

Šaolin

NAKLADNIK

Poetika j.d.o.o.

Božidara Rašice 1, Zagreb

www.poetika.eu

ZA NAKLADNIKA

Katarina Uskoković

UREDNIK

Davor Uskoković

PRIJEVOD

Sanja Gjenero

LEKTURA

Mira Pavlica

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Beker

PRIPREMA NASLOVNICE

Studio 2M

TISAK

Znanje d.o.o.

Zagreb, kolovoz 2025.

NASLOV IZVORNIKA

Shaolin – Du musst nicht kämpfen, um zu siegen!

Copyright © 2010 by Knaur Verlag. An imprint of

Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, Munich

© za hrvatsko izdanje Poetika j.d.o.o., 2025.

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 978-953-8481-37-6

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001275114.

Bernhard Moestl

Šaolin

Ne moraš se boriti
da bi pobijedio

*Snagom misli
do smirenosti, jasnoće
i unutarnje snage*

POETIKA

SADRŽAJ

Predgovor.....	1
Uvod	5
1. DIO: NAUČI STAJATI	9
1. Načelo sadašnjosti	
Nauči živjeti u sadašnjem trenutku i postani svjestan prolaznosti	13
2. Načelo usredotočene svjesnosti	
Nauči da iz usredotočene svjesnosti dolazi spoznaja o drugima i o sebi	29
3. Načelo odlučnosti	
Nauči raditi stvari u potpunosti, ili ih nemoj raditi	47
4. Načelo želje za ne-posjedovanjem	
Nauči da želja čini čovjeka predvidljivim, ranjivim i podložnim ucjenama	65
2. DIO: NAUČI BITI SNAŽAN	79
5. Načelo smirenosti	
Ne dopusti da te natjeraju na djelovanje	83
6. Načelo sporosti	
Nauči sporošću pobijediti žurbu	101

7. Načelo oponašanja	
Nauči da oponašanjem možeš bolje procijeniti druge	117
8. Načelo prilike	
Nauči stvarati prilike, čekati ih te iskoristiti za sebe, ali protiv svog protivnika	135
9. Načelo popuštanja	
Nauči da je popuštanje obrana te istovremeno napad koji protivnik vodi protiv sebe.....	153
3. DIO: NAUČI POBJEĐIVATI	169
10. Načelo nadmoći	
Nauči da je prava nadmoć zapravo umijeće pobjeđivanja bez borbe	173
11. Načelo sposobnosti odvajanja	
Nauči osloboditi se prihvaćenih mišljenja i uvijek ponovo preispitivati svoja	189
12. Načelo samospoznaje	
Nauči da se sve što jesi i što ćeš postati nalazi u tebi.....	207
13. Načelo zajedništva	
Nauči da rukovođenje ne znači moć nad drugima već priliku da zajedno postignete cilj	221
Epilog	251
Šaolin crpi iz mnogih izvora.....	253
Bibliografija.....	263
Zahvala.....	265
Kazalo.....	267

Dragi čitatelji,

U srcu Kine, nedaleko od provincijskoga grada Zhengzhoua, nalazi se selo Šaolin, maleno mjesto koje se po popularnosti može mjeriti s najvećim svjetskim gradovima.

Otkako je indijski redovnik Bodhidharma prije više od 1500 godina tu osnovao budistički samostan, kruže mitovi o hramu i njegovim stanovnicima. Redovnici su poznati kao nepobjedivi majstori borbe bez oružja, a neki čak vjeruju da posjeduju nadljudske sposobnosti. Naime, gotovo petnaest stoljeća razvijali su i usavršavali umijeće šaolinskog kung-fua.

Međutim, varate se ako mislite da je šaolinsko učenje ponajprije učenje o borbi. Onaj tko kao majstor napusti samostan, već je odavno odbacio tu ideju. Naučio je osjećati, poštovati i koristiti svoje tijelo.

Shvatio je da je misao ta koja tijelu daje energiju, ili mu je uskraćuje. I naučio je da s tom misli može kontrolirati sebe i svoje okruženje, te da ga samo ta misao čini nepobjedivim. Jer čak i najmanji bijes nepotrebno troši energiju koja se može mnogo pametnije iskoristiti negdje drugdje.

