

7 Участвовать в конференциях, семинарах и курсах, касающихся духовной жизни



Как и в случае с чтением, участие в различных конференциях или курсах выходного дня, организуемых в различных центрах духовных упражнений, должно быть формой углубления пережитого опыта.

8 Углублять веру путём обучения в области богословия и христианской духовности.

Подготовлено Институтом Игнатианской Духовности при Collegium Bobolanum Папского Богословского Факультета в Варшаве.



*Возьми, Господи,
и прими всю мою свободу,
мою память, мой разум
и всю мою волю - всё,
что имею и чем владею.
Ты дал мне всё это - Тебе,
Господи, это и возвращаю.
Всё это Твоё:
полностью распоряжайся им
по Своей воле.
Даруй мне Свою любовь и благодать,
и сих мне будет довольно!*



А что после духовных упражнений?

ДУХОВНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ

Забота о самостоятельном развитии духовной жизни



В мире, где человек обитает, он ищет Бога. И на этом пути он получает от Бога чудесные дары, которые помогают духовно расти и становиться всё более зрелым человеком. Среди обилия этих даров особое внимание можно обратить на некоторые из них: различные способы внимать Божьему слову, жизнь таинствами, деяния любви, община, духовное руководство, здравый аскетизм, апостольская вовлечённость в современный мир.

Как продлевать и углублять на практике опыт пережитых духовных упражнений, чтобы продолжать духовно развиваться?

1 Заботиться о продолжительной ежедневной молитве



Невзирая на совершающийся этап Духовных упражнений, по его завершении упражняющемуся предлагаются прежде всего заботиться о продолжительной ежедневной молитве. Для получения лучших плодов размышлений и созерцаний данного этапа полезно снова и снова практиковать их в повседневности.

Принимая во внимание собственный ритм жизни, нужно выбрать наиболее подходящее время и место для продолжительной молитвы. А если бы ежедневная продолжительная молитва по каким-то причинам оказалась невозможной, следует усиленно постараться, чтобы в воскресенье найти значительное время для молитвы.

2 Делать игнатианское испытание совести



Пятнадцатиминутное игнатианское испытание совести, обычно практикуемое на завершение дня, это исключительный инструмент развития наших отношений с Богом. Святой Игнатий придавал ему огромное значение для развития духовной жизни. Мы учимся испытанию совести и практикуем его во время духовных упражнений, а после упражнений продолжаем пользоваться им в повседневной жизни, чтобы вместе с Марией и по её заступничеству учиться распознавать то великое, которое сотворил нам Всемогущий в день сей, и отвечать любовью на Любовь.

3 Распознавать времена Бога и Его благодати



В школе святого Игнения Лойолы испытание совести – это практический путь духовного распознавания, на котором человек учится замечать Божьи призвывы. Практика духовного распознавания тесно связана с заботой о духовной жизни и готовностью внимать Святому Духу. Духовное распознавание является важным инструментом, который нужен нам, как пишет Папа Франциск, «чтобы мы могли быть готовыми разглядеть времена Божьи и Его благодать, не упустить вдохновений Господа и не пропустить Его призыва к росту». Посему духовное распознавание – это не только метод, но и стиль жизни. «Если мы с доверием просим о нём у Святого Духа, и одновременно стремимся развивать его при помощи молитвы, размышлений, чтения и доброго совета, наши духовные возможности в этом отношении непременно возрастут» (Папа Франциск).

4 По возможности пользоваться даром духовного руководства



Во время Духовных упражнений упражняющийся ежедневно разговаривает со своим духовным руководителем, который помогает ему открывать его сердце перед Господом Богом. В каждом духовном руководстве в конце концов важно то, чтобы «предоставить непосредственно действовать Творцу с творением, а творению

– с Творцом и Господом своим» (Духовные упражнения, номер 15).

5 Искать подходящую молитвенную общину



Община верующих людей – это огромный дар Бога на пути духовного развития. Поэтому, независимо от приходской об报社, имеет смысл включиться в деятельность наиболее подходящей для конкретного человека и более тесной молитвенной об报社, чтобы в ней встречаться с Иисусом. Ибо Он сказал: «Где двое или трое собраны во имя Моё, там Я посреди них» (Мф 18, 20).

6 Заботиться о духовном чтении



Хорошее чтение, которое углубляет наши знания о Боге, о нас самих, о взаимоотношениях, также имеет большое значение для развития духовной жизни. Подбор соответствующих книг после духовных упражнений должен быть вдохновлён тем, что упражняющийся пережил на данном их этапе.