

Tydzień 2 – Zatrzymaj się / Dzień 6. Odpocznij : Mk 6,30-34 (Biblia Tysiąclecia)

Wtedy Apostołowie zebrali się u Jezusa i opowiedzieli Mu wszystko, co działali i czego nauczali. A On rzekł do nich: «Pójdźcie wy sami osobno na miejsce pustynne i wypocznijcie nieco!». Tak wielu bowiem przychodziło i odchodziło, że nawet na posiłek nie mieli czasu. Odpłynęli więc łodzią na miejsce pustynne, osobno. Lecz widziano ich odpływających. Wielu zauważyło to i zbiegli się tam pieszo ze wszystkich miast, a nawet ich uprzedzili. Gdy Jezus wysiadł, ujrzał wielki tłum. Zlitował się nad nimi, byli bowiem jak owce nie mające pasterza. I zaczął ich nauczać.

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj, jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszelkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania, kierując je ku większej chwale Boga.

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie zaangażuj swoją wyobraźnię. Wyobraź sobie scenę powrotu Apostołów po wysłaniu ich przez Jezusa do głoszenia Jego nauki. W jakim nastroju wracają, jak wyglądają, jaka jest pora dnia? Zobacz miejsce, w którym Jezus na nich czeka. Gdzie widzisz siebie – wśród Apostołów, czy raczej obserwujesz to, co się dzieje?

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie *proś o dar uważności w swoim życiu.*

Wtedy Apostołowie zebrali się u Jezusa i opowiedzieli Mu wszystko, co działali i czego nauczali. Ważnym momentem po jakimś etapie działania jest zatrzymanie się na podsumowanie i refleksję nad efektami pracy. Apostołowie zbierają się u Jezusa, aby Jemu opowiedzieć o wszystkim. Przedstawiają „sprawozdanie” z efektów swoich działań. Bez obaw poddają się niejako „osądowi” Jezusa. Przypomnij sobie, co ważnego zajmowało Ciebie ostatnio – praca, a może jakieś ważne decyzje. Wyobraź sobie, że przychodzisz do Jezusa tak jak Apostołowie. Możesz popatrzeć na Niego, zauważyć jak On patrzy na Ciebie. O czym chcesz Mu opowiedzieć, o jakich wykonanych działaniach? Bóg widzi, wie o tym wszystkim, ale podzielenie się z Nim twoimi sprawami ma znaczenie przede wszystkim dla Ciebie. Możesz wyraźniej zobaczyć swoje życie, a także łatwiej dostrzec, co Bóg chciałby ci odpowiedzieć.

«Pójdźcie wy sami osobno na miejsce pustynne i wypocznijcie nieco!». Po wysłuchaniu Apostołów Jezus nie ocenia ich pracy, nie mówi nic ani o efektach, ani o czasie, który na to poświęcili. Dostrzega ich zmęczenie i troszcząc się o nich zachęca, aby odpoczęli w miejscu ustronnym, sprzyjającym zatrzymaniu się i nabraniu sił. Czy zauważasz momenty swojego zmęczenia? Co wtedy odczuwasz, co robisz? Zobacz miejsce, w którym najlepiej odpoczywasz lub takie, w którym chcesz odpocząć. Zatrzymaj się tam teraz w myśli na kilka minut. Co czujesz?

Gdy Jezus wysiadł, ujrzał wielki tłum. Zlitował się nad nimi, byli bowiem jak owce nie mające pasterza. I zaczął ich nauczać. Mimo zgromadzonych tłumów Jezus nie przerwał odpoczynku Apostołów. Z troszczył się o to, aby nabrali sił. Bóg nie odpoczywa, ale troszczy się o odpoczynek każdego człowieka. Ciebie też zaprasza do odpoczynku. Zastanów się czy są w twoim życiu jakieś ważne i pilne sprawy, zadania, a może są to inni ludzie, którzy sprawiają, że nie odpoczywasz, albo przerywasz odpoczynek? Co pojawia się w Twoich myślach, odczuciach kiedy słyszysz, że to Bóg zachęca Ciebie do tego aby odpocząć, że On sam chce zatroszczyć się o Twój odpoczynek?

Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to, co odkryłeś lub poprosić Go o coś, czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy „Ojcze nasz”.