

*Modlitwa Wschodu, podobnie jak Zachodu, oprócz liturgii zna wiele innych form wyrazu. Autorzy pism duchowych ze szczególnym upodobaniem zalecają „modlitwę serca”, która polega na wsłuchiwaniu się – w głębokim i skupionym milczeniu – w głos Ducha.*

*Wysoko ceniona jest tzw. „modlitwa Jezusowa”, rozpowszechniona także na Zachodzie dzięki dziełu rosyjskiego autora, znanemu jako Opowieści pielgrzyma. Ma ona formę inwokacji: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, bądź miłociw mnie grzesznemu”. Gorące wezwanie wyrażone tymi lub podobnymi słowami i powtarzane wielokrotnie staje się jakby oddechem duszy. Pomaga człowiekowi dostrzegać Bożą obecność we wszystkim, co go otacza, i czuć się kochanym przez Boga mimo własnych słabości. Choć jest odmawiana w duszy, w tajemniczy sposób promieniuje na wspólnotę.*

*Według Ojców, ta „mała modlitwa” jest wielkim skarbem i jednoczy wszystkich modlących się przed obliczem Chrystusa.*

Papież Jan Paweł II

Fragment przemówienia na audiencji generalnej 3 listopada 1996  
„L'Osservatore Romano”, wydanie polskie 18 (1997) nr 1, s. 48.

# Filokalia – ukochaj to, co piękne i dobre

*Filokalia* to największa i najbardziej znana w duchowości wschodniej antologia pism ascetycznych. Obejmuje teksty autorów IV–XV wieku, niemal wyłącznie greckich i bizantyńskich, ale ważnych również dla kultury zachodniej. Dlatego zajmuje ważne miejsce w całej tradycji chrześcijańskiej.

Niniejszy tom zawiera fragmenty tej antologii, traktujące o modlitwie Jezusowej, zwanej też modlitwą serca lub modlitwą nieustanną. Jest to temat obszerny, wymaga uwzględnienia pełnego kontekstu modlitwy: jej ścisłych związków z ascezą i sakramentami, ze słowem Bożym i życiem wiary. Należy ufać, że takie ujęcie, właściwe dla *Filokalii*, pomoże czytelnikom nie tylko poznać oryginalną metodę nieustannej modlitwy, ale w ogóle lepiej i chętniej się modlić.

Prezentowany zbiór przeżywa obecnie prawdziwy renesans. Wpisuje się we współczesne zainteresowanie życiem duchowym, modlitwą i tradycjami ascetycznymi. Przybliża myśl chrześcijańskiego Wschodu, ma więc niewątpliwie także wymiar ekumeniczny. Wreszcie, wydaje się szczególnie potrzebny w momencie, gdy wielu ludzi poszukuje dalekowschodnich, hinduskich czy buddyjskich metod ascezy i medytacji, a nie poznaje własnego dziedzictwa duchowego.

Mimo że antologia ta powstała w środowisku mnichów, nie jest zarezerwowana dla zakonników, duchownych, mistyków czy specjalistów od duchowości. Przeznaczona jest dla wszystkich, którzy pragną prowadzić autentyczne życie wiary. Przybliża też sposoby modlitwy osobistej, którą można praktykować w każdych warunkach.

Prawdą jest, że istotę i sens modlitwy najlepiej zgłębiać, modląc się. Pożyteczne są także teksty na ten temat. Zresztą, niekiedy sama ich lektura, jeśli przybliży do Boga, nie tylko prowadzi do modlitwy, ale właściwie nią się staje.

## **Ponad tysiąc lat dziejów duchowości**

Greckie słowo *filokalia* znaczy dosłownie: „miłość tego, co piękne i dobre”. Gdy termin ten odnosi się do książki, przyjmuje sens: „antologia”, „zbiór wybranych części”, „wybór (najpiękniejszych) tekstów”<sup>1</sup>.

Dzieło pod tym tytułem obejmuje ponad 60 pism, pochodzących od 38 autorów. Zaczyna się od traktatów z IV wieku, a kończy na dziełach z wieku XV. W ten sposób pozwala prześledzić ponad tysiąc lat rozwoju piśmiennictwa ascetyczno - mistycznego, dostrzec jego różne oblicza, tradycje i kierunki.

W piśmiennictwie tym można wyróżnić cztery główne okresy: duchowość Ojców Pustyni, synajską, studycką i atonicką. W każdym z nich dominował inny ośrodek: najpierw Egipt, później Synaj, Konstantynopol, wreszcie Góra Atos.

Granice między wspomnianymi centrami nie zawsze rysowały się wyraźne. Raczej stosunkowo łatwo i szybko się zacierały, a to wskutek przenikania się kultur i duchowości. Należy jednak dokonać możliwie prostej klasyfikacji, aby lepiej ukazać rozwój myśli ascetycznej ukazanej w tej antologii, jak też dzieje praktyki nieustannej modlitwy Jezusowej.

### **a) Ojcowie pustyni i autorzy wczesnochrześcijańscy**

*Filokalię* otwiera pismo zachowane pod imieniem św. Antoniego, który był pierwszym wielkim pustelnikiem egipskim. Rozpoczyna on serię sławnych pisarzy monastycznych, eremitów i ascetów IV–VII wieku, związanych przede wszystkim z Egiptem. Takimi bowiem autorami są: Makary Wielki, Ewagriusz, Jan Kasjan, a także Filemon, działający w ostatnich latach przed zajęciem tych terenów przez Arabów w 640 roku.

Typ ascezy podobny do propagowanego przez egipskich pustelników reprezentują także inni wcześnie pisarze, związani z Azją Mniejszą, Palestyną i Grecją: Marek Eremita, Nil z Ancyry i Diadoch z Fotyki. Biografie tych ostatnich znane są jednak tylko szczątkowo i trudno jest określić ich związki z innymi autorami. Wyraźnie jednak czerpią także z doświadczeń życia pustelniczego. Przedstawiają te same ideały i tendencje.

---

<sup>1</sup> Pismo to cytowane jest pod szerszym tytułem: *Filokalia ojców neptyckich*. Należy je odróżnić od *Filokalii*, ułożonej w IV wieku przez Bazylego Wielkiego i Grzegorza z Nazjanzu i zawierającej wyciągi z pism Orygenesusa.

U początków duchowości przekazanej w *Filokalii* leży zatem doświadczenie, które – za przykładem Jezusa – nakazywało iść na pustynię, by całe swe istnienie poświęcić modlitwie i pogłębieniu więzi z Bogiem. Istotą tej duchowości nie była ucieczka od świata i przeżycie pustki, lecz pragnienie wewnętrznego pokoju i samotności, przede wszystkim zaś oczyszczenie i „obudzenie” serca, by, przez łaskę Ducha Świętego, mogło stać się ono mieszkaniem Boga.

Pustynia nie była miejscem duchowego azylu, ale raczej wzmożonej walki wewnętrznej, zmagania się z pokusami i demonami. Ona wyraźniej pokazywała, kim człowiek jest i do czego ma dążyć. Uczyła pokory, oderwania od siebie i skupienia się na tym, co najważniejsze. W szczególności sposób ujawniała to, co można przeżywać w każdych warunkach. Stąd duchowość Ojców Pustyni mogła stać prawzorem dla wszystkich chrześcijan.

Poszczególni autorzy, chociaż złączeni podobną tradycją pustelniczą, kładli jednak nacisk na różne aspekty życia duchowego. Niektórzy z nich, idąc za św. Bazylim, radzą skupiać rozproszony umysł przez pamięć o Bogu, inni bardziej koncentrują się na ciągłej medytacji wewnętrznej. Ewagriusz wprowadził pojęcie modlitwy czystej, przy czym czystość nie dotyczy jedynie wolności od zła, ale oznacza wyzbycie się wszelkich myśli i wyobrażeń, prowadzące do wyłącznego skupienia na Stwórcy. W pismach Pseudo-Makarego modlitwa staje się głównym „zajęciem” ascetycznym, chociaż winna przynosić w życiu liczne skutki. „Jeśli bowiem pokora i miłość, prostota i dobroć nie będą towarzyszyły naszej modlitwie, nie jest to prawdziwa modlitwa, ale raczej jej pozór” – podkreślał.

Wszyscy ci autorzy mówią o ascezie, powściągliwości, poście i umartwieniu, ale też o zasadniczej roli Ducha Świętego i Jego łaski. Akcentują rolę skruchy i żalu za grzechy, ale też nadziei i duchowej radości. Wreszcie, pojawia się u nich, zwłaszcza u egipskich pustelników, charakterystyczna forma modlitwy, polegającej na powtarzaniu krótkich wezwań. Zalecali oni bowiem trwać przy jednej formule i powtarzać ją w różnych okolicznościach: przy pracy, posiłku bądź odpoczynku. Można ją wymawiać głośno, półgłosem, szeptem lub jedynie w myśli, by tylko pomagała utrzymać świadomość stałej obecności Boga i wyrażała ufne poddanie się Jego woli. Praktyka ta stanie się prototypem nieustannej modlitwy serca, która w swej najdojrzalszej formie rozwinie się w późniejszym okresie.

Mimo różnicy akcentów, u Ojców Pustyni i autorów wczesnego chrześcijaństwa odnajdywano wzór ascezy, pokuty i modlitwy. W ich pismach w załączku zawarte jest też zasadnicze przesłanie *Filokalii*: opanowanie zmysłów, wewnętrzne skupienie, oczyszczenie umysłu, przeżycie obecności Boga, wreszcie nieustanna modlitwa skierowana do Jezusa.

Przegląd początkowych pism *Filokalii* wskazuje, że antologia ta nie stara się przedstawiać wszystkich aspektów wczesnochrześcijańskiej tradycji duchowej. Nie zawiera pełnego zestawu greckich pism, które są ważne dla pierwszych wieków. Nie ma cennego traktatu *O modlitwie* Orygenesusa, mistycznych komentarzy Grzegorza z Nyssy czy pięknych rozważań moralnych Jana Chryzostoma. Zasadniczo skupia się, jak już powiedziałem, na tradycji ascetycznej związanej z życiem pustelniczym. I tę tradycję stara się przedstawić całościowo. Jeżeli zaś nie uwzględniła pewnych pism także z tej dziedziny, wynika to najczęściej ze względów edytorskich. Nie ma w niej osobnego rozdziału dla *Księgi Starców*, bo nie było wówczas dostępnego wydania apoftegmatów. Ze względów wydawniczych zostali pominięci również dwaj inni pisarze, bardzo cenieni przez twórców *Filokalii*: Izaak Syryjczyk, którego pisma po grecku ukazały się nieco wcześniej w Lipsku, a także Barsanufiusz i Jan, których korespondencji nie zdążono przygotować do edycji na czas (ukazała się ona później w Wenecji). Choć więc układ *Filokalii* jest przemyślany i świadomie dobrany, niekiedy jednak był wymuszony przez okoliczności.

## **b) Klasztor synajski: wspólnota na pustyni**

Drugi okres piśmiennictwa ascetycznego, ważny w kształtowaniu się nieustannej modlitwy serca, wyznaczają autorzy synajscy.

Synaj podobnie jak sąsiednie pustynie Egiptu czy też Judei i Syrii, był idealnym schronieniem dla pustelników. Już w V wieku rozwijało się tam życie mnisze. Głównym ośrodkiem stał się klasztor, rozbudowany i otoczony warownymi murami w VI wieku za panowania cesarza Justyniana. Leżał u podnóża Góry Mojżesza (Góry Synaj), na „świętym miejscu”, gdzie według tradycji Mojżesz rozmawiał z Bogiem w krzewie gorejącym. Zwano go klasztorem „Gorejącego Krzewu” albo później, po przeniesieniu do tamtejszej bazyliki relikwii męczennicy aleksandryjskiej, „Klasztorem św. Katarzyny”.

Był pierwszym wielkim ośrodkiem monastycznym i przez wieki promieniował na cały chrześcijański Wschód. Jego rozwojowi oraz oddziaływaniu nie przeszkodził fakt, że od połowy VII wieku, po zajęciu tych terenów przez Arabów, znajdował się w świecie islamskim, daleko poza

granicami Cesarstwa Bizantyńskiego. Nigdy nie został zniszczony przez muzułmanów. Do dziś jest najstarszym nieprzerwanie działającym klasztorem w świecie.

Odegrał on wielką rolę w rozwoju duchowości. Tu dokonało się przejście od egipskiej pustyni (a więc od życia eremickiego) do wspólnoty. W klasztorze mnichowi nie wystarczało zdobywanie naturalnych cnót pustelniczych: wyrzeczenia, samotności, ciszy. Obecnie przeżywał on je wraz ze swymi braćmi i wobec nich. Ważne było wspólne ćwiczenie się w cnotach, wzajemna miłość, posłuszeństwo, panowanie nad myślami i uczuciami.

Chociaż synajscy mnisi żyli we wspólnocie, nie porzucili ideałów ducha pustelniczego. Sam klasztor znajdował się na pustkowiu. Ponadto, wokół niego, zwłaszcza w synajskich górach i grotach, żyli wciąż eremici. Dzięki temu, na Synaju dokonała się synteza duchowości Ojców pustyni i życia wspólnotowego.

Do istotnych elementów duchowości synajskiej należało poszukiwanie wewnętrznego wyciszenia (*hezychia*), traktowanego jako warunek modlitwy i trwania przy Bogu. Poszukiwanie takiego stanu stało się podstawą życia mniszego. W ten sposób powstał nowy system ascetyczny, rozwijany później na Atosie, zwany *hezychazmem*.

Za ojca tego systemu uważa się św. Jana Klimaka, który jest postacią przełomową w duchowości synajskiej. Doświadczył on życia wspólnotowego w klasztorze, ale ponad pół wieku spędził w pustelni poza wspólnotą. Jego dzieło *Drabina do nieba*, przedstawiające zasady ascezy, opanowania siebie, duchowego wyciszenia i modlitwy, szybko weszło do podstawowego kanonu lektur duchowych na Wschodzie.

Dwaj późniejsi pisarze synajscy, Hezychiusz i Filoteusz, położyli jeszcze większy nacisk na pokój serca, czujność, trzeźwość w myślach, czynach i słowach, walkę wewnętrzną, a także na nieustanną modlitwę. Mniej zaś mówili (zwłaszcza Hezychiusz) o umartwieniach ciała. Miejsce zasadniczej ascezy, zmierzającej do opanowania namiętności i zdobycia cnót, zostało zastąpione przez czujność i kontrolę myśli, związane z nieustanną modlitwą zwróconą ku Jezusowi.

Nie przypadkowo na Synaju w szczególny sposób rozwinął się kult imienia Bożego. Klasztor przecież stał w miejscu Krzewu Gorejącego, gdzie Bóg objawił swe Imię. Tam też w specjalny sposób rozwinęła się praktyka krótkich wezwań modlitewnych, skierowanych do Jezusa, wyrażających wiarę w moc Jego Imienia. Synajską pobożność przenika jakaś subtelna

czułość do Boga i serdeczna więź z Chrystusem, „pewien delikatny charakter emocjonalny kontrastujący z trzeźwością bazyliąską i studycką”<sup>2</sup>.

*Filokalia* zamieszcza też pisma trzech innych autorów VII wieku, działających poza Synajem. Jan z Karpatos, autor porad skierowanych do mnichów Indii, był biskupem na wyspie położonej koło Krety. Maksym Wyznawca, jeden z największych teoretyków ascezy w starożytności, pochodził z Konstantynopola. Jego przyjaciel Talazjusz Afrykański pełnił zaś funkcję przełożonego klasztoru w Libii. Pisarze ci zapowiadają rolę, jaką spełnią mnisi żyjący w klasztorach miejskich. Wskazują oni, że praktyka nieustannej modlitwy związana początkowo ze środowiskiem pustelniczym, następnie wspólnotowym, nie stroniła od miast i życia „w świecie”. Zasada ta będzie widoczna jeszcze bardziej w następnych wiekach.

### c) Konstantynopol i klasztory „miejskie”

Gdy w VII wieku Egipt, Palestyna i Syria dostały się pod panowanie arabskie, wzrosło znaczenie Konstantynopola jako ośrodka życia duchowego na chrześcijańskim Wschodzie.

Ważną rolę spełniały tu klasztory skupione w cesarskiej stolicy lub na jej obrzeżach. W samym mieście wyróżniał się klasztor Studytów. Założony przez konsula Studiosa w 463 roku, zyskał szczególne znaczenie w VIII–IX wieku, gdy zasłużył się w obronie kultu obrazów. Zreformowany przez Teodora Studytę (759–826), kierował się zasadami ściśle cenobitycznymi (wspólnotowymi).

Duch klasztoru różnił się od ducha Synaju akcentem położonym na „praktykę”, a więc na zasadniczą ascezę, zmierzającą do zdobycia cnót. Klasztor miał też charakter względnie „czynny”, w sensie pewnego uczestnictwa w życiu świata. Mnisi zajmowali się bowiem zorganizowaną pracą fizyczną, nauką, kopiowaniem rękopisów i innymi praktycznymi czynnościami. Tym niemniej, modlitwa i liturgiczny cykl monastycznych obrzędów pozostawały ośrodkiem życia. *Studios* stanowi przykład duchowości, która nie przeciwstawia sobie życia czynnego i kontemplacyjnego.

