

Юзеф Августин

П'ЯТНАДЦЯТЬ ХВИЛИН ЩИРОСТІ

переклав о. О. Кривобочок ТІ

<http://oleh-sj.com>

Джерело

<http://oleh-sj.com/IS/Ispytsovisti-15hvylynshczyrosti.html>

Вступ

Дуже часто ми носимо в собі велике прагнення молитви, яке не можемо втілити в життя. Перешкодою для цього не є відсутність часу, який часто просто марнуємо, але відсутність внутрішнього порядку. Може, навіть, присвячуємо молитві багато часу і сил. Часом регулярно практикуємо паломництва, беремо активну участь в релігійній спільноті, їздимо на реколекції, читаємо релігійні книжки, а наші духовні прагнення залишаються не заспокоєними.

Впадаємо в фрустрацію, коли бачимо, що наша щоденна поведінка не співпадає з нашими ідеалами. Обманюємо себе, вважаючи, що духовне життя повинно відразу усунути всі наші слабості й вади.

З часом наша ревність і ентузіазм згасають. Зникає захоплення духовністю. Розчаровані собою і безрезультативністю своєї духовності, повертаємось до «нормального», «тверезого» життя, де має значення лише те, до чого можна торкнутися, що можна побачити, почути, виміряти. На попереднє богомільне життя починаємо дивитись як на період дитячого ідеалізму, який мусить пройти в зіткненні з реальним світом.

Але, незважаючи на хаос і моральний непорядок, в нас існує схована туга за втраченими надіями і глибокими духовними прагненнями. В глибині серця ми прагнемо, як блудний син, повернутися до Бога, щоб знов zaznати Його близькість.

Час від часу ми пробуємо повернутись до досвіду минулого, щоби воскресити «щось», що вже давно вмерло. Маємо часом враження, що бракує небагато, щоб відновити давні духовні прагнення і релігійну ревність.

Але слід пам'ятати, що ми не станемо людьми ревної молитви і глибокої духовності завдяки одноразовому зусиллю. Необхідна духовна постійність і вірність, поєднана з внутрішньою щирістю.

Саме щирість є фундаментальним принципом духовного життя. Найменше обманювання себе в будь-якій справі і в будь-якій площині негативно впливає на духовне життя. Саме «напівправда», «маленькі компроміси», половинчата щирість щодо себе самого, людей і Бога, не «називання речей своїми іменами» спричиняють поневолення в життєвому хаосі.

«Правда вас визволить» (Ів. 8, 32).

Першим зусиллям повинно бути щире і відкрите стремління до всієї правди про Бога в нашому житті і до всієї правди про нас самих. Досвід Таїнства сповіді може стати пережиттям правди, яка нас визволяє. Свої сповіді ми, переважно, відбуваємо формально, без глибоких внутрішніх настанов. Але навіть одноразова щира сповідь не зможе відхилити нашу обдурену щоденність.

Духовне життя вимагає щоденної щирості, оскільки неправда закрадається в спосіб мислення, почуття, реакції. Після первородного гріха людина має схильність до глибокого обдурювання себе. В ній існує несамоविта схильність до моральної фальші (К. Ранер ТІ).

Св. Ігнатій Лойола пропонує нам в Духовних Вправах «щоденний іспит сумління», який повинен стати допомогою в устремлінні до «щоденної» правди про нас самих.

Ігнатіанський іспит сумління є не рахуванням своїх гріхів, а діалогом людини з Богом. Ми відкриваємо спочатку безумовну Божу любов, а потім – свою відповідь.

Іспит сумління можемо назвати щоденним «п'ятнадцять хвилин щирості».

Пункт перший. Подякувати Господу Богу за всі отримані ласки.

Пункт другий. Попросити про ласку розпізнати свої гріхи і позбутися їх.

Пункт третій. Вимагати від своєї душі звіту насамперед про думки, потім про слова, а тоді про вчинки, подумки переглядаючи годину за годиною або одну пору дня за іншою, від моменту пробудження до хвилини поточного іспиту.

Пункт четвертий. Попросити у Господа Бога прощення за свої провини.

Пункт п'ятий. Постановити собі, з Його ласки, виправитися. Насамкінець промовити "Отче наш".

1. Прагнення молитви

Якщо хочемо жити автентичним духовним життям, то необхідно спершу зауважити і доцінити прагнення повнішої і глибшої молитви. Воно є даром Ісуса. Доцінити прагнення молитви – бути запрошеним до інтимної єдності з Богом. Прагнути молитви – прагнути Бога.

Доцінити прагнення молитви – бути за нього вдячним Богові. «Він мене ще не забув. Незважаючи на моє загублення, внутрішній непорядок, гріхи й невірність, Він мене запрошує до глибшої єдності».

Вдячність виражається в серйозному ставленні до прагнення молитви.

Якщо ми часто незадоволені своєю молитвою, її плодами, то може тому, що легковажимо наше прагнення молитви, не піклуючись про його розвиток і поглиблення. Прагнення молитви є «зерном», яке може прорости й видати овочі лише на родючій ґрунті нашої праці.

Очистити прагнення молитви

Серйозно поставитися до прагнення молитви – це відкрити його зміст. «Що воно в собі містить?», «Звідки воно походить?», «До чого або до кого веде» - це важливі питання, які нам допоможуть очистити нашу молитву з елементів втечі від життя.

Молитва не може бути «альтернативою» участі в житті, повному труднощів, тягарів і викликів. Вона повинна бути глибоко закорінена в реальності життя.

Прагнення молитви дане людині для того, щоб вона могла увійти в глибші стосунки з Богом, щоби змогла в Бозі знайти своє життя: радість і надії, тягарі, обов'язки і хрести.

Багато людей носять у собі глибоке розчарування життям: коханням, батьківством, дружбою, працею, політикою і сучасною цивілізацією. В такій ситуації легко народжуються «духовні прагнення», які є спробою втечі від «твердої» дійсності життя, і мета яких – полегшити біль розчарування. Розчарування життям може стати стимулом для глибшої молитви, але не є її джерелом. З життєвими розчаруваннями повинно йти також прагнення Бога.

Аби розпочати молитовне життя, не обов'язково мати відразу чисту і щиру любов до Бога. До такої любові будемо поступово доростати.

Щоб молитися, вистарчить прагнути Бога «для свого життя»: як «Лікаря» ран, «Провідника» в хаосі, «люблячого Батька», який пробачить нам те, чого самі собі не можемо пробачити, «справедливого Суддю» в наших конфліктах з людьми і світом, «місце втіхи» в наших бідах, «Мудрість», яка відхиляє нам приховану суть речей.

Прагнення молитви, прагнення Бога є глибоким духовним прагненням. Це духовність, в якій присутня «жива» людина з усіма потребами, надіями, проблемами і хрестами.

Якщо Бог дає нам прагнення молитви, то саме для того, щоб ми завдяки Його благодаті виправляли і лікували своє життя, роблячи його більш людським. Бог хоче, щоб наше життя ставало кращим, змістовнішим і щасливішим.

Молитва вимагає часу

Молитві необхідно присвятити відповідний час. Молитовне життя вимагає часу від кожної людини, оскільки Бог діє в часі. Він існує поза часом, але людину вмістив у час.

Увесь час людини охоплений молитвою. «Моліться завжди». Молитва не є тільки сукупністю окремих дій, а тривалим і вірним зв'язком. Молитва – входження у зв'язок.

Молитва вимагає часу, як і любов. Часто подружні пари, сім'ї і дружба розпадаються тому, що бракує часу. Зв'язок розпадається, якщо його не підтримувати спілкуванням і діалогом.

Молитва має свою динаміку. Якщо хочемо, щоб духовне життя розвивалось, то цю динаміку треба відкрити і шанувати. Ввійти в життя молитвою, то стати на шлях. Шлях молитви вимагає систематичності і регулярності.

Немовля не може за один день насититись любов'ю матері на кілька тижнів. Воно потребує щоденної присутності і тепла мами. Людина перед Богом є як немовля коло своєї мами (Пс 131), і потребує Його щоденної присутності і любові.

Як регулярно молитись в нашому забіганому житті? Як «викроїти» час на систематичну молитву серед надмірності праць і обов'язків, які дуже часто нас пригнічують?

«Рішенням буде постійний план молитви, який ти не зміниш без духовного керівника. Молитва повинна стати важливим завданням, яке ти не будеш занедбувати. Всі інші справи в час, усталений для молитви, повинні бути відкладені. Якщо будеш вірний своєму планові молитви, то за деякий час переконаєшся, що не потрібно тримати в голові багато проблем, які і так не можеш відразу розв'язати. Усунувши різноманітні думки, зможеш цей час використати для молитви. Цей час стане часом благодаті» (Г. Ноувен, Щоденник з монастиря трапистів).

Відчуття, що довга, постійна і регулярна молитва є нереальною, є знаком того, що людина далеко відійшла від духовного життя.

Необхідність систематичної молитви добре наголошує слово «вправи», яке часто застосовує св. Ігнатій Лойола. «Під назвою Духовних Вправ маємо на увазі кожен спосіб виконання іспиту совісти, розважання, споглядання, словесної чи мисленної молитви та інших духовних дій, про які піде мова нижче. Оскільки, як гуляння, ходіння та бігання є вправами тілесними, так вправами духовними зветься і будь-який спосіб, за допомогою якого душа готується і налаштовується на те, аби позбутися всіляких неупорядкованих прихильностей, а щойно їх усунуто, шукає та досягає Божу волю стосовно такого устрою нашого життя, який сприяв би спасінню душі» (ДВ 1).

Молитва, як і будь-яка сфера життя, в якій ми хочемо бути компетентними, вимагає постійних вправ.

Спонтанна молитва не може бути альтернативою систематичної, а доповненням. Коли в нас зустрінуться і гармонічно поєднуються ці два види молитви, тоді можемо говорити про повноту молитви.

Багато людей живуть ілюзіями, що духовне життя – це лише спонтанна молитва.

Молитва вимагає боротьби

«Молюся тоді, коли маю бажання», «Навіщо я повинен молитись через силу, всупереч бажанню?». Такі твердження здаються дуже «гуманістичними» і дуже «людськими». Але вони містять пастку. Ось аналогія, яка допоможе зрозуміти цю пастку.

Чи в міжлюдських конфліктах ми можемо сказати те саме: «Навіщо я повинен любити всупереч своїй волі?»; «Чому маю вибачати через силу?». Якщо прагнемо зцілювати і покращувати стосунки з людьми, яких любимо, то мусимо долати багато опору «через силу», «всупереч собі». Якщо хочемо поглиблювати зв'язок з Богом, то мусимо молитись «всупереч собі». І хоча така молитва не означає тільки волонтаристичне зусилля, але вимагає від нас боротьби і жертви.

