

Naslov originala:

Thich Nhat Hanh

The Art of Living: *Peace and Freedom in the Here and Now*

Copyright © 2017 by Unified Buddhist Church, Inc. All rights reserved.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2019

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Gordana Ivetić

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

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

TIČ NAT HAN

**UMÉČE
ŽIVLJENJA**

HARMONIA

SADRŽAJ

<i>Predgovor sestre Čan Kong</i>	7
<i>Uvod</i>	9
1. POGLAVLJE Praznina: Čudo povezanosti svega	15
2. POGLAVLJE Neforma: Oblak nikad ne umire	35
3. POGLAVLJE Besciljnost: Počivanje u Bogu	59
4. POGLAVLJE Prolaznost: Vreme je sada	77
5. POGLAVLJE Oslobođenost od požude: Imate dovoljno	91
6. POGLAVLJE Otpuštanje: Transformacija i isceljenje	107
7. POGLAVLJE Nirvana je sada	119
 <i>Zaključak</i>	 125
<i>Pogovor</i>	131
<i>O autoru</i>	135

PREDGOVOR

Prvi put sam slušala predavanje Tič Nat Hana 1959. godine u Sa Loj hramu u Ho Ši Minu.¹ Tada sam bila student, puna pitanja o životu i budizmu. Iako je bio mlad monah, on je već postao poznati pesnik i ostvaren učenjak. To prvo predavanje ostavilo je jak utisak na mene. Nikad ranije nisam čula nekoga da govori tako lepo i duboko. Zadivilo me je njegovo znanje, njegova mudrost i njegova vizija veoma praktičnog budizma koji vuče korene iz drevnih spisa, a koji je opet tako aktuelan za potrebe ovog našeg vremena. Već sam bila duboko zagazila u društveni rad sa siromašnim naseljima i sanjala sam o smanjenju siromaštva i društvenim promenama. Nisu svi podržavali ovaj moj san, ali „Tej” (kako smo obično zvali Tič Nat Hana – što je vijetnamski naziv od milja za „učitelja”) svesrdno me je hrabrio. Govorio mi je kako je bio siguran da svako može da se približi buđenju baveći se bilo kojim poslom koji najviše voli da radi. Govorio je da je najvažnija stvar da jednostavno budemo ono što jesmo i da živimo svoj život što autentičnije i što svesnije možemo. Znala sam da sam pronašla učitelja kog sam tražila.

Tokom poslednjih pedeset pet godina, imala sam privilegiju da radim i učim od Tič Nat Hana dok sam organizovala socijalne programe u Vijetnamu, radila na uspostavljanju mira u Parizu, spasavala ljude iz brodova na okeanima, te mu pomagala da osnuje centre za praktikovanje svesnosti u Evropi, Americi i Aziji. Bila sam svedok evolucije i produbljivanja Tejovih učenja, te njihovom prilagođavanju promenljivim potrebama i izazovima našeg doba. Uvek se rado upuštao u dijalog s vođama u nauci, zdravstvu, politici, obrazovanju, ekonomiji i tehnologiji kako bi produbio svoje razumevanje naše trenutne situacije i razvio prikladnu i efikasnu prak-

¹ Nekada Sajgon. (Prim. prev.)

su svesnosti. Sve do neočekivanog moždanog udara u novembru 2014. koji ga je zadesio kada mu je bilo osamdeset osam godina, Tej je svakodnevno dobijao čudesne uvide u vezi sa osnovnim budističkim učenjima. Ponekad bi se sav ushićen vratio s meditativne šetnje, uzimajući svoj kist i beležeći ove uvide kratkim kaligrafskim frazama – od kojih su mnoge uključene u ovu knjigu.

Ova izuzetna knjiga, koju su uredili njegovi učenici – monasi, obuhvata suštinu Tejovih predavanja u poslednje dve godine o umeću svesnog življenja. Ona se posebno bavi revolucionarnim učenjima predstavljenim na dvadesetjednodnevnim meditacijskim događajima iz juna 2014. u Centru za praktikovanje svesnosti u Plam Vilidžu u Francuskoj na temu „Šta se dešava kada umremo? Šta se dešava dok živimo?“.

Uvek me duboko gane način na koji Tej zaista živi ono o čemu govori. On je majstor umeća življenja. On uvažava život i uprkos svim nedaćama s kojima se susreo tokom godina – uključujući i rat, izgnanstvo, izdaju i bolest – nikad nije odustao. Pronašao je spas u svom disanju i čudu sadašnjeg trenutka. Tej je neko ko opstaje. Opstao je zahvaljujući ljubavi svojih učenika i zajednice, i zahvaljujući blagodetima koje prima usled meditacije, svesnog disanja i opuštajućih trenutaka tokom šetnje ili odmora u prirodi. Tokom rata i nedaća, kao i u vreme mira i harmonije, primetila sam kako mudrost koju ćete otkriti u ovoj knjizi omogućava Teju da obgrli životne radosti i patnje s neustrašivošću, saosećanjem, verom i nadom. Svima vam želim da sledeći njegov primer uspešno primenite učenje ove knjige u svom životu i da to donese isceljenje, ljubav i sreću vama, vašoj porodici i svetu.

