

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



ДЖОН КАБАТ- ЗИН

К
Н
И
Г
А

2



Пробуждане без усилие

*Как да практикуваме
осъзнатост в ежедневието*

ПРЕДГОВОР

Какво имам предвид под *култивиране на осъзнатост*?

Без съмнение едно от най-трудните неща за нас, хората, е да се потапяме редовно в осъзнатостта (тук трябва да отбележим, че тя не е *нещо*, т.е. *обект*), въпреки че е възможно да я вкусим и познаем мигновено, във всеки един момент.

Животът неизменно ни отправя следната покана: да спрем за миг (само за миг) и да *се отпуснем* в будното състояние*. Това е всичко. Спрете и се отпуснете – с други думи, оставете се на изживяването на своето съществуване чрез *свободно падане* в него и дори само за миг го задръжте в осъзнатостта си такава, каквато е. За *падането* времето няма значение – то се осъществява в безкрайния момент извън времето, който наричаме *сега*; единственият момент, с който изобщо разполагаме.

* Двата израза, които авторът използва за *пробуждане* и *осъзнатост* са falling awake – по аналогия с falling in love (*влюбвам се, хлтвам по някого*) и drop into wakefulness – букв. *падам в будност*. Те носят значението на отпускане, предаване, свободно падане, липса на усилие в контраст с идеята за практики, при които се изисква усилие, напрежение, дисциплина и т.н. – Бел. прев.

Понякога пропускаме момента, защото сме се разсеяли с едно или друго, записали сме се в мисли, емоции или в постоянната натовареност с неща, които има да се свършат. За щастие, винаги разполагаме със следващия момент, в който можем да започнем ново. В него можем да спрем и да *паднем*, да *хлътнем* в будното състояние.

Изглежда толкова просто – и наистина е.

Ала това не означава, че е лесно.

Всъщност, в известен смисъл на нас, хората, ни е най-трудно да постигнем момент без никакви други цели, освен да бъдем осъзнати. А още по-трудно ни е да последваме подобен момент с още един такъв.

И въпреки това, колкото и парадоксално да звучи, осъзнатостта не изисква от нас каквото и да е *действие*. Тя на практика е радикален вид бездействие. Във всеки един момент на такова бездействие се крие мир, прозрение, творчество и нови възможности, вместо сляпо следване на старите навици на мислене и живот. Във всеки един момент на бездействие всичко у вас е наред; вие сте свършени в смисъл че сте свършено този, който сте. И затова точно в този момент дълбоко в себе си вие сте си у дома – в едно пространство, което няма нищо общо с представата ви за себе си и с вашите идеи и мнения, способни понякога силно да ограничат погледа ви към генералната картина, да не говорим за самата ви способност да изживеете това свършенство и да се възползвате от него. А най-интересното е да си дадем сметка, че други моменти освен настоящият не

съществуват; те присъстват единствено в нашите мисли. В действителност съществува единствено *настоящият* момент и единствено в него можем да *потънем*.

Казаното дотук не означава, че ако сте осъзнати, няма да вършите нищо. Когато действията ви произтичат от позиция на чистото съществуване, те са на практика *без-действие*. Тогава са много по-добри, креативни и текат без усилие, отколкото когато се мъчим да вършим нещата, без да сме осъзнати постоянно, миг по миг. Когато нашето действие произтича от самото битие, то става неразделна и интимна част от любовната ни връзка със самата осъзнатост. Така дейността ни произтича от способността да обитаваме полето на осъзнатостта в собствения си ум и сърце и да го споделяме с други, които са посветени на същата цел – което би могло да означава всички хора.

Нищо от казаното дотук не означава (както е по-добро описано във всичките четири книги от тази поредица), че ще имате само приятни изживявания – както по време на формална медитативна практика, така и в самия живот. Няма как да стане. Осъзнатостта е ценна единствено защото чрез нея изживяваме всичко по мъдър начин – независимо дали става въпрос за нещо приятно, неприятно, неутрално, желано, нежелано, или дори ужасяващо или немислимо. Когато в живота ни има страдание, осъзнатостта е способна да го посрещне директно и да го приеме.

