

P O H V A L E A N T H O N Y J U D E M E L L U

»Čeprav Anthony de Mello dosega izjemne globine, je njegovo delo dostopno vsem, ki ga želijo razumeti.«

Thomas Moore, avtor knjige *Care of the Soul*

»Anthony de Mello je eden mojih najljubših razsvetljenih ljudi.«

Adyashanti, ustanovitelj duhovnega središča Open Gate Sangha in avtor knjige *The End of Your World*

»Nikoli ne bom pozabil svojega občutka osvoboditve; tega, kako je de Mello osmislil duhovnost, molitev in življenje; njegovega smisla za humor; njegovega izjemnega priovedovanja. Vse to je počel na tako zelo oseben način.«

J. Francis Stroud, avtor knjige *Praying Naked*

»To je vaša budnica! Morda se ne zavedate, da hodite v spanju. Večina to počne skoraj ves čas. Zavedanje nam odpre oči. Anthony de Mello nam nežno, a odločno govorí: 'Čas je, da se zbudiš.'«

Charles Osgood, nekdanji voditelj oddaje *CBS Sunday Morning*

KAZALO

| | |
|---|------|
| UREDNIKOV PREDGOVOR | XI |
| PREDGOVOR | XV |
| UVOD | XVII |
| MED BRANJEM KNJIGE | XVII |
| ZGODBA O SANJASIJU | XIX |
| | |
| PRVI DEL: ZDAJ JE PRAVI ČAS | 1 |
| Božanski plamen nezadovoljstva | 3 |
| Poiščite v sebi | 5 |
| Nehajte se popravljati | 7 |
| Vse je v redu | 9 |
| Nadenite si nov um | 10 |
| Programirani ste bili, da ste nesrečni | 11 |
| Naučili so vas, da se vznemirjate | 13 |
| Okuženi ste z navezanostmi | 15 |
| Zakaj ste prestrašeni in tesnobni | 18 |
| Edino, kar morate storiti | 19 |
| Zmotna prepričanja | 21 |
| Simfonija življenja | 23 |
| Programirani, da ne bi dvomili o programiranju | 25 |
| Kraljestvo radosti | 28 |
| Voziti z nogo na zavori | 30 |
| Razlika med zemeljskimi občutki in občutki duše | 32 |
| Žalostna zgodovina vaše osebne rasti | 34 |

| | |
|---|----|
| Zgodba o filozofu | 36 |
| Meditacija o reki | 37 |
| | |
| DRUGI DEL: RADOST | 39 |
| Kaj je radost | 41 |
| Ironija radosti | 42 |
| Prepoznajte žalost | 43 |
| Kaj morate storiti, da boste radostni? | 45 |
| Zgodba o poslovnežu | 47 |
| Meditacija o skrivnosti | 48 |
| | |
| TRETJI DEL: MILINA, IMENOVANA ZAVEDANJE | 49 |
| Zavedanje, zavedanje, zavedanje | 51 |
| Gledanje, opazovanje in razumevanje | 54 |
| Zavedati se – česa? | 55 |
| Kaj mislim, ko rečem zavedanje | 57 |
| Vrnite se domov, k sebi | 59 |
| Če se ne zavestate, ste ranljivi | 60 |
| Štiri resnice | 61 |
| Štirje koraki | 63 |
| Vaša naloga je, da se zavestate | 65 |
| Ali ste lahko radostni v svoji depresiji? | 67 |
| Dva vira sprememb | 69 |
| Sprejemanje in perspektiva | 71 |
| Lakmusov preizkus | 73 |
| Še en preizkus | 74 |
| Pomembno ne bo nič drugega | 75 |
| Zgodba v razmislek | 76 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Zgodba o sufiju | 78 |
| Meditacija o razsvetljenju | 79 |
| | |
| ČETRTI DEL: KDO SEM? | 81 |
| Zgodba o levu | 83 |
| Kaj sem? | 84 |
| Kdo živi v meni? | 85 |
| »Jaz«, ki opazuje »mene« | 86 |
| Kaj »jaz« ni | 87 |
| Niste oznaka | 89 |
| Tudi koncept niste | 91 |
| Občutek lastne vrednosti | 93 |
| Nedolžnost, ki smo jo izgubili | 94 |
| Mistiki in otroci | 96 |
| Hoditi sam | 98 |
| Kralj in kraljica | 100 |
| Zgodba s kmetije | 101 |
| Meditacija o tveganju | 102 |
| | |
| PETI DEL: KRALJESTVO LJUBEZNI | 105 |
| Kaj je ljubezen | 107 |
| Vse ali nič | 108 |
| Ovire do ljubezni | 110 |
| Prava ljubezen? | 112 |
| Vožnja z vlakcem smrti | 113 |
| Najveličastnejše dejanje ljubezni | 114 |
| Kaj bo rešilo svet | 117 |
| Jasno razmišljjanje | 119 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| Dobrodelnost | 121 |
| Ustvarjanje ljubečega sveta | 123 |
| Uzrite svojega odrešenika | 126 |
| Zgodbi o vernikih | 129 |
| Meditacija o blaginji | 131 |
| | |
| ŠESTI DEL: ZDРUŽITEV Z BOGOM | 133 |
| Prst, ki kaže na luno | 135 |
| Vaše mistično srce | 136 |
| Darovi tištine | 138 |
| Dih kot oblika molitve | 141 |
| Tišina | 142 |
| Zgodba o hasidejcu | 144 |
| Meditacija o ljubkovanju | 146 |
| | |
| SEDMI DEL: TRPLJENJE IN RAST | 147 |
| Če trpite, spite | 149 |
| Boleče izkušnje vodijo v rast | 150 |
| Svetla plat trpljenja | 151 |
| Zgodba o guruju | 153 |
| Meditacija o zori | 155 |
| | |
| ZA KONEC | 156 |
| | |
| O AVTORJU | 159 |

