

НАТАНИЪЛ БРАНДЪН

Изкуството  
да живееш  
осъзнато

Силата на съзнанието  
и преобразяването на  
ежедневието

Превод от английски

*Веселин Янков*

Редактор

*Петко Михайлов*





## СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение .....	7
1. <b>Да живеем осъзнато: основни принципи</b> .....	17
2. <b>Изборът и отговорността</b> .....	49
3. <b>Осъзнатият живот 1: да знаем какво правим, докато го правим</b> .....	73
4. <b>Осъзнатият живот 2: да влагаме в нашите дейности осъзнатостта, която те изискват</b> .....	107
5. <b>Самоосъзнатостта: изследване на вътрешния ни свят</b> .....	149
6. <b>Съзнание и самооценка</b> .....	191
7. <b>Съзнание и духовност</b> .....	205
Послеслов .....	263
Приложение.....	267
Избрана библиография.....	276
Благодарности.....	277

*Тази Земя е отдалечената звезда,  
до която трябва да намерим начин да стигнем*

## ВЪВЕДЕНИЕ

**Н**яколко месеца след завършването на предишната ми книга, „Да поемеш отговорност“<sup>1</sup>, бях на една вечеря, където някой ме попита какво е следващото нещо, което пиша. Отговорих, че съм на път да се заема с една книга, която ще изследва какво означава да се живее осъзнато.

Една възрастна жена с набръчкано от горчивина лице се намръщи и поклати глава неодобрително:

– Да се живее осъзнато? – каза тя. – Това не е добра идея. Кой би искал да живее осъзнато? Животът би бил прекалено болен.



Аз я попитах:

– По-безболезнено ли е, като живеем неосъзнато и механично, без да сме наясно какво правим и слепи за възможностите да подобрим нещата?

Тя обаче не отговори.

Някой друг на масата отбеляза:

– Добре де, дори това, да се живее осъзнато, да има своите предимства, не е ли то много *работа*?

	Подобно на една звезда, която може да свети ту по-ярко, ту по-бледо, съзнанието функционира като континуум.	
---	---	---

---

<sup>1</sup> „Да поемеш отговорност“, „Изток-Запад“, 2014.

Вярно е, че понякога осъзнатото живеене ни изправя пред болезнени реалности. Вярно е също така, че то изисква полагането на усилия. Като начин за действие и справяне със света осъзнатото живеене има своята цена и ние ще изследваме това. Централна тема в тази книга обаче е, че ползите са неизмеримо по-големи от привидните трудности. Съзнателното живеене е източник на сила и освобождаване. То не ни обременява, а окрилява.

Подобно на една звезда, която може да свети ту по-ярко, ту по-бледо, съзнанието функционира като континуум. Ние можем да влагаме повече или по-малко съзнателност, можем да осъзнаваме в по-голяма или по-малка степен. Така че изборът не е между абсолютната оптимална съзнателност и буквалната безсъзнателност (като при кома). Изборът е между по-съзнателно или по-малко съзнателно живеене. Или бихме могли да кажем: между съзнателно и механично живеене. И това винаги е въпрос на степен.

Трагедията на много хора е именно в това, че те до голяма степен живеят механично: тяхното мислене е банално, те не изследват своите мотиви и реагират на събитията автоматично. Рядко имат свеж поглед върху каквото и да било и много рядко имат нова мисъл. Те съществуват на ниско – или незадълбочено – ниво на осъзнатост. Едно от последствията от това, е че те живеят живот, беден откъм пъстрота, вълнения или страст. Никак не е трудно да се види, че съзнанието изпълва с енергия, докато неговото отсъствие предизвиква досада и липса на сили.

Да се живее осъзнато означава да се ангажираш с осъзнатостта като начин на взаимодействие със света и във всяка една дейност да влагаш необходимата за извършването ѝ съзнателност. Какво означава това обаче съвсем не е очевидно. „Осъзнато живеене“ е една обемна абстракция. Нейното значение ще разгледаме в следващите глави.

Тук използвам термина „съзнание“ в неговото основно значение: да имаме съзнание за или да сме наясно с даден аспект на реалността. Защо съзнанието е важно? Краткият отговор е, че, за всички видове, които го притежават, то е основен инструмент за оцеляване и адаптиране към реалността – способността по някакъв начин и в някаква степен да си наясно със заоби-

калящата те среда и да ръководиш действията си по съответния начин. По същия начин можем да запитаме: защо зрението е важно?

