

Knjiga

Zlo tam zunaj



Pogosto samo nadaljujemo to, kar so počeli naši starši: opozarjamo se na pomanjkljivosti. Kot pravi karikaturnist Jules Feiffer: »Odraščal sem z očetovim videzom, z očetovimi govornimi vzorci, z očetovo držo, z očetovo hojo, z očetovimi mnenji in – z materinim prezirom do očeta.« Če smo pozorni na to, kar je z nami narobe, se nam zdi, da nadzorujemo svoje impulze, priкрjemo slabosti in morda izboljšujemo svoj značaj.

Osredotočamo se na napake drugih. Obstaja rek, da je svet razdeljen na ljudi, ki mislijo, da imajo prav. Čim bolj nezadostni se počutimo, tem bolj neprijetno nam je priznati svoje napake. Če obtožujemo druge, nas točasno razbremeni teže lastnega neuspeha.

Boleča resnica je, da vse te strategije samo krepijo negotovost, ki ohranja trans nevrednosti. Bolj zaskrbljeno si pripovedujemo zgodbe o tem, kako nam lahko spodleti ali kaj je narobe z nami ali drugimi,

bolj poglobljamo brazde (nevronske poti), ki ustvarjajo občutek manjvrednosti. Vsakič, ko prikrjemo poraz, utrdimo strah, da smo nezadostni. Ko si prizadevamo narediti vtis na druge ali jih prekositi, utrjujemo temeljno prepričanje, da takšni, kakršni smo, nismo dovolj dobri. To ne pomeni, da ne moremo zdravo tekmovali, se z vsem srcem truditi pri delu ali si priznavati lastne sposobnosti in uživati v njih. A če naša prizadevanja usmerja strah, da smo pomanjkljivi, poglobljamo trans nevrednosti.

SPREMINJANJE DRUGIH V SOVRAŽNIKE

V prejšnjem poglavju smo se osredotočili na to, kako se zaradi strahu obrnemo proti sebi in sebe naredimo za sovražnika, za vir težav. Te občutke prenašamo tudi navzven in naredimo za sovražnike druge ljudi. Večji ko je strah, večja je naša sovražnost. Naš sovražnik postane starš,

ki nas nikoli ni zares spoštoval, šef, ki nam preprečuje, da bi bili uspešni, politična skupina, ki nam jemlje moč, ali narod, ki ogroža naše življenje. V tem svetu »mi proti njim« je nevrednost, zlo – »tam zunaj«.

Ali gre za družinski razkol ali za generacije dolgo vojno med etničnimi skupinami, ustvarjanje sovražnika nam daje občutek nadzora: počutimo se nadrejene, čutimo, da imamo prav, verjamemo, da delamo nekaj v smeri reševanja problema. Če jezo usmerimo v sovražnika, točasno zmanjša občutke strahu in ranljivosti.

To ne pomeni, da resnične grožnje ne obstajajo. Mogoče je, da smo nevarni sebi in da nam lahko drugi škodujejo. Če pa se znašamo nad drugimi s sovraštvom in nasiljem, če ustvarjamo vojno s seboj ali drugimi, povzročamo še več strahu, nestrpnosti in trpljenja. Osvoboditev iz tega transa strahu in odtujenosti je mogoča le, če se na svojo ranljivost odzovemo z modrim srcem.

KORENINE TRANSA – DOJEMANJE SEBE KOT LOČENEGA JAZA

Pred več kot petindvajsetimi stoletji je v severni Indiji Buda, ko je ponoči meditiral pod danes popularnim drevesom bodhi, dosegel popolno razsvetljenje. Vedel je, da je našel »Veliko pot«, saj je bilo njegovo srce odprto in svobodno. Nekaj dni pozneje je v svoji prvi pridigi podal nauke, ki so spodbudili novo obdobje človeškega duhovnega razvoja. V tem prelomnem zgodovinskem času je učil, da je začetek svobode v tem, da gremo do korenin svojega trpljenja in jih jasno uvidimo.

Objavljamo odlomke iz knjige Radikalno sprejemanje (Chiara, 2024) dr. Tara Brach, ki jo je prevedla Janina Curk, naročite pa jo na spletu www.zalozba-chiara.si ali kupite v vseh bolj založenih knjigarnah po Sloveniji.