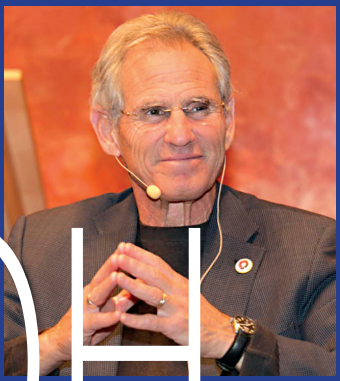
Мислите, че нямате време за осъзнатост? Помислете пак!



ДЖОН КАБАТ-ЗИН

КИБЕА

КНИГА 1

Медитацията не е това, което мислите

Какво е осъзнатост и защо е толкова важна

ПРЕДГОВОР

Какво изобщо представлява медитацията?

Хората често си мислят, че знаят какво е медитация. Това важи с особена сила днес, когато навсякъде се говори за медитация и ни заливат всевъзможни изображения и препратки, подкасти и онлайн семинари по темата. Но на практика – и съвсем разбираемо, повечето хора все още имат доста ограничени представи за това какво е медитацията и какви са ползите от нея. Прекалено лесно се поддаваме на стереотипи – например, че *медитация* означава само да седим на пода и да елиминираме всички мисли от ума; или че трябва да се практикува често и дълго време, за да може изобщо да има някакъв положителен ефект; или че е непременно свързана с приемането на определена идеология или древно духовно учение. Хората понякога си представят, че медитацията има едва ли не магическо влияние върху тялото, ума и душата. Нито едно от тези неща не е докрай вярно, въпреки че във всяко от тях има частица истина. Реалността обаче е много по-интересна.

И така, какво всъщност е медитацията? И защо има смисъл да експериментирате, като я въведете в живота си? Именно този въпрос е предмет на книгата.

Медитацията не е това, което мислите бе публикувана за пръв път през 2005 г. като част от по-голям труд, озаглавен *Да дойдем на себе си: изцеление на себе си и света чрез осъзнатост**. От това първо издание досега идеята за *осъзнатост тук и сега* привлече невероятно внимание. Милиони хора по света започнаха да практикуват медитация за осъзнатост като част от ежедневието си. Според мен това е изключително положително и обещаващо развитие на нещата; аз самият съм се надявал на него и години наред съм работил за катализирането му заедно с много други съмишленици. Правих го независимо от факта, че навлизането на темата в масовия дискурс неизбежно води със себе си известна степен на търгашество, опортюнизъм и хора, които предявяват претенции да преподават осъзнатост, без да са преминали съответната подготовка. И все пак дори този своеобразен *балон* може да се разглежда като знак за успех, макар и с надеждата да бъде относително краткотраен и ограничен. Над него трябва да надделее истинското разбиране за огромната изцелителна и трансформираща сила на осъзнатостта като практика и като отношение към житейския опит.

Макар медитацията да не се изчерпва със седенето, важен елемент от осъзнатостта е човек да се *кротне*

* Mindfulness (осъзнатост) – термин за фокусиране на съзнанието в настоящия момент, съчетано със спокойно отчитане и приемане на текущите чувства, мисли и телесни усещания. – Бел. прев.

на място – както буквално, така и преносно. Може да се каже, че тя е непосредствен и много удобен начин да развием интимна връзка със собствения си живот и с вродената си способност за осъзнатост. Така ще си дадем сметка колко ценен, пренебрегнат и недооценен актив е осъзнатостта.

Любовна връзка с живота

Да заемем своето място в собствения си живот, което също може да се разглежда като твърдо заемане на позиция, е значима проява на човешкия интелект. Всъщност е радикален акт на разума и любовта – става дума да преустановим всичко, заради което префучаваме *през* моментите на своя живот, без да сме присъствали истински в тях. Чрез този акт се *приземяваме*, стъпваме в съществуването, дори и да е за един мимолетен момент. Изключително просто, но в същото време фундаментално действие, свързано с осъзнатостта като практика за медитация и начин на съществуване. Съвсем не е трудно да се научим да го правим. Също толкова лесно е да забравим да го практикуваме, въпреки че за този вид *приземяване* вътре в себе си не е нужно никакво време, а само редовно припомняне.

