

# ДЕЙВИД И. РОУМ

СЕРИЯ • ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ •

## ТВОЕТО ТЯЛО ЗНАЕ ОТГОВОРА

РЪКОВОДСТВО  
за ОСЪЗНАТО ФОКУСИРАНЕ –

една нова интеграция  
между източните и западни техники  
за постигане на вътрешна мъдрост



ТВОЕТО ТЯЛО  
ЗНАЕ  
ОТТОВОРА



ДЕЙВИД И. РОУМ е учител, писател и консултант по прилагане на съзерцателни методи при личностни, организационни и социални промени. Той е съавтор на *Интервенции за осъзнаване в случаи на травма: съчетаване на съзерцателни практики*. (Guilford Press, 2015). Като мениджър и преподавател в Garrison Institute от 2004 до 2011 г., той ръководи развитието на програми за съзерцателни практики при обучението К-12 (обучение на деца за развиване на личностния потенциал), при лечението на травми и по отношение на климатичните промени. Бил е вицепрезидент за планиране и развитие на Greyston Foundation, инициирал е група за общностното развитие в града, основаващо се на будизма. Президент е на издателството Schocken Books в Ню Йорк. Дейвид започва да практикува будизъм през 1971 г. и служи като личен секретар на тибетския учител по съзерцателни практики Когям Трунзпа. Бива ангажиран пряко в ранното създаване на университета Наропа и организацията Шамбала интернешънъл. Бил е и преподавател по Шамбала практика. Изучава Фокусиране с Юджин Гендлин, Ан Уизър Корнел, Робърт Лий и други. Сертифициран координатор (старши инструктор) при института по Фокусиране и провежда обучения по медитация за напреднали към Шамбала интернешънъл. Уебстраницата му е: [www.mindfulfocusing.com](http://www.mindfulfocusing.com).

Повечето хора достигат до важните житейски решения, използвайки своя интелект. Те мислят по логичен начин. Така пътят в живота им става пат-о-логичен. Като лекар зная колко са важни чувствата ни. Ние ги трепаме в телата си през целия си живот. Ако не са осъзнати и не се реагира подходящо на тях, те водят до болест – повтаряме, състояние на патология. Научете се да се фокусирате и позволете на мъдростта на тялото да ви научи да се чувствате щастливи.

Д-Р БЪРНИ СИЙГЪЛ,  
автор на *Любов, медицина и чудеса\**

Дейвид Роум е овладял Фокусирането – метод, който използва мъдростта на тялото за достигане до важните решения в живота. *Твое то тяло знае отговора* прави това безценно средство достъпно за всички нас.

ДАНИЪЛ ГОЛМАН,  
автор на *Емоционална интелигентност*

Прочитането на книгата на Дейвид Роум отключи забравено, но познато усещане в сърцето ми, което извика: „Да!“ Той ни връща към тялото, разкривайки как да се свържем с Осезаемото Чувство – неконцептуалното изживяване на онова познание, което носим и за което копнеем. Той ни води умело към цялост, представяйки достъпни упражнения като инструмент за цял живот. Осъзнатото фокусиране се появява в подходящ момент, наред с науките за осъзнаването, неврологията и социално-емоционалните изследвания, посочвайки ни как да свързваме медитацията с ежедневието, мозъка със сърцето, западната философия с източната мъдрост. Тази книга е скровище, което да пазим и използваме отново и отново.

АЧАРЯ ДЖУДИТ СИМЪР-БРАУН,  
изтъкнат преподавател по мисловни и религиозни науки  
в университета Наропа и автор на *Топлият дъх на Дакини: женският  
принцип в тибетския будизъм*

---

\* Издадена на български език от ИК „Кубеа“.

# Дейвид И. Роум

Превод от английски Мая Атанасова

---



---

KIBEA

# ТВОЕТО ТЯЛО ЗНАЕ ОТГОВОРА

---

*Как да използвате вашето Осезаемо Чувство  
за разрешаване на проблеми,  
постигане на действителна промяна  
и освобождаване на творческа сила*

*Ако искате да закупите книги на „Кибеа“,  
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас книготърговец,  
или на телефон 02 988 01 93, както и на електронните ни пощи  
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“  
София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А  
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Содунска“)

Фирмена книжарница: 02 988 01 93

YOUR BODY KNOWS THE ANSWER

© 2014 by David I. Rome

By arrangement with Shambhala Publications, Inc.,

300 Massachusetts Avenue, Boston,

MA 02115, USA,

www.shambhala.com

All rights reserved.

