FILOKALIA

teksty o modlitwie serca

Przekład i opracowanie:

ks. Józef Naumowicz

TYNIEC
WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW

Redakcja: Włodzimierz Zatorski OSB

Projekt okładki: Pracownia M

Imprimatur: Kuria Metropolitalna
Nr 1949/98, Kraków, dnia 3.07.1998 r.
† Jan Szkodoń, wikariusz generalny
Ks. Kazimierz Moskała, notariusz
Tomasz M. Dąbek OSB, cenzor

ISBN 83-7221-169-8

© Copyright for the Polish Edition

wydawnictwo m

ul. Grodzka 54, 31-044 Kraków
tel./fax (0-12) 421-50-92, tel. (0-12) 421-17-12
dział handlowy (0-12) 422-42-26
e-mail: wyd-m@infocentrum.com
http://www.wydm.pl

ISBN 83-87525-05-7

© Copyright for the Polish Edition

TYNIEC
Wydawnictwo Benedyktynów

ul. Benedyktyńska 37, 30-375 Kraków
tel. (012) 269-09-19, tel./fax (012) 269-10-00
e-mail: wtyniec@mako.com.pl
http://sklep.tyniec.mm.com.pl

Druk: Pracownia AA
31-101 Kraków, pl. Na Groblach 5

WSTĘP

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

Niniejszy tom zawiera fragmenty tej antologii, traktujące o modlitwie Jezusowej, zwanej też modlitwą serca. Jest to temat obszerny, trudno bowiem wyłączyć modlitwę z właściwego kontekstu, pomijając jej ścisłe związki z ascezą i sakramentami, ze słowem Bożym i całym życiem wiary. Należy ufać, że takie ujęcie, właściwe dla *Filokalii*, pomoże czytelnikowi nie tylko poznać oryginalną metodę nieustannej modlitwy, ale w ogóle lepiej i chętniej się modlić.

1. *Filokalia* – jej powstanie i charakter

Omawianą antologię w końcu XVIII wieku ułożyli dwaj greccy duchowni: Nikodem Hagioryta i Makary z Koryntu. Pierwszy z nich, uczony mnich z Góry Atos, zajmował się wydawaniem tekstów ascetycznych, pisał także traktaty o modlitwie Jezusowej i częstej komunii świętej. Drugi, pozbawiony stolicy biskupiej 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. Całą księgę 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 zajętym przez Turków, został wydany w 1782 roku w Wenecji, gdzie znajdowała się znacząca kolonia grecka. Otrzymał pozwolenie władz kościelnych stwierdzające, że nie zawiera poglądów przeciwnych wierze katolickiej.

Dzieło cytowane jest najczęściej pod skróconym tytułem *Filokalia*. Wyrażenie to znaczy dosłownie: „miłość tego, co piękne i dobre", zwłaszcza do Boga jako źródła piękna i do wszystkiego, co prowadzi do jedności z owym pięknem. Zastosowane do książki, słowo przyjmuje sens: „zbiór wybranych części", „antologia"

Pełny tytuł jest dłuższy: *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.*

Nazwa ta jest znacząca. Wskazuje, że spośród ascetycznych autorów, którzy doświadczyli Bożej obecności – stąd zwanych teoforycznymi czyli „noszącymi Boga" – zostali wybrani głównie „Ojcowie neptyczni". Byli to duchowi mistrzowi nauczający o tym, w jaki sposób osiągnąć stan wewnętrznej czujności (gr. *nepsis*), 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" (*praxis*) i „kontemplację" (*theoría*), a więc zarówno ascezę prowadzącą do opanowania sie-

---

[1] *Filokalię ojców neptycznych* należy odróżnić od *Filokalii*, ułożonej w IV wieku przez Bazylego Wielkiego i Grzegorza z Nazjanzu i zawierającej wyciągi – w 27 rozdziałach – z pism Orygenesa.

bie, 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". Chociaż powstała ona w środowisku monastycznym, w zebranych tekstach odnajdujemy jednak zapewnienia, że można ją praktykować nie tylko na pustyni i w klasztorach...

Autorzy *Filokalii* pragnęli, by ich praca pobudziła autentyczne życie chrześcijańskie w całym Kościele. Zakładali też, że jest ono ściśle złączone 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".

