

### **ГРАНЬ 3**

## **ДИСЦИПЛИНИРОВАННАЯ ДУХОВНОСТЬ**

### **Участие в исторических дисциплинах**

В настоящее время наблюдается повышенный интерес к классическим дисциплинам духовной жизни, в этом разделе мы рассмотрим причину этого недавнего интереса и пользу различных дисциплин. Здесь также рассматривается необходимость баланса между радикальной зависимостью от Бога и личной дисциплиной, также рассматривается динамика послушания и применения.

## 6

# ДИСЦИПЛИНИРОВАННАЯ ДУХОВНОСТЬ ЗАВИСИМОСТЬ И ДИСЦИПЛИНА

### ОБЗОР ГЛАВЫ

Дисциплина должна проявляться вместе с зависимостью, поскольку благодать не противоречит усилию, она противоречит попытке ее заработать. Многочисленные преимущества дисциплин веры, проверенных на практике, влияют на духовное формирование также, как тренировка, которая помогает выработать умения.

### ЦЕЛЬ ГЛАВЫ

- Сбалансированный взгляд на зависимость и дисциплину
- Признание многочисленных преимуществ духовных дисциплин

### ДВЕ КРАЙНОСТИ

Очень легко впасть в одну из крайностей христианской жизни. Первая крайность чрезмерно подчеркивает нашу роль и принижает роль Бога. Эта точка зрения характеризуется мышлением старания и жизнью для Христа. Она подчеркивает знание, правила, усилия, человеческую активность и практически игнорирует служение Духа Святого. Вторая точка зрения чрезмерно подчеркивает роль Бога и принижает нашу роль. Эта точка зрения характеризуется пассивностью, когда все выпущено из рук и все как будто безразлично, потому что все решит Бог. Она подчеркивает опыт, сверхъестественные переживания и Духа Святого, а человеческий фактор сведен на минимум.

Библейский баланс состоит в том, что духовная жизнь и божественна, и человеческа. Павел ставит эти элементы как нераздельные в послании к Филиппийцам 2:12-13: «Итак, возлюбленные мои, как вы всегда были послушны, не только в присутствии моем, но гораздо более ныне, во время моего отсутствия, со страхом и трепетом совершайте свое спасение». С человеческой стороны, наша ответственность состоит в том, чтобы разрабатывать, а не зарабатывать наше спасение. С Божьей стороны, Бог дает нам желание и силу исполнять Его цели.

В качестве упражнения, прочтите следующие отрывки, в которых рассматривается взаимоотношение человека и Бога в процессе христианской жизни: Иоанна 14:15-17; 15:4-11, 26-27; Римлянам 12:1-8, 17-21; 15:30-32; 1 Коринфянам 15:10; 2 Коринфянам 2:14; 3:1-6; 6:16-17:1; Галатам 2:20; Ефессянам 6:10-20; Филиппийцам 4:13; Колоссянам 1:9-12, 28-29; 1 Фессалоникийцам 5:22-24; 2 Фессалоникийцам 2:13-17; Евреям 4:14-16; 10:19-25; Иакова 4:7-10; 1 Петра 1:22-25; 4:11; 5:6-10; 2 Петра 1:1-11; 1 Иоанна 2:3-6.

### *Зависимость*

Жизнь Христа может отразиться в нас только силой Духа Святого. Как внутренняя работа, которая проводится Богом, она достигается не человеческим усилием, но силой, которую дает Бог. Без Христа и без силы Духа Святого, мы не можем сделать ничего в глазах Божиих (Иоанна 15:4-5; Деяния 1:8). Поэтому существенно важно выработать сознательное чувство зависимости от силы Духа во всем, что мы делаем (см. Ефессянам 1:19; 3:16; 5:18). «А я говорю, живите по духу и вы не будете исполнять вожелений плоти» (Галатам 5:16). «Если мы живем Духом, то по Духу и поступать должны» (Галатам 5:25). В первом стихе слово «живите» употреблено в общем смысле (в оригинале употребляется слово «поступайте»). Во втором стихе слово «поступать» употреблено в узком смысле, оно означает «идти шаг за шагом». Также как Сам Иисус постоянно ходил в полной зависимости от Отца (Иоанна 6:54; 14:10), так и мы должны полагаться на тот же источник силы. Мы не были созданы для того, чтобы творить жизнь, но чтобы принимать ее и отражать собой Христа.

### *Дисциплина*

Зависимость критически важна, но без дисциплины и самоконтроля невозможен духовный рост («упражняйся в благочестии», 1 Тимофею 4:7). Духовность не может быть результатом случайности или бессистемности, она вырабатывается и развивается. Все послания полны наставлений верить, слушаться, ходить, представить, бороться, исчислять, держаться, следовать, приближаться и любить. Духовная жизнь вырабатывается постепенно в дисциплине веры. Ни вы, ни я не проснемся однажды утром, чтобы вдруг обнаружить, что мы стали духовными. Поэтому Павел и сравнивает нас с атлетами на соревнованиях, с воинами и с земледельцами для того, чтобы проиллюстрировать дисциплины христианской жизни (смотрите 1 Коринфянам 9:24-27; Ефессянам 6:10-18; 2 Тимофею 2:3-6). Мы растем духовно, когда мы слышим Слово Божие и отвечаем послушанием. Духовная зрелость характеризуется способностью распознать и применить принципы Писания в ежедневной жизни (Евреям 5:11-14). Библия оживает только тогда, когда ее принципы воплощаются в жизнь, но это не произойдет без усилия человека. Мы должны сделать выбор – дать возможность Духу Святому направлять и укреплять нас.

## **ПРЕИМУЩЕСТВА ДИСЦИПЛИНЫ**

В настоящее время наблюдается повышенный интерес к классическим дисциплинам духовной жизни, и в этой главе мы рассмотрим причину этого

интереса и пользу различных дисциплин. Хотя мы будем обращать особое внимание на дисциплину или на наши человеческие обязанности, мы никогда не должны забывать о нашей зависимости и о всемогуществе Бога, потому что и то, и другое одинаково важно.

Целый ряд современных авторов призывают верующих испытать на практике богатство духовных дисциплин, которые практиковались в католической и православной церквях на протяжении веков, но протестантская церковь не придавала им особого значения. В число этих авторов входят: Ричард Джей Фостер (*Праздник дисциплины, Свобода простоты, Молитва: как найти истинный дом для сердца*) Даллас Виллард (*Дух дисциплины*), Генри Джей М. Ноуен (*Путь сердца*), Боб Бенсон Старший и Майкл В. Бенсон (*Дисциплины внутренней жизни*), Дональд С. Витней (*Духовные дисциплины христианской жизни*), Джеймс Ёрл Массей (*Духовные дисциплины*), Санг-Янг Тан и Дуглас Грегг (*Дисциплины Духа Святого*), Р.Кент Хьюз (*Дисциплины божьего человека*) и Джон Ортберг (*Жизнь, о которой вы всегда мечтали: духовные дисциплины обычных людей*). Все эти писатели единодушно признают, что духовные дисциплины являются критически важным средством в поисках Бога. Они утверждают, что классические дисциплины христианской веры являются обязательными для тех, кто не просто любит Христа, но хочет быть на Него похожими.

