

## Tydzień 3 / Bóg na pierwszym miejscu / Dzień 14

### U kogo szukam pomocy w trudnościach: Ps 46, 2-6

*Bóg jest dla nas ucieczką i mocą: łatwo znaleźć u Niego pomoc w trudnościach. Przeto się nie boimy, choćby waliła się ziemia i góry zapadały w otchłań morza. Niech wody jego burzą się i kipią, niech góry się chwieją pod jego naporem: <Pan Zastępów jest z nami, Bóg Jakuba jest dla nas obroną>. Odnogi rzeki rozweselają miasto Boże – uświęcony przybytek Najwyższego. Bóg jest w jego wnętrzu, więc się nie zachwieje; Bóg mu pomoże o brzasku poranka.*

**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 na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził, 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. Wyobraź sobie, że znajdujesz się na zewnątrz, jest noc, trwa burza. Boisz się. Czujesz się zupełnie sam. Nagle z tej ciemności wyłania się w Twoją stronę czyjaś ręka i słyszysz głos: „Nie bój się, jestem z Tobą”.

**Prośba o owoc:** W dzisiejszej modlitwie poproś o łaskę wybierania tego, co przybliży Cię do Boga.

**1. Przypomnij sobie jakieś wydarzenie ze swojego życia, gdy czułeś się przestraszony, samotny, bezradny.** To może być sytuacja, która miała miejsce w dzieciństwie lub dorosłym życiu. Może ktoś Ci wtedy pomógł: coś dla Ciebie zrobił albo po prostu był. Przypomnij sobie ulgę, którą wówczas poczułeś. Przywołaj w pamięci wszystkich tych, którzy kiedykolwiek wsparli Cię w trudnych chwilach.

**2. „Pan Zastępów jest z nami, Bóg Jakuba jest dla nas obroną.”** Bóg w Piśmie Świętym wielokrotnie nas zapewnia, że jest z nami, czuwa nad nami. Czasem bezpośrednio, a czasem poprzez posyłanych do nas ludzi. Wróć myślą do tych, którzy kiedykolwiek Cię wsparli, pomogli w trudnej sytuacji. Uruchom wyobraźnię. Zobacz, że to Bóg posłał ich do Ciebie. Podziękuj Mu za to, a potem pomyśl z wdzięcznością o każdej z tych osób.

**3. „Bóg jest w jego wnętrzu, więc się nie zachwieje; Bóg mu pomoże o brzasku poranka.”** Pomyśl teraz o przyszłości. Może się jej obawiasz. Może boisz się jakichś konkretnych wydarzeń. Albo przeraża Cię niepewność przyszłości. Opowiedz o tym Bogu. On to wie, ale pragnie, abyśmy się do Niego zwracali tak jak dziecko, które boi się ciemnego pokoju. Poproś Go o silną wiarę w to, że nawet w najtrudniejszych chwilach On będzie z Tobą.

**Rozmowa końcowa:** Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Opowiedz Mu o swoim lęku. Podziel się uczuciem niepewności. Wyraź nadzieję na prawdziwe spotkanie. Bądź szczerzy 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*.