

Шарън Лукърт

ДОКАТО ПАМЕТА НЕ МЕ ПРЕДАДЕ

Осъзнатост и устойчивост на прага на когнитивен спад

София, 2026

Преводът е направен по изданието:

UNTIL MY MEMORY FAILS ME

Mindfulness Practices for Cultivating Resilience and Self-Compassion in the Face of Cognitive Decline

© 2025 by Sharon Lukert

By arrangement with Shambhala Publications, Inc., 4720 Walnut St.
Suite #106, Boulder, CO 80301, USA. www.shambhala.com

© Издателство „Изток-Запад“, 2026

Всички права запазени. Нито една част от книгата не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Детелина Иванова, превод, 2026

© Елизабет Матис Намгял, предговор, 2026

ISBN 978-619-01-1736-0

Шарън Лукърт

ДОКАТО ПАМЕТТА НЕ МЕ ПРЕДАДЕ

Превод от английски
Детелина Иванова



СЪДЪРЖАНИЕ

<i>Списък с практики и направлявани медитации</i>	7
<i>Предговор</i>	9
<i>Благодарности</i>	13
<i>Въведение</i>	19
1. В началото	27
2. Танц с когнитивния спад	43
3. Издигане и спускане по вълните на емоциите и откриване на щастие във всекидневието ...	61
4. Преодоляване на предразсъдъците и стигмата чрез яснота и любяща доброта	83
5. Златната възможност – когато симптомите се проявят	100
6. Тестове, диагноза и изследвания – о, за бога!	117
7. Да живеем в благодат наред парадокса и непредсказуемостта	137
8. Да позволим на скръбта и чувството за загуба да преминат през тялото ни	152
9. Да посрещнем неизвестното с откритост и любопитство	171
<i>Епилог</i>	189
<i>Ресурси</i>	193
<i>Бележки</i>	196

С любов и всеотдайност тази книга е посветена на Ани Пема Чодръон с благодарност за нейната безрезервна подкрепа, наставничество и доброта към мен въпреки безбройните превратности в живота през всички тези години.

СПИСЪК С ПРАКТИКИ И НАПРАВЛЯВАНИ МЕДИТАЦИИ

Практика „Пауза“	41
Саморефлексия	58
Щедрост	59
Състрадателно постоянство	82
Практика „Също като мен“	98
Практика „Здрависване“	115
Шамата медитация	135
Формална медитативна практика на тонглен	150
Сканиране на тялото	169
Размишления върху отворен въпрос.....	186

ПРЕДГОВОР

Ведня преди Шарън да ми изпрати молбата си да напиша предговора към тази книга, се натъкнах на съкровище. Докато почиствах колата си, открих малка, смачкана, избеляла розова лепяща бележка. За щастие, отделих време да проверя каква е, вместо да я изпратя с прахосмукачката в небитието. Сърцето ми спря, когато съзрях познатия почерк на майка ми. Гладкият ѝ курсив показваше, че е написала бележката поне преди десет години – преди да започне да страда от наследствен тремор, последван от деменция, което наложи почти пет години денонощни грижи за нея.

На това малко късче хартия майка ми внимателно беше написала мъдър съвет от будисткия учител от VII в. Падмасамбхава, който пренесъл Ваджраяна будизма от Индия в Тибет. Тя пишеше: „Неблагоприятните обстоятелства могат да бъдат преобразени в духовна сила и постижения. Приложи на практика тази истина. Използвай трудните обстоятелства и пречките като път!“ Помислих: „Послание като това трябва да се приеме лично!“

Споделям го с вас, защото познавам Шарън от много години и наблюдавах как тя с достойнство приема диагнозата и симптомите си на леко когнитивно нарушение (ЛКН) в духовния си път и използва тези обезсърчителни обстоятелства като възможности за растеж. Да, така е – ние не знаем какво ни предстои, но точно както ни съветва малкото розово късче хартия и тази книга, можем да използваме живота си добре – дори и онези негови страни, които смятаме за „невъзможни“, – защото това са моментите, в които пред нас се разкрива необикновеното.

Спомням си как изглеждаше то, докато се грижех за майка си. Въпреки че се сблъсках с много предизвикателства, докато наблюдавах как мама гасне бавно, се стараех никога да не определям положението ѝ като патологично. Всеки от нас има своя единствен по рода си начин да премине през личните си обстоятелства и аз уважавах онова, което майка ми трябваше да отработи. Имаше много вълшебни моменти. Един от любимите ми беше, когато, след като вече не можеше да стои права, ме помоли да я заведа на разходка. „Да вземем и „Ред“ – настоя тя. Нямах представа кой или какво е „Ред“, но я уверих, че ще дойде с нас. В онзи ден преживяхме много приключения на нашата измислена разходка, без изобщо да пристъпим отвъд прага на стаята ѝ.

В последните си години мама изглеждаше по-умиротворена, но въпреки това напрегнато бдителна. Грижехме се за живота ѝ, за тялото ѝ. Не беше възможно да разберем какво се случва в ума ѝ, въпреки че понякога, след като не беше проронвала и дума месеци наред, тя избулваше цяло изречение, гълчеше ни или казваше: „Здравей, съкровище!“ През повечето време, изглежда, осъзнаваше напълно какво става наоколо, въпреки че мълчеше.

В тази книга Шарън ни обръща внимание, че можем да бъдем в най-добрата си форма, когато сме изправени пред трудности и несигурност. В началото на книгата Шарън заявява непоколебимата си решимост да израства, „независимо какво ме очаква напред“. А на страниците, които следват, щедро споделя как се придържа към тази решимост. Тя споделя личните си истории заедно с емоционалните и духовните инструменти, които използва за справяне и постигане на благоденствие – например медитации и ръководени размишления. Подчертава и силата на откритите въпроси и любопитството. Читателят се чувства подкрепен в своето лично пътуване.

Книгата е много практична.

Радвам се, че Шарън написа тази книга, за да можем да се поучим от мъдростта и опита ѝ и да намерим утеха във факта, че никога не сме обречени. Дори и в най-тъмния си час – дори

и когато паметта ни предаде, – ако възпитае у себе си открит и приключенски дух, както Шарън ни показва, ще продължим да срещаме приятни изненади и да преживяваме дълбока радост.

Елизабет Матис Намгял