

ANTHONY DE MELLO

NEMUSÍTE SA ZMENIŤ



noxi

POCHVALNÉ RECENZIE NA ANTHONYHO DE MELLA

„Napriek tomu, že prístup Anthonyho De Mella pokrýva obrovské spektrum, sprístupnil ho každému, kto je ochotný pustiť sa do tejto duševnej práce.“

– **Thomas Moore**, autor knihy *Care of the Soul*

„Anthony De Mello je jedným z mojich obľúbených osvietenecov.“

– **Adyashanti**, Sangha Otvorená brána,
autor knihy *The End of Your World*

„Nikdy nezabudnem na ten oslobodzujúci pocit, na jeho postoj k spiritualite, modlitbe, ku zmyslu života; na jeho zmysel pre humor a úžasné rozprávania. A to všetko podané takým svojským štýlom.“

– **J. Francis Stroud, S.J.**, autor knihy *Praying naked*

„Toto je váš budíček! Možno ste si ani neuvedomili, že ste boli námesační. Pre väčšinu z nás je to realita. Uvedomenie si tejto skutočnosti vám otvorí oči. Je to práve Anthony De Mello, kto vám jemne, ale dôrazne hovorí: ‚Je čas vstávať‘.“

– **Charles Osgood**,
bývalý moderátor relácie CBS Sunday Morning.

Copyright © 2021 by the Center for Spiritual Exchange.
First published by Beyond Words Publishing, Inc.,
Portland, Oregon.
www.beyondword.com. Translation rights arranged through Sylvia
Hayse Literary Agency, LLC and Livia Stoia Literary Agency.

Translation © 2023 by Anna Švidroňová
Cover design © 2023 by Avelibri
Slovak edition © 2023, 2023 (elektronická verzia) by NOXI
Všetky práva su vyhradené.

Nijaká časť tejto publikacie sa nesmie reprodukovať, ukladať
do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe
či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky,
fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho
písomneho súhlasu vlastníka autorských práv.

ANTHONY DE MELLO

NEMUSÍTE SA ZMENIŤ

OBSAH

POZNÁMKA EDITORA	11
PREDSLOV	16
ÚVOD	
Keď budete čítať túto knihu	18
Podobenstvo o sanjásinovi	20
ČASŤ PRVÁ: TERAZ JE TEN SPRÁVNY ČAS	24
Božský plameň nespokojnosti	26
Nahliadnite do svojho vnútra	28
Prestaňte sa snažiť zmeniť	30
Zmeňte svoje zmýšľanie	32
Boli ste naprogramovaní, aby ste boli nešťastní	33
Naučili vás rozčuľovať sa	36
Nakazili ste sa väzbami	38
Prečo sa bojíte a trpíte úzkosťou	41
Jediná vec, ktorú potrebujete spraviť	42
Falošné presvedčenia	44
Symfónia života	47
Naučení nespochybňovať naprogramovanie	49
Kráľovstvo radosti	52
Jazda so zatiahnutou ručnou brzdou	54
Rozpor svetských a duševných pocitov	56
Vaša žalostná história sebazdokonaľovania	58
<i>Príbeh o filozofovi</i>	61
<i>Meditácia toku</i>	62

ČASŤ DRUHÁ: ŠŤASTIE	64
Čo je to šťastie?	66
Irónia šťastia	67
Buďte si vedomí nešťastia	68
Čo musíte urobiť, aby ste získali šťastie?	70
<i>Príbeh o obchodníkovi</i>	73
<i>Tajná meditácia</i>	74
 ČASŤ TRETIA: MILOŠŤ	
ZVANÁ UVEDOMELOŠŤ	76
Uvedomelosť, Uvedomelosť, Uvedomelosť	78
Hľadanie, pozorovanie, pochopenie	80
Vedomí čoho?	81
Čo mám na mysli pod pojmom uvedomelosť	83
Vrátiť sa domov k sebe	84
Ak ste nevedomí, ste zraniteľní	85
Štyri pravdy	86
Štyri kroky	88
Ste povolaní byť si vedomí	91
Môžete byť šťastní vo svojej depresii?	93
Dva zdroje zmeny	95
Priятие a perspektíva	97
Lakmusový test	99
Ďalší test	100
Na ničom inom už nebude záležať	101
Podobenstvo k zamysleniu	102
<i>Príbeh o Sufiovi</i>	105
<i>Meditácia pre osvietenie</i>	106

ČASŤ ŠTVRTÁ: KTO SOM?	108
Podobenstvo o levovi	110
Čo som?	111
Kto vo mne žije?	112
„Ja“ pozoruje „mňa“	113
Čo „ja“ nie je	114
Nie ste nálepka	116
Nie ste ani koncept	118
Sebaúcta	120
Naša stratená nevinnosť	121
Mystici a deti	123
Kráčať sám/sama	125
Kráľ a kráľovná	127
<i>Príbeh zo statku</i>	129
<i>Expozičná meditácia</i>	130
 ČASŤ PIATA: KRÁĽOVSTVO LÁSKY	 132
Čo je to láska?	134
Všetko alebo nič	135
Prekážky lásky	137
Pravá láska?	139
Jazda na horskej dráhe	140
Najkrajší akt lásky	141
Čo spasí svet	144
Čo je jasné myslenie?	146
Dobročinnosť	148

