



# Nakarm się Jezusem

XX Niedziela zwykła

*Jezus powiedział do tłumów: 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. Sprzecjali 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. (J 6, 51-58)*

**Modlitwa przygotowawcza:** prosić Pana, Boga naszego, aby wszystkie moje pragnienia, decyzje i czyny były w sposób czysty skierowane ku Jego chwale.

**Obraz:** Ciepły, pachnący, kruchy chleb.

**Prośba:** Panie pokaż mi, jak mnie karmisz.

## 1. Chleb

- Jezus mówi, że On jest chlebem i ten chleb daje Tobie. Zastanów się najpierw, czym jest dla Ciebie chleb? Jaki chleb jesz? Zobacz różne rodzaje chleba, chleby świeże i stare. Jaki jest ten chleb Jezusowy?

- Chleb jest podstawą naszych posiłków, tym co codzienne, rutynowe. Zwykle dodajemy do niego mnóstwo innych rzeczy, które są smaczniejsze: sałatę, ser, dżem, musztardę. Jednak to chleb jest podstawą. Co Ci to mówi o Twoim karmieniu się Jezusem? Czy próbowałeś kiedyś smakować sam świeży chleb?

- Popatrz, że sam nie jesteś w stanie zjeść całego chleba na raz. Chleb jest dany dla wspólnoty, grupy ludzi. Chleb trzeba połamać, rozerwać, pokroić i rozdać wszystkim jedzącym. Co Ci to mówi o Jezusie?

## 2. Czym się karmisz tym się stajesz

- Jeżeli jesz zdrowo, to Twoje ciało jest zdrowe. Gdy karmisz się trucizną, Twoje ciało choruje.

Popatrz na to, czym się żywisz na codzien.

- Popatrz też, czym się karmisz w sensie duchowym. Jakie treści intelektualne chłonisz codziennie? Czym karmisz swój umysł? Jakich ludzi słuchasz? Jakie książki czytasz? Jak te poszczególne rzeczy wpływają na Twój umysł, życie duchowe i wewnętrzne? Jaki się przez to wszystko stajesz?

- Jezus chce Cię karmić sobą. Popatrz jak często karmisz się Jezusem - na Eucharystii lub czytając Słowo Boże. Przypomnij sobie jakiś moment z Twojego życia, gdy obficie nakarmiłeś się Jezusem (może to było ostatnie SKB?) Jaki się wtedy stałeś? Jak to na Ciebie wpłynęło?

### **3. Życie w pełni**

- Chleb nasycza głód, który jednak zawsze powraca. Dlatego Jezus mówi, że On jest PRAWDZIWYM pokarmem i napojem, bo gasi raz na zawsze wszelki głód i pragnienie. Popatrz teraz na swoje życie: czego Ci najbardziej teraz brakuje? Czego pragniesz? Jaki masz głód?

- Uświadom sobie, że tylko Jezus może ugasić Twoje pragnienie i dać Ci prawdziwe życie i szczęście. Spróbuj poczuć głód Jezusa, prawdziwego pokarmu, który jest smaczny i sycący.

- Im bardziej karmisz się Jezusem, tym bardziej On sam żyje w Tobie, modli się w Tobie, kocha w Tobie. Zaczynasz żyć życiem Jezusa a On zaczyna oddychać w Tobie Duchem Świętym. Trwaj na końcu tej modlitwy w Jezusie i oddychaj Jego Duchem.

**Rozmowa końcowa:** Porozmawiaj z Jezusem, który daje Ci swoje Ciało pod postacią dobrego, ciepłego, kruchego chleba. Przyjmij je, pozwól się nakarmić. Porozmawiaj z Jezusem o tym, co odkryłeś podczas modlitwy.

**Na zakończenie odmów:** Ojcze nasz.