Znaczące jest, że to mnich studycki z Konstantynopola, św. Symeon Nowy Teolog stał się pierwszym wielkim, może nawet największym, mistykiem bizantyńskim. Co więcej, swą pierwszą wizję mistyczną niebiańskiego światła,

---

<sup>2</sup> MNICH KOŚCIOŁA WSCHODNIEGO, *Modlitwa Jezusowa*, przekł. K. GÓRSKI, Kraków 1993, s. 22.

jaką opisał w katechezie *O wierze*, miał w wieku 14 lat. Wówczas nie był jeszcze mnichem i pracował jako zarządca domu jednego z patrycjuszów. Wtedy już praktykował powtarzanie krótkich wezwań modlitewnych, których później uczył innych. Mnichem z klasztoru Studytów był także jego uczeń i biograf, Niketas Stetatos, który opisał doświadczenia mistyczne swego mistrza.

Spośród autorów obecnych w *Filokalii*, nie tylko Symeon i Niketas należeli do klasztorów miejskich. Prawdopodobnie współczesny im był Eliasz Ekdikos z Konstantynopola, adwokat, kapłan i zapewne także mnich, mający wielkie doświadczenie modlitwy. Duchowości studyckiej bliski był Piotr Damascyński (XII w.), którego traktatom, obok dzieł Maksyma Wyznawcy, *Filokalia* zapewniła w antologii najwięcej miejsca. Wiadomo o nim niewiele, choć z jego pism wynika, iż był mnichem, piszącym z punktu widzenia „praktycznego”, umiejętnie łącząc konkretne wskazania ascetyczne i mistyczną głębię.

Tak więc *Filokalia*, gromadząca głównie teksty eremitów i hezychastów, nie pominęła autorów żyjących w klasztorach miejskich, położonych zwłaszcza w Konstantynopolu i okolicy. Wspólnoty te preferowały duchowość o zabarwieniu liturgicznym, aktywnym w świecie i humanistycznym, tym niemniej stanowiły też miejsce rozwoju mistycyzmu i hezychazmu. Podobnego ducha można odnaleźć u późniejszych autorów związanych z Atosem i wielkimi miastami Cesarstwa.

#### **d) Góra Atos i zwycięstwo hezychazmu**

Wiek XIII–XIV określany jest często jako czas syntezy w teologii bizantyńskiej. Pozostaje też decydujący w rozwoju duchowości hezychastycznej i modlitwy Jezusowej. Działali wówczas wielcy autorzy obecni w *Filokalii*: Grzegorz Palamas, ale także Teoleptos z Filadelfii, Nicefor Pustelnik, Grzegorz z Synaju, Kalikst i Ignacy Ksantopuloi, Symeon z Tesalonik. Ich życie toczyło się między Atosem, Tesalonikami i Konstantynopolem, między klasztorami i urzędami kościelnymi, wśród zawirowań i niepokoju, które zapowiadały zniknięcie Cesarstwa Bizantyńskiego (formalnie przestało ono istnieć w 1453 roku wraz z zajęciem Konstantynopola przez Turków osmańskich).

W okresie tym, głównym ośrodkiem życia duchowego pozostawał Atos, położony na Półwyspie Chalcydyckim w północno – wschodniej Grecji. Szczęólnego znaczenia w dziejach duchowości nabrał on w końcu X wieku. Przyczynił się do tego zwłaszcza św. Atanazy Atonita, duchowy kierownik cesarza Nicefora Fokasa, „ascety na tronie”. W 963 roku Atanazy założył na półwyspie pierwszy klasztor, zwaną Wielką Ławrą. Od tego czasu Atos



wspomagany przez cesarzy, szybko stał się głównym centrum życia monastycznego w Bizancjum. W XI wieku został ogłoszony „Świątą Górą”. W XIV wieku posiadał już 25 wielkich zespołów klasztornych. Jedne przybrały formę cenobityczną, w których wszystko było wspólne: modlitwy, posiłki i codzienna praca. Inne zaś – idiorytmiczną, w których jedynie oficjum niedzielne było wspólne, w tygodniu zaś każdy mnich według swego rytmu organizował sobie czas, pracę, posiłki i życie modlitwy, kierując się wskazaniem swego ojca duchowego. Na Atosie znajdowały się też „cele” – małe domki, w których trzech lub czterech mnichów mieszało wokół ojca duchowego. Wreszcie, żyli tam eremici, całkowicie oddzieleni od świata, opuszczający swe pustelnie jedynie w wielkie święta.

Atos kontynuował tradycje duchowości synajskiej. Tę ciągłość między dwoma ośrodkami symbolizuje postać Grzegorza Synaity (pocz. XIV w.): przejął on tradycję nieustannej modlitwy na Synaju, potem udał się na Atos, zapoczątkowując nowy okres w tamtejszym życiu monastycznym. Wówczas Święta Góra stała się centrum praktyki i szerzenia się modlitwy Jezusowej i duchowości hezychastycznej. Świadczą o tym także powstające wówczas pisma, które mówią o duchowej czujności i wewnętrznej uwadze, o ciągłej modlitwie i technikach pomagających skupić umysł wewnątrz serca.

Wielkim rzecznikiem duchowości praktykowanej na Atosie stał się Grzegorz Palamas, chyba największy teolog bizantyński (XIV w.). Wskazywał na wartość skupienia umysłu we wnętrzu człowieka, bronił udziału ciała w modlitwie oraz możliwości doświadczenia nadprzyrodzonego światła, podobnego do jasności, jaką apostołowie widzieli na obliczu Chrystusa na Górze Tabor. W swej nauce posługiwał się teologicznym rozróżnieniem między istotą Boga i Jego atrybutami (*energiami*). Dzięki temu chciał wytłumaczyć możliwość doświadczenia Stwórcy, który w swej istocie jest transcendentny, ale udziela się człowiekowi w swych energiach.

Naukę Palamasa poparł cesarz Jan VI Kantakuzen. Potwierdziły ją synody w Konstantynopolu w 1341, 1347 i ostatecznie w 1351 roku. Odtąd stała się ona oficjalną nauką Kościoła, obowiązującą w Bizancjum. Zajęła ważne miejsce w teologii bizantyńskiej, a następnie prawosławnej. Po zwycięstwie myśli palamickiej, Atos osiągnął najwyższy poziom swych wpływów na sytuację duchową i na oficjalne życie w Cesarstwie.

Na Świętej Górze została ostatecznie uformowana też modlitwa Jezusowa, która zdobyła tam dominującą pozycję w życiu duchowym. Mimo zachowania śpiewu psalmów i oficjów liturgicznych, stała się sercem wszystkich modlitw. Nabrała także innego wyrazu, niż na Synaju. Jak pisał Mnich Kościoła

Wschodniego, tam właśnie „straci ona swoją pierwotną płynność, formalną nieokreśloność. Atos stopniowo ustali formułę modlitwy Jezusowej opatrzoną wskazaniem *ne varietur*, szczególny nacisk zaś będzie kładł na towarzyszącą modlitwie technikę psycho-fizjologiczną. Krótko mówiąc, Atos miał stać się bardziej sformalizowany. Drobną domieszka czułości i spontaniczności z Synaju zagubiła się na Świętej Górze i wolno nam tego żałować”<sup>3</sup>. Do opinii tej należy dodać, że atonicka szkoła duchowości kładła nacisk nie tylko na „technikę”. Mocno podkreślała ona też rolę Ducha Świętego, Jego działanie w sercu człowieka od momentu chrztu. Życie wewnętrzne sprowadzała nie do przestrzegania „metody”, ale do „zdobywania Ducha Świętego”.

Przez wieki Atos był największym ośrodkiem zakonnym świata chrześcijańskiego. Tamtejsi mnisi z czasem zorganizowali się w rodzaj samodzielnej republiki, niezależnej od władzy państwowej, z własnymi statutami i prawami. Niezależność tę musieli uszanować nawet Turcy, którzy od połowy XV w. władali obszarami dzisiejszej Grecji. W szczytowym okresie rozwoju „republikę mniszą” zamieszkiwało ponad 40 tys. zakonników różnych narodowości. Klasztory miały w większości grecki rodowód, ale w skład federacji wchodziły także monasterium pochodzenia rosyjskiego, bułgarskiego, gruzińskiego, serbskiego, rumuńskiego i innych narodów. Obecnie na Atosie czynnych jest niespełna dwadzieścia klasztorów, a liczba zakonników spadła do około tysiąca.

Ze Świętej Góry modlitwa Jezusowa promieniowała na cały Wschód, a także na kraje słowiańskie. Przyczyniła się do tego także *Filokalia*, która została opracowana w XVIII wieku właśnie na Atosie (choć wydana w Wenecji). Główną rolę w jej przygotowaniu odegrał mnich Nikodem, zwany Hagiorytą (od: *Hagios Oros* – „Święta Góra”). Przez wiele lat w republice mniszej przebywał rosyjski mnich Paisjusz Wieliczkowski, który przełożył *Filokalię* na język cerkiewnosłowiański, nadając jej tytuł *Dobrotolubie*. W XIX wieku Atos miał też swój udział w upowszechnieniu wersji rosyjskiej tego dzieła: mnisi z tamtejszego rosyjskiego monasterium św. Pantelejmona sfinansowali wydanie *Dobrotolubia*, które ukazało się w Moskwie w opracowaniu Teofana Pustelnika.

Przygotowana w klasztorach Atosu *Filokalia*, stanowi podsumowanie ascetyczno-mistycznego dziedzictwa wczesnego chrześcijaństwa i całej duchowości hezychastycznej. Zawiera również naukę o nieustannej modlitwie Jezusowej, która jest przedmiotem zainteresowania nie tylko mnichów ze Świętej Góry czy innych klasztorów wschodnich. Przynajmniej

---

<sup>3</sup> Tamże, s. 40.

od pięćdziesięciu lat, w szczególny sposób jest ona popularna i zgłębiana także na Zachodzie.

## 2. Główne elementy modlitwy Jezusowej

Specyficzna modlitwa, zwana „Jezusową”<sup>4</sup> lub nieustanną, w ostatecznej formie ukształtowana w XIII–XIV wieku, składa się z kilku elementów. Jej istotą jest ciągłe wzywanie Jezusa za pośrednictwem krótkiej formuły, stanowiącej akt wiary i prośbę o miłosierdzie. Brzmi ona: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną”. Jej powtarzaniu towarzyszy świadomość stałej obecności Boga. Łączy się ona także z zachowaniem wewnętrznej czujności i uwagi, a niekiedy także ze specjalną techniką skupienia.

Warto omówić poszczególne elementy tej modlitwy oraz wskazać, jak ukształtowały się one w dziejach duchowości. Natomiast lektura zamieszczonych dalej pism dokładniej ukaze, na czym polega jej doświadczenie i jakie były stopnie jej praktykowania: od form prostych i zwyczajnych, aż do bardziej złożonych i wiodących do wewnętrznej przemiany tego, kto w ten sposób się modli.

### a) Modlitwa nieustanna

Modlitwa Jezusowa wyrosła z intrygującego polecenia Jezusa zawartego w Ewangelii: *Zawsze należy się modlić i nie ustawać* (Łk 18,1)). W podobnej formie, powtórzył je św. Paweł: *Nieustannie się módlcie* (1 Tes 5,17). Nakaz ten budził zainteresowanie kolejnych pokoleń autorów chrześcijańskich. Żaden z nich nie ośmielił się nazwać go przesadnym czy nierealnym. Sformułowano jedynie różne opinie na temat sposobu jego realizacji.

Część pisarzy, jak choćby Orygenes czy św. Augustyn, głosiła, iż nakaz ten spełniany jest wówczas, gdy pewne modlitwy odmawiane są regularnie, o tych samych porach. Taka praktyka wiedzie bowiem do powstania „modlitewnego stanu”, dzięki któremu myśl nieustannie pozostaje przy Bogu. Gdy modlitwy mają miejsce o określonych godzinach dnia, są one kontynuowane w międzyczasie przez spełnianie dobrych dzieł, rozumianych jako „modlitwa niebezpośrednia”.

---

<sup>4</sup> Lub: „skierowaną do Jezusa”. Greckie *euche Iesou* przełożono w języku rosyjskim: *molitwa Isusowa*. Nie jest to „modlitwa Jezusa”, a więc zanoszona przez samego Pana, chociaż „łączy się ona z Jego modlitwą, z Jego tajemniczą zażyłością z Ojcem” (J. SERR, O. CLÉMENT, *Modlitwa serca*, przekł. R. SZMYDKI, Lublin 1993, s. 43). W modlitwie nie tylko zwracamy się do Jezusa, On modli się w nas. Dlatego modlitwa *do* Jezusa, staje się modlitwą Jezusa w nas.

Niektórzy asceci pojmowali jednak nakaz ciągłej modlitwy w sposób bardziej dosłowny. Zwiększali głównie jej częstotliwość. Przykładem są mnisi z klasztoru akoimetów („nieśpiących”) w Konstantynopolu: sprawowali oni nieustanne oficjum liturgiczne, czyniąc to na kilka zmian. Modlitwa trwała więc przez całą dobę. Przystępowały do niej kolejno poszczególne grupy mnichów w ten sposób, aby nie została ona przerwana w obrębie tej wspólnoty (podobna zasada obowiązuje przy „nieustannej adoracji” lub „nieustannym różańcu”, znanych w tradycji zachodniej). Nie było to jednak rozwiązanie osobiste.

Chyba najbardziej literalnie powyższe polecenie chcieli wypełnić wędrowni asceci działający na pograniczu Syrii i Azji Mniejszej w drugiej połowie IV wieku. By wypełnić nakaz Jezusa, odrzucili pracę i wszelką inną aktywność w świecie, życie społeczne i rodzinne. Całe życie poświęcili modlitwie. Przylgnęła do nich nazwa „mesalianie”, która w języku syryjskim znaczy: „ludzie modlitwy”. Spotkali się oni jednak ze zdecydowaną krytyką w Kościele zarówno syryjskim, jak i małoazjatyckim. Nie dlatego, że swe życie poświęcali modlitwie, ale ponieważ głosili jej wyłączność: nie miały dla nich znaczenia dobre uczynki, wyrzeczenia czy działalność charytatywna, pomniejszali też rolę sakramentów i łaski Bożej. Prowadzili więc do zachwiania równowagi między modlitwą a życiem czynnym. Poza tym w ich postawie dostrzegano niebezpieczeństwo sentymentalizmu: za najważniejsze uważali bowiem wewnętrzne doznania towarzyszące modlitwie.

Przeciwno poglądom mesaliańskim występował św. Bazyli Wielki. Wskazywał, że biblijnego nakazu o nieustanności modlitwy nie należy traktować w sensie liczby odmawianych wezwań czy długości poświęconego czasu. Nakaz ten stanowi raczej zachętę do osiągnięcia pewnego „stanu modlitwy”, rozumianego jako stała postawa duchowa. Jest to taki sposób przeżywania obecności Boga, który pozwala kierować ku Niemu wszystkie myśli, słowa i czyny, także modlitwy, jak i każdą rzetelną pracę. Modlitwa więc i praca nie stanowią dwóch różnych czynności. Sama praca staje się modlitwą, jeśli tylko wykonywana jest sumiennie, z uwagą i otwartością na Boga. Biskup Cezarei podkreślał też rolę sakramentów w życiu duchowym, wreszcie, ostrzegał przed nastawieniem na wewnętrzne odczucia i nastrojowość w przeżyciu religijnym.

Zarazem Bazyli potwierdzał, że potrzebna jest także częsta, regularna modlitwa. Bez niej bowiem, nasza myśl nie mogłaby pozostawać przy Bogu przez cały czas. Należy więc modlić się w określonych godzinach w ciągu dnia, ale Stwórcę trzeba też wielbić każdym działaniem, zachowując nieustanną pamięć o Nim. „Będziesz zatem modlił się nieustannie, jeśli nie ograniczysz modlitwy jedynie do słów, ale całym swoim postępowaniem i sposobem

myślenia, przylgiesz do Boga, wtedy twoje życie stanie się ciągłą i nieustanną modlitwą” – pisał biskup Cezarei Kapadockiej.

Wielką rolę w pojmowaniu modlitwy odegrali pierwsi pustelnicy egipscy. Podkreślali oni, że wielbienie Stwórcy winno ogarnąć całe życie i dokonywać się nieustannie, a nie tylko w określonych porach, przeznaczonych na recytowanie psalmów czy inne akty pobożności. „Jeżeli bowiem mnich modli się tylko wtedy, gdy staje do modlitwy, to nigdy się nie modli” – twierdzili. Egipscy Ojcowie Pustyni zapoczątkowali nowy sposób praktyki nieustannej modlitwy. Rozwinęli „wewnętrzną medytację” (*krypté meléte*). Oznaczała ona ustawiczne rozważanie wybranych „słów” czy ich recytację – z pamięci i najczęściej szeptem lub jedynie w myśli. Były to teksty z Pisma Świętego, którego uczono się na pamięć, albo też powiedzenia Ojców. Tym „słowem” mnich miał zajmować się w swym wnętrzu, powtarzać je w różnych okolicznościach: podczas pracy, w drodze, w czasie spoczynku tak, by stało się w końcu częścią jego życia.

