

ČUJEČNOST  
*pod lučmi*  
VSAKDANJKA

Mojca Marija Šimenc

**salve**

# PREDGOVOR

V obdobju, ko imamo vsega na pretek, razen časa in iskrenih trenutkov s seboj in z drugimi, nam knjiga s. dr. Mojce Šimenc FMA prinaša ravno to, kar med drugim kot družba najbolj potrebujemo. To, da za trenutek zadihamo in se ustavimo ob odlični knjigi, ki nam podaja jasne misli in tudi usmeritve. Prinaša nam odkrivanje čuječnosti, odkrivanje sebe, bližnjega ter Boga. Ob stiku in delu z ljudmi pogosto dobim občutek, kot da imamo vsega preveč, hkrati pa smo v svojih temeljnih potrebah velikokrat lačni, če ne celo sestradani. Da ne znamo biti polno prisotni tukaj in sedaj, brez ostajanja v preteklosti ali obrnjenega pogleda v prihodnost. Na tak način lahko hitro izgubimo sebe in svoj notranji mir. V času preplavljenosti s podatki, novicami, akcijami, slikami, besedilom, nepristnimi odnosi, odklapljanji in drugimi nefunkcionalnimi vedenji se tako hitro zgodi, da izgubimo svoj notranji kompas. Pričujoča knjiga prinaša eno izmed protiuteži vsemu temu hitenju, hlastanju in iskanju hitrih rešitev (ki so pogosto samo začasne) za nezadovoljene potrebe, ki so vedno večje in glasnejše. Knjiga je poleg odlične vsebine tudi zelo sistematična in urejena, s tem pa daje bralcu mir ter strukturo, ki je pri tako globokih, hkrati pa tako vsakdanjih temah, kot je čuječnost, še kako potrebna in zaželena. Prav tako pa bralca ne obremenjuje z nepotrebnimi vsebinami, ki jih je v sodobnem svetu

pogosto preveč. Lahko bi celo rekli, da se mnogokrat počutimo prenasičeni z različnimi vsebinami. Velikokrat slišimo besedo »čuječnost«, vemo, da je to nekaj, kar bi bilo dobro za nas, ne vemo pa točno, kaj je to in kakšen doprinos bi lahko prinesla v naše življenje. V knjigi že v začetku izvemo, kaj je. Pa ne z zapletenimi, strokovnimi izrazi, ki jih v večini primerov človek ne razume in samo pritrtilno kima. Avtorica nam z odgovorom postreže razumljivo, tako da lahko vsebino razume prav vsak. Ne ostane samo pri začetni misli, ampak jo dograjuje skozi celotno knjigo. Lahko bi rekla, da počasi, a zanesljivo oblikuje jasno misel.

Misel iz knjige, ki sodobnega človeka navdihne, se mu vtisne v spomin, da jo raziskuje, se k njej vrača v različnih trenutkih življenja ter išče, kaj pomeni zanj osebno, za ta svet in njegovo osebno vero, je med drugim: »... čuječnost nas najprej nauči ljubiti sebe, da bližnjega sploh lahko ljubimo. Iz tega v vsakdanjosti raste ljubezen do Boga.« Ta misel na nek način tudi povzema celotno knjigo in nas uči, kako sestaviti prednostni seznam, da lahko vse drugo postavimo na pravo mesto. Je zelo nasprotna egoizmu in narcistični obliki vedenja, s katero jo pogosto zamenjujemo. Prepričana sem, da knjiga v slovenski prostor prinaša nekaj svežega, trdnega in navdihujočega, saj v globini prinaša srečanje s seboj, prav tako pa tudi pristno srečanje z drugim in z Bogom. Na tak način smo bližje miru, ki je v teh časih nenehnega hitenja še kako potreben.

Knjiga ni namenjena samo vernikom, ampak ljudem širšega kroga. Avtorica bi lahko knjigo napisala s strokovnimi izrazi in skrajno nerazumljivo za širši krog, a se je odločila za težjo pot. Veliko težje je stvari

povedati razumljivo in berljivo, kot pa jih zapakirati v nekaj zelo strokovnega in neberljivega. Knjiga je namenjena vsem, ki se ne sprašujejo le, kaj čuječnost je, pač pa iščejo odgovore na razna vprašanja o čuječnosti in z njo povezanimi stvarmi. Od zgodovinskega pregleda do vsakdanje čuječnosti. Seveda pa ne manjka niti kopica zanimivosti, kjer lahko bralec dobi veliko »aha« trenutkov. Avtorica si dovoli nasloviti teme, ki jih pogosto ne upamo izreči. V knjigi je na enem mestu zbrano vse in ne boste potrebovali različnih enciklopedij in nekoga, ki bi vam vsebino podrobneje razložil. Govori tudi o medosebni čuječnosti, Google čuječnosti, mcdonaldizaciji čuječnosti, sočutju, empatiji, o povezavi z Vzhodom in nevednostjo glede vsebine čuječnosti pri marsikaterem človeku. Pogosto se ustavimo pri teh vprašanjih, potem pa ne znamo naprej, izgubimo srčiko čuječnosti in dinamičnost življenja. Ustavimo se in postanemo togi. To pa ni čuječnost, saj nas le-ta vabi k živosti življenja.

