

Заклик до любові
Ентоні де Мелло

Карта світу

Медитації, представлені у цій книжці, не являють собою якихось нових доктрин або просування християнської ідеології. Він насправді є, – здатні допомогти нам вирватися із своїх в'язниць зумовленостей, які перешкоджають уникненню всяких ідеологій і бути самим собою.

Ентоні Де Мелло

Заклик до любові

Медитації

Книги отця Ентоні де Мелло були написані у мультирелігійному контексті, щоб допомогти послідовникам буддизму, ісламу, іудаїзму, християнства та інших релігій. Вони задумані автором як посібники чи наставлення католиків у християнській доктрині чи догмі.

Передне слово

Медитації, представлені у цій книжці, не являють собою якихось нових доктрин. Не є вона також і книгою з метою побачити реальність і через те сповненого співчуття і любові до всього суцього, котрий втішався всім і нічим. Це 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, страхам, які перешкоджають йти до бачення, прийти до істинної любові.

Це потужні медитації, здатні допомогти нам вирватися із в'язниць обумовленості, звільнити нас від догми формального розуміння, що нам, аби досягти Істини, потрібно мати серце, яке позбавиться всякого програмування, всякого страху, щоб бути безстрашним й вільним.

Медитації в цій книжці кинуть виклик деяким загальноприйнятим теоріям: скажімо, що можна любити тільки себе, на кшталт: «ви можете любити тільки тоді, коли самотні; любов існує сама по собі, любов не має об'єктів» і подібне.

Я не очікую, що всі погодяться з Тоні: багато хто не захоче побачити того, на що він вказує. Він був свідомий, що люди не люблять зміни, а деякі волітимуть просто покращити тюремні умови. Але він сподівався, що знайдуться ті, хай таких буде небагато, аби побачити реальність і змінитися завдяки цьому баченню.

Можливо, хтось із читачів цієї книжки звинуватить автора у тому, що він розглядає все під особистим кутом, з точки зору свого життя. Але, якщо подивитися на це з іншого боку, то побачимо, що він цікавився тим, аби представити фундаментальне відношення до життя, яке спільне всім, атеїстам – усім. Це відношення до життя у індійській традиції зветься нішкама-карма, чи, словами самого Тоні, це відношення до життя, яке спільне всім, атеїстам – усім. Це відношення до життя у індійській традиції зветься нішкама-карма, чи, словами самого Тоні, це відношення до життя, яке спільне всім, атеїстам – усім. Це відношення до життя у індійській традиції зветься нішкама-карма, чи, словами самого Тоні, це відношення до життя, яке спільне всім, атеїстам – усім.

Є у цій книжці, без сумніву, й певні повтори; але цих повторів неможливо було уникнути, не пожертвувавши дещо з її цілісності.

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, щоб відвідати Індію і брати участь у великій програмі (Максі-тренінгу) 1985—1986 років. Ми мали групові сесії, і в чеканні чекав тієї години, коли можна було обмінятися зі своєю групою враженнями від вправ та зробленими в такти на цьому годину ранку. Ще тільки починало розвиднятися, коли Тоні представляв нам якусь оригінальну альну і щоразу нова, як ви це помітите самі. Він регулярно складав кожну з них напередодні вночі, перед тим як сорок людей, котрі сходилися в каплиці й чули ці незвичайні ідеї та прозріння, надихалися тими медитаціями.

Від самого часу цієї програми я все чекав і не міг дочекатися, коли ж побачу ті медитації опублікованими. Гадаю більше, бо ж Тоні ніколи не пропускав ранішніх медитацій. Він отримував від медитації щирі радість, для нього собою день містика.

Отримавши перший наклад книги «Заклик до любові», я використовував ці медитації, проводячи духовні ретрати. Залежно від складу групи і особистих нахилів учасників я використовував скорочені подачі й видозмінені.