Sestra Čan Kong

UVOD

Mi smo tako blizu Zemlje da ponekad zaboravimo koliko je lepa. Kada se gleda iz svemira, naša plava planeta deluje kao izuzetno živa – životvorni raj usamljen u beskonačnom i neprijateljskom svemiru. Kada su prvi put otišli na Mesec, astronauti su bili zadivljeni videvši Zemlju kako se izdiže iznad Mesečevog pustog horizonta. Sada znamo da na Mesecu nema drveća, reka ili ptica. Još uvek nije pronađena nijedna planeta na kojoj postoji sličan život. Bilo je izveštaja o tome da astronauti gore visoko u svemirskim stanicama provode većinu svog vremena razmišljajući o zapanjujućoj lepoti Zemlje ispod njih. Iz daljine ona izgleda kao jedan ogroman organizam koji diše. I posmatrajući njenu lepotu i čudesa, astronauti osećaju veliku ljubav prema celoj Zemlji. Znaju da milijarde ljudi živi na toj maloj planeti, sa svim svojim radostima, srećom i patnjom. U isto vreme, oni jasno vide kako je ova predivna mala plava planeta, tako krhka i dragocena, zapravo nezamenjiva. Kako je to jedan astronaut rekao: „Otišli smo na Mesec kao tehničari; vratili smo se kao humanitarci.”

Nauka se bavi razumevanjem, pomaže nam da shvatimo udaljene zvezde i galaksije, naše mesto u svemiru, kao i prisno tkanje materije, živih ćelija i našeg vlastitog tela. Nauka poput filozofije bavi se razumevanjem prirode postojanja i smisla života.

Duhovnost je takođe jedno od polja istraživanja i proučavanja. Želimo da razumemo sebe, svet oko nas i šta znači biti živ na Zemlji. Želimo da otkrijemo ko smo zapravo mi i da razumemo svoju patnju. Razumevanje patnje vodi ka prihvatanju i ljubavi, i to je ono što određuje kvalitet našeg života. Svima su nam potrebni razumevanje i ljubav. I svi želimo da razumemo i da volimo.

Duhovnost nije religija. Za nas je to put do sreće, razumevanja i ljubavi kako bismo mogli da duboko proživimo svaki trenutak svog

života. Baviti se duhovnošću ne znači da ćemo pobeći od života ili obitavati na nekom ekstatičnom mestu van ovog sveta, to znači otkrivanje načina kako da se nosimo sa životnim poteškoćama i da pronademo mir, radost i sreću baš ovde gde smo, na ovoj prelepoj planeti.

Duh praktikovanja prisutnosti, koncentracije i proučavanja budizma vrlo je blizak duhu nauke. Mi ne koristimo skupe instrumente nego samo svoj jasan um i tišinu kako bismo sami za sebe duboko sagledali i ispitati prirodu stvarnosti otvorenog uma i bez diskriminacije. Želimo da znamo odakle dolazimo i kuda idemo. I pre svega, želimo da budemo srećni. Čovečanstvo je iznedrilo mnogo nadarenih umetnika, muzičara i arhitekata, ali koliko nas je savladalo veštinu stvaranja srećnih trenutaka – za sebe i za ljude oko nas?

Kao i sve vrste na Zemlji, uvek tražimo idealne uslove koji će nam omogućiti da ostvarimo svoj puni potencijal u životu. Mi želimo više od pukog preživljavanja. Želimo da živimo. Ali šta to znači biti živ? Šta znači umreti? Šta se desi kada umremo? Da li postoji život posle smrti? Da li postoji reinkarnacija? Hoćemo li ponovo videti nama drage osobe? Da li imamo dušu koja ide u raj ili nirvanu, ili kod Boga? Ova pitanja su svima bliska. Ponekad se ona pretoče u reči, a ponekad ostanu neizgovorena, ali ipak su tu i dotiču naše srce svaki put kada razmišljamo o životu, o ljudima koje volimo, o našim bolesnim ili starim roditeljima, ili o onima koji su već umrli.

Na koji način možemo odgovoriti na ova pitanja o životu i smrti? Dobar, ispravan odgovor treba da je zasnovan na dokazima. Ne radi se o pitanjima vere ili uverenja, nego o dubokom promišljanju. Meditirati znači duboko promišljati i videti stvari koje drugi ne mogu da vide, uključujući i pogrešna uverenja koja se nalaze u korenu naše patnje. Mi se možemo osloboditi ovih pogrešnih uverenja, možemo savladati umeće srećnog življenja u miru i slobodi.

