

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:

Anthony De Mello

STOP FIXING YOURSELF, Wake Up All is Well

Copyright © 2021 by the Center for Spiritual Exchange

First published by Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro, Oregon.

www.beyondword.com. Translation rights arranged through Sylvia Hayse

Literary Agency, LLC, and Livia Stoia Literary Agency

Translation Copyright © 2023 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-04624-3



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

ANTONI DE MELO

PRESTANITE
DA SE
POPRAVLJATE

Probudite se, sve je u redu

Priredio Don Džozef Guvi

Preveo Vladan Stojanović

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2023.

SADRŽAJ

BELEŠKA PRIREĐIVAČA.....	9
PREDGOVOR	13
UVOD.....	15
Dok čitate ovu knjigu	15
Sanjasijeva parabola	17
PRVI DEO: VREME JE	
Božanski plamen nezadovoljstva	23
Tragajte unutar sebe	25
Prestanite da se popravljate	27
Sve je u redu	29
Stavite novi um	30
Programirani ste da budete nesrećni	31
Obučeni ste da onespokojavate samog sebe	33
Inficirani ste privrženostima	35
Zašto ste uplašeni i zabrinuti	38
Jedino što treba da uradite	39

Antoni de Melo

Lažna uverenja	41
Simfonija života	43
Programirani ste da ne dovedite programiranje u pitanje	45
Kraljevstvo radosti	48
Vožnja sa stisnutim kočnicama	50
Kontrast između svetovnih i duševnih osećanja	52
Vaša tužna istorija samounapređivanja	54
<i>Filozofova priča</i>	57
<i>Meditacija reke</i>	59

DRUGI DEO: SREĆA

Šta je sreća?	63
Ironija sreće	65
Gledajte nesreću	66
Šta bi trebalo da uradite da biste stekli sreću?	68
<i>Biznismenova priča</i>	71
<i>Tajna meditacija</i>	73

TREĆI DEO: MILOST ZVANA SVESNOST

Svesnost, svesnost, svesnost	77
Gledanje, posmatranje, razumevanje	79
Svestan čega?	80
Šta podrazumevam pod svesnošću	82
Dodite kući sebi	84
Ako ste nesvesni, ranjivi ste	85
Četiri istine	86
Četiri koraka	88
Pozvani ste da budete svesni	90
Možete li da budete srećni u depresiji?	92
Dva izvora promena	94

Prestanite da se popravljate

Prihvatanje i perspektiva	96
Lakmus test	98
Još jedan test	100
Više ništa neće biti važno	101
Parabola za razmišljanje	102
<i>Sufijeva priča</i>	105
<i>Meditacija prosvetljenja</i>	107

ČETVRTI DEO: KO SAM JA?

Parabola s lavom	111
Šta sam ja?	112
Ko živi u meni?	113
„Ja“ posmatra „mene“	114
Šta „ja“ nije	115
Vi niste etiketa	117
Vi niste ni koncept	119
Samopoštovanje	121
Naša izgubljena nevinost	122
Mistici i deca	124
Hodati sam	126
Kralj, kraljica	128
<i>Priča iz seoskog dvorišta</i>	129
<i>Meditacija izloženosti</i>	131

PETI DEO: KRALJEVSTVO LJUBAVI

Šta je ljubav?	135
Sve ili ništa	136
Prepreke za ljubav	138
Prava ljubav?	140
Vožnja rolerkosterom	141

Antoni de Melo

Najlepši čin ljubavi	142
Šta će spasti svet.	145
Šta je jasno mišljenje?	147
Milosrđe	149
Stvaranje sveta ljubavi.	151
Evo spasitelja tvog.	154
<i>Štovateljičina priča.</i>	157
<i>Meditacija izvora</i>	159