«Авва, яка чеснота або справа є найважчою з усіх?» - ченці запитали відомого отця пустелі, Агатона. «Думаю, що молитва – найважча справа. Бо завжди, коли людина хоче молитись, диявол намагається їй перешкодити. Будь-яку іншу вправу, якщо будемо витривалі, з часом будемо виконувати легко. В молитві боротьба необхідна до останнього подиху».

Ця відповідь може видаватись дуже песимістичною. Але коли задумаємось над людським життям, то зрозуміємо, що багато важливих справ вимагають боротьби «до останнього подиху». Це саме стосується і людської любові. Вона також вимагає боротьби «до останнього подиху». Подружні трагедії виникають з того, що люди відмовляються від боротьби за любов, відмовляються від діалогу і

від самозречення. На запитання, чи боротьба за справжню любов є тільки бідом, може відповісти лише той, хто насправді кохає.

Закохані пари, батьки, які люблять своїх дітей, всі містики знають, що ярмо боротьби за любов солодке, а тягар легкий.

Молитва є вираженням любові, нашої вірності Богові, за неї недостатньо «заплатити» трошки «доброї волі».

Вправи

Вправа 1

Намалюй «життєвий графік часу», присвяченого молитві. На горизонтальній лінії зазнач роки життя, які пам'ятаєш. На вертикальній шкалі зазнач час. Графік може бути неточним, але щирим.

Потім подумай, скільки часу на протязі життя ти присвячував молитві. Чи ти задоволений з цього?

Намалюй такий самий графік, але останніх кількох місяців. Він буде набагато точнішим.

Поміркуй над отриманими результатами. Що ти відчуваєш? Що можеш сказати Богові про свою молитву?

Вправа 2

Наша молитва не може оцінюватись лише часом, відведеним їй. Можемо присвячувати молитві багато часу, але лише з почуття обов'язку, з примусу, без серця. Можна довго стояти перед Божим вівтарем, і вийти невинуватим.

Зроби ще один графік, тепер складніший.

На горизонтальній лінії познач періоди життя: дитинство, юність, молодість... На вертикальній лінії в шкалі від мінус 5 до плюс 5 «силу прагнення молитви». Це може видаватись важким, зроби як вийде. Що хочеш сказати Богові, роздумуючи над цим графіком?

Вправа 3 – підсумок

В якому періоді життя ти молився довше, ревніше, інтенсивніше? Що було найбільшою спонукую до молитви? Що тобі допомагало молитись?

В якому періоді життя ти молився мало, недбало, формально, а може навіть не молився зовсім? Чи розумієш причини занедбання молитви? Що тобі найбільше перешкоджало молитись в цьому періоді? Як тоді виглядало твоє життя?

Які люди найбільше допомагали в розвитку молитви?

За який період життя ти хотів би подякувати Богові? За який хотів би просити прощення?

Що хочеш сказати Богові про свою молитву в минулому і тепер?

2. Що таке щоденний іспит совісті?

Поняття «щоденний іспит сумління» нелегко зрозуміти, і тому в багатьох людей воно викликає негативні асоціації. Слово «іспит», взяте буквально, може навіювати потребу «математичної» точності в підсумку дня, а в сповіді – в підсумку багатьох тижнів чи навіть місяців.

Нас вводить в оману не тільки само слово, але, передусім, поверхнєве релігійне виховання. Ми пробуємо з великою точністю підраховувати зовнішні прояви гріхів і занедбань. Згадуючи зовнішні прояви, забуваємо про внутрішні причини: грішні мотиви.

І хоч кількість і вид гріхів має значення, і їх треба визнати на сповіді, але істота гріха завжди міститься в людському серці. Чи можна порахувати і окреслити те, що діється в людській душі? Як можна виміряти силу людської ненависті, заздрості, гордості і всього іншого, особливо тоді, коли вони приховані в серці і ще не проявили себе конкретними вчинками?

«Іспит совісті» може неправильно вважатись «розрахунками» з самим собою. Погано сформоване сумління і хворе почуття провини породжує смуток, знеохочення і навіть розпач.

Багато людей виконують щоденний іспит совісті, але не зазнають радості, тому що не можуть відірватись від себе, щоб побачити Боже милосердя, яке виходить назустріч грішникові.

Вираз «іспит совісті або сумління» - це класичний вираз християнської духовності. Справа не в термінах, а в розумінні, до якого треба доходити, і завжди шукати глибший зміст. Інші вирази: «молитва відповідальності», «молитва люблячої уваги» можуть допомагати в пошуках сенсу.

Молитва відповідальності

Поняття відповідальності закладає діалог. Молитва є діалогом. Бог завжди промовляє першим. Людина тільки відповідає. Щоб відповісти, необхідно спочатку почути Божий заклик. Тому в іспиті совісті людина запитує себе спочатку не про поповнені гріхи, але про Божий голос до неї. «Рахування» гріхів повинно йти після «рахування» благодаті. Якщо ми не зауважили Божої дії, то не зможемо на неї відповісти. Людина може побачити невірність щодо Божого поклику тоді, коли його почує.

Якщо Божий поклик нас торкнув, то можемо задавати питання: Як я відповідаю на поклик Бога? Які його плоди в моєму щоденному житті?

Відкиненням Божої дії є не тільки зовнішні гріхи, але також легковаження внутрішніх натхнень до добра. Іспит совісті – молитва відповідальності – є нашим діалогом з Богом про його поклики і наші відповіді.

Практика щоденного іспиту совісті закладає, що віримо в «щоденну» Божу дію. Оскільки Бог діє «щоденно», то ми повинні «щоденно» Йому відповідати. «щоденно» повинні робити «рахунок» з наших з Ним розмов.

Бог діє своїми «знаками». Ми вчимося бачити, читати і приймати ці знаки. Часто вони виразніше, ніж нам це здається.

Але ці «знаки» можуть прочитати лише ті, які знають «мову Бога». Ми не можемо спілкуватись з кимсь, хто розмовляє «незрозумілою» мовою. Розуміння «мови» Бога приходить з практики спілкування з Ним. Це мова любові. Непотрібні великі декларації. Ця мова закодована, і тому незрозуміла для тверезих раціоналістів, які не розуміють мови серця.

Іспит совісті – молитва відповідальності – задає нам питання про знання «мови» Бога. В іншому випадку іспит совісті перетворюється в порожнє «рахування» з самим собою.

Молитва люблячої уважності

«Іспит совісті» не є «рахуванням» раба з господарем, підвладного з начальником, осудженого з суддею, учня з учителем. «Іспит совісті» є «рахуванням» люблячих сердець, діалогом любові.

Щоб іспит совісті – молитва люблячої уваги – був можливим, необхідно мати попередній досвід любові Бога до людини. Не навпаки. Практика щоденного іспиту совісті закладає віру в те, що Бог любить людину.

Ми не відкриємо суті і цілі «іспиту совісті» без попереднього відкриття любові Бога до людини. В іспиті совісті ми спочатку тішимося любов'ю Бога. Дивуємося Його безумовною щедрістю щодо людини, яка проявляється в Його щедрих дарах.

Любов Бога до людини міряється Його дарами. «Іспит совісті» розпочинаємо «вимірюванням любові Бога», Його дарами.

В такому розумінні іспит совісті не є пониженням і упокоренням перед Богом і самим собою. Бачення себе і всієї історії свого життя, навіть якщо в ній багато хаосу і загублення, не буде пригнічуючим досвідом, якщо спочатку побачимо безумовну Божу любов, коли відкриємо, що та любов не залежить від людської поведінки. В іспиті совісті відкриваємо, що Бог завжди поряд – незалежно від нашої вірності чи невірності. Бог вірний завжди.

Від люблячої уваги Бога переходимо до «люблячої уваги людини». Відкриваючи Божу любов, людина спонтанно запитує себе, якою була її відповідь. Так розпочинається справжній діалог Бога з людиною і людини з Богом.

Саме таку діалогічну структуру містять Духовні вправи св. Ігнатія Лойоли. Ось два приклади. Перший з першого тижня Вправ, коли реколектант роздумує про свої гріхи і Боже милосердя: «Потрібно, уявивши собі Христа, Господа нашого, розп'ятого на хресті, вступити з Ним у бесіду й запитати, як Він, Творець, зійшов до того, що став людиною і заради наших гріхів від вічного життя перейшов до земної смерті, яку прийняв таким чином».

Після подиву величчю Божої любові автор Вправ заохочує: «Подібно, звертаючись до себе самого, треба запитати: Що я зробив для Христа? Що роблю для Нього? Що маю для Нього зробити? І так, дивлячись, як Він страждає, розп'ятий на хресті, слід розважити над усім, що спаде нам на думку».

Таку саму діалогічну структуру ми знаходимо також в останній контемпляції про здобуття любові. «Пригадати собі отримані блага – створення, викуплення та окремі дари. З глибокою любов'ю розважити, як багато зробив для нас Господь Бог і скільки дав нам усього, чим сам володіє, а поза тим, як той же Господь прагне дати нам себе самого, згідно зі своїм Божим задумом. Потому заглибитися в роздуми, розважаючи, що було б слушно і справедливо з нашого боку запропонувати і віддати Божій Величі, а саме: все, що маємо, разом із самим собою».

Коли людина глибоко входить спершу в любов Бога, а потім в себе самого, то швидко відкриває драматичність своєї ситуації – своїми особистими зусиллями ми неспроможні зосередитись на Бозі, щоб відповісти Йому любов'ю на любов.

Бог вимагає від нас усього: «Люби Господа, Бога свого, усім серцем своїм, і всією душею своєю, і всім своїм розумом, і з цілої сили своєї!» (Мк 12, 30). Перша і найважливіша заповідь показує, що Бог хоче повного нашого зосередження на Його любові. Людина повинна повністю увійти в досвід любові.

Якщо поміркуємо над заповіддю любові Бога, входячи в його глибину, то зауважимо, як ми ще далеко від євангельського радикалізму. Іспит совісті допоможе нам зрозуміти, що наша «увага» розуму і серця розбита, розщеплена на багато дріб'язкових справ, що унеможливорює нашу відповідь на Божу любов. Наше мислення в багатьох справах буває нелогічне, наші почуття дуже мінливі. Як часто ми непослідовні в своїх постановах і життєвих планах.

Наші людські сили також розбиті постійною втомою, причиною якої є постійне психічне напруження, спричинене внутрішніми конфліктами. Нас мучать нереалізовані амбіції, почуття кривди, почуття провини, страх за майбутнє, конфлікти з іншими.

Такий стан розпорошує нашу «життєву енергію», не дозволяючи нам любити «усією душею, усією думкою і всіма силами». Іспит совісті допомагає все це побачити і віддати Богові, щоб Він лікував усі наші рани і чинив нас здатними до любові.

Щоденно віддаючи Богові свої розпорошення і роздвоєння, ми заспокоюємось і внутрішньо скріплюємось. Зосередження на Бозі і Його любові впорядковує і інтегрує наше мислення, почуття, дії, з'єднує сили й енергію. «Коли Бог на першому місці, то все інше є на своєму місці» (св. Августин).

