

USTVARJALEC PODKASTA Z VEČ KOT 5 MILIJONOV PRENOSOV

KLEMEN SELAKOVIČ



AIDEA

100 ZAPISOV IN MODROSTI O ZAVESTI, LJUBEZNI,
DROGAH, TEHNOLOGIJI IN PRIHODNOSTI ČLOVEŠTVA



© za slovensko izdajo Mladinska knjiga Založba, d. d.,
Ljubljana 2023. Vse pravice pridržane.

Vse informacije o knjigah založbe Mladinska knjiga
najdete tudi na spletu:

f Mladinska knjiga
@ mladinskaknjiga
× mladinska_MK

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

SELAKOVIČ, Klemen
AIDEA : 100 zapisov in modrosti o zavesti, ljubezni, drogah,
tehnologiji in prihodnosti človeštva / **Klemen Selakovič**.
- 1. izd. - Ljubljana : Mladinska knjiga, 2023

ISBN 978-961-01-7279-6
COBISS.SI-ID 164941827

Brez pisnega dovoljenja Založbe je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna
priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem
koli obsegu ali postopku, hkrati s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski
obliki, v okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah.

KLEMEN SELAKOVIČ

AIDEA

POSKUSNO BRANJE

100 ZAPISOV IN MODROSTI O ZAVESTI,
LJUBEZNI, DROGAH, TEHNOLOGIJI IN PRIHODNOSTI
ČLOVEŠTVA

Za tebe in vsakogar od nas.

Vse- bina

100 ZAPISOV IN MODROSTI

VSEBINA

18

I. UVOD

•

24

II. UVOD

•

34

POPOLNA ODLOČITEV
(I. DEL)

Ljubezen na začetku pride sama, nato pa je odločitev in trdo delo

•

36

TANKA
BELA KRPICA

Meni se zdi pomembno, da nikoli ne padeš v vlogo žrtve – ne glede na to, kaj se zgodi

•

40

NIČESAR PREVEČ
IN NIČESAR PREMALO

Večina se še ne zaveda, kako pomemben za našo uspešnost je zdrav življenjski slog

•

42

PRETOČNOST
DO NEBES

Zdravje je pretočnost vsega, kar se dogaja v telesu

•

44

RAVNO PRAV
IN ZLATA SREDINA

Vzrok za večino bolezenskih stanj je pretiravanje

•

48

POPOLNA ODLOČITEV
(II. DEL)

Če je možnost izbire preveč omejena, si nespoboden na en način, če pa je možnost izbire preširoka, si nespoboden drugače

•

50

PREBUJENJE
ONKRAJ IDEJ

Pomembno je razumeti, da nas takšne, kot smo, delajo odločitve in ne ideje

54

AKCIJE
BREZ NAPORA

Če ni sprostitve, ni spontanosti, in če ni spontanosti, ni kreativnosti

56

NAREDI ČIM
VEČ NAPAK

Resnična napaka je tista, iz katere se nič ne naučiš

58

LJUBEZEN
DO SEBE

Odnosi drugih do nas v našem otroštvu se pozneje odražajo v našem odnosu do lastnega telesa

•

62

KAJ VSE
LAHKO DAŠ

V odnosu med dvema je vedno pomembno delovanje v dobro drugega

•

66

NIČ DELATI,
NITI MEDITIRATI

Leta in leta sem živel v zmotnem prepričanju, da meditiram

•

68

STRAH IN MNENJA
DRUGIH

Stvari, ki so nam ljube in se jih veselimo, se skrivajo na drugi strani straha

•

72

POMOČ DRUGEMU
(I. DEL)

Kako pomagati nekomu, ki se bori z odvisnostjo? Tako, da nam je resnično mar

•

74

USTVARJALNE MUZE
(I. DEL)

Prvo, kar mora vsak ustvarjalec ustvariti, je njegov ustvarjalni proces

•

76

RAZUMEVANJE
DRUGEGA IN SOČUTJE

Če se nisi sposoben postaviti v kožo nekoga drugega, mu nisi sposoben ničesar ponuditi

•

80

POSLUŠANJE
TIŠINE

Ljudje iščejo hrupna okolja, da ne slišijo samih sebe

•

84

RAZSVETLJENJE

Prebujenje je konec notranjega nemira

•

86

ILUZIJA
PEKLA

Pekel in nebesa nista kraja, kamor gremo, ampak stanje, v katerem smo

90

KAJ JE DOBRO
IN KAJ JE SLABO?

