

NOVA AKROPOLA

Z A B O L J E G Č O V J E K A I B O L J I S V I J E T



ČEŽNJA ZA
PROMJENOM



SINDROM PANIKE
II. dio



Govor Tišine i Moć
sadašnjeg trenutka



KONJ – čovjekov
plemeniti pratilac

4



NOVA AKROPOLA

ZA BOLJEG ČOVJEKA I BOLJI SVIJET
01 | 2018. WWW.NOVA-AKROPOLA.COM

Sadržaj

4 PUT

Jerko Grgić

7 ČEŽNJA ZA PROMJENOM

Yaron Barzilay

9 SINDROM PANIKE – II. dio

Fernand Schwarz

12 Eckhart Tolle

GOVOR TIŠINE I MOĆ SADAŠNJEG TRENUTKA

Snježana Tomašević i Lovorka Cvitić

16 ŠTO JE TO ŠTO ZOVUTAO?

Jim Pang

17 KONJ – ČOVJEKOV PLEMENITI PRATILAC

Dragutin Janković

16



17



Impresum:

Glavni urednik: Andrija Jončić

Izvršna urednica: Nataša Žaja

Urednici rubrika: Luka Marić, Dijana Kotarac, Sofija Stepanovska, Anastazija Pulja, Marta Mihičić

Lektura: Ana Handal, Vesna Bosnar

Tehničko uredništvo:

Svetlana Pokrajac, Matija Prević

ISSN 1849-6237

Izdavač:

NOVA AKROPOLA - kulturna udruga

llica 36, 10000 Zagreb

Tel: 01/481 2222

web: www.nova-akropola.hr

e-mail: info@nova-akropola.com



Najbitnija pitanja koja je čovjek ikada postavio još uvijek nemaju potpuni odgovor, a prisutna su i važna u svim vremenima. Kada bismo ih pokušali sažeti, dobili bismo nekoliko jednostavnih univerzalnih pitanja o tome koji je smisao i uzrok svega, kako je sve nastalo, što se nalazi iza nebrojenih oblika manifestacija... Ako se nakratko zamislimo nad tim velikim metafizičkim pitanjima, nesagleđivim u svojoj dubini i značenju, primijetit ćemo da se oko njih prepleću i neka druga, malo bliža našoj ljudskoj dimenziji, pitanja o tome tko smo, što je život i zašto živimo, kako smo dobili svijest zbog koje se upravo i sve to pitamo...

Mnogi veliki i mudri svih epoha okretali su se tim ključnim pitanjima nastojeći ih dokučiti, povezati sa sobom i tako izgraditi jedan dio puta ili ostaviti ucrtane smjerove ruta da bi oni iza njih mogli nastaviti dalje. Isto tako, svatko je od nas barem ponekad zastao nad njima tražeći odgovore. Nema sumnje da smo tijekom

života dobivali puno poduka i usmjerenja, čak i onda kada smo zaboravljadi na pitanja, ali ih često jednostavno nismo primijetili zaokupljeni nečim drugim...

Međutim, ako usmjerimo pozornost prema temeljnim općeljudskim pitanjima, sva se ona u našoj nutrini najprije pretvore u jedno jedino pitanje: *Kako zaista biti Čovjek?* Intuitivno znamo da su bitniji od samog odgovora način na koji sebi postavimo to pitanje i koliko shvaćamo njegovu važnost. Svjesnim postavljanjem tog pitanja pokrećemo vlastite jasne kriterije pomoću kojih možemo korisno djelovati i biti dalje od svega neprimjereno i štetnog, nama i svemu oko nas. A tako smo zasigurno malo bliže svemu boljem i stvarnijem... Ne čini li svatko od nas svojim životnim iskustvom jedan važan dio pitanja i odgovora koji traže Čovjeka kako bi ga uvijek iznova oživljavali i obnavljali? ☺

Uredništvo

PUT

Jerko Grgić

Put, kao pojam koji pripada duhovnoj baštini čovječanstva, zasigurno je jedan od najintrigantnijih pojmovova, jer i danas potiče maštu i budi zanimanje velikog broja ljudi, pogotovo mlađih, onih koji su prirodno u potrazi za smislom. Dovoljno je vidjeti koliku pozornost pobuduju filmski serijali poput *Ratova zvijezda* i *Gospodara prstenova*. Prvi govori o putu vitezova *jedia*, a drugi na sličan način predstavlja različite mogućnosti ostvarenja, kao što ukazuju stihovi Bilba, jednog od junaka priče: *Put vječno ide, nikad ne prestaje / Od vrata gdje počne i*

zatim. / Daleko naprijed gdje put nestaje, / moram, ako mogu da pratim. / Nek noge što ga slijede živahno gaze, / Dok ne dosegne neki put veći / Gdje se sreću mnoga poslanstva i staze. / A kamo tad? Ne umijem reći. Vrlo su popularna i književna ostvarenja Paula Coelhoa, Richarda Bacha i Antoinea de Saint-Exuperyja vezana za tematiku duhovne potrage. Na puno ozbiljniji način tom su pojmu pristupili psiholozi poput Junga i Fromma, pisac Joseph Campbell i drugi koji govore o putu individuacije.

Učenje o Putu ostavština je velikih kultura prošlosti. Egipćani, Sumerani, Kinezi, Indijci, Perzijanci, Kelti, Grci, Inke, Maye i brojni drugi narodi imaju svoje verzije tog učenja kao važan dio njihova kulturnog naslijeda. Lao Tzu, kineski učitelj, kaže: *Rođeno prije neba i zemlje postoji nešto nejasno, ali potpuno,*



Prema drevnom kineskom učenju koje se pripisuje Žutom Caru (Huang Ti), a koje je obnovio Lao Tzu, moć Puta (Tao) je u svemu. Čovjekova zadaća je povratak Tau primjenom vrline puta (*te*) koja prožima sve. Za to je potrebno savladati dva načina djelovanja koji proizlaze iz vrline puta: *hsin-chou*, umijeće srca – ispravnog poimanja i poniranja u svijet i u sebe, i *wu-wei*, djelovanje prema ispravnoj namjeri, odnosno izvornoj prirodi bića. Oslobođenje se odvija kroz tri etape slijedenja Puta: oslobođanje od vanjskih uvjetovanosti, oslobođanje od nutarnjih uvjetovanosti i obnavljanje veza koje postoje između čovjeka i univerzuma.

tih, prazno, uvijek isto. Može se shvatiti kao majka svih stvari. Ja ne znam njegovo ime pa ga zovem Tao (Put). Buddha govori o *plemenitom osmerostrukom putu* koji vodi oslobođenju od patnje. Krišna tvrdi: *Bilo kojim putem da mi se ljudi približavaju, ja ih prihvatom, jer koji god put izaberu, to je moj put.* Isus objavljuje: *Ja sam put, istina i život.* Tibetanski mudraci upućuju: *Putem ne možeš putovati prije nego što sam postaneš put.* Miyamoto Musashi, japanski samuraj, ukazuje: *Ako poznajete put, vidjet ćete ga u svemu.*

Prema bilo kojem učenju o Putu, jedan univerzalni zakon upravlja tijekom života i njegovim usmjerenjem. Vođen apsolutnom pravednosti, taj Zakon svim bićima pruža priliku ispunjenja sudsbine, odnosno vlastite evolucije čiji je konačni cilj povratak izvoru iz kojeg je sve proizašlo. Kroz uzastopne dionice Puta svako se biće mijenja i razvija svijest djelujući s više odgovornosti, a samim time i s više slobode, što je najbolji način vlastite realizacije.