Большинство христианских церквей настраивают свои проповеди на такой низкий уровень, что даже если бы все их члены делали то, что они предлагают, они бы вряд ли значительно отличались от своих неверующих соседей. В нашей христианской субкультуре, понимание доктрины еще не влечет за собой ученичество и следование дисциплине. Радикальное послание Библии, которое, в противовес окружающей культуре, говорит о следовании за Христом, часто сводится к окультуренному духовному лоску. Растущее количество лидеров в теле Христовом, озабоченное такой ситуацией, пришло к пониманию того, что христианам нужно не просто быть наблюдателями, но достигать чего-то большего. Они увидели нужду в том, чтобы изменяться, следуя многовековому примеру многих мужчин и женщин, которые стали подобными Христу. Если не прилагать усилий к тому, чтобы измениться, то культура и обстоятельства общества будут сильно влиять, мотивировать и манипулировать христианами. Здесь вступают в силу исторические дисциплины.

Для многих людей слово *дисциплина* несет негативный смысл. Часто мы ассоциируем это слово с тиранией, внешним давлением, законничеством, и ограничением. Но более детальный взгляд на Писание и на жизнь великих святых истории, показывает обратное. Книга Притчей, например, говорит о том, что дисциплина не ограничивает нашу личную свободу, а наоборот, расширяет её и даёт такие возможности, достичь которые без нее мы бы не могли. Мудрость – это искусство, которое развивается через наставление и дисциплину, и это искусство в области жизни под руководством Господа, освобождает нас и дает свободу стать такими людьми, какими Господь хочет нас видеть. Поиски мудрости, понимания, знания Бога (см. Притчу 2), требует не просто желаний, но и готовности заплатить необходимую цену. Многие годы у меня было желание сесть за пианино и великолепно играть. Но мое желание уметь играть никогда не сопровождалось готовностью тратить время и силы и терпеливо добиваться этого. Только те, кто

платят эту цену, могут легко заставить инструмент запеть. Таким образом, дисциплина является дорогой к свободе, а не ограничением свободы. Это как в детской сказке про непослушный паровоз, который хотел сойти с рельс и поехать туда, куда ему захочется. Мы не в состоянии понять истинную свободу езды по рельсам до тех пор, пока не увязнем в земле, в погоне за собственными целями, которые не учитывают Божий порядок вещей.

Если мы посмотрим на жизнь Господа Иисуса в Евангелиях, мы увидим, что Он следовал всем классическим дисциплинам: уединению с Богом, молчанию, простоте, молитве, жертвенному служению и посту. Иисус понимал, что эти дисциплины являлись обязательными для тех, кто хочет угодить Отцу и прославить Его. Дисциплины, которым следовал Наш Господь, не были для Него самоцелью. Они были для Него средством знать и понимать Отца. Они приближали Его к самой большой заповеди (Второзаконие 6:5, Марка 12:30): «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем своим, и всею душою своею, и всем разумением своим, и всею крепостью своею».

И тем не менее, мы питаем иллюзию, что мы можем быть подобными Христу, не подражая Ему духовно. Если мы хотим быть подобными нашему Господу, мы должны подражать тому, что делал Он. Если мы верим в то, что Он знал, как жить, мы должны искать благодати жить как Он. Если мы будем задавать вопрос: «А что бы сделал Иисус?» без того, чтобы практиковать то, что делал Он, подобно участию в марафонском забеге без подготовки. То, что очевидно для нас в физическом плане, часто скрыто от нас духовном. Абсурдно думать, что мы можем достичь каких-то выдающихся успехов в гольфе или теннисе без тренировок, без практики и без затрат времени. Но как только дело доходит до христианской жизни, мы считаем, что все в порядке, если мы только посещаем церковь и открываем Библию пару раз в неделю. Если бы верующие тратили столько же времени и сил на развитие своей духовной жизни, сколько они готовы тратить на то, чтобы добиться успехов в своем любимом спорте или хобби, окружающий мир смотрел бы с изумлением на силу тела Христова.

Мы хотим глубже знать Христа, но избегаем образа жизни, который способствовал бы этому. Предавая забвению духовное, не отводя на него ни времени, ни сил, мы плохо готовимся к тому, чтобы по-христиански реагировать на искушения и трудности каждого дня. Легко предаться самообману и думать, что мы сможем принимать правильные решения в любой ситуации без настойчивого, болезненного формирования благочестивого характера. Но если мы не тренировались и не репетировали за кулисами, у нас не хватит умения и мудрости хорошо выступить на сцене тогда, когда нужно. Дисциплина за пределами сцены готовит актера к выступлению, когда поднят занавес, а многие часы тренировок за пределами спортивного поля дают спортсмену свободу хорошо играть в команде, когда начнется игра. Точно так же, ежедневная практика духовных дисциплин дает нам возможность правильно поступать в периоды жизненных сомнений и превратностей. Вот что Даллас Виллард называл законом косвенной подготовки; дисциплины, которые выработаны в невидимой глубине нашей жизни готовят нас тому, чтобы правильно поступать, когда случается что-то неожиданное. В таких ситуациях просто силы воли недостаточно, наша воля должна быть натренирована и укреплена в результате постоянной работы. Когда настанет время бежать на

соревнованиях, все добрые намерения и попытки выступить хорошо принесут мало пользы, если мы не в форме из-за недостатка тренированности.

Для духовного роста нет короткого пути. После первоначального всплеска энтузиазма, мы вскоре понимаем, что начать дело гораздо легче, чем его завершить. Так каждый, кто пытается научиться чему-то новому, быстро осознает, что ранние стадии обучения особенно трудны, потому что все кажется противоестественным. И только те, кто готов терпеть до конца, дойдут до мастерства. Но в духовной сфере мы никогда не достигнем этого. Писание учит нас постоянно следовать цели, за тем, что впереди, чтобы мы смогли достичь так, как достиг нас Христос (Филиппийцам 3:12-14). Это требует посвящения всей жизни дисциплинам Христа, апостолов и других известных благочестивых последователей древности. Ни один из людей, чьим духовным ростом мы восхищаемся, не считал для себя возможным не выполнять эти духовные дисциплины. С нашей стороны, было бы наивным думать, что мы являемся первым исключением за всю историю.

Дисциплины веры не являются конечной целью, они лишь средство к тому, чтобы знать и любить Христа и доверять Ему. По мере того, как мы постоянно развиваем их, мы вырабатываем святые привычки. По мере роста этих привычек, они направляют наше поведение и характер таким образом, что для нас становится более естественным жить соответственно нашему положению во Христе. Наши ежедневные дела вырабатывают наши привычки, а наши привычки вырабатывают наш характер. В свою очередь, наш характер определяет те решения, которые мы принимаем во время стрессов, искушений и несчастий. Таким образом, благочестивые действия возрастающих христиан являются внешним выражением возрастающей внутренней красоты.

Духовные дисциплины являются результатом взаимодействия божественной и человеческой инициативы и средством благодати, в результате чего наша личность подчиняется господству Христа и руководству Духа. Практикуясь в духовных дисциплинах, мы представляем наши умы, характеры и тела Богу в ожидании благодатного трансформирования. Таким образом, мы учимся получать силу жить соответственно царству небесному. Эти дисциплины являются одновременно и активными, и пассивными, и начинающими действие, и принимающими воздействие; они соединяют нас с силой живущего в нас Святого Духа, Который показывает жизнь Христа в нас и через нас. Таким образом, мы должны много трудиться, но получаем мы все только по благодати Божией. Требуется Божие прикосновение к нашей жизни, чтобы мы смогли выработать привычки, которые угодны Ему.

