

---

S E D E N J E Z D E M O N I :  
Č U J E Č N O S T K O T  
E K S I S T E N C I A L N O -  
T R A N S F O R M A T I V N A P R A K S A

S e b a s t j a n V ö r ö s

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*)<sup>1</sup> 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

---

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

(1), 2011] in *Mindfulness* [6 (1), 2015]) kot v znanstveno-terapevtski »blogosferi«<sup>2</sup> 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.<sup>3</sup> 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.<sup>4</sup> Kritiki kot posebej problematično izpostavljajo zlasti t. i. »mistifikacijo čuječnosti« – proces, v katerem naj bi bila čuječnost izbezana iz izvornega religioznega, filozofskega in etičnega konteksta ter brezsravno priličena zahodnim potrebam.<sup>5</sup> Čuječnostna meditacija, oskubljena vsega kulturno-historičnega perja, morada 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*),<sup>6</sup> kot ji pravijo nekateri, naj bi se spričo komercializacije zlagoma spreminjala v dekle korporacija

<sup>2</sup> 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](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/>.

<sup>3</sup> 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.

<sup>4</sup> 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](http://www.huffingtonpost.com/catherine-kerr/why-do-studies-of-meditat_b_6075664.html).

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

<sup>6</sup> 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 Budovo *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 izvornega religiozno-filozofskega okvira, privedejo do neslutelih 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«. <sup>7</sup> S tem izrazom označujejo nove oblike budizma, ki

---

<sup>7</sup> 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. Teravadski reformatorji, ki so bili pod močnim vplivom zahodnih idej in vrednot, naj bi, tako zagovorniki teze o budistični moderni, tradicionalni teravadski budizem preoblikovali v duhu porazsvetljeskega 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).<sup>8</sup>

»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.

<sup>8</sup> 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*).<sup>9</sup> 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).<sup>10</sup> 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.<sup>11</sup> 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«.<sup>12</sup>

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,<sup>13</sup> 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

<sup>9</sup> *Ibid.*, str. 242.

<sup>10</sup> Sharf 2014a, n. d., str. 3–4.

<sup>11</sup> Sharf 1995, n. d., str. 255–257.

<sup>12</sup> 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.

<sup>13</sup> 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).<sup>14</sup> Vpliv Mahāsijevo-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«. <sup>15</sup>

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,<sup>16</sup> 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.<sup>17</sup> Prav tako je več

---

<sup>14</sup> 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).

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

<sup>16</sup> 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.

<sup>17</sup> 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«. <sup>18</sup>

Toda kot smo videli, je tak nebrzdan razrast v zadnjem desetletju sprožil pravo pravcato »termidorsko reakcijo«. <sup>19</sup> Če si glavne očitke kritikov ogledamo nekoliko pobliže, jih lahko strnemo v naslednje kategorije: a) nesoizmerljivost svetovnih nazorov sodobne znanosti in tradicionalnega budizma; <sup>20</sup> b) konceptualne in operacionalne težave pri prenosu čuječnosti v klinično in znanstveno okolje; <sup>21</sup> c) vprašljivo enačenje čuječnosti s čisto (nepresojajočo itd.) pozornostjo; <sup>22</sup> d) neupoštevanje širšega (zlasti etičnega) okvira in posledična možnost zlorabe; <sup>23</sup> e) zanemarjanje morebitnih psihofizičnih težav, povezanih s čuječnostno meditacijo. <sup>24</sup> Ker bi natančnejša razčlemba vseh točk krepko preseгла 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 <sup>25</sup>, sam sicer gorak kritik sodobnih pristopov k čuječnosti, je uveljavljeni prikaz geneze teravadskega preporeda 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

<sup>18</sup> Burton in Effinger, v Purser 2015a, n. d., str. 41.

<sup>19</sup> Segall, n. d.

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

<sup>21</sup> 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.

<sup>22</sup> R. Gethin, R»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.

<sup>23</sup> Purser in Loy, n. d.; Purser 2014, n. d.; Purser 2015 a, n. d.

<sup>24</sup> 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.

