

Karmelitańska metoda modlitwy myślnej

Zakon Karmelitów wypracował, głównie dzięki św. Teresie od Jezusa, metodę modlitwy zwaną modlitwą myślną, tj. modlitwą odprawianą w myślach. Modlitwa myślna została opracowana przy pomocy wskazówek pozostawionych przez św. Teresę gł. w dwóch dziełach *Drogi doskonałości* i *Życie*. Św. Teresa zapewniła każdego wiernego: „Odprawiaj codziennie kwadrans rozmyślania, a ja ci obiecuję niebo”. Modlitwę myślną może stosować każdy, kto zachowa poniższe wskazówki. Modlitwa myślna składa się z siedmiu części. Kolejność części 1-4 jest stała, zaś kolejność części 5 - 7 może ulegać zmianie wedle potrzeb wiernego. Części modlitwy myślnej są następujące: 1. Przygotowanie, 2. Czytanie, 3. Rozmyślanie, 4. Poufna i przyjacielska rozmowa z Bogiem (kontemplacja), 5. Dziękczynienie, 6. Ofiarowanie (się), 7. Prośba. Nie wglębiając się w szczegóły, części 1 - 7 omówiono poniżej.

1. Przygotowanie

Po uczynieniu znaku krzyża i odmówieniu *Przyjdź Duchu Święty* należy: A) stawić się w obecności Bożej, B) upokorzyć się przed Bogiem poprzez rachunek sumienia, spowiedź powszechną, wzbudzenie aktu żalu, C) wzbudzić akt ufności w dobroć Boga miłosiernego.

2. Czytanie

Następnie należy przeczytać fragment Biblii lub książki pobożnej. Najlepsze są książki, które pobudzają do miłości miłosiernej, np. o życiu i Męce Pana Jezusa, o rzeczach ostatecznych (śmierci, zmartwychwstaniu, Sądzie Ostatecznym). Karmelici zastrzegają, że nie nadają się w tym miejscu do czytania żywoty świętych. Zadaniem czytania jest przygotowanie wiernego do dobrego odprawienia modlitwy oraz do poufnego i przyjacielskiego obcowania z Bogiem.

3. Rozmyślanie

Rozmyślanie składa się z dwóch elementów: A) wyobrażania sobie tajemnicy, o której ma się rozmyślać, B) rozumnego rozważania prowadzącego do wyprowadzenia wniosków i myśli z danego przedmiotu rozmyślania (np. tajemnicy cierpienia). Etap rozmyślania celowo jest

podzielony na dwie części, tj. A) wyobrażeniową i B) rozumową, ponieważ każda z tych części angażuje inną część umysłowości ludzkiej [A) wyobrażenie, bardziej związane z uczuciem i B) rozum]. Należy jednak więcej czasu poświęcić na rozumowe rozmyślanie niż na wyobrażanie sobie osób czy rzeczy, gdyż wyobrażnia męczy się nieustannym tworzeniem i podtrzymywaniem obrazu osób czy rzeczy, a tu chodzi tylko o utrzymanie ożywionego rozmyślenia (ożywienia modlitwy), a nie o szczegółowe malowanie przed oczyma wyobraźnią konkretnych sytuacji (np. Chrystusa w Ogrójcu lub innych scen). Wyobrażenie jest podrzędnym elementem w stosunku do rozumowego rozmyślenia. Jak zalecają karmelicy, „Rozważanie to mowa rozumu, mająca na celu rozbudzenie w nas miłości i wzniecenie żywszego postanowienia dążenia do doskonałości. Polega na wprowadzeniu z danego przedmiotu dalszych wniosków i myśli”. Zatem, należy sobie przy rozważaniu danego tematu odpowiedzieć sobie na siedem podstawowych pytań: 1) kto? 2) co? 3) gdzie? 4) kiedy? 5) jak? 6) po co? 7) dlaczego? Pytania powyższe zastosowane do każdego rozważanego tematu pozwalają - zdaniem niżej podpisanego - zanalizować rozważany problem (np. cierpienia) racjonalnie, prosto i właściwie. Św. Teresa od Jezusa w *Życiu* (rozdz. XIII, 22) pisała (dla przykładu), abyśmy zastanowili się: „Kto jest ten, kto cierpi - dlaczego cierpi - za co cierpi - z jaką miłością cierpi”. Dalej jednak przestrzegала, by nie poświęcać całego czasu modlitwy wyłącznie na rozumowe, racjonalne rozważanie danego problemu, bowiem wedle metody karmelitańskiej „rozmyślanie nie polega na tym, by dużo myśleć, lecz by dużo kochać”.