Если мы не сможем понять, что духовные дисциплины являются ответом на Божию благодать, мы будем ошибочно думать, что они - самоцель. Такие люди думают, что когда они размышляют о Библии или постятся, они превозносятся над теми, кто этого не делает. Их дисциплины становятся внешними, выполняются они в человеческой силе, по сути становятся законами. Они впадают в искушение определять духовность количественно, низводя ее к ряду внешних действий, и не считая ее внутренним процессом трансформирования, который осуществляется только по благодати. Вместо этого, нам следует считать дисциплины как внешние практические действия, которые подкрепляют внутренние стремления. Духовный

рост осуществляется изнутри, а не снаружи внутрь; мы должны обращать больше внимания на процесс внутренней трансформации, а не внешнюю рутину. Это понимание освободит нас от мысли о том, что дисциплины являются магическим средством, или что все вокруг должны делать то же самое, что и мы. Духовные дисциплины являются хорошими слугами, но плохими хозяевами, они хорошие средства для достижения цели, но они не самоцель.

Чтобы подвести итог, вот некоторые преимущества духовных дисциплин:

1. Они поощряют нас подражать Христу и помогают нам действовать по воле Божией.
2. Они соединяют нас с многовековой традицией проверенных временем путей осуществления духовной жизни.
3. Они дают нам правило поведения, которое направляет нас на путь растущего умения жить перед Богом.
4. Они дают нам средства борьбы на трех фронтах духовной борьбы: с миром, плотью и с демонами.
5. Они даруют перспективу и силу, призывая нас принять волю Божию для нашей жизни.
6. Они наделяют нас свободой реагировать на изменяющиеся обстоятельства в более библейской манере; они помогают нашим жизням зависеть более от сил наверху, а не от сил внизу.
7. Они постоянно напоминают нам, что ежедневная духовная жизнь – это баланс между радикальной зависимостью и ответственными действиями; для духовной зрелости требуется и благодать, и духовная дисциплина.
8. Они являются средством для внутренней трансформации. Если дать для этого достаточно времени, обычный человек, который постоянно практикует духовные дисциплины, достигнет духовной продуктивности и опытности.
9. Они заменяют привычки греха, вырабатывая привычки, которые производят характер (например, честность, верность, сострадание).
10. Они помогают нам признать ежедневную цену ученичества и напоминают нам, что все, что приходит быстро и дешево, является поверхностным, в то время как понимание, приходящее через боль, выдержит испытание временем.

В следующей главе мы рассмотрим ряд этих дисциплин и уделим особое внимание уединению, молчанию, изучению, размышлению и молитве.

### Вопросы для личного применения

- Как вы достигаете равновесия между зависимостью и дисциплиной?
- Какие преимущества духовных дисциплин более всего поддерживают вас?
- Наблюдается ли противоречие между вашими мыслями и чувствами, когда речь идет о духовных дисциплинах?
- Какое отношение между дисциплиной, тренировкой и навыками?
- Каков закон косвенной подготовки?
- Как можно поддерживать дисциплину, не впадая во внешнее законничество?

# 7

## ДУХОВНОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

### В чем состоят духовные дисциплины?

#### ОБЗОР ГЛАВЫ

Эта глава рассматривает двадцать дисциплин веры, уделяя особое внимание двум дисциплинам воздержания (уединению и молчанию) и трем видам занятий (изучению, размышлению и молитве). Для выполнения этих пяти стратегических дисциплин дается ряд рекомендаций.

#### ЦЕЛЬ ГЛАВЫ

- Способность подумать над различными духовными дисциплинами
- Понимание дисциплин уединения, молчания, изучения и молитвы

Не существует стандартного списка духовных дисциплин, но некоторые из них получили более широкое освещение, чем другие. Ричард Джей Фостер разработал тройную типологию внутренних дисциплин (размышление, молитва, пост и изучение), внешних дисциплин (простота, уединение, подчинение и служение) и совместные дисциплины (исповедание, поклонение, руководство и церковное служение). Даллас Виллард делит дисциплины на два класса: дисциплины воздержания (уединение, молчание, пост, бережливость, воздержанность, умение хранить тайну, и жертвенность) и дисциплины участия (изучение, поклонение, церковное богослужение, служение, молитва, общение, исповедание и подчинение). Другие авторы выделяют другие категории дисциплин, которые включают: ведение дневника, разговор, свидетельство, управление, слушание. Мы начнем с краткого описания двадцати дисциплин. Затем, используя типологию Вилларда, мы рассмотрим более подробно две дисциплины воздержания (уединения и молчания) и три дисциплины участия (изучение, размышление и молитва). Однако, помните, что эти дисциплины являются лишь средством для того, чтобы мы могли возрасть. Было бы ошибкой заявлять, что всякий следующий за Христом верующий должен постоянно и неуклонно выполнять все эти дисциплины. Некоторые из них будут более важными для вас на одних этапах жизни, а некоторые на других. Вы заметите, что некоторые дисциплины практикуются постоянно, а некоторые - не регулярно. В зависимости от вашего

темперамента и обстоятельств, одни дисциплины будут привлекать вас больше, чем другие. Однако, мудро было бы иногда практиковать те дисциплины, которые вы обычно избегаете для того, чтобы испытать на себе их уникальные преимущества.

## **ДИСЦИПЛИНЫ**

### *Уединение и молчание*

Уединение – это одна из основных дисциплин, смысл которой состоит в том, чтобы дать нам на время уйти от соблазнов и стремлений этого мира в присутствие Отца. Уединяясь, мы уходим от влияния наших друзей и общества и обретаем утешение и безмянность. В этом уединении мы находим источник силы, зависимости, размышления, обновления, мы также противостояем внутренним силам и системам, которые противоречат жизни Христа в нас.

Молчание является катализатором уединения, оно подготавливает путь для внутреннего одиночества и дает нам способность слушать тихий голос Духа Святого. Мало кто из нас испытывал молчание на себе, большинство людей считают, что это поначалу неприятно. Молчание не сочетается с шумом нашей культуры и популярной зависимостью от гама и гула голосов. Эта дисциплина включает в себя не только необходимость найти место молчания в нашем окружении, но и ограниченную речь в присутствии других

### *Молитва*

Молитва – это личное общение в разговоре с живым Богом. Если смотреть с Библейской точки зрения, молитва является привилегией и благом, а не бременем и обязанностью. Это место встречи, где мы приближаемся к Богу и получаем Его благодать, чтобы освободиться от нашего бремени и страхов и честно поговорить с Господом. Молитву нельзя ограничивать определенным временем, она должна стать постоянным диалогом с Богом, который присутствует постоянно и ежедневно.

### *Ведение дневника*

Многие люди считают, что ведение дневника помогает их пониманию уникального процесса духовного формирования, который осуществляет Бог в их жизни. Записывая наблюдения, чувства и переживания, мы можем ясно наблюдать прогресс в духовном развитии. Эта дисциплина тесно связана с молитвой, размышлением, изучением; ведение дневника развивает способность анализировать, ободряет нас записывать понятия, которые мы получили через Писание и является еще одной формой молитвы.

### *Изучение и размышление*

Дисциплина изучения является центральной в процессе обновления ума для того, чтобы мы могли правильно реагировать на истины Слова Божия. Изучение Писания включает в себя не просто чтение, но и наблюдение, толкование и применение прочитанного. Эта дисциплина включает в себя благоговейное

наблюдение красоты и сложности окружающей природы, а также знакомство с творчеством одаренных писателей и учителей прошлого и настоящего. Размышление сродни дисциплинам молитвы и изучения, оно также зависит от дисциплин уединения и молчания. Размышление или медитация стало такой утраченной редкостью в западной культуре, что мы часто ассоциируем его с восточными религиями. Однако, в отличие от опустошения сознания, библейская медитация заостряет мысль на оттенках истины, открывающейся через Писание. Медитировать над Словом – это отвести время для обдумывания стиха или отрывка Писания, так чтобы его истина проникла глубоко в наше существо.

