

## INSTRUKCJA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

### Jak praktykować modlitwę Jezusową?

1. Uświadomić sobie Bożą Obecność. Pamiętać, że Pan Bóg jest z nami zawsze i wszędzie, starać się świadomie i uważnie być z Nim tu, gdzie się jest i w chwili, w której się jest.
2. Trwając w ciszy, powtarzać na głos albo w myślach krótką, jednozdaniową formułę modlitwy np.: "Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną, grzesznikiem". Można też wybrać inne: "Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną", "Jezu ufam Tobie" albo podobne. Formuła może być dowolna, ale warto, aby zawierała Imię Jezus. Słowa wypowiadamy powoli, spokojnie i staramy się by umysł nie rozpraszał się, a podążał za słowami.
3. Rozpoczynając praktykę modlitwy Jezusowej możemy używać różnych formuł. Po pewnym okresie wybrać jedną z nich i już jej nie zmieniać. Powtarzanie słów modlitwy można połączyć z oddechem (np. "Panie Jezu Chryste, Synu Boży" na wdechu, „zmiłuj się nade mną, grzesznikiem" na wydechu). Słowa dopasować do oddechu, a nie odwrotnie. Niczego sobie nie wyobrażać, niczego nie rozważać, zachowywać milczenie zewnętrzne i wewnętrzne. Próbować nie poddawać się żadnym emocjom. Jedynym „zajęciem” dla umysłu niech będzie formuła modlitewna.
4. Modlitwę Jezusową można praktykować stojąc, klęcząc, idąc albo na siedząco. W ostatnim przypadku warto znaleźć wygodną, stabilną pozycję ciała, najlepiej z prostym kręgosłupem, ale nie napiętą, czy usztywnioną. Można usiąść na poduszce i macie albo na stołeczku modlitewnym. W miarę możliwości starać się zachować bezruch - wolność od poruszeń tak fizycznych jak i psychicznych.
5. Rozpoczynając praktykę modlitwy Jezusowej warto przeznaczyć na nią każdego dnia niewielką ilość czasu (np. 10 minut). Dobrze, aby to była stała pora dnia i stałe miejsce, niczym nie naruszone, aby móc oddać się tylko i wyłącznie modlitwie. Po nabraniu pewnej sprawności, można stopniowo wydłużać czas modlitwy. Warto także wykorzystywać wolne chwile dnia na skierowanie pamięci ku Bogu i odmówienie chociaż kilku wezwań modlitwy.
6. Swoją koncentrację ukierunkować na trwające aktualnie spotkanie z Jezusem. Ignorować pojawiające się rozproszenia, nie przywiązywać uwagi do żadnych myśli przychodzących do głowy, nawet do tych "dobrych i pobożnych". Jeśli uświadomimy sobie, że pojawiło się jakieś rozproszenie, "odpłynęliśmy" myślami, nie skupiać się na tym, nie obwiniać się, tylko spokojnie wracać do powtarzania formuły modlitewnej, do pamięci o Jezusie i trwania w Jego Obecności.
7. Nie próbować nic konkretnego osiągnąć, nie oczekiwać żadnych spektakularnych efektów, uniesień, "odlotów" mistycznych. Nie oceniać jakości swojej modlitwy, np. pod kątem na ile udało się utrzymać skupienie. Nie traktować modlitwy jako środka uspokajającego, czy techniki relaksacyjnej. Nie szukać wizji, natchnień, czy innych duchowych słodyczy. Szukać zawsze - tylko i wyłącznie - Boga.
8. Być wytrwałym, nie zrażać się przeciwnościami. Trwać w Bożej Obecności nawet jeśli wiąże się to z trudnościami, niewygodą. Jeśli spłynie na nas pokój, przyjmijmy go z wdzięcznością. Jeśli modlitwa będzie duchową walką, to wytrwałe przyzywanie Imienia Jezus jest naszą jedyną bronią.
9. Można (ale nie jest to konieczne) używać sznura modlitewnego (czotek), łącząc każde powtórzenie wezwania modlitewnego z przesunięciem kolejnego węzła.
10. Praktykowanie modlitwy Jezusowej nie przeszkadza w odmawianiu innych modlitw. Dobrym jej uzupełnieniem będzie Liturgia Godzin. Modlitwę Jezusową możemy odmawiać także przed Najświętszym Sakramentem.