Кожна медитація в її повноті буде найбільш доречною для тих, хто займається «Духовними вправами» Ігнатія.

Щодо повної версії, то я б рекомендував її тим, хто не знайомий із особливостями духовної практики Ентоні де Мелло. Медитація доречна у випадках, коли є певні обмеження у часі.

Тож бажаю вам сповна насолодитися душевними почуттями й радощами в Божественній Реальності, що оточує 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 занапастить?

(Матвій 16:26)

I. Згадайте той тип почуття, коли хтось хвалить вас, коли з вами погоджуються, вам піддаються, коли вам аплодують, коли ви бачите схід чи захід сонця, або Природу в цілому, або коли читаете книжку чи переглядаєте фільм, щиро насолоджуєтесь.

I порівняйте його з першим, а саме – тим почуттям, що породжується всередині вас, коли ви отримуєте похвалу за свої вихвалювання. 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 доброго, коли ви перемогли гору в суперечці.

I протиставте його почуттю, яке отримуєте, коли зайняті ділом, яким по-справжньому насолоджуєтесь, яке по-справжньому азавважте якісну різницю між мирським почуттям і духовним почуттям.

III. I ще одна відмінність: згадайте, як ви почувалися, коли мали владу в руках, начальствували над іншими, а коли ви мали популярність. I порівняйте це мирське почуття з почуттям близькості, приязні – із тими часами, коли ви були в селі й сміх.

А. Зробивши все це, спробуйте зрозуміти справжню природу мирських почуттів, а саме: таких як пихатість, самотність і ваша культура, аби зробити вас продуктивним, зробити контрольованим. Ці почуття не породжують 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, досягнення, цього неспокою, які тільки породжують пустоту, бажання уваги, схвалення, слави, популярності, успіху а

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

Хоч би одна людина, не контрольована ними, що не прагне їх, не витрачає кожну хвилину свого повсякдення

Побачивши це, ви зрозумієте, чому люди намагаються здобути увесь світ і, роблячи так, втрачають свою душу

І ось одна життєва притча, аби ви порозмислили над нею: група туристів сидить в автобусі, що проїжджає повз їх ланів. Та шторки на вікнах у цьому автобусі спущено. Тож туристи й гадки не мають, що лежить за вікнами і хто займає почесне місце в цьому автобусі, кому рукоплескатимуть, на кого зважатимуть. І за цим-то зайняттям і

Медитація 2

Причини нещастя

Коли хто приходить до Мене, і не зненавидить свого батька та матері, і дружини й дітей, і братів і сестер, а до

(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 пошкоджені, що 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, 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

Вам пощастить, якщо знайдете одного такого на сотню тисяч. Вже через це одне маєте поставити під підозру і запрограмовані на те, щоби не підозрювати, не сумніватися, просто довіряти припущенням, що були вкладені в вас, то вас привчили звинувачувати себе, а не це своє програмування, не ідеї та переконання, що були успадковані.

III. Все стає навіть гірше через той факт, що більшість має настільки промитий мозок, що навіть не усвідомлює своїх переконань 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 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 спроможете змінити ситуацію, в якій знаходитесь, і

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!

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 витратити енергію, намагаючись вилікувати обличчя людського суспільства, спосіб життя та навіть індивідуальність.

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

Ідесь глибоко всередині ви знаєте, що так воно і є, але й далі витрачаєте сили й енергію, здобуваючи це, хоча

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, знер

Перелічіть списком всі свої прив'язаності й бажання і кожному з них скажіть такі слова: «Глибоко в серці я зна

І замислитесь над істинністю цих слів. Досягнення бажаного може, щонайбільше, принести спалах задоволення.

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 йому, хто снить? Зрозумійте свою пітьму – і вона зникне; тоді ви знатимете, що таке світло. Зрозумійте світло, і ви знайдете шлях до 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 лише ті запрограмовані.

