

 [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:

Thomas M. Sterner
The Practicing Mind

Copyright © 2005, 2012 by Thomas M. Sterner

All rights reserved.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2026

Serbian (Worldwide) edition published by arrangement with Suasive
Consultants Private Limited (www.montsecortazar.com).

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Tamara Jorgovanović

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJNER KORICA:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2026

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.

Tomas M. Sterner

**VEŽBANJE
UMA**

HARMON**IA**

*Ovu knjigu posvećujem
nežnom duhu svoje majke
Margaret Sterner.
Naučila si toliko njih tako mnogo,
s tako malo reči.*



Sadržaj

Zahvalnice	9
Uvod	11
1. Počinje učenje	15
2. Proces, a ne proizvod	27
3. Onako je kako na to gledate	45
4. Stvaranje navika koje želimo	59
5. Promena percepcije stvara strpljenje!	67
6. Četiri reči na „S”	81
7. Staloženost i UPI	89
8. Podučavajte decu i učite od njih	103
9. Vaše veštine rastu	111
O autoru	115



Zahvalnice

Želeo bih da se zahvalim ljudima koji su omogućili ovu knjigu.

Mojoj ženi Džejsmi i ćerkama Mardži i Melisi zahvalan sam što su verovalе u mene i imale strpljenja za dug proces stizanja dovdе.

Moram da kažem hvala i svom ocu za doživotnu podršku i prijateljstvo koji se rečima ne mogu opisati.

Konačno, mojoj bliskoj prijateljici i urednici (možda neobična kombinacija) Lin Blum Makdauel hvala što mi je pomogla da kažem ono što je trebalo i što sam želeo da kažem. Urednici su nevidljivi heroji koji omogućavaju stvaranje knjige.



Uvod

Pravi mir i zadovoljstvo u našem životu dolaze iz shvatanja da je život proces u koji se treba uključiti, putovanje stazom koju biramo da doživimo kao magičnu.

Vežbanje uma je podsećanje na ono što na nekom nivou već znate i prenošenje tog sećanja u sadašnjost, gde će vas postaviti na put i osnažiti da učestvujete u putovanju. Ova knjiga će vas ponovo upoznati s procesom koji ste sledili da biste stekli veštine pre nego što ste uopšte znali šta *proces* znači, a to će vas podsetiti da sâm život nije ništa više od jednog dugog skupa vežbi, beskrajnog truda da se usavrše pokreti, i fizički i mentalni, koji čine naše dane.

Svi razumemo da su aktivnosti kao što su učenje sviranja muzičkog instrumenta i razvijanje jasnog udarca u golfu veštine, i kao takve zahtevaju praksu.

Ali u stvari, život je putovanje koje zahteva, pa čak nas i prisiljava – bilo svesno ili nesvesno – da savladavamo jednu veštinu za drugom. Lako zaboravljamo da kada smo započeli život, učenje da hodamo i artikulišemo misli i osećanja, sve je počelo od „nepostojanja veštine”. Vođeni i željom i potrebom, savladali smo ove veštine korak po korak, zvuk po zvuk i, možda najvažnije, bez napora. Baš kao i kod poduhvata kao što su muzika ili golf, stekli smo veštine procesom koji nazivamo *vežba* – ponavljanjem aktivnosti sa svešću i namerom da postignemo željeni cilj.

U savremenom, preopterećenom i krajnje napetom svetu, reč *veština* koristimo da definišemo ličnu osobinu. Na primer, mogli bismo reći: „To nije deo mojih veština.” Istovremeno, naše prepoznavanje vrednosti mnogih različitih veština se širi. Ironično je, međutim, da propuštamo poentu da je sposobnost da razvijemo bilo koju veštinu što je moguće brže, s najmanje napora, pa čak i da se iskusi unutrašnji mir i radost u tom procesu, u stvari samo po sebi veština, i to ona koja zahteva stalnu vežbu da bez mnogo muke postane deo onoga što jesmo.

