

SE

**med öppet
sinne**

ANTHONY DE MELLO
Förord av Kay Pollak

Medvetenhet utan att värdera allt

Vill du förändra världen? Du kanske ska börja med dig själv? Hur skulle det vara om du gjorde om dig själv först? Men hur ska du kunna göra det? Genom att iaktta. Genom att förstå. Utan att du lägger dig i eller fördömer. Eftersom du inte förstår det du fördömer.

I samma ögonblick som du säger om en person ”han är kommunist”, tar förståelsen slut. Du klistrade på honom en etikett. ”Hon är kapitalist.” Förståelsen tog slut i det ögonblicket. Du klistrade på henne en etikett och om etiketten har positiva eller negativa undertoner är det ännu värre! Hur ska du kunna förstå det du ogillar, eller det du gillar för den delen? Allt detta låter som en ny värld, eller hur? Inga fördömanden, inga kommentarer, ingen attityd: man bara iakttar, man studerar, man betraktar, utan att vilja ändra på det som är. För om du vill ändra på det som är till det som du tror *bör* vara förstår du inte längre. En hundtränare försöker förstå en hund så att han kan lära hunden att utföra vissa trick. En vetenskapsman iakttar beteendet hos myror utan något annat syfte än att studera myror, att lära sig så mycket om dem som möjligt. Det är hans enda syfte. Han försöker inte träna dem eller få någonting ut av dem. Han är intresserad av myror och vill lära sig så mycket som möjligt om dem. Det är hans attityd. Den dag då du når ett sådant tillstånd kommer du att uppleva ett under. Du kommer att förändras – utan ansträngning, på rätt sätt. En förän-

dring kommer att inträffa utan att du behöver göra någonting. Då ett liv i medvetenhet skingrar mörkret inom dig kommer allt som är ont att försvinna. Allt som är gott kommer att utvecklas. Det måste du uppleva själv.

Men detta kräver en disciplinerad inställning. Och när jag säger disciplinerad talar jag inte om ansträngning. Jag talar om något annat. Har du någonsin studerat idrottsmän? Hela deras liv är sport, och vilket disciplinerat liv de lever! Titta sedan på floden som flyter mot havet, den skapar själv de stränder, som omger den. När det finns något inom dig som rör sig i rätt riktning skapar det sin egen disciplin. I det ögonblick då du blir smittad av medvetenhetens bacill. Å, det är så ljuvligt! Det är det ljuvligaste som finns i världen, det viktigaste, det mest fantastiska. Det finns inget i hela världen som är så viktigt som att vakna. Ingenting! Och självklart är det också disciplin, på sitt eget sätt.

Det finns inget så härligt som att se med öppet sinne. Vill du hellre leva i mörker? Vill du hellre handla utan att vara medveten om dina handlingar, tala utan att vara medveten om dina ord? Vill du hellre lyssna på människor utan att vara medveten om vad du hör, eller titta på saker utan att vara medveten om vad du ser? Den store Sokrates sa att ett omedvetet liv inte är värt att leva. Det är en självklar sanning. De flesta människor lever inte medvetna liv. De lever mekaniska liv med mekaniska tankar – ofta någon annans – mekaniska känslor, mekaniska handlingar, mekaniska reaktioner. Vill du se hur mekanisk du faktiskt är?

”Å, vilken snygg skjorta du har på dig.” Du blir

glad när du hör det. Över en skjorta, för guds skull! Du blir stolt över dig själv när du hör det. Människor kommer till mitt center i Indien och säger: "Vilken vacker plats; sådana härliga träd [vilket ju inte alls är min förtjänst]; detta ljuvliga klimat." Och jag känner mig redan glad, tills jag kommer på mig själv och säger: "Hallå, kan du tänka dig något så fånigt?" Jag har inget ansvar för träden, det var inte jag som valde platsen. Jag har inte beställt vädret, det bara kom. Men "självet" kom in, så jag mår bra. Jag känner mig nöjd över "min" kultur och "mitt" land. Hur dum kan man bli? Jag menar det. Jag får höra att min fantastiska indiska kultur har producerat alla dessa mystiker, men det var inte jag som producerade dem. Jag är inte ansvarig för dem. Eller så säger de: "Ditt land och dess fattigdom – det är förfärligt." Då skäms jag. Men det var inte jag som skapade det. Vad är det som händer? Har du någon gång stannat upp och tänkt igenom det här? Människor säger kanske "jag tycker du är väldigt charmerande", och då mår jag jättebra. Jag fick ett tecken på uppskattning. (Det är därför man säger jag är OK, du är OK.) En dag ska jag skriva en bok som heter *Jag är en åsna, du är en åsna*. Det är den mest befriande, underbara känslan i världen när du öppet erkänner att du är en åsna. Det är underbart. När folk säger till mig: "Du har fel." Svarar jag: "Vad väntar du dig av en åsna?"

