

Дом во Христе – путь духовных упражнений

Обложка: Беттина¹



ETG Zürich, март 2026

¹ Это перевод, выполненный ИИ, и он может содержать ошибки.

Что такое духовные упражнения?

«Не обилие знаний насыщает и удовлетворяет душу, но внутреннее ощущение и вкус вещей».
(Игнатий Лойола, Духовные упражнения, примечание 2)²

Духовные упражнения («экзерциции») — это приглашение практиковать свою веру. Они не стремятся создать дополнительное пространство для достижений, но пространство внимания: к Богу, к собственной жизни и к тому, что происходит между этим.

В центре — не стремление как можно больше понять или произвести, а научиться воспринимать. Духовные упражнения исходят из того, что Бог уже присутствует — и что мы можем учиться обращаться к Нему.

Многие знают для этого понятие «тихого времени». Оно играет важную роль для многих людей: как время чтения Библии, молитвы, личного благочестия. Духовные упражнения не противопоставляются этому. Однако они делают иной акцент. В то время как тихое время часто строится как время активного чтения и молитвы, духовные упражнения сильнее подчеркивают принятие.

Поэтому духовные упражнения устроены просто, повторяемо и приближены к повседневной жизни. Также могут присутствовать беспокойство, сопротивление или пустота. Всё, что появляется, может быть принесено перед Богом. Так духовные упражнения становятся путем, на котором вера не только осмысливается или переживается, но проживается — посреди повседневности, шаг за шагом.

Введение в ежедневный порядок молитвы

Ежедневные молитвы построены как духовные упражнения. Они приглашают каждый день на ограниченное время сознательно обращаться к Богу. Каждая неделя имеет общую тему, которая раскрывается в пяти взаимосвязанных днях. Отдельные шаги намеренно повторяются, чтобы создать пространство восприятия и изменения.

Для ежедневной молитвы я рекомендую 20 минут. Важнее не продолжительность, а внутреннее отношение: не нужно ничего достигать — достаточно быть.

² Игнатий Лойола (1491–1556), основатель ордена иезуитов, разработал «Духовные упражнения» как путь духовного различения. Это не теоретическая теология, а отработанная практика слушания, молитвы и принятия решений перед Богом. Изначально они задумывались как многонедельный сопровождаемый процесс, в котором человек заново упорядочивает свою жизнь в свете Христа.

Каждая молитва следует тем же шести шагам:

1. Приход — телесное упражнение и начальная молитва
2. Слово Писания
3. Богословский импульс
4. Упражнение (экзерциция)
5. Молитва
6. Упражнение для повседневной жизни

Можешь использовать блокнот, чтобы в течение этих недель записывать происходящее внутри тебя. Это углубляет духовные процессы и помогает сделать твой рост более устойчивым. Также время от времени подумай, чем ты хотел бы поделиться в своей группе размышления.

1. Приход

Утихнуть — телесное упражнение

Человек — это единство тела, души и духа. Поэтому вера — не только дело мышления или чувств, но касается всего человека. Уже в Библии видно, что люди сознательно включают тело в молитву: стоя или на коленях, со сложенными или поднятыми руками.

В Новом Завете тело, особенно в контрасте с греческими философиями, получает важное значение: то, что мы делаем телесно, имеет значение для нашей веры — вплоть до вечности. Если острота нашего ума отличает нас от животных, то телесное восприятие отличает нас от ИИ. Всё, что мы воспринимаем, мы воспринимаем через чувства. Всё, что выражаем — через тело.

Простое телесное упражнение помогает успокоиться и прийти в настоящий момент. Тело не отключается, а осознаётся — и внутренний мир может стать тише.

Упражнение:

Я осознаю, как я сижу или стою.

Я чувствую землю под своими ногами или стул, который меня держит.

Я 4–5 раз спокойно и осознанно вдыхаю и выдыхаю.

Дыхание — начальная молитва

В начальной молитве я внутренне направляюсь к Богу. Мне не нужно ничего формулировать или объяснять. Достаточно короткой фразы или тихого присутствия. Эта молитва обозначает переход от повседневности ко времени перед Богом.

В свободно-церковной традиции мы обычно молимся свободно. Но в определённых ситуациях может быть полезна заранее сформулированная молитва:

Господь мой и Бог мой,
забери у меня всё, что мешает мне идти к Тебе.
Господь мой и Бог мой,
дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.
Господь мой и Бог мой,
забери меня у меня самого и сделай меня полностью принадлежащим Тебе.
(Николай Флойский)

2. Чтение Писания

В этом материале библейские тексты, как правило, довольно короткие. Их цель — не анализ или толкование, а слушание. Может быть полезно читать текст медленно, несколько раз или вслух. Одно слово или одно предложение может остаться с тобой. Позволь внутренним образам появляться, особенно при абстрактных понятиях, таких как любовь, радость, прощение, а также в процессе — чуждость³ и дом.

Божественные истины прежде всего должны не пониматься, а действовать внутри нас. В этом Мария является для нас примером, когда она сохраняла слова непонятого ангельского послания и вновь и вновь размышляла о них в своём сердце.

3. Чтение богословского импульса

Каждый библейский текст имеет послание, которое раскрывается в контексте. Богословский импульс — это толкование текста в его библейском контексте. Он служит помощью в толковании, чтобы избежать возможных богословских заблуждений.

Импульс мягко вводит в тему дня. Он не хочет поучать, а открывает перспективу и углубляет восприятие. Не каждый импульс обращается к каждому. Достаточно того, что откликается.

³ Чуждость означает человеческий опыт ощущения непонимания и непринятия. Пётр при этом не имеет в виду социальную изоляцию или культурное отчуждение, а то, что христиане в состоянии чуждости находят свою истинную родину у Бога (1 Петр. 1:1; 2:11).

4. Упражнение (экзерциция)

В центре каждой молитвы находится конкретное упражнение. Оно может быть биографическим, телесным или духовным. Упражнения помогают связать собственную жизнь со Словом Писания. Здесь нет «правильно» или «неправильно».

Некоторые упражнения могут быть для некоторых людей эмоционально сильными или даже подавляющими. Сам оценивай свои границы. Отдельные части можно пропускать. Духовные упражнения полезны для духовных изменений, но не заменяют пастырское сопровождение или терапию.

5. Молитва

Молитва завершается молитвой. Это может быть заранее сформулированная молитва или тихое пребывание перед Богом. Молитва собирает всё пережитое и передаёт это Богу.

6. Упражнение для повседневной жизни

Ежедневная молитва заканчивается не заданием, а внутренним отношением, которое переносится в день. Речь идёт о том, чтобы практиковать это отношение. В центре — процесс, а не результат. Неудачи — часть этого процесса. Ты несёшь это отношение в свою повседневную жизнь.

Дом во Христе

В марте 2026 года ETG Zürich вместе отправляется в духовное путешествие. В течение четырёх недель мы будем практиковать ежедневные духовные упражнения, встречаться в группах размышления и праздновать пять богослужений вокруг темы дома — темы, которая глубоко затрагивает многих из нас.

Тема: Дом во Христе

Когда мы говорим о доме во Христе, мы имеем в виду центр христианской идентичности: наша глубочайшая принадлежность основана не на происхождении, достижениях, согласии или близости, но на Самом Христе.

Этот дом не отменяет реальную чуждость, но несёт её — будь то через миграцию, жизненные переломы, личность или веру в секулярной среде.

Подход: духовные упражнения

Чтобы достойно подойти к этой теме, мы сознательно выбираем путь духовных упражнений. Они не приглашают к быстрым толкованиям или готовым ответам, но к вниманию, тишине и восприятию.

В простых, повторяющихся формах они помогают смотреть на свою жизнь перед Богом и позволять Ему обращаться к нам. Духовные упражнения особенно подходят для темы дома, потому что они не останавливаются на мыслях или чувствах, но понимают веру как то, что нужно практиковать — в повседневности, в теле, в отношениях.

Библейские импульсы: 1-е послание Петра

Библейской основой этого пути является 1-е послание Петра. Оно обращено к «пришельцам в рассеянии» и говорит к людям, которые не чувствуют себя естественно принадлежащими.

Пётр не скрывает чуждость, но воспринимает её всерьёз — и соединяет её с сильным обетованием: во Христе эти чужие избранные, обрели дом и посланы.

