

**Первая рядовая неделя**  
**Воскресенье, КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ**  
**год А – Мт 3, 13-17**

**ПОВЕРИТЬ, ЧТО БЛАГОВОЛЕНИЕ ОТЦА ВО МНЕ**

О чем прошу? О глубоком опыте любви Отца.

- Посмотрю, как Иисус со смирением подходит к Иоанну и просит о крещении (13-15), как полностью погружается в воды Иордана. Он «погружается» в жизнь каждого человека, чтобы освободить его от греха и вернуть ему радость жизни.
- Осознаю, что именно это произошло в начале моей христианской жизни, в таинстве крещения. Иисус принял меня уже во чреве моей матери, а в день крещения погрузился в мою жизнь. Верю ли я, что через крещение Он наполнил Собою всю мою жизнь?
- Произнесу медленно имя «Иисус». Какие чувства возбуждает в моем сердце имя Иисус? Чувства безопасности, принадлежности к Нему или безразличия, чуждости и холодности?
- Это упражнение переменею в простую молитву сердца. Сосредоточу все мое внимание, даже дыхание, на Иисусе и в течении 5-10 минут буду произносить только одно слово: «Иисус». Буду произносить его с глубоким желанием соединения с Иисусом.
- Возвращусь к сцене у Иордана (16-17) и буду созерцать Иисуса, которому отверзлись небеса, Святого Духа, который сходил как голубь и ниспускался на смиренного и кроткого Сына Божьего. Вслушаюсь сердцем в громкий глас с небес: «Сей есть Сын мой возлюбленный, в котором мое благоволение».
- Осознаю, что Иисус, которого я принял в крещении, является возлюбленным Сыном Божьим! Поэтому я ношу в себе Божью крепость и любовь. Смогу ли я отдать Ему всю мою жизнь, не смотря на последствия?
- Прославлю Бога Отца, который послал ко мне Иисуса как моего Брата и Господа. Выскажу Ему в молитве всю мою любовь: «Отче, я хочу Тебя любить как Иисус!».

**Первая рядовая неделя**  
**Воскресенье, КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ**  
**год В – Мк 1, 6 б -11**

**РАДОВАТЬСЯ, ЧТО Я – ДИТЯ БОГА**

О чем прошу? О глубокой радости, что имею достоинство дитя Божьего, полученное через крещение.

- В первой части медитации сосредоточу сердце на Иоанне Крестителе (ст. 6 б – 8). Буду восхищаться его смирением и любовью к Иисусу. Он переводит внимание от себя. Хочет, чтобы слушающие его поверили в Иисуса.
- С благодарностью подумаю о людях, которые, как Иоанн Креститель, впервые привели меня к Иисусу, к святому крещению. Вспомню ситуации, в которых благодаря этим людям, я познал Его величие, доброту и любовь.
- Дольше остановлюсь на словах Иоанна: «Он будет крестить вас Духом Святым» (ст. 8). Осознаю, что через омовение водой крещения я получил Святого Духа, который живёт во мне и молится со мною. Верю ли я в моё духовное достоинство?
- С любовью посмотрю на Иисуса, который принимает от Иоанна крещение (ст. 9). Иисус делает это для меня. Он тогда уже желал моего крещения. В Иордане также думал и обо мне. Глубоко ли я верю, что Иисус принял свою миссию ради меня?
- Никому неизвестный Иисус, который начинает свою миссию, получает подтверждение тому, что Отец имеет в нём благоволение (ст.11). Эта внутренняя уверенность будет для него наибольшей опорой до самого креста.
- В момент моего крещения Отец также сказал и мне: Ты - моё возлюбленное дитя. Чувствую ли я себя возлюбленным сыном Отца и братом Иисуса? Глубоко ли я верю, что Отец имеет во мне благоволение? Доверю Богу мои чувства и убеждения.
- Попрошу о благодати пребывания в глубокой радости, что я - дитя Бога. Попрошу Иисуса, моего брата, чтобы вёл меня за руку и чтобы послал мне своего Духа любви и истины. Буду говорить к Его сердцу: «Дай мне познать, что Отец находит во мне благоволение!».

**Первая рядовая неделя**  
**Воскресенье, КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ**  
**год С – Лк 3, 15-16. 21-22**

**УГЛУБИТЬ КРЕЩАЛЬНЫЕ УЗЫ С БОГОМ**

О чем прошу?

О глубоком желании связи с Богом и укреплении в вере.

- Встану среди толпы у Иордана и буду наблюдать волнение народа, ожидающего встречи с Мессией. В их сердцах бродят разные мысли (ст. 15).
- Каково моё представление Бога? Попробую нарисовать в своём представлении портрет Бога. Каким Он является: близкий, чужой, доброжелательный, строгий? Имеет ли Он лицо доброго Отца, или грозного Судьи?
- Буду созерцать неузнанного Иисуса, скромно стоящего в толпе и слушающего Иоанна. Ждёт в очереди крещения водой и молится (ст. 21).
- В святом крещении Иисус стал моим братом. Бог Отец через Святого Духа соединил меня с Ним и всей Его жизнью. Что могу сказать о моей личной связи с Иисусом? Какое из имён Иисуса мне наиболее близко моему сердцу: Брат? Друг? Господь?
- «Ты Сын Мой возлюбленный, в Тебе моё благоволение» (ст.22). Эти слова Отец направляет к Иисусу, моему Брату, и ко мне.
- Что чувствую, когда Отец так обращается ко мне? Действительно ли я чувствую, что я – возлюбленное дитя Отца? Что блокирует или ослабляет во мне это понимание? Попробую сердечно побеседовать с моим Отцом.
- Приблизюсь к Иисусу с чувством глубокой благодарности. Прослаблю Его за дар святого крещения, а также за моих родителей и крёстных. Попрошу Его о глубоком убеждении и радости, что я Его возлюбленный, в котором Его благоволение. В атмосфере медитации исповедую «Верую». Остановлюсь на некоторое время над истиной веры, которая наиболее трогает меня.

## Первая рядовая неделя

### Четверг - Мк 1, 40-45

## ОБНАЖИТЬ ПЕРЕД ИИСУСОМ СВОИ РАНЫ

О чем прошу?

О вере в исцеление и о подчинении слову Иисуса.

- Обращу внимание на человека, покрытого проказой (40). Войду в его трагическую ситуацию. Он лишен всяческой опеки, по закону ему нельзя приближаться к здоровым людям, которые могли бы ему помочь. Он видит, как постепенно гниет его тело, и к нему, одинокому, приближается смерть.
- Буду созерцать прокаженного, который приближается к Иисусу. Он знает, что Иисус является Единственным, кто может его исцелить. Буду вслушиваться в слова прокаженного: «Если хочешь, можешь меня очистить». Буду восхищаться верой этого человека и его внутренней свободой. Он говорит: «Если хочешь...».
- Что является моей проказой? Что больше всего загрязняет мою жизнь, совесть, личность? Что такого находится во мне, что отделяет меня от других? Скажу о том Иисусу. Буду горячо Его просить: «Если хочешь, можешь меня очистить».
- Теперь буду смотреть на Иисуса. Увижу Его сострадание, с которым Он смотрит на прокаженного и исцеляет его («Умилосердившись над ним...»). Буду созерцать доброту и чуткость сердца Иисуса. Верю ли я, что Иисус каждый день, умилосердившись надо мною, говорит: «Хочу, очистишься»?
- Иисус исцеляет прокаженного и оставляет ему такое слово: «Смотри...». Иисус хочет, чтобы он был внимателен к Его слову. Иисус хочет, чтобы это слово овладело чувствами прокаженного, но он, исцеленный, охваченный радостью, не сумел соблюдать слова Иисуса (45).
- Вспомню слова Иисуса из Евангелия, те слова, которыми Иисус исцелил меня, слова, которые вернули мне покой и радость. Помню ли я те слова? Храню ли и соблюдаю ли я их?
- Прокаженный не исполнил Его повеления, и Иисус «не мог уже явно войти в город». Непринятие или не соблюдение слов Иисуса препятствует Ему действовать в моей жизни. Буду Его усиленно просить: «Иисусе, одари меня воздержанным сердцем, способным сохранять Твое слово!»

**Вторая рядовая неделя**  
**Второе рядовое воскресенье,**  
**год А – Ин 1, 29-34**

## **УЧИТЬСЯ КРОТОСТИ ИИСУСА**

**О чем прошу?**

**О глубокой жажде следования за Иисусом кротким и смиренным.**

- Представлю себе личность Иоанна Крестителя. Буду вслушиваться в его сильный, громогласный голос. Увижу его аскетическое лицо и взгляд, сосредоточенный на Иисусе. Встану как бы среди толпы и буду со вниманием слушать то, что Он говорит (29-34).
- Вдохновенный Иоанн не поколебался назвать Иисуса «Агнцем Божиим». Это могло удивить и шокировать слушающих его иудеев, но Иоанн хотел дать им понять, что ожидаемый Мессия похож на пасхального агнца, которого ведут на заклание.
- Осознаю, что Иисус, который превосходит меня достоинством, также хочет являться в моей жизни как слуга и кроткий агнец. Смогу ли я согласиться с этим? Верую ли я в смысл страдания? Попрошу Иисуса, чтобы Он наполнил меня глубокой жаждой следования за Ним, таким, каким Он явился мне теперь.
- Иоанн, благодаря своей духовной чуткости, распознает в Иисусе Мессию (33). Духовная чуткость Иоанна – это плод его жизни в пустыне, в близости Бога. Там он научился распознавать Его голос и быть Ему послушным.
- Что могу сказать о мере моей духовной чуткости? Умею ли я распознавать Иисуса в маленьких, простых событиях жизни?
- «Я видел и засвидетельствовал». Решающим в опыте веры является личная встреча с Иисусом. Часто буду пребывать в Его тихом присутствии и повторять: «Люблю Тебя, Иисус, кроткий Агнец!».

**Вторая рядовая неделя**  
**Второе рядовое воскресенье,**  
**год В – Ин 1, 35-42**

**ПРЕБЫВАТЬ В БЛИЗОСТИ С ИИСУСОМ**

О чем прошу?

Об углублении моих близких отношений с Иисусом.

- Встану с учениками рядом с Иоанном, чтобы, как и они, пережить мою первую встречу с Иисусом (ст. 35). «Вот Агнец Божий» - это первые слова, которые они услышали об Иисусе, когда увидели Его (ст. 36).
- Когда я впервые сознательно увидел Иисуса в моей жизни? Кто показал мне Его? Попробую вспомнить слова об Иисусе, которые более всего тронули моё сердце и приблизили меня к Нему. Когда это было? В каких обстоятельствах?
- Представлю себе, что я иду с учениками за Иисусом (ст. 37-38). Увижу, как Иисус обращается ко мне, смотрит на меня и спрашивает: «Что вам надобно?». Задумаюсь над этим вопросом. Какие предчувствия пробуждает он во мне? Что я ищу в моём жизненном призвании?
- «Учитель, где живёшь?» (с. 39). Буду смотреть на учеников. Увижу, как сильно желают познать Иисуса. Есть ли во мне искреннее желание познать Иисуса? Готов ли я, как и ученики, всё оставить, чтобы лучше познать Его? Что более всего ослабляет во мне желание пребывать с Иисусом?
- «Пробыли у Него...» (ст.39). Пребывание с Иисусом позволяет лучше познать Его и полюбить. Умею ли я жертвовать моё время, чтобы пребывать с Иисусом? Щедр и великодушен ли я в молитве?
- Обращу внимание на энтузиазм учеников после встречи с Иисусом (ст.41-42). Пребывание с Иисусом меняет. Преображает ученика в свидетеля. Чего больше в моем свидетельстве об Иисусе – личного опыта или поверхностности, искренности или недостатка внутреннего убеждения?
- Буду просить Иисуса, чтобы приблизил меня к себе, пробудил любовь и желание Его близости и живой связи с ним. Пребывая с Ним, буду повторять: «Желаю, что Ты всегда был на первом месте в моём сердце».

**Вторая рядовая неделя**  
**Второе рядовое воскресенье,**  
**год С – Ин 2, 1-12**

## **ПОВЕРИТЬ ИИСУСУ И ДОПУСТИТЬ ЕГО К СВОИМ ДЕЛАМ**

**О чем прошу?**

**О живой связи с Иисусом и упованием на Него в буднях.**

- Созерцая сцены, описанные Иоанном, буду сопровождать Иисуса, который оставляет родной дом и начинает свою миссию среди людей. Вместе с Иисусом и Марией хочу участвовать в событиях в Канне Галилейской. Войду в атмосферу свадьбы (ст. 1-2).
- Посмотрю на озабоченную недостатком вина Марию и послушаю, как она разговаривает с сыном. Мария умеет обычные события жизни связать с Иисусом. Разговаривает с Ним о будних делах, с верою просит Его о помощи (ст.3-4).
- Что могу сказать о моём переживании будних дней с Иисусом? Приглашаю ли я Его в мои повседневные радости и заботы? Ищу ли у Него совета и спрашиваю ли Его мнения в моментах выборов или беспомощности?
- «Что скажет он Вам, то сделайте» (ст.5). Какие чувства пробуждают во мне слова Марии? Готов ли я в этот момент исполнить всё, что пожелал бы от меня Иисус? Буду наблюдать за слугами, которые исполняют все слова Иисуса. «Наполнили их доверху». Смог ли бы и я так исполнить любое повеление Иисуса? Какие требования я бы побоялся услышать? Искренне выскажу их Иисусу.
- Искренне скажу Иисусу и моих внутренних преградах, которые в буднях затрудняют принятие его воли. В чём состоят моих внутренние преграды? Также доверю их Марии, и попрошу, чтобы помогала мне их внутренне преодолевать.

## Вторая рядовая неделя

### Четверг - Мк 3, 7-12

## ПРИБЛИЖУСЬ К ИИСУСУ С МОЕЙ СЛАБОСТЬЮ

О чем прошу?

О вере и искренности перед Иисусом в моменте моей беспомощности и греха.

- Присоединюсь к Иисусу и ученикам, которые устали и ищут уединения (7). Вместе с ними «удалюсь к морю». В этом упражнении мне может помочь размышление. Спрошу себя о состоянии моего сердца и представлю Иисусу мои мысли.
- Обращу внимание на толпу, которая идет за Иисусом и которая хочет к Нему прикоснуться. Толпа людей напоминает мне о моих нуждах, заботах, которые «толпятся» во мне во время молитвы. Поговорю об этом с Иисусом.
- Войду в толпу больных, которые хотят прикоснуться к Иисусу. Смогу ли я признаться перед Иисусом, что я к ним принадлежу, что я больной как и они? Что является теперь моей болезнью, самой болезненной моей слабостью?
- «И духи нечистые, когда видели Его, падали перед Ним», исповедуя, что Он Бог. Буду размышлять об этой сцене и созерцать Иисуса. Осознаю, что Он единственный Царь мира, сильнее всякого зла; даже сатана является бессильным перед Иисусом.
- В сердечном разговоре представлю Иисусу все ситуации, в которых я не умею справиться с моим грехом и со слабостями других людей. Поручу это Ему и попрошу, чтобы Он царствовал в каждом моменте моей жизни.
- Иисус хочет действовать в укрытии. Он присутствует в моей жизни так, как тогда-то жил в Назарете. Если я поверю Его силе, Он будет делать чудеса в каждый день моей жизни. Буду повторять в моем сердце: «Иисусе, царствуй в моей жизни!».



**Третья рядовая неделя**  
**Третье рядовое воскресенье,**  
**год А – Мт 4, 12-23**

## **БЫТЬ ВЕРНЫМ СВОЕМУ ПРИЗВАНИЮ**

О чем прошу?

О решительности в следовании путем призвания.

- Представлю себе Иисуса, который изнурен сорокадневным постом в пустыне, преодолевает долгий путь, чтобы добраться в Назарет, родной город. Но там Он переживает печальное событие: Его соотечественники выгоняют Его из города (Лк 4, 26). Буду созерцать Иисуса, который переживает трудные моменты своей жизни.
- Что является самым трудным в моем жизненном призвании? Чего я боюсь?
- Иисус, не смотря на то, что Его отвергают, и осознавая, что и Он, как Иоанн, подвергается преследованиям, начинает свою миссию.
- К кому посылает меня Бог? В моем служении принимаю ли я во внимание других людей? Подумаю, прежде всего, о тех, которых не люблю. Попрошу Иисуса, чтобы Он помог мне приблизиться к ним, к их слабостям.
- Вот первые слова, с которыми Иисус обращается к людям в начале своей миссии: «Покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное». Чтобы слушать и принимать Иисуса, мы нуждаемся в обращении сердца.
- Что могу сказать о желаниях моего сердца? От каких мне надо отречься, чтобы истинно принять Иисуса?
- Представлю себе Иисуса, который идет берегом Галилейского моря. Он приближается к рыбакам, занятым работой, и говорит им: «Идите со Мною». И они «тотчас, оставив сети, последовали за Ним». Попробую еще раз пережить момент выбора моего жизненного призвания. Когда и где это произошло? Что я тогда делал?
- В окончательной молитве буду усиленно просить Иисуса о решительности в выборе ценностей моего призвания и выполнения его. В молитве сердца буду просить Иисуса: «Возроди во мне первую и верную любовь».

**Третья рядовая неделя**  
**Третье рядовое воскресенье,**  
**год Б – Мк 1, 14-20**

## **ВЕРНУТЬСЯ К ПЕРВОНАЧАЛЬНОМУ РВЕНИЮ УЧЕНИКА ИИСУСА**

О чем прошу? О разрыве со всякой посредственностью и о новом евангельском рвении

- Обращу внимание, что провозглашению Благой Вести с самого начала сопутствует страдание и преследование (ст.14). Хочу ли я как Иоанн идти дорогой Иисуса? Признаюсь Иисусу в преданности, а также в моих страхах и сопротивлениях.
- «Исполнилось время и приблизилось Царствие Божие» (ст.15). Подумаю, что Иисус направляет эти слова мне. Самое важное время для меня уже исполнилось. Иисус пришёл ко мне. Для меня страдал, умер на кресте и воскрес. Со своей стороны он сделал всё, что мог.
- Царствие благодати так близко ко мне, как только это возможно. От меня зависит моё вечное счастье. Время моей жизни. Время моей жизни является чем-то относительным по сравнению со временем вечного царства.
- Попрошу Иисуса, чтобы Его слова: «Покайтесь и веруйте в Евангелие» проникли в меня и глубоко повлияли на меня (ст. 15). Какие чувства пробуждает во мне призыв к обращению? Каким должен быть мой первый шаг обращения?
- Буду всматриваться в Петра, Андрея, Иакова и Иоанна. Представлю себе, как они кидают сети, заняты около лодки своей работой, которая была всей их жизнью, всегда рядом с отцом. Встреча с Иисусом глубоко их потрясла, что они оставляют всё и идут за Ним (ст. 16-20).
- Возвращусь памятью к моим личным встречам с Иисусом, которые преобразили мою жизнь. Спрошу себя - каков ныне уровень моей «первой любви» к Иисусу? Углубляется ли она или ослабевает? Не возвращаюсь ли я к моим «сетям», которые когда-то я оставил для Него?
- Буду искренне беседовать с Иисусом о моей верности или неверности. Приглашу Его вновь в мою жизнь. Попрошу Его, чтобы разбудил во мне сильное желание обращения и разрыва неупорядоченными привязанностями. Буду чаще говорить: «Хочу быть свободным для Тебя!».

**Третья рядовая неделя**  
**Третье рядовое воскресенье,**  
**год С – Лк 1, 1-4; 4, 14-21.**

## **ДОВЕРИТЬСЯ СИЛЕ ДУХА**

О чем прошу?

О глубоком опыте силу Духа в моей повседневности.

- Слова, которые Лука обращает к Феофилу, буду читать как письмо, написанное лично мне. Слова Евангелия имеют силу Духа. Я должен часто черпать из них, чтобы убедиться в истинности моей веры (1, 1-4).
- Буду созерцать Иисуса, который в силе Духа возвращается в родной город Назарет. Он возвращается после 40 дней молитвы и поста в пустыне.
- Жизнь в силе Духа становится плодом молитвы и поста. Их недостаток ослабляет нашу духовную жизнь. Нахожу ли я каждый день «пространство пустыни» для молитвы? С верой ли прошу я о силе Духа? Добровольно ли практикую я пост?
- Буду всматриваться в Иисуса, наставляющего в синагоге. Буду слушать высказанные Им с силой слова (4, 14-21). Иисус не боится провозглашать не выгодные для слушателей истины, ибо живёт с глубоким внутренним убеждением, что «Дух Господень на Нём» (4, 18). Он убеждён, что хорошо исполняет свою миссию.
- Могу ли я сказать, что моя вера и исполненное призвание, дают мне внутреннюю уверенность, что я принадлежу Богу, и что этого мне действительно хватает? Не овладевают ли мною в моих буднях страхи и сомнения? Чего я боюсь? Каковы мои самые большие слабости? Искренне скажу об этом Иисусу.
- С верою попрошу Его о силе Духа, чтобы проник в меня полностью, освободил от этих страхов и слабостей: «Святой Дух, забери мои страхи и одари Твоей силой».

## Третья рядовая неделя Четверг - Мк 4, 21-25

### **БЫТЬ ПРОЗРАЧНЫМ И ИСКРЕННИМ ПЕРЕД БОГОМ**

О чем прошу? О глубокой любви к истине и об освобождении моей жизни от фальши.

- Приблизюсь к Иисусу, чтобы слушать Его притчи. Буду просить Его о даре глубокого слышания и «чтения» моей жизни в свете Его слова. Поручу Ему время моего размышления.
- Я должен быть для других как «свеча на подсвечнике». Посмотрю на мое отношение к другим людям, на мое поведение, слова, на мою службу. Приношу ли я людям свет, тепло, радость, покой? Что является самой светлой, а что самой темной стороной моей жизни?
- «Нет ничего тайного, что не сделалось бы явным» - Иисус предостерегает меня перед таким поведением. Все когда-то делается явным, только надо, чтобы прошло время. Перед Богом я увижу мою жизнь в истине. Сокрытие истины всегда порабощает. Истина освобождает.
- Могу ли я спокойно смотреть в глаза Богу и людям? Искренен ли я перед самим собой? Буду усиленно просить Иисуса, чтобы показал мне мои маски и освободил от них.
- Иисус показывает мне путь жизни в истине. Буду вслушиваться в Его слова (23). Как я слушаю Его слова, что могу сказать о моем ежедневном размышлении, об испытании совести?
- «Замечайте, что слышите». Иисус побуждает меня к гигиене моей духовной жизни. То, что слушаю, чем я живу, возвратится ко мне вдвойне. Если это пустое, я ощущу эту пустоту вдвойне, если это доброе, моя внутренняя жизнь станет более богатой. Что могу теперь сказать Иисусу о моем внутреннем состоянии?
- В сердечной беседе с Иисусом искренно расскажу Ему обо всем, что препятствует мне в молитве, обо всех моих страхах и сомнениях. Буду сегодня повторять: «Иисусе, пронзи меня светом истины и освободи от фальши».

**Четвертая рядовая неделя**  
**Четвертое рядовое воскресенье,**  
**Год А – Мт 5, 1-12**

**ПОВЕРИТЬ ИИСУСУ, КОТОРЫЙ ОДАРИВАЕТ МЕНЯ  
БЛАЖЕНСТВАМИ**

О чем прошу? О глубоком опыте доброты Иисуса.

- «Увидев народ, Он взошел на гору». Буду созерцать лицо и взгляд Иисуса, Его заботу о каждом человеке: Он, смотря на толпу, видит каждого из нас отдельно.
- Осознаю, что Иисус каждый день смотрит на меня с любовью. Он видит мое старание, мои дела, каждое вздрагивание моего сердца.
- «Когда сел, приступили к Нему ученики Его». Как часто я приближаюсь к Иисусу? Какова моя жажда Иисуса, Его присутствия?
- «Он, отверзши уста свои, учил их». Осознаю, что Иисус каждый день наставляет меня: в Литургии Слова, в Евхаристии, в молитве Литургии Часов... Вспомню слова, которые в последнее время более всего тронули меня. Какие это были слова?
- «Блаженные...». Представляю себе себя самого среди толпы собранной на горе. Осознаю, что Иисус смотрит на меня. Прочитаю внимательно и медленно каждое из блаженств. Которое из них относится к моей нынешней ситуации, какое тронуло мое сердце?
- Иисус хорошо знает мое внутреннее состояние и мою нынешнюю жизненную ситуацию. Умею ли я принимать ее как Его блаженство? Верую ли я, что Иисус даже в этом моменте моей жизни меня благословляет меня и желает мне счастья?
- «Радуйтесь и веселитесь, ибо велика ваша награда на небесах». Иисус напоминает мне, что целью моей жизни является небо.
- В окончательной молитве попрошу Иисуса о способности приношения Ему в дар всего, что переживаю. Теперь представляю Ему переживания сегодняшнего дня, и буду повторять: «Иисусе, я верую, что Ты меня благословишь!»

**Четвертая рядовая неделя**  
**Четвертое рядовое воскресенье,**  
**Год Б – Мк 1, 21-28**

**ПОЗВОЛИТЬ СЛОВУ ЛЕЧИТЬ МОЕ СЕРДЦЕ**

О чем прошу? О решительном открытии силе действующего Слова и о благодати обращения.

- Встану рядом с Иисусом, который учит в синагоге, войду в атмосферу тишины и внимательного слушания (ст.21-22). Буду слушать Иисуса, чтобы почувствовать силу Его слова. Увижу изумление слушающих Его людей. Слова Иисуса глубоко трогают. Он учит как тот, кто имеет власть.
- Так и сегодня Иисус говорит с силой. Что могу сказать о том, как я слушаю Его? Трогает ли меня Его слово? Не подчиняюсь ли я рутине или привычке? Какое влияние имеет на мою повседневную жизнь слово, услышанное в литургии?
- Войду в событие, которое произошло в синагоге. Одержимый нечистым духом человек кричит, когда слышит говорящего Иисуса (ст.23-24). Представлю себе изумление людей, оторванных от этого слушания. Это ситуация, которая может ужаснуть.
- Осознаю, что самым ужасным в синагоге является беда этого человека, который находится в руках лукавого. Лукавый не позволяет ему слушать Иисуса. Порождает в нём страх и агрессию. Зло, которое овладевает человеком, препятствует ему во встрече со словом.
- Событие в синагоге напоминает мне, что сохранение зла в сердце будет закрывать меня от искреннего и щедрого слушания слова. Не пребываю ли я в состоянии тяжёлого греха? Сильное беспокойство, которое пробуждается в сердце под влиянием слова, может быть призывом к очищению и отходу от зла.
- Вслушаюсь в Иисуса, который силой своего слова освобождает человека, удручённого злом (ст.25-26). Иисус показывает мне, какую великую силу имеет Его слово. Спрошу себя о моей вере и убеждениях, с которыми я слушаю Его слово. Горячо попрошу Иисуса, чтобы обновил во мне веру в силу Его слова. Буду просить Его, чтобы освободил меня от всего, что закрывает меня от принятия Его слова.

**Четвертая рядовая неделя**  
**Четвертое рядовое воскресенье,**  
**Год С – Лк 4, 21-30**

**РАДИКАЛЬНО ИЗБРАТЬ ИИСУСА**

О чем прошу? О верности Иисусу и Евангелию в страданиях и испытаниях

- Обращу внимание на то, что Иисус начинает свою публичную деятельность с проигрыша. Вот первый образ Иисуса: Иисус проигрывает, Его не слушают, не хотят видеть, изгоняют из города. Буду созерцать и восхищаться Иисусом, который в драматической ситуации сохраняет абсолютную свободу, не отрекается от провозглашения Евангелия без успеха (ст.28-30).
- Сумею ли я выстоять при слабом Иисусе? Сумею ли я публично признаться в столь мало популярном Евангелии? Как я поступаю, когда чувствую, что мои евангельские ценности отвержены и высмеяны? Выскажу Иисусу мои сомнения и слабости.
- Обращу внимание на тот факт, что вначале «глаза всех в синагоге были устремлены на Него» (ст. 20). Многие восхищались Им. Иисус находится под прессом ожиданий слушающих, перед искушением осуществления их желаний и потребностей.
- И всё-таки Он проповедует в полной свободе и приглашает людей к изменению мышления. Они должны приспособить жизнь к Евангелию, а не Евангелие к жизни. Могу ли я услышать истину Евангелия в полной свободе? Не избегаю ли я слов, призывов Иисуса, которые требуют перемены моего мышления, отречения от злых желаний и изменения стиля жизни.

**Пятая рядовая неделя**  
**Пятое рядовое воскресенье**  
**Год А – Мт 5, 13-16**

**ОТВАЖНО СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ ОБ ИИСУСЕ**

О чем прошу? О простоте и об отваге свидетельства об Иисусе

- Представлю себе Иисуса среди учеников. Попробую найти среди них своё место. Увижу их лица - их глаза сосредоточены на Иисусе. Хотят услышать, что теперь скажет им Учитель. Он им доверяет миссию жизни.
- «Вы – соль земли» (ст. 13). Я должен быть солью, которая придает вкус и сохраняет свежесть. Что могу сказать о моей личности и о тождестве моего призвания? Осуществляю ли я решительно ценности моего призвания, которые избрал? Не теряю ли я вкуса призвания, поддаюсь ли компромиссам, поверхностности? Придаёт ли мое свидетельство жизни вкус и свежесть в моей семье, общине, где живу?
- «Вы – свет мира» (ст. 14). Могу ли я сказать, что моя жизнь является видимым свидетельством принадлежности Иисусу? Является ли моя вера и её ежедневное осуществление светом, который помогает «всем в доме» (ст. 15). Что является моим сосудом, который укрывает или гасит во мне свет и тепло присутствия Иисуса? Скажу об этом Иисусу.
- Попрошу Иисуса о благодати стойкости, чтобы я никогда не потерял вкуса и тепла моего призвания. Пробужу в себе также желание простоты и прозрачности жизни, чтобы я имел отвагу быть добрым, прежде всего тогда и там, где другие смеются над добром.
- В окончательной молитве доверю Иисусу всех, кого мне ежедневно посылает, начиная с самих близких. В молитве поручу Иисусу каждую мою встречу с другим человеком. Буду повторять: «Сделай меня живым Евангелием!».



**Пятая рядовая неделя**  
**Пятое рядовое воскресенье**  
**Год Б – Мк 1, 29-39**

**ИСКАТЬ ИСЦЕЛЕНИЯ В СЛОВЕ ИИСУСА**

О чем прошу? О глубокой вере, что Иисус может исцелить трудные ситуации в моем доме

- Буду созерцать нежность и восприимчивость Иисуса, который встречается с простыми людьми. Представлю себе, как Он приходит в дом Симона и Андрея, и тронутый просьбой домочадцев, исцеляет тещу Симона (ст. 29-30). Верую ли я, что для Иисуса важно всё, что происходит в моём доме?
- «Подойдя, Он поднял ее, взяв ее за руку» (ст. 31). В нескольких словах описана удивительная доброта Иисуса. Так как и больная в доме Симона, так и я могу ежедневно испытывать Его исцеляющую близость. Иисус хочет, чтобы я Его об этом просил.
- Вспомню некоторые моменты в моей жизни, когда я четко чувствовал, что Иисус проникает меня своей нежной добротой: Он приближался ко мне, брал меня за руку, поднимал... В тишине буду созерцать доброту Иисуса, которую я испытал в моей жизни.
- Представлю себе толпы людей, которые подходят к Иисусу со своими больными (ст. 32-34). Веруют, что Он им может помочь. Для Иисуса нет неизлечимых болезней. Он может помочь каждому. Верю ли я в это?
- Войду в толпу больных, чтобы вместе с ними приблизиться к Иисусу. Смогу ли я почувствовать себя одним из больных и сказать Иисусу, что я нуждаюсь в Нем? Что является моей самой большой раной? О чем хочу просить Иисуса?
- Иисус встает очень рано: «Встав весьма рано», и идет в пустыню, чтобы молиться, хотя все Его ищут (ст. 35-37). Буду всматриваться в Иисуса, который в укрытии беседует с Отцом.
- Приблизусь к Иисусу, который беседует с Отцом. Попрошу Его, чтобы научил меня глубокой и нежной связи с Отцом. Приведу к нему всех, кто, удрученный различными болезнями, просил меня о молитве. С любовью прочитаю молитву «Отче наш».

**Пятая рядовая неделя**  
**Пятое рядовое воскресенье**  
**Год С – Лк 5, 1-13**

## **ЗАБОТИТЬСЯ О ГЛУБИНЕ ОТНОШЕНИЙ С ИИСУСОМ**

О чем прошу? О глубокой дружбе с Иисусом и о полном доверии Ему

- Стану среди людей, которые толпятся около Иисуса, чтобы Его слушать (ст. 1-3). Попробую войти в их чувства и переживания, сосредоточение, восхищение Иисусом, чувство безопасности и упования.
- Как часто я слушаю Иисуса? Есть ли во мне нужда и желание Его слова? Что преодолевает: жажда слушания или скука, свежесть или рутина? Какие трудности появляются в моем слушании Иисуса?
- «Когда же перестал учить, сказал Симону» (ст. 4). Иисус всегда говорит к конкретному человеку, обращается к нему по имени. Что могу сказать о моей личной связи с Иисусом, когда я слушаю Евангелие во время литургии, собраний?
- «Отплыви на глубину...» Некоторое время буду вслушиваться в эти слова Иисуса, чтобы открыть их символический смысл. Иисус приглашает меня к глубочайшему соединению с Ним. Есть ли во мне желание более глубокой связи с Иисусом, более глубокой молитвы?
- Симон Петр в присутствии толпы исполняет желание Иисуса, которое, по-человечески, кажется наивным. Но он делает это ради Иисуса (ст. 4-5).
- Попробую представить себе самого себя на месте Симона. Умею ли я принимать и познавать волю Иисуса в моих буднях? Не живу ли я согласно логике лишь своих решений и выборов, уповая только на себя? Умею ли я Его слушать во время молитвы? Что скажу о моем уповании на Иисуса?
- Прильну к коленам Иисуса и выскажу Ему мою грешность и малость. Попрошу Его, чтобы учил меня познавать и принимать Его волю в ежедневных выборах. Услышу Его полное любви приглашение: «Иди со Мною!». Буду повторять: «Пойду за Тобою, куда бы Ты ни пошёл!».

**Шестая рядовая неделя**  
**Шестое рядовое воскресенье**  
**Год А – Мт 5, 17-37**

**ВЕРНО ИСПОЛНЯТЬ БОЖИЙ ЗАКОН**

О чем прошу? О верности Божьему закону в каждой ситуации жизни

- Буду созерцать Иисуса учащего на Горе. Слова, исходящие из Его уст, решительные и бескомпромиссные (ст. 17-20). Они касаются соблюдения Божьего закона. Иисус подчеркивает, что пришел его исполнить, а не нарушить.
- Что могу сказать о моей верности Божьему закону каждый день? Умею ли я так решительно стоять на стороне исполнения Божьих заповедей тогда, когда другие стараются их нарушить или осмеять? Не подчиняюсь ли я моральным компромиссам?
- «Всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду...» (ст. 22-26). Не храню ли я в сердце гнева? Действительно ли я искренно готов простить каждому, кто причинил мне боль или навредил? Не закрыто ли мое сердце, для какого либо человека, в этот момент? Буду просить Иисуса, чтобы открыл меня, исцелил от гнева и научил прощать.
- «Всякий, кто смотрит на женщину с вожделением...» (27-28). Иисус остерегает перед вожделением зрения. Оно равно любодеянию. Что могу сказать о чистоте моего взгляда? Каких взглядов более всего я стыжусь перед Иисусом?
- Обращу внимание на решительность и бескомпромиссность слов Иисуса, которыми Он остерегает перед грехами похоти (ст. 29-30). «Вырви глаз..., отсеки руку...», - это чрезвычайно строгие слова Иисуса, указывающие на безобразие греха.
- «Да будет слово ваше «да, да», «нет, нет...» (ст. 37). Иисус обращает мое внимание на честность и правдивость. Что могу сказать о моей правдивости?
- В сердечной беседе с Иисусом порошу Его прощения за все грехи языка. Попрошу Его, чтобы учил меня честности.

**Шестая рядовая неделя**  
**Шестое рядовое воскресенье**  
**Год Б – Мк 1, 40-45**

**ПОВЕРИТЬ ИИСУСУ**

О чем прошу? О внутреннем согласии с волей Иисуса даже в самых трудных ситуациях

- Попробую войти в драматическую ситуацию прокаженного (ст. 40). Он неизлечимо болен. Ему нельзя встречаться со здоровыми людьми. Он отвержен даже близкими. Что могу сказать о моем отношении к членам моей семьи?
- Вспомню ситуации своей жизни, в которых я чувствовал себя отверженным, как прокаженный. Какой была тогда моя повседневность? Кто мне помог? Я разговаривал об этом с Иисусом?
- Буду наблюдать поведение прокаженного, который падает на колени перед Иисусом и просит об исцелении (ст. 40). Вспомню такие моменты в моей жизни, когда моим единственным утешением был Иисус. Какими были тогда мои молитвы? Чувствовал ли я себя принятым Иисусом?
- «Если хочешь, можешь меня очистить» (ст. 40). Обращу внимание на удивительную веру и свободу прокаженного. Он убежден, что Иисус может изменить его трагическую судьбу и одновременно у него есть отвага, чтобы сказать: «Если хочешь...». Не принуждает Иисуса, но согласен с Его волею.
- Спрошу себя: «Что для меня является самым трудным? Чего я боюсь? Что не люблю? К чему я более всего привязан?». Выскажу это перед Иисусом: «Если хочешь, можешь это переменить, взять, исцелить...». Чувствую ли я себя внутренне свободным и готовым принять то, что решит Иисус?
- «После сего слова, проказа тотчас сошла с него» (ст. 42). Осознаю, с какой великой силой действует Иисус. Вспомню самый важный момент в моей жизни, когда я испытал Его исцеляющее прикосновение. О чем хочу просить Иисуса в этот момент?
- В сердечной беседе стану на колени перед Иисусом, как прокаженный из Евангелия, и доверю Ему мою жизнь. Буду Его просить о глубокой вере в добро, заключенное в Его воле, повторяя: «Если хочешь, можешь меня очистить...».

**Шестая рядовая неделя**  
**Шестое рядовое воскресенье**  
**Год С – Лк 6, 17.20-26**

**ОБРАТИТЬСЯ К ИИСУСУ СО СВОЕЙ БЕДОЙ**

О чем прошу? О глубоком опыте истины, что Иисус меня благословит

- Представлю себе описанную сцену: людей бедных, голодных, плачущих, презираемых, которые из отдаленных мест приходят к Иисусу. Постараюсь войти в эту толпу и придти к Иисусу с моими бедами, внутренними ранами и страданиями. Попробую отдать Ему все и слушать Его слово.
- Какие чувства пробуждаются во мне, когда Иисус высказывает блаженства (ст. 20-23)? Выскажу искренне свои чувства - позитивные и негативные. Что могу принять, а с чем не могу согласиться?
- Буду просить Иисуса, чтобы помог мне принять мои страдания, малость, ограничения. Доверю ему, прежде всего, ту слабость, с которой борюсь. Попрошу Его, чтобы дал мне глубоко почувствовать радость и счастье Его присутствия в моей хрупкой жизни.
- Какое «горе» приводит мое сердце к беспокойству (ст. 24-26)? Что в моей жизни является самой большей неверностью Иисусу? Скажу Ему искренно о моих кризисах, предательствах и уходах.
- Стану на коленях перед Иисусом и буду Его просить, чтобы очистил меня от неупорядоченных желаний и обратил все мои стремления, решения и действия к служению Ему и для Его славы.
- Обращу большее внимание на каждое знамение креста, которое буду делать. Осознаю, что в нем укрыта моя молитва о Его благословение и спасение перед любым «горем», которое может меня настичь.

**Седьмая рядовая неделя**  
**Седьмое рядовое воскресенье**  
**Год А – Мт 5, 38-48**

**ЖИТЬ ЕВАНГЕЛИЕМ РАДИКАЛЬНО**

О чем прошу? О силе воли и об отваге сердца в соблюдении Евангелия

- Представлю себе толпу людей, которые слушают учение Иисуса. Замечу, что Он говорит со властью, чего не видели у книжников.
- Остановлюсь на каждом слове Иисуса о законе реванша (ст. 38-42). Какие чувства рождаются во мне, когда слышу евангельское замечание, чтобы отвечать добром на зло? Скажу Иисусу о моих мыслях и чувствах.
- Вернусь к медитированному тексту Евангелия и прочитаю его как молитвенную просьбу. Попрошу Иисуса, чтобы помог мне принять, прежде всего, те слова, которые рождают во мне сопротивление и непонимание.
- «Вы слышали...» (ст. 43). Иисус помогает ученикам осознать, что их сердца и умы постоянно находятся под влиянием того, что слышат: любить друзей, ненавидеть неприятелей. Что я чаще всего слышу об этом сегодня? Как это влияет на моё мышление и поведение?
- «Любите врагов ваших...» (ст. 44). Сначала я должен признать перед Ним и собою самим, что в моей жизни также существует чувство ненависти. Их сокрытие может углублять неприязнь. Когда они рождаются во мне, попробую их высказать Иисусу.
- Предстану перед Отцом с моими обидами. Осознаю, что Он меня знает до глубины. Знает также моих врагов и их зло, которое они сделали мне. Он не перестает их любить (ст. 45). Буду просить о Его любви, чтобы лечила мою боль и чувство обиды.
- Иисус остерегает меня, чтобы я свою доброжелательность не ограничивал лишь избранными (ст. 46-48). Есть ли в моей жизни люди, которых я не принимаю? Буду в эти дни больше молиться об исцелении самых трудных отношений: «Отче, исцели мое сердце!».

**Седьмая рядовая неделя**  
**Седьмое рядовое воскресенье**  
**Год Б – Мк 2, 1-12**

**ЖИТЬ В ИСТИНЕ С ИИСУСОМ**

О чем прошу? О глубокой душевной честности и способности признания своих слабостей и болезней.

- Буду всматриваться в толпы людей, которые подходят к дверям дома, чтобы встретить Иисуса. Встану среди них, увижу их лица, их глаза, ищущие Иисуса. Все хотят видеть и слышать Иисуса, когда услышали, что Он в доме (ст. 1-2).
- Попробую отнести это событие к моей повседневности. Что могу сказать, о моем желании встретить Иисуса? Как часто посещаю часовню, церковь, чтобы пребывать вместе с Ним? Ищу ли я Его в Его слове? Что могу сказать в этот момент о моих духовных желаниях?
- Возвращусь в «дом, где пребывает Иисус». Перед Иисусом на постели лежит расслабленный. Он бы там не смог оказаться без помощи друзей. Невозможное стало возможным (ст. 3-5).
- Нет ли в моей жизненной среде или на работе таких людей, которые живут как расслабленный – без Иисуса. Верую ли я, что могу привести их к Нему? Вспомню людей, перед которыми я чувствую себя как расслабленный. Доверю их Иисусу.
- Слова Иисуса поражают всех. Иисус вместо исцеления больного тела, лечит расслабленную грехом совесть (ст. 5-7). Люди оценивают здоровье человека, смотря на его внешность. Что могу сказать о моем внутреннем самочувствии?
- Исцеление совести делает так, что весь человек становится здоровым. Самое важное то, что внутри человека. Только Иисус имеет власть освобождения человека от паралича грешных порабощений (ст. 8-12).
- Смотря на Иисуса, который знает мое сердце, спрошу себя о том, что более всего охватывает параличом мое сердце и отбирает мою внутреннюю свободу. Попрошу Его, чтобы показал мне источник моих порабощений, которых я не до конца осознаю или не хочу их признать. Буду повторять: «Научи меня жить в истине!».

**Седьмая рядовая неделя**  
**Седьмое рядовое воскресенье**  
**Год С – Лк 6, 27-38**

**ПРОСТИТЬ ОБИДЧИКАМ**

О чем прошу? О сердце свободном от обид и способном простить всякую обиду, вред

- Слова Иисуса из Евангелия очень требовательны. Поэтому попрошу Его в начале медитации о духовной силе и мужестве, нужных мне для принятия Его призыва.
- Подумаю о всех тех, кого очень люблю, кто одаривает меня чистой любовью и с кем я охотно бываю вместе. Поручу их Богу и поблагодарю за их дружбу.
- Буду внимательно слушать слова Иисуса о любви неприятелей (ст. 31-36). Не пребываю ли я только в окружении избранных, которые дают мне чувство безопасности?
- Что чувствую, когда слышу слова Иисуса: «Любите врагов ваших, благотворите ненавидящим вас» (ст. 27). Нет ли во мне внутреннего сопротивления? Скажу Иисусу о моих чувствах.
- Вспомню тех, кого не люблю, не принимаю и с кем пребываю неохотно. Кто это? Скажу их имена Богу. Какие чувства более всего препятствуют мне любить их?
- Попробую высказать обиды, раны, страдания, которые я получаю от моих неприятелей. Могу ли их простить?
- Попрошу Иисуса, чтобы помог мне перешагивать полученные раны и обиды. Доверю Ему всех моих обидчиков. Прочитаю за них мою любимую молитву.