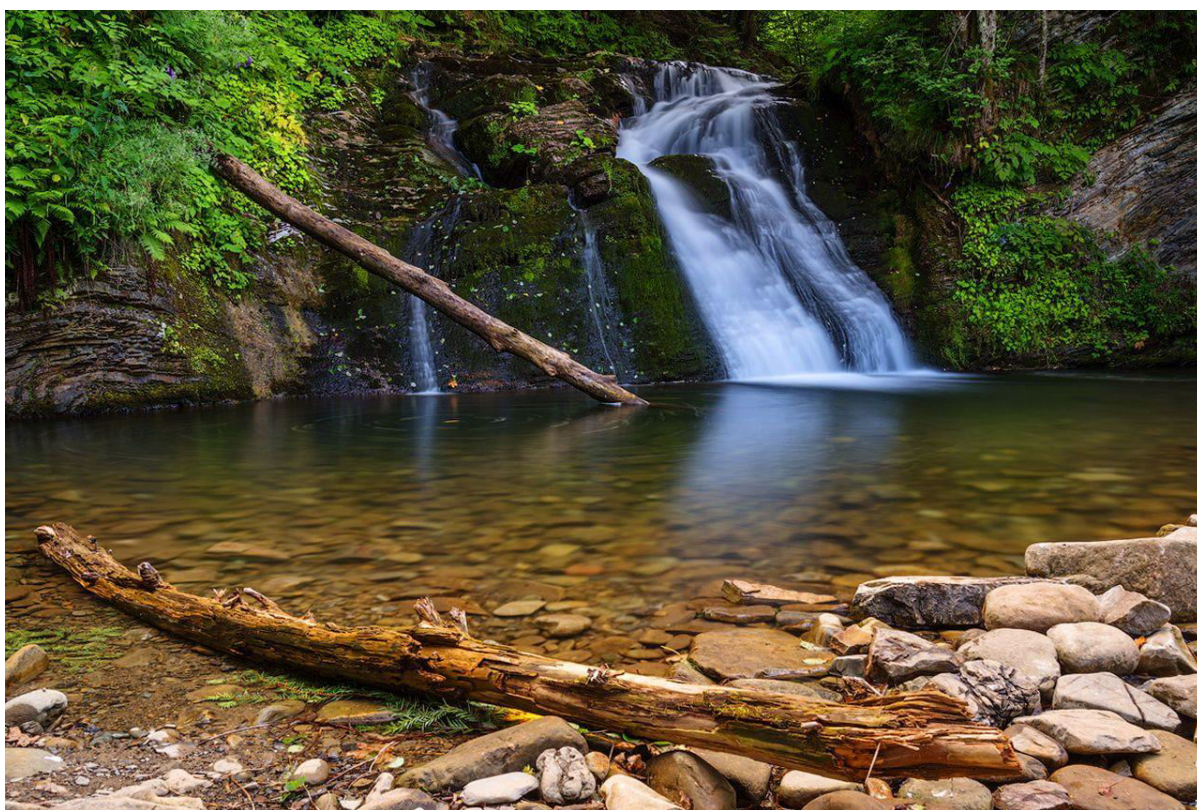




Міжнародна спільнота християнської медитації (WCCM)  
Львівська спільнота християнської медитації у традиції Джона Мейна OSB

