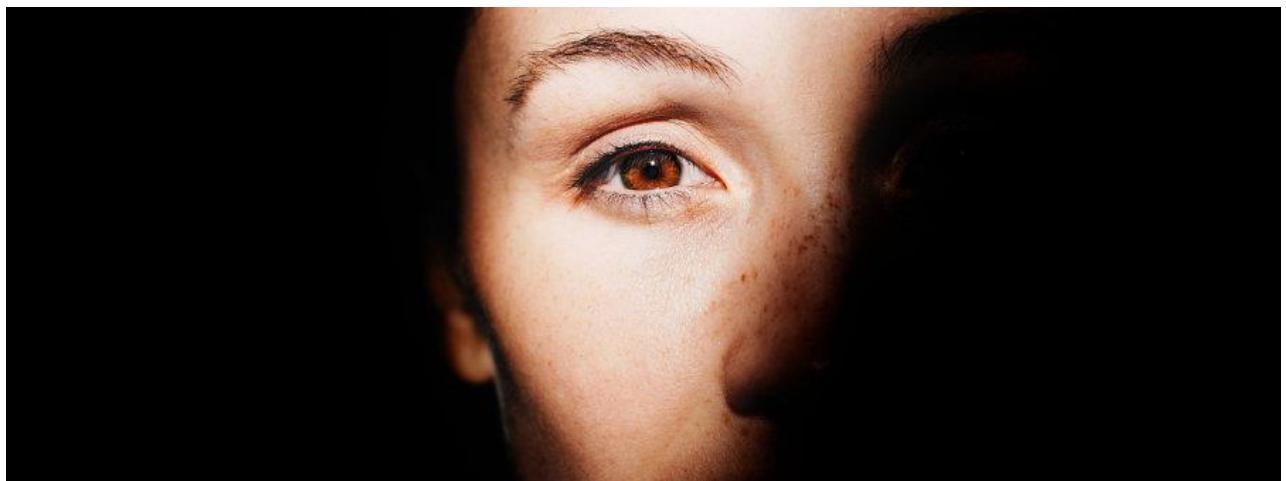




ДУХОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Первая неделя



«Видеть всё новым во Христе»



Томск
26.02 – 4.03.2023г.

Дорогие друзья!

Духовные упражнения будут длиться пять недель. 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.

Беседа с сопровождающим лицом

Помимо ежедневной медитации, раз в неделю мы будем встречаться с сопровождающим лицом. В это время мы сможем поговорить с ним о том, что мы переживаем во время духовных упражнений. Работа этого человека заключается не в том, чтобы решать наши проблемы или давать советы о нашей жизни, а в том, чтобы помочь нам увидеть то, как Бог ведет нас.

НЕСКОЛЬКО ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАМЕТОК О МЕДИТАЦИИ

Было бы хорошо найти определенное время и место для ежедневной молитвы. Она должна длиться не меньше 30 минут и не больше 45 минут. Это время самой медитации, без подготовки. Необходимо решить, сколько времени вы хотели бы посвятить медитации, стараясь не сокращать его.

Время для медитации должно соответствовать ритму дня. Также важно найти место для молитвы и сосредоточения, место, где вас никто не потревожит. Конечно, не следует забывать выключать телефон. Правильная осанка (прямая спина) и удобное расположение в положении сидя – также должны помочь сосредоточиться.

Дальнейшая подготовка

(вечером накануне или за некоторое время до медитации)

После прочтения отрывка из Священного Писания и введения, стоит внимательно прочитать библейский отрывок еще несколько раз, чтобы усвоить его содержание. Полезно поразмышлять о том, что именно меня трогает в тексте. Основой для размышлений является Слово Божье в Писании, а не комментарии во введении, которые лишь помогают привлечь внимание к определенным аспектам. Если предлагаемое введение помогает нам, это хорошо; если нет – мы спокойно концентрируемся на отрывке Писания. Подчеркнем: мы рассматриваем НЕ текст введения к медитации, а данный Отрывок из Писания!

