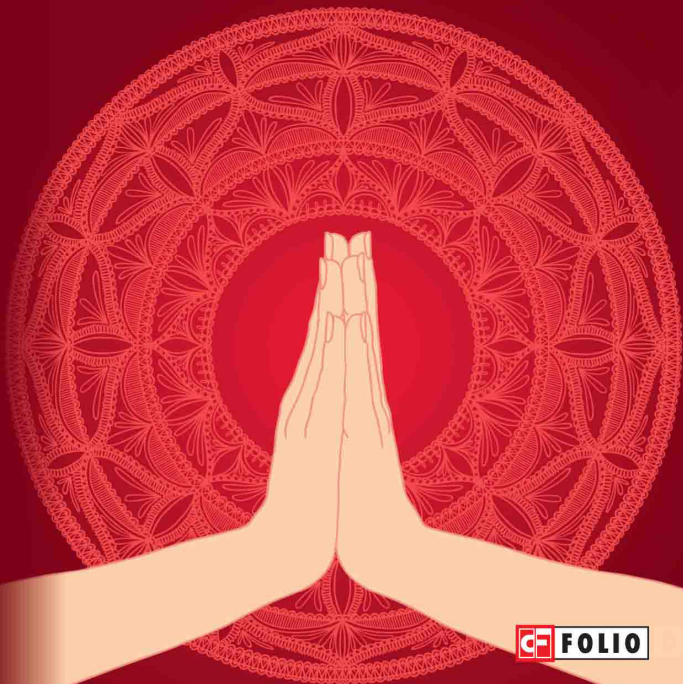


КАРТА  
СВІТУ

# ЕНТОНІ ДЕ МЕЛЛО ЗАКЛИК ДО ЛЮБОВІ



**Ентоні де Мелло**  
**Заклик до любові**  
**Серія «Карта світу»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=38572402](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38572402)*

*Ентоні Де Мелло «Заклик до любові». Медитації. Серія «Карта світу».*

*Науково-популярне видання: Фоліо; Харків; 2018*

*ISBN 978-966-03-5083-0, 978-966-03-8241-1*

### **Анотація**

Медитації, представлені у цій книжці, не являють собою якихось нових доктрин або просування християнської теології. Ці потужні медитації – спогади містика, який бачив світ таким, яким він насправді є, – здатні допомогти нам вирватися із своїх в'язниць зумовленностей, які перешкоджають у баченні реальності. Вони передають досвід і шлях, яким можна йти, аби позбавитися всяких ідеологій і бути самим собою.

# Содержание

Передне слово	4
Вступ	7
Медитація 1	9
Медитація 2	12
Медитація 3	18
Медитація 4	23
Медитація 5	29
Медитація 6	33
Медитація 7	36
Медитація 8	40
Кінець ознакомительного фрагмента.	41

# Ентоні Де Мелло

## Заклик до любові

### Медитації

*Книги отця Ентоні де Мелло були написані у мультирелігійному контексті, щоб допомогти послідовникам будь-яких релігій, агностикам та атеїстам в їхньому духовному пошуку. Ці книги не були задумані автором як посібники чи наставляння католикам у християнській доктрині чи догмі.*

## Переднє слово

Медитації, представлені у цій книжці, не являють собою якихось нових доктрин. Не є вона також і книгою з медитаціями на християнську тематику, це спогади містика, наділеного відвагою бачити реальність і через те сповненого співчуттям і любові до всього суцього, котрий втішався всім і нічим. У певному сенсі ці медитації – автобіографічні: вони передають той болісний шлях, яким був ведений Тоні останні роки його життя, аби позбавитися всяких ідеологій, аби бути самим собою.

Ці медитації головним чином присвячені темі любові й перешкод на шляху до любові: прихильностям, бажанням,

жадобі – інакше кажучи, обумовленостям і тому, як можна їх позбутися й прийти до бачення, прийти до істинної любові.

Це потужні медитації, здатні допомогти нам вирватися із в'язниць обумовленості, звільнити нас від догми формулювань, які перешкоджають у баченні реальності. Ці медитації підводять до розуміння, що нам, аби досягти Істини, потрібно мати серце, яке позбавиться всякого *програмування*, всякої корисливості – таке серце, що нічого не боронить і нічого не прагне, й через це безстрашне й вільне.

Медитації в цій книжці кинуть виклик деяким загальноприйнятим теоріям: скажімо, що можна любити тільки тоді, коли вас самих хтось любить і т. ін. Вони сповнені загадкових стверджень на кшталт: «ви можете любити тільки тоді, коли самотні; любов існує сама по собі, любов не має об'єктів» і подібне. Тоні допомагає нам глибоко зазирнути в таїну того, що є любов.

Я не очікую, що всі погодяться з Тоні: багато хто не захоче побачити того, на що він вказує. Він був свідомий, що чимало людей віддадуть перевагу своїй тюрмі перед свободою за її стінами, а деякі волітимуть просто покращити тюремні умови. Але він сподівався, що знайдуться ті, хай таких буде і небагато, кому вистачить сміливості вирватися із в'язниці, хто захоче побачити реальність і змінитися завдяки цьому баченню.

Можливо, хтось із читачів цієї книжки звинуватить автора у тому, що він розглядає все під особистим кутом, зали-

шивши без уваги соціальні, структурні виміри реальності. Тоні не був сліпим у цьому відношенні, він скоріше цікавився тим, аби представити фундаментальне відношення до життя, необхідне всім: соціальним реформаторам, революціонерам, християнам, індуїстам, *атеїстам* – усім. Це відношення до життя у індійській традиції зветься *нішкама-карма*, чи, словами самого Тоні, містицизмом безкорисливих дій, котрий неодмінно має бути присутній у кожному, хто прагне долучитися до побудови більш справедливого і гуманного суспільства.

Є у цій книжці, без сумніву, й певні повтори; але цих повторів неможливо було уникнути, не пожертвувавши деякими цінними прозріннями її автора.

