

W centrum karmelitańskiego sposobu życia jest modlitwa. Św. Teresa z Avila nazywa medytację rozmową, sam na sam, po wiele razy powtarzaną z Tym, o którym wiem, że mnie kocha.

Dla Franciszka Palau, modlitwa: **1.** jest relacją przyjaźni z Umiłowaną Eklezją (Kościołem) w wierze, nadziei i miłości- przyjaźni z Bogiem przekształca się we *wspólnotę interesów*, w modlitwę za Kościół i bliźnich; **2.** opiera się na Słowie Bożym po to, by „żyć w prawdzie”- jest przestrzenią rozeznawania; **3.** jest chrystocentryczna- Jezus sam staje się dla modlącego „żywą księgą”; **4.** jest apostołska i eklezjalna- kształtuje takie postawy, jak: poszukiwanie, służba, dyspozycyjność, zaufanie, pokora, ubóstwo, wierność. Modlitwa jest życiem Kościoła: Kościół- Eklezja, misterium komunii, najdoskonalej i najpełniej wyraża Maryja.

Przebieg modlitwy

Etap pierwszy: ożywienie wrażliwości duchowej w samotności, ciszy, pokoju zewnętrznym i wewnętrznym „*Gdy przystępujesz do modlitwy, jako przygotowanie ma ci służyć akt zjednoczenia: Ten akt jest czymś prostym i zwyczajnym, Chciej tego, czego chce Bóg, i nie chciej tego, czego [On] nie chce. To otworzyć przed Nim serce i ofiarować się tak, jak tego będzie wymagał od ciebie (...). To zjednoczenie zakłada i zawiera akty wiary, nadziei i miłości*” (F. Palau, List 42,1).

a. Uświadomienie sobie obecności Żywego Boga, który mieszka w tobie. Jego miłość cię pochłania, jesteś w niej zanurzony, zaczerpnij! Ten sam Chrystus jest również w Eucharystii. Uświadom sobie Jego i swoją obecność, co to znaczy być obecnym? **b.** Wpatrując się w twarz Boga, rozpoznaj ogrom Jego świętości. Stań wobec Prawdy i w prawdzie. On kocha cię takim, jakim jesteś. Zaproś go w swoją codzienność. Proś o łaskę dobrej modlitwy: „*...aby twoja wola we wszystkich rzeczach, działaniach, myślach i słowach była zgodna z Bożą*” (F. Palau, List 37,2).

Etap drugi: czytanie tekstu lub analiza wydarzenia, medytacja „*wystarczy wejść przez ciasną bramę do świątyni swej duszy*” (F. Palau, List 1).

Można tu posłużyć się bieżącymi czytaniem mszalnymi, rozmyślaniami na każdy dzień. Powinno się czytać powoli, zatrzymując się w miejscach szczególnie trafiających do serca. Tekst ma pobudzać nie tylko rozum, ale i wolę do miłości: wytworzyć ogólną wizję (wyobrażenie) tak, jakby scena z Ewangelii działa się w nas. Wprowadzenie w zasadniczy temat modlitwy może dokonać się również poprzez przypomnienie sobie jakiegoś wydarzenia, doświadczonego piękna, spotkania z człowiekiem, zasłyszane słowo czy inną sytuację.

Wystarczy czasem jedno słowo lub obraz z przypowieści, aby poprzez poszukiwanie duchowego znaczenia szukać sposobu, jak we własnym życiu te słowa wykorzystać. Prowadzi do głębszego zrozumienia Bożej miłości, ożywienia wielkich pragnień, a nade wszystko woli bycia przy Panu. Urzeczenie Jego obecnością, działaniem ma stać w centrum zainteresowania. Modlitwa jest miłosnym udzielaniem się Boga i służy temu, by napełnić się, zagubić się w Nim.

Zasadniczy, obrany temat ma nam pomóc nawiązywać kontakt z Bogiem, z którym chcemy rozmawiać, a także w przypadku rozproszeń i zagubienia ma stanowić drogę powrotu przed oblicze miłującego Boga: „*Co mówisz Bogu? O czym rozmawiacie? Jak i z jakiego punktu widzenia patrzysz na Boga? Jak rozgrywają się w tobie uczucia twego serca, raz poruszone miłością? Jakich przedmiotów szuka i czym się karmi twój wzrok wewnętrzny? Jaki pokarm mu podajesz? Czego oczekujesz, czego się boisz, czym się trapisz, z czego się radujesz?*” (F. Palau, List 74,2).

Etap trzeci: zjednoczenie

To centralna część medytacji. Wyraża się w trzech aktach kontemplacyjnego spojrzenia (F. Palau, List 42,2):

1. „**Patrz** na Boga jak oblubienica na Oblubieńca, jako miłująca na obiekt piękny i nieskończenie godny miłości i miłujący”
2. „**Patrz** na Niego jako na głowę ciała mistycznego (...) jakim jest Jego Eklezja. Patrz jak jest poraniony i ukrzyżowany, potrzebujący, prześladowany, pogardzany i wyszydzany. A rozważając to, ofiaruj się, żeby się o Niego troszczyć i świadczyć Mu te przysługi, jakie są w twojej mocy”
3. „**Patrz** na Niego ponadto jako na pana, właściciela i króla świata, a skoro nie króluje w nas bez nas, tylko z nami, w nas i przez nas, dlatego mając to na uwadze, ofiaruj Mu się, tak jak On tego pragnie od Ciebie”.

Etap czwarty: powierzenie się Bogu

„*Trzeba ci powtarzać po wiele razy: troszcz się o mnie, Panie, a ja będę mieć staranie o Ciebie; ja będę się troszczyć o Ciebie, a Ty będziesz się troszczył o mnie; ja całą zajmę się dobrem Twojego ciała mistycznego, którym jest Eklezja, a Ty troszczyć się będziesz o mnie*” (F. Palau, List 42,4)

- a. Dziękczynienie za dobroć, za łaskawość, za dar rozmyślania.
- b. Ofiarowanie siebie jako wyraz wdzięczności.
- c. Prośby, jako wyraz zaufania i zaproszenia Boga w codzienność.