### *Пост и воздержание*

Духовная дисциплина поста состоит в отказе от физического питания с целью поддержания духа. Эта трудная дисциплина требует практики прежде, чем она станет эффективной, потому что для нас противоестественно заниматься самоотречением. Есть разные методы и степени поста, но все они стремятся к тому, чтобы достичь самоконтроля и выявить, до какой степени нами управляют аппетиты нашего тела. Пост может также состоять в воздержании от других вещей, которые нами контролируются, например телевизор или другие формы развлечений. Дисциплина воздержания относится ко всем верующим, независимо от того состоят они в браке или нет. Эта дисциплина признает, что сексуальные аппетиты являются неотъемлемой частью нашей природы, но требует от нас, чтобы мы противостояли разрушительным последствиям неуместных чувств, фантазий, навязчивых идей и отношений, которые так часто навязывает нам наша культура. Воздержание уделяет особое внимание любящей заботе на благо других, при этом не ища себе благодарности.

### *Скромность*

Скромность состоит в зависимости только от Бога в том, что должно быть замечено, а что должно остаться незамеченным окружающими. Скромность не ищет личной выгоды, потому что она призывает нас оставаться незамеченными, она также освобождает нас от зависимости от мнения других. Скромность это не ложное смирение, но глубокое желание сердца искать одобрения Бога независимо от того, что думают люди.

### *Исповедание*

Эта дисциплина освобождает нас от бремени тайного греха, но она требует от нас открытости и уязвимости в присутствии одного или более людей, которым мы глубоко доверяем. Когда мы открываем и называем наши тайны, неудачи и слабости, они теряют над нами власть, потому что их вывели на свет. Обычно нас больше волнует неодобрение со стороны людей, которых мы видим, чем неодобрение со стороны Бога, которого мы видеть не можем, и это делает покаяние и исповедание в присутствии других особенно трудным.

### *Общение*

Для некоторых людей общество является не дисциплиной, а радостью. Но в нашем индивидуалистическом обществе многие люди склонны к тому, чтобы вести

незаметный, уединенный образ жизни, им не свойственно жить общественной жизнью. Для них, желание искать взаимного ободрения и назидания становится дисциплиной, которая в итоге принесет свои плоды через регулярное общение с разнообразными естественными и духовными дарами. Мы обсудим и разовьём тему дисциплины общества в разделе общей духовности. Там мы узнаем, что наш опыт с Богом служит связующим звеном в теле Христовом, и что *кайнония* (сообщество, общение, близкие отношения, дружба) с другими верующими играет очень важную роль в нашем духовном формировании. Это постоянно развивающееся общение не должно сводиться к чаю с печеньем или к совместным ужинам.

#### *Подчинение и руководство*

Дисциплина добровольного подчинения другим как выражение подчинения Христу основано на Библейском призыве к нам – искать пользы других, а не отстаивать свои права. Взаимное подчинение и служение друг другу освобождают нас от необходимости контролировать или все делать по-своему. Подражая Христу в этой дисциплине самоотречения, мы всё больше начинаем заботиться о нуждах других. Дисциплина руководства включает в себя восстановление духовного направления. В последние годы евангельская общественность начала осознавать необходимость поиска духовного руководства. Оно осуществляется через подотчетность наставникам, которые заслужили доверие своими духовными качествами и зрелостью. Руководство является совместной дисциплиной, практикуя которую группа верующих ищет единства под водительством Духа Святого.

#### *Простота, управление и жертвенность*

Все эти дисциплины усиливают друг друга, потому что они вырабатывают наше отношение и используют источники, которые нам даны. Дисциплины простоты и бережливости относятся к готовности воздерживаться от использования имеющихся ресурсов для нашего удовлетворения и возрастания. Мышление, направленное на простоту, помогает противостоять обществу, которое одобряет несдержанность и неумеренное потребление, которое соблазняет нас, уводя от благодарности, доверия и зависимости от Господа. Эта дисциплина освобождает нас от многочисленных плотских желаний и беспокойства по поводу обыденных вещей, она также освобождает нас от бремени финансового долга.

Близко связанная с ней дисциплина управления призывает нас задумываться над нашей жизнью, как задумывается управитель, которому вверено чужое имущество. В добавление к обычной трилогии: время, таланты и богатство, я включаю еще и управление истиной, которая нам дана, а также взаимоотношения, которые нам были доверены. В этой дисциплине мы периодически пересматриваем то, как мы распоряжаемся этим имуществом.

Жертвенность – это более радикальная дисциплина, чем простота, потому что она включает в себя риск отдать другому то, чем мы бы могли пользоваться сами, удовлетворяя свои нужды или прихоти. Это упражнение, которое помогает взрастить веру и полностью довериться заботе Бога.

#### *Поклонение и посещение богослужений*

Поклоняться – значит полностью концентрировать внимание на качествах Бога – Его величии, красоте, благодати, силе и совершенстве. На личном уровне, поклонение часто включает в себя благоговейное размышление о личности и работе Иисуса Христа как посредника между нами и Отцом. В собрании, верующие объединены сердцем и умом в прославлении и превознесении бесконечного и личного Бога. Дисциплина прославления расширяет наше понимание того, Кто есть Бог и что Он сделал.

Богослужение уделяет основное внимание тому, что сделал для нас Бог. Эта дисциплина учит нас выбирать благодарение, а не ворчание, воспоминание, а не безразличие. Когда мы прославляем Бога в собрании, мы повторяем и оживляем историю Божиих благословений, а это в свою очередь, возрождает и обновляет чувство поклонения. Прославление и индивидуально и в группах, значит получение удовольствия, удивление, радость от того, как благ Господь к нам в различные времена в разных обстоятельствах. Радоваться Божьей благодати дает возможность приобрести новое понимание перспективы.

### *Служение*

Дисциплина служения не фокусируется сама на себе, она появляется в ответ на нужды других. Истинное служение не ищет себе признания, но происходит из любви ко Христу и желания следовать за ним в том, чтобы омыwać ноги святым. В этой дисциплине мы берем на себя роль, которую никто брать не хочет, и которая не будет заметной, мы твердо отказываемся жить ради признания и одобрения, выбирая вместо этого сеять доброту, услужливость, чувствительность и заботу о людях, которых никто не замечает.

### *Свидетельство*

Причина, по которой многие верующие не участвуют в евангелизации состоит в том, что они не видят это как дисциплину, которая требует соответствующего образа жизни. Свидетельствовать – значит выйти за круг своих верующих друзей и следовать водительству Духа Святого, уделяя время на развитие отношений с теми, кто еще не знает Христа. Эта дисциплина серьезно относится к библейскому повелению свидетельствовать о Христе через построение взаимоотношений, в которых не будет места манипулированию, но будет вечная цель.

