

**BOOKA.**

Knjiga **156**

EMANUEL KARER  
**JOGA**

Naslov originala  
Emmanuel Carrère  
Yoga

© Emmanuel Carrère et P.O.L éditeur, 2020

ZA IZDAVAČA  
Ivan Bevc  
Nika Strugar Bevc

© za srpsko izdanje

**BOOKA**

11000 Beograd, Cara Dušana 68  
office@booka.in

**www.booka.rs**

IZVRŠNA UREDNICA  
Sanja Bogičević

PREVOD S FRANCUSKOG  
Novak Golubović

LEKTURA  
Borka Šlepčević

KOREKTURA  
Jelena Petrović

PRELOM  
Bodin Jovanović

DIZAJN KORICA  
Jakov Jakovljević

ŠTAMPA  
DMD Štamparija

Beograd, 2021.

Sva prava zadržana.  
Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti  
niti reprodukovati u bilo kom obliku bez pismene  
saglasnosti izdavača.

EMANUEL KARER  
**JOGA**

Preveo Novak Golubović

Ako ispoljiš ono što je u tebi,  
spašće te ono što ispoljiš.  
Ako ne ispoljiš ono što je u tebi,  
uništiće te ono što ostane neispoljeno.

Apokrifno Jevanđelje po Tomi<sup>1</sup>

---

1 Preveo Novica Petrović (*Gnostički tekstovi*, Alef, Gradac, 1992).

I  
Tor

## Dolazak

Budući da negde mora da se počne priča o te četiri godine, tokom kojih sam pokušao da napišem veselu i neupadljivu knjižicu o jogi, suočen s neveselim i upadljivim stvarima kao što su džihadistički terorizam i izbeglička kriza, posle pada u melanholičnu depresiju zbog koje sam četiri meseca bio zatvoren u bolnici Sent-An, pa na kraju još ostao i bez izdavača koji prvi put posle trideset pet godina neće pročitati moju knjigu – pošto dakle negde mora da se počne, izabrao sam to jutro u januaru 2015. kada sam se, pakujući torbu, zapitao da li je bolje da ponesem telefon, kog sam, tamo gde idem, svakako morao da se lišim, ili da ga ostavim kod kuće. Izabrao sam radikalnu opciju i na izlasku iz naše zgrade shvatio da sam ushićen što sam ispod radara. Stanica Bersi, satelit stanice Lion, gde sam hvatao voz bila je na nekoliko koraka, skromna i pomalo provincijska, usmerena ka francuskoj unutrašnjosti. Oronuli vagoni, staromodni kupei, šest mesta u prvoj klasi, osam u drugoj, braon i zelenkastosive nijanse, koje podsećaju na vozove iz mog dalekog detinjstva šezdesetih godina. Mladi vojnici su spavali, opruženi na klupama, kao da ih niko nije obavestio da je vojni rok ukinut. Okrenuta prema prašnjavom prozoru, moja

jedina saputnica gledala je kako pod sitnom sivom kišom promiču grafiti na zgradama po periferiji Pariza, a zatim i po istočnim predgrađima. Bila je to mlada žena, građena i obučena kao hajkerka, s ogromnim rancem na leđima. Zapitao sam se da nije možda krenula na pešačenje Morvanom, kao ja nekada, pošavši od Vezlea, po istom ovakvom nevremenu, ili ide, ko zna, tamo gde i ja. Namerno nisam spakovao knjigu, i proveo sam put – od sat i po – puštajući pogled i misli da lebde u tihom nestrpljenju. Ne znajući zapravo kakva, imao sam velika očekivanja od tih deset dana, isključen od svega, van dometa, nedostupan. Posmatrao sam svoje iščekivanje, tiho nestrpljenje. Bilo je zanimljivo. Kada se voz zaustavio kod Laroš-Mižena, devojka s velikim rancem sišla je kad i ja i, kao i ja, kao i dvadesetak drugih ljudi, krenula prema stajalištu, ispred stanice, gde je autobus trebalo da nas pokupi. Čekali smo u tišini, niko nikoga nije poznao. Svi su odmeravali svoje saputnike, pitajući se koliko normalno izgledaju. Meni su mahom delovali normalno. Kada je autobus stigao, neki su seli zajedno, ja sâm, ali pred sam polazak, jedna žena od pedesetak godina, lepog, ozbiljnog i izbornog lica, ušla je poslednja i zauzela mesto pored mene. Jedno brzo, tiho „dobar dan“, a zatim je zatvorila oči, nenapadno stavivši do znanja da ne želi da započinje razgovor. Niko nije pričao. Autobus je brzo izašao iz grada i pošao malim sporednim putevima, prolazeći zaseoke koji su izgledali kao da u njima ništa nije otvoreno, čak ni kapci na prozorima. Posle pola sata je skrenuo na zemljani put omeđen hrastovima, i zaustavio se na čistini prekrivenoj šljunkom, ispred niske seoske kuće. Izašli smo i istovarili torbe iz prtljažnika pre nego što smo ušli u zgradu kroz odvojena vrata: jedna za muškarce, jedna za žene. Našli smo se među ljudima, u velikoj sali opremljenoj poput školske menze, osvetljenoj

