

V a l e r i o
ALBISETTI

Sielos
svajonės
Igyvendinti savo siekius



Katalikų pasaulio leidiniai

ASMENINĖ KELIONĖ

Kiekvienas keliaujame savo asmeniniu keliu, kiekvienas esame savo kelionės pilnavertis vadovas, jei tik turime drąsos žiūrėti į savo vidų ir priimti atsakomybę už matomus gerį ir blogį. Tai neįmanoma, jei paliekame uždare savo *aš* iš baimės ar siekdami įtakos, pasisekimo, vaidindami iš anksto numatytus vaidmenis, laikydamies formalių taisyklių ir vengdami esminių, vengdami kančios. Kelias, kuriuo turime eiti, veda per kūną, psichiką ir dvasią. Greta proto ir logikos jis pasitelkia fantaziją ir kūrybiškumą.

Nebandome tik suprasti, nesistengiame visko kontroliuoti, tačiau gerbiame paslaptį.

Kas eina šiuo keliu, jaučiasi priklausęs kažkam aukštesniam, niekada nesijaučia vienišas, kokiu nors būdu jaučiasi prisirišęs prie kito, prie kitų, prie visatos.

Jau sakiau, kad kančia yra pati vaisingiausia ir derlingiausia žemė, kurioje gali gimti paties giliausio motyvo, dėl ko esame atėję į šią planetą, paieškos. Tiksliau kalbant, kiekvienas iš mūsų jau nuo pat gimimo momento esame paskirti kokiam nors tikslui. Remiantis mano gyvenimo supratimu, kiekvienas gimsta šioje žemėje atlikti

kokią nors misiją, įgyvendinti kokį nors pašaukimą, kitaip negimtų.

Šitaip suprantant gyvenimą atrodo, kad numatyti ir mūsų suklupimai, mūsų gyvenimo kelionės sustojimo vietos. O jos reikalingos. Privalomos.

Kai išgyvename krizę, kai pavargstame gyventi, kaip gyvename, kai prarandame tai, dėl ko atkakliai kovojome, kai netenkame brangių žmonių, kai mus palieka ar mes paliekame mylimus žmones, kada suprantame klydę, suvokiame, kad gyvename be prasmės, ir t. t., prasideda asmeninės brandos kelionė, kad įgyvendintume savo pašaukimą ir įvykdytume savo misiją.

KITAPUS JUODO IR BALTO

Asmens kelionė prasideda tada, kai išmokstama daugiau negu tik išgyventi, kai žmogus, matęs juodo ir balto, blogio ir gėrio, jau supranta, kad šių priešybių neskiria ryški, gerai matoma linija. Tai suvokęs žmogus žino, kad reikia nuolat budėti, mokėti atskirti, gebėti rinktis prioritetus.

Paskui dėl kokios nors priežasties galime būti atstumti, patirti nepasisekimą, susirgti, galime susidurti su mirtimi ar suklupti. Mūsų kelionė tęsis arba sustos priklausomai nuo to, kaip elgsimės suklupę. Jei suklupimą laikysime pasaulio pabaiga, sustosime; o jei priešingai – jei tai priimsime kaip progą pakeisti kelionės kryptį, išausime daugiau jėgų dar labiau į save įsigilinti, kad rastume ramybę ir pajustumė savo žmogiškąją vertę, tada eisime savo keliu

tik dar energingiau ir veržliau. Taigi, mano manymu, suklupti būtina.

Kai kurie kalba apie nerealią brandos kelionę. Žmonės gyvena tarsi sulaužyti, pakrikę, nemoka rasti prasmės nei reikšmės dvasiniame gyvenime. Išrado vadinamąją psichoanalizę, kuri jiems turėtų padėti išspręsti prasmės ir vilties praradimo problemas. Jie tiki, kad sielą gali pakeisti protas, logika, mąstymas, technika, medicina, psichologija. Jie daugiau nebetiki mitais, legendomis, nemoka peržengti savo pačių ribų, jie „nužudė“ simbolius, prarado kūrybinumą ir paslapties reikšmės supratimą.

