

*Мислите, че нямате време
за осъзнатост? Помислете пак!*



ДЖОН КАБАТ- ЗИН



К
Н
И
Г
А

3

Целебната сила
на осъзнатостта

Съществуване на нов порядък

П Р Е Д Г О В О Р

Осъзнатостта представлява мъдро отношение към живота и всичко, което ни спохожда. Подобно отношение носи лековит потенциал. Колкото и невероятно да звучи, включва всичко, с което човек може да се сблъска. Култивирането на осъзнатост е обещаващо дори в случаите, когато сме изправени пред изключителни житейски трудности или сме пострадали от тежки несгоди. Ако сте готови дори само от любопитство да топнете крак във водите на формалната и неформална медитативна практика, ще бъдете изненадани колко разнообразни ефекти има осъзнатостта.

Повечето хора, преминали през Програмата MBSR (Намаляване на стреса чрез осъзнатост) или пък стигнали до осъзнатостта по някакъв друг път, откриват, че истинската учебна програма, по която следва да се образоват, е самият живот. Да изучаваш тази програма означава да погледнеш живота си в очите и да го приемеш такъв, какъвто е, каквото и да ти сервира в момента. Подчертайте си *каквото и да ти сервира*. Осъзнатостта като практика и като начин на съществуване винаги е свързана със следното предизвикателство: как да се отнесем мъдро към този момент, какъвто и да е той, с всички гразнеци, нежелани

и ужасяващи аспекти, налагащи необходимост да се справяме? Възможно ли е да бъдем радикално отворени за уроците на живота (и миговете му поотделно)?

В моя речник думата *изцеление* означава да се изпълниш с мир по отношение на нещата такива, каквито са. Тя не означава нито да ги поправяш и лекуваш, за да възстановиш напълно първоначално им състояние, нито да премахваш проблематичните им аспекти.

Практическият процес на помиряване с реалността такава, каквата е, означава да се вгледаш в себе си, за да разбереш дали си наясно как стоят нещата, или само така си мислиш – и следователно поради обърканото си мислене смесваш собственото си тълкуване на случващото се със самата реалност. За да видим нещата такива, каквито са, е нужно да експериментираме със своята дефиниция за тях, а оттам и да променим отношението си към реалността и да си дадем сметка за очевидното си неведение как ще се развие тя в следващия миг.

Тази вътрешна нагласа отваря безгранични възможности, които не можем дори да си представим. Защо? Защото нашето мислене е изключително ограничаващо и обременено от поразително непроучените навици на ума. В тази книга ще разчупваме тези навици многократно, буквално миг по миг, като същевременно се възползваме от възможностите, които разчупването отваря. Така, по думите на Дерек Уолкът, ние *се приветстваме, пристигнали на собствения си праг*.



Пътувайки, често срещам хора, които споделят, че осъзнатостта им е върнала живота, без изобщо да съм повдигал въпроса. Те разказват своите истории за невъобразимо тежки житейски обстоятелства, събития или диагнози, които никой никому не би пожелал. Обикновено се изразяват по следния начин: *Осъзнатостта (или практиката) ми върна живота или Спаси живота ми*. Признанието често е съпроводено с благодарност. Споделят лично, в писмо или по имейл и звучат толкова автентично и уникално, че съм уверен, че не преувеличават.

Интересно е, че всеки човек, който се занимава сравнително систематично с практикуване на осъзнатост, следва своя собствена уникална траектория. Това става, независимо че се използва един и същ набор от формални практики за медитация в Програмата на MBSR (сканиране на тялото, медитация в седнало положение, осъзната йога и осъзнато ходене), описани във втората книга от тази поредица, *Пробуждане без усилие*. Разбира се, хората внасят осъзнатост и в ежедневните си срещи с живота, като го правят по възможните за тях начини, а те винаги са уникални.

Споделям едно благодарствено писмо, което получих наскоро в имейл, препратен от моя издател във Великобритания. Авторката го е озаглавила *Израз на признателност*:

Уважаеми професор Кабат-Зин,

След като прочетох всичките ви книги (някои повече от веднъж) и оцелях при поставена диагноза рак на хра-

нопровода в крайна фаза, пиша, за да ви кажа колко важна роля изиграха тези книги за моето възстановяване. Вече минаха пет години от юлския ден, в който ми съобщиха (доста безцеремонно): *Можете да изкарате до Коледа. Някои издържат и по-дълго. Ако имате нужда от нещо, просто се обадете в хостиса.*

Пътят ми бе изпълнен с грешки, една от които бе, че лекарите бяха объркали моите документи с тези на друг пациент, когато планираха радикална химио- и лъчетерапия. Два от прешлените на гръбнака ми се счупиха в резултат на предозиране с лъчетерапия. Ала ето че днес, 19 октомври 2017 г., вече шест седмици следвам магистратура по осъзнатост в университета в Абърдийн. Мечтата ми е да се дипломирам, за да мога да помагам на тежко болни пациенти в местните центрове за подкрепа на раково болни, използвайки техниките, които усвоих от вашите компактдускове, видеоклипове и книги. За работа с пациенти приемат само напълно квалифицирани доброволци.