neonskim svjetlima, zidova obojenih u bledožuto, i ukrašenoj plakatima na kojima su kaligrafski bile ispisane rečenice budističke mudrosti. Bilo je novih lica, ljudi koji nisu bili u busu, koji su sigurno došli kolima. Iza jednog impregniranog drvenog stola, neki mladić koji je delovao iskreno i ljubavno, u majici kratkih rukava, dok su svi nosili bar džemper ili duks, pozdravljao se redom s novopridošlima. Pre nego što mu se predstaviš, trebalo je popuniti upitnik.

## Upitnik

Pošto sam uzeo čaj koji se u limene šolje iz menze sipao na slavinu velikog kalajnog samovara, seo sam da popunim upitnik. Četiri dvostrana lista. Prvih nekoliko nije zahtevalo mnogo razmišljanja: bračno stanje, osobe s kojima treba kontaktirati u slučaju nužde, medicinski problemi, terapije koje su u toku. Napisao sam da sam dobrog zdravlja, ali da sam u nekoliko navrata patio od depresije. Zatim je traženo da se navede: 1) kako si se susreo s vipasanom; 2) kakva si iskustva imao s meditacijom; 3) u kom se životnom trenutku nalaziš; 4) šta očekuješ od kursa. Pošto prostori rezervirani za odgovore nisu prelazili trećinu strane, pomislio sam kako bih, ako želim ozbiljno da se pozabavim makar samo drugim pitanjem, morao da napišem čitavu knjigu, a to je upravo knjiga koju sam i došao da napišem – ali to nisam hteo da pominjem. Oprezno sam se zadovoljio time da naznačim da se meditacijom bavim dvadesetak godina, da je ta praksa dugo bila povezana s taj-či čuanom (u zagradi sam precizirao: „mala cirkulacija“, kako bi bilo jasno da nisam baš početnik), a danas s jogom. Sve je to ipak neredovno, pa se nadam da ću se ustaliti, zbog čega sam se i prijavio za taj

intenzivni kurs. Što se tiče „životnog trenutka u kom sam se nalazio“, istina je da je to bio dobar trenutak, izuzetno povoljan ciklus, koji je trajao već skoro deset godina. Bilo je čak zapanjujuće što posle toliko godina, tokom kojih bih uvek na to pitanje odgovarao da mi ne ide dobro, nikako dobro, i da je trenutak u životu u kom se nalazim posebno katastrofalan, mogu bez laganja, pa čak i umanjujući svoju sreću, da odgovorim da je moja vera dobro, da nisam skoro imao depresivnu epizodu, da nisam imao problema, ni u ljubavi, ni s porodicom, ni profesionalnih, ni materijalnih – moj jedini pravi problem, što on svakako jeste, ali je i dalje problem povlašćenih, jeste despotski ego koji me sputava, čiju sam moć težio da ograničim, a meditacija je upravo za to stvorena.

## Ostali

Oko mene je tridesetak muškaraca s kojima ću deset dana sedeti i ćutati. Diskretno ih odmeravam. Pitam se ko je od njih u krizi. Ko, poput mene, ima porodicu? Ko je sâm, napušten, siromašan, nesrećan? Ko je krhak, ko čvrst? Kome u vrtoglavici tišine može da se desi da izgubi tlo pod nogama? Zastupljeni su svi uzrasti između dvadeset i, rekao bih, sedamdeset godina. Kad je socijalni status u pitanju, i tu je šareno. Nekoliko lako prepoznatljivih tipova: srednjoškolski profesor, kamper, nudista, vegetarijanac, ljubitelj orijentalnih mistika; mladi lik s dredovima i peruanskom kapicom koga biste mogli da sretnete s *No border* aktivistima u Kaleu, gde sam nedavno radio reportažu; fizioterapeut ili osteopata posvećen borilačkim veštinama; a zatim neki koji bi mogli da budu violinisti ili prodavci karata za javni prevoz, ne može se reći. Ukratko, prilično raznolika klijentela koja



može da se sretne kako u dođou, tako i u konačistu duž puta za Kompostelu. Pošto *plemenita tišina*, kako je zovu, još uvek nije stupila na snagu, dozvoljeno je da se govori, te slušam razgovore grupica koje su se formirale, dok noć počinje da pada, vrlo rano, izuzetno mračna, iza malih zamagljenih kockastih prozorskih stakala. Svi se vrte oko onoga što nas očekuje već od sledećeg jutra. Jedno pitanje se ponavlja: „Je l' ti ovo prvi put?“ Sastav je, rekao bih, pola početnici, pola veterani. Prvi su radoznali, uzbuđeni, zabrinuti, drugi ovenčani prestižom iskustva i, među njima, sitan tip koji me na nekoga podseća, ali ne znam na koga, i na kog se, negativan kakav sam, odmah fokusiram: brada podšišana pod konac, u pletenom, pretežno bordo džemperu, dok s užasnom sujetom glumi nasmejanog, dobroćudnog mudraca, punog uvida u poravnanje čakri i blagodeti prepuštanja.

