ДУХОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Пятая неделя

Томск
26.03-1.04.2023 г.

Дорогие друзья!

Духовные упражнения будут длиться уже только одну неделу. 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).

Во время заключительной беседы со своим сопровождающим постарайтесь подвести итог всего времени духовных упражнений. Также стоит подумать о том, как духовные упражнения могут остаться в Вашей повседневной жизни после этой последней недели. Это может быть ежедневная практика ежедневного просмотра дня. Это также может быть, например, раз в неделю медитация Слова Божьего на воскресеное чтение. Вы уже знаете, как подготовить медитацию и как молиться.

Большое спасибо Вам за участие в этих духовных упражнениях, за Вашу настойчивость и стремление, мы желаем Вам больших плодов от этого времени!

[230] **СОЗЕРЦАНИЕ РАДИ ОБРЕТЕНИЯ ЛЮБВИ «Ad Amorem»**

[ДУ 230-237]

Примечание. Вначале следует обратить внимание на два обстоятельства.

Во-первых, любовь следует вкладывать более в дела, чем в слова.

[231] Во-вторых, любовь заключается во взаимном общении сторон, то есть: любящий отдаёт любимому и делит с ним то, что у него есть, либо часть того, что у него есть, либо то, что может; взамен и любимый — любящему. Так, если у кого-то есть знание, он отдаёт его другому, его не имеющему; так же и с почестями или богатствами: один <делится> с другим.

<**Молитва**>. Обычная молитва [46 – у нас это второй шаг: «Я попрошу, чтобы все мои намерения...»]

[232] **Вступление первое**: представление места. Здесь нужно увидеть себя предстоящим пред Господом Богом нашим, пред ангелами и святыми, ходатайствующими за меня.

[233] <**Вступление**> **второе**: просить о том, чего желаю. Здесь нужно будет просить о внутреннем познании столь многих полученных благ, дабы, полностью признав их, я мог во всём этом любить Его Божественное Величество и служить Ему.

[234] **Пункт первый**: припомнить благодеяния, полученные <мною> — творение, искупление, а также особые дары, — с глубокой любовью раздумывая над тем, сколько сделал для меня Господь Бог наш и сколько Он дал мне из того, что имеет; и далее, как Сам Господь желает отдать мне Себя, насколько может, по Своему Божественному распоряжению.

Затем весьма разумно и справедливо будет поразмышлять о себе самом, подумав, что я, со своей стороны, должен предложить и отдать Его Божественному Величеству, а именно: всё, что у меня есть, и себя самого впридачу. И тогда, словно желая совершить приношение, с сильным чувством <сказать>:

Возьми, Господи, и прими всю мою свободу, мою память, мой разум и всю мою волю — всё, что имею и чем владею. Ты дал мне всё это — Тебе, Господи, это и возвращаю. Всё это Твоё: полностью распоряжайся им по Своей воле. Даруй мне Свою любовь и благодать, и сих мне будет довольно!

[235] <**Пункт**> **второй** — увидеть, как Бог обитает в творениях: в стихиях — даруя им бытие, в растениях — даруя жизнь, в животных — даруя чувства, в людях — даруя разумение; и во мне самом — даруя мне бытие, жизнь, чувства и разумение, а также претворяя меня в Свой храм, ибо я создан по образу и подобию Его Божественного Величества. И снова поразмышлять о себе самом, как было сказано в первом пункте, или каким-либо иным образом, который покажется лучше.

[236] <**Пункт**> **третий**: рассмотреть, как Бог работает и трудится ради меня во всех творениях на лице земли, то есть ведёт себя как труженик в небесах, в стихиях, в растениях, в плодах, в домашних животных и т. д., даруя им бытие, сохраняя <их>, взращивая, наделяя чувствами и т. д. Затем поразмышляй о самом себе.

[237] <**Пункт**> **четвёртый**: увидеть, как все блага и дары нисходят свыше; так и моя ограниченная сила — свыше, от горней и бесконечной; так же и праведность, и доброта, и благочестие, и милосердие и т. д., как из солнца исходят лучи, из источника — воды и т. п. В заключение поразмышлять о себе самом, как было сказано выше.

Закончить беседой и <молитвой> «Отче наш»

Беседа с сопровождающим лицом

состоится ….. . ….. . 23 г. в ….. . …….

ДЕНЬ 1.

(воскресенье, 26.03)

Четвёртая конференция

<u>После упражнении</u>

(о. Майкл Десджардинс)

ДЕНЬ2.