Послание удерживает вместе оба аспекта: реалистичное восприятие мира и глубокое укоренение во Христе.

Богословские импульсы Дитриха Бонхёффера

1-е послание Петра подчёркивает укоренённость во Христе — Бонхёффер помогает мыслить эту укоренённость в общинном измерении.

Его мысли помогут нам скорректировать ложные ожидания от общины: дом — не идеальное состояние, а община — не слияние. Бонхёффер напоминает, что христианская община живёт только тем, что Христос совершил для всех нас — и именно в этом становятся возможными свобода, честность и любовь.

Приглашение в личный путь

Я приглашаю вас отправиться вместе в этот духовный путь. Лично. И вместе.

Как община и как все, кто хочет идти вместе.

Чтобы ETG Zürich всё больше становилась местом, где разные люди могут находить дом — укоренённые во Христе, открытые друг для друга и ответственные в этом мире. Soli Deo Gloria!

Ваш пастор

Михаэль Фот, Цюрих, февраль 2026

Четыре темы недель

4 недели следуют структуре: восприятие → обетование → упорядочивание → практика

Неделя 1 – Восприятие чуждости

Замечать, как ощущение чуждости проявляется в нашей жизни — экзистенциально, социально, духовно. Не объясняя и не исправляя, чуждость приносится перед Богом и проживается.

Неделя 2 – Получить обетование дома во Христе

Практикуется обетование быть избранными и укоренёнными во Христе. Дом переживается как дар благодати, дающий опору даже среди чуждости и давления.

Неделя 3 – Следы дома: по-новому читать происхождение

Рассматривается собственная биография: происхождение, влияния, воспоминания. Происхождение не отрицается, но переосмысливается во свете Христа и воспринимается как ресурс для дома.

Неделя 4 – Практиковать дом

Дом практикуется в повседневной жизни и в отношениях. Укоренённые люди созидают общину, живут ответственно и благословляюще, не ориентируясь на слияние или достижения.

Неделя 1: Осознание чуждости



Вступление к неделе

Первое послание Петра обращается к людям, которые живут как чужие – не только в пространственном смысле, но и экзистенциально.

Не все переживают чуждость одинаково. Некоторые знают её через миграцию, другие через жизненные переломы, свою веру, личность или через изменения в обществе.

На этой неделе речь идёт не о том, чтобы объяснять или преодолевать чуждость, а о том, чтобы её осознавать и приносить перед Богом.

Дом в Христе не устраняет чуждость. Он её упорядочивает.

Используйте блокнот, чтобы фиксировать на этой неделе то, что происходит внутри вас.

День 1, день подготовки – найти своё место

1. Приезд

Сядьте прямо. Положите руки на колени.
Почувствуйте, как тело вас поддерживает.
Сделайте 4–5 спокойных, осознанных вдохов и выдохов.

Молитва:

Господь мой и Бог мой,
возьми всё от меня, что мешает мне быть с Тобой.
Господь мой и Бог мой,
дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.
Господь мой и Бог мой,
возьми меня у меня самого и сделай меня полностью Своим.
Аминь.

2. Слово Писания

И, проснувшись от сна, сказал Иаков: воистину, Господь на этом месте, и я не знал!... Здесь ничто иное, как дом Божий, и здесь врата небес.
(Бытие 28:16–17)

3. Теологическое размышление

Пройдите по своей квартире, по комнате. Смотрите глазами открытыми. Пусть всё остаётся, как есть; не начинайте убирать или упорядочивать. Найдите место, где вы будете проводить своё молитвенное время в ближайшие недели. Где вы можете быть без помех и чувствовать себя комфортно? Где вы сможете сосредоточиться? Выберите удобный стул, на котором можно сидеть бодро и внимательно, и займитесь своим местом. Прочитайте ещё раз текст из Бытия 28:16.

Эти слова произнёс Иаков после того, как проснулся от сна. Во сне он видел лестницу, которая простиралась от места его сна до неба.

По этой «небесной лестнице» ангелы поднимаются и спускаются (Бытие 28:10–22). Сам Яхве обещает быть с ним и поддерживать его.

Когда вы будете молиться и размышлять над словом Божиим в ближайшие недели, доверяйте, что Бог будет присутствовать и в вашем месте.

4. Упражнение

Вообразите место, которое вы выбрали для молитвы, как место, где присутствует Бог. Лестница, соединяющая ваше место с небом, с «вратами небес», широко открытыми. Проведите несколько минут с этим образом.

5. Молитва

Господь,
благодарю Тебя за то, что сейчас стало для меня важным, и прошу Твоего руководства на протяжении дня.
Аминь.

День 2, день подготовки – найти своё время

1. Приезд

Сядьте прямо. Положите руки на колени.

Почувствуйте, как тело вас поддерживает.

Сделайте 4–5 спокойных, осознанных вдохов и выдохов.

Молитва:

Господь мой и Бог мой,

возьми всё от меня, что мешает мне быть с Тобой.

Господь мой и Бог мой,

дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.

Господь мой и Бог мой,

возьми меня у меня самого и сделай меня полностью Своим.

Аминь.

2. Слово Писания

И собрались апостолы к Иисусу и рассказали Ему всё, что сделали и чему учили. И Он сказал им: идите вы одни в уединённое место и отдохните немного; ибо многие приходили и уходили, и времени на еду у них не было. И они отплыли на лодке в уединённое место сами.

(Марка 6:30–32)

Будьте благоразумны и трезвы, чтобы ничто не мешало вашей молитве.

(1 Петра 4:7)

3. Теологическое размышление

То, произойдет ли что-то в следующие недели пути духовных упражнений, зависит от того, насколько вам удастся выделять время для тишины и молитвы почти каждый день. Рекомендуется минимум 20 минут. Сегодняшнее упражнение поможет найти подходящее время.

Просмотрите свой распорядок дня: в какое время вы сможете в ближайшие недели проводить время тишины с Богом? Желательно, чтобы это время было в одно и то же место в распорядке дня. Чтобы защитить это окно, может быть полезно обсудить его с семьёй или соседями.

Прочитайте ещё раз оба текста.

Иисус приглашает учеников в разгар всех забот и дел отдохнуть с Ним в уединённом месте. Ежедневная половина часа в ближайшие недели также станет таким «приходом к Иисусу» и «отдыхом у Него». Представьте, что Иисус приглашает вас так же. Повторите Его слова несколько раз и воспринимайте их как личное приглашение: «Приди ко Мне и отдохни немного».

4. Упражнение

Придите к Нему и отдохните у Него. Позвольте несколько минут утешать и ободрять себя мыслью: вам не нужно ничего говорить или думать, просто быть с Иисусом. Его присутствие окутывает вас.

5. Молитва

Дорогой Господь Иисус,

благодарю Тебя за приглашение к отдыху. Прошу, чтобы время тишины с Тобой стало временем встречи с Тобой и внутреннего покоя.

Аминь.

День 3 – Осознание истории народа Божьего

1. Приезд

Сядьте прямо. Положите руки на колени.

Почувствуйте, как тело вас поддерживает.

Сделайте 4–5 спокойных, осознанных вдохов и выдохов.

Молитва:

Господь мой и Бог мой,

возьми всё от меня, что мешает мне быть с Тобой.

Господь мой и Бог мой,

дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.

Господь мой и Бог мой,

возьми меня у меня самого и сделай меня полностью Своим.

Аминь.

2. Слово Писания

Возврати нас, Господи, к Себе, и мы возвратимся; обнови наши дни, как прежде.

(Плач Иеремии 5:21)

3. Теологическое размышление

Бог дал Своему народу Ханаан как родину. Но их мир («шалом») был нарушен: между Богом и людьми через идолопоклонство, между людьми через социальную несправедливость.

Многочисленные пророки призывали к покаянию и предупреждали об угрозе беды.

Но вместо того чтобы обратиться к своему Освободителю-Богу, Израиль искал

защиты у политических союзников. Так в VI веке до н.э. влиятельная часть

населения Израиля была уведена в Вавилон. Но даже в изгнании Бог не был далеко.

Библия рассказывает о изгнании как о следствии нарушенных отношений с Богом.

При этом мы знаем: не каждая форма чуждости является личной виной.

С момента первой отчуждённости человека от Бога мир живёт в этом напряжении.