Jie tiki galį viską kontroliuoti, bijo kančios, ligos, mirties. Jie dar nesuprato, kad „išgijimas“, suprastas kaip kančios nebuvimas, veda į niekur.

Trisdešimt metų savo darbe stengiausi išgydyti pacientus ir visada susidurdavau su kančia. Todėl iš patirties aš dabar remiuosi tik Šventuoju Raštu, stengdamasis pasiūlyti kelius, plačias alėjas, kuriais keliaujant būtų galima rasti būties prasmę randant vietos kančiai, netgi nugالint ją.

Reikia surasti tikrąjį savo tapatumą, tikrąjį pašaukimą. Reikia atskleisti savo netikusias savybes. Suklijuoti duženas. Išgydyti patirtas žaizdas. Atsisakyti dėl baimės ir išdidumo prisiimtų mąstymo ir elgesio schemų. Išlaisvinti savo protą. Išvalyti savo širdį. Neturime bijoti gyventi pilnavertį gyvenimą. Kaip keliautojai savo pašaukimo keliu te galime pajusti jo teikiamą malonumą, džiaugsmą, prasmę. Tokiu būdu įsisąmoniname, kad tikrovė, išgyventa kaip dovana iš aukštybių, yra graži ir stebuklinga. Neturi-

me bijoti patys savęs. Netikiu, kad įmanoma atsisakyti savo paties tapatumo, jei norime įgyvendinti savo pašaukimą ir savo misiją. Senoliai sakydavo, kad jei ko nors atsisakai, pasilieki sukaustytas.

Todėl nereikia bijoti pažinti save, netgi savo silpniausias vietas. Manau, kad turime stengtis geriau pažinti savo kūną, kad pažintume dvasią, turime išmanyti savo instinktus, kad geriau pažintume elgseną. Reikia suklupti, kad geriau suprastume savo kelionę.

ŽVELGTI Į SAVO VIDŲ

Kelionė, apie kurią kalbu, yra nuostabi nuolatinio atsivertimo kelionė, nors dažnai ir skausminga. Tačiau šios žemės kelionė yra kaip tik tokia.

Ši kelionė, šis atsivertimas reikalauja giluminio asmenybės pasikeitimo, kuris apima pažinimą, aplinkos ir žmonių priėmimą, emocijų išgyvenimo būdą, elgseną, veiksmus. Pasikeitimas neįvyksta savaime ir be kančios, be tiesaus ir gilaus žvilgsnio į savo vidų. Šioje kelionėje nereikia keisti savo išorės pirmiausia nepakeitus vidaus. Nereikia savojo *aš* „aprengti“ pagal formalias, išorines, ypač geras taisykles, nors šios ir remtųsi gėrio, meilės ir tarnavimo artimui principais. Daugybė žmonių susikuria iliuziją, kad dažnai ir pamaldžiai kartojamos gero elgesio normos yra pakankamos, kad mus keistų. Priešingai, tokie elgesio moduliai, nepaisant gerų norų ir apgaulingos išvaizdos, gali tapti tik užsispyrimo ir užsikonservavimo būsenomis, savotišku apsidimu. Jei neprisiimame įsipareigojimo pozityviai ir iš tiesų keistis, negalime tęsti kelionės. Po daugelio metų psichoanalitiko ir psichoterapeuto darbo aš įsitikinau, kad gyvenant pozityviai, autentiškai, įvyksta asmenybės gilmųjų pasikeitimai.

Ir šie pasikeitimai, kartoju, neįvyksta savaime, be kančios.

Kiekvieno iš mūsų žemiškoji būtis apima fizinę, psichinę ir dvasinę dimensijas, jeigu tik norime, kad ji būtų pilna, teiktų pasitenkinimą, suteiktų galimybę save realizuoti ir pasiekti autentišką tikslą. Jei norime, kad ji būtų pilnai išgyventa.