(понедельник, 27.03)

<u>Иоанна 18, 1-9</u>

1 Сказав сие, Иисус вышел с учениками Своими за поток Кедрон, где был
сад, в который вошел Сам и ученики Его. 2 Знал же это место и Иуда,
предатель Его, потому что Иисус часто собирался там с учениками
Своими. 3 Итак, Иуда, взяв отряд воинов и служителей от
первосвященников и фарисеев, приходит туда с фонарями
и светильниками и оружием. 4 Иисус же, зная все, что с Ним будет,
вышел и сказал им: кого ищете? 5 Ему отвечали: Иисуса Назорея. Иисус
говорит им: это Я. Стоял же с ними и Иуда, предатель Его. 6 И когда
сказал им: «это Я», — они отступили назад и пали на землю.

7 Опять спросил их: кого ищете? Они сказали: Иисуса Назорея. 8 Иисус
отвечал: Я сказал вам, что это Я; итак, если Меня ищете, оставьте их,
пусть идут, — 9 да сбудется слово, реченное Им: «из тех, которых Ты
Мне дал, Я не погубил никого».

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 выходит навстречу тем, кто пришел схватить Его.
4. **Я попрошу в этой медитации** В этой медитации я попрошу Иисуса научить меня принимать волю Бога.
5. **Я начну размышлять над Словом Божьим**:

- Иисус, Богочеловек, знает, что приближается Его час - Его жестокие страсти и смерть на кресте. Поэтому Он идет со Своими учениками в Елеонский сад, чтобы помолиться. Он борется с Собой, страдает и взывает к Отцу о помощи. И Отец, хотя и не избавляет Его от смерти, не оставляет Его одного. Ангел сходит с небес, чтобы укрепить Его. Иисус принимает волю Отца. Он намерен до конца исполнить возложенную на Него миссию.
- Именно в молитве, в беседе с Отцом, Иисус принимает окончательное решение. Он соглашается на страсти и смерть как неизбежное следствие Божьей любви к каждому человеку. Иисус знает, что его ждет. Облеченный властью, он выходит навстречу тем, кто пришел схватить его. Он властно произносит имя Бога: Я ЕСМЬ. Он идет на Страсти как Богочеловек. Он решительно выражает Свою волю. Он хочет, чтобы арестовали только Его, чтобы с учениками ничего не случилось.
- Иисус схвачен. Может показаться, что Отец не послушал Своего возлюбленного Сына. Однако это событие учит нас тому, как действует Бог. Хотя Он не отменяет страдания или тяжелый опыт - это не значит, что Он не прислушался к нам. Когда мы молимся, Бог укрепляет нас. Он слышит каждую просьбу, каждый крик, но только Он лучше всех знает, что для нас правильно и хорошо.
- Постоянный ли я в молитве? Как я реагирую, когда кажется, что Бог не слушает меня и не исполняет мою просьбу? Умею ли я видеть Божье действие, помощь, которую Он оказывает мне, когда все идет не по моей воле?

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, 28.03)

<u>Марка 15, 33-39</u>

33 В шестом же часу настала тьма по всей земле и продолжалась до часа
девятого. 34 В девятом часу возопил Иисус громким голосом: Элои́!
Элои́! ламма́ савахфани́? — что значит: «Боже Мой! Боже Мой! для чего
Ты Меня оставил?»

35 Некоторые из стоявших тут, услышав, говорили: вот, Илию зовет.
36 А один побежал, наполнил губку уксусом и, наложив на трость, давал
Ему пить, говоря: постойте, посмотрим, придет ли Илия снять Его.

37 Иисус же, возгласив громко, испустил дух.

38 И завеса в храме раздралась надвое, сверху донизу. 39 Сотник,
стоявший напротив Его, увидев, что Он, та́к возгласив, испустил дух,
сказал: истинно Человек Сей был Сын Божий.

