

Sposób modlitwy wg św. Teresy od Jezusa

Br. Mariusz od Miłosierdzia Bożego

1. Wybierz tekst lub temat
2. Określ czas trwania modlitwy (na początek 15 min. później możesz wydłużać ten czas)
3. Rozpoczynając, z wielką uwagą wykonaj znak krzyża
4. Następnie zobacz, z czym przychodzisz:
 - jak jest usposobione twoje wnętrze
 - co dzieje się w twym sercu
 - jakie wydarzenia wywołały aktualne myśli, nastroje i uczucia

Spróbuj się wyciszyć i uspokoić powierzając to wszystko Bogu.

Przez chwilę uczyni swoją modlitwą to, co jest w twym sercu.

5. Skup się na postawie ciała wyrażającej głęboką świadomość Bożej obecności.

Bóg jest Tajemnicą, która mieszka w tobie.

Następnie przyjmij postawę umożliwiającą czujność, skupienie i dłuższe trwanie na modlitwie bez zbędnego napięcia.

6. Uczyni głęboki akt wiary w obecność Boga w swoim sercu.
7. Próbu stopniowo zgłębiać wybrany temat, powoli wczytuj się w przygotowany tekst. Nie bój się zatrzymać dłużej przy wątku, który cię poruszy.
 - możesz wykorzystać wyobraźnię,
 - potem podejmij spokojną refleksję (nie zagłębiaj się jednak w analizy intelektualne),
 - zobacz, jakie towarzyszą ci uczucia, pragnienia, wewnętrzne poruszenia,

- może przypomina ci się jakieś wydarzenie z własnej historii,
 - pozwól przemówić sercu,
 - wreszcie zatrzymaj się i spocznij w postawie prostej uwagi skierowanej na Boga,
- To szczególnie ważny moment.

„Dla osoby przyzwyczajonej do obsługiwanie Pana przy stole zaproszenie, by usiąść i jeść razem z Nim będzie czymś krępującym. Może nasunie się jej pytanie: czy zrobiłam coś nie tak? Czy On nie chce, żebym Mu służyła? Być może powinnam udoskonalić moje umiejętności obsługiwanie? Osoba, która do tej pory w pewien sposób kontrolowała swój duchowy świat napełniając go obrazami, słowami i uczuciami, może czuć się dość zakłopotana, gdy ta jej aktywność wydaje się nie przynosić już Boga. Gdy Pan Bóg omija nasz radar, przyrządy, którymi posługiwaliśmy się do tej pory, by nawiązać z Nim kontakt, wydają się bezużyteczne, a Jego głębsza obecność wymyka się niezauważona, dopóki nie skorygujemy naszych oczekiwań. Zakrada się pokusa, by nadal majstrować przy panelu kontrolnym – „przynajmniej coś zrobię”. Jan sugeruje, że o wiele lepszym wyjściem jest po prostu się poddać. Poddać się i być z Tym, który pragnie być z nami.”

Iain Mathew OCD, Pochwycony przez Boga

8 Podziękuj Panu za łaskę spędzonego z Nim czasu i zakończ modlitwę powtórny znakiem krzyża.

Bezpośrednio po modlitwie popatrz:

- Jak przeżyłeś ten czas?
- Jak się zachowywałeś, jak radziłeś sobie z rozproszeniami?
- Co ci przeszkadzało, co pomagało?

„O tym, czego doznajecie na modlitwie, zasięgnijcie rady u tych, którzy na tym się znają i nic nie ukrywajcie, bo tu właśnie nieprzyjaciel zwykł na różny sposób zastawiać swoje sidła. Starajcie się waszą modlitwę, choćby ona była najwznioślejszą kontemplacją, zacząć i zakończyć aktami poznania siebie. Jeżeli to jest działanie Boże, choćbyście nawet nie pamiętały o tej przestrodze, poczujecie się często przejęte tym poznaniem siebie, bo jest ono owocem pokory i daje nam wiele światła...”

Teresa od Jezusa, Droga doskonałości 39, 5