Kaj je dobro in kaj je prav, ima toliko obrazov in izrazov, kot je ljudi

94

TEŽKE IN LAHKE
ODLOČITVE

Depresija je v glavnem posledica neurejenih odnosov

VSEBINA

96

DELANJE LE ZASE JE
DELANJE PROTI SEBI
(I. DEL)

*Če delaš samo zase,
je to direktna pot v nesrečo*

•

100

TRDNI
MENTALNI TEMELJI

*Truditi se nekoga razumeti še
ne pomeni, da se z njim
strinjaš*

•

104

IDEJE
IN IDEOLOGIJE

*Če mi ne daš misliti, kaj naj
počnem s tabo?*

•

106

LJUBEZEN
BREZ POGOJA

*Zaljubljenost je otroška
potreba, da bi me osrečil
nekdo drug*

•

110

ODPUŠČANJE
= RAZUMEVANJE

*Odpuščanje ne spreminja
preteklosti, zanesljivo pa
spremeni prihodnost*

•

112

STRUP
SAMOPONIŽEVANJA
(I. DEL)

*Ne ponižuj se. Vsak bi moral
vedeti, kako čudovit je*

•

116

VZGOJA
SEBE

*Temeljni pogoj za srečnega
otroka so srečni starši*

•

118

SVOBODA
V NESVOBODI

*Prepustil sem se intuiciji in
stvari so se zgodile same od
sebe*

•

122

NEUPRAVIČENOST
DO SADOV

*Uživati je treba na poti do
cilja, ne pa biti odvisen od
cilja*

•

124

BORBA PROTI ZLU
POSTANE ZLO

*Ne bori se proti zlu. Več
pozornosti ko mu namenimo,
bolj nas bo obsedalo*

128

HVALNICA
ZVEZDAM

Vsi smo del enega

132

DARILO JUTRIŠNJEMU
SEBI

*Če spanje ni absolutna nuja,
je to največja napaka, ki se je
zgodila v evoluciji*

136

POZORNOST
DO REALNOSTI

*Duhovnost je del življenja,
enako kot »psihičnost« ali
»fizičnost«*

•

140

ISKRENOST
JE MODROST

*S fiziko se zaletavamo v steno
svojih umskih sposobnosti*

•

144

VEM, DA NIČ
NE VEM
(I. DEL)

*Kadar mislite, da vse veste, je
to opozorilo, da se motite*

•

148

TVOJA BISTVENA
NARAVA

*Samega sebe lahko spoznaš,
ko se popolnoma umiriš*

•

152

KDO
SEM?

*Moje misli so nekaj, kar
zavest samo izkuša*

•

154

UPANJE
IN SMISEL

*Ko izgubiš upanje, ti je res
vseeno, ali si še živ ali umreš*

•

156

DELANJE LE ZASE
JE DELANJE PROTI SEBI
(II. DEL)

*Nihče me ni ustavil, sam pa
se nisem znal*

•

160

DVA MODRECA
O LJUBEZNI

*Ko si eno z vsem, ne moreš
nikogar sovražiti, saj je
potem tako, kol bi sovražil
samega sebe*

•

162

POMOČ DRUGEMU
(II. DEL)

*Ne moreš pomagati človeku,
ki noče pomoči*

•

164

RAZUMEVANJE
SPREJEMANJA

*Ne razumem, ampak mi ni
treba razumeti. Lahko samo
sprejmem*

168

VSE, KAR
JE V TEBI

*Vse, kar je zunaj, je odraz
notranjega sveta*

170

KAJ JE
NARAVNO?