Непосредственная подготовка

(перед самой молитвой)

Отправляясь на место молитвы (желательно постоянное), я буду думать о том, что я собираюсь сделать в данный момент и с кем я собираюсь встретиться, о чём я собираюсь просить. За 1-2 минуты перед тем, как зайду место для молитвы, я смотрю на него, думаю, что Бог ждет меня там, Он приглашает меня, я могу склонить голову к месту встречи с Богом. Я занимаю удобное положение для молитвы, желательно такое, в котором я смогу пребывать все выделенное время для молитвы без изменений. Я делаю несколько глубоких вдохов. Я слушаю биение своего сердца, дыхание. Господь поддерживает мою жизнь. Я успокаиваю свои мысли (образно говоря, как если бы я положил их в морозилку на время молитвы, а Иисус, если захочет, сам доберется до них и вытащит в нужный момент).

МЕДИТАЦИЯ

1. Саму медитацию мы начинаем с крестного знамения. Это осознание того, что я стою перед Богом, моим Творцом и Искупителем. Очень важно не проходить этот первый этап медитации слишком поверхностно. Плодотворность молитвы в значительной степени зависит от того, насколько хорошо вы проникли в истину Божьего присутствия.
2. Следующий шаг – подготовительная молитва – это **испрашивание благодати у Господа Бога нашего, дабы все мои намерения, действия и поступки направлялись единственно и исключительно ко служению Его Божественному Величеству и к Его восхвалению**. Это слова святого Игнатия. Эта молитва, которая не меняется на протяжении всех духовных упражнений, говорит о чистоте намерений, об истинном устремлении к Богу, а не к самому себе. Это выражение нашего согласия и в то же время нашей просьбы, чтобы Он, наш Бог и Господь, направил эту молитву.
3. Теперь нам следует представление места, предложенное во введении. Изображение должно помочь нам глубже проникнуть в размыслимый нами отрывок Святого Писания – смотреть, слушать, чувствовать; а также – увидеть себя в этой сцене. Постарайтесь как можно больше задействовать свое воображение – постарайтесь запечатлеть какие-то детали, например: запах хлеба, прикосновение Иисуса к вашему телу, шум ветра, пение птиц и т.д. [3-5 мин]
4. Следующий момент – попросить о конкретном плоде медитации, который был предложен во введении. Не забывайте, однако, просить о том, чего вы желаете! Это должна быть ваша просьба, даже если она сформулирована кем-то как предложение во введении. Поэтому постарайтесь, уже в ходе дальнейшей подготовки, сделать эту просьбу своей собственной.
5. За ним следует медитация. Это молитва, которая открывает всю личность для присутствия и действия Бога. Необходимо внимательно смотреть и слушать, чтобы понять, какую истину Бог сообщает мне в рассматриваемом библейском тексте. Слово Божье,

над которым размышляют, всегда обращено к конкретному человеку и хочет пролить свет на него или его текущую ситуацию. Речь идет не о том, чтобы узнать какую-то общую теоретическую истину о Боге. Важно войти в себя, то есть в свое сердце, и посмотреть, какие чувства (эмоции) и возбуждения воли (желания) вызывает во мне размышляемое слово. Как она освещает мою жизнь – всю мою жизнь: прошлое, настоящее и будущее. *Что Бог хочет показать мне, пригласить меня сделать? Какова моя реакция? Что я могу сделать в конкретных ситуациях моей жизни?* Во время медитации могут возникнуть трудности с концентрацией: пустота или, наоборот, шквал мыслей, не связанных с медитацией. Не стоит беспокоиться об этом, а спокойно вернуться к рассматриваемому тексту и образу (прежде всего изображение должно быть якорем в море разнообразных, тревожных мыслей, иногда очень бурных, оно должно всегда возвращать нас к встрече с Богом). В медитации не следует торопиться. Святой Игнатий писал: Не количество знаний, а внутреннее ощущение и вкус вещей удовлетворяет и насыщает душу. Не обязательно «обработать» весь предложенный контент, а сосредоточиться на том, что помогает нам идти вперед.