В училище много рядко научаваме какво означава без-действие*, но повечето от нас като деца са преживявали моменти на радикално без-действие – дори не един и два. Понякога те се изразяват под формата на удивление. Друг път изглеждат като игра, грижа за някой друг или проява на доброта.

Друг начин да се обясни осъзнатостта е чрез *съществуването* (в смисъла на израза *човешко същество*) и разгръщането на живота тук и сега, приет такъв, какъвто е. Ето защо осъзнатостта не изисква никакво усилие, защото то (съществуването) и без това си тече. Всичко, което е необходимо, е да се научите да пребъдвате в непосредственото си изживяване на настоящия момент, какъвто и да е той, без непременно да мислите, че то е лично *ваше*. В края на краищата, ако изследвате същността на представата си за *вас*, ще установите, че тя не е нищо повече от мисловна конструкция. Ще откриете, че този, за когото се мислите, е много малка и най-малкото неточна представа за истинската ви същност. Достатъчен е само миг, за да осъзнаете, че вашето същество има огромни мащаби. Вие сте цялостни и нищо не ви липсва такива, каквито сте. И в същото време сте част от друго, много по-голямо цяло (както и да изберете да го назовете). И по-голямото цяло – нека го наречем *света*, болезнено се нуждае от вашето напълно въплътено и в по-голяма степен реализирано същество.

* Освен ако осъзнатостта не е част от учебната програма на училището – нещо, което се случва все по-често. – Бел. авт.

Нашата цялостност се проявява във всекидневния живот под формата на будност, на чиста осъзнатост. Тя е вродена човешка способност, на която рядко обръщаме внимание, оценяваме или се научаваме да ползваме. Иронията е, че реално погледнато, всички разполагаме с нея по рождение. Така че не е нужно да я придобиваме, а само да се запознаем с това измерение на собственото си съществуване. Способността за осъзнатост е по-полезна и характеризира истинската ни същност в много по-голяма степен от почти всички останали аспекти на личността ни – включва всичките ни мисли и мнения (колкото и да е важно да имаме мисли и мнения, стига да не им вярваме и да не се придържаме към тях като към абсолютна истина).

Колкото и да е парадоксално, всички ние така или иначе сме себе си в пълнота. Това означава, че култивирането на осъзнатост практически не предполага никаква цел, към която да се придвижваме, и не изисква каквото и да е действие и специален опит. Сам по себе си фактът, че сме способни да изживяваме каквото и да е, е достатъчно изключителен и специален. По ирония на съдбата обаче рядко си даваме сметка за това и все търсим нещо специално, което някак ни се изплъзва, обърква ни и ни отчайва – например представата за някакъв съвършен медитативен момент, който би трябвало да изживеем, ако *правим* нещата правилно.

Няма какво да придобиваме, защото нищо не ни липсва, независимо от внушенията на привичните мисли и желания, в които циклим. Ние сме си цели, съвършени, красиви и вече живи в този момент, точно каквито сме. Така че не е нито необходимо, нито възможно

но да внесем каквито и да било *подобрения*. Това е положението!

Единственото, което ни липсва, е да *отчетем*, че в този момент животът всъщност се разгръща (под формата на *ти* и *аз*) във всички измерения на настоящия момент, който е извън времето и който наричаме *сега*. След това да *осъзнаем* живота, като му дадем възможност да бъде възприет и по този начин да придобие реалност в своята пълнота.

Това не може да се опише с думи. Езикът, колкото и сила и красота да носи, когато е употребен умело, е предназначен да описва мисленето *за* съществуващите в света обекти – а когато мислим *за* тях, ние вече сме ги отделили от прякото възприятие. Тук навлизаме в областта на поезията – опитваме се да използваме думи, за да отидем отвъд думите; да предадем невъзможното да се каже в проза. В този момент се докосваме до така наречения от един колега* *загатващ, холистичен смисъл* – да почувстваме нещо директно в мозъка на костите си, в сърцето си, зад думите и понятията, които използваме постфактум по отношение на изживяването. Вероятно именно тази способност ни прави хора, а не роботи. И точно тук навлизаме в темата за въплъщението на практиката на осъзнатост в ежедневието.