Kad naučimo da se usredsredimo i prihvatimo proces sticanja životnog iskustva, bilo da radimo na ličnim aspiracijama ili prolazimo kroz teško vreme, počinjemo da se oslobađamo stresa i anksioznosti koji se rađaju iz vezanosti za ciljeve, iz osećaja da „ne možemo da osetimo sreću dok ne *ostvarimo* cilj”. Taj „cilj” uvek poprima oblik mesta do kojeg još nismo stigli, nečega što još uvek nemamo, ali imaćemo u nekom trenutku, a onda će, verujemo, sve biti u redu u našem životu.

Kad se suptilno prebacimo na koncentrisanje i pronalazanje radosti u procesu *postizanja* umesto *imanja* cilja, stekli smo novu veštinu. I kada se jednom savlada, veština je magična i čini nas neuporedivo jačim.

One koji ispoljavaju ovu „veštinu” opisujemo kao osobe s kvalitetima poput samodiscipline, stalozhenosti, strpljenja i samosvesti, prepoznajući da su ove najvažnije vrline utkane u tkaninu istinskog unutrašnjeg mira i zadovoljstva u životu. Ovom veštinom gospodarimo energijom koju trošimo u životu, a bez nje smo žrtve sopstvenih nekoncentrisanih napora, želja i pravaca koji se stalno menjaju.

Vežbanje uma vam pomaže da razumete i razvijete ovu veštinu kao prirodni deo onoga što jeste i da razumete kako nas kultura u kojoj živimo stalno upućuje na suprotno. Ova knjiga govori o tome kako nas to što ćemo naučiti da živimo u sadašnjem trenutku i postati orijentisani na proces usmerava na ovaj magični put i donosi divan osećaj strpljenja i za sebe i za svoje živote dok učimo da uživamo u putovanju.

*Sve u životu što je vredno zahteva vežbanje.
U stvari, sâm život nije ništa drugo do jedna
duga vežba, beskrajni trud da usavršimo
pokrete. Kad se razume pravilna mehanika
vežbanja, zadatak učenja nečeg novog postaje
radosno i mirno iskustvo bez stresa, proces
koji uređuje sve oblasti u našem životu i
podstiče pravilnu perspektivu prema svim
životnim teškoćama.*



1.

Počinja učenje

Kao dete sam učio da sviram gitaru iako sam u to vreme bio toliko mali (samo četiri godine) da se mnogo toga ne sećam. Međutim, kad se osvrnem na muziku koju sam svirao, pošteno je reći da sam stekao priličnu veštinu. Ipak, prestao sam da učim nakon dve godine i nisam radio gotovo ništa s muzikom u vezi u narednih nekoliko godina. Sa devet godina, kao i mnoga deca koja su sazrevala, počeo sam da učim klavir. I to je kratko trajalo, ovog puta samo deset meseci, a razlog je bio što nisam uživao u vežbanju. Ako bi me pitali zašto, verovatno bih rekao da mi je bilo dosadno i teško, i da sam osećao da ne postajem ništa bolji. Iako je moja perspektiva u to vreme možda bila tačna, ona je proizašla iz činjenice da nisam bio naročito dobar u procesu vežbanja muzike ili bilo čega drugog. Nažalost, nisam imao dovoljno iskustva da to shvatim. Međutim, zbog ljubavi prema muzici na kraju sam se vratio klaviru i nastavio da učim.

Tokom kasnih tinejdžerskih godina i u ranim dvadesetim, dok sam još bio samac, veoma ozbiljno sam se bavio muzikom i postigao značajan uspeh. Mogao sam da komponujem i aranžiram u svakom stilu. Nastupao sam profesionalno u mnogim prostorima, od najfinijih kantri klubova do najgorih krčmi. Napravio sam prilično skup studio za snimanje i upoznao se s nekim od poznatijih kompozitora i umetnika u

svetu popa, džezza i kantrija. Do sredine dvadesetih bio sam prilično dobar muzičar prema standardima većine ljudi.

Moj muzički razvoj se nastavio, i desetak godina kasnije počeo sam da shvatam da se nešto u meni zaista promenilo u vezi sa osećanjima koja sam gajio prema vežbanju. Ne samo da sam zavoleo da vežbam i učim već sam otkrio da je potpuno uranjanje u tu aktivnost bekstvo od svakodnevnih pritisaka u životu. Osećao bih se čak prevarenim ako bih bio lišen mogućnosti da nešto vežbam, kao što je određeni aspekt mog udarca u golfu. Još je važnije što sam počeo da shvatam da je čitav život vežbanje, u ovom ili onom obliku. Do tada sam, kao i većina ljudi, pogrešno povezivao reč *vežbanje* samo sa oblicima umetnosti kao što su muzika, ples i slikarstvo. Nisam smatrao da bavljenje mrzovoljnim detetom, preopterećenim radnim rasporedom ili ograničenim mesečnim budžetom zahtevaju primenu istih principa kao i učenje muzike.

Kako je moje shvatanje odnosa između života, mentalne discipline i vežbanja raslo, počeo sam da usmeravam svoj trud u definisanje osnova *vežbanja uma* i u posmatranje kada sam i koliko često primenjivao ove osnove u svakodnevnom životu. Želeo sam da bolje razumem promene u perspektivi koje su napravile preokret u mojim stavovima prema procesu učenja nečeg novog. Jesam li jednostavno odrastao i sazreo ili se u mom umu razvijalo nešto definisanije, opipljivije? Znao sam da sam drugačije procesuirao život nego u prošlosti, ali kakva je bila mehanika novog sistema? To je ono što sam morao da saznam.

U to vreme nisam shvatao da je moje iskustvo učenja muzike u detinjstvu postavilo temelje koji će mi pomoći da razumem mentalne i duhovne borbe u kojima sam se našao dok sam tražio odgovore. Ta rana iskustva – težnja da se nešto postigne, ali s karakterom koji u to vreme nije bio naročito disciplinovan – mnogo su mi pomogla da shvatim zašto ne uspevamo u poduhvatima koji bi nam mogli biti veoma važni. Moji uspesi i neuspesi u muzici pružili su mi referentnu tačku s kojom sam stalno upoređivao svoja svakodnevna iskustva.

Zato ćete u ovoj knjizi često nalaziti upućivanje na muziku. Međutim, nije neophodno da ste i sami učili muziku da biste osetili bliskost sa mnom dok opisujem aspekte muzike koji su me toliko naučili. Pošto priroda vežbanja uma postoji u svim životnim aktivnostima, vi ćete bez sumnje biti u stanju da povežete moja iskustva sa onima koja ste imali u životu.

Koliko god da je muzika bila važna za moj proces učenja, ona nije bila aktivnost koja je inspirisala promene u načinu na koji sam pristupao svakodnevnom životu. Prvi put sam postao svestan promene u svojoj perspektivi prema vežbanju kad sam, na nagovor supruge, počeo da igram golf u svojim ranim tridesetim. Mislim da je u početku razlog zbog kojeg nisam video svoje početke u učenju muzike kao pozadinu za ovu promenu svesti bio taj što su ova iskustva bila daleko od današnjeg dana. Zaista, do tog trenutka u životu muzika mi je postala druga priroda, a režim vežbanja bio mi je toliko prirodan da više nisam imao perspektivu đaka koji se muči. Golf je, sa druge strane, za mene bio potpuno nov. Skoro ništa nisam znao o njemu i nisam imao unapred stvorene zamisli o tome kako bi trebalo da se igra.

U početku me je tast vodio da igram na njegovom terenu, a ja bih iznajmio ili pozajmio neke stare štapove. Brzo sam upoznao frustracije u igri, ali ono što je ostavilo jači utisak na mene jeste to što nisam video nikoga ko je zaista dobar. Većina ljudi koje sam posmatrao igrali su golf onoliko dugo koliko sam ja svirao klavir, a ipak se u svojim aktivnostima nisu pomerili s početka, da tako kažem. Igrali su užasno i činilo se da nemaju pojma o tome kako da reše svoje probleme sa igrom.

Želim da kažem da, iako su igrali golf jednom nedeljno dugi niz godina, još uvek nisu mogli da postignu osnovne stvari, kao što je slanje loptice u vazduh. Nisu mogli da pošalju lopticu tamo gde su ciljali, nikada nisu napredovali i nisu imali pojma zašto. Do sada je trebalo da budu u stanju ne samo da udare lopticu stotinama metara ka cilju već i da rade stvari kao što su slanje loptice visoko ili nisko, i u zakrivljenoj liniji zdesna nalevo ako žele. Naoružani potpunim nedostatkom

znanja o tome kako *treba* da zamahnu štapom ili kako zapravo izgledaju kad to urade, bez prestanka su ponavljali isti nedostatak osnovnih veština i očekivali drugačiji rezultat. Da uporedim ovo sa muzikom, bilo je to kao da gledate nekoga ko dvadeset godina svira klavir i frustriran je zbog nesposobnosti da istovremeno odsvira više od jedne note jer nije shvatio da treba da svira prstima, a ne laktovima.

Možda je moja najveća prednost bila što se, iako nisam bio nekoordinisan, nisam isticao ni u jednom sportu dok sam rastao. Zbog toga sam pretpostavio da ću morati da nađem instruktora koji će me voditi kroz proces učenja kako ne bih završio kao mnogi drugi večno frustrirani golferi. Takođe, zato što sam odrastao pokušavajući da naučim da sviram muzičke instrumente (pored gitare i klavira učio sam i flautu i saksofon), *očekivao* sam da bi savladavanje veština koje bi donele doslednost i radost u igri zahtevale vreme i ulaganje truda. Nikada mi nije palo na pamet da će učenje golfa ići brzo ili lako. Nisam se plašio, ali ipak sam bio svestan činjenice da uprkos sposobnosti da dobro sviram klavir, nisam ispunio mnoge svoje muzičke ciljeve. Tešio sam sebe saznanjem da sam sada stariji, naoružan mentalitetom odraslih i svime što sam naučio iz tih neuspeha. Bio sam siguran da će me ovo odvesti do postizanja ciljeva u ovom novootkrivenom poduhvatu.

U golfu sam shvatio da su svi moji neuspesi u muzici proizašli iz nedostatka razumevanja pravilne mehanike vežbanja, procesa biranja cilja, šta god on bio, i stalnog napora za njegovo postizanje. Možda je najvažnije što sam shvatio da sam naučio kako da postignem upravo to, *bez* frustracija i anksioznosti koje se obično povezuju s takvom aktivnošću.

Golf mi je pružio prvu priliku da kvantifikujem ovu mehaniku u nešto opipljivo nekome s mojim vaspitanjem. Pre toga sam bio kao svi pre mene. Želeo sam radost i koristi kojima je nagrađen pojedinac kada istraje u radu ka ličnom cilju. Želeo sam da iskusim samootkrivanje koje se postiže odabirom cilja i upornim radom na njemu, bez obzira na zamke i frustracije. Ova želja za učenjem je, međutim, samo prvi korak. Bez

razumevanja pravilne mehanike vežbanja i svesti o sopstvenom unutrašnjem funkcionisanju, gotovo je sigurno da ćemo potrošiti početnu inspiraciju i motivaciju koja nas je gurnula u poduhvat, ostavljajući nas sa osećajem da ne možemo da postignemo cilj koji je do malopre izgledao vredan truda.

