

З Богам праз штодзённасць



У двух апошніх артыкулах мы даволі пільна прыглядаліся да рахунку сумлення. Пачалі з яго класічнай формы, разабралі прагляд дня і малітву любячай увагі, іх адметнасці і этапы. Засталося зрабіць яшчэ адзін крок, а менавіта адступіць крыху назад, каб павялічыць шырыню агляду.

У Божую прысутнасць я прыходжу як рэальны чалавек, а не выдуманый герой, які ўсё робіць на выдатна ды яшчэ з дня ў дзень удасканальваецца. Што сёння будзе маёй шчырасцю ў адносінах са Створцам і Збаўцам? Плынь слоў і думак ці маўчанне? Усмішка ці схаваны ў далонях твар? А можа, увогуле адмаўленне ад актыўнага пазнання сябе і простае прабыванне пад позіркай Бога, які бязмежна і безумоўна любіць мяне? † Жывая малітва багатая мноствам адценняў і варыяцый. Цікавым назіраннем дзеліцца а. Уільям Ламберт SJ, які шмат увагі ў сваіх кнігах прысвячае рахунку сумлення: “Многія сужэнствы адкрылі для сябе, што апавядаць адно аднаму аб пражытым дні – добры спосаб зрабіць прагляд дня і адначасова ўмацаваць адносіны з партнёрам. Я ўражаны звычаем адной пары, з якой асабіста знаёмы. З-за напружанага працоўнага графіка сніданак – адзіны час, калі яны могуць пабыць сам-насам. На працягу гэтай каштоўнай паўгадзіны муж і жонка размаўляюць толькі пра сябе і пра тое, што датычыцца іх абодвух. Калі штосьці іншае прасочваецца ў размову сужэнцаў, яны задумваюцца, ці ўсё добра ў іх адносінах”.

А ці не прасочваецца ў нашу малітву ацэньванне (і нават абясцэньванне) іншых людзей, зацыкленасць выключна на сваіх поглядах і памкненнях, схільнасць да наракання больш, чым да падзякі? Сцісла кажучы, ці ўсведамляем мы тады, з Кім размаўляем? Нездарма а. Ламберт згадвае сужэнцаў. Бог праз святых і прарокаў карыстаецца катэгорыямі сужэнства, каб паказаць чалавеку, да якіх адносін з Ім трэба імкнуцца. Праз прарока Осію так кажа Пан: “Я заручуся з табою на векі; заручуся з табою ў справядлівасці і правасуддзі, у міласці і міласэрнасці. Заручуся з табою ў вернасці, і ты пазнаеш Пана” (Ос 2, 21–22).

Бог прагне быць для чалавека той Асобай, размовы з якой будуць нязмушанымі і сардэчнымі, як у доме, дзе пануе шчырасць і згода. Бог прагне быць Тым, каго не будуць ігнараваць, але слухаць, задаваць пытанні, каму будуць распаўядаць нават нязначныя дробязі, дзяліцца трывогамі і радасцямі. Ён жадае сапраўдных жывых адносін, а не захавання дыстанцыі.

А. Ламберт перакананы, што, “як і ў сям’і, глыбіня і любоў прычыняцца да фарміравання ў нас асабістага стылю малітвы, адпаведнага стану нашага жыцця і веры, стылю разнастайнага і звычайнага, як сама штодзённасць. Сэнс у тым, каб падыходзіць да свайго жыцця, як да мастацкага твора, які паступова нараджаецца ў сутыкненні спантаннасці і звычайкі, выпадковасці і дысцыпліны, карыстаючыся дапамогай пастаяннай,

падсвядомай і засяроджанай увагі”. Такі творчы падыход дапамагае знайсці свой уласны спосаб заканчэння дня ці малітоўнага перапынку падчас абеду ці шпацыру. Магчыма, некаторыя яго падказкі будуць карысныя чытачам у той ці іншы перыяд жыцця.

□ Ці падчас малітвы павольна, у рытме дыхання, молімся “Ойча наш”;
□□□ ці ствараем асабісты псалом;
□□□ ці дазваляем дню, як фільму, разгарнуцца перад нашымі вачыма;
□□□ ці ператвараем якую-небудзь асобную сітуацыю ў слайд, які можна выкарыстаць у “медытацыі над вобразам”;
□□□ ці спрабуем суцішыцца, бо адчуваем, што шум і паспех заглушаюць голас унутранага свету;
□□□ ці дазваляем святлу сённяшняга чытання Евангелля праліцца на ўзлёты і падзенні гэтага дня;
□□□ ці перажываем наноў нейкае здарэнне, каб дзень не скончыўся раптоўным тармажэннем, але запавольваннем тэмпу і адпачынкам;
□□□ ці імкнёмся заўважыць, як духоўная атмасфера ранішняй медытацыі амаль нячутна, але адчувальна насычала атмасферу ўсяго дня;
□□□ ці, як параход, “выпускаем пар” з надзеяй, што ён узнімецца высока ў неба, як дым кадзіла;
□□□ ці нагадваем сабе, што “патрэбна толькі адно”;
□□□ ці ўглядаемся ў постаць святога, якога ўспамінаем у гэты дзень, і стараемся “заразіцца” ад яго “вірусам” любові;
□□□ ці складаем спіс падзяк;
□□□ ці звінаем абрысы дня ў “залатой думцы” альбо вершы;
□□□ ці спісваем чарговую старонку свайго дзённіка;
□□□ ці вымаўляем любімую малітву;
□□□ ці спрабуем свядома прыняць нейкую цяжкую сітуацыю;
□□□ ці аналізуем чарговы раз важную здагадку, прасвятленне, дадзенае нам сёння;
□□□ ці проста чакаем моўчкі;
□□□ ці ўнутрана канфрантуем з газетнымі навінамі або асабістым лістом, які нас узрушыў;
□□□ ці стараемся быць прысутнымі без слоў у чуйнай паставе цела;
□□□ ці рыхтуемся да споведзі альбо духоўнай размовы;
□□□ ці ўспамінаем важныя моманты апошніх рэкалекцый, якія не хацелася б страціць у штодзённай заклапочанасці;
□□□ ці разважаем пра свае адзнакі і задаём сабе пытанне, як здалі экзамены па чалавечнасці і хрысціянстве;
□□□ ці стараемся прадумаць хрысціянскую стратэгію паводзін з людзьмі;
□□□ ці падыходзім да кагосьці пасля гарачай сваркі і спрабуем пачаць усё спачатку...

Кожны пералічаны вышэй пункт можа стаць спосабам малітвы любячай увагі, аналізу, разважання над жыццём, прагляду дня.