ТВОЕТО ТЯЛО ЗНАЕ ОТГОВОРА

---

Дейвид И. Роум

© Издателска къща „Кибеа“, 2016

© Мая Атанасова, превод, 2016

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2016

ISBN 978-954-474-731-2

*В памет  
на моите родители  
Чава и Херцл  
за истинската им обич към мен*

# Съдържание

---

|                 |    |
|-----------------|----|
| ПРЕДГОВОР ..... | 10 |
| ВЪВЕДЕНИЕ ..... | 16 |

## част първа

---

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| СЪЗДАВАНЕ НА ПРИЯТЕЛСТВО В СЕБЕ СИ ..... | 30 |
|------------------------------------------|----|

|                 |                                                                            |    |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------|----|
| ГЛАВА 1         | Стъпки към откриване на Осезаемото Чувство .....                           | 31 |
| Упражнение 1.1  | Създаване на ЗОП .....                                                     | 33 |
| Упражнение 1.2  | Приятелско внимание .....                                                  | 35 |
| Упражнение 1.3  | Забелязване на „нещо“ .....                                                | 39 |
| ГЛАВА 2         | Портали към Осезаемото Чувство .....                                       | 42 |
| Упражнение 2.1  | От физически към осезаеми чувства .....                                    | 43 |
| Упражнение 2.2  | Освобождаване от историята .....                                           | 46 |
| ГЛАВА 3         | Чувството отвъд усещането .....                                            | 50 |
| Упражнение 3.1  | Чувството отвъд усещането .....                                            | 53 |
| ГЛАВА 4         | Развиване на Осезаемото Чувство .....                                      | 56 |
| Упражнение 4.1  | „Как върви?“ .....                                                         | 56 |
| Упражнение 4.2  | Забелязване на онова, което тялото вече знае .....                         | 58 |
| Упражнение 4.3  | „Какво изисква вниманието ми точно сега?“ .....                            | 61 |
| ГЛАВА 5         | Работа със „ситуации“ .....                                                | 63 |
| Упражнение 5.1. | Да започнем с една ситуация .....                                          | 65 |
| ГЛАВА 6         | Поставяне на Осезаемото Чувство на фокус ....                              | 68 |
| Упражнение 6.1  | Описание на Осезаемото Чувство 70                                          |    |
| ГЛАВА 7         | Достигане до прозрение в резултат на Осезаемото Чувство .....              | 73 |
| Упражнение 7.1  | Емпатично проучване .....                                                  | 74 |
| ГЛАВА 8         | Малки стъпки, осезаеми промени и приемане на онова, което се появява ..... | 78 |
| ГЛАВА 9         | Култивиране на себеемпатия и елиминиране на вътрешната критика .....       | 88 |
| Упражнение 9.1  | Себеемпатия .....                                                          | 89 |

|                                                      |                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Упражнение 9.2                                       | <i>Сприяеляване с вътрешната критика</i> .....                                     | 95  |
| Упражнение 9.3                                       | <i>Повторно преживяване на болезнени чувства</i> .....                             | 98  |
| ИНТЕРЛЮДИЯ .....                                     |                                                                                    | 100 |
| ГЛАВА 10                                             | Съсредоточеност, осъзнатост и висшият Аз .....                                     | 102 |
| ГЛАВА 11                                             | Дълбинната същина на жизнения процес .....                                         | 110 |
| <b>част втора</b>                                    |                                                                                    |     |
| ДА ЖИВЕЕМ ЖИВОТА ЗАНАПРЕД .....                      |                                                                                    | 120 |
| ГЛАВА 12                                             | От прозрения към стъпки на действие .....                                          | 121 |
| Упражнение 12.1                                      | <i>Да открием вярната следваща стъпка</i> .....                                    | 125 |
| ГЛАВА 13                                             | Вслушване в дълбочина .....                                                        | 128 |
| Упражнение 13.1.                                     | <i>Вслушване в дълбочина</i> .....                                                 | 133 |
| ГЛАВА 14                                             | Конфликт .....                                                                     | 137 |
| Упражнение 14.1                                      | <i>Косвено Осезаемо Чувство</i> .....                                              | 139 |
| Упражнение 14.2                                      | <i>Взаимно редуване</i> .....                                                      | 144 |
| ГЛАВА 15                                             | Вземане на трудни решения .....                                                    | 150 |
| Упражнение 15.1                                      | <i>Вземане на решение, основано на Осезаемото Чувство</i> .....                    | 158 |
| ГЛАВА 16                                             | Разбиране .....                                                                    | 163 |
| Упражнение 16.1.                                     | <i>Четене с Осезаемото Чувство</i> .....                                           | 166 |
| ГЛАВА 17                                             | „Първата мисъл е най-добрата мисъл“ – Осезаемото Чувство в творческия процес ..... | 168 |
| Упражнение 17.1                                      | <i>Композиране на хайку</i> .....                                                  | 174 |
| ГЛАВА 18                                             | Разширяване на пространството .....                                                | 176 |
| Упражнение 18.1                                      | <i>Разширяване на пространството</i> .....                                         | 178 |
| Упражнение 18.2.                                     | <i>Блуждаене с възхищение</i> .....                                                | 180 |
| ГЛАВА 19                                             | Съзерцаване: усещане за повече .....                                               | 182 |
| Упражнение 19.1                                      | <i>Усещане за нещо повече</i> .....                                                | 186 |
| БЕЛЕЖКИ .....                                        |                                                                                    | 188 |
| ИЗТОЧНИЦИ ЗА ДОПЪЛНИТЕЛНО ИЗУЧАВАНЕ И ПРАКТИКИ ..... |                                                                                    | 190 |

