

Ewangelia (Mk 6, 30-34)

*“Apostołowie zebrali się u Jezusa i opowiedzieli Mu wszystko, co działali i czego nauczali. A On rzekł do nich: «Pójdźcie wy sami osobno na pustkowie i wypocznijcie nieco». Tak wielu bowiem przychodziło i odchodziło, że nawet na posiłek nie mieli czasu.*

*Odплыnęli więc łodzią na pustkowie, osobno. Lecz widziano ich odpływających. Wielu zauważyło to i zbiegli się tam pieszo ze wszystkich miast, a nawet ich wyprzedzili. Gdy Jezus wysiadł, ujrzał wielki tłum. Zlitował się nad nimi, byli bowiem jak owce nie mające pasterza. I zaczął ich nauczać o wielu sprawach.”*

**Modlitwa przygotowawcza dalsza:** Pamiętaj, aby przygotować się do medytacji wcześniej. Powoli, w skupieniu przeczytaj Słowo. Jakie emocje się w Tobie pojawiają? Podkreśl to, co porusza Twoje serce i o czym będziesz chciał porozmawiać z Panem na medytacji.

**Modlitwa przygotowawcza zwyczajna:** Zaczynaj od znaku krzyża. Uświadom sobie, z Kim będziesz rozmawiał. Proś, aby wszystkie Twoje zamiary, decyzje i czyny były w sposób czysty skierowane ku większej chwale Bożej i służbie Bogu.

**Obraz:** Wyobraź sobie Jezusa i Apostołów zmierzających na pustkowie. Jak wyglądają? Czy widać po nich zmęczenie? Jak wygląda ich rozmowa z Jezusem, gdy opowiadają o tym, co działali? Spróbuj zobaczyć też wielki tłum, który zbiega się do nich. Jak wielu ich jest? Jakie emocje im towarzyszą? Czy są natarczywi, czy czekają cierpliwie na przybycie Jezusa i Apostołów? Zastanów się, gdzie Ty jesteś w tym obrazie? Czy jesteś pośród Apostołów, a może stoisz w tłumie, albo w ogóle obserwujesz tą sytuację z boku?

**Prośba o owoc medytacji:** o większe zaangażowanie w służbę Bogu

1. Jezus zaprasza apostołów do odpoczynku na pustyni. To przestrzeń, gdzie w ciszy i spokoju, mogą spotkać się z Bogiem. Również Ciebie Jezus zaprasza do przebywania z Nim w spokoju. W naszej formacji jest wiele propozycji na takie spotkanie: rachunek sumienia, medytacja, Eucharystia, modlitwa osobista, grupki ... Jak wygląda Twoje przebywanie na pustkowie? Ile czasu poświęcasz w ciągu dnia, tygodnia na bycie z Bogiem? Czy potrafisz zaplanować swój czas na spotkanie z Jezusem?
2. Apostołowie opowiadali Chrystusowi co działali w Jego Imię. Gdybyś stanął pośród nich, co Ty mógłbyś opowiedzieć Chrystusowi? Jak wygląda Twoje zaangażowanie w służbę Jemu i Kościołowi? Z czego jesteś dumny, a gdzie chciałbyś postarać się bardziej?
3. Za Jezusem i Apostołami podążały tłumy. Ludzie byli pod wrażeniem ich działań i nauki. Zastanów się czy jest ktoś w Twoim życiu, kto inspiruje Cię duchowo, za kim mógłbyś podążyć? Co jest w nim takiego wyjątkowego? A może Ty jesteś takim apostołem dla kogoś innego?

Porozmawiaj z Jezusem jak z przyjacielem o wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu podczas tej medytacji.

Zakończ medytację modlitwą Ojciec nasz...

Pamiętaj, by zapisać refleksję po medytacji.