

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Barbara De Angelis
REAL MOMENTS

Copyright © 1995 by Barbara De Angelis
Translation Copyright © 2017 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-01994-0



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

U POTRAZI ZA SREĆOM

BARBARA 
de ANDELIS

Prevela Tanja Milosavljević

 Izdavaštvo
vulkan

Beograd, 2017.

*Ovu knjigu posvećujem, sa ljubavlju i zahvalnošću,
svome voljenom supргу Džefriju Džeјmsu,
jer je blagoslovio moje dane i noći stvarnim trenucima
i pomogao mi da otkrijem Raj ovde na Zemlji, i svome
dragocenom pratiocu, svome kućencetu Bižuu,
jer je utelovljenje ljubavi i odanosti, jer me je
strpljivo naučio da polako hodam, često se igram
i da uvek budem baš ovde, baš sada...*

UVOD

Ovu knjigu sam napisala jer su mi i samoj bile potrebne njene pouke i podsećanja. Napisala sam je jer su mome životu, kao i tolikim životima, potrebni stvarni trenuci. Napisala sam je jer kao pisac znam da se put moga najснаžnijeg samootkrivanja uvek pruža u tišini, da treba da je slušam i da zapišem ono što čujem, svesna da reči koje kroz mene naviru na papir treba prvo sama da učim, a da tek onda, ako to žele, i drugi u njima uživaju.

Postoje razdoblja u našim životima koja su zrela za razmišljanje i preobražaj. Ovo je jedno od takvih razdoblja za mene. Tokom nekoliko poslednjih godina postigla sam uspehe kakve sam oduvek želela. Pronašla sam vezu o kojoj sam sanjala. Stvorila sam bogat i čudesan život. Pa ipak, kada bih se zapitala: „Jesi li srećna, Barbara?“, zaključila bih da ne znam odgovor. Prijatelji bi me pozivali da mi čestitaju na nečemu što sam postigla ili na udaji i govorili bi mi: „*Sada mora da si stvarno srećna*“, a meni to danima ne bi izbijalo iz glave. Znala sam da bi trebalo da budem srećna zbog toliko dobrog u mom životu, ali sam ipak sumnjala.

Tada sam počinjala da razumem da je ono što nedostaje mome životu više „stvarnih trenutaka“, trenutaka kada ne pokušavam

nigde da stignem niti nešto da budem, trenutaka kada u potpunosti doživljavam gde sam i uživam u tome u isto vreme. Postala sam veoma dobra u *delanju*, ali ne i u običnom *postojanju*, uključujući tu i „*biti srećnom*“. Poveravajući taj svoj hendikep prijateljima i poznanicima, shvatila sam da sam daleko od toga da budem usamljena u tome. „Pišem novu knjigu, zvaće se *U potrazi za srećom*“, rekla bih im, i svi su mi odgovarali na isti način: „Čoveče, kako je meni potrebno da to pročitam!“ Počinjala sam da uviđam da nisam jedina koja stoji na emocionalnom i duhovnom raskršću u životu; da se mnogi od nas nalaze na tom raskršću i bacaju pogled unazad na život koji su živeli, sumnjajući u njegovo značenje i u izbore koje su napravili, tražeći odgovore koji će im doneti mir.

Takođe, verujem da je Amerika kao nacija usred duhovne krize i da očajnički pokušava da pronade i definiše nove vrednosti, dok postaje očigledno da su nas u ovim nasilnim i često zastrašujućim vremenima, stare vrednosti nekako odvele daleko od harmonije i zadovoljstva koje su naši praočevi tražili došavši ovamo. Što se više približavamo dvadeset i prvom veku, svi mi zajedno i svako za sebe, tragamo za više stvarnih trenutaka.