Поэтому мы знаем чуждость – даже там, где мы сами ничего не сделали

неправильно. В чужбине люди оплакивали свою судьбу, плен и то, что они так

далеко от дома (текущий библейский текст).

4. Упражнение

Встаньте на место еврейской, депортированной личности, которая уже долго живёт

в изгнании. Выберите персонажа, находящегося в похожей жизненной ситуации на

вашу: например, молодая мать или пожилой человек с большим опытом работы.

Почувствуйте в этой роли тоску, заложенную в словах: «Возврати нас, Господи, к

Себе, и мы возвратимся...»

5. Молитва

Дорогой Отец Небесный,

Меня трогает Твоя история с Твоим народом. Со всеми моими чувствами,

впечатлениями и мыслями я прихожу к Тебе и отдаю их Тебе.

Аминь.

6. Упражнение для повседневной жизни

Многие люди время от времени чувствуют себя чужими. Сегодня относитесь к другому человеку с установкой: «И ты в пути».

День 4 – Обращение к чужим

1. Приезд

Сядьте прямо. Положите руки на колени.
Почувствуйте, как тело вас поддерживает.
Сделайте 4–5 спокойных, осознанных вдохов и выдохов.

Молитва:

Господь мой и Бог мой,
возьми всё от меня, что мешает мне быть с Тобой.
Господь мой и Бог мой,
дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.
Господь мой и Бог мой,
возьми меня у меня самого и сделай меня полностью Своим.
Аминь.

2. Слово Писания

«...к чужеземцам в рассеянии...»

(1 Петра 1:1)

3. Теологическое размышление

С указом Кира, примерно через 70⁴ лет после разрушения Иерусалима вавилонянами, иудеям разрешили вернуться домой. Было несколько волн возвращения, но некоторые и вовсе не хотели возвращаться, из-за жизни, которую они построили. Израиль никогда не вернулся из изгнания целиком. Во времена Иисуса более половины иудеев жили в диаспоре («рассеянии»). Римские провинции в Малой Азии (современная Турция) были межкультурным плавильным котлом. Верующие жили далеко от родины в месте, которое они сделали своим домом. Эти условия осознаёт Пётр и принимает их. Особенно интересно: Пётр обращается ко всем верующим как к «чужеземцам в рассеянии», включая языческих христиан, которые фактически не разделяют еврейскую историю.

4. Упражнение

Позвольте слову «чужеземцы» отозваться в вас.
Где в вашей жизни вы чувствуете себя чужими – внешне или внутренне? Даже близкие люди могут быть вам чужими.
Останьтесь с конкретным образом или чувством.
Не пытайтесь отвечать. Просто наблюдайте, что проявляется.
Побывать в тишине 2–3 минуты. После этого, при желании, запишите свои наблюдения.

5. Молитва

Господи, иногда я чувствую себя чужим здесь. Мне кажется, что меня не понимают, что я должен постоянно объяснять себя и бороться за свои ценности. Я приношу Тебе эти чувства, зная, что Ты меня знаешь. Аминь.

6. Упражнение для повседневной жизни

Сегодня сознательно обратите внимание на момент, когда вы чувствуете себя не совсем принадлежащим.

⁴ Изгнание не имело чёткого начала и конца; цифра в 70 лет подходит, если считать от завоевания Иерусалима Навуходоносором в 587 г. до первых возвращающихся под предводительством Серуббалея в 517 г. до н.э. Ранее уже было завоевание и пленение Северного царства, указ Кира — 539 г. до н.э., а Неемия (строительство стены) вернулся значительно позже, в 450 г. до н.э. Символически 70 лет изгнания означают завершённый цикл чуждости, за которым следует обновление.

День 5 – Куда меня занесла жизнь

1. Приезд

Сядьте прямо. Положите руки на колени.

Почувствуйте, как тело вас поддерживает.

Сделайте 4–5 спокойных, осознанных вдохов и выдохов.

Молитва:

Господь мой и Бог мой,

возьми всё от меня, что мешает мне быть с Тобой.

Господь мой и Бог мой,

дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.

Господь мой и Бог мой,

возьми меня у меня самого и сделай меня полностью Своим.

Аминь.

2. Слово Писания

«...к чужеземцам в рассеянии в Понте, Галатии, Каппадокии, Азии и Вифинии...»

(1 Петра 1:1)

3. Теологическое размышление

Из Вавилона еврейские группы продолжали двигаться, иногда сознательно и добровольно, иногда им не оставалось ничего, кроме как идти.

Указанные места описывают больше, чем географию.

Они рассказывают о жизненных путях, которые не всегда были запланированы.

Некоторые вещи в жизни вы не выбирали.

Жизнь заносит вас в места – внешне или внутренне.

4. Упражнение

Вспомните место или период жизни, когда вы не чувствовали себя полностью дома.

• Куда жизнь вас занесла?

• Это было пространственно, социально, духовно?

Останьтесь с одним моментом. Почувствуйте чувство, связанное с ним.

Тишина. После этого при желании запишите свои впечатления.

5. Молитва

Господи,

Ты знаешь пути, которые я не выбирал.

Я приношу Тебе это место.

Аминь.

6. Упражнение для повседневной жизни

Сегодня замечайте, где то, что для вас важно, или ваши ценности, не понимаются другими.

День 6 – Завершение недели

1. Приезд

Сядьте прямо. Положите руки на колени.

Почувствуйте, как тело вас поддерживает.

Сделайте 4–5 спокойных, осознанных вдохов и выдохов.

Молитва:

Господь мой и Бог мой,

возьми всё от меня, что мешает мне быть с Тобой.

Господь мой и Бог мой,

дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.

Господь мой и Бог мой,

возьми меня у меня самого и сделай меня полностью Своим.

Аминь.

2. Теологическое размышление

Сегодня день повторения и углубления.

Чуждость – часть вашей жизни.

Во Христе вам не нужно её подавлять.

Вы можете приносить её перед Богом – и видеть свою историю заново.

3. Упражнение

Оглянитесь на эту неделю:

- Где вы столкнулись с чуждостью?

- Где вы поняли, что не принадлежите автоматически?

- Что вызвало это осознание в вас?

Зафиксируйте мысль или образ – без необходимости объяснять или решать.

Оглянитесь на всю свою жизнь.

Может быть полезно изобразить её на временной линии (блокнот!), чтобы отметить моменты или ситуации,

- где вы чувствовали себя дома,
- где вы чувствовали себя чужими.

Задайте себе вопросы:

- Что меня поддерживало в моменты чуждости?
- Какое влияние имела моя вера?
- Где сегодня я желаю новой родины?

Подумайте уже сейчас, чем вы хотели бы поделиться со своей группой для размышлений.

4. Молитва

Отец Небесный, я приношу Тебе ход своей жизни.

Благодарю Тебя за времена, когда я чувствовал себя дома.

Я жалею Тебе о временах, когда я чувствовал себя чужим.

Я черпаю силу из того, что Ты поддерживаешь меня через чуждость. Аминь.

5. Упражнение для повседневной жизни

Идите в новую неделю как человек, который осознаёт чуждость, не убегая от неё.

Полная родина ещё не видна повсюду – но она обещана.

Неделя 2: Христос дарует тебе дом



Вступление к неделе

На первой неделе основное внимание было уделено ощущению чуждости.

На этой неделе речь идет о подтверждении: ты дома во Христе.

Дом во Христе — это не отсутствие чуждости, а место, где ты способен её выносить.

Бог обращается к людям в изгнании как к избранным. Во Христе их возвращают домой.

Дом — это прежде всего не чувство или состояние, а дар благодати.

Сам Христос становится местом принадлежности.

Эта вторая неделя подчеркивает, что дом принимается как дар от Христа.

Веди также на этой неделе дневник, фиксируя свои ощущения.

День 1 – Обращение к избранным

1. Приезд

Сядьте прямо. Положите руки на колени.
Почувствуйте, как тело вас поддерживает.
Сделайте 4–5 спокойных, осознанных вдохов и выдохов.

Молитва:

Господь мой и Бог мой,
возьми всё от меня, что мешает мне быть с Тобой.
Господь мой и Бог мой,
дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.
Господь мой и Бог мой,
возьми меня у меня самого и сделай меня полностью Своим.
Аминь.