Іспит совісті – молитва люблячої уваги – чинить людину автентичною, допомагає зосереджуватись на «люблячій уважності» на «одному і найголовнішому» - на самому Бозі.

Вправи

Вправа 1

Пригадай вечірні іспити совісті або перед сповіддю за останні 2-3 роки.

Як вони виглядали? Скільки часу ти їм присвячував? Чи вони були щирою розмовою з Богом, чи тільки «рахуванням» своїх вад і гріхів? Якою була «схема» твого іспиту совісті (спонтанне згадування гріхів, конкретні друковані взірці, каталог Божих заповідей, згадування найважливіших справ власного життя)?

Як тепер оцінюєш свої іспити совісті? Чи задоволений з них? Чи вкладаєш в них усе своє серце? Чи питаєш про найглибші мотиви, прагнення, які формують твої вибори і рішення? Чи ти задавав собі питання про джерела своєї поведінки?

Що ти хотів би тепер сказати Богові про свої іспити совісті? За що хочеш просити прощення, а за що – подякувати? Чи хочеш ти в Нього щось попросити?

Вправа 2

Повернися подумки до найважливіших моментів досвіду Бога в своєму житті. Згадай пережиття присутності і любові Бога в дитинстві, юності тощо. Чи були періоди цілковитого відходу від Бога? Коли зв'язок з Богом став свідомим і поглибленим? Коли ти вийшов поза релігійне виховання і сімейні традиції, і почав звертати увагу на особистий внутрішній досвід?

Згадай найбільший досвід Бога, відчуття Його любові й близькості. Згадай місце і час цього досвіду, і зовнішні обставини.

Згадай досвід Бога, який відіграє якусь роль в твоєму житті.

Згадай «темну ніч» своєї віри, коли існування Бога здавалось тобі абсурдом. Що ти чинив в такі моменти – молитва, моральна поведінка?

Що ти хотів би сказати Богові про зв'язок з Ним в різні періоди життя?

Вправа 3

Попробуй знайти в своєму житті найважливіші «знаки» єдності з Богом, через які Бог хотів тобі щось сказати. Якими подіями Він користувався? Через яких людей промовляв до тебе? Чи ти вмів відчитувати ці «знаки» відразу, чи вона ставали зрозумілими через місяці або роки?

Переглянь усе своє життя і знайди всі добрі прагнення і натхнення, які Бог тобі давав в різні періоди життя. Чи бачиш в цьому якусь «послідовність», якусь «логіку», яка стає зрозумілою через деякий час?

Чи в цій «послідовності» можеш окреслити «мову», якою Бог розмовляв з тобою?

Чи ти йшов за Божою «логікою», чи Бог мусів багато разів повторювати, щоб ти щось зрозумів?

За що хочеш подякувати Богові, а за що просити прощення?

3. Подякувати Господу Богу за всі отримані ласки.

Вдячність виникає з самої структури людського існування.

Людина отримує життя і все, що є його складовою. Вдячність є прийняттям життя.

Слово «подяка» в грецькій мові складається з двох слів: eu (дуже, добре) і charidzomai(робити комусь приємно) або charis (те, що радує).

Дякувати означає робити комусь приємність, бути для когось джерелом радості. Вдячність впливає з досвіду глибокої радості і приємності життя.

Відсутність вдячності в людському житті є свідченням відсутності радості життя. За своє життя не дякує той, кому не хочеться жити.

В хвилинах болісних розчарувань людина говорить: «Я не просилась на світ».

В першому пункті іспиту совісті ми питаємо, чи відкрили справжню радість і найглибшу приємність життя. Позитивне ставлення до свого життя і його повне сприйняття є фундаментальним проявом людського життя: фізичного, суспільного, сімейного, професійного, інтелектуального, почуттєвого і духовного. Духовне життя, як найвищий прояв людського життя, є місцем інтеграції і єдності всіх проявів – «струменів» людського життя.

Коли людина не відкриває радості життя і не дякує за це, її внутрішній стан погіршується. Бо, пізнавши Бога, не прославляли Його, як Бога, і не дякували, але знікчемніли своїми думками, і запаморочилось нерозумне їхнє серце. Називаючи себе мудрими, вони потуманіли (Рим 1, 21-22).

Сьогодні багато людей вважають екзистенційний песимізм проявом мудрості і «відсутності життєвих ілюзій». Біблія однозначно оцінює таку «філософію» проявом людського засліплення.

Життєвий песимізм, який називають реалізмом, впливає з відчаю, який є формою ілюзії, тобто «поганого бачення». В ілюзії перебуває як той, хто дивиться на життя лише через «рожеві окуляри», так і той, хто бачить усе в «чорних кольорах». Людське життя характеризується гамою різноманітних кольорів.

Відсутність вдячності є знаком не тільки випадкового внутрішнього загублення, але внутрішнього упадку. Невдячність є гріхом.

Апостол Павло називає невдячність великим гріхом: Знай же ти це, що останніми днями настануть тяжкі часи. Будуть бо люди тоді самолюбні, грошолобні, зарозумілі, горді, богозневажники, батькам неслухняні, невдячні, непобожні, нелюбовні, запеклі, осудливі, нестримливі, жорстокі, ненависники добра, зрадники, нахабні, бундючні, що більше люблять розкоші, аніж люблять Бога (2 Тим 3, 1-4).

Невдячність є гріхом невіри. Вона виникає з людської гордості і нерозумності. Гордість переконує людину, що вона все завдячує собі самій: своїй праці і здібностям. Глупота переконує людину, що все береться само собою, і що їй належить усе.

Вдячність належить до істоти віри. Вдячність повинна бути вихідною точкою не тільки іспиту совісті, але усякої молитви. Вдячність впливає з внутрішнього переконання, що все походить від Бога, що Бог є джерелом усякого добра. І тому св. Павло в своїх листах заохочує: І все, що тільки робите словом чи ділом, усе робіть у Ім'я Господа Ісуса, дякуючи через Нього Богові й Отцеві (Кол 3, 17). Подяку складайте за все, бо така Божа воля про вас у Христі Ісусі (1 Сол 5, 18). Ми завжди повинні подяку складати за вас Богові (2 Сол 1, 3). Дякуючи завжди за все Богові й Отцеві в Ім'я Господа нашого Ісуса Христа (Еф 5, 20).

У будь-якій життєвій ситуації ми можемо відкривати радість життя і ділитися нею з Богом в подячній молитві, тому що Він присутність в кожній ситуації і в кожному місці – в усій історії нашого життя. Вдячність повинна бути нашою постійною фундаментальною поставою.

Ілюзії вдячності

Ісус перестерігає нас перед позірною вдячністю, в якій людина віддає шану не Богові, а собі самій. Фарисей з притчі «про митаря і фарисея» в молитві «дякує», але весь контекст протирічить духові вдячності: Дякую, Боже, Тобі, що я не такий, як інші люди: здирщики, несправедливі, перелюбні, або як цей митник. Я пощу два рази на тиждень, даю десятину з усього, що тільки надбаю! (Лк 18, 11-12). В цій «молитві» помінялись ролі Бога і людини. Людина вимагає, щоб Бог її хвалив, а не вона Бога. Бог стає лише «свідком» доброти і богомільності фарисея. Ця «молитва» - це претензії до Бога і до людей.

Дух вимагання і претензій противиться духові вдячності. Це протилежні духи.

Якщо носимо в собі приховані постави вимагання і претензій, то, замість дякувати, вимагаємо для себе визнання і вдячності, відчуваємось важливими і незамінними. І якщо навіть такі постави не проявляються виразно в наших словах, то непомітно з'являються в наших думках, почуттях і діях. Формування в собі духа вдячності вимагає боротьби з духом вимагання.

Дух вимагання і претензій руйнує міжлюдські стосунки. Це явно проявляється в людській любові. Вимагання любові й дружби поступово нищить почуття між людьми.

Любові не можна вимагати. На любов можна лише відчинятись. Любові не можна вимагати правом чи обов'язками. Любов завжди є дарунком. Прийняття і давання любові вимагає свободи як від того, хто дає, так і від того, хто приймає.

Іншим ворогом духа вдячності є егоцентризм, який призводить до того, що людина постійно порівнює себе з іншими – я кращий чи гірший.

Подяка егоцентрика є позірною, тому що в ній нема акту віддання себе Богові. Покірна вдячність сприймає все як Божий дарунок, відчуває себе убогою в душі, тому що «без Нього нічого чинити не можемо».

Порівнювання з іншими людьми означає, що людина є «багатою». А багатим важко ввійти до Божого Царства саме тому, що не вміють приймати з вдячністю Божих дарів, бо самі будують собі своє царство.

Прикладом постави невдячності, що впливає з егоцентризму, є дев'ять прокажених, зцілених Ісусом. Чи не десять очистилось, а дев'ять же де? (Лк 17, 17). Десятеро були спочатку зайняті своєю хворобою, потім – зціленням, що не звернули увагу на Того, хто їх зцілив. Якщо людина нездатна побачити Подателя добра, то ще більше нездатна до вдячності.

Справжня вдячність вчить нас глибоких міжлюдських стосунків, відчиняє нас на безумовну любов Бога і людей, і відхиляє нам радість відповідати любов'ю на любов. І саме вдячність дає нам можливість зрозуміти, що блаженніше давати, ніж брати (Ді 20, 35).

Справжня вдячність вимагає безумовності. Лише в такій поставі ми виконуємо заповідь Ісуса: Так і ви, коли зробите все вам наказане, то кажіть: Ми нікчемні раби, бо зробили лиш те, що повинні зробити були! (Лк 17, 10).

Вправи

Вправа 1

Пригадай усіх людей довкола тебе: родина, друзі, робота.

Пригадуючи кожну людину, задавай собі питання – чи не маєш до неї якихось претензій, чи не змушуєш її до чогось?

Якщо будеш щирим і знайдеш претензії, то задавай наступне питання – якими способами ти впливаєш на цю людину: пробудження почуття провини, демонстраційним показуванням свого страждання тощо? Як поводиш себе, коли іншу людина не сповнює твоїх очікувань?

Порозмовляй з Богом про результати таких вправ. Проси Його, щоб лікував твоє серце з таких хворобливих постав, і допомагав тобі відчиняти своє серце на Нього і на своїх ближніх.

Вправа 2

Згадай усе своє життя. Зроби список людей, подій, внутрішнього досвіду або інших справ, за які відчуваєш вдячність до Бога. Намагайся бути спонтанним в цих вправах.

Коли народилася свідомість необхідності дякувати Богові за все, що тебе зустрічає в житті? Чи дух вдячності зростав разом з духовним зростом?

Чи відчуваєш необхідність розвивати духа вдячності?

