

Нещодавно я відвідував медитативні групи нашої Спільноти в Англії. Якраз перед початком Меси мене покликали до телефону. Французька монахиня, лікар конгрегації ірландських сестер-місіонерок, дзвонила мені з аеропорту. Повертаючись до Африки, вона просила привітати від її імені учасників спільноти. За кілька днів вона мала відправитися на нову місію, що прямувала за племенем кочівників — вони не приймали жодних спроб інтеграції та евангелізації, які походили від Церкви та держави. Сестра збиралася оселитися серед них, насамперед дбаючи про їхні головні потреби, і таким чином допомогти кочівникам зустрітися з присутністю Христа. Наостанок, поспішаючи на літак, вона зізналася мені, що вірність медитації, шляхові «одного простого слова», дуже її зміцнила. Вона попросила нас «зберігати її у своєму серці»: улюблена фраза Джона Мейна, який колись познайомив її з медитацією.

Кожен розділ цієї книжки — це запис бесід, а також конференцій, проведених для людей, чие життєве покликання є більш прозаїчним, ніж місіонерський шлях оцієї згаданої сестри. Однак і для неї, і для них медитація стала дорогою, що веде до глибин духовної сили, важливої для їхньої духовної вірності й безперервного людського становлення. Через те, що ця духовна сила і творча енергія є нічим іншим ніж любов'ю прославленого Ісуса,

чудовий і таємничий зв'язок об'єднує всіх, хто стикається з цією силою, незалежно від того, чи дотримують вони вірності обітницям бідності й чистоти в африканському ландшафті, чи у європейських та американських передмістях. Спільне паломництво й учнівство відкриває нам універсальне християнське покликання: пізнавати Бога, любити Його і служити Йому: в Ісусі, з Ісусом і через Ісуса. І наскільки це відкриття трансформує нашу свідомість, поступово освячуючи нас, — настільки ж проявляється особливий сотеріологічний парадокс. Ми шукаємо Святого Духа в наших серцях, бо усвідомлюємо, що без Нього наше людське покликання є нездійсненним. Водночас зустріч Духа заново визначає наші пріоритети та усуває дуалізм споглядальності й активності, а також навчає нас, що наше покликання — пройти цей шлях і досягти цієї зустрічі. Шлях це Істина, а Істина — джерело життя.

Головна проблема медитації для нас — її надмірна простота. Найскладнішим для нас — освічених, скептичних та схильних до самоаналізу — є прийняти таку простоту. Але таке прийняття було б не менш складним, якби ми відрізнялися невіглаством, вередливістю та зосередженістю на інтроспекції. Безсумнівно, цю науку було би легше осягнути, якби вона була бодай трохи складніша для розуміння: це дозволило б використовувати наш психологічний та інтелектуальний багаж. Така інтерпретація молитви відіграє свою вельми важливу роль; проте метою цієї книжки є скоріше спонукання до практики, аніж до аналізу. Силою своєї зумовленості ми просуваємося до істини, ставлячи під сумнів усе, що на перший погляд видається таким простим. Проте ця схильність

із плином часу перетворюється на звичку і стає перешкодою, починаючи нас контролювати і не даючи нам повірити в існування такої простоти навіть за допомогою вродженої невинності, — простоти, що передана в рамках живої традиції та оберігається від ускладнень.

Якщо ця книжка є Вашою першою зустріччю з медитацією, я не закликаю Вас негайно повірити мені, нібито вона і є саме «тією» дорогою. Хотілося б попросити вас не бути упередженими до змісту цієї книжки через простоту її сенсу. Ми навчаємо так, як навчали нас самих, передаючи це послання далі. Мій учитель, Джон Мейн, — зразковий приклад простоти й точності, і це виразно відчувається, коли читаєш його тексти. Розумію, що ці риси можуть бути на перший погляд помилково прийняті за прояв ексклюзивізму або елітаризму: «Ти хочеш сказати, що медитація — *єдиний* шлях?» Проте з плином часу, коли плоди його навчання починають проявлятися в житті окремих людей і суспільства загалом, стає зрозуміло, що подача медитації як фундаментально простого способу молитви є підходом радше інклюзивним, ніж ексклюзивним, — тобто швидше об'єднавчий, аніж той, що виключає. У тому ж сенсі християнська місіонерська діяльність переосмислюється через усвідомлення того, що слова Ісуса «Я — Шлях» (Йн 14, 6) радше універсалізують, аніж обмежують Його роль як Посередника. Ствердження, що слідування за руслом ріки приведе до моря, не виключає, що цим руслом протікає ріка, яку поповнює безліч приток, а також не виключає й наявності полів і тварин, чие життя залежить від цієї ріки. Це проголошення простого факту, що розкриває простоту в розвиткові та формі нашого християнського життя.

Зростати духовно означає досягати дедалі більшої простоти та ставати все менш самосвідомим⁷. Просування в молитві неможливо виміряти ніяк інакше, як тільки якщо ми раптом зауважимо, що всюдисущий Дух любові входить у наше повсякденне життя; і християнський споглядальний досвід має принести цей плід у життя всіх інших людей. Остаточну відповідь на питання, як молитися, дає нам апостол Павло: ми навіть не знаємо, як молитися, однак Дух молиться в нас, виходячи за рамки всіх форм мови («ми не знаємо, про що маємо молитись, як належить, але сам Дух заступається за нас невимовними зідханнями», Рим 8, 26). Отже, базовий принцип християнської молитви свідчить, що насправді то не ми молимося; відповідно, в абсолютному сенсі, не існує жодних методів молитви. «Наша» молитва — це просто наше занурення в молитву Ісуса, Його Духа — потоку любові між Ним та Отцем.