*Ni vse, kar je naravno,
zdravo*

VSEBINA

174

PSIHEDELIČNE
IZKUŠNJE
(I. DEL)

*Droge so pravzaprav le
sredstvo za poskus
samozdravljenja*

•

176

PSIHEDELIČNE
IZKUŠNJE
(II. DEL)

*Rekreativno jemanje drog je
iz terapevtskega vidika
popolnoma neuporabno*

•

178

PSIHEDELIČNE
IZKUŠNJE
(III. DEL)

*Psihedeliki lahko doprinesejo
družbi na vseh nivojih*

•

180

POT VEN JE
POT SKOZI

Pot ven je pot skozi

•

184

NIČ JE
NAJVEČ

*Jaz v življenje ne želim
dodajati veliko stvari, ampak
želim predosem odvzeti tisto,
kar jaz nisem*

•

186

LAGANJE SEBI
(I. DEL)

Nič ne govori, samo naredi

•

190

LAGANJE SEBI
(II. DEL)

*Če zunaj dežuje, si ne morem
govoriti: »Sonce je!« Lahko si
pa naredim tako, da mi bo
dobro*

•

192

UPANJE
IN ŽELJE

Upanje je želja neuspešnih

•

194

TRANSFORMACIJA
ŽELJA

*Manj ko imaš in manj ko si
želiš, bolj svobodno lahko
izbiraš, kaj boš*

•

198

ŽIVITI AVTENTIČNO
(I. DEL)

*V današnjih časih se preveč
bojimo intimnih čustev*

202

VEM, DA NIČ NE VEM
(II. DEL)

*Največja nevarnost za
mišljenje je prepričanje.
Prepričanje pomeni
prenehanje mišljenja*

204

KLIC
DUŠE

*Aristotel je poklic opredelil
kot prostor, kjer se talent
sreča s potrebami sveta*

208

BOŽJA
IZKUŠNJA

*Začetki vseh religij temeljijo
na globoki transcendentalni
izkušnji njihovih
ustanoviteljev*

•

212

SPOZNANJE
LASTNE NARAVE

*Eden mojih učiteljev je rekel:
»Najbolj sem, ko me ni.«*

•

216

KO LJUBIŠ,
SI LJUBLJEN

*Zrel človek je sposoben ljubiti.
Nezrel človek pa narcisistično
ljubi samega sebe*

•

218

PLATONOVA
JAMA

Skeptiki imajo vedno prav

•

222

NEUMNOST
UMA

*Vse, kar obstaja, je ljubezen.
Vse drugo je neumnost*

•

226

METTĀ

*Ljubezen = zavest = elika
= bog*

•

228

MODERNI ŠAMANI
(I. DEL)

*Odkar ljudje obstajamo, so
bila spremenjena stanja
zavesli sredstvo za
zdravljenje, globlje uvide*

•

230

MODERNI ŠAMANI
(II. DEL)

*Ne glede na početje, smo vsi
nedolžni*

•

234

INFORMACIJSKA
DIETA

*Preveč se ukvarjamo s skrbjo
in premalo z mirom*

•

238

USTVARJANJE
S SRCEM

*99 % stvari je drek. Kar ni
drek, pa je vredno zlata*

242

ODGOVORNOST
(I. DEL)

*Ko sem se začel primerjati z
drugimi, sem hitro ugotovil,
da se odmikam stran od
smisla*

244

USKLAJENOST
S TOKOM ŽIVLJENJA

*Kako škodljivo je, ko nočeš
spustiti svojih miselnih
vzorcev*

VSEBINA

248

UMIRJANJE
UMA

*Um se lahko umiri le sam od
sebe. Mi uma ne umirjamo.
Ne zmoremo ga umiriti*

•

250

ZAKON NASPROTNEGA
UČINKA

*Bistvo meditacije ni delati
nič, ampak je samo biti.*

•

254

ZREL
ČLOVEK

*Prvo sredstvo, ki ga ima
dojenček, da se umiri, je
disociacija, odklop. To je
prva droga, ki jo imamo vsi*

•

258

DVE KRILI
SVOBODE

*Prvi korak je, da se
sprejmemo takšne, kot smo*

•

262

MINLJIVOST IN SMRT
(I. DEL)

*Zdi se mi, da se človeku v
življenju skoraj vedno zgodi
kaj, kar mu malce odpre oči*