2. Etapy rozwoju duchowości filokalicznej

Filokalia przedstawia – pochodzące z IV – XV wieku – pisma około 36 autorów, podając je w układzie chronologicznym. Ilustruje w ten sposób ponad tysiąc lat rozwoju piśmiennictwa ascetyczno-mistycznego, ukazując nadto jego różne oblicza.

W dziejach tych można wyróżnić cztery główne okresy: tradycję Ojców Pustyni, synajską, studycką i atonicką. W każdym z nich dominował inny ośrodek duchowości: najpierw Egipt, później Synaj, Konstantynopol, wreszcie Góra Atos. Granice między wspomnianymi ośrodkami nie zawsze rysowały się wyraźne. Zacierały się bowiem – wskutek przenikania się kultur i duchowości – stosunkowo łatwo i szybko. Należy jednak dokonać możliwie prostej klasyfikacji, aby lepiej

ukazać rozwój twórczości filokalicznej i praktyki nieustannej modlitwy Jezusowej.

2.1. Ojcowie Pustyni

Filokalię otwiera pismo zachowane pod imieniem św. Antoniego, który był pierwszym wielkim pustelnikiem egipskim. Rozpoczyna on serię pisarzy monastycznych, eremitów i ascetów, związanych przede wszystkich z Egiptem. Poza Antonim, na egipskiej pustyni przebywali – obecni w antologii – Ewagriusz, Jan Kasjan i Izajasz Anachoreta. Żył na niej Makary Wielki, któremu przydzielono pisma nieznanego autora z kręgów mesaliańskich, a także Filemon, działający w ostatnich latach przed zajęciem tych terenów przez Arabów w 640 roku. *Mowa bardzo pożyteczna*, przedstawiająca Filemona, stanowi swego rodzaju testament egipskiego eremityzmu. Jest to – być może nie tylko w *Filokalii* – ostatni bezpośredni dokument ascetyczny egipskich Ojców Pustyni.

Do antologii włączono także pisma wczesnych autorów, pochodzących spoza Egiptu. Marek Eremita, Nil z Ancyry i Diadoch z Fotyki związani byli z Azją Mniejszą, Palestyną i Grecją. Biografie tych pisarzy znane są jednak tylko szczątkowo i niezmiernie trudno jest określić ich relację do egipskich „starców". Wyraźnie jednak czerpią oni także z doświadczeń życia eremickiego. Reprezentują podobny typ ascezy, co egipscy pustelnicy.

U początków duchowości przekazanej w *Filokalii* leży więc doświadczenie, które – za przykładem Jezusa – nakazywało iść na pustynię po to, by całe swe istnienie poświęcić na modlitwę i pogłębienie 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. Pomagało to zjednoczyć się wewnętrznie i, za łaską Ducha Świętego, dojść do wolności

ewangelicznej, w której serce mogło stać się mieszkaniem Boga.

Poszczególni autorzy kładli nacisk na różne aspekty życia duchowego. Niektórzy z nich, idąc za św. Bazylim, radzą skupiać rozproszony umysł poprzez pamięć o Jezusie Chrystusie, inni proponują częste powtarzanie „aktów strzelistych". Ewagriusz zwraca uwagę na oczyszczenie „umysłu", w pismach Pseudo-Makarego główną rolę odgrywa „serce". Pustelnicy zalecali trwać przy jednej formule, wymawiając ją – głośno, półgłosem, szeptem lub jedynie w myśli – w różnych okolicznościach: przy pracy, posiłku bądź spoczynku. U pustelników egipskich pojawia się temat skruchy i żalu za grzechy, Diadoch zaś podkreśla duchową pociechę, jakiej doznaje serce pod wpływem łaski Ducha Swiętego.

Mimo różnicy akcentów, u Ojców Pustyni odnajdywano wzór ascezy, pokuty i modlitwy. W ich pismach, zwłaszcza Diadocha, Ewagriusza i Pseudo-Makarego, w zalążku zawarte jest też zasadnicze przesłanie *Filokalii*: opanowanie ciała, wewnętrzne skupienie i uwaga, oczyszczenie umysłu z wyobrażeń i myślowych namiętności, przeżycie obecności Boga, wreszcie nieustanna modlitwa skierowana do Jezusa [2].

