

II. МЕТОД ИГНАТИАНСКОЙ МЕДИТАЦИИ

Игнатианская медитация, предложенная в «Духовных упражнениях», — это простая молитва, в которой присутствуют все важнейшие элементы христианской духовности. Св. Игнатий Лойола не создаёт теоретических принципов для нового метода медитации и созерцания, а только описывает взятый из традиции Церкви опыт молитвы, опирающийся на Библию, который был также его личным опытом. Автор «Духовных упражнений» проводил много часов, размышляя над Евангелием. Он всецело отдавался размышлению над ним и, как вспоминает сам св. Игнатий, тщательно выписывал в специальную тетрадь «слова Христа — красными чернилами, а слова Богоматери — голубыми»⁵. Эта деталь свидетельствует о том, с каким благоговением относился св. Игнатий к словам Евангелия.

1. ВАЖНОСТЬ ПОДГОТОВКИ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Во время игнатианских реколлекций каждой медитативной молитве должна предшествовать личная подготовка

⁵ Рассказ паломника о своей жизни, или «Автобиография» св. Игнатия Лойолы, основателя Общества Иисуса (Ордена иезуитов) // Точки / Puncta. — № 1–2. — 2002. — С. 24.

совершающего упражнения. Эта подготовка очень важна, и от неё в большой степени зависит качество наших реколлекционных размышлений.

Порой бывает, что в течение долгих лет мы молимся поверхностно и чисто внешне потому, в частности, что приступаем к молитве неподготовленными. Бывает, что начинаем её, не сосредоточившись, входим в молитву как бы «с ходу». И хотя порой мы искренне ищем более глубокого единения с Богом, не обретаем его из-за спешки, отсутствия сосредоточенности и чрезмерного беспокойства о земных вещах.

Подготовка к молитве требует внимательности ума, открытости сердца, а также времени. Например, мы хотим посвятить молитве, опирающейся на слово Божие, полчаса. Сначала с немалым трудом пробиваемся через рассеянность, внутреннюю несобранность, а также вялость ума и сердца. Несмотря на это, всё же начинаем читать выбранный текст Святого Писания, анализировать его со всей внутренней искренностью и заинтересованностью, на какую способны. По прошествии десяти-двадцати минут у нас возникают определённые мысли и духовные желания. И часто именно в этот момент, только начав испытывать глубокое духовное вдохновение, мы вынуждены прервать молитву, поскольку наше время закончилось, и нужно переходить к другим занятиям повседневной жизни. Если мы стремимся углубить свою молитву, опирающуюся на слово Божие, нам следует заранее готовиться к ней.

Во время подготовки к молитве, как говорит Иоанн Кассиан, отец-пустынный, живший на переломе IV и V вв., «во-первых, всякая забота о вещах плотских всеконечно должна быть отсечена; потом — не только, хлопотание о каком-либо деле или случае, но даже и память о том отнюдь не должны быть допускаемы <...> паче же всего смятение от гнева или скорби [должно быть] совсем подав-

лено, пагубное возбуждение плотской похоти и влечения сребролюбия — с корнем исторгнуты»⁶. Такая внутренняя работа совершается в нас медленно и требует времени. Длительная утренняя молитва будет очень плодотворной, если мы подготовимся к ней ещё вечером. Важным плодом реколлекций, которые мы совершаем, может стать осознание большого значения подготовки к молитве, а особенно, к медитативной молитве. Это существенное условие искренней встречи человека с Богом.

2. МЕТОД ПОДГОТОВКИ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Предлагаем конкретный метод непосредственной подготовки к медитативной молитве во время игнатианских реколлекций. Описать этот метод очень просто. Значительно труднее нам даётся его применение. Однако, как и любому иному искусству, подготовке к молитве и самой молитве можно научиться. Метод подготовки к размышлению, который мы предлагаем, инспирирован известным с древних времён методом молитвы, который носит название *lectio divina*.

Предложенный нам для размышления библейский текст читаем несколько раз и разными способами. Сначала непрерывно: спокойно, медленно, слово за словом, предложение за предложением. Таким способом можно прочитать выбранный текст два, три раза и даже больше. Так мы знакомимся с библейской перикопой в первую очередь с точки зрения её сути и содержания.

Затем читаем предложенный для размышления текст значительно медленнее и спокойнее. Во время этого чтения

⁶ Святого Иоанна Кассиана Римлянина обозрение духовной брани // Добротолюбие. Т. 2. — Киев, 2005. — Н. 197.

на несколько мгновений останавливаемся после каждого прочитанного предложения или даже — если предложения длинные — после прочитанного фрагмента предложения, стараясь не только понять смысл умом, но также распознать его сердцем.

