





Kard. Anders Arborelius OCD

**MODLITWA  
WEWNĘTRZNA**

ZDROWIE DUSZY



FLOS CARMELI

---

Poznań 2026

© Copyright by Flos Carmeli 2026 – wydanie I

© Anders Card. Arborelius OCD

*Tytuł oryginału:*

Inre bön,

Veritas Förlag, Box 4283, SE-102 66 Stockholm

www.veritasforlag.se

*Tłumaczenie:*

Lidia Popielewicz

*Redakcja:*

o. Aleksander Szczukiecki OCD

*Imprimi potest*

o. Łukasz Kansy OCD, Prowincjał

Warszawa, dnia 24.01.2026, L.dz. 7/P/2026

*Nihil obstat*

ks. prof. dr hab. Tomasz Nawracała, Cenzor

*Imprimatur*

bp Grzegorz Balcerek, Wikariusz Generalny

Poznań, dnia 27.01.2026, N. 310/2026

*Wydawca*

Flos Carmeli Sp. z o.o.

Wydawnictwo Warszawskiej Prowincji Karmelitów Bosych

ul. Działowa 25 | 61-747 Poznań | tel.: 61 856 08 34

e-mail: wydawnictwo@floscarmeli.pl

**www.floscarmeli.pl**

ISBN 978-83-68575-06-4

## WSTĘP

„Nie potrafię się modlić!” Jakże często ten, kto modlitwę traktuje poważnie, musi ubolewać nad swoją niedolą. I to jest w porządku. Święty Paweł sam stwierdza, że nie wiemy, jaka powinna być nasza modlitwa. Natomiast Duch Święty w niewysłowionych westchnieniach rodzi w nas autentyczną i prawdziwą modlitwę. Duch Święty jest zawsze akuszerką modlitwy. Jednak to wymaga czasu, całego czasu, całego życia. Dopiero w wieczności będziemy mogli cieszyć się, że „potrafimy” się modlić, ale wówczas zrozumiemy również to, co tak trudno nam zrozumieć tu na ziemi: modlitwa jest jedynie darem i łaską. Jest czymś, czego nie możemy uczynić czy dokonać, a jedynie pozwolić by trwała.

Modlitwa jest czymś wielkim, tak, nieskończenie wielkim i uniwersalnym. Jest przeznaczona dla nas wszystkich, dla każdego. Nic nie jest tak osobiste jak nasza modlitwa. Żadna modlitwa nie przypomina modlitwy drugiego człowieka. Każdy ma swoją osobistą i unikalną relację z Bogiem,

która jest niepowtarzalna. Dlatego nasza modlitwa jest absolutnie wyjątkowa. Wielką łaską jest, gdy modlitwa unosi nas w górę. Ale również może być tak, że złościmy się lub rozczarowujemy, kiedy nie możemy ruszyć z miejsca podczas modlitwy. Moje trudności na modlitwie są inne od tych doświadczanych przez drugiego. Nikt, nawet ja sam, nie może całkowicie zrozumieć, przez co przechodzę w czasie modlitwy. Muszę sam odważyć się zaufać Bogu, który mnie kocha w absolutnie wyjątkowy sposób i odważyć się kontynuować moje życie modlitwy. Jednak możemy otrzymać pomoc od siebie nawzajem, od modlącego się Kościoła. Dlatego ośmielam się pisać to wszystko. Z całą pokorą mam nadzieję, że będzie to dla kogoś choćby malutki bodziec i zachęta w jego drodze modlitwy, cudownej drodze modlitwy wewnętrznej, choć czasami dość wymagającej.

## ROZDZIAŁ 1.

### STWORZENI DO MODLITWY

My ludzie jesteśmy osobliwi. Podczas przeprowadzanych badań zawsze w ankietach jest więcej osób deklarujących się, że się modlą, aniżeli że wierzą w Boga. Może mimo wszystko nie ma w tym nic dziwnego, ponieważ wszyscy zostaliśmy wprowadzeni w błąd przez grzech pierworodny. Nie wiemy, dlaczego żyjemy albo dlaczego umieramy. Błąkamy się i poszukujemy sensu i prawdy.

