

«Несмотря на то что работы Энтони де Мелло затрагивают большое количество тем, его подход к изложению информации доступен каждому, кто готов прикоснуться к работе души».

*Томас Мур,
автор книги «Забота о душе»*

«Энтони Де Мелло — один из моих любимых просветленных писателей».

*Адьяшанти,
основатель Open Gate Sangha, автор книги
«Конец твоего мира»*

«Я никогда не забуду чувство свободы. Его пояснение духовности, молитвы, смысла жизни. Его острый ум. Его увлекательное повествование. И все это изложено в таком особом стиле».

*Дж. Фрэнсис Страуд,
автор книги *Praying naked**

«Это призыв к действию! Вы, возможно, даже не догадывались, что спите на ходу. Большая часть из нас большую часть времени... Энтони Де Мелло обращается к нам мягко, но решительно — “Пришло время проснуться!”»

*Чарльз Осгуд,
бывший ведущий программы *Sunday Morning*
на телеканале CBS*

Энтони де Мелло



Сон на яву

**РАЗМЫШЛЕНИЯ,
ПРИТЧИ,
МЕДИТАЦИИ**



УДК 141.33
ББК 88.353
М47

Anthony De Mello
“Stop Fixing Yourself: Wake Up, All Is Well”

Перевод с английского языка Дарья Кравец

*First published by Beyond Words Publishing, Inc.,
Portland, Oregon. www.beyondword.com.*

Translation rights arranged through Sylvia Hayse Literary Agency, LLC

де Мелло, Энтони

М47 Сон наяву : Размышления, притчи, медитации /
Э. де Мелло ; [пер. с англ. Д. Кравец]. — М. : Колибри,
Азбука-Аттикус, 2024. — 160 с. — (Тайные знания).

ISBN 978-5-389-25260-8

Энтони де Мелло — священник, мистик и психотерапевт —
сочетает в своих книгах веру и восточную мудрость.

«Сон наяву» издан уже после смерти автора по сохранив-
шейся рукописи и содержит размышления, притчи и медита-
ции, направленные на принятие себя и окружающего мира.

В книге Энтони де Мелло мягко и неторопливо раскрыва-
ет ценность вашего истинного «я», красоту мира и важность
внутренней свободы и осознанности.

УДК 141.33
ББК 88.353

ISBN 978-5-389-25260-8

© Beyond Words Publishing, Inc., 2021

© Anthony De Mello, 2021

© Кравец Д. И., перевод на русский язык, 2024

© Издание на русском языке.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2024

Колибри®

Примечание от редактора

Я открыл для себя книги Энтони (Тони) де Мелло уже давно, и они мне очень помогли в жизни. Они укрепили во мне глубокое понимание бытия, но, как и многие, использую я эти знания редко. Волею судьбы меня пригласили присоединиться к Духовному центру де Мелло, чтобы помочь познакомить мир с его миссией. Этот опыт позволил углубиться в духовную философию Тони и понять его способность открывать глаза на глубокую истину — *все уже хорошо*. Несмотря на то что вокруг беспорядок, *все хорошо*. Соглашаясь с этим, мы принимаем тот факт, что все в порядке и нам не нужно ничего менять или переделывать в себе. Мы не проблема, которую нужно решить. Если же все-таки вы видите в себе проблему, значит, вы еще не поняли посыл Тони. И поэтому мы продолжаем тревожиться, бояться, расстраиваться, становимся безжалостными и агрессивными. Проще говоря — страдаем. Но Тони утверждает,

что нас окружает божественная природа и, прикоснувшись к ней, мы сможем наполнить жизнь смыслом, красотой, богатством. Остается лишь открыть ее для себя. После чего все те проблемы, с которыми мы боремся, разрешатся сами собой. *Благодать* — вот на что обращает внимание Тони в своей работе, и мы непременно отыщем ее на страницах этой книги.

Тони смог показать миру, как просто открыть для себя божественную природу. Нам лишь требуется осознать, что происходит внутри нас, и это гарантированно откроет глаза на истину.

Мне лично Тони помог понять, как общество программирует людей и они неосознанно разрушают свое счастье, обвиняя в этом себя. Как и многих из нас, меня воспитали по старой схеме. Чтобы быть успешным, нужно усердно работать, а за успехом обязательно последует счастье. Я все время так и действовал.