И, наконец, третий способ прочтения: читаем весь предложенный отрывок, останавливаясь в произвольном его месте и на произвольное время. Остаёмся с выбранным предложением, словом, мыслью или появившимся чувством до тех пор, пока находим это для себя полезным. Стараемся одновременно заметить то, что нас больше всего поражает и притягивает наше внимание.

Останавливаемся на том, что вызывает в нас положительные эмоции — радость, надежду, спокойствие, — но также на том, что вызывает противоположные чувства — беспокойство, страх, внутреннее несогласие и сопротивление. При подготовке можно подчеркнуть и отметить для себя определённые слова библейского текста, чтобы было проще обратиться к ним во время размышления. Как показывает опыт, на подготовку к размышлению во время реколлекций требуется около пятнадцати-двадцати минут.

Вот как Иоанн Кассиан призывает нас прилагать усилия к тому, чтобы подготовиться к молитве: «Всё, что наполняет нашу душу перед тем, как мы начинаем молитву, припомнится нам во время её. А значит, какими мы желаем быть во время молитвы, такими должны быть во время подготовки к ней. Ибо в соответствии с тем состоянием, в котором перед этим пребывал ум, формируются мысли молящегося. Когда мы приступаем к благочестивым практикам, тотчас начинает действовать воображение, ставя нам перед глазами поступки, пережитые слова и мысли. Соответственно своему содержанию, они снова вызывают в нас гнев или печаль. Ибо оказываются взбудораженными

давние вожделения или возобновлены заботы. <...> И поэтому то, что не должно прокрасться в наше сердце во время молитвы, мы должны немедленно изгнать ещё до её начала»⁷.

3. ВКУС СЛОВА БОЖИЯ

Св. Игнатий Лойола в самом начале «Духовных упражнений» говорит, что не содержание и не обильное познание насыщает душу, а «внутреннее прочувствование и вкушение» (ДУ 2). Такое многократное неторопливое прочтение библейского текста по методу *lectio divina* постепенно вводит нас во внутреннее познание слова Божия, благодаря чему мы можем не только понимать его умом и распознавать сердцем, но также «внутренне вкушать», «питаться» им.

Когда Господь Бог пожелал послать пророка Иезекииля с непростой миссией к народу с жестоким сердцем, Он накормил его сначала Своим словом. Господь повелел Иезекиилю: «„Сын человеческий! <...> съешь этот свиток, и иди, говори дому Израилеву“. Тогда я открыл уста мои, и Он дал мне съест этот свиток; и сказал мне: „Сын человеческий! напитай чрево твоё и наполни внутренность твою этим свитком, который Я даю тебе; и я съел, и было в устах моих сладко, как мёд» (Иез 3, 1–3).

Слово Божие, вкушаемое пророком, сладкое, как мёд, ибо он живёт им каждый день. Слово Господне и для нас, как для Иезекииля, может стать сладкой пищей. Но прежде, подобно пророку, мы должны полностью предать себя в руки Господа. А это потребует от нас серьёзной внутренней борьбы, чтобы упорядочить свою жизнь.

⁷ Перевод согласно польскому тексту; ср. также: Святого Иоанна Кассиана Римлянина обозрение духовной брани, н. 197–198.

Только так мы сможем стать, как дети, как «духовные младенцы», и, изведав «чистое словесное молоко», вкусить, что благ Господь (ср. 1 Пет 2, 2–3). Если мы приняли решение участвовать в духовных упражнениях со всей искренностью и заинтересованностью, то сделали это в том числе и потому, что имеем внутреннее предчувствие того, что и мы можем изведать, как благ Господь, как сладко Его иго и как легко Его бремя (ср. Мф 11, 30).

4. НАЧАЛО МЕДИТАЦИИ

Приготовительная молитва

Размышление начинаем приготовительной молитвой и двумя вступлениями. «Приготовительная молитва, — согласно св. Игнатию, — есть испрашивание благодати у Господа Бога нашего, дабы все мои намерения, действия и поступки направлялись единственно и исключительно ко служению Его Божественному Величеству и к Его восхвалению» (ДУ 46). Это просьба о праведности намерений и о внутренней честности в молитве. Наша молитва должна быть направлена не на нас самих и наши человеческие проблемы, а к Богу и Его славе. Иисус предостерегает от фальшивой молитвы, в которой человек ищет только себя самого и собственной славы, пытаясь манипулировать Богом и Его волей.