За щастие, все повече хора започват да обръщат внимание на собствената си способност за осъзнатост и да развиват интимна връзка с нея. Осъзнатостта си пробива път в различни слоеве на обществото: сред ученици и възрастни, в академичните среди и бизнеса, сред технологичните инженери и социалните лидери и активисти, сред студентите и лекарите,

сред (колкото и да не е за вярване) политици и спортисти на всяко ниво. В повечето случаи култивирането на осъзнатост не е просто лукс или мимолетна мода, а се прави с разбирането, че е абсолютно необходимо за водене на пълноценен и достоен (с други думи – етичен) живот. Живот, в който ежедневно се изправяме пред всевъзможни сериозни предизвикателства и не по-маловажни и убедителни възможности, достъпни в нашата съвременност.

Нужно е обаче да прозрем и да преодолеем поне за миг превърналите се в навик ограничения, конструирани от собствения ни ум; неверните или частични тълкувания на действителността, които си повтаряме, и слепите петна в нашето съзнание. Това начинание е в крайна сметка едно голямо и вълнуващо приключение, пълно с възходи и падения – точно като живота. Начинът, по който избираме да се отнасяме към него, има голямо значение за начина, по който то – приключението на нашия живот, ще протече. Ролята ни в този процес е много по-голяма, отколкото обикновено си представяме.

Има много различни начини за култивиране на осъзнатост чрез формална медитативна практика и в ежедневния живот и работа. Както ще видите, човек може да практикува формалната медитация във всякакво положение: седнал, легнал, изправен или дори докато ходи. А истинската практика е т.нар. *неформална медитация*, при която позволяваме на самия живот да се превърне в синоним на медитативна практика; да отчетем, че истинската ни учебна програма се състои от това, което се случва в живота – както желано, така и нежелано или незабелязано. Когато гледаме на ме-

дитацията по такъв принципен начин, не изключваме нищо, което възниква в нашия ум, в живота или в света. Тогава всеки момент е идеален за внасяне на осъзнатост в това, което се разгръща пред очите ни, а така учим, растем и се изцеляваме.

С течение на времето най-важното е да откриете своя автентичен подход към медитацията – подход, който усещате като интуитивен и надежден; който е истинен за вас, като същевременно ви позволява да сте верни на същността на древните традиции, от които е възникнала идеята за осъзнатостта. Поредицата от четири книги има за цел да ви помогне да направите именно това, или най-малкото – да сложите начало на приключението, което трае цял живот. Ще се научите как да развиете ежедневна практика за осъзнатост, ако идеята е нова за вас, или как да задълбочите практиката си, ако вече имате такава. И в двата случая ще се научите да гледате на нея като на любовна авантюра, а не като на работа или на бреме; като на поредното *трябва* в достатъчно натоварения ви ден. По този начин ще започнете да присъствате пълноценно в живота, който ви е даден на тази Земя. Както показват десетилетия изследвания, осъзнатостта може да е мощен съюзник в преодоляването на стреса, болката и болестите.

Действие и бездействие

Понякога изглежда, че като сме осъзнати, извършваме някаква дейност. А понякога сякаш човек не прави нищо. Външният вид невинаги е показателен. Но дори когато изглежда, че не правите нищо, не е така –

защото изобщо не става въпрос за *правене*. Знам, че звучи малко налудничаво, но медитацията за осъзнатост е всъщност въпрос на не-правене. Тя означава да *бъдеш*, да *паднеш*, да се *приземиш* в единствения момент, с който някога си разполагал – настоящия, а не да правиш нещо или да се придвижваш нанякъде. Достатъчно е да си такъв, какъвто си, там, където си, в който и да е момент (поне засега)! На практика е идеално, стига да си готов да задържиш осъзнатостта си в момента, бидейки деликатен със себе си, без да насилваш нищо.

Редовната практика на медитация за осъзнатост помага да навлезем в отвореното пространство в себе си, типично за чистото съзнание, и да му дадем израз в света чрез своята дейност. Редовното обръщане към осъзнатостта може да ви върне живота – буквално и метафорично, особено ако сте под стрес, изпитвате болка, несигурност и емоционална нестабилност – неща, които, разбира се, всички изпитваме в определена степен и моменти в живота.

