

Pavel Vojtěch Kohut OCD

Elementarz modlitwy myślniej  
według św. Teresy z Ávila



FLOS CARMELI  
Poznań 2019

Tytuł oryginału  
*Slabikar wnitřni modlitby – Po zpřisobu sv. Terezie z Avily*

© Pavel Vojtěch Kohut, 2016  
© Copyright for the Polish edition by Flos Carmeli 2019

Tłumaczenie  
*Ewa Czepcowa*

Redakcja  
*Aleksander Szczukiecki OCD*

Korekta polonistyczna  
*Maria Jagielska*

Projekt okładki  
*Mikołaj Cichocki*

Imprimi potest  
*Jan Piotr Malicki OCD, Prowincjał*  
*Warszawa, dnia 27.05.2019 r., L. dz. 75/P/2019*

Nihil obstat  
*Paweł Placyd Ogórek OCD, Cenzor*

Imprimatur  
*bp Damian Bryl, Wikariusz Generalny*  
*Poznań, dnia 17.06.2019 r., N. 3183/2019*

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 978-83-65307-90-3

## PRZEDMOWA

---

**K**ażdy sumienny chrześcijanin doświadcza pokusy bezmyślnej modlitwy i braku koncentracji. Jest wdzięczny, kiedy modlitwa jest udana i on potrafi zapanować nad myślami. Ta cienka książka pokazuje ścieżkę, prowadzącą do opanowania modlitwy myślniej. Jej tytuł może rozbudzać ciekawość ale też przestraszyć – zupełnie niepotrzebnie! Autor ma dar stopniowego odślania tajemnicy modlitwy myślniej w sposób prosty i czytelny. Przyznaje, że sam poświęcił całe swoje dotychczasowe życie na poszukiwanie i odnajdywanie jej istoty, dzięki czemu staje się wiarygodny dla dociekliwego czytelnika. Można łatwo spostrzec, że rozprawa ta nie jest jedynie owocem logicznych rozmyślań autora, lecz wypływa z doświadczeń odważnego misjonarza karmelitańskiego, nabytych w trudnej sytuacji duchowej i społecznej panującej w Republice Środkowoafrykańskiej.

Modlitwa myślna nie ma swoich źródeł ani w rozważaniach ani w wyobrażeniach. Nie jest mierzalna intensywnością duchowych przeżyć i doświadczeń. Nie musi przynosić ukojenia ani prowadzić do ekstazy. Prawdziwa modlitwa jest „jak dotyk miłości przyjaciela, który nas kocha” (św. Teresa z Ávila). To wyjaśnienie wydaje się nadto proste, lecz osiągnięcie duchowych wyżyn przy jednoczesnym zanurzeniu w obcowaniu z Bogiem wymaga bezgranicznej cierpliwości i silnej woli, które mają nas zaprowadzić na drogę milczenia oraz kenozy myśli i serca.

Po przeczytaniu dwunastu rozdziałów tejże książki zrozumiałem, że jestem zupełnie na początku praktykowania modlitwy, uważanej przeze mnie za wypróbowaną i sprawdzoną w trakcie mojej długiej życiowej drogi w służbie ludowi Bożemu. Z radością przyjmuję tę świadomość, która każe mi powrócić, wzywając do ponownego acz uważniejszego przyjęcia ofiarowanego daru autentycznej modlitwy.

Nikt, kto zdecyduje się na lekturę tej książki nie będzie żałował. Nikt też nie powie: „to zbyt skomplikowane, to nie dla mnie”. Kto chce usłyszeć i zobaczyć, ten zobaczy i usłyszy!

Václav Malý, praski biskup pomocniczy

5 lutego 2016

## WSTĘP

---

**T**rzydzieści lat to dużo, czy mało? To oczywiście relatywne. W porównaniu z wiekiem wszechświata to NIC, w odniesieniu do istnienia ludzkości – PRAWIE NIC, ale w życiu człowieka to już COŚ oznacza. I właśnie argument trzydziestu lat, w trakcie których praktykuję modlitwę myślną przekonał mnie w końcu do tego, abym usiadł i napisał *Elementarz modlitwy myślnej*.

Przez chwilę się wahałem. Mam nadzieję, że Czytelnik to zrozumie – wystarczy zajrzeć do księgarni katolickich: ile książek o modlitwie można tam znaleźć! Czy nauczyliśmy się dzięki temu lepiej modlić? Śmiem w to wątpić... co więcej, gdy patrzę za siebie, na te wszystkie lata spędzone w zaciszu kaplicy, dochodzę do wniosku, że wielu modlitewnych sukcesów w niej nie znalazłem, a w szczególności owoców modlitwy, przejawiających się w życiu codziennym.

Mimo wszystko, w tym kontekście trzydzieści lat nie jest krótkim okresem czasu i dlatego myślę, że mogę się wypowiedzieć w temacie modlitwy myślnej. Tym bardziej, że przez długie lata przewodzę tym, którzy pragną tę „sztukę duszy” oswoić, a oprócz różnych schematów i okazjonalnych artykułów nigdy nie dostarczyłem im żadnego spójnego tekstu, który mógłby być dla nich użyteczny.