2. Слово Писания

«Отец по Своему предведению избрал вас, через освящение Духом, для послушания Иисусу Христу и для омыwania кровью Его.»
(1 Петра 1:2)

3. Теологическое размышление

Бог, твой Создатель, избрал тебя быть дома у Него. Он понимает тебя, сопереживает и благоволит к тебе. Его Дух делает тебя способным доверять Христу.

Пётр пишет, что ты очищен кровью Христа. Христос — Слово Божие. Оно одновременно говорит тебе о твоей вине и праведности. Даже там, где ты не чувствуешь себя ни виновным, ни праведным, оно говорит тебе истину. Слово Божие открывает то, чего ты сам не видишь. Оно говорит правду о твоей жизни — даже там, где ты сам обманываешь себя.⁵

Ты живёшь полностью из Слова Божьего о себе в вере в Божье обетование — будь оно разоблачением или оправданием. Дом во Христе — это обетование с действием: оно меняет взгляд на жизнь, ты смотришь на жизнь через новые очки.

4. Упражнение

Позволь себе услышать: «Во мне самом я грешнее, чем когда-либо думал. Но во Христе я любимее, чем когда-либо мечтал».⁶
Задержись на той части, которая тебе ближе всего к чуждому.

5. Молитва

Боже,
ты знаешь меня прежде, чем я сам себя понимаю.
Пусть Твоё обетование найдёт место во мне,
чтобы моя жизнь звучала как отклик Твоей любви.
Аминь.

6. Упражнение для повседневной жизни

Иди в этот день с мыслью:
«Божье обетование поддерживает меня».
Пусть это сегодня влияет на твои решения и разговоры.

⁵ Дитрих Бонхёффер в продолжение реформаторов. Все цитаты Бонхёффера в этих упражнениях взяты из книги «Общая жизнь» (Gemeinsames Leben).

⁶ Тимоти Келлер, «Центр Церкви» (Center Church).

День 2 – Христос как место

1. Приезд

Сядьте прямо. Положите руки на колени.
Почувствуйте, как тело вас поддерживает.
Сделайте 4–5 спокойных, осознанных вдохов и выдохов.

Молитва:

Господь мой и Бог мой,
возьми всё от меня, что мешает мне быть с Тобой.
Господь мой и Бог мой,
дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.
Господь мой и Бог мой,
возьми меня у меня самого и сделай меня полностью Своим.

Аминь.

2. Слово Писания

«... который возродил нас к живой надежде воскресением Иисуса Христа из мёртвых...»

(1 Петра 1:3)

3. Теологическое размышление

Какой дом Христос хочет создать для тебя? Место, где ты желанный. Там ты не чужой и не гость. Там ты можешь быть собой, без постоянного чувства, что с тобой что-то не так. Критика и исправление исходят из любви.⁷ Дом связан с отношениями, которые соединяют тебя с любимыми. Через эту связь ты чувствуешь себя безопасно, можешь быть собой, участвовать и знаешь, что тебя поддерживают.

Христос приглашает тебя сделать отношения с Ним определяющими для жизни. С Ним ты можешь быть, да, именно «собой». И Он тебя поддерживает. В этом смысле Христос становится твоим домом. Этот дом — жизненная реальность, созданная Христом через Его воскресение. Дар, который Он тебе предлагает.

4. Упражнение

Христос понимает твою чуждость — Он сам был чужим.

Христос знает, что значит объяснять себя — Его тоже не понимали.

Христос сопереживает, где я чувствую себя отвергнутым — Он был отвергнут.

Христос знает, что значит бороться за ценности — Он отдал жизнь в послушании Богу.

Для тебя. Чтобы ты мог быть дома у Него.

Где ты уже ощущаешь дом в отношениях с Христом?

Ты можешь учиться ставить Христа в центр своей жизни.

В Нем ты можешь отдыхать. Быть дома.

5. Молитва

Христос, Ты воскрес.

И через это вводишь меня в Свою реальность.

Спасибо, что создаёшь для меня новый дом. Аминь.

6. Упражнение для повседневной жизни

Представь, что в Христе ты сегодня можешь быть таким, каким Бог задумал тебя — полностью собой.

Принеси это в решение или разговор сегодня.

⁷ Ханс-Петер Мумсен о библейском тексте на 25.12.2025. Просмотрено на сайте losung.nahamleben.de 10 февраля 2026 года.

День 3 – Наследие, которое остаётся

1. Приезд

Сядьте прямо. Положите руки на колени.

Почувствуйте, как тело вас поддерживает.

Сделайте 4–5 спокойных, осознанных вдохов и выдохов.

Молитва:

Господь мой и Бог мой,

возьми всё от меня, что мешает мне быть с Тобой.

Господь мой и Бог мой,

дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.

Господь мой и Бог мой,

возьми меня у меня самого и сделай меня полностью Своим.

Аминь.

2. Слово Писания

«Мы родились вновь... к наследию, которое непорочно, нетленно и несокруσιμο⁸...»

(1 Петра 1:4)

3. Теологическое размышление

Твоя жизненная история не начинается нейтрально. Ты рождаешься в определённые обстоятельства — семья, культура, возможности и ограничения. Одни пути кажутся широкими, другие узкими. Так люди идут по миру: одни согнуты, другие высокомерны. Одни уступают, другие считают, что им всё принадлежит.

Но Пётр говорит о втором рождении: через воскресение Христа ты «рожден заново» — призван в новое происхождение. Твоя глубочайшая идентичность больше не зависит от того, что дала или утаила тебе жизнь. Она основана на Христе.

Во Христе центр твоей жизни смещается: не твоя исходная позиция определяет твою ценность. Бог сам дарует тебе наследие. Это наследие — отношения, твёрдое обетование: ты принадлежишь семье Божьей. Это наследие не заслужено, оно даруется. Тебе не нужно его завоёвывать, и никто не может его отнять.

В жизни могут оставаться несправедливости, границы или раны. Но они не имеют последнего слова о тебе. Твоя глубочайшая родина — в том, что Христос приготовил для тебя — и никто не может это отнять.

4. Упражнение

Возьми время для этих вопросов:

- Откуда ты черпаешь чувство принадлежности?
- Что из этого уязвимо или временно?

Ничего не фиксируй — положи это Богу. Тишина.

⁸ Это означает, что Божье ободрение для нас остаётся вечным в одинаковой мере, потому что оно гарантировано Им. Ничто не может ему навредить.

5. Молитва

Боже,

я приношу Тебе своё стремление к принадлежности.

Научи меня принимать Твой дар.

Аминь.

6. Упражнение для повседневной жизни

Для творческих: создайте молитвенное место символически как обещанный дом.

Для духовных: благословите своё место молитвы «мой дом — у Христа». Возьмите что-то из этого места с собой на день.

Для смелых: отпустите то, что обеспечивало бы принадлежность или статус — в своём темпе.

День 4 – Через огонь

1. Приезд

Сядьте прямо. Положите руки на колени.

Почувствуйте, как тело вас поддерживает.

Сделайте 4–5 спокойных, осознанных вдохов и выдохов.

Молитва:

Господь мой и Бог мой,

возьми всё от меня, что мешает мне быть с Тобой.

Господь мой и Бог мой,

дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.

Господь мой и Бог мой,

возьми меня у меня самого и сделай меня полностью Своим.

Аминь.

2. Слово Писания

«Бог готов явить спасение в последний раз. И тогда Он сохранит вас силой, которая действует через веру. Радуйтесь, хотя теперь, если нужно, придётся перенести разнообразные испытания и страдания. Эти испытания дают вам возможность проявить веру. Как золото очищается в огне, так они выявляют, что действительно держит. И когда Иисус Христос явится в славе, вы получите похвалу, честь и славу.»

(1 Петра 1:5-7)

3. Теологическое размышление

Пётр говорит об огне искушений.

Тот, кто в огне, сначала не спрашивает о смысле. Он спрашивает: есть ли что-то, что меня удержит?⁹

Дом во Христе — не защита от жара,

а причина, которая не сгорает.

Испытания становятся проверкой, когда нужно отпустить то, что давало

безопасность, и научиться доверять Богу заново. И Бог проводит тебя через это.

Не твоя выдержка — источник надежды.

Не твоя духовная стабильность. Не твоя внутренняя сила.

Сила Божья сохраняет тебя.

Испытание не разрушает веру, оно её очищает.

Как золото очищается в огне, так вера обнажается до сути.