ŠESTI DEO: SJEDINJENJE S BOGOM

Prst uperen u mesec	163
Vaše mistično srce.	165
Bogatstva tišine	167
Disanje kao oblik molitve.	170
Tišina	171
<i>Hasidska priča</i>	175
<i>Meditacija milovanjem</i>	177

SEDMI DEO: PATNJA I UZRASTANJE

Ako patite, vi spavate	181
Bolna iskustva dovode do uzrastanja	182
Svetla strana patnje	183
<i>Guruova priča</i>	185
<i>Meditacija zore.</i>	187

ZAKLJUČAK

Uveravam vas u ovo	189
------------------------------	-----

BELEŠKA PRIREĐIVAČA

Pre nekoliko godina susreo sam se s delom Antonija (Tonija) de Mela, koje mi je neizmerno pomoglo. Osnajilo je duboku svest o postojanju u meni, ali sam je, kao i toliko drugih ljudi, samo sporadično primenjivao. Sudbina je htela da budem pozvan da se pridružim De Melovom duhovnom centru, da bih pomogao u misiji širenja Tonijeve duhovne filozofije i pristupa po svetlu, kao i spoznaji njene moći da nam otvori oči za duboku istinu: naime, da je *sve dobro*. Iako je sve u neredu, *sve je u redu*. Budući da je to istina, sledi da smo svi dobri i da stvarno nije potrebno da išta popravljamo ili menjamo kod sebe. Mi nismo problem koji bi trebalo da se rešava. Ako problem i postoji, sastoji se u tome da to još nismo shvatili. Shodno tome, nastavljamo da budemo napeti, nesigurni, zastrašeni, ozlojeđeni, neskloni praštanju i agresivni. Ukratko, patimo, iako je, kao što Toni ukazuje, božansko koje bi moglo da načini naše živote smislenim, divnim i bogatim, kad bismo ga samo otkrili, svuda oko nas, nadohvat ruke. To je *milost*, na koju Toni ukazuje, a ona je u srcu ove kolekcije njegovih spisa.

Antoni de Melo

Tonijev doprinos svetu jeste u tome što je pokazao koliko jednostavno ovo otkriće može da bude. Ono samo zahteva da budemo fundamentalno svesni onoga što se dešava u nama, dok nas svesnost ne probudi za istinu, što će ona garantovano učiniti.

Toni mi je pomogao da razumem način na koji nas je društvo programiralo da po navici potkopavamo svoju sreću i da zatim krivimo sebe zbog toga. I ja sam, kao i toliko drugih, vaspitan po staroj formuli, koja me je nagnala da verujem da ću uspeti ako budem vredno radio, i da će sreća proisteći iz tog uspeha. Sledio sam taj recept. Vredno sam radio na promeni sebe i svoje situacije. Susret s Tonijevim delom pomogao mi je da shvatim da se sreća ne ostvaruje po takvoj formuli. Ona nas, zapravo, sprečava da je dosegamo, proizvodeći hronično stanje u kome uvek tragamo, a nikada ne nalazimo. Ironija je htela da sam, kada sam prvi put nasumično otvorio jednu od Tonijevih knjiga, naišao upravo na stranu koja je postavljala isto pitanje koje pokreće staru formulu:

Šta je potrebno da uradite da biste se promenili?

Tonijev odgovor na ovo pitanje me je zaprepastio.

Rekao je: Ne morate ništa da uradite; dovoljno je da budete radoznali i budni. Svesnost, rekao je, oslobađa stvarnost koja vas menja. Tvrdio je da će, ako jednostavno budete svesni, sve što je lažno i neurotično unutar vas pasti i da će vam se oči otvoriti za božanstvenost koja vas okružuje. Najedanput ćete uvideti da *jeste* sve dobro; da ste već srećni, baš sada, i da ste uvek to bili; da ste već mirni i da ste to uvek bili, samo što niste znali.

