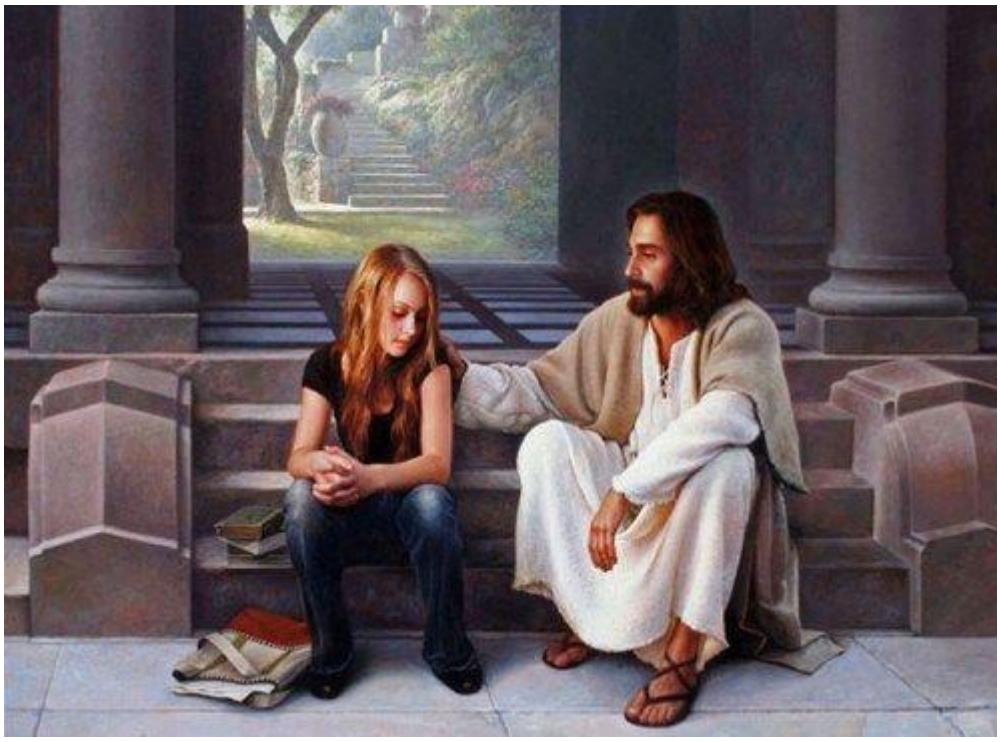
ДУХОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Третья неделя



«С грешницами за Иисусом»

Томск
12-18.03.2023г.

Дорогие друзья!

Духовные упражнения будут длиться ещё три недели. Каждую неделю, каждый день, с понедельника по среду, 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. Четверг, пятница и суббота будут днями для повторной медитации, то есть для повторения одной из предедущих медитаций – 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).

[73] **ПРИБАВЛЕНИЯ**,

чтобы лучше совершить духовные упражнения
и полнее обрести желаемое.

Прибавление первое: укладываясь в постель, перед тем как заснуть, размышляй в течение времени, <достаточного для прочтения> молитвы «Богородице Дево», в котором часу нужно встать и для чего; и сделай мысленный обзор упражнения, которое тебе предстоит выполнить.

[74] <**Прибавление**> **второе**: проснувшись, не следует давать место тем или иным мыслям, но сразу же направить внимание на то, что станешь созерцать в первом упражнении. […] Одеваться с этими или подобными мыслями, в зависимости от предложенного предмета <упражнения>.

[75] <**Прибавление**> **третье**: за шаг-другой до того места, где предстоит созерцать или размышлять, остановись на некоторое время, <достаточное для произнесения> «Отче Наш», и вознесись разумом горе, думая, что Господь Бог наш наблюдает за тобой и т. п., и в смирении соверши благоговейный поклон.

[76] <**Прибавление**> **четвёртое**: приступить к созерцанию: либо на коленях, либо простершись на земле, либо лёжа на спине лицом вверх, либо сидя, либо стоя, неизменно устремляясь к поискам желаемого.