## **ДВЕ ДИСЦИПЛИНЫ ВОЗДЕРЖАНИЯ**

### *Дисциплина уединения*

Хотя многие верующие, особенно по природе общительные, избегают этой важной дисциплины веры, духовная цена этого велика. Даже поверхностный взгляд в евангелия показывает, что уединение было неотъемлемой частью жизни Господа Иисуса (см. Матфея 14:23; Марка 1:35; Луки 5:16; Иоанна 6:15), так же как и жизни великих святых, которые жили до нас. В уединении пустыни Иисус подготовился к официальному публичному служению (Матф. 4:1-11); в уединении на горе Он подготовился к тому, чтобы выбирать учеников (Луки 6:12-13); а в уединении в Гефсиманском саду Он подготовился отдать Свою жизнь в жертву за грех этого мира (Матф. 26:36-46). Уединение превосходит одиночество; каждый

раз, когда Иисус искал уединения, Он делал это для того, чтобы побыть в присутствии Отца. Уединение также превосходит место, потому что Иисус практиковал внутреннее уединение сердца и ума, даже когда Он был в толпе людей.

В уединении мы удаляемся от пронзительных звонков и иллюзий нашего общества и концентрируемся на необходимости постоянного роста по мере наших встреч с Господом. Дитрих Бонгоффер в книге «Жизнь вместе» предупреждает читателей: «Тот, кто не может оставаться один, следует остерегаться общества... Тот, кто не в обществе, должен остерегаться одиночества». Время, которое мы преднамеренно проводим вдали от общения с другими людьми, воспитывают глубину, перспективу, цель и решимость. Уединение освобождает нас от тирании и раздражения повседневных дел и подготавливает нас к следующей ступени нашего путешествия через внутреннее призвание, а не внешнее принуждение.

Периодически удаляясь от расписания, шума и толп, мы меньше поддаемся требованиям и ожиданиям других людей и больше поддаемся целям Бога. Таким образом, мы измеряем и определяем себя, основываясь не на мнении окружающих людей, а на мнении Бога. Это, в свою очередь, дает нам возможность служить другим и испытывать к ним сострадание, поскольку человеческое манипулирование нами ослабевает, а Божии намерения усиливаются.

Длительное время, проведенное в уединении, может показаться устрашающим, потому что оно удаляет все внешние подпорки и ставит нас лицом к лицу с нашими отношениями и поведением. Такое время может сделать нас неприятно узвемыми перед Богом, но так должно быть, потому что этот процесс приближает нас к благодати, прощению и любви Христа. Очищение уединения уменьшает высокомерие и независимость и вырабатывает смирение и доверие. Поскольку эта дисциплина приближает нас к уподоблению Христу, служение другим становится продолжением нашего существа.

Хорошо, если у вас есть место ежедневного уединения с Господом. Но мы можем также нести внутренний дух уединения в себе. Каждый день предоставляет возможности для краткого уединения (например, если вы ведете машину одни), если вы только можете заметить такие моменты.

Более длительное уединение играет более основную роль, но они требуют планирования и решимости. Я периодически планирую однодневное уединение, молчание, молитву и размышление или за городом, или в монастыре. Мне всегда были полезны такие уединения, но они никогда не могли бы быть реальными, если бы я не планировал их заранее, записав в календарь. И тем не менее, когда настает запланированное время уединения, я пытаюсь найти десятки причин, чтобы не делать этого. В это время в силу вступает дисциплина выбора, а не чувств.

#### *Дисциплина молчания*

Уединение и молчание – это две дисциплины, идущие рядом; молчание углубляет уединение, а уединение создает возможность для молчания. Таким же образом, обе эти дисциплины можно практиковать внутренне (с людьми мы или нет) и внешне. «Где окажется этот мир, где прозвучит слово? Не здесь, здесь недостаточно тихо». Когда Т.С. Элиот написал эти слова, он смог кратко выразить смысл духа нашего

времени и культуры. Современная эпидемия, которая влечет нас туда, где толпы, разговоры, музыка, развлечения и шум является врагом жизни духа и указывает на внутреннюю пустоту. Я убежден, что многие люди начинают чувствовать себя одиноко, если все эти звуки выключить для них хотя бы на час. Только меньшинство из нас знают, что такое полная тишина.

«Оставаясь на месте и в покое, вы спаслись бы, в тишине и уповании крепость ваша» (Исаия 30:15). Преобразующая дисциплина молчания ободряет нас к росту «в тишине и уповании», соблюдая тишину перед Господом, мы становимся способными духовно слышать Его и наслаждаться Его присутствием. Эта дисциплина распространяется и на наши отношения с людьми. Молчание в присутствии других может выражаться в том, что мы говорим меньше обычного. Иаков призывает нас сделать это образом жизни: «Всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев» (Иакова 1:19, также см. 1:26; 3:2-12). Соломон говорил: « При многословии не избежать греха, но сдерживающий свои уста разумен» (Притчи 10:19). Подумайте, насколько меньше говорили бы люди, если бы они не хвалились (Притчи 25:14; 27:1-2), не сплетничали бы (Притчи 11:13; 18:8; 20:19), не льстили бы (Притчи 26:28; 29:5), не ворчали бы (Притчи 19:13; 26:21; 2 Тимофею 2:23-24). Хотя слова имеют исцеляющую и жизнеутверждающую силу, существует гораздо больше случаев, когда я жалел о том, что сказал, чем о том, что промолчал. Слова подобны зубной пасте, выдавленной из тюбика, если сказал слово, нельзя считать, что оно сказано не было. Дисциплина молчания повышает нашу психологическую способность, давая нам время и самообладание тщательно взвешивать наши слова и использовать их только по назначению. Молчание не только делает нас более уравновешенными и доверительными, но также учит нас лучше наблюдать и лучше слушать других, ставя их на первое место. Кроме того, эта дисциплина помогает нам не пользоваться словами для того, чтобы контролировать людей или манипулировать ими для того, чтобы они одобряли или поддерживали нас.

Хотя многие согласятся со мной в том, что легче молчать, чем говорить умеренно, есть смысл провести целый день в полной тишине. (Если вы попытаетесь это сделать, нет смысла напоминать вам о том, чтобы вы предупредили других о вашем намерении). Такой вербальный пост может стать источником просвещения в отношении социальных стратегий и приемов.

Генри Ноуен заметил, что молчание «подобно переносной камере, которую можно перенести с собой из уединенного места в центр нашего служения». Дисциплина молчания перед Богом и людьми относится к практическому самоконтролю; чем больше мы добиваемся внутреннего самоконтроля и спокойствия, тем меньше мы будем пытаться добиться внешнего контроля над людьми и обстоятельствами.

## **ТРИ ДИСЦИПЛИНЫ ЗАНЯТИЙ**

### *Дисциплина изучения*

Поскольку изучение Писания является основным средством для понимания божественной перспективы в отношении этого мира и нашей цели в нем, эта дисциплина является центральной для духовного питания и роста (2 Тимофею 3:16-

17). Постоянное изучение Слова вырабатывает вечные ценности и приоритеты, обеспечивает руководство в принятии решений, помогает нам преодолеть искушения и усиливает как наше знание Бога, так и нас самих.

Проблема состоит в том, что большинство людей боятся самостоятельно изучать Библию, потому что они не знают, как это делать. Метод проб и ошибок дает очень немного духовной пищи. Без способности понимать и применять истины Писания в жизни, верующие упускают возможность открывать библейские истины самостоятельно. Вот почему так много христиан имеют знание о Библии из вторых рук и полагаются почти полностью на выводы, которые делают за них учителя и проповедники.

Многие хорошие источники предлагают полезные методы и могут направить вас на эффективное изучение Библии. Но краткий список принципов и предложений может помочь.