Вашата книга *Живот в условия на пълна катастрофа*, наред с *Където и да идеш, ти си там*^{*}, ме вдъхнови и се превърна в моя Библия в най-тежките ми дни. В момента планирам първото за курса голямо есе от 8000 думи, но ми казаха, че избраната от мен тема (*Медитацията лекува*) не е подходяща за научно изследване. Намирам това за доста странно и се чудя дали бихте могли да ме посъветвате къде да потърся вдъхновение. . .

Няма да преувелича, ако кажа, че четенето на Вашия труд ми е спасило живота. Сега се възползвам максимално от всеки дъх, който ми беше казано, че няма да мога да поемам. Бих била много благодарна да ми дадете някаква на-

^{*} Издадена на български от изд. *Изток-Запад*, 2010 г. – Бел. прев.

сока във връзка с осъществяването на мечтата си да помагам на болни пациенти да открият собствената си сила да оздравеят. Какъв е най-добрият начин да го превърна в научно изследване?

С благодарност и топли поздрави от Абърдийн,
Маргарет Доналд

P.S.: Следващата година ще навърша 80 години, така че всяка минута ми е ценна!

Естествено, отговорих на тази жена. И освен това ѝ казах, че тя е много повече в синхрон със съвременната тенденция в академичната медицина, отколкото нейните ръководители, съдейки по коментара им за научните изследвания. Изпратих ѝ редица препратки към проучвания в научната литература, в които думи като *медитация* и *изцеление* се използват заедно и подкрепят темата на нейното есе.

*

Съществуват редица изследвания, при които се сканира мозъчната дейност на доброволци, инструктирани да не правят нищо, просто да си лежат. Резултатите показват, че в това състояние силно се активира голяма мрежа в мозъчната кора, разположена зад долната половина на челото. Мрежата, състояща се от множество различни специализирани структури, става известна като *мрежа за работа в автоматичен режим* (DMN – *default mode network*). Когато ни кажат *да не правим нищо* и *просто да си лежим* в скенера, ние *автоматично* се отнасяме в някакви мисли. И познайте

къде ни отвеждат голяма част от тях? Познахте – започваме да предъвкваме любимата си тема – собствения си Аз, разбира се! Отнасяме се в стари истории (мое то минало), предстоящи истории (мое то бъдеще), емоции (моите притеснения, гняв, депресия), различни житейски обстоятелства (моя стрес, напрежение, успехи, провали, какво не е наред с моята страна, със света, с *тях*)... Разбирате какво имам предвид.

Интересно е, че според изследване, проведено в университета в Торонто*, ако хората се обучат в MBSR в продължение на осем седмици и след това легнат в скенера, активността в мозъчната мрежа намалява, а същевременно се активира друга мозъчна мрежа (от страни на главата). Втората мрежа е наречена *мрежа на изживяванията*. На въпроса какво са преживели в скенера, субектите, преминали осемте седмици на обучение в MBSR, отговарят, че просто са си стояли там, просто са дишали и са осъзнавали тялото, мислите, чувствата и звуците.

Така че най-малкото метафорично (ще трябва да се проведат много повече изследвания, за да се каже със сигурност) практикуването на осъзнатост води до изместване на автоматичния режим на мозъчна дейност от неосъзнатата (бихме могли да кажем *безумна*) ангажираност със себе си, отнасяне на ума, фабрикуване на истории и залутване в мисли към повече присъствие, осъзнатост и разум, въпреки че естествено продължават да възникват мисли и емоции.

* Farb et al, 2007. *Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference*. Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance Access, August 13, 2007. – Бел. афм.