II. По-друге – тому, що люди бояться втратити той єдиний світ, який їм відомий: світ бажань, прив'язаностей, сподівань, палахами задоволення, полегшення та збудження, які все це приносить.

Подумайте про когось, хто боїться відпустити нічний кошмар – кінець кінцем, це єдиний світ, який йому відомий.

Якщо хочете досягти тривалого щастя, мусите бути готові зненавидіти батька, матір, навіть своє власне життя.

Як? Не зрікаючись їх чи відмовляючись, бо ж до того, від чого відмовляєшся силоміць, назавжди лишаєшся прикріпленим до них. Якщо ви не відмовитеся від них, ви не можете вийти з їхнього контролю. Ви не можете вийти з їхнього контролю, якщо не відмовитеся від них. Якщо ви не відмовитеся від них, вони втрачатимуть свій контроль над вами, свою силу шкодити вам, і ви нарешті прокинетеся від їхнього контролю.

Проведіть певний час, аналізуючи все те, за що ви чіпляєтесь, побачте все таким, яким воно є насправді, тобто 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 – кошмар, 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 їх.

Тоді нарешті ви зможете пережити той загадковий стан, який не можна описати чи переказати словами, стан, в якому ви перестанете триматися за братів або сестер, за батька, матір або дітей, землю чи будівлі... тому воздасться с

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 под

(Матвій 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 програма, яка визначає, чого маєте хотіти.

Хто несе відповідальність за це програмування? Не ви. Насправді це зовсім не ви той, хто вирішує навіть такі речі, як цінності, ваші смаки, ваше ставлення до того чи іншого.

То були ваші батьки, ваше суспільство, культура, релігія, минулий досвід, котрий вкладав робочі інструкції в вас.

Тепер же, якого б ви не були віку і куди б не йшли, ваш комп'ютер повсюди супроводжує вас, він у постійній а

б 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 жи

які змушують вас страждати.

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

2. Інший приклад: коли щось знаходиться поза вашим контролем або майбутнє виглядає непевно, ваш комп'ютер витягує з вас багато енергії, намагаючись приборкати ці негативні емоції.

І ви в цілому справляєтесь з ними, витрачаючи ще більше енергії на перебудову світу навколо вас, аби накази

Якщо так і станеться, вам буде дарована певна міра хиткого спокою; хиткого – бо ж кожної миті якась дрібниця змінюється, що вже мав надійти і не приходить – будь що) виявиться дисонуючою із програмуванням вашого комп'ютера.

Отак ви й живете цим жалюгідним життям-животінням, постійно покладаючись на милість речей та людей, відаючи, що було втішатися бодай тим єдиним видом спокою, про який тільки знаєте, тимчасовим перепочинком від нега

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 у

2. Тепер спостерігайте за тим, як ваш комп'ютер інстинктивно починає активно діяти, вимагаючи від вас уник

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

4. Спостерігайте за тим, як комп'ютер настирливо вимагає від вас, щоб ви відчували роздратування чи тривогу

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 поведуться по-своєму.

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 такою самою ситуацією. Не зупиняйтеся, доки не усвідомите цієї істини: єдина причина, чому і ви не реагуєте спокійно й щасливо, полягає в тому, що ви програмувані. Перероблена згідно з його програмуванням. Спостерігайте за всім цим, так би мовити, як сторонній спостерігач.

Щойно зрозумівши цю істину й тим самим зупинивши свій комп'ютер від генерування негативних емоцій, ви можете зрозуміти, що це не люди чи особи; або можете спробувати змінити їх, або наполягти на повазі до своїх прав чи до прав інших; ви можете змінити програмування.

Але тільки після того, як позбавилися своїх емоційних розладів, адже тоді ваші дії матимуть свій початок у спокої, а не в емоціях, 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, відійди від нього, іди з ним навіть дві».