Kot pravi avtorica, si ljudje želimo biti v večini uravnoteženi ter pozitivni, in čeprav nam to ne uspeva vedno, si za to prizadevamo. Prizadevamo si in iščemo (bolj ali manj uspešno). Iščemo svojo bližino in iščemo bližino drugih oseb ter Boga. V času, ko je poleg tega, da je človek sam, toliko več osamljenosti, ki se lahko zgodi tudi v družinah, verskih skupnostih in drugih odnosih, je nujno potrebno, da znamo biti s seboj in z Bogom v točno določenem trenutku. Pa seveda tudi z drugimi. Drugače izgubimo odnos in ostanemo na površju. Odnosi so nas – in nas bodo vedno – definirali. Prav tako pa nam pogosto določajo tudi samo kakovost življenja in niso nekaj statičnega. Prepričana

sem, da lahko z vključitvijo čuječnosti v svoj vsakdan vnesemo v naša življenja več miru, pristnosti, živosti in iskrenosti. Hvala za to knjigo, ki nas opominja, nas navdihuje, nas opolnomoči in nam daje konkretne iztočnice za naše vsakdanje življenje. Uči nas, da je dobro, da se ne izognemo sebi in odnosom. Hkrati pa nas vabi, da odvržemo masko in vso navlako, ki nam otežuje pristnost in bivanje v sedanjosti.

Zakaj je čuječnost tako dobrodošla v tem svetu? Zato, ker človeku prinaša stik s seboj, predvsem pa nam omogoča, da se umirimo in stvari premislimo, preden odreagiramo. Na takšen način lahko zaščitimo sebe in druge. Zunanji svet zelo poudarja trening fizičnega telesa. Čuječnost pa nam predstavlja trening dela notranjosti, ki se odraža tudi navzven. Čuječnost nas uči, da so včasih edina navodila, ki jih potrebujemo, ta, da se srečamo s seboj in to izkušnjo prenesemo tudi na odnose in srečanje z drugimi ter z Bogom. Prav tako pa nas uči, da se življenje dogaja tukaj in sedaj. Da je pomembno, da smo prisotni ne le v preteklosti in prihodnosti, ampak predvsem v sedanjosti. Ob prebiranju knjige človek začuti, da je čuječnost nekaj, kar bi želel takoj izkusiti in kar je primerno prav za vse ljudi, saj pripomore k izboljšanju počutja in ima še vrsto drugih blagodejnih učinkov.

*Brigita Chuuya*

# UVOD

Spoštovana bralka, spoštovani bralec!

Preden te povabim v pustolovščino ukvarjanja z drobcami razmislekov o čuječnosti, odnosih in vsakdanjem življenju, naj kar takoj povem, kaj si pod besedo *čuječnost* predstavljam.

Čuječnost je beseda, ki nas kot ljudi tega časa zanima. Včasih pa se nam zaplete, ko ji hočemo dati pravi pomen. Ko rečem *čuječnost*, mislim na nadpomenko za pristope na vsaki liniji medosebnosti, pa naj bo to v vsakdanjosti, v religiji, v psihologiji ali pa v filozofiji. Po domače rečeno: vsakodnevno srečevanje z ljudmi, navezovanje stika z Bogom in skupnostjo, terapevtski pogovor ali pa zgolj razglabljanje o bistvu medosebnih odnosov zahtevajo naslednje: pozorno prisluškovanje, hoteno sprejemanje vseh informacij ter neobremenjeno razmišljanje, v katerem ni vnaprejšnjih sodb, zahtev in pričakovanj. Vse to pa se seveda dogaja na poligonu medsebojnih srečevanj, ki ga je mogoče opisovati na razne načine.

Pred vami je torej skupek razmišljanj o čuječnosti. Za razliko od nekaterih modnih trendov ta razmišljanja niso odeta v bela zen oblačila, niso obdana z uravnoteženimi kamenčki, pa tudi niso umeščena v profesionalne psihoterapevtske postavitve. Prav tako ne govorim o čuječnosti, ki bi bila v konfliktu s krščanskim

teološkimi naukami. Prav nasprotno. Tako, kot so prva krščanska svetišča nastajala na temeljih poganskih, tudi vse drugo, kar se nam v življenju približa in je dobronamerno, dobiva svoje mesto v pogovoru o Bogu in človeku.