•

266

POKRAJINA
SVOBODE

*V dolgčas je neomejen svet,
ki ga moraš samo odkriti*

•

268

BESEDE
IN TI

*Lepa stvar citatov je, da jih
lahko razumeš na različne
načine*

•

270

SPOZNAJ
SAMEGA SEBE

*Spoznaš se v razmerju do
drugih*

•

272

ODGOVORNOST
(II. DEL)

*Na situacijo lahko reagiraš,
lahko pa nanjo odgovoriš. Ko
odgovoriš, prevzameš
odgovornost*

•

274

SREČA
JE V SREČANJU

*Sreča ni v tem, da imamo.
Sreča je v resnici v srečanju
– v odnosu*

276

SAMOZAVEDANJE

*Če se zavedamo ali ne, imamo
ves čas odnos z Bogom, ker je
Bog vse, kar nas obdaja*

278

USTVARJALNE MUZE
(II. DEL)

*Nezadovoljen človek je
neustvarjalen človek*

280

HIPERSENZITIVNOST

*Zaradi drugačnega načina
življenja smo slabše povezani
s plastmi življenja*

•

282

O SREČI

*Največja sreča je v listem,
čemur se predaš*

•

286

MENTORJI
(I. DEL)

*Ne moreš vedeti, ali si na
pravi poti, saj te poti še nisi
prehodil*

•

290

MENTORJI
(II. DEL)

*Bogastvo socialnih vezi je na
koncu ena najpomembnejših
življenjskih vrednot*

•

294

EKONOMSKA BATERIJA
(I. DEL)

*Ali je denar, ki ga imamo
danes, dober denar?*

•

298

EKONOMSKA BATERIJA
(II. DEL)

*Bitcoin je ultimativna oblika
redkosti*

•

302

POZORNOST
= LJUBEZEN

*Vsem, ki si želimo pozornosti,
je verjetno v življenju nekaj
manjkalo*

•

304

PRIČAKOVANJA
IN ZAHTEVE DO SEBE

*Na Instagramu je vse, kar bi
si mi želeli biti*

•

308

POGUM
IN POREDOST

*Biti priden ne pomeni, da si v
prid sebi, temveč družbi*

•

312

POSNEMANJE
IN RITUALI BREZ SRCA

*V življenju je treba
prepotovati določene ravni*

314

TUKAJ
IN ZDAJ

Um ustvarja resničnost

316

NISEM NIČ
IN SEM VSE

*Vse težave izhajajo iz
napačnega dojetanja samega
sebe*

VSEBINA

320

UMETNA
INTELIGENCA

*Nož je lahko orodje, lahko je
pa tudi orožje – enako je s
tehnologijo umetne inteligence*

•

324

SIMPTOMI
IN RESNIČNI VZROKI

*Vse več je tistih, ki imajo
preveč*

•

328

DRUŽBA POCENI
DOPAMINA
(I. DEL)

*Cilj večine današnjih
algoritmov je človeka čim dlje
zadržati pri zaslonu*

•

332

DRUŽBA POCENI
DOPAMINA
(II. DEL)

*Družbena omrežja so droga
prihodnosti*

334

PREVIDNOST
IN DRZNOST

*Svet je vedno v nihanju,
slabem in dobrem*

•

338

DELANJE LE ZASE
JE DELANJE PROTI SEBI
(III. DEL)

*Najpomembnejša stvar v
življenju je biti zvest samemu
sebi in živeti z namenom*

342

MINLJIVOST IN SMRT
(II. DEL)

*Ne pozabite, da je življenje
potovanje in da je na vas, da
ga čim boljše izkoristite*

•

346

BESEDA
UČITELJA

A - idea

Pred nekaj leti sem se znašel v osrčju Makedonije, sredi zapuščenega letovišča, ki se dotika Prespanskega jezera, kjer je potekal desetdnevni meditacijski »*oddih*«. Oddih je sicer beseda, ki drastično izmaliči razumevanje moje dejanske izkušnje. Protipomenka, ki bi jo nekajkrat pomnožili, bi bila mnogo primernejša.

