

 [instagram.com/harmonija_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)
 [facebook.com/harmonija_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)
www.harmonijaknjige.rs

NASLOV ORIGINALA:

Julia Cameron

The Listening Path: *The Creative Art of Attention*

Copyright © 2021 by Julia Cameron

All rights reserved.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2022

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Mirjana Kefer

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJN KORICE:

Tatjana Jović

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/1, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2022

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 foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

PUT SLUŠANJA

DŽULIJA KAMERON

HARMONIA

*Za Džoela Fotinosu,
što je slušao moje snove*

Pohvale za *Put slušanja*

„Džulija Kameron je to ponovo uradila. U knjizi *Put slušanja* lagano nas usmerava da se uskladimo sami sa sobom, svetom, jedni sa drugima i šire – unoseći više jasnoće, povezanosti i radosti u naše živote. Bez obzira na to da li ste iskusan stvaralac ili ste tek na početku, *Put slušanja* omogućiće vam da pristupite riznici mudrosti koja živi u vama i u svetu oko vas.”

– Ember Re, autorka knjige *Choose Wonder Over Worry*

„Džulija Kameron je svetu podarila novi pristup kreativnosti svojom izuzetnom knjigom *Put umetnika*. U *Putu slušanja* otkriva nam potpuno drugu dimenziju kreativnosti: sposobnost slušanja na sve dubljim i dubljim nivoima. Kao doživotni student umetnosti slušanja, mogu vam reći da ništa nije slično ovoj knjizi. Podstičem vas da pročitate *Put slušanja* i iskoristite njegove darove koji menjaju život.”

– Dr Gaj Hendriks, autor bestselera *The Big Leap and Conscious Luck* sa liste *Njujork tajmsa*

„Džulija Kameron je izmislila način da ljudi renoviraju kreativnu dušu.”

– *Njujork tajms*

„Bez *Putu umetnika*, ne bi bilo knjige *Jedi, moli, voli*.”

– Elizabet Gilbert

„Ako ste oduvek želeli da sledite kreativni san, ako ste oduvek želeli da se igrate i stvarate rečima ili bojama, ova knjiga će vas podstaći i pomoći vam da naučite sve vrste tehnika obraćanja pažnje; a to je, na kraju krajeva, ono što znači biti umetnik. Reč je o tome kako da naučite da obraćate pažnju.”

– En Lamot

„Ovo je knjiga koja se bavi delikatnom i složenom temom. Za one koji će je koristiti biće dragoceno sredstvo za stupanje u dodir sa sopstvenom kreativnošću.”

– Martin Skorseze

SADRŽAJ

UVOD	11
PRVA NEDELJA	45
SLUŠANJE SVOG OKRUŽENJA	45
DRUGA NEDELJA	67
SLUŠANJE DRUGIH	67
TREĆA NEDELJA	115
SLUŠANJE SVOG VIŠEG SOPSTVA	115
ČETVRTA NEDELJA	143
SLUŠANJE ONIH SA DRUGE STRANE VELA	143
PETA NEDELJA	153
SLUŠANJE NAŠIH JUNAKA	153
ŠESTA NEDELJA	163
SLUŠANJE TIŠINE	163
POGOVOR	173
ZAHVALNICE	175

UVOD

Skoro je sedam posle podne, julsko veče u Santa Feu, a nebo je još uvek svetlo, azurnoplavo. Sedim na klupi među drvećem i cvećem. Ptice cvrkuću na obližnjem drvetu. Ne mogu da ih vidim, skrivene su u tapiseriji od lišća, ali ih tako jasno čujem kao da su pored mene na klupi. Daleko u daljini grakće gavran. Komunicira li sa pticama pevačicama oko mene ili se obraća nekom drugom? Malo dalje laje pas. Lagani povetarac pomera visoko ljubičasto cveće pored moje klupe i ono šišti dodirujući se dok se njiše napred-nazad. Prolazi automobil, motor mu je tiši od krckanja šljunka pod njegovim točkovima. Daleko u daljini čuje se sirena automobila na glavnom putu. Ptica se diže u nebo lepećući krilima i klizeći nestaje s vidika. Čavrljanje obližnjih ptica pevačica je usporilo, ali one i dalje pevaju, milozvučni razgovor u zelenilu iznad. Ranije je zvučalo kao da sve govore u isti glas. Sada kao da se smenjuju. Slušaju li jedni druge?