*Джозеф Меттем, «Товариство Ісуса»*

*Ахмедабад, 7 лютого 1994 року*

# Вступ

Тоні де Мелло, разом з Діком Макгью та Джо Ейзпуном проводили практичні заняття і представляли програму духовних вправ в Інституті Садхани, що в Лонавлі. Мені пощастило мати можливість відвідати Індію і брати участь у великій програмі (Максі-тренінгу) 1985—1986 років. Ми мали групові сесії п'ять годин на день впродовж п'яти днів щотижня. І хоча кожен із нетерпінням чекав тієї години, коли можна було обмінятися зі своєю групою враженнями від вправ та зробленими відкриттями, що надихали кожного з нас, центральний момент дня припадав все ж таки на сьому годину ранку. Ще тільки починало розвиднятися, коли Тоні представляв нам якусь оригінальну медитацію, що тривала приблизно двадцять хвилин. Вона була безперечно оригінальна і щоразу нова, як ви це помітите самі. Він регулярно складав кожен з них напередодні вночі, перед тим як запропонувати її нам. І що то була за медитація! Найвищого гатунку! Ті сорок людей, котрі сходилися в каплиці й чули ці незвичайні ідеї та прозріння, надихалися тими медитаціями, бажали говорити про них одне з одним і втілювати їх в життя.

Від самого часу тієї програми я все чекав і не міг дочекатися, коли ж побачу ті медитації опублікованими. Гадаю, якщо добряче пошукати, таких медитацій віднайдеться щонайменш на сотню більше, бо ж Тоні ніколи не пропускав

вранішніх медитацій. Він отримував від медитації щиру радість, для нього медитація була однією із багатьох приємних прикмет, що прикрашають собою день містика.

Отримавши перший наклад книги «Заклик до любові», я використовував ці медитації, проводячи духовні ретрити (усамітнення) більш ніж з п'ятдесятьма групами, щоразу з визначними результатами. Залежно від складу групи і особистих нахилів учасників я використовував скорочені подачі й видозмінені версії.

Кожна медитація в її повноті буде найбільш доречною для тих, хто займається «Духовними вправами» Ігнатія Лойоли, чи то в ретриті, чи коли є зручний час для духовних роздумів.

Щодо повної версії, то я б рекомендував її тим, хто не знайомий із особливостями духовної практики Ентоні де Мелло, а також для груп із більшою кількістю учасників. Скорочена ж адаптація доречна у випадках, коли є певні обмеження у часі.

Тож бажаю вам сповна насолодитися душевними почуттями й радіщами в Божественній Реальності, що оточує всіх вас.

*Джеймс Р. Долан, «Товариство Ісуса».*

*Рочестер, штат Нью-Йорк, США*

# Медитація 1

## Мирські почуття проти духовних

*Яка ж користь людині, що здобуде весь світ,  
але душу свою занепасти?  
(Матвій 16:26)*

I. Згадайте той тип почуття, коли хтось хвалить вас, коли з вами погоджуються, вам піддакують, коли вам аплодують. І протиставте його тому почуттю, що охоплює вас, коли ви споглядаєте схід чи захід сонця, або Природу в цілому, або коли читаєте книжку чи переглядаєте фільм, щиро насолоджуючись ними. Відчуйте смак цього почуття.

І *порівняйте* його з першим, а саме – тим почуттям, що породжується всередині вас, коли ви отримуєте похвалу. Зрозумійте, що перший тип почуття походить від самозвеличвання, від самовихваляння. Це почуття мирське. Друге походить від самореалізації – це почуття духовне.

II. А *от і ще одне протиставлення*: згадайте той тип почуття, яке у вас буває, коли досягнете успіху, чогось доб'єтеся, коли ви дісталися самої вершини, виграли у якійсь грі або взяли гору в суперечці.

І протиставте його почуттю, яке отримуєте, коли зайняті ділом, яким по-справжньому насолоджуєтесь, яке поглинуло вас усього, якоюсь справою, що потребує повного зосере-

дження. І ще раз заввайте якісну різницю між мирським почуттям і духовним почуттям.

Ш. *І ще одна відмінність*: згадайте, як ви почувалися, коли мали владу в руках, начальствували над іншими, а люди дивилися на вас знизу ввверх, отримували накази від вас, або ж коли ви мали популярність. І порівняйте це мирське почуття з почуттям близькості, приязні – із тими часами, коли ви втішалися спілкуванням з друзями або ж були в компанії, де панували веселощі й сміх.

А. Зробивши все це, спробуйте зрозуміти справжню природу мирських почуттів, а саме: таких як пихатість, самовихваляння, самозвеличування. Вони не є природними. Їх винайшло ваше суспільство і ваша культура, аби зробити вас продуктивним, зробити контрольованим. Ці почуття не породжують тієї наснаги і того щастя, котрі творяться спогляданням Природи чи насолодою від дружнього спілкування чи праці. Такі почуття покликані створювати екзальтацію, збудження та порожнечу.

Б. А потім спостерігайте за собою протягом дня чи тижня з думкою про те, скільки вчинків зроблено вами, до скількох занять ви долучилися, що не заплямовані прагненням до цього збудження, цього неспокою, які тільки породжують пустоту, бажання уваги, схвалення, слави, популярності, успіху або володарювання.

В. І погляньте на людей, що оточують вас. Чи є серед них бодай хтось, хто не потрапив у залежність від цих мирських

почуттів?

Хоч би одна людина, не контрольована ними, що не прагне їх, не витрачає кожен хвилину свого повсякдення, свідомо чи несвідомо, шукаючи цих почуттів?

Побачивши це, ви зрозумієте, чому люди намагаються здобути увесь світ і, роблячи так, втрачають свою душу. Бо ж вони живуть життям, яке є порожнє, бездуховне життя.

І ось одна життєва притча, аби ви порозмислили над нею: група туристів сидить в автобусі, що проїжджає повз неймовірно прекрасних краєвидів: тут і озера, і гори, і річки серед зелених ланів. Та шторки на вікнах у цьому автобусі спущено. Тож туристи й гадки не мають, що лежить за вікнами автобуса. І увесь час свого подорожування витрачають на нікчемні чвари: хто займе почесне місце в цьому автобусі, кому рукоплескатимуть, на кого зважатимуть. І за цим-то зайняттям їх і застає кінець подорожі.

