

KORNJAČA

I SEDAM TAJNI ŽIVOTA

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

Kerschoffset d.o.o.

Zagreb, ožujak 2026.

NASLOV IZVORNIKA

Die 7 Geheimnisse der Schildkröte

by Aljoscha Long and Ronald Schweppe

© 2023 by Wilhelm Heyne Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgroupe GmbH, München, Germany

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems.

This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

© za hrvatsko izdanje Poetika j.d.o.o., 2026.

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 978-953-8481-48-2

CIP zapis je dostupan u nacionalnom skupnom katalogu knjižničnog sustava Bukinet pod brojem 991005926163909366.

ALJOSCHA LONG
RONALD SCHWEPPE

KORNJAČA I SEDAM TAJNI ŽIVOTA

Uspori svakidašnjicu
i pronadi unutarnji mir

POETIKA

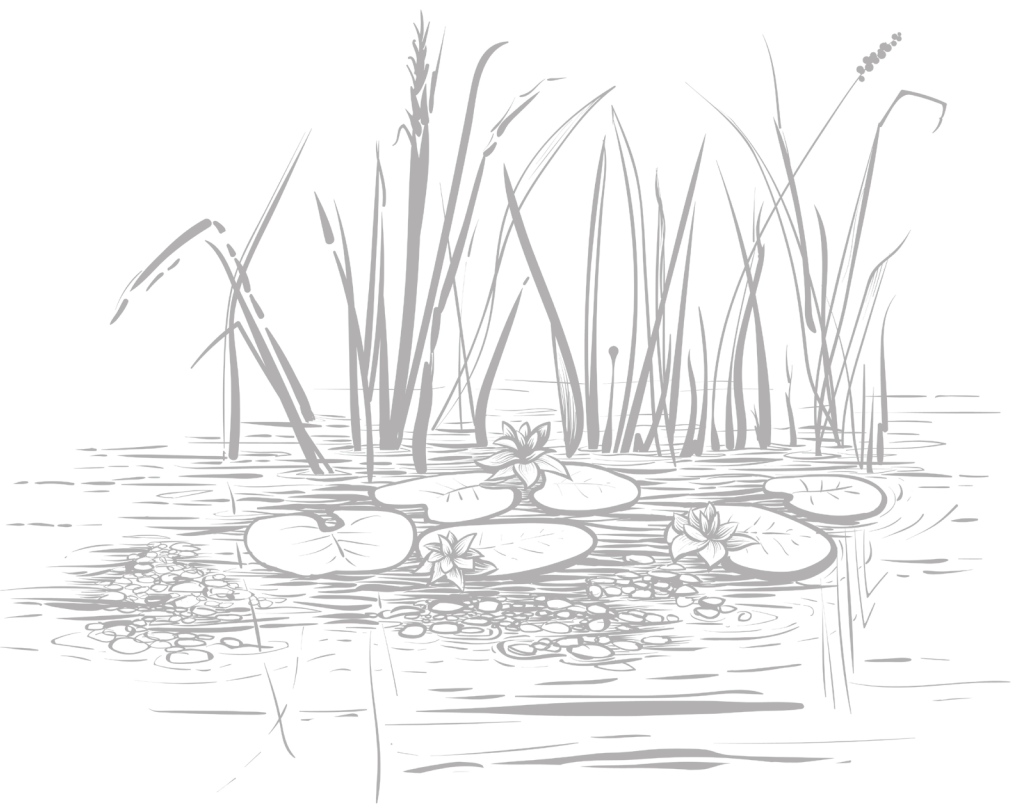
*Knjiga, kada leži zatvorena, uvezana je i uspavana
bezazlena životinjica koja nikome ne čini nažao.
Tko je ne budi, na njega ne zijeva.
Tko joj ne gura nos ravno u ralje, ne grize ga.*

Wilhelm Busch, njemački karikaturist,
slikar i pjesnik (1832.-1908.)

SADRŽAJ

OSJEĆATI SE SIGURNO UNUTAR SEBE	1
Što možeš naučiti od Kurme	4
Kurma nalazi sreću	10
Put do vanjskog sklada vodi preko unutarnjeg	15
Kurminih sedam puteva do sreće	24
 SEDAM KURMINIH TAJNI	 29
1. Spokojnost – Tajna: kako ostati smiren, što god da se dogodi	31
2. Sporost – Tajna: kako dati sebi mnogo, mnogo vremena	71
3. Ustrajnost – Tajna: kako nikada ne odustati i ne izgubiti iz vida cilj	111
4. Sposobnost za promjenu – Tajna popustljivosti i prilagodbe	143
5. Umjerenost – Tajna: kako lako i brzo biti zadovoljan	171
6. Miroljubivost – Tajna je u nježnosti prema sebi i prema drugima	209
7. Sabranost – Tajna: kako ostati u kontaktu sa sobom	239
 Put suosjećanja – Umijeće slijeđenja srca	 263
Kazalo vježbi	293

OSJEĆATI SE
SIGURNO
UNUTAR SEBE...