### Teleportovanje u Tiruvanamalai

Za vipasanu sam prvi put čuo u Indiji, u proleće 2011. Kako bih završio knjigu, unajmio sam kuću u Pondičeriju u kojoj sam boravio dva meseca, ne razgovarajući gotovo ni sa kim. Moj nepokolebljivo dosledni dnevni raspored započinjao je čitanjem *Times of India* u kafiću u kom se, koliko je meni bilo poznato, služio espresso. Zatim, šetajući ulicama koje se seku pod pravim uglom, načičkanim oronulim kolonijalnim zgradama, s imenima kao što su Avenija Aristid Brijan, Ulica Pjer Loti ili Bulevar Maršal Foš, vraćao sam se zamišljenim korakom radu na svom ruskom avanturističkom romanu, *Limonovu*. Išao sam na spavanje vrlo rano, dok bi bezbrojni psi lualice Pondičerija započinjali koncert laveža u kojem sam naučio da razlikujem nekoliko glasova, a i ustajao sam vrlo

rano, probuđen svitanjem i kreketanjem gekona. Takva rutina neizbježna iz kuće, bez poseta muzejima i spomenicima, bez turističkih obaveza, moj je idealan boravak u inostranstvu. Jednom sam, međutim, otišao u Tiruvanamalai, jedan od najznačajnijih centara indijske duhovnosti, jer je tamo živeo i podučavao veliki mistik Ramana Maharši i tu se još uvek nalazi njegov ašram. Taj centar je na mene ostavio veoma loš utisak: sajam gurua i duhovnih seminara koji privlači čopore lažnih zapadnjačkih sadua, izgladnelih, divljih, prljavih, koji odišu kako pretencioznošću, tako i patnjom – a to je ono na šta uvek pomislim kad mi ljudi koji praktikuju jogu govore o utočistiima u Indiji, gde se nadaju da će sakupiti drevna znanja velikih učitelja. Tiruvanamalai i Rišikeš, koji bi trebalo da budu kolevke joge, po mom su mišljenju mesta na kojima je najmanje verovatno da ćete pronaći drevna znanja velikih učitelja, kao što je jednako malo verovatno da na Trgu Tertr naiđete na originalnog slikara. Bertran i Sandra, jedini prijatelji koje sam stekao u Pondičeriju, uputili su me na jednog Francuza koji je tamo živeo. Nosio je tuniku boje jorgovana, zvao se Didje a tražio da ga zovu Bismilah. Kad sam ga pitao za njegovo duhovno putovanje, Bismilah mi je rekao da je kurs vipasane za njega bio važan korak: deset dana intenzivne meditacije koji su, prema njegovim rečima, u glavi napravili veliko spremanje. Kako sam pomalo i sam praktikovao meditaciju i nisam bio apriori neprijateljski nastrojen prema velikom spremanju, hteo sam da saznam više, ali sam pomalo izgubio interesovanje kada sam čuo da se Bismilah u sledećoj etapi svog duhovnog putovanja našao u Tiruvanamalaju, privučen mogućnošću pohađanja seminara o teleportovanju. Bio je, po sopstvenom priznanju, ražočan. To me je navelo da se zapitam. Teleportovanje podrazumeva trenutno premeštanje s jednog mesta na drugo,

i to čistom snagom uma. Nestaneš u Madrasu, pojaviš se u Bombaju. Jedna varijanta je bilokacija: *istovremeno* smo na oba mesta. Neke tradicije pripisuju takve podvige retkim i velikim svecima, poput Josifa od Kupertina, ali verske vlasti s tim u vezi ostaju oprezne, o naučnicima da i ne govorimo. Pitao sam se da li tip koji se nada takvom iskustvu, dok se preko interneta registruje za seminar otvorenog tipa, kao što bi se ponadao da će videti morske raže prijavivši se za dan ronjenja, dokazuje da je izvanredno otvorenih pogleda ili činjenica da je poverovao u takvu glupost pa izjavio da je bio razočaran – dokazuje da je pomalo glup.

## Moja soba

Brine me pitanje smeštaja. Ima jednokrevetnih soba i spavaonica i naravno da bih više voleo jednokrevetnu sobu, ali svi bi, pretpostavljam, više voleli jednokrevetnu i ništa mi ne daje za pravo da ustvrdim da je meni potrebna više nego nekom drugom. U drugim okolnostima novac bi rešio stvar: najbolja mesta bi išla najbogatijima i ne bih morao da brinem. Ali ovde smo primljeni besplatno. Kurs, hrana, smeštaj, sve je besplatno. Donacije po završetku su samo sugerisane, u okviru mogućnosti i da niko ne zna za iznos. Mora da postoji drugi kriterijum. Možda zavisi od redosleda dolaska ili je pak nasumično? Ili se odlučuje žrebom? Dok predajem svoj popunjeni upitnik simpatičnom mladiću koji igra ulogu domaćina, postavljam mu to pitanje uz blag, saučesnički, veseo, radoznali osmeh, u slučaju da po mom, malo verovatnom mišljenju, sve jednostavno zavisi od njegove dobre volje, i on, takođe uz osmeh, odgovara da nema žreba: sobe se dodeljuju prema starosti, jednokrevetne idu najstarijima.