Šta, zapravo, znači slušati? Šta to za nas znači u svakodnevnom životu? Oslušujemo svoje okruženje, bilo da je u pitanju cvrkut ptica ili metež gradskih ulica – ili možda to ne radimo već utišavamo zvuke iz okruženja. Slušamo druge – ili nam je možda žao što ih nismo pažljivije slušali. Drugi slušaju nas – ili bismo voleli da to čine. Slušamo svoje instinkte, svoje predosećaje, svoje vođstvo – i možda žalimo što ih nismo jasnije i češće čuli. Put slušanja traži od nas da se prilagodimo mnogim znacima i tragovima koji nas svakodnevno okružuju. Traži od nas da na trenutak zastanemo i oslušnemo – i tvrdi da trenutak koji utrošimo na uključivanje, posebno

kada mislimo da „nemamo vremena“, nije izgubljen već dobijen trenutak... jer nam obezbeđuje jasnoću, povezanost i pravac. Slušanje je nešto što svi radimo – i nešto što svi možemo češće da radimo. Svako može poboljšati svoj život pažljivijim slušanjem. Put slušanja je nežan put, a alati s kojima ćemo se upoznati duž tog puta pomoći će nam da naučimo da bolje slušamo – svoje okruženje, kolege i sebe.

Ova knjiga poslužiće kao vodič koji poziva čitaoca da sluša pažljivije i da sluša sve dublje i dublje. Kada slušamo, obraćamo pažnju. A nagrada za pažnju je uvek lekovita. Put slušanja nam donosi isceljenje, uvid i jasnoću. Donosi nam radost i perspektivu. Pre svega, povezuje nas.

PUT DO DUBLJEG SLUŠANJA

Tokom narednih šest nedelja bićete vođeni kako biste proširivali sopstveno slušanje jedan po jedan nivo. Svaki oblik slušanja nadovezuje se na sledeći. Naučila sam da ako svesno radimo na tome da slušamo, naše slušanje se brzo produbljuje. Produbljivanje našeg slušanja stvar je obraćanja pažnje i ne oduzima mnogo vremena. Ova knjiga vodiće vas do sve dubljeg slušanja u životu, bilo da je vaš raspored pretrpan ili prazan, bilo da živite na selu ili u gradu.

Svi mi slušamo, i svi slušamo na hiljadu načina.

Oslušujemo svoje okruženje. Ako se uključimo u zvukove iz njega koje obično utišavamo, to nam donosi oduševljenje koje nismo očekivali: ptice na drvetu iznad nas postaju očaravajuće; otkucaji kuhinjskog sata donose nam postojanost i udobnost; udaranje pločica na psećoj ogrlici po posudi za vodu podseća nas na odlučnost života.

Slušamo druge ljude i učimo pažljivije da slušamo. Kada slušamo – zaista slušamo – šta drugi imaju da kažu, njihov uvid nas često iznenadi. Kada ne prekidamo sagovornike već čekamo, dozvoljavajući im da prošire misao umesto da žure da je dovrše, otkrivamo da zapravo ne možemo da predvidimo šta

će podeliti s nama. Podsećamo se da svako od nas ima toliko toga da ponudi i da će, ako se ukaže prilika, naši sagovornici ponuditi nešto više i drugačije od onoga što bismo mogli da očekujemo. Moramo samo da slušamo.

Slušanje svog višeg sopstva obezbeđuje nam i vođstvo i jasnoću. Ne trudimo se da nešto smislamo nego slušamo i ponešto pokupimo. Potrebno je vrlo malo truda; težimo tačnosti slušanja. Glas našeg višeg sopstva je miran, jasan i otvoren. Prihvatamo svaki uvid onako kako nam dođe, često verujući jednostavnim mislima koje se javljaju kao ideje, slutnje ili intuicija.

Kad naučimo da slušamo svoje više sopstvo, spremni smo da slušamo još dublje, da posegnemo iza vela kako bismo slušali nama bliske osobe koje su preminule. Nalazimo jedinstvene i individualne načine da naša veza ostane netaknuta, kao i sposobnost da s lakoćom istražujemo i proširujemo tu vezu. Posežući još dalje, učimo da slušamo svoje junake, one koje nismo sreli, a voleli bismo da jesmo. I konačno, učimo da slušamo tišinu, u kojoj možemo otkriti najviši oblik vođenja. Korak po korak, put slušanja je milosrdno iskustvo koje nam omogućava da uspostavimo bolji kontakt sa svetom, samim(om) sobom, našim voljenima i šire.

Hajde da slušamo.

OSNOVNI ALATI

Četrdeset godina držala sam radionice kreativnog deblokiranja. Gledala sam kako se učenici deblokiraju, kreativno cvetaju, bilo da je u pitanju objavljivanje knjiga, pisanje drama, otvaranje galerija ili preuređivanje domova. Takođe sam primetila izrazitu i doslednu promenu kod svojih učenika dok rade sa alatima: postali su srećniji i lakše su učili. Mnogi odnosi u stanju su da leče i poboljšaju stanje. Odnosima koje treba prekinuti dozvoljeno je da budu prekinuti. Saradnje su otvorene i produktivne.

Postajući iskreniji prema sebi, moji učenici postaju iskreniji prema drugima. Što su nežniji prema sebi, to su nežniji prema drugima. Što su smeliji, to više nadahnjuju druge da postanu odvažniji.

Počela sam da verujem da se ove promene dešavaju zato što, zahvaljujući alatima, učenici postaju bolji slušaoci – prvo počinju više da slušaju sebe, a zatim i druge. Put slušanja koristi ovo zapažanje da dublje zaroni u izvor svekolikog stvaranja i povezivanja: našu sposobnost da slušamo.

Osnovni alati ostaju isti: jutarnje stranice, sastanci sa umetnikom i šetnje. Svaki alat se u suštini zasniva na slušanju – i svaki razvija naše veštine slušanja na specifične načine. Jutarnje stranice nam pomažu da budemo svedoci sopstvenog iskustva, svakog jutra slušamo sebe i tako otvaramo put za dalje slušanje tokom dana. Sastanci sa umetnikom nam omogućavaju da slušamo mladalački deo sebe koji žudi za pustolovinom i pun je zanimljivih ideja. A u šetnji slušamo i svoje okruženje i ono što bi se moglo nazvati našom višom moći ili višim ja (bićem) – ja sama i mnogi moji učenici otkrili smo da solo šetnje dosledno donose ono što volim da zovem „aha” trenucima.

Napisala sam četrdeset knjiga. Kada me ljudi pitaju kako mi to uspeva, kažem im da slušam. Ponekad misle da nisam iskrena. Ali jesam; svoj proces pisanja opisujem najbolje što znam. Pisanje je oblik aktivnog slušanja. Slušanje mi govori šta da napišem. U najboljem slučaju, pisanje je slično diktatu. Postoji unutrašnji glas – taj glas nam govori kad slušamo. Jasan je, smiren i vođen. Postojan je, ređa jednu reč za drugim, odmotavajući nit koja je naš tok misli.

Kada smo usredsređeni na svesno slušanje, uviđamo put slušanja: put utemeljen na onome što čujemo. Kada slušamo, duhovno smo vođeni. Slušajući istinu u nastajanju, postajemo sve verniji sebi. Iskrenost postaje naša valuta. Dozvoljeno nam je da zavirimo u svoje duše.

„Prema sebi budi iskren“, savetovao nas je bard. A kada smo iskreni prema sebi, iskrenije se odnosimo prema drugima. Put slušanja vodi ka povezivanju. Put slušanja je zajednički. Dolazimo u kontakt sa svojom okolinom i pozdravljamo kako nju tako i svoje kolege i sebe.

Budući da potiče iz iskrenosti, put slušanja je duhovni put. Dok slušamo svoju ličnu istinu, čujemo univerzalnu istinu. Koristimo unutrašnji resurs, koji se može nazvati milošću. Dok radimo na tome da sve autentičnije slušamo, postajemo sve iskreniji. Korak po korak, obučavamo se da budemo iskreni. Vremenom nam to prelazi u naviku.

Moramo steći i uvežbati naviku da slušamo i postoji jednostavan način da se to započne. Možete početi kao što ja počinjem – i dalje tako započinjem svaki dan: praktikujem ispisivanje jutarnjih stranica. A šta su to jutarnje stranice?

JUTARNJE STRANICE

Jutarnje stranice su svakodnevna praksa ispisivanja tri stranice toka svesti, odmah po buđenju. Ja i mnogi drugi koristili smo ih decenijama i otkrili da su najmoćnije sredstvo za vežbanje slušanja. Stranice govore o svemu i svačemu. Ne postoji pogrešan način da ih uradite. Možete pisati o svemu, od trivijalnih do dubokoumnih stvari.

