

Modlitwa
nieustanna

ABC MISTYKI
ORAR

Seria ORAR – ABC MISTYKI

Dotychczas ukazały się:

1. *Pierwsze kroki na modlitwie* (2008)
2. *Modlitwa w ciszy* (2008)

Modlitwa nieustanna

Konferencje
wygłoszone przez Siostrę Miriam od Krzyża
dla wspólnoty Sióstr Karmelitanek Bosych
w Szczecinie (1997)



FLOS CARMELI

POZNAŃ 2008

©Copyright by FLOS CARMELI, 2008 – wydanie I
www.floscarmeli.poznan.pl

Imprimi potest

Marian Stankiewicz OCD, prowincjał
Warszawa dn. 13.02.2008; L.dz.55/P/2008

Imprimatur

bp Grzegorz Balcerek, Wikariusz Generalny
Poznań, dn.12.03.2008; N. 1461/2008

Nihil obstat

ks. kan. dr Zbigniew Sujkowski, Cenzor
Poznań, dn. 10.03.2008

Wydawca

FLOS CARMELI

ul. Działowa 25, 61-747 Poznań
tel.: 061/856-08-34; fax: 061/856-09-47
wydawnictwo@floscarmeli.poznan.pl
www.floscarmeli.poznan.pl

ISBN: 978-83-88570-43-8

*Miłości Miłosierna bądź w nas modlitwą!
Dopomóż aby nasza modlitwa wzbierała
Twoim życiem i miłością,
nie pozwalając nam zasnąć w Ogrójdzie
świata.*

*Niech modlitwa kształtuje w nas
oczy, które widzą,
serce, które czuje,
ręce, które pracują aby zaradzić.
Niech milczenie naszych warg,
myśli i uczuciowości
pogłębia naszą wewnętrzną determinację
w dążeniu ku Tobie,
aż dojdziemy do żywych wód ciszy,
którą wytryskujesz z naszych serc
ku życiu wiecznemu.*

*Fragment z modlitwy oddania się
Wspólnoty Duchowi Świętemu*

Tematem zasadniczym prezentowanych konferencji jest nieustanna modlitwa przenikająca całe życie, wykraczająca poza czas modlitwy liturgicznej i modlitwy wewnętrznej w chórze.

Zagadnienie ujęte zostało w ramach duchowości karmelitańskiej. Konferencje dotyczą spraw najbardziej podstawowych i opierają się na tym, co o modlitwie mówi *Katechizm Kościoła Katolickiego*.



I

Podstawy modlitwy

Zawsze powinniśmy się modlić i nie ustawać (por. Łk 18,1).

Czuwajcie więc i módlcie się w każdym czasie (Łk 21,36).

...nieustannie się módlcie (1Tes 5,17).

...śpiewając i wysławiając Pana w waszych sercach. Dziękujcie za wszystko Bogu Ojcu w imię Pana naszego Jezusa Chrystusa (Ef 5,19-20).

...wśród wszelkiej modlitwy i błagania. Przy każdej sposobności módlcie się w Duchu. Nad tym właśnie czuwajcie z całą usilnością (Ef 6,18).

Modlitwa jest zawsze możliwa.

Modlitwa jest życiową koniecznością.

Modlitwa i życie chrześcijanina są nierozłączne (zob. KKK 2743-2745).

Obowiązku modlitwy i kontemplacji nie można ograniczyć do ściśle określonego czasu przeznaczonego na modlitwę. Przeciwnie, w duchu Reguły winna ona przenikać całe życie, aby chodzić w obecności żyjącego Boga¹, w nieustannym ćwiczeniu się w wierze, nadziei i miłości, tak aby całe życie stało się modlitwą w poszukiwaniu zjednoczenia z Bogiem. Z tego względu modlitwa winna zajmować pierwsze miejsce¹.

por.
1Krl 18,14

¹ *Konstytucja Mniszek OCD*, 61.

1. Życ, żeby wielbić Boga

Modlitwa nieustanna nie jest jakimś dodatkiem do życia chrześcijańskiego, wręcz przeciwnie, stanowi o jego jakości. Sprawia, że jest ono życiem rzeczywistym, a nie duchową wegetacją.