Tako da svakako ne moram da brinem. Ljubazni mladić mi predaje moj ključ i izlazim u pokislo dvorište koje se pruža iza glavne zgrade. S leve strane se nalazi veliki hangar u kojem ćemo provoditi deset sati dnevno tokom deset dana, s desne tri reda montažnih bungalova. Moj je u prvom redu. Deset kvadrata, pod od linoleuma, singl krevet, ispod kreveta plastična kutija s čaršavima, jorganom i jastukom, tuš, lavabo i toalet, mali ormar: strogi minimum, savršeno čisto. I dobro zagrejano, što je važno zimi u Morvanu. Jedini izvor svetlosti, osim prozorčeta iznad vrata preko kojeg može da se navuče zavesa: peskirana staklena kugla na plafonu. Nije baš veselo, voleo bih da postoji noćna lampa, ali pošto ne bi trebalo da čitamo... Nameštam krevet, stavljam stvari u ormar: toplu i udobnu odeću, debele džempere, trenerke, pantofle, nije vreme za modiranje. Svoju prostirku za jogu. Statuu od terakote koja predstavlja blizance. Dvanaest centimetara visoka, punih i okruglih oblika: jedna voljena žena dala mi je taj diskretni fetiš koji svuda nosim sa sobom. Ni knjige ni telefona, dakle, ni tableta, ni bilo kakvog punjača. Ljubazni mladić me je na prijemu pitao da li posedujem neki od tih predmeta kako bih ga ostavio na čuvanje: postoji soba predviđena za te potrebe. Ponosno sam rekao ne, otarasio sam ih se pre nego što sam došao. Da li se svi tako striktno pridržavaju uputstava koja sam saznao kada sam se prijavio dva meseca ranije? Istina, prijavili smo se, obavezali da ćemo se deset dana lišiti takvih distrakcija, da nećemo komunicirati sa spoljnim svetom, ali ko proverava da li varamo? Iznenadio bih se da izvode iznenadne desante na sobe i spavaonice kako bi zaplenili prokrijumčarene knjige i laptopove.

A možda i da?

## Severna Koreja?

Kursevi vipasane su u svetu meditacije ono što je u vojsci obuka za komandose. Deset dana, deset sati dnevno, u tišini, odsečeni od svega: *ozbiljna* priča. Na forumima mnogi kažu da su zadovoljni, a ponekad i da ih je to zahtevno iskustvo transformisalo, drugi ih osuđuju kao neku vrstu sektašenja. Mesto opisuju kao koncentracioni logor, svakodnevna predavanja kao ispiranje mozga, ne ostavljajući prostora ni za kakvu diskusiju, o kontradiktornostima da i ne govorimo. Severna Koreja. Obavezna tišina, izolacija, nedovoljna ishrana spuštaju gard učesnika i pretvaraju ih u zombije. Čak i ako se neko oseća veoma loše, odlazak je zabranjen. Ne, žale se pristalice, ako hoćeš da ideš, idi, niko te neće zaustaviti, to se samo aktivno ne preporučuje, a i svakako si pristao da to ne uradiš. Te rasprave su me zaintrigirale ali me nisu zabrinule: verujem da sam imun na sektašenje, a zanima me da vidim. „Dođite, vidite“, rekao je Hrist ljudima koji su čuli svakakve kontradiktorne glasine o njemu, i čini mi se da je to uvek najbolja politika: doći i videti, sa što manje predra-suda ili, barem, sa svešću o njima.

## Zafu u Bretanji

Dva puta sam se ženio, i oba puta pravio porodične foto-albume. Za te albume, kad dođe do razvoda, ne znamo kod koga će ostati. Deca ih gledaju nostalgичno jer prikazuju vreme kad su bili mali, kad su se roditelji voleli onako kako treba da se voli, kada stvari još nisu pošle po zlu. Moja prva žena Ana i ja provodili smo letnje praznike u Bretanji, na rtu Arkuest, gde smo iznajmljivali jednu oronulu kuću, loše održavanu jer je bila u zajedničkom vlasništvu i niko od suvlasnika nije nalazio za shodno da baš on promeni sijalicu, a ne njegova braća i sestre, ali je bila divna. Prekoputa ostrva Brea, s pogledom na okean do kog se dolazilo šumskom stazom tako strmom i retko korišćenom da je svako leto morala da se krči srpom. Ana je bila neverovatno lepa, nosila je mornarske pruge i žutu kabanicu, ja sam imao repić i male okrugle naočare: hteo sam da izgledam zrelo, a izgledao sam kao adolescent. Ujutru bismo išli u seosku pekaru po palačinke, uveče u ribnjak po krabe. Među brojnim slikama naših sinova, u mom albumu se nalazi jedna na kojoj je Gabrijel, s tri-četiri godine, koji sa mnom na plaži izvodi taj kanonski sled joga položaja zvani pozdrav suncu, i Žan-Batist, koji se osmehuje lepim, veselim osmehom,

