

Ks. dr Michał Dłutowski

**W GŁĘBINACH DUSZY**

o modlitwie wewnętrznej

Nowa Osuchowa 2021

© Ks. Michał Dłutowski, Nowa Osuchowa 2021  
fotografia Ks. Michał Dłutowski: Grań Hrubego

**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. Warto zauważyć, że postęp technologiczny ma co najmniej 100-krotny postęp a w tym czasie człowiek moralnie i duchowo się nie rozwija a nawet cofa. 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 też 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 nie dostaje, 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 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.

---

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

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, 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. 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.

Modlitwę możemy porównać do pieter roślinności w górach. Jest swego rodzaju drogą oczyszczenia, procesem wzrastania. Kto ją przejdzie,

---

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

do końca zjednoczy się z Bogiem, ponieważ tylko On będzie w centrum naszej uwagi.

Modlitwa ustna jest jak zalesione pogórze. Słowa recytowanych modlitw szumią jak liście na drzewach.

Modlitwa myślna jest jak regiel - wyższe wzgórze również porośnięte drzewami, ale o wiele bardziej nastawione na wiatry. Tak nasze myśli w tej modlitwie częściej ulegają rozproszeniu. W tych górnych partiach idzie się wzdłuż potoków, które gaszą pragnienie tak jak myśli od Boga poją duszę.

Dalszy etap to modlitwa uczuć. Można ją porównać do wejścia w kosodrzewinę. z tego miejsca są dalekie widoki, drzewa już nie zasłaniają dalekich przestrzeni. Przez gęstwinę kosówki trzeba się czasem przedzierać jak przez liczne uczucia, które nami targają i ułatwiają drogę.

Następnie modlitwa kontemplacji będąca widzeniem oblicza Boga. To hale będące pastwiskami dla owiec.

Ostatecznie modlitwa zjednoczenia, podczas której człowiek już nie podejmuje wysiłku, lecz trwa z Bogiem. To gołe turnie - postrzępione skały złączone z niebem. Miejsce połączenia tego, co ziemskie z tym, co Boskie.

Celem całego wysiłku tej drogi jest tryumf miłości, która ostatecznie przedłuża bycie człowieka z Bogiem nie tylko na chwilę, ale na całe życie.

Jezus Chrystus do s. Leoni Nastał mówił, że cały sekret życia wewnętrznego polega na tym, aby żyć w zjednoczeniu z Bogiem i łączyć się z nim, jako dziecko z ukochanym Ojcem<sup>3</sup>.

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

---

<sup>3</sup> Leonia nastał, *Uwierzyłam Miłości*, Stara Wieś 2000, s. 94.

ciała. Trzeba pamiętać o prymacie duszy nad ciałem. To rozum i wola mają prowadzić człowieka, a nie pożądlivości cielesne. Możemy też określić duszę człowieka, jako miejsce, w którym przebywa Bóg.

## Rozdz. I. Rozwój modlitwy wewnętrznej

### Zjednoczenie z Bogiem

Modlitwa wewnętrzna prowadzi do przedłużania czasu bycia z Bogiem. Celem jest ciągle przebywanie w Bożej obecności. Skutkiem tego jest nasze przebóstwienie. Oznacza też ono nasze uświęcenie. Jesteśmy święci na miarę naszego zjednoczenia z Bogiem. Im bardziej nasze myśli i działania są umocowane w Bogu, tym większa nasza 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 ona w sferę naszych myśli. Jesteśmy odporni na systemowe zakłamanie i gotowi cierpieć dla Boga oraz dawać o Nim świadectwo. Bóg przez tę modlitwę obdarza nas męstwem do pokonywania trudności oraz mądrością, aby nie ulec manipulacjom totalitarnego systemu ucisku człowieka.

Św. Teresa z Avila pisała o swojej duszy, jako o twierdzy wewnętrznej. Możemy zawsze być wolni, jeśli jesteśmy z Chrystusem odgradzeni murem modlitwy i życia sakramentalnego. Święta przenosi porównanie do twierdzy również nasz kościół. Stwierdza, że jest wstanie wojny. w takiej sytuacji trzeba się ukryć z Królem w zamku, to da możliwość odpierania ataków wojsk nieprzyjacielskich. Załoga nie musi być liczna, najważniejsze, że nie ma wśród

nich zdrajców. z pewnością kto jest z Królem nie zostanie zwyciężony<sup>4</sup>.

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.

Dziś łamie się ludzkie sumienia w imię dostosowania do rozporządzeń i dyrektyw Światowego Rządu. Na naszych oczach powstają zamknięte getta, w których ludzie są zniewoleni przez system nadzoru i wyzysku. To spętanie człowieka rozpoczyna się od przejęcia jego świadomości i narzucenia pewnych schematów myślowych.

Święty Antoni pustelnik nauczał: *Skoro Bóg jest ze mną, nie boję się już niczego na świecie.* Nikt

---

<sup>4</sup> Por. Św. Teresa od Jezusa, *Druga Doskonalsci*, Kraków 2016, s. 19.

nie jest większy od Boga. i nikt Go nie zdoła pokonać. Triumf zła jest chwilowy, ostatecznością jest zawsze zwycięstwo Boga. Naszym 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 doświadczanie tego wewnętrznie przynosi wielką radość. Przecież celem naszego życia jest Bóg. Odnalezienie Jego Osoby już tu, w naszej doczesności, daje poczucie spełnienia i przedsmak szczęścia, jakiego doświadczają zbawieni w niebie.

### Budowanie wewnętrznej przestrzeni dla Boga w duszy

Początkiem w modlitwie wewnętrznej jest zakochanie się w Bogu. Powinniśmy doświadczyć

spotkania z Nim, aby potem trwać w Jego obecności. Trzeba odpowiedzieć na działanie Boga, który powołuje nas do komunii ze sobą. Jezus do apostoła, którego powoływał do jedności z sobą mówił: *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 przyszedli 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. Towarzyszenie 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 Pismo Święte, ale też istotne jest szczegółowe poznanie życia Jezusa, co jest możliwe przez przeczytanie książek 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.

Następnie równolegle do poznawania Boga powinniśmy rozwijać cnoty one będą fundamentem dla duchowej świątyni, jaką chcemy zbudować w naszej duszy.