## Предговор

През лятото на 1971 г., малко след като се завърнах в Ню Йорк след две години, които отвориха очите ми и през които бях доброволец в Корпуса на мира в Кения, моят приятел от гимназията Алекс предложи да се пошляем за няколко месеца из Европа. Започвайки от Англия, ние посетихме древните мегалити на Стоунхендж, извисяващата се катедрала в Сейлсбъри, легендарния Том в Гластънбъри, където идвал крал Артур в търсене на Свещения Граал. Аз бях доста впечатлен от видяното, въпреки че то имаше любопитен ефект върху мен – караше ме да се чувствам изгубен, изоставен, празен. Не можех да свържа собственото си съществуване с тези чудеса. Всъщност сякаш не можех да се свържа истински с нищо в света около мен в онзи момент.

Алекс – политически активист, привърженик на Ганди, напоследък бе прекарал известно време в Индия и за следваща наша дестинация бе избрал „Тибетски манастир“ в Шотландия. С оскъден ентусиазъм аз го придружих в дългия път до пустата, брулена от вятъра местност, където сега една бивша ловджийска хижа се използваше като будистки център за медитация. Чувствах се още повече извън кожата си и отпреди на това странно място, но същевременно бях и заинтригуван, покорно седнах на една ниска възглавница и се включих, доколкото можех, към необи-

чайното напяване и следвах простите напътствия за тиха медитация.

Докато седях там неудобно, а минутите ставаха все по-дълги, почти без да възприемам нищо отначало, започнах да се докосвам до нещо ново в себе си. Нямаше проблясък от светлина, нито променено състояние на съзнанието, но едно различно качество на осъзнаване възникваше у мен. Нямах гуми за това, но знаех, че изживявам нещо, което имаше истинност и правилност, една действителност, която бе липсвала в живота ми досега.

Името на медитативния център бе Сейми-Линг и там се намираше малка книжарница, където имаше няколко книги за будизма на английски. Една от тях специално привлече погледа ми, тънко томче, наречено *Медитация в действие*, от Когям Трунгпа Ринпоче – младия тибетски лама, основал същия този център преди няколко години и който, както научих, сега живее и преподава в Северна Америка. Прочетох малката книга в самолета на връщане в Щатите и през октомври – вълшебния месец, през който Нова Англия\* пламва в безбройните нюанси на растенията и блестящото синьо небе. Аз поех с колата към северен Вермонт до Опашката на тигъра – новия център за медитация, основан от първите ученици на Трунгпа Ринпоче (наричан сега Карме Колинг). Там срещнах моя учител, събирах опаднали ябълки и ги намачквах, превръщайки ги в уханно вино. Там започнах упорито изучаване и практикуване на будизъм, което продължава и досега.

---

\* Област в североизточната част на САЩ, включваща 6 щата. – Бел. прев.

Следващото лято се преместих в Боулдър – щата Колорадо, стар град и седалище на Университета на Колорадо в подножието на Скалистите планини, където Трунзпа Ринпоче бе създал новия си център. През януари 1974 г., след като участвах в първия тримесечен интензивен годишен семинар на Ринпоче, аз имах големия късмет да стана негов личен секретар – роля, която изпълнявах в продължение на повече от девет години. Този период беляза прилива на изключителния творчески принос на Трунзпа Ринпоче, който започна през онова лято с основаването на университета Наропа\*, оказвайки дълбок ефект върху развитието на западния будизъм и съвременните съзерцателни практики изобщо.

