

## MODLITWA WEWNĘTRZNA

W Karmelu modlitwa nie jest jednym z ćwiczeń duchowych, lecz naszym życiem. Wszystko inne jest jej podporządkowane. Jeśli jesteśmy wierni modlitwie jesteśmy wierni także wszystkim innym obowiązkom. W „Drodze doskonałości” nasza święta Matka Teresa od Jezusa pisze: „Pierwszy punkt naszej Reguły przepisuje nam ustawiczną modlitwę. Tego przestrzegajmy z wszelką troskliwością, bo to rzecz najważniejsza (...)

Charakterystycznym sposobem modlitwy karmelitańskiej jest **modlitwa wewnętrzną**, nazywana także **modlitwą myślną**. W jaki sposób się modlimy?

**Przygotowanie dalsze – to nasze życie.** Sposób życia wspierający życie modlitwy. Refleksyjny, ograniczający na ile to możliwe w świecie dopływ niepożądanych bodźców (np. media). Karmimy się duchowymi lekturami, staramy się mieć stałego spowiednika lub kierownika duchowego (optymalnie Karmelitę Bosego). Uczestniczymy w rekolekcjach, warsztatach, które uczą nas takiego sposobu modlitwy jaki pozostawiła nam św. Teresa od Jezusa.

**Przygotowanie bliższe** – to czas bezpośrednio poprzedzający naszą modlitwę. Reguła nie określa precyzyjnie ile powinna trwać modlitwa wewnętrzną świeckiego karmelity. Siostry i Ojcowie przeznaczają na nią co najmniej 2 godziny dziennie (jedna rano, druga po południu). Zaangażowani w świecie w większości przypadków nie mamy szans zbliżyć się do tego ideału wyznaczonego przez św. Teresę od Jezusa. Dlatego za niezbędne minimum uważa się od 20 minut do pół godziny, oczywiście w miarę możliwości i zdolności wydłużając ten czas.

1. Wybieramy tekst lub temat.
2. Określamy czas trwania modlitwy (żeby nam się nie chciało znaleźć tysiąca wymówek, że już należy skończyć, a jest to doświadczenie bardzo częste )
3. Rozpoczynając z wielką uwagą czynimy znak krzyża.
4. Następnie patrzymy z czym przysliśmy na modlitwę: jak jest usposobione nasze wnętrze, co dzieje się w naszym sercu, jakie wydarzenia wywołały aktualne myśli, nastroje i uczucia. Próbujemy się wyciszyć i uspokoić, powierzając to wszystko Bogu. Przez chwilę naszą modlitwą jest to, co jest w naszym sercu.
5. Skupiamy się na postawie ciała wyrażającą głęboką świadomość Bożej Obecności (dla jednego będzie to klęczenie, dla innego siedzenie na ziemi, taborecie, stołeczku do modlitwy – ważne, aby postawa umożliwiała czujność, skupienie i dłuższe trwanie na modlitwie bez zbędnego napięcia.
6. Czynimy głęboki akt wiary w obecność Boga w naszym sercu.
7. Próbujemy stopniowo zgłębiać wybrany temat, wczytywać się bardzo powoli w przygotowany tekst. Wykorzystujemy przy tym wyobraźnię. Gdy jakiś wątek, słowo nas poruszy zatrzymujemy się.
8. Podejmujemy spokojną refleksję (jak najmniej na poziomie intelektu). Przyglądamy się jakie towarzyszą nam uczucia, pragnienia, poruszenia wewnętrzne. Być może w tym momencie przypomina nam się jakieś wydarzenie z naszej historii? Pozwalamy przemówić sercu, wreszcie zatrzymujemy się i spoczywamy w prostej postawie uwagi skierowanej na Boga.
8. Na zakończenie modlitwy dziękujemy Panu za łaskę spędzonego z Nim czasu i kończymy modlitwę powtórnym znakiem krzyża.

Bezpośrednio po modlitwie patrzymy: jak przeżyłem ten czas, jak się zachowywałem, jak radziłem sobie z rozproszeniami, co mi przeszkadzało, co pomagało?

Warto pamiętać:

- Modlitwa nie polega na wzniosłych myślach o Bogu

- Nie jest ważne by wiele myśleć, ale by wiele kochać
- Najważniejsza praktyka: dusza zbiera wszystkie swoje władze, wchodzi do swego wnętrza, by żyć w towarzystwie Jezusa, który w niej mieszka
- Miejscem modlitwy jest wnętrze serca, gdzie możesz odkryć „jestem zamieszkaną Tajemnicą”

(Tekst ze strony Świeckiego OCD w Kielcach)