Не каждое искушение — результат твоих ошибок. Не каждое пламя — наказание.

Многое — следствие сломанного мира.

Но ничто не отнимает тебя из руки Бога.

Чуждость остаётся, но она становится местом углубления.

И в конце — не огонь, а похвала, слава и честь при пршествии Христа.

4. Упражнение

• Что удерживало тебя в бурях жизни — несмотря ни на что?

• Где ты сейчас испытываешь трудности? Где ощущаешь неуверенность?

• Что через это становится явным в твоей вере?

Положи эту ситуацию под Божью опеку: «Ты держишь меня — и здесь». Тишина.

⁹ При переживании травматических событий ищите пастырскую (духовную) поддержку.

5. **Молитва**

Господь Иисус Христос,

ты знаешь огонь моей жизни.

Ты знаешь мои сомнения, печаль или гнев, мои вопросы.

Сохрани мою веру.

Не я держу Тебя — держи Ты меня.

Очисти то, что нечисто. Укрепи то, что слабо.

Аминь.

6. **Упражнение для повседневной жизни**

Если сегодня появится трудность, говори про себя: «Меня сохраняют».

И, возможно, передай это ободрение дальше.

День 5 – Радость в невидимом Христе

1. Приезд

Сядьте прямо. Положите руки на колени.

Почувствуйте, как тело вас поддерживает.

Сделайте 4–5 спокойных, осознанных вдохов и выдохов.

Молитва:

Господь мой и Бог мой,

возьми всё от меня, что мешает мне быть с Тобой.

Господь мой и Бог мой,

дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.

Господь мой и Бог мой,

возьми меня у меня самого и сделай меня полностью Своим.

Аминь.

2. Слово Писания

«Вы любите Его, хотя не видели Его. Вы верите в Него, хотя пока не видите Его, и радуетесь радостью неизреченной и славной, достигая цели вашей веры — спасения души вашей.»

(1 Петра 1:8-9)

3. Теологическое размышление

Адресаты Петра не видели Иисуса телесно.

Они живут в промежутке: Христос воскрес — но ещё не видим.

И всё же: они любят Его.

Христианская вера не живёт видимостью, а отношениями.

Эта любовь — не эмоциональный порыв.

И, возможно, эта радость в данный момент скорее тихая верность.

Она — доверие. Она — ориентация. Она — внутренняя привязанность.

Из этого рождается радость. Радость, которую Пётр называет «невыразимой и славной».

Не потому, что всё легко. А потому, что цель верна.

«...и достигаете цели вашей веры, спасения души».

Радость возникает там, где знаешь, куда ведёт путь.

Дом ещё скрыт. Христос ещё скрыт. Но Он реален.

И эта реальная, хотя и невидимая, присутствие поддерживает.

4. Упражнение

Прочитай 1 Петра 1:8–9 несколько раз. Закрой глаза. Медленно произнеси:

«Господь Иисус Христос, я люблю Тебя».

Не как достижение. А как отклик.

Почувствуй:

- Что мешает мне выразить эту любовь?

- Где она тихая, но настоящая?

Заверши время благодарностью.

5. **Молитва**

Невидимый Господь,
я не вижу Тебя — и всё же Ты принадлежишь мне.
Пусть моя любовь к Тебе растёт.

Не в зависимости от настроения или обстоятельств,
а основанная на Твоей верности.

Даруй мне радость,
которая исходит от Твоего присутствия.

Веди меня к цели моей веры.

Аминь.

6. **Упражнение для повседневной жизни**

Найди сегодня момент, чтобы внутренне настроиться на Христа.

Скажи про себя с улыбкой: «Ты здесь».

И поделись этой тихой улыбкой с другими.

День 6 – Завершение недели

1. Приезд

Сядьте прямо. Положите руки на колени.

Почувствуйте, как тело вас поддерживает.

Сделайте 4–5 спокойных, осознанных вдохов и выдохов.

Молитва:

Господь мой и Бог мой,

возьми всё от меня, что мешает мне быть с Тобой.

Господь мой и Бог мой,

дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.

Господь мой и Бог мой,

возьми меня у меня самого и сделай меня полностью Своим.

Аминь.

2. Теологическое размышление

Вторая неделя ввела тебя в новую идентичность:

Ты избран. Ты рожден заново.

У тебя есть нетленное наследие. Ты сохранён.

Ты любишь невидимого Христа.

Возможно, всё это пока не ощущается сильно.

Возможно, чуждость всё ещё ощутима.

Но Пётр меняет твой взгляд:

Твоя глубочайшая родина не в твоей ситуации. Она — в Божьем обетовании.

Христос ещё скрыт. Наследие ещё не видно. Мир ещё не исцелен.

Но ты уже принадлежишь тому, что остаётся.

Дом начинается в вере —

и будет завершён в откровении Иисуса Христа.

Дом во Христе — дар благодати.

Он поддерживает — даже в чуждости.

3. Упражнение

Возьми время для обзора недели.

Прочитай ещё раз 1 Петра 1:3–9 целиком. Особо почувствуй обетования.

Запиши:

- Что особенно тебя затронуло?

- Где ты почувствовал сопротивление? Какие вопросы остались открытыми?

- Какие желания, стремления, мечты пробудились в тебе?

Подумай уже сейчас, чем хочешь поделиться со своей группой для размышлений.

4. Молитва

Верный Бог,

Ты подтвердил мне на этой неделе, кто я во Христе.

Пусть эта истина глубже проникнет, чем мои чувства,

станет сильнее моих сомнений,

будет поддерживать больше, чем мои обстоятельства.

Сохрани меня в надежде

на будущий дом.

Аминь.

Неделя 3: Следы родины: пересмотр происхождения



Вступление к неделе

Иудеи и язычники-христиане в Первом послании Петра названы вместе народом Божиим. Для многих эта история изначально не была их собственной.

И всё же они могут сказать: «Эта история теперь и моя».

Родина во Христе означает:

Моя личная история больше не существует сама по себе.

Она встроена в более широкую историю Бога.

На этой неделе тебе предлагается прочитать своё происхождение заново — в свете Христа.

Где в твоей жизни отпечатались следы родины?

Что поддерживает тебя? Что связывает тебя?

Ты можешь взглянуть на свою историю —

с благодарностью и с горечью —

и поставить её под обещание Христа.

Эту неделю также полезно фиксировать свои переживания в блокноте.

День 1 – Введён в более широкую историю

1. Приезд

Сядь прямо. Положи руки на колени.

Почувствуй, как тело тебя поддерживает.

Сделай 4–5 осознанных спокойных вдохов и выдохов.

Молитва:

Господь мой и Бог мой,

возьми всё от меня, что мешает мне идти к Тебе.

Господь мой и Бог мой,

дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.

Господь мой и Бог мой,

возьми меня у меня самого и сделай меня полностью Своим.

Аминь.

2. Слово Писания

«Вы же — избранное племя, царственное священство, святой народ, особое достояние...»

(1 Петра 2:9)

3. Теологическое размышление

Уже Израиль пересматривал свою историю:

в тяжком страдании изгнания пророки укреплялись в вере, что Бог не отверг Своего народа — хотя так это казалось.

Они поняли: «Гнев Божий — проявление Его страстной любви к нам.

Мы Ему не безразличны».¹⁰

Послание об «избрании» первоначально пришло из истории Израиля.

И всё же Пётр обращается с ним к общинам, где живут также язычники-христиане.

Люди без еврейского происхождения включаются, как будто они всегда были частью народа Божьего.

Это не фальсификация истории. Это добавление.

Через Христа создаётся новая принадлежность.

Не по кровной линии. Не по культуре. А через веру.

И тебя включают.

Твоя история остаётся твоей историей, но больше не одна.

Она встроена в историю Бога со Своим народом.

Родина возникает там, где ты можешь сказать:

«Я принадлежу тому, что делает Бог».

¹⁰ См. Осии 11. Также Йоахим Иеремияс, «Гнев Бога, непопулярное утверждение о Боге в Ветхом Завете», в: Theologische Beiträge, 40-й год (2009), стр. 311–324.

4. Упражнение

Какая более широкая история формирует твоё самопонимание? Семья? Нация? Социальная среда? Образование? Профессия? Чувствуешь ли ты естественную причастность к Божьей истории — или скорее как гость?

Произнеси мысленно: «Эта история с Христом теперь и моя».

