



*Бягем*

**Вместе**



**Equipes  
Notre-Dame**



<http://end.of.by/>

fotografie: depositphoto.com, shutterstock.com, archiwum  
opracowanie: Międzynarodowa Ekipa Odpowiedzialna END  
opracowanie graficzne: Wydawnictwo DEHON; [www.wydawnictwo.net.pl](http://www.wydawnictwo.net.pl)  
Перевод с польского на русский язык Шимах Е. М.  
Корректор кс. Владимир Марушевский SChr

# Содержание

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение в Обязанность «Сядем вместе» .....                                   | 3  |
| I. Происхождение Обязанности «Сядем вместе» .....                             |    |
| 1. Воля о. Кафареля .....                                                     | 4  |
| 2. Библейские корни .....                                                     | 6  |
| 3. Обязанность «Сядем вместе» всегда актуальна .....                          | 7  |
| II. Зачем практиковать Обязанность «Сядем вместе»? .....                      |    |
| 1. Ответ о. Кафареля на трудности, которые встречаются в супружестве .....    | 8  |
| 2. Цели Обязанности «Сядем вместе», которые обозначил о. Кафарель .....       | 9  |
| 3. Обязанность «Сядем вместе» в супружестве подходит каждому .....            | 10 |
| 4. Почему Обязанность? .....                                                  | 10 |
| 5. Почему Обязанность «Сядем вместе»? .....                                   | 10 |
| III. Как проводить Обязанность «Сядем вместе»? .....                          |    |
| 1. Планирование .....                                                         | 12 |
| 2. Подготовка .....                                                           | 12 |
| 3. Практические рекомендации .....                                            | 13 |
| 4. Молитва .....                                                              | 14 |
| 5. Обмен мыслями .....                                                        | 15 |
| 6. Примеры вопросов, которые могут обогатить Обязанность «Сядем вместе» ..... | 16 |
| 7. Наши решения и Правило жизни .....                                         | 18 |
| 8. Окончание: молитва благодарения .....                                      | 18 |
| IV. Трудности .....                                                           |    |
| 1. Отсутствие доброжелательности .....                                        | 19 |
| 2. Внешние преграды .....                                                     | 19 |
| 3. Распространённые ошибки .....                                              | 19 |
| 4. Пути преодоления трудностей .....                                          | 20 |
| V. Плоды .....                                                                | 21 |
| VI. Подведение итогов .....                                                   | 23 |
| VII. Ключевые слова .....                                                     | 23 |

## VI. Подведение итогов

Опыт супругов, которые практикуют предложенную о. Кафарелем Обязанность «Сядем вместе», показывает большое богатство глубокого **правдивого диалога**, происходящего в **присутствии Господа**.

Начиная с 1947 года **Обязанность «Сядем вместе»** всё чаще присутствует в жизни участников экип, способствуя **развитию на пути к святости**. Это большая помощь в коммуникации между супругами, особенно сейчас, когда супружество и семья находятся под угрозой. **Обязанность «Сядем вместе»** – важный инструмент, данный супругам для того, чтобы помочь возрастать в любви друг к другу, к Богу и другим людям, а также лучше переживать прощение.

Каждый в тот или иной момент может встретиться с трудностями в выполнении **Обязанности «Сядем вместе»**. Важно не отступать, полученные плоды превьсят все ожидания: эта практика совершенствует умение слушать и учит уважению, а также помогает постичь Божье Милосердие.

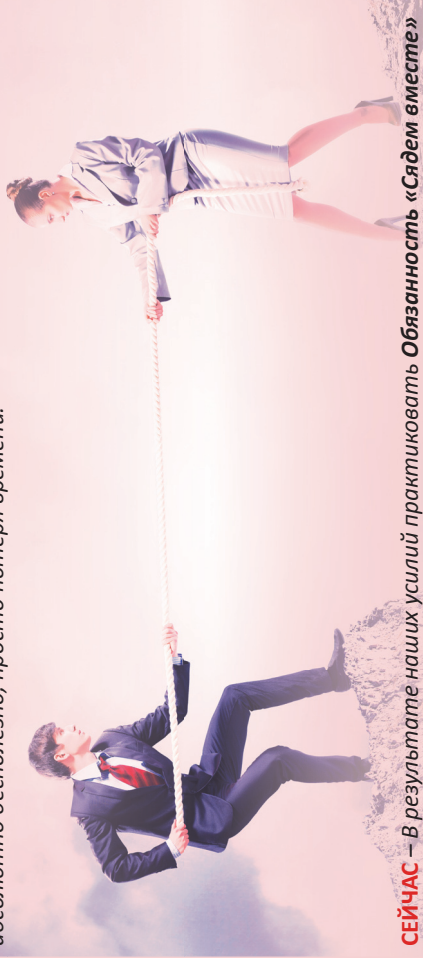
## VII. Ключевые слова:

Регулярность  
Развитие  
Слушание  
Усилие  
Уважение  
Понимание  
Молитва  
Смирение

Любовь  
Милосердие  
Открытость  
Принятие  
Одобрение  
Доверие  
Прощение  
Мир  
Правда

## СВИДЕТЕЛЬСТВО

**РАНЬШЕ** – Вначале практиковать **Обязанность «Сядем вместе»** нам было очень трудно (...). Когда жена приглашала меня на эту встречу, я думал, что это абсолютно бесполезно, просто потеря времени.



**СЕЙЧАС** – В результате наших усилий практиковать **Обязанность «Сядем вместе»** наша супружеская жизнь сильно изменилась. Со временем нам открылось, что ни мы, ни большая часть молодых супругов не знали, что такое «жизнь супругов» и как жить вдвоём. Сейчас мы учимся тому, как идти по жизни вместе, с Богом и Костёлом. Наши разговоры перестали быть банальными или эгоистичными. Благодаря **Обязанности «Сядем вместе»** мы научились молиться вместе и разговаривать друг с другом, не отслеживая при этом время.

В притче о Страшном Суде Св. Матфей говорит нам: «Ибо алкал Я, и вы дали Мне есть; жаждал, и вы напоили Меня; был странником, и вы приняли Меня» (Мф 25, 35-36). Наболевее необычна в этих словах

полная гармония между нуждами человека и ответом на них.



## Введение в Обязанность «Сядем вместе»

Одна из важнейших рекомендаций о. Анри Кафареля для того, чтобы улучшить взаимопонимание в супружестве, – это **Обязанность «Сядем вместе»**. **Обязанность** является наиболее отличительной практикой из всех предложенных в **Equipes Notre-Dame (END)**. Это один из шести конкретных пунктов усилий, которые составляют основу педагогики END, предложенной для того, чтобы каждая личность и каждое супружество могли развиваться в вере и супружеской духовности. Это пастырская инновация о. Кафареля.

Цель **Обязанности «Сядем вместе»** – помочь супружеским парам **«раз в месяц найти время на настоящий супружеский диалог в присутствии Господа»** (о. Кафарель). **Обязанность** даёт возможность встретиться наедине для того, чтобы остановиться, уйти от житейской суеты, послушать и посмотреть друг на друга. Она также помогает супругам регулярно молиться и любить друг друга ещё сильнее.

Благодаря этому конкретному пункту усилий многие христиане особенным образом познакомились с Движением, а некоторые семьи пожелали присоединиться к END.

*Надеемся, что каждый, кто читает эту брошюру, получит те благодати, которые Бог нам даёт через Обязанность «Сядем вместе».*



## 1. Происхождение Обязанности «Сядем вместе»



### 1. Воля о. Каффареля

В 1939 году о. Каффарель основывает в Париже первую епископальную Матери Божьей (Notre-Dame), состоявшую из четырёх супружеских пар, которые хотели жить полной жизнью христианского супружества. Шесть лет спустя, в 1945 году, рождается идея Карты, которую о. Каффарель назвал Уставом. Вдохновили его монашеские ордена, имеющие свой прописанный Устав, который поддерживает их на пути к святости. Устав — это ряд определённых правил, соблюдение которых позволяет избежать множества падений, уныния и ухода из общины.

1945 год. О. Каффарель несколько лет ведёт супружеские группы, которые позже станут Епископальной Матерью Божьей. Он видит, с какими трудностями приходится сталкиваться мужу и жене, чтобы прийти к взаимопониманию, особенно в духовной сфере. Каким образом облегчить взаимопонимание между супругами, ведь оно так важно? Однажды о. Каффарель читает Евангелие от св. Луки, в нём загорается искра, и он пишет текст «Недооценённая обязанность».

В 14-й главе Евангелия от св. Луки Иисус приглашает слушателей выполнить Обязанность «Сядем вместе». Сегодня, во время бешеного ритма жизни, больше, чем когда-либо, необходима эта обязанность...

«(...) Перед тем, как начать строить супружество, вы сопоставили свои взгляды, учили свои финансовые и духовные ресурсы, начертили план действий.