UREDNIKOV PREDGOVOR

Delo Anthonyja (Tonyja) de Mella sem spoznal pred leti in to mi je neizmerno pomagalo. Odprlo me je za poglobljen način bivanja, toda kot mnogi drugi sem tako živel le občasno. Nato je usoda hotela, da sem bil povabljen v Duhovno središče de Mello, da bi pomagal uresničiti njegovo poslanstvo, ker je Tony želel, da bi njegovo delo doseglo še več ljudi. S tem sem dobil priložnost, da se poglobim v njegovo duhovno filozofijo in pristop ter dojamem njuno moč, da nas odpreta za globoko resnico: da je namreč *vse v redu*. Čeprav vse ostaja kaos, je *vse v redu*. Če to drži, smo torej tudi vsi mi v redu in nam ni treba ničesar spremeniti ali popraviti. Nismo problem, ki ga je treba rešiti. Edini problem je morda ta, da tega še ne razumemo. Zato smo še naprej tesnobni, negotovi, prestrašeni, zamerljivi, neusmiljeni in nasilni. Skratka, trpimo, medtem ko nam je po Tonyjevih besedah na dosegu roke božanskost, s pomočjo katere bi naše življenje lahko postalo pomenljivo, čudovito in bogato, če bi jo le odkrili. Nato bi se tisto, kar si prizadevamo popraviti, spremenovalo samo od sebe. To je *milina*, h kateri nas

želi Tony usmeriti. Milina je v osrčju te zbirke njegovih zapisov.

Tony je svetu pokazal, kako preprosto je lahko odkritje. Od nas zahteva le to, da se globoko zavedamo tega, kar se dogaja v nas, dokler to zavedanje v nas ne prebudi resnice, kar se bo zagotovo zgodilo.

Tony mi je pomagal razumeti, kako naša družba programira ljudi, da nenehno spokopavajo lastno radost, potem pa se za to obtožujejo. Kot številne ljudi so tudi mene vzgojili v prepričanju, da če bom trdo delal, bom doživel uspeh, ta pa mi bo prinesel radost. Zatorej sem sledil tej formuli. Trdo sem delal, da bi spremenil sebe in svojo situacijo. Toda v času, ko sem se prvič srečal s Tonyjevim delom, sem spoznal, da to ni pot do radosti. V resnici nam to preprečuje radost, saj ves čas iščemo, nikdar pa ne odkrijemo. Ko sem prvič naključno odprl eno od Tonyjevih knjig, sem – kako ironično – pristal na strani, kjer je bilo zapisano prav vprašanje, na katerem temelji ta formula:

Kaj moraš storiti, da bi spremenil sebe?

