

RADIKALNO PRIHVATANJE

ARETÉ
IZDAVACKA KUĆA

Naslov originala

RADICAL ACCEPTANCE

EMBRACING YOUR LIFE WITH THE HEART OF BUDDHA

Tara Brach, PH.D

Edicija PreObražaj

Za izdavača

Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica

Nina Gugleta

Urednica

Jelena Janković

Prevod

Jasna Dimitrijević

Lektura

Marija Mirković

Korektura

Aleksandra Dundžerski

Dizajn korica

Ivana Josipović

Štamparija

Caligraph, Beograd

Tiraž

1000 primeraka

Izdavač

Arete, Beograd, 2025

Copyright © 2003, 2023 by Tara Brach

Prava za srpsko izdanje © Arete 2025

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti

niti reprodukovati u bilo kom obliku

bez pismene saglasnosti izdavača.

RADIKALNO PRIHVATANJE

PRIHVATITE SVOJ ŽIVOT BUDINIM SRCEM

Tara Brak

s engelskog prevela
Jasna Dimitrijević

www.aret.rs

Mojim roditeljima, koji su moj život obogatili svojim
velikodušnim srcima punim ljubavi

*Izvan ideja o pogrešnom i ispravnom
ima jedna livada. Naći ću te tamo.*

*Kad duša legne u tu travu,
svet se toliko ispuni da se o njemu ne može govoriti.
Ideje, jezik, čak ni izraz zajedno
više nemaju smisla.*

Rumi



P R E D G O V O R

U rukama držite jedan divan poziv: da se prisetite da je moguće živeti život s mudrim i nežnim srcem Bude. U knjizi *Radikalno prihvatanje* Tara Brak velikodušno pruža isceljujuće reči i transformativno razumevanje – plodove svojih dugogodišnjih iskustava cenjene učiteljice meditacije i psihoterapeutkinje. Zato što se duboko posvetila svakodnevnom radu na obnavljanju ljudskog dostojanstva, svim srcem, kroz saosećanje i oprostaj, Tarina učenja su neposredna i opipljiva; ona rastaču barijere koje nas sprečavaju da živimo punim životom.

U savremenom društvu koje nas svakodnevno izlaže stresu i nadmetanju, društvu koje je kod mnogih ljudi podstaklo osećaj nedostojnosti, samoosušivanja i gubitka osećaja za sveto, principi radikalnog prihvatanja predstavljeni u ovoj knjizi su od suštinske važnosti za povratak radosnom i oslobođenom životu. Kroz sadržajne priče i iskustva svojih učenika i klijenata, kroz lično putovanje i jasne, sistematske prakse koje nudi, Brak nam u *Radikalnom prihvatanju* pokazuje kako da s mudrošću negujemo sebe, transformišemo svoje tuge i povratimo svoju celovitost. I što je najvažnije – *Radikalno prihvatanje* nas ponovo budi da obnovimo svoju Budinu prirodu, onu temeljnu sreću i slobodu koje svakom ljudskom biću pripadaju samim rođenjem. Čitajte ove stranice polako. Spustite u svoje srce reči i prakse koje se ovde nalaze. Neka vas vode i blagoslove vaš put.

Džek Kornfild
Spirit Rock Center
Februar 2003

SADRŽAJ

PREDGOVOR DŽEKA KORNFILDA	9
UVOD: GDE BOLI?	13
PROLOG: „SA MNOM NEŠTO NIJE U REDU”	21
1 U TRANSU NEDOSTOJNOSTI	27
2 BUĐENJE IZ TRANSA: STAZOM RADIKALNOG PRIHVATANJA	47
3 SVETA PAUZA: ODMOR POD KROŠNJOM SMOKVE	71
4 BEZUSLOVNO PRIJATELJSTVO: DUH RADIKALNOG PRIHVATANJA	93
5 POVRATAK SVOM TELU: OSNOVA RADIKALNOG PRIHVATANJA	111
6 RADIKALNO PRIHVATANJE ŽELJE: BUĐENJE IZVORA ČEŽNJE	145
7 OTVORITE SRCE PRED LICEM STRAHA	175
8 BUĐENJE SAOSEĆANJA PREMA SEBI: POSTAJANJE ONIM KOJI PRUŽA I PRIMA ZAGRLJAJ	211
9 KIŠA SAOSEĆANJA: PRIMENJENA MEDITACIJA ZA ISCELJENJE I OSLOBOĐENJE	233
10 ŠIRENJE KRUGOVA SAOSEĆANJA: BODISATVIN PUT	259
11 PREPOZNAVANJE DA JE DOBRONAMERNOST U NAŠOJ OSNOVI: KAPIJA KA SRCU KOJE PRAŠTA I VOLI	283
12 ZAJEDNIČKO BUĐENJE: PRAKTIKOVANJE RADIKALNOG PRIHVATANJA U ODNOSIMA	321
13 SPOZNAJA NAŠE PRAVE PRIRODE	345
DODATAK	367
ZAHVALNICA	371
IZVORI	373



U V O D : G D E B O L I ?

Dragi prijatelji,

Jednog vrelog letnjeg popodneva posmatrala sam kako se moje dve male unuke prskaju vodom i igraju na ivici obale zaliva Kejp Kod. Provele su već više od sat vremena sakupljajući blago – školjke, klešta rakova, male šarene kamenčiće – oduševljene svakim novim otkrićem. Posmatrala sam ih s radošću, ali i sa izvesnom dozom tuge. Volele su život, volele su ovaj predivan, tajanstven svet – svet koji je danas u velikoj nevolji. Samo mesec dana ranije i one su bile među onima koji su zbog požara morali da napuste svoj dom u Kaliforniji. Kakav će biti njihov život i život njihove porodice za četiri godine? Deset godina? Kakav ćemo im svet ostaviti, njihovu generaciju i onima koji dolaze posle njih?