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** Иисуса, умирающего на кресте.
4. **Я попрошу в этой медитации** о мужестве стоять рядом с Распятым.
5. **Я начну размышлять над Словом Божьим**:
   - Иисус, Богочеловек, умирает, распростертый на кресте... Агония началась в полдень и продолжалась три часа. Тьма, в которую погрузился Иисус, простиралась над всей землей. Это было похоже на затмение солнца. Иисус, обремененный нашими грехами, страдал за нас и ради нас. Перед смертью Он возопил к Отцу: Боже Мой, Боже Мой, для чего Ты Меня оставил? Эти томительные слова выражают Его одиночество и чувство разлуки с Божьей любовью.
   - Я буду прославлять Иисуса, отдавшего за меня Свою жизнь... Он возлюбил меня до конца.....
   - Центурион, начальник римской стражи, должно быть, не раз был свидетелем смерти приговоренных к распятию. Однако смерть Иисуса и все происходящее произвели на него огромное впечатление. Он - язычник - обрел уверенность и признал, что этот человек действительно был Сыном Божьим.

- В момент смерти Иисуса произошло нечто необычное. Скалы начали трескаться, земля содрогнулась. А в Иерусалимском храме завеса скинии разорвалась надвое, сверху донизу. Этот разрыв означал, что начался новый период истории спасения и миссии Церкви среди язычников. Бог стал доступен всем людям и близок к нам, как никогда прежде. Умерев на кресте, Иисус заключил Новый Завет с людьми по всей земле. Он открыл путь спасения для каждого человека, для меня ...
- Какова моя вера в моментах испытаний, страданий и чувстве отверженности? Что я говорю Иисусу, Который сделал для меня все, чтобы я жил новой жизнью и имел открытый путь на небеса? Что я чувствую, к чему я призван сейчас?

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, 29.03)

Матфея 28, 16-20

16 Одиннадцать же учеников пошли в Галилею, на гору, куда повелел им
Иисус, 17 и, увидев Его, поклонились Ему, а иные усомнились.
18 И, приблизившись, Иисус сказал им: дана Мне всякая власть на небе
и на земле. 19 Итак, идите, научите все народы, крестя их во имя Отца
и Сына и Святого Духа, 20 уча их соблюдать всё, что Я повелел вам; и се,
Я с вами во все дни до скончания века. Аминь.

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** встречу воскресшего Иисуса с учениками.
4. **Я попрошу в этой медитации** быть открытым для миссии, которую Он возлагает на меня.

5. **Я начну размышлять над Словом Божьим**:
   - Иисус воскрес! Он появляется перед апостолами в Верхней комнате. Он велит им идти в Галилею и там назначает им прощальную встречу. Перед тем как уйти к Отцу, Он хочет рассеять их сомнения. Он убеждает учеников, что Он победил зло и победил сатану, что Он имеет всю власть на небе и на земле. Он хочет, чтобы они поверили Ему, что Он - Господь вселенной.
   - Хочу ли я заново доверить себя и свое будущее Иисусу?
   - Иисус положил начало Царству Божьему и наставляет Своих учеников, что Его работа должна продолжаться. Он возвращается к Отцу, но Ему нужны мы, наше сотрудничество с Ним. Он хочет, чтобы мы были вовлечены в Его миссию. Они проповедуют Благую Весть, чтобы каждый мог узнать Иисуса и креститься. Чтобы помочь тем, кто потерял смысл и цель своей жизни. Чтобы принести надежду и мир всем, кто живет в страхе. Они поделились тем, что было дано нам самим.....
   - В чем заключается моя особая миссия и к кому посылает меня Иисус?
   - Иисус хочет, чтобы мы соблюдали Его учение и жили новой жизнью. Чтобы мы передавали другим все, чему Он нас научил. Он убеждает нас в Своем постоянном присутствии: Я с вами во все дни до скончания века. Поэтому каждый день я могу рассчитывать на Его помощь. Я могу узнать Его в каждом событии, в каждом опыте.
   - Как я переживаю эту правду о том, что Иисус со мной в каждый момент? Что Он будет со мной всегда - до конца моей жизни?
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 5.

(четверг, 30.03)

<u>Иоанна 16, 5-13</u>

Иисус сказал им: [5] А теперь иду к Пославшему Меня, и никто из вас не
спрашивает Меня: «куда идешь?» [6] Но оттого, что Я сказал вам это,
печалью исполнилось сердце ваше. [7] Но Я истину говорю вам: лучше для
вас, чтобы Я пошел; ибо, если Я не пойду, Утешитель не придет к вам;
а если пойду, то пошлю Его к вам, [8] и Он, придя, обличит мир о грехе
и о правде и о суде: [9] о грехе, что не веруют в Меня; [10] о правде, что Я иду
к Отцу Моему, и уже не увидите Меня; [11] о суде же, что князь мира сего
осужден.

