

Anthony de Mello
ZAVEDANJE

Anthony de Mello

ZAVEDANJE

Založba Dravlje
Ljubljana 2017

KAZALO

| | |
|--|----|
| Predgovor | 5 |
| O prebujenju | 7 |
| Vam bom v pomoč na teh duhovnih vajah? | 8 |
| O pravilni vrsti sebičnosti | 11 |
| Želja po sreči | 12 |
| Psihologija ali duhovnost? | 13 |
| Tudi odrekanje ni rešitev | 16 |
| Poslušajte in pozabite naučeno | 17 |
| Maškarada dobroteljnosti | 19 |
| O čem razmišljate? | 25 |
| Dobro, slabo ali sreča? | 29 |
| Naša iluzija o drugih | 30 |
| Samoopazovanje | 33 |
| Zavedanje brez vrednotenja | 35 |
| Iluzija o nagradah | 39 |
| Najti samega sebe | 40 |
| Sleči se do »jaza« | 43 |
| Negativna čustva do drugih | 46 |
| O odvisnosti | 49 |
| Kako se zgodi sreča | 51 |
| Strah – korenina nasilja | 56 |
| Zavedanje in stik z resničnostjo | 57 |
| Dobra religija – nasprotje nezavedanju | 58 |
| Nalepke | 66 |
| Ovire za srečo | 67 |
| Štirje koraki k modrosti | 71 |
| Svet je v redu | 75 |
| Mesečnost | 78 |
| Sprememba kot pohlep | 80 |
| Spremenjen človek | 86 |
| Dospeti do molka | 89 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| Odreči se konkurenčnemu boju | 93 |
| Trajna vrednost | 95 |
| Želja, ne nagnjenje | 97 |
| Oklepiti se iluzij | 100 |
| Ljubi spomini | 103 |
| Postati konkreten | 107 |
| Neustreznost besed | 114 |
| Kulturna pogojenost | 117 |
| Filtrirana resničnost | 120 |
| Nenavezanost | 123 |
| Ljubezen, ki zasvaja | 127 |
| Več besed | 129 |
| Skriti zapiski | 130 |
| Vdati se | 133 |
| Nastavljene mine | 134 |
| Smrt »mene« | 136 |
| Vpogled in razumevanje | 138 |
| Brez prisiljevanja | 142 |
| Postati resničen | 143 |
| Različne podobe | 144 |
| O ljubezni pa nič | 146 |
| Izgubiti nadzor | 147 |
| Prisluhniti življenju | 149 |
| Konec analize | 151 |
| Smrt pred nami | 153 |
| Dežela ljubezni | 156 |

PREDGOVOR

Tonyja de Mella so prijatelji ob neki priložnosti prosili, naj pove nekaj besed o svojem delu. Povedal je zgodbo, ki jo je kasneje ponavljal na konferencah in jo najdete tudi v njegovi knjigi *Ptičja pesem*. Na moje presenečenje mi je rekel, da zadeva mene.

»Nekdo je našel orlovo jajce in ga položil v gnezdo domače kokoši. Mladi orlič se je izlegel skupaj z zarodom piščancev in skupaj z njimi zrastel. Vse svoje življenje je orel delal to, kar so delali piščanci, prepričan, da je eden izmed njih. Brskal je po zemlji za črvi in žuželkami. Kokodakal je, razprostiral krila in letal le nekaj čevljev nad zemljo. Leta so minila in orel se je zelo postaral. Nekega dne pa je nad seboj zagledal mogočno ptico na jasnem nebu. Lahkotno je drsela med zračnimi tokovi in komaj kdaj zamahnila s svojimi mogočnimi zlatimi krili.

Stari orel je gledal vanj s strahospoštovanjem: 'Kdo je to?' je vprašal.

