo imenuje Gethin,²⁵ »etična intuicija«. Takšna predstavitev *sati* je drugačna od sodobnega razumevanja čuječnosti kot nepresojajoče (ang. *non-judgemental*) prakse pozornosti.

Etična pozornost je osnova za meditacijsko prakso, ki se nato nadaljuje s kultivacijo (*bhāvanā*) osredotočenosti na izbrani meditacijski objekt, kot na primer na pozorno zavedanje dihanja. Teksti v *Tipīṭaki*, ki opisujejo ali predpisujejo urjenje *sati* (*satipaṭṭhāna*), ponavadi govorijo o štirih področjih meditacijske prakse – štirih *satipaṭṭhānah*.²⁶ Prakso *sati* najpodrobneje obravnava *Satipaṭṭhānasutta*,²⁷ ki *sati* že na samem začetku definira kot pozornost, ki naj bi jo menihi razvijali skupaj z vztrajnostjo in razumevanjem, brez pohlepa in averzij, in sicer na štirih področjih: na telesu (*kāya*), občutkih (*vedanā*), zaznavah (*citta*) in mentalnih komponentah (*dhamma*). *Sutta* tako definira ali opiše, kako naj menih razvija *sati*:

... vztrajen (*ātāpī*), z modrim razumevanjem (*sampajāno*), potem ko je opustil pohlep in averzije (*vineyya loke abhijjhādomanassam*) ...²⁸

Tekst poudarja, da se praksa *sati* začne šele potem, ko so se menihi (začasno) osvobodili pohlepa in averzij (*vineyya loke abhijjhādomanassam*), torej se pojavi le v trenutkih, ko so nekoristna/neetična (*akusala*) stanja odsotna. Čeprav so na začetku prakse zelo redki, takšni trenutki po-

²⁴ Npr. gl. A III 284.

²⁵ Gethin, *n. d.*, str. 265.

²⁶ Praksa štirih *satipaṭṭhānah* je zabeležena v naslednjih tekstih : DN II 290–315; MN I 55–63; MN III 111–112; SN V 143, 294–297; AN III 450; Niddī 1, 28, 63, 72, 78, 99; 340, 354, 370, 387; Niddī 2 78, 124, 128.

²⁷ *Satipaṭṭhānasutta v Majjhima Nikāyi* (MN I 55–63) in *Mahāsatiipaṭṭhānasutta v Dīgha Nikāyi* (DN II 290–315); *Satipaṭṭhānasutta* je v slovenščino prevedel Pečenko 2014, *n. d.*, str. 221–244.

²⁸ MN I 56; DN II 290: *ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam*.

gojujejo povsem drugačen odziv na doživljanje, kajti ko se *sati* pojavi, jo vedno spremljajo številne druge kvalitete (mir, radost, lahkotnost, ravnost, zaupanje itd.)²⁹ in skupaj ustvarjajo potrebne pogoje za pojavitev modrosti, *paññe*. Zato se ponavadi v tekstih beseda *sati* pojavlja v kolokaciji z besedo *sampajāno*, ki je definirana kot začetna stopnja modrosti ali uvida v pogojenost mentalnih stanj in njihovo hipno minljivost.³⁰

Sati je v *Tipiṭaki* torej predstavljena kot skupek več vidikov in kvalitet in zato bi jo težko enačili s sodobno definicijo čuječnosti kot nepresojajočega pozornega doživljanja sedanjega trenutka. V okviru budističnega modela kognicije bi lahko kot najbližji ekvivalent sodobni definiciji čuječnosti služil koncept *manasikāra* (ang. *attention, awareness*), to je mentalna komponenta (*cetasika*), ki se pojavlja v vsakem hipu kognicije in ima funkcijo, da usmeri zavedanje na objekt zaznave na samem začetku kognicijskega procesa.³¹ Takšno zavedanje lahko spremljajo koristne/etične (*kusala*) ali neetične (*akusala*) mentalne komponente in zato sama *manasikāra* ni predstavljena kot komponenta budistične prakse. Pač pa na številnih mestih teksti govorijo o razvoju *yoniso manasikāra*, ki jo definirajo kot zavedanje, ki ga spremlja razumevanje vzrokov ali pogojev za različna mentalna stanja; takšno razumevanje ima funkcijo, da loči etične mentalne pogoje od neetičnih in s tem pogojuje razvoj *sati*.³² Prisotnost *sati* v zavesti ima torej funkcijo, da izključuje pohlep, jezo in druga negativna stanja ter pogojuje *pañño*. V takšni funkciji je *sati* integralna komponenta celotne strukture budističnega diskurza in je vgrajena v vse njegove glavne etično-soteriološke modele.

²⁹ Celoten spisek vseh kvalitet ali komponent je podan v Bodhi 1993, n. d., str. 79.

³⁰ Na primer MN I 56; DN II 290.

³¹ Vism I4, 152.

³² AN V 116: *yonisomanasikāro paripūro satisampajāññaṃ paripūreti*; gl. B. Bodhi (prev.), *The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Aṅguttara Nikāya*, Wisdom Publications, Boston 2012, str. 1417.

2 Predstavitve *sati* v *Suttapiṭaki*

Budistična doktrina, strnjena v štiri resnice,³³ združuje pragmatične, etične in epistemološke komponente. V štirih resnicah govori o nezadovoljivosti človeške eksistence (*dukkha*), o njenih vzrokih, ki jih vidi v vpetosti v želje (*taṇhā*) in nevednost (*avijjā*), o možnosti osvoboditve od trpljenja (sanskr. *nirvāṇa*, pāli *nibbāna*) in o osmeročleni poti, ki vodi do osvoboditve. Koncept (in praksa) *sati* je integralna komponenta štirih resnic, predstavljenih v *Tipiṭaki* prek različnih modelov, ki naj bi z različnih zornih kotov ponazarjali in ubesedili človeško izkušnjo. Prva resnica predstavi nezadovoljivost (*dukkha*) kot način doživljanja, ki temelji na nerazumevanju minljivosti (*anicca*) in nesebstva (*anattā*) vseh pojavov. Teksti razložijo *dukkho* na več načinov, s pomočjo različnih modelov, najpogosteje kot navezanost ali identifikacijo s petimi skupinami medsebojno pogojujočih se fenomenov in procesov (*pañca upādānakkhandha*), ki zaobjemajo soodvisne materialne in mentalne procese doživljanja.

Model petih skupin naj bi predstavljal pet najbolj prominentnih vidikov izkušnje bivanja in vsaka izmed skupin služi tudi kot sklop osnovnih objektov meditacijske prakse *sati*. Pet skupin (*khandha*) zaobjema: materialne komponente izkušnje (*rūpa*); občutke (*vedanā*), ki spremljajo vsak hip doživljanja in so lahko prijetni, neprijetni ali nevtralni; percepcijo (*saññā*), ki spozna in označuje izkušnje; številne mentalne komponente (*saṅkhāra*), ki vsak trenutek izkušnje spremljajo z odzivi, mislimi, navadami itd.; in kognicijo (*viññāṇa*), ki se zaveda procesa izkušnje.³⁴ Vseh pet komponent se hkrati pojavlja v vsakem trenutku doživljanja, vsaka kognicija vključuje zaznavo, predmet zaznave, označevanje, občutke ter različne mentalne komponente in reakcije, vendar človek ponavadi v danem trenutku bolj prominentno doživlja le enega od teh petih vidikov, ki postane objekt prakse *sati*. Tako na primer *Satipatṭhānasutta* opisuje ali predpisuje (mnenja o tem, ali je

³³ Štiri resnice naj bi Buddha podal že v svojem prvem govoru, *Dhammacakkapavattana-sutta*; gl. Bodhi 2000, n. d., str. 1843–1847.

³⁴ Podrobne opise teh petih skupin najdemo v *Khandhavagga*, gl. Bodhi 2000, n. d., 853–1041.

sutta preskriptivne ali deskriptivne narave, so deljena)³⁵ kontemplacijo pogojenosti in minljivosti teh petih skupin kot posebno področje za razvijanje *sati*.³⁶ Na primer, pri praksi *sati* je lahko nekaj časa prominentno vedenje o spreminjanju občutkov, spremembe v procesu dihanja ali pogojenost mentalnih komponent, kot so radosti, nemir, otopelost, lahkotnost itd. Razvijanje *sati* v kontekstu petih skupin ustvarja pogoje za pojavitev modrosti (*paññā*), ki prinese neposredni uvid v minljivost (*anicca*) in nesebstvo (*anattā*) vseh fenomenov in procesov, zaobjetih v petih skupinah; le takšen uvid v intrinzično praznino vsega (to je vseh petih skupin) naj bi prinesel osvoboditev od *dukkhe*.

Čeprav so pri doživljanju izkušenj, prijetnih (*sukha*) ali neprijetnih (*dukkha*), udeležene številne komponente in pogoji,³⁷ pa budistična doktrina v okviru druge resnice izpostavi dva ključna pogoja za pojavitev *dukkhe*, to je željo (*taṇhā*) in nevednost (*avijjā*) – postavi ju kot nekakšna skupna imenovalca vseh drugih komponent, ki se jima pridružijo pri doživljanju *dukkhe*. Ti dve komponenti sta centralno vgrajeni v dinamični model formule soodvisnega nastajanja (*paṭiccasamuppāda*) (Tabela 1), predstavljene v številnih kanonskih tekstih in komentarjih.³⁸

Formula sestoji iz 12 medsebojno odvisnih in povezanih bistvenih komponent izkušnje (Tabela 1), ki naj bi jih meditator neposredno opazoval in intuitivno razumel s pomočjo meditacijske prakse *sati*, in sicer s ciljem, da razvije uvid v hipno minljivost, praznino oziroma nesebstvo (*anatta*) vseh pogojev in procesov, udeleženih v izkušnji. Ta model bomo na kratko orisali le toliko, da v njem umestimo vlogo *sati*. Formula govori o kogniciji (3. člen), ki se iz trenutka v trenutek znova pojavlja v procesu doživljanja in je vedno odvisna od preteklih mentalnih komponent (2. člen), to je preteklih pogojenosti ali odzivov, osnovanih na nevednosti (1. člen, *avijjā*). Kognicija se pojavlja v sklopu soodvisne strukture uma in telesa (4. člen), ki prek šestih čutov (5. člen)

³⁵ R. H. Scharf, »Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience«, *Numen* 42, 1995, str. 228–283.

³⁶ MN I 61; DN II 301–302.

³⁷ Abhidhamma našteje 52 osnovnih komponent, ki se lahko v različnih kombinacijah in skupinah pojavljajo skupaj z vsakim hipom kognicije; gl. Bodhi 1993, n. d., str. 79.

³⁸ Gl. B. Ñāṇanamoli, in B. Bodhi (prev.), *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*, Wisdom Publication, Boston 1995, str. 927–928.

Časovni vidik	Členi pogojenosti	Vzročni vidik
Preteklost	Nevednost (<i>avijjā</i>) Mentalne komponente (<i>saṅkhāra</i>)	Vzrok
Sedanost	Kognicija (<i>viññāṇa</i>) Um in telo (<i>nāmarūpa</i>) Čuti (<i>saḷāyatana</i>) Stik (<i>phassa</i>) Občutek (<i>vedanā</i>) ³⁹	Posledica
	Želja (<i>taṇhā</i>) Navezanost (<i>upādāna</i>) Nastajanje (<i>bhava</i>)	Vzrok
Prihodnost	Rojstvo (<i>jāti</i>) Minevanje in smrt (<i>jarāmaraṇa</i>)	Posledica

Tabela 1: Formula soodvisnega nastajanja (*paṭiccasamuppāda*)

nenehno vzpostavljata stik (6. člen) z novimi predmeti kognicije, in pogojuje občutke (7. člen) – prijetne, neprijetne ali nevtralne, odvisno od preteklih odzivov (2. člen) – na podobne objekte kognicije. Prvih 7 komponent v formuli je neizogiben rezultat preteklih odzivov in izkušenj, torej s preteklostjo pogojen sedanji trenutek.³⁹

Odločilno vlogo v soodvisnem nastajanju ima 8. člen, pri katerem pride – če *sati* ni prisotna – do novih odzivov z željo (8. člen), da se izkušnje znebi, če je občutek (7. člen) neprijeten, ali jo obdrži, če je prijeten.⁴⁰ Želja nadalje pogojuje navezanost (9. člen), ki se oprijema prijetnih občutkov in zavrača neprijetne. Ponavljajoča se navezanost na določene izkušnje ustvarja navade in način življenja (10. člen), ki vedno znova poraja (11. člen) in ustvarja nezadovoljivost (*dukkha*), osnovano na nerazumevanju minljivosti in intrinzične praznine vseh procesov in fenomenov (12. člen). Močnejša je navezanost (9. člen), večja je nevednost (1. člen) in močnejše mentalne navade (2. člen), ki pogoju-

³⁹ Občutek (*vedanā*) je mentalni ton ali ozadje, ki vsak hip spremlja vsako zaznavo in jo »obarva« kot prijetno, neprijetno ali nevtralno. Ne moremo ga enačiti s čustvi, ki so v budistični psihologiji predstavljena kot dosti bolj kompleksna stanja, ki sestojijo iz več komponent in pogojev.

⁴⁰ Na primer MN I 48–49); gl. Ñāṇanamoli in Bodhi, *n. d.*, str. 135.

jejo vedno nove odzive (8. člen–10. člen) na izkušnje. Cilj budistične prakse je ustavitev takšne vpetosti v soodvisno nastajanje, pri čemer je *sati* eden ključnih potrebnih pogojev: *sati* prepreči odziv na občutke z željo ali averzijo, razume njihovo preteklo pogojenost in tako loči etične (*kusala*) odzive od neetičnih. Bistveno vlogo pri praksi *sati* ima torej kontemplacija občutkov (*vedanā*), kar je posebej izpostavljeno v besedilih o štirih načinih pozornosti (*cattāro satipaṭṭhāna*); na primer, v *Satipaṭṭhānasutti*⁴¹ sta občutkom (*vedanā*) posvečeni dve sekciji – celotno poglavje o kontemplaciji občutkov (*vedanānupassanā*)⁴² in podpoglavje v sekciji o kontemplaciji mentalnih komponent (*dhammānupassanā*),⁴³ s posebnim poudarkom na njihovi hipni, minljivi naravi.

Funkcija *sati* je torej v tem, da pri 7. členu formule soodvisnega nastajanja prekine ujetost v soodvisno nastajanje in že samo s svojo prisotnostjo ustvari potrebne pogoje za pojavitev modrosti (*paññā*), ki je definirana kot odsotnost nevednosti (1. člen). *Pañña* vidi občutke v njihovi »takšnosti« (*yathā bhūtaṃ*) – kot prazne, hipne, minljive. Ker pa sta *sati* in *paññā* mentalni komponenti (*saṅkhāra*), sta po naravi, enako kot vse druge komponente izkušnje, minljivi in prazni; prav ta uvid pa v okviru modela soodvisnega nastajanja pomeni osvoboditev od nevednosti (1. člen). Popolno izkoreninjenje nevednosti je stanje »ugasnitve« (sanskrt *nirvāṇa*, pāli *nibbāna*), o kateri govori tretja resnica: to je stanje onkraj medsebojno soodvisnega nastajanja, ki presega dualnost, pogojeno z željo (8. člen).

O poti do »ugasnitve« nevednosti in želja govori četrta resnica, ki zaobjema budistično prakso, predstavljeno z modelom osmeročlene poti, razvrščene v tri sklope: modrost, morala in etika ter meditacija.⁴⁴ Osmeročlena pot je ena osrednjih predstavitev budistične doktrine, z jasno artikuliranimi pragmatičnimi vidiki: predstavlja trialektični model etike, meditacije in »modre« kognicije (*paññā*). Slednja je sestavljena iz dveh komponent: primernega razumevanja (*sammā dīṭṭhi*) in primernega mišljenja (*sammā saṅkappa*). Pālijska beseda *sammā* pokriva širok semantični spekter: v kontekstu osmeročlene poti bi jo lah-

⁴¹ MN I 55; DN II 290.

⁴² MN I 59; DN II 298.

⁴³ MN I 61; DN II 301–302.

⁴⁴ Pečenko 2014, n. d., str. 38–48.

ko prevedli kot »pravilen, ustrezen, primeren, pravi«, in sicer v smislu, da je ustrezen ali primeren za pot k osvoboditvi od trpljenja. Primer-no razumevanje (*sammā ditṭhi*) je predstavljeno kot intuitivni uvid v minljivost in praznost vseh fenomenov in procesov ter iluzorno naravo identitete – takšen uvid teksti enačijo z razumevanjem štirih resnic.⁴⁵ Primerno razumevanje (*sammā ditṭhi*) je obenem začetek in konec poti, kajti celotna osmeročlena pot je v bistvu nenehno poglobljanje razumevanja, nenehen razvoj modrosti (*paññā*). Primerna misel ali namen (*sammā saṅkappa*) vključuje vse tiste misli, ki so brez navezanosti, jeze in nasilja,⁴⁶ ter je vzročno in posledično povezana s pravilnim razumevanjem (*sammā ditṭhi*).

Nadaljnje tri komponente v drugem sklopu osmeročlene poti so moralno-etične (*sīla*): primerni govor (*sammā vācā*), dejanja (*sammā kammanta*) in način življenja (*sammā ājīva*), ki naj ne bi povzročali trpljenja ne sebi ne drugim.⁴⁷ V budizmu se etika ni razvila kot samostojna disciplina, ker budizem normativna etična načela predstavlja prek ideala prebujenega človeka, ki ima uvid v *nibbāno* ter je izkoreninil vse pogoje in vzroke neetičnega ravnanja. Etično ravnanje naj bi se razvijalo in poglobljalo v odvisnosti od prvega sklopa, to je od primerne razumevanja, ki pogojuje namene, misli, besede in dejanja, kar kanonični teksti podčrtujejo na številnih mestih; na primer, pogosto citiran verz iz *Dhammapade*:

Misel vodi vse stvari, misel jih rodi in oblikuje.

Če človek poln zlih misli govori ali deluje,

trpljenje mu zato sledi kot voz kopitom vpreženega vola.⁴⁸

Razvoj etičnih komponent je osnova za tretji sklop, to je meditacijsko prakso (*samādhī*), ki sestoji iz treh komponent: primerni trud (*sammā vāyāma*), ki je definiran kot prizadevanje ali namen, da meditator razvija in pogloblja etična (*kusala*) mentalna stanja ter preprečuje

⁴⁵ Vibh 235; gl. U. Thiṭṭila (prev.), *The Book of Analysis (Vibhaṅga)*, Pali Text Society, Bristol 2010, str. 308.

⁴⁶ *Prav tam.*

⁴⁷ *Prav tam.*

⁴⁸ *manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā, manasā ce paduṭṭhena* (KN Dhṛp 1); P. Pečenko (prev.), *Dhammapada: Besede modrosti*, Mladinska knjiga, Ljubljana 1987, str. 5.

neetična;⁴⁹ primerna *sati* (*sammā sati*); in primerna zbranost (*sammā samādhi*), ki se osredotoča na dani objekt kontemplacije in vodi do globoke koncentracije (*jhāna*).⁵⁰ Kot smo že prej opisali, je primerna *sati* predstavljena kot etična pozornost in razumevanje spreminjajočih se fizičnih in mentalnih fenomenov v okviru telesa, občutkov, mentalnih stanj in mentalnih komponent.⁵¹

Med različnimi modeli predstavitev budistične doktrine je morda najbolj pragmatične narave model štirih načinov pozornosti (*cattāro satipaṭṭhāna*), to je štirih »osnov *sati*«, zabeležen v različnih tekstih o meditacijski praksi,⁵² zlasti v *Satipaṭṭhānasutti*, ki je kratka, zgoščena predstavitev vseh glavnih vidikov, področij in načinov prakse *sati*. Model štirih *satipaṭṭhān* ubesedi in opisuje (ali predpisuje) meditacijo, osnovano na *sati*, v okviru štirih področij: v telesu (*kāya*), občutkih (*vedanā*), zaznavah (*citta*) in mentalnih komponentah (*dhamma*). Vrstni red zgoraj naštetih področij kontemplacije nakazuje, da se urjenje *sati* začne najprej s telesom na konceptualni ravni in se konča v četrti sekciji s kontemplacijo *dhamme* na nekonceptualni ravni. Praksa *sati* naj bi postopoma vodila do izkušnje dekonstrukcije vseh konceptov in razvila neposredni uvid v osnovne komponente izkušnje (*dhamma*).⁵³ Vendar teksti, ki govorijo o praksi štirih *satipaṭṭhān*, ne vključujejo vseh *dhamm*, ki jih kasneje analizira *Abhidhamma*, temveč se osredotočijo le na tiste, ki naj bi bile najbolj relevantne ali ključne za razvoj uvida v tri značilnosti (minljivost, nezadovoljivost, nesebstvo) vseh fenomenov in procesov v izkušnji. Model štirih *satipaṭṭhān* je soodvisen in povezan z ostalimi modeli budistične doktrine, kar besedila o *satipaṭṭhānāh* tudi artikulirajo, saj vedno vključujejo druge glavne modele (na primer pet

⁴⁹ *katamo sammāvāyāmo? idha bhikkhu anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati ... vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati* (Vibh 235), prim. Thiṭṭila, n. d., str. 308–309.

⁵⁰ Vibh 236; prim. Thiṭṭila, n. d., str. 309.

⁵¹ *Prav tam.*

⁵² Praksa štirih *satipaṭṭhān* je zabeležena v naslednjih tekstih: DN II 290–315; MN I 55–63; MN III 111–112; SN V 143, 294–297; AN III 450; Nidd1 1, 28, 63, 72, 78, 99; 340, 354, 370, 387; Nidd2 78, 124, 128; gl. Anālayo, n. d., str. 28–30.

⁵³ M. Nārada, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Saṅgaha of Ācariya Anuruddha*, Buddhist Publication Society, Kandy 1993, str. 3–5.

skupin bivanja, soodvisnost nastajanja, štiri resnice) kot objekte *sati*, zlasti v sekciji o mentalnih komponentah (*dhamma*).⁵⁴

3 Predstavitve *sati* v *Abhidhammi*

Podrobno analizo izkušnje najdemo v *Abhidhammapiṭaki*, »košari tekstov o višji doktrini«, prvič zabeleženi kot del budističnega kanona v 3. stoletju pr. n. št., a verjetno osnovani na zgodnejših tekstih, ki izvirajo iz samega začetka budizma.⁵⁵ Budistična doktrina, ki je bila najprej artikulirana v *Suttapiṭaki* v obliki *sutte* (to je Buddhovi govori in dialogi v prozi in poeziji), je bila v *Abhidhammapiṭaki* prvič sistematizirana brez referenc na zgodovinske okoliščine ali kakršenkoli narativni kontekst.⁵⁶ *Abhidhamma* predstavlja fundamentalno dinamično strukturo budističnega učenja oz. oriše »globoko« strukturo človeške izkušnje. Pri tem sledi strukturalnim modelom, ki jih je razvila stara indijska kultura že nekaj stoletij prej v lingvistiki; na primer, v Pāṇinijevi *Aṣṭādhyāyī*, to je neke vrste strukturalno-generativni slovnici, ki postavi fundamentalno (analitično in dinamično) strukturo sanskrta, iz katerega generira jezik v vseh svojih vidikih in izrazih. Podobno teksti *Abhidhamme* sistematično predstavljajo budistično učenje o kogniciji, definirajo ključne koncepte in tehnične termine ter pri tem pokrivajo predvsem področja, ki jih danes imenujemo filozofija, psihologija in etika. Zbirka je sestavljena iz sedmih obsežnih tekstov, katerih kronologija je problematična. Budistična tradicija navaja, da je najstarejši tekst *Dhammasaṅgaṇi*,⁵⁷ ki mu sledi *Vibhaṅga*, vendar imajo nekateri sodobni znanstveniki za najstarejšo *Vibhaṅgo*.⁵⁸ Čeprav je *sati* kot ena izmed mentalnih komponent

⁵⁴ Na primer *sati* kot kontemplacija petih skupin bivanja (*pañcakkhandha*), dvanajstih osnov čutne zaznave (*āyatana*), sedmih pogojev prebujenja (*bojjhaṅga*) in štirih resnic (*catusacca*) (DN II 301–313; MN I 61–63).

⁵⁵ P. Harvey, *An Introduction to Buddhism*, Cambridge University Press, Cambridge 2013, str. 90; R. Gethin, *The Foundations of Buddhism*, Oxford University Press, Oxford 1998, str. 202–207.

⁵⁶ Gethin 1998, n. d., str. 48.

⁵⁷ Tradicionalni komentator Buddhaghosa tekste *Abhidhamme* našteje v tem vrstnem redu: *Dhammasaṅgaṇi*, *Vibhaṅga*, *Dhātukathā*, *Puggalapaññatti*, *Kathāvatthu*, *Yamaka in Paṭṭhāna* (As 3, 21–23).

⁵⁸ E. Frauwallner, »Abhidharma-Studien: III. Abhisamayavādaḥ, IV. Der Abhidharma der anderen Schulen«, *Wiener Zeitschrift für die Kunde Südasiens und Archiv für indische Philosophie*,

kognicije vključena v vse dele *Abhidhamme*, ji daleč največ pozornosti posvečata prav ta dva teksta.

Abhidhamma je nova artikulacija vseh glavnih modelov, ki smo jih doslej opisali – petih skupin obstoja (*khandha*), formule soodvisnega nastajanja (*paṭiccasamuppāda*), osmeročlene poti (*aṭṭhaṅgiko maggo*) in štirih načinov pozornosti (*cattāro satipaṭṭhāna*). Teksti *Abhidhamme* skušajo vzpostaviti kognicijsko strukturo, katere elementi predstavljajo osnovne pogoje in vzroke za medsebojno soodvisne fenomene, udeležene v izkušnji bivanja. Sistematično našteje, klasificira in definira vse glavne komponente (*dhamma*), udeležene v toku mentalnih in fizičnih pojavov, analizira njihove povezave in soodvisnosti ter jih predstavi kot prazne, hipne fenomene brez intrinzičnega bistva.⁵⁹ Prek analize komponent izkušnje (*dhamma*) *Abhidhamma* dekonstruira konceptualni svet in odzive nanj, pri tem pa ima, kot vsi budistični teksti, izrazito pragmatičen cilj: njen motiv ni teoretično raziskovanje, ampak praksa – kako preseči nezadovoljivost (*dukkha*). Predstavlja teoretično podlago ali kognitivni zemljevid, ki prek jasno definiranih terminov ubesedi predvsem meditacijsko izkušnjo. Med številnimi tipi zavesti (*citta*), ki jih *Abhidhamma* na različne načine klasificira, se jih več kot polovica nanaša na višja stanja meditacijskih uvidov, to so visoke stopnje koncentracije (*jhāna*) in uvidi v *nibbāno*.

Modeli zavesti in kognicijskih procesov, predstavljeni v *Abhidhammi*, sestojijo iz zelo kompleksnih medsebojno povezanih struktur, ki združujejo analitični in sintetično-dinamični pristop. V pričujočem prispevku bomo zelo na kratko orisali le nekaj osnovnih vidikov teh struktur, in sicer z namenom, da vanje umestimo vlogo *sati*. *Abhidhamma* skuša predstaviti izkušnje ali vidike eksistence, relevantne za meditacijo, in pot do osvoboditve od *dukkhe* z vidika temeljne (nekonceptualne) ravni (*paramattha*) prek štirih kategorij, ki jih imenuje *dhamme*: to so zavest (*citta*), mentalne komponente (*cetasika*), materialnost (*rūpa*) in *nibbāna*.⁶⁰ Prve tri kategorije so predstavljene kot hipne, brez intrinzičnega sebstva, medsebojno povezane, pogojene in

15, 1971, str. 69–121; J. Bronkhorst, »Dharma and Abhidharma«, *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, 48, 1985, str. 305–320.

⁵⁹ A. K. Warder, »Dharmas and Data«, *Journal of Indian Philosophy*, 1, 1971, str. 272–295.

⁶⁰ Bodhi 1993, n. d., str. 25.

pogojujoče, medtem ko je *nibbāna* nepogojena, zunaj časa in prostora. Osnovne enote izkušnje (*dhamma*) klasificira v tri skupine: 1) etične, vešče ali koristne (*kusala*), ki vodijo k duhovni osvoboditvi; 2) neetične, nevešče ali nekoristne (*akusala*), ki vodijo v trpljenje; 3) etično nevtralne. Z epistemološkega stališča so *dhamme* temeljne komponente ali procesi vedenja, ki se v vseh svojih povezavah in pogojenostih razkrijejo šele, ko meditator s pomočjo *sati* in *paññe* preseže (ali dekonstruira) konceptualno raven. Ker so *dhamme* hipne in se spreminjajo z izjemno hitrostjo (teksti govorijo o milisekundah) ter so prefinjeno subtilne, jih meditator lahko zaznava le, če je že visoko razvil *sati* in modro pozornost (*yoniso manasikāra*) – v okviru *Satipaṭṭhānasutte* bi to ustrezalo ravni kontemplacije mentalnih komponent (*dhamme*), to je na zadnjem, četrtem področju prakse *sati*.

Zavest (*citta*) je kategorija, katere značilnost je le zavedanje samo, to je vedenje ali kognicija, in je definirana takole: »*Citta* je tisto, kar ve, kar se zaveda, kar ve za objekt vedenja.«⁶¹ Čeprav ima *citta* kot zavedanje na konvencionalni ravni navidezno kontinuiteto, naj bi bila na temeljni ravni (*paramattha*) sestavljena iz zaporednih *citt*, ki sledijo druga drugi in se pogjujejo s takšno hitrostjo, da dajejo vtis povezanosti.

Citta se nikoli ne pojavi sama, ampak jo vedno spremlja skupina mentalnih komponent (*cetasika*), ki pri kogniciji sodelujejo tako, da v različnih kombinacijah določajo, obarvajo, spoznavajo in na različne načine doživljajo oz. spremljajo objekte in procese kognicije. *Citta* se ne more pojaviti brez *cetasik* in obratno; vse so soodvisne in hipno minljive, zato zunaj te strukture ni nobene referenčne točke ali opazovalca, ki bi doživljal izkušnjo. *Abhidhamma* našteje 52 različnih *cetasik*, ki se pojavljajo skupaj v različnih skupinah z vsako *citto*, najmanj jih je v skupini 7 in največ 36.⁶² Nekatere med seboj niso kompatibilne, tako se, na primer, jeza in pohlep ne moreta pojaviti hkrati z mirom, radostjo in *sati*. *Abhidhamma* loči različne tipe zavesti (*citta*) glede na to,

⁶¹ As 63: *Cittanti ārammaṇaṃ cintetīti cittaṃ; vijānātīti attho*; gl. Tin, n. d., str. 84.

⁶² *Cetasike* so našteje v Dhs 9, 75–76; gl. C. Rhys Davids (prev.), *A Buddhist Manual of Psychological Ethics*, Pali Text Society, Bristol 2012, str. 3–4, 90–91.

kakšne skupine *cetasik* jo spremljajo,⁶³ pri čemer je klasifikacija *cetasik* na osnovi etike.

Najprej teksti naštejejo 13 etično nedoločenih *cetasik*, ki lahko spremljajo etična ali neetična stanja v odvisnosti od narave ostalih *cetasik* v skupini; na primer, pozornost (*manasikāra*), kontakt z objektom (*phassa*), občutek (*vedanā*) in percepcija (*saññā*) spremljajo vsako *citto* in se lahko pojavijo skupaj z jezo, pohlepom, strahom, sočutjem, mirom ali radostjo.⁶⁴ Naslednjo skupino sestavlja 14 neetičnih *cetasik*, ki se pojavljajo v različnih kombinacijah in jih vedno spremlja neprijetni mentalni občutek (*domanassa*); tako sta, na primer, v vseh neetičnih stanjih (*akusala*) prisotna zabloda (*moha*) in nemir (*uddhacca*), ki se pojavljata v različnih kombinacijah skupaj s pohlepom (*lobha*), ponosom (*māna*) ali z otopelostjo (*thīna*) in zmedenostjo (*vicikicchā*) ali pa s sovraštvom (*dosa*), zavistjo (*macchariya*), sebičnostjo (*macchariya*) itd.⁶⁵

Po analizi v *Abhidhammi* je največ *cetasik* etičnih (*kusala*), skupaj 25. V vsakem trenutku etične zavesti (*kusala citta*) naj bi jih bilo prisotnih vsaj 19, lahko pa tudi vseh 25.⁶⁶ *Sati* je ena izmed njih: vedno se pojavi skupaj z zaupanjem (*saddhā*), razumevanjem posledic in pogojenosti (*hiri* in *ottappa*), nepohlepom (*alobha*), neaverzijo (*adosa*), mentalnim ravnovesjem (*tatramajjhataṭṭā*), umirjenostjo (*passaddhi*), lahkotnostjo (*lahutā*), nežnostjo (*mudutā*) itd. Tej skupini se lahko pridružijo sočutje (*karuṇā*), ljubezniva radost (*muditā*) in modrost (*paññā*).

Večina stanj zavesti (*citta*), ki jih *Abhidhamma* podrobno analizira, je povezanih z meditacijsko prakso: zelo podrobno opisuje različne komponente in pogoje za razvoj višjih stopenj koncentracije in za pojavitev stanja *nibbāne*. *Sati* je eden teh pogojev, vedno se pojavlja v družbi z vsaj 18 etičnimi *cetasikami* in je nekompatibilna s pohlepom, strahom, averzijo, nemirom in drugimi neetičnimi komponentami (*akusala*).

⁶³ Celotna prva knjiga *Abhidhamme*, *Dhammasaṅgaṇi* (Dhs), je posvečena podrobni analizi različnih tipov zavesti (*citta*), opisanih z ozirom na spremljajoče jih *cetasike*. Prevajalci to knjigo ponavadi naslavljajo kot psihološko etiko (na primer Rhys Davids).

⁶⁴ Bodhi 1993, n. d., str. 79.

⁶⁵ Dhs 75–87; gl. Rhys Davids, n. d., str. 90–113.

⁶⁶ Dhs 9–75; gl. Rhys Davids, n. d., str. 1–89.

Prisotnost *sati* je mogoče prepoznati prek drugih komponent, s katerimi je vedno povezana v skupini.

Prva knjiga *Abhidhamme*, *Dhammasaṅgaṇi*, najprej vzpostavi tipologijo, definicije ter analizo zavesti (*citta*) in mentalnih komponent (*cetasika*), nato sledi še podrobna analiza materialnih vidikov izkušnje (*rūpa*) ter njihova medsebojna povezanost in pogojenost s prvima dvema kategorijama.⁶⁷ V naslednjih knjigah *Abhidhamme*, predvsem v *Vibhaṅgi*, so podrobno predstavljena različna meditacijska stanja in prakse, vključno s prakso štirih *satipaṭṭhān*, v zadnji in najobsežnejši knjigi, v *Paṭṭhāni*, pa je podrobno prikazana celotna dinamika kognitivnega procesa v luči formule soodvisnega nastajanja, torej v medsebojni odvisnosti in pogojenosti vseh prej analiziranih komponent, ki so udeležene v fizičnih in mentalnih procesih. Lahko bi rekli, da *Abhidhamma* identificira in označuje vse bistvene pogoje in komponente meditacijskih izkušenj na poti k osvoboditvi od *dukkhe*; eden od pogojev je tudi *sati*. V meditacijskem procesu naj bi prišlo do uvida, da so vsi procesi, pogoji in fenomeni, ki sestavljajo izkušnjo, prazni (*suññatā*), brez permanentne intrinzične narave, in da navezanost nanje ustvarja iluzorno identiteto, ki vodi v zmedo in nezadovoljivost ali trpljenje (*dukkha*). Pogoj za svobodo od trpljenja (*dukkha*) naj bi bila modrost (*paññā*), ta pa je pogojena s *sati* in drugimi etičnimi komponentami.

4 Zaključek

Prispevek je definiral koncept *sati* in prikazal njeno umeščenost v različne medsebojno povezane modele budistične doktrine, osnovane na virih pālijskega kanona. Pokazali smo, da *sati* v budizmu ni metoda opazovanja, ampak samo eden od pogojev v procesih doživljanja, ki skupaj z drugimi (etičnimi) pogoji ustvarja primerne okoliščine za pojavitev uvida, razumevanja ali modrosti (*paññā*). Ker budizem temelji na izhodišču, da ni nekega jaza, identitete ali intrinzičnega sebstva, ampak je pojavni svet le kompleksen tok soodvisnih procesov, *sati* ni predstavljena kot neka referenčna točka, metoda ali opazovalec, ki opazuje in razvija uvid v samo naravo doživljanja. Pri budistični meditaciji torej

⁶⁷ Dhs 125–179; gl. Rhys Davids, *n. d.*, str. 153–229.

ne gre za opazovanje vsebine ali objektov kognicije, temveč za uvid v pogojenost in intrinzično praznino ter minljivost procesov doživljanja in kognicije same, ki je prav tako le eden od pogojev v teh procesih.

Tako je tudi *sati* predstavljena kot eden od pogojev, ki pa se vedno pojavlja le v »dobri družbi« s številnimi drugimi komponentami in pogoji ter odpira vrata za vstop modrosti (*paññā*) na poti do »prebujenja« (*nibbāne*). Modrost (*paññā*) budizem enači z uvidom, da ne obstaja opazovalec ali referenčna točka, in šele s tem uvidom naj bi se začela meditacijska praksa na ravni *dhamme*, onkraj konceptualne ravni. Prakso na takšni ravni pālijski teksti imenujejo *bhāvanā*, kar bi lahko prevedli kot »razvoj, kultivacija«, ki jo predstavijo kot razvijanje ali utrjevanje etičnih stanj in sedmih komponent prebujenja (*bojjhaṅga*).⁶⁸ Na tej stopnji naj bi se kot spremljevalci *sati* pojavili mir, radost in sreča, vendar niso nikoli predstavljeni kot namen meditacijske prakse. Cilj budistične prakse je jasno artikuliran na številnih mestih *Tipiṭake*: to je uvid, da so dokončno vse *dhamme* brez sebe, prazne (*sabbe dhammā anattā*),⁶⁹ vključno s *sati*, modrostjo (*paññā*), celotno doktrino, potjo, cilji in *nibbāno*.

O k r a j š a v e

Okrajšave in citati pālijskih virov sledijo mednarodni konvenciji *Critical Pāli Dictionary* (Epilegomena, 1. del, 1948, str. 5*–36* in 3. del, 1992, str. II–VI). Številke v citatih pālijskih virov se nanašajo na del in stran izdaje Pali Text Society; na primer MN I 21 se nanaša na *Majjhima Nikāya*, I. del, str. 21.

AN	<i>Āṅguttaranikāya</i> . [1885–1900] 1999–2013. Ur. R. Morris, E. Hardy. 5 delov. PTS.
As	<i>Atthasālinī</i> , [1897] 2011. Ur. E. Müller, L. S. Cousins. PTS.
DN	<i>Dīghanikāya</i> . [1890–1911] 1995–2007. Ur. T. W. Rhys Davids in J. E. Carpenter. 3 deli. PTS.
Dhs	<i>Dhammasaṅgaṇi</i> , [1885] 2001. Ur. Edward Müller. PTS.
Dhp	<i>Dhammapada</i> . 1994. Ur. O. von Hinüber in K. R. Norman. PTS.

⁶⁸ Sedem komponent prebujenja: *sati*, poglobljeno raziskovanje *dhamm* (*dhammavicaya*), energija (*virīya*), radost (*pīti*), mir (*passaddhi*), koncentracija (*samādhi*) in ravnovesje (*upekkhā*).

⁶⁹ MN I 230; A I 286; S 3 133; Dh 279.

MN	<i>Majjhimanikāya</i> . [1888–1902] 2013. Ur. V. Trenckner in R. Chalmers. 3 deli. PTS.
Nidd I	<i>Mahāniddesa</i> . [1916–1917] 2001. Ur. L. de la Vallée Poussin in E. J. Thomas. PTS.
Nidd II	<i>Cullaniddesa</i> . [1918] 1988. Ur. W. Stede. PTS.
PED	<i>Pāli-English Dictionary</i> . 1921–1925. T. W. Rhys Davids and W. Stede. PTS.
SN	<i>Samyuttanikāya</i> . [1884–1898] 1975–2006. Ur. L. Feer. 5 delov. PTS.
Ud	<i>Udāna</i> , [1885] 1982. Ur. P. Steinthal. PTS.
Vibh	<i>Vibhaṅga</i> . [1904] 2003. Ur. C. A. F. Rhys Davids. PTS.
Vibh-a	<i>Sammohavinodanī</i> . [1923] 1980. Ur. A. P. Buddhadatta. PTS.
Vism	<i>Visuddhimagga</i> . [1920–1921] 1975. Ur. C. A. F. Rhys Davids. PTS.

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

1. Anālayo (2006), *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*. Selangor, Buddhist Wisdom Centre.
2. Baer, R. A. (ur.) (2006), *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*. Burlington (MA), Academic Press.
3. Bodhi, B. (prev.) (1993), *Abhidhammattha Saṅgaha: A Comprehensive Manual of Abhidhamma: Pali Text, Translation and Explanatory Guide*. Kandy, Buddhist Publication Society.
4. Bodhi, B. (prev.) (2000), *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikāya*. Boston, Wisdom Publications.
5. Bodhi, B. (prev.) (2012), *The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Aṅguttara Nikāya*. Boston, Wisdom Publications.
6. Bronkhorst, J. (1985), »Dharma and Abhidharma«, *Bulletin of the School of Oriental and African Studies* 48, 305–320.
7. Cox, C. (1992), »Mindfulness and Memory: The Scope of Smṛti from Early Buddhism to the Sarvastivādin Abhidharma«, v: Gyatso, Janet (ur.), *In the Mirror of Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*. Albany, State University of New York, 67–108.
8. Ditrich, T. (v tisku), »Buddhism between Asia and Europe: The Concept of Mindfulness through an Historical Lens«, *Asian Studies*.
9. Frauwallner, E. (1971), »Abhidharma-Studien: III. Abhisamayavādaḥ, IV. Der Abhidharma der anderen Schulen«, *Wiener Zeitschrift für die Kunde Südasiens und Archiv für indische Philosophie* 15, 69–121.

10. Gethin, R. (2011), »On some definitions of mindfulness«, *Contemporary Buddhism* 12 (1), 263–279.
11. Gethin, R. (1998), *The Foundations of Buddhism*. Oxford, Oxford University Press.
12. Harvey, P. (2013), *An Introduction to Buddhism*. Cambridge, Cambridge University Press.
13. Kabat Zinn, J. (1990), *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York, Delacorte Press.
14. Kabat-Zinn, J. (2003), »Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future«, *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2), 144–156.
15. Kornfield, J. (1977), *Living Buddhist Masters*. Santa Cruz, Unity Press.
16. Nāṇamoli, B. (prev.) (1994), *The Path of Purification (Visuddhimagga) by Bhantācariya Buddhaghosa*. Kandy, Buddhist Publication Society.
17. Nāṇanamoli, B. in Bodhi, B. (prev.) (1995): *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*. Boston, Wisdom Publication.
18. Nāṇapoṇika, T. (1962), *The Heart of Buddhist Meditation*. London, Rider.
19. Nārada, M. (1993), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Saṅgaha of Ācariya Anuruddha*. Kandy, Buddhist Publication Society.
20. Pečenko, P. (1987), *Dhammapada: Besede modrosti*. Knjižnica Kondor 240. Ljubljana, Mladinska knjiga.
21. Pečenko, P. (1990), *Pot pozornosti: osnove budistične meditacije*. Ljubljana, Domus. Ponovna dopolnjena izdaja (2014): Nova Gorica, Eno.
22. Pečenko, P. (1990), *Vprašanja kralja Milinde: O Buddhovem nauku (Milindapañha)*. Zbirka Misel stare Indije. Ljubljana, Mladinska knjiga.
23. Rhys Davids, C. (prev.) (2012), *A Buddhist Manual of Psychological Ethics*. PTS Translation Series 39. Bristol, Pali Text Society.
24. Scharf, R. H. (1995), »Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience«. *Numen* 42, 228–283.
25. Thiṭṭila, U. (prev.) (2010), *The Book of Analysis (Vibhaṅga)*. PTS Translation Series 39. Bristol, Pali Text Society.
26. Tin, P. M. (prev.) (2013), *The Expositor (Atthasālinī)*. PTS Translation Series 8, 9. Bristol, Pali Text Society.
27. Warder, A. K. (1971), »Dharmas and Data«, *Journal of Indian Philosophy* 1, 272–295.

ČUJEČNOST IN NJENA
ODSOTNOST.
RAZVOJ POJMA IN
MEDITACIJSKIH TEHNIK
ČUJEČNOSTI NA KITAJSKEM
OD DAOISTIČNIH KLASIKOV
DO SINIZIRANEGA BUDIZMA
ŠOLE CHAN

J a n a S . R o š k e r

1 Meditacijske tehnike klasičnega daoizma in teoretska izhodišča
sinizacije budizma

Pojem čuječnosti je na Kitajsko priromal v kontekstu budizma. Sini-zacija mahāyānskega budizma, ki prevladuje v kitajski kulturi, vključuje veliko elementov klasične kitajske miselnosti. Poleg strogo formalnih logičnih izhodišč, ki jih je v 3. stoletju pred našim štetjem razvil naj-pomembnejši predstavnik šole imen (oz. nomenalistov, Ming jia) in klasik kitajske spoznavne teorije Gongsun Long, je za sinizacijo budi-stične miselnosti – zlasti na vsebinski in praktični ravni – najpomemb-nejši prispevek daoistične filozofije in z njo sovpadajočih meditacijskih praks. Zato bi sinizacijo izvirnega nauka pravzaprav lahko poimenovali tudi »*daoizacija*« budistične miselnosti, saj si konkretnega procesa širi-tve in sprejemanja budizma na Kitajskem ne moremo predstavljati brez uvajanja določenih daoističnih elementov, ki so, sicer v nekoliko spre-menjeni obliki in često zgolj posredno, a vendarle bistveno prispevali k razumevanju budizma na Kitajskem.

Že sama terminologija klasičnega daoizma je imela v procesu sini-zacije budizma odločilno vlogo. Budistična filozofija, ki je nastala v drugačnih zgodovinskih in kulturnih razmerah, je bila sprva »tujek« v miselnosti tradicionalne Kitajske. Izvorni indijski koncepti, ki so bili

plod te »drugačne« miselnosti, so bili zato Kitajcem sprva precej tuji. Prav daoistični vsebinski (na primer pojem praznine) in metodološki (na primer koncept negacije) pojmi so pri tem tvorili nekakšen pomen-ski most, na katerem je postalo mogoče določene budistične ideje, ki so bile sprva precej tuje in težko razumljive, približati kitajski kulturi oz. tradicionalnemu kitajskemu izročilu. Seveda je to po drugi strani vplivalo tudi na specifične spremembe v razvoju same budistične miselnosti, kar se bo jasno pokazalo na primeru koncepta čuječnosti.

V splošnem sicer velja, da gredo največje zasluge za osnovanje ome-njene sinteze izvirne indijske in tradicionalno kitajske miselnosti šeste-mu patriarhu Chan budizma Huinengu, o katerem bomo podrobneje spregovorili kasneje. Nedvomno je prav on tisti mojster, ki je miselnost siniziranega (oz. daoiziranega) Chan budizma izpopolnil in zaokrožil v nov, celovit idejni sistem. Če pa se ob tem ozremo na konkretno zgodovinsko kontinuiteto tega procesa, ne moremo mimo dejstva, da Huineng seveda ni bil edini ali prvi mojster Chana, ki je v svoj nauk vključeval daoistične elemente. Ta proces sintetiziranja obeh miselnosti se je pričel že veliko prej, namreč že s prvim patriarhom kitajskega Chan budizma, Damo (Bodhidharma) in z njegovim učencem Huikejem. Za njima se je zvrstila nepregledna množica kitajskih budističnih mojstrov, ki so – vsak po svoje – prispevali k sinizaciji oz. daoizaciji budizma in številnih pojmov, ki jih je ta nauk vseboval: pojem čuječnosti (pāli: *sati*, sanskrt: *smṛti*) pri tem ni nikakršna izjema.

V klasičnem daoizmu najdemo veliko meditacijskih tehnik, ki na-kazujejo uporabo oz. doživljanje metod, sorodnih čuječnosti, ali pred-stavljajo vsaj osnovo za njeno uporabo oz. doživljanje; že v najstarejšem daoističnem klasiku, Laozijeve *Klasiku poti in kreposti* (*Daode jing*),¹ je osrednja spoznavna metoda izrazito introspektivna²:

Vse na tem svetu lahko spoznamo, ne da bi odšli skozi vrata in zapustili svoje bivališče. Pot (Dao) narave lahko uzremo, ne da bi sploh pogledali skozi okno. Bolj ko se oddaljujemo, manj bomo spoznali. Zato modrecu ni treba

¹ Večina raziskovalcev klasičnega daoizma meni, da naj bi to delo nastalo v 6. ali 5. stoletju pred našim štetjem.

² Vsi prevodi iz klasične kitajščine v pričujočem članku so avtoričini.

ničesar izvajati, pa vendarle poseduje spoznanje; on lahko poimenuje stvari, ne da bi jih videl, in zmožen je doseči popolnost brez aktivnega delovanja.³

To stanje uvida v poslednjo naravo bivanja je mogoče doseči tako, da v svoji zavesti razum in intuicijo združimo v enotnost duha. Če nam bo uspelo na ta način osredotočiti se na kroženje vitalnega potenciala *qi*⁴ v svojem telesu, bomo ponovno začutili svojo nedeljivo povezanost z vsem obstoječim, kot dojenček, ki te zavesti še ni izgubil, ker še ni izkusil ločevanja (od matere in s tem od kozmosa):

Mar ni tako, da lahko izkusimo nedeljivost (bivanja), če nam uspe združiti racionalni in animalistični del (naše zavesti) v eno? Mar torej ni tako, da bomo postali kot dojenčki, če nam bo le uspelo osredotočiti se na pretok *qija* v našem telesu?⁵

Laozi poudarja, da obstajajo mojstri, ki to tehniko obvladajo in ki lahko o njej podučijo tudi druge:

Modreci poznajo to enovito celoto in jo lahko pokažejo vsemu svetu.⁶

In prednost zmožnosti ohranjanja tovrstne osredotočenosti ter celovite enotnosti telesa in duha, razuma in intuicije je v spoznanju mističnih, transcendentnih dimenzij bivanja, v dostopu do sfere, ki presega ločnice običajnega, na pojavni svet omejenega spoznanja:

Kadar naša zavest izkusi to enoto, pridobi dostop do magične sfere duha.⁷

A medtem ko ostaja Laozijev relativizem enote v nasprotjih⁸ ujet v spone konceptualnih struktur, ki nujno privedejo do afirmacije absolutnosti,⁹ je že v delu drugega daoističnega klasika, Zhuangzija, mogoče opaziti nedvoumno težnjo po preseganju tega, v sebi zaključ-

³ Laozi 老子: *Daode jing* 道德經 (Knjiga poti in kreposti), v: *Chinese Text Project. Pre-Qin and Han*. <http://ctext.org/dao-de-jing> Privzeto 25. 5. 2015, str. 47. 不出戶知天下; 不闚牖見天道。其出彌遠, 其知彌少。是以聖人不行而知, 不見而名, 不為而成。,))

⁴ Qi je pojem, ki sodi k najkompleksnejšim in najtežje prevedljivim konceptom kitajske filozofije. Za podrobnejšo razlago glej Rošker 2012.

⁵ Laozi, *n. d.*, str. 10. 載營魄抱一, 能無離乎? 專氣致柔, 能嬰兒乎?

⁶ *N. d.*, str. 22. 聖人抱一為天下式。

⁷ *N. d.*, str. 39. 神得一以靈。

⁸ Semkaj sodi, denimo, prej omenjena enota intuicije in razuma.

⁹ Čeprav je ta povsem drugačne narave kot, denimo, starogrška ideja absolutnosti.

nega konceptualnega ustroja in po iskanju transcendence v radikalnejšem izničenju personificirane biti. Tako pravi Zhuangzi:

Biti zmožen pozabiti na razlikovanje med resničnim in neresničnim ustreza duhu; biti stanovit in sebi in ne slepo slediti zunanemu ustreza življenju v družbi; začeti pri ustreznem in priti do tja, kjer prav nič več ni neustrezno – to pomeni pozabiti na ustrežanje ustreznosti.¹⁰

Če si поблиže ogledamo vso serijo pozab, ki po Zhuangziju privedejo do neobremenjenega, lebdečega svobodnega stanja »popotovanja brez cilja« (»*xiaoyao you*«), ki ga lahko enačimo z bivanjem v sozvočju z lastnim sebstvom, če se torej poskušamo vživeti v to radikalno miselnost pozabe,

bomo v njej dejansko začutili pridih izničenja vseh navezanosti, vključno z vsemi željami in cilji. Vse to že spominja na brezmejno čistino chanskih misli. V tem pogledu lahko rečemo, da se je Zhuangzi v svojih disputih pozabljenja že približal preseganju omejenosti klasičnih daoističnih konceptualnih struktur.¹¹

Pojem pozabe je pri Zhuangziju precej v ospredju, saj ga v *Resničnem klasiku* najdemo kar sedeminosemdesetkrat. Ta pozaba se pri njem nanaša na pojavi svet, na njegove oblike, izraze, stanja in posledice. Pozaba, izstop iz okvirov misli, je zanj orodje, ki nas lahko privede v čistino neskončnega, ki ni omejena s težo in kompleksnim omrežjem misli, idej kontekstov in konceptualnosti:

Pozabimo čas in različna stališča, vstopimo v neskončnost in se nasélimo v njej!¹²

Pri Zhuangziju najdemo tudi koncept »sedenja v pozabi« (*zuo wang*). Ta zelo spominja na tehnike sedeče meditacije, ki privedejo do izničenja misli, konceptualnih razlikovanj in s tem do združitve z enoto vsega bivajočega. Zanimivo je, da Zhuangzi to tehniko prikaže na primeru

¹⁰ Zhuangzi, *Wai pian, Da sheng*, 2015, str. 213. 知忘是非，心之適也，不內變，不外從，事會之適也，始乎適而未嘗不適者，忘適之適也。

¹¹ Xu Xiaoyue 徐小躍, *Chan yu Lao Zhuang* 禪與老莊 (Chan in Laozi ter Zhuangzi), Hangzhou, Zhejiang renmin chubanshe, 1996, str. 220–221. 確實有點破除所有止住，包括所追求的目標，那種一無所有的禪味…莊子在這種傳統思維的基礎上給它注入了更多的超然精神。

¹² Zhuangzi: Neipian, Qiwlun, 2015, str. 12. 忘年忘義，振於無竟，故寓諸無竟。

Konfucijevega pogovora s svojim učencem Yan Huijem. Ta naj bi učitelju stanje »sedenja v pozabi« opisal takole:

To, čemur pravim sedenje v pozabi, privede do tega, da se vsi deli mojega telesa razblinijo in moja čutila postanejo odveč. Tako se ločim od svoje fizične oblike in od svojega znanja ter postanem eno z velikim pretokom.¹³

Če naj verjamemo Zhuangziju, sta se Konfucij in njegov učenec pogovarjala tudi o drugih meditacijskih metodah, ki temelje na tehnikah, podobnih čuječnosti. Sem sodi tudi takim, postenje srčne zavesti 14 (*xin zhai*):

Yan Hui je vprašal: »Ali smem vprašati, kaj je postenje srčne zavesti?« Konfucij je odvrnil: »Združi vso svojo voljo v enost; ne poslušaj z ušesi, temveč s srčno zavestjo; potem pa ne poslušaj več s srčno zavestjo, temveč s svojim vitalnim potencialom (*qi*). Pusti, da ostane to, kar lahko slišiš z ušesi, v ušesih. Pusti, da ostane tvoja srčna zavest samo simbol. A tvoj vitalni potencial (*qi*) je prazen in predobjekten. Tam, kjer je Dao najbolj koncentriran, je popolna praznina; in ta praznina je postenje srčne zavesti.«¹⁵

Tovrstno postenje srčne zavesti lahko vidimo kot metodo, ki je podobna čuječnosti. Vendar gre pri njej v prvi vrsti za poenotenje volje (tj. vseh intencij in želja) ter za osredotočenje na tukaj in zdajšnji trenutek, ki privede do izničenja misli in običajnega zavedanja. Zato vodi ta metoda posledično tudi do izničenja jaza in vseh njegovih mentalnih omejitev; omenjeni pogovor se namreč nadaljuje takole:

¹³ Zhuangzi, *n. d.*, Da zong shi, str. 9. 墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘.

¹⁴ Termin *xin* 心, predstavljajoč besedo, ki označuje zavest, v kitajščini izvirno pomeni tudi srce kot osrednji organ človeškega telesa. Razumevanje človeške zavesti v kitajski tradiciji namreč nikoli ni bilo omejeno na percepcijo ter funkcije kategorizacij, konceptualizacij in mišljenja, temveč je vselej vključevalo tudi občutenja in celo čustva, hkrati pa je bila zavest vselej odvisna od obstoja srca kot živega organa. Antični Kitajci in Kitajke so namreč srcu pripisovali podobne funkcije, kot jih imajo – glede na izsledke moderne znanosti – možgani. Zato se v sodobni sinologiji ta izraz v angleščino prevaja s terminom heart-mind, sama pa sem v slovenščini uvedla analogni prevod *srčna zavest*.

¹⁵ Zhuangzi, *n. d.*, Ren jian shi, str. 2. 回曰：「敢問心齋。」仲尼曰：「若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣。聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。」

Yan Hui je odvrnil: »Preden sem uporabil to metodo, sem bival kot jaz, Hui Yan. Ko sem jo pričel uporabljati, pa me ni bilo več. Ali sem torej izkusil praznino?« Konfucij je odgovoril: »Popolnoma«. ¹⁶

Daoistični prispevek k sinizaciji budistične miselnosti je zlasti v tem, da so klasiki daoizma v tradicionalno kitajsko izročilo vnesli določen duh večnega transcendenčnega procesa, s tem pa tudi slutnjo prostosti, ki je v tem procesu možna. Opevanje svobodne naravnosti, ki naj sledi zgolj poti lastnega duha, njegovo prosto »lebdenje« (*xiao yao you*), ki naj bo prilagojeno zgolj samo sebi, predstavlja nove, čeprav nedorečene razvojne možnosti, na katerih so kasnejši teoretiki siniziranega budizma lahko razvijali in izpopolnjevali svoje metodološke koncepte.

Če si pobliže ogledamo proces izoblikovanja tega novega sistema, opazimo, da zgodnji budistični mojstri, ki so si prizadevali za sinizacijo tega indijskega nauka, pri tem klasikov tradicionalne kitajske filozofije tako rekoč nikoli niso konkretno omenjali. Kljub temu pa so svoje miselne sisteme med drugim izgrajevali s pomočjo določenih idej, ki jih v indijskem budizmu ne najdemo, zato pa tvorijo osrednje koncepte klasičnega daoizma in konfucianizma. Pri tem ne gre toliko za formalne zakonitosti, po katerih lahko te klasike prepoznamo; prej gre za vsebinske prvine, ki tvorijo srž posebnosti nauk siniziranega budizma.

Koncepti, h katerim sodita pojma praznine in neizrekljive »poti« (*dao*), so torej tradicionalnemu kitajskemu načinu dojemanja in interpretacije lahko približali tudi kompleksne budistične ideje, kakršna je na primer ideja iluzornosti obstoječega ali ideja nebiti. Tako je *dao*, katerega materializacija in celovitost tvorita prazčetek in hkrati končno stopnjo vsakršnega obstoječega stanja, v klasični daoistični miselnosti tisto osrednje načelo, h kateremu vse teži in h kateremu se vse vrača. Prav celovita in vseobsežna afirmacija obstoja tega načela oz. cilja pa je tista, ki sama po sebi vključuje tudi obstoj vseobsežne negacije, ki omejuje pojavnost istega, že vnaprej določenega objekta oz. cilja. Smernica, h kateri ta negacija teži, ni uperjena proti zanikanju bistva substance, temveč se, prav narobe, nanaša na zanikanje negativnega bistva materializacije Daota. Prvobitne, izvirne, torej resnične lastnosti,

¹⁶ *Prav tam.* 顏回曰：「回之未始得使，實自回也；得使之也，未始有回也。可謂虛乎？」夫子曰：「盡矣...」。

ki težijo k vrnitvi h konkretni, materializirani substanci, morajo prebiti te elemente negacije; tako prihaja do procesa negiranja negacije. Ta teoretski sklop je že znotraj sistema klasičnega daoizma ponujal konkretne pogoje in metodo za uresničitev regresije iz materializacij k resničnemu (dejanskemu) stanju, kar pomeni združitev kozmičnih in subjektivnih dejavnikov.

Pri tem je osrednjega pomena za razvoj siniziranega budizma izničenje vseh afirmacij, ki kljub nedorečenosti posamičnih konceptov tvori metodološko jedro klasične daoistične dialektike. Vsaka afirmacija je pri tem dojeta kot zaprta definicija, kot osnova zaprtih miselnih (oz. jezikovnih) konstruktov. Stičišče, ki je pri tem skupno tako budistični kot tudi daoistični filozofiji, pride do izraza v načelu radikalne odprtosti, ki tvori osnovni pogoj za prebijanje determinacij zavesti. Preseganje teh omejenosti pa je končni cilj, h kateremu težijo tako metode budistične logike kot tudi komplementarna dialektika daoističnih klasikov.

Razlika med obema sistemoma prihaja do izraza v okviru kvalitativne analize: medtem ko nam pomenski ustroj budističnih negacij narekuje zanikanje obeh polov bipolarne dialektike (tako *x* kot tudi *ne-x*), pa pri klasičnih daoističnih konceptih odsotnosti (*wu*) in pozabe (*wang*) stvarnosti ne gre za negacijo vsega v absolutnem smislu, temveč zgolj za negacijo trdovratne navezanosti na objekte realno obstoječe stvarnosti prek pozabe dojemanja pojavnosti,¹⁷ ki vključuje tudi želje, ki so plod navezanosti. Tu gre za specifična koncepta klasičnega daoizma, ki sta še vedno izraz protofilozofske miselnosti tradicionalne Kitajske. Metoda, s katero je mogoče doseči stanje praznine, ki je bilo pomemben most med kitajskimi klasiki in budističnimi idejami, je metoda postenja srčne zavesti. Po kitajskih klasikih pa je ta metoda dosegljiva prek pozabe (*wang*), ki je na prvi pogled v nasprotju z ohranjanjem danih oblik zavesti (torej z neke vrste spominjanjem), kakršno prihaja do izraza v pojmu čuječnosti. Vendar moramo biti pri tem previdni, zakaj daoistična po-

¹⁷ Tu pomeni svet pojavnosti svet »objektov realno obstoječe stvarnosti«, ki ni neposredno povezan z mentalnimi dimenzijami »miselnih in jezikovnih konstruktov«. Sicer velja oboje izničiti, vendar oboje ni neposredno povezano. V klasični kitajski filozofiji (katere vpliv je tu še vedno zelo jasen) gre za diskurz transcendence v imanenci, zato ti zunanji objekti na določeni ravni realno obstajajo in niso nujno iluzorni. Mentalni – miselni in jezikovni – konstrukti so v tem diskurzu nekaj, kar se na te objekte nanaša.

zaba se nanaša zgolj na pozabo misli, želja in nenehno spreminjajočih se oblik pojavnosti. Postenje srčne zavesti, ki omogoča to pozabo pojavnih oblik (vključno z omejitvami jaza in manifestacij njegove zavesti), se namreč izraža v ohranjanju praznine, tj. v kontinuirani osredotočenosti na celoto duha, ki pa je še kako primerljiva z idejo čuječnosti kot idejo ohranjanja čiste, nedeljive in nedeljene, tukaj-in-zdajšnje prisotnosti.

2 Pojem čuječnosti na Kitajskem

A konkretna ideja čuječnosti, ki se je oblikovala v sklopu indijskega budizma, se v kitajskih budističnih besedilih običajno prevaja s terminom *nian* (念), ki naj bi bil sinonim indijskega termina (pāli: *sati*, sanskrt: *smṛti*),¹⁸ oz. s terminom *zhengnian* (正念), ki ustreza pālijskemu *sammā-sati* oz. sanskrtskemu *samyak-smṛti*. Seveda pa je imel termin *nian* v predqinskih besedilih, torej v »avtohtonih«¹⁹ kitajskih besedilih, ki so na Kitajskem nastala pred prihodom budizma, vrsto drugačnih pomenov. Te pomene in njihove konotacije bomo najprej analizirali v okviru filološko semantične raziskave, ki bo izhajala iz izvirnega, torej etimološkega pomena termina *nian* 念 ter se bo na tej osnovi posvetila raziskavi njegovih razvojnih konotacij. Njegov razvoj je izjemno zanimiv, saj je etimološka struktura same pismenke, ki ga izraža, sestavljena iz radikalov, ki pomenita a) sedanjost in b) srčno zavest. V tem smislu je prevod po vsej verjetnosti zelo blizu osnovnim konotacijam pojmov *sati* oz. *smṛti*, saj je etimologija te pismenke vsekakor povezana z ohranjanjem trenutka pričujoče danosti v (srčni) zavesti posameznika.

Poleg tega je bila ta pismenka v antičnih (predqinskih)¹⁹ virih večinoma uporabljana v pomenih spomina ali spominjanja oz. ohranjanja nečesa (ali nekoga) v mislih, kar je prav tako eden osrednjih pomenov obeh zgoraj omenjenih indijskih terminov. Vendar je že v najstarejših virih pogosto uporabljena tudi v pomenu ideje in/ali razmišljanja. Prav ta pomenska konotacija je po vsej verjetnosti privedla do tega, da se izraz

¹⁸ R. Sharf, "Mindfulness and Mindlessness in Early Chan", *Philosophy East & West*, 64/4, 2014, str. 939.

¹⁹ Ta izraz je prevod kitajskega strokovnega termina (xian Qin 先秦時代), ki označuje klasično dobo kitajske filozofije v obdobju Vzhodne dinastije Zhou (Dong Zhou 東周, 770–256 pr. n. št.), pri kateri je šlo za »avtohtono«¹⁹ kitajsko filozofijo pred vplivom budizma.

nian v sodobni kitajščini večinoma uporablja v pomenih, ki z idejo čuječnosti nimajo nikakršne neposredne povezave – prej nasprotno: tako ta pojem dandanes v kitajščini večinoma nastopa znotraj sestavljenk,²⁰ kot so na primer.: *gainian* 概念 (koncept), *yinian* 意念 (pomen, ideja), *huainian* 懷念 (hrepeneti po nekom, pogrešati) itd.

Najprej si bomo nekoliko podrobneje ogledali uporabo te pismenke²¹ v osrednjih klasikih predqinskega obdobja, pri čemer se bomo osredotočili na najvplivnejše filozofske šole oz. idejne struje z vključitvijo naslednjih najpomembnejših klasikov znotraj vsake od njih:²²

1. Protofilozofski klasiki: *Knjiga pesmi (Shi jing)*, *Knjiga dokumentov (Shu jing)*, *Knjiga premen (Yi jing)*.
2. Konfucijanstvo: Konfucijeve *Razprave (Lunyu)*, *Mencij /Mojster Meng/ (Mengzi)*, *Mojster Xun (Xunzi)* in *Knjiga obredov (Li ji)*.
3. Filozofski oz. klasični daoizem: Laozijev *Klasik poti in kreposti (Daode jing)*, Zhuangzijev *Resnični klasik južnega cvetovja (Nan hua zhen jing)*.²³
4. Legalizem: *Mojster Han Fei (Han Feizi)*, *Knjiga gospoda Shang Yanga (Shang jun shu)*, *Shen Buhai*.
5. Moizem: *Mojster Mo (Mozi)*.
6. Šola imen: *Mojster Gongsun Long (Gongsun Longzi)*, *Mojster Deng Xi (Deng Xizi)*.

²⁰ Medtem ko nastopajo pojmi v klasični kitajščini večinoma v obliki enozložnic, kar pomeni, da vsak zlog, ki je v pisavi tudi ena pismenka, predstavlja eno besedo s točno določenim pomenom, je razvoj kitajskega jezika že v prvih stoletjih našega štetja pričel kazati tendence, ki so vodile k večzložnim besedam. V sodobni kitajščini enozložnice predstavljajo samo še okrog 10 % besed. Vzporedno s tem razvojem je potekal tudi razvoj vzpostavljanja in uveljavljanja besednih vrst; medtem ko je bil pomen v klasični kitajščini večinoma popolnoma odvisen od konteksta in je lahko določen izraz zaradi tega nastopal v različnih besednih vrstah, so v sodobni kitajščini pomeni besed večinoma povezani z določeno besedno vrsto, tako kot v indoevropskih jezikih.

²¹ Ta pregled je bil narejen s pomočjo spletne strani Chinese text project (<http://ctext.org/>) in njenega programskega orodja.

²² Vsi spodaj navedeni klasiki so digitalizirani na spletni strani, navedeni v prejšnji opombi, zato jih v bibliografiji pričujočega članka ne bomo dodatno navajali, z izjemo tistih, iz katerih smo navajali konkretne citate.

²³ Sinkretičnih del, kot so Liezi, Huai Nanzi in Wenzhi, tu ne bomo upoštevali, čeprav jih pogosto prištevajo med klasike filozofskega daoizma; vendar so novejša raziskava pokazala, da so ta dela večinoma nastala šele po predqinskem obdobju (v glavnem v dinastiji Han) in vsebujejo že precej budističnih vplivov.

7. Medicina: *Notranji klasik Rumenega cesarja* (*Huang di nei jing*).

Ad 1. V protofilozofskih klasikih se termin *nian* 念 skupno pojavi 65-krat, od tega 28-krat v *Knjigi pesmi*, 37-krat v *Knjigi dokumentov* in niti enkrat v *Knjigi premen*.

Ad 2. V konfucijanskih klasikih se ta termin pojavi 9-krat, od tega v Konfucijevih *Razpravah* samo enkrat, v *Menciju* niti enkrat, v *Xunziju* 2-krat in v *Knjigi obredov* 6-krat.

Ad 3. V klasikih filozofskega daoizma se skupno pojavi samo enkrat, in to v Zhuangzijevem *Resničnem klasiku južnega cvetovja*.