Повторение приготовительной молитвы в каждой медитации даёт нам чувство безопасности и покоя. Когда наши размышления бывают несовершенны, настойчивая просьба о внутренней честности и ясности пред Богом приводит к тому, что постепенно наша молитва становится более глубокой и чистой. Приготовительная молитва, которая произносится перед каждой медитацией, не должна

быть только формальностью, в ней мы смиренно заявляем о своей верности и о желании предать себя Богу.

Вступление первое: образ для размышления

После подготовительной молитвы св. Игнатий рекомендует сделать два вступления: первое из них касается «представления некоего зримого места <...> чтобы взором воображения увидеть действительное место, где находится то, что я хочу созерцать. Действительным местом я называю [например] храм или гору, где находится Иисус Христос <...>. В размышлении же о предмете незримом, как [например] в данном случае о грехах, представление <места> будет состоять в том, чтобы взором воображения увидеть мою душу, заключённую в этом тленном теле, как в темнице, а всё это „сочетание“ [души и тела] — как бы изгнанником в этой юдоли, среди лютых зверей» (ДУ 47).

Итак, первое вступление касается образа для медитации, который должен нам сопутствовать во время размышления над словом Божиим. Образ (или «действительное место», как называет его автор «Упражнений») должен помочь нам подключить к молитве наше воображение. Св. Тереза Авильская утверждает, что во время молитвы больше всего нам мешают две силы: память и воображение. Однако не нужно бороться с ними, эти силы следует включить в динамику молитвы, предоставляя им духовную пищу, чтобы они участвовали в диалоге с Богом.

Вступление второе: просьба о плодах размышления

Второе вступление касается просьбы о плодах размышления. Просить надо соответственно предмету размышления. Согласно св. Игнатию, второе вступление — это «испрашивание у Господа Бога нашего того, чего хочу

и желаю. Эта просьба должна отвечать предложенному предмету: если это созерцание Воскресения, нужно просить о радости со Христом воскресшим; если о Страстях — просить о горе, слезах и страданиях со Христом страждущим» (ДУ 48). В размышлении о грехе автор «Упражнений» рекомендует «просить, чтобы мною овладели стыд и растерянность при виде того <...> сколь часто заслуживал я вечного осуждения» (там же).

Суть духовной жизни — если рассматривать её со стороны человека — составляют наши самые сильные и глубокие стремления, желания и мечты. Св. Игнатий призывает нас перед каждой медитативной молитвой спрашивать себя, какие внутренние стремления руководят нашей духовной жизнью и молитвой. Наши встречи с Богом часто бывают поверхностными, потому что они мотивированы не столько глубокими духовными стремлениями и желаниями, сколько, прежде всего, чувством долга, чувством вины или иными человеческими соображениями.

Почему я хочу совершить духовные упражнения? Для чего мне тот особенный опыт, который они дают? Какие желания связаны у меня с ними? Что я хочу посредством их обрести? Чего я жду от Господа Бога? Это важные вопросы, которые нужно задать себе в начале этих реколлекций. Бог окажется щедрым в той мере, в какой щедры будем мы, насколько велики будут наши стремления. Большие стремления станут источником больших даров Бога, а мелкость наших желаний может свести на нет щедрость Бога по отношению к нам. Бог каждому из нас даёт столько благодати, насколько мы открыты для неё. Если будем просить о многом, Бог многим нас одарит.

Важно, чтобы наша просьба о благодати была подлинной, а значит, мы должны представлять Богу те желания, которые в себе обнаруживаем. Не нужно изображать пред Богом красивых стремлений, надо представлять Ему толь-

ко те желания, которые мы имеем, и в то же время просить об их углублении и очищении.

Наши духовные стремления — это не только плод человеческих усилий, но и результат действия благодати. Бог даёт великие желания тем, кто о них просит. Просьба о плодах размышления, верно повторяемая перед каждым размышлением и созерцанием, становится местом совершенствования и развития наших духовных стремлений.

5. СЛОВО БОЖИЕ — ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ХРИСТИАНСКОЙ МЕДИТАЦИИ

«Учителя медитации, как правило, неохотно говорят о том, что такое медитация и что ею достигается, указывают, скорее, на её необходимость. Они учат нас, что говорить об опыте и быть человеком опытным — это разные вещи», — пишет немецкий богослов Ханс Вальденфельс SJ. Одних разговоров о методе христианской медитации недостаточно, чтобы войти в опыт её переживания. Представление метода — это только внешнее описание, рецепт, который нужно испытать на практике, упражняясь в нём, если хочешь, чтобы он оказался плодотворным.

Подлинная цель христианской медитации — достичь того, чтобы слово Божие глубоко вошло в нашу жизнь. Мы погружаемся в размышление со всем, что есть в нашей жизни. Благодаря длительной медитативной молитве слово Божие постепенно проникает в нашу жизнь: в наше настоящее со всеми его проблемами, радостями и трудностями; в прошлое и всё то, что нам пришлось в нём пережить; а также в будущее, в те ожидания и надежды, которые мы с ним связываем.

