

Mihael Černetič¹

Čuječnost v krščanskih duhovnih praksah in stičišča s psihoterapijo

Mindfulness in Christian spiritual practices and connections with psychotherapy

POVZETEK

Sodobni psihološki koncept čuječnosti nima vzporednic le v budizmu, temveč tudi v različnih drugih duhovnih tradicijah. Ker je zmožnost za čuječnost kot specifičen način usmerjanja pozornosti ena od vrojenih človeških duševnih zmožnosti, je mogoče domnevati, da so številne kulture na različnih koncih sveta in v različnih zgodovinskih obdobjih vsaka na svoj način odkrivale in razvijale to koristno mentalno veščino. Podrobneje se članek osredotoča na analizo čuječnosti v krščanskih duhovnih praksah, zlasti v hezihazmu kot eni najstarejših tovrstnih praks. Podobno kot sta dva osrednja stebra za razvijanje čuječnosti v budizmu meditacijski zvrsti samatha in vipassana ter v sekularno-psihološkem prakticiranju čuječnosti zavedanje dihanja in brezobjektno zavedanje, tako lahko v krščanstvu prepoznamo dva takšna stebra v uporabi koncepta nepsis ter v izvajanju Jezusove molitve kakor tudi rožnega venca. Predstavljeni so še neptična oziroma pravoslavna psihoterapija ter nekatera druga stičišča čuječnosti, krščanske duhovnosti in psihoterapije. Zdi se smiselno, da psihološka in psihoterapevtska znanost ohranjata odprtost (ob sočasni ustrezni znanstveni kritičnosti) do spoznanj glede čuječnosti, ki so se stoletja nabirala znotraj različnih duhovnih tradicij.

Ključne besede: čuječnost, duhovnost, krščanstvo, nepsis, hezihazem, Jezusova molitev

ABSTRACT

The modern psychological concept of mindfulness does not have parallels only in Buddhism, but also in various other spiritual traditions. Since the capacity for mindfulness as a specific way of focusing attention is one of the innate human mental abilities, it can be assumed that many cultures in different places of the world and in different periods of history have each discovered and developed this useful mental skill in their own way. In more detail, the article focuses on an analysis of mindfulness in Christian spiritual practices, especially in hesychasm as one of the oldest such practices. In the same way as the two central pillars for developing mindfulness are in Buddhism the meditations of

¹ Doc. dr. Mihael Černetič, Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani in DOBA Fakulteta za uporabne poslovne in družbene študije Maribor, miha.cernetic@sfu-ljubljana.si

samatha and vipassana, and in the secular-psychological practice of mindfulness these are awareness of breathing and objectless awareness, so in Christianity we can recognize two such pillars in the application of the concept of nepsis and in the practice of the Jesus prayer as well as the rosary. Also presented are neptic or Orthodox Psychotherapy and some other intersections of mindfulness, Christian spirituality, and psychotherapy. It seems reasonable that psychological and psychotherapy science maintain openness (and at the same time the relevant scientific critical stance) to knowledge about mindfulness which has accumulated over the centuries within various spiritual traditions.

Key words: mindfulness, spirituality, Christianity, nepsis, hesychasm, Jesus prayer

EXTENDED ABSTRACT

Aim of the Research

In scientific discourses about mindfulness, the origins of the latter are almost exclusively associated with Buddhism. However, this is inaccurate and misleading. Given that mindfulness is, from the psychological point of view, just a specific way of focusing attention (Kabat-Zinn, 1990) and so the capacity for mindfulness is to some extent inherent in all humans, I assume that many cultures in different places of the world and in different periods of history have each discovered and developed this highly useful mental skill in their own way. Therefore, mindfulness is not an exclusively Asian phenomenon. In the world's largest religion, Christianity, it has a long history which can be traced back to the Desert Fathers in 4th century AD. Interestingly, this was even before the formation of Zen Buddhism which in today's Western popular culture is almost synonymous with mindfulness (however, it should be noted that Buddhist teachings on mindfulness are about a millennium older than Zen).

The purpose of the article is to present some key elements of mindfulness that are inherent to Christian spiritual tradition (in particular the mindfulness elements in hesychasm) and to draw parallels with mindfulness in Buddhism and in (secular) psychology and psychotherapy.

Mindfulness Concepts in Different Religious Traditions

In Buddhism, mindfulness is denoted by the Pali word *sati*, and the two sorts of practices for developing mindfulness are *vipassana* and *samatha*. In other religious traditions, similar concepts exist as well (e.g., Trousselard, Steiler, Claverie, & Canini, 2014). In Abrahamic faiths, Judaism knows *devekut*, Islam *taqwa* (and a practice called *dhikr*), Christianity *nepsis* (and a practice known as the *Jesus prayer*). In Eastern and Southern parts of Asia, in addition to Buddhism, mindfulness can be recognized also in Hinduism, Taoism (in techniques called *zuowang* and *tai qi quan*), and Confucianism (in practice *jingzuo*).

While there are surprising similarities between the concepts and practices mentioned above, greater discrepancies are present at the level of theological explanations and the wider systems of religious beliefs.

Mindfulness in the First Centuries of Christianity or the Legacy of the Desert Fathers

Hesychasm. In the Egyptian deserts in 4th (or maybe even in 3rd) century AD, an important Christian spiritual movement was formed, *hesychasm* (from the Greek word *hesychia* which means silence, stillness). Hesychasm can be described as practising stillness in the presence of God (Hierotheos, 1997) and it had a great influence on the development of Christianity. Two central practices of hesychasm are contemplative prayer (repetition of a prayer word or sentence, often the Jesus prayer, with full attention) and a form of attention or awareness called *nepsis*.

Nepsis. Originating from the Greek work *nepho* (meaning to be attentive, watchful), *nepsis* denotes watchfulness, attention to what is going on both inside and around the person. Laird (2006) claims that watchfulness is a Christian practice that had not been incorporated from other religious traditions. The Desert Fathers used *nepsis* to attain inner peace, to be present in front of God without any inner clutter or unnecessary thoughts, feelings, or desires. They sought to achieve a state of *dispassion*, a mastery over passions (gk. *apatheia*; e.g., Oden, 2017).

Jesus prayer. It is practised through recital, over and over again, the phrase (or one of its variants) »Lord Jesus Christ, Son of God, have mercy on me, a sinner«, and in such a way trying to implement Paul of Tarsus' instruction to »pray without ceasing« (1 Thess, 5:17 English Standard Version). Sometimes the reciting is done in coordination with breathing.

Prayer of the heart. At first, the Jesus prayer is practised with one's lips and/or mind, but the prayer should gradually »descend into the heart« and thus become an activity which emanates from a person's core and which engages an individual in all dimensions, immensely strengthening the capacity for mindfulness.

The Same Two Forms of Mindfulness Practice, Different (Cultural) Traditions

According to Brown (1977), there are two kinds of meditation techniques, *concentrative* and *receptive* meditation. Shapiro (1982) elaborates that in the former case, attention is limited to a specific focus or single point (»narrow-angle lens attention«) while in the latter case, attention is widened to the whole field (»wide-angle lens attention«). In a similar vein, I think, we can identify two kinds of mindfulness practices: concentrative and receptive techniques. Both of them contribute importantly to strengthening (mindful) attention and awareness which is why they are widely used for cultivating mindfulness. I argue for the existence of what I would call psychological (but not spiritual) isomorphism between mindfulness practices in different traditions, i.e., Buddhism, Christianity, and modern secular disciplines such as psychology and psychotherapy (see Figure 1).

For the attainment of beneficial psychological effects, it is not really of much importance whether an individual practices mindfulness in a Buddhist, Christian, or secular context. As Ballard (2010) pointed out, even focusing attention on a fried chicken could be quite helpful in terms of generating a peaceful emotional state. However, for a Christian, concentrating on the Almighty God with the Jesus prayer contributes an enormous added value (which probably has results on a psychological, in addition to a spiritual level)

	Receptive practices		Concentrative practices
Buddhism	vipassana	← →	samatha (e. g., awareness of breathing)
Christianity	nepsis	← →	Jesus prayer, rosary
Psychology, psychotherapy	objectless awareness	← →	awareness of breathing

Figure 1. Psychological classification of some mindfulness practices in different traditions: in Buddhism, Christianity, and in secular psychology and psychotherapy.

in comparison with something like »fried chicken meditation«. This is important also because regarding the process of mindfulness secularization, several authors warn against decontextualization of mindfulness practices, stripping them of the original (spiritual) values and transformative character. It is a process that sometimes leads to a so-called McMindfulness (e.g., Doran, 2018), a banalized, consumeristic version of mindfulness.

Mindfulness and Christianity in a Wider Perspective

In addition to hesychasm, mindfulness can be recognized also in several other Christian traditions. One of them is Jesuit spirituality, especially the process of *discernment*, as Rehg (2002) opines. Another is Franciscan spirituality which contains quite a few mindful elements (Černetič, 2018a). And from the Trappist contemplative tradition emerged the practice called *centering prayer* (e.g., Keating, 2005). A comprehensive overview and analysis of mindfulness in various forms of Christian spirituality is a topic that as yet awaits a systematic scientific research.

Mindfulness as a psychological construct (which encompasses orientation to the present moment, awareness of experience, and acceptance of experience; Černetič, 2017b) is found to be completely congruent with Christian beliefs as they are delineated in the New Testament of the Bible (Černetič, 2018b).

Connections with Psychotherapy

If one compares psychotherapy and treading a spiritual path, it becomes clear that the two undertakings are not so dissimilar as they might seem at first glance. For example Thomas Szasz (1982) wrote that throughout his long life, Carl Gustav Jung struggled with the dilemma of whether to classify psychotherapy as a medical or as a religious enterprise. Hence, it should not come as a surprise that hesychast spirituality and practices have been formed into a psychotherapeutic modality, called neptic or Orthodox Psychotherapy (e.g., Chrysostomos, 2007). Although this kind of psychotherapy might be effective for depression and anxiety symptoms (Vujisic, 2009), it is focused mainly on treating existential dilemmas of life and their deeper causes (Vlachos, 1994).

Conclusion

Mindfulness is not unique to Buddhism; it is also inherent in Christianity, and probably also in several other religious traditions. It seems that a highly beneficial phenomenon which modern psychology and psychotherapy call mindfulness has been through the course of human history discovered, more or less independently, and practised in quite diverse cultural contexts.

One can practise either in a Zen temple in Japan or in an Orthodox monastery on Mount Athos, one can participate in a secular mindfulness program in New York, Munich, or Ljubljana, or sit in an old country church somewhere on the Slovenian periphery holding the rosary – from the perspective of psychological mindfulness (but not from a spiritual perspective), similar results could be expected in all of the aforementioned cases. It is not a complete picture to associate mindfulness only with Zen stones, lotus flowers, green tea and similar Asian iconography, for mindfulness can be easily linked also with Gothic arches of medieval churches and monasteries, wooden church benches, crucifixes, hosts, and gold plated chalices.

Psychology and psychotherapy are still quite young disciplines and it would have been short-sighted if any of them were to neglect numerous mindfulness-related insights that originated in the time before the formal establishment of these two sciences. It is thus relevant as well as necessary for the scientific endeavour to carefully study manifestations of mindfulness in various spiritual and other (e.g., philosophical) traditions of humanity.