[12] Еще многое имею сказать вам; но вы теперь не можете вместить.
[13] Когда же придет Он, Дух истины, то наставит вас на всякую истину;
ибо не от Себя говорить будет, но будет говорить, что услышит,
и будущее возвестит вам.

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 расстается со своими учениками.
4. **Я попрошу в этой медитации** быть открытым для силы Святого Духа.
5. **Я начну размышлять над Словом Божьим**:
   - Очень трудно расставаться с близким человеком, остается грусть и тоска. Именно поэтому Иисус хочет подготовить учеников к Своему уходу. В сердечной беседе Он объясняет им необходимость расставания. Он убеждает их в своем присутствии, но это будет совсем другое присутствие. Когда Он уйдет, Он даст им Своего Духа, Духа Утешителя. Именно этот Дух превратит слабых и сомневающихся учеников в смелых свидетелей - они будут действовать во имя Иисуса, а не свое собственное.
   - Открываю ли я себя для Святого Духа и позволяю ли Ему действовать во мне и через меня?
   - Иисус объясняет ученикам роль Святого Духа. Он охраняет истину и помогает отличить ее от лжи. Он убеждает мир в грехе и необходимости спасения. Он хранит память о всех делах,

совершенных Богом. Он со-творяет Церковь как сообщество верующих и является источником ее обновления и святости. В чем конкретно я вижу действие Святого Духа?

- Святой Дух - неизменный проводник, учитель и друг. Он ведет нас к полной истине, постепенно открывает ее нам и дает нам все более глубокое внутреннее знание о ней. Он знает, как много мы способны принять. Поэтому Он одаривает нас в соответствии со Своей щедростью, но также и в соответствии с нашими возможностями. Мы можем быть свидетелями Христа в той мере, в какой мы открыты для Его Духа и сотрудничаем с Ним.
- Как мне следовать по пути истины? Как я отвечаю на Божьи вдохновения? Я буду просить Святого Духа о Его силе и всех Его дарах.

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 6.

(пятница, 31.03)

<u>Откровение 21, 1-7</u>

1 И увидел я новое небо и новую землю, ибо прежнее небо и прежняя
земля миновали, и моря уже нет. 2 И я, Иоанн, увидел святой город
Иерусалим, новый, сходящий от Бога с неба, приготовленный как
невеста, украшенная для мужа своего. 3 И услышал я громкий голос
с неба, говорящий: се, скиния Бога с человеками, и Он будет обитать
с ними; они будут Его народом, и Сам Бог с ними будет Богом их.
4 И отрет Бог всякую слезу с очей их, и смерти не будет уже; ни плача, ни
вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло.

5 И сказал Сидящий на престоле: се, творю все новое. И говорит мне:
напиши; ибо слова сии истинны и верны. 6 И сказал мне: совершилось!
Я есмь Альфа и Омега, начало и конец; жаждущему дам даром от

источника воды живой. [7] Побеждающий наследует все, и буду ему Богом, и он будет Мне сыном.

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** Небеса в соответствии с видением, переданным Святым Иоанном.
4. **Я попрошу в этой медитации** о желании такой жизни, чтобы оказаться на Небесах.
5. **Я начну размышлять над Словом Божьим**:
   - Самый близкий к Иисусу ученик, Иоанн, дает нам необыкновенное видение. Это полнота жизни с Богом, полнота счастья - прекрасная перспектива. Это исполнение наших самых сокровенных желаний и стремлений. Бог обновит все. Будет новое небо, новая земля, новые люди - все новое! Больше не будет ни трудностей, ни плача, ни скорби, ни смерти. Разве не такой жизни я желаю, разве не этого жаждет мое сердце?
   - Все, что Бог передает нам через Свое Слово, достоверно, истинно и исполнится в полной мере. Бог действительно будет обитать посреди Своего народа. Это будет животворящее присутствие, возвышающее присутствие. Он один удовлетворит все самые сокровенные желания человеческого сердца.
   - Да - эта счастливая жизнь с Богом может случиться и со мной. У каждого из нас есть шанс однажды увидеть Бога, поселиться в Его доме навсегда - как Его сын, Его дочь...
   - Направлена ли моя жизнь на достижение небесного дома Отца? Что свидетельствует об этом?
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 7.

(суббота, 1.04)

СОЗЕРЦАНИЕ РАДИ ОБРЕТЕНИЯ ЛЮБВИ

(см. начало брошюрки)

или

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.

Просмотр молитвы