# МЕДИТАТИВНИЙ ПОХІД

28 липня (сб), м. Сколе, водоспад Гуркало



## «СПОГЛЯДАННЯ ТА САМОПІЗНАННЯ»

Прийняття, залишення та переображення  
власного «Я» у Божій Присутності

# МЕДИТАТИВНА СЕСІЯ #1: Acceptatio

## ЧИТАННЯ ПЕРЕД МЕДИТАЦІЄЮ о. Беда Гриффітс OSB «Повернення до Центру»

Реальний світ - це світ, що вічно існує у Бозі. Все, що ми бачимо - це тінь реального світу. Наші почуття являють нам усі речі розділеними в просторі та часі. Наш розум, що спирається на почуття, ніколи не долає цих обмежень. Сонце, місяць та небо є реальними, але ми зазвичай бачимо замість них свої ілюзії. Бачити світ таким, яким він є насправді – бачити сонце, небо, природу та все, що її наповнює – означає бачити все це у Божому Слові, де кожен момент простору та часу є зосередженим в одній точці. Це подібно до прослуховування симфонії: ви стежите за нотами, розрізняєте окремі інструменти, та чекаєте три чверті години, поки вона не закінчиться. Однак цілісне бачення має охопити всю симфонію як єдине ціле – кожену деталь її частин, нероздільну єдність. Краще пізнаючи симфонію, вірш або картину ми починаємо бачити Єдине Ціле у всіх окремих частинах, і частини у Єдності Цілого. Якщо ми охопимо таким чином все наше життя, ми зможемо почати пізнавати себе такими, якими ми є. Таким є наше покликання - пізнати самих себе, все людство і весь світ у нерозділеній єдності Божого Слова. [...] Ми маємо побачити весь всесвіт як єдине тіло, яким Вища Істота керує зсередини. Саме це є сенсом Божого Воплочення, і цей сенс відкрився у Воскресінні Христовому – весь всесвіт та все людське буття приймається у єдність Божого Життя.

### МЕДИТАЦІЯ У ХОДЬБІ (25 хв.)

# МЕДИТАТИВНА СЕСІЯ #2: Purificatio

## Молитва Бревіарію

+

Боже, прийди мені на допомогу.  
Господи, поспіши мені на порятунок.

Слава Отцю, і Сину, і Святому Духу.  
Яка була на початку, і нині, і повсякчас,  
і на віки вічні. Амінь. Алілуя.

*Антифон: Хвальний Ти, Господи, і прославлений повіки. Алілуя.*

*Дан 3, 57-88. 56*

Благословіте Господа, усі діла Господні  
Хваліте й возносіте Його повіки.  
    Благословіте, Господа, небеса  
    Благословіте Господа, Ангели Господні  
Благословіте Господа, всі води, що понад небесами  
Благословіте Господа, всі сили  
    Благословіте Господа, сонце і місяцю  
    Благословіте Господа, зорі небесні  
Благословіте Господа, дощі і роси  
Благословіте Господа, всі вітри  
    Благословіте Господа, вогню і спеко  
    Благословіте Господа, холоде й спекото  
Благословіте Господа, роси та інею  
Благословіте Господа, криго й холоднечо  
    Благословіте Господа, льоде та сніги  
    Благословіте Господа, дні і ночі  
Благословіте Господа, світло і пільма  
Благословіте Господа, блискавки і хмари  
    Нехай земля благословляє Господа  
    Хай хвалить і возносить Його повіки.  
Благословіте Господа, пагорби і гори  
Благослови Господа, все що на землі виростає  
    Благословіте Господа, моря і ріки  
    Благословіте Господа, джерела  
Благословіте Господа, морські потвори  
й усе, що кишить у водах  
Благословіте Господа, усі небесні птиці  
    Благословіте Господа, всі дикі звірі та худоба  
    Благословіте Господа, людські сини  
Благослови Господа, Ізраїлю  
Хваліте й возносіте Його повіки.  
    Благословіте Господа, священники Господні  
    Благословіте Господа, Господні слуги  
Благословіте Господа, духи й душі праведних  
Благословіте Господа, святі й смиренні серцем  
    Благословіте Господа, Ананіє, Азарію і Мисаїле

Хваліте й возносіте Його повіки.  
Благословімо Отця, і Сина, і Святого Духа,  
хвалімо й возносьмо Його повіки.  
Благословенний Ти на небесній тверді,  
і хвальний, і прославлений повіки.