# Медитація 2

## Причини нещастя

*Коли хто приходять до Мене, і не зненавидить свого батька та матері, і дружини й дітей, і братів і сестер, а до того й своєї душі, – той не може бути учнем Моїм!*  
(Лука 14:26)

I. Погляньте на світ і побачте нещастя навколо вас і всередині вас. Чи ви знаєте, що спричиняє це нещастя?

Можливо, ви скажете: самотність, гноблення або війна, ненависть чи атеїзм. Але ви помиляєтеся.

Є тільки одна причина нещастя: фальшиві переконання, які маєте в своїй голові, переконання настільки поширені, настільки розповсюджені й загальноприйняті, що вам і на думку не спадало поставити їх під сумнів. Через оці фальшиві переконання ви бачите себе і світ у викривлений спосіб.

Ваша запрограмованість настільки сильна, а тиск суспільства такий потужний, що ви буквально опинилися в пастці сприйняття світу цим викривленим способом. І виходу немає, тому що ви навіть не підозрюєте, що ваше сприйняття викривлене, ваше мислення неправильне і ваші переконання фальшиві.

II. Озирніться навколо і погляньте, чи зможете знайти хоч одну по-справжньому щасливу людину – безстрашну, вільну від занепокоєння, тривоги, напруження, турбот.

Вам пощастить, якщо знайдете одного такого на сотню тисяч. Вже через це одне маєте поставити під підозру програми й переконання, що є спільними для вас і для них. Але й ви також були запрограмовані на те, щоби не підозрювати, не сумніватися, просто довіряти припущенням, що були вкладені у вас вашою традицією, культурою, суспільством, релігією. І якщо ви нещасливі, то вас привчили звинувачувати себе, а не це своє програмування, не ідеї та переконання, що були успадковані й перейняті з культурою.

III. Все стає навіть гірше через той факт, що більшість має настільки промитий мозок, що навіть не усвідомлює, наскільки вони нещасні, подібно людині, що снить і гадки не має, що спить і бачить сон.

Що ж це за фальшиві переконання, котрі перешкоджають вам бути щасливим? Ось декілька прикладів.

*А. Перше переконання:* ви не можете бути щасливі без тих речей, до яких прив'язані і які вважаєте такими цінними.

Неправда. Немає жодної такої миті у вашому житті, коли б ви не мали всього, чого потребуєте, аби бути щасливим.

Подумайте про це хвилинку.

Ви нещасні з причини, що зосереджуєтеся на тому, чого не маєте, а не на тому, що маєте саме зараз.

*Б. Друге переконання:* щастя настане в майбутньому.

Це неправда. Прямо тепер і зараз ви щасливі, і ви цього не знаєте, тому що ваші неправдиві переконання й викривлене сприйняття тримає вас у полоні страхів, тривоги, прив'язаностей, конфліктів, вини й цілої юрми ігор, у які ви запрограмовані грати.

Якби ви могли бачити крізь це, то усвідомили б, що ви щасливі і не відаєте цього.

В. *А ось іще одне переконання*: щастя прийде, якщо ви спроможетеся змінити ситуацію, в якій знаходитесь, і людей навколо вас.

Ні, це неправда. Ви безглуздо витрачаєте так багато енергії, намагаючись заново облаштувати світ.

Якщо змінити світ – це ваше життєве покликання, тоді сміливо йдіть вперед і змінюйте його, але не плекайте ніяких ілюзій, що це якимось чином зробить вас щасливим.

Те, що приносить вам щастя – це не світ і не люди у вашому оточенні, але мислення в вашій голові.

Подібно тому, як безглуздо шукати гніздо орла на березі океану – так і шукати щастя у навколишньому світі.

Отож, якщо ви шукаєте саме щастя, тоді можете перестати витрачати енергію, намагаючись вилікувати облісіння чи вибудувати привабливе тіло, чи змінити місце проживання або роботу, суспільство, спосіб життя та навіть індивідуальність.

Чи розумієте ви, що можете змінити будь-що з цього, можете мати найпривабливіший вигляд і бути найхаризматич-

нішою особистістю, жити в найприємнішому оточенні і бути, як і були, нещасною людиною?

І десь глибоко всередині ви знаєте, що так воно і є, але й далі витрачаєте сили й енергію, здобуваючи це, хоча й так знаєте, що щастя воно вам не принесе.

*Г. І ще одне помилкове переконання*: якщо всі ваші бажання здійсняться, ви будете щасливі.

Неправда. Насправді якраз оці бажання й прив'язаності саме й роблять вас напруженим, розчарованим, знервованим, занепокоєним і зляканим.

Перелічіть списком всі свої прив'язаності й бажання і кожному з них скажіть такі слова: «Глибоко в серці я знаю: навіть досягши тебе, я не здобуду щастя».

І замислитесь над істинністю цих слів. Досягнення бажаного може, щонайбільше, принести спалах задоволення й збудження. Не плутайте це зі щастям.

Тоді що ж таке щастя?

Мало хто знає сам, й ніхто не зможе розказати вам про це, бо ж щастя неможливо описати. Чи можете ви описати світло людям, що просиділи у п'тьмах все своє життя? Можете описати реальність тому, хто снить? Зрозумійте свою п'тьму – і вона зникне; тоді ви знатимете, що таке світло. Зрозумійте свій нічний кошмар, яким він є, і він припиниться; тоді ви прокинетесь для реального світу.

Зрозумійте свої фальшиві переконання, й вони щезнуть. Тоді ви пізнаєте смак щастя.

Тож якщо люди так відчайдушно прагнуть щастя, чому ж не намагаються зрозуміти своїх помилкових переконань?