Namen raziskave

V znanstvenem (in še toliko bolj laičnem) diskurzu o čuječnosti se njen izvor povezuje skoraj izključno z budizmom, kar pa je netočno in zavajajoče. Glede na to, da je čuječnost iz psihološkega vidika zgolj specifičen način usmerjanja pozornosti (Kabat-Zinn, 1990) in da je zato čuječnostna zmožnost v določeni meri prisotna pri vseh ljudeh, je moja hipoteza, da je to izredno koristno mentalno zmožnost človeštvo spontano in čestokrat neodvisno odkrivalo na različnih točkah časa in prostora, tako na Vzhodu kot tudi na Zahodu.

Čuječnost torej ni izključno azijski pojav. Dolgo tradicijo ima tudi v najštevilnejši svetovni religiji krščanstvu, ki zgodovinsko gledano predstavlja religijo Zahoda. Že pred dobrim poldrugim tisočletjem so v samoti od sonca razbeljene egiptovske puščave prebivali kar nekoliko divji, a duhovno zelo izurjeni moški (in ženske), ki so kot enega glavnih stebrov svojega duhovno-osebnostnega razvoja prakticirali čuječnost, povsem neodvisno od budizma.

Zanimivo je, da se je to dogajalo še pred nastankom zena, ki v zahodni popularni (ter, kot se zdi, tudi korporativni) kulturi dandanes velja skorajda za sinonim čuječnosti. Pričujoči članek je nastal kot posledica mojih prizadevanj, da bi pogledal onkraj zena in drugih oblik budizma, to je prek meje, do katere danes tipično sežejo znanstvene konference o čuječnosti, kjer so prisotne razprave o budističnih izvorih in praksah čuječnosti ob hkratnem primanjkljaju pozornosti za krščanske, judovske, islamske ter druge religiozne, kulturne in filozofske vidike.

Namen članka je predstaviti nekatere glavne elemente čuječnosti, ki so avtohtoni v krščanskih duhovnih praksah (zlasti čuječnostne elemente v hezihazmu), in potegniti vzporednice s čuječnostjo v budizmu ter v (sekularni) psihologiji in psihoterapiji. Starodavnih ugotovitev, ki so produkt tako imenovanih puščavskih duhovno-duševnih laboratorijev iz prvih stoletij krščanstva in imajo presenetljivo veliko podobnosti s spoznanji sodobne psihologije, nisem nameraval obravnavati z vidika komparativne religiologije, temveč sem jih želel povezati z analizo in aplikacijo čuječnosti v sodobni psihološki in psihoterapevtski znanosti. Spričo navedenega je članek namenoma pisan iz zornega kota krščanstva, saj želi izpostaviti predvsem krščanske čuječnostne paralele in doprinesiti k uravnoteženju neravnovesja, ki vlada v obstoječem znanstvenem diskurzu o religijskih korelatih čuječnosti in se opazno nagiba v budistično smer. Pričujoče delo je pripravljeno v skladu s tem, kar Stiles (2015) imenuje *obogatitveno raziskovanje*, ki »upoštevata multipla gledišča in alternativne načine razumevanja pojava [...]«. Ustvarja distinkcije za odpiranje možnosti za alternativne interpretacije. V iskanju alternativnih interpretacij [...] pogosto uporablja evokativni opisovalni jezik in znotraj istega projekta preučuje raznotere pomene izrazov. V stremljenju po večji globini lahko položi posebno pozornost na manj slišane poglede in iz tega razloga lahko dá relativni poudarek zatiranim ali marginaliziranim perspektivam« (Stiles, 2015, str. 164).

Opredelitev čuječnosti kot psihološkega konstrukta, ki je nastala na podlagi pregleda vrste raziskav, predstavlja čuječnost kot posameznikovo nepresojajoče, sprejemajoče zavedanje svojega doživljanja v sedanjem trenutku (Černetič, 2017b). Kot je pokazala dotična analiza, čuječnost vsebuje dve faceti: zavedanje doživljanja ter sprejemanje doživljanja. Povedano drugače, o čuječnosti lahko govorimo, kadar je prisotno zavedanje, poleg tega pa tudi njegova specifična kvaliteta – zavedanje brez presojanja, s sprejemanjem.

Čemu v okviru psihološke in psihoterapevtske znanosti raziskovati povezavo čuječ-

nosti (kot sekularnega, na empiričnih raziskavah utemeljenega pojma) z duhovnimi tradicijami? Kako se lahko ob tem navdihujemo psihologi in psihoterapevti? Odgovora na zastavljeno vprašanje sta vsaj dva. Prvič, ker se je čuječnost v preteklosti razvijala predvsem v okviru duhovnih oziroma religioznih tradicij, jo lahko tako bolje spoznamo. Osrednje duhovne tradicije v svetu imajo že zelo dolgo zgodovino, nastale so davno pred sodobno znanostjo in skozi stoletja oziroma tisočletja se je v njih nabralo tudi veliko takšnih znanj, ki so zanimiva za današnjo psihologijo in psihoterapijo (nekatera védenja so celo bolj psihološka oziroma psihoterapevtska kakor duhovna). Drugi odgovor pa je, da je s preučevanjem povezav med nepresojajočim, sprejemajočim zavedanjem in različnimi duhovnimi smermi mogoče pomagati ljudem različnih veroizpovedi, da bi lažje vključili prakticiranje čuječnosti v svoj referenčni okvir, ga z manj zadržki in učinkoviteje integrirali s svojimi vrednotami in religioznimi prepričanji.

Čuječnostni koncepti v različnih religioznih tradicijah

Kot sem že omenil, znanost čuječnost ponavadi povezuje z budizmom, natančneje s palijskim pojmom sati. Za razvijanje čuječnosti sta v budizmu poznani dve vrsti praks, *vipassana* in *samatha*. Manj znano pa je, da obstajajo sorodni koncepti tudi v drugih religioznih tradicijah (npr. Trousselard idr., 2014). V abrahamskih verstvih so to judovski *devekut*, islamski *taqwa* in praksa *dhikr* (zadnje označuje ponavljanje kratkih stavkov oziroma molitev v sebi ali na glas) ter krščanski *nepsis* in praksa *Ježusova molitev* (oboje podrobneje opisujem v nadaljevanju članka). V izročilu južne in vzhodne Azije lahko čuječnost prepoznamo še v hinduizmu (ki ga nekateri štejejo za predhodnika budizma), taoizmu (v tehnikah *zuowang* in *tai qi quan*) ter konfucianizmu (v praksi *jingzuo*, kar v dobesednem prevodu pomeni tiho sedenje).

Medtem ko so si zgoraj navedeni koncepti vsebinsko in praktično presenetljivo podobni, so večja razhajanja prisotna na ravni teoloških razlag in širšega sistema religioznih prepričanj. Med čuječnostjo v krščanskem in budističnem kontekstu tako vidim pomembne razlike predvsem v povezavi z vprašanji, v katerih se tudi na splošno razhajata zadevni verstvi. Budizem je neteistična religija, za razliko od krščanstva, ki je teistično. Budizem je monističen, krščanstvo dualistično. Personalizem ima v krščanstvu ključno vlogo, medtem ko fenomen osebe v budizmu velja kvečjemu za artefaktnega, če že ne anomalničnega. Po budističnem pojmovanju za napredovanje posameznika na duhovni poti zadostuje človeški napor, medtem ko krščanstvo močno poudarja tudi vlogo Božje milosti – zdi se, da budizem verjame tako rekoč v možnost človeškega samoodrešenja, kar je iz krščanskega zornega kota nepredstavljivo. Osrednji lik in ideal v budizmu je Buda, temeljno gibalno krščanstva pa predstavlja Jezus Kristus ter uverenost v njegovo odrešitev človeka in vsega kozmosa.

Čuječnost v prvih stoletjih krščanstva oziroma zapuščina puščavskih očetov

Hezihazem

Dokaj znana je naslednja misel: Tišina je jezik Boga, vse drugo je slab prevod. Trditev pripisujejo tako španskemu katoliškemu mistiku Janezu od Križa (16. stol.) kakor tudi perzijskemu islamskemu mistiku Rumiju (13. stol.) ter celo današnjemu duhovnemu učitelju Eckhartu Tollu. Krščanstvo še danes poudarja pomen tišine za človekovo duhovno življenje (glej npr. kolumno, ki jo je napisal kardinal Sarah, 2017). Kmalu po začetku krščanstva se je v njegovem okviru pojavilo pomembno duhovno gibanje, ki je imelo tišino že v svojem nazivu – *hezihazem*. Poimenovanje izvira iz grške besede *hesychia*, ki pomeni tišina, mirnost.

Začetke gibanja lahko umestimo v egiptovske puščave v 4. ali morda celo v 3. stoletju po Kr. Hezihazem bi lahko opisali kot prakticiranje mirnosti v prisotnosti Boga (Hierotheos, 1997). Hezihast je tisti, ki želi doseči »notranjo mirnost in svobodo pred strastmi« (Tsirpanlis, 1991, str. 7). Vsekakor pa bi bilo zmotno enačiti hezihazem s *kvietizmom*, sistemom prepričanj, kjer je tišina tako rekoč sama sebi namen in ki se je razvil pod vplivom španskega meniha iz 17. stoletja Miguela de Molinosa. S pojmom hezihazem v tem članku mislim predvsem na izvore tovrstnih praks pri krščanskem puščavništvu v pozni antiki in zgodnjem srednjem veku, čeprav je hezihazem morda še bolj znan po svoji manifestaciji približno tisočletje pozneje (v 14. stol.) v Bizantinskem cesarstvu v povezavi s škofom Gregorjem Solunskim (Palamasom). V srednjem veku pa vse do danes so v pravoslavnem delu krščanstva osrednji center hezihazma predstavljali samostani na gori Atos v Grčiji. Zlasti po zaslugi Janeza Kasijana (živel v 4. stol.) pa so puščavniško vedenje in prakse našle pot tudi v zahodni, poznejši katoliški svet in Benedikt Nursijski (živel v 6. stol.) je precej tega vgradil v svoj red benediktincev, ki je predstavljal osnovo tudi drugim zahodnim meniškimi oziroma kontemplativnim krščanskim redovom.

Osrednji praksi hezihazma sta kontemplativna molitev (ponavljanje molilne besede ali stavka, često Jezusove molitve, s polno pozornostjo) ter oblika pozornosti oziroma zavedanja, imenovana z grško besedo *nepsis*. Po slednjem so hezihaste v preteklosti imenovali tudi *neptični očetje* oziroma *čuječni očetje* (gr. *neptikoi pateres*). Kot piše Chrysostomos (2007), duhovno življenje in prakse hezihastov niso bili stvar spekulativne teologije, temveč duhovnega izkustva. Nadalje navaja, da je hezihazem tesno povezan s psihološkimi vidiki dogajanja v posamezniku ter z udejanjanjem v konkretnem življenju.