Moim własnym impulsem do podjęcia pisania był e-mail, który otrzymałem tutaj, w samym sercu Afryki od kolegi Martina Bedřicha, redaktora naczelnego wydawnictwa Portál. Poprosił mnie o napisanie drobnej publikacji z okazji obchodzonego w zeszłym roku pięćsetlecia urodzin św. Teresy z Ávila. Kiedy za zgodą mojego przełożonego przyjąłem tę propozycję wiedziałem, że musi to być książka o modlitwie myślnej. Zamiast pisać rozprawę teoretyczną o doktrynie św. Teresy, traktat miałby mieć formę „praktycznej instrukcji” opisującej jak pielęgnować modlitwę myślną.

Św. Teresa została ogłoszona Doktorem Kościoła w 1970 roku, gdyż modlitwa myślna stanowi centralne zagadnienie w jej nauczaniu, na co zwrócił uwagę również papież Paweł VI. Modlitwa osiąga wymiar praktyczny, ponieważ sama święta jest bardzo konkretna i praktyczna w udzielanych radach. Zatem jeśli chcemy nauczyć się modlitwy myślnej, potrzebujemy praktycznego prowadzenia nie zaś teoretycznych rozważań.

Książka otrzymała tytuł: *Elementarz modlitwy myślnej*, ponieważ wskazuje jak stawiać pierwsze, nieśmiałe kroki na ścieżce tejże modlitwy. Z pewnością pamiętasz Czytelniku swój pierwszy elementarz: obrazki, teksty i literki, które składały się najpierw w sylaby, później w proste słowa by następnie stworzyć całe, nawet jeśli bardzo proste, zdania. Ileż radości i zachęty znajdują w tym mali, początkujący czytelnicy! I właśnie to jest celem mojej książki – aby pierwsze próby zachęcały do modlitwy myślnej oraz by Czytelnik poznał pierwsze podstawowe elementy, niezbędne do dalszej praktyki. Dlatego też każdy rozdział skupiony jest wokół jednego z pojęć św. Te-

resy: słowa lub zdania, które objaśniają jeden z ważnych aspektów modlitwy myślniej, praktykowanej jej sposobem.

W książce znajduje się także wiele moich własnych wspomnień i doświadczeń. Postanowiłem je zamieścić, nie dlatego, że chcę nauczać na podstawie własnego autorytetu, lecz wydawało mi się, że osobiste świadectwo uczyni moją wypowiedź bardziej wiarygodną i zachęcającą. Poza tym, ponieważ zazwyczaj nie mam się czym chwalić, opisuję tutaj raczej moje własne poszukiwania i liczne błędy jakich dopuściłem się w trakcie wędrówki do źródła wody żywej. W razie, gdyby Tobie przeszkadzały, można je po prostu pominąć; nie ma konieczności ich czytania.

Kiedy podjąłem się pisania tego *Elementarza*, zacząłem się modlić się w tej sprawie, a także za wszystkich, którzy będą go trzymać w swoich dłoniach, aby św. Teresa zachęciła ich do rozpoczęcia przygody z modlitwą myślną a także by doszli w tej wędrówce jak najdalej, dla dobra ich samych i innych ludzi. Stwierdziłem też, że nawet jeśli na jego podstawie choć jedna osoba nauczy się praktykowania modlitwy myślniej, będzie to warte odrobiny wysiłku, jaki włożyłem w powstanie tekstu, pracując nad nim głównie wieczorami i nocami.

W chwili obecnej, kiedy oddaję *Elementarz* w ręce Czytelników wydaje mi się, że już spełnił swoje zadanie. Pierwszą osobą, która została obdarowana jestem ja sam. Podczas pisania, nie dość że ponownie uświadomiłem sobie ile łaski otrzymałem od Pana w ciągu tych trzydziestu lat, to jeszcze odnowiła się we mnie ogromna ochota na spędzanie czasu w ciszy i samotności we

wspólnocie z Jezusem oraz pragnienie dojrzenia do bycia człowiekiem autentycznej modlitwy.

Jeżeli w podobny sposób pomoże jeszcze komuś będzie to dla mnie dodatkowa korzyść. Życzę błogosławionej lektury!

Autor,

Bouar (Republika Środkowoafrykańska),  
dnia 2 lutego 2016 r,  
podczas Święta Ofiarowania Pańskiego,  
w dzień Jubileuszu Osób Konsekrowanych.



# WYKAZ UŻYTYCH SKRÓTÓW

---

## **Dzieła świętej Teresy z Ávila<sup>1</sup>:**

Dd = *Droga doskonałości*

Dd 1,2 = 1. rozdział, 2. akapit

DdE = *Droga doskonałości* (rękopis z *El Escorial*, pierwsza redakcja książki)

DdV = *Droga doskonałości* (rękopis z *Valladolid*, druga redakcja książki)

Dd = *Droga doskonałości* (rękopis *Toledo*, trzecia redakcja książki)

LT = *Listy*

M = *Zamek wewnętrzny* (tzw. Mieszkania = M)

1M 2,4 = 1. mieszkanie, 2. rozdział, 4. akapit

F = *Księga fundacji*

Numeracja jak w Dd

---

<sup>1</sup> Cytowane za: św. Teresa od Jezusa, Doktor Kościoła, *Dzieła Wszystkie*, 4 tomy, Flos Carmeli, Poznań 2009-2016, oraz św. Teresa od Jezusa, *Listy*, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 2008.

