



ЛЬВІВСЬКА ГРУПА  
ХРИСТИЯНСЬКОЇ МЕДИТАЦІЇ  
в традиції о.Джона Мейна

---

# МЕДИТАТИВНИЙ ПОХІД



12 серпня (сб), м. Сколе

---

---

ТУРИСТИЧНИЙ МАРШРУТ #13  
(на г. Парашка, 9 км., 3 г.)

# **МЕДИТАТИВНА СЕСІЯ #1: ASCENSIO**

## **ЧИТАННЯ ПЕРЕД МЕДИТАЦІЄЮ**

### **Св. Бонавентура «Подорож душі до Бога»**

Створені речі свідчать про безмежну могутність, мудрість і доброту триєдиного Бога, Який є безмежним та існує у всіх речах Своєю могутністю, присутністю і сутністю. Сліпий той, хто не бачить, скільки блиску у створених речах. Глухим є той, кого це не примушує прокинутися. Німим є той, кого весь цей створений світ не примушує вихваляти Бога. Божевільним є той, кого не змушують стільки вказівок визнати Першоджерело. Відкрий же очі, нахили вуха душі твоєї, відкрий уста і серце зверни, щоб у всьому творінні побачити, почути, возвеличити, полюбити, поклонитися, прославити і вшанувати Бога.

## **МЕДИТАЦІЯ У ХОДЬБІ (25 хв.)**

# МЕДИТАТИВНА СЕСІЯ #2: CONTEMPLATIO

## Молитва Бreviарію

+

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, священики 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 Луки**

*(Лк 12:22-31)*

Сказав же ученикам Своїм: тому кажу вам, – не піклуйтеся про душу вашу, що вам їсти, ні про тіло ваше, – у що вдягнетесь. Душа більша за їжу, і тіло – за одяг. Погляньте на воронів: вони не сіють, не жнуть; у них немає ні комор, ні житниць, і Бог годує їх; наскільки ж ви кращі за птахів! Та й хто з вас, піклуючись, може додати собі зросту хоч на один лікоть? Отже, якщо і найменшого зробити не можете, чого піклуєтесь про інше? Погляньте на лілеї, як вони ростуть: не трудяться, не прядуть. Кажу ж вам, що й Соломон у всій славі своїй не одягався так, як одна з них. Коли ж траву на полі, яка сьогодні є, а завтра буде кинута у піч, Бог так одягає, то наскільки краще вас, маловіри! Отже, не шукайте, що вам їсти або що пити, і не турбуйтеся, бо всього того шукають люди світу цього, ваш же Отець знає, чого потребуєте. Краще шукайте Царства Божого, а те все додасться вам.

**ОТЧЕ НАШ**

## **ВСТУПНА МОЛИТВА:**

*Отче Небесний, відкрий наші 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**

#### **Серен К'єркегор «Польова лілія і небесна птиця»**

Вміння перебувати у безмовності - це велике мистецтво. І вчитися йому можна у безмовних вчителів: лілії та птиці. Ісус каже: *«Шукайте найперш Царства Божого й правди Його»* (Мт 6:33). Але що це означає, що я повинен робити, щоб можна було сказати, що я прагну знайти Царство Боже? Чи повинен я намагатися отримати місце, яке відповідає моїм здібностям і силам, щоб працювати на цьому місці? Ні, ти повинен перш шукати Царства Божого. Чи повинен я віддати все своє майно бідним? Ні, перш ти повинен шукати Царства Божого. Чи повинен я йти проповідувати це вчення світу? Ні, ти повинен перш шукати Царства Божого. Але в такому випадку те, що я повинен робити перш за все, це є - ніщо? Так і є, ти повинен в найглибшому сенсі зробити з себе самого "ніщо", стати "нічим" перед Богом, навчитися безмовності. Ця безмовність і є початок, про який сказано: "перш за все" - перш за все шукайте Царства Божого. Через безмовність людина приходить до початку. Початок - це мистецтво стати безмовним, як і вся природа.



# МЕДИТАТИВНА СЕСІЯ #3: DESCENSIO

## ЧИТАННЯ ПЕРЕД МЕДИТАЦІЄЮ

Томас Мертон OCSO «Зерна споглядання»

Дерево прославляє Бога, просто залишаючись собою. Бог задумав його деревом, тому залишаючись собою, воно «погоджується» з Його творчою любов'ю. Дерево виражає ідею, яка перебуває в Бозі та єдина із Його сутністю. Отже, залишаючись собою, дерево вже вподібнюється до Бога. Кожна річ з її природою, сутністю та індивідуальністю прославляє Бога вже просто тим, що вона є самою собою - саме тим, чим Він звелів їй бути тут і тепер, в обставинах, що походять з Його нескінченної Любові та Майстерності. В Божих очах усі тварини, квіти та природа є святими. Внутрішня основа речей - це їх святість, відбиток Премудрості Бога, Його присутність в них. Маленька жовта квітка на узбіччі - свята, що дивиться прямо в обличчя Богу. Лист на дереві святий, бо він має свої обриси, неповторний малюнок прожилок, а риба у річці прославлена Богом за свою красу та спритність. Озера між пагорбами - святі. І океан - святий, що невпинно вихваляє Бога своїм величним танцем. Гора - ще один святий. Іншого такого немає. Гора є неповторною, і ніщо в цілому світі не вподібнюється до Бога так, як вона. В цьому - її святість. А що до мене чи вас? Наша справжня радість на землі - вирватися з в'язниці нашого еґо, нашого примарного «я» та у любові з'єднатися з Життям, що мешкає в серцевині всього створеного і в глибині наших душ. Ми знаходимо творіння у любові Божій та насолоджуємося їм, знаходячи в ньому Бога; все, що ми бачимо і чуємо, чого торкаємося, очищає нас та сіє в нас зерна споглядання, зерна неба.

## МЕДИТАЦІЯ У ХОДЬБІ (25 хв.)

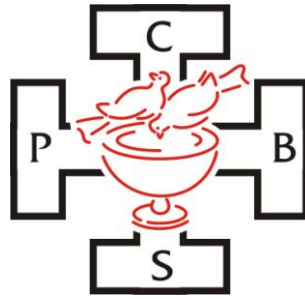


«УКРАЇНЬСЬКА СПІЛЬНОТА ХРИСТІАНСЬКОЇ МЕДИТАЦІЇ»

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

ЛЬВІВСЬКА ГРУПА ХРИСТІАНСЬКОЇ МЕДИТАЦІЇ  
В ТРАДИЦІЇ о.ДЖОНА МЕЙНА OSB

[www.facebook.com/wccmlviv](https://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 переживати 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 и 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 арамейське 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 записах 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. Прикрий 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.»*