Обратим внимание на две вещи: во-первых, если обретаешь желаемое, стоя на коленях, тогда уже не надо изменять положение; если лёжа и т. п. — то же самое. Во-вторых, если в каком-либо пункте <упражнения> обретёшь желаемое, задержись на нём, пока не удовлетворишься вполне, совершенно не беспокоясь о том, чтобы перейти далее.

[77] <**Прибавление**> **пятое**: завершив упражнение, в течение четверти часа, сидя или прохаживаясь, рассмотри, как прошло созерцание или размышление; если плохо, то ищи причину, по которой так произошло; и, найдя её, испытай раскаяние, чтобы исправиться в дальнейшем; если же успешно, то возблагодари Господа Бога нашего и в другой раз сделай так же.

([78] <**Прибавление**> **шестое**: не желай думать о предметах приятных и весёлых — например, о славе, о Воскресении и т. п., — ибо ощущению страдания, скорби и слезам о грехах мешает каждая радостная и весёлая мысль; но имей перед очами только желание скорбеть и чувствовать страдание, так что лучше приводи на память смерть и Суд.

[79] <**Прибавление**> **седьмое**: с той же целью устрани всякий дневной свет, закрыв окна и двери, когда находишься у себя в комнате, исключая время для молитвы, чтения и приема пищи.**)**[1]

[80] <**Прибавление**> **восьмое**: не смеяться и не говорить ничего такого, что может рассмешить.

([81] <**Прибавление**> **девятое**: опускать очи долу, кроме того времени, когда принимаешь кого-либо или прощаешься с ним.

[82] <**Прибавление**> **десятое**: покаяние, разделяющееся на внешнее и внутреннее. Внутреннее заключается в сокрушении о своих грехах

---

[1] Не касаются Духовных упражнений в повседневной жизни.

с твёрдым решением не повторять ни их, ни каких-либо иных грехов. Внешнее покаяние, или плод внутреннего, — это наказание за совершённые грехи, и принимают его обычно трояким образом.

[83] **Первый <способ покаяния>** касается еды. Следует отметить, что отказ от излишеств — не покаяние, а воздержание. Покаяние совершается, когда мы отказываемся от необходимого, и чем больше — тем сильнее и лучше будет покаяние, лишь бы при этом человек не испортил себе здоровье и не воспоследовала изрядная слабость.

[84] **Второй <способ покаяния>** касается сна и постели. Опять-таки здесь отказ от излишеств, от предметов утончённых и мягких — не покаяние. Покаяние совершается, когда отказываются от необходимого для сна; и чем больше — тем лучше, лишь бы при этом человек не испортил себе здоровье и не воспоследовала изрядная слабость. Точно так же нельзя лишать себя надлежащей <продолжительности> сна, если только нет дурной привычки спать слишком долго. Тогда нужно приучаться к средней мере <сна>.

[85] **Третий <способ покаяния>** — умерщвлять плоть, то есть причинять ей ощутимую боль, что достигается ношением власяницы, верёвок или вериг, самобичеванием, нанесением себе ран или иными самоистязаниями.

[86] **<Замечание>**. Представляется, что самое уместное и безопасное в покаянии — чтобы боль ощущалась плотью и не проникала в кости, дабы причинялась только боль, а не болезнь. Кажется поэтому, что лучше истязать себя тонкими веревками, причиняющими лишь внешнюю боль, нежели чем-либо иным, способным вызвать тяжкую болезнь.**)**[2]

[87] **Примечание первое**: внешнее покаяние совершается главным образом с троякой целью: во-первых, ради исправления грехов, совершённых в прошлом; во-вторых, ради победы над самим собою, то есть для того, чтобы чувственность повиновалась разуму, и все более низменные стороны <нашей природы> сильнее подчинялись более возвышенным; в-третьих, дабы искать и обрести ту милость или дар, которых хочешь и желаешь: например, сокрушение о своих грехах или

[2] Не касаются Духовных упражнений в повседневной жизни.

обильные слёзы о них либо о муках и терзаниях, которые Господь наш Христос претерпевал во время Своих Страстей; или же ради того, чтобы разрешить какое-либо сомнение, которое испытываешь.