Zašto se uopšte mučiti? Postavio sam sebi ovo pitanje. Mislim, stvarno, šta je relevantno u ovome za to kako živimo svoje živote iz dana u dan? Kako razumevanje i razvijanje ovog načina razmišljanja utiče na ono što doživljavamo iz trenutka u trenutak, šta postizemo i ko smo? Odgovor je da ovaj način razmišljanja utiče na sve. To je prazna stranica na kojoj crtamo svoje živote. Ona određuje ne samo ono što crtamo već i ono što smo *u stanju* da nacrtamo. Oblikuje svaki aspekt toga ko smo, šta postajemo i kako vidimo druge. U pitanju su samodisciplina i samosvest. To nam daje strpljenje za sebe, za druge i za sâm život. To je svakako jedan od najmoćnijih i najznačajnijih poklona koje možemo sebi dati – i da, samo *mi* možemo dati ovaj poklon sebi.

Naša današnja kultura je izgrađena na multitaskingu. Na njemu se insistira ne samo da bi se povećala produktivnost (koje nikad nije dovoljno, čini se) već i za opstanak. Tome učimo sebe i učimo svoju decu. Uvek radimo i razmišljamo o više od jedne stvari u isto vreme.

Razmislite o jednostavnom činu vožnje automobila. Šta je prva stvar koju mnogi od nas rade nakon što pokrenu motor? Uključimo radio. Sada vozimo *i* slušamo radio. Ako je neko s nama, vodimo i razgovor. Ako smo sami, mogli bismo da razgovaramo mobilnim telefonom. Naši umovi žongliraju mnogim aktivnostima, a energija nam je veoma raspršena. Iako nas to umara, postalo nam je normalno jer se naš svet sve brže i brže kreće. Čak i ne dovodimo u pitanje nivo apsurdna koji multitasking ponekad dostiže.

Pre mnogo godina odveo sam jednu od svojih ćerki na klizačku zabavu koju je sponzorisao šesti razred njene škole. Rekao sam joj da ću neupadljivo sedeti u kafiću i čitati dok ona kliza. Evo šta sam video i čuo dok sam posmatrao scenu. Šest TV monitora visilo je s plafona duž glavne strane

klizališta, gde ljudi obuvaju svoje klizaljke. Svaki televizor je prikazivao drugi kanal, a zvuk svakog od njih se takmičio sa zvucima svih ostalih. Glasna muzika je svirala na celom klizalištu. Postojao je prostor za video-igre, gde je oko pola tuceta arkadnih mašina u punoj veličini proizvodilo svoje zvučne efekte. Na jednom kraju klizališta bio je TV ekran od dva metra na kojem su emitovani muzički spotovi drugačiji od muzike koja je puštana preko zvučnika. Konačno, svi ti jedanaestogodišnji klinci klizali su se na ledu i nisu razgovarali jedni sa drugima. Kako su i mogli? Samo klizanje dok apsorbuje sve ove čulne unose koje um treba da obradi iscrpljujuće je.

Ponekad moramo da uradimo nekoliko stvari odjednom, ali problem za nas je što smo toliko navikli da uvek obavljamo više zadataka, da kada odlučimo da želimo da posvetimo pažnju i usredsredimo se na samo jednu aktivnost, ne možemo. Umovi su nam uznemireni, a to ima ogroman zamah. Ne želi da prestane da se kreće. Ovo nas umara i izaziva stres. Smatramo da ne možemo da sedimo mirno i *da budemo* mirni. Međutim, uvežbani um je miran. Živi u sadašnjosti i ima laserski preciznu koncentraciju i tačnost. Pokorava se našim preciznim uputstvima i sva naša energija prolazi kroz njega. Zbog toga smo mirni i potpuno oslobođeni anksioznosti. Tamo smo gde bi trebalo da budemo u tom trenutku, radimo ono što treba da radimo i potpuno smo svesni onoga što doživljavamo. Nema uzaludnog kretanja, fizički ili mentalno.