I. По-перше, їм навіть на думку не спадає усвідомити їхню помилковість чи бодай усвідомити, що це всього лишень переконання. Вони бачать їх як факти і реальність – настільки глибоко ті запрограмовані.

II. По-друге – тому, що люди бояться втратити той єдиний світ, який їм відомий: світ бажань, прив'язаностей, страхів, суспільного тиску, напруження, амбіцій, занепокоєння, вини зі спалахами задоволення, полегшення та збудження, які все це приносить.

Подумайте про когось, хто боїться відпустити нічний кошмар – кінець кінцем, це єдиний світ, який йому відомий. Тоді матимете чітку картину, як виглядає ваше життя й життя інших людей.

Якщо хочете досягти тривалого щастя, мусите бути готові зненавидіти батька, матір, навіть своє власне життя й залишити всі свої статки й надбання.

Як? Не зрікаючись їх чи відмовляючись, бо ж до того, від чого відмовляєшся силоміць, назавжди лишаєшся прикутий. Скоріше, бачачи їх тим, чим вони є – нічним кошмаром; і тоді, чи залишите ви їх, чи ні, вони втратять свій контроль над вами, свою силу шкодити вам, і ви нарешті прокинетеся від свого сну, від своєї темряви, свого страху, свого нещастя.

Проведіть певний час, аналізуючи все те, за що ви чіпляєтесь, побачте все таким, яким воно є насправді, тобто кош-

маром, що, з одного боку, приносить вам збудження і задоволення, але також викликає тривогу, напруження, боязкість, страх, нещастя – з іншого.

Батько і мати – кошмарний сон. Дружина та діти, брати та сестри – кошмарний сон. Все ваше майно – кошмарний сон. Ваше життя, як воно є тепер, – кошмарний сон. Всі до єдиної речі, за які ви чіпляєтесь і переконали себе, що без них щастя не буде, – кошмарний сон.

Тоді ви зненавидите батька й матір, жону і дітей, братів і сестер і навіть власне життя.

І тоді ви дуже, дуже легко полишите всі свої статки, а саме: припините чіплятися за них і тим самим знищите їхню здатність шкодити вам.

Тоді нарешті ви зможете пережити той загадковий стан, який не можна описати чи переказати словами, стан непорушного щастя і спокою. І ви зрозумієте, скільки істини у тому, що кожен, хто перестане триматися за братів або сестер, за батька, матір або дітей, землю чи будівлі... тому вдасться сторицею, й той здобуде вічне життя.

# Медитація 3

## Виявіть програму в своїй голові

*А хто хоче тебе позивати й забрати сорочку твою, – віддай і плаща йому. А хто силувати тебе буде відбути подорожнє на милю одну, – іди з ним навіть дві.*  
(Матвії 5:40,41)

Якщо ви поглянете на те, як саме ви були виховані і як поведетеся у цьому світі, то виявите, що у вашій голові є ціла програма, набір команд, яким має бути світ, яким маєте бути ви і чого маєте хотіти.

Хто несе відповідальність за це програмування? Не ви. Насправді це зовсім не ви той, хто вирішує навіть такі основні речі, як свої бажання й прагнення і так звані потреби; що є ваші цінності, ваші смаки, ваше ставлення до того чи іншого.

То були ваші батьки, ваше суспільство, культура, релігія, минулий досвід, котрий вкладав робочі інструкції в ваш комп'ютер.

Тепер же, якого б ви не були віку і куди б не йшли, ваш комп'ютер повсюди супроводжує вас, він у постійній активності, і діючи кожної свідомої миті дня, владно наполягає на тому, щоб його накази втілювалися в життя людьми і вами.

Якщо його накази втілені, комп'ютер дозволяє вам бути спокійним і щасливим. Якщо вони не втілюються в життя, хай навіть і не через вашу провину, комп'ютер генерує негативні емоції, які змушують вас страждати.

1. Наприклад, якщо інші люди у чомусь не дотягують до очікувань цього комп'ютера, він карає вас розчаруванням, гнівом чи образою.

2. Інший приклад: коли щось знаходиться поза вашим контролем або майбутнє виглядає непевно, ваш комп'ютер вимагає, щоб ви відчували тривогу, напруження, хвилювання. Далі ви витрачаєте чимало енергії, намагаючись приборкати ці негативні емоції.

І ви в цілому справляєтесь з ними, витрачаючи ще більше енергії на перебудову світу навколо вас, аби накази вашого *комп'ютера* були реалізовані.

Якщо так і станеться, вам буде дарована певна міра хиткого спокою; хиткого – бо ж кожної миті якась дрібниця (потяг, що затримався, чи магнітофон, що раптом перестав працювати, лист, що вже мав надійти і не приходить – будь що) виявиться дисонуючою із програмуванням вашого *комп'ютера*, і той вимагатиме, щоб ви знову почувалися засмученим.

Отак ви й живете цим жалюгідним життям-животінням, постійно покладаючись на милість речей та людей, відчайдушно силуєтесь, аби вони відповідали вимогам вашого комп'ютера, щоб можна було втішатися бодай тим єдиним видом спокою, про який тільки знаєте, тимчасовим перепо-

чинком від негативних емоцій, з милості вашого комп'ютера і вашого програмування.

Чи є з цього якийсь вихід. Так.

Вам не вдасться змінити своє програмування аж так швидко чи, мабуть, навіть ніколи. Та вам це й непотрібно.

Спробуйте ось що:

1. Уявіть, що ви опинилися в ситуації чи разом з людиною, яку вважаєте неприємною й за звичних обставин уникали б.

2. Тепер спостерігайте за тим, як ваш комп'ютер інстинктивно починає активно діяти, вимагаючи від вас уникати цієї ситуації або спробувати змінити її.

3. І якщо ви продовжуєте стояти на своєму й відмовляється змінювати ситуацію...

4. Спостерігайте за тим, як комп'ютер настирливо вимагає від вас, щоб ви відчували роздратування чи тривогу, чи провину або будь-яку іншу негативну емоцію.