*Антифон: Хвальний Ти, Господи, і прославлений повіки. Алілуя.*

*Антифон: Благословен ти, Господи, на небесній тверді*

### **Псалом 19 А**

Небеса розповідають про Божу славу,  
а небозвід сповіщає про творіння Його рук.  
День дневі передає вістку,  
а ніч ночі сповіщає знання.  
Немає мови, немає слів,  
де би не чулися їхні голоси.  
По всій землі пішло їхнє відлуння,  
і їхні слова - до кінців світу!  
Він поставив у них намет для сонця:  
воно, як наречений, котрий виходить зі своєї світлиці;  
радітиме, наче велетень, який біжить дорогою.  
Воно виходить від крайнеба  
і добігає крайнеба, -  
ніхто і ніщо не сховається від його теплоти.  
Слава Отцю, і Сину, і Святому Духу.  
Яка була на початку, і нині, і повсякчас, і на віки вічні. Амінь.

*Антифон: Благословен ти, Господи, на небесній тверді*

## **ЧИТАННЯ ПЕРЕД МЕДИТАЦІЄЮ** **Євангеліє від Марка / від Йоана** *(Мк 4:26-32, Йн 12:24)*

Сказав Ісус: Царство Боже подібне до того, як коли людина кине насіння в землю; і чи спить, чи встає вночі та вдень, а насіння сходить і росте, а як – не знає вона. Земля бо сама з себе родить спочатку стебло, потім колос, далі повне зерно в колосі. Коли ж достигне плід, негайно посилає серп, бо настали жнива. І сказав: до чого уподібнимо Царство Боже? Або якою притчею зобразимо його? Воно – мов зерно гірчичне, яке, коли сіється в землю, дрібніше за всяке насіння на землі. А коли посіяне, сходить і стає більше від усякого зілля та дає таке велике гілля, що під тінню його можуть укритися птахи небесні.

Істинно, істинно кажу вам: якщо зерно, упавши на землю, не помре, то залишиться одне, а якщо помре, то принесе багато плодів.

**ОТЧЕ НАШ  
ВСТУПНА МОЛИТВА:**

*Отче Небесний, відкрий намі серця для безмовної присутності Духа Твого Сина. Веди нас до таємничої тиші, в якій Твоя любов відкривається всім, хто волає: Мараната, прийди, Господи Ісусе!*

**МЕДИТАЦІЯ СИДЯЧИ (25 хв.)**

**ЧИТАННЯ ПІСЛЯ МЕДИТАЦІЇ**  
**о. Джон Мейн OSB «Спільнота любові»**  
*(р.19 «Смерть, як внутрішня подорож»)*

Шлях споглядання полягає у щоденному зосередженні на дійсності, в оновленні та поглибленні власної буденності. Цей шлях простий, але не легкий. Він вимагає вірності та сміливості. Таким є початок. Далі, нам необхідна відвага і завзятість. І нарешті, на всіх стадіях цього шляху важливим є постійне самоподолання.

Споглядання - це одночасно шлях вмирання і шлях життя. Повторюючи нашу молитовну формулу, ми вмираємо для егоїзму та самозосередження. У невпинному повторенні ми залишаємо роздуми про себе. Навчаючись цьому повторенню з усе більшою відданістю і вірою, ми вмираємо для всього, що відокремлює нас від повноти буття. Вмираючи для себе, ми народжуємося для життя.

Смерть є неминучим досвідом, з яким має зустрітися кожен з нас. Всім нам необхідно приготуватися до тілесного вмирання, яке я б назвав «другою смертю». «Перша смерть» - це вмирання для свого его, яке відбувається в молитві. Ця «смерть для его» є паломництвом до найбільш таємничої та глибинної царини нашого внутрішнього світу. Споглядальна підготовка до «другої смерті» повинна охоплювати найбільш універсальні та буденні рівні нашого життя. Вона має бути практикою а не теорією.

