

Džon Kabat-Zin

GDE GOD DA SE NALAZIŠ, TU SI

Meditacija svesnosti u svakodnevnom životu

Preveo s engleskog

Alen Kovačić



**Čarobna
knjiga**

*Za Majlu, Vila, Nošon i Serenu,
gde god da ste*

၈

Zahvalio bih Majli Kabat-Zin, Sari Doring, Lariju Rozenbergu, Džonu Mileru, Danijel Levi Alvares, Rendiju Polsenu, Martinu Diskinu, Denisu Hamfrijju i Ferisu Urbanovskom na čitanju ranih verzija ovog rukopisa i na značajnim uvidima i ohrabrenju. Duboko poštovanje izrazio bih Trudi i Bariju Silverstinu za korišćenje ranča Roki hors u intenzivnom periodu rane faze pisanja, i Džejsonu i Vendi Kuk na vestern avanturama u tim divnim danima. Veliko hvala mojim urednicima Bobu Mileru i Meri En Nejpls na dubokoj posvećenosti i zadovoljstvu koje sam osetio u radu sa njima. Zahvaljujem njima, porodici Hiperion, svom zastupniku Patriši Vanderlon, Doroti Šmiderer Bejker, dizajnerki knjige, i Bet Mejnard, umetnici, za brigu i pažnju koje su posvetile nastanku ove knjige.



Sadržaj

Uvod	13
PRVI DEO: Cvetanje sadašnjeg trenutka	19
Šta je svesnost?	21
Jednostavno, ali ne i lako	24
Zastati	26
To je to	28
Sačuvati trenutak	30
Imati dah na umu	31
Praksa, praksa, praksa	33
Praksa nije isto što i trening	34
Ne morate lutati radi prakse	35
Buđenje	36
Držite se jednostavnosti	38
Ne možete zaustaviti talase, ali možete naučiti da surfujete	39
Može li svako da meditira?	41
Pohvala nečinjenju	42
Paradoks nečinjenja	44
Nečinjenje na delu	46
Činjenje nečinjenja	49
Strpljenje	51
Prepuštanje	55

Neosuđivanje	57
Poverenje	59
Širokogrudost	61
Morate biti dovoljno snažni za slabost	63
Voljna jednostavnost	65
Koncentracija	67
Vizija	69
Meditacija razvija potpune ljude	72
Praksa kao put	75
Meditacija nije isto što i pozitivno razmišljanje	78
Ulazak u unutrašnjost	80
DRUGI DEO: Srce prakse	83
Meditacija u sedećem stavu	85
Sedanje	87
Dostojanstvo	88
Stav	89
Šta s rukama	91
Izlazak iz meditacije	94
Koliko vežbati?	97
Nema ispravnog načina	101
Meditacija „Šta je moj put?“	103
Meditacija planine	105
Meditacija jezera	109
Meditacija tokom hoda	112
Meditacija u stojećem stavu	114

Meditacija u ležećem stavu	115
Lezite na pod makar jednom dnevno	119
Odsustvo prakse je praksa	121
Meditacija ljubavi i nežnosti	122
TREĆI DEO: U duhu svesnosti	127
Sedenje pored vatre	129
Sklad	131
Rano jutro	133
Direktni kontakt	137
Želite li još nešto da mi kažete?	139
Vaš autoritet	141
Gde god da se nalaziš, tu si	144
Uza stepenice	148
Ribanje šporeta uz zvuke Bobija Makferina	150
Šta je moja Dužnost (sa velikim D) na ovom svetu?	152
Planina Analog	155
Međupovezanost	157
Nepovređivanje – <i>ahimsa</i>	160
Karma	162
Celovitost i jedinstvo	165
Zasebnost i sličnost	167
Šta je ovo?	169
Sopstvo	171
Bes	174
Učenje hrane za mačke	175

Roditeljstvo kao praksa	177
Roditeljstvo 2	183
Neke stranputice	185
Da li je svesnost duhovnost?	187
Pogovor	191
CD-ovi sa vežbama meditacije svesnosti	194
Beleška o autoru	197