Taj proces oslobođa akciju i reakciju, odnosno plodove djelovanja koji postaju uzrok novih procesa i novih posljedica. Na taj način pojavljuju se prirodne razlike među ljudima kao posljedica odabira te ispravnog odnosno pogrešnog djelovanja. Kada su uzroci i posljedice naših djela uskladeni, mi se ostvarujemo kao biće. Međutim, ako postoji zastranje, Zakon će nas ponovno suočiti s istim evolucijskim zadatkom. Ako ne riješimo taj zadatak, on će se iznova i iznova pojavljivati pred nama. *Zašto se baš meni uvijek ovo događa?* ili *Ne opet!* tipične su reakcije na takve situacije.

Svaki naš razvojni zadatak pojavljuje se pred nama kao *iskušenje* čije rješenje zahtjeva svjesnu promjenu u razmišljanju, osjećanju i djelovanju, odnosno transformaciju nas samih. Sve dok ne shvatimo i ne riješimo problem, naša djela uvjetovat će nova uzastopna djela te ćemo uvidjeti da smo ih više ili manje primorani izvršiti. Na taj način svatko je odgovoran



Budizam govori o *putu Dharme* – formi religije i putu oslobođenja među posvećenima koji su sposobni snagom vlastite volje savladati iluziju svijeta, okrenuti se prema mudrosti i razviti ljubav prema svim bićima. Pred njima se otvara put Dharme na kojem trebaju razviti duhovna savršenstava (*paramite*) te se uspeti stepeništem ili stupnjevima realizacije (*dasabhumi*) da bi postali bića prosvjetljenja (*bodhisattve*).

za samoga sebe. Dižemo se i padamo te pomalo stječemo zasluge i krivnje, kaleći dušu i čineći je svaki put instrumentom sve sličnijim duhovnom arhetipu. Krajnji cilj puta je poistovjećenje s arhetipskom prirodom, odnosno potpuno ostvarenje sebe kao bića.

Oslanajući se na tradicionalna učenja, Platon govori o evoluciji svijesti i pojašnjava da se ljudska svijest

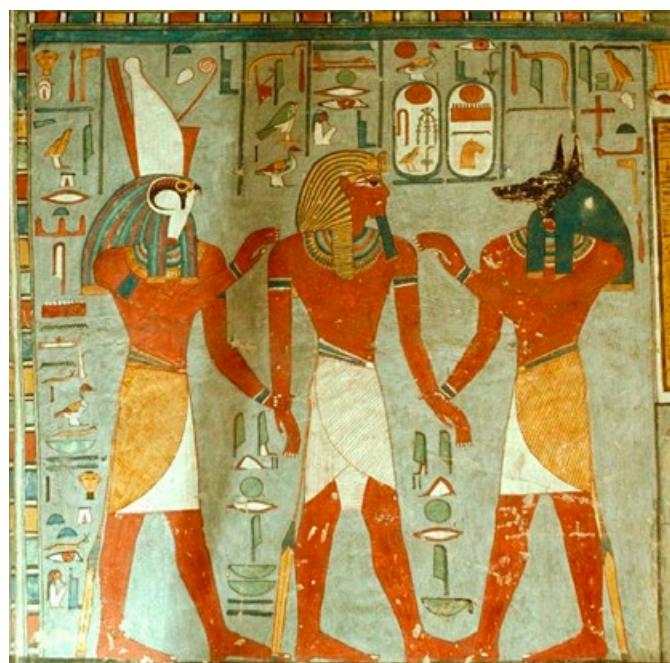
Grčka teogonija upućuje na elemente psihološkog razvoja čovjeka koji će spoznajom sebe spoznati svijet i bogove. To je osnova grčkih misterija prema kojima se duša (*psyche*) sastoji od dva dijela, jednog koji je smrtan i nalazi se pod utjecajem želja (*tumos*) i drugog besmrtnog (*tumeidos*) koji boravi u neprolaznom svijetu. Sadašnji život predstavlja pad u tijelo u kojem duša boravi kao u grobu. Život je patnja iz koje se čovjek treba oslobođiti snagom Dioniza (entuzijazmom), te pročišćenjem kroz stupnjeve inicijacija koje dušu vraća u njezino božansko blaženstvo.

postupno usavršava. To je proces osobnog sazrijevanja koji vodi od neznanja, preko mišljenja do znanja, slijedeći četiri uzastopne etape razvoja spoznaje: nagađanje, mišljenje, znanje i intuiciju.

Nagađanje je početno, maglovito stanje svijesti u kojem ništa nije posve jasno. *Mišljenje* može biti točno ili netočno, ali nemamo stvarnih dokaza je li to što mislimo istinito ili nije. Svijet mišljenja je svijet relativnosti u kojem o čitavom nizu subjektivnih faktora ovisi je li nešto dobro ili loše, ispravno ili neispravno, razumno ili nerazumno, točno ili netočno. Za razliku od mišljenja, *znanje* je očiglednost, nešto što je potvrđeno i više se ne dovodi u pitanje. Međutim, do znanja se ne dolazi lako. Potrebno je nadići okove subjektivne vizije stvarnosti, razviti sposobnost rasuđivanja i konačno uz pomoć *intuicije* doći do izravnog uvida. Prema Platonu to je mukotrpan proces oslobađanja svijesti od okova mišljenja koje opisuje kao izlazak iz mračne pećine osobnih iluzija na svjetlo dana.

Osim antičkih filozofa, Parmenida, Platona, Aristotela, Plotina i drugih koji govore da je intuicija najviši oblik spoznaje, slično tvrde i veliki indijski mislioci poput Patandžalija, Šankare i Nagardžune. Prema njihovim učenjima, samo razumom ne može

Egipatska inicijatska tradicija u mitu o Ozirisu govori o besmrtnosti Duše i postojanju kozmičke Sudbine u kojoj čovjek treba svjesno i aktivno sudjelovati vlastitom odvažnosti i naporom. Učenik na putu transformacije ponavljanjem na različitim stupnjevima spoznaje putuje Horusovom ili ratničkom cestom do konačnog oslobođenja. Prividno, transformacija se odvija preko smrti, ali interpretirajući s malo više dubine, otkriva se da se ne radi o fizičkoj smrti, već je to drugi vid smrti koji vodi vječnom životu.



Indijska bramanska učenja govore o velikom ritmu svijeta. Veliki vremenski ciklusi stvaranja, održavanja i propadanja nižu se jedan za drugim. Život se odvija u krugu *samsare*, vječnog vraćanja uzrokovanih neznanjem. Neznanje uzrokuje vezanost za stvari ovog svijeta, koje kod čovjeka stvara želju za ponovnim rođenjem. Tek razvojem vlastitih moralnih kvaliteta, nesebičnom ljubavi i ispravnim djelovanjem na putu realizacije (*sadhana*), moguće je postići oslobođenje (*mokša*).

se shvatiti život u njegovoj punoći. Oni tvrde da postoji nešto što nadilazi svijest o sebi. Kao što naša svakodnevna svijest predstavlja ponor koji razdvaja čovjeka od životinje, tako intuicija predstavlja ponor između onoga što čovjek trenutno jest i onoga što bi trebao postati.

U tibetanskom tekstu *Glas tišine* nalazimo uputu koja kao da nadopunjuje Platonovo tumačenje: "O učitelju, što mi je činiti da dodem do mudrosti?" "Traži puteve. Ali, o učeniče, očisti svoje srce prije nego što započneš putovanje. Prije no što učiniš prvi korak, nauči razlikovati istinito od lažnog, prolazno od vječnog. A iznad svega nauči razlikovati učenje glave od Mudrosti Duše, 'Doktrinu oka' od 'Doktrine srca'."