Da se vratimo na primer automobila, koliko puta ste negde vozili i primetili da se ne sećate dela putovanja? Razlog zbog kojeg to doživljavate je što umesto da se usredsredite na vožnju, vaš um je preplavljen nepovezanim mislima. Veoma mali broj ljudi je zaista svestan svojih misli. Njihovi umovi svuda lutaju bez njihove dozvole, a oni ih prate nesvesno i bez izbora. Umesto da posmatraju svoje misli i koriste ih da im služe, oni su *u* svojim mislima.

Da ovo nije tako tragično, bilo bi zabavno. Uvereni smo da zbog toga što se tehnologija razvija, moramo i mi da se razvijamo. Mislimo da zato što imamo mobilne telefone s kamerama, moramo biti napredniji od ljudi koji su živeli pre dve

hiljade i petsto godina. Ipak, ti ljudi u prošlosti su u stvari bili mnogo svesniji svog unutrašnjeg sveta od nas jer ih tehnologija nije ometala. Imamo svu tu tehnologiju koja bi trebalo da nam olakša život, ali to ne čini. Ljudi nekada nisu imali nikakvu tehnologiju, ali su imali mnogo jednostavnije živote i možda bolje razumevanje kako im je um funkcionisao.

Mislimo da su naše muke danas poznate samo nama, ali one su vanvremene, a oni koji su živeli mnogo pre nas suočavali su se sa istim unutrašnjim borbama kao mi. Postoji priča stara mnogo vekova koja opisuje ove borbe. To je priča o kočijašu koji upravlja rimskom kočijom koju vuku četiri konja. U ovoj priči konji predstavljaju um. Kočijaš, čiji je um nedisciplinovan, staje na kočiju, ali nema kontrolu nad uzdoma. Četiri konja divljaju celog dana, iscrpljujući i sebe i vozača dok skreću sa izabrane staze i stalno menjaju pravac. Ne znaju gde su ili kuda idu. Kočijaš se drži za ogradu i jednako je bespomoćan kao i konji, dok svi gledaju kako pejzaž promiče. Nasuprot tome, disciplinovani kočijaš, koji drži uzde u rukama, ima kontrolu i usmerava konje niz izabranu stazu, gde god ona bila. Konji sada nemaju volju. Njihova energija je usmerena prefinjenim komandama disciplinovanog kočijaša. Vožnja teče glatko i svi stižu do željenog odredišta u najkraćem vremenskom roku, uz najmanje napora i umora. Koji kočijaš biste radije bili?

Ako ne kontrolišete svoje misli, onda nemate kontrolu nad sobom. Bez samokontrole, nemate *stvarnu* moć, bez obzira na sve što postignete. Ako niste *svesni* misli koje su vam u glavi u svakom trenutku, onda ste jahač bez uzda, bez moći nad tim kuda idete. Ne možete kontrolisati ono čega niste svesni. Svest mora biti na prvom mestu.

Zadatak ove knjige je da ispita kako stičemo odavde donde. Kako smo naučili da budemo vozač kočija bez držanja uzda i koje vrste kulturnih navika ili učenja pojačavaju i održavaju taj način razmišljanja? Šta možemo naučiti iz toga kako deca razmišljaju?

Šta mi možemo njih da naučimo da bi imali manje da „odučē” nego mi? Kako da uradimo sve ovo bez mučenja? To su

pitanja koja sam sebi postavio, i ona na koja ću, nadam se, odgovoriti za vas.

Kad sam započeo ovaj projekat, zamislio sam da ovo bude knjiga koja će pomoći čitaocima da eliminišu probleme sa učenjem sviranja muzičkog instrumenta. Međutim, što sam dalje išao u procesu pisanja, više sam shvatao da pišem o svom pogledu na procesuiranje života, a ne samo o tome šta mislim o sviranju instrumenta ili učenju udaraca u golfu. Shvatio sam da koristim i ono što sam naučio u samom procesu pisanja knjige. Posmatrao sam svoju perspektivu o tome kako održavam stalni trud u pisanju iz dana u dan. Video sam prisustvo tog truda u nastojanju da shvatim šta sam tačno naučio i kako da to izrazim rečima. Video sam da sam u stanju da vodim veoma uspešan posao i da budem tu za svoje mlade ćerke.