Chodziło o rozważanie w skrytości serca, niewidoczne na zewnątrz, dlatego niekiedy nazywano je „uwewnętrznionym” (dosł. ukrytym: *krypté*), w odróżnieniu od śpiewu psalmów i innych praktyk pobożnościowych<sup>5</sup>. Służyło jako środek unikania rozproszenia, skupienia myśli na Bogu i utrzymywania nieustannej pamięci o Nim. Pozwalało łączyć pracę i modlitwę. Rozważając wybrane „słowo”, mnich dostrzegał też swoją całkowitą zależność od Stwórcy. Odkrywał również Jego prymat w swoim życiu i oddawał się Mu z ufnością dziecka Bożego.

Szczególnym rodzajem ciągłej medytacji i pamięci o Bogu, było częste powtarzanie jednego, niezmiennego wezwania. W takiej praktyce mnisi dostrzegali najprostszą drogę ustawicznego wielbienia Boga. Jedna modlitwa, wciąż ponawiana winna stać się spontaniczna i automatyczna. Późniejsi mnisi bizantyńscy zalecali, by jedno wezwanie powtarzać dziesiątki, setki i tysiące razy, aż się do niego przywyknie tak, by wciąż dokonywało się w sercu.

---

<sup>5</sup> Na tej podstawie powstało rozróżnienie między psalmodią i modlitwą, które – chociaż może wydawać się dziwne – często pojawia się w *Filokalii*. Psalmi jednak były traktowane jako prorockie słowo Boga do człowieka, nawiązujące do faktów z dziejów zbawienia. Ich czytanie, recytacja, uczenie się na pamięć lub medytacyjne powtarzanie należało do lektury natchnionego przez Boga Pisma i stanowiło wsłuchiwanie się w Jego naukę. Różniło się od modlitwy osobistej, oznaczającej poufną rozmowę z Bogiem (choć duchowa lektura prowadziła do tej modlitwy). Psalmi i modlitwę uważano zatem jako różne sprawy, chociaż ze sobą powiązane.

## b) Powtarzanie jednego wezwania

Praktyka krótkich modlitw, często powtarzanych, rozwinęła się w IV – VII wieku. Zazwyczaj stosowano jeden wiersz psalmu, werset Ewangelii lub innego tekstu biblijnego, który zawierał – skondensowaną w kilku słowach – prośbę o pomoc czy miłosierdzie, albo też wyrażał uwielbienie Boga.

Te krótkie wezwania św. Augustyn nazywał „aktami strzelistymi” i tak się przyjęło określać je na Zachodzie. Na Wschodzie mówiono o modlitwie „jednozdaniowej” (*monologicznej*, lub, po prostu, o *monologii*). Określenie to nabrało swoistego sensu. Oznacza bowiem nie tylko fakt powtarzania jednej krótkiej formuły, zwrotu czy zdania<sup>6</sup>, ale też określa odpowiedni stan duchowy, wyrażający się w skupieniu umysłu jedynie na tym, co najważniejsze.

Pojęcie *monologii* łączy się z nauką o „czystej modlitwie”, której podstawy opracował Ewagriusz z Pontu. By umysł mógł rozmawiać z Bogiem, winien być „głuchy i niemy” na doznania zmysłowe. Należy więc unikać nieświadomego i natrętnego napływu „myśli” oraz stać się wolnym od wszelkich pojęć, wyobrażeń i wspomnień. To z kolei prowadzi do duchowego wyciszenia i pomaga przeżywać obecność Boga.

Jan Klimak wyjaśniał sens *monologii* w kontekście słów Chrystusa: *Na modlitwie nie bądźcie gadatliwi, jak poganie; oni sądzą, że przez wzgląd na swe wielomówstwo będą wysłuchani* <sup>7</sup>. Jezusowy zarzut wielomóstwa nie odnosi się do praktykowania każdej dłuższej modlitwy, lecz do czczej „gadaniny” i pokładania nadziei w wielości wypowiedzianych słów. Takie postępowanie rozprasza jedynie myśl i rodzi wewnętrzny zamęt. Przeciwnieństwem „wielomóstwa” (*polylogia*) jest modlitwa „monologiczna” (*monologia*), połączona z prostotą i pokojem serca. Polega ona na pokornym wzywaniu Boga i pomaga koncentrować się wyłącznie na Nim.

Jak osiągnąć taki stan modlitwy? Praktyczną metodę pierwszy podawał Diadoch z Fotyki w V wieku. Zalecał powtarzanie krótkiego niezmiennego wezwania zawierającego Imię Jezus. Należy przyjąć postawę dziecka, który wciąż „szczebiocze” słowo „ojciec”, by z czasem formułować je coraz wyraźniej i wreszcie, potrafić je mówić nawet we śnie. Trud powtarzania krótkiej i prostej modlitwy zaspokaja potrzebę aktywności umysłu człowieka.

---

<sup>6</sup> Greckie wyrażenie *monologistos* oznacza: jedno (*mono-*) zdanie (*logos* – słowo, wyrażenie, zdanie). Nie musi oznaczać, dosłownie, używania „jednego słowa”, odnosi się raczej do krótkiej formuły czy myśli, której struktura może być złożona. Termin *monologiczny* pojawia się u pisarzy ascetycznych V wieku. Na określenie modlitwy używa go dopiero Jan Klimak w VII wieku.

<sup>7</sup> Mt 6,5–6.

Zabezpiecza też umysł przed rozproszeniem wielością pojęć i obrazów, pomaga uczynić go stałym i skupić się na jednym punkcie. W ten sposób autor ten połączył ewagrijskie pojmowanie modlitwy wolnej od wyobrażeń z powtarzaniem jednego, niezmiennego wezwania, zawierającego Imię Jezus.

Rozważanie jednej i tej samej formuły pozwala nieustannie odkrywać jej głębię, coraz bardziej przyswajając każde słowo i, co istotne w modlitwie, znacznie więcej słuchać, niż mówić. Pomaga też bardziej skupiać się na Tym, do kogo się zwraca, a nie na własnych marzeniach, pomysłach i koncepcjach. Tylko taka modlitwa kształtuje ludzkie serca, jest twórcza i przynosi pożytek. Stanowi trwanie w obecności Boga i pomaga nawiązać z Nim silniejsze więzy, stąd prowadzi do wspólnoty człowieka ze Stwórcą.

Modlitwa „jednozdaniowa” (monologiczna), jako taka, nie sprzeciwia się użyciu różnorodnych krótkich formuł, często jednak powtarzanych. Spośród wielu wezwań używanych w pierwszych wiekach, jedna z nich zajęła z czasem miejsce uprzywilejowane.

### c) **Specyficzna formuła**

„Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną” – to wezwanie zdobyło szczególne znaczenie i stało się standardową formułą modlitwy Jezusowej. Może być używane w formie krótszej, albo mieć nieco inne brzmienie. W sensie ścisłym jednak, modlitwa serca polega na powtarzaniu powyższych słów.

Formuła ta nie była znana od początku. Wcześniejsi Ojcowie Pustyni używali różnych wezwań, nawet jeśli mieli także swoje ulubione modlitwy. Makary Wielki nauczał, aby wciąż wołać: „Panie, zgodnie z twoją wolą zmiłuj się nade mną”, albo też: „Wspomóż mnie”. Jan Kasjan nakazywał powtarzać werset psalmu: „Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu, Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu”. Diadoch z Fotyki natomiast zalecał, by trzymać się krótkiego zdania: „Panie Jezu”. Stosowano też formułę, która weszła do liturgii: „Panie, zmiłuj się” (*Kyrie eleison*), która miała wprowadzić sens ogólnego wzywania Boga, jednakże słowo „Pan” (*Kyrios*), zgodnie z tradycją Nowego Testamentu, odnoszono do Chrystusa.

Te krótkie wezwania zasadniczo miały dwojaki charakter. Jedne stanowiły ufną prośbę o pomoc i zawierały sformułowanie: „Wspomóż mnie” lub „Broń mnie”. Inne natomiast wyrażały skruchę i błaganie o miłosierdzie: „Bądź mi litościw”, „Zmiłuj się nade mną”. Praktykowano i polecano obie formy.

Nie można stwierdzić, by u Ojców pustyni i innych autorów ascetycznych IV – V wieku, jakiś jeden rodzaj aktów strzelistych zdobył wyraźną przewagę. Używano po prostu różnych wezwań modlitewnych. Jednak niektórzy autorzy, jak Kasjan i Diadoch, już w V wieku polecają, by trzymać się jednej formuły i upatrują w tym najlepszy środek modlitwy oraz ciągłej pamięci o Bogu.

Pierwsze formuły, w brzmieniu podobne do standardowej modlitwy Jezusowej, można spotkać w początkach VI wieku u palestyńskich mnichów: Barsanufiusza i Jana oraz Doroteusza. Autorzy ci wskazują, by trzymać się inwokacji: „Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną”. Nie oznacza to, że przyjęła się ona od razu i stała się powszechna i wyłączna. Na przykład wielcy pisarze synajscy: Klimak, Hezychiusz i Filoteusz, którzy rozwijają kult Imienia Jezus, nie polecają określonych stałych wezwań. Trudno nawet z całą pewnością stwierdzić, czy dla podtrzymania pamięci o Bogu używali oni specjalnej formuły.

Natomiast zwrot pełniejszy: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną”, po raz pierwszy pojawia się w *Żywocie* egipskiego mnicha Filemona. Pismo to jest trudne do datowania, przypuszcza się, że mogło powstać w VII wieku. W każdym razie zawiera najwcześniejsze świadectwo takiej modlitwy. Można stwierdzić, że wtedy pojawia się formuła, która z czasem stanie się klasyczna. Jeszcze później, bo dopiero w późnym Bizancjum, poświadczono jest dłuższe wezwanie, kończące się słowami: „zmiłuj się nade mną grzesznikiem”.

Mimo iż ustaliła się już modlitwa: „Panie Jezu, Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nad mną”, nie zawsze i nie wszędzie odmawiano ją w ten sam sposób. Niekiedy dodane zostaje słowo „grzesznikiem”, kiedy indziej zaś pominięte wyrażenie „Synu Boży”. Wezwanie może też kończyć się słowami: „zmiłuj się nade mną” lub „nad nami”. Podobnie nawet autorzy późnego Bizancjum nie zawsze podają ustalone wezwania. Ci natomiast, którzy je zalecają, dopuszczają różne warianty. Pisma Grzegorza z Synaju wskazują, że zna on kilka różnych inwokacji. Nie odrzuca żadnej z nich, sugeruje jedynie, by ich zbyt często nie zmieniać, może to bowiem utrudniać powstanie modlitewnego przyzwyczajenia. Obok formuły standardowej, zamieszcza skróconą: „Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną”, którą uważa za bardziej odpowiednią dla początkujących.

Brzmienie modlitwy Jezusowej głęboko zakorzenione jest w Biblii. Nawiązuje do błagania niewidomego żebraka Bartymeusza, który u bram Jerycha, z wiarą i ufnością prosił Chrystusa o uzdrowienie i przywrócenie mu daru



widzenia: *Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną*<sup>8</sup> (zamiast „Synu Dawida” chrześcijanie powiedzą: „Synu Boży”). Łączy się ona też z pokorną prośbą celnika, który bił się w piersi i oczekiwał Bożego miłosierdzia: *Boże, bądź miłosierny dla mnie grzesznemu*<sup>9</sup>. Wreszcie, w słowach tych odnajdujemy natarczywe wołanie Kananejki z okolic Tyru i Sydonu: *Panie, Synu Dawida, zmiłuj się nade mną*<sup>10</sup>. Te trzy biblijne wezwania zawierają prośbę o miłosierdzie, litość i pomoc. Skierowane są do Jezusa, Boga, Chrystusa. Wreszcie, podstawą modlitwy są wyznania wiary: *Jezus jest Panem*<sup>11</sup>, *Synem Boga*<sup>12</sup>.

Tak więc modlitwa Jezusowa jest głęboko biblijna. Jej korzenie mocno tkwią w Nowym Testamencie. Z niego czerpie ona swe brzmienie, ale i ducha. Chodzi bowiem nie tylko o to, by powtarzać słowa celnika, niewidomego czy poganki. Trzeba przyjąć ich postawę: jak celnik uznać swą grzeszność i bezradność, jak niewidomy wołać o światłość, jak Kananejka swym wytrwałym krzykiem wyrazić swą ufność do Boga.

W formule modlitwy można wyróżnić dwie części. Pierwsza: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży” jest wezwaniem skierowanym do Jezusa, który jest Panem, Pomazańcem (Mesjaszem, Chrystusem), Synem Bożym. Zawiera więc wyznanie wiary, uwielbienie i adorację. Druga natomiast: „zmiłuj się nade mną”, wyraża skruchę i jest prośbą, by Bóg okazał miłosierdzie człowiekowi, który staje przed swym Stwórcą jako grzesznik.

Mimo iż modlitwa Jezusowa ma stałą formułę, nie jest tylko mechanicznym powtarzaniem słów. Ma sens jedynie wtedy, gdy odmawia się ją świadomie, w skupieniu. Gdy jej tekst został dogłębnie przemyślany, przez co stał się swoistą własnością serca. Powtarzanie formuły bowiem ma stanowić jedynie pomoc w nawiązaniu świadomej i osobowej więzi z Panem.

#### **d) Moc Imienia Jezus**

Istota nieustannej modlitwy polega na tym, że skierowana jest do Zbawiciela. Zaczyna się słowami: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży” lub podobnymi. I te imiona są w tej modlitwie najważniejsze. Jej wartość bowiem nie polega na rozbudowanej treści, która jest prosta i jasna, ani też nie tkwi w sile

---

<sup>8</sup> Mk 10,47; Łk 18,38.

<sup>9</sup> Łk 18,13.

<sup>10</sup> Mt 15,22.

<sup>11</sup> 2 Kor 4,5.

<sup>12</sup> J 1,34.49

powtarzania wezwań czy stosowaniu szczególnych technik skupienia. Płynię natomiast z wiary w moc Imienia Jezus.

Wiara ta ma bardzo długą tradycję. Przede wszystkim sięga Biblii. Imię Boże odgrywa ważną rolę już w Starym Testamencie. Oznacza samego Boga, jest równoznaczne z Jego Osobą. Imieniu Bożemu należy się cześć i uwielbienie<sup>13</sup>, gra się Mu na harfie<sup>14</sup> i Jemu będzie się składać ofiarę czystą<sup>15</sup>.

W Nowym Testamencie znaczenia nabiera imię Jezus. Wzywając go, apostołowie leczyli chorych<sup>16</sup>, wyrzucali złe duchy<sup>17</sup> i czynili cuda<sup>18</sup>. „W Imię Jezusa”, znaczyło: Jego mocą. Bo Imię Jezus jest równoznaczne z Jego Osobą i dziełem. Ono zostało jako *jedynę danę ludziom pod niebem, w którym mogą być zbawieni*<sup>19</sup>. Wiara zaś w Jego imię jest najwyższym i najdojrzalszym sposobem związania się z Nim.

Kiedy Imię to weszło do krótkich, często powtarzanych wezwań modlitewnych? Pojawia się ono coraz częściej u Ojców Pustyni i innych autorów IV i V wieku. Nie zajmuje jednak w ich pobożności takiego miejsca, jakie zdobyło w następnych stuleciach. Anachronizmem wydaje się mówienie o modlitwie Jezusowej w tym okresie. Praktyka ta stała się powszechna w trzech następnych stuleciach. Świadczą o tym autorzy palestyńscy spod Gazy, a także późniejsze teksty koptyjskie.

Szczególny rozwój pobożności, opartej na kulcie imienia Jezus, przypisuje się mnichom z Synaju. Niewątpliwie, oni pierwsi zapewniają temu kultowi tak ważne miejsce. Głoszą, że stałe wzywanie tego Imienia niesie pokój i radość. Ma moc wypędzania demonów, usuwania zbędnych myśli i ożywiania pamięci o Bogu, wreszcie otwiera drogę kontemplacji. Należy zatem wzywać Zbawiciela nieustannie, ciągle, nieprzerwanie, jednocześnie rozważając Jego obecność w głębi serca. Wzywanie Jezusa weszło wówczas na stałe do wschodniej tradycji duchowej.

W ujęciu autorów *Filokalii*, imię Jezus obejmuje wszystkie nazwy Zbawiciela. Pierwszą z nich jest samo imię „Jezus”, nadane Mu po narodzeniu z Maryi, które znaczy: „Bóg zbawia”. To imię Boga, który udziela się nam przez wcielenie. Wiąże się z nim tytuł „Chrystus”, grecki odpowiednik hebrajskiego

---

<sup>13</sup> Por. Ps 18,50; 63,31.

<sup>14</sup> Por. Ps 7,18; 9,3.

<sup>15</sup> Por. Ml 1,11.

<sup>16</sup> Por. Dz 3,6; 9,34.

<sup>17</sup> Por. Mk 9,38; 16,17; Łk 10,17; Dz 16,18; 19,13.

<sup>18</sup> Por. Mt 7,22; Dz 4,30.