Potraga za mudrošću neizbjegnja je stepenica svakome tko želi svjesno stupiti na *Put*. Međutim, za dosezanje mudrosti potrebno se odmaknuti od egocentrične zablude o vrijednosti vlastitog znanja zbog kojeg umisljamo da već znamo ono što tek trebamo naučiti o životu i Univerzumu. Potrebno je usvojiti *Doktrinu srca* postupno izlazeći iz labirinta neznanja, dok istovremeno naš život dobiva smisao isprepleten sa smisлом svega, prirode, zvijezda, drugih bića... ☩

Čežnja za promjenom



Yaron Barzilay

Udanašnjem svijetu mnogi čeznu za promjenom. Ljudi žele vidjeti promjene, žele svijet koji će znati nositi se s gorućim problemima, koji će ih ne samo uočiti, nego i ponuditi valjana rješenja te ih napokon – riješiti.

Začas možemo nabrojiti glavna pitanja s kojima je svijet kao cjelina danas suočen, pa čak i ona s kojima će se možda uskoro morati suočiti. Međutim, možda još teži problemi leže skriveni, a oni su mogući korijen iz kojeg izvire sve ovo što je već očito. Neki od tih koriđena su, na primjer, neznanje i materijalizam.

Međunarodne organizacije, poput Ujedinjenih naroda, s raznim posebnim odborima ponekad ne uspijevaju postići dogovor oko nužnog neposrednog djelovanja. Pitanja poput krize vode, globalnog zatopljenja, sve veće količine razornog oružja te siromaštva, da spomenemo samo neke, još su uvijek bez rješenja. Uništavamo svijet vlastitim rukama, dok oni koji se nalaze u položaju da nešto učine, često samo cinično niječu postojanje tih problema.

Naravno da mnogi pojedinci i organizacije predano rade na rješavanju tih problema, ali se ti naporci često pokazuju nedostatnima za njihovo iskorjenjivanje jer su isti problemi i dalje prisutni, a ponekad postaju čak i ozbiljniji.

Ne treba očajavati, a jednako ni gubiti nadu i vjeru u ljudsku sposobnost rasta i nadvladavanja izazova. Kao što grčki mit slikovito govori, nada ostaje zauvijek zarobljena u Pandorinoj kutiji, uvijek čovjeku nadohvat ruke. Ali nada sama po sebi ne može iskupiti svijet ako čovjek ostane nedjelatan i nevoljan promijeniti se.

Možda pokušaj da se svijet promijeni stvaranjem novih struktura, novih međunarodnih organizacija koje bi se složile i ispravno djelovale, nije dostatan. Nesumnjivo je potreban, ali je li dovoljan? Možemo li uistinu

promijeniti svijet nabolje oslanjajući se samo na potpisivanje i slijedenje novih sporazuma, dok sâm čovjek, koji je uzrok većine svjetskih problema, ostaje nepromijenjen? Postoji li mogućnost da uistinu djelujemo zajedno kao jedan i provedemo bar one najočitije, krajnje neophodne korake? Je li u današnjem globaliziranom svijetu dovoljno primijeniti pravo rješenje samo u nekim dijelovima svijeta, dok se ostatak protivi njegovoj primjeni?

Zar ćemo čekati stvarnu katastrofu takvih razmjera da bismo se pokrenuli? Ili ćemo se možda napokon ujediniti, kako to zamišljaju redatelji holivudskih filmova, tek da bismo se borili protiv nekih zlih izvanzemaljaca. Ali, takvo bi djelovanje bilo samo reakcija na veliko stradavanje, a ne djelovanje utemeljeno na inteligenciji ili sposobnosti predviđanja i usmjeravanja. Ipak, hitna potreba da se djeluje aktualna je i stvarna.

Prilično je jasno da je istinita Gandhijeva poruka da trebamo sami biti promjena koju želimo vidjeti u svijetu. Ne možemo tražiti promjenu svijeta ako sami ne postanemo to što tražimo. Umjesto da se usmjeravamo isključivo na vanjska globalna rješenja, moramo obratiti pažnju i na našu osobnu, individualnu sposobnost promjene, možda čak na nju staviti naglasak – jer kakva je korist od uspostave savršenog sustava ako čovjek koji njime upravlja ostane nepromijenjen?





Nepotrebno je napominjati da se pod "biti promjena" misli na promjenu nabolje, jer ako netko želi mijenjati svijet, a nije ekstremni fanatik, naravno da je to uvijek želja za promjenom nabolje. Zato je važno sebi jasno predstaviti što to podrazumijeva, jer promjena samo radi promjene može dovesti i do još gore situacije. Važno je pronaći smjer prema naprijed u svijetu koji nas okružuje. Treba tražiti novi i bolji svijet koji će izgraditi bolji ljudi.

Možemo li se zamisliti boljom osobom? Ali ne u smislu da posjedujemo još više onoga što već imamo, dodatne uredaje i tehnologiju, nego boljom osobom – s novim vrlinama i sposobnostima, s višom svijeću koja će biti bliža arhetipovima Pravednosti, Istine, Ljepote i Dobrote o kojima su govorili Platon i drugi veliki filozofi.

Možemo li se zamisliti s vrlinama koje tek trebamo probuditi? Imamo li povjerenja u sebe, povjerenja u zajedničku ljudsku sudbinu? Je li naše današnje stanje najbolje stanje koje možemo postići? Ne mislim na ono što možemo *imati*, nego na ono što možemo *biti*...

Možemo li se zamisliti boljima? Ako možemo, onda



već vidimo što trebamo postati, a to znači da smo s tim već povezani. Naš je zadatak propješačiti put koji do tamo vodi, djelovati svakodnevno vođeni onime što duboko u sebi znamo da je dobro i pozvati na to svakoga tko je voljan čuti, tko dijeli ovu čežnju za promjenom sebe i svijeta.

To nije instant rješenje, ako takva uopće postoje, niti je lako... Ali je vrijedno – možda jedini ispravan smjer. Čini se kao da je sve što je vezano za čovjeka kompleksno, gotovo se ništa ne rješava lako. Ali uvijek postoji razlog za nadu jer čovjek u svojoj biti, kao što to govore stare kulture, nije samo meso i kosti koji će nestati, on je puno više od toga. Drevne kulture objašnjavaju čovjeka kao biće koje je istovremeno duhovno i materijalno, on predstavlja prijelazno stanje prema nezamislivoj uzvišenosti, most između neba i zemlje, duha i materije.

Filozofija kao način života daje dragocjen i divan doprinos, približava nas vječnim arhetipovima čovjeka i time nam omogućuje postizanje punine života. Pomaže nam da sami uvidimo da život ima svoj smjer i svrhu, da se kreće i razvija. Netko će to možda nazvati sudbina, smisao ili put, netko *dharma*.

Filozofija nam pokazuje put koji trebamo slijediti, a to je promjena kojoj težimo. Također nam omogućuje da otkrijemo da uvijek sa sobom nosimo kutiju s nadom koja je puno važnija od svih zala koje možda također nosimo. Ona je svjetlo koje rastjeruje sjene. Na nama je da budemo nada za svijet.

Čudesna je avantura promijeniti sebe u novog i boljeg čovjeka, uzdignuti glavu prema promjeni, jer duboka promjena uvijek dolazi odozgor. ☩

S engleskog prevela: Vedrana Novović

SINDROM PANIKE

II. DIO

Fernand Schwarz

Kako djelovati u situacijama panike?