Prestanite da se popravljate

Tu i tada život postaje prekrasan, rekao je, a sve što je potrebno da radimo jeste da budemo svesni svojih reakcija – pozitivnih i negativnih – i da dopustimo *milosti* da obavi posao restauracije iskustva koje smo rođeni da doživimo. Učinite to, rekao je Toni, pa ćete načiniti najveće otkriće u životu.

Lepota i sreća su sve što svako ljudsko biće želi; stoga sam se iznova posvetio naporima da postanem svesniji, kao što je Toni opisao. Dve nedelje posmatrao sam misli, osećanja i uverenja koja su generisala način na koji sam reagovao na ljude i događaje (koji su najčešće bili stresni), i to kako te reakcije izvitoperuju način na koji sagledavam svet. Jednog lepog dana iskusio sam veliko otkriće na koje je Toni ukazivao. Otkrio sam da sam, baš u tom trenutku, imao sve što mi je potrebno da budem srećan. Jedini razlog zbog kog sam bio neprestano nesrećan i nezadovoljan bio je taj što sam bio usredsređen na ono što nisam imao. To otkriće desilo se u Njujorku na stanici Grand central, u vreme najveće gužve. Zakasnio sam na voz. Naljutio sam se na sebe, ali sam uspeo da zakoračim unazad, u svesnost. Stajao sam usred gomile, gledajući kako mi se teskoba igra sa živcima, ispunjava me gnevom i samoosuđujućim mislima, koje su se preobražavale u projekcije i težnju da okrivim nekog drugog. Međutim, reakcija je polako prolazila, zato što sam joj dopuštao da bude ono što jeste, s jasnom svešću da je ona unutar mene, da nije stvarnost, i zbog uzdržavanja od osuđivanja sebe zbog samoosuđivanja. Nešto divno probudilo se u meni. Osećao sam ljubav prema svakoj osobi u gomili. Činilo mi se da je podignut veo, otkrivajući lepotu i radost, koje su uvek bile tu, slobodne za uzimanje. Svesnost me je oslobodila.

Antoni de Melo

Antoni de Melo ukazuje na tu slobodu. Našem svetu potreb-
nija je nego ikada, a vi možete pronaći put do nje u ovoj knjizi.

Don Džozef Guvi
Izvršni direktor De Melovog duhovnog centra

PREDGOVOR

Sledeća priča Tonija de Mela nudi savršen uvod u ovu knjigu:

Učenik pita učitelja: „Šta je važnije – meditacija ili delanje?“

„Ni jedno ni drugo“, reče učitelj. „Gledanje je najvažnije.“

„Ali stalno gledamo“, učenik je osporio njegove reči.

„Vidim da zlatna ogrlica za kojom ste tako predano žudeli već visi oko vašeg vrata.“

Vidim da su zmijske koje vas u mašti ujedaju za članke samo bezopasni komadi užeta. Vidim ono što je stvarno tu.“

Ako dopustite ovoj priči da vam se kotrlja po mozgu dok čitate ovu knjigu, bićete u stanju da prestanete da *se popravljate*. Priče, narativi i meditacije u svakom delu ponudiće vam prijatne trenutke svesnosti koje ćete dosegnuti bez napora.

Ti trenuci nežno će rastočiti lažno, neurotično programiranje u vama baš kao što plamen rastače komad celofana.

Antoni de Melo

Moj život se promenio najčešće je korišćena rečenica koju izgovaraju oni koji su otkrili De Melovu magiju. Iako sve oko vas može biti u haosu, vi ste sasvim dobro. Nema potrebe da bilo gde idete. Sreća se uzdiže sama od sebe, u sadašnjem trenutku. Tako je i s ovom knjigom. Ne morate da radite ništa više. Samo joj dopustite da vam se obrati.