<sup>19</sup> Dz 4,12.

słowa „Mesjasz” (Pomazaniec), a więc: wyzwoliciel, zbawca. Następny jest tytuł „Pan”, jaki przysługuje samemu Bogu, a do Jezusa był odnoszony zwłaszcza po Jego zmartwychwstaniu. Istotne jest też określenie „Syn [Boży]”, którego w ścisłym sensie nie można odnieść do żadnego stworzenia. Wreszcie, Imię Jezus nie różni się od Imienia Bożego<sup>20</sup> i oznacza samego Boga. Kiedy więc autorzy wschodni mówią o modlitwie nieustannej, nie musi to oznaczać powtarzania samego słowa „Jezus”. Najczęściej używano dłuższej formuły. Diadoch każe wołać: „Panie Jezu” oraz „Panie Jezu Chryste”, podobnie Hezychiusz : „Panie Jezu Chryste!”<sup>21</sup>. Poza tym, modlitwa Jezusowa niekoniecznie musi zawierać słowo „Jezus”. Jest nią bowiem każde wezwanie skierowane do Chrystusa, jako Pana i Syna Bożego. Niemal zawsze jednak łączy się z pokorną prośbą o pomoc lub miłosierdzie, albo przynajmniej wyraża uwielbienie i ufność.

Imię Jezus, w ten sposób rozumiane, jest jednak w modlitwie serca decydujące. Asceta winien przywiązać się do niego i nigdy o nim nie zapominać. Stanowi to główny cel jego duchowych praktyk, stałe zajęcie, zasadnicze dzieło, któremu winien oddawać się, gdziekolwiek przebywa i cokolwiek czyni. Gdy jego umysł i serce wyciszą się i pozostają w pokoju, wzywa on tego Imienia, szepcze je nieustannie, powtarza, rozważa albo wymawia głośno. To wzywanie Imienia winno poruszyć głębię człowieka i zamieszkać w jego wnętrzu. Wtedy właśnie można mówić o modlitwie serca.

Wymienianie czyjegoś imienia zawsze jest wyrazem bliskości, zażyłości, przyjaźni, serdecznej więzi. Dlatego modlitwa Jezusowa to nie powtarzanie martwej czy bezosobowej formuły na wzór hinduskiej mantry. Polega ona na nieustannym zwracaniu się ku Jezusowi Chrystusowi, by nawiązać z Nim świadomą wspólnotę miłości i osobową więź. Kto bowiem wymawia Imię Jezus, ten zaczyna rozmowę z Bogiem miłującym człowieka.

Modlitwa Jezusowa opiera się na przekonaniu, że Imię ma w sobie moc obecności Bożej<sup>22</sup>. Nie posiada ono tej obecności, ale ją przywołuje. Przez to

---

<sup>20</sup> Należy zauważyć, że określenie: „wzywać święte Imię Boga”, odnosi się do Chrystusa. Np. Barsanufiusz używa zamiennie sformułowań: „wzywać Imienia Bożego” lub „Imienia Jezusa Chrystusa”. Dlatego mówi: „Módl się świętym Imieniem Boga, mówiąc: «Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną»,” lub: „Wzywaj na pomoc świętego Imienia Boga, mówiąc: «Panie Jezu, broń mnie»,” (zob. *niżej*, rozdział o Barsanufiuszu, *List* 446 i 659).

<sup>21</sup> Zob. *niżej*: Diadoch, *O doskonałości* 59 i 61; Hezychiusz, *O czujności i modlitwie* 106.

<sup>22</sup> O roli wzywania Imienia „Jezus” mówi *Katechizm Kościoła Katolickiego*: „Modlić się, mówiąc *Jezus*, oznacza wzywać Go, wołać do Niego w nas. Tylko Jego imię zawiera Obecność, którą oznacza. Jezus jest zmartwychwstałym i ktokolwiek wzywa Jego Imienia, przyjmuje Syna Bożego, który go umiłował i siebie samego wydał za niego” (2666). Kult Najświętszego Imienia rozwijał się także w Kościele zachodnim. Tutaj powstała litania do Imienia Jezus. Do rozprzestrzenienia się tej formy pobożności przyczynili się św. Bernard z Clairvaux i św. Bernardyn ze Sieny.

Imię, Chrystus staje się obecny, wchodzi w serce człowieka i czyni z niego swoje mieszkanie. Wzywanie Imienia wiedzie więc do stałej obecności Boga w życiu chrześcijanina.

### e) Prośba o miłosierdzie

Poza wzywaniem Imienia Jezus, istotnym elementem tej modlitwy jest skrucha i ukorzenie się. Wyraża się ona w prośbie o miłosierdzie, sformułowanej na wzór pokornego błagania celnika: „Panie, zmiłuj się nad mną grzesznym!”

Modlitwa Jezusowa powstała w środowisku monastycznym i wyraża pokutne nastawienie życia mniszego. Ważne miejsce zajmuje w nim skrucha i żal za grzechy, łzy i pokorą, walka z „twardością” lub oschłością serca, które gubią modlitwę. Świadczą o tym Ojcowie Pustyni IV–V wieku, a także późniejsi autorzy hezychastyczni.

Skrucha może mieć różnorokie przyczyny. Wynika z uznania naturalnego dla człowieka stanu grzeszności. Wiąże się również z poczuciem winy, odczuwanym na skutek poszczególnych upadków. Wreszcie, wyraża żal nad nieprawościami całego świata.

Z tekstów zamieszczonych w *Filokalii* nie wynika, by prośba o miłosierdzie stanowiła jedynie przypadkowy i zbędny dodatek do modlitwy Jezusowej<sup>23</sup>. Gdyby tak miało być, to silne akcentowanie ciągłej ascezy oraz płacz nad grzechem, nie miałyby sensu. Gdyby modlitwę tę oddzielić od życia wypełnionego skruchą i żalem, byłaby ona czymś niezrozumiałym. Mimo iż zasadniczym jej elementem pozostaje zawsze wzywanie Imienia Jezus, wołanie o miłosierdzie zdaje się stanowić pierwotne źródło tej modlitwy.

Skrucha nie polega jednak na smutku, który był zaliczany do ośmiu największych chorób duszy, a więc do głównych wad ludzkich. Oznacza natomiast – jak głosił Jan Klimak – „żał rodzący radość”. Radość, że Bóg jest tak miłosierny, że przebacza, że możemy uważać się za Jego umiłowane dzieci. Tak więc, uznanie swej grzeszności przynosi pokój i wolność, jaką zyskuje bezradny i słaby człowiek, zwracając się do Zbawiciela. Stanowi też pełne wdzięczności uwielbienie miłosierdzia Bożego. Jest ufnym zdaniem się na moc Zbawiciela.

---

<sup>23</sup> Wskazywał na to wielki francuski badacz dziejów duchowości, I. Hausherr (*Noms du Christ et voies d'oraison*, Roma 1960, s. 104 i 187). Krytykował on opinię Mnicha Kościoła Wschodniego (Lew Gillet), że wystarczające jest wzywanie samego Imienia Jezus (*Modlitwa Jezusowa*, s. 62).

Zatem w jednym krótkim zdaniu: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną”, modlitwa Jezusowa wiąże dwa bardzo istotne składniki chrześcijańskiej pobożności: adorację i skruchę. Mówi o chwale Bożej i grzechu człowieka. Wyraża dziękczynienie za zbawienie, jak i poczucie ludzkiej małości. Wysławia Boga dobrego i miłosiernego, prosząc Go również o zmiłowanie. Modlitwa ta jest więc pełna radosnej wiary, i – to nie paradoks – zarazem pokutna.

#### f) **Modlitwa kontemplacyjna**

Chociaż modlitwa Jezusowa stanowi powtarzanie w skupieniu słów: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną”, jej celem nie jest rozmyślanie nad tą formułą. Nie koncentruje się ona też na rozważaniu życia Pana Jezusa i Jego „tajemnic”, charakterystycznym dla różnych sposobów medytacji. Trzeba też zaznaczyć, że modlący się nie dąży w ten sposób do zdobycia jakiejś wiedzy czy umiejętności. Pragnie natomiast osiągnąć stan „czystej modlitwy”. Zmierza do powtarzania wezwania bez żadnej innej intencji, poza utrzymaniem pełnej uwagi na tych słowach, a raczej na Tym, do kogo się one odnoszą. Zasadnicza uwaga koncentruje się w niej na osobie Chrystusa i przeżywaniu Jego obecności. W najwyższym swym wymiarze, jest to modlitwa kontemplacyjna, właściwie bez słów (poza wzywaniem Imienia Jezus), podczas której serce otwiera się na głos Boga i zaczyna doświadczać Jego obecności.

Modlitwa ta nie wyklucza medytacji, która może ją poprzedzać. Wszak Ojcowie Pustyni czytali Pismo Święte i zasadniczo jedynie tę Księgę. Uczyli się jej na pamięć i powtarzali przy pracy. Nie chodziło jedynie o powierzchowne przeczytanie, ale o to, by przyswoić sobie tekst, „przetrawić”, zakosztować słodyczy słowa Bożego i według niego porządkować swoje życie. Można więc powiedzieć, że medytowali oni nad tekstami Biblii, nawet jeśli często skupiali się tylko na jednym jej wersecie. Także mistrzowie metody hezychastycznej, Grzegorz z Synaju czy Kalikst i Ignacy Ksantopuloi, zalecają lekturę duchową: Pisma Świętego a także poszczególnych Ojców Kościoła, zwłaszcza tekstów, które dotyczą modlitwy i duchowego wyciszenia. Czytanie to ma umocnić wewnątrznie, pomóc skupić umysł, zbliżyć serce do Boga.

Osiągnięcie modlitwy kontemplacyjnej jest też niemożliwe bez ascezy, oczyszczenia myśli oraz zdobywania cnót. Dlatego towarzyszy jej zawsze ascetyczne „działanie” (*práxis*), zwane też „życiem czynnym” (*bíos praktikós*). Terminy te mają w *Filokalii* określony sens. Nie odnoszą się do zaangażowania „na zewnątrz” w służbie świata: przez pracę, nauczanie, głoszenie Ewangelii czy działalność społeczną. Oznaczają natomiast wysiłek

„pracy nad sobą”, a więc wierności Bogu, spełniania przykazań, dobroci i miłości wyrażonych w czynach, ale też trud walki wewnętrznej. Ważne miejsce w tym „działaniu” zajmuje kontrola myśli, którymi posługują się demoniczne moce, by odwieść człowieka od pamięci o Bogu i pogrążyć w zapomnieniu o sprawach duchowych. Tak rozumiane „życie czynne” prowadzili eremici i mnisi, którzy pozostawali w odosobnieniu i całkowitym oderwaniu od świata.

Wreszcie, modlitwa nieustanna łączy się ściśle z innym kluczowym pojęciem w *Filokalii*: „hezychią”. Słowo to oznacza stan wyciszenia, który może wiązać się z zewnętrznym odosobnieniem w życiu pustelniczym, sprzyjającym osiągnięciu takiego stanu. Ważniejsza jednak niż odejście od świata, jest cisza wewnętrzna. Nie polega ona bowiem jedynie na tym, aby nic nie mówić, ale oznacza pozbywanie się wewnętrznego hałasu i zamętu, wyzwalanie się z troski o siebie, eliminację wyobrażeń, wreszcie, wewnętrzny pokój i ciszę, połączone z natężoną czujnością. Jest to taki rodzaj duchowego uporządkowania i skupienia, kiedy cała uwaga człowieka zwrócona jest na Boga obecnego w sercu i stanowi zasłuchanie się w Jego głos. Jak wskazywał Jan Klimak, duchowe wyciszenie (*hezychia*) nie jest niczym innym, jak „nieustannym oddawaniem czci Bogu i trwaniem w obecności przed Nim” (*Drabina* 27). Nie jest więc stanem bierności, ale ma charakter czynny. Bizantyńscy mistycy dla określenia tego stanu chętnie cytowali werset *Pieśni nad pieśniami*: „Ja śpię, a serce moje czuwa” (5,2).

Modlitwa hezychasty ma więc charakter mistyczny. Chociaż nie jest całkowicie pozbawiona słów, uzdalnia do tego, by znaleźć się poza słowami w żywej ciszy Boga.

### **g) Modlitwa serca**

Zazwyczaj w modlitwie Jezusowej wyróżnia się kilka poziomów, stopni czy aspektów. Pierwszy to „modlitwa ustna”, związana z wysiłkiem powtarzania przyjętej formuły ustami. Przy czym, treść wezwania ma odpowiadać wewnętrznemu usposobieniu modlącego się. Oznacza to, że zachowuje on przykazania, ma czyste sumienie, żyje w pokoju z innymi, stara się być pokorny, ufny oraz życzliwy dla wszystkich.

Później modlitwa staje się bardziej wewnętrzna, jest to już „modlitwa umysłu” czy „myślna”. Uwaga bardziej skupiona jest na treści wezwania, a modlący się zaczyna coraz silniej doświadczać mocy Chrystusa. Nie doznaje jej jeszcze w pełni, odczuwa tylko jej przedsmak. Wciąż jednak musi wkładać wiele wysiłku, by powtarzać wezwania i na nich się skupiać.

Wreszcie, umysł łączy się z sercem, zostaje do niego „wprowadzony” – jak określają to autorzy bizantyńscy. Wtedy następuje modlitwa całej osoby, nie jest już tylko tym, co myślimy lub mówimy, ale czym jesteśmy. Wówczas można mówić o miłowaniu Boga „całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem”<sup>24</sup>. Powstaje modlitwa nieustanna, która trwa nieprzerwanie nawet podczas wykonywania innych zajęć. W ten sposób spełniają się pragnienia ojców Pustyni: prawdziwie się modli nie ten, kto odmawia modlitwę od czasu do czasu, ale wciąż trwa na niej. Ona zaś przychodzi już wtedy bez wysiłku, jakby sama z siebie, a światło łaski Bożej przenika wewnątrz człowieka.

Na tym etapie, modlitwa nie jest odmawiana wyłącznie ustami, dokonuje się „w sercu” albo „w skrytości” serca<sup>25</sup>. Zaczyna się ją odmawiać jak każdą inną modlitwę ustną, jednak rytmiczne powtarzanie jednego krótkiego wyrażenia umożliwia przejście poza wszelki język i obrazy ku tajemnicy Boga. Staje się tym, co zachodni autorzy nazywają „modlitwą kochającej uwagi” lub „modlitwa prostego wejrzenia”, kiedy to dusza spoczywa w Bogu, wolna od ciągle zmieniającego się biegu obrazów, myśli i uczuć.

Autorzy *Filokalii* mówią wtedy o „uwadze skupionej w sercu”, albo o „modlitwie umysłu w sercu” lub najczęściej o „modlitwie serca”. Oznacza ona świadome przeżycie obecności Jezusa, spotkanie z Nim w swym sercu, osiągnięcie żywej i osobowej wspólnoty. W tym kontekście, serce nie oznacza jedynie uczuciowości i woli, jak przyjmuje się w potocznym rozumieniu. Raczej wyraża to, co św. Paweł nazywa *człowiekiem wewnętrznym*<sup>26</sup>. Serce jest więc miejscem, w którym skupia się cały człowiek, by żyć w poznaniu i miłości Boga. Nie wystarczy bowiem poznać rzeczy, nie wystarczy o nich myśleć, trzeba by stały się one „życiem”.

Ponadto istnieje kolejny stopień, kiedy modlitwa przestaje być rezultatem własnych wysiłków i staje się, przynajmniej na jakiś czas, jak to określają pisarze wschodni, „samoczynną” („natchnioną” w ujęciu zachodnim). Nie jest więc już modlitwa „moją”, ale modlitwą Chrystusa we mnie.

Przejście od modlitwy ustnej do „samoczynnej” nie dokonuje się szybko i łatwo. Tylko niekiedy się zdarza, że słowa modlitwy stają się mniej ważne lub niemal ustają, a zastępuje je bezpośrednie odczucie Bożej obecności i miłości. To przeżycie jest często tylko krótkim stanem, a nie stałym doznaniem. Chociaż osiągnięcie tego najczęściej wymaga wytrwałości, może też przyjść w

---

<sup>24</sup> Mt 22,37.

<sup>25</sup> Por. Mt 6,5–6.

<sup>26</sup> Rz 7,22.

każdej chwili. Jak pisali Kalikst i Ignacy Ksantopuloi: „Owa nieustanna modlitwa w sercu i to, co się z nią wiąże, nie dokonuje się w sposób prosty i przypadkowy, po krótkim i małym wysiłku, chociaż czasami u niektórych mogło się to zdarzyć przez niewypowiedziane zrządzenie Boże. Zazwyczaj trzeba jednak wiele czasu i trudu, wysiłku ciała i duszy, i ciągłego przewycięzania siebie, by do tego dojść” (52).

Gdy więc wzywamy imienia Jezus, pozostaje skupić się na powtarzaniu inwokacji i czekać na Boże działanie. W przeciwnym razie, nasze przedwczesne dążenia, by osiągnąć bezsłowną modlitwę serca, pokażą nam, iż tak naprawdę doszliśmy nie do modlenia się w ogóle, ale do biernego siedzenia, półsennego – jak ostrzegał współczesny wielki teolog prawosławny Kallistos Ware. Dlatego trzeba wytrwale zaczynać od najprostszych form. Bóg uczyni resztę, ale na swój sposób i w swoim czasie.

## h) **Udział ciała**

Z modlitwą Jezusową niekiedy wiąże się „metoda”, współcześnie zwana „psycho-fizyczną”, dotycząca udziału całego człowieka w drodze do Boga. Łączy ona wzywanie Imienia Bożego z instynktownym rytmem ciała. Zawiera zazwyczaj trzy elementy: (a) powtarzanie wezwania zespolone jest z koncentracją na oddychaniu lub nawet może być zharmonizowane z jego rytmem; (b) zalecana jest postawa siedząca, ze schyloną głową i ramionami; (c) wzrok i uwaga skupiają się na określonej części ciała, zwłaszcza na sercu.

