

Ks. dr Michał Dłutowski

W głębinach duszy

\*\*\*

O modlitwie wewnętrznej

Nowa Osuchowa 2020 r.

© Ks. Michał Dłutowski, Nowa Osuchowa 2020

Książkę można zamówić:

Tel. 530 032 201

Inne książki: [swfaustyna.eu](http://swfaustyna.eu) zakładka biblioteczka

ISBN 978-83-9522-38-7-7

## Wstęp

Wśród tak wielkich wynalazków technologicznych, jakie są osiągnięciem współczesnej cywilizacji, odkrywania tzw. sztucznej inteligencji, cyfryzacji świata łatwo można dostrzec drastyczne cofnięcie się ludzkości w dziedzinie duchowego rozwoju oraz filozoficznych idei. Odrzucenie prawdy obiektywnej, jaką objawił nam Chrystus, nie może przynieść dobrych skutków. Połączenie dwóch biegunowych zjawisk charakteryzujących dzisiejszy świat, czyli rozwoju technologicznego i upadku moralnego, może stworzyć monstrualne zagrożenie dla przyszłych pokoleń. Dzisiejszy postęp połączony z mentalnością barbarzyńców może stworzyć prawdziwą apokaliptyczną bestię, którą będzie nie tylko osoba uosabiająca samo zło (dyktator), lecz ponadto system zarządzania ludźmi.

Nie chodzi mi o straszenie czytelnika, lecz o uświadomienie mu, dokąd będziemy zmierzać, odrzuciwszy chrześcijaństwo. Paradoksem jest to, że społeczność, która podtrzymuje ludzkość w istnieniu, to ludzie wierzący w Trójjedynego Boga. W *Liście do Diogneta* starożytny autor napisał, że chrześcijanie są duszą ludzkości. *Kochają wszystkich ludzi, a wszyscy ich prześladują. Są zapoznani i potępiani, a skazywani na śmierć zyskują życie. Są ubodzy, a wzbogacają wielu. Wszystkiego im niedostaje, a opływają we wszystko. Pogardzają nimi, a oni w pogardzie tej znajdują chwałę. Spotwarzają ich, a są usprawiedliwieni. Ublizają im, a oni błogosławią. Obrażają ich, a oni okazują wszystkim szacunek. Czynią dobrze, a karani są jak zbrodniarze. Karani, radują się jak ci, co budzą się do życia. Żydzi walczą z nimi jak z obcymi, Grecy ich prześladują, a ci, którzy ich nienawidzą, nie umieją powiedzieć, jaka jest przyczyna tej nienawiści. Jednym słowem: czym jest dusza w ciele, tym są w świecie chrześcijanie<sup>1</sup>.*

Jeśli obecnie będzie się zastraszać czy zabijać chrześcijan, doprowadzi to do uśmiercenia całej cywilizacji. Tymczasem w tak zmaterializowanym świecie jak nasz ludzie zapomnieli, że mają duszę. Odkrycie duchowego wymiaru w sobie samym może być najpotrzebniejszym odkryciem naszych czasów. Nie szczepionki, nie nanocząsteczki, lecz dusza ludzka powinna być w centrum zainteresowania społeczeństw. Większość ludzi dzisiaj jednak nie podejmuje wysiłku wewnętrznej

---

<sup>1</sup> Z Listu do Diogneta, (nr 5-6). *Chrześcijaństwo w świecie*, Liturgia godzin, środa V tygodnia Okresu Wielkanocnego, tom II (Pallottinum 1984), s. 658.

wędrówki do głębi swego jestestwa, ponieważ nie zdaje sobie sprawy, że coś takiego posiadają.

Współczesny kryzys duchowy i moralny, jaki przeżywa świat, nakłania do odkrycia wewnętrznego świata ducha, który jest w nas. W dobie nowego systemu totalitarnego odrzucającego Boga i Jego przykazania warto uzbroić się w moc Bożą.

Modlitwa wewnętrzna jest towarzyszeniem Jezusowi Chrystusowi we własnej duszy przez podejmowanie wewnętrznej rozmowy z Nim i adoracji Jego osoby. Modlitwa wewnętrzna ma też charakter Trynitarny. Jest podjęciem wysiłku trwania w Bożej obecności Boga Ojca i Syna Bożego i Ducha Świętego. Oznacza to rozwój cnót w celu głębszego zjednoczenia z Bogiem. Ten, kto podejmuje tę modlitwę, odpowiada na wezwanie do realizacji przykazania miłości Boga, że będzie kochał Go całą swoją duszą i ze wszystkich sił, jak to głoszą słowa Ewangelii św. Łukasza (por Łk 10,27)<sup>2</sup>. Człowiek, który podejmuje modlitwę wewnętrzną, współpracuje z uprzedzającą łaską Ducha Świętego i stara się jednoczyć z Bogiem jak najściślej.

Na początku rozważań uściślijmy, jak definiowana jest dusza ludzka. Według teologii jest to rozum i wola człowieka. Duszę ludzką określamy jako istotę człowieka: to, co go ożywia i stanowi o tym, kim on jest. Dlatego, kiedyś w nauczaniu Kościoła kładziono nacisk na mówienie o duszy ludzkiej. W dzisiejszym świecie natomiast jest odwrotnie głównie mówi się o sprawach dotyczących ciała. Trzeba pamiętać o prymacie duszy nad ciałem. To rozum i wola mają prowadzić człowieka, a nie pożądliwości cielesne. Możemy też określić duszę człowieka jako miejsce, w którym przebywa Bóg.

## **Powody do podjęcia wysiłku modlitwy wewnętrznej**

### **Zjednoczenie z Bogiem**

Modlitwa wewnętrzna prowadzi do przedłużania czasu bycia z Bogiem. Celem jest ciągle przebywanie w Bożej obecności. Skutkiem czego jest nasze przebóstwienie. Oznacza też ono nasze uświęcenie. Jesteśmy święci na miarę naszego zjednoczenia z Bogiem. Im bardziej nasze myśli i działanie są umocowane w Bogu, tym większa nasza

---

<sup>2</sup> Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych pod redakcją Benedyktynów Tynieckich, Poznań 1965.

doskonałość i skuteczność. Wszystkie drogi rozwoju życia wewnętrznego prowadzą właśnie do zjednoczenia z Bogiem. To jest nasz cel nadrzędny.