Для того чтобы наша медитация была подлинно христианской, она должна начинаться с внимательного слушания слова Божия. В процессе размышления мы оцениваем

не слово Божие, а собственную жизнь в его свете. «Сегодня все мы страдаем от болезни, которую можно было бы назвать *гипертрофией суждений*. Нам присуща страсть к тому, чтобы выносить суждения. Мы спокойны только тогда, когда нам удаётся отнести каждый предмет к одной категории: добра или зла. Главное последствие этой болезни — склонность держаться в стороне и смотреть на всё свысока. Другое её последствие — фальсификация человеческого познания, что приводит в результате к обесцениванию деятельности», — отмечает митрополит Сурожский Антоний (Блум). Если мы страдаем гипертрофией суждений, то во время размышления легко можем занять непокорную позицию, свысока взирая на истину слова Божия. Тогда существует опасность, что мы будем манипулировать Богом и Его словом.

Другая опасность в медитативной молитве — чрезмерная интеллектуализация содержания. Это становится причиной того, что в молитве мы задерживаемся только на уровне разума. Интеллектуализация в размышлении не позволяет относить истины, над которыми мы размышляем, к собственной жизни. В нашей западной ментальности, в которой интеллект играет огромную роль, интеллектуализация в молитве — не редкость. Если человек, совершающий длительную медитативную молитву, поддаётся этому, то он — после первого периода подъёма и энтузиазма — испытывает психическую усталость от своих «постоянных благочестивых размышлений».

Тогда возникает потребность всё время получать новый религиозный и духовный материал, чтобы иметь возможность разнообразить и обогащать своё мышление. Люди, подверженные этой опасности, часто начинают нетерпеливо гоняться за всё новым содержанием, что на самом деле оказывается только бесплодным поиском интеллектуальных впечатлений. Со временем, измученные собой и «своими размышлениями», они начинают пренебрегать

длительной медитативной молитвой, испытывая по отношению к ней даже нечто вроде комплекса.

Слушание слова Божия связано не столько с интенсивным и активным интеллектуальным размышлением, сколько, скорее, с пассивным открыванием сердца и принятием вдохновений или желаний, источником которых не является сам человек. В слушании слова Божия речь идёт, скорее, о том, чтобы поддаться действию Духа Божия, а не о самой деятельности человека.

Простая сосредоточенность в течение довольно длительного времени на слове Божиим, предваряемая внутренней тишиной, приводит к тому, что наше внимание произвольно обращается к определённому содержанию, которое иногда бывает сокрыто в одном слове или предложении, в какой-то мысли или ощущении. При этом возникают определённые внутренние вдохновения и стремления, которые берут своё начало не в нас и которые не зависят от нашей воли. Они приходят от того, что как бы укрывается за нами.

Это содержание может притягивать наше внимание, а может возбуждать в нас внутреннюю боязнь и сопротивление. В медитативной молитве нам нужно задерживаться и на том, что вызывает у нас положительную реакцию — энтузиазм, радость, надежду, душевный мир, — и на том, что вызывает у нас внутреннее сопротивление, чувство утомления, стыда или иные негативные ощущения. Возникновение во время медитации тяжёлых ощущений — хороший знак. Ведь это свидетельствует о том, что слово Божие задевает в нас наиболее неупорядоченные и израненные места, наличие которых в себе мы, возможно, до сих пор ещё не осознавали.

Ханс Вальденфельс SJ отмечает, что когда человек погружается в медитативную молитву, «со всей силой проявляется приглушённое до сих пор внутреннее беспокойство, отсутствие упорядоченности, вина и вожделение, страх

и сопротивление, многообразные формы привязанности и порабощения. Человек переживает тогда своё „я“, которое в повседневности обычно кроется под маской добропорядочности».

6. СЛОВО БОЖИЕ СУДИТ ПОМЫШЛЕНИЯ СЕРДЦА

Слово Божие не только подтверждает наши хорошие стремления, решения и поступки, которые соответствуют Божьей воле, но и судит наш способ мышления, реагирования и действий. Слово, над которым мы медитируем, указывает нам на принципиальное несоответствие, существующее между тем, кем мы должны быть, согласно замыслу Божию и полученной благодати, и тем, кем мы оказываемся в действительности из-за своих опасений, из-за своего убожества и греха.

