

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MELLO, ANTHONY DE

Trezirea / Anthony de Mello. - București : Bookzone, 2026
ISBN 978-630-305-702-6

13

Traducător: **Diana Ciornenschi**
Redactor: **Roxana Samoilescu**
Grafician copertă: **Teodora Savu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

AWARENESS

Copyright © 1990 by the Center for Spiritual Exchange
No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

This edition published by arrangement with Image, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

All rights reserved.

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată sau reprodușă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București
Comenzi și informații:
Telefon: 031-433.50.68
E-mail: office@bookzone.ro
www.bookzone.ro

ANTHONY DE MELLO

Trezirea

Eliberează-te de iluzii,
frici și condiționări

Ediție îngrijită de J. Francis Stroud, S.J.

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	9
<i>Vă va fi de folos această carte?</i>	15
<i>Despre tipul corect de egoism</i>	18
<i>Despre dorința de a fi fericiți</i>	19
<i>Vorbim oare despre psihologie în acest curs de spiritualitate?</i>	20
<i>Nici renunțarea nu este soluția</i>	24
<i>Ascultați și dezvățați-vă</i>	25
<i>Mascarada carității</i>	28
<i>Ce se petrece în mintea voastră?</i>	34
<i>Buni, răi sau norocoși</i>	39
<i>Iluzia noastră despre ceilalți</i>	40
<i>Observarea de sine</i>	44
<i>Conștientă fără a evalua totul</i>	46
<i>Iluzia recompenselor</i>	51
<i>Descoperirea de sine</i>	52
<i>Dezvăluirea „eului”</i>	55
<i>Sentimente negative față de ceilalți</i>	59
<i>Despre dependență</i>	62
<i>Cum apare fericirea</i>	65
<i>Frica – sursa violenței</i>	71

<i>Conștiința și contactul cu realitatea</i>	72
<i>Religia adevărată – antiteza inconștienței</i>	74
<i>Etichete</i>	83
<i>Obstacole în calea fericirii</i>	84
<i>Patru pași spre înțelepciune</i>	88
<i>Totul este cum trebuie să fie în lume</i>	93
<i>Somnambulism</i>	96
<i>Schimbarea ca lăcomie</i>	99
<i>O persoană schimbată</i>	105
<i>Atingerea stării de liniște</i>	108
<i>Abandonarea competiției</i>	113
<i>Valoarea permanentă</i>	116
<i>Dorință, nu preferință</i>	118
<i>Dependența de iluzii</i>	121
<i>Dependența de amintiri</i>	124
<i>Să trecem la lucruri concrete</i>	129
<i>Fără cuvinte</i>	137
<i>Condiționarea culturală</i>	140
<i>Realitatea filtrată</i>	143
<i>Detașare</i>	147
<i>Iubirea ca dependență</i>	151
<i>Mai multe cuvinte</i>	153
<i>Intenții ascunse</i>	154
<i>Capitulare</i>	157
<i>Capcane de tot felul</i>	158
<i>Moartea lui „mine”</i>	161
<i>Introspecție și înțelegere</i>	163

<i>Nu forțați lucrurile</i>	167
<i>Trezirea la realitate</i>	168
<i>Imagini variate</i>	170
<i>Nimic despre iubire</i>	172
<i>Pierderea controlului</i>	173
<i>Ascultați viața</i>	176
<i>Sfârșitul analizei</i>	178
<i>Moarte anticipată</i>	181
<i>Tărâmul iubirii</i>	184



Despre trezire

Spiritualitatea înseamnă trezire. Majoritatea oamenilor, deși nu o știu, sunt adormiți. Ei se nasc adormiți, trăiesc adormiți, se căsătoresc în somn, cresc copii în somn și mor în somn, fără a se trezi vreodată. Nu ajung niciodată să înțeleagă splendoarea și frumusețea a ceea ce noi numim „existență umană”. Știți că toți misticii – catolici, creștini sau necreștini, indiferent de teologia sau de religia lor – cad de acord asupra unui singur lucru: că totul este bine, totul este așa cum ar trebui să fie. Chiar dacă totul pare o harababură, totul este bine. Un paradox straniu, fără îndoială. Dar, în mod tragic, majoritatea oamenilor nu apucă niciodată să vadă că totul este bine, pentru că sunt adormiți. Ei trăiesc un coșmar.

