

ПЯТНАДЦАТЬ МИНУТ ИСКРЕННОСТИ

Очень часто, испытывая сильную потребность в молитве, мы оказываемся не в состоянии удовлетворить её. Причина здесь кроется не в нехватке времени (мы нередко тратим его впустую, на маловажные дела), но, прежде всего, в отсутствии гармонии и упорядоченности душевной жизни. Мы можем отдавать молитве много часов и сил, участвовать во многодневных паломничествах, в жизни той или иной общины, читать духовную литературу – и всё равно продолжать жить, ощущая внутреннюю неудовлетворенность.

Разочарование часто усиливается тем, что мы видим, насколько наше поведение не совпадает с идеалами, закреплёнными в сознании. Пологая, что с момента воцерковления из нашей жизни уйдут все её изъяны и слабости, мы просто обманываем себя.

Со временем – плод разочарование гасит наш энтузиазм. Куда-то деваются ещё недавние духовные порывы. Часто случается, что окончательно разочаровавшись в самих себе и убедившись в «малой эффективности духовной жизни», мы снова становимся «нормальными», «здоровомыслящими» людьми. Для нас снова начинает существовать лишь то, что можно потрогать, увидеть, услышать, измерить, сосчитать, заработать. Прежний духовный опыт начинает казаться нам юношескими идеальными мечтаниями, которые рано или поздно вынуждены уступить место повседневным заботам о карьере, семье, работе, здоровье, и уж тем более- жёсткой борьбе за деньги и преуспевание.

И всё же при всей этой моральной неустроенности, беспорядке, жизненных трудностях в нас остаётся глубоко сокрытая тоска по утраченным надеждам и сильная духовная жажда. В тайне мы, как блудный сын, мечтаем вернуться к Богу, снова ощутить единение с Ним. Быть может, в минуты искренности мы пытаемся возвратиться к опыту прошлого и воскресить «нечто» давно ушедшее. Тогда нам начинает казаться, что для возврата к прежней, полной духовного горения жизни, недостаёт лишь самой малости.

В действительности так оно и есть. Но мы должны помнить, что не станем людьми глубокой веры и искренней молитвы до тех пор, пока наши усилия будут кратковременными и случайными. Необходима определенная духовная стабильность и постоянство, соединённые глубокой внутренней порядочностью. Именно такая порядочность составляет основу духовной жизни. Любой самообман- не важно, по какому поводу и в какой степени- оказывает разрушающее влияние на душу. Именно разные «полуправды», «маленькие компромиссы», половинчатая искренность с самим собой, другими людьми и Богом, отсутствие привычки называть вещи своими именами- ведут к тому, что мы оказываемся не в состоянии ощутить себя освобождёнными от хаоса, растерянности и мелочности.

Истина делает вас свободными (Ин.8,32)

Итак, прежде всего – искреннее стремление к полноте Божьей истины, действующей в нашем бытии, стремление к познанию правды о самих себе. Опыт этой освобождающей правды несомненно может стать таинство примирения (исповеди).

Однако часто мы исповедуемся формально и наспех, сосредотачиваясь не столько на истине, сколько на внешней праведности. Даже если бы мы исповедывались с большим духовным напряжением, искренне и открыто, то и в этом случае такой порыв искренности раз в месяц или даже в несколько месяцев вряд ли сможет освободить от лжи нашу повседневность. Духовная жизнь требует постоянной искренности, потому что ложь каждый день проникает в наш образ мыслей, в наши переживания и реакции. Вследствие первородного греха человек является существом, склонным ко лжи. Он обладает

поразительной, «чисто человеческой» способностью к нравственным фальсификациям (К. Раннер SJ).

Моментом искренности, поисков правды о любви Бога и правды о самих себе должно стать для нас не только таинство примирения, но и ежедневная, прежде всего, вечерняя молитва. Великий учитель молитвы, объемлющей духовные потребности человека, св. Игнатий Лойола в «Духовных упражнениях» предлагает в помощь всем ищущим правды «насушной» о себе, ежедневное испытание совести.

По св. Игнатию, испытание совести — это не столько «подсчёт» собственных слабостей, сколько беседа с Богом о взаимной любви. В ежедневном испытании совести мы открываем прежде всего безусловную любовь Бога и свой ответ на эту любовь.

Испытание совести, которому св. Игнатий рекомендует ежедневно посвящать пятнадцать минут, можно было бы назвать «четвертью часа искренности», четвертью часа поисков истины о Боге и человеке.

Вот текст ежедневного испытания совести, взятый из «духовных упражнений» св. Игнатия Лойолы. Отдельные положения этого фрагмента станут основой наших дальнейших размышлений.

Способ совершения общего испытания совести:

Пункт 1. Благодарить Господа Бога нашего за оказанные благодеяния.

Пункт 2. Просить о благодати осознания грехов и освобождения от них.

Пункт 3. Требовать от своей души отчёта обо всём происшедшем с минуты пробуждения до момента испытания совести. Вспоминая каждый час или переходя от одного периода дня к другому, анализировать сначала мысли, потом слова и, наконец, поступки.

Пункт 4. Просить Господа Бога нашего о прощении вины.

Пункт 5. Принять решение исправиться с помощью Его милосердия.

Предлагаемые размышления имеют сугубо практический характер, и их можно рассматривать как «основы ежедневного испытания совести». Они были созданы для реколлекций, проведённых в Доме отцов – иезуитов в Ченстохове. Доброжелательность и внимание участников духовных встреч вдохновили меня на то, чтобы после тщательной доработки предложить эти размышления в виде отдельной книги.

Эта книга состоит из размышлений на тему – «Что означает серьёзно отнестись к желанию молиться» и «Суть общего испытания совести», а также пяти размышлений, основанных на пяти пунктах испытания совести. В конце каждого из размышлений предложены конкретные упражнения – своего рода руководство к углубленной личной молитве. Некоторые из них довольно велики по объёму, поэтому целесообразно разделить такие упражнения на части в зависимости от того, насколько важна будет их тема для читателя.

Серьёзно отнестись к желанию молиться

Если мы ищем подлинно духовной жизни, то прежде всего нам следует увидеть и осознать своё стремление к более полной и глубокой молитве. Это стремление дар Христа и не может возникнуть без действия Святого Духа. Осознать потребность в молитве — значит ощутить себя призванным к сокровенной беседе с Богом. Жажда молитвы – жажда Бога.

Осмыслить стремление к молитве — значит благодарить за него Творца. «Он обо мне ещё не забыл. Несмотря на мои заблуждения и царящий во мне хаос, несмотря на мои грехи и неверность, Он зовёт меня к полноте единения с Собой». О глубине осознания и благодарности будет свидетельствовать то, насколько серьёзно отнесёмся мы к своему

желанию молиться. Если мы часто испытываем чувство неудовлетворённости молитвой, если мы недовольны тем, сколько времени мы ей посвящаем, и тем, какие плоды она приносит, то, может быть, это происходит потому, что мы слишком легкомысленно относимся к молитве, не заботимся о том, чтобы сделать её более совершенной.

Стремление к молитве – это зерно, которое может прорасти и принести плод только на почве, удобренной духовной собранностью, самозабвением и усилием.

Очистить желание молитвы

Отнестись серьёзно к стремлению молиться – значит, прежде всего, прояснить для себя его изначальный смысл. «Что оно несёт в себе? Откуда оно возникает? К чему или к кому ведёт?» - все эти вопросы помогут освободить молитву от опасности бегства от жизни.

Молитва не может быть противопоставлена вовлечённости в жизнь, полную трудностей, страданий и преодолений, она должна быть глубоко укоренена в реалиях повседневности. Желание молитвы дано человеку именно для того, чтобы он мог с по – настоящему соотнести свою жизнь с волей Бога и в Боге обрести жизнь со всем, что даёт Его воля: великую радость, надежду, а также труды, обязанности и крест.

Существует много людей, испытывающих глубокое разочарование во всём, из чего складывается жизнь – в любви, родственных связях, дружбе, в работе, в политике или в современной цивилизации. В этой ситуации возникают «духовные искания» как попытка убежать от суровой действительности и желание ослабить боль. Разочарование само по себе может стать одним из условий поиска глубокой молитвы, но не может быть источником её. Разочарованию должно сопутствовать хотя бы минимальное движение души к Богу. Начиная молитвенную жизнь, не стоит требовать от себя возвышенной и совершенно бескорыстной любви. В такой любви мы будем возрастать, если сохраним верность.

Чтобы молиться достаточно желать Бога «в нашей жизни»: как Целителя наших ран, как Проводника в бездорожье и стихии жизни, как любящего Отца, прощающего то, что мы сами не можем простить себе, как праведного Судью, который справедливо рассудит наши тяжбы с людьми и миром, как Обитель утешения и радости в море житейских трудов и забот, как Премудрость, раскрывающую перед нами скрытый смысл вещей простых, а значит – самых трудных.

Стремление молиться, жажда познать Бога – это глубинная потребность души. И вместе с тем это духовность живого человека со всеми его потребностями, надеждами, проблемами, страданиями.

Если Бог даёт нам желание молиться, то именно для того, чтобы мы, по силе Его благодати, изменяли исправляли и врачевали свою жизнь, делали её более человеческой. Он хочет, чтобы мы жили более целесообразно, осмысленно и счастливо.

Молитва требует времени

Отнестись серьёзно к своему желанию молиться – значит найти для молитвы время.

Молитвенная жизнь требует времени и от священников, и от мирян. Молитва требует времени потому, что Бог действует во времени. Он существуя предвечно, поместил человека во времени.

Молитва вбирает в себя всё время человеческой жизни. «Всегда молитесь и никогда не уставайте». Молитва не только совокупность отдельных действий, но и установление прочной и надёжной связи.

Молитва, как и человеческая любовь требует времени. Нередко казалось бы крепкие семейные и дружеские связи рвутся именно потому, что людям не хватает времени друг для друга. Любовное очарование первых дней быстро исчезает, если оно не подкрепляется общением и диалогом.

Молитве присущ динамизм, и он должен быть осознан и принят, если мы хотим совершенствоваться в духовной жизни. Войти в жизнь молитвы – значит выйти «на дорогу». Христианство – это путь (ср. Деян.9, 18.25), и путь молитвы постоянно требует времени. Младенец не может за один день напитаться материнской любовью на несколько недель вперёд. Ребёнку нужно постоянное присутствие матери. Разговоры, ласки и тепло. Человек для Бога, словно младенец для матери (Пс. 131). Человеку нужно постоянное присутствие Бога и Его любовь.

Как же в суматохе повседневности молиться регулярно? Как выкроить время для упорядоченной молитвы, когда мы завалены делами и обязанностями? Вот такой совет даёт опытный духовный наставник человеку очень занятому, но стремящемуся к молитвенной жизни. «Единственным выходом будет для тебя молитвенное расписание, которое ты не будешь изменять, не посоветовавшись с духовником. Выбери удобное время и придерживайся его, чего бы это ни стоило. Сделай молитву своей основной задачей. Пусть люди, окружающие тебя, знают, что это единственная вещь которой ты никогда не изменишь. Молись всегда в одно и то же время. Подошёл установленный час- распрощайся с друзьями. Одним словом, с этого момента для тебя не должно существовать никаких дел, даже если они кажутся срочными, важными и не терпящими отлагательств. Если ты будешь придерживаться своего решения, то постепенно убедишься, что нет смысла думать о многих проблемах, поскольку их всё равно за это время не решить. И тогда ты сможешь сказать себе: «Дел у меня сейчас нет, и я могу молиться». Постепенно молитва станет для тебя столь же необходима, как еда и сон. Время, отданное молитве, будет временем «освобождающим», и ты привяжешься к нему в хорошем смысле этого слова» (Анри Нуве «Дневник из монастыря траппистов»).