Zavest je pred začetkom »*podpisala*« in sprejela vsa pravila, ki so na papirju zvenela dokaj preprosto: trajalo bo deset dni, interakcija z drugimi udeleženci je prepovedana. Morali smo se odreči pogovoru, očesnemu stiku, kretnjam pa tudi branju, uporabi pametnih naprav in telovadbi.

Prvič v življenju. Deset dni.

Vse to, da bi odstranili motnje in dejavnike, h katerim vsakodnevno beži zavest. In kmalu sem ugotovil, da je moja zavest – v okviru prispodobe bežanja – ultramaratonec.

V teh desetih dneh sta bili moji glavni aktivnosti (in učiteljici) sedenje na tleh in opazovanje diha. Meditacijski čas je bil zapovedan osem ur na dan. To je bila moja prva izkušnja popolne izolacije, odkar sem zapustil maternico.

Jaz, z vsemi svojimi zablodami o razsvetljenju, misticizmu, izkušnjah, nadrejenosti in posebnosti. *Jaz, mlad, poslovno uspešen človek, ki raziskuje tudi duhovno plat življenja – česa vsega ta posebni primerek človeške rase ni zmožen?* Očitno sedenje s samim sabo. V resnici je bila vse samo fasada, ki je

I. UVOD

začela razpadati, ko sem se odločil pogledati od bližje. Na žalost se ni podrla naenkrat, ampak se je počasi in boleče razkrajala sloj za slojem. In se razkraja še danes. Prispodoba za opis te izkušnje je, da se je izvajala operacija psihe »na živo«, brez anestezije. »Jaz« je bil pacient in kirurg hkrati. Kirurg, ki ne ve, kaj dela, in pacient, ki povsem zaupa kirurgu.

Prelomnica je nastopila po sedmih dneh trpljenja, razslojevanja idej in prepričanj. Spet sem sedel k meditaciji in čakalo me je najtežje sedenje v življenju. Prepričanja o odnosih, denarju, času, veri, vesolju, meditaciji, trpljenju in sebstvu so me napadala z vseh strani. Pa tudi pekoča fizična bolečina, ki ni pojenjala, ampak se je stopnjevala. Z vsakim vdihom.

Čutil sem, da bo psiha »eksplodirala«. Del mene jo je v to smer celo spodbujal. Počutil sem se premaganega in na tleh. Potem sem zaslišal zvonec, ki je oznanjal konec meditacije. Počasi sem vstal, pospravil blazino in se odpravil iz dvorane. Nežen, hladen vetrič je moj pogled usmeril proti prostranemu gorovju, ki sem ga opazoval vsak dan. Blage blede barve niso klicale po pozornosti. Ta pogled v primerjavi z drugimi vizualnimi dražljaji, ki jih ponuja planet Zemlja, ni bil nič posebnega. A ravno zaradi skromnosti, ki jo je odražala narava, je bil trenutek poseben. Tako mil in nežen je povsem ustrezal takratnemu stanju mojega uma. Pravzaprav me je izkušnja presunila in zamajala ravno zaradi tega, ker ni bila nič posebnega. Zaznal sem, da je um popolnoma tiho. Celo tako tiho, da je prej omenjeni vetrič pihal skozi mene. Izkustveno, dobesedno. »Mene« je bilo prazno, votlo, kot so prazni atomi v vesolju. »Jaz« je bil

svoboden, ker ga ni bilo. Paradoks najvišje stopnje. Osvobojen je bil samega sebe, prvič v življenju.

Vse, kar sem in bom o tej izkušnji napisal, je paradoks. Besede, ideje in simboli kažejo stran od te resnice. Takrat je bil moj »jaz« prost vseh idej in prepričanj. Verjetno predvsem in zgolj samega sebe. Občutil sem mir, ki je bil tako blažen in zanimiv, ker je, kot sem ugotovil, vedno prisoten. Samo zavesa »jaza« ga prekriva. Kajti »jaz« je v resnici popolnoma drugačen, kot se mi je zdelo do takrat. Opisuje ločenost. Sem jaz in VSE drugo – vse drugo, kar ta jaz zaznava. Um je bil odsoten, pa vendar najbolj prisoten. Čutil sem se del vsega in vse čutil kot nekaj popolnega. Popolna je bila celo ideja nepopolnosti, ki me je v ozadju spremljala vse življenje. *Vedno je lahko bolje, ne?* Temu nisem več verjel. V nič več nisem verjel, ker sem verjel v vse – v resničnost, takšno, kot je. Pravzaprav nisem več potreboval vere.