To su pitanja koja su mi se motala po glavi kada su mi se izdavači obratili s predlogom da pripremimo novo izdanje *Radikalnog prihvatanja*. Rado sam pristala. Moj rezon bio je dublji, a i svet se promenio od prvog izdanja knjige. U ovim vremenima brojnih globalnih kriza i narastajuće kolektivne anksioznosti, prakse radikalnog prihvatanja su, bilo mi je jasno, postale još važnije za naše blagostanje. One neguju prisutnost koja ne osuđuje, koja je budna i brižna – prisutnost koja nam omogućava da odgovorimo na svet oko sebe svom svojom inteligencijom i saosećanjem.

Tog dana na plaži mi je upravo ta prihvatajuća prisutnost omogućila da u sebi zadržim i poštujem taj nežni splet emocija – radost koja slavi čuda života, tugu zbog gubitka onoga što volimo. Obe emocije su neophodan i lep deo onoga što me

pokreće da dam sve od sebe za svet koji će moje unuke naslediti i u kojem će živeti.

Prakse radikalnog prihvatanja zauzimaju središnje mesto u svim sferama mog života. Pomažu mi da sa saosećanjem prihvatim ljudsku nesavršenost. Omogućuju mi da se prepustim procesu starenja i pronađem mir u tuzi koja dolazi s gubitkom dragih osoba. Čine me sposobnom da se suočim i odgovorim na patnju izazvanu rasizmom, nejednakošću i privilegijama. U svakom trenutku me potpuna prisutnost radikalnog prihvatanja koje ne pruža otpor otvara za lepotu i dobrotu koje su uvek ovde – u nama i oko nas; ona otkriva ljubav svesnosti koja je naša zajednička suština.

Bezbroj učenika i čitalaca reklo je kako im je blagotvornost radikalnog prihvatanja pomogla da duhovno sazru, suočavajući se sa izazovima roditeljstva, razvoda, gubitka posla, zavisničkog ponašanja, kao i teških bolesti ili sukoba s ljudima. U poslednjih nekoliko godina, ove iste prakse su ojačale rezilijentnost prema strahu i patnji izazvanim klimatskim promenama, pandemijom, urušavanjem demokratije i nasiljem, i ratovima širom sveta.

Čak se i oni koji nisu direktno pogođeni globalnim krizama teško nose s problemima u svetu. Niko od nas ne može da prenebregne to koliko je naše društvo podeljeno, koliko radikalno ne prihvatamo, koliko smo neprijateljski nastrojeni i ispunjeni nepoverenjem prema onima koje doživljavamo kao „druge”. Projektovanje da su drugi loši – pretvaranje drugih u neprijatelje – raste kada ljudima vlada strah. To nam je jasno kada ljudi izbeglice i imigrante vide kao pretnju, kada napadaju one sa suprotnim političkim stavovima ili kada se osećaju ugroženo zbog nečije rase, vere, roda ili seksualne orijentacije. Mržnja i prezir prema drugima jesu koreni ljudskog nasilja – i čini se da su u našem traumatizovanom svetu dovedeni do vrhunca.

Iako smo često svesniji averzije prema drugima, isto tako često je usmeravamo i prema sebi, pretvarajući delove sebe u neprijatelje. Mnogi od nas provode dane neprestano osuđujući sebe zbog svoje nesigurnosti, zavisnosti, tela, nekontrolisanih emocija, egocentričnosti. U korenu svega je bol zbog osećaja da nismo voljeni ili da smo loši, koja je podstakla najviše stope depresije i anksioznosti ikada zabeležene, što je dovelo do globalne epidemije usamljenosti i alarmantnog porasta samoubistava, naročito među mladima.

Danas živimo u kolektivnoj duhovnoj krizi: zaboravili smo da pripadamo jedni drugima i živom svetu oko nas. Ova bolest razdvojenosti očajnički vapi za lekom radikalnog prihvatanja – jasnom i otvorenom prisutnošću koja nas ponovo povezuje sa životom. Kroz radikalno prihvatanje možemo da volimo sebe i jedni druge do isceljenja i duhovnog buđenja.

Najvažniji umetnički radovi tibetanskog budizma ilustruju kako do ovog buđenja dolazi. U mandalama i hramovima divovska božanstva čuvaju ulaz u sveti prostor. Plamtećeg pogleda i gnevnog izraza lica, prikazuju univerzalne energije straha, besa, mržnje, pohlepe i zablude koje nosimo u sebi. Ako se prema tim senovitim božanstvima ne ophodimo mudro, ona lako preuzimaju vlast nad nama, zarobljavaju nas u patnji i odvajaju nas od nas samih i jedne od drugih. Ignorisanje straha ili pohlepe, ili osuđivanje sebe zbog besa i mržnje, ta božanstva samo jačaju. Ako uspemo da im pristupimo s prisutnošću i svesnošću, priznajući ih i, bez borbe ili otpora, dopuštajući im da prođu kroz nas, tad počinje transformacija. Nudeći im svoju stalnu i nežnu pažnju, otvaramo se ka tome da u potpunosti obitavamo kao probuđena prisutnost puna ljubavi. Stigli smo kući – u sveti prostor.

Nedavno sam imala snažno iskustvo kako se senovita božanstva mogu transformisati. Živim dvadeset pet minuta od Kapitola u Vašingtonu, i kada su 6. januara 2021. počeli napadi i upadi u zgradu, šok i uzbuna preplavili su moj nervni