To, o czym piszę, jest wstępem do modlitwy wewnętrznej. Potem naszym zadaniem jest dojście do ciągłego bycia z Nim.

## Uczynić miejsce dla Boga - Zaprzec się siebie samego

Gdy Jezus mówił o zasadach towarzyszenia Jego osobie powiedział: *Jeśli kto chce iść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech co dnia bierze krzyż swój i niech Mnie naśladuje* (Łk 23,7)!

Samozaparcie to siła woli w pokonaniu pokusy, zdolność do rezygnacji z złego przywiązania. Dla człowieka wiary ma ona swoje umocowanie w pragnieniu bycia wiernym Bogu. Tę zdolność przy pomocy łaski Bożej można udoskonalić.

Bez niej będziemy stali w miejscu, lub ciągle upadali. Brak tej umiejętności będzie powodował, że to, co osiągniemy wkrótce stracimy poprzez zwłokę w odrzuceniu tego, co nam szkodzi w rozwoju życia duchowego.

Największą przeszkodą w zjednoczeniu człowieka z Bogiem jest grzech. Trzeba się go wyrzec, odpokutować i nie popełniać w przyszłości. Samozaparcie daje nam taką możliwość.

Pierwszym krokiem by uporać się z wewnętrznym bałaganem jest rachunek sumienia. Należy poznać samego siebie, aby lepiej poznać Boże miłosierdzie. Spowiedź jest konieczna, aby mieć pewność życia w łasce uświęcającej, by żyć w komunii z Bogiem, sobą oraz bliźnimi. Uczynienie miejsca dla Boga to usunięcie grzechów i złego, który przez nie wchodzi w naszą duszę. Wtedy otrzymujemy konieczną harmonię życia wewnętrznego do dalszej pracy nad sobą.

Jeśli chcemy budować dom, to trzeba wyciąć drzewa, krzaki, usunąć wszelkie przeszkody. Dopiero potem przystępujemy do wytyczenia granic budynku. Tak samo jest z przygotowaniem miejsca dla Chrystusa w duszy. Dzięki samozaparciu pokonamy wszelkie trudności w tym zadaniu. 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.
- 5) wspomnienia własnych zranień

Św. Teresa radzi dla wyzwolenia się z przywiązań do rzeczy światowych uświadamianie sobie ich przemijalności. Należy pomyśleć jak są nietrwałe, że w przyszłości ulegną zepsuciu,. Celem jest zwrócenie większej uwagi na Bogu.

Św. Teresa zwraca też uwagę na uwolnienie się od siebie. Jest to już trudniejsze, ale konieczne by osiągnąć stan większego skupienia na Bogu. w tej materii poleca ćwiczenie się w pokorze. Należy pomijać siebie, swoje ambicje, upodobania itd.

Jeśli naprawdę chcemy przygotować mieszkanie dla Boga w naszej duszy, winniśmy na samym początku uporać się ze wszystkimi wyżej wskazanymi przywiązaniami. Są one często ukryte,

a przez to bardziej groźne, niż choroba. Możemy poznać je 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, ale

potrzebny jest 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, uczynź 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.*

Wielką trudność w rozwoju modlitwy wewnętrznej sprawia przywiązanie do telefonu, mediów społecznościowych, korzystania z internetu. Przez te zamienniki realnego spotkania z człowiekiem wchodzimy w świat sztucznie stworzony. Zdarza się, że ludzie więcej spędzają czasu w świecie wirtualnym niż realnym.

By usunąć nasze przywiązania możemy się modlić do Boga, aby one straciły swój smak, były dla nas gorzkie, nie miały tak wielkiego znaczenia, aby sam Bóg był dla nas największym pragnieniem. 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 uczynić niebo na ziemi i dać nam kosztować takiej słodyczy, że żadna rzecz na świecie nie będzie zdolna nas pociągnąć i zadowolić.

Mając już dyspozycję i konkretne akty wyrzeczenia się tego, co nas zniewala, przystępujemy do dalszego budowania mieszkania dla Chrystusa.

Nauczycielką w tej kwestii jest św. Teresa od Jezusa i św. Faustyna, a nade wszystko Maryja.

## Pokora – człowiek z wysoka

Pokora uznawana jest za fundament życia duchowego. Na tej cnocie możemy budować naszą pustelnię dla imienia Pana. Poprzez wzrastanie w tej cnocie można powiedzieć, że dokopaliśmy się do skały (Chrystusa) i to, co stworzymy będzie trwałe.

Jest ona przeciwstawna do grzechu głównego: pychy. Jeśli pychę określamy, jako kłamstwo i iluzoryczne życie, to pokorę określamy, jako prawdę i życie w niej. Prawdę rozumiemy tu, jako to, co powiedział do nas Jezus Chrystus. 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 łądowiskiem dla łaski Bożej w nas. Święty Jan Chrzciciel 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 Wszchemocny! 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.

## Prostota

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

Odmienić się i stać jak dziecko oznacza wiarę prostą i ufność. 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>5</sup>. Ta doskonałość powinna być dla nas wzorem do naśladowania, dzięki niej będziemy podobni do Boga 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. Dzięki niej nie zapomnimy naszych początkowych założeń w modlitwie wewnętrznej i zawsze przyświecać nam będzie cel, którym jest Bóg i miłość bliźniego.

## Niewinność – Czystość Serca

W rozwoju życia duchowego bardzo ważne jest zdobycie umiejętności zachowania czystości serca. Sfera seksualna jest bardzo delikatna w każdym z nas i wobec niej trzeba zachować ostrożność.

---

<sup>5</sup> Bł. ks. M. Sopoćko, *Miłosierdzie Boże w dziełach Jego, Co myślimy o doskonałościach Bożych*, t. I, Białystok 2008, s. 54.

Niektórzy przez całe życie mieli łaskę wolności od grzechów nieczystych. Większość obecnie ma w swej duszy koleinę do tego rodzaju słabości. Chcę więc podać kilka rad koniecznych w walce o zachowania niewinności duszy, gdyż popełnienie grzechu nieczystego w myślach lub czynie powoduje natychmiastowe przecięcie połączenia z łaską Bożą. Przez żal za grzechy, spowiedź możemy odzyskać to, co straciliśmy.