Ż = *Księga mojego życia*

Numeracja jak w Dd

### **Dzieła św. Jana od Krzyża<sup>2</sup>:**

Pd = *Pieśń duchowa*

Pd 1,6 = 1. rozdział, 6. akapit

LJ = Listy

Nc = *Noc ciemna*

2Nc 1,3 = 2. księga, 1. rozdział, 3. akapit

Dgk = *Droga na Górę Karmel*

Numeracja jak w Nc

Sentencje = *Słowa światła i miłości*

Żpm = *Żywy płomień miłości*

Numeracja jak w Pd

### **Inne źródła:**

Skróty nazw ksiąg biblijnych podawane są według przekładu liturgicznego, z którego pochodzą też konkretne cytaty.

---

<sup>2</sup> Cytowane za: św. Jan od Krzyża, Doktor Kościoła, *Dzieła*, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 2004.

*Tej, która zachowywała  
wszystkie sprawy w swoim sercu  
i rozważała je.*



## ROZDZIAŁ I

---

### **Odkryj świat modlitwy wewnętrznej czyli „zdeteterminowana determinacja”**

**T**o było jak grom z jasnego nieba! Jakbym odkrył wraz z Kopernikiem, że Ziemia obraca się wokół Słońca, a nie odwrotnie, chociaż przekonuje mnie o tym moje własne doświadczenie. Wizyta w jednym z żeńskich klasztorów zaowocowała początkiem mojej życiowej przygody z Bogiem. W ręku trzymałem skromną książeczkę w czarnej okładce, którą właśnie otrzymałem w prezencie od pewnej siostry boromeuszki i już podczas drogi powrotnej w autobusie przeglądałem ją z zaciekawieniem. *Dusza apostołstwa*. Ten tytuł mnie ujmował a jednocześnie zaskakiwał. Po przeczytaniu pierwszych stron zaczynałem rozumieć, co autor książki, trapista Dom Chautard ma na myśli; „duszą apostołstwa” jest modlitwa myślna. Choć pochodzę z bardzo chrześcijańskiej rodziny, w życiu nie spotkałem się z czymś podobnym. Znałem modlitwę ustną, modlitwy mszalne, w tym okresie odkryłem także liturgię godzin (nazywaną niekiedy niepoprawnie brewiarzem), znałem różaniec... ale o modlitwie myślniej nigdy wcześniej nie słyszałem.

Książkę pochłonałem jednym tchem, jak niewiele innych przed nią i po niej. Po każdej przeczytanej stronie Dom Chautard umacniał mnie coraz mocniej w przekonaniu, że bez modlitwy myślnej nie można prowadzić głębokiego życia duchowego ani wykonywać czynnego apostołstwa. Zwracał uwagę aby na modlitwę przeznaczać „przynajmniej pół godziny dziennie, inaczej to nie ma sensu!” a także powtarzał jak refren: *„wytrwać, ponieważ przyjdą kryzysy i zniechęcenie”*.

Od razu wiedziałem, że przyjmę to wyzwanie i codzienne półgodzinne rozmyślenia staną się nieodzownym elementem mojego życia. Nie poznawałem samego siebie. Do tej pory nawet odklepanie pięciu dziesiątek różańca przez dwanaście minut każdego dnia było dla mnie wielkim osiągnięciem. A teraz? Zacząłem wstawać codziennie pół godziny wcześniej i medytować – w ciągu dnia bowiem zawsze mnie coś rozpraszało. Miałem wówczas piętnaście lat i chciałem sobie udowodnić, że dam radę. Byłem z siebie dumny, że udało mi się dochować wierności mojemu postanowieniu, choć początkowo medytacja w ogóle mi się nie udawała.

## 1. SPRÓBUJ ZACZAĆ ...

Kiedy sześć lat później (do tej pory nie wiem dlaczego) święta Teresa od Jezusa wybrała mnie na swego duchowego syna, odkryłem, że nie tylko Dom Chautard wzywa do praktykowania modlitwy myślnej i nie tylko on przekonuje o zasadności, pożyteczności, a wręcz konieczności jej praktykowania. W podobny sposób przemawia

do nas sama święta z Ávila. I ja również pragnę zaprosić Ciebie do odkrycia świata modlitwy wewnętrznej, tak jak mi to było dane trzydzieści lat temu. Jeśli nie miałeś okazji Czytelniku trzymać w dłoniach wspomnianej książki Chautarda ani zaglądać do dzieł świętej Teresy, za to natknąłeś się na ten drobny elementarz, być może to właśnie on stanie się dla Ciebie narzędziem, które wprowadzi Cię do niespodziewanego świata wewnętrznego bogactwa.

### **Nie ma się tu czego obawiać, a jedynie pragnąć**

Aby przekonać nas jak ważna jest modlitwa myślna, św. Teresa opowiada w *Księżdzie życia* swoją historię. Przez prawie dwie dekady lawirowała pomiędzy przyjaźnią z Bogiem, a wieloma marnościami, które próbowały ją przekonać, że są czegoś warte: *„Mogę powiedzieć, że jest to jeden z najbardziej pełnych udręki rodzaj życia, jaki – zdaje mi się – można sobie wyobrazić: gdyż ani nie cieszyłam się Bogiem, ani nie czerpałam zadowolenia ze świata. Gdy znajdowałam się pośród rzeczy dających zadowolenie na świecie, udrękę powodowało wspomnienie na to, co jestem winna Bogu. Gdy byłam z Bogiem, zamiętania do rozrywek świata nie dawały mi spokoju. Jest to wojna tak pełna udręki, że nie wiem, jak mogłam ją znieść przez miesiąc, a co dopiero przez tyle lat”* (Ż 8,2).

