

ANTHONY DE MELLO

# CONȘTIENȚA

Capcanele și oportunitățile realității

Ediție revizuită

Traducere din limba engleză  
de Monica Vișan

Editura For You  
București

## CUVÂNT ÎNAINTE

Cu ocazia unei adunări între prieteni, lui Tony de Mello i s-a cerut să spună câteva cuvinte despre natura muncii sale. S-a ridicat și a spus o poveste pe care a repetat-o mai târziu, în conferințe, și pe care o vei recunoaște în cartea sa *Cântecul păsării*. Spre uimirea mea, el mi-a spus că această poveste este valabilă și în cazul meu.

Un om a găsit un ou de vultur și l-a pus în cuibul unei găini de curte. Puiul de vultur a ieșit din ou odată cu puii de găină și a crescut cu ei.

Toată viața lui, vulturul a făcut ceea ce au făcut și puii de curte, crezând că este pui de curte. A scurmat pământul pentru viermi și insecte. A cloncănit și a cotcodăcit. Dădea din aripi și zbura un pic în aer.

Anii au trecut și vulturul a îmbătrânit. Într-o zi, el a văzut o pasăre splendidă deasupra lui, pe cerul fără nori. Această plană într-o grațioasă măreție, printre curenții puternici, abia bătând din aripile viguroase, aurii. Bătrânul vultur privi în sus, cu venerație.

– Cine e acesta? a întrebat el.

– Acesta este vulturul, regele păsărilor, i-a spus vecinul său. El îi aparține cerului. Noi îi aparținem Pământului – noi suntem găini.

Și astfel vulturul a trăit și a murit ca o găină, pentru că asta a crezut că este.

Uimit? La început m-am simțit pur și simplu jignit! Oare

mă asemuia el, public, cu un pui de găină? Într-un fel, și da, și nu. Insultător? Niciodată! Acesta nu era felul lui Tony. Dar ne spunea mie și celorlalți oameni că, în ochii lui, eu eram „un vultur auriu“, inconștient de înălțimile la care mă puteam avânta. Această poveste m-a făcut să înțeleg valoarea omului, adevărata sa iubire și respectul pe care îl manifestă față de oameni, spunând mereu adevărul. În asta consta munca lui: să-i trezească pe oameni la realitatea măreției lor. Acesta era Tony de Mello, în forma lui cea mai bună, proclamând mesajul „trezirii“, văzând Lumina care suntem pentru noi și pentru ceilalți, recunoscând că suntem mai buni decât știm.

După moartea lui, sarcina mea a fost să mențin viu spiritul cuvintelor sale și să-i susțin spontaneitatea pentru o audiență receptivă, folosindu-mă de cuvântul scris.

Mulțumită minunatului sprijin de care m-am bucurat din partea lui George McCauley, S.J.<sup>1</sup>, Joan Brady, John Culkin și a altora, mult prea numeroși pentru a-i numi, orele emoționante, distractive și pline de provocări pe care Tony le-a petrecut comunicând cu oameni adevărați au fost surprinse în mod minunat în paginile care urmează.

Bucură-te de carte. Lăsa cuvintele să ți se strecoare în suflet și ascultă – după cum și Tony ți-ar sugera – cu inima. Ascultă-i poveștile și ți le vei auzi pe ale tale. Te las acum cu Tony, un ghid spiritual, un prieten pe care îl vei avea pe viață.

J. Francis Stroud, S.J.

Centrul de Spiritualitate De Mello,  
Fordham University, Bronx, New York

---

<sup>1</sup> De la Societas Iesu (Societatea lui Iisus), numele latin al Ordinului Iezuit. (n. red.)

## *Despre trezire*

Spiritualitate înseamnă trezire. Cei mai mulți oameni, chiar dacă nu știu asta, sunt adormiți. Ei s-au născut adormiți, trăiesc adormiți, se căsătoresc în somnul lor, nasc copii în somnul lor, mor în somnul lor – fără să se trezească vreodată. Ei nu înțeleg niciodată farmecul și frumusețea acestui lucru pe care noi îl numim existență umană. Știi că toți misticii – catolici, creștini, non-creștini, indiferent de credință, indiferent de religie – sunt de acord cu un singur lucru: că totul e bine, totul e bine. Chiar dacă totul este o harababură, totul e bine. Ciudat paradox, să fii sigur. Dar este tragic că cei mai mulți oameni nu ajung să vadă că totul este bine. Pentru că sunt adormiți. Au un coșmar.

