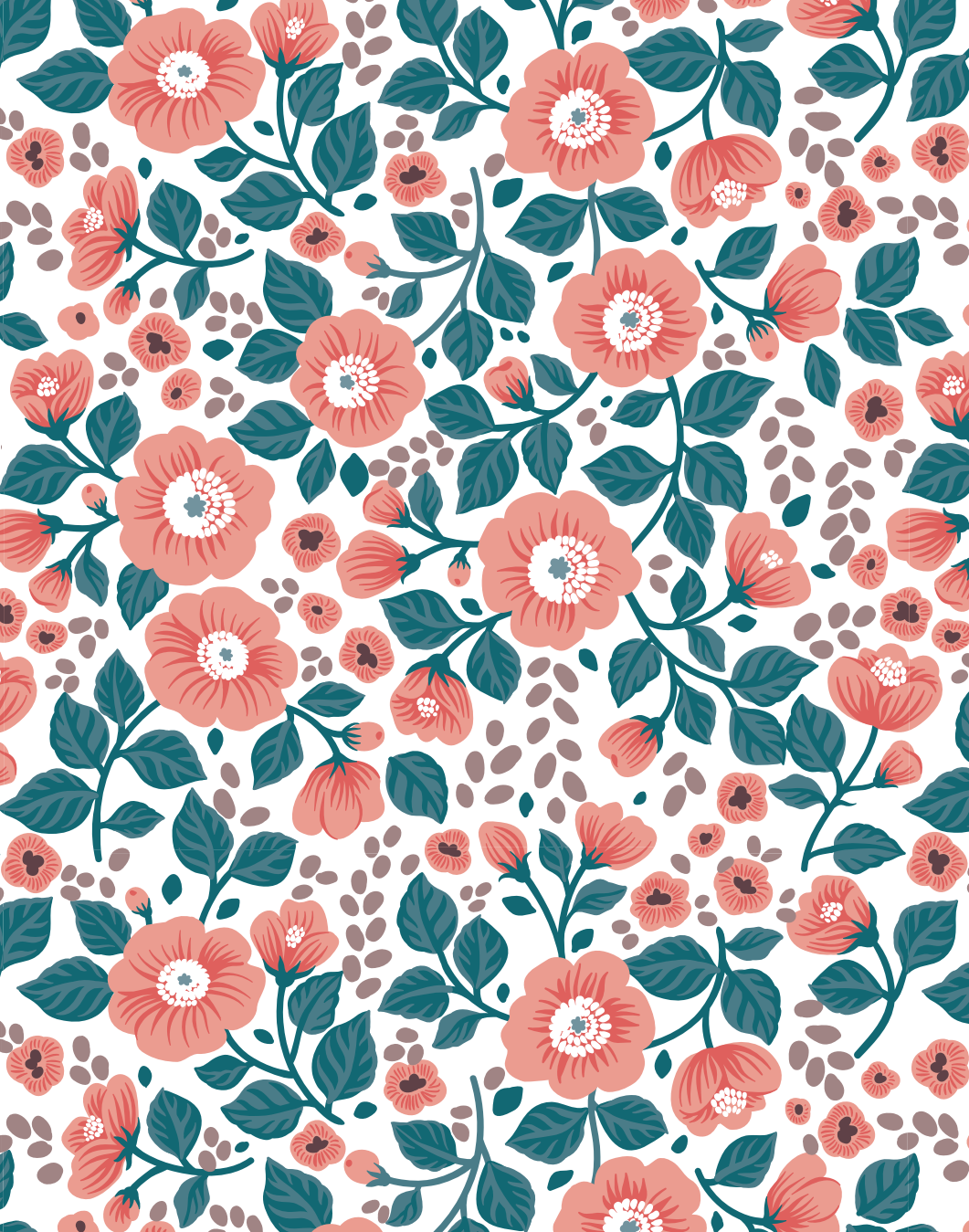




MENEJ STRACHU,
VIAC MODLITBY

PRE MAMY





MENEJ STRACHU,
VIAC MODLITBY

PRE MAMY

180 zamyslení
pre život bez úzkosti

Donna K. Maltese





Worry Less, Pray More: Devotions for Moms by Donna K. Maltese
This Slovak-language edition issued by special arrangement with
Barbour Publishing, Inc.,
1810 Barbour Drive
Uhrichsville, Ohio 44683 U.S.A.
© 2022 by Barbour Publishing, Inc.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tohto diela nesmie byť nahrávaná na video, skenovaná, fotená a elektronicky prenášaná bez povolenia vydavateľa, okrem krátkych ukážok pre potreby článkov a recenzií.

