

KLIMATOSAUGA

# Kaip meditacinės praktikos gali padėti klimato veiksmų srityje?

**Miglė Girdauskaitė**

Vilniaus universiteto  
Chemijos ir geomokslų fakultetas

Siekdamos įveikti klimato krizę ir išspręsti aplinkosaugos problemas, pasaulio valstybės ėmėsi įvairių veiksmų: nuo investicijų į atsinaujinančių išteklių technologijas, emisijų mažinimo iki įvairiausių kampanijų, skatinančių sąmoningą vartojimą ir kt. Tačiau pastaruoju metu klimato iššūkius tyrinėjantys mokslininkai atsigręžia ne tik į aplinkai padedančius fizinius veiksmus, bet ir į žmonių vidinę būseną bei ją puoselėjančias praktikas. Vilniaus universiteto Chemijos ir geomokslų fakulteto docento, klimatologo Justo Kažio teigimu, būtent pastarosios – ne ką mažiau svarbios negu klimatosaugos politika, technologinė pažanga ar gamta grįsti sprendimai.



## Teigiama, kad klimato kaita yra labiau žmonijos vidinės santykių krizės padarinys, o perėjimas į tvarumą turi prasidėti nuo vidinių pokyčių.

### Kontempliacinės praktikos – raktas į savęs pažinimą

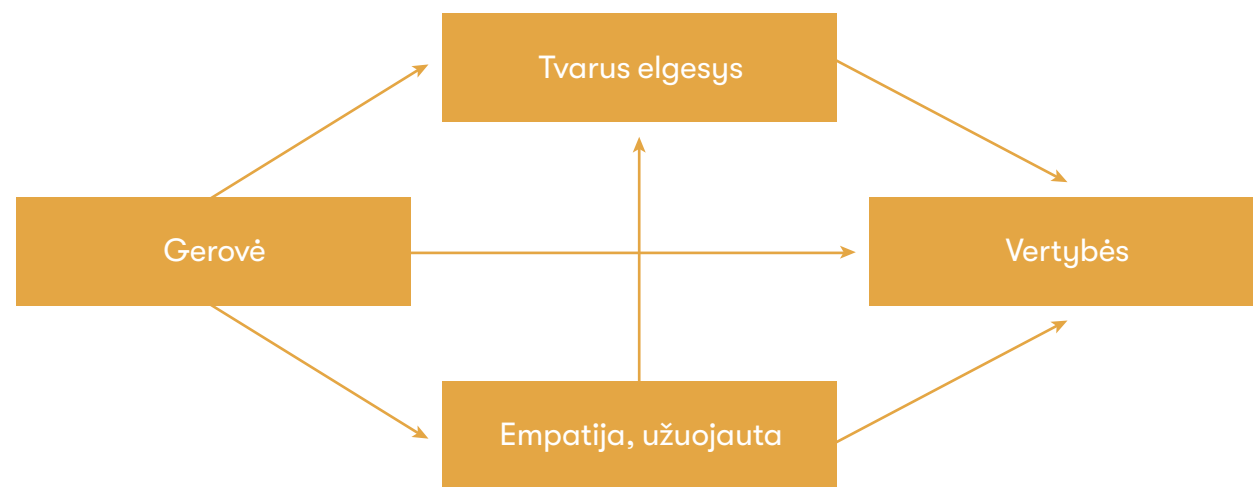
Pasak doc. J. Kažio, kontempliacinės praktikos ir meditacijos apima daugybę sričių. Nors žodis „kontempliacija“ dažnai girdimas religiniuose kontekstuose, tačiau jo lotyniška reikšmė „įsižiūrėjimas“ geriausiai atliepia meditacinių praktikų sąsają su klimato kaita: tai – įsižiūrėjimas į pasaulį, save, buvimą kartu, išreikšiamas net ir tokiais paprastais veiksmais kaip meditacija, aktyvus laikas gamtoje, vaikščiojimas ar kalbėjimasis. Viena iš daugelio kontempliacinių praktikų šakų – dėmesingo įsisąmoninimo (angl. *mindfulness*) praktikos, kurios taip pat gali būti atliekamos įvairiausiais būdais. Dėmesingą įsisąmoninimą klimatologas apibrėžia kaip žmogaus gebėjimą visapusiškai būti dabartyje – tiksliai kre-

