

Nie wydawaj duszy swej smutkowi ani nie dręcz siebie myślami.

Radość serca jest życiem człowieka, a wesołość męża przedłuża dni jego.

Wytłumacz sobie samemu, pociesz swoje serce, i oddal długotrwały smutek od siebie;

bo smutek zgubił wielu i nie ma z niego żadnego pożytku.

Zazdrość i gniew skracają dni, a zmartwienie sprowadza przedwczesną starość.

Gdy serce pogodne - dobry apetyt, zatroszczy się ono o pokarmy.

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 dwoje ludzi. Jeden z nich jest smutny, przyjrzyj się, jaki ma wyraz twarzy, postawę ciała, jak się rusza, może coś mówi... Potem tak samo przyjrzyj się drugiemu człowiekowi, który jest pełen radości.

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

Nie wydawaj duszy swej smutkowi ani nie dręcz siebie myślami.

Są różne smutki. Gdy ktoś przeżywa poważną stratę, odejście kogoś bliskiego, poważne problemy – bywa smutny. To jest naturalne. W tych słowach nie o taki rodzaj smutku chodzi natchnionemu autorowi. Bywa, że ktoś dostrzega głównie negatywne aspekty życia, spodziewa się zawsze najgorszego, wyszukuje najtragiczniejsze wiadomości, widzi wszystko "w czarnych kolorach". Taki smutek nie pozwala cieszyć się Bogiem, smakiem życia, odbiera nadzieję, zaraża innych. A przez to otwiera drogę do zła.

Pomyśl, czy w Twoim życiu, w Twoim postrzeganiu świata nie ma elementu takiego smutku, zatrzymującego serce i umysł.

Zazdrość i gniew skracają dni

Zazdrość, gniew to uczucia, same w sobie obojętne moralnie. Jeżeli jednak pozwalamy im zdominować nasze życie, stać się jego treścią, one je zatrzymają. Już nie dostrzegamy życia jako daru Boga, nie

dostrzegamy jego uroków, nie potrafimy cieszyć się wchodzącym słońcem, uśmiechem przyjaciela, smacznym obiadem i wielu innymi rzeczami, dużymi i małymi, a przecież to przez nie Bóg dodaje smaku naszemu życiu.

Zastanów się, czy nie pozwalasz zdominować się uczuciom, które zamykają Ciebie na radość, na innych, skupiają na sobie. Jeśli są takie, pokaż je Jezusowi, poproś o pomoc w uwolnieniu się od nich.

Ktoś przeżywa żałobę, stratę, jakąś życiową tragedię. W tej sytuacji smutek jest naturalny. Ale autor Księgi Syracha mówi **"wytlumacz sobie samemu, pociesz swoje serce, oddal długotrwały smutek"**. Czyli zrób wysiłek, aby powoli, stopniowo smutek opuścić. Trzeba czasem przeżyć żałobę, wypłakać stratę, pozwolić sobie na to. Przychodzi jednak moment, gdy czas te uczucia pożegnać. Życie płynie dalej, Bóg nadal nim obdarza, stawia nowe wezwania, nowych ludzi, daje nowe łaski. Syrach przestrzega, żeby nawet najbardziej uzasadniony ból, żal, żałoba nie zdominowały całego życia, bo można nie zauważyć kolejnych szans i zaproszeń. Takie trwanie bez końca w bólu i żałobie po stracie to zatrzymanie się w przeszłości. Ona już minęła, Bóg stawia nowe "tu i teraz" i pragnie, abyśmy cieszyli się jego smakiem.

Pomyśl, co w obecnym życiu dostrzegasz jako dar Boga? Czy potrafisz nim się cieszyć? Jeżeli to trudne, poproś Go o pomoc.

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”.