

## Przygotowanie do modlitwy

Izrael przygotowuje się na spotkanie z Jahwe u stóp Synaju

*Pan powiedział do Mojżesza: Idź do ludu i każ im się przygotować na święto dziś i jutro. Niechaj wypiorą swoje szaty i niech będą gotowi na trzeci dzień, bo dnia trzeciego zstąpi Pan na oczach całego ludu na górę Synaj. (Wj 19,10-11)*

Psalmista stający wobec Boga na modlitwie

*Ku Tobie, Panie, wznoszę moją duszę,*

*mój Boże, Tobie ufam: niech nie doznam zawodu!*

*Niech moi wrogowie nie triumfują nade mną!*

*Nikt bowiem, kto Tobie ufa, nie doznaje wstydu;*

*doznają wstydu ci, którzy łamią wiarę dla marności.*

*Daj mi poznać drogi Twoje, Panie, i naucz mnie Twoich ścieżek!*

*Prowadź mnie według Twej prawdy i pouczaj,*

*bo Ty jesteś Bóg, mój Zbawca, i w Tobie mam zawsze nadzieję.*

*Wspomnij na miłosierdzie Twe, Panie, na łaski Twoje, co trwają od wieków. (Ps 25,1-6)*

Wejść do izdebki swojego serca przed modlitwą

*Gdy się modlicie, nie bądźcie jak obłudnicy. Oni lubią w synagogach i na rogach ulic wystawać i modlić się, żeby się ludziom pokazać. Zaprawdę, powiadam wam: otrzymali już swoją nagrodę. Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie. (Mt 6,5-6)*

Zewnętrzne warunki konieczne do rozpoczęcia modlitwy wewnętrznej: samotność

*Przed wszystkim więc, gdy mamy modlić się, starajmy się o samotność; wówczas, da Pan Bóg, łatwiej będziemy czuły, kto jest Ten, z którym pozostajemy na tej samotnej rozmowie i co On raczy odpowiedzieć na prośby nasze. Czy sądzicie, że On milczy, choć głosu Jego nie słyszymy? Mówi, owszem, i bardzo wyraźnie, do serca, gdy my z serca się modlimy. Gdy więc usuniemy się na osobność, przedstawmy sobie, że sam Pan nas uczy tej modlitwy, bo nigdy ten Boski Mistrz nie jest daleko od ucznia swego, ale jest tuż blisko i nie potrzeba podnosić głosu, aby nas usłyszał. Tego się zawsze trzymajmy, gdy odmawiamy Ojczy nasz, nie oddalajmy się od Mistrza, który nas tej modlitwy nauczył. (św. Teresa od Jezusa, Droga doskonałości 24, 5)*

Terezańska metoda skupienia władz duszy

Nazywa się ten sposób modlitwą skupienia, dlatego że dusza skupia tu wszystkie władze swoje i wchodzi w siebie razem z Bogiem swoim i Boski Mistrz zaczyna ją nauczać i przysposabiać do modlitwy odpocznienia pręcej, niż jakimkolwiek innym sposobem. W tym skupieniu bowiem dusza zostając sama z sobą, może łatwiej rozważać całą Mękę Pańską i przedstawiać sobie Syna jako obecnego, i ofiarować Go Ojcu, i bez utrudzenia myśli szukać Go na górze Kalwarii, w Ogrójcu i przy słupie biczowania. (św. Teresa od Jezusa, Droga doskonałości 28, 4)

Skupienie władz duszy poprzez odgradzenie się od rzeczy tego świata

*Dusza wznosi się swobodna, jakby po szczęśliwie przebytych zapasach, którymi były rzeczy tego świata. Wznosi się nad nie i jak rycerz, chroniąc się przed napaścią*

*nieprzyjaciela, zamyka się w twierdzy, tak ona do twierdzy wnętrza swego ściąga zmysły swoje i z taką siłą odgradza je od rzeczy zewnętrznych, że oczy mimo woli się zamykają, aby nie patrzyły na nie, a tym jaśniejszy wzrok miały na oglądanie tego, czego zmysły nie widzą.*

*Najczęściej też, kto idzie tą drogą, modląc się trzyma oczy zamknięte. Jest to zwyczaj doskonały i dziwnie pożyteczny. Z początku wprawdzie potrzeba duszy zadawać gwałt, aby nie patrzyła na rzeczy ziemskie; ale prędko do tego nawyka, po czym już raczej otworzenie oczu więcej ją kosztuje i większego wymaga przewyciężenia siebie. (św. Teresa od Jezusa, Droga doskonałości 28, 6)*