Kadangi šitokia kelionė, toks gyvenimo būdas, šis pozityvus ir tikro pasikeitimo projektas nėra savaiminis, reikia asmeniškai įsipareigoti. Jo reikia norėti. Jį reikia pasirinkti. Kad tai padarytume, turime žiūrėti patys į save. Turime matyti savo nuogumą, trapumą, savo pačių paslaptį.

Tačiau, kad iš tiesų save pažintume, turime saugotis nepatekti į mistifikacijos, savęs apgaudinėjimo ir pateisinimo, narcisizmo, manipuliacijų pinkles. Turime mokėti atskirti, kas yra kas.

SPAŠTAI KELIONĖJE

Kelionėje lengva paklysti. Lengva paklysti iliuzijose. Pavyzdžiui, norėjime visko iš karto ir dabar. Ypač tai galime pastebėti mūsų vakarietiškoje kultūroje. Kelionė, apie kurią kalbu, yra ne laimės užkariavimas, bet atpažinimas, kad ji jau yra mumyse, ji yra mūsų pašaukimo ir mūsų misijos įgyvendinimas. Todėl mes kalbame apie kelią, kuris veda per mūsų patirtį ir kasdienybę, o ne per koncepcijų ir taisyklių visumą.

Mačiau žmonių Lotynų Amerikoje, kurie *atsiduoda* gyvenimui, patirčiai. Mums, europiečiams, prieš priimant

gyvenimo patirtį, pirmiausia reikia *suprasti*. Iš kitos pusės, praradome sakralumo ir tradicijos pojūtį. Viskas sukuriam tam, kad būtų sunaudota. Šiaurės Amerikos žmonės, pavyzdžiui, mano, kad pusė pasaulio skirta parduoti, o kita pusė – pirkti. Mąsto tik pirkimo-pardavimo sąvokomis.

Tačiau, kad patikėtume savo pašaukimu, turime žinoti, jog esame dieviškos prigimties. Šventi. Neįkainojami. Gaila, bet šiandien daugelis nežino esą iš esmės vertingi, nes nežino savo tapatumo ribų, jie sugeria į save viską nesirinkdami, neskirstydami, nekritikuodami. O mūsų senoliai žinojo, kad reikia pirma išskirstyti, paskui sujungti, kad reikia prakaituoti, norint užauginti augalą.

Dažnai negyvenama iš tikrųjų, autentiškai, asmeniškai. Neieškoma pašaukimo. Kai kurie bėga patys nuo savęs, nuo savo tapatumo. Gal bėga, kad patys nematytų, kokie yra iš tikrųjų. Tai klaida.

Beje, tai vyksta pašamonėje. Tikrasis žmogžudys, kurio reikia labiausiai saugotis, yra mūsų *aš*.

Nuolat sutinku žmonių, labiau linkusių apgaudinėti save, nei klausti savęs apie savo pasirinkimus ir jų pasekmes, pradėti kritikuoti save ir ieškoti naujos prasmės arba analizuoti savo asmenybę.

Kaip esu rašęs knygoje *Būti draugais ar turėti draugų**, dauguma žmonių stengiasi pateisinti save ieškodami išorinių faktorių. Kad tik nereikėtų pripažinti savo nepajėgumo prisiimti atsakomybę, kad nereikėtų pasižiūrėti į savo pa-

* Lietuvių kalba išleido leidykla „Katalikų pasaulis“, 2002.

čių vidų, jie stengias apkaltinti išorinius faktorius, situacijas, kitus žmones ir t. t. Savo trūkumus, klaidas, pačių padarytus blogus poelgius jie priskiria likimui. Bet vis dėlto, jei pripažįstame, kad žmogus yra labai galingas, sukurtas pagal Dievo paveikslą ir panašumą, toks elgesys, kai ieškoma kaltų kur nors kitur, yra pasikėsinimas į žmogaus orumą. Į savo paties orumą.