Modlitwa nieustanna jest wznoszeniem się ducha ku górze, długą przygodą, w której nasze serce oczyszcza się i uświęca, a cała ludzka natura zostaje uspokojona, rozjaśniona oraz głęboko przeniknięta obecnością Bożą. Na drodze przyjaźni z Bogiem modlitwa stanowi dla niej światło i pokarm.

Dzięki niej miłość Boża otrzymuje możliwość nieustannego rozlewania się poprzez rozmodlone serce. Przewyższa to bardzo wartość konkretnych aktów dobroci, które możemy sobie nawzajem świadczyć. Dzięki temu modlitwa taka staje się skuteczna także

wtedy, gdy zawodzą inne, bardziej wymierne formy świadczenia dobra.

Niezbędnym elementem dopełniającym modlitwę jest czyn. Modlitwa powiązana z czynem rozrasta się w miłość, z której się rodzi i o której świadczy.

Miłości nie da się dozować. Zagarnia wszystko i podporządkowuje sobie. Modlitwa i czyn, które przy pokornym uwzględnieniu ludzkich ograniczeń trwają przez wiarę i nadzieję w Miłości, sprawiają, że życie staje się nieustannym uwielbieniem Boga. Niedoścignionym wzorem Orantki, która to urzeczywistniła, jest Maryja.

2. Karmel – Bóg na pierwszym miejscu

Osiągnięcie stanu nieustannej modlitwy jest dla karmelitanek przejawem woli Bożej.

Jej realizacja wymaga zaangażowania naszej wolności. Podporządkowanie modlitwie całego swojego życia jest darem Bożym, który może przybrać formę powołania. Oznacza to, że dana osoba jest stworzona tylko dla Boga, dla Jego radości. Klasztory kontemplacyjne są jakby *parlamentem modlitwy świata* (s. Jadwiga Stabińska OSB), czyli znakiem dla świata, świadczącym, że Bóg jest dla niego pierwszy i najważniejszy. Dzieje się tak, gdyż ich członkowie w sposób szczególny i wyłączny żyją modlitwą.

Życie w Karmelu od początków swojej historii, co zostało jeszcze intensywniej zaznaczone w Reformie Terezańskiej, było oddane i podporządkowane modlitwie, która jest wyrazem miłości Boga i ludzi. Reguła została tak pomyślana, żeby wszystko umożliwiała modlitwę poprzez samotność, milczenie, pracę w celi, przewagę prac ręcznych i prostych, ograniczone kontakty... Modlitwa

przenika całe życie i angażuje całe nasze wnętrze, towarzyszy wszystkim naszym pracom, wydarzeniom, kontaktom. Nasz czas płynie w rytmie kalendarza liturgicznego, horyzont czterech ścian celi rozszerza się poprzez modlitwę i zawiera w sobie wszystko, co prawdziwie ludzkie i Boże na świecie, czyli

KDK 1 *radości i nadzieje, smutek i trwożę*'.

Modlitwa staje się stopniowo czymś tak naturalnym, prostym i niezbędnym, jak oddech.

3. Serce – sanktuarium modlitwy

Modlić się nieustannie oznacza poddać się całkowicie miłości – zakłada to przebycie pewnej drogi od stanu zakochania do stanu zjednoczenia. Jest to pielgrzymka ku naszemu centrum – sercu.

Serce jest mieszkaniem, w którym jestem, gdzie przebywam (wg wyrażenia semickiego lub biblijnego: gdzie «zstępuję»). Jest naszym ukrytym centrum, nieuchwytnym dla naszego rozumu ani dla innych; jedynie Duch Boży może je zgłębić i poznać. Jest ono miejscem decyzji w głębi naszych wewnętrznych dążeń. Jest miejscem prawdy, w którym wybieramy życie lub śmierć. Jest miejscem spotkania, albowiem nasze życie, ukształtowane na obraz Boży, ma charakter relacyjny: serce jest miejscem przymierza (KKK 2563).