[2] Nie wszystkie najważniejsze pisma ascetyczne wczesnego chrześcijaństwa weszły w skład *Filokalii*. Nie ma w niej osobnego rozdziału dla *Księgi Starców*. Brak też pism wielkich autorów kapadockich, Jana Chryzostoma czy Pseudo-Dionizego Areopagity. Zostali również pominięci dwaj inni pisarze, bardzo cenieni przez Nikodema Hagiorytę: Izaak Syryjczyk, którego pisma po grecku ukazały się nieco wcześniej w Lipsku, a także Barsanufiusz i Jan. Korespondencję tych ostatnich Nikodem przygotował do wydania później; ukazała się ona w Wenecji już po śmierci wydawcy.

2.2. Klasztor synajski: wspólnota na pustyni

Drugi okres piśmiennictwa filokalicznego, ważny w kształtowaniu się nieustannej modlitwy serca, wyznaczyła duchowość synajska.

Synaj, podobnie jak sąsiednie pustynie Egiptu, był idealnym schronieniem dla pustelników. Już w V wieku rozwijało się tam życie mnisze. Głównym jego ośrodkiem stał się klasztor, powstały za panowania cesarza Justyniana (527 – 565). Był on położony u podnóża Góry Mojżesza, na „świętym miejscu", gdzie – według tradycji – Mojżesz rozmawiał z Bogiem w płonącym krzewie. Zwano go klasztorem „Płonącego krzewu" albo później – „Świętej Katarzyny". Przez wieki promieniował on na cały chrześcijański Wschód, mimo iż od połowy VII wieku znajdował się w świecie muzułmańskim, daleko poza granicami Cesarstwa Bizantyńskiego.

Przejście od egipskich pustyni do Góry Synaj oznaczało przejście od eremu do wspólnoty. W klasztorze nie wystarczało mnichowi 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.

Mnisi z synajskiego klasztoru, żyjący we wspólnocie, nie porzucili jednak ideałów ducha pustelniczego, ascezy i modlitwy. Tym bardziej nie odeszli od nich eremici żyjący wokół klasztoru. Dzięki temu, na Synaju dokonała się synteza duchowości Ojców Pustyni i życia wspólnotowego.

Na Synaju powstał też nowy, by tak określić, system kontemplacji, rozwijany później na Atosie, zwany hezychazmem. Oznaczał on stan wewnętrznego wyciszenia, opanowania myśli i duchowego pokoju, będący warunkiem modlitwy i trwania przy Bogu. Poszukiwanie takiego stanu ducha stało się podstawą życia mniszego.

Do istotnych elementów hezychazmu należał kult Imienia Bożego. Nie było dziełem przypadku, że w szczególny sposób rozwinął się on na Synaju. Wszak klasztor stał w miejscu, gdzie – według tradycji, jak już wspomniałem – Bóg objawił swe Imię (*Jahwe*) Mojżeszowi. Tam też w specjalny sposób rozwinęła się praktyka krótkich wezwań, wyrażających wiarę w moc Imienia Jezusa.

Za ojca hezychazmu uważa się św. Jana Klimaka, w duchowości synajskiej uważanego za postać przełomową. Poznał on życie wspólnotowe w klasztorze, ale ponad pół wieku spędził w pustelni poza wspólnotą. Zasady wewnętrznego wyciszenia (*hezychii*) przedstawił w dziele *Drabina do nieba*. Ukazał w nim, poza wszystkim innym, także system ascetyczy, odnoszący się zarówno do ciała jak i umysłu.

Uczniowie Klimaka, Hezychiusz i Filoteusz, położyli jeszcze większy nacisk na pokój serca, czujność, trzeźwość w myślach, czynach i słowach, a także na nieustanną modlitwę skierowaną do Jezusa. 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 (*nepsis*) [3], związane z nieustanną modlitwą zwróconą ku Jezusowi.

