



Каб настроіцца духоўна, спачатку молімся “Вяночак да Божай Міласэрнасці” альбо частку Ружанца, ці якую-небудзь іншую малітву, якую прапануе адказная пара.

Абавязкова перад чытаннем Святога Пісання молімся да Духа Святога:

«Духу Святы Божа, вось я стаю перад Табою, як некалі Самуіл, і прашу: «Кажы, Пане, бо слухае слуга Твой». Дай мне ласку глыбокага разумення Твайго слова, каб я мог зразумець і захаваць яго на ўсё сваё жыццё. Амэн».

• **Малітва Словам Божым**

Пасля прачытання ўрыўку Святога Пісання прапануецца вытрымаць хвіліну цішыні, а пасля кожны, калі захоча, уголас паразважае над адным, або некалькімі фрагментамі, якія найбольш закранулі яго сэрца. Можна ўголас памаліцца словамі просьбы, падзякі, перапрашэння або праслаўлення Госпада, якія ўзніклі ў нашым сэрцы. Памыяем, што не навучаем і не тлумачым іншым Слова.

Пасля разважанняў сужэнстваў і падсумавання духоўнага дарадчыка, молімся да Духа Святога і псальмам 22.

«Духу Святы Божа, гэтак, як апосталы, я хачу спаўняць слова, а не толькі слухаць яго. Дай нам моцы Тваёй, каб, спаўняючы пачутае слова, я ўзрастаў у дабрыні дзеля збаўлення душы маёй і маіх бліжніх. Амэн».

Псальм 22

Пан — пастыр мой, ні ў чым не буду мець нястачы, *

Ён дазваляе спачываць мне на зялёных пашах.

Да водаў спакойных вядзе мяне, *

Ён душу маю пажыўляе.

Накіроўвае мяне на сцежкі справядлівасці *

дзеля Імя свайго.

Калі нават пайду далінай смяротнага ценю, не буду баяцца зла, бо Ты са мною. *

Тваё жазло і Твой посах мяне суцяшаюць.

Ты стол для мяне накрываеш *

на вачах маіх ворагаў;

намашчываеш галаву маю алеем, *

келіх мой перапоўнены.

Сапраўды, дабрыня і міласэрнасць Твая будуць са мною *

ва ўсе дні жыцця майго,

і пасялюся я ў доме Пана *

на доўгія дні.

Хвала Айцу і Сыну, і Духу Святому. *

Як была спрадвеку, цяпер і заўсёды, і на векі вечныя. Амэн.

• **Малітва ў інтэнцыях**

Сужэнствы прадстаўляюць свае інтэнцыі (якія падрыхтавалі раней, альбо якія ўзніклі спантанна). Звычайна малітва пачынаецца з падзякі, пасля мы можам праслаўляць Бога, ў канцы мы скіроўваем свае просьбы да Бога. Святар — духоўны дарадчык збірае іх і прапановы малітву, у якой занясе́м усе гэтыя інтэнцыі да Божлага трону.

III ЧАСТКА СУСТРЭЧЫ



Дзяленне рэалізацыяй канкрэтных пунктаў высілку

Пункты высілку, якія прапаноўвае Рух Equipes Notre-Dame, наступныя:

- ♦ Рэгулярнае «слуханне» Богага Слова.
- ♦ Штодзённае прызначэнне часу на «сустрэчу» з Богам «тварам у твар» (асабістая малітва).
- ♦ Штодзённая сустрэча мужа і жонкі на сужэнскай малітве (і, калі гэта магчыма - сямейнай).
- ♦ Штомесячны сапраўдны сужэнскі дыялог у прысутнасці Бога («Сядзем разам»).
- ♦ Устаноўка «правіла жыцця» і штомесячны яго перагляд.
- ♦ Штогадовы ўдзел у рэкалекцыях (прынамсі 48-гадзінных і, калі гэта магчыма, супольна з сужонкам), каб стаць тварам да твару перад Богам.

*Кожнае сужанства па чарзе дзеліцца дасягненнямі і праблемамі ў выкананні гэтых абавязкаў і іх ПЛЁНАМІ. Гэта напоўнены ўнутранай засяроджанасцю аповед аб духоўным узрасце, аб тых чарговых кроках, якія мы зрабілі ў накірунку Бога. Перад усім гэта павінна быць шчыра. Калі мы дзелімся, мы будзем канцэнтраваны на тым, што добрага зрабіў Бог у **нашым** жыцці, у выніку рэалізацыі пунктаў высілку. Пажадана, каб была гэта не проста справаздача з выканання высілкаў, але глыбокае шчырае сведчанне. Шчырасць мае на ўвазе, што мы таксама зможам прызнаць свае паразы.*

Аповед патрабуе далікатнасці і ад тых, хто ім дзеліцца, і ад тых, хто слухае. Атмасфера заахвочвання і ўзаемадапамогі спрыяе дзяленню духоўным жыццём, што, аднак, не выключае патрэбы ставіць патрабаванні адно аднаму.

Псалём 91 (90)

Хто жыве пад аховаю Найвышэйшага, і знаходзіцца ў цені Усемагутнага, той скажа Пану: Ты маё прыстанішча і мая цвярдзня, Божа мой, на Цябе спадзяюся. Ён сам цябе вызваліць з сеткі паляўнічага і ад слова, што нясе пагібель. Пер'ем сваім цябе ахіне, і ты схавашся пад Ягонымі крыламі. Не будзеш баяцца ні страху начнога, ні стралы, што ўдзень ляціць. Ні заразы, што ходзіць у змроку, ні згубы, што знішчае апоўдні.

Тысяча ўпадзе збоку ад цябе і дзесяць тысяч – праваруч цябе, Але да цябе не наблізяцца. Толькі паглядзіш вачыма сваімі – і ўбачыш адплату грэшнікам. Бо Пана ты ўчыніў сваім прытулкам, Найвышэйшага – сваім жыллём. Няшчасце не прыйдзе да цябе, і гора не наблізіцца да твайго шатра.

Бо Анёлам сваім загадае наконт цябе, каб яны ахоўвалі цябе на ўсіх шляхах тваіх. На руках цябе будуць насіць, каб не спатыкнуўся ты аб камень сваёй нагою. Будзеш ступаць па львах і змеях і растопчаш ільвяня і цмока.

За тое, што ён палюбіў Мяне, уратую яго; абараню яго, бо ён пазнаў Маё імя. Пакліча Мяне, і адкажу яму, Я буду з ім ва ўціску, вызвалю яго і праслаўлю. Даўжынёю дзён яго насычу і пакажу яму сваё збаўленне.

Хвала Айцу і Сыну, і Духу Святому. Як была спрадвеку, цяпер і заўсёды, і на векі вечныя. Амэн.

Уладару Нябесны, Суцяшальнік, Духу праўды! Ты ўсюды прысутны і ўсё напаўняеш, скарбніца добра і Даўца жыцця, прыйдзі і пасяліся ў нас і ачысі нас ад усяго благога, і асвяці душы нашыя. Амэн.

- *Абмен думкамі на сустрэчы*