Мистерията на осъзнатостта е, че тя наистина не може да се предаде с думи. Тя е присъща на нашето съ-

* Buz J. D. Teasdale and M. Chaskalson. *How Does Mindfulness Transform Suffering II: The Transformation of Dukkha*. In: Mindfulness; Diverse Perspectives on Its Meaning, Origins, and Applications, J.M.G. Williams and J. Kabat-Zinn (Eds), Routledge, Milton Park, UK, 2013, pp. 103-124. – Бел. авт.

щество. Всички я имаме и винаги сме я имали. Тя е по-близо от това, което се съдържа в значението на думата *близо*. И все пак, колкото и да е парадоксално, самият аз използвах страшно много думи, за да ви насоча към възприятието на нещо, което така или иначе притежавате и което сте просто по силата на това, че сте човек. Надявам се, че моите словесни напътствия отекват *вътре във* вас на дълбоко интуитивно ниво, отвъд думите и разказваните от тях истории.

Тази и другите книги от поредицата са изпълнени с хиляди думи. И въпреки това никоя от тях не е нищо повече от указател за посоката, в която да гледате, да чувствате и да усещате, когато миг по миг спирате и потъвате, спирате и потъвате, спирате и потъвате. В какво? В това, което е най-важно и впечатляващо за вас от случващото се в момента; което е актуално такова, каквото е.

Звучи просто, нали? Да! Можете ли да го направите? Разбира се, че можете! Нужно ли е да правите нещо? Не съвсем; и да, и не; така изглежда на пръв поглед. Това, което наистина е необходимо, е да се отпуснем в пробуждането. А както вече видяхме, то представлява любовна история с настоящата действителност и с онова, което е възможно в следващия момент, ако сме готови да се явим в настоящия момент без никакви очаквания или пристрастия към даден резултат.

Ако си представяте медитацията като някаква дейност, може изобщо да не се захванете с нея — освен ако не си давате сметка, че в привидната лудост или безсмислие на без-действието има някаква логи-

ка. В древната китайска дзен традиция (чан) понякога се нарича *метод без метод*. Тя признава единството на инструменталните подходи (които включват действия, правене на неща) и не-инструменталните (не-действени) подходи, за които говорихме в първата книга. Будното състояние, което ни е вътрешно присъщо, не може да бъде усилено по какъвто и да е начин. То не може да бъде продадено. Не може да бъде уредено. То може само да бъде посочено и осъзнато. И единственият начин да го осъзнаем е да престанем да се пречкаме сами на себе си и просто да спрем и да потънем, да спрем и да потънем, да спрем и да потънем.

Има един удобен начин да го направим – като обърнем внимание какво преживяваме чрез сетивата си.

Можем да направим един експеримент: възможно ли е точно в този момент да дойдем на себе си, т.е. да се свържем със сетивата си? Можем ли да чуем само това, което се чува тук? Можем ли да видим само това, което се вижда тук? Можем ли да почувстваме само това, което се усеща тук? Възможно ли е да се събудим за това, което настоящият момент реално предлага, и за това, което бихме могли да наречем *своя истинска същност* – това, което се крие *под* цялото ни мислене, концепции, гледни точки, представи за света, религиозни учения, философии, академизъм и др.? Нито едно от тези неща не е от съществено значение за процеса на събуждане – въпреки че, колкото и да е парадоксално, всяко едно поотделно и всички взети заедно могат да бъдат красиви, ако не сме вкопчени в тях.

Ключът е да не се идентифицираме с каквото и да е, като *аз*, *мен* или *мое*, защото всъщност нямаме никаква представа (или само фантасмагорични представи) за кого и за какво се отнасят тези местоимения. Ето защо, ако си зададем въпроса *Кой съм аз?* и след това се спрем и потънем в осъзнатост, в не-знаене, заг паравана на мисленето, това е началото и края на всички медитативни практики. Спиране и потъване. Кога да го правим? Винаги, щом се сетим. А защо не сега? И сега? И сега? Няма нужда нищо да се променя. Не е нужно да правите нищо. Само се сещайте да спирате и да потъвате.



Светът става все по-сложен и дните ни са изпълнени с безкрайни неща за вършене, задачи за отмятане или моменти, в които не можем да стоим със скръстени ръце, а трябва да предприемем нещо. Затова лесно се увеличаваме в тълкуванията и историите на своя ум за това какво се случва и кои сме ние по отношение на него – за това къде отиваме или пък се надяваме или страхуваме, че не можем да отидем. В този процес до голяма степен губим връзка с красотата и чудото на факта, че изобщо сме живи.