'To je orel, kralj ptic,' mu je dejal sosed. 'On pripada nebu, mi pripadamo zemlji – mi smo kokoši.' Tako je orel živel in umrl kot kokoš, ker je mislil, da to je.«

Presenečen? Najprej sem se počutil naravnost užaljenega. Me je javno primerjal s kokošjo? V nekem smislu da, pa tudi ne. Žaljivo? Nikoli. To ni njegov način. Toda pripovedoval je meni in tem ljudem, da sem v njegovih očeh »zlati orel«, ki se ne zaveda višin, do katerih bi lahko vzletel. Zgodba mi je omogočila razumeti razsežnosti tega človeka, njegovo pristno ljubezen in spoštovanje človeka s tem, da je vedno govoril resnico. Prav to je bistvo njegovega dela, prebujanje ljudi, da bi spoznali lastno veličino. To je pravi

Tony de Mello, ki je oznanjal sporočilo o »zavedanju«, videl, da smo svetloba sebi in drugim, in spoznaval, da smo boljši, kot se zavedamo.

Knjiga je ujela Tonyja v poletu, v njegovem živem dialogu in interakciji, dotikajoč se vseh tem, ki oživljajo srca tistih, ki poslušajo.

Ohraniti duha njegove žive besede in vzdrževati njegovo spontanost pri odzivnem poslušalstvu v pisani besedi je bila naloga, s katero sem se srečal po njegovi smrti.

Ob podpori Georgea McCauleya, S. J., Joan Brady, Johna Culkina in preštevilnih drugih mi je uspelo te vznemirljive, provokativne in zabavne ure, ki jih je Tony preživel v neposrednem stiku z ljudmi, zajeti na teh straneh.

Uživajte v knjigi! Naj beseda zdrsne v vašo dušo in poslušajte jo – kot bi predlagal Tony – s srcem. Poslušajte njegove zgodbe in slišali boste svoje. Naj vas pustim same s Tonyjem – duhovnim voditeljem in prijateljem za vse vaše življenje.

J. Francis Stroud, S. J.
Fordham University Bronx, New York

O PREBUJENJU

Duhovnost pomeni prebujenost. Mnogi, četudi se tega ne zavedajo, spijo. Rodijo se speči, živijo speči, speči se poročijo, speči vzgajajo otroke, tudi umrejo speči, ne da bi se sploh kdaj prebudili. Nikoli ne razumejo lepote tega, kar imenujemo človeško življenje. Znano je, da so vsi mistiki – pa naj gre za katoličane, kristjane ali nekristjane in ne glede na to, kakšna je njihova teološka usmerjenost, ne glede na to, kakšna je njihova religija, – soglasni v tem: da je vse dobro, da je vse v redu. Četudi je vse zmedeno, je vse dobro. Prav zares, čuden paradoks. Toda žalostno je, da večina nikoli ne spozna, da je vse dobro, ker spijo. Tlači jih mora.

Lani sem na španski televiziji slišal tole zgodbo: Neki gospod je potrkal na sinova vrata. »Jaime,« reče, »zbudi se!« Jaime odgovori: »Nočem vstati, očka.« Oče zavpije. »Vstani, moraš v šolo!« Jaime pravi: »Nočem iti v šolo.« »Zakaj ne?« vpraša oče. »Iz treh razlogov,« reče Jaime. »Prvič, ker je tako dolgočasno; drugič, ker mi otroci nagajajo, in tretjič, ker sovražim šolo.« Oče pa pravi: »Jaz pa ti bom povedal tri razloge, zaradi katerih *moraš* v šolo. Prvič, ker je to tvoja dolžnost, drugič, ker si star petinštirideset let, in tretjič, ker si ravnatelj.« Prebudite se, prebudite se! Odrasli ste. Preveliki ste, da bi spali! Prebudite se! Nehajte se igrati s svojimi igračami.

Večina ljudi pravi, da želijo prerasti otroški vrtec, toda ne verjemite jim! Zares jim ne verjemite! V resnici želijo, da jim popravite polomljene igrače. »Vrni mi mojo ženo. Vrni mi mojo službo. Vrni mi moj denar, moj ugled, moj uspeh.« To je vse, kar želijo;

želijo nazaj svoje igrače. To je vse. Vsak dober psiholog vam bo povedal, da ljudje v resnici ne želijo ozdraveti. Želijo le olajšanje, kajti ozdravljanje je boleče.