Čutil sem, da končno razumem svete ljudi, ki sem jih spoznaval skozi zgodbe. Jezus, Buda in Laozi so imeli takšno izkušnjo. Zdaj nisem več dvomil o njej. Vse je res. Vse, kar sem takrat jemal z zadržkom ali kot metaforo. Jaz sem oni, ker jih zunaj mene sploh nikoli ni bilo. In kazali so mi pot.

Spomnim se, da me je po začetnem šoku navdal občutek absurdnosti vsega – absurdnosti na najbolj pozitiven način. Ko sem to občutil, je bil smeh avtomatizem, ki me je popolnoma prevzel. Trideset let sem iskal očala, ki sem jih ves čas nosil na nosu. Naslednje minute sem se smejal iz dna duše. Bilo je zdravilno in pravilno. Um se je počasi vklapljal in »jaz« se je

I. UVOD

sestavljaj nazaj. Ni me bilo strah vrnitve v običajnost. Zavedal sem se tudi, da tega stanja ne bo mogoče obdržati na silo. Vse se neprestano spreminja. To je resnična narava resničnosti.

Od njega sem se hvaležno poslovil, v dno duše prepričan, da bomo vsi enkrat počivali v tem stanju. Žal tega racionalno ne morem razložiti, a o tem takrat ni bilo nobenega dvoma.

V življenju sem doživel ogromno hedonizma, ki ga ponuja materialni svet. Kulinarika, adrenalinske, spolne izkušnje. Izkušnje drugih krajev, kultur in pogledov. Izkušnje s substancami, ki spreminjajo zavest – psihedeliki. Lahko zagotovim, da se izkušnji v Makedoniji ne približa nobena od njih. Niti po globini niti po preprostosti.

. . .

Zakaj to pišem, če je vse popolno?

Zakaj oglašujem idejo o neidejah?

Verjamem, da je popolno tudi nepopolno govorjenje in pisanje o tej popolnosti. Želel sem si to napisati. *Zakaj?* Ne vem, a to je del življenja, ki ga živim. AIDEO ustvarjam zase, da zbiram misli o življenju, kot ga trenutno vidim. Vsako življenje je drugačno. Zato bo tudi ta projekt za vsake oči drugačen. Za nekatere bo popolnoma nepotreben, za druge nujen. Za nekatere bodo misli v tej knjigi pretenciozne, na nižjih duhovnih ravneh, kot so oni sami. Za druge pa več, kot so v resnici. In ravno tu je srž

AIDEA

sporočila, knjige, podkasta in moje filozofije.

To je potopisno poročilo brez univerzalnih resnic. Vse ideje so napačne, a brez njih ni mogoče živeti. AIDEA je ideja o prostoru, ki obstaja onkraj idej. Je ideja o neidejah. O prostoru, kjer ideje odpadejo. AIDEA je izkušnja, ki sem jo imel v Makedoniji. Nedosegljiva – zato odnehajmo. A vseeno vse poti vodijo k njej – zato neizogibno dosegljiva.

Raziskujem predajo in to je moj vnovični poskus.

Hvala, ker sodeluješ.

— *Klemen Selakovič, Istanbul, 2022*

100

zapisov

in modrosti

O ZAVESTI, LJUBEZNI, DROGAH,
TEHNOLOGIJI IN PRIHODNOSTI ČLOVEŠTVA

Meni se zdi
pomembno,
da nikoli ne
padeš v vlogo
žrtve – ne
glede na to,
kaj se zgodi.

— *Mojca Fatur*



Tanka bela krpica

...

Manila, glavno mesto Filipinov. Kraj, ki se ga večina turistov izogiba, ker je nevaren, a zame je njegova surovost nekaj skrivala. Zdaj razumem, kaj.

