

Tydzień 2, Zatrzymaj się / Dzień 10

Stanięcie w obecności Boga: Ps 138 (Biblia Tysiąclecia)

Będę Cię sławił, Panie, z całego mego serca,
bo usłyszałeś słowa ust moich:
będę śpiewał Ci wobec aniołów.
Oddam Ci pokłon ku Twemu świętemu przybytkowi.
I będę dziękował Twemu imieniu
za łaskę Twoją i wierność,
bo wywyższyłeś ponad wszystko
Twoje imię i obietnicę.
Kiedym Cię wzywał, wysłuchałeś mnie,
pomnożyłeś siłę mej duszy.
Wszyscy królowie ziemi będą Ci dziękować, Panie,
gdy posłyszają słowa ust Twoich;
i będą opiewać drogi Pańskie:
«Prawdziwie, chwała Pańska jest wielka».
Prawdziwie, Pan jest wzniosły i patrzy łaskawie na pokornego,
pyszałka zaś dostrzega z daleka.
Gdy chodzę wśród utrapienia,
Ty zapewniasz mi życie,
wbrew gniewowi mych wrogów;
wyciągasz swą rękę,
Twoja prawica mnie wybawia.
Pan za mnie [wszystkiego] dokona.
Panie, na wieki trwa Twoja łaska,
nie porzucaj dzieła rąk Twoich!

Modlitwa przygotowawcza: 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 w modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania, kierując je ku większej chwale Boga.

Obraz: Wchodząc w modlitwę, przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie **zaangażuj swoją wyobraźnię**. Przywołaj obraz miejsca, które jest Ci bliskie, gdzie najchętniej się modlisz, gdzie jesteś w stanie się wyciszyć, zostawić bieżące sprawy. Usiądź w tym miejscu i wyobraź sobie, że za chwilę spotkasz kogoś, kto czeka na spotkanie z Tobą, niczego nie oczekując, po prostu cieszy się ze spotkania, pragnie być z Tobą w tym czasie, w tej chwili.

Prośba o owoc: W dzisiejszej modlitwie **poproś o dar uważności w swoim życiu**.

1. Potraktuj słowa psalmu jak osobistą rozmowę z Bogiem. Czytając tekst psalmu, spróbuj używać wszystkich zmysłów: patrz, słuchaj, pozwól, aby słowo dotknęło Twojego serca. Jeżeli chcesz, możesz sobie wyobrazić, jak patrzysz na Boga i jak Bóg patrzy na Ciebie. Zatrzymaj się przy słowach, które Cię

poruszyły, usłysz je. Spróbuj uświadomić sobie, dlaczego Cię dotknęły, jakie uczucia wywołują. Nie oceniaj, bądź tu i teraz.

2. Jeżeli zostanie Ci czas, przeczytaj tekst drugi i trzeci raz, powoli, nie śpiesząc się. Możesz zwrócić uwagę na słowa, które w tej rozmowie Ty kierujesz do Boga i te, które Bóg kieruje do Ciebie. Czego one dotyczą, do jakich spraw w Twojej relacji z Bogiem się odnoszą? Traktuj to jako modlitwę. Na taką modlitwę poświęć tyle czasu, ile każdego dnia poświęcasz na medytację.

Rozmowa końcowa: 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”.