Nepsis

V Filokaliji (npr. Nicodemus, Makarios, Palmer, Sherrard in Kallistos, 1983; gre za pomembno zbirko besedil, ki so jih med 4. in 15. stoletjem napisali hezihastični duhovni mojstri) lahko zasledimo veliko sklicev na koncept *nepsis*. Popolnejši naslov omenjene knjige je pravzaprav *Filokalija neptičnih očetov*. Koncept *nepsis* označuje pozornost posameznika na njegovo notranje dogajanje ter dogajanje okrog njega. Izhaja iz grške besede *nephe*, ki pomeni biti pozoren, čuječen. V grščini *nepsis* dobesedno pomeni treznost v smislu nevinjenosti, pomen besede pa se je metaforično razširil še na stanje treznega uma, prisebnosti, pozornosti, čuječnosti. Prevajalka Jasna Hrovat (2002) navaja, da se izraz

nepsis v slovenščino prevaja, odvisno od sobesedila, kot *čuječnost*, *budnost* ali *treznost*.

Avguštinski redovnik in univerzitetni profesor zgodnjega krščanstva Martin Laird (2006) poudarja, da je čuječnost (avtor uporabi angleško besedo *watchfulness*, kar je eden izmed možnih prevodov izraza *nepsis*) avtohtona praksa v krščanstvu in ni prevzeta iz drugih tradicij. Tako imenovani puščavski očetje so uporabljali čuječnost (*nepsis*) kot orodje za doseg notranjega miru. Ti puščavniki, predhodniki poznejših krščanskih menihov, so se želeli popolnoma posvetiti molitvi in so verjeli, da za to potrebujejo zunanji in notranji mir – prvega so dosegli z umikom v puščavo (zlasti v egiptovsko dolino Sketis, danes Wadi El Natrun v severnem Egiptu), notranji mir pa z metodo *nepsis*. Njihov namen je bil biti z Bogom brez vsakršne notranje navlake oziroma nepotrebnih misli, čustev in želja. Prizadevali so si doseči stanje *brezstrastja* (gr. *apatheia*; glej npr. Oden, 2017), tako imenovano notranjo revščino. Iz teološkega vidika je šlo pri njihovem početju za apofatični pristop oziroma za negativno teologijo, to je za spoznavanje Boga z odstranjevanjem tega, kar Bog ni.

Prepričanje puščavnikov, kot ga opisuje Špidlík (1999), je bilo, da je potrebna stalna pozornost na skušnjave, ki se skušajo vtihotapiti v človeka – tako imenovana budnost srca ali duhovna treznost. Pravo človeško dejanje naj bi bilo tisto, ki je zavestno in svobodno, bolj kot pa se zmanjša zavedanje, bolj postaja človek žrtev domišljije, sanj, vtisov idr. Noben prostor in čas naj ne bi bila tako sveta, da ne bi bila dostopna za skušnjave, zato naj bi bil duhovni človek izurjen v boju proti skušnjavam. Špidlík še navaja zanimivo opažanje, da obstaja precejšnja podobnost med grškima besedama *prosohi* (pozornost) in *proseuhi* (molitev), kar implicira tudi vsebinsko povezanost obeh pojmov.

Puščavski očetje so močno opozarjali na čuječnost, ki naj bi bila zelo pomembna za vsakogar, ne le za meniha; bila naj bi predpogoj za napredovanje v vsakršni kreposti; omogočila naj bi pravilno presojo, ravnanje, spoznanje, zrenje, mir srca, pozornost do Boga, misel na Boga (Hrovat, 2002). Puščavnik (aba) Pojmen je menil: »Biti čuječ, paziti nase in razločevanje, te tri kreposti so vodniki duše« (Hrovat, 2002, str. 186). Isti puščavnik je celo često govoril, da »[n]e potrebujemo ničesar razen *treznega* razuma« (Hrovat, 2002, str. 200; poudarek je moj). Puščavnik Evagrij Pontski, ki je bil zelo psihološko naravnani, je veliko pisal o posameznikovem (čuječnem) opazovanju lastnega doživljanja. Denimo v svojem *Praktiku* piše o pomenu opazovanja misli, o pozornosti »na njihove napetosti in sprostitve, preplete in čase« (Evagrij Pontski, 2015, str. 73).

Laird (2016) se navezuje na izročilo puščavskih očetov, ko opisuje prisposobo o treh vratih, skozi katera posameznik napreduje tekom prakticiranja kontemplativnega zavedanja. Ko se nahaja na območju prvih vrat, čedalje bolj jasno opaža, kako mu številne misli in čustva odvrtačo pozornost od bistvenega. S ponavljajočim vračanjem oziroma osredinjanjem svoje pozornosti krepki svojo čuječnost in prek nje notranjo tišino. Za območje okoli drugih vrat je značilna drža nepristranskega opazovalca oziroma pozicija priče. Posameznik ne samo ve, da ni isto kot »kaos« njegovih misli in čustev, marveč čedalje bolj spoznava vzorce, po katerih se misli in čustva pojavljajo. V nadaljevanju poti pa pride do obrata pozornosti od objektov zavedanja k zavedanju samemu in pri tretjih vratih naj bi bilo tako treba rešiti naslednjo uganko: Kdo je tisti, ki se zaveda? Za temi, zadnjimi vrati se nahaja območje tako imenovane bleščeče širjave, kjer naj bi bilo mogoče (s sodelovanjem Božje milosti) neposredno izkušati Boga. V ozadju Lairdovega modela lahko prepoznamo tri stopnje na krščanski duhovni poti, ki jih je v 5. ali 6. stoletju Pseudo-Dionizij Areopagit (Garrigou-Lagrange, 2013) formuliral z grškimi izrazi

katharsis (očiščevanje), *theoria* (motrenje, razsvetljenje) in *theosis* (poboženje, zedinjenje z Bogom). Več o možnostih vzporejanja Lairdove prisposobe treh vrat in psihološkega pojmovanja čuječnosti piše Černetič (2017a).

Praktično življenje hezihasta, navaja Chrysostomos (2007), temelji na režimu asketskega ravnanja, s katerim posameznik loči sebe od tistih misli, strasti in odkrenitev pozornosti, ki zamegljujejo um. Hezihastične asketske prakse naj bi pomagale očistiti bistvo uma (njegov noetični del, gr. *nous*) ter očistiti telo, ki tako začne služiti duši/duhu. Posameznik, ki je očistil svoje čute, dvignil svoj um nad ustvarjene reči, podvrgel vse svoje čute svojemu noetičnemu umu, po mnenju Vlachosa (1994) svojo dušo vedno postavlja h Gospodu.

Gre za že omenjeno stanje brezstrastja, ki ni indiferentnost, pasivnost ali apatičnost, temveč stanje, v katerem oseba uravnoteža svoje sedanje življenje z naslednjim, posmrtnim življenjem (Chrysostomos, 2007). Takšen posameznik ni brez čustev in želja, porazov in zmag, trenutkov žalosti in trenutkov vznesenosti, boleznin in zdravja. Gre preprosto za to, da so te reči postavljene v širši kontekst; prioritete življenja so vselej vzpostavljene in ocenjene z ozirom na brezčasne, večne cilje in kognicije. Človeška psihologija prične zaobsegati svetno in duhovno v povezavi, pri čemer se prvo dojema in preoblikuje skozi drugo. Tako imenovani razsvetljeni človek vse, kar se zgodi, sprejema v luči Božje volje, ki razsvetljuje srce in daje enost vsemu, kar je bilo, kar je in kar bo, v *večnem trenutku*, ki je Novi svet človeške popolnosti skozi Božjo milost (Chrysostomos, 2007).

Za hezihasta je ideal življenje v tako imenovanem *eshatološkem*² zdaj (Chrysostomos, 2007). Večno ga objema v vsakem trenutku časa in tako v bistvu doživlja preteklost, sedanost in prihodnost združene v stalno enost (Vlachos, 1994), v večni trenutek (Chrysostomos, 2007).

Če sedaj eksplicitno potegnemo vzporednice med hezihastično prakso in čuječnostjo, kakor zadnje opredeljuje sodobna psihološka znanost, ugotovimo presenetljivo ujemanje v vseh treh bistvenih elementih konstrukta čuječnosti (glej Černetič, 2017b): v poudarku na (a) sedanjem trenutku, (b) zavedanju doživljanja ter (c) sprejemanju doživljanja. V konceptu nepsis, ki je za hezihazem tako temeljnega pomena, ni težko prepoznati močne zavedanjske komponente. V konceptu brezstrastja (gr. *apatheia*) lahko prepoznamo veliko tega, kar psihološka opredelitev čuječnosti uvršča v čuječnostno faceto sprejemanje, zlasti nereaktivnost (za več o zadnji glej Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer in Toney, 2006). Poudarek na sedanjem trenutku pa je razviden iz konceptov eshatološki zdaj in večni trenutek (več o njima v Chrysostomos, 2007).

Jezusova molitev

Značilna hezihastična kontemplativna praksa, ki jo srečamo že pri zgodnjih krščanskih puščavnikih, je tako imenovana *Jezusova molitev*, pri kateri gre za ponavljanje določene molilne besede ali molilnega stavka. *Starec* (duhovni učitelj) v *Pripovedi ruskega romarja* je

2 Eshatologija je veja teologije, ki se ukvarja s poslednjimi dogodki v zgodovini sveta oziroma človeštva. Izvorno gre za zahodni pojem, ki se nanaša na judovska, krščanska in islamska prepričanja v zvezi s koncem zgodovine, vstajenjem mrtvih, poslednjo sodbo, mesijansko dobo in teodicejo oziroma opravičevanjem Božje pravičnosti (Landes, 2016). Sekundarno so religiologi izraz začeli uporabljati tudi za opisovanje podobnih tem in pojmov v drugih verstvih. Denimo v budizmu, kjer so eshatološki poudarki povezani zlasti s prihodom Maitreje in Pridigo o sedmih soncih.

svojemu učencu takole opisal to prakso: »Notranja in stalna Jezusova molitev je nenehno, nepretrgano klicanje Jezusovega imena z ustnicami, s srcem in z umom v zavesti njegove navzočnosti na vsakem kraju, v vsakem času, celo v spanju. Izraža se s temile besedami: Gospod Jezus Kristus, usmili se me! Kdor se navadi na to klicanje, občuti veliko tolažbo in potrebo, da stalno izreka to molitev; čez nekaj časa ne more več živeti brez nje in kar sama od sebe teče v njem« (*Priповed ruskega romarja*, 2017).

Da naj bi bila molitev kontinuirana, nepretrgana, se običajno utemeljuje s sveto-pisemskim stavkom, ki ga je zapisal Pavel iz Tarza v svojem pismu Tesaloničanom: »Neprenehoma molíte« (1 Tes 5,17 SSP³). A podobno tudi v Lukovem evangeliju srečamo Jezusovo navodilo, da je treba »vedno moliti in se ne naveličati« (Lk 18,1) ter njegovo naročilo »bedite in vsak čas molíte« (Lk 21,36; zadnje celo vključuje poleg molitve tudi budnost oziroma čuječnost).

Standardna oblika Jezusove molitve je stavek »Gospod Jezus Kristus, Božji Sin, usmili se me, grešnika⁴« (gr. v moški obliki »*Kírie Isú Christé, lé tu Theú, élíson me ton amartolón*«, lat. v ženski obliki »*Domine Iesu Christe, Fili Dei, miserere mei, peccatricis*«). Formulacija, podobno temu stavku, lahko zasledimo že v pisanju Janeza Zlatoustega (2006), ki je živel v 4. stoletju. Včasih se uporabljajo krajše različice, kot na primer »Gospod Jezus Kristus, usmili se me« ali »Gospod, usmili se me«. Še krajša je enobesedna molitev (gr. *monologistos*), ki vsebuje le besedo »Jezus« in katere redno izvajanje je priporočal Janez Klimak v 7. stoletju (Mathewes-Green, 2009).

