

*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 ulękę,
bo Ty jesteś ze mną.
Twój kij i Twoja laska
są tym, co mnie pociesza.
Stół dla mnie zastawiasz
wobec mych przeciwników;
namaszczasz mi głowę olejkami;
mój kielich jest przeobfity.
Tak, dobroć i łaska 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. 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 jakieś miejsce na łonie przyrody, do którego lubisz wracać, z którym wiążą Cię dobre wspomnienia. Pobądź tam chwilę w wyobraźni.

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

Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach, prowadzi mnie nad wody gdzie mogę odpocząć.

Wróć do wyobrażenia swojego ulubionego miejsca. Przypomnij sobie, jak się tam czujesz. Prawdopodobnie jest więcej takich miejsc, gdzie lubisz przebywać. I ludzi, z którymi przebywanie też rodzi poczucie radości i bezpieczeństwa. Pomyśl o tych miejscach, o tych ludziach...

A potem wyobraź sobie Jezusa, który bierze Ciebie za rękę i prowadzi w któreś z tych miejsc. Patrzy Ci w oczy i mówi: przyprowadzam Ciebie tutaj, bo chcę, abyś był szczęśliwy. Co Mu odpowiesz? O czym chcesz z Nim w tym momencie porozmawiać?

Chociażbym chodził ciemną doliną, zła się nie ulęknę, bo Ty jesteś ze mną.

Na pewno w Twoim życiu, jak w życiu każdego człowieka, były okresy kiedy czułeś się źle, kiedy dręczyły Cię jakieś lęki, obawy, gdy brakowało Ci spokoju. Życie wydawało się trudne, pozbawione smaku. Wróć myślami do tamtych chwil.

I znowu wyobraź sobie Jezusa, że jest tam z Tobą, w tych chwilach, w tych sytuacjach. Może wtedy tak tego nie doświadczałeś, ale teraz, z perspektywy czasu zobacz Go tam. Spróbuj usłyszeć, czy czegoś nie zechce Ci powiedzieć. Albo po prostu bądź z Nim tam przez chwilę.

Tak, dobroć i łaska pójdą w ślad za mną przez wszystkie dni mego życia.

Życie często przedstawia się jako drogę, którą podążamy ku domowi Ojca. Spójrz tak na swoją drogę życia, która jest przed Tobą. Nie wiesz, co Cię na niej spotka. Na pewno będą i chwile jasne, radosne, pojawią się piękne miejsca, dobrzy ludzie. Będą też chwile trudne, może bolesne. To jest przed Tobą zakryte, jak przed wędrowcem dalsze odcinki drogi. Ale Pan tam będzie, tak jak dotychczas. O czym chciałbyś z Nim porozmawiać myśląc o dalszej drodze? O swoich pragnieniach, lękach, prośbach? Uczynić to teraz.

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”.