„Zaboravila sam da kupim pesak za macu...” „Nisam pozvala sestru...” „Na kolima je neko čudno udubljenje...” „Mrsko mi je što je Džef pohvaljen za moju ideju...” „Umoran(a) sam i mrzovoljan(a)...”

Jutarnje stranice su poput metlice koju zavlačite u sve uglove svoje svesti. Na njima piše: „Ovo je ono što volim... Ovo je ono što mi se ne sviđa... Ovo je ono što želim više... Ovo je ono što želim manje...” Stranice su intimne. One nam govore kako se zaista osećamo. Na stranicama nema mesta za izbegavanje. Kažemo sebi da se osećamo „u redu”, a onda kažemo sebi šta pod tim podrazumevamo. Da li „u redu” znači „ne baš dobro” ili „dobro”?

Stranice su samo za vaše oči. One su privatne i lične, nikome se ne pokazuju, ma koliko nam dotične osobe bile bliske. Stranice se ispisuju rukom, a ne na kompjuteru. Pisanje rukom donosi nam ručno izrađen život. Pisanje na kompjuteru je brže, ali brzina nije ono što tražimo. Tražimo dubinu i specifičnost. Želimo da zabeležimo tačno kako se osećamo i zašto.

Stranice ukazuju na poricanje. Saznajemo šta zaista mislimo, i to je za nas često pravo iznenađenje.

„Moram da napustim ovaj posao“, mogli bismo da kažemo. Ili: „Treba mi više romantike u mojoj romansi.“ Stranice nas podstiču na delovanje. Nešto što je izgledalo „dovoljno dobro“, više se ne čini tako. Priznajemo da možda zaslužujemo bolje, a odmah potom priznajemo sopstvenu inerciju: svoju žalosnu sklonost da se mirimo s postojećim stanjem, koju smo sada prerasli.

Stranice su oblik meditacije. Zapisujemo svoje „zamagljene misli“ koje nam prolaze kroz glavu. Ali stranice su drugačija vrsta meditacije: za razliku od konvencionalne meditacije, podstiču nas na delovanje. One ne „meditiraju“ o našim brigama. Mi ih ispisujemo i, dok to radimo, direktno se suočavamo s pitanjem: „Šta ćeš da uradiš povodom toga?“

Stranice nas teraju na delovanje. Ne pristaju ni na šta manje. One nas podučavaju da rizikujemo – rizikujemo u svoje ime. Kada se na stranicama prvi put pomene pojam delovanja, možda ćemo pomisliti: „Ne bih to mogao(la) da uradim!“ Ali stranice su uporne i kada drugi put pokrenu tu ideju, možda uhvatimo sebe da razmišljamo: „Možda bih mogao(la) da probam to da uradim. Dok nas stranice teraju dalje, otkrivamo da beležimo: „Verujem da ću pokušati...“ I pokušamo, i prilično često uspemo.

„Znale smo da ti to možeš“, mogu se oglasiti stranice. Stranice su pratioci. One su svedoci naših života. Okrećemo se „stranicama“ u konfuznim vremenima. Stranice nam pomažu da sortiramo naše često suprotstavljene ideje. Zapisujemo: „Mislim da moram da raskinem vezu. A onda dodamo: „Možda

ipak treba da povedem rizičan razgovor.” Iniciramo razgovor i oduševljeni smo rezultatom.

Jutarnje stranice su mudre. Dovode nas u dodir sa sopstvenom mudrošću. Hvatamo sebe da koristimo unutrašnji resurs koji nam daje rešenja za brojne i različite probleme. Naša intuicija je pojačana. Nalazimo neočekivana rešenja za situacije koje su nas nekada zbunjivale. Duhovno nastrojeni među nama počinju da govore o bogu. Bog, kažu, obavlja za nas ono što mi sami ne bismo mogli. Bilo da svog pomoćnika nazivamo bog ili jednostavno stranice, mi napredujemo. Životi nam postaju lakši. Počinjemo da računamo na to.

„Ispisuješ li i dalje jutarnje stranice?”, pitala sam kolegu koji je predavao sa mnom pre dvadeset godina.

„Da ih redovno ispisuješ, ne bi upadao u nevolje”, prekorila sam ga, shvativši da zvučim kao kakva nadžak-baba.