Ad 4. Tudi v klasikih legalistične šole se izraz *nian* skupno pojavi samo enkrat, in sicer v *Mojstru Han Feiju*.

Ad 5. V moizmu se ta termin ne pojavi niti enkrat.

Ad 6. Tudi nomenalisti ga niso uporabili niti enkrat.

Ad 7. V medicinskem klasiku *Notranji klasik Rumenega cesarja* beseda *nian* nastopi 5-krat.

Analiza je pokazala, da beseda *nian* 念 v predqinskem obdobju, tj. pred prihodom budizma na Kitajsko, ni vsebovala filozofskih konotacij. V vseh pregledanih virih je bila namreč uporabljena v enem od naslednjih dveh pomenov:

1. misliti na, imeti nekoga ali nekaj v mislih;
2. spomniti se, spominjati se, zapomniti si.

S temi pomeni je termin *nian* 念 obrazložen tudi v treh osrednjih slovarjih klasične kitajščine,²⁴ namreč v *Raziskavah in analizah pismenk* (*Shuowen jieci* 說文解字) iz zgodnjega 2. stoletja, v enciklopediji *Obširnih rim* (*Guang yun* 廣韻) iz zgodnjega 11. stoletja in v *Slovarju (cesarja) Kangxija* (*Kangxi zidian* 康熙字典) iz zgodnjega 18. stoletja.

V prvem je pojem *nian* obrazložen kot nekaj, kar pomeni »imeti v mislih, kar naprej misliti na nekoga ali nekaj. Kompilirano iz srčne zavesti in sedanjosti.«²⁵ V drugem slovarju, ki je devetsto let mlajši, je beseda *nian* definirana kot »misliti na, razmišljati. Tudi izgovorjava primka Xian.«²⁶ Slovar *Kangxi*, ki je še sedem stoletij mlajši, pa poleg prej omenjenih primerov kot pomenske konotacije termina *nian* 念 navaja

²⁴ Tudi ti so digitalizirani na spletni strani Chinese text project in jih zato v bibliografiji ne bomo posebej navajali.

²⁵ 念: 常思也。從心今聲。

²⁶ 念: 思也。又姓西魏太傅念賢

tudi 黏也. Pismenka 黏 se prav tako izgovarja *nian*, pomeni pa »biti prilepljen«. To stanje prilepljenosti je potem še nadalje obrazloženo s frazo 意相親愛, 心黏不能忘也 (vzajemna ljubezen, biti prilepljen in ne moči pozabiti). Za pričujočo razpravo pa je najpomembnejše dejstvo, da ta slovar navede tudi pomen besede *nian* 念, povzete iz hermenevske enciklopedije *Xiao er ya* 小爾雅 iz 3. stoletja, v kateri je ta termin obrazložen z naslednjo frazo: 無念, 念也 (biti brez misli /spomina, navezanosti/ = misel, spomin, navezanost). Tu je morda dejansko šlo za zgodnji vpliv budizma, kajti izraz *nian* 念 je v številnih kasnejših in tudi sodobnih budističnih virih obrazložen na podoben način (gl. npr. 「無念者一切處無心是, 無一切境界, 無餘思求是, 對諸境界, 永無起動, 是即無念。無念者是名真念也。若以(無)念為念者, 即是邪念, 非為正念。」 Biti brez misli (spomina) pomeni, da se srčna zavest ne nahaja v nobenem prostoru, v nobenem stanju, da je brez odvečnih razmišljanj ali želja, da se ne vzburi zaradi nobene pojave. To je odsotnost misli/spomina. Če uresničimo to odsotnost misli/spomina kot misli/spomin, potem je to resnična, vzvišena misel/spomin – in to je pravilna misel/pravilni spomin (resnična čuječnost).²⁷

Za ponazoritev si oglejmo po en tipičen primer njegove uporabe znotraj konfucijanstva in daoizma, torej tistih kitajskih idejnih struj, ki so tvorile pomenski in metodološki most za sinizacijo budističnega nauka – v obeh diskurzih je bila beseda *nian* 念 očitno razumljena (in uporabljana) v smislu »imeti (nekaj ali nekoga) v mislih« oz. »spominjati se«:

Mojster je rekel: »Bo Yi in Shu Qi nikoli nista ohranjala v spominu starih zamer, zato se ljudje nad njima niso veliko pritoževali.«²⁸

Zaradi želje po slavi so lahkomišelno umrli in nobeden od njih ni imel v mislih nege in skrbi za svoje življenje.²⁹

²⁷ Liu Chengfu 劉承符, "Tan wu nian 談無念" (Pogovor o odsotnosti čuječnosti), v: *Vajra Bodhi Sea*, 2015, <http://www.drbachinese.org/vbs/publish/180/vbs180p017c.htm> (30. 6. 2015).

²⁸ Kongzi: Gongye chang, str. 23. 子曰: 「伯夷、叔齊不念舊惡, 怨是用希。」

²⁹ Zhuangzi: Za pian, Dao Zhi, str. 1. 皆離名輕死, 不念本養壽命者也。

3 Čuječnost in kitajski budizem

Pojem čuječnosti se je v smislu meditacijske tehnike na Kitajskem uveljavil šele prek budizma, torej prek vere in filozofije, ki ne sodi k »avtohtonim«³⁰ kitajskim idejnim sistemom, saj je nastala v Indiji. A v času okrog dvatisočletnega razvoja po njenem prihodu na Kitajsko so budistične ideje in prakse merodajno preoblikovale in sooblikovale kitajsko kulturo predvsem na področjih njenih materialnih manifestacij, filozofije, književnosti, umetnosti in politike.

Večina raziskovalcev kitajskega budizma se strinja s predpostavko, da je budizem na Kitajsko prišel po kopnem; med prvimi posredniki, ki so ideje in zasnove budistične vere in filozofije prinesli na kitajska tla, so bili trgovci, ki so na prelomu obdobja našega štetja potovali po svilni poti. Vendar pa se zaradi pomanjkanja pisnih virov budizem v tem času ni razširil med širše plasti kitajskega prebivalstva. Ta položaj se ni bistveno izboljšal niti s prvimi prevodi budističnih del; po eni strani so bili ti večinoma sestavljeni na osnovi daoističnih pojmovnih in referenčnih okvirov ter zato pogosto zavajajoči,³⁰ po drugi strani pa je bil budizem za pragmatične in do življenja pozitivno naravnane Kitajce in Kitajke zelo tuj nauk. Šele od 3. stoletja naprej so se elitni krogi kitajskega izobraženstva postopno pričeli resneje soočati z budističnimi viri. Obsežni prevodi indijskih budističnih besedil v kitajščino so skupaj z deli, ki so nastala v sami Kitajski, imeli daljnosežne posledice za širitev budizma po vsem območju, kamor je segal vpliv kitajske kulture, vključno s Korejo, Japonsko in Vietnamom. Po 4. in 5. stoletju smo na Kitajskem priča ustanavljanju vrste budističnih šol, med katerimi so bile najpomembnejše naslednje:

1. Ju she zong 俱舍宗 (Kośa Sarvāstivāda);
2. Cheng shi zong 成實宗 (Sautrāntika);
3. Fa xiang zong 法相宗 (Madhyama –yāna);
4. San lun zong 三論宗 (Āryadeva, šola mojstra Nāgārjune);
5. Hua yan zong 華言宗 (Avataṃsaka);
6. Tian tai zong 天台宗;
7. Lü zong (Vinaya) 律宗;

³⁰ O tej problematiki bomo podrobneje spregovorili nekoliko kasneje.

8. Jing tu zong 淨土宗 (Budizem Čiste dežele oziroma Šola Buddhe Amithābe);
9. Zhen yan zong 真言宗 ali Mi zong 密宗 (Šola misterija; Tantrični budizem);
10. Chan zong 禪宗 (Dhyāna).

Za pričujočo razpravo je najpomembnejša zadnja, ki poudarja pomembno vlogo meditacij in se ne opira toliko na študij pisnih virov, temveč temelji na neposrednem prenosu znanja prek zavesti.³¹ Čeprav je ta šola kitajskega izvora, jo na zahodu večinoma poznamo pod pojava pončenim imenom *zen*.³² Do razcveta te šole, ki je bila ustanovljena v 6. stoletju in ki je pogosto dojeta kot sinteza budizma s konfucijanskimi in daoističnimi elementi, je prišlo v obdobju dinastije Tang (618–907), ki je bilo na področju tradicionalne kulture in miselnosti eno najživahnejših in navzven odprtih obdobj kitajske zgodovine. Duhovna atmosfera, ki je prevladovala v tem obdobju in ki je bila delno pogojena z odpiranjem trgovskih poti, ki so Cesarstvo Sredine povezovala z deželami osrednje in jugovzhodne Azije, je vzpodbujala raziskovanje in integracijo novih, kitajski miselnosti sprva tujih idej in idejnih sistemov. V teh treh stoletjih se je budizem – in še posebej budizem šole Chan – na Kitajskem dokončno zakoreninil in doživel svoj največji vzpon in razvoj.³³

Čeprav ime *chan* izvira iz staroindijskega budizma, saj gre za prevod termina *dhyāna*, ki označuje stanje osredotočenega zavedanja ob hkratni odsotnosti misli in čustev v meditaciji, je filozofski sistem Chana pravzaprav sinizirana veja budističnega nauka, ki se je od 6. stoletja naprej na Kitajskem razvijala dokaj avtohtono. Kot že omenjeno, naj bi – po večini strokovnih virov – Chan nastal kot specifično kitajska sinteza budističnih, daoističnih in konfucijanskih elementov.

Eden temeljnih postulatov te filozofije je v nemožnosti pisnega posredovanja kakršnihkoli relevantnih vsebin na jezikovni, tj. konceptual-

³¹ K osrednjim načelom te struje sodita negacija pisnih materialov (不立文字) in individualno, osebno prenašanje uvidov od mojstra na učence prek neposrednega stika njunih zavesti (直指人心).

³² Japonska izgovorjava pismenke 禪, ki se v kitajščini izgovarja chan.

³³ J. Rošker, *Iskanje poti: spoznavna teorija v kitajski tradiciji. 1. del. Od protofilozofskih klasikov do neokonfucijanstva dinastije Song*, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana 2005, str. 236.

ni ravni. Čeprav Chan zato odklanja vse pisne materiale ter literaturo, vključno z učenjem in pisanjem budističnih sūter, je tvoril sistemski okvir za nadaljnji razvoj marsikatero od klasičnih kitajskih, zlasti daoističnih epistemoloških izhodišč. Metoda posredovanja, kakršno zagovarja filozofija Chan, lahko poteka zgolj na individualni ravni in ostaja tako v določenem smislu zasebna stvar učitelja (učiteljice) in učenke (učenca). Kljub temu pa je večina mojstrov Chan budizma (vključno z nepismenim Huinengom) kasnejšim generacijam zapustila sūtre, ki so vsebovale njihove ideje. Poleg tega budizem šole Chan sam po sebi temelji na teoretskih izhodiščih *Diamantne sūtre* (*Jin gan jing*), v kateri se pojem *nian* razmeroma pogosto pojavi. A tudi v kitajskem prevodu tega antičnega indijskega besedila se ta beseda večinoma uporablja v pomenu misli ali spomina. Za ponazoritev si oglejmo še nekaj tipičnih primerov njene uporabe v tem delu, najstarejši tiskani knjigi na svetu:

Pravilno si povedal: Tathāgata ima vselej v mislih (*nian*) vse bodhisattve; štiti jih in jim dobro svetuje.³⁴

Kaj meniš, Subhūti? Ali lahko Sakṛdāgāmi sam pri sebi pomisli (*nian*):³⁵ bom prejel sadeže Srotāpanne?.³⁶

Subhūti, spominjam se (*nian*) neskončne preteklosti buddhe Dīpankare.³⁷

Nikar ne misli (*nian*) tega!³⁸

V enem samem primeru se uporaba pojma *nian* nekoliko razlikuje, saj se neposredno navezuje na pojem vere:

Subhūti, v hipu ko bodo ljudje slišali ta nauk, bo v eni sami misli rojena čista vera!³⁹

A v smislu čuječnosti kot meditacijske tehnike najdemo ta izraz šele v delu z naslovom *Osnovni in učinkoviti nauki za pomiritev srčne zavesti v združitvi z daotom* (*Ru dao anxin yao fangbian famen*), ki je nastalo iz-

³⁴ Jingan jing, str. 2. 如汝所說：如來善護念諸菩薩，善付囑諸菩薩。

³⁵ Dobesedno: naredi to misel.

³⁶ *Ibid.*, str. 9. 須菩提！於意云何？須陀洹能作是念：我得須陀洹果不？

³⁷ *Ibid.*, str. 16. 菩提！我念過去無量阿僧祇劫。

³⁸ *Ibid.*, str. 21, 27. 莫作是念！

³⁹ *Ibid.*, str. 6. 聞是章句，乃至一念生淨信者；須菩提！

pod peresa četrtega patriarha Chan budizma, Daoxina.⁴⁰ Že na samem začetku te knjige Daoxin (580–651) izpostavi:

Buddha postane tisti, ki v čuječnosti ohranja srčno zavest, ki je buddha. Tisti, katerih misli so zmedene, pa ostajajo običajni ljudje.⁴¹

Nekaj stavkov kasneje to podrobneje obrazloži:

Ohranjanje budovske čuječnosti (nian) je čuječnost (nian), ki nima objekta.⁴²

In kaj pomeni čuječnost brez objekta?

Zunaj srčne zavesti ni buddhe. In zunaj buddhe ni srčne zavesti. Zato je budovska čuječnost (nian) hkrati čuječnost (nian) srčne zavesti. Iskati srčno zavest pomeni iskati buddho. Zakaj je tako? Spoznanje nima oblike. Tudi buddha nima oblike niti lastnosti. Če to razumemo, bo naša srčna zavest pomirjena.⁴³

V nadaljevanju Daoxin precej podrobno opiše meditacijsko tehniko, ki temelji na tovrstni čuječnosti.⁴⁴ V tem delu naletimo tudi na eno od (v Chan budizmu redkih) omemb pojma *zhengnian* 正念, ki pomeni »pravilno čuječnost« in je, kot smo že prej omenili, kitajski sinonim oz. prevod pālijskega koncepta *sammā-sati* oz. sanskrskega *samyak-smṛti*:

Srčna zavest je v vsakem hipu kontinuirana, čuječnost (nian) ni zgolj začasna; pravilna čuječnost (zhengnian) se ne prekrine in se manifestira pred nami.⁴⁵

S četrtim patriarhom se je torej metoda čuječnosti tudi na Kitajskem uveljavila v smislu meditacijske tehnike, ki vodi k razsvetljenju, torej k spoznanju lastne buddhove narave, k budovstvu. Daoxin, ki je znan kot

⁴⁰ Prim. Sharf, *n. d.*, str. 939.

⁴¹ Daoxin 道心, "Ru Dao anxin yao fangbian famen 入道安心要方便法門" (Osnovni in učinkoviti nauki za pomiritev srčne zavesti v združitvi z Daotom), 2015, http://www2.budaeu.org/newGhosa/C003/T034A/ref/T034A_128.pdf (3. 7. 2015), str. 1. 即念佛心是佛，妄念是凡夫。

⁴² *Ibid.* 無所念者，是名念佛。

⁴³ *Ibid.*, str. 1–2. 何等名無所念。即念佛心名無所念。離心無別有佛。離佛無別有心。念佛即是念心。求心即是求佛。所以者何。識無形。佛無形。佛無相貌。若也知此道理。即是安心。...

⁴⁴ Za zelo dobre angleške prevode ključnih odstavkov gl. Sharf 2014: 939–940.

⁴⁵ *Ibid.* 心心相續，無暫間念，正念不斷，正念現前。

pripadnik chanske tradicije Vzhodnega gorovja (Dong shan 東山),⁴⁶ je bil torej tisti mojster Chan budizma, ki je termin nian 念 dejansko uvedel kot sinonim za čuječnost v smislu sanskrtskega pojma smrti. Ta meditacijska metoda je ostala v ospredju chanskih meditacij še slabih sto let po njegovi smrti, torej tudi v času njegovega naslednika, petega patriarha Chan budizma, Hongrena (601–674). Do (domnevnega) preloma s to tradicijo je prišlo šele s šestim patriarhom Huinengom (638–713). Oglejmo si, kako naj bi se to zgodilo in zakaj ta prelom morda le ni tako radikalen, kot ga interpretira večina kasnejših virov.

4 Južna šola Chan budizma: odsotnost čuječnosti ali odsotnost misli?

Začetki kitajskega Chan budizma segajo v 6. stoletje:

To šolo meditacije je leta 520 ustanovil 28. patriarh Bodhidharma, ki je prišel na Kitajsko. Ta ni hotel ničesar slišati o študiju svetih sūter. Zadoščalo mu je spoznavanje lastne narave in lastnega duha. Na ta način naj bi bilo mogoče pridobiti resnično znanje ter postati buddha. V ta namen je bilo treba izvajati določene vrste meditacij, ki vodijo do modrosti (prajñā). Teorija meditacij je bila učencem posredovana ustno, kljub temu pa obstajajo zbirke izrekov znanih dhyāna – učiteljev. Ta teorija je bila za »višje« duhove tisto, kar je amitizem pomenil ljudstvu. Njen pomen za kitajsko in japonsko miselnost ter duhovnost je neprecenljive vrednosti.⁴⁷

V resnici o Bodhidharmi, ki velja za prvega patriarha Chan budizma, obstaja le malo zgodovinsko preverjenih informacij, vendar je njegova hagiografija postajala vse obsežnejša in podrobnejša vzporedno z razvojem in naraščajočo pomembnostjo chanske tradicije v zgodnjem 8. stoletju.⁴⁸ V poznem 8. stoletju je bil – pod vplivom Shenhuija, ki je bil učenec šestega patriarha – sestavljen uradni pedigre tradicionalnih patriarhov te šole:⁴⁹

⁴⁶ Prim. Sharf 2015, str. 935.

⁴⁷ A. Forke, *Geschichte der mittelalterlichen chinesischen Philosophie (II)*, R. Oldenbourg Verlag, Hamburg 1934, str. 194.

⁴⁸ J. McRae, *Seeing through Zen. Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism*, University of California Press, Berkeley and Los Angeles 2003, str. 4.

⁴⁹ *Ibid.*, str. 3.

1. Bodhidharma (達摩) ca. 440–ca. 528
2. Daizu Huike (慧可) 487–593
3. Sengcan (僧燦) ?–606
4. Dayi Daoxin (道信) 580–651
5. Daman Hongren (弘忍) 601–674
6. Huineng (慧能) 638–713

S poslednjim patriarhom se je šola v 7. stoletju, torej v obdobju dinastije Tang (618–907), razcepila v dve struji; predstavnik *Severne šole*, ki je zagovarjala koncept vztrajne, kontinuirane in praktično orientirane meditacije, je bil Huinengov tekmeč Shenxiu, medtem ko je Huineng sam, ki je postal poslednji, tj. šesti patriarh šole Chan, zagovarjal strujo, ki jo je osnoval sam in ki je postala znana kot *Južna šola* Chana. Ta ni temeljila zgolj na meditacijskih praksah, temveč tudi na filozofskih špekulacijah;⁵⁰ zagovarjala naj bi nov koncept, ki ga je uvedel Huineng, namreč koncept hipnega razsvetljenja. Razlika med obema konceptoma naj bi – po tradicionalnih izročilih – prišla precej jasno do izraza v štirivrstičnicah, ki sta ju sestavila oba omenjena meniha, potem ko je njun mojster, peti *chan* – patriarh Hongren –, naznanil, da ga bo na položaju nasledil tisti menih, ki bo v takšni kratki pesniški obliki najbolje predstavil bistvo Chana. Shenxiujeva pesem se je glasila takole:

Drevo razsvetljenja – to je telo
duh gladko in jasno zrcalo
nežno pobriši ga vsak dan lepo
da ne bi prahu se nabralo.⁵¹

Huineng pa je odgovoril s precej drugačnimi verzi:

V osnovi svetega drevesa ni.
Zrcalo jasno nima površine.
V resnici sploh ni bivanja stvari,
le kje nabirajo prahu se usedline?⁵²

⁵⁰ Prim. Forke, *n. d.*, str. 194.

⁵¹ Huineng 慧能, »Liu zu dashi fabao tanjing 六祖大師法寶壇經« (Sūtra ploščadi dragocenega nauka šestega patriarha), <http://club.ntu.edu.tw/~davidhsu/New-Davidhome/05-david-book/DAVIDBOOK/CHINESE/001david-new-book/SIXTH.pdf> (2. 7. 2015), str. 2. 身是菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。

⁵² *Ibid.* 菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃。

Tradicionalna interpretacija, ki je na začetku 9. stoletja nastala izpod peresa budističnega filozofa Zongmija, torej predpostavlja, da Shenxiujeva pesnitev izraža podporo gradualistični, Huinengova pa subitistični metodi doseganja razsvetljenja. Vendar se številni sodobni teoretiki⁵³ s to predpostavko ne strinjajo. Vsekakor velja pri razumevanju tega dela zgodbe, zapisane v *Sūtri ploščadi*, ki naj bi bila delo šestega patriarha, upoštevati dejstvo, da njegova pesnitev sama po sebi pravzaprav nima nikakršnega smisla, temveč ga pridobi šele v povezavi s Shenxiujevo, torej kot odgovor oz. reakcija nanjo. Obe štirivrstičnici tako tvorita celoto, sestavljeno iz dveh delov, ki ju je mogoče razumeti kot vzajemno nasprotujoča si ali pa kot komplementarna. Huinengov odgovor namreč nikakor ne problematizira gradualizma,⁵⁴ ki prihaja do izraza v »vsakodnevnem brisanju zrcala«, ki predstavlja človeški duh oz. človeško zavest, temveč sam dualizem telesa in duha, v katerem naj bi se dogajala tovrstna prizadevanja za doseganje razsvetljenja. Huineng v svoji štirivrstičnici ne izpostavlja zgolj iluzorne narave fizičnega, torej materialnega telesa, temveč tudi praznino zavesti oz. njen neobstoj.

V tej radikalizirani inačici budističnega nauka pa lahko po drugi strani zaznamo tudi avtohtono kitajsko tradicijo daoističnih in konfucijanskih klasikov. Spomnimo se samo prej omenjenega opisa metode postenja zavesti, v kateri Zhuangzi Konfuciju v usta položi besede:

Pusti, da ostane tvoja srčna zavest samo simbol,⁵⁵

ki jih je mogoče dojeti kot izničenje obstoja konkretne zavesti; poleg tega je prav ta metoda pot, ki vodi v praznino – ta je tudi v središču Huinengove štirivrstičnice. Nepismeni Huineng se nikoli ni mogel posebej obširno seznaniti z vsemi klasičnimi deli mahajanskega budizma

⁵³ Gl. npr. McRae 2003, n. d. 2003, str. 64.

⁵⁴ Huineng v svoji *Sūtri ploščadi* izrecno relativizira tovrstno kategorizacijo, rekoč: »Dobri prijatelji! Pravilni nauk ne razlikuje med postopnim in hipnim razsvetljenjem. Samo narave ljudi so pač različne: ene so bistrejše od drugih. Tisti, ki so zablodili, napredujejo postopno, tisti, ki pa že imajo uvid, izvajajo metode hipnega razsvetljenja. Ko boste spoznali, kakšna je vaša lastna srčna zavest, ko boste uzrli svojo lastno najglobljo naravo, ne bo več takšnih razlik. Zato sta subitizem in gradualizem zgolj provizorični kategoriji« (Huineng, n. d., str. IV–17). (善知識！本來正教，無有頓漸，人性自有利鈍。迷人漸契，悟人頓修，自識本心，自見本性，即無差別，所以立頓漸之假名。)

⁵⁵ Zhuangzi, n. d.: Renjian shi, str. 2. 心止於符.

in vendar mu je uspelo ustvariti miselni sistem, ki je to vejo budizma privedel do novega, poglobljenega in hkrati v sebi zaključenega vrhunca. Enako velja za avtohtone kitajske klasike: Huineng teh del nikoli ni konkretno študiral. Ker pa so ti klasiki v njegovem času predstavljali eno od osrednjih kulturnih dediščin tedanje Kitajske, je v procesu svoje socializacije moral spoznati osnovne daoistične in konfucijanske koncepte ter njihovo temeljno duhovno naravnost.⁵⁶

Vsekakor je ta predpostavka tesno povezana tudi s Huinengovim odnosom do čuječnosti. Ta naj bi se, kot predvidevajo številni raziskovalci budistične filozofije, bistveno razlikoval ne samo od Shenxiujeve interpretacije in meditacijske tehnike, temveč tudi od topoglednih stališč vseh dotedanjih patriarhov šole Chan, pri čemer velja izpostaviti zlasti stališča četrtega (Daoxin) in petega (Hongren) patriarha, ki sta metodo čuječnosti vzpostavila kot eno osrednjih in najpomembnejših tehnik meditacije za doseganje razsvetljenja.⁵⁷

Razlika med Severno in Južno šolo naj torej ne bi bila vidna zgolj v zagovarjanju vzajemno nasprotujočih si metod gradualizma in subitizma (kar je, kot smo videli zgoraj – gl. opombo 40 –, sam ustanovitelj Južne šole pravzaprav zanikal), temveč tudi v njihovih stališčih glede meditacije in čuječnosti:

The East Mountain and Northern Chan masters availed themselves of the mirror analogy in their explications of practice. Rather than engaging the transitory images that appear, one must, from moment to moment, focus on the innate purity of mind — the seeming transparency of conscious awareness itself. Such practice is intended, among other things, to undermine the givenness of the external domain, along the lines of “representation-only” (*vijñaptimātra*) or mind-only (*cittamātra*) teachings. The subitists reject this approach, since it simply substitutes one givenness (that of the mind) for another (the world). In something akin to the deconstruction of the metaphysics of presence, the subitists insist that mind, too, cannot be attained (*bu ke de* 不可得), and thus even notions such as “mindfulness” and “maintaining unity” must be abandoned.⁵⁸

⁵⁶ Prim.: Xu Xiaoyue. *n. d.*, str. 217.

⁵⁷ Sharf, *n. d.*, str. 938; McRae 1986, *n. d.*, str. 262.

⁵⁸ *Ibid.*, str. 951.

V besedilih Južne šole Chan budizma dejansko pogosto naletimo na zanikanje pojma *nian* 念, ki se običajno enači s konceptom čuječnosti (in je, denimo, tudi v zgoraj omenjenem Daoxinovem delu vseskozi uporabljen v tem smislu). Kot kaže, pa Huineng v svoji *Sūtri ploščadi* pojma *nian* 念 ni enačil s čuječnostjo. Veliko verjetnejša je predpostavka, da Huineng v tem zanikanju ne govori o čuječnosti, temveč preprosto o misli, o konceptualnem dojemanju resničnosti. Oglejmo si nekaj odstavkov, v katerih je pojem *nian* 念 izrecno zanikan:

Dobri prijatelji! Naš nauk nam je v preteklosti pokazal, da v prvi vrsti poudarja odsotnost misli (*nian*). Njegova esenca je v odsotnosti pojavnosti in njegova osnova je odsotnost vsake opore ali navezanosti. Odsotnost pojavnosti pomeni ločiti se od pojavnosti sredi njih samih; odsotnost misli (*nian*) pomeni biti brez misli (*nian*) sredi misli (*nian*); odsotnost vsakršne opore ali navezanosti pa je najgloblja človeška narava, kar pomeni naslednje: četudi smo v svetu, ki razlikuje dobro in zlo, izpostavljeni krivicam in obrekovanjem, lahko vidimo, da je vse to prazno, in se ne ukvarjamo s tem, kako bi se zanje maščevali.⁵⁹

Dobri prijatelji! Kadar srčna zavest ni onesnažena z nikakršnimi stanji, imenujemo to odsotnost misli (*nian*). To pomeni povzpeti se nad lastne misli (*nian*) ter na ta način v naši srčni zavesti preseči vse omejitve najrazličnejših stanj. Če ne mislimo stoterih misli (*nian*), se bo misel (*nian*) kot taka izčrpala in vse misli (*nian*) bodo odstranjene. Nikar ne verjemite, da boste umrli in se ponovno rodili, čim bo tok vaših misli (*nian*) prekinjen. To je popolnoma zmotno. Le razmislite o tem, vi, ki se učite Poti! Če ne boste prepoznali svojih lastnih napak pri spoznavanju dharma, boste z njimi okužili še druge ljudi. Kdor tega ne vidi, meče na budistične klasike kaj slabo luč. Zato je odsotnost misli (*nian*) na prvem mestu (*ibid*).⁶⁰

Dobri prijatelji! Sprašujete me, zakaj postavljam odsotnost misli (*nian*) na prvo mesto. Ko o lastni najgloblji naravi govorimo zgolj na podlagi naše usode, se lahko izgubimo v mnogoterih stanjih misli (*nian*). V njih se lahko prikažejo napačni uvidi in rojevajo se številne iluzije, ki ponovno vzpostavljajo

⁵⁹ Huineng, *n. d.*, str. IV-17. 「善知識！我此法門，從上以來，先立無念為宗，無相為體，無住為本。無相者：於相而離相；無念者：於念而無念；無住者：人之本性，於世間善惡好醜，乃至冤之與親，言語觸刺欺爭之時，並將為空，不思酬害。」

⁶⁰ 「善知識！於諸境上心不染，曰無念；於自念上常離諸境，不於境上生心。若只百物不思，念盡除卻，一念絕即死，別處受生，是為大錯。學道者思之。若不識法意，自錯猶可，更勸他人，自迷不見，又謗佛經；所以立無念為宗。」

prahove stvarnosti in z njo povezane muke. V naši lastni najgloblji naravi ni metode, ki bi nas lahko odrešila. Če že mislimo, da smo jo našli, gre zopet za napačen uvid, ki izvira iz stvarnosti in njenih tegob. Zato vzpostavljam metodo, ki postavlja odsotnost misli (nian) na prvo mesto.⁶¹

To odsotnost *nian* (torej odsotnost misli) Huineng poudarja tudi, kadar govori o meditaciji:

Dragi prijatelji! Kaj pomeni sedenje v meditaciji? Po tej metodi gre za stanje popolne neomejenosti, v katerem ni nikakršnih ovir, za stanje, ki je onkraj vseh območij dobrega in zla. To stanje, v katerem se ne vzbudi nobena misel (nian), je (takšno) sedenje. Negibni, nespremenljivi uvid v lastno naravo pa se imenuje meditacija.⁶²

Vendar pa Huineng v svoji *sūtri* pojem *nian* 念 uporablja tudi v pozitivnem, afirmativnem smislu. A na takšne afirmacije naletimo skoraj izključno v primerih, ko gre za dva ponovljena pojma *nian* 念, torej ko gre za sestavljenko *niannian* 念念. To bi – v kontekstu Huinengove *sūtre* – lahko prevedli s pojmom *čuječnosti*, kajti tisti deli besedila, v katerih Huineng uporabi to sestavljenko, govore o stanju, ki je zelo primerljivo s tem, kar v budizmu običajno razumemo pod tehniko oz. metodo čuječnosti. Oglejmo si nekaj primerov takšne uporabe pojma *niannian* 念念 in videli bomo, da gre tako rekoč vselej za afirmacijo:

Vztrajamo v čuječnosti (niannian) in ne razmišljamo o preteklih stanjih. Kadar pa nenehno mislimo vzajemno nenehno sledeče si (nian-nian) misli (nian), ki se nanašajo na preteklost, sedanjost in prihodnost, smo zvezani. V pravih metodah pa vztrajamo v čuječnosti (niannian), brez navezanosti in opore; na ta način se odvežemo in osvobodimo. To je pomen nenavezanosti kot osnove.⁶³

⁶¹ *Ibid.*, str. 18. 「善知識！云何立無念為宗？只緣口說見性，迷人於境上有念，念上便起邪見，一切塵勞妄想，從此而生。自性本無一法可得；若有所得，妄說禍福，即是塵勞邪見。故此法門，立無念為宗。」

⁶² *Ibid.*, str. V–18. 善知識！何名坐禪？此法門中，無障無礙，外於一切善惡境界，心念不起，名為坐；內見自性不動，名為禪。

⁶³ *Ibid.*, str. IV–17. 念念之中，不思前境。若前念、今念、後念，念念相續不斷，名為繫縛。於諸法上，念念不住，即無縛也。此是以無住為本。

Dobri prijatelji! V čuječnosti (niannian) se lahko potopimo v čistino svoje najgloblje narave. Če jo znamo sami negovati in izvajati, bomo sami našli pot budovstva.⁶⁴

Dobri prijatelji! Tukaj ste se zbrali zaradi vaše lastne narave! V vseh trenutkih ohranjajte čuječnost (niannian) in tako očistite svojo srčno zavest; sami jo negujte, sami jo izvajajte, da boste uzrli svojo lastno dharmakāyo⁶⁵ in spoznali budovstvo svoje lastne srčne zavesti.⁶⁶

5 Zaključek

V pričujočem članku smo skozi optiko meditacijskih tehnik čuječnosti poskušali nakazati povezavo med klasiki predbudistične kitajske filozofije in razvojem siniziranega budizma. Nanašanje na predbudistične (zlasti daoistične in konfucijanske) filozofske klasike se posebej jasno pokaže v idejnem sistemu šestega patriarha Chan budizma in ustanovitelja njegove Južne šole, Huinenga, in sicer zlasti v njegovi radikalizaciji (ne)obstoja zavesti kot predpogoja za vstop v praznino oz. za njeno doživetje. V članku smo poleg tega kritično osvetlili predpostavko, po kateri naj ideja čuječnosti v avtohtoni kitajski filozofiji ne bi obstajala, in hkrati navedli vrsto argumentov, ki govore proti tradicionalnim interpretacijam razlik med Severno in Južno šolo siniziranega budizma šole Chan. Pri tem smo se osredotočili na koncept čuječnosti in izpostavili dejstvo, da ustanovitelj in osrednji predstavnik Južne šole Chana Huineng – v nasprotju s prevladujočimi interpretacijami – tega koncepta ni zanikal. Ugotovili smo, da je sicer dejansko vseskozi negiral pojem *nian* 念, s katerim se je izvorno indijska ideja čuječnosti v dotedanjih virih običajno prevajala v kitajščino, kajti dojemal ga je v njegovem bolj arhaičnem pomenu, namreč kot misel, koncept ali idejo. Vendar je analiza njegove *Sūtre ploščadi* pokazala, da nikakor ni zanikal same tehnike čuječnosti, temveč jo je samo poimenoval drugače kot njegovi predhodniki. Namesto termina *nian* 念 je za opis čuječnosti

⁶⁴ *Ibid.*, str. V–19. 善知識！於念念中，自見本性清淨，自修自行，自成佛道。

⁶⁵ Dobesedno: »resnično telo« ali »realno telo«. V mahāyānskem budizmu to pomeni eno od treh Buddhovih teles, pri katerem gre za tisti vidik budovstva, ki ni manifesten in je nepredstavljen.

⁶⁶ *Ibid.*, str. VI–19. 於一切時，念念自淨其心，自修自行，見自己法身，見自心佛。

uporabljal sestavljenko *niannian* 念念. Ta sestavljenka bi glede na zasnovo klasične kitajščine lahko pomenila povezavo med glagolom in samostalnikom. V tem primeru bi, če zlog *nian* dojemamo v njegovem arhaičnem pomenu misli ali koncepta, pomenila »misliti misel« ali »konceptualizirati koncept«. Vendar lahko sestavljenke iz dveh istih zlogov oz. pojmov v klasični kitajščini po drugi strani izražajo tudi neprekinjen tok stanja ali dejanja, ki ga pojem izraža. Zato lahko pojem *niannian* po vsej verjetnosti razumemo kot neprekinjen tok percepcije, sestavljen iz zaporednih trenutkov, ki mislečo zavest povezujejo v enoto, v kateri ni več posamičnih, konkretnih misli. V tem okviru je lahko takšno preimenovanje ideje čuječnosti razumno in smiselno ter hkrati ni več v nasprotju z izvornimi pomeni pismenke *nian* 念.

Ta vidik pa po drugi strani govori tudi v prid reinterpretaciji vsebinskih razlik med Severno in Južno šolo Chan budizma, po kateri bi bil spor glede čuječnosti in njene odsotnosti (podobno kot domnevni spor glede postopne in hipne metode razsvetljenja) po svojem bistvu zgolj terminološke in ne toliko vsebinske ali metodološke narave.

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

1. Chinese text project (2015), *Pre-Qin and Han*. URL: <http://ctext.org/pre-qin-and-han> (3. 7. 2015).
2. Daoxin 道心 (2015), »Ru Dao anxin yao fangbian famen 入道安心要方便法門« (Osnovni in učinkoviti nauki za pomiritev srčne zavesti v združitvi z Daotom). URL: http://www2.budaedu.org/newGhosa/Coo3/To34A/ref/To34A_128.pdf (3. 7. 2015).
3. Forke, A. (1934), *Geschichte der mittelalterlichen chinesischen Philosophie (II)*. Hamburg, R. Oldenbourg Verlag.
4. Huineng 慧能 (2015), »Liu zu dashi fabao tanjing 六祖大師法寶壇經« (Sūtra ploščadi dragocenega nauka šestega patriarha). URL: <http://club.ntu.edu.tw/~davidhsu/New-Davidhome/05-david-book/DAVIDBOOK/CHINESE/001david-new-book/SIXTH.pdf> (2. 7. 2015).
5. Jingang banruo polomi jing 金剛般若波羅蜜經 (2015), (Vajracchedikā Prajñāpāramitā Sūtra). URL: http://www.obf.org.tw/article/UA/UA02_%E5%85%A7%E6%96%87.pdf (3. 7. 2015).
6. Kongzi 孔子 (2015), Lunyu 論語 (Razprave), v: Chinese text project, *Pregin and Han*. URL: <http://ctext.org/analects> (3. 7. 2015).

7. Laozi 老子: *Daode jing* 道德經 (Knjiga poti in kreposti), v: Chinese Text Project, *Pre-Qin and Han*. <http://ctext.org/dao-de-jing> (25. 5. 2015).
8. Liu Chengfu 劉承符 (2015), »Tan wu nian 談無念« (Pogovor o odsotnosti čuječnosti), v: *Vajra Bodhi Sea*. URL: <http://www.drbachinese.org/vbs/publish/180/vbs180p017c.htm> (30. 6. 2015).
9. McRae, J. (1986), *The Northern School and the Formation of Early Ch'an Buddhism*. Honolulu, University of Hawaii Press.
10. McRae, J. (2003), *Seeing through Zen. Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism*. Berkeley and Los Angeles, University of California Press.
11. Rošker, J. (2005), *Iskanje poti: spoznavna teorija v kitajski tradiciji. 1. del. Od protofilozofskih klasikov do neokonfucijanstva dinastije Song*, Razprave Filozofske fakultete. Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
12. Rošker, J. S. (2012), »Structure and Creativeness: A Reinterpretation of the Neo-Confucian Binary Category Li and Qi«, v: Swan, L. S., Gordon, R. & Seckbach, J. (ur.), *Origin(s) of Design in Nature: a Fresh, Interdisciplinary Look at how Design Emerges in Complex Systems, Especially Life*. Dordrecht, Springer, 273–285.
13. Sharf, R. (2014), »Mindfulness and Mindlessness in Early Chan«, *Philosophy East & West* 64/4, 933–964.
14. Xu Xiaoyue 徐小躍 (1996), *Chan yu Lao Zhuang* 禪與老庄 (Chan in Laozi ter Zhuangzi). Hangzhou, Zhejiang renmin chuban she.
15. Zhuangzi 莊子 (2015), »Nan hua zhen jing 南化真經« (Resnični klasik južnega cvetovja), v: Chinese text project, *Preqin and Han*. URL: <http://ctext.org/zhuangzi> (3. 7. 2015).

ČUJEČNOST V PSIHOTERAPIJI

Borut Škodlar, David Srakar

I Uvod

Prehod vadbe in razumevanja čuječnosti od izvirnega budističnega konteksta v sodobnega, psihoterapevtskega je doživel vrsto transformacij. Na tej poti – iz Burme preko ZDA in Evrope na druge konce sveta – in s »prevodom« se je marsikaj tudi izgubilo in spremenilo, včasih pa tudi dodalo.

Za jasnejši prikaz dinamike »čuječnosti« v psihoterapiji kot družbeni dejavnosti, usmerjeni k lajšanju človekovega trpljenja, jo lahko razdelimo na dva pola: prvi je širše družbeni oz. poljudni, drugi pa strokovni oz. znanstveni. Psihoterapija, ki je tudi pridobitna in ekonomsko usmerjena dejavnost ter se stika na mejah obeh polov, s prvim v kontekstu terapevtskega odnosa in uporabe klientu razumljivega jezika ter z drugim v kontekstu strokovnega razumevanja človekovega trpljenja ter mehanizmov in orodij za lajšanje trpljenja, se lahko izpostavlja pastem pragmatičnosti in eklekticizma. Zato lahko prehitro spregledamo pomen strokovnosti, jasnosti in točnosti pri opredeljevanju mehanizmov in predvidenih učinkov uporabe čuječnosti v kliničnem kontekstu.

Psihoterapevt kot posrednik med obema poloma aplikacije čuječnosti v psihoterapiji je v sleherni situaciji pozvan k natančni analizi orodij in teoretičnih konceptov, ki vzpostavljajo znanje o primernosti uporabe, morebitnih kontraindikacij ter želenih oz. predvidenih terapevtskih učinkov čuječnosti v psihoterapiji. Pri tem je pomembna sposobnost razločevanja in kritične presoje obstoječih virov znanja in vedenja o čuječnosti in širših družbenih trendov, ki soustvarjajo sodobni pomen »čuječnosti«.

Izraz »čuječnost« za budistični koncept, ki se v jeziku pāli imenuje *sati*, se je v zadnjem desetletju v slovenskem prostoru predvsem na po-

dročju psihoterapije precej uveljavil.¹ Izven psihoterapevtskih krogov je nekoliko bolj udomačen in dlje časa prisoten izraz »pozornost«.² Vendar je težava pri uporabi termina pozornost v tem, da je v (klinični) psihologiji rezerviran za določeno spoznavno sposobnost, in sicer sposobnost koncentracije in vzdrževanja pozornosti na določenem objektu. Ta sposobnost pa se s *sati* prekriva le v zelo omejenem obsegu. Ker se torej izraz pozornost v psihologiji in psihoterapiji uporablja za nekaj drugačnega, specifičnega in za nekaj, kar hkrati izhaja iz drugačnega psihološkega horizonta, bi bilo težavno in nesmiselno vztrajati pri njem. Sam izraz »čuječnost« sicer morda ni najbolj posrečen, saj lahko vzbuja občutek, da označuje pretirano budnost in pazljivost ob preteči nevarnosti. S svojo arhaičnostjo in neprisotnostjo v vsakdanjem jeziku pa predvsem ne vzbuja nobenega vnaprej jasnega občutka, kar je ugodno, in sicer v tem smislu, da nekaj novega, kar prihaja v naš kulturni prostor, prehitro ne oblečemo v samoumevne besede. S tem pa izgubimo živo zanimanje za pojav, ki ga izraz označuje. V tem smislu je »čuječnost« lahko primeren prevod. Avtorjema tega prispevka se zdi dober prevod za *sati* »pozorna navzočnost«, ki pa je sestavljen iz dveh besed in je zato manj primeren. Ker torej ne najdemo izrazito boljšega enobesednega prevoda in ker je »čuječnost« že razmeroma uveljavljen termin, se zdi iskanje drugačnih prevodov in vztrajanje pri njih manj smiselno.

2 Mesto čuječnosti in njen prispevek na področju psihoterapije

Strm vzpon zanimanja za čuječnost, skokovit porast števila znanstvenih, strokovnih in poljudnih besedil o njej ter njeno skoraj brezmejno uporabo v psihoterapiji lahko vidimo kot odraz določenega primanjkljaja oz. potrebe v družbi v celoti in v psihoterapiji kot enem najneposrednejših izrazov stisk in tesnob posameznika v družbi. Lahko jih torej vidimo kot odraz zanemarjenih dimenzij, ki jih dosedanja psihoterapija ni (dovolj) tematizirala.

¹ M. Černetič, »Biti tukaj in zdaj: čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja«, *Psihološka obzorja*, 14, 2005, str. 73–92.

² P. Pečenko, *Pot pozornosti: osnove budistične meditacije*, Domus, Ljubljana 1990.

Ena od teh dimenzij je gotovo usmerjenost na telo, delo na telesnih občutjih, izražanju in predelovanju čustev prek telesnih vaj oz. strategij. V dobrem stoletju intenzivnega in sistematičnega razvoja psihoterapije je sicer bilo več vzgibov, da bi se telo intenzivneje vključevalo v psihoterapijo, npr. učenje Wilhelma Reicha znotraj psihoanalize, sprostivne tehnike same ali znotraj kognitivno-vedenjske terapije, pa delo s telesom v gestalt psihoterapiji, hipnoterapiji in psihodrami ter predvsem v plesno-gibalni terapiji. Vendar pa so bili ti vzgibi na obrobju tako teoretskega kot praktičnega psihoterapevtskega zemljevida. Šele z razvojem teorije objektnih odnosov ter v skladu z izsledki sodobne razvojne psihologije in nevroznanosti se pojavi domišljeno in sistematično integriranje telesa v psihoterapijo.³ Čuječnost, ki temelji na pacientovem lastnem raziskovanju telesnih občutij kot osnovi vsega psihičnega in psihopatološkega, ima telo v središču pozornosti. V naboru tehnik in metod so prav vse tesno povezane s telesno ravniyo.

Prav tako zanemarljiva dimenzija je usmerjenost na neposredno izkušnjo in njeno razumevanje, ki se ga resno loteva fenomenologija – sorodna smer raziskovanja, kot je čuječnost. Fenomenologija je namreč na osnovi filozofskih uvidov avtorjev, kot so Husserl, Heidegger, Merleau-Ponty, Henry idr., razvila samostojen in sistematičen pristop k razumevanju osnovnih struktur človeške izkušnje. Omeniti velja Eugena Gendlina, ki je v svojem psihoterapevtskem pristopu mojstrsko združeval telesne vidike doživljanja s fenomenološkim pristopom odkrivanja in odpravljanja simptomov.⁴ Uporabljal je koncepte, kot so osredotočenost (*focusing*), (telesno) občuten pomen (*felt sense*), implicitno vedenje (*implicit knowing*) itn.

Pomembna je tudi usmeritev na sedanji trenutek, ki je bil v nekaterih psihoterapevtskih pristopih prav tako izgubljen na poti med psihoanalitičnim odkrivanjem preteklih dogajanj kot determinant psihičnih simptomov ter strategijami prilagajanja in reševanja problemov ter izboljševanja kognitivnih in vedenjskih tehnik, usmerjenih v prihodnost, kot na primer v kognitivno-vedenjski psihoterapiji. Čeprav so

³ P. Ogden, K. Minton, C. Pain, *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*, W. W. Norton & Company, New York 2006.

⁴ E. T. Gendlin, *Focusing-Oriented Psychotherapy*, The Guilford Press, New York 1996.

o pomenu trenutka za razumevanje človeka pisali nekateri pomembni avtorji,⁵ sta bogastvo in terapevtska moč sedanjega trenutka ostala zanemarjena in manj upoštevana.⁶

Vsekakor je uporaba čuječnosti v psihoterapiji prinesla vrsto metod in tehnik, ki so razširile obstoječ nabor psihoterapevtskih strategij, predvsem takšnih, ki so enostavne, dostopne in izvedljive za širok krog ljudi z različnimi psihološkimi stiskami ter jih lahko redno vadimo tudi izven psihoterapevtskih obravnav.

Prisotno pa je tudi mnenje, da so psihološki procesi, zajeti v vadbi čuječnosti, ključni dejavniki spremembe v psihoterapiji na splošno oz. ne glede na teoretsko provenienco. Z drugimi besedami, to, kar človek dosega z vadbo čuječnosti, so tisti skupni elementi, ki jih morajo doseči tudi pacienti v vseh drugih psihoterapevtskih pristopih, če želijo priti do spremembe čustvovanja, mišljenja in vedenja. Sprememba pa je seveda ključno in praktično edino merilo uspešnosti psihoterapije. Med mehanizme, ki so na delu, ko uporabljamo čuječnost v psihoterapiji, sodijo: 1) regulacija pozornosti, 2) zavedanje telesa, 3) regulacija čustev in 4) spremembe v doživljanju sebe.⁷ Nekateri avtorji pa v »metakognitivnem zavedanju« vidijo skupni mehanizem in cilj vseh prizadevanj v čuječnosti in psihoterapiji v celoti. »Metakognitivno zavedanje« je sposobnost in naravnost, da čustva, občutke, vzgibe in misli opazujemo in jih obravnavamo kot mentalne dogodke, do katerih lahko zavzamemo različna stališča, se nanje različno odzivamo in na njihovi osnovi različno ravnamo.⁸

Čuječnost je del širšega sistema budistične psihologije, katere uvidi lahko pomembno prispevajo k razvoju psihoterapevtske teorije in

⁵ K. Jaspers, *Psychologie der Weltanschauungen*, Springer Verlag, Berlin 1954.

⁶ D. N. Stern, *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*, W. W. Norton & Company, New York 2004.

⁷ B. K. Hölzel, S. W. Lazar, T. Gard, Z. Schuman-Olivier, D. R. Vago, U. Ott, »How does mindfulness meditation work?: Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective«, *Perspectives on Psychological Science* 6 (6), 2011, str. 537–559.

⁸ J. D. Teasdale, R. G. Moore, H. Hayhurst, M. Pope, S. Williams, Z. V. Segal, »Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence«, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 70 (2), 2001, str. 275–287.

prakse.⁹ Za to pa je potreben domišljen dialog. Trenutni razvoj znotraj zahodne znanosti nakazuje tri smeri pristopa k budizmu kot psihološko-etičnemu sistemu: 1) raziskovanje budizma kot avtohtonega psihološko-etičnega sistema skozi prizmo sodobne psihološke terminologije, 2) integriranje izbranih teoretičnih in praktičnih elementov budizma v zahodno psihoterapijo ter 3) predrugačenje budističnih tradicij na zahodu skozi dialog z znanostjo ter njenimi metodami in odkritji.¹⁰ Pri integraciji budistične psihologije v psihoterapijo pa sodobni avtorji prepoznajo tri ravni k čuječnosti usmerjene psihoterapije: 1) psihoterapevt, ki sam vadi čuječnost (*practicing therapist*), ta vadba pa vpliva na njegov psihoterapevtski odnos in delovanje; 2) psihoterapija, ki jo čuječnost dopolnjuje (*mindfulness-informed psychotherapy*), kjer terapevt uvide iz budistične psihologije vnaša v svoje terapevtsko delo, a ne nujno poučuje svoje paciente vadbe čuječnosti; in 3) na čuječnosti osnovana psihoterapija (*mindfulness-based psychotherapy*), kjer terapevt usmerja in spremlja svoje paciente pri vadbi čuječnosti kot osrednji psihoterapevtski metodi.¹¹

V dialogu med čuječnostjo in obstoječimi psihoterapevtskimi pristopi – najizraziteje se raziskuje dialog s kognitivno-vedenjsko paradigmo in nekoliko manj, a v daljšem obdobju dialog s psihoanalitično paradigmo – in pri vključevanju čuječnosti v njihove teoretske modele se kažejo številne dileme in zagate. Včasih smo pri njihovem izogibanju priča tudi neznosni lahkosti integracije čuječnosti v obstoječo psihoterapevtsko paradigmo, kot da ne bi izhajali iz povsem drugih psiholoških horizontov in kulturnih kontekstov. Če vzamemo kot primer kognitivne tehnike v kognitivno-vedenjski paradigmi, so nekatere povsem drugačne in celo nasprotne nereaktivnemu, metakognitivnemu opazovanju misli in čustev, ki ga gojimo v čuječnosti. Pri določenih pacientih, nagnjenih k pretiranemu kognitivnemu prevpraševanju,

⁹ J. D. Safran (ur.), *Psychoanalysis and Buddhism: An unfolding dialogue*, Wisdom Publications, Boston 2003.

¹⁰ G. Virtbauer, »The Western reception of Buddhism as a psychological and ethical system: developments, dialogues, and perspectives«, *Mental Health, Religion & Culture* 15 (3), 2012, str. 251–263, doi: 10.1080/13674676.2011.569928.

¹¹ C. K. Germer, R. D. Siegel, P. R. Fulton (ur.), *Mindfulness and Psychotherapy*, The Guilford Press, New York 2013.

ki ga imenujemo tudi hiperrefleksija, lahko kognitivne tehnike iz kognitivno-vedenjske psihoterapije ta neugodni pojav celo ojačajo, tiste iz čuječnosti pa olajšujejo.¹² Podobna dilema se odpira pri vrednotenju doživljanja sebe (*self*) znotraj dialoga med čuječnostjo in psihoanalitično psihoterapijo.¹³ Slednja zagovarja jačanje občutenja sebe, prva pa, da se mu moramo sistematično odpovedovati in se od njega osvobajati. Ob tem velikem vprašanju človeškega obstoja so se že lomila številna kopja in presega zmogljivosti pričujočega besedila, zagotovo pa medsebojno oplajanje med obema pogledoma na človekovo doživljanje odpira veliko možnosti nadaljnega raziskovanja.

3 Odprta vprašanja ob vstopanju in širjenju čuječnosti v psihoterapiji

Čuječnost v obliki vadbe postaja prisotna v mnogoterih kontekstih sodobne družbe. Tako lahko uporabo čuječnosti zasledimo na področju gospodarstva (za izboljšanje učinkovitosti delavcev v različnih podjetjih, bankah itn.),¹⁴ državne varnosti (za izboljšanje usposobljenosti vojakov),¹⁵ novinarstva,¹⁶ zdravstva, vzgoje in izobraževanja,¹⁷ psihoterapije itd. Njeno popularnost razvijajo in podpirajo ljudje iz različnih poklicev, med katere sodijo tudi – in predvsem – psihoterapevti. V času, ko je postalo biti čuječ modno ter je raba te besede in določenih tehnik postala brezmejna ter ji pripisujejo vloge panacee, je potrebna kritičnost. Čuječe naj bi bilo starševstvo, življenjski slog, oblačenje idr.

¹² B. Škodlar, M. G. Henriksen, L. A. Sass, B. Nelson, J. Parnas, »Cognitive-Behavioral Therapy for Schizophrenia: A Critical Evaluation of Its Theoretical Framework from a Clinical-Phenomenological Perspective«, *Psychopathology* 46, 2013, str. 249–265.

¹³ J. Engler, »Being Somebody and Being Nobody: A Reexamination of the Understanding of Self in Psychoanalysis and Buddhism«, v: Safran, J. D. (ur.): *Psychoanalysis and Buddhism: An Unfolding Dialogue*, Wisdom Publications, Boston 2003, str. 35–79.

¹⁴ S. Dhiman, »Mindfulness in life and leadership: An exploratory survey«, *Interbeing*, 3 (1), 2009, str. 55–80.

¹⁵ A. Velayudhan, N. J. Benedict, »Mindfulness training for Indian armed forces«, *Indian Journal of Positive Psychology*, 4 (1), 2013, 163–168.

¹⁶ S. A. Gunaratne, M. Pearson, S. Senarath (ur.), *Mindful Journalism and News Ethics in the Digital Era: A Buddhist Approach*, Routledge, New York 2015.

¹⁷ M. Bush, »Mindfulness in higher education«, v: Williams, M. G., Kabat-Zinn, J. (ur.): *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*, Routledge, Oxon 2013, str. 183–197.

V splošnem lahko opazimo, da sodobno potrošništvo z veliko ekonomsko voljo in navdušenjem prevzema besede »čuječnost«, »čuječe«, »čuječ« ipd. kot pojme, ki povečujejo oglaševalski učinek in s tem dobiček podjetij. Težava je le, da s takšno vadbo čuječnosti potrošništva ne reflektiramo in zdravo omejujemo, ampak ga pospešujemo. Postaja krilatica za vse novoporajajoče, da bi se bolje prodajalo. Ljudje ob tem čutijo pripadnost in varnost, da so lahko še bolje prilagojeni norostim sodobne družbe.

Razvoj zgoraj omenjenih dimenzij dialoga med budizmom in zahodnim svetom se kaže tudi v povečani dostopnosti pisnih virov, izobraževanj, izkustvenih delavnic ipd., ki orisujejo in soustvarjajo dialog, in to ne zgolj z znanostjo, temveč tudi s širšo javnostjo. V prepletanju dialoga s strokovnjaki in širšo javnostjo pa lahko zaznamo tudi nekatere točke, ki v kontekstu psihoterapije in čuječnosti potrebujejo dodaten premislek.

Ob pregledu literature, ki se ukvarja s čuječnostjo, lahko zaznamo tri smeri oz. tokove, ki v današnjem času in družbi ustvarjajo oz. oblikujejo splošni pomen besede »čuječnost«. Prvi tok se nanaša na ohranjene in prevedene pisne vire različnih tradicij budizma, drugi na sodobno znanstveno-raziskovalno literaturo in tretji na poljudno literaturo, namenjeno širšemu občinstvu. Ti tokovi se med seboj močno razlikujejo tako po vsebini kot tudi po ciljih in potrebah bralstva. Ločevanje med njimi pa je nujno, saj v sodobnem dobičkonosno usmerjenem družbenem kontekstu pogosto prevladuje literatura t. i. »pop« psihologije, ki je usmerjena predvsem na laičnega bralca in uporabnika ter ne ponuja zadostne znanstvene točnosti in previdnosti pri svoji vsebini, ki je ključnega pomena za kakovosten in strokovni razvoj čuječnosti znotraj psihoterapije.

V tem kontekstu se je treba predvsem vprašati, kdo so avtoritete ter nosilci znanj, védenja in veščin o čuječnosti. To vprašanje usmerja k razmisleku o vsebini, izvajalcih in namenu sodobnih psihoterapevtskih izobraževanj o uporabi čuječnosti v psihoterapiji. Psihoterapevtsko izobraževanje je pogosto zasnovano tako, da vsebuje podajanje teoretičnih konceptov, prikaz klinično uporabnih terapevtskih vaj oz. orodij ter neposredno izkušnjo uporabe in učinkov učnih metod dela na samem sebi. V sklopu izobraževanja je slušateljem običajno pred-

stavljena tudi temeljna strokovna literatura, ki pojasnjuje in utemeljuje svojo uporabno veljavnost.

Med premikanjem čuječnosti iz samostana in puščavniških krogov v središče življenja sodobnega človeka lahko opazimo veliko sprememb v njeni podobi, načinu posredovanja ter ciljih in jakosti njenega urjenja. Ne gre pozabiti, da so čuječnost v preteklosti kot skupek veščin in védenja razvijali, urili in uporabljali v časovno in življenjsko zelo odprtem samostanskem utripu, kjer je bil kontekst posredovanja metod in znanja časovno drugače umeščen v celotno urjenje. Posamezniki so urjenju posvetili ogromno časa in volje (nekateri tudi vse svoje življenje). Kot kaže, je zahodni svet čuječnost umestil oz. »zapakiral« v dobro strukturirane pakete z avtorji, priročniki, pripomočki, časovno kratkimi izobraževanji s certifikati s strani certificiranih učiteljev ipd. Ob tem se pojavlja vrsta vprašanj, ki se nanašajo na psihoterapevtsko znanost kot tradicijo oz. nosilko specifičnega znanja in veščin ter njen bodoči razvoj na področju čuječnosti.

Kdo so nosilci védenja in znanja o čuječnosti: budistični menihi in dolgoletni izkušeni meditatorji, priučeni terapevti z nekaj tečaji tega ali onega »paketa« na čuječnosti osnovanega psihoterapevtskega pristopa ali morda oboji? So izkušnje mojstra meditacije in v čuječnost priučenega psihoterapevta sploh primerljive? In njune kompetence pri učenju in spremljanju ljudi za vadbo čuječnosti? Ali je poznavanje budističnega konteksta čuječnosti nujni predpogoj za jasno razumevanje čuječnosti v kliničnem psihoterapevtskem kontekstu? Kateri pisni viri so temeljna literatura o čuječnosti v psihoterapiji? Kaj so »učbeniki« za učenje čuječnosti: priročniki kakega »paketa« o čuječnosti, besedila izkušenih mojstrov meditacije ali morda oboji? Kakšni so kriteriji za strokovno literaturo o čuječnosti v psihoterapiji in zunaj nje?

Vsa zgornja vprašanja poskušajo usmeriti na ključno strokovno in etično vprašanje za psihoterapijo kot znanost, in sicer: Kakšno čuječnost namerava psihoterapija kot znanstvena tradicija prenesti na prihodnje generacije bodočih psihoterapevtov? Morda skrženo, hitro, prilagojeno in nejasno ali obsežno, počasno, odprto in celostno ali pa morda še kakšno drugačno? Kako vzpostaviti ploden dialog med čuječnostjo in obstoječimi tradicionalnimi psihoterapevtskimi pristopi, kot so psihoanalitični, kognitivno-vedenjski, sistemsko-družinski in

eksistencialistično-humanistični, ter ga gojiti, razvijati in ne iskati prehitrih zaključkov?

Pomembno mesto v kritičnem razmišljanju o tovrstnih vprašanih imajo tudi psihoterapevtove potrebe, ki se kažejo v delovanju z namenom pridobivanja novih pacientov in širjenja ugleda, ki vpliva na njegov prihodek ter s tem na njegovo materialno blaginjo in preživetje v sodobni potrošniški družbi.¹⁸ Ob tem se je treba predvsem vprašati, v kolikšni meri zgoraj omenjene težnje in prizadevanja vplivajo na ohranjanje in razvijanje kakovosti védenja o čuječnosti. Kakšni so psihoterapevtovi motivi za vključitev v izobraževanje o čuječnosti? Kakšni so njegovi motivi za vključitev čuječnosti v njegovo prakso? Ali je motiv večje védenje o mehanizmih in procesih človekovega trpljenja ter o vlogi čuječnosti kot metode za lajšanje nekaterih oblik trpljenja? Ali pa so motivi morda bolj ekonomske narave, saj se zaradi široke sprejetosti in popularizacije čuječnosti v širši javnosti z navedbo, da psihoterapevt uporablja bodisi na čuječnosti osnovane bodisi s čuječnostjo dopolnjene psihoterapevtske metode, psihoterapevtu povečuje širša prepoznavnost ter s tem možnost pozitivnega ekonomskega učinka?

Ob vstopanju čuječnosti v psihoterapijo je zanimivo opazovati tudi sočasni razvoj spoznanj o značilnostih oz. kvalitetah psihoterapevta. Psihoterapevta naj bi poleg empatije, strokovnega razumevanja, sposobnosti uglaševanja na klienta itd. odlikovalo to, da je tudi in predvsem »čuječ«. Biti »čuječ« terapevt počasi postaja del zaželenih lastnosti, ki naj bi jih sodobni psihoterapevt gojil in razvijal v samem sebi. Čeprav je območje učinkovitosti čuječega terapevta v praksi še zelo neraziskano, nekateri avtorji menijo, da naj bi imel čuječi terapevt večje možnosti uspešnega in učinkovitega terapevtskega delovanja.¹⁹ Ob tem se je treba vprašati, ali govorimo o že prepoznani in opisani terapevtovi drži znotraj psihoterapije, ki jo le poimenujemo z novo besedo »čuječ«, ali pa gre za resnično drugačno držo od ostalih, do sedaj opisanih kvaliteta terapevta v psihoterapevtski literaturi. Prav tako so vprašljiva merila za prepoznavanje in opredeljevanje »čuječnosti« psihoterapevta.

¹⁸ Gl. L. Suss, »Advertising«, v: Hemmings, A., Field, R. (ur.): *Counselling and Psychotherapy in Contemporary Private Practice*, Routledge, East Sussex 2007, str. 23–48.

¹⁹ Gl. S. M. Pollak, T. Pedulla, R. D. Siegel, *Sitting Together: Essential Skills for Mindfulness-Based Psychotherapy*, The Guilford Press, New York 2014, str. 27–30.

To naslavlja metodološke omejitve trenutno uporabljenih psiholoških orodij za merjenje stopnje in kakovosti »čuječnosti« pri posamezniku, ki naj bi v veliki meri temeljila na posameznikovih opisih samega sebe, ko se doživlja čuječega. Celoten oris metodoloških problemov v raziskovanju čuječnosti presega obseg tega članka, vendar pa je nujno upoštevati in resno razmisliti o teh omejitvah in ključnih vprašanjih, kot so: »1) kako psihologi in drugi znanstveniki trenutno opredeljujejo značilnosti čuječnosti; 2) ali so te značilnosti usklajene oz. skladne z izvornimi budističnimi učenji o čuječnosti; in 3) ali znanstveni orisi značilnosti čuječnosti izpolnjujejo empirične standarde sodobne znanstvene metodologije«. ²⁰

4 Vprašanje etične drže ob uporabi čuječnosti v psihoterapiji

Eden ključnih neželenih stranskih učinkov sodobne uporabe čuječnosti v psihoterapiji, ki ga nakaže predvsem drugo vprašanje iz zgornjega odstavka, je odsotnost pomembnosti etične dimenzije, ki prežema celotno budistično razumevanje čuječnosti. ²¹ Po theravādskem budističnem izročilu (iz katerega se je sodobna sekularna čuječnost razvila) čuječnost kot mentalni dejavnik oz. gradnik doživljanja (*cetasika*) ²² vedno spremlja odsotnost pohlepa (*lobha*), sovraštva (*dosa*) in nevédenja (*moha*). Kot takšna se čuječnost naj ne bi pojavljala ob stremljenju po večjem užitku, boljšem uspehu na delovnem mestu, večjem zaslužku, večjih sposobnostih pri posameznih opravilih ipd., saj jih spremlja želja, hrepenenje bodisi po spremembi bodisi po ohranjanju trenutne doživljajske vsebine. Zakaj je to pomembno za psihoterapijo? Zato, ker zastavlja ključno vprašanje, to je, kaj želi psihoterapevt doseči z uporabo čuječnosti v doživljanju pacienta. Kaj je cilj uporabe vadbe

²⁰ P. Grossman, N. T. Van Dam, »Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in western psychology and science«, v: Williams, M. G., Kabat-Zinn, J. (ur.): *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*, Routledge, Oxon 2013, str. 220.

²¹ T. Ditrich, »Mindfulness in modern Buddhism: new approaches and meanings«, v: Liow Woon Khin, B. (ur.): *One Dharma: Many Buddhist Traditions: A Festschrift in Memory of K Sri Dhammananda (1919–2006)*, Buddhist Gem Fellowship, Petaling Jaya 2013, str. 181–190.

²² Uporabljeni besedi iz budistične terminologije v tem besedilu sledi v oklepaju ustrezna transliteracija iz jezika pāli, v katerem je napisan najzgodnejši budistični kanon.

čuječnosti in s kakšno namero bo pacient začel vaditi in razvijati držo čuječnosti? Ali želi pacient le povečati prisotnost prijetnega v svojem življenju, biti uspešnejši in brez tesnobe, ali ga zanima celotno psiho-fizično zdravje in je zato morda pripravljen zastaviti večje življenjske spremembe, ali pa morda stremi k še višjim notranjeraziskovalnim ciljem, osvoboditvi od ustaljenih vzorcev ter sledenju duhovno izpolnjujočim se vrednotam in oblikam bivanja?

Po budistični psihologiji je namera (*cetanā*) ključnega pomena pri vplivanju na prihajajoče doživljajske vsebine, saj jim dodaja etično komponento oz. jih opredeljuje bodisi kot »čudovite«, celovite, spodbujajoče (*kusala*) za razvoj uvida v naravo resničnosti bodisi kot »necelovite«, nespodbujajoče (*akusala*) za razvoj uvida v naravo resničnosti.²³ Videnje pojavov takšnih, kot so (po budističnem izročilu: neprijetni (*dukkha*), minljivi (*anicca*), brezosebni (*anattā*)), predpostavlja notranji odmik od neposredne izkustvene vpletenosti v vsebino doživljanja in s tem ustvarja prostor za izbiro odziva na pojave. Izbiranje oz. odločanje o odzivu na sleherni doživljaj pa vedno spremlja proces vrednotenja, ki je neposreden izraz etične dimenzije človeškega bitja.

Ali se ob uporabi čuječnosti v psihoterapiji neposredno razvija tudi človekova etična drža do svojega doživljanja in sveta, v katerem biva, ali pa se zgolj razvija njegova zmožnost usmerjenosti, pozornosti brez etične presoje? Pri tem je treba opozoriti na v psihoterapevtskih priročnikih pogosto citirano definicijo pionirja Kabat-Zinna, ki čuječnost med drugim opisuje kot pozornost brez presojanja (*non-judgmental*).²⁴ V tej definiciji je vredno izpostaviti predvsem to, da Kabat-Zinn v tem delu svoje definicije posameznika usmerja na odsotnost običajnega analitičnega presojanja vsebine doživljanja, s poudarkom na načinu zaznavanja oz. vstopanja v posamezno vsebino doživljanja, medtem ko kljub temu eksplicitno ne izraža bodisi odsotnosti bodisi prisotnosti etične naravnosti oz. dimenzije v ozadju tega zaznavanja. To dejstvo je zelo pomembno, saj ponuja dovolj odprt, a prepogosto spregledan

²³ Gl. B. Bodhi (ur.), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha of Ācariya Anuruddha: Pāli text*, prev. Mahāthera Narada, BPS Pariyatti Editions, Washington 2000.

²⁴ Gl. J. Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (15th Anniversary Edition)*, Bantam Dell, New York 2005, str. 33–34.

teoretični prostor za močnejše osvetljevanje etičnih dimenzij čuječnosti znotraj psihoterapije, ki so nujno potrebne, če se psihoterapevt želi ogniti razvijanju pasivnosti in moralne otopenosti v klientu skozi vadbo čuječnosti brez presojanja, kjer posameznik sprejema sleherno vsebino svojega doživljanja, zavzema držo pasivnega opazovalca ipd. Ne gre pozabiti, da je poleg vadbe tehnik za razvijanje pozornosti (*samatha*) in tehnik za razvijanje uvida (*vipassanā*), katerih izpeljanke se pogosto neopredeljeno izmenjujejo v sodobnih, na čuječnosti osnovanih psihoterapevtskih metodah, po budističnem razumevanju človeka (in tudi čuječnosti) ključnega pomena v njegovem celostnem urjenju tudi moralnost (*sīla*), ki sousmerja vadbo čuječnosti in njeno jakost vplivanja na vsebino doživljanja.