Službe koje imaju iskustva s kolektivnim situacijama panike savjetuju sljedeće korake:

- Identificirati pokretače panike i definirati "zone slabosti" koje podlježu panici.
- Djelovati što je prije moguće, mirno i sabrano. Dedramatizirati situaciju i tako otkloniti osjećaj prepuštenosti.
- Obuhvatiti sve elemente situacije, što u afektivnom pogledu doprinosi osjećaju sigurnosti. To znači stvoriti sliku sigurnosti, na primjer, angažirati službe specijalizirane za takve krizne situacije, donijeti i poštovati propise koji osiguravaju normalno odvijanje nužnih aktivnosti.

Sva istraživanja pokazuju da je najbolja prevencija panike, kolektivne i individualne, pravovremena informiranost. Problemi se ne smiju niti prikrivati niti dramatizirati. Pripremne vježbe osiguravaju kreiranje odgovarajućih refleksnih postupaka. Usvajanje pozitivnog obrasca ponašanja u situacijama straha postiže se svakodnevnom vježbom. To je stalni rad usmjeren na uvježbavanje reakcija u situacijama rizika, na razvijanje takvih refleksnih odgovora koji će u svakom trenutku

Sva istraživanja pokazuju da je najbolja prevencija panike, kolektivne i individualne, pravovremena informiranost. Problemi se ne smiju niti prikrivati niti dramatizirati. Pripremne vježbe osiguravaju kreiranje odgovarajućih refleksnih postupaka. Usvajanje pozitivnog obrasca ponašanja u situacijama straha postiže se svakodnevnom vježbom.

moći biti aktivirani, omogućujući nam da reagiramo na odgovarajući način. Nutarnji mir i sabranost ne smiju biti prepušteni improvizaciji.

Suočen s teškoćama Napoleon je, primjerice, neprestano hodao dok je diktirao pisma i na taj se način oslobođao napetosti. Fizičke vježbe mogu biti od velike pomoći, ali ipak se čini da je imaginacija esencijalna funkcija koja posreduje u oslobođanju od stresa. Ona nas prenosi u drugu dimenziju stvarnosti gdje se otvaraju vrata koja su razumu dotad bila zatvorena.

Veliki sportski šampioni ne pobjeđuju samo zahvaljujući snazi svojih mišića, nego prije svega zahvaljujući



pozitivnim predodžbama koje su izgradili da bi nadvaldali bol, trajnu ili povremenu. Prvo što moramo naučiti je pobjedivati iznutra, moralno, a sve ostalo samo je posljedica nutarnjeg postignuća. To vodi jačanju naše obrane pred naletima panike.

Panika nastaje zbog osjećaja krivnje, fatalizma i praznovjerja. Volja, imaginacija i vjerovanje one su psihičke funkcije koje posreduju i omogućuju ono što možemo nazvati *vježbanje duha pobjede* i tako izgrađuju pozitivna rješenja.

Jedan ideal, jedno uporište u vjerovanju koje nas povezuje sa ustrojstvom samog kozmosa, učinit će mogućom onu otvorenost i svježinu duha koja nas oslobađa vlastite egocentrične skučenosti, matrice svih naših panika. Više od puke tehnike ili recepta, potrebno je živjeti ideal koji dopušta da se u svakoj individui obnovi i učvrsti osjećaj i važnost koju pridaje drugim ljudima, kao i ljubav prema prirodi. To je povratak osjećaja povjerenja koji rađa sposobnost izgradnje vlastite afirmacije.

Volja, imaginacija i vjerovanje one su psihičke funkcije koje posreduju i omogućuju ono što možemo nazvati vježbanje duha pobjede i tako izgrađuju pozitivna rješenja.

Ljudi koji su živjeli u prošlosti vjerojatno nisu bili ništa bolji od suvremenog čovjeka. Ako nas impresioniraju svojom borbenošću i otpornošću koju su pokazivali u suočavanju s nesrećama, to je zbog toga što su kolektivno posjedovali ideal zajedništva, a njihove nutarnje potrebe nisu bile samo materijalne i prolazne.



Razlog zašto se društvo i svijet danas više nisu u stanju mijenjati nije u tome što ne bi trebalo ništa promijeniti, već u nagomilanoj rezignaciji i paralizi pred strahom od straha. Moglo bi se čak reći da panika nagriza strukturu današnjih društava više nego ijedan drugi materijalni ili ekonomski faktor. Profesor Enrico L. Quarantelli definira paniku kao posebnu vrstu dezorganizacije društva i raspada ličnosti.

Emocionalna krhkost primarni je uzrok individualne ili kolektivne podložnosti panici.

Emocionalna krhkost primarni je uzrok individualne ili kolektivne podložnosti panici. Pojedinci koji nisu podložni panici, iznimke su i predstavljaju rijedak kuriozitet. Strah od prošlosti, više nego strahovanje od onog što donosi budućnost, posljedica je loše integracije iskustva.

Krug panike

Ciklus razvoja osjećaja panike, kako ga je opisala M. Wolfenstein, može nam pomoći da razumijemo zašto je korisno sudjelovati u vrijednom projektu koji se ne tiče samo nas samih.

Faze panike:

1) Faza suočenja

Iznenađenje, dezorientacija izazvana realnim ili imaginarnim osjećajem prevelike ranjivosti. Što smo uvjereniji da smo daleko od krizne situacije ("katastrofe se događaju samo drugima"), tim smo ranjiviji.

Pri tome je najveći neprijatelj pretjerana samozaštita kojoj smo skloni, nerealnost, izoliranost od opasnosti, rezignacija koju pokazujemo prema manama i pogrešnim odlukama. Psihička reakcija je iznenadnje. Uvjereni smo da sva odgovornost i krivica dolaze izvana, od drugih, a istina je da unutrašnji mir i ravnoteža mogu doći iz nas samih i ovise isključivo o nama.

Povlačenje u samoga sebe izaziva osjećaj izoliranih kojim se utapamo u uvjerenju da nismo u stanju pomoći nikome drugome. Ranjivost i silina potresa usred ekstremne situacije izravno su proporcionalni egocentrizmu.

2) Faza reakcije

Žrtva je inhibirana i gubi smisao za inicijativu. Njezino je ponašanje uvjetovano stanjem šoka, svojevrsnim gubitkom svijesti, odnosno nemogućnošću odgovarajućeg suočenja sa situacijom.

Ponašanje se odvija u sekvencama, što je karakteri-

stika stanja zombija: izgubljena je veza između somatske (tjelesne) i intelektualne aktivnosti. Afektivnost je blokirala odnos između tijela i psihe, pa otuda dolazi do gubljenja svijesti.

Ukratko, gubi se mogućnost koncentracije i javlja se centrifugalni psihološki efekt.

3) Faza restauracije

U toj fazi rađa se strah od straha. To je stanje u kojem čovjek odbija prihvati ideju da je na bilo koji način trebao reagirati, odnosno uvjeren je da to nije učinio zbog nemoći suočenja s ekstremnom situacijom. To je vrsta frustracije i osjećaja krivnje, iz kojih dalje proizlazi iracionalan strah: duboki dojam da se katastrofalan događaj svakog trenutka može ponoviti.

Paradoksalno je to da strah od straha proizlazi iz naknadne intelektualizacije proživljenog događaja i teškoće u prihvaćanju novog načina ponašanja koji bi se ostvario integracijom straha od straha u pozitivno vrednovano iskustvo.

Panika je fenomen reakcije koji se može pojaviti kod bilo koga, ali nije neizbjegna, ona se može savladati zahvaljujući odgovarajućoj psihičkoj pripremi.