Prebujanje je namreč neprijetno. V postelji vam je lepo in udobno, zbujanje pa vas razdraži. Zato moder guru ne poskuša ljudi prebuditi. Upam, da bom moder in vas nikakor ne bom poskušal buditi, če spite. To v resnici ni moje delo, četudi vam včasih rečem: »Zbudite se!« Moje delo je peti svojo pesem, plesati svoj ples. Če boste s tem kaj pridobili, dobro, če ne, škoda! Kot pravijo Arabci: »Dež je povsod enak: toda v močvirju povzroči rast trnja, v vrtu pa rast cvetja.«

VAM BOM V POMOČ NA TEH DUHOVNIH VAJAH?

Pričakujete, da bom komu pomagal? Ne, ne, ne in ne. Ne pričakujte, da bom v pomoč komurkoli. Prav tako pa pričakujem, da ne bom komu v škodo. Če vam bo škodovalo, boste sami krivi, in če vam bo pomagalo, bo tudi to vaša zasluga. Res. Mislite, da vam ljudje pomagajo? Ne. Mislite, da vas ljudje podpirajo? Ne. Ne podpirajo vas.

V terapevtski skupini, ki sem jo nekoč vodil, je bila tudi neka redovnica. Dejala mi je: »Občutek imam, da me prednica ne podpira.« Vprašal sem jo: »Kaj menite s tem?« Odgovorila mi je: »Moja provincialna prednica se nikoli ne prikaže v noviciatu, ki ga vodim. Nikoli. Nikoli tudi ne izreče kakega priznanja.« Rekel sem ji: »Dobro, poskusiva z igro

vlog. Predstavljajte si, da poznam vašo predstojnico. Še več, predstavljajte si, da natančno vem, kaj ona misli o vas. Torej vam rečem (v vlogi provincialne prednice): 'Veste, Mary, razlog, zakaj nikoli ne pridem k vam v noviciat, je, da je to edini kraj v provinci, kjer ni težav. Vem, da ste vi za to zadolženi, zato je vse v redu.' Kako se počutite zdaj?« Rekla je: »Krasno!« Nato sem jo poprosil, naj zapusti sobo za minuto ali dve, kajti to je del vaje. Medtem ko je bila zunaj, sem drugim v terapevtski skupini rekel: »Še vedno sem provincialna prednica, prav? 'Mary je najslabša predstojnica v noviciatu, kar sem jih imela v zgodovini province. Dejansko zato nikoli ne obiščem tega noviciata, ker težko gledam, kar se v njem dogaja. Prav grozno je. Toda če ji povem resnico, bom povzročila, da bodo novinke še bolj trpele. Pripravljamo že drugo osebo, ki bo v letu ali dveh prevzela njeno mesto. Zdelo se mi je, da je do takrat bolje, da jo pohvalim.' Kaj vi mislite o tem?« Odgovorili so: »To je bila resnično edina stvar, ki ste jo lahko naredili v teh okoliščinah.« Nato sem poklical Mary nazaj v skupino in jo vprašal, če se še vedno počuti tako krasno. Odgovorila je, da se. Uboga Mary. Mislila je, da je deležna podpore, pa je ni bila. Stvar je v tem, da si večino tega, kar mislimo in čutimo, sami pričaramo v svojih glavah, tudi občutek, da nam drugi pomagajo.