Dezmond Tai,
Poverenik De Melovog duhovnog centra

UVOD

Dok čitate ovu knjigu

Duhovnost znači buđenje. Neki od nas bivaju probudeni te-
gobnom životnom stvarnošću. Toliko patimo da se probudimo.
Drugi ljudi iznova se sudaraju sa životom. Još mesečare. Oni se
nikada ne probude. Tragično je što im nikada ne padne na pamet
da možda postoji drugi način. Nikada im ne padne na pamet da
možda postoji bolji način. Ipak, ako vas život nije dovoljno namu-
čio, pa niste dovoljno propatili, postoji i drugi način: da *slušate*.
Ne mislim da bi trebalo da se složite s onim što tvrdim. To ne bi
bilo slušanje. Nije bitno da li se slažete ili ne, zato što slaganje i
neslaganje imaju veze s rečima, konceptima i teorijama, a oni ne-
maju nikakve veze sa istinom. Istina se nikada ne izražava rečima.
Ona se vidi iznenada, kao rezultat izvesnog pristupa. To znači da
možete videti istinu iako se ne slažete sa mnom. Ali morate raspo-
lagati otvorenim pristupom, spremnošću da otkrijete nešto novo.

Antoni de Melo

To je važno – a ne vaše slaganje ili neslaganje sa mnom. Naposletku, najveći deo onoga što ovde predstavljam jesu teorije, a nijedna teorija ne odražava stvarnost na odgovarajući način. Mogu da vam pričam ne o istini, već o preprekama na putu do nje. Njih mogu da opišem. Ne mogu da opišem istinu. Sve što mogu jeste da vam dam opise vaših obmana, da biste mogli da ih odbacite. Sve što mogu da uradim za vas jeste da osporim vaša verovanja i sistem verovanja koji vas čini nesrećnim. Sve što mogu da učinim za vas jeste da vam pomognem da se odučite. To je suština učenja kad je reč o duhovnosti: odučavanje od gotovo svega čemu ste naučeni. Spremnost da se odučite, da slušate.

Dok čitate ovu knjigu, zapitajte se da li, kao i većina ljudi, slušate samo da biste potvrdili ono što već mislite. Pratite svoje reakcije dok čitate. Često ćete biti zapanjeni, šokirani, skandalizovani, iznervirani, onespokojeni ili frustrirani. Ili ćete govoriti: „Sjajno!“ Međutim, da li slušate tragajući za onim što će potvrditi ono što već mislite? Ili slušate da biste otkrili nešto novo? To je važno. Onima koji spavaju je teško. Isus je odbačen, iako je obznanio dobre vesti. Ne zato što nisu bile dobre, već zato što su bile nove. Mrzimo novo. I biće bolje da se što pre suočimo s tom činjenicom. Ne želimo nove stvari, pogotovo kad su onespokojavajuće, pogotovo kad donose promenu. I što je najvažnije, ako sadrže reči „pogrešio sam“.

Sećam se susreta sa osamdesetsedmogodišnjim jezuitom koji je prisustvovao radionici. „Trebalo je da čujem vaše reči pre šezdeset godina“, rekao je. „Znate šta. Grešio sam čitavog života.“ Bože, kako sam se osećao dok sam ga slušao! Kao da sam video svetsko čudo.

Prestanite da se popravljate

To je *vera*, dragi čitaocē! Otvorenost prema istini, bez obzira na posledice, bez obzira na to gde vas vodi i kad ne znate gde bi vas to moglo odvesti. To je vera – ne uverenje – već vera. Uverenja vam daju mnogo sigurnosti, ali vera je nesigurnost. Ne znate. Spremni ste da sledite i otvoreni ste, širom ste otvoreni! Spremni ste da slušate. I, imajte na umu, biti otvoren ne znači biti lakoveran. To ne znači gutanje svega što govornik zbori. O, ne. Morate da preispitate sve što vam govorim, ali preispitajte to sa stanovišta otvorenosti a ne tvrdoglavosti. I preispitajte sve. Setite se onih divnih Budinih reči: „Kaluđeri i učenjaci ne bi trebalo da prihvate moje reči iz poštovanja, već ih moraju analizirati kao zlatar zlato – sekući ga, grebući ga, trljajući ga i topeći ga.“ Slušate kad to činite. Učinili ste još jedan veliki korak ka buđenju.

