

PANDA  
U POTRAZI ZA TAJNOM  
SMIRENOSTI

NAKLADNIK

Poetika j.d.o.o.

Božidara Rašice 1, Zagreb

www.poetika.eu

ZA NAKLADNIKA

Katarina Uskoković

UREDNIK

Davor Uskoković

PRIJEVOD

Suzana Sesvečan Lozina

LEKTURA

Mira Pavlica

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Beker

PRIPREMA NASLOVNICE

Studio 2M

TISAK

Kerschhoffset d.o.o.

Zagreb, kolovoz 2024.

NASLOV IZVORNIKA

*Der Panda und das Geheimnis der Gelassenheit*

by Aljoscha Long and Ronald Schweppe

© 2015 by Lotus Verlag, a division of Penguin Random House

Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

© za hrvatsko izdanje Poetika j.d.o.o., 2024.

Sva prava pridržana. Ova je knjiga zaštićena autorskim pravima i ne smije se ni djelomično reproducirati, pohraniti u sustavu za reproduciranje, niti prenositi u bilo kojem obliku i na bilo koji način bez pisanog dopuštenja izdavača.

ISBN 978-953-8481-16-1

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001234777.

ALJOSCHA LONG  
RONALD SCHWEPPE

PANDA  
U POTRAZI ZA TAJNOM  
SMIRENOSTI

POETIKA



*Sačuvati staloženost na hladnoći i toplini, u radosti  
i patnji, u časti i sramu, znak je duhovnog savršenstva.  
Sačuvati tjelesni, duhovni i umni sklad, ma koliko teško  
bilo, jedino je što vodi ka unutarnjem miru i vedrini.*

Bhagavad-gita



# Sadržaj

Čežnja za unutarnjim mirom.....	1
Bao i Dolina bambusova gaja. Početak potrage... ..	11
Slijedi rijeku .....	23
Ne bori se .....	37
Otpusti terete.....	53
Olakšaj srce.....	67
Diši i smij se.....	81
Strpljenje, strpljenje i još strpljenja .....	99
Dopusti olujama da dođu i prođu .....	121
Oslobodi srce suosjećanjem.....	133
Jasnoća uma .....	151
Vedrina duha .....	173
Dovoljno dobro.....	189
Saberi se i otkrij tišinu .....	205
Vrati se izvoru .....	221
Budi ovdje i sada.....	239







## Čežnja za unutarnjim mirom

Goethe je jednom napisao: “Dvije duše stanuju, ah, u mojim prsima...” Najmanje dvije. Tako, primjerice, u svakom od nas prebivaju dvije oprečne čežnje: želimo nešto doživjeti, trebamo malo “uzbuđenja”. A s druge strane, želimo i unutarnji mir, sklad, opuštenost, duboko i smireno zadovoljstvo – malo “melema za dušu”.

Obje čežnje duboko su ukorijenjene u nama. To je dobro, jer se čovjek bez poticaja ne može dalje razvijati, a bez unutarnjeg mira prije ili kasnije izgori. Obje su čežnje osnovne ljudske potrebe – da bi se naš duh mogao skladno razvijati, u životu trebamo oboje, i poticaj i mir.



Poticaja nam u današnje vrijeme ne manjka. Naprotiv, iz dana u dan svijet nas bombardira informacijama, slikama, zvukovima, bojama...

Naše društvo nije naučilo kada treba stati, pa ni mi nismo naučili kad je vrijeme zaustaviti se i smiriti.

Istina, učinili smo si život lakšim: više ne moramo riskirati i mučiti se kako bismo priskrbili hranu. Toplo nam je, siti smo, možemo uživati u svim mogućim zamišljivim radostima – više no ikad prije jer je životni vijek sve dulji. I sve bi to bilo krasno kad... No da, kad ljudi ne bi uvijek htjeli više, čak i onda kad već imaju i više nego dovoljno.