Для того, щоб віднайти повноту життя, ми повинні жити в любові та єдності з іншими. Навчаючись любити, ми повинні навчитися вмирати для самих себе. В нашій медитативній практиці ми можемо побачити прояв вічної Божої мудрості, що веде нас за межі нашого егоїзму - до любові. Тож, медитація стає для нас «першою смертю» - підготовкою до другої смерті, до вступу в життя вічне. Суть християнської медитації в тому, щоб постійно перебувати на шляху паломництва, долаючи шлях разом і з вірою, підтримуючи один одного. У нас є тільки одна мета і одне покликання - поглиблювати буття і розширювати його межі. *«Я прийшов, щоб ви мали життя, і подостатком щоб мали»* - так вчить нас Ісус.

# МЕДИТАТИВНА СЕСІЯ #3: Transformatio

## ЧИТАННЯ ПЕРЕД МЕДИТАЦІЄЮ

Григорій Ніський

*(фрагменти з гомілії «на Пісню Пісень» та «на Блаженства», «Проти Аполлінарія»)*

Царство Боже всередині вас є. Коли очистиш серце - відразу побачиш у своїй власній красі образ Божий. У тобі прихована здатність бачення Бога. Бог, творячи тебе, уклав в тобі образ Своєї повноти. Ти подібний до шматка металу: точильний камінь счищає з нього іржу. Метал був чорний - і ось, він відбиває сонячний блиск і блищить сам. Подібно до нього, наша Внутрішня Людина, яку наш Вчитель Христос називає Серцем, звільнюючись від іржі, знову набуває первинного образу. Тоді людина починає бачити в собі Того, Кого шукає. І ось, радість переповнює її чисте серце: вона споглядає свою власну прозорість та відкриває в своєму образі Оригінал. Коли ми дивимося на сонце, що відбивається у дзеркалі, то, навіть не зводячи погляду до неба, бачимо сонце в дзеркальному відображенні настільки ж чітко, як якщо б дивилися на сам сонячний диск. Так, сокровенну сутність Світла неможливо побачити. Але якщо ти відновиш благодать першообразу, тоді Образ Божий засяє в нас у Христі Ісусі.

Хоча Бог є великим та тримає все творіння на долоні Своєї руки, Він живе в тобі, перебуває у твоїй істоті. Втілившись, Слово Боже змішалось з людиною і сприйняло нашу природу, щоб людське обожилося цим змішанням з Богом: глина нашої природи цілком освячена Христом, початком творіння.

## МЕДИТАЦІЯ У ХОДЬБІ (25 хв.)



«УКРАЇНСЬКА СПІЛЬНОТА ХРИСТІЯНСЬКОЇ МЕДИТАЦІЇ»

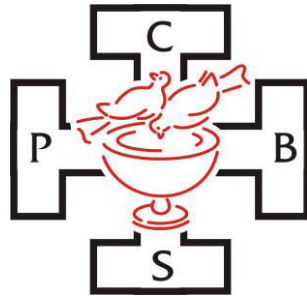
[www.christian-meditation.com.ua](http://www.christian-meditation.com.ua)

ЛЬВІВСЬКА ГРУПА ХРИСТІЯНСЬКОЇ МЕДИТАЦІЇ

В ТРАДИЦІЇ о.ДЖОНА МЕЙНА OSB

[www.facebook.com/wccmlviv](http://www.facebook.com/wccmlviv)