Рекомендацию эту трудно принять, особенно, если твоя жизнь нерегулярна и полна хаоса. Ощущение того, что долгая, регулярная, ежедневная молитва- вещь нереальная, говорит о том, на какие далёкие задворки нашей жизни отодвинута молитва и как много ещё нужно сделать, чтобы она заняла подобающие ей место.

Необходимость упорядоченной молитвы хорошо определяется словом «упражнение», его часто употребляет св. Игнатий Лойола в своей книге. «Под духовными упражнениями я подразумеваю все способы испытания совести, размышления, созерцания, молитвы, вслух и про себя... Подобно тому, как прогулка и бег являются упражнениями телесными, так упражнениями духовными я называю любой способ подготовки и настроя души на отрешённость от всех беспорядочных ощущений ради поиска и обретения воли Бога».

Не только спорт, но и любая область нашей деятельности, в которой мы хотим чего-то достичь, требует постоянных усилий. Если мы стремимся расти в молитве, мы должны в ней «упражняться».

Молитва непосредственная и спонтанная- лишь дополнение к систематическому молитвенному труду. Невозможно противопоставлять потребность в спонтанной молитве постоянной молитве как правило- и то и другое в равной степени важно. Только тогда, когда эти два потока молитвы сольются в нас, мы сможем говорить о цельной молитвенной жизни. Свободная и спонтанная молитва должна быть дополнением регулярной и систематической молитвы. Не следует противопоставлять потребность в молитве элемента спонтанности элементу усилия и систематичности. И одна, и другая потребности важны и только тогда, когда в нас произойдёт встреча этих двух природ молитвы, можно будет говорить о полноте молитвенной жизни.

Молитва «непосредственная» и «спонтанная» станет более глубокой, если одновременно мы будем систематически «упражняться» в молитвенном правиле.

Свойственное многим людям убеждение, будто молитва может быть только спонтанной,- иллюзия, которая рано или поздно приводит к мысли о «ненужности» молитвы.

Молитва требует борьбы

«Я молюсь, когда захочу». «Почему это я должен молиться через силу, вопреки своему желанию?» На первый взгляд такие утверждения кажутся по-человечески понятными, однако, в них сокрыта ловушка. Вот аналогия, которая поможет нам прояснить её суть.

Например, в ситуации конфликта между супругами, между родителями и детьми, в момент ссоры с друзьями мы вполне можем сказать: «Почему это я должен любить вопреки себе? Зачем мне прощать через силу?». Если мы хотим оздоровить и, таким образом, укрепить наши связи с людьми, которых любим, очень многое приходится преодолевать «через не хочу» и вопреки себе. Точно так, если мы хотим углубить нашу связь с Богом, то часто будем молиться вопреки себе. И хотя молитва «вопреки себе» не только усилие воли, она приводит нас к необходимости внутренней борьбы, жертвенности и самоотдачи в установлении связи с Творцом. «Отче какая добродетель или дело из всех наитруднейшее?» - спросили монахи известного своей мудростью отца – пустычника Агафона. Он ответил: «Мне кажется, что нет труда более великого, чем молитва. Потому что всегда, когда человек хочет молиться, недруги стараются ему помешать; ибо они знают, что смогут навредить только, если не дадут ему молиться. В любом другом труде при достаточном упорстве приходит лёгкость. В молитве же надо бороться до последнего вздоха».

Утверждение «в молитве надо бороться до последнего вздоха» может показаться нам угнетающим и исполненным пессимизма, но если мы подумаем о человеческой жизни, то поймём, что многие очень важные дела требуют от человека «борьбы до последнего вздоха». Нередко раскол семьи, разрыв родственных или дружеских связей возникают именно потому, что мы слишком легко отказываемся от самоотвержения, от жертвенности, прощения обид, от вдумчивого диалога. На вопрос о том, является ли «борьба» за истинную любовь только лишь тяжёлой работой, может ответить себе только тот, кто по-настоящему любит. Влюблённые молодые люди, любящие супруги, нежные родители, а, прежде всего, мистики лучше других знают, что иго борьбы за любовь сладко, а тяжесть его легка.

«В молитве надо бороться до последнего вздоха», потому что молитва — это тоже выражение любви. Наш ответ Богу, верность Ему требует усилия. Только тот, кто сполна познал жизнь, хорошо понимает, что верность в любви, в любви самой разной, - это отнюдь не дешёвая обывательская добродетель, за которую достаточно «заплатить» небольшим количеством доброй воли.

Упражнение 1

Попробуй составить для себя «график жизненного времени», посвящённого молитве. Сначала начерти горизонтальную линию и обозначь на ней все годы твоей жизни, начиная с момента, который помнишь. Вертикальную ось раздели на отрезки, обозначающие минуты, например, каждые 5-10 минут в зависимости от твоих потребностей. Затем попробуй вычертить предлагаемый график. Пусть тебя не пугает, что он может быть очень приблизительным. Ты сам постарайся сделать его как можно более достоверным.

После того, как график будет готов, подумай, сколько в среднем времени в течение всей своей жизни ты отдавал молитве? Доволен ли ты тем, что показывает твой график? Теперь я предложу тебе начертить ещё один график, подобный первому, но более подробный и описывающий только последний период времени, например, последние несколько месяцев. На горизонтальной оси обозначь недели. вертикальную ось разбей на отрезки- интервалы времени в минутах, например, каждые 5-10 минут, в зависимости от твоих потребностей. Затем снова попробуй составить график времени, посвящённого молитве. Пусть тебя не пугает что и этот график будет неточен.

Так же, как и в первый раз, проследи, какую часть своей жизни отводишь ты для встречи с Богом. Ещё раз внимательно проанализируй оба графика. Что ты чувствуешь? Что хотел

бы сказать Господу Богу по поводу этих двух графиков, показывающих, сколько времени каждый день ты отдаёшь молитве.

Упражнение 2

Молитву нельзя оценить только по количеству затраченного на неё времени. Можно посвящать молитве очень много часов, но делать это как бы по обязанности, «без сердца». Можно долго стоять перед алтарём и выйти из храма не прощённым.

Я предлагаю тебе ещё один график, правда, более сложный.

На горизонтальной оси обозначь, в зависимости от твоего возраста, основные периоды твоей жизни: детство, отрочество, юность, годы зрелости. А по вертикали, на шкале, например, от +5 до - 5, обозначь «интенсивность» своего желания молиться в разные периоды жизни. Пусть тебя не пугает, что это трудно. Если один график тебе не понравится, составь следующий. Ты можешь нарисовать несколько подобных графиков, чтобы в конце концов, выбрать тот, который, по твоему мнению, наиболее точно отражает ситуацию.

Что ты хотел бы сказать о нём Богу?

Упражнение 3

Теперь спроси у себя: в какой период своей жизни ты молился дольше, горячее, интенсивней? Что побуждало тебя молиться? Что помогало тебе?

Когда ты молился мало, небрежно, поверхностно, а может быть даже полностью пренебрегал молитвой? Мог бы ты определить причину такого состояния? Что тебе больше всего мешало молиться? Какой была твоя жизнь в это время?

Какие люди больше всего помогали тебе в совершенствовании молитвы?

За какой из всех этих этапов молитвенной жизни ты больше всего хотел бы поблагодарить Господа Бога? А за какой – попросить прощения?

Что ты хотел бы сказать Господу Богу о своей сегодняшней и будущей молитве?

Смысл ежедневного испытания совести

Понять, что такое «ежедневное испытание совести», не так-то просто, и поэтому многих — это определение отталкивает и страшит. Может показаться, что «испытание» (это что-то вроде подсчёта) предполагает некую почти «бухгалтерскую» точность в оценках дня и во время исповеди, когда мы подводим итог событиям недель или даже месяцев. Введенные в заблуждение не столько словом, сколько, и прежде всего недостатком в религиозном воспитании, мы частенько пытаемся с максимальной точностью подсчитать внешние выражения наших грехов и ошибок. Пристально изучая «внешность», мы часто забываем о внутренних причинах- мотивах греха.

Конечно, когда речь идёт о смертных грехах, важно как содержание, так и количество, и обо всем этом следует рассказать во время таинства примирения, но всё же истоки греха коренятся в человеческом сердце. Возможно ли статически анализировать и подсчитывать то, что происходит в душе человека? Чем и как измерить силу ненависти, зависти, высокомерия, любого другого греховного чувства, особенно когда оно ещё сокрыто в сердце и никак не отразилось в поступках?

Выражение «испытание совести» трудно для понимания также потому, что может ассоциироваться с неким «расчётом с самим собой». Если совесть человека деформирована (а это встречается не так уж редко), то «испытание» может стать для него постоянным самоистязанием. Болезненное чувство вины, которое мы даже не замечаем, будет порождать в таком случае печаль, отвращение и даже отчаяние.

А сколько глубоко верующих людей, ежедневно искренне «испытующих» свою совесть, тем не менее, не ощущают внутреннего покоя и счастья от отпущения грехов, потому что не в состоянии отрешиться от себя и заметить милосердие Отца, Который выходит

навстречу грешнику и радостно обнимает его, не заботясь о подсчёте содеянного им зла (Ср. Лк. 15,20).

«Испытание совести» всегда будет классическим определением в христианской духовности. Ему не нужно искать замены, следует только глубже вникнуть в его смысл. Чтобы облегчить эту задачу, введём два других определения: «молитва ответа» и «молитва любовного внимания». Они помогут осознать важность этого способа молитвы для духовной жизни человека.

Молитва ответа

Ответ подразумевает диалог. Молитва- это «собеседование», в котором «первым говорит Бог, а человек только отвечает. Для того, чтобы ответить, надо сначала услышать зов. Испытывая совесть, человек, прежде всего, спрашивает себя не о совершенных грехах, но о том, услышал ли он обращенный к нему призыв Бога. Осознанию грехов должно предшествовать осознание благодати. Если мы не замечали действий Бога, то значит не были в состоянии ответить на них. Человек способен осознать свою неверность Божественному призыву только, когда хорошо услышит его.

Услышав призыв Бога, мы можем задуматься: чем отвечаю я на это? Как отзовется он в моей повседневности?

Невнимание к Божественному промыслу - не только явный грех, но и пренебрежение внутренним стремлением к добру. Испытание совести – молитва, это наш диалог с Богом о Его призывах и наших ответах.

Практика ежедневного испытания совести основывается на искренней вере в то, что Бог действует «ежедневно», а значит каждый день должны мы оценивать и наши с Богом встречи. Бог действует через «знаки». В испытании совести – молитве ответа- мы учимся замечать, распознавать и принимать знаки Божественного промысла, которые часто являются отчётливее, чем это может нам показаться.

Однако, прочитаны эти «знаки» могут быть только теми, кто знает язык Господа Бога». Мы не можем понять человека, говорящего на «не нашем» языке. Освоение «языка Господа Бога» происходит во время общения с Ним. «Язык», на котором Бог говорит с человеком, подобен языку влюблённых. Когда любят, не нужны громкие речи. Достаточно нескольких слов, коротких взглядов, улыбки, жеста. Язык влюблённых- «шифр», непонятный «грезвым рационалистам», которые не приемлют правды сердца.