Jak mówi w pięknym i tajemniczym tekście Księga Syracha: *położył oko swoje na naszym sercu*¹.

Syr 17,8

Nasze serce jest w stanie modlitwy, który otrzymaliśmy na chrzcie świętym jednocześnie z łaską. W głębi naszego serca jesteśmy w stałym kontakcie z Bogiem. Bóg przebywa w nas, nawet jeśli jeszcze nie uświadomiliśmy sobie tego.

Serce – miejsce tęsknoty, serce poszukujące.

Serce *uwiedzione* przez Boga (por. Jr 20,7).

Serce tam, gdzie jego *Skarb* (por. Mt 6,21).

Serce, które spoczęło w Bogu – wzajemna przynależność.

Serce współpracujące z Bogiem, zajęte sprawami Królestwa.

Serce zjednoczone z Bogiem, niosące Go, objawiające Go.

Serce z Nim przebite, ukrzyżowane, płodne w Jezusie.

Bóg działający przez serce człowieka, wchodzący w dzieje świata poprzez serce człowieka (DV 67).

Można napisać długą litanie o relacji pomiędzy Bogiem a ludzkim sercem. To w jego głębi Duch Święty modli się w nas *Abba Ojcze!*, wypowiada westchnienia modlitwy, *których nie można wyrazić słowami*, bo są *samą miłością*. Nosimy w sobie ten

Ga 4,6

Rz 3,26

Rz 5,5

stan modlitwy jak ukryty skarb – zacząć i pierwociny Królestwa'. Trzeba sprzedać wszystko i nabyć rolę. Potem trzeba kopać, aż odkopimy skarb jak studnię żywej wody'.

por.
Mt 13,44

por. J 4,14

4. Jedność modlitwy i życia

Aby osiągnąć jedność modlitwy i życia, trzeba wyrzeczeń, wysiłku, walki, ale przede wszystkim takiego nawrócenia serca, o jakim poucza nas Jezus w Ewangelii.

Pomimo że istnieje głęboka jedność modlitwy i życia, stwierdzenie, że modlimy się tak, jak żyjemy i żyjemy tak, jak się modlimy, byłoby zbyt dużym uproszczeniem. W modlitwie wyrażamy nasze pragnienia, które są potem weryfikowane przez życie. Nie wszystkie pragnienia się spełniają. Ale Pan, który *patrzy na serce*', najlepiej zna prawdę o nas samych.

por.
1Sm 16,7

Ten, kto się modli, nie musi być dobry i cnotliwy, nie musi nawet posiadać łaski wiary. To modlitwa doskonali nas i uprasza nam wiarę. Wytrwanie w modlitwie, nawet bardzo nieumiejętnej, spowoduje, że będzie się ona stawała coraz lepsza. Rzeczywiste pragnienie modlitwy sprawi, że będzie ona nieustannie przekształcać nasze życie. Dzięki niej możliwe stanie się przejście od złudzeń (*Panie, Panie*) do *pełnienia woli Ojca*'.

por.
Mt 7,21

Stała, nieustanna modlitwa – czyli takie trwanie w obecności Bożej, by kierować ku Niemu wszystkie myśli, słowa, czyny; by Jego *oczami* widzieć wszystkie sytuacje, w Nim przeżywać wszystkie relacje; by wszystko przekształcać w modlitwę, wszystkiemu odpowiadać modlitwą – sprawi, że z naszego życia zostanie wyeliminowane to, co nie zgadza się z *wolą Ojca*. Modlitwa stanie się przestrzenią oczyszczenia i zjednoczenia.

5. Źródła modlitwy

Modlitwa jest nie tylko spontanicznym odruchem serca. Modlitwy należy wytrwale pragnąć, co oznacza, że trzeba jej się także uczyć. Duch Święty uczy dzieci Boże modlitwy przez natchnienia wewnętrzne i żywy przekaz (Tradycję) w wierzącym i modlącym się Kościele¹.

por.
KKK 2650

Tradycja modlitwy chrześcijańskiej jest jedną z form Tradycji wiary (*lex orandi i lex credendi*). Przez wieki trwania Kościoła tworzyły ją: kontemplacja, studium i codzienne życie modlitwy wierzących (także w ramach duchowości wielkich rodzin zakonnych).