*Rozmyślam nocą w sercu,  
roztrząsam i duch mój docieka.*

(Ps 77, 7)

Namiętnie pragniemy, aby życie było czymś dobrym, mimo że tak trudno żyć. Nie potrafimy porzucić tęsknoty za dobrem i miłością, nawet jeśli większość przeżyć wskazuje na coś przeciwnego. Wszystko to ma związek z modlitwą i wskazuje, że jesteśmy stworzeni do modli-

twy: że istnieje Ktoś, kto może uczynić wszystko lepszym, że to, co dobre i prawdziwe, ostatecznie okaże się słuszne. Bez względu na nasze zagubienie nie porzucamy naszej tęsknoty za prawdą, dobrem i pięknem. Tęsknimy, wołamy, poszukujemy. I wówczas też modlimy się z rozpędu, nawet jeśli nie wiemy, do kogo się zwracamy. W głębi nas wierzymy, że istnieje Ktoś, kto słyszy nasze wołanie. Nasza tęsknota za prawdziwszą, lepszą i pełną miłości rzeczywistością nie może zawieść.

Człowiek jest stworzony na obraz Boży. Może odnaleźć pokój tylko w Bogu. Coś w człowieku wciąż woła do Boga i Jego miłości. Nawet ten, kto nigdy nie słyszał o Bogu, może mieć głęboką wewnętrzną intuicję, aby mimo wszystko Go szukać. Ujawnia się to często w nieustannie prowadzonym przez nas wewnętrznym monologu. Nasze myśli, nasze uczucia i plany powodują, że wciąż prowadzimy rozmowę ze sobą.

*Pan zna myśli ludzkie.*

(Ps 94, 11a)

Rozważamy i rozmyślamy. Mam zrobić tak czy tak? Jak mam na to zareagować? Co powinienem zrobić teraz? Patrząc z zewnątrz, można pomyśleć, że to tylko introspekcja. Rezonuje w nas wszystko, co się wydarza, wszystko, co od-

czuwamy, wszystko, co przyjemne albo nieprzyjemne. Jesteśmy sami z naszym wewnętrznym światem pytań i kwestii do przemyślenia. Jednocześnie możemy mieć malutkie przeczucie lub pragnienie, że znajdzie się ktoś, kto zdoła nas wysłuchać i zechce nas zrozumieć. I na tym właśnie polega cały dowcip, że rzeczywiście istnieje Ktoś, kto chce się wsłuchać w nasze wnętrze. Ktoś, kto zna nas na wylot.

*Choć jeszcze nie ma słowa na języku,  
Ty, Panie, już znasz je w całości.*

(Ps 139, 4)

Ten wewnętrzny monolog jest właściwie czymś więcej. Jest bardziej dialogiem niż monologiem, ponieważ oczekujemy odpowiedzi. Staje się to najbardziej jasne, kiedy rozpoznajemy wewnątrz siebie głos sumienia. Istnieje w nas jakaś chwiejność, jakiś dualizm. Czy mam zrobić coś, co jest dobre dla mnie, ale złe dla kogoś? Początkowo możemy myśleć, że to ciągnące mnie w różnych kierunkach rozdarcie istnieje tylko we mnie. Z czasem może się to zmienić i zaczynamy czysto intuicyjnie przypuszczać, że sumienie wskazuje na Kogoś innego. Istnieje Ktoś, kto chce mi pomóc znaleźć dobre wyjście ze wszystkich labiryntów życia.