Bernhard Moestl se ovom knjigom obvezao da će vam učiniti razumljivim način razmišljanja šaolinskih redovnika. Na temelju 13 životnih načela objašnjava kako u konačnici možete izbjeći borbu, a ipak pobijediti. I kako se bolje nositi s užurbanim tempom života, stresom i zahtjevima koji se postavljaju pred vas, kako na poslu, tako i privatno. Vaš će život biti pun energije i snage.

Za uspješno primjenjivanje ovih načela ne morate biti ni redovnik niti živjeti u samostanu. Ta jednostavna pravila možete primijeniti bilo gdje, bez obzira gdje se nalazili. Samo trebate biti spremni suočiti se sa sobom, svojim sposobnostima i vlastitim razmišljanjima, te ih po potrebi mijenjati.

Promjena razmišljanja ne događa se odjednom. Svaka promjena zahtijeva određeno vrijeme. Ne očekujte čuda sama od sebe, ali nemojte odmah ni odustati.

Slijedite šaolinske redovnike i pronađite svoj osobni put do smirenosti, jasnoće i unutarnje snage.

Vaš Gerhard Conzelmann,
predsjednik Međunarodnog instituta Šaolin



*Ako namjeravaš
obnoviti se,
čini to svaki dan.*

Konfucije

UVOD

*Umijeće ratovanja ne uči nas nadati se
da neprijatelj neće doći, već da budemo
spremni dočekati ga; ne na mogućnost
da neće napasti, već na činjenicu da smo
svoj položaj učinili neprobojnim.*

Sun Tzu, *Umijeće ratovanja*

*Kako funkcionira ova knjiga
i kako od nje imati najviše koristi*

Prije svega, dobrodošli! Drago mi je što ste ovdje. Drago mi je i što se želite promijeniti. Ne znam kako je to kod vas, ali za mene se iza imena Šaolin oduvijek skrivao san. Već više od 1500 godina taj je samostan neraskidivo povezan s vještinom borbe bez oružja, odnosno s mitom nepobjedivosti.

Kao dijete želio sam ovladati upravo tim legendarnim borilačkim umijećem i jednostavno znati da se više nikoga ne trebam bojati. Kasnije me privuklo zadivljujuće znanje tih ljudi. Neke izreke starih majstora prate me otada kroza život. Tijekom brojnih razgovora s redovnicima napokon sam shvatio da trebaš naučiti boriti se tako

dobro, da se jednog dana više ne moraš boriti. A onda je došao trenutak suočavanja s najvećim neprijateljem – samim sobom.

Promjena zahtijeva dovoljno vremena

Ova je knjiga podijeljena u trinaest samostalnih poglavlja. Svako je poglavlje zasebno i može se proučiti kao cjelina, neovisno o ostalima. Budući da se teme nadovezuju jedna na drugu, poželjno je pridržavati se redoslijeda koliko god je to moguće. Unatoč svemu “šaolinska načela” ne žele biti samo knjiga za čitanje, već radna knjiga. Kao što se kung-fu ne može naučiti preko noći, tako nije moguće ni promijeniti se u samo nekoliko dana. Trinaest načela mora postati sastavni dio vašeg života, baš kao što je tehnika borilačkog umijeća sastavni dio borca.

Ako nešto ne razumijete, nemojte prijeći preko toga već ponovo pročitajte.

Da biste iz ove knjige izvukli najveću moguću korist, trebat će vam i prazna bilježnica. Molim vas, kupite neku posebno lijepu, na primjer s dekorativnim uvezom, i na njoj velikim slovima napišete svoje ime.

Ta će bilježnica biti vaš osobni pratilac i na kraju će znati mnogo o vama. To će biti vaše bilješke, a to bi trebale i ostati. Unutar teksta i na kraju svakog poglavlja naći ćete vježbe i pitanja. Odgovore zapišite u svoju bilježnicu. Najbolje je da to ne činite

bilo kada, već točno na onim mjestima na kojima to zatražim od vas. Često nam trebaju rezultati da bismo nastavili dalje. Pri odgovaranju na pitanja izuzetno je važna potpuna iskrenost. Zapišite stvari onakve kakve zaista jesu. Nitko osim vas neće znati vaše odgovore.