Turbūt norėdama išgyventi žmonija nepaliauja savęs apgaudinėjusi. Atrodo, kad kitaip ji nepajėgia. Nepajėgia patikėti turinti didį pašaukimą, didžiulę jėgą. Nepajėgia pamatyti žmogaus kaip Dievo kūrinio vertingumo. Vertingumo, kylančio iš pačios egzistencijos. Todėl kiekvienas turi pereiti per kančią, išsilaisvinti iš savo neurozių, iš savo negatyvumo. Tų neurozių šaknis visų pirma turime rasti savyje, o paskui kituose. Žinoma, turime suprasti, kad kitas ar kiti irgi gali būti blogio ir negatyvumo nešėjai. Būtent todėl turime nuolat bręsti, išlaisvinti savo širdis, kad pažintume tikruosius priešus ir būtume pasiruošę juos atremti, ir netgi būti liudytojais jų akivaizdoje, kad esame kitokie. Turime tobulinti savo gebėjimą duoti pozityvų ir išlaisvinantį atsakymą.

Tik suvokę savo asmens vertingumą galėsime įveikti bet kokį slenkstį.

Ypač pastaraisiais metais kaip niekada pradėdu įsitikinti, kad visų neurozių priežastis kyla dėl mūsų fizinio, psichinio ir dvasinio pradų dialogo nebuvimo. Daugelis iš dalies ar visiškai sureikšmina pojūčius, fizinį pradą, ieškodami malonumų, kūno sveikatos, išoriškumo. Kiti

perdėtai sureikšmina jausmus, gyvena sentimentalioomis iliuzijomis. Dar kiti manosi gyveną vien tik dvasiškai, išleidžia iš akių savo kūniškumą ir praranda įsikūnijimo supratimą, gyvenimo tikrumą, dalyvavimo jame materialumą, gyvenimo tikrovę. O iš tiesų reikėtų būti sąmoningesniems visų trijų komponentų atžvilgiu. Nereikia slopinti nė vieno iš jų, nereikia kurio nors vieno lavinti labiau nei kito, bet reikia rasti visų trijų harmoniją. Neužmirškime nė vieno. Leiskime jiems būti visiems kartu tuo pat metu. Labai labai mažai, tačiau reikia teikti pirmenybę dvasiniam pradui, nes jis yra kitų dviejų mokytojas ir atramos taškas. Būtent jis įkvepia, nukreipia, nurodo tikslą, atskleidžia prasmę, laiko kartu, prisotina – išlaiko juos suvienytus. Leidžiant vadovauti dvasiai, lengviau išvengti konfliktų.

Perkėlimai

Keliaudamas žmogus nuolat tobulėja psichologiškai ir dvasiškai. Atsiribojimas nuo išorinių dalykų, atsidavimas tarnystei kitiems neturi jokios prasmės, jei tai nėra atsiribojimas nuo savo vidinių dalykų, jei nėra visiško tarnavimo nuostatos. Išsilaisvinimas nuo šio atribojimo pasiekiamas sukuriant savyje tam tikrus faktorius, kurie garantuotų autentišką ryšį su kitu. Atsiribojama tada, kai siekiama patenkinti tik savo poreikius, neatsižvelgiant į kitus. Taip pat dar reikia išmokti išsilaisvinti nuo savo asmeninių poreikių, manijų, perkėlimų, nes net ir neurozės gali kalbėti

gėrio, meilės, altruizmo kalbomis, ir gali atsitikti taip, kad kitas tampa mums veidrodžiu, atspindinčiu asmeninius mūsų poreikius. Perkėlimas iš esmės yra saviapgaulė. Savo veiksmų, elgesio, minčių perkėlimas kitiems reikalingas, kad būtų išsaugota savivertė.

Tačiau tai nėra tikra pagarba sau.