W czasach Jana Klimaka żyli trzej inni autorzy VII wieku, obecni w *Filokalii*, działający poza Synajem. Jan, biskup z wyspy Karpatos położonej koło Krety, związany był ze szkołą synajską. Maksym Wyznawca, jeden z największych teoretyków ascezy w starożytności, pochodził z Konstantynopola, jego przyjaciel Talasjusz Afrykański pełnił zaś funkcję przełożonego klasztoru w Libii. Wszyscy, rzec wypada, zapowia-

[3] Mnich Kościoła Wschodniego tak charakteryzuje duchowość synajską: ma ona „pewien delikatny charakter emocjonalny kontrastujący z trzeźwością bazyliańską i studycką. Pobożność tę przenika czułość" (*Modlitwa Jezusowa*, Kraków 1993, 22).

dają rolę, jaka stanie się udziałem mnichów żyjących w klasztorach miejskich. Wskazują przez to, że praktyka nieustannej modlitwy, związana początkowo ze środowiskiem pustelniczym, następnie cenobitycznym, nie stroniła od miast i życia „w świecie". Zasada ta jeszcze bardziej będzie widoczna w następnych wiekach.

2.3. Ośrodek konstantynopolitański i duchowość studycka (IX – XII w.)

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

W cesarskiej stolicy wyróżniał się klasztor Studytów. Założony przez konsula Studiosa w 463 roku, zdobył szczególne znaczenie w VIII – IX wieku, gdy zasłużył się w obronie kultu obrazów. Zreformowany przez Teodora Studytę (759 – 826) [4], kierował się zasadami ściśle cenobitycznymi (wspólnotowymi). Duch klasztoru różnił się od ducha Synaju akcentem położonym na „praktykę", a więc na zasadniczą ascezę, zmierzającą do opanowania namiętności i zdobycia cnót. Klasztor miał też charakter względnie „czynny" w świecie. Mnisi zajmowali się bowiem 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 cenobitycznego i kontemplacyjnego.

Znaczące jest, że to mnich studycki z Konstantynopola, św. Symeon Nowy Teolog stał się pierwszym wielkim, może nawet największym, mistykiem bizantyńskim. Mnichem z klasztoru

[4] Autor ten nie został włączony do *Filokalii* greckiej. Natomiast w rosyjskiej wersji tej antologii, *Dobrotolubiu*, *Katechezy* Teodora Studyty zajęły centralne miejsce.

Studytów był także uczeń i biograf Symeona, 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, sędzia, kapłan i zapewne także mnich, mający wielkie doświadczenie modlitwy. Duchowości studyckiej bliski był Piotr Damasceński (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 [5].

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. Potwierdzą to autorzy XIV wieku, związani z Atosem i wielkimi miastami cesarstwa.

2.4. Góra Atos i zwycięstwo hezychazmu (XIII – XV w.)

Wiek XIII – XIV, określany często jako okres syntezy w teologii bizantyńskiej, jest też decydujący w rozwoju hezychazmu i modlitwy Jezusowej. Działał wówczas Grzegorz Palamas, który zajął dominujące miejsce w teologii bizantyńskiej, a następnie prawosławnej. Tworzyli wtedy także inni wielcy autorzy obecni w *Filokalii*: Teoleptos z Filadelfii, Nicefor Pustelnik, Grzegorz z Synaju, Kalikst i Ignacy z Ksantopulos, Symeon z Tesalonik. Ich życie toczyło się między

[5] Podobne wskazania odnajdujemy u innych autorów *Filokalii*, dlatego autor ten z konieczności został pominięty w niniejszym wyborze.

Atosem, Tesalonikami i Konstantynopolem, między klasztorami i urzędami kościelnymi, wśród zawirowań i niepokojów, które zapowiadały zniknięcie cesarstwa bizantyńskiego (formalnie przestało ono istnieć w 1453 roku, wraz z zajęciem Konstantynopola przez Turków osmańskich).

W tym okresie głównym ośrodkiem życia duchowego pozostawał Atos. Położony na Półwyspie Chalcydyckim w północno – wschodniej Grecji, nabrał w końcu X wieku szczególnego znaczenia w dziejach monastycyzmu. 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 cenobityczny, zwany Wielką Ławrą. Od tego czasu, Atos wspomagany przez cesarzy, szybko stał się głównym centrum życia monastycznego w Bizancjum. W XI wieku został ogłoszony „Świętą 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 wskazaniami swego ojca duchowego. Na Atosie znajdowały się też „cele" – małe domki, w których trzech lub czterech mnichów mieszkało wokół ojca duchowego. Wreszcie, żyli tam eremici, całkowicie oddzieleni od świata, opuszczający swe pustelnie jedynie w wielkie święta.

