

Naslov originala:

Mark Nepo

The Book of Awakening: *Having the Life You*

Want by Being Present to the Life You Have

Copyright © 2000 by Conari Press, an imprint of Red Wheel Weiser, LLC

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2020

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Gordana Subotić

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:

Tijana Kazimirović

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

KNJIGA BUĐENJA

*Život kakav želite uz prisustvo
u životu koji imate*

Mark Nepo

HARMONIA

*Mudrost je živi potok, a ne slika što se u muzeju čuva.
Tek kad nađemo izvor mudrosti u sopstvenom životu,
ta mudrost će poteći ka budućim naraštajima.*

TIČ NAT HAN

Ova knjiga bi trebalo da bude korisna, da bude vaš saputnik i prisan prijatelj. Ovo je knjiga buđenja. Da bih o tome pisao, morao sam to da proživim. Što mi je pružilo priliku da okupim i rasporedim tihe učitelje koje sam u životu sretao. Putovanje na kojem sam dolazio do tih uvida i oblikovao ih pomoglo mi je da svoj unutrašnji i spoljašnji život približim jedan drugom. Pomoglo mi je da spoznam i koristim svoje srce. Učinilo me je celovitim. Nadam se da će i vama tako poslužiti.

Skupljanje uvida na kojima ova knjiga počiva bilo je kao potraga za krhotinama kamena što svetlucaju na stazi. Zastao bih da razmislim o njima, da naučim od njih, potom bih ih negde sklonio i produžio svojim putem. Dve godine kasnije, zapanjio sam se kad sam, istresavši svoju vreću izlomljenog kamena, shvatio šta sam našao. Komadići koji su svetlucali putem ono su od čega je nastala ova knjiga.

U suštini, svi oni govore o duhu i prijateljstvu, o našoj nepresušnoj potrebi da ostanemo vitalni i blagonakloni prema ovom životu, bez obzira na teškoće na koje ćemo u njemu nailaziti. Nastale iz mnogih tradicija, iz mnogih iskustava, iz mnogih divnih i iskrenih glasova, pesme koje svi mi ovde pevamo, pesme su o bolu, čudu i misteriji ljubavi.

Privukla me je ova forma zato što sam, kao pesnik, žudeo za načinom izražavanja koji bi mogao da bude koristan kao što je korisna kašika, i zato što mi je, kao čoveku koji je preživeo rak, vođenje dnevnika postalo duhovna hrana. Istini za volju, u proteklih dvadeset pet godina, dnevnički zapisi bili su odgovor na kolektivnu potrebu i postali su duhovni sonet našeg doba, pouzdan čuvar malih doza svega onoga što je važno.

Jedino što mogu da tražim od ovog dela jeste da vas preplavi kao što more preplavi stene koje štrče, da vas iznenadi i okrepi, da zahvaljujući njoj vi ili ja zablistamo i ostanemo tako zapljusnuti, ali načas mekši i trezveniji.

Duboko se nadam da će vas nešto na ovim stranicama iznenaditi i okrepiti, podstaći da zablistate, pomoći vam da živite, volite i nađete svoj put do radosti.

Mark

Jedno od najprijetnijih zadovoljstava u mom životu jeste slušanje Marka Nepa dok čita svoju poeziju. Dašak pustolovine opipljiv je u vazduhu. Iznenadim se kad god nam Mark, postepeno otkrivajući svoje skriveno blago, brižljivo obogaćujući jednostavan trenutak, pokazuje izuzetna čudesa. Dok čita pred publikom, čujete ljude kako zaustavljaju dah jer prepoznaju nešto duboko i istinito, nešto poznato ali zaboravljeno ili propušteno. Mark to vidi, podseća nas na to i vraća nam to. Na kraju ostaje osećaj zahvalnosti što smo ponovo probuđeni pred nečim istinski dragocenim.