Menej strachu, viac modlitby PRE MAMY
DONNA K. MALTESE

Vydavateľ: Christian Project Support, s. r. o., © 2024
www.ver.sk, objednavky@ver.sk

Preklad: Daniela Tomašáková
Jazyková korektúra: Veronika Liptáková
Editorské práce: Katarína Marčáková
Grafická úprava podľa originálu diela: www.christianstudio.sk

Použitie citáty z Biblie:
Slovenský ekumenický preklad, SBS, Banská Bystrica, 2017.
Sväté písmo Starého a Nového zákona, SSV, Trnava.
In: www.biblia.sk.

ISBN papierovej knihy: 978-80-8231-194-8
ISBN pdf knihy: 978-80-8231-195-5
ISBN epub knihy: 978-80-8231-196-2
ISBN mobi knihy: 978-80-8231-197-9



ÚVOD

Keď na svoje problémy nazeráme z našej perspektívy, môže nás prepadnúť strach a úzkosť, pretože nám pripadajú neprekonateľné. A práve vtedy je najdôležitejšie (a najlepšie) odovzdať ich Bohu: lebo on jediný má moc, silu a múdrosť zvládnuť naše starosti za nás. On nájde riešenie, o ktorom sme možno ani neuvažovali. On dokáže zmeniť našu situáciu na niečo dobré.

Biblia nám mamám pripomína, že sa máme menej strachovať a viac sa modliť:

Pre nič nebudte ustarostení, ale vo všetkom s vďakou predkladajte Bohu svoje žiadosti vo svojich modlitbách a prosbách. A pokoj Boží, ktorý prevyšuje každý rozum, uchráni vaše srdcia a vaše mysle v Kristovi Ježišovi.

LIST FILIPANOM 4, 6 – 7

V tejto knihe nájdeš 180 zamyslení a citátov z Písma, ktoré ti pomôžu žiť bezstarostný život a zároveň ťa uistia o sile modlitby, pretože sa naučíš odovzdať seba, svoje deti a všetky obavy tomu najlepšiemu odborníkovi na riešenie problémov.

Vydaj sa teraz s nami na cestu do Božej prítomnosti plnej pokoja a jeho hojnej opatery.



ŽI BEZ OBÁV

*Hľa, vylejem na vás svojho ducha, oznámim vám svoje slová.
(...) kto však mňa počúva, bude žiť v bezpečí,
pokojne bez strachu zo zla.*

PRÍSLOVIA I, 23. 33

Si vyčerpaná z nekonečného kolotoča obáv? Obráť sa na Boha, zdroj všetkej múdrosti, šíriteľa každého poznania, vlastníka celej pravdy. Modli sa k nemu, keď nevieš, čo máš urobiť, keď si vyčerpaná z neustálych obáv alebo bezradná. Nastraž uši a čakaj, že Boh sa ti prihovorí buď prostredníctvom slov, alebo spôsobmi, ktorým porozumieš. Naučí ťa a ukáže ti spôsob, ako pokračovať, cestu, na ktorú sa vydať, a slová, ktoré máš povedať.

Boh je pripravený, ochotný a má moc prehovoriť k tebe a viesť ťa. Tak nastraž uši. Počúvaj, čo ti hovorí. Uver jeho slovám a nasleduj ich, a tvoje obavy sa vytratia.

*Boh, Pán múdrosti, odhaľ mi svoje slová.
Otvor moje uši a srdce, aby som ich dokázala prijať.
A potom ma pobádaj, aby som im venovala pozornosť.*



NIKDY NIE SI OPUSTENÁ

*Hospodin je útočiskom utláčanému,
útočiskom v čase súženia. V teba dúfajú tí,
čo poznajú tvoje meno, veď ty, Hospodin,
neopúšťaš tých, čo ťa hľadajú.*

ŽALMY 9, 10 – 11

Väčšina mám je dosť zaneprázdnená. A to je v poriadku, pokiaľ nie si tak uväznená vo svojej zaneprázdnenosti, že zabúdaš tráviť čas s Bohom. Práve vtedy sa totiž začneš spoliehať na seba, svoju vlastnú silu, múdrosť a schopnosť. A ani sa nenazdáš, odrazu si na pokraji svojich síl!