Metody tej nie znali pierwsi pisarze zamieszczeni w *Filokalii*, nawet jeśli doceniali wartość zewnętrznych warunków sprzyjających modlitwie. O jej stosowaniu nic nie mówią asceci V–VI wieku, którzy, co najwyżej, informują o wartości odosobnienia i wyciszenia oraz powtarzania jednej formuły. Właściwa metoda fizyczna powstawała stopniowo, na przestrzeni wieków.

Najpierw pojawiła się praktyka, by modlitewne wezwanie skierowane do Jezusa, zjednoczone było z własnym oddechem. Punkt wyjścia tej tradycji stanowiło słynne zdanie z *Drabiny* Jana Klimaka: „Niech pamięć o Jezusie złączy się z twym oddechem, a wtedy poznasz pożytek wewnętrznego wyciszenia” (*hezychii*). Trudno rozstrzygnąć, czy stwierdzenie to autor pojmował w sensie dosłownym, czy też czysto przenośnym, nie mając na względzie żadnej specyficznej metody fizycznej<sup>27</sup>. Można je bowiem rozumieć

---

<sup>27</sup> Np. przenośny sens ma rada, jaką swym uczniom podaje umierający Antoni Pustelnik: „Oddychajcie zawsze Chrystusem i wiercie w Niego” (Atanazy, *Żywot św. Antoniego* 91). Jest ono jednak nieraz cytowane jako jedno z pierwszych świadectw połączenia oddechu i wzywania Imienia Jezusa. Podobnie Grzegorz z Nazjanzu pisał: „Większa jest potrzeba o Bogu pamiętać aniżeli oddychać” (*Mowa* 27,4). Pewnego rodzaju technikę oddychania sugerują jednak wyraźnie źródła koptyjskie datowane na VII czy VIII wiek, jak wskazują prace A. Guillaumont’a o modlitwie u mnichów egipskich (zob. *Bibliografia*).



jedynie w tym znaczeniu, że hezychasta nigdy nie powinien tracić pamięci o Jezusie. Pamięć ta ma być tak nieustanna, jak oddychanie. W późniejszej tradycji natomiast, zdanie to cytowano jako wskazówkę, by wzywianie Imienia Jezus łączyć z rytmem oddechu. Przytaczano je na dowód starożytności tej praktyki.

Prawdą jest jednak, że już w czasach Jana Klimaka pojawia się przekonanie, iż czynnikiem wspomagającym modlitwę jest oddychanie, i że powinno ono być włączone w jej rytm. Zdają się o tym świadczyć teksty koptyjskie z tego okresu. Praktykę tę rozumiano w świetle biblijnego pojmowania oddechu jako tchnienia życia – równocześnie duszy i ciała. Chodzi więc o to, by rytm oddychania pokrywał się z rytmem wypowiedzianych wezwań, aby ich powtarzanie stopiło się w jedno z podstawowym aktem naszego życia.

Znacznie później powstał dokładny opis psychosomatycznej metody modlitwy, praktykowanej przez mnichów bizantyńskich na Atosie. Zawierał instrukcję, w jaki sposób siadać do modlitwy, kontrolować oddychanie, szukać w swym wnętrzu serca i jednoczyć z nim umysł. Zasady te odkrywamy w pisanych dokumentach XIII–XIV wieku, mianowicie w dziełach Pseudo-Symeona (*Metoda świętej modlitwy i uwagi*), Nicefora Pustelnika, Grzegorza z Synaju oraz Kaliksta i Ignacego Ksantopuloi.

Grzegorz z Synaju radził, by w czasie „sprowadzania modlitwy do serca”<sup>28</sup> siedzieć na niskim stołku. Głowa i ramiona powinny być opuszczone, wzrok skierowany w stronę serca. Stwierdzał jednak, że taki stan, po pewnym czasie, staje się uciążliwy i można wówczas praktykować inne sposoby modlitwy. Natomiast Grzegorz Palamas, broniąc udziału ciała w modlitwie, wskazywał, że swobodny oddech i zwalnianie go sprzyja skupieniu umysłu. Inni autorzy mówią o skupieniu uwagi na powolnym i głębokim oddychaniu. Mimo krytyki tych metod przez Barlaama z Kalabrii, hezychasty bronili ich wartości, chociaż przyznają zarazem, iż mają one rolę jedynie pomocniczą.

Nadto, w późnym okresie bizantyńskim pojawia się praktyka, zalecana nieraz we współczesnych opracowaniach, by dwie części modlitwy serca łączyć z wdechem i wydechem, a więc pierwszą: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży” wymawiać podczas wdechu, drugą zaś „zmiłuj się nade mną grzesznym” w czasie wydechu. Nie ma żadnych wyraźnych świadectw takiej praktyki w tekstach *Filokalii*. Kalikst i Ignacy Ksantopuloi w XIV wieku wyróżniali jedynie

---

<sup>28</sup> U późnych pisarzy bizantyńskich „serce” nie oznacza jedynie rzeczywistości duchowej, jako miejsce pamięci, skupienia, myśli, ale „serce cielesne”. Umieszczenie w nim umysłu jest nie tylko symboliczne, ale materialne i konkretne. Dlatego Nicefor Pustelnik mógł doradzać w ten sposób: „Usiądź, skup swój umysł, wprowadź go drogą, przez którą tchnienie wchodzi do serca. Nakłaniaj go i zmuszaj, aby zstąpił do serca wraz z wdychanym powietrzem”.

podwójny ruch w formule modlitwy serca: skierowanie się ku Jezusowi w pierwszej części („Panie Jezu Chryste, Synu Boży”) oraz powrót ku sobie w drugiej („zmiłuj się nade mną”). Nie stwierdzali jednak, że do tego dwuwymiarowego ruchu powinien się dostosować rytm oddechu.

Dodatkowy element tej techniki podaje rosyjskie pismo z XIX wieku, *Szczerze opowieści pielgrzyma*. Zaleca ono, by powtarzanie modlitwy było związane nie tylko z rytmem oddychania, ale i z biciem serca. Każde kolejne słowo modlitwy odnosi się do uderzenia serca. Praktyki tej nie znają jeszcze teksty *Filokalii*.

Do metod zewnętrznych należy też używanie „komboskionu” (rodzaj „rózańca” składającego się ze stu ziarenek, zwanego później w tradycji rosyjskiej „cziotką”). W Kościele wschodnim, podczas ślubów zakonnych mnich przyjmuje taki różaniec. Otrzymuje też lub wybiera pewien „kanon”, a więc zasadę odmawiania określonej liczby wezwań modlitwy Jezusowych w ciągu dnia, na przykład sto czy tysiąc razy<sup>29</sup>. Komboskion pomaga liczyć kolejne wezwania.

Wymienionych metod fizycznych i technik słusznie można bronić. Za ich stosowaniem przemawia fakt, że osoba ludzka stanowi jedność duszy i ciała, i że zarówno dusza jak i ciało odgrywają pozytywną rolę w modlitwie (w tradycji chrześcijańskiej nieraz jednostronnie traktowano modlitwę, zwracając główną uwagę na rolę w niej umysłu). Powstrzymanie oddechu, skierowanie wzroku w jedno miejsce oraz pozycja siedząca, pomagają oderwać intelekt od zewnętrznego rozproszenia i sprowadzić do wewnątrz siebie. Techniki, źle użyte, mogą jednak mieć niepożądane skutki, koncentrując uwagę na elementach mniej istotnych w naszej relacji do Boga. Dlatego winny być stosowane rozważnie, najlepiej, jak zachęcają ascetyczni pisarze, pod kierownictwem doświadczonego ojca duchowego.

Bizantyńscy propagatorzy fizycznych metod skupienia byli świadomi, że mogą pojawić się ich nadużycia. I że można odnaleźć ich paralelne formy w niechrześcijańskich wschodnich praktykach duchowych. Dlatego podkreślają, że nie można ich traktować jako celu samego w sobie. Nie stanowią też zasadniczej części modlitwy Jezusowej. Są jedynie zewnętrzną pomocą, pożytecznym narzędziem, które pomaga uzyskaniu „uwagi”, a poprzez nią – czyni nas gotowym do przyjęcia łaski Boga (pod warunkiem, oczywiście, że

---

<sup>29</sup> W Kościele Wschodnim, recytacja modlitwy Jezusowej, praktykowana często wraz z pokłonami (górną tylko częścią ciała lub pełnymi pokłonami aż do ziemię), może zastępować część lub nawet całość liturgicznego oficjum, według tablicy ustalonych równoważności. Dlatego modlitwa Jezusowa jest czymś więcej, niż tylko pobożnością prywatną, należy bowiem, w pewnym stopniu, do modlitwy kanonicznej Kościoła.

człowiek „zasługuje” na nią przez przestrzeganie przykazań i życie wiary). Określony stan duchowy nie wynika jedynie z czysto mechanicznego użycia techniki, gdyż praktyki zewnętrzne zakładają wcześniejsze przygotowanie moralne i duchowe. Winno ono obejmować szereg elementów, np. według *Metody świętej uwagi i modlitwy*: wyzbycie się trosk, czyste sumienie i wolność od namiętności.

Z pewnością, modlitwa Jezusowa, zsynchronizowana z powolnym i głębokim oddychaniem, zyskała uprzywilejowaną miejsce na Górze Atos. Technika medytacyjna jest też jedną z przyczyn współczesnego zainteresowania tą modlitwą. Zawiera ona prawie wszystkie elementy nowoczesnej medytacji głębi, która również zwraca uwagę na określoną pozycję ciała, sposób oddychania oraz specjalną technikę powtarzania.

Należy jednak mieć świadomość, że nieustanną modlitwą Jezusową można w pełni praktykować bez stosowania jakiejkolwiek metody psychosomatycznej. Nawet wówczas, gdy wykryła się ostatecznie w XIII–XIV wieku, nie była ona powszechnie przyjmowana. Po pierwsze, znano ją w kilku wariantach. Nie pokrywa się bowiem całkowicie ze sobą to, co o niej pisali jej główni teoretycy: Pseudo-Symeon, Nicefor i Grzegorz z Synaju. Po drugie, nie wszyscy autorzy tego okresu, piszący o modlitwie Jezusowej, łączą ją z omawianą techniką. Teoleptos, który uchodził za bezpośredniego ucznia Nicefora Pustelnika i był współczesnym Grzegorzowi z Synaju, nie wspominał o niej ani słowem, chociaż zalecał nieustanne wzywianie Imienia Bożego. O tej metodzie nic nie mówi również Grzegorz Palamas (poza tekstami apologetycznymi czy polemicznymi) czy anonimowe pismo *Godna podziwu mowa o słowach świętej modlitwy*.

Ogólnie mówiąc, metoda psychosomatyczna nie jest nigdy czystą techniką, ale częścią pewnej całościowej relacji do Chrystusa, zakładającej osobistą więź ze Zbawicielem. Ma ona na celu tylko jedno: ułatwić skupienie, pomóc skoncentrować całą uwagę na słowach: „Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nad mną grzesznym” i skierować serce ku Bogu.

### **3. Praktyka modlitwy serca: sugestie i wskazania**

Przedstawione wyżej istotne elementy modlitwy serca, wskazują również na sposób jej praktykowania. Należy jednak dodać kilka dalszych uwag na ten temat.

Przede wszystkim trzeba uświadomić sobie, że modlitwa Jezusowa złączona jest z całym życiem ascetyczno - mistycznym. Nie może być prawdziwa bez

pójścia za Chrystusem w Jego ofierze i cierpieniu, bez podjęcia trudu wyrzeczenia. Wymaga uczestnictwa w liturgii i sakramentach, nawet jeśli *Filokalia* mówi o tym stosunkowo rzadko. Znaczące jest jednak, że Nikodem Hagioryta, który przyczynił się do odrodzenia modlitwy Jezusowej, jednocześnie pisał traktaty o uczestnictwie w Eucharystii i częstej Komunii świętej. Modlitwa Jezusowa związana jest też z ciągłym zgłębianiem Słowa Bożego. Przykładem jest rosyjski pielgrzym, znany ze *Szczerych opowieści*, który w harmonijny sposób łączył modlitwę Jezusową z lekturą Biblii i *Filokalii (Dobrotolubia)*. Wreszcie autorzy antologii zakładają, że w życiu duchowym konieczne jest poddanie się doświadczonemu przewodnikowi.

Mówiąc o modlitwie, ojcowie filokaliczni wychodzą z założenia, że tylko sam Bóg może udzielić daru rozmowy i więzi z Nim. Stanu tego nie osiąga się wyłącznie naturalnymi siłami ludzkimi, ale dostępuje się go przez moc Ducha Świętego.

Od człowieka wymaga się trudu i wysiłku, a więc wchodzenia we współpracę z łaską Boga. Dojście do prawdziwej modlitwy, przypomina *Filokalia*, nie jest proste. W porównaniu z nią, inne cnoty nabywa się łatwiej. Potrzeba wiele czasu i trudu, zanim osiągnie się upragnione etapy obcowania i zjednoczenia z Panem. Wielu natomiast zatrzymuje się na pierwszych etapach tego długiego procesu.

Modlitwa Jezusowa może być praktykowana w każdym czasie i w różnych okolicznościach. Nie polega jednak na mechanicznym powtarzaniu formuły. Ważna jest bowiem nie tylko ilość wezwań, lecz sposób ich odmawiania. Istotne, by modlić się powoli i w skupieniu, mając poczucie obecności Boga.

Pisarze filokaliczni zachęcają do wytrwałości w modlitwie i przestrzegają przed niecierpliwym wyczekiwaniem na wyraźne rezultaty. Podkreślają, iż Bóg pragnie naszego trwania z Nim, a nie natychmiastowych, widocznych wyników. Dlatego nie należy pragnąć szybkich „osiągnięć”. Modlitwa nie powinna być wymuszana, ani nie można jej też odkładać na czas lepszego nastroju czy dobrego samopoczucia. Winna być wyrazem czystej i bezinteresownej miłości, która wciąż szuka Boga i tęskni za Nim. Gdy ktoś przez długi czas, nieustannie będzie się modlił, Pan zamieszka w jego wnętrzu.

Modlitewną formułę „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną”, można odmawiać głośno lub w ciszy, albo też jedynie w myśli. Nie trzeba koniecznie powtarzać jej bez przerwy. Mogą bowiem następować okresy ciszy i samego wewnętrznego czuwania. Celem, do którego należy dążyć, nie

jest ustawiczne dosłowne powtarzanie, ale ukryte i spokojne przebywanie Imienia Jezusa w naszym sercu.

Początkującym jednak zaleca się głośne wymawianie wezwania. Powtarzanie go przez dłuższy czas głośno, przechodzi w modlitwę umysłu i serca, która odmawiana jest bez wysiłku i przymusu, niejako „samoczynnie”. Pokora i cierpliwość są tu nieocenione, wręcz niezbędne. Punktem zwrotnym jest stan, w którym usta przestaną wymawiać słowa modlitwy. Wtedy zamilknie także umysł, by cieszyć się jedynie obecnością Pana.

Jeśli autorzy bizantyńscy mówią o „metodzie”, mają na myśli nie technikę, ale drogę do osiągnięcia pewnego stanu duchowego. Modlitwa bowiem nie jest sposobem zachowania się wobec Boga, ale sposobem istnienia, bliskości, spostrzeżenia Jego obecności. Stąd też nasze pokorne i skupione trwanie na modlitwie przed Panem jest Mu najmiłsze.

Można poszukiwać analogicznych form modlitwy w innych religiach, szczególnie w islamie, buddyzmie czy hinduizmie. Wskazuje się zwłaszcza na zewnętrzne podobieństwa do technik hinduskich, polegających na powtarzaniu – możliwie często – krótkiej formuły mistycznej (*mantra*), stanowiącej wezwanie do bóstwa. W tradycjach tych znane jest też skupienie uwagi na oddechu, zwłaszcza na powolnym i głębokim oddychaniu.

Wskazując te zewnętrzne analogie, należy jednak stwierdzić, że istota modlitwy Jezusowej jest inna. Wychodzi ona z rzeczywistości, którą człowiek posiada już w swoim wnętrzu, stąd uaktywnia i rozwija życie otrzymane w sakramentach. Skierowana jest też do Jezusa, jedyne go pośrednika między Bogiem i człowiekiem.

Natomiast wartość fizycznej metody koncentracji nie polega, jak w technikach hinduskich, na monotonii powtórzeń, ale na znaczeniu powtarzanej formuły i na wierze w moc imienia Bożego. Nie jest też poszukiwaniem „ciszy” własnego bytu, wyłącznym skoncentrowaniem się na własnym wnętrzu, czy jedynie zintegrowaniem własnych mocy, skierowanym na rozplynięcie się w nieskończonym Bycie. Nie stanowi zatem metody prowadzącej do zatury własnej świadomości, ani wejściem we własne „ja”. Polega natomiast na spotkaniu z osobowym Bogiem, poprzez zjednoczenie z Chrystusem.

Najważniejszym elementem chrześcijańskiej modlitwy jest zatem stała świadomość, że kieruje się ona ku Wcielonemu Zbawicielowi, Jezusowi Chrystusowi, Synowi Bożemu. Zakłada żywy związek z Nim, a jej jedynym celem jest pogłębianie tego związku, aż do jedności.