Испытание совести- молитва ответа- требует владения «языком», на котором говорит с нами Бог. Без знания такого «языка» испытание совести превращается в совершенно бессмысленное «сведение счётов» с самим собой.

Молитва любовного внимания

Испытание совести — это не подсчёт долгов между рабом и господином, подчинённым и начальником, подсудимым и судьёй, учителем и учеником. Испытание совести - диалог о взаимной любви, «счёты» с любовью.

Для того, чтобы испытание совести – молитва любовного внимания- состоялась, конечно, необходим опережающий опыт любви Бога к человеку, а не наоборот. Практика ежедневного испытания совести основывается на глубокой вере в то, что Бог возлюбил нас.

Невозможно было бы постичь смысл и цель испытания совести без осознания того, что Бог полюбил человека первым, ибо в испытании нас, прежде всего, переполняет любовное внимание Бога. Мы восхищаемся Его безусловному принятию нас и щедрости, которой Он одарил человека. Величие даров свидетельствует о величии любви Бога. «Испытание совести» начнём мы с осознания меры Божественной любви.

Понятое таким образом, испытание совести не воспринимается уже как неприятное занятие, после которого человек чувствует себя уязвлённым и обиженным Богом и самим собой. Взгляд на себя и на всю историю своей жизни, даже если в ней много хаоса и заблуждений, нас не подавит, наоборот, мы откроем безусловную любовь Бога к человеку и поймём, что мера этой любви не зависит от нашего отношения к ней. В испытании совести мы, прежде всего, постигаем, что Бог вёл и будет нас вести со всей любовью, независимо от степени нашей верности. Бог верен всегда, несмотря на неверность человека.

От любовного внимания Бога перейдём к размышлению о «любовном внимании» человека. Ощувив Божественную любовь, человек, естественно, спрашивает себя, каким есть, был и будет его ответ. Так начинается истинный диалог между творением и Творцом.

Идея именно такого диалога заложена в «Духовных упражнениях» святого Игнатия Лойолы. Всего лишь два примера. Один из них взят из первой недели «Упражнений», когда человек размышляет о собственном грехе и милосердии Бога: «Представляя себе Христа, Господа нашего, Судящего и Распятого на кресте, говори с Ним, спрашивай Его о том, как Он, Творец, снизошёл до того, что стал человеком, от жизни вечной перешёл к земной гибели за мои грехи».

Далее автор «Упражнений» предлагает, размышляя о величии Божественной любви: «Спроси себя: Что сделал я для Христа? Что делаю для Христа? Что должен сделать?» Видя Его распятым, думай о том, как отозвалось это в твоей жизни.

Структура диалога присуща и последнему размышлению, подводющему итог «Упражнений». Диалог мы видим в созерцании, сосредоточенном на обретаемой любви. «Вспомни Его благодетельное-творение, искупление, а также отдельные дары, взвешивай и оценивай с любовью, как много сделал для меня Бог, как много дал мне из того, что я имею, как жаждет Он, по Своему Божественному промыслу, отдать мне самого Себя. А затем-перейди к углубленному размышлению о том, что мне должно и праведно жертвовать Его Божественному величию всё, что есть, подобно тому, как мы бескорыстно отдаём что-то своё другому.

Когда человек глубоко проникает сначала в любовь Бога, а после в самого себя, он быстро замечает драматизм собственной ситуации, состоящий в бессилии сосредоточить всё своё внимание на Боге, чтобы ответить любовью на Его любовь.

Господь Бог в своей любви требует «добиться» концентрации всех наших сил: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоей, и всем разумением твоим и всею крепостию твоей» (Мк.12,30). Эта «первая и важнейшая» заповедь показывает нам, какой необыкновенной сосредоточенности требует Бог от человека. А кроме того, речь идёт здесь о значимости всех сфер человеческой личности- духовной, психической и телесной. Ничто в человеке не может быть исключено из опыта любви.

Если в наших размышлениях попытаемся постичь всё глубину заповеди любви к Богу, то легко увидим, как далеки мы от следования её абсолютному евангельскому смыслу. Испытание совести помогает нам постичь, как рассеяно «внимание» нашего ума и сердца, как разбрасывается оно на множество мелких и суетных забот, и мы становимся неспособными ответить любовью на любовь Бога. Как же нелогичны порой наши суждения, насколько непостоянны наши чувства! Как часто бываем мы непоследовательны в своих решениях и жизненных планах!

Наши силы подрывает также постоянная усталость, главной причиной которой является не столько переутомление на работе (а мы это часто подчёркиваем), сколько напряжение, вызванное неразрешёнными внутренними конфликтами. Нас терзают неудовлетворённые амбиции, ощущение недоданности, вины, страха за своё будущее, ссоры с другими людьми, обострённое переживание собственных неудач.

Такие чувства распыляют «жизненную энергию», не дают нам любить «всем сердцем, всей душой, всем разумением и крепостью». Испытание совести помогает нам всё это осознать и отдать Богу, чтобы Он Сам исцелял наши раны и делал нас более способными

любить. Ежедневное принесение Господу всей нашей разбитости успокаивает и внутренне воссоздаёт нас.

Сосредоточение на Боге и Его любви приводит в порядок, собирает наше мышление, наши чувства и дела, восстанавливает жизненные силы. «когда Бог на первом месте, всё становится на свои места» (бл. Августин).

Упражнение 1

Вспомни те испытания совести, которые последние 2-3 года проводил ты по вечерам или готовясь к таинству исповеди. Какими они были? Долго ли длились? Был ли это искренний разговор с Богом или же только «подсчёт» собственных слабостей грехов? Как проводил ты их (произвольно вспоминая свои грехи, используя специальные вопросы для испытания совести, размышляя над заповедями, обращаясь к важнейшим делам и событиям своей жизни)? Как теперь ты оцениваешь свои испытания совести? Ты удовлетворён ими? Можешь ли утверждать, что вкладывал в них всё своё сердце? Пытаешься ли выявить те глубинные причины, желания, которыми руководишься в повседневных решениях? Задаёшь ли себе вопрос о мотивах твоих реакций и поведения в целом?

Что тебе хотелось бы сказать Богу о своих испытаниях совести. За что хотел бы попросить прощения, а за что- поблагодарить? О чём хотелось бы попросить Бога?

Упражнение 2

Обратись к самому важному проявлению действия Бога во всей твоей жизни. Припомни, как переживал ты присутствие и любовь Бога в детстве, в отрочестве, в годы юности и в зрелом возрасте. Не было ли в твоей жизни периодов, когда ты совсем отошёл от Бога? В какое время твоя связь с Ним становилась более осмысленной и углубленной? Когда ты начал опираться не только на религиозные чувства или семейные традиции, но и на свой собственный опыт общения с Богом.

Припомни самое яркое ощущение присутствия Бога, его любви, близости, безусловного принятия тебя. Вспомни обстоятельства, время и место этих переживаний.

Остановись подольше на том, что хорошо помнишь и что до сих пор определяет твои отношения с Богом.

Обратись также к «тёмным ночам» своей веры, когда сама идея существования и присутствия Бога казалось тебе абсурдной и бессмысленной. Как вёл ты себя в такие моменты? Не поддавался ли сомнениям? Какое влияние оказали «тёмные ночи» на твою молитву и поступки? Что ты хотел бы сказать Богу о своей связи с Ним в отдельные периоды твоей жизни.

Упражнение 3

Стремись увидеть во всей истории твоих взаимоотношений с Богом важнейшие знаки, с помощью которых он говорил с тобой. Что это было? Через каких людей Бог приходил к тебе? Мог ли ты прочесть «знаки» сразу, или же они становились понятны тебе только спустя многие месяцы и годы?

Вспомни свои добрые желания и периоды духовного подъёма в течении всей жизни: в детстве, в молодости в зрелом возрасте. Прослеживается ли в них некая «единая линия», «логика», которая, может быть, открылась тебе только спустя какое- то время?

Мог бы, ты обращаясь к этой «единой линии», распознать «язык», на котором Бог говорил с тобой?

Как по-твоему, правильно ли понимал ты голос Божий? Не должен ли был Бог повторять тебе очевидные истины по несколько раз, чтобы ты мог, в конце концов, осознать и принять их? Что ты хотел бы сказать Богу после этого упражнения? За что хотел бы поблагодарить, а за что- искренне попросить прощения?

Благодарить Господа Бога нашего за оказанные Им благодеяния

Благодарение следует из самой структуры человеческого бытия. Человек получает жизнь и всё, что с ней связано. Благодарить- это значит принимать жизнь. Само слово «благодарение» (греч. Eucharistia) в греческом языке образовано от двух корней – «eu» («очень хорошо») + «charidzomai» («доставлять кому-то удовольствие») или «charis» («то, что несёт радость»).

Благодарить- значит доставлять удовольствие другому, быть для него источником радости. Благодарность сама по себе следует из переживания радости и наслаждения жизнью. Отсутствие благодарности в жизни человека свидетельствует об отсутствии радости. Не благодарит за жизнь тот, кому не хочется жить.

В горьких словах: «я не просил, чтобы меня рожали», которые вырываются у нас в минуты глубокого разочарования, правды мало, поскольку никто из нас и не мог сам просить о жизни. В них нет радости и благодарности за жизнь, и поэтому так много боли и отчаяния.

В первой части испытания совести размышляем над тем, познали ли мы истинную радость и наслаждение жизнью. Позитивное отношение к собственной жизни и полное её принятие является фундаментом всех проявлений человеческой жизни: физического, социального, семейного, профессионального, интеллектуального, эмоционального и духовного. Духовное- как высшее проявление человеческой жизни- объединяет в себе все прочие «потоки» бытия. Если человек не познал радости жизни и не благодарит за неё, внутренне от мельчает. «Но как они, познавши Бога, не прославили Его, как Бога, и не возблагодарили, но осуетились в умствованиях своих, и омрачилось несмысленное их сердце: называя себя мудрыми, обезумели» (Рим. 1, 21-22).

В нынешнее время многие люди принимают экзистенциальный пессимизм за проявление мудрости и «трезвый взгляд на вещи». Однако Библия оценивает такую философию однозначно- как разновидность человеческой слепоты. Угрюмый взгляд на жизнь, даже если его называть «реализмом», происходит обычно от отчаяния, которое есть ничто иное, как иллюзия. Тот, кто смотрит на жизнь сквозь «розовые очки» и тот, кто видит всё в «чёрном цвете», в равной степени неправы, потому что розовый и чёрный- всего лишь два оттенка в многоцветье красок, которыми искрится человеческая жизнь.

Отсутствие благодарности является знаком не только какого- то временного кризиса, но, прежде всего, общего внутреннего измельчания. Неблагодарность- это грех.

Святой Павел называет неблагодарность в числе самых тяжёлых человеческих недостатков: «Знай же, что в последние дни наступят времена тяжёлые. Ибо люди будут самолюбивы, горды, надменны, злоречивы, недружелюбны, непримирительны, клеветники, невоздержанны, жестоки, не любящие добра, предатели, наглы, напыщенны, более сластолюбивы, нежели боголюбивы» (Тим. 3,1-4).