6. [за 5-7 минут до окончания медитации Вся медитация должна заканчиваться искренней и непосредственной беседой с Богом Отцом, Христом или Марией. Хорошо благодарить за вдохновение, возникшее во время молитвы, откровенно говорить о трудностях, просить о помощи. В конце мы читаем молитву «Отче наш». Завершаем молитву крестным знамением.

Просмотр молитвы

После медитации уделите время рефлексии над ходом медитации и запишите вдохновение, которое пришло в результате медитации. Отметьте, что помогло вам в вашей встрече с Богом, а что помешало ходу медитации. НЕ ЗАПИСЫВАЙТЕ НИЧЕГО ВО ВРЕМЯ САМОЙ МОЛИТВЫ (например, боясь, что вы забудете какую-то мысль)! Если что-то действительно важно, это сохранится в памяти опыта тронутого сердца, а не в красивых словах знаний, далеких от вашей жизни.

Наши духовные упражнения проходят во время Великого поста. Мы все призваны обновить и углубить наши отношения с нашим Господом, Иисусом Христом, чтобы лучше пережить тайну Его Страстей, Смерти и Воскресения. Мы надеемся, что испытание Пасхальной тайны приведёт нас к миру Воскресшего Господа и даст нам силы для созидания вместе с Ним Божьего Царства в обыденности нашей повседневной жизни.

Первая беседа с сопровождающим лицом

состоится22 г. в

ДЕНЬ 1. (воскресенье, 26.02) Первая конференция

Введение в «Духовные упражнения в повседневной жизни».
(о. Овсеп Меликсетян SJ)

ДЕНЬ2. (понедельник, 27.02) Евангелие от Иоанна 1,35-39

³⁵ На другой день опять стоял Иоанн и двое из учеников его. ³⁶ И, увидев идущего Иисуса, сказал: вот Агнец Божий. ³⁷ Услышав от него сии слова, оба ученика пошли за Иисусом. ³⁸ Иисус же, обратившись и увидев их идущих, говорит им: что вам необходимо? Они сказали Ему: Раввій (что значит: «учитель»), где живешь? ³⁹ Говорит им: пойдите и увидите. Они пошли и увидели, где Он живет; и пробыли у Него день тот. Было около десятого часа.

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 представлю себе** сцену, в которой два ученика следуют за Иисусом, и Он приглашает их присоединиться к Нему.
- 4. Я попрошу в этой медитации** открыть мое сердце для Божьего приглашения встретиться.
- 5. Я начну размышлять над Словом Божьим:**
 - Миссия Иоанна Крестителя заключалась в том, чтобы подготовить народ к приходу Мессии и указать на Него, когда Он явится. Поэтому, когда Иоанн признает Иисуса Сыном Божиим и говорит об этом своим ученикам, двое из них решают последовать за ним.
 - Вокруг Иоанна Крестителя собирались люди, ищущие Бога, ученики, для которых он был учителем и авторитетом. Иоанн, проповедуя призыв к обращению, очень четко направил все внимание не на себя, не на свою весть, а на Христа. И все же не все его ученики сразу же последовали за Иисусом, на которого он указывал. Хочу ли я следовать за Иисусом? Или я предпочитаю наблюдать за Ним со стороны, оставаясь в своем существующем опыте религиозной жизни?
 - Когда Иисус увидел учеников Иоанна, идущих за Ним, Он спросил их: что вы ищете? Ученики не отвечают на этот вопрос прямо. Возможно, они еще не могут назвать свои желания и ожидания, но они знают, что хотят познать Его. Иисус приглашает их к Себе. Эта первая встреча начинается не с провозглашения учения, а с установления отношений. Ученики проводят с Иисусом целый день. Этот опыт был настолько важен, что даже десятилетия спустя один из этих учеников, евангелист Иоанн, приводит воспоминания об этом времени. Есть ли и у меня такое воспоминание?
 - В начале духовных упражнений полезно задать себе тот же вопрос, который Иисус задал ученикам. К чему я стремлюсь в данный момент моей жизни? Каковы мои стремления, мои желания, мои

решения, которые я должен принять? Чего я желаю глубоко, в своем сердце?