S prijateljico iz Slovenije sva nekaj časa bivala tam. Spomnim se večera, ko sva sedela v prestižni restavraciji na vrhu nebotičnika, kjer sva razpravljala o življenju, trpljenju, pričakovanjih in modrostih starih filozofij.

Prijateljica je nosila težo svojega življenja, jaz pa sem ji predstavil svoje poglede na hvaležnost in izogibanje vlogi žrtve. Povedanega nisem zares čutil, a sem vseeno dolgo razpredal o tem. Vse, kar sem predlagal, sicer drži, a besede so bile prazne, saj so izhajale iz glave in ne iz srca. Medtem sem srkal drago vino iz velikega kozarca. Kot kakšen butelj.

Po večerji sva se s taksijem odpeljala nazaj v hotel. Spomnil sem se, da v sobi nimava pitne vode, zato sem se odpravil v bližnjo trgovino po nekaj plastenk. Ta kratek sprehod mi je za vedno spremenil življenje. Ulica, na kateri je bil najin hotel, se je ponoči povsem spremenila. Preplavljena je bila z revščino in obupom. V

MOJ ZAPIS

Živo se še nisem srečal s tako nizko stopničko hierarhije po Maslowu. Na stotine ubogih ljudi, ki spijo v umazanih lužah, večinoma družine, otroci, mame z nekaj mesecev starimi dojenčki ... Ulica pa ni bila le njihova: okoli njihovih koščenih, umazanih teles so se podile podgane in potepuški psi. Videl sem sestradanega starca, ki je imel mednožje pokrito s tanko belo krpico. Ničesar drugega ni imel. Tanka bela krpica je bila njegova edina lastnina.

Ta prizor me je močno prizadel. Občutil sem hudo bolečino v predelu trebuha, ki sem jo takoj prepoznal kot sram. Zavedel sem se, kako ozko je bilo moje zavedanje.

Sprehod po tej soseski je razblinil iluzije o mojih težavah. Preteklih in prihodnjih. V hotelski sobi sem v solzah in ob pogledu na čisto, belo posteljnino, nekajkrat večjo od starčeve krpice, v dnevnik zapisal:

»Nikoli in nikdar se nimaš pravice pritoževati.«

Če je možnost
izbire preveč
omejena,
si nesvoboden
na en način,
če pa je možnost
izbire preširoka,
si nesvoboden
drugače.

— *prof. dr. Miro Cerar*



Popolna odločitev

(II. del)

Predstavlja si, da greš v trgovino kupit marmelado. Morda si rečeš – super, na policah naj bo petsto različnih marmelad, da bom lahko izbral najboljšo zase. Ko imaš več možnosti, pričakuješ, da boš lahko opravil povsem optimalen nakup. Toda raziskave kažejo, da imajo ljudje s (pre)več izbire slabše življenje.

Kakšna je verjetnost, da boš izbral najboljšo marmelado med petsto možnimi? Pravzaprav je skoraj ničelna, saj vseh ne poznaš do potankosti. Najboljša je lahko samo ena. Ob vseh teh možnostih boš zagotovo izbral neoptimalno. Paradoks izbire povzroča tesnobo namesto zadovoljstva.

Po drugi strani – če bi bila na voljo samo ena marmelada, bi te to verjetno še bolj jezilo. Idealno število možnosti je morda tri do pet različnih marmelad.

Podobno velja za druge odločitve v življenju – partnerja, kariero, bivališče, izkušnje. Neomejene možnosti vodijo v neskončno tesnobo in občutek izgubljenosti. Veliko slavnih ljudi pade v to luknjo.

Potrebujem torej omejeno število možnosti, da se lahko odločim preudarno. Le tako bom lahko zaživel v svobodi in se z veseljem prepustil poti, ki sem jo izbral. Preširok nabor možnosti me dela nesvobodnega. Omejitve življenja me, paradoksalno, osvobodijo.

Nihče me ni ustavil, sam pa se nisem znanl.

— *Brane Miličević*

Zgodba o heroinu, odvisnosti,
ljubezni in odgovornosti



Delanje le zase je delanje proti sebi

(II. del)

Delanje le zase me je pripeljalo sem ...