Naš život je sačinjen od dana. Samo u danima svog života možemo da nađemo mir, radost i isceljenje. Postoje hiljade sitnih čuda raspoređenih u našim danima, a Mark Nepo je učenik čudsnog. Alhemičar običnog, poziva nas da vidimo, okusimo, dodirnemo, otlešemo i osetimo svoj put ka suštini života.

Kao što se život sastoji od dana, tako se dani sastoje od trenutaka. Dobro proživljen život čvrsto je usađen u meko tlo trenutaka. Mark Nepo je baštovan na tom tlu; posadio je seme milosrđa koje će proklijati samo na tlu blagonaklone pažnje i promišljenog vremena. Dobijamo najdublje blagoslove od života kad se zaljubimo u takve trenutke – a Mark nam pokazuje kako da se zaljubimo duboko i bez zadržke.

Mark je imao karcinom, a to ga je prodrimalo nateravši ga da se probudi. Njegov pad u bolest doveo je do rađanja zadivljujućeg promišljanja. A sada nas on poziva da njegovim srcem i očima vidimo i osetimo koliko budno može da bude naše biće. Kao čovek koji je preživeo karcinom, Mark je stekao uvid smrtnika koji je zahvalan čak i na tome što diše. I pruža nam i nešto više od zahvalnosti, pruža nam mudrost, trezvenost, dobrotu i strastveni polet da do srži iskusimo svaki trenutak, svaki delić vremena.

Ako žudite da upravo tako živite, Mark će vam biti vodič.

Kad je završio i poslednji blok hemoterapije, koja mu je pomogla da pobedi karcinom, Mark je tog dana ustao rano, iscedio je pomorandžu pa stavio čašu soka na sto ispred sebe. Onda je čekao,

razmišljajući o mogućnostima koje mu taj dan pruža sve dok se sunce nije podiglo iznad krošnji koje su se videle kroz prozor. U tom trenutku – kasnije mi je rekao – sunčev zrak prodro je kroz sok u čaši i „rasuo se u rumenu, kristalnu svetlost”, a on je potom prineo čašu usnama.

Mnoge svete tajne čin su zadivljujuće jednostavnosti: jednostavna molitva, gutljaj vina i parče hleba, jedan udah u meditaciji, voda koja nam je poprskala čelo, razmena burmi, ljubazna reč, blagoslov. Bilo šta od ovoga, ako se dogodi u trenutku promišljanja, može da otvori vrata našeg duhovnog opažanja i pruži nam duhovnu hranu i radost.

Ovo je knjiga svetih tajni; to je Markov velikodušni dar nama, gozba puna čudesa sačinjenih od svakodnevnih stvari, uobičajeno izobilje čovekovog života. Ne žurite, osetite svaku stranicu. Iznad svega, budite spremni na iznenađenja. Život je možda već čudesniji nego što ste to ikad mogli da zamislite.



1. JANUAR

Dragoceno ljudsko rađanje

Od svega što postoji, mi smo ti
koji dišu, bude se i to u pesmu preobražavaju.

Postoji jedno pravilo u budizmu koje zahteva od nas da budemo svesni koliko ćemo se retko naći u ljudskom obličju na Zemlji. To je zaista divan pogled na život koji nam pruža priliku da osetimo ogromnu zahvalnost na tome što smo ovde kao jedinke ispunjene svešću, koje piju vodu i cepaju drva.

To zahteva od nas da se osvrnemo i pogledamo mrava i antilopu, crva i leptira, psa i vola, jastreba i divljeg samotnog tigra, stoletni hrast i hiljade godina star morski basen. To zahteva od nas da razumemo da ne postoji još jedan oblik života koji uživa privilegiju posedovanja svesti o sopstvenom postojanju. To zahteva od nas da shvatimo kako među svim beskrajnim vrstama biljaka, životinja i minerala od kojih je sačinjena Zemlja, vrlo mali deo života poseduje budnost duha koju nazivamo „biti čovek”.