Autorzy obecni w *Filokalii* uważają, że ich pisma, wypływające z głębi doświadczenia Boga, mają zasadniczo charakter uniwersalny. Nawet jeśli żądają odosobnienia i rezygnacji z zaangażowania w sprawy tego świata, kierują ją do wszystkich. Dlatego też w ich tekstach wielokrotnie spotyka się zapewnienia, że nieustanną modlitwę serca można praktykować nie tylko na pustyni i w klasztorach. Także w świecie należy oczyszczać swój umysł z wyobrażeń i namiętności, oraz strzec stanu skruchy, pamiętając, że Stwórca przebywa w każdym miejscu swojego królestwa. Życie zwykłych chrześcijan nie jest wyłączone z tej praktyki. Modlitwa Jezusowa zatem, pełna prostoty, przeznaczona jest dla wszystkich wierzących, każdego stanu i wszystkich czasów.

#### **4. *Filokalia*, jej wersje i przekłady**

##### **a) Powstanie i charakter wersji greckiej**

*Filokalię* ułożyli dwaj greccy duchowni: Nikodem Hagioryta (1749–1809) i Makary z Koryntu (1731–1805). Pierwszy z nich był mnichem na Górze Atos, zajmował się wydawaniem tekstów ascetycznych, pisał także traktaty o modlitwie Jezusowej i częstej komunii świętej. Drugi był biskupem w Koryncie, ale pozbawiony swej stolicy przez Wielką Portę ottomańską, prowadził życie wędrowne i eremickie. Kilka razy odwiedzał Świętą Górę Atos, gdzie spotykał się z Nikodemem.

Obaj duchowni dokonali wyboru i opracowania tekstów, w części nigdy nie drukowanych jeszcze w greckim oryginale. Całe dzieło Nikodem poprzedził programowym wstępem, a do poszczególnych autorów dodał krótkie wprowadzenia, najczęściej o charakterze biograficznym.

Ze względu na to, iż zbiór nie mógł się ukazać w kraju zajęтым przez Turków, został wydany w 1782 roku w Wenecji, gdzie zresztą znajdowała się znacząca kolonia grecka. Otrzymał pozwolenie władz kościelnych, że nie zawiera poglądów przeciwnych wierze katolickiej (napis: „cum permissione superiorum” znajdował się na dole strony tytułowej).

Dzieło, dziś cytowane najczęściej pod skróconym tytułem *Filokalia*, w oryginale miało nazwę o wiele dłuższą: *Filokalia świętych ojców neptyckich, ułożona z pism świętych i teoforycznych Ojców, w której przez duchową filozofię działania i kontemplacji, umysł zostaje oczyszczony, oświecony i udoskonalony.*

Tytuł ten jest znaczący. Wskazuje, że spośród ascetyczno – mistycznych autorów, którzy doświadczyli Bożej obecności (stąd zwanych teoforycznymi czyli „noszącymi Boga”) zostali wybrani głównie „Ojcowie neptyccy”. Byli to duchowi mistrzowie nauczający o tym, w jaki sposób osiągnąć stan wewnętrznej czujności (gr. *népsis*), potrzebnej, by skupić się na obecności Boga. Czujność tę, zwaną też „uwagą” lub „strażą serca”, traktowano jako podstawę modlitwy, wręcz całego życia duchowego.

Z tytułu wynika również, że antologia uwzględnia dwa poziomy duchowości: „działanie” (*práxis*) i „kontemplację” (*theoría*), a więc zarówno ascezę prowadzącą do opanowania siebie, kontroli serca i wypracowania cnót, jak też samo zjednoczenie z Bogiem.

Bogaty zbiór tekstów duchowej tradycji bizantyńskiej, pisał Nikodem Hagioryta we wstępie, był przeznaczony „zarówno dla mnichów jak i dla świeckich”. Stanowił, po prostu, „duchową szkołę modlitwy wewnętrznej”. Choć powstał w środowisku monastycznym, w zebranych tekstach odnajdujemy jednak zapewnienia, że można ją praktykować nie tylko na pustyni i w klasztorach.

Gdy pod koniec XVIII wieku Nikodem Hagioryta i Makary z Koryntu opracowywali ten wybór tekstów o modlitwie wewnętrznej, czynili to w podwójnym kontekście: z jednej strony widoczny był wpływ racjonalistycznych idei Oświecenia, z drugiej zaś – wzrost zainteresowania życiem duchowym. Pragnęli, by ich praca pobudziła autentyczne życie chrześcijańskie w całym Kościele. Zakładali też, że jest ono ściśle związane z uczestnictwem w liturgii i sakramentach. Przypominali o ascezie ciała, opanowaniu umysłu i wewnętrznym skupieniu. Głównie jednak wskazywali na wartość nieustannej modlitwy, zanoszonej w sercu do Chrystusa. Dlatego ich antologię słusznie nazywa się „sumą modlitwy Jezusowej”.

## **b) Przekłady i rozpowszechnienie**

Pierwsze wydanie *Filokalii*, jakie ukazało się w 1782 roku w Wenecji, nie znalazło oddźwięku na Zachodzie. Tylko kilka egzemplarzy pozostało w zachodnich bibliotekach, a nakład, niemal w całości, został przewieziony na Wschód. Tam, jak się wydaje, odegrał znaczącą rolę, przyczyniając się, zwłaszcza na Górze Atos, do odrodzenia duchowości hezychastycznej. Dzięki tej publikacji, praktyka modlitwy Jezusowej mogła być wyniesiona także poza granice klasztorów i udostępniona wszystkim znającym grekę.

Wkrótce *Filokalia* weszła także do świata słowiańskiego. W 1793 roku ukazała się w Moskwie w języku cerkiewnosłowiańskim pod tytułem *Dobrotolubie* („Miłość dobra”). Tłumaczem był rosyjski mnich Paisjusz Wieliczkowski (1722–1794), który wiele lat spędził na Górze Atos, następnie zaś przebywał w klasztorze w Mołdawii, z zapałem studiując i tłumacząc ascetyczne teksty greckie.

Niemal sto lat później, w 1883 roku *Dobrotolubie* zostało wydane po rosyjsku, w wersji nieco zmienionej i rozszerzonej, którą opracował Teofan Pustelnik (1815–1894). Gdy zrzekł się biskupstwa, przebywał w pustelni przy klasztorze w Wyszy koło Tambowa, by tam móc oddawać się modlitwie i pisarstwu. Przez ponad dwadzieścia lat pracował nad przekładem *Filokalii*, której kolejne tomy ukazywały się w Moskwie w latach 1877–1889.

Praca Teofana zawierała jednak elementy oryginalne, nie pokrywała się całkowicie z wersją grecką. Rosyjski tłumacz włączył bowiem do swego wydania inne ważne teksty ascetyczne, których nie było w wersji greckiej: *Drabinę* Jana Klimaka, *Mowy* Izaaka Syryjczyka, *Listy* Jana i Barsanufiusza, pisma Efrema, Doroteusza z Gazy i Zosimosa z Palestyny. Zamieścił też *Katechezę* Teodora Studyty, którym poświęcił cały czwarty tom (najobszerniejszy!). Opuścił natomiast pismo Piotra Damasceńskiego, opublikowane nieco wcześniej po rosyjsku w osobnej edycji, ale także niektóre traktaty, które wydawały się zbyt subtelne i teoretyczne, np. *Rozdziały fizyczne, teologiczne, etyczne i praktyczne* Grzegorza Palamasa czy pismo Kaliksta Katafygiotesa. Skrócił też teksty Nicefora, Pseudo-Symeona i Grzegorza Synajskiego, które z modlitwą Jezusową łączyły kontrolę oddychania. Uważał, że ta „zewnątrzna” metoda może wprowadzić zamieszanie w praktyce modlitwy, a nawet wywoływać szkodliwe skutki, jeśli byłaby stosowana niewłaściwie, bez zasięgnięcia rady doświadczonych mistrzów. W rosyjskim *Dobrotolubiu* większy akcent w rezultacie został położony na ascetyczny wymiar *Filokalii*, kosztem pism spekulatywnych i mistycznych.

Oba przekłady, Wieliczkowskiego i Teofana, wywarły wielki wpływ na myśl prawosławną w Rosji w XIX wieku. Dzięki nim, modlitwa serca stała się wówczas ważnym elementem duchowości rosyjskiej. Znamienne jest, że wersja Teofana aż pięciokrotnie była wydawana w XIX i na początku XX wieku: o wiele częściej i w większych nakładach niż *Filokalia* grecka, która w latach 1782–1957 publikowana była tylko raz (m.in. ze względu na starożytny czy bizantyński język tych pism, który w Grecji nie był już powszechnie znany).



Do zapoznania ludzi świeckich z *Dobrotolubiem*, a także z modlitwą Jezusową, przyczyniło się anonimowe pismo *Opowieści pielgrzyma*, wydane w Kazaniu w 1870 roku<sup>30</sup>. Przedstawia ono rosyjskiego wędrowca, tajemniczą postać z państwa carów, należącą do „ubogich Boga”. Pielgrzym ten, przemierzając Rosję i Syberię, z Biblią, starym egzemplarzem *Dobrotulubia* jeszcze w przekładzie Wieliczkowskiego i suchym chlebem w torbie, praktykował modlitwę serca. *Opowieści pielgrzyma* nieustannie odwołują się do *Filokalii*, a ich wydanie z 1884 roku zawiera także przekład fragmentów tej antologii.

Sam Pielgrzym zapowiadał sukces swych opowiadań nie tylko w Rosji. Wyraża to krótka scena z jego opowieści dotycząca spotkania z katolikiem, Polakiem, który był zarządcą majątku w Rosji. Polaka przedstawia jako przedstawiciela Zachodu, które działa całkowicie racjonalnie: „Modlić się trzeba zwyczajnie, by wypełnić nasz obowiązek względem Boga: wstajesz rano, odmawiasz *Ojcze nasz*, jak nas nauczył Chrystus, i cały dzień jesteś w porządku, a nie bez przerwy powtarzasz w kółko jedno i to samo”. Po rozmowie z Pielgrzymem jednak, Polak gorąco pragnie zapoznać się *Dobrotolubiem* i zaczyna interesować się dziwną modlitwą, wprowadzoną przez mnichów greckich.

Rzeczywiście, *Opowieści pielgrzyma* zdobyły popularność nie tylko w swym kraju. Rosyjscy emigranci przynieśli bowiem to opowiadanie do Francji i innych krajów zachodnich. Tam przetłumaczono je na języki zachodnioeuropejskie, co pozwoliło lepiej zapoznać się z modlitwą Jezusową chrześcijanom Zachodu, jak też zainteresowały innymi pismami na ten temat.

W wyniku tego zainteresowania pojawiły się przekłady greckiej *Filokalii* na języki współczesne. Najbardziej znaczące ukazały się w języku angielskim, francuskim i włoskim<sup>31</sup>. Podają one pełne tłumaczenia tekstu greckiego w takiej formie, jaką nadali jej Nikodem Hagioryta i Makary z Korytu. Zostały uzupełnione jedynie nowymi notkami biograficznymi autorów, zawierają też cenne wprowadzenia i komentarze. Zainteresowanie budzi również przekład rumuński, który prezentuje wersję rozszerzoną w stosunku do oryginału greckiego, uwzględniając wielu nowych autorów, np. tom 9 zawiera kompletny tekst *Drabiny* Jana Klimaka.

---

<sup>30</sup>*Opowieści pielgrzyma. Szczere opowieści pielgrzyma poświęcone duchowemu ojcu*, przekł. M. CYRULSKI, DWZ, Kraków 2011. Wydanie rosyjskie zawiera nadto fragmenty *Dobrotulubia*, zatytułowane *Pouczenia świętych Ojców o wewnętrznej modlitwie serca*. Por. *Otkroviennyje rasskazy strannika duchownomu swoemu Otcu*, Optina 1991, s. 126–181.

<sup>31</sup>Zob. Bibliografię zamieszczoną na końcu tomu.

Pojawiło się również wiele wyborów z *Filokalii*. Najbardziej znana jest oryginalna antologia francuska, autorstwa Jeana Gouillarda: *Petite Philocalie de la Prière du coeur*. Wzorując się na rosyjskim *Dobrotolubiu*, badacz ten dodał fragmenty pism Izaaka Syryjczyka, Jana i Barsanufiusza oraz Jana Klimaka. Na początku zamieścił także osobny rozdział zawierający wybór z apoftegmatów, a tom zakończył appendyksem o technikach modlitewnych muzułmańskich sufi. Ta cenna i oryginalna praca wzbudziła duże zainteresowanie, była wielokrotnie wydawana. Nie szczędzono jej jednak słów krytyki. Zarzucano, iż koncentruje się na metodzie psychosomatycznej modlitwy Jezusowej oraz izoluje ją z eklezjalnego, teologicznego i ascetycznego kontekstu. Należy jednak stwierdzić, że zawiera pisma dobrze opracowane i tłumaczone, ułożone w ścisłym porządku chronologicznym, istotne dla zrozumienia modlitwy serca.

# NICEFOR PUSTELNIK

## (2 poł. XIII w.)

Jeden z pierwszych świadków praktykowania modlitwy Jezusowej połączonej z techniką oddychania, nazywany także Niceforem Hezychastą, Samotnikiem lub Hagiorytą.

Pochodził z Italii, ale przeniósł się do Bizancjum i tam związał się z prawosławiem. Około 1240 roku osiadł na Górze Atos, gdzie wiódł najpierw życie cenobityczne, później zaś eremickie. Stał się też – jak pisał o nim Grzegorz Palamas – „przewodnikiem dla tych, którzy w świecie umysłu wydają walkę duchom zła”. Dla swych uczniów opracował metodę wewnętrznej uwagi, wiodącej do nieustannej modlitwy. Zmarł około 1285 roku.

Pismo Nicefora *O czujności i straży serca*, napisane w latach 1260–1275, składa się z trzech części. Pierwsza, wstępna, zapowiada wykład „metody” życia duchowego, ułatwiającej osiągnięcie beznamiętności. Drugą część tworzy wybór czternastu tekstów patrystycznych lub hagiograficznych, od Antoniego Wielkiego do Symeona Nowego Teologa, wskazujących jednomyślnie na potrzebę straży umysłu i czujności. Ostatni fragment przedstawia metodę uzyskiwania uwagi poprzez kontrolę oddychania i „wprowadzania umysłu do serca”. Mówi też o wzywaniu Imienia Jezus.

Metodę tę krytykował Barlaam i inni przeciwnicy hezychazmu. Bronił jej natomiast Grzegorz Palamas, chociaż dodawał, że pismo Nicefora ma charakter „prosty i niewyszukany”. Palamas wyjaśniał, iż stosowanie technik fizycznych może być pożyteczne głównie dla początkujących w życiu duchowym. I że sam Nicefor opracował je dla nowicjuszy, gdy widział, iż wielu spośród nich nie było w stanie opanować niestałości umysłu (*Triady* II,2,2–3 i I,2,7).

Większe znaczenie „metodzie” Nicefora nadawali dwaj pisarze XIV wieku, Ignacy i Kalikst Ksantopuloi, którzy przedstawili ją niemal na początku swego dzieła (rozdz. 18–19). Natomiast opis techniki oddychania został częściowo pominięty lub jedynie sparafrazowany w rosyjskim przekładzie *Filokalii*, a więc *Dobrotolubiu*. Teofan Rekluz uważał bowiem, iż metoda ta może przynieść szkodę, jeśli byłaby praktykowana nierozważnie i stałaby się celem samym w sobie. Będąc świadomym tych opinii, warto jednak poznać pismo Nicefora w całości.

# Metoda wewnętrznej uwagi i modlitwy

## *O czujności i straży serca:*

Wy, którzy pragniecie dostąpić Bożej światłości, objawiającej naszego wielkiego Zbawiciela Jezusa Chrystusa; którzy chcecie odczuć w sercu nadniebiański ogień; którzy usiłujecie doznać pojednania z Bogiem; którzy porzuciliście wszystkie sprawy tego świata, by odnaleźć i posiąść skarb ukryty w swym wnętrzu; którzy dążycie, by wasze dusze płonęły odtąd radosnym światłem i dlatego wyrzekliście się wszelkich rzeczy doczesnych; którzy świadomie chcecie poznać i przyjąć królestwo niebieskie, jakie jest w was<sup>32</sup> – przyjdźcie, a ja wam przedstawię wiedzę o życiu wiecznym, czyli niebieskim.

Tak więc ukazę wam metodę, która, jeśli jest stosowana, bez trudu i wysiłku wprowadza do przystani beznamiętności. Nie są dla niej groźne pokusy i ataki demonów. Należy ich się obawiać jedynie wówczas, gdy przez nieposłuszeństwo znajdziemy się daleko od źródła życia, do którego drogę pragnę wam wskazać. Uważajmy zatem, by nie przydarzyło nam się to, co niegdyś Adamowi. Lekceważąc Boży nakaz, stał się on przyjacielem węża, którego uznał za godnego zaufania. Przez niego też, do sytości najadł się owocu zła, i nieszczęśliwie doprowadził do upadku – własnego i wszystkich swych potomków, którzy znaleźli się w otchłani śmierci, ciemności i zatracenia.

