

Прагляд малітвы

Па заканчэнні малітвы вельмі карысна зрабіць яе прагляд, разважаючы над працэсам малітвы. Цэнтрам увагі з'яўляецца ўсё, што адбывалася падчас самой малітвы: не так істотна, да якіх ідэй ці высноў мы прыйшлі, але перадусім важна тое, што адбылося ў глыбіні сэрца, унутраная рэакцыя душы. Такімі рэакцыямі з'яўляюцца суцяшэнне, пакінутасць, страх, нуда, рассяянасць: асабліва важна іх усвядоміць, калі яны ўплывалі на ўвесь працэс малітвы.

Наступныя пытанні могуць дапамагчы ў праглядзе малітвы:

Што адбылося ўва мне падчас малітвы?

Як я адчуваў сябе, калі на мой унутраны стан уздзейнічалі розныя духі?

Якім быў мой настрой або перамена настрою: якія пачуцці ўзніклі, якія думкі праходзілі праз свядомасць? У якім месцы мне б хацелася затрымацца? А чаго я стараўся пазбягаць?

Якім чынам Бог і я прысутнічалі адзін для другога?

Ці атрымаў я ласку, аб якой прасіў?

Да якіх момантаў мне варта было б вярнуцца ў наступнай малітве?

Падчас прагляду можна падзякаваць Богу за атрыманую ласку і папрасіць прабачэння за недастатковую руплівасць у малітве.

Час, адведзены на прагляд, павінен дапамагчы нам разабрацца ў тым, што мы адчувалі, як рэагавалі і ўспрымалі ўсё, што прыходзіла ў малітве. Адклаўшы гэтую справу на час прагляду, мы можам дазволіць сабе быць больш спантанымі падчас самой малітвы і ісці ў нагу з Духам, які вядзе нас. Калі звяртаць зашмат увагі на ўнутраны стан цягам малітвы, гэта можа перашкодзіць захаванню сувязі паміж намі і Богам. Таму няхай у малітве адбываецца ўсё так, як адбываецца, а па яе завяршэнні вярніцеся і звярніце ўвагу на працэс і яго значэнне для вас.

Бывае карысна падчас прагляду каратка запісаць думкі і назіранні. Гэта можа паспрыяць больш лёгкаму ўваходу ў наступны перыяд малітвы. Магчыма, дух павядзе нас менавіта ў той момант, з якім мы сутыкаліся ў папярэдняй сустрэчы з Богам. Святы Ігнацый кажа, што трэба прабываць у такіх момантах, пакуль не наступіць наталенне, іншымі словамі, пакуль рух духа не вычарпаецца (пакуль проміні ўнутранага разумення не перастануць свяціць; пакуль барацьба не завершыцца; пакуль суцяшэнне не скончыць свой рух і г.д.). Кароткія нататкі дапамогуць таксама ў размове з духоўным кіраўніком, які дае нам духоўныя практыкаванні. Па-за часам рэкалекцый такія запісы падчас прагляду могуць дапамагчы ў распазнаванні духаў, калі побач не будзе духоўнага праважатага.

Прагляд не з'яўляецца працягам малітвы. Гэта позірк на толькі што скончанае духоўнае практыкаванне, які вучыць нас рухацца наперад, калі мы ідзем на чарговую сустрэчу з Богам. З прычыны таго, што гэта іншы працэс, карысна змяніць і месца для яго выканання, выйсці ў другі пакой або на шпацыр і г.д.