Проучването показва, че двете мозъчни мрежи (на реалните изживявания и на техните тълкувания) се разкачат една от друга след осем седмици MBSR. И двете мрежи, разбира се, продължават да функционират. В края на краищата за творческия процес е важно умът да се отнася от време на време в мечтания*. Също така е много важно да разграничите своето минало от своето настояще и от въображаемото си бъдеще, както показва историята за баща ми в главата *Ориентиране във времето и пространството*. Възможно е след осем седмици практикуване на осъзнатост преживелищната странично разположена мрежа в мозъчната кора, която е извън времето, да въздейства по някакъв начин върху мрежата за автоматичен режим. Така двете заедно във всеки момент имат достъп до повече мъдрост и свобода на избор, а не просто до автоматизираната и привична вяра в неизказаните тълкувания за това кои сме ние и какво ни се е случило, които са твърде ограничени, за да се доближат до пълнотата на действителния ни Аз точно тук и точно сега.

* Отнасянето на ума в мисли и в мечтанията се дефинират по различен начин. Отнасянето в мисли се случва по време на конкретна дейност, в която се опитвате да останете фокусирани – например четене или медитация. Мечтанието се случва в моменти, когато не се опитвате да сте съсредоточени, за да изпълните конкретна дейност. Вижте Amishi Jha: *How to tame your wandering mind* – <https://www.youtube.com/watch?v=UQzvNIIlMayo>. – Бел. авт.



От първото издание на книгата *Да дойдем на себе си* изминаха 13 години, през които настъпи бум в науката за осъзнатостта и доказателствата за нейната ефективност в медицината. Едно от съвременните открития е промяната в размера и дебелината на различни мозъчни структури при хора, практикуващи осъзнатост, както и повишената функционална свързаност между отделни области на мозъка. Съществуват проучвания, които показват промени в генната експресия на ниво хромозоми (т.нар. *епигенетични ефекти*), както и в дължината на теломерите – биологична мярка за влиянието на стреса, особено когато е голям.

Кумулативната тежест на доказателствата от подобни и стотици нови изследвания, които се умножават с всяка изминала година, сочат, че в практикуването на осъзнатост има нещо, което може да окаже голямо влияние върху нашата физиология, психология и дори начина, по който взаимодействаме помежду си – социалната психология. Въпреки че научните изследвания на медитацията все още са в своята зора, днес те са много по-напреднали, отколкото през 2005 г. Някои от най-сериозните открития идват от изучаването на монаси, натрупали десетки хиляди часове медитация, както и на хора, преминаващи през обучение в MBSR и MBCT. Ако се интересувате от тях, предлагам да разгледате книгата *Как ни променя медитацията* на моите колеги Ричард Дейвидсън и Даниъл Голман, която излезе през октомври 2017 г. Тя обобщава много от най-добрите проучвания в тази област и техните резултати.

Тъй като днес научното поле е много обширно и бързо се разраства, в тази книга не съм описал подробно по-новите изследвания, въпреки че споменавам някои от тях. Ако искате да се запознаете с последните развития в областта, можете да се възползвате от препоръчаната литература в края на книгата. Включил съм превъзходни съвременни трудове по темата, написани от самите изследователи както за широката, така и за по-професионална научна и медицинска аудитория.



Когато въведем формалната медитативна практика в ежедневието, самият той се превръща в най-добрия ни учител по осъзнатост. Освен това ни осигурява идеална учебна програма за изцеление, като започнем точно оттам, където се намираме. Перспективата е отлична. Вие също можете да се възползвате от новия начин на съществуване, ако се посветите с цяло сърце на практиката и се възползвате от различните врати, достъпни за вас в зависимост от личните ви особености и обстоятелства. Всяко обстоятелство, колкото и нежелано или болезнено да е, е потенциална врата към изцеление. В света на осъзнатостта като практика и като начин на съществуване има много, много врати. Всички те водят към една и съща стая – стаята на осъзнатостта, на вашето сърце, на собствената ви цялост и красота. Те са тук така или иначе. Те отдавна ви принадлежат наред с присъщата ви способност за будност и оттам – мъдрост, дори и в най-трудните обстоятелства.

Редовното практикуване на осъзнатост включва голяма промяна в начина на живот – нещо, което участниците в MBSR бързо откриват сами, въпреки че ги информираме за това, преди да се запишат. Когато приемем да експериментираме със строгата дисциплина на ежедневната формална практика на осъзнатост и се ангажираме с нея от все сърце (доколкото ни е възможно за деня), скоро откриваме много нови степени на свобода. Те са достъпни чрез отношението ни към нежеланите или плашещи неща в нашия живот, без да ги отричаме.