4. Poufna i przyjacielska rozmowa z Bogiem (kontemplacja)

Rozmowa jest najważniejszą częścią modlitwy myślniej, stąd poufnej i przyjacielskiej rozmowie z Bogiem (kontemplacji) należy poświęcić najwięcej czasu. Człowiek w obecności Boga przemawia do Boga i na przemian wsłuchuje się w słowa Boże albo w milczeniu wewnętrznym słów Boga wyczekuje, ponadto wyraża swoją ludzką miłość do Boga w gorących uczuciach, wewnętrznych strzelistych aktach cnót (np. aktu wiary, miłości i nadziei), przedsięwzięcie dobre postanowienia. Przy czym rozmowa z Bogiem polega na wpatrzeniu w Jezusa (może być tu pomocna ikona) i na mowie serca, piękne słowa nie są konieczne. Św. Teresa (*Życie*, rozdział XIII, 11) radziła: „Przedmioty tych duchowych z Panem rozmów niech będą rozmaite, dziś taki [przedmiot], jutro inny [przedmiot], aby dusza nie sprzykrzyła sobie jedną wciąż pożywając strawę”. Krótko mówiąc: *varietas delectat* (różnorodność delectuje). Zasadniczą jednak cechą poufnej i przyjacielskiej rozmowy z Bogiem (kontemplacji) jest bycie z Bogiem, wspólnota z Bogiem, czyli odrzucenie postawy „mieć” na rzecz „być”. Św. Teresa opisała tę postawę kilka wieków przed Gabrielem Marcellem, autorem *Być i mieć*. Pisała tak:

„Niech [dusza] usiłuje stawiać siebie w obecności Chrystusa Pana, jakby go widziała na własne oczy i przyucza się do coraz gorętszego rozmiłowania się w świętym człowieczeństwie Jego, usiłując się trzymać ustawicznie towarzystwa Jego. Niech z nim rozmawia i prosi o pomoc w potrzebach swoich i skarży się Jemu w utrapieniach swoich i cieszy się z Nim w pociechach swoich, by snadź dla tych pociech o Nim nie zapomniała, a w tych swoich z Nim rozmowach niech się nie wysila na sztucznie ułożone modlitwy, ale w prostych słowach niech Mu mówi, co czuje, czego pragnie, czego potrzebuje” (*Życie*, rozdz.. XIII, 2).

Św. Teresa od Jezusa faktycznie wyprzedziła o kilka wieków tzw. filozofię dialogu (filozofię spotkania) sformułowaną przez m.in. personalistę Martina Bubera. Ja - człowiek patrzę ku Tobie - Boże i rozważam. Terecjańska relacja „Ja - Ty” (Ja - człowiek, Ty - Bóg) jest istotą modlitwy. Bez tej relacji modlitwa nie ma sensu, gdyż nie modlimy się w pustkę, lecz zwracamy się ku Osobie Boga. Św. Teresa od Jezusa przedstawiła tę sytuację dialogu człowieka z Bogiem: „Zmusimy rozum do milczenia i wyobraźmy sobie ze słodyczą, że Pan patrzy na nas (...). Dotrzymujemy Mu towarzystwa, rozmawiamy z Nim, wynurzając przed Nim prośby swoje, i z głębokim upokorzeniem cieszymy się obecnością Jego, pomni przy tym na niskość naszą, iż nie jesteśmy godni tak z Nim, jaki i przy Nim zostawać. (...) Kto zdoła takimi przejać się myślami i uczuciami, choćby to było od samego początku modlitwy, ten doskonale odprawi rozmyślanie, taki sposób modlitwy wielką korzyść duszy przynosi (*Życie*, rozdz. XIII, 22).

5. Dziękczynienie

Dziękczynienie jest naturalnym zakończeniem kontemplacji (rozmowy z Bogiem). Spotkanie z Bogiem w rozważanej tajemnicy (np. cierpienia) prowadzi bowiem do podziękowania za wszystkie dobra (wartości) duchowe, materialne, za światło Łaski.