5 Zaključek

Razširjenost čuječnosti v psihoterapiji je dejstvo. Prinesla je velik val, ki spreminja globalno podobo psihoterapije. Prinaša opozorila na v družbi zanemarjene in spregledane dimenzije, kot so usmerjenost na telo in pomen telesnih občutij, soočanje in sprejemanje življenjskih danosti, neposredne izkušnje in sedanjega trenutka, vzpostavljanje naklonjenega odnosa do sebe in »uporaba« človekovih zmožnosti, da vpliva na svoje življenje. Pomemben je tudi razmislek, ali ni prav zmogljivost čuječnosti ključen terapevtski dejavnik za spremembe, ki si jih pacient in terapevt prizadevata doseči v psihoterapiji. Skratka, morda je prav čuječnost ključen terapevtski dejavnik v vsaki uspešni psihoterapiji. Videli pa smo, da se ob prenosu uporabe čuječnosti iz starodavnih budističnih v sodobne družbene kontekste pojavlja kup dilem: kako sploh raziskovati te pojave in kje so omejitve za raziskovanje; kako vzpostaviti ploden dialog med čuječnostjo in obstoječimi tradicionalnimi psihoterapevtskimi pristopi (kot so psihoanalitični, kognitivno-vedenjski, sistemsko-družinski in eksistencialistično-humanistični) ter v našem kulturnem prostoru prisotnimi duhovnimi učenji in praksami (kot je krščansko religiozno-mistično izročilo).

Odprtih ostaja veliko dilem: vprašanje doživljanja sebe (kaj moramo jačati in kaj opuščati), vprašanje ciljev in namenov v psihoterapiji (si želimo le povečati prisotnost prijetnega v življenju, biti uspešnejši

in brez tesnobe, nas zanima celotno psiho-fizično zdravje in smo zato pripravljeni uvesti večje življenjske spremembe, ali imamo morda še višje notranjeraziskovalne cilje, osvoboditev od ustaljenih vzorcev in sledenje duhovnim ciljem), vprašanje prevelikega razmišljanja oz. tuhtanja (čuječnost je utelešeno opazovanje procesov in ne razmišljanje o njih) itn.

Priča smo vrsti negativnih stranskih učinkov, kot so površnost in nepremišljenost, iskanje hitrih rešitev in lastnih koristi ter druge oblike pomanjkanja etičnega čuta. Vsi ti pojavi so z vidika čuječnosti, vsaj v njenem izvornem pomenu, ne samo zgrešeni, ampak celo nasprotni. Zaradi vsega naštetega moramo biti pozorni in čuječi, da se pri uporabi čuječnosti v psihoterapiji zavedamo resnosti te naloge, smo natančni in dosledni pri prenašanju iz enega konteksta v drugega, smo etično osveščeni in raziskovalno trezni ter odprti za resnična spoznanja, ki jih znamo ločiti od še tako vabljivega plevela.

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

1. Bodhi, B. (ur.) (2000), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: the Abhidhammattha Sangaha of Ācariya Anuruddha: Pāli text*, prev. Mahāthera Narada. Washington, BPS Pariyatti Editions.
2. Bush, M. (2013), »Mindfulness in higher education«, v: Williams, M. G., Kabat-Zinn, J. (ur.): *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. Oxon, Routledge.
3. Černetič, M. (2005), »Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja«, *Psihološka obzorja* 14, 73–92.
4. Dhiman, S. (2009), »Mindfulness in life and leadership: An exploratory survey«, *Interbeing* 3 (1), 55–80.
5. Ditrich, T. (2013), »Mindfulness in modern Buddhism: new approaches and meanings«, v: Liow Woon Khin, B. (ur.): *One Dharma: Many Buddhist Traditions: A Festschrift in Memory of K Sri Dhammananda (1919–2006)*. Petaling Jaya, Buddhist Gem Fellowship.
6. Engler, J. (2003), »Being Somebody and Being Nobody: A Reexamination of the Understanding of Self in Psychoanalysis and Buddhism«, v: Safran, J. D. (ur.): *Psychoanalysis and Buddhism: An Unfolding Dialogue*. Boston: Wisdom Publications, 35–79.

7. Gendlin, E. T. (1996), *Focusing-Oriented Psychotherapy*. New York, The Guilford Press.
8. Germer, C. K., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (ur.) (2013), *Mindfulness and Psychotherapy*. New York, The Guilford Press.
9. Grossman, P., Van Dam, N. T. (2013), »Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in western psychology and science«, v: Williams, M. G., Kabat-Zinn, J. (ur.): *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. Oxon, Routledge.
10. Gunaratne, S. A., Pearson, M., Senarath, S. (ur.) (2015), *Mindful Journalism and News Ethics in the Digital Era: A Buddhist Approach*. New York, Routledge.
11. Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., Ott, U. (2011), »How does mindfulness meditation work?: Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective«, *Perspectives on Psychological Science* 6 (6), 537–559.
12. Jaspers, K. (1954), *Psychologie der Weltanschauungen*. Berlin, Springer Verlag.
13. Kabat-Zinn, J. (2005), *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (15th Anniversary Edition)*. New York, Bantam Dell.
14. Ogden, P., Minton, K., Pain, C. (2006), *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. New York, W. W. Norton & Company.
15. Pečenko, P. (1990), *Pot pozornosti: osnove budistične meditacije*. Ljubljana, Domus.
16. Pollak, S. M., Pedulla, T., Siegel, R. D. (2014), *Sitting Together: Essential Skills for Mindfulness-Based Psychotherapy*. New York, The Guilford Press.
17. Safran, J. D. (ur.) (2003), *Psychoanalysis and Buddhism: An Unfolding Dialogue*. Boston, Wisdom Publications.
18. Stern, D. N. (2004), *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. New York, W. W. Norton & Company.
19. Suss, L. (2007), »Advertising«, v: Hemmings, A., Field, R. (ur.): *Counseling and Psychotherapy in Contemporary Private Practice*. East Sussex, Routledge.
20. Škodlar, B., Henriksen, M. G., Sass, L. A., Nelson, B., Parnas, J. (2013), »Cognitive-Behavioral Therapy for Schizophrenia: A Critical Evaluation of Its Theoretical Framework from a Clinical-Phenomenological Perspective«, *Psychopathology* 46, 249–265.
21. Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., Segal, Z. V. (2001), »Metacognitive awareness and prevention of relapse in depres-

sion: empirical evidence«, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 70 (2), 275–287.

22. Velayudhan, A., Benedict, N. J. (2013), »Mindfulness training for Indian armed forces«, *Indian Journal of Positive Psychology* 4 (1), 163–168.

23. Virtbauer, G. (2012), »The Western reception of Buddhism as a psychological and ethical system: developments, dialogues, and perspectives«, *Mental Health, Religion & Culture* 15 (3), 251–263, doi: 10.1080/13674676.2011.569928.

ČUJEČNOST KOT PSIHOLOŠKA INTERVENCIJA V PSIHOLOŠKEM SVETOVANJU

A n a A r z e n š e k

Uvod

Čuječnost se je v psihologiji iz izvorno budistični meditativni praksi uveljavila v dveh komplementarnih smereh raziskovanja in prakticiranja, tj. v programu omejevanja učinkov stresa (ang. *Mindfulness Based Stress Reduction* ali MBSR), ki je namenjen zmanjševanju psihičnih posledic bolezni, ki jih zgolj s klasično medicino ni mogoče pozdraviti, in v programu kognitivne terapije za spopadanje z depresijo (ang. *Mindfulness Based Cognitive Therapy* ali MBCT). Vsakega od obeh uveljavljenih in empirično potrjenih pristopov je mogoče izvajati skozi serijo vodenih praks.

Četudi čuječnost nima ene same veljavne opredelitve, jo Kabat-Zinn¹ predstavi kot:

»... zavedanje vsakega trenutka. Negovana je s hotenim usmerjanjem pozornosti na stvari, katerim sicer ne posvečamo niti trenutka pozornosti. Je sistematični pristop k razvijanju novih vrst nadzora in modrosti v naših življenjih, na osnovi naših notranjih zmožnosti za umiritev, usmerjanja pozornosti, zavedanja in uvida.«

Drugi teoretiki² čuječnost razumejo kot nalogo usmerjanja k trenutnemu notranjemu in zunanjemu doživljanju namesto k prihodnjim ali preteklim zadevam. Naša pozornost ima po njihovem mnenju sposobnost ohranjanja fokusa, obenem pa lahko pozornost usmerjamo na različne fenomene ali pa ustavimo misli, ki nam pozornost preusmerjajo od trenutne izkušnje. Čuječnost pomeni tudi sprejemanje trenutnega

¹ J. Kabat-Zinn, *Full catastrophic living*, Delta, New York 1990, str. 2.

² Z. V. Segal, J. V. M. Williams in J. V. Teasdale, *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach for preventing a relapse*, Guilford Press, New York 2013, str. 44–62.

doživljanja in neobsojajoči odnos, pri čemer posameznik sprejme in raziskuje trenutno doživljanje takšno, kot je, namesto da bi se ga trudil spremeniti, ignorirati ali se boriti proti njemu.

Pozitivna psihologija je znanstveno proučevanje pozitivnih izkušenj in pozitivnih osebnih značilnosti ter dejavnikov, ki jih krepijo.³

S tem pozitivna psihologija razširja fokus psihologije iz trpljenja, psihopatologije in korigiranja primanjkljajev na izgradnjo psihološkega blagostanja. Glavna predpostavka pozitivne psihologije je, da občutek pomena ne pride samo s prenehanjem trpljenja. Na podoben način se psihološkega trpljenja loteva tudi čuječnost. Namesto brskanja po vzrokih za boleče izkušnje posameznik krepí strategije in vrline in drugačen pogled na svet za spoprijemanje z njimi. Martin Seligman, oče pozitivne psihologije, in Mihaly Csikszentmihalyi sta leta 2000 pozitivno psihologijo definirala kot znanstveno disciplino, ki raziskuje vrline, psihološko blagostanje in optimalno delovanje.⁴ V psihologiji po nju-nih besedah prevladuje negativna pristranskost, saj so osrednja točka raziskovanja negativna čustva in psihološki primanjkljaji. Predlagala sta nov, komplementaren pristop, ki bi bil eksplicitno usmerjen na pozitivne lastnosti, vrline in blagostanje, da bi z njim pridobili bolj celostno in uravnoteženo razumevanje človeškega izkustva.

Psihološke intervencije, ki so povezane s koncepti iz pozitivne psihologije, so programi in metode obravnave ter druge prostovoljne aktivnosti, katerih namen je krepitev pozitivnega čustvovanja, mišljenja in vedenja ter iskanje rešitev. Vključujejo strukturirane pristope za premagovanje vsakodnevnih izzivov in težav kakor tudi psihopatologij. Vloga tovrstnih intervencij v psihološkem svetovanju je v zmanjšanju trpljenja na eni strani in krepitvi svetovančevih notranjih virov in veščin za povečanje notranje motivacije ter za zmanjšanje napetosti in obrambnih mehanizmov ob načrtovanih vedenjskih spremembah na drugi. Ukrepi vključujejo denimo prakticiranje prijaznosti in odpuščanja, izkazovanje hvaležnosti in krepitev pozitivnih čustev. Med te oblike ukrepov sodi tudi program čuječnosti.⁵

³ A. Csillik, »Positive Motivational Interviewing: Activating Clients' Strengths, and Intrinsic Motivation to Change«, *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2014.

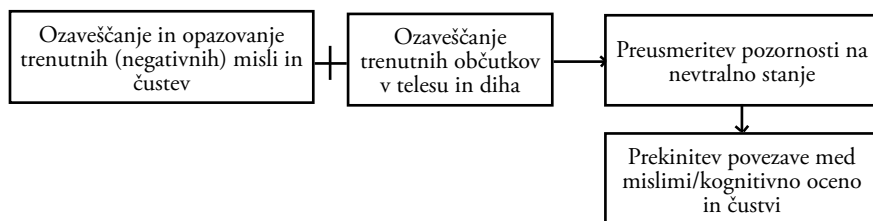
⁴ M. E. P. Seligman in M. Csikszentmihalyi, »Positive psychology: An introduction«, *American psychologist* 55, 2000, str. 5–14.

⁵ Csillik, *n.d.*

Opis programa čuječnosti MBSR

Kabat-Zinn⁶ je razvil osemtedenski program za učenje prakticiranja omejevanja učinkov stresa (MBSR), ki je bil sprva v uporabi za paciente s kroničnimi bolečinami in za paciente z različnimi, s stresom povezanimi, motnjami. Program v izvorni obliki vključuje tedenska dvourna skupinska srečanja, katerih glavni namen je učenje tehnik meditacije. Obenem program vključuje tudi vsakodnevno domačo prakso – od bolj preprostih nalog do čedalje bolj kompleksnih. Trening vključuje tri stebre meditacije, tj. skeniranje telesa, različne sedeče meditacije in čuječno gibanje po prostoru z opravljanjem različnih, tudi manj formalnih, aktivnosti. V praksi se poleg originalnega osemtedenskega programa izvajajo tudi prilagojene različice, tj. enotedenski intenzivni ali pettedenski program⁷ oz. 15-tedenski program za študente psihološkega svetovanja⁸. Izid treninga čuječnosti je po empiričnih podatkih so-deč v prvi vrsti povečanje zmožnosti za samoregulacijo čustvenih stanj.

Najlažje bi mehanizem delovanja čuječnosti opisali s spodnjim prikazom:



Slika 1: Osnovni elementi osemtedenskega programa MBSR za razvoj zmožnosti regulacije lastnih čustev

⁶ Kabat-Zinn, *n.d.*

⁷ M. Mitchell in H. Heads, »Staying well: A Follow Up of a 5-Week Mindfulness Based Stress Reduction Programme for a Range of Psychological Issues«, *Community Mental Health Journal*, 2015.

⁸ J. C. Campbell in J. C. Christopher, »Teaching Mindfulness to Create Effective Counselors«, *Journal of Mental Health Counseling* 34(3), 2012, str. 213–226.

Slika 1 povzema glavni namen programa čuječnosti, tj. večja zmožnost upravljanja zlasti z obremenjujočimi občutki bolečine, mislimi in s čustvi skozi povečano zmožnost opazovanja in sprejemanja teh dogodkov kot (zgolj) dogodkov, kar omogoča odcepitev le-teh od osebe kot celote. To pomeni, da občutek »sebe« ni več v takšni meri podvržen toku trenutnih dogodkov, misli ali čustvenih stanj, ki prihajajo tekom dneva. Za uspešno odcepitev teh vsebin je potrebno pozornost med prakso vedno znova nežno povabiti v sedanji trenutek, z zavedanjem trenutnih občutkov v telesu in vzorca dihanja⁹.

Psihološki učinki prakse MBSR

Redna praksa čuječnosti lahko pripelje do višje stopnje psihološkega blagostanja, saj se zmanjša pojavnost negativnih ali neprijetnih vzorcev čustev in misli (ruminacij) in z njimi povezanih simptomov poslabšane-ga (tako duševnega kot telesnega) zdravja, za kar obstaja empirična podpora.¹⁰ Velik pomen ima tudi zavedanje, da ima oseba možnost izbire, ali se bo prepustila spirali siceršnjih odzivov (kot so na primer pogoste skrbi glede prihajajočih dogodkov, podoživljanje preteklih neprijetnih dogodkov, depresivne misli ...) ali pa bo izbrala drugo pot, posledica česar je zmanjšana potreba po zanikanju oz. odrivanju neprijetnih vsebin.¹¹

⁹ Kabat-Zinn, *n. d.*

¹⁰ A. P. Brown, A. Marquis in D. A. Guiffida, »Mindfulness-Based Interventions in Counseling«, *Journal of Counseling and Development*, 91(19), 2013, str. 96–104; A. Pigni, »A First-Person Account of Using Mindfulness as a Therapeutic Tool in the Palestinian Territories«, *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 2010, str. 152–156; A. Chiesa in A. Serretti, »Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis«, *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 15(5), 2009, str. 593–600; J. Irving, P. L. Dobkin in J. Park, »Cultivating mindfulness in health care professionals: a review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR)«, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15(2), 2009, str. 61–66; L. E. Carlson in S. N. Garland, »Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Sleep, Mood, Stress and Fatigue Symptoms in Cancer Outpatients«, *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(4), 2005, str. 278–285; D. Sagula in K. G. Rice, »The Effectiveness of Mindfulness Training on the Grieving Process and Emotional Well-Being of Chronic Pain Patients«, *Journal of Clinical Psychology and Medical Settings*, 11(4), 2004, str. 333–342.

¹¹ Kabat-Zinn, *n. d.*

Obenem se ob povečanju zmožnosti za »sedenje z« neprijetnimi mislimi, občutki in čustvi poveča občutek lastne kompetentnosti za uravnavanje lastnih čustvenih stanj ter občutek, da je oseba kos življenjskim preizkušnjam.¹² Boljše poznavanje sebe pa lahko vodi tudi do novih idej, kaj je za osebo prijetno in spodbudno; lažje je odkriti osebne cilje in vrednote, posledica česar je osebna rast. Ob tem se lahko pojavijo spremembe v osebnem življenju osebe, kot so nove karijerne odločitve ali spremembe v osebnih odnosih.

Pokazalo se je tudi, da ima program MBSR ugodne učinke na druge pomembne psihološke pokazatelje, kot je večja toleranca do doživljanja stiske, ki jo osebe razvijajo skozi prakso »sedenja z« mislimi, čustvi in drugimi simptomi. Na tak način poglobijo in razvijajo širši spekter strategij za regulacijo neprijetnih čustvenih stanj, kot so tesnoba, žalovanje, zaskrbljenost ali strah, z namenom zmanjšanja ruminacij oz. pogosto ponavljajočih se negativnih misli, ki lahko sčasoma privedejo do poslabšanja simptomov,¹³ denimo do kronične anksioznosti ali depresije. Empirični podatki kažejo tudi na pomembno izboljšanje pri motnjah spanja, pomembno manj stresa, motenj razpoloženja in utrujenosti pri skupini bolnikov z rakom kot učinek osemtedenskega programa MBSR.¹⁴

Tudi pri osebah s kronično bolečino namen čuječnosti ni v zmanjšanju občutka bolečine, ampak v tem da stanja ne otežujejo z nenehnimi negativnimi mislimi in drugimi običajnimi obrambami, ki bolečino še poslabšajo, temveč da se bolečino učijo opazovati brez presojanja, »od zunaj« in jo v nadaljevanju opazujejosimultano s prijetnejšimi vidiki doživljanja. Rezultat je lažje shajanje z bolečino, saj del energije, ki je

¹² F. M. Sirois in N. Tosti, »Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being«, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 2012, str. 237–248.

¹³ Mitchell in Heads, *n. d.*; Campbell in Christopher, *n. d.*, str. 213–226; S. Sauer, H. Walach, S. Schmidt, T. Hinterberger, S. Lynch, A. Büssing, in N. Kohls, »Assessment of mindfulness: Review on state of the art«, *Mindfulness*, 4(1), 2012, str. 3–17; L. O. Fjorback, M. Arendt, E. Ømbøl, P. Fink in H. Walach, »Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy: A systematic review of randomised controlled trials«, *Acta psychiatrica Scandinavica*, 124, 2011, str. 102–119.

¹⁴ Carlson in Garland, *n. d.*, str. 278–285.

bil prej porabljen za neuspešno obrambo pred bolečino, tj. za psihološki stres, ostaja za soočanje z bolečino.

Mitchell in Heads¹⁵ poročata o izsledkih kvalitativne raziskave, v kateri je 34 udeležencev pettedenskega programa čuječnosti MBSR (v povprečju slabih 40 mesecev po obisku programa) poročalo o naslednjih spremembah (o podobnih učinkih poročajo tudi drugi avtorji):¹⁶ večji občutek miru in pomirjenosti s sabo, večja zmožnost za kontroliranje negativnega razpoloženja, več miru in zadovoljstva v življenju, sprejemanje boljših odločitev, počasnejše in bolj zadovoljujoče življenje, dajanje prednosti lastnemu blagostanju, večja samozavest, manjša obremenjenost s preteklimi dogodki in manj skrbi glede prihodnjih, zmožnost za spoprijemanje z anksioznostjo, manj depresivnih občutkov, osredotočenost na »biti« namesto na »delati«, več sreče, v pomoč pri nespečnosti, prakticiranje »biti v trenutku« zmanjšuje stopnjo anksioznosti in depresije, večja sposobnost osredotočanja, več moči za spoprijemanje s stresnimi situacijami, boljše poznavanje sebe, seznanjanje z lastnimi željami in intuicijo, spoznavanje nekoristnih misli, ki negativno vplivajo na razpoloženje, več sprejemanja sebe in drugih, več zavedanja pri prehranjevanju in sprememba navad prehranjevanja, več hvaležnosti, lažje spoprijemanje s problemi in boljše samozavedanje.

Zaključili bi lahko, da je prisostvovanje na programu čuječnosti pogosto vodilo do pozitivnih učinkov na življenje udeležencev. Lahko bi rekli, da so učinki pomembnejši kot zgolj spremenjen pogled na bolezen, kot je rak,¹⁷ ali prestrukturiranje motečih miselnih vzorcev, sproščanje ali boljše spoprijemanje s stresom.¹⁸

Opis MBCT

Na čuječnosti osnovana kognitivna terapija oz. MBCT je nastala na osnovi MBSR,¹⁹ pri čemer je v klasično kognitivno vedenjsko paradi-

¹⁵ N. d.

¹⁶ P. Morgan, J. Simpson in A. Smith, »Health Care Workers' Experiences of Mindfulness Training: A Qualitative Review«, *Mindfulness*, 2014.

¹⁷ Segal, Williams in Teasdale, n. d.

¹⁸ Mitchell in Heads, n. d.

¹⁹ Segal, Williams in Teasdale, n. d.

gmo terapije integrirala elemente čuječnosti. Glavni namen združevanja obeh principov je bil v povečanju zavedanja svetovancev glede njihovih občutij in misli kakor tudi v ozaveščanju, da gre pri njihovih mislih zgolj za miselne dogodke in ne za konstrukte, ki nas samodefinirajo.²⁰

Segal, Williams in Teasdale²¹ so prepoznali potrebo po MBCT pri soočanju s svetovanci s ponavljajočimi epizodami depresije in so MBCT uveljavili kot standardiziran program terapije. V grobem program vključuje treniranje uma za izogibanje obsojajočim odzivom na dogodke, misli, čustva in telesne občutke ter prakticiranje neobsojajočega zavedanja in sprejemanja²², kar so tudi glavni elementi čuječnosti.

Vseeno pa se MBCT razlikuje od klasične kognitivno vedenjske terapije. Medtem ko kognitivno vedenjska terapija teži k spreminjanju avtomatiziranih negativnih misli, disfunkcionalnih prepričanj in vedenj z vrsto tehnik (primer je kognitivno prestrukturiranje), je v programu čuječnosti od začetnih srečanj jasno, da cilj ni spreminjanje teh misli, občutkov in prepričanj, pač pa spreminjanje odnosa do teh psiholoških vsebin.²³ Celo nasprotno, čuječnost zavrača njihovo presojanje ali razvrščanje (kot nezaželenih, nefunkcionalnih, iracionalnih ipd.).

Tako je v MBCT končna sprememba spreminjanja nefunkcionalnih vzorcev tudi plod spremenjenega odnosa do teh vsebin (tj. povečana stopnja čuječnosti). Ta razmejitev je pomembna in kaže na paradoksalno naravo prakse čuječnosti: zgolj z opazovanjem svojih misli in brez potrebe po njihovem spreminjanju svetovanec začne te misli spoznavati kot ločene od njega in ne nujno kot odslikavo resničnosti.²⁴ Zaznavati jih začne kot nesnovne vsebine, ki jih je mogoče tudi opuščati in poiskati alternativne poti za svoje bivanje. Tovrstna spoznanja niso povezana s posameznim teoretskim modelom svetovanja, zato je mogoče čuječnost prakticirati v različnih šolah psihološkega svetovanja. Camp-

²⁰ M. J. Schwarze in E. R. Gerler, »Using Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Individual Counselling to reduce Stress and Increase Mindfulness: An Exploratory Study With Nursing Students«, *The Professional Counselor*, 5(1), 2015, str. 39–52.

²¹ Segal, Williams in Teasdale, n. d., uvodnik.

²² S. H. Ma in J. D. Teasdale, »Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects«, *Journal of consulting and clinical psychology*, 72, 2004, str. 31–40.

²³ Brown, Marquis in Guiffida, n. d., str. 96–104.

²⁴ Pigni, n. d., str. 152–156.

bell in Christopher²⁵ celo priporočata, da bi se vsa izobraževanja za svetovalce dopolnjevala s programom čuječnosti, ne glede na to, za katero smer svetovanja gre.

MBCT je bil sprva oblikovan kot skupinski osemtedenski program s specifičnimi smernicami za vsako tedensko srečanje, na katerih svetovanci spoznavajo različne veščine čuječnosti invedenjske veščine ter se jih učijo z namenom regulacije čustev in misli. Drugi avtorji²⁶ poročajo o prilagojeni obliki izvajanja MBCT na individualnem nivoju, kar naj bi pripomoglo k boljšim rezultatom pri posameznikih, ki zavračajo skupinska srečanja. Eubanks Gambrel in Keeling²⁷ predlagata tudi izvedbo kombinacije praks čuječnosti v partnerskem in zakonskem svetovanju, saj naj bi pripomoglo k izboljšani komunikaciji, čustveni regulaciji, večji empatiji in partnerskem blagostanju. V prihodnje bi veljalo raziskati tudi učinke MBCT pri telefonskem svetovanju, kadar je svetovanje v živo zaradi različnih razlogov (invalidnost, oddaljenost ipd.) oteženo, kot so to pri skupini pacientov z defibrilatorji že uspešno pokazali Salmoirago-Blotcher in drugi.²⁸

Danes se MBCT uspešno uporablja kot skupina intervencije pri individualnih srečanjih, denimo pri svetovancih, ki poročajo o visoki ravni stresa²⁹ ali se spopadajo z izgorelostjo, anksioznostjo, ruminacijami in s stresnimi medsebojnimi odnosi,³⁰ pomanjkanjem koncentracije, pri soočanju z neprijetnimi čustvi, s ponavljajočo se depresijo,³¹ pri motnjah hranjenja, težavah z odvisnostjo ali drugih vrstah psihopato-

²⁵ N. d.

²⁶ L. Eubanks Gambrel in M. L. Keeling, »Relational Aspects of Mindfulness: Implications for the Practise of Marriage and Family Therapy«, *Contemporary Family Therapy*, 32(4), 2010, str. 412–426.

²⁷ N. d.

²⁸ E. Salmoirago-Blotcher, S. L. Crawford, J. Carmody, L. Rosenthal, G. Yeh, M. Stanley, K. Rose, C. Browning in I. S. Ockene, »Phone- delivered mindfulness training for patients with implantable cardioverter defibrillators: results of a pilot randomized controlled trial«, *Annals of Behavioral Medicine*, 46(2), 2013, str. 243–250.

²⁹ Schwarze in Gerler, n. d.; Sirois in Tosti, n. d.

³⁰ A. Masuda, J. W. Wendell, Y. Chou in A. B. Feinstein, »Relationship Among Self-Concealment, Mindfulness and Negative Psychological Outcomes in Asian American and European American College Students«, *International Journal for the Advancement of Counselling*, 32(3), 2010, str. 165–177.

³¹ T. Ietsugu, C. Crane, A. Hackamnn, K. Brennan, M. Gross, R. S. Crane, S. Silverton, S. Radford, C. Eames, M. J. V. Fennell, J. M. G. Williams in T. Barnhofer, »Gradually Getting

logije.³² Avtorji³³ poročajo tudi o povišanju subjektivnega blagostanja, o krepitvi prosocialnih veščin in zmožnosti, kot so empatija, pozitivni afekt, rezilientnosti in sočutje s sabo (*self-compassion*³⁴) kot posledica vežbanja čuječnosti.

Čuječnost v psihološkem svetovanju

Prakse MBSR in MBCT v zadnjem času pridobivajo na pomenu tudi v procesu psihološkega svetovanja. Psihološko svetovanje je relativno kratkotrajen, a intenziven proces, namenjen spodbujanju bolj tvornih načinov spoprijemanja s stiskami s spodbujanjem svetovancev, da razvijejo nove načine odzivanja ali krepijo že obstoječe uspešne strategije. V prvi vrsti je namenjeno populaciji z običajnimi (nekliničnimi) težavami³⁵

Koristi izvajanja čuječnostne prakse med psihološkim svetovanjem so večplastne in krepijo svetovančeve zmožnosti ohranjanja pozornosti v sedanjosti ter razširjajo njegovo zavest o lastnih telesnih občutkih, mislih, čustvih in celotni trenutni izkušnji.³⁶ Usposobljeni svetovalec lahko različne meditacije izvaja na svetovalnem srečanju, svetuje svetovancu pri izbiri dodatne literature in spremlja svetovančev napredek pri drugih čuječnostnih aktivnostih, ki jih svetovanec izvaja med tednom. Svetovalec mora svetovancu tudi pojasniti rezultate raziskav, ki so se ukvarjale z učinkovitostjo vključevanja čuječnosti v proces svetovanja za tegobe, o katerih poroča svetovanec, v kolikor takšne raziskave obstajajo.³⁷

Better: Trajectories of Change in Rumination and Anxious Worry in Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Relapse to Recurrent Depression», *Mindfulness*, 2014.

³² Brown, Marquis in Guiffida, *n. d.*, str. 96–104.

³³ Brown, Marquis in Guiffida, *n. d.*; Chiesa in Serretti, *n. d.*, str. 593–600.

³⁴ C. Rybak, »Nurturing Positive Mental Health: Mindfulness for Wellbeing in Counselling«, *International Journal for the Advancement of Counselling*, 35(2), 2013, str. 110–119.

³⁵ D. R. Hutchinson, »The essential counselor: Process, skills, and techniques (3rd Ed.)«, Sage, Thousand Oaks 2014, str. 4–13; S. Pečjak in K. Košir, »Šolsko psihološko svetovanje«, Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo, Ljubljana 2012, str. 11–15.

³⁶ Schwarze in Gerler, *n. d.*

³⁷ Brown, Marquis in Guiffida, *n. d.*

Nato svetovalec svetovancu pojasni osnovne podmene čuječnosti in ga prične seznanjati z osnovnimi meditacijami. Ena od osnovnih meditacij je, ko svetovanec zaprtih oči v tišini zgolj opazuje svoje misli, občutja in druge dele izkustva, ne da bi nanje skušal reagirati ali jih ocenjevati. Tu so v pomoč različne prispodobе, da naj misli opazuje kot potujoče oblake na nebu ali kot potnike na mimo vozečem se vlaku. Svetovalec svetovanca tudi usmerja, naj mu dihanje služi kot neke vrste sidro, h kateremu se lahko vrne vedno, ko se preveč zaplete v neko misel, ko mu misli začnejo begati oz. se čustveno odzove na katero od njih.

Svetovanca vodi v procesu opazovanja lastnega diha, ki traja od vsotopa zraka v nosnici do razširjanja prsnega koša in trebuha ter nazaj. S tem se svetovanec uči ohranjanja svoje pozornosti v trenutku s pomočjo opazovanja svojega diha. Schwarze in Gerler³⁸ poročata tudi o zvočnih posnetkih vodene meditacije, ki so bile uporabljene med seanso, medtem ko je svetovalec zapustil prostor. Svetovalec tako krepi zmožnost svetovanca za samostojno meditiranje, poglobitni namen česar je utišanje uma. Tako lahko svetovalec, več čuječnostne meditacije, vodi svetovance, da tiho sedijo in opazujejo svoje občutke in misli, ne da bi jih ocenjevali ali se odzivali nanje.

Že preproste vaje (navedene na začetku tabele 1) opazovanja lastne izkušnje lahko pri svetovancih vodijo do pozitivnih učinkov čustvene neodzivnosti. Dejstvo, da na svoje notranje izkustvo pogledajo »od zunaj«, brez navezanosti, obsojanja in s sprejemanjem, je lahko pri svetovancih z manj težavno problematiko dovolj, da se zmorejo bolje spoprijemati s težavami, zaradi katerih so prišli na svetovanje.³⁹

V tabeli 1 predstavljamo nekatere primere aktivnosti, primerne za obravnavo med psihološkim svetovanjem:⁴⁰

³⁸ *N. d.*

³⁹ Mitchell in Heads, *n. d.*; Campbell in Christopher, *n. d.*; Sauer et al., *n. d.*; Fjorback et al., *n. d.*

⁴⁰ Schwarze in Gerler, *n. d.*

Aktivnost	Opis	Namen
Skeniranje telesa	Vodena meditacija za poglobljanje pozornosti za občutke v telesu. Fokus na posamezne dele telesa in dihanje »skozi« te dele. Ohranjanje pozornosti na telo.	Poglobljanje pozornosti na posamične dele telesa. Zavedanje in opazovanje občutkov v telesu.
Čuječnost med rutinsko dejavnostjo	Domača vaja, ki se izvaja vsakodnevno. Med izbrano rutinsko dejavnostjo (vožnja avta, umivanje zob ali pod.) svetovanci ohranjajo pozornost na to dejavnost. Če jim misli uhajajo drugam, to sprejmejo in jo nežno povabijo nazaj k dejavnosti.	Ohranjanje pozornosti v trenutku. Učenje zavedanja, da lahko usmerjajo svoje misli. Cilj je dejavnost razširiti na čim več vsakodnevnih opravil.
Poglobljanje zavedanja v štirih korakih	Vodena meditacija za poglobljanje pozornosti. Korak 1: ozaveščanje trenutnega počutja. Korak 2: usmerjanje pozornosti k neprijetnemu delu izkušnje. Korak 3: usmerjanje pozornosti k prijetnemu delu izkušnje. Korak 4: razširjanje zavedanja o prijetnih in neprijetnih delih izkušnje v telesu.	Spoznavanje, da ima vsaka izkušnja tako negativne kot pozitivne plati. Krepitev zmožnosti usmerjanja pozornosti.
3-minutni prostor za dihanje: odpiranje k stiskam	Vodena meditacija, med katero svetovanci skozi dihanje svojo pozornost usmerjajo najprej k notranjemu doživljanju, nato pa odkrivajo, kaj se v trenutkih stiske dogaja s telesom, čustvi in v mislih. Nato pozornost usmerijo na dihanje v dele telesa, kjer zaznajo stisko. Razširjanje pozornosti in omehčanje občutka stiske.	Povečanje zavedanja na dogajanje v telesu, ko svetovanci čutijo stisko. Sprejemanje stiske.
Označevanje čustev	Vodena meditacija, med katero svetovanci usmerjajo pozornosti na občutke in čustva. Usmerjanje pozornosti na področje srca. Sedenje in dihanje s temi čustvi/občutki. Ohranjanje pozornosti in izstopanje iz avtomatskega odzivanja na čustvo.	Povečanje zavedanja o odtenkih trenutnih čustev. Zmožnost opazovanja in poimenovanja (namesto preplavljeno) s čustvi. Zavedanje, da čustva niso dejstva.

Čuječnost misli	Vodena meditacija, med katero se svetovanci učijo opazovati svoje misli s perspektive zunanjega opazovalca. Svetovanci krepijo zavedanje, da imajo izbiro, da bodisi sprožijo svoj običajni odziv na neko misel, lahko pa misel tudi zgolj opazujejo, brez sodb. Ohranjanje pozornosti in izstopanje iz avtomatskega odzivanja na misel.	Povečanje zavedanja o naravi lastnih misli. Zmožnost opazovanja misli kot nestalnih dogodkov in učinkov na telo. Zavedanje, da misli niso dejstva.
-----------------	--	--

Tabela 1: Nekaj primerov praks čuječnosti

Izpostaviti velja, da zgoraj omenjene niso izključno prakse znotraj MBCT, saj jih poslušajo tudi slušatelji na seminarjih MBSR. Razlike nastanejo v kontekstu (kdo izvaja aktivnost in za kakšen namen), obenem pa se aktivnosti, kot so zgoraj navedene, v psihološkem svetovanju uporablja sočasno z drugimi, individualiziranimi, svetovalnimi intervencijami. Ne glede na to, katero terapevtsko šolo je specializiral svetovalec, je mnogo pristopom psihološkega svetovanja skupno, da svetovalec spodbuja svetovanca k odkrivanju neprijetnih dogodkov, misli, čustev ali vedenj, ki predhodno niso bila opažena ali sprejeta, ker so bila morda dojeta kot preveč težavna. Čuječno opazovanje neprijetnih vsebin tako omogoča spoprijemanje z njimi z novo svobodo nenavezane pozornosti in s tem svetovancu olajša pot k spremembam.

Omeniti velja tudi pomen redne prakse čuječnosti, ki presega (običajno) nekajtedensko mentorsko delo svetovalca in svetovanca. Na ugodne učinke prakse čuječnosti lahko računajo svetovanci, ki čuječnost integrirajo v svoj vsakdan in jo prakticirajo dalj časa. Empirični podatki kažejo, da do sprememb (boljšega počutja in manj ruminacij pri skupini ljudi z zgodovino ponavljajočih se obdobjev depresije) med procesom MBCT ni prišlo hitro, ampak običajno postopoma in s precejšnjimi razlikami glede trenda izboljšanja med posamezniki.⁴¹ Avtorji zaključijo, da na zmanjšanje ranljivosti in na uspešnost MBCT vplivata pogostost in konsistentnost prakse čuječnosti, in ne kognitivni uvidi.

⁴¹ Ietsugu et al., *n. d.*

Čuječnost in sorodni pojmi

Brown, Marquis in Guiffrida⁴² opozorijo na nekonsistentno rabo praks čuječnosti v psihološkem svetovanju. Tako naj bi se čuječnost pogosto zamenjevala z drugimi oblikami meditacije, katerih osrednji cilj je usmerjanje pozornosti na eno točko. Četudi nekatere vodene meditacije znotraj pristopa čuječnosti prav tako usmerjajo pozornost k enemu določenemu vidiku doživljanja (npr. skeniranje telesa), pa je osnovna ideja praks čuječnosti krepitev pozornosti kot take in zmožnost opazovanja vsebin, ki se pojavijo.

Četudi je pogosta posledica prakticiranja čuječnosti občutek sproščenosti, pa čuječnost sama po sebi ni ena od tehnik sproščanja. Čuječnost je kombinacija zmožnosti, s katero krepimo um, da bi zmanjšali težnje k odzivanju na kognicije, ki se porajajo v umu in ki vodijo do stresnega odziva. Vseeno pa je cilj prakticiranja čuječnosti bolj daljnosežen kot zgolj spoprijemanje s stresom.⁴³

Pigni⁴⁴ opisuje kratko zgodbo iz življenja Dalaj Lame, ki smiselno opisuje (včasih napačno interpretirano) esenco čuječnosti. Ostareli menih naj bi Dalaj Lamo nekega dne vprašal, ali lahko izvaja neko posebej zahtevno jogijsko prakso. Dalaj Lama mu je to odsvetoval. Naslednji dan je menih naredil samomor, da bi se, morda, v naslednjem življenju rodil v mlajšem telesu, bolj sposobnem izvajanja zahtevne prakse. Kasneje je nek psihoterapevt vprašal Dalaj Lamo, kako je razrešil grozne občutke ob tem. Po dolgem premoru je Dalaj Lama odgovoril, da jih ni razrešil. Čuječnost torej ni potlačevanje ali razreševanje določenih čustev, misli ali občutkov. Še več, namen prakse čuječnosti niti ni v tem, da bi iskali prijetne občutke ali odrivali neprijetne, pač pa se brez obsojanja zavedati celotne izkušnje v nekem trenutku, in, kar je paradoksalno, brez pretiranega prizadevanja za doseg določenega cilja.⁴⁵

⁴² *N. d.*

⁴³ Brown, Marquis in Guiffrida, *n. d.*

⁴⁴ *N. d.*

⁴⁵ Brown, Marquis in Guiffrida, *n. d.*

Kritike koncepta čuječnosti

Koncept čuječnosti je v zadnjem desetletju pridobil sloves ene od najbolj priljubljenih tematik v psihoterapiji in psihološkem svetovanju.⁴⁶ Popularnost čuječnosti v zahodni kulturi izvira predvsem iz velikega števila empiričnih podatkov, ki kažejo na to, da čuječnost spodbuja psihološko blagostanje.⁴⁷ Vseeno pa pri pregledu literature ni mogoče mimo dejstva, da koncept čuječnosti še vedno ni povsem dodelan in ga zato različni raziskovalci in praktiki razumejo do neke mere različno.⁴⁸ Park, Reilly-Spong in Gross⁴⁹ opozarjajo, da zaradi tega med lestvicami, ki merijo čuječnost, obstajajo pomembna konceptualna razhajanja. Trenutno tudi nobeden od psihometričnih pripomočkov, ki merijo stopnjo čuječnosti, nima odličnih psihometričnih lastnosti.

To je tudi del odgovora na vprašanje, ali je lahko en sam princip zdravilo za toliko raznovrstnih problematik. Čuječnost je v raziskovalnem smislu še vedno na stopnji preverjanja. Potrebne so jasnejše opredelitve konstrukta čuječnosti, kakovostno zasnovane raziskave in dobri merski pripomočki. Tudi zato se čuječnosti ne bi smeli lotevati kot samostojnega pristopa, temveč vedno v kombinaciji z drugimi, preverjenimi pristopi k psihološkemu svetovanju. Potrebne so tudi raziskave, ki bi primerjale uspešnost MBCT z drugimi pristopi in ki bi preverjale učinkovitost vključevanja čuječnosti v proces psihološkega svetovanja. Razširiti je potrebno tudi nabor vključenih glede na demografske spremenljivke, saj sta bili v dosedanjih raziskavah nadpovprečno udeleženi dve skupini udeležencev: študentje in ženske.

Praksa in filozofija čuječnosti izhajata iz budizma. Da bi postala za zahodni svet bolj sprejemljiva, je mestoma prišlo do poenostavitev in do umikanja izvornih zamisli, posledično pa tudi do trganja vezi z izvornim religioznim, filozofskim, duhovnim ali etičnim kontekstom. Tako

⁴⁶ R. A. Baer, »Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review«, *Clinical psychology: Science and Practice*, 10(125), 2003, str. 143.

⁴⁷ Hutchinson, n. d.

⁴⁸ Brown, Marquis in Guiffida, n. d.

⁴⁹ T. Park, M. Reilly-Spong in C. R. Gross, »Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome (PRO)«, *Quality of Life Research*, 22 (10), 2013, str. 2639–2659.

svetovalci, v želji, da bi povečali verjetnost, da bo praksa pri svetovancih dobro sprejeta, iz svojih razlag in navodil hote umikajo vse potencialno religiozno zaznane vsebine, kar lahko potencialno vodi do napačnih interpretacij.⁵⁰ Vprašanje je, kaj se zaradi tega dogaja z učinkovitostjo prakticiranja čuječnosti in, do katere mere te spremembe vplivajo na razumevanje koncepta čuječnosti pri svetovancih.

Četudi je v zadnjih letih čuječnost dobro zastopana v strokovni in znanstveni literaturi, pa je le malo podatkov o dolgoročni učinkovitosti različnih intervencij na blagostanje svetovancev. Večina pregledanih raziskav udeležence programov čuječnosti spremlja za čas, ko so vključeni v program oz. psihološko svetovanje ali za kratek čas po tem. Longitudinalne študije, ki bi udeležence spremljale še leta po končanem programu oz. procesu svetovanja in ki bi najbolje odgovorile na vprašanje, kateri dejavniki doprinesejo k dolgoročnemu ohranjanju doseženih koristi, so izjemno redke. Zato tudi nimamo odgovorov, koliko prakse je še dovolj za ugodne učinke za zdravje oziroma ali obstajajo med različnimi skupinami svetovancev razlike glede dovzetnosti za čuječnost.

In ne nazadnje, trenutno ne obstajajo enotna merila kakovosti: pod katerimi pogoji lahko svetoalec uporablja čuječnost kot eno od intervencij? Ni zagotovila, da so svetovalci kompetentni za prenos praks čuječnosti na svetovance, prav tako tudi zaenkrat še ne obstajajo enotni načini preverjanja njihovega razumevanja in rabe teh znanj, kakor tudi ne integritete svetovalcev pri rabi čuječnosti kot enega od svojih orodij.

Zaključek

V prispevku smo opredelili pojem čuječnosti ter opisali glavne značilnosti MBSR in MBCT pristopov. Posebej smo čuječnost predstavili v kontekstu psihološkega svetovanja ter prikazali nekaj postopkov in izidov za psihološko zdravje svetovancev. Posebej pomembno se nam zdi izpostaviti ključno idejo čuječnosti spodbujanja potencialov, ki so pri posameznikih do neke mere že prisotni, a jih je potrebno skozi proces razširiti in krepite.

⁵⁰ Pigni, *n. d.*, str. 152–156; Eubanks Gambrel in Keeling, *n. d.*, str. 412–426.

Uspeh vpeljave in prakticiranja čuječnosti v psihološkem svetovanju ni zagotovljen sam po sebi, pač pa je odvisen od več dejavnikov. Shapiro in soavtorji⁵¹ menijo, da so koristi za svetovance odvisne od treh dejavnikov: namere, pozornosti in odnosa. Namera je stvar motivacije in je odgovor na vprašanje, zakaj se posameznik odloči za prakticiranje. Pozornost se v čuječnosti razume kot zavedanje vsakega trenutka doživetja (notranjega in zunanjega). Odnos se nanaša na odprtost za nove ideje in spoznanja o sebi, radovednost, sprejemanje in ljubezen do sebe in do drugih. Empirični podatki tudi kažejo, da so povečane ravni čuječnosti ter zmožnost za preokvirjanje (reinterpretacijo) običajnih vzorcev doživljanja, čustvovanja in mišljenja tisti, ki odločilno pripomorejo k uspešnosti programa čuječnosti.⁵²

Kabat-Zinn opozarja, da prakticiranje čuječnosti terja osebno predanost in disicplino. Zanj redna praksa pomeni vsakodnevno čuječno meditiranje, dodatno vsakodnevno telesno aktivnost za krepitev navzočnosti in več 7–10 dnevni umikov v tišino. Čuječnost pomeni način življenja in ne zgolj posamično intervencijo, pogled na svet ali večšino.

Pomembna je tudi koherenca, to je empatičen, podporen odnos med svetovalcem in svetovancem, kjer sta oba popolnoma uglašena (svetovalec resonira s svetovancem), in z zadostno komunikacijo, ki svetovancu omogoča, da razvije sebi lastno razumevanje bistva čuječnosti in da se čuti v tem povsem sprejetega.⁵³ V nasprotnem primeru bo praksa čuječnosti obveljala zgolj kot »še ena intervencija« z minimalnimi učinki, ki jo bo svetovanelec med procesom ali kmalu po zaključku srečanj nehal prakticirati. Morgan, Simpson in Smith⁵⁴ povzemajo rezultate več raziskav, ki so pokazale ugodne rezultate, če je bila praksa čuječnosti prisotna skozi daljše časovno obdobje, v različnih (ne zgolj učnih) kontekstih, če je bilo usposabljanje bolj poglobljeno in je vključevalo več kontaktnih ur z večjimi časovnimi presledki in zelo izkušene učitelje.

⁵¹ S. L. Shapiro, L. E. Carlson, J. A. Astin in B. Freedman, »Mechanisms of mindfulness«, *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 2006, str. 373–386.

⁵² J. Carmody, R. A. Baer, E. L. B. Lykins in N. Olendzki, »An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program«, *Journal of clinical psychology*, 65(6), 2009, str. 613–626.

⁵³ Campbell in Christopher, *n. d.*, str. 213–226; Rybak, *n. d.*, str. 110–119.

⁵⁴ *N. d.*

Dodatna prednost je tudi, če so udeležencem na voljo tudi podporna srečanja po tem, ko se uradni program čuječnosti že konča, saj na tak način lažje naredijo prenos naučenih vsebin v svoj vsakdan in ostajajo povezani z idejo čuječnosti.

Dodati velja tudi to, da praksa čuječnosti ni zgolj v domeni svetovanja, ampak je priporočljivo, da jo redno prakticira tudi svetovalec.⁵⁵ Empirični podatki namreč kažejo⁵⁶ na boljše rezultate pri delu terapevtov, ki tudi sami izvajajo prakse čuječnosti. Čuječnost svetovalca v terapevtskem odnosu prinaša več svetovalčeve zmožnosti za biti tu in sedaj s svetovancem, bolj kakovostno zavedanje kakor tudi več iskrene radovednosti in sprejemanja svetovanja.

Četudi celoten mehanizem delovanja čuječnosti in njene uspešnosti ni docela pojasnjen, redna praksa čuječnosti dokazano krepi večšine za celostno opazovanje lastne izkušnje, vključujoč telo, misli in čustva, ne da bi se na to odzvali z običajnimi odzivi. Kultiviranje takšne nenavezanosti pomaga ljudem, da se ne čutijo pod nadzorom običajnih vzorcev odzivanja, kar je tudi osnovni princip pozitivne psihologije. Olajšanje, ki sledi temu spoznanju, s sabo prinese več možnosti za življenjsko zadovoljstvo ne glede na okoliščine v življenju.

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

1. Baer, R. A. (2003), "Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review", *Clinical psychology: Science and Practice* 10, 125–143.
2. Brown, A. P., Marquis, A. in Guiffida, D. A. (2013), "Mindfulness-Based Interventions in Counseling", *Journal of Counseling and Development* 91(19), 96–104.

⁵⁵ T. J. Buser, J. K. Buser, C. H. Peterson in D. G. Seraydarian, »Influence of Mindfulness Practice on Counselling Skills Development«, *The Journal of Counselor preparation and supervision*, 4(1), 2013, str. 20–36; Campbell in Christopher, *n. d.*, str. 213–226; Hutchinson, *n. d.*, str. 4–13.

⁵⁶ L. Grepmaier, F. Mitterlehner, T. Loew in M. Nickel, »Promotion of mindfulness in psychotherapists in training: Preliminary study«, *European Psychiatry*, 22, 2007, str. 485–489; Buser et al., *n. d.*, str. 20–36.

3. Buser, T. J., Buser, J. K., Peterson, C. H. in Seraydarian, D. G. (2013), "Influence of Mindfulness Practice on Counselling Skills Development", *The Journal of Counselor preparation and supervision* 4(1), 20–36.
4. Campbell, J. C. in Christopher, J. C. (2012), "Teaching Mindfulness to Create Effective Counsellors", *Journal of Mental Health Counseling* 34 (3), 213–226.
5. Carlson, L. E. in Garland, S.N. (2005), "Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Sleep, Mood, Stress and Fatigue Symptoms in Cancer Outpatients", *International Journal of Behavioral Medicine* 12(4), 278–285.
6. Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L. B. in Olendzki, N. (2009), "An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program", *Journal of clinical psychology* 65(6), 613–626.
7. Chiesa, A in Serretti, A. (2009), "Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis", *Journal of Alternative & Complementary Medicine* 15(5), 593–600.
8. Csillik, A. (2014), "Positive Motivational Interviewing: Activating Clients' Strengths, and Intrinsic Motivation to Change", *Journal of Contemporary Psychotherapy*, doi: 10.1007/s10879-014-9288-6.
9. Eubanks Gambrel, L. in Keeling, M. L. (2010), "Relational Aspects of Mindfulness: Implications for the Practice of Marriage and Family Therapy", *Contemporary Family Therapy* 32(4), 412–426.
10. Fjorback, L. O., Arendt, M., Ømbøl, E., Fink, P. in Walach, H. (2011), "Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy: A systematic review of randomised controlled trials", *Acta psychiatrica Scandinavica*, 124, 102–119.
11. Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Loew, T. in Nickel, M. (2007), "Promotion of mindfulness in psychotherapists in training: Preliminary study", *European Psychiatry* 22, 485–489.
12. Hutchinson, D. R. (2014), *The essential counselor: Process, skills, and techniques* (3rd ed.). Thousand Oaks, Sage.
13. Ietsugu, T., Crane, C., Hackmann, A., Brennan, K., Gross, M., Crane, R. S., Silverton, S. Radford, S. Eames, C., Fennell, M. J. V., Williams, J. M. G., Barnhofer, T. (2014), "Gradually Getting Better: Trajectories of Change in Rumination and Anxious Worry in Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Relapse to Recurrent Depression", *Mindfulness*, doi: 10.1007/s12671-014-0358-3.
14. Irving, J., Dobkin, P. L. in Park, J. (2009) "Cultivating mindfulness in health care professionals: a review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR)", *Complementary Therapies in Clinical Practice* 15(2), 61–66.
15. Kabat-Zinn, J. (1990), *Full catastrophic living*. New York, Delta.

16. Ma, S. H. in Teasdale, J. D. (2004), "Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects", *Journal of consulting and clinical psychology* 72, 31–40.
17. Masuda, A., Wendell, J. W., Chou, Y. in Feinstein, A. B. (2010), "Relationship Among Self-Concealment, Mindfulness and Negative Psychological Outcomes in Asian American and European American College Students", *International Journal for the Advancement of Counselling* 32(3), 165–177.
18. Mitchell, M. in Heads, H. (2015), "Staying well: A Follow Up of a 5-Week Mindfulness Based Stress Reduction Programme for a Range of Psychological Issues", *Community Mental Health Journal*, doi: 10.1007/s10597-014-9825-5.
19. Morgan, P., Simpson, J. in Smith, A. (2014), "Health Care Workers' Experiences of Mindfulness Training: A Qualitative Review", *Mindfulness*, doi: 10.1007/s12671-014-0313-3.
20. Park, T., Reilly-Spong, M. in Gross, C. R. (2013), "Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome (PRO)", *Quality of Life Research* 22 (10), 2639–2659.
21. Pečjak, S. in Košir, K. (2012), *Šolsko psihološko svetovanje*. Ljubljana, Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.
22. Pigni, A. (2010), "A First-Person Account of Using Mindfulness as a Therapeutic Tool in the Palestinian Territories", *Journal of Child and Family Studies* 19(2), 152–156.
23. Rybak, C. (2013), "Nurturing Positive Mental Health: Mindfulness for Wellbeing in Counselling", *International Journal for the Advancement of Counseling* 35(2), 110–119.
24. Sagula, D. in Rice, K. G. (2004), "The Effectiveness of Mindfulness Training on the Grieving Process and Emotional Well-Being of Chronic Pain Patients", *Journal of Clinical Psychology and Medical Settings* 11(4), 333–342.
25. Salmoirago-Blotcher, E., Crawford, S. L., Carmody, J., Rosenthal, L., Yeh, G., Stanley, M., Rose, K., Browning, C. in Ockene, I. S. (2013), "Phone-delivered mindfulness training for patients with implantable cardioverter defibrillators: results of a pilot randomized controlled trial", *Annals of Behavioral Medicine* 46(2), 243, 250.
26. Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A. in Kohls, N. (2012), "Assessment of mindfulness: Review on state of the art", *Mindfulness* 4(1), 3–17.
27. Schwarze, M. J. in Gerler, E. R. (2015), "Using Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Individual Counselling to reduce Stress and Increase Mindfulness: An Exploratory Study With Nursing Students", *The Professional Counselor* 5(1), 39–52.

28. Segal, Z. V., Williams, J.V.M. in Teasdale, J. V. (2013), *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach for preventing a relapse*. New York, Guilford Press.
29. Seligman, M.E.P. in Csikszentmihayli, M. (2000), Positive psychology: An introduction, *American psychologist* 55, 5–14.
30. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. in Freedman, B. (2006), "Mechanisms of mindfulness", *Journal of Clinical Psychology* 62(3), 373–386.
31. Sirois, F. M. in Tosti, N. (2012), "Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 30(4), 237–248.

KVALITATIVNA ANALIZA DOŽIVLJANJA POSLEDIC VADBE ČUJEČNOSTI MED MLADOSTNIKI

Manja Globevnik

I Uvod

I.1 Čuječnost

I.1.1 Opredelitev čuječnosti.

Čuječnost je izraz, ki se v slovenskem jeziku uporablja kot prevod angleškega pojma »*mindfulness*«. Besedo »*mindfulness*« raziskovalci v zahodni znanstveni literaturi trenutno najpogosteje opredeljujejo po Jonu Kabat-Zinnu, ki je pojem v različnih obdobjih različno definiral, najpogosteje kot »namerno, nepresojajoče usmerjanje pozornosti v sedanji trenutek, na določen način« ali kot »zavedanje, ki ga porodi namerno, nepresojajoče usmerjanje pozornosti v sedanji trenutek«. ¹ Kabat-Zinn je snovalec programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction Program), ki je trenutno eden izmed najpogosteje izvajanih na čuječnosti temelječih programov. Gre za 8-tedensko intervencijo, v osnovi namenjeno lajšanju bolečine in stresa, ki je bila osnovana leta 1979² in s katero je čuječnost pravzaprav »vstopila« v terapevtske vode. Sestoji iz različnih vaj za razvijanje čuječnosti – meditacijskih tehnik, kot so npr. čuječe opazovanje dihanja, čuječa hoja in »body scan«. Poleg tega obsega vaje za razmigovanje in čuječo jogo ter skupinske dialoge za vzpodbujanje čuječnosti. Prvih 20 let po nastanku programa se področje ni

¹ J. Kabat-Zinn, »Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps«, v: Williams, J. M. G. in Kabat-Zinn, J. (ur.): *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Application*, Routledge, Oxon 2013, str. 291, 288.

² Prav tam.

hitro razvijalo, od konca devetdesetih let pa zanimanje za tematiko in posledično raziskovanje področja opazno narašča. Programu MBSR so sledile različne intervencije, namenjene kultiviranju čuječnosti – Kabat-Zinn opisuje, da je v bolnišnicah, klinikah in drugih medicinskih ustanovah v uporabi več kot 720 programov, osnovanih na programu MBSR.³ Na čuječnost vezane terapije so se izkazale kot precej koristne pri zdravljenju različnih težav, še posebej pri ublažitvi anksioznosti, depresije in stresa,⁴ pri soočanju z različnimi kliničnimi in nekliničnimi težavami (npr. bolečina, rak, srčne bolezni),⁵ njihova aplikacija pa naj bi pomagala pri soočanju z različnimi vrstami kroničnih bolečin⁶ in pri ublažitvi stopnje doživljanja stresa pri sicer zdravih posameznikih.⁷ Poleg tega naj bi izboljševale psihološko blagostanje itd.⁸

Čeprav metoda čuječnosti deluje kot nekaj popolnoma novega, korenine čuječnosti segajo 2500 let v preteklost. V zgodnjem budističnem kontemplativnem kontekstu je čuječnost del zelo kompleksnega teoretičnega modela ali strukture, ki bi ga lahko prevedli kot nekaj med psihologijo in filozofijo, z močnim poudarkom na etiki in meditaciji. Struktura vsebuje načela in vaje, ki »oskrbujejo ljudi na njihovi poti iskanja sreče in duhovne svobode«.⁹ Čuječnost naj bi bila eno od orodij za opazovanje izkušenj na globlji ravni in je ena glavnih sestavin (kom-

³ J. Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living, using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, Bantam Books, New York 2013, v: »Introduction«.

⁴ S. G. Hoffman et al., »The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review«, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78 (2), 2010, str. 169–83; B. Khoury et al., Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis, *Clinical Psychology Review*, 33 (6), 2013, str. 763–771; B. Khoury et al., »Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis«, *Journal of Psychosomatic Research*, 78 (6), 2015, str. 519–528.

⁵ P. Grossman, L. Niemann, S. Schmidt in H. Walach, »Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a metaanalysis«, *Journal of Psychosomatic Research*, 57 (1), 2004, str. 35–43.

⁶ A. Chiesa in A. Seretti, »Mindfulness-Based Interventions for Chronic Pain: A Systematic Review of the Evidence«, *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 17 (1), 2011, str. 83–93.

⁷ A. Chiesa in A. Seretti, »Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis«, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15 (5), 2009, str. 593–600.

⁸ Khoury et al. 2015, n. d., str. 519–528.

⁹ B. Bodhi, »What does mindfulness really mean? A canonical perspective«, v: Williams, J. M. G. in Kabat-Zinn, J. (ur.): *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*, Oxon, Routledge 2013, str. 20.

pleksnega procesa) razvoja meditacijske prakse. Ta naj bi bila osnova za moralni, etični in duhovni razvoj, ki se doseže s kultivacijo večših mentalnih stanj ter razvojem modrosti in sočutja.¹⁰ Pojem se tradicionalno nanaša na pozornost, ki jo spremlja jasno razumevanje mentalnih in fizičnih procesov, ki se odvijajo iz trenutka v trenutek.¹¹ Razumevanje zaznavnih procesov, ki se poglobi z razvojem določene stopnje čuječnosti,¹² razlikuje, ali so pojavljajoča se mentalna stanja večša (stanja, ki nam ali drugim ne prinašajo trpljenja ali škode) ali nevešča (stanja, ki nam ali drugim prinašajo trpljenje ali škodo) in katerim stanjem posledično dovolimo, da »vstopijo«, in katerim ne.¹³ Moderne definicije, na drugi strani, čuječnost pogosto opisujejo s terminom »nonjudgmentaly«, torej »brez sodbe« / »nepresojajoče«. Tovrsten opis ne izhaja iz budističnih tradicij, saj naj bi čuječnost nastopila z razumevanjem, ki razlikuje, ali so mentalna stanja večša ali nevešča. Trenutno lahko tako govorimo o dveh vrstah čuječnosti, »zahodni/sekularizirani« ter »vzhodni/budistični«.¹⁴

1.1.2 Merjenje čuječnosti.

Čuječnost danes torej ni več samo ena glavnih komponent budistične meditacije, ampak izredno hitro vstopa v nove kontekste ter razvija nove vloge in funkcije. Dejstvo, da je bila izvzeta iz svojih budističnih korenin, med drugim prispeva k trenutni problematiki na tem področju. Normativna definicija čuječnosti (v okviru zahodne znanosti) namreč ne obstaja.¹⁵ Nekateri avtorji jo opredeljujejo kot stanje, drugi kot potezo, nekateri kot specifični mentalni proces, spet tretji kot metodo,

¹⁰ T. Ditrich, »Traditional and new approaches to the implementation of mindfulness: an example from schools«. Predsedujoči: Bill Lovegrove, Mindfulness, Education and Transformation (konferenca, izvedena v okviru inštituta Nan Tien, Woollongong, Australia, 2014), str. 1.

¹¹ T. Ditrich, *Čuječnost* (Priročnik s seminarja Uvod v čuječnost, izvedenega junija 2013 v okviru Pedagoške Fakultete Univerze v Ljubljani), 2013.

¹² T. Ditrich, »Pojem navezanosti v budizmu«, v: *Navezanost: zbornik prispevkov*, 2010, str. 73–77.

¹³ T. Ditrich, »Mindfulness in modern Buddhism: new approaches and meanings«, v: Woon Khin, B. L. in Jaya, P. (ur.): *One Dharma: Many Buddhist Traditions: A Festschrift in Memory of K Sri Dhammananda (1919–2006)*, *Buddhist Gem Fellowship*, 2013b, str. 185.

¹⁴ Ditrich 2014, n. d., str. 1.

¹⁵ C. Bergomi et al., »The Assessment of Mindfulness with Self-Report Measures: Existing Scales and Open Issues«, *Mindfulness*, 4 (3), 2013, str. 191–202.

s katero kultiviramo katerokoli ali vse izmed naštetih kategorij.¹⁶ Glede na to, da je operacionalizacija pojma problematična, ni presenetljivo, da velik problem predstavlja tudi merjenje čuječnosti, ki se je do sedaj izvajalo predvsem z uporabo samoocenjevalnih vprašalnikov.¹⁷ Kot opisujejo C. Bergomi idr.,¹⁸ je eden izmed problemov uporabe vprašalnikov v tem, da se vsak nanaša na različno definicijo čuječnosti. Razlika med koncepti, ki so osnova inštrumentom, je tako velika, da različne lestvice med seboj pogosto sploh ne korelirajo ali pa je korelacija zelo nizka.¹⁹ Grossman²⁰ omenja še več težav: pomanjkanje poznavanja budistične miselnosti in globine izkušnje z budističnimi meditacijskimi praksami pri oblikovalcih vprašalnikov; pozabljanje najverjetneje zelo pomembnih razlik med testiranci glede semantičnega razumevanja posameznih postavk); potencialno pomembne razlike med tem, kako čuječi posamezniki zase mislijo, da so, in kako čuječi so v resnici; velike razlike med posamezniki, ki meditirajo že dlje časa, in udeleženci posameznih intervencij; problem v zvezi z validacijo. Kot eno izmed možnih alternativ pristopu z vprašalniki Grossman omenja uporabo kvalitativnih pristopov. Tudi Chiesa navaja, da bi tovrstne metode lahko pripomogle k nastanku novih, še neobravnanih kategorij, vezanih na psihološke učinke, povezane z vadbo čuječnosti.²¹ Kot pravi, bi lahko v primerjavi z majhnim številom zaprtih vprašanj omogočile boljši vpogled v psihološke izkušnje meditatorjev. Da lahko ugotovitve, pridobljene na kvalitativni način, obogatijo razumevanje posledic vadbe čuječnosti, navajajo tudi Zenner idr.,²² ki so izvedli metaanalizo raziskav, usmerjenih na kvantitativno preučevanje posledic na čuječnosti osnovanih intervencij med mladostniki.

¹⁶ P. Grossman, »On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research«, *Journal of Psychosomatic Research*, 64 (4), 2008, str. 405.

¹⁷ Njihov pregled lahko bralec najde v članku Bergomi et al. 2013, n. d.

¹⁸ Bergomi et al. 2013, n. d., str. 191–202.

¹⁹ Grossman, n. d., str. 406.

²⁰ *Prav tam.*

²¹ A. Chiesa, »The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues«, *Mindfulness*, 4 (3), 2012, str. 255.

²² C. Zenner et al., »Mindfulness-based interventions in schools-A systematic review and meta-analysis«, *Frontiers in Psychology*, 2014, 5 (6), str. 18.

1.2 Mladostniki in programi čuječnosti

Mladostništvo je razvojno obdobje med 11.–12. in 18. letom starosti.²³ Gre za obdobje intenzivnih sprememb, v katerem naj bi se mladostniki spoprijeli z različnimi izzivi in usvojili različne razvojne naloge.²⁴ Mladi dandanes doživljajo vedno več stresa,²⁵ kar se lahko med drugim odraža v povišani stopnji anksioznosti, depresivnosti, agresije, zlorabe substanc in vedenjskih težav²⁶ ter v nižji stopnji samozavesti in samozaupanja.²⁷ Podatki mednarodne študije HBSC (v njej je sodelovala tudi Slovenija), ki se nanašajo na duševno zdravje mladostnikov, so neobetavni.²⁸ Skoraj polovica vprašanih slovenskih mladostnikov vsaj enkrat na mesec doživlja simptome, kot so razdražljivost, nemir, nespečnost in potrto, glavobol ter bolečine v želodcu in križu, okrog 10 % vprašanih mladostnikov pa jih doživlja več kot enkrat na teden. Še posebej skrb vzbujajoč je podatek, da kaže med slovenskimi srednješolci »klinično že pomembno stopnjo depresivnosti 20,5 % fantov in 41,5 % deklet«.²⁹ To nakazuje, da je treba mladim omogočiti, da se bodo lažje soočili s stresom in drugimi težavami, ki so v tem življenjskem obdobju žal vse pogostejše. Ker mladi veliko časa preživljajo v šoli in pri aktivnostih, povezanih s šolo, in ker igrajo izobraževalne institucije, učitelji in drugi šolski strokovnjaki pomembno vlogo pri razvoju in pomoči mladim, šolo pogosto vidimo kot okolje, primerno za implementacijo različnih

²³ Tovrstna časovna opredelitev se v razvojnopsihološki literaturi vse pogostejše uporablja, odkar se za obdobje med 18. letom in sredino dvajsetih let uveljavlja izraz prehod v odraslost (M. Zupančič, »Razvojno obdobje prehoda v odraslost – temeljne značilnosti«, v: Puklek Levpušček, M. in Zupančič, M. (ur.): *Študenti na prehodu v odraslost*, Znanstvena založba Filozofske fakultete, Ljubljana 2011, str. 9–37).

²⁴ M. Zupančič, »Mladostništvo«, v: L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.): *Razvojna psihologija*, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana 2004, str. 511–524.

²⁵ G. Kraag et al., »School programs targeting stress management in children and adolescents: A meta-analysis«, *Journal of School Psychology*, 44 (6), 2006, str. 451.

²⁶ *Prav tam.*

²⁷ K. Rempel, »Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation«, *Canadian Journal of Counselling & Psychotherapy*, 46 (3), 2012, str. 201.

²⁸ Jeriček et al. 2007, v: Jeriček Klanšček et al.: *Duševno zdravje v Sloveniji*, 2009.

²⁹ M. Tomori, »Podatki o splošni značilnosti srednješolcev, vključenih v raziskavo«, v: M. Tomori in S. Stikovič: *Dejavniki tveganja pri slovenskih srednješolcih*, Psihiatrična klinika, Ljubljana 1998, str. 33.

programov pomoči. Mednje vse pogosteje spadajo intervencije, vezane na vadbo čuječnosti, saj naslavlja širok spekter potreb in neizpoljenih potencialov učencev. V šolsko okolje jih je mogoče implementirati vzporedno in jih z nizkimi stroški večjim skupinam mladih predstaviti že kot del preventive.³⁰ V zadnjih 10–15 letih je bilo tako razvitih in implementiranih kar nekaj programov za mlade, ki temeljijo na čuječnosti, med drugim npr. *Inner Kids Program*, *Inner Resilience Program* (IRP), *Learning to BREATHE*, *Mindfulness In Schools Project* (MiSP), *Mindful Schools*, *MindUP*, *Still Quiet Place*, *Stressed Teens* (MBCT – T), *Wellness Works in Schools* itd.³¹ S. Zoogman idr. v metaanalizi dvajsetih študij, ki so uporabile tovrstne intervencije, ugotavljajo, da te ne povzročajo škode in da so lahko mladim v pomoč.³² Njihov zaključek se ujema s sklepom C. Zenner idr., ki so v preteklem letu izvedli metaanalizo raziskav, vezanih na posledice intervencij, temelječih na vadbi čuječnosti.³³ Kot poudarjajo, so intervencije še posebej obetavne v povezavi s kognitivnimi sposobnostmi in odpornostjo na stres.