**Przygotowanie dalsze** ma na celu podejmowanie swojego rytmu ustalonych modlitw, których pod żadnym pozorem nie możemy ominąć. Należy też regularnie się spowiadać i jak najczęściej przyjmować sakrament Eucharystii. Podejmować liczne nabożeństwa, uczestniczyć w pielgrzymkach do sanktuariów Maryjnych i nie tylko.

Wszelkie niewłaściwe spojrzenia i myśli miazdżyć natychmiast o mękę Pańską i mocne akty strzeliste łączące z Niepokalanym Sercem Maryi. Trzeba unikać jak ognia niewłaściwych obrazów w internecie, występujących w reklamie lub filmach!

Przed snem pokropić wodą egzorcyzmowaną łóżko. Według jezuickich wychowawców starać się trzymać podczas snu nogi złączone ze sobą. w niektórych zakonach bracia kładli się w habitach do snu. Zасыпаć z modlitwą na ustach odmawiając różaniec lub wiążąc go sobie na dłoni. Można też uświadamiać sobie, że jest się w obecności Jezusa Eucharystycznego i w ten sposób zasypiać. Warto odmówić w nabożeństwo trzech Zdrowaś Maryjo, aby w nocy nie popełnić grzechu śmiertelnego, a rano podziękować Maryi za wytrwanie w łasce uświęcającej.

**Przygotowanie bezpośrednie.** w momencie ataku pokusy należy podjąć: natychmiastowy, radykalny, pobudzony wiarą, nadzieją i miłością akt wyrzeczenia się tego, co prowadzi do grzechu nieczystego. Uświadomić sobie obecność Matki Bożej i Jezusa, prosić ich o łaskę wytrwania w czystości. Jakkolwiek była by silna pokusa nie poddawać się i wierzyć, że z pomocą Bożą uda się ją zwalczyć. Uczynić znak krzyża względem swojego ciała tak, aby

wyegzorczyzmować siebie i powiedzieć w: *Imię Jezusa ducha nieczysty opuść moje ciało i duszę*. Następnie można dodać *Jezu Chryste, Boże Ojczy napelnijcie moją duszę i ciało swoim Duchem*. Jest to bardzo skuteczna modlitwa. Uczyniona z wiarą daje natychmiastowy skutek. Potem podjąć jeszcze modlitwę koronki do Bożego Miłosierdzia. Ma ona wielką moc!

Ważna w cnocie niewinności jest cnota roztropności, która przewiduje skutki naszego działania. Należy unikać schematów prowadzących do rozbudzenia pragnień cielesnych. U zarania je wykluczyć i ominąć.

Powyższe wskazania mają szczególne odniesienie do osób żyjących w celibacie, ale i małżeństwie, gdyż pomogą uniknąć zdrad tego sakramentu. Nie wolno też zapomnieć, że popęd seksualny jest siłą, którą Bóg błogosławi w celu zrodzenia potomstwa. Ale i ona musi być opanowana przez człowieka, aby nie stał się wobec niej bezwolny. Św. Szarbel mawiał, że większa jest

satysfakcja z zachowania czystego serca niż z popełnienia tego grzechu. Pamiętajmy, że cnota niewinności jest konieczna, aby świątynia Ducha Świętego, jaką jest nasze ciało nie została zrujnowana.

### Wytrwałość – człowiek, który przenosi góry

Budowanie domu nie jest łatwe, wiąże się z wielkim wysiłkiem fizycznym i troską o środki materialne. 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 cnotce 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 osiągniętej przez zamknięcie oczu na to, co na zewnątrz, 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 ciszę 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 będą na ciszę wewnętrzną i zewnętrzną, 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.

Ludzie, którzy idą w góry, do lasu pragną spotkania w ciszy z tym, co widzą, słyszą oraz doświadczają. Odkrywają w pięknie natury świątynię Boga. Warto i w sobie odkrywać przestrzenie Bożego piękna i wziąć je w posiadanie przez cnotę milczenia.

## Czujność

Gdy żegnałem się z pustelnikiem Leszkiem z Rawy Mazowieckiej, przekazał mi ostatnią wskazówkę, że życie w obecności Bożej łączy się też z czujnością. 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 wychwytuje 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 czujność, przeciwnik nas podejdzie i nie będzie się zastanawiał, lecz zniszczy świętość naszej duszy przez grzech.

## Miłość do Oblubieńca duszy

*Głębia przyzywa głębie  
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 halny wiatr nąginający drzewa. Bóg ze wszystkich sił nawołuje umiłowaną duszę ludzką do spotkania. Głębia duszy Boga nawołuje głębie 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 wyrywać 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 duszy do Oblubieńca 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.

## Rodzaje obecności Bożej

Trzeba zaznaczyć, że ten podział jest umowny, bo kto jest zjednoczony z Bogiem Ojcem, jest także w jedności z Synem Bożym. Bóg jest jednością Trzech Osób. Trzeba mieć świadomość tych obecności i w każdej się ćwiczyć.

Istnieją różne rodzaje obecności Bożej:  
obecność Boża – nade mną Bóg Ojciec,  
obecność Boża – obok mnie Syn Boży,  
obecność Boża – we mnie Duch Święty.

### 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 Ojca.

Ćwiczenia:

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

## Skupienie umysłu

By wejść w obecność Boga, rzeczą konieczną jest skupienie. Dlatego Jezus Chrystus rano, jeszcze w ciemnościach siedł na pustkowiu modlić się do Ojca (por. Mr 1, 35).

Zgromadzenie w imię Jezusa dwóch lub trzech osób wiąże się z obietnicą obecności Syna Bożego. Święci tłumaczą też te słowa Zbawiciela, jako odnoszące się do rozumu woli i ciała człowieka. w momencie skupienia całej istoty człowieka na

Bogu On do nas przychodzi. Św. Jan Chrzciciel mówił do faryzeuszów pośród was stoi ten, którego wy nie znacie. Możemy te Słowa zinterpretować, którego wy nie widzicie. Jeśli jesteśmy w łasce uświęcającej, mamy wyciszone pragnienia, jesteśmy w samotności, patrzymy na Jezusa, to doświadczenie Jego obecności jest tylko kwestią czasu.