- Сегодня Иисус проходит через нашу жизнь так же, как Он перешел через реку Иордан две тысячи лет назад. Способен ли я увидеть Его? Действительно ли я хочу встретиться с Ним на этом отступлении, следовать за Ним туда, где Он ждет 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

ДЕНЬ3.

(вторник, 28.02)

1 Иоанна 3, 1-3

¹ Смотрите, какую любовь дал нам Отец, чтобы нам называться и быть детьми Божиими. Мир потому не знает нас, что не познал Его.

² Возлюбленные! мы теперь дети Божии; но еще не открылось, что будем. Знаем только, что, когда откроется, будем подобны Ему, потому что увидим Его как Он есть. ³ И всякий, имеющий сию надежду на Него, очищает себя так, как Он чист.

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 себя** ребенка на руках у матери или отца.
4. **Я попрошу в этой медитации** познать и принять любовь Бога.
5. **Я начну размышлять над Словом Божиим:**
 - Святой Иоанн Евангелист, чью первую встречу с Иисусом мы рассматривали вчера, написав свое письмо в конце жизни, передает самую важную истину о нас - мы возлюбленные дети Бога.

- Иногда мы забываем, что христианство, наша вера, - это не набор моральных правил, запретов и предписаний, а отношения с любящим Отцом.
- Быть ребенком Божиим - это великое достоинство. Обратим внимание на то, что, поскольку все мы дети Божьи, никто не является ненужным или нежеланным. Даже если люди, среди которых мы живем, иногда самые близкие нам люди, не всегда понимают нас, принимают нас, иногда прямо отвергают нас. Возможно, они поступают так потому, что сами еще не познали Божью любовь.
- Бог создал нас как своих детей и - как любой любящий добрый родитель - хочет для нас самого лучшего. Человек создан для счастья, для развития, для роста, для построения отношений с людьми. А также, что самое важное, иметь отношения с любящим Богом, то есть быть спасенным, знать Его лицом к лицу. Это счастье, которое мы даже не можем себе представить или понять, но которое ожидает нас.
- Духовные упражнения направлены на то, чтобы помочь мне познать и принять любовь Бога ко мне. Это время для меня остановиться и внимательнее прислушаться к Божьему Слову. Чтобы, как призывает апостол Иоанн в своем послании, я увидел, какой любовью я любим. Способен ли я видеть Божью любовь в своей 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.

Просмотр молитвы

ДЕНЬ 4.

(среда, 1.03)

Премудрости Иисуса, сына Сирахова 39, 16.18.33-34; 43, 1-2.5-6.9-11.27.28

Выслушайте меня, благочестивые дети, и растите, как роза, растущая на поле при потоке; цветите, как лилия, распространяйте благовоние и пойте песнь; Главное из всех потребностей для жизни человека — вода, огонь, железо, соль, пшеничная мука, мед, молоко, виноградный сок, масло и одежда: все это благочестивым служит в пользу, а грешникам может обратиться во вред. Есть ветры, которые созданы для отмщения и в яности своей усиливают удары свои, во время устремления своего изливают силу и удовлетворяют яности Сотворившего их. Величие высоты, твердь чистоты, вид неба в славном явлении! Солнце, когда оно является, возвещает о них при восходе: чудное создание, дело Всевышнего! Велик Господь, Который сотворил его, и по слову Его оно поспешно пробегает путь свой. И луна всем в свое время служит указанием времен и знамением века: это — глава выших строев; она сияет на тверди небесной; красота неба, слава звезд, блестящее украшение, владыка на высотах! По слову Святаго звезды стоят по чину и не устают на страже своей. ибо там необычайные и чудные дела, разнообразие всяких животных, роды чудовищ. Чрез Него все успешно достигает своего назначения, и все держится словом Его.