Avväpnade, alla måste bli avväpnade. I den slutgiltiga befrielsen är både du och jag åsnor. Normalt fungerar det så att när jag trycker på en knapp så åker du upp, trycker jag på en annan knapp så åker du ned. Och du tycker om det. Hur många människor känner du som inte påverkas av beröm eller

kritik? "Det är inte mänskligt", säger vi. Mänskligt betyder att du måste vara en liten apa, så att alla kan vrida om svansen på dig så att du gör det du bör göra. Men är det mänskligt? Om du tycker att jag är charmerande betyder det att du just nu är på gott humör, inget annat.

Det betyder också att jag passar in på din önskelista. Vi bär alla med oss en önskelista och det är som om man måste leva upp till denna lista – lång, hm, mörk, hm, snygg, enligt *min* smak. "Jag tycker om ljudet av hans röst." Du säger: "Jag är kär." Du är inte kär, din åsna. Varje gång du är förälskad är du – jag drar mig för att säga det – speciellt enfaldig. Sätt dig ner och titta på vad det är som händer med dig. Du springer iväg från dig själv. Du vill fly. Någon sa en gång: "Tack gode Gud för verkligheten och för möjligheterna att fly från den." Det är alltså det som händer. Vi är så mekaniska, så kontrollerade. Vi skriver böcker om att vara kontrollerade och hur underbart det är att vara kontrollerad och hur nödvändigt det är att människor säger till dig att du är OK. Då mår du bra. Så underbart det är att sitta i fängelse! Eller som någon sa i går: "Att sitta i sin bur." Tycker du om att sitta i fängelse? Tycker du om att vara kontrollerad? Jag ska berätta en sak för dig: om du tillåter dig att må bra när människor säger till dig att du är OK, då förbereder du dig på att må dåligt när de säger att du inte är bra. Så länge du lever för att uppfylla andra människors förväntningar är det bäst att du kontrollerar vad du har på dig, hur du kammar håret, att du har borstat skorna – kort sagt, om du lever upp till varenda en av deras förbannade förväntningar. Kallar du det mänskligt?

"Ibland läser man en bok som man önskar att man hade fått i sin hand för 30 år sedan. Det här är en sådan bok. Så full av klokheter att mitt exemplar nu är överfullt av understrykningar och anteckningar! – Kan jag få hjälp att inse att jag är större än vad jag vågar tänka om mig själv? Jag får den hjälpen av Anthony de Mello. Han är full av humor och värme och han är härligt provocerande och drastisk."

Ur förordet av Kay Pollak

SE – med öppet sinne är en modern klassiker. Det är en omvälvande bok. Ingen som läser den **kan** lämnas oberörd. Med sitt provocerande sätt, sin klarsynthet, sin värme och sin humor visar Anthony de Mello oss att det finns andra sätt att leva på än de normgivande – oavsett vad andra människor tycker.

Med anekdoter, historier och praktiska råd visar han oss i denna bok hur vi kan hitta det goda livet – inte som något mål i fjärran – utan här och nu, inuti oss själva, genom medvetenhet. Allt är bra med världen, säger de Mello. Vad det i verkligheten handlar om är sättet som **vi** ser den på.

Anthony de Mello (1931–1987) var jesuitpräst och psykoterapeut – vida känd för sina böcker som har sålt i miljontals exemplar i de engelsk- och spansktalande delarna av världen.

★★★★★ Barnes & Noble

★★★★★ amazon.co.uk

ISBN 91-974709-5-3



9 789197 470957

LITTERATURHUSET