Bilo je obdobje eksperimentiranja, raziskovanja meja. Beg pred sabo, beg v zasvojenost. Znašel sem se v začaranem krogu iskanja novih dražljajev, ki pa niso mogli zapolniti notranje praznine.

Nihče me ni ustavil, sam pa se nisem znal. Ustavil me je šele um, ki je rekel, da ima dovolj, in to tako, da je kolapsiral. Na Tajskem. Stran od vseh bližnjih. Um je uporabljal jezik bolečine, strahu in norosti – mojega največjega strahu. Začel sem izgubljati stik s sabo in resničnostjo.

Sedel sem v restavraciji, otopelo naročil nekaj iz ponudbe in se začel opazovati iz ptičje perspektive. Videl sem svoje telo, kako sedi za mizo. Del mene je bil otopel, drug del pa zlit z občutkom groze. Zmeda je bila popolna, ker sem resničnost zaznaval tako čudno, a v povsem budnem stanju. *Sem zaužil droge in se tega ne spomnim?*

Odločal sem se, ali naj pobegnem iz restavracije, se usedem na

MOJ ZAPIS

motor in odpeljem do najbližje bolnišnice. Tam bi za pomoč prosil na kolenih. Karkoli bi sprejel v zameno, da bi se trpljenje v umu prenehalo.

Takšna je norost?

Bal sem se, da bodo starši primorani odpotovati na Tajsko in obiskati sina v ustanovi za mentalne bolezni.

Plačal sem račun in se odpravil nazaj v stanovanje, kjer sem preživel naslednje tri dni ...

Ne pozabite,
da je življenje
potovanje in
da je na vas,
da ga čim
bolje
izkoristite.

— *ChatGPT*



Minljivost in smrt

(II. del)

Spomni se vseh izkušenj, ki so prišle in odšle. Vseh knjig, ki si jih prebral. Vseh ljudi, ki si jih srečal. Vseh trenutkov neopisljivega trpljenja, nepopisne sreče in veselja. *Kje so vse te izkušnje zdaj?* Vsaka od njih se je prikazala, in ker se je prikazala, je njena narava takšna, da bo minila. In potem imaš ta trenutek. Prav ta. Odšel bo in prišel bo nov. Če je ta trenutek lep in miren – bo to minilo. Če je ta trenutek grenak in boleč – bo tudi to minilo.

Če zaznavaš, kako se izkušnje začnejo, spremenijo in končajo, potem lahko vedno začneš znova. To je neposredna pot do ravnodušnosti.

Predstavljaljaj si, da ležiš na smrtni postelji. Vse, kar se ti je v življenju zgodilo, je minilo. Vse, kar je bilo, je zdaj v preteklosti. Vse je samo misel. Plitvo dihaš. Morda je to zadnji izdih ...

Um ti takrat pričara najlepše in najljubše spomine:

Kako si z novim dekletom v naključnem jutru plesal po vsem stanovanju. Mlad, zaljubljen in brezskrben. Kako te je sredi Baliya ujel monsunski dež. Ustavil si motor, se pridružil ljudem v leseni kolibi in naročil steklenico piva. Igrala je glasba in počutil

si se svobodnega. Zaradi lepote trenutka ti je šlo na jok.

Potem ti spomin pričara tudi »*običajne*« trenutke:

Si na jutranjem sprehodu s psom, ki ga zdaj ni več ... Sediš v pisarni, ura je čez polnoč, v samoti si zatopljen v enega svojih projektov ... Ko gledaš te nedostopne spomine, postane še običajnost tako lepa ...

Vse se je odvijalo in končalo. Vse se zate zdaj končuje. Čutiš, da si pred zadnjim izdihom.

Takrat te ob postelji obišče čarobno bitje, ki ti pokloni še eno priložnost, da se vrneš v preteklost. V enega teh običajnih trenutkov. Morda doživiš življenje in vsak trenutek tako polno, kot si ga doživljal v najlepših spominih.

Trenutek, v katerega se vrneš, je ta. Prav ta.

Knjiga bo od *1. novembra 2023*
na voljo v posebni spletni ponudbi na Emka.si
in od *8. novembra 2023* v knjigarnah
Mladinske knjige po vsej Sloveniji.