Nikdy nezabúdaj, že Boh je tu pre teba, pripravený, ochotný a schopný poskytnúť ti všetko, čo potrebuješ. Dodá ti silu, poradí ti vďaka svojej múdrosti a naplní ťa svojou mocou.

Preto aj naďalej hľadaj Boha, snaž sa ho lepšie spoznať, dôverovať mu vo všetkom, pretože tých, ktorých srdcia prahnú po ňom, nikdy neopustí.

*Pán môj, pomôž mi, aby som sa nenechala pohltiť svojimi
každodennými starosťami natolko, aby som na teba zabudla.
Daj, nech ťa neustále vyhľadávam a túžim po tvojej múdrosti,
sile a moci. Pretože ty nikdy neopustiš tých,
ktorí ťa hľadajú a čakajú na teba.*



V OČAKÁVANÍ BOŽEJ DOBROTY

*Napriek tomu verím, že uzriem Hospodinovu dobrotu
v krajine živých. Očakávaj Hospodina! Buď silný!
Nech je pevné tvoje srdce. Očakávaj Hospodina!*

ŽALMY 27, 13 – 14

Každá mama máva dni, týždne, mesiace, ba aj roky, keď sa zdá, že nič nejde, ako má. A potom, práve vtedy, keď už sa veci začínajú dávať do poriadku, sa opäť niečo stane a naruší tú krehkú rovnováhu, po ktorej túžila. Odrazu akoby jej niekto zobral pôdu spod nôh a ona je zase tam, kde bola prv.

Akokoľvek ťažký alebo vyčerpávajúci niekedy môže byť tvoj život, vždy pamätaj, že si nemusíš zúfať. V istom bode zbadáš, že do tvojho života a situácie prenikla Božia dobrota. Vtedy už stačí na neho len počkať a s istotou očakávať, že bude konať v tvojom prospechu.

Tak zostaň silná, žena. Buď si istá, že Božia dobrota sa už blíži!

*Pán môj, dakujem ti, že mi pripomínaš,
že stačí len uveriť v tvoju dobrotu, ktorá už letí ku mne,
a že konáš v môj prospech. Ja už musím len počkať.
A hodlám to urobiť s veľkým očakávaním!*



NIČ NIE JE NEMOŽNÉ

Anjel pokračoval: „Neboj sa, Mária, našla si milosť u Boha. Hľa, počneš, porodíš syna a dáš mu meno Ježiš. (...) Pozri, aj tvoja príbuzná Alžbeta, ktorú pokladali za neplodnú, počala vo svojej starobe syna a je už v šiestom mesiaci, aj keď o nej hovorili, že je neplodná, lebo u Boha nič nie je nemožné.“

EVANGELIUM PODEA LUKÁŠA 1, 30 – 31; 36 – 37

Je pár vecí, ktoré mama alebo budúca mama jednoducho potrebuje počuť.

V prvom rade, že sa nemusí obávať. Prečo? Pretože Boh ju miluje viac, než si kedy vedela pomyslieť alebo predstaviť. A v druhom rade, že môže počítať s čímkoľvek, čo jej Boh prisľúbi. Lebo jeho slová vždy naplnia jeho zámer.

Možno pochybuješ o tom, či Boh naozaj dokáže urobiť to, čo ti prisľúbil. Možno si presvedčená, že tvoje potreby prekračujú jeho moc! Práve naopak, bohobojná žena! Si dcérou Boha, ktorému sú všetky veci možné, nie len niektoré!

Tak odpočívaj v Bohu, ktorý ťa nabáda, aby si sa nebála. Pamätaj, že ťa miluje. Uver, že ten, ktorý dokáže urobiť aj nemožné, splní svoje sľuby. A tvoje obavy sa rozplynú!