*Onaj tko može povući svoja osjetila od predmeta
osjetila, kao što kornjača uvlači svoje udove u oklop,
čvrsto je utemeljen u savršenoj svjesnosti.*

Srimad Bhagavad Gita – Stih 58

NA OBALI RIJEKE, u sjeni stabala uz ribarske brodice, živjela je mudra kornjača Kurma. Uživala je kupati se u bistroj vodi i sunčati se na toplome pijesku, a kad bi poželjela spavati – što je često činila – udobno bi se smjestila u hladovinu mangova gaja.

Na prvi pogled Kurma se doimala posve običnom kornjačom. No, znala je nešto što nije znala ni mišica Pika, ni bivol Boško – nešto što nije znala ni jedna druga životinja. Osim nje. Naime, tijekom svojega dugog života, Kurma je naučila potpuno se povući u sebe. Za razliku od drugih kornjača, koje su bile zadovoljne time da u sebe mogu povući samo glavu, rep i noge, Kurma je umjela povući iz svijeta i svoj um. Tako su joj s vremenom misli postale neopterećene i jasne, a osjećaji mirni i vedri.

U šumi nedaleko od mangova gaja ništa nije moglo dugo ostati tajnom. I one najskrivenije brzo bi se proćule, jer što god bi saznao majmun Munki, odmah bi ispričao mišici Piki, a ova bi odmah izbrbljala žapcu Karčiju, i tako unedogled. Na taj je način Kurma, premda to nije namjeravala, postala mudrom učiteljicom drugim životinjama u šumi. Izbliza i izdaleka, tko god bi joj se u nevolji, pritisnut brigama, obratio za pomoć, otišao bi od nje olakšan i oslobođen.

Koliko god zvučalo nevjerojatno, Kurma je, i ne pomaknuvši se, pokretala sve oko sebe. I premda je izgledalo da ne čini ništa, u njezinoj blizini ništa nije ostalo neobavljeno. I baš ona, koja nizašto nije bila čvrsto vezana, na kraju je dobila sve...

ŠTO MOŽEŠ NAUČITI OD KURME

Ne znamo što te ponukalo da uzmeš u ruke knjigu o kornjači – jer prvo što trebaš znati o Kurmi je to da je, premda posebna, ponajprije jedna jako, jako stara kornjača. A od kornjača možeš naučiti posve određene stvari. Točnije, Kurma te može naučiti samo jednome – umijeću nedjelovanja¹, odnosno kako se povući u sebe, prikupiti snagu i sačuvati mir. I to je manje-više to.

Možda ti se na prvu ruku ne čini osobito vrijednim ne djelovati, ne činiti ništa, biti beskoristan i bez svrhe (makar samo na kratko vrijeme). Međutim, nije sve što se na prvi pogled čini vrijednim, doista vrijedno. S druge strane, mnogo toga što se na prvi pogled može činiti nevažnim, nerijetko vrijedi više od zgoditka na lutriji.

Malo je onih koji su ovladali umijećem smirenog prebivanja u sebi. Ali svakim trenutkom kojim se povučesh u sebe i umiriš um, otvaraš vrata koja vode do više sigurnosti i unutarnjeg zadovoljstva. To može biti osobito korisno u trenucima životnih kriza, kad više ne znaš kako dalje. Tada je često najbolje što možeš učiniti pustiti stvari da idu svojim tijekom i vjerovati da rješenje dolazi iznutra, a ne izvana.

¹ Wu-wei (ne-djelovanje) – središnji je koncept taoističke filozofije, koji izražava praksu “nedjelovanja”, “nečinjenja”, odnosno “djelovanja bez namjere”, kao stanja osobnog spokoja (op.prev.).

Ako se prepoznaš u jednoj od sljedećih tvrdnji, *Sedam kornjačinih tajni* moglo bi ti osobito koristiti:

- “Želim se osjećati sigurno, zaštićeno i smireno unutar sebe.”
- “Mislim da sam izgubio(la) orijentaciju u životu – već dugo ne znam kojim putem idem i kojim životnim ciljevima težim.”
- “Sklon(a) sam anksioznosti i strahovanju te često zabrinut(a) zbog koječega.”
- “Nervira me svakodnevna užurbanost. Često osjećam nemir i lako planem.”
- “U životu sam doživio(jela) mnogo razočaranja i boli i bio(la) duboko povrijeđen(a).”
- “Nezadovoljan(na) sam sobom, svojim izgledom, svojim postignućima i cijelim svojim životom.”
- “Nisam istinski sretan(na) – a čvrsto vjerujem da bih to trebao(la) i mogao(la) biti.”