Побудь несколько минут с этим обещанием.

5. Молитва

Господь Иисус Христос,

Ты вводишь меня в Свой народ.

Не по моему происхождению,

а по Твоей благодати.

Научи меня принимать эту принадлежность.

Аминь.

6. Упражнение для повседневной жизни

Сегодня сознательно встретись с человеком, который кажется тебе чужим.

Помни: и тебя включили в эту историю.

День 2 – Происхождение остаётся, но оно больше не определяет всё

1. Приезд

Сядь прямо. Положи руки на колени.
Почувствуй, как тело тебя поддерживает.
Сделай 4–5 осознанных спокойных вдохов и выдохов.

Молитва:

Господь мой и Бог мой,
возьми всё от меня, что мешает мне идти к Тебе.
Господь мой и Бог мой,
дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.
Господь мой и Бог мой,
возьми меня у меня самого и сделай меня полностью Своим.

Аминь.

2. Слово Писания

«...вы знаете, что вы не искуплены тленным серебром или золотом от вашего прежнего образа жизни, который вы приняли от родителей ваших..., но драгоценной кровью Христа».

(1 Петра 1:18–19)

3. Теологическое размышление

Происхождение формирует нас. Семейные модели, ожидания и способы мышления продолжают действовать.

Не только хорошее передаётся. Страхи, молчание, конфликтные паттерны или давление к успеху могут передаваться через поколения.

Часто мы осознаём это лишь поздно, когда идём путями, которые на самом деле не наши.

Пётр говорит о «прежнем образе жизни». Мы серьёзно относимся к происхождению —

но не позволяем ему иметь последнее слово.

Искупление не означает, что прошлое стирается.

Оно ставится в новый свет.

Критерий — Христос.

Не всё, что ты унаследовал, истинно. Не всё, что ты усвоил, полезно.

Так же язычники-христиане должны были учиться:

Не их религиозное прошлое определяет их. И не происхождение делает их народом Божиим.

А Христос.

4. Упражнение

Вспомни влияние своего происхождения:

- Сила, которую ты получил.
- Бремя, которое тебя сопровождает.

Представь оба эти элемента перед Христом.

Спроси тихо: что может остаться? Что может быть переосмыслено?

5. Молитва

Христос, Ты знаешь мою историю.

Упорядочь то, что хаотично.

Сохрани то, что хорошо. Аминь.

6. Упражнение для повседневной жизни

Если старый паттерн появляется сегодня, остановись на мгновение и спроси: «Говорит ли здесь моё прежнее «я» — или Христос?»

День 3 – Чуждость как необходимое промежуточное время

1. Приезд

Сядь прямо. Положи руки на колени.
Почувствуй, как тело тебя поддерживает.
Сделай 4–5 осознанных спокойных вдохов и выдохов.

Молитва:

Господь мой и Бог мой,
возьми всё от меня, что мешает мне идти к Тебе.
Господь мой и Бог мой,
дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.
Господь мой и Бог мой,
возьми меня у меня самого и сделай меня полностью Своим.
Аминь.

2. Слово Писания

«Ведите жизнь с благоговением перед Богом, пока вы здесь в чужбине».
(1 Петра 1:17)
«Возлюбленные, вы странники и пришельцы в этом мире».
(1 Петра 2:11)

3. Теологическое размышление

Пётр называет христианскую жизнь временем «в чужбине».
Чуждость — не случайность. Она часть пути.
Христос выводит тебя из некоторых чужбин в родину,
но ты остаёшься чужим в этом мире, как и Христос сам был чужаком.
Не в последнюю очередь потому, что в Христе ты не соответствуешь мышлению
этого мира.
Так же, как Христос даёт тебе родину, быть христианином делает тебя чужим
здесь.
Именно в чуждости ты ощущаешь Христа и живёшь им.
Именно в чуждости открываешь родину во Христе.
Язычники-христиане жили между мирами:
Не полностью частью своей старой религиозной среды. Не идентичны еврейской
традиции.
И всё же — часть народа Божьего.
Чуждость может причинять боль. Но она также может очищать.
Идеальной, безконфликтной родины нет. Некоторые не испытывают родины даже в
семье или общине.
Но Христос становится родиной — особенно в напряжении.

4. Упражнение

Где ты сейчас ощущаешь чуждость?

- В окружении?
- В семье?
- В себе самом?

Не откладывай чуждость как проблему. Спроси: что она показывает?

5. Молитва

Боже, в чужбине удержи меня.
Не дай убежать от того, что ведёт меня к Тебе. Аминь.

6. Упражнение для повседневной жизни

Если сегодня почувствуешь раздражение,
произнеси про себя:
«Это тоже часть моего пути с Христом».

День 4 – Новое братство

1. Приезд

Сядь прямо. Положи руки на колени.

Почувствуй, как тело тебя поддерживает.

Сделай 4–5 осознанных спокойных вдохов и выдохов.

Молитва:

Господь мой и Бог мой,

возьми всё от меня, что мешает мне идти к Тебе.

Господь мой и Бог мой,

дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.

Господь мой и Бог мой,

возьми меня у меня самого и сделай меня полностью Своим.

Аминь.

2. Слово Писания

«Почитайте всех людей, любите братьев и сестёр. Бояться Бога и чтите царя».

(1 Петра 2:17)

3. Теологическое размышление

Бонхёффер пишет:

«Без Христа мы не знали бы брата и не могли бы подойти к нему.

Путь прегражден собственным «я».

Христос открыл путь к Богу и к брату.

...Только во Христе мы едины,

только через Него мы связаны друг с другом».

Пётр называет уважение основой всех человеческих отношений — воспринимать друг друга как людей всерьёз.

В связи с Христом это идёт дальше:

любовь Христа порождает любовь между братьями и сёстрами.

Христианская братская любовь — не прямая любовь,

она производная.

Это значит: ты любишь брата не напрямую, а ради Христа.

У тебя есть брат только через Христа. Но через Христа ты имеешь брата.

Друг к другу через Него.

Родина создаётся не через сходство,

а через связь с Христом.

Твоё происхождение связывает с определёнными людьми.

Христос связывает с другими.

Здесь начинается новое понимание:

Не только кровное родство,

но и духовное родство имеет значение.

4. Упражнение

Вспомни человека в общине, который тебе не так близок.

Произнеси мысленно: «Во Христе мы связаны».

Наблюдай, как меняется твоё отношение. Возможно, и встреча станет другой.

5. **Молитва**

Господь,

не дай мне ставить своё происхождение выше Твоей благодати.

Научи любить брата и сестру — ради Тебя.

Аминь.

6. **Упражнение для повседневной жизни**

Сегодня или завтра сознательно подойди к кому-то в общине

не из привычки,

а как к брату или сестре во Христе.

День 5 – Моя история под Его обещанием

1. Приезд

Сядь прямо. Положи руки на колени.

Почувствуй, как тело тебя поддерживает.

Сделай 4–5 осознанных спокойных вдохов и выдохов.

Молитва:

Господь мой и Бог мой,

возьми всё от меня, что мешает мне идти к Тебе.

Господь мой и Бог мой,

дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.

Господь мой и Бог мой,

возьми меня у меня самого и сделай меня полностью Своим.

Аминь.

2. Слово Писания

«Благословен Бог ... который возродил нас к живой надежде ...»

(1 Петра 1:3)

3. Теологическое размышление

Возрождение означает:

Моя история не заканчивается на том, что было.

Диаспора не имела последнего слова об Израиле.

И твоё происхождение не имеет последнего слова о тебе.

Во Христе твоё имя получает новый заголовок: Надежда.

Наша история остаётся фрагментарной.

Не всё здесь будет целым. Но мы можем доверить её Богу.

Благоговение перед Богом упорядочивает все влияния и формирования.

Родина во Христе значит:

Я знаю цель —

даже если путь ещё через чуждость.

Родина во Христе даёт место,

откуда можно выносить чуждость.

4. Упражнение

Вариант 1

Взгляни на свою жизнь.

Если бы ты дал своей истории заголовок — какой он был бы?

И какой заголовок даёт ей Христос?

Побудь с этим вопросом.

Вариант 2

Если ты вырос духовно на этой неделе,

произнеси перед Богом два вредных влияния твоего родительского дома.

Произнеси противоположное благословение.