Mislite, da pomagate ljudem, ker jih ljubite? Moram vas presenetiti. Nikoli ne ljubite nikogar. Zaljubljeni ste zgolj v svojo predstavo in zažele-no podobo te osebe. Vzemite si minuto časa za premislek: nikoli ne ljubite nikogar, zaljubljeni ste le v predstavo o določeni osebi. Ali ni to način, kako

prenehate biti zaljubljeni? Vaša predstava se spremeni, ali ne? »Kako si me mogel tako razočarati, ko sem ti tako zaupal?« rečete komu. Ste mu v resnici zaupali? Nikoli niste nikomur zaupali. Rešite se tega. To je del pranja možganov družbe. Nikoli nikomur ne zaupate. Zaupate le svoji presoji o tej osebi. Kaj se torej pritožujete? Resnica je, da nočete priznati: »Moja presoja je bila zgrešena.« Ni zelo laskavo za vas, kajne? Zato raje rečete: »Kako si me mogel tako razočarati?«

Tako je torej: ljudje nočejo resnično odrasti, nočejo se resnično spremeniti, ljudje v resnici nočejo biti srečni. Kot mi je nekdo modro dejal: »Ne poskušaj jih osrečevati, samo v težave boš zašel.« Ne poskušaj učiti prašiča peti, zapravljal boš čas in vznemirjal prašiča. Kot poslovnež, ki pride v lokal, sede in vidi nekoga z banano v ušesu. Pomislite, z banano v ušesu! Razmišlja, ali naj mu to omeni. »Ne, to ni moja stvar,« si pravi. Toda misel mu ne da miru. Potem spije kozarec ali dva in pristopi k neznanecu: »Oprostite, banano imate v ušesu.« Neznanec reče: »Kaj?« Poslovnež ponovi: »Banano imate v ušesu.« Spet neznanec reče: »Kaj pravite?« »Banano imate v ušesu!« zavpije poslovnež. »Govorite glasneje,« reče neznanec, »imam banano v ušesu!«

Kako brezplodno. »Odnehaj, odnehaj, odnehaj!« si rečem. Povej svoje in pojdi. Če so imeli kaj od tega, dobro, če ne, škoda!

O PRAVILNI VRSTI SEBIČNOSTI

Prva stvar, za katero bi želel, da jo razumete, če se v resnici hočete prebuditi, je, da se nočete prebuditi. Prvi korak k prebujenju je, da ste dovolj pošteni, da si priznate, da si v resnici tega ne želite. Nočete biti srečni. Želite preskus? Poskusimo. Trajalo bo le minuto. Lahko zaprete oči ali tudi ne. Mislite na koga, ki ga zelo ljubite, na nekoga, ki vam je blizu, nekoga, ki je za vas dragocen, in mu v mislih recite: »Raje bi bil srečen, kot da bi imel tebe.« Opazujte, kaj se bo zgodilo. »Raje bi izbral srečo kot tebe. Če bi lahko izbral, bi izbral srečo.« Koliko se vas je počutilo sebičnih, ko ste se tako odločili? Zdi se, da mnogo. Vidite, kako so nam oprali možgane? Kako smo omejeni na razmišljanje: »Kako bi bil lahko tako sebičen?« Toda pogledajte, kdo je sebičen. Predstavljajte si, da bi *vam* nekdo dejal: »Kako bi mogel biti tako sebičen, da bi izbral srečo namesto mene?« Se vam ne bi zdelo primerno odgovoriti: »Oprosti, toda kako bi mogel biti *ti* tako sebičen, da bi zahteval od mene, naj izberem tebe namesto lastne sreče?«

Neka gospa mi je pripovedovala, kako je takrat, ko je bila še otrok, njen bratranec jezuit imel duhovne vaje v jezuitski cerkvi v Milwaukeeju in začel vsako srečanje z besedami: »Preskus ljubezni je žrtvovanje in merilo ljubezni je nesebičnost.« Čudovito. Vprašal sem jo: »Bi hoteli mojo ljubezen za ceno moje sreče?« »Da!« je odgovorila. Kaj ni to prekrasno? Ni to čudovito? *Ona* bi me ljubila za ceno *svoje* sreče, *jaz* bi jo ljubil za ceno *svoje* in tako bi imeli *dva* nesrečna človeka. Vendar, *naj živi ljubezen!*