Я прикладывал немалые усилия, чтобы изменить себя и условия, в которых живу. Но после того как познакомился с работами Тони, я пришел к пониманию, что эта схема ошибочна, так точно счастье не обрести. Она, наоборот, блокирует счастье и вызывает хроническую зависимость от постоянного безуспешного поиска.

Ирония состоит в том, что, когда я открыл первую попавшуюся книгу Тони, мой взгляд остановился на странице, где поднимался вопрос о той самой старой схеме:

Что вам нужно сделать, чтобы поменять себя?

Ответ Тони ошеломил меня.

Он сказал, что ничего сверхъестественного делать не нужно: просто наблюдайте и оставайтесь осознанным. Осознанность, как он говорил, освобождает реальность, чтобы изменить вас.

Он утверждал, что, если оставаться осознанными, все неестественное и невротичное внутри вас рассеется и перед взором предстанет божественность. Вы внезапно увидите, что все хорошо; что вы уже счастливы, прямо здесь и прямо сейчас, и до этого вы тоже были счастливы; вы в состоянии покоя и всегда в нем пребывали, но не подозревали.

И с этого момента жизнь становится красивой. Все, что мы должны сделать, это понять свои реакции — положительные и отрицательные, — позволить милосердию сделать свою работу и дать тот опыт, для которого мы были рождены. Сделайте это, призывает Тони, и вы совершите величайшее открытие в вашей жизни.

Красота и счастье — то, чего хочет каждый человек. Потому я вновь начал практиковать осознанность, как описывал это Тони.

В течение двух недель я наблюдал за своими мыслями, чувствами и убеждениями, что вызвали реакцию на людей и события (которые в основном были стрессовыми), и как эти реакции исказили картину мира. В один прекрасный день

я испытал большое откровение, на которое указывал Тони.

Я понял, что имел все, чтобы быть счастливым. Единственная причина, почему я оставался несчастным или недовольным, — я сосредоточился на том, чего у меня нет.

Это открытие произошло со мной на Центральном вокзале Нью-Йорка в час пик. Я опоздал и пропустил свой поезд. Я был зол на себя, но мне удалось вернуться к осознанности. Стоя в толпе, я наблюдал, как тревога действует мне на нервы, вызывая гнев и чувство вины, и искал, на кого можно вылить их.

Но когда я позволил реакции быть такой, какая она есть, то понял, что это лишь внутренние ощущения, а не реальность. Я перестал осуждать себя, и моя негативная реакция постепенно сошла на нет. Проживая этот опыт, я продолжил стоять на Центральном вокзале, осознавая его величие и ослепляясь человеческой драмой, происходившей вокруг меня. Что-то прекрасное проснулось во мне, и я наполнился любовью к каждому человеку в толпе. Как будто поднялась завеса, за которой скрывалась красота и радость. И они всегда ждали там. Осознанность даровала мне свободу.

На эту свободу указывает нам Энтони де Мелло. Наш мир нуждается в ней как никогда раньше, и вы можете найти свой путь в этой книге.

Дон Джозеф Гоевей,
исполнительный директор Духовного центра де Мелло

Предисловие

Данный рассказ Тони де Мелло является прекрасным вступлением к книге.

Ученик обратился к учителю с вопросом:

— Что важнее: действие или медитация?

— Ни то ни другое, — ответил ему учитель. — Уметь видеть — вот что важно.

— Но мы ведь смотрим все время, — возразил ученик.

— Видеть, что золотые бусы, о которых ты так давно мечтаешь, уже на твоей шее. Видеть, что те змеи, которые кусают тебя за ноги в твоём воображении, возможно, лишь безобидные куски веревок. Присмотрись, что ты на самом деле видишь?

Если вы будете прокручивать эту историю в голове все время, пока читаете книгу, вы непременно *перестанете пытаться себя исправить*.

Истории, рассказы, медитации, которые вы найдете в каждой главе, подарят вам простые и приятные моменты осознанности.

Как пламя плавит кусок пластика, так и эти моменты мягко растворят ложные программы внутри вас.

«Моя жизнь изменилась» — это наиболее часто произносимая фраза тех, кто открыл для себя *волшебство* творчества де Мелло.