*Pán môj, tebe patrí telom i dušou...
„Som služobnica Pána, nech sa mi stane podľa tvojho slova“ (Lk 1, 38).*



SPRÁVNÝ SMER

*Dôveruj celým srdcom Hospodinovi a nespoliehaj sa na svoj rozum.
Na všetkých svojich cestách ho poznávaj a on sám ti urovná chodníky.*

PRÍSLOVIA, 3, 5 – 6

Ach, aká je to úľava! Vedomie, že náš Boh má väčší náhľad a múdrosť, viac porozumenia a moci ako my! Môže nás to zbaviť všetkého tlaku z toho, že sme matkami, však?

No my sme až príliš často posadnuté snahou nájsť riešenie nášho problému či prísť na to, ako veci napraviť. Alebo nás už unavuje čakať, že sa riešenie objaví samo. Vtedy si potrebujeme pripomínať slová z dnešných veršov.

Ak dôverujeme len svojej vlastnej múdrosti a nápadom, takmer určite zakopneme, a to poriadne. Ak sa pokúšame presadzovať ľudské riešenia na náš aktuálny problém, je veľmi pravdepodobné, že celú záležitosť ešte viac skomplikujeme.

Prečítaj si teda opäť dnešné verše a nauč sa ich naspamäť. A potom podľa nich aj konaj. Rozhodni sa dôverovať Bohu celým svojím srdcom. Pamätaj, že on vlastní nadprirodzenú múdrosť, potrebnú pre akúkoľvek špecifickú situáciu. A jednoducho sa uvoľni, kým ti Boh neodhalí cestu, ktorou sa môžeš vydať. Len takto sa ocitneš na tej správnej ceste.

*Pán môj, pomôž mi počkať na teba, dôverovať tebe, tvojej múdrosti
a tvojmu vedeniu, vďaka ktorým ma nasmeruješ na správnu cestu.*



UTEŠITEL DUŠÍ

Hospodin pozná zmýšľanie človeka, vie, že je len číra márnosť. (...) Keď hovorím: „Noha sa mi kľže,“ tvoja milosť ma podopiera, Hospodin. Keď mi privalí starosti zviaera vnútro, tvoja útecha dušu mi oblaží.

ŽALMY 94, 11. 18 – 19

Je neskoro. Všetky deti už ležia v posteli. Tvoja polovička spokojne odfukuje vedľa teba v posteli. A ty tam len tak ležiš. Nedokážeš zaspáť pre starosti, ktoré ti víria v hlave. Ako minúty plynú, tie ne vytvárajú príznaky v tme a z maličkých obav sa stáva hora problémov.

Keď tá tvoje starosti oberajú o pokoj a hrozí, že podľahneš panike, zastav sa a modli sa. Povedz Bohu, čo sa v tebe odohráva, že máš strach a že sa ti, slovami Písma, „kľže noha“. Potom sa začítaj do jeho slova. Nájdi niečo, čo utíši tvoju myseľ a dušu. Napíš si tie slová alebo verše na kartičku. A začni si ich vštepovať do mysle, nech sa stanú tvojou súčasťou, ďalším prírastkom do tvojej duševnej pokladnice Božej múdrosti, ktorá je k dispozícii vždy, keď je to potrebné. A ani sa nenazdáš a pristihneš sa pri tom, ako zaspávaš v nekonečnom Božom objatí.

Pán môj, pomôž mi nájsť, čo hľadám – tvoje uistenie, tvoju moc, tvoje slová, ktoré utíšia moju dušu a upokojia moju myseľ.



SPOZNÁVAJ HO

*Zblíž sa s Bohom a budeš mať pokoj. Potom zakúsiš blahobyť.
(...) A večný život je v tom, aby poznali teba, jediného,
pravého Boha i toho, ktorého si poslal, Ježiša Krista.*

JÓB 22, 21; EVANJELIUM PODEA JÁNA 17, 3

Hannah Whitall Smith napísala: „Spokojnosť a pokoj nemôžu nikdy pochádzať z toho, čo vieme o sebe, ale vždy iba z toho, čo vieme o Bohu.“

Dáva to dokonalý zmysel. Pretože ako by sme sa mohli podriadiť Bohu a jeho vôli, pokiaľ nevieme, čo chce? A nebudeme to vedieť, kým ho nespoznáme.

Ako môžeme spoznať Boha? Tak, že spoznáme jeho Syna, Ježiša, budeme hľadať jeho tvár, čítať jeho slovo. Pretože keď objavíš lásku, súcit, silu, nádej a príklad, ktorý nám dal, spoznáš skutočného Boha, v ktorého očiach si vzácna.