piant dėmesį į dabarties akimirkas, suvokiant, kur esame ir ką darome, ir nebūnant pernelyg reaktyviems ar priblokštiems to, kas vyksta aplinkui ar mūsų galvose. Ir nors šis reiškinys turi sąsają su religija bei budistiniu požiūriu į pasaulį, tai – vakarietišškai pasaulėžiūrai pritaikytas dalykas, kurio principais vadovaujamosi ne tik religijose, bet ir priėmimo temose, o mokslininkų tikslas šiuo metu yra susieti pasitikėjimo, priėmimo, smalsumo aspektus su įvairiais klimato kaitos klausimais.

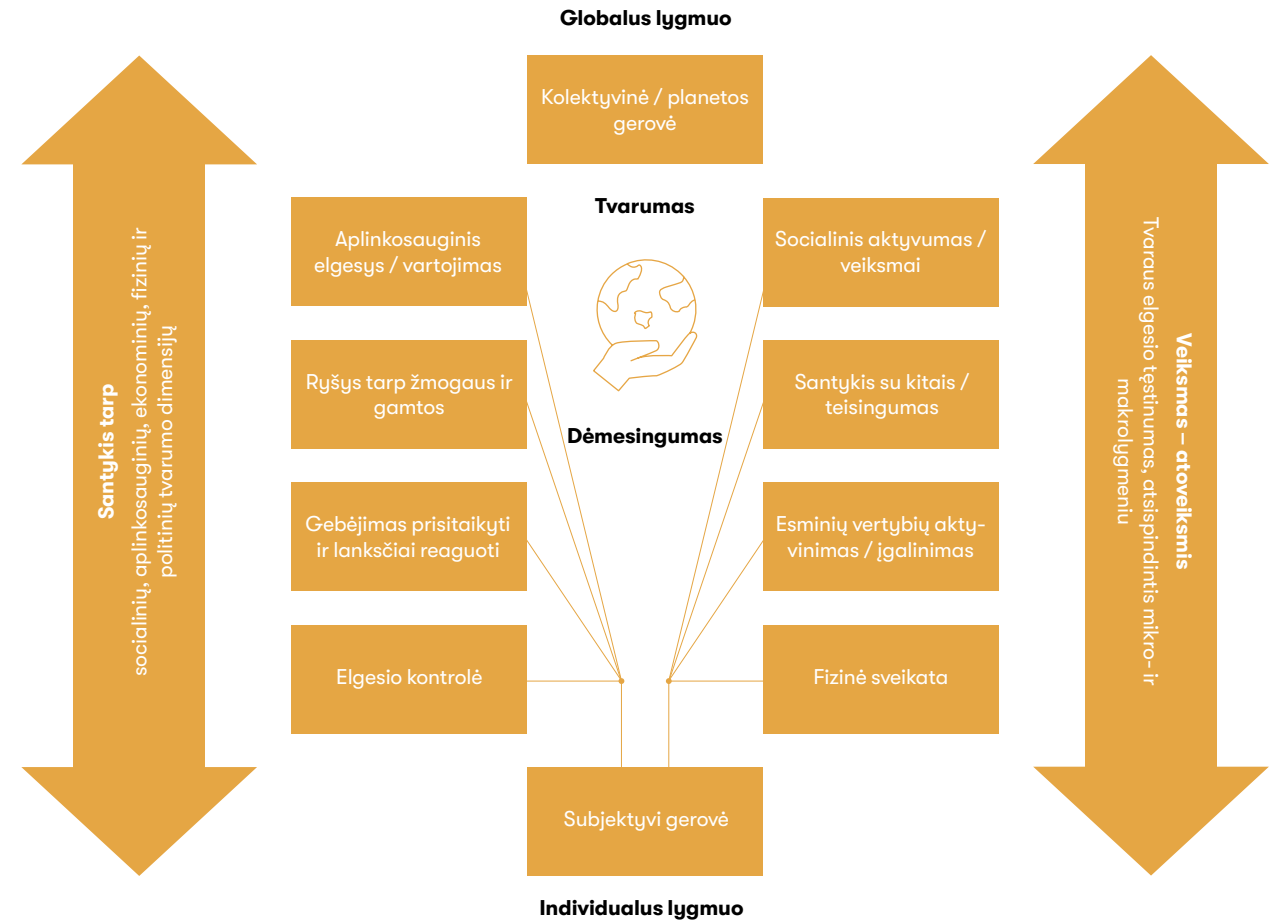
Dėmesingo įsisąmoninimo praktikas sieti su klimato kaitos veiksmais pradėta visai neseniai. Apie 2015–2016 m. atlikta nemažai mokslinių tyrimų, kuriais siekta išsiaiškinti įvairiausius klimato kaitos klausimus ne tik technologiniu, bet ir dvasiniu, psichologiniu požiūriu. Pasak doc. J. Kažio, netgi teigiama, kad klimato