ŽELJA PO SREČI

Govoril sem o tem, da nočemo biti srečni. Hočemo druge stvari. Ali določneje: ne želimo biti brezpogojno srečni. Pripravljen sem biti srečen, če imam to in ono in tretje. A to je tako, kot če bi rekli svojemu prijatelju ali Bogu ali komu drugemu: »Ti si moja sreča. Če te ne dobim, odklanjam srečo.« Tako pomembno je to razumeti. Ne predstavljamo si sreče brez teh pogojev. Tako je. Ne moremo si predstavljati sreče brez njih. Naučeni smo, da svojo srečo polagamo vanje.

To je torej prvo, kar moramo storiti, če se hočemo prebuditi, kar je isto, kot bi rekli: če želimo ljubiti, če želimo svobodo, če želimo veselje in mir in duhovno življenje. V tem smislu je duhovnost najkoristnejša stvar na svetu. Izzivam vas, da si zamislite karkoli koristnejšega od duhovnosti, kakršno sem opredelil. Ne pobožnost, ne vdanost, ne vera, ne češčenje, ampak duhovnost – prebujenje, prebujenje! Poglejte okoli sebe in videli boste gorje, osamljenost, strah, zmedenost, konfliktnost v ljudeh, notranje in zunanje konflikte. Zamislite si, da bi vam bila dana možnost znebiti se vsega tega. Zamislite si, da bi vam bila dana moč zaustaviti ta velikanski odliv energije, zdravja, čustev, ki izhaja iz teh konfliktov in zmedenosti. Bi hoteli to? Zamislite si, da bi nam nekdo pokazal način, kako bi resnično ljubili drug drugega, živeli v miru in ljubezni. Si lahko mislite karkoli koristnejšega, kot je to? Toda namesto tega ljudje mislijo, da so uspešni posli mnogo koristnejši, da je mnogo koristnejša politika in da je tudi znanost

mного koristnejša. Kaj pomaga poslati človeka na luno, če ne moremo živeti niti na zemlji?

PSIHOLOGIJA ALI DUHOVNOST?

Ali je psihologija koristnejša kot duhovnost? Nič ni koristnejšega od duhovnosti. Kaj lahko stori ubog psiholog? Lahko nam le lajša pritisk. Sam sem psiholog, ukvarjam se s psihoterapijo in v sebi doživljam velik konflikt, kadar moram izbirati med psihologijo in duhovnostjo. Ne vem, če me razumete. Sam tega dolga leta nisem razumel.

Naj razložim. Sam tega dolga leta nisem razumel, dokler nisem nenadoma dojel, da morajo ljudje *dovolj* trpeti v nekem odnosu, potem se osvobodijo iluzij v *vseh* odnosih. Ali ni to strašno? Morajo *dovolj* trpeti v nekem odnosu, preden se zbudijo in rečejo: »Dovolj mi je tega! Obstajati mora boljši način življenja kot živeti v odvisnosti od drugega človeškega bitja.« In kaj sem delal kot psihoterapevt? Ljudje so prihajali k meni s svojimi problemi v odnosih, v komuniciranju in s podobnim in včasih sem jim bil v pomoč. Toda včasih, žal, to ni bila pomoč, ker sem pustil ljudi spati. Morda bi morali trpeti še nekoliko *bolj*. Morda bi morali priti stvari do dna in reči: »Dovolj mi je *vsega!*« Šele ko si sit svoje bolezni, se je rešiš. Večina ljudi gre k psihiatru ali psihologu po olajšanje. Ponavljam: olajšanje, ne pa ozdravljenje.

