ДУХОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Вторая неделя

«Видеть всё новым во Христе»

Томск
5-11.03.2023 г.

Дорогие друзья!

Духовные упражнения будут длиться ещё четыре недели. Каждую неделю, каждый день, 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, на этой неделе мы рекомендуем **ежедневный просмотр дня** (полное испытание совести).

ПРОСМОТР ДНЯ

[43] СПОСОБ СОВЕРШЕНИЯ ПОЛНОГО **ИСПЫТАНИЯ СОВЕСТИ**, СОСТОЯЩИЙ ИЗ ПЯТИ ПУНКТОВ

Пункт первый: возблагодарить Бога за полученные благодеяния.

<Пункт> второй: просить о благодати, чтобы познать свои грехи и избавиться от них.

<Пункт> третий: требовать от своей души отчёта, сначала в мыслях, затем в словах и, наконец, в действиях, начиная с момента пробуждения и до настоящего испытания совести, час за часом, срок за сроком, в том же порядке, что указан в частичном испытании совести.

<Пункт> четвёртый: просить у Господа Бога нашего прощения за свои прегрешения.

<Пункт> пятый: решить исправиться с помощью благодати Божией.

Завершить молитвой «Отче наш».

Вторая беседа с сопровождающим лицом

состоится …….03.22 г. в ....

ДЕНЬ 1.

(воскресенье, 5.03)

Вторая конференция

Просмотр дня

(о. Майкл Десджардинс)

ДЕНЬ2.

(понедельник, 6.03)

Бытие 3, 1-10

1 Змей был хитрее всех зверей полевых, которых создал Господь Бог. И сказал змей жене: подлинно ли сказал Бог: «не ешьте ни от какого дерева в раю»? 2 И сказала жена змею: плоды с дерев мы можем есть, 3 только плодов дерева, которое среди рая, сказал Бог, не ешьте их и не прикасайтесь к ним, чтобы вам не умереть.4 И сказал змей жене: нет, не умрете, 5 но знает Бог, что в день, в который вы вкусите их, откроются глаза ваши, и вы будете, как боги, знающие добро и зло. 6 И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделенно, потому что дает знание; и взяла плодов его и ела; и дала также мужу своему, и он ел. 7 И открылись глаза у них обоих, и узнали они, что наги, и сшили смоковные листья, и сделали себе опоясания. 8 И услышали голос Господа Бога, ходящего в раю во время прохлады дня; и скрылся Адам и жена его от лица Господа Бога между деревьями рая. 9 И воззвал Господь Бог к Адаму и сказал ему: где ты? 10 Он сказал: голос Твой я услышал в раю, и убоялся, потому что я наг, и скрылся.

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** Адама и Еву, гуляющих по Эдемскому саду.
4. **Я попрошу в этой медитации** увидеть истину о моих отношениях с Господом Богом.
5. **Я начну размышлять над Словом Божьим**:

- Было время, когда человек гулял с Богом в Эдемском саду. Символически этот образ показывает отношения любви, дружбы, доверия и близости. Мы были созданы для этого. Поэтому, чтобы уничтожить человека, эти отношения должны быть сначала разрушены. Когда-то это произошло в первый раз, но это происходит и сейчас. Одна и та же схема повторяется в жизни каждого человека.
- Адаму и Еве змей предложил искаженный образ Бога, предположив, что Он не хочет даровать человеку то, что якобы является самым ценным. Каждый из нас слышал подобные слова. Шепот, который говорит о том, что мы не можем доверять Богу, следовать Его указаниям. Ведь Его заповеди - это пережиток, средневековье, темные века... Может ли современный человек идти по такому пути? Или я слышу: это не для меня, призвание - только для избранных... Какие шепотки я слышу чаще всего? Какие страхи они внушают мне? В чем Бог отказал бы мне или чего лишил бы меня?
- Бог действительно хотел отнять у человека знание некоторых вещей. До времени греха они не знали боли, страданий и смерти. Они знали не только это, но и страх, стыд, вину. А также растерянность, когда на голос Бога, вместо того чтобы бежать к Нему, они прятались от Него, в абсурдной уверенности, что Он их не увидит. Доверие было нарушено, и человек стал убегать от Источника своего существования и исполнения своих желаний.
- Бог в Своей нежности не выводит человека насильно из его убежища. Он зовет Адама издалека, желая, чтобы тот добровольно вернулся к Нему. Он также ищет каждого из нас и взывает: "Где ты? Как мне ответить на этот голос?

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

<u>Просмотр молитвы</u>

ДЕНЬ3.
(вторник, 7.03)
2 Царств 11,1-9. 14-15

1 Через год, в то время, когда выходят цари *в походы*, Давид послал
Иоава и слуг своих с ним и всех Израильтян; и они поразили Аммонитян
и осадили Равву; Давид же оставался в Иерусалиме.

