Jak dzisiaj możemy sobie wyobrazić taką praktykę modlitwy nieustannej? Można podać trzy jej stopnie lub, jeśli ktoś woli, trzy warunki.

1. Poświęcenie się modlitwie w sposób regularny. To w sumie oczywiste: trzeba wyznaczyć sobie codzienną "porcję" czasu, którą będziemy przeznaczać wyłącznie na przebywanie z Bogiem. Czy będzie to 10 minut rano i 10 minut wieczorem, czy czas ten wydłużymy - na początek nie ma to znaczenia. Ważna jest konsekwencja i wytrwałość. Raz podjąwszy decyzję pomimo wszystkich pokus i rozproszeń trzeba temu czasowi być konsekwentnie wiernym. Przypomnijmy: "Jeśli chodzi o nieustanne pamiętanie o Bogu, dla każdego jest to możliwe według jego miary". Ustalenie takiej miary na początku jest czymś fundamentalnym. I tej mierze trzeba być bezwzględnie wiernym.
2. Unikanie grzechu i złych myśli. Aby móc pamiętać o Bogu, trzeba zachować "higienę" myśli, unikać tych, które prowadzą do grzechu, nie taplać się w rozpamiętywaniu naszych krzywd.
3. Częste przywoływanie Bożej obecności poprzez modlitewne wezwanie. W ciągu dnia, w chwilach, które przeciekają nam między palcami, warto postawić się w Bożej obecności - w kolejce, w tramwaju, gdy czekamy na windę… W ciszy, w myśli, powtórzyć wezwanie modlitewne z wiarą, że Bóg jest tuż i czeka, aby nam okazać swe miłosierdzie.

Cały tekst Szymona Hiżyckiego OSB - TUTAJ

Zbyszek