Każda modlitwa chrześcijańska jest zanośzona do Boga *w imię Jezusa*. Święte człowieczeństwo Jezusa jest drogą, na której Duch Święty uczy chrześcijanina modlić się do Boga, naszego Ojca². Święci Karmelu tere-

por.
KKK 2664

zjańskiego potwierdzają to z całą mocą i zaangażowaniem.

Duch Święty jest «wodą żywą», która w modlącym się sercu «wytryska ku życiu wiecznemu» (J 4,14). To On uczy nas przyjmowania Go w samym Źródle: w Chrystusie. W życiu chrześcijańskim znajdują się źródła, w których oczekuje nas Chrystus, aby napić nas Duchem Świętym (KKK 2652).

Tymi źródłami modlitwy są, obok Słowa Bożego, liturgia oraz cnoty teologalne. Cnoty teologalne są tak ważne, ponieważ w świat modlitwy wchodzi się przez ciasną bramę wiary, która jest przyłgnięciem do Boga niezależnie od tego, co czujemy i pojmujemy.

Modlitwa karmi się nadzieją i wzmacnia ją w nas, *a nadzieja zawieść nie może, ponieważ miłość Boża rozlana jest w sercach naszych przez* *Ducha Świętego, który został nam dany*⁷.

Rz 5,5

Modlitwa czerpie całą swoją moc z miłości Bożej, która uzdalnia nas do odpowiedzi miłością na miłość – także i w życiu.

Duch Święty otwiera nam źródła modlitwy tu i teraz (liturgiczne *hodie*). *Obyście usłyszeli dzisiaj głos Jego*^{Ps 95,7}. Dla naszego życia modlitwy jest to sprawa podstawowa!

Modlić się pośród wydarzeń każdego dnia i w każdej chwili jest jedną z tajemnic Królestwa, objawionych «maluczkim», sługom Chrystusa, ubogim z błogosławieństw. (...) Ważne jest przenikanie modlitwą treści codziennych, zwyczajnych sytuacji (por. KKK 2653-2660).

6. Postawa pokory podstawą modlitwy

Duch Święty jest więc wewnętrznym Nauczycielem modlitwy chrześcijańskiej. Jak

J^{14,26} obiecał Jezus: *On was wszystkiego nauczy*.
Istotą postawy ucznia musi być pokora.

Z głębokości wołam do Ciebie, Panie
(Ps 130,1).

Pokornym i skruszonym sercem Ty, Boże, nie
gardzisz (Ps 51,19).

Kto się unia, będzie wywyższony (modlitwa
faryzeusza i celnika – Łk 18,9-14).

Nie umiemy się modlić tak, jak trzeba
(Rz 8,26).

Pokora nie jest pochodną kompleksu niższości czy wyższości, gdyż człowiek pokorny patrzy na siebie, kierując najpierw wzrok na Boga, i przegląda się w Jego miłości do siebie. Pokora jest więc prawdą o nas samych, którą musimy uznać. Stwierdza i uznaje przepaść, jaka dzieli byt nieskończony i skończony, Boga i człowieka, naszą siłę, czyli bezsiłę i Jego moc. Nie jest to jed-

nak stwierdzenie przygnębiające, ponieważ pokora nie zatrzymuje się na sobie. Ufa Bogu i pokłada w nim swoją nadzieję. Jest wytrwała, mocna radością i pewnością nadziei.

Trud nieustannej modlitwy i pracy nad sobą służy ciągłemu pogłębianiu pokory. Pan oczekuje, że uczeń będzie współpracował z Nauczycielem. Uczeń czyni to poprzez gorące pragnienie modlitwy. Wypracować w tym względzie możemy tylko tyle, ile jest możliwe dla naszej ograniczonej natury. Modlitwa jest dialogiem, w którym człowiek stoi przed Bogiem: Bogiem Ojcem – tajemnicą niezgłębitego prapoczątku; Bogiem Synem – Jezusem, w którego imieniu możemy się modlić; Bogiem Duchem Świętym – głębią wewnętrzną człowieka i całego stworzenia. Owo stanięcie przed Bogiem musi odbyć się w postawie pokory, inaczej skoncentrujemy się tylko na tym, co ludzkie,

i bardzo łatwo przypiszemy sobie coś, co nie należy do nas (jak to np. ma miejsce w ruchu New Age).