Turski general Mustafa Kemal Atatürk jednom je rekao: “Pri procjeni situacije i razmatranju mjera, ne smijete ni na trenutak zanemariti istinu, čak i ako je gor-ka.” Kada kasnije ponovo proučite knjigu, primijetit ćete da se vaši odgovori mijenjaju. Ovdje nećete naći rješenja u stilu: “Ako ste tako odgovorili na pitanje, trebali biste učiniti ovo i ono.” A neću ni ocjenjivati vaše odgovore. Od ove knjige možete očekivati mnoga razmišljanja o vašem ponašanju, ali ne i pravila. Promjene moraju doći od vas samih.

Veliki izazov života, rekao je jednom prilikom Paul Gauguin, u konačnici leži u tome da prevladaš granice u sebi i odeš tako daleko koliko nisi mogao ni sanjati.

Shvatite ovu knjigu kao putovanje do sebe, do svojih prijatelja i neprijatelja, svojih mogućnosti i svojih granica, te još daleko iznad toga. Rado bih vas pratio na tom putu.

Stoga krenimo zajedno.





1. dio

NAUČI STAJATI

*Prije nego što naučiš
pobjeđivati druge,
moraš naučiti
čvrsto stajati.*

Kineska mudrost



*Nikad ne čekaj
da imaš vremena.*

Kineska mudrost

1. NAČELO SADAŠNJOSTI

*Ne juri za prošlošću
i ne gubi se u budućnosti.
Prošlost više ne postoji,
a budućnost još nije došla.
Život je ovdje i sada.*

Buda

*Nauči živjeti u sadašnjem trenutku,
i postani svjestan prolaznosti*

“Kad napokon odem u mirovinu sve ću to nadoknaditi. Još samo dvanaest godina. Dotad ću izdržati.” Zvuči li vam ova rečenica poznato? Mislite li da vam život trenutno nije osobito dobar, ali će se u dogledno vrijeme poboljšati? Tijekom radnog tjedna živite za vikend, a tijekom vikenda strahujete od nadolazećeg radnog tjedna. A u svim tjednima u godini živite za godišnji odmor, ili za mirovinu, kada ćete napokon nadoknaditi sve ono za što mislite da ste dosad propustili.

Iskreno govoreći, koliko ste često odgađali stvari koje ste stvarno željeli učiniti? Možda iz poštovanja prema drugima, ili zato što trenutak nije bio prikladan,

ili zbog... Zašto zapravo? Koliko ste često to što vam je tada bilo tako važno, kasnije zaista učinili? “Rijetko”, čujem kako odgovarate. “Zapravo, mnogo rjeđe nego što bi trebalo.” A koliko ste često rekli sebi: “Divno je ovdje gdje sam sada; dobro je što radim upravo to što radim; lijepo je što imam ovakav život. Bez obzira na to što je bilo jučer, bez obzira na to što će donijeti sljedeći dan, sljedeći sat i sljedeća minuta, jednostavno je dobro što postoji baš ovaj trenutak. Što ga mogu doživjeti.” Čujem li vas opet kako kažete “rijetko”? “Zapravo, mnogo rjeđe nego što bi trebalo.”

Život je u trenutku

Ovdje počinje šaolinsko načelo sadašnjosti. Počinje ovdje i sada, u ovom trenutku, na točno ovome mjestu na kojem se trenutno nalazite.

Šaolinsko načelo nas uči prihvatiti trenutak. Prihvatiti sve što je s njim povezano. Prihvatiti ono što ga je stvorilo, prihvatiti ono što će iz njega proizaći. Prihvatiti trenutak, a da ga ne prosuđujemo. Ne uspoređivati ga ni s prošlošću ni s budućnošću. Živjeti prema šaolinskom načelu znači živjeti u ovom trenutku, vidjeti taj posebni trenutak kao divan, dragocjen, prolazni dio života.