*Prowadzisz mnie według swojej rady  
i przyjmujesz mnie na koniec do chwały.*

(Ps 73, 24)

Nie jestem sam w moich poszukiwaniach i z moimi pytaniami. Istnieje Ktoś, kto chce mi odpowiadać na pytania i wspierać w moich poszukiwaniach. Mogę otrzymać odpowiedź. Mogę być przyjęty w moich poszukiwaniach. W ten sposób rodzi się we mnie modlitwa, chociaż nie całkiem zdając sobie z tego sprawę. Monolog przechodzi mniej lub bardziej niezauważalnie w dialog. Moje *ja* dochodzi do odkrycia istnienia *Ty*.

Wierzymy w Trójjedynego Boga. W Bogu istnieją zarówno *Ja* i *Ty*, które żyją w *My*. Wierzymy, że Bóg jest wspólnotą miłości między Ojcem i Synem w jedności Ducha Świętego. Kiedy Bóg stwarza człowieka, czyni go na swój obraz. Wszyscy jesteśmy unikalnymi arcydziełami, które odzwierciedlają coś z Boga. Dobrze jest o tym pamiętać, kiedy sami – albo jakaś złośliwa osoba – uważamy, że raczej jesteśmy pewnego rodzaju poronionymi płodami. Pozostajemy *ja* w ustawicznej tęsknocie za *Ty*. Nie potrafimy odnaleźć naszej najgłębszej tożsamości jedynie w nas samych. Potrzebujemy *Ty*, aby stać się prawdziwym *ja*. Bóg obdarował nas życiem. Coś w głębi nas będzie zawsze tęskniło za Nim. Świadomie czy

nieświadomie zawsze dążymy do tego, aby dojść do domu, znaleźć powrót do Boga.

*Spocznij jedynie w Bogu, duszo moja,  
bo od Niego pochodzi moja nadzieja.*

(Ps 62, 6)

Możemy utknąć gdzieś w drodze, ale wówczas jeszcze wyraźniej okaże się, że jedynie w Nim znajdziemy pokój. Nasza podróż życia zawsze świadczy o Bogu, niezależnie od tego czy Go przyjmujemy, czy wypieramy się Go. Moglibyśmy mówić o modlitwie egzystencjalnej, która stale w nas trwa. Modlimy się w naszym wnętrzu bez względu na to, czy tego chcemy, czy nie chcemy. Nasz wewnętrzny monolog nigdy nie cichnie i w gruncie rzeczy jest czymś więcej niż dialogiem z samym sobą. Nie rozmawiamy tylko ze sobą. Mamy nadzieję, że Ktoś nas słyszy i chce odpowiedzieć na nasze pytania.

*Wysłuchaj mnie w Twojej wielkiej dobroci,  
w zbawczej Twej wierności.*

(Ps 69, 14b)

Nie jesteśmy wrzuceni do pustego i bezludnego wszechświata. Jesteśmy stworzeni z miłości i do miłości. Jesteśmy ukształtowani na obraz Boga. Coś w nas zawsze będzie Go poszukiwa-

ło, dążyło do odpowiedzi na różne pytania, potwierdzenia, przyjęcia. Dlatego modlitwa rodzi się w nas nawet wtedy, gdy nie do końca zdajemy sobie z tego sprawę. Głęboko w nas, w naszej świątyni, znajduje się ziarno modlitwy.

*Strumień Bożą wodą jest wezbrany,  
zboże im przygotowałeś.*

(Ps 65, 10b)

Nawet ten, kto rękami i nogami zapiera się i neguje istnienie Boga, do którego można się zwracać, zaprzecza temu poprzez swój wewnętrzny dialog. My ludzie jesteście naprawdę osobliwi, ale mimo to – i właśnie dlatego – jesteście nieskończenie kochani.

Ku naszemu wielkiemu szczęściu zawsze mamy możliwość podjęcia modlitwy. Bóg zawsze zaprasza nas do dzielenia się z Nim naszym życiem. Często bywa tak, że kiedy życie jest najgorsze i najtrudniejsze, modlitwa wypływa zupełnie spontanicznie.