Неблагодарность- это грех неверия. Происходит он от человеческого высокомерия и глупости. Высокомерие побуждает человека верить в то, что он всем обязан только самому себе- своей работе, своей предприимчивости, своему уму. Глупость же позволяет считать, что всё происходит само по себе и весь мир ходит у человека в должниках.

Благодарность присуща истинной вере. Она должна быть исходной точкой не только в испытании совести, но и в любой другой молитве. Благодарность следует из внутреннего признания того, что всё происходит от Бога, что Бог есть источник всякого добра. Поэтому в своих посланиях святой Павел постоянно призывает к частой благодарственной молитве: «И всё, что вы делаете словом или делом, все делайте во Имя Господа Иисуса Христа, благодаря через Него Бога Отца» (Кол.3,17). «За всё благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» (1 Фес.5,18). «Всегда по справедливости мы должны благодарить Бога за вас, братия; потому что возрастает вера ваша и умножается любовь каждого друг ко

другу между всеми вами» (2Фес.1,3). «Благодаря всегда за всё Бога и отца, во имя Господа нашего Иисуса Христа» (Еф.5,20).

В каждой ситуации можно найти радость и подлиться ею с Богом в благодарственной молитве, ибо Он присутствует и действует в каждом моменте времени и во всяком месте на протяжении всей нашей жизни. Чувство благодарности должно руководить нами во всех наших делах.

Показная благодарность

Иисус предостерегал нас от показной благодарности, в которой человек воздаёт хвалу не Богу, а самому себе. Фарисей из притчи о мытаре и фарисее в своей молитве произносит «благодарю», но сам контекст, в котором употреблено это слово, противоречит всем представлениям о духовной благодарности: «Боже благодарю Тебя, что я не таков, как прочие люди, грабители, обидчики, прелюбодеи, или как этот мытарь. Пошусь два раза в неделю; даю десятую часть из всего, что приобретаю» (Лук 18,11-12). В этой молитве «роли» человека и Бога поменялись местами. Человек хочет, чтобы Бог хвалил его, а не он - Бога. Бог превращается всего лишь в свидетеля исключительной добродетели и набожности фарисея, и его молитва полна высокомерия по отношению к Богу и людям.

«Требовательность для себя» и претенциозность всегда враждебны духу благодарности. Если в нас сокрыта эгоистическая требовательность и гордыня, мы будем искать признания своей значимости и незаменимости вместо того, чтобы благодарить. И даже когда эти чувства не проявляются в наших словах, они отзовутся в мыслях, переживаниях, а главное - в поступках. Развитие способности благодарить ведёт к необходимости борьбы с самолюбованием. Дух самодовольства и «требовательности для себя» разрушает и связи между людьми. Ярче всего это видно на примере человеческой любви. Когда в любые отношения - между друзьями, между женихом и невестой или мужем и женой - вторгаются какие бы то ни было претензии к другому, близость начинает исчезать, и это нередко приводит к полному разрыву. Вымогательство любви и симпатий способно разрушить даже самые прочные взаимоотношения. Никогда нельзя требовать любви. На любовь человек может только отвечать. Её нельзя сводить к понятиям обязанности и права. Любовь - это всегда добровольный дар. Она требует свободы как от того, кто её даёт, так и от того, кто её принимает.

Другим врагом истинной благодарности является эгоцентризм, который проявляется в стремлении человека постоянно сравнивать себя с другими. Стоя рядом с ближним, эгоцентрик постоянно думает: «А я лучше или хуже», и это психически изматывает его.

Благодарность человека, эгоцентрично ориентированного по отношению ко всему миру, может быть только показной, внешней, так как в ней мало прославления Бога и любви к другим людям. Благодарность побуждает нас принимать всё как дар, чувствовать себя нищим духом и со смирением осознавать, что мы «ничего не можем без Него».

Примером порождённой эгоцентризмом неблагодарности могут служить девять прокажённых, которых исцелил Иисус. Десятого, вернувшегося, чтобы поблагодарить за дар исцеления, Иисус спросил: «Не десять ли очистились? Где де девять? Как они не возвратились воздать славу Богу, кроме сего иноплеменика?» (Лук.17,17-18). Эти девять были настолько поглощены собой - сначала своей болезнью, а затем своим исцелением, что не заметили Того, кто избавил их от несчастья. Эгоцентризм делает человека неспособным к узнаванию Дающего дары, а значит - делает человека неспособным к благодарности.

Подлинная благодарность учит нас глубинным взаимоотношениям, открывает для бескорыстной любви Бога к людям, показывает радость ответа любовью на любовь. Именно она позволяет нам осмысливать, что «блаженнее давать, нежели принимать» (Деян.20,35). Истинная благодарность требует того бескорыстия, которое помогает нам следовать словам

Иисуса: «Так и вы, когда исполните, всё, повеленное вам, говорите: «мы рабы ничего нестоящие; потому что сделали, что должны были сделать» (Лук.17,10).

Упражнение 1

Вспомни всех людей, с которыми ты общаешься в настоящее время – своих домашних, товарищей по школе работе или коллег по работе, соседей, знакомых.

Вспоминая их по очереди, спрашивай себя, не испытываешь ли по отношению к ним каких-либо претензий или обид? Не пытаешься ли требовать от них интереса к себе, к своим делам и проблемам?

Если ответишь утвердительно, спроси себя: какими методами ты действуешь (нажимом, демонстрацией обиды и долготерпения или пытаешься пробудить в другом человеке чувство вины)? Чего добиваешься? Как реагируешь на то, что ближние не оправдывают твоих ожиданий и не помогают тебе?

Поговори с Богом о плодах этого упражнения. Проси очистить своё сердце от претензий и «требовательности для себя», проси открыть его для Бога и ближних.

Упражнение 2

В этом упражнении обратись ко всей истории своей жизни: детству, юности, времени зрелости. Составь для себя список людей, важных событий, внутренних переживаний и всего остального, за что испытываешь благодарность Богу. При выполнении этого упражнения старайся быть как можно более естественным. Не включай в список те переживания и события, за которые ещё не чувствуешь благодарности, хотя предполагаешь, что они были проявлением Божьего милосердия.

Желательно выполнять это упражнение письменно. Когда пришло к тебе сознание потребности благодарить Бога за всё, что ты встречаешь в жизни? Крепнет ли дух благодарения по мере твоего духовного роста?

Чувствуешь ли в себе потребность развивать дух благодарения?

Что ты хотел бы сказать Богу о своём чувстве благодарности в отдельные периоды жизни? А что хотел бы сказать ему о своем нынешнем чувстве благодарности?

Упражнение 3

В этом упражнении, снова размышлять над историей своей жизни, составь список людей, важных событий, внутренних переживаний, за которые ещё не благодаришь Бога или за которые тебе было бы очень трудно благодарить, хотя чувствуешь, что они стали для тебя очень важным даром. Может быть, тебе и по сей день больно от каких-то испытаний и переживаний, в которых Бог открыл всю правду о тебе самом и Его любви к тебе.

Задержись на тех переживаниях, которые оказались для тебя наиболее трудными и наиболее плодотворными в духовном смысле. Выбери из них то, которое считаешь самым тяжёлым и важным для себя. Не огорчайся если опять «заболит». Какие плоды принесло тебе это событие? Чувствуешь ли ты потребность благодарить за него Бога?

Что ты хотел бы сказать Ему после этого упражнения?

Упражнение 4

Теперь обратимся к последней неделе и попробуем определить, за какое переживание, событие или человека ты уже поблагодарил Бога? Припомни сначала само событие, а затем время своей благодарности.

Много ли было такого, за то что ты благодарил? Что это было- повседневные «человеческие» заботы или только чрезвычайные события?

Есть ли у тебя чувство удовлетворённости своей молитвой благодарения последней недели? Что ты хотел бы сказать об этом Богу? Чувствуешь ли потребность укреплять в себе дух благодарения?

Упражнение 5

От размышлений над своей благодарностью по отношению к Богу перейди к анализу глубины своей благодарности людям. Во-первых, спроси себя, часто ли ты благодаришь их? Речь идёт не о простой вежливости, а о духе благодарения, который может и не проявляться на словах. Бог всегда поможет тебе найти для благодарности людей, через которых Он открывает Свою доброту. Снова пересмотри историю своей жизни и выбери человека, который сыграл в ней самую важную роль. Обрати внимание на тех, кто по разным причинам уже не являются частью твоей жизни. Их имена выпиши отдельным списком: братья и сёстры, друзья детства и юности, твои нынешние друзья, родные и близкие.

Вспоминай по очереди этих людей во время молитвы, спрашивай себя, чем ты им обязан? Благодарил ли их и в какой форме? Остановись на тех, кто сделал для тебя особенно много добра или кого ты не поблагодарил только потому, что был ещё слишком замкнут в себе. Подольше подумай о людях, по отношению к которым ты был неблагодарен. Поскольку поблагодарить никогда не поздно, благодари сейчас. Отдай это в руки Бога и проси, чтобы Он сам стал наградой для них.

Что ты хотел бы сказать Богу о своей благодарности людям? О чём хотел бы просить?

Проси о милости осознания грехов и освобождения от них

Самое трудное для человека- самопознание. Только тот, кто совершенно не знает себя, может пребывать в убеждении, что всё про себя знает или легко может познать и изменить. Нежелание себя познавать следует, чаще всего, из страха перед самим собой и всем тем, что кроется в человеке. Только непознанное и неопределённое вызывает чувство опасности. Существование во мраке неведения- трудно, оно рождает неуверенность. Появляется соблазн «закрыть глаза», чтобы не видеть самого себя. Создание иллюзий – становится результатом закрывания глаз на правду.

Если человек ещё не знает самого себя, то он, как правило, интуитивно нащупывает свои проблемы. Ощущает он также и то, что размышление над этими проблемами требует от него концентрации на них, ответственности и жертвы. «Закрыванием глаз» можно обманывать себя только до известного предела, потому что в нас всегда остаётся некий дух свободы, который не даёт нам окончательно завратиться. Именно к этой присутствующей в каждом человеке «незавравшейся» частице взывает Иисус.

Мы не знаем себя до конца, потому что не стремимся познать всю правду. Границу между тем, чего человек не хочет и чего не может, в данном случае устанавливает он сам. Его возможности находятся в самой прямой зависимости от его желания. Когда мало хочешь, мало можешь, а отсутствие желания легко оправдать собственным объективным бессилием. Молитва об осознании своих грехов является прежде всего, просьбой об избавлении от усыпляющей «наивности» познания, которая убеждает человека в том, что «всё в порядке». Это также просьба о мужестве, чтобы не испугаться и увидеть самого себя таким, каков я есть. Бытие во мраке неведения, заставляющее нас искренне признать, что мы до конца не знаем себя, приводит к необходимости опираться на Бога и доверять Его могуществу. Он ведёт меня в этом мраке. Он даёт мне свет. «Если я пойду и долиной смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мной» (Пс. 23,4). Не желание познавать себя и свою ситуацию вытекает, прежде всего, из неверия в спасительное действие Бога в человеческой жизни. Человек не верит в собственные силы, поскольку не верит во всемогущество действующего в жизни Бога.

Подобное нежелание нередко оправдывается доводами, вроде бы похожими на справедливые упреки «Для чего постоянно заниматься собой? Зачем возвращаться к прошлому? Не лучше ли подумать о Господе Боге?» Однако любая попытка

противопоставить познание Бога и познание себя лишена смысла. «Мы знаем Бога настолько, насколько велико в нас познание себя, полученное через Него» (Томас Мертон).