Anul trecut, la televiziunea spaniolă, am auzit o poveste despre un bărbat care bate la ușa fiului său. „Jaime”, spune el, „trezește-te!” Jaime răspunde: „Nu vreau să mă scol, tată.” Tatăl strigă: „Scoală-te, trebuie să mergi la școală!” Jaime spune: „Nu vreau să merg la școală.” „De ce nu?”, întreabă tatăl. „Din trei motive”, spune Jaime. „În primul rând, pentru că este plictisitor; în al doilea rând, pentru că ceilalți copii mă tachinează; și în al treilea rând, pentru că urăsc școala.” Iar tatăl îi spune: „Ei bine, eu îți voi da trei motive pentru care *trebuie* să mergi la școală. În primul rând, pentru

că este datoria ta; în al doilea rând, pentru că ai patruzeci și cinci de ani; și în al treilea rând, pentru că ești directorul școlii.” Treziți-vă! Treziți-vă! Sunteți prea mari ca să mai dormiți. Treziți-vă! Încetați să vă mai jucați cu jucăriile.

Majoritatea oamenilor vă vor spune că-și doresc să treacă de grădiniță, dar să nu-i credeți. Să nu-i credeți! Tot ce vor de la voi este să le reparați jucăriile stricate. „Dă-mi nevasta înapoi. Dă-mi slujba înapoi. Dă-mi banii înapoi. Dă-mi reputația și succesul înapoi.” Asta vor: ca jucăriile să le fie înlocuite cu altele. Atât. Chiar și cel mai bun psiholog vă va spune că oamenii nu vor cu adevărat să fie vindecați. Ceea ce caută este alinare; vindecarea este dureroasă.

Trezirea este neplăcută, să știți. Ești bine-mersi, la căldură, în pat. Este enervant să fii trezit. Acesta este motivul pentru care un guru înțelept nu va încerca să trezească oamenii cu forța. Sper să fiu și eu înțelept și să nu încerc să vă trezesc, dacă sunteți adormiți. Nu este treaba mea să o fac, chiar dacă vă spun uneori: „Treziți-vă!” Treaba mea este să-mi văd de ale mele, să-mi fac numărul. Dacă aveți de câștigat din asta, bine; dacă nu, păcat! Cum spun arabii: „Natura ploii este pretutindeni aceeași, dar ea face să crească spini în mlaștini și flori în grădini.”

o

Vă va fi de folos această carte?

Credeți că voi fi de folos cuiva? Nu! O, nu, nu, nu, nu, nu! Nu vă așteptați să fiu de folos cuiva. Și nici să fac vreun rău. Dacă suferiți vreun rău, vi l-ați făcut cu mâna voastră; și dacă sunteți ajutați, v-ați ajutat singuri. Chiar așa este! Credeți că oamenii vă ajută? N-o fac. Credeți că oamenii vă sprijină? N-o fac.

Odată, într-un grup de terapie pe care îl conduceam, participa o femeie. O călugăriță. Mi-a spus: „Nu mă simt sprijinită de maica superioară.” Așa că am întrebat-o: „Ce vrei să spui cu asta?” Iar ea mi-a răspuns: „Ei bine, maica superioară, cea locală, nu vine niciodată la cursurile de inițiere pentru novice pe care le conduc. Nu-mi zice niciodată o vorbă de apreciere.” Eu i-am spus: „În regulă, hai să jucăm o scenetă. Prefă-te că o cunosc pe maica superioară. De fapt, prefă-te că știi exact ce gândește ea despre tine. Așa că îți spun (jucând rolul maicii superioare): «Știi, Mary, motivul pentru care nu vin acolo unde ești tu, este că acela e singurul loc din provincie fără necazuri – fără probleme. Știu cum îți faci tu treaba, așa că totul este bine.» Cum te simți acum?” Ea mi-a răspuns: „Mă simt minunat.” Apoi i-am spus: „Ai vrea să ieși din cameră pentru un minut, două? Face parte din exercițiu.” Și a ieșit. Cât timp a lipsit, le-am spus celorlalți din grupul

de terapie: „Eu sunt în continuare maica superioară, da? Mary, care tocmai a ieșit, este cea mai slabă directoare de novice pe care am avut-o vreodată în toată istoria provinciei. De fapt, motivul pentru care nu merg la cursurile ei este că nu suport să văd ce face acolo. Este pur și simplu groaznic. Dar dacă îi spun adevărul, asta nu va face decât să le provoace și mai multă suferință acelor novice. O să aducem pe altcineva în locul ei într-un an, doi; deja pregătim pe cineva. Între timp, m-am gândit să-i spun acele lucruri drăguțe ca s-o conving să continue. Ce părere aveți despre asta?” Ei au răspuns: „Ei bine, era singurul lucru pe care-l puteați face în situația asta.” Apoi am rugat-o pe Mary să se întoarcă și am întrebat-o dacă se simțea în continuare excelent. „O, da”, a spus ea. Biata Mary! Credea că era sprijinită, dar de fapt nu era. Ideea este că ne născocim singuri majoritatea sentimentelor și gândurilor, inclusiv povestea asta cu ajutorul primit din partea altor persoane.