Skupienie władz duszy, zależne od naszej woli, drogą do zażyłości z Bogiem

*Dusza zostaje z Oblubieńcem swoim, gdy zechce wejść z Nim, Bogiem swoim, do tego rajy wnętrza swego i drzwi za sobą zamknie dla wszystkiego, co jest na świecie! Zrozumcie to dobrze, że nie chodzi tutaj o rzecz nadprzyrodzoną: ta modlitwa [tzn. modlitwa skupienia] zależy od woli naszej, tak iż gdy chcemy, możemy dojść do niej własnym staraniem naszym, przy pomocy, rozumie się, łaski Bożej, bez której nic uczynić nie możemy, nawet dobrze pomyśleć. Nie ma tu bowiem milczenia władz, tylko skupienie ich i zamknięcie we wnętrzu duszy.*

*Do osiągnięcia tego skupienia różne są sposoby, podawane w książkach traktujących o modlitwie wewnętrznej. Zalecają one mianowicie, byśmy starali się odwracać myśl od rzeczy zewnętrznych, dla łatwiejszego zbliżenia się do Boga; byśmy w samychże zatrudnieniach zewnętrznych usiłowali choć chwilami wejść w siebie i wspominali na obecność Tego, który przebywa we wnętrzu naszym, co samo już z wielkim jest dla duszy pożytkiem. Jednym słowem, byśmy przyzwyczajali się rozmawiać z Nim bez słów, bo On będąc w nas, wszystkie rozumie. (św. Teresa od Jezusa, Droga doskonałości 29, 4-5)*

Modlitwa jest bramą, przez którą wchodzi się w życie duchowe. Na początku potrzebne jest poznanie siebie samego i poznanie Boga. Decydujące o jednym i drugim jest Człowieczeństwo Chrystusa

*Mówiłam wam na początku (...), że bramą, którą się wchodzi do tej twierdzy, jest modlitwa. Byłoby zaś nierozumem, gdyby kto sądził, że może wniknąć do nieba, nie wszedłszy naprzód w siebie, aby poznać siebie samego i zastanowić się nad nędzą własną i nad tym, co winien jest Bogu i błagać ustawicznie miłosierdzie Jego. Sam Pan bowiem mówi: "Nikt nie przychodzi do Ojca inaczej, jak tylko przeze Mnie"; nie wiem, czy przytaczam dosłownie, ale zdaje mi się, że tak. I jeszcze: "Kto zobaczył Mnie, zobaczył także Ojca". Kto by więc nigdy nań nie spojrział i nie zastanawiał się nad tym, ile Mu zawdzięcza, i nad tą śmiercią, którą On za nas poniósł, ten nie wiem, jakim sposobem mógłby Go znać i służyć Mu pełnieniem dobrych uczynków. Bo wiara bez uczynków i uczynki, jeśli nie są związane z zasługami Jezusa Chrystusa, najwyższego dobra naszego, jaką mogą mieć wartość? Wreszcie, jakim sposobem zdołamy pobudzić siebie do miłości tego Pana, jeśli byśmy nigdy tych rzeczy nie rozważali? (św. Teresa od Jezusa, Twierdza wewnętrzna II, 1, 11)*

Przygotowanie do modlitwy: uświadomienie wielkości Boga i własnej niskości

*Któż śmiałby twierdzić, że źle czyni ten, co zabierając się do odmawiania godzin kanonicznych czy różańca, zastanowi się naprzód, kto jest Ten, do którego mówi, a kto on, który do Niego mówi, aby wiedział, z jaką uwagą i z jakim nabożeństwem ma modlitwę odmówić? Otóż powiadam wam, siostry, że w tym wstępnym zastanowieniu się nad wspomnianymi dwoma punktami, w tym przeniknięciu się uczuciem wielkości Boga i waszej przed Nim niskości, jeśli to uczynicie jak należy, tyle wam się przedstawi uwag, myśli i uczuć, że nim rozpoczniecie ustną modlitwę, długa chwila upłynie wam na modlitwie myślniej. (św. Teresa od Jezusa, Droga doskonałości 22,3)*