Ipak, moje četrdesetogodišnje iskustvo mi govori da jutarnje stranice otklanjaju poteškoće. Obaveštavaju nas da su nevolje na vidiku. Stranice su neustrašive: ne oklevaju da pokrenu neprijatne teme. Ljubavnik se udaljava od vas i stranice vas opominju na tu uznemirujuću činjenicu. Podstaknuti stranicama, započinjete mučan razgovor. Rizik se isplati. Intimnost je obnovljena.

Stranice su naši mentori. Pomažu nam da rastemo u potrebnim pravcima. One obavljaju ono što ja nazivam „duhovnom kiropraktikom”, podešavajući nas na prave načine. Oni koji misle da sve znaju, nauče da zadrže svoj savet za sebe. Plašljivci počinju da govore. Uvek bivamo pomereni u potrebnom pravcu. Stranice su neobične u svojim uvidima i prilagođavanjima.

Ne zavaravajte se: stranice su teški prijatelji. Ako postoji problem koji smo izbegavali, stranice će ukazati na njega. Dobila sam pismo: „Džulija, bio sam pijan i savršeno srećan u Autbeku. Onda sam počeo da pišem jutarnje stranice. Sada sam trezan...”

Pijanstvo, prekomerna težina, zavisnost – stranice će se pozabaviti time. Podstiču nas da krenemo u pravom smeru, a ako taj podsticaj ne bude dovoljan, onda nas naprosto gurnu. Stranice stavljaju tačku na odugovlačenje. Delujemo u naznačenom pravcu, makar samo da bismo naterali stranice da začute.

Jedna žena iz Kanade piše: „Nikada nisam vodila dnevnik, ali stranice su me zaintrigirale”. To je bilo dovoljno da počne da ih piše. U roku od nekoliko nedelja već je ubirala plodove. Za razliku od konvencionalnog vođenja dnevnika, gde se obično sve svodi na – „Napisaću sve što osećam u vezi sa Fredom ili mojom majkom” – stranice su slobodne forme. Stiče se utisak da su rasplinite – i jesu. Skaćemo s teme na temu – rečenica ovde, rečenica tamo. Moja kanadska prijateljica s kojom se dopisujem uhvatila je sebe kako zaviruje u čudne uglove i prikuplja uvide u mnogim pravcima.

Stranice mogu biti dubokoumne ili sitničave. Često su oboje. Nešto nam „malo” smeta, a onda se tokom daljeg pisanja ispostavi da je to tek vrh ledenog brega. Važno je kako se osećamo u vezi sa ovim pitanjem. Napišemo „osećam se”, a zatim napišemo „stvarno se osećam”. Sloj po sloj postajemo intimni sa sobom. Otkrivamo svoje skriveno ja, a spoznaje su uvek uzbudljive.

Pošto je samospoznaja uzbudljiva, stranice stvaraju zavisnost. Put slušanja koji one inauguriraju nikada nije dosadan. Ljudi koji počnu izjavom „Moj život je dosadan”, uskoro će te iste živote smatrati neodoljivim. Ispitani život postaje bogat resurs. „Nisam znao da se tako osećam”, rečenica je koja prati neke od novih grumena samospoznaje.

„Džulija, naučio sam više za nekoliko nedelja ispisujući jutarnje stranice nego tokom godina terapije”, izveštava jedan praktikant. To je zato što su mu stranice dale uvid u ono što bi se moglo nazvati „nebranim sopstvom”. Jungovci nam govore da posle buđenja imamo oko četrdeset pet minuta da pokrenemo odbranu našeg ega. Uхватivši sebe nespremljene, govorimo istinu, a istina se može i te

kako razlikovati od verzije događaja našeg ega. Dok slušamo – i beležimo – svoja stvarna osećanja, navikavamo se na istinu. Zaboravljamo na „osećam se dobro zbog toga” i otkrivamo da se možda uopšte ne osećamo dobro. Dok otkrivamo svoja autentična osećanja, otkrivamo i svoje autentično sopstvo, a ta sopstva su fascinantna.

„Džulija, zaljubio sam se u sebe!” osećanje je koje se često uzvikuje sa čuđenjem. Da, stranice nas uče da volimo sebe. Prihvatanjem svake misli koja nam padne na pamet, učimo radikalno samoprihvatanje. Slušajući misao za mišlju, s nestrpljenjem iščekujemo da vidimo šta nameravamo. Svaka nova misao otvara još jedan sloj našeg bića. Svaki sloj dodatno nas podučava u ljubavi.