Od dnešného dňa si každý deň nájdi pokojné miesto, kde ťa nebudú rušiť deti ani manžel. Otvor si Knihu poznania, ktorú Boh daroval svojim deťom, a uč sa o Ježišovi. Čím viac budeš vedieť, tým viac pokoja nájdeš.

*Ježiš, pomôž mi spoznať ťa lepšie, aby som mohla
zažívať tvoju nebeskú útechu a pokoj.*



NEPORIADOK A CHAOS

Pán jej však povedal: „Marta, Marta, staráš sa a znepokojuješ pre mnohé veci, a potrebné je len jedno. Mária si vybrala dobrý podiel, ktorý sa jej neodníme.“

EVANJELIUM PODEA LUKÁŠA 10, 41 – 42

V Martinom dome zavládol chaos. Teda, prinajmenšom v jej myslí. Pozvala totiž Ježiša, aby sa zastavil v jej a Máriinom dome. No kým tam Marta behala ako namydlený blesk a pripravovala večeru, všimla si, že jej sestra pokojne sedí pri Ježišových nohách a počúva každé slovo, ktoré vychádza z jeho úst.

Marta sa uprostred toho chaosu ponorila do bahna svojej údajnej neprávosti a poťažovala sa Ježišovi: „Pane, nedbáš, že ma sestra nechá samu obsluhovať? Povedz jej, aby mi pomohla!“ (Lk 10, 40).

Ježiš jej však povedal, aby sa netrápila a neznepokojovala pre drobnosti, ktoré sa týkajú večere. Namiesto toho by sa mala zaujímať iba o neho.

Nedopusť, aby sa z tvojej služby Bohu stalo miesto neporiadku a chaosu. Namiesto toho sa zahľad' na Ježiša. Vyhľadávaj jeho prítomnosť, pokoj a cestu. On ti pomôže pestovať v sebe jeho pokoj.

*Pán môj, dnes odložím svoje obavy z malých detailov.
Posadím sa k tvojim nohám
a budem u teba hľadať pokoj, vedenie a múdrosť.*



OBRÁŤ SA NA BOHA

„Nepokladaj svoju služobnicu za ničomnú ženu, lebo čo som doteraz hovorila, pochádzalo z veľkého žiaľu a trápenia.“ Eli na to povedal: „Chod' v pokoji. Boh Izraela nech splní tvoju prosbu, s ktorou si sa naňho obrátila.“

Odpovedala: „Kiež tvoja služobnica nájde u teba priazeň.“

Žena potom odišla svojou cestou, zajedla si a tvár už nemala smutnú.

PRVÁ SAMUELOVA KNIHA I, 16 – 18

Anna bola nesmierne utrápená. Ona sama deti mať nemohla, no manželova druhá žena Peninna zas áno. Kým Anna o deťoch len snívala, Peninna rodila jedno dieťa za druhým a vysmievala sa Anne pre jej bezdetnosť.

Anna už od smútku nemohla ani jesť a len plakala, a takto sa vybrala za Pánom. Vyliala si pred ním svoje srdce a dušu, povedala mu o svojich súženiach a nenaplnenej túžbe po deťoch.

Keď sa kňaz Eli dozvedel o Anninej situácii, povedal jej, aby odišla v pokoji a modlil sa k Bohu, aby vypočul jej modlitbu. Po odchode z chrámu cítila pokoj. A Boh naozaj veľkoryso odpovedal na jej modlitbu.

Keď sa cítiš na dne, utrápená a vysilená, obráť sa na Boha. Vylej si pred ním svoje srdce a dušu. A potom očakávaj, že odpovie na tvoju modlitbu.

*Pán môj, prichádzam k tebe plná bolesti a súženia.
Vypočuj si moje trápenie a vylej na mňa svoj pokoj,
keď odovzdám svoje ťažkosti do tvojich rúk.*



BOH POČÚVA

Včasráno vstali, vzdali Hospodinovi poctu a vrátili sa domov do Rámy. Potom Elkana poznal svoju ženu Annu a Hospodin sa na ňu rozpomenul. Po nejakom čase Anna počala a porodila syna. Dala mu meno Samuel. Povedala totiž: „Vyprosila som si ho od Hospodina.“

PRVÁ SAMUELOVA KNIHA I, 19 – 20

Anna bola taká naradostená, že Boh vypočul jej modlitbu, že pomenovala svojho syna menom Samuel, čo znamená „Bohom vyslyšaný“. Každý deň, ktorý Anna strávila starostlivosťou o svojho novorodeného syna, si pripomínala, ako Boh vypočul jej prosbu.