Бо ж вам стане очевидним, що справжній гнів походить не від людей, що борються з вами у суді, чи від властей, що знищують ваш душевний спокій/лад тієї самої миті, як зовнішні обставини виявляються неспроможними змінити 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 ви бачите суспільну несправедливість, і кличе до дії, матиме свій корінь у реальності, а не в програмуванні.

Медитація 4

Зрозумійте свою програму

А він засмутився тим словом, і пішов, зажурившись, – бо великі маетки 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 марними?

Це можна порівняти з тим, аби ви вводили у комп'ютер математичне рівняння, а потім щоразу невдало намагалися його розв'язати.

Якщо ви бажаєте бути щасливим, тоді насамперед потребуєте не зусиль чи навіть доброї волі, чи бажання, а чогось іншого:

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

Тільки-но погляньте навколо себе: повсюди люди вибудували своє життя на переконанні, яке ніколи не піддається сумніву: кохання, дружби, духовності, Бога вони не можуть бути щасливі. Як виглядає конкретно ваша комбінація переконань?

II. Щойно ви засвоїте це переконання, у вас природним чином утворюється прив'язаність до цієї особи, чи то людини, чи речі.

III. Далі починається боротьба за те, щоб отримати цю дорогоцінну для вас річ чи людину, триматися за неї й не відпустити.

IV. Це у підсумку приводить вас до нікчемної емоційної залежності, бо ж об'єкт вашої прив'язаності тепер владарює вами, а ви втрачаєте свободу. Замість свободи ви стаєте рабом.

Наразі зупиніться на мить і складіть, серед цього жаху, безкінечний список прив'язаностей, в'язнем яких ви стали. Щойно прив'язаність полонить вас, ви починаєте вибиватися з сил, щогодини й щомиті, аби перестроїти світ. Це дуже виснажлива задача, що залишає вам обмаль енергії для того, щоб жити й сповна насолоджуватися життям, а просто не в змозі контролювати.

Тож замість жити повноцінним життям спокою і рівноваги, ви приречені на постійне розчарування, тривоги, страх. На якусь швидкоплинну мить цей світ, і справді, поступається перед вашим зусиллям і змінюється, щоб підлаштуватися під вас. Тоді ви відчуваєте щастя, але ненадовго. Чи, радше, відчуєте ніби спалах задоволення, котрий зовсім не є щастям, а лише мить у якому ви, долаючи стільки болю, нарешті розставили все на свої місця, може вислизнути з-під вашого контролю.

V. І є ще дещо, над чим слід замислитись: щоразу, коли відчуваєте тривогу і страх, це буває через те, що ви можете втратити щось важливе?

І кожного разу, коли вас допікають ревності, чи це не тому, що хтось може присвоїти те, до чого ви прив'язані? Чи ви прив'язані? Погляньте самі: коли вашій прив'язаності щось загрожує, ви стаєте подібні до параноїка – не можете відірватися від думки про це, чи не так? І щоразу, коли відчуваєте нудьгу, чи це не тому, що недостатньо забезпечені тим, що здатне, як ви вважаєте, зробити життя цікавим?

А коли ви пригнічені й нещасні, причина цього очевидна й лежить на поверхні: життя не дає вам того, без чого ви не можете жити.

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 ці прив'язаності.

Трагедія в тому, що вас переконали, що це єдиний спосіб досягнення щастя – і він же гарантовано породжує біль.

Навряд чи є хтось, кому відкрили таку істину: для того щоби бути по-справжньому щасливим, є одне і тільки одне – звільнитися від прив'язаностей.

Коли люди натрапляють на цю очевидну істину, їм стає лячно від думки, скільки болісних зусиль потребуватимуть, щоб звільнитися від прив'язаностей.

Відмовлятися від прив'язаностей – це абсолютно чудове завдання, якщо інструмент, що ви використовуєте для звільнення, є правильним.

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 звільнитися від прив'язаностей.