Na primjeru potresa imamo očigledne populacijske razlike u ponašanju Meksikanaca i Japanaca. Za vrijeme velikog potresa u Mexico Cityju bilo je mnogo žrtava stradalih samo zbog panike. Kada je potres istog intenziteta pogodio Tokio, tamo nitko nije podlegao panicu, čak ni TV-voditelj koji je mirno nastavio voditi emisiju.

To upućuje na zaključak da panika nije urođena komponenta individualne duše. Ona je posljedica nedostatka informiranosti. Iz toga izranjavaju sve one uznemiravajuće glasine i krive predodžbe. Izostanak pripreme za suočenje s opasnošću provočira epidemiju koja traži teren pogodan za širenje.

Važno je u svakom trenutku zadržati pozitivnu bit događaja koji smo proživjeli. Mi moramo dati smisao našim gubitcima i patnji tako što ćemo ih transformirati u pozitivno iskustvo koje može obnoviti povjerenje u samog sebe i život općenito.

Panični strah možemo kontrolirati ako se svjesno usredotočimo na neki vanjski objekt koji predstavlja poticaj ohrabrenja. Osjećaj uključenosti, dakle, dozvoljava preuzimanje rizika. Primjerice, kada majka spašava sina u opasnosti, ona tada snagu nalazi u sebi koju možda nikad ne bi probudila da nije bilo vanjskog



poticaja (njezinog sina). Isto tako, vojni zapovjednici vrlo dobro znaju koliko je važno da se u svijest vojnika ugradi simbolička i afektivna vrijednost zastave. Sva velika poticanja hrabrosti temeljila su se na simboličkim i imaginarnim vrijednostima koje nadilaze sve osobne i materijalne granice.

Važno je u svakom trenutku zadržati pozitivnu bit događaja koji smo proživjeli. Mi moramo dati smisao našim gubitcima i patnji tako što ćemo ih transformirati u pozitivno iskustvo koje može obnoviti povjerenje u samog sebe i život općenito. Ničemu ne vodi okrivljavanje sudbine za naše neuspjehe. Takvo ponašanje duboko oslabljuje naše životne potencijale.

Prva faza o kojoj smo govorili upućuje nas na potrebu buđenja pažnje. Druga faza na potrebu uspostave snažne koncentracije životne energije, a treća faza poziva na buđenje imaginacije kao mogućnosti prestrukturiranja našeg predodžbenog sustava.

Imaginacija je sposobnost ostvarivanja odnosa prema realnosti, ona uspostavlja vezu između vidljive i nevidljive stvarnosti i to posredstvom procesa simbolizacije.

Naši nedostaci (hrabrosti, dinamizma, principa...) nisu nužno smetnje ako imamo u vidu činjenicu da zahvaljujući imaginaciji možemo stvoriti novu stvarnost koja će ojačati našu obranu i dati nam hrabrost koja je izostala u početku. To je učenje o izgradnji unutarnjeg stanja koje ne ovisi o okolnostima, o razvoju našeg *tajnog vrta* koji djeluje regenerativno i ishodišna je točka naših odluka.

Da zaključimo, esencijalna točka motivacije za prevladavanje straha od straha je u razumijevanju našeg unutarnjeg stanja koje treba ostati nedodirljivo za sve one vanjske, situacijske, pozitivne ili negativne činitelje koji su u osnovi samo promjenjive okolnosti. ☺

S francuskog preveo: Mario Milas

GOVOR TIŠINE I MOĆ SADAŠNJEG TRENUTKA



Eckhart Tolle

Eckhart Tolle, pisac i naš suvremenik, rođen je u Njemačkoj, a svoje je školovanje završio na londonskom sveučilištu. U dvadeset i devetoj godini prolazi duboku nutarnju krizu koja iz temelja mijenja njegov život. Okreće se onom nutarnjem, duhovnom i tu pronalazi smjernice i odgovore na temeljna životna pitanja. Tako i nastaju njegova poznata djela *Moć sadašnjeg trenutka*, *Nova Zemlja*, *Govor Tišine...*

Kao najveći čovjekov "problem" ističe to što ne poznaje samoga sebe. Uzbuđuje nam na naše humane sposobnosti koje još uvijek nismo osvijestili i aktivirali

te na naše prirodne ljudske slabosti, upućuje nas kako ih prepoznavati i kako ih nadilaziti.

Njegova nas djela suočavaju s našom ljudskom stvarnošću koja nije jednostavna i laka, ali nam daju i pozitivno usmjereno kako progledati i nadići sve ono što nas sputava.

U svojoj knjizi *Govor Tišine*, u jasnom i sažetom obliku, ali duboko dotičući ono najvažnije, govori o različitim aspektima života čovjeka. Tim kratkim mislima otvara nam nove horizonte i ulijeva nadu da se možemo oslobođiti mnogih patnji i bola i postati istinski sretniji.

Govor Tišine

~ Vaš najskriveniji osjećaj vlastitog ja, onog tko vi jeste, neodvojiv je od tišine. To je onaj Ja Jesam koji leži dublje od imena i oblika.

~ Kad god vas okružuje tišina, osluhnite je. Jednostavno je zamijetite. Obratite pažnju na nju. Osluškivanje tišine budi u vama dimenziju mira, jer tišine možete postati svjesni samo kad ste mirni.

~ Evo nove duhovne metode za vas: Vlastite misli ne shvaćajte previše ozbiljno.

Um koji razmišlja koristan je i moćan instrument, ali vas ujedno jako ograničava kad potpuno preuzme vaš život, kad ne shvaćate da predstavlja samo mali dio svijesti koja jeste.

Mudrost nije proizvod misli. Duboka spoznaja stvarne mudrosti izvire iz jednostavnog čina kad nekome ili nečemu posvetite potpunu pažnju. ...

Pažnja iscjeljuje odvojenost.

~ Um neprestano traga ne samo za hranom za razmišljanje, nego i za hranom svog identiteta, osjećaja vlastitog ja. Na taj način nastaje ego i neprestano ponovno stvara samog sebe.

Mislima stvoreno ja osjeća se nepotpunim i nesigurnim. Zbog toga su njegove prevladavajuće emocije i pokretačke sile strah i željenje.

~ Egoično ja uvijek je zaokupljeno traženjem. Traga za što više stvari koje bi moglo dodati sebi kako bi se osjećalo potpunijim. To objašnjava komplizivnu zaokupljenost ega budućnošću.

U samo ustrojstvo egoičnog ja utisnuta je potreba da se suprotstavlja, odupire i isključuje ostale, kako bi zadržao osjećaj odvojenosti o kojem ovisi njegov opstanak. Stoga uvijek postojim "ja" protiv "drugih", "mi" protiv "njih".

"Ako nema ja, nema ni problema", rekao je budistički učitelj kad su ga zamolili da objasni dublji smisao budizma.

~ Zaboravili smo da stijene, biljke i životinje znaju. Zaboravili smo kako biti – biti mirni, biti ono što jesmo, biti onđe gdje je život: Ovdje i Sada.

Postanite svjesni mnoštva jedva čujnih zvukova prirode – šuštanja lišća na vjetru, šuma kišnih kapi, zujuanja kukaca, prvog ptićnjeg cvrkuta u zoru. Potpuno se predajte činu slušanja. S onu stranu zvukova skriva

se nešto obuhvatnije: svetost koju ne možete razumjeti mišlju.

Velik, tih prostor drži sveukupnu prirodu u svom zagrljaju. Isto tako obuhvaća i vas.

Tek kad se umiri vaš bučan um, možete se na dubokoj razini povezati s prirodom i oslobođiti se osjećaja odvojenosti kojeg je stvorilo pretjerano razmišljanje.