[88] **Примечание второе**: следует отметить, что прибавления первое и второе относятся к упражнениям, совершаемым в полночь и ранним утром, а не к тем, что совершаются в другое время. Четвёртое же <прибавление> никогда не нужно совершать в церкви, прилюдно, но только в уединении, у себя дома и т. п.

[89] **Примечание третье**: если упражняющийся не может обрести желаемого (например, слёз, утешений и т. п.), зачастую полезно бывает совершить какую-нибудь перемену во сне, в еде и в других <делах>, относящихся к покаянию: например, два-три дня совершать покаяние, а следующие два-три дня — нет, ибо одним <людям> полезно совершать большее покаяние, а другим — меньшее. Кроме того, зачастую мы уклоняемся от покаяния из-за чувственной любви <к себе> и в силу ложного суждения о том, что человеческая природа не вынесет его без значительного ущерба для здоровья; иногда же мы, наоборот, хватаем через край, полагая, что тело выдержит <всё>. Посему Господь Бог наш, зная наше естество бесконечно лучше, чем мы сами, при таких переменах часто дает каждому понять, что ему полезно.

[90] **Примечание четвёртое**: частичное испытание совести <просмотр дня> нужно совершить, чтобы избавиться от недостатков и небрежности в упражнениях и в прибавлениях; то же самое — во вторую, третью и четвёртую Недели [160, 207].

Беседа с сопровождающим лицом

состоится …….03.22 г. в ....

<u>заметки после беседы:</u>

……

……

……

……

……

……

ДЕНЬ 1.

(воскресенье, 12.03)

Третья конференция

(бр. Войцех Урбаньски)

заметки:

……

……

……

……

……

……

ДЕНЬ2.

(понедельник, 13.03)

Иезекииль 37, 1-6

1 Была на мне рука Господа, и Господь вывел меня духом и поставил
меня среди поля, и оно было полно костей, 2 и обвел меня кругом около
них, и вот, весьма много их на поверхности поля, и вот, они весьма сухи.
3 И сказал мне: сын человеческий! оживут ли кости сии? Я сказал:
Господи Боже! Ты знаешь это. 4 И сказал мне: изреки пророчество на
кости сии и скажи им: «кости сухие! слушайте слово Господне!» 5 Так
говорит Господь Бог костям сим: вот, Я введу дух в вас, и оживете.
6 И обложу вас жилами, и выращу на вас плоть, и покрою вас кожею,
и введу в вас дух, и оживете, и узнаете, что Я — Господь.

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 Иезекииль с верой пророчествует над высохшими костями.
4. **Я попрошу в этой медитации** о вере в то, что Бог может оживить то, что во мне сейчас как будто мертво.
5. **Я начну размышлять над Словом Божьим**:
   - В нашей жизни есть области, которые, кажется, умерли. Это может быть часть нашей жизни или мы сами. И мы сумели смириться с потерей и признать, что уже ничего нельзя изменить. Возможно, мы отбросили эту часть жизни или себя в глубины забвения. Как сморщенные кости, на которые смотрит пророк Иезекииль. И Бог спрашивает: «Оживут ли кости сии? Может ли ожить то, что кажется мертвым?»
   - Пророк дает Богу свободу действий. Он выражает свою уверенность в Его знании и мудрости. Он открыт для Его воли. Однако Бог не совершает преобразования в одиночку. Он приглашает Иезекииля к конкретным действиям. Есть ли во мне готовность сделать это? К труду и усилиям? Возможно, там, где я думаю, что надежды больше нет.
   - Иезекииль пророчествует, призывая сморщенные кости слушать, что говорит Бог, ибо то, что мертво в нас, нуждается в слове Господа. Его слово имеет силу оживить нас. Бог жаждет прикоснуться к тому, что, казалось бы, полностью иссякло. Шаг за шагом, слой за слоем, чтобы достичь глубин и дать нам Своего Духа. Верю ли я, что Он может оживить во мне то, что мертво?
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, 14.03)

Луки 15, 1-7

1 Приближались к Нему все мытари и грешники слушать Его. 2 Фарисеи
же и книжники роптали, говоря: Он принимает грешников и ест с ними.
3 Но Он сказал им следующую притчу: 4 кто из вас, имея сто овец
и потеряв одну из них, не оставит девяноста девяти в пустыне и не
пойдет за пропавшею, пока не найдет ее? 5 А найдя, возьмет ее на плечи
свои с радостью 6 и, придя домой, созовет друзей и соседей и скажет им:
«порадуйтесь со мною: я нашел мою пропавшую овцу». 7 Сказываю вам,
что так на небесах более радости будет об одном грешнике кающемся,
нежели о девяноста девяти праведниках, не имеющих нужды
в покаянии.