Tvorba láskyplného sveta	150
Viniť svojho spasiteľa	153
<i>Príbeh o uctievačovi</i>	156
<i>Meditácia pri prameňoch</i>	158
 ČASŤ ŠIESTA: SPOJENIE S BOHOM	160
Prst ukazujúci na mesiac	162
Vaše mystické srdce	163
Poklady ticha	165
Dýchanie je formou modlitby	168
Ticho	169
<i>Príbeh chasida</i>	172
<i>Meditácia na pohladenie</i>	175
 ČASŤ SIEDMA: UTRPENIE A RAST	176
Pokiaľ trpíte, nebdiete	178
Bolestivé skúsenosti vedú k rastu	179
Svetlá stránka utrpenia	180
<i>Príbeh o guruovi</i>	182
<i>Meditácia úsvitu</i>	185
 ZÁVER	
O tomto vás môžem uistiť	186

POZNÁMKA EDITORA

Pred rokmi som narazil na prácu Anthonyho (Tonyho) De Mella, ktorá mi veľmi pomohla. Posilnila vo mne hlboký spôsob bytia, ale tak ako mnohí z nás, som ju uplatňoval len sporadicky. Potom ma osud zaviedol do De Mellovho centra spirituality, kde som pomáhal šíriť Tonyho prácu ďalej do sveta, čo mi poskytlo príležitosť ešte viac sa zahĺbiť do jeho duchovnej filozofie a prístupu, a pochopiť ich silu otvoriť nám oči skutočnej pravde: že všetko je v poriadku. Napriek tomu, že všade pretrváva chaos, je všetko v poriadku. Ak uvážime, že je to pravda, vyplýva z toho, že sme všetci v poriadku a v skutočnosti na sebe nemáme čo napravovať ani meniť. Nie sme problémom, ktorý treba riešiť. Ak už nejaký problém máme, tak len to, že sme to ešte nepochopili. V dôsledku toho sme naďalej úzkostliví, neistí, bojazliví, urazení, nemilosrdní a agresívni. Skrátka, trpíme, zatiaľ čo, ako tvrdí Tony, všade okolo nás je na dosah ruky božstvo, ktoré by náš život urobilo zmysluplným, krásnym a bohatým, keby sme ho len objavili. Potom by sa veci, ktoré sa snažíme napraviť, zmenili samy od seba. To je milosť, na ktorú Tony poukazuje, a milosť je aj jadrom tejto zbierky jeho textov.

Tony svetu ukázal, aký môže byť tento objav jednoduchý. Vyžaduje si len zásadné uvedomenie si toho, čo

sa v nás deje, až kým nás dané uvedomenie neprivedie k pravde, čo sa zaručene stane.

Tony mi pomohol pochopiť spôsob, akým naša spoločnosť programuje ľudí, aby si zvykli podkopávať svoje vlastné šťastie a následne sa za to obviňovali. Tak ako mnohí z nás, aj ja som bol vychovaný podľa starého vzorca a kvôli nemu som veril, že ak budem tvrdo pracovať, bude nasledovať úspech, z ktorého potom bude plynúť šťastie. Riadil som sa teda týmto návodom. Tvrdo som pracoval na tom, aby som zmenil seba a svoju situáciu. Neskôr, v čase, keď som sa náhodou dostal k Tonyho práci, som si uvedomil, že tento vzorec nie je prispôsobený na dosiahnutie šťastia. V skutočnosti šťastie blokuje tým, že vytvára chronický cyklus neustáleho hľadania a neúspešného nachádzania. Paradoxne, keď som prvýkrát otvoril jednu z Tonyho kníh, náhodou som narazil na stránku s otázkou, ktorá je hybnou silou tohto starého vzorca:

Čo musíte urobiť, aby ste sa zmenili?

Tonyho odpoveď na túto otázku ma prekvapila.

Povedal, že nemusíte robiť nič; stačí, keď budete jednoducho bdieť a ostražití. Vedomie, píše, prepúšťa realitu, aby vás zmenila. Tvrdil, že všetko, čo je vo vás falošné a neurotické, jednoduchou uvedomelosťou opadne a vaše oči sa otvoria božskosti, ktorá vás obklopuje. Zrazu uvidíte, že všetko je v poriadku; že už teraz ste šťastní a vždy ste boli šťastní; že už teraz ste v nirváne a vždy ste v nej boli, len ste o tom nevedeli.

Vtedy sa život stáva krásnym, povedal, a všetko, čo musíme, je byť si vedomí našich reakcií – pozitívnych i negatívnych – a nechať milosť, aby nás priviedla k zážitkom, pre ktoré sme sa narodili. Urobte to, povedal Tony, a urobíte najväčší objav vo svojom živote.