~ Kako je samo prekrasno oslobođiti se žudnji i strahova u odnosima! Ljubav ništa ne želi i ničeg se ne plaši.

Kad bi prošlost neke osobe bila vaša prošlost, njezina patnja vaša, njezina razina svijesti vaša, tada biste razmišljali i postupali upravo kao i ona. Takvu spoznaju prati oprštanje, suojećanje, mir.

Većina je ljudskih odnosa ograničena na razmjenu riječi, odnosno na carstvo misli. Prijeko je potrebno u odnose, osobito bliske, unijeti malo tišine.

Drugi način unošenja tišine u odnos jest istinsko slušanje. Kad uistinu slušate nekoga, budi se dimenzija tišine koja postaje bitan dio odnosa.

~ Kad se sprijateljite sa sadašnjim trenutkom, osjećat ćete se kao kod kuće gdje god se nalazili. Ako se ne osjećate ugodno u Sadašnjem trenutku, nelagodu ćete nositi sa sobom kamo god pošli.

Podjela života na prošlost, sadašnjost i budućnost proizvod je uma, i u konačnici puki privid. Prošlost i budućnost su misaoni oblici, mentalne apstrakcije. Prošlosti se možemo sjećati samo u Sadašnjem trenutku. ... Budućnost je, kada se dogodi, Sadašnji trenutak. Stoga je Sadašnji trenutak jedini stvaran, jedino što uvijek postoji.

Onog trenutka kad pažnju usmjerite na Sadašnji trenutak, spoznajete da je život svet. Kad ste prisutni, sve što zamjećujete postaje sveto. Što više živite u Sadašnjem trenutku, to više osjećate jednostavnu, ali duboku radost Postojanja i svetosti sveukupnog života.

Moć sadašnjeg trenutka

~ Ovdje ste kako biste božanskoj svrsi svemira omogućili da se razotkrije. Eto koliko ste važni!

~ Pojam ega različitim ljudima označava različite stvari, ali ja ovdje njime označavam lažno ja, stvoreno nesvesnjim poistovjećenjem s umom.

Sadašnji trenutak za ego jedva da postoji. Važnima smatra samo prošlost i budućnost... Ego se neprestano bavi oživljavanjem prošlosti, jer, tko ste bez prošlosti?



Neprestano se projicira u budućnost kako bi se pobrnuo za opstanak i ondje pronašao nekakvu vrstu oslobođenja i ispunjenja...

Sadašnji trenutak čuva ključ oslobođenja. Ali sadašnji trenutak ne možete pronaći sve dok ste potpuno poistovjećeni s umom.

~ Između razmišljanja i emocija nerijetko se stvara krug bez kraja: oni hrane jedno drugo. Misanje obrazac stvara povećani odraz samoga sebe u obliku emocije, a vibracijska frekvencija emocije hrani izvorni misaoni obrazac...

Uvidi u ljubav i radost, ili kratki trenuci dubokoga spokojstva mogući su kad god dođe do prekida u struji misli. Za većinu ljudi ti se prekidi rijetko i samo slučajno događaju, u trenucima kada um "ostane bez riječi", katkad potaknut velikom ljepotom... Iznenada se pojavi unutarnja duboka tišina. A u toj tišini javlja se tanana, ali snažna radost, ljubav i spokojstvo. Ljubav, radost i spokojstvo tri su vida stanja unutarnje povezanosti s Bićem.

~ Žudnja je potraga uma za spasenjem ili ispunjenjem u stvarima vanjskog svijeta i u budućnosti, a predstavlja zamjenu za radost Bića... Zadovoljstvo uvijek izaziva nešto izvan nas, dok radost izranja iz nutrine.

~ Bol koju sada stvarate uvijek predstavlja neki oblik neprihvatanja, neki oblik nesvesnog otpora onome što jest... Jakost boli ovisi o stupnju opiranja sadašnjem trenutku.

Psihičko stanje straha odvojeno je od bilo kakve

stvarne i istinske neposredne opasnosti. Javlja se u mnogim oblicima: nelagoda, zabrinutost, tjeskoba, nervozna, napetost, strava, fobija i tako dalje. Takva vrst psihološkog straha uvijek je strah od nečega što bi se moglo dogoditi, a ne strah od nečega što se upravo događa.

~ Čini se da strah ima mnogo uzroka. Strah od gubitka, neuspjeha, povrede i tako dalje, ali u konačnici sveukupan strah samo je strah ega od smrti i uništenja.

Moć nad drugima jest slabost prerušena u snagu. Istinska moć je u nutrini i uvijek vam je dostupna.

~ Smrt će otkloniti sve ono što niste vi. Tajna života jest "umrijeti prije smrti" – i otkriti kako smrt ne postoji.

~ Sadašnji trenutak najdragocjenije je što postoji... Vječna sadašnjost prostor je u kojem se odvija cijeli vaš život, jedini čimbenik koji ostaje trajan. Život je sada. Nikada nije bilo razdoblja u kojem vaš život nije bio sada, niti će ga ikada biti. Drugo, sadašnji trenutak jedina je točka koja vas može odvesti s onu stranu granica uma. To je jedina točka pristupa bezvremenom i bezobličnom carstvu Bića.

~ Od drevnih vremena, duhovni majstori sviju tradicija ukazivali su na Sadašnji trenutak kao ključ koji otvara vrata duhovne dimenzije... Cijela se suština zena sastoji u hodu oštricom Sadašnjeg trenutka..

Sadašnji trenutak također je najvažniji u učenju sufizma, mističkog ogranka islama...

~ Stoga se ne brinite za plodove svojih djela – tek usmjerite pažnju samom djelu. Plodovi će doći sami. To je moćna duhovna praksa. U Bhagavad Giti, jednom od najstarijih i najljepših duhovnih učenja koja postoje, nevezanost za plodove rada naziva se karma yoga. Opisuje se kao put "posvećena djelovanja".

~ Sve što postoji posjeduje Biće, suštinu Boga i stanoviti stupanj svijesti. Čak i kamen posjeduje zametke svijesti; inače ne bi postojao, a njegovi bi se atomi i molekule raspršili. Sve je živo. Sunce, Zemlja, biljke, životinje, ljudi – sve su to izrazi svijesti na različitim stupnjevima, stvjestnost koja se očituje kao oblik.

~ U svakom slučaju, sve ono što je u vašoj osobnosti stvarna ili istinska vrijednost zapravo je vaša prava priroda koja se probija na površinu. To nikada ne možete izgubiti. Nikada ne možete izgubiti ono što je vrijedno i stvarno... Tako ćete spoznati da je smrt privid, upravo kao što je privid i poistovjećenost s oblikom. Smrt je tek okončanje privida. Bolna je samo ako se čvrsto držite privida.

~ Većina ljudi traga za tjelesnim zadovoljstvima ili za različitim oblicima psiholoških zadovoljstava jer vjeruju kako će ih te stvari usrećiti ili oslobođiti straha i osjećaja da im nešto nedostaje... To je potraga za spasenjem iz stanja nezadovoljstva ili nedostatka.

Svako zadovoljstvo koje čovjek postigne uvijek je

kratkotrajno, stoga se uvjet zadovoljstva ili ispunjenja najčešće ponovo projicira u neku zamišljenu točku udaljenu od onoga što je ovdje i sada...

