

## Tydzień 2 – Zatrzymaj się / Dzień 7. Spotkanie ze sobą. Spoczynek w Bogu : Ps 131

(Biblia Tysiąclecia)

*Panie, moje serce się nie pyszni  
i oczy moje nie są wyniosłe.  
Nie gonię za tym, co wielkie,  
albo co przerasta moje siły.  
Przeciwnie: wprowadziłem ład  
i spokój do mojej duszy.  
Jak niemowlę u swej matki,  
jak niemowlę – tak we mnie jest moja dusza.  
Izraelu, złóż w Panu nadzieję  
odtąd i aż na wieki!*

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. Zobacz siebie jak stoisz przed lustrem. Popatrz na siebie bez analizowania tego, co widzisz. Zauważ, jakie masz oczy, jak wygląda Twoja twarz. Spróbuj zobaczyć siebie takim, jakim widzi Ciebie lustro – bez oceny, bez osądzania.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie *proś o dar uważności w moim życiu.*

***Panie, moje serce się nie pyszni i oczy moje nie są wyniosłe.*** Słyszy się, że oczy człowieka są bramą do serca. Sami nie widzimy swoich oczu, możemy je zobaczyć jedynie w lustrze, czasami w oczach drugiego człowieka. Bóg widzi Twoje serce, zna je. Jakie jest twoje serce, co lub kto zajmuje w nim główne miejsce? W jaki sposób patrzysz na rzeczywistość, na ludzi, na to, co Ciebie otacza, jakie są Twoje oczy?

Przypomnij sobie ostatnią modlitwę: co było w Twoim sercu? Z czym zazwyczaj przychodzisz do Boga?

***Nie gonię za tym, co wielkie, albo co przerasta moje siły.*** Bóg tak nas stworzył, abyśmy byli kreatywni, mogli kształtować rzeczywistość, chciał abyśmy sobie czynili ziemię poddaną. Obdarzył człowieka darem kształtowania swojego życia, ale nie zostawia nas w tym samych.

Przypomnij sobie ostatnio podejmowane działania, może sprawy, które były ważne. Czy były sytuacje gdzie pojawiało się uczucie, myśli, że coś przerasta Twoje możliwości? Co pojawia się w Twoim sercu kiedy słyszysz, że Bóg zaprasza Ciebie do kształtowania swojego życia ale w sposób, który nie jest ponad Twoje siły?

***Wprowadziłem ład i spokój do mojej duszy. Jak niemowlę u swej matki, jak niemowlę – tak we mnie jest moja dusza.*** Samemu jest z pewnością ciężko zaprowadzić spokój i harmonię w życiu. Psalmista wprowadza spokój w swoim wnętrzu, przywołuje obraz niemowlęcia, które spokojnie zasypia w bezpiecznym miejscu. Przypomnij sobie chwile, kiedy twoje ciało było odprężone, spokojne. Spróbuj przywołać uczucia, które wtedy Tobie towarzyszyły. Co się rodzi w Twoim sercu na myśl, żeby zaufać Bogu, że to On chce się troszczyć o ład i spokój w Twoim życiu?

*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”.*