Prvo pogrešno uverenje kog se treba osloboditi jeste ideja da smo mi odvojeno sopstvo koje je odsečeno od ostatka sveta. Mi obično mislimo da smo odvojena jedinka koja je rođena u jednom trenutku i koja će umreti u drugom, i to ostaje tako trajno tokom našeg života. Patićemo sve dok verujemo u ovo; uzrokoćemo patnju i onima oko sebe, nanećemo štetu drugim vrstama i našoj dragocenoj planeti. Drugo pogrešno uverenje koje mnogi od nas

imaju jeste da smo mi samo ovo telo, i da prestajemo da postojimo kada umremo. Ovo pogrešno uverenje ne dopušta nam da vidimo načine na koje smo svi povezani sa svetom oko sebe i načine na koji se naša egzistencija nastavlja posle smrti. Treće pogrešno uverenje u koje mnogi veruju jeste ideja da se ono što tražimo – bilo da se radi o sreći, raju ili ljubavi – može naći samo izvan nas u dalekoj budućnosti. Možemo provesti ceo život ganjajući ove stvari i čekajući na njih, ne shvatajući da se one mogu pronaći unutar nas, baš u sadašnjem trenutku.

Ovo su tri osnovne vežbe koje nam mogu pomoći da se oslobodimo ova tri pogrešna uverenja: koncentracija na prazninu, neformu i besciljnost. One su poznate kao troja vrata oslobođenja i dostupne su u svim školama budizma. Fokus na te tri vežbe pruža nam duboke uvide u to šta znači živeti, a šta znači umreti. Pomažu nam da transformišemo osećanje tuge, strepnje, usamljenosti i otuđenosti. One imaju moć da nas oslobode pogrešnih uverenja tako da možemo da živimo smisleno i celovito, te da se suočimo s umiranjem i smrću bez straha, besa ili očaja.

Takođe možemo da ispitamo četiri dodatna usmerenja na *prolaznost*, *nežudnju*, *otpuštanje* i *nirvanu*. Ove četiri vežbe nalaze se u *The Sutra on the Full Awareness of Breathing*. Kada usmerimo pažnju na *prolaznost*, to nam pomaže da se oslobodimo navike da živimo kao da ćemo mi i naši bližnji biti ovde zauvek. Usmerenost na *nežudnju* prilika je da sednemo i razmislimo šta je zapravo istinska sreća. Tako otkrivamo da mi već imamo više nego što nam je potrebno za sreću, baš ovde u sadašnjem trenutku. I usmerenost na *otpuštanje* pomaže nam da se oslobodimo patnje, te transformišemo i razrešimo bolna osećanja. Ako sagledamo dublje ova četiri usmerenja, dobijamo mogućnost da dotaknemo mir i slobodu *nirvane*.

Ovih sedam usmerenja veoma je praktično. Zajedno su tu da nas probude za stvarnost. Ona nam pomažu da cenimo to što imamo kako bismo mogli osetiti istinsku sreću baš ovde i sada. I ona nam daju spoznaju kako treba da cenimo vreme koje nam je preostalo, da se pomirimo sa osobama koje volimo, da preobrazimo patnju u ljubav i razumevanje. To je umeće življenja.

Mi treba da iskoristimo svoju svesnost, koncentraciju i spoznaju za razumevanje značenja života i smrti. Možemo da govorimo o

naučnim i duhovnim otkrićima kao „uvidima”, a o praksi negovanja i očuvanja tih uvida kao „usmerenju”.

Uvidi u nauku i duhovnost daju nam mogućnost da se izborimo sa suštinskim uzrocima patnje čovečanstva u dvadeset prvom veku. Ako je dvadeseti vek bio obeležen individualizmom i konzumerizmom, dvadeset prvi vek može biti obeležen uvidima o povezanosti svega i naporima da se istraže novi oblici solidarnosti i zajedništva. Meditacija na ovih sedam usmerenja omogućava nam da sve vidimo kao međuzavisno, te nas takođe oslobađa od pogrešnih uverenja i ruši barijere uma koji deli svet. Sloboda koju tražimo nije samo-destruktivna sloboda ili sloboda koja je pogubna za druge narode ili okolinu, to je sloboda koja nas oslobađa od usamljenosti, besa, mržnje, straha, požude i očaja.

