

Mark Vilijams i Deni Penman

SVESNOST

**PRAKTIČNI VODIČ
ZA PRONALAŽENJE MIRA
U HAOSU SVAKODNEVICE**

Predgovor napisao Džon Kabat-Zin

Prevela s engleskog
Marija Pavićević



**Čarobna
knjiga**

4

SADRŽAJ

Reč zahvalnosti	7
Predgovor Džona Kabat-Zina	9
1. Jureći svoj rep	13
2. Zašto napadamo sami sebe?	23
3. Probudite svest o životu koji imate	35
4. Predstavljanje osmonedeljnog programa za buđenje svesnosti	53
5. Prva nedelja svesnosti: Postanite svesni da vama upravlja autopilot	61
6. Druga nedelja svesnosti: Imajte telo na umu	77
7. Treća nedelja svesnosti: Miš u lavirintu	91
8. Četvrta nedelja svesnosti: Put iz sveta glasila u jednom pravcu	109
9. Peta nedelja svesnosti: Suočavanje sa teškoćama	126
10. Šesta nedelja svesnosti: Jeste li zarobljeni u prošlosti ili živite u sadašnjosti?	144
11. Sedma nedelja svesnosti: Kad ste prestali da plešete? ..	163
12. Osmo nedelja svesnosti: Vaš divlji, dragoceni život	183
Fusnote	195
Izvori	203
Indeks pojmova	207

၁

REČ ZAHVALNOSTI

Ova knjiga ne bi postojala da nije bilo podrške i pomoći mnogo ljudi. Neizmerno smo zahvalni Šejli Krouli iz *Kertis Brauna* i En Lorens i njenom timu iz *Pijatkusa*.

Mark zahvaljuje Fondu *Velkam trust*, ne samo na velikodušnoj finansijskoj podršci za istraživanje koje je održalo i produbilo razumevanje potpune svesnosti već i na podstreku da ovaj rad zaživi i izvan akademije.

Želimo da zahvalimo i mnogobrojnim pojedincima koji su nam pomogli pri izradi ovog projekta: Gvinivier Vebster, Geriju Birnu i polaznicima kursa Baunderi bruk u Oksfordu; Ketrin Krejn, Danijel Dagan, Torstenu Barnhoferu, Melani Fenel, Vendi Svift i ostalim članovima Oksfordskog centra za potpunu svesnost (institucije koja je i dalje tu da svedoči o svom osnivaču Džefriju Bamfordu); Melani Fenel i Filis Vilijams, koje su iznele mnogo konstruktivnih predloga za jednu od radnih verzija teksta; Feris Bak Urbanovski, Antoniji Sumbundu i Džonu Pikoku, čiju mudrost Mark i dalje crpi; Džonu Tizdejlu i Zindelu Sigalu, suosnivačima KTZS, i dugogodišnjim bliskim prijateljima; i Džonu Kabat-Zinu, ne samo na jedinstvenoj inspiraciji za ovo delo i velikodušnosti, jer je to podelio s nama, već i na neprekidnom podsticanju da se njegove mudre pouke, prožete životnom snagom i saosećajnošću, prenesu većito užurbanom svetu.

Mnoge ideje u ovoj knjizi i način na koji su opisane rezultat su dvodecenijske bliske saradnje Marka Vilijamsa i Džona Kabat-Zina, kao i Zindela Sigala i Džona Tizdejla. Neizmerno smo im zahvalni na velikodušnosti što su nam ponovo dopustili da ove ideje predstavimo ljudima za koje je potpuna svesnost nepoznanica i onima koji bi želeli da osveže znanje iz ove oblasti.

Deni zahvaljuje i Petu Fildu, predavaču državne srednje škole u okrugu Neston, na dalekovidosti i hrabrosti da predaje meditaciju grupi buntovnih tinejdžera (uključujući i njega). Početkom osamdesetih godina dvadesetog veka ovo je bio radikalni korak u obrazovanju, koji je promenio mnoge živote. Posebno zahvaljuje Pipi Stalvorti na pomoći i sugestijama.

Na kraju, ogromnu zahvalnost dugujemo svojim porodicama, a naročito suprugama, Filis i Belí, na ljubavi i podršci tokom naše zaokupljenosti u suočavanju s neizbežnim izazovima spisateljskog procesa.

PREDGOVOR DŽONA KABAT-ZINA

Danas ceo svet bruji o svesnosti. To je divno zato što priželjkujemo da imamo neki neuhvatljivi ali neophodan element u životu za kojim očajnički tragamo. Intuicija nam s vremena na vreme poruči da smo delić koji nam nedostaje zapravo mi sami – naša volja i sposobnost da zaista živimo život, kao da je zaista važan, u jedinom trenutku koji nam je zaista dat, a to je upravo ovaj trenutak – i da smo vredni života koji nam je podaren i sposobni da živimo na ovaj način. Ovo je veoma hrabar i izuzetno značajan intuitivni zaključak ili uvid. On može promeniti svet. Onima koji će ga prihvatiti svakako bi mogao biti koristan jer može promeniti život iz korena.