Ала въпреки че в момента осъзнатостта е популярна и модерна, преди всичко е *практика*, която понякога може да е трудна. За повечето от нас тя изисква целенасочено и постоянно култивиране чрез редовна дисциплинирана медитативна практика, чиста и проста. Макар да е проста, не е непременно лесна. Това е една от причините, поради които си струва да се занимаваме с нея. Инвестирането на време и енергия е изключително полезно. То носи изцеление и може да бъде напълно трансформиращо. Затова и хората често казват: *практикуването на осъзнатост ми върна живота*.

Осъзнатостта става популярна

Има много различни причини, поради които медитативната практика, и в частност медитацията за осъзнатост, стана популярна през последните 40 години. Донякъде е резултат от работата на все повече колеги от цял свят, към чиято общност имам привилегията да принадлежа. Те преподават MBSR (Намаляване на стреса чрез осъзнатост) – програма, която разработих и започнах през 1979 г. в Медицинския център в Масачузетския университет. През следващите години MBSR вдъхнови разработването и изучаването на други практики, основани на осъзнатостта, като например MBCT (Когнитивна терапия, основана на осъзнатост) за депресия и редица други програми за различни проблеми с научно доказана полза и ефективност*.

Първоначалната цел на Клиниката за MBSR – 8-седмична амбулаторна програма под формата на обучителен курс, бе да се тества ползата от обучението в осъзнатост за облекчаване на страданието от стреса, болките и заболяванията на хронично болните. Става въпрос за заболявания, които не се влияят от традиционното медицинско лечение, поради което отпадат от масовите клинични пътеки и системи за здравеопазване. MBSR трябваше да играе ролята на спасителен пояс за хората, които отпадат, като ги предизви-

* Част от тези програми са: MBCP (Осъзнато раждане и родителство), MBRP (Превенция на връщането към алкохолизма, основана на осъзнатост), MB-EAT (Терапия за осъзнатост в храненето), MBSPE (Повишаване на спортните резултати чрез осъзнатост), MBWE (Здравно образование, основано на осъзнатост) и т.н. – Бел. авт.

ка да направят нещо за себе си и за подобряването на своето здраве и благополучие. MBSR нямаше за цел да предоставя медицинско лечение или терапия. Напротив – тя е програма за самообучение в полза на общественото здраве.

Тъй като с течение на времето все повече хора масово я преминават, тя има потенциал да наклони везните в посока към по-добро здраве, благоденствие и мъдрост за човечеството. В известен смисъл ние обучаваме хората как да си сътрудничат със своите лекари и болници, като мобилизират собствените си вътрешни ресурси чрез осъзнатост. Това би могло да им помогне да не са в болница или поне да използват този тип лечение много по-пестеливо, като се грижат по-добре за себе си и създават нови способи за ефективно справяне и модулиране на нивата на стреса, болката, здравните проблеми и хроничните заболявания.

Искахме да видим и да документираме възможно най-добре дали ако през осемте седмици на програмата медитацията за осъзнатост се практикува редовно по 45 минути на ден, шест дни в седмицата, ще доведе до значителна разлика в качеството на живот, здравето и благоденствието на участниците. От самото начало нямаше никакво съмнение, че мнозинството постигнаха именно такъв резултат. Можехме сами да видим промените, настъпващи у хората в течение на осемте седмици. Те с радост споделиха в групата част от преживените промени, върнали им усещането, че имат сила да влияят върху своето здраве. Събраните от нас данни също потвърдиха това.

От 1982 г. започнахме да публикуваме откритията си в медицинската литература. В рамките на няколко

години редица учени и лекари също започнаха да провеждат все по-строги проучвания на осъзнатостта, давайки своя принос към нарастващия обем от данни в научната общност.

Днес изследванията на осъзнатостта и потенциалните ѝ приложения в медицината, психологията, неврологията и други области процъфтяват. Това е само по себе си забележително, защото представлява сливане на две области от човешкото познание, които никога преди не са имали допирни точки: медицината и науката, от една страна, и древните съзерцателни практики – от друга.