1. Św. Teresa dla większej koncentracji na modlitwie wskazuje na uświadomienie sobie z Kim się spotykam? *Tak więc zaczynając modlitwę, zacznijcie ją rozmyślaniem, kto jest Ten, do którego mówić macie, a w ciągu modlitwy myślcie i pamiętajcie, kto jest Ten, z którym rozmawiacie*<sup>6</sup>.
2. Św. Teresa dla skupienia umysłu poleca według upodobania figurę lub obrazek Pana Jezusa, aby z nim jak najczęściej rozmawiać<sup>7</sup>.

---

<sup>6</sup> Św. Teresa, *Droga doskonałości*, dz. cyt., s. 137

<sup>7</sup> Por. tamże, s. 164.

Celem jest towarzyszenie Jezusowi Chrystusowi.

3. Św. Teresa poleca też na początku modlitwy lekturę duchową, niesie ona ze sobą inspiracje do modlitwy ustnej i myślniej<sup>8</sup>.
4. Św. Teresa poleca zamknięcie oczu podczas modlitwy rozmyślenia. Jest to zwyczaj doskonały i dziwnie pożyteczny. *z początku uprawdzie potrzeba duszy zadawać gwałt, aby nie patrzyła na rzeczy ziemskie. Prędko jednak przyzwyczajają się do tego. Po czym już raczej otworzenie oczu więcej ją kosztuje i wymaga większego przewyciężenia siebie*<sup>9</sup>.
5. Święta Teresa zachęca do uświadomienia w swojej duszy pałacu, w którym na tronie siedzi wielki Król. Jest to obraz Jego panowania w naszych sercach<sup>10</sup>.

---

<sup>8</sup> Św. Teresa, *Droga doskonałości*, dz. cyt., s. 155.

<sup>9</sup> tamże, s. 164.

<sup>10</sup> Por., tamże, s. 166

## 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>11</sup>. w Drodze Doskonałości pisze też: *Nie żądam od was wielkich o Nim rozmyślań ani nateżonej pracy rozumu, ani zdobywania się na piękne, wysokie myśli i uczucia – żądam tylko, byście na Niego patrzyły*<sup>12</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*

---

<sup>11</sup> Św. Teresa, *Księga Życia*, Kraków 2014, Rozdz. 12, s. 123.

<sup>12</sup> Św. Teresa, *Droga doskonałości*, dz. cyt., s. 151.

*w swoich utrapieniach, i cieszyć się z Nim w swoich pociechach*<sup>13</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 Trójcę Świętą i dziękuję, że*

---

<sup>13</sup> Św. Teresa, *Księga Życia*, dz. cyt., s. 123.

*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).*

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 doksologii śpiewanej przez kapłana podczas Mszy św. *Przez Chrystusa, z Chrystusem, w Chrystusie Tobie Boże Ojczy Wszchemogący wszelka cześć i chwała przez wszystkie wieki wieków.* Tak żyć, to cel i ideał życia osoby wierzącej.

Ćwiczenie:

1. Modlić się, pracować, cierpieć, radować się z Jezusem Chrystusem.

2. Modlić się przed wizerunkami Syna Bożego.

## Obecność Chrystusa we mnie

Święta Faustyna pisze na początku swego *Dzienniczka*: *Uczyliłam 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, twierdza, świątynia, sanktuarium itp. Różnorodność nazw pochodzi od osobistych upodobań 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 przestrzeń 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>14</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.

---

<sup>14</sup> Św. Atanazy, (Mowa 2, 78. 79), w *stworzeniach jest obraz i odbicie Mądrości*, w: *Liturgia godzin*, Pallotinum 1988, s. 357.

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 rozproszonim i nic nie osiągniemy.

Św. Teresa zachęca, aby w skupieniu na Jezusie Chrystusie we własnej duszy ćwiczyć się wiele razy dziennie. Trzeba się do tego przyzwyczaić. Kiedy Pan odda się jej na modlitwie nie zejdzie z tej drogi<sup>15</sup>. Święta przypomina, że praktykowanie zjednoczenia z Chrystusem na początku wymaga trudu. Jeśli będziemy konsekwentni, w rok pół dojdziemy do celu. Dalej już Bóg prowadzi osobę do coraz większej zażyłości z Sobą. Zaczyna ona więcej cenić cierpienia niż złoto i żyje tylko jednym

---

<sup>15</sup> Św. Teresa, *Droga Doskonałości*, dz. cyt., 173.

pragnieniem by czynić wolę Boga i kochać Go jak najmocniej.

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<sup>16</sup>.

## Trwanie w obecności Jezusa Ukrytego

W duchowości karmelitańskiej mówi się ogólnie o obecności Bożej. Praktyka polskich świętych, szczególnie św. Faustyny, bł. Ks. Michała Sopocki i innych świętych podkreśla trwanie w obecności Jezusa Eucharystycznego. Nie jest to

---

<sup>16</sup> Por. Św. Teresa, *Droga doskonałości*, s. 224.

tylko bierne doświadczenie Jego obecności, lecz bardzo dynamiczne spotkanie przemieniające, przebóstwiające danego człowieka.

Podczas Mszy świętej Jezus Chrystus jest realnie i substancjalnie obecny w Najświętszym Sakramencie. Osoba, która przyjmuje Komunię Świętą przyjmuje żywego Chrystusa, który się w nią wciela. Podczas przyjęcia Eucharystii i potem Syn Boży jest w niej obecny! Wracając z Kościoła niesiemy w sobie Chrystusa jesteśmy *Christophoros*. Ta podstawowa prawda wiary, wymaga naszej świadomości dokonujących się w nas duchowych i materialnych wydarzeń. Tajemnica Wcielenia Boga w człowieka realizuje się podczas świętej liturgii Mszy Świętej. Nie istnieje już większe oraz głębsze doświadczenie obecności Bożej jak w Eucharystii. Jest ono tak święte, że określone zostało sakramentem. Można dodać jest to sakrament Bożej obecności.