Спроси себя честно:

• Что я унаследовал от родителей или окружения?

• Какие реакции или паттерны повторяются в моей жизни?

Не оценивай — просто замечай.

(Если что-то тяжело, оставайся с тем, что можешь вынести.)
Сохрани эти открытия тихо перед Богом.

5. Молитва

Боже,
Ты ведёшь мою историю дальше,
она несёт меня — даже через чуждость.
Будь со мной.
Аминь.

6. Упражнение для повседневной жизни

Иди в день
как тот, кто знает, откуда он пришёл —
и кому принадлежит.

День 6 – Завершение недели

1. Приезд

Сядь прямо. Положи руки на колени.

Почувствуй, как тело тебя поддерживает.

Сделай 4–5 осознанных спокойных вдохов и выдохов.

Молитва:

Господь мой и Бог мой,

возьми всё от меня, что мешает мне идти к Тебе.

Господь мой и Бог мой,

дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.

Господь мой и Бог мой,

возьми меня у меня самого и сделай меня полностью Своим.

Аминь.

2. Теологическое размышление

Происхождение формирует.

Христос упорядочивает.

Родина поддерживает.

На этой неделе ты не отрицал своё происхождение. Ты прочитал его заново.

Ты увидел:

- Ты включён в более широкую историю Бога.
- Твоё прошлое не стерто, но освещено новым светом.
- Чуждость — часть пути.
- Возникает новое братство.
- Твоя история стоит под надеждой.

Родина — это не возвращение в прошлое. Родина — это участие во Христе.

3. Упражнение

Выдели время для тихого обзора:

- Где изменился твой взгляд на историю?
- Где ощущается сопротивление?
- Где появилась новая свобода?

Запиши свои мысли в блокнот. Подумай, что хочешь поделиться с группой для размышления.

4. Молитва

Господь Иисус Христос,

упорядочь мою историю в Твоей истории.

И веди меня дальше.

Аминь.

5. Упражнение для воскресного дня

По пути в церковь помни:

Христианская община живёт лишь тем, что Христос сделал для нас всех.¹¹

Не тем, что я даю общине, не тем, что делают другие, мы поддерживаемся.

¹¹ Дитрих Бонхёффер, «Жизнь вместе».

Неделя 4: Практика дома – жить ответственно



Вступление недели

Дом в Христе – это не место уединения.

Он не ведёт к отстранению, а к новой позиции посреди мира.

Первое послание Петра описывает людей, которые живут как чужие, и именно поэтому действуют ответственно, благословенно и стойко.

На этой неделе речь идёт о том, чтобы практиковать дом – в повседневной жизни, в отношениях и в общине.

Также на этой неделе веди дневник, фиксируя происходящее в твоём сердце.

День 1 – Чужие с позицией

1. Приход

Сядь прямо, руки положи на колени.

Почувствуй, как тело тебя держит.

Несколько раз сознательно медленно вдохни и выдохни 4–5 раз.

Помолись:

Мой Господь и мой Бог,

возьми всё от меня, что мешает мне идти к Тебе.

Мой Господь и мой Бог,

дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.

Мой Господь и мой Бог,

возьми меня самого и сделай меня полностью Своим.

Аминь.

2. Слово из Писания

«Я призываю вас, как чужих и пришельцев:

жить добропорядочно среди людей...»

(1 Петра 2:11–12)

«Не удивляйтесь жгучим испытаниям, как будто это с вами что-то необычное.

Наоборот, радуйтесь, что вы участвуете в страданиях Христа.»

(1 Петра 4:12)

3. Теологический импульс

Чуждость остаётся.

Пётр идёт ещё дальше: сопротивление не значит, что что-то пошло не так.

Оно принадлежит следованию за Иисусом Христом.

Следование за Иисусом не ведёт к уходу, оно ведёт к позиции.

Дом в Христе прежде всего не меняет мир,

а меняет то, как мы в нём живём.

Дом в Христе проявляется в видимой доброте среди мира.

Бонhoeffer напоминает:

Христианская община не существует ради себя.

Она живёт Христом – и через Него посылается в мир.

Мы не всегда против общества,

не полностью в нём растворяясь,

а как люди с другой сердцевиной.

Пётр конкретно рассматривает государство, работу и семейные отношения.

Проявляй позицию и ты:

На командном собрании, когда кто-то сплетничает о человеке.

В политической дискуссии, когда голоса становятся резче.

В социальных сетях, когда возмущение получает аплодисменты.

Жить чужими значит: не подхватывать каждую волну. Не разжигать каждый огонь. Ты можешь жить иначе, исходя из дома в Христе.

4. Упражнение

Остановись над вопросом:

- Как я сегодня действую как тот, кто уже обжит?
- Где я реагирую из неуверенности – а где из доверия?

Наблюдай три конкретные ситуации в течение дня (работа, семья, соседи).

Сохраняй спокойствие и действуй сознательно дружелюбно, ясно, правдиво.

Тишина.

5. Молитва

Господь Иисус Христос,

Ты – мой дом.

Береги меня от приспособления или изоляции.

Пусть моя жизнь говорит о Твоей доброте.

Аминь.

6. Упражнение для повседневной жизни

Кого сегодня конкретно ты благословляешь? Человека? Ситуацию? Институтацию?

День 2 – Ответственность без страха

1. Приход

Сядь прямо, руки положи на колени.

Почувствуй, как тело тебя держит.

Несколько раз сознательно медленно вдохни и выдохни 4–5 раз.

Помолись:

Мой Господь и мой Бог,

возьми всё от меня, что мешает мне идти к Тебе.

Мой Господь и мой Бог,

дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.

Мой Господь и мой Бог,

возьми меня самого и сделай меня полностью Своим.

Аминь.

2. Слово из Писания

«Подчиняйтесь всякой человеческой власти ради Господа:

императору как высшей власти и его представителям, поставленным для наказания злодеев и поощрения тех, кто творит добро.

Ибо такова воля Божья, чтобы вашими добрыми делами умалчивать тех, кто говорит против вас по глупости или незнанию.

Делайте всё как свободные люди, не используя свободу во зло. Вы свободны, потому что Бог стал вашим Господом... Почитайте императора, но Бога бойтесь только.»

(1 Петра 2:13–17)

3. Теологический импульс

Пётр призывает к ответственной жизни в существующих порядках – не из страха, а «ради Господа».

– Не как слепое приспособление, а как ответственное присутствие.

Христиане подчиняются, но не принадлежат системе.

Твоя свобода глубже.

Это может значить:

Платить налоги, даже если раздражает.

Не презирать власти в целом.

Выражать критику – но без цинизма.

Дом в Христе даёт свободу нести ответственность, не отравляя себя внутренне.

Бонhoeffer ограничивает ложные ожидания:

Христианская община – не противостояние государству.

Она живёт не от силы, а от Христа.¹²

Ответственность проявляется в отношении к государственному порядку – а также в повседневной жизни на работе и в семье.

Свобода – это не автономия, а связанная свобода во Христе.

¹² Утверждение Бонхёффера является аутентичным, потому что он сам, будучи пастором, работал как с авторитетом государства, так и одновременно открыто критиковал его превышение полномочий.

4. Упражнение (выбери, что ближе)

Вариант 1 (если тревожит общественное)

Запиши, что вызывает у тебя тревогу в обществе.

Предложи это Христу. Скажи: «Ты Господь – и здесь.»

Вариант 2 (если тревожит личное)

Вспомни ситуацию, где чувствуешь себя чужим или бессильным.

- Где я реагирую оборонительно?
- Где могу сознательно проявить позицию?

Предложи эту ситуацию Богу.

5. Молитва

Господь,

Ты управляешь, даже когда я не вижу.

Сохрани меня от страха и упрямства.

Позволь действовать ответственно и спокойно.

Аминь.

6. Упражнение для повседневной жизни

Сегодня сознательно воздержись от возмущённых комментариев (онлайн/разговор). Практикуй спокойное, фактическое слово.

День 3 – Благословлять вместо оплаты

1. Приход

Сядь прямо, руки положи на колени.
Почувствуй, как тело тебя держит.
Несколько раз вдохни-выдохни 4–5 раз.
Помолись:
Мой Господь и мой Бог,
возьми всё от меня, что мешает идти к Тебе.
Мой Господь и мой Бог,
дай мне всё, что ведёт к Тебе.
Мой Господь и мой Бог,
возьми меня самого и сделай полностью Своим.
Аминь.

