

Антъни де Мело

ОСЪЗНАВАНЕ

ОПАСНОСТИТЕ И ВЪЗМОЖНОСТИТЕ,
КОИТО КРИЕ ДЕЙСТВИТЕЛНОСТТА

София, 2023

Преводът е направен по изданието:

Anthony de Mello

AWARENESS

THE PERILS AND OPPORTUNITIES OF REALITY

Copyright © 1990 by The Center for Spiritual Exchange

This edition published by arrangement with Image, an imprint
of Random House, a division of Penguin Random House LLC

All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2023

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да
бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без
изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Валентин Евстатиев, превод, 2023

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2023

ISBN 978-619-01-1182-5

АНТЪНИ ДЕ МЕЛО

ОСЪЗНАВАНЕ

*Опасностите и възможностите,
които крие действителността*

ЗАПИС НА СЕРИЯ ОТ БЕСЕДИ ЗА ДУХОВНО ИЗВИСЯВАНЕ,
ИЗНЕСЕНИ ОТ АНТЪНИ ДЕ МЕЛО

ПОД РЕДАКЦИЯТА НА ДЖ. ФРАНСИС СТРАУД

Превод от английски
Валентин Евстатиев



СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор (Дж. Франсис Страуд)	9
За пробуждането	11
Ще ви помогна ли с тези свои беседи?	13
За по-добрия егоизъм.....	17
За стремежа към щастие.....	19
За психология ли става дума в този курс по духовно извисяване?	21
Отричането също не е решение	25
Да слушаме и да отучим наученото	27
Измамно милосърдие	31
Какво става в съзнанието ни?	37
Добри, лоши или късметлии.....	41
Нашите илюзии за другите	43
Самонаблюдение	47
Осъзнаване без преценяване	49
Илюзията, че ще бъдем възнаградени	55
Да намерим себе си.....	57
Дълбоката същност на „аз“	61
Отрицателните ни чувства към другите	65

За човешката зависимост	69
Как се случва щастието	73
Страхът – коренът на насилието.....	79
Осъзнаване и досег с действителността	81
Добрата религия – антитезата на неосъзнаването.....	83
Етикетите.....	93
Кое пречи на щастието	95
Четири стъпки към мъдростта	99
Светът си е съвсем наред.....	105
Действителността през очите на спящите	109
Стремежът към промяна	113
Личностната промяна	119
Да стигнем до мълчанието	123
Да изгубим, за да спечелим.....	127
Неизменната стойност.....	131
Желанията, а не предпочитанията	133
Илюзиите, на които робуваме	137
Човек прегръща само спомените си	141
Важното е да виждаме конкретното	147
Думите не стигат	155
Културна обусловеност	159
Филтрирана действителност	163
Не бива да се привързваме.....	167

Любовта като наркотик	171
И пак думи	173
Скрити намерения	175
Да не се съпротивяваме	179
Опасни подводни камъни	181
Какво е смъртта	185
Проникновение и разбиране	187
Без излишни напъни	191
Да погледнем истината в очите	193
Няколко метафори	195
Без думи за любовта	197
Загуба на контрол	199
Да слушаме живота	201
Там, където свършва анализът	203
Смъртта е начинът	205
Страната на любовта	209
За автора	221



ПРЕДГОВОР

Веднъж в неформална обстановка Тони де Мело бе помолен да каже няколко думи за същността на своята работа. Той стана и разказа една притча, която по-късно щеше да повтори по време на конференции и която може би познавате от книгата му „Песента на птицата“. За моя изненада той каза, че притчата се отнася за мен.

Веднъж един човек намерил орлово яйце и го сложил в полога на домашна кокошка. Малкото орле се излюпило заедно с кокошите пиленца и израснало с тях.

През целия си живот орелът правел това, което правели домашните кокошки, мислейки, че и той е кокошка. Ровел земята, за да намери червеи и насекоми. Клопал и кудкудякал. И от време на време размахвал крила и се издигал на няколко педи над земята.

Минали години и орелът съвсем остарял. Един ден погледнал нагоре и видял една разкошна птица в безоблачното небе. Тя се носела с величествена грация сред мощните въздушни течения и само от време на време махала със силните си златисти криле.

Старият орел гледал поразен.

– Какво е това? – попитал той.

– Това е орелът, царят на птиците – казала една от кокошките. – Неговият дом е небето. Нашият дом е земята – ние сме кокошки.

И така орелът живял и умрял като кокошка, защото си мислел, че е кокошка.