U *Talmudu*, najvažnijoj svetoj knjizi židovstva, piše: “I jedan proživljeni sat je život.” To je, bez sumnje, istinito. No, redovnici iz samostana Šaolin idu korak dalje i kažu: “Ne samo svaki proživljeni sat – i svaki proživljeni

trenutak je život.” Živjeti ovdje i sada znači uhvatiti taj trenutak, primiti ga sa zahvalnošću, da bismo ga odmah potom ponovo oslobodili. Treba osvijestiti činjenicu da se ni jedan jedini trenutak našeg života, bilo da ga cijenimo ili bezobzirno propuštamo, više nikada neće ponoviti.

Živjeti ovdje i sada znači postati svjestan trenutka i njegove prolaznosti.

To znači razumjeti da svakom trenutku, bez obzira na to čini li nas sretnima ili tužnima, zadovoljnim ili željnima, radosnima ili ljutitima, moramo odati poštovanje koje zaslužuje kao dio našeg života.

Mudrac i tigar

Svaki novak u samostanu zna priču o mudracu koji je jednog dana šetao po visoravni. Iznenada je negdje iza sebe začuo režanje tigra koji mu se očito približavao. U želji da pobjegne od zvijeri, trčao je najbrže što je mogao, ali ravno prema provaliji. Tigar mu je bio sve bliže. Očajan, čovjek je stao na sam rub provalije i pritom se okliznuo. U posljednjem trenutku uspio se uhvatiti za nekakav korijen. Međutim, iznad njega je bio tigar, a ispod njega provalija. Nije bilo izlaza. Svi putevi za bijeg bili su zapriječeni. Tada je ispred sebe zamijetio divlju jagodu. Ubrao ju je, stavio u usta i promrmljao: “Kako je ukusna ova jagoda!” To ja zovem živjeti u trenutku!

Ponašanje ovog muškarca većini nas na prvi se pogled doima neobičnim. Zar u takvoj situaciji ne može učiniti ništa drugo osim razmišljati o ukusnim jagodama? Ne bi li trebao razmišljati o tome kojim će putem krenuti njegova sudbina u sljedećim trenucima? Treba li zaista promisliti o tome? Bi li to promijenilo taj trenutak? Ako ga tigar sljedećeg trenutka proguta, ili padne u provaliju, zašto ne bi uživao u životu do posljednjeg trena? Zašto se ne bi radovao jagodi?

Ako želimo prihvatiti trenutak bez potrebe da ga procjenjujemo, onda ga ne smijemo osuditi.

Nijedan trenutak nije dobar ili loš, on jednostavno jest. Čak i onda kada situacija u kojoj se čovjek nalazi ne izgleda najbolje, iz svakog trenutka može nastati drugi, koji nema veze s našim očekivanjima. Budući da ne znamo ishod priče, možemo je sami ispričati. Tigar gubi zanimanje za čovjeka i odlazi. To bi bila jedna od mogućnosti. Naravno, postoji i ona u kojoj tigar proždire čovjeka, što je također moguće.

Ali jagoda ne bi spasila čovjekov život, kao ni njegovo zanimanje za nju. Dakle, ništa mu nije spasilo život. Sljedeći trenutak jednostavno nije ispunio naša očekivanja. Čak da ih je ispunio, kao u onoj drugoj opciji, bi li ga to činilo boljim ili lošijim? Malo vjerojatno. Bio je jednostavno tu. I mudar čovjek ga je prihvatio onakvim kakav jest.

IZLET U OVDJE I SADA

Dok ste čitali prošlo je mnogo trenutaka, a da to možda niste ni primijetili. Dakle, vrijeme je da osvijestite trenutak, da ga doslovno doživite. Jeste li spremni? Dobro. Molim vas, prvo pročitajte sljedeći odlomak do kraja, a zatim odložite knjigu sa strane, kako biste doživjeli trenutak. Ali ne kasnije, kada za to nađete vremena, već ovdje i sada.

Želimo li svjesno doživjeti trenutak, moramo ga definirati. Mogli bismo za to upotrijebiti vremenski odsječak od jedne sekunde, ali on definira samo vrijeme, a ne život.

A što kažete na jedan dah? Molim vas, zastanite na trenutak i obratite pozornost na svoj dah. Isprva to uopće nije tako jednostavno. Kao pomoć iskoristite ruku i položite je na trbuh.