Що хочеш сказати Богові про свою поставу вдячності в окремих періодах життя? Що хочеш Йому сказати про свій актуальний стан в цій справі?

Вправа 3

Зроби список людей, подій, внутрішнього досвіду або інших справ, за які ти ще не дякував Богові, або за які тобі було би важко тепер подякувати, хоч відчуваєш, що вони були важливими в твоєму житті. Може це були якісь випробування, пережиття, які тебе ще «болять», але через які Бог об'явив тобі правду про тебе самого і Свою любов до тебе.

Згадай найважчі життєві ситуації. Згадай ситуації, найбільш корисні для твого духовного життя.

Вибери одну ситуацію, яку вважаєш найважливішою і найтруднішою. Згадай усі почуття, пов'язані з нею. Не бійся повторного болю. Чи усвідомлюєш плоди цього досвіду? Чи відчуваєш необхідність подякувати Богові за цей досвід?

Вправа 4

Згадай людей, події і досвід останнього тижня – те, за що ти вже дякував Богові. Згадай спочатку досвід, а потім хвилини твоєї вдячності.

Чи багато подій ти охопив вдячністю? Який був твій досвід? Чи це звичайні людські справи, чи якісь надзвичайні події?

Чи ти задоволений своїми подячними молитвами останнього тижня? Що хочеш сказати Богові? Чи відчуваєш необхідність росту духа вдячності?

Вправа 5

Від вдячності до Бога перейди до вдячності щодо людей. Чи часто дякуєш людям? Не йдеться про норми поведінки, а про духа вдячності, який виражається також без слів. Бог, якому ти виражаєш вдячність, покаже тобі людей, яким тобі треба дякувати, оскільки вони були Його знаряддям для твого добра.

Згадай усе своє життя і всіх людей, які відіграли в твоєму житті важливу роль. Згадай також людей, які відійшли з твого життя. Їхні імена напиши на окремому листку.

Згадуючи окремих людей, в дусі молитви питай – що їм завдячуєш? Чи ти виражав їм свою вдячність в якійсь формі? Згадай людей, які зробили тобі багато добра, але яким ти не дякував, тому що був ще дуже егоцентричним. Згадай людей, яким ти проявляв свою невдячність. Подякуй їм тепер і проси Бога, щоб Він був їхньою нагородою.

Що хочеш тепер сказати Богові? Чи хочеш в Бога щось попросити?

4. Попросити про ласку розпізнати свої гріхи і позбутися їх.

Самопізнання є найважчою справою. Лише людина, повністю несвідома себе самої, може думати, що добре себе знає або легко може себе пізнати і змінити. Небажання пізнавати себе найчастіше впливає зі страху перед собою і перед усім тим, що є в людині. Відчуття небезпеки пробуджує непізнане і не окреслене. Перебування в мороці пізнання є важким станом, тому що породжує непевність. Спокуса «заплющити очі» виникає з небажання поглянути на себе. Наслідком цього є створення світу ілюзій.

Якщо людина і не знає себе, то інтуїтивно відчуває свої проблеми. Також відчуває, що їх вирішення вимагає праці, відповідальності і жертви. «Заплющуванням очей» можна обманюватись лише до певної міри. В нас завжди залишається духовний простір свободи, який неможливо обдурити. Саме до цього «необдуреного простору» Ісус закликає, заохочуючи нас до навернення.

Ми не пізнаємо себе до кінця тому, що не хочемо дізнатися усієї правди. Границю між бажаним і можливим, у великій мірі, людина встановлює сама. Можливості людини залежать від її прагнень. Хто мало бажає, той мало може. Відсутність прагнень легко доводиться «об'єктивними» обмеженнями людини.

Молитва про пізнання своїх гріхів є проханням про звільнення нас від «наївності» пізнання, яка присипляє людину, переконуючи її, що «все в порядку». Це також прохання про мужність глянути на себе самого і на свою дійсність, якою би вона не була.

Перебування в пізнавальному мороці, яке стверджує: «не знаю себе до кінця», вимагає від людини опертися на Бозі і довіритись Його силі. Він мене проведе через морок пізнання, Він мені дасть світло. Коли я піду хоча б навіть долиною смертної темряви, то не буду боятися злого, бо Ти при мені (Пс 23, 4). Знеохочення і опір проти самопізнання впливає з невіри в спасительну дію Бога в людському житті. Людина не вірить у свої сили, тому що не вірить в Бога в людському житті.

І приводить для цього людські аргументи: «Навіщо постійно займатись собою? Навіщо ще раз вертатися в минуле? Чи не краще зайнятись Богом?» Протиставлення самопізнання пізнанню Бога позбавлене сенсу. «Ми знаємо Бога настільки, наскільки росте в нас свідомість нас самих, пізнаваних через Нього» (Т. Мертон).

Християнська духовність зумовлює глибоке пізнання себе і своїх гріхів. Справжнє навернення, яке є початком християнського життя, розпочинається від пізнання внутрішнього не впорядкування. Саме внутрішнє не впорядкування приглушує і нищить бажання шукати і сповнювати Божу волю. Людина,

яка не хоче пізнати себе і свій актуальний стан, і взяти за себе відповідальність, неспроможна вести духовне життя.

Гріх є таємницею

Вже перший інсайт в свої гріхи породжує внутрішнє відчуття, що гріх є таємницею, яку ми неспроможні пізнати до кінця. Прохання про пізнання своїх гріхів народжується також з досвіду безрадності перед гріхом.

Гріх є таємницею для усіх сфер людської особи.

Гріх є таємницею передусім для наших органів чуття. Дійсність гріха має духовний характер, і не може бути охоплена тілесними відчуттями. Гріх задовольняє людські органи чуття, що, засліплені «приємністю», неспроможні передбачити біду, яку він несе з собою. І хоча органи чуття мають в гріху свою частку, то самі по собі вони не розуміють, чому гріх є злом.

Хоч органами чуття ми неспроможні пізнати таємницю гріха, але з їхньою допомогою можемо відчуті болісні наслідки гріха. Досвід захоплення і «приємності гріха» дуже швидко трансформується в досвід розчарування. Органами чуття ми не пізнаємо гріх безпосередньо, але лише по його «зрілих» плодах. Чуттєва сфера може нам допомогти в пізнанні гріха через «смакування» органами чуття його гірких плодів. Аналіз багатьох гріхів показує, що чуттєвий «ідол» приємності перетворюється в «демона» розчарування і страждання.

Св. Ігнатій в Духовних вправах користується дуже сильними образами для пізнання гріха: «уявляємо свою душу, ув'язнену у тлінному тілі, а ціле своє єство, складене з душі й тіла, – вигнанцем у цій долині сліз серед лютих звірів». Автор показує нам стислий зв'язок між терпінням і гріхом.

Гріх є таємницею також і для нашої емоційної сфери. Всі гріхи приваблюють емоційно. Дійсність гріха глибоко закорінена в нашій незрілій і зраненій емоційності. Саме тому, що наша емоційність невпорядкована, вона бачить в грісі джерело добра і щастя. Лише зріла емоційність може відчуті огиду до гріха завдяки виразному баченню зв'язку гріха з нещастям людини.

Справжнє навернення можливе лише тоді, коли людина зречеться гріха і захоплення гріхом. Захоплення – це ілюзія прихованої обітничі, що гріх принесе радість і щастя. Окрім самого гріха людина повинна викинути з серця любов до гріха, яка міцно закорінена в хворій емоційності.

Гріх залишається таємницею також для інтелектуальної і духовної сфери. Це впливає з факту, що таємниця гріха тісно пов'язана з таємницею Бога. Ми неспроможні охопити таємниці нашого зв'язку з Богом і неспроможні пізнати гріх, який нищить наш зв'язок з Ним.

Прикликає безодня безодню на гуркіт Твоїх водоспадів (Пс 42, 8). Досвід глибини таємниці Бога може притягнути до нас глибину таємниці гріха. Таємниця гріха віддзеркалюється в таємниці Бога. Тому найповнішим пізнанням гріха володіють містики, бо володіють «інсайтом» в таємницю Бога. Тільки повніше пізнання Бога веде до повнішого пізнання гріха.

В душпастирстві часто можна зустрітись з безрадністю в баченні своїх гріхів у людей, релігійно байдужих, які приступають до таїнства Сповіді під тиском зовнішніх умов, а не з внутрішнього переконання. Досвід малої віри дає відчуття «малих» гріхів. Досвід невіри породжує переконання про власну безгрішність. Тільки велика віра допомагає побачити реальність своїх гріхів.

Що містить у собі прохання про пізнання своїх гріхів?

По-перше: прагнення пізнати, що гріх є джерелом нещастя, що несе з собою біль, страждання і смерть. Але йдеться не тільки про інтелектуальне зрозуміння чи емоційне пережиття цієї правди. Прохання про пізнання гріхів містить прагнення відкрити реальний зв'язок між своїм гріхом і своїм терпінням. Багато людських бід не є хрестом, даним Богом, але гірким плодом гріха, перед яким Бога стає «безрадним», тому що шанує людську свободу.

Говорячи про гріхи, маємо на увазі не тільки окремі факти, але невпорядковані постави і звички, часто дуже глибоко закорінені, але мало пізнані.

Ніхто не бажає собі зла. Оскільки в грісі бачимо власне добро, тому вибираємо гріх. Засліплення гріхом полягає в тому, що не вміємо знайти зв'язок між гріхом і стражданням. Щоб не побачити цього зв'язку і не бути «змушеним» до навернення, людина переносить відповідальність на зовнішні обставини: на іншу людину, на сучасну цивілізацію, на випадок, і навіть на Бога.

Але людина грішить не тільки проти себе самої, але також проти Бога і людей. Гріх попадає в Бога, тому що ранить Його любов до людини. Муки і смерть Боголюдини найповніше показують, як любов Бога раниться людським гріхом.

Пізнати гріх означає також зрозуміти, що своїми силами ми від нього не звільнимось. Тільки Бог може панувати над трагічними наслідками гріха. Пізнати свій гріх означає досвідчити необхідність Божої любові.

Прохання про пізнання гріхів виражає також прагнення усвідомити тісний зв'язок гріха з ранами ближніх. Кожний гріх, навіть дуже особистий, б'є не тільки грішника, але й в іншу людину. Це стосується всіх гріхів. Не тільки тих, що спрямовані проти ближнього, але й поповнених в «самотності серця».

Кожний гріх зачинає людину в собі, робить її непрозорою, егоцентричною і непокірною, і руйнує стосунки з іншими людьми. Людина, зачинена в своєму грісі, є нездатною до справжньої жертви і самопожертви ближнім, навіть якщо щиро прагне їх любити. Лише через боротьбу з гріхами людина стає здатною любити Бога і ближнього.

Повне пізнання гріха не відбувається в одноразовому зусиллі, але в постійному процесі. Приходить поступово, в міру нашого росту в свободі і в довірі до Бога.