Međutim, svesnost nije samo obična dobra ideja: „Ma da, samo ću biti prisutniji u životu, manje ću kritikovati sebe i druge i sve će biti bolje. Kako mi to ranije nije palo na pamet?” Ovakve ideje su kratkog veka i retko opstaju na duže staze. Zaista je dobra ideja biti prisutniji i manje osuđivati druge i sebe, ali nećete daleko dogurati samo s idejom. Štaviše, zbog ove pomisli ćete se možda osećati nesposobno ili imati utisak da ne držite situaciju pod kontrolom. Da bi svesnost bila delotvorna, neophodno je da se onaj ko želi da oseti njena blagotvorna dejstva angažuje i fizički i psihički. Drugim rečima, svesnost se, kako ističu Mark Vilijams i Deni Penman, zapravo stiče *vežbanjem*. To je način življenja, a ne samo sjajna ideja, odlična tehnika ili trenutni hir. Zapravo, ona postoji hiljadama godina i često se naziva „srcem budističke meditacije”, a budući da su u njenom središtu usredsređenost i budna svest, njena suština je univerzalna.

Pokazalo se da vežbanje pune svesnosti izuzetno povoljno utiče na zdravlje, dobrobit i sreću, što su potvrdili naučni i medicinski dokazi, koji su u ovoj knjizi predstavljeni na veoma razumljiv način. Međutim, budući da je to veština, a ne samo dobra ideja, proces ovladavanja njome s vremenom se neizbežno razvija i produbljuje. Najdelotvornija je kad joj se potpuno posvetite, redovno je vežbate i kad ste disciplinovani, i u isti mah treba da bude igra i da vam svaki trenutak proveden u vežbanju, koliko je moguće, prožimaju opuštenost i pozitivnost – zapravo, doza blagosti i samosaosećajnosti. Ova pozitivnost uz istrajnost i svesrdno zalaganje je, u stvari, zaštitni znak usvajanja i uvežbavanja svesnosti u svim njenim oblicima.

Veoma je važno imati stručnu podršku na ovom putu, jer je ulog prilično veliki. U suštini, reč je o kvalitetu vašeg života i vaših odnosa s drugima i svetom u kome živite, a o blagostanju, psihičkoj ravnoteži, sreći i integrisanosti u život da i ne govorimo. Nećete pogrešiti ako se prepustite ekspertima Marku Vilijamsu i Deniju Penmanu, njihovim stručnim savetima i programu koji su sačinili. Program ima koherentnu strukturu i sistematičan i provereno funkcionalan pristup za rad s bilo čim što se javi, a ako ćemo pravo, može se slobodno reći da je to arhitektonsko delo, u čijim okvirima možete posmatrati kako funkcionišu vaš um, telo i život uopšte. Ovaj jasno utvrđen sistem utemeljen je na čvrstim dokazima i planu koji se koristi u tehnici smanjenja stresa zasnovanoj na svesnosti (SSZS) i kognitivnoj terapiji zasnovanoj na svesnosti (KTZS), i uobičen je u koherentan, efikasan i praktičan osmonedeljni program, zasnovan na zdravom razumu, za svakoga kome je stalo do mentalnog i fizičkog zdravlja, pogotovu u današnjem svetu, u kome se sve odvija brzo i, kako oni kažu, haotično. Meni su se naročito dopali njihovi jednostavni ali praktični saveti za iskorenjivanje navika ili, kako su ih oni nazvali, „iskorenjivači navika”, čija je svrha da otkrije i analiziraju ustaljene obrasce razmišljanja i ponašanja, kojih nismo nimalo svesni i koji teže da nam suze vidokruge, što svakako nije cela priča o tome ko smo.

I dok se prepuštate stručnosti autora za životne smernice, isto tako, što je još važnije, predajete se sopstvenim rukama, obavezujući se da ćete usvojiti njihove predloge, izvoditi razne formalne i neformalne aktivnosti, držati se iskorenjivača navika i staviti ih na probu tako što ćete posmatrati šta će se dogoditi kad počnete da obraćate pažnju i da se prema sebi i drugima ophodite saosećajno i blagonaklono, iako će vam to u početku izgledati pomalo izveštačeno. Takva posvećenost je jasan čin poverenja i vere u sebe. Uz program koji vam je ponuđen, ovo bi zaista mogla biti životna prilika, šansa da povratite i prigrbite „trajanje na Zemlji” i živite ispunjenije, iz trenutka u trenutak.

Marka Vilijamsa poznajem dugo kao kolegu i koautora, ali on je i moj dobar prijatelj. Jedan je od vodećih svetskih istraživača u oblasti svesnosti, ali i njen začetnik i vatreni zagovornik njenog razvoja. Suosnivač je KTZS, zajedno s Džonom Tizdejlom i Zindelom Sigalom, za koju su mnoge studije pokazale da izuzetno pozitivno utiče na život ljudi kojima je dijagnostikovano poremećaj poznat kao klinička depresija tako što drastično snižava stepen rizika od ponovnog zapadanja u to stanje. Osnivač je Oksfordskog centra za svesnost, a pre toga i Centra za istraživanje i

vežbanje svesnosti na Univerzitetu Bangor u Severnom Velsu. Oba centra prednjače u istraživanjima i obuci za kliničke intervencije zasnovane na svesnosti. Mark je uz pomoć publiciste Denija Penmana napisao ovaj veoma praktičan i pragmatičan vodič za svesnost i njen razvoj. Želim da iskoristite ovo bogatstvo tako što ćete se uključiti u ovaj program i prihvatiti pozivnicu za pronalaženje puta do boljeg i ispunjenijeg odnosa prema svom „jednom jedinom divljem i dragocenom životu”.

Džon Kabat-Zin
Boston, Masačusets
Decembar 2010.