ДУХОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Четвёртая неделя

Томск
19-25.03.2023 г.

Дорогие друзья!

Духовные упражнения будут длиться ещё две недели. С понедельника по пятницу, мы будем медитировать над определенным фрагментом Священного Писания. Для того, чтобы облегчить и направить медитацию, к ней будут прилагаться указания и предложения, касающиеся содержания и хода молитвы, другими словами, введение в медитацию. Суббота будет днем для повторной медитации, то есть для повторения одной из медитаций текущей недели – той, которая, как мы чувствуем, нуждается в углублении, или которая особым образом тронула нас. Повторная медитация проводится не для того, чтобы восполнить всё то, что не представлялось возможным сделать ранее, а для того чтобы углубить тот опыт, который особенно сдерживал нас на той неделе. В воскресенье медитации не будет, вместо неё будет конференция. Если кто-то захочет медитировать и в воскресенье, можно будет сделать еще одну повторную медитацию.

Кроме того, мы рекомендуем ежедневный просмотр дня (полное испытание совести).

[23] **НАЧАЛО И ОСНОВАНИЕ**

[ДУ 23]

Человек сотворён для того, чтобы хвалить Господа Бога нашего, почитать Его и служить Ему и посредством этого спасти свою душу. А всё остальное, обретающееся на лице земли, создано ради человека и для того, чтобы помочь ему в достижении той цели, ради которой он сотворён. Отсюда следует, что человек должен пользоваться всем созданным в той мере, в какой оно помогает ему в <достижении> его цели, и в той мере должен от него отказываться, в какой оно ему в этом мешает. Поэтому нам необходимо стать настолько бесстрастными по

отношению ко всем творениям, насколько это дозволено свободе нашей свободной воли и не возбранено ей; так, чтобы мы не желали скорее здоровья, нежели болезни; богатства, нежели бедности; чести, нежели бесчестья; жизни долгой, нежели короткой; и подобным образом во всём остальном, ища и избирая единственно то, что лучше ведёт нас к цели, для которой мы сотворены.

Беседа с сопровождающим лицом

состоится ….. **.** 03**.** 23 г. в …… **.** …….

заметки после беседы:

……

……

……

……

……

……

……

……

ДЕНЬ 1.

(воскресенье, 19.03)

Конференция во время проповеди

на Мессе в 11.00

«С грешницами за Иисусом»

(о. Павел Крупа ОР)

ДЕНЬ2.

(понедельник, 20.03)

Марка 2, 1-12

1 Через несколько дней опять пришел Он в Капернаум; и слышно стало,
что Он в доме. 2 Тотчас собрались многие, так что уже и у дверей не было
места; и Он говорил им слово. 3 И пришли к Нему с расслабленным,
которого несли четверо; 4 и, не имея возможности приблизиться к Нему
за многолюдством, раскрыли кровлю дома, где Он находился,
и, прокопав ее, спустили постель, на которой лежал расслабленный.
5 Иисус, видя веру их, говорит расслабленному: чадо! прощаются тебе
грехи твои.

6 Тут сидели некоторые из книжников и помышляли в сердцах своих:
7 что Он так богохульствует? кто может прощать грехи, кроме одного
Бога?

8 Иисус, тотчас узнав духом Своим, что они так помышляют в себе,
сказал им: для чего так помышляете в сердцах ваших? 9 Что легче?
сказать ли расслабленному: «прощаются тебе грехи»? или сказать:
«встань, возьми свою постель и ходи»? 10 Но чтобы вы знали, что Сын
Человеческий имеет власть на земле прощать грехи, — говорит
расслабленному: 11 тебе говорю: встань, возьми постель твою и иди
в дом твой. 12 Он тотчас встал и, взяв постель, вышел перед всеми, так
что все изумлялись и прославляли Бога, говоря: никогда ничего такого
мы не видали.

