

Tydzień 1: Zatrzymaj się / Dzień 5: **Ps 23**

Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego. Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach. Prowadzi mnie nad wody, gdzie mogę odpocząć: orzeźwia moją duszę. Wiedzie mnie po właściwych ścieżkach przez wzgląd na swoje imię. Chociażbym chodził ciemną doliną, zła się nie ulękne, bo Ty jesteś ze mną. Twój kij i Twoja laska są tym, co mnie pociesza. Stół dla mnie zastawiasz wobec mych przeciwników; namaszczaś mi głowę olejkami; mój kielich jest przeobfity. Tak, dobroć i laska pójdą w ślad za mną przez wszystkie dni mego życia i zamieszkać w domu Pańskim po najdłuższe czasy.

* * *

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszelkie przeszkody, oraz aby Twoje myśli, zamiary i decyzje oczyszczał i kierował ku większej chwale Boga.

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie wyobraź sobie rozważaną scenę. Wyobraź sobie jeden z obrazów Psalmu: piękne, zielone pastwisko, zacienione miejsce nad spokojną wodą, albo dom Boga i siebie w nim. A może jesteś w takim czasie, że bliższa jest Ci ciemna dolina. Jeśli tak, możesz wejść w ten obraz widząc tam również pełnego spokoju Pasterza. Wybierz ten z obrazów, który najbardziej Cię porusza.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie **poproś o łaskę, by Bóg wypełnił Twoją duszę zaufaniem i pokojem.**

1. **„Pan orzeźwia moją duszę”**. Pasterzem na Bliskim Wschodzie był nazywany król kierujący swoim poddanymi. W przypadku Izraela – nawet kiedy miał ziemskiego króla – Bóg pozostawał najwyższym władcą. Zatem to On jest Pasterzem, który dba o swoje owce. Wyprowadza je z zagrody, prowadzi na pastwiska, troszczy się o to, aby zwierzętom niczego nie brakowało. Owce nie muszą się martwić, gdzie znajdą świeżą trawę i wodę, kto zaprowadzi je na łąkę, jak trafią do domu. Jeśli przydarzy im się jakaś rana, albo choroba – pasterz jest przy nich i czuwa, opatruje, leczy. Zobacz opisywane w Psalmie zielone pastwisko, na które owce zostają przyprowadzone. Albo jeśli wolisz, wyobraź sobie spokojną wodę, nad którą miło jest znaleźć orzeźwienie w upalny dzień. Są to obrazy obfitości jaka staje się udziałem człowieka cieszącego się obecnością Boga.

Czym są Twoje zielone pastwiska? Psalmista mówi, że Bóg orzeźwia jego duszę. Co budzi się w Tobie w spotkaniu z tymi słowami tu i teraz, na tej modlitwie? Przyjrzyj się uczuciom, myślom, pragnieniom, które się w Tobie rodzą.

2. **„Zła się nie ulękne, bo Ty jesteś ze mną”**. Tak jak owce, które widzą pasterza, tak Psalmista jest pełen ufności i cieszy się światłem Bożej obecności. Ale też wie, że naturalną kolejną rzeczą w końcu przyjdzie również czas ciemnej doliny. Dlatego już teraz przygotowuje się na to. Czując się w tym momencie bliskim Bogu i czerpiąc z Niego, w pewien sposób „robi zapasy” na później. Zapamiętuje

Jesteś moją radością! 9

zycie w słońcu, aby, gdy niebo zasnują chmury, a Bóg będzie wydawał się odległy, mógł nadal być Mu wiernym. Nawet w takich momentach chce pozostać wpatrzony w to, co symbolizuje pasterza: kija i łaskę, mimo, że bliskości Jego samego nie będzie chwilowo odczuwał. A czy Ty w trudnych momentach ufasz Pasterzowi, czy raczej tracisz wiarę w Jego miłość i obecność? Nie odpowiadaj pochopnie „ufam” albo „nie ufam”, ale zobacz, jak rzeczywiście jest. Przyjrzyj się, jak reagujesz na trudniejsze okresy w twoim życiu? Jakie uczucia i myśli wtedy dominują? Co wtedy dzieje się z Twoją relacją do Boga?

3. **„Zamieszkać w domu Pańskim po najdłuższe czasy”**. Autor psalmu jest pewien, że cały czas i w każdych okolicznościach dostaje od Boga łaskę i same najlepsze rzeczy. Innymi słowy otrzymuje Jego samego, bo dary Boga nigdy nie są od Niego oddzielone. Ważne, by o tym pamiętać i mieć oczy otwarte nie tylko na same dary, co przede wszystkim na samego Dawcę.

Psalmista jest pewien, że dobroć i łaska Boga będą mu stale towarzyszyć, choćby nawet tego nie odczuwał. Ale to nie wszystko: jest też przekonany, że na zawsze będzie się cieszył mieszkaniem w domu Boga. Wyobraź sobie jak to będzie mieszkać z Bogiem pod jednym dachem. W radości, jedności z Nim, miłości, pokoju. Wszystkie rany zostaną uleczone, wszystkie braki, wypełnione, każda łza otarta. Kiedyś doświadczysz tego w całej pełni. Jednak w pewnym sensie już obecnie możesz tego posmakować, bo – jak mówi Św. Paweł – jesteśmy „współobywatelami świętych i domownikami Boga” (Ef 2,19). A zatem dzieje się to już tu i teraz. Przypomnij sobie własne doświadczenia, gdy czuleś się domownikiem Boga. Tym, który mieszka z Nim pod jednym dachem. Możesz dziękować Boga za dar bliskości, którego wtedy doświadczałeś. Możesz także wzbudzać w sobie nadzieję, że z Jego strony nigdy jej dla Ciebie nie zabraknie.

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”.