В Откровении св. Иоанна Богослова «свидетель верный и истинный» говорит Лаодикийской церкви: «Кого Я люблю, тех обличаю и наказываю. Итак будь ревностен и покайся» (Откр 3, 19). Искренность и открытость по отношению к Богу и к лицу, дающему упражнения, со временем позволят нам, однако, испытать блаженство, о котором говорит Иов: «Блажен человек, которого вразумляет Бог, и потому наказания Вседержителя не отвергай» (Иов 5, 17).

Во время медитативной молитвы мы должны, с одной стороны, оставаясь в определённой мере пассивными, открываться для истины слова Божия, а также для тех вдохновений и стремлений, которые в нас возникают, а с другой стороны — активно исследовать свою жизнь, оценивая, насколько она согласуется со словом Божиим, над которым мы размышляем.

Слово Божие — если мы искренне и доверчиво откроемся для него — раскроет все помышления нашего сердца, а также их влияние на наши осознанные и неосознанные реакции, на наш способ мышления, восприятия и оценки окружающей нас реальности, на каждый наш выбор и каждое решение, а также на поступки, связанные с ними. Обнаружение глубоко скрытых помышлений нашего сердца, особенно в том случае, когда неискренность или даже лицемерие прочно вошли в наш способ мышления, говорения, реагирования и действия, может быть очень болезненным процессом и вызывать у нас внутреннее сопротивление и бунт. Если бы мы не заметили и не постарались распознать это «сопротивление» строптивного сердца, то нам грозила бы опасность и далее пребывать в духе лжи, во внутренней неискренности и лицемерии.

Сопротивление сердца выявляет своего рода упорство человека (ср. Неем 9, 17). С ним связана, как говорит великий немецкий богослов Карл Ранер SJ, «необычайная склонность людей к фальсификациям в сфере морали». Этот великий богослов ссылается на слова св. Павла, утверждающего, что «плотские помышления суть вражда против Бога; ибо закону Божию не покоряются, да и не могут» (Рим 8, 7).

Св. Иоанн Павел II так комментирует этот фрагмент Послания к Римлянам: «Слова св. Павла позволяют нам познать и полнее ощутить величину того напряжения и борьбы, которая разворачивается в человеке между открытостью к воздействию Духа Святого и сопротивлением и противостоянием Ему, Его спасительному Дару. Пределами или полюсами этого противостояния являются: со стороны человека — его ограниченность и греховность, болевые точки его психологической и этической реальности; а со стороны Бога — тайна божественного дара, непрестанное самосообщение божественной жизни в Духе Святом.

Кто победит? Тот, кто сумеет принять Дар»⁸. Осознание того, что победа над «плотскими помышлениями» в человеке возможна только благодаря принятию Дара, открывает нас для искреннего диалога с Богом.

Преодоление внутреннего сопротивления по отношению к слову возможно только благодаря нашим осознанным усилиям, предпринимаемым в полной свободе. Свобода — это то единственное место в нас, к которому нет доступа никому, даже Богу. Самым значительным плодом встречи с Богом становится именно добровольное предание нашей свободы в Его полное распоряжение. Духовные упражнения завершаются словами молитвы: «Возьми, Господи, и прими всю мою свободу» (ДУ 234). Именно это предание Творцу собственной свободы становится источником повиновения Ему и смирения пред Ним.

Предавая себя в распоряжение Бога, человек начинает понимать не только себя самого и своих ближних, но и всю человеческую реальность. Принимая слово Божие, он обретает способность постижения реальности человека и мира подобно тому, как видит их Сам Бог. Для медитирующего человека «ничто уже не кажется мелким и поверхностным, ибо повсюду перед ним открывается бездонная перспектива; поэтому он шагает сквозь бытие и через мир <...> как тот, кто видит», — говорит Иоганнес Баптист Лоц SJ.

7. СЕРДЕЧНАЯ БЕСЕДА, ЗАВЕРШАЮЩАЯ МЕДИТАЦИЮ

«Наконец, нужно совершить беседу, подумав о том, что следует сказать трём Божественным Лицам, воплощённо-

⁸ Иоанн Павел II. Энциклика о Святом Духе в жизни Церкви и мира *Dominum et vivificantem*. — Н. 55.

му вечному Слову или Матери и Владычице нашей; и просить согласно тому, что чувствуешь, дабы ближе следовать за Господом нашим, только что воплотившимся, и лучше подражать Ему; и прочесть „Отче наш“» (ДУ 109).

Св. Игнатий призывает к тому, чтобы беседа, которой завершается медитация, носила характер искреннего, интимного диалога с Господом: «Беседу нужно вести в собственном смысле, как друг говорит с другом или слуга — со своим господином: то испрашивая какой-либо милости, то обвиняя себя самого в каком-либо дурном поступке, то сообщая о своих делах, и прося совета о них» (ДУ 54). Эта беседа, главное содержание которой — плоды встречи слова Божия с нашей жизнью, не обязательно должна быть тихим и покорным прошением, торжественным прославлением или же радостным благодарением. Она может быть также полным боли криком.

