



Ivan Soče

# ŽIVETI JASNO

JASNO VIDETI SEBE IN SVET  
TRPLJENJE IN STRAH  
NAVEZANOST, NAVADE IN ŽELJE  
ŽIVLJENJE, SMRT IN ILUZIJE DUHOVNOSTI

***SITIS***

# Uvod

Vseh devet knjig, ki sem jih doslej napisal, in več kot dvesto objav v časopisih in revijah je bilo poskus jasnejšega uvida v različne življenjske izzive: od šolskega in zdravstvenega sistema, prehrane, zdravja in politike do vzgoje, osebne rasti ter psihologije.

Obravnavane teme so bile družbeno pomembne in izzivalne. Spremljalo jih je veliko različnih interpretacij, nejasnosti, pričakovanj, iluzij, nezadovoljstva, celo neresnic in manipulacij. Čeprav me osebno niso neposredno zadevale, sem se nanje javno odzival in skušal vsako stvar videti brez vnaprejšnjih prepričanj, predsodkov in sodb. Bralci so moja pisanja pogosto ocenjevali kot tehtna, izvirna, neobremenjena in sveža.

To so bili poskusi jasnejšega pogleda na določeno situacijo, na konkreten problem. Pričujoča knjiga pa govori o tem, kako jasneje videti celoto življenja in kako živeti jasno. Sodi v polje filozofskopsihološke esejistike z močnim eksistencialnim in kritičnim razmislekom o življenju. Ni priročnik v klasičnem smislu, temveč zbirka prodornih tematskih esejev o tem, kako jasneje videti sebe in svet.

To, kar ponujam, je zorelo ob nekaj tisoč knjigah, desetletjih razmišljanja in pozornega opazovanja. Ne trdim, da mi je vedno in v vsem vse jasno ali da poznam dokončne odgovore. Lahko pa ponudim svojo izkušnjo, svoj premislek in svoj pogled. In to ni malo.

Ne ponujam tehnik ali metod, ki bi se jih lahko naučili in nato čudežno spregledali. Ponujam pa premislek o vsem, kar moti jasno videnje. Različne tehnike, metode ter meditativne in duhovne prakse imajo pogosto nekaj skupnega: praktikantom nataknejo svoja očala, skozi katera gledajo sebe in svet. Ta knjiga govori o tem, kako sneti vsakršna očala. Kako živeti jasno.

V knjigi je osemindeset esejev, v katerih opisujem motnje jasnega opazovanja in kako jih odpraviti. Predlagam, da celotno knjigo najprej preberete "v enem dihu", nato pa se vrnete k temi, ki je za vas v danem trenutku najpomembnejša. Takrat berite počasi, se pogosto ustavite in premislite, kako zapisano vpliva na vas in kaj si o njem mislite sami.

Pogosto boste naleteli na zelo zgoščene stavke, skoraj aforizme, ki zahtevajo globlji razmislek. Opazujte svoje odzive: gibanje misli, občutke v telesu. Naj se vam ne mudi. Bolj ko se zapisane misli razlikujejo od vaših, bolj so vredne vaše pozornosti. Ne zato, ker bi si avtor lastil izključno pravico do resnice, temveč zato, ker ste naleteli na nekaj drugačnega. Na nekaj, kar je treba raziskati z različnih strani in v različnih globinah.

Vse se začne z radovednostjo. Ne z radovernostjo. Z vedoželjnostjo. Nič na svetu nam ni pomembnejše in zanimivejše kakor mi sami. Vsak zase. Spoznati sebe je lahko najlepša in hkrati najnevarnejša pustolovščina. Najnevarnejša zato, ker jasen pogled vase lahko zruši celotno namišljeno notranjo strukturo in idejo o samemu sebi, ljudje pa tega ne počnejo radi, ker to boli. Pozabite na eksotične kraje in doživetja. Veliko zanimiveje je potovati vase in opazovati sebe.

Če se s potovanja vrnete enaki, kot ste odšli, je bilo potovanje zaman. Če boste po branju te knjige ostali nespremenjeni, bo branje zaman. Verjamem pa, da to ni mogoče. Prava beseda človeka ne pusti tam, kjer ga je našla.

# Predgovor

Knjiga, ki jo imate v rokah, je nastala zaradi preprostega, a neprijetnega spoznanja: večina ljudi ne vidi jasno ne sebe ne sveta in se tega sploh ne zaveda. Ne zato, ker bi bili neumni, temveč ker gledamo skozi plast spomina, strahu, želja, vzgoje, pripadnosti, prepričanj in ran. Ne gledamo tega, kar je, ampak to, kar pričakujemo, česar se bojimo ali kar smo bili naučeni videti. Prav zato je jasno videti sebe in svet ena najpomembnejših človeških nalog. Kdor ne vidi jasno, trpi po nepotrebem, zamenjuje svoje predstave za resničnost, svoje obrambne mehanizme za resnico in svoje navezanosti za ljubezen.

