

Prof. Jon Kabat-Zinn - List Rekomendujący

Drogi Dr. Holas, Drodzy Uczestnicy Konferencji „Praktyczne Zastosowanie Buddyzmu w Zachodniej Psychologii”: Witam Wszystkich. Po pierwsze chciałbym podziękować za umożliwienie mi otwarcia tej konferencji także drogą. Bardzo chciałbym być tutaj obecny osobiście i uczestniczyć w niej. Jestem zachwycony, że nowopowstałe Polskie Towarzystwo Mindfulness gości tak znamienite grono ekspertów. Świadczy to z pewnością o rosnącym zainteresowaniu społeczeństwa zachodniej psychologii, psychoterapii i medycyny z praktyką dharma w jej najbardziej uniwersalnej formie. To co wywołania się z tego społeczeństwa, będącego jednocześnie dla obu stron maksymalnie autentycznym, jest czymś nadzwyczajnym. Potencjał dla leczenia, zmiany i wyzwolenia z cierpienia, zresztą jak sądzę jesteście o tym wszyscy przekonani, jest ogromny. Wydaje się, że to się dzieje obecnie na całym świecie, co sprawia, że Wasze spotkanie jest tym bardziej na czasie. To cudowne, że odbywa się to właśnie w Warszawie i gromadzi ludzi ze wszystkich stron świata a w szczególności z krajów Europy Wschodniej. Chciałbym poczynić tu tylko dwie obserwacje. Pierwsza dotyczy tempa w jakim to pole nauki się rozwija, druga natomiast dotyczy ducha w jakim praktykowana jest mindfulness (uwaga i uważność) i jej podstaw w osobistym doświadczeniu oraz regularnym i systematycznym praktykowaniu (bhavana). Po pierwsze, jeżeli wzięcie pod uwagę liczbę prac naukowych ze słowem mindfulness w tytule, to zauważamy że w przeciągu ostatnich ośmiu latach wzrasta ona niezwykle szybko (Rysunek 1, Ludwig and Kabat-Zinn, 2008; Kabat-Zinn, 2009). Ten fenomen wzrostu zainteresowania może mieć brzemienne w skutkach następstwa, które powinniśmy na spokojnie rozważać. Istnieje ryzyko, że masowy pęd, by twierdzić, że jest się aktywnym uczestnikiem na tym nabierającym atrakcyjności polu może uczynić wymiar duchowy (wymiar dharmy) uboższym, zniekształcić go lub strywializować.

Jeżeli natomiast chcemy zrozumieć, studiować i stosować wszystkie ortogonalne wymiary idei uważności, praktyka własna musi być podstawą zarówno w pracy klinicznej jak i naukowej (Kabat-Zinn, 2003, 2005).

Coraz częściej pojawia się sytuacja, w której musimy przypominać ludziom, że mindfulness to przede wszystkim praktyka, a nie tylko dobry pomysł czy pożyteczna koncepcja.

Mógłbym sobie wyobrazić, biorąc pod uwagę temat tej konferencji oraz wybór prelegentów, że powyższe zagadnienie mogłoby być jednym z elementów dyskusji na temat rozpowszechniania idei uważności w jej integralnej i autentycznej formie (Kabat-Zinn, 2003, 2005). Zwłaszcza że tak wielu znamienitych wykładów Buddyzmu, którzy będą tu prezentować, jest to wspaniała okazja dla osób, które jeszcze nie znają idei mindfulness, aby dowiedzieć się czegoś więcej o jej pochodzeniu i wspaniałych tradycjach, które utrzymują się przy życiu, wzbogacają i rozwijają przez ostatnie 2600 lat. Po drugie, pamiętajmy, że mindfulness jest sztuką życia a nie tylko techniką. Poniższy tekst napisałem wiele lat temu do broszury przeznaczonej dla pacjentów, dotyczącej Redukcji Stresu (MBSR). Chciałem w ten sposób dać ludziom, którzy mieli uczestniczyć w MBSR posmak tego czym jest mindfulness jako sztuka bycia. Oprah Winfrey znalazła ten fragment w książce „Docieraj do Naszych Zmysłów” i odczytała go podczas swojej audycji radiowej w lipcu tego roku. Dzielę go z Wami wyłącznie po to, aby dać Wam poczucie jak bardzo praktyka oparta na mindfulness przenika już do codziennego życia społeczeństwa amerykańskiego. Czy doświadczyliście kiedykolwiek uczucia

kompletnego zatrzymania się,
Bycia całkowicie w swoim ciele,
Bycia w pełni w swoim życiu,
Czego nie wiedziałem i czego nie wiedziałem,
I sposób w jaki rzeczy są teraz,
Nie wywołując już więcej najmniejszego niepokoju czy dysonansu?

To mógłby być moment całkowitej obecności, bez pragnienia niczego, poza akceptacją,
Bez pragnienia ucieczki czy chęci zmiany czegokolwiek czy też parcia do przodu,
Moment czystego bycia poza ramami czasowymi,
Moment czystego widzenia, czystego czucia,
Moment, w którym życie po prostu jest,
I „bycie”; chwyci Cię przez wszystkie Twoje zmysły,
Przez wszystkie Twoje wspomnienia, Twoje geny,
Przez wszystkie Twoje myśli, i
Wita Cię w domu.

Chciałbym specjalnie powitać moich przyjaciół i kolegów, Andy Olendzki, Antonia Sumbundu, Alex Berzin, and Linda Lehrhaupt. Życzę Wam wszystkim inspirującej i bardzo owocnej konferencji. Oby korzyści z niej rozbrzmiały dalekim i szerokim echem zarówno w przestrzeni jak i w czasie i przyczyniły się do większego współczucia i mędrości, wyzdrowienia i zmiany wszystkich czujących istot jak i również samej planety.

Jon Kabat-Zinn Professor of Medicine emeritus
University of Massachusetts Medical School
Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society
[więcej]

References:

Kabat-Zinn, J. (2003) Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10: 144-156

Kabat-Zinn, J. (2005) *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*, Hyperion, New York, pp. 347-358.

Kabat-Zinn, (2009) Foreword to: Didonna, F. (Ed) *Clinical Handbook of Mindfulness*, Springer, New York, pp. xxv-xxxiii

Ludwig, D.S. and Kabat-Zinn, J. (2008) Mindfulness in medicine. *Journal of the American Medical Association (JAMA)* 300: 1350-1352.