Modlitwa zakłada nieustanny rozwój. Zwykle jednak prowadzi do prostoty. Jesteśmy z wszystkich stron nieustannie *bombardowani* zalewem informacji, słowa. Potrzebujemy wyciszenia, równowagi ducha, spokoju i pokoju wewnętrznego. Pragniemy prostoty.

Odpowiedzią jest modlitwa serca. Polega ona na powtarzaniu w rytmie oddechu (wdech – wydech) imienia Jezus, bądź dłuższego zdania, *mantry*. Na Wschodzie, skąd wywodzi się modlitwa serca, szczególnie znane jest zdanie:
Panie Jezu Chryste, Synu Boga żywego, zmiłuj się nade mną!

Modlitwa prostoty jest starożytna, sięga korzeniami Biblii, duchowości imienia. Pierwsi mnisi korzystali przede wszystkim z Psalmów; modlitwy Izraela, Jezusa i Kościoła. Uczyli się na pamięć pewnych zdań z Biblii, a następnie *przeżuwali wewnętrznie*, powtarzali z głęboką koncentracją, płynącą z serca. Dlatego
serce
odgrywało najważniejszą rolę w pierwotnej formie modlitwy monastycznej.

Modlitwa prostoty wymaga pokory i ubóstwa. Jest jednak bardzo głęboka. Wychodzi poza intelekt i zmysły, a wchodzi w głąb serca. Staje się bardziej wewnętrzna, kontemplacyjna, prowadzi do mistyki, stałego przebywania w obecności Jezusa.

Modlitwę serca można stosować w każdym miejscu i czasie, pośród różnych zajęć. Jak ukazuje to rosyjski mnich w *Opowieściach pielgrzyma*, może stać się ona z czasem modlitwą nieustającą: *Ten, kto łączy modlitwę z biciem serca, nie będzie mógł nigdy zaprzestać modlitwy, bo staje się ona jakby życiodajną funkcją jego istnienia.*

Stanisław Biel SJ, Modlitwa prostoty

mb