Пізнання гріха, як і Бога, є не тільки результатом нашої праці, але також Божою благодаттю. І тому св. Ігнатій заохочує: «Просити про благодать пізнання гріхів». Отримувана благодать завжди йде в парі з нашою працею і зусиллями. Пізнання гріхів є благодаттю, а Господь завжди дає благодать вчасно. Треба про неї просити і вірити, що Бог її нам дасть.

Вправи

Вправа 1

Згадай свої великі духовні та емоційні страждання.

Помолися до Святого Духа про світло для цієї вправи.

Намагайся усвідомити зв'язок між тими стражданнями і твоїми внутрішніми невпорядкованими поставами, наприклад, підвищена вразливість, подразливість, нещастя, амбіції, знеохочення, страх перед життям, комплекси тощо.

Будь дуже уважним, щоби механічно не поєднувати гріхи з випадковим терпінням. Не всі терпіння мають безпосередній зв'язок з нашими гріховними поставами. Частина страждань може бути Божим допущенням.

Чи відчуваєш, що завдяки послідовній боротьбі з невпорядкованими схильностями ти міг би уникнути непотрібних внутрішніх страждань? Які гріхи були причиною найбільшого болю?

Що ти хотів би сказати Богові? Чи хочеш Йому за щось подякувати? Чи хочеш за щось попросити прощення?

Вправа 2

Згадай свої найбільші гріхи, які ще міцно гніздяться в твоїй пам'яті, і якій ще досьогодні впокориють твою свідомість. Згадай внутрішні пережиття після скоєння цих гріхів. Що тоді ти думав про Бога? Яким видавався тобі Бог в ці моменти? Чи можеш перерахувати Його характеристики? Які «прикметники» приходять до голови? Цей Бог – це люблячий батько, з яким ти хотів зустрітись, щоб отримати прощення і потішення, чи може – суддя і прокурор, від якого ти хотів утекти? Важливими будуть перші думки і відчуття.

Що ти хотів би сказати Богові тепер? Чи хочеш Йому за щось подякувати? Чи хочеш за щось просити прощення?

5.Вимагати від своєї душі звіту...

«Вимагати від своєї душі, щоб вона звітувала від години пробудження аж до хвилини актуального іспиту, переглядаючи – година за годиною або одну пору дня за другою – спочатку думки, потім слова, і врешті вчинки»

Велике прагнення любові

Нас вражає слово «вимагати». Воно звучить категорично і справляє враження, що не допускається жодний спротив. Це слово підкреслює велику вимогу любові, але не має правних претензій. Це «вимагання» в духовному сенсі, велике прагнення.

В іспиті совісті стаємо перед великим «бажанням» - великим прагненням любові Бога. Це прагнення Бога найповніше об'являє крик Ісуса на хресті: Прагну.

В справжній любові існує незвичайна детермінація, «любобний категоричний імператив». В любові немає півзасобів. В справжній любові люблячі особи спонтанно віддають себе повністю. В любові прагнуть повної взаємності.

Скупість, зимний розрахунок, рахування зисків відхиляє страх перед повним відданням в любові і перед її прийняттям. Неспроможність віддати себе в любові завжди поєднується із страхом прийняти любов. Той, хто не вміє давати любов, також не вміє її приймати.

Відкриваючи велику «тугу» Бога за любов'ю людини, спонтанно питаємо, яке наше «прагнення» любові Бога. Яким чином і з якою інтенсивністю воно проявлялось в нашому житті?

Час і любов

«Вимагати від своєї душі, щоб вона звітувала від години пробудження аж до хвилини актуального іспиту».

«Прагнення» охоплює «всі години» і «всі пори дня». Це є наслідком любові. Глибока любовна єдність (подружжя) не може бути поєднана з невірністю навіть одного дня. Одна зрада є запереченням усієї однозначності, яку зумовлює любов.

З любові неможливо вилучити «якогось часу», навіть години, оскільки любов не є однією з багатьох «функцій», які людина виконує, але «способом існування». Любов вщеплена в суть людської природи. Виокремлення якогось часу з любові означало би перекреслення всього зв'язку.

Бог існує поза часом, любить людину «предвічною» любов'ю, тому Його любов є безумовною, абсолютною. Час є «проблемою» людини. Саме тому, що наша любов вміщена в часопросторі, стає умовною і обмеженою. Людина може знищити любов.

Вірність в любові вимагає від людини включити в досвід любові увесь свій час. Час належить тому, кого люблять. Людям для взаємної любові завжди бракує часу. Не можуть собою насититись. Неспокійне людське серце, поки не спочине в Бозі (св. Августин), оскільки лише Божа позачасова любов може наситити людину. Людська любов завжди залишає певний простір неповноти, бо обмежена часом. У цю неповноту досвіду людської любові Бог входить зі своєю любов'ю.

Ненаситність людини Божою любов'ю в часовому вимірі дуже точно відтворює євхаристична пісня: «Слава і благодарення в кожному моменті Ісусові в Найсвятішому Таїнстві. Скільки є хвилин в годині, а годин – у вічності, стільки разів будь прославлений, Ісусе, мою любове». Пісня виражає неможливість насититися любов'ю Бога на землі.

Прославлення Бога не означає «безперестанне свідоме пам'ятання». Безперестанне «свідоме» пам'ятання тримало би людину в постійному напруженні і психічній втомі. Йдеться про глибшу, «підсвідому» пам'ять.

Жінка пробуджується на найменший плач своєї дитини, але може міцно спати серед шуму і галасу. Це приклад «зосередження» любовної уваги матері на своїй дитині не тільки в полі свідомості, але також в полі підсвідомості.

«Підсвідомість» тут – не тільки комплекс неусвідомлених інстинктів, потреб, пристрастей, але також як «місце» найглибших духовних прагнень, очікувань і сподівань. Саме завдяки існуванню в людині «духовної підсвідомості» неможливо знищити духовних прагнень і туги.

Я сплю, але серце моє чуває (П. п. 5, 2). Під час сну свідомість виключається, але емоційність «чуває», працює інтенсивно. Про це свідчать чисельні сні, в яких нема інтелектуальної логіки, але існує глибока «логіка» наших потреб, прагнень і страхів. Цю «логіку» ми відчуваємо, коли трошки себе знаємо.

«Молодий послухник запитав в авви Даниїла:

- Авва, чому ми завжди маємо так багато тілесних снів?

- В снах кота завжди повно мишей».

Ми мріємо, думаємо і снімо про те, чого найбільше хочемо. Також наші страхи, як в кривому дзеркалі, показують наші найглибші і несвідомі прагнення. І хоч наші найглибші пожадання можуть бути приховані, але рано чи пізно дають про себе знати.

Я сплю, але серце моє чуває (П. п. 5, 2). Ці слова стосуються не тільки фізичного сну, але також духовного, в якому людина переконана, що подавила в собі духовні потреби. Сон, також духовний, є перехідним етапом. Людина пробуджується зі сну. І тому також коротке «духовне» загублення, «присипляння», навіть якщо суб'єктивно переживається як «дефінітивний стан», є перехідним станом. «Пожадання» безумовної любові Бога рано чи пізно пробуджується в людському серці. Воно залишається неспокійним, поки не спочине в Бозі. Людині треба було би знищити себе саму, щоб знищити свої найглибші духовні прагнення.

Спочатку думки, потім слова і вчинки

«Вимагати від своєї душі, щоб вона звітувала (...) – спочатку думки, потім слова, і врешті вчинки».

У цьому фрагменті бачимо віддзеркалення першої Заповіді, де Бог вимагає від нас відповідати на Його любов «усім серцем, усім розумом, усією душею, усією силою». Людина повинна відповідати Богові всім своїм життям – у всіх сферах і площинах. Любити по-інакшому неможливо. Людина або любить або не любить.

Ісус не міг наказати любити лише частково: розумом, серцем або душею. Це було би неможливим. Відмінність між мисленням і емоційним переживанням є ознакою роздвоєння людини. Чим більша відмінність, тим більше внутрішнє роздвоєння. Любити лише частиною своєї особи суперечить собі самому. Любов по своїй природі вимагає внутрішньої інтеграції, повного віддання себе у всіх площинах людського існування. Мислення людини, почуттєва сфера, рішення, слова і все інше пов'язані між собою. Їх неможливо розпізнавати окремо.

Але існує ієрархія розпізнавання: «спочатку думки, потім слова, і врешті вчинки». Ми не зрозуміємо своїх слів і діл, не розуміючи спершу своїх «думок», тобто найглибших прагнень і внутрішніх мотивів.

Ігнатіанське поняття «думки» в цьому контексті слід розуміти не в поточному значенні, як інструмент інтелектуальних пов'язань, а в біблійному. Йдеться не тільки про працю людського розуму, але про повний плід людського внутрішнього досвіду: розуму, серця, душі і всіх інших людських «здатностей». Вони вирішують про повну форму найглибших людських прагнень і мотивів.

Людський внутрішній досвід, сприйнятий в інтегральному розумінні, має вирішальний вплив на всі рішення, слова і діла. Він формує увесь спосіб реагування і дій, усе те, чим людина є, і чим живе.

Розділяючи внутрішню єдність праці розуму, серця, душі й всього іншого, ми би поставили під сумнів принцип внутрішньої єдності людської особи, що би спричинило поважну загрозу духовному, емоційному і психічному стану.

«Душа» - духовність як сфера людської особи є найбільш делікатною і вразливою, і одночасно найважчою для феноменологічного опису, сьогодні наражається не тільки на легковаження, але також на формальну елімінацію як з рефлексій над людиною, так і з щоденної «праxis».

Небезпеку цього показують сучасні ідеологічні системи, які намагалися зменшити або повністю ліквідувати духовну сферу людини. Розладнання в людині гармонії, створеної Богом, в наші часи привело не тільки до окремих трагедій, але до масових вбивств мільйонів людей.

Суттю щоденного іспиту совісті є введення ладу і гармонії спочатку в окремих площинах людської особи, а потім – їх внутрішнє з'єднання між собою. Таким способом людина віднаходить свою тотожність, уподібнюється Богові. І так знаходить у собі Божий образ, який для неї є не тільки дарунком, але й важким завданням. Бог для людини є «взірцем» інтегральної «праці» всіх сфер особи: розуму, серця, душі й інших «сил».

Людина відповідає перед собою і перед Богом за свою людську природу, тобто за подібність до Творця.

Вправи

Вправа 1

А) Уяви собі, що до тебе приходить добра ворожка (або ангел) і дає тобі єдиний шанс сповнення усіх твоїх найглибших прагнень, які давно носиш в серці, і до яких боїшся признатись. Спробуй сформулювати ці прагнення. Запиши їх в такій послідовності, в якій згадаєш, не звертаючи увагу на стиль і впорядкування. Не опускай нічого, навіть якщо ці бажання невпорядковані тощо, але в твоїй свідомості займають важливе місце.