Intervencija za mladostnike, vezana na vadbo čuječnosti, je bila v preteklem šolskem letu izvedena tudi na gimnaziji v Ljubljani (izvedena je bila drugo leto). Tečaj sta oblikovali dr. T. Ditrich in C. Ramos leta 2013³⁴ ter temelji na tečaju čuječnosti za odrasle, ki ga je oblikovala in ga z odraslo populacijo izvaja T. Ditrich. Glavni nameni programa so: spoznati dijakke z meditacijo čuječnosti in meditacijo ljubeče naklonjenosti; predstaviti čuječnost v originalnih in modernih kontekstih; predstaviti spekter tehnik čuječnosti in ljubeče naklonjenosti ter jim dati vsaj »okus prakse«; podati znanje meditacije, ki lahko pripomore k pozitivnim spremembam v posamezniku in družbi, kot sta razvoj etike in naklonjenosti ter transformacija konfliktov; že na preventivni ravni dijakom predstaviti meditacijo kot vseživljenjsko veščino, ki lahko pozitivno vpliva na njihovo blagostanje in mentalno zdravje, ter omo-

³⁰ Zenner et al., *n. d.*, str. 2.

³¹ J. Micklejohn et al., »Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students«, *Mindfulness*, 3 (4), 2012, str. 299–301.

³² Učinek 0,23, $p < 0,0001$ v primerjavi s kontrolno skupino, v: S. Zoogman et al., »Mindfulness Interventions with Youth: A Meta-Analysis«, *Mindfulness* 6 (2), 2014, str. 290.

³³ Zenner et al., *n. d.*, str. 1–20.

³⁴ Ditrich 2014, *n. d.*, str. 5–6.

gočiti globlje vpoglede v procese uma in telesa ter v vlogo etike v teh procesih. Tečaj obsega enkrattedenske 60-minutne lekcije, ki trajajo 12 tednov, ter je sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela. V okviru teoretičnega dela so predstavljeni različni pristopi in interpretacije meditacije, posebej tisti, vezani na meditacijo čuječnosti – kako in zakaj so se razvili ter osnovno meditacijsko besedišče. Stare kontemplativne tradicije namreč, kot pravi T. Ditrich,³⁵ obsegajo bogato besedišče za opis človeške zavesti, prek katerega tradicionalno raziskuje in opiše meditacijo ter poroča o na meditacijo vezanih izkušnjah. Poleg tega lekcije obsegajo praktični del, ki je bil v osnovi oblikovan po *Satipatthana Sutti*, najvplivnejšem tekstu o tradicionalni vadbi čuječnosti.³⁶ Konkretna tehnika, ki so predstavljene na tečaju, so: čuječnost dihanja, čuječnost telesnih položajev, čuječnost gibanja, čuječe opravljanje dnevnih aktivnosti (npr. prehranjevanje in pitje), čuječnost telesnih občutkov, čuječnost uma in čuječnost mentalnih stanj (ovire pri meditaciji, tipi zavesti, nestalnost).³⁷ Poleg opisanih vaj budistična meditacija kot objekt meditacijske prakse pogosto vključuje tudi meditacijo ljubeče naklonjenosti (*metta*), ki je izhodišče za razvoj čuječnosti in razumevanja,³⁸ zato je bila vključena tudi v naš tečaj (gre za pošiljanje ljubečih misli, kot so npr. »naj bom miren/-na, srečen/-na, zdrav/-a«, sebi in drugim osebam).

Za razliko od terapevtskih in nebudističnih kontekstov, kjer je osnovni namen vadbe pogosto doseganje višjega psihološkega blagostanja, uravnovešenosti, prilagodljivosti, večjega užitka in sreče, je glavni namen prakse v tradicionalnih izhodiščih razvoj vpogleda /uvida, ki vodi k razvoju modrosti in sočutja. V tem duhu je bila praksa podana tudi dijakom, ki so bili vzpodbujeni, da jo izvajajo tako, da »raziskujejo« svoj um – z namenom boljšega razumevanja samih sebe in stanja v svojem umu ter posledično večjega spektra izbir glede svojih reakcij, tega, kako oblikovati in organizirati svoje življenje ipd.³⁹

³⁵ Ditrich 2014, n. d., str. 4–5.

³⁶ Bodhi, n. d., str. 19–39.

³⁷ Ditrich 2014, n. d., str. 6.

³⁸ Salzberg 1995, v: Ditrich 2010, n. d., str. 77.

³⁹ Natančen opis tečaja je podan v: M. Globevnik, »Kvalitativna analiza doživljanja posledic vadbe čuječnosti med mladostniki«, Diplomsko delo, Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Ljubljana 2015, str. 55–60.

1.3 Pričujoča raziskava

Ker sem v šolskem letu 2014/2015 (ponovno) izvajala tečaj čuječnosti za mladostnike, sem se odločila, da izvedem kvalitativno raziskavo, vezano na posledice vadbe čuječnosti (poleg tega sem poizvedovala še po vadbi – količini, najljubših tehnikah in težavah med vadbo – ter po mnenju dijakov o tečaju, saj je ta še vedno v izdelavi). K odločitvi, da uporabim kvalitativno metodo, je prispevalo tudi dejstvo, da je bilo v zvezi s to tematiko v primerjavi z velikim številom kvantitativno zastavljenih izvedenih veliko manj kvalitativnih raziskav (deset med specifičnimi populacijami mladostnikov – npr. mladostniki z nižjim SES-om, virusom HIV, priprtimi mladostniki⁴⁰ – ter le dve s splošno populacijo mladostnikov).⁴¹ Ugotovitve raziskovalcev se v precejšnji meri ujemajo (le da so raziskovalci v nekaterih primerih enake vsebine poimenovali na različne načine). Avtorji neredko ugotavljajo, da udeleženci po in-

⁴⁰ El. S. Barnert et al., »Exploring an intensive meditation intervention for incarcerated youth«, *Child & Adolescent Mental Health*, 19 (1), 2013, str. 69–73; S. Himelstein et al., »A qualitative investigation of the experience of a mindfulness based intervention with incarcerated adolescents«, *Child & Adolescent Mental Health*, 17 (4), 2012, str. 231–237; D. Kerrigan et al., »Perceptions, experiences, and shifts in perspective occurring among urban youth participating in a mindfulness-based stress reduction program«, *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 17 (2), 2014, str. 96–101; T. N. Le in D. T. Trieu, »Feasibility of a mindfulness-based intervention to address youth issues in Vietnam«, *Health Promotion International*, 2014, vnaprejšnja spletna objava; E. M. Sibinga et al., »Mindfulness-based stress reduction for HIV-infected youth: a pilot study«, *Explore: the journal of science and healing*, 4 (1), 2008, str. 36–37; E. M. Sibinga et al., »Mindfulness-based stress reduction for urban youth«, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17 (3), 2011, str. 213–218; E. M. Sibinga et al., »A small mixed-method RCT of mindfulness instruction for urban youth«, *Explore: the journal of science and healing*, 10 (3), 2014, str. 180–186; D. Viafora et al., »Teaching Mindfulness to Middle School Students and Homeless Youth in School Classrooms«, *Journal of Child & Family Studies*, 24 (5), 2015, str. 1179–1191; B. L. Wisner, »Capitalizing on Behavioral and Emotional Strengths of Alternative High School Students Through Group Counseling to Promote Mindfulness Skills«, *Journal for Specialists in Group Work*, 38 (3), 2013, str. 207–24; B. L. Wisner, »An Exploratory Study of Mindfulness Meditation for Alternative School Students: Perceived Benefits for Improving School Climate and Student Functioning«, *Mindfulness*, 5 (6), 2014, str. 626–638.

⁴¹ K. Monshat et al., »'A Conscious Control Over Life and My Emotions': Mindfulness Practice and Healthy Young People. A Qualitative Study«, *Journal of Adolescent Health*, 52 (5), 2012, str. 572–577; J. R. Kempson, *Mindfulness in schools. A mixed methods investigation of how secondary school pupils perceive the impact of studying mindfulness in school and the barriers to its successful implementation*, doktorska disertacija, Cardiff University, 2012.

tervencijah doživljajo nižjo stopnjo stresa oz. se s stresnimi situacijami lažje soočajo. Pogosto opažajo, da se pri udeležencih pojavljata boljše samozavedanje in boljša regulacija vedenja. Med precej pogostimi temami, ki se pojavljajo, so tudi boljša regulacija pozornosti oz. boljša koncentracija ter višja stopnja sproščenosti, psihološkega blagostanja in umirjenosti. Raziskave torej kažejo pozitivne rezultate in zanimanje za aplikacijo tovrstnih pristopov na otroke in mladostnike je tako vedno večje.⁴²

2 Metoda

2.1 Udeleženci

V raziskavi so sodelovali štirje udeleženci tečaja, in sicer tri dijakinje (»Ana« in »Vesna« – stari 15 let; »Tina« – stara 16 let) ter en dijak (»Matej« – star 17 let).

2.2 Pripomočki in gradiva

2.2.1 Tečaj čuječnosti.

Na osnovi spoznanj prvotnega izvajanja tečaja sem osnovni program tečaja v sodelovanju s T. Ditrich prilagodila. Tehnik meditacije nisem spreminjala, do določene mere pa sem spremenila vrstni red in vsebino posameznih tematskih sklopov. Struktura tečaja je ostala enaka, povprečno število tedenskih udeležencev pa je bilo sedem. Dijaki so vadbo izvajali v okviru tečaja in bili poleg tega vzpodbujeni, da jo izvajajo tudi sami, in sicer na podlagi napotkov, ki so jih dobili na koncu vsakega srečanja.

2.2.2 Polstrukturirani intervju.

Za zbiranje informacij sem uporabila pristop polstrukturiranih intervjujev. Tak pristop omogoča pridobitev vsebinsko bogatejših, pol-

⁴² C. Burke, »Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field«, *Journal of Child & Family Studies*, 19 (2), 2010, str. 133.

nejših, pristnejših in realističnih informacij.⁴³ Osnovni intervju je bil usmerjen v tri sklope informacij, ki so me zanimali. Najpomembnejši sklop je bil osrednja tema raziskave – doživljanje posledic vadbe (kakšne spremembe se pri dijakih pojavljajo in na kakšen način). Poleg tega sta me zanimala sama vadba in mnenje dijakov o tečaju.

2.3 Postopek

2.3.1 Intervjuji.

K sodelovanju v postopku intervjuvanja sem po tretjem srečanju povabila dijake, ki so se udeležili vsaj dveh izmed prvih treh srečanj. Izmed osmih dijakov, s katerimi sem nameravala sprva izvesti raziskavo, so na koncu sodelovali štirje – 3 dekleta in en fant. Z udeleženkami sem izvedla štiri polstrukturirane intervjuje (po 3., 6., 9. in 12. tednu tečaja), z udeležencem pa še enega več, in sicer štiri tedne po zaključku tečaja. Ostali dijaki so s sodelovanjem prenehali bodisi zaradi prevelike obremenitve v šoli bodisi se je izkazalo, da poleg tehnik, ki so jih spoznali v okviru tečaja, izvajajo še drugačne tehnike meditacije. V tem primeru bi bilo namreč zelo težko razločiti, za posledice katerih pristopov gre.

2.3.2 Obdelava podatkov.

Za obdelavo podatkov sem uporabila pristop tematske analize V. Braun in V. Clark.⁴⁴ Proces pridobivanja končnih tem poteka prek šestih faz: 1. seznanjenost z materialom, 2. osnovno oblikovanje kod, 3. iskanje tem, osnovano na osnovnem kodiranju, 4. pregled tem, 5. definiranje tem in označevanje ter 6. pisanje poročila. Natančen opis metode bralec najde v izvirnem članku.⁴⁵

⁴³ H. Coolican, *Research Methods and Statistics in Psychology (6th edition)*, Psychology Press, New York 2014.

⁴⁴ V. Braun in V. Clark, »Using thematic analysis in psychology«, *Qualitative Research in Psychology*, 3, 2006, str. 91–99.

⁴⁵ Braun in Clark, *n.d.*

3 Rezultati

3.1 Vadba in mnenje o tečaju

Udeleženci so se med seboj precej razlikovali v količini vadbe in preferenci posameznih tehnik. Tehnika, ki je ustrezala kar trem dijakom (Ani, Vesni in Mateju), je bila meditacija ljubeče naklonjenosti. Poleg nje je bila zelo priljubljena tehnika čuječega opazovanja telesnih občutkov pri telesnih položajih. Čuječnost so na ta način izvajali trije od štirih dijakov (Ana, Matej in Tina) – telesne občutke so začeli opazovati v najrazličnejših situacijah. Glede ostalih tehnik in količine vadbe je bilo med dijaki več raznolikosti. Razen Mateja, ki si je čas za vadbo prva dva meseca vzel vsak dan po približno 40 minut, nato pa vsak drugi ali tretji dan, dekleta prakse večinoma niso izvajala namerno, so pa neredko meditirala tik pred spanjem (ter, kot rečeno, z opazovanjem občutkov na telesu in pošiljanjem ljubeče naklonjenosti sebi in drugim) ter v okviru samega tečaja. Do tečaja so imeli dijaki na splošno zelo pozitiven odnos.

3.2 Posledice vadbe čuječnosti

S tematsko analizo sem oblikovala 5 glavnih tem (teme so bile oblikovane, če so se elementi pojavljali vsaj pri dveh udeležencih):

1. Koncentracija

Večja zmožnost koncentracije na en objekt. Pojavila se je pri vseh udeležencih. Ana je npr. navedla, da se z zavedanjem tega, kje sedi, lažje skoncentrira na profesorjevo razlago. Poleg namernega usmerjanja se ji je pozornost, usmerjena v telo, neredko pojavila spontano, kar ji je v tistem trenutku prav tako dvignilo stopnjo koncentracije. Boljšo koncentracijo so dijaki omenjali tudi v povezavi z lažjim izvajanjem prakse (npr. Matej in Vesna).

Večja osredotočenost na sedanji trenutek. Nekakšna posebna vrsta koncentracije, osredotočenosti na sedanji trenutek, se je bolj očitno izrazila pri Mateju in Ani. Ana je povedala, da je, odkar smo začeli s tečajem, »veliko več v sedanjem trenutku« in da ve, »kaj se okoli nje dogaja«. Boljše zavedanje sedanjega trenutka je omenjal tudi Matej (sicer bolj

implicitno). Pri njem se je sčasoma razvila specifična oblika koncentracije, nekakšno vzporedno zavedanje/koncentracija/osredotočenost, oz. »način razmišljanja kot med meditacijo«, ki je, kot je opisal, »nado-mestila« vsakodnevno sedečo meditacijo. Omenil je razvoj nekakšnega »notranjega opazovalca«, ki »gleda« – se stvari zaveda – na drugačen način, je miren in nevtralen – čustveno neudeležen:

».. si umirjen – čeprav se ogromno dogaja (v notranjosti) – ti si umirjen ... te ne vznemirja ... nisi čustveno udeležen ... razmišljaš o tem, ampak na drugačen način in je čisto drugačen afekt (posledice) ... na drug način gledam in zaradi tega nisem udeležen.«

2. Boljša zaznava lastnega dogajanja (na telesu/v mentalnem stanju)

Boljša zaznava občutkov na telesu. Stopnja zaznave občutkov na telesu se je povečala pri vseh udeležencih. Tina je, npr. omenila, da je bila po praksi bolj »pozorna na gibe«, Ana pa je izjavila: »Zdaj se velikokrat zavedam, kako se moje telo dotika podlage, in občutkov«, ter da se tega pogosto začne zavedati – začne opazovati – nenamerno (»ponavadi se to kar samo vklopi«). Ana in Matej sta se začela bolj zavedati tudi občutkov na telesu v povezavi z nemirnimi stanji: »Ugotovil sem, da je trebuh ključna točka, pravzaprav cel trup ... večinoma pri vseh (nemirnih stanjih) – pri živčnosti (npr.) pa zelo – te najeda in najeda« (Matej).

Boljša zaznava notranjih stanj (misli, čustev). Kot je razvidno iz Matejevega opisa zaznavanja živčnosti, je zaznava telesnih občutkov do določene mere neločljivo povezana z zaznavo notranjih (mentalnih) stanj, o kateri sta sicer govorila Ana in Matej. Matej je npr. začel opazovati posamezne misli in podrobneje opisal: »Negativne misli dosti močnejše zaznavam kot pozitivne – se jih veliko bolj zavedam.« Ana je večjo pozornost posvetila temu, kaj razmišlja – to je opisala v okviru regulacije učenja: »Zdaj sem se navadila, da občasno opazim, o čem razmišljam – da ne samo razmišljam.« Poleg tega sta omenjala boljšo zaznavo čustvenih stanj.

3. Prekinitev obremenjujočih situacij

Drugačen odziv v medosebnih (konfliktnih) situacijah – nereagiranje. Skupni vzorec, ki se je pojavil pri vseh udeležencih, je bil drugačen odziv na nastajajoče konflikte z drugimi osebami. V takšnih situacijah se

je namreč pri njih tik pred potencialnim konfliktom pojavil trenutek zavedanja, ki je nastajajočo konfliktno situacijo prekinil. To je v njihovem življenju posledično zmanjšalo število konfliktnih situacij (oz. se sploh niso razvile).

Prekinitev obremenjujočih (individualnih) notranjih stanj. Ta prekinitev se je pri Mateju in Ani začela dogajati tudi pri obremenjujočih notranjih čustvenih in miselnih procesih, ki v situaciji niso bili konkretno vezani na interakcijo z drugimi osebami. Matej je že v prvem intervjuju opisal, kako obremenjujoča stanja »spusti« ter jih nato »z razumom« »obrne« malce drugače (»... potem takoj razum pride in reče: 'zdaj pa res ni treba – bomo danes to situacijo malce drugače obrnili'.«). Podobno je opisovala Ana – v situaciji, ko začne »nekaj močno čutiti – npr. zaskrbljenost«, oz. jo »kaj razburi«, da se ji je začelo dogajati, da se precej hitro oddalji in pogleda »z drugačnega zornega kota« (bolj objektivnega, z manjšo čustveno udeleženo). Preden se na tak način oddaljita, se jima zgodi nekakšen »preklop«/»klik« (»... Stop in pa ja, gremo nazaj« (Matej); »Kar hitro preklopim in vidim, zakaj« (Ana)). Prekinitev obremenjujočih stanj je opisala tako na primeru »vrtenja« v mislih kot tudi v situacijah, vezanih na čustveno stanje (»Velikokrat tudi čustva ustavim na ta način, da se z razumom spomnim.«). Število (obremenjujočih) situacij je bilo, kot je opisala, na splošno sčasoma vedno manjše. Najverjetneje je takšne situacije pogosteje prekinila, še preden se je vanje zelo »zapletla«.

4. Večja umirjenost

Večjo umirjenost sta navajala Matej (»sem umirjen«) in Vesna (»kot da bi bila bolj mirna ... kot da bi bila prej zelo vročekrvna, zdaj sem pa samo tako bolj mirna«).

5. Višja stopnja empatije

Emocionalna komponenta. Pri Ani, Vesni in Mateju so se začele pojavljati situacije, ki kažejo na razvoj empatije. Vsi so začeli pošiljati ljubeče misli drugim osebami (npr.: »Če pridem nekam, kjer so ljudje slabe volje, ali pa kaj takega, pošiljam ljubečo naklonjenost.« (Ana); »Če sem na avtobusu, me zanima, kaj ljudje razmišljajo .. in če je kdo videti res žalosten, si mislim 'oh, ne, no', in mu pošljem ljubečo naklonjenost.«

(Vesna)). Matej je poleg tega tudi opazal, da se mu je začelo dozdevati, da je ljubeča naklonjenost že kar »v podzavesti« (poleg tega, da jo izvaja zavestno) in da zaradi tega posledično drugače deluje:

»Tudi v podzavesti zagotovo je, saj tudi delujem na tak način. Ne zmerjam kar vsakega. No, saj tudi prej nisem, ampak kdaj pride tak sarkastičen dan, ko bolj izzivaš ... sedaj se mi pogosto dogaja, da tega ni več. Razumeš vsakega in mu pošiljaš misli 'ok, saj ti si v redu, nič slabega nisi mislil.'«

Matej je poleg tega začel veliko bolj »čutiti« stanje drugih: »Tudi to se mi dogaja, da močno začutim, kako je nekdo živčen, čeprav recimo ne pokaže tako očitno, ampak čutiš.«

Kognitivna komponenta. Bolj empatičen odnos do drugih ljudi je bil razviden tudi iz drugačnega načina reagiranja v konfliktnih situacijah, v katerih so dijaki izražali več razumevanja in sposobnosti za uživanje v perspektivo drugega. Vesna je npr. navedla: »... poskušam ne toliko reagirati na ljudi – takoj jih napasti ... če kdo kaj takega reče, poskušam (reči), da pač ni mislil tega, vse je v redu ... nočem takoj napasti ... počakam, da vse razloži sam ...« Matej je npr. opisal, da »če ti gre nekdo na živce, točno veš, da ga vodijo neke sile, za katere sploh ne ve, in potem je lažje, da se ne razjeziš«. Zatrnil je, da »če razumeš sebe, razumeš tudi druge ...«

»Veš, kako drugi pride do tega (da se npr. razjezi) ..., in potem ga razumeš, zakaj je to naredil. Takoj ko razumeš, zakaj je to naredil, ti je 'en' (drugačen) odziv veliko lažje narediti ... Pa tudi če 'nalašč' to naredi ...«

Matej je poleg tega postal bolj pozoren na druge: »Že po govorici telesa vidiš, kakšne volje je ... to sedaj takoj opazim, ko sem zelo pozoren.« V bolj empatični smeri je začel spreminjati tudi svoje misli. Pri sebi je namreč opazil misli, kot npr.: »Kaj pa ta tukaj dela, kaj pa je ta en bedak«, ki se jih prej sploh ni zavedal, in to ga je pretreslo. »Si potem mislim, pa kaj jaz zdaj govorim .. ker prej sploh nisem pogruntal tega – sem si rekel, 'pa saj jaz nič negativnega ne mislim, jaz sem samo pozitiven' ... 'zakaj tako mislim ...' ne vem, od kod je to prišlo ...« Zato je te misli začel nekako »spreminjati« (»... si rečem, 'zakaj pa bi bil tak?'«) oz., kot se je izrazil, »nevtralizirati«. »Nevtralizacija« se je po njegovem opisu zgodila že s tem, ko je misli opazil, poleg tega je takšnim mislim

začel dajati t. i. »kontro« (bolj logično razlago). S tem »te misli izgubljajo moč in se redkeje pojavljajo,« je razložil.

3.3 Medsebojno povezovanje nekaterih (pod)tem.

V okviru analize se je pojavilo delno prekrivanje tem, saj se med seboj, sklepajoč predvsem iz Matejevih opisov, neizogibno prepletajo. Kot je povedal Matej, se je pri njem sčasoma razvila specifična oblika koncentracije (osredotočenosti na sedanji trenutek), »meditacija, samo na drugačen način«, ki jo lahko izvaja vzporedno. Opisoval je nekakšno novo notranje stanje, iz katerega »gleda« – se stvari zaveda – »na drugačen način«, je miren in nevtralen. S tega gledišča posameznik opazi, da se »ogromno dogaja v notranjosti« – ima boljšo zaznavo lastnega dogajanja (na telesu/v mentalnem stanju). Ker se pogosteje »zaveda«, kaj se z njim dogaja, se v različnih (konfliktnih/obremenjujočih) situacijah na podlagi nekakšne spremembe pogleda – specifične oddaljitve od lastnega dogajanja (oddaljitev je pravzaprav tudi del same osredotočenosti) – lahko pogosteje odziva drugače, oz. dogajanje prekine. Ker posameznik v obremenjujoče situacije »vstopa« redkeje (se jih čustveno ne udeležuje), ima možnost, da mirnejše stanje (večja umirjenost) ohranja še naprej in da je v različnih situacijah (npr. pri učenju) bolj skoncentriran (večja zmožnost koncentracije na en objekt). Možno je, da se začne to stanje najprej pojavljati v posameznih trenutkih:

»Vidim tako, kot da se meni to ne dogaja – težko opišem –, kot da nisem to jaz, ki se mi (to) dogaja, ampak kot da se postavim v neko tretjo osebo in nekako objektivno opazujem. Velikokrat se postavim v vlogo tretje osebe in objektivno razčistim« (Ana).

Kasneje (ob večji količini vadbe) pa se to stanje pojavlja najvrjetneje vse pogosteje, traja dlje in je v nasprotju s pojavljanjem samo v obremenjujočih trenutkih prisotno večji del časa, tako kot pri Mateju. Kot je povedal na zadnjem intervjuju, je tovrstna osredotočenost nekako postala del njegovega vsakdanjika (»se mi zdi, da je bilo potem to že kar v meni«).

4 Razprava

Teme, ki sem jih dobila s tematsko analizo, se vsebinsko v veliki meri prekrivajo s temami, ki so jih dobili drugi raziskovalci, ki so za preučevanje posledic vadbe čuječnosti med mladostniki uporabili kvalitativne pristope (navedene v opombah 40 in 41). Iz ugotovitev teh raziskav skorajda nikoli ne izostane tema, vezana na višjo stopnjo »samozavedanja« – bolje zavedanja tega, kaj se s posameznikom dogaja. Ta tematika se v veliki meri ujema s temo »boljša zaznava lastnega dogajanja (na telesu oz. v mentalnem stanju)« pričujoče raziskave. Avtorji neredko opazajo tudi povečano stopnjo »samoregulacije«, nekakšno »izboljšavo vedenja«, »uspešnejše soočanje s stresnimi situacijami« ipd. (vključujoč regulacijo emocionalnih, kognitivnih in vedenjskih vidikov), kar je vsebinsko blizu temi »prekinitev obremenjujočih situacij«. Nekateri avtorji omenjajo tudi povečano koncentracijo in umirjenost. Gre torej za precej podobne izkušnje, ki pa so v nekaterih primerih različno poimenovane. Avtorji sicer posamezne teme, ki jih z analizo dobijo, med seboj le redko povežejo, čeprav se, vsaj glede na odgovore udeležencev pričujoče raziskave, precej povezujejo. Rezultate sta bolj homogeno predstavili le dve skupini raziskovalcev, Kerrigan idr. (2014) ter Monshat idr. (2012) – z njihovimi ugotovitvami se podpoglavje »medsebojno povezovanje tem« pričujoče raziskave precej ujema. Videti je, da se večšina (samo) opazovanja, ki jo posameznik razvija med vadbo, prenaša v življenje. Posameznik začne sčasoma v večji meri zaznavati svoja mentalna in fizična stanja ter ima posledično možnost drugačnih reakcij na notranje in zunanje dražljaje.

Ko pa sem svoje ugotovitve primerjala z ugotovitvami drugih raziskovalcev, sem opazila precejšnjo razliko v temi, vezani na empatijo. Ta tema se namreč ni pokazala v ugotovitvah nobene druge raziskave med mladostniki (v nekaterih so se pokazali le določeni elementi empatije). Po pregledu štirinajstih kvalitativnih raziskav med odraslimi, ki so raziskovale posledice meditacije čuječnosti⁴⁶, sem prav tako ugotovila, da

⁴⁶ J. L. N. Bihari in E. G. Mullan, »Relating Mindfully: A Qualitative Exploration of Changes in Relationships Through Mindfulness-Based Cognitive Therapy«, *Mindfulness*, 5 (1), 2014, str. 46–59; P. Chadwick et al., »Experience of mindfulness in people with bipolar disorder: A qualitative study«, *Psychotherapy Research*, 21 (3), 2011, str. 277–285; T. M. Felton et al., »Impact of

ta tematika že skoraj sistematično izostaja. Tema, vezana na empatijo, se je pojavila le v enem primeru (da sem si malce omejila izbor, sem se osredotočila na raziskave, ki so uporabile intervencijo MBSR). Zelo različne ugotovitve podajajo tudi kvantitativne raziskave preučevanja povezave med izvedbo intervencije MBSR in empatijo (stopnja empatije se bodisi poviša⁴⁷ ali ne⁴⁸, v nekaterih primerih pa so se povišali bolj

Mindfulness Training on Counseling Students' Perceptions of Stress», *Mindfulness*, 6 (2), 2015, str. 159–169; M. H. Frisvold et al., »Living Life in the Balance at Midlife: Lessons Learned From Mindfulness», *Western Journal of Nursing Research*, 34 (2), 2012, str. 265–278; C. J. Hoffman et al., »Mindfulness-based stress reduction in breast cancer: A qualitative analysis», *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18 (4), 2012, str. 221–226; A. Kelly, »Trauma-Informed Mindfulness-Based Stress Reduction: A Promising New Model for Working with Survivors of Interpersonal Violence», *Smith College Studies in Social Work*, 85 (2), 2015, str. 194–219; C. E. Kerr et al., »Developing an observing attitude: an analysis of meditation diaries in an MBSR clinical trial», *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18 (1), 2011, str. 80–93; M. J. Mackenzie et al., »A qualitative study of self perceived effects of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) in a psychosocial oncology setting», *Stress and Health*, 23 (1), 2007, str. 59–69; T. Mapel in J. Simpson, »Mindfulness-Based Stress Reduction Research in Aotearoa New Zealand», *New Zealand Journal of Counselling*, 31 (2), 2011, str. 21–34; Y. Matchim et al., »IOS New Scholar paper: a qualitative study of participants' perceptions of the effect of mindfulness meditation practice on self-care and overall well-being», *Self-Care, Dependent-Care and Nursing*, 16 (2), 2008, str. 46–53; N. E. Morone et al., »Mindfulness to Reduce Psychosocial Stress», *Mindfulness*, 3 (1), 2012, str. 22–29; V. D. P. Riet et al., »Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students: Student feedback and lessons learned», *Nurse Education Today*, 35 (1), 2015, str. 44–49; R. Tarrasch, »Mindfulness Meditation Training for Graduate Students in Educational Counseling and Special Education: A Qualitative Analysis», *Journal of Child & Family Studies*, 24 (5), 2015, str. 1322–1333; B. L. Wisner et al., »An Exploratory Study of the Benefits of a Mindfulness Skills Group for Student Veterans», *Social Work in Mental Health*, 13 (2), 2015, str. 128–144.

⁴⁷ I. Soons et al., »An experimental study of the psychological impact of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on highly sensitive persons», *Europe's Journal of Psychology*, 6 (4), 2010, str. 148–169.

S. L. Shapiro et al., »Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students», *Journal of Behavioral Medicine*, 21 (6), 1998, str. 581–599; S. L. Shapiro et al., »The moderation of Mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial», *Journal of Clinical Psychology*, 67 (3), 2011, str. 267–277.

⁴⁸ A. E. Beddoe in S. O. Murphy, »Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students», *Journal of Nursing Education*, 43 (7), 2004, str. 305–312; M. L. Galantino et al., »Short communication: association of psychological and physiological measures of stress in health-care professionals during an 8-week mindfulness meditation program: mindfulness in practice», *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 21 (4), 2005, str. 255–61.

kognitivni vidiki empatije⁴⁹). Ugotovitve v zvezi s povezavo med empatijo in na čuječnosti osnovanimi intervencijami so tako zelo raznolike, v glavnem pa na povezavo nakazujejo redkeje, kot bi morda kdo »naivno« pričakoval.

Možne razloge za pojav teme, vezane na empatijo, v pričujoči raziskavi vidim predvsem v drugačnem okviru podajanja vsebine ter v drugačni praksi tečaja, na katerega se raziskava nanaša. Od večine drugih intervencij se je intervencija, uporabljena v okviru naše raziskave, razlikovala po namenu in kontekstu izvajanja prakse. Namen vadbe v okviru našega tečaja je bil »razvoj vpogleda/uvida, ki vodi k razvoju modrosti in sočutja«. Namen vadbe v terapevtskih in nebudističnih kontekstih ima, po drugi strani, pogosto za osnovni namen doseganje višjega psihološkega blagostanja, uravnovešenosti, prilagodljivosti, večjega užitka in sreče, kar je precej drugače kot v budističnem kontekstu.⁵⁰ Poleg tega je neredko namen intervencij lajšanje najrazličnejših simptomov. Ti nameni izvajanja prakse morda meditatorje v manjši meri spodbujajo k empatičnemu odzivu. Kot trdi Mamgain,⁵¹ lahko v primeru, da je na etičnih komponentah manj poudarka, praksa hitro »zavije« v smer tekmovanja med dijaki glede »razumevanja« meditacije in tega, kdo je uspešnejši. Posameznik lahko poleg tega postane navezan na določeno (s prakso doseženo) stanje uma in »apatično brezbrizen« do sveta okoli sebe,⁵² oziroma mu praksa morda zagotovi le »počitek in relaksacijo«.

Poleg drugačnega namena in izvajanja prakse je intervencija vsebovala precejšnjo prakso ljubeče naklonjenosti (na podlagi pošiljanja ljubečih misli drugim osebam je tudi delno opredeljena tema empatije). Budistična meditacija namreč poleg vadbe čuječnosti kot objekt me-

⁴⁹ P. Barbosa et al., »Mindfulness-based stress reduction training is associated with greater empathy and reduced anxiety for graduate healthcare students«, *Education for Health: Change in Learning and Practice*, 26, 2013, str. 9–14; D. Bazarko et al., »The Impact of an Innovative Mindfulness-Based Stress Reduction Program on the Health and Well-Being of Nurses Employed in a Corporate Setting«, *Journal of Workplace Behavioral Health*, 28 (2), 2013, str. 107–133; K. Birnie et al., »Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR)«, *Journal of the International Society for the Investigation of Stress Health*, 26 (5), 2010, str. 359–371.

⁵⁰ Ditrich 2013b, n. d., str. 185.

⁵¹ V. Mamgain, »Ethical Consciousness in the Classroom: How Buddhist Practices Can Help Develop Empathy and Compassion«, *Journal of Transformative Education*, 8 (1), 2012, str. 24.

⁵² Wallace 2006, v: Mamgain, n. d., str. 24.

ditacijske prakse pogosto vključuje meditacijo ljubeče naklonjenosti, saj je ta izhodišče za razvoj čuječnosti in razumevanja,⁵³ zato se, kot pravijo Hofmann idr., brez tovrstne prakse čuječnost težko izvaja.⁵⁴ Meditacija ljubeče naklonjenosti naj bi bila sicer tema enega izmed osmih tednov programa MBSR, a jo, kot izgleda, raziskovalci tudi v primeru, ko naj bi izvajali MBSR, iz izvedbe intervencij pogosto izključijo. Raziskovalci, ki so izvedli kvalitativne raziskave med mladostniki, ljubeče naklonjenosti, vsaj glede na njihov (sicer večinoma precej skrčen) opis intervencij, niso aplicirali v nobenem primeru.

Da je pojav višje stopnje empatije povezan z vadbo čuječnosti in meditacije ljubeče naklonjenosti, se ujema tudi z dvofaznim modelom »razvoja empatije, sočutja in altruizma, vezanim na meditacijo« J. L. Kristeller in Johnsona.⁵⁵ Za dolgotrajno in nenehno »vpetost v izkušnjo in vedenje, vezano na sočutje kot funkcijo meditacijske prakse«,⁵⁶ naj bi bili namreč pomembni dve komponenti (fazi). V prvi fazi naj bi se dvignila stopnja zavedanja vzorcev doživljanja. To naj bi med drugim spodbujala meditacija čuječnosti – posamezniku naj bi omogočila, da začne spreminjati najrazličnejše vzorce. S tem ko se posameznik manj »vpleta« v samopotrjevanje, samokritiziranje in »uživaško življenje«, razvija cilje, ki niso več »samo egocentrični« in samozaščitniški. Drugi korak pri razvoju sočutja in altruizma pa avtorja modela vidita v osredotočeni kultivaciji empatije, sočutja in altruističnega vedenja (npr. z meditacijo ljubeče naklonjenosti). Model naj bi pojasnil, zakaj nekateri meditatorji kultivirajo le eno vrsto osebne rasti, pri drugih pa je »srce odprto« in se pojavi »občutek povezanosti in ljubeče naklonjenosti«.

Na podlagi svojih ugotovitev tako priporočam, da na čuječnosti osnovane intervencije, ki se bodo uporabljale v prihodnosti, meditacijo ljubeče naklonjenosti vključijo v večji meri. Poleg njene pogostejše uporabe se mi zdi prav tako pomembno, da so intervencije v prihodnje pogostejše podane v kontekstu, ki daje večji poudarek pozitivnim spre-

⁵³ Selzberg 1995, v Ditrich 2010, *n. d.*, str. 77.

⁵⁴ Hofmann et al. 2011, *n. d.*, str. 1128.

⁵⁵ J. L. Kristeller in T. Johnson, »Cultivating loving kindness: a two-stage model of the effects of meditation on empathy, compassion, and altruism«, *Journal of Religion & Science*, 40 (2), 2005, str. 391–407.

⁵⁶ *Prav tam.*

membam v posamezniku in družbi, kot sta – poleg razvoja (ljubeče) naklonjenosti – razvoj etike in transformacija konfliktov. Če namreč »sedeče meditacije« niso podane v okviru etičnega konteksta, globlje transformacije posameznikov težje pričakujemo.⁵⁷

4.1 Omejitve raziskave

Ena glavnih omejitev raziskave je vsekakor reprezentativnost vzorca – v raziskavi je sodelovalo malo udeležencev, ki so se poleg tega morda kako sistematično razlikovali od splošne populacije mladostnikov in je bil zato vzorec pristranski. Šlo je za mladostnike, ki so se intervencije udeležili na svojo željo ter bili morda bolj pripravljeni sodelovati v procesu intervjuvanja. Morda so se udeleženci sistematično razlikovali tudi v lastnostih, vezanih na pridobljene teme in zato ugotovitve še težje posplošimo na celotno populacijo.

Poleg tega sem bila kot izvajalka intervencije in oseba, ki intervjuva, v dvojni vlogi, kar je po eno strani morda vplivalo na socialno zaželjenost pri podajanju odgovorov s strani dijakov, na drugi strani pa na predispozicijo v določenih predstavah o dijakih z moje strani. Dejavnik, ki do določene mere ovira jasno interpretacijo rezultatov, je tudi dejstvo, da sta bili praksi ljubeče naklonjenosti in čuječnosti nerazdružljivo povezani, zato težko natančno razločimo, kot posledica katere prakse naj bi se določene posledice pojavile. Ne smemo pozabiti tudi tega, da najverjetneje že sam pogovor o določenih vsebinah (poleg same prakse) pripelje do pozornosti na določene vidike delovanja in do določenih sprememb pri udeležencih intervencije.

Za konec naj omenim še, da bi bilo za temeljitejše preučevanje sprememb, ki se pojavijo kot posledica vadbe čuječnosti, smiselno, da jih preučujemo na podlagi vadbe, ki traja daljše obdobje. Pri razvijanju globlje čuječnosti gre namreč za zelo postopen in dlje trajajoč proces.⁵⁸

⁵⁷ Mamgain, *n. d.*, str. 23.

⁵⁸ P. Grossman in N. T. Van Dam, »Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in western psychology and science«, v: Williams, J. M. G. in Kabat-Zinn, J. (ur.): *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Application*, Routledge, Oxon 2013, str. 233.

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

1. Barbosa, P., Raymond, G., Wilk, J., Zlotnick, C., Toomey III, R. in Mitchell III, J. (2013), »Mindfulness-based stress reduction training is associated with greater empathy and reduced anxiety for graduate healthcare students«, *Education for Health: Change in Learning and Practice* 26 (1), 9–14.
2. Barnert, El. S., Himmelstein, S., Herbert, S., Garcia-Romeu, A. in Chamberlain, L. J. (2013), »Exploring an intensive meditation intervention for incarcerated youth«, *Child & Adolescent Mental Health* 19 (1), 69–73.
3. Bazarko, D., Cate, R. A., Azocar, F. in Kreitzer, M. J. (2013), »The Impact of an Innovative Mindfulness-Based Stress Reduction Program on the Health and Well-Being of Nurses Employed in a Corporate Setting«, *Journal of Workplace Behavioral Health* 28 (2), 107–133.
4. Beddoe, A. E. in Murphy, S. O. (2004), »Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students«, *Journal of Nursing Education* 43 (7), 305–312.
5. Bergomi, C., Tschacher, W. in Kupper, Z. (2013), »The Assessment of Mindfulness with Self-Report Measures: Existing Scales and Open Issues«, *Mindfulness* 4 (3), 191–202.
6. Bihari, J. L. N. in Mullan, E. G. (2014), »Relating Mindfully: A Qualitative Exploration of Changes in Relationships Through Mindfulness-Based Cognitive Therapy«, *Mindfulness* 5 (1), 46–59.
7. Birnie, K., Speca, M., in Carlson, L. E. (2010), »Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR)«, *Journal of the International Society for the Investigation of Stress Health* 26 (5), 359–371.
8. Bodhi, B. (2013), »What does mindfulness really mean? A canonical perspective«, v: Williams, J. M. G. in Kabat-Zinn, J. (ur.): *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. Oxon, Routledge, 19–39.
9. Braun, V. in Clarke, V. (2006), »Using thematic analysis in psychology«, *Qualitative Research in Psychology* 3 (2), 77–101.
10. Burke, C. (2010), »Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field«, *Journal of Child & Family Studies* 19 (2), 133–144.
11. Chadwick, P., Kaur, H., Swelam, M., Ross, S. in Ellett, L. (2011), »Experience of mindfulness in people with bipolar disorder: A qualitative study«, *Psychotherapy Research* 21 (3), 277–285.
12. Chiesa, A. (2012), »The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues«, *Mindfulness* 4 (3), 255–268.

13. Chiesa, A. in Serretti, A. (2009), »Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis«, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15 (5), 593–600.
14. Chiesa, A. in Serretti, A. (2011), »Mindfulness-Based Interventions for Chronic Pain: A Systematic Review of the Evidence«, *Journal of Alternative & Complementary Medicine* 17 (1), 83–93.
15. Coolican, H. (2014), *Research Methods and Statistics in Psychology (6th edition)*. New York, Psychology Press.
16. Ditrich, T. (2010), »Pojem navezanosti v budizmu«, prispevek na konferenci. *Navezanost: zbornik prispevkov*, 73–77.
17. Ditrich, T. (2013a), *Čuječnost* (priročnik s seminarja »Uvod v čuječnost«, izvedenega junija 2013 v okviru Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani).
18. Ditrich, T. (2013b), »Mindfulness in modern Buddhism: new approaches and meanings«, v: Woon Khin, B. L. in Jaya, P. (ur.): *One Dharma: Many Buddhist Traditions: A Festschrift in Memory of K Sri Dhammananda (1919–2006)*, *Buddhist Gem Fellowship*, 181–190.
19. Ditrich, T. (2014, september), »Traditional and new approaches to the implementation of mindfulness: an example from schools«. Predsedujoči: Bill Lovegrove, *Mindfulness, Education and Transformation*. Konferenca izvedena v okviru inštituta Nan Tien, Woollongong, Australia.
20. Felton, T. M., Coates, L. in Christopher, J. C. (2015), »Impact of Mindfulness Training on Counseling Students' Perceptions of Stress«, *Mindfulness* 6 (2), 159–169.
21. Frisvold, M. H., Lindquist, R. in McAlpine, C. P. (2012), »Living Life in the Balance at Midlife: Lessons Learned From Mindfulness«, *Western Journal of Nursing Research* 34 (2), 265–278.
22. Galantino, M. L., Baime, M., Maguire, M., Szapary, P. O. in Farrar, J. T. (2005), »Short communication: association of psychological and physiological measures of stress in health-care professionals during an 8-week mindfulness meditation program: mindfulness in practice«, *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress* 21 (4), 255–261.
23. Globevnik, M. (2015), »Kvalitativna analiza doživljanja posledic vadbe čuječnosti med mladostniki«, Diplomsko delo. Ljubljana, Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.
24. Greenberg, M. T. in Harris, A. R. (2012), »Nurturing Mindfulness in Children and Youth: Current State of Research«, *Child Development Perspectives* 6 (2), 161–166.
25. Grossman, P. (2008), »On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research«, *Journal of Psychosomatic Research* 64 (4), 405–408.

26. Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., in Walach, H. (2004), »Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a metaanalysis«, *Journal of Psychosomatic Research* 57 (1), 35–43.
27. Grossman, P. in Van Dam, N. T. (2013), »Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in western psychology and science«, v: Williams, J. M. G. in Kabat-Zinn, J. (ur.): *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Application*. Oxon, Routledge, 219–239.
28. Himmelstein, S., Hastings, A., Shapiro, S. in Myrtle, H. (2012), »A qualitative investigation of the experience of a mindfulness based intervention with incarcerated adolescents«, *Child & Adolescent Mental Health* 17 (4), 231–237.
29. Hoffman, C. J., Ersser, S. J., Hopkinson, J. B. (2012), »Mindfulness-based stress reduction in breast cancer: A qualitative analysis«, *Complementary Therapies in Clinical Practice* 18 (4), 221–226.
30. Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. in Oh, D. (2010), »The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review«, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 78 (2), 169–83.
31. Jeriček Klanšček, H., Zorko, M., Bajt, M. in Roškar, S. (2009), *Duševno zdravje v Sloveniji*, http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_v_sloveniji.pdf.
32. Kabat-Zinn, J. (2013a), *Full Catastrophe Living, using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York, Bantam Books.
33. Kabat-Zinn, J. (2013b), »Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps«, v: Williams, J. M. G. in Kabat-Zinn, J. (ur.): *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Application*. Oxon, Routledge, 281–306.
34. Kerr, C. E., Josyula, K. in Littenberg, R. (2011), »Developing an observing attitude: an analysis of meditation diaries in an MBSR clinical trial«, *Clinical Psychology and Psychotherapy* 18 (1), 80–93.
35. Kelly, A. (2015), »Trauma-Informed Mindfulness-Based Stress Reduction: A Promising New Model for Working with Survivors of Interpersonal Violence«, *Smith College Studies in Social Work* 85 (2), 194–219.
36. Khoury, B., Lecomte, T., Fortin et al. (2013), »Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis«, *Clinical Psychology Review* 33 (6), 763–771.
37. Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E. in Fournier, C. (2015), »Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis«, *Journal of Psychosomatic Research* 78 (6), 519–528.
38. Kempson, J. R. (2012), *Mindfulness in schools. A mixed methods investigation of how secondary school pupils perceive the impact of studying mindfulness in school and the barriers to its successful implementation*, Doktorska disertacija. Cardiff, Cardiff University.

39. Kerrigan, D., Johnson, K., Stewart, M., Magyari, T., Hutton, N., Ellen, J. M. in Sibinga, E. M. S. (2011), »Perceptions, experiences, and shifts in perspective occurring among urban youth participating in a mindfulness-based stress reduction program«, *Complementary Therapies In Clinical Practice* 17 (2), 96–101.
40. Kraag, G., Zeegers, M. P., Kok, G., Hosman, C., Abu-Saad in Huda, H. (2006), »School programs targeting stress management in children and adolescents: A meta-analysis«, *Journal of School Psychology* 44 (6), 449–472.
41. Kristeller, J. L. in Johnson, T. (2005). »Cultivating loving kindness: a two-stage model of the effects of meditation on empathy, compassion, and altruism«, *Journal of Religion & Science* 40 (2), 391–407.
42. Le, T. N. in Trieu, D. T. (2014), »Feasibility of a mindfulness-based intervention to address youth issues in Vietnam«, *Health Promotion International*. Vnaprejšnja spletna objava.
43. Mackenzie, M. J., Carlson, L. E., Munoz, M. in Specia, M. (2007), »A qualitative study of self perceived effects of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) in a psychosocial oncology setting«, *Stress and Health* 23 (1), 59–69.
44. Mamgain, V. (2012). »Ethical Consciousness in the Classroom: How Buddhist Practices Can Help Develop Empathy and Compassion«, *Journal of Transformative Education* 8 (1) 22–41.
45. Mapel, T. in Simpson, J. (2011), »Mindfulness-Based Stress Reduction Research in Aotearoa New Zealand«, *New Zealand Journal of Counselling* 31 (2), 21–34.
46. Matchim, Y., Armer, J. M. in Stewart, B. R. (2008), »IOS New Scholar paper: a qualitative study of participants' perceptions of the effect of mindfulness meditation practice on self-care and overall well-being«, *Self-Care, Dependent-Care and Nursing* 16 (2), 46–53.
47. Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. et al. (2012), »Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students«, *Mindfulness* 3 (4), 291–307.
48. Monshat, K., Khong, B., Hassed, C., Vella-Brodrick, D., Norrish, J., Burns, J. in Herrman, H. (2012), »'A Conscious Control Over Life and My Emotions': Mindfulness Practice and Healthy Young People. A Qualitative Study«, *Journal of Adolescent Health* 52 (5), 572–577.
49. Morone, N. E., Lynch, C. P., Losasso, V. J., Liebe, K. in Greco, C. M. (2012), »Mindfulness to Reduce Psychosocial Stress«, *Mindfulness* 3 (1), 22–29.
50. Quaglia, J. T., Brown, K. W., Lindsay, E. K., Creswell, J. D. in Goodman, R. J. (2015), »From Conceptualization to Operationalization of Mindfulness«, v: Brown, K. W., Creswell, J. D. in Ryan, R. M. (ur.): *Handbook of Mindfulness Theory, Research, and Practice*. New York, The Guildford Press.

51. Rempel, K. (2012), »Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation«, *Canadian Journal of Counselling & Psychotherapy* 46 (3), 201–22, <http://mindfulnessin-schools.org/wp-content/uploads/2013/09/remple.pdf>.
52. Riet, V. D. P., Rossiter, R., Kirby, D., Dluzewska, T. in Harmon, C. (2015), »Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students: Student feedback and lessons learned«, *Nurse Education Today* 35 (1), 44–49.
53. Shapiro, S. L., Brown, K. W., Thoresen, C. in Plante, T. G. (2011), »The moderation of Mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial«, *Journal of Clinical Psychology* 67 (3), 267–277.
54. Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. in Bonner, G. (1998), »Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students«, *Journal of Behavioral Medicine* 21 (6), 581–599.
55. Sibinga, E. M. S., Kerrigan, D., Stewart, M., Johnson, K., Magyari, T. in Ellen, J. M. (2011), »Mindfulness-based stress reduction for urban youth«, *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 17 (3), 213–218.
56. Sibinga, E. M. S., Perry-Parrish, C., Chung, S. E., Johnson, S. B., Smith, M. in Ellen, J. M. (2014), »A small mixed-method RCT of mindfulness instruction for urban youth«, *Explore-the journal of science and healing* 10 (3), 180–186.
57. Sibinga, E. M. S., Stewart, M., Magyari, T., Welsh, C. K., Hutton, N. in Ellen, J. M. (2008), »Mindfulness-based stress reduction for hiv-infected youth: a pilot study«, *Explore: the journal of science and healing* 4 (1), 36–37.
58. Tomori, M. (1998), »Podatki o splošni značilnosti srednješolcev, vključenih v raziskavo«, v: Tomori, M. in Stikovič S.: *Dejavniki tveganja pri slovenskih srednješolcih*. Ljubljana, Psihiatrična klinika.
59. Soons, I., Brouwers, A. in Tomic, W. (2010), »An experimental study of the psychological impact of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on highly sensitive persons«, *Europe's Journal of Psychology* 6 (4), 148–169.
60. Tarrasch, R. (2015), »Mindfulness Meditation Training for Graduate Students in Educational Counseling and Special Education: A Qualitative Analysis«, *Journal of Child & Family Studies* 24 (5), 1322–1333.
61. Viafora, D., Mathiesen, S. in Unsworth, S. (2015), »Teaching Mindfulness to Middle School Students and Homeless Youth in School Classrooms«, *Journal of Child & Family Studies* 24 (5), 1179–1191, <http://orca.cf.ac.uk/39467/1/2012KempsonRDEdPsy.pdf.pdf>.
62. Weinstein, N., Brown, K. W. in Ryan, R. M. (2009), »A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being«, *Journal of Research in Personality* 43 (3), 374–385.

63. Wisner, B. L. (2013), »Capitalizing on Behavioral and Emotional Strengths of Alternative High School Students Through Group Counseling to Promote Mindfulness Skills«, *Journal for Specialists in Group Work* 38 (3), 207–224.
64. Wisner, B. L. (2014), »An Exploratory Study of Mindfulness Meditation for Alternative School Students: Perceived Benefits for Improving School Climate and Student Functioning«, *Mindfulness* 5 (6), 626–638.
65. Wisner, B. L., Jones, B. in Gwin, D. (2010), »School-based meditation practices for adolescents: a resource for strengthening self-regulation, emotional coping, and self-esteem«, *Children & Schools* 32 (3), 150–159.
66. Wisner, B. L., Krugh, M. E., Ausbrooks, A., Russell, A., Chavkin, N. F. in Selber, K. (2015), »An Exploratory Study of the Benefits of a Mindfulness Skills Group for Student Veterans«, *Social Work in Mental Health* 13 (2), 128–144.
67. Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., in Walach, H. (2014), »Mindfulness-based interventions in schools-A systematic review and meta-analysis«, *Frontiers in Psychology* 5 (6), 1–20.
68. Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, T. W. in Miller, L. (2014), »Mindfulness Interventions with Youth: A Meta-Analysis«, *Mindfulness* 6(2), 290–302.
69. Zupančič, M. (2004), »Mladostništvo«, v: Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.): *Razvojna psihologija*. Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 511–524.
70. Zupančič, M. (2011), »Razvojno obdobje prehoda v odraslost – temeljne značilnosti«, v: Puklek Levpušček, M. in Zupančič, M. (ur.): *Študenti na prehodu v odraslost*. Ljubljana, Znanstvena založba Filozofske fakultete, 9–37.

Č U J E Č N O S T I V N O V I H
K O N T E K S T I H I N
P A R A D I G M A H

ČUJEČNOST KOT ORODJE ZA RAZUMEVANJE IN TRANSFORMACIJO KONFLIKTOV

A n j a Z a l t a

Uvod

Eden največjih izzivov v človeški zgodovini ostaja razumevanje in iskanje vzrokov in posledic nasilja, vendar pa razpoložljive metode, ki bi ga izkoreninile, v veliki meri niso uspešne. Robertson¹ ponudi paleto raznovrstnih konfliktnih resolucij, ki same po sebi kličejo k vprašanju, ali so edina možna metoda za uspešno razrešitev konfliktov le nasilna dejanja. Če želi alternativna paradigma predati sporočilo nasilnemu svetu, mora ponuditi še kaj več kot obsodbo nasilja. Biti mora sposobna interpretirati njegovo naravo in korenine ter ponuditi možnosti za njegovo transformacijo. Kakšne alternative lahko ponudi budizem?

Stoletne budistične napore po premagovanju nasilja zasledimo v celotnem budističnem kanonu. Sodobni pristopi socialno angažiranega budizma s (so)uporabo čuječnosti kot metode uspešno aplicirajo staro teravadsko razumevanje vzrokov nasilja in ponujajo pomembne nastavke tako za individualno kot družbeno transformacijo nasilnih konfliktov.

Socialno angažirani budisti, kot so A. T. Ariyaratne na Šri Lanki, Thich Nhat Hanh iz Vietnama, Sulak Sivaraksa na Tajskem in »zahodni« budisti – Robert Aitken, Ken Jones in Joanna Macy –, ponujajo pomembne vire za transformacijo tako notranjih (psiholoških) kot zunanjih (socio-kulturnih) virov nasilja.² Gotovo je eden najpomemb-

¹ I. Robertson, *Sociology*, Worth Publishers, New York 1987, str. 519–520.

² Gl. G. D. Bond, *Buddhism at Work, Community Development, Social Empowerment and the Sarvodaya Movement*, Kumarian Press Inc., West Hartford 2004; S. C. Queen in B. S. King (ur.), *Engaged Buddhism, Buddhist Liberation Movements in Asia*, State University of New York

nejših konceptov angažiranega budizma ideja medsebojne povezanosti/soobstoja – Thich Nhat Hanh ga imenuje »interbeing«,³ izhajajoč iz budističnega nauka o soodvisnem obstoju (paticca-samuppāda), ki se mu bomo posvetili v nadaljevanju.

Na začetku je treba opozoriti, da imajo ideje, o katerih bo tekla beseda, različne kontekstualne pomeni in ontološke implikacije; približamo se jim lahko le na podlagi kulturnega konteksta in/ali simbolnega sistema, znotraj katerega delujejo.

Budistični (azijski in/ali teravadski) univerzum je semantično bistveno drugačen od npr. »zahodnega« in/ali budističnega v Evropi, zato je naša naloga (kolikor je le mogoče) preučevati koncepte v njihovem dejanskem kontekstu, hkrati pa je nujno, da se ognemo »prevajanju« oz. »vstavljanju« v že znane paradigmatične okvire.

V besedilu se koncepta (ne le fizičnega, temveč tudi strukturnega in kulturnega) nasilja in konflikta uporabljata kot sinonima. Po socioloških teorijah konfliktov so ti neizogiben del družbe: socialnih sprememb ne moremo misliti brez napetosti med konkurenčnimi interesi. Nujno se moramo zavedati raznolikosti interpretacij, vendar pa je namen prispevka v prvi vrsti pokazati na antagonistično dinamiko samoformacije (identitetnega procesa in njene (de)konstrukcije) kot skupne poteze oz. t. i. »točke preloma« pri budistični interpretaciji nasilja in konflikta.

Izhodiščni vprašanji oz. tezi sta:

- Po budizmu je konflikt posledica identitetnega antagonizma, zato je treba razumeti tako proces identitetne formacije kot njene dekonstrukcije.
- Ker so sprožilci za nasilje prisotni v posameznikovem umu, je potrebna t. i. metoda prekinitve z običajnimi načini razmišljanja oz. reakcij na objekt(e) zavedanja.

Namen pričujočega prispevka je razmišljanje o dosegljivih možnostih, ki jih ponuja budistični kanon in njegove interpretacije, vendar pa

Press, New York 1996; A. Zalta, »The Sarvodaya Shramadana movement and its 'dual awakening' concept«, v: Moksnes, H. in Melin, M. (ur.): *Faith in civil society: religious actor as drivers of change*, Centre for Sustainable Development, University, Uppsala 2013, str. 185–189.

³ T. Nhat Hanh, *Together We Are One: Honouring our diversity, celebrating our connection*, Parallax Press, Berkley California 2010.

je treba nujno opozoriti na obsežnost tematike. Prispevek je zgolj uvod v nove horizonte, ki želi razložiti, zakaj so ti sploh pomembni.

Teravadski budizem in nasilje

Če izpostavimo tri ključna besedila zgodnjega teravadskega budizma, ki se ukvarjajo z vprašanjem nasilja – *Dhammapada*, *Sakkapañña sutra* in *Cakkavatti Sihanānda sutra* –, postane jasno, da teravadski budizem v prvi vrsti gradi na izogibanju nasilja v besedah, mislih in dejanjih. Osrednji budistični kanon, Pali kanon, jasno pokaže, da fizično nasilje ni sprejemljivo kot sredstvo za razreševanje individualnih in družbenih problemov. Zavrnitev fizičnega nasilja temelji na refleksiji o resnosti nasilnega dejanja, kot pokaže verz 129 iz *Dhammapade*:

Vsi trepetajo pred nasiljem,
vsi se bojijo smrti,
če se primerjamo z drugimi,
posameznik ne bi smel ubiti ali povzročiti, da drugi ubijejo.
(Dhp., v. 129)

Motivacija za preprečitev nasilja in obrambo življenja izhaja iz dejstva, da ima vsak posameznik identičen odnos do življenja samega. Ta uvid izhaja iz koncepta *paticca-samuppāda*, ideje o medsebojni povezanosti, soodvisnosti in soodgovornosti, h kateri se bomo vrnili v nadaljevanju.

Vendar zaradi soodvisne narave ne smemo spregledati različnih oblik nasilja, ki jih pogojujejo drugi dejavniki. Ko Buda govori o vzrokih in rešitvah za nasilje, je njegov pristop odvisen od prevladujočih pogojev v specifični situaciji.⁴

Res je, da teravadski budizem zagovarja stališče, da so skrajna nasilna dejanja, kot je vojna, posledica čutnih želja/pohlepa/hrepenenja (*tanhā*) in zavisti (*lobha*), vendar pa ne moremo pričakovati dogmatičnih generalizacij. Pri analizi vzrokov nasilja v budizmu se pojavita dve soodvisni

⁴ Npr. v *Cakkavatti Sihanānda sutri* oblastnikom govori o družbenih problemih, izpostavi družbene in ekonomske vzroke, ne pa psiholoških dejavnikov.

področji, ki ju v svoje agende vpelje sodobni socialno angažirani budi-
zem:

1. nasilje nastane na podlagi posameznikove nevednosti oz. napač-
nega razumevanja realnosti (avijja),
2. nasilje nastane zaradi nezadovoljivih družbenih in okoljskih po-
gojev, ki jih povzročata želja/pohlep/hrepenenje (*tanhā*) in zavist
(*lobha*).

Geneza konflikta in njegova povezava z mentalnimi dejavniki

Gananarama⁵ predstavi primer *Sakkapanha sutre*, kjer poteka dia-
log med Budo in Sako, vrhovnim bogom nebes Tavatimsa. Saka Budo
vpraša, kateri so vzroki, ki poganjajo bogove, ljudi, *ašure*, *gandhabaje*
in druge vrste bitij, da so sovražna, škodoželjna in ljubosumna drug na
drugega ter povzročajo, da še naprej živijo v konfliktu, in to kljub temu,
da si želijo živeti brez zlih misli.

Budov odgovor je razlaga geneze konfliktov in razkrije vzročno po-
vezavo konflikta z mentalnimi dejavniki, zakoreninjenimi v napačnem
odnosu do dojemanja realnosti:

Ljubosumje (*issa*) in skopost (*macchariya*) › konflikt.

Stvari ljube (*piya*) in neljube (*appiya*) › ljubosumje in škodoželjnost.

Želja (*chanda*) › stvari ljube in neljube.

Miselna koncepcija (*vitakka*) › želja.

Koncepti, obarvani s težnjami *uma* (*papancasanna samkha*) › miselna kon-
cepcija.

Budistični pristop do konflikta temelji na teoriji kognicije, ki se bi-
stveno razlikuje od standardnih pristopov do konfliktov, ki se osredo-
točajo na medosebne odnose, socialno psihologijo ali skupinske dina-
mike. Konflikt je po budističnem razumevanju posledica defenzivnosti
in napačnih predstav, zato je osrednjega pomena razumevanje mehaniz-
ma, na podlagi katerega se oblikuje ideja »mene« oz. »jaza«, saj po budi-
stični interpretaciji ta koncept povzroča obsesije, zaslužnji posameznika
in lahko posledično pripelje do uničenja družbe.

⁵ P. Gnanarama, *Aspects of early Buddhist Sociological Thought*, Ti-Sarana Buddhist Associa-
tion, Singapore 1998, str. 204.

V budizmu je »oseba« sestavljena iz petih dejavnikov, »skupin oklepanja« (*upādāna-khandha*): *rūpa*, »materialna oblika«, *vedanā*, »občutki«, *saññā*, »kognicija«, ki procesira senzorne in mentalne objekte ter jih klasificira (prepoznavanje in interpretacija objektov), *sankhārā*, »konstrukcijska aktivnost« – številna stanja, ki definirajo delovanje ali usmerjajo in oblikujejo značaj (najznačilnejši »konstrukcijski aktivnosti« sta *cetanā*, »volja« oz. hotenje, ki se istoveti s karmo, ter *viññāna*, (diskriminatorno) zavedanje).⁶

Značilnost teh fenomenov je, da so minljivi, saj so skupne »tri poteze« vseh pogojenih fenomenov, da so: nestalni (*anicca*), nezadovoljivi (*dukkha*) in brez individualne narave, torej t. i. »nejaz« (*anatta*).

»Ker so nestalni in nezadovoljivi, jih moramo razumeti kot 'nejaz'. So prazni (*suñña*) takšnega 'jaza' ali česarkoli, kar bi tak 'jaz' vsebovalo.«⁷ Občutek »jaza« pri posamezniku vznikne iz iluzije o resnični naravi sveta. Ideja »jaza« je torej osrednjega pomena za nasilje v mislih, besedah in dejanjih, saj izhaja iz želje, da bi določen(i) del(i) univerzuma pripadal(i) posamezniku kot »lastnina«. Želja po konstrukciji »jaza« oz. osebne identitete neizogibno pripelje do sebičnosti in posledično do konflikta. Caroline Brazier trdi, da »ko se nam zdi, da je tisto, kar pojmujemo za svoje, v nevarnosti, postanemo jezni in prestrašeni: lahko celo posežemo po nasilju in ubijemo. Vendar pa nam bodo bolezen, starost in smrt zagotovo vzele vse, kar pojmujemo za svoje – telo, občutke, ideje, hotenja in um.«⁸

Konflikti torej izhajajo iz potrebe po obrambi tistega, kar se nam zdi nam lastno, tistega, kar nas formira kot individuum, istočasno pa nam prav to omogoča, da postanemo žrtev obsesivnih dejanj, misli in nagibov: vojne in spopade povzročajo konflikti idej oz. konceptov, ki se jih oklepamo kot tolažbe zaradi negotovosti življenja.

⁶ Ta vključuje osnovno zavedanje senzornih oz. mentalnih objektov in razločevanje/diskriminacijo osnovnih delov, ki jih prepoznavajo *saññā*. Teh je šest vrst, odvisno od tega, ali jih pogojuje organ sluha, vida, vonja, okusa, telo ali um (ki je po budistični filozofiji samostojen organ).

⁷ P. Harvey, *An Introduction to Buddhism, Teaching, history and practice*, Cambridge University Press, Cambridge 1990, str. 53.

⁸ C. Brazier, *Buddhist psychology: Liberate your mind, embrace life*, Robinson, London 2003, str. 147.

Budova »srednja pot« in značilnosti obstoja

V Budovem času je potekala razprava o vprašanju odnosa med individualnim in družbenim vidikom človeškega obstoja. Soočila so se mnenja različnih asketskih šol, ki pa niso temeljila na akademskih teorijah in spekulacijah, temveč na izkušnjah jogijev in meditatorjev. Če nasprotujoča si mnenja v grobem razdelimo na dve skupini, prepoznamo t. i. »materialiste« in »substancialiste«.⁹ Materialisti so zavrnilo idejo metafizične duše. Verjeli so, da lahko naše resnično bistvo odkrijemo le na podlagi empiričnega opazovanja fizičnega telesa. Ker se po njihovem mnenju fizično telo ob smrti uniči, ta pogled imenujejo tudi »izginotje«.

»Substancialisti« so trdili, da lahko individualno naravo razložimo s predpostavljanjem duše kot samostojne entitete, različne od telesa. Permanentni metafizični »jaz«, ki potuje skozi to življenje in biva v tem telesu, po smrti sprejme drugo telo. Ta pogled se imenuje tudi »eternalizem«, saj verjame, da je duh večni.

Buda je ubral srednjo pot, s katero ni definiral le narave posameznika, temveč tudi njegovo družbeno vpetost. Predstavil je tri značilnosti obstoja:

- *dukkha* – *nezadovoljivost* življenja (prevajano tudi kot *nelagodje, trpljenje*) ob soočenju z realnostjo obstoja, ki ga definirata:
- *anicca* – *minljivost, nestalnost* kot osrednja budistična ideja in kot zaušnica materialistični poziciji: vse stvari se nenehno spreminjajo, vključno z našimi fizičnimi telesi, ter
- *anatta* – *nejaz*: posameznika ne sestavlja večno statična (nespreminjajoča se) duša, temveč spreminjajoča se stanja zavesti. Bistveno je, da človeški obstoj razumemo kot proces.

Razumevanje procesa narave našega bitja ima z budistične perspektive pomembne implikacije za razumevanje naše povezanosti z družbo – predvsem na podlagi ideje medsebojne povezanosti v nauku odvisnega izvora/obstoja (*paticca-samuppāda*): vsi objekti in subjekti so (so) odvisni in sestavljajo širšo mrežo obstoja.

⁹ W. Edelglass in J. Garfield, *Buddhist Philosophy: Essential Readings*, Oxford University Press, Oxford 2009, str. 13–61.

Koncept soodvisnega obstoja (*paticca-samuppāda*) in problem nejaza (*anatta*)

Zahodna filozofska misel se večinoma napaja pri platonsko-aristoteliskem sistemu, ki temelji na kategoriji *substantie*, za razliko od budistične filozofije, ki kot »ontološki sistem temelji na kategoriji *relatio*«. ¹⁰

Aristotelaska premisa poznati objekt terja poznavanje njegove »esence«, fiksne in določene notranje substance. Vendar pa po budizmu spoznanja o objektu ne moremo doseči, dokler iščemo njegovo določeno in fiksno notranjo substanco. Budizem »osebo« razume kot nabor hitro spreminjajočih se ter interaktivnih mentalnih in fizičnih procesov, z značilnimi vzorci, ki se pojavljajo in obnavljajo v času. Ključni izraz za razumevanje budističnih idej je »soodvisni obstoj«: objekt, vključno z »jazom«, je posledica vzročnosti in soodvisno nastaja z drugimi objekti. Po tem načelu soodvisnega nastajanja je vsaka nastala situacija niz povezav in odnosov, v katerem nastajajo ločene entitete, ki jih na podlagi procesa abstrakcije dojemamo kot tiste, ki imajo ločeno substanco.

Razumeti entiteto kot ločeno substanco je abstrakcija, ki izhaja iz opazovanja situacije »od zunaj«, z nepoznavanjem procesa soodvisnega obstoja. S tem entiteto dojemamo kot neodvisno od njenega pojavljanja, kakor da ima substancialno in permanentno notranjo naravo, ki, po Kuttnerju, »vstopa v proces interakcije z 'drugo', podobno substancialno in permanentno entiteto«. ¹¹

Ta iluzija je po budistični filozofiji povezana ne le z dojetjem substancialnega in neodvisnega »jaza«, temveč tudi z idejo, da je entiteta – bodisi objekt, ideja ali občutek – ločena, samozadostna entiteta. Kot že rečeno: da bi razumeli problem identitete in (samo)formacije, je treba nujno razumeti koncept »soodvisnega izvora« (*paticca-samuppāda*).