Говорячи про те, чим молитва не є, ми своєю чергою змушені замислитися над питанням, чим вона є. На початку цієї книги я хотів би висвітлити **три головні питання**, які найчастіше цікавлять усіх людей, що зіткнулися з досвідом «відкриття медитації» в християнській традиції.

⁷ Автор звертається за допомогою слова «self-conscious» до образу людини, занадто зосередженої на усвідомленні власної цінності, сили, і протиставляє цим якостям євангельський зразок жертвованої людини, яка відкидає своє «я» (ego) на користь вищого блага, духовного служіння і самотрансценденції, усвідомлює себе не ізольованою та окремою, але такою, що бере участь у єдності спільноти. — Прим. пер.

По-перше, що ж це таке — «медитація»? Саме це слово набуло двох значень у християнській практиці, й значення ці, за іронією долі, майже протилежні. Тут ми будемо вживати це слово в його первинному сенсі, запровадженому ще ранньохристиянськими монахами, у чиему вченні *meditatio*⁸ розумілося, як «вдивлятися в *medio*» — залишатися в центрі. Латинське *meditari* використовувалося як відповідник грецькому *meletan*, що означало «повторювати». Спершу медитація була тісно пов'язана з наукою читання Святого Письма; вона передавалася індивідуально від майстра до учня, у рамках традиції монахів-пустельників. Медитувати над Писанням не значило міркувати про нього або уявляти його собі: це значення прийшло набагато пізніше, під впливом форм духовності, що відрізнялися від християнства ранніх століть. Медитуючи над Писанням, монах робив його частиною себе через запам'ятовування і повторення. Щоб утримати думку й серце учня в стані зосередження, уваги та внутрішньої тиші, обов'язковою для молитви, вчитель давав йому окрему фразу або вірш із Біблії. Як каже св. Йоан Касіян, один із найбільших учителів Заходу, вчитель св. Бенедикта і св. Томи Аквінського, — це повторення випереджало всяке «багатство помислів» і вело до чистоти серця у «вбогості цього окремого вірша» («Снівбесіди отців Скитської пустелі»).

⁸ *Meditatio* (лат.) — інтенсивне занурення розумом у предмет, ідею, текст або символ, яке досягається шляхом зосередженості на одному об'єкті та усунення всіх факторів, що розсіюють увагу, як зовнішніх, так і внутрішніх. Це одна зі стадій духовного зосередження, поряд зі сформульованими в середньовіччі *Lectio*, *Oratio*, *Contemplatio*.

Такою є традиція, якої ми навчаємо. І як кожна жива традиція чи доктрина, вона також перебуває у процесі становлення. Не втрачаючи своєї простоти, вона переступила обмеження монашого оточення і знову стала по праву служити кожному християнину. Використання постійно повторюваної молитовної фрази практикувалося в ранній апостольській Церкві, у рабинській науці часів Ісуса, а також у вченні та практиці Нового Завіту самого Ісуса. «Ісусова молитва» Православної Церкви (як і пов'язана з нею аскетична практика розумово-сердечного діяння) однозначно становить частину тієї ж традиції.

Чому ж згодом це явище стало сприйматися на Заході як дивне й чужорідне? Можливо, силою певних причин ми втратили цю традицію; але навіть якщо так, то втрата не була повною. «Хмара невідання», англійський трактат XIV століття, навчає нас тієї самої традиції — хоча й починає з застереження, що навчання це не призначене для кожного пересічного християнина. Тисячі читачів, які купують перекази «Хмари», що масово видається сьогодні, цілком правильно сприймають це застереження як історичну обумовленість традиції, надісторичної за своєю суттю. Кожне нове відкриття традиції — черговий крок на шляху розвитку, і життя Джона Мейна стало прекрасною ілюстрацією цього.

1954 року в Малайї Джон Мейн, практикуючий католик, зіткнувся з медитацією, якої навчав один шановний індійський вчитель. Він рекомендував Мейнові повторювати одну окремо взятую фразу з Біблії протягом усього часу медитації, двічі на день по півгодини. Мейн став займатися медитацією і одночасно поглиблював

свої знання про Церкву, що остаточно привело його до рішення стати ченцем. Коли він описав свій спосіб «медитації» настоятелеві новіціату, а також пояснив, де саме її навчився, йому було сказано припинити цю практику. Мейн, як новіцій, слухняний вимогам настоятеля, з боєм, але все ж таки добровільно повернувся до інших, більш «інтелектуальних» форм «медитації» — дискурсивних, концептуальних і пов'язаних з уявою. Цей період свого життя він описував пізніше як «пустелю».

Одного разу, в той переламний етап життя, Джон Мейн перечитував Йоана Касіяна, і завдяки попередньому медитативному досвіду виявився спроможним розпізнати описане автором *meditatio* як абсолютно ідентичне тому, чого він сам навчився в індійського вчителя. Цей випадок поклав початок його власного духовного паломництва. Тепер він опинився в унікальній ситуації, яка дала йому змогу усвідомити універсальність цієї традиції, її важливість і гостру необхідність її відродження: як у західному суспільстві загалом, так і в Церкві, яка, незважаючи на внутрішнє сум'яття, продовжувати вести за собою народи.

Навчати медитації Джон Мейн почав 1976 року, після короткого перебування в скиті Томаса Мертона та виступу на трьох конференціях для ченців в абатстві Марії Гефсиманської (США, Кентуккі). Таким був початок його активної місії, за яку він узявся в останні роки свого життя — від відкриття невеликого центру медитації в лондонському монастирі, через подальше заснування нового монастиря у Монреалі, й аж до всесвітньої спільноти медитативних груп, яка діє понині.