Iš esmės perkėlimas reikalingas, kad nereikėtų žvelgti į savo gelmę, pamatyti, kas iš tiesų esame. Tiesiog pabėgti nuo asmeninės atsakomybės. Egzistencinė ir dvasinė kelionė mus kviečia pripažinti, kad blogio šaknys ne kituose arba ne vien kituose, bet mumyse pačiuose. Dievas suteikia žmogui garbę ir vertę, todėl nuo kiekvieno iš mūsų priklauso pasirinkimas klysti ar ne, būti atsakingiems ar neatsakingiems. Perkėlimas neleidžia pasireikšti tikrovei, sustabdo asmens pozityvią kelionę. Perkėlimas neleidžia pažinti kito. Neleidžia pažinti kito esmės. Kas gyvena iliuzijomis, tikrovės iš tiesų nemato. Jis susikuria įsivaizduojamą visagalybės erdvę, kuri nebeturi ribų. Būties prasmė, priešingai, yra kiekvieną dieną stengtis užuot perkėlus priimti atsakomybę, kasdien atgimti. Tai kelionė, kurios visiška pilnatvė ir pabaiga niekada nepasiekiami, tačiau visada išgyvenama jų pilnatvė. Sąmoningumo kelionė veda į išlaisvinimą iš savo iliuzijų ir fantazijų pasaulio, kuriame egzistuoja tik mano *aš* troškimai ir poreikiai.

Tikras dvasios keliautojas atsisako manipuluoti kitais ir tikrove, pripažindamas jų skirtingumą ir autentiškumą. Iš čia gimsta tikras, didis mokėjimas klausytis, ištuštinti savo narcizišką *aš*.

TURINYS

| | |
|-------------------------------------|----|
| ĮVADAS | 5 |
| Tikras asmuo? | 5 |
| I. ASMENS TAPATUMAS | 7 |
| Visada su savimi pačiais | 8 |
| II. MAŠTYTI APIE SAVE PAČIUS | 10 |
| III. BRĘSTI IR TOBULĖTI | 12 |
| IV. SAKYTI SAU <i>TAIP</i> | 14 |
| Gyvenimo tikslas | 15 |
| V. ATPAŽINTI SAVO PAŠAUKIMĄ | 18 |
| Rytojaus svajonė | 19 |
| Sunkios paieškos | 22 |
| VI. MŪSŲ „ŠEŠĖLIŲ“ ĮTRAUKIMAS | 24 |
| „Šešėlio“ prisijaukinimas | 25 |
| VII. ĮPRASMINTI PRAEITĮ | 28 |
| Gyvenimo tikslas | 29 |
| Išgydyti praeitį | 33 |
| VIII. MŪSŲ SIELOS ŽIEMA | 36 |
| Didieji ir mažieji „šešėliai“ | 37 |
| IX. ASMENINĖ KELIONĖ | 41 |
| Kitapus juodo ir balto | 42 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| X. ŽVELGTI Į SAVO VIDŲ | 45 |
| Spąstai kelionėje | 46 |
| Perkėlimai | 49 |
| XI. BŪTI SĄMONINGIEMS | 51 |
| Asmeniniai pasirinkimai | 53 |
| XII NEATSKIRTI, NETEISTI | 56 |
| Sugebėti sau atleisti | 58 |
| Sukurti harmoniją | 59 |
| XIII. MŪSŲ BAIMĖS | 62 |
| Gyvenimas – dinamiška tikrovė | 64 |
| XIV. IŠMOKTI BŪTI LAIMINGIEMS | 67 |
| XV. IŠREIKŠTI SAVE | 70 |
| Sielos troškimai | 72 |
| XVI. PAŠAUKIMAS IR RIZIKA | 75 |
| Gyvenime tenka rizikuoti | 76 |
| XVII. „KITAS“ IR MEILĖ | 80 |
| Suteikti prasmę gyvenimui | 82 |
| XVIII. GEBANTYS MYLĖTI | 86 |
| Meilė nėra poreikis | 89 |
| Nereikia teisintis | 92 |
| Bendravimas ir skaidrumas | 94 |
| Klausymosi svarba | 96 |