Ние изграждаме в ума си идентичности, цели и бъдеще и след това се губим в тези конструкции, в своите модели на реалността и в мисли, които може и да са верни, но само донякъде. Те определено не са абсолютно верни, а обикновено дори не са и достатъчно

верни. В този момент вече сме прекалено заети, твърде грабнати от инерцията на всичко, което правим в живота си, за да си напомняме, че можем и да сме будни. Съвсем лесно, по подграване, влизаме в режим на автоматично пилотиране — слизаме на нивото на утъпканите пътеки в мисленето и емоционалния си живот, увлечени от преминаването от една точка от дневния ред към следващата, и ставайки все по-пристрастени към разнообразните начини за разсейване чрез електронни устройства и т.нар. *неограничена връзка*. И губим от поглед онова, което е пред нас и което е нужно в този момент, и сега, и сега.

Култивирането на осъзнатост както формално, така и неформално, може да спука балона още в зародиш или веднага щом усетите какво се случва. Тя може да ни разкрие скритите измерения у нас и да ни помогне да ги възстановим. Те ще ни трябват повече отвсякога, ако искаме да бъдем верни на човешката си същност и пълната ѝ изява под формата на нашата личност. Никой от нас не иска на надгробната му плоча да пише *Трябваше да работя повече* или *Ех, да се бях разсейвал повече с електронни устройства*. Въпреки това мнозина действат именно по този начин, когато разпределят енергията, пропускайки голяма част от моментите в живота си. Осъзнатостта може да е противовес на всичко това, без да преустановява движението. Единствените, които трябва да спрат, сме самите *ние*, и то само за този вечен момент.

Тъй като книгата е посветена на темата как да практикуваме осъзнатост в ежедневиия живот, нека изясним следното: не съществува нищо друго освен ежедневиия живот.

Нищо не излиза извън рамките на ежедневиия живот. Той включва всички мисли и емоции, които могат да ни изпълнят – каквото и да се случва, в който и да е момент. По същество, ако нещо възниква – каквото и да е, то се случва в рамките на нашия живот. И така става част от *учебната програма* на осъзнатостта в този момент. (А ако е повтаряемо, става част от учебната програма на множество моменти, защото понякога тя просто *не ни пуска*.) В крайна сметка не само времето, което отделяме за формална медитативна практика, а всичките ни моменти могат да бъдат част от култивацията на осъзнатост. Самият живот се превръща в учебна програма. Самият живот става медитативна практика.

В това се състои самата същност на култивирането на осъзнатост и на идването ни на себе си – както буквално, така и метафорично. Ако имаме само един живот, ще преминем ли през него, залутани в мислите, въображаемите си тълкувания и емоциите си? Или ще намерим начин да се пробудим за пълнотата на настоящия момент и за това, което той би могъл да предвещава, стига да сме свързани и да приемаме него и себе си в течение на всичко, което възниква в момента или през целия ден?

Тази книга ни кани да се оставяме на пробуждането от време на време през целия ден. (Казвам *ни* кани, тъй като аз не съм изключение. Милиони са избрали да следват тази посока и заедно работим върху изследването и преминаването през това приключение). Тя ни кани и да практикуваме по-формално, като заделим време, през което просто да бъдем, без да правим или да постигаме каквото и да е (и без тай-

ничко да се надяваме да станем по-добри в медитацията!). Вашето изживяване във всеки един момент притежава пълнота, така че няма как да бъде подобро. Предизвикателството винаги се изразява в това дали можем да бъдем тук с това изживяване, за него, *в* него, докато не осъзнаем, че каквото и да се развива в даден момент, то е учебната програма на този момент? И така да си дадем сметка, че, както двама монаси си казват след формална медитация в една стара карикатура от *Ню Йоркър*: *И после не следва нищо. Това е то.*

В тези страници – от единия край на книгата до другия, се посвещаваме да станем живо възплъщение на будното съзнание. Всяка глава представлява различна врата към една и съща стая: стаята на собствената ни осъзнатост. Всяка врата и всяко от нашите сетива, разбира се, има свои уникални и прекрасни черти. Онова, което обединява различните практики, е, че стаята, в която влизаме, е пространството на собственото ни съзнание без значение коя врата ще изберем. Ние заемаме мястото си (буквално и преносно) и се заземяваме в практиката, без да редактираме или да преценяваме каквото и да е от възникващото в нашето изживяване във всеки момент. В най-добрия случай го правим, без да се питаме дали медитираме *добре* и дали преживяваме каквото *трябва*. Изживяването, което имаме и съзнаваме, е свършено за този момент – независимо какво е то.