Христианская духовность основана на глубоком осознании себя и своих грехов. Истинное обращение- первый шаг к истинной христианской жизни- начинается с познания человеком собственной неустроенности, которая заглушает и сводит на нет желание слышать и исполнять волю Бога. Человек, не стремящийся осознать себя, своё положение и почувствовать ответственность за него, не способен к духовной жизни.

Грех – это тайна

Уже беглый анализ собственных грехов порождает в нас внутреннее ощущение того, что грех- это тайна, не познаваемая до конца. Потребность распознавания грехов возникает от переживания беспомощности перед собственным злом.

Грех – это тайна для всех сторон человеческой личности.

Грех- это тайна, прежде всего, для наших чувств. По своей природе грех имеет духовный характер и не может быть выявлен с помощью одних лишь ощущений. Грех полностью удовлетворяет «ослепленные» его сладостью чувства, и они уже не могут оценить его вред. И участвуя в грехе, чувства воспринимают это как зло.

Хотя чувства и не дают возможность познать тайну греха, с их помощью мы можем сполна пережить его болезненные последствия. Ощущение «прелести» и «сладости» сменяется вскоре переживанием разочарования и обмана. Чувства познают грех не напрямую, а пробуя на вкус его горькие плоды. Рассмотрение грехов показывает, как «идол» чувственной сладости превращается постепенно в «демона» тоски и страдания.

В «Духовных упражнениях» св. Игнатий Лойола использует для описания собственного греха сильный образ: «Взгляни на самого себя как на некую рану или нарыв, из которого вытекает столько грехов, столько мерзостей, как отвратителен этот яд». С помощью этого сравнения Игнатий показывает нам связь между грехом и страданием.

Грех- это тайна и для нашей эмоциональной сферы. Все совершаемые нами грехи эмоционально привлекательны, ибо сама природа греха коренится в незрелой или израненной эмоциональности. Именно в силу такого несовершенства мы пытаемся отыскать в грехе источник добра и счастья. Только человек эмоционально зрелый, ясно осознающий связь между грехом и страданием, способен ощутить вред греха и отвращение к нему.

Истинное обращение возможно только тогда, когда человек отрекается от греха и его привлекательности. Привлекательность греха связана с соблазном того, что грех может принести радость и счастье. Кроме самого греха человек должен вырвать из сердца привязанность ко злу, глубоко укоренённую в болезненной эмоциональности.

Грех непознаваем также интеллектуальной и духовной сферами. Это происходит потому, что тайна греха тесно связана с тайной Бога. Мы в равной степени не можем постичь умом нашу связь с Богом и грех, разрушающий эту связь.

«Бездна, бездну призывает голосом водопадов Твоих» (Пс.42,8). Только осознание всей непознаваемости тайны Бога может вызвать осознание глубины греха. Его тайна, как в зеркале, отражается в тайне Бога. И следовательно, лишь мистики, пристально вглядываясь в умопостигаемое, наиболее полно познают грех. В душпастырской практике нередко приходится встречаться с беспомощностью в осознании собственного зла людьми, равнодушными к вере. Они приступают к таинству исповеди, тяготясь лишь внешними обстоятельствами, а не руководствуясь внутренними установками. Слабая вера открывает человеку лишь «малые» грехи. Отсутствие веры рождает убеждение в собственной безгрешности. Только сильная вера помогает увидеть подлинные размеры содеянного зла.

Что содержит в себе просьба об осознании грехов? Во- первых, желание понять то, что грех является причиной несчастья и несёт с собой боль, страдания и смерть. Речь идёт не только о рассудочном понимании или эмоциональном переживании этой истины. Просьба об осознании грехов, мы хотим обнаружить действительную связь между нашим злом и нашим

страданием. Большинство человеческих горестей - это отнюдь не возложенный Богом крест, а всего лишь горький плод наших грехов. В такой ситуации Бог не может нам помочь, поскольку уважает свободный выбор человека.

Говоря о грехах, мы имеем в виду не столько отдельные факты, но, прежде всего, неупорядоченность жизненных принципов и привычек, глубоко осевших в нашей природе, но до конца непознанных.

Ни один человек не хочет себе зла. Мы решаемся совершить грех, потому что усматриваем в нём добро. Ослепление злом состоит в нашей неспособности осознать тесную связь между нашими грехами и страданиями. Чтобы не увидеть этой связи и не оказаться «принудительно обращённым», человек перекладывает ответственность за свои грехи на внешние обстоятельства - на окружающих, на всю современную цивилизацию, а порой на Господа Бога.

Однако грешим мы не только против себя, но против Бога и ближнего. Грех ранит Творца, поскольку затрагивает Его любовь к творению. Страсти и смерть Бога-человека - лучшее свидетельство того, насколько сильную боль грех причиняет любви Небесного Отца к сынам человеческим.

Познать свой грех - значит понять, что избавиться от него и избежать его разрушительных последствий - не в наших силах. Только Бог властен над трагическими следствиями греха. Сам человек искупить свой грех не может. Познание греха, это осознание необходимости Божьей милости.

Просьба о познании грехов выражает также желание увидеть тесную связь между собственным злом и страданиями ближних. Каждый грех, даже самый личный, ранит не только грешника и любовь Бога к нему, он ранит всех, кто грешника окружает. Это относится не только к тем, которые по своей форме затрагивают ближних, но ко всем абсолютно.

Каждый грех замыкает человека на нём самом, делает эгоцентричным, лишает смирения и таким образом влияет на отношения с близкими. Человек, закрытый в своём грехе, не способен на жертвенность и альтруизм, даже если хочет по-настоящему любить ближних. Только через победу над своим грехом человек делается способен истинно любить Бога и других людей. Полной осознание греха достигается не одноразовым усилием, а только в результате некоторого процесса. Оно приходит постепенно, по мере нашего возрастания в свободе и доверии Богу.

Познание греха, как и познание Бога, не только плод нашего труда, оно становится также плодом полученной нами благодати. Отсюда и слова святого Игнатия: «Проси благодать познания грехов». Полученная благодать «сотрудничает» с человеческими усилиями. Познание грехов — это дар, а Бог всегда посылает дары вовремя. Надо только просить и верить, что Бог пошлёт этот дар, пошлёт потому, что грех Ему неугоден.

Упражнение 1

Вспомни те ответственные моменты своей жизни, когда ты испытывал самые сильные духовные и эмоциональные потрясения.

Призови на помощь Святого Духа.

Теперь попробуй установить связь между страданиями и твоим внутренним состоянием (чрезмерной чувствительностью, обидчивостью, неспособностью прощать, воспалённым самолюбием, апатией, страхами, комплексом неполноценности).

Выполняя упражнение, будь очень внимателен, чтобы механически не связывать грехи со случайными неприятностями и бедами. Вовсе не каждое из наших страданий состоит в непосредственной связи с греховными поступками. Порой наши горести не зависят от нас, а многие из них - тот крест, который возложил на нас Бог.

Не кажется ли тебе, что, последовательно борясь с неупорядоченными чувствами, ты мог бы избежать многих ненужных переживаний и внутреннего разлада? Какие из твоих грехов доставили тебе наибольшую боль?

Что бы ты хотел сказать Богу после этого упражнения? За что хотел бы его поблагодарить? А за что- попросить прощения?

Упражнение 2

Вспомни самые тяжёлые грехи своей жизни, в связи с которыми ты, может быть, и теперь чувствуешь себя уязвлённым. Вспомни переживания, которые ты испытал, совершая эти грехи. Что ты в это время думал о Боге? Кем Он тогда казался тебе? Как бы мог ты описать Его? Какие слова чаще всего приходили на ум? На кого более похож Бог твоих тогдашних представлений? На доброго, любящего Отца, с которым поскорее хочешь встретиться, чтобы найти прощение и утешение? А может быть на судью или прокурора, от которого хочется подальше убежать? В этом упражнении важно твоё первое переживание, первая мысль.

Что теперь ты хотел бы сказать Господу Богу? За что хотел бы поблагодарить? А за что – извиниться? О чём хотел бы просить Его?

Требуи от своей души отчёта

«Требуи от своей души отчёта обо всём происшедшем с минуты пробуждения до момента испытания совести. Вспоминай каждый час или переходя от одного отрезка времени к другому, анализируй сначала мысли, потом слова и, наконец, дела».

Огромное желание любви

В третьем пункте игнацианского испытания совести, прежде всего, бросается в глаза «требовать». Кажется, будто речь идёт о некоем категорическом императиве. Речь здесь идёт об огромной требовательности любви- свойстве, не имеющем ничего общего ни с притязаниями, ни с «законными правами». Это «требование» в смысле духовном, огромная жажда, «потребность». Совершая испытание совести, мы оказываемся, прежде всего, перед самым большим из всех «требований»- «потребностью» любви, которую испытывает Бог к человеку. Именно это чувство звучит в возгласе Иисуса Распятого: «Жажду». В истинной любви всегда присутствует удивительная определённая, - «категорический императив любви». Любовь не знает полумеры. Она заставляет людей полностью принадлежать друг другу и требует абсолютной взаимности.

Скудость, «трезвый расчёт», поиск выгоды- всё это свидетельство о страхе- как перед самоотдачей, так и перед необходимостью принять любовь. Неспособность довериться любви всегда связана с боязнью принять ответное чувство. Не может одарить любовью тот, кто не умеет отвечать на любовь.

Открывая для себя беспредельную «тоску» Бога по любви человека, мы задумываемся: каково же наше «требование», наша «потребность», жажда любви Бога? Каким образом и с какой силой проявлялась она в нашей жизни?

Время и любовь

«Требуи от своей души отчёта обо всём происходящем с минуты пробуждения до момента испытания совести».

«Требование», «потребность», жажда любви пронизывает «всякий час и всякое время» дня. Это- следствие самой сущности любви. Настоящие отношения между женихом и

невестой, мужем и женой не совместимы ни с одним днём неверности, когда, пусть «на короткое время», любимое существо остаётся без любви.

Из любви нельзя вычеркнуть «некоторое время», даже один час, потому что любовь- не одна из «функций» человека, а образ бытия. Любовь входит само понятие человечности. Исключить хотя бы малое время из опыта любви- значит перечеркнуть отношения вообще.

Бог, пребывая вне времени, любит человека «предвечно», и поэтому Его любовь необратима, безусловна, абсолютна. Время- это «проблема» человека. Существовая во времени, наша любовь становится условной, обратной и ограниченной. Неверность способного на предательство в любви- вот постоянное искушение человека.

Верность требует того, чтобы все человеческое время было вовлечено в опыт любви. Время принадлежит тому, кого любят. Любящим постоянно недостаёт времени, они не могут друг другом насытиться. «Неспокойно сердце человека, пока оно не успокоится в Боге» (Бл. Августин), поскольку одна лишь действующая предвечно Божественная любовь может сполна насытить человека. Ограниченная во времени человеческая любовь всегда оставляет некоторое пространство незаполненным, и именно туда приходит со Своей любовью Бог.