To što ja mogu da izronim iz nekih dubina svesti kako bih to vama izrazio i to što vi možete da me shvatite istog trenutka deo je našeg dragocenog ljudskog buđenja. Mogli ste da budete mrav. Mogli ste da budete mravojed. Mogli ste da budete kiša. Ja sam mogao da budem slatina. Ali mi smo blagosloveni – sad i ovde – što smo ljudska bića, živi na retke načine koje često uzimamo zdravo za gotovo.

Sve to što je pomenuto, to dragoceno ljudsko rađanje, neponovljivo je. Stoga, šta ćete uraditi danas znajući da ste jedan od najređih oblika života koji je ikad koračao Zemljinim šarom? Kako ćete se postarati za sebe? Šta ćete uraditi svojim rukama? Šta ćete pitati i koga?

Sutra možete da umrete i postanete mrav a neko će vam postaviti zamku. Ali danas ste dragoceni, retki i budni. To nas priprema za zahvalan život. Oklevanje je beskorisno. Zahvalni i budni, zapitajte se šta vam sad treba. Volite ono što sad volite.

○ *Sedite negde napolju, ako je moguće, ili pored prozora, i posmatrajte druge oblike života oko sebe.*

- *Dižite usporeno i razmišljajte o mravu ili vlati trave, o plavoj šojki, kao i o tome šta je to što ti oblici života mogu da urade a vi ne možete.*
- *Razmišljajte o šljunku i komadu kore drveta, o kamenoj klupi i usredsredite svoje disanje na unutrašnje stvari koje vi možete da uradite a šljunak, kora drveta i klupa ne mogu.*
- *Polako ustanite, osećajući se predivno ljudski i zakoračite u svoj dan sa svesnom namerom da uradite jednu od stvari koju samo čovek može da uradi.*
- *Kad dođe vreme, učinite tu jednu stvar s velikim poštovanjem i zahvalnošću.*

2. JANUAR

Sve se ruši

Povedi nas iz nestvarnog u stvarno.

HINDUISTIČKA MOLITVA

Bila je snežna noć i Robert se prisećao kako je dve godine ranije, u proleće, odlučio da okreči dnevnu sobu. Rano je ustao i otišao u farbaru, gde je kupio galone farbe, drvene štapove za mešanje, najlon i četke za jednokratnu upotrebu, jer se one uvek stvrdnu koliko god da ih natopite.

Izmešao je boju napolju, pa krenuo u kuću noseći u obema rukama po jednu kofu farbe, s najlonom ispod miške i velikom četkom među zubima. Zacerekao se dok je pričao šta se dogodilo: „Nekoliko minuta sam balansirao pokušavajući da otvorim vrata a da pritom ne gubim vreme tako što ću nešto spustiti na pod. Bio sam tako tvrdoglav. Skoro sam bio otvorio vrata kad mi je ruka skliznula s kvake, zateturio sam se unazad i pao na zemlju, od glave do pete prekriven crvenom farbom.”

Nasmejao se samom sebi kao mnogo puta ranije dok smo posmatrali kako sneg tiho pada. Na povratku kući, celim putem sam razmišljao o njegovoj priči. Začudo, svi mi to radimo, bilo da je reč o kesama s namirnicama ili s farbom, ili o priči koju želimo s nekim da podelimo. Činimo to s ljubavlju, sa osećajem za istinu, čak

i s bolom. To je nešto krajnje jednostavno, ali u trenucima kad ego nadvlada razum, odbijamo da spustimo ono što nosimo da bismo otvorili vrata. Mnogo puta nam se pruža prilika da istinski naučimo sledeće: punim rukama ne možemo otvoriti vrata. Moramo najpre da spustimo ono što nosimo, otvorimo vrata, a onda da uzmemo i unesemo samo ono što nam treba.

To je osnovni redosled u ljudskom životu: sakupiti, pripremiti, spustiti, ući. Ali čak i kada grešimo, uvek imamo još jednu šansu: da naučimo kako da padnemo, ustanemo i nasmejemo se tome.