- Постоянно находитесь в состоянии открытости перед Словом, чтобы иметь возможность получить новое понимание и изменить свое мышление. Будьте восприимчивы к тому, что вы читаете и изучаете, и будьте готовы применить и быть послушным тому, что вы узнаете. Помните, что вы занимаетесь этой дисциплиной для того, чтобы встретиться с Богом и узнать Его лучше.
- Извлекайте пользу для себя из всего Писания (исторических, поэтических, пророческих книг, а также из евангелий и посланий).
- Постарайтесь быть постоянным в изучении Писания; это часто будет требовать от вас усилия воли и работы над Писанием, хотите вы этого или нет.
- Не считайте Библию учебником; это не просто объект изучения, это пророк, которого надо слушаться. Подходите к этому с соответствующим отношением благоговения, заботы и восприимчивости.
- Постарайтесь выбирать темы, главы и книги для изучения системно, чтобы получать информацию из всех частей Писания и чтобы все аспекты вашей жизни были затронуты.
- Спрашивайте, отвечайте, собирайте и применяйте. Задавайте ключевые вопросы, отвечая на которые вы сможете понять значение этого отрывка. Используйте текст (ближайший контекст и широкий контекст), а также стандартные пособия (симфонию, Библейские словари и энциклопедии или Библейские комментарии) для ответов на вопросы. Собирайте практические принципы, как например, обетования, которые относятся к нам, повеления, которые мы должны выполнять или грехи, которые нужно исповедать. Применяйте эти принципы в жизни и отношениях с людьми.
- Имейте под рукой план ежедневного Библейского чтения, так чтобы получать всестороннее знакомство с Писанием. Размышляйте над прочитанным и лично реагируйте на это.
- Пользуйтесь карточками, чтобы записывать ключевые отрывки, которые говорят к вам, носите с собой одну или несколько таких карточек. Повторяя записи на карточках, вы сможете запомнить значительное количество стихов. Выученные вами стихи принесут вам много пользы, особенно во времена искушений и испытаний.

- Пытайтесь изучать целую книгу Библии или синтезируя, или анализируя. С помощью *синтеза* вы будете искать доступную для понимания картину, которая поможет вам увидеть, как части мозаики начинают складываться вместе. Начните с короткой книги и прочтите ее несколько раз. Запишите принципы, которые вы найдете и озаглавьте каждый параграф книги. Наконец, напишите краткое резюме на основную тему книги. Покажите, как каждый параграф книги помогает в развитии темы книги. В индуктивном, или аналитическом методе, вы уделяете основное внимание деталям и особенностям отрывка и используете более глубокий анализ Слова. Начните с одного параграфа и прочтите его несколько раз. Во время чтения и размышления над параграфом, сделайте наблюдение, толкование и применение, соотношение и применение. В *наблюдении* вам следует задать основные вопросы по тексту, найти ключевые слова, фразы и стихи, найти связующие слова и проследить ход мыслей и заметить контрасты и сравнения. В *толковании* вам следует понять смысл того, что вы пронаблюдали, чтобы понять смысл и цель, которую автор преследовал. В *соотношении* вы будете соотносить прочитанный отрывок со всем текстом и с другими местами Писания. В *применении* вы извлекаете особые принципы из того, чему вы научились и стремитесь выполнять их в жизни.
- *Тематический метод* разбора Библии помогает увидеть, как развивается тема на страницах Писания. Выберите для себя тему и решите, как вы будете проследивать ее развитие, от Бытия до Откровения или ограничив поиск частью одной книги Библии или даже серией отдельных стихов. Вы можете выбрать такие темы как грех, искупление, прощение, любовь или мудрость. Вы также можете изучить такие понятия как речь, семья, управление имуществом или работа. Пользуйтесь симфонией (Тематическая Библия в ново-американском переводе тоже может быть полезна), чтобы найти отрывки, с которыми вы будете работать. Делайте ваши наблюдения, задавайте вопросы, ищите ответы, а потом сделайте план по теме, чтобы систематизировать ключевые идеи. Проверьте и дополните ваши результаты с помощью Библейской энциклопедии. Подведите итог вашим исследованиям, не забудьте закончить тему конкретными применениями.
- *Библиографический метод* включает в себя изучение неудач и успехов героев Библии. Это отличный способ раскрыть для себя духовные принципы и проникнуть в суть того, как Бог работает в жизни людей. Если человек, жизнь которого вы хотите изучить, является одним из главных героев Библии, возможно, вам следует ограничить ваше изучение одной отдельной книгой или частью его или ее жизни. Пользуйтесь Симфонией, чтобы найти нужные стихи. По мере изучения стихов составляйте список событий, произошедших в жизни этого человека, а потом перепишите все в хронологической последовательности. Разработайте биографический план, подкрепленный стихами Писания. Пользуясь составленным планом, проследите жизнь этого человека и сделайте наблюдения, толкования и применения.

Дисциплина изучения не ограничивается только Библией, но распространяется и на классиков веры (Св. Августин, *Исповедания*; Бернард Клерво, *О любви*

*Божией; Фома Кемпийский, Подражание Христу; Джон Кальвин, Институты христианской религии; Св. Фрэнсис де Саль, Введение в благочестивую жизнь; Блейз Паскаль, Размышления; Джон Буньян, Путешествие пилигрима; Франсуа Фенелон, Христианское совершенство; Вильям Ло, Серьезный призыв к благочестивой и святой жизни* – это лишь небольшое количество книг), но и на современных писателей и учителей. Изучение может включать в себя растущее знание и понимание чуда творения, а также осведомленность в отношении полезного и опасного влияния культуры.

Всегда имейте смиренное отношение и готовность учиться, зная, что обучение – это процесс всей жизни. Таким образом, вы всегда будете сохранять свежий взгляд и готовность принять новые перспективы и идеи, а также будете иметь способность противостоять вкрадывающейся болезни утверждать категории как незыблемые.

#### *Дисциплина размышления (медитация)*

Нельзя думать ни о чем. Попробуйте и увидите, что как только вы начнете пытаться думать ни о чем, пестрый поток образов и мыслей будет проноситься в вашем сознании не смотря на все попытки остановить их. Когда вы спрашиваете кого-либо о чем она думает, и она отвечает: «Ни о чем», вы знаете, что так быть не может. Поскольку сознание никогда не отключается, вопрос состоит не в том, думаем мы или нет, а в том, о чем мы думаем и как направляем свои мысли.

Послушайте старинную притчу:

*Посеешь мысль – пожнешь дело;*

*Посеешь дело – пожнешь привычку;*

*Посеешь привычку – пожнешь характер;*

*Посеешь характер – пожнешь судьбу.*

Нравится нам это или нет, мы постоянно сеем мысли, потому что наши мысли постоянно чем-то заняты. Опыт дискурсивного размышления характерен для всех, но практика направленного размышления встречается редко. Дисциплина вступает в силу, когда мы целенаправленно выбираем, о чем мы будем размышлять и если мысль отклонится, в умении спокойно возвратиться назад.

Как свидетельствовали об этом святые прошлых веков, размышление является неотъемлемой частью христианской духовности, и тем не менее, в наши дни эта дисциплина мало практикуется. Многие верующие начали относиться к идее подозрительно, потому что они считают, что это только характерно для медитации самоотключения в буддизме, индуизме или движении Новый век. Однако, как видно из Псалма, библейский подход к медитации не отключает сознание человека, но наполняет его истинами Божьего Слова и откровениями.