Aby rozwijać tę praktykę godnego przyjmowania Jezusa Ukrytego, należy przed Mszą

św. właściwie się przygotować. Dobrze to czynić w łączności z Maryją. 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. Dalej możemy zastosować wskazania św. Teresy. Do żarliwej rozmowy i bycia z Synem Bożym w nas.

Życie wewnętrzne staje się czekaniem i zjednoczeniem z oblubieńcem, który przychodzi w Komunii Świętej. Czas zaczyna się odmierzać poprzez Najświętszy Sakrament, który wyznacza

dzień i noc. Dzień - zjednoczenie, noc - oczekiwanie. Wierzący stara się cały czas przybliżyć do ołtarza Bożego, aby przyjąć pokarm na życie wieczne. Sądzę, że powinniśmy połączyć duchowość karmelitańską z Polską szkołą duchowości Eucharystycznej oraz Maryjnej. To da nam możliwość uzyskania w szybkim czasie wielkiej świętości.

Ćwiczenie:

1. Często podejmować adorację Najświętszego Sakramentu.
2. Składać długie dziękczynienie po przyjęciu Komunii świętej.
3. Podejmować Komunię duchową
4. Wieczorem podziękować za przyjęcie Najświętszego Sakramentu.
5. Starać się mieć ciągłą świadomość, że Jezus Chrystus przenika moje ciało i duszę.
- 6.

## 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>17</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 radujemy się zjednoczeniem z Jezusem Eucharystycznym, powierzamy Mu naszych najbliższych i nie tylko. Przypomina to czasem całą litanię osób, za którymi

---

<sup>17</sup> Benedykt XVI, *Deus Caritas est*, nr. 14

się wstawiamy. Należy 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 Poczycielem. 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 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 pasyjnych, 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.

## Życ 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 nie było różnicy między tym, co mówimy, a tym jak żyjemy. Ważna jest spójność jak powinna cechować osobę podejmującą modlitwę wewnętrzną. Rozwój cnót łączy się z 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. Okaze 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, Jezusowi za dzieło odkupienia, Duchowi Świętemu za dzieło uświęcenia.

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.

Jezus Chrystus pouczał s. Leonie Nastał, aby podjęła się wejścia na drogę świętości, jaką jest niemowlęctwo duchowe. Ma ono polegać na jeszcze większej zażyłości z Matką Bożą, swego rodzaju wejściem w Nią, jak do Jej łona. Trzeba sobie uświadomić, że przez Maryję Bóg udziela koniecznej łaski do życia duchowego i wszystko mam czynić z Nią dla Boga. Niemowlęctwo duchowe to świadomość, że muszę się uniząć przed

Oblubieńcem jak Jan Chrzciciel, aby on we mnie wzrastał.

Jeśli będę zjednoczony z Maryją Jezus Chrystus będzie do mnie przychodził w Komunii Świętej, jak do swojej Matki. Nasze zjednoczenie z Synem Bożym przez Jej pośrednictwo stanie się pewniejsze i ściślejsze. Również sam Chrystus ze względu na Niepokalaną pozostawi we mnie podczas swego przyjścia większą ilość potrzebnych do uświęcenia łask. Nawet, jeśli nie będziemy potrafili ich przyjąć, Maryja pomoże nam je zachować. Matka Boża sprawi, że szybko będziemy duchowo wzrastali, a trwanie w obecności Bożej będzie się przedłużało.

## Rozdział 2. Walka myśli

### Radzenie sobie z kłamstwami złego

Aby podejmować modlitwę w stałej obecności Bożej trzeba nauczyć się wyrzekać przywiązań do rzeczy i osób, a także zdobyć umiejętność panowania nad swoimi myślami.

Mało zdajemy sobie sprawę z mocy myśli. Przecież za nimi w życiu podążamy, według nich dokonujemy oceny tego, co widzimy i słyszymy. Walka duchowa to ścieranie się ze sobą w naszej głowie myśli pochodzących od Boga i złego. Jest to swego rodzaju walka dwóch zawodników, jak w sumo, w której wypycha się przeciwnika poza oznaczoną linię na macie. Potrzebna jest siła, masa oraz chwyt. Siłę czerpiemy z sakramentów i modlitwy, a chwytem jest analizowanie myśli przeciwnika i podporządkowanie się woli Bożej względem danego problemu, który chcemy przezwyciężyć.

Natomiast diabeł myśli od Boga likwiduje według schematu zniszczenia ufności względem Jego osoby. Stosuje nudne pytanie: Skoro Bóg jest miłością, dlaczego jest tak wiele zła? Ta myśl wyklucza odpowiedzialność człowieka za działanie i jest oskarżeniem Boga, co jest wygodne i atrakcyjne. Następną myśl to wątpliwość, negacja, wrogość, usprawiedliwianie grzechu itd..

W stosunku do bliźniego, jeśli chodzi o złe myśli mogą się pojawić najpierw rozbudzone nagle oczekiwania względem niego. Jeśli nie zostały zrealizowane pojawiają się pretensje, następnie myśli wywołujące niechęć lub agresje, ostatecznie nienawiść – uśmiercenie miłości.

Przychodzą czasem myśli przygnębienia. Wielość złych informacji, niepowodzenia, brak celu w życiu powoduje nastrój utraty radości życia. w tych chwilach bardzo pomocne jest doświadczenie miłości Boga w Komunii Świętej. Potrzebna jest jednak wiara, aby uświadomić sobie, jak wielkim dobrem jest uczestnictwo we Mszy Świętej. Rozważanie męki Pańskiej też ożywia nas i dodaje otuchy. Uzdrawiające jest też niesienie pomocy innym, wtedy człowiek zapomina o swoich problemach, a świadczone miłosierdzie powraca do niego przez pocieszenie od Boga.

Bardzo często u młodych ludzi występują myśli niskiego poczucia wartości.