2 Однажды под вечер Давид, встав с постели, прогуливался на кровле
царского дома и увидел с кровли купающуюся женщину; а та женщина
была очень красива. 3 И послал Давид разведать кто эта женщина.
И сказали ему: это Вирсавия, дочь Елиама, жена Урии Хеттеянина.
4 Давид послал слуг взять ее; и она пришла к нему, и он спал с нею. Когда
же она очистилась от нечистоты своей, возвратилась в дом свой. 5
Женщина эта сделалась беременною и послала известить Давида,
говоря: я беременна.

6 И послал Давид *сказать* Иоаву: пришли ко мне Урию Хеттеянина.
И послал Иоав Урию к Давиду. 7 И пришел к нему Урия, и расспросил *его*
Давид о положении Иоава и о положении народа, и о ходе войны.
8 И сказал Давид Урии: иди домой и омой ноги свои. И вышел Урия из
дома царского, а вслед за ним понесли и царское кушанье. 9 Но Урия спал
у ворот царского дома со всеми слугами своего господина, и не пошел
в свой дом.

14 Поутру Давид написал письмо к Иоаву и послал его с Уриею.
15 В письме он написал так: поставьте Урию там, где будет самое
сильное сражение, и отступите от него, чтоб он был поражен и умер.

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** Я представляю себе заскучавшего Давида, прогуливающегося по дворцовой террасе.
4. **Я попрошу в этой медитации** обращать внимание на то, как в моей жизни небольшие отклонения тянут меня к большему злу.
5. **Я начну размышлять над Словом Божьим**:

- Грех редко приходит к нам, громко заявляя о своем приходе. Открытое искушение нам легче отвергнуть. Труднее всего заметить маленькие шаги, ошибки, маленькие компромиссы, которые очень мягко и постепенно уводят нас с правильного пути поведения. Именно по такому пути пошел Давид. Он послал свою армию в бой, а сам, как вождь, остался в уютном дворце. Пренебрежение долгом превращается в лень. Днем царь валялся в постели или бесцельно прогуливался. Скучающий Давид легко привлекает внимание прекрасной Вирсавии... Могу ли я увидеть похожий путь поддавания искушению в своей собственной жизни? Задумываюсь ли я о последствиях своих решений? Признаю ли я, что некоторые из них могут привести к греху?
- Давид поддался искушению пренебрежения, затем лени, что вначале привело его к прелюбодеянию. Но на этом все не заканчивается, поскольку ситуация выходит из-под его контроля. Грех влечет за собой конкретные последствия, а у него не хватает сил и мужества взять на себя ответственность и посмотреть в лицо ситуации. Может быть, он испытывал парализующий стыд, может быть, страх потерять лицо, уважение окружающих? Мы не знаем, мы можем только представить, что он испытывал. Но это были настолько сильные чувства, что он решил сначала разыграть, обмануть верного ему солдата в надежде, что можно будет приписать беременность Вирсавии Урии. Когда это не удалось, он организовал заговор, чтобы вызвать смерть Урии. От неисполнения долга до убийства. В конце концов, это было не то, чего он хотел, он не думал, что все может так закончиться!
- А каковы последствия моих небрежностей, грехов или ошибок? Замечаю ли я их? Какое влияние они оказывают на мою жизнь, на решения, которые я принимаю в настоящее время?

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

<u>Просмотр молитвы</u>

ДЕНЬ 4.

(среда, 8.03)

2 Царств 12,1-7а.9.13

1 И послал Господь Нафана к Давиду, и тот пришел к нему и сказал ему: в одном городе были два человека, один богатый, а другой бедный; 2 у богатого было очень много мелкого и крупного скота, 3 а у бедного ничего, кроме одной овечки, которую он купил маленькую и выкормил, и она выросла у него вместе с детьми его; от хлеба его она ела, и из его чаши пила, и на груди у него спала, и была для него, как дочь; 4 и пришел к богатому человеку странник, и тот пожалел взять из своих овец или волов, чтобы приготовить *обед* для странника, который пришел к нему, а взял овечку бедняка и приготовил ее для человека, который пришел к нему.

5 Сильно разгневался Давид на этого человека и сказал Нафану: жив Господь! достоин смерти человек, сделавший это; 6 и за овечку он должен заплатить вчетверо, за то, что он сделал это, и за то, что не имел сострадания.

7 И сказал Нафан Давиду: ты — тот человек. 9 зачем же ты пренебрег слово Господа, сделав злое пред очами Его? Урию Хеттеянина ты поразил мечом; жену его взял себе в жену, а его ты убил мечом Аммонитян; 13 И сказал Давид Нафану: согрешил я пред Господом.