5. Тепер продовжуйте дивитися на цю неприємну ситуацію чи людину, поки не зрозумієте, що:

А. Це не вони викликали у вас негативні емоції. Б. Вони такі, які вони є, просто роблять своє й поводяться по-своєму, правильно чи неправильно, добре чи погано.

В. І це ваш *комп'ютер*, завдяки вашому програмуванню, наполягає на тому, аби ви відреагували негативними емоціями.

Вам це буде краще видно, якщо зрозумієте, що хтось із іншим програмуванням, зіткнувшись із тією ж таки ситуацією

чи особою, чи подією, відреагував би цілком спокійно, навіть щасливо. Не зупиняйтеся, допоки не усвідомите цієї істини: єдина причина, чому і ви не реагуєте спокійно й щасливо – це ваш внутрішній комп'ютер, котрий вперто вимагає, щоб реальність була перероблена згідно з його програмуванням. Спостерігайте за всім цим, так би мовити, як сторонній спостерігач, і далі самі побачите ту чудову зміну, яка станеться в вас.

Щойно зрозумівши цю істину й тим самим *зупинивши свій комп'ютер* від генерування негативних емоцій, ви можете вдаватися до будь-якої дії, яку вважаєте потрібною. Можете уникати ситуації чи особи; або можете спробувати змінити їх, або наполягти на повазі до своїх прав чи до прав інших; ви можете навіть вдатися до використання сили.

Але тільки після того, як позбавилися своїх емоційних розладів, адже тоді ваші дії матимуть свій початок у спокої та любові, а не в невротичному бажанні догодити своєму *комп'ютерові* чи діяти у відповідності до його програми, щоб позбавитися негативних емоцій, котрі він генерує.

Тоді ви зрозумієте, наскільки глибока мудрість цих слів: «А хто хоче тебе позивати й забрати сорочку твою, віддай і плаща йому. А хто силувати тебе буде відбути подорожне на мило одну, іди з ним навіть дві».

Бо ж вам стане очевидним, що справжній гніт походить не від людей, що борються з вами у суді, чи від властей, що примушують до рабської праці, але від вашого *комп'ютера*,

чие програмування знищує ваш душевний спокій/лад тієї самої миті, як зовнішні обставини виявляться неспроможними задовольнити його накази. Як відомо, були люди, що почувалися щасливими навіть серед гнітючої атмосфери концентраційного табору!

Програмування, що гнітить вас, – от від чого вам потрібно звільнитися.

От тоді відчуєте ту внутрішню свободу, від якої тільки й мають народжуватися всі соціальні революції, оскільки потужний порив, те могутнє почуття, що піднімається у вашому серці, коли ви бачите суспільну несправедливість, і кличе до дії, матиме свій корінь у реальності, а не в програмуванні вашого «єго».

# Медитація 4

## Зрозумійте свою програму

*А він засмутився тим словом, і пішов,  
зажурившись, – бо великі маєтки він мав!  
(Марк 10:22)*

Чи знайоме вам це прозріння, що ви були запрограмовані почуватися нещасливим і тому всі ваші зусилля, аби стати щасливим, були приречені на невдачу?

Це можна порівняти з тим, аби ви вводили у комп'ютер математичне рівняння, а потім щоразу невдало намагалися отримати від нього сонети Шекспіра.

Якщо ви бажаєте бути щасливим, тоді насамперед потребуєте не зусиль чи навіть доброї волі, чи бажання, а чіткого розуміння, як саме ви були запрограмовані. От як воно було насправді:

I. Ваше суспільство і ваша культура навчили вас вірити, що ви не можете бути щасливі без певних людей і певних речей.

Тільки-но погляньте навколо себе: повсюди люди вибудували своє життя на переконанні, яке ніколи не піддається сумніву: без якихось речей, грошей, влади, успіху, похвали, хорошої репутації, кохання, дружби, духовності, Бога вони не можуть бути щасливі. Як виглядає конкретно ваша ком-

бінація?

II. Щойно ви засвоїте це переконання, у вас природним чином утворюється прив'язаність до цієї особи, чи то речі, щодо яких вас переконали: без них ви не зможете бути щасливим.

III. Далі починається боротьба за те, щоб отримати цю дорогоцінну для вас річ чи людину, триматися за неї й захищатися від кожної можливості її втратити.

IV. Це у підсумку приводить вас до нікчемної емоційної залежності, бо ж об'єкт вашої прив'язаності тепер владний викликати захоплення, коли ви отримали його, тривогу, аби вас не позбавили його, й зробити нещасним, коли ви втратите його.

Наразі зупиніться на мить і складіть, серед цього жаху, безкінечний список прив'язаностей, в'язнем яких ви стали. Думайте про конкретні речі і людей, а не про якісь абстракції.

Щойно прив'язаність полонить вас, ви починаєте вибиватися з сил, щогодини й щомиті, аби перестроїти світ навколо себе, щоб вам здобути і втримати об'єкти вашої прив'язаності.

Це дуже виснажлива задача, що залишає вам обмаль енергії для того, щоб жити й сповна насолоджуватися життям. Це також нездійсненне завдання у світі, що постійно змінюється, і який ви просто не в змозі контролювати.

Тож замість жити повноцінним життям спокою і рівнова-

ги, ви приречені на постійне розчарування, тривоги, занепокоєння, страх, підозри, напруження.

На якусь швидкоплинну мить цей світ, і справді, поступається перед вашим зусиллям і змінюється, щоб підлаштуватися під ваші бажання.

Тоді ви відчуваєте щастя, але ненадовго. Чи, радше, відчуєте ніби спалах задоволення, котрий зовсім не є щастям, бо ж до нього домішано страх, що кожної миті цей світ речей і людей, у якому ви, долаючи стільки болю, нарешті розставили все на свої місця, може вислизнути з-під вашого контролю й пошіє вас у дурні, що він неодмінно і зробить, раніше чи пізніше.

V. І є ще дещо, над чим слід замислитись: щоразу, коли відчуваєте тривогу і страх, це буває через те, що ви можете втратити чи не спроможетеся отримати об'єкт свого бажання, чи не так?