Istinsko spasenje je ispunjenje, spokojsstvo, život u svoj svojoj punini. Spasenje znači biti ono što jeste, osjećati u sebi dobro koje nema nikakvih suprotnosti, radost Bića koja ne ovisi ni o čemu što se nalazi izvan vas... Rečeno teološkim jezikom, to znači "spoznati Boga" – ne kao nešto izvan sebe, nego kao vlastitu, najskriveniju suštinu. Istinsko spasenje znači spoznati sebe kao neodvojivi dio bezvremenog i bezobličnog Jednog jedinog Života u kojemu se temelji suština svega što postoji.

~ Većina je ljudi zaljubljena u vlastitu životnu dramu. Njihova priča predstavlja njihov identitet. Ego upravlja njihovim životom... Ono čega se takvi ljudi najviše boje jest okončanje vlastite drame.

~ Ono što je stvarno nikada ne može umrijeti; umiru samo imena, oblici i prividi.

Spoznaja o toj besmrtnoj dimenziji, vašoj istinskoj prirodi, druga je strana suojećanja. Na razini dubokih osjećaja sada prepoznajete ne samo vlastitu besmrtnost, nego kroz vlastitu upoznajete i besmrtnost svakog drugog bića. Na razini oblika zajednička vam je smrtnost i nesigurnost postojanja. Na razini Bića zajednički vam je vječan, blistav život. ☩

Priredile: Snježana Tomašević i Lovorka Cvitić



Što je to što zovu Tao?

Tao je kineski pojam koji znači put ili način. Učitelj Lao Tzu rekao je: "Tisuću milja dugo putovanje započinje prvim korakom." Tao je najlakše predstaviti pomoću priča.

Što je to što zovu Tao? – Riba u oceanu.

Jednom davno mlada riba upita stariju: "Svi govore o toj stvari zvanoj 'ocean'. Što je to točno?"

Starija i mudrija riba odgovori: "Ocean je ono što te okružuje sa svih strana."

Mlada riba nije razumela. "Što to znači? Nema ničega oko mene! Ako me ocean okružuje sa svih strana, zašto ga ne mogu vidjeti?"

"Naravno da ne možeš", starija riba strpljivo odgovori. "Ocean je i u tebi i oko tebe. Kada se krećeš, on se kreće zajedno s tobom. Kada se zaustaviš, i on se zaustavi. Rođena si u oceanu i umrijet ćeš u njemu. Omotan je oko tebe poput tvoje kože."

"Ali, kako mogu reći da postoji, kad ga ne mogu vidjeti?"

"Moraš upotrijebiti nešto više od svojih očiju. Ne možemo vidjeti ocean, ali ga možemo osjetiti. Vjeruj svojim osjećajima – oni su ključ."

Konfucije jednom reče: "Ribe zaboravljuju da žive u vodi. Ljudi zaboravljuju da žive u Taou." Tao je nevidljivi ocean koji nas okružuje sa svih strana. On prožima sve na svakom planu postojanja, tako da je unutar nas i oko nas. Omotani smo njime kao vlastitom kožom, pa ipak ga ne možemo pojmiti pomoću naših fizičkih osjetila.

Mudraci prošlih vremena nastojali su objasniti Tao: "Što god da je krajnji princip na kojemu počiva stvarnost, zovemo ga Tao. Koja god da je istina u središtu svih duhovnih istina, zovemo je Tao."

Jedini način na koji se može pristupiti Taou jest osloboditi se ograničavajućeg stiska logike i upotrijebiti snažniji alat – intuiciju. Kada razum ne uspijeva pojmiti Tao, srce će mu prići i prigriliti ga shvaćanjem pomoću intuicije. ☰

Priredio: Jim Pang

S engleskog preveo: Krešimir Andjel

Izvadak iz knjige Dereka Lina: Tao u svakodnevnom životu





KONJ

čovjekov plemeniti pratilac

Dragutin Janković

Konj je jedna od onih životinja koje malo koga mogu ostaviti ravnodušnim - svi koji su se barem jednom u životu susreli s ovom lijepom i plemenitom životinjom, znaju o čemu govorimo. I složit ćemo se – ako nas već na prvi pogled ne oduševe snaga i ljepota njegova tijela, sasvim sigurno će nas očarati njegove oči i njihova dubina – u njima vidimo blagost i dobroćudnost, osjećamo povjerenje i prijateljstvo koje se gradilo tisućjećima u međusobnom poštovanju i ljubavi. Očarat će nas dostojanstvo, strast i neukrotivost tog bića koji govore o njegovom divljem podrijetlu i uzbudljivoj prošlosti.

O podrijetlu i povijesti konja

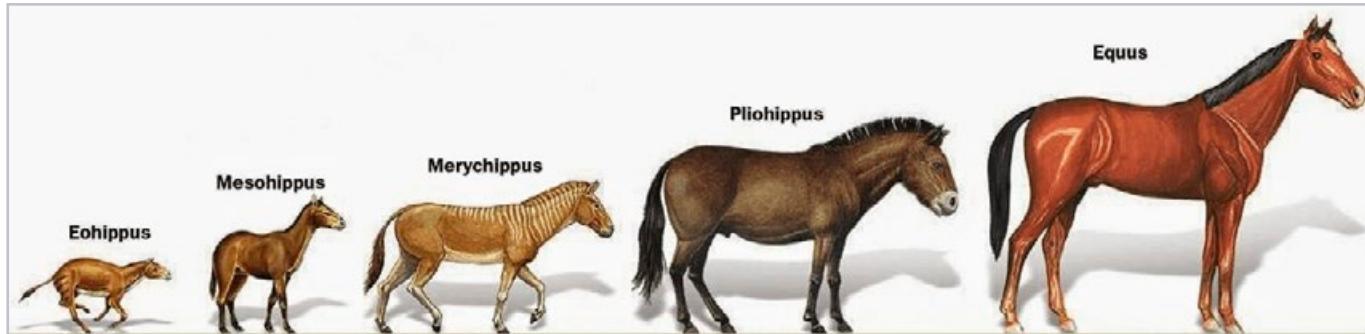
Imajući u vidu da je jedno od osnovnih obilježja današnjeg konja upravo njegova snaga i veličina, pomalo je teško povjerovati znanstvenom objašnjenju da je njegov davni predak, koji je prije više od pedeset milijuna godina nastanjivao prostore današnje Europe i Sjeverne Amerike, težio nekih pedesetak kilograma i bio jedva veći od današnje lisice. Smatra se da su se ovi

Postoji nešto u vanjštini konja što čini dobro nutrini čovjeka.

Ksenofont

prakonji tijekom milijuna godina proširili Zemljom, doživjevši razvoj brojnih vrsta i podvrsta zbog evolucijskih promjena, da bi nakon ledenog doba, iz posve nerazjašnjenih razloga, izumrli u Americi. No, konji koji su ostali na području Europe i Azije, nastavili su svoj evolucijski razvoj u novonastalim klimatskim uvjetima, nastanivši beskrajna stepska prostranstva udruženi u stada i tako dočekali susret s čovjekom.

Čovjek je u konju odmah prepoznao životinju koja mu neće poslužiti samo kao izvor hrane ili pomoći u polju. Na njegovim će se leđima graditi i rušiti civilizacije, osvajati kontinenti, povezivati narodi i kulture. Prva upotreba konja u ratu i na polju zabilježena je na Bliskom istoku tijekom razdoblja od 3500. do 3000. g. pr. Kr. Za vuču bormih kola služili su Sumeranima, Babiloncima, Asircima, bili su važni Egipćanima, a poseban značaj imali su za Grke i Rimljane u čijim su ratnim



osvajanjima često imali presudnu ulogu. Konj, doduše drveni, poslužio je Grcima i kao taktičko lukavstvo za pobjedu nad Trojancima. Zahvaljujući osvajačkim pohodima pomoću brzih i snažnih konja, u povijesti su zabilježeni mnogi nomadski narodi euroazijskih stepa, Mongoli, Huni, Avari... Nakon otkrića Amerike, Španjolci su na konjima pokorili carstvo Azteka, ali i vratili konje u njihovu pradomovinu, u kojoj su ih podjednako spremno dočekali i europski doseljenici i Indijanci.