¹⁰ T. Izutsu, *Toward a philosophy of zen buddhism*, Imperial Iranian Academy of Philosophy, Tehran, Iran 1977, str. 23.

¹¹ R. Kuttner, »From Positionality to relationality: A Buddhist-Oriented Relational View of Conflict Escalation and its Transformation«, *Peace and Conflict Studies*, 20 (1), 2012, str. 63. <http://nsuworks.nova.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=11144&context=pcs>.

Mahā-nidāna Sutta in analiza soodvisnega obstoja

Osnovno besedilo za razumevanje soodvisnega obstoja je eden najglobljih diskurzov iz *Pali* kanona: *Mahā-nidāna Sutta* (*Diskurz velikih vzrokov*). Sutra (*sutta*) predstavi nauk soodvisnega obstoja, *paticca-samuppāda*, imenovanega tudi »pogojeno sonastajanje«, »vzročno pogojevanje«, »vzročna geneza« itd. *Paticca-samuppāda* je osnovni nauk budizma, vendar Buda ni postavil njegove doktrine. Kljub temu, pravi Piyadassi Thera, »pa tisti, ki razume pomen soodvisnega nastajanja, razume, da je dvanajsterni soodvisni razvoj, tako na podlagi niza nastajanja kot izginjanja (*anuloma* in *patiloma*), del štirih plemenitih resnic«. ¹²

Prvi del sutre (*sutta*) izpostavi dejavnike soodvisnega obstoja in jih predstavi v soodvisni povezanosti. Drugi del diskurza obravnava nauk *nejaza* (*anatta*) in pokaže, kako ta soodvisni obstoj deluje v praksi. Prvo poglavje drugega dela sutre (*sutta*) je posvečeno razmejitvi Jaza – sedem stopenj zavesti in osem emancipacij. Kot pokaže *Mahā-nidāna Sutta*, lahko um deluje tudi brez tega, da »jaz« dejansko izkusi.

Če torej verjamemo, da je naša mentalnost pogojena, je treba najprej raziskati, kaj je pogojeno, na kakšen način in kaj jo pogojuje.

Formula soodvisnega obstoja v *Mahā-nidāna Sutta* (D. 11., 55–71) (v modificirani verziji) se glasi:

(duhovna) ignoranca/nevednost → (2) namerna formacija (konstruktivne aktivnosti) → (3) (diskriminatorna) zavest → (4) mentalnost-materialnost → (5) šestkratna baza → (6) kontakt/stik (čutna stimulacija) → (7) občutek → (8) hrepenenje → (9) oklepanje (navezanost) → (10) nastajanje → (11) rojstvo → (12) staranje, smrt, žalovanje, bolečina ...

Naj nas linearno nizanje vzrokov ne zavede, saj ne govorimo o poenostavljeni teoriji vzrokov in posledic v smislu, da A *nasledi* B, temveč prej, da A *povzroči*, da se zgodi B, včasih pa lahko tudi C *povzroči*, da se zgodi B. Nekateri pogoji so nujni, drugi »zgolj« sovplivajo. Doktrino soodvisnega obstoja lahko ponazorimo s krogom, kjer je lahko vsaka točka začetna pozicija. Vsak dejavnik v nizu se lahko poveže s katerimkoli drugim dejavnikom. Gre za nepretrgan proces, v katerem se vse vrti.

¹² T. Piyadassi, *Dependent Origination*, Buddhist Publication Society: The Wheel Publication, Sri Lanka 2008, No. 15, str. 5.

Poglejmo pobližje te pogoje nastajanja:

(1) *Ignoranca/nevednost* ali nepoznavanje *minljivosti (anicca)*, *neja-za (anatta)* in *trpljenja (dukkha)* je eden od odločilnih vzrokov nece-lovitih dejanj, ki povzročijo (2) *namerne formacije (sankhārā)*. Izraz se navezuje na vse pogojene stvari, ki se pojavijo v bivanju kot posledice vzrokov in pogojev, a hkrati tudi same delujejo kot vzroki in pogoji (za fizična, verbalna in mentalna dejanja, ki povzročijo celovite (etične) in necelovite (neetične) reakcije (*kusala-akusala kamma*)).¹³ *Samskare (sankhārā)* so umski konstrukti, ki jih ljudje zgradijo, ko skušajo svo-je izkušnje uporabiti kot temeljne kamne pri izgradnji lastne identite-te (samokonstrukcija).¹⁴ Od tega je odvisna (3) *zavest (viññana)*, ki jo McConnell prevaja tudi kot »razločujoče vedenje« ali »diskriminatorna zavest«.¹⁵ Zavest je običajni um, ki ločuje svet na »mene« oz. »jaz« in »vse ostalo«. Na tej stopnji se v zavesti oblikuje »drugi«. Zavest povzroči (4) *mentalnost-materialnost (nāma-rūpa)*. Izraz *nāma* se nanaša na men-talna stanja (*cetasika*). Tako imenovano »bitje« oz. »oseba« je *nāma-rūpa* – sestavljena je iz petih agregatov oz. skupin: fizičnega telesa, občutij, dojemanja, namerne formacije in zavesti (*rūpa, vedana, sanna, sankhara* in *viññana*). Na tej stopnji »jaz« dobi ime in obliko zase, pa tudi za razločujočega »drugega«. S tem se organizira tako, kot odgovarja nje-govi samopodobi. V odvisnosti od te postavitve se pojavi (5) *šestkratna baza*: pet fizičnih čutnih organov – oko, nos, uho, jezik in telo – in um (*manāyatana*) (pet vrst čutne zavesti in veliko vrst umske zavesti). Vsak od čutov je (na podlagi spomina) nagnjen k temu, da ga privlačijo stvari, ki so ga privlačile v preteklosti, ter odbijajo stvari, ki se jim je v preteklosti poskušal ogniti. To ustvarja iluzijo kontinuuma.¹⁶

Odvisno od šestkratne baze se pojavi (6) *stik/kontakt (spashna)*, »investirani stik« ali »samozainteresirani stik«. Dejansko gre za stik že oblikovanega »mene« oz. »jaza« s tem, kar se dojema kot »nejaz« in/ali »drugi« objekt(i). Vid (oblika), zvok, vonj, okus, tip in mentalni čut

¹³ N. van Gorkom, *The Conditionality of Life, An Outline of the Twenty-Four Conditions as taught in the Abhidhamma*, Zolag, London 2010, str. 73.

¹⁴ Brazier, n. d., str. 184.

¹⁵ J. A. McConnell, *Mindful Meditation: A Hand Book for Buddhist Peacemakers*, Buddhist Cultural Centre, Sri Lanka 1995.

¹⁶ Brazier, n. d.

povzroči(jo) (7) *občutek*, ki je šestkratno: občutek, ki nastane na podlagi vizualnega stika; občutek, ki nastane na podlagi stika z zvokom; občutek na podlagi stika z vonjem; občutek na podlagi stika z okusom; občutek na podlagi telesnega stika in občutek na podlagi mentalnega stika. Odvisno od občutka nastane (8) *hrepenenje (tanhā)*, »žeja« ali »lakota«.

Oblike »lakote«, ki so vključene v *tanhā*, so: pohlep, žeja, strast, pohota, hrepenenje, pogrešanje ... Odvisno od hrepenenja se pojavi (9) *oklepanje oz. navezanost (upādāna)*. Piyadassi Thera k navezanosti šteje senzualne oz. čutne želje (*kāma-upādāna*), navezanost na napačne in zle poglede (*ditthi-upādāna*), navezanost na zgolj zunanje opazovanje, obrede in rituale (*silābbata-upādāna*) in navezanost na sebstvo oziroma trajajočo »dušno entiteto« (*attavāda-upādāna*).¹⁷ Odvisno od navezanosti se pojavi (10) *nastajanje (bhava)*. Ko se ustvari določen vzorec in se pojavi želja po njegovi ohranitvi kot specifičnosti posameznika, se oblikujejo določene mentalne strukture, npr. ideja o tem, kdo »jaz sem« (torej »jaz« kot neodvisni, trdni »jaz«).

Odvisno od nastajanja se pojavi (11) *rojstvo (jati)*. Nanaša se na psihološko rojstvo substantivnega, trdnega jaza kot neodvisne entitete. Rojstvo pogojuje (12) *staranje in smrt (jarāmarana)* in z njima posledično žalovanje, bolečino in obup. Vse, kar se rodi/nastane, bo tudi umrlo/razpadlo. Po tej interpretaciji mentalne slike vedno znova kreiramo zato, ker hrepenimo, da bi ohranili nekaj trajnega. Ko sprevidimo, da se objekti razgrajujejo, s tem razpada tudi naša skonstruirana samopodoba. »Vanjo smo veliko vložili, zato njen razpad prinaša trpljenje, nelagodje, obup.«¹⁸

Prispevek čuječnosti k transformaciji konfliktov

Če se vrnemo k formaciji »jaza« v budističnem smislu, vidimo, da je prva od *skandh materialnost (rūpa)*. Kako lahko to razumemo v navezavi na samoformacijo?

¹⁷ Piyadassi, *n. d.*, str. 6.

¹⁸ McConnell, *n. d.*, str. 74.

V želji po oblikovanju jaza objekt popačimo. Objekt postane pokazatelj tega jaza in se poimenuje *nāma-rūpa*, »poimenovani objekt«, tako imenovani pogojeni fenomen.¹⁹ *Nāma-rūpa* je nekaj, kar vidimo na popačen in brezpogojno sebičen način, saj posameznik »poimenovani objekt« (*nāma-rūpa*) zamenja za »jaz«, in sicer tako, da se z njim poistoveti oz. sebe razume kot tistega, ki objekt poseduje.

V vsakem od primerov posameznik ne vidi objekta kot takega. Objekt sam po sebi zanj ne obstaja, temveč označuje le vidik njegovega »jaza«. Med procesom samooblikovanja (samokreacije) se navezanost povečuje, saj posameznik išče tiste objekte, ki utrjujejo njegovo lastno identiteto.

Omenjeni proces je v kombinaciji z drugo *skandho*, »občutkom« oz. »reakcijo«, *vedanā*, ki ima tri možne oblike: privlačnost, odbojnost in nevtralnost kot instantni odgovor, ki nastane na podlagi senzornega stika.

S tretjim elementom v t. i. *skandha* procesu se pojavi *saññā*, »kognicija« in z njo asociacije. Istočasno se, kot posledica preteklega delovanja, pojavijo *samskāre*, »mentalne formacije«, ki smo jih položili v preteklosti. Na tej točki se posameznik ujame v proces izgradnje identitete. *Samskāre* so vzorci navad oz. naučeni vzorci: nekatere *samskāre* so tako globoko zakoreninjene, da (re)akcije ponavljamo vedno znova in znova.

Te naučene in vajene (re)akcije napačno razumemo kot fiksni »jaz«, saj so povezane z zadnjo *skandho*, »zavestjo« (*viññāna*), ki je del samooblikovanja/samoformacije/samokreacije. To je rezultat t. i. »procesa *skandh*«: um, ki išče samopotrditve, ločuje svet na »mene« oz. »jaz« in »drugega/druge«.

Če nekoliko poenostavimo: po budistični psihologiji se zavedanje objekta pojavi takrat, ko stimulans ustvari kontakt s »čutnim organom« (npr. čutni vtisi), oz. ko se predmet kognicije (spomin, misel) pojavi v umu. To zavedanje traja zgolj trenutek. Po budistični psihologiji ne obstaja razlika med zavedanjem, ki se pojavi na podlagi čutnih vtisov (npr. fizičnih senzacij), in kognicijo (npr. mentalni dogodki): izkušnjo nepretrganega toka zavesti ustvari hiter niz čutnih impresij in mentalnih dogodkov, čeprav je posameznik lahko pozoren zgolj na en objekt in ne na

¹⁹ Za razliko od *dharme*, univerzalnega fenomena.

več objektov hkrati. Z zavedanjem (katerega koli) objekta se pojavijo tri kategorije njegovega zaznavanja: prijetno, neprijetno in nevtrarno, naše običajne reakcije pa so iskanje tistih občutkov, ki so prijetni (in povzročajo navezanost), ter izogibanje tistim, ki so neprijetni (reakcije odbojnosti). Te navajene reakcije se izražajo pri mentalnih dogodkih (spominih, emocijah, mislih), ki hitro sledijo osnovnim čutnim impresijam.

Vendar pa navezanost in odbojnost po budistični psihologiji nista reakcija na sam objekt zaznave, temveč nastaneta kot reakcija na občutke. Na primer: kos čokolade lahko spremljajo različni občutki, odvisno od preteklih izkušenj, ki so lahko prijetni, neprijetni ali nevtralni. Tisti, ki čokolado izkušajo kot prijetno, so nanjo navajeni reagirati z mislimi, emocijami in/ali dejanji, povezanimi z željo po podaljšanju/obnovitvi prijetnih občutkov. Podobno so tisti, ki izkušajo čokolado kot neprijetno, nanjo navajeni reagirati z mislimi, emocijami in/ali dejanji (npr. izogibanje čokoladi), usmerjenimi k prenehanju neprijetnih občutkov. Če se ne zavedamo, kako ta vzorec navezanosti in odbojnosti deluje, celoten proces (p)ostane navada.

Kot rečeno, ko ostajamo navezani na določene vzorce (re)akcij, pričenjamo oblikovati tiste mentalne strukture, za katere mislimo, da so »jaz«. Proces pogojevanja ustvarja konstalacijo/ureditev (re)akcij, na katere se navežemo, s temi vzorci pa se pričnemo istovetiti. Kako nam lahko pri tem pomaga čuječnost?

V jedru budistične psihologije so tri glavna izhodišča prakse čuječnosti:

1. čutni vtisi in mentalni dogodki so prehodni (pojavi se in minejo),
2. reakcije iz navade (navezanost in odpor) na občutke, čutne vtise ali mentalne dogodke in pomanjkanje zavedanja tega procesa povzročijo trpljenje,
3. čutne impresije in mentalni dogodki ne vsebujejo ali sestavljajo trajne, ločene entitete, ki bi jo lahko imenovali »jaz«.

To so »tri značilnosti« budistične misli: *minljivosti (anicca)*, *nejaza (anatta)* in *trpljenja (dukkha)*.²⁰

²⁰ T. Nyanaponika, *Abhidhamma Studies: Buddhist Explorations of Consciousness & Time*, Wisdom Publication, Boston 2010.

Podprti z razumevanjem teh treh značilnosti vseh pogojenih fenomenov spoznamo, da »jaza« kot takega dejansko nikoli ne izkusimo. Z drugimi besedami: ideja, da obstaja večen, nespreminjajoči se »jaz«, se napaja iz nesposobnosti razumevanja pogojenosti in minljivosti vseh fenomenov, trpljenje (*dukkha*) pa je neposredna posledica reakcij iz navade (bodisi navezanosti bodisi odbojnosti).

Kljub temu, da se budistična psihologija ne osredotoča na redukcijo »simptomov«, ta sledi iz prakse čuječnosti: čutni vtisi in mentalni dogodki se sicer še vedno izkušajo kot prijetni, neprijetni in nevtralni, vendar pa brez navezanosti ali odpora ne pride do »mentalnega onesnaženja« in s tem posledično do trpljenja.

Zaključek

Čuječnost je koncept, ki ga ni preprosto definirati, vendar ga je mogoče opisati kot obliko opazovanja, ki ga označuje hipno (iz trenutka v trenutke) zavedanje opaznih duševnih stanj in procesov in ki vključuje neprekinjeno, takojšnje zavedanje fizičnih občutkov, zaznav, afektnih stanj, misli in podob.

Namen prakse čuječnosti je doseganje »razsvetljenkega uvida«, tj. trajne, radikalne spremembe dojemanja, ki ustavi običajen proces navad ter s tem identifikacije s čutnimi in mentalnimi izkušnjami, ki jih posameznik pojmuje kot ločen »jaz«. ²¹ Eden od stranskih učinkov tega uvida je dolgotrajna redukcija navajenih (re)akcij, uvid pa se ne nanaša na zavestno refleksijo, temveč na neposredno, nekonceptualno razumevanje, ki ga dosežemo na podlagi ponavljajočih se preverjanj treh značilnosti (*minljivosti – anicca, nejaza – anatta in trpljenja – dukkha*) pri objektu. ²² Na podlagi uvida pričanja posameznik na izkustveni ravni razumeti minljivost, mentalne dejavnosti in čutne fenomene, vključno s tistimi, ki ustvarjajo senzacije prostora in telesa, ter postopoma pride do spoznanja, da bežne mentalne in čutne aktivnosti niso vidiki »jaza«.

²¹ S. Mahasi, *The progress of insight: A modern treatise on Buddhist Satipathana meditation*, 2006, <http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an141147.pdf>.

²² S. Pa-Auk, *Knowing and seeing. Buddha Dharma*, Education Association, Inc., 2000, http://www.buddhanet.net/pdf_file/know-see.pdf.

Verjamemo, da prakticanje čuječnosti razširi pozornost, krepi pozitivna čustva in zmanjšuje negativna čustvena stanja, poveča pa tudi empatijo in sočutje. Kljub vsem psiho-socialnim dobrobitim, ki jih prakticanje čuječnosti prinaša, pa ne smemo pozabiti, da praksa izhaja iz budistične tradicije in da prizadevanje za osebno blaginjo in dobro počutje ne sme in ne more nadomestiti etičnega ravnanja, ki povzroči sočutje in empatijo ter posledično pomaga preoblikovati notranje in zunanje konflikte. Zato budistična praksa kot dodatek predpisuje etični kodeks, katerega namen je redukcija »mentalnega onesnaženja« pri koncentraciji in praksi čuječnosti.

Budizem je oblikoval izjemno mentalno kulturo, ki prispeva k zmanjševanju umske pogojenosti na nasilje. Razumevanje ideje o soodvisnem nastanku (*paticca-samuppāda*) ter budističnih idej minljivosti (*anicca*), nejaza (*anatta*) in nezadovoljivosti oz. trpljenja (*dukkha*) pomaga razumeti »jaz« kot konstrukt in proces, ne pa kot fiksni subjekt. V kombinaciji s pravim razumevanjem soodvisne pogojenosti je lahko čuječnost koristno orodje za preoblikovanje konfliktov, saj transformacija konflikta v budističnem smislu ne pomeni sklepanja kompromisov, temveč empatijo, sočutje in poglobljanje razumevanja do »uvida«, da se potrebe posameznikov med seboj bistveno ne razlikujejo. Nerazumevanje in neuporaba te izjemne metode bi pomenila veliko škodo in izgubo za človeštvo.

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

1. Brazier, C. (2003), *Buddhist psychology: Liberate your mind, embrace life*. London, Robinson.
2. Bodhi, B. (1984), *The Great Discourse of Causation: The Māhanidāna Sutta and its Commentaries*. Sri Lanka, Buddhist publication Society.
3. Bodhi, B. (ur.) (2013), *A Comprehensive manual of Abhidhamma*. Onalaska, BPS Pariyatti Editions.
4. Bond, G. D. (2004), *Buddhism at Work, Community Development, Social Empowerment and the Sarvodaya Movement*. West Hartford, Kumarian Press Inc.
5. Edelglass, W. in Garfield, J. (2009), *Buddhist Philosophy: Essential Readings*. Oxford, Oxford University Press.
6. Gethin, R. (1998), *The Foundations of Buddhism*. Oxford/New York, Oxford University Press.

7. Gnanarama Pategama (1998), *Aspects of early Buddhist Sociological Thought*. Singapore, Ti-Sarana Buddhist Association.
8. Gorkom, N. van (2010), *The Conditionality of Life, An Outline of the Twenty-Four Conditions as taught in the Abhidhamm*. London, Zolag.
9. Harris, E. J. (1994), *Violence and Disruption in Society, A Study of the Early Buddhist Text*. Sri Lanka, The Wheel Publication.
10. Harding, M. E. (1965), *The I and the not I. A study in the development of consciousness*. Princeton, Princeton University Press.
11. Harvey, P. (1990), *An Introduction to Buddhism, Teaching, history and practice*. Cambridge, Cambridge University Press.
12. Izutsu, T. (1977), *Toward a philosophy of zen buddhism*. Tehran, Iran, Imperial Iranian Academy of Philosophy.
13. Jayawickrama, N. A. (1995), *Buddhist Psychology*. Sri Lanka, Department of Buddhist Affairs.
14. Jones, D. T. (2011), *This Being, That Becomes: The Buddha's Teaching on Conditionality*. Cambridge, Windhorse Publications.
15. McConnell, J. A. (1995), *Mindful Meditation: A Hand Book for Buddhist Peacemakers*. Sri Lanka, Buddhist Cultural Centre.
16. Nhat Hanh, T. (2010), *Together We Are One: Honouring our diversity, celebrating our connection*. Berkley California, Parallax Press.
17. Nyanaponika, T. (2010), *Abhidhamma Studies: Buddhist Explorations of Consciousness & Time*. Boston, Wisdom Publication.
18. Piyadassi, T. (2008), *Dependent Origination*. Sri Lanka, Buddhist Publication Society: The Wheel Publication, No. 15.
19. Queen, S. C. in King, B. S. (ur.) (1996), *Engaged Buddhism, Buddhist Liberation Movements in Asia*. New York, State University of New York Press.
20. Ratnapala, N. (2005), *Buddhist Sociology*. Sri Lanka, Sarvodaya Vishva Lekha Publication.
21. Robertson, I. (1987), *Sociology*. New York, Worth Publishers.
22. Thera, N. (ur.) (1993), *The Dhammapada, Pali Text and Translation with Stories in Brief and Notes*. Taiwan, The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.
23. Walshe, M. (2012), *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of Digha Nikaya*. Boston, Wisdom Publication.
24. Zalta, A. (2013), »The Sarvodaya Shramadana movement and its 'dual awakening' concept«, v: Moksnes, H. in Melin, M. (ur.): *Faith in civil society: religious actor as drivers of change*. Uppsala, Centre for Sustainable Development, University, 185–189.

Spletni viri:

25. *Cakkavatti – Sihananda Sutta*. <http://www.basicbuddhism.org/index.cfm?GPID=29>.
26. Deegalle, M. (2005), Theravada Attitudes Towards Violence, *Journal of Buddhist Ethics*, <http://blogs.dickinson.edu/buddhistethics/files/2010/12/Deegalle.pdf>.
27. Kuttner, R. (2012), From Positionality to relationality: A Buddhist-Oriented Relational View of Conflict Escalation and its Transformation, *Peace and Conflict Studies*, 20 (1), 58–82, <http://nsuworks.nova.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1144&context=pcs>.
28. *The Dhammapada: The Buddha's Path of Wisdom* (prev. Acharya Buddhakkhita) (1985), Kandy, Buddhist Publication Society, http://www.buddhanet.net/pdf_file/scrndhamma.pdf.
29. Mahasi, S. (2006), *The progress of insight: A modern treatise on Buddhist Satipathana meditation*, <http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an141147.pdf>.
30. Pa-Auk, S. (2000), *Knowing and seeing*. Buddha Dharma Education Association, Inc., http://www.buddhanet.net/pdf_file/know-see.pdf.

SE DENJE Z DEMONI: ČUJEČNOST KOT EKZISTENCIALNO - TRANSFORMATIVNA PRAKSA

Sebastjan Vörös

1 Čuječnost na Zahodu: po sledih McČuječnosti?

Če so bile še ob koncu 20. stoletja čuječnost in na njej osnovane meditativne tehnike na Zahodu znane le redkim, pa so v zadnjih treh desetletjih doživele nesluten razcvet. Število raziskav o naravi, delovanju in učinkih na čuječnosti osnovane meditacije pospešeno narašča, prav tako interes za njeno uporabo na področju izboljševanja zdravja, dobrega počutja in osebnostne rasti. Kognitivna (nevro)znanost odkriva s čuječnostjo povezane nevrobiološke in kognitivne mehanizme, v medicini in psihologiji se čuječnost in na njej osnovane terapevtske metode uporabljajo kot orodje za zdravljenje različnih psiho-fizičnih motenj (od kronične bolečine in povišanega krvnega pritiska do nespečnosti, depresije in tesnobnih obolenj), v zadnjem času pa je tudi vse več poskusov vključevanja čuječnostnih praks v vzgojno-izobraževalne in kazenske zavode, vladne urade, podjetja ter celo policijo in vojsko. Na krilih povečanega zanimanja za čuječnost so pričeli v zahodni miselni svet dotekati tudi drugi vidiki budistične filozofije, ki predstavljajo precejšen izziv za nekatere doslej prevladujoče nazore in prepričanja: ideja nejaza (*anattā*)¹ je denimo padla na plodna tla v filozofiji duha, psihologiji in kognitivni znanosti, ideja soodvisnega porajanja (*patīcasamuppāda*) v ekologiji in etiki, ideja sočutja (*karuṇā*) v obravnavi medčloveških odnosov in družbenih interakcij itd.

V zadnjem desetletju pa se je tako v akademskem časopisju (tu bi veljalo izpostaviti zlasti posebni številki *Contemporary Buddhism* [12

¹ Če pred besedo v oklepaju ni nobene oznake, gre za ustreznico iz palija.

(I), 2011] in *Mindfulness* [6 (I), 2015]) kot v znanstveno-terapevtski »blogosferi«² vnela žolčna debata o morebitnih izkrivljanjih in zlorabah, do katerih utegne priti pri prenosu tega starodavnega budističnega koncepta in prakse v sodobno okolje. Vrsta strokovnjakov je začela svariti pred medijskim pompom in za lase privlečenimi interpretacijami, ki pogosto spremljajo raziskave o čuječnosti.³ Problem je dosegel tolikšne razsežnosti, da je pred kratkim celo Inštitut »Um in življenje« (ang. *Mind and Life Institute*), odmevna ameriška organizacija, ki si prizadeva za dialog med znanostjo in budizmom ter velja za eno večjih podpornic širjenja čuječnostne meditacije med širše sloje, organiziral srečanje skupine znanstvenikov, ki naj bi zajezili pomp in kritično ovrednotili medijsko poročanje o čuječnosti.⁴ Kritiki kot posebej problematično izpostavljajo zlasti t. i. »mistifikacijo čuječnosti« – proces, v katerem naj bi bila čuječnost izbežana iz izvirnega religioznega, filozofskega in etičnega konteksta ter brezsravno priličena zahodnim potrebam.⁵ Čuječnostna meditacija, oskubljena vsega kulturno-historičnega perja, mor-da povprečnemu prebivalcu sodobnega Zahoda res bolje tekne, vendar obenem načenja ničkoliko perečih vprašanj: poleg konceptualnih nejasnosti in metodoloških nedoslednosti kritiki takšnim posegom očitajo, da odstopajo od tradicionalnih opredelitev in praks, da nekritično uporabljajo osrednje budistične pojme, jih pogosto izkrivljajo ali trivializirajo, ob tem pa ne upoštevajo drugih (zlasti etičnih) vidikov budistične prakse. »McČuječnost« (ang. *McMindfulness*),⁶ kot ji pravijo nekateri, naj bi se spričo komercializacije zlagoma spreminjala v deklo korpora-

² K. Healey, »Searching for Integrity: The Politics of Mindfulness in the Digital Economy«, *Nomos Journal*, 2013, <http://nomosjournal.org/2013/08/searching-for-integrity/>; R. E. Purser in D. Loy, »Beyond McMindfulness«, *Huffington Post*, 2013, http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html; T. Rocha, »The Dark Night of the Soul«, *The Atlantic*, 25. 6. 2014, <http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/06/the-dark-knight-of-the-souls/372766/>; S. Z. Segall, »In Defense of Mindfulness«, *Existential Buddhist*, 2013, <http://www.existentialbuddhist.com/2013/12/in-defense-of-mindfulness/>.

³ R. E. Purser, »Clearing the Muddled Path of Traditional and Contemporary Mindfulness: A Response to Monteiro, Musten, and Compson«, *Mindfulness*, 6 (1), 2015, str. 23–45.

⁴ C. Kerr, »Why Do Studies of Meditation and of the Brain Matter?«, *Huffington Post*, 2014, http://www.huffingtonpost.com/catherine-kerr/why-do-studies-of-meditat_b_6075664.html.

⁵ J. Wilson, *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American culture*, Oxford University Press, Oxford 2014.

⁶ Purser in Loy, n. d.

tivnega kapitalizma in centrov politične moči (vzgajanje nekritičnega, podredljivega duha med zaposlenimi ter brezčutne, kot jeklo hladne osredotočenosti med »čuvaji reda in miru«), ki je revolucionarno Budo-vo *Dharmo* zvedla na še eno zvedeno sredstvo za samopomoč ter vse, ki jo prakticirajo v taki obliki, izpostavila najrazličnejšim nevarnostim.

Namen pričujočega prispevka je pretresti upravičenost teh pomislekov, pri čemer se bom po nekoliko nadrobnejši uvodni predstavitvi problemskega polja osredotočil zlasti na dva vidika. Prvi se navezuje na očitke, da lahko sodobni pristopi, ki skušajo čuječnost izbežati iz nje-nega izvirnega religiozno-filozofskega okvira, privedejo do neslutnih in potencialno nevarnih posledic (t. i. problem »čuječega ostromrelca«). Drugi vidik pa bo vzel pod drobnogled vse glasnejša svarila, da je podoba, ki čuječnost prikazuje kot pomiritveno tehniko ali tehniko za izboljšanje pozornosti, problematična in da lahko na čuječnosti utemeljene prakse spremljajo tudi neprijetni, celo zastrašujoči pojavi (t. i. »črna noč duše«). Temu bo sledil krajši ekskurz v zgodovino, kjer bom na primeru *mahāmudre* in *zgodnjega chana* pokazal, da so podobne debate o naravi čuječnosti potekale že v samem budizmu, v zaključnem delu pa bom zagovarjal mnenje, da so očitki kritikov, ki svarijo pred dekontekstualizacijo, upravičeni, a iz napačnih razlogov – historični kontekst, iz katerega naj bi bile sodobne čuječnostne prakse izvzete, namreč ni toliko pomemben *sam po sebi* kot zaradi vloge, ki jo igra v osmišljanju temeljnih bivanjskih vprašanj. Čuječnost bo v tem oziru prikazana kot pomemben, a zamejen del širšega procesa premoščanja eksistencialne tesnobe, katere cilj ni pomiritev ali optimizacija produktivnosti, temveč korenita bivanjska preobrazba.

2 Novodobni samuraji in ninja bojevniki: o popularizaciji čuječnosti

Kritiki trdijo, da sodobni koncepti čuječnosti koreninijo v t. i. »budistični moderni«, včasih imenovani tudi »protestantski« ali »modernistični budizem«. ⁷ S tem izrazom označujejo nove oblike budizma, ki

⁷ D. S. Lopez, Jr., *A Modern Buddhist Bible. Readings for the Unenlightened*, Penguin Books, London 2002; D. L. McMahan, *The Making of Buddhist Modernism*, Oxford University Press, Oxford 2008; R. H. Sharf, »Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience«,

so se pred približno 150 leti pričele razvijati v Aziji kot odziv na kolonizacijske in modernizacijske pritiske Zahoda ter so se v marsikaterem oziru razlikovale od starejših (tradicionalnih) oblik. Intelektualne elite v koloniziranih azijskih deželah so se pod vplivom na Zahodu prevladujočih političnih, družbenih in miselnih tokov (od nacionalizma in (neo)romanticizma, prek teozofije in modernih krščanskih gibanj do racionalizma in sodobne znanosti) lotile vnovičnega odkrivanja lastne religiozno-filozofske zapuščine, ki pa so jo dodobra očistile vseh Zahodnim intelektualnim brbončicam neljubih prvin, tj. vseh sestavin, ki bi jih utegnil spremljati priokus iracionalnosti, mračnjaštva in vraževerja.

Budistična moderna je zajela vrsto dežel, gibanj in mislecev, za našo razpravo pa je še posebej pomemben t. i. »teravadski prepород«, do katerega je prišlo na jugovzhodu Azije. V iskanju lastne nacionalne identitete in kulture so se izobraženci iz Šri Lanke, Laosa, Tajske in zlasti Burme (današnji Mjanmar) oprli na tradicijo *teravadskega budizma*, v katerem so videli branik lastne kulturne in duhovne tradicije. Ker pa zgodovina uči, da igra pri vsakem »ponovnem odkrivanju« kulturne samobiti »iznajdba« enako, če ne celo večjo vlogo kot »najdba«, je bil končni rezultat precej drugačen od predhodnika, ki mu je bil vzor. Teravadske reformatorji, ki so bili pod močnim vplivom zahodnih idej in vrednot, naj bi, tako zagovorniki teze o budistični moderni, tradicionalni teravadske budizem preoblikovali v duhu porazsvetljenjskega krščanstva, pri čemer so dajali še posebej velik poudarek *individualizmu* (primat osebne odrešitve), *racionalizmu* (odstranitev vseh »nadnaravnih« in »magičnih« prvin), *univerzalizmu* (možnost odrešitve za vse, laizacija, odpor do duhovščine) in *tekstualizmu* (sistematično prebiranje in proučevanje palijskega kanona).⁸

»Protestantsko obarvane« tendence znotraj teravadskega prepорода naj bi tako v deželah jugovzhodne Azije ustvarile plodna tla za razvoj »gibanja *vipassanā*«, ki si je prizadevalo v srčiko budistične religiozne prakse postaviti meditacijo. V nasprotju s splošno razširjenim prepričanjem namreč pred prizadevanji učiteljev, kot so Phra Acharn Mun

Numen, 42, 1995, str. 228–283; R. H. Sharf, »Is Mindfulness Buddhist? And Why it Matters«, *Transcultural Psychiatry*, 2014, str. 1–12.

⁸ Sharf 1995, n. d., str. 251–252.

(1870–1949) na Tajskem, Dharmapalā (1864–1933) v Šri Lanki, Migun Sayādaw (U Nārada; 1868–1955) in Ledi Sayādaw (1864–1923) v Burmi, glavnino religiozne prakse v teravadski tradiciji niso tvorile različne oblike meditativnih praks, temveč molitve, recitacije, petja ipd., oblike čaščenja, katerih namen je bilo kopičenje zaslug in gojenje etične drža. Sharf izpostavlja, da meditacija pri večini teravadskih menihov še dandanes igra postransko vlogo in da jih večina svoje poslanstvo vidi v širjenju Budovega nauka in razvoju nravnosti (*sīla*).⁹ Gibanje *vipassanā* pa je skušalo »obuditi« staro meditativno tradicijo, pri čemer se je dolgoročno kot najuspešnejša izkazala t. i. »nova burmanska metoda«, ki sta jo razvila že omenjena Migun in Ledi Sayādaw, dodelal in populariziral pa jo je njun najpomembnejši učenec Mahāsi Sayādaw (1904–1982).¹⁰ Mahāsi naj bi budistično meditativno prakso strnil v nabor lahko sledljivih tehnik – učenec naj bi začel nemudoma razvijati »modrost« (*vipassanā*), ne da bi se mu bilo treba predhodno trapiti z dolgim urjenjem v krepitvi »zbranosti« (*samatha*) ipd. – ter jo s tem poenostavil in približal širšemu občestvu.¹¹ Ključno pri tem pa je, da je srčiko meditacije videl v čuječi osredotočenosti na vsak pojav, ki se poraja v zavestnem toku, kar je kasneje eden od njegovih učencev, v Nemčiji rojeni menih Nyanaponika Thera (Siegmond Feniger, 1901–94), poimenoval z dandanes dobro znano, domala že zljajnano frazo »gola pozornost«.¹²

Takšen pogled na čuječnostno meditacijo je nato prevzela in na Zahod prenesla vrsta ameriških in evropskih učencev, med drugim Jack Goldstein, Jack Kornfield in Sharon Salzberg, ki so leta 1975 ustanovili Društvo za meditativno gojenje modrosti (ang. *Insight Meditation Society*; IMS). IMS je imel ogromen vpliv na dojemanje budizma in čuječnostne meditacije na Zahodu,¹³ v njem pa je sodeloval tudi Jon Kabat-Zinn, ki je leta 1979 na Univerzi v Massachusettsu ustanovil Kliniko za zmanjševanje stresa in zasnoval t. i. »na čuječnosti osnovano

⁹ *Ibid.*, str. 242.

¹⁰ Sharf 2014a, n. d., str. 3–4.

¹¹ Sharf 1995, n. d., str. 255–257.

¹² T. Nyanaponika, *The Heart of Buddhist Meditation: A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness*, Samuel Weiser, New York 1973; Sharf 2014a, n. d., str. 4.

¹³ V. Mackenzie, *Why Buddhism?: Westerners in Search of Wisdom*, Allen & Unwin, Crows Nest, N.S.W. 2001.

metodo za zmanjševanje stresa« (ang. *Mindfulness-Based Stress Reduction*; MBSR), prvo in bržkone še dandanes najbolj znano v nizu na čuječnosti osnovanih terapevtskih intervencij (ang. *mindfulness-based interventions*; MBI).¹⁴ Vpliv Mahāsījevo-Nyanaponikove tradicije na MBSR je razviden iz Kabat-Zinnove sedaj že klasične opredelitve čuječnosti kot »biti pozoren na poseben način: hoté, nepresojajoče, v pričujočem trenutku«. ¹⁵

Od tu naprej gre za dobro znano zgodbo: čuječnost, pojmovana kot duševno stanje, ki temelji na odprti in nepresojajoči osredotočenosti na spreminjajoči se tok zavesti, je kmalu postala integralni del številnih drugih MBI,¹⁶ od koder je pljusnila na sosednja terapevtska in znanstvena področja ter začela prek medijev pronicati v urbani vsakdan. Poleg prvotnih (terapevtskih) aplikacij je v zadnjem času vse več govora o čuječnosti kot pomagálu pri (pre)vzgoji v šolah, zaporih in izboljševalnih zavodih, kritike pa še posebej skrbi uporaba čuječnosti v vojski, policiji in korporacijah. Elisabeth Stanley je denimo na podlagi Kabat-Zinnovega MBSR razvila t. i. »na čuječnosti osnovan trening za duševno čilost« (ang. *Mindfulness-Based Fitness Training*; MMFT ali M-Fit). Ta naj bi služil kot čuječnostni »duševni ščit«, ki bi vojake na misi-jah varoval pred čustvenim in kognitivnim zlomom.¹⁷ Prav tako je več

¹⁴ J. Kabat-Zinn, »Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps«, *Contemporary Buddhism*, 12 (1), 2011, str. 286.

V svojem opisu nastanka Klinike za zmanjševanje stresa in MBSR Kabat-Zinn pove, kako je po več letih razmišljanja, »kaj je njegov pravi poklic – Poklic z veliko začetnico« (*ibid.*), spomladi 1979 na dvotedenskem *vipassanā* umiku, ki ga je organiziral prav IMS, doživel »videnje«, ki je trajalo približno 10 sekund in v katerem se mu je »v trenutku razodel ne le model [klinike], ki bi ga bilo mogoče udejanjiti, temveč tudi dolgoročne posledice, ki bi sledile, če bi se osnovna ideja izkazala za smiselno in bi jo bilo mogoče uveljaviti v enem samem okolju: spodbudila bi nove znanstvene in klinične raziskave ter se razširila v bolnišnice in klinične centre po vsej državi in vsem svetu ...« (*ibid.*, str. 287).

¹⁵ J. Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation for Everyday Life*, Hyperion, New York 1994, str. 4.

¹⁶ Med najbolj znane sodijo na čuječnosti osnovana kognitivna terapija (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*; MBCT), dialektična vedenjska terapija (*Dialectical Behavior Therapy*; DBT) ter terapija sprejemanja in predanosti (*Acceptance and Commitment Therapy*; ACT) (cf. A. Chiesa in P. Malinowski, »Mindfulness-Based Approaches: Are They All the Same?«, *Journal of Clinical Psychology*, 67 (4), 2011, str. 404–424).

¹⁷ R. E. Purser, »The Militarization of Mindfulness«, *Inquiring Mind*, 2014, <http://www.inquiringmind.com/Articles/MilitarizationOfMindfulness.html>.

menedžerjev in podjetnikov, ki želijo s čuječnostjo »uglasiti svoje možgane« in »izboljšati storilnost«, meditirajoči borzni posredniki pa sami zase radi pravijo, da so »novodobni samuraji« in »ninja bojevniki«. ¹⁸

Toda kot smo videli, je tak nebrzdan razrast v zadnjem desetletju sprožil pravo pravcato »termidorsko reakcijo«. ¹⁹ Če si glavne očitke kritikov ogledamo nekoliko pobliže, jih lahko strnemo v naslednje kategorije: a) nesoizmerljivost svetovnih nazorov sodobne znanosti in tradicionalnega budizma; ²⁰ b) konceptualne in operacionalne težave pri prenosu čuječnosti v klinično in znanstveno okolje; ²¹ c) vprašljivo enačenje čuječnosti s čisto (nepresojajočo itd.) pozornostjo; ²² d) neupoštevanje širšega (zlasti etičnega) okvira in posledična možnost zlorabe; ²³ e) zanemarjanje morebitnih psihofizičnih težav, povezanih s čuječnostno meditacijo. ²⁴ Ker bi natančnejša razčlemba vseh točk krepko presegla obseg naše razprave, se bomo osredotočili zlasti na zadnji dve, ostalih vprašanj pa se bomo pritaknili le, kolikor bodo relevantna za njuno obravnavo. Preden nadaljujemo, še dve kratki opombi, ki naj zgoraj prikazano in močno razširjeno sliko umestita v malce bolj uravnotežen okvir.

Prvič, kot izpostavlja Purser ²⁵, sam sicer gorak kritik sodobnih pristopov k čuječnosti, je uveljavljeni prikaz geneze teravadskega preporoda in gibanja *vipassanā* močno poenostavljen, mestoma celo napačen. Ne le, da so tako Migun in Ledi kakor tudi (!) Mahāsi Sayādaw v sklopu meditativne prakse enoglasno poudarjali *pomen ritualov* (recitacij, invokacij itd.), temveč jim prav tako ni mogoče očitati, da so si metodo »golega uvida«, ki naj bi obšla urjenje v zbranosti ipd., preprosto izmislili, saj je

¹⁸ Burton in Effinger, v Purser 2015a, n. d., str. 41.

¹⁹ Segall, n. d.

²⁰ A. B. Wallace, *Meditations of a Buddhist Sceptic: A Manifesto for the Mind Sciences and Contemplative Practices*, Columbia University Press, New York 2012.

²¹ Chiesa in Malinowski, n. d.; D. Dorjee, »Kinds and dimensions of mindfulness: why it is important to distinguish them«, *Mindfulness*, 1 (3), 2010, str. 152–160.

²² R. Gethin, »On Some Definitions of Mindfulness«, *Contemporary Buddhism*, 12 (1), 2012, str. 263–279; A. Olendzki, »The Construction of Mindfulness«, *Contemporary Buddhism*, 12 (1), 2011, str. 55–70.

²³ Purser in Loy, n. d.; Purser 2014, n. d.; Purser 2015a, n. d.

²⁴ P. L. Dobkin, J. A. Irving in S. Amar, »For whom may participation in a mindfulness-based stress reduction be contraindicated?«, *Mindfulness*, 3 (1), 2011, str. 44–50.

²⁵ Purser 2015a, n. d., str. 29–30.

takšna metoda opisana že v klasičnih palijskih besedilih (npr. v *Poti očiščenja* [Visuddhimaggi], *Razpravi o vzpostavitvi čuječnosti* [Satipaṭṭhāna Sutta] in *Veliki razpravi o vzpostavitvi čuječnosti* [Mahāsatipaṭṭhāna Sutta]). Ledi in Mahāsi sta na področju klasičnih besedil povrh veljala za izvedenca in sta vseskozi poudarjala, da mora imeti meditativna praksa tekstualno podlago. Tako je denimo pri Mahāsiju nepresojajoče moretneje pojavov le *začetek* meditativne prakse, ki kasneje sledi stopnjam jasnega uvida, opisanim v palijskem kanonu. In drugič, v nasprotju s trditvami nekaterih kritikov Kabat-Zinn svojega tolmačenja čuječnosti ni osnoval izključno na »novi burmanski metodi«, temveč je navdih črpal iz različnih budističnih tradicij (mdr. iz zena),²⁶ od katerih so nekatere – kot bomo videli v zadnjem razdelku – že *same po sebi* v navzkrižju z bolj »tradicionalnimi« pogledi v jugovzhodnem teravadskem budizmu. Skratka, v interpretacijah, osnovanih na tezi o »budistični moderni«, zevajo številne vrzeli, ki jih bodo morale zapolniti nadaljnje raziskave, zato jih velja jemati *cum grano salis*.

3 O čuječem ostrostrelcu: čuječnost in etika

Najprej si oglejmo razpravo o razmerju med čuječnostjo in etiko, ki jo bom v želji po čim večji jasnosti očrtal s serijo dialektičnih zasukov *pro et contra*. Pri tem bi rad poudaril, da prikaz nikakor ne bo izčrpen, temveč bi bralca le rad seznanil z nekaj najpomembnejšimi poudarki. Prvo, kar poudarjajo kritiki, je, da je treba za pravilno razumevanje čuječnosti najprej razumeti *širši kontekst*, v katerem se je razvila.²⁷ Ta kontekst določajo štiri plemenite resnice, ki tvorijo srčiko budizma in učijo, a) da je bivanje intrinzično neprijetno oz. polno trpljenja (*dukkha*); b) da je izvor neprijetnosti/trpljenja navezanost; c) da neprijetnost/trpljenje ugasne, ko ugasne navezanost; in d) da do ugasnitve navezanosti vodi plemenita osemčlena pot, ki sestoji iz modrosti (*paññā*) (pravilno razumevanje, pravilno mišljenje, pravilen govor), vrline (*sīla*) (pravilna dejanja, pravilen način življenja) in zbranosti (*samādhi*) (pravilna vztraj-

²⁶ gl. Kabat-Zinn 2011, n. d.

²⁷ L. M. Monteiro, R. F. Musten in J. Compson, »Traditional and Contemporary Mindfulness: Finding the Middle Path in the Tangle of Concerns«, *Mindfulness*, 6 (1), 2012, str. 2–3.

nost, pravilna zbranost, *pravilna čuječnost*). Kot vidimo, je čuječnost (*sati*, san: *smrti*) le *ena* od prvin plemenite osemčlene poti, povrhu pa jo – kot tudi ostalih sedem členov – določa pridevnik »*sammā*«, ki ga običajno prevajamo kot »dober«, a bi ga bilo bržkone primerneje sloveniti s »celovit«, »popoln«, »ubran«, »celobiten«.²⁸ Poleg *sammā sati* ali pravilne (celovite itd.) čuječnosti tako obstaja tudi *micchā sati* ali nepravilna (necelovita itd.) čuječnost, ki se od prve razlikuje po tem, da trpljenja ne odpravlja, ampak ga pogloblja. Za vsa nepravilna (necelovita itd.) dejanja je namreč značilno, da utrjujejo »tri korenine zla« (*akuśala-mūla*), ki poganjajo kolo trpljenja: nevednost (*moha*), pozele (jeze) (*rāga*) in jeza (*dveṣa*). V budističnih tradicijah je osemčlena pot običajno prikazana kot kolo s štirimi špicami, kar ponazarja medsebojno povezanost posameznih členov: če umanjka eden, umanjajo tudi ostali. In prav to kritiki očitajo novodobnim pristopom: s tem ko so čuječnost poistili z »golo pozornostjo« in jo izvzeli iz širšega (etičnega) konteksta, so jo »denaturirali« in *sammā sati* zvedli na *micchā sati*.

Sodobni zagovorniki čuječnosti ta očitek zavračajo in trdijo, da sta se budistični nauk in praksa skozi dolgo zgodovino *nenehno spreminjala* in prilagajala vsakokratnim družbeno-kulturnim razmeram. V zahtevi, da morajo sodobni pristopi posnemati izvorni kontekst, vidijo neosnovani purizem, ki je slep za spremenljivo naravo stvari in posledično nasproten duhu budizma. Poleg tega poudarjajo, da »tradicionalisti« vse prevečkrat zanemarijajo pomembno razliko med *implicitno* in *eksplicitno* etiko: čeprav je morda res, da v sodobnih pristopih ni toliko poudarka na eksplicitnih etičnih napotkih in smernicah, pa so etične vrline vse skozi implicitno prisotne v osebi učitelja, ki poučuje čuječnostno meditacijo. In ker pri budistični etiki ni nikoli šlo toliko za izpolnjevanje dolžnosti kolikor za (celobitno) udejanjenje vrlin, so sodobni pristopi v nekem smislu bližji pristni budistični praksi. Še več, zahteve »tradicionalistov« so v navzkrižju z ugotovitvijo, da so se kontemplativne prakse, sorodne čuječnostni meditaciji, razvile tudi *v drugih religioznih tradicijah*, zato si budizem ne more in ne sme lastiti primata nad njimi: ker je namreč očitno, da so omenjene prakse v teh drugih tradicijah privedle

²⁸ A. Amaro, »A Holistic Mindfulness«, *Mindfulness*, 6 (1), 2015, str. 64; W. L. Mikulas, »Ethics in Buddhist Training«, *Mindfulness*, 6 (1), 2015, str. 15.

do zelenih rezultatov, čeprav so se razvile v drugačnem kontekstu, ne moremo trditi, da je budistični okvir edini pravi zanje.²⁹

Toda, bodo porekli kritiki, s tem ko čuječnost ogolimo odzadnjega okvira in jo nekritično vnašamo v kontekste, ki se zdijo budizmu nasprotni, denimo podjetja, vojsko in policijo, odpremo vrata najrazličnejšim zlorabam, kar lepo ponazarja *prispodoba o »čuječem ostrostrelcu«*, tj. nekom, ki se je s pomočjo čuječnostne meditacije izmojstril v »čisti pozornosti«, a jo uporablja za cilje, ki so v očitnem navzkrižju z budističnimi (pa tudi splošnimi) etičnimi standardi.³⁰ V takšnih kontekstih čuječnost nima intrinzične, ampak zgolj *instrumentalno* vrednost: je sredstvo, ki nam pomaga doseči želeni cilj (npr. boljšo osredotočenost, večjo produktivnost ipd.). Kaj naj bi ta cilj bil – tj. kaj je tisto, kar naj bi štel kot »dobro« –, pa določajo zunanji, zlasti politični in ekonomski dejavniki. Wilson v tem oziru govori o »laissez-faire čuječnosti«,³¹ ki v imenu »etične nevtralnosti« omogoča, da poglobitve vrednote (individualnost, tekmovalnost, produktivnost itd.) določi trg, ostala sredstva (mdr. tudi čuječnost) pa so le pomagala za njihovo udejanjenje.

Zagovorniki čuječnosti na to odgovarjajo z dvema protiargumentoma. Prvič, individualizirani pristop k duhovni praksi ni novotarija, ampak je prisoten že v sami budistični tradiciji. Koncept »prikladnega sredstva« (*upaya*), ki se je uveljavil zlasti v mahajanskem budizmu, izraža prepričanje, da lahko učenec na duhovni poti uporablja sredstva ali tehnike, ki so zanj najprimernejše, pa čeprav s perspektive »prebujene« (Bude) morda niso »resnične« ali »optimalne«. ³² Tako bo učitelj, ki uteleša etične vrline, vseskozi izhajal iz gradiva, ki mu je na voljo (konkreten bivanjski kontekst vsakega posameznega učenca), in ga skušal

²⁹ D. McCown, *The Ethical Space of Mindfulness in Clinical Practice: An Exploratory Essay*, Jessica Kingsley, Philadelphia 2013; Monteiro et al. 2015, n. d., str. 6–7; Purser 2015a, n. d., str. 36–37.

³⁰ M. Ricard, »A Sniper's Mindfulness«, 2009, <http://www.matthieuricard.org/en/blog/posts/a-sniper-s-mindfulness>.

Dopolnilo »čuječega ostrostrelca«, ki se zdi posebej prikladna prispodoba nevarnosti, do katerih lahko pride pri prenosu čuječnosti v vojaške in policijske vrste, bi bil v domeni poslovnega sveta »čuječ zombi«, tj. nekdo, ki pasivno in nepresojajoče sprejema vse krivice in hudodelstva, ki jih počne njegov nadrejeni.

³¹ Wilson, n. d., str. 194.

³² Monteiro et al., n. d., str. 6–7.

uporabiti v njegovo dobro. Če je ta učenec podjetnik, vojak ali policist, mu bo skušal čuječnostno prakso približati znotraj zanj specifičnega okolja – in bilo bi v nasprotju z budističnima vrednotama radodarnosti in sočutja, če bi komurkoli odrekli možnost, da se seznani z Budovim naukom.³³ In drugič, dejanje, ki je samo po sebi slabo (npr. ubijanje), lahko v primernih rokah zajezi večje zlo in tako pripomore k zmanjšanju trpljenja. Čuječ ostrostrelec bo morda pri opravljanju svojega dela natančnejši, kar bo prispevalo k manjšemu številu nedolžnih žrtev, obenem pa se bo zavedal eksistencialne resnosti, ki je povezana z njegovo službo, zato bo ubijanje zvedel na absolutni minimum ali celo izstopil iz vojske.³⁴ V zadnji instanci, se glasi sklep, gre tako pri klasičnih kot sodobnih pristopih za zmanjševanje neprijetnosti oz. trpljenja – »doktrinalna pravovernost« je tozadevno postranskega pomena in je lahko pri doseganju tega temeljnega cilja celo v napoto.³⁵

Kritiki, če si ogledamo še zadnji zasuk v tej dialektični izmenjavi, takšno transhistorično uravnilovko zavračajo in poudarjajo, da budistična tradicija sicer res pozna koncept *upaye*, a je ta pridržan le za bude in bodisatve, ne pa za vsakogar, ki je po nekajtedenskem kurzu prejel certifikat za učitelja čuječnostne meditacije. Le nekdo, ki je dosegel visoko stopnjo uvida, lahko namreč zase trdi, da ve, katera (potencialno sporna) metoda bi bila v nekem trenutku za posameznika najustrežnejša.³⁶ Pa tudi takšna reinterpretacija mahajanskega argumenta o »posebnem statusu« kontemplativnih adeptov je s teravadske perspektive silno problematična, saj lahko služi kot opravičilo za najrazličnejša grozodejstva.³⁷ V delu *Zen at War* (2006) Brian Victoria denimo natančno opiše, kako so bili v času 2. svetovne vojne mahajanski nauki popačeni in prirejeni, da so lahko japonske oblasti z njimi podpirale svojo agresivno militaristično politiko.

³³ W. Van Gordon, E. Shonin, M. D. Griffiths in N. N. Singh, »There is Only One Mindfulness: Why Science and Buddhism Need to Work Together«, *Mindfulness* 6, (1), 2015, str. 53.

³⁴ Mikulas, n. d., str. 16.

³⁵ Monteiro et al., n. d., str. 10–12; J. H. Davis, »Facing Up the Question of Ethics in Mindfulness-Based Interventions«, *Mindfulness*, 6 (1), 2015, str. 47–48.

³⁶ Purser 2015a, n. d., str. 37.

³⁷ *Ibid.*, str. 39.

Prav tako ni res, da so si sodobni in klasični pristopi edini v tem, da si oboji prizadevajo za zmanjšanje neprijetnosti oz. trpljenja, saj je budistično pojmovanje trpljenja veliko širše kot v večini sodobnih MBI. Purser denimo izpostavlja, da teravadski budizem razlikuje tri stopnje neprijetnosti/trpljenja: a) *neprijetnost neprijetnosti* (*dukkha-dukkhatā*) označuje neprijetnosti, povezane z rojstvom, boleznijo, starostjo in umiranjem, ter nemir in tesnobo, ki spremljata te neizbežne vidike življenja; b) *neprijetnost spreminjanja* (*vipariṇāma-dukkha*) označuje nemir, ki izhaja iz dejstva, da vse, kar je prijetno, prej ali slej mine in se sprevrže v svoje nasprotje; c) *neprijetnost pogojenega obstoja* (*saṅkhāra-dukkha*) označuje občutek globokega nezadovoljstva nad obstojem (eksistencialni angst), ki izvira iz uvida v minljivost, spremenljivost in nesustancionalnost vsega, kar nas obdaja. Sodobni čuječnostni pristopi, ki so zamejeni izključno na lajšanje prve stopnje trpljenja, so s teravadске perspektive podobni nenehnemu lepljenju obliža na rano, za katero je očitno, da se sama po sebi ne bo nikoli zacelila: če želimo preprečiti eksistencialni požar, ni dovolj, da ukrotimo samó ogenj (a), temveč moramo odpraviti tudi žerjavico (b) in netivo (c). Gojenje »gole pozornosti« sicer omogoči »epistemološki«, ne pa tudi »ontološki premik«, tj. privede do spremembe v vedenju, ki izhaja iz večje osredotočenosti na doživljajski svet, ne pa tudi do korenite osebnostne preobrazbe.³⁸ Praktikant tako ostane »ujetnik samega sebe«, kar lahko njegovo stanje dolgoročno celo poslabša, saj se bo s čuječnostno meditacijo ovedel dejavnikov, ki so mu prej ostali prikriti, ne da bi se znal z njimi uspešno spopasti.

4 Temna noč duše: čuječnost in trpljenje

Razmisleki o oblikah in stopnjah neprijetnosti pa nas pripeljejo k drugi točki, k vprašanju, ali je lahko čuječnostna meditacija nevarna. Kot že omenjeno, so se v zadnjem času začela pojavljati opozorila,³⁹ da v nasprotju s splošnimi predstavami čuječnostna tehnika *ni* (zgolj) pomiritvena tehnika in/ali sredstvo za krepitev pozornosti, saj jo lahko spremljajo tudi izrazito neprijetna psiho-fizična izkustva. Kar v tovr-

³⁸ R. E. Purser, »The Myth of the Present Moment«, *Mindfulness*, 6 (3), 2015b, str. 680–683.

³⁹ Dobkin et al., n. d.; Rocha, n. d.

stnih diskusijah preseneča, je neupoštevanje dejstva, da v tradicionalnih meditativnih priročnikih in klasičnih biografijah vélikih meditativnih mojstrov kar mrgoli poročil o strašljivih in bolečih pojavih.

V teravadskem budizmu je denimo govora o »šestih stopnjah očiščevanja« ali »šestnajstih stopnjah modrosti«, skozi katere naj bi šel meditator med poglobljanjem svoje vednosti o pojavnem svetu. Pomenljivo je, da so nekatere od teh stopenj izrazito neprijetne. Na šesti stopnji modrosti – stopnji t. i. znanja o *strahu* (*bhayupaṭṭhānañāṇa*) – se meditator denimo ove, da ves pojavni svet »vsak hip razpada« in da v njem »ni nič stalnega, zanesljivega, trajnega«, ob čemer ga »prevzame strah in se počuti nemočnega«. Na sedmi stopnji – stopnji t. i. znanja o *bedi* (*ādināvānupassanañāṇa*) – postanejo meditatorju spričo strahu vsi pojavi »nezanimivi, neprilučni in brez življenja«, zato vidi povsod »same neprijetnosti in bedo«. Na osmi stopnji – stopnji t. i. znanja o *gnusu* (*nibbidānupassanañāṇa*) – se meditatorju spričo bede pojavi »popolnoma zagnusijo« in celo »misi o najprijetnejših in najbolj vabljivih stvareh ga ne morejo več zadovoljiti«. Na deveti stopnji – stopnji t. i. znanja o *želji po odrešitvi* (*muñcītukamytāñāṇa*) – občuti »različne telesne bolečine in zato ne more dolgo ostati v istem položaju«, pa tudi če bolečin ni, se počuti »precej neudobno«, zato si zaželi, da bi »vse pojave zapustil in se jih odrešil«. ⁴⁰

Ker gre pri takšnih in podobnih opisih v klasičnih meditativnih priročnikih za shematske prikaze, bi lahko kdo podvomil, ali sploh gre za opise dejanskih izkustev. ⁴¹ Da to vendarle drži, je lepo razvidno iz prvoosebni poročil, v katerih je Henrik Barendregt skrbno popisal izkustva, ki jih je bil deležen na daljšem meditativnem umiku. Za naš kontekst je še posebej relevanten opis strašljivo bolečega zaobrata, ki se mu je primeril na določeni točki vadbe:

»Učenec [meditator] nenadoma izgubi nadzor in pade v brezno. Doživetje je nepopisno. Spodaj navedeni simptomi so približna ponazoritev pojavov, ki jih je ob tem deležen:

- *Kaos*: zaznava je povsem zmedena; vse je postavljeno na glavo.
- *Tesnoba*: prisotna je »neskončno« močna tesnoba; vse druge tesnobe so

⁴⁰ P. Pečenko, *Pot pozornosti: osnove budistične meditacije*, Domus, Ljubljana 1990, str. 85–86.

⁴¹ Sharf 1995, n. d.

videti kot njene izpeljanke.

- *Gnus*: prisotna je izjemna slabost; človeku se obrača želodec, sili ga na bruhanje.
- *Norost*: človeku se zdi, da je zblaznel; duh in telo sta sicer prisotna, manjka pa ego, ki bi vse skupaj nadzoroval.

Izkustvo je grozljivejše od smrti – oziroma se takšno vsaj zdi. Kljub temu mišljenje nemoteno deluje naprej.⁴²

Podobno opozarja tudi že omenjeni Mahāsi Sayādaw v svojih napatkih o tem, kako meditirati, namreč da se lahko pri »meditativnem opazovanju [motrenju]« pojavijo »neprijetni ali grozljivi prividi«, ki meditatorja »prestrašijo«:⁴³ na začetnih stopnjah lahko občuti »različne neprijetne občutke – močno bolečino, dušenje, davljenje, občutek, da ga režejo z nožem, prebadajo z bodalom, zbadajo z ostrimi iglami, ali pa občutek, da po njegovem telesu lazi in gomazi veliko majhnih živalic, [...] srbenje, pik, ugriz, oster mraz, pekoče bolečine ali še kaj drugega«,⁴⁴ na višjih stopnjah pa se lahko tem občutkom pridružijo »različni prividi in slike«, kot so »Buda prihaja v bleščečem sijaju; sprevod menihov na nebu; templji in Budove podobe; srečanja z dragimi osebami; drevesa, gozdovi, hribi, reke, gore, vrtovi, poslopja; soočenje z zabuhlimi trupli ali skeleti; uničenje poslopij in razpad človeških teles; zatekanje lastnega telesa, ki je prekrito s krvjo in razpada na koščke, da na koncu ostane samo skelet; gledanje drobovja, notranjih organov in celo mikrobov v lastnem telesu; opazovanje prebivalcev pekla in nebes in podobno«.⁴⁵

Podobna poročila najdemo tudi v drugih budističnih tradicijah. V japonskem zen budizmu takšne pojave imenujejo *makyō* (dobesedno »jama duhov« ali »hudičeva jama«). Viri poročajo o celi paleti »nenavadnih telesnih občutkov in zaznav«, kot so »igre barv«, »videnja svetlobe«, »glasovi«, »občutki težkosti, lahкости ali nagibanja«, »jeza, strah, žalost in sreča«, »zmedenost«, »občutki, da lebdimo« ali »da je duša zapustila

⁴² H. Brendregt, »Buddhist Phenomenology«, Seminar, predstavljen na Konferenci o temah in perspektivah s področja sodobne logike in filozofije znanosti v Ceseni, Italija (7.–10. januar), Clueb, Bologna 1988, str. 13.

⁴³ v Pečenko, *n. d.*, str. 158.

⁴⁴ *Ibid.*, str. 162–163.

⁴⁵ *Ibid.*, str. 172.

lastno telo in se razpršila po vesolju» ipd.⁴⁶ Zelo zgovoren je denimo Hakuinov (1686–1768) opis »zenovske« oz. »meditativne bolezni«, ki ga je večkrat spodsekala na duhovni poti:

»Polotilo se me je temotno, melanholično razpoloženje. Bil sem tesnoben in prestrašen, moj duh in telo sta bila šibka in plaha. Pazduhe sem imel vseskozi mokre od potu. Nisem se mogel osredotočiti na delo. Stikal sem za temotnimi kraji, kjer sem sedel v osami nepremično kot truplo. Nobeno zdravilo ni zaleгло: ne akupunktura, ne zeliščni obkladki, ne zdravilni zvarki.

(...)

Pred iztekom meseca se je pričel srčni ogenj v nasprotju s svojim naravnim gibanjem dvigovati in v pljučih izsuševati življenjsko tekočino. Stopala in noge sem imel ledeno hladne: zdelo se mi je, kakor da so poveznjena v čeber snega. V ušesih mi je šumelo, kakor da bi hodil ob podivjanem hudourniku. Postal sem neizmerno šibek in plah – vsako delo me je utrujalo in strašilo. Tako v budnosti kot v snu so me preganjala nenavadna videnja. Pazduhe sem imel mokre od potu. Oči so se mi solzile. Potoval sem daleč naokoli, iščoč modrih zenovskih učiteljev in priznanih zdravnikov, toda ni ga bilo leka, ki bi olajšal mojo bol.⁴⁷

Še zanimivejše je, da tovrstni opisi niso zamejeni samo na budistično tradicijo, ampak jih najdemo tudi v drugih kontemplativnih tradicijah. V krščanskem kontemplativnem priročniku iz 14. stoletja *Oblak nevedenja* denimo beremo, da je doživljanje, ki spremlja višje stopnje molitve, »čudežno spremenjeno«; ko se motrilec prvič zazre v mistični nič, se mu bo pogled vanj zazdel »kot pogled v pekel« in bo v njem našel »vtisnjeno vsako posamezno grešno dejanje, ki ga je kdaj zagrešil od svojega telesnega ali duhovnega rojstva naprej na skrivaj ali v temi«.

Obupuje, da bo sploh kdaj uspel in se izvlekel iz te bolečine v popolnost duhovnega počitka. Mnogi pridejo v notranjosti do te točke, toda zaradi velikih bolečin, ki jih izkušajo, in ker ne najdejo tolažbe, se vrnejo in zrejo v telesne stvari ter zunaj iščejo mesenih tolažb.⁴⁸

⁴⁶ J. H. Austin, *Zen and the Brain*, The MIT Press, Cambridge (MA) / London 1999, str. 373–375, 377, 379.

⁴⁷ Hakuin, *Wild Ivy: The Spiritual Autobiography of Zen Master Hakuin*, Shambala, Boston / London 2010, str. 40–41, 76.

⁴⁸ *Oblak nevedenja*, Nova revija, Ljubljana 1996, str. 213.

Pravzaprav je avtor naziva »temna noč duše«, ki se je v sodobni literaturi uveljavil za takšna izkustva, španski mistik Janez od Križa (1542–1591), ki je z njim označeval tisto »najtemnejše, najmračnejše in najstrašnejše očiščevanje«, istovetno s »smrtjo na križu že za življenja« – s »čutno in duhovno, notranjo in zunanjo smrtjo«. ⁴⁹

Kljub tem in številnim sorodnim zapisom, ki jih je moč najti v kontemplativnih priročnikih, je študij, ki bi se ukvarjale z morebitnimi težavami ali zapleti med meditacijo, razmeroma malo, pa še pri teh gre večinoma za klinične študije primerov. ⁵⁰ Kolikor mi je znano, sta bili doslej objavljeni zgolj dve študiji, ⁵¹ ki se ukvarjata izključno s problematiko morebitnih »stranskih učinkov« in »kontraindikacij« sodobnih MBI-jev, vendar sta obe podatke o negativnih pojavih črpali iz splošnih raziskav, saj jih v študijah o čuječnosti ni bilo moč najti (kar ne pomeni, da do njih ne prihaja; glej spodaj). V splošnem je iz dosedanjih raziskav moč razbrati, da lahko med (zlasti intenzivno) meditativno prakso in po njej pride do naslednjih zapletov: tesnobnih in afektivnih motenj (panični napadi, generalizirana tesnoba), zmede in dezorientacije, depersonalizacije in derealizacije, depresije, bolečine, neješčnosti in nespečnosti, povečane dovzetnosti za epileptične napade ter celó kratkotrajnih maničnih in psihotičnih epizod. Tako Dobkin *et al.* kot Listyk *et al.* izpostavljajo, da je v poročilih premalo podatkov o naravi in intenzivnosti posamezne prakse, kontekstu, v katerem je bila izvajana, predhodnih boleznih ipd., povrhu pa si izsledki različnih študij nemalekkrat nasprotujejo: če so denimo – kot smo videli – nekatere raziskave pokazale, da lahko meditacija pripomore k pojavu depersonalizacije ⁵²

⁴⁹ Janez od Križa, *Vzpon na goro Karmel*, Družina, Ljubljana 2001, str. 113.

⁵⁰ R. J. Castillo, »Depersonalization and Meditation«, *Psychiatry*, 53 (2), 1990, str. 158–168; M. D. Epstein in J. D. Lieff, »Psychiatric Complications of Meditation Practice«, *The Journal of Transpersonal Psychology*, 13 (2), 1981, str. 137–147; H. J. H. Kuipers et al., »Meditation-induced Psychosis«, *Psychopathology*, 40, 2007, str. 451–464; R. Manocha, »Why Meditation?«, *Australian Family Physician*, 29, 2000, str. 1135–1138; A. Perez-de-Albeniz in J. Holmes, »Meditation: Concepts, effects and uses in therapy«, *International Journal of Psychotherapy*, 5, 2000, str. 49–58; D. H. Shapiro, Jr., »Adverse Effects of Meditation: A Preliminary Investigation of Long-Term Investigators«, *International Journal of Psychosomatics*, 39, 1992, str. 62–67.

⁵¹ Dobkin et al., *n. d.*; M. Listyk et al., »Mindfulness Meditation Research: Issues of Participant Screening, Safety Procedures, and Research Training«, *Advances in Mind-Body Medicine*, 24 (1), 2009, str. 20–30.

⁵² Castillo, *n. d.*; Shapiro, *n. d.*

in psihoze,⁵³ pa obstajajo tudi dokazi, da ju lahko čuječnostne tehnike ublažijo (Chadwick *et al.*⁵⁴ za psihozo; Michal *et al.*⁵⁵ za depersonalizacijo). Raziskovalci so si edini, da bi bilo treba pojavu posvetiti več sistematične pozornosti in razviti po eni strani presejalne metode za identifikacijo oseb, ki so za tovrstne zaplete dovzetnejše, po drugi strani pa intervencijske strategije, ki bi v primeru težav strokovnjakom omogočile, da se z njimi primerno spopadejo.