U ovoj knjizi vas pozivam da postavite sebi ista pitanja koja sam ja, stojeći na raskršću, postavila sebi:

„Da li sam srećna?“

„Šta ja *uistinu* radim ovde?“

„Radim li ono zbog čega sam i došla?“

„Imam li dovoljno stvarnih trenutaka u životu?“

Biću iskrena sa vama – ovo nisu uvek tako laka pitanja. Treba imati hrabrosti da ih sebi postavite, a često još više hrabrosti da poslušate odgovore koji će izroniti iz vašeg srca. Vaši će napori, međutim, biti nagrađeni novim nivoima ljubavi, mira i otkrovenja, koje ćete doživljavati svakodnevno.

U potrazi za srećom

Odgovarajući na ova pitanja, otkrila sam nove i oslobađajuće istine o sebi i napravila velike promene u životu. Neke su tihe i nevidljive, a neke prilično dramatične. Najveća promena je u tome što sada imam mnogo stvarnih trenutaka. Svakoga dana sve više otkrivam mir za kojim sam tragala i počinjem da shvatam i doživljavam istinsku sreću.

Zato, iako pišem o ovome prvi put, dajem vam to sa ljubavlju. Nadam se da ću tako, saputnici moji, obogatiti vaš put ka sopstvenim stvarnim trenucima.

Barbara de Andelis 1. februar 1994.
Los Anđeles, Kalifornija

PRVI DEO

GLADNO SRCE

POTRAGA ZA
STVARNIM TRENUCIMA

VAŠE TRAGANJE ZA SREĆOM

„Prvo sam umirao od želje da završim srednju školu i krenem na koledž.

Onda sam umirao od želje da završim koledž i počnem da radim.

Onda sam umirao od želje da se oženim i imam decu.

Onda sam umirao od želje da moja deca dorastu do škole da bih se mogao vratiti poslu.

Onda sam umirao od želje da se penzionišem.

A sada umirem... i odjednom shvatam da sam zaboravio da živim.“

Anonimni autor

Ovo je knjiga o stvarnim trenucima koji čine život i o tome kako da ih bude što više. Savetuje vas kako da živite ispunjen život *sada*, a ne kada budete imali više novca, kada nađete pravog partnera ili dostignete idealnu težinu, nego u ovom i u svakom trenutku. Govori kako da ponovo pronadete stvarne trenutke sa svojim partnerom i svojom decom, stvarne trenutke u poslu i zabavi i, više od svega, stvarne trenutke sa samim sobom.

Sve moje prethodne knjige govore su o odnosima među ljudima. *U potrazi za srećom* je knjiga o našem odnosu sa samim procesom življenja i miru za kojim tragamo, bilo da smo toga svesni ili ne.



Pogledajte iskreno u svoj život. Provodite li dane i noći radeći stvari koje vas vesele? Ili veći deo vremena posvećujete stvarima koje vam zauzvrat pružaju najmanje radosti? Kada vam se život bude bližio kraju, da li ćete zaželeti da ste drugačije proveli vreme koje ste imali? Ako bi vam preostalo još samo mesec dana života, šta biste izmenili?



Pogledajte dublje u svoje srce. Da li ste srećni? Da li mislite da nešto treba da se desi da biste mogli da budete srećni? Jeste li sigurni da biste u tom slučaju zaista bili srećni? Da li bi to bilo dovoljno?



Pogledajte izbliza vrednosti vašeg duha. Ako bacite pogled unazad, koji bi vam trenuci bili najdraži ako biste znali da ćete sutra iznenada umreti? Šta bi vam najviše nedostajalo?



Pišući ovu knjigu, nudim vam mogućnost da počnete sa pronalaženjem odgovora, kao što sam i sama uradila. Verujem da je veoma važno da sebi postavimo ova pitanja. To nas prisiljava da prestanemo da živimo mehanički i nesvesno i zahteva da *obratimo pažnju*.

Poznata je zen pripovetka o učeniku koji traži od svog učitelja da mu kaže neke mudre reči o životu. Pogledavši na trenutak svog uznemirenog đaka, učitelj ispisuje četkicom reč: „Pažnja.“

Zbunjen, mladi sledbenik nervozno traži od učitelja da mu objasni. Učitelj ponovo ispisuje: „Pažnja.“ Sada je mladi đak već frustriran – ne može da shvati šta njegov učitelj želi da kaže. Još jednom, učitelj strpljivo piše:

PAŽNJA... PAŽNJA... PAŽNJA.