Kurma te ne može naučiti kako zakrpati probušenu gumu na biciklu, ili ispravno protumačiti horoskop, kako brzo doći do novca, ili savršeno upravljati svojim vremenom. I premda ti njezini mudri savjeti mogu pomoći da sačuvaš živce u takvim nezgodnim situacijama, suština je zapravo u nečemu posve drugom – u jednoj njihovoj drugoj sposobnosti. Naime, kornjače točno znaju kada se trebaju

povući, i jako dobro znaju kako se zaštititi; upravo ta sposobnost omogućila im je da opstanu milijunima godina.

Poput kornjača, i mi imamo svoje neprijatelje, ali u našem slučaju, oni su češće unutarnji nego vanjski. Nama ne predstavljaju prijetnju grabljivice, a ne moramo se bojati ni da ćemo završiti kao delikatesa na nečijem tanjuru, ali zato nam prijete druge opasnosti – one koje ne ugrožavaju toliko naš vanjski, koliko naš unutarnji život. Te se opasnosti mogu opisati kao prepreke koje nas sprečavaju da živimo mirno, zadovoljno i sretno. Dugoročno mogu utjecati i na naše zdravlje te postati stvarna prijetnja za naše tijelo i život.

U takve unutarnje prepreke, među ostalim, ubrajaju se:

- Strahovi i brige vezani za novac, zdravlje, posao, budućnost, teške partnere, djecu ili kolege;
- Pretjerana samokritičnost i osjećaj krivnje;
- Stres i užurbani način života, u svijetu koji se iz dana u dan sve brže mijenja – od superbrzog interneta, superbrzih vlakova i pametnih telefona, do neograničenih tarifa i stalne izloženosti medijskim sadržajima, uključujući obilje površnih i nekvalitetnih televizijskih programa;
- Nezadovoljstvo, zavist, pohlepa ili ovisnost – o uspjehu, seksu, kocki, kupovini, alkoholu i drugim opojnim tvarima;

- Svakodnevne ljutnje i frustracije – primjerice zbog prometa, susjedovog psa koji ne prestaje lajati, ili zagorjelog umaka za tjesteninu.

Možda se upitate kakve veze ima zagorjeli umak za tjesteninu s kornjačama, ili točnije, s Kurmom? Da biste to saznali, nastavite čitati...

Stvari koje (možda) niste znali o kornjačama

Voliš kornjače? Ako je tvoj odgovor *da*, nadamo se ne u juhi... Bez obzira na to smatraš li ih smiješnim i zanimljivim, ili pak dosadnim i odbojnim stvorenjima, jedno im se mora priznati: bez sumnje se ubrajaju među najneobičnija bića koja je stvorila majka priroda!

Tko još može živjeti dvjesto pedeset godina? Ili prelaziti tisuće i tisuće kilometara, plivajući svjetskim morima i oceanima?

Kurmini preci zadovoljno su lutali šumama i livadama, mnogo prije nego što je prvi dinosaur izvirio iz jajeta. I dok su dinosauri, kao što znamo, davno nestali s lica Zemlje, kornjače su, zahvaljujući svojoj iznimnoj otpornosti i prilagodljivosti, preživjele sve do danas. Spomenimo samo neke od sposobnosti koje kornjače čine majstorima preživljavanja:

- Kornjače se znaju vrlo učinkovito zaštititi od opasnosti; mogu uvući glavu, noge i rep u oklop, i posve ga zatvoriti.
- Žive jako dugo jer znaju dobro čuvati energiju.
- Mogu se optimalno prilagoditi svakom okolišu; na kopnu, u moru, u rijekama, jezerima ili močvarama, gotovo svugdje se dobro osjećaju. Da bi bile sretnе, ne treba im ni plišani krevetіć ni luksuzni stan s *jacuzziјem*.
- Promjena položaja očiju omogućava im promјenu kuta gledanja, što je zlata vrijedna sposobnost kada je riječ o gledanju svijeta drugim očima.
- Mogu prelaziti goleme udaljenosti. Premda su spore, na kraju uvijek stignu na cilj jer su ustrajne i nikad ne odustaju.
- Izuzetno su otporne: tjednima mogu izdržati bez hrane i dugo zadržavaju vodu, zbog čega su moreplovcima u prošlosti služile kao spremnici pitke vode.
- I posljednje, ali ne i najmanje važno – smirene su, spokojne i potpuno opuštene. Užurbanost, pritisak, stres i depresija posve su im nepoznati.