Čuječnost, o kateri govorim v tej knjigi, je vsakodnevna, dostopna vsakomur. Skoraj se mi hoče zapisati, da gre za čuječnost, ki ima zavihane rokave in predpasnik. A predpasniki niso več v modi. Recimo torej, da gre za čuječnost, ki jo nosimo s sabo v žepu, torbici, na ključku, v pametnem telefonu. Hkrati pa so to stvari, ki nas od nje odvrčajo. Govorim o čuječnosti, ki je kot spretnost, ki smo jo z rojstvom prinesli na svet, jo morda založili pod vsakovrstnimi pritiski učinkovitosti in uspešnosti, se v nekem trenutku ovedli, da brez nje ne moremo nadaljevati poti, jo začeli iskati in našli njene sledi v drobnih stvareh in dogodkih vsakdanjika.

Pravim »sledi«, saj čuječnosti kot takšne ne bomo našli. Sledi pa nas vodijo globlje, onstran čuječnosti same, v malo drugačen odnos do sebe, do drugih, do življenja. Postopno nas pripelje tudi v globlje razmišljanje o Bogu in božjem. Te sledi so človeštvo spremljale skozi vso zgodovino in dobivale obliko glede na vsakokratno kulturno okolje. Zame kot kristjana je temelj vsake čuječnosti zapisan v Svetem pismu.

V knjigi bomo našli dvajset poglavij, ki osvetljujejo čuječnost z različnih zornih kotov, a v resnici okoli enega samega: čuječnost je odličen pripomoček za uresničevanje prve in največje zapovedi – ljubiti Boga nad vse in ljubiti bližnjega kakor sebe. Morda bi vrstni red sicer lahko obrnili: čuječnost nas najprej nauči lju-

biti sebe, da bližnjega sploh lahko ljubimo. Iz tega v vsakdanjosti raste ljubezen do Boga.

Zato raje govorimo o *medosebni čuječnosti*. O vsem, kar lahko najdemo v prostoru, ki nevidno obstaja med človekom in človekom, med človekom in Bogom, med človekom in stvarstvom.

V prvih poglavjih je vrsta podob o tem, na kaj moramo pravzaprav biti pozorni, ko se spuščamo v to univerzalno tematiko, ki si jo danes lastijo različne stroke in miselni tokovi, v resnici pa je tako vsesplošno človeška.

Nato bomo opisali prostor, ki nastaja med ljudmi v naših vsakdanjih srečanjih. Brez tega se v čuječnost ne spuščamo, saj nihče ni otok. Misel, da lahko samega sebe spoznavamo in krepimo brez drugih, je najverjetneje utvara.

Sledi nekaj poglavij, ki govorijo o čuječnosti kot takšni, o zgodovini, o miselnih osnovah, tehnikah in podobno.

In kaj imamo od čuječnosti mi kot ljudje? O tem bo bralec izvedel nekaj več v poglavjih o samosočutju in empatiji.

Vernik, ki se loti čuječnosti, naj ne odloži svojega verskega prepričanja, temveč naj ga s pomočjo čuječnosti raje pogloblja in utrjuje. Je to mogoče? Zdi se, da je. Še več, izročilo nam prinaša načine branja Svetega pisma, ki so čuječnostno utemeljeni.

Tudi zadnje poglavje, o čuječnostni etiki, je koristno, ko se sprašujemo *zakaj in kako*.

Ob obilici gradiva, ki ga danes lahko najdemo na temo čuječnosti, ostajajo ti zapisi kot nekakšen nabor



utrinkov skozi življenje, kot vstopanja v svet čuječnosti in izstopanja ven iz le-tega. Ne vem, ali je prispevka ustrezna, vendar se mi včasih utrne misel, da je čuječnostno življenje podobno kolesarjenju. Človek ima smer, ima tudi cilj. Pot pa se mu odstira sproti, obrat za obratom. Ni mogoče biti čuječosten ves čas, kot se ni mogoče brez prestanka voziti s kolesom. Včasih se moramo ustaviti. Kolo mora na servis. Kolesar si mora odpočiti, se odžejati in se nahraniti. Človek ne more samo pozorno, neobsojajoče in odprto lebdeti skozi bivanje. Občasno se mora ustaviti, pregledati pot, pogledati v smer cilja, se ozreti na uro, si privoščiti počitek. Nato začne ponovno vrteti pedala. Vendar je kolesarjenje lepo. Vsak si ga privošči, kolikor mu ga narekujejo realne možnosti. Nikoli pa mu ni žal vloženega napora, s pomočjo katerega si je svet ogledal s perspektive, ki je pešec ne pozna, avtomobilist pa tudi ne.

V zakulisju besedila je raziskava o odnosu med čuječnostjo in medosebnostjo, ki sem jo izpeljala s pomočjo 1258 redovnih sester hčera Marije Pomočnice FMA z vsega sveta in z vseh petih celin. Knjigo posvečam njim in vsem, ki bi radi v življenju odprli še kako okno v svet tudi takrat, ko fizično potovanje ni mogoče. Lastni notranji svet ima veliko prostora, krajev, vhodov in izhodov ter nalog in izzivov, ki so pri roki ves čas.

*s. Mojca Šimenc FMA*