Изненадан ли? Направо се почувствах обиден отначало! Нима този човек заявяваше на всеослушание, че аз съм като до-

машните кокошки? В известен смисъл – да, но не съвсем. Обида? Ни най-малко. Тони не беше такъв човек. Но той казваше на мен и останалите, че в неговите очи аз съм „златен орел“, но не подозирам до какви висоти мога да се издигна. Притчата ми помогна да разбера какво представлява този човек, да разбера, че искрено обича и уважава хората, но винаги говори истината. В това бе смисълът на цялото му дело – да накара хората да се събудят и да осъзнаят своето величие. Тогава видях Тони де Мело в целия му блясък – той носеше посланието за „осъзнаване“, виждаше светлината, която представляваме ние за себе си и за другите, и знаеше, че можем повече, отколкото предполагахме.

В тази книга виждаме Тони в неговия полет – посредством жив диалог и общуване той засяга всички теми, докосващи сърцата на онези, които слушат.

След смъртта му на мен се падна задачата в писмен текст да запазя духа на живото му слово и да съхрани спонтанността на общуването му с аудиторията. Благодарение на прекрасната подкрепа, която получих от члена на Йезуитския орден Джордж Макколи, от Джоун Брейди, Джон Кълкин и много други, които не бих могъл да изброя, вълнуващите, забавни и подтикващи към размисъл часове, в които Тони общуваше с реални хора, са чудесно запечатани в тези страници.

Желая ви приятно четене. Оставете думите да докоснат душата ви и както би казал Тони, слушайте със сърцето си. Чуйте какво ви казва той и в казаното ще откриете себе си. Сега ще ви оставя насаме с Тони – духовния съветник, човека, който ще остане ваш приятел за цял живот.

*Дж. Франсис Страуд, член на Йезуитския орден
Духовен център „Де Мело“,
Университет „Фордъм“
Бронкс, Ню Йорк*

ЗА ПРОБУЖДАНЕТО

Духовното извисяване означава пробуждане. Повечето хора са заспали, макар да не знаят това. Раждат се заспали, живеят заспали, спят, когато се женят, спят, когато отглеждат децата си, и умират в съня си, без изобщо да са се събуждали някога. Те не разбират красотата и очарованието на това, което наричаме човешко съществуване. Помислете само: всички мистици – католици, християни, нехристияни, без значение какво проповядват, без значение в какво вярват, всички са единопдушни за едно – че всичко е наред, всичко е наред. Нищо, че хаосът е пълен – всичко било наред. Какъв парадокс само. Но трагедията е в това, че повечето хора не осъзнават, че всичко е наред именно защото спят. Спят и сънуват кошмар.

Миналата година чух следната история по една испанска телевизия. Веднъж някакъв човек почукал на вратата на стаята на сина си.

– Хайме – казал той, – събуди се!

Хайме отвърнал:

– Не ми се става, татко.

Бащата извикал:

– Ставай, трябва да тръгваш за училище.

Хайме отговорил:

– Не ми се ходи на училище.

– Защо? – попитал бащата.

– По три причини – казал Хайме. – Първо, защото е страшна скука; второ, децата ме тормозят; и трето, мразя училището.

Тогава бащата рекъл:

– Аз пък ще ти посоча три причини, поради които трябва да ходиш на училище. Първо, защото това е твой дълг; второ, защото си на 45 години; и трето, защото ти си директорът.

Събуди се, събуди се! Вече не си дете. Голям си вече, стига си спал. Събуди се! Стига си си играл с твоите детски играчки.

Повечето хора твърдят, че искат да излязат от детската градина, но не им вярвайте. Не им вярвайте! Те само искат от вас да им поправят счупените играчки. „Върни ми жената! Върни ми работата! Върни ми парите! Върнете ми репутацията, успеха.“ Ето това искат те – искат някой да им смени играчките. Нищо друго. И най-добрият психолог ще ви каже същото – че хората всъщност не искат да се излекуват. Те търсят само облекчение; а лечението е болезнено.

Пробуждането е неприятна работа. Когато сме в леглото, ни е хубаво и удобно. А когато ни събуждат, се сърдим. Ето защо мъдрецът не се опитва да събуди никого. Искане ми се и аз да бъда мъдър и да не правя никакви опити да ви събуждам, ако сте заспали. Това не е моя работа, въпреки че понякога ще ви казвам: „Събудете се!“ Моята работа е да си върша моето, да си пея моята песен. Ако от това има полза за вас – добре, ако ли не – жалко. Арабите казват: „Дъждът е един и същ навсякъде, но в блатото от него растат трънаци, а в градината – цветя.“

ЩЕ ВИ ПОМОГНА ЛИ С ТЕЗИ СВОИ БЕСЕДИ?