- Svjesno udahnite i osjetite kako vam se pluća, prsa, trbuh i donji dio trbuha pune kisikom.
- Zadržite nakratko dah i potom pustite zrak da ponovo iziđe.
- Osjećate li podizanje i spuštanje ruke? Ritam vašeg života?
- Sada odmaknite ruku i osjetite ga u sebi. Je li dah još uvijek tu? Osjećate li izvor svojeg života? Ako ne, ponovo upotrijebite ruku. Osjećate li ga sad?

Sada ćemo definirati vrijeme između dvaju udisaja kao taj jedan trenutak koji želimo osvijestiti. Ponavljajte to iznova i iznova. Osjećajte svoj dah. Osjećajte trenutke, osjećajte kako dolaze i prolaze. Osjećate li svoj život? Ovo ovdje i sada? Prije nego što nastavite čitati, darujte sebi dvadeset trenutaka pozornosti.

Sada ste svjesno doživjeli dvadeset trenutaka svog života i osjetili kako dolaze i odlaze. Ali, jeste li zaista doživjeli samo ono *ovdje* i *sada*? Jesu li vaše misli bile usredotočene na vaš dah i osjećaj trenutka koji prolazi? Jesu li bile tamo gdje ste i vi bili? Ili ste usput razmišljali o tome što još trebate obaviti, što ćete večeras jesti i da ste obećali nazvati prijateljicu?

*Živjeti u trenutku znači
posve se usredotočiti na njega,
izvući sve iz njega, ali i dati mu sve.*

Jednom je prilikom učenik šaolinskog samostana prišao svom učitelju i upitao: “Učitelju, kako u svakodnevnom životu vježbaš živjeti u trenutku?”

Učitelj je odgovorio: “Kada sam gladan, jedem. Kada sam sit, perem svoju posudu za jelo. Kada sam umoran, spavam.”

Učenik je uzvratilo: “Svi to rade. Zar oni ne vježbaju živjeti u trenutku kao ti?”

Učitelj je objasnio: “Ne. Ne na isti način.”

Učenik je upitao: “Zašto ne na isti način?”

Učitelj se osmjehnuo: “Kada drugi jedu, oni se ne usuđuju jesti. Njihov je um ispunjen bezbrojnim razmatranjima. Zato kažem: ne na isti način.”

A što je s vama? Jeste li svojih dvadeset trenutaka

doživjeli kao i svi ostali, ili na učiteljev način? Jeste li ih doživjeli ili ste ih protratili jer ste bili svugdje, samo ne kod sebe?

Lijep primjer bića koja žive prema šaolinskom načelu su ptice. Vjerojatno sva živa bića žive prema tom načelu, ali kod ptica to možemo najbolje vidjeti. Ptice uvijek žive u trenutku. Pjevaju jer dolazi proljeće, ljeto, jesen ili zima. Jer im je dobro. I zato što žive u trenutku. A kada pjevaju, onda pjevaju. Tada ne jedu, ne hrane mlade i ne spavaju. Rade to i kada jedu, hrane mlade ili spavaju. Ptice žive svaki pojedinačni trenutak. Kad ih čujemo kako pjevaju, osjećamo da znaju kako je ono što svaki trenutak čini tako neprocjenjivo dragocjenim, upravo njegova jedinstvenost.

Svaki je trenutak jedinstven

Svaki pojedinačni trenutak dolazi, odlazi i više se nikada ne vrati. Mogu doći slični trenuci, bolji ili lošiji, radosniji ili tužniji, ali taj jedan, koji je upravo prošao, više se nikada neće vratiti. Dakle, kada razmišljamo o vrijednosti sadašnjosti, moramo znati da je njezina nevjerojatna posebnost u tome što sve čini jedinstvenim. Čak i ako ponovo pročitate iste riječi u istoj knjizi, na isti način kao što ste upravo učinili, to više neće biti isto jer je sada neko drugo vrijeme. Premda ćete to još

jednom učiniti, možda će vam izgledati isto, ali nikada više neće biti isto.

Stoga ne čudi što su ljudi oduvijek pokušavali zadržati neki neponovljivi trenutak. Istraživanje o tome što uzimaju sa sobom oni što bježe iz kuće koja gori, dalo je na prvi pogled iznenađujući rezultat: odmah nakon dokumenata ljudi spašavaju svoje fotografije. Tek nakon toga slijede ostale osobne stvari.