- *Razmislite o nekim pragovima koje vam je bilo teško da pređete u sopstvenom životu. To mogu da budu okolnosti na poslu, u porodici, u vezama, ili kapija spokojsva.*
- *Ravnomerno dišite i zagledajte se u sebe kako biste videli da li nosite previše da biste mogli da otvorite vrata.*
- *Dišite usporeno i sa svakim izdahom spustite ponešto što nosite.*
- *Sad slobodno dišite i otvorite vrata.*

3. JANUAR

Zaboravite naučeno kako biste se vratili Bogu

Osvajanje svesti nije otkrivanje
nove stvari; to je dug i bolan
povratak onome što je oduvek bilo.

HELEN LUK

Svi se mi rađamo neopterećeni dugovima – oslobođeni očekivanja i kajanja, straha i brige – s urođenim belegom milosti na mestu gde nas je Bog dotakao. To je ona tačka koja donosi spokojstvo. Psiholozi tu tačku nazivaju psihom, teolozi dušom, za Junga je to nesvesno, za hinduiste atman, za budiste darma, Rilke to naziva unutrašnjošću, sufisti kalbom, a Hristos središtem naše ljubavi.

Spoznati tu tačku svoje unutrašnjosti znači spoznati ko smo, ne po spoljnim osobenim znacima, ne po tome gde radimo, kako smo obučeni ili kako želimo da nam se obraćaju, već po mestu koje za-

uzimamo u odnosu na beskonačno i u njemu. To je težak životni zadatak zato što je priroda postajanja neprekidno dodavanje novih slojeva na ono što smo bili na početku, dok je priroda postojanja neprekidno osipanje onoga što nije suština. Svako od nas živi usred tog stanja stalne napetosti, izjedanja ili skrivanja, samo da bismo na kraju bili vraćeni na onu nepodmitljivu tačku milosti u središtu našeg bića.

Kad probijemo tu koprenu, doživljavamo trenutke prosvetljenja, trenutke celovitosti, trenutke *satorija*, kako to nazivaju zen-mudraci, trenutke čistog življenja kad se unutrašnje sreće sa spoljašnjim, trenutke potpune celovitosti bića, trenutke potpunog jedinstva. I bez obzira na to da li je ta koprena kulturni sloj ili sloj sećanja, da li je ona izraz mentalne vežbe ili vežbe iz vere, da li je sloj traume ili fine nadogradnje, njeno uklanjanje i obnavljanje bezvremene tačke milosti cilj je svih terapija i prosvećivanja.

Šta god da je predmet našeg izučavanja, najvažnije je naučiti sledeće: kako otkriti to prvobitno središte i kako živeti u njemu kad ga ponovo uspostavimo. To stalno pokrivanje novim slojevima nazivamo odumiranjem srca, a proces povratka, bilo da se odvija posredstvom patnje ili ljubavi, jeste proces našeg nesvesnog povratka Bogu.

- *Zažmurite i dišite probijajući se kroz neprilike koje su vas zadesile, glatko kao što ronilac klizi u dubine ispunjene tišinom koje ga uvek čekaju ispod pljuskanja talasa.*
- *Zatim zamislite dve stvari koje volite da radite, na primer da trčite, crtate, pevate, posmatrate ptice, bavite se baštovanstvom ili čitate. Razmislite šta je to u svakoj od tih aktivnosti što vam pomaže da se osećate živim.*
- *Podržite ono što im je zajedničko i polako dišite, osećajući tačku milosti koju te drage aktivnosti odražavaju u vama.*

4. JANUAR

Između spokojsva i radosti

Ni slutili nismo
da blagosloveni već bejasmo,
tamo gde smo se zadesili...