Powróćcie zatem, a raczej my powróćmy do samych siebie, bracia. Z odrazą, raz na zawsze, odrzucmy podszepty szatana i błędy kierujące nas ku ziemi. Nie można bowiem dojść do pojednania oraz stanu zażyłości i więzi z Bogiem, jeżeli najpierw – o ile to w naszej mocy – nie wrócimy do samych siebie, albo raczej nie wejdziemy w nas samych<sup>33</sup>. Po to bowiem wyrzekamy się zgiełku świata i próżnych trosk, by wytrwale dochodzić do królestwa niebieskiego, jakie jest w nas<sup>34</sup>.

Dlatego właśnie życie monastyczne nazwane jest sztuką nad sztukami oraz wiedzą nad wiedzami. Świętość tego życia nie zapewnia nam rzeczy kruchych i podległych zniszczeniu, które jedynie odwracają nasz umysł od tego, co lepsze i pogrążają w ciemności. Obiecuje natomiast osiągnięcie

---

<sup>32</sup> Por. Łk 17,21.

<sup>33</sup> Zachęta do wejścia w swe wnętrze stanowi główny motyw traktatu Nicefora.

<sup>34</sup> Por. Łk 17,21.

niezwykłych, niewymownych dóbr, jakich *ani oko nie widziało, ani ucho nie słyszało, ani serce człowieka nie zdołało pojąć*<sup>35</sup>. Dlatego *nie toczymy walki przeciw krwi i ciału, lecz przeciw Zwierzchnościom, przeciw Władzom, przeciw rządcom świata tych ciemności*<sup>36</sup>.

Skoro obecny wiek jest ciemnością, unikajmy go, oderwijmy się od niego naszą myślą. Niech nic nas nie łączy z wrogami Boga. *Jeżeli bowiem ktoś zamierzałby być przyjacielem świata, staje się nieprzyjacielem Boga*<sup>37</sup>. Czy można zaś pomóc temu, kto stał się wrogiem Stwórcy? Naśladujmy więc naszych ojców i, jak oni, szukajmy skarbu, znajdującego się w naszym sercu. A gdy już go odnajdziemy, trzymajmy go bardzo mocno, rozwijajmy i strzeżmy. Tak bowiem nakazano nam od początku. Może się jednak zdarzyć, że ktoś, niby drugi Nikodem, zacznie toczyć spór, mówiąc: „Jak to stanie, by ktoś wszedł do serca, działał w nim i przebywał?” Może też, jak tamten, zarzucić Zbawicielowi: *Jak powtórnie wejść do łona matki i się narodzić, kiedy jest się starcem?*<sup>38</sup>, ale wtedy usłyszy odpowiedź: *Wiatr wieje tam, gdzie chce*<sup>39</sup>. Skoro więc, z braku wiary, wątpimy w dzieła życia czynnego<sup>40</sup>, to w jaki sposób dojdziemy do dzieł kontemplacji? Życie czynne zaś jest drogą do niej.

Człowieka nieufnego nie można przekonać, nie podając mu pisemnych dowodów. Dlatego na potwierdzenie naszych słów z pożytkiem dla wielu przytoczmy teraz żywoty świętych oraz ich spisane wypowiedzi, tak, by odrzucić wszelką wątpliwość. Zaczęliśmy od naszego Ojca, Antoniego Wielkiego. Dalej, według naszych możliwości, zebraliśmy po części słowa i czyny następnych autorów.

### ***Z Żywota naszego Ojca świętego Antoniego***

Pewnego razu dwaj bracia zdążali do Antoniego i zabrakło im po drodze wody. Jeden z nich umarł, a drugi był bliski śmierci. Ponieważ nie miał siły na dalszą wędrówkę, położył się przy drodze, czekając na śmierć. Tymczasem Antoni, który przebywał w pustelni, przywołał dwóch mnichów, którzy właśnie wtedy tam byli, i kazał im wyjść szybko, mówiąc:

---

<sup>35</sup> 1 Kor 2,9.

<sup>36</sup> Ef 6,12.

<sup>37</sup> Jk 4,4.

<sup>38</sup> J 3,4.

<sup>39</sup> J 3,8.

<sup>40</sup> Życie czynne (*praktiké*) – życie ascetyczne polegające na opanowaniu namiętności i praktykowaniu cnót. Obok niego, jak dowodzi eremita z Góry Atos, niezbędna jest również asceza wewnętrzna, oznaczająca straż umysłu i czujność serca. Podobną wymowę posiada – przytoczony niżej przez Nicefora – fragment z żywota Agatona.

„Weźcie naczynie z wodą i udajcie się na drogę wiodącą do Egiptu. Z dwóch bowiem, którzy szli, jeden już zmarł, drugi zaś skona niebawem, jeśli się nie pośpieszycie. Objawione mi to zostało, kiedy się modliłem”. Mnisi wyszli, znaleźli ciało zmarłego i pochowali go. Drugiego zaś orzeźwili wodą i zaprowadzili do starca. A była to odległość jednego dnia drogi. Gdyby ktoś zapytał, dlaczego przed śmiercią pierwszego nie wydał takiego polecenia, niesłusznie by dociekał. Decyzja o śmierci tamtego nie zależała bowiem od Antoniego, lecz od Boga, który jednemu kazał umrzeć, a ostrzegł o niebezpieczeństwie drugiego. To jest tylko godne podziwu, że Antoni pozostając na pustyni zachował serce czuwające i że Pan mu objawił to, co działo się daleko<sup>41</sup>.

Czy dostrzegasz, że Antoni, dzięki czujności serca, był w stanie oglądać Boga i stał się przewidujący?<sup>42</sup> Stwórca bowiem objawia się przede wszystkim umysłowi w sercu, najpierw – jak mówi Jan Klimak – niby ogień oczyszczający tego, który kocha, następnie niby światło, które oświeca umysł i upodabnia do Boga<sup>43</sup>.

Powiedzmy teraz o innych.

### **Z Żywota św. Teodozjusza Cenobiarchy**

Święty Teodozjusz tak mocno został ugodzony słodką strzałą miłości i przez tę miłość ogarnięty, że do końca wypełnił największe przykazanie Boże: *Będziesz miłował Pana, Boga twojego, z całego swego serca, z całej duszy swojej, ze wszystkich swych sił*<sup>44</sup>. Nie można zaś dokonać tego w inny sposób, jak tylko nateżając naturalne moce duszy jedynie ku pragnieniu Stwórcy, a nie ku innym sprawom tego świata.

Kiedy więc Teodozjusz zachęcał do takiej aktywności umysłu, a więc do działania duchowego, u wielu budził podziw. Kiedy też napominał innych, czynił to z miłością i łagodnością we wszystkim. Któż inny był dla wielu tak bardzo pomocny przez swe słowa? Kto bardziej niż on potrafił skupić swoje zmysły i starał się kierować je do wnętrza? Dzięki jego nauce większego spokoju mogli doznawać ci, którzy przebywali pośród zgiełku świata, niż

---

<sup>41</sup> ATANAZY, *Żywot świętego Antoniego* 59, *ŻrMon* 35, s. 122.

<sup>42</sup> Dzięki czujności (*népsis*), Antoni mógł z daleka zobaczyć dwóch braci, umierających z głodu. Wszystkie świadectwa, przytoczone przez Nicefora, wskazują na rolę wewnętrznej uwagi i czujności w życiu duchowym, zwanych też strażą serca.

<sup>43</sup> JAN KLIMAK, *Drabina do nieba* 28,51 (*Drabina raj*, s. 316).

<sup>44</sup> Pwt 6,5.

żyjący na pustyni? On pozostawał taki sam, zarówno gdy znajdował się w tłumie, jak też na pustkowiu?<sup>45</sup>

Tak więc, ponieważ wielki Teodozjusz skupiał swoje zmysły i wprowadzał je do wnętrza, został zraniony miłością Pana<sup>46</sup>.

### **Z Żywota Arseniusza Wielkiego**

Godny podziwu Arseniusz wystrzegał się zadawania pytań na piśmie i wysyłania listów. Nie dlatego, by nie mógł w ten sposób czynić. Któż bowiem potrafił przemawiać tak łatwo, jak on i jasno mówić do innych? Przyczyną był jednak fakt, że przywykł do milczenia i nie lubił, by był przedmiotem uwagi. Dlatego nawet w kościele, podczas liturgii, starał się zająć miejsce, z którego nikogo nie widział i sam był niewidoczny dla innych. Stawał za filarem albo chował się za inną zasłoną, by uniknąć spotkania z innymi. Tak bardzo bowiem pragnął zważać na siebie i skupić umysł w swym wnętrzu, by w ten sposób wznieść się ku Bogu<sup>47</sup>.

Również ten Boży mąż, ziemski anioł, skupiał umysł w swym wnętrzu, aby stamtąd łatwo wznieść się ku Stwórcy.

### **Z Żywota Pawła Latryjskiego**

Święty Paweł cały czas przebywał w górach i na pustkowiach, gdzie sąsiadował z dzikimi zwierzętami i dzielił z nimi pożywienie. Niekiedy schodził do laury<sup>48</sup>, uważając za słusne odwiedzenie swoich braci. Zachęcał ich wówczas i nauczał, by nie byli małoduszni i by nie zaniedbywali trudnych dzieł cnoty, ale z największą uwagą i rozeznaniem wiedli życie według Ewangelii, a także odważnie przeciwstawiali się złym duchom. Przekazał im także metodę, dzięki której byli w stanie rozpoznawać zmysłowe skłonności i przeszkodzić zakorzenieniu się namiętności<sup>49</sup>.

Jakiej to metody ów święty ojciec uczył swoich nieobeznanych wychowanków, aby dzięki niej mogli odpierać ataki namiętności? Nie była

---

<sup>45</sup> Zob. PG 114,448AB i 509B.

<sup>46</sup> Por. Pnp 2,5.

<sup>47</sup> Zob. ŻrMon 4, Arseniusz 42(80), s. 155–156. Apoftegmat podany przez Nicefora jest sparafrazowany, cytowany z pamięci bądź też pochodzi z innej redakcji.

<sup>48</sup> *Laura* (ros. Ławra) – rodzaj klasztoru. Zbiorowisko cel zgromadzonych wokół kościoła. Mnisi żyli przez cały tydzień samotnie, gromadzili się zaś na wspólne nabożeństwa w dni świąteczne.

<sup>49</sup> Św. Paweł – asceta z X wieku, zob. *Vita s. Pauli Iunioris in Monte Latro*, wyd. H. DELAHAYE, „Analecta Bollandiana” 11 (1892) s. 136–182, zwł. s. 157n.

ona niczym innym, jak strażą umysłu. Jedyne ta metoda jest tak skuteczna. Pójdźmy jednak dalej.

### **Z Żywota świętego Saby**

Gdy święty Saba widział, że ktoś wyrzekł się świata, a także dokładnie nauczył się reguły życia monastycznego, że mógł strzec swego umysłu oraz usuwać z pamięci sprawy tego świata oraz zwalczać myśli przeciwne, wówczas – gdy był słaby fizycznie i schorowany – przydzielał mu celę w klasztorze; jeśli zaś był zdrowy i silny – pozwalał mu zbudować sobie oddzielną celę<sup>50</sup>.

Widzisz, że także Boży Saba wymagał od uczniów przede wszystkim straży umysłu. Jedyne wtedy przydzielał im oddzielną celę i zezwalał, by w niej przebywali. Cóż więc uczynimy my, którzy beczynn timer siedzimy w celach, nie wiedząc nawet, czy istnieje straż umysłu?

### **Z Żywota ojca Agatona**

Brat zapytał abba Agatona: „Powiedz mi ojcze, co jest ważniejsze, asceza ciała czy wewnętrzna straż?” On odpowiedział: „Człowiek jest jak drzewo. Asceza fizyczna to liście, a straż umysłu to owoce. A ponieważ, jak napisano, każde drzewo, które nie wydaje dobrego owocu, będzie wycięte i w ogień wrzucone<sup>51</sup>, całą naszą troskę powinniśmy więc skupić na owocach, czyli straży umysłu. Potrzebna jest także owa osłona i ozdoba liściasta, czyli wysiłek fizyczny”<sup>52</sup>.

Godne podziwu jest, że ten święty wypowiedział się przeciwko wszystkim, którzy nie zachowują straży umysłu i chlubią się jedynie życiem czynnym. Powiedział, że zostaje wycięte i wrzucone do ognia każde drzewo, które nie wydaje owoców, a więc gdy brakuje straży umysłu, i posiada jedynie liście, a więc gdy praktykowane jest tylko życie czynne (*práxis*)<sup>53</sup>. Straszliwe są, ojcze, twoje słowa!

---

<sup>50</sup> Por. CYRYL ZE SCYTOPOLIS, *Żywot św. Saby*, wyd. E. SCHWARTZ, Leipzig 1939, s. 113.

<sup>51</sup> Por. Mt 3,10.

<sup>52</sup> Por. *ŻrMon* 4, Agaton 8 (90), s. 159.

<sup>53</sup> W życiu monastycznym dążono zazwyczaj do harmonijnego połączenia życia czynnego i kontemplacyjnego. Obok modlitwy wiele miejsca zajmuje w nim asceza fizyczna: posty, czuwania, psalmodia, lektura duchowa, spełnianie przykazań. Nadto specjalną rolę odgrywa życie sakramentalne.



## **Z Listu ojca Marka do Mikołaja**

Chcesz, synu, w swym wnętrzu dojść do jasności, jaką daje światło umysłu i duchowe poznanie, abyś nienagannie mógł kroczyć pośród głębokiej nocy tego świata i by Pan kierował twoimi krokami<sup>54</sup>. Pragniesz przez to, zgodnie z prorockim słowem, z wielkim upodobaniem iść drogą Ewangelii<sup>55</sup>, a więc, z żarliwą wiarą przyjąć doskonałe przykazania Pana i stać się ich uczestnikiem przez modlitwę i pragnienie. Ukażę ci przeto godną podziwu metodę lub duchowy sposób osiągnięcia tego celu. Metoda ta nie wymaga wysiłku czy walki ciała, lecz duchowego trudu, uwagi umysłu i myśli, połączonych z Bożą bojaźnią i miłością. Przez nią z łatwością możesz zmusić do ucieczki zastępy zła.

Jeśli więc pragniesz zwyciężyć namiętności, to przez modlitwę i Boże współdziałanie wejdź w siebie, zanurz się w głębi serca i odszukaj owych trzech możliwych olbrzymów: niepamięci, niedbałości i niewiedzy. Stanowią one podporę dla obcych myśli, przez które inne namiętności zła przenikają do dusz lubiących rozkosze, w nich działają, żyją i umacniają się. Z wyteżoną czujnością i uwagą umysłu, ze skuteczną pomocą z góry, powinieneś odnaleźć to zło, nieznanie wielu ludziom. W ten sposób, dzięki wielkiej uwadze i modlitwie, będziesz mógł pozbyć się złośliwych olbrzymów.

W sercu bowiem, które stara się pozostać stałym i pilnie strzeże siebie, a także pragnie prawdziwej wiedzy, a także pamięci o Słowie Bożym i właściwego pokoju, dzięki łasce znikną wszelkie ślady zapomnienia, niewiedzy i niedbałości<sup>56</sup>.

Czy widzisz, jak zgodne są ze sobą stwierdzenia duchowych ojców? I jak jasno wyrażają oni naukę o modlitwie? Zobacz też dalej, co mówią nasi przodkowie.

### **Święty Jan Klimak**

Wyciszony (*hezychastą*) jest ten, kto w mieszkaniu ciała stara się ogarnąć rzeczy niecielesne, co stanowi swoisty paradoks. Hezychasta może

---

<sup>54</sup> Por. Ps 37,23.

<sup>55</sup> Ps 112,1.

<sup>56</sup> Nicefor streszcza część *Listu* Marka Eremity, ukazującą „godną podziwu” metodę, bez trudu pomagającą zwyciężyć trzy wielkie zagrożenia życia duchowego. Zob. PG 65,1048. O *Liście do mnicha Mikołaja*, zob. rozdział o Marku Eremicie.

powiedzieć: *Ja śpię, lecz serce moje czuwa*<sup>57</sup>. Zamknij drzwi swojej celi dla ciała, drzwi swojego języka dla wszelkiej mowy, a swoją wewnętrzną bramę przed złymi duchami.

Wejdz wysoko i obserwuj, jeśli tylko potrafisz, a wówczas dojrzysz, jakim sposobem, kiedy, skąd, w jakiej liczbie i jacy złodzieje chcą wejść i ukraść winogrona. Gdy obserwujący zmęczy się, wówczas wstaje i modli się, potem znowu siada i dzielnie podejmuje to samo zajęcie.

Inną rzeczą jest straż myśli, a inną pilnowanie umysłu. *Jak odległy jest wschód od zachodu*<sup>58</sup>, tak druga czynność jest daleka od pierwszej i bez porównania trudniejsza. Podobnie jak złodzieje nie odważają się wejść tam, gdzie widzą królewskie zbroje, tak również ten, kto modlitwę złączył z sercem, nie naraża się na to, że okradną go złodzieje duchowi<sup>59</sup>.

Czy znasz te słowa, które ukazują godne podziwu działanie wielkiego Ojca? My jednak kroczymy jakby w ciemnościach i szamocemy się niby w nocnej walce depreczając owe wskazania Ducha, pożyteczne dla duszy. Lub też pomijamy je, dobrowolnie stając się głusi.