2. Слово из Писания

«Будьте единомысли, сострадательны, братолюбивы, милосердны и смиренны.
Не отплачивайте злом за зло... но благословляйте.»
(1 Петра 3:8–9)

3. Теологический импульс

Здесь проявляется дом:
Не в защите от травмы, а в новой реакции.
Дом в Христе означает:
Не нужно себя оправдывать. Не нужно наносить ответный удар.
Бонhoeffer пишет:
Только через Христа мы едины.
Без Него путь к брату перекрыт собственным «я».
Благословлять – акт доверия: Христос несёт моё право.
Может быть, ты испытываешь это на работе, в семье или общине:
Игнорирование. Неправильная оценка. Недооценка.
Христос прошёл этот путь перед тобой.
Он оставался верным, не становясь горьким.
Может быть, ты начинаешь тихо:
Не нужно всегда иметь последнее слово в семейном разговоре.
На собрании – не оправдываться сразу.
На колкое замечание – не отвечать острее.
Благословлять – не давать спирали разгореться.
Когда благословляешь вместо оплаты, тебя не всегда понимают.
Но не позволяй этому смутить себя.

4. Упражнение

Выбери внутренне человека или ситуацию, которая тебя бросила вызов или ранила.
Тихо говори (даже с сопротивлением): «Боже, благослови...»
Повтори несколько раз.

5. Молитва

Господь Иисус,

Ты прощал, когда страдал.

Дай мне участие в Твоем отношении.

Позволь благословлять там, где я хочу отплатить.

Потому что Ты восстановишь мне право.

Аминь.

6. Упражнение для повседневной жизни

Возможно, сегодня стоит меньше говорить и больше благословлять мысленно.

День 4 – Учимся жить в одном доме

1. Приход

Сядь прямо, руки положи на колени.

Почувствуй, как тело тебя держит.

Несколько раз сознательно медленно вдохни и выдохни 4–5 раз.

Помолись:

Мой Господь и мой Бог,

возьми всё от меня, что мешает идти к Тебе.

Мой Господь и мой Бог,

дай мне всё, что ведёт меня к Тебе.

Мой Господь и мой Бог,

возьми меня самого и сделай меня полностью Своим.

Аминь.

2. Слово из Писания

«Прежде всего имейте между собой постоянную любовь...

Служите друг другу, каждый тем даром, который он получил.»

(1 Петра 4:8–10)

3. Теологический импульс

Община – это дар, а не идеальное состояние. Bonhoeffer предупреждает:

«Тот, кто любит свой идеальный образ общины, разрушает реальную общину.»

Христианский дом означает:

Ты можешь быть разным.

Не нужно чувствовать всё так же, как другие.

Ты служишь своим даром – и позволяешь другим иметь их дары.

Община – не удовлетворение потребностей, а «посредничество Христа».

Это значит:

В христианской общине мы встречаем друг друга не напрямую,

а через Христа. Он стоит между нами.

Посредничество, потому что мы передаем друг другу Христа – через друг друга встречаем Христа.

Посредничество, потому что Христос – посредник; Он стоит между моим братом и мной.

И Он остаётся между нами, потому что христианская община – производная любовь.

Как только ты ищешь прямые отношения с братом, ты разрушаешь общину, потому что вносишь свои требования.

Община живёт не схожестью, а Христом посередине.

Это может быть очень конкретно:

Если кто-то думает политически иначе, чем я.

Если кто-то эмоционально выражает себя ярче или более сдержанно.

Если кто-то живёт благочестием иначе – громче или тише.

Жить в одном доме значит:
Не нужно исправлять каждое различие.
Не нужно сразу устранять каждое напряжение.
Даже в доме Божьем есть трения.

4. Упражнение

- Где ты испытываешь общение как напряжение?
- Где предъявляешь требования к сестре или брату?
- Где измеряешь принадлежность по сходству?
- Где хочешь общину по своим меркам?

Предложи эти мысли Христу.

5. Молитва

Господь,
береги меня от необоснованных ожиданий к людям.
Позволь служить Тебе с благодарностью.
Христос,
береги нас от ложной близости.
Будь Ты между мной и другим.
Аминь.

6. Упражнение для повседневной жизни (выбери, что ближе)

Вариант 1 (Внимание)

Сегодня встречай других с уважением к их инаковости.

Вариант 2 (Служение)

Сделай сегодня маленькое служение – не ожидая признания.

День 5 – Община как дом Божий

1. Приход

Сядь прямо, руки положи на колени.

Почувствуй, как тело тебя держит.

Несколько раз вдохни-выдохни 4–5 раз.

Помолись:

Мой Господь и мой Бог,

возьми всё от меня, что мешает идти к Тебе.

Мой Господь и мой Бог,

дай мне всё, что ведёт к Тебе.

Мой Господь и мой Бог,

возьми меня самого и сделай полностью Своим.

Аминь.

2. Слово из Писания

«Служите друг другу...

силой, которую даёт Бог.

Если кто говорит, пусть говорит слова Бога...

чтобы во всём был прославлен Бог через Иисуса Христа. Аминь.»

(1 Петра 4:10–11)

3. Теологический импульс

Община – это дом Божий.

Дом Божий не означает: без конфликтов.

Это значит: оставаться вместе под одной крышей,

даже если не все комнаты одинаково тёплые.

Община – не религиозное объединение. Это место прославления Бога.

Дом становится видимым, когда Бог почитается – а не когда людям комфортно.

Бонhoeffer говорит:

Христос в своём сердце слабее, чем Христос в слове брата.

Поэтому община возникает не из внутренней уверенности, а из произнесённого слова.

Община живёт словом, слушанием, служением.

Это звучит как движение.

Община – не готовое место. Она строится, камень за камнем.

Дом возникает там, где люди позволяют себя нести – Богом.

Не настроение создаёт дом, а Христос посреди нас.

4. Упражнение

Сегодня сознательно обрати внимание на слово Бога из уст другого (проповедь, разговор, библейское слово).

Принимай его как дар Христа.

Вопросы для группы рефлексии; не обсуждать, не делиться:

- Какие негласные правила могут создавать чуждость?
- Как наши структуры влияют на людей без опыта?

5. Молитва

Господь,
построй нас как Твой дом.
Пусть наши слова и служение прославляют Тебя.
Аминь.

6. Упражнение для повседневной жизни

Сознательно произнеси библейское слово члену общины.
(Если сегодня нет возможности: попроси Бога сделать тебя носителем слова завтра.)

День 6 – Завершение недели

1. Приход

Сядь прямо, руки положи на колени.

Почувствуй, как тело тебя держит.

Несколько раз вдохни-выдохни 4–5 раз.

Помолись:

Мой Господь и мой Бог,

возьми всё от меня, что мешает идти к Тебе.

Мой Господь и мой Бог,

дай мне всё, что ведёт к Тебе.

Мой Господь и мой Бог,

возьми меня самого и сделай полностью Своим.

Аминь.

2. Слово из Писания

«Бог всей благодати... возвестит вас, укрепит, окрепит, утвердит.»

(1 Петра 5:10)

3. Геологический импульс

Дом не создаётся усилиями.

Он даруется

и практикуется –

в доверии Христу.

Мы остаёмся учениками.

Мы остаёмся чужими.

Но мы утверждены.

Бонhoeffer сказал бы:

Мы живём тем, что сделал Христос – а не тем, чего достигнем мы.

Эта неделя не была курсом совершенства.

Она была практикой благодати.

4. Упражнение для обзора

Сегодня день молитвы, разговора с Иисусом. Найди время для подведения итогов недели.

Задай себе вопросы, записывай ответы в дневник:

1. Где ты конкретно испытал дом? Спасибо, Иисус.
2. Где тебе пришлось отпустить свои ожидания?
3. Где Христос изменил твою реакцию, пробудил желания?

Бог прошёл путь с тобой. Поделись этим с группой для рефлексии, общиной или знакомыми.

5. Молитва

Бог всей благодати,
Ты вел меня через эти недели.
Сохрани меня среди чужих.
Утверди меня во Христе.
Сделай мою жизнь местом Твоего присутствия.
Аминь.

6. Упражнение для повседневной жизни

Выбери одно из упражнений этой недели и практикуй его регулярно.