Každý človek túži po kráse a šťastí, a tak som sa opäť zaviazal, že budem pracovať na tom, aby som bol viac uvedomelý, tak, ako to opísal Tony. Dva týždne som sledoval svoje myšlienky, pocity a presvedčenia, ktoré vytvárali spôsob, akým som reagoval na ľudí a udalosti (ktoré boli väčšinou stresujúce), a ako tieto reakcie skresľovali moje videnie sveta. Potom som jedného krásneho dňa zažil ten veľký objav, na ktorý Tony upozorňoval. Zistil som, že presne v tej chvíli som mal všetko, čo som potreboval k tomu, aby som bol šťastný. Jediný dôvod, prečo som bol kedysi nešťastný alebo nespokojný, bol ten, že som sa sústredil na to, čo som nemal. K tomuto objavu som došiel počas dopravnej špičky na newyorskej stanici Grand Central. Meškal som a ušiel mi vlak. Bol som na seba nahnevaný, ale podarilo sa mi vrátiť sa späť do stavu vedomia. Stál som v dave a pozoroval som, ako sa rozčúlenie zahráva s mojimi nervami, prebúdza vo mne hnev a sebaodsudzujúce myšlienky, ktoré sa menili na domnienky hľadajúce niekoho, koho by mohli obviňovať. Keď som však svojej reakcii dovolil, aby bola taká, aká bola, uvedomujúc si, že prebieha iba vo mne, nie vo svete mimo mňa, a zdržal som sa toho, aby som sa kritizoval za to, že som sa vnútorne súdil, postupne pominula. Zrazu som si

uvedomil nádheru stanice a bol som očarený obrovskou ľudskou drámou, ktorá sa odohrávala všade okolo mňa. Prebudilo sa vo mne niečo nádherné a pocítil som lásku ku každému jednému človeku v dave, akoby sa zdvihol závoj a odhalil krásu a radosť, ktorá vždy bola k dispozícii. Uvedomelosť ma oslobodila.

To je sloboda, na ktorú Anthony De Mello poukazuje. Náš svet ju potrebuje viac ako kedykoľvek predtým, a vy k nej môžete nájsť cestu v tejto knihe.

Don Joseph Goewey
výkonný riaditeľ Duchovného centra De Mello

PREDSLOV

Jeden z príbehov Tonyho De Mella je dokonalým úvodom k tejto knihe:

Žiak sa pýta majstra: „Čo je dôležitejšie, meditácia alebo činy?“

„Ani jedno,“ odpovedá majster. „Dôležité je vidieť.“

„Ale my vidíme stále,“ oponuje žiak.

„Vedz, že zlatý náhrdelník, po ktorom tak vrúcne túžiš, už visí na tvojom krku.“

Vedz, že tie hady, ktorých zuby sa ti v predstavách zarezávajú do členkov, sú len neškodné kusy lán. Pozri sa, čo tam v skutočnosti je.“

Ak si pri čítaní tejto knihy necháte tento príbeh prechádzať hlavou, zistíte, že sa *nepotrebujete zmeniť*. Príbehy, rozprávania a meditácie vám v každej časti knihy poskytnú nenáročné a príjemné chvíle uvedomenia.

Tak ako oheň nahlodá kus celofánu, aj tieto chvíle strávené čítaním jemne rozdrvia falošné a neurotické nastavenia vo vašom vnútri.

Najčastejšie slová, ktoré vyslovujú tí, ktorí objavili *čaro* De Mella, sú: „môj život sa zmenil“. Hoci všade okolo vás môže byť chaos, vy ste v poriadku. Nie je potrebné ísť niekam inam. Šťastie vzniká v okamihu prítomnosti, úplne samo od seba. Tak je to aj s touto knihou. Nemusíte robiť nič viac. Len ju nechajte, aby k vám prehovorila.

Desmond Towey,
správca Duchovného centra De Mello Stroud

ÚVOD

Keď budete čítať túto knihu

Duchovnosť znamená prebudenie. Niektorých prebudí krutá realita života. Trpia tak veľmi, až sa prebudia. Naopak, iní ľudia neustále narážajú do prekážok života, stále námesačne napredujú. Nikdy sa neprebudia. Smutné je, že im nikdy nenapadne, že by mohla existovať aj iná eventualita. Nikdy im nenapadne, že by mohla existovať lepšia alternatíva. Ak vám život predsa len ešte poriadne nepodrazil nohy a dostatočne ste netrpeli, potom existuje aj iná možnosť: *počúvať*. Tým nechcem povedať, že musíte súhlasiť s tým, čo tvrdím. To by nebolo počúvanie. Nezáleží na tom, či súhlasíte alebo nie, pretože súhlas a nesúhlas súvisia so slovami, pojмами a teóriami. Nemajú s pravdou nič spoločné. Pravda sa nikdy nevyjadruje slovami. Pravda je postrehnuteľná náhle, ako výsledok určitého postoja. Takže so mnou môžete nesúhlasiť a stále pravdu vidieť, ale musí vo vás byť prítomná otvorenosť, ochota objaviť niečo nové. To je dôležité – nie to, či so mnou súhlasíte alebo nie. Koniec koncov, väčšina z toho, čo v tejto knihe predkladám, sú naozaj iba teórie. Žiadna teória dostatočne neobsiahne realitu. Nemusím vám rozprávať o pravde, stačí, ak vám poviem