Teraz zwróć uwagę także na dalsze wypowiedzi, prowadzące do duchowej czujności, które ojcowie napisali dla nas.

## **Ojciec Izajasz**

Gdy ktoś oddali się od lewej strony, wówczas dokładnie pozna wszystkie swoje przewinienia popełnione wobec Boga. Nie dostrzega bowiem grzechów, jeśli nie oddzieli się od nich i nie dokonuje bolesnego zerwania z nimi. Ci, którzy osiągną ten stan, odnajdą skruchę i modlitwę. Poczują też wstyd przed Bogiem, wspominając swą wcześniejszą uległość namiętnościom.

Walczmy zatem, bracia, jak tylko możemy, a Bóg nas wspomóż w swym wielkim miłosierdziu. Jeśli nie ustrzeżliśmy naszych serc, jak nasi ojcowie, postarajmy się uczynić to, co możliwe, by zachować nasze ciała bez grzechu, czego oczekuje Bóg. I wierzymy, że jeśli przyjdzie na nas czas głodu, On okaże także miłosierdzie również nam tak, jak swoim świętym <sup>60</sup>.

---

<sup>57</sup> Pnp 5,2.

<sup>58</sup> Ps 103,12.

<sup>59</sup> Paragraf ułożony z różnych fragmentów *Drabiny do nieba*, stopnie 26 i 27. Ostatni fragment zacytowany ze względu na wyrażenie: „modlitwę złączył z sercem”.

<sup>60</sup> *Rozdziały o straży umysłu* 17.

Wielki ojciec kieruje zachętę do tych, którzy są bardzo słabi: „Jeśli nie ustrzeżliśmy naszych serc, jak nasi ojcowie, postarajmy się uczynić, co tylko możliwe, by zachować nasze ciała bez grzechu, czego oczekuje Bóg. On natomiast okaże nam miłosierdzie”.

Wielka jest litość i łaskawość tego ojca.

## **Makary Wielki**

Dla duchowego wojownika najważniejsze jest to, aby wszedł on do swego serca, toczył walkę z szatanem i znienawidził go, by przeciwstawiał się jego zamysłom i walczył z nim. Jeśli ktoś na zewnątrz chroni swe ciało przed zepsuciem i nierządem, a wewnątrz oddaje się cudzołóstwu w umyśle i uprawia nierząd w myślach, wtedy nie ma żadnego pożytku zachowanie ciała w dziewictwie. Napisano bowiem: *Każdy, kto pożądliwie patrzy na kobietę, już się w swoim sercu dopuścił z nią cudzołóstwa*<sup>61</sup>. Istnieje nierząd popełniany ciałem i nierząd duszy, który łączy nas z szatanem<sup>62</sup>.

Może się wydawać, że wielki ojciec przeciwny jest przytoczonym słowom abba Izajasza. Jednak tak nie jest. Makary również nakazuje zachować nasze ciała, tak jak domaga się tego Bóg. Stwórca zaś żąda nie tylko czystości cielesnej, lecz i duchowej. W ten sposób, wychodząc z przykazań Ewangelii, nakazuje to samo.

## **Diadoch**

Ten, kto wciąż przebywa w swym sercu, wyzbywa się wszelkich rozkoszy życia. Gdy bowiem postępuje zgodnie z duchem, nie może spełnić pożądań ciała<sup>63</sup>. Odtąd taki człowiek przechadza się w twierdzy cnót, która pełni rolę strażników. Dlatego ataki demonów na niego odtąd pozostają daremne<sup>64</sup>.

Dobrze powiedział ów święty autor, że podstępny wrogów pozostają daremne wówczas, gdy przebywamy w głębi naszych serc, i tym bardziej próżne, im dłużej tam pozostajemy.

Wiem jednak, że zabraknie mi czasu, jeśli chciałbym tu przytoczyć wypowiedzi wszystkich ojców. Wspomnę jeszcze jednego czy dwóch, by doprowadzić dzieło do końca.

---

<sup>61</sup> Mt 5,28.

<sup>62</sup> PSEUDO-MAKARY, *Homilie duchowe* 26,12; PTS 4, Berlin 1964, s. 210.

<sup>63</sup> Por. Ga 5,16.

<sup>64</sup> *Sto rozdziałów o doskonałości* 57; zob. wyżej rozdz. *Diadoch z Fotyki*.

## Izaak Syryjczyk

Staraj się wejść do izdebki swego wnętrza<sup>65</sup>, a zobaczysz skarbiec niebiański. Te dwa przybytki są bowiem jednym. Przez jedno wejście, dostrzeżesz je oba.

Drabina do królestwa niebieskiego ukryta jest w tobie, a więc w twojej duszy. Zanurz się w sobie samym, z dala od grzechu, a znajdziesz tam stopnie, po których możesz się wspiąć.

## Jan z Karpatos

Wiele wysiłku i trudu należy poświęcić modlitwie, zanim odnajdziemy niezmacony stan umysłu, który w sercu człowieka staje się drugim niebem: tam mieszka Chrystus, jak powiedział Apostoł: *Czyż nie wiecie o samych sobie, że Jezus Chrystus mieszka w was?*<sup>66</sup>.

## Symeon Nowy Teolog

Kiedy szatan, wraz z demonami, doprowadził człowieka do tego, że wskutek nieposłuszeństwa został wygnany z raju i odszedł od Boga, dniem i nocą może teraz wzburzać umysł każdego z ludzi: jednego silniej, drugiego słabiej, a innego bardzo mocno. Nie można się przed tym obronić w inny sposób, niż przez nieustanną pamięć o Bogu. Jeśli zostanie ona odcisnięta w sercu przez moc krzyża, utwierdza umysł i czyni go niezachwianym. Wiedzie ku temu duchowa walka, do której przygotowany jest każdy chrześcijanin. Prowadzi on ją na arenie Chrystusowej wiary. W zmaganiach tych nie może nie postępować w ten sposób. Wówczas bowiem na próżno walczyłyby ten, kto stosując wszelkie formy ascezy, trzusi się dla Boga i pragnie przez to pobudzić litość dobrego Stwórcy. Daremnie starałby się, by Chrystus przywrócił mu najwyższą godność i pozostawił swoje znamię w jego umyśle. Tak bowiem mówi Apostoł: *Dzieci moje! Oto ponownie w bólach was rodzę, aż Chrystus w was się ukształtuje*<sup>67</sup>.

---

<sup>65</sup> Aluzja do słów: „Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu” (Mt 6,6). Słowa te często tłumaczono w sensie przenośnym: należy wejść do swego wnętrza, by tam odnaleźć Boga.

<sup>66</sup> 2 Kor 13,5; *Sto rozdziałów zachęt* 52, zob. wy Jan z Karpatos,

<sup>67</sup> Ga 4,19; cytaty Symeona – niezidentyfikowane.

Czy zrozumieliście, bracia, czym jest ta duchowa sztuka, a więc metoda <sup>68</sup>, która każdego, kto ją praktykuje, szybko wiedzie ku beznamiętności i do oglądania Boga? Czy przekonaliście się, że całe nasze czynne życie traktowane jest przez Boga niby liście na drzewie, jeśli nie rodzi owocu? Podobnie każda dusza, która nie zachowuje straży umysłu, daremnie trzyma się w tych sprawach. Ztroszczmy się zatem o to, byśmy nie musieli na próżno żałować, jeśli dojdziemy do końca, nie przyniósłszy owocu.

*Pytanie:* Z przytoczonych pism dowiadujemy się, w jaki sposób postępowali ci, którzy podobali się Bogu, a także, jakie jest działanie szybko uwalniające duszę od namiętności i łączące ją z miłością Boga. Działania tego potrzebuje każdy, kto wiecie duchową walkę dla Chrystusa. Nie wątpimy w to, jesteśmy o tym głęboko przekonani. Chcielibyśmy jednak wiedzieć, co to jest uwaga i co należy czynić, by ją odnaleźć. Zupełnie bowiem tego nie znamy.

*Odpowiedź (Nicefora):* W imię Pana naszego Jezusa Chrystusa, który powiedział: *Beze Mnie zaś nic nie możecie uczynić*<sup>69</sup> – przy Jego pomocy i wsparciu spróbuję pokazać, w miarę możliwości, czym jest uwaga<sup>70</sup> i w jaki sposób, za wolą Boga, ją osiągnąć.

## **Sam Nicefor**

Niektórzy ojcowie nazywają uwagę strażą umysłu, inni strzeżeniem serca, inni czujnością, inni duchowym wyciszeniem, a jeszcze inni w odmienny sposób. Wszystkie te określenia oznaczają to samo<sup>71</sup>. Podobnie mówi się: „chleb”, ale też: „kromka” lub „kawałek chleba”. Tak również jest z tymi określeniami. Poznaj więc dokładnie, czym jest uwaga i jakie są jej własności.

Uwaga to oznaka szczerzej skruchy, wezwanie dla duszy, wzgarda świata i wzniesienie się ku Bogu. Oznacza odrzucenie grzechu i przyjęcie cnót. Wyraża niezachwiane przekonanie o odpuszczeniu win. Uwaga to początek kontemplacji, albo raczej jej podstawa. To przez nią Bóg, wejrząwszy na nas, objawia się umysłowi.

---

<sup>68</sup> Metoda – to straż serca i umysłu, czujność, jedność umysłu z sercem, charakterystyczna dla modlitwy Jezusowej.

<sup>69</sup> J 15,5.

<sup>70</sup> Uwaga (*prosoché*) – u Nicefora zostaje połączona z techniką oddechu, jest niezbędnym warunkiem nieustannej modlitwy.

<sup>71</sup> Podobnie Pseudo-Symeon stwierdzał, że metodę tę niektórzy ojcowie nazywali „odpoczynkiem serca”, inni „uwagą”, „badaniem myśli” lub „strażą umysłu” (*Metoda świętej modlitwy i uwagi*).

Uwaga jest spokojem umysłu, albo ściślej stanem takiego spokoju, udzielonym duszy z Bożego miłosierdzia. Uwaga oznacza oczyszczenie myśli, świątynię pamięci o Bogu. Niby skarb, zachowuje ona cierpliwość we wszystkim, co się zdarza.

Uwaga przyczynia się do wiary, nadziei i miłości. Jeżeli bowiem ktoś nie wierzy, nie potrafi znieść utrapień, przychodzących z zewnątrz. Jeśli nie przyjmuje ich ochoczo, nie może powiedzieć do Pana: *Jesteś moim wspomóżycielem i ucieczką moją*<sup>72</sup>. Kto bowiem nie wierzy, że Najwyższy jest jego ucieczką, nie szuka oparcia w Jego miłości.

Jest ona najważniejsza spośród wielkich dobrych dzieł. Staje się udziałem wielu, albo wszystkich, gdyż można jej się uczyć. Bez uczenia się, jedynie nieliczni otrzymali ją od Boga, dzięki swemu usilnemu staraniu i żarliwej wierze. To jednak, co zachodzi rzadko, nie jest powszechnym prawem. Dlatego musimy szukać niezawodnego przewodnika, aby według jego wskazań nauczyć się rozpoznawać odchylenia od uwagi, jakie zagrażają ze wszystkich stron. Mam tu na myśli niedostatki i wykroczenia, do których prowadzi nas zły.

Taki przewodnik – na podstawie tego, co sam zniósł będąc doświadczany – wyjaśni nam wszystko i bez żadnej wątpliwości wskaże tę duchową drogę. My zaś łatwo dojdziemy wówczas do celu. Jeśli nie masz takiego przewodnika, powinieneś go usilnie szukać<sup>73</sup>. Gdybyś go nie znalazł, wezwij Boga ze skruszonym duchem i łzami oraz w swym niedostatku zanieś błagania do Niego i uczynić to, co ci mówię.

Wiesz, że oddychamy powietrzem, które wdychamy i wydychamy, ze względu na serce. Ono zaś stanowi ośrodek życia i zarazem ciepła ciała. Serce wciąga więc powietrze, aby w czasie wydechu pozbyć się na zewnątrz swego ciepła, a w zamian uzyskać właściwą temperaturę. W procesie tym współdziałają albo raczej służą mu, płuca. Stwórca celowo uczynił je porowatymi, niby jakieś miechy, aby mogły bez trudu wprowadzać i wyprowadzać powietrze. W ten sposób serce, które przez oddech uzyskuje chłód i pozbywa się własnego ciepła, regularnie spełnia to zadanie, przydzielone mu ze względu na stałość funkcjonowania organizmu<sup>74</sup>.

---

<sup>72</sup> Ps 91,2.

<sup>73</sup> Na konieczność przewodnika wskazuje także *Metoda świętej uwagi i modlitwy* oraz inne pisma zawarte w *Filokalii*.

<sup>74</sup> Według starożytnych koncepcji fizjologicznych serce jest ośrodkiem ciepła ciała, płuca natomiast spełniają funkcję ochładzającą.

Zatem usiądź, skup swój umysł, wprowadź go drogą, przez którą tchnienie wchodzi do serca. Nakłaniaj go i zmuszaj, aby zstąpił do serca wraz z wdychanym powietrzem. Gdy wreszcie tam się znajdzie, wtedy we wszystkim, co później nastąpi, nie będzie nic niemiłego czy nieradosnego. Jak mąż, który przebywał z dala od domu i po powrocie nie posiada się z radości, że dane jest mu znów widzieć dzieci i żonę, tak też i umysł, gdy połączy się z duszą, napełnia się niewysłowioną rozkoszą i weselem.

Dlatego, bracie, musisz przyzwyczaić swój umysł, aby nie wychodził stamtąd zbyt szybko. Na początku bowiem jest on zniechęcony, z powodu wewnętrznego zamknięcia i ciasnoty. Gdy jednak przyzwyczai się, nie będzie chciał przebywać na zewnątrz. Królestwo niebieskie jest bowiem wewnątrz nas<sup>75</sup>. Kto je rozważa w swym sercu i poszukuje go przez czystą modlitwę, to cały świat zewnętrzny wydaje się niegodny uwagi i zupełnie przestaje go obchodzić.

Tak więc, jeśli od razu, jak powiedziano, wejdiesz w obszar serca, które ci wskazałem, Bogu składaj dzięki. Wysławiaj Go i w Nim się rozraduj. Ustawicznie trzymaj się też opisanego działania, a ono nauczy cię tego, czego nie dowiesz się w inny sposób.

Powinieneś jednak pamiętać o tym, że gdy umysł twój znajdzie się w sercu, odtąd nie pozostawaj milczącym i beczynnym, lecz miej jako stałe zajęcie i rozważanie to wezwanie: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną!”<sup>76</sup> Niech umysł nigdy w tym nie ustaje! To uchroni go od trosk i rozproszeń, uczyni nieuchwytnym i niedostępnym dla podszeptów szatana, nadto każdego dnia, będzie go wznosić ku miłości i pragnieniu Boga.

Jeśli zaś, bracie, mimo wielkiego wysiłku, nie zdołasz wejść do wnętrza serca, tak jak ci nakazaliśmy, wtedy uczyni, co ci teraz powiem, a z Bożą pomocą odnajdziesz to, czego szukasz<sup>77</sup>. Wiesz, że w piersi każdego człowieka znajduje się zdolność rozumowania. Tam właśnie, wewnątrz piersi, nawet gdy usta nasze milczą, rozmawiamy i zastanawiamy się, zanosimy modlitwy i psalmy, i czynimy wiele innych rzeczy.

---

<sup>75</sup> Por. Łk 17,21.

<sup>76</sup> Częścią metody Nicefora jest modlitwa Jezusowa, a więc nieustanne powtarzanie i rozważanie krótkiego wezwania skierowanego do Chrystusa. Opisana technika wprowadzania umysłu do serca i skupienia uwagi pełni zatem funkcję jedynie przygotowawczą. Gdy umysł wróci do siebie i myśl znajdzie się w sercu, możliwa jest prawdziwa modlitwa.

<sup>77</sup> Drugi sposób uzyskiwania uwagi polega na wyzbyciu się myśli i powtarzaniu modlitewnego wezwania w umyśle.

Z tego ośrodka rozumu pozbądź się zatem wszelkich myśli. Potrafisz to uczynić, jeśli będziesz chciał. Podaj mu wówczas wezwanie: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną”. Przymuszaj go, by zawsze mówił je w twym wnętrzu, jednocześnie wyłączając wszelką inną myśl. Jeśli w tym wytrwasz przez pewien czas, to otworzy ci się wejście do serca, jak ci pisałem, bez żadnej wątpliwości. Sam poznałem to z doświadczenia.

Wraz z bardzo upragnioną i wdzięczną uwagą przyjdzie do ciebie cały korowód cnót: miłość, radość, spokój i wiele innych. Dzięki nim będzie wysłuchana każda twoja prośba w Chrystusie Jezusie, Panu naszym. Jemu, wraz z Ojcem i Duchem Świętym – chwała, wielka cześć i uwielbienie, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.



# Praktyka modlitwy Jezusowej:

- Filokalia. Teksty o modlitwie serca
- Opowieści pielgrzyma
- Modlitwa Jezusowa
- Rozmowy o modlitwie
- Twarze Ojców Pustyni
- Apoftegmaty Ojców Pustyni
- Czołka 30-tka
- Czołka 50-tka
- Czołka 100-tka

**wszystko to znajdziecie w naszej księgarni on-  
line: <http://tyniec.com.pl>**