*Да се живее осъзнато означава да бъдем по-скоро в състояние на умствена активност, отколкото на пасивност. Това е способността да гледаме на света с непредубеден поглед. Това е интелектът, който изпитва радост от собственото си функциониране. Осъзнатото живеене е да си даваме сметка за всичко, което има отношение към нашите интереси, действия, ценности, стремежи и цели. Това е готовността за приемане на фактите, били те приятни или неприятни. Това е желанието да откриваме грешките си и да ги поправяме. По отношение на нещата, които ни интересуват или засягат, това е непрестанният стремеж за разширяване на нашето разбиране и осъзнаване, както когато става въпрос за външния свят, така и спрямо онова, което е вътре в самите нас. Това е зачитането на действителността, а също и зачитането на границата между действителното и недействителното. Това е ангажиментът да не отказваме да виждаме това, което е пред очите ни, и да не загърбваме онова, което знаем. Това е ясното съзнание, че отхвърлянето на действителността е коренът на всяко зло.*



Проблемът „осъзнато – неосъзнато живеене“ може да съществува под най-различни форми. Ето два примера от моята психотерапевтична практика, от които можем да видим какво е да се живее неосъзнато. Забележете, че тези примери просто илюстрират проблема; те не предлагат път за неговото решаване.

Арнолд К. бе четиридесет и седем годишен професор по история, който си мислеше, че е силно влюбен в своята съпруга и не забелязваше, че се отнася зле с нея по хиляди начини. Когато тя имала нужда да поговори с него за нещо важно за нея, той обикновено бил разсеян, слушал с половин ухо и рядко реагирал по някакъв смислен начин. Когато тя изразявала желание, той само се усмихва, без да каже нищо, и не след дълго преминавал към друга тема. Когато тя не се съгласявала с него, той преминавал към поредния си монолог, който изобщо нямал връзка с нещата, които тя била казала. Когато тя се опитала да му каже как той я наранява, той нито чувал, нито ѝ се извинявал веднага и след по-малко от час забравял нейните думи. Той си знаел колко отдаден на нея се чувствал и затова вярвал, че е бил любящ съпруг. Когато бил в настроение, той можел да бъде наистина щедър, внимателен и грижовен. По същество обаче той живеел в свой собствен пашкул, в който били той самият, неговата любов към нея и представата му за нея, но не и реалната жена: тя била заточена в това чуждо царство – реалността. Така че от гледна точка на истинския живот тя не била част от брака му. Неговата съпруга не била жената, с която той живеел; той живеел с една фантазия, която съществувала само в неговата глава. В някакъв свой си субективен смисъл той вероятно я обичал, но не я обичал съзнателно, не влагал във връзката си ежедневната доза съзнателност, от която тази връзка се нуждаела и която заслужавала. Накрая тя се разболяла и внезапно изчезнала от живота му. В една мъчителна агония над надгробния ѝ камък той осъзнал, че през тези дванадесет години на техния брак той не е бил там – бил е изгубен в дебрите на собствения си ум. Той осъзнал, че бил изоставил собствената си съпруга много преди тя да изостави него (чрез смъртта си). Това, което любовта не осъществила, постигнала смъртта: накарала го да се пробуди за реалността, поне за известно време.

За много от нас страданието е единственият учител, който слушаме. В случая с Арнолд, както и в случая по-долу, страданието е ускорило решението да се потърси психотерапия.



Ребека А. бе тридесет и девет годишна водеща на семинари за личностно развитие. Тя виждаше себе си като човек, поел по пътя на духовното развитие и бе постигнала висока степен на осъзнатост, но си даваше сметка за разрухата, която бе причинила на семейния си живот. Високото мнение за себе си тя основаваше на факта, че бе последователка на Идзин<sup>1</sup>, че вземаше уроци по тантрическа йога, че бе потопена в литературата на медитационните практики и имаше тринадесет години опит с юнгианския анализ. Тя подлагала двете си дъщерри-тийнейджърки на безкрайни часове психологически анализи на тяхното поведение. По време на вечеря тя обикновено подканяла съпруга си да разказва своите сънища, които тя започвала да анализира. Ако някои от нейните интерпретации били оспорвани, тя отговаряла с кротко съчувствие; ако оспорването продължавало, тя отначало се дразнела, а после и гневяла – докато всички се отдръпвали потиснати и изтощени. Тя можела да цитира до безкрайност много духовни учители и изобищо нямала представа, че уединени в своята стая, дъщерите ѝ понякога си говорели колко хубав би бил животът, ако майка им умре. Нейният съпруг изглежда не си е позволявал да се отдава на такива мечтания; той просто се барикадирал зад работата си и прекарвал колкото се може по-малко време с нея. Тя преминавала през своя живот в нещо като транс и в същото време се гордеела че е по-„будна“ и по-„осъзната“ от хората около нея. Тя не можела да разбере защо често чувствала неясна обща тревожност.