Размышление над Писанием и личностью Бога и Его делами дает пищу для души и укрепляет ее, укореняя в понятиях святости. Чем глубже вниз уходит корень, тем больше будет принесено плода сверху (Исаия 37:31). Когда мы сосредоточиваем сознание, чувства и волю на Господе и Его словах (Иисус Навин 1:8; Псалом 1:2-3; Иоанна 6:63), тем больше мы общаемся с ним и проявляем Его плоды жизни с избытком в нас (Иоанна 15:4-8).

Апостол Павел подчеркивал важность мыслей верующего, когда он наставлял Колоссян только помышлять о том, что наверху (о горнем), а не о том, что на земле

(Колоссянам 3:1-2). «Ибо живущие по плоти о плотском помышляют, а живущие по духу - о духовном» (Римлянам 8:5). Подобным же образом, апостол призывает Филиппийцев думать положительно по-библейски: «Наконец, братья мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филиппийцам 4:8). На практике это не легко осуществить; гораздо легче постоянно думать о не истинном, о нечестном, о неправде, о том, что уродливо, о том, что имеет дурную репутацию, о том, что притворно и достойно осуждения. Сплетня и критика чаще привлекают людей в разговоре, чем благодарность и похвала. Кроме того, нам свойственно рассматривать наши обстоятельства с точки зрения того, какие преимущества мы потеряли, а не с точки зрения того, какие благословения получили. Поэтому в наших молитвах всегда больше прошения, чем восхваления. (Если вы не верите, попробуйте молиться двадцать минут только молитвой благодарения и хвалы, вы скоро увидите, как часто у вас будет возникать желание высказать свои прошения.) Помните, что сердце становится больше места для того, над чем вы размышляете. Некоторые предложения могут помочь вам развить эту жизненно важную дисциплину.

- Выберите краткие отрывки Писания, которые имеют для вас особое значение. Один или два стиха могут стать для вас темой размышления каждого дня.
- Выберите особое время для краткого размышления над текстом, который вы выбрали на этот день. Это может быть время обеда или перерыва для кофе, вы также можете пользоваться будильником для напоминания о том, что настало время регулярного размышления (как только зазвонил будильник, сразу установите время для следующего размышления).
- Включайте ваше воображение и начинайте образно представлять понятия текста, стараясь делать это разнообразно. Представьте, что слова текста и исторический контекст относятся к вам.
- Разбирайте каждое слово и фразу текста, пытайтесь извлечь как можно больше мыслей. Творчески подойдите к тексту с разных сторон и попросите Духа Божия руководить вами в этом процессе.
- Поменяйте слова отрывка, поставив их в первом лице единственного числа, а потом помолитесь этими словами Богу. Поставьте перед собой задачу применить к себе истины, которые находятся в этом тексте.
- Восхвалите и прославьте Бога на основании вашего размышления.
- Джим Даунинг, автор *Медитации*, предлагает план, по которому каждый день следует читать каждый тридцатый псалм, первый из них соответствует числу месяца. За пять минут до сна читайте псалом следующего дня до тех пор, пока не найдете стих, который говорит к вам лично. Затем закройте Библию и постарайтесь сделать этот псалом последней мыслью перед сном. Затем закройте Библию и убедите себя, что это – последняя мысль перед отходом ко сну. Если вы проснетесь среди ночи, думайте об этом стихе. Утром прочтите пять псалмов, думая над тем стихом, который выбрали вечером, и пусть это будет темой вашего размышления на день.

- Размышления (медитация) направляют сознание в течение дня и являются отличным способом практиковать присутствие Божие. Привычка Е.С.П.С. – Его слово – последнее слово перед отходом ко сну, программирует подсознание в течение ночи (Псалом 64:6; Притчи 6:22)
- Единственный способ развить способность медитации – делать это, даже когда начинает казаться, что все это не эффективно.

### *Дисциплина молитвы*

Концепция общения с Богом, прямого и открытого разговора с Ним, как если бы мы говорили с близким другом, является одной из величайших истин Писания. Как заметил Джон Пайпер в книге *Удовольствия Бога*, «Молитва доставляет Богу удовольствие, потому что она отражает, насколько далеко мы можем достичь в нашей нищете, и насколько Он богат в Своей благодати». Когда молитву упускают из вида или делают ее просто запоздалой мыслью для служения, сила Божия часто отсутствует. Выйти из-под Божией зависимости и впасть в ловушку уверенности в своих собственных силах легко, но очень опасно. Но молитва и действия дополняют, а не противоречат друг другу, и тот, кто максимально сближает их, поступает мудро. Христианское служение идет наиболее успешно, когда молитва не просто предшествует, но и следует рядом с ним.

Зачем мне нужно молиться?

Есть несколько причин, по которым молитва должна стать центром вашего духовного пути. Вот десять из них:

1. Молитва укрепляет наши отношения с Богом и общение с Ним (Псалом 117:1-2; Иеремия 33:2-3).
2. Писание повелевает нам молиться (Луки 18:1; Ефессянам 6:18; Фессалоникийцам 5:16-18; 1 Тимофею 2:1).
3. Когда мы молимся, мы следуем примеру Христа и других великих людей Библии, как Моисей и Илия (Марка 1:35; Числа 11:2; 3 Царств 18:36-37).
4. Молитва дает нам Божию силу (Иоанна 15:5; Деяния 4:31; Ефессянам 3:16; Колоссянам 4:2-4).
5. Мы получаем особую помощь Божию, когда молимся (Евреям 4:16).
6. По молитве, все меняется (Луки 11:9-10; Иакова 5:16-18). Как заметил Вильям Темпл: «Когда я молюсь, происходят совпадения; когда не молюсь, они не происходят».
7. Молитва развивает наше понимание и знание Бога (Псалом 38:3-6; 64:1-8; Ефессянам 1:16-19).
8. Наши молитвы и ответы Бога дают нам радость и мир в сердца наши (Иоанна 16:23-24; Филиппийцам 4:6-7). Возможно, наши проблемы не исчезнут, но во время молитвы мы получаем новое понимание наших проблем, а также мир и терпение для того, чтобы выстоять.
9. Молитва помогает понять и выполнить Божью цель в нашей жизни (Колоссянам 1:9-11).
10. Молитва меняет наше отношение и желания (2 Коринфянам 12:7-9).

Предложения по улучшению практической молитвы

*Выберите лучшее время.* Выберите особое время дня и посвятите его исключительно личной молитве. Для большинства из нас лучшее время – утро, потому что мы отдохнули ночью и заботы нового дня еще не захватили нас. Утреннее время молитвы легче *выполнять*, кроме того, новый день можно посвятить Господу. Особенно важно призывать Бога для принятия решения, когда мы продумываем и планируем дела в молитве. «Если Бог не занимает первое место в наших мыслях и делах каждое утро, в оставшейся части дня Он будет на последнем месте» (Е.М. Боундз).

*Выберите лучшее место.* Выберите место, где вас будут меньше всего перебивать и отвлекать. Если это возможно, молитесь вдали от вашего рабочего стола и телефона. Когда позволяет погода и расписание, молитесь во время утренней прогулки.

*Назначьте минимальное время продолжительности ежедневной молитвы.* Постарайтесь реально смотреть на вещи и не пытайтесь сделать слишком много сразу, иначе ваша молитвенная жизнь станет механической и будет приносить одно расстройство. Начните с нескольких минут и постепенно увеличивайте время. Верность на первых этапах выработает вкус к молитве, и вы уже будете с радостью ждать времени наедине с Богом. «В молитве всегда лучше качество, а не количество» (Роберт Колман). Однако, качество не должно заменить количество. «Безусловно, опыт всех добрых людей показывает, что без достаточной меры личного поклонения Богу, душа оскудевает» (Вильям Вилберфорс).