kaita yra labiau žmonijos vidinės santykių krizės padarinys, o perėjimas į tvarumą turi prasidėti nuo vidinių pokyčių (dėmesingo įsisąmoninimo): ne tik fizinių veiksmų, bet ir patirčių, vidinio pasaulio pertvarkymo. Tik tai pasiekę galime judėti į fizinių, apčiuopiamų veiksmų lygį, suvokti jų esmę ir prasmę (1 pav.).

Dėmesingu įsisąmoninimu besidomintys mokslininkai pabrėžia, kaip svarbu suderinti asmeninę gerovę su tvarumo veiksmais, todėl tai laikoma priemonė gilesniam santykio su aplinka supratimui ugdyti ir taip daryti įtaką tvaresniam elgesiui ir sprendimams. Be to, dėmesingo įsisąmoninimo vaidmuo yra itin svarbus kuriant emocinį atsparumą (angl. *resilience*), leidžiantį žmonėms susidoroti su iššūkiais ir netikrumu, būdingu dirbant tvarumo srityje (2 pav.).



1 pav. Hipotetiniai santykiai tarp dėmesingo įsisąmoninimo, vertybių, empatijos, užuojautos, gerovės ir tvaraus elgesio (pagal Ericson ir kt., 2014)



2 pav. Kontempliacinė tvarių mokslinių tyrimų, praktikų ir švietimo sistema (pagal Wamsler ir kt., 2018)

### Kova su klimato kaita prasideda nuo vidinių pokyčių

Anot klimatologo, tyrimai vis dažniau parodo, kad klimato kaita nėra išorinis procesas: būtent žmonių vidinis negebėjimas išreikšti savęs, būti kartu yra priežastys, dėl kurių sutrūkinėja ir ryšys su aplinka. Kita vertus, kiekvienas žmogus yra veikiamas ir globalaus pasaulio, nuo jo atsiriboti negalime, todėl tas poveikis yra abipusis. Pasitelkę dėmesingą įsisąmoninimą galime pereiti nuo individualios gerovės prie globalios tvarumu paremtos kolektyvinės gerovės, nes šios praktikos skatina veiksmą ir atoveiksmį fizinės sveikatos, esminių vertybių įgalinimo, santykių su kitais ir lygybės, socialinio aktyvumo srityje ir kuria individo ir pasaulio tarpusavio santykį, paremtą elgsenos reguliavimu, gebėjimu prisitaikyti prie situacijos, žmogaus ir gamtos ryšiu, aplinkai draugišku elgesiu ir vartojimu.