Nie istnieje metoda, która w sposób automatyczny zjednałaby nam przychyłość Boga. Bogiem nie można zawładnąć (jak w magii), modlitwa chrześcijańska musi charakteryzować się otwartością na tajemnicę i pokorą otrzymywania.

Tak więc trud modlitwy, podkreślający naszą słabość, uczy nas pokory, to znaczy takiego spojrzenia na siebie, i postawy, która naszą nędzę wewnętrzną przekształca w błogosławione (przez Jezusa!) ubóstwo duchowe. Dzięki niemu Bóg znajduje w nas miejsce na złożenie daru, z którego wytryskuje nadzieja. Im mniej liczymy na siebie, tym więcej spodziewamy się otrzymać od Boga. *„Ucisk wyrabia wytrwałość, wytrwałość – wypróbowaną cnotę, wypróbowana cnota – nadzieję. A nadzieja*

zob. Mt 5,3

*zawieść nie może, bo miłość Boża rozlana jest w sercach naszych przez Ducha*¹. Ostatecznie wszystko zawdzięczamy Miłości dzięki śmierci i zmartwychwstaniu Chrystusa.

Rz 5, 3-5

Wysławiam Cię, Ojczy, Panie nieba i ziemi, że zakryłeś te rzeczy przed mądrymi i roztroptnymi, a objawiłeś je prostaczkom (Mt 11,25).

Pokora usposabia nas wewnętrznie do darmowego przyjęcia daru modlitwy. Łączy się z prostotą spojrzenia, które koncentruje się na istocie rzeczy i przez to uwalnia od wszelkich komplikacji, skupia się na najważniejszym i sięga aż do głębi serca zamieszkanego przez Najświętszą Trójcę, żeby adorować świętość Boga – w Nim samym, w człowieku i stworzeniu.

7. Modlitwa nieustanna – trochę historii

W jaki sposób zatem można modlić się stale?

Abba Arseniusz, gdy żył jeszcze na dworze cesarskim, prosił Pana, aby mu wskazał drogę zbawienia. Usłyszał odpowiedź: «Uciekaj od ludzi, a będziesz zbawiony» [I, 1(39)].

Forma życia oddanego całkowicie modlitwie zrodziła się z anachorezy (*αναχωρησις*), czyli ucieczki od świata, wyrzeczenia się jego spraw. Realizowano to poprzez udanie się na pustynię (*εν τη ερημω*), by tam z miłości do Boga złożyć Mu swoje życie w darze.

Gdy Arseniusz przebywał już na pustyni i ponownie modlił się, by Bóg wskazał mu drogę zbawienia, usłyszał taką odpowiedź: *Arseniuszu, uciekaj, milcz, módl się: to są bowiem korzenie bezgrzeszności*^{1, 2 (40)}. Nie chodzi więc już tylko o ucieczkę od ludzi, dotychczasowej

pozycji, otoczenia, rodziny, ale także o ucieczkę od słów w milczenie i ciszę wewnętrzną, by w skupionym i uspokojonym sercu zapanaowała niepodzielnie modlitwa – *to są bowiem korzenie bezgrzeszności*. Ojcowie Pustyni upatrywali źródła wszelkiego grzechu w zapomnieniu o Bogu, należało więc wszystkie myśli kierować w Jego stronę, by żyć w łączności z Nim i tym samym nie czynić nic wbrew Jego woli. Treścią i celem życia Ojców Pustyni stawało się stałe przebywanie w Bożej obecności połączone z modlitwą.