6. Ofiarowanie (się)

Ofiarowanie wynika z naturalnej potrzeby wdzięczności, odwzajemnienia się za dobroć Boga, czynne ofiarowanie się bowiem jest czynnym dowodem miłości. W ofiarowaniu się Bogu - ofiarujemy Mu nasze ludzkie istnienie (jesteństwo), nasze serce i wolę służenia Panu.

Praktyczną konsekwencją ofiarowania jest konkretne zachowanie się w życiu, np. znoszenie przykrości, oddanie przysługi (dobry czyn bezinteresowny), jałmużna, post i podobne czyny intencjonalne. Ofiarowanie swego życia (lub części swego życia) na rzecz drugiego człowieka jest przejawem miłości.

7. Prośba

Prośba wynika z naturalnej słabości każdego człowieka. Człowiek przedstawia z ufnością w rozmowie z Bogiem swoje potrzeby, braki, pragnienia, słabości i nędzę. Człowiek prosi także Boga o dobro dla innych ludzi, którzy dobra takiego potrzebują.

W karmelitańskiej metodzie modlitwy myślniej można zmienić kolejność trzech ostatnich części (5 - 7). Można także te trzy części pominąć w przypadku, gdy człowiek przez cały czas rozmyślania trwa w miłości przed Bogiem.

Modlitwę powinno się jednak zawsze zakończyć zwróceniem się do Matki Bożej, która zapośrednicza Łaski Boga, stąd zwana jest Pośredniczką Łask. Modlitwę kończy znak krzyża.

Karmelici przyznają, że najdoskonalszym sposobem urzeczywistnienia modlitwy myślniej jest czyn, gdyż miłość człowieka nie polega tylko na słowach. Dowodem miłości jest czyn, czynienie dobra. Modlitwa czynu jest owocem modlitwy myśli. Karmelitańską duchowość może wzbudzić w sobie każdy człowiek, jeśli tylko tego zapragnie.

Jedną z pomocy w poznaniu i praktykowaniu karmelitańskiej modlitwy myślniej (terezjańskiej) może być książka (a w zasadzie: dwie książki w jednej publikacji) autorstwa francuskich karmelitów bosych: o. Emmanuela Renaulta i o. Jeana Abivena, pt. *Modlitwa terecjańska* (Kraków 2007). O tej publikacji o. Andrzej Ruszała, OCD napisał następująco (2007): „Droga do zjednoczenia z Bogiem wiedzie przez modlitwę, w tym również przez ten rodzaj cichej modlitwy osobistej, której Bracia i Siostry Karmelu Terecjańskiego poświęcają codziennie dwie godziny. Jest ona [modlitwa osobista] uprzywilejowanym miejscem otwierania się na miłość Boga i dary, których chce nam udzielać. (...) Trzeba przyznać, że niewiele jest pozycji dotyczących modlitwy, które wyróżniałyby się następującymi cechami jednocześnie: [1.] zwięzłością opracowania, [2.] teologiczną solidnością doktryny oraz [3.] prostym językiem przekazu, który w sposób »mistagogiczny« może pomóc w praktykowaniu modlitwy we własnym życiu. Wydaje się, że niniejsza publikacja [*Modlitwa terecjańska*] powyższe cechy posiada. Stanowi ona [publikacja] zbiór dwóch uzupełniających się pozycji, dotyczących początkowych stadiów modlitwy oraz mistycznych jej etapów (...)”. Modlitwa myślna (karmelitańska, terecjańska) stanowi o kształtowaniu się duchowości Karmelu, jest istotnym elementem duchowego wzrastania człowieka w Bogu (i zarazem duchowego wzrastania w Boga). O autowychowawczej i autoformacyjnej funkcji modlitwy myślniej dla karmelitów i świeckich osób związanych z Karmelem można by napisać wiele (a aksjologicznego, pedagogicznego czy

teologicznego punktu widzenia). Metoda ta, praktykowana właściwie, jest skuteczna dla pogłębienia życia duchowego i dla jasnego doskonalenia się w wierze podczas „nocy ciemnej”.

Bibliografia:

Karmelitańska metoda odprawiania modlitwy myślniej, nakładem „Głosu Karmelu”, Kraków [bez daty wyd.], s. [20].

Abiven Jean, OCD, Renault Emmanuel, OCD, *Modlitwa terecjańska*, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 2007, s. 112.