Никой от тези хора не бе заспал в буквалния смисъл, и никой от тях не беше събуден в смисъла, който се изисква за успешен живот. Техните истории ни дават едно предварително усещане за територията, която трябва да изследваме – или по-

---

<sup>1</sup> „Идзин, книга на промените“ (2852 г.пр.Хр.) – най-почитаната книга в китайската философска традиция. Съдържа система за предсказания, в основата на които е теорията, че всичко във Вселената е съставено от двете основни изходни начала – ин и ян. – Б.пр.

точно за определени аспекти от нея; а ще видим, че има и много други.



Понякога, когато разсъждаваме върху живота си и грешките, които сме направили и за които съжаляваме, ни изглежда, че сякаш сме спали, докато сме си мислили, че сме били будни. Ние се чудим, как сме могли да не видим онова, което сега забелязваме да изпъква толкова ярко пред нас. Разбира се, това може да е вид самозаблуда, понеже в ретроспекция нещата винаги се виждат по-ясно. А в онези по-ранни моменти може да сме осъзнавали положението дотолкова, доколкото сме били в състояние да го направим.

Но понякога нашето усещане, че сме вървели като сомнамбули през собственото ни съществуване, отразява една вярна преценка. Ние знаем, че не сме влагали мисъл тогава, когато е трябвало да го направим. Нашата осъзнатост е била по-скоро разсеяна и несъсредоточена, отколкото концентрирана и дисциплинирана. Без съмнение причини за това е имало, но причините не променят фактите. Поглеждайки назад, ни се иска да сме били по-съзнателни.

Например мислим за всички сигнали за опасност, които сме игнорирани в началото на нещо, което впоследствие се оказало катастрофална интимна връзка. Например странно поведение на партньора ни, противоречащи си твърдения, загадъчен отказ за обяснения, внезапни и необясними емоционални изблици. Питаме се: къде ни е бил акълът по това време? Или пък си спомняме всички предупреждения, дадени ни от прекия ни ръководител много преди да бъдем уволнени – и се чудим как така тези думи не са достигнали до съзнанието ни. Или размишляваме върху възможностите, които сме пропуснали, защото в състоянието ни, сякаш на транс, не сме ги преценили правилно и се питаме как е било възможно това. Чудим се: къде бях аз, когато животът ми се случваше?

Когато в предишната си книга дискутирах практиката да се живее осъзнато, това беше изключително от гледна точка на

нейното значение за самооценката. Тук фокусът е по-широк. Какво означава да се действа осъзнато? Да се обича осъзнато? Да се отглеждат деца осъзнато? Да се чувства осъзнато? Да се работи осъзнато? Да се борим осъзнато? Да се справяме с големите предизвикателства на живота осъзнато?

Ще дам един пример от политическата сфера: когато законодателите приемат закон, целесъобразен за момента, като контрол върху цените и заплатите, без да мислят за дългосрочните предвидими последици от техните програми – което, за съжаление, е моделът на повечето законодатели, – и резултатите са по-лоши от проблема, който законодателите са обещали да поправят, цялата нация плаща цената за тази липса на съзнание (и съзнателност).<sup>1</sup>

Почти всички ние сме склонни да действаме по-осъзнато в някои сфери за сметка на други. Ние може да влагаме огромна съзнателност в работата си и съвсем малка в личните си връзки – или обратното. Можем да мислим много по-ясно за кариерата си, отколкото за политическите си убеждения – или обратно. Може умът ни да е изключително съсредоточен по въпроси, касаещи здравето ни и почти никак – по въпроси, отнасящи се до етиката или религията, и обратно.

В тази книга изследвам какво означава да се живее осъзнато по отношение на един широк спектър от човешката проблематика – от справяне с най-съкровените ни емоции до преследването на кариера, от влюбването, поддържането на брак, отглеждането на деца, посрещането на предизвикателствата на работното място, до избора на ценностите, от които се ръководим в нашите действия, до разбирането на това, от какво зависи самооценката ни, и критичното претегляне на постулатите, предлагани ни от религията и мистицизма.