Abba Ewagriusz z Pontu, *intelektualista pustyni* żyjący w IV wieku, mocno podkreślił prymat wewnętrznej dyspozycji nad zewnętrzny formą anachorezy jako odosobnienia od świata. Uważał, że tak jak śmierć jest oddzieleniem ciała od duszy, tak anachoreza jest formą oddzielenia duszy od ciała: *ćwiczeniem w umieraniu* (*μελετη θανάτου*) – w znaczeniu moralnym i ascetycznym, oraz właśnie

ucieczką od ciała (*φυγη τον σωματος*) – w ducha, w głąb. Definiując anachorezę na podstawie jego pism, można ją określić jako taki sposób życia w odosobnieniu, z dala od terenów zamieszkałych i swojej rodziny, w którym asceta poprzez post, czuwanie, modlitwę, pracę oraz praktykowanie miłosierdzia, umartwianie i ascezę swoich myśli walczy z namiętnościami ciała i demonami, a zdobywając cnoty, osiąga stan beznamiętności (*απαθεια*) i dostępuje udziału w poznaniu Boga².

Idealem Ojców nie było wydłużanie czasu modlitwy w sensie ścisłym, ale osiągnięcie pewnego stałego stanu modlitwy, który istnieje niezależnie od poszczególnych aktów modlitwy, odprawianych z większą czy mniejszą częstotliwością.

² Zob. L. Nieścior, *Anachoreza w pismach Ewagriusza z Pontu*, Tyniec 1997, s. 45.

Maksym Wyznawca (VI-VII wiek) przytoczył rozmowę pewnego ucznia ze swoim ojcem:

Brat zapytał: «W jaki sposób duch może nieustannie modlić się» (...) Starzec odpowiedział: «Pismo Boże nie przekazuje nic niemożliwego. Wszak również Apostoł modlił się Psalmami, czytał, służył i modlił się nieustannie. Modlitwa jest bowiem nieustającą, gdy utrzymuje ducha w wielkiej bojaźni Boga, gdy trwa się w tęsknocie przy Bogu i w Nim pokłada nadzieję i gdy we wszystkim, co czynimy i co nas spotyka, w Nim pokładamy ufność. W takiej wewnętrznej postawie, jak mówi Apostoł: Cóż może nas oddzielić od miłości Chrystusa?».

Aby osiągnąć taki stan, stosowano dwa główne środki: Liturgię Godzin i *melete* (staranie, troska, ćwiczenie), co w środowisku monastycznym oznaczało medytacyjną recytację półgłosem wersetów Pisma Świętego,

szczególnie *Psalmów*, w połączeniu z pracą ręczną.

Do błogosławionego Epifaniusza, biskupa Cypru, abba jego klasztoru w Palestynie napisał: «Dzięki twoim modlitwom nie zaniedbujemy naszej reguły, ale gorliwie przestrzegamy modlitwy o godzinie pierwszej, trzeciej, szóstej i dziewiątej, a także Nieszporów». A on zganiał ich i tak odpowiedział: «Widać z tego, że w innych godzinach zaniedbujecie się i już się nie modlicie. Bo prawdziwy mnich powinien bezustannie mieć w sercu modlitwę i psalmodię» [I, 3 (198)].

Ojcowie Pustyni, co odnajdujemy w apoftegmaty, praktykowali także świadome trwanie w ciszy Bożej obecności, modlitwę kontemplacyjną i mistyczną, jakkolwiek byli bardzo powściągliwi w mówieniu o tym.

Abba Lot przyszedł do abba Józefa i powiedział: «Abba, jak umiem, tak wypełniam moją małą regułę, co do oficjum, postu, mo-

dlitwy, rozmyślania, milczenia... Jak umiem, tak się staram o czystość myśli... Co mam jeszcze robić ponadto?» A starzec powstał i wyciągnął ręce do nieba, i jego palce stały się jakby dziesięć pochodni. I rzekł: «Jeśli chcesz, stań się cały jak płomień» [I, 7 (390)].

Aktualności nie stracił również apoftegmat Abba Arseniusza: *Jeżeli Boga szukamy, On się nam objawi; a jeśli Go zatrzymujemy, zostanie z nami*⁷.