Pošto ne odbacujemo nijednu misao, učimo da je svaka dobrodošla. Ovaj stav dobrodošlice osnova je puta slušanja. Reč po reč, misao po misao, prihvatamo sopstvene uvide i ideje. Nijedna misao se ne odbacuje kao nedostojna. „Osećam se mrzovoljno”, podjednako važi kao i „Osećam se divno”. Mračne misli i svetle misli podjednako su važne. Prihvatamo sva raspoloženja.

Put slušanja zahteva vežbu. Mi „čujemo” misao i svaku narednu misao, ali „tihi glas” koji čujemo je suptilan. U početku je primamljivo odbaciti ono što čujemo kao „samo našu maštu”. Ali glas je stvaran, kao što je stvarna i naša veza sa božanskim. Ako tražimo uveravanje, čujemo: „Ne sumnjajte u našu vezu.” I tako nastavljamo da slušamo i, dok to radimo, počinjemo da verujemo u naše vođstvo. Jutarnje stranice postaju pouzdan izvor. Ono što se u početku činilo nategnutim, vremenom postaje pouzdano.

Pisanje jutarnjih stranica je kao vožnja sa uključenim dugim svetlima: „vidimo” ispred sebe, dalje i jasnije nego što bismo normalno videli s kratkim svetlima. Potencijalne prepreke se jasno ističu. Naučimo da izbegavamo nevolje. Jednako vredna je i sposobnost stranica da uoče priliku. Naša „sreća” se

uvećava kad počnemo da hvatamo signale koje nam šalju stranice.

„Nikad nisam verovao u ESP”, protestovalo je nedavno pismo. „Ali sada mislim da se nešto stvarno dešava. Stranice su neobične.” „Neobična” veština jutarnjih stranica najčešće se pokazuje u vidu sinhroniciteta. Pišemo o nečemu na stranicama, a to o čemu pišemo pojavljuje se u našem životu. Naše želje postaju opipljive. „Traži, veruj, primaj” postaje radno sredstvo naše svesti. Dok radimo sa stranicama, otkrivamo da smo sve iskreniji. Ispisujemo svoje prave želje, a univerzum odgovara.

„Nisam verovao u sinhronicitet”, napisao je jedan skeptik. „Sada računam na njega.”

Kao i ja.

Na svojim stranicama napisala sam da žudim da snimim film. Dva dana kasnije, na jednoj večeri, sedela sam pored filmskog reditelja. Štaviše, predavao je filmsko stvaralaštvo. Ispričala sam mu svoj san, a on je rekao: „Ostalo mi je još jedno mesto. Ako želiš, tvoje je.” Želela sam to. Na narednim stranicama zabeležila sam svoju zahvalnost.

Iako stranice mogu biti o svemu i svačemu, posebno plodno tlo predstavlja iskazivanje zahvalnosti. Navođenje naših blagoslova na stranici otvara prostor za više zahvalnosti. Kada kažemo „Nemam o čemu da pišem”, možemo se usredsrediti na pozitivne stvari i navesti svoje blagoslove od velikih do malih. Trezan alkoholičar može reći „Hvala na trezvenosti”. Čovek u formi može se zahvaliti za zdravlje. U svačijem životu postoji razlog za zahvalnost. Put slušanja sadrži bezbroj razloga za zahvalnost. Usredsređivanje na nešto pozitivno rađa optimizam. Optimizam je primarni plod puta slušanja.

Namerni prelazak s negativnog na pozitivno moguć je uvek kada pomislimo da nemamo „šta da kažemo”. Svi životi sadrže nešto na čemu treba biti zahvalan, čak i ako je to nešto rudimentarno. „Zahvalan(na) sam što sam živ(a). Zahvalan(na) sam što dišem...” U osnovi, svaki život je čudo, a priznavanjem ove činjenice slavimo sâm život.

„Miruj i znaj da sam ja Bog”, savetuje Sveto pismo. Dok vežbamo slušanje, osećamo da *nešto* dobronamerno dotiče našu svest u vidu osećanja pripadnosti. Imajući stranice kao svedoka, više nismo sami. Uortačili smo se sa interaktivnim univerzumom. Nedavno sam pokušala da ovu činjenicu pretočim u reči. „Odgovor na moju molitvu? Bog koji sluša i zna da sam tu.” Nije oholost prizivati „boga koji sluša”. Vežba ispisivanja stranica je duhovna praksa. Dok pišemo, „ispravljamo” svoj pogled na svet. Svet od neprijateljskog postaje dobronameran. Dok slušamo, bivamo vođeni – pažljivo i dobro.