Медитирующий человек, подражая псалмисту, изнурённому страданиями Иову или же Иисусу в Гефсиманском саду, может в непосредственном диалоге с Господом со всей искренностью выражать свою боль, страдание, муки, унижение. Любящему отцу, другу и господину говорят правду, даже если она трудная и мучительная. Автор псалмов часто не столько говорит Богу, но скорее «стенает» пред Ним: «Боже, <...> внемли мне и услышь меня; я стенаю в горести моей, и смущаюсь от голоса врага, от притеснения нечестивого <...>. Вечером и утром и в полдень буду умолять и вопиять, и Он услышит голос мой, избавит в мире душу мою от восстающих на меня, ибо их много у меня» (Пс 54 [55], 2–4. 18–19).

А сколько смелости и отчаянной отваги человека пред Богом мы находим в словах Иова: «Если я согрешил, то что я сделаю Тебе, страж человеков! Зачем Ты поставил меня противником Себе, так что я стал самому себе в тягость? И зачем бы не простить мне греха и не снять с меня

беззакония моего? ибо, вот, я лягу в прахе; завтра поищешь меня, и меня нет» (Иов 7, 20–21).

Ту же боль, смелость и отвагу мы видим в молитве Иисуса в Гефсиманском саду и на кресте. Иисус использует слова псалма и не боится «упрекнуть» Отца: «Боже Мой, Боже Мой! для чего Ты Меня оставил?» (Мф 27, 46; ср. Пс 21 [22], 2). Особенно в минуты беспомощности и слабости нам нужно настойчиво — в подражание Иисусу, молящемуся в Гефсиманском саду, — представлять Богу свои горячие желания и просьбы. Так молились мистики в минуты духовных терзаний и тёмной ночи, когда переживали состояние оставленности Богом. Поэтому и мы, в трудные моменты можем так молиться. Христианская медитация — это искренний и открытый диалог человека с Богом о всех вопросах человеческой жизни, в том числе самых трудных.

В медитативной молитве мы не должны ограничиться только «рассказыванием» Богу о том, что для нас тяжелее всего. В своей молитве нам нужно учиться также воздавать Богу хвалу, рассказывая Ему о тех великих Его деяниях, которые Он Сам совершает в нас. И в этом мы должны подражать псалмисту, Иисусу и великим святым. Псалмист приглашает нас: «Воздайте Господу, племена народов, воздайте Господу славу и честь; воздайте Господу славу имени Его, несите дары и идите во двory Его; поклонитесь Господу во благолепии святости» (Пс 95 [96], 7–9). Так же и Иисус обращался к Отцу с благодарением и прославлением: «Отче! благодарю Тебя, что Ты услышал Меня. Я и знал, что Ты всегда услышишь Меня; но сказал сие для народа, здесь стоящего, чтобы поверили, что Ты послал Меня» (Ин 11, 41–42).

Чувство внутренней гармонии, радости, утешения и покоя — это всегда деяние Духа Божия в нас. Слово Божие не только судит наши незаконные мысли, слова и поступки, но также хвалит и подтверждает нашу активность, щед-

рость, жертвенность, но прежде всего — нашу открытость и доверие Богу.

8. РЕФЛЕКСИЯ ПОСЛЕ МЕДИТАЦИИ

«Завершив упражнение, в течение четверти часа, сидя или прохаживаясь, рассмотри, как прошло созерцание или размышление; если плохо, то ищи причину, по которой так произошло; и, найдя её, испытай раскаяние, чтобы исправиться в дальнейшем; если же успешно, то возблаговари Господа Бога нашего и в другой раз сделай так же» (ДУ 77).

В медитативной молитве мы должны поддаться правильно понимаемой спонтанности, которая открывается для действия Духа Святого и позволяет вести себя туда, куда Он Сам хочет. Дух Святой «дышит, где хочет» (Ин 3, 8), если человек позволяет Ему действовать в себе.

Во время медитации не нужно наблюдать за собой; не надо следить за тем, правильно ли мы пользуемся методом, которому ещё только учимся. Более того, если нам удастся как бы забыть об используемом методе, а также сознательно отказаться от того, чтобы чувствовать удовольствие от молитвы, то это позволит полнее, всем сердцем сосредоточиться на встрече с Богом, которая происходит в самом центре медитативной молитвы.