Далі пробуй свої прагнення впорядкувати згідно зі шкалою цінностей, яка «de facto» керує твоїм життям.

Що думаєш про ієрархію своїх прагнень? Чи ти задоволений з неї? Чи можеш про свої прагнення розповісти своєму товаришеві? Чи є там прагнення, які викликають почуття сорому?

Подумай, що станеться, якщо «добра ворожка» сповнить усі твої прагнення? Чи станеш щасливим? Де твій скорб, там і твоє серце (Лк 12, 34).

Б) Попробуй подивитись на свої прагнення очима Ісуса.

Скористайся Блаженствами (Мт 5, 1). Як твої прагнення впорядкував би Ісус? Чи всі твої прагнення йому подобаються? Які прагнення Він би взагалі викреслив?

Чи Ісус хотів би додати прагнення, яких ти не маєш у своєму серці? Які це прагнення? Чи ти спроможний за них молитись? Яких прагнень ти би боявся?

Що ти хотів би сказати Богові про ієрархію своїх прагнень і Ісусових?

Вправа 2

Згадай усі прагнення і натхнення останнього місяця. Згадай також усі обставини появи цих прагнень: місце, час тощо. Яких подій з твого життя вони стосувались? Напиши все.

Чи ти замислювався, звідки вони можуть походити? Чи ти розпізнавав, куди вони тебе ведуть? Чи ти робив між ними вибір чи сліпо їх реалізував або відкидав?

Чи замічаєш у собі погані прагнення, які народжуються з твоїх невпорядкованих схильностей до гріха? Які слабості і вади найчастіше проявляються в твоїх невпорядкованих прагненнях?

Чи усвідомлюєш невпорядковані прагнення, які видаються «добримими», але можуть вести до зла?

Чи усвідомлюєш вплив злого духа, який може мати вигляд «світлого ангела»?

Чи борешся з прагненнями, які сприймаєш як прояв своїх пристрастей?

Що хочеш сказати Богові про розпізнавання своїх прагнень, боротьби з невпорядкованими прагненнями і сповнення добрих прагнень, які Він тобі дає?

Вправа 3

Згадай добрі натхнення і прагнення, які, як думаєш, походили від Бога. Згадай також усі обставини їх появи.

Чи ти був на них вразливий і чи дякував за них Богові? Чи ти пробував втілювати їх в щоденне життя? Який був плід?

Чи внутрішні натхнення до добра відіграють в твоїх реляціях з Богом важливу роль? Яке місце займають добрі прагнення в щоденній молитві і в пережитті таїнства Поєднання? Чи усвідомлюєш, що невірність добрим прагненням може бути наслідком духовного охолодження?

Що хочеш сказати Богові про всі натхнення до добра в останньому місяці? За що хочеш Богові подякувати, а за що просити прощення?

Вправа 4

Згадай найважливіші рішення, постанови і плани останніх місяців. Які з них були найважливішими?

Згадай, чим ти керувався в своїх рішеннях? Чи раніше ти над ними довго роздумував? Чи радився з кимось? Чи молився, щоб твої рішення, постанови і плани були згідні з Божою волею? Чи вони добрі для тебе і для інших людей?

Як вважаєш, що Бог хотів би тобі сказати про спосіб твого розпізнавання і твої рішення?

За що хочеш подякувати Богові, а за що просити прощення?

Вправа 5

Згадай сьогоднішній день: настрої, почуття, натхнення. Куди вели тебе твої почуття?

Чи ти розпізнавав напрямок своїх почуттів? Як твої почуття впливали на твої стосунки з іншими людьми, на спосіб мовлення, на твою працю і поведінку.

Чи ти задоволений сьогоднішнім днем? Чи ти хотів би щось в ньому змінити, чогось уникнути?

Що ти хотів би сказати Богові про сьогоднішній день і про свої почуття?

6. Попросити у Господа Бога прощення за свої провини.

Людина є істотою крихкою і легко ранимою. Це є наслідком первородного гріха. Людська крихкість проявляється на всіх рівнях життя, починаючи з моменту зачаття. Фізичну крихкість супроводжує психічна і емоційна крихкість. Відсутність взаємної любові і згоди в родині глибоко ранив дитину. Чим менше любові в родині, тим дитина більш зранена.

Рани родинного середовища – це тільки частина різноманітних можливих ран. Таким самим середовищем може бути середовище ровесників і всі інші середовища. Поранення, яким людина підлягає довгий час, особливо в дитинстві, створюють великі проблеми, які сильно впливають на спосіб мислення, оцінювання і ставлення до інших. Поранена людина може ранив інших, скривджений може кривдити, впокорений – впокорювати.

Взаємні кривди не впливають тільки зі злої волі людей чи морального зіпсуття. Дуже часто кривда не є свідомою. Людина ранив людину тому, що її спочатку хтось поранив.

Саме тому необхідно пробачати тим, хто нас ранив, і просити прощення в тих, кого ми ранимо. Тільки прощення перериває «закляте коло» бути скривдженим і кривдити інших.

Довіритись любові Бога

Щоб прохання про прощення нам наших провин було автентичним, спершу треба пробачити іншим. Парадоксально, але Бог перший потребує нашого «прощення» за те, що кинув нас в таку роздерту дійсність земного життя без нашої згоди. І тому вихідною точкою налагодження стосунків з Богом буде «пробачення» Богові Його відваги створення вільних істот, які могли і погано використали свою свободу. Йдеться про те, щоб повірити, що Бог створив людину з любові і для існування в любові.

Ми можемо прийняти своє крихке і зране життя з радістю лише тоді, коли довіримося любові Бога всупереч усім своїм ранам.

Також після гріхопадіння Бог не ухиляється від «відповідальності» за своє створіння. Втілення Божого Сина є ніби «продовженням» Його творчої сміливості і любові. Хоча людина провинилась, але Бог в своїй божественній покорі просить збунтовану людину довіритись Його любові всупереч гірким наслідкам гріха, які людина стягнула на себе. Щоб пробудити в людині довіру, Боголюдина стає перед нею безборонна, і швидко була відкинута й зранена. Таким чином прохання про довіру до Божої любові стає вірогідним.

Бог знає найкраще, що означає просити. Він дав нам заповідь прохання, перш ніж наказав просити про прощення. Розп'ятий Ісус є великим, драматичним благанням Бога до людини, щоб вона довірилась Його безмежній любові.

Пробачити ближнім

І прости нам наші провини, як і ми прощаємо нашим винуватцям. Наше прощення ближнім є для Бога взірцем прощення, яке Він прагне дати нам. Неймовірно, але Бог «наслідує» людину; прощає так, як прощає людина.

Прощення іншим повинно йти за усвідомленням особистих ран, отриманих від інших людей. Часто ці рани дуже глибокі, але «забуті» чи, скоріше, «зіпхнуті» в «закамарки підсвідомості». Якщо хочемо пробачити своїм винуватцям давні речі, то мусимо повернутись до «давніх ран», від яких ми втікаємо все своє життя. Прощення є важким тому, що торкається того, що болить.

Чи можна простити, не торкаючись ран? Не можна. Прощення без дотикання своїх ран буде позірним прощенням. Воно не зцілить людину, не принесе їй бажаного спокою серця, не впровадить емоційну й духовну рівновагу.

Глибина прощення залежить від глибини досвіду болю. Розп'ятий Ісус може нам пробачити повністю саме тому, що «взяв усі наші болі».

Легковажно ставимось до ран, які завдаємо ближнім тому, що легковажно ставимось до ран, отриманих від інших людей. Якщо не відчуємо завданих нам кривд, то не відчуємо кривд, завданих іншим.

У глибоко скривджених людей легко створюється затверділість і безчуттєвість серця. Вони в житті отримали стільки ударів, що одним більше чи менше не робить різниці. Ці люди легковажать свій біль. Їм здається, що вже не страждають. Емоційна затверділість не дозволяє відчути біль. І це є їх трагедією. «Тільки людина без душі неспроможна відчути кривду» (В. Шекспір). Дуже часто такі люди одягають маску «сильної людини» і дивляться зверхньо на інших. Прощення для таких людей – важкий досвід, оскільки воно вимагає повернення до всіх ран, на яких збудовано всю систему позірної емоційної невразливості, самозахисту, а може й цинізму. Прощення є єдиним шляхом зцілення цього стану. Найчастіше ці люди не усвідомлюють, як сильно ранять інших не тільки словами, але й всім способом свого існування.

Усі люди потребують нашого прощення, тому що людська любов обмежена.

Просити в Бога прощення

Відчуваючи свої рани і вибачаючи за них своїх ближніх, ми відкриваємо глибину своїх ран, які впливають на сфери думок, почуттів і поведінки. Рани, які ми не хочемо на себе взяти, є джерелом внутрішнього неупорядкування і хаосу. Вони ранять і кривдять інших.

Пробачити означає більше, ніж забути кривду. Сама людина неспроможна стерти кривду зі своєї свідомості. Проба усунути зі свідомості болісний досвід силою волі – це форма репресії.

В проханні про прощення ми виражаємо глибоке прагнення, щоб вибачаючий взяв на себе зло, яке ми йому вчинили, не відповідав нам злом на зло, стражданням на страждання, кривдою на кривду, впокоренням на впокорення. Людська природа після гріха спонтанно «скидає» з себе отримане зло. Більшість наших захисних механізмів має своєю ціллю перекинути страждання, кривду і біль на інших. Якщо скривджений не може скинути зло на кривдника, то перекидає його на інших осіб.

В проханні про прощення нам наших гріхів благаємо Бога, щоб Він взяв на себе їхнє «зло», щоб їхні важкі наслідки не впали на нас. Якщо, Господи, будеш зважати на беззаконня, хто встоїть, Владико? (Пс 130). Необхідність Божого прощення впливає з таємної нищівної сили гріха, якій людина не може протистояти, і саме тому спонтанно перекидає зло на інших, бо сама не може його нести.

Розп'ятий Ісус є «тайнством» прощення: Направду ж Він немочі наші узяв і наші болі поніс, а ми уважали Його за пораненого, ніби Бог Його вдарив поразками й мучив... А Він був ранений за наші гріхи, за наші провини Він мучений був, кара на Ньому була за наш мир, Його ж ранами нас уздоровлено! Усі ми блудили, немов ті овечки, розпорошились кожен на власну дорогу, і на Нього Господь поклав гріх усіх нас! (Іс 63, 4-6).

Просити в Бога простити нашим ближнім

Своїм гріхом людина ображає не тільки Бога, але й іншу людину. Ми ранимо ближніх кожним своїм гріхом. Не існують «приватні» й ізольовані гріхи. Кожний гріх має суспільний вимір. Це впливає з таємниці нашого вщеплення в Містичне Тіло Христа.