Как смятате, дали ще помогна на някого? Не! О, не, не, не, не, не! Не очаквайте, че ще помогна на когото и да било. Не мисля също и че ще навреда на някого. Ако някой ви навреди, това ще сте самите вие; ако някой ви помогне, пак ще сте вие. Наистина е така! Мислите, че другите ви помагат? Никой не ви помага. Мислите, че другите ви подкрепят? Никой не ви подкрепя.

Преди време в една от групите, с които провеждах терапия, имаше една жена. Беше калугерка. Тя ми каза:

– Нямам никаква подкрепа от ръководителката си.

Попитах я:

– Какво искате да кажете?

Тя отвърна:

– Ръководителката ми, тази, която отговаря за цялата провинция, никога не идва в послушническото общежитие, което аз ръководя – никога. Нито веднъж не ме е похвалила.

Аз казах:

– Добре, хайде да разиграем една въображаема ситуация. Да си представим, че познавам провинциалната ви ръководителка. И че дори знам точно какво мисли тя за вас. И ви казвам (сега съм в ролята на провинциалната ръководителка): „Знаете ли, Мери, аз никога не идвам при вас, защото от цялата провинция само при вас нещата са наред – нямате никакви проблеми. Знаем, че вие ръководите и всичко е наред.“ Е, как се чувствате сега?

Тя отвърна:

– Чувствам се прекрасно.

Тогава ѝ казах:

– Добре, а сега, моля ви, излезте за малко. Това е част от уп-
ражнението.

Тя излезе от стаята. В нейно отсъствие аз казах на останалите
хора в групата:

– Значи така, аз все още съм провинциалната ръководителка.
Онази Мери там е най-лошата отговорна служителка, която сме
имали в цялата история на провинцията. Всъщност причината,
поради която не я посещавам, е, че не бих понесла да видя какви
ги върши. Направо е ужасно. Но ако ѝ кажа истината, това само
ще увеличи мъките на послушничките там. Така и така се каним
да я сменим след година-две; сега обучаваме друга жена. Затова
реших, че междувременно е добре да бъда мила с нея, за да може
нещата да вървят. Вие какво мислите?

Те отвърнаха:

– Това е единственото, което е можело да сторите на практи-
ка при дадените обстоятелства.

Тогава повиках Мери да се върне при групата и я попитах
дали все още се чувства прекрасно.

– О, да – каза тя.

Горката Мери! Тя си мислеше, че я подкрепят, но всъщност
не беше така. С други думи, това, което чувстваме и мислим, в
повечето случаи е плод на собственото ни въображение, вклю-
чително и представата, че уж другите ни помагат.

Вероятно си мислите, че човек помага на онези, които оби-
ча. Аз пък ще ви кажа друго. Никой никого не обича. Обичаме
единствено изкривената си илюзорна представа за другия. По-
мислете малко над това: никой никого не обича, обичаме един-
ствено изкривената си представа за другия. Та нали затова хора-
та се разлюбват. Защото представата им се е променила, не е ли
така? „Как можа да ме предадеш, аз толкова ти вярвах!“ – нали
така казваме. Но наистина ли сте вярвали на този човек? Никого
на никого не сте вярвали. Разберете това! Това е едно от нещата,
с които обществото ни промива мозъците. Никой на никого не
вярва. Вярваме само на собствената си преценка за другия. Защо

тогава се оплакваме? Истината е, че не искаме да си признаем, че преценката ни е била лоша. Това не говори добре за нас, нали? Затова предпочитаме да кажем: „Как можа да ме предадеш!“

С други думи, истината е следната: хората всъщност не искат да пораснат, не искат да се променят, не искат да са щастливи. Веднъж един човек ми каза нещо много умно: „Не се опитвай да правиш другите щастливи, така само ще си навлечеш неприятности. Не се опитвай да учиш прасето да пее – само ще си изгубиш времето и ще ядосаш прасето.“ Има един анекдот за бизнесмен, който влязъл в някакъв бар, седнал там и видял един човек с банан в ухото – цял банан в ухото! Помислил си: „Дали да му кажа за банана? А, не, това не е моя работа.“ Но мисълта продължила да го човърка. Пийнал той една-две чашки и тогава казал на онзи:

– Извинете... ммм... имате банан в ухото.

Човекът казал:

– Какво?

Бизнесменът повторил:

– Имате банан в ухото.

Онзи пак:

– Моля?

– Имате банан в ухото! – извикал бизнесменът.

– Говорете по-силно – казал другият, – имам банан в ухото!

Виждате ли, безполезно е. „Откажи се, откажи се, откажи се“ – все това си повтарям. Кажете каквото имаш да казваш – и точка по въпроса. Ако от това има полза за другите – добре, ако ли не – жалко!