S prvimi koraki v tej smeri je pričela Willoughby Britton, ustanoviteljica projekta »Temna noč« (kasneje preimenovan v »Različne oblike kontemplativnega izkustva«), v sklopu katerega sistematično zbira, popisuje in analizira poročila o »zapletih«, do katerih lahko pride med meditativno prakso. Poleg tega je ustanovila še t. i. *Hišo gepard* (ang. *Cheetah House*), ki je nekakšno pribežališče oz. varna hiša, v katero se lahko zatečejo vsi, ki so imeli kakršnokoli neprijetno izkušnjo z meditacijo. David, ki je denimo tjakaj prišel leta 2013, je sredi daljšega meditativnega umika doživel psihotični zlom: po nekaj dneh so na plano privrele »žive pornografske fantazije in zavrti spomini iz otroštva«, kasneje pa so ga začele obsedati preganjavične misli tipa »Dovoli mi, da prevzamem nadzor nad teboj!«, in »Ubij se!« ter videnja smrti s koso in kapuco.⁵⁶ Žal razen nekaj intervjujev in predstavitev na konferencah in simpozijih Brittonova svojih izsledkov še ni objavila v nobeni znanstveni reviji,⁵⁷ je pa projekt metodološko in organizacijsko zelo dobro zasnovan, saj v njem poleg številnih psihiatrov in nevroznanstvenikov sodelujejo tudi učitelji čuječnostne meditacije tako iz tradicionalnih kot sodobnih krogov (med njimi najdemo tudi nekaj zgoraj omenjenih pionirjev, denimo Jacksona in Goldsteina). Pomembno je poudariti, da Brittonova s svojim delom ne skuša diskreditirati čuječnostne medita-

⁵³ Kuijpers *et al.*, *n. d.*; Manocha, *n. d.*

⁵⁴ P. Chadwick, K. N. Taylor in N. Abba, »Mindfulness Groups of People with Psychosis«, *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33 (3), 2005, str. 351–359.

⁵⁵ M. Michal *et al.*, »Depersonalization, Mindfulness, and Childhood Trauma«, *Journal of Nervous Mental & Mental Disease*, 40 (4), 2007, str. 285–294.

⁵⁶ Rocha, *n. d.*

⁵⁷ Edini znanstveni članek, ki je doslej nastal v sklopu projekta (J. R. Lindahl *et al.*, »A Phenomenology of Meditation-Induced Light Experiences: Traditional Buddhist and Neurobiological Perspectives«, *Frontiers in Psychology*, 3. januar 2014), se ne ukvarja neposredno z neprijetnimi doživetji, ampak s fenomenologijo svetlobnih videnj, ki spremljajo meditativno prakso.

cije in iz nje izpeljane MBI – nenazadnje se z njo že vrsto let aktivno ukvarja tudi sama in je celo certificirana izvajalka programa MBSR –, temveč želi dobiti celovitejšo in večplastno sliko proučevanega pojava. Predvsem si želi boljšega vpogleda v to, ali in kako je mogoče razlikovati med neprijetnimi pojavi, ki so konstitutivni del duhovne poti, in onimi, ki so nekaj odklonskega.

5 Nedualistična čuječnost: tradicionalisti in odpadniki

Preden predstavim lastno mnenje o obravnavani tematiki, mi dovolite še krajši historični ekskurz. Poraja se namreč vprašanje, ali in zakaj bi moral biti »klasični« teravadski model najprimernejši za (re)konceptualizacijo sodobnih pristopov k čuječnosti, kot trdijo tradicionalistično usmerjeni kritiki. To vprašanje postane še posebej pereče, če upoštevamo, da so razprave o čuječnosti in meditaciji, podobne tem, ki so se razplamtele v sodobnem času, obstajale že *znotraj* budistične tradicije.⁵⁸ Dunne denimo poudarja, da je budizem vse prej kot monolitna tradicija in da se je pod njegovim okriljem razvila cela paleta različnih, včasih tudi medsebojno neskladnih šol in nauk. Za našo razpravo je še posebno relevanten spor med t. i. »inateističnimi« (»nenadnimi« [tib. *cig car ba*]) in »konstruktivističnimi« (»postopnimi« [tib. *tim bzhin pa*]) strujami, ki se vrta okoli vprašanja, v kakšnem odnosu je običajen um z umom Bude.⁵⁹ *Inateistične* (nenadne) struje trdijo, da so v vsakdanjem (nerazsvetljenem) umu Budove lastnosti vseskozi že prisotne in da je zato cilj duhovne prakse *odstraniti ovire*, ki jim preprečujejo, da bi prišle do izraza. *Konstruktivistične* (postopne) struje pa po drugi strani trdijo, da moramo Budove lastnosti šele usvojiti in da je zato vloga duhovne prakse *gojenje specifičnih vrlin*. Če je torej za inateiste glavni problem v kognitivnih *strukturah*, ki so prisotne v običajnem (neprebujenem)

⁵⁸ Glej J. Dunne, »Toward an Understanding of Non-Dual Mindfulness«, *Contemporary Buddhism*, 12 (1), 2011, str. 71–88; Sharf 2014a, *n. d.*; R. H. Sharf, »Mindfulness and Mindlessness in Early Chan«, *Philosophy East & West*, 64 (4), 2014b, str. 933–964.

⁵⁹ Kot pravilno pripominja Dunne, tu ne gre za dve absolutno nasprotujoči si gledišči, ampak za skrajni točki na idejnem spektru: poleg ortodoksnih zagovornikov *illumination subite* in *illumination graduelle* najdemo celo paleto vmesnih stališč, ki kombinirajo prvine obeh pristopov (Dunne, 2011: 75).

umu in preprečujejo udejanjenje prirojene Budove narave, pa je za konstruktiviste glavni problem v *vsebinski* teh struktur (npr. v zmotnih prepričanjih, navadah itd.). In če so bile na klasični *Abhidhammi* osnovane tradicije (kamor sodi tudi teravadske budizem) pretežno konstruktivistične, so bile v budizmu že od nekdaj prisotne tudi struje, ki so bile do teh tradicij kritične in so zagovarjale inateistična stališča.⁶⁰ Ker so ti zgodovinski primeri za sodobne razprave o čuječnosti silno pomenljivi, si oglejmo dva, in sicer najprej tradicijo *mahāmudrā*, ki se je razvila v indijsko-tibetanskem budizmu, nato pa še spor o naravi meditacije, ki se je vnel v zgodnjem *chanu* (8.–9. st.) na Kitajskem.

Kot izpostavlja Dunne, igra osrednjo vlogo v *mahāmudri* koncept »nedvojnosti« oz. »nedualnosti« (san. *advaya*), s čimer je mišljena zlasti nedvojnost med spoznavajočim subjektom in spoznanim objektom (san. *grāhyagrāhakaadvaya*). Čeprav je koncept prisoten že v zgodnji *mahāyāni* (I. st. n. št.), pa je natančnejšo ubeseditev dobil v filozofskem sistemu šole *yogācāra* (3. st. n. št.), ki trdi, da dihotomija subjekt-objekt predstavlja najbolj pretanjeno obliko nevednosti (san. *avidyā*); in ker je cilj duhovne prakse pretrgati (še tako subtilne) spono nevednosti in uzreti realnost takšno, kakršna je (san. *yathābhūta*), mora biti doživljanje po »prebujenju« nedvojno.⁶¹ Ideja o »nedualistični modrosti« (san. *advayañāna*), ki leži v srčiki *mahāmudre*, je bila tako v odkritem nasprotju s tradicionalnim *Abhidhamma* budizmom, v katerem imajo vsa duševna stanja (tudi tista po prebujenju) svoj intencionalni predmet (tj. so strukturirana dualistično).⁶² To je prišlo še posebej do izraza po 7. in 8. stoletju, ko so nedualistične (inateistične) težnje v indijskem budizmu dobile nadaljnjo teoretsko nadgradnjo. Zgodnja učitelja *mahāmudre*, Saraha (Rāhula; ok. 8. st.) in Maitripa (I. st.), oba gorka kritika budističnega *mainstreama*, sta denimo učila, da mora meditacija počivati na *asmṛti* (nečuječnosti) in *amānsikāri* (nepozornosti). S tem sta se neposredno obregnila ob pojmovanje meditacije v *Abhidhamma* budizmu, v katerem zasedata *smṛti* in *mānsikāra* osrednjo vlogo, in poudarjala,

⁶⁰ Dunne, *n. d.*, str. 75–76.

⁶¹ *Ibid.*, str. 73.

⁶² *Ibid.*, str. 74; cf. Olendzki, *n. d.*, str. 67–69.

»da morata biti v pravi *nedualistični* meditaciji ta vidika obrnjena na glavo oz. zanikana. Z nedualistično-inateistične perspektive bo vsakdo, ki goji *smṛti* (pli. *sati*) in *maṇsikāro*, gojil nevednost, saj bo v zavesti utrjeval strukture, ki temeljijo na dvojnosti subjekt-objekt in so izraz najbolj pretanjene oblike nevednosti«. ⁶³

To pomeni, da se mora na »nedualistični čuječnosti« oz. »nečuječnosti« osnovana meditativna praksa v zadnji instanci odpovedati vsem (tudi *etičnim*) sodbam, ki pa so v klasičnih modelih osrednjega pomena. ⁶⁴ Da bi videli, kako zelo so pristopi v *mahāmudri* podobni sodobnim pristopom k čuječnosti, si oglejmo osnovni napotek, ki ga na praktikanta v znanem meditativnem priročniku iz 15. stoletja *Ocean jasnega pomena* naslovi 9. karmapa Karma Wanchûg Dorjé:

»Ne pehaj se za preteklostjo. Ne kliči k sebi prihodnosti. Umirjeno postoj v sedanjosti, v čisti in nepojmovni pozornosti«. ⁶⁵

In nekoliko kasneje:

»Ne razmišljaj, ne premlevaj, ne sprašuj, ne meditiraj, ne analiziraj, temveč duha preprosto postavi v njegovo naravno stanje«. ⁶⁶

Pri meditativni praksi je ključno, da opustimo vsakršno razčlenjevanje, pojmovanje in presojanje ter ustalimo duha v na sedanost osredinjeni pozornosti. To nepresojajoče motrenje pa je istovetno nedualistični čuječnosti, imenovani tudi »neraztresena« ali »spontana čuječnost«. ⁶⁷

Vse kaže, da so podobne diskusije v 8. in 9. stoletju potekale tudi v zgodnjem chanu, le da je šlo tu za spor med manj in bolj radikalno strujo *znotraj* inateističnega tabora. Čeprav so namreč vse zgodnje chanovske šole izhajale iz mahajanske ideje o prirojeni Budovi naravi, pa so se, tako Sharf, razlikovale po tem, kako so to prirojeno Budovo naravo pojmile in udejanjale. Bolj »tradicionalne« šole, tj. šole, ki so bile bližje *Abhidhammi*, so jo enačile z naravo človekovega uma in so, izhajajoč iz

⁶³ Dunne, *n. d.*, str. 77.

⁶⁴ *Ibid.*, str. 78; cf. G. Dreyfus, »Is Mindfulness Present-Centred and Non-Judgmental? A Discussion of the Cognitive Dimensions of Mindfulness«, *Contemporary Buddhism*, 12 (1), 2011, str. 41–54.

⁶⁵ v Dunne, *n. d.*, str. 80.

⁶⁶ *Ibid.*, str. 81.

⁶⁷ *Ibid.*, str. 84.

prisposodbe o ogledalu, trdile, da si moramo nepretrgoma prizadevati, da ohranjamo um čist: tako kot lahko le čisto zrcalo odslikuje stvari takšne, kot so, bo tudi naš um spoznaval stvari takšne, kot so, le dokler je čist in neomadeževan. »Radikalnejše« struje so takšnim pristopom nasprotovale in jim očitale, da so še vedno jetnice dualističnega pogleda (tj. da reificirajo *um*): čeprav so gledišče prestavile na duhá, razlika med subjektom, ki motri, in objektom (tukaj: umom), ki je motren, ni odpravljena. Namesto loščenja duševnega zrcala bi se torej morali osredotočati na *nič* oz. *praznino* in si prenehati prizadevati za karkoli.⁶⁸ V nasprotju z zmernimi pristopi, ki so uporabljali fraze, kot sta »motrenje uma« in »čuječnost« (kit. *nian*), so skrajnejše struje zato poudarjale »nemotrenje uma«, »nečuječnost«, celo »neum«.⁶⁹ Seveda pa jim zastopniki »tradicionalnih« stališč niso ostali dolžni: očitali so jim predvsem to, da zamenjujejo *mišljenje* o niču oz. prebujenju s *prebujenjem samim* (tj. da reificirajo »neum«)⁷⁰ in da s tem, ko črtijo vsakršno pojmovnost in prizadevanje, spodkopavajo temelje etiki, saj jim ne ostane nič, kar bi jim omogočilo razlikovati med dobrim in slabim. Čislanje neuma jih tako v zadnji instanci naredi neumne in dovzetne za najrazličnejše »meditativne bolezni«.⁷¹

Lahko bi rekli, da leži srčika spora med radikalnimi (inateističnimi; ang. *innateist*) in tradicionalnimi (konstruktivističnimi; ang. *constructivist*) pristopi v naslednjem vprašanju: »Kako lahko katerakoli 'pogojena' (san. *samskṛta*) religiozna disciplina – katerikoli ritualni obred, meditacija, asketizem, etično delovanje ipd. – pripelje do 'nepogojene' (san. *asamskṛta*) stanja, kakršno je *nirvāṇa*?«.⁷² Po eni strani lahko vsaka (idejna, etična, ceremonialna itd.) struktura postane predmet navezanosti in se posledično – v skladu z 2. in 3. plemenito resnico – na poti do odrešitve prelevi v oviro; po drugi strani pa 4. plemenita resnica uči, da k ugasnitvi navezanosti vodi osemčlena pot, ki zaobsega nabor napotkov, praks in predpisov (torej specifično strukturo), ki naj posamezniku pomagajo do odrešitve. Gre skratka za vprašanje odno-

⁶⁸ Sharf 2014b, n. d., str. 951.

⁶⁹ *Ibid.*, str. 945.

⁷⁰ *Ibid.*, str. 950.

⁷¹ Sharf 2014a, n. d., str. 7.

⁷² Sharf 2014b, n. d., str. 950.

sa med živo prakso in okvirom, v katerega je vpeta. Radikalne struje, ki so neprenehoma vznikale na obrobju budističnega mainstreama, so slednjemu očitale, da je, prosto po Heglu, duhá pretvoril v kost ter Budov nauk zvedel na niz ritualov in formul; tradicionalne struje pa so v skrajnih strujah videle slepi antinomianizem, ki s tem, ko budistični nauk oklesti vseh etičnih, ceremonialnih itd. prvin, izgubi нравna tla pod nogami in postane odprt za vsakovrstne zlorabe. Ali drugače, če radikalni pristopi trdijo, da je mogoče živo prakso ločiti od odzadnjega okvira, pa tradicionalni pristopi menijo, da je okvir tisti, ki določa, kaj je (prava) živa praksa. Ker je to vprašanje za našo razpravo še posebej relevantno, si ga oglejmo nekoliko поблиže.

Pri inateističnih tokovih ne gre toliko za nasprotovanje etiki *kot taki* kolikor za prepričanje, da je *etika inherentna sami (meditativni) praksi*. Ko se odločimo nepresojajoče motriti vzikanje in zamiranje pojavov, s tem že privzamemo *in udejanjimo* neko normativno držo. »Glej, ne reagiraj!«, tako se glasi temeljna maksima *utelešene* etike, ki označuje premik od *reaktivne* k *nereaktivni* drži. Mimo te maksime, ki je praktična popotnica v »bivanjsko« in »izkustveno odprtost«, ni potrebe po drugih napotkih, saj so vse temeljne budistične vrednote v njej že zaobjete: kdor je zmožen umu pustiti, da se brez vrednotenja in presojanja postavi v svoje naravno stanje, ta bo osemčleno pot *živel oz. utelešal* in so mu zato vse dodatne etične smernice odveč. Pri konstruktivističnih tokovih pa ne gre toliko za nasprotovanje nepresojajočemu motrenju *kot takemu* kolikor za prepričanje, da je takšen pristop nepopoln in zato rabi *dopolnilo v etičnih smernicah*. Kako namreč – *preden* postanemo Buda – *vemo*, da res »zgolj motrimo« in da se v resnici ne zapletamo v (subtilne) projekcije lastnega jaza? Če nismo zmožni prepoznati »celovitih« duševnih stanj, lahko zapademo v neskončen cikel samoslepljenja, zato je nujno, da je naša praksa obogatena z dopolnilnimi praksami (branje suter, opravljanje ritualov, upoštevanje etičnih zaobljub itd.), ki nam »zbistrijo pogled« in šele omogočijo nepresojajočo osredotočenost na pojave.

Takšna je vsaj *idealizirana* podoba obeh pristopov, ki pa sta bila – in to je ključno – v konkretnih historičnih upodobitvah vselej vpeta v *živahen dialektični proces*, v katerem je bil v ospredju zdaj ta, zdaj oni moment. Ko v nekem sistemu konstruktivistične tendence prevladajo

do te mere, da že *v načelu* udušijo možnost odrešitve, bodo v ospredje slej ko prej stopile inateistične tendence, ki poudarjajo izkustvo in živo prakso; ker pa živa praksa nikoli ne more obstati v vakuumu, se bo ta reakcija kaj kmalu vpela v že obstoječi ali popolnoma novi okvir. »Tera-vadska prenova« v Burmi je bila denimo med drugim reakcija na uko-reninjeno prepričanje, da odrešitve ni mogoče doseči v enem samem življenju in da je zato v naši moči zgolj to, da si marljivo nabiramo za-sluge (recitiramo sutre, opravljamo obrede itd.) in upamo, da se bomo v naslednjem življenju vsaj malce približali temu domala neskončno oddaljenemu cilju. Po drugi strani pa so denimo tudi najbolj inateistič-ne tendence (npr. v *chanu* ali *mahāmudri*) vselej (p)ostale integrirane v širši sistem ostalih praks: v zgoraj omenjenem meditativnem priročniku Karme Wanchûga Dorjéja so tako poleg tehnik za gojenje »neduali-stične čuječnosti« opisane še številne druge prakse (vizualizacije, etični napotki, konceptualne analize itd.);⁷³ v 2. razdelku smo omenili, da je sistem Mahāsija Sayādawa poleg »gole osredotočenosti« vključeval še branje suter, opravljanje ritualov ipd.

6 Sedenje z demoni: utelešena eksistencialna odrešitev

Če sedaj te razmisleke prenesemo na sodobne MBI, zlasti na Kabat-Zinnovo MBSR, lahko izpeljemo nekaj previdnih zaključkov. Prvič, ko se je Kabat-Zinn v želji, da bi MBSR »čim bolj približal povprečnemu Američanu, ki se sooča s stresom, bolečino in boleznijo«, odločil, da ga ubesedi na način, ki bi »utelešal bistvo udejanjenega Budovega nauka«, ne da bi zvenel »budistično, 'newagersko', 'vzhodnjaško', 'mistično' ali 'čudaško'«, je bržkone storil prav, da se je oprl na bolj »inateistične« razsežnosti budistične prakse.⁷⁴ Z besedami znanega indijskega mistika Kabirja iz 15. st.: »Kjerkoli si, tam je tvoja vstopna točka.« V scientistični klimi 70. in 80. let bi bili vsi poskusi, ki bi želeli uveljavljene medi-cinske postopke dopolniti z budistično meditacijo *v bolj tradicionalni obliki*, obsojeni na propad. Da je praksa sploh lahko prodrla v terapevtske, znanstvene itd. kroge, jo je bilo treba predstaviti v obliki, primerni

⁷³ Dunne, *n. d.*, str. 85.

⁷⁴ Kabat-Zinn 2011, *n. d.*, str. 282.

za sekularizirano, racionalistično, multikulturno in multikonfesionalno družbo 2. polovice 20. stoletja: čuječnostna meditacija, prikazana v »minimalističnem« besedišču gojenja »gole pozornosti« ipd., je bila v tem oziru več kot primerna.

Drugič, težave, ki so se porajale kasneje, so bile vsaj deloma posledica dejstva, da logika tovrstnih prenosov iz enega okolja v drugo ni bila reflektirana v zadostni meri. Ko denimo Kabat-Zinn pove, da je skušal s svojim delom preprosto deliti »*bistvo* meditativnih in jogijskih praks« ter da se »ameriški besednjak«, ki se ga je v ta namen odločil uporabljati, osredotoča izključno na »*srčiko* meditacije, ne da bi se ukvarjal s kulturnimi vidiki tradicij, v katerih se je *dharma* razvila«⁷⁵ (moji poudarki), daje vtis, kakor da gre pri sodobnem pojmovanju čuječnosti za *nevtralen* in *univerzalen izvleček (esenco)* budistične prakse. Čeprav vse kaže, da sam Kabat-Zinn ni mislil tako, saj denimo eksplicitno poudari, da njegov namen *ni* bil »*dharma* izkoristiti, fragmentirati ali dekontekstualizirati, temveč *rekontekstualizirati* [!] v okviru znanosti, medicine (...) in zdravstva, da bi bila maksimalno koristna ljudem, ki jim je ne bi bilo dano slišati ali do nje priti po bolj tradicionalnih poteh«⁷⁶ (poudarek v izvirniku), pa je s svojimi izjavami nedvomno prispeval k njegovemu širjenju. Absolutna dekontekstualizacija je iluzija in je pogosto le ime za prikrito (nereflektirano) rekontekstualizacijo. Kot smo omenili v tretjem razdelku, je pri sodobnih pristopih, ki izhajajo iz predpostavke, da je njihovo pojmovanje čuječnosti »transhistorično« in »transkulturno«, najbolj problematično to, da nekritično (nezavedno) privzemajo historično pogojene vrednote in nazore sodobne družbe: namesto da bi čuječnosti izdelali ustrezen okvir, jo v imenu »neutrarnosti« (vedé ali nevedé) vpenjajo v mašinerijo »etike prostega trga«.

Razprtije o *naravi čuječnosti*, ki so se razplamtele v znanstveni in terapevtski skupnosti, so v svoji srži pravzaprav razprtije o njeni najustrežnejši (*re*)kontekstualizaciji. In tako kot se v tem oziru zdijo nezadostni sodobni pristopi, ki so slepi za lasten historični horizont in nekritično sprejemajo prevladujoče družbene vzorce, je vprašljivo, ali bi bilo pro-

⁷⁵ *Ibid.*, str. 287.

⁷⁶ *Ibid.*, str. 288.

blem mogoče rešiti s preprostim sklicevanjem na tradicijo.⁷⁷ To lahko lepo ponazorimo na pojavu »temne noči duše«, o katerem smo govorili v 4. razdelku. Sodobna pojmovanja, ki v čuječnosti vidijo le tehniko za sproščanje in/ali urjenje pozornosti, bodo v neprijetnih in bolečih izkustvih, ki bi se utegnili porajati med meditativno prakso ali po njej, nujno videla nekaj nezaželenega – tj. odstopanja, stranske pojave, patološka stanja itd. –, čeprav v meditativnih priročnikih nekatera med njimi veljajo za *konstitutivni del* same meditativne prakse. Tradicionalna pojmovanja, ki so takšne pojave sicer natančno popisala in klasificirala, pa so v svojih interpretacijah in vrednotenjih tako močno vpeta v izvorni historično-kulturni kontekst, da se bodo sodobnemu bralcu nemalokrat zdela na ravni mita ali bajke. Če torej sodobni okvir ne premore ustreznega pojmovnega aparata, ki bi čuječnost smiselno povezal s »temno nočjo duše«, pa je tradicionalni okvir velikokrat preveč ekso-tičen, da bi ga lahko nekritično vgradili v sodobne registre. Dolgoročno ima lahko takšna situacija za čuječnostne tehnike negativne posledice: fazi *mitizacije*, v kateri čuječnost *sama po sebi* nastopa kot panacea za domala vse tegobe sodobnega človeka, lahko v primeru nenadzorovane razširitve meditativnih tehnik med širše sloje in posledičnega porasta »neželenih stranskih pojavov« sledi faza *demonizacije*, v kateri bo čuječnost označena kot nekaj vse preveč nepredvidljivega (neobvladljivega), da bi jo bilo smotrno uporabljati v kliničnih okoljih. Izkušnja s halucinogenimi drogami v 60. in 70. letih lahko služi kot resda potenciran, a zgovoren primer.

Ključ do primerne (re)kontekstualizacije čuječnosti bi po mojem mnenju veljalo iskati v dejstvu, da slednja v tradicionalnih kontekstih predstavlja *le en del* preobrazbene (osemčlene) poti. Kot pravilno izpostavlja Davis, pri vprašanju o tem, kakšna naj bi bila »prava« (celovita itd.) čuječnost, ne gre za vprašanje o doktrinalni pravovernosti, ampak za nič manj kot vprašanje o tem, *kako naj bi človek živel*⁷⁸, tj. za vprašanje o človekovi dobrobiti, to pa nas neizbežno popelje na področje vprašanj o smislu in pomenu. Namesto o *etični* bi bilo zato nemara smotrnejše razmišljati o *eksistencialni* (re)kontekstualizaciji – o tem, kako

⁷⁷ Davis, *n. d.*, str. 47.

⁷⁸ *Ibid.*

smiselno vključiti čuječnost in na njej temelječe meditativne tehnike v širši horizont *iskanja bivanjskega smisla v 21. stoletju*. Vprašanja o trpljenju, bolečini, smrti itd. so v dobi Prozaca, strahu pred kancerogenimi »tihimi morilci« in občutkov vsesplošne odtujenosti, v dobi, ko se zdi, da so se vse velike (svetovnonazorske) zgodbe izpele in da je edini arbiter tega, kaj je resnično, do bivanjskih vprašanj indiferentna znanost, še kako aktualna in so bila deležna ničkoliko pronicljivih tematizacij v različnih filozofskih in psiholoških diskurzih, zlasti fenomenološke in eksistencialne provenience.

Morda je eno od nesrečnejših zgodovinskih naključij – ali pač nevšečen zasuk Usode –, da se je čuječnost v terapevtskem kontekstu uko-reninila primarno v sklopu kognitivno-vedenjske terapije: čeprav se je ta izkazala za izjemno učinkovito pri (vsaj kratkoročnem) spopadanju s številnimi psihičnimi obolenji (zlasti nevrotičnega spektra), pa ji ni nikoli uspelo razviti koherentnega širšega okvira za soočanje z eksistencialnimi vprašanji. Nobenega razloga ni, da bi podvomili, da so bile izvirne namere pionirjev MBI dobre, tj. da so si v prvi vrsti prizadevali za čim večje »lajšanje trpljenja« in da so pri tem uporabljali sredstva, ki so jim bila na voljo in so jih najbolj poznali. Toda videli smo, da so se v zadnjem desetletju pričele vse jasneje kazati tudi glavne pomanjkljivosti teh zgodnjih rekonceptualizacij, zato bi bilo smotrno razmisliti o možnostih, da bi čuječnost aktivno vpeli v modele, ki so občutljivejši za eksistencialno razsežnost, denimo Franklovo logoterapijo, Frommovo humanistično psihoanalizo ali Yalomovo eksistencialno psihoterapijo.

Na ta način bi čuječnostnim tehnikam zagotovili okvir, ki bi bil izvor-nemu budističnemu – če že ne po črki, pa vsaj po duhu – veliko bližji, kot je sedanjí. Po eni strani bi omogočil tematizacijo globljih (eksistencialnih) plasti trpljenja, ki presegajo zgolj površinske (simp-tomatske) neprijetnosti, s katerimi se povečini ukvarjajo sodobne te-rapevtske tehnike (spomnimo se treh oblik *dukkhe* v 3. razdelku), po drugi strani pa bi osmislił tudi koncept »temne noči duše«, te strašljive in boleče izkušnje samopreseganja ali samoodmiranja, ki je integrativni del vsake korenite eksistencialne preobrazbe. Zlasti pa bi vprašanje o etičnosti vpel v širšo domeno eksistencialnega (samo)preizpraševanja, kar se sklada z budistično mislijo, da tisti, ki je *celobitno spoznal* življenjski smisel, *ne more* početi zla. Čuječnostna meditacija bi v tem procesu

igrala nepogrešljivo vlogo, saj bi nudila nekaj, kar zahodnim pristopom pogosto primanjkuje: nabor praktičnih metod, ki človeku omogočajo, da se z eksistencialnimi »demoni« sooči na sistematičen in discipliniran način. Čuječnostna meditacija v takšnem okviru ne bi bila zgolj pomiritvena tehnika ali tehnika za krepitev pozornosti, ampak *utelešena oblika (eksistencialne) vednosti*, ki človeku omogoči, da bivanjska vprašanja *odreši* s korenito (celobitno) transformacijo. Seveda s tem ne bi dobili nezmotljivega sredstva za preprečitev odklonov, kakršen je »čuječi ostromrelec«, vendar le zato, ker takšnih odklonov *ni mogoče odpraviti po formalni (zanesljivi) poti*: že bežen pogled v zgodovino pokaže, da zlorab in izkrivljanj ni mogoče preprečiti s še tako dodelanim naborom prepovedi in zapovedi; kar lahko storimo, pa je, da vsakega posameznika seznanimo s težo odgovornosti, ki spremlja vsako njegovo odločitev.

Če strnemo: kritiki sodobnih pristopov imajo prav, ko v luči pospešenega razraščanja čuječnosti pozivajo k (re)kontekstualizaciji čuječnosti, a se motijo, ko trdijo, da bi morali v sodobne prakse nujno vnesti tradicionalne elemente; zagovorniki sodobnih pristopov pa imajo prav, ko poudarjajo pomen utelešene (implicitne) etike, ki je inherentna sami praksi čuječnostne meditacije, a se motijo, ko predpostavljajo, da se lahko ta zgodi v nekakšnem idejnem in vrednostnem vakuumu. Vplivni teravadski učitelj Ajahn Chah (1918–1992) je o zahodnih praktikantih povedal, da so pri izvajanju meditacije silno vestni, da pa jim manjka etičnega okvira, po katerem bi živeli, ko ne sedijo na meditativni blazini. Takšen pristop k meditaciji je vzporedil s tatom, ki potem, ko so ga zasačili pri delu in ga zaprli, najame odvetnika, da ga reši iz zaporu, a takoj zatem začne spet krasti. Cilj meditacije ni najti ščepec miru, ampak spoznati in izkoreniniti splošne vzroke nemira.⁷⁹ Atomistični pristop k čuječnosti, ki slednjo izvzema iz širših bivanjskih razsežnosti, bo slej ko prej postal instrument sekundarnih individualnih (npr. lastnih egoističnih nagibov) ali kolektivnih silnic (npr. logika prostega trga), zato potrebuje širši okvir za samospoznavanje in samopreseganje; hkrati pa mora biti ta širši okvir uglašen na historične in kulturne danosti, v katerih praktikanti delujejo. To seveda *nikakor* ne pomeni, da bi veljalo izvirne budistične modele odložiti na smetišče zgodovine – vse prej kot

⁷⁹ v Amaro, *n. d.*, str. 71.

to! –, temveč da je treba k njim pristopati *hermenevitično*: upoštevajoč njihovo samolastnost, a v nenehni navezi na sodobnost. Ravno zato se mi za razliko od nekaterih avtorjev (npr. Segall⁸⁰) sodobne razprave in nestrinjanja ne zdijo škodljiva za nadaljnji razvoj na čuječnosti osnovanih pristopov. Nasprotno, v njih vidim odlično priložnost, da dobimo boljši vpogled v naravo čuječnosti in njeno vpetost v širši kontekst *condition humaine* ter na ta način preprečimo neučinkovito, a za zahodno misel žal vse preveč značilno nihanje med mitizacijo in demonizacijo.

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

1. Amaro, A. (2015), »A Holistic Mindfulness«, *Mindfulness* 6 (1), 63–73.
2. Austin, James H. (1999). *Zen and the Brain*. The MIT Press: Cambridge, MA, London.
3. Brendregt, H. (1988), »Buddhist Phenomenology«, Seminar, predstavljen na Konferenci o temah in perspektivah s področja sodobne logike in filozofije znanosti v Ceseni, Italija (7.–10. januar). Bologna, Clueb, 37–55.
4. Castillo, R. J. (1990), »Depersonalization and Meditation«, *Psychiatry* 53 (2), 158–168.
5. Chadwick, P., Taylor, K. N. in Abba, N. (2005), »Mindfulness Groups of People with Psychosis«, *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 33 (3), 351–359.
6. Chiesa, A. in Malinowski, P. (2011), »Mindfulness-Based Approaches: Are They All the Same?«, *Journal of clinical Psychology* 67 (4), 404–424.
7. Davis, J. H. (2015), »Facing Up the Question of Ethics in Mindfulness-Based Interventions«, *Mindfulness* 6 (1), 46–48.
8. Dobkin, P. L., Irving, J. A. in Amar, S. (2011), »For whom may participation in a mindfulness-based stress reduction be contraindicated?«, *Mindfulness* 3 (1), 44–50.
9. Dorjee, D. (2010), »Kinds and dimensions of mindfulness: why it is important to distinguish them«, *Mindfulness* 1 (3), 152–160.
10. Dreyfus, G. (2011), »Is Mindfulness Present-Centred and Non-Judgmental? A Discussion of the Cognitive Dimensions of Mindfulness«, *Contemporary Buddhism* 12 (1), 41–54.
11. Dunne, J. (2011), »Toward an Understanding of Non-Dual Mindfulness«, *Contemporary Buddhism* 12 (1), 71–88.

⁸⁰ Segall, *n. d.*

12. Epstein, M. D. in Lieff, J. D. (1981), »Psychiatric Complications of Meditation Practice«, *The Journal of Transpersonal Psychology* 13 (2), 137–147.
13. Gethin, R. (2011), »On Some Definitions of Mindfulness«, *Contemporary Buddhism* 12 (1), 263–279.
14. Hakuin (2010), *Wild Ivy: The Spiritual Autobiography of Zen Master Hakuin*. Boston / London, Shambala.
15. Healey, K. (2013), »Searching for Integrity: The Politics of Mindfulness in the Digital Economy«, *Nomos Journal*, <http://nomosjournal.org/2013/08/searching-for-integrity/>.
16. Janez od Križa (2001), *Vzpon na goro Karmel*. Ljubljana, Družina.
17. Kabat-Zinn, J. (1994), *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation for Everyday Life*. New York, Hyperion.
18. Kabat-Zinn, J. (2011), »Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps«, *Contemporary Buddhism* 12 (1), 281–306.
19. Kerr, C. (2014), »Why Do Studies of Meditation and of the Brain Matter?«, *Huffington Post*, http://www.huffingtonpost.com/catherine-kerr/why-do-studies-of-meditat_b_6075664.html.
20. Kuijpers, H. J. H., van der Heijden, F. M. M. A., Tuinier, S. in Verhoeven, W. M. A. (2007), »Meditation-induced Psychosis«, *Psychopathology* 40, 451–464.
21. Lindahl, J. R., Kaplan, C. T., Winget, E. M. in Britton, W. B. (2014), »A Phenomenology of Meditation-Induced Light Experiences: Traditional Buddhist and Neurobiological Perspectives«, *Frontiers in Psychology* 973, <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2013.00973/full>.
22. Lopez, Jr., D. S. (2002), *A Modern Buddhist Bible. Readings for the Unenlightened*. London, Penguin Books.
23. Lustyk, M. K. B., Chawla, N., Nolan, R. S. in Marlatt, G. A. (2009), »Mindfulness Meditation Research: Issues of Participant Screening, Safety Procedures, and Research Training«, *Advances in Mind-Body Medicine* 24 (1), 20–30.
24. Mackenzie, V. (2001), *Why Buddhism?: Westerners in Search of Wisdom*. Crows Nest, N.S.W, Allen & Unwin.
25. Manocha, R. (2000), »Why Meditation?«, *Australian Family Physician* 29, 1135–1138.
26. McCown, D. (2013), *The Ethical Space of Mindfulness in Clinical Practice: An Exploratory Essay*. Philadelphia, Jessica Kingsley.
27. McMahan, D. L. (2008), *The Making of Buddhist Modernism*. Oxford, Oxford University Press.

28. Michal, M., Beutel, M. E., Jordan, J., Zimmermann, M., Wolters, S. in Heidenreich, T. (2007), »Depersonalization, Mindfulness, and Childhood Trauma«, *Journal of Nervous Mental & Mental Disease* 40 (4), 285–294.
29. Mikulas, W. L. (2015), »Ethics in Buddhist Training«, *Mindfulness* 6 (1), 14–16.
30. Monteiro, L. M., Musten, R. F. in Compson, J. (2015), »Traditional and Contemporary Mindfulness: Finding the Middle Path in the Tangle of Concerns«, *Mindfulness* 6 (1), 55–70.
31. Nyanaponika, T. (1973), *The Heart of Buddhist Meditation: A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness*. New York, Samuel Weiser.
32. *Oblak nevedenja* (1996). Ljubljana, Nova revija.
33. Olendzki, A. (2011), »The Construction of Mindfulness«, *Contemporary Buddhism* 12 (1), 55–70.
34. Pečenko, P. (1990), *Pot pozornosti: osnove budistične meditacije*. Ljubljana, Domus.
35. Perez-de-Albeniz, A. in Holmes, J. (2000), »Meditation: Concepts, effects and uses in therapy«, *International Journal of Psychotherapy* 5, 49–58.
36. Purser, R. E. (2014), »The Militarization of Mindfulness«, *Inquiring Mind*, <http://www.inquiringmind.com/Articles/MilitarizationOfMindfulness.html>.
37. Purser, R. E. (2015a), »Clearing the Muddled Path of Traditional and Contemporary Mindfulness: A Response to Monteiro, Musten, and Compson«, *Mindfulness* 6 (1), 23–45.
38. Purser, R. E. (2015b), »The Myth of the Present Moment«, *Mindfulness* 6 (3), 680–686.
39. Purser, R. E. in Loy, D. (2013), »Beyond McMindfulness«, *Huffington Post*, http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html.
40. Ricard, M. (2009), »A Sniper's Mindfulness«, <http://www.matthieuricard.org/en/blog/posts/a-sniper-s-mindfulness>.
41. Rocha, T. (2014), »The Dark Night of the Soul«, *The Atlantic* 25. 6. 2014, <http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/06/the-dark-knight-of-the-souls/372766/>.
42. Segall, S. Z. (2013), »In Defense of Mindfulness«, *Existential Buddhist*, <http://www.existentialbuddhist.com/2013/12/in-defense-of-mindfulness/>.
43. Shapiro, D. H., Jr. (1992), »Adverse Effects of Meditation: A Preliminary Investigation of Long-Term Investigators«, *International Journal of Psychosomatics* 39, 62–67.
44. Sharf, R. H. (1995), »Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience«, *Numen* 42, 228–283.

45. Sharf, R. H. (2014a), »Is Mindfulness Buddhist? And Why it Matters«, *Transcultural Psychiatry*, 1–12.
46. Sharf, R. H. (2014b), »Mindfulness and Mindlessness in Early Chan«, *Philosophy East & West* 64 (4), 933–964.
47. Van Gordon, W., Shonin, E., Griffiths, M. D. in Singh, N. N. (2015), »There is Only One Mindfulness: Why Science and Buddhism Need to Work Together«, *Mindfulness* 6 (1), 49–56.
48. Victoria, B. (2006), *Zen at War*. Oxford, Rowman & Littlefield.
49. Wallace, A. B. (2012), *Meditations of a Buddhist Sceptic: A Manifesto for the Mind Sciences and Contemplative Practices*. New York, Columbia University Press.
50. Wilson, J. (2014), *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American culture*. Oxford, Oxford University Press.

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)¹ 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.² 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-

¹ V slovenščini se uporabljajo različni termini, najpogostejše 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«.

² 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*).³ 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.⁴

Osemčleno pot sestavlja osmerica »pravilnosti« ali »pravosti« (*sam-ma*): 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

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

⁴ Če pri tem ne pozabimo, da budistična meditacija zajema tudi različne oblike osredotočenja in samopoglobitve, 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.⁵ 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«.⁶

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«.⁷ 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.

⁵ 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 *Mahasatipatthana 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«.

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

⁷ 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.⁸ 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

⁸ 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 identifikiranja 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*).⁹

V posebnem to velja zlasti za morebitno zavedanje o samem sebi kot kakem čistem subjektu, božanskem Sebstvu (kot so ga npr. postulirale brahmanske *Upaniṣade*). Visoko čuječi praktikant se sicer zaveda samega sebe. Toda spontano, neprisiljeno ne pristaja na nobeno konceptualizacijo ali »podobo« samega sebe, ki bi presegala 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 izvirnega, 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 izvirno.

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.

⁹ 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 prepozna kot nestalne, nezadovoljive in brezsebnne (prazne). To je seveda razumevanje, ki je v skladu s štirimi plemenitimi resnicami Buddhe. Vendar je gojenje čuječnosti prisotno tudi v drugem glavnem »krilu« izvirne budistične meditacije, v t. i. meditaciji duhovnega miru (*samatha*), ki se osrediča okrog različnih oblik samopoglabitve (*jhana*) in zbranosti (*samadhi*), kajti pravo koncentracijo in samopoglabitev 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 izvirnega 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 »združeni« 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 vdiha in izdiha v čisti zdajšnjosti. Celo začasen vtis prenehanja dihanja, ki nastopi v globoki meditaciji, mora spremljati nekonceptualna pozornost, ki je še vedno prefinjeni dih ali, bolje, *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 razsređiščenostjo 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.¹⁰

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-

¹⁰ Pečenko, *n. d.*, str. 210.

meznika in vedno bolj stanje bivanja, ki sovпада z njegovo vsakdanjo budnostjo. Pogoji 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 brezsebnosti in neodvisnosti vseh pojavov (pali: *patīccasamuppāda*, sansk. *pratītyasamutpada*).

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, izvirna in trajna čuječnost, ki ni vezana na kraj in čas, pa je vendarle vedno tu in zdaj z vsakim od nas.¹¹

V tibetanskem budizmu in podobno tudi v *Chanu* (zenu) temu stanju zavesti pogosto pravijo »naravno« ali »vedoče stanje uma/zavesti« (sansk. *vidyā*, 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-

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

selno zavedanje izvirne 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«.¹²

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 osredimo 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«.¹³

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-

¹² D. Pajin, *Tantrizam i joga*, Prosveta, Beograd 1986, str. 171.

¹³ 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.

ČUJEČNOST KOT ORODJE ZA RAZISKOVANJE ZAVESTI?

Urban Kordeš, Olga Markič

Uvod

Psihiatrija in psihoterapija se za možnosti uporabe budističnih meditacij zanimata že vsaj od zgodnjih osemdesetih let dvajsetega stoletja, ko je Jon Kabat-Zinn prvič že leta 1982 predlagal uporabo prirejene verzije budistične meditacije čuječnosti (*sati*) za psihiatrične namene.¹ To zanimanje je v zadnjem desetletju pridobilo na intenziteti in se razširilo na druga področja (na primer edukacijo), kar je pripeljalo do vznika številnih izpeljank in interpretacij izvajanja tehnike čuječnosti v terapevtskem kontekstu. Kljub širokemu spektru je vsem skupna predpostavka, da lahko čuječnost obravnavamo kot *tehniko*, torej kot postopek, ki se ga je mogoče naučiti izvajati in pripelje do določenega dobrodejnega cilja (ki ni nujno *stanje* čuječnosti, kot ga opisujejo budistični teksti). Še pomembnejša je druga predpostavka, ki si jo delijo zahodne izpeljanke – vse verjamejo, da je vadba učinkovita, čeprav je postopek iztrgan iz konteksta budistične prakse in verovanja.

Vzporedno z zanimanjem za sekularne izpeljanke čuječnosti kot terapevtske tehnike se že nekaj desetletij oglašajo znanstveniki, ki so prepričani, da bi lahko budistične meditacije in z njimi povezana spoznanja uporabili za raziskovanje zavesti oz. širše – duševnosti. Med bolj znanimi pobudniki takšne združitve so Francisco Varela, Antoine Lutz, Natalie Depraz, Alan Wallace in Jonathan Shear. Kot kažejo njegove zadnje objave, se jim je v zadnjih letih pridružil tudi Kabat-Zinn, ki govori o »znanosti čuječnosti«.² Podobno kot pri uporabi čuječnosti v

¹ J. Kabat-Zinn, »An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results«, *Gen Hosp Psychiatry*, 4 (1), 1982, str. 33–47.

² S. R. Paulson, A. J. Davidson in J. Kabat-Zinn, »Becoming conscious: the science of mindfulness«, *Ann NY Acad Sci.*, 1303, 2013, str. 87–104.

terapevtske namene so tudi predlogi o možnostih vključevanja v znanstveno raziskovanje zelo raznoliki. Nekateri raziskovalci svetujejo študij *abhidhamme* (t. i. budistične psihologije) kot novega vira podatkov za zahodno znanost. V nevroznanosti lahko najdemo predloge, da bi »uporabili« vajene meditatorje kot (bolj kakovostne) subjekte za nevropsihološke raziskave, ki bi na primer lahko s svojim obvladovanjem mentalnih stanj povečali veljavnost nevroloških merjenj.³ Tretja skupina predlogov⁴ meditacijo vidi kot novo, potencialno tehniko zbiranja fenomenoloških podatkov. Pričujoči članek je posvečen razmisleku o tej možnosti.

V razpravi se bova opirala na definicijo čuječnosti kot (poskusa) nepresojajočega zavedanja lastnega doživljanja v sedanjem trenutku – definicijo, ki jo sprejema večina zahodnih raziskovalcev, in to kljub temu, da budistični učitelji pogosto opozarjajo na nepopolnost takšnega pojmovanja (pomen palijskega pojma *sati* oz. sanskrtskega *smṛti* je bistveno kompleksnejši) ter na nejasno distinkcijo med fenomenom (stanjem) in procesom (oz. tehniko). Če pristanemo na možnost takšne vrste (dvojnega) doživljajskega procesa, se praksa čuječnosti pokaže kot obetavno orodje za raziskovanje doživljanja. Njeni zagovorniki (npr. Lutz, Varela, Depraz, Wallace in Shear) vidijo v njej možnost nadgraditve obstoječega inštrumentarija na področju prvoosebnega raziskovanja – področju, ki se še bori za obstoj in bi mu gotovo koristila metodološka okrepitev.

Članek je posvečen raziskavi te možnosti, še posebej na področju kognitivne znanosti oz. raziskovanja zavesti. Dotakne se nekaterih pomembnih epistemoloških in metodoloških preprek ter vprašanj, povezanih z uporabo čuječnosti kot poti do znanstvenih spoznanj o zavesti. Med njimi izstopata problem raziskovanja, ki spreminja svoj objekt, ter problem nasprotovanja med eshatološko usmeritvijo čuječnosti (oz. terapevtskim namenom njene sekularne različice) in odprto naravnano-stjo znanstvenega raziskovanja.

³ M. Barinaga, »Buddhism and neuroscience: Studying the well trained mind«, *Science*, 302, 2003, str. 44–46.

⁴ F. Varela, E. Rosch in E. Thompson, *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*, MIT Press, Cambridge / London 1992.

Meniva, da se zastavljeni vprašanji v veliki meri prekrivata z (dodaj starim) spraševanjem zahodne znanosti o pomenu in spoznavnem dometu introspekcije. Članek bova zato začela s kratkim pregledom raziskovanja doživljanja in težav, ki pod vprašaj postavljajo uporabo introspekcije kot raziskovalne metode. Poskušala bova odgovoriti na vprašanje, kakšno spoznavno in znanstveno vrednost ima retrospekcija in z njo pridobljeni podatki. Zadnje poglavje se dotika razmisleka o dilemah, ki so posledica različnih kontekstov, ter možnosti hkratnega stremjenja po odrešitvi in novem znanju.

Empirično prvoosebno raziskovanje in nekaj problemov introspekcije

Zahodna znanost se precej časa ni zmenila za raziskovanje notranjega, torej doživljajskega sveta. Njeni utemeljitelji, na primer Locke in Galilejo, so razlikovali med t. i. primarnimi in sekundarnimi kvaliteta-
tami – med deli sveta, ki so »trdni«, neodvisni od opazovalca in kvantitativno opisljivi, ter izmuzljivimi subjektivnimi fenomeni, lastnostmi ali občutki. Prav vztrajanje pri raziskovanju »trdnega« in oprijemljivega dela sveta (ki omogoča ponovljivost in intersubjektivno preverjanje) je znanosti omogočilo skokovito napredovanje. Zato se ne moremo čuditi, da se je poskušala izogniti prvoosebni perspektivi – področju subjektivnega, doživljajskega. Tudi ko so se raziskovalci kljub temu začeli zanimati za doživljanje, je bil prvi instinkt mnogih čim bolj zvesto sledenje metodologiji (in seveda epistemološkim predpostavkam) »trdne«, naravoslovne znanosti. To je pomenilo iskanje raziskovalnih metod, ki bi ob ponavljajočem izvajanju v nadzorovanih pogojih privedle do enakih rezultatov, iskanje tipa podatkov, ki bi bili jasni in intersubjektivno primerljivi, predvsem pa iskanje tehnik, ki bi omogočile čim bolj čist, neomadeževan dostop do raziskovanega pojava (in seveda pripadajočo predpostavko, da pojav sploh obstaja).

Zdi se, da prihaja zanimanje za raziskovanje človekovega doživljajskega sveta v zahodno znanost v valovih. Prelom iz devetnajstega v dvajseto stoletje ni prinesel samo izjemnega napredka fizike in kemije, ampak tudi enega najmočnejših in najbolj disciplinarno pisanih valov poskusov znanstvenega raziskovanja doživljanja. Možnosti introspektivnega

raziskovanja so filozofsko obdelovali William James, kyotska filozofska šola, utemeljena (med drugim) na zenovski tradiciji, Sigmund Freud se je loteval raziskovanja duševnosti skozi analizo duševnih motenj, med vsemi pa so nemški introspektionisti verjetno najbolj zvesto povzeli model in predpostavke naravoslovnega raziskovanja. Wilhelm Wundt je v svojem Leipziškem eksperimentalnem laboratoriju poskušal pripraviti raziskovalni program, ki bi omogočal karseda natančno izluščenje opazovane spremenljivke in kasnejšo replikacijo raziskav. Pri izboru tehnik za raziskovanje duševnosti se je Wundt zgledoval po fiziologu Gustavu Fechnerju, s tem da je v središče postavil (sicer zelo previdno in nadzorovano) obliko introspekcije. Wundtov varovanec Edward Titchener je idejo tovrstnega psihološkega raziskovanja prenesel v Združene države, kjer pa ni povsem sledil idejam svojega mentorja – med obema so se pokazale bistvene razlike v pogledih na domet introspekcije kot raziskovalne tehnike in okrog splošnosti z njo dobljenih rezultatov.⁵

Nestrinjanje med introspektionisti je podčrtalo težave uveljavljene znanstvene metodologije z introspekcijo – težavam, s katerimi so se že dolgo ukvarjali filozofi, so se pridružile nove, povezane s poskusi empiričnega raziskovanja doživljanja (npr. Dunlapova kritika v članku).⁶ Kljub temu, da so tovrstne kritike in razcvet behaviorizma za nekaj časa povsem ustavili zaupanje v introspektivne podatke, se je introspekcija v zadnjih desetletjih vrnila v znanost, predvsem v okviru raziskovanja zavesti. Zadnja desetletja, vzporedno z razvojem kognitivne znanosti, lahko spremljamo nov val zanimanja za introspektivno raziskovanje. Razvitih je bilo več različnih na introspekciji osnovanih raziskovalnih pristopov, ki se poslužujejo introspekcije kot glavnega vira pridobivanja podatkov o duševnosti.⁷ Kljub vrnitvi introspekcije na znanstveni

⁵ E. Schwitzgebel, »Introspection«, v: Zalta, Edward N. (ur.): *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2014, <http://plato.stanford.edu/archives/sum2014/entries/introspection>.

⁶ K. Dunlap, »Discussion: The case against introspection«, *Psychological Review*, 19 (5), 1912, str. 404.

⁷ O. Overgaard, S. Gallagher in T. Z. Ramsøy, »An integration of first-person methodologies in cognitive science«, *Journal of Consciousness Studies*, 15 (5), 2008, str. 100–120. Gl. tudi: R. Wooffitt in N. Holt, *Looking In and Speaking Out – Introspection, Communication, Consciousness*, Imprint Academic 2011.

zemljevid⁸ je njen status v znanosti še nejasen in v precejšnji meri protisloven.⁹

Nujnost poznavanja prvoosebnihi podatkov

Do obnovljenega velikega zanimanja za prvoosebne podatke je prišlo predvsem zaradi nujne (duševnost lahko »od zunaj« raziskujemo le do določene mere, potem pa nujno potrebujemo prvoosebne podatke), kar pomeni, da je precej vprašanj, povezanih s tovrstnimi tehnikami, še vedno odprtih. Zelo dobre preglede problemov introspektivnih metod najdemo v člankih Bitbola in Petitmengina,¹⁰ Chalmersa¹¹ ter Wooffitta in Holta.¹² Tu navajava kratek pregled nekaterih, relevantnih za poznejšo razpravo.

1. Neponovljivost in nepreverljivost. Z introspekcijo pridobljeno znanje o doživljanju je dostopno le subjektu, obenem pa je vsako doživljanje edinstveno in ga ni mogoče reproducirati niti medosebno niti subjektu, ki ga je izkusil. Rezultatov introspekcije zato ni mogoče primerjati z objektivnimi podatki in vrednotiti na podlagi zunanjihi referenc.
2. Ločnica med subjektom in objektom (tako imenovani »subject-object split«). Večina pogledov na to, kaj introspekcija sploh je, govori o dveh ravneh: o nekom, ki opazuje, in o opazovanem. V vsakem primeru introspekcija zabriše razdelitev med subjektom in objektom. Krožne raziskovalne situacije, v kateri opazovalec opazuje samega sebe, v znanosti nismo vajeni.
3. Popačitev doživljanja z dejanjem introspekcije. Introspekcija lahko doživljanje, po katerem naj bi segala, spremeni na več načinov.

⁸ M. Barinaga, »Buddhism and neuroscience: Studying the well trained mind«, *Science*, 302, 2003, str. 44–46.

⁹ J. Schooler in C. A. Schreiber, »Experience, meta-consciousness, and the paradox of introspection«, *Journal of consciousness studies*, 11 (7–8), 2004, str. 17–39.

¹⁰ M. Bitbol in C. Petitmengin, »On the possibility and reality of introspection«, *Kairos*, 6, 2013, str. 173–198.

¹¹ D. J. Chalmers, »How can we construct a science of consciousness«, *The cognitive neurosciences III*, 2004, str. 1111–1119.

¹² R. Wooffitt in N. Holt, *Looking In and Speaking Out – Introspection, Communication, Consciousness*, Imprint Academic 2011.

Po eni strani dejanje introspekcije modificira potek in naravo doživljanja, o katerem naj bi poročali. Obenem so spraševanje po doživljanju, opazovanje doživljanja ter že sočasna interpretacija dobljenih odgovorov tesno povezani z implicitnimi teorijami in pričakovanji subjekta.

4. Pomemben vpliv na rezultate introspekcije ima dejstvo, da poročanje o doživljanju večinoma poteka v verbalni obliki. Če upoštevamo, da je jezik namenjen za deljenje skupnega (intersubjektivnega), se postavi vprašanje, kako (če sploh) lahko z njim izrazimo subjektivne, povsem zasebne in enkratne doživljajske dogodke.
5. Omejen doseg. Najbolj citirana kritika introspekcije so poročila raziskav Nisbetta in Wilsona,¹³ ki naj bi kazale, da imamo skrajno omejen vpogled v svoje mentalne procese ter da o njih poročamo le na podlagi splošnih prepričanj in teorij. Podobne sodobnejše raziskave opozarjajo na precenjevanje vrednosti introspekcije pri vsakodnevni sodbah¹⁴ in opisovanju vzrokov za odločitve.¹⁵

Bitbol in Petitmengin¹⁶ ugotavljata, da številni od naštetih problemov izhajajo iz nerazčiščenih definicij in aplikacije neustreznih epistemoloških temeljev. Zgoraj omenjene raziskave (Nisbett, Wilson, Pronin, Johansson) na primer ne raziskujejo introspekcije, ampak interpretacije, ki jih ljudje podajajo o svojem doživljanju. Kaže, da si vsi našteti avtorji delijo skupne (nereflektirane) epistemološke predpostavke: ne dvomijo, da je vsako doživljanje *doživljanje nečesa*. Če to predpostavko sprejmemo, lahko poskušamo meriti pravilnost in veljavnost doživljanja ter tako ocenjevati njegov domet in točnost – tako da ga primerjamo s *tistim*, kar je izkušeno, tokrat izmerjenim na intersubjektivno preverljiv način. Da doživljanje bolj ali manj točno odslikuje od opazovanja neodvisno resničnost, je standardni znanstveni pogled, hkrati pa globoka intuicija, na kateri je zgrajen naš vsakdanji odnos do sveta.

¹³ R. E. Nisbett in T. D. Wilson, »Telling more than we can know – verbal reports on mental processes«, *Psychological review*, 84 (3), 1977, str. 231.

¹⁴ E. Pronin, »The introspection illusion«, *Advances in experimental social psychology*, 41, 2009, str. 1–67.

¹⁵ P. Johansson, L. Hall, S. Sikström, B. Tärning in A. Lind, »How something can be said about telling more than we can know On choice blindness and introspection«, *Consciousness and cognition*, 15 (4), 2006, str. 673–692.

¹⁶ Gl. Bitbol in Petitmengin, n. d.

Edmund Husserl je to predpostavko prepoznal in artikuliral: imenoval jo je naravna (ali vsakodnevna) naravnost. Svojo metodo raziskovanja doživljanja je utemeljil na aktu postavljanja tovrstne naravnosti v oklepaj. Akt fenomenološke redukcije je akt postavljanja pomenov, interpretacij in razlag v oklepaj ter kot tak akt dopuščanja (sprejemanja) doživljanja takšnega, kot se kaže.

Husserl je imel zrenje doživljanja za posebno doživljajsko zmožnost. Izrazu introspekcija, ki so ga v njegovem času uporabljali prej omenjeni eksperimentalni psihologi, se je upiral in fenomenološki način motrenja doživljanja poimenoval fenomenološka redukcija. Kljub temu, da je Husserlov fenomenološki projekt ostal v domeni filozofije in se ni razvil v praznanost (transcendentno vedo, ki bi bila podlaga naravoslovni znanosti), so danes Husserlove metodološke smernice široko sprejete v sodobnih metodah raziskovanja doživljanja.¹⁷ Kljub Husserlovim (utemeljenim) težavam raziskovalci duševnosti pojem introspekcija pogosto uporabljamo tudi v smislu fenomenološke redukcije.¹⁸ Navedeni avtorji za isti proces predlagajo izraz *gesture of becoming aware*, gesta zavedanja, ki je morda še najbolj primeren za opisovanje doživljanja v čisti obliki, brez interpretacij in teorij.

Gesta zavedanja naj bi bila gesta preusmeritve pozornosti od interpretacije doživljanja (kaj doživljamo) k zrenju trenutnega izkustva kot kolaža doživljajskih odtenkov, kot se kažejo. Gesta zavedanja je akt, usmerjen natančno proti naravni intuiciji – intuiciji, ki našo pozornost ves čas obrača v svet, v vsebino, v pomene. Ko na primer intenzivno razmišljam o jutrišnjem sestanku, me vsakodnevna naravnost vleče v vsebino – kaj bom povedal, kaj je pomembno itd.; akt fenomenološke redukcije pomeni preusmeritev pozornosti v *kako?* – pomeni zrenje v način vznikanja misli in z njimi povezanih občutkov. Depraz, Varela in Vermersch¹⁹ menijo, da med tako razumljeno gesto zavedanja in čuječnostjo ni bistvenih razlik. Meditacijo vipassane uvrščajo med tehnike izvajanja geste zavedanja. Če sprejmemo tak pogled, iz tega sledi, da

¹⁷ F. Varela in J. Shear, *The View from Within: First-person Approaches to the Study of Consciousness*, Imprint Academic 1999.

¹⁸ N. Depraz, F. Varela in P. Vermersch, *On Becoming Aware: A pragmatics of experiencing*, John Benjamins Publishing Company 2003.

¹⁹ *Prav tam*.

se vprašanja introspekcije (v širšem pomenu pojma) kot znanstvenega orodja nanašajo tudi na možnosti čuječnosti v znanstveno-raziskovalnem kontekstu.

Vsekakor lahko ugotovimo, da pozicija sprejemajočega zrenja *kar se kaže* in *kakor se kaže* ter postavljanja prepričanj o resničnosti v oklepaj odpravi nekatere od zgornjih težav. Že prej smo ugotovili, da pripombe tipa Nisbetta in Wilsona odpadejo, saj smo se odpovedali interpretacijam doživljanja in primerjavi s tretjeosebni podatki. V istem smislu lahko odmislimo vsa vprašanja v zvezi z omejenim dosegom introspekcijskih metod: vidimo namreč, da so to vprašanja o tem, koliko so tovrstne metode usklajene s tretjeosebni vedenjsko-fiziološkimi teorijami duševnosti. Če, kot predlaga Husserl, na doživljajsko pokrajino gledamo kot na primarno, potem »zunanji«, objektivni svet ne more biti merilo za veljavnost izkustvenih podatkov. To pa še ne pomeni, da oba pogleda ne bi mogla učinkovito (enakovredno) sodelovati, kot je predlagal Varela v svojem nevrofenomenološkem projektu.²⁰

Problema, ki sva ju navedla pod številka 2 in 3 (razcep med opazovalcem in opazovanim ter popačitev fenomena z aktom raziskovanja), izhajata iz ideje introspekcije, v kateri subjekt drugostopenjsko spremlja od introspekcije neodvisen mentalni proces prve stopnje. Bitbol in Petitmengin²¹ opozarjata, da je taka predstava o introspekciji utemeljena na dualistični razdelitvi sveta na »zunanji« in »notranji« del, po kateri naj bi introspekcija notranje dogajanje spremljala tako, kot naravne znanosti spremljajo zunanjega. V drugačnem epistemološkem okviru, ki ne privzema dualističnih in reprezentacionalističnih predpostavk o introspekciji, se problema razdelitve na subjekt in objekt ter popačitve doživljanja prevedeta na ustreznejše pomisleke. Bitbol in Petitmengin²² s tem v zvezi predlagata alternativno pojmovanje geste zavedanja (oz. introspekcije v širšem smislu, kar vključuje tudi čuječnost): ne kot razdvojenost med metazavedanje in opazovani fenomenološki fenomen, ampak kot novo, samostojno, celovito doživljanje. Reenakcija izkustva iz preteklosti je aktiven proces, ki ustvari novo doživljanje.

²⁰ F. Varela, »Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem«, *Journal of Consciousness Studies*, 3, 1996, str. 330–349.

²¹ Gl. Bitbol in Petitmengin, *n. d.*

²² *Prav tam.*

Pri razmišljanju o doživljanju se je težko izogniti objektivnemu pogledu, ki predpostavlja obstoj od opazovanja neodvisnih doživljajskih pojavov. Od tu izvira želja, da bi preučevali doživljanje samo po sebi (*an sich*) in se izognili kvarjenju rezultatov opazovanja. Če pa na introspekcijo gledamo kot na povsem samostojno doživljanje, taki ugovori izgubijo veljavo, saj prepričanja o doživljanju *an sich* ne moremo več primerjati z od introspekcije neodvisnim doživljanjem samim po sebi – sprijazniti se moramo, da gre pač za dva različna fenomena.

Soodvisnost pridobljenih doživljajskih podatkov in procesa, s katerim jih pridobivamo, je analogna znani situaciji iz kvantne mehanike, v kateri merjena količina ne obstaja neodvisno od procesa merjenja. Bitbol in Petitmengin navajata predlog Nielsa Bohra, da je idejo o kvantnomehanski meritvi, ki moti merjeni fenomen, ustrezneje zamenjati s sodefinicijo fenomena skozi pogoje merjenja: meritev tako fenomena ne popači, temveč ga sodoloča. Z našo definicijo introspekcije prav tako zavračamo dojemanje doživljajskih podatkov kot nečesa, kar obstaja samo po sebi in je lahko pokvarjeno z dejanjem introspekcije. Nasprotno: status takih podatkov je utemeljen v samem procesu introspekcije. Ugovori, da introspekcija popači doživljajske podatke, tako izgubijo na veljavi: introspekcija doživljanje sodoloča.

Čuječnost je, analogno, nova vrsta doživljanja. Kot takšna ima poseben status, vendar ne v smislu, kot si ga je predstavljal Dunlap. Posebnost ni v razcepu med opazovanim doživljanjem in tistim, ki opazuje. Posebnost je v nameri: vsakodnevno, nereflektirano doživljanje se osredotoča na vsebine, ki se porajajo, in se ne zanima za način vznikanja. Gesta zavedanja da vsebine in interpretacije v oklepaj, vero v obstoj tistega, kar je zaznano, opaženo, mišljeno, čuteno ..., pa zamenja zanimanje za način vznikanja teh vsebin.

Bitbol in Petitmengin²³ menita, da tako imenovana »redukcija« de-jansko pomeni povečevanje razpona doživljanja. Tovrstno doživljanje si težko predstavljamo kot merilni instrument za opazovanje vsakodnevnih (nereflektiranih) izkustev. Lahko pa bi »redukcijo« videli kot vrsto doživljanja, ki poveča refleksijo – s tem bistveno spremeni celotno doživljajsko pokrajino, lahko pa morda ohrani invariante, bistvene za razu-

²³ *Prav tam.*

mevanje duševnosti. Obstaja pa tudi druga možnost: čuječno raziskovanje bi lahko (poleg invariant) privedlo do razumevanja doživljajskih možnosti, ki jih zahodna znanost ne pozna (oz. jih sluti pod nejasnim pojmom »mističnih doživetij«).

Pot do odrešitve in/ali radovednost

Meditacija čuječnosti, ki so jo v budizmu gojili že več kot dva tisoč let, ponuja prvoosebni pristop – ta je znanosti, ki se raziskovanja loteva s tretjeosebnega vidika, manjkal. Omenila sva, da Depraz, Varela in Vermersch²⁴ meditacijo *vipassana* uvrščajo med tehnike geste zavedanja. Ker pa gre za tehniko, ki je nastala v precej drugačnem kontekstu, se poleg vprašanj, ki sva jih obravnavala v prejšnjem razdelku, porajajo še vprašanja, vezana na odnos med znanostjo in religijsko/duhovno prakso.

V zadnjem času je glede predstavljanja budizma in njegove vloge v družbi najdejavnejši 14. Dalai Lama. S spodbujanjem dialoga med znanstveniki in budističnimi menihi (npr. *Mind and Life Dialogues*) spodbuja optimistično naravnost, da sta budizem in znanost združljiva in da je možna sinteza med obema. V uvodu v knjigo *The Universe in a Single Atom: The Convergence of Science and Spirituality* pravi tako: »Moje zaupanje v podajanje v znanost temelji na mojem osnovnem prepričanju, da se tako znanost kot budizem lotevata razumevanja realnosti s kritičnim raziskovanjem; v kolikor bi znanstvena analiza nedvoumno dokazala, da so določene trditve budizma napačne, potem moramo sprejeti odkritja znanosti in zavreči te trditve.«²⁵ Vendar kot opozarja Flanagan, ne gre spregledati opomina, ki ga je dodal Dalai Lama. Sklicujoč se na Tsonghapo (1357–1419) je poudaril, da je treba razlikovati med »tistim, kar je zanikano«, in »tistim, kar ni opaženo« s pomočjo znanstvene metode. Povedano drugače, ne sme se zamenjevati dveh procesov – »ne najti nečesa« in »odkriti njegovo neeksistenco«.²⁶

²⁴ Depraz, Varela in Vermersch, *n. d.*

²⁵ Dalai Lama, *The Universe in a Single Atom: The Convergence of Science and Spirituality*, Morgan Road Books, New York 2005, str. 2–3.

²⁶ O. Flanagan, *The Bodhisattva's Brain: Buddhism Naturalized*, London MIT Press, Cambridge 2011, str. 62–63.

Na ta način lahko budisti še naprej zagovarjajo reinkarnacijo, saj znanost ni nedvoumno dokazala, da ne obstaja. Strinjamo se lahko, da takega dokončnega dokaza ni, saj nedvoumne dokaze težko najdemo izven formalne logike in matematike. Vendar to ne pomeni, da je vse dovoljeno, saj v empiričnih znanostih štejejo tudi induktivni argumenti, posploševanje, sklepanje na najboljšo razlago ter verjetnostne in statistične razlage.

Čeprav budizem in znanost poudarjata raziskovanje, pa bi na podlagi najinega razumevanja lahko rekla, da je ena pomembnih razlik med njima v tem, da budisti sprejemajo, da je Buda ob razsvetljenju popolnoma razumel naravo realnosti. Kaj bi k temu lahko dodala znanost? Morda je zato bolj na mestu misel, da gre pri budizmu in znanosti za dve različni področji: Buda je učil poslednjo resnico, pot do osvoboditve od ponovnega rojstva in do popolne svobode (*nibbāna*), znanost pa se ukvarja s konvencionalno resnico in z vsakdanjim svetom ter omogoča vpogled v njegovo delovanje. Kot ugotavlja Lopez²⁷ v svoji analizi odnosa med budizmom in znanostjo, pa razmejitev ni enostavna, saj sta obe tradiciji prispevali na obeh področjih. Kako torej razumeti čuječnost?

Buda je odkritje svojega iskanja poti v duhovno svobodo opisal v »štirih plemenitih resnicah«, ki govorijo o neprijetnosti bivanja, o izvoru in prenehanju neprijetnosti ter o poti, ki vodi k prenehanju vseh neprijetnosti.²⁸ Prve tri resnice predstavljajo teorijo, medtem ko je četrta resnica praktična metoda, ki pripelje do globoke praktične izkušnje prvih treh resnic (38). Ta se nadalje deli na tri dele: modrost, vrlina in meditacija (*samādhi*). Spoj teoretskega znanja in praktične izkušnje naj bi pripeljal do izkustvene modrosti, kjer gre za »neposredno, globoko in intuitivno raven dožemanja, ki je onkraj misli, pojmov in idej«,²⁹ ki pripelje do razsvetljenja. Čeprav s pomočjo čuječnosti raziskujemo duševna stanja, pa glavna motivacija ni teoretska radovednost, temveč praktični namen Budovega učenja – odrešitev od trpljenja.³⁰ Zato me-

²⁷ D. S. Lopez, *Buddhism & Science: A Guide for the Perplexed*, The University of Chicago Press, Chicago / London 2008.