Kao što vidiš, od kornjača se može štošta naučiti. Na kraju krajeva, tko ne bi želio znati kako se povući u sebe, promijeniti kut gledanja i osloboditi se stresa?

Baš poput drugih kornjača, sve su te sposobnosti još od malih nogu krasile i Kurmu. Ali dugo živjeti, daleko plivati i znati se opustiti, nije joj bilo dovoljno. Kurma je htjela više! Nezadovoljstvo koje je osjećala, na kraju je postalo njezin blagoslov. Da se zadovoljila sudbinom obične kornjače, vjerojatno nikad ne bi krenula u potragu za srećom – a tada ne bi bilo ni ove priče...

KURMA NALAZI SREĆU

U TOPLOJ NOĆI, OBASJANOJ SJAJEM PUNOG MJESECA, *dok su se zvijezde poput rasplesanih bisera ljeskale na nemirnim morskim valovima, iz jajeta se izlegla malena kornjača po imenu Kurma. Nježno je skliznula u bijeli pijesak i treptajući pogledala oko sebe, zadovoljno se smiješeci. A imala je dobar razlog za to. Jer Kurma se nije izlegla iz običnoga gnijezda... A ne, izlegla se iz posebnog, probranoga gnijezda. Toplina i sigurnost, donijeli su obilje prednosti koje je tek trebala otkriti.*

Kurmin otac bio je vladar velike kornjačke kraljevine. Zvao se Kurmsuddhi. Bio je hrabar, razborit i mudar vladar, nadaleko poznat i cijenjen. Kurmina majka Maja bila je poznata kao iznimna ljepotica; brigu o maloj Kurmi smatrala je svojom najvažnijom zadaćom i obasipala kći pažnjom i nježnošću.

U SVOJOJ MLADOSTI, prvih pedeset godina života, Kurma je imala sve razloge da bude sretna. Mogla je uživati u hladovini raskošnih palmi, koje su se uzdizale na bijelim pješčanim humcima, s veličanstvenim pogledom na beskrajno oceansko plavetnilo. Mogla je spavati dokad je htjela, budilica je nikad nije budila zbog posla, a kad bi poželjela otići na izlet, prijatelji su stajali u redu kako bi je pratili.

U vrućem i sparnom podneblju, gdje je Kurma živjela, kornjače su se često morale zadovoljiti suhom travom i nikad

nisu bile posve site i zadovoljne. A Kurmi su sluge od jutra do mraka donosili najfinija jela: probrane šumske bobice, egzotično voće koje ljudsko oko još nije vidjelo, te svježe, slasno začinjene rakove i školjke.

Unatoč tome, Kurmi je ipak nešto nedostajalo. Iako nije znala što joj točno nedostaje, osjećaj praznine postajao je sve gori. Što je bila starija, teže je otvarala vrata sreće. Ništa nije pomagalo: ni raskošne palme, ni bijele pješčane plaže, ni ukusni deserti od manga... Što je jasnije vidjela svijet oko sebe, njezino je nezadovoljstvo postajalo sve veće.

Vidjela je sirotu seosku dječicu koja plačući gledaju kako im se roditelji svađaju, ili na koju roditelji, preopterećeni životnim brigama, ne obraćaju pažnju – što se, nažalost, prečesto događalo.

Vidjela je zle ljude opasnih namjera koji su dolazili hvatati kornjače, kako bi od njihovih nogu spravljali juhe i druga jela – što joj je bila strahotna pomisao.

Vidjela je svakojake male i velike svađe, podlosti, nemire, brige i strahove – te nebrojene opasnosti koje su vrebale na svakome koraku.

I, naposljetku, vidjela je silnu patnju bolesnih, kljastih i onemoćalih od tjelesnih i duševnih bolesti, koje nisu pogađale samo ljude, nego i kornjače, bez obzira na godine i uzrast.

Što je više razmišljala o svemu tome, srce joj je postajalo sve teže. Stoga ne čudi što je, u jednom trenutku, toliko otežalo da je iz njega iščezla sva radost i veselje.

A onda, jednoga dana, kad su zapuhali prvi jesenski vjetrovi, Kurma je odlučila okrenuti leđa raskoši kornjačke palače i otputiti se u daleki svijet.