І кожного разу, коли вас допікають ревності, чи це не тому, що хтось може присвоїти те, до чого ви прив'язані? І чи не викликає ваш гнів те, що хтось стоїть на шляху до того, до чого ви прив'язані? Погляньте самі: коли вашій прив'язаності щось загрожує, ви стаєте подібні до параноїка – не можете мислити розсудливо і об'єктивно; ваше бачення стає спотвореним, чи не так? І щоразу, коли відчуваєте нудьгу, чи це не тому, що недостатньо забезпечені тим, що здатне, як ви вважаєте, зробити вас щасливим і до чого ви прив'язані?

А коли ви пригнічені й нещасні, причина цього очевидна

й лежить на поверхні: життя не дає вам того, без чого у вас, за вашим переконанням, не може бути щастя.

Майже кожна негативна емоція, яку ви відчуваєте, є саме похідним від прив'язаності.

Отак ви й живете, обтяжені прив'язаностями – й відчайдушно прагнете досягти щастя, міцно тримаючись за цей тягар. Безглуздя навіть думати, що таке можливо.

Трагедія в тому, що вас переконали, що це єдиний спосіб досягнення щастя – і він же гарантовано породжує тривогу, розчарування й скорботу.

Навряд чи є хтось, кому відкрили таку істину: для того щоби бути по-справжньому щасливим, є одне і тільки одне, що ви маєте зробити: позбавитися програмування, звільнитися від отих прив'язаностей.

Коли люди натрапляють на цю очевидну істину, їм стає лячно від думки, скільки болісних зусиль потребуватиме відмова від їхніх прив'язаностей. Але процес цей зовсім не болісний. Навпаки...

Відмовлятися від прив'язаностей – це абсолютно чудове завдання, якщо інструмент, що ви використовуєте для звільнення від них, це не сила волі чи самозречення, а спостереження.

Усе, що потрібно зробити, – це:

1. Відкрити очі і побачити, що насправді ви зовсім не потребуєте цього об'єкта прив'язаності.
2. Просто усвідомте, що ви були запрограмовані, піддані

промиванню мізків, аби думати, буцімто не зможете бути щасливі або не зможете жити без цієї конкретної людини чи речі.

Згадайте, яких страждань ви колись зазнали, коли були певні того, що ніколи не будете щасливі, бо ж втратили когось або щось, таке дорогоцінне для вас. Але що сталося потім? Пройшов якийсь час, і ви якось призвичаїлися до нового стану, причому почуваетесь досить непогано, чи не так? Це мало б стати для вас «дзвіночком», вказати на фальшивість вашого переконання, на трюк, який ваш запрограмований мозок зіграв з вами.

Прив'язаність – це не факт. Це переконання, така собі фантазія у вашій голові, набута через програмування.

Якби та фантазія не існувала у вашій голові, ви б не мали прив'язаностей. Ви б любили речі й людей і щиро втішались б ними, проте, будучи вільним від помилкових переконань, основою вашої любові до них не була б прив'язаність.

І, за великим рахунком, чи існує якийсь інший спосіб отримувати справжнє задоволення від чогось?

VI. Тепер прогляньте, немов би за списком, усі оті ваші прив'язаності. І, звертаючись до кожної особи чи предмета, який спаде на думку, скажіть: «Насправді я зовсім до тебе не прив'язаний. Я лишень вводив себе в оману через переконання, що без тебе я не почуватимуся щасливим».

Просто зробіть це чесно й щиросердно, і своїми очима побачте ту зміну, що станеться всередині вас:

«Я насправді зовсім не прив'язаний до тебе. Я просто обманював себе через переконання, що без тебе мені не бути щасливим».

# Медитація 5

## Ваш розум творить нещастя

*Верблюдові легше пройти через голчине вушко,  
ніж багатому в Божєє Царство ввійти!*  
(Марк 10:25)

Що потрібно зробити, аби стати щасливим?

Щось зробити для цього не можете ані ви, ані будь-хто інший. Чому? З тієї простої причини, що ви вже щасливі – тут-таки й зараз. Тож як можна стати тим, ким ти вже є?

Якщо це так, то чому ж ви не відчуваєте цього щастя, котре вже й так ваше?

Тому що ваш розум творить нещастя, постійно й увесь час. Позбудьтеся страждання, викиньте його зі свого розуму, і щастя, яке постійно було вашим, негайно з'явиться на поверхні.

Як саме позбутися нещастя?

Знайдіть, що його спричиняє, і погляньте на цю ситуацію, рішучо і неухильно. Воно автоматично відпаде само по собі.

Тепер, якщо поглянете уважно, то побачите, що є одне, і тільки одне, що спричиняє нещастя.

Ім'я йому – *Прив'язаність*. Що таке прив'язаність?

Прив'язаність – це емоційний стан чіпляння за щось, викликаний переконанням, що без певної речі чи без певної

людини ви не можете бути щасливим.

Цей емоційний стан чіпляння складається з двох елементів; один з них позитивний, а інший – негативний. Позитивний елемент – це спалах задоволення й захоплення, те радісне збудження, яке ви відчуваєте, коли отримуєте те, до чого прив'язані. Негативний елемент – це відчуття загрози й напруження, яке завжди супроводжує прив'язаність.

Подумки уявіть когось, хто похапцем ковтає їжу у концтаборі: однією рукою він підносить їжу до рота, іншою захищає її від сусідів, котрі тут-таки вхоплять її, щойно той послабить захист. Це буде ідеальний образ залежної людини.

Тож прив'язаність самою своєю природою робить вас вразливим для емоційних потрясінь і завжди погрожує розбити ваш внутрішній спокій.

Тож як можна сподіватися, щоб людина з прив'язаностями увійшла у той океан щастя, що називається Царство Боже? Так можна сподіватися, що верблюд пройде через вушко голки!