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 между пророком Натаном и царем Давидом.
4. **Я попрошу в этой медитации** о благодати принять правду о моем поведении.
5. **Я начну размышлять над Словом Божьим**:
   - В этой медитации мы рассматриваем продолжающуюся историю Иосифа и его братьев. Иосиф - продан в рабство своими братьями

проданный в рабство своими братьями - после многих бурных событий делает карьеру при дворе фараона. Фараон делает его правителем всего Египта. Иосифу дана большая власть, он решает кому будет продано зерно. Неожиданные события в его жизни приводят к тому, что спустя годы его братья У него есть шанс спасти свою семью от голодной смерти. Или обречь их на смерть. Он может простить их, но не обязан. Жизнь или смерть. У нас всегда есть выбор.

- На лжи, зле, грехе невозможно строить. Одно злое деяние часто приводит к другому. Неизвестно, как продолжилась бы история Давида, если бы Бог не вмешался, не вмешался через пророка, чтобы разорвать цепь зла и греха. Даже на этом этапе своей истории Давид понимал, что даже по несовершенной человеческой справедливости он должен понести суровое наказание. Но Бог в Своей милости желает не его смерти, а его спасения.
- Некоторые последствия греха невозможно исправить и стереть, но для того, чтобы Бог простил, нужно совсем немного - признание вины, признание греха. Эта возможность существует и сегодня. У каждого есть шанс пойти по пути Давида и позволить Богу спасти себя. Выберу ли я этот путь?

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

Просмотр молитвы

ДЕНЬ 5.

(четверг, 9.03)

Матфея 4, 1-11

1 Тогда Иисус возведен был Духом в пустыню, для искушения от диавола, 2 и, постившись сорок дней и сорок ночей, напоследок взалкал.

[3] И приступил к Нему искуситель и сказал: если Ты Сын Божий, скажи, чтобы камни сии сделались хлебами.

[4] Он же сказал ему в ответ: написано: «не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих».

[5] Потом берет Его диавол в святой город и поставляет Его на крыле храма, [6] и говорит Ему: если Ты Сын Божий, бросься вниз, ибо написано: «Ангелам Своим заповедает о Тебе, и на руках понесут Тебя, да не преткнешься о камень ногою Твоею».

[7] Иисус сказал ему: написано также: «не искушай Господа Бога твоего».

[8] Опять берет Его диавол на весьма высокую гору и показывает Ему все царства мира и славу их, [9] и говорит Ему: всё это дам Тебе, если, пав, поклонишься мне.

[10] Тогда Иисус говорит ему: отойди от Меня, сатана, ибо написано: «Господу Богу твоему поклоняйся и Ему одному служи».

[11] Тогда оставляет Его диавол, и се, Ангелы приступили и служили Ему.

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** одинокого Иисуса в пустыне.
4. **Я попрошу в этой медитации** Святого Духа показать мне пути искушения, присутствующие в моей жизни, особенно те, которые мне труднее всего заметить.
5. **Я начну размышлять над Словом Божьим**:
   - Каждый человек подвержен искушениям. Никакое количество благочестия или даже святости не может защитить нас от него. Даже Иисус, хотя Он и был Богом, испытал искушение, потому что Он также был Человеком. В описанной сцене лишь короткое предложение сообщает нам, что искуситель пытается вступить в диалог с Иисусом. Видел ли Иисус его? Или это был просто тихий шепот или мысль, возникшая в его голове? Задумываюсь ли я, как искуситель приходит ко мне?

- Для искушения был выбран особый момент, когда Иисус был ослаблен долгим постом. Отмечаю ли я в своей жизни моменты, когда голод по чему-либо - не обязательно физический, возможно, тоска, жажда или длительное страдание - ослабляет мою сопротивляемость искушению? Узнаю ли я времена, когда с моей стороны следует проявлять особую бдительность?
- Легче распознать искушение, когда нам предлагают вещи, которые являются очевидным злом - конкретное нарушение заповеди, причинение вреда другому человеку или самому себе. Труднее, когда голодному человеку внушают мысль о его слишком естественном праве утолить голод, получить то, что ему все-таки нужно, воспользоваться своим положением, возможно, пойти на небольшой компромисс со злом. Жить немного легче, легче, приятнее... Избегать того, что наполняет человека страхом. Среди прочего, Иисус поражен в своем самосознании как Сын Божий - пусть Бог докажет ему, что Он любит его, что Он заботится о нем, что Он спасет. Он также испытывает искушение опереться на богатства этого мира, на всякий случай, потому что, в конце концов, забота этого Бога может быть разной, а деньги - вещь конкретная. Можно ли так полностью довериться? А о чем я слышу чаще всего? Что является моим самым большим искушением?
- Иисус не вступает в диалог со злом. Короткая цитата из Писания - это Его единственный ответ на шепот сатаны. Какие у меня есть способы реагирования?