1. **Находясь в присутствии Бога**, я совершу крестное знамение.
2. **Я попрошу**, чтобы все мои намерения, решения и действия были направлены единственно и исключительно ко служению Его Божественному Величеству и к Его восхвалению.
3. **Я представляю себе**, сцену, где по словам Иисуса парализованный встает, берет свою постель и идет домой.
4. **Я попрошу в этой медитации** о готовности увидеть то, что парализует меня, и получить благодать Божьего прощения и исцеления.

5. **Я начну размышлять над Словом Божьим**:
   - Деятельность Иисуса в Капернауме вызывает удивление, потому что Он не только говорит с силой, но и совершает чудеса. Все больше и больше людей хотят встретиться с Ним, увидеть и услышать Его, многие надеются исцелить себя или своих близких. Среди них есть и те, кто привел парализованного человека. Однако, кажется, что встреча больного с Иисусом невозможна из-за огромной толпы. Ухаживающие за парализованным не сдаются.
   - Иисус ценит их веру и проявленное упорство. Кто эти люди? Именно их вера дает им силы преодолеть препятствия и благодаря ей больной человек исцеляется. Прежде чем это происходит, происходит нечто неслыханное: Иисус говорит, что грехи парализованного прощены, и его физическое исцеление является подтверждением этого факта. Иисус имеет власть прощать грехи! После исцеления Он приказывает больному взять постель, на которой тот лежал, и идти домой. Факт исцеления не означает, что больной вычеркнут из своей прежней жизни. Он должен взять свои вещи и вернуться в свою среду, к своему делу, потому что именно туда призвал его Бог.
   - Бывает, что и мы словно парализованы. Нам кажется, что мы не можем освободиться от круга зла, в котором оказались, и открыться Божьему прощению, исцелению и действию в нашей жизни. Я посмотрю, что мешает мне принять Божью милость и открыться Его руководству. Я посмотрю, есть ли вокруг меня люди - родственники, друзья или, возможно, незнакомые люди, - которые приносят меня и мои проблемы к Иисусу. Благодарен ли я им? Хочу ли я присоединиться к тем, кто начал прославлять Бога?
6. **Я закончу медитацию** (на 3-5 мин до конца) личной беседой с Господом о том, что случилось во время молитвы и помолюсь «Отче наш». Осеню себя крестным знамением.

<u>Просмотр молитвы</u>**:**

……

……

……

……

……

……

……

ДЕНЬ 3.

(вторник, 21.03)

Матфея 13, 31-35

31 Иную притчу предложил Он им, говоря: Царство Небесное подобно
зерну горчичному, которое человек взял и посеял на поле своем,
32 которое, хотя меньше всех семян, но, когда вырастет, бывает больше
всех злаков и становится деревом, так что прилетают птицы небесные
и укрываются в ветвях его.

33 Иную притчу сказал Он им: Царство Небесное подобно закваске,
которую женщина, взяв, положила в три меры муки, доколе не вскисло
всё.

34 Всё сие Иисус говорил народу притчами, и без притчи не говорил им,
35 да сбудется реченное через пророка, который говорит: «отверзу
в притчах уста Мои; изреку сокровенное от создания мира».

1. **Находясь в присутствии Бога**, я совершу крестное знамение.
2. **Я попрошу**, чтобы все мои намерения, решения и действия были направлены единственно и исключительно ко служению Его Божественному Величеству и к Его восхвалению.
3. **Я представляю себе**, как прорастает горчичное зерно и из него вырастает растение, или как поднимается тесто после смешивания закваски с мукой и водой.