Отже, ось у чому трагедія прив'язаності: якщо її об'єкт не можна отримати, вона спричиняє нещастя. Але якщо його досягнуто, він не стає причиною щастя, він просто дає спалах задоволення, що супроводжується втомою і знемогою. До того ж, звісно ж, присутня тривога, що можна втратити об'єкт своєї прив'язаності.

Ви можете сказати: «А чи можу я мати хоча б одну прив'язаність?»

Звичайно. Можете мати стільки, скільки забажаєте. Але за кожну прив'язаність платите ціну втраченим щастям.

Подумайте ось про що: прив'язаності за своєю природою такі, що навіть, якщо ви, задовольнивши чимало з них протягом одного дня, одну-єдину прив'язаність не задовольнили, вона буде полювати на ваш розум і зробить вас нещасливим.

І немає способу перемогти у битві з прив'язаностями. Як не буває води, яка б була не мокра, так і прив'язаності – без нещастя.

Не було ще в цьому світі такої людини, яка б винайшла формулу, як втримувати об'єкти своєї прив'язаності без боротьби, тривоги, страху і, раніше чи пізніше, поразки.

Є тільки один спосіб перемогти у битві з прив'язаностями – відкинути їх.

На противагу поширеній думці, відкинути прив'язаності нескладно. Все, що маєте для цього зробити, – побачити, але по-справжньому, такі істини:

І. *Перша істина*: ви тримаєтеся за фальшиве переконання, що без цієї конкретної людини чи речі не будете щасливими.

Згадайте свої прив'язаності одну за одною й усвідомте помилковість, фальшивість цього переконання. Ви можете наштотхнутися на спротив, що йде від вашого серця, але у той момент, як ви й справді побачите (усвідомите), зразу відчуєте емоційний результат цього усвідомлення. Тієї ж самої миті прив'язаність втратить свою силу.

II. *Друга істина*: якщо ви просто втішаєтеся речами, при цьому не чіпляючись до них, тобто відмовляючись підтримувати фальшиве переконання, що ви будете без них нещасні, ви позбавляєтеся всієї борні і емоційної напруги захищати і стерегти їх для себе.

Чи спадало вам на думку, що ви можете утримувати всі об'єкти своєї прив'язаності, не відмовляючись від них, не зрікаючись бодай одного з них, і можете насолоджуватися ними навіть більше, якщо не прив'язані до них, тому що тепер ви перебуваєте у спокої і втішаєтеся ними, не відчуючи напруженості і страху їх втратити?

III. *Третя і остання істина*: навчаючись насолоджуватися запахом тисячі квітів, ви не станете чіплятися за одну з квіток чи страждати, коли не зможете отримати її.

Якщо маєте тисячу улюблених страв, втрата однієї пройде непоміченою й жодним чином не призведе до нещастя. Але саме ваші прив'язаності й не дають розвинути ширший і куди різноманітніший смак до речей і людей.

У світлі всіх цих істин не виживе жодна з прив'язаностей. Але світло, щоб бути ефективним, має сяяти постійно і безперервно. Прив'язаності можуть почуватися вільотно тільки у темряві ілюзії.

Багач не може увійти у царство радості не тому, що йому так вже подобається бути негідником, але тому, що він вибирає для себе сліпоту.

# Медитація 6

## Чіпляння – це вмирання

*Мають нори лисиці, а гнізда небесні пташки, –  
Син же Людський не має де й голови прихилити.  
(Матвії 8:20)*

Ось помилка, яку більшість з нас робить у своїх відношеннях з іншими людьми. Ми намагаємося збудувати стабільний осередок у потоці життя, який знаходиться у постійному русі.

Подумайте про людину, чиєї любові ви бажаєте. Вам хочеться бути значущим для цієї людини і займати помітне місце у житті такого чоловіка чи жінки?

Вам хочеться, аби ця людина піклувалася про вас і проявляла турботу якимось особливим чином? Якщо так, відкрийте очі й усвідомте, що ви нерозумно запрошуєте інших людей присвоїти вас собі, обмежити вашу свободу заради своєї вигоди, контролювати вашу поведінку, ваше зростання й розвиток на догоду власним інтересам.

Це нібито інша людина каже вам: «Якщо хочеш бути особливим для мене, тоді маєш відповідати моїм вимогам. Аджі тієї ж миті, як перестанеш дотягувати до моїх очікувань, перестанеш бути особливим». А вам же хочеться бути особливим для когось, еге ж? Тож мусите сплатити за це втраче-

ною свободою. Мусите танцювати під дудку іншої особи, так само, як ви вимагаєте, щоб вони танцювали під вашу, якщо хочуть бути особливими для вас.

Зупиніться на мить, щоби спитати себе, чи вартує воно, щоби платити так багато за таку дрібницю.

Уявіть, що ви кажете тій людині, чиєї особливої любові прагнете: «Дай мені волю бути самим собою, думати свої думки, потакати своїм смакам, слідувати своїм нахилам, поводитись так, як я вирішу сам і як мені буде до вподоби».

Щойно сказавши ці слова, ви зрозумієте, що просите неможливого. Просити про те, щоби бути особливим для когось – це у суті своїй означає взяти на себе зобов'язання постійно догоджати цій людині. І через те втратити свою свободу. Відведіть скільки потрібно часу, щоб *усвідомити це*.

Можливо, зараз ви готові сказати: «Я скоріше виберу волю, ніж твою любов». Якщо б ви могли мати співкамерника в тюрмі або вільно ходити по землі на самоті, що б ви обрали?

Тож скажіть тепер цій людині: «Я даю тобі волю бути собою, думати свої думки, потакати своїм смакам, слідувати своїм нахилам, поводитись так, як ти вирішиш сам і як тобі буде до вподоби».

Щойно скажете це, ви помітите одну з двох речей: 1. Чи то ваше серце виявить супротив цим словам, і ви на власні очі побачити власника й експлуататора, яким ви є насправді (отож, саме час переосмислити своє фальшиве переконання, що без цієї особи ви не можете жити чи не можете бути щас-

ливі).