Brak świadomości, że się jest ukochanym dzieckiem Bożym sprawia, że człowiek szuka tylko ludzkiej miłości. a w świecie bardzo wyrachowanym i brutalnym rzadko można ją spotkać. Niska ocena samego siebie wynika również z odrzucenia przez rodziców, a czasem z powodu wygórowanych pragnień względem siebie. Mogą one być narzucane przez grupę rówieśniczą, do której dana osoba chce się dostosować. Radzenie młodemu człowiekowi, by uwierzył w siebie jest błędem. Powinien uwierzyć w Boga, a nie czynić z siebie bożka. Wiara w Boga daje pewność w działaniu, ale nade wszystko człowiek odkrywa swoją akceptację ze strony Stwórcy. Nie tylko przyjęcie, ale i wypełnienie miłością, która zmienia schemat wartości światowych daje nowy sposób widzenia siebie, ludzi i świata przez światło Ewangelii. Bóg zmienia w człowieku jego pragnienia, a to czyni go szczęśliwszym oraz uzdalnia go do pokochania samego siebie. Wtedy motywacją do działania nie będzie tylko zdobycie sukcesu, który wyniesie go

wśród innych ludzi, lecz dokonanie czegoś, przez co będzie wielbił Boga i czynił dobro.

By mieć dobre, prawdziwe myśli trzeba nieustannie dostarczać pokarmu dla swego umysłu z dobrych źródeł, inaczej można stracić wiarę. w dzisiejszych czasach jest to warunek zbawienia, gdyż żyjemy w epoce manipulacji mediów kreujących obrzydliwą propagandę na rzecz celów wielkich korporacji.

## Życie w terażniejszości

Wielu ludzi, którzy doświadczyli w swoim życiu przemocy, braku miłości w rodzinie itp. zamknięta jest w swojej przeszłości. Niestety niektórzy ludzie bardziej ufają mądrości ludzkiej niż mądrości krzyża i ciągle cofają się w przeszłość. Można powiedzieć, że są zakłęci przez fałszywych proroków. Stosują się do porad psychologii, by wejść w siebie i nieustannie grzebać w tym, co było złe. Tym samym rozdrapują swoje rany i nie pozwalają im się zbliżnić niszcząc

siebie w ten sposób. Ciągłe chcą się uzdrowić, a wciąż chorują. Podłożem tego procesu jest rozbudzanie przez niewłaściwych terapeutów egoizmu - koncentracji na sobie. To skutkuje coraz większymi pretensjami w stosunku do osób, z którymi współlistnieją, lub też do samych siebie. Pojawia się agresja nie tylko do osób, które je skrzywdziły w przeszłości, ale i do tych, z którymi żyją obecnie.

Jeśli szukasz w sobie grzechów innych osób, nie otrzymasz za nie rozgrzeszenia, ponieważ spowiadamy się tylko z własnych. Jeśli naprawdę chcesz uzdrowienia, zostaw chorą przeszłość za sobą, odetnij się od niej. Przyznaj się też do swoich błędów, uwierz w miłość Boga względem Ciebie, weź swój krzyż, swoje cierpienie, idź za Jezusem naśladowując Go. Wchodzenie w siebie by szukać winnych, to odwrotny kierunek względem Jezusa Chrystusa i Jego łaski uzdrowienia. Nie można podążać cały czas za swoim egoistycznym Ja.

Podążanie drogą Syna Bożego jest czasem oczyszczenia złych intencji i unicestwienia naszej koncentracji na sobie. To pozwala myśleć więcej o Bogu i o bliźnich. Ostatecznie stajemy się nowym stworzeniem zrodzonym z Boga. Zdobywamy odporność na ataki agresji, przemocy, niesprawiedliwość, ale też w Imię Boga uzdrawiamy innych.

Bez procesu wypalania, glina pozostanie miękka. w życiu człowieka trzeba przejść przez próbę ognia by stać się silną osobą, zdobyć dorosłość. Człowiek wtedy przestaje oczekiwać czegokolwiek od innych, lecz sam im pomaga i troszczy się o nich. Staje się osobą samodzielną duchowo, będącą wsparciem dla osób bliskich. Jeśli ktoś ciągle ma pretensje, oczekuje ciągle czegoś od innych pozostaje wciąż rozkapryszonym dzieckiem.

Powtarzam, trzeba wyjść z siebie do Boga i bliźnich, do realizacji swoich zadań w pracy, powołaniu. Porzucić to, co nas niszczy. Idąc za Jezusem, wypełniając Jego przykazania, naśladowując

Go, jednocząc się z Nim doświadczymy uzdrowienia i uwolnienia. Czasem natychmiastowego, częściej rozciągniętego w czasie. Jeśli chodzi o wejście w siebie to dotyczy szukania Boga lub ustalenia własnych grzechów. Potem podejmujemy żal za grzechy i idziemy do spowiedzi. Jeśli chodzi o grzechy cudze w stosunku do nas to z Bożą pomocą przebaczymy je i ofiarujemy podczas Mszy świętej, jako naszą ofiarę. i tyle!

Nie należy za dużo zastanawiać się nad złem doświadczonym we własnym życiu, ponieważ ono się wtedy w nas powiększa. Stajemy się zakładnikami naszych wspomnień. Mamy patrzeć w oblicze miłości, a nie w oblicze bestii (złego ducha), który nas krzywdził przez ludzi podatnych na jego działanie. Koncentracja na sobie jest też często spowodowana przekroczeniem pierwszego przykazania Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną. Jeśli popełniamy ten grzech stajemy się jego niewolnikami. w przypadku egoizmu jesteśmy pod niewolą samych siebie pod kierownictwem złego

ducha. a każdy pogański bożek żąda krwi. Tą ofiarą dla niego jest nieszczęśliwe życie człowieka, który rozwała samego siebie i niszczy osoby, które spotyka na swojej drodze wciąż obwiniając je o swoje niepowodzenia. Nie widzi własnych błędów, lecz niedociągnięcia osób, które są wokół niego. Jest to schemat utwierdzania się w ciągłej destrukcji i braku uzdrowienia.

Człowiek wiary żyje terażniejszością, ponieważ tylko na nią mamy wpływ. Chce obecny czas przeżyć dobrze poprzez ciągłe jednoczenie się z Bogiem. Nie można być mieszkaniem dla Niego, jeśli myśli się ciągle o swych zranieniach. Trzeba przekreślić swoje ja na rzecz Ty, nie można ciągle mówić, lecz trzeba nauczyć się słuchać.