Św. Teresa była wewnętrznie rozdarta i nie potrafiła dokonać wyboru. Dzięki oddaniu się modlitwie myślnej została uwolniona od wewnętrznych rozterek: *„Tak więc powodem, dla którego tak długo to opowiadałam było (...) aby można było zrozumieć to wielkie dobro, jakie Bóg czyni*

*duszy, gdy ją usposabia do praktykowania modlitwy z nieugiętą wolą, choćby nie była tak usposobiona, jak potrzeba; i uważam to za pewne, że przez modlitwę – jeśli dusza w niej wytrwa, pomimo grzechów i pokus, i upadków na tysiące sposobów, które demon podsuwa – Pan doprowadzi ją, w końcu, do portu zbawienia. (...) A kto jej nie rozpoczął, na miłość Pana błagam go, niechaj nie pozbawia się takiego dobra. Nie ma się tu czego obawiać, a jedynie pragnąć”* (Ż 8,4-5). Wielu z nas w podobny sposób jest rozchwyanych pomiędzy Bogiem a pokusami życia, takimi jak sława, pieniądze, władza itd.. Święta radzi nam, jak uwolnić się od wszelkich przeszkód aby, będąc prawdziwie wolnym pójść drogą modlitwy myślnej.

## **Rzecz w tym, aby przywabić dusze**

Rozdział ósmy wspomnianej *Księgi życia*, z którego pochodzą oba powyższe cytaty, ukazuje wartość modlitwy myślnej. Jeśli kiedykolwiek książka ta znajdzie się w Twoich rękach, koniecznie ją przeczytaj, wierzę, że przeko-  
na także Ciebie!

Św. Teresa zdecydowała się napisać wspomniane dzieło z powodu posłuszeństwa wobec spowiedników (aby upewnić się czy dary duchowe, które otrzymuje, pochodzą od Boga). Jednocześnie daje jasno do zrozumienia, że książka ma służyć także głębszemu celowi: „*Ale wierzę, że Pan zechce mnie w tym wspomóc, gdyż wie Jego Majestat, że oprócz posłuszeństwa, moją intencją jest rozsmakowanie dusz w tak wzniosłym dobru. Nie będę mówiła o niczym, czego sama wielce nie doświadczyłam*” (Ż 18,7-8).



Święta pisze o „pociągnięciu duszy” czy raczej „wabieniu smakołykami”, używając hiszpańskiego zwrotu „*engolosinar las almas*”. Nie ma oczywiście na myśli niczego złego. Po prostu, zdając sobie sprawę jak wiele traci ten, kto nie praktykuje modlitwy myślniej, pragnie wskazać dokąd może zaprowadzić nas Bóg, kiedy udamy się na pełną przygód wędrówkę z Nim. Autorka *Księgi życia* zapewnia, że nic o czym mówi nie zostało wymyślane zaś wszystkie opisane przez nią przeżycia są prawdziwymi, własnymi duchowymi doświadczeniami z modlitwą myślną. To bardzo ważny aspekt; wszak nikt z nas nie chciałby kupować kota w worku ani dać się oszukać! Osobiste świadectwo posiada ogromną siłę przekonywania i to nie tylko dlatego, że potrafi zachęcić, lecz również z tego powodu, że pomaga wytrwać, kiedy przyjdą zwątpienia. Św. Teresa w swojej opowieści niczego nie upiększa. Mówi: *„Mogę powiedzieć jedynie o tym, czego sama doświadczyłam; to znaczy, że bez względu na to, jak złe rzeczy uczyniłby ten, kto zaczął praktykować modlitwę myślną, niechaj jej nie porzuca, gdyż to modlitwa jest środkiem, dzięki któremu będzie mógł zawrócić, aby zaradzić złu, a bez niej będzie to o wiele trudniejsze”* (Ż 8,5).

## **Jak latarnia podczas burzy**

Może powiesz: „Ale ja nie jestem świętą Teresą! Ona miała w sobie tak wiele pokory, aby postrzegać samą siebie jako grzesznicę mimo, że w rzeczywistości była wielką świętą...”. Choć można z tym polemizować, nie będę się spierał, raczej podzielę się moim własnym doświadczeniem. Nie wiem, czy w ciągu tych mniej więcej trzydziestu

lat, w czasie których praktykuję modlitwę wewnętrzną, błądziłem jak Teresa „tylko” dwadzieścia lat. Prawdopodobnie nikt mi też nie zagwarantuje, że kiedyś znowu nie zabłądzę. Jedno wiem na pewno: cokolwiek się działo w moim życiu, mimo, że wielokrotnie byłem bardzo oddalony od tego, jak powinno wyglądać moje życie jako zakonnika i kapłana, Pan mnie zawsze z moich niewierności przywiódł z powrotem do siebie. Czy też jeśli wolisz – wziął mnie na ramiona i przyniósł do domu (por. Łk 15,5 nn.). Kiedy zadawałem sobie pytanie: dlaczego tak się działo? Od strony Boga znajdowałem oczywiście jako odpowiedź tylko Jego Miłosierdzie, Łaskę i Wierność. A co ze mną? Co sprawiło, że nie stałem się zatwardziały, nie odmówiłem powrotu lecz zawsze pozwoliłem się nawrócić? Nie znajduję innego wyjaśnienia poza tym, że nigdy nie porzuciłem modlitwy myślnej i praktykowałem ją nawet wtedy, gdy moje życie nie było z tym zgodne. W takich chwilach było mi bardzo trudno znieść wewnętrzne rozdarcie lecz właśnie to pomogło mi nie uciekać w nieskończoność od prawdy.