### **Wewnętrzna siła**

Modlitwa wewnętrzna daje nam siłę wolności. Dzięki niej nie ulegamy zewnętrznemu terrorowi, nie przechodzi on w sferę naszych myśli. Jesteśmy odporni na systemowe zakłamanie i gotowi cierpieć dla Boga oraz dawać o Nim świadectwo. Modlitwa ta wzmacnia w nas też siłę do oporu wobec zła. Oznacza to, że również Bóg przez tę modlitwę obdarza nas męstwem do pokonywania trudności i wytrzymywania naporu zła, który jest skutkiem naszej opozycji wobec ideologicznego ograniczenia przez napastników używania rozumu.

Ksiądz Jerzy Popiełuszko osaczony przez służby specjalne głosił w kazaniach, że wewnątrz nikt nie może go zniewolić – mogą go spętać tylko fizycznie, duchem jednak zawsze będzie wolny. *Człowieka można przemocą ugiąć, ale nie można go zniewolić*. Bycie wolnym, według bł. Księdza Jerzego, to żyć zgodnie z sumieniem, to postępować według prawdy, jaką ukazał i głosił nam Chrystus.

Święty Antoni pustelnik nauczał: *Skoro Bóg jest ze mną, nie boję się już niczego na świecie*. Nikt nie jest większy od Boga. I nikt Go nie zdoła pokonać. Triumf zła jest chwilowy, ostatecznością jest zawsze zwycięstwo Boga. Naszym więc celem jest być z Chrystusem, walczyć o naszą godność w imię Krzyża Chrystusa.

### **Doświadczenie szczęścia**

Modlitwa ta prowadzi nas do bliskości z Bogiem, który jest Miłością. Uświadamianie sobie, że on nas kocha i doświadczenie tego wewnątrz przynosi wielką radość. Przecież celem naszego życia jest Bóg. Odnalezienie Jego Osoby już tu, w naszej doczesności, daje poczucie spełnienia i daje nam przedsmak szczęścia, jakiego doświadczają zbawieni w niebie.

### **Modlitwa wewnętrzna ma źródło w Piśmie Świętym**

Jezus mówił do apostołów, których powoływał: *Pójdź za mną*. W przekładzie z języków oryginalnych oznaczało to też: *Towarzysz mi*. Również kiedy określał ich funkcje, głosił, że pierwszą z nich jest towarzyszenie Jemu. *Jezus wyszedł na górę i przywołał do siebie tych, których sam chciał, a oni przyszli do Niego. I ustanowił Dwunastu, aby Mu towarzyszyli, by mógł wysyłać ich na głoszenie nauki, i by mieli*

władzę wypędzać złe duchy (Mk 3,13-19). Ogólnie myślimy odwrotnie, że apostołowie mają głosić i uzdrawiać, a świadomość konieczności bycia z Jezusem gdzieś nam umyka. Stąd też warto pamiętać o pierwszeństwie modlitwy przed działaniem, co oznacza pierwszeństwo łaski nad naturą. Towarzystwo Jezusowi Chrystusowi jest zadaniem nie tylko dla apostołów, ale dla wszystkich ochrzczonych. Mamy się po prostu od Niego uczyć, jak się modlić, jak żyć itp. Pomocna w tym celu jest codzienna lektura duchowa, szczególnie Pisma Świętego, ale też istotne jest szczegółowe poznanie życia Jezusa, co jest możliwe przez przeczytanie ksiązek napisanych przez święte mistyczki, jak Maria z Agredy, bł. Katarzyna Emmerich, Maria Valtorta itd. Rozważanie wydarzeń z Jego życia jest przecież towarzyszeniem Chrystusowi. To samo dotyczy różańca świętego. Ubogaceni wcześniejszą lekturą bardziej świadomie i dogłębnie będziemy z Maryją patrzeć na Chrystusa. To, o czym piszę, jest wstępem do modlitwy wewnętrznej. Mamy potem dojść do ciągłego bycia z Nim.

### **Prostota**

*Jeśli się nie odmienicie i nie staniecie jak dzieci, nie wejście do królestwa niebieskiego (Mt 18,2).*

Odmienić się i stać jak dziecko oznacza wiarę prostą i ufą. Jest to pozbycie się często niepotrzebnych spekulacji intelektualnych, które prowadzą donikąd. Jeśli wierzysz, przyjmij słowa Jezusa – dlaczego masz wątpić? Przyjmij słowa Jezusa i wydaj dobry plon w swej duszy. Jeśli zdobędziemy się na prostotę w obcowaniu z Bogiem, Ten w darze pozwoli nam wejść do królestwa niebieskiego, które jest w nas. Jak Bóg mówi (...) *pośrodku ciebie jestem Ja – Święty, i nie przychodzę, żeby zatracać (Oz 11,9).* To odniesienie nie tylko do Efraima, lecz do każdej istoty ludzkiej, która dla Boga chce przynosić dobry owoc swej modlitwy i pracy. Trzeba mieć jednak w sobie konieczną cnotę prostoty. Dzięki niej nastąpi spotkanie w głębinach każdej duszy. Warto wspomnieć, że prostota należy do istoty Boga, gdyż wskazuje, że nie ma w Nim podziału. Jest On Kimś jednym w pragnieniu, słowie i działaniu<sup>3</sup>. Ta doskonałość powinna być dla nas wzorem do naśladowania, dzięki niej będziemy podobni do Boga

---

<sup>3</sup> Ks. M. Sopoćko, *Miłosierdzie Boże w dziełach Jego, Co myślimy o doskonałościach Bożych*, t. I, Białystok 2008, s. 54.

i szybko złączymy się z Nim w wewnętrznej rozmowie, która przejdzie w trwanie w Jego obecności.