И пусть вокруг неразбериха, вам хорошо и спокойно. Нет необходимости куда-то спешить. В настоящем моменте счастье случается само по себе. Так произойдет и с этой книгой. Вам не нужно ничего делать. Лишь позвольте ей заговорить с вами.

Десмонд Тоуи,
попечитель Духовного центра де Мелло

Введение

Читая эту книгу

Быть духовным — значит быть пробужденным. Кому-то из нас пришлось пробудиться вследствие жизненных передряг, когда суровая реальность просто не оставила иных шансов. А кто-то раз за разом сталкивается с препятствиями на своем жизненном пути, но все еще остается спящим на ходу. И к большому сожалению, эти люди рискуют так никогда и не узнать, что их мог ждать совсем иной путь. Лучший для них.

А пока вас не встряхнула жизнь и вы не обзавелись горьким опытом, предлагаю вариант: научиться *слушать*. Я не стану просить вас соглашаться со всем тем, что буду излагать в этой книге. Нет, мы будем учиться слушать и слышать. Ведь не столь важно, соглашаетесь ли вы со мной или нет: согласие и не согласие — это скорее про слова и концепции. А они, в свою очередь, не имеют ничего общего с сутью. Суть невозможно выразить

словами. Она обнаруживается спонтанно, в результате определенных размышлений. Вы сможете отыскать суть в ходе прочтения книги. Но для этого от вас требуется быть заинтересованными и открытыми к поиску чего-то нового.

Опять-таки, вы можете соглашаться со мной или нет, это не так важно, ведь большая часть того, о чем я пишу, — теория. А ни одна теория не может в полной мере охватить реальную суть вещей. Я буду говорить с вами не о самой сути, а о препятствиях на пути к ее постижению. Я не смогу описать их суть. Как, впрочем, и никто другой. Зато в моих силах помочь вам осознать ваши заблуждения и навсегда избавить от них. Я помогу бросить вызов убеждениям и системе верований, которая делает вас несчастным. Вам придется разучиться действовать так, как вы привыкли. Духовный путь именно это и подразумевает: прекратить делать то, чему нас упорно учили. И быть готовым слышать.

Читая эту книгу, задайте себе вопрос: «Я, как и многие другие, прислушиваюсь к информации, чтобы получить подтверждение тому, что я уже и так знаю?» Понаблюдайте за своими реакциями в ходе чтения. Скорее всего, вы будете напуганы, шокированы или даже возмущены. А возможно воскликните «Отлично!», вычленив из текста лишь то, что подкрепляет ваши взгляды.

Но вдруг вы готовы прислушаться и принять что-то новое? Это важно понимать. И это непростая задача для спящих людей. Вспомните, Иисус

принес благою вестъ, однако же его отвергли. И не потому, что вестъ была благой, она была новой. Мы всячески сопротивляемся неизведанному для нас, и чем раньше мы примем этот факт, тем лучше. Мы не хотим впускать в свою жизнь что-то новое, особенно когда это новое влечет за собой трудности, заставляет меняться. А уж тем более если нам придется признать свою неправоту. Однажды на своем тренинге я встретился с 87-летним иезуитом. «Вот бы я мог отмотать шестьдесят лет назад и услышать тогда все то, о чем вы сегодня говорили, — сказал он. — Знаете, я ошибался всю свою жизнь».

Мои ощущения от услышанного были такими яркими, будто я увидел одно из чудес света! Вот это, дорогой читатель, и есть *доверие*! Быть открытым к тому, чтобы познать суть, и неважно, какие последствия это повлечет за собой, неважно, куда и когда в итоге приведет. Это доверие — не верование, не убеждение — а доверие. Ваши убеждения дают ощущение безопасности, но доверие — это не про безопасность. Вы пребываете в неведении, но готовы идти дальше, оставаясь открытыми, максимально открытыми! Вы готовы слушать и слышать.