<sup>25</sup> 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 Sutti]*). 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 motrenje 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),<sup>26</sup> 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.<sup>27</sup> 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-

<sup>26</sup> gl. Kabat-Zinn 2011, n. d.

<sup>27</sup> 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 prvih 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«. <sup>28</sup> 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*), poželenje (*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 zanemarjajo 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

---

<sup>28</sup> 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.<sup>29</sup>

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 *prisposodba 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.<sup>30</sup> 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«,<sup>31</sup> 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-ga« (Bude) morda niso »resnične« ali »optimalne«. <sup>32</sup> 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

<sup>29</sup> 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.

<sup>30</sup> 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 prisposodba 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.

<sup>31</sup> Wilson, n. d., str. 194.

<sup>32</sup> 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 seznanj z Budovim naukom.<sup>33</sup> 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.<sup>34</sup> 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.<sup>35</sup>

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.<sup>36</sup> 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.<sup>37</sup> V delu *Zen at War* (2006) Brian Victoria denimo nadrobno opiše, kako so bili v času 2. svetovne vojne mahajanski nauki popačeni in prirejani, da so lahko japonske oblasti z njimi podpirale svojo agresivno militaristično politiko.

---

<sup>33</sup> 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.

<sup>34</sup> Mikulas, *n. d.*, str. 16.

<sup>35</sup> 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.

<sup>36</sup> Purser 2015a, *n. d.*, str. 37.

<sup>37</sup> *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 védenju, ki izhaja iz večje osredotočenosti na doživljajski svet, ne pa tudi do korenite osebne preobrazbe.<sup>38</sup> 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,<sup>39</sup> 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-

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

<sup>39</sup> 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* (*ādinavānupassanañāṇa*) – 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 »mislí o najprijetnejših in najbolj vabljivih stvareh ga ne morejo več zadovoljiti«. Na deveti stopnji – stopnji t. i. znanja o *želji po odrešitvi* (*muñcítukamytāñāṇa*) – 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«. <sup>40</sup>

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. <sup>41</sup> Da to vendarle drži, je lepo razvidno iz prvoosebnih 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

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

<sup>41</sup> 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.<sup>42</sup>

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«:<sup>43</sup> 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«,<sup>44</sup> 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«.<sup>45</sup>

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, lahkosti ali nagibanja«, »jeza, strah, žalost in sreča«, »zmedenost«, »občutki, da lebdimo« ali »da je duša zapustila

---

<sup>42</sup> 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.

<sup>43</sup> v Pečenko, *n. d.*, str. 158.

<sup>44</sup> *Ibid.*, str. 162–163.

<sup>45</sup> *Ibid.*, str. 172.

lastno telo in se razpršila po vesolju« ipd.<sup>46</sup> 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 zaleglo: 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.<sup>47</sup>

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.<sup>48</sup>

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

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

<sup>48</sup> *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«. <sup>49</sup>

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. <sup>50</sup> Kolikor mi je znano, sta bili doslej objavljeni zgolj dve študiji, <sup>51</sup> 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., povrh pa si izsledki različnih študij nemalekkrat nasprotujejo: če so denimo – kot smo videli – nekatere raziskave pokazale, da lahko meditacija pripomore k pojavu depersonalizacije <sup>52</sup>

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

<sup>50</sup> 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. Kuijpers 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.

<sup>51</sup> 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.

<sup>52</sup> Castillo, *n. d.*; Shapiro, *n. d.*



in psihoze,<sup>53</sup> pa obstajajo tudi dokazi, da ju lahko čuječnostne tehnike ublažijo (Chadwick *et al.*<sup>54</sup> za psihozo; Michal *et al.*<sup>55</sup> 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.<sup>56</sup> Žal razen nekaj intervjujev in predstavitev na konferencah in simpozijih Brittonova svojih izsledkov še ni objavila v nobeni znanstveni reviji,<sup>57</sup> 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-

<sup>53</sup> Kuijpers *et al.*, *n. d.*; Manocha, *n. d.*

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

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

<sup>56</sup> Rocha, *n. d.*

<sup>57</sup> 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.<sup>58</sup> 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.<sup>59</sup> *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)

<sup>58</sup> 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.