Poznanie samego siebie zależy od poznania Boga

*Otóż jak pszczoła, zważmy to porównanie, nie siedzi ciągle w ulu, ale wciąż wylatuje z niego i lata od kwiatu do kwiatu zbierając miód, tak i duszy pracującej nad poznaniem siebie, dobrze jest, niech mi wierzy, wzlecieć niekiedy wyżej, do rozważania wielmożności Boga. Lepiej tam pozna niskość swoją, niż w samej sobie, a nadto łatwiej tam oswobodzi się od tych gadzin, wdzierających się za nią do pierwszych komnat, które stanowi poznanie siebie. A jakkolwiek i to jest wielkie miłosierdzie Boże, gdy ktoś się w tym ćwiczy, wszakże - jak mówi przysłowie - za wiele tak samo szkodzi, jak i za mało. Wierzcie mi również, że prędzej urośniemy w dzielność i cnotę zapatrując się na Boga, niż ciągle tylko trzymając oczy utkwione w tym mule ziemskim. (...) Nigdy nie dojdziemy do poznania samych siebie, jeśli nie staramy się poznać Boga; zapatrując się na wielkość Jego, poznamy niskość naszą; czystość Jego nieskończona ukaże nam zmyły nasze; patrząc na pokorę Jego, ujrzymy, jak nam daleko do tego, byśmy były pokornymi. (św. Teresa od Jezusa, Twierdza wewnętrzna I, 2, 8-9)*

#### Książka i samotność jako pomoce do modlitwy

*Przez cały ten czas nigdy, z wyjątkiem dziękczynienia po Komunii, nie odważyłam się przystąpić do modlitwy bez książki. Sama myśl zaczęcia modlitwy nie mając książki przy sobie, tak mnie w głębi duszy przerażała, jak gdybym sama jedna miała wyjść na spotkanie całej gromady nieprzyjaciół czyhających na mnie. Mając pod ręką tę pomoc, która mi była jakby towarzystwem i tarczą do odbijania pocisków przychodzących do mnie obcych myśli, uspokajałam się. Oschłości były wtedy rzadkim wyjątkiem, ale zawsze je miewałam, ile razy brakło mi książki. Bo zaraz wtedy trwożyła się dusza moja i myśli moje się gubiły. Dopiero za pomocą książki powoli je znowu skupiałam i duszę, jakby przynętą, do modlitwy pociągałam. Często wystarczało tylko samo otwarcie książki, innym razem czytałam krócej lub dłużej, według miary łaski, jakiej mi Pan używał. Zdawało mi się w tych pierwszych początkach, o których tu mówię, że bylebym miała książkę i trzymała się samotności, żadne niebezpieczeństwo nie zdoła pozbawić mnie tak wielkiego dobra. (św. Teresa od Jezusa, Księga życia 4, 9)*

#### Lęki i opory przed przystąpieniem do modlitwy wewnętrznej

*Nie rozumiem, czego się lękają ci, którzy boją się przystąpić do modlitwy wewnętrznej. Nie wiem, co w niej widzą straszego. Dobrze wie diabeł, jaką szkodę nam wyrządza, gdy takie obawy w nas wzbudza. Widziadłami swymi odstrasza nas od rozmyślenia, byśmy sobie nie przypomnieli, czym obraziliśmy Boga, jak wiele Jemu zawdzięczamy i o tym, że jest piekło, chwała niebieska, i jak wiele wycierpiał dla nas Zbawiciel. O tym było całe moje rozmyślanie i takim pozostało. Przez cały czas, kiedy tkwiłam w tych niebezpieczeństwach, gdy mogłam, zagłębiałam się myślą w te prawdy. Lecz bardzo często, przez kilka lat, bardziej zajęta byłam pragnieniem, by prędzej skończyła się godzina przeznaczona na rozmyślanie i nadstuchiwanie, kiedy zegar wybije, niż dobrymi i pobożnymi myślami. I nieraz chętniej byłabym podjęła się surowej pokuty, którą by miznaczono, niż to, że miałam skupić się w duchu dla odprawienia modlitwy wewnętrznej. Rzecz pewna, że taka była niepowstrzymana siła, z jaką diabeł czy też zła moja natura odciągały mnie od rozmyślenia, i taka mnie niechęć ogarniała w chwili przekraczania progu kaplicy, że musiałam wzywać na pomoc całą swoją odwagę, - o której mówią, że mam niemałą i Bóg mi ją dał dużo większą nad zwykłą siłą kobiecą, jak się to w różnych wydarzeniach okazało, tylko, że na złe jej użyłam - nim zdołałam przewyciężyć siebie, aż w końcu i Pan przychodził mi z pomocą. Po tak przebytej walce i przewyciężeniu siebie, większy potem odczuwałam pokój i pociechy niż w innych rzadkich przypadkach, kiedy mnie własna skłonność pociągała do modlitwy. (św. Teresa od Jezusa, Księga życia 8, 7)*

(Teksty ze strony Karmelu w Krakowie)