Svojim nezasićenim apetitom stvorili smo svijet koji je svakim danom sve besmisleniji: više ne strahujemo od gladi, nego se borimo protiv pretilosti. Internet nas povezuje s ljudima udaljenim tisuće kilometara, a sve se češće osjećamo beznadno usamljeno i izolirano. Zahvaljujući autocestama, nekoć višednevna putovanja svladavamo u nekoliko sati, a u vožnji na posao provodimo više vremena nego kad se pješlačilo. Imamo gomilu vremena koje ne moramo trošiti tražeći hranu ili radeći, a pod stresom smo jer u slobodno vrijeme želimo previše toga, ili pak ne znamo što bismo sa sobom. Kao da već to nije dovoljno, silno se uzrujavamo radi samih sebe i stanja u svijetu, osjećajući se nesigurno ili anksiozno.

Svoju potrebu za poticajima i “uzbuđenjem” temeljito smo zadovoljili. Štoviše, tako temeljito da se gotovo više

i ne znamo smiriti. Sa svih nas strana napadaju uznemirujuće vijesti, neprestano nas se potiče na potrošnju, a od stvarnih i izmišljenih prijetnji – od fanatičnih terorista, epidemija, recesija i migranata, do aditiva u prehrambenim proizvodima – ne možemo mirno spavati.

No ponajprije, tu su naši vlastiti unutarnji kritički glasovi, koji nam opetovano krađu mir i spokoj. Misli i osjećaji u glavama velikog dijela ljudi, nalik na vrtuljak koji se oteo kontroli, vrte se ukруг; tjelesne i duševne napetosti rastu, uz pojačanu ljutnju, strah i potištenost.

Što god pokušali, jednostavno više ne nalazimo odmora od uzbuđenja. Neki se upuštaju u kojekakve životno opasne ludorije, ne bi li poslije snažnog naleta uzbuđenja barem nakratko u glavama osjetili mir. Oni, pak, manje skloni riziku, pokušavaju vratiti izgubljenу ravnotežu posežući za konzumerizmom, drogama, radoholičarenjem, putovanjima, ili razbibrigom koju nude društvene mreže, što je još neučinkovitije od metoda za kojima posežu ekstremni sportaši i avanturisti.



Koliko god bila žalosna situacija u kojoj se nalazimo, ipak nije beznadna. Poticaje nedvojbeno trebamo, ali možemo ih imati i bez uzrujavanja. Premda je dobro dopustiti sebi osjećaje, ne smijemo dopustiti da oni preuzmu kontrolu

nad našim životom, jer ćemo postati igračka vlastitih naglih promjena raspoloženja i osjećaja.

Višak stimulacije mnogima onemogućava pronalaženje mira – bilo tjelesnog bilo duševnog. Čak i kad se izvana doimaju mirnima, iznutra to nisu. Neprestano se moraju kontrolirati, a kontrolu izgube najkasnije kada poslovična kap po tko zna koji put zaprijeti preliti čašu. Zvuči poznato? Vjerojatno jest. A tada se, posve razumljivo, postavlja pitanje kako, za ime svega na svijetu, sići s toga pomahnitalog vrtuljka.

Srećom, “izlaz” postoji – to je put koji ti omogućava da u svakom trenutku pronađeš u sebi mir, ako to uistinu želiš. To je put spokojstva.



Spokojnost je stanje unutrašnje ravnoteže. Ona sama po sebi nije ni stanje napetosti ni stanje opuštenosti, već način na koji opažamo svijet i reagiramo na događaje a da pritom zadržimo unutrašnju ravnotežu, odnosno smirenost.

Želiš biti malo spokojniji? Sigurno. Jer to je dobar osjećaj. I više od toga: spokojnost je nadasve ugodno stanje, u kojem se osjećamo budno i svjesno te istodobno opušteno i zadovoljno.

Ali, unatoč tome što bismo vjerojatno svi rado željeli biti spokojniji, rijetki to doista jesu. Zašto? Zar je to tako teško postići? Je li spokojnost urođena? Ili je možda određena sudbinom?

Sposobnost *brzog* učenja kako postići spokojnost, doista bi mogla biti djelomice urođena, ali sama spokojnost sasvim sigurno nije. A nije točno ni da je teško postati smireniji. Naprotiv, zadržati mirnoću mnogo je jednostavnije i oduzima znatno manje energije nego “iskakati iz kože” i gubiti kontrolu nad sobom zbog svakog i najmanjeg povoda.

