Рахунак сумлення як штодзённая малітва

Аўтар: Тэрэса Клімовіч
02.06.2019 00:00

З Богам праз штодзённасць



Нядаўна ў калідоры дзіцячай музычнай школы, чакаючы сына, я пачула, як настаўніца гаварыла юнай цымбалістцы: “Прапявай музыку самой сабе. Зайграла не тую ноту? Выпраўляйся і грай далей, не спыняйся”. Цікавы вобраз для разважання. Мы дапраўды часта “фальшывім” у жыцці, бяром не тыя ноты, не вытрымліваем паўзы, няўважліва слухаем Кампазітара і Дырыжора неверагоднай сімфоніі Сусвету, у якой маем уласнае непаўторнае гучанне. Але дзеля таго, каб выправіць памылку, трэба ведаць сваю партыю. Яна павінна гучаць дзесьці ўнутры, нягледзячы на знешні шум: мелодыя любові да Бога і бліжняга. Сумленне дапамагае адчуць фальш і страту гармоніі. Дастаткова толькі не заглушаць яго голас у сэрцы, а прыслухвацца да падказак.

І гэтае добрае жаданне прыводзіць нас да такой цудоўнай формы малітвы, як рахунак сумлення. Многім здараецца карыстацца ім толькі па неабходнасці, падчас падрыхтоўкі да споведзі. І тое – не напоўніцу, а дзеля “падліку” грахоў і недахопаў. Варта вырашыцца на штодзённы рахунак сумлення, бо ў ім утоены вялікі духоўны скарб. † **Па-першае**, рахунак сумлення – гэта на самой справе форма малітвы, а не самабічавання.

 Па-другое, заснаваная на павучэннях св. Ігнацыя Лаёлы (змешчаны ў яго кнізе “Духоўныя практыкаванні”), яна прадугледжвае пастаяннае карыстанне гэтым метадам як гімнастыкай для духа.

Па-трэцяе, менавіта гэтая размова з Богам адчувальна і дзейсна наталяе ўнутраную смагу душы.

Парадокс у тым, што чым больш пахвальных рэчаў мы чуем у адрас рахунку сумлення (іншыя назвы: 15 хвілін шчырасці, малітва любячай увагі, прагляд дня), тым эфектыўней яго пазбягаем. Калі рахунак сумлення такі выдатны і духоўны, то трэба адпаведна да яго дарасці, праўда? Выбраць час, даведацца аб ім як мага больш… Знаёмыя адгаворкі? Сёння я паспрабую нагадаць асноўныя этапы гэтай малітвы і паразважаць, навошта ўваходзіць у тое, чаго не надта хочацца рабіць, ды яшчэ трываць штодзённа.

Паводле св. Ігнацыя, рахунак сумлення ў арыгінальнай форме мае 5 крокаў:

1. Усведамленне прысутнасці Бога і падзяка Яму за ўсё, што чалавек прымае як дар (няўдзячнасць з’яўляецца “крыніцай усякага зла”);

2. Просьба аб святле, каб убачыць і вызваліцца ад усяго, што перашкаджае паўнавартаснаму жыццю і любові;

3. Прагляд падзей дня – ад раніцы да вечара (не толькі здарэнняў, але і ўнутраных адчуванняў, у тым ліку ўплываў і спакус злога духа);

4. Просьба аб міласэрнасці і прабачэнні грахоў;

5. Даверлівы зварот да Божага Духа, якому належыць будучыня, каб Ён падтрымаў імкненне да дабра і любові, да больш дасканалага адказу Богу сваім жыццём.

Аўтар: Тэрэса Клімовіч
02.06.2019 00:00

□□□

Усё разам можам прадставіць у такім выглядзе: дзякуем – просім аб святле – праглядаем дзень – просім прабачэння – глядзім у будучыню. І ўсё гэта чынім у прысутнасці Бога і з надзеяй на Яго любячы позірк і падтрымку.

Такі малітоўны метад як “прагляд дня” вельмі падобны да штодзённага рахунку сумлення. Ён звычайна займае 10–15 хвілін. Галоўная мэта – “уважлівае і паглыбленае распазнаванне: дзе Пан быў са мной на працягу гэтага дня і як я прабываў ды супрацоўнічаў з Ім”, – адзначаюць айцы Янез Север SJ і Віктар Жук SJ, якія ўжо шмат гадоў праводзяць духоўныя практыкаванні па гэтым метадзе. Далей я прывяду вытрымкі з артыкула іх аўтарства на тэму прагляду дня (размешчаны ў інтэрнэце на сайце catholic.by).

У якасці першага кроку ў малітве я “прашу аб святле”. Звяртаюся да Бога сваімі словамі з просьбай аб тым, да чаго імкнуся ў гэтай малітве. Прашу здольнасці спыніцца і цягам наступных 10-15 хвілін зрабіць хаця б мінімальны высілак для прагляду дня, пражытага разам з Ім.

Другі крок – удзячнасць. Я магу дзякаваць Богу за ўсё, што адбылося сёння: за канкрэтныя малыя і вялікія дары. Неабходна назваць кожны асобны дар, атрымліваючы ад гэтага асалоду. Пакуль не называю яго, дар яшчэ не прыняты мною. А калі асабліва складана быць удзячным, можна проста прызнаць гэта перад Богам і сказаць: “Пане, я сляпы! Сёння нічога добрага ў сваім жыцці не ўбачыў. Дай мне новыя вочы, новае сэрца і новыя вушы. Навучы мяне маліцца. Сам не ўмею”.