Iz nejasnosti nastajajo napačni odnosi, napačne odločitve in zmotna prepričanja o sebi, drugih ljudeh, ljubezni, sreči, duhovnosti, smrti in smislu. Iz nejasnosti se rojeva nepotreben notranji konflikt. Človek se bori proti sebi, proti drugim, proti realnosti. Išče gotovost tam, kjer je ni, varnost tam, kjer je ne more najti, identiteto tam, kjer je le zgodba. Ta knjiga nagovarja potrebo po resnici, ki je globlja od potrebe po udobju.

Videti jasno ne pomeni imeti vseh odgovorov. Ne pomeni postati hladen, brezčuten ali nad drugimi. Pomeni nekaj veliko preprostejšega in veliko težjega: videti brez olupševanja in brez samoprevare. Pomeni opaziti, kdaj nas vodijo strah, navada, zamera, potreba po potrditvi ali potreba po nadzoru. Pomeni razumeti, da marsikaj, kar imenujemo jaz, ni trdna notranja resnica, ampak sestav spominov, vlog, prepričanj in naučenih odzivov. Pomeni ločiti dogodek od interpretacije, dejstvo od projekcije, izkušnjo od razlage. Pomeni, da smo dovolj pošteni, da si ne lažemo več.

Knjiga ni napisana za tistega, ki išče novo vero, novo tolažbo ali nov sistem, v katerega bi se lahko skrtil. Napisana je za človeka, ki je pripravljen misliti sam. Za človeka, ki ga ne zadovoljijo pripravljene odgovori. Za tistega, ki čuti, da v njem in okoli njega deluje preveč avtomatizma, preveč hrupa, preveč ponavljanja starih zgodb. Namenjena je človeku, ki trpi, pa hoče razumeti, zakaj. Namenjena je človeku, ki se boji in bi rad razumel svoj strah. Namenjena je tudi človeku, ki je veliko prebral, veliko slišal, morda veliko "delal na sebi", pa vendar sluti, da jasnost ni v novih tehnikah, ampak v drugačnem gledanju.

Jasnost ne ponuja recepta za popolno življenje in ne obljublja notranjega miru na zahtevo. Lahko pa ponudi nekaj pomembnejšega: bolj trezen pogled nase. Pomaga prepoznati mehanizme, ki ustvarjajo trpljenje: kako nastajajo navezanosti, zakaj branimo prepričanja, kako nas vodijo stare navade, kako spomin gradi identiteto, kako strah izkrivlja pogled, kako upanje včasih podaljšuje beg in kako ego govori v našem imenu.

Videti jasno pomeni opazovati razliko med tem, kar se dogaja, in tem, kar o tem pripoveduje naš um. Prav v tej razliki se odpre nekaj bistvenega: več notranje svobode, več prisotnosti, več odgovornosti, več sposobnosti za odnos brez iluzije. Ne zato, ker bi človek postal "boljši", ampak zato, ker postane manj ujet.

Jasnost ni ideologija, ni religija, ni filozofija, ni psihološka šola in ni dokončna tehnika, s katero bi lahko enkrat za vselej razložili človeka in svet. Jasnost ni univerzalna kot nauk, lahko pa je univerzalna kot zahteva po poštenosti: da ne mešamo želje z dejstvom, strahu z resnico, razlage z opazovanjem, pripadnosti z vednostjo. Jasnost ne varuje naših tolažb. Ona ločuje tisto, kar je naše, od tistega, kar smo si prisvojili iz strahu. V tem smislu je jasnost možnost za vsakega človeka.

Fizik, psiholog, filozof, vernik, mistik, umetnik in vsakdanji človek ne gledajo sveta z istega mesta. Vsak nekaj vidi in nečesa ne vidi. Vsak človek živi iz svoje zgodovine, svojih ran, svojega jezika in svojih upov. Toda iz tega še ne sledi, da so vsi pogledi enako jasni. Različnost pogledov je dejstvo, enaka vrednost vseh pogledov pa ni. Nekateri pogledi so bolj natančni, bolj pošteni in manj obremenjeni z iluzijo. Ta knjiga ne zanika različnosti človeških izkušenj. Zanika pa lahkotno misel, da je vsaka razlaga že resnica.