Jedina stvar koja nam otežava da ostanemo smireni, uključujući i stresne situacije, su naše navike. Budući da cijeli život postojano učimo reagirati upravo suprotno od smirenog, takve su nam reakcije postale prirodne.

Je li stres doista tako prirodan? Je li prirodno ljutiti se baš svaki put kad nas netko uvrijedi, stalno biti uzrujan zbog kojekakvih stvari, iz dana u dan biti zabrinut, osjećati se manje vrijedno ili pak, unedogled tugovati za nečim, a katkad i nekim? Ne, nije. Naše su reakcije uvelike naučene i zato ih možemo promijeniti, ako to doista želimo.

Ali kako to konkretno učiniti? Ne bismo li, primjerice, mogli donijeti čvrstu odluku i od toga trenutka nadalje biti spokojni poput kakvog sveca? Kao što ste vjerojatno dosad i sami shvatili iz vlastitog iskustva, to, nažalost, ne ide tako. Osjećaji naviru i obuzimaju nas, i

to je razlog zašto uvijek iznova činimo stvari koje zapravo ne želimo činiti. Želimo biti smireni, ali osjećaji nam to ne dopuštaju. Pa, ne bi li tada bilo bolje manje osjećati? Nikako! Nećemo biti ni spokojniji ni sretniji, ponašamo li se kao roboti. Srećom, postoji mnogo ljudskiji i učinkovitiji način kako to postići: vježbajući smirenost.

Vježbati smirenost? Da, to je doista moguće i uopće nije teško, jer nije riječ ni o kakvom napornom vježbanju. Naprotiv. U ovoj ćeš knjizi upoznati pandu po imenu Bao, koji na svojem putovanju divljinom vjerojatno traži isto što i ti: tajnu smirenosti.

## Što možeš naučiti od Baoa?

Bao je tragač u potrazi za unutarnjim mirom i spokojnošću. Srećom, spoznaje do kojih dolazi, zapisuje i dijeli s nama.

U ovoj knjizi možeš pratiti Baoa u njegovoj potrazi za tajnom smirenosti. Tako ćeš saznati mnogo toga što ti može pomoći u tvojoj osobnoj potrazi. Ali kako je ona za svakog od nas drukčija, na kraju ćeš ipak morati pronaći vlastiti put. Spoznaje koje Bao dijeli s nama pomoći će ti da dođeš do vlastitih, neminovno dovodeći do pokojeg “Aha!” trenutka iznenadnog razumijevanja, te da nađeš načine na koje ćeš promijeniti svoj kut gledanja, prebacujući se sa “stresa” na “smirenost”.

Mnogo je različitih metoda, vježbi i meditacija koje te, korak po korak, približavaju tajni smirenosti. Međutim, nije svaka za svakoga. Zato otkrij što tebi osobno najviše odgovara, jer na koncu to nitko ne može znati bolje od tebe. Osjetit ćeš to na vlastitom tijelu i u vlastitom srcu. Isprobaj različite mogućnosti i otvori se novim poticajima. Tako ćeš Baovo putovanje učiniti svojim vlastitim – na čijem te cilju čeka novi, opušteniji život.

## Dobrobit spokojnosti

Govoriti o dobrobitima spokojnosti posve je izlišno. To je kao da pitamo kakva je dobrobit od toga da smo sretni. Baš kao i sreća, spokojnost se ubraja u malo toga što je dobrobit samo po sebi. A to je ono najbolje: nema potrebe razmišljati o mnogobrojnim dobrobitima spokojnosti jer se one vrlo brzo iskuse.



Unatoč tome, osvijestiti pokoju dobrodošlu prednost spokojnosti, može biti dobra motivacija. Ona ima potencijala promijeniti cijeli tvoj život: tvoju svakodnevnicu, tvoj posao i uspjeh, tvoj ljubavni život, tvoje zdravlje

i, naposljetku, ali ne i manje važno, tvoje zadovoljstvo životom, samim sobom i svijetom koji te okružuje.

Spokojan, smiren čovjek...

- osjeća se bolje,
- bolje i ljepše zrači,
- lakše zadržava pregled nad različitim situacijama,
- brže pronalazi rješenja,
- lakše se nosi s krizama,
- uspješniji je u onome što radi,
- zdraviji je i opušteniji,
- donosi bolje odluke,
- više se smiješi,
- bolje razumije sebe i druge,
- ima bolje i toplije odnose s drugima,
- uči svoju djecu kako da budu spokojna,
- oslobođen je nepotrebnih strahova,
- blaži je i nježniji prema sebi i osjeća se dobro u vlastitoj koži.