Неспособность человека насытиться переживаемой во времени любовью Бога очень точно передаётся словами евхаристического песнопения (перевод с польского подстрочный): «Хвалой и благодарением Иисусу, сокрытому в Пресвятых Дарах, да будет каждое мгновение. Сколько минут в часе, сколько часов в вечности- столько будь Ты прославлен, возлюбленный Иисусе». В этом гимне отразилось переживание невозможности насытиться любовью Бога здесь, на земле. Ответ Богу «во всякий час и во всякое время» не имеет, однако, ничего общего с «неустанным самоконтролем сознания». Такая «неустанность» привела бы к постоянному напряжению и психическому надрыву. Речь здесь идёт о более глубокой, как бы подсознательной собранности.

Обратимся к примеру. Мать троих детей некогда с удивлением рассказывала мне о том, что её будит самый тихий плач малыша- и одновременно она может крепко спать при сильном шуме и грохоте.

Это свидетельство того, как не только сознательное, но и подсознательное любовное внимание матери может быть сосредоточено на ребёнке.

«Подсознательное» в данном случае выступает не только как совокупность неосознанных инстинктов, потребностей, страстей, но и как «пространство», в котором пересекаются самые сокровенные духовные устремления, ожидания, надежды. Именно благодаря «пространству», человек не в состоянии заглушить в себе духовные потребности и тоску по ним.

«Я сплю, а сердце моё бодрствует» (Песн.5,2). Во время сна наше сознание выключается, но «бодрствует», и причём очень активно, эмоциональная сфера. Об этом свидетельствуют многочисленные сны, в которых нет рациональной логики, но существует другая, глубинная логика наших потребностей, желаний и страхов. «Прочитать» её относительно просто лишь при условии того, что мы хоть немного знаем себя. Вот пример из жизни отцов- пустынников. «Один молодой монах спросил отца Даниила: - Почему, добрый отче, мне так часто бывают чувственные сны? В снах кота всегда полно мышей, - ответил отец Даниил» (Р. Керн «Юмор отцов-пустынников», Люблин,1991).Мы всегда думаем и видим сны о том, чего более всего желаем. Точно так же и страхи, словно кривое зеркало, отражают наши самые глубокие, хотя, быть может, бессознательные желания. Даже очень хорошо «замаскированные» (часто другими, внешне совершенно «невинными» потребностями), рано или поздно они дадут о себе знать.

«Я сплю, а сердце моё бодрствует» (Песн. 5,2). Эти слова можно отнести не только к телесному, но и к духовному сну, когда человек пребывает в убеждении, будто подавил в себе все духовные потребности. Сон, в том числе, духовный,- состояние преходящие. Человек имеет свойство просыпаться. А значит временная духовная «потерянность»,

«духовная дремота» человека, даже если она кажется «постоянной», на самом деле, состояние переходное. «Требование», «потребность», жажда безусловной любви Бога рано или поздно просыпается в сердце человека, который искренне считает себя неверующим. Эти чувства останутся неудовлетворёнными, пока не обретут гармонию в Боге. Если бы человек захотел уничтожить свои духовные потребности, ему пришлось бы уничтожить самого себя.

Вначале о мыслях, затем о словах и делах

«Требуй отчёта, анализируй сначала мысли, потом слова и, наконец дела».

В этом фрагменте испытания совести нашла своё отражение первая заповедь, в которой Бог требует, чтобы мы ответили на Его любовь «всем сердцем, всею душою, всем разумением и всею крепостью своею». Человек должен отвечать Богу во всех проявлениях, на всех уровнях своей жизни. По-другому любить нельзя. Можно любить (или, по крайней мере, стремиться любить) Всецело или не любить вообще. Иисус не мог требовать от нас «частичной» любви- только разумом, только сердцем или одной лишь душой. Выполнить это было бы невозможно. Раздвоение между мыслями и переживаниями- признак распада личности. Чем оно сильнее, тем глубже внутренний разлад. Само требование любить только частью личности- разумом, сердцем или душой- заключает в себе противоречие, ибо любовь по сути своей требует внутреннего единства, абсолютной самоотдачи на всех уровнях человеческого бытия. Разум, эмоции, опыт принятия решения, слова и поступки, прочие реакции в высшей степени связаны друг с другом. Изолированно рассматривать их невозможно.

Существует, однако чёткая «иерархия» познания: «анализируй сначала мысли, потом слова и, наконец, дела». Мы не поймём наших слов и поступков, не осознав сперва мысли, отражающей глубинные желания и сокрытые мотивации.

Святой Игнатий рассматривает мысль не как поток интеллектуальных ассоциаций, а в библейском значении этого понятия- как полный и всеобъемлющий результат внутреннего опыта, созданного разумом, сердцем, душой и всеми прочими человеческими силами, принципиально влияющими на формирование самых сокровенных человеческих желаний.

Целостное представление о человеческом опыте играет решающую роль в осуществлении выбора, поиске нужных слов и решений. Оно формирует всю систему человеческих действий и реакций, всё, чем человек является и чем живёт.

Разбивая внутреннее единство работы разума, сердца, души. Других составляющих личности, мы нарушаем принцип внутреннего единства человека, подвергая тем самым угрозе не только духовное, но и эмоционально- психическое его состояние.

Духовность- наиболее тонкая и одновременно наиболее трудная для феноменологического описания сфера человеческого бытия- в настоящее время оказалась перед реальной опасностью не только пренебрежительного отношения, но и формального «исключения» её рассуждений о человеке и его повседневной жизненной практике.

О том, куда ведёт такая методология подхода к человеку, свидетельствуют современные идеологические системы, в рамках которых осуществлялись попытки уменьшить или полностью отбросить роль духовной сферы человеческой личности. Расшатывание в человеке гармонии, установленной Богом в процессе сотворения, привело не только ко множеству личных трагедий, но и к массовому уничтожению десятков миллионов человек.

Смысл ежедневного испытания совести состоит в воссоздании мира и гармонии на отдельных уровнях человеческой личности ради внутреннего воссоединения их. Таким образом человек восстанавливает своё «человекообразие» и одновременно становится подобен Богу. Он открывает запечатлённый во всей своей личности Образ, который

является для него не только даром, но и совершенным образцом согласованного взаимодействия всех сфер личности- разума, сердца, души и прочих сил.

Человек ответственен перед собой и перед Богом за свою человечность, за своё подобие Творцу.

Упражнение 1

А). Представь, что, как в детской сказке, к тебе приходит добрая фея (или ангел с неба) и даёт единственную в жизни возможность исполнения всех твоих желаний, которые ты носишь в сердце очень давно и в которых, может быть, боишься признаться себе. Попробуй определить эти желания. Запиши их в той последовательности, в какой вспоминал. Ничего не пропуская, особенно тех, пусть даже самых беспорядочных желаний, которые занимают важное место в твоём сознании.

В следующей части этого упражнения постарайся расположить эти желания по той шкале важности, которой- по твоей непредвзятой оценке- ты руководствуешься в жизни. Что ты поставил бы на первое место, что на второе и т.д. а какое из желаний отнёс бы в самый конец? Что ты думаешь об этой иерархии? Удовлетворён ли ты ею? Можешь ли ты рассказать обо всех своих желаниях, например, своему другу? Нет ли у тебя таких желаний, которых ты по-настоящему стыдишься, хотя носишь их в своём сердце?

Серьёзно подумай и реши, было бы хорошо, или нет, если бы добрая фея тут же исполнила твои желания. Обратись к интуиции и к жизненным наблюдениям, подумай, как долго длилось бы твоё счастье, если бы они исполнились в той последовательности, в какой ты записал их. Постарайся выполнить это упражнение честно. Оно может многое сказать о тебе о твоём сердце, ибо «где сокровище ваше, там и сердце ваше» (ср.Лк.12.34) Б). Затем попробуй взглянуть на все свои желания глазами Иисуса.

Чтобы облегчить себе выполнение этого задания, можешь воспользоваться, например, Заповедями Блаженства в Евангелии от Матфея (ср.Мф 5,3-17). В каком порядке Иисус расположил бы твои желания? Все ли они понравились бы Ему? Какие из них Он поставил бы на первое место, какие- на второе, а какие бы, по- твоему, вычеркнул из списка вообще, поскольку они- на твой взгляд- не могут сделать тебя счастливее и лучше?

Не внёс бы Иисус в этот список и других желаний, которых нет у тебя в сердце, но которые Он хотел бы вложить в него? Какие это были желания? Смог бы ты молиться о них? Какие из них вызвали бы у тебя опасения и страхи?

Что бы ты хотел сказать Богу, глядя на оба списка желаний- составленный согласно твоей системе ценностей и предложенный Иисусом?

Это упражнение потребует много времени и труда, поэтому ты можешь его разделить на несколько этапов молитвы так, как сочтёшь нужным.

Упражнение 2

Вспомни все желания и побуждения, которые возникали у тебя в течение последнего месяца. Вспомни их обстоятельства, место и время. С чем они были связаны? Выпиши их себе. Поразмышляй над ними.

Задумывался ли ты над тем, откуда они приходят, где их источник? Куда они ведут тебя: к умножению или уменьшению добродетели? Вставала ли перед тобой проблема выбора между ними? Ты их слепо удовлетворял или же решительно отбрасывал?

Замечаешь ли в себе дурные желания, которые возникают из- за твоей внутренней неустроенности и склонности ко греху? Какие из твоих слабостей и недостатков чаще всего проявляются в беспорядочных желаниях?

Сознаёшь ли ты, что некоторые, на первый взгляд, безобидные и добрые желания могут привести тебя к греху?

Осознаёшь ли, что у твоих беспорядочных желаний есть сообщник- злой дух, который может принимать облик «ангела света»? Пытаешься ли сознательно противостоять желаниям, которые воспринимаешь как проявления своих страстей?

Что бы ты хотел сказать Богу о различении своих желаний, о борьбе с беспорядочными желаниями, об осуществлении тех добрых побуждений, которые Он Сам дал тебе?

Упражнение 3

Припомни все добрые желания и устремления, которые, на твой взгляд, шли от Бога. Восстанови в памяти обстоятельства, место и время этих переживаний.

Откликался ли ты на них? Благодарил ли за них Бога? Пробовал ли осуществить их в своей

повседневной жизненной практике? Каковы были результаты?

Играют ли эти внутренние устремления к добру важную роль в твоих взаимоотношениях с Богом? Рассказываешь ли ты Богу о них? Какое место твои праведные желания занимают в ежедневной молитве и в таинстве покаяния? Сознаёшь ли ты, что неверность добрым устремлениям может быть знаком общей вялости духовной жизни?

Что бы ты хотел сказать Богу обо всех тех побуждениях к добру, которые Он дал тебе за последний месяц? За что ты хотел бы благодарить, а за что- просить прощения?

Упражнение 4

Вспомни свои самые важные решения, установки, планы, принятые в течение нескольких последних месяцев. Выпиши их в порядке очередности на лист бумаги. Как по- твоему, какие из них наиболее важны?

В следующей части этого упражнения задумайся, чем ты руководствовался, принимая именно такие решения? Долго ли предварительно обдумывал их? Советовался ли с кем- либо, молился ли о том, чтобы твои решения, установки и планы были согласны с волей Бога? Считаешь ли ты, что все они хороши для тебя и окружающих?

Как по- твоему, что Господи Бог хотел бы сказать тебе о твоём способе осмысления и принятия важных решений.

Поговори об этом с Богом. За что ты хотел бы Его поблагодарить, а за что- попросить прощения? Возникают ли у тебя просьбы о будущем выборе или решении?

Упражнение 5

Это упражнение входит в ежедневное испытание совести, которое предлагает святой Игнатий Лойола.