## ПАМ'ЯТКА

### Християнська медитація у традиції о.Джона Мейна OSB

Християнська медитація у традиції о. Джона Мейна – одна з форм споглядальної (монологічної) молитви, що своїми коріннями сягає часів ранньохристиянського пустельництва. Ідея цього методу молитви була описана у IV ст. св. Йоаном Касіаном у 9 та 10-му розділі його «Співбесід» у якості вчення про безперервну, чисту молитву. У цьому вченні йдеться про метод молитви, пов'язаний із дисципліною повторення з вірою та смиренням короткої фрази, що веде молитовника до перебування у Божій присутності «тут та зараз» у вбогості та тиші. Цей стан безмовної молитви, за думкою Касіана, лежить за межами людської уяви, слів та думок та є станом євангельської «вбогості в душі». Пізніше цей підхід у східній церкві дав початок традиції ісихазму (Ісусової молитви), та також знайшов вираз на заході у традиції середньовічного споглядального містицизму, пам'яткою якої є трактат анонімного англійського монаха «Хмара Невідання» (розповідає про шлях молитви з «одним малим словом»). У наші часи цей метод молитви був перевідкритий та популяризований ірландським бенедиктинським монахом о. Джоном Мейном, що адаптував класичне вчення про споглядальну молитву з молитовною формулою (лат. *Formula pietatis* - термін Йоана Касіана) до контексту сучасного мультикультурного урбаністичного життя та духу споглядальної обнови Церкви після II Ватиканського собору. Отець Джон запропонував простий та зрозумілий сучасній людині опис споглядальної молитви, яку можна практикувати щоденно не тільки монахам, але й звичайним мирянам будь-якої конфесії. Ця практика набула великої популярності та стала основою великого міжнародного екуменічного руху, яким сьогодні керує учень о. Джона Мейна – бенедиктинець оліветанської конгрегації о.Лоренс Фрімен.

#### Теологія

У слова «медитація» є багато значень, є багато різних форм та традицій медитації – як у християнстві, та і у інших світових духовних традиціях. Одним із найбільш звиклих сенсів медитації у західному християнстві вважається зосереджене роздумування. Але можна сказати, що у цього слова є ще й більш первинний сенс, запроваджений ще ранньохристиянськими пустельниками. У цьому контексті латинське слово «*meditatio*» (від якого походить поняття «медитація») може означати буквально - «вдивлятися в *medio*» – перебувати у центрі, у середині. Ще одне латинське слово, «*meditari*», має зв'язок з грецьким словом «*meletan*», що означає «повторювати». Таким чином первинний сенс медитації полягав у тому, щоб у повторенні переживувати Боже слово, прагнучи до переживання його найбільшої глибини. Цей підхід сформувався у єгипетському пустельницькому русі, в якому звичайні миряни, уходячи до пустелі від галасу великих міст, дали історичний початок чернецтву. Ці люди брали окремі фрагменти Святого Письма, запом'ятовували їх та постійно повторювали. Поступово вони йшли у сприйнятті цих фрагментів до все більшої глибини, фрагменти скорочувалися, стаючи простими фразами, що лягали у саме серце їх життя. Таким чином виникла ранньохристиянська традиція споглядальної молитви, що пізніше була занедбаною та замінилася більш складним та суто інтелектуальним розумінням молитви. У наші часи, особливо після II ВС, у християнському світі з'явилася тенденція до актуалізації цього первинного розуміння медитації, та до відновлення рівноваги між споглядальними та дискурсивними шляхами молитви.

Отець Джон Мейн сформулював сучасну теологію християнської медитації, спираючись на тексти «Співбесід» Йоана Касіана та середньовічної «Хмари Невідання». Касіан пропонує у молитві звести усю складність розуму до простоти однієї молитовної формули. Він пише: *«Молитовну формулу розум повинен містити постійно, поки, зміцнившись безперервним повторюванням її, не відкине багатство думок і не євангельського блаженства вбогості»*. Автор «Хмари Невідання» вчить, що під час молитви необхідно звести всю свою присутність до виголошення одного короткого слова, і тоді, залишивши багатство слів та помислив ми зможемо зустрітися з безмежністю Бога в глибині серця.