Pasak doc. J. Kažio, buvo pastebėti tam tikri žmoniai, kurie dalyvavo dėmesingo įsisąmoninimo praktikose, aplinkosauginio elgesio pokyčiai. Viename tyrime jų priskaičiuojama net penki: proto pabudimas (savireguliacija) – suvokimas bendrame gamtos ir pasaulio kontekste; širdies pabudimas (buvimas užmezgus santykį) – pojūtis, kad jei kenčia gamta, kenčiu ir aš; aplinkos paskatintų motyvacijų internalizavimas – nebegebėjimas būti gamtosaugos problemų nuošaly; eudaimoninė gerovė (prasmingumas ir savirealizacija) – gebėjimas paprasčiausiai būti, užuot nuolat ką nors darius; dėmesingo įsisąmoninimo patirčių gilinimas – pati praktika kaip pokyčių mechanizmas.

Kiti tyrimai rodo, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikos leidžia priimti aplinką kaip buvimą čia ir dabar ir

tai suvokti: suprasti gerovę, laimę, pajauti ją esamoje situacijoje, atverti širdį, protą ir jausmus, o tai skatina imtis veiksmų. Bandomojo tyrimo metu buvo nustatyta, kad dėmesingu įsisąmoninimu grįsti klimato veiksmų būdų skatinti aplinką tausojantį elgesį tarp suaugusiųjų. Dar viename tyrime su studentais paaiškėjo, kad dėmesingas įsisąmoninimas smarkiai, tiek tiesiogiai, tiek netiesiogiai, sustiprina tikėjimą, jog klimato kaita egzistuoja, o šio ryšio mediatorius buvo augantis susisiejimasis su gamta.

Vis dėlto kai kurie tyrimai atskleidė, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikos, susijusios su aplinką tausojančiu elgesiu ir atliekamos žmonių, jau turinčių gilų ryšį su gamta, šio ryšio dar labiau nebesustiprina. Tačiau daugelyje tyrimų prieinama prie

## Kol žmonės nesugebės sukurti darnos tarp savo proto ir veiksmų, jokie klimato kaitos sprendimai bus neįmanomi.

išvados, kad klimato kaita ir mūsų protas, arba suvokimas, yra smarkiai susiję. Todėl, kol žmonės nesugebės sukurti darnos tarp savo proto ir veiksmų, jokie klimato kaitos sprendimai bus neįmanomi nei technologiniu, nei koku nors kitoku požiūriu. Tam būtina sėkminga proto, atveriamo dėmesingo įsisąmoninimo praktikų, ir klimato kaitos sprendinių integracija.

### Europoje – iniciatyvos skatinti dėmesingo įsisąmoninimo praktikas klimatosaugos srityje

Vakaruose dėmesingo įsisąmoninimo praktikų ir klimato veiksmų sąsajos ne tik tiriamos, bet jau ir imamos taikyti. Viena iš tokių šalių yra Jungtinė Karalystė. Programa

„Mindfulness Initiative“, startavusi 2013 m., iš pradžių buvo orientuota į Jungtinės Karalystės parlamentarų emocinės gerovės ir psichikos sveikatos užtikrinimą. Inicatyva ilgainiui išsiplėtė, apimdama ir klimatosaugos klausimus, nes ši tema yra itin kompleksiška ir sudėtinga, o darbas su ja reikalauja nemažai emocinių pastangų. Jau 2020 m. buvo organizuoti bandomieji renginiai ir Europos Parlamente, juose Parlamento nariai buvo mokomi, kaip reaguoti ir veikti klimato kaitos akivaizdoje. Šių renginių metu atliekamos dėmesingo įsisąmoninimo praktikos politikams ir visuomenės veikėjams padėjo nustumti nerimą dėl klimato kaitos į antrą planą ir išryškinti veiksmų galimybę.