4. **Я попрошу в этой медитации** о благодати, чтобы проникнуть в тайну Царства Божьего.
5. **Я начну размышлять над Словом Божьим**:
   - Учение Иисуса, чудеса и знамения, которые Он совершает, сосредоточены вокруг Царства Божьего. Иисус говорит, что "Царство Небесное близко", но не дает его определения. Он описывает его в притчах. Возникающий из них образ Царства Божьего представляет собой таинственную, мистическую реальность, которая является духовной и в то же время - конкретной и осязаемой, как растение или хлеб. Хотя оно кажется невидимым, через веру можно увидеть его действие. В нем заключена Божья сила развития и роста человека и мира, чтобы достичь своей полноты в конце времен. Царство Божье создается совместно с Богом - человеком и обществом, а мир - это пространство, в котором оно реализуется. Именно люди - будучи открытыми для вдохновения Святого Духа - способствуют развитию и росту этого Царства.
   - Притчи о горчичном зерне и закваске иллюстрируют энергетические ресурсы, присущие Царству Божьему. Горчица - это однолетнее растение, вырастающее в высоту более двух метров, хотя ее семя всего лишь около миллиметра в диаметре. Закваска – это часть муки, смешанная с водой, в которой произошли процессы брожения, вызванные развитием дрожжей и бактерий. При добавлении к оставшейся муке, воде и специям она образует тесто, из которого выпекается хлеб. От этого зависит вкус, аромат и консистенция хлеба.
   - Я увижу, как горчица прорастает из маленького семени и вырастает очень высокой. Я увижу, как из небольшого количества закваски получается поднявшееся тесто. Какая сила развития и роста заключена в горчичном зерне и закваске?
   - Воспринимаю ли я и ценю ли присутствие Царства Божьего, к которому, в конце концов, я принадлежу? Верю ли я, что оно также растёт во мне и через меня?

6. **Я закончу медитацию** (на 3-5 мин до конца) личной беседой с Господом о том, что случилось во время молитвы и помолюсь «Отче наш». Осеню себя крестным знамением.

Просмотр молитвы:

……

……

……

……

……

……

……

……

ДЕНЬ 4.

(среда, 22.03)

Матфея 20, 25-28

25 Иисус же, подозвав их, сказал: вы знаете, что князья народов господствуют над ними, и вельможи властвуют ими; 26 но между вами да не будет так: а кто хочет между вами быть бóльшим, да будет вам слугою; 27 и кто хочет между вами быть первым, да будет вам рабом; 28 так как Сын Человеческий не для того пришел, чтобы Ему служили, но чтобы послужить и отдать душу Свою для искупления многих.

1. **Находясь в присутствии Бога**, я совершу крестное знамение.
2. **Я попрошу**, чтобы все мои намерения, решения и действия были направлены единственно и исключительно ко служению Его Божественному Величеству и к Его восхвалению.
3. **Я представляю себе**, как Иисус объясняет апостолам, в чем заключается истинное величие в Царстве Божьем.

4. **Я попрошу в этой медитации** о внутреннем понимании роли служения другому человеку с любовью.
5. **Я начну размышлять над Словом Божьим**:
   - Слова, приведенные в этом евангельском отрывке, являются реакцией Иисуса на планы, которые строят Его ученики. Возвещение о Царстве Божьем они понимают буквально - как обещание обрести власть. Популярность Иисуса, толпы людей, окружающие Его, приближение к Иерусалиму, духовной столице Иудеев, дают ученикам ощущение успеха. Они как будто не слышат того, что Иисус говорит им о Своих грядущих страстях, смерти и воскресении. Они представляют своего Учителя земным правителем, а себя - его ближайшими соратниками. Иисус не упрекает их за непонимание, но спокойно объясняет - уже прямо, не в притчах, - на чем должно основываться и чем должно управляться новое сообщество, которое и есть Царство Божье. Созидать Царство Божье означает работать над освобождением от зла во всех его формах. Иисус, определяя господство как служение тем, кто подчиняется, говорит о чем-то, что переворачивает известный порядок вещей. И все же интуиция правильного управления коренится глубоко в наших сердцах.
   - Я рассмотрю эти две модели осуществления власти, причем не только политической. Первая - использование положения и подчинение людей для удовлетворения собственных потребностей и амбиций. Вторая - служение всем, особенно самым слабым, поиск общего блага.
   - Каждый из нас имеет определенную власть над другими. Кто те люди, которые зависят от меня, на чье настоящее положение и будущее я влияю? Я попрошу Святого Духа помочь мне увидеть, как я пользуюсь властью - в той мере, в какой пользуюсь. Как я могу лучше служить тем, кто мне доверен, и заботиться об их благе?
6. **Я закончу медитацию** (на 3-5 мин до конца) личной беседой с Господом о том, что случилось во время молитвы и помолюсь «Отче наш». Осеню себя крестным знамением.

