
ČUJEČNOST KOT ORODJE ZA RAZUMEVANJE IN TRANSFORMACIJO KONFLIKTOV

A n j a Z a l t a

Uvod

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Izhodiščni vprašanji oz. tezi sta:

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

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

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

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

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

Teravadski budizem in nasilje

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

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

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

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

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

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

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

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

Geneza konflikta in njegova povezava z mentalnimi dejavniki

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

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

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

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

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

Miselna koncepcija (*vitakka*) › želja.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Budova »srednja pot« in značilnosti obstoja

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

¹¹ R. Kuttner, »From Positionality to relationality: A Buddhist-Oriented Relational View of Conflict Escalation and its Transformation«, *Peace and Conflict Studies*, 20 (1), 2012, str. 63. <http://nsuworks.nova.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1144&context=pcs>.

Mahā-nidāna Sutta in analiza soodvisnega obstoja

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

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

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

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

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

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

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

Poglejmo поблиžje te pogoje nastajanja:

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

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

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

¹⁴ Brazier, n. d., str. 184.

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

¹⁶ Brazier, n. d.

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

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

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

Prispevek čuječnosti k transformaciji konfliktov

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

¹⁷ Piyadassi, *n. d.*, str. 6.

¹⁸ McConnell, *n. d.*, str. 74.

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

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

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

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

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

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

¹⁹ Za razliko od *dharme*, univerzalnega fenomena.

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

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

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

V jedru budistične psihologije so tri glavna izhodišča prakse čuječnosti:

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

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

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

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

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

Zaključek

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Spletni viri:

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