Anul trecut, la televiziunea spaniolă, am auzit o poveste despre un domn care bate la ușa fiului său.

– Jamie, trezește-te!

– Nu vreau să mă scol, tată.

Tatăl strigă:

– Scoală-te, trebuie să mergi la școală.

– Nu vreau să merg la școală.

– De ce nu? Întreabă tatăl.

– Din trei motive, spune Jamie. Primul, pentru că e atât de plictisitor; al doilea, copiii mă tachinează; și al treilea, urăsc școala.

Și tatăl îi spune:

– Ei bine, eu îți voi da trei motive pentru care *trebuie* să mergi la școală. Primul, pentru că este responsabilitatea ta; al doilea, pentru că ai 45 de ani, și al treilea, pentru că ești directorul școlii. Trezește-te, trezește-te! Ai crescut. Ești prea mare ca să fii adormit. Trezește-te! Încetează să te mai joci cu jucăriile tale.

Cei mai mulți oameni îți spun că vor să iasă de la grădiniță, dar să nu-i crezi. Nu-i crede! Tot ce vor să faci tu este să le repari jucăriile stricate. „Dă-mi înapoi soția. Dă-mi înapoi slujba. Dă-mi înapoi banii. Dă-mi înapoi reputația, succesul.“ Aceasta vor ei – vor să le înlocuiești jucăriile. Atât. Chiar și cel mai bun psiholog îți va spune că oamenii nu vor cu adevărat să fie vindecați. Ceea ce vor este alinare; vindecarea este dureroasă.

Trezirea este neplăcută, o știi prea bine. Te simți bine și confortabil în pat. E supărător să fii trezit. Acesta este motivul pentru care înțeleptul guru nu va încerca să-i trezească pe oameni. Sper că voi fi înțelept aici și nu voi face vreodată vreo încercare să te trezesc, dacă ești adormit. Într-adevăr, nu este treaba mea, chiar dacă îți spun câteodată „Trezește-te!“. Datoria mea este să-mi fac treaba, să-mi dansez dansul. Dacă profiți de pe urma acestui lucru, bine – dacă nu, foarte rău! Cum spun arabii: „Ploaia este aceeași, dar ea face să crească spini în mlaștini și flori în grădini.“

## *Îți voi fi de folos cu acest seminar?*

**C**rezi că-i voi fi de folos cuiva? Nu! O, nu, nu, nu, nu, nu! Să nu te aștepti să-i fiu de folos cuiva. Dar nici nu mă aștept să-i fac rău cuiva. Dacă ești afectat, tu ai făcut-o; și dacă ai fost ajutat, tu ai făcut-o. Chiar tu ai făcut-o! Crezi că oamenii te ajută? Nu te ajută. Crezii că oamenii te sprijină? Nu te sprijină.

Era o femeie într-un grup de terapie pe care îl conduceam cândva. Era soră într-o mănăstire. Mi-a spus:

– Nu mă simt sprijinită de superioara mea.

– Ce vrei să spui cu asta?

– Ei bine, superioara mea de aici nu vede niciodată munca pe care o fac, niciodată. Niciodată nu-mi spune un cuvânt de apreciere.

Eu i-am zis:

– Bine, hai să jucăm o mică scenetă. Să zicem că o cunosc pe șefa ta. De fapt, să zicem că știu exact ce gândește ea despre tine. Deci îți spun (jucând rolul șefei): „Știi, Mary, motivul pentru care eu nu vin în locul în care te afli tu este că acesta e singurul din provincie fără neazuri – fără probleme.

Știu că tu îl supraveghezi, deci totul este bine.“ Cum te simți acum?

– Mă simt minunat.

– Bine, vrei să ieși din cameră pentru un minut sau două? Aceasta face parte din exercițiu.