По прошествии времени, после того, как вы начали свой труд, не слишком ли пренебрегаете тем, чтобы сестры и вместе присмотреться к проделанной работе, найти первоначальный идеал, присутствовать у Творца?

Я знаю о препятствиях и трудностях, но знаю и то, что дом может рухнуть, если не заботиться о его конструкции.

(...) Чтобы избежать рутины, обыденности, существует способ, о котором я хотел бы рассказать немного больше. Возьмите

календарь и точно так же, как от мечаете в нём дату концерта или встречи

## V. Плоды

*Умолюсь о том, чтобы любовь ваша ещё более и более возрастала в познании и всяком чувстве, чтобы, познавая лучшее, вы были чисты и непреклонны в день Христов, исполнены плодов праведности Иисусом Христом, в славу и похвалу Божию*

Флп 1,9-11



1. Обязанность «Сядем вместе» приводит к **возрастанию любви между супругами**, поскольку помогает принять супруга и отдать друг другу в дар самих себя. Позволяет открыть правду о нём, а также увидеть его добро и красоту.
2. Облегчает взаимопонимание, необходимое для того, чтобы супружеский союз мог существовать.
3. Делает нас более плодотворными; является большой помощью на пути к святости.
4. Является источником **радости**, потому что помогает осознать любовь другого человека ко мне, и мою любовь к нему.
5. Ведёт к тому, что отношения между супругами становятся **более дружескими**, доверительными и близкими.
6. Помогает прощать друг друга.
7. Обогащает духовную жизнь каждого из супругов.



## 4. Пути преодоления трудностей

- Принимать решения совместно, не оставляя за одним из супругов права последнего слова.
- **Употреблять слово «я»**, вместо обвинительного «ты».
- **Доверять** супругу.
- Посмотреть на трудности со стороны – не игнорируя, но и не преувеличивая.
- Вести диалог с **юмором**: он помогает облегчить восприятие проблемы.
- Проводить диалог, всегда осознавая **присутствие Бога**.
- Слушать Бога, **просить у Него совета**, избегать говорить за Него.

с друзьями, отметьте вашу встречу. Пусть будет понятно, что эти два или три часа неприкосновенны, а лучше сказать – «святы», это звучит более по-христиански! И не позволяйте каким-то отговоркам, которые не лишили бы вас похода на концерт и не отменили бы приход ваших друзей на ужин, повлиять на то, что вы не пошли на вашу встречу.

Как провести эти часы? Прежде всего примите решение, хотя бы раз, что вы не торопитесь! Оттолкнитесь от берега, плывите в открытое море, любой ценой смените обстановку и забудьте о проблемах. (...)

Помолитесь более продолжительное время. Пусть каждый из вас, если это возможно, помолится вслух – спонтанно и лично. Такой способ молитвы, не умаляя остальные, чудесно сближает сердца.

Когда таким образом сойдёте на вас мир Христа, выскажите друг другу свои мысли, претензии, то, о чём порой сказать просто, и даже нежелательно в дни, наполненные шумом и работой. Было бы небезопасно закрыть их в сердце, потому что, как вы хорошо знаете, есть молчание, которое является врагом любви. Но не задерживайтесь слишком на себе и актуальных проблемах, совершите

паломничество к истокам вашей любви, переосмыслите тот идеал, к которому вы стремились, когда радостно сделали шаг на этот совместный путь. Возродите свой энтузиазм. А позже вернитесь в сегодняшний день и сравните идеал с действительностью. Проведите испытание совести вашего супружества (речь идёт не о личном испытании совести), примите практические подходящие решения для того, чтобы оздоровить, укрепить, омолодить, освежить и открыть ваше супружество. Внесите в это испытание совести ясность и искренность, найдите причины увиденных проблем. Почему бы не уделить по несколько минут на размышление о каждом из ваших детей, прося Господа о том, чтобы по Своему закону вложил в ваше сердце Свой взгляд, чтобы вы могли видеть и любить своих детей так, как Он их любит, чтобы вели их согласно Его замыслам. В конце обязательно задумайтесь – на первом ли месте Бог в вашей жизни? (...) Вам больше ничего сказать друг другу? Помолчите вместе. Возможно, это время будет не менее полезно. Вспомните слова Метерлинка: «Мы не знаем ещё друг друга, мы ещё не осмеливались вместе молчать».