Św. Teresa mówi o modlitwie myślnej jak o mocnej kolumnie, o którą można się oprzeć oraz o sterze, który kieruje nas do przystani zbawienia. W moim osobistym wyobrażeniu modlitwa wewnętrzna jest jak latarnia morska podczas burzy. Łodzie, które błędzą są nieustannie naprowadzane mrugającym światłem tak, by ominąć mieliznę i bezpiecznie wpłynąć do portu. Dokładnie to samo dzieje się z osobą, która uda się drogą modlitwy myślnej: nawet jeśli pobłądzi to dzięki modlitwie znajdzie prawidłowy kierunek i przybędzie do celu.

## 2. ... I SPRÓBUJ WYTRWAĆ

Aby modlitwa myślna mogła stać się latarnią morską, która zaprowadzi nas do portu zbawienia, trzeba ją wytrwale obserwować. W ten sposób dotarliśmy do pierwszego słowa, którego chcemy się nauczyć z naszego elementarza. A właściwie dwóch słów, mających wspólny rdzeń. Mowa jest o bardzo ważnym sformułowaniu św. Teresy „zeterminowana determinacja” (po hiszpańsku *determinada determinación*).

### Wstąpić na drogę prowadzącą do źródła

Chcąc przybliżyć praktykę modlitwy myślnej oraz udzielić pierwszych rad, św. Teresa używa ważnego porównania. Mówi, że praktykowanie modlitwy myślnej jest jak zmierzanie „do źródła wody żywej”. W podróży tej natrafimy na wiele przeszkód, z czego ta najczęstsza i najbardziej uporczywa to rozproszenie. W książce *Droga doskonałości* święta stwierdza: *„Istnieją dusze i umysły tak bardzo rozprężone, że wydają się one niczym nieokietznane konie i że nie ma nikogo, kto zmusiłby je do zatrzymania się; biegną to tu, to tam, ciągle niespokojne. (...) Odczuwam wielkie współczucie wobec dusz, które [na skutek] swojej własnej naturalnej skłonności (...) tak właśnie zachowują się [na modlitwie]. (...) Wydaje mi się, że są jak osoby, które odczuwają ogromne pragnienie i z bardzo daleka widzą wodę, a gdy chcą udać się tam, napotyka ją na kogoś, kto zagradsza im przejście na początku [drogi], i w połowie, i na końcu. Zdarza się, że gdy już dzięki swojemu trudowi – i to znacznemu trudowi – zwyciężą pierwszych nieprzy-*

*jaciół, tym drugim pozwalają się zwyciężyć, i wolą raczej zemrzeć z pragnienia, niż napić się wody, która tak wiele ma ich kosztować. Zaniechały dalszego wysiłku, zabrakło im wielkoduszności. A gdy nawet niektórzy z nich mają ją do zwyciężenia również tych drugich nieprzyjaciół, to przy trzecich kończy się ich siła, a prawdopodobnie znajdowali się zaledwie o dwa kroki od źródła wody żywej, o której Pan mówi do Samarytanki, że „ten, kto się jej napije, nie będzie odczuwał pragnienia” (DdE 19,2).*

Traktat ten został napisany dla współsióstr. Święta wyjaśnia w nim w zaufaniu: „*Po co – jak sądzicie, córki – usiłowałam – jak to mówią – przed bitwą objaśnić cel i ukazać nagrodę, gdy mówiłam wam o tym dobru, jakie przynosi ze sobą dojscie do picia z tego niebiańskiego źródła i z tej wody żywej? Po to, abyście nie zamartwiały się trudem i przeciwnościami, jakie pojawią się na tej drodze, i abyście podążały nią z siłą wewnętrzną i nie zniechęcały się; ponieważ – jak powiedziałam – może być i tak, że wtedy, gdy już nie pozostaje wam nic więcej, jak tylko schylić się, by się napić, wy porzucacie to wszystko..., i abyście nie utraciły tego dobra myśląc, że nie będziecie miały [dość] sił, aby dojsć do niego, i [w konsekwencji] że nie nadajecie się do tego” (Dd 19,14).*