osmehom srećnog deteta, sedeći na zafuu. Te fotografije svedoče o tome koliko dugo praktikujem sve o čemu ovde govorim. One potvrđuju da sam već početkom devedesetih imao zafu. Već sam sedeo na njemu, rano izjutra, trudeći se da se probudim pre svih kako bih pratio svoj dah i tok svojih misli. Zafu je, ako ne znate, japanski jastuk, okrugao i kompaktan, posebno dizajniran da podstiče sedenje i vertikalnost u meditaciji. Taj crni zafu, koji su naši sinovi iz šale zvali Zafu kao da je kućni ljubimac, drugi pas u kući; prvi je bio jednooki šugavi pas koji je živio negde u komšiluku i svakog dana dolazio da nas poseti, njega smo zvali „siroti starac“. Znam da su ove uspomene zanimljive samo meni, Ani i dečacima, da smo jedine četiri osobe na svetu koje one mogu da nasmeju ili rasplaču, ali žao mi je, žao mi je, čitaoče, treba istrpeti autore koji pripovedaju o ovakvim stvarima i ne izbacuju ih pri ponovnom čitanju, kao što bi bilo razumno, jer su im dragocene i pišu između ostalog da bi i njih spasli.

## Taj-či na Planini

Kao što sam napisao u upitniku, počeo sam da meditam zahvaljujući taj-čiju. Zna li šta je taj-či? Oni vrlo spori pokreti koje u parkovima izvode često starije osobe obučene u kineske odore. Da li je to ples? Gimnastika? Bori-lačka veština? Prvobitno borilačka veština, ali se, nažalost, često predaje lišen te dimenzije. Blagosloven bio komšiluk u kom sam živio, zahvaljujući kojem sam završio u dođou Planina, u Ulici Montanj Sen Ženevjev<sup>2</sup>, umesto u nekoj od

---

2 Naziv ulice je Montagne-Saint-Geneviève, što znači Planina Sen Ženevjev. (Prim. prev.)

onih *nju ejdž* grupa koje su počele da se množe, gde te podstiču da otvoriš čakre dok gore mirišljavi štapići. Mirišljavi štapići nisu bili karakteristični za Planinu, koja je najstariji karate dođo u Parizu, pedesetih godina ga je osnovao pionir po imenu Anri Ple, a kada sam ja tamo došao, vodio ga je njegov sin Paskal. Paskal je beli pojas dobio na poklon za svoj treći rođendan i dogurao je do toga da je istrenirao generaciju karatista, ali je s vremenom, primetivši da intenzivan trening oštećuje leđa, kolena, zglobove, počeo da istražuje mekše, manje oštre tehnike, radeći manje na snazi, a više na fleksibilnosti. Tako je počeo da izučava taj-či pod vođstvom kineskog učitelja i doktora Jang Jin-Minga, koji je ne samo praktikovao već i istraživao, na vrlo visokom nivou, gotovo beskonačno polje takozvanih unutarnjih borilačkih veština. Još uvek imam pet-šest njegovih knjiga koje sam tada svesrdno izučavao. Jer sam posle nekoliko meseci u Planini bio navučen, i ostao sam navučen skoro deset godina. Proveo sam skoro deset godina, u proseku tri-četiri treninga nedeljno, ne računajući godišnji seminar doktora Janga, u toj smešnoj zajednici koju čini jedan dođo. Uvek sam od večeravanja i od žurki više voleo druženja na kojima se ne okupljamo tek da bismo ćaskali i, što bi se reklo, kako bismo se videli, već kako bismo nešto zajedno radili. Nije bitno šta je u pitanju, planinarenje, fudbal, motociklizam, moj međuljudski ideal bio bi da s nekolicinom prijatelja sviram kamernu muziku. Svirati violu u amaterskom gudačkom kvartetu: nađemo se kod ovog ili onog, razmenimo nekoliko reči forme radi, vrlo brzo rasklopimo stalke, otvorimo partiture i nastavimo od šesnaestog takta *andante con moto*. Zavidim svom kolegi Paskalu Kinjaru na spoznaji tih radosti, ja avaj volim muziku a ne znam ni da je sviram ni da je čitam. Ali praktikovanje taj-čija, po