*Posvetiti pažnju stvarnim trenucima svog života
koji se otvaraju pred vama, znači imati te trenutke,
trenutke kad ste potpuno prisutni, kada potpuno
osećate, kada živite punim plućima.*

Ponekad će to biti trenuci ogromne sreće. Ponekad će to biti trenuci duboke tuge. Ali svaki put kada obratite pažnju na to gde se nalazite i šta se događa tog časa, iskusićete trenutak koji ima značenje, koji je bitan i koji ja nazivam stvarnim trenutkom.



„Pitanje 'ZAŠTO SMO OVDE?' smatram tipično ljudskim.
Predlažem pitanje 'DA LI SMO OVDE?' kao logičniji izbor...“

Lenard Nimoj,
mister Spok u *Zvezdanim stazama*

Da li ste sada, dok čitate ovu rečenicu, u potpunosti prisutni? Ili čitate i razmišljate o poslu koji treba da uradite ili o tome šta ćete imati za večeru? Da li kao bajagi čitate, a istovremeno brinete zbog sinoćne rasprave sa partnerom ili o tome da li će vas mladić kog ste upravo sreli pozvati da izađete? Većina nas ne uspeva da posveti punu pažnju onome što radi i da se potpuno preda doživljaju trenutka. Teško je imati stvarne trenutke kada provodimo toliko mnogo vremena a da NISMO zaista prisutni, jer deo onoga što

stvarni trenutak čini tako snažnim i ispunjavajućim i jeste baš osetiti ga u potpunosti.

Drugi termin za ovo je *pažljivost*. Pažljivost je koncept koji je sastavni deo mnogih istočnjačkih duhovnih tradicija, posebno budizma. Pojednostavljeno, to znači *posvetiti punu pažnju bilo čemu što radimo i dozvoliti svom umu da se „ispuni“ tim iskustvom*.

Pažljivost vas u potpunosti predaje trenutku. Ona može pretvoriti uobičajeno iskustvo, kao što je odlazak u šetnju, stavljanje deteta u krevet, zagrljaj sa dragom osobom ili čak vožnju kolima, u stvarni trenutak. Kada ste pažljivi, vaša namera je da punom snagom osetite gde ste i šta radite, a ne da to bude samo još jedan prolazni trenutak kakav je bio onaj pre i onaj posle toga. Nešto kasnije govoriću o načinima koji nam pomažu da pažljivije živimo.

Suprotna pažljivosti je *nepažljivost*, delanje bez razmišljanja, bez osećanja, automatski i nesvesno. Verujem da nepažljivost uzrokuje mnoge naše patnje, kao i patnje ljudi koji nas okružuju.

- ♦ Nepažljivost je ono zbog čega ostajemo u vezi koja nam ne odgovara i u kojoj možda bivamo povređeni, a da ne primećujemo koliko smo nesrećni.
- ♦ Nepažljivost čini da ignorišemo poruke našeg tela kada nas muči hronično loša probava ili gorušica, pa samo gutamo lekove – sve dok nekoliko godina kasnije lekar ne ustanovi neko ozbiljno oboljenje.
- ♦ Nepažljivost nam dopušta da pušimo, pijemo, drogirammo se i ne primećujemo da pored hroničnog kašlja, emocionalne nestabilnosti i mentalnih uspona i padova, polako ubijamo sebe i povređujemo ljude koje volimo.
- ♦ Nepažljivost čini da, iako znamo za nepravde i surovosti koje se dešavaju oko nas, ne istupamo protiv njih i ne činimo ništa da bismo ih sprečili.