Когато през януари 2005 г. излезе моята книга *Да дойдем на себе си**, в медицинската и научна литература имаше само 143 статии, в чието заглавие присъстваше думата *осъзнатост*. Това са 3,8% от 3737 статии за осъзнатост, публикувани до 2017 г. Междувременно в областта на медицината и науката възникна цяла област, която разглежда въздействието на осъзнатостта върху всякакви аспекти на човешкото тяло – от забележителната способност на мозъка да се променя (т.нар. *невропластичност*) до въздействието ѝ върху гените и тяхното регулиране (т.нар. *епигенетика*), върху теломерите и следователно върху биологичното стареене, както и върху мислите и емоциите (особено по отношение на депресия, тревожност и пристрастяване) в семейния, професионалния и социалния живот.

---

* Jon Kabat-Zinn. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness.* Deckle Edge, January 18, 2006. – Бел. прев.

Нов формат за ново време

По-рано споменах, че *Медитацията не е това, което мислите* бе публикувана за първи път през 2005 г. като част от един по-голям труд – *Да дойдем на себе си*. Предвид всичко, което се е случило от тогава, реших, че би било полезно да го разделя на четири по-малки книги за новото поколение читатели. При положение че в момента държите първата от тези книги и сте стигнали дотук, приемам, че проявявате любопитство към медитацията като цяло и осъзнатостта в частност. Възможно е да нямате толкова голям интерес или идеята да включите медитация в живота си да ви плаши (бидейки поредното занимание, отнемащо скъпоценно време, което не можете да си позволите, или пък защото се притеснявате какво ще си помислят вашето семейство и приятели). Възможно е идеята за формална медитация дори да ви отблъсква или да ви се струва ненужна и непрактична – но не се притеснявайте; това не е проблем. Защото медитацията, и по-специално медитацията за осъзнатост, наистина не е това, което мислите.

Това, което медитацията може да направи, е да промени отношението ви към мисленето. Тя може да ви помогне да се сприятелите с тази своя способност като една, но само една, от редица различни видове интелигентност, с които разполагате и можете да използвате. Ще ви освободи от затвора на мислите, в който често попадаме, когато забравим, че те са просто мисли – мимолетни явления в полето на осъзнатостта, а не самата истина. Така че може да се каже,

че книгата се занимава с това *какво* и *защо* е осъзнатостта.

Следващата книга от поредицата – *Пробуждане без усилие*, се занимава подробно с въпроса как систематично да култивираме осъзнатост в ежедневието си. Изцелителната и трансформираща сила на осъзнатостта се крие в самата практика. Осъзнатостта не е техника, а начин да поддържате мъдра връзка с вътрешните и външните си изживявания в тяхната цялост. Това означава, че в процеса всички сетива – а те, както ще видите, са много повече от пет – играят огромна роля. Ето защо може да се каже, че втората книга е посветена на въпроса *как* да съществуваш по отношение на осъзнатостта както като формална медитативна практика, така и като начин да бъдеш.

Третата книга – *Лечебната сила на осъзнатостта*, е посветена на *обещаващите възможности* на осъзнатостта. Тя разглежда нейните ползи от много широка гледна точка, включително две изследвания, в които бях пряко ангажиран. Не съм документирал напълно резултатите от всички нови научни изследвания, излизали от 2005 г. насам. Това е почти непосилно, още повече че ежедневно се появяват нови изследвания. Ала основните тенденции са обобщени в предговора към тази книга и съм включил препратки към други книги за някои от най-вълнуващите последни проучвания.

Освен научния аспект в третата книга от поредицата се отделя внимание на красотата и поезията в богата палитра от гледни точки и обстоятелства, които могат да ни донесат просветление и изцеление. Разглеждам някои медитативни практики, по-специал-

но дзен, випасана, дзогчен и хатха йога, които са ме развълнували дълбоко и са ме подтикнали да превърна осъзнатостта в част от живота си още от 21-годишна възраст. Всички те разкриват колко ценна е вътрешната взаимосвързаност и въплъщението на будната осъзнатост. Дълбоките знания и силни прозрения и практики са стигнали до нас през вековете – забележителна човешка линия на приемственост, която продължава да е жива и процъфтяваща до днес.