*Panie, mój Boże, za dnia wołam,  
nocą się żalę przed Tobą.  
Niech dojdzie do Ciebie moja modlitwa,  
nakłoń swego ucha na moje wołanie!*

(Ps 88, 2-3)

Gdy nic innego nie pomaga, zburzone zostają nasze mury obronne, nasze negocjowanie Boga nie wytrzymuje. Siła modlitwy jest niekiedy nie do odparcia. Człowiek – który nigdy nie poświęcił Bogu ani jednej myśli – może z całą mocą Go przywołać, kiedy doświadczy biedy i nieszczęścia. Nawet zatwardziali agnostycy – nie wspominając utwierdzonych w poglądach ateistów – dzwonią do zakonnic i proszą o modlitwę wstawienniczą, kiedy są w prawdziwej potrzebie. Zarówno zło, jak i dobro stanowią załączek modlitwy złożonej w nich jak małe ziarno. Jesteśmy stworzeni do dialogu z Bogiem, który pragnie naszego istnienia i odnalezienia Jego troski i miłości. Nie zawsze możemy odczuwać i przeżywać naszą modlitwę jako wysłuchaną, ale możemy ufać, że to nie jest wyłącznie krzyk i wołanie w nicość.

Jednocześnie ludzie modlitwy i mistycy różnych tradycji uczą, że modlitwa jest wystawiana na próbę i będzie pogłębiona, kiedy doświadczymy, że ona nie dosięga celu.

*Ty zaś jesteś zawsze ten sam.*

(Ps 102, 28)

Bóg tak, lecz nie my. Nawet ten, który jest wierzący i modli się z całkowitym oddaniem,

musi doświadczyć pustki i nicości niewierzącego i niemodlącego się człowieka. Modlitwa jest również walką z Bogiem, który jest większy niż nasze wyobrażenia i projekcje. Ten, który kocha nas bardziej aniżeli ktoś inny, pragnie, abyśmy odpowiedzieli na Jego miłość wtedy, kiedy wszystko wydaje się zaprzeczać, że On jest Miłością. Modlitwa musi być kontynuowana, także podczas trudności i przeciwnego wiatru. Aby była prawdziwa, musi być wystawiona na próbę wartość naszej modlitwy i miłości. W dłuższej perspektywie nic nie może uciszyć w nas stale tryskającej modlitwy wewnętrznej. Te niewysłowione westchnienia mimo wszystko wciąż w nas są głęboko.

*Codziennie wołam do Ciebie, Panie,  
do Ciebie ręce wyciągam.*

(Ps 88, 10b)

## SPIS TREŚCI

<b>Wstęp</b> - - - - -	<b>5</b>
Rozdział 1. <b>Stworzeni do modlitwy</b> - - - - -	<b>7</b>
Rozdział 2. <b>Modlitwa Izraela</b> - - - - -	<b>15</b>
Rozdział 3. <b>Modlitwa Jezusa</b> - - - - -	<b>25</b>
Rozdział 4. <b>Modlitwa Maryi</b> - - - - -	<b>35</b>
Rozdział 5. <b>Dar chrztu</b> - - - - -	<b>47</b>
Rozdział 6. <b>Powiew Ducha Świętego</b> - - - - -	<b>59</b>
Rozdział 7. <b>Dzień zanurzony w modlitwie</b> - - - - -	<b>71</b>
Rozdział 8. <b>Modlitwa i praca</b> - - - - -	<b>85</b>
Rozdział 9. <b>W cieniu Krzyża</b> - - - - -	<b>99</b>
Rozdział 10. <b>Siostra Śmierć</b> - - - - -	<b>115</b>

## SPIS TREŚCI

---

Rozdział 11.

**Wieczna pieśń chwały** - - - - - 125

Rozdział 12.

**Modlitwa Pańska** - - - - - 133