E a ieșit. În timp ce era afară, le-am spus celorlalți din grupul de terapie:

– Eu încă sunt superiorul local, bine? Mary este cel mai slab administrator începător din câți am avut vreodată în întreaga istorie a locului. De fapt, motivul pentru care nu merg să văd ce face este că nu pot suporta să o văd la treabă. E de-a dreptul groaznic. Dar dacă îi spun adevărul, acesta îi va face să sufere și mai mult pe cei de lângă ea. Vom aduce pe cineva să îi ia locul, într-un an sau doi; deja pregătim pe cineva. În același timp, m-am gândit să-i spun lucruri drăguțe, pentru a o face să continue. Ce credeți despre asta?

Ei au răspuns:

– Ei bine, era singurul lucru pe care puteai să-l faci în aceste circumstanțe.

După aceea am adus-o pe Mary înapoi în grup și am întrebat-o dacă încă se simte minunat.

– O, da, a spus.

Biata Mary! Ea credea că e sprijinită, când de fapt nu era. Ideea este că cel mai mult din ceea ce simțim și gândim creăm în capul nostru – inclusiv această problemă de a fi ajutați de oameni.

Crezi că ajuți oameni pentru că ești îndrăgostit de ei? Ei bine, am vești pentru tine. Nu ești niciodată îndrăgostit de nimeni. Ești doar îndrăgostit de ideea preconcepută și plină de speranță despre acea persoană. Stai un minut și gândește-te la aceasta: nu ești niciodată îndrăgostit de cineva,

ești îndrăgostit de ideea preconcepută despre acea persoană. Nu este așa când te răcești? Ideea ta se schimbă, nu-i așa?

„Cum ai putut să mă dezamăgești când eu am avut atât de multă încredere în tine?” îi spui cuiva. Chiar ai avut încredere în el? Tu n-ai avut încredere niciodată în nimeni. Las-o baltă! Asta este parte a spălării creierului de către societate. Tu n-ai încredere în nimeni, niciodată. Tu crezi doar în judecata ta despre acea persoană. Deci, de ce te mai plângi? Adevărul este că nu îți place să spui: „Judecata mea a fost proastă.” Nu este foarte măgulitor pentru tine, nu-i așa? Așa că preferi să spui: „Cum ai putut să mă dezamăgești?”

Deci, iată: oamenii nu vor cu adevărat să se maturizeze, oamenii nu vor să se schimbe cu adevărat, oamenii nu vor să fie fericiți cu adevărat. Așa cum cineva mi-a spus foarte înțelept: „Nu încerca să-i faci fericiți, vei avea numai neazuri. Nu încerca să înveți un porc să cânte; îți risipește timpul și îl irită pe porc.” Ca omul de afaceri care intră într-un bar, se așează și vede un tip cu o banană în ureche – o banană în ureche! Și se gândește: „Mă întreb dacă ar trebui să-i atrag atenția. Nu, nu este treaba mea.” Dar gândul nu-i dă pace. Așa că, după ce a băut un pahar, două, îi spune tipului:

– Scuză-mă, ai o banană în ureche.

– Ce? spune tipul.

Omul de afaceri repetă:

– Ai o banană în ureche.

– Ce-ai zis? spune din nou tipul.

– Ai o banană în ureche! strigă omul de afaceri.

– Vorbește mai tare, spune tipul. Am o banană în ureche!

Deci, este în zadar. „Renunță, renunță, renunță”, îmi spun. Spune ce ai de spus și pleacă. Și dacă ei profită, e bine, dacă nu, foarte rău!

## *Despre un egoism adecvat*

Primul lucru pe care vreau să-l înțelegi, dacă vrei cu adevărat să te trezești, este acela că tu nu vrei să te trezești. Primul pas spre trezire este să fii îndeajuns de sincer ca să recunoști că nu îți place asta. Nu vrei să fii fericit. Vrei un mic test? Hai să încercăm. Îți va lua exact un minut. Poți să închizi ochii în timp ce faci asta sau poți să-i ții deschiși. Chiar nu contează. Gândește-te la cineva pe care îl iubești foarte mult, cineva de care ești foarte apropiat, cineva care îți este foarte drag și spune-i acestei persoane din minte: „Mai degrabă aș fi fericit decât să te am pe tine.“ Vezi ce se întâmplă. „Mai degrabă aș fi fericit decât să te am pe tine. Dacă aș avea de ales, fără nicio îndoială aș alege fericirea.“ *Câți dintre voi ați simțit egoismul când ați spus asta?* Mulți, se pare. Vedeți cum ni s-au spălat creierele? Vedeți cum ni s-au spălat creierele ajungând să gândim „Cum am putut fi atât de egoist“? Dar uită-te la cine este egoist. Imaginează-ți pe cineva spunându-ți: „Cum ai putut fi atât de egoist încât să alegi fericirea în locul meu?“ N-ai simți să răspunzi:

„Scuză-mă, dar cum ai putut fi *tu* atât de egoist încât să ceri să te aleg *pe tine* în locul fericirii mele?!“

Odată, o femeie mi-a spus că, atunci când era copil, vărul ei iezuit a organizat o conferință în biserica iezuită din Milwaukee. El deschidea fiecare conferință cu cuvintele: „Examenul iubirii este sacrificiul și etalonul iubirii este lipsa egoismului.“ Este extraordinar! Am întrebat-o:

– Ai vrea să te iubesc cu prețul fericirii mele?

– Da, mi-a răspuns.

Nu este încântător? Nu ar fi minunat? *Ea* m-ar fi iubit cu prețul fericirii *ei* și *eu* aș fi iubit-o cu prețul fericirii *mele* și așa am fi avut *doi* oameni nefericiți, dar *trăiască iubirea!*



## *Despre a dori fericirea*

S puneam că noi nu vrem să fim fericiți. Noi vrem alte lucruri. Sau s-o spunem mai precis: nu vrem să fim fericiți în mod necondiționat. Sunt gata să fiu fericit, *cu condiția* să am cutare și cutare lucru. Dar asta ar însemna de fapt să-i spunem prietenului nostru, sau Dumnezeuului nostru, sau oricui: „Ești fericirea mea. *Dacă nu te am*, refuz să fiu fericit.“ Este atât de important să înțelegem asta! Nu ne putem imagina să fim fericiți fără acele condiții. E destul de just. Nu putem concepe să fim fericiți fără ele. Am fost învățați să ne plasăm fericirea în ele.

Deci, acesta este primul lucru pe care trebuie să-l facem dacă vrem să ne trezim, ceea ce este același lucru cu a spune: dacă vrem să iubim, dacă vrem libertate, dacă vrem bucurie și pace și spiritualitate. În acest sens, spiritualitatea este cel mai practic lucru din întreaga lume. Îi provoc pe toți să se gândească la ceva mai practic decât spiritualitatea așa cum am definit-o eu – nu evlavie, nu devotament, nu religie, nu venerație, doar spiritualitate: trezirea, trezirea! Privește la suferința de pretutindeni, privește la singurătate, privește la

teama, confuzia, contradicțiile din inima oamenilor, la conflictul lăuntric, conflictul exterior. Să presupunem că cineva ți-a oferit o cale de a scăpa de toate acestea. Să presupunem că cineva ți-a oferit o cale de a opri acea teribilă scurgere de energie, de sănătate, de emoție care vine din aceste conflicte și confuzie. Ai vrea asta? Să presupunem că cineva ți-a arătat un mijloc prin care ne-am iubi cu adevărat unul pe celălalt și am fi în pace și iubire. Te poți gândi la ceva mai practic?

Dar, în loc de asta, tu ai oameni care gândesc că marile afaceri sunt mai practice, că politica e mai practică, că știința este mai practică. Care este folosul pământesc în plasarea unui om pe Lună dacă *noi* nu putem trăi pe Pământ?



## *Vorbim cumva despre psihologie în acest curs de spiritualitate?*

**E**ste psihologia mai practică decât spiritualitatea? Nimic nu este mai practic decât spiritualitatea. Ce poate sărmanul psiholog să facă? El nu poate decât să mai atenueze din presiune. Eu însumi sunt psiholog și practic psihoterapia și am acest mare conflict lăuntric când am de ales între psihologie și spiritualitate. Mă întreb dacă asta are vreun înțeles pentru cineva. Pentru mine n-a avut niciun înțeles, timp de mulți ani.