Только после медитации отец Игнатий приглашает нас проанализировать то, как мы используем этот метод молитвы, а также поразмышлять над нашим внутренним состоянием и над положением тела во время размышления. Св. Игнатий рекомендует, чтобы, задавая себе вопрос: «Как прошло моё размышление?», мы больше обращались к непроизвольному ощущению совести, восприимчивой к слову Божию, чем к интеллектуальному или эмоциональному анализу своей молитвы. Сердце, открытое для Бога,

даёт нам внутреннее познание нашей поглощённости молитвой, нашей готовности к жертве и наших усилий на молитве. Правая совесть укажет нам на замкнутость, внутреннее сопротивление или эгоизм и похвалит нас, если мы будем прозрачны и щедры пред Богом.

Затем в рефлексии после медитации следует перейти от общей оценки своей молитвы к конкретному своему состоянию и поведению во время молитвы, чтобы, как говорит св. Игнатий, суметь найти причину того, как прошла медитация, хорошо или плохо. С этой целью можно задать себе вопросы двух типов. Первый касается личной активности в реколлекциях: соблюдение молчания, выбор места для медитации, искренность в индивидуальных разговорах, подготовка к медитации, внутренняя сосредоточенность, открытость и щедрость по отношению к Богу, готовность к жертве, верность предложенному методу молитвы. Эти вопросы касаются того, на что мы можем повлиять, и что от нас зависит.

Второй тип вопросов касается наших внутренних переживаний, ощущений и порывов, которые непосредственно не зависят от нас, а даны нам: что больше всего затронуло меня во время размышления? Какие у меня появились стремления и вдохновения? Не возникало ли у меня какое-то внутреннее сопротивление? Если да, то с чем это было связано? Что Господь Бог хотел мне сказать? От чего хотел меня предостеречь, на что обратить моё внимание? К каким мыслям, желаниям и вдохновениям мне хотелось бы вернуться?

Исследование причин того, как прошла твоя медитация, имеет конкретную педагогическую цель: если медитация прошла плохо, то, найдя причину, «испытай раскаяние, чтобы исправиться в дальнейшем; если же успешно, то возблагодари Господа Бога нашего и в другой раз сделай так же». Благодаря рефлексии над медитацией реколлек-

ции могут стать настоящей школой молитвы, где совершающий упражнения сначала корректирует себя сам, а затем может распознать свой духовный труд, беседуя об этом с духовным руководителем.

В этом контексте совершённые ошибки становятся не поводом для сожаления или разочарования в себе, а скорее возможностью для более глубоких переживаний на молитве. Наши несовершенства и слабости во время медитативной молитвы должны становиться для нас приглашением к тому, чтобы мы смирились пред Богом и просили Его о милосердии и благодати большей верности. Ведь «исправление в дальнейшем», о котором говорит св. Игнатий Лойола, зависит не только от нас, но и от полученной благодати.

В то же время медитативная молитва, которая прошла успешно, должна вызывать у нас чувство благодарности по отношению к Богу, поскольку она была не только плодом наших усилий и труда, но также плодом благодати и деяния Божия. Каждая успешно прошедшая медитация должна побуждать нас к большей верности Богу в последующих духовных упражнениях.

Рефлексия после медитации — это не только анализ наших переживаний, внутренних состояний и вдохновений; в определённом смысле она становится продолжением медитативной молитвы.

9. ПОВТОРНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Во время духовных упражнений св. Игнатий рекомендует нам часто совершать повторные размышления. Это способствует более глубокому проникновению в тайны, над которыми мы размышляем, полной поглощённости ими. Поскольку при повторении память, разум и воображение не получают новой информации, то при повторном

размышлении мы можем глубже познать сердцем то, что познали ранее, и полнее подключить к размышлению свою волю. Благодаря повторным размышлениям тайны, над которыми мы размышляем, должны перейти из памяти и разума в сердце.

Игнатианское повторение медитативных молитв заключается не в том, чтобы возвращаться ко всему содержанию предыдущих размышлений и всему, что было в них пережито, а только к тому, что имело для нас особенное значение. Отец Игнатий говорит: «Повторить <...> упражнение, задерживая внимание и приостанавливаясь на тех пунктах, в которых почувствовал наибольшее утешение или безутешность либо более сильное духовное чувство» (ДУ 62). Таким образом, в повторных медитациях мы возвращаемся к конкретным отдельным словам, предложениям, мыслям, ощущениям и вдохновениям, которые были особенно важны в предыдущей молитве. Однако отец Игнатий подчёркивает, что нужно останавливаться не только на тех пунктах, которые принесли нам особенное утешение, но также на тех, которые были причиной внутренней безутешности.