Uvod

Znate šta? Kada se sve sabere, gde god da se nalaziš, tu si. Šta god da radiš na kraju, to na kraju i radiš. O čemu god da sada razmišljaš, *upravo o tome* razmišljaš. Šta god da ti se dogodilo, već se dogodilo. Najvažnije pitanje jeste kako ćeš se sa time nostiti. Drugim rečima: *Šta sad?*

Dopadalo se to nama ili ne, sadašnji trenutak je sve što nam je na raspolaganju. A ipak, svi prelako živimo kao da smo u trenutku zaboravili da smo *ovde*, gde već jesmo, i da smo *okruženi* onim čime smo okruženi. U svakom trenutku nalazimo se na raskršću *ovde* i sada. Ali kada se spusti magla zaboravnosti na to gde smo, gubimo se. *Šta sad?* postaje pravi problem.

Pod gubljenjem podrazumevam da na trenutak izgubimo dodir sa sobom i sa punim rasponom svojih mogućnosti. Umesto toga, svodimo se na gledanje, mišljenje i činjenje poput robota. U tim trenucima, raskidamo kontakt sa onim što je najdublje u nama i što nam otvara možda i najveće mogućnosti da budemo kreativni, da učimo i da se razvijamo. Ako ne pazimo, ti magloviti trenuci se rastežu i zauzimaju nam najveći deo života.

Kako bismo dozvolili sebi da potpuno budemo u kontaktu sa onim gde smo, bez obzira na to gde je to mesto, moramo zastati u ličnom iskustvu dovoljno dugo da bi se sadašnji trenutak primio; dovoljno dugo da bismo zapravo *osetili* sadašnji trenutak, da ga u celosti sagledamo, da ga držimo u svesti i tako ga bolje upoznamo i razumemo. Tek tada možemo da prihvatimo istinu ovog trenutka u našim životima, da učimo iz njega i da nastavimo dalje. Umesto toga, često kao da smo zaokupljeni prošlošću, onim što se već dogodilo, ili budućnošću koja još nije nastupila. Tražimo drugi oslonac, mesto na kojem se nadamo da će sve biti bolje, da ćemo biti srećniji, gde će stvari biti više onakve kakve želimo da budu ili više onakve kakve su nekada bile. Najčešće smo tek delimično svesni ove unutrašnje napetosti, ako smo je uopšte i svesni. Štaviše, takođe smo tek delimično

svesni, u najboljem slučaju, šta tačno radimo u svom životu i s njim, efekata naših dela i, mnogo suptilnije, efekata naših misli na ono što vidimo i ne vidimo, na ono što radimo i ne radimo.

Na primer, obično padamo, potpuno nesvesno, u zabludu da je ono što mislimo – ideje i mišljenja koje imamo u svakom trenutku – istina o onome što je spolja, u svetu, i unutra, u našim umovima. U najvećem broju slučajeva prosto nije tako.

Plaćamo visoku cenu za ovu pogrešnu i nepromišljenu pretpostavku, jer gotovo tvrdoglavo ignorišemo bogatstvo naših sadašnjih trenutaka. Posledice se tiho talože i boje naše živote bez našeg znanja i bez mogućnosti da to popravimo. Nikad nismo gde zaista jesmo, nikad ne razumemo pun raspon naših mogućnosti. Umesto toga, zaključavamo se u ličnu fikciju, u kojoj već znamo ko smo, znamo gde smo i kuda idemo, znamo šta se događa – sve vreme zaogrnuti mislima, maštanjima i nagonima, uglavnom u vezi sa prošlošću i budućnošću, sa onim što želimo i što nam se dopada, sa onim čega se plašimo i što nam se ne dopada. Sve ove misli se stalno pletu i tako skrivaju naš pravac i samo tlo na kojem stojimo.

