



Стадии созецания, Шартрский собор

**Lectio Divina - Прикосновение к священному**  
Простая практика Lectio Divina для участников  
«Международного Общества Христианской Медитации»

«В Lectio Divina мы учимся познавать сердце Божье через Слова Божьи»  
Св. Григорий Великий

«Обретенны слова Твои, и я съел их;  
и было слово Твое мне в радость и в веселие сердца моего»  
(Ир 15:16)

«Когда мы открыты и восприимчивы к Слову Божьему, происходит обращение. Это революция в глубинных структурах личности, которая, будучи подлинной, продолжается всю оставшуюся жизнь. Слово - действительно острый инструмент, способный отделить истину от иллюзии и проникнуть в наиболее сокровенные уголки сердца.»  
(о. Лоренс Фримен OSB)

В нашей общине многовековая традиция *Lectio Divina* (что в переводе с латыни означает "священное чтение") находит свое применение в ежедневной дисциплине - практикующий ее может читать краткий фрагмент Священного писания до или после утренней или вечерней медитации.

Читайте текст Писания медленно и с любовью, делая паузу, когда слова заставляют вас замолчать. Прикройте глаза и ощутите значение этих слов для вас прямо сейчас. Даже более того, ощутите находящееся в них Присутствие. Позвольте реальности этих слов стать частью вас самих.

Во время *Lectio Divina* историческая обстановка фрагмента может быть не столь важна, как то место, которое он может занимать в вашей жизни сегодня. Ведь вы, по сути, уже не тот человек, каковым являлись десять или пять лет назад, — и даже один прожитый год уже существенно может поменять вас. Поскольку вы всегда «новый человек», ваша реакция на Слово никогда не будет прежней. Сегодня вы можете пережить глубокий покой. Но наступит день, когда вы почувствуете напряжение, гнев или печаль. Все эти чувства не должны вызывать беспокойства, потому что они являются частью Божественной работы исцеления в вас. Со временем вы научитесь принимать себя как незавершенную работу, и ваше возрастающее осознание Живого Слова Божьего приведет вас к жизни, полной чудес, благодарности и любви.

*(Грегори Райан, «Пылающее сердце»)*

*Начав практиковать Lectio Divina вы обнаружите, что эта обогащающая форма молитвы непременно поможет вам более полно войти в отдельное пространство времени, отведенного для молитвы и для медитации с мантрой. Традиция медитации о.Джона Мейна — исторически названная «чистой молитвой», потому что в ней мы «оставляем все богатство мысли и воображения» (Св. Иоанн Кассиан, Собеседование X) — также подготавливает сердце в созерцательном духе к Lectio Divina, Евхаристии и всем остальным формам молитвы. Всякая наша молитва является участием в молитве Иисуса. В этом смысле все формы «нашей» молитвы являются подготовкой к этой благодати участия».*

*(о. Лоренс Фримен OSB)*

## **Опыт LECTIO DIVINA**

*Lectio Divina* означает глубокое чтение. Именно при таком подходе священный текст раскроет внутри вас свое богатство, одарив вас исцелением, мудростью, радостью, миром и стойкостью. Это особая форма молитвы, поэтому для нее нужно выделить свое отдельное время. Но *Lectio Divina* может быть весьма многообразным: кратким или длительным, предшествовать времени медитации или следовать за ним (и тогда все сопутствующие ему слова и мысли будут погружены в глубокую тишину).

Для описания опыта *Lectio Divina* часто используется традиционный набор этапов. Но следует понимать, что опыт *Lectio Divina* представляет собой тонкий, свободный и динамичный процесс, поэтому нам не нужно «следовать» за этими этапами слишком строго и механически.

## **1. Подготовка**

Вы можете готовиться к Lectio точно также, как вы готовитесь к медитации. Найдите минутку или две, чтобы отвлечься от мыслей или дел, которые занимали вас непосредственно перед этим: это может быть небольшая зарядка, прогулка на свежем воздухе, прослушивание спокойной музыки или просто внимательное наблюдение за собственным дыханием.

## **2. Чтение / Lectio**

Обычно, когда мы читаем, то сначала видим глазами текст, а потом нам мозг его анализирует. Но Lectio Divina мы совершаем с помощью "ока нашего сердца", прислушиваясь к нему "ухом нашего сердца". Причем, в данном случае "сердце" следует понимать как некую точку интеграции (а не анализа) и озарения (а не идей). Прочтите фрагмент не торопясь. Избегайте поспешных суждений, объяснений, выводов о том, что означает текст. Будьте открытыми. Позвольте себе удивляться. Не торопитесь.

## **3. Повторение / Meditatio**

Попробуйте ощутить, есть ли в тексте слово или фраза, обращающиеся непосредственно к вам. Повторите их тихо и медленно, почувствуйте их вкус. Почувствуйте, что местом, где это происходит, становится не голова, а сердце. Терпеливо позвольте этому проникнуть в ваше сердце и воздействовать на него. Вы не должны делать какие-либо выводы, придумывать какие-то объяснения. Позвольте любым чувствам, мыслям или сомнениям возникать - и не осуждайте.

## **4. Объединение — молитва / Oratio**

Вслушивайтесь, как Дух, пребывающий в вас, направляет, вдохновляет, исцеляет или зовет вас через практику Lectio Divina. Посмотрите, не связано ли это с какой-либо ситуацией в вашей жизни, имеющей особое значение сейчас - проблемой, страданием, решением или отношениями. Слово - вестник любви. Позвольте себе получить сообщение и почувствовать себя любимым. Позвольте Слову прочитать вас.

*Попросите о благодати быть тем, кого учит и формирует Слово Божье. Мне предлагается принять какое-то новое понимание? Что я услышал? Как это взаимодействует со мной? Как я отвечу?*

Вы можете сформировать краткую мысленную молитву вокруг своего ответа.

## **5. Быть / Contemplatio**

Оставайтесь в тишине вместе с тем, что вам откроется, доверяйте этому. Теперь начните движение от текста к тишине, от мысли - даже самой тонкой - к покою ума. Настало время прекратить любые размышления и позволить себе просто быть - с тем, что есть - зная, что Господь любит вас и желает для вас самого лучшего.

### **Завершающий шаг**

Позвольте вашей молитвенной формуле, вашей мантре, проявиться и произнесите ее - Ма-ра-на-фа. Вслушайтесь в нее. Отпустите все свои мысли и воображение. Вы можете сделать из этого завершающего этапа полноценную медитативную сессию, - но это может быть и практика на несколько минут, в зависимости от того, сколько у вас есть времени, и как была размещена Lectio Divina по отношению к вашей утренней или вечерней медитации.

## Заключительная молитва

Боже, Твое Слово живо и действенно.  
Оно просеивает все мысли и устремления нашего сердца.  
Оно все видит и все прощает.  
Пусть же Твое Слово станет плотью - во мне.  
Аминь.

*«Святой Бенедикт рассматривал lectio, духовное чтение, как неотъемлемую часть нашей христианской жизни. Цель lectio – помочь нам откликнуться на присутствие Бога в Его Слове. Lectio готовит нас к встрече с тайной Божией – тайне, которую «не видел глаз и не слышало ухо». Преображающее движение в этой практике осуществляется благодаря искупительной любви Иисуса, с которой мы встречаемся, когда наш дух полностью открывается для Его жизни, высвобождающейся в наших сердцах».*  
(о.Джон Мейн OSB «Община Любви»)