Pamiętajmy, prostota jest sprawnością potrzebną do wewnętrznej rozmowy z Bogiem.

### **Pokora – człowiek z wysoka**

Choć wymieniłem ją jako pierwszą, aby podkreślić jej rolę, prostota wynika z pokory. Cnota pokory jest nam bardzo potrzebna, aby uświadamiać sobie, że życie duchowe swój początek, rozwój i pełnię czerpie od Boga. Bez Jego pomocy nic nie możemy uczynić (por. J 15,5). Pokora jest ładowiskiem dla łaski Bożej. Święty Jan Chrzyciel powiedział krótko: *Trzeba, by On wzrastał, a ja żebym się umniejszał* (J 3,30). Pokora czyni w nas miejsce dla Boga. Bez naszego umniejszenia się przed Nim nie będzie miał do nas dostępu. To uniżenie przed Bogiem powinno wynikać ze świadomości, Kim jest Bóg? Jak bardzo jest Święty i Wszechmocny! Pokora to po prostu ustąpienie miejsca w sobie dla Osoby, którą się kocha, jak to uczynił Jan względem Jezusa Chrystusa. Ustąpienie pierwszeństwa jest oznaką, że Ten, komu ustępuję, jest z wysoka, tzn. że góruje nad tym, co z ziemi pochodzi (J 3,31). W każdego z nas poprzez ludzką naturę wpisana jest chęć dominacji oraz przywłaszczania sobie chwały. Lecz kto ma pokorę wzorem samego Jezusa Chrystusa, przez tę cnotę włada nad sobą i nad innymi, a co najważniejsze – może wziąć w posiadanie swoją duszę. Bez tej cnoty nie ma mowy o rozwoju życia duchowego i omawianej modlitwie. Badajmy nasze sumienie, analizujmy nasze intencje: czy w tym, co duchowe, szukamy Boga, czy szukamy siebie.

### **Wytrwałość – człowiek, który przenosi góry**

Jezus powiedział, że wiara może przenosić góry, lecz stwierdził też, że zbawienie osiąga się dzięki wytrwałości. Można uznać, że i wiara, i wytrwałość dokonują tego, co niemożliwe, trzeba tylko chcieć, być w tym konsekwentnym i czynić to z dobrych, nadprzyrodzonych pobudek. Wytrwałość jest jedną z najważniejszych cech modlitwy wewnętrznej. Dzień w dzień, kilka razy dziennie, a potem nieustannie należy uświadamiać sobie obecność Bożą. Jeśli tego nie będziemy czynić, nie rozwiniemy się w tej modlitwie i nie osiągniemy możliwej dla nas świętości. Tę cnotę możemy przyrównać to mozolnego, systematycznego wspinania się na szczyt góry. Jerzy

Kukuczka wspominał, że opracował system wspinania się w najwyższych partiach ośmiotysięczników: pięć wdechów i dwa kroki. Ty też powinieneś opracować swój powtarzalny system modlitwy, który będzie najbardziej wydajny i dopasowany do twoich duchowo-fizycznych warunków. Kiedy opracujesz regułę, musisz ją zachować za wszelką cenę. Lepiej więc ustalić właściwą miarę – ani za mało, ani za dużo.

Święty Paweł podaje regułę modlitwy wewnętrznej, której nie osiągnie się bez wytrwałości: *Przy każdej sposobności módlcie się w Duchu! Nad tym właśnie czuwajcie najusilniej (...)* (Ef 6,18). Bez wytrwałości będziemy dreptać w miejscu.

### **Cisza wewnętrzna – człowiek jako sanktuarium Boga**

W teologii życia duchowego rozróżnia się ciszę wewnętrzną i zewnętrzną. Trzeba być człowiekiem wyciszonym, czyli skupionym na Bogu i sprawach zbawienia. Oznacza to małomówność oraz zachowywanie pierwszego przykazania. Bóg jest na pierwszym miejscu, a człowiek Jego tronem. Jezus Chrystus mówi o tej cności w kontekście trzeciego błogosławieństwa: *Błogosławieni cisi, albowiem oni na własność posiadą ziemię* (Mt 5,5). Wspomniana ziemia jest nagrodą za trud szukania Boga w swojej duszy, za rezygnację z radości tego świata na rzecz rozwoju życia duchowego. Ziemia jest dziedzictwem przekazanym tym, którzy okazali się Jego godni. Na tej ziemi ma powstać świątynia Pana – sanktuarium Boga. Przecież człowiek skupiony na Bogu, przeniknięty pobożnością i bojaźnią Bożą jest żywą świątynią, a Bóg nie odmówi mu niczego.

Dzięki ciszy wewnętrznej Bóg bardziej swobodnie będzie mógł kierować do nas swoje słowo. Jezus powiedział św. Faustynie: *O, gdyby dusze chciały słuchać głosu Mego, kiedy przemawiam w głębi ich serca, w krótkim czasie doszłyby do szczytu świętości* (Dz. 584). To bardzo ważna wskazówka. Głos Boga jest bardzo delikatny, jeśli zagłuszą go nasze myśli, będziemy się miotać bez sensu. Nasłuchujmy głosu Pana. Ci, którzy zachowają cichość w swej duszy, usłyszą Jego głos, który będzie strzałem w dziesiątkę w ich sytuacji życiowej, okaże się najlepszą nauką dostosowaną indywidualnie dla nich.

Cisza wewnętrzna jest konieczna, aby Jezus mógł w nas wypocząć jak w Betanii pośród przyjaciół. Święta Faustyna pisze: *(...) uważać będę na ciszę wewnętrzną i*



*zewnątrzną, aby Jezus odpoczął w sercu moim* (Dz. 504). Jeśli będziemy bez przerwy gadać do ludzi i do Boga, zmęczymy i znajomych, i naszego Pana. W miłości niepotrzebne są słowa, wystarczy że się ze sobą jest i patrzy w jednym kierunku.