mom mišljenju, dosta podseća na korišćenje instrumenta ili glasa. Zahteva istu istrajnost, istu mešavinu strogosti i odricanja, i prijateljski gledam na sve te ljude različitog porekla i temperamenta s kojima sam proveo tolike sate uvežbavajući i usavršavajući beskrajno spore pokrete, kao što pijanista ponavlja i usavršava ekvivalent toj beskrajnoj sporosti na dirkama: jedan *pianissimo*. Hteo sam da kažem da smo svi došli zbog iste stvari, da nas je ista želja ujedinila, ali ne, nije bilo baš tako. U Planini su postojale dve grupe ljudi: s jedne strane, tradicionalisti, Paskalova lična garda, robusni karatisti koji su svi do jednog došli da nauče kako da isprebijaju bližnjeg svog, s druge oni koje bih naspram batinaša nazvao spiritualistima: ne nju ejdž brbljivci, koje bi strogi uslovi dođoa ubrzo obeshrabrili, već zapravo ljudi koje su zanimali zen, tao, meditacija. Bilo je prelepo to što, pod dvostrukim pokroviteljstvom Paskala i doktora Janga, ove dve grupe ne samo da su imale miran suživot već su i razmenjivale interese. Sasvim spontano, iako bi i jedni i drugi bili u neverici da im je neko ranije predskazao takvu evoluciju, spiritualisti su se, kao i ja, na kraju bavili karateom pored taj-čija kako bi taj-či učinili borbenijim, a batinaši su, s druge strane, posmatrali svoje disanje, nepomično, na malom jastuku.

### Komplikovano je

Nepomično posmatranje disanja na malom jastuku čini meditaciju, sve rašireniju praksu koja je trebalo da bude jedina tema ove priče da je život nije odvuкао, kao što ćete videti, u olujnije vode. Doktor Jang ju je podučavao uz oprez. Bio je Kinez, voleo je tehniku – Bog ga blagoslovio

– nije voleo da se stvari rade na brzinu, a meditaciju je smatrao krunom borilačkih veština, ali i opasnom praksom zbog veoma moćnih sila koje budi. Upozorio nas je na određene opasnosti s kojima se nikada nisam susreo, ili barem nisam shvatio da jesam, ili, što je verovatnije, još uvek nisam i nikada neću dostići nivo od kojeg počinju da prete. Kako nije hteo da se izgubimo na opasnim stazama koje se spuštaju i razdvajaju i produžavaju u ponore sopstva, pomalo kao što se iskušenicima daje da naslute zanos koji će spoznati kasnije, dr Jang nas je podučavao osnovama meditacije kroz dijagrame sile, putanje meridijana, normalno disanje (budističko) i obrnuto disanje (taoističko), malu i veliku cirkulaciju – i kao što sam upravo napisao na stranici upitnika u vezi s mojim nivoom iskustva, ono što ja pomalo poznajem jeste mala cirkulacija. Zatim sam upoznao drugog učitelja, Faeka Biriju, koji je svoje duboko znanje o Ijengar jogi stekao od samog osnivača, B. K. S. Ijengara, i ide još dalje od doktora Janga. Kaže da je za početak meditacije potrebno najmanje deset godina marljive prakse. Treba otvoriti karlicu, otvoriti grudi, otvoriti ramena, poravnati bande, poravnati čakre, savladati sve tehnike pranajame i tek tada dolazi ta velika misteriozna i transformativna stvar koja se zove meditacija, i to sama od sebe. Sve što se pre toga radi služi samo da bi se to omogućilo. Nekoga ko se pojavi u školi Ijengar joge i naivno pita da li će se, pored položaja, malo i meditirati, gledaju sa strpljenjem, ali ipak kao da je zaostao. Pažljivo mu se objašnjava da se ono što gurui u modi i knjige za samopomoć nazivaju meditacijom ili ništa svodi na isto: ako nisi obavio duge pripremne radove, možeš da provedeš hiljade sati na zafuu koncentrišući se na svoje disanje ili na prostor između obrva, isto ti je kao da si uzeo da dremneš.

## Jednostavno je

Ova dva učitelja koje sam lično upoznao su veliki i pravi učitelji, u isto vreme u svojim disciplinama i istraživači i umetnici: ne sporim njihov autoritet. Međutim, s visine svog majušnog iskustva mislim da meditaciji može da se pristupi manje strmim putem, sporednim puteljkom, kojim praktično svako može da se posluži a tehnika pomoću koje mu se pristupa uči se za pet minuta. Sastoji se od toga da sedneš i neko vreme ostaneš nepomičan i tih. Sve što se dešava za vreme tog nepomičnog sedenja i tišine jeste meditacija. Često sam tragao za dobrom definicijom – što vernijom, jednostavnijom, obuhvatnijom – i pronašao još nekoliko koje ću izvući iz rukava tokom ove priče, ali ova mi se čini najboljom za početak jer je najkonkretnija, najmanje zastrašujuća. Ponavljam: meditacija je sve što se dešava unutar tebe dok sediš, nepomičan i tih. Dosada, to je meditacija. Bol u kolenima, leđima, vratu, to je meditacija. Parazitske misli, to je meditacija. Krčanje u stomaku, to je meditacija. Osećaj gubljenja vremena na nebulozne spiritualne stvari, to je meditacija. Telefonski razgovor za koji se mentalno pripremaš i nagon da ustaneš da bi ga obavio, to je meditacija. Otpor ovom nagonu, to je meditacija – ali ne i kada mu podlegneš. To je sve. Ništa više. Sve više od toga je previše. Ako to radiš redovno, deset minuta, dvadeset minuta, pola sata dnevno, onda se ono što se dešava tokom vremena nepomičnog sedenja i tišine menja. Položaj se menja. Disanje se menja. Misli se menjaju. Sve se menja jer se svakako sve menja, ali se sve menja i zato što ga posmatrate. U meditaciji se ništa ne radi, svakako i ne treba ništa da se radi, osim da se posmatra. Posmatraš pojavu misli, emocija, senzacija u polju svesti. Posmatraš njihov nestanak. Posmatraš