Четвъртата книга – *Осъзнатост за всички*, е посветена на практическото *осъществяване* на осъзнатостта в собствения ви живот. *Осъществяването* се разбира като изражение и въплъщение на осъзнатостта в действителността по най-добрия за вас начин – не само като индивид, но и като представител на човечеството. Книгата се фокусира по-малко върху физическото и повече върху общественото тяло. Разглежда откритията на медицината през последните 40 години и постиженията на съзерцателните традиции през последните няколко хиляди години, които биха могли да са от съществено значение за нас днес като homo sapiens. Също така говори за собствения ви потенциал като уникално живо и дишащо човешко същество и мястото, което заемате в света, когато постоянствате в пребъдването в своята способност за будно съзнание и вкусвате творчеството, щедростта, грижата, лекотата и мъдростта, които съвсем естествено се проявяват в това състояние. Книгата говори не само за личната реализация, но и за пробуждане за пълния ни потенциал като човешки същества в социален и общочовешки план.

Надявам се с тези четири книги да запозная новото поколение с всевечната сила на осъзнатостта и множеството различни начини, по които може да бъде описана, култивирана и приложена в съвременния свят. Убеден съм, че бъдещите поколения ще разработят и внедрят много нови приложения и подходи, съобразени с актуалните за тях обстоятелства. Днес тези обстоятелства включват нова осъзнатост за глобалното затопляне; за недобросъвестния начин, по който човечеството прахосва природните ресурси; опустошенията от войните; институционализираната икономическа несправедливост; расизма, сексизма, дискриминацията въз основа на възраст и неизказани предразсъдъци; сексуалния тормоз и малтретиране, тормоза в училище; проблемите, свързани с половата идентичност; киберхакерството; безкрайната конкуренция за нашето внимание – т.нар. *икономика на вниманието*; принципното отсъствие на добрата и любезност в човешките отношения; изключителната поляризация и демагогия както сред управляващите, така и между правителствата на различни държави, а и всевъзможни други ужасяващи явления. Всичко това съжителства с изяществото и красотата, които неизменно съпътстват съществуването на хората още зората на историята.

Същевременно е важно да не забравяме, че всъщност нищо не се е променило. Както французите обичат да казват: Plus ça change, plus s'est la meme chose – *Колкото повече се променят нещата, толкова повече си остават същите*. Алчността, омразата и измамата са присъствали в човешкото съзнание още от самото нача-

ло. Те са довели до немислимо насилие и страдание. Ето защо ако заради себе си и заради света изберем пътя на осъзнатостта, работата ни на тази планета е предълно ясна. Успоредно с това, когато човешкият ум опознае по-дълбоко своите възможности, човек познава и красотата, добротата, творчеството и прозрението, с които сме разполагали още в зародиш. Щедростта и добротата, нежността и състраданието винаги са били съществена част от човешката природа, както и великолепните произведения на изкуството, музиката, поезията, науката и възможността за превъзходство на мъдростта, на вътрешния и на външния мир.

Силата на осъзнатото отваряне към настоящия момент

Няма съмнение, че осъзнатостта, състраданието и мъдростта са по-важни от всякога – въпреки че същността на осъзнатостта е и винаги е била вечна, свързана с нашето *отношение* към този и всеки останал момент такъв, какъвто е. Миналото е достъпно за нас единствено в настоящия момент. Същото важи и предстоящото да се случи в бъдеще и което постоянно се мъчим да предвиждаме и контролираме. Ако искате различно бъдеще, единственият начин да му повлияете е да пребивавате изцяло в настоящия момент – с други думи: с целия си ум и сърце. Това е своеобразно действие, макар и на пръв поглед да изглежда, че нищо не правите.

В резултат на това, че сте изявили готовност да се явите в настоящия и да присъствате в някакъв след-

ващ момент, той ще бъде пълен с нови възможности. Когато изцяло започнем да обитаваме настоящия момент, следващият момент (бъдещето) вече е различен. Всеки настоящ момент е потенциално разклонение в хода на събитията. В следващия момент е възможно всякакво развитие на нещата. Но то зависи от това дали и до каква степен сте готови да се явите в настоящия момент напълно будни и осъзнати. Разбира се, понякога е важно да се предприемат действия в услуга на мъдростта, състраданието, справедливостта и свободата. Ала действията ни сами по себе си могат да се окажат безсмислени или неефективни, ако не позволим на това, което правим, да произлиза от това, което сме. Именно тогава възникват действия от съвсем различен тип – бихме могли да ги наречем *мъдра дейност,* или *мъдра постъпка*. Това е автентично поведение, изковано в пещта на осъзнатостта.

