

Антъни де Мело

НАЧИНЪТ ДА ОБИЧАШ

Медитации за постигане на осъзнатост

София, 2024

Преводът е направен по изданието:

Anthony de Mello

THE WAY TO LOVE

MEDITATIONS FOR LIFE

Copyright © 1991 by Gujarat Sahitya Prakash of Anand, India

Introduction © 1992 by J. Francis Stroud

This edition published by arrangement with Image, an imprint

of Random House, a division of Penguin Random House LLC

All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2024

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Евелина Андонова, превод, 2024

© Татяна Йович, оформление на корицата, 2024

ISBN 978-619-01-1463-5

АНТЪНИ ДЕ МЕЛО

НАЧИНЪТ ДА
ОБИЧАШ

Медитации за постигане на осъзнатост

Превод от английски
Евелина Ангонова



СЪДЪРЖАНИЕ



Въведение	7
Как да обичаме	11
Ползи и повреди	13
Ученичество	15
Още една миля.....	19
Отиде си натъжен.....	23
Игленото ухо.....	27
Няма къде да отидете	31
Доведете бедните	35
За да виждат невиждащите	39
Небесното царство приближава	43
Какво добро да сторя?	47
Няма да остане камък.....	51
Как да давате?	55
Змии и гълъби.....	59
Които се насилят	63
Не показвайте пристрастие.....	67

Един е вашият учител.....	71
Станете като децата	75
Обичайте се един друг	79
Не гледайте назад.....	83
Обичайте враговете си.....	87
Бирници и грешници	91
Бъдете будни	95
Хълмът на молитвите.....	99
Не съдете	103
Извадете окото.....	105
Страдание и слава	111
Огън на земята	113
Наблюдавайте полските кринове.....	119
Изгубени и запазени	123
Светилото на тялото ви	127
Бъдете готови	131

ВЪВЕДЕНИЕ



Преди години, когато за пръв път чух за йезуитския свещеник Тони де Мело, не повярвах на ушите си. Историята, която ще ви разкажа, е свързана с книгата, която държите в ръцете си.

Бяха ми казали, че Тони е провел осемдневен семинар с шейсет други йезуитски свещеници, пред които говорил по шест часа на ден. Помня, че си казах: „Никой йезуит няма да слуша приказките на друг йезуит по шест часа на ден цели осем дни.“ Когато ме увериха, че това била самата истина, аз попитах:

– Кой е организирал този семинар?

В отговор получих имената на някои много впечатляващи (поне за мен) йезуити. Тогава аз, като същински Тома Неверни, казах:

– Ще повярвам в това, ако го видя с очите си.

Така започна моето пътешествие с мъжа, който щеше толкова дълбоко да повлияе на живота ми, че години по-късно нямаше да мога да позная човека, който някога съм бил. И не само аз, но и хиляди други като мен ще ви кажат същото.

Първата ми среща с Тони де Мело беше доста прозаична. Един уикенд той трябваше да води семинар пред група миряни. Щеше да го направи на връщане от Рим към Индия. Аз помолих да ме включат в групата, за да видя за какъв човек става дума. Прекарахме незабравим снежен уикенд в Садъл Ривър, Ню Джърси, през февруари.

Никога няма да забравя чувството за освобождение, начина, по който той говореше за духовността, молитвата и смисъла на

живота, чувството му за хумор и невероятната му дарба на разказвач. Той винаги говореше от личен опит. Години по-късно, когато го чух да говори по телевизията пред над три хиляди студенти, забелязах, че не е променил непринудения си стил.

– Преди около 12 години – започна той – открих нещо, което обърна живота ми из основи.

И той разказа как в Калкута срещнал водач на рикша на име Ринсай, който умираше от мъчителна болест и бил толкова беден, че му се наложило още приживе да продаде скелета си, но въпреки това бил изпълнен с вяра и вътрешна радост.

– Внезапно осъзнах – продължи Тони, – че се намирам в присъствието на мистик, който е преоткрил живота си. Той беше жив. Аз бях мъртъв. Този мъж се беше преродил в настоящия си живот.

Причината да твърдя, че историята на моята първа среща с Тони е свързана с настоящата книга, е, че когато попаднах на този ръкопис, макар да бях добре запознат с всичко, което той бе написал (и казал), тези малки, но разтърсващи „медитации“ извикаха в мен същите чувства, които изпитах при тази първа среща. Самото четене на тези страници ми върна прекрасното усещане за предизвикателство и духовна провокация, което Тони така майсторски извикваше у другите. Той правеше равностметка на живота си с една фундаментална честност, която беше изключително въздействаща за слушателите. Неговите аналогии, истории, подчертаната му критичност към свещените крави – брилянтно поднесени в тази книга – ме вдъхновиха да направя преоценка на собствения си живот – нещо, за което никога не съм съжалявал.

Отворете сърцето си за всяка една от тези медитации и ги превърнете в част от вашето ежедневие. Размишлявайте върху неговите идеи, оспорвайте ги и после се вслушайте в себе си. Ще забележите как в сърцето ви с лекота настъпва една трансформация, как у вас се пробужда мъдрост и се изпълвате с онзи прекрасен покой, който изпитвате, когато гледате звездите или кра-

сив залез, или се взирате в изпълнените с нежност очи на вашия любим човек. Това е ефектът, който тези духовни дарове оказват върху хората. Трябва само да подходите към тях непредубедено и любознателно.

*Дж. Франсис Страуд, йезуитски свещеник
Център за духовен обмен към университета
Фордам, Бронкс, Ню Йорк*