Budino učenje je veoma jasno, efikasno i jednostavno za razumevanje. Ono nam pokazuje put življenja, ne samo u svoju ličnu korist nego u korist cele ljudske vrste. Imamo moć da odredimo sudbinu naše planete. Budizam nam nudi najjasniji izraz humanizma koji smo ikad imali. Naši uvidi i akcija će nas spasiti. Ako se probudimo i sagledamo pravo stanje stvari, desiće se kolektivna promena svesti. Tada će nada biti moguća.

Hajde da istražimo kako ovih sedam usmerenja – dubokih uvida u stvarnost – može da nam pomogne da razumemo svoju situaciju, svoju patnju. Ako se desi da naletite na neku nepoznatu oblast dok ovo čitate, samo dišite. Ova knjiga je putovanje na koje idemo zajedno, poput šetnje kroz šumu, dok uživamo u očaravajućim prizorima naše dragocene planete. Tu i tamo naiđemo na neko drvo s predivnom korom, na neku fascinantnu kamenu strukturu ili upečatljivu mahovinu pokraj puta. Nekađ ćemo u toku putovanja sesti i ručati zajedno, ili ćemo se malo dalje napiti čiste izvorske vode. Ova knjiga je nalik tome. Povremeno ćemo se zaustaviti i odmoriti, popiti nešto, ili jednostavno samo sedeti tu, jer je tišina između nas već celovita.

TIŠINA

U Centru za praktikovanje svesnosti u Plam Vilidžu u Francuskoj, gde živim, nekada se nalazila veranda po imenu Osluškivanje kiše. Napravili smo je baš u tu svrhu – da bismo mogli da sedimo tamo i slušamo kišu bez potrebe da razmišljamo o bilo čemu drugome. Slušanje kiše može pomoći umu da pronađe tišinu.

Umirivanje uma je lako. Treba samo da obratite pažnju na jednu stvar. Sve dok vaš um sluša kišu, on neće razmišljati ni o čemu drugome. Ne morate se truditi da utišate svoj um. Sve što treba da uradite jeste da se opustite i nastavite da slušate kišu. Što duže budete mogli ovo da radite, sve tiši će postajati vaš um.

Sedenje u tišini omogućiće vam da vidite stvari onakve kakve zaista jesu. Kada se telo opusti i um primiri, možemo da vidimo jasno. Postanemo mirni i jasni kao voda planinskog jezera čija nepomična površina odražava plavetnilo neba, oblake i obližnje planinske vrhove baš onakvim kakvi jesu.

Sve dok smo uznemireni i dok nam um luta, nećemo moći jasno da vidimo stvarnost. Bićemo poput jezera na vetrovitom danu, kada njegova uzburkana površina odražava iskrivljenu sliku neba. Ali čim povratimo svoj mir, možemo duboko da sagledavamo i opažamo istinu.

VEŽBA: UMEĆE DISANJA

Svesno disanje je predivan način da umirite svoje telo i osećanja, da povratite tišinu i mir. Nije teško disati svesno. Svako to može da uradi – čak i deca.

Kada dišete svesno i fokusirate se na čudo disanja, dovodite celo svoje telo u ravnotežu. Naše disanje je prelepo poput muzike.

Udišući, vi znate da udišete. Usmerite svu svoju pažnju na udisaj. I dok udišete, osetićete mir i harmoniju u celom telu.

Dok izdišete, vi znate da izdišete. Dok izdišete, dolazi do smirenja, opuštanja i prepuštanja. Dozvolite svim mišićima vašeg lica i ramena da se opuste.

Ne morate da silite sebe kako biste disali. Ne morate da napravite nikakav napor. Ne morate se uplitati u svoje disanje. Samo dopustite da se ono prirodno dešava.

Dok udišete i izdišete, zamislite da neko dugo svira jednu notu na violini, povlačeći gudalo napred i nazad preko žice. Taj zvuk note neprekidno traje. Ako biste naslikali svoje disanje, izgledalo bi poput broja osam, a ne kao ravna linija, zato što ne postoji prekid dok izdišete i udišete. Vaše disanje postaje poput same muzike.

Disanje na ovaj način predstavlja svesnost, a održavanje svesnosti zahteva usredsređenost. A kada ste usredsređeni, tada dolaze i uvidi – otkrića – koji donose više mira, razumevanja, ljubavi i radosti u vaš život.

Pre nego što nastavimo, hajde da uživamo nekoliko trenutaka slušajući muziku sopstvenog disanja zajedno.

Udišući, uživam u svom udahu.

Izdišući, uživam u svom izdahu.

Udišući, celo moje telo se vraća u ravnotežu s udahom.

Izdišući, celo moje telo se smiruje sa izdahom.

Udišući, celo moje telo uživa u miru udaha.

Izdišući, celo moje telo uživa u opuštanju izdaha.

Udišući, uživam u skladu tog udaha.

Izdišući, uživam u skladu tog izdaha.