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

Просмотр молитвы

ДЕНЬ 6.

(пятница, 10.03)

Второзаконие 30, 11-20

11 Ибо заповедь сия, которую я заповедую тебе сегодня, не недоступна
для тебя и не далека; 12 она не на небе, чтобы можно было говорить:
«кто взошел бы для нас на небо и принес бы ее нам, и дал бы нам
услышать ее, и мы исполнили бы ее?» 13 И не за морем она, чтобы можно
было говорить: «кто сходил бы для нас за море и принес бы ее нам, и дал
бы нам услышать ее, и мы исполнили бы ее?» 14 Но весьма близко к тебе
слово сие: оно в устах твоих и в сердце твоем, чтобы исполнять его.

15 Вот, я сегодня предложил тебе жизнь и добро, смерть и зло. 16 [Если
будешь слушать заповеди Господа, Бога твоего,] которые я заповедую
тебе сегодня — любить Господа, Бога твоего, ходить по путям Его
и исполнять заповеди Его и постановления Его и законы Его; и будешь
ты жить и размножишься, и благословит тебя Господь, Бог твой, на
земле, в которую ты идешь, чтоб овладеть ею; 17 если же отвратится
сердце твое, и не будешь слушать, и заблудишь, и станешь поклоняться
иным богам и будешь служить им, 18 то я возвещаю вам сегодня, что вы
погибнете и не пробудете долго на земле, для овладения которою ты
переходишь Иордан. 19 Во свидетели пред вами призываю сегодня небо
и землю: жизнь и смерть предложил я тебе, благословение и проклятие.
Избери жизнь, дабы жил ты и потомство твое, 20 любил Господа, Бога
твоего, слушал глас Его и прилеплялся к Нему; ибо в этом жизнь твоя
и долгота дней твоих, чтобы пребывать тебе на земле, которую Господь
с клятвою обещал отцам твоим Аврааму, Исааку и Иакову дать им.

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** развилку дороги во время похода.
4. **Я попрошу в этой медитации** посмотреть, какие решения в моей жизни являются частью выбора пути жизни, а какие означали выбор пути смерти.
5. **Я начну размышлять над Словом Божьим**:
   - Бог уважает человеческую свободу, потому что Он дал нам истинную любовь. Он дал нам возможность выбора, в том числе

самого главного, к которому сводится весь выбор нашей жизни. На одной стороне - Божий призыв и вся правда о нас самих, которую Он, как наш Творец, знает лучше всех. Это путь жизни и счастья. На другой стороне - возможность отвергнуть Божье слово, Его путь, советы и наставления, которые Он нам дает. И Бог слишком любит нас, чтобы ради нашего сиюминутного комфорта скрывать правду о том, что это путь несчастья, ведущий к смерти. Каждое мое решение - это выбор между этими двумя путями. Осознаю ли я это, когда делаю свой ежедневный выбор?

- Каждое решение имеет свои последствия, которые приносят больше добра и радости в нашу жизнь и жизнь окружающих нас людей, или же они становятся первым - или уже следующим? - шагом на пути прочь от Бога, связывая нас с грехом и порабощая нас. Бог дал нам полную свободу, но наш выбор не безразличен для Него. Со всей силой Своей любви Он призывает нас следовать Его путем, объясняет, спрашивает и предупреждает. Хочу ли я откликнуться на Его призыв? Каким путем?
- Бог призывает нас охранять свое сердце. В нем Он вложил все наши самые сокровенные желания и стремления, которые естественным образом могут привести нас к Нему, открыв истину. Но этот голос сердца легко заглушить, следуя за чуждыми идолами современного мира. Удобство, удовольствие, богатство, влияние, престиж, мнение окружающих... Их слишком много, чтобы перечислить. Иногда, казалось бы, невинные вещи могут стать нашим личным идолом, когда они становятся важнее, чем нежный голос совести, говорящий нам, что действительно хорошо и ценно. Что есть истина и жизнь. Способен ли я увидеть, какой соблазн, какой маленький идол заставляет меня отвергать Божий образ жизни?
- Бог знает, насколько трудной и болезненной может быть наша борьба с грехом. Поэтому Он начинает со слов утешения. Эта задача не является невыполнимой. В конце концов, Он не оставил нас одних. Воспользуюсь ли я Его приглашением и помощью?

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

Просмотр молитвы

ДЕНЬ 7.

(суббота, 11.03)

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 помоюсь «Отче наш». Осеню себя крестным знамением.

Просмотр молитвы