### **Czułość**

Gdy żegnałem się z pustelnikiem Leszkiem z Rawy Mazowieckiej, przekazał mi ostatnią wskazówkę: że życie w obecności Bożej łączy się też z czułością. Chodzi o wyczulenie na grzech, aby nie bagatelizować nawet najmniejszych słabości. Niewierność w drobnej rzeczy, jak powiedział Jezus, jest potem niewiernością w większych. Jakże łatwo od tolerowania małego grzechu przejść do śmiertelnego. Ten, kto stara się żyć w obecności Bożej, podejmuje walkę nade wszystko w swojej głowie. Walka duchowa to walka myśli. Można wszystko przegrać przez drobne uchybienia, jak biblijny Saul, który przez niewierność stracił ojcowskie wybraństwo. Również od drobnych umartwień oraz małych dobrych uczynków z czasem przechodzimy nawet do aktów heroicznej wiary, nadziei i miłości.

Człowiek wyczulony na Boga i Jego sacrum łatwiej wychwytyje ukryty grzech, tam gdzie inni w ogóle go nie dostrzegają. W rozwoju zjednoczenia z Bogiem wchodzimy w pewne subtelności, które mają wielkie znaczenie, jak ostatnie pociągnięcia pędzla w dziele sztuki. Trzeba zawsze uważać, aby tego, co z tak wielką pieczołowitością się wypracowało, bezmyślnym ruchem nie zniszczyć.

Jezus przed swoją męką przekazał uczniom ostatnie polecenie: *Czuwajcie i módlcie się, abyście nie ulegli pokusie* (Mt 41,26). Jeśli stracimy czułość, przeciwnik nas podejdzie i nie będzie się zastanawiał, lecz zniszczy świętość naszej duszy przez grzech.

### **Miłość do Oblubieńca duszy**

Głębia przyzywa głębię  
hukiem Twych potoków.  
Wszystkie Twe nurty i fale  
nade mną się przewalają (Ps 42,8).

Miłość Boża jest nie tylko łagodnym powiewem, lecz czasem bywa hukiem potoków jak halnym wiatr nagnający drzewa. Bóg ze wszystkich sił nawołuje umiłowaną duszę ludzką do spotkania. Głębia duszy Boga nawołuje głębię duszy człowieka. Mamy spojrzeć w tę przestrzeń Boga, jaką nam przedstawia w naszym wnętrzu i zobaczyć Jego oblicze. A potem zanurzyć się w Nim przez modlitwę i pozostać jak najdłużej. By mogło dochodzić do takich chwil spotkania z Bogiem, trzeba też Oblubieńcowi duszy okazywać dowody miłości. Chodzi o dobrowolne, wielkoduszne umartwienia, które są odpowiedzią na miłość Boga. Pisze o tym św. Paweł: *Razem z Chrystusem zostałem przybity do krzyża. Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus. Choć nadal prowadzę życie w ciele, jednak życie moje jest życiem wiary w Syna Bożego, który umiłował mnie i samego siebie wydał za mnie* (Ga 2,19b-20). Można zaryzykować twierdzenie, że te słowa są streszczeniem nauki, jak osiągnąć modlitwę wewnętrzną. Bez krzyża i łaski Bożej nie jest to możliwe. Lecz w tym wszystkim winna być wywyższona miłość do Boga, która jest celem – środkiem zaś umartwienie. To dzięki krzyżowi możemy zamknąć drzwi naszej duszy i spotkać Boga, który jest w ukryciu. Bez przyjęcia krzyża (umartwienie) ciągle będzie nas coś wyrwać z klęcznika i wyganiać do życia zewnętrznego. Nie opuszczajmy tak łatwo głębin naszej duszy, w której Bóg przebywa w całej swojej okazałości. Święty Paweł dopowiada jeszcze: *Jezus za nas umarł, abyśmy czy żywi, czy umarli, razem z Nim żyli* (Tes 5,9-10). Życie z Jezusem jest naprawdę możliwe na ziemi przez modlitwę wewnętrzną. Bóg tak cię ukochał, że oddał za ciebie życie, lecz ty odpowiedz na to i zjednocz się z Nim.

Ukonkretnienie miłości do Oblubieńca duszy dokonuje się przez zachowywanie przykazań Bożych. Jezus o udowodnieniu miłości mówi: *Jeśli Mnie kto miłuje, będzie zachowywał moją naukę, a Ojciec mój umiłuje go i przyjdziemy do niego, i mieszkanie u niego uczynimy* (J 14,23). Jezus przypomina, że warunkiem spotkania z Nim w duszy jest zachowanie jego nauki. Ma to więc zasadnicze przełożenie na życie moralne i nasze relacje z bliźnimi. Bez właściwego postępowania w tej materii nie uda się pójść dalej.

## **Praktyczne wskazówki**

### **Obecność Boża**

Istnieją różne rodzaje obecności Bożej:

obecność Boża – nade mną Bóg Ojciec,

obecność Boża – obok mnie Syn Boży,

obecność Boża – we mnie Duch Święty.

Trzeba zaznaczyć, że ten podział jest umowny, bo kto w sercu ma Boga Ojca, ma także i Syna Bożego. Bóg jest jednością Trzech Osób. Trzeba mieć świadomość tych obecności i w każdej się ćwiczyć.

### **Uczynić miejsce dla Boga**

Największą przeszkodą w zjednoczeniu człowieka z Bogiem jest grzech. Trzeba się go wyrzec, odpokutować i nie popełniać w przyszłości. Pierwszym krokiem jest rachunek sumienia. Należy poznać samego siebie, aby lepiej poznać Boże miłosierdzie. Spowiedź jest konieczna, aby mieć pewność życia w łasce uświęcającej, wtedy jesteśmy w komunii z Bogiem i sobą oraz bliźnimi. Otrzymujemy konieczną harmonię życia wewnętrznego do dalszej pracy nad sobą. Uczynienie miejsca dla Boga to usunięcie grzechów i złego, który przez nie wchodzi w naszą duszę.

Wymaga to, jak w przypadku ziemi, uporządkowania terenu. Jeśli chcemy budować dom, to trzeba wyciąć drzewa, krzaki, usunąć wszelkie przeszkody. Dopiero potem przystępujemy do wytyczenia granic budynku.

W życiu duchowym mamy mnóstwo przeszkód, które są związane z naszymi przywiązaniami to ukryte niebezpieczne grzechy bałwochwalstwa przekraczające pierwsze przykazanie *Nie będziesz miał Bogów cudzych przede Mną*.

Możemy je podzielić na przywiązanie do:

- 1) rzeczy,
- 2) osób,
- 3) upodobań,

#### 4) własnej woli.

Jeśli naprawdę chcemy przygotować mieszkanie dla Boga w naszej duszy, winniśmy na samym początku uporać się z wyżej wskazanymi przywiązaniami. Są one czasem ukryte, a przez to tym bardziej groźne, jak choroba. Możemy poznać siebie po tym, z jakiego powodu się denerwujemy. Gniew łączy się z naszymi przywiązaniami. Często jesteśmy jak lalki na sznurkach poruszane przez dłoń diabła, który kieruje ludzkimi pragnieniami. Gniew rujnuje zjednoczenie z Bogiem, jest rozbiciem harmonii życia w pokoju z Chrystusem. Bóg dał Salomonowi pokój z sąsiadami, by ten wznosił Świątynię Jerozolimską. Gdy nie ma w nas pokoju wewnętrznego, nie ma też mowy o modlitwie.

Oto przykłady: jak zareagujesz, kiedy przytrafi ci się stłuczka samochodu? Kiedy skrytykuje cię żona lub mąż? Kiedy dostaniesz mniejszą wypłatę? itp. Zdarza się, że kobiety pracują po 12 godzin, aby zapewnić lepszy byt dzieciom lub wnukom. Padają na twarz, bo one są dla nich bożkami. Te matki i babcie nie czynią tego z miłości do Boga, lecz z ukrytej miłości do siebie, czekając na wdzięczność, której często nie otrzymują. Nie chodzi o to, aby nie być pracowitym, zaradnym i przewidującym – przeciwnie, lecz o potrzebny dystans do tych spraw. Trzeba dojść do takiej wewnętrznej dyspozycji, która pozwoli nam powiedzieć za św. Franciszkiem: *Bóg mój i wszystko*. Wówczas jak on zaczniemy się modlić, mając wewnętrzną wolność:

*Panie, uczyni mnie narzędziem Twego pokoju.  
Tam, gdzie nienawiść – pozwól mi siać miłość,  
gdzie krzywda – przebaczenie,  
gdzie zwątpienie – wiarę,  
gdzie rozpacz – nadzieję,  
gdzie mrok – światło,  
tam gdzie smutek – radość.  
Spraw, Panie, abym nie tyle szukał pociechy,  
ile pociechę dawał;  
nie tyle szukał zrozumienia, co rozumiał;*

*nie tyle był kochany, ile kochał.  
Albowiem dając – otrzymujemy,  
przebaczając – zyskujemy przebaczenie,  
a umierając – rodzimy się do życia wiecznego.*

By usunąć nasze przywiązania możemy się modlić do Boga, aby one straciły swój smak, były dla nas gorzkie, nie miały tak wielkiego znaczenia, a sam Bóg był dla nas największym pragnieniem. Sam Jezus mówił przecież do Samarytanki, że kto skosztuje wody żywej nie będzie już pragnął. Tą wodą o której mówi Zbawiciel jest Jego miłość. Bóg chce w sercach naszych założyć niebo na ziemi i dać nam kosztować takiej słodyczy, że żadna rzecz na świecie nie będzie zdolna nas pociągnąć i zadowolić<sup>4</sup>.

Mając już dyspozycję i konkretne akty wyrzeczenia się tego, co nas zniewala, przystępujemy do dalszego budowania mieszkania dla Chrystusa. Nauczycielką w tym jest św. Teresa od Jezusa i św. Faustyna a nade wszystko Maryja.

### **Obecność Boga Ojca nad nami**

Obecność Boga nad nami dotyczy głównie Boga Ojca. Całe nauczanie pustelników opiera się na życiu przed Bogiem. Patrzyli oni często w niebo, które jest tronem Boga, pomni na słowa proroka Izajasza: *Niebiosa są moim tronem, a ziemia podnóżkiem nóg moich* (Iz 66,1).

Świadomość obecności Boga Ojca ma odzwierciedlenie w II Modlitwie Eucharystycznej: *Dziękujemy Ci, że nas wybrałeś, abyśmy stali przed Tobą i Tobie służyli*. Można stwierdzić, że to esencja chrześcijańskiego życia. Tak żył św. Antoni Pustelnik, który nieustającą modlitwą i pracą czcił Boga.

Ćwiczenie:

1. Obserwując dzieło stworzenia, dochodzić do jego autora – Boga Ojca.
2. W dziele stworzenia odkrywać przymioty Boga Ojca.
3. Często wpatrywać się w niebo i szukać w nim obecności Boga Ojca.

---

<sup>4</sup> Por. Ks. Courbon, *Życie w Obecności Bożej*, Kraków 1930, s. 20.

#### 4. Uświadamiać sobie, że Bóg Ojciec na mnie patrzy.

##### **Obecność Chrystusa obok mnie**

Psalmista Dawid śpiewa: *Zawsze stawiam sobie Pana przed oczy. On jest po mojej prawicy, nic mną nie zachwieje* (Ps 15,8 [Bóg najwyższym dobrem]). Król Dawid daje wskazówkę do modlitwy wewnętrznej. Podjęła ją św. Teresa i jako pierwsze ćwiczenie proponuje, aby: *dusza stawiała siebie w obecności Chrystusa, jakby Go widziała na oczy, i przyuczać się powoli do coraz gorętszego rozmiłowania się w Jego człowieczeństwie i trzymać się ustawicznie Jego towarzystwa*<sup>5</sup>.

Drugą wskazówką św. Teresy jest częsta rozmowa z Jezusem. *Z nim rozmawiać i prosić Go o pomoc w swoich potrzebach i skarżyć się Jemu w swoich utrapieniach, i cieszyć się z Nim w swoich pociechach*<sup>6</sup>.

Wskazówka uczy, aby Jezus był i w chwilach smutku, i obfitowania. Należy uważać, aby żadna sytuacja życiowa nas z Nim nie rozłączyła. Gdy na przykład przychodzi jakiś rachunek do opłacenia lub jakieś urzędowe zawiadomienie, nie lękajmy się, lecz powiedzmy: Jezu, zobaczmy, co tam jest. Razem z Nim przyjmujemy wszystko, co niesie życie.

Trzecia wskazówka św. Teresy dotyczy rozmowy z Jezusem: że ma ją cechować prostota.

Nauka św. Faustyny jest taka sama jak św. Teresy. Pięknie pisze o swoim zjednoczeniu z Jezusem Chrystusem, oto długi fragment z jej *Dzienniczka*: *Chociaż jestem w towarzystwie ludzi czy razem z wychowankami, serce moje jest zawsze złączone z Nim. Kiedy zasypiam, ofiarowuję Mu każde uderzenie serca swego, kiedy się budzę – pogrążam się w Nim bez słowa mówienia. Kiedy się przebudzę, chwilę wielbię Trójkę Świętą i dziękuję, że raczyła mi darować jeszcze jeden dzień – że jeszcze raz się powtórzy we mnie tajemnica Wcielenia Syna Twojego – że jeszcze raz w oczach moich powtórzy się bolesna męka Twoja. Wtenczas staram się ułatwić Jezusowi, aby przeszedł przeze mnie do dusz innych. Z Jezusem idę wszędzie, obecność Jego towarzyszy mi wszędzie* (Dz. 486).

---

<sup>5</sup> Św. Teresa od Jezusa, *Księga Życia*, Kraków 2014, Rozdz. 12, s. 123.

<sup>6</sup> Tamże, s. 123.

Słowa te można uznać za jedno z najważniejszych, ponieważ ukazują świętość Siostry Faustyny i jej drogę do niej. Ćwicząc się w modlitwie wewnętrznej, po prostu starajmy się być cały czas z Jezusem Chrystusem!!!

Możemy tą naukę streścić w słowach doksológii śpiewanej przez kapłana podczas Mszy św. *Przez Chrystusa, z Chrystusem, w Chrystusie Tobie Boże Ojczy Wszechmogący wszelka cześć i chwała przez wszystkie wieki wieków*. Tak żyć, to cel i ideał życia osoby wierzącej.

Ćwiczenie: Modlić się pracować, cierpieć, radować się z Jezusem Chrystusem.

### **Obecność Chrystusa we mnie**

Święta Faustyna pisze na początku swego *Dzienniczka: Uczyniłam celkę w sercu swoim, gdzie zawsze przestawałam z Jezusem* (Dz. 16). I dalej: *Wszystkie wolne chwile przepędzałam z Boskim Gościem we wnętrzu swoim (...)* (Dz. 504).

To miejsce dla Boga w nas, czyli duszę, można określić na różne sposoby, np.: celka, mieszkanie, pustelnia, samotnia, świątynia, sanktuarium itp. Różnorodność nazw pochodzi od osobistych preferencji danego człowieka. To miejsce dla Boga istnieje zawsze od chwili naszego poczęcia i narodzenia, jednak potrzeba aktu rozumu i woli, aby odnaleźć własną duszę w sobie i poświęcić ją Bogu. Przecież została już poświęcona na chrzcie świętym przez kapłana jako świątynia dla Trójcy Świętej. Istotna jest świadomość tego faktu, która wynika z łaski wiary, nadziei i miłości. Konieczny jest też osobisty akt potwierdzenia tego już jako dorosłej osoby. Powiedzenie: „stwarzam w sobie przestrzeń dla Boga”, jest pomocne, aby stwierdzić, że ona istnieje i odkryć ją głębiej. Nie jest to autosugestia, to kwestia wejścia w świat nadprzyrodzony, jaki jest w tobie. W sytuacji zewnętrznego zniewolenia możliwość współtworzenia wewnętrznego świata duszy jest możliwością wyjścia z opresji tych, którzy mnie niszczą. Nie zdajemy sobie sprawy, że współpracując z łaską Bożą, możemy stwarzać przestrzenie lepszego, Bożego świata w nas i przez nas.

Odkrycie posiadania duszy jest równe odkryciu nowych planet w kosmosie. Często nie zdajemy sobie sprawy, że posiadamy w sobie nieskończoność Boga. W każdym z nas są głębiny przestrzeni umożliwiające nam spotkanie z Bogiem.

Święty Atanazy przypomina, że w każdym człowieku jest odbicie Chrystusa. Jest to obraz mądrości. Wizerunek Jezusa jest więc w naszej duszy, która daje nam zdolność myślenia i decydowania<sup>7</sup>.

Pomocą do odkrywania obecności Jezusa Chrystusa może być adoracja obrazu lub rzeźby Jezusa Chrystusa, a potem wpisanie tego wizerunku w siebie. Podczas kontemplacji Oblicza Jezusa On sam wypala swój obraz w nas i potem już adorujemy Jezusa Miłosiernego czy Ukrzyżowanego w sobie, czyli w myślach i sercu.

Pewnego dnia zbierałem przez kilka godzin owoce głogu i róży. Nie było to łatwe. Owoce chroniły kolczaste łodygi. Kiedy zamknąłem oczy przed snem, miałem cały czas w wyobraźni te krzewy. Ich obraz w bardzo intensywny sposób przeszedł do mojego wnętrza.

Powinniśmy odkrywać obecność Jezusa Chrystusa w nas. Można zacząć raz dziennie przez pięć minut, potem kilka razy dziennie i nieustannie. Ćwiczenie to ma na celu odkrywanie Boga w sobie. Uszczegóławiamy sobie najpierw człowieczeństwo Jezusa, które jest poznawalne. Z czasem tak jak Maryja stajemy się Jego tabernakulum.

Na końcu przypomnę, że Jezus Chrystus powinien mieć w naszej duszy pierwszeństwo. Święta Faustyna pisze: *Jezu, oto serce moje jest dla Ciebie mieszkaniem, do którego nic wstępu nie ma (...)* (Dz. 1385). Jeśli nie zachowamy tej zasady, ulegniemy rozproszeniom i nic nie osiągniemy.

Ćwiczenie:

1. Wpatrywanie się w wizerunki Jezusa Chrystusa i przenoszenie ich do swej duszy.
2. Przyjęcie spojrzenia Jezusa Miłosiernego z obrazu do swej duszy.
3. Kilka razy dziennie podjęcie skupienia, by spotkać się z Jezusem w swej duszy, rozmawiać z Nim, milczeć w Jego obecności i słuchać Go.

### **Trwanie w obecności Jezusa Ukrytego**

W duchowości karmelitańskiej mówi się ogólnie o obecności Bożej. Praktyka polskich świętych, szczególnie św. Faustyny, podkreśla trwanie w obecności Jezusa

---

<sup>7</sup> Św. Atanazy, (Mowa 2, 78. 79), *W stworzeniach jest obraz i odbicie Mądrości*, w: *Liturgia godzin*, Pallotinum 1988, s. 357.



Eucharystycznego. Nie jest to tylko bierne doświadczenie Jego obecności, lecz bardzo dynamiczne spotkanie przemieniające, przebóstwiający danego człowieka. Aby rozwijać tę praktykę, należy przed Mszą św. właściwie się przygotować. Podczas przyjęcia Komunii świętej być szczególnie skoncentrowanym na przyjęciu Boga do swej duszy. Święta Faustyna pisze, że przyjęcie Jezusa w Komunii świętej jest tajemnicą jej świętości (por. Dz. 1489). Bóg wtedy udziela jej całego swego bogactwa, a Ona oddaje mu w zamian swoją nędzę. Bardzo istotne jest też dziękczynienie po Mszy świętej, a potem ćwiczenie się, by ciągle przypominać sobie, że dziś przyjąłem Komunię świętą. Jezus jest we mnie, przenika moje ciało i duszę. Mam o Nim pamiętać jak najczęściej. Warto to wydarzenie przypomnieć sobie podczas wieczornej modlitwy. Pomaga w tym też Komunia duchowa.

Ćwiczenie:

1. Często podejmować adorację Najświętszego Sakramentu.
2. Składać długie dziękczynienie po przyjęciu Komunii świętej.
3. Wieczorem podziękować za przyjęcie Najświętszego Sakramentu.
4. Starać się mieć ciągłą świadomość, że Jezus Chrystus przenika moje ciało i duszę.

### **Miłość nie tylko dla nas**

Benedykt XVI zwraca uwagę na bardzo ciekawe zagadnienie w modlitwie wewnętrznej. Kiedy doświadczamy zjednoczenia z Jezusem Eucharystycznym, winniśmy myśleć nie tylko o Nim, lecz również o bliźnich. Papież pisze: *Zjednoczenie z Chrystusem jest zjednoczeniem z wszystkimi, którym się On daje. Nie mogę mieć Chrystusa tylko dla siebie samego; mogę do Niego należeć tylko w jedności z wszystkimi, którzy już stali się lub staną się Jego*<sup>8</sup>. Zagrożenie zawłaszczenia Chrystusa dotyczy tylko przypadku miłości niedoskonałej, ale taka przecież często występuje ze względu na ludzką ułomność. Natomiast sprawdzianem prawdziwości zjednoczenia z Jezusem jest miłość do bliźnich. Potwierdza to praktyka modlitewna. Kiedy uradujemy się zjednoczeniem z Jezusem Eucharystycznym, powierzamy Mu naszych najbliższych i nie tylko. Przypomina to czasem całą litanie osób, za którymi się wstawiamy. Należy

---

<sup>8</sup> Benedykt XVI, *Deus Caritas est*, nr. 14

jednak pamiętać, że jest to wtórne. Najważniejszy we wszystkim powinien być Bóg, a nie to, o co prosimy. Istotna we wszystkim jest cześć okazywana Bogu. Warto wskazanie Benedykta XVI wziąć sobie do serca, by podczas zjednoczenia z Chrystusem modlić się za cały Kościół.

### **Jesteśmy świątynią Ducha Świętego**

Warto też uświadamiać, że nasza dusza i ciało są przeniknięte przez Ducha Świętego. *Czyż nie wiecie, że ciało wasze jest przybytkiem Ducha Świętego, który w was jest, a którego macie od Boga, i że już nie należycie do samych siebie? Za wielką cenę bowiem zostaliście nabyci. Chwalcie więc Boga w waszym ciele* (1 Kor 6,18-20).

Jest to zobowiązujące, aby nie obrażać Boga grzechami i zachować swą czystość. Można powiedzieć, że modlitwa wewnętrzna jest dziełem Ducha Świętego. To On pozwala nam rozpoznać czas naszego nawiedzenia, jak to było w sytuacji św. Elżbiety, Symeona, Anny. On też wkłada w nasze usta odpowiednie słowa modlitwy i uczy, jak się zachować w różnych momentach bliskości z Bogiem Ojcem i Synem Bożym. Jest naszym Nauczycielem i Pocieszycielem. Jest żywą Miłością. Kto ma Ducha Świętego w sobie, ten jest przeniknięty Bożą łaską i doświadcza zbawienia.

Duch Święty, jak mówił Jezus, jest Duchem prawdy, który prowadzi do całej prawdy oraz otacza Jezusa Chrystusa chwałą. Oznacza to, że Duch Święty uczy uwielbiać, adorować, czcić Syna Bożego w nas (J 16,13-14).

Podsumowując Duch Święty czyni z nas świątynię Boga żywego według słów Boga: *Zamieszkać z nimi i będę chodził wśród nich* (...) (2 Kor 6, 16). Posiadanie Boga w swoim wnętrzu jest aktem tworzącym z człowieka miejsce święte. Jest to wiadome tej osobie, która ma tego świadomość przed innymi jest to zakryte. Możemy więc twierdzić, że człowiek żyjący w obecności Bożej prowadzi, życie ukryte w Bogu. Jest w Nim a On w nas.

### **Rozważać mękę Chrystusa**

Jak napisałem wcześniej, modlitwa wewnętrzna jest możliwa dzięki łasce miłości do Boga. Aby ją pomnażać, należy często rozważać mękę Pańską. Dzięki niej poznajemy, jak bardzo Bóg nas kocha. Nie wyobrażam sobie rozwoju tej modlitwy bez

gorliwej i ciągłej refleksji na ten temat. Szczególnym czasem rozważania cierpień Jezusa jest Godzina Bożego Miłosierdzia. Wtedy dokonuje się swego rodzaju akumulacja łaski, jakiej Bóg chce nam udzielić dla naszego odkupienia i uświęcenia – zjednoczenia z sobą. Mamy mnóstwo nabożeństw pasywnych, wszystkie polecam, a szczególnie praktykowanie wspomnianej Godziny Bożego Miłosierdzia, Tajemnic Szczęścia, 24 godzin Męki Pańskiej itd. Rozważanie męki Chrystusa jest wybieleniem naszej duszy we Krwi Baranka.

### **Porządek dnia**

Porządek życia duchowego wynika z planu dnia. Powinien on być tak ustalony, aby człowiek nie zatracił się w pracy lub innych obowiązkach domowych. Stara maksyma głosi: zachowaj regułę, a reguła zachowa ciebie. Każdy powinien dostosować plan modlitw do swojego życia. Fundamentem jest modlitwa trzy razy dziennie. Nie można opuścić modlitwy porannej i wieczornej. Brak możliwości czasowych powinien skłaniać nas do częstych aktów strzelistych i krótkich aktów pomagających uświadomić sobie obecność Boga. Ważna jest powtarzalność i regularność – to tak jak z systematycznością w treningach sportowych. Budujemy formę nie przez ćwiczenia od czasu do czasu, lecz przez żelazną konsekwencję rozpisanego cyklu naszych ćwiczeń.

### **Życie w Bożej obecności**

Praktyka modlitwy wewnętrznej idzie w parze z ćwiczeniem się w rozwoju cnót. Celem jest naśladowanie Jezusa w np. pokorze, cichości, męstwie. Czuwać należy usilnie aby niebyło różnicy między tym co mówimy a tym jak żyjemy. Ważna jest ta spójność jak powinna cechować osobę podejmującą modlitwę wewnętrzną. Rozwój cnót łączy się praktyką umartwienia, lektury duchowej i innych środków uświęcających (pielgrzymki, kierownictwo duchowe, nabożeństwa).

Po sumiennym spełnianiu wymagań tej modlitwy dochodzimy do stanu, kiedy Bóg przejmuje inicjatywę. Zaczynamy intensywniej doświadczać Bożej obecności, coraz częściej słyszeć Jego głos w naszej duszy. Jest to dobry objaw. Pamiętajmy, że ten postęp duchowy za wszelką cenę będzie chciał odebrać szatan. Podejmie większe

wysiłki, by rozbudzać naszą pychę, grzechy nieczyste... Również będzie oddziaływał na nas przez ludzi, z którymi mamy kontakt, np. przez kogoś z rodziny, pracy itd. Bóg, jeśli będziemy Go naśladować i z Nim trwać w sytuacji tych prób ogniowych, nigdy nas nie opuści. Okaże swe miłosierdzie i hojnie pobłogosławi. Jeśli przetrwamy te burze na zewnątrz i w nas, wypłyniemy na spokojny ocean zjednoczenia z Bogiem na wieki.

### **Z Maryją**

Jeśli chcemy być bliżej Jezusa Chrystusa, nie możemy w modlitwie wewnętrznej pominąć Matki Bożej. Ona najlepiej nauczy nas miłować Chrystusa i pomoże nam Jemu towarzyszyć. Razem z Nią śpiewajmy hymn uwielbienia Bogu Ojcu za dzieło stworzenia. Trudno by szukać ikony, która trafniej ukazałaby istotę modlitwy wewnętrznej, niż czyni to obraz Matki Bożej Ostrobramskiej. Maryja pokornie schyla głowę, jakby zaglądała do swej duszy. Jej dłonie splecione na piersiach chronią życie, które się w niej poczęło. Jest Niewiastą Zwiastowania, ale i Krzyża. W tle oryginalnego obrazu Matki Boga z Wilna widnieje krzyż. To jedyna droga przejścia do świata ducha.

Jest Ona też Oblubienicą Ducha Świętego, dlatego stanowi dla nas wzór świętości. Im bliżej jesteśmy Maryi, tym bliżej Boga, który jest w Niej. Często prosimy Ją o pomoc w sprawie modlitwy wewnętrznej. Ale i bądźmy w obecności Boga razem z Nią.

### **Zakończenie**

Jeśli osiągniemy zjednoczenie z Bogiem, będziemy mocarni Jego siłą. Sam Bóg rozbije w pył wszystkich naszych nieprzyjaciół. Jakże dziś potrzeba ludzi świętych świętością Boga, lecz mogą oni tacy być tylko przez złączenie z Nim. Jeśli chcesz wielkiej Polski, pragnij, aby była ona wielką świętością. Przedstawiłem ci jedną z dróg potwierdzoną przez praktykę wielu świętych. Uwierz, że i ty możesz dokonać wielkich rzeczy tak jak oni, lecz tylko z Chrystusem!!! Polskę mogą uratować wyłącznie święci mężczyźni i święte kobiety. Nawet jeden człowiek zjednoczony z Bogiem może ocalić Ojczyznę, bo w swych błaganiach nie pozostaje samotny, lecz razem z Chrystusem zanoszącym błagania do Ojca Niebieskiego. Im więcej osób zespoli się z Bogiem, tym

większa jedność narodu się zrodzi. Tylko na prawdzie, Bożej miłości, którą urzeczywistni krzyż Chrystusa, Polska może powstać z kolan.