- 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 Еgo Божественному Величеству и к Его восхвалению.**
- 3. Я представляю себя звездное небо или красивую картину природы.**
- 4. Я попрошу в этой медитации быть благодарным за дар творения.**
- 5. Я начну размышлять над Словом Божиим:**
 - Бог - Творец всей Вселенной, ее могущества и красоты. Он также является Творцом нашей земли и всего, что на ней находится. Как исследование тайн космоса, так и созерцание красоты и удивительной логики природы заставляют нас задуматься о нашем мире. Физика или астрономия описывают - в меру наших

нынешних знаний - как он мог возникнуть, а геология и биология - как развивалась жизнь на Земле. Однако ни одна из этих наук не может ответить на вопрос: почему возник мир? И: почему?

- Как отмечает Иисус, сын Сирахова, мир не только логичен и могущественен, но и прекрасен и добр. Все явления имеют в нем свое место, все для чего-то предназначено. Бог создает мир, который хороший. В его сложной структуре, до конца непроницаемой, в его внушающей благоговение красоте можно увидеть отражение бесконечной мудрости и благости Бога.
 - Во Вселенной все имеет свое место, и все, что создал Бог, необходимо - даже если в данный момент мы не можем этого понять, а сила стихий может нас ужаснуть. Только созерцание тайн природы может обратить наше внимание на силу и мудрость Творца, но только видя Его заботу и доброту, мы можем приблизиться к тайне Бога, Который есть любовь.
 - Эта любовь в полной мере проявляется в сотворении человека и в отношениях с ним, но уже видна в самом мире - подготовленном как место жизни для человека.
 - Посмотрю на мир как на чудесный дар, который восхищает и очаровывает. Благодарю ли я Бога за этот чудесный дар?
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, 2.03)
Бытие 2, 7-9. 15. 18-23

⁷ И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лицо его дыхание жизни, и стал человек душою живою. ⁸ И насадил Господь Бог рай в Едеме на востоке, и поместил там человека, которого создал. ⁹ И произрастил Господь Бог из земли всякое дерево, приятное на вид и хорошее для пищи, и дерево жизни посреди рая, и дерево познания добра и зла. ¹⁵ И взял Господь Бог человека, и поселил его в саду Едемском, чтобы возделывать его и хранить его. ¹⁸ И сказал Господь Бог: не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника, соответственного ему. ¹⁹ Господь Бог образовал из земли всех животных полевых и всех птиц небесных, и привел их к человеку, чтобы видеть, как он назовет их, и чтобы, как наречет человек всякую душу живую, так и было имя ей. ²⁰ И нарек человек имена всем скотам и птицам небесным и всем зверям полевым; но для человека не нашлось помощника, подобного ему. ²¹ И навел Господь Бог на человека крепкий сон; и, когда он уснул, взял одно из ребер его, и закрыл то место плотию. ²² И создал Господь Бог из ребра, взятого у человека, жену, и привел ее к человеку. ²³ И сказал человек: вот, это кость от костей моих и плоть от плоти моей; она будет называться женою, ибо взята от мужа.

- 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 люди работают вместе в саду или в поле.**
- 4. Я попрошу в этой медитации быть открытым для отношений с Богом и с другим человеком.**
- 5. Я начну размышлять над Словом Божиим:**
 - Бог создал человека, вылепил его, как горшечник лепит глину, и вдохнул в него жизнь. Человек создан из праха земного, то есть из материи, такой же, как и вся земля, но он наделен особым

образом дыханием жизни, то есть Божьим Духом. В каждом человеке есть частица Божьего Духа. Поэтому мы - дети Божьи.