Povedal bom zgodbo o malem Johnnyju, za katerega so trdili, da je duševno zaostal. Toda očitno ni

bil, kot boste izvedeli iz zgodbe. Obiskoval je poseben tečaj modeliranja v šoli za motene otroke. Dali so mu kepo modelirne mase. Odšel je v kot sobe in se z njo igral. Učiteljica je prišla k njemu in ga nagovorila: »Zdravo, Johnny.« In Johnny: »Zdravo.« Učiteljica: »Kaj imaš v rokah?« Johnny odvrne: »Kepo kravjega govna.« Učiteljica vpraša: »Kaj delaš iz njega?« Odvrne: »Delam učiteljico.«

Učiteljica si je mislila: »Mali Johnny je nazadoval.« Poklicala je ravnatelja in mu to povedala.

Ravnatelj je stopil k Johnnyju z besedami: »Zdravo, mali!« In Johnny odvrne: »Zdravo.« Ravnatelj reče: »Kaj imaš v rokah?« Johnny: »Kepo kravjega govna.« »Kaj boš z njim?« Johnny: »Delam ravnatelja.«

Ravnatelj je pomislil, da je to primer za šolskega psihologa in je poslal ponj.

Psiholog je bil pameten človek. Pristopil je k Johnnyju in mu dejal: »Zdravo.« In Johnny je rekel: »Zdravo.« Psiholog: »Vem, kaj imaš v rokah.« »Kaj?« »Kepo kravjega govna.« Johnny reče: »Tako je.« »In vem, kaj nameravaš narediti iz nje.« »Kaj?« vpraša Johnny. »Psihologa.« »Ni res! Ni dovolj kravjega govna!« In imeli so ga za duševno zaostalega!

Ubogi psihologi opravljajo dobro delo. Resnično. Včasih je psihologija v veliko pomoč, kajti ko ste na meji, da se vam zmeša, da besnite, takrat ste na tem, da postanete bodisi psihotiki ali mistiki. In mistik je ravno nasprotje blazneža. Poznate znamenje, da ste se prebudili? To je takrat, ko se vprašate: »Ali sem jaz zmešan, ali pa so zmešani vsi drugi?« Res je tako. Zmešani smo. Ves svet je zmešan. Potrjeni norci. Edini razlog, da nas ne zaprejo v kak zavod,

je, da nas je preveč. Torej smo nori. Živimo z norimi predstavami o ljubezni, odnosih, o sreči, veselju, o vsem. Prišel sem tako daleč, da verjamem, da če se vsi strinjajo o nečem, ste lahko gotovi, da to ne drži. Vsaka nova ideja, vsaka velika ideja, je bila, ko se je pojavila, ideja manjšine. Človek, imenovan Jezus Kristus, je bil sam proti vsem. Vsi so govorili drugače kot on. Tako tudi Buda. Vsi so govorili drugače kot on. Mislim, da je Bertrand Russell rekel: »Vsaka velika ideja nastopi kot bogokletstvo.« To je dobro in natančno povedano. V teh dneh boste slišali veliko bogokletstev. »Bogokletje je izrekel!« Ljudje so zmešani, prismojeni in prej kot to uvidite, bolje bo za vaše duševno in duhovno zdravje. Ne zaupajte jim. Ne zaupajte svojim najboljšim prijateljem. Zavržite iluzije o svojih najboljših prijateljih. Zelo so premeteni, kot ste tudi *vi* v ravnanju z drugimi, čeprav se tega najbrž ne zavedate. Tako prebrisani, prefinjeni in pametni ste. Veliko komedijo igrate.

Ne dajem vam ravno komplimentov, kajne? Toda ponavljam: Želite se zbuditi. Igrate komedijo. In niti ne veste tega. Mislite, da ste polni ljubezni. Ha! Koga ljubite? Celó vaše samožrtvovanje vam daje dober občutek, kajne? »Žrtvujem se. Živim v skladu s svojim idealom.« Toda nekaj imate od tega, kajne? Vedno imate nekaj od vsega, kar delate. Dokler se ne prebudite.

Naredili smo torej prvi korak. Uvideli ste, da se nočete prebuditi. Težko se je zbuditi, če ste bili hipnotizirani in ste verjeli, da je kos starega časopisnega papirja ček za milijon dolarjev. Kako težko se je odtrgati od kosa starega papirja!