Как ты себя чувствовал сегодня? Какие настроения, переживания, побуждения руководили тобой с того момента, когда ты проснулся до времени этого упражнения? Позволял ли ты чувствам одержать верх над собой?

Пытался ли понять, куда ведут тебя твои переживания и настроения? Вспомни, как влияли они на взаимоотношения с близкими, на твою манеру разговаривать с ними, на твою работу, поведение в целом?

Доволен ли ты своими переживаниями сегодняшнего дня? Как ты думаешь, почему? Помнишь ли какие-либо поступки или слова, которые ты при первой же возможности охотно бы взял назад? Что ты хотел бы сказать Богу о чувствах и настроениях, прожитых сегодня, о своих словах, своей работе и поведении в целом?

Проси Господа Бога нашего прощения вины

Человек, по сути своей, очень хрупок и раним. Это следствие первородного греха. Уже с момента зачатия беззащитность человека проявляется во всех сферах его бытия. Хрупкости физической сопутствует хрупкость психическая и эмоциональная. Отсутствие

любви и согласия в семье наносит глубокие травмы ребёнку. Чем меньше любят друг друга родители, тем больше ранено дитя.

Обстановка в семье- это лишь один из немногих факторов, ранящих душу человека. Для ребёнка травмирующим может стать окружение сверстников или любое другое окружение, в котором он находится. Боль, полученная в далёком прошлом, особенно в детстве, приводит к глубоким душевным ранам, а те, в свою очередь, в значительной степени влияют на весь образ мыслей, оценки и взаимоотношения с другими людьми. Раненый сам способен ранить, обиженный может обидеть, а униженный- унизить в ответ.

Взаимное нанесение «ударов» обычно не является следствием злой воли или нравственной испорченности человека. Чаще всего это происходит не злонамеренно. Человек ранит другого, ибо он сам был ранен. Именно потому, что мы все столь глубоко изранены, нам необходимо простить обидевших нас и попросить прощения у обиженных. Только прощение разрывает замкнутый круг взаимной боли.

Что значит доверять любви Бога

Для того, чтобы просьба о прощении наших грехов была искренней, ей должно предшествовать наше прощение других людей. Это парадоксально, но можно сказать, что Бог «первым» просит прощения за то, что вбросил нас в суровую действительность земной жизни, не спросив нашего согласия. Поэтому звеном, которое восстанавливает связь с Богом, будет наше «прощение» Ему «дерзости» создания свободных существ, которые могли злоупотребить и действительно злоупотребили своей свободой. Речь идёт о вере в то, что Бог сотворил человека из любви и для жизни в любви.

Мы можем принимать нашу хрупкую и изломанную жизнь с радостью и спокойствием духа только тогда, когда верим в любовь Бога несмотря на все свои раны.

Далее. После бунта человека Бог не «уклоняется от ответственности» за акт творения. Он принимает человеческое злоупотребление свободой на себя. Воплощение Сына, это как бы «продление» Божьей созидающей смелости и любви. Несмотря на то, что провинился человек, Господь Бог в своём Божественном смирении- первым просит взбунтовавшегося человека довериться любви вопреки тем горьким последствиям греха, которые человек сам навлек на себя. Для того, чтобы пробудить это доверие, Богочеловек предстаёт беззащитным, отверженным и израненным. Так становится очевидной Его просьба поверить в Божественную любовь. Человек, некогда обратив во зло собственную свободу, теперь злоупотребил беззащитностью Бога и распял Его Сына. Богочеловек был уязвлен глубочайшей из всех возможных ран.

Бог лучше нас всех знает, что значит просить. Прежде, чем заповедовать нам прощение, Он Сам явил его пример. Иисус Распятый- величайшая, исполненная драматизма мольба Бога к человеку о доверии безусловной любви.

Что значит прощать ближним

«И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим». Наше прощение ближним является для Бога «мерилом» того прощения, которое Он желает дать нам. Это странно, но здесь Бог «подражает» человеку. Он прощает так, как прощает человек.

Когда прощение ближним не даётся естественно и легко, ему должно предшествовать осознание собственных ран, полученных от других людей. Чаще всего такие раны, хотя возможно, «забытые» или «задвинутые в глубины подсознания» действительно есть. Если мы хотим простить нашим обидчикам «дела давние», то обязаны вернуться к тем старым ранам, от которых старались убежать в течении всей жизни. Прощение столь трудно, потому что оно связано с прикосновением к больным местам.

Можно ли прощать, не прикасаясь к ранам? Если говорить честно, то нельзя. Такое безболезненное прощение будет видимым, показным. Оно не излечит человека, не даст его сердцу желанного покоя, не принесёт эмоционального и душевного равновесия. Глубины прощения следует из глубины полученных ран. Иисус Распятый может дать нам полное прощение именно потому, что Он «понёс все болезни наши».

Мы пренебрежительно относимся к ранам, которые наносим ближним именно потому, что пренебрежительно относимся к своим ранам, полученным от них. Если мы не ощущаем своих ушибов, то будем не в состоянии почувствовать те удары, которые наносим сами.

В характере людей, глубоко израненных, легко можно обнаружить какую-то нечуткость и даже бессердечность. Их столько били, что одним ударом больше или меньше- уже не имеет для них значения. Они с пренебрежением относятся к собственным травмам. По словам таких людей, им кажется, что они уже не страдают. Эмоциональная огрубелость приводит к тому, что они перестают чувствовать боль, и в этом их трагедия. «Только человек без души не в состоянии почувствовать нанесённую обиду» (Вильям Шекспир). Нередко подобные люди прячутся под маской «сильной личности» и даже смотрят на других с некоторым превосходством. Но прощение даётся им в высшей степени нелегко, потому что оно требует возврата ко всем ранам, в том числе и «старым», на которых построена целая методика внешней эмоциональной бесчувственности, самозащиты, а, может быть, даже цинизма. Однако прощение- это единственный выход из подобной ситуации. Тем более, что чаще всего эти люди не осознают, насколько сильно ранят ближних не только словами, но и своим образом жизни.

В большей или меньшей степени наше прощение необходимо всем, в том числе и тем, кто более всего нас любит, поскольку они- всего лишь люди, и их любовь имеет чёткие границы.

Что значит просить Бога прощения нашей вины

Переживая полученные удары и прощая их ближним, человек открывает всю глубину собственных ран, влияющих на мысли, чувства и поведение в целом. Те раны, которые человек не хочет взять на себя, становятся источником внутренней неустроенности и хаоса. Именно они ранят других людей.

Прежде всего, нам следует просить прощения у Бога. Просить- это нечто большее, чем просто забыть обиду. Честно говоря, человек сам по себе не в состоянии вычеркнуть из своего сознания чувство обиды, а попытка силой воли изгнать из памяти болезненные переживания является формой насилия.

В просьбе о прощении мы искренне хотим, чтобы прощающий взял на себя нанесённое ему зло и не отвечал нам «зубом за зуб», страданием за страдание, обидой за обиду, унижением за унижение. Греховная наша природа заставляет нас инстинктивно «сбрасывать» с себя полученное зло. Большинство наших защитных механизмов имеют одну цель- перенести страдания, обиды, боль на других. Если обиженные не в состоянии «вернуть» полученное зло обидчику, он очень часто вымещает его на первом попавшемся человеке.

В молитве о прощении наших грехов мы просим Бога взять на Себя «зло», чтобы тяжкие последствия этих грехов не пали на нас. «Если Ты, Господи, будешь замечать беззакония,- Господи! Кто устоит?» (Пс.130). Необходимость Божьего прощения следует из таинственной разрушительной силы греха, над которой человек не властен. Он лишь инстинктивно переносит зло на других, поскольку бессилён сам нести его.

Тайна прощения- Иисус Распятый: «Он взял на себя наши немощи и понёс наши болезни...Он изъязвлён был за грехи наши и мучим за беззакония наши». (Ис. 53, 4-6).

Что значит просить прощения у ближних

Своим грехом человек оскорбляет не только Бога, но и другого человека. Каждым нашим грехом мы раним ближних. Не бывает зла «индивидуального» и «частного». Каждый грех имеет всеобщее значение. Это следует из тайны нашей причастности Мистическому Телу Христову. То, что является предметом нашей веры, может быть явлено в повседневной жизни. Внимательный анализ действительности показывает, как всякий грех, даже если он не направлен

непосредственно против ближних, замыкает человека на себе, делает его нечувствительным по отношению к другим и, в конце концов, неспособным к жертвенной любви и служению. Прося ближних простить нам наши грехи, мы осознаем причинённое им зло, выражаем желание, насколько это возможно, нести ответственность за него и хотим, чтобы нам не платили тем же злом, которое приняли от нас.

Просить о прощении тоже трудно, ибо у человека болят не только те раны, которые нанесли ему, но и те, которые он сам причинил другим. Существует множество такого зла, содеянного ближним, за которое мы предпочли бы мучиться сами, вместо того, чтобы жить с осознанием того, что кто-то страдает по нашей вине.

Прощение как смысл внутреннего исцеления

Большинство духовных и эмоциональных ран сопряжено с человеческими взаимоотношениями. Порой связи между людьми ослабевают и даже прерываются. Именно это может стать источником страданий. Осложнение или полный разрыв всех отношений с человеком, которого хочешь любить или любви которого ищешь, всегда очень болезнен, поскольку в этот момент подвергается сомнению самый смысл человеческого бытия. Человек, который порывает с ближним и отвергает его, даёт понять другому, что более в нём не нуждается. «Я не хочу иметь с тобой ничего общего»- такова формулировка каждого разрыва отношений между людьми. Но сильнее всего ранит равнодушие ближних, ситуация, когда мы оказываемся для кого-то «пустым местом». Такое отношение «Твоя жизнь для меня ничего не значит»- очень задевает нас, причиняет более сильную боль, чем конфликт. Во время ссоры может быть сказано немало неприятных слов, но и они остаются, пусть очень своеобразной, но всё же формой диалога. И хотя в процессе такого «диалога» люди часто ранят друг друга, всё-таки они не перестают посылать друг другу сигналы о том, что нуждаются друг в друге.

«Непрощение» затрагивает и разрушает все связи- с Богом, с ближними, с обществом и с самим собой. В области человеческих взаимоотношений существует удивительная зависимость, которую можно сопоставить с «принципом сообщающихся сосудов». Когда портятся одни отношения, понижается «уровень» всех связей; когда же какие-то частные отношения восстанавливаются, то соответственно исцеляются и все взаимосвязи человека. Именно об этом единстве всех человеческих отношений говорит Иисус, когда велит прощать ближних так же, как Бог прощает нам.

Прощение, принесённое и полученное, излечивает все наши отношения с людьми. Процесс исцеления взаимоотношений, и тем самым- внутреннего исцеления, должен начаться с просьбы о прощении. Действительно, нельзя прощать, не извиняясь самому. Невозможно быть прощённым, не прощая одновременно. Прощение- это дар, которым обмениваются, а для обмена всегда необходимы две стороны. Об этом снова и снова напоминает нам молитва «Отче наш»: «И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим».

Прощение исцеляет внутренние травмы, поскольку убирает из отношений то, что ранит и болит, приносит понимание, принятие и самоотдачу,- словом, приносит любовь. Люди,

которые много прощают, любят полнее и глубже. Полученные обиды становятся «счастливой бедой», дающей нам возможность глубже познать себя.