DŽEJMS TEJLOR

Ovi stihovi me podsećaju na ženu koja je našla urolan sunder, sav suv i krut i u sredini zadenutu poruku za kojom je tragala. Odnela je stvrđnuti sunder u more i stojeći u vodi do pojasa, gledala kako se, nakvašen, razmotava i oživljava. Kao nekom čarolijom, tajna života postala je vidljiva u mehurićima koji su izbijali iz sundera, i na njeno oduševljenje, ribica uhvaćena na spavanju i zarobljena u tom stvrđnutom sunderu oživela je i otplivala u more. Od tog dana, kuda god da je išla, žena je osećala kako ta ribica pliva u dubinama i to joj je – saznanje da je ribica, koja je bila tako dugo zarobljena, na kraju ponovo proplivala – pružilo zadovoljstvo, osećaj između spokojsva i radosti.

Kojom god stazom da krenemo, koja god da je boja našeg dana, kakva god bila njegova tekstura, kakve god zagonetke moramo da rešimo kako bismo preživeli, tajna života nekako je uvek povezana s buđenjem i oslobađanjem onog što je usnulo. Kao i taj sunder, naše srce nas preklinje da ga „odvijemo” u vodama svog iskustva, i kao ta ribica, naša duša je nešto fino i malo što nam uliva spokojsvo i radost kad je pustimo da zapliva.

Ali sve ostaje suvo, stvrđnuto i nejasno sve dok, kao ta žena koja je do pojasa zagazila u more, ne uzmemo svoje uspavano srce u ruke i nežno ga vratimo u život koji živimo.

- *Zatvorenih očiju zamislite sliku stvrđnutog sundera koji se kao cvet otvara u vodi.*
- *Dižite, vežbajući da svoje srce posmatrate kao taj sunder.*
- *Kad sledeći put budete prali sudove, zastanite, držite stvrđnuti sunder pod vodom i osetite kako se vaše srce otvara.*

5. JANUAR

Pokažite svoju kosu

Baka mi je rekla:

„Nikad nemoj da kriješ

svoju zelenu kosu – ionako će je videti.”

ANHELES ARIJEN

Iz bolnih trenutaka u zabavištu, kad smo se prvi put suočili sa zadirkivanjem, kad su nam se podsmevali u svoj našoj nevinosti, neprekidno se trudimo, na ovaj ili onaj način, da sakrijemo nešto što je potpuno očigledno.

Niko to ne planira. Nije reč o zaveri, više je u pitanju neizbežan i bolan prelaz od spoznaje samog sebe do spoznaje sveta. Tragedija je što mnogi od nas nikad ne govore o tome, ili nikad nisu rekli kako je njihova „zelena kosa” divna, ili kako nema potrebe da bilo šta kriju, bez obzira na to šta će neko u vezi s tim onako usput primetiti. Zato često zaključujemo da moramo skrivati sebe kako bismo spoznali svet.

Ništa nije dalje od istine. Drevna je, prećutana činjenica postojanja da nas mogu ucenjivati samo ako verujemo da nešto treba da krijemo. Unutrašnji ishod toga jeste javljanje beskorisnih osećanja kad god pomislimo, makar i na trenutak, da nismo dovoljno dobri.

○ *Sedite mirno, žmureći, i sa svakim udahom osetite da ste dovoljno dobri.*

6. JANUAR

Žičani točak

Možda se razlikuje ono čemu težimo,
ali ono što nas obogaćuje isto je.

Zamislite da je svako od nas paok beskrajnog točka, i mada je svaki paok važan kako bi točak ostao ceo, ne postoje dva ista u točku. Ram tog točka jeste naš osećaj za zajednicu, porodicu i veze,

ali središte u kojem se sastaju svi paoci centar je u kojem se sreću naše duše. Zato, dok se krećem kroz ovaj svet, izražavam svoju jedinstvenost, ali kad se osmelim da pogledam u svoje središte, dopirem do zajedničkog centra u kojem se rađa sav život. U tom centru mi smo jedno i isto. Na taj način ispoljavamo jedan paradoks: istovremeno smo jedinstveni i isti kao ostali. Jer koliko god to bilo tajanstveno i moćno, kad se zagledam dovoljno duboko u vas, naći ću sebe, a kad se vi osmelite da čujete moj strah u zabačenom kutku svog srca, prepoznaćete ga kao svoju tajnu za koju ste verovali da je niko ne zna. I ta neočekivana celovitost koja je više od svakog od nas, ali svima zajednička – taj trenutak jedinstva Božja je čestica.