Джон Мейн виводить три основних елемента, що формують шлях такої споглядальної молитви – це тиша, нерухомість і простота. Ці три якості ведуть нас до зосередження на простоті поточного моменту, в якому ми більше не зосереджені на собі та на своїх думках чи емоціях, але повністю відкриті до таємничої присутності Бога. Залишаючи на деякий час в стороні бажання діяти і рухатися, ми здійснюємо аскетичний акт, в якому жертвуємо Богові свою увагу у повному обсязі. Цей стан уваги сприймається подібним до стану Марії, яка сидить у ніг Ісуса та повністю зосереджена на присутності Вчителя. Проста молитовна формула, яку ми повторюємо, стає одночасно місцем зустрічі з Богом та фокусом вираження нашої вірності. Тиша, нерухомість і простота є цінностями, традиційними для бенедиктинського монастичного життя і тому вони стають своєрідним монастиром або келією – місцем поглиблення слухання Божого голосу, що звучить в нашому житті. Цей шлях веде нас до нової якості сприйняття повсякденності, Святого Письма, віри - залишаючи осторонь всі наші думки і образи, ідеї і плани, ми стаємо простими та вчимося бачити та чути глибину нашого буття.

У якості формули о.Джон радив обирати араміїське слово «Мараната». Це слово є частиною мовою, якою говорив Ісус. Також це найстаріша християнська молитва, що в перекладі означає «Прийди, Господь». В медитації ми не обдумуємо значення слова, але просто тримаючися за нього з вірою та любов'ю, намагаємося у простоті та зосередженості перебувати у відкритості до Бога, що присутній у цьому моменті в нашому серці. Будь-які думки чи образи, що приходять до нас, ми сприймаємо як відволікання від молитви. Усвідомивши, що ми відволіклися, ми просто повертаємося до нашої молитовної формули, як блудний син повертається до Отця.

І, накінець, Джон Мейн у книжці «Жага глибини і сенсу» таким чином описує мету усієї практики споглядання: *«Основним нашої споглядальної традиції є наша віра в те, що Ісус послав Духа Святого замешкати в наших серцях. Дух Божий живе в нашому серці і в безмовності являє свою любов. Наша медитація полягає в тому, щоб відкрити себе Його присутності. Ми покликані увійти в життя Бога за допомогою Ісуса, за допомогою Його Духа, що мешкає в наших серцях. В медитації ми йдемо до цього не шляхом аналізу або роздумів, а шляхом перебування в безмовності і спокої, відкриваючи свої серця Його любові, дотримуючись при цьому певного ритму нашої щоденної медитативної практики.»*

Цей метод споглядальної молитви не є альтернативою іншим молитовним формам, навпаки, він має доповнювати та підживлювати своєю простотою усе різноманіття шляхів християнського духовного життя: *«Усі форми молитви складають єдність, яку ми можемо назвати колесом молитви. Від кожного елемента духовного життя йде спиця, і усі вони поєднуються у центрі колеса. В центрі такого колеса є спокій, тиша, нерухомість, без яких не був би можливим рух усього колеса. У центрі молитовного колеса – присутність Воскреслого Христа, у молитві якого до Отця зустрічаються усі форми нашої молитви»* (о.Лоренс Фрімен OSB «Внутрішнє паломництво»)

## Практика

Практична частина настанов о. Джона Мейна описана у записках його лекцій, які він читав в кінці 70-х років на зустрічах перших медитативних груп та у книгах його учня, о. Лоренса Фрімена OSB: *«Джон Мейн почав навчати медитації в 1976 році після короткого перебування*



*в скиті Томаса Мертон\* 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, подальшого заснування нового монастиря в Монреалі і до функціонуючої нині світової спільноти медитативних груп. Яке ж його вчення? Сядь нерухомо. Випрямися. Прикрій очі. Сиди спокійно, але перебуваючи в зосередженні. У тиші почни повторювати про себе одне слово, твою молитовну формулу. Я раджу слово-молитву "Маранафа" (арамійське слово, що у перекладі означає — «Господь, прийди», 1 Кор 16:22). Вимовляй його як чотири склади рівної довжини. Вслухайся в них. Повторюй їх спокійно, але невпинно. Не думай ні про що і нічого собі не уявляй - ні духовного, ні мирського. Виникаючі під час медитації думки або образи сприймай як розсіювання уваги і постійно повертайся до повторення свого слова. Медитуй щодня, вранці та ввечері, по 20-30 хвилин.»*