²⁸ P. Pečenko, *Pot pozornosti*, Eno, Nova Gorica 2014, str. 31.

²⁹ *Prav tam*, str. 38.

³⁰ B. Bohdi in A. R. Bomhard (ur.), *A comprehensive manual of abhidhamma: the abhidhammattha sangaha of ācariya anuruddha*, Charleston Buddhist Fellowship, Charleston 2007, str. 4.

niva, da je ena bistvenih razlik med budizmom in znanostjo v nameri uporabe meditacije. Čuječnosti budist, za razliko od znanstvenika, ne goji zgolj zaradi radovednosti same. Spoznavanje vedno globljih ravni duševnosti je v funkciji soočanja s stalnimi neprijetnostmi (*dukkha*) in spoznavanjem njihovih izvirov, kar vodi do končne osvoboditve in odrešitve.

Seveda bi lahko ugovarjali idealizirani podobi znanosti in čisti radovednosti kot temeljni motivaciji za raziskovanje. Vanjo bi verjetno sodili znanstveniki, ki se ukvarjajo s temeljnimi vprašanji, kamor štejeva tudi raziskovalce zavesti. Vendar pregled znanstvenih praks pokaže, da tako v zgodovini kot danes znanstveno raziskovanje pogosto vodijo bolj uporabni cilji – na primer poiskati zdravilo za Alzheimerjevo bolezen. Da bi dosegli ta cilj, pa moramo raziskovati delovanje možganov, saj razumevanje delovanja živčnega sistema (poleg še drugih znanj) vodi k želenemu cilju. Na podoben način bi lahko razumeli delo v psihoterapiji. Večina psihoterapevtov trdi, da njihovo delo uporabnikom pomaga k večjemu razumevanju samih sebe. Ali to pomeni, da je razumevanje duševnosti nekakšen stranski proces rahljanja njenih vozlov? Tu bi lahko našli vzporednice z budizmom. Na poti do cilja – odrešitve – je nastala pomembna zbirka besedil *Abhidamma-pitaka*, ki je posvečena spoznanjem o duševnosti (temu bi lahko rekli nekakšen fenomenološki pregled duševnih stanj in procesov). Ne glede na to, da je raziskovanje pogosto usmerjeno k določenemu (uporabnemu) cilju, se nama zdi, da je bistvena značilnost znanosti odprtost, ki jo žene radovednost, ne pa stiska.

Čeprav sva torej kritična do enačenja vloge čuječnosti v budizmu in znanosti, pa s tem ne misliva, da ne prinaša pomembnih spoznanj. Nasprotno, morda nam prav vpetost čuječnosti v osemčleno harmonično celoto (resnica o poti, ki vodi k prenehanju neprijetnosti (*maggasacca*)) odpira nov pogled na vprašanja etike v raziskovanju. Ko se začetnik podaja na pot meditativne prakse, mora pred tem spoznati pravilno razumevanje in pravilno mišljenje (modrost) ter razvijati vrline – pravičen govor, pravilna dejanja in pravičen način življenja. To so praktične manifestacije modrosti v vsakdanjem življenju. Razumevanje zakona *karme* ga vodi v življenje, v katerem se skuša čim bolj izogniti neprijetnim posledicam svojih dejanj, kar izključuje dejanja, kot so ubijanje,

kraja, nasilje in pohlep, ter razvija nesebično ljubezen in dobrohotnost. Vrline se kažejo v pravilnem načinu življenja, ki prinaša notranji mir (ne pa v dejavnostih, ki izkoriščajo soljudi in okolje).³¹ Ko potem nadaljuje z razvojem zbranosti in opazovanjem duševnosti, nadalje pogloblja modrost. »Celotna pot je osnovana na vrlinah, na pravilnem delovanju v vsakdanjem življenju, ki je osnova za 'notranji razvoj', za razvoj zbranosti in modrosti.«³² Vidimo, da sta v budizmu etika in raziskovanje neločljivo povezana. Čuječnosti ne moremo uporabiti zgolj kot orodje za raziskovanje duševnosti, ne da bi hkrati razvijali vrline in sočutje. Vprašanje je, ali bo znanost lahko sprejela uvid, da je treba že v samem začetku povezati etiko in raziskovanje.

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

1. Barinaga, M. (2003), »Buddhism and neuroscience: Studying the well trained mind«, *Science* 302, 44–46.
2. Bitbol, M. in Petitmengin, C. (2013), »On the possibility and reality of introspection«, *Kairos* 6, 173–198.
3. Bohdi, B. in Bomhard A. R. (ur.) (2007), *A comprehensive manual of abhidhamma: the abhidhammattha sangaha of ācariya anuruddha*. Charleston, Charleston Buddhist Fellowship.
4. Chalmers, D. J. (2004), »How can we construct a science of consciousness«, *The cognitive neurosciences III*, 1111–1119.
5. Dalai Lama (2005), *The universe in a single atom : the convergence of science and spirituality*. New York, Morgan Road Books.
6. Depraz, N., Varela, F. in Vermersch, P. (2003), *On Becoming Aware: A pragmatics of experiencing*. Amsterdam, John Benjamins Publishing Company.
7. Dunlap, K. (1912), »Discussion: The case against introspection«, *Psychological Review* 19 (5), 404–413.
8. Flanagan, O. (2011), *The Bodhisattva's Brain: Buddhism Naturalized*. Cambridge, London MIT Press.
9. Johansson, P., Hall, L., Sikström, S., Tärning, B. in Lind, A. (2006), »How something can be said about telling more than we can know on choice blindness and introspection«, *Consciousness and cognition* 15 (4), 637–692.

³¹ Gl. Pečenko, *n. d.*, str. 39–44.

³² *Prav tam*, str. 47.

10. Kabat-Zinn, J. (1982), »An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results«, *Gen Hosp Psychiatry* 4 (1), 33–47.
11. Lopez, D. S. (2008), *Buddhism & Science: A Guide for the Perplexed*. Chicago / London, The University of Chicago Press.
12. Nisbett, R. E. in Wilson, T. D. (1977), »Telling more than we can know – verbal reports on mental processes«, *Psychological review* 84 (3), 231–259.
13. Overgaard, O., Gallagher, S. in Ramsøy, T. Z. (2008), »An integration of first-person methodologies in cognitive science«, *Journal of Consciousness Studies* 15 (5), 100–120.
14. Paulson, S. R., Davidson, A. Jha in Kabat-Zinn, J. (2013), »Becoming conscious: the science of mindfulness«, *Ann NY Acad Sci* 1303 (1), 87–104.
15. Pečenko, P. (2014), *Pot pozornosti*. Nova Gorica, Eno.
16. Pronin, E. (2009), »The introspection illusion«, *Advances in experimental social psychology* 41, 1–67.
17. Riegler, A. (2001), »The role of anticipation in cognition«, v: AIP Conference Proceedings, IOP Institute of Physics Publishing Ltd., 534–544.
18. Schooler, J. W. (2002), »Re-representing consciousness Dissociations between experience and meta-consciousness«, *Trends in cognitive sciences* 6 (8), 339–344.
19. Schooler, J. W., in Schreiber, C. A. (2004), »Experience, meta-consciousness, and the paradox of introspection«, *Journal of consciousness studies* 11 (7–8), 17–39.
20. Schwitzgebel, E. (2014), »Introspection«, v: Zalta, Edward N. (ur.): *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <http://plato.stanford.edu/archives/sum2014/entries/introspection>.
21. Shanon, B. (1989), »Thought sequences«, *European Journal of Cognitive Psychology* 1 (2), 129–159.
22. Varela, F. (1996), »Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem«, *Journal of Consciousness Studies* 3 (4), 330–349.
23. Varela, F., in Shear, J. (1999), *The View from Within: First-person Approaches to the Study of Consciousness*. Exeter, Imprint Academic.
24. Varela, F., Rosch, E. in Thompson, E. (1992), *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, London MIT Press.
25. Wooffitt, R., in Holt, N. (2011), *Looking In and Speaking Out – Introspection, Communication, Consciousness*. Exeter, Imprint Academic.

POT POZORNOSTI¹ KOT POT OPOLNOMOČENJA ŽENSK

N a d j a F u r l a n Š t a n t e

Oklepanju nekega pogleda
in omalovaževanju drugih pogledov kot nižjih,
temu modrec pravi okovi.
(*Sutta nipata*)²

Uvod

Pričujoči prispevek poskuša združiti pot pozornosti, čuječnosti in opolnomočenja žensk v okviru paradigme družbene čuječnosti, ki bo predlagana kot temeljni kamen ekofeministične duhovnosti. Skupna nit obeh bo združena v etiki pozornosti, kot paradigmi medsebojne povezanosti, ki ima za cilj preseganje okov, ki posameznika in posameznico zapirajo v mrežo iluzije in (negativnih vrednostnih) sodb, in ki gradi na zavesti neškodovanja ter razvijanju ljubeče dobrote in sočutja do vseh bitji (človeških in nečloveških; človeka in narave). Glavni fokus prispevka je teoretična analiza možnosti povezovanja paradigme čuječnosti s paradigmo ekofeministične duhovnosti. Prav tako bo proučena možnost preoblikovanja negativnih spolnih stereotipov s pomočjo kultiviranja meditativne prakse čuječnosti.

Preden podrobneje soočimo paradigmo čuječnosti oziroma pot pozornosti s paradigmo ekofeministične duhovnosti, je potrebno na tem mestu najprej raztolmačiti izraz opolnomočenje. Opolnomočenje je izraz, ki označuje različne oblike osvoboditve. Pri tem ne gre le za zunanjo osvoboditev zatiranega izpod jarma zatiralca, ampak gre za svobodi-

¹ Pot pozornosti ali čuječnosti je po Primožu Pečenku metoda pozornosti, torej oblika meditacije, duhovna pot, ki sledi stari budistični tradiciji, in je hkrati terapevtsko orodje, ki se uspešno uvaja in integrira v nova družbena okolja (Gl. P. Pečenko, *Pot pozornosti*, Eno, Nova Gorica 2014, str. 7).

² C. Patridge (ur.), *Verstva sveta*, Mladinska knjiga, Ljubljana 2009, str. 195.

tev celovitega človekovega razvoja. Beseda opolnomočenje torej opisuje celovit življenjski razvojni proces človeka posameznika, da preobrazi vse zunanje pogojenosti in izrazi svoj »jaz« v vseh njegovih potencialih. Je proces, v katerem se v življenju samorealizira in s tem izpolni svojo vlogo v okviru skupnosti in celotne družbe ter s tem opolnomoči druge.

Pot pozornosti in čuječnosti bo v tem kontekstu razumljena in predstavljena kot univerzalna transkonfesionalna oziroma med(nad)religijska paradigma in platforma ekofeministične duhovnosti – kot pot opolnomočenja posameznice, posameznika.

Ekološka egalitarnost in religijski ekofeminizem³

V zadnjem desetletju dvajsetega stoletja so se vse večje svetovne religije začele spoprijemati z možno škodo, ki so jo njihove tradicije povzročile umevanju okolja, narave in nečloveških bitij, ter v svojih tradicijah začele iskati oprijemališča za ekološko potrjujočo duhovnost in vsakdanjo prakso. Tudi feministične teologije so v tretji razvojni stopnji razširile kritike določene teologije oziroma religije tudi v odnosu do narave in nečloveških bitij. Tako različni religijski ekofeminizmi oziroma ekofeministične teologije kritično vprašujejo, v kakšni korelaciji so hierarhije spolov v posamezni religiji in kulturi s hierarhično vzpostavitvijo vrednotenja človeka nad naravo. Religijski ekofeminizmi si tako prizadevajo za dekonstrukcijo patriarhalne paradigme, njene hierarhične strukture, metodologije in misli. Dekonstruirati poskušajo celotno paradigmo nadvlade moškega nad žensko, uma nad telesom, nebes nad zemljo, transcendentnega nad imanentnim, moškega Boga, oddaljene-

³ Ekološki feminizem ali ekofeminizem je feministična perspektiva, ki temelji na predpostavki, da sta zatiranje žensk in zlorabljanje narave medsebojno povezana pojava ter s strani patriarhalnega sistema zapostavljeni in podrejeni kategoriji. Ekofeminizem v svojem bistvu temelji na postavki, da je tisto, kar vodi do zatiranja žensk in kar vodi do izkoriščanja narave, eno in isto: patriarhalni sistem, dualistično mišljenje, sistem prevlade, globalni kapitalizem. Skupni imenovalec vseh oblik nasilja je patriarhalni sistem, ki je razumljen kot izvor nasilja. Ekofeminizem tako patriarhalni sistem doživlja kot nasprotujoč sistem, ki gradi na izkoriščevalskem hierarhičnem odnosu in se ne zaveda enakovrednosti, enosti in povezanosti vseh živih bitij v prostoru življenja. (Gl. N. Furlan Štante, »Biotska soodvisnost: iz perspektive teološkega ekofeminizma«, v: Furlan Štante, N. in Škof, L. (ur.): *Iluzija ločenosti*. Univerzitetna založba Anales, Koper 2012, str. 106–107)

ga in vladajočega nad vsem ustvarjenim svetom, ter vse to nadomestiti z novimi alternativami. V tem smislu je vsaka od večjih svetovnih religij izzvana k samopreizpraševanju in samokritičnosti v presoji morebitnih negativnih vzorcev, ki prispevajo k zatiranju, nadvladi drugega in k uničenju okolja, ter da okolju povrne prijazne tradicije. Z ekofeministične in ekološko pravične perspektive je bistvenega pomena, da religije odpravijo negativne stereotipne predsodke, ki krepijo dominacijo nad naravo in socialno dominacijo.⁴ Tako je, na primer, (z vidika ekofeminizma) tudi krščanska tradicija prispevala precej problematičnih podob in simbolov, ki so se utrdili in ohranili kot negativni stereotipi in predsodki ter se usidrali predvsem v zapuščini zahodne filozofsko-religijske misli.⁵

Ekofeminizem torej gradi iz misli, da so vsa živa bitja med seboj povezana in tako medsebojno vplivajo drug na drugega. V stvarstvu vidi eno telo, ki v sebi združuje različne ekosisteme. Mnoštvo različnosti, ki je združeno in povezano v medsebojnem sožitju v enosti. Ekofeminizem patriarhalni sistem doživlja kot nasprotujoč sistem, ki gradi na hierarhičnem odnosu in se ne zaveda enosti in povezanosti živih bitij. Zato patriarhalni sistem ruši to harmonično povezanost moškega in ženske, človeka in narave, razuma in čustev.

Zavedanje soodvisnosti in medsebojne povezanosti vseh človeških in nečloveških bitij, narave, okolja za ekofeministke postavlja ekocentrični egalitarianizem za osnovno in izhodiščno točko etike medosebnih odnosov. Zavedanje te temeljne medsebojne povezanosti in s tem soodvisnosti in soodgovornosti v etično-moralnem smislu je torej naslednji korak v evoluciji medosebnih odnosov in vseh odnosov v mreži življenja. Konceptualizacija ženske identitete in identitete posameznika v postmoderni skozi perspektivo teološkega ekofeminizma postavlja v prvi vrsti etični imperativ odgovornosti, ki jo predpostavlja zavedanje temeljne povezanosti.

Žensko vprašanje gre tako z roko v roki z okoljsko senzibilnostjo in ekocentrično egalitarnostjo. Pri tem je glavna os razumevanje drugega,

⁴ R. Radford Ruether, *Integrating Ecofeminism Globalization and World Religions*, Rowman & Littlefield Publishers, New York 2005, str. XI.

⁵ Furlan Štante, *n. d.*, str. 108.

drugačnega brez slehernih predsodkov superiornosti oziroma inferiornosti, kar posledično omogoča opolnomočenje slehernega posameznika in posameznice. Glavna tematska vprašanja globalnega koncepta tako postajajo sestavni del socialnega in osebnega razvoja.

»Spreminjanje patriarhalne paradigme za ekofeministko v prvi vrsti pomeni epistemološko spremembo. Spremeniti je potrebno način mišljenja. Patriarhalna epistemologija se sklicuje na večno nespremenljivost določenih resnic, ki pa so le domneve vedenja tega, kaj naj bi resnica bila. V Platonsko-Aristotelški epistemologiji, ki je oblikovala in zaznamovala katoliško krščanstvo, je to pomenilo večne, nespremenljive ideje, ki so same po sebi obstajale apriori, fizično pa je bilo razumljeno le kot bleđi, delni odsev. Katolicizem je k temu dodal hierarhijo razodetja nad razumom. Razodete resnice so dane direktno od Boga in zatoorej so kot take nespremenljive, nedvomljive in večne, v primerjavi z idejami, ki so nastale na podlagi razuma.«⁶

V tem okviru dualizem pomeni odnos ločitve in dominacije, ki je pisan in naturaliziran v kulturo ter zaznamovan z radikalno izključitvijo, distanco in opozicijo med področji, ki so sistematično vzpostavljena kot nižja in višja, manjvredna in večvredna, (nad)vladana in vladajoča. Takšno naravo dualizma ima kartezijanski dualizem. Duh, ki ima dominantno pozicijo, je namreč vedno povzdignjen nad telo, večvreden, vladajoč, medtem, ko je telo ne samo manjvreden stroj, ampak tudi manjvreden, nadvladan z duhom ... Descartov dualizem predstavlja takšno »naravno« hierarhično organiziranost, ki jo najdemo v binarnih opozicijah narave in kulture. V tem smislu je dualizem duha in telesa močna miselna paradigma, ki posledično določa in oblikuje vsa področja vsakdanje realnosti zahodne kulture. Gre za naturalizacijo hierarhije, ki v grobem od razsvetljenstva dalje močno oblikuje miselno paradigmo hierarhične dualnosti v zahodni družbi in je odlično gojišče bakterijskih toksičnih odnosov, ki se vzpostavljajo vzdolž hierarhičnosti pogleda, vezanega na spol, raso, narodnost in etnično, kulurno, razredno, religijsko, ekonomsko oziroma slojno pripadnost ...

⁶ I. Gebara, *Longing for Running Water: Ecofeminism and Liberation*, Fortress Press, Minneapolis 1999, str. 29.

Moderna družba danes sicer doživlja krizo tradicionalnega dualizma, vendar ga v določeni ključni vsebini še vedno ohranja. Dualizem se danes tako reproducira skozi znanost, popularno kulturo, religijo ...

Sprejemanje linearnega časa in enosmerne evolucije v kulturi je dobra podlaga za reprodukcijo in ohranjanje omenjene paradigme razsvetljenskega hierarhičnega dualizma in hierarhičnih odnosov. Tako je vsa zahodna kultura ujeta v iluzijo hierarhičnih dualizmov, ki ločujejo in legitimirajo nadvlado ene substance nad drugo.

Kartezijanska dualistična paradigma je tako reproducirala in ustvarila številne »tradicionalne hierarhije«, jih uzakonila in vkoreninila v zahodno kulturo pod krinko univerzalne naravne tradicionalnosti. Z roko v roki s kiriarhalno hierarhično strukturno ureditvijo Rimokatoliške cerkve je kartuzijanska dualistična paradigma še močneje vkulturnila stigmo in predsodek inferiornosti žensk in narave.

Človekov imperialistični odnos do živali, rastlin, okolja in narave je pod vplivom kartezijanske dualistične paradigme vsekakor okrepil hierarhično značajnost, katere odraz je nadvlada substancialnega (človek: gospodar) nad tako označenim nesubstancialnim (narava, živali, rastline: popredmeteni brez intrinzične vrednosti ...). Enako se je okrepila tudi paradigma ločenosti posameznika od celote, človeka od narave. Model človeka v vlogi nadrejenega gospodarja, ki je naravo docela popredmetil in kot »krona stvarstva« naravo poseduje, brezobzirno izkorišča naravne vire, jih pustoši in mehanicistično zlorablja, je postal vzorčni model odnosa med človekom in naravo. S tem ko naravi odvzame intrinzično vrednost, je odnos človek-narava mehanicistično in popredmeteno razvrednoten.

Nadvlada razuma nad čustvi, telesa nad duhom, človeka nad naravo, moškega nad žensko, maskuliniteto nad femininiteto ... ta borba hierarhične nadvlade navedenih dualizmov se odvija tako v vsakem posamezniku kot na ravni odnosa ženska-moški ter na širši družbeni in religijski ravni. Predsodki in stereotipi, ki nemalokrat pačijo podobo človekove osebnosti, so v nasprotju z logiko sočutja in ljubezni, ki človeka sprejema takšnega, kot je, predvsem pa mu dopuščata, da se opolnomoči. Številne negativne spolne stereotipne podobe in predsodki so produkt družbeno-religijskih vplivov in igre razmerij (pre)moči med spoloma. So pritiklina družbenega spola, kartezijanske mehanicistične

podobe narave, ki v luči ljubezni in sočutja zbledi. Ustvarjajo se popačene slike in etikete, ki zaznamujejo drugega in se v zrcalni sliki vračajo nazaj k nam, zato zaznamujejo in opredeljujejo tudi nas same. Hierarhična nadvlada je v tem segmentu tako razumljena kot izvorna celica nasilja nad spoloma, med človekom in naravo, med različnimi kulturami, religijami ..., ki jo je potrebno nadomestiti z logiko ljubezni.

Feministična ekoteologija v svojem temelju prinaša etiko ekološke egalitarnosti, ki temelji na teologiji miru in nenasilja. Namesto patrairhalnega androcentrizma in matriarhalnega utopizma v središče postavi kozmično ekološko egalitarnost (cosmic ecological egalitariness).⁷

Pot pozornosti, čuječnosti kot pot opolnomočenja posameznice

Proces etičnega opolnomočenja posameznice in posameznika je notranji proces, ki bi ga lahko poimenovali »notranja ekologija«.

Pri procesu preseganja nestrpnosti in transformacije negativnih (spolnih) stereotipov je ključno izkoreninjenje »skrite logike dominacije in zatiranja«. Spremeniti je torej potrebno miselno paradigmo in posledično dvigniti zavest.

S tega vidika je še posebno pomembno upajati meditativno prakso čuječnosti v izobraževalni sistem (zlasti v otroštvu, osnovnih in srednjih šolah). Uporaba in uvajanje prakse čuječnosti v vzgojiteljsko in pedagoško prakso vsekakor doprinese k transformaciji skrite logike dominacije in zatiranja.

V svoji kritiki »prikritega kurikulum« tradicionalnega izobraževanja Peter McLaren opozarja, da skriti kurikulum »predstavlja veliko več kot le študijski program, besedilo v brano v razredu, ali učni načrt«, predstavlja »uvod v posebno obliko življenja; služi zato, da pripravi študente za dominantne ali podrejene položaje določene v obstoječi družbi«.⁸ Za izvršitev tega družbenega pozicioniranja so nekatere oblike znanja favorizirane pred drugimi; »skriti kurikulum« tako potrjuje sanje, želje

⁷ N. Furlan Štante, *V iskanju Boginje*, Univerzitetna založba Annales, Koper 2014, str. 24–28.

⁸ P. McLaren, *Life in schools: An introduction to critical pedagogy in the foundations of education*, Irwin Publishing, Toronto 1989, str. 183.

in vrednote izbranih favoriziranih superiornih skupin študentov nad drugimi in uvaja diskriminatorno prakso na podlagi rase, razreda in spola.⁹ Ta reprodukcija skrite »logike nadvlade« je konceptualna shema opozicijskih in izključujočih binarizmov oziroma dualizmov, podprta s predpostavko relativne vrednosti in usposobljenosti, ki služijo za vzpostavitev in uzakonitev družbenih vzorcev dominacije in zatiranja.

»Skriti kurikulum« tako reproducira in ohranja logiko dualističnega pogleda na svet, ki je ideološka podlaga za institucionalizirano konstruiranje seksizma, rasizma, homofobije in drugih oblik diskriminacije.

Pedagoška praksa, ki ostaja znotraj spon ujetosti v logiko dualizmov ter poudarjanju nadvlade razuma nad čustvi, telesa nad duhom, ne more biti uspešna pri ustvarjanju potrebnih pogojev za notranjo transformacijo študentov oziroma dijakov. Prav slednja pa je po McLarnu tisti ključni cilj kritične pedagogike, saj le-ta zaznamuje telo, čustva, duha in konceptualizacijo posameznikove identitete in identitete drugega.

Deborah Orr proces učenja razume v holističnem smislu, po katerem učenje ne poteka zgolj v mislih, ampak na vseh ravneh lastnega bitja. Zato predlaga, da se praksa učenja čuječnosti oziroma poti pozornosti, ki jo je razvila budistična tradicija za preseganje dualističnega pojmovanja sveta, vključi v kritično pedagogiko. Veščina čuječnosti je namreč zelo učinkovita pri procesu transformacije diskriminatornih ideologij in praks študentov in dijakov, saj s tem spodbuja spremembo, ne samo na intelektualni ravni študentovega učenja, temveč tudi na ravni telesa, čustev in duha, torej tam, kjer se oblikujejo in ohranjajo najbolj prikriti in trdovratne oblike zatiranja in diskriminacije.¹⁰

V luči odnosa zapostavljenosti in podrejenosti žensk in narave s strani patriarhalnega sistema ekofeminizem kritično opozarja na hierarhično vrednotenje in konstruiranje določenih dualizmov: kultura/narava; moško/žensko; jaz/drugi; razum/čustvo; človek/žival. Skladno z ekofeministično teorijo je narava dominirana s strani kulture; ženska s strani moškega; čustvo je dominirano s strani razuma; živali pa so do-

⁹ *Prav tam*, str. 183.

¹⁰ D. Orr, »Developing Wittgenstein's picture of the soul: Toward a feminist spiritual erotics«, v: Scheman, N., in O'Connor, P. (ur.): *Feminist interpretations of Wittgenstein*, University Park, Pennsylvania State Press 2002, str. 328.

minirane s strani človeka. Ta hierarhična strukturiranost odnosov je po ekofeministični teoriji zapovedana in konstruirana s strani patriarhalnega sistema. Preseganje, transformacija dihotomizacije razuma in telesa je bistvenega pomena za oblikovanje nediskriminatornih diskurzov in pedagogike.

Pot čuječnosti in pozornosti kot oblika budistične meditacije se je razvijala, oblikovala in izpopolnjevala skozi tisočletja, da bi praktikante pomagali soočiti s pomotami, iluzijami in zablodami, ki so posledica napačne uporabe ali nerazumevanja jezika in umetno ustvarjenih dihotomij oziroma prej zgoraj opisanih dualizmov. Posebnega pomena učiteljev ne-diskriminatornih praks je uvid, da ljudje nekritično posrkajo binaristično zgrajene koncepte jaza, spola, rase ..., s katerimi se identificirajo in poistovetijo ter s katerimi hkrati poistovetijo druge.

Kot so pokazale tradicije meditacij, so le-te učinkovite veščine, s katerim je mogoče najbolj korenito odstraniti navezanost na določeno idejo, ki strukturira in zastruplja človekovo življenje, saj se preko meditacije neposredno in namerno soočimo s svojimi manifestacijami na vseh ravneh izkušenj. To soočenje se izvede preko meditacijske tehnike urjenja pozornosti (sati), pri čemer gre zlasti za biti pozoren tukaj in zdaj, za »določen način opazovanja, za biti pozoren ... ki posledično privede do pozornosti trenutka in stanja zavesti, ki ne sodi in ne obsoja«.¹¹

Ta doseženo stanje zavesti opolnomoči posameznico, posameznika, da se odloči ne samo da zavrne zatiralska in diskriminatorna stališča, ampak tudi da začeti živeti te odločitve na vseh področjih svojega življenja.

Z uporabo meditacijske tehnike kultiviranja pozornosti lahko moški študent, »okužen« z ideologijo moške superiornosti, postopoma doseže uvid in prepozna tudi najbolj subtilne manifestacije mačizma in seksizma v svojem neposrednem življenjskem okolju ter jih postopoma transformira oziroma spremeni. Podobno tudi feministične znanstvenice domnevajo, da lahko meditacijska tehnika pozornosti ženskam

¹¹ J. Kabat-Zinn, »Indra's net at work: The mainstreaming of dharma practice in society«, v: Watson, G., in Batchelor, S. in Claxton, G. (ur.): *The psychology of awakening: Buddhism, science, and our day-to-day lives*, Samuel Weiser, York Beach 2000, str. 230.

pomaga, da se opolnomočijo ter sprejmejo same sebe takšne kot so in se ubranijo nasilnim oblikam patriarhalnega zatiranja ter umetno postavljenim normam lepote industrije.¹²

Pot pozornosti, čuječnost, mindfulness, Sati, Vipasana meditacija, je ena izmed mnogih meditacijskih oblik, ki jo najdemo tako v tradicionalnem budizmu kot v modernih budističnih meditacijskih praksah. Razumemo jo lahko kot nepogrešljivi temelj za etični in duhovni razvoj, ki nam poda globlji vpogled v ustroj človeške zavesti in njenih potencialov. Obsega temeljne razsežnosti in globine pomena vprašanja etike, duhovne rasti, razvoja dobrohotnosti, ljubezni in sočutja in vseh drugih ciljev budističnih tradicij, ki bi jih moral sodobni svet na novo proučiti in razvijati. Njena narava je univerzalna in transreligijska. Čeprav izhaja iz budističnega konteksta, ni ideologija ali doktrina.¹³

Meditacija (ljubeznive pozornosti) sati je torej pot, ki pripelje preko mostu družbeno konstruiranega prepada med razumom in telesom, čustvi in duhom, idejami in življenjem in onkraj iluzije o jazu, ter podobi o samem sebi ter o drugem. Torej onkraj vsega tistega, česar klasični izobraževalni kurikulum in pedagoška praksa sama po sebi nista sposobna preseči oziroma zaobjeti. Pot pozornosti ali sati je meditacijska tehnika, katere namen je kultivirati čuječnost, pozornost sedanjega trenutka, dvigniti zavest in tako opolnomočiti posameznika. Vključuje sposobnost zaznavanja in opazovanja posameznikovih misli. Čuječi posamezniki tako vzdržujejo nepristransko distanco do svojih misli.¹⁴ Ta oblika meditacije je torej ključni in nepogrešljivi temelj etičnega in duhovnega razvoja posameznika.

Nicole E. Ruedy in Maurice E. Schweitzer opozarjata, da obstajata dva načina, v katerih meditacija ljubeznive pozornosti kultivira sprejemanje etičnih odločitev. Prvič, ljubezniva pozornost je tesno povezana s kultiviranjem večje senzibilnosti oziroma zavedanja lastnega okolja. To pozorno zavedanje je brez sodbe, je nereaktivno in omogoča opazo-

¹² L. D. Kaplan, »Physical education for domination and emancipation: A Foucauldian analysis of aerobics and hatha yoga«, v: Kaplan, L. D. in Bove, L. F. (ur.): *Philosophical perspective on power and domination: Theories and practices*, Rodopi, Amsterdam / Atlanta 1997, str. 240.

¹³ Orr, n. d., str. 326.

¹⁴ J. Kabat-Zinn, *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, Delacorte Press, New York 1990, str. 77.

vanje in prepoznavanje naših škodljivih misli z distančnim nenasiljem in nereaktivnostjo.¹⁵ Dokazano je, da poveča čustveno sprejemanje¹⁶ in viša pripravljenost tolerance neprijetnih čustev in občutkov¹⁷. Zato je načeloma za praktikante/praktikantke meditacije ljubeznive pozornosti značilno, da so manj ignorantski, bolj sočutni in nenasilni. Iz tega izhajata tudi njihova etična naravnost in moralna zavest.

Drugič, ljubezniva pozornost spodbuja samozavedanje; večje samozavedanje zmanjšuje neetično vedenje. Empirične raziskave kažejo, da so ljudje, ki so bolj samozavestni, bolj pošteti.¹⁸

Prelomna raziskava Sarah Lazar, ki analizira učinke redne meditacijske prakse ljubeznive pozornosti moških in žensk, ki v povprečju opravljajo 40 minut vipassana meditacije (ljubeznive pozornosti) na dan, kaže, da je vpliv meditacije lahko posledično povezan s strukturnimi spremembami v predelih možganov, ki so pomembni za senzorične, kognitivne in čustvene procese.¹⁹ Daniel Siegel pravi, da je meditacija ljubeznive pozornosti oblika notranje usklajenosti, le-ta pa je nujna za zunanjo usklajenost oziroma za usklajenost z drugimi. Tukaj se srečata ljubezniva pozornost in empatija, ki sta naravnani druga k drugi: ena vzpodbuja in krepi drugo. V tej luči je meditacijo ljubeznive pozornosti moč razumeti kot spretnost, pot in metodo kultiviranja sočutja in empatije, vključno s sočutjem in empatijo do samega sebe.²⁰ Tukaj je treba poudariti, da gre v budistični filozofiji spretnost razumeti drugače kot v zahodnem razumevanju spretnosti kot »kako nekaj narediti«. V praksi

¹⁵ N. E. Ruedy in M. E. Schweitzer, »In the Moment: The Effect of Mindfulness on Ethical Decision Making«, v: *Journal of Business Ethics*, 2010, str. 76.

¹⁶ Z. V. Segal, J. D. Teasdale, J. M. Williams in M. C. Gemar, »The Mindfulness-Based Cognitive Therapy Adherence Scale: Inter-rater Reliability Adherence to Protocol and Treatment Distinctiveness«, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 9, 2002, str. 131-138.

¹⁷ G. H. Eifert, M. Heffner, »The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms«, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 2003, str. 293-312. Prav tako: J. T. Levitt, T. A. Brown, S. M. Orsillo, in D. H. Barlow, »The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder«, *Behavior Therapy*, 35, 2004, str. 747-766.

¹⁸ Ruedy in Schweitzer, *n. d.*, str. 76.

¹⁹ S. W. Lazar et al., »Meditation experience is associated with increased cortical thickness«, *Neuroreport*, 16(17), 2005, str. 1896.

²⁰ D. Siegel, *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*, Norton&Company, New York 2007, str. 164.

ljubeznive pozornosti je namreč zmožnost kultiviranja tistega, kar vodi k ljubezni in zavedanju o naši temeljni medsebojni povezanosti, razumljeno kot spretnost. V tem kontekstu smo torej nespretni, kadar smo nevedni, ignorantni ali kadar zapademo v stanje duha in obnašanja, ki krepí napačen občutek ločenosti, kar posledično vodi do trpljenja.²¹

V budistični praksi praktikantje meditativne prakse ljubeznive pozornosti ali čuječnosti kultivirajo ljubezen in zavedanje s pomočjo ene od štirih Brahma-viher, ki vključujejo milost (Metta v paliju), sočutje (Karuna), empatično veselje (mudita) ter ravnodušnost (Uppekha).²² Metta praksa (milost) je način kultiviranja empatije in modrega odzivanja. Sharon Salzberg pojasnjuje, da ima v Paliju beseda Metta svoje korenine v dveh pomenih: nežen in prijatelj. S tem zares zaobjame in izraža odprtost pristrčne dobrotljivosti v sedanjem trenutku. Tako preko Metta prakse gradimo zmogljivost našega srca, da smo navzoči tukaj in sedaj, brez čustvenih in miselnih sodb. Vendar moramo tukaj upoštevati, da budistična tradicija ne razlikuje med mislimi in čustvi ali med srcem in mislimi, ampak se nanaša na to kot na chitta, ki je hkrati srce/um.²³ To je tudi način ali pot kultiviranja našega odnosa do drugega – s pomočjo prebujanja empatije.

Podobno ugotavlja tudi P. R. Fulton, ki pravi, da sočutje do drugega vznikne iz pripoznanja, da smo vsi medsebojno povezani in soočeni s trpljenjem, v budističnem kontekstu razumevnja besede, in da se vsakdo želi tega trpljenja osvoboditi. Čuječnost oziroma pot pozornosti je torej pot, ki nas pripelje preko preseganja spon ujetosti v umetne konstrukte, ki definirajo našo ločenost, do izkušnje notranje povezanosti z vsemi bitji v mreži življenja. Sočutje in empatija do drugega tako posledično postaneta naravna izraza zavedanja te naše temeljne medsebojne naravnosti oziroma povezanosti.²⁴

²¹ J. Kornfield, *A path with heart: A guide through the perils and promises of spiritual life*, Bantam, New York 1993, str. 13.

²² *Prav tam*, str. 40.

²³ S. Salzberg, *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*, Shambhala, Boston 2002, str. 33.

²⁴ P. R. Fulton, »Mindfulness in clinical training«, v: Germer, C. K. in Siegel, R. D. in Fulton, P. R. (ur.): *Mindfulness and psychotherapy*, Guilford Press, New York 2005, str. 54.

Zavestno utelešenje torej pomeni celovitost srca/uma, telesa in delovanja, ki ga spremlja zavest o naravi teh povezav v širšem družbenem kontekstu. Zavestno utelešenje ali čuječe (mindfull) delovanje je torej predvsem zavedanje, kako običajne družbene povezovalne prakse (so) oblikujejo posameznika in kako le-te posledično vplivajo na naše reflektiranje in dožemanje oblikovanja distribucije moči ter našega delovanja.

Z budističnega zornega kota je sodobna fascinacija z idejo razlike (difference) odraz intelektualne zgodovine, ki ni poznala ali pripoznala ideje temeljne medsebojne povezanosti ljudi ali dogodkov, pojavov ...²⁵

Temeljnega pomena za budistično razumevanje subjektivnosti je duševno stanje, znano kot mindfulness – čuječnost, ki pomeni sposobnost ohranjanja jasne in stabilne pozornosti na izbranem predmetu. Čuječnost v tem kontekstu ustreza tako esencialističnemu kot tudi konstruktivističnemu feminističnemu pogledu in postmodernistični senzibilnosti do drugega, saj kot takšna prepozna smeri konstitucioniranja in oblikovanja zavesti o samem sebi in drugem. Bolj ko posameznica/posameznik kultivira čuječnost, bolj je osredotočen/-a na trenutno izkušnjo, bolj jasne so njene/njegove predstave o krhkosti in vprašljivi naravi skonstruiranega človekovega jaza.

V tem kontekstu čuječnost ponuja etično teorijo, ki ni osredinjena na binaristični negaciji drugega ampak gradi na zavesti temeljne povezanosti in soodvisnosti vseh bitij. Slednje predstavlja etični kodeks in moralno zavezo delovanja pozornega, čuječega posameznika in kot takšna presega meje religij.

Zaključek

Zavedanje temeljne povezanosti in s tem soodvisnosti in soodgovornosti v etično-moralnem smislu je naslednji korak v evoluciji medosebnih odnosov in vseh odnosov v mreži življenja.

Čuječnost oziroma pot pozornosti je v tem kontekstu lahko razumljena tudi kot možnost vzpostavitve nove transreligijske paradigme miru kot transformacije notranjega in zunanjega konflikta v trajnejše

²⁵ A. C. Klein, *Meeting the great bliss queen: Buddhist, feminist and the art of the self*, Beacon Press, Boston 1995, str. 124.

moduse nenasilja, saj vsak hip pozornega zavedanja izključuje nasilje in utrjuje zavedanje temeljne povezanosti in enakovredne pripoznanosti drugega.

Lahko rečemo, da gre pri čuječnosti za spremembo oziroma dvig zavesti. Metanoia je tudi v luči ekofeministične duhovnosti nujen »ukrep«, ki se začne s posameznikom.

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

1. Eifert, G. H., Heffner, M. (2003), "The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms", *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 34, 293-312.
2. Furlan Štante, N. (2012), »Biotska soodvisnost: iz perspektive teološkega ekofeminizma«, v: Furlan Štante, N. in Škof, L. (ur.): *Iluzija ločenosti*. Koper, Univerzitetna založba Annales, 105-119.
3. Furlan Štante, N. (2014): *V iskanju Boginje*. Koper, Univerzitetna založba Annales.
4. Fulton, P. R. (2005), »Mindfulness in clinical training«, v: Germer, C. K., Siegel, R. D. in Fulton, P. R. (ur.): *Mindfulness and psychotherapy*. New York, Guilford Press.
5. Gebara, I. (1999), *Longing for Running Water: Ecofeminism and Liberation*. Mineapolis, Fortress Press.
6. Kabat-Zinn, J. (1990), *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, Delacorte Press.
7. Kabat-Zinn, J. (2000), »Indra's net at work: The mainstreaming of gharma practice in society«, v: Watson, G. Batchelor, S. in Claxton, G. (ur.): *The psychology of awakening: Buddhism, science, and our day-to-day lives*. York Beach, Samuel Weiser, 225-249.
8. Kaplan, L. D. (1997), »Physical education for domination and emancipation: A Foucauldian analysis of aerobics and hatha yoga«, v: Kaplan, L. D. in Bove, L. F. (ur.): *Philosophical perspective on power and domination: Theories and practices*. Amsterdam / Atlanta, Rodopi, 237-251.
9. Klein, A. C. (1995), *Meeting the great bliss queen: Buddhist, feminist and the art of the self*. Boston, Beacon Press.
10. Kornfield, J. (1993), *A path with heart: A guide through the perils and promises of spiritual life*. New York, Bantam.
11. Lazar, S. W. et al. (2005), »Meditation experience is associated with increased cortical thickness«, *Neuroreport* 16(17), 1893-1897.

12. Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M. in Barlow, D. H. (2004), "The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder", *Behavior Therapy* 35, 747-766.
13. McLaren, P. (1989), *Life in schools: An introduction to critical pedagogy in the foundations of education*. Toronto, Irwin Publishing.
14. Orr, D. (2002), »Developing Wittgenstein's picture of the soul: Toward a feminist spiritual erotics«, v: Scheman, N. in O'Connor, P. (ur.): *Feminist interpretations of Wittgenstein*. University Park, Pennsylvania State Press, 322-343.
15. Pečenko, P. (2014), *Pot pozornosti*. Nova Gorica, Eno.
16. Patridge, C. (ur.) (2009), *Verstva sveta*. Ljubljana, Mladinska knjiga.
17. Radford Ruether, R. (2005), *Integrating Ecofeminism Globalization and World Religions*. New York, Rowman & Littlefield Publishers.
18. Ruedy, N. E. in Schweitzer, M. E. (2010), »In the Moment: The Effect of Mindfulness on Ethical Decision Making«, v: *Journal of Business Ethics* 95, 73-87.
19. Salzberg, S. (2002), *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston, Shambhala.
20. Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams J. M. in Gemar, M. C. (2002), "The Mindfulness-Based Cognitive Therapy Adherence Scale: Inter-rater Reliability Adherence to Protocol and Treatment Distinctiveness", *Clinical Psychology and Psychotherapy* 9, 131-138.
21. Siegel, D. (2007), *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York, Norton&Company.

MURĀQABA IN MUHĀSABA : DUHOVNI TEHNIKI SUFIZMA

R a i d A l - D a g h i s t a n i

Sufizem je danes ime brez resničnosti,
toda nekoč je bil resničnost brez imena.¹
(Abu al-Ḥasan Fūšangā)

I Znanost sufizma

O tem, kaj natanko je sufizem, obstajajo različna mnenja. Toda razhajanje v mnenjih ne obstaja samo med »zunanjimi« preučevalci sufizma (beri: islamske mistike), temveč tudi med njegovimi nosilci, tj. sufiji. Znameniti islamski mistik al-Qušayrī (umrl 911) ugotavlja, da na vprašanje, kaj dejansko je sufizem, vsak odgovarja na podlagi lastnih duhovnih izkušenj.² Nesoglasje med sufiji o tem, kaj je bistvo sufizma, zato ne izhaja iz pomanjkanja vednosti, temveč iz same raznolikosti doživljajske dimenzije, ki je osnova sufijske poti. Al-Huḡwīrī (umrl 1072) k temu dodaja, da je pojem »sufizem« samim sufijem »jasnejši od sonca« in zato sploh ne potrebuje razlage.³ Tu se ne bomo niti spuščali v samo etimologijo arabskega pojma tašawwuf – kajti to smo storili na drugem mestu⁴ – niti ne bomo sledili njegovemu zgodovinskemu razvoju, temveč si bomo raje ogledali nekaj izjav islamskih mistikov o tem, kaj naj bi sufizem kot temeljna izkušnja in duhovna dejavnost sploh predstavljal. Te izjave, četudi v rahlo spremenjenih različicah, najdemo v vseh po-

¹ »At-tašawwuf al-yawm ismun wa lā ḥaḳīqatun; wa qad kāna ḥaḳīqatan wa lā ismun.« Povzeto po: Al-Huḡwīrī, *Kašf al-maḥḡūb. The Revelation of the Veiled*, E. J. W. Gibb Memorial Trust, London 2014, str. 44.

² Gl. Al-Qušayrī, *Ar-risāla al-Qušayrīya fi 'ilm at-tašawwuf*. Beirut 2007, str. 279.

³ Al-Huḡwīrī, *n. d.*, str. 34.

⁴ Gl. R. Al-Daghistani, »Epistemologije srca: kontemplacija – okušanje – razsebljanje«, v: Vörös, S. (ur.): *Mistika in misel*, Poligrafi 71/72, Univerzitetna založba Annales, Koper 2013, str. 119–154. Gl. tudi: Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad, *Rešitelj iz zablode*, Kud Logos, Ljubljana 2014, str. 53, op. 40.

membnih delih klasične literature sufijske mistike (glej spodaj, op. 14).

Abū Muḥammad al-Ġuraryrī je učil, da je bistvo sufizma v oplemenitenju človekovega značaja in preseganju slabih lastnosti;⁵ na nekem drugem mestu pa je dejal, da je sufizem »bdenje nad duhovnimi stanji [*murāqaba al-aḥwāl*] in ohranjanje etosa [*adab*]«. ⁶ Mistik Sammūn je trdil, da je uresničitev sufizma v tem, »da ničesar ne poseduješ in da te nič ne poseduje«. ⁷ Ibn Džallā je menil, da je »sufizem resničnost brez vsakršne forme«. ⁸ Za Maʿrūfija al-Karḥija sufizem pomeni »popolno spoznanje [metafizičnih] resnic in dvom v to, kar mislijo ljudje«. ⁹ Za Sufyāna bin Saʿīda aṭ-Ṭawrīja sufizem pomeni »umetnost mističnega spoznanja [*barāʿa fī maʿārifi*] in izraz globokega strahospoštovanja [*balāgha fī al-maḥāwif*]«. ¹⁰ Abū al-Ḥasan aš-Šaḍulī pa je verjel, da se duhovna pot sufizma ne odlikuje toliko po meniškem načinu življenja in strogi askezi, temveč po duhovnem prizadevanju, gotovem spoznanju in etičnem ravnanju. ¹¹

Vendar pa navedene izjave lahko razumemo kvečjemu kot krilatice, ki poskušajo kompleksno področje islamske duhovne tradicije zvesti na nekaj osnovnih razsežnosti in zato ne morejo služiti kot strokovna utemeljitev njenih vsebin, metod in izraznih oblik. Ti navedeni izreki so zato fraze, ki na sufizem zgolj nakažejo, ne da bi ga tudi dejansko pojasnili. Toda med sufiji prav tako najdemo mislece, ki so imeli bolj teoretičen pristop k sufizmu in ga niso zgolj živeli, temveč so ga poskušali tudi sistematično utemeljiti. Nekoliko izčrpnjšo razlago sufizma nam poda vplivni bagdadski mistik al-Ġunaydu (umrl 910), ki je sufizem definiral z naslednjimi značilnostmi:

Sufizem je očiščevanje srca od navezanosti na svet [*taṣfiyya al-qalb ʿan ma-wāfiqa al-bariyya*], oplemenitenje naravnega značaja [*al-iḥlās aṭ-ṭabīʿiyya*], preseganje človeških lastnosti [*aṣ-ṣifāt al-bašariyya*], zoperstavljanje skušnjavam duše [*ad-dawāʿi an-naḥsāniyya*], kultiviranje duhovnih kvalitiet [*aṣ-ṣifāt*

⁵ Gl. Al-Quṣayrī, *n. d.*, str. 280.

⁶ *Prav tam*, str. 282.

⁷ *Prav tam*.

⁸ Al-Huḡwīrī, *n. d.*, str. 37.

⁹ Al-Quṣayrī, *n. d.*, str. 280.

¹⁰ Al-Munāwī, *Al-Kawākib ad-duriyya fī tarāḡim as-sādat aṣ-ṣūfiyya*, Kairo 2009, str. 423.

¹¹ *Prav tam*, str. 573–574.

ar-rūḥāniyya], povezovanje z resničnostnimi nauki [*bi-l-ʿulūm al-ḥaqīqiyya*], uresničevanje tistega, kar je najpomembnejše za večnost [*mā huwa awāla ʿalā al-abadiyya*], opominjanje skupnosti, predanost Bogu in sledenje preroku Mohamedu na osnovi šerije [*fi-š-šariʿa*].¹²

Temeljne vidike sufizma je kasneje povzel tudi sloviti islamski učejnak, teolog in mistik Abū Ḥāmid al-Ġazālī (umrl 1111), ki si je edini v islamski zgodovini prislužil častni naziv »porok islama« (*ḥuḡḡatu-l-islām*). Za al-Ġazālīja sufizem predstavlja sintezo znanja in delovanja, teorije in prakse. Glavni elementi, ki tvorijo sufizem, pa so po al-Ġazālīju naslednji: 1) metaracionalno spoznanje kot neposredno, celovito mistično okušanje resničnosti (*daug*); 2) eksistencialna preobrazba osebnostnih lastnosti (*tabaddul aš-šifāt*) in 3) notranje duhovno stanje (*ḥāl*).¹³ S tem je al-Ġazālī dejansko nakazal na tiste temeljne razsežnosti sufizma, ki jih – kljub nesoglasju o enotni in enoznačni definiciji – obravnavajo vsa najpomembnejša dela islamske mistične literature.¹⁴ Toda avtor, ki je morda še najnatančneje definiral sufizem, je Abū Bakr al-Kalābādī (umrl 990). Al-Kalābādī, čigar razmeroma kratek, a vsebinsko izredno bogat priročnik o Naukih sufijev (*At-taʿarruf li-madḥab at-tašawwuf*) velja za eno najpogostejše komentiranih mističnih del v islamski zgodovini, je dobrih sto let pred al-Ġazālījem poskušal pokazati, da sufizem kot duhovni sistem leži znotraj in ne zunaj meja islamske ortodoksije.¹⁵ Toda za al-Kalābādīja sufizem ni zgolj oblika islamske spiritualnosti, temveč stroga znanost o človekovih notranjih duhovnih stanjih, ki vključuje poznavanje številnih drugih disciplin in predpostavlja vednost o lastni duševnosti. V njegovih Naukih beremo:

¹² Al-Kalābādī, *at-Taʿarruf al-madḥab ahli-t-tašawwuf*, Beirut 2001, str. 16.

¹³ Gl. Al-Ghazālī, *n. d.*, str. 55. Gl. tudi: Al-Daghistani, R., *Muḥammad al-Ġazālī. Erkenntnislehre und Lebensweg*, Freiburg i. Br. Kalam 2014.

¹⁴ Gl. As-Sarrağ, *Al-lumaʿ fi-t-tašawwuf. Schlagrichter über das Sufitum*, Franz Steiner, Stuttgart 1990; Al-Kalābādī 2001, *n. d.*; Al-Kalābādī, *The Doctrins of The Šūis*, Cambridge University Press, Cambridge 2000; Al-Makkī, *Qūt al-qulūb, Die Nahrung der Herzen*, Franz Steiner, Stuttgart 1992; Al-Huḡwīrī, *n. d.*; Al-Qušayrī, *n. d.*; Al-Qušayrī, *Al-Qushayrī's Epistel on Sufism*, Garnet, Berkshire UK 2007; Al-Qušayrī, *Das Sendschreiben Al-Qušayrīs über das Sufitum*, Franz Steiner, Wiesbaden 1989; Al-Ansārī, *Manāzil as-sāʿirīn, Stations of the Wayfarers*, Dar Albouraq, Paris 2011.

¹⁵ Gl. A. J. Arberry, »Introduction«, v: Al-Kalābādī: *The Doctrins of The Šūis*, Cambridge University Press, Cambridge 2000, str. xvi.

Vedi, da so znanosti islamskih mistikov [ʿulūm aš-šūfiyya] znanosti o duhovnih stanjih [ʿulūm al-aḥwāl]. Duhovna stanja pa so posledica dejanj [mūwārīṭu al-aʿmāl]. Zato lahko duhovna stanja doseže zgolj tisti, ki je izpopolnil svoja dejanja [man ṣaḥiḥa al-aʿmāl]. A kdor želi izpopolniti svoja dejanja, mora najprej poznati njihove znanosti [maʿrifat-ʿulūmihā], namreč znanost o načelih religijskega zakona [ʿilm al-aḥkām aš-šarʿīya] [...] kakor tudi znanost o načinih ravnanja [ʿilm al-muʿāmalāt] [...]. Nadalje mora nujno poznati razvade duše [āfāt an-naḥs], kako jo disciplinirati in kultivirati njen značaj [taḥdīb ahlāqihā]. Prav tako pa mora poznati zvijače sovražnikov in skušnjave tega sveta ter vedeti, kako se jim izogniti. Ta znanost je zato znanost o modrosti [ʿilm al-ḥikma], kajti šele takrat, ko človek primerno vzgoji svojo dušo, izboljša njene navade in jo izuri v božanskih zadevah [...], šele takrat je človek zares sposoben bdeti nad svojimi mislimi [murāqaba al-ḥawāṭir] in se duhovno prečiščevati. To je torej znanost o gnozi [ʿilm al-maʿrifā].¹⁶

Islamska mistika kot ʿilm al-taṣawwuf, »znanost sufizma«, je tu razumljena kot kompleksna znanost o človekovih notranjih stanjih, njegovih dejanjih in duhovnih postajališčih mističnega vzpona. Znanost sufizma vključuje tako *eksistencialne* kot *intelektualne* vidike in obsega *vitalno metafiziko*, *religiozno psihologijo* in *duhovno etiko*.

Tudi Abū Naṣra as-Sarrāḡ (umrl 988), veliki mistik iz Perzije, sufizem obravnava kot strogo znanost, ki se ukvarja z notranjimi vidiki religije, tj. z vzgibi in dejanji človekovega srca.¹⁷ As-Sarrāḡovo delo *Osve tljava sufizma* (*Al-lumaʿ fi-t-taṣawwuf*) ne velja le za najstarejši znani sistematični priročnik o islamski mistiki, temveč tudi za nepogrešljiv vir preučevanja zgodovine islamske duhovnosti.¹⁸ As-Sarrāḡ sufizem pojmuje kot tisto znanost, ki raziskuje notranje razsežnosti človeka, njegova duhovna stanja in duhovne postaje na mistični poti. Sufizem je torej del celovite znanosti o razodetem zakonu, šeriji (ʿilm aš-šarʿa). Če se namreč teologi ukvarjajo z zunanjimi vidiki religije in operirajo izključno na ravni pojma, se mistiki ukvarjajo z njenimi notranjimi vidiki, zato je njihova znanost *znanost o notranjem* (ʿilm al-bāṭin). Duhovno vzpenjanje k Absolutu se namreč dogaja v najgloblji notranjosti človekove biti, v njegovem intimnem duhovnem jedru, v samem središču

¹⁶ Al-Kalābādī 2001, n. d., str. 59.

¹⁷ As-Sarrāḡ, n. d., str. 62.

¹⁸ Gl. Gramlich, R., »Vorwort«, v: As-Sarrāḡ: *Schlagrichter über das Sufitum*, Franz Steiner, Stuttgart 1990.

subtilnega srca (qalb), ki ga sufiji najpogosteje označijo kar z *misterijem (as-sirr)*. Ta vzpon pa, kot smo že dejali, sestavljajo duhovna stanja in duhovna postajališča.

Toda kaj so dejansko ta stanja in postajališča? Obstaja točno določeno število in natančno zaporedje stopenj, ki naj bi jih »duhovni popotnik« moral doseči? In kakšno je navsezadnje razmerje med stanji in postajališči?

2 Duhovna stanja (*aḥwāl*) in duhovna postajališča (*maqāmāt*)

Čeprav se mnenja sufijev o številu in zaporedju duhovnih stanj (*ḥāl*, mn. *aḥwāl*) in postajališč (*maqām*, mn. *maqāmāt*) razhajajo, je na podlagi klasičnih besedil islamske mistike kljub temu mogoče prikazati nekaj temeljnih značilnosti obeh dimenzij.¹⁹ Medtem ko postajališča predstavljajo dosežene stopnje na duhovni poti, so stanja občutki in notranja doživetja, ki se pojavijo v določenem trenutku. Postajališča so zato rezultat individualnega prizadevanja in duhovnega napora, stanja pa nasprotno izraz eksistencialno-religioznega počutja. Postajališča so nadalje določena z notranjo držo in dejanjem, zato so trajnejša in stabilnejša od stanj, ki so spremenljiva in kratkotrajna. Vsakemu duhovnemu postajališču pa naj bi vendarle ustrezalo določeno notranje stanje.

Razlago obeh temeljnih razsežnosti najdemo v že omenjenem delu *Osvetljava sufizma*, kjer as-Sarrāḡ navaja besede svojega neimenovanega učitelja: »Na vprašanje, kaj je mišljeno s postajališči [*maqām*, mn. *maqāmāt*], odgovarjamo: mišljen je položaj, v katerem se človek nahaja pred Bogom, in sicer glede na svoja verska dejanja, duhovne boje, asketske vaje in osredotočanje na Boga.«²⁰ S stanji pa je mišljeno »golo razpoloženje, ki preplavi srce oz. v katero se srce potopi«.²¹ Tudi za al-Huḡwīrīja je stanje (*ḥāl*) razpoloženje, ki je posledica dejanj, ne pa zgolj besed.²² Postajališče pa označi kot plod vztrajnosti posameznika pri iz-

¹⁹ Al-Quṣayrī 2007, *Ar-risāla al-Quṣayrīya fī ʿilm at-taṣawwuf*, str. 56–57.

²⁰ As-Sarrāḡ, *n. d.*, str. 85.

²¹ *Prav tam*, str. 86.

²² Gl. Al-Huḡwīrī, *n. d.*, str. 369.

polnjevanju njegovih versko-duhovnih dolžnosti, da bi z neutrudnim prizadevanjem in iskrenim namenom dosegel želeno resničnost.²³

Postajališče je torej stopnja, ki jo posameznik na svoji duhovni poti osvoji z osebnim naporom, samopremagovanjem in duhovnim napredovanjem. Postajališče je zato rezultat notranjega boja, medtem ko je stanje nasprotno počutje, ki se pojavi kot neposredni izraz določene duhovne ravni. Toda tako število kot tudi zaporedje postajališč in stanj se v sufijskih spisih razlikuje. As-Sarrāḡ navaja naslednja duhovna postajališča: kesanje oz. »notranji obrat« (*at-taūba*),²⁴ iskrenost oz. odkritost (*ihlās* oz. *ṣidq*), vzdržnost oz. askeza (*zuhd*), skromnost oz. revščina (*faqr*), potrpljenje oz. stanovitnost (*ṣabr*), popolno sprejetje Božje volje (*riḍāʿ*), zaupanje (*tawakkul*) in čuječnost (*murāqaba*). Za notranja stanja pa med drugim označi občutek bližine, ljubezen, tesnobo, upanje, mistično zrenje in gotovost.²⁵ Temu seznamu al-Quṣayrī doda številna druga postajališča in stanja,²⁶ ʿAbdullāh al-Ansārī iz Herata (današnjega Afganistana) pa jih v svojem delu *Duhovna postajališča popotnikov*, ki velja za pravo mojstrovino sufijske literature, našteje nič manj kot sto.²⁷ Po mnenju najvplivnejše nemške raziskovalke islamske mistike, Annemarie Schimmel, je vso raznolikost stopenj in stanj vendarle mogoče zvesti na 7 osnovnih kategorij: »kesanje« (*taūba*), »skromnost« (*faqr*), »zaupanje« (*tawakkul*), »strahospoštovanje« (*hawf*), »upanje« (*raḡāʿ*), »mistično izničenje« (*fanāʿ*), »transcendentno obstajanje« (*baqāʿ*), »ljubezen« (*maḥabba*) in »gnoza« (*maʿrifā*).²⁸

Vprašanje narave duhovnih postajališč in notranjih stanj ter vprašanje o njihovih pogojih, učinkih in medsebojnem razmerju bomo na tem mestu pustili ob strani. Prav tako se ne bomo spuščali v analizo vsakega posameznega stanja in postajališča, ki jo sicer srečamo v klasični sufijski literaturi. Za naš namen je namreč pomembno vedeti, da med temeljna duhovna postajališča, tj. tista, ki jih običajno najdemo v su-

²³ Gl. Al-Huḡwīrī, *n. d.*, srt. 370.

²⁴ Arabska beseda *taūba* dobesedno pomeni »obrat«, »obrnitev« – namreč od nevednosti k vednosti, od slabega k dobremu, od greha k čistosti, od spozabe k ozaveščenju.

²⁵ Gl. Gramlich, *n. d.*, str. 50.

²⁶ Prim. Al-Quṣayrī 2007, *Ar-risāla al-Quṣayrīya fī ʿilm at-taṣawuf*.

²⁷ Prim. Al-Ansārī 2011, *n. d.*

²⁸ Gl. A. Schimmel, »Sufismus und Volksfrömmigkeit«, v: Schimmel, A., Heine, P. in Nagel, T. (ur.): *Der Islam III*, Kohlhammer Stuttgart / Berlin / Köln 2007, str. 180–186.

fijjskih priročnikov, sodita tudi »čuječnost« (*murāqaba*) in »preizkušanje vesti« (*muḥāsaba*) – osnovni tehniki islamske duhovnosti, ki se jima bomo posvetili v nadaljevanju. Pri tem bomo videli, da gre navsezadnje za medsebojno tesno povezani in dopolnjujoči se notranji aktivnosti.

3 »Čuječnost« (*murāqaba*)

Murāqaba je eno od številnih notranjih duhovnih postajališč, ki ga mora meditirajoči osvojiti, če želi postati sufi in se tako v procesu duhovnega očiščevanja približati Bogu kot absolutni Resničnosti. Arabska beseda *murāqaba* (ki v vsakdanjem pomenu označuje »nadzor«, »nadzorstvo«, »opazovanje«, »kontrolno«) izhaja iz besednega korena *r-q-b*, ki v prvi glagolski obliki (*ra-qa-ba*) pomeni »nadzorovati«, »opazovati«, v tretji (*rā-qa-ba*) pa »b(e)deti nad«, »paziti na«, »osredotočati se na«, »motriti«. V kontekstu islamske mistike je pojem *murāqaba* najpogostejše razumljen prav kot »čuječnost«. Skozi »duhovno bdenje« meditirajoči v sebi »ozavešča« Božjo prisotnost. Čuječnost kot osredotočanje na Boga pa hkrati zahteva motrenje lastnih misli in opazovanje notranjih stanj. Čuječnost in *duhovna introspekcija* se zato v sufizmu nujno dopolnjujeta. Slednja je običajno razumljena prav kot »preizkušanje vesti« (*muḥāsaba*) – k njej se bomo vrnili nekoliko kasneje. Skratka, prizadevanje za popolno samoobvladovanje in nadzor nad lastnimi mislimi je za sufije mogoče zgolj na podlagi subtilnega samoopazovanja na eni in osredotočanja na Boga na drugi strani.

Po islamskem razumevanju je Bog edini, absolutni »nadzornik« celotnega Univerzuma, njegov edini upravitelj in ohranjevalec, kar potrjujejo številni verzi v Koranu.²⁹ Človekova duhovna naloga je v tem, da se ove te vsemogočne Božje prisotnosti in začne pozorno opazovati svoje misli in dejanja, kakor da bi imel Boga »pred očmi«; kajti četudi človek Boga ne more videti, Bog kot absolutna Zavest nenehno »gleda« človeka.³⁰ Al-Qušayrī opozarja, da gre pri tem prav za *murāqabo*, tj.

²⁹ Glej npr.: Koran 9:78, 25:2, 33:52, 40:68, 50:18.

³⁰ Prerok Mohamed naj bi dejal: »Služi Bogu, kakor da bi ga imel pred očmi; kajti četudi ga ti ne vidiš, Bog vidi tebe.« Navedeno po: As-Sarrağ, *n. d.*, str. 105.

čuječnost,³¹ ki jo je po as-Sarrāgu mogoče izvajati šele, ko se posameznik z vso gotovostjo zave, da Božji »pogled« sega celo v najgloblje globine človekovega srca.³² Prav zato mora meditirajoči imeti Boga nenehno »pred očmi«.³³ Zavest o Božji vseprisotnosti je tako pogoj za duhovno samoobvladovanje, ki je sestavni del čuječnosti in s tem napredovanja na duhovni poti. Zato ad-Dāmaḡāni opozarja, da mora človek bdeti nad svojimi skritimi mislimi, tako kot Bog bdi nad njim.³⁴ Čuječnost zato predstavlja eno izmed temeljnih sufijskih metod za doseganje notranje čistosti in celovitejše duhovne ozaveščenosti. Skozi čuječnost se namreč meditirajoči uči pozorno opazovati svoje misli, vzgibe in čustva; intenzivirajoče osredotočanje na Božjo vsemogočnost mu pomaga odgnati vsiljujoče pomisleke in preseči negativne impulze. Sčasoma doseže raven, na kateri kontemplacija o Bogu popolnoma poenoti duha. Čuječnost kot stopnjujoče ozaveščanje Boga je tako hkrati ozaveščanje resničnosti in enotnosti lastnega duha; meditirajoči pri tem spozna, da je notranja resničnost njegove biti pravzaprav prebivališče Božje prisotnosti.

Pri čuječnosti (*murāqaba*) v smislu zbranega osredotočanja na Božjo resničnost in pozornega motrenja lastnih misli, ki se na višji instanci manifestira kot tenkočutno preizkušanje vesti (*muḥāsaba*), gre navsezadnje za dve komplementarni dejavnosti sufijske prakse. *Murāqaba* in *muḥāsaba* se kot duhovni metodi sufizma pogojujeta in dopolnjujeta.

Vendar nekateri islamski mistiki razlikujejo več vrst čuječnosti in duhovne introspekcije. Al-Ansarī, avtor *Duhovnih postajališč*, ločuje med tremi stopnjami *murāqabe*, pri katerih ne gre zgolj za kvantitativno, temveč za kvalitativno razliko. Stopnje se namreč ne razlikujejo le v intenzivnosti, temveč v sami razsežnosti. Na prvi stopnji se meditirajoči v svojem notranjem duhovnem vzponu osredotoča na Boga (al-ḥaqq) kot ultimativno Resničnost. Če je tu pozornost usmerjena »navzven«, k Bogu, se na drugi stopnji obrne »navznoter«, kajti zdaj se meditira-

³¹ Al-Quṣayrī, *Das Sendschreiben Al-Quṣayrīs über das Sufitum*, str. 271.

³² V Koranu beremo: »On je z vami, kjerkoli ste; Bog vidi vse, kar počnete« (57:4). »Njega pogledi ne dosežejo, toda On doseže [vse] poglede« (6:103); »... in Mi smo mu [človeku] bližje od njegove vratne arterije« (50:16). Prevod avtorja.

³³ Gl. As-Sarrāḡ, *n. d.*, str. 105.

³⁴ *Prav tam*, str. 106.

joči resnično ove, da tudi Bog nenehno motri njega. Tretjo stopnjo pa odlikuje osredotočanje na transcendentno enost (*at-taūhīd*), ki presega vsakršno ločevanje med motrečim in motrenim in zato tudi čuječnost sploh.³⁵ Tri stopnje čuječnosti po al-Ansariju lahko povzamemo tudi tako: 1) čuječno osredotočanje na Boga, 2) čuječno osredotočanje na Božje osredotočanje ter 3) *transcendentalno osredotočanje* na Enost, ki presega samo osredotočanje.

Toda v perzijski različici svojega spisa al-Ansarī vpelje nekoliko drugačno razlikovanje med tremi kategorijami čuječnosti. Prva stopnja sedaj predstavlja *čuječnost v religiozni praksi*, ki temelji na doslednem upoštevanju razodetega zakona (šerije), poznavanju preroškega izročila (sune) in sposobnosti prepoznavanja lastne arogance. Druga stopnja predstavlja *čuječnost nad duhovnim stanjem*, v katerem se posameznik trenutno nahaja. To lahko doseže zgolj s premagovanjem strasti, prečiščevanjem srca in kultiviranjem ljubezni. Tretja stopnja čuječnosti pa je *čuječnost transcendentalne zavesti*. Pri tem gre za stanje zavesti, ki presega dualno strukturo sveta. Meditirajoči jo lahko doseže le skozi osvoboditev od posvetnih reči, preraščanje lastnega, individualnega jaza in duhovno vrnitev k Bogu.³⁶

Iz takšnih izvajanj postane razvidno, da si meditirajoči v čuječnosti z nenehnim osredotočanjem na Boga prizadeva približati poslednji metafizični resničnosti, ki je tudi smoter mističnega vzpona. Toda čeprav je »absorpcija« individualne zavesti v Božjo vseprisotnost (*fanāʾ*), tj. »ukinjanje jaza«, dejanski cilj sufijske duhovne poti,³⁷ je zavestno motrenje in čuječno samoopazovanje, tj. »aktivacija jaza«, veščina, ki jo mora prakticirajoči na tej poti nujno osvojiti. To pomeni, da človekov *egoični jaz* kot izhodišče čuječnosti meditirajočemu v sufizmu služi za to, da s pomočjo duhovne tehnike osredotočanja in motrenja vzpostavi *transcendentni jaz* in se na poslednji stopnji kot subjekt navsezadnje ukine. Na poti, ki vodi do mističnega vrha, na katerem se razodene resnica biti, se mora človek najprej kot subjekt sam izničiti. Šele »zaton subjekta« (*fanāʾ*) omogoči novo, pristnejšo eksistenco (*baqāʾ*); človek

³⁵ Gl. Al-Ansarī, *n. d.*, str. 85.