Credeți că voi îi ajutați pe oamenii pe care-i iubiți? Ei bine, am o veste pentru voi. Nu iubiți niciodată pe nimeni. Sunteți pur și simplu îndrăgostiți de ideea preconcepută și plină de speranță pe care o aveți despre acea persoană. Gândiți-vă un moment la asta: nu iubiți niciodată pe nimeni, ci iubiți ideea preconcepută despre acea persoană. Nu așa se întâmplă când vă pierdeți sentimentele pentru cineva? Ideea voastră se schimbă, nu-i așa? „Cum ai putut să mă dezamăgești, când eu aveam încredere în tine?”, îi spuneți cuiva. Chiar ați avut încredere în acea persoană? N-ați avut niciodată încredere în nimeni. Haideti, fiți serioși! Asta face parte din spălarea pe creier la care ne supune societatea. N-aveți niciodată încredere în nimeni. Aveți încredere doar în judecata voastră despre acea

persoană. Așadar, de ce vă mai plângeți? Adevărul este că nu vă place să spuneți: „Judecata mea a fost proastă.” Nu este prea flatant, nu? Așa că preferați să spuneți: „Cum ai putut să mă dezamăgești?”

Așadar, iată cum stau lucrurile: oamenii nu vor cu adevărat să se maturizeze, oamenii nu vor cu adevărat să se schimbe, oamenii nu vor cu adevărat să fie fericiți. Așa cum mi-a spus odată cineva, cu multă înțelepciune: „Nu încerca să-i faci fericiți; nu vei da decât de necazuri. Nu încerca să înveți un porc să cânte; îți pierzi vremea, iar pe porc îl enervezi.” Este ca în acea poveste cu omul de afaceri care intră într-un bar, se așază și vede un tip cu o banană în ureche – o banană în ureche! Și se gândește: „Oare ar trebui să-i atrag atenția? Nu, nu este treaba mea.” Dar gândul nu-i dă pace. Așa că, după vreo două pahare, îi spune tipului: „Scuză-mă, ăăăă, ai o banană în ureche.” Tipul răspunde: „Poftim?” Omul de afaceri repetă: „Ai o banană în ureche.” Iar tipul spune din nou: „Poftim?” „Ai o banană în ureche!”, strigă omul de afaceri. „Vorbește mai tare”, îi răspunde tipul, „am o banană în ureche!”

Prin urmare, este inutil. „Las-o baltă, las-o baltă, las-o baltă”, îmi spun mie însumi. Spune ce ai de zis și pleacă. Iar dacă ceilalți au de câștigat din asta, foarte bine; dacă nu, păcat!



Despre tipul corect de egoism

Primul lucru pe care vreau să-l înțelegeți, dacă vă doriți cu adevărat să vă treziți, este că de fapt nu vreți să vă treziți. Primul pas spre trezire este să fiți îndeajuns de sinceri încât să recunoașteți că nu vă place ideea. Că nu vreți să fiți fericiți. Vreți un mic test? Haideti să încercăm. Nu vă ia mai mult de un minut. Puteți să închideți ochii în timp ce-l faceți, sau puteți să-i țineți deschiși. Nici nu contează. Gândiți-vă la o persoană pe care o iubiți foarte mult, o persoană de care sunteți foarte apropiați, și spuneți-i în gând: „Aș prefera să am parte de fericire, decât de tine.” Vedeți ce se întâmplă. „Aș prefera să am parte de fericire, decât de tine. Dacă aș avea de ales, aș alege fără îndoială fericirea.” Câți dintre voi v-ați simțit egoiști când ați spus asta? Mulți, se pare. Vedeți cum am fost spălați pe creier? Vedeți cum am ajuns să gândim: „Cum am putut fi atât de egoist?” Dar uitați-vă la cine este egoist, de fapt. Imaginați-vă pe cineva care vă spune: „Cum poți fi atât de egoist încât să alegi fericirea în locul meu?” Nu-i așa că v-ar veni să-i răspundeți: „Scuză-mă, dar cum poți fi tu atât de egoist, încât să-mi ceri să te aleg pe tine în locul fericirii mele?!”

O femeie mi-a spus odată că, pe când era copil, vărul ei iezuit a organizat un seminar în biserica iezuită din Milwaukee. El deschidea fiecare conferință cu cuvintele: „Testul iubirii este sacrificiul, iar etalonul

iubirii este lipsa de egoism.” Extraordinar! Am întrebat-o: „Ai vrea să te iubesc cu prețul fericirii mele?” „Da”, mi-a răspuns ea. Nu-i așa că ar fi nemaipomenit? Ea m-ar iubi cu prețul fericirii ei, iar eu aș iubi-o cu prețul fericirii mele, și uite-așa te alegi cu doi oameni nefericiți, dar trăiască iubirea!