Я также хочу подчеркнуть, что быть открытым не значит быть доверчивым. Не нужно бездумно поглощать все, что говорит наставник. Нет, нет. Подвергайте сомнению и то, о чем я буду говорить. Но старайтесь позволять себе быть не только скептически настроенным, но и открытым. Вспомните

прекрасные слова Будды: «Монахи и ученые должны тщательно анализировать мои слова так же, как ювелир подвергает анализу золото посредством его плавления, очищения и полировки, и принимать их только после этого — а не из уважения ко мне»¹. Поступая так, вы обучаетесь слышать, а значит, вы уже на пути к пробуждению.

Притча о саньясине

Порой прослушав простую притчу, получаешь больше пользы, чем после дня, проведенного на ретрите². Все потому, что незаурядные истории могут коснуться самой глубины нашей души.

Я хочу рассказать вам одну из моих любимых притч, которая поразила меня в самое сердце. Она повествует о настоящем счастье.

Это история одного деревенского жителя из Индии. В ней он рассказывает об одном саньясине. Этот саньясин — странствующий монах, который достиг просветления и осознал, что весь мир — это его дом, а небеса — крыша этого дома. Он также осознал, что Господь — отец, который всегда о нем позаботится. И так он странствует от одного места к другому, как мы переходим из одной комнаты нашей квартиры в другую.

¹ Здесь и далее, если не указано иное, перевод Дарьи Кравец.

² Ретрит — времяпрепровождение, посвященное духовной практике. (Прим. ред.)

— Поверить не могу, — воскликнул деревенский житель, увидев на своем пути саньясина.

Саньясин спросил:

— Во что вы не можете поверить?

— Вы мне приснились прошлой ночью, — ответил деревенский житель.

— Во сне бог Вишну мне сказал, что завтра утром я покину деревню и встречу саньясина. И вот вы предо мной!

— А что еще вам сказал бог Вишну? — спросил саньясин.

— Он сказал, что у вас с собой будет драгоценный камень и вы отдадите его мне. Этот камень сделает меня самым богатым человеком в мире, — ответил житель деревни. — Камень ведь у вас с собой?

Саньясин снял свой заплечный мешок и достал оттуда предмет.

— Такой камень вы видели в своем сне? — спросил саньясин, передавая камень деревенскому жителю.

Деревенский житель не поверил своим глазам. Это был именно тот самый камень — алмаз, размером с его кулак. Он бережно взял этот алмаз обеими руками.

— Я могу его забрать? — спросил он у саньясина.

— Да, конечно, — ответил тот. — Можете его забрать. Я нашел его в лесу.

Деревенский житель взял алмаз и отошел с ним к дереву, чтобы присесть. Он прижал алмаз к сердцу и испытал невероятную радость.

Сегодня подобную радость испытывает большинство людей, которые получают наконец-то то, чего они по-настоящему хотели.

А вы когда-нибудь задумывались, сколько длится это чувство радости? Вот вы теперь с девушкой, о которой мечтали. Либо с парнем. Или вы купили автомобиль. Получили ученую степень. Вот вы лучший ученик в своем классе. Вас взяли на работу мечты. И как долго вы радуетесь этому? Сколько секунд? Или, может, минут?

В итоге вы устаете от того, к чему так стремились, не так ли? И вскоре отправляетесь на поиски чего-то другого. Осознание этой истины ценнее, чем изучение Священного Писания, ведь что вы получите от его изучения, если не постигли простую истину?

Что вы обретете хорошего, не узнав, что значить жить, быть свободным, быть духовным?

Итак, деревенский житель просидел под деревом на окраине своей деревни весь день, не расставаясь с драгоценным камнем и погружаясь в размышления. Ближе к вечеру он пришел к медитирующему саньясину и вернул ему алмаз.

— Я понял, что это не то, что я искал, — сказал он. — Могу ли я обратиться к тебе еще с одной просьбой?

— За какой? — спросил саньясин.

— Можешь помочь мне обрести внутреннее богатство, которое позволяет тебе так легко прощаться с вещью, способной сделать тебя самым богатым человеком в мире?

Глава 1

Пришло время меняться

*Только представьте, как же это приятно —
больше никогда не разочаровываться,
не расстраиваться. Никогда больше не быть
обманутым, отверженным.
Хотели бы вы наконец-то проснуться? А стать
поистине счастливым? Свободным?
Вот вам простой совет: откажитесь от своих
ложных убеждений.*

Священное пламя неудовлетворенности

Рано или поздно в сердце каждого из нас возникает желание прикоснуться к чему-то священному, познать духовность, обрести Бога — называйте это как хотите. Мистики говорят о божественности, которая окружает нас повсюду и к которой мы с легкостью можем прикоснуться. Именно она делает нашу жизнь полной смысла, красоты и богатства, стоит только познать.