Praksa pisanja jutarnjih stranica brzo prerasta u naviku. Naučnici nam kažu da je potrebno devedeset dana da se razvije nova navika. Ali jutarnje stranice za mnogo kraće vreme postaju navika. Kao nastavnik, primetila sam da rekretnica nastupa posle dve do tri nedelje. To je kratko ulaganje za veliku naknadu. Navika pisanja stranica daruje nam duhovni put. Taj put – put slušanja – i vodi nas i čuva.

Kolega Mark Brajan upoređuje praksu ispisivanja stranica s NASA lansiranjima: svakodnevno izbacujemo stranice i promena ne deluje upečatljivo – svega nekoliko stepeni odstupanja od našeg normalnog života. Vremenom, tih nekoliko stepeni preraste u razliku između sletanja na Veneru ili Mars. Mala promena u našoj putanji deluje značajno.

Nedavno sam potpisivala knjigu, a na kraju čitanja jedan čovek je prišao mom stolu. „Želim da vam se zahvalim”, rekao je, „za četvrt veka jutarnjih stranica. Za sve to vreme propustio sam samo jedan dan – dan kada su mi uradili četvorostruki bajpas.”

Ponekad preskočim ispisivanje stranica u prvim danima putovanja. Kada stignem na odredište, radim „večernje stranice”, ali to nije isto. Pišući noću, razmišljam o danu koji je iza mene i koji ne mogu da promenim. Jutarnje stranice prikazuju putanju dana koji je preda mnom. Na „večernjim stranicama” govorim o putovanju tog dana kao o punom pogotku ili promašaju. Sa zakašnjenjem uviđam mnoge „tačke

izbora" tog dana – mesta na kojima sam mogla da budem produktivnija što se izbora tiče. Umesto toga, protračila sam svoj dan.

Jutarnje stranice su štedljive. One na najbolji i najproduktivniji način koriste današnji dan. „Stranice mi daju vremena”, rekla mi je nedavno jedna žena. „Deluje kao da je za njih potrebno vreme, ali umesto toga, upravo zahvaljujući njima dobijam na vremenu. Poznat mi je ovaj paradoks. Ujutru pišem četrdeset pet minuta, ali onda tokom dana iskoristim mnogo „slobodnih trenutaka”. Vreme provodim prema sopstvenim prioritetima. Što će reći – *prisvajam* vreme.

Pišući stranice, efikasnije se krećemo kroz dane. Eliminiramo ono što ja zovem „mentalne pauze za cigarete” – te duge pauze tokom kojih razmišljamo šta dalje. Po ispisivanju stranica, krećemo se glatko, od jedne aktivnosti do druge. „Mogao(la) bih da uradim X”, pomislimo i „odradimo X” bez odugovlačenja – i koristimo vreme na najbolji mogući način po sebe.

Povremeno sam govorila da stranice predstavljaju radikalno ukidanje kozavisnosti. Svoje vreme trošimo na sopstvene planove – ne više na programe drugih. Često smo zapanjeni kada otkrijemo koliko smo vremena i pažnje posvećivali „udovoljavajući drugima”. Dok svoju energiju povlačimo nazad u sopstvenu srž, šokirani smo količinom moći s kojom odjednom možemo da radimo šta nam je volja. Mnogi od nas proveli su živote kao baterije za druge. Ispunjavali smo njihove snove, zanemarujući svoje. Odjednom, zahvaljujući ispisanim stranicama, naši snovi su nam nadohvat ruke. Dok pravimo sve one male korake na koje stranice ukazuju, naši snovi postaju naša stvarnost.

„Džulija, godinama sam želeo da pišem, ali nisam. Onda sam počeo da ispisujem stranice. Evo mog romana. Nadam se da ćete uživati.” Posle ovih reči sledi knjiga.

Često sam govorila da je za mene podučavanje kao poseta bašti. Daju mi knjige, video-zapise,

CD-ove, nakit. Ljudi su koristili moje alate i nicalo je seme kreativnosti. „Režirao sam igrani film”, rekao mi je jedan glumac oduševljeno. „Dugujem to stranicama.” Bila sam oduševljena zbog njega, prepoznavši ostvarenje sna.