Sanjasijeva parabola

Jednostavna pripovest ponekad može da saopšti više od čitavog dana kontemplacije. To je zato što se priče obraćaju dubokim slojevima u nama. Želim da vam ispričam jednu od meni najdražih priča, koja se obraća mojim dubinama. Ona ima veze sa istinskom srećom.

To je priča o seljaku u Indiji koji je naišao na sanjasija. Sanjasi je lutajući prosjak koji je, pošto je dosegao prosvetljenje, shvatio da je čitav svet njegov dom, a da mu je nebo krov. On zna da mu je Bog otac i da će on brinuti o njemu; stoga ide s jednog na drugo mesto kao što vi i ja idemo iz jedne u drugu sobu svog doma.

Antoni de Melo

„Ne mogu da verujem“, uskliknuo je seljak sanjasiju kad su im se staze ukrstile.

Sanjasi je odvratio: „U šta ne možeš da veruješ?“

„Sinoć sam te sanjao“, rekao je seljak. „Sanjao sam kako mi je Gospodar Višnu rekao: 'Sutra ujutro napustićeš selo i naići ćeš na lutajućeg sanjasija.' I evo tebe!“

„Šta ti je Gospodar Višnu još rekao?“, pitao je sanjasi.

„Rekao mi je da imaš dragi kamen i da ću, ako mi ga daš, postati najbogatiji čovek na svetu“, kazao je seljanin. „Pa – imaš li takav kamen?“

Sanjasi je počeo da pretura po rancu. Posle izvesnog vremena izvukao je nešto.

„Da li je ovo kamen koji si video u snu?“, rekao je sanjasi kad ga je predao seljaku.

Seljak nije mogao da veruje svojim očima. To je bio isti kamen – dijamant veličine njegove pesnice. Držao ga je u šakama i posmatrao s najvećom pažnjom.

„Mogu li da ga uzmem?“, pitao je.

„Naravno“, rekao je sanjasi. „Uzmi ga, molim te. Pronašao sam ga u šumi, slobodno ga uzmi.“

Seljak je uzeo dijamant i seo pod drvo na obodu sela. Držao ga je blizu srca, silno se radujući.

Sad, to je vrsta radosti koju većina ljudi oseti na dan kad se domognu onoga što odista žele. Da li ste se ikada zaustavili da biste se zapitali koliko takva vrsta radosti traje? Dobili ste devojkicu koju želite, zar ne? Dobili ste dečka kog želite? Dobili ste onaj auto. Dobili ste diplomu. Bili ste najbolji u razredu. Dobili ste ono što

Prestanite da se popravljate

ste smatrali poslom iz snova, zar ne? Koliko takva radost traje? Koliko sekundi? Koliko minuta?

Na kraju ste se umorili od onoga što imate – zar ne? – i ubrzo ste započeli potragu za nečim drugim. Razumevanje te istine dragocenije je od proučavanja svetih spisa, jer od kakve koristi može biti proučavanje svetih spisa, ako to niste razumeli? Kakvu korist možete imati od toga ako ne razumete šta znači živeti, biti slobodan i predan duhovnosti?

Seljak je sedeo ispod drveta čitavog dana i duboko zamišljen stiskao dijamant. U predvečerje se vratio na mesto na kome je sanjasi meditirao. Vratio mu je dijamant.

„Zaključio sam da ovo nije ono za čim sam tragao“, rekao je, „ali mogu li da te zamolim da mi učiniš još jednu uslugu?“

„Koju?“, pitao je sanjasi.

„Možeš li da mi daš unutrašnje bogatstvo koje ti je omogućilo da se tako lako odrekneš ove stvari koja bi te učinila najbogatijim čovekom na svetu?“

