
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 dojemanje 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.