Klimato krizės ir dėmesingo įsisąmoninimo svarbą pabrėžia visai neseniai „Mindfulness Initiative“ išspausdintas laisvai prieinamas leidinys „Reconnection: Meeting the Climate Crisis Inside Out“ (2022), kurio pagrindinė mintis yra ta, kad klimato kaitos ir aplinkosaugos sprendiniai negali būti įgyvendinti, kol nepažįstame savęs ir kitų, t. y. kol neįveikėme žmogiškųjų santykių krizės. Leidinyje kreipiamas dėmesys ne tiek į technologinius ir fizinius sprendimus, kiek į apimančius protą, emocijas, psichiką ir kt.

### Norint suvokti klimato kaitą, reikia būti sąmoningam

Dėmesingo įsisąmoninimo ir klimato kaitos sąsajos svarbios ne tik politi-



kams, bet ir studentams. Šiuo metu įgyvendinamas Europos Sąjungos mainų programos „Erasmus+“ projektas „MP4s“ (angl. „Mindfulness Practices for Students in Society“) buria įvairių sričių mokslininkus, dėmesingo įsisąmoninimo mokytojus, aktyvius ir žinių siekiančius studentus. Pagrindinis tikslas – padėti studentams įveikti emocinius sunkumus pasitelkiant dėmesingo įsisąmoninimo praktikas ir skatinant rūpinimąsi savimi, kitais ir planeta aukštojo mokslo institucijose. Įgyvendinant šią iniciatyvą ypač koncentruojamasi į visos akademinės bendruomenės buvimą ir veikimą kartu. Pagal projektą įvairiose šalyse buvo surengti socialinių ir klimato veiksmų ambasadorių susitikimai, kuriuose dalyvavo ir Vilniaus universiteto studentai bei darbuotojai. Daugiau kaip 50 dalyvių iš projekto partnerių šalių, tarp jų įvairių specialybių Vilniaus universiteto bakalauro pakopos studentai, tris dienas skyrė klimato teisingumo ir dėmesingo įsisąmoninimo ryšiams pažinti. Diskusijas, pokalbius ir užsėdimus vedė įvairių sričių specialistai ir aktyvistai. Studentų reakcijos po šių kursų buvo itin teigiamos: 90 proc. dalyvių mokymuose išmoko ko nors naudingo, susijusio su klimato krize,

80 proc. sužinojo naudingos informacijos apie save, o 60 proc. testų su dėmesingu įsisąmoninimu susijusius mokymus. Pasak doc. J. Kažio, vieno dalyvavusio studento atsiliepimas puikiai apibendrina gautą naudą: „Būti sąmoningam yra pirmas žingsnis norint suvokti klimato kaitą.“

Jau yra sukurtas „Dėmesingo įsisąmoninimo įrankių rinkinys“ – vienoje vietoje sudėta net 18 įvairių dėmesingo įsisąmoninimo praktikų, kurios šiuo metu yra verčiamos į lietuvių kalbą ir bus prieinamos Vilniaus universiteto bendruomenei. Be to, rengiama „SIT4PLANET“ mokymų programa, kuri taip pat bus prieinama kiekvienam universiteto bendruomenės nariui. Pagal vieną iš trijų programos modulių bus galima gilintis į įvairius klimatosaugos dėsningumus remiantis dėmesingo įsisąmoninimo principais, pavyzdžiui, į ryšį tarp dėmesingo įsisąmoninimo praktikų ir klimato teisingumo bei tranzicijos. Siekiama, kad kovojant su klimato kaita būtų tobulinami ne tik politiniai sprendimai ir technologijos, bet ir sąmoningas elgesys bei aplinkos suvokimas, tad tokių iniciatyvų ateityje greičiausiai tik daugės ir jos taps vis prieinamesnės plačiajai visuomenei.

**Sukurtas „Dėmesingo įsisąmoninimo įrankių rinkinys“ – vienoje vietoje sudėta net 18 įvairių dėmesingo įsisąmoninimo praktikų.**