³⁶ Gl. Al-Ansarī, *Sad Maydān, Stations of the Sufi Path*, Archetype, Cambridge 2010, str. 110.

³⁷ Za več gl. npr.: Al-Daghīstani 2013, str. 143–149.

poslej ne obstaja več kot goli subjekt, temveč kot sufi, ki po enigmatičnih besedah slovitega mistika iz Egipta Dū an-Nūna (umrl 859) svoj cilj doseže šele, ko »postane, kakršen je bil tam, kjer je bil, preden je bil«,³⁸ tj. ko vzpostavi metafizično stanje neločljivosti z božjim Pratemeljem in nadaljuje svoj obstoj, povsem prežet z zavestjo o enosti Biti in božjo Resničnostjo.

V tem smislu tudi Abī Ḥalaf aṭ-Ṭabarī murāqabo definira kot »pozorno motrenje lastnega misterija (*as-sirr*)«, da bi lahko dosegel Resnico (*al-ḥaqq*)«. ³⁹ Čuječnost vodi v spoznanje, da človekov notranji misterij ni nič drugega kot prostor, kjer se razodeva božja Resničnost. Zato so Bogu kot absolutni Zavesti vse človekove skrivnosti popolnoma prosojne.⁴⁰ Podobno tudi al-Murtaš trdi, da je čuječnost (*murāqaba*) motrenje notranjega »misterija« (*as-sirr*), prek katerega naj bi meditirajoči zaznal nevidni, transcendentni svet.⁴¹ Z notranjim »misterijem« (*as-sirr*) sufiji označujejo skrito bistvo človekovega sebstva, najgloblje jedro njegovega duha, subtilno sfero, s katero lahko človek zazna nevidni svet in spozna metafizične resnice. Ibn ‘Aṭā’ zato čuječno motrenje Resničnega (*murāqaba al-ḥaqq*) obravnava celo kot najvišji izraz predanosti Bogu.⁴²

Čuječnost kot duhovna metoda sufijske prakse je torej »dvosmerni« proces. Medtem ko se meditirajoči osredotoča na Boga, bdi nad svojimi lastnimi mislimi, vzgibi in notranjimi stanji. Skozi predočanje in ozaveščanje Božjega pa hkrati motri svoj notranji svet, izprašuje svojo vest in se duhovno očiščuje. Vendar ker gre pri tem navsezadnje za spoznavni proces, lahko o sufijski čuječnosti govorimo kot o *dialektiki med samospoznavanjem in spoznavanjem Boga*. Na to načelo *metafizične vzajemnosti*, ki je osnova sufijske čuječnosti, nakaže tudi Dū an-Nūn al-Miṣrī: »Kdor motri Boga z očesom svojega srca, Bog bdi nad njegovim bitjem in žitjem; kajti kdor se boji Boga, ta se zateka k Bogu, a kdor se zateka k Bogu, njemu Bog prihaja naproti.«⁴³ Božja bližina je potemtakem *odvisna* od stopnje čuječnosti, s katero se meditirajoči skozi

³⁸ »Idā kāna kamā kāna ḥaythu kāna qabla an yakūn.« Al-Kalābādī 2001, str. 101.

³⁹ Aṭ-Ṭabarī, *Salwa al-‘arīfīn wa uns al-muṣṭāqīn*, Brill, Leiden 2013, str. 85.

⁴⁰ Gl. *prav tam*.

⁴¹ Gl. *prav tam*, str. 86.

⁴² Gl. *prav tam*.

⁴³ Gl. *prav tam*, str. 85.

osredotočanje na božjo Vsemogočnost, Vzvišenost in Milost približuje samemu Bogu. Najvišjo stopnjo *murāqabe*, ki iz spoznavne preide v celobitnostno razsežnost, pa meditirajoči doseže šele, ko svojo voljo in naravnost popolnoma podredi božji Volji, razodeti v Koranu in svetih *hadisih*.⁴⁴ V tem smislu lahko razumemo Dū an-Nūna, ki pravi, da »čuječnost pomeni dajati prednost, čemur Bog daje prednost, poveljuje, kar Bog poveljuje, in pomanjševati, kar Bog pomanjšuje«. ⁴⁵

Prek čuječnosti meditirajoči krepi zavest o Neskončnem, Božjem. Vadba v čuječnosti je zato tudi pogoj za metaracionalna, celobitnostna izkustva resničnosti. Al-Ġarīrī ugotavlja, da je stanji mističnega zrenja (*mušāhada*) in mističnega razkritja (*kašf*) mogoče doseči zgolj skozi globoko strahospoštovanje in nenehno čuječnost. Dokaj jasen in dosleden opis tega, kako lahko *murāqaba* v smislu kontemplativne osredotočenosti na Boga pripelje do mističnih izkustev in celo do popolne absorpcije individualne zavesti v Božjo (absolutno, metakozmično) zavest, nam v svojem znamenitem filozofsko-alegoričnem romanu *Živi, sin Budnega* (*Ḥayy Ibn Yağdan*) poda andaluzijski mislec Ibn Ṭufail.⁴⁶ Po tistem, ko se je Oayy, glavni junak romana, prek čutnih zaznav in spekulativnega mišljenja postopoma končno povzpел do čiste kontemplacije, je dosegel stanje, v katerem

je s sklonjeno glavo in priprtimi očmi vztrajal v tišini svoje pečine, popolnoma odvrnjen od vseh čutnih reči in materialnih dobrin, medtem ko je svojo pozornost in mišljenje usmeril izključno in zgolj na nujno Bivajočega ... [...] V toku njegovih prizadevanj se je tako pripetilo, da je iz njegove zaznave in zavesti izginilo vse razen njegovega najglobljega bistva ... [...] Tako je še naprej vztrajal v prizadevanju po izničenju svojega ega [*fanā*'] in duhovni čistosti v zrenju Resničnega, dokler mu ni dokončno uspelo ...⁴⁷

⁴⁴ Arabska beseda *ḥadīṭ* (mn. *aḥādīṭ*), ki dobesedno pomeni »izjava«, »rek«, v religijskem kontekstu označuje preroško izročilo, tj. izreke in dejanja preroka Mohameda. Med *ḥadisi* pa obstajajo tudi takšni, katerih izvora islamska tradicija ne pripisuje preroku Mohamedu, temveč neposredno Bogu. Takšen hadis (*ḥadīṭ qudsī*) velja za razodeti božji Logos (ki pa se po stopnji avtoritativnosti vendarle razlikuje od verzov v Koranu). Danes obstaja 6 kanoničnih zbirk, v katerih je zbranih več sto tisoč (pristnih) *ḥadisov*. Najbolj znani sta zbirki al-Buḥārīja in al-Muslima.

⁴⁵ Aṭ-Ṭabarī, *n. d.*, str. 86.

⁴⁶ Gl. npr.: Ibn Ṭufail, *Risāla ḥayy Ibn Yağdan*, Al-Kamel, Köln / Bagdad 2007.

⁴⁷ Ibn Ṭufail, *Der Philosoph als Autodidakt*, Hamburg 2009, str. 86–87.

Z navedenim odstavkom Ibn ʿUfayl ponazori, kako lahko meditirajoči s stopnjujočim osredotočanjem na poslednjo Resničnost doseže raven celovitnostnih, metaracionalnih izkustev, ki v zadnji instanci vodijo celo do popolne mistične absorpcije posameznikove zavesti v Božjo zavest (*fanāʾ fi-l-llāh*).

Prakticiranje čuječnosti pa nima zgolj spoznavno-duhovne funkcije, temveč tudi eksistencialno-etični značaj. Medtem ko se meditirajoči pozorno osredotoča na Božjo resničnost, namreč intenzivira svojo duhovno zavest, ki omogoča samoobvladovanje ter ga varuje pred spozabo in popuščanjem nizkim strastem duše. Človek v stanju čuječnosti bdi nad svojimi mislimi in zavestno spremlja vsako svoje dejanje. V obvladovanju in premagovanju samega sebe pa hkrati senzibilizira zavest do drugega; z izpopolnjevanjem svojega osebnega značaja oblikuje etično držo do sveta. Abī Ḥalaf aṭ-Ṭabarī zato v čuječnosti prepozna temelj dobrega sploh (*aṣlu kulli ḥayr*), kajti z urjenjem v njej se človek odvrča od slabih, škodljivih in grešnih navad ter odganja tegobe.⁴⁸ Aṭ-Ṭabarī nazadnje še doda, da je čuječnost (*muḥāsaba*) temeljna praksa sufijske duhovnosti, ki pa jo je mogoče pristno izvajati šele potem, ko smo natančno raziskali svojo dušo in dosledno izprašali svojo vest.

S tem pa smo ponovno pri drugi duhovni metodi sufizma, *muḥāsabi*, ki se ji nameravam eksplicitno posvetiti v naslednjem razdelku.

4 »Duhovna introspekcija« (*muḥāsaba*)

Arabska beseda *muḥāsaba* izhaja iz besednega korena *ḥ-s-b* in v vsakdanji govorici pomeni »obračunati«, »polagati račune«. Toda v povezavi z dušo (arab. *nafs*) dobi *muḥāsaba* novo razsežnost in jo je v religioznem kontekstu mogoče interpretirati kot »izpraševanje vesti« (*muḥāsaba an-nafs*). Raziskovanje duše v smislu *subtilne introspekcije* namreč tako kot čuječnost predstavlja osrednji element psihospiritualnih teorij sufijske znanosti in eno glavnih duhovnih metod, ki meditirajočemu na poti samopreseganja pomaga doseči duhovno čistost in ga približati poslednji Resničnosti. Sufiji duhovno introspekcijo zato obravnavajo kot eno od pomembnih notranjih postajališč na mistični poti.

⁴⁸ Gl. Aṭ-Ṭabarī, *n. d.*, str. 86.

Toda mislec in mistik, ki se je v svojih raziskovanjih metodi duhovne introspekcije posvetil s takšno vnemo, da je v islamski zgodovini zaslovel z imenom al-Muḥāsibī (»izpraševalec vesti«), si v svojem glavnem delu *ar-Riʿāyat li-ḥuqūq-Allāh* (*Motrenje Božjih pravic*) prizadeva *muḥāsabo* utemeljiti celo kot glavno načelo duhovno-religioznega življenja sploh.⁴⁹ V *Motrenju* al-Muḥāsibī namreč razvije sistem duhovne psihologije, v kateri človeško srce predstavlja »subtilni organ«, ki človeku omogoča spoznati metafizične resnice, odkriti misterije nevidnega sveta in doživeti Božjo resničnost. Subtilno srce, ki s svojo metaracionalno spoznavno zmožnostjo presega razumsko sfero, je torej tisti element al-Muḥāsibijeve antropologije, po katerem se človek radikalno razlikuje od vseh drugih bitij.⁵⁰ Ker pa je človek kot nestanovitno, »nihajoče bitje« v nevarnosti, da izgubi povezavo z duhovno resničnostjo, pokvari svoj osebni značaj, popusti posvetnim, čutnim rečem, se preda razvadam ter zapade v ležernost in *greh*, je dolžan nenehno bdeti nad svojimi mislimi, prečiščevati svoje srce in temeljito preiskovati svojo vest. *Duhovna introspekcija* je zato tu razumljena predvsem kot metoda izpraševanja srca, katere končni cilj je etično-duhovne narave, namreč doseči čistost namena in pravilnost ravnanja.⁵¹ Pristno moralno delovanje namreč temelji na iskrenosti namena. A če je iskren namen temelj dejavne asketične drže, je kritična introspekcija temelj iskrenega namena.

Vendar pa duhovna introspekcija, ki temelji na izboljšanju značaja, izpraševanju vesti in discipliniranju duše, ni posebnost Muḥāsibijeve psihologije, temveč sestavni del sufijske prakse nasploh. Abdullāh al-Ansārī recimo poudarja, da je raziskovanje lastne duševnosti v smislu temeljitega izpraševanja vesti rezultat izpopolnitve osebnega značaja in ne obratno.⁵² Skozi duhovno introspekcijo naj bi človek predvsem izostril čut za razlikovanje med navidezno krepstnimi dejanji in tistimi,

⁴⁹ Gl. npr. Al-Muḥāsibī, *Ar-Riʿāyat li-ḥuqūq-Allāh*, al-Maktaba at-tawfiqīyya, Kairo.

⁵⁰ M. Smith, *An Early Mystic of Baghdad. A Study of the Life and Teaching of Hārīt B. Asad al-Muḥāsibī*, The Sheldon Press, London 1977, str. 87; Gl. tudi: R. Al-Daghistani, »Al-Ġazālī und die transzendente Anthropologie«, v: Karimi, A. M. in Khorchide, M. (ur.): *Muslimische Gelehrte neu gelesen*, Jahrbuch für Islamische Theologie und Religionspädagogik 2014/3, Kalam, Freiburg i. Br. 2015, str. 134–171.

⁵¹ Prim. Al-Muḥāsibī, *n. d.*, str. 46.

⁵² Gl. Al-Ansārī 2010, *n. d.*, str. 82.

ki dejansko ustrezajo zapovedim razodetega zakona (šerije). Nadalje naj bi senzibiliziral svojo zavest za razlikovanje med Božjo milostjo in Božjimi zahtevami. *Muḥāsaba* torej vključuje tako epistemološko kot tudi eksistencialno komponento, saj navsezadnje služi kot kriterij za vestno izpolnjevanje religijskih dolžnosti, etično delovanje in ohranitev duhovnih stanj.⁵³ Al-Ansārī še opozori, da je duhovno introspekcijo mogoče izvajati šele po »notranjem obratu« (*taūbi*), tj. po priznanju lastne *grešnosti* in *nevednosti*, ter po zavestni in trdni odločitvi za spremembo; medtem ko je njena učinkovitost odvisna tudi od stopnje razsvetljenosti, samokritičnosti in sposobnosti razlikovanja med milostjo in zapeljevanjem.⁵⁴

Dejanski smoter religiozno-duhovne introspekcije je – če se še enkrat vrnemo k Muḥāsibiju – gotovo spoznanje o resnični metafizični vrednosti človeških dejanj v odnosu do Absoluta. Povedano drugače: spoznanje tega, kaj je v Božjih očeh *vredno* in kaj *nizkotno*,⁵⁵ je gotovo spoznanje Božje volje kot absolutnega *causa efficiens* in *causa finalis* človekovega življenja. In podobno kot v primeru čuječnosti je tudi tu mogoče opaziti enake značilnosti: medtem ko je duhovna introspekcija spoznavno-psihološki proces, je njen končni cilj temeljna duhovno-eksistencialna drža in pristno etično delovanje.

Sklep

Čeprav čuječnost (*murāqaba*) in introspekcija (*muḥāsaba*) nakazujeta na številne skupne lastnosti (kot npr. ozaveščanje, osredotočanje, pozorno motrenje in spoznavanje) ter se kot duhovni tehniki sufijske mistike medsebojno dopolnjujeta, ju je vendarle mogoče razlikovati tako, da medtem ko gre pri *murāqabi* predvsem za usmerjanje zavesti na Božjo resničnost, gre pri *muḥāsabi* primarno za motrenje lastne duševnosti, notranjih vzgibov in stanj. Če se meditirajoči v čuječnosti osredotoča na Boga, da bi lahko bdel nad svojimi mislimi in se uril v samoobvladovanju, pa se v introspekciji najprej loti izpraševanja svoje

⁵³ *Prav tam*, str. 50–51.

⁵⁴ *Gl. prav tam*.

⁵⁵ Al-Muḥāsibī, *n. d.*, str. 26.

vesti, da bi se lahko (s čisto vestjo!) obrnil k Bogu. Toda takšno razlikovanje je navsezadnje navidezno in služi zgolj kot opora sistematične analize fenomena. *Murāqaba* in *muḥāsaba* sta namreč v duhovni praksi sufizma dejansko tesno povezani dejavnosti, čeprav ju sufiji v svojih spisih obravnavajo kot različni duhovni postajališči. Čuječnost kot intenzivno ozaveščanje Božjega in duhovna introspekcija kot tankovestno preverjanje duše se osmišljata le v vzajemnem učinkovanju. Obe metodi sta navsezadnje podrejeni istemu smotru, istim ciljem: krepitvi religiozne zavesti, izpopolnjevanju človekovega značaja, duhovni čistosti in mističnim izkustvom poslednjih metafizičnih resničnosti, ki v kontekstu islamske mistike sovpadajo z najglobljimi resnicami samega razodetja, tj. Korana.

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

1. al-Ansārī, ‘Abdullāh (2011), *Manāzil as-sā’irīn, Stations of the Wayfarers*. Prevedel Hishām Rifā’i. Paris, Dar Albouraq.
2. al-Ansārī, ‘Abdullāh (2010), *Sad Maydān, Stations of the Sufi Path*. Prevod in komentar Nahid Angha. Cambridge, Archetype.
3. al-Daghistani, R. (2013), »Epistemologije srca: kontemplacija – okušanje – razsebljanje«, v: Vörös, Sebastjan (ur.): *Mistika in misel*, Poligrafi 71/72. Koper, Univerzitetna založba Annales.
4. al-Daghistani, R. (2015), »Al-Ġazālī und die transzendente Anthropologie«, v: Karimi, A. M. in Khorchide, M. (ur.): *Muslimische Gelehrte neu gelesen, Jahrbuch für Islamische Theologie und Religionspädagogik* 2014/3, Freiburg i. Br., Kalam.
5. al-Daghistani, R. (2014), *Muḥammad al-Ġazālī. Erkenntnislehre und Lebensweg*. Freiburg i. Br., Kalam.
6. al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad (2014), *Rešitelj iz zablode*. Prevod in spremna beseda Raid Al-Daghistani. Ljubljana, Kud Logos.
7. al-Huḡwīrī, Abū l-Ḥasan ‘Alī (2001), *Kaṣf al-maḡḡūb, The Revelation of the Veiled*. Prevedel Reynold A. Nicholson. London, E. J. W. Gibb Memorial Trust.
8. al-Kalābādī, Abū Bakr Muḥammad (2001), *at-Ta’rīf al-maḡhad ahli-t-taṣawwuf*. Beirut.
9. al-Kalābādī, Abū Bakr (2011), *The Doctrines of The Ṣūfīs*. Prevedel Arthur J. Arberry. Cambridge, Cambridge University Press.
10. al-Makkī, Abū Ṭālib (1992), *Qūt al-qulūb, Die Nahrung der Herzen*. Prevedel in komentiral Richard Gramlich. Stuttgart, Franz Steiner Verlag.

11. al-Muḥāsibī, al-Ḥārīt, *Ar-Ri'āyatū li-ḥuqūq-Allāh. al-Maktaba al-tawfiqīya*, XXX.
12. al-Munāwī, M. (2009) *ʿAbda-r-Raʿūf, Al-Kawākib ad-durīyya fī tarāğim as-sādat aš-šūfiyya*. Kairo.
13. al-Quṣayrī, ʿAbd al-Karī Ibn Hawzān (1989), *Das Sendschreiben al-Quṣayrīs über das Sufitum*. Prevedel in komentiral Richard Gramlich. Wiesbaden, Franz Steiner Verlag.
14. al-Quṣayrī, ʿAbd al-Karī Ibn Hawzān (2007a), *Ar-risāla al-Quṣayrīya fī ʿilm at-taṣawwuf*. Beirut, Alassarya.
15. al-Quṣayrī, ʿAbd al-Karī Ibn Hawzān (2007b), *Al-Qushayri's Epistel on Sufism*. Prevedel Alexander D. Knysh. Berkshire.
16. Arberry, A. J. (2000), »Introduction«, v: Al-Kalābādī, *The Doctrins of The Ṣūfīs*. Cambridge, Cambridge University Press, xvi.
17. aṭ-Ṭabarī, Abī Ḥalaf (2013), *Salwa al-ʿarīfīn wa uns al-muštāqīn*. Leiden, Brill.
18. As-Sarrağ (1990), *Al-lumaʿ fī-t-taṣawwuf, Schlagrichter über das Sufitum*. Stuttgart, Franz Steiner.
19. Gramlich, R. (1992), *Islamische Mystik. Sufische Texte aus zehn Jahrhunderten*. Stuttgart / Berlin / Köln, Kohlhammer.
20. Ibn Ṭufail, Abū Bakr (2007), *Risāla ḥayy ibn yaqzān*. Köln–Bagdad, Al-Kamel.
21. Ibn Ṭufail, Abū Bakr (2009), *Der Philosoph als Autodidakt*. Prevedel Patric O. Schaerer. Hamburg, Felix Meiner.
22. Schimmel, A. (2007), »Sufismus und Volksfrömmigkeit«, v: Schimmel, A., Heine, P. in Nagel, T. (ur.): *Der Islam*. Stuttgart / Berlin / Köln, Kohlhammer.
23. Smith, M. (1977), *An Early Mystic of Baghdad. A Study of the Life and Teaching of Ḥārīt B. Asad al-Muḥāsibī*. London, The Sheldon Press.

POVZETKI

Tamara Ditrich

Predstavitve sati v zgodnjem budizmu

V sodobnem svetu postaja čuječnost ali pozornost (ang. *mindfulness*) čedalje bolj popularna meditacijska metoda, ki se v zadnjih desetletjih nadvse uspešno uvaja in integrira v nova družbena okolja, zlasti na terapevtskih področjih. Korenine čuječnosti (pāli *sati*, sanskrt *smṛti*) segajo več kot 2500 let nazaj, v najzgodnejše plasti indijskega budizma, v katerih je koncept *sati* trdno umeščen kot integralni del soteriološkega budističnega diskurza. Ker so prav zgodnje budistične predstavitve *sati* postale osnova za njene moderne interpretacije in nedavno sekularizacijo, se prispevek osredotoča na prikaze *sati* v najzgodnejših virih – v pālijskem kanonu theravādskega budizma. Prispevek najprej obravnava predstavitve in definicije *sati* in se na kratko dotakne vprašanja slovenskega prevoda tega termina. Nato umesti *sati* v *Suttapiṭaki* skozi glavne modele budističnega diskurza, izražene v okviru štirih resnic – 5 skupin navezanosti (*pañca upādānakkhandha*), formulo soodvisnega nastajanja (*paṭiccasamuppāda*) in osmeročleno pot (*aṭṭhaṅgiko maggo*) ter pri tem identificira glavne predstavitve *sati*, njene cilje, etična izhodišča in prakse v okviru štirih *satipaṭṭhān*. Na koncu postavi *sati* še v epistemološki okvir *Abhidhamme*, kjer je predstavljena kot eden izmed mentalnih komponent (*cetasika*), udeleženih v kognicijskih procesih, ter opiše njene značilnosti, funkcije, pogojenosti in kompatibilnost z drugimi mentalnimi komponentami, ki se pojavljajo v medsebojno pogojenih in soodvisnih procesih zavesti (*citta*). Prispevek pokaže, kako je *sati* integralna komponenta budističnega soteriološkega diskurza, trdno umeščena v vse glavne modele njegove filozofije in prakse.

Ključne besede: čuječnost, pozornost, sati, theravādski budizem, etika in budistična meditacija, budistična psihologija

Jana S. Rošker

Čuječnost in njena odsotnost. Razvoj pojma in meditacijskih tehnik čuječnosti na Kitajskem od daoističnih klasikov do siniziranega budizma šole Chan

Pričujoči članek obravnava modifikacije pojma čuječnosti v siniziranih meditacijskih praksah izvirno indijskega budizma. Te modifikacije poskuša osvetliti z dveh zornih kotov: prvič s pomočjo analize klasičnih daoističnih meditacijskih praks, pri čemer pokaže, zakaj in na kakšen način je daoistična terminologija pogosto služila kot most pri začetni fazi prevajanja budističnih konceptov in sinizaciji budistične filozofije. Drugi vidik se osredotoča na sam koncept čuječnosti, ki ga avtorica obravnava na osnovi analize razvoja izvirnega etimološkega pomena in kasnejših semantičnih konotacij koncepta *nian* 念, ki je v večini prevodne literature predstavljal sinonim termina *sati* (pāli) oz. *smṛti* (sanskrt) in se v sodobne indoevropske jezike večinoma prevaja s pojmom čuječnosti (oz. *mindfulness* v angleščini). Na osnovi rezultatov analize obeh zgoraj omenjenih vidikov avtorica pokaže specifično modifikacijo pojma čuječnosti v kitajskih meditacijskih praksah, ki so se oblikovale v budizmu šole Chan 禪. Različna pojmovanja tega koncepta prikaže prek kontrastivne analize interpretacij pojma *nian* 念 v osrednjih delih Severne in Južne šole Chan budizma.

Ključne besede: sinizacija budizma, Chan, kitajski koncept čuječnosti, nian, da-izem

Borut Škodlar, David Srakar

Čuječnost v psihoterapiji

Čuječnost je močno prodrla na področje psihoterapije in je zagotovo eden najhitreje vzpenjajočih se pojmov oz. pristopov na njenem obzorju. Ta vzpon lahko vidimo z dveh razglednih točk: 1) kot obrat k določenim dimenzijam človeka v psihoterapiji, ki so bile do sedaj zanemarjene, ali 2) kot premislek o tem, kaj so ključni dejavniki, ki prispevajo k spremembi človeka znotraj psihoterapevtskega procesa. Nekateri avtorji namreč v zmožnosti človeka, da se lahko do svojega doživljanja na vseh ravneh, kot so misli, telesna občutja, čustva in vedenjski vzgibi, raznoliko naravna – kar je srž in osnova čuječnosti –, vidijo jedrni in temeljni mehanizem spremembe v psihoterapiji. Tako naj bi bilo tisto, kar človek razvija z vadbo čuječnosti, bistvo psihoterapije. Kljub hitremu razmahu in številnim raziskavam, ki potrjujejo učinkovitost čuječnosti pri različnih duševnih motnjah, ostaja vrsta kompleksnih vprašanj in dilem o dialogu med čuječnostjo, ki izhaja iz starodavnega budističnega

izročila, in čuječnostjo v sodobnih psihoterapevtskih tokovih. Premisliti moramo o antropoloških, epistemoloških, metodoloških in teleoloških izhodiščih obeh, da lahko (z)gradimo trdnjše mostove med njima. Na področju uporabe čuječnosti v psihoterapiji so se namreč zaradi hitrosti in preplavljenosti pojavile tudi površnost, nepremišljenost, iskanje hitrih rešitev, kopičenje koristi zase in drugi izrazi pomanjkanja etičnega čuta. Vse to kliče po temeljitem premisleku in plodnem sodelovanju med strokovnjaki vseh področij, ki preučujejo čuječnost.

Ključne besede: čuječnost, psihoterapija, sprememba, budizem, dialog.

Ana Arzenšek

Čuječnost kot psihološka intervencija v psihološkem svetovanju

Namen pričujočega prispevka je predstaviti čuječnost kot pozitivno-psihološko intervencijo v praksi psihološkega svetovanja. Ideja čuječnosti v praksi psihološkega svetovanja je videti problem iz fenomenološkega zornega kota, t.j. takšnega, kot je, s poglobljanjem svetovančeve pozornosti na telo, dihanje, s sproščanjem mišic, sprejemanjem sedanjega trenutka in na sočutnem odnosu do sebe in do drugih.

Čuječnost se je uveljavila tudi v pozitivni psihologiji. Pozitivna psihologija je znanstvena disciplina, ki preučuje pozitivne izkušnje in osebne značilnosti posameznikov in skupin, ki podpirajo njihov razvoj. S tem pozitivna psihologija razširja fokus psihologije iz trpljenja, psihopatologije in korigiranja primanjkljajev na izgradnjo psihološkega blagostanja. Vloga pozitivno-psiholoških intervencij v psihološkem svetovanju je v krepitvi svetovančevih notranjih virov in veščin za povečanje notranje motivacije ter za zmanjšanje napetosti in obrambnih mehanizmov ob načrtovanih vedenjskih spremembah.

Empirični podatki kažejo na spodbudne rezultate prakticiranja programa čuječnosti, ki ga je zasnoval Jon Kabat-Zinn za ljudi različnimi psihološkimi problemi z namenom zmanjševanja trpljenja in spodbujanja mehanizmov spoprijemanja. V prispevku predstavljamo nekaj primerov integracije čuječnosti, natančneje na čuječnosti osnovane kognitivne terapije, v prakso psihološkega svetovanja ter le-te kritično ovrednotimo. Zaključimo z implikacijami za nadaljnje raziskovanje.

Ključne besede: čuječnost, intervencije, MBCT, MBSR, pozitivna psihologija, psihološko svetovanje.

Manja Globevnik

Kvalitativna analiza doživljanja posledic vadbe čuječnosti med mladostniki

Programi za mlade, ki temeljijo na vadbi čuječnosti, so se v zadnjem desetletju precej razširili in vse večje je število raziskav, ki preučujejo doživljanje posledic vadbe med mladostniki. Raziskovalci za preučevanje posledic večinoma uporabijo kvantitativne metode, čeprav lahko ugotovitve, pridobljene s kvalitativnimi pristopi, zelo obogatijo razumevanje tega področja, saj dajejo možnost globljega in jasnejšega vpogleda v udeleženčevo izkušnjo programov čuječnosti. V ta namen je bila v okviru tovrstnega tečaja, ki je v letošnjem šolskem letu potekal na gimnaziji v Ljubljani, izvedena raziskava v zvezi z doživljanjem posledic vadbe čuječnosti, ki je uporabila kvalitativni pristop. Gre za prvo tovrstno raziskavo na naših tleh. V njej so sodelovali štirje udeleženci tečaja, s katerimi je bilo izvedenih več polstrukturiranih intervjujev. S pristopom tematske analize se je pokazalo 5 glavnih tem: koncentracija, boljša zaznava dogajanja na telesu in v mentalnem stanju, prekinitev obremenjujočih situacij, višja stopnja empatije ter večja umirjenost. Večinoma se teme ujemajo z ugotovitvami predhodnih raziskav, precejšnja razlika pa se je pokazala pri temi, vezani na empatijo. Tovrstna tematika namreč v predhodnih kvalitativnih raziskavah, ki so preučevale posledice vadbe čuječnosti med mladostniki, ni bila ugotovljena, čeprav naj bi meditacijske prakse razvoj empatije spodbujale. Razloge za pojav teme vidimo predvsem v združenosti vadbe meditacije čuječnosti z meditacijo ljubeče naklonjenosti ter v drugačnem kontekstu podajanja vadbe in namenu meditacije v okviru tečaja. Mladostnikom smo namreč želeli omogočiti globlje vpoglede v procese uma in telesa ter v vlogo etike v teh procesih ter predstaviti čuječnost tako v njenih modernih kot tudi originalnih kontekstih. Na podlagi ugotovitev raziskave tako priporočamo, da na čuječnosti osnovane intervencije, ki se bodo uporabljale v prihodnosti, čuječnost v večji meri predstavijo v njenih izvornih izhodiščih ter v svojo prakso vključijo tudi meditacijo ljubeče naklonjenosti.

Ključne besede: meditacija, čuječnost, mladostniki, empatija, kvalitativno raziskovanje

Anja Zalta

Čuječnost kot orodje za razumevanje in transformacijo konfliktov

Prispevek izpostavlja problem identitetnega antagonizma, ki posledično pripelje do notranjih in zunanjih konfliktov. Posebna pozornost je namenjena konceptu soodvisnega obstoja (*paticca-samuppāda*) in ideji nejaza (*anatta*). Na podla-

gi analize koncepta odvisnega soobstoja/nastanka (*paticca-samuppāda*) prispevek (de)konstruira faze nastanka identitete, hkrati pa predstavi čuječnost kot metodo, ki omogoča razumevanje in transformacijo osebnih in družbenih konfliktov. Prispevek najprej izpostavi razumevanje nasilja, kot ga predstavi zgodnja teravadska budistična tradicija. Pri analizi vzrokov nasilja v budizmu se pojavita dve soodvisni področji:

1. nasilje nastane na podlagi posameznikove nevednosti oz. napačnega razumevanja realnosti (*avijja*),

2. nasilje nastane zaradi nezadovoljivih družbenih in okoljskih pogojev, ki jih povzročata želja/pohlep/hrepenenje (*tanhā*) in zavist (*lobha*). V drugem delu prispevek razloži razumevanje dinamike nasilja kot posledico identitetnega antagonizma, s posebnim poudarkom na budističnem razumevanju identitete kot samoformacije.

Ključne besede: čuječnost, teravadske budizem, nasilje, konflikt, transformacija, soodvisni obstoj (paticca-samuppāda)

Sebastian VÖRÖS

Sedenje z demoni: čuječnost kot eksistencialno-transformativna praksa

V zadnjih treh desetletjih je Zahodni svet priča neslutnemu razmahu številnih meditativnih tehnik, osnovanih na sekularizirani različici budistične čuječnosti. Čuječnost, običajno pojmovana kot sprejemajoča, odprta drža, v kateri brez presojanja motrimo vsebine lastnega doživljajskega toka, ni vzbudila interesa zgolj v (psiho)terapevtskih in nevroznanstvenih vodah, temveč zlagoma pronica tudi v izobraževalne in poboljševalne zavode, vladne institucije, podjetja ter celo v vojsko in policijo. Nad to sijočo zgodbo o uspehu pa so se pred kratkim začeli zgrinjati temni oblaki kritike, ki je postavila pod vprašaj prenekatero trditev njenih najbolj gorečih zagovornikov. V pričujočem prispevku se bom osredotočil zlasti na dva kritična tokova in skušal pokazati, v kakšnem medsebojnem odnosu sta. Prvi tok sodobnim pristopom k čuječnosti očita, da so to starodavno budistično prakso nekritično izbežali iz njenega izvirnega (religiozno-filozofskega) konteksta in jo s tem popačili, kar lahko privede do neslutnih in potencialno nevarnih posledic (t. i. problem »čuječega ostromrelca«). Drugi tok pa se nanaša na vse glasnejša svari-la, da je podoba, ki čuječnost prikazuje kot vsesplošni lek za psihofizične tegobe in boleti sodobnega človeka, neutemeljena in da lahko na čuječnosti utemeljene prakse spremljajo tudi veliko bolj neprijetni, celo zastrašujoči pojavi (t. i. »črna noč duše«). Na podlagi debat znotraj samega budizma bom zagovarjal mnenje, da

so zaključki kritikov, ki svarijo pred dekontekstualizacijo, do neke mere pravilni, a iz napačnih razlogov – specifičen historičen kontekst namreč ni toliko pomemben sam po sebi, ampak zaradi odgovorov, ki jih daje na človekova bivanjska vprašanja. Čuječnost bo 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.

Ključne besede: čuječnost, budizem, meditacija, etika, trpljenje, Kabat-Zinn

Andrej Ule

Čuječnost, zbranost in predanost

V literaturi o čuječnosti sodobni avtorji čuječnost pogosto predstavljajo zgolj kot mentalno metodo, ki naj človeka privede do uspešnejšega in učinkovitejšega delovanja uma ter do različnih vrst duhovne zbranosti (samadhijev). Vendar je vsaj v delu budistične literature čuječnost 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 je, da čuječnost ne stremi k ničemer novemu, temveč nas le privede do ozaveščanja nečesa izvirnega, kar je že vseskozi prisotno (Buddhova narava, primarna zavest, Praznina ipd.). V članku razpravljam o razliki med začetno obliko čuječnosti, ki se oklepa različnih metod in razlikovanj, ter višjo obliko, ki se dogaja v čistemu Tu in Zdaj onkraj vsega, kar dosežemo, storimo, ki nam podaja to, kar se samo po sebi razkrije, če smo pripravljeni pozabiti nase in se prepustimo zgolj bivanju tu in zdaj.

Ključne besede: čuječnost, budizem, metoda, osemčlena pot, praznina, sočutnost

Urban Kordeš in Olga Markič

Čuječnost kot orodje za raziskovanje zavesti?

Kljub temu, da v raziskovalnih publikacijah (še) ni enotne definicije čuječnosti, se zdi, da naslednja opredelitev dobro povzema njihov skupni imenovalec: nepresojajoče zavedanje lastnega doživljanja v sedanjem trenutku. Taka definicija čuječnosti med drugim predpostavlja obstoj dveh tokov doživljanja: opazovanega in nekakšen metaokvir, ki nepresojajoče zre prvega. Če pristanemo na možnost takšne vrste (dvojnega) doživljajskega procesa, se praksa čuječnosti pokaže kot obe-

tavno orodje za raziskovanje doživljanja. Ideja, da bi čuječnost in z njo povezane budistične prakse (predvsem vipassano in zen) uporabili v raziskovalne namene, ni nova. Njeni zagovorniki (Lutz, Varela, Depraz, Wallace, Shear in drugi) vidijo v njej možnost nadgraditve obstoječega inštrumentarija na področju prvoosebnega raziskovanja – področju, ki se še bori za obstoj in bi mu gotovo koristila metodološka okrepitev. Članek je posvečen raziskavi te možnosti, še posebej na področju kognitivne znanosti oz. raziskovanja zavesti. Dotakne se nekaterih pomembnih metodoloških preprek in vprašanj, povezanih z uporabo čuječnosti kot poti do znanstvenih spoznanj o zavesti. Med njimi izstopata predvsem problem raziskovanja, ki spreminja svoj objekt, ter problem združljivosti med usmeritvijo čuječnosti k odrešenju in odprto naravnano raziskovanju. Namen članka ni podati dokončnih odgovorov na omenjena vprašanja, ampak odpreti razpravo o možnostih in težavah t. i. kontemplativne znanosti.

Ključne besede: čuječnost, fenomenologija, prvoosebno raziskovanje, kontemplativne znanosti, kognitivna znanost

Nadja Furlan Štante

Pot pozornosti kot pot opolnomočenja žensk

Pričujoči prispevek poskuša združiti pot pozornosti, čuječnosti in pot opolnomočenja žensk v okviru paradigme družbene čuječnosti, ki bo predlagana kot temeljni kamen eko-feministične duhovnosti. Skupna nit obeh bo združena v etiki pozornosti, kot paradigmi medsebojne povezanosti, ki ima za cilj preseganje okov, ki posameznika in posameznico zapirajo v mrežo iluzije in (negativnih vrednostnih) sodb, in ki gradi na zavesti neškodovanja ter razvijanju ljubeče dobrote in sočutja do vseh bitij (človeških in nečloveških; človeka in narave). Glavni fokus prispevka je teoretična analiza možnosti povezovanja paradigme čuječnosti s paradigmo eko-feministične duhovnosti. Prav tako bo preučena možnost preoblikovanja negativnih spolnih stereotipov s pomočjo kultiviranja meditativne prakse čuječnosti.

Ključne besede: čuječnost, ženska, opolnomočenje, medsebojna soodvisnost

Raid Al-Daghistani

Murāqaba in muhāsaba: duhovni tehniki sufizma

V članku se bom osredotočil na dve pomembni duhovni tehniki islamske mistike (sufizma), *murāqabo* in *muhāsabo*. Oba pojma sta večpomenska. Prvega bi lahko prevedli kot »čuječnost« ali »zbrano opazovanje«, drugega pa kot »introspekcija« ali »preizkušanje« oz. »raziskovanje lastne vesti«. *Murāqaba* in *muhāsaba* ne sodita le med temeljna načela sufijske prakse, temveč ju običajno najdemo tudi na seznamu tako imenovanih »duhovnih postajališč«, ki jih mora mistik na svojem duhovnem vzponu doseči. V članku bom torej poskušal predstaviti njun pomen v kontekstu islamske mistike in pojasniti njuno razmerje v celotni strukturi duhovne lestvice. Pri tem se bom oprl predvsem na izvorna arabska besedila islamskih mistikov in njihove prevode.

Ključne besede: islamska mistika, čuječnost, motrenje, preizkušanje vesti, duhovna postajališča

A B S T R A C T S

Tamara Ditrich
Presentations of Sati in Early Buddhism

Mindfulness has become a very popular meditation method in the contemporary world, as it is successfully integrated into new social environments, mainly in its therapeutic role. The roots of mindfulness (Pāli *sati*, Sanskrit *smṛti*) reach more than 2500 years back into the earliest layers of Indian Buddhism where the concept of *sati* is an integral part of Buddhist soteriological discourse. Since new interpretations and the recent secularisation of mindfulness methods are founded on the early Buddhist presentations, the present article focuses on investigation of *sati* in the earliest recorded sources, i.e. the Pāli Canon of Theravāda Buddhism. The article begins by discussing the definitions and presentations of *sati* and by commenting on the Slovene translation of this term. Furthermore, it situates *sati* in the *Suttapiṭaka* through some of the main models of Buddhist teachings, expressed in the four truths — i.e. the five aggregates of clinging (*pañca upādānakkhandha*), the formula of interdependent origination (*paṭiccasamuppāda*) and the eightfold path (*aṭṭhaṅgiko maggo*). The main presentation of *sati*, its goals, ethical underpinnings and praxis within the framework of the practice of four *satipaṭṭhānas* are identified. The article concludes by situating *sati* within the epistemological framework of the *Abhidhamma* where it is presented as one of the mental factors (*cetasika*), participating in cognitive processes, and outlines its characteristics, functions, conditions and compatibility with other mental factors that occur in co-dependent and conditioned cognitive processes, comprising consciousness (*citta*). The article shows how *sati* is an integral component of the soteriological Buddhist discourse, positioned within all the main models of Buddhist philosophy and practice.

Key words: mindfulness, sati, early Buddhism, ethics and Buddhist meditation, Buddhist psychology

Jana S. Rošker

Mindfulness and the Lack of It. Development of Mindfulness and its Meditation Techniques in China from the Time of Daoist Classics to the Chan School's Sinicized Buddhism

This paper investigates modifications of the concept of mindfulness in Sinicized meditation methods of Indian origin by exploring them from two perspectives. Firstly, through the analysis of classical Daoist meditation practices, it shows why and how the Daoist terminology was frequently used in the early translations of Buddhist concepts in the process of Sinicization of Buddhist philosophy. Secondly, the paper focuses on the concept of mindfulness itself, through analysis of the development of the original etymology and the later semantic connotations of the concept *nian* 念 which was used in most Chinese translations as an equivalent to the Pāli term *sati* or Sanskrit *smṛti*, commonly rendered in English as *mindfulness*. Through the analysis of these two aspects, the paper identifies specific features of the modified concept of mindfulness in Chinese meditation practice such as those developed in the *Chan* 禪 Buddhist School. The paper shows the diverse interpretations of this concept through contrastive analysis of the interpretations of *nian* 念 in the main texts of the Northern and Southern Chan Schools.

Key words: Sinicization of Buddhism, Chan, Chinese concept of mindfulness, nian, Daoism

Borut Škodlar, David Srakar
Mindfulness in Psychotherapy

Mindfulness has developed a strong presence in the field of contemporary psychotherapy; it is one of the fastest growing concepts and approaches on its horizons. Such increased growth of popularity can be looked upon from two perspectives: 1) as a shift of focus towards specific dimensions of human being which have until now been mostly neglected in psychotherapy; or 2) as an exploration of the key factors in the psychotherapeutic process that contribute to the change in psychotherapy. Some authors argue that a human being's potential to adjust in various ways towards all aspects of one's experience – i.e. one's thoughts, bodily sensations, emotions, behaviours, etc., which is also one of the key features of mindfulness – stands as the founding and core mechanism of change in psychotherapy. Hence, one could argue that a human being's development and cultivation through the practice of mindfulness is actually at the core of psychotherapy's aim.

Despite the fast growing interest in mindfulness and a huge amount of conducted research that confirms its therapeutic effectiveness in various mental disorders, there is still a number of complex questions and dilemmas that need to be addressed when approaching the dialogue between mindfulness, as presented in the ancient Buddhist teachings, and mindfulness, as understood in contemporary psychotherapeutic approaches. A detailed reflection on anthropological, epistemological, methodological and teleological aspects of both types of mindfulness needs to be conducted in the attempt to build stronger bridges between the two. Due to the fast development and inundation of data, one can observe an increasing manifestation of superficiality, thoughtlessness, search for quick and instant solutions, search for personal gains, and other ethically questionable expressions in the field of contemporary application of mindfulness in psychotherapy. All of the above-mentioned issues call for a careful reflection and a fruitful collaboration among scientists from various academic backgrounds related to the study of mindfulness.

Key words: mindfulness, psychotherapy, change, Buddhism, dialogue

Ana Arzenšek

Mindfulness as Psychological Intervention in Psychological Counselling

The purpose of this paper is to present the mindfulness approach as a positive psychological intervention in the practice of psychological counselling. The idea of mindfulness practice in psychological counselling is to see the problem from the phenomenological point of view by deepening a client's attention to the body, breathing and muscle relaxation. The goal is acceptance of the present moment and a compassionate attitude to oneself and to others.

Positive psychology is the scientific discipline that studies the positive experiences and personal characteristics of individuals and the groups that support their development. The positive psychology broadens the focus of psychology from suffering, psychopathology and correcting deficiencies to include the construction of psychological well-being. The role of positive psychological intervention in psychological counselling is enhancing the client's internal resources and skills to enhance intrinsic motivation, reduce stress and create defence mechanisms that might occur in the midst of planned behavioural changes. Empirical data show encouraging results from Jon Kabat-Zinn's (1990) mindfulness program for people with different psychological problems in order to reduce suffering and promote coping mechanisms. In particular, mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in counselling is presented. Examples of the integration of mindfulness practice in

psychological counselling are provided and critically evaluated, and implications for further research are discussed.

Keywords: mindfulness, interventions, MBCT, MBSR, positive psychology, psychological counselling

Manja Globevnik

Qualitative Analysis of Mindfulness Practice Outcomes in Adolescents

Mindfulness-based interventions for youth have proliferated in the last decade, which has in turn increased the number of scientific studies regarding the psychological outcomes of such programmes among adolescents. Studies are mostly focused on the quantitative methods, even though qualitative approaches offer a way of gaining greater depth and clarity about participants' experiences of such interventions. Therefore, this study used a qualitative inquiry to investigate the experiences of practicing mindfulness meditation of four adolescents who attended a mindfulness-based intervention we conducted in a High School in Ljubljana. We conducted multiple semi-structured interviews with all of them and identified five major themes using thematic analysis: concentration, improved perception of body and mind sensations, a discontinuation of stressful situations, higher empathy and a more peaceful state of mind. These themes are mostly in line with previous research with the exception of empathy, which is not a common theme in such studies. We believe this is due to the fact that the participants in the program had practiced both mindfulness and loving-kindness meditation, and the fact that the program of this intervention had a different emphasis than other similar interventions. Some of the main aims of the program were to define mindfulness in its traditional and new contexts, to provide some deeper insights into the processes of the mind and body, and the role of ethics in these processes. Based on the results, we recommend that mindfulness-based interventions are complemented by putting a greater emphasis on the meaning of mindfulness in its traditional context, and on loving-kindness meditation.

Keywords: meditation, mindfulness, adolescents, empathy, qualitative research

Anja Zalta

Mindfulness as a Tool for Understanding and Transformation of Conflicts

The article highlights the problem of identity antagonism which leads to internal and external conflicts, based on the analysis of the concept of dependent co-existence / occurrence (*paticca-samuppāda*). Special attention is paid to the concept of dependent co-existence (*paticca-samuppāda*) and the idea of non-self (*anatta*). The article (de)constructs the phases of the so-called identity formation. At the same time, it presents mindfulness as a method that allows understanding and transformation of personal as well as social conflicts. At first, the article explores the understanding of violence as it is present in the early Theravada Buddhist tradition. Analyzing the causes of violence in Buddhism, there are two interrelated areas:

1. Violence occurs on the basis of individual ignorance or misunderstanding of reality (*avijja*),
2. Violence results from unsatisfactory social and environmental conditions caused by the desire / greed / craving (*tanha*) and envy (*lobha*). The second part of the article presents a contribution to understanding the dynamics of violence as a result of identity antagonism, with particular emphasis on the Buddhist understanding of identity and self-formation.

Key words: Mindfulness, Theravada Buddhism, Violence, Conflict Transformation, Dependent Origination (paticca-samuppāda)

Sebastjan VÖRÖS

Sitting with the Daemons: Mindfulness as an Existential and Transformative Praxis.

In the past three decades, the Western world has witnessed an unprecedented surge of different mindfulness-based meditative techniques. Mindfulness, commonly defined as a receptive and non-judgmental awareness of a moment-to-moment flow of consciousness, has sparked interest not only in (psycho)therapeutic and neuroscientific circles, but also in educational organizations, government agencies, corporations, even the police and the military. Recently, however, the steep rise in its popularity has been met by vocal criticism, calling into question many of the claims put forward by some of its most fervent advocates. The main aim of this article is to scrutinize two of such criticisms and try to elucidate their mutual interrelationship. The first critique points to the fact that mindfulness seems to have been uncritically denuded of its traditional (religious and philo-

sophical) setting, which might lead to unprecedented and potentially dangerous consequences (the so-called “problem of the mindful sniper”). The second critique raises concerns about mindfulness being championed as a panacea for almost all ills besetting modern humankind. Critics maintain that not only are such claims exaggerated but that mindfulness-related practices might even be accompanied by “unpleasant” or “distressing” phenomena (the so-called “dark night of the soul”) and might thus turn out to be contraindicated for some people. Our argument goes that both lines of critique are ultimately correct, however, for wrong reasons – namely, the specific historical context that is claimed to have been left out is not important *in itself*, but because of the *answers* it provides to pertinent *existential questions*. In this sense, mindfulness will be construed as an important, but limited part of a much broader process of appeasing existential angst, a process whose goal is not relaxation or optimization of productivity, but radical existential transformation.

Key words: mindfulness, Buddhism, meditation, ethics, suffering, Kabat-Zinn

Andrej Ule

Mindfulness, Concentration, and Self-deliverance

In the literature on mindfulness many authors often present mindfulness as a mere mental method which may bring the man to more successful and more effective working of the mind and to different kinds of mental concentration (*śamādhis*). But at least in a part of Buddhist literature mindfulness is taken as an inseparable part of the Eightfold path and not just as a method, as a mean to achieve a separate mental aim. Another important emphasis, especially in Mahayana Buddhism, is that mindfulness does not aim at anything new but it leads one to the awareness of something primordial which is already present (Buddha's nature, primary consciousness, emptiness, etc.). The article distinguishes between the beginning form of mindfulness which clings to various methods and differentiations and the higher form which occurs in the pure Here and Now, beyond anything that one achieves and does, and gives us that is lying bare if one is ready to forget on oneself. One delivers oneself only to being here and now.

Key words: mindfulness, Buddhism, method, Eightfold path, Emptiness, compassion

Urban Kordeš in Olga Markič
Mindfulness as a Tool for Exploring Consciousness

Despite the fact that there is still no universally accepted definition of mindfulness in different research publications, the notion of non-judgmental awareness of one's experience in the present moment represents a good summary of their common denominator. The described notion of awareness presupposes the existence of two different layers of experience: the one that is being observed and another one that functions as a meta-frame, non-judgmentally contemplating the first one. If the possibility of such a layered experiential structure is accepted, the practice of mindfulness turns out to be a promising tool in the research of consciousness. The idea to use mindfulness and other Buddhist practices connected to it (particularly Vipassana and Zen) in research is by no means new. Its proponents (Lutz, Varela, Depraz, Wallace, Shear and others) see it as an opportunity to upgrade the existing toolbox in the area of first-person research – the area still struggling to be accepted and, thus, in dire need for methodological reinforcement. The paper focuses on exploring this possibility, especially in the field of cognitive science, more precisely, research of consciousness. It touches upon some of the most important methodological issues and obstacles connected to the use of mindfulness as a way of obtaining scientific insights into experience, awareness, and consciousness. Among them there are the problem of research which in the process changes the object it is researching (i.e. the so-called excavation fallacy) and the problem of compatibility of the orientation of mindfulness meditation towards deliverance as opposed to the open-ended attitude of research. The aim of the paper is not to propose definite answers to above-mentioned issues, but rather to open up space for discussion about the possibilities and problems of the so-called contemplative science.

Key words: mindfulness, phenomenology, first person research, contemplative sciences, cognitive science

Nadja Furlan Štante
Mindfulness as a Path of Empowerment of Women

The paper brings together social mindfulness as a path of empowerment of women and feminist spirituality within its concept of interconnectedness and interrelatedness of all beings in the web of life. Paradigm of social mindfulness is established as groundstone of feminist spirituality. Focus is concentrated on the possibility to apply the ethics of mindfulness as paradigm of interpersonal inter-

relatedness. Relation between human, nature, reason and emotion in self-development, are confronted with the paradigm of mindfulness. The paper is focussed on theoretical analysis of the possibility of integrating the paradigm of mindfulness with the paradigm of feminist spirituality. In this view, the paradigm shift toward integrating spiritual and social justice and ecological balance is examined. It also examines possibility of transformation of negative gender stereotypes with a help of mindfulness, loving kindness, compassion and its ethics. From this point of view the application of mindfulness in education (especially childhood, primary and secondary schools) is considered.

Key words: mindfulness, women, empowerment, interpersonal interconnectedness

Raid Al-Daghistani

Murāqaba and muhāsaba: spiritual techniques of Sufism

The paper focuses on two important spiritual techniques of Islamic mysticism (Sufism), murāqaba and muhāsaba. Both concepts have multiple meanings. The first one could be translated as “vigilant contemplation” or “attentive observation” and the second as “introspection” or also as “examination of conscience”. Murāqaba and muhāsaba are not only two fundamental principles of Sufism, but could usually be found on the list of the so-called “spiritual stations” which mystics needs to reach on their spiritual ascent. Therefore, the aim of the article is to introduce both concepts in the context of Islamic mysticism and to elaborate on their relationship in the overall structure of the spiritual scale. In doing so, we mainly rely on original Arabic texts of Islamic mystics and their translations.

Key words: Islamic mysticism, vigilant contemplation, examination of conscience, spiritual stations

AVTORICE IN AVTORJI / AUTHORS

TAMARA DITRICH

Tamara Ditrich ze vec kot 30 let predava in raziskuje sanskrt, pāli in indijske religije na univerzah v Evropi in Avstraliji. Njeno raziskovalno delo je na področju indijskih studij, predvsem budizma, sanskrtske lingvistike in vedske filologije.

Tamara Ditrich has been researching and lecturing Sanskrit, Pāli and an array of academic subjects related to Asian religions and languages at several universities in Europe and Australia. Her research areas include Buddhist Studies (mainly in Pāli), Sanskrit Linguistics and Vedic Philology.

JANA S. ROŠKER

Jana S. Rošker je soustanoviteljica in trenutna predstojnica Oddelka za azijske študije na Univerzi v Ljubljani. Njeni raziskovalni interesi so predvsem kitajska epistemologija, kitajska logika in moderno konfucijanstvo v Vzhodni Aziji. Na teh raziskovanih področjih je doslej objavila deset knjig in preko sto znanstvenih člankov oziroma samostojnih poglavij v monografskih publikacijah. Jana S. Rošker je tudi glavna urednica znanstvene revije Azijske študije in ustanoviteljica ter prva predsednica Evropskega združenja za kitajsko filozofijo (EACP).

Jana S. Rošker is a co-founder and the current Head of the Department of Asian Studies at the University in Ljubljana (Slovenia). Her main academic interests include Chinese epistemology, Chinese logic and Modern Confucianism in East Asia. From these research areas, she has published ten books and over a hundred articles and book chapters. Prof. Rošker is Chief Editor of the Asian Studies journal as well as the founder and the current president of the European Association of Chinese Philosophy (EACP).

BORUT ŠKODLAR

Borut Škodlar (1969) je psihiater in psihoterapevt, zaposlen na Enoti za psihoterapijo Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana in na Katedri za psihiatrijo Medicinske fakultete v Ljubljani. Njegova klinična in raziskovalna področja so

fenomenološka psihopatologija in psihoterapija psihoz, odnos med psihotičnimi in mističnimi stanji, ter psihoterapevtski viri, tako eksistencialno-fenomenološki kot mistično-religiozni, s poudarkom na krščanski mistiki in budistični psihologiji.

Borut Škodlar (1969) is a psychiatrist and a psychotherapist, working in the Department for Psychotherapy at the University Psychiatric Hospital Ljubljana and as Chair of Psychiatry of the Medical School, University of Ljubljana. His clinical and research fields of interest are phenomenological psychopathology and psychotherapy of psychoses, relationship between psychotic and mystical states, and psychotherapeutic sources, both existential-phenomenological and psychodynamic (hermeneutic), as well as mystical and religious, with the stress on Christian mysticism and Buddhist psychology.

DAVID SRAKAR

David Srakar (1989) je diplomiral iz psihoterapevtske znanosti (BA. pth.) na Univerzi Sigmunda Freuda Dunaj (2014) ter zaključil teoretično in praktično usposabljanje iz psihoterapevtskega pristopa logoterapije in eksistencialne analize (2015). Trenutno je vpisan v podiplomski študij psihoterapevtske znanosti (MA. pth.) na Univerzi Sigmunda Freuda Dunaj/Ljubljana ter podiplomski študij uporabnih budističnih ved (MA in Applied Buddhist Studies) na Nan Tien Institute, kjer raziskuje predvsem področja eksistencialne psihoterapije, transkulturne psihoterapije, indijske avtohtone psihologije ter dialoga med psihoterapijo in indijskimi kontemplativnimi tradicijami.

David Srakar (1989) graduated in Psychotherapy Science (B.A., pth.) from Sigmund Freud University Vienna (2014) and holds a Certificate of Training in Logotherapy and Existential Analysis (2015). Currently enrolled in postgraduate studies at Sigmund Freud University Vienna / Ljubljana (M.A. in Psychotherapy Science) and Nan Tien Institute (M.A. in Applied Buddhist Studies), he is interested in existential psychotherapy, transcultural psychotherapy, Indian indigenous psychology, and the dialogue between psychotherapy and Indian contemplative traditions.

ANA ARZENŠEK

Ana Arzenšek je zaključila študij psihologije na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani, kjer je diplomirala na področju socialne psihologije. Doktorirala je leta 2011 na Fakulteti za družbene vede Univerze v Ljubljani. Zaposlena je na Uni-

verzi na Primorskem, kjer predava na Fakulteti za management ter na študijskem programu biopsihologija Fakultete za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije, Njeni glavni področji raziskovanja in pedagoškega dela sta psihologija organizacij in dela ter psihološko svetovanje. Vseskozi se udeležuje strokovnih in znanstvenih konferenc in je avtorica več publikacij.

Ana Arzenšek holds a degree in Psychology from the Faculty of Arts in Ljubljana, where she graduated in the field of social psychology. She received her Ph.D. in 2011 at the Faculty of Social Sciences in Ljubljana. She is employed at the University of Primorska where she teaches at the Faculty of Management and Behavioural Neuroscience study program at the Faculty of Mathematics, Natural Sciences and Information Technologies. Her main areas of research and teaching are work and organizational psychology and psychological counselling. She frequently attends professional and scientific conferences and is the author of several publications.

MANJA GLOBEVNIK

Manja Globevnik je leta 2015 končala študij psihologije na Univerzi v Ljubljani. V šolskem letu 2015/2016 že tretjič izvaja tečaj čuječnosti na gimnaziji v Ljubljani.

In 2015, Manja Globevnik graduated in Psychology at the University of Ljubljana. Since 2014 she has been teaching mindfulness skills in a high school in Slovenia.

ANJA ZALTA

Dr. Anja Zalta je docentka za sociologijo religije na Oddelku za sociologijo, Filozofske fakultete v Ljubljani. Njeno raziskovalno delo se osredotoča na vprašanje odnosa med monoteističnimi religijami (judovstvo, krščanstvo in islam), religije in človekovih pravic, spola in religije, nasilja in religijskih identitet ter možnosti transformacij verskih konfliktov.

Anja Zalta, Ph. D., studied Sociology, Ethnology and Cultural Anthropology. She is Assistant Professor for Sociology of Religion, Sociology Department, Faculty of Arts, University of Ljubljana, Slovenia. Her field of interest: monotheistic religions, religions and human rights, gender and religion, religious identities and conflict transformation.

SEBASTJAN VÖRÖS

Sebastjan Vörös je docent in znanstveni sodelavec na Filozofski fakulteti univerze v Ljubljani. Leta 2008 je diplomiral iz angleškega jezika in književnosti ter filozofije na Filozofski fakulteti v Ljubljani. Za diplomsko nalogo iz filozofije *Od substancialnega dualizma v novoveški filozofiji do dualizma lastnosti v sodobni filozofiji duha* je leta 2009 prejel univerzitetno Prešernovo nagrado in Nagrado za prispevek k razvoju družbe Javnega sklada Republike Slovenije za razvoj kadrov in štipendije. Od leta 2010 do leta 2013 je bil na Oddelku za filozofijo Filozofske fakultete zaposlen kot mladi raziskovalec, kjer je 2013 tudi doktoriral z nalogo *Podobe neupodobljivega: kognitivni, fenomenološki in epistemološki vidiki mističnih izkustev*, ki je bil v knjižni obliki izdan v sozaložništvu KUD Logos in Znanstvene založbe FF (*Podobe neupodobljivega: (nevro)znanost, fenomenologija in mistika*). V tem času je objavil vrsto prevodov in avtorskih člankov s področja analitične filozofije, filozofije znanosti, filozofije duha, filozofije religije in kognitivne znanosti. Med prevodi bi veljalo omeniti zlasti Antonio Damasio, *Iskanje Spinoze* (2008), Peter Singer, *Praktična etika* (2008), Daniel Psaute, *Drobci luči* (2012) in Daniel Dennett, *Pojasnjena zavest* (2012). Trenutno zaključuje tudi vzporedni dodiplomski študij zgodovine.

Sebastjan Vörös is an Assistant Professor and a Research Fellow at the Faculty of Arts (University of Ljubljana). He graduated in 2008 with a joint MSc in English Language and Literature and Philosophy (double-major study programme). In 2009 he received the University Prešeren Student Award and the Award for the Contribution to the Development of Society by the Slovene Human Resources Development and Scholarship Fund for his MSc thesis in Philosophy (*Metamorphoses of the Butterfly: From Substantial Dualism in Classical Modern Philosophy to Property Dualism in Current Philosophy of Mind*). He was employed as a Junior Researcher at the Philosophy Department at the Faculty of Arts, University of Ljubljana, from 2010 to 2013, where he successfully defended his doctoral thesis *The Images of the Unimaginable: Cognitive, Phenomenological and Epistemological Aspects of Mystical Experiences*. The thesis was later published in a book form (*The Images of the Unimaginable: (Neuro)Science, Phenomenology, Mysticism*). He has published several articles and translations in the fields of analytic philosophy, philosophy of mind, philosophy of science, philosophy of religion and cognitive science. Some of his most important translations include: Antonio Damasio, *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain* (2008), Peter Singer, *Practical Ethics* (2008), Daniel Psaute, *Fragments of Light* (2012) and Daniel Dennett, *Consciousness Explained* (2012). He is also currently finishing a parallel MSc study in History.

ANDREJ ULE

Andrej Ule (1946), profesor za analitično filozofijo in filozofijo znanosti na Oddelku za filozofijo, Filozofska fakulteta v Ljubljani. V 1982-3 je bil Humboldtov štipendist na Inštitutu za logiko in teorijo znanosti v Münchnu. Glavna področja raziskovanja (iz katerih ima veliko znanstvenih sestavkov in knjig) so epistemologija, filozofija znanosti, Wittgensteinova filozofija in komparativna filozofija.

Andrej Ule (1946) is Professor of Analytical Philosophy, Epistemology and Philosophy of Science at the Department of Philosophy at the Faculty of Arts, University of Ljubljana. In 1983 he was Humboldt Research Scholar at the Institute of Logics and Theory of Science in Munich. His main areas of expertise (on which he published voluminously) include: epistemology, philosophy of science, Wittgensteinian philosophy and comparative philosophy.

URBAN KORDEŠ

Dr. Urban Kordeš vodi interdisciplinarni mednarodni program Kognitivna znanost na Univerzi v Ljubljani. Diplomiral je iz teoretske fizike, magistriral in doktoriral pa iz filozofije. Raziskovalno se posveča metodološkim in epistemološkim problemom raziskovanja na področjih, kjer ne moremo zanemariti vloge raziskovalca, še posebej področju raziskovanja človekovega doživljanja.

Urban Kordeš, Ph. D. chairs the interdisciplinary international program of Cognitive Science at the University of Ljubljana. He holds a Bachelor's Degree in theoretical physics and a Ph. D. in philosophy. His research interests include methodological and epistemological problems of research in the areas where researcher's influence cannot be neglected, with an emphasis on the study of lived human experience.

OLGA MARKIČ

Dr. Olga Markič, profesorica filozofije na Oddelku za Filozofijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani. Raziskovalno deluje predvsem na področjih filozofije kognitivne znanosti, filozofije duha, nevroetike in logike in argumentacije.

Olga Markič, Ph. D., is Professor of Philosophy at the Department of Philosophy, Faculty of Arts, University of Ljubljana. Her research interests include philosophy of cognitive science, philosophy of mind, neuroethics, logic and argumentation.

NADJA FURLAN ŠTANTE

Dr. Nadja Furlan Štante je višja znanstvena sodelavka in izredna profesorica religijskih znanosti na Znanstveno-raziskovalnem središču Univerze na Primorskem. Fokus njenega znanstveno-raziskovalnega dela je osredinjen na ženske religijske študije in ekofeminizem.

Nadja Furlan Štante, Ph. D., is Senior Research Associate and Associate Professor of Religious Studies at Science and Research Centre, University of Primorska. Her current research interests are women's religious studies and ecofeminism.

RAID AL-DAGHISTANI

Raid al-Daghistani (rojen 1983) je po dodiplomskem študiju Filozofije na Filozofski Fakulteti Univerze v Ljubljani je vpisal podiplomski študij Islamskih znanosti in arabistike na Institut für Arabistik und Islamwissenschaft Univerze v Münstru (Nemčija), kjer na isti ustanovi trenutno nadaljuje z doktorskim študijem (naslov doktorske teze: *Epistemologie des Herzens und das Konzept einer Dynamischen Mystik (Epistemologija srca in koncept dinamične mistike)*). Objavil je več znanstvenih, strokovnih in poljudnih člankov v domačih in tujih revijah. Trenutno prevaja knjigo nemškega eksperta za islamsko kulturo in dobitnika Leibnizove nagrade Thomasa Bauerja z naslovom *Kultura dvoumnosti – drugačna zgodovina islama (Die Kultur der Ambiguität – Eine andere Geschichte des Islams)*, ki bo izšla pri založbi Krtina. V pripravi je tudi objava magistrskega dela *Al-Ghazālī's Erkenntnislehre und sein geistiger Aufstieg (Al-Ghazalijevo spoznavoslovje in njegov duhovni vzpon)*, ki bo izšlo v nemški založbi Kalam. Je član kulturnega društva AFAQ.

Raid al-Daghistani (born in 1983) graduated from the Faculty of Arts at the University of Ljubljana and continued his postgraduate studies of Arabic and Islamic Studies at the Institute for Arabic and Islamic Studies at the University of Münster (Germany), where he is currently engaged in his Ph. D. research on the subject of Islamic Mysticism (the title of his doctoral thesis is *The Epistemology of the Heart and the Concept of Dynamic Mysticism*). In the winter semester of 2007 / 2008 he undertook an exchange program at the Faculty of Philosophy at the University of Freiburg, and in 2009 / 2010 at the Islamic Faculty at the University of Sarajevo. He published several scientific and popular articles in both national and international journals. He is currently translating *The Culture of Ambiguity – A Different History of Islam (Die Kultur der Ambiguität – Eine andere Geschichte des Islams)* by a German expert and the Leibniz Prize winner Thomas Bauer which will be published by the Krtina Publishing House. Also, his Master's thesis *Al-Ghazālī's*

Epistemology and His Spiritual Ascent (Al-Ghazālī's Erkenntnislehre und sein geistiger Aufstieg) is being rewritten into a book (to be published by the Kalam Publishing House, Germany). He is an active member of the AFAQ cultural association.



Univerzitetna založba **Annales**



P O L I G R A F I

doslej izšlo:

Hermetizem
Religija in psihologija – Carl Gustav Jung
Mislec neskončnosti Giordano Bruno
Logos in kozmos
Panteizem
O Božjem bivanju
2000 po Kristusu
Mesijanska zgodovina
Sebstvo in meditacija
Religija in umetnost podobe
Protestantizem
Nikolaj Kuzanski
Renesančne mitologije
Ples življenja, ples smrti
Ars magna
Antični mit in literatura
O ljubezni
Ameriška filozofija religije
Poetika in simbolika prostora
Mistika in literatura
Solidarity and interculturality
Šamanizem
On community
Ženska in religija
Mediterranean lectures in philosophy
Svoboda in demokracija
Človekove pravice
Ethical gestures
Krogotok rojstva in smrti
Natural history
Modeli sveta
Bodily proximity
Država in moralnost
Living with consequences
Mistika in misel
Duhovnost žensk na Slovenskem
Poesis of Peace

ČUJEČNOST: TRADICIJA IN SODOBNI PRISTOPI

Anja Zalta, Tamara Ditrich: *Uvod*

DEFINICIJE IN INTERPRETACIJE ČUJEČNOSTI: OD BUDIZMA DO PSIHOLOGIJE

Tamara Ditrich: *Predstavitev sati v zgodnjem budizmu*

Jana S Rošker: *Čuječnost in njena odsotnost. Razvoj pojma in
meditacijskih tehnik čuječnosti na Kitajskem od daoističnih klasikov do
siniziranega budizma šole Chan*

Borut Škodlar, David Srakar: *Čuječnost v psihoterapiji*

Ana Arzenšek: *Čuječnost kot psihološka intervencija v psihološkem
svetovanju*

Manja Globevnik: *Kvalitativna analiza doživljanja posledic vadbe
čuječnosti med mladostniki*

ČUJEČNOSTI V NOVIH KONTEKSTIH IN PARADIGMAH

Anja Zalta: *Čuječnost kot orodje za razumevanje in transformacijo
konfliktov*

Sebastjan Vörös: *Sedenje z demoni: Čuječnost kot eksistencialno-
transformativna praksa*

Andrej Ule: *Čuječnost, zbranost in predanost*

Urban Kordeš, Olga Markič: *Čuječnost kot orodje za raziskovanje
zvesti?*

Nadja Furlan Štante: *Pot pozornosti kot pot opolnomočenja žensk*

Raid Al-Daghistani: *Murāqaba in muhāsaba: duhovni tehniki sufizma*



9 789616 964562