njihove potporne stubove, oslonce, putanje leta. Posmatraš njihov prolazak. Ne prisvajaš ih, ne odguruješ ih. Pratiš tok, ne dopuštajući mu da te ponese. Kada se to uradi, sâm život se menja. U početku to ne shvataš. Imaš nejasan utisak da si na ivici nečega. Malo-pomalo postaje sve jasnije. Odvajáš se malo, sasvim malo od onoga što se naziva sopstvom. Sasvim malo je već mnogo. Već je ogromno. Vredi truda. To je jedno putovanje. Na početku tog putovanja, kaže jedna zen-pesma, planina u daljini izgleda kao planina. Dok putuješ, planina ne prestaje da se menja. Više je ne prepoznaješ, čitava jedna fantazmagorija zamenjuje planinu, više uopšte ne znaš kuda ideš. Na kraju putovanja je ponovo planina, ali nema nikakve veze s onim što si izdaleka video, davno, kada si pošao. Zaista je planina. Napokon je vidiš. Stigao si. Tu si.

*Tu si.*

## Meditirati pijan

Mnogo smo pili na letovanjima u Arkuestu, a ni prijatelji koji su nas posećivali nisu zaostajali. Međutim, niko nije mogao da nadmaši Žan-Fransoa Revela, koga smo sreli u Kodekovoju radnji u Pempolu kako gura kolica napunjena isključivo bocama jeftinog vina, i sam crven kao i one, bez vrata, namrgođen i uz sve to još uvek sposoban da piše briljantne knjige pune oštre inteligencije i lucidnosti. Ne poznajem nikog boljeg na temu Prusta, nikog čiji su pogledi ispravniji, ni više orvelovski, na temu totalitarizma i bestidnosti levičarskih intelektualaca, i dopada mi se što je isti taj čovek gajio, poput Simona Leja s kojim je delio nezavisnost duha, tako različita interesovanja. Nisam ni slutio da će mi njegova divna antologija francuske poezije, trideset godina kasnije, praktično spasti život. Nisam znao ni da je on otac Matjea Rikara: niko u to vreme nije znao ko je Matje Rikar, ni da je bio desna ruka dalaj-lame, ni da će postati najčuveniji propagator budizma i meditacije u Francuskoj – na način koji me pomalo iritira, jer oduvek imam problem s mantijama boje šafrana i religioznim ljudima koji govore: „Religije su sektaške i specijalizovane, ono čemu vas ja učim nije religija, to je prosto istina.“ Ukratko, mnogo smo pili, previše,

tako da sam meditaciju, iako sam joj bio veran, često upražnjavao mamuran ili pijan. Pijan sam vežbao cirkulisanje daha i energije, prvo navise uz kičmu do vrha glave, zatim naniže kroz prednji deo tela (to je, u osnovi, mala cirkulacija), sve uz mnogo autosugestije i u vrtlogu parazitskih misli koje ne samo da nisam uspevao da smirim već su mi u tom trenutku čak delovale nepremostivo. Posle bih, naravno, bio razočaran. Kad si pijan ili drogiran, često sam bio oboje, čini ti se da se mašiš zlatnog grumenja, a završiš s brabonjcima u ruci. Danas sam malo smireniji, godine su u pitanju. I dalje volim opijanje, ali alkohol podnosim sve slabije, trebaju mi tri-četiri dana da se oporavim od pijanstva, dok sam u vreme Arkuesta neustrašivo nastavljao već sledeće večeri. Meditirati pijan je apsurd, slažem se, ali tada sam ubeđivao sebe da posmatram svoju opijenost. Jer korist meditacije i jeste u tome – ovo bi mogla da bude druga definicija – da se u čoveku probudi vrsta svedoka koji špijunira kovitlac vaših misli a da im se ne prepušta. Vi niste ništa drugo do kaos, zbunjenost, marmelada sećanja i strahova i aveti i ispraznih iščekivanja, ali neko smireniji u vama posmatra i izveštava. Očigledno je da alkohol i droga od ovog tajnog agenta prave dvostrukog agenta, nimalo pouzdanog. Pa ipak, nastavljao sam, uvek sam manje-više nastavljao i ako ustrajem u pisanju ove knjige, moje verzije knjiga o ličnom razvoju koje tako dobro prolaze u knjižarama, to je da bih podsetio na ono što se retko govori u knjigama o ličnom razvoju: da praktičari borilačkih veština, poklonici zena, joge, meditacije, tih velikih, blistavih i korisnih stvari s kojima sam celog života flertovao, nisu nužno mudraci ili smireni ljudi, opušteni i spokojni, već su to ponekad, ili pak često, ljudi koji su kao i ja patetično neurotični, ali da to čoveka ne sprečava, i da on treba, prema moćnoj Lenjinovoj frazi, „da radi s postojećim