Прощение, после которого боль не сменяется пониманием, принятием и жертвенной любовью,- внешнее, показное. «Я тебя прощаю, но не хочу иметь с тобой ничего общего», - такие слова свидетельствуют об отсутствии прощения и сокрытых в глубине душе обидах. Получить прощение- значит быть принятым с жертвенной любовью,- простить- значит так же принять другого.

Прощение себя

Внутренняя изломанность человека проявляется, кроме всего прочего, в том, что он живёт в ссоре и несогласии с самим собой. Поскольку он не чувствовал безусловного принятия и одобрения со стороны близких, то и сам не в состоянии себя принять. Это неприятие выражается в отталкивании от собственных недостатков и собственной ограниченности, в периодах беспокойства и депрессии, в неудовлетворённости собой и другими, в постоянном чувстве вины, в предъявляемых к себе слишком высоких требованиях. Простить себя- значит одобрить, принять самого себя и других людей как дар Бога. «Моя личность- дар для меня, несмотря на всё моё убожество. Недостатки, ограниченность, личностная скудость не могут быть поводом для неприятия себя, напротив, они должны стать стимулом для работы над собой, опорой созидательной любви к себе, выздоровление начинается с прощения себя, принятия факта, что «я такой».

В своей душе человек не найдёт достаточно сил для того, чтобы простить себя. Эти силы появятся у него, когда он будет прощён Богом и другими людьми. Прощение, принятое от Бога и близких, становятся фундаментом для прощения себя.

Человеку, взбунтовавшемуся против Бога, кажется, что будто он страдает «по Божьей милости», ибо в подобном состоянии человек и не подозревает, что Бог хочет ему добра. Личность Бога такой человек воспринимает как «обидную действительность».

Состояние бунта ранит не только «бунтовщика», но и Бога. «Ад- место для взбунтовавшихся, это не только для человека, но и для самого бога» (Густав Мартелет, SJ).

Приняв Божье прощение, человек очищает свой взгляд и видит реальность как целое. Прощение открывает ему способность видеть в истинном свете Бога, своих близких и самого себя. Туда, где во время бунта было одно лишь неприятие и раны, после покаяния приходят взаимное доверие и жертвенная любовь.

Другим источником внутренней силы для человека в его примирении с самим собой является прощение, полученное от близких. Человек, особенно молодой, в период эмоционального и духовного созревания, не может принять себя до тех пор, пока не ощутит принятия и одобрения со стороны тех, кто находится рядом. Ребёнок, которого не приемлют родители, не сможет принять самого себя. Только человек духовно зрелый в состоянии справиться с неприятием, идущим от близких, но и для такого человека оно будет источником страданий и боли. Простить себе свои изъяны, недостатки, слабости- это значит не спрятаться от них, но почувствовать ответственность за себя, принять себя как дар и как задачу, ждущую решения. Дар связан с задачей, а задача требует ответа.

Упражнение 1

Обратись к самым болезненным моментам твоей жизни, которые, может быть, были для тебя «испытаниями на пределе». Это может быть неприятие тебя другими людьми, ощущение бессмысленности существования, жизненные неудачи, унижительные падения, периоды депрессии или другие эмоциональные кризисы, физические страдания и проч. Вспомни, как ты переживал эти моменты. Задумайся над ними. Спроси себя, не сетовал ли ты на Бога за то, что Он создал тебя без твоего согласия. Не возникало ли у тебя мысли или желания «покончить со своей жизнью»?

Что ты теперь хотел бы сказать Богу о твоих чувствах, переживаниях, в те критические моменты? За что или за кого особенно хотел бы поблагодарить. А за- что попросить прощения?

Упражнение 2

Как бы продолжая первое упражнение, припомни финалы самых болезненных событий твоей жизни: опыт выхода из критических ситуаций, какие-то «переломы», когда ты постепенно «соглашался» на собственную судьбу. Что ты переживал тогда? Попробуй определить свои внутренние ощущения.

Тебе может помочь воспоминание обо всех обстоятельствах этих переживаний. С какими людьми ты встречался тогда? Что они тебе говорили? Припомни людей, которые тебе особенно помогли.

Кем был для тебя Бог в те переломные моменты? Изменялся ли в тебе его образ? Был ли у тебя какой-то особый опыт доверия и поручения себя Его Милосердию?

Что ты теперь хотел бы сказать Богу? Если в глубине души у тебя осталась обида на Него, выскажи её сейчас. Не бойся своих чувств по отношению к Богу. Он хороши их понимает. Что ещё ты хотел бы ему сказать? При желании составить короткую молитву, исполненную доверия Богу. Выражай в ней мысль о том, что ты полностью принимаешь свою жизнь со всеми её изъянами, несовершенствами и недостатками.

Проси Господа Бога открыть тебе, что твоя жизнь имеет смысл, прежде всего потому, что Он Сам тебя бескорыстно любит.

Упражнение 3

Обратись к самым важным для тебя связям с людьми. Припомни тех, кто особенно значим для тебя. Вспомни людей, которые по каким-то причинам уже не присутствуют в твоей жизни, хотя некогда сыграли в ней очень большую роль. Выпиши их имена на лист бумаги.

Последовательно молись за всех тех, кого встречал ты на жизненной дороге. Проси, чтобы во время этого упражнения ты был правдив и искренен. Особенно проси о том, чтобы тобой не руководило неверное чувство вины, которое боится «смотреть правде в глаза» и не даст тебе признаться в том, что ты заставлял страдать любимого человека. Молись также о том, чтобы тобой не руководили оскорблённые чувства, способные утрировать мелкие недоразумения и обиды. Проси также об избавлении тебя от высокомерия, не позволяющего признаться в том, что ещё наносит тебе боль.

Размышляя о каждом имени, вспоминая важнейшие события, связывающие вас, конфликты, недоразумения, все слова и поступки, которые вызывали неодобрение других, были неправильно поняты или даже привели к обидам. Не избегай переживаний, которые до сих пор, может быть, тяжелы для тебя. Стремись «прожить» их ещё раз. Останавливайся подольше именно на самых болезненных переживаниях.

Попробуй рассказать Иисусу о тех событиях твоей жизни, которые болят до сих пор, заставляют чувствовать себя обиженным и нелюбимым. Какие слова, поступки наиболее чувствительно ранят тебя?

Каждый раз спрашивай себя, до конца ли простил ты этих людей? Не сетуешь ли на них? Представь себе, что отдельные люди, которыми ты был обижен, по очереди приходят к тебе: что ты хотел бы сказать им?

Что хотел бы сказать Иисусу о своем прощении?

Искренне прозвучали бы их твоих уст слова, сказанные Иисусом на кресте: «Прости им, ибо не ведают, что творят?» Что преобладает в тебе: обида, недовольство, гнев, может быть, даже желание отомстить или понимание, сочувствие и милосердие? Поговори с Распятым Иисусом о плодах этого упражнения.

Упражнение 4

Снова обратитесь к списку людей, который ты составил в предыдущем упражнении. Убедись. Ещё раз, что в этом списке не отсутствует кто-то из тех, кто сыграл важную роль в твоей жизни: в детстве и отрочестве, в юности, в зрелые годы.

Проси Святого Духа, чтобы сейчас ты был искренним и правдивым. Проси, чтобы у тебя хватило мужества и внутренней свободы признаться в своей вине по отношению к тем людям, которых ты ранил тем или иным образом. Молись также о том, чтобы тобой не руководило некое нездоровое чувство вины, которое заставляет нас брать на себя ответственность за недоразумения и конфликты, на которые мы не в силах повлиять.

Обращайся по очереди к каждому человеку и вспоминай все связанные с ним моменты- твои поступки, слова, взгляды, жесты- всё, что причинило ему огорчение страдания и боль. Ещё раз вернись к тем поступкам, которые сильнее всего заделали твоих ближних. Вспомни также случайно встреченных людей, которых ты ранил своим поведением.

Мы причиняем ближним не только словами и поступками. Столь же глубоко можно ранить

человека своей замкнутостью, молчанием, уходом от встреч и разговоров. Понимаешь ли ты, что эти люди чувствовали себя обиженными, отверженными, нелюбимыми? Вспомни те слова и поступки, которыми они защищались от тебя. Осознаешь ли ты, что твои действия и слова, возможно, и по сей день причиняют некоторым людям боль? Ещё раз- имя за именем- просмотри свой список и вспомни свои резкие суждения о людях. Понимаешь ли ты, что таким образом причинил им боль? Прежде, чем задеть «внешне», обычно мы раним людей несправедливыми оценками в своём сердце.

Припомни самые неприятные для тебя моменты, когда ты становился причиной страданий другого. Расскажи Иисусу о том, насколько сильную боль вызывают у тебя страдания ближних. Опять задумайся над каждым именем и поговори с Иисусом об этих людях. Отдай Ему те неприятности и страдания, которые ты причинил ближним. Проси Иисуса, чтобы Он взял зло на Себя. Молись, чтобы Христос даровал этим людям милость прощения той боли, которую ты причинил им.

Упражнение 5

Пересмотри всю историю своей жизни, особенно годы юности, и вспомни, что ты не мог в себе принять. Прими во внимание всё, что важно для человека: внешние данные, здоровье, способности и интеллектуальный уровень, профессиональные качества, психическую устойчивость, отношения с друзьями и подругами, любовь, нравственное поведение, духовную жизнь.

С чем тебе было труднее всего согласиться? Что тебя более всего огорчало. От чего ты хотел

избавиться, хотя это было невозможно?

Выпиши на лист бумаги те особенности, проблемы, черты характера, с которыми ты, «в принципе» примирился, о чём можешь спокойно думать и говорить, что уже перестало беспокоить. Может быть ты преувеличивал последствия «явных проблем», с которыми ты, тем не менее, справляешься?

Всмотрись в свой список ещё раз. Что ты чувствуешь теперь, вспоминая об этих проблемах? Что ты хотел бы сейчас сказать Богу об этом? Видишь ли в примирении с самим собой проявление Его милосердия? За что ты особенно хотел бы поблагодарить Бога?

Упражнение 6

Что ты не приемлешь в себе по сей день? Что не нравится тебе в твоей личности (во всех её проявлениях). Попробуй понять это. Если хочешь, выпиши на лист бумаги те черты характера, те чувства, поведенческие моменты и реакции, которые тебе «не дают спать спокойно».

Задумайся над этим списком. Что поставил бы на первое место? Почему?

Понимаешь ли ты, что всё, с чем ты не можешь примириться, постоянно притягивает твоё внимание? Замечаешь ли, что из-за неприятия самого себя ты тратишь много энергии, которую можно использовать для других, возможно, более важных дел?

Чувствуешь ли, что принятие твоей жизни как целого вполне возможно? Осознаёшь ли связь между неприятием себя и сосредоточением на себе, ориентацией, прежде всего, на собственные силы и неверием в Бога?

Смог бы ты поговорить о своих проблемах с человеком верующим, например, со священником, духовным наставником, с другом или близким родственником? Чувствуешь ли потребность в таком разговоре и возможность его? Выявление того, что человек в себе не принимает- первый шаг к примирению с собой. Очень искренне расскажи Господу Богу о себе, о том, что тебя огорчает, что причиняет боль, заставляет испытывать стыд, что пробуждает в тебе чувство вины и страха. Уясни для себя, что говоришь с Тем, кто тебя бескорыстно любит и от Кого ты не должен прятаться и защищаться.