---

<sup>1</sup> Контролът върху цените и надниците се споменава тук в качеството му на класически пример. Повечето икономисти смятат един такъв контрол за крайно противоположен – той като правило влошава същите тези условия, които бива призван да облекчи. Други примери за социално законодателство, което влошава положението, вместо да го подобри, можете да намерите в книгата ми „Да поемеш отговорност“. – Б.а.

В продължение на много години моите читатели все ме питат как концепцията ми за осъзнато живеене се отнася до въпросите на духовността, религията, мистиката и етическите учения, свързани с мистицизма. Щастлив съм, че в тази книга имам възможността да им отговоря. За тези, които проявяват особен интерес, глави 1 и 7 могат да се четат като самостоятелни части.



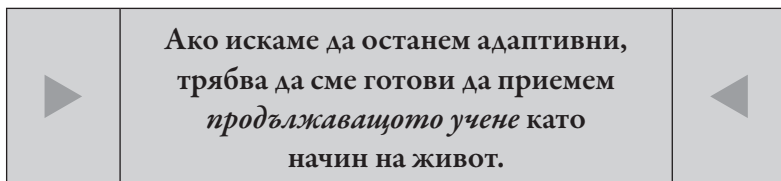
Нуждата ни да живеем осъзнато, в смисъла, в който го развивам в тази книга, е присъща на човешката природа. Но в условията на днешната ни съвременност тази нужда придобива особена неотложност. Колкото по-бързо се променя животът, толкова по-опасно е да се живее механично, с осланяне на практиките на вярата и на начини на действие, което са отживели и неадекватни.

Освен това старите структури и старите традиции все повече отпадат. Гласът на официалните авторитети е по-изнемощял от всякога и вдъхва все по-малко уважение. По всичко личи, че културата на обществото ни се е разградила, или може би разпръснала, на десет хиляди враждебни една на друга култури. Светът ни е станал толкова фрагментиран и разпокъсан, че дори и на най-големите конформисти им е все по-трудно да се ориентират към какво да се пригаждат. Ние биваме задължени да *избираме* ценностите, според които живеем, биваме задължени да *правим избори* по отношение на все повече и повече аспекти на нашето битие – от мястото, където живеем до кариерата, която преследваме; от начина на живот, който предпочитаме, до религията или философията, която следваме. В по-ранни периоди от историята сме се раждали в общества, където тези избори са били правени вместо нас чрез обичаите и традициите – т.е. от хората, живели преди нас. Тези времена обаче са безвъзвратно отминали и никога няма да се върнат отново. Днес ние сме изправени пред безпрецедентно количество информация и безпрецедентен брой възможности. Оставени сме да разчитаме на собствените си

възможности както никога преди това. И нямаме нищо друго, което да ни брани, освен яснотата на собственото ни мислене.

Фактът, че сме еволюирали от земеделска до промишлена и след това до информационна икономика, има своите мощни импликации за стойността на осъзнатото живеене. Ерата на работника, вършещ физическа работа, е минало; сега е ерата на умствения труженик.

Не е никаква новост това, че нашият ум е основното ни средство за оцеляване; новост е обаче, че този факт е станал неизбежно ясен. Много бързо пазарът става тесен за хора, които не могат да предложат нищо друго освен физически труд. В една икономика, където знанието, информацията, креативността – и тяхното превръщане в иновации – са основният източник на богатство, има нужда преди всичко от *умове*. Необходими са хора, готови и способни да *мислят*.



Тъй като познанието се разраства с безпрецедентен за човешката история темп, обучението, което сме преминали вчера, е неадекватно на утрешните изисквания, и, ако искаме да останем адаптивни, трябва да сме готови да приемем *продължаващото учене* като начин на живот. В днешно време постоянното учене е едно от значенията на това да живееш осъзнато.

Независимо дали сме съсредоточени върху запазването и укрепването на семейните връзки в един свят на все по-нестабилни човешки взаимоотношения, или върху намирането на добра работа, или върху израстването и развитието ни като личности, или върху ръководенето на компания през бурните вълни на безпощадната конкуренция на глобалния пазар – независимо дали целите ни са материални, емоционални или духовни, – цената на успеха е само една: осъзнаване; мислене; учене. Да сме заспали на волана – да разчитаме само на позна-

тото, на това, което знаем и това, което става от само себе си – означава да предизвикаме бедствие.

Навлязохме в хилядолетието на ума. Тази книга алармира за това.