Jezusova molitev je stavek, v katerem je zbrano vse evangeljsko sporočilo, navaja Rupnik (2017) in dodaja, da so jo molili že prvi veliki asketi krščanstva – prvi krščanski menihi so pogreznjeni v Jezusovo molitev postavljali temelje meništva zahodne civilizacije in oblikovali življenjsko vsebino krščanske popolnosti. Besedilo Jezusove molitve so našli zapisano v egiptovski puščavi na ruševinah celice iz časa puščavskih očetov (Guillaumont, 1979). Čeprav hezihazem velikokrat povezujejo s pravoslavjem (eden od razlogov za to je aktualnost hezihazma v Bizantinskem cesarstvu v srednjem veku), njegova relevantnost nikakor ni omejena na pravoslavno denominacijo. Ne nazadnje je obstajal že dolgo pred tako imenovano véliko shizmo, ko se je krščanstvo razdelilo na zahodni in vzhodni del. Jezusovo molitev najdemo tudi v *Katekizmu Katoliške cerkve* (Slovenska škofovska konferenca, 2008), aktualni papež Frančišek pa jo je pred nedavnim (27. septembra 2017) priporočil na eni od svojih srednjih splošnih avdienc (Hattrup, 2017).

»Naj bo spominjanje Jezusa prisotno z vsakim tvojim dihom«, je svetoval pomemben pisec hezihastičnih tekstov Janez Klimak (Climacus, 1982, str. 269). Čestokrat se Jezusova molitev izvaja usklajeno z dihanjem, denimo kot tiho ponavljanje »Gospod Jezus Kristus, Božji Sin« ob vdihu ter »usmili se me, grešnika« ob izdihu. Usklajenost s fiziološkimi procesi pomaga uresničevati naročilo nenehne molitve. Nekaterim naj bi izvajanje Jezusove molitve, usklajene z dihanjem, tudi precej koristilo pri spoprijemanju s strahom, tesnobo, žalostjo ali nespečnostjo (Mathewes-Green, 2009). Nasploh je za prakso hezihazma značilno povezovanje s fiziološkimi elementi, zaradi česar so hezihaste njihovi nasprotniki včasih zmerjali s *popkogleđi* (gr. *omphaloskopia*), ker so imeli navado

3 Svetopisemski navedki so vzeti iz slovenskega standardnega prevoda, osnovna izdaja, peti, pregledani natis, 2006 (SSP³).

4 Velja dodati pojasnilo, da grešnost v tem kontekstu ni mišljena toliko v moralnem oziroma krivdnem smislu kakor v smislu nekakšne bolezni, lahko bi rekli tudi v smislu nepopolnosti, s katero se v svojem življenju sooča vsak človek (glej npr. Chrysostomos, 2007).

pri praktikiranju skloniti glavo in se osredotočiti na center telesa oziroma predel popka (Chrysostomos, 2007).

Izvajanje Jezusove molitve ima v hezihazmu dve funkciji (npr. Bloom, 1966). Prva je čaščenje kakor pri vsaki drugi molitvi. Drugi namen pa je pomoč pri koncentraciji in umiritvi notranjega življenja (da bi lahko svojo pozornost popolnoma osredotočili na Boga). Gre za obliko duhovnega očiščevanja. Ponavljanje Jezusove molitve je asketska disciplina, ki posamezniku pomaga usmerjati pozornost na Boga namesto na nenehno stimulacijo, ki prihaja od petih čutov ter od človekove orientiranosti na iskanje ugodja in izogibanje bolečini (Joiner, 2009). Čeravno je Jezusova molitev v pogledu tehnik, telesnih drž in drugih zunanjih vidikov v določeni meri podobna nekaterim nekrščanskim meditacijam, se njena vsebina in cilj od teh močno razlikujeta in sta edinstveno krščanska (Joiner, 2009). Jezusova molitev ni isto kot mantra v hinduizmu ali budizmu, saj ne gre za *praznjenje* uma, temveč za *napolnitev* uma in srca z milostno Jezusovo prezenco, za kontemplacijo te prezence v čaščenju in ljubezni, za doživljanje sebe v intimni povezanosti z Jezusom v vsakem dihu (npr. McPortland, 2016).

Pozornost je pomemben element opravljanja Jezusove molitve. Molivec lahko pričakuje, da ga bodo nadlegovale različne misli kakor roj komarjev. Ko se um odkrene od molitve zaradi raznih misli, kar se vsekakor dogaja, naj bi molivec »nežno, a odločno« (Joiner, 2009, str. 4) preusmeril svojo pozornost nazaj na molitev. Zanimivo, da je uporabljena ista formulacija kot pri odkrenitvah pozornosti pri čuječnostnih vajah v sekularnem kontekstu (»nežno, a odločno«). Že Janez Klimak (Climacus, 1982) je pred trinajstimi stoletji zapisal, da je um po naravi nestabilen. Zelo zanimiva je njegova formulacija, da naj molivec misel, ki mu odvrne pozornost od molitve, *obda* z besedami molitve. Navedena formulacija je skladna s sodobnim psihološkim razumevanjem čuječnosti, kjer se poudarja, da je pogosto kontraproduktivno *boriti se* z neželenimi mislimi.

Treba je omeniti še opozorilo nekaterih avtorjev (Chrysostomos, 2007; Rupnik, 2017), da Jezusova molitev ni brez nevarnosti za človekovo duhovno pa tudi duševno zdravje. Zato naj bi si ljudje za učenje te molitve priskrbeli vodstvo izkušenega duhovnega spremljevalca. Ob rob navedenemu bi dejal, da v izogib zapletom do neke mere gotovo pomaga notranja drža ponižnosti, ki je v hezihazmu tradicionalno povezana s praktikiranjem Jezusove molitve. Nasploh ponižnost velja za temeljno religiozno držo (Grün in Dufner, 2012).

Molitev srca

Tekom izvajanja Jezusove molitve naj bi ta čedalje bolj postajala *molitev srca* – dejavnost, ki izhaja iz človekovega bistva in ga v njegovem bistvu zajame. Po mnenju Rupnika (2017) je vrhunec molitve vedno molitev srca in do te pride, kadar zaznavanje okusa Boga postane tako močno, da zajame človeka v vseh njegovih razsežnostih. V bibličnem pomenu pojem srce označuje človekovo ne le telesno, marveč tudi čustveno, intelektualno in moralno središče (Waltke, 1996). V (vzhodni) krščanski duhovnosti je srce (gr. *kardia*) pojmovano kot »središče vseh človekovih dejanj, misli in čustvovanj. [...] Srce predstavlja v svojem resničnem pomenu nerazčlenjenost človekove celote, jedro vseh stičišč, živo središče, kjer se steka ožilje celote, celega človeka. [...] In to, kar je srce, je človekovo življenje« (Rupnik, 2017, str. 136–137). »Srce – to je zbranost vse biti v enem« (Truhlar, 1974, str. 582).

Iz psihološkega vidika je zanimiva vloga, ki naj bi jo srce (opredeljeno v zgornjem smislu) imelo v regulaciji pozornosti oziroma čuječnosti. Ko je vzpostavljen odnos uma

s srcem, piše Chrysostomos (2007), začne srce izvajati nadzor nad posameznikovimi mislimi, nad njegovim diskurzivnim intelektom (gr. *dianoia*), in um postane čuječen (doseže stanje nepsis). K omenjenemu odnosu po mnenju Gregorja Solunskega pripomorejo telesni elementi, denimo ritmično ponavljanje Jezusove molitve v povezavi z dihanjem. Dejavno sodelovanje telesa v molitvi (v zvezi s čimer Chrysostomos, 2007 uporablja izraz psiho-somatska koncentracija) naj bi pomagalo pri vračanju uma v srce. Poleg tega naj bi vodilo v harmonijo telesa z dušo in duhom. Zanimivo je, da je tudi v sodobnem sekularnem prakticiranju čuječnosti pogosta uporaba dihanja kot pomagala pri koncentraciji, tako kot v hezihazmu. Druga oblika psiho-somatske koncentracije, ki jo prav tako lahko prepoznamo v obeh sistemih čuječnostne prakse, pa je usmerjanje pozornosti na telo: v sekularni praksi kot tehnika pregled telesa, v hezihazmu kot osredotočanje na telesno središče v predelu popka. Tako zavedanje dihanja kot zavedanje telesa sta močno, kar značilno prisotni tudi v budizmu.

Zdi se mi, da ko človek vzpostavi kontakt s seboj na vseh razsežnostih svoje osebnosti, ko se medsebojno povežejo um, srce in telo in pride oseba v stik s svojim resničnim bitjem, takrat se izjemno poveča posameznikova zmožnost za čuječnost. Rupnik (2017, str. 132) opisuje proces, kjer »[č]lovek ponavlja molitev, izgovarja svete besede, misel se spušča v srce in v srcu se dokončno zbere vsa človekova pozornost«. Teofan Zatvornik (cit. po Caritone di Valamo, 1980) meni, da oblast nad seboj, ki jo človek dobi ob spustu v srce, prejme pravzaprav od Boga, in po tej oblasti lahko vlada svojemu notranjemu in zunanjemu življenju. »Zberi se v srcu in tam ostani v Gospodovi prisotnosti. [...] Dokler misli ostajajo v glavi, bodo s težavo podrejene in bodo nadaljevale z brenčanjem okrog nje kot snežni metež ali roj komarjev. [...] Osredotočiti um v srce pomeni spustiti pozornost v srce in umsko pred seboj videti nevidnega in vedno navzočega Boga« (Teofan Zatvornik, cit. po Caritone di Valamo, 1980, str. 185–187).

Isti dve vrsti čuječnostnih praks, različne (kulturne) tradicije

Po mnenju Browna (1977) obstajata dve glavni vrsti meditativnih tehnik, *koncentrativna* in *receptivna* meditacija. Pozornost je, kot trdi Shapiro (1982), pri prvi obliki meditacije omejena na specifičen fokus oziroma enotno točko (pozornost kot ozkokotni objektiv), pri drugi pa je razširjena na celotno polje (pozornost kot širokokotni objektiv). Pri koncentrativni obliki meditacije so zunanji oziroma drugi dražljaji pojmovani kot distraktorji, pri receptivni obliki pa ne (Valentine in Sweet, 1999).