Всеки път, когато погледнете часовника, ще установите, че – о, чудо на чудесата! – отново е настоящият момент. Какъв по-добър момент да се заемете с осъзнатостта като практика и като начин на живот и по този начин да започнете, да рестартирате или да възстановите живота си като безкраен път на обучение, растеж, изцеление и трансформация? В същото време, колкото и парадоксално да звучи, няма да стигнете никъде другаде, тъй като винаги сте си били цялостни, безукорни – такъв, какъвто сте, в пълнота. Осъзнатостта не е и не може да бъде инструмент да *подобрявате* себе си, защото сте си цялостни, завършени, съвършени (и тук се включват всичките ви *несъвършенства*). Напротив – осъзнатостта се изразява в това да *признаете*, че вече сте цялостни, вече изрядни в

този момент, независимо от всички аргументи в полза на противното, с които този умник – рационалният мозък, може мигновено да започне да ви бомбардира.

Целта е, докато все още имате възможност, да си върнете в пълнота измеренията и възможностите на единствения живот, който ви е даден на тази Земя. И след това да го въплътите по един или повече от безкрайните творчески начини, които неизбежно ще определят изражението на живота в този момент в осъзнатостта. В това будно и осъзнато съществуване има огромна свобода на избор и творчество във всеки момент.

Еволюционната крива

Практиката на осъзнатостта е присъствала от хиляди години в цивилизациите на Индия и Китай – още отпреди Буда, въпреки че Буда и неговите последователи през вековете я артикулират най-ясно и с най-големи подробности. Буда говори за осъзнатостта като *директен път* към освобождение от страданието.

Както видяхме, осъзнатостта може да се възприема като начин да бъдеш, който непрекъснато преосмисля и предефинира същността на будното човешко съзнание и начините, по които то може да бъде въплътено в различни времена, култури и предизвикателства. Думата *осъзнатост* започва да обозначава еволюционната крива на човешката мъдрост, която се развива от векове. Днес намира нови начини и приема нови форми, за да ни помогне да разпознаем целостта, която ни е присъща като силно взаимосвързани същества на тази

планета. Така осъзнатостта подкрепя постоянното развитие на нашия изключително млад и бързо напредващ вид.

Благодарение на постоянните проучвания, обмен и диалог между учени и съзерцатели и чрез работата на все по-голям брой различни, отдадени и добре обучени учители от много традиции и култури, разбираме все по-добре осъзнатостта и нейното лечебно и трансформиращо въздействие, а и откриваме нови приложения в различни области. Дори политиците по света започват да проявяват внимание и да се ангажират с практикуване на осъзнатост и разработване на политики, основани на нейния потенциал да стимулира здравето на общността и нацията. Не твърдя, че трябва да поставяме прекалено голямо ударение върху политиците, но те също са човешки същества и при определени обстоятелства са способни да действат в името на висшето добро и да са изключително полезни за хората, систематично лишавани от права и възможности.

Предизвикателството и стремежът

Може да се каже, че най-важното предизвикателство за всички нас е да се пробудим поне малко и доколкото искаме и можем, да дойдем на себе си в буквален и преносен смисъл. Това важи с особена сила, ако си даваме сметка, че осъзнатостта представлява любовна връзка с най-дълбоките ни и добри заложби като човешки същества. Тогава ще бъдем в по-подходяща позиция да видим и да почувстваме онова, което присъства тук, да станем по-осъзнати през всичките си сетива.

Преживяването, наречено *човешки живот*, чака да го поканите в своята цялост, да го поддържате осъзнато като най-големия експеримент и приключение на земния ви път. Така, докато все още имаме шанс, ще можем да открием какво е възможно да се случи. Добре дошли в непрестанно разширяващия се кръг на съзнателно намерение и въплътена будност!

Нека интересът ви към осъзнатостта расте и дава плодове, като миг по миг и ден по ден подкрепя и оживява вашето съществуване, работа, семейство, общност и света, към който всички ние принадлежим!

Джон Кабат-Зин
Нортхамптън, Масачузетс
24 януари 2018 година