

Istotą normalnego życia wewnętrznego jest modlitwa myślna, której nie zastąpią najpiękniejsze teksty psalmów i modlitw liturgicznych. Rozmyślanie jest niezbędne, ponieważ:

- pozwala nam poznać myśl Bożą i uczy nieustannego dialogu z Bogiem
- umożliwia zobaczenie prawdy o sobie, zła grzechu i możliwości uniknięcia go
- nakłania naszą wolę do zgodności z Wolą Bożą i nasze uczucia do miłości Bożej
- otwiera nas na łaskę wiary, tak, że zaczynamy się poruszać jakby inaczej w otaczającym świecie, inaczej ten świat widzieć, coraz bardziej dostrzegać Niewidzialnego w osobach, rzeczach i wydarzeniach. W tym innym widzeniu świata inaczej wygląda to, co wydaje się zagrożeniem, burzą, katastrofą, to, co może wywoływać przerażenie. Przez wiarę dociera do nas głos - głos łaski, głos miłości, głos Kogoś, Kto kocha, Kto pokazuje drogę, aby nie zbłądzić. To są łaski, które oświełają umysł, umacniają wolę, wzywają, aby pójść za Nim.

Rozmyślanie jest spotkaniem z Chrystusem, który kieruje do Ciebie konkretne słowo prawdy, zachęca, abyś zobaczył swoje życie w świetle Tego słowa, zaprasza, abyś oddał mu to, co w sobie odkrywasz i oczekuje, że będziesz szukał Jego Miłosiernej Obecności.

„Niech twoje rozmyślanie i podejmowane podczas nich postanowienia stają się dla ciebie programem życia i programem twojej drogi do świętości.”

Schemat rozmyślania wg metody metody sulpicjańskiej

I. Przygotowanie

1. **Wierzę**, Boże, że jesteś przy mnie..., że ogarniasz mnie swoją miłą obecnością ...
2. **Przepraszam** Cię, Jezu za moje niewierności ... za to, że ciągle tak mało Cię Kocham ...
3. Sam z siebie nie potrafię się modlić, **proszę** o dar modlitwy Ciebie, Duchu Święty, Duchu łaski i światła. Uświęcicielu dusz, Ojczy ubogich ...

II. Trzon medytacji

1. **Jezus przed moimi oczyma** (Stań przed Bogiem - Ojcem i wszechogarniającą Miłością - w postawie celownika, w postawie kogoś, kto uznając że jest grzesznikiem, z wiarą wyciąga rękę ku miłującemu Ojcu)

- Czytam wybrany tekst i refleksyjnie próbuję pojąć słowa skierowane do mnie: *jak mam je rozumieć ... co Jezus chce mi przez nie powiedzieć*

- Wsłuchuję się w Jego słowa ...
- Wolą i uczuciem angażuję się w przeczytany i przemyślany tekst

- Stosownie do przeczytanych treści próbuję wyrazić swoje pragnienia i uczucia: adorację ... uwielbienie ... radość ... wdzięczność ...
- Patrząc na siebie i widząc, jak daleko mi do zrealizowania w życiu słów Jezusa, staram się wyrazić Mu swoją skruchę ...

- **Jezus w moim sercu** (Należy położyć nacisk na pełną uwagi uległość i ciche przyjęcie Ducha, któremu nie należy stawiać przeszkód przez źle zrozumianą czynność własną zwłaszcza kiedy dusza "doświadcza tajemniczego działania" w sercu)
- Próbuję przemyślane i przemodlone treści duchowe uwewnętrznić, uczynić je swoimi
- Oczekuję, by Jezus przyszedł do mnie i zaszczepił we mnie to wszystko co zawarł w swoich słowach
- Próbuję uczestniczyć w Jego uczuciach ... pragnieniach ...
- Jezu, chcę by Twoje myśli, pragnienia, bóle, stawały się moimi myślami, pragnieniami, bólami
- Wejść w moje "ja";, zabierz moją wolę dla siebie ...

- **Jezus w moich rękach** (Współpraca ma oznaczać uzależnienie, a także poddanie się działaniu Ducha w zakresie realizacji woli)
- Treści przemyślane i przeżyte z Jezusem mają wydać owoc, słowa, w które się wsłuchiwałem, mają stać się "ciałem";
- Jaki konkretny kształt mają one przybrać w moim życiu ... ?
- Próbuję sformułować konkretne postanowienia na dziś ...
- *Duchu Święty spraw, bym współpracował z Twoją łaską ... ja sam nie potrafię się zmienić, nawrócić ...*
- *Chcę tego, do czego mnie wzywasz, ale z Tobą i w Tobie ...*

III. Zakończenie

1. **Przepraszam** Cię, Panie, za wszystkie zawinione roztargnienia i niewierności w czasie tej modlitwy ...
2. **Dziękuję** za otrzymane łaski ...

3. **Owoce** tej modlitwy **zawierzam Tobie, Maryjo**, byś je chroniła i ogarniała swoim wstawiennictwem