U čemu je, pitamo se, tolika vrijednost fotografije? U njezinoj očitoj neponovljivosti. Činjenica je da možete ponovo steći neko materijalno dobro ili nacrtati sliku, ali više nikada ne možete napraviti istu fotografiju, jer ona uvijek predstavlja snimku trenutka. Čak ni dvije fotografije snimljene u razmaku od pola sekunde ne pokazuju isti trenutak. Ništa ne dokumentira prolaznost trenutka tako snažno kao fotografija.

Čini se da cilj zapadnjačkog društva nikad nije bio umnožiti sretne trenutke, već ih sačuvati u snovima. Bez obzira na to nalazi li se isprva na crtežima i slikama, ili kasnije na fotografijama, to sjećanje na jedan sretni trenutak trebalo je ostati zabilježeno za vječnost. Ali šaolinsko načelo sadašnjosti uči nas da trenutak ne možemo ničim zadržati. Naša je odgovornost živjeti ga.

Moguće je, rekao je jednom prilikom francuski filozof Jean-Paul Sartre, da postoje bolja vremena. Ali ovo je naše.

Usprkos tome stalno slušamo i čitamo, svejedno kada i od koga, o tim “boljim vremenima”. Možda su bila napornija, možda su bila teža, možda su bila prepuna odricanja, ali navodno su uvijek bila bolja. Neka druga vremena. Ta je zamisao strana šaolinskom načelu. “Dan za danom, jedan dobar dan” kažu. Prema našem zapadnjačkom načinu razmišljanja, to nije lako shvatiti. Dan nije dobar zato što ga smatramo dobrim, niti je loš samo zato što ga tako osjećamo. Ta rečenica nije čak ni poziv da u svakom danu pronađemo nešto dobro.

Dan, sat, pa i trenutak, sami po sebi nisu ni dobri ni loši. Oni jednostavno jesu. Možda bismo lakše shvatili izjavu “Dan za danom, jedan dan”, jer “dobar”, u kontekstu šaolinskog načela koje nas uči da ne prosuđujemo trenutak, nije suprotnost od “loš”.

Dan, sat i trenutak su dobri, jednostavno zato što su tu. I zato što ne postoji alternativa.

Život je ovdje i sada, bez obzira na to sviđa li nam se to ili ne. Da je išta bilo drukčije u nekom trenutku, ne bismo bili tu gdje smo sada. Ni vi ni ja. I nije bilo drukčije. Stoga je posve besmisleno razmišljati o drugim mogućnostima – bile one dobre ili loše.

Čak i kad se ujutro probudimo bolesni, nezaposleni, sami, ili mislimo da smo pretili, to je sada tako i život ide dalje. Vremenu i danu je posve svejedno kako se u

kojem trenutku osjećate. Sunce se i dalje kreće svojom putanjom. Trenuci života dolaze i prolaze. Sa svakim razmišljanjem zašto sadašnji trenutak nije dobar, zauvijek ga izgubimo. Nije važno što se događa u tom pojedinačnom trenutku, nego ono što vi osobno izvlačite iz njega.

Ne živite na čekanju

Kada sam ranije pokušao postići da osjetite trajanje jednog trenutka, prvo sam predložio razdoblje od jedne sekunde. Duboko ukorijenjena ljudska osobina je želja da se sve obuhvati, sve razdijeli, sve stavi pod nadzor. Podjelom na sekunde, sate, dane i mjesece pokušavamo uhvatiti vrijeme. Sve što je važno u našem životu ima svoj trenutak. Božić, početak godišnjeg odmora, mirovina, datum isporuke dugo očekivanog novog računala, razgovor za posao, mršavljenje. A sve što nema određeni trenutak, podređuje se ostalim stvarima.