Jednog dana sam primetio da se osećam frustrirano i pomalo iritirano dok sam se brinuo o ćerkama. Bio sam pun ideja za ovu knjigu, ali će one morati da sačekaju da ih zapišem jer je mojoj deci potrebna moja pažnja. Primetio sam da sam postao kočijaš koji nije imao kontrolu nad uzdama. Dovoljno sam svom umu da skrene s puta i radi na knjizi umesto da ostane na stazi i uživa u vremenu sa svojom decom. Kad sam to shvatio, povukao sam uzde i ostavio knjigu do sledećeg zakazanog pisanja. Stres je odmah nestao, a ja sam se uneo u zabavu koju sam propustio jer nisam bio u sadašnjem trenutku sa ćerkama.

Na samom početku ne bih mogao da napišem „ovu” verziju *Vežbanje uma* čak i da mi je neko rekao: „Plaćaću ti račune i brinuti se o tvojoj porodici, a ti samo sedi i piši.” Bio je potreban proces pisanja i posmatranja kako mi teku dani da bih to naučio.

Sada shvatam da je moj pristup kretanju kroz život počeo da se menja u ranim dvadesetim. Možda vam ovo zvuči poznato. Do tada sam imao dugu listu interesovanja koja sam sledio s mnogo entuzijazma u početku, a zatim relativno brzo gubio snagu i energiju. Prvo bih izabrao određenu aktivnost, recimo fizičke vežbe. Onda bih se zaista uključio tako

što bih se upisao u teretanu, kupio odgovarajuću odeću i slično. Onda bih posvećeno započeo aktivnost s namerom da ne pokleknem i istrajao u tom naporu. Nakon nekoliko treninga, moj početni entuzijizam bi počeo da se smanjuje, pa sam imao problem da održim interesovanje i disciplinu. Od tog trenutka postajalo je sve teže nastaviti sa održavanjem rutine vežbanja, pa sam počeo da nalazim opravdanja za sebe jer sam preskakao odlaske i davao obećanja tipa: „Nadoknadiću ovo na sledećem treningu ili dodati jedan jutru pre posla tokom nedelje.” Sve je to bila ludost jer nisam ispunio ni ta obećanja i bilo mi je sve lakše da puštam da stvari klize dok se nisam potpuno udaljio od svojih prvobitnih ciljeva. Tu je bio i taj dosadni osećaj da sam izneverio sebe, a i osećaj da nisam stvarno kontrolisao svoju sudbinu jer nisam dovršavao nešto što sam doneo odluku da uradim. Na kraju bih došao do tačke u tom ciklusu kad sam gubio svaki interes za određeni poduhvat i započinjao potragu za sledećim koji će popuniti prazninu u meni započinjanjem celog procesa iznova. Moja najveća prednost je bila što sam bio svestan činjenice da sam sledio ovaj ciklus kad sam počinjao svaki poduhvat. Primetio sam tu tendenciju i tiho bih posmatrao sebe kako učestvujem u ovoj rutini.

U tom trenutku u mom životu su se dešavale tri stvari koje će se pokazati kao početak velike promene u perspektivi i svesti. Prvo, ponovo sam počeo da uzimam časove klavira kod učitelja koji ne samo da je bio jedan od najboljih u ovoj oblasti već samo nekoliko godina stariji od mene. To što sam uzimao časove kao odrasla osoba imalo je nove prednosti i mane u odnosu na učenje u dečjem dobu. Njima ćemo se baviti u kasnijem poglavlju. Drugo, dok sam bio na koledžu, počeo sam samostalno da proučavam istočnjačke filozofije. Moje učenje u tom trenutku bilo je prilično široko, bez usredsređivanja na neku filozofiju posebno, a bilo je deo samoukog kursa „religije i filozofije sveta”. To je pokrenulo kontemplativni proces koji će tokom narednih dvadeset godina zauvek promeniti moje razumevanje odnosa između mehanike i razloga za vežbanje.