Îți voi explica. N-a avut niciun sens pentru mine timp de mulți ani, până când am descoperit dintr-odată că oamenii trebuie să sufere *îndeajuns* într-o relație ca să ajungă dezamăgiți de *toate* relațiile. Nu este acesta un lucru îngrozitor, dacă stăm să ne gândim? Trebuie să sufere *îndeajuns* într-o relație înainte să se trezească și să spună: „M-am săturat! Trebuie să existe o cale mai bună de a trăi decât dependența de altă ființă umană.“ Și ce făceam eu ca psihoterapeut? Oamenii veneau la mine cu problemele relației

lor, cu problemele lor de comunicare etc. și, câteodată, ceea ce am făcut a fost de ajutor. Dar câteodată, îmi pare rău să o spun, nu a fost, pentru că i-a ținut pe oameni adormiți. Poate că ar fi trebuit ca ei să fi suferit un pic *mai mult*. Poate că ar trebui să ajungă la capătul puterilor și să spună: „M-am săturat de *tot*.” Vei ieși din asta doar când ești sătul de suferința ta. Cei mai mulți dintre oameni merg la un psihiatru sau la un psiholog pentru a căpăta alinare. Repet: pentru a căpăta alinare. Nu pentru a ieși din suferință.

Iată povestea micuțului Johnny, care, spun ei, era retardat. Dar în mod evident nu era, după cum vei învăța din această poveste. Johnny merge la ora de modelaj la școala lui pentru copii speciali și primește bucata sa de lut și o modelează. El ia un mic bulgăre de lut și merge într-un colț al camerei și se joacă cu el. Profesorul vine la el și îi spune:

– Bună, Johnny.

– Bună, spune Johnny.

– Ce este aceea pe care o ai în mână? îl întreabă profesorul.

– Aceasta este o bucată de balebă de vacă.

– Ce faci din ea?

– Fac un profesor, răspunde Johnny.

Profesorul s-a gândit: „Micuțul Johnny a regresat.” Așa că îl cheamă pe director, care trecea pe lângă ușă în acel moment, și îi spune:

– Johnny a regresat.

Astfel că directorul merge la Johnny și îi spune:

– Bună, fiule.

– Bună, îi răspunde Johnny.

– Ce ai în mână? îl întreabă directorul.

– O bucată de balebă de vacă.

- Ce faci din ea?
- Un director, răspunde Johnny.

Directorul gândește că acesta este un caz pentru psihologul școlii.

- Trimite după psiholog!

Psihologul este un tip deștept. El merge și spune:

- Bună.

Iar Johnny spune:

- Bună.
- Știi ce ai în mână, spune psihologul.
- Ce?
- O bucată de balegă de vacă.
- Exact, spune Johnny.
- Și știi ce faci din ea.
- Ce?
- Faci un psiholog.
- Greșit. Nu ajunge balegă de vacă!

Iar ei l-au numit întârziat mintal!

Sărmanii psihologi fac o treabă bună. Chiar fac. Sunt momente când psihoterapia este de un teribil ajutor pentru că, atunci când ești la limita de a deveni nebun, de a-ți ieși din minți, ești pe cale de a deveni fie un psihopat, fie un mistic. De aceea misticul este opusul lunaticului. Știi un semn care arată că te-ai trezit? Este atunci când te întrebi pe tine însuși: „Sunt nebun eu sau sunt ei cu toții nebuni?” Așa este, cu adevărat. Pentru că suntem cu toții nebuni! Întreaga lume este nebună. Nebuni cu certificat, curat nebuni! Singurul motiv pentru care nu suntem închiși într-o instituție este pentru că suntem atât de mulți. Deci, suntem nebuni.

Trăim cu idei nebunești despre iubire, despre relații, despre fericire, despre bucurie, despre tot. Suntem într-atât de

nebuni, încât am ajuns să cred că, dacă cineva este de acord cu ceva, poți să fii sigur că e greșit! Fiecare idee nouă, fiecare idee mare, când a apărut prima dată, era a unei minorități formate dintr-un singur individ. Acel om numit Iisus Christos – minoritate de unul. Toți spuneau ceva diferit față de ce spunea el. Buddha – minoritate de unul. Toți spuneau ceva diferit de ce spunea el. Cred că Bertrand Russell a fost cel care a spus „Fiecare mare idee pornește ca o blasfemie“. Problema se pune bine și precis. Vei auzi multe blasfemii în zilele acestea. „El a blasfemiat!“ Pentru că oamenii sunt nebuni, sunt lunatici, iar cu cât vezi asta mai devreme, cu atât mai bine pentru sănătatea ta mentală și spirituală. Să nu ai încredere în ei. Să nu ai încredere în cei mai buni prieteni ai tăi. Să fii dezamăgit de prietenii tăi cei mai buni. Ei sunt foarte deștepți. Așa cum și *tu* ești în relațiile tale cu oricine altcineva, cu toate că tu probabil nu o știi. Ah, tu ești atât de viclean, de subtil și iscusit. Îți faci bine numărul.