Nepažljivost je nezdrava mentalna navika od koje mnogi od nas pate isuviše dugo. Kada život živimo nepažljivo, propuštamo sve stvarne trenutke. Profesor psihologije Elen Langer, pišući o pažljivosti, kaže da ljudi koji žive i postupaju nepažljivo rizikuju da „budu zarobljeni u neproživljenom životu“. Krećemo se kroz dane, mesece i godine ne usredsređujući se na to gde smo, nego na to kuda idemo. Posle se čudimo što nismo stigli ni do čega što bi nam donelo trajno ispunjenje.

Kako odgađamo sreću

Lako je biti nepažljiv u Americi, jer sanjati o boljoj budućnosti i živeti za bolju budućnost, jeste američki način života. Amerika je oduvek bila mesto gde su ljudi dolazili sledeći svoje snove. Sanjari iz celog sveta emigrirali su u Ameriku i u njoj bivali ohrabreni da još smelije sanjaju. Problem je što smo u drugoj polovini dvadesetog veka postali toliko dobri u življenju za bolje sutra, da uglavnom provodimo jako malo vremena u sadašnjosti. Planiramo budućnost i brinemo zbog nje i, pre nego što uopšte i postanemo svesni toga, život je prošao. Tek tada shvatamo da smo bili preokupirani prošlim događajima ili onima za koje smo želeli da nam se dogode, pa smo zaboravili da uživamo u dešavanju svakog trenutka. *Postali smo eksperti na polju priprema za život, ali imamo velikih teškoća u proživljavanju sadašnjeg trenutka.* Pripremamo se za karijeru, za godišnji odmor, vikend, za odlazak u penziju, a kada sve to saberemo, pripremamo se, u stvari, da završimo život.

Problem sa tako dobrim priprema za budućnost jeste u tome što *stičemo naviku da ne prisustvujemo trenutku.* Kada se svi ti divni planovi i ostvare – godišnji odmor, unapređenje, prijem itd. – ne znamo kako da u tome i uživamo. Protrčimo kroz dugo

očekivane događaje, kao da ne možemo da dočekamo da prođu. Tretiramo ih samo kao još jedan zadatak sa kojim treba da se izborimo, a onda se čudimo zašto se osećamo iznevereni i prazni.

Moja dobra prijateljica nedavno se udala. Planirala je venčanje skoro godinu dana i bilo je zaista jako lepo. Dan posle venčanja putovala je na medeni mesec i telefonirala mi sa aerodroma. Na moje pitanje da li je srećna što je sve tako lepo prošlo, priznala mi je da se oseća neobično praznom. „Jedva da se sećam venčanja“, razočarano je prokomentarisala. „Kao da je prošlo bez mene.“

Iskustvo moje prijateljice nije ništa neuobičajeno.

Kada provodimo život pripremajući se za budućnost
umesto da uživamo u sadašnjosti, stalno odlažemo
sreću. Gubimo sposobnost da cenimo i osećamo
radost, tako da propuštamo stvarne trenutke i
onda kada bismo mogli da ih imamo.

U Americi živimo u kulturi koja vrednuje *delovanje*, a ne *postojanje*. Nije, dakle, čudno što ne umemo oduševljeno da stvaramo stvarne trenutke. Koncentrisani smo na kvantitet, a ne na kvalitet, stimulisani na neprestanu aktivnost, umesto na suštinu. Često sudimo o sebi i drugima po tome šta smo postigli, umesto po tome ko zaista jesmo. Moramo se neprekidno pomerati i potresati. Prosto smo zavisni od svojih dostignuća. U svojoj knjizi *Zavisnost od hitnosti* Nina Tasi nas naziva „društvom obožavalaca brzine“. „Veće je bolje...“, „Sve što možete pojesti...“, „Dva za jedno...“, „Dobijte više za vaš novac...“, „Brže nego ikad...“, „Novo i poboljšano...“ – sve su to koncepti koji formiraju psihi Amerike.

