

Dzień I

Medytacja *Pragnienie Boga (Ps 42)*

— * —

1. Modlitwa przygotowawcza

Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Duchowo lub realnie znajduję się przed Jezusem obecnym w Najświętszym Sakramencie, by otworzyć przed Nim swoje serce.

3. Prośba o owoc

Poproszę Boga o stanięcie przed Nim w całej prawdzie mojego życia i zwrócenie moich najgłębszych pragnień i tęsknot ku Temu, który sam jeden może je wypełnić.

4. Punkty do medytacji

4.1. *Jak łania pragnie wody*

Przypomnę sobie, kiedy jak łania z psalmu doświadczałem braku zaspokojenia podstawowych potrzeb – gdy byłem głodny, spragniony, zziębnięty, niewyspany, w stanie poważnego zagrożenia zdrowia i życia... Dzięki nim mogę lepiej zrozumieć, że nic tak naprawdę nam się nie należy, a kruche życie człowieka stale jest utrzymywane dzięki łasce i dobroci Boga. Stąd w Jezusowej modlitwie do Ojca znajdują się słowa: *Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj*. On jest Słowem, które stało się ciałem – ze wszystkimi tego konsekwencjami. Powierzę Panu wszelkie potrzeby i niepokoje związane z moim ciałem.

4.2. *Łzy stały się dla mnie chlebem*

Również nasze ludzkie wnętrza, nasza psychika potrzebuje pokarmu, aby żyć, wzrastać i się rozwijać. Od początku naszego istnienia pozostajemy w relacjach najpierw z najbliższymi osobami, potem tych więzi jest coraz więcej i stają się bardzo złożone. Naszym codziennym chlebem są nie tylko miłość, mądrość i pouczenie, uznanie czy zrozumienie, które otrzymujemy, ale również trudne doświadczenia, które nas uczą i pomagają dojrzewać. Dotykają nas problemy osobiste, ale także innych ludzi, a nawet danej grupy społecznej, do której należymy. Oddam Panu aktualną sytuację mojej ludzkiej drogi i wszystkie związane z tym przeżycia.

4.3. *Dusza moja pragnie Boga, Boga żywego*

To wołanie wypływa z samej głębi naszej istoty, nie są w stanie go zagłuszyć „nurty i fale”. Nawet jeśli w tym momencie doświadczenie spotkania z Bogiem jest już obecne tylko we wspomnieniu, to rozbudziło ono na tyle silną w nas duchową tęsknotę, że tego pragnienia nic już nie może stłumić i pozwoli nam ono przetrwać okresy ciemności i smutku. Żywy Bóg jest dla nas Skałą. Nie przestajemy do Niego wołać, ponieważ z Niego wypływa najgłębszy sens i cel naszego życia. Nie przestajemy do Niego wołać, ponieważ w nim kochamy, poruszamy się i jesteśmy. Zawolałam więc do Tego, który mnie słyszy, kocha i tęskni za mną.

4.4. *Ufaj Bogu, bo jeszcze Go będę wystawiać*

Psalmista upomina sam siebie przed postawą zniechęcenia i narzekania. Przypomina sobie, że to sam Bóg jest zbawieniem i do Niego należy przyszłość, również ta ostateczna. „Lżenie przeciwników” nic więc nie znaczy - nie ma żadnej mocy. Św. Ignacy nazwał szatana „nieprzyjacielem ludzkiej natury”, gdyż jest on żywo zainteresowany odebraniem nam nadziei. Okażę więc zaufanie Temu, który jest wiarygodny i wierny wszystkim swoim obietnicom. On poprowadzi mnie najlepszą drogą.

5. Rozmowa końcowa

Powiem Jezusowi to, co było dla mnie najważniejsze podczas tej medytacji. Na koniec odmówię *Ojcie nasz*.

6. Notatki

Dzień II

Medytacja *Boża obietnica (Iz 25, 6-10a)*

— * * —

1. Modlitwa przygotowawcza

Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Usiądę przy stole na ucztę przygotowanej przez Boga tak, jak ją opisuje Izajasz.

3. Prośba o owoc

Poproszę Boga o to, bym umiał usłyszeć i przyjąć zaproszenie na ucztę, które do mnie kieruje.

4. Punkty do medytacji

4.1. *Pan Bóg otrze łzy z każdego oblicza*

Jeśli ze swoim niedostatkiem zwracam się do Boga, to jest to kierunek jak najbardziej właściwy. Przecież to On mnie stworzył, zna najlepiej i doprowadził aż do tego miejsca, w którym się obecnie znajduję. Działo się to na różne sposoby, które św. Ignacy w *Kontemplacji do uzyskania miłości* opisuje jako pracę Boga dla mnie we wszystkich rzeczach stworzonych: naturze nieożywionej i ożywionej, a także ludziach i społeczności. Pan powierzył mi także ważne życiowe zadania - współpracę w tym Jego dziele dla innych. Mam swoje miejsce w mądrze i pięknie stworzonym Kosmosie. Podobnie jak naród wybrany na pustyni otrzymuję na każdy czas dokładnie tyle manny, ile jest mi potrzebne (por. Wj 16, 9-31). A jeżeli częścią ludzkiej drogi są też łzy – moje i innych – to właśnie On je otrze i nada im sens.

Czy dostrzegam tę pracę Boga dla mnie w dziele stwarzania, które ciągle trwa?

4.2. (...) *przygotuje... ucztę z tłustego mięsa, ucztę z wybornych win*

Doświadczając trudności życia, cierpienia, monotonii i szarzyzny codzienności, różnych przejawów zła i grzechu, mając świadomość niespełnionych pragnień i daremnych staraniach, łatwo możemy ulec pokusie rezygnacji z prawdziwego Dobra, skupić się tylko na poszukiwaniu doraźnych przyjemności, poklasku ze strony innych, zewnętrznych sukcesów czy gromadzeniu dóbr materialnych. W ten sposób próbujemy sami siebie zbawiać, co ostatecznie okazuje się tylko ucieczką. Bóg ma dla nas inną propozycję. Nie zgadza się na jakąkolwiek formę bylejakości życia, która umniejsza

nasze człowieczeństwo. Chce karmić nas tym, co najpożywniejsze i najwyborniejsze, a ostatecznie – ofiarować nam samego siebie.

Czy w swoich różnych ucieczkach i rezygnacjach dostrzegam zaproszenie Boga, który wciąż we mnie wierzy i nie przestaje mnie szukać?

4.3. *Oto nasz Bóg, Ten, któremuśmy zaufali, że nas wybawi*

Wypełnienie obietnicy, o której mówił Izajasz, nastąpiło w sposób konkretny w Osobie Jezusa. Syn Boży objawił się jako *chleb, który z nieba zstąpił* (J 6, 41). Widząc, jak bardzo jesteśmy *znękan i porzuceni* (Mt 9, 36), Pan naucza, uzdrawia, wypędza demony, uwalnia od zła i grzechu, karmi chlebem i włącza w swoją misję. W Ewangelii można znaleźć wiele opisów uczt i spotkań Jezusa z różnymi ludźmi przy stole, co wydaje się sprawiać Mu radość – On po prostu chce z nami być. Tuż przed męką i śmiercią pragnie spożyć ze swoimi uczniami uroczystą wieczerzę, podczas której podaje im Swoje Ciało i Krew. Również po Zmartwychwstaniu daje się rozpoznać po łamaniu chleba i przygotowuje uczniom posiłek nad Jeziorem Galilejskim.

Czy pozwalam się odnaleźć Jezusowi i zwracam się do Niego jako swojego Zbawiciela?

4.4. (...) *cieszymy się i radujmy z Jego zbawienia!*

Spotkanie z Jezusem, przyjęcie daru zbawienia rodzi radość i nową odwagę życia, którą w naturalny sposób dzielimy się z innymi. W naszym życiu potrzebny jest czas spędzony z Jezusem na modlitwie i adoracji, bo Jego obecność nas przemienia. Potrzebne jest też częste korzystanie z daru Eucharystii, gdzie Bóg karmi nas Swoim Słowem oraz Ciałem i Krwią. I potrzebne jest świętowanie we wspólnocie wierzących, z którego płynie siła, by nieść Jezusa światu.

Czy pozwalam Panu wciąż na nowo karmić się i umacniać, by upodabniać się do Niego i pełnić wolę Ojca?

5. Rozmowa końcowa

Powierzę Jezusowi obszar mojego życia, w którym najbardziej potrzebuję łaski zbawienia.

Na koniec odmówię *Ojcze nasz*.

6. Notatki

Dzień III

Medytacja *Chleb życia* (J 6,28-35; 48-59)

— * * * —

1. Modlitwa przygotowawcza

Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Przypomnę sobie krajobraz pozbawionej życia, martwej pustyni, a następnie rozwijającą się po deszczu, ogrzewaną słońcem bujną zielenią i kwitnące kwiaty.

3. Prośba o owoc

Poproszę Boga o przybliżenie się do doświadczenia Jego przynoszącej i rodzącej pełnię życia obecności w Eucharystii.

4. Punkty do medytacji

4.1. *Ja jestem chlebem życia... który z nieba zstępuje i życie daje światu*

W tym niezbyt długim tekście Jezus aż trzykrotnie powtarza pierwsze z tych słów – widocznie były one dla Niego ważne. Podkreśla je pomimo braku zrozumienia ze strony słuchaczy, którzy nie byli przygotowani na przyjęcie tej prawdy. Jezus wyjaśnia, że chodzi tu o prawdziwe, pochodzące od Boga życie, które nie tylko nasycy w pełni, ale jest również lekarstwem na śmierć. Owo życie przychodzi z nieba do wszystkich ludzi i jest namacalne jako Ciało i Krew. Na tak nieprawdopodobną rzeczywistość Jezus oczekuje konkretnej odpowiedzi, bo *na tym polega dzieło Boże, abyście wierzyli w Tego, którego On posłał*.

Czy wierzę, że Jezus naprawdę jest chlebem życia – mojego i całego świata?

4.2. *Chlebem, który Ja dam, jest moje Ciało wydane za życie świata*

Pokarm, o którym mówi Jezus, nie jest po prostu podzieleniem się, ale wynika z całkowitego wydania się dla nas, a nawet – jak podkreśla św. Ignacy – konkretnie dla mnie. Jest on owocem Jego ofiary, miłości do końca, aż do śmierci. Taka jest cena Jego przyjścia do mnie – i do takiej miłości On chce mnie także uzdalać, żyjąc we mnie i przeze mnie.

Czy pozwalam się przemieniać, by móc dawać światu Jego życie?

4.3. *Kto spożywa moje Ciało i Krew moją pije, trwa we mnie, a Ja w nim*

Tu nie chodzi o kurtuazyjną wizytę czy nadzwyczajne doświadczenie, ale o realną Obecność, która trwa w czasie, również w naszej codzienności, i stopniowo nas przemienia. Stajemy się przez to mieszkaniem również Ojca (por. J 14, 23) i Ducha Świętego (por. J 14, 26) - uczestniczymy w życiu Trójcy Świętej i jednościmy się z Nią.

Czy w swoim codziennym życiu staram się czerpać z tej obecności Bożego życia we mnie?

4.4. *Kto spożywa ten chleb, będzie żył na wieki*

Kolejna nieprawdopodobna obietnica, będąca odpowiedzią na kruchość naszego istnienia. Eucharystia nie tylko sprawia, że już teraz żyję prawdziwie, ale również przygotowuje mnie do pełnego zjednoczenia z Bogiem i wszystkimi, którzy pozwolą się Jemu przyciągnąć. Czeka tam na nas przygotowane przez Jezusa mieszkanie (por. J 14, 2) i prawdziwa ojczyzna (por. Flp 3, 20). Jak pisał św. Paweł: *Ani oko nie widziało, ani ucho nie słyszało, jak wielkie rzeczy przygotował Bóg tym, którzy Go miłują* (1 Kor 2, 9).

Czy korzystam z tej perspektywy patrzenia na życie jako dojrzewanie ku wieczności?

5. Rozmowa końcowa

Podziękuję Jezusowi za dar Jego życia we mnie, które się rozwija poprzez Eucharystię.

Na koniec odmówię *Ojcze nasz*.

6. Notatki

Dzień IV

Medytacja *Przyjąć Jezusa z wiarą i pokorą*

Panie, nie jestem godzien, abyś przyszedł do mnie, ale powiedz tylko słowo, a będzie uzdrowiona dusza moja (parafraza Mt 8, 8)

— * * * * —

1. Modlitwa przygotowawcza

Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Przypomnę sobie moment w liturgii Mszy Świętej, kiedy kapłan ukazuje wiernym Ciało i Krew Chrystusa.

3. Prośba o owoc

Poproszę Ducha Świętego, aby coraz bardziej uzdalniał mnie do przyjmowania Ciała i Krwi Pańskiej z postawą głębokiej wiary, szacunkiem, miłością i pokorą.

4. Punkty do medytacji

4.1. *Panie, nie jestem godzien, abyś przyszedł do mnie*

Każdy z nas może wypowiedzieć słowa setnika z Ewangelii (por. Mt 8, 8) jako własne wyznanie fundamentalnej prawdy. Istnieje bowiem nieskończony dystans pomiędzy naszą ludzką kondycją, słabością i grzesznością a świętością, miłością i mocą samego Boga. Jednak Syn Boży stał się człowiekiem i oddał na krzyżu życie, aby ten dystans pokonać.

Czy potrafię z pokorą uznać prawdę o sobie samym, nie tracąc przy tym nadziei, lecz zachowując ufność i otwartość na nieskończone miłosierdzie Boga?

4.2. (...) *ale powiedz tylko słowo*

Sam Jezus docenił prostolinijność setnika, mówiąc: *U nikogo w Izraelu nie znalazłem tak wielkiej wiary* (Mt 8, 10). Jest więc dla niego jasne, że Jezus jest Panem całej sytuacji - dla Niego nie ma rzeczy niemożliwych. Setnik wie również, że Jezus słyszy i rozumie jego prośbę. Ma pewność, że Pan nie pozostanie obojętny na pragnienie jego serca. Nie widzi potrzeby nagabywania czy wielomówstwa - ufa, że to, co Jezus zdecyduje się zrobić, będzie najlepsze.

Czy uczę się od setnika prawdziwej wiary?

4.3. (...) *a będzie uzdrowiona dusza moja*

Moja zdolność do dialogu z Jezusem, do rozpoznania Go jako Zbawiciela i przyjęcia jest darem samego Boga. Jak czytamy w Ewangelii św. Jana: *Nikt nie może przyjść do Mnie, jeśli go nie pociągnie Ojciec* (J 6, 44). Jego obecność we mnie z Ciałem i Krwią, Duszą i Bóstwem przenika i uzdrawia mnie na wszystkich poziomach mojego człowieczeństwa. Możliwe staje się wtedy prawdziwe spotkanie. *Oto stoję u drzwi i kołaczę. Jeśli kto postłyszy mój głos i drzwi otworzy, wejdę do niego i będę z nim wieczerzał, a on ze Mną.* (Ap 3, 20)

Czy przyjmuję Boga z miłością i uwagą ora poświęcam Mu czas?

5. Rozmowa końcowa

Wyznam Jezusowi obecnemu w Eucharystii swoją wiarę, wyrażę wdzięczność oraz poproszę o łaskę, abym przyjmował Go z należną godnością. Na koniec odmówię modlitwę:

*Duszo Chrystusowa, uświęć mnie.
Ciało Chrystusowe, zbaw mnie,
Krwi Chrystusowa, napój mnie.
Wodo z boku Chrystusowego, obmyj mnie.
Męko Chrystusowa, pokrzep mnie.
O dobry Jezu, wysłuchaj mnie.
W ranach swoich ukryj mnie.
Nie dopuść mi oddalić się od Ciebie.
Od złego ducha broń mnie.
W godzinę śmierci wezwij mnie.
I każ mi przyjść do siebie,
abym z świętymi Twymi chwalił Cię,
na wieki wieków. Amen.*

6. Notatki

Dzień V

Medytacja *Owoce przyjęcia Jezusa (Łk 19, 1-10)*

— * * * * * —

1. Modlitwa przygotowawcza

Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Spróbuję wczuć się w sytuację Zacheusza, który z wysokości sykomory oczekuje przechodzącego Jezusa.

3. Prośba o owoc

Poproszę Pana o łaskę, aby spotkanie z Nim przemieniało mnie dogłębnie i owocowało wewnętrzną wolnością i hojnością.

4. Punkty do medytacji

4.1. *Chciał on koniecznie zobaczyć Jezusa. Pobiegł więc naprzód i wspiął się na sykomorę*

Zacheusz nie jest jeszcze w pełni świadomy, co oznacza zbawienie i jak bardzo potrzebuje Jezusa. Nie wiemy, jak stał się celnikiem, ale godził się na tę sytuację. Wiedział, że niejednokrotnie krzywdzi innych i że postrzegany jest jako grzesznik. Ci, którymi zarządzał, mogli spoglądać na niego z góry jako na człowieka niskiego wzrostu. Co ważne, setnik w końcu zdobył się na odwagę, aby dopuścić do głosu własne pragnienie i pójść za nim. Jego plan okazał się sensowny i skuteczny, choć mógł narazić go na śmieszność. Zapewne nie spodziewał, się że kryjąc się bezpiecznie wśród liści, by zaspokoić swoją ciekawość, dostąpi w tym dniu wielkiego wyróżnienia.

Czy moje pragnienie spotkania Jezusa i wierności Jemu prowadzi mnie do konkretnych czynów, nawet gdyby miało to być źle odebrane przez innych?

4.2. *Dziś muszę się zatrzymać w twoim domu*

Jak zaświadcza ewangelista, Jezus *wiedział, co kryje się w człowieku* (J 2, 25). Jego słowa i działania były tak dostosowane, by wyzwolić to, co dojrzało w sercu Zacheusza. Jezus nie pyta ani nie proponuje, tylko po prostu wyraża stwierdzenie, a Zacheusz natychmiast to realizuje. I czyni to z radością, nie zważając na otaczające go szemranie. Zaufał Jezusowi, który zwrócił się do niego po

imieniu, a potem podkreślił też jego przynależność do synów Abrahama. W spojrzeniu Jezusa Zacheusz na nowo mógł odkryć, kim jest naprawdę.

Jak Jezus patrzy na mnie i jak się do mnie zwraca? Co to we mnie zmienia?

4.3. *Oto połowę mego majątku daję ubogim, a jeśli kogoś w czymś skrzywdziłem, zwracam poczwórnice*

Znowu odważna, konkretna decyzja i brak zwłoki w jej realizacji. Zacheusz wreszcie jest sobą. Potrafi uznać też swoją grzeszność, ale nie po to, aby ulec pokusie rezygnacji – on ma pomysł, jak naprawić popełnione zło. Nie stara się zaimponować swoją hojnością, ale rzeczywiście żałuje i stara się wynagrodzić innym ludziom wyrządzone wcześniej zło. Stał się gotowy do podjęcia dialogu z tymi, którzy patrzyli na niego przez pryzmat negatywnych stereotypów.

Czy spotkanie z Jezusem pobudza mnie do miłości i przemienia moje relacje z innymi?

4.4. *Dziś zbawienie stało się udziałem tego domu*

Spotkanie z Jezusem, choć tak osobiste, sprawia, że cała rzeczywistość wokół jest przeniknięta królowaniem Boga. Na myśl przychodzą przypowieści o zaczynie, który zakwasza wielką ilość mąki (por. Mt 13, 33) i o maleńkim ziarenku gorczycy, z którego wyrasta wielkie drzewo (por. Mt 13, 31-32). *Nasienie kiełkuje i rośnie, on sam nie wie jak. Ziemia sama z siebie wydaje plon: najpierw źdźbło, potem kłos, a potem pełne ziarno w kłosie* (Mk 4, 27-28). Tak zbawienie staje się udziałem wszystkich wokół na miarę tego, na ile dajemy świadectwo obecności Jezusa w naszym sercu.

Czy podejmuję współpracę z Bożym działaniem we mnie tak, by moje życie przynosiło owoce?

5. Rozmowa końcowa

Poproszę Boga, by On sam był we mnie sprawcą *i chcenia, i działania zgodnie z Jego wolą* (Flp 2,13), bym współpracował z Jego łaską odważnie i twórczo dla dobra wszystkich oraz mógł znajdować w tym radość.

Na koniec odmówię *Ojcze nasz*.

6. Notatki

TEKSTY DO MEDYTACJI

Tydzień II

Eucharystia jako pokarm

1. Medytacja *Pragnienie Boga* (Ps 42)

Jak łania pragnie
wody ze strumieni,
tak dusza moja pragnie
Ciebie, Boże!
Dusza moja pragnie Boga,
Boga żywego:
kiedyż więc przyjdę i ujrzę
oblicze Boże?
Łzy stały się dla mnie chlebem
we dnie i w nocy,
gdy mówią mi co dzień:
„Gdzie jest twój Bóg?”
Gdy wspominam o tym, rozrzewnia się dusza moja we mnie,
ponieważ wstępowałem do przedziwnego namiotu,
do domu Bożego,
wśród głosów radości i dziękczynienia
w świątecznym orszaku.
Czemu jesteś zgnębiona, moja duszo,
i czemu jęczysz we mnie?
Ufaj Bogu, bo jeszcze Go będę wysławiać:
Zbawienie mego oblicza i mojego Boga.
A we mnie samym dusza jest zgnębiona,
przeto wspominam Cię z ziemi Jordanu
i z ziemi Hermonu, i z góry Misar.
Głębia przyzywa głębię
hukiem Twych potoków.
Wszystkie twe nurty i fale
nade mną się przewalają.
Za dnia udziela mi
Pan swojej łaski,
a w nocy Mu śpiewam,
sławię Boga mego życia.
Mówię do Boga: Moja Skąło,
czemu zapominasz o mnie?

Czemu chodzę smutny,
gnębiony przez wroga?
Kości we mnie się kruszą,
gdy lżą mnie przeciwnicy,
gdy cały dzień mówią do mnie:
„Gdzie jest twój Bóg?”
Czemu jesteś zgnębiona, moja duszo,
i czemu jęczysz we mnie?
Ufaj Bogu, bo jeszcze Go będę wysławiać:
Zbawienie mego oblicza i mojego Boga.

2. Medytacja *Boża obietnica* (Iz 25, 6-10a)

Pan Zastępów przygotowuje
dla wszystkich ludów na tej górze
uczte z tłustego mięsa, ucztę z wybornych win,
z najpożywniejszego mięsa, z najwyborniejszych win.
Zedrze On na tej górze zasłonę,
zapuszczoną na twarz wszystkich ludów,
i całun, który okrywał wszystkie narody;
raz na zawsze zniszczy śmierć.
Wtedy Pan Bóg otrze
łzy z każdego oblicza,
odejmie hańbę od swego ludu
na całej ziemi,
bo Pan przyrzekł.
I powiedzą w owym dniu: Oto nasz Bóg,
Ten, któremuśmy zaufali, że nas wybawi;
oto Pan, w którym złożyliśmy naszą ufność:
cieszymy się i radujmy z Jego zbawienia!
Albowiem ręka Pana
spocznie na tej górze.

3. Medytacja *Chleb życia* (J 6,28-35; 48-59)

Oni zaś rzekli do Niego: „Cóż mamy czynić, abyśmy wykonywali dzieła Boże?”. Jezus, odpowiadając, rzekł do nich: „Na tym polega dzieło [zamierzone przez] Boga, abyście uwierzyli w Tego, którego On posłał”. Rzekli do Niego: „Jakiego więc dokonasz znaku, abyśmy go widzieli i Tobie uwierzyli? Cóż zdziałasz? Ojcowie nasi jedli mannę na pustyni, jak napisano: Dał im do jedzenia chleb z nieba”. Rzekł do nich Jezus: „Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Nie Mojżesz dał wam chleb z nieba, ale dopiero Ojciec mój da wam prawdziwy chleb z nieba. Albowiem chlebem Bożym jest Ten, który z nieba zstępuje i życie daje światu”. Rzekli więc do Niego: „Panie, dawaj nam zawsze tego chleba!”. Odpowiedział im Jezus: „Jam jest chleb życia. Kto do Mnie przychodzi, nie będzie łaknął; a kto we Mnie wierzy, nigdy pragnąć nie będzie. Jam jest chleb życia. Ojcowie wasi jedli mannę na pustyni i pomarli. To jest chleb, który z nieba zstępuje: kto go spożywa, nie umrze. Ja jestem chlebem żywym, który zstąpił z nieba. Jeśli kto spożywa ten chleb, będzie żył na wieki. Chlebem, który Ja dam, jest moje ciało za życie świata”. Sprzeczali się więc między sobą Żydzi, mówiąc: „Jak On może nam dać [swoje] ciało do spożycia?”. Rzekł do nich Jezus: „Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Jeżeli nie będziecie spożywali Ciała Syna Człowieczego i nie będziecie pili Krwi Jego, nie będziecie mieli życia w sobie. Kto spożywa moje Ciało i pije moją Krew, ma życie wieczne, a Ja go wskrzeszę w dniu ostatecznym. Ciało moje jest prawdziwym pokarmem, a Krew moja jest prawdziwym napojem. Kto spożywa moje Ciało i Krew moją pije, trwa we Mnie, a Ja w nim. Jak Mnie posłał żyjący Ojciec, a Ja żyję przez Ojca, tak i ten, kto Mnie spożywa, będzie żył przeze Mnie. To jest chleb, który z nieba zstąpił - nie jest on taki jak ten, który jedli wasi przodkowie, a poumierali. Kto spożywa ten chleb, będzie żył na wieki”. To powiedział, ucząc w synagodze w Kafarnaum.

4. Medytacja *Przyjąć Jezusa z wiarą i pokorą*

Panie, nie jestem godzien, abyś przyszedł do mnie, ale powiedz tylko słowo, a będę uzdrowiona dusza moja.

(Tekst liturgiczny będący parafrazą fragmentu Mt 8, 8)

5. Medytacja *Owoce przyjęcia Jezusa* (Łk 19, 1-10)

Potem wszedł do Jerycha i przechodził przez miasto. A [był tam] pewien człowiek, imieniem Zacheusz, zwierzchnik celników i bardzo bogaty. Chciał on koniecznie zobaczyć Jezusa, kto to jest, ale nie mógł z powodu tłumu, gdyż był

niskiego wzrostu. Pobiegł więc naprzód i wspinał się na sykomorę, aby móc Go ujrzeć, tamtędy bowiem miał przechodzić. Gdy Jezus przyszedł na to miejsce, spojrzał w górę i rzekł do niego: „Zacheuszu, zejdź prędko, albowiem dziś muszę się zatrzymać w twoim domu”. Zszedł więc z pośpiechem i przyjął Go rozradowany. A wszyscy, widząc to, szemrali: „Do grzesznika poszedł w gościnę”. Lecz Zacheusz stanął i rzekł do Pana: „Panie, oto połowę mego majątku daję ubogim, a jeśli kogo w czym skrzywdziłem, zwracam poczwórną”. Na to Jezus rzekł do niego: „Dziś zbawienie stało się udziałem tego domu, gdyż i on jest synem Abrahama. Albowiem Syn Człowieczy przyszedł szukać i zbawić to, co zginęło