Blisko i intenzivno druženje čovjeka i konja urodilo je njihovim dubokim prijateljstvom i povjerenjem, pa se među konjima nalaze i najslavniji pripadnici životinjskog svijeta. Jedan od najpoznatijih vjerojatno je *Bukefal*, vjerni pratilac Aleksandra Makedonskog, prozvan tako zbog bijelog znaka na čelu u obliku bikovske glave. Bukefal je uživao najviše državne počasti, a nakon njegove smrti osnovan je njemu u čast istoimeni grad u Indiji.

Marengo, arapski konj Napoleona Bonapartea čiji propeti lik krasi jedan od najpoznatijih Napoleonovih portreta, pratio je svog gospodara u gotovo svim bitkama, iako se Napoleon navodno nije mogao pohvaliti najzavidnijim jahačkim umijećem. Marengo je bio toliko slavan da se njegov kostur i danas čuva u britanskom vojnom muzeju.

Konji su blisko povezani i s raznim božanstvima. Grčka ih mitologija povezuje s Apolonom, Zeusom, Posejdonom i Atenom. Konji su vukli kola s grčkim sunčanim bogom Apolonom, a sličan motiv nalazimo i u hinduizmu gdje se Surya, bog Sunca, vozi u kočiji u koju je upregnuto sedam konja, te u kršćanstvu gdje

Aleksandar Makedonski i Bukefal, dio mozaika iz Pompeja



konji vuku kola sa svetim Ilijom Gromovnikom. Posejdona, vrhovnog boga mora, na valovima voze brzonogi konji. Mitološki lik *Kentaur* predstavljen je kao biće s tijelom konja, a rukama i glavom čovjeka. Posejdonov i Meduzin sin *Pegaz* predstavljen je kao krilati konj uz čiju je pomoć Belerofont savladao čudovište Himeru. U ovim i sličnim motivima konj je simbol tijela - materije kojom vlada jahač, odnosno duh.

Kelti su osobito štovali božicu *Eponu*, zaštitnicu konjanika, koju stari Rimljani preuzimaju također kao božicu zaštitnicu konja i magaraca. Konj u legendama islama također ima značajnu ulogu, a posebno važno mjesto ima konj *Burak*, na čijim je leđima poslanik Muhamed uzašao na nebo. O važnosti i vezi konja i njihovih vlasnika govori i to što su u mnogim kulturama pokapani sa svojim gospodarima.

Pasmine konja

Kad govorimo o konjima, neizostavno moramo spomenuti i pojam pasmine. Podjela konja na pasmine oslanja se na dvije osnovne vrste konja: *orientalne* i *okcidentalne*, odnosno *toplokrvne* i *hladnokrvne*, iako neki izdvajaju male konje, *ponje*, u posebnu skupinu. Ta se određenja, međutim, ne odnose na temperaturu tijela konja, već na njihov temperament i tjelesnu građu. Hladnokrvni su konji mirni i flegmatični, zdepastog tijela, grublje glave te kraćeg i debljeg vrata, a mogu biti teški od 650 do 1300 kg. Toplokrvni se konji, s druge strane, ističu svojom živošću, brzinom i stalnom željom za kretanjem te elegantnijim tijelom manje glave i tanjeg vrata, prosječne težine od 300 do 650 kg.

Postoji više stotina pasmina konja, a ovdje ćemo za primjer spomenuti samo nekoliko najpoznatijih i najzastupljenijih koje zbog njihovih kvaliteta često nalažimo i u rodoslovju mnogih drugih pasmina.

Romantični *arapski konj* smatra se jednim od najljepših u svijetu konja. Riječ *arab* na semitskom znači pustinja, što označava tu životinju kao stepskog i pustinjskog konja prilagođenog životu u posebnim uvjetima. Podrijetlom je s Bliskog istoka, odnosno područja današnje Saudijske Arabije, Egipta i Jemena. Za Arape je konj najplemenitija životinja i uživa gotovo jednako poštova-

Napoleon prelazi Alpe, Jacques-Louis David, 1801.

nje kao i plemenit čovjek. Beduinska legenda kaže da je arapski konj stvoren iz južnog vjetra na slavu Zemlje, a podaren mu je let bez krila. Druga priča kaže da je u počecima Bog dao Išmaelu, sinu Abrahamovu, konja kao nagradu za vjeru i predanost njegova oca Bogu.

Prema arapskim tradicionalnim zahtjevima, dobar arapski konj mora imati pravilno građeno tijelo, kratke i pokretljive uši, usku glavu, nozdrve kao *lavlje ralje*, lijepo, tamne oči *pogleda zaljubljene žene*, povjen i dugačak vrat kao simbol hrabrosti i ponosa, široka prsa i celo da bi primio blagoslov Alaha, uska leđa, mišiće *kao u deve*, rijetku grivu i bogat rep. Odraz snage konja zvijezda je na njegovom čelu. Najčešća boja tog konja je bijela, iako se može naći i u svim ostalim bojama.

Lipicanski konj dobio je ime po mjestu Lipici u Sloveniji gdje su 1580. godine Habsburgovci započeli s njegovim uzgojem. Zbog rata s Francuskom 1805. godine, lipicance su iz Lipice preselili u Đakovo i тамо su ostali sve do danas. Lipicanskog konja odlikuje plemenitost, inteligencija i izdržljivost. Zbog izrazito živahnog i visokog, gracioznog hoda, taj lijepi konj često služi za dresurno jahanje. Najčešća boja mu je bijela i sivobijela, a prisutne su i dorata (tamnorička) i vrana (crna), dok je alatasta (riđa) rijetka.

Engleski punokrvnjak stvoren je križanjem arapskog pastuha i engleske kobile negdje u XVIII. stoljeću, pa je tako od svog oca naslijedio brzinu kretanja, skladnost i gracioznost. Danas predstavlja jednu od najvrsnijih i najsvestranijih pasmina konja u svijetu koja podjednako služi u dresurnim i preponskim natjecanjima te u lovnu i u rekreativnom jahanju. Najčešće boje su vrana, dorata, alatasta i siva, no dopuštene su i bijele oznake na glavi i nogama.



Terapijsko jahanje

Danas, kad konji sve manje služe u polju, kad nema više trapera i kauboja, kad vitezove i ratnike na konjima viđamo još samo u filmovima, a konjsku su snagu odavno zamijenili brzi i skupi automobili, konj još uvijek ima nezamjenjivu ulogu koja još jednom potvrđuje njegovu plemenitost i daje joj novu dimenziju. Jahanje je, naravno, mnogima jedan od omiljenih oblika rekreacije, no osobama s invaliditetom predstavlja puno više od toga. Dodir sa životinjom koja nema predrasuda prema njihovom invaliditetu, njezinom snagom, toplinom i ritmom pokreta, ali prije svega dodir s dotad nepoznatim osjećajem slobode i pokretljivosti koje im konj pruža, za te osobe ima neprocjenjivu vrijednost i predstavlja važan poticaj njihovom samopouzdanju. ☺



*Biti sretniji nemoguće je
ne živimo li
mudro, lijepo i pravedno.
Nemoguće je živjeti
mudro, lijepo i pravedno
ako nismo sretni.*

Epikur