Tonyjev odgovor me je osupnil.

Rekel je, da nam ni treba storiti ničesar; dovolj je, da preprosto opazujemo in smo budni. Rekel je, da zavedanje ustvari resničnost, ki te spremeni. Ko se preprosto zavedamo, je dejal, vse, kar je v nas zmotno in nevrotično, odpade, naše oči pa se odprejo božanskosti, ki nas obdaja. Nenadoma vidimo, da je vse v redu; da smo že zdaj, v tem trenutku, radostni in da smo vedno bili; da smo že zdaj, v tem trenutku, mirni in da smo vedno bili, le da tega nismo vedeli.

Rekel je, da takrat življenje postane čudovito, mi pa se moramo samo zavedati svojih odzivov – pozitivnih in negativnih – in dovoliti, da nas *milina* vrne k izkušnji, za katero smo bili rojeni. Storite to, je rekel Tony, in to bo vaše največje odkritje.

Vsak si želi lepote in radosti, zato sem si ponovno zadal, da bom postal bolj zavesten, kot je to opisal Tony. Dva tedna sem opazoval svoje misli, občutke in prepričanja, zaradi katerih sem se odzival na ljudi in dogodke (ki so bili večinoma stresni) na določen način; in opazoval sem, kako so ti odzivi popačili moj pogled na svet. Nato sem nekega lepega dne doživel veliko odkritje, ki ga je opisoval Tony. Odkril sem, da sem v natanko tistem trenutku imel vse, kar sem potreboval, da bi bil radosten. Če sem kdaj nesrečen ali nezadovoljen, sem samo iz enega razloga: osredotočam se na tisto, česar nimam. To sem odkril v gneči na newyorški železniški postaji Grand Central Station. Mudilo se mi je in zamudil sem vlak. Jezen sem bil nase, vendar sem se zmogel tega tudi zavedati. Ko sem stal v gneči, sem opazoval, kako mi jeza načenja živce, kako postajam razburjen in kako se začenjam obsojati, te misli pa postajajo projekcije, ko začenjam iskati krivca drugje. Toda ko sem dovolil, da je moj odziv tak, kakršen je, ko mi je postalo jasno, da je ta odziv del mene, ne pa resničnosti, in ko sem se vzdržal zvračanja krivde nase zato, ker se obsojam, je odziv sčasoma minil. Naenkrat sem se zavedel lepote železniške postaje. Očarali so me ljudje, ki so hodili mimo mene. V meni se je prebudilo nekaj čudovitega in do vsakega človeka v tisti gneči sem občutil ljubezen. Bilo je, kot da se je dvignila tančica, in razkrili sta se mi lepota in radost, ki vedno

samo čakata, da ju izkusimo. Zavedanje me je osvobodilo.

Anthony de Mello opisuje to svobodo. Svet jo potrebuje bolj kot kadarkoli prej, pot do nje pa najdete v tej knjigi.

Don Joseph Goewey,
izvršni direktor Duhovnega središča de Mello

P R E D G O V O R

Obstaja zgodba o Tonyju, ki je popoln uvod v to knjigo:

Učenec vpraša mojstra: »Kaj je pomembnejše, meditacija ali delovanje?«

»Nič od tega,« odvrne mojster. »Pomembno je videti.«

»Toda gledamo ves čas,« je nasprotoval učenec.

»Uglej, da zlata ogrlica, ki si jo tako goreče želiš, že zdaj visi okrog tvojega vratu. Uglej, da so kače, ki si jih predstavljaš, kako te pikajo v gležnje, zgolj neškodljivi kosi vrvi. Uglej, kar je v resnici tam.«

Če boste dovolili, da se vam ta zgodba med branjem te knjige vrti v mislih, boste zmožni *nehati spreminjati sebe*. Zgodbe in meditacije v vsakem poglavju prinašajo lahkotne in prijetne trenutke zavedanja.

Tako kot ogenj raztopi kos celofana, bodo tudi ti trenutki nežno razkrojili vaše lažno, nevrotično programiranje.

Ljudje, ki so odkrili de Mellovo *čarobnost*, najpogosteje