Можа стацца і так, што мы не здольны ўбачыць дабро, бо зацыклены на саміх сабе і выключна на ўласных перажываннях, думках і эмоцыях. Удзячнасць – адзін са спосабаў забыцца на сябе і засяродзіць увагу на Іншым, па-нада мною.

Сабраўшы ўсе “плёны ўдзячнасці”, магу перайсці да трэцяга кроку – прагляду маіх знешніх і ўнутраных рэакцый на тое, што адбывалася сёння. Сутнасць заключаецца ў распазнаванні дзеяння “духаў” у штодзённым жыцці, і ў першую чаргу – дзеяння Духа. Калі практыкуюся з дня ў дзень ва ўважлівасці такога кшталту, то навучуся заўсёды знаходзіць тыя моманты, калі Бог быў блізка, “дакранаўся” да мяне. Здольнасць адчуваць гэта – вялікі Божы дар, і ён варты таго, каб прасіць аб ім Пана.

Падчас прагляду дня трэба зірнуць яшчэ і на тое, як я адказваў на Божую блізкасць, на Яго заклік. Дзе Бог заахвочваў мяне зрабіць добрую справу, паводзіць сябе як Яго дзіцё? Спроба адказаць на такія пытанні часта выклікае адчуванне, што я вельмі “не дацягваю” да хрысціянскага ідэалу. Пачуццё віны бывае карысным і паходзіць ад Пана, але толькі напачатку, каб чалавек зразумеў: “Я зграшыў!”. Пасля гэтага гаючага ўсведамлення Ён жадае адразу забраць ад мяне цяжар, які можа ператварыцца ў нязносны прыгнёт.

Таму наступны, чацвёрты крок малітвы – просьба аб прабачэнні і даверы да Божай міласэрнасці, аб аздараўленні каранёў маёй здольнасці адказваць любоўю на Божы дар у сваім жыцці. Гаворка не пра тое, каб зняць з сябе адказнасць, але каб вучыцца бачыць сябе прабачанымі грэшнікамі. Пан “забываецца” на нашы грахі, але ніколі не забываецца на нас. Мы хутка стамляемся ад сябе ці ад іншых, а Бог не стамляецца ніколі! Вось таямніца Яго любові і крыніца нашай надзеі. Думаю, што некаторыя вернікі падсвядома пазбягаюць рахунку сумлення як сталай практыкі, што нагадвае пра іх недахопы, менавіта таму, што не заўважаюць у ёй доступ да Божай міласэрнасці, да прыняцця, да прабачэння, якое вызваляе.

Аўтар: Тэрэса Клімовіч
02.06.2019 00:00



Пан “дзеля свабоды вызваліў нас” (Гал 5, 1). ***Такім чынам, мы можам глядзець у будучыню з надзеяй; у гэтым і заключаецца сутнасць апошняга, пятага пункту малітвы прагляду дня.*** Мы запрашаем Бога ў сваю будучыню, а дакладней кажучы, стараемся пачуць і прыняць Божае запрашэнне ўвайсці ў Яго будучыню.

Вельмі раю знайсці і прачытаць цалкам гэты артыкул “«Прагляд дня»: практычны дапаможнік у малітве”, а таксама кнігу а. Юзафа Аўгустына SJ на рускай мове “Четверть часа искренности”. Карысна таксама пагаварыць з чалавекам, які практыкуе малітву даволі доўгі час. У той жа момант трэба ўсведамляць, што правільных формул няма, рахунак сумлення – гэта малітва шчырасці. Гэта адшуканне сваёй сцежкі да Бога і да самога сябе. Гэта аздараўленне і паглыбленне духоўнага жыцця.

Удзячнасць за ласкі, памяць пра падзеі, увага да Божай прысутнасці, да Яго натхненняў – усё гэта добра і прывабна, але вяртанне да балючых момантаў, да прыніжэння, разгубленасці, правалаў, бруду, зла – навошта? Варта памятаць, што сутнасць рахунку сумлення – у любові. Бог любіць і адорвае незлічонай колькасцю ласкаў, няўдзячнасць за якія надта лёгка становіцца “крыніцай усялякага зла”. А ў чым мая любоў да Бога? Ці адкрываю я перад Ім свае цёмныя закуткі? Ці дзялюся перажываннямі, якія сапраўды мяне кранаюць? Калі злаўлю ў хвіліны шчырасці свой недавер да Бога як Крыніцы дабра і любові, то што зраблю з гэтым адкрыццём? Прынясу Богу ці схаваю ў сабе? Першае набліжае, а другое, на жаль, аддаляе, хоць жаданне даць Пану толькі найлепшае нядрэннае само па сабе.

Тым не менш, унутраны супраціў можа заставацца, можа вярнуцца праз некаторы час практыкавання рахунку сумлення. Але любая важная і вартая справа спалучана са змаганнем. Праз усё жыццё мы вучымся любіць, шанаваць Бога і людзей, ісці за натхненнямі Духа. Як трапна піша ў вышэйзгаданай кнізе а. Юзаф Аўгустын SJ, “малітва да апошняга дыхання спалучана з цяжкай барацьбой, таму што малітва – гэта таксама праяўленне любові. За адказ, які мы даём Богу, і за вернасць у любові трэба змагацца. Толькі таму, хто на самой справе ведае жыццё, добра вядома, што вернасць у любові – ва ўсялякай любові – гэта не танная цнота, за якую дастаткова «заплаціць» крышынкай добрай волі”.