Това бяха също и години на важно личностно израстване за мен. Срегнах съпругата си Марта, дъщеря на Ребека се роди и бързо създадох приятелства, които продължават и до днес. Напуснах Боулдър през 1983 г., за да живея в Ню Йорк, където започнах работа в *Schocken books* – малко, но изтъкнато издателство, основано от дядо ми Салман Шокен. През този период редактирах книги, открих и обнових нови офиси за фирмата и научих доста за предизвикателствата в света на печелившия бизнес, включително работейки като президент на компанията в продължение на две години, преди тя да бъде продадена на Random House през 1987 г. Последваха шест години в Халифакс, Нова Скотия\*\* – новото място на Трунзпа Ринпоче, а днес седалище на Шамбала интернешънъл – световна мре-

---

\*По името на тибетски мъдрец. – Бел. прев.

\*\*Провинция в Канада. – Бел. прев.

жа от центрове за медитация под ръководството на сина на Ринпоче – Сакьонг Мипам Ринпоче.

През 1993 г. приех покана от един от първите обществени активисти, свързани с будизма – Бърни Гласман, еврейско-американски Дзен Роши, да се присъединя към фондация Грейстън – мандала от организации със стопанска и нестопанска цел в Йонкърс, Ню Йорк, посветени на хуманното служене и общественото развитие в градовете. Това бе приятно завръщане към същата работа, започнала през годините ми в Корпуса на мира в Източна Африка, която сега се сливаше с моя отгаден на съзерцание будистки път. Дванайсетте години, прекарани в Грейстън, бяха време на истинско осъществяване – и все пак някъде в мен, на ниво, което долавях на моменти, се появяваше усещане за нещо липсващо, подобно на онова, което бях изпитвал като млад преди двадесет и пет години. Искях по-дълбок достъп до собствените си чувства. По това време преживях също и първото си сериозно, продължително заболяване.

Докато един ден се ровех безпомощно сред книгите в отдалечена вермонтска книжарница, попаднах на малка книжка с меки корици. Цялата корица представляваше една донякъде абстрактна фотография на камъни с различни цветове, форми и размери, погледнати през повърхността на леко ромолящ поток. Заглавието бе от една дума: *Фокусиране*. Името на автора – Юджин Гендлин – не ми беше познато. Бях любопитен и платих два и половина долара за малкото томче.

Също като *Медитация в действие* преди години, и *Фокусиране* откри за мен напълно нова територия за

себеразбиране. Практиката на съсредоточено осъзнаване бе осветила много ментални, физически и емоционални нюанси в живота ми, които иначе може би не бих разпознал, но същностният аспект на моята природа оставаше скрит за мен. Медитацията е чудесна за откъсване от забързаното и сложно ежедневиe и за намиране на убежище в едно по-спокойно, по-широко състояние на ума, но тя може да е недостатъчна, за да осветли по-дълбоките корени на чувства, памет и вяра, включително източниците на емоционален и творчески блокаж. Освен това със съсредоточаването върху преживяването на настоящия момент, тя не е най-доброто средство за разрешаване на практически проблем (Буда все пак е бил монах, който изоставил светския живот, за да проникне до корените на човешкото страдание и да разбере дълбоката природа на действителността). Фокусирането ми даде връзката, която ми липсваше – прости, но мощни средства, обединяващи пространството между възглавницата за седящата медитация до фактическото положение на всекидневния живот. Това бе метод на съзерцание с цел разкриване на по-дълбоки чувства и работа с тях, разрешаване на специфични, действителни предизвикателства в работата, брака, родителството и много други.

Осъзнатото фокусиране, методът за решаване на проблеми и вътрешно развитие, предложен в тази книга, отразява моето личностно пътуване, каквото го описах. Представям този похват като нова интеграция на една мощна интроспективна техника, която свързва модерната западна философия и психоло-

гия с древните практики на осъзнаване, водещи началото си от Индия преди три хилядолетия.

Също така бях дълбоко повлиян от подхранващата живота работа за осъзнато тяло на Хоуп Мартин, майстор по техниката Александър, който е мой партньор в преподаването при обучението, наречено *Вслушване в тялото* – едно интегриращо осъзнаване на тялото, ума и сърцето.