Od Drugog svetskog rata naovamo nalazimo se u eri ludačke potrošnje. Želimo da steknemo mnogo u najkraćem mogućem roku. Velika potrošnja i postizanje ovoga ili onoga predstavljeni su

nam kao ključevi za sreću. Kažemo sebi da smo uspeli ako imamo kola, kuću, televizor u boji ili dobar posao. Ako uz to još imamo noviji model nego prvi komšija ili prestižniji status, onda to zovemo pravim uspehom. Naši uzori postaju ljudi koji imaju najviše. Naš sistem vrednosti bazira se na stvarima. *Naš cilj bio je imati i postići umesto živeti.*

Ova „potrošačka svest“ neizbežno nas pretvara u stručnjake za odlaganje sreće. Odlagati sreću znači verovati da, ako želimo da budemo srećni, moramo ispuniti određene uslove. To je razmišljanje tipa: „Biću srećan kad...“

Biću srećan kad pronađem pravog partnera.

Biću srećan kad izgubim deset kilograma.

Biću srećan kad moja deca zasnuju porodicu i postignu uspeh.

Biću srećan kad osnujem svoj vlastiti biznis.

Biću srećan kad me šef konačno unapredi.

Biću srećan kad kupim nova kola.

Biću srećan kad... Dalje možete i sami.

Verujemo da ćemo biti srećni posle određenog iskustva, sticanja pozicije ili statusa – nikako pre toga. Puštajući da vreme prolazi, naporno radimo i konačno postizemo svoj cilj. Završavamo školu ili gubimo u težini, osnivamo firmu ili kupujemo kuću. Očekujemo da budemo preplavljeni radošću i onda – razočaranje. Osećamo možda zadovoljstvo, ali ne i sreću.

I tako, ceo proces počinje ponovo. „Dobro, znam da sam rekao da će me usrećiti ako postanem direktor, ali sada shvatam da bi me *zaista* srećnim učinilo ako bih dobio mesto supervizora.“ Još jednom odlažemo sreću do postizanja sledećeg cilja.

Kao i sve zavisnosti, i potreba da se mnogo ima i mnogo radi, iziskuje sve veće i veće doze da bi se osetilo zadovoljstvo – sve do

tačke kad više ništa nije dovoljno. Mnogima od nas upravo se to i dešava. Kupili smo kola i stanove; usmerili smo karijere i penjemo se na lestvici uspeha. Pokušavamo da svojoj deci pružimo ono što mi nismo imali dok smo odrastali. Imamo mnoge stvari koje smo želeli i postigli smo mnogo toga čemu smo se nadali. Polako, međutim, počinjemo da sumnjamo da tu nešto nije u redu, *da su nas ti snovi koje smo sledili doveli u duševni i emocionalni ćorsokak*: zamenili smo stvarne trenutke za imetak koji smo stekli i ciljeve koje smo postigli i, uprkos svemu tome, *mnogi od nas nisu srećni*.

Još je strašnije što nam se čini da je život proleteo negde mimo nas. Svakog petka uveče pitamo se gde nam je otišla cela nedelja. Svake novogodišnje noći pitamo se gde nam je otišla cela godina. Jednog jutra se probudimo i shvatimo da nam je trideset, četrdeset ili više, i pitamo se šta je bilo sa svim tim vremenom. Gledamo decu kako diplomiraju, zasnivaju porodice i čini nam se kao da smo ih juče uspavljivali i učili da vežu pertle.

Tehnički, mi ne možemo da usporimo vreme. Menjamo se. Neizbežno starimo i umiremo od samog rođenja. Ja, međutim, verujem da ako svesno i potpuno osetimo što više trenutaka, možemo da proživimo vreme sa mnogo više razumevanja.

Četrdeset najdužih sekundi moga života

Verovatno vam se dešavalo ponekad da minuti izgledaju kao sati, da se nedelja čini duga kao meseci, a meseci oduže u beskonačnost. To su gotovo uvek trenuci u kojima potpuno osećate i proživljavate ono što vam se događa. To može biti rađanje deteta ili čekanje izveštaja o mogućoj bolesti člana porodice; možda prvi poljubac sa voljenom osobom ili beskrajno dugo čekanje da zazvoni telefon nadajući se da će vas partner pozvati nakon svađe u