Ako nikada niste razmišljali o tome, razmislite kako se sve što učimo i savladavamo u životu, od hodanja i vezivanja pertli do štednje novca i podizanja deteta, postiže nekom vrstom vežbanja, nečim što stalno iznova ponavljamo. Najvećim delom nismo ni svesni procesa, ali je to način na koji se dobra vežba manifestuje kad se pravilno izvodi. Ona nema očekivanja opterećena stresom, nikakvo unutrašnje pitanje: „Kada će biti postignut cilj?” Kada nešto uvežbavamo kako treba, činjenica da se upuštamo u težak proces učenja nestaje i, što je još važnije, proces se rastvara u period unutrašnjeg smirivanja koji nam omogućava odmor od napetosti i anksioznosti koju naš *uradi juče* svet svakodnevno nameće. Iz tog razloga je važno prepoznati i kontrolisati proces i naučiti da uživamo u tom delu životne aktivnosti.

Treći veliki uticaj na moju promenu perspektive prema učenju nečeg novog došao je iz odluke o karijeri. Rešio sam da postanem štimer za koncertne klavire i restaurator klavira. Ovo je, blago rečeno, veoma jedinstven poziv. Potrebne su godine da se nauče veštine neophodne da se bude tehničar visokog nivoa, a još duže da se postane vešt u umeću restauracije finih instrumenata.

Dani su mi se sastojali od pripreme koncertnog klavira od sto hiljada dolara za veliki svetski simfonijski nastup, pa do mukotrpnog restauriranja antiknog klavira u bolje stanje nego kad je izašao iz fabrike. Tokom godina u poslu radio sam i upoznao mnoge od najboljih svetskih dirigenta, koncertnih pijanista, vođa bendova i pop, džez i kantri-vestern pevača, i restaurirao klavire koji datiraju iz perioda Građanskog rata.

Mehanizam koncertnog klavira (ceo mehanizam sa klavijaturom) sastoji se od osam do deset hiljada delova. Postoji osamdeset osam nota, sa oko trideset četiri različita podešavanja po noti. Klavir ima između dvesta dvadeset pet i dvesta trideset pet žica, od kojih svaka ima odgovarajuću iglu za štimovanje koju treba pojedinačno podesiti najmanje jednom tokom jednog štimovanja. Poenta je očigledna. Rad na klaviru je u najmanju ruku jednoličan, zamoran i monoton. Sve što radite sa instrumentom morate da uradite najmanje

osamdeset osam puta. To vas prisiljava da se oslobodite svega osim najpraktičnijeg i najefikasnijeg odnosa prema svakodnevnom poslu s kojim se suočavate u radnji i na sceni. Ako ne posedujete bar minimalan nivo discipline i strpljenja, postaćete anksiozni i frustrirani.

Jednoličnost i monotoniju ovog posla detaljno opisujem da bih vam objasnio zašto sam, zbog pukog preživljavanja, počeo da razvijam sposobnost da se izgubim u *procesu* rada na nečemu. Koliko god da je posao težak, njegova monotona priroda omogućila mi je da provedem dan sâm sa svojim mislima. To mi je dalo vremena da posmatram i procenim šta je funkcionisalo, a šta ne kad se suočavam s prirodom svoje trgovine.

Kroz ovu knjigu poveziću ono što smatram ključnim događajima i oblastima mog života koji su me naučili da upoznam sebe, zašto sam se ponekad mučio, ponekad izneverio sebe i kako sam se izdigao iznad tih neuspeha običnim posmatranjem nekih od jednostavnih životnih istina.

Krenimo ka početku razumevanja našeg *vežbanja uma*.

*Paradoks života:
problem sa strpljenjem i disciplinom
je da razvoj svakog od njih
zahteva oboje.*