

REMEK-DELO SAVREMENE  
ISTOČNJAČKE MUDROSTI

# MIR U SVAKOM KORAKU

„Drevna budistička učenja primenjena na savremen  
život i svakodnevne probleme... Fascinantno..“

– *San Francisco Chronicle*

TIČ NAT HAN

Biblioteka  
**SAMOUSA VRŠAVANJE**

*Urednik*

Borislav Pantić

*Naslov originala*  
Thich Nhat Hanh  
“Peace is every step”

Copyright © full copyright notice in the exact form  
set forth in the U.S. edition + This translation published  
by arrangement with Bantam Books, an imprint of The  
Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.  
Copyright © 2012 za srpsko izdanje Čarobna knjiga

ISBN 978-86-7702-248-8

Nijedan deo ove publikacije, kao ni publikacija u celini, ne sme se reprodukovati, umnožavati, prešampavati niti u bilo kojoj drugoj formi i bilo kojim drugim sredstvom prenositi ili distribuirati bez odobrenja izdavača. Sva prava za objavljivanje ove knjige zadržavaju autor i izdavač prema odredbama Zakona o autorskim pravima.

Čarobna knjiga  
Beograd 2012.

**Tič Nat Han**

# MIR U SVAKOM KORAKU

**TREZVENOUMLJE U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU**

*Prevela*

Marija Pavićević



**Čarobna  
knjiga**

# SADRŽAJ

## Predgovor

Uvodna reč urednika

### PRVI DEO: *Diši! Živ si*

*Dvadeset četiri glanc-nova sata, Maslačak čuva moj osmeh, Svesno disanje, Sadašnji trenutak je čudesan trenutak, Manje razmišljajte, Održavajte um budnim u svakom trenutku, Sedeti bilo gde, Sedeća meditacija, Zvona za buđenje uma, Kolačić iz detinjstva, Meditiranje o mandarini, Pričešće, Jedite budnog uma, Pranje sudova, Meditacija hodanja, Meditacija i telefon, Meditacija i vožnja, Desegmentacija, Disanje i košenje trave, Bescilnost, Naš život je umetničko delo, Nada kao prepreka, Cvet spoznaje, Soba za disanje, Nastavite put*

### DRUGI DEO: *Preobražaj i izlečenje*

*Reka osećanja, Ne trčite pod nož, Preobražavanje osećanja, Trezvenoumlje u besu, Udaranje jastuka, Meditacija hodanja u besu, Kuvanje krompira, Koreni besa, Unutrašnje formacije, Zajednički život, Takvoća, Pogledaj svoj dlan, Roditelji, Gajite zdravo seme, Šta je u redu?, Kriviti nekoga nikada ne pomaže, Razumevanje, Prava ljubav, Meditacija o saosećanju, Meditacija o ljubavi, Meditacija grljenja, Ulažite u prijatelje, Velika je radost držati unuča, Zajednica trezvenoumnog življenja, Trezvenoumlje mora biti aktivno*

### TREĆI DEO: *Mir u svakom koraku*

*Međubitisanje, Cveće i smeće, Borba za mir, Nedvojstvo, Zaranje rana iz rata, Sunce je moje srce, Otvorite oči uma, Umetnost trezvenoumnog življenja, Hranite svest, Ljubavno pismo za kongresmena, Građanski status, Ekologija uma, Uzroci rata, Kao i list, i mi imamo mnogo grana, Svi smo mi međusobno povezani, Pomirenje, Zovite me mojim pravim imenima, Patnja podstiče na saosećanje, Ljubav na delu, Reka, Na pragu dvadeset prvog veka*

## *Predgovor*

### NJEGOVE SVETOSTI DALAJ-LAME

Iako je nastojanje da zavlada mir u svetu kroz unutrašnji preobražaj pojedinca težak proces, to je jedini način. Gde god da odem, širim ovu misao i ohrabruje me to što ljudi različitih životnih puteva to shvataju i prihvataju. Mir mora prvo da se razvije unutar pojedinca. A ja verujem da ljubav, saosećanje i altruizam predstavljaju fundamentalnu osnovu mira. Kada se ova osećanja razviju u pojedincu, onda je kadar ili kadra da stvara atmosferu mira i harmonije. Ovakva atmosfera se može širiti i preneti sa tog pojedinca na njegovu porodicu, sa porodice na užu društvenu zajednicu i, najzad, na čitav svet.