Те, що є предметом віри, може бути відчутним в щоденному житті. Уважний екзистенціальний аналіз показує, як кожний гріх, навіть той, що не стосується ближнього безпосередньо, зачінає людину в собі, робить її непрозорою, мало вразливою на інших і нездатною до жертвовної любові й служіння.

Просячи в наших ближніх прощення за вчинену їм кривду, визнаємо скоєне зло, виражаємо прагнення взяти на себе відповідальність в можливому вимірі і просимо не відповідати злом на зло.

Болюче не тільки прощати, але також просити про прощення, тому що людину болять не тільки рани, отримані від інших, але й рани, завдані іншим. Є багато ран, завданих ближнім, які ми б хотіли самі нести, ніж жити зі свідомістю, що інші через нас страждають.

Прощення є суттю внутрішнього зцілення

Всі духовні й емоційні рани завжди мають якийсь зв'язок з міжлюдськими стосунками. Саме людські стосунки порушуються, а часто й повністю нищаться. І це є джерелом страждання. Розлад стосунків з людиною, яку ми любимо, є завжди болісним, тому що ставить під сумнів сенс людського існування. Відкинути іншу людину означає сказати їй: «Не хочу з тобою мати нічого спільного».

Найбільше болять байдужість ближніх, ситуації, в яких вони ставляться до нас байдуже. Така поведінка виражає: «Ти для мене не маєш жодного значення». Така поведінка болять більше, ніж

конфліктні ситуації, які є «певною формою діалогу». І хоч такий «діалог» раниць, але він означає, що люди потребують одне одного.

Постава непростення торкає і нищить всі стосунки: з Богом, з ближніми, зі світом і з собою. В світі людських стосунків існує якась математична закономірність. Коли зменшується інтенсивність одного зв'язку, знижується інтенсивність інших, коли направляємо один зв'язок, то направляються і зцілюються інші. Саме про цю закономірність говорить Ісус, коли наказує пробачати ближнім так, як Бог нам пробачає.

Давання і отримання прощення зцілює всі наші стосунки. В процесі зцілення стосунків, а тим самим – внутрішнього зцілення, пробачення іншим повинно поєднуватись з проханням про прощення. Неможливо прощати, не просячи про прощення. Не можна отримати прощення, не прощаючи іншим. Прощення є взаємним даром, і тому потребує дві сторони. «Отче наш» нагадує нам це постійно: І прости нам провини наші, як і ми прощаємо нашим винуватцям.

Прощення лікує людські рани, тому що усуває із стосунків те, що раниць і болить, а вводить в ці місця зрозуміння, сприйняття і жертвне віддання, тобто вводить любов. Люди, які взаємно прощають одне одному, люблять одне одного повніше і глибше. Кривда стає тоді «щасливою провинною», завдяки якій вони зможуть глибше відчинитись одне на одного.

В іншому випадку прощення буде позірним. «Я тобі прощаю, але не хочу з тобою мати нічого спільного» - це не прощення. Отримати прощення – бути прийнятим в жертвенній любові, а пробачити – прийняти іншого в тому самому дусі.

Простити собі самому

Внутрішнє зранення людини проявляється також в тому, що вона живе в незгоді з собою. Оскільки не була безумовно прийнята іншими, не вміє прийняти себе саму. Відкинення себе самого виражається в несприйнятті своїх слабкостей і обмежень, в станах суму і депресії, в незадоволенні з себе й інших, в постійному почутті провини, в ставленні собі дуже високих вимог.

Пробачити собі, це сприйняти себе й інших людей як Божий дар. «Моя особовість є даром для мене, незалежно від моїх обмежень і слабкостей». Слабкість, обмеження, людська вбогість не можуть бути місцем відкинення себе самого, але місцем праці над собою, місцем впорядкованою любові до себе самого. Зцілення розпочинається від прощення собі, що я є «саме такий».

Людина не знайде в собі достатньо сил, щоб собі пробачити. Може їх знайти лише в прощенні Бога і ближніх. Прощення, прийняте від Бога і людей, стає фундаментом прощення собі.

Людині, збунтованій проти Бога, здається, що терпить через «Нього», тому що підозрює, що Він не бажає їй добра. Так людина сприймає Божу Особу як дійсність, що раниць. Стан бунту раниць не тільки «бунтівника», але «раниць» також самого Бога. «Пекло – місце для збунтованих – є драмою не тільки людини, але й Бога» (Г. Мартелет ТІ).

Завдяки прийняттю Божого прощення людина очищає своє бачення всієї людської дійсності. Прощення дає можливість бачити все в повній правді. Те, що в стані бунту здавалось місцем ран і відкинення, через поєднання стає місцем взаємної довіри і жертвенної любові.

Другим джерелом внутрішньої сили людини до поєднання з собою є прощення ближнім. Людина в періоді емоційного і духовного розвитку не може себе акцептувати, якщо не буде акцептована і прийнята ближніми. Дитина, не прийнята батьками, не буде спроможною себе акцептувати. Тільки внутрішньо зріла людина може спокійно сприймати неприйняття себе іншими, але й для неї відкинення буде джерелом страждання і болю.

Пробачити собі рани, недоліки, слабкість не означає втікати від них, навпаки, взяти за себе відповідальність, прийняти себе як дар і як завдання. Дар завжди поєднується з завданням, вимагає відповіді.

Вправи

Вправа 1

Згадай найболючіші моменти життя, «пограничний досвід»: відкинення іншими, незрозуміння іншими, життєві поразки, впокорення, депресія, емоційні кризи, фізичні страждання тощо. Згадай свої пережиття. Придивися їм уважно. Чи мав ти жаль і претензії до Бога за те, що створив тебе без твоєї згоди? Чи не виникали думки «перестати існувати»?

Що хочеш сказати Богові тепер про свої переживання в моментах криз? За що хочеш подякувати, а за що просити прощення?

Вправа 2

Продовжуючи попередню вправу згадай деталі: досвід виходу з критичних моментів, життєві «переломи», в яких ти «погоджувався» на власну «долю». Що ти тоді переживав? Спробуй відтворити свій внутрішній світ.

Згадай всі обставини цих ситуацій. З якими людьми ти тоді зустрічався? Що вони говорили? Хто тобі допоміг?

Ким був для тебе Бог в переломні моменти? Чи Його образ змінювався? Чи ти мав якийсь особливий досвід довіри до Божого милосердя?

Що хочеш сказати Богові?

Якщо маєш до Бога жаль, то вискажи його тепер. Не бійся своїх почуттів до Бога. Він їх добре розуміє.

Що хочеш Йому ще сказати?

Придумай коротку молитву довіри до Бога, в якій виражаєш повну акцептацію свого життя з усіма його обмеженнями, слабостями, вадами.

Проси Господа, щоб об'явив тобі, що твоє життя має сенс передовсім тому, що Він любить тебе без усяких умов.

Вправа 3

Увійди в свої найважливіші міжособові стосунки. Згадай людей, які були важливими в твоєму житті. Випиши їх на листку.

Молися за них всіх і проси, щоб бути щирим у цих вправах. Проси, щоб тобою не керувало погане почуття провини, яке боїться «подивитись правді в очі» і не дозволяє подивитись на страждання, задане тобі іншою людиною. Також молись, щоб тобою не керували кривди, які «з мухи роблять слона». Проси, щоб тобою не керувала гордість, яка не дозволяє признатись до того, що ще болять.

Згадуючи кожну людину, згадуй найважливіші події, конфлікти, непорозуміння, слова і вчинки, які тебе кривдили. Не бійся повертатись до болючих споминів і подій. Пережуй їх ще раз. На найболючіших подіях затримайся найдовше.

Розкажи про свої болючі пережиття Ісусові. Що тебе болять найбільше?

Запитай себе, чи ти пробачив своїм кривдникам? Чи не відчуваєш до них жалю? Уяви собі, що твої кривдники по черзі до тебе приходять. Що би ти їм сказав?

Що можеш сказати Ісусові про своє прощення?

Чи ти можеш щиро повторити за Ісусом, розп'ятим на хресті: Пробач їм, бо не знають, що чинять? Що в тобі переважає тепер: почуття кривди, жалю, гніву чи розуміння, співчуття, прощення?

Поговори з розп'ятим Христом про плоди цієї вправи.

Вправа 4

Переглянь і доповни список осіб, зроблений в попередній вправі.

Проси Святого Духа бути щирим і чесним в цій вправі. Проси про внутрішню свободу побачити і признатись до кривд, які ти вчинив цим людям. Молись також, щоб тобою не керувало хворе почуття

провини, яке би підказувало тобі брати на себе всю відповідальність за конфлікти і непорозуміння, за які ти не відповідаєш, і на які не мав жодного впливу.

Згадуй по черзі всіх людей і свою поведінку: слова, погляди й інші жести, які спричинювали їхнє страждання. Що найбільше ранило ближніх? Згадай також випадкових людей, яких ти ранив.

Ближніх ми ранимо не тільки словами й вчинками. Їх можна ранили мовчанням, зачиненням у собі, униканням зустрічей і розмов.

Чи ти усвідомлюєш вчинені їм кривди? Згадай їхні слова і жести, якими вони захищались. Чи усвідомлюєш, що вони можуть страждати й досі?

Згадай також свої осуди по відношенню до інших людей. Чи усвідомлюєш вчинену кривду? Зовнішня кривда завжди супроводжується внутрішніми несправедливими осудженнями серця.

Згадай найбільш прикрі моменти в житті, коли ти когось ранив найбільш. Розкажи про це Ісусові.

Розмовляй з Ісусом про людей, яким ти чинив кривди, і віддай ці кривди Йому. Проси Ісуса, щоб узав їх на себе. Молись, щоб Христос дав їм благодать пробачити тобі.

Вправа 5

Продивись усе своє життя і згадай, чого ти в собі не міг сприйняти: фізичний стан, здоров'я, інтелектуальні спосібності, успіхи в праці, психічну відбірність, міжлюдські стосунки, любов, моральну поведінку, духовне життя.

Що тобі було сприймати найважче? Що тобі дошкуляло найбільше? Чого ти хотів позбутись, хоча це було неможливо?

Напиши, з чим ти вже в принципі погодився, про що можеш спокійно думати, говорити, що тебе вже не непокоїть, хоча може бути невеликою проблемою.

Що відчуваєш, згадуючи ці проблеми?

Що хочеш сказати Богові про це? Чи бачиш в вирішенні цих проблем Його благодать? За що ти хотів би подякувати Богові?

Вправа 6

Чого в собі ти ще не акцептував? Чого в собі ти ще не сприймаєш? Постарайся це собі унаочнити. Запиши на листку риси характеру, відчуття, поведінку і реакцію.

Приглянься цьому уважно. Впорядкуй.

Чи ти зауважив, що те, з чим не погоджуєшся, постійно притягує твою увагу? І витрачаєш на це колосальну енергію.