*Будьте постоянны.* Относитесь к ежедневной молитве как к условленной встрече с Богом, и относитесь к этому с уважением. Если дисциплина регулярных встеч с Богом не стала для вас самым главным приоритетом, ваша духовная жизнь пострадает, а это, в свою очередь, повлияет на все остальные стороны вашей жизни. Настройте ваше сердце на то, чтобы неотступно искать личности, знания и путей Божиих через регулярное время в общении с Ним.

*Сконцентрируйте внимание на личности Бога.* Подготовьте ваше сердце и мысли для молитвы, отдав все волнения и заботы Господу. Хорошим упражнением может быть чтение отрывка Писания, а потом концентрация внимания на присутствии Христа в вашей жизни. Наслаждайтесь Его присутствием, «возложив все заботы на Него, ибо Он печется о вас» (1 Петра 5:7).

*Придите в Его присутствие в смирении.* Вы находитесь в непосредственном присутствии святого Бога, который сияет как огонь, перед которым все открывается. Судите сами себя, чтобы быть уверенным в том, что вы приближаетесь к Нему честно и открыто, чтобы не было неисповеданных грехов, потому что Он ненавидит грех и укрывательство греха. Иногда мы слишком небрежны в присутствии Того, кто сказал слово и образовал сотни миллиардов галактик.

*Приходите к престолу в ожидании.* Смысл молитвы не в том, о чем мы просим, а в том, к Кому мы обращаемся. Придите просто и с доверием, как ребенок к отцу. Ожидайте сверхъестественного – просите Его о том, что только Он один может сделать («Есть ли что трудное для Бога?») [Бытие 18:14]) и смотрите, что будет.

*Молитесь постоянно духом.* «Мы не знаем, о чем молиться, как должно, но Сам Дух ходатайствует за нас воздыханиями неизреченными» (Римлянам 8:26). Наша молитва должна начинаться и получать силу от Духа Святого, который «ходатайствует за святых по воле Божией» (Римлянам 8:27).

*Старайтесь сбалансировать части молитвы.* В наших молитвах должны быть элементы исповедания, поклонения, мольбы (заступничества и прошения) и благодарения. Часто мы мало уделяем времени поклонению и благодарению.

*Молитесь Богу по Писанию.* Относя части Писания к себе лично и молясь с их помощью Богу, мы включаем их в опыт нашей жизни и начинаем разделять мысли Бога. (Мои книги *Молитвенный путеводитель* и *Путеводитель обновления* написаны для того, чтобы помочь вам в этом процессе).

*Не надо все время говорить.* Выработайте время молчания перед Господом, чтобы научиться быть чувствительным к тому, что подсказывает Дух. Отвечайте Ему, исповедуя любой открывшийся вам грех, молясь за других, молясь за мудрость и подчиняясь Его желаниям.

*Пусть молитва станет неотъемлемой частью ваших отношений с людьми.*

Личная молитва имеет очень важное значение, но она не должна вытеснять общую молитву. Молитва должна присутствовать дома и в христианской дружбе.

Огромную пользу может принести молитвенное партнерство с другим христианином, молитвенная малая группа, молитвенное общение с несколькими христианами или молитвенная группа в церкви.

*Планируйте особое время молитвы в течение года.* Вы можете запланировать особое время (это может быть утро или вечер или целый день), которое вы будете уделять личной молитве или молитве в малой группе. Это имеет особое значение, когда вы будете планировать на ближайшие несколько месяцев, или когда вам нужно принять особенно важное решение.

*Практикуйте присутствие Божие.* Хельмут Тайкле отмечал, что «молитва перестала быть почвой нашей жизни, нашего дома, воздухом, которым мы дышим». Нам не просто следует стремиться однажды или несколько раз выделять время на молитву в течение дня, но также осознавать присутствие Бога в течение всего дня. Таким образом, все, что мы делаем, будем делать в сознательной зависимости от Него. Когда молитву заменяют служением, оно становится оторванным от Бога и не эффективным.

Еще одна привычка, которую нам желательно выработать – это молиться за других, когда мы встречаемся и разговариваем с ними. Это может радикальным образом изменить наше отношение к людям и наше поведение. Третья очень полезная привычка, которую нам следует выработать, – это связать нашу работу с молитвой. «Это не молитва в добавок к работе, это молитва во время работы. Мы начинаем, сопровождаем и заканчиваем нашу работу молитвой. Молитва и работа становятся неразлучными» (Ричард Фостер).

## Lectio Divina

Древнее искусство *lectio divina* или священного чтения, был открыт одним из отцов Востока, Джоном Кассианом, жившим в пустыне в пятом веке нашей эры. В течение многих веков этот метод использовался Цистериканскими монахами (напр. Михаил Кейси, *Священное чтение* и *Навстречу Богу*), в настоящее время этот

метод заново открывают для себя многие христианские круги. Этот чрезвычайно полезный подход к чтению совмещает дисциплину изучения, молитвы, делая его очень сильным, так что если им пользоваться постоянно, духовная жизнь человека радикально изменится. Священное чтение состоит из четырех частей.

1. *Lectio (чтение)*. Выберите очень короткий текст и хорошо ознакомьтесь с ним, прочитав несколько раз. Я обычно выбираю один стих или короткий отрывок из тех книг Ветхого или Нового заветов, которые я изучаю во время утреннего чтения Библии.

2. *Meditatio (размышление)*. Потратьте несколько минут, чтобы поразмышлять над словами и фразами текста, который вы только что прочли. Подумайте над смыслом отрывка, задавая вопросы и пользуясь воображением.

3. *Oratio (молитва)*. Полностью поняв отрывок, обратитесь к Богу, используя слова отрывка в личной молитве.

4. *Contemplatio (размышление)*. Для большинства из нас, это будет самая трудная часть, потому что она состоит из молчания в присутствии Бога, когда мы полностью соглашаемся с Ним. **Размышление** – это плод разговора, который состоял из первых трех элементов; это общение, которое родилось из принятия божественной истины нашими сердцами и сознанием.

Не смотря на многочисленные факторы, отвлекающие наше внимание, и на те времена, когда Бог, казалось бы, молчит, упорное продолжение практики *lectio divina*, приносит огромные плоды. Мы подробнее обсудим этот метод в разделе, посвященном духовности поклонения.

Любые из дисциплин, которые приводятся в этом разделе, могут помочь в нашей духовной тренировке, особенно когда они становятся привычками, упорядочивающими нашу жизнь.

## Вопросы для личного применения

- Что вас больше привлекает, дисциплины воздержания или дисциплины участия? О чем это вам говорит в отношении вашего темперамента? (Смотрите также приложение А)
- После того, как вы прочитали краткое описание двадцати духовных дисциплин, которые из них кажутся вам наиболее, а которые наименее привлекательными? Поставьте их по порядку, от 1 до 20, считая 1 наиболее привлекательным. Теперь посмотрите на список, начиная с 16 по 20. Что нужно для того, чтобы вы начали практиковать эту дисциплину в течение ближайшего месяца, и какую бы вы могли получить пользу от этого?
- После того, как мы рассмотрели дисциплины уединения, молчания, изучения, размышления и молитвы, которые из них кажутся вам наименее доступными? Как бы вы могли скомбинировать некоторые из этих дисциплин во время вашего уединения с Богом?