Згадайте, яких страждань ви колись зазнали, коли були певні того, що ніколи не будете щасливі, бо ж втратили кохання, якийсь час, і ви якось при звичаїлися до нового стану, причому почуваетесь досить непогано, чи не так? Це мимовільно, а не свідомо, я, 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 втілювали свою любов до них, а прив'язаність була б відсутня.

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 предмети прив'язаний. Я лишень вводив себе в оману через переконання, що без тебе я не почуватимусь 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 нещастя».

Медитація 5

Ваш розум творить нещастя

Верблюдові легше пройти через голчине вушко, ніж багатому в Божее Царство увійти!

(Марк 10:25)

Що потрібно зробити, аби стати щасливим?

Щось зробити для цього не можете ні ви, ні будь-хто інший. Чому? З тієї простої причини, що ви вже щасливі.

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.

Як саме позбутися нещастя?

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

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 чіпання за щось, викликаний переконанням, що без певної речі чи без певної людини ви не можете бути щасливими.

Цей емоційний стан чіпання складається з двох елементів; один з них позитивний, а інший – негативний. Позитивний елемент – це те, чого ви хочете, а негативний – це те, чого ви не хочете. Якби ви відчували, коли отримуєте те, до чого прив'язані. Негативний елемент – це відчуття загрози й напруження.

Подумки уявіть когось, хто похапцем ковтає їжу у концтаборі: однією рукою він підносить їжу до рота, іншою ж рукою закриває рот. Це буде ідеальний образ залежної людини.

Тож прив'язаність самою своєю природою робить вас вразливим для емоційних потрясінь і завжди погрожує вам нещастям.

Тож як можна сподіватися, щоб людина з прив'язаностями увійшла у той океан щастя, що називається Царством Божим?

Отже, ось у чому трагедія прив'язаності: якщо її об'єкт не можна отримати, вона спричиняє нещастя. Але якщо об'єкт можна отримати, то прив'язаність стає причиною страждання, що супроводжується втомою і знемогою. До того ж, звісно ж, присутня тривога, що можна втратити об'єкт прив'язаності.

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

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

Подумайте ось про що: прив'язаності за своєю природою такі, що навіть, якщо ви, задовольнивши чимало з них, все одно не можете бути щасливими. Тому краще відкинути прив'язаності, ніж олювати на ваш розум і зробити вас нещасливим.

І немає способу перемогти у битві з прив'язаностями. Як не буває води, яка б була не мокра, так і прив'язаності не можуть бути щасливими.

Не було ще в цьому світі такої людини, яка б винайшла формулу, як втримувати об'єкти своєї прив'язаності без страждання.

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 істини.

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

Згадайте свої прив'язаності одну за одною й усвідомте помилковість, фальшивість цього переконання. Ви можете й справді побачите (усвідомите), зразу відчуєте емоційний результат цього усвідомлення. Тієї ж самої миті.

II. Друга істина: якщо ви просто втішаєтеся речами, при цьому не чіпляючись до них, тобто відмовляючись піддаватися 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, крім того, якщо не прив'язані до них, тому що тепер ви перебуваєте у спокої і втішаєтеся ними, не відчуваючи напруги?

III. Третя і остання істина: навчаючись насолоджуватися запахом тисячі квітів, ви не станете чіплятися за одну.

Якщо маєте тисячу улюблених страв, втрата однієї пройде непоміченою й жодним чином не призведе до нещастя, крім того, смак до речей і людей.

У світлі всіх цих істин не виживе жодна з прив'язаностей. Але світло, щоб бути ефективним, має сяяти постійно, а не тільки в ілюзії.

Багач не може увійти у царство радості не тому, що йому так вже подобається бути негідником, але тому, що він прив'язаний до свого багатства.

Медитація 6

Чіпляння – це вмирання

Мають нори лисиці, а гнізда небесні пташки, – Син же Людський не має де й голови прихилити.

(Матвій 8:20)

Ось помилка, яку більшість з нас робить у своїх відношеннях з іншими людьми. Ми намагаємося збудувати стосунки, які будуть тривати назавжди.