### **Podjąć zdeterminowaną determinację, że nigdy się nie zatrzymasz**

Powyższa rada nie jest przeznaczona oczywiście jedynie dla zakonnic, które poświęcają się wyłącznie modlitwie myślnej. Jest adresowana do wszystkich: starych i młodych, kapłanów i świeckich... Do tych, którzy z jakie-

goś powodu, wcześniej czy później zapragną nauczyć się modlitwy myślniej. Dla nich wszystkich święta ma podstawową radę: *„Powracając do tych, którzy chcą pić z tej wody żywej, i chcą kroczyć [tą drogą] aż dotrą do samego jej źródła... , jakże [zatem] mają rozpocząć, i mówię, że bardzo ważna jest tu, a nawet najważniejsza wielka i wielce niewzruszona wytrwałość w decyzji co do tego, że nie ustanie się aż dotrze się do [źródła] (...). Niech przyjdzie, co ma przyjść, niech wydarzy się, co ma się wydarzyć, niech wymaga trudu, którego ma wymagać, niech szemrze i powątpiewa, kto musi szemrać. Czy ja tam dojdę, czy nie umrę na tej drodze lub nie będę miała dość serca do trudów, które czekają mnie na niej? Czy też choćby zawałił się cały jej świat, jak bardzo często zdarza się, gdy [inni] mówią: „jest tu wiele niebezpieczeństw”, „iksińska [idąc] tędy zagubiła się”, „ktoś inny dał się omamić”, „inny, który odmawiał modlitwy, upadł”, „takie rzeczy przynoszą szkodę cnocie”, „nie jest to rzecz dla kobiet, gdyż łatwo ulegają iluzjom”, „lepiej niech przędą”, „nie ma potrzeby takich subtelności”, „wystarczy Ojczy nasz i Zdrowaś Mario” (Dd 21,2).*

Prawdopodobnie w dzisiejszych czasach praktyka modlitwy myślniej spotka się z innymi zarzutami niż w czasach Teresy, choć problem pozostaje ten sam: zawsze znajdzie się ktoś, kto będzie nas próbował zniechęcić do tego rodzaju modlitwy. A zatem nie tylko ze względu na roztargnienie, ale także z powodu ludzi należy z mocną i wielce zdeterminowaną determinacją wstąpić na drogę i nie zatrzymywać się!

## Przynajmniej pół godziny dziennie

Jeśli już dokonujemy postanowienia w sposób zdecydowany, to niech będzie uczynione w sposób konkretny i jasny! Co należy zrobić, aby naprawdę udać się w podróż do źródła wody żywej i nie dać się zniechęcić trudnościami podczas wędrówki? Przede wszystkim musimy ustalić czas i miejsce praktykowania modlitwy myślnej i od samego początku się tego trzymać.

Jak długo powinna trwać modlitwa i jak często powinniśmy się jej oddawać? Na początku Teresa ustaliła sobie godzinę modlitwy dziennie (por. Ż 8,7). Następnie, kiedy założyła klasztor św. Józefa w Ávila, zaleciła swoim siostronom dwie godziny praktyki: jedną rano, drugą wieczorem. Nam na początku wystarczy w zupełności pół godziny każdego dnia. Podobnemu zaleceniu Chautarda ja także poddałem się przed laty.

Być może w pierwszym okresie półgodzinna modlitwa będzie dla Ciebie dużym wyzwaniem, ale mimo to nie radziłbym decydować się na krótszą modlitwę lub rzadziej praktykowaną (na przykład dwa, trzy razy w tygodniu). Dlaczego?

Teresa ma świadomość, że czas kontemplacji ma wartość bardzo względną. W *Księdze fundacji* pisze: „*I niech mi uwierzą, że to nie długość czasu decyduje o tym, czy dusza odnosi pożytek na modlitwie; jeśli bowiem czas przeznaczony na dzieła jest dobrze wykorzystany, jest to wielką pomocą, ażeby dusza po bardzo krótkim czasie miała lepsze przysposobienie do rozpalenia się w niej miłości niż po wielu godzinach rozważania*” (F 5,17).

Z drugiej strony święta przekonuje, że jeśli nie spędzamy wystarczająco dużo czasu ze swoimi krewnymi lub przyjaciółmi i nie widzimy ich zbyt często wzajemne uczucie się wytraca: „*Niepodtrzymywanie relacji z daną osobą powoduje poczucie obcości i nie wiemy, jak mamy podjąć rozmowę z nią, gdyż wydaje się, że jej nie znamy, i to nawet wtedy gdy jest to nasz krewny. Ponieważ poczucie pokrewieństwa i przyjaźń ztraca się przy braku łączności*” (DdV 26,9).

### 3. ALE CZY TO WYSTARCZY?

No dobrze, załóżmy, że już zdecydowaliśmy się na codzienne pół godziny modlitwy. Czy to wystarczy, czy może potrzebujemy czegoś jeszcze, aby dojść do źródła wody żywej? Spróbujmy razem, wstępnie odpowiedzieć na oba powyższe pytania.

#### **Miejsce na modlitwę wewnętrzną**

Modlitwa wewnętrzna wymaga doboru nie tylko odpowiedniego czasu ale też miejsca. Będzie ono prawdopodobnie uwarunkowane wybraną porą. Często będzie to po prostu dom lub miejsce, gdzie czujemy się dobrze.