STIGAVŠI U SUHU STEPU, pomislila je kako bi put do sreće mogao biti u asketskom odricanju. Bila je još uvijek sita od bogatih kraljevskih obroka, pa joj se ta zamisao nije učinila nimalo apsurdnom. Osim toga, u to je doba odricanje bilo uobičajen put traganja za istinom. I tako je Kurma počela postiti. Pila je samo vodu i postila, postila, postila... Ali potpuno je zaboravila jednu sitnicu – kornjače mogu preživjeti cijelu vječnost, a da ne pojedu ni vlat trave. U jednom trenutku izgubila je strpljenje i do sita se najela ribiza koji je rastao u blizini, pa krenula dalje u potragu za srećom.

SASVIM SLUČAJNO STIGLA JE DO MRAVOJEDOVE JAZBINE, gdje ju je dočekalo veselo društvo. Tu je Kurma otkrila strast prema kocki. Provodila je dane i noći s mravojedom, tvorom i bradavičastom svinjom, kockajući, pušeci lulu i ispijajući klekovaču. Kad bi joj kocke bile naklonjene, osjećala bi ushićenje, a kada bi gubila – što je bilo često – obuzimala bi je silna ljutnja. A onda, jednog jutra, poslije još jedne burne i neprospavane noći, odvučavši se do jezera da se napije svjež, hladne vode, ugledala je u njoj svoj odraz. Nije bila nimalo nalik na nekoga tko je pronašao sreću. Što god kockanje donosilo, pomislila je,

sigurno ne donosi sreću i unutarnji mir. S prvim zrakama sunca napustila je tu poročnu jazbinu i krenula dalje, u potragu za srećom.

NA OBALI GANGESA pridružila se skupini starijih, mudrih kornjača, koje su provodile dane u nekim čudnim tjelesnim položajima. Nije prošlo dugo i Kurma je, poput njih, mogla satima stajati na jednoj nozi, a zatim na glavi ili na repu. Naučila je zadržavati dah, toliko dugo da bi je s vremena na vrijeme morali snažno kucnuti po oklopu, kako bi je podsjetili da je krajnje vrijeme da udahne. I premda su je te vježbe smirivale, nisu joj donijele sreću za kojom je toliko žudjela. Kad joj je napokon dosadilo satima stajati na jednoj nozi, spustila se opet na sve četiri i zaputila u planine...

U SKROVITOM VRTU, nasred jedne visoravni, susrela je skupinu neobično opuštenih i pomalo smiješnih kornjača: s njihovih smežuranih glava visjela je duga neuredna kosa, a oklopi su im bili oslikani šarenim cvijećem. Kad im je rekla da je u potrazi za srećom, nasmiješili su joj se i ponudili joj pladanj čudnih trava i gljiva. Kurma je počela grickati i, što je dulje jela, svijet joj je činio sve luđim. Ubrzo joj se zavrtjelo u glavi i pred očima su joj zaplesale svjetlucave zvjezdice. Provodila je dane i noći bezrazložno se hipoćući, i potpuno izgubila pojam o vremenu i prostoru, ne znajući gdje je lijevo, a gdje desno, što je gore, a što dolje. Koliko

god u početku bilo zabavno, i to joj je s vremenom dosadilo. A dosadio joj je i mučan osjećaj u želucu – bilo od čudnih trava i gljiva, bilo od vrtoglavice.

Frustrirana, ostavila je skroviti vrt iza sebe i dugo lutala šumama i proplancima. Lako je izgubiti se u mnoštvu svjetovnih čari, pomislila je. A tako teško pronaći istinsku sreću.

Umorna i iscrpljena, Kurma je sjela pod krošnju smokve. Promatrala je oblake kako polako prolaze nebom, osluškivala treperenje lišća na vjetru, upijala miris cvijeća nošen povjetarcem...

Došavši k sebi, polako se počela opušitati. Kako joj se smirivalo tijelo, smirivalo joj se i disanje. A kako joj se smirivalo disanje, smirivale su se i njezine misli i osjećaji. I tako, otpuštajući sve i uranjujući u mir, iznenada ju je obasjalo svjetlo oslobađajuće spoznaje – točnije, čak četiri oslobađajuće spoznaje:

KURMINE ČETIRI OSLOBAĐAJUĆE SPOZNAJE

1. Svi tražimo sreću – bili svjesni toga ili ne.
2. Većina ljudi traži sreću u vanjskim stvarima i zato često ostanu razočarani.
3. Vrata sreće otvaraju se iznutra.
4. Mir i osjećaj sigurnost možemo pronaći jedino unutar nas samih – u svojoj nutrini. Lako je nutrina samo jedna, mnogo je puteva koji vode u nju.