<sup>59</sup> 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 paletu 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 teravadski budizem) pretežno konstruktivistične, so bile v budizmu že od nekdanj prisotne tudi struje, ki so bile do teh tradicij kritične in so zagovarjale inateistična stališča.<sup>60</sup> 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) spone nevednosti in uzreti realnost takšno, kakršna je (san. *yathābhūta*), mora biti doživljanje po »prebujenju« nedvojno.<sup>61</sup> Ideja o »nedualistični modrosti« (san. *advayajñāna*), 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).<sup>62</sup> 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 I. st.), oba gorka kritika budističnega *mainstreama*, sta denimo učila, da mora meditacija počivati na *asmṛti* (nečuječnosti) in *amansikāri* (nepozornosti). S tem sta se neposredno obregnila ob pojmovanje meditacije v *Abhidhamma* budizmu, v katerem zasedata *smṛti* in *mansikāra* osrednjo vlogo, in poudarjala,

<sup>60</sup> Dunne, *n. d.*, str. 75–76.

<sup>61</sup> *Ibid.*, str. 73.

<sup>62</sup> *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 *mānsikāro*, gojil nevednost, saj bo v zavesti utrjeval strukture, ki temeljijo na dvojnosti subjekt-objekt in so izraz najbolj pretanjene oblike nevednosti«. <sup>63</sup>

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. <sup>64</sup> 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«. <sup>65</sup>

In nekoliko kasneje:

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

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

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

<sup>63</sup> Dunne, *n. d.*, str. 77.

<sup>64</sup> *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.

<sup>65</sup> v Dunne, *n. d.*, str. 80.

<sup>66</sup> *Ibid.*, str. 81.

<sup>67</sup> *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.<sup>68</sup> 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«.<sup>69</sup> 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«)<sup>70</sup> 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«.<sup>71</sup>

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*?«.<sup>72</sup> 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-

<sup>68</sup> Sharf 2014b, *n. d.*, str. 951.

<sup>69</sup> *Ibid.*, str. 945.

<sup>70</sup> *Ibid.*, str. 950.

<sup>71</sup> Sharf 2014a, *n. d.*, str. 7.

<sup>72</sup> 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 pobljže.

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 vznikanje 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 zgodovinskih 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.);<sup>73</sup> 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.<sup>74</sup> 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

<sup>73</sup> Dunne, *n. d.*, str. 85.

<sup>74</sup> 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«<sup>75</sup> (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 »*dharmo* 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«<sup>76</sup> (poudarek v izvirniku), pa je s svojimi izjavami nedvomno prispeval k njegovemu širjenju. Absolutna dekontekstualizacija je iluzija in je pogosto le ime za prikrito (nerflektirano) 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 »nevtralnosti« (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-

---

<sup>75</sup> *Ibid.*, str. 287.

<sup>76</sup> *Ibid.*, str. 288.



blem mogoče rešiti s preprostim sklicevanjem na tradicijo.<sup>77</sup> 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 utegnila 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 eksotičen, 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*<sup>78</sup>, 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

<sup>77</sup> Davis, *n. d.*, str. 47.

<sup>78</sup> *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 ukošeninila 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 izvorne 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 izvornemu budističnemu – če že ne po črki, pa vsaj po duhu – veliko bližji, kot je sedanji. Po eni strani bi omogočil tematizacijo globljih (eksistencialnih) plasti trpljenja, ki presegajo zgolj površinske (simptomatske) neprijetnosti, s katerimi se povečini ukvarjajo sodobne terapevtske tehnike (spomnimo se treh oblik *dukkhe* v 3. razdelku), po drugi strani pa bi osmislil 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 ostrostrelec«, 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 zavora, a takoj zatem začne spet krasti. Cilj meditacije ni najti ščepec miru, ampak spoznati in izkoreniniti splošne vzroke nemira.<sup>79</sup> 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

<sup>79</sup> 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. Segall<sup>80</sup>) 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.

---

<sup>80</sup> 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](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](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.