Метод игнатианской медитации должен предлагаться и приниматься во всей его целостности, это значит, без ущерба внутренней силе воздействия, присущей ему. Однако совершающий упражнения должен так усвоить этот метод молитвы и придать ему такую форму, чтобы он стал для него очень личным инструментом, помогающим в его встрече с Богом. Каждый медитирующий должен искать в рамках предложенного ему метода собственный способ медитативной молитвы, сообразно личному духовному опыту. «Было бы хорошо, если бы возникло столько форм медитативной молитвы, сколько есть медитирующих: чем более личным будет этот процесс, тем аутентичнее он может быть», — подчёркивает Иоганнес Баптист Лоц SJ.

10. ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ВО ВРЕМЯ МОЛИТВЫ

Во время медитативной молитвы мы молимся не только сердцем, разумом и волей, но также нашим телом. Мы приносим «в жертву живую, святую, благоугодную Богу» (Рим 12, 1) не только наши души, но и наши тела; прославляем Бога не только в своём сердце, но и в своём теле (ср. 1 Кор 6, 20). Это простое следствие того, что тело составляет неотделимую часть нашей человеческой природы. Поскольку мы живём в теле, то должны также с помощью тела искать Бога, поклоняться Ему и воздавать хвалу.

«К фундаментальным ошибкам западной духовности относится преувеличенное подчёркивание „духовного момента“ при одновременном пренебрежении „братом телом“. <...> Святое Писание знает всего человека, в нём нет неприязни по отношению к телу», — отмечает Ханс Вальденфельс SJ. Поэтому в Библии часто встречается призыв включать в молитву и тело: «Вознесём сердце наше и руки к Богу, существу на небесах» (Плач 3, 41); «Приидите, поклонимся и припадём, преклоним колени пред лицом Господа» (Пс 94 [95], 6). Многие из тех, кто приходил к Иисусу, чтобы просить Его об исцелении, падали пред Ним на колени (ср. Мф 17, 14; Мк 1, 40). Сам Иисус в Гефсиманском саду, «преклонив колени, молился» (Лк 22, 41) Своему Отцу.

Во время молитвы положение нашего тела должно соответствовать состоянию сердца. Поэтому св. Игнатий призывает нас, чтобы в момент непосредственной сердечной беседы с Богом мы принимали такое положение тела, которое выражало бы «больше благоговения» (ДУ 3). Однако не только состояние сердца может влиять на положение нашего тела, но также тело может влиять на душу. Нередко случается, что во время молитвы «человек чувствует себя, — как говорит св. Игнатий, — совершенно равнодушным,

остывшим, печальным и как будто отлучённым от своего Творца и Господа» (ДУ 317). В такие трудные моменты, когда мы не знаем, как молиться сердцем, мы можем молиться, по крайней мере, телом.

Если наша душа «совершенно равнодушная и остывшая», то пусть хотя бы тело примет положение, которое выражает поглощённость молитвой, щедрость и доверие. Итак, в минуты сухости примем смиренное положение тела, выражающее просьбу, доверие, сожаление, предание себя Господу. Так мы будем воздействовать телом на сердце, и его терпеливость в состоянии безутешности, как говорит св. Игнатий, вскоре будет вознаграждена утешением (ср. ДУ 321).

Отец Игнатий допускает большое разнообразие положений тела во время медитации: «Приступить к созерцанию либо на коленях, либо простершись на земле, либо лёжа на спине лицом вверх, либо сидя, либо стоя, неизменно устремляясь к поискам желаемого» (ДУ 76). Автор «Духовных упражнений» призывает искать для себя такое положение тела, которое наиболее соответствовало бы состоянию нашего сердца. Однако поиск наиболее соответствующего положения тела не должен быть постоянным и беспокойным изменением позы во время молитвы. Поэтому далее св. Игнатий говорит: «Если обретаешь желаемое, стоя на коленях, тогда уже не надо изменять положение; если лёжа и т. п. — то же самое» (ДУ 76).

Для всех предложенных св. Игнатием положений тела характерно пребывание в одном месте. Это связано с возможностью большей сосредоточенности, которой автор «Духовных упражнений» придаёт огромное значение. Отец Игнатий допускает «прохаживание» только во время рефлексии (ср. ДУ 77). Однако, будучи человеком очень тактичным, он обращает внимание на то, что духовные упражнения с принятием разнообразных поз тела «никогда

не нужно совершать в церкви, прилюдно, но только в уединении, у себя дома и т. п.» (ДУ 88).

Воспользовавшись советом св. Игнатия, будем внимательно искать на этих реколлекциях такое положение тела во время молитвы, которое было бы наиболее подходящим для нас и через которое мы могли бы лучше всего выразить предание себя Богу и своё доверие к Нему.