Истинският въпрос е: *Какъв ще си по отношение на това, което се случва в настоящия момент (защото друг момент няма)?* С други думи, можеш ли да държиш това, което преживяваш, в своята осъзнатост, без да го осъждаш по каквото и да е начин? Можеш ли

да не създаваш *за него* (приятно, неприятно или неутрално) тълкувателни истории, в които започваш да вярваш? Готовността да си починеш в осъзнатостта за преживяването в момента (желано, нежелано, едва забележимо, приятно, неприятно или нито едно от тези неща) *отваря възможност за ново отношение към живота*, като променя и склонността ти към осъдителност! Тази готовност прави възможно навлизането в пространство на свобода, далеч по-голямо от личните ни предпочитания и разбираня за начина, по който функционира светът. И така, дори само за миг осъзнатостта ни кани просто да бъдем това, което така или иначе сме – извън рамките на нашето име, историята, чрез която се дефинираме, и нашето мислене – или по-скоро *зад* фона на нашето мислене.

Онова, което ще откриете, не е тайна, но същевременно е скрита златна мина. Осъзнатостта носи със себе си ясен поглед и по този начин – по-голяма мъдрост. Тя носи спокойствие и оттам непоклатимост на ума и сърцето, подплатена с дълбока загриженост. Това е любовна история с живота, която е дълбоко заложена у нас и не се побира в повърхностните обяснения, които съчиняваме по въпроса кои сме ние и какъв е светът. Както видяхме в *Медитацията не е това, което мислите*, възприятието за истинската същност на нашия Аз и на света в неговата пълнота е радикален акт на любов и здрав разум. Което ни отваря възможност да действаме малко по-мъдро в света и да преживеем изцелението, трансформацията и освобождението, които действията носят миг по миг, ден след ден.

Така че предлагам да се потопите в изложените тук формални и неформални практики сякаш няма утре, сякаш целият ви живот зависи от това. Защото животът ви *наистина* зависи от това, и то съвсем реално. Зависи и пълният потенциал на вашето присъствие и ефективност в света, в семейството ви, в каквото и да сте избрали да правите, в самото ви тяло и в начина, по който живеете (включително физическото ви изражение) в света.

Подобен ангажимент изисква определена дисциплина и решимост. Това означава по възможност всеки ден – независимо дали сте в настроение, или не, да положите задните си части на медитативната възглавница, стола или леглото и да ги задържите там по-дълго, отколкото ви е комфортно. Това означава да се подготвите да приемете неизбежния дискомфорт, нетърпение, скука, заплесване на ума и всякакъв друг вид вероятни неприятности. Това означава да поканите всички тях да станат ваши учители и да ви помогнат да определите отношението си към всичко – желано и нежелано, приятно и неприятно, лесно и трудно.

Медитацията не е мъчение (макар че понякога може да ви се струва, че е), а свобода – свободата да не попаднеш в мрежата на собствените си пристрастия и безкрайни истории, нито една от които не е вярна. В огледалото съзнанието се пробужда. То познава себе си, сприятелява се със себе си и с всичките си изживявания. И в този процес вие, който и да сте, сте в състояние да бъдете и да знаете. Така ще ви е много по-ясно как да бъдете, а когато е нужно – и как да действате.

Забавлявайте се и бъдете свързани – най-вече със себе си. Знайте, че не сте сами в култивирането на будно съзнание по всички начини. Всички се учим на това, разширяваме границите си, отдаваме се възможно най-добре на практиката на осъзнатост (формална и неформална) и наблюдаваме и възприемаме онова, което възниква и което присъства в момента.

Д ж о н К а б а т - З и н

Бъркли, Калифорния

20 февруари 2018 година