Ne iznenađuje što sam, kao mnogi ljudi, u prvoj polovini svog života vrlo naporno radio na razumevanju i osnaživanju svoje jedinstvenosti. Marljivo sam radio da obezbedim svoje mesto na okviru točka i tako definišem i vrednujem sebe na osnovu razlika između mene i svih ostalih. Ali u drugoj polovini života ponizno sam stigao do središta tog točka i sad se divim tajanstvenom jedinstvu našeg duha.

Kroz borbu s rakom i tugu, kroz razočaranja i neočekivane preokrete u karijeri – kroz svaki obrt i promenu onoga što sam voleo – shvatio sam da, kao voda koja glača stene i prodire u pesak, mi prožimamo jedni druge. Kako sam mogao da budem tako slep? Ono što me je, kako sam mislio, razdvajalo od drugih, zapravo me je povezivalo s njima.

To mi nikad nije bilo jasnije nego dok sam sedeo u čekaonici Prezviterijanske bolnice Kolumbija u Njujorku, otvoreno zureći u oči jedne Hispanoamerikanke koja je netremice gledala u moje. U tom trenutku počeo sam da prihvatam da svi mi vidimo isto čudo, svi osećamo isti bol iako govorimo različitim glasovima. Sada znam da je svako ko se rodio, koliko god da to izgleda nezamislivo, još jedan Adam ili još jedna Eva.

- *Sedite s pouzdanom dragom osobom i naizmenično:*
- *navedite po jednu svoju odliku po kojoj se razlikujete od drugih;*
- *razgovarajte o tome kako se borite sa usamljenošću koju izaziva ono po čemu se razlikujete od drugih.*

7. JANUAR

Moramo se smenjivati

Moramo se smenjivati:
uranjati u sve što postoji
i meriti vreme.

Dar i odgovornost jedne veze ogleda se u naizmeničnom pranju sudova i zatvaranju prozorskih kapaka, pružanju prilike onom drugom da uroni u potrazi za Bogom ne brinući pritom o tome šta će spremići za večeru. Dok jedno istražuje svoju unutrašnjost, drugo se mora brinuti o onom spolja.

Sjajan primer za takav odnos predstavljaju ronci lovci na bise-re koji istražuju dubine u parovima. Bez boca s kiseonikom jedno od njih čeka na površini držeći uže kojim je privezan drugi, onaj što pažljivo gazi po pesku u nadi da će naići na dragocenu bisernu školjku i prepoznati je.

Korača morskim dnom posmatrajući kako se rastinje u vodi njiše i nastavlja sve dok ona gore ne cimne konopac. Dok izranja, proguta ono malo preostalog vazduha. Onda satima razgovaraju u čamcu, opisujući ono što su videli, glačajući grube prirodne bisere. Ujutru, ona roni i puni korpe, a on računa vreme, ne ispuštajući kanap iz ruke.

Ti ronci lovci na bisere sasvim jasno nam pokazuju kako se zajedno radi, otkrivaju nam čudo poverenja. Moramo se smenjivati: ko god da je na površini mora izračunati koliko je još vremena – to jest vazduha – ostalo onom ko roni.

- *Sedite mirno i razmišljajte o svojoj važnoj prijateljskoj ili ljubavnoj vezi ili odnosu s nekim članom porodice.*
- *Ravnomerno dišite i zapitajte se da li se i vi u tim vezama smenjujete u ronjenju i računanju vremena.*
- *Kad preduzmete korake u tom smeru, razgovarajte o tome sa svojim voljenim.*