Просмотр молитвы:

……

……

……

……

……

……

……

ДЕНЬ 5.

(четверг, 23.03)

Луки 6, 27-36

27 Но вам, слушающим, говорю: любите врагов ваших, благотворите
ненавидящим вас, 28 благословляйте проклинающих вас и молитесь за
обижающих вас. 29 Ударившему тебя по щеке подставь и другую,
и отнимающему у тебя верхнюю одежду не препятствуй взять
и рубашку. 30 Всякому, просящему у тебя, давай, и от взявшего твое не
требуй назад. 31 И ка́к хотите, чтобы с вами поступали люди, та́к и вы
поступайте с ними.

32 И если любите любящих вас, какая вам за то благодарность? ибо
и грешники любящих их любят. 33 И если делаете добро тем, которые
вам делают добро, какая вам за то благодарность? ибо и грешники то́ же
делают. 34 И если взаймы даёте тем, от которых надеетесь получить
обратно, какая вам за то благодарность? ибо и грешники дают взаймы
грешникам, чтобы получить обратно столько же. 35 Но вы люби́те
врагов ваших, и благотворите, и взаймы давайте, не ожидая ничего;
и будет вам награда великая, и будете сынами Всевышнего; ибо Он благ
и к неблагодарным и злым. 36 Итак, будьте милосерды, как и Отец ваш
милосерд.

1. **Находясь в присутствии Бога**, я совершу крестное знамение.
2. **Я попрошу**, чтобы все мои намерения, решения и действия были направлены единственно и исключительно ко служению Его Божественному Величеству и к Его восхвалению.
3. **Я представляю себе**, как восходящее солнце освещает всех людей.
4. **Я попрошу в этой медитации** о способности подражать Бога в любви к врагам.
5. **Я начну размышлять над Словом Божьим**:
   - Царство Божье постепенно реализуется по мере того, как люди учатся любить, прощать и служить друг другу. Иисус сосредоточил весь Закон на заповеди любви. Любовь, о которой Он учит, является безусловной; никто не исключен из нее. Она включает в себя тех, кто отвечает взаимностью, и тех, кто не отвечает. Однако она не предполагает принятия на себя роли жертвы и не заставляет нас бежать от конфронтации, не видеть опасностей или наивно верить, что все желают нам добра. Такое отношение было бы уклонением от ответственности. С другой стороны, ответственность поощряет активный поиск подлинного решения проблемы - в уважительном отношении к другим и самому себе.
   - Иисус говорит о таком расположении сердца, в котором нет места для взращивания презрения, враждебности и ненависти к кому-либо, даже если мы ощущаем его злые намерения. Источником и образцом такой любви является Сам Бог. Без Него и без библейской перспективы нового неба и новой земли это было бы невозможно. Только такая радикальная любовь, которая является результатом обращения сердца и разума, дает шанс разорвать цепь вины, обиды, возмездия, презрения и ненависти.
   - Любовь - это не просто чувство - скорее, это фундаментальное решение и отношение, которое выражается больше в том, что я делаю, чем в том, что я говорю и заявляю. Я посмотрю на свое отношение к людям, на свои симпатии и антипатии - близким, знакомым, коллегам и тем, кого я знаю только по средствам массовой информации. Я посмотрю, каковы мои мысли, чувства, установки, суждения, намерения по отношению к ним.

Я постараюсь взглянуть на все это с точки зрения вечности, чтобы увидеть, что действительно важно, что стоит взращивать и развивать, что нуждается в исправлении, а что не заслуживает внимания и энергии.