Посмотрите вокруг: повсюду боль, одиночество, страх, стыд, вечные споры. Внутренний конфликт. Внешний конфликт.

Приходилось ли вам чувствовать отвращение к жизни, бежать через боль от страхов и тревог, быть измотанным от безуспешной борьбы со своими привязанностями и зависимостями?

Осознавали ли вы абсолютную бессмысленность стремления получить ученую степень, найти работу и впоследствии провести свою жизнь в скуке и однообразии? Или вы по своей натуре

«достигатор», а ваша жизнь — это тревожная гонка за каждой ценной для вас вещью?

В любом случае каждый из нас проживал подобный опыт, не так ли? А значит, в сердце каждого вспыхивало пламя неудовлетворенности. И именно сейчас наступила золотая пора для того, чтобы выйти из укрытия, взглянуть на свою жизнь и позволить этому пламени разгореться, неторопливо наблюдая за ним, отпустив все остальное из своего внимания.

Отыскать в самом себе

Что бы ни обещала вам религия или общество — ничто в мире не сможет сделать вас счастливым. Как только вы это поймете, вы перестанете менять работу, местожительство, друзей, возлюбленных, духовные практики и учителей. Ведь ничто из вышеперечисленного не сможет подарить хотя бы одну минуту счастья. Да, что-то бесспорно может дать кратковременное чувство наслаждения и удовольствия. Оно будет постепенно нарастать, но в конечном итоге обернется болью, если с этим придется расстаться. Или же, наоборот, вы погрузитесь в состояние скуки, если решите оставить.

Вспомните о бесчисленном количестве людей и вещей, которые в прошлом вас так вдохновляли и радовали.

Что же было потом? Они либо наскучили вам, либо причинили страдания, не так ли? И очень важно это принять, ведь без осознания вы не сможете отворить дверь в Царство Счастья.

А чтобы это постичь, следует прислушаться к своему сердцу, оно обязательно поможет. И вы наконец-то отыщете внутри себя искру разочарования и неудовлетворенности.

Если вы дадите этой искре разгореться ярким пламенем, то она непременно превратится в лесной пожар, который своим бушующим огнем сожжет ваш иллюзорный мир, оголив перед вашим изумленным взором царство, в котором вы все время жили, не подозревая.

Люди имеют смутное представление о духовности. Они читают книги, обращаются к гуру в попытке отыскать инструменты, чтобы познать ее. Они интересуются различными методиками, техниками, приемами, духовными практиками. А спустя годы безуспешных поисков эти люди недоумевают, разочарованно задавая себе вопрос — что же все-таки упустили. И чаще всего винят в этом самих себя. «Вот если бы я практиковал эти техники регулярно, если бы я был усерднее, великодушнее, у меня бы точно все получилось». Но получилось бы *что*? У этих людей нет четкого понимания, какое же оно — это истинное просветление, которое так ищут. Но они знают наверняка, что до сих пор несчастливы.

Они не перестают тревожиться, чувствовать страх; остаются злопамятными и безжалостными;

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

Энтони де Мелло

Сон наяву

Размышления, притчи, медитации

Ответственный редактор *Арина Миронова*
Дизайнер обложки *Михаил Левыкин*
Технический редактор *Лидия Сеницына*
Корректоры *Людмила Асанова, Полина Шевнина*
Верстка *Леонид Харченко*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 20.08.2024.
Формат 84 × 108^{1/32}. Гарнитура «CharterГТС». Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,4. Тираж 2000 экз.
W-TZN-34251-01-R. Заказ №

Изготовитель:	Өндіруші:
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» — обладатель товарного знака Колибри 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ — Колибри тауар белгісінің иесі 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге 191024, г. Санкт-Петербург, ул. Херсонская, д. 12–14, лит. А Тел. (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru	Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14-үй, лит. А Тел. (812) 327-04-55 Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru
Отпечатано в России.	Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растуа туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