Ispisujući jutarnje stranice, usuđujemo se da slušamo – i artikulišemo – svoje snove. Kažemo ono što nam je ranije moglo biti nezamislivo da kažemo. Uspešan glumac sanja da bude reditelj. Pisac reklama žudi da napiše roman. Ono što je ranije možda izgledalo grandiozno, zahvaljujući stranicama odjednom postaje izvodljivo. Ohrabreni smo da se usuđimo, a nakon što smo se usudili, ohrabreni smo da nastavimo to i dalje da radimo. Postajemo „prave veličine”, a ta prava veličina je veća, a ne manja. Tamo gde smo se nekada plašili da budemo „preveliki za naše gaće”, sada se širimo, a ne skupljamo. Prema rečima Nelsona Mandele, vidimo da je ono čega smo se plašili bila naša prava veličina – veća, a ne manja.

Počinjemo da uviđamo da je „nebo granica” i da je to nebo veliko, svetlo i prostrano – da nije oblačno i tmurno. „Voleo bih da mogu” postaje „Mislim da mogu”. Mi smo kao mali motor iz knjige za decu koji se usuđuje da bude veliki. Dok menjamo veličinu, možemo naići na protivljenje intimnih osoba kojima odgovara da budemo manji. Vremenom će se prilagoditi. Dobra vest je da su stranice zarazne. Kad vide promene koje stranice unose u nas, nama bliske i drage osobe mogu i same odlučiti da ih ispisuju.

Iskusni učitelj glume govori svom razredu da je ključ uspešne glume slušanje. Stranice nas obučavaju da slušamo. „Ono što tražiš”, nastavlja učitelj, „jeste da budeš provodnik.” On crta luk u vazduhu, trasirajući putanju slušanja. „Energija se kreće kroz nas”, objašnjava on.

Kao praktičari jutarnjih stranica, uvežbavamo kreativnu umetnost pažnje. Na oprezu smo kako bismo uočili znake sledeće prave misli. „Čujemo” reči koje žele da prođu kroz nas. Doživljavamo sebe kao provodnik, šuplju trsku kroz koju prolazi energija.

Dilan Tomas je pisao o „sili koja kroz zeleni fitilj pokreće cvet“. Govorio je o kreativnoj energiji, o istoj onoj energiji koju doživljavamo dok ispisujemo jutarnje stranice. Unutrašnje uho se nagine da „prima“ i mi hvatamo suptilne signale. Skidajući ih, trasiramo psihički put. Reč po reč, bivamo vođeni da prepíšemo ono što treba da znamo i uradimo. Učimo da prođemo pored našeg cenzora, govoreći: „Hvala što ste to podelili sa mnom“ i nastavljamo da skidamo ono što čujemo.

Ovaj trik izbegavanja cenzora je prenosiva veština. Praktikujući bilo koju formu umetnosti, susrećemo se sa cenzorom i prolazimo. „Hvala što ste podelili“, pravimo mentalnu zabeležku i, dok to radimo, demontiramo našeg perfekcionista. Stranice nas obučavaju da verujemo svojim kreativnim impulsima. Navikli smo da „utabavamo trag“, zapisujući reč po reč. Učimo da verujemo da je svaka reč savršena – dovoljno dobra, pa čak i bolja od toga. Naš perfekcionista uzalud protestuje. Čujemo ga kao plačljiv krik tamo gde smo ga nekada čuli kao glas istine. Naš perfekcionista postaje smetnja, a ne tiranin. Sa svakom uspešnom stranicom umanjujemo njegov glas. Iako u potpunosti ne eliminišemo perfekcionizam, dramatično smanjujemo njegovu moć.

Na predavanjima radim vežbu perfekcionizma. „Idemo od jedan do deset“, kažem svojim učenicima. „Na moj znak, popunite prazninu. Spremni? Krećemo. Broj jedan: Da ne moram to da uradim savršeno, pokušao bih... Dva: Da ne moram to da uradim savršeno, pokušao bih... Tri: Uočavate trend. Da ne moram to da uradim savršeno, pokušao bih... Četiri: Da ne moram to da uradim savršeno, pokušao bih... Nastavite tako do deset.“

Pošto navedu deset impulsa koje je njihov perfekcionizam osujetio, učenici se zamisle: „Zapravo, mogao bih da pokušam...“ Prvi put vide svoj perfekcionizam kao bauk, što on i jeste. Slušajući i nabrajajući svoje snove, za korak su bliži tome da pokušaju da ih ostvare.