6. **Я закончу медитацию** (на 3-5 мин до конца) личной беседой с Господом о том, что случилось во время молитвы и помолюсь «Отче наш». Осеню себя крестным знамением.

Просмотр молитвы:

……

……

……

……

……

……

……

ДЕНЬ 6.

(пятница, 24.03)

Иоанна 12, 23-26

23 Иисус же сказал им в ответ: пришел час прославиться Сыну
Человеческому. 24 Истинно, истинно говорю вам: если пшеничное зерно,
пав в землю, не умрет, то останется одно; а если умрет, то принесет
много плода. 25 Любящий душу свою погубит ее; а ненавидящий душу
свою в мире сем сохранит ее в жизнь вечную. 26 Кто Мне служит, Мне да
последует; и где Я, там и слуга Мой будет. И кто Мне служит, того почтит
Отец Мой.

1. **Находясь в присутствии Бога**, я совершу крестное знамение.

2. **Я попрошу**, чтобы все мои намерения, решения и действия были направлены единственно и исключительно ко служению Его Божественному Величеству и к Его восхвалению.
3. **Я представляю себе** колос пшеницы, в котором много зерен.
4. **Я попрошу в этой медитации** быть готовым принять новую жизнь, которую Святой Дух дарует мне каждый день.
5. **Я начну размышлять над Словом Божьим**:
   - Зерно пшеницы, брошенное в землю, прорастает. Благодаря веществам, содержащимся в зерне и в грунте, росток растет и превращается в стебель, на вершине которого формируется колос. Это возможно только потому, что само зерно перестает существовать. Но в зрелом колосе находятся десятки новых семян. Иисус призывает образ прорастающего семени, чтобы приблизить смысл и цель человеческой жизни. Мы знаем, что каждый из нас однажды умрет. Мы верим, что это будет момент перехода, конец земного пути, но не конец нашего существования.
   - Притча о пшеничном зерне, однако, относится не только к физической смерти. Она показывает необходимость постоянно расти, созревать и открываться для новой жизни, которую Святой Дух дарует нам каждый день. Умирание - это ежедневное освобождение от своего прошлого опыта, убеждений, восприятия, привычек и ожиданий. Чем более мы духовно свободны, тем лучше мы видим, к чему Господь Бог ведет нас в каждый момент жизни. Все, от чего мы не хотим избавиться, все наше "имущество", не только материальное, но, возможно, особенно интеллектуальное и духовное: идеи, предрассудки, убеждения, суждения, тормоза, страхи - мешают нам услышать Божий призыв и последовать ему.
   - Я посмотрю на свою повседневную жизнь: мои отношения с семьей, друзьями, дальними знакомыми, мои занятия, как я работаю, отдыхаю, молюсь... Я увижу, как я реагирую на различные ситуации и процессы и преобразования, происходящие в моем окружении. Отвечают ли мои решения и действия призыву Святого Духа? Есть ли что-то, что препятствует моей свободе следовать Божьему призыву?

6. **Я закончу медитацию** (на 3-5 мин до конца) личной беседой с Господом о том, что случилось во время молитвы и помолюсь «Отче наш». Осеню себя крестным знамением.

Просмотр молитвы:

……

……

……

……

……

……

……

……

ДЕНЬ 7.

(суббота, 25.03)

ПОВТОРНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Буду повтарять медитацию с дня .....

Заметки сделать в рамках дальнейшой подготовки:

1. **Находясь в присутствии Бога**, я совершу крестное знамение.
2. **Я попрошу**, чтобы все мои намерения, решения и действия были направлены единственно и исключительно ко служению Его Божественному Величеству и к Его восхвалению.
3. **Я представляю себе**……

……

4. **Я попрошу в этой медитации**……

……

5. **Я начну размышлять над Словом Божьим**:

……

……

……

……

……

……

6. **Я закончу медитацию** (на 3-5 мин до конца) личной беседой с Господом о том, что случилось во время молитвы и помолюсь «Отче наш». Осеню себя крестным знамением.

<u>Просмотр молитвы:</u>

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……