Despre dorința de a fi fericiți

Spuneam că noi nu vrem să fim fericiți. Vrem alte lucruri. Sau, ca să fiu mai precis: nu vrem să fim fericiți în mod necondiționat. Suntem pregătiți să fim fericiți, cu *condiția* să avem și asta, și ailaltă. Dar asta ar însemna, de fapt, să-i spunem prietenului nostru, sau lui Dumnezeu, sau oricui altcuiva: „Tu ești fericirea mea. Dacă nu te am pe tine, refuz să fiu fericit.” Este atât de important să înțelegem asta. Nu ne putem imagina că am fi fericiți fără acele condiții. Cam așa este. Nu putem concepe să fim fericiți fără ele. Am fost învățați să ne condiționăm fericirea de ele.

Așadar, acesta este primul lucru pe care trebuie să-l facem dacă vrem să ne trezim – sau dacă vrem să iubim, dacă vrem libertate, dacă vrem bucurie, pace și spiritualitate. În acest sens, spiritualitatea este cel mai practic lucru din întreaga lume. Provoc pe oricine să se gândească la ceva mai practic decât spiritualitatea, așa cum am definit-o eu – nu pietate, nu devotament, nu religie, nu venerație, ci spiritualitate – să ne trezim,

să ne trezim! Priviți la suferința de pretutindeni, priviți la singurătatea, teama, confuzia, contradicțiile din inimile oamenilor, la conflictul lăuntric, la conflictul exterior. Să presupunem că cineva v-ar oferi o cale de a scăpa de toate acestea. Să presupunem că cineva v-ar oferi o cale de a opri această risipă uriașă de energie, de sănătate, de emoție care rezultă din aceste conflicte și confuzie. Ați vrea asta? Să presupunem că cineva ne-ar arăta o cale prin care ne-am iubi cu adevărat unii pe ceilalți și am putea trăi în pace și iubire. Vă puteți gândi la ceva mai practic decât asta? Dar, în schimb, există oameni care cred că marile afaceri sunt mai practice, că politica este mai practică, că știința e mai practică. La ce folos să trimitem un om pe Lună, când noi nu putem trăi pe Pământ?



Vorbim oare despre psihologie în acest curs de spiritualitate?

Este psihologia mai practică decât spiritualitatea? Nimic nu este mai practic decât spiritualitatea. Ce poate să facă sărmanul psiholog? Poate doar să reducă presiunea. Și eu sunt psiholog, practic psihoterapia, și am un mare conflict lăuntric atunci când trebuie să aleg între psihologie și spiritualitate. Mă întreb dacă asta are vreun sens pentru cineva. Pentru mine n-a avut niciun sens, timp de mulți ani.

Permiteți-mi să vă explic. N-a avut niciun sens pentru mine timp de mulți ani, până când am descoperit brusc că oamenii trebuie să sufere *îndeajuns de mult* într-o relație, ca să ajungă dezamăgiți de *toate* relațiile. Nu-i așa că este un gând îngrozitor? Ei trebuie să sufere *îndeajuns de mult* într-o relație, până să se trezească și să spună: „M-am săturat! Trebuie să existe o cale mai bună de a trăi, decât să depinzi de o altă ființă umană.” Și ce făceam eu ca psihoterapeut? Oamenii veneau la mine cu problemele lor de cuplu, cu problemele lor de comunicare ș.a.m.d. și, câteodată, ceea ce făceam era de ajutor. Dar alteori, îmi pare rău s-o spun, nu era, pentru că-i mențineam pe oameni adormiți. Poate că ar fi trebuit să sufere puțin mai *mult*. Poate că ar fi trebuit să ajungă la capătul puterilor și să spună: „M-am săturat de *tot*.” Doar atunci când ești sătul de boala ta, vei ieși din ea. Majoritatea oamenilor merg la psihiatru sau la psiholog pentru a obține alinare. Repet: pentru a obține alinare. Nu pentru a scăpa de problemă.

Iată povestea micuțului Johnny, despre care se spunea că avea un retard mintal. Dar devine evident că nu este așa, după cum veți afla din această poveste. Johnny merge la ora de modelaj la școala lui pentru copii speciali, primește o bucată de plastilină și o modelează. Într-un cocoloș mic, se duce într-un colț al clasei și se joacă cu el. Învățătoarea vine la el și-i spune: „Bună, Johnny.” Iar Johnny răspunde: „Bună.” Învățătoarea îl întreabă: „Ce ai acolo în mână?” Și Johnny spune: „Este o balegă de vacă.” Învățătoarea îl întreabă: „Și ce faci din ea?” El răspunde: „Fac o învățătoare.”

Învățătoarea se gândește: „Micuțul Johnny a regresat.” Așa că îl cheamă pe director, care tocmai ce trecea pe lângă ușă în acel moment, și îi spune: