



Wprowadzenie

Kolejny dzień, kolejna modlitwa. W trakcie medytacji twoje nogi będą stawiać krok za krokiem, ale dla przestrzeni serca to moment zatrzymania się. Weź głęboki wdech i spędź trochę czasu z myślą, że przebywasz w Bożej Obecności. Bądź tu i teraz.

Posłuchaj Słowa Bożego (J 6, 48-61)

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 wskreszę 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. A spośród Jego uczniów, którzy to usłyszeli, wielu mówiło: «Trudna jest ta mowa. Któż jej może słuchać?» Jezus jednak świadom tego, że uczniowie Jego na to szemrali, rzekł do nich: «To was gorszy?

Prośba o czystość intencji

Proszę Cię Panie, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty ku większej Twojej służbie i chwale.

Zaangażowanie wyobraźni

Wyobraź sobie powyższą scenę w świątyni. Zobacz reakcje słuchaczy na wypowiedzi Jezusa o spożywaniu Jego Ciała i Krwi. postaraj się wsłuchać w trudne nauczanie Jezusa, który nie boi się przekazać tego, co ważne i zarazem trudne do pojęcia: nauczania o swoim Ciele danym nam na pokarm.

Prośba o owoc

W tej modlitwie możesz poprosić o serce, które chce wejść w głębię nauki Jezusa i przyjąć dar jego Ciała i Krwi jako pokarmu umacniającego na drodze do pełni życia.

P1: Ja jestem chlebem żywym, który zstąpił z nieba.

Zaraz po cudownym rozmnożeniu chleba, które miało miejsce w pobliżu Kafarnaum, mamy w Ewangelii według św. Jana zapowiedź Eucharystii. Jezus mówi swoim uczniom: „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”. Jezus przyszedł, aby dać życie. Przyszedł także dać



pokarm dla życia. Jako najlepszy środek wyrazu wybrał chleb i wino, czyli pokarm, które człowiek musi spożywać, ażeby utrzymać się przy życiu i napój, który jest wyrazem radości i świętowania. Eucharystia jest więc takim pokarmem i napojem, który zawiera w sobie całą moc dającą człowiekowi życie Boże. Jak rozumiesz Eucharystię? Jakie znaczenie ma dla ciebie uczestnictwo w mszy świętej i przyjmowanie Komunii?

Dla Jezusa jesteś bardzo ważny. To dla ciebie zstąpił z nieba i stał się chlebem żywym, abyś żył na wieki. Ze słów Jezusa wynika Jego ogromne pragnienie jedności z człowiekiem, wzajemnego przenikania się. Ustanowił w tym celu najprostszy dla nas sposób - zostawił Siebie pod postacią chleba i wina, abyś trwał w Nim, a On w tobie. To miłość Jezusa pragnie dla ciebie życia i to na wieki z Ojcem. Jakie myśli, poruszenia i emocje towarzyszą ci zazwyczaj podczas Eucharystii? Co jest w tobie najbardziej żywe, gdy przyjmujesz Komunię? Możesz teraz porozmawiać z Bogiem o tym, jak przeżywasz ten czas.

P2: Wątpliwości.

Słowa Jezusa były bardzo trudne do przyjęcia. Trzeba wziąć pod uwagę, że my słuchamy tych słów ze świadomością, że Jezus ustanowił Eucharystię i właśnie w tym kontekście mówi o sobie jako o Chlebie Żywym. Współcześni Jezusowi nie mieli tej świadomości. I o ile słowa Mistrza o tym, że jest On Chlebem Żywym można by było zrozumieć jeszcze w jakimś metaforycznym sensie, to wręcz nie do pomyślenia wydawało się spożywanie Jego Ciała! Pewnie dlatego po tej mowie Jezusa wielu uczniów opuściło Go i już nie chodziło za Nim. Natomiast tym, którzy pozostali z Nim do końca dalsze wydarzenia ukazały pełnię znaczenia słów Jezusa. I my możemy mieć różne wątpliwości i pytania odnośnie do Eucharystii. No bo przecież na pierwszy rzut oka tam nie dzieje się nic szczególnego, nie widzimy przecież jak chleb zmienia się w Ciało Chrystusa, a wino w Jego Krew. W zdecydowanej większości przypadków nie jest też tak, że po przyjęciu Komunii świętej doświadczamy jakichś mistycznych doświadczeń, a nasze życie raczej nie zmienia się w jakiś spektakularny sposób z jednej Mszy świętej na kolejną. Możesz teraz opowiedzieć Bogu o wątpliwościach, z którymi się zmagasz, gdy myślisz o Jego obecności pod postacią chleba i wina. I z drugiej strony - opowiedz Bogu o takich momentach w twoim życiu, gdy przeżywając mszę świętą doświadczyłeś/ doświadczyłaś autentycznego spotkania z Jego miłą obecnością.

P3: Działanie.

W starożytności panowało przekonanie, że człowiek staje się tym, czym się żywi. Przyjmując ciało Chrystusa stajemy się Nim, przyjmujemy Jego życie, Jego orędzie, Jego miłość, stajemy się razem z Nim przełamywanym chlebem i wylewanym winem, uczestniczymy w Jego bezwarunkowej ucieleśnionej miłości, trwamy w Nim, dzielimy Jego życie. Chleb prawdziwy zaspokaja wszelkie głody, daje siłę do pokonywania zmęczenia, zmusza do przekraczania własnych ograniczeń i poszukiwania autentyczności i życia w prawdzie.



W czasie każdej Eucharystii na nowo wydaje się z miłości. Wyraża to symbolicznie gest przełamania chleba. Chleb i wino wymagają obumierania. Żeby otrzymać chleb, należy wrzucić ziarno w ziemię i pozwolić, aby obumarło. Żeby otrzymać wino, należy wycisnąć sok z winogron i poddać go procesowi fermentacji. Poprzez obumieranie powstaje życie. Jezus pozwala się przełamać jak chleb i wylać jak wino. Możesz teraz porozmawiać z Bogiem o tym, czy chcesz być chlebem, który zostanie przełamany? Czy chcesz być jak dobre wino, które się rozlewa, które promieniuje na innych smakiem miłości, dobroci, życzliwości, miłosierdzia?

Modlitwa końcowa

Spróbuj teraz przyjrzeć się tym momentom medytacji, które najmocniej cię poruszyły. Do których poruszeń razem z Jezusem chcesz wrócić? Za co podziękować?

Ojcze nasz...