о. А. Каффарель, 1945

**3 мая 1987 года, спустя 40 лет после основания, в «выступлении в Шантийи» о. Каффарель подводит итоги того, чем стало**

**END. Он напоминает о харизмах Устава и добавляет понятие: значение самоотречения, соединённого с супружеской любовью.**

Сейчас я хочу рассказать вам о том, что по моему мнению не было оценено должным образом. Вначале, вдохновленный моими супругами, которые были так полны любви, я подумал, что любовь будет тем главным элементом на их пути к совершенству, и что необходимо сказать им: «Будьте верными любви!» Я не помнил тогда, что Христос предлагает два средства тем, кто стремится к со-

вершению: любовь и самоотречение. Господь хочет совершенства христианина, совершенства супружества. Он хочет, чтобы человек снова стал совершенным. Достичь совершенства можно исключительно благодаря верности любви и самоотречению, а именно – пожертвовать собой и отречься от себя самого. Любовь и самоотречение – это две стороны одной медали. Нет любви без самоотречения.

А самоотречение без любви невозможно в принципе. Размышляя над этим вопросом, я понял, что в замысле Бога супружество — это великий инструмент для развития любви и великое средство для содействия самоотречению. Настоящее самоотречение не должно быть в стороне от любви, напротив — настоящее самоотречение обязывает нас никогда не переставать любить, всегда жить с установкой «для тебя» и никогда не жить с установкой «для себя».

о. А. Каффарель, 1987 год

## 2. Библейские корни

**Практический совет:** эти тексты можно прочитать во время молитвы, когда мы приступаем к Обязанности «Сядем вместе».

Самое простое объяснение важности Обязанности «Сядем вместе» находится в Евангелии от святого Луки, которое цитировал о. Каффарель.

«Но кто из вас, желая построить башню, не сядет прежде и не вычислит издержек, имеет ли он, что нужно для совершения её, дабы, когда положит основание и не сможет совершить, все видящие не стали смеяться над ним, говоря: "этот человек начал строить и не мог окончить"? Или какой царь, идя на войну против другого царя, не сядет и не посоветуется прежде, силён ли он с десятью тысячами противостать идущему на него с двадцатью тысячами? Иначе, пока тот ещё далеко, он пошлёт к нему посольство — просить о мире. Так всякий из вас, кто не отрешится от всего, что имеет, не может быть Моим учеником».

Лк 14,28-33

**Св. Матфей объясняет, как было создано супружество, приводит в своём Евангелии (19,4-6) стихи из книги Бытия (2,22-24).**

**Сесть и задуматься:** это позволяет строить свою жизнь не наспех, но стабильно, на скале, как говорит нам св. Матфей в 7-й главе.

## IV. Трудности

### 1. Отсутствие добродетельности

- Защищаемся, оправдываясь и обвиняя супруга.
- Не принимаем супруга таким, какой он есть.
- Истолковываем по-своему то, что хочешь сказать нам супруг, вместо того, чтобы слушать.
- Настраиваемся критиковать, а это затрудняет диалог.
- Обобщаем то, что хотим сказать, говоря обвинительно: «Ты... всегда/ Ты... никогда».
- Осуждаем супруга, когда он говорит.

### 2. Внешние преграды

- Плохо организованная встреча.
- Трудности с тем, чтобы найти время на супружеский диалог.
- Усталость, плохое физическое или духовное состояние.
- Отсутствие желания организовать встречу.

### 3. Распространённые ошибки

- Забываем пригласить Бога на нашу встречу.
- Торопимся сказать, вместо того, чтобы подумать о том, что будем говорить; позже часто об этом жалеем.
- Не слушаем супруга, замыкаемся в своих собственных взглядах и унижаем его (гордыня).
- Скрываем свои истинные чувства, реагируя в зависимости от того, что говорит супруг.
- Недоговариваем.
- Избегаем некоторых тем, потому что они слишком деликатные или раздражающие.
- Создаём новые проблемы вместо того, чтобы найти выход из ситуации.

## Мы и наша Экипа

- Как выглядит наша жизнь в Экипе?
- Каково наше отношение к Движению?

Международная Ответственная Экипа видит необходимость (которую замечают и многие другие супружеские пары) в укреплении диалога между супругами, поэтому хотела бы предложить супругам конкретную помощь. Очень важна в жизни супругов тема супружеской близости. Необходимо говорить о ней. Однако мы знаем, что часто просто начать этот разговор. Для того, чтобы создать благо-

приятную атмосферу, и направить диалог в это русло, готовятся несколько «брошюр для диалога» на тему «Теология и Сексуальность»: в них будет введение в тему, тексты Святого Писания, размышления над самыми распространёнными аспектами супружеской близости, и несколько вопросов для того, чтобы облегчить их обсуждение. Со временем эти брошюры будут в распоряжении Движения. Мы уверены, что они станут ценными инструментами для супругов Equipes Notre-Dame.

## 7. Наши решения и Правило жизни

- Многие супружеские пары по окончании выполнения *Обязанности «Сядем вместе»* делают записи:
- чтобы становиться лучше;

- чтобы сделать определённые шаги;
- чтобы определить план действий, который будет полезен им во время очередного выполнения *Обязанности «Сядем вместе»*.

## СВИДЕТЕЛЬСТВО

По окончании выполнения *Обязанности «Сядем вместе»* мы выбираем *Правило жизни* исходя из того, о чем мы говорили, проводя диалог. Иногда каждый сам для себя устанавливает *Правило на следующий месяц, иногда – друг для друга, иногда – для нас обоих*.

Окончание выполнения *Обязанности «Сядем вместе»* является подходящим моментом для того, чтобы установить *Правило жизни*.

Правило жизни (само собой разумеется, что у каждого супруга оно должно быть свое) – это не что иное, как обозначить те усилия, которые каждый хочет применить для себя с целью быть более чувствительным

## 8. Окончание: молитва благодарения

- за добро, которое даёт *Обязанность «Сядем вместе»*;
- за супруга(-);
- за нашу Экипу.

В конце молимся *Магнификат*



Так, всякого, кто слушает слова Мои сии и исполняет их, уподоблю мужу благоразумному, который построил дом свой на камне; и пошёл дождь, и разлились реки, и подули ветры, и устремились на дом тот, и он не упал, потому что основан был на камне. А всякий, кто слушает сии слова Мои и не исполняет их, уподобится человеку безрасудному, который построил дом свой на песке; и пошёл дождь, и разлились реки, и подули ветры, и налегли на дом тот; и он упал, и было падение его великое.

Мт 7,24-27



## 3. Обязанность «Сядем вместе» всегда актуальна

Даже если мы не имеем интуиции о. Кафареля, мы хорошо отдаём себе отчёт в том, что некоторые супружества не развиваются и даже распадаются из-за недостатка диалога. Действительно, на вопрос: «По какой причине ваше супружество распалось?», большинство разведённых пар отвечало: по причине плохой коммуникации. Если верить этому утверждению, в настоящее время в супружестве общение является перво-степенным. Отсутствие диалога – это, без сомнения, одна из основных причин непрочности современных супружеств.

Существует много разных видов коммуникации и обмена мыслями между супругами, но во время *Обязанности «Сядем вместе»* присутствие Бога, приглашённого участвовать в диалоге и обновить благодати таинства Брака, преобразует этот особый супружеский диалог в исключительное уникальное время.

В *Обязанности «Сядем вместе»* слово «обязанность» напоминает об усилиях, которое супруги должны приложить для

того, чтобы воспитать свою силу воли. Можно также сказать и об «удовольствии» от этого ритуала, когда видим, что он приносит много пользы.

В 1977 году, после обновления Карты, были ясно обозначены 6 конкретных пунктов усилий, названных также «обязательствами». Даже сейчас некоторые задумываются: не должно ли Движение END быть менее требовательным к выполнению обязательных практик, чтобы не отбить желание тех участников экип, которые могли бы их оставить. Однако каждый может пережить в своей основной экипе, или услышать в многочисленных свидетельствах, что практики и их требования (переживаемые постепенно) являются самыми ценными инструментами развития супружеской духовности. **Навыки приходят постепенно**, они усваиваются по мере всё лучшего понимания супругами глубины и значения этих требований, необходимых для возрастания супружеской духовности тех пар, которые хотят пригласить Господа идти вместе с ними дорогой любви.

## II. Зачем практиковать Обязанность «Сядем вместе»?

### 1. Ответ о. Каффареля на трудности, которые встречаются в супружестве

Трудности, с которыми может сталкиваться супружество:

- непонимание, нетерпение, любовь к себе, эгоизм, недоразумения, «молчаливые дни», которые появляются на протяжении всей супружеской жизни;
- трудность встретиться, потому что супруги могут быть очень заняты на работе, заняты детьми, различными обязанностями, домашними делами; может не совпадать рабочий график; усталость, а также искушение каждому закрыться в своей собственной жизни;
- забывание о том, что любовь должна строиться постоянно, что выражать её нужно словами и жестами, чтобы она не зачахла, не ослабла, чтобы не потух энтузиазм, который был вначале;
- страх потерять работу (на сегодняшний день это наиболее актуальная проблема, которая лишает человека стабильности и плохо влияет на хорошую атмосферу в семье).

В жизнь супругов, которые не находят времени на то, чтобы оставаться, задуматься, часто закрадывается и заметно начинается царить беспорядок – материальный и моральный: рутина заволадевает совместной молитвой, едой и всеми семейными ритуалами; воспитание ограничивается более или менее нервными реакциями родителей; на этом союзе появляются трещины, можно увидеть много и других недостатков. И не только у супругов, которые не прошли никакой подготовки к семейной жизни и не осознают проблем воспитания и духовности, но также и у тех, кого считают авторитетом в вопросах супружеской жизни, возможно так оно и есть, но только... теоретически. Если

супруги не научились здраво смотреть на вещи, они уже не видят того, что замечает даже гость, который только что переступил порог их дома. Речь идёт об упущениях, о которых они могут с сожалением разговаривать с приятелями, но не осмеливаются сказать это самым заинтересованным лицам, потому что боятся непонимания или раздражения.

**о. Анри Каффарель,**  
«Недооценённая  
обязанность», 1945 год

### Мы и наши дети

- Знаем ли мы своих детей? Есть ли у нас время для них?
- Что самое лучшее мы передаём им?
- Воспитывая их, уважаем ли их свободу?
- Могут ли они в нас видеть счастливое супружество, которое может стать для них примером?

### Мы и другие члены нашей семьи

- Действительно ли мы оставили отца и мать, чтобы пожениться?
- Каковы наши отношения с родителями, с тестем и тёщей, свёкром и свекровью, с зятями и невестками, внуками?

### Мы и наше окружение

- Открыт ли наш дом для других? Делимся ли мы с теми, кто в нужде?

### Мы и Костёл

- Как мы участвуем в жизни общины Костёла?
- В какой степени мы берём на себя ответственность за что-либо в приходе?



### Обмен мыслями должен происходить:

- с надеждой на то, что благодаря этой *Обязанности* наше супружество будет развиваться;

### Крайне необходимо:

- внимательно слушать друг друга;
- не перебивать: никогда не прерывать супруга, если он ещё не закончил говорить;
- употреблять слово «я» (чувствую), вместо «ты» (обвинительно);
- быть открытым, искренним и иметь добрые намерения (добрую волю);
- говорить на раздражающие темы с чуткостью, доверяясь Божьей милости;

## 6. Примеры вопросов, которые могут обогатить Обязанность «Сядем вместе»

### Как я вижу себя?

- Что я люблю больше всего? Чего не могу терпеть?
- Чего я боюсь?

### Каким мы видим наше супружество?

- Как мы переживаем нашу супружескую близость? Можем ли открыто, искренне о ней поговорить? Вписана ли наша сексуальность в духовность?
- Любим ли мы быть вместе?

### Каковы наши отношения с Богом?

- Какое место Бог занимает в нашей жизни?
- Как мы развиваем наше знакомство с Богом?

### СВИДЕТЕЛЬСТВО

Я не преувеличиваю, когда говорю, что *Обязанность «Сядем вместе»* для нашего супружества была в этом году единственной возможностью спокойно и серьёзно поговорить. Из-за работы, которая отнимает у моего мужа всё свободное время, он живёт полностью вне дома. Я ложусь спать раньше, чем он возвращается, а встаёт он, когда я ещё сплю. Поэтому необходимость *Обязанности «Сядем вместе»* особенно нам подходит.



Очень важно, чтобы супруги нашли время на встречу в присутствии ГОСПОДА.

*Плохо видно, когда идёшь, и ещё хуже – когда бежишь. Поэтому абсолютно необходимо остановиться, сесть...*

Реколлеktionист

Многим супругам кажется, что у них есть диалог, но в действительности он касается только повседневных дел.

## 2. Цели Обязанности «Сядем вместе», которые обозначил о. Каффарель

*По прошествии времени, после того, как вы начали свой труд, не слишком ли пренебрегаете тем, чтобы сесть и вместе приглядеться к проделанной работе, найти первоначальный идеал, спросить у Творца?*

о. А. Каффарель, *Обязанность «Сядем вместе»*, 1945 год

- вернуться к первоначальному идеалу;
- спросить у Творца (Лк 14,28-30);
- противостоять обыденности, рутине;
- здраво посмотреть на вещи;
- увидеть Христа, который действует и говорит в супружестве;
- обогатить духовность нашего супружества, принимая духовность супруга;
- подстроиться друг под друга.

### 3. Обязанность «Сядем вместе» в супружестве подходит каждому

Задача Обязанности «Сядем вместе» не в том, чтобы объединить личности супругов, а в том, чтобы с уважением принять отличия супругов друг от друга. Есть смысл также в том, чтобы избежать доминирования одного из супругов над

другим, научиться уступать другому. Необходимо, чтобы супруги возрастали, развивались смиренно, вместе, в присутствии Господа, оставляя место для развития другому.

#### СВИДЕТЕЛЬСТВО

Мы пришли к выводу о том, что необходимо обсуждать вместе свои проблемы и трудности, в присутствии Бога, не злиться друг на друга, заботиться о взаимопонимании и уважать точку зрения друг друга. Темы, которые затрагиваются во время **Обязанности «Сядем вместе»**, мы, как христианское супружество, принимаем добровольно и уже не перекладываем ответственности за проблему на другого. Сейчас мы обладаем секретом супружеской жизни, полной гармонии, в молитве и с Божьим Словом.



### 4. Почему Обязанность?

Обязанность свидетельствует о нашем желании развивать любовь. Любовь – это не только влечение и притяжение, это также желание строить, и поэтому мы говорим, что это обязанность. Иногда это бывает трудно, именно поэтому мы говорим об обязанности. Понять **необходимость Обязанности** – это **хотеть любить лучше**. Без усилия нет прогресса.

### 5. Почему Обязанность «Сядем вместе»?

**Потому что** разговор на некоторые темы (или деликатные) темы. Например, о мы можем постоянно откладывать, хотя это касается наших самых глубоких желаний, и не хватает духа, чтобы его начать. **Потому что**, не практикуя размышление и диалог, мы постоянно сталкиваемся с одними и теми же нерешёнными проблемами.

#### СВИДЕТЕЛЬСТВО

Я верю, что прежде всего необходимо в сердце создать атмосферу **Обязанности** с помощью радости и молитвы, чтобы с самого начала придать ей настроение: и духовное, и свободное.



Благословен Ты, Господи, за нашу взаимную любовь, за наше желание продолжать любить, за нашу радость сегодня...

### 5. Обмен мыслями

В теме «Духовность пунктов усилий» можно прочитать:

Очень важно во время **Обязанности** ружества, семьи, личных достижений, «**Сядем вместе**» вспоминать и под- праздничные моменты! Радостное су- чёркивать позитивные аспекты суп- ружество – счастливое супружество!

#### СВИДЕТЕЛЬСТВО

Каждый из нас имеет склонность считать себя более виноватым. И это одно из самых больших за- слуг Обязанности «Сядем вместе», которая приводит к тому, чтобы начать в духе бо- лее покаянном, чем с претензиями; в этом мы видим плод благодати Таинства Брака.

Духовность каждого из нас имеет свои осо- бенности. Благодаря Обязанности «Сядем вместе» мы духовно обогащаем друг друга.



*Так облекитесь, как избранные Божи, святые и возлюбленные, в милосердие, благость, смиреноумудрие, кротость, долготерпение, снисходя друг другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы. Более же всего облекитесь в любовь, которая есть совокупность совершенства. И да владычествует в сердцах ваших мир Божий, к которому вы и призваны в одном теле, и будьте дружелюбны.*

**Кол 3,12-15**

*Исраия! Если и впадёт человек в какое согрешение, вы, духовные, исправляйте такового в духе кротости, наблюдая каждый за собою, чтобы не быть искушённым. Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов.*

**Гал 6,1-2**

Любовь и прощение помогут нам носить тяжести друг друга, как советует св. Павел в послании к Галатам.

#### 4. МОЛИТВА

Молитва – это основной элемент Обязанности «Сядем вместе». О. Кафарель подчёркивает этот необычайно важный аспект.

*После (или перед) – помолитесь более продолжительное время. Пусть каждый из вас, если это возможно, спонтанно помолится вслух: такой способ молитвы, не умаляя остальных, чудесно сближает сердца.*

В тишине стать в присутствии Бога. Пригласить Господа на нашу встречу, чтобы мы смогли откритесь друг другу, создать атмосферу смирения и христианской любви.

Попросить Бога, чтобы одарил нас своими благостями. Помолиться о том, чтобы Он сопровождал нас в наших размышлениях и открытиях. Искренне попросить друг друга прощения за всё то, что могло ранить супруга.



#### СВИДЕТЕЛЬСТВО

*Когда мы злимся, то знаем, что есть только один способ решить проблему – организовать **Обязанность «Сядем вместе»**.*

*Когда я говорю, он/она меня слушает. И всё заканчивается нашей молитвой.*

**Потому что** это способ, благодаря которому мы можем подпитывать нашу взаимную любовь, быть одним целым и в присутствии Бога.

**Потому что** мы присягали друг другу перед Богом, а это значит, что Он также участвует в строительстве нашего супружества, Он помогает сделать наши отношения более глубокими с помощью диалога и любви.

**Потому что Обязанность «Сядем вместе»** – это подходящий момент для того, чтобы внимательно выслушать друг друга. Если нас выслушали, тогда мы чувствуем, что нас оценили по достоинству.

**Потому что Обязанность «Сядем вместе»** помогает супругам постепенно открываться друг другу, лучше узнать друг друга, поддерживать; также и в духовном возрастании – благодаря желанию обоих слушать Слово Божье, принимать богатство и ценность другого человека, открывая чудеса Божьей любви, которые проявляются в любви супругов.

**Потому что** некоторые невысказанные трудности могут стать настоящими проблемами.

**Потому что Обязанность «Сядем вместе»** объединяет нас друг с другом и с Богом, Его присутствие наполняет всю нашу жизнь: наши планы, наши мечты, радости и печали, успехи и трудности.

**Потому что Обязанность «Сядем вместе»** помогает избежать рутины в супружеской жизни. Она приводит к тому, что любовь и супружество остаются всегда молодыми и живыми. Ценность *Обязанности* признана всеми парами, которые её практикуют, и эта встреча даёт возможность любить ещё больше.

**Потому что** она даёт возможность по-дытожить наше прошлое, анализируя супружескую и семейную жизнь, построить планы на будущее и обменяться мыслями о том идеале, который супруги для себя выбрали.



## III. Как проводить Обязанность «Сядем вместе»?

Нет готовой формулы или схемы, как проводить эту ежемесячную встречу. Важно, чтобы каждая пара нашла свою собственную, наиболее подходящую последовательность. Супруги должны стараться проводить эту встречу регулярно, каждый месяц, чтобы углубить свою любовь к Богу, а также взаимную любовь.

Вначале некоторые пары встречаются с трудностями, такими как робость, ощущение неуверенности и других. Без сомнения мы

все уже сталкивались с этими трудностями или недоразумениями, но **Обязанность «Сядем вместе»** – это в действительности нечто большее, чем просто диалог между супругами. Переживать его нужно втроём – супруги и Бог. Этот особенный диалог может состояться только в Его присутствии.

Существуют полезные правила, которых можно придерживаться, и благодаря которым обмен мыслями будет более искренним и плодотворным.

### 1. Планирование

Необходимо ежемесячно отмечать в календаре дату нашей встречи. Зарезервировать время для двоих, не торопиться, бескорыстно отдать друг другу немного времени. **Обязанность «Сядем вместе»** –

это размышление над супружеской жизнью, которое происходит в присутствии Бога, таким образом, это становится ценным подарком супругов друг другу.

#### СВИДЕТЕЛЬСТВО

Стоит относиться

к **Обязанности «Сядем вместе»** не как к какой-то работе, а как к свиданию с возлюбленным(-ой), размышляя о всех тех тайнах, которым предстоит открыться.

### 2. Подготовка

Обмениваться мыслями с супругом – это не так просто, как кажется, если есть желание говорить по существу и одновременно не ранить другого человека, смотреть на него взглядом полным любви. Прекрасный способ это сделать – **подумать об этом заранее:**

- написать список того, что хотелось бы обсудить;
- поставить себя на место другого человека, принимая во внимание всё, что мы о нём знаем: как ему сказать так, чтобы он услышал, и при этом не ранить его?

Принять расположение открытого и искреннего влюблённого. В действительности, это не всегда легко, особенно в моменты усталости, разочарования или непонимания. Можно отложить обсуждение какой-то трудной или раздражающей темы. Иногда

необходимо перенести уже запланированную **Обязанность «Сядем вместе»**. Важно, чтобы мы хотели встретиться и были готовы поделиться. Это даёт нам возможность пережить **Обязанность «Сядем вместе»** доброжелательно и плодотворно.

Как ей сказать, что моя мама будет жить с нами?

Как деликатно сказать ему, что его мама действует мне на нервы?

### 3. Практические рекомендации

- Найти соответствующее место: спокойное и уединённое. Может быть, дома, на прогулке, в поезде, на берегу реки, в ресторане, за городом.
- Создать дружелюбную атмосферу, зажечь свечу, сесть перед иконой или расписанием.
- Выключить телефоны.

Святой Павел в послании к Колоссянам даёт хорошие подсказки, которые необходимы каждому для проведения настоящего супружеского диалога: мир, смирение, кротость, открытость на нужды другого человека