Nu sunt foarte laudativ, nu-i așa? Dar repet: tu vrei să te trezești. Îți faci numărul. Și nici măcar nu știi asta. Crezi că ești atât de iubitor. Ha! Pe cine iubești? Până și sacrificiul de sine îți dă un sentiment de bine, nu-i așa? „Mă sacrific! Îmi urmez idealul.“ Dar obții ceva din asta, nu-i așa? Tu mereu obții ceva din tot ceea ce faci, până când te trezești.

Deci, asta este: primul pas. Realizezi că nu vrei să te trezești. E destul de greu să te trezești când ai fost hipnotizat să gândești că un rest de ziar vechi este un cec de un milion de dolari. Cât de greu este să te rupi de acel rest de ziar vechi!

## Cuprins

|                                         |     |                                      |     |
|-----------------------------------------|-----|--------------------------------------|-----|
| <i>Cuvânt înainte</i> .....             | 5   | Schimbarea ca lăcomie.....           | 108 |
| Despre trezire.....                     | 7   | O persoană schimbată.....            | 115 |
| Îți voi fi de folos cu acest seminar?.. | 9   | Atingerea stării de liniște .....    | 119 |
| Despre un egoism adecvat.....           | 12  | Pierderea competiției .....          | 124 |
| Despre a dori fericirea .....           | 14  | Valoarea permanentă.....             | 127 |
| Vorbim cumva despre psihologie          |     | Dorință, nu preferință .....         | 130 |
| în acest curs de spiritualitate? .....  | 16  | Cramponarea de iluzii.....           | 133 |
| Nici renunțarea nu este o soluție ...   | 20  | Amințirile pe care le prețuim.....   | 137 |
| Ascultă și dezvăță-te .....             | 22  | Să trecem la lucruri concrete .....  | 143 |
| Mascarada carității .....               | 25  | Când nu-ți mai găsești cuvintele...  | 151 |
| Ce este în mintea ta?.....              | 33  | Condiționarea culturală.....         | 155 |
| Bun, rău sau norocos .....              | 38  | Realitatea trecută prin filtru ..... | 159 |
| Iluzia noastră despre alții.....        | 40  | Detașarea .....                      | 164 |
| Observarea de sine.....                 | 45  | Iubire pătimașă .....                | 168 |
| Conștientă fără a evalua tot.....       | 47  | Mai multe cuvinte .....              | 171 |
| Iluzia recompenselor .....              | 52  | Intenții ascunse.....                | 173 |
| Descoperirea de sine.....               | 54  | Capitularea .....                    | 176 |
| Revelarea „eului“ .....                 | 57  | Capcane de tot felul.....            | 178 |
| Sentimente negative față de alții....   | 62  | Moartea lui <i>mine</i> .....        | 181 |
| Despre dependență.....                  | 65  | Intuiție și înțelegere .....         | 183 |
| Cum apare fericirea.....                | 68  | Fără să forțezi lucrurile.....       | 188 |
| Frica – rădăcina violenței.....         | 74  | Să devenim realiști .....            | 190 |
| Conștientă și contact                   |     | Imagini variate .....                | 192 |
| cu realitatea.....                      | 76  | Nimic despre iubire .....            | 194 |
| Religia adevărată – opusul              |     | Când pierdem controlul .....         | 196 |
| la a nu fi inconștient.....             | 78  | Să ascultăm viața .....              | 199 |
| Etichete .....                          | 88  | Sfârșitul analizei.....              | 202 |
| Piedici în calea fericirii .....        | 90  | Mort în avans .....                  | 205 |
| Patru pași către înțelepciune .....     | 94  | Tărâmul iubirii .....                | 209 |
| Totul e în perfectă regulă              |     |                                      |     |
| cu lumea .....                          | 100 | Despre autor.....                    | 222 |
| Somnambulismul .....                    | 104 |                                      |     |