materijalom“, i da je, iako te to možda nikuda ne vodi, uprkos svemu, ispravno istrajati na tom putu.

### **Izvukao sam se?**

Ove očajničke redove napisao sam u proleće 2017, dve godine posle događaja o kojima izveštavam, u jednoj sobi u bolnici Sent-An, gde sam između dve elektrošok terapije pokušavao da svoj nestalni i dotrajali um držim na uzici radom na ovoj priči. Ali te večeri 7. januara 2015. nisam video stvari u tom surovom svetlu dok je jaka kiša prožimala meku i crnu zemlju u bašti, a ja sam, opružen na uski krevet u svom bungalovu, na izolovanoj farmi u Morvanu, čekao vreme za večeru. Tada sam sebe doživljavao možda ne kao smirenog, opuštenog, spokojnog čoveka, ne sasvim, ne još, ali barem kao čoveka koji više nije bio patetično neurotičan. Mentalno zdravlje, po Frojdu, predstavlja sposobnost da voliš i radiš, i već skoro deset godina zapanjivao sam sebe činjenicom da sam za to postao sposoban. Da mi je to neko rekao kad sam bio mlađi, ne bih mu poverovao. Nisam previše očekivao od života. U to vreme samo što sam, bez dugih i mučnih intervala suše, zaredom napisao četiri velike knjige koje su mnogi smatrali dobrim, i nebesima zahvaljivao, svakodnevno, na braku koji me je činio srećnim. Posle toliko godina sentimentalnog lutanja, pomislio sam da sam stigao u luku. Verovao sam da je moja ljubav sigurna od oluja. Nisam lud: znam da je svaka ljubav ugrožena – da je sve svakako ugroženo – ali mislio sam da ta pretnja dolazi spolja, a ne s moje strane. Frojd ima još jednu definiciju mentalnog zdravlja, jednako briljantnu kao što je prva: da ne podležemo neurotičnoj nesreći,

već samo običnoj nesreći. Neurotičnu nesreću sam sebi stvaraš, u zastrašujuće repetitivnom obliku, a obična nesreća je ono što ti život sprema u raznovrsnim i nepredvidivim oblicima. Imaš rak ili, još gore, neko od tvoje dece ima rak, izgubiš posao i upadneš u bedu: obična nesreća. Ja sam konkretno bio prilično pošteđen obične nesreće: još uvek bez velikih gubitaka, bez zdravstvenih ili novčanih problema, deca krče sebi put i imam retku privilegiju da radim posao koji volim. S druge strane, kad je neurotična nesreća u pitanju, niko mi nije ravan. Nije da se hvalim, ali izuzetno sam nadaren da pretvorim život u kome postoji sve što je za sreću potrebno u pravi pakao i neću dozvoliti nikome da o tom paklu govori olako: stvaran je, užasno stvaran. Međutim, suprotno svim očekivanjima, izgleda da sam uspeo da iz njega pobegnem. Izgleda da sam u januaru 2015. zaista mogao da kažem da *sam se izvukao*. Oprezan sam, naravno, ne puvam se, znam da je to možda iluzija – ali da li je iluzija koja traje deset godina i dalje iluzija? Šta je dakle ovaj trenutak u mom životu učinilo tako dobrim? Čemu dugujem taj napredak? Psihoanalizi? Iskreno, ne verujem. Proveo sam skoro dvadeset godina po kaučevima bez vidljivih rezultata. Ne, mislim da ga jednostavno dugujem ljubavi. A možda i meditaciji. Jogi, meditaciji: ove dve reči koristim gotovo naizmenično. Mislim da će me joga i meditacija, poput ljubavi i pisanja, pratiti, podupirati, nositi do smrti. U poslednjoj četvrtini svog života, jer statistički, sa skoro šezdeset godina može da se smatra da u nju ulazim, za krilaticu uzimam ovu rečenicu Glena Gulda, tako često prepisivanu u toliko uzastopnih beležnica: *Cilj umetnosti nije trenutno pražnjenje nakupljenog adrenalina, već strpljiva izgradnja, tokom čitavog života, stanja spokoja i blaženstva.*