Analogno z opisano razdelitvijo meditacij lahko, glede na način usmerjanja posameznikove pozornosti, v različnih tradicijah po mojem mnenju prepoznamo dve vrsti čuječnostnih praks (glej sliko 1). V sodobnem sekularnem okviru (npr. Kabat-Zinn, 1990) sta pogosta *zavedanje dihanja* (kjer gre za ozko usmerjano pozornost) in tako imenovano *brezobjektno zavedanje* (za katerega je značilen širok fokus pozornosti). Kar zadeva budistično tradicijo, se v vseh smereh budizma prakticirata dve vrsti meditacije, *samatha* (s koncentracijo pozornosti, najpogosteje na dihanje) in *vipassana* (ki ustreza receptivni meditacijski zvrsti). V krščanstvu lahko v zvrst koncentrativne meditacije uvrstimo kontemplativne molitve, kot sta zgoraj predstavljena *Jezusova molitev* pa tudi na Zahodu močno razširjena molitev *rožnega venca*, medtem ko vzporednico receptivni meditaciji predstavlja prakticiranje čuječnega zavedanja oziroma koncepta nepsis. Kot sem že omenil, je po mnenju Lairda (2006) oboje (tako kontemplativna molitev kot čuječno zavedanje) v krščanstvu avtohtono, ni prevzeto iz drugih religioznih tradicij in krščan-

sko izročilo ima o tem marsikaj povedati. Pri identifikaciji omenjenih vzporednic med različnimi tradicijami izhajam iz psihološke analize (natančneje iz analize usmerjanja pozornosti prakticirajočega) in se hkrati zavedam razlik, ki obstajajo na drugih ravneh primerjave (npr. razhajanja med budizmom in krščanstvom na teološki ravni).

Obe vrsti čuječnostnih tehnik, koncentrativne in receptivne, se po mojem mnenju medsebojno dopolnjujeta. Neredko se ju prakticira celo skupaj, kombinirano v isti tehniki. Iz psihološkega vidika ne samo receptivne prakse (včasih imenovane tudi čuječnostne), temveč koncentrativne tehnike prav tako utrjujejo čuječnost, ker z osredotočanjem na izbrani objekt krepijo pozornost in s sočasnim zoperstavljanjem distrakcijam tudi držo

	Receptivne prakse		Koncentrativne prakse
Budizem	vipassana	← →	samatha (npr. zavedanje dihanja)
Krščanstvo	nepsis	← →	Jezusova molitev, rožni venec
Psihologija, psihoterapija	brezobjektivno zavedanje	← →	zavedanje dihanja

Slika 1. Psihološka klasifikacija nekaterih čuječnostnih praks v različnih tradicijah: v budizmu, krščanstvu ter v sekularni psihologiji in psihoterapiji.

opuščanja (angl. *letting go*). Zato ni nenavadno, da so poleg receptivnih tehnik koncentrativne tehnike prav tako splošno prisotne v pristopih razvijanja čuječnosti. Kar zadeva krščansko čuječnost, lahko v patrističnih in z njimi povezanih tekstih beremo o medsebojni povezanosti koncentrativne (Jezusove) molitve (zlasti ko se ta spusti v srce) in (receptivne) zmožnosti za čuječnost oziroma nepsis, o čemer sem tudi pisal zgoraj.

Razvijanje čuječnosti predstavlja psihološki skupni imenovalac koncentrativnim in receptivnim tehnikam v budističnem, krščanskem, sekularno-psihološkem in najverjetneje še kakšnem drugem kontekstu. Lahko jo torej prakticiramo bodisi na Japonskem v enem od tamkajšnjih zenovskih templjev bodisi v pravoslavnih samostanih na grški gori Atos, lahko se udeležimo sekularnega tečaja čuječnosti v New Yorku, Münchnu, Ljubljani ali pa sedimo v stari podeželski cerkvi nekje na slovenskem obrobju z rožnim vencem v rokah, iz vidika psihološke čuječnosti (ne pa tudi iz duhovnega vidika) je v vseh omenjenih primerih pričakovan podoben rezultat, kljub precejšnji različnosti

kontekstov. Kar zadeva koncentrativne tehnike, Ballard (2010) trdi, da lahko pozitivne psihološke učinke dosežemo z različnimi objekti pozornosti, celo če se koncentriramo na povsem banalne izraze kot denimo »ocvrt piščanec«. Vendar pa, dodaja, nas vse ne bo pripeljalo v stik z Bogom.

Pučavski očetje so metodo hezihazma resda uporabljali prvenstveno v duhovne in šele sekundarno v psihološke namene (gledano iz vidika današnjega razumevanja razlike med duševnim in duhovnim). Vendar pa po mojem mnenju ne bi bilo škodljivo, četudi bi posameznik uporabljal nepsis in Jezusovo molitev zgolj kot psihološki metodi. Če bi torej (na spoštljiv način) ponavljal besede Jezusove molitve brez kakega posebnega odnosa do njihovega pomena. Ob zadostni vztrajnosti bi predvidoma dosegel pozitivne psihološke učinke, znabiti pa tudi kak premik na duhovni razsežnosti svoje osebnosti.

Tako imenovani ruski romar (neznani prvoosebni pripovedovalec v priljubljeni knjigi o človeku, ki se je posvetil izvajanju Jezusove molitve) o tej molitvi pravi, da ima vrednost »celo za tiste, ki jo opravljajo nevede« (*Pripoved ruskega romarja*, 2017, str. 106). V svojem tekstu opiše nemajhne psihološke učinke Jezusove molitve: »In tako sedaj romam in nenehno molim Jezusovo molitev, ki mi je dražja in ljubša ko vse na svetu. Včasih prehodim na dan več kakor sedemdeset vrst⁵ in sploh ne čutim, da hodim; čutim samo, da molim. Ko me zateče hud mraz, molim še bolj pozorno in kmalu se ogrejem. Če lakota postane prehuda, pogosteje izrekam ime Jezusa Kristusa in pozabim, da sem bil lačen. Če se čutim bolnega in me boli hrbet ali noge, se še bolj zberem v molitvi in ne čutim več bolečine. Kadar me kdo razžali, mislim le na dobrodejno Jezusovo molitev; jeza ali prizadetost takoj izgine in pozabim vse« (*Pripoved ruskega romarja*, 2017, str. 20). Da gre za opis psihološkega delovanja omenjene prakse, postane še bolj jasno v nadaljevanju opisa: »Seveda so to le čutni vtisi ali, kakor je rekel stari, naravna posledica ali učinek pridobljene navade; ne upam pa si še začeti z vajo v duhovni molitvi srca« (*Pripoved ruskega romarja*, 2017, str. 20). Pri junaku pripovedi so torej za zdaj, v tem delu zgodbe, v ospredju psihološki, naravni učinki izbrane prakse, ni pa še, kot kaže, začel (intenzivneje) izkušati duhovnih in potencialno nadnaravnih vidikov Jezusove molitve.

Čeravno je torej iz vidika psihološkega učinkovanja malodane vseeno, kaj je vsebina dražljaja, na katerega osredotočamo pozornost (in je to lahko bodisi dihanje bodisi Jezusovo ime bodisi samo ocvrt piščanec), vseeno ne smemo spregledati dodane vrednosti, ki jo ima za pripadnika krščanske vere osredotočanje pozornosti na njegovega boga. Po mnenju Chestertona (1959) se religije medsebojno ne razlikujejo veliko v ritualih in oblikah, se pa precej razlikujejo v tem, kar učijo. Potemtakem Chestertona bržkone ne bi presenetila ugotovitev, da tako budistične kakor krščanske prakse v posamezniku razvijajo čuječnost, vendar se znani krščanski apologet na psihološki ravni ne bi ustavil. Za kristjana je Jezus iz Nazareta mnogo več od ocvrtega piščanca – je Bog, Vsemogočni oziroma Vsevladar (gr. *Pantokrator*), Kralj vesoljstva, alfa in omega. Je najvišja moč in dobrota, zanesljiva trdnost, vir miru, ki presega vsak (raz)um (prim. Flp 4,7). Takšno dožemanje Jezusa predstavlja tudi za psihološko učinkovanje pomemben kontekst, saj kristjanu omogoča, da ob klicanju Jezusovega imena doživlja še večji mir in notranjo gotovost, kot bi ju doživljal ob fokusiranju pozornosti na ocvrtega piščanca ali na dihanje. Tako Jezusova molitev predstavlja tudi primer učinkovite integracije, celo sinergije psihološke in duhovne oblike pomoči posamezniku.

5 Vrsta je ruska dolžinska mera (1,067 km).

Zanimivo, pri branju tekstov o budizmu neredko dobim občutek, da je med prakticiranjem čuječnosti v budizmu in v krščanstvu več podobnosti kakor med budizmom in sekularno čuječnostno prakso v okviru psihoterapije in sorodnih ved. Navedena trditev se zdi v neskladju s splošnim prepričanjem, celo med strokovnjaki. Številni avtorji se pri sekularni obravnavi čuječnosti radi sklicujejo na tako imenovano budistično psihologijo, kar je marsikdaj upravičeno. Zagotovo drži, da budizem vsebuje pravo zakladnico psiholoških spoznanj, morda še posebno na področju čuječnosti. Vendar gre za religijo, ki vsebuje bistveno več kot zgolj psihološke vidike. V splošnem oziru je pri današnjem zahodnem človeku mogoče zaznati površinsko, čestokrat naivno fascinacijo nad (duhovnimi) izročili, ki imajo zanj pridih eksotičnega in na katera nemalokrat gleda skozi individualistično-materialistična očala svoje lastne kulture. Posledica je (vsaj na področju čuječnosti), da zato spregleda ali zanemari pomembne druge, denimo duhovne in etično-moralne, vidike budizma. Na opisani pojav z obžalovanjem opozarjajo tudi sami budisti. Kar zadeva čuječnost, ne tako maloštevilni poznavalci svarijo, da je potrebna previdnost, ko čuječnost vzamemo iz širšega konteksta (budistične) religije – sprašujejo se, ali gre v tem primeru še vedno za enak pojav, kot je (bil) v svojem izvirnem kontekstu, ali nemara s presaditvijo pojava v drug milje ne dobimo nečesa, kar je pravzaprav bistveno drugačno.

Nekateri gredo še dlje in govorijo o pojavu *McČuječnost* (angl. *McMindfulness*; glej npr. Doran, 2018; Vörös, 2015), ki označuje zbanalizirano, konzumeristično obliko prakticiranja čuječnosti. Namesto da bi »uporabljali čuječnost kot sredstvo za prebuditev posameznikov in organizacij iz necelostnih korenin pohlepa, zlovoljnosti in zablode«, trdita Purser in Loy (2013), je kot *McČuječnost* preoblikovana v banalno samopomočno tehniko, ki lahko pravzaprav okrepi te korenine.

Ne dvomim o obstoju *McČuječnosti*, prav tako ne dvomim o obstoju strokovno oblikovanih, s teoretskim in empiričnim znanstvenim raziskovanjem zaokroženo potrjenih čuječnostnih intervencij (teh nikakor ne prištevam v *McČuječnost*), pa tudi ne o obstoju čuječnosti v raznih religioznih tradicijah. Naštete raznolike pojavne oblike čuječnosti osvetljujejo njej kulturološki vidik in podpirajo tezo pričujočega članka, da se čuječnost v različnih kulturnih okoljih manifestira na različne, kontekstu prilagojene načine. *McČuječnost* je pojav, ki pokaže, kakšen izraz lahko dobi čuječnost v potrošniški kulturi.