Ovaj bi se popis mogao nastaviti unedogled, ali to bi zasad trebalo biti dovoljno.





**Spokojno i smireno živjeti** vodi ka životnoj radosti i zadovoljstvu.

**Spokojno i smireno reagirati** smanjuje stres i povećava osjećaj opuštenosti i sreće.

**Spokojno i smireno opažati** vodi ka boljem razumijevanju sebe i drugih.

**Spokojno i smireno odlučivati, planirati i postupati** vodi prema uspjehu i postignuću.

**Spokojno i smireno voljeti** poboljšava svaki odnos.

## Hrabrost za potragu

Spokojnost je jedan od rijetkih načina ponašanja, razmišljanja i osjećanja, koji nema neželjenih popratnih pojava. Čak i osobine koje su same po sebi dobre, poput odlučnosti, upornosti ili spremnosti na pružanje pomoći, katkada mogu imati problematične posljedice. Ali spokojnost doista nema tamnih strana. Biti smiren uvijek samo pomaže.

Da bi se izbjegao čest nesporazum, valja napomenuti da spokojnost ne znači potiskivati osjećaje. Naprotiv. Tek kad smo u stanju smireno prebivati u sebi, možemo

uistinu iskreno osjećati te slobodno i neopterećeno izražavati svoje potrebe. Spokojstvo ne treba zamjenjivati ni s apatijom ni s ravnodušnošću. Naprotiv, istinski vidjeti, čuti i razumjeti, moguće je tek kad u svojoj nutrini osjećamo mir.

A što je s vježbanjem smirenosti? Nije li vježbanje naporno? Nije li dosadno? Bez brige. Vježbati smirenost mnogo je lakše i zanimljivije, a donosi i više zadovoljstva negoli ne vježbati, pa nastaviti stresno i uzrujano reagirati. Metode koje pomažu u razvijanju smirenosti vode nas natrag, nama samima, u naše unutarne središte, a to je dobar osjećaj – sada, uvijek i u svakom trenutku! Pogledajmo kako će Bao proći na svom dugom putovanju koje će ga dovesti do tajne smirenosti.



## Bao i Dolina bambusova gaja. Početak potrage...

*U dalekom bambusovu gaju, u mirnoj dolini duboko u planinama, blizu rijeke koja je isklesala duboke sjenovite klance u visokim strmim planinskim stijenama, živio je panda Bao, okružen obitelji i rođacima. Putnici koji bi prolazili dolinom nerijetko bi pomislili da su ugledali raj. Nije ni bila daleko od toga. U njoj je bilo dovoljno hrane, nisu prijetile velike opasnosti i svi su se donekle dobro slagali – što je više no što bismo obično mogli očekivati.*

*Nažalost, u bambusovu gaju ipak nije bilo tako mirno kako se na prvi pogled činilo jer pande, baš kao i sva druga živa bića, imaju osjećaje. Svako toliko znaju se naljutiti i biti mrzovoljni. Katkad su i vrlo tužni i neraspoloženi te, uglavnom, prilično bojažljivi. Budući da snažno gestikuliranje i glasno urlikanje nisu u pandinoj naravi,*

*svoje neraspoloženje priopćavaju tek kratkim trzajem uha, krivljenjem usana ili odvrćanjem pogleda.*



*Premda izvana mogu sličiti kao jaje jajetu, iznutra se jako razlikuju. Ništa drukčije nije bilo ni s pripadnicima Baova klana. A najrazličitiji od svih bio je upravo Bao.*

*Nitko nije znao zašto je baš Bao bio takav i toliko "drukčiji"... Naposljetku, odgajan je jednako kao i njegova braća, sestre i rođaci. Jeo je istu hranu, igrao iste igre. Ali unatoč tome, već se rano počelo primjećivati da mu nedostaje samokontrole. Strahovito se ljutio kad bi izgubio u igri i urlao na sav glas. Često je plakao kad bi ga se prekorilo zbog nedostatka samokontrole. Plakao bi i kad bi našao kakvog mrtvog kukca, ili kad bi sunce zašlo pa se više ne bi mogao igrati. Osim toga, prednjačio je u bojažljivosti. Bojao se da mjesec ne padne s neba, da sunce ujutro neće osvanuti, da rijeka ne poplavi dolinu... Ruku na srce, prije je bio plašljivi zeko negoli hrabri medvjed.*

