

**Tydzień III Tytuł tygodnia: Ja Jestem Miłością**  
**Medytacja 4 - Czwartek – J 13, 1-11 Umycie nóg**

*Było to przed Świętem Paschy. Jezus wiedząc, że nadeszła Jego godzina przejścia z tego świata do Ojca, umiławszy swoich na świecie, do końca ich umiłował. W czasie wieczerzy, gdy diabeł już nakłonił serce Judasza Iskarioty syna Szymona, aby Go wydać, wiedząc, że Ojciec dał Mu wszystko w ręce oraz że od Boga wyszedł i do Boga idzie, wstał od wieczerzy i złożył szaty. A wzięwszy prześcieradło nim się przepasał. Potem nalał wody do miednicy. I zaczął umywać uczniom nogi i ocierać prześcieradłem, którym był przepasany. Podszedł więc do Szymona Piotra, a on rzekł do Niego: Panie, Ty chcesz mi umyć nogi? Jezus mu odpowiedział: Tego, co Ja czynię, ty teraz nie rozumiesz, ale później będziesz to wiedział. Rzekł do Niego Piotr: Nie, nigdy mi nie będziesz nóg umywał. Odpowiedział mu Jezus: Jeśli cię nie umyję, nie będziesz miał udziału ze Mną. Rzekł do Niego Szymon Piotr: Panie, nie tylko nogi moje, ale i ręce, i głowę. Powiedział do niego Jezus: Wykąpany potrzebuje tylko nogi sobie umyć, bo cały jest czysty. I wy jesteście czysti, ale nie wszyscy. Wiedział bowiem, kto Go wyda, dlatego powiedział: Nie wszyscy jesteście czysti.*

1. **Stań w obecności Bożej.** Uczyni znak krzyża i uświadom sobie przez chwilę, że Bóg jest teraz przy Tobie, a ty stajesz przed Tym, który na ciebie czeka.
2. **Poproś**, aby Duch Święty prowadził Cię na modlitwie oraz by oczyścił Twoje zamiary, intencje, pragnienia, czyny – by służyły tylko większej chwale Boga i dobru innych ludzi.

**Obraz do modlitwy:** wyobraź sobie wieczernik, podniosłą atmosferę, Jezusa i uczniów. Posłuchaj o czym rozmawiają, popatrz na to, co robią. Umieść w tej scenie także siebie.

**W dzisiejszej modlitwie poproś** o głębsze poznanie miłości Boga w słowach i gestach Jezusa. Abyśmy umiali kochać miłością pokorną.

1. **„Umiłowawszy swoich na świecie, do końca ich umiłował.”** Scena dzisiejsza dzieje się w ostatnich godzinach życia Jezusa. W takim czasie są tylko rzeczy najważniejsze. Popatrz na gesty, które czyni Jezus. Poleca przygotować ucztę. Spożywa ją razem z uczniami. Zauważ ich reakcje na to, co czyni Jezus. On pokazuje, co to znaczy miłować do końca – to znaczy służyć, pochylać się nad brudem człowieka, uklęknąć u jego nóg i zrobić coś tak prostego, jak umycie nóg. Bo prawdziwa miłość to nie wielkie akcje i spektakularne czyny. To codzienność, proste gesty wykonywane z delikatnością i szacunkiem dla drugiego. To wreszcie wierność przyjaźni niezależnie od tego, co druga strona robi z ofiarowaną miłością. Pozwól, aby Jezus uklęknął przed Tobą i umył Ci nogi. Poczuj dotyk Jego dłoni i spływającą po nich wodę. Poczuj to, jak Jezus je ociera. Co czujesz teraz w swoim sercu?

2. **„Ty chcesz mi umyć nogi?”** To nie pierwszy raz, gdy Piotr wzbrania się przed tym, co Jezus chce mu uczynić. Dlaczego gesty i słowa Jezusa wzbudzają w nim taki opór? Może nadal nie wierzy w to, że Bóg jest większy od jego grzechów. A jakie opory wobec Jezusa masz Ty? One nas ograniczają, nie pozwalają w pełni pójść za Jezusem. Przeszkadzają choćby w przyjmowaniu miłości ze strony Boga lub innych ludzi. Pomyśl o tym przez chwilę. Podejmij z Jezusem szczerzy dialog. Dopiero wtedy będzie mógł przemienić Twoje serce i uzdolnić Cię do przyjęcia Jego miłości.

3. **„Jeżeli więc Ja, Pan i Nauczyciel, umyłem wam nogi, to i wyście powinni sobie nawzajem umywać nogi.”** Umycie nóg stanowiło element wieczerzy paschalnej spożywanej na pamiątkę wyjścia Izraelitów z niewoli egipskiej. Zlecano go niewolnikowi, dziecku lub komuś o najniższym statusie społecznym. Jezus dokonuje przewrotu: jako Mistrz i Pan klęka przed uczniami i umywa im nogi. W osobie Jezusa Bóg klęka przed człowiekiem. Taka jest miłość Boga: pokorna, i cicha. Pomyśl, przed kim najtrudniej byłoby Ci klęknąć w geście umycia nóg. Zaproś Jezusa w tę relację.

**Na koniec porozmawiaj** z Panem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – radości, pokoju, bezpieczeństwa, ale również

smutku, obawy, lęku. 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.

**Odmów** *Ojcze nasz* .....

**Zaraz po zakończeniu medytacji lub później zapisz** sobie ważniejsze owoce tej modlitwy np. poruszenia lub myśli. Te zapiski mogą Ci pomóc zobaczyć otrzymane dary i drogę, po której Pan Cię prowadzi.