Obenem očitna izpraznjenost *McČuječnosti* v primerjavi s tem, kar čuječnost predstavlja v svojih izvornih tradicijah, kaže na nezanemarljiv pomen, ki ga ima preučevanje čuječnosti prav v slednjih tradicijah, kot sta denimo budizem in krščanstvo. Povedano z analogijo namreč velja, da je reka pri izviru najbolj čista. Avtorji, kot so Doran (2018), Healey (2013) ter Purser in Loy (2013), pri procesu sekularizacije čuječnosti opozarjajo na njeno dekontekstualizacijo v smislu izgube njenega izvornega osvoboditvenega in transformativnega namena ter njenih etičnih implikacij. V religioznem budističnem in krščanskem kontekstu so omenjeni vidiki prakticiranja čuječnosti močno poudarjeni. Čeprav lahko govorimo o budistični ali krščanski psihologiji, so psihološke teme vseeno dokaj obrobne v celoti ene in druge religije, kjer je poudarek predvsem na sferi duhovnega. Povedano drugače, tako budističnemu kakor krščanskemu menihu pri uporabi čuječnostnih tehnik ne gre za doseg psiholoških sprememb samih na sebi, temveč predvsem za napredek na duhovni razsežnosti, česar pa ne bi mogli trditi za prakticiranje čuječnosti v sekularno-psihološkem kontekstu.

Čuječnost in krščanstvo v širši perspektivi

Vloga hezihazma v krščanski duhovnosti, sekularni psihološki čuječnosti ter sodobni popularni kulturi

Kot sem že omenil, v sodobni zahodni kulturi sekularni čuječnosti pogosto pridajajo vzporednice z zen budizmom. Zenovski vizualni slog (ali vsaj nekaj, kar želi biti temu podobno) je postal poglavitni del čuječnostne ikonografije v današnji zahodni popularni in korporativni kulturi. Kar je po svoje ironično, saj je prakticiranje čuječnosti v evropski civilizaciji, natančneje v hezihazmu, cvetelo, še preden je zen sploh nastal. Kot trdi Alan Watts v svoji sloviti knjigi *The Way of Zen* (1957), je za začetek zen budizma najustreznejše šteti čas okrog leta 520 po Kr., ko je budistični menih Bodhidharma prispel iz Indije v Guangdžov (Kanton) na Kitajskem. S hezihazmom pa so se krščanski puščavniki ukvarjali že vsaj dve stoletji prej, denimo Evagrij Pontski v 4. stoletju (umrl l. 399) in po vsej verjetnosti že v 3. stoletju Anton Puščavnik (v puščavo je odšel okrog leta 270 in niti ni bil prvi, ki je to storil). V sodobni akademski literaturi o čuječnosti so ti zgodnji zahodni oziroma krščanski vplivi skorajda povsem neprepoznani.

Obenem je treba poudariti, da se čuječnost v budizmu nikakor ni začela šele z zenom, temveč že kako tisočletje prej, z učenji samega Sidarte Gautame (Bude). V budizmu (kakor v krščanstvu – več o tem v nadaljevanju) je torej čuječnost prisotna že od njegovega začetka. Dve izmed najpomembnejših suter (razprav) v palijskem kanonu, temeljni zbirki besedil teravadskega budizma (zen se uvršča v poznejšo, mahajansko smer), sta prav sutri o razvijanju čuječnosti. Gre za »Razpravo o razvijanju čuječnosti« (MN 10: »*Satipatthana Sutta*«; Buddha, 2009) ter »Veliko razpravo o razvijanju čuječnosti« (DN 22: »*Mahasatipatthana Sutta*«; Walshe, 1995). Poleg njiju je treba omeniti še vsaj sutri o čuječnosti do telesa (MN 119: »*Kayagatasati Sutta*«; Buddha, 2009) in o čuječnem dihanju (MN 118: »*Anapanasati Sutta*«; Buddha, 2009).

Od časa zgodnjih krščanskih puščavnikov je hezihazem živel naprej. Omenil sem že njegovo mogočno, vse do današnjih dni živo zapuščino v pravoslavju ter v katolištvu in obliki vplivov na kontemplativne redove, kot so benediktinci in drugi. Brez tako imenovanih puščavskih očetov si je krščansko menišvo sploh težko zamisliti, močan pa je bil tudi njihov vpliv na razvoj krščanstva v celoti.

Zanimivo je, da hezihazem danes srečamo tudi širše, v popularni kulturi. Ruski film *Ostrov* (Otok) iz leta 2006 (režiser Pavel Lungin, scenarij Dimitrij Sobolev), ki se dogaja v Kareliji na severozahodu Rusije, slikovito prikazuje izvajanje Jezusove molitve in pripadajoči način življenja meniha. Jezusovo molitev opisuje tudi junakinja knjige J. D. Salingerja z naslovom *Franny in Zooey* (prevod v slovenščino Jakob J. Kenda; Salinger, 1999, str. 36–37):

»Kot sem že povedala: romar [...] sreča starca. Saj veš, to je človek, ki veliko ve o veri in teh stvareh. [...] No, starec mu najprej pove za Jezusovo molitev. ‚Gospod Jezus Kristus, usmili se me.‘ To je vsa molitev in to naj bi bile najboljše besede za molitev. Posebej beseda usmiljenje, ker je res široka beseda in lahko pomeni toliko stvari. Hočem reči, da ne pomeni samo usmiljenja. [...] starec pove romarju, da moraš molitev kar naprej ponavljati. Kar naprej moliš, najprej z ustnicami, nato pa molitev oživi. Čez nekaj časa se nekaj zgodi. Ne vem, kaj, ampak nekaj se in besede se

uskladijo z bitjem srca, potem pa dejansko moliš brez prestanka. S tem naj bi dobil izjemen, prav mističen pogled na življenje. Prav to je bolj ali manj smisel molitve. Hočem reči, molitev očisti tvoj pogled na življenje in potem dobiš popolnoma novo predstavo o smislu vsega.«

Glede na dolgo in bogato zgodovino hezihazma niso odveč razmisleki, kaj bi mogle od njega pridobiti sodobni psihologija in psihoterapija ter sorodne vede. Le približno 100 do 150 let štejeta psihologija in psihoterapija, hezihazem pa obstaja že več kot desetkrat toliko časa (preko 1.500 let). Z vsem spoštovanjem do omenjenih dveh dragocenih znanstvenih panog, katerima se tudi sam čutim močno pripadnega, ter njunim znanstvenim metodam navkljub si upam trditi, da bi bilo naivno ali vsaj nepreverjeno misliti, da sta psihologija in psihoterapija odkrili že vse bistveno ali več kot tradicije, ki so precej starejše od njiju.

Čuječnost v drugih oblikah krščanske duhovnosti ter v Svetem pismu

Je mogoče čuječnost prepoznati samo v hezihazmu ali jo lahko najdemo tudi v drugih oblikah krščanske duhovnosti? Rehg (2002) navaja nekatere manifestacije čuječnosti v jezuitski duhovnosti, med katerimi po njegovem mnenju »[n]avodila za razločevanje predstavljajo najbolj očiten primer krščanske čuječnosti v *Duhovnih vajah*« (Rehg, 2002, str. 20). *Duhovne vaje* so še danes široko uporabljana knjiga ustanovitelja jezuitov Ignacija Lojolskega (16. stol.) z nasveti in navodili za duhovni razvoj.

V 20. stoletju so trije ameriški menihi trapističnega reda (W. Meninger, M. B. Pennington in T. Keating) oblikovali *molitev osredinjanja* (angl. *centering prayer*; npr. Keating, 2005). Kakor red trapistov tudi molitev osredinjanja izvira iz krščanske kontemplativne tradicije. Profesor Daniel J. Siegel, psihoterapevt in eden najbolj znanih raziskovalcev čuječnosti, pojmuje molitev osredinjanja kot eno od koristnih oblik čuječnostne prakse (Siegel, 2007). Tehnika, ki se je v razmeroma kratkem času v svetu precej razširila, je dokaj podobna Jezusovi molitvi. Blanton (2011) podaja analizo podobnosti molitve osredinjanja s čuječnostjo kot tudi povezave s psihoterapijo. Kar nekaj avtorjev (npr. Dreher, 1997) sicer dotični tehniki očita z vidika krščanstva problematično vključevanje izvorno azijske, nekrščanske duhovnosti (Jezusova molitev tovrstnih kritik ni deležna).

Nemalo vzporednic s čuječnostjo je mogoče najti tudi v frančiškanski duhovnosti (Černetič, 2018a). Ta izhaja od Frančiška Asiškega (umrl leta 1226), ene najbolj cenjenih religijskih osebnosti v zgodovini. Najverjetneje bi lahko elemente čuječnosti, kot je ta konceptualizirana v psihološki znanosti zadnjih nekaj desetletij, našli še v marsikaterih drugih oblikah in praksah krščanske duhovnosti, kar je tema, ki še čaka na sistematično znanstveno obdelavo.

Glede na prisotnost čuječnosti v krščanskih praksah je zelo smiselno zastaviti vprašanje, kako je s čuječnostjo v Svetem pismu, ki odslikava vsebinski temelj krščanstva. Študija, ki je raziskovala morebitno ujemanje med psihološkim konstruktom čuječnosti ter krščanskimi prepričanji, kot izhajajo iz Nove zaveze (Černetič, 2018b), je ugotovila presenetljivo močno medsebojno skladnost obojega. Tako čuječnostna faceta zavedanje doživljanja kakor tudi faceta sprejemanje doživljanja sta krepko in robustno podprti z novozaveznimi bibličnimi vsebinami. Obe faceti najdemo na številnih mestih Nove zaveze, v njenih različnih sestavnih delih (v evangelijih in drugod). Enako velja za usmerjenost v

sedanji trenutek, ki je prav tako pomemben element psihološkega konstrukta čuječnosti. Sklenemo lahko, da čuječnost, kot jo vidi psihološka znanost, ni le skladna s temeljno vsebino krščanstva, marveč utegne vernikom razvijanje tega psihološkega konstrukta celo pomagati pri napredovanju v krščanski duhovnosti.

Stičišča s psihoterapijo

Posamezne povezave s psihoterapijo sem izpostavljaj skozi celoten pričujoči članek, v tem poglavju pa se fokusirano posvečam obravnavi nekaterih točk, kjer se stika vse troje: čuječnost, duhovnost (zlasti krščanska) in psihoterapija.

Psihoterapija, duhovnost, čuječnost

Uvodoma se mi zdi potrebno pojasniti, zakaj je sploh umestno posvečati se omenjenim stičnim točkam. V zadnjem obdobju se psihoterapija čedalje bolj zaveda pomena duhovne razsežnosti v človekovem življenju in to razsežnost upošteva pri terapevtskem delu s klienti. Vprašanje povezanosti psihoterapije in duhovnosti je bolj relevantno, kot se morda zdi na prvi pogled, kljub Freudovemu precej odklonilnemu (a vse prej kot konsistentnemu, kot opisuje Chrysostomos, 2007) stališču do religije.

Drugi veliki očak psihoterapije, Carl G. Jung, se je po besedah Thomasa Szasza (1982) vse svoje dolgo življenje boril z dilemo, ali naj klasificira psihoterapijo kot medicinski ali kot religiozni podvig. Rieken (2015) je v svojem tekstu o predzgodovini psihoterapije začrtal močne vzporednice med psihoterapijo ter početjem šamanov, duhovnikov in drugih oseb, ki so (bile) v skupnostih zadolžene za duhovno pomoč posameznikom. Neredko se danes psihoterapevte prikazuje kot nekakšne sekularne duhovnike, ki naj bi ljudem postmoderne dobe pomagali na njihovi poti doseganja sreče v življenju. Tudi začetki psihološke znanosti so odkrito zaznamovani s preučevanjem religioznega izkustva in sorodnih področij, s čimer se je v zadnjih desetletjih 19. stoletja obsežno ukvarjal oče ameriške psihologije William James (npr. James, 2012).