Wybór konkretnego miejsca jest względnie ważny. Wierzę, że Święta zaakceptowałyby zasadę, którą przypominam wielokrotnie wszystkim chętnym do podjęcia modlitwy wewnętrznej: można modlić się wszędzie, ale jednocześnie nie jest obojętne, gdzie się modli. Jak należy to rozumieć? To proste: Bóg jest wszechobecny





# SPIS TREŚCI

Przedmowa .....	5
Wstęp .....	7
Wykaz użytych skrótów .....	11
Rozdział I	
<b>Odkryj świat modlitwy wewnętrznej czyli „zdeterminowana determinacja” .....</b>	<b>15</b>
1. SPRÓBUJ ZACZAĆ ... ..	16
Nie ma się tu czego obawiać, a jedynie pragnąć .....	17
Rzecz w tym, aby przywabić dusze .....	18
Jak latarnia podczas burzy .....	19
2. ... I SPRÓBUJ WYTRWAĆ .....	21
Wstąpić na drogę prowadzącą do źródła .....	21
Podjąć zdeterminowaną determinację, że nigdy się nie zatrzymasz .....	22
Przynajmniej pół godziny dziennie .....	24
3. ALE CZY TO WYSTARCZY? .....	25
Miejsce na modlitwę wewnętrzną .....	25
Pozycja ciała podczas modlitwy myślanej .....	26
Kryzysy i zmiany .....	27

## Rozdział II

**Zostań Bożym przyjacielem  
czyli „przyjacielskie przestawanie”** .....31

1. ODKRYJ, ŻE JESTEŚ KOCHANY..... 32
  - Przyjaciel, który zapewnia nas, że jesteśmy kochani ... 32
  - Pełne miłości spojrzenie Jezusa..... 33
  - Pozwól jej przemawiać do Twojego serca..... 35
2. ODPOWIEDZ NA BOŻĄ MIŁOŚĆ..... 36
  - Zachęcenie do przyjacielskiego zachowywania się..... 36
  - W prawdzie, wolności i miłości..... 37
  - Z należnym szacunkiem, ale bez protokołu..... 39
3. MODLITWA: RELACJA CZY ĆWICZENIE?..... 40
  - Bez metody, ale według reguł..... 41
  - Relacja oparta na spotkaniach..... 42
  - Stopniowe pogłębianie przyjaźni..... 43

## Rozdział III

**Wejź do szkoły miłości czyli „wielce kochać”** .....45

1. NIE MYŚL WIELE ..... 46
  - Ani intelektualna żonglerka ani wirtualne kino ..... 46
  - Nie myśleć o niczym?..... 47
  - Rozwagać w sposób terezański ..... 49
2. KOCHAJ „PRZESADNIE” ..... 50
  - Zachęta do miłości..... 50
  - Nasze uczucia a wola Boża ..... 52
  - Kochać bezgranicznie..... 53
3. CO CIĘ ZACHĘCA DO MIŁOŚCI?.....55
  - Modlitwa to nie slalom .....55
  - Życie pod miłosnym spojrzeniem ..... 56
  - Rozważanie Męki Pańskiej..... 57

## Rozdział IV

**Przynosić własne życie,  
czyli „uobecnić w sobie Chrystusa”** ..... 59

1. PRZYNOŚ PRZED SIEBIE JEGO ŻYCIE ..... 60
  - Uczestniczenie w życiu Jezusa poprzez rozmyślanie..... 61
  - Lista przebojów w teatrze interaktywnym ..... 62
  - „Nie” instrumentalizacji i realizacji planów!..... 64
2. PRZEBYWAJ W JEGO OBECNOŚCI ..... 65
  - Chodzi o „uobecnienie” we własnym wnętrzu..... 65
  - Jak ślepcy lub jak w ciemności ..... 67
  - Decydujące kryterium urzeczywistnienia modlitwy... 68
3. A MOŻE PRZYNOŚIĆ SWOJE ŻYCIE  
PRZED NIEGO? ..... 69
  - Rozproszenia czy zachęta? ..... 70
  - Aplikacja: iBóg – istnieje..... 71
  - Co ma pierwszeństwo i kiedy..... 72

## Rozdział V

**Wstępuj do swojego wnętrza, czyli „skupienie”** .... 75

1. WYKORZYSTAJ WSZYSTKIE DROGI  
DOSTĘPU ..... 76
  - Obrócić i przestroić anteny ..... 77
  - Jak jeź lub żółw ..... 78
  - Cztery drogi, wiele sposobów ..... 79
2. ODKRYJ PANA W SWOIM WNĘTRZU ..... 81
  - Żeglowanie z wiatrem Bożej łaski ..... 81
  - Wewnętrzny zamek dla Króla ..... 82
  - Bliskość Pana i szacunek dla siebie oraz innych ..... 83
3. A JEŚLI POJAWIĄ SIĘ TRUDNOŚCI? ..... 85
  - Zależy na co nastawisz ostrość ..... 85

Na pustyni jesteś bardziej bezpieczny!.....	87
Nauczyć się rozoznawać.....	88

## Rozdział VI

### **Kieruj się Ewangelią czyli refleksyjna medytacja**...91

1. DO MODLITWY SIĘ PRZYKOTOWUJ .....	92
Zaryzykowałbyś improwizację? .....	92
Rośnięcie ciasta i prysznic przed basenem .....	94
Tam, gdzie jesteśmy u siebie w domu, tam w najgłębszym wnętrzu.....	96
2. ROZKOCHAJ SIĘ W PIŚMIE .....	97
Biblia na indeksie?.....	98
List miłosny na każdy dzień .....	99
Niech Bóg nas uwolni od ogłupiających form pobożności! .....	100
3. DO CZEGO TO SŁUŻY .....	102
Słowo życia przyjęte z miłością.....	102
Słowo prawdy przyjęte w wierze .....	103
Słowo na drogę, przechowywane w nadziei.....	104