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** пастуха, который ищет потерянную овцу и находит ее.
4. **Я попрошу в этой медитации** о доверии к тому, что Иисус найдет меня там, где я заблудился.

5. **Я начну размышлять над Словом Божьим**:
   - Многие люди собираются вокруг Иисуса, чтобы послушать Его. Их реакция на то, что говорит и делает Иисус, очень разная. Для некоторых они становятся спасением в их смятении. Это те, кого фарисеи считают ниже себя: более бедные, менее образованные, грешники... Они и сами считают себя ниже. Фарисеи смотрят на Иисуса, слушают Его, но не применяют Его слова к себе и своей жизни. Они считают себя достаточно праведными: в конце концов, это грешники и мытари, а не они, заслуживают осуждения.
   - Иисус обращается к ним с притчей о пастухе, который ищет потерянную овцу. Овечка так дорога ему, что, отправляясь на ее поиски, он оставляет большое стадо. Найдя его, он очень радуется и делится своей радостью с близкими и друзьями.
   - Сегодня Иисус тоже ищет потерянных людей. Он ищет каждого из нас. Чем дальше человек отступил от Него, тем больше Иисус заботится о нем и тем больше радости он получает, когда позволяет Иисусу найти себя. Это повод для радости, когда кто-то позволяет себе спастись!
   - А как у меня? Могу ли я поверить, что я ценен для Иисуса, несмотря на все мои недостатки? Позволяю ли я Иисусу найти меня там, где я заблудился?
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 4.

(среда, 15.03)

Иеремия 17, 5-8

5 Так говорит Господь: проклят человек, который надеется на человека
и плоть делает своею опорою и которого сердце удаляется от Господа.
6 Он будет как вереск в пустыне и не увидит, когда придет доброе,
и поселится в местах знойных в степи, на земле бесплодной,
необитаемой. 7 Благословен человек, который надеется на Господа
и которого упование — Господь. 8 Ибо он будет как дерево, посаженное
при водах и пускающее корни свои у потока; не знает оно, когда
приходит зной; лист его зелен, и во время засухи оно не боится и не
перестает приносить плод.

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** куст в сухой степи и дерево, посаженное у воды.
4. **Я попрошу в этой медитации** доверять Богу и "укоренить" свои надежды в Нем.
5. **Я начну размышлять над Словом Божьим**:
   - Бог - податель жизни. Он всегда благословляет человека. Однако вместе с грехом в мир вошло проклятие, вошла смерть. И человеку была предоставлена возможность выбора между тем, что дает жизнь, и тем, что дает смерть.
   - Следование за Богом всегда дает рост и жизнь. Человек, который "надеется на Господа и которого упование — Господь", не упадет даже в самые трудные моменты своей жизни. Любая ситуация, даже кажущаяся безнадежной, укрепит его и не угасит его дух.
   - Мы часто забываем, что каждый день и в каждом решении мы выступаем либо за жизнь, либо за то, что заставляет жизнь "угасать". Занятые сотнями текущих дел и событий, мы забываем об этом фундаментальном выборе.

- Я действительно могу распознать выбранный путь по надеждам, которые живут в моем сердце. По тому, на что я опираюсь в своей повседневной жизни. Кроме того, последствия уже сделанного мною выбора показывают, чему я следовал. Они являются знаками, указывающими на то, что я действительно отстаивал. Бог приглашает меня посмотреть на эти знаки.
- Какие решения "приносят хорошие плоды" в моей жизни, а где я чувствую, что "увядаю"?

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, 16.03)

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>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

……

……

……

ДЕНЬ 6.

(пятница, 17.03)

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.

Просмотр молитвы:

……

……

……

……

……

……

……

……

……

ДЕНЬ 7.

(суббота, 18.03)

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>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....