Knjiga koju imate u rukama govori o buđenju iz takvih snova i košmara u koje se često snovi pretvaraju. Neznanje čak ni da ste u takvom snu jeste ono što budisti nazivaju *neznanjem* ili nesvesnošću. Svest o ovom neznanju naziva se *svesnost*. Buđenje iz ovih snova je posao meditacije, sistematskog gajenja budnosti, svesti o sadašnjem trenutku. Ovo buđenje prati ono što bismo mogli nazvati *mudrošću*, dublje sagledavanje uzroka i posledica i međupovezanosti svih stvari, tako da možemo da napustimo snovima određenu stvarnost koju smo sami stvorili. Da bismo našli svoj put, moramo da obratimo više pažnje na sadašnji trenutak. To je jedino vreme koje nam je na raspolaganju za život, razvoj, osećanja i promenu. Moramo da postanemo svesniji i suprotstavimo se neverovatnoj privlačnosti Scile i Haribde prošlosti i budućnosti i snova koje nam nude namesto života.

Govoreći o meditaciji, veoma je važno da razumete da ovo nije ona onostrana, zagonetna aktivnost sa slike koju nam popularna kultura nameće. Ne bavi se pretvaranjem ljudi u zombije, biljke, sebične narcise, opsesivce, zanesenjake, sektaše, posvećenike, mistike niti istočnjačke filozofe. Meditacija je samo način da budete svoji i da znate više o tome ko ste. Cilj je da shvatite da se, dopadalo vam se to ili ne, nalazite na putu svog života. Meditacija može da vam pomogne da vidite pravac na putu koji

zovemo životom; da se on uvek odvija, trenutak za trenutkom, i da ono što se desi sada, u ovom trenutku, utiče na ono što će se dogoditi u sledećem.

Ako ono što se događa sada utiče na ono što će se dogoditi kasnije, nema li smisla obazreti se oko sebe s vremena na vreme kako biste više bili u kontaktu sa onim što se oko vas događa, kako biste se orijentisali spolja i iznutra i jasno videli stazu na kojoj ste i pravac kojim se krećete? Ako tako učinite, možda ćete biti u boljem položaju da nađete put za sebe koji je više u skladu sa vašim unutrašnjim bićem – stazu duše, stazu sa srcem, *vašu* Stazu sa velikim S. Ako to ne učinite, impuls vaše nesvesnosti ovog trenutka jednostavno će obojiti sledeći. Dani, meseci i godine prolaze brzo: neprimećeni, neiskorišćeni, necenjeni.

Prelako je držati se sve do groba maglovite i klizave padine, ili probuditi se sa jasnom svesti koja goni maglu i koja često prethodi trenutku smrti i shvatiti da ono što smo godinama mislili o tome kako treba živeti život i šta je važno nije ništa do, u najboljem slučaju, skup nerazmotrenih poluistina zasnovanih na strahu i neznanju, skup naših samoograničavajućih ideja, a ne istina ili ono što nam je u životu sledovalo.

Niko se drugi ne može umesto nas probuditi, iako naša porodica i prijatelji ponekad očajnički pokušavaju da se do nas probiju, da nam pomognu da jasnije vidimo ili da se oslobodimo sopstvenog slepila. Ali buđenje je na kraju nešto što svako od nas može samo sam da učini za sebe. Na kraju krajeva, gde god *ti* da kreneš, tu si. *Tvoj* život se razvija.

Na kraju dugog života posvećenog učenju svesnosti, Buda, koji je verovatno imao mnogo sledbenika koji su se nadali da će im on olakšati nalaženje njihovih sopstvenih staza, to je za svoje učenike sažeo ovako: „Budite sami sebi svetlost.“

U prethodnoj knjizi – *Potpuno življenje katastrofe* – pokušao sam da stazu svesnosti učinim dostupnom većini Amerikanaca, kako se ne bi činila previše budističkom ili mističnom, već samo zdravorazumskom. Svesnost se pre svega tiče pažnje i svesti, što su univerzalna ljudska svojstva. Ali u našem društvu ova svojstva uzimamo zdravo za gotovo i ne razvijamo ih sistematski u službi mudrosti i samospoznaje. Meditacija je proces kojim produbljujemo pažnju i svest, prefinjujemo ih i dajemo im veću praktičnu vrednost u životu.

Potpuno življenje katastrofe može se shvatiti kao mapa namenjena ljudima koji se suočavaju sa fizičkim ili emocionalnim bolom, ili koji se