Boh určite odpovedal na množstvo tvojich modlitieb. Je tiež celkom isté, že keď boli tvoje modlitby vypočuté, tešila si sa z toho. Ale ako dni plynuli, tvoje spomienky na vypočuté modlitby možno zapadli prachom a Bohu si k nohám položila nové výzvy a prosby, aby sa o niečo postaral.

Skús si začať od dnešného dňa pripomínať Božie odpovede na tvoje modlitby. Nielenže to posilní tvoju súčasnú vieru, ale vytvorí to aj živnú pôdu pre jej budúci rast. A možno ti to dodá potrebné povzbudenie na tvojej ceste presne vtedy, keď to budeš potrebovať, aby si si pripomenula, že Boh naozaj počuje tvoje prosby.

Boh, ktorý odpovedáš na moje modlitby, od dnes si budem zapisovať všetky vypočuté prosby, aby som na ne pamätala, a zvelebovať ťa za to, že ma naozaj počúvaš a odpovedáš mi!



CHVÍĽA ZNOVUNÁJDENIA SEBA

Lavicu svoju má pod mojou hlavou a pravicou ma objíma. (...) Ozval sa môj milý a povedal mi: „Vstaň, moja priateľka, kráska moja, a pod!“ Milý môj patrí mne a ja jem, tomu, čo pasie medzi laliami.

VEĽPIESEŇ 2, 6. 10. 16

Si mama, no si aj žena, manželka či vdova, kuchárka, upratovačka, kamarátka, zamestnankyňa a dobrovoľníčka v cirkvi. To je množstvo povinností na jednu ženu. Ako dni plynú, jedno sa prelína s druhým a ty môžeš dospieť až k istému druhu krízy identity, a začať sa zamýšľať, čo sa stalo s tvojím pravým ja.

V skutočnosti si žena, ktorá v živote zastáva mnoho rôznych úloh. No tvoje ozajstné ja, to, ktoré stojí nohami pevne na zemi, tvoja podstata – to je osoba, ktorú Boh miluje. Ty si tá, ktorú nazýva krásnou. Poznal ťa ešte predtým, ako si sa narodila, pozná ťa aj teraz a bude ťa poznať aj vo večnosti.

Dnes Bohu padni do náručia s vedomím, že si ťa drží blízko. Dovoľ, aby sa tvoje obavy rozplynuli v jeho objatí.

Ďakujem ti, môj milovaný, za to, že ma objímaš, mňa, ktorú si miloval ešte na počiatku vekov a budeš ma milovať vo večnosti.



NASLEDUJ PRÍKLAD

Keď sa však synovia v živote matky strkali, povedala: „Ak je to tak, prečo sa mi to deje?“ Hľadala teda vysvetlenie u Hospodina.

GENEZIS 25, 22

Každá žena by vedela vyrozprávať svoj príbeh o tom, koľko jej trvalo, kým otehotnela, aké bolo jej tehotenstvo a napokon aj pôrod. Skúsenosť každej z nás je jedinečná.

Rebeka, Izákova manželka, sa od nás ničím nelíšila. Bola neplodná, ale potom sa Izák za ňu pomodlil a Pán odpovedal na jeho prosbu! Deti v jej lone však začali medzi sebou zápasiť. A ona rozmyšľala prečo. No namiesto toho, aby sa nad tým sama trápila, obrátila sa na Pána a hľadala odpoveď u neho. Povedal jej, že vo svojom lone má dva národy, ktoré budú rozdelené: „*Jeden národ bude mocnejší ako druhý a väčší bude slúžiť menšiemu*“ (Gn 25, 23).

Rebeka bola prvá žena, o ktorej je napísané, že hľadala Pána v modlitbe, čím sa stala príkladom pre všetky Božie dcéry. A tento príklad je hodný nasledovania. Ak máš obavy, nedovoľ, aby ťa nahľadávali. Namiesto toho sa obráť k Pánovi a spýtaj sa ho na to. On ti nielen povie, čo sa deje, ale dá ti aj silu a pokoj, aby si to zvládla.