Iz številnih sodobnih raziskav je znano, da so verni ljudje, ki se pri soočanju s stresorji zatekajo k zdravi religioznosti, psihološko uspešnejši pri spoprijemanju s težavami (za metaanalizo raziskovalnih ugotovitev glej Ano in Vasconcelles, 2005). Poleg tega je zdrava religioznost (posameznikovo prepričanje, da mu je Bog naklonjen, ga podpira in mu pomaga) povezana z boljšim duševnim zdravjem in večjim psihičnim blagostanjem.

Ena od temeljnih predpostavk logoterapevtske smeri v psihoterapiji je obstoj duhovne (noetične) dimenzije človeka (glej Frankl, 2014), poleg telesne ter duševne (umske). Podobno krščanska antropologija razločuje med tremi deli človeške osebe: telesom, dušo in duhom (npr. Van Peursen, 1966). Pavel iz Tarza v svojem Prvem pismu Tesaloničanom (5,23) omenja navedene tri dele, pri čemer uporabi grške besede *soma* (telo), *psyche* (duša) in *pneuma* (duh). V pravoslavni teologiji namesto trihotomije srečamo celo dihotočno pojmovanje človeka (Chrysostomos, 2007) kot sestavljenega iz *telesa* in tako rekoč *duše-duha*, kar ima pomembne implikacije za tako imenovano pravoslavno psihoterapijo, o kateri več v nadaljevanju.

V skladu s trilateralno antropologijo imata *psihologija* in *psihoterapija* vlogo preučevanja in skrbi za dušo (psiho) oziroma duševnost, medtem ko se skrb za duha (gr. *pneuma*) oziroma duhovno rast uvršča v domeno duhovnih praks. Med slednjimi praksami in

psihoterapijo ni upravičena rivaliteta, saj so si medsebojno komplementarne. Psihoterapija je kot znanost v glavnem prekratka na področju duhovnega, po drugi strani pa so njene kompetence potrebne, kadar ima posameznik psihološke težave, ki ga ovirajo pri duhovnem napredovanju. Laird (2016) tako navaja, da je na duhovni čuječnostni poti včasih treba angažirati psihoterapijo, da se razrešijo kake ovire psihološke narave. Komplementarnost med psihoterapijo in duhovnostjo je izražena tudi v razmeroma široko sprejetem modelu (glej Milenković, 2002), po katerem človek najprej napreduje na duševnem področju (pri čemer je v pomoč psihoterapija), nakar se njegova osebna rast nadaljuje in nadgrajuje v polju duhovnega, z duhovnimi orodji.

Kot eno najpomembnejših stičišč psihoterapije, čuječnosti in krščanstva vidim koncept sprejemanja, ki se realizira v ljubečem odnosu – bodisi v čuječnem odnosu do sebe bodisi v odnosu med dvema osebamama. Številne raziskave (za pregled glej Černetič, 2016, 2017b) kažejo, kako velik pomen ima posameznikovo sprejemanje svojega doživljanja (ali odsotnost takšnega sprejemanja). Iz spoznanj psihoterapevtske stroke izhaja, da je sprejemanje neprijetnih vidikov sebe odvisno od posameznikovih preteklih izkušenj na interpersonalnem področju, ki so se sčasoma ponotranjile in oblikovale intrapersonalno psihično matrico posameznika. V psihoterapevtski znanosti obstaja močna konvergenca raziskovalnih ugotovitev, ki slika terapevtski odnos kot najpomembnejši terapevtski dejavnik. Že Carl Rogers je poudarjal pomen psihoterapevtovega brezpogojnega sprejemanja klientove osebe (npr. Rogers, 1957). Seveda pa je tudi terapevt samo človek in kot tak pomanjkljiv. V krščanstvu velja, da je le Bog zmožen popolnega sprejemanja katerega koli človeka. Neskončno ljubeči odnos Boga do ljudi, o katerem govorijo teologi, tako predstavlja prototip idealnega medosebnega odnosa. V svoji knjigi o čuječnosti in krščanski duhovnosti Stead (2016) pravi, da če se posameznik (v odnosu z Bogom) čuti popolnoma ljubljenega brez presojanja, si bo postopoma upal dovoliti, da pride sleherni njegov vidik v luč Božjega pogleda in tako v odnos s preostalim delom njegove osebe, kar je po Steadovem mnenju proces, ki zdravi.

Pravoslavna (neptična) psihoterapija

Koliko je mogoče hezihastični pristop uporabiti v psihoterapevtske namene? Obstaja oblika psihoterapije, ki temelji na hezihazmu in se imenuje pravoslavna ali neptična psihoterapija (Chrysostomos, 2007; Vlachos, 1994; Vujisic, 2009). Chrysostomos (2007) navaja, da imajo lahko hezihastične tehnike določene psihološke učinke, podobne učinkom terapevtskih modalitet psihologije in psihiatrije. Ljudem naj bi mogle pomagati, da dosežejo olajšanje svojih psiholoških problemov ali da se z njimi učinkoviteje spoprijemajo. Vendar Chrysostomos obenem poudarja, da temeljni cilj pravoslavne psihoterapije ni zdravljenje psiholoških motenj ali specifičnih pojavov, s katerimi se ukvarjajo kliniki in sekularni psihoterapevti. Pravoslavna psihoterapija se usmerja predvsem na zdravljenje eksistencialnih dilem življenja ter njihovih globljih vzrokov (Vlachos, 1994). Hezihastične prakse, katerih namen je duhovna terapija, naj ne bi bile zamenjava za standardne terapevtske modalitete (Chrysostomos, 2007).

Redkokje je povezava med psihoterapijo in duhovnostjo tako inherentna kakor v pravoslavni psihoterapiji. Kot sem že omenil, pravoslavna antropologija (v nasprotju s trialističnim modelom telo-duša-duh) v svojem dualističnem pojmovanju ne obravnava duha in duševnosti kot dve ločeni entiteti. Zato pravoslavna psihoterapija ne pristopa k zdravljenju duhovnih težav (zdravljenju duha) ločeno od zdravljenja psiholoških simp-

tomov (zdravljenja duševnosti oziroma duše).

Da bi človek lahko znova dosegel tisto popolnost, ki jo je bil izgubil zaradi prvega greha v Raju, naj bi bilo potrebno predvsem zdravljenje noetičnega dela posameznikove duše oziroma bistva njegovega uma (Vlachos, 1994). Ta proces zdravljenja se začne z vrnitvijo uma (skozi meditativno koncentracijo ob pomoči ponavljanja Jezusove molitve, uporabe tišine oziroma mirnosti ter kontrole dihanja) v shrambo Božje milosti v srcu. Tam je um, ko doseže zrenje in spoznanje Boga v Neustvarjeni luči (gr. *aktiston phos*, prim. Mr 9,3), osvobojen kontrole greha (nagnjenja ljudi po oddaljitvi od popolnosti, za katero so bili ustvarjeni). Osvobojen naj bi bil misli in distrakcij diskurzivnega intelekta ter strasti telesa. Ko je človek preplavljen z Božjo lučjo, naj bi se v njem znova vzpostavila enost telesa in duše in posameznik naj bi začel delovati na način, ki mu (že v tem življenju) omogoča vzpon k popolnosti (Chrysostomos, 2007). Mistično videnje Neustvarjene luči naj bi torej preplavilo um z Božjo milostjo ter njegov osrednji, noetični del popolnoma očistilo in ga z močjo Svetega Duha osvobodilo od vplivov telesa in diskurzivnega intelekta (Romanides, 1963).

V svoji kvantitativni, nekontrolirani eksperimentalni raziskavi je Vujisić (2009) na vzorcu 15 pravoslavcev, katoličanov, protestantov in agnostikov obeh spolov preučeval učinek dvanajst tednov trajajoče obravnave po metodi pravoslavne psihoterapije na intenzivnost depresivne simptomatike in komorbidne anksioznosti. Rezultati študije so bili obetavni, saj so po končani terapevtski obravnavi v primerjavi s stanjem pred njenim začetkom pokazali statistično in klinično pomemben upad na Beckovem vprašalniku depresivnosti (BDI; $p < 0,001$; Cohenov $d = 2,123$) in Beckovem vprašalniku anksioznosti (BAI; $p < 0,001$; Cohenov $d = 1,645$)⁶.

Sklep

Na podlagi v pričujočem članku predstavljene analize je mogoče s precejšnjo gotovostjo skleniti, da čuječnost ni prisotna le v budističnih religioznih praksah, marveč tudi v krščanstvu (že od njegovih prvih stoletij dalje) ter verjetno še v (nekaterih) drugih duhovnih tradicijah. Domnevamo lahko, da so čuječnost kot specifičen in izjemno koristen način usmerjanja pozornosti doslej bolj ali manj neodvisno druga od druge odkrile in prakticirale sicer precej raznolike kulture oziroma skupnosti ljudi v različnih točkah časa in prostora.

Podobe slovenske starke z ruto na glavi, ki v tresočih se rokah drži molek ter polglasno žebra zdravamarije, desetko za desetko, običajno ne povezujemo z mojstri čuječnosti. Pa vendar znabiti drži prav to – da omenjene gospe intenzivno prakticirajo čuječnost... Kot kaže, ne zadošča resnici, če čuječnost povezujemo le s stolpiči iz kamenčkov, lokvanjevimi cvetovi, zelenim čajem in podobno azijsko ikonografijo, temveč jo lahko brez težav povezujemo tudi z, denimo, gotskimi loki srednjeveških cerkva in samostanov, lesenimi klopmi z vonjem po starinskem, z razpelom, hostijo in pozlačenim kelihom.

Tako psihoterapija kakor tudi psihologija sta še dokaj mladi vedi in bilo bi kratkovidno, če bi na področju preučevanja in aplikacije čuječnosti katera koli izmed njiju zanemarila številna spoznanja, ki so vzniknila v času pred formalnim nastankom teh

⁶ Podani izračuni so delo avtorja pričujočega članka na osnovi dejanskih podatkov, Vujisić (2009) v svojem delu navaja nekatere druge statistične analize.

dveh ved. Bržčas bi bila velika škoda, če sodobna znanost ne bi z odprtostjo (in hkrati seveda s potrebno znanstveno kritičnostjo) pristopala do zakladov intelektualnega in izkustvenega znanja, nakopičenih v dolgem obdobju obstoja človeštva, in bi namesto tega s kulturno pristranostjo v smislu favoriziranja vsakokratne sodobnosti vselej na novo odkrivala toplo vodo. Zato se mi zdi relevantno in potrebno znanstveno preučevanje načinov, na katere se manifestira čuječnost v raznolikih duhovnih ter drugih (npr. filozofskih) tradicijah človeštva.

Ali to nemara sekularizirane (in hkrati duhovno podhranjene) sodobne družbe vodi, po nekaj stoletij trajajočem ovinku, nazaj do širše vključitve religioznega v življenje in dihanje njihovih ljudi, pa bo pokazal čas.

