

*Chcę błogosławić Pana w każdym czasie, na ustach moich zawsze Jego chwała.
Dusza moja będzie się chlubiła w Panu, niech słyszą pokorni i niech się weselą!
Uwielbiajcie ze mną Pana, imię Jego wspólnie wywyższajmy!
Szukałem Pana, a On mnie wysłuchał i uwolnił od wszelkiej trwogi.
Spójrzcie na Niego, promienieście radością, a oblicza wasze nie zazną wstydu.
Oto biedak zawołał, a Pan go usłyszał, i wybawił ze wszystkich ucisków.
Anioł Pana zakłada obóz warowny wokół bojących się Jego i niesie im ocalenie.
Skosztujcie i zobaczcie, jak dobry jest Pan, szczęśliwy człowiek, który się do Niego ucieka.
Bójcie się Pana, święci Jego, gdyż bogobojni nie doświadczają biedy.
Możni zubożeli i zaznali głodu; a szukającym Pana żadnego dobra nie zabraknie.
Pójdźcie, synowie, słuchajcie mnie; nauczę was bojaźni Pańskiej.
Jakim ma być człowiek, co miłuje życie i pragnie dni, by zażywać szczęścia?
Powściągnij swój język od złego, a twoje wargi od słów podstępnych!
Odstąp od złego, czyn dobro; szukaj pokoju, idź za nim!
Oczy Pana [zwrócone są] ku sprawiedliwym, a Jego uszy na ich wołanie.
Wołali, a Pan ich wysłuchał i uwolnił od wszystkich przeciwności.
Oblicze Pana [zwraca się] przeciw źle czyniącym, by pamiętać o nich wygładzić z ziemi.
Pan jest blisko skruszonych w sercu i wybawia złamanych na duchu.
Wiele nieszczęść [spada na] sprawiedliwego; lecz ze wszystkich Pan go wybawia.
strzeże On wszystkich jego kości: ani jedna z nich nie ulegnie złamaniu.
Zło sprowadza śmierć na przewrotnego, wrogów sprawiedliwego spotka kara.
Pan uwalnia dusze sług swoich, nie dozna kary, kto się doń ucieka.*

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**. Przypomnij sobie jakieś wydarzenie ze swojego życia, gdy ktoś Ci pomógł. A mogła to być zupełnie prosta rzecz – wskazał drogę, ustąpił miejsca czy cokolwiek innego, ale ten prosty gest pomocy sprawił, że spojrzałeś na życie w jaśniejszych barwach.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie **poproś o łaskę otwartości na smakowanie życia całym sobą.**

Co to znaczy **smakować**? Zaczynij tę medytację, a zarazem cały ten tydzień od doświadczenia, czym jest smakowanie. W tym najbardziej podstawowym znaczeniu, dosłownie. Pomyśl, jaki smak bardzo lubisz. Spróbuj poczuć go na języku, zobacz w wyobraźni coś, co jest tym smakiem lub ten smak symbolizuje. Możesz włączyć zmysł węchu – jak pachnie ten smak. A może ten smak z czymś przyjemnym Ci się kojarzy? Chwilę trwaj w tym doświadczeniu. Smakować to nie tylko "czuć smak", to doświadczenie obejmujące całego człowieka. Smakować to doświadczać całym sobą.

Skosztujcie i zobaczcie jak dobry jest Pan.

Skosztujcie i zobaczcie – czyli smakujcie, doświadczajcie całym sobą, jak dobry jest Pan. Psalmista wymienia swoistą "litanię" spraw, które sprawiają, że doświadcza, iż Pan jest dobry: Pan wysłuchał, Pan uwolnił od trwogi, Pan wybawił z ucisków, Pan bliski skruszonych w sercu, Pan wybawia złamanych na duchu.

Czytaj te słowa powoli, smakuj każdy wers z osobna, czyli inaczej – nasycaj się nim, pozwól, by wybrzmiał w Twoim umyśle i w Twoim sercu. Zatrzymaj się przy tych wersach, które szczególnie Cię poruszają. Jakie to poruszenia? Pokoju? Lęku? Radości? Niepewności? Nazwij te poruszenia. Nie uciekaj przed nimi, nawet jeśli są trudne.

Pan wysłuchał [...] uwolnił od trwogi [...] wybawił z ucisków.

Wróć do "litanii" z poprzedniego punktu, w której Psalmista wymienia, co sprawia, iż dostrzega, że Pan jest dobry. Potrafiłbyś ułożyć podobną "litanię" na podstawie doświadczeń z własnego życia? Spróbuj, nawet jeśli Twoja "litania" będzie miała bardzo mało wersów. A może przeciwnie, będzie ich dużo? Zwróć się nią do Pana. Po medytacji zapisz ją.

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”.