Чи акцептація всього життя є можлива? Чи розумієш зв'язок неакцептації себе самого зі своїм зосередженням на собі, рахунком лише власних сил і невірою в Бога?

Чи можеш поговорити про свої проблеми з іншою людиною? Чи бачиш таку необхідність і можливість? Вербалізація усього, що в собі не сприймаєш, є першим кроком до «поєднання з собою».

Розкажи щиро Богові про всі свої проблеми, турботи, рани. Ти говориш з Кимсь, хто тебе любить безумовно, і перед Ким ти не повинен захищатись.

7. Постановити собі, з Його ласки, виправитися.

Я согрішив супроти Бога

Оскільки гріх торкає всіх вимірів людського життя, то його болісні наслідки всеохоплюючі.

Можна жаліти за свої вчинки, оскільки вони спричинили шкоду для здоров'я, матеріальні втрати, втрату доброго імені або щось інше. І хоча такий жаль не є релігійним, але його не слід легковажити,

тому що він може спрямувати людину до глибшої рефлексії про наслідки людських рішень. Зауваження в грісі загрози для власного добра й добра та щастя інших людей є першим кроком до навернення.

Про релігійний жаль можна говорити тоді, коли людина переживає свій гріх і його болісні наслідки в реляції до любові Бога, коли визнає: «я згрішив проти Бога». Якість нашого жалю за гріх міряється якістю нашого болю. А вид болю залежить від глибини нашого зв'язку з Богом. Якщо людина зв'язана з Богом більше узами страху, ніж любові, тоді її жаль буде зосереджуватись на ній самій. Це буде недосконалий жаль.

Недосконалий жаль не означає, що він не автентичний і не справжній. Він справжній, але ще недосконалий. Так само як любов молодих людей в період закоханості є автентичною, але життя покаже – як далеко ще до досконалості. Велика ревність неофіта також автентична, але він швидко відкриє – як йому ще далеко до досконалої любові Бога.

Недосконалість жалю показує недосконалість зв'язку з Богом. Чим більше людина зосереджена на страхові за себе саму, на своїй дієвості, тим більшим недосконалий жаль. Жаль за гріхи вдосконалюється в людині разом з ростом любові до Бога.

Під час іспиту совісті чи в приготуванні до сповіді необхідно менше зосереджуватись на своєму жалю, а більше на любові. Кожний повинен акцептувати в покорі жаль за гріхи, до якого він здатний на даному етапі духовного життя. Якщо в нас є велике зосередження на собі, почуття небезпеки, почуття провини, тоді відірватись від себе є необхідною умовою досконалого жалю, тому що жаль, що випливає з любові Бога ще неможливий. Жаль є недосконалим, тому що любов до Бога є недосконалою.

Разом з недосконалим жалем за гріхи може співіснувати прагнення досконалого жалю, за який ми повинні щиро просити. Бог сповнить наші прагнення. В своїй Божій педагогіці Він буде ставити на нашій дорозі різні випробування, які будуть очищувати нас з концентрування на собі і зі страху за себе. Завдяки цьому ми будемо здатні щораз повніше довірятись Богові і Його милосердю.

Жаль за гріхи, який містить у собі прагнення відвернутись від гріха, не означає втечі від грішного минулого. В автентичному жалю за гріхи людина акцептує своє минуле і бере за нього повну відповідальність. Спроби стерти минуле є проявом неакцептації свого гріха. Такий жаль ранить людину і поглиблює наслідки гріха. Прийняття відповідальності за гріх і його наслідки є одним з критеріїв справжнього жалю.

Прийняття відповідальності за свої гріхи не означає «само-спокутування». Людина не може себе покарати за свої гріхи.

Але жодна людина не викупить брата, не дасть його викупу Богові, бо викуп їхніх душ дорогий, і не перестане навіки, щоб міг він ще жити навіки й не бачити гробу! (Пс 49).

Відповідальність за гріхи пов'язується з визнанням стислого зв'язку між гріхом і свободою. Мій гріх не є необхідністю, якої я не міг уникнути, не є також збігом випадковостей, на які я не мав впливу. Мій гріх є моїм вибором, моїм рішенням.

Жаль за гріхи «не спростовує незаперечний факт, що навіть поганий вчинок минулого в своєму намірі мав щось добре» (К. Ранер). Головною проблемою гріха є те, що «щось добре» було поставлене на місце абсолютного добра, який є сам Бог.

Тому з психологічної точки зору досвід жалю може бути важким: як відчутти відразу до досвіду, з яким людина емоційно пов'язує якесь добро.

«В цьому випадку, - пише К. Ранер, - кращим шляхом до жалю буде безумовна довіра до Бога і Його прощення, яке Він уділяє в любові, замість «аналітичної» рефлексії над минулим».

Суттю жалю є не емоційний досвід, але довіра Богові і віддання себе Його милосердю, яке приходить до нас в Ісусі Христі.

Постанова поправи

Постанова поправи є плодом справжнього жалю за гріхи. Св. Ігнатій звертає увагу, щоб «постановити виправитись з допомогою Божої благодаті». Таке твердження показує суть постанови поправи. Йдеться не тільки про рішення волі, але й про віддання нашого майбутнього Божій благодаті. Сильне рішення волі разом з відданням майбутнього Богові – два нероздільні елементи постанови поправи.

Що означає сильне рішення волі? Йдеться не тільки про емоційність, яка переконує нас, що «вже ніколи цього не будемо робити». Така емоційність може породжуватись несприйняттям своєї слабості.

Несприйняття себе поєднується з відсутністю реалізму й реальної оцінки своїх сил. Людина або недооцінює або переоцінює свої можливості. Надмірна певність себе самого в Петра, що виходила лише з емоційності, не врятувала його перед падінням. Петро не знав себе. Сильне рішення волі повинно поєднуватись з людськими обмеженнями. Слід брати до уваги грішні схильності й звички, глибоко закорінені в людині.

Сильне рішення волі стосується спочатку не самого гріха, але «уникнення» обставин, які вводять людину в стан пристрасті, що спричинює гріх. Якщо людина входить в «обставини», що сприяють гріху, то сам гріх стає неуникненням наслідком. Постанова поправи вимагає аналізування «обставин», що ведуть до гріха. Боротьба з гріхом повинна бути перенесена до моменту, коли в нас пробуджується пристрасть. Діалог з пристрастями в якому сенсі вже є поразкою людини.

Як повинна виглядати постанова поправи, коли гріх є наслідком спонтанних реакцій, неусвідомлених рішень волі? Ми боремось з такими слабостями роками, а вони «супроводжують» нас як тінь. Чим впертіше з ними боремось, тим сильніше нам надокучають (пор. Бт 4, 7). Такі гріхи дуже пов'язані з глибокими ранами дитинства.

Теолог-мораліст Бернард Нерінг стверджує, що такі гріхи є «перемішанням страждання з егоїзмом, який ми ще не подолали». За спонтанними гріхами приховується глибша концентрація на собі і своїх ранах. Її супроводжує несприйняття свого життя.

Такі спонтанні гріхи щось замінюють. Тому необхідно брати до уваги всю життєву ситуацію. Постанова поправи повинна стосуватись усього життя, а не тільки його відтинку, яким ми незадоволені.

Необхідно прийняти, як беззаперечну моральну тезу, потребу акцептації, з терпеливістю і довірою до Божого милосердя, всіх спонтанних реакцій, які людина нездатна подолати. Акцептація не означає пасивності. Акцептуючи свою слабкість необхідно набирати зрілості і жертвності в інших сферах життя.

Зміни в людині відбуваються по принципу з'єднаних посудин. Якщо дозріваємо духовно в одній сфері, то тим самим дозріваємо й в інших сферах.

Жаль за гріхи і постанова поправи стають джерелом внутрішньої свободи. Спочатку свободи щодо минулого, яка вже не детермінує спосіб поведінки, мислення, реагування. Потім – свободи щодо майбутнього, якого людина вже не лякається, оскільки довірила його Богові. До Бога належить людське минуле, теперішнє і майбутнє.

Вправи

Вправа 1

Повернись до досвіду таїнства Сповіді або іспиту совісті, якщо його практикуєш. В чому полягає твій жаль за гріхи? Чому «жалієш», що згрішив? Про кому думаєш в першу чергу, коли усвідомлюєш, що згрішив: про себе, про ближніх чи про Бога?

А) Спитай себе, чи признаєшся щиро до своїх гріхів? Чи не пробуєш перекинути провину на інших? Чи дійсно говориш просто (як Давид): «Я згрішив проти Бога»? Чи можеш перед близькими людьми визнати свої помилки?

Б) Чи в своєму жалю можеш відвернути увагу від своїх гріхів і звернутись до Божого милосердя? В приготуванні до сповіді про що думаєш більше: про особисті гріхи чи про доброту Бога, який все пробачає? Чи після сповіді відчуваєш насиченість Божим милосердям?

В) Чи після жалю за гріхи стаєш більш спокійнішим, наповненим надією і свідомістю, що Бог тебе любить з усіма твоїми гріхами? Чи маєш внутрішнє переконання, що Бог ніколи, навіть у найбільших гріхах, не погорджує тобою, не відкидає тебе? Чи свідомість відпущення гріхів наповнює тебе внутрішньою радістю?

Вправа 2

Переглянь гріхи, які в твоєму житті повторялись багато разів: сильні, грішні звички і прив'язання, може наліг. Згадай почуття безрадності й загублення після поповнення деяких гріхів, а також «сильні» постанови поправи, які ти робив багато разів: «більше цього робити не буду».

Тепер згадай багаторазові розчарування своєю «сильною волею» і знеохочення собою. Може ти доходив навіть до межі розпачу, незважаючи на внутрішні зусилля і релігійні практики.

Згадай малі результати праці над собою. Чи хоч раз ти мав свідомість, що твій гріх переростає тебе, і тому ти не здатний його припинити? Чи ти мав досвід Бога як «єдиної рятівної дошки»? А може ввесь час ти пробував позбавитись гріха лише своїми силами?

Що ти хотів би сказати Богові про свою боротьбу з гріхом і про свою довіру до Його благодаті?

Вправа 3

Згадай гріхи, які найчастіше повторюються у твоєму житті, і які, в твоєму розумінні, найбільше перешкоджають тобі повніше віддатись Богові і жертвному служінню ближнім. Приглянься їм уважно.

Попробуй проаналізувати внутрішній настрій і зовнішні обставини, коли ці гріхи проявляються найбільше.

Чи ти бачиш повторювання певних «схем» спокус, що завжди закінчується гріхом? Чи бачиш «критичні моменти», в яких перестаєш боротись зі спокусою і піддаєшся їй? Сам гріх стає наслідком твоєю збудженої пристрасті.

Чи ти послідовний в уникненні обставин, що ведуть до гріха? Чи ти замислювався глибше, чому поповнюєш саме ці гріхи і де знаходиться причина?

Порозмовляй з Богом про результати своїх рефлексій.