- Бог подготовил для человека Эдемский сад - место безопасное, красивое и изобилующее всем необходимым для жизни. Человеку было дано задание заботиться об этом саде, то есть о нашем мире: он должен выращивать его и ухаживать за ним. Это свидетельствует о большом доверии к человеку.
 - Благодарен ли я за дар жизни, за частицу Божьего Духа, за доверие?
 - Бог заботится о счастье человека. Прекрасный и богатый сад Эдема, символизирующий весь мир, был бы недостаточен для обеспечения этого счастья, если бы человек остался в нем один. В мире, который создал Бог и о котором человек должен заботиться, нет подходящей для него помощи. Это только другой человек, кровь от крови и кость от кости - человек, равный ему по природе и достоинству. Символический образ сотворения Евы показывает, насколько Бог заботится о каждом из нас, когда мы чувствуем себя одинокими и без помощи. Мы созданы для любви, для отношений с Богом и людьми. Только в общении с другими людьми мы можем полностью развиваться и исполнять Божий замысел. Контакт и сотрудничество с другим человеком не могут быть заменены даже самой совершенной технологией.
 - Самый полный смысл и цель нашей жизни - в исполнении Божьего замысла о нас, ибо только это может сделать нас счастливыми. У каждого из нас свой путь, свое призвание. Каждый по-своему может внести вклад в развитие мира, вверенного нам Богом, - и это реализуется в общине и солидарности с другими людьми, в верности той части Божьего Духа, которую Он вдохнул в нас.
 - Есть ли во мне желание, чтобы моя жизнь стала ответом на Божье приглашение работать с Ним в сообществе с другими людьми?
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, 3.03)
Книга пророка Иеремии 18,1-6

¹ Слово, которое было к Иеремии от Господа: ² встань и сойди в дом горшечника, и там Я возвещу тебе слова Мои. ³ И сошел я в дом горшечника, и вот, он работал свою работу на кружале. ⁴ И сосуд, который горшечник делал из глины, развалился в руке его; и он снова сделал из него другой сосуд, какой горшечнику вздумалось сделать. ⁵ И было слово Господне ко мне: ⁶ не могу ли Я поступить с вами, дом Израилев, подобно горшечнику сему? говорит Господь. Вот, что глина в руке горшечника, то вы в Моей руке, дом Израилев.

- 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 горшечника, создающего сосуд.**
- 4. Я попрошу в этой медитации чувствовать себя в безопасности в руке Божьей и принять форму сосуда, которым Он сделал меня.**
- 5. Я начну размышлять над Словом Божиим:**
 - Каждый из нас - это уникальная, прекрасная работа Бога. Он трудился, создавая каждого человека, подобно гончару, который из неоформленной глины создает красивые, нужные и уникальные вещи.
 - Бог создал меня, и в Его глазах я особенный человек. У меня есть свое место в этом мире. Я необходим Богу, незаменим в Его планах. Посуда, сделанная гончаром, может выполнять разные функции, но каждая из них необходима - и ваза для цветов, и чашка для кофе, и контейнер для хранения.
 - Посуда редко бывает пустой. Они созданы для того, чтобы в них что-то хранилось, чтобы они были чем-то наполнены. Как пишет святой Павел, мы храним сокровища Божьей благодати в глиняных сосудах нашего человечества.

- Иногда сосуд повреждается, деформируется. Гончар, однако, способен справиться с этим и создать нечто иное, чем первоначально задуманная форма. Бог может исправить то, что я сам повредил в своей жизни, или то, что было повреждено независимо от меня. Разочарованные надежды, несбывшиеся планы, грех, разрушающий отношения с Богом и людьми... Это все мои трещины, которые Бог может заделать и заполнить Своей благодатью. Верю ли я в это?
 - Бог готовит и формирует меня на протяжении всей моей жизни. Осознаю ли я это? Я в безопасности в Его руках. Благодарю ли я Еgo за это?
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.

ДЕНЬ 7.
(суббота, 4.03)
ПОВТОРНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Буду повторять медитацию с дня

Заметки сделать в рамках дальнейшей 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