

Tydzień 1. Zatrzymanie się w rzeczywistości.

Dzień 2. Zauważ dobro: 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 ulękę,

bo Ty jesteś ze mną.

Twój kij i Twoja laska

są tym, co mnie pociesza.

Stół dla mnie zastawiasz

wobec moich przeciwników;

namaszczasz 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. Rozważaj, jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszystkie 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 opisywany w psalmie krajobraz albo wróć myślą do krajobrazu, który kontemplowałeś wczoraj. Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie poproś o **łaskę uważności na dobro wokół Ciebie i w Tobie**.

Tak, dobroć i łaska pójdą w ślad za mną przez wszystkie dni mego życia. W życiu często skupiamy się na tym co boli, co jest złe, niesprawiedliwe i ogólnie nie takie, jak byśmy chcieli. Telewizja, Internet, prasa bazują na „newsach” o rozbojach, wypadkach, aferach. Zło jest krzykliwe, lepiej się „sprzedaje”, przyciąga uwagę. Ale jednocześnie powoduje, że widzimy świat w czarnych barwach, budzi w nas niepokój, lęk. Powoduje choroby – zarówno te fizyczne, jak i psychiczne – zły nastrój, depresje. Spróbuj dziś popatrzeć inaczej: skup się na dobru. Przechodząc kolejne etapy swojego życia – od dzieciństwa do chwili obecnej – postaraj się zobaczyć dobro, które wydarzyło się w Twoim życiu. Co dobrego Cię spotkało? Co dobrego otrzymałeś od Pana Boga – Twoje życie, talenty, dobre cechy charakteru – jakie konkretnie? Czego dobrego doświadczyłeś od ludzi? Jakie dobre wydarzenia pamiętasz? Czemu uważasz je za dobre? Jakich ludzi wspominasz jako dobrych? Podziękuj Panu Bogu za to wszystko.

Chociażbym chodził ciemną doliną, zła się nie ulęknę, bo Ty jesteś ze mną. Kilkanaście lat temu pewien raper śpiewał piosenkę „Ważne”, a w niej słowa: „Ważne, że potrafisz widzieć dobro, ważne, że doceniasz jego ogrom”. No właśnie: czy potrafisz widzieć dobro na co dzień? Ewangelie niejednokrotnie pokazują, że Jezus nie skupiał się na złu, na grzechu, na krzyku. W każdej sytuacji, w każdym napotkanym człowieku widział to, co w nim dobre i na to zwracał uwagę. Popatrz takimi oczami na ostatnie kilka dni. Nawet jeśli był to smutny czy trudny czas, postaraj się dostrzec choć niewielkie dobro. Co dobrego zobaczyłeś, jakiego dobra byłeś świadkiem? A może Tobie albo komuś bliskiemu ktoś okazał, wyświadczył jakieś dobro? Co to było? Podziękuj za to Panu Bogu.

Pan jest moim pasterzem (...) Wiedzie mnie po właściwych ścieżkach. Widząc dobro, które dostałeś, którego doświadczyłeś zarówno w całym swoim życiu, jak i w ostatnich dniach, zastanów się, jak Ty na nie odpowiadasz. Czy potrafisz cieszyć się małymi przejawami dobra i odpowiadać na nie również dobrem? W jaki sposób to robisz? Czy w relacjach z innymi wychodzisz czasem pierwszy z inicjatywą czegoś, co służy dobru – Twojemu i innym ludzi – czy też obawiasz się, jak inni to odbiorą lub czy nie narazisz się na złośliwe uwagi? Zrób swoisty rachunek sumienia z dobra, które zrobiłeś w ostatnich kilku dniach. Staraj się być obiektywny. W rozmowie końcowej podziękuj Panu Bogu za całe dobro, które zobaczyłeś w dzisiejszej modlitwie, za ludzi, dzięki którym go doświadczyłeś i za tych, którym Ty zaniósłeś dobro w ich życie. Podziękuj również za to, że Pan Bóg uzdalnia Cię do czynienia dobra albo poproś Go o więcej odwagi w tym zakresie.

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”.