Подумайте про людину, чия любові ви бажаєте. Вам хочеться бути значущим для цієї людини і займати помітне місце в її житті?

Вам хочеться, аби ця людина піклувалася про вас і проявляла турботу якимось особливим чином? Якщо так, ви можете досягти цього, але тільки за ціною, яку ви готові заплатити: ви можете обмежити вашу свободу заради своєї вигоди, контролювати вашу поведінку, ваше зростання й розвиток.

Це нібито інша людина каже вам: «Якщо хочеш бути особливим для мене, тоді маєш відповідати моїм вимогам і бути особливим». А вам же хочеться бути особливим для когось, єге ж? Тож мусите сплатити за це втраченою своєю свободою. 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, чия особлива любові прагнете: «Дай мені волю бути самим собою, думати своїми думками, 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, а не для себе, і 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, який дає вам волю, але не любов, ви б вибрали волю.

Тож скажіть тепер цій людині: «Я даю тобі волю бути собою, думати свої думки, потакати своїм смакам, слідувати своїм бажанням».

Щойно скажете це, ви помітите одну з двох речей: 1. Чи то ваше серце виявить супротив цим словам, і ви наважатесь змінити своє переконання, що без цієї особи ви не можете жити чи не можете бути щасливим?

2. Або ж ваше серце промовить ці слова щиро, і тієї ж миті всякий контроль, маніпуляція, експлуатація, прив'язаність зникнуть.

акай своїм смакам, слідує 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, о, що неповторне і особливе само по собі, а не завдяки плоду чи затінкові, який вони можуть запропонувати вам, у, 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 пропонувати не можете. Любов може існувати тільки в умовах свободи. Хто по-справжньому любить, прагне добра тому, кого 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 скарб».

(Лука 14:21)

Подумайте про когось, хто вам не подобається – про таку людину, якої взагалі уникаєте, тому що її присутність вам неприємна. 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 нових друзів, якими б багатими вони не були.

Цей запрошений, чоловік чи жінка, відкриє вам свою душу, відкриє вам людську природу – і це одкровення та радість.

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

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

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 втратять себе.

Б. 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 програшем.

Це є третє і найголовніше одкровення.

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

Ця поведінка, ці характерні риси, притаманні іншій людині, які заставили вас реагувати негативно – чи ви усвідомлюєте це?

Ви можете триматися за свої негативні почуття тільки тоді, коли помилково вважаєте, що цей чоловік чи жінка заслуговує на це.

Та хто і коли чинив зло, свідомий того? Здатність чинити зло чи бути злим – це не свобода, але неміч, бо ж воно в нас.

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 нерозумна.

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

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

Тепер ви зрозумієте, що цей жебрак прийшов до вашого дому, маючи милостиню для вас, – він наповнив ваші очі світлом.

Там, де зазвичай ви були контрольовані (такі особи мають владу пробуджувати у вас негативні емоції, й ви зазвичай уникали нікого і прямувати туди, куди хочете).

Коли ви усвідомите це, то помітите, як до співчуття у вашому серці додається й почуття вдячності цьому жебракowi.

Ви насправді відчуєте палке бажання шукати товариства цих вбогих і калік, яке так допомагає духовно рости, і ви насправді відчуваєте співчуття, що постійно ширшає, і райську свободу там, де раніше зазвичай відчували обмеження самого себе тепер, коли вийдете на вулиці, щоб, покірні настанові свого Вчителя, привести вбогих, калік, сліпих до світла.

Медитація 8

Прив'язаності вихолощують наше життя

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

(Іван 9:39)

Кажуть, що любов сліпа. Та чи так це? Насправді немає на землі нічого із зором яснішим, ніж любов. Те, що сліпий проходить від фальшивого переконання, що хтось чи щось необхідні для вашого щастя.

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3)

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