Zato knjiga ni povabilo k novi pripadnosti, ampak k novemu opazovanju. Ne želi ustvariti še ene identitete, ki bi jo bralec nosil kot značko. Želi ga pripeljati bliže temu, da vidi: najprej sebe, potem svoje odnose, nato svoje strahove, želje, navade in iluzije. Kajti človek ne vidi sveta takšnega, kot je; vidi ga skozi to, kar je sam. Ko se razjasni ta pogled, se razjasni tudi svet.

Ne ponujam popolnega sistema. Tega ne morem. Tudi nočem. Sistem je pogosto zadnja obramba pred živim vprašanjem. Ponudim pa lahko nekaj težjega in koristnejšega: poskus očiščenja pogleda. Poskus, da ločimo dejstvo od interpretacije, izkušnjo od razlage, pozornost od projekcije, stik od potrebe. To ni malo.

Človek, ki jasneje vidi sebe, misli drugače. Drugače govori. Drugače ljubi. Drugače se prepira. Drugače molči. Drugače prenaša izgubo. Drugače razume smrt. Drugače nosi samoto. Drugače se sreča z drugim človekom.

Ne zato, ker je postal svetlejši, budnejši ali bolj duhoven, ampak zato, ker je manj poln sebe.

Če bo ta knjiga pri komer koli dosegla, da bo za trenutek gledal brez vnaprejšnje sodbe, brez potrebe po potrditvi in brez stare zgodbe o sebi, potem je dosegla veliko.

Jasnost ni nagrada za izbrane. Ni mistični privilegij. Ni intelektualni okras. Ni tehnika, ni vaja. Je možnost bolj resničnega življenja. In morda je prav to danes ena najglobljih človeških potreb: ne živeti več iz iluzije, ampak živeti jasno.

# Živeti jasno

O vsem znanem nekaj znamo, o neznanem ne moremo znati. Ali je možno v znanem odkriti novo, še nespoznano? Ali je možno znano videti kot neznano?

Ko rečemo, da nekaj poznamo, ne poznamo stvari takšne, kot je sama po sebi. Poznamo svojo predstavo o njej – preplet spominov, navad, pričakovanj, sodb in imen, ki smo jih nanjo nalepili. Vse to je shranjeno v spominu, ki je kot fotografija: ujet trenutek, ki ga nosimo s seboj in ga razgllašamo za resničnost. A fotografija ni živa. Je le odmev preteklosti, ki se pretvarja, da je sedanost. Zato je tisto, kar imenujemo “znano”, pogosto le preoblečeno neznano.

Znano je v resnici neznano. Ni živa izkušnja. Resničnost se pojavi, ko se prejšnja predstava za trenutek umakne in opazujemo znova. Takšnega ponovnega videnja je zmožen um, ki je nov, svež, neobremenjen s spominom. Um, ki opazuje brez etiket, imen, predstav. Takrat gledano postane živo, novo, čudežno. Ko um vidi jasno, gleda brez ideje, kaj mora videti, kako mora to doživeti, kaj naj pričakuje.

To je um, ki ni jaz, ki ne potrebuje potrditve, ne išče nadzora in ne skriva bolečine ali strahu. To ni “moj” um. Je um. Opazovalec. Osvobojen um, ki vidi jasno, mirno in celovito. Miren kot gladina jezera brez najmanjšega vetriča. Osvetljuje vse kakor mesečina. Ne posega, ne razlaga, ne spreminja – samo opazuje.

Svežina uma ni tehnika, ni metoda, ni vaja. Je odsotnost tistega, kar ga obtežuje: spominov, strahu, ega lačnega potrditve, da je nekdo in da ima prav. Ne zato, ker bi se trudil biti miren, ampak ker nič ne moti njegove naravne jasnosti.

Jasno opazovanje se ne rodi iz napora, iz volje ali intelektualnega naprezanja. Rodi se, ko um preneha posegati. Ko se ne trudi razumeti, razlagati, primerjati, soditi. Ko ne iščemo novega, se novo pojavi; ko ne poskušamo videti drugače, se pogled spremeni; ko ne poskušamo razumeti, se razumevanje zgodi samo. To je trenutek, ko se prejšnja predstava umakne in opazovano zasije v svoji lastni svetlobi. Opazovano postane živo. Trenutek postane popoln. Opazovalec in opazovano postaneta eno.

Tega ni mogoče zadržati. Jasnost ni stanje, ki bi ga lahko ohranili z voljo ali ponovili po želji. Je kot dih vetra, ki pride, ko je prostor prazen. Lahko pa se vrača – vedno znova, v vsakem trenutku, ko um utihne. Ko se spomin umakne in trenutek zasije sam od sebe.

Tako se začne življenje, ki je jasno. Tako začnemo živeti jasno.