*Mir u svakom koraku* je vodič na putu baš u ovom pravcu. Tič Nat Han počinje podučavanjem o trezvenoumlju disanja i buđenju svesti o malim koracima koje preduzimamo u svakodnevnom životu, a zatim nam pokazuje kako da iskoristimo dobrobiti trezvenoumlja i koncentracije da bismo preobratili tok bolesti i izlečili teška psihološka stanja. Na kraju nam otkriva i vezu između ličnog, unutrašnjeg mira i mira na Zemlji. Ovo je veoma vredna knjiga. Ona može promeniti kako živote pojedinaca, tako i život sveukupnog društva.

## *Uvodna reč urednika*

Dok sam jutros zamišljen šetao kroz zelenu hrastovu šumu, na horizontu se pomaljalo sunce, jarko kao crvena pomorandža. Odmah me je podsetilo na Indiju, na pretprošlu godinu, kada se naša grupa pridružila Tiču Natu Hanu na putu ka mestima na kojima je propovedao Buda. Tokom jedne šetnje do pećine blizu Bod Gaje zaustavili smo se na jednoj livadi, okruženoj poljima pirinča, i odrecitovali ovu pesmu:

*Hodam putem mira.*

*Blistavo crveno sunce je moje srce.*

*Svaki cvet se smeši sa mnom.*

*Kako je zeleno, kako sveže sve što raste.*

*Kako je prijatno svež vetar što duva.*

*Hodam putem mira.*

*Zbog njega beskrajn put postaje radost.*

U ovim stihovima je sažeta suština poruke Tiča Nata Hana – da mir nije nešto spoljašnje ili nešto što treba tražiti ili sticati. Živeti trezvenoumno, usporiti i uživati na svakom koraku i u svakom dahu sasvim je dovoljno. Mir je već prisutan na svakom koraku i ako krenemo tim putem, iz svake naše stope će cvetati cveće. Štaviše, cveće će nam se smešiti i poželeti nam svako dobro na našem putu.

Tiča Nata Hana sam upoznao 1982. godine, kada je prisustvo-vao konferenciji u Njujorku pod nazivom Duboko poštovanje života. Ja sam jedan od prvih američkih budista koje je upoznao,



a fasciniralo ga je to što sam ga po izgledu, načinu odevanja i, u izvesnoj meri, po ponašanju podsećao na preobraćenike koje je u Vijetnamu obučavao već dve decenije. Kada ga je naredne godine moj učitelj, Ričard Bejker-roši, pozvao da poseti naš centar za meditaciju u San Francisku, on je rado prihvatio i tako je započela nova faza u neobičnom životu ovog monaha blage ćudi, koga je Bejker-roši opisao kao „nešto između oblaka, puža i dela teške mašinerije – kao otelotvorenje duhovnosti.”

Tič Nat Han je rođen u centralnom Vijetnamu 1926. godine, a 1942., kada je imao šesnaest godina, zaredio se i postao budistički monah. Samo osam godina kasnije postao je koosnivač ustanove koja će postati vodeći centar budističkih studija u južnom Vijetnamu, a to je budistički institut An Kvang.

Nat Han je 1961. godine došao u Sjedinjene Države da proučava i predaje uporednu religiju na univerzitetima Princeton i Kolumbija. Međutim, 1963. godine su mu duhovna braća iz Vijetnama poslala telegram, moleći ga da se vrati u domovinu da bi zajedničkim naporima sprečili rat koji je usledio posle pada Diemovog tiranskog režima. On se odmah vratio i pomogao delovanju jednog od najvećih nenasilnih pokreta otpora tog veka, zasnovanom isključivo na gandijevskim principima.

Godine 1964., Tič Nat Han je zajedno sa grupom univerzitetskih profesora i studenata u Vijetnamu osnovao Omladinsku školu za socijalni rad, koju je američka štampa nazvala „mali Mirovni korpus”, u okviru koje su timovi mladih ljudi išli po selima da bi osnivali škole i zdravstvene stanice i kasnije obnavljali porušena sela koja su bombardovana. Do pada Sajgona u taj posao je bilo uključeno više od 10000 monaha, monahinja i mladih socijalnih radnika. Iste godine je pomogao u osnivanju institucije La Boi Pres, koja će postati jedna od najuglednijih izdavačkih kuća u Vijetnamu. Kao glavni i odgovorni urednik zvaničnih

publikacija Ujedinjene budističke crkve, kao i svojim knjigama, pozivao je na pomirenje zaraćene strane u Vijetnamu, zbog čega su njegove rukopise cenzurisala oba suprotstavljena vladajuća sistema.

Po nagovoru svoje duhovne braće, 1966. godine je prihvatio poziv Društva za pomirenje i univerziteta Kornel da dođe u Sjedinjene Države „da [nam] opiše težnje i agoniju nemog vijetnamskog naroda” (*Njujorker*, 25. jun 1966). Raspored mu je bio prepun obaveza oko držanja govora i privatnih sastanaka i uvek je ubedljivo iznosio argumente, vatreno se zalažući za obustavu vatre i postizanje mira putem pregovora. Martin Luter King mlađi je bio toliko dirnut Hanovim rečima i predlozima za postizanje mira da ga je 1967. godine nominovao za Nobelovu nagradu za mir, rekavši: „Ne znam da li iko više zaslužuje Nobelovu nagradu za mir od ovog plemenitog monaha iz Vijetnama.” Umnogome zbog uticaja Tiča Nata Hana, King se pojavio sa njim na jednoj konferenciji za štampu u Čikagu, javno se zalažući za mir.

Kada je Tomas Merton, naširoko poznat katolički monah i mistik, upoznao Hana u svom manastiru, Getsemaniju, blizu Luisvila u Kentakiju, ovako je rekao svojim učenicima: „Sam način na koji otvara vrata i ulazi u prostoriju predstavlja odraz njegovog učenja. On je monah duboko u duši.” Merton je kasnije napisao jedan esej pod naslovom „Nat Han je moj brat”, što je u stvari bila usrdna molba da se poslušaju Hanovi pozivi na mir i da mu se pruži puna podrška u tim zalaganjima. Posle važnih sastanaka sa senatorima Fulbrajtom i Kenedijem, sa sekretarom odbrane Meknamarom i drugim funkcionerima u Vašingtonu, Nat Han je otišao u Evropu, gde je upoznao brojne državnike i zvaničnike katoličke crkve, uključujući i dve audijencije kod pape Pavla VI, sve vreme zagovarajući saradnju katolika i budista da bi doprineo ponovnom uspostavljanju mira u Vijetnamu.

Na zahtev Ujedinjene budističke crkve Vijetnama, Tič Nat Han je 1969. godine poslao budističku mirovnu delegaciju u Pariz na mirovne pregovore. Kada su Mirovni sporazumi potpisani 1973. godine, zabranjeno mu je da se vrati u Vijetnam, a on ubrzo potom osniva malu zajednicu stotinak milja jugozapadno od Pariza pod nazivom „Sladak krompir”. U periodu između 1976. i 1977. godine Nat Han je sproveo operaciju spasavanja emigranata u Sijamskom zalivu, ali su ga neprijateljski nastrojeni Tajland i Singapur sprečili da nastavi, tako da se u narednih pet godina povukao u zajednicu Sladak krompir – da meditira, čita, piše, koriči knjige, obavlja baštenske poslove i povremeno prima posetioce.

Juna 1982. godine Tič Nat Han je posetio Njujork, a krajem iste godine je osnovao Plam Vilidž, jedan veći centar za osamljivanje blizu Bordoa, okružen vinogradima i poljima suncokreta, pšenice i kukuruza. Od 1983. putuje u Severnu Ameriku svake druge godine da bi nadgledao centre za osamljivanje i držao predavanja o življenju u trezvenoumlju i o društvenoj odgovornosti, „širenju mira baš u ovom trenutku, u kome smo živi.”

Iako Tič Nat Han ne može da ode u svoju rodnu zemlju, kopije rukopisa njegovih knjiga i dalje se ilegalno prenose od ruke do ruke po Vijetnamu. Njegovo prisustvo se isto tako oseća i po životu i radu njegovih studenata i kolega širom sveta, koji daju sve od sebe da umanje patnje ljudi u Vijetnamu koji žive na ivici egzistencije, krišom pomažući porodice koje gladuju i javno stajući na stranu pisaca, likovnih umetnika, monaha i časnih sestara utamničanih zbog svojih uverenja i svoje umetnosti. Sa ovakvim zalaganjima se nastavlja kroz pomaganje izbeglicama kojima se preči repatrijacijom i kroz slanje materijalne pomoći i duhovne podrške izbeglicama u kampovima Tajlanda, Malezije i Hong Konga.

Tič Nat Han je, sada kao šezdesetčetvorogodišnjak koji izgleda dvadeset godina mlađe, stekao status jednog od velikih duhovnih učitelja dvadesetog veka. I dok su u fokusu današnjeg društva brzina, efikasnost i materijalni uspeh, Tič Nat Han hoda mirno, spokojno i osvešćeno i uči nas da sledimo njegov primer, zbog čega ljudi na Zapadu njegovo učenje prihvataju sa entuzijazmom. Iako je njegov način izražavanja vrlo jednostavan, njegova poruka otkriva samu suštinu dubokog razumevanja stvarnosti, koja je oličena u njegovim meditacijama, njegovim budističkim vežbama i njegovom radu po svetu.

Njegovo podučavanje se zasniva na svesnom disanju – na svesti o svakom udahu i izdahu – a kroz svesno disanje, i na činjenju u trezvenoumlju u našem svakodnevnom životu. Meditacija, kako on kaže, ne mora da se izvodi samo u prostoriji namenjenoj isključivo za to. Duhovni čin isto tako može da bude i pranje sudova, ali i dubok naklon u molitvi ili paljenje tamjana. Takođe nam poručuje da nam se stotine mišića opusti kada se nasmešimo – on to naziva „joga usta” – a, štaviše, nedavno sprovedene studije su pokazale da, kada naprežemo svoje facijalne mišiće u radosne izraze lica, mi zaista stvaramo efekte koji na naš nervni sistem deluju kao propratne reakcije osećanja kada smo stvarno srećni. Mir i sreća su dostupni, podseća nas on, ukoliko bismo samo mogli da dovoljno dugo utišamo razmišljanje koje nas dekoncentriše da bismo se vratili u sadašnji trenutak i primetili plavo nebo, dečji osmeh, divan izlazak sunca. „Ako smo spokojni, ako smo srećni, možemo da se nasmešimo, a onda će svaki član naše porodice i čitavog našeg društva imati koristi od tog našeg unutrašnjeg mira.”

*Mir u svakom koraku* je knjiga-podsetnik. Zbog brzog tempa modernog života sve više gubimo dodir sa unutrašnjim mirom koji nam je dostupan u svakom trenutku. Natova kreativnost leži

u njegovoj sposobnosti da izvuče nešto korisno i iz onih situacija koje su nam neprijatne i zbog kojih smo pod pritiskom. Za njega je zvonjenje telefona poziv da se vratimo sebi, onakvima kakvi smo zaista. Prljavi sudovi, crveno svetlo i saobraćajne gužve naši su duhovni prijatelji na putu trezvenoumlja. Najveća zadovoljstva, najdublja osećanja radosti i ispunjenosti nadohvat su nam ruke u istoj meri koliko i svesno disanje i osmeh koji nam se našom voljom ovog trenutka može pojaviti na licu.

*Mir u svakom koraku* je zbirka Hanovih predavanja, objavljenih i neobjavljenih rukopisa i neformalnih razgovora, koju je priredila mala grupa prijatelja – Terez Ficdžerald, Majkl Kac, Džejn Hiršfild i moja malenkost – koji su usko saradivali sa Tajom Natom Hanom („taj” na vijetnamskom znači „učitelj”) i sa Leslie Meredith, našom pažljivom, temeljitom i predusretljivom urednicom u Bantamu. Patriša Kurtan je nam je podarila crtež predivnog maslačka. Posebnu zahvalnost dugujemo Marion Trip, koja je napisala „Pesmu o maslačku”.

Ova knjiga predstavlja do sada najjasniju i najpotpuniju poruku o velikom *bodisatvi*, koji je svoj život posvetio prosvetljavanju drugih. Misli Tiča Nata Hana su u isto vreme i inspirativne i veoma praktične. Nadam se da će čitalac uživati u ovoj knjizi onoliko koliko smo mi uživali dok smo radili na tome da bude svima dostupna.

*Arnold Kotler  
Tenak, Francuska  
jul 1990.*

# MIR U SVAKOM KORAKU

PRVI DEO

*DIŠI! ŽIV SI*

## *Dvadeset četiri glanc-nova sata*

Svakog jutra, kada se probudimo, imamo dvadeset četiri glanc-nova sata na raspolaganju da proživimo. Kakav dragocen poklon! Imamo sposobnost i mogućnost da ta dvadeset četiri sata proživimo donoseći mir, radost i sreću i sebi i drugima.

Unutrašnji mir je prisutan upravo ovde i upravo sada, u nama samima i u svemu što radimo i vidimo. Pitanje je da li smo u dodiru sa njim ili ne. Ne moramo da putujemo daleko da bismo uživali u plavom nebu. Ne moramo da odlazimo iz svog grada, pa čak ni iz svog komšiluka, da bismo uživali u očima lepog deteta. Čak i vazduh koji dišemo može biti izvor radosti.

Dato nam je da se smeujemo, da dišemo, hodamo i jedemo hranu na način koji nam omogućava da budemo u dodiru sa obiljem sreće koja nam je dostupna. Umemo sasvim dobro da se pripremimo za život, ali baš i ne umemo da živimo. Znamo kako da žrtvujemo deset godina da bismo stekli diplomu i voljni smo da radimo vrlo naporno da bismo dobili posao, automobil, kuću, i tako dalje. Međutim, nekako ne možemo da se setimo da smo živi u sadašnjem trenutku, jedinom trenutku u kome i možemo da budemo živi. Svaki naš udah, svaki korak koji načinimo može biti ispunjen mirom, radošću i spokojem. Samo treba da budemo budni, živi u sadašnjem trenutku.

Pred vama je knjižica koja predstavlja svojevrsno zvono za buđenje uma, kao podsetnik na to da je sreća moguća samo u sadašnjem trenutku. Naravno, planiranje budućnosti je takođe deo života. Međutim, čak i planiranje može da se odigrava samo u sadašnjem trenutku. Ova knjiga može da se shvati i kao pozivnica



da se vratimo sadašnjem trenutku i nađemo mir i radost. Podeliću sa vama neka od svojih iskustava i mnogobrojne tehnike koje vam mogu biti od pomoći. Ali, molim vas, nemojte čekati da dođete do kraja knjige da biste pronašli svoj mir. Mir i sreća su vam dostupni u svakom trenutku. Krenite putem mira. Hodaćemo ruku pod ruku. *Bon voyage.*



## *Maslačak čuva moj osmeh*

Ako se dete smeje ili ako se odrastao čovek smeje, to je od veoma velike važnosti. Ako u svojoj svakodnevnici možemo da se smejemo, ako možemo da budemo spokojni i srećni, od toga ćemo imati velike koristi, i to ne samo mi, već svi ljudi. Ukoliko istinski znamo kako treba živeti, zar onda ima nečeg boljeg nego da se dan započne osmehom? Naš osmeh potvrđuje našu svest i odlučnost da živimo u miru i radosti. Izvor iskrenog osmeha je probuđen um.

Kako da se setite da se nasmešite kada ustanete? Možete da napravite neku vrstu podsetnika – što može biti grančica, list sa drveta, neka umetnička slika ili neke inspirativne reči – pored prozora ili ga okačite da visi sa plafona iznad vašeg kreveta, tako da ćete to primetiti čim se probudite. Kada uvežbate tehniku osmehivanja, podsetnik vam više neće biti potreban. Poćete da se smešite čim začujete poj ptica ili ugledate sunčevu svetlost kako se probija kroz prozor. Osmehivanje pomaže da se u novi dan krene sa blagošću i razumevanjem.

Kada vidim da se neko smeši, odmah znam da se on ili ona nalaze u stanju osvešćenosti. A onaj poluosmeh – koliko li je samo

umetnika ulagalo silan trud da njime oboji usne bezbroj statua i slika? Siguran sam da je isti taj osmeh sigurno bio i na licima vajara i slikara dok su ih stvarali. Možete li zamisliti da ovakvom osmehu život udahne slikar koji je ljutit? Mona Lizin osmeh je vedar i to je više nagoveštaj osmeha. Ipak, čak i takav osmeh je dovoljan da nam se opuste svi mišići lica i da odagna sve brige i sav umor. Sićušni pupoljak osmeha na našim usnama hrani svest i čudotvorno nas smiruje. On nam vraća mir koji smo smatrali izgubljenim.

Osmeh će nam vratiti sreću u život i u živote ljudi oko nas. Čak i ako potrošimo mnogo novca na poklone za svakog člana porodice, ništa što im poklonimo neće ih toliko usrećiti koliko dar naše osvešćenosti, koliko naš osmeh. A ovaj dragoceni poklon ne košta ništa. Jedna moja prijateljica je pred kraj perioda osame u Kaliforniji napisala ovu pesmu:

*Izgubila sam svoj osmeh,  
ali ne brinem se.  
Čuva ga maslačak.*

Ako ste izgubili osmeh, ali ste i dalje kadri da uvidite da ga maslačak čuva za vas, situacija i nije tako loša. Još uvek imate dovoljno trezvenosti da shvatite da je osmeh tamo. Samo treba svesno da udahnute jednom ili dva puta i osmeh će vam se vratiti na lice. Maslačak je jedan od članova vašeg kruga prijatelja. On je tu, potpuno vam je odan i čuva vam osmeh.

Štaviše, sve oko vas čuva vaš osmeh. Ne treba da se osećate izolovano. Samo morate biti otvoreni za podršku koja je svuda oko vas, kao i u vama samima. Kao što je moja prijateljica uvidela da njen osmeh čuva maslačak, tako i vi prosto udahnite svest o tome i vaš osmeh će opet biti tu.

Ubrzano tempo savremenog života izaziva nervozu i nemir u nama i sve više nas lišava duhovnog mira. Kad bismo samo mogli da utišamo haotičan tok misli koje nas sprečavaju da se usredsredimo na sadašnji trenutak i koje nam ne dopuštaju da primetimo plavo nebo, dečji osmeh, divan zalazak sunca – spokoj i sreća bili bi nam nadohvat ruke. Mir nije nešto spoljašnje niti nešto što treba sticati – mir je prisutan na svakom koraku. Živeti trezveno, usporiti i uživati na svakom koraku i u svakom dahu sasvim je dovoljno. Duboko razumevanje stvarnosti zasniva se na svesnom disanju, koje nas dovodi u trezveno stanje uma, a unutrašnji mir koji tim putem dostižemo utiče pozitivno ne samo na nas već i na naše okruženje. *Mir u svakom koraku* je vodič koji će nas vratiti nama samima, onakvima kakvi zaista jesmo.

Ovaj savremeni duhovni klasik jedna je od retkih knjiga o principima zena primenjivim u svakodnevnom životu. *Mir u svakom koraku* nam jednostavnim primerima ukazuje na to koliko je jednostavno uspostaviti duhovni mir i uravnoteženost. Nije neophodno izopštiti se iz sveta i meditirati u osami. Meditacija – svest o sopstvenom telu i duhu putem svesnog disanja – moguća je i dok peremo sudove, jedemo ili čekamo u automobilu da se upali zeleno svetlo na semaforu.

Tič Nat Han je budistički monah, pesnik i mirotvorac kojeg je Martin Luter King mlađi 1967. godine nominovao za Nobelovu nagradu. Jedan je od najvažnijih duhovnih učitelja 20. veka. Rođen je u Vijetnamu, gde je i odrastao, a već dugo živi u duhovnoj zajednici u Francuskoj.



**Čarobna knjiga**  
[www.carobnaknjiga.com](http://www.carobnaknjiga.com)