



# ЕНТОНІ ДЕ МЕЛЛО ЗАКЛИК ДО ЛЮБОВІ

МЕДИТАЦІЇ

ХАРКІВ  
«ФОЛІО»  
2018

---

*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, залишивши 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 долучи-

тися 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 ґатунку! 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 щирі 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 радощами 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 увесь світ, але душу свою занепасть?*

*(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 самозвеличування, 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 зосередження. І ще раз завважте якісну різницю між мирським почуттям і духовним почуттям.

III. *І ще одна відмінність*: згадайте, як ви почувалися, коли мали владу в руках, начальствували над іншими, а люди дивилися на вас знизу вверху, 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 кожну хвилину свого повсякдення, свідомо чи несвідомо, шукаючи цих почуттів?