*Posve očekivano, Bao nije bio ni najomiljenije dijete ni najomiljeniji unuk, niti najomiljeniji nećak. Odrasli su ga većinom grdili, dakako, onako kako to čine pande – trzajući ušima i kriveći usne. Bao bi tada plakao i ljutio se, misleći da ga nitko ne voli.*

*Odrastanjem se nije mnogo toga promijenilo: više nije toliko nekontrolirano plakao, ne bi ga hvatao strah za svaku sitnicu i nije tako glasno urlao kad bi se naljutio. Ali drugi su ga svejedno i dalje zvali "Urlikavac" i "Plaćljivac" – dakako, iza leđa, kad ih ne bi čuo.*



*Osim njega, još je jedan panda bio drukčiji od ostalih i vrlo poseban. Bio je to Baov djed, Lao-Lao. Lao-Lao je živio u malenoj spilji izvan doline. Bio je čista suprotnost Baou: uvijek smiren, uvijek vedar i uvijek s dobrim savjetom za svakoga kome bi zatrebao. I dok je Bao vjerojatno bio najneomiljeniji panda u klanu, Baova djeda svi su voljeli. I Bao ga je volio, od sveg srca. Točnije, djed je bio jedini koga je Bao istinski volio i s kim se osjećao ugodno, od glave do repa. To nije bilo nimalo čudno jer su Lao-Laoa svi voljeli. Ali čudno je bilo to što je i Bao zauzimao posebno mjesto u djedovu srcu – naime, od mnogobrojne unučadi, Bao mu je bio najdraži.*

*Ma koliko često se ljutio, bojao ili plakao, djedov osmijeh i suosjećanje bili su beskrajni. Činilo se da ga djed doista razumije i Bao je bio mnogo mirniji kad bi bio s djedom. Dizao bi pogled prema njemu i gledao ga s divljenjem – djed mu je bio uzor. A djed bi ga s vremena na vrijeme*

*savjetovao kako da postane mirniji i spokojniji. “Spokojnost je, dragi moj Bao, najvažnija stvar. Ako si smiren, sve dobro dolazi samo od sebe.” Bao je slušao i kimao glavom, osjećajući koliko su djedove riječi važne – ali začas bi ih opet zaboravio i nastavio po starom.*

## Velika oluja

*Bao je rastao i rastao, i već je bio gotovo odrasli panda. Odrastanje mu je donijelo nešto više samokontrole, ali u pravilu je i dalje opravdavao svoj nadimak: lako bi se uzrujao, bio je razdražljiviji i bojažljiviji od drugih, te sklon mračnim mislima koje bi ga nerijetko činile beskrajno tužnim. To bi se vjerojatno iz godine u godinu i nastavilo – Bao bi postajao sve stariji i možda mrvicu smireniji, a u Dolini bambusova gaja ne bi se mnogo toga promijenilo.*

*Da nije...*

*Jedne večeri Bao se opet posvađao s roditeljima oko nečega beznačajnog. Prvo se uzrujao, a zatim osjećao krivim što se opet uzrujao. Budući da je s vremenom naučio kako je bolje nemati emocionalne ispade pred drugima, povukao se u svoje skrovište.*

*Srušeno, šuplje stablo iza velike stijene, nedaleko od klanca, godinama mu je služilo kao utočište u kojem je mogao na miru razmišljati, pustiti bijes da se ohladi, ili čak tiho plakati da ga nitko ne vidi i ne čuje. Zatvorio je*

*ulaznu rupu velikim listom i sklupčao se, pun samosažaljenja i ljutnje i na sebe i na druge. Nije se bojao, što je bila rijetkost, premda – baš je taj put imao dobar razlog za to.*