## Porządek dnia

Jeśli chcemy żeby życie wewnętrzne było uporządkowane, należy zwrócić uwagę, aby najpierw uporządkować swój plan dnia i tygodnia. Chcąc

panować nad tym, co w nas, zapanujmy nad tym, co na zewnątrz.

Jeśli coś jest zaplanowane i przemyślane wtedy mniej jest niepotrzebnego chaosu, w który wchodzi szybko nieprzyjaciel, aby nas niszczyć. Dobry plan dnia można przyrównać do właściwego tempa biegowego. Jeśli go nie ma, to w życiu danej osoby jest coś w rodzaju rwania tempa: niepotrzebnego przyspieszania, a potem zwalniania. Dobry plan dnia daje nam najlepszą duchową i fizyczną wydajność.

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.

Porządek modlitw w ciągu dnia powinien być dostosowany do zmieniającej się rzeczywistości życiowej. Jeśli ktoś jest stanu wolnego inaczej rozkłada sobie czas na spotkanie z Bogiem niż osoba, która jest w małżeństwie i ma trójkę małych dzieci. Trzeba na nowo w tej sytuacji odnaleźć czas na regularną spowiedź, modlitwę różańcową itp.. Jednak ludzie często są na tyle zdominowani przez życie doczesne, że odpuszczają sobie troskę o relację z Bogiem i od Niego się oddalają. Obowiązki względem rodziny nie mogą zakłócić regularnej modlitwy. Przecież we wszystkim powinien być najważniejszy Bóg. Należy wyrwać z twardej materii codziennego życia: czas na modlitwę osobistą, małżeńską oraz rodzinną. Rodzina nie musi być

przeszkodą w zjednoczeniu z Bogiem, lecz sposobem realizacji powołania do bycia świętym. Od ciebie zależy jak wygląda twoje życie. Ty masz możliwość decydowania, co i kiedy.

Ustalanie porządku dnia to wykuwanie swoich reguł, których należy się trzymać. Może to trwać przez wiele miesięcy zanim powstanie taki własny kodeks przyjętych przez siebie postępowań. w dzisiejszym świecie bez zasad warto odkryć, że właśnie one są potrzebne i konieczne, by nie zatracić swojej duszy i człowieczeństwa. Nie tylko je odnajdujemy, ale i przekazujemy w kolejne pokolenia. Zobaczmy, że dynamicznie rozwijają się te cywilizacje się, które są zdyscyplinowane i zjednoczone wokół wspólnych wartości.

### Kilka rad

Może nie zawsze zdajemy sobie sprawę, że walka duchowa to walka myśli. Dokonuje się ona w naszej duszy, ale też w naszej głowie. Im bardziej chcemy zjednoczyć się z Bogiem, tym więcej diabeł

podsuwa myśli, aby nas rozproszyć i przekierować na grzech. To kwestia sterowania człowiekiem przez przywiązania, o czym mowa była już wcześniej.

## Decyzja woli

Mamy myśli od Boga, własne oraz od złego. Same myśli nie są jeszcze w nas czymś dobrym czy złym. Można je przyrównać do ziaren pszenicy lub chwastów. To od nas zależy, co z nimi robimy. Jeśli przyjmujemy je do siebie i akceptujemy przez upodobanie i zgodę to ponosimy wtedy za nie odpowiedzialność. Nasz rozum oświecony łaską Bożą weryfikuje myśli dzieląc je na dobre lub złe. Potem następuje decyzja woli.

## Odpowiedzialność za myśli

Słyszeliśmy o odpowiedzialności za słowa. Lecz mało się mówi o odpowiedzialności za myśli. Są one bardziej ukryte i niejawne od tego, co mówimy lub czynimy. Jezus Chrystus podniósł przykazania od

poziomu czynów do stopnia myśli ludzkich. Pamiętamy ewangelię Mateusza *Słyszeliście, że powiedziano: Nie cudzołóż! a ja wam powiadam: Każdy, kto pożądliwie patrzy na kobietę, już się w swoim sercu dopuścił z nią cudzołóstwa.* Mt 5, 27.

W walce duchowej konieczne jest, aby swoje myśli kontrolować, brać za nie odpowiedzialność oraz ukierunkowywać. Tych umiejętności warto się nauczyć i na tym polega walka duchowa. Przecież pokusa jest myślą, nieodrzucona staje się pragnieniem, potem upodobaniem, a ostatecznie materializuje się przez czyn.

W tej kwestii istotne jest ochrona zmysłu wzroku. Jeśli przez zły obraz powstaje pokusa do cielesnych przyjemności, nie oznacza to, że już popełniliśmy grzech. Tolerowanie tej myśli, brak natychmiastowego odrzucenia oraz upodobanie w złej myśli staje się grzechem. Również naszą winą może być brak roztropności, że wystawiliśmy się na pokusę nie przewidując zdarzeń. Jeśli mamy złe myśli, to przecież możemy je zastępować dobrymi np.

modlitwą do Boga. Często właśnie przez brak modlitwy i lenistwo dopadają nas pokusy. Jeśli natomiast jesteśmy w rytmie naszych modlitw i obowiązków, jesteśmy na tyle zajęci, że większość złych myśli do nas nie dociera.

### Radzenie sobie z pokusami

Ważne jest przekierowanie myśli na Boga, który jest blisko nas. Pokusy mogą nas skłaniać do tego, aby się częściej uciekać do Boga. To zwiększa naszą z Nim zażyłość przez pamięć i wdzięczność za pomoc.

Pokusy mogą być na tyle natarczywe, że można je określić mianem dręczenia. Sytuacja wtedy jest poważna, obroną jest nieustanna modlitwa. Uważam, że bardzo skuteczne jest wtedy odmawianie koronki do Bożego Miłosierdzia (łączy z Sercem Jezusa i Ojca) oraz Różańca Świętego (łączy z Sercem Maryi). Praktykuje się też różne własne lub przekazywane przez kościół akty

strzeliste. Ważne jest też stosowanie sakramentaliów takich jak woda święcona, sól oraz olej egzorcyzmowany, zapalenie gromnicy, noszenie szkaplerza lub medalika.

W chwilach dręczeń warto tych myśli nie wyolbrzymiać, nie koncentrować się na nich. Poleca się przypomnienie też innych spraw do wykonania, lub też z tych pokus się śmiać je ominąć jak jadowitego węża.