I, 10 (48)

Nieustanna modlitwa jest poszukiwaniem jedności. Nadaje naszemu życiu nadrzędny cel, upraszcza je, integrując nas wewnętrznie. Żyjemy tak, aby móc się nieustannie modlić, a trud życia i modlitwy przekształca nasze serce. Wielki Antoni powiedział, że *człowiek, który mieszka na pustyni i trwa w skupieniu, wolny jest od potrójnej walki: o słuch, o mowę i o spojrzenie. Musi jedynie walczyć o serce*⁷.

I, 11 (11)

Modlitwa, stawiając nas przed Bogiem, stawia nas także przed samymi sobą. Głównym zadaniem Ojców Pustyni była walka z *λογισμοι* – z myślami, wyobrażeniami, zamiarami, planami, intencjami, pomysłami, uczuciami, motywami, nastrojami... Za myślami idą pokusy, ujawniają się wady i namiętności oraz *mała trzódka pożądań*'.

Pd 26,18

Modlitwa sprawia, że stajemy w prawdzie o sobie, a prawda nas wyzwala. Do tego celu prowadzą: czuwanie, rozeznawanie duchów, roztropność, *która jest miarą cnót wszelkich*', praca wewnętrzna i oczyszczenia, walka ze sobą, walka z szatanem. Modlitwa jest zawsze umiarem. W niej Bóg otrzymuje dostęp do naszego serca, do wewnętrznej ciszy głębi, którą wypełnia tylko On. Z wolna przedzieramy się przez warstwy myśli i uczuć do tego miejsca miłości i pokoju – sanktuarium Trójcy.

Regula
Karmelu

Święty Bernard tak opisuje cel modlitwy: *Stać się wolnym od wszystkich przeszkadzających myśli, zanurzyć się w głębię Bożej miłości, tam w milczeniu uspokoić się, wyzdrowieć, pojednać się ze sobą i z Bogiem, a przez to z całym światem, stać się w pełni obecnym, w pełni prawdziwym, szczerym i czystym, żywym i wolnym. Spotkanie z Bogiem to zjednoczenie z Nim i uzyskanie nowej tożsamości, wejście w łono Ojca i narodzenie się jako nowy człowiek razem z Jezusem Chrystusem, wiecznym Słowem. Modlitwa jako spotkanie jest przemianą, nowym stworzeniem człowieka przez odwiecznego Ojca.*

Spis treści

I. PODSTAWY MODLITWY	7
1. Życ, żeby wielbić Boga.....	9
2. Karmel - Bóg na pierwszym miejscu.....	10
3. Serce - sanktuarium modlitwy	12
4. Jedność modlitwy i życia	15
5. Źródła modlitwy.....	17
6. Postawa pokory podstawą modlitwy.....	19
7. Modlitwa nieustanna - trochę historii	24
II. „UCIEKAJ, MILCZ, MÓDL SIĘ...”	33
1. Uciekaj	34
2. Milcz.....	36
Milczenie fizyczne	39
Milczenie psychiczne.....	47
Milczenie duchowe	53
3. Módl się.....	57
Wzrost modlitwy	59
Modlitwa związana z czynnościami	61
Myśleć o Bogu	64

Mówić do Boga	66
Modlitwa monologiczna i <i>melete</i>	73
Odwiedzać Trójkę Świętą w swojej duszy ..	78
Przyłączyć się do modlitwy Ducha Świętego w naszym sercu	81
Trwać w woli Bożej - teraz	82
III. WYBRANE ZAGADNIENIA	87
1. Związek modlitwy i pracy wewnętrznej.....	88
2. Modlitwa a praca, modlitwa przy pracy	95
3. Modlitwa w pokusach	107
Określić sytuację	111
Zidentyfikować pokusę	112
Oddzielić się od pokusy	113
Wyjawić pokusę	114
Milczeć	115
Nie wchodzić w dyskusję z pokusą	118
Nie decydować w pokusie.....	119
Unikać skrajności.....	120
Nie rezygnować z modlitwy	120
Wykaz skrótów	123
Karmel Miłości Miłosiernej w Szczecinie	124