Култивирайки осъзнатост като формална медитативна практика и начин на съществуване, ние откриваме, че разполагаме със силни вродени способности, от които можем да черпим в нежеланите, стресиращи, болезнени или ужасяващи ситуации. Научаваме, че разполагаме с безброй възможности да се *обвърнем към* всичко случващо се и да *се сприятелим* с него, вместо да го избягваме или да издигаме в себе си стени. Можем да му постелим червен килим в живота си. Защо? По простата причина, че то така или иначе вече е тук. Същото важи и за желаното, приятното, съблазнителното – нашите всевъзможни прилепвания. Те също могат да станат обект на нашата осъзнатост, тъй че да не сме толкова вкопчени или дори пристрастени към тях, като вредим на себе си или на околните, или се отклоняваме от по-важните си намерения и цели.

Точно тук идва осъзнатостта. Това наистина е ново съществуване от нов порядък... *нов начин да бъдем свързани с нещата такива, каквито са в този момент*, независимо дали ги харесваме и без значение какви възможни последиствия допускаме. В ключови момен-

ти чрез практиката можем да изследваме своето незнание и да пребъдваме в него, без то да ни създава проблем, поне за момента. Да опознаем и дори да свикнем с това, че не знаем, е само по себе си форма на загълбочена и целителна интелигентност. От една страна, ни освобождава от изключително ограничаващите или до голяма степен неверни тълкувания на обстоятелствата. Тълкуванията често са продиктувани от страх и ние не се уморяваме да си ги навиваме на пръста, без да проверим дали действително са верни. Повечето мисли, в които присъства думата *трябва*, най-вероятно попадат в тази категория. Обикновено сме убедени, че нещата трябва да бъдат по определен начин, но дали наистина е така?

Този режим на съществуване отваря врати за нещо ново в живота ни. В началото то като че е съвсем малка промяна в начина, по който виждаме себе си и света. Ала колкото и мъничка да изглежда, тя всъщност е огромна, дълбока и носи освобождаващ потенциал – както се видя в случая на Маргарет Доналд, авторката на писмото по-горе. Когато хората прочувствено споделят как медитативната практика им е върнала или спасила живота, според мен имат предвид именно тази малка промяна, която съвсем не е толкова незначителна.

С непрекъсната грижа, нежност и подхранване – нещо, което се постига чрез формалните и неформални практики за осъзнатост, описани подробно във втората книга от поредицата *Пробуждане без усилие* – ставаме в състояние да навлезем в осъзнатостта и да я превърнем в свой начин на съществуване. Ако си представим осъзнатостта като многостенен диамант,

всяка глава от книгата може да е една от безкрайните уникални страни на този диамант, вход към кристалната решетъчна структура на собствената ви цялост и красота такива, каквито сте в настоящия момент.

Нека използваме друг преобраз – осъзнатостта ни предлага набор от фино изработени леци, чрез които да прозрем дълбоко всичко, възникващо в живота ни (желано или нежелано), във всеки един свеж момент, като разпъваме пред него приветстващ червен килим. В Част 2 излагам множество такива леци и обстоятелства, голяма част от които от своя собствен опит. Вие също можете да извлечете безкраен брой леци от собствения си живот и култивиране на осъзнатост, стига за известно време да се ангажирате да практикувате от все сърце, просто като експеримент, за да видите сами за себе си какво може да се разкрие пред вас.

Всъщност, поглежайки собствените си уникални обстоятелства и предизвикателства през една или повече от тези леци, можете да използвате житейските реалности, за да се върнете към себе си – да пристигнете на собствената си врата и да се посрещнете. По този начин ще разпознаете, възстановите и възплътите своята изначална пълнота и красота (нещо, за което ще стане въпрос в последната глава на тази книга). Може да се осъществи само миг по миг, особено ако решите да живеете живота си така, сякаш той наистина има значение в единствения момент, с който някога ще разполагате.

Често напомняме на болничните пациенти, които идват в Клиниката за намаляване на стреса за обучение в MBSR, че *независимо какво не ти е наред, щом още ди-*

шаш, значи повечето неща са ти наред. Култивирането на осъзнатост е начин да излеее енергия под формата на внимание, осъзнаване и приемане на онова у вас, което е наред, което си е цяло. То не замества, а допълва помощта, подкрепата и лечението, които получавате или от които се нуждаете – ако изобщо се нуждаете от тях. Направете го и вижте какво ще се случи.

Пожелавам ви всичко най-добро в това приключение за цял живот!

Д ж о н К а б а т - З и н

Нортхамптън, Масачузетс

24 януари 2018 година