Nie można w naszej duchowości w modlitwie wewnętrznej pominąć kontaktu z Bogiem przez święte obrazy. Każdy z nas przecież ma swój ulubiony wizerunek, poprzez który czci osobę Boga. Święta ikona jest przecież fotografią świata nadprzyrodzonego, zapisem Bożej mądrości, jaką chcemy odczytać w naszym życiu. Święte obrazy materializują też obecność tego, którego przedstawiają. Jeśli mamy głęboką wiarę, to Bóg w nich staje się żywy i prawdziwy. Otrzymujemy łaski, które na tych wizerunkach są namalowane jak np. Jezusa Miłosiernego. Obrazy są ważne, ponieważ

wypełniają naszą duszę swym światłem, usuwając w ten sposób mrok złych wizerunków.

Bardzo ważne jest noszenie w sobie dobrych myśli. Najwspanialsze pochodzą od Słowa Bożego. Złe myśli trzeba wypchnąć z serca zastępując je myślami Bożymi. Dlatego tak ważna jest rozważanie Pisma Świętego. Człowiek, który nosi w sobie Słowo Boże, nosi w sobie oblicze Boga. Nie każdemu jest łatwo rozmyślać nad Ewangelią, lecz ten trud warto podjąć. Wystarczy czasem jedno zdanie z Pisma Świętego, które staje się inspiracją do rozważań na cały dzień, a nawet całe życie. Czasem w Piśmie Świętym jest ukryte pytanie do nas, które pomaga nam się zdefiniować, na które Bóg pragnie otrzymać odpowiedź, a czasem kolejne objawienie miłości Boga. Czasami w Słowie Bożym otrzymujemy odpowiedź! Bóg daje zdolność rozmyślania, lecz trzeba trochę odgarnąć ziemi zniechęcenia, aby dojść do skarbu radości, jakie kryje w sobie Słowo Boże.

Słowo Boże chce się stać w nas Ciałem, jeśli nie będziemy go przyjmować nie będzie się przez nas

rodził Chrystus. Brak napełnienia treściami Słów Boga łatwo możemy napełnić trucizną złego. To wszystko skłania nas do lektury duchowej dzielimy je według ważności na:

1. Pismo święte i nauka kościoła
2. Teksty napisane przez świętych
3. Opracowania

Jeśli komuś sprawia trudność rozważanie Słowa Bożego niech czyta teksty świętych. z ich pomocą z czasem z radością wrócimy do modlitwy Słowem Bożym.

W walce myśli jest istotna modlitwa Jezusowa. Ja stosuję wersję: Jezu Chryste, Synu Boga Żywego, zmiłuj się nade mną grzesznym. Pierwszą cześć do Syna Boga Żywego możemy połączyć z wdechem, a zmiłuj się z wydechem. Tak modlili się mnisi na wschodzie. Nie ma w tym nic złego. Jest jeszcze większa synchronizacja myśli z ciałem człowieka. Dzięki modlitwie Jezusowej dokonuje się Zjednoczenie z Bogiem. Nie można jej pominąć. Jest ona pięknie jest opisana w książce *Opowieści*

*Pielgrzymia*. a książką niejako do kompletu jest *Filokalia* (książka o modlitwie serca). Zawarte są w niej wskazania do modlitwy opracowane przez pustelników i Ojców Kościoła.

## Zakończenie

Jeśli osiągniemy zjednoczenie z Bogiem, będziemy mocarni Jego siłą. Sam Bóg rozbija 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 wielka 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, jest razem z Maryją i 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 urzeczywistnia krzyż Chrystusa, Polska może powstać z kolan względem sił, które ja niszczą.

## Bibliografia

Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu  
w przekładzie z języków oryginalnych pod redakcją  
Benedyktynów Tynieckich, Poznań 1965.

Benedykt XVI, Deus Caritas est.

Św. Atanazy, (Mowa 2, 78. 79), w stworzeniach jest  
obraz i odbicie Mądrości, w: Liturgia godzin,  
Pallotinum 1988.

Św. Faustyna, Dzienniczek, Warszawa 2014.

Św. Teresa od Jezusa, Droga Doskonałości, 2016.

Św. Teresa od Jezusa, Księga Życia, Kraków 2014.

Bł. ks. M. Sopoćko, Miłosierdzie Boże w dziełach  
Jego, Co myślimy o doskonałościach Bożych, t. I,  
Białystok 2008.

Sł. Boża s. Leonia Nastał, Uwierzyłam Miłości, Stara Wieś 200.

## Spis treści

Wstęp .....	3
Rozdz. I. Rozwój modlitwy wewnętrznej .....	9
Zjednoczenie z Bogiem .....	9
Wewnętrzna siła .....	10
Doświadczenie szczęścia.....	12
Budowanie wewnętrznej przestrzeni dla Boga w duszy	12
Uczynić miejsce dla Boga - Zaprzecić się siebie samego ..	15
Pokora – człowiek z wysoka.....	21
Prostota.....	23
Niewinność – Czystość Serca .....	24
Wytrwałość – człowiek, który przenosi góry .....	28
Cisza wewnętrzna – człowiek, jako sanktuarium Boga .	30
Czujność .....	32
Miłość do Oblubieńca duszy .....	34
Rodzaje obecności Bożej.....	36

Obecność Boga Ojca nad nami .....	37
Skupienie umysłu .....	38
Obecność Chrystusa obok mnie .....	41
Obecność Chrystusa we mnie .....	44
Trwanie w obecności Jezusa Ukrytego .....	48
Miłość nie tylko dla nas.....	52
Jesteśmy świątynią Ducha Świętego .....	53
Rozważać mękę Chrystusa .....	55
Życ w Bożej obecności .....	56
Z Maryją .....	57
Rozdział 2. Walka myśli .....	59
Radzenie sobie z kłamstwami złego .....	59
Życie w terażniejszości.....	63
Porządek dnia .....	67
Kilka rad .....	70
Decyzja woli .....	71
Odpowiedzialność za myśli .....	71
Radzenie sobie z pokusami.....	73
Zakończenie .....	77
Bibliografia:.....	78