Ako idemo na neki sastanak i slučajno sretnemo nekoga s kime moramo hitno razgovarati a nemamo dogovoren susret, ta će osoba ipak dobiti neki drugi trenutak. Prestat ćemo pušiti nakon dočeka Nove godine. Baviti ćemo se novim programom kada nam konačno stigne novo računalo, što bi trebalo biti za nekoliko dana. A na godišnjem odmoru ponovo ćemo uživati u životu – za tjedan dana. Još ćemo sedam puta ustati i pet puta otići na posao. Da je barem konačno došlo to vrijeme! Ali i ovaj će radni dan proći za dva sata. Onda će biti još jedan

manje. Još jedan dan vašeg života, usput rečeno. Vidim li vas kako ponovo kimate glavom? Čujem li kako kažete da je to u redu, jer nečemu se treba veseliti? Naravno, treba i trebalo bi.

Ali što je s vremenom između vrhunaca u životu? S vremenom između godišnjih odmora? S onim vremenom koje doslovno ubijate čekajući da prođe vrijeme? S vremenom “još sto i sedam puta na posao prije sljedećeg odmora”? Jeste li ikada razmišljali o tome koliko ste trenutaka svog života olako prokockali čekajući nešto? Što bi se dogodilo da ste u zadnji čas morali otkazati odmor kojem ste se toliko veselili i žrtvovali toliko vremena iščekujući ga? Toliko izgubljenih trenutaka. Pritom je svaki od njih mogao biti najljepši u vašem životu. Kada moramo raditi nešto što nam baš i nije zabavno ili nas ne veseli, u velikom smo iskušenju zanemariti sadašnjost.

Živjeti ovdje i sada, znači prihvatiti stvari u trenutku u kojem jesu. I od svakog trenutka uzeti upravo ono što nam sada nudi.

Načelo sadašnjosti uči nas da živimo svaki trenutak. Da sve radimo onda kada to želimo i kada smatramo da je potrebno. Ili da svjesno odustanemo. Sad ili nikad.

Naime, u jednom trenutku više neće postojati kasnije. Sjećam se situacije kada sam rekao prijatelju da svakako moramo ponovo stupiti u vezu s dragim zajedničkim

kolegom. Bilo je kasno navečer i planirao sam nazvati ga sljedeći dan. "Učinit ćemo to sada", rekao je moj prijatelj. "Sad, odmah." To što se taj kolega nekoliko dana kasnije više nije probudio, možda se uklapa u klišej ove priče, ali to je tužna činjenica. I dokaz da katkad nema kasnije.

Ljudi koji svoj život dijele na segmente, kreću od pretpostavke da poznaju veću sliku. Obrazovati se do nekog trenutka, raditi do nekog trenutka, između toga su godišnji odmori, a onda slijedi mirovina. Tada će se napokon baviti onime što žele. Tada dolazi velika sloboda, život koji vrijedi živjeti.

Često se pitam kako ti ljudi znaju da će tako dugo živjeti. Kako znaju da neće potrošiti cijeli život čekajući nešto što nikada neće doći? Neki oblik obeštećenja za trenutke koje sada trpe? Svakog dana, kada se ujutro probudimo, bez obzira na to osjećamo li se dobro ili loše, jesmo li sretni ili tužni, sami ili u društvu, mora nam biti jasno da je tajna života u sadašnjem trenutku. Da je svaki neproživljeni trenutak zauvijek izgubljen. I da će jednog dana doći vrijeme za odlazak.

Sadašnjost se ne mjeri danima, niti s danas i sutra. Mjeri se trenucima.

U bilo kojem trenutku možemo iznenada umrijeti i ispasti iz ove igre. Bez objašnjenja. Zato živite ovdje i sada. I nikada ne čekajte da imate vremena.

RAZMIŠLJANJA O VREMENU

Jeste li sposobni živjeti u trenutku, ili misli i želje bježe iz vašeg života? Koristeći sljedeća pitanja, razmislite o tome kako se odnosite prema vremenu koje imate.

Na koliko ste segmenata podijelili svoj život?

.....

U kojem se segmentu trenutno nalazite?

.....

Kad biste znali da vaš život završava za minutu, što biste svakako htjeli učiniti?

.....

Zašto to dosad niste učinili?

.....

Koji je bio vaš posljednji svjesno doživljeni trenutak?

.....

Želite li da vrijeme brže prolazi? Ako da, zašto?

.....

Kad bi jedan trenutak odgovarao jednom dahu, koliko bi trenutaka već prošlo?

.....