## Rozdział VII

### **Otwórz przed Nim swoje serce**

#### **czyli swobodna rozmowa**.....107

1. ROZMAWIAJ O TYM, CO CI LEŻY NA SERCU.....	108
Tylko świętym maska nie zrasta się z twarzą .....	109
Połowa smutku, podwójna radość .....	110
Gdy Bóg pełni rolę piorunochronu .....	111
2. WSŁUCHUJ SIĘ W JEGO GŁOS! .....	113
Dwoje uszu i jedno usta .....	113

Kiedy i w jaki sposób przemawia Bóg? .....	114
Skorzystaj z niedzieli .....	115
3. A GDY CZUJESZ SIĘ W ŚRODKU „PUSTY”? .....	117
Co będziemy robić przez całą wieczność? .....	117
Co za kiepski materiał, nieprawdaż? .....	119
Oddać lejce w ręce Boga .....	120

## Rozdział VIII

### **Wnoś modlitwę do życia czyli „Maria i Marta”** ... 121

1. PROŚ O OWOCE MODLITWY I BĄDŹ ZDECYDOWANY .....	122
Nie stawiać namiotu na Górze Przemienienia .....	123
Pułapka duchowej iluzji .....	124
Modlitwa przekuta w czyn .....	125
2. DZIEL SIĘ Z PRZYJACIÓŁMI .....	126
Konspiracja w modlitwie myślniej .....	127
Zasady dzielenia się .....	128
Owoce dzielenia .....	130
3. KTO KOMU WŁAŚCIWIE SŁUŻY? .....	131
Tylko trzy paluszki, czyli modlitwa myślna jak podstępne ruszałki .....	132
Dzieła, dzieła! .....	133
Maria i Marta muszą pozostawać razem! .....	134

## Rozdział IX

### **Zrewiduj swój styl życia czyli „oddaj się do dyspozycji”** ..... 137 |

1. POZWÓL MODLITWIE KIEROWAĆ ŻYCIEM .....	138
Miłość nigdy nie pozostaje beczynna .....	139

Stagnacja i regres.....	140
Radosnego dawcę miłuje Bóg.....	141
2. ZAWSZE BĄDŹ WIELKODUSZNY .....	142
Krasnyj ugoł.....	142
Higiena duszy .....	144
Życie przewrócone na drugą stronę.....	146
3. CZY TO JEST TEGO WARTE? .....	147
Uwiązany i wolny ptak .....	148
Co byś powiedział na czysty, stukrotny zysk?.....	149
Gdy człowiek przestanie liczyć... ..	150

## Rozdział X

### **Zostań orantem, czyli trzy wymagania wstępne ..** 151

1. NIE WAHAJ SIĘ MIŁOWAĆ SWOICH NAJBLIŻSZYCH.....	152
Miłość, która przynosi prawdziwe dobro .....	153
Wspólnota, tych którzy „miłują się w Chrystusie” .....	154
Kapitan miłości i oblubieniec Jezus .....	155
2. ODRZUĆ NIEPOTRZEBNY BALAST .....	156
Pozbyć się gratów .....	157
W jakie relacje zainwestować? .....	158
Uwaga na duchową wybredność .....	160
3. A GDY JESTEŚ PRZYWIĄZANY DO SIEBIE? ..	161
Agere contra.....	161
Od zdrowia po aż po honor i niesprawiedliwe oskarżenie .....	162
Poznawać w prawdzie i uznawać swoją nędzę.....	164

## Rozdział XI

<b>Udaj się na odosobnienie z przyjaciółmi, czyli o samotności.....</b>	<b>167</b>
---	------------

1. SZUKAJ ODO SOBNIENIA...	168
Nie rozmawiać równocześnie z Bogiem i światem	169
Dźwięczna samotność z Umiłowanym	170
Jezus i modlitwa w samotności	171
2. ... LECZ NIE UCIEKAJ PRZED LUDŹMI!	172
Wzajemnie się chronić	173
Na obraz kolegium Chrystusa	174
W Kościele i dla Kościoła	175
3. JAK TO POŁĄCZYĆ?	176
Uciekać przed pokusami, nie zaś przed ludźmi	177
Dzień skupienia i dzień rekreacji	178
Własny styl życia	179

## Rozdział XII

### **Pozwól się prowadzić ciągle do przodu**

<b>czyli w drodze do kontemplacji</b>	181
---------------------------------------	-----

1. NIE ZAGNIEŹDŹAJ SIĘ W STEREOTYPACH	182
Kochajcie się przez całe życie, tak samo jak dziś!	183
W gorszej metod	184
Zdrowe nawyki kontra stereotypy	185
2. BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WIELKĄ ZMIANĘ	186
Co wokół czego krąży i kto trzyma wodze?	187
Znaki radykalnej zmiany	188
Miłujące przebudzenie	189
3. I DALEJ? CO DALEJ?	191
Cztery sposoby nawadniania ogrodu	191
Uciążliwe czerpanie ze studni	192
Wędrowka do własnego wnętrza i coraz bardziej utrwalona miłość...	194