*Još tijekom poslijepodneva sunce su zakrili tamni, prijeteći oblaci. Na bambusov se gaj spustila neka čudna omara. Kad se smračilo, zapuhao je snažan vjetar koji je postupno postajao sve snažniji i snažniji, prerastajući u olujni, a onda u orkanski. Zatim se sručila kiša kakvu pande u dolini nikad nisu doživjele.*

*Zatvoren u svojem skrovištu, Bao najprije nije ništa primijetio. Zaspao je i sanjao bijesne duhove, kako ga progone glasno zavijajući. Kad se napokon probudio, užasnuto je otkrio da se zavijanje i dalje čuje. Zgrabio je hrpu mahovine i lišća i čvrsto zatvorio ulaz u skrovište. Postupno, zavijanje se počelo stišavati, a zamijenilo ga je sve glasnije hućanje, nalik na vodopad. A zatim se cijelo deblo počelo tresti i micati. Odjednom se sve zavrtjelo – dolje je postalo gore i neprestance se vrtjelo ukrug. Bao je letio na sve strane, sve dok više nije ništa čuo ni vidio; naposljetku je izgubio svijest.*

## Zbunjenost

*Kad se probudio, Bao je isprva mislio da je sve to samo sanjao. Ali, svaka ga je kost u tijelu boljela, a skrovište je bilo puno vode. Sjedio je u deblu posve mokar i prozebao.*

*Odgurnuo je lišće kojim je zatvorio ulaz, ispuzao van i zaškiljio prema suncu, koje je stajalo visoko na vedrom, modrom nebu.*



*Bao je gledao oko sebe i svakim trenutkom postajao sve zbunjeniji. Sve je izgledalo posve drukčije. Gdje je bambusov gaj? Gdje je stijena iza koje je oduvijek ležalo njegovo deblo? I gdje su svi ostali – njegovi roditelji, braća, sestre, rođaci?*

*Pomislio je da sigurno sanja, da je sve to samo grozan košmar. A možda ipak nije? Protrljao je oči, pa ih opet otvorio i pogledao oko sebe. Zašto se ne budi? Preplavio ga je strah. Što se dogodilo? Jesu li ga oteli duhovi? Je li umro i sad je u nekakvom međusvijetu?*

*Bao je drhtao cijelim tijelom. Zabrinuto je trčao s jedne strane na drugu, ne mogavši prizvati ni jednu jedinu jasnu misao i cvileći od straha. Zatim se zavukao pod grm i sklupčao, samo da bi nedugo potom opet skočio na noge, glasno dozivao upomoć i čupao si dlaku s krzna. Naposljetku ga je obuzeo čisti bijes. Divljao je, trgao lišće, lomio grane, tresao mlada stabla, odlomljenim granama udarao o stijene i, urlajući svom snagom, izbacivao iz sebe nakupljeni očaj.*



*Jato vrana poletjelo je uvis, rugajući mu se. Bao je bacio kamenje za njima, nakon čega su grakćući odletjele.*

*Iscrpljen, klonuo je na tlo. Silna vika, plač i bijes nisu mu nimalo pomogli jer to nije bio san. Bao je to odavno shvatio. Tupo je zurio ispred sebe. Iz očiju su mu potekle krupne suze i naposljetku ga je milosrdno svladao san.*

## San

*Bao je sanjao djeda. Neobično velik, sjedio je na visokoj stijeni, suosjećajno ga gledajući. Bao je doviknuo neka mu pomogne i djed ga je mahanjem pozvao da se popne k njemu. Ali Bao nije znao kako.*

*Uzrujao se, pa razbjesnio, galameći i psujući djeda, da bi se na koncu rasplakao jer nije znao kako da dođe gore. Djed je, pak, samo sjedio i smiješio se; njegov suosjećajni pogled toplo je prodirao duboko u Baovo srce.*

*Bao se postupno smirio. Zatim je u stijeni ugledao usjek koji je vodio prema vrhu, gotovo poput ljestvi. Lako će doći do djeda. Pohitao je, ali kad je stigao gore, djed je sjedio na još višoj stijeni.*

*Bao je prekrpio šapama oči, ne znajući više je li tužan ili srdit. Očaj mu je već krao dah, kadli začuje djedov glas kako ga doziva izdaleka. Maknuo je šape s očiju i ugledao djeda kako postaje sve veći i sve sjajniji. Kad je Lao-Lao*