2. Або ж ваше серце промовить ці слова щиро, і тієї ж миті всякий контроль, маніпуляція, експлуатація, привласнення, ревності щезнуть. «Залишайся собою, май власні думки про все, потокай своїм смакам, слідууй своїм нахилам, поведься так, як ти вирішиш сам і як тобі буде до вподоби».

І ви помітите ще дещо:

3. Ця людина автоматично перестане бути особливою і важливою для вас. Людина стане важлива сама по собі, так само, як прекрасні самі по собі схід сонця чи музична симфонія, як дерево, що неповторне і особливе само по собі, а не завдяки плоду чи затінкові, який вони можуть запропонувати вам. Людина, яку ви любите, тоді буде належати не вам, але кожному чи нікому, мов ті захід сонця та дерево.

Перевірте це, вимовивши оті слова знову: «Я даю тобі волю бути собою...»

Проказавши ці слова, ви звільняєте самого себе. Ви тепер готові любити. Бо ж коли ви нав'язуєтеся, то пропонуєте іншому не любов, а ланцюг, який скує вас обох: і вас, і того, кого кохаєте. Любов може існувати тільки в умовах свободи. Хто по-справжньому любить, прагне добра тому, кого любить, і це тим більш вимагає звільнення того, кого люблять, від того, хто любить.

# Медитація 7

## Цінність негативних емоцій

*Розгнівався господар тоді, та й сказав до свого раба: «Піди швидко на вулиці та на завулки міські, і приведи сюди вбогих, і калік, і сліпих, і кривих».*  
(Лука 14:21)

Подумайте про когось, хто вам не подобається – про таку людину, якої взагалі уникаєте, тому що її присутність породжує у вас неприємні почуття. Уявіть себе в присутності такої особи й спостерігайте, як піднімаються негативні емоції...

Цілком зрозуміло, що цією людиною може бути вбогий, каліка, сліпий чи кривий.

Тепер зрозумійте: якщо ви запросите цю людину, цього жебрака з вулиць та завулків до себе додому, то отримаєте такий подарунок, якого не зможе зробити вам ніхто з ваших чарівних, приємних друзів, якими б багатими вони не були.

Цей запрошений, чоловік чи жінка, відкриє вам свою душу, відкриє вам людську природу – і це одкровення таке ж дорогоцінне, як і те, що знаходимо в Писанні.

Бо ж яка вам користь, якщо ви знаєте все Писання, але не знаєте самого себе і через це живете життям робота?

Одкровення, яке цей жебрак збирається принести вам, *розширить ваше Серце*, аж поки в ньому не знайдеться місце

для кожної живої істоти.

Хіба може бути кращий дар за цей?

А тепер погляньте на свою негативну реакцію й задайте собі таке питання:

I. «Чи я контролюю цю ситуацію, чи ж ця ситуація контролює мене?»

Це перше одкровення. Разом з ним іде друге.

II. Спосіб контролювати ситуацію – це контролювати себе, чого про вас не скажеш.

Як можна цього досягти?

A. Все, що вам потрібно зробити, – це зрозуміти, що на світі є люди, котрі, опинись вони на вашому місці, не відчували би негативних емоцій до тієї особи.

B. Вони б контролювали ситуацію, були б над нею, вона б не впливала на них так, як впливає на вас.

III. Отже, ваші негативні емоції були спричинені не тією особою, як ви помилково вважали, але вашим програмуванням.

Це є третє і найголовніше одкровення.

Дивіться, що станеться, коли ви усвідомите *Це*. Отримавши ці одкровення щодо самого себе, вислухайте одкровення, що стосується людської природи.

Ця поведінка, ці характерні риси, притаманні іншій людині, які заставили вас реагувати негативно – чи ви усвідомлюєте, що він чи вона не відповідальні за них?

Ви можете триматися за свої негативні почуття тільки то-

ді, коли помилково вважаєте, що цей чоловік чи жінка вільні й свідомі того, що роблять, і, таким чином, відповідальні за свої вчинки.

Та хто і коли чинив зло, свідомий того? Здатність чинити зло чи бути злим – це не свобода, але неміч, бо ж вона передбачає обмаль свідомості і здатності співчувати.

Ті, хто воістину вільні, не можуть грішити, як Бог не може грішити.

Ця нещасна особа, що от зараз перед вами – вбога, скалічена й сліпа, а не вперта й злостива, як ви, дуже нерозумно, уявляли собі.

Зрозумійте цю істину, вдивляйтеся в неї глибоко й невідступно; й ви побачите, як ваші негативні емоції обернуться на співчуття і доброту.

Несподівано в своєму серці ви маєте місце для когось, кого було спроваджено на вулиці і завулки іншими людьми, і вами також.

Тепер ви зрозумієте, що цей жебрак прийшов до вашого дому, маючи милостиню для вас, – він наповнив ваше серце співчуттям і вивільнив вашу душу.

Там, де зазвичай ви були контрольовані (такі особи мають владу пробуджувати у вас негативні емоції, й ви зазвичай прикладали зусиль, аби уникнути їх), тепер ви маєте дар свободи не уникати нікого і прямувати туди, куди хочете.

Коли ви усвідомите це, то помітите, як до співчуття у вашому серці додасться й почуття вдячності цьому жебракові,

який є вашим благодійником. А також іще одне нове, незвичне почуття:

Ви насправді відчуєте палке бажання шукати товариства цих вбогих і калік, яке так допомагає духовно рости, зовсім як той, хто навчився плавати, шукає воду. Адже щоразу, будучи з ними, ви насправді відчуваєте співчуття, що постійно ширшає, і райську свободу там, де раніше зазвичай відчували пригнічення й тиранію з боку негативних почуттів. Ви навіть не пізнаєте самого себе тепер, коли вийдете на вулиці, щоб, покірні настанові свого Вчителя, привести вбогих, калік, сліпих і кривих.

# **Медитація 8**

## **Прив'язаності**

### **ВИХОЛОЩУЮТЬ НАШЕ ЖИТТЯ**

*На суд Я прийшов у цей світ, щоб бачили темні,  
а видючі щоб стали незрячі.*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.