LITERATURA

- Ano, G. G. in Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. in Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27–45.
- Ballard, R. (2010, 15. avgust). *Jesus prayer vs. centering prayer*. Pridobljeno 12. junija 2018 s <https://easterncatholicspiritualrenewal.blogspot.com/2010/08/jesus-prayer-vs-centering-prayer.html>
- Blanton, P. G. (2011). The other mindful practice: Centering prayer & psychotherapy. *Pastoral Psychology*, 60(1), 133–147. <https://doi.org/10.1007/s11089-010-0292-9>
- Bloom, A. (1966). *Living prayer*. Springfield, IL: Templegate.
- Brown, D. P. (1977). A model for the levels of concentrative meditation. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 25(4), 236–273. <https://doi.org/10.1080/00207147708415984>
- Buddha. (2009). *The middle length discourses of the Buddha: A translation of the Majjhima Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.
- Caritone di Valamo. (1980). *L'arte della preghiera: Antologia di testi spirituali sulla preghiera del cuore*. Torino: P. Gribaudo.
- Chesterton, G. K. (1959). *Orthodoxy*. New York: Image Books.
- Chrysostomos. (2007). *A guide to orthodox psychotherapy*. Lanham, MD: University Press of America.
- Climacus, J. (1982). *The ladder of divine ascent*. Mahwah, NJ: Paulist Press.
- Černetič, M. (2016). Mehanizmi delovanja čuječnosti: Primer anksioznosti [Mechanisms of mindfulness: The example of anxiety]. *Kairos*, 10(3–4), 55–82.
- Černetič, M. (2017a). Čuječnost in duhovnost: Prek notranje tišine k ljubeči Tišini [Mindfulness and spirituality: Through inner silence to loving Silence]. *Časnik – spletni magazin z mero*. Pridobljeno s <http://www.casnik.si/index.php/2017/10/01/cuječnost-in-duhovnost-prek-notranje-tisine-k-ljubeci-tisini/>
- Černetič, M. (2017b). Struktura konstrukta čuječnosti: Zavedanje doživljanja in sprejemanje doživljanja [The structure of the mindfulness construct: Awareness and acceptance of experience]. *Psihološka obzorja / Horizons of Psychology*, 26, 41–51. <https://doi.org/10.20419/2017.26.465>

- Černetič, M. (2018a). *Elementi čuječnosti v frančiškanski duhovnosti [Elements of mindfulness in Franciscan spirituality]*. Neobjavljeno gradivo [manuscript in preparation], Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija.
- Černetič, M. (2018b). *Mindfulness is at home in Christianity: Hermeneutic analysis of the New Testament from the perspective of mindfulness as a psychological construct*. Članek v pripravi [manuscript in preparation], Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija.
- Doran, P. (2018, 23. februar). McMindfulness: Buddhism as sold to you by neoliberals. *The Conversation*. Pridobljeno s <http://theconversation.com/mcmindfulness-buddhism-as-sold-to-you-by-neoliberals-88338>
- Dreher, J. D. (1997). The danger of centering prayer. *This Rock*, 8(11), 13–16.
- Evagrij Pontski. (2015). *Spisi in pisma [Evagrius of Pontus: Scriptures and letters]*. Ljubljana: KUD Logos.
- Frankl, V. E. (2014). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. New York: Penguin Books.
- Garrigou-Lagrange, R. (2013). *The three ages of the interior life*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Grün, A. in Dufner, M. (2012). *Duhovnost od spodaj [Spirituality from below]*. Maribor: Slomškova družba, Slomškova založba.
- Guillaumont, A. (1979). Une inscription copte sur la »Prière de Jésus«. V A. Guillaumont (ur.), *Aux origines du monachisme chrétien: Pour une phénoménologie du monachisme* (str. 167–183). Bégrolles-en-Mauges: Abbaye de Bellefontaine.
- Hattrup, K. N. (2017, 27. september). Pope proposes this 14-word beautiful prayer for when you're losing hope. *Aleteia.org*. Pridobljeno s <https://aleteia.org/2017/09/27/pope-proposes-this-14-word-beautiful-prayer-for-when-youre-losing-hope/>
- Healey, K. (2013, 5. avgust). Searching for integrity: The politics of mindfulness in the digital economy. *Nomos Journal*. Pridobljeno s <http://nomosjournal.org/2013/08/searching-for-integrity/>
- Hierotheos. (1997). St. Gregory Palamas as a Hagiorite. *Levadia: Birth of the Theotokos Monastery*.
- Hrovat, J. (2002). *Izreki svetih starcev = Apophthégmata hagíon gerónton: abecedna zbirka [Sayings of the Desert Fathers]*. Celje: Mohorjeva družba.
- James, W. (2012). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. Oxford, U.K.: Oxford University Press.
- Joiner, C. (2009). *Jesus prayer*. Greenville, SC: Saint George Greek Orthodox Cathedral.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Dell Publishing.
- Keating, T. (2005). *Manifesting God*. New York: Lantern Books.
- Laird, M. (2016). *V tiho deželo: Vodnik h krščanski kontemplativni praksi [Into the silent land: A guide to the Christian practice of contemplation]*. Ljubljana: KUD Logos.
- Laird, M. S. (2006). *Into the silent land: A guide to the Christian practice of contemplation*. Oxford: Oxford University Press.
- Landes, R. (2016, 22. januar). *Eschatology*. Pridobljeno s <https://www.britannica.com/topic/eschatology>
- Mathewes-Green, F. (2009). *The Jesus prayer: The ancient desert prayer that tunes the heart to God*. Brewster, MA: Paraclete Press.
- McPortland, J. (2016, 5. september). Praying the Jesus Prayer: Mercy with

every breath. *Aleteia.org*. Pridobljeno s <https://aleteia.org/2016/09/05/praying-the-jesus-prayer-mercy-with-every-breath/>

Milenković, S. (2002). *Psihoterapija i duhovnost [Psychotherapy and spirituality]*. Beograd: Čigoja štampa.

Nicodemus, Makarios, Palmer, G. E. H., Sherrard, P. in Kallistos (ur.). (1983). *The Philokalia: The complete text*. London: Faber and Faber.

Oden, A. (2017). *Right here, right now: The practice of Christian mindfulness*. Nashville: Abingdon Press.

Pripoved ruskega romarja. (2017). Koper: Ognjišče. [The way of a pilgrim].

Purser, R. in Loy, D. (2013, 1. julij). Beyond McMindfulness. Pridobljeno 15. marca 2018 s https://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html

Rehg, W. (2002). Christian mindfulness: A path to finding God in all things. *Studies in the Spirituality of Jesuits*, 34(3), 1–32.

Rieken, B. (2015). The prehistory of psychotherapy and its implications for psychotherapy science: Shamanism, folk medicine, philosophy, and religion. V O. C. G. Gelo, A. Pritz in B. Rieken (ur.), *Psychotherapy Research* (str. 9–37). Vienna: Springer Vienna. https://doi.org/10.1007/978-3-7091-1382-0_2

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>

Romanides, J. S. (1963). Notes on the Palamite controversy and related topics (Part II). *The Greek Orthodox Theological Review*, 9(2).

Rupnik, M. I. (2017). Spremna beseda - Kako brati Pripoved ruskega romarja? [Foreword - How to read The way of a pilgrim?]. V *Pripoved ruskega romarja* (str. 113–143). Koper: Ognjišče.

Salinger, J. D. (1999). *Franny in Zooey [Franny and Zooey]*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Sarah, R. (2017, 7. julij). Silence: God's first language. Pridobljeno 7. maja 2018 s <https://www.thecatholicthing.org/2017/07/07/silence-gods-first-language/>

Shapiro, D. H. (1982). Overview: Clinical and physiological comparison of meditation with other self-control strategies. *American Journal of Psychiatry*, 139(3), 267–274. <https://doi.org/10.1176/ajp.139.3.267>

Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: W.W. Norton.

Slovenska škofovska konferenca. (2008). *Katekizem Katoliške cerkve [Catechism of the Catholic Church]*. Ljubljana: Družina.

Stead, T. (2016). *Mindfulness and Christian spirituality: Making space for God*. London: SPCK.

Stiles, W. B. (2015). Theory building, enriching, and fact gathering: Alternative purposes of psychotherapy research. V O. C. G. Gelo, A. Pritz in B. Rieken (ur.), *Psychotherapy research: Foundations, process, and outcome* (str. 159–179). Vienna: Springer Vienna. https://doi.org/10.1007/978-3-7091-1382-0_8

Szasz, T. (1982). Psychotherapy: Medicine, religion, and power. V P. W. Sharkey (ur.), *Philosophy, religion, and psychotherapy: Essays in the philosophical foundations of psychotherapy*. Washington, DC: University Press of America.

Špidlík, T. (1999). *Umetnost očiščevanja srca [The art of purifying the heart]*. Ljubljana: Župnijski urad Ljubljana-Dravlje.

Trousselard, M., Steiler, D., Clavierie, D. in Canini, F. (2014). L'histoire de la Mindfulness à l'épreuve des données actuelles de la littérature : questions en suspens. *L'Encéphale*, 40(6), 474–480. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2014.08.006>

Truhlar, V. (1974). *Leksikon duhovnosti [Lexicon of spirituality]*. Celje: Mohorjeva družba.

- Tsirpanlis, C. N. (1991). *Introduction to eastern patristic thought and orthodox theology*. Collegeville, MN: The Liturgical Press.
- Valentine, E. R. in Sweet, P. L. G. (1999). Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. *Mental Health, Religion & Culture*, 2(1), 59–70. <https://doi.org/10.1080/13674679908406332>
- Van Peursen, C. A. (1966). *Body, soul, spirit: A survey of the body-mind problem*. London: Oxford University Press.
- Vlachos, H. (1994). *Orthodox Psychotherapy: The science of the Fathers*. Levia: Birth of the Theotokos Monastery.
- Vörös, S. (2015). Sedenje z demoni: Čuječnost kot eksistencialno-transformativna praksa [Sitting with the daemons: Mindfulness as an existential and transformative praxis]. *Poligrafi*, 20(77/78), 139–169.
- Vujisic, Z. (2009). *The impact of Orthodox Christian neptic-psychotherapeutic interventions on self-reported depressive symptomatology and comorbid anxiety* (doktorska disertacija [doctoral dissertation]). University of South Africa, Pretoria. Pridobljeno s <http://hdl.handle.net/10500/3192>
- Walshe, M. (ur.). (1995). *The long discourses of the Buddha: A translation of the Dīgha Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.
- Waltke, B. K. (1996). Heart. V W. A. Elwell (ur.), *Evangelical dictionary of biblical theology*. Grand Rapids, MI: Baker Books.
- Watts, A. W. (1957). *The way of Zen*. New York: Vintage Books.
- Zlatousti, J. (2006). Epistula ad abbatem [John Chrysostom: Epistula ad abbatem]. Egejska univerza, Oddelek za kulturne tehnologije in komunikacije, Laboratorij za upravljanje kulturne dediščine. Pridobljeno s http://khazarzar.skeptik.net/pgm/PG_Migne/John%20Chrysostom_PG%2047-64/Epistula%20ad%20abbatem.pdf