Pán môj, prečo sa mi to deje?



VERNOŠŤ KRÁĽOVSTVU

Ak budeš v tejto chvíli mlčať, úlava a záchrana príde Židom odinakaľ, ale ty a tvoja rodina zahyniete. Ktovie, či si nedosiabla kráľovskú hodnosť práve pre takú chvíľu, ako je táto?

ESTER 4, 14

Podobne ako sa Ester ocitla v kráľovstve Perzie, aby ju Boh mohol použiť na službu a záchranu jej ľudu, aj ty sa nachádzaš v pozícii, aby si slúžila a zachraňovala druhých, vrátane svojich detí.

Všetky tvoje obavy o tom, aká je tvoja úloha na zemi, všetka drina tvojich každodenných povinností či tvoje úvahy o zmysle života môže zmierniť vedomie, že Boh ťa poslal práve sem, do tvojej rodiny, k tvojim deťom a milovaným, práve do tohto času v jeho kráľovstve. To je Božia úloha. Tvojou úlohou je udržiavať svoju myseľ bez obáv a starostí, aby si bola schopná vidieť možnosti, ktoré ti Boh predkladá, a slúžiť mu v čomkoľvek, čo ti on ukáže.

Pán môj, som tu ja – žena, tvoja služobnica, ktorá žije v tvojom kráľovstve práve v tomto čase. Čo chceš, aby som urobila?



NA TVOJEJ STRANE

Včasráno vstal sluha Božieho muža. Keď vyšiel von, videl, že vojsko s koňmi a vozmi obklučuje mesto. Jeho sluha mu povedal: „Beda, pán môj, čo si počneme?“ Ten však odpovedal: „Neboj sa! Máme viac spojencov než oni.“

DRUHÁ KNIHA KRÁEOV 6, 15 – 16

Cítiš sa, ako by si bola na všetko sama? Obávaš sa, či vôbec zvládneš ďalší deň?

Sú také dni či obdobia, keď máš pocit, akoby bol celý svet proti tebe. Boh však nechce, aby si veci videla takto.

Nech už sú tvoje okolnosti alebo obavy akékoľvek, nemusíš sa trápiť alebo sa strachovať. Pretože, keď to bude potrebné, Boh spojí všetky svoje sily, aby ťa chránil, bojoval za teba alebo ťa dostal do bezpečia. Preto dnes vedz, že tomu nečelíš sama. Nezáleží na tom, čo prinesie tvoj deň, nemusíš sa obávať. Na svojej strane máš viac pomoci, než si budeš kedy uvedomovať či vidieť!

Pán môj, ďakujem, že ma posilňuješ a chrániš presne vtedy, keď to práve potrebujem. Ďakujem, že si na mojej strane!



NEMENNÝ DOBRÝ PASTIER

Hospodin je môj pastier, nič mi nechýba. Vodí ma na zelené pastviny, privádza ma k tichým vodám. Obnovuje mi život, vodí ma správnymi cestami pre svoje meno.

ŽALMY 23, 1 – 3

Tento svet sa neustále mení. Veci sú čoraz komplikovanejšie, a tak sa mamy môžu zamýšľať, ako sa v tom všetkom, v starom aj novom, zorientovať a čo by mohlo ich dieťaťu ublížiť. Možno niektoré mamy v noci nemôžu spať, pochybujú o rozhodnutiach, ktoré urobili, a uvažujú, či boli správne.

Našťastie je tu niekto, na koho sa všetky mamy môžu obrátiť: Boh.

V tejto chvíli vstúp do Božej prítomnosti. Zahľad sa na neho ako na veľmi dobrého Pastiera. On je ten, kto sa stará, aby si mala všetko, čo potrebuješ. Dá ti šancu nadýchnuť sa na tých nádherne zelených pastvinách. Zavedie ťa k tichým vodám. Nielenže ti obnoví silu, ale povedie ťa správnymi cestami. Lebo on je ten jediný, jediná osoba, jediná moc na tomto svete, ktorý sa nikdy nezmení.

Pán Boh, môj dobrý Pastier, v tebe mám všetko, čo potrebujem.