*progovorio, njegov glas kao da je dopirao odasvud – jedva glasniji od šapta, a opet savršeno jasan i vrlo, vrlo blizu.*

*“Traži tajnu smirenosti, Bao. Tako ćeš naći i sve ostalo...”*

*“Što to znači, djede?” viknuo je Bao. Ali Lao-Laovo obličje počelo se rasplinjavati, polako nestajući, sve dok naposljetku nije postao posve proziran, preobrazivši se u oblak magle.*

*“Traži tajnu smirenosti, tako ćeš naći i sve ostalo...”, ponovio je djed. I posve nestao.*

## Spoznaja

*Bao se probudio, ali san mu je i dalje bio toliko jasan i toliko blizu, da je imao osjećaj da bi ga mogao dodirnuti. Obrisao je suze, shvativši da tako dalje ne ide. Bijes, beznađe i strah sudarali su se u njemu, ali iz sna je i dalje odzvanjao djedov glas: “Traži tajnu smirenosti, tako ćeš naći i sve ostalo...”*

*Bao je dugo razmišljao o djedovim riječima. Da potraži tajnu smirenosti? Da, to je zvučalo dobro. Ali kakva je to tajna? Gdje da je traži? I što će pronaći? “Sve ostalo...”, rekao je djed. Znači li to da će tako pronaći i svoju obitelj? I dom? Koliko god razmišljao, nije dolazio do odgovora.*

*Umalo se opet prepustio očaju, no ubrzo je shvatio da je*

*možda najbolje da prvo pokuša učiniti ono što mu je djed rekao i krenuti u potragu.*

*I tako je Bao odlučio poći na put. Uostalom, što mu je drugo preostalo? Jasno da je bio zabrinut što bi se sve moglo dogoditi na tom putu. Bojao se da će se izgubiti, ljutio se što ga nitko ne traži, plakao je jer se osjećao usamljeno...*

*Ali u njemu je i dalje odzvanjao djedov opominjući glas: "Traži tajnu smirenosti..."*

*"Da, vrijeme je da krenem!" I tako je Bao krenuo u potragu.*

## Odluka

*Bao je počeo hodati. Zbog silnih sumnji i strahova noge su mu u početku bile teške – nije znao na koju stranu krenuti. Ali sa svakim novim korakom teške misli i osjećaji polako su ga napuštali. Sa svakim korakom imao je sve više samopouzdanja i osjećao se malo lakše. Iznenada je uvidio: "Kada znam da idem prema cilju, mirniji sam."*

*Nije li mu baš to i djed jednom rekao?*

*Na Baovu licu pojavi se slabašan osmijeh. "Da, prvi korak prema tajni smirenosti već sam učinio, samim tim što sam krenuo!" pomislio je.*

*S jednog bambusova stabla otkinuo je nekoliko velikih listova, koji su mu se učinili posebno ukusnima. Već ih je*

*htio strpati u usta, kad odjednom zastane. Držao je list pred sobom, promatrajući šare koje su bile gotovo nalik na fini rukopis. Najednom ga obuzme nadahnuće. Zapisat će sve spoznaje koje će ga dovesti do smirenosti i tako ih sačuvati. Kad je već krenuo u potragu za tajnom smirenosti, onda će postati i pravi majstor smirenosti!*

*Najednom, Bao osjeti nalet hrabrosti i snažnu želju za djelovanjem. Našao je nekoliko tamnih bobica, zgnječio ih u kašu i s grma odlomio grančicu. Umočio je vrh grančice u tamnu pastu i napisao na prvi list:*

## Baova bambusova zbirka spoznaja

*Ma koliko dalek bio tvoj cilj, moraš napraviti prvi korak.*

*Već samo donošenje odluke učinit će te smirenijim.*



### *Četiri iscjeljujuće istine*

- Svako uzrujavanje, svaka ljutnja i svaki bijes samo donose nemir.
- Nemir nastaje kad se uzrujavamo jer svijet nije onakav kakvog bismo željeli.
- I do unutarnjeg i do vanjskog mira može se doći samo postizanjem spokojsva.
- Mnogo je puteva koji vode ka spokojsvu – i svi počinju u ovom trenutku!