Atos kontynuował tradycje hezychazmu synajskiego. Ciągłość między duchowością synajską i hezychazmem atonickim symbolizuje przybycie na Świętą Górę Grzegorza z Synaju (1255 – 1346). Przejął on tradycję modlitwy Jezusowej na Synaju, potem udał się na Atos, zapoczątkowując nowy okres w tamtejszym życiu monastycznym. Wówczas Atos stał się ośrodkiem praktyki i szerzenia się modlitwy Jezusowej i duchowości hezychastycznej.

Wielkim rzecznikiem duchowości praktykowanej na Atosie stał się w XIV wieku Grzegorz Palamas. Wskazywał on 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. Palamas dokonał nadto teologicznego rozróżnienia między istotą Boga i Jego atrybutami (*energiami*), które również są niestworzone[6]. 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.

Podczas tych sporów w XIV wieku Góra Atos osiągnęła najwyższy poziom swych wpływów na sytuację duchową i na oficjalne życie w Cesarstwie[7].

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

---

[6] Dzięki temu rozróżnieniu Palamas chciał wytłumaczyć możliwość doświadczenia Boga, który w swej istocie jest transcedentny, ale udziela się człowiekowi w swoich energiach. W pojęciu Barlaama natomiast, mówienie o niestworzonych energiach w Bogu oznaczało wprowadzanie nowej osoby do Trójcy Świętej.

[7] Mnisi z Góry Atos z czasem zorganizowali się w rodzaj samodzielnej republiki, niezależnej od władzy państwowej, z własnymi statutami i prawami. Niezależność tę uszanowali nawet Turcy, którzy od połowy XV w. władali ziemiami dzisiejszej Grecji. W szczytowym okresie rozwoju „republikę mniszą" zamieszkiwało ponad 20 tys. zakonników różnych narodowości. Klasztory miały w większości grecki rodowód, ale w skład federacji wchodziły także klasztory pochodzenia rosyjskiego, bułgarskiego, gruzińskiego, serbskiego, rumuńskiego i innych narodów. Obecnie na Atosie czynnych jest niespełna 20 klasztorów, a liczba zakonników spadła do ok. 1,2 tysiąca.

Wschodniego. „na Atosie straci ona swoją pierwotną płynność, nieokreśloność formalną. 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. Drobna domieszka czułości i spontaniczności z Synaju zagubiła się na Świętej Górze i wolno nam tego żałować" [8].

Przez wieki Atos był największym ośrodkiem zakonnym świata chrześcijańskiego. Z tamtejszych klasztorów, modlitwa Jezusowa promieniowała na cały Wschód, a także na kraje słowiańskie. W XVII wieku ze Świętą Górą związani byli główni twórcy *Filokalii*: Nikodem Hagioryta (1749 – 1809) i metropolita Makary z Koryntu (1731 – 1805). Przez wiele lat przebywał tam rosyjski mnich Paisjusz Wieliczkowski (1722 – 1794), który przełożył *Filokalię* na język cerkiewnosłowiański, nadając jej tytuł *Dobrotolubie*. Mnisi z rosyjskiego monasteru św. Pantelejmona na Atosie sfinansowali wydanie *Dobrotolubia*, które, opracowane przez Teofana Pustelnika (1815 – 1894), ukazało się w 1877 – 1889 roku w Moskwie.

Przygotowana w klasztorach Atosu *Filokalia*, stanowiła podsumowanie ascetyczno-mistycznego dziedzictwa wczesnego chrześcijaństwa i duchowości hezychastycznej. Zawierała również naukę o nieustannej modlitwie Jezusowej, która jest przedmiotem zainteresowania nie tylko mnichów ze Świętej Góry czy innych klasztorów wschodnich. Przynajmniej od pięćdziesięciu lat, w szczególny sposób popularna i zgłębiana jest ona także na Zachodzie.

[8] MNICH KOŚCIOŁA WSCHODNIEGO, *Modlitwa Jezusowa*, 40.

3. Główne elementy modlitwy Jezusowej

Specyficzna modlitwa, zwana „Jezusową"[9] lub nieustanną, w ostatecznej formie ukształtowana w XIII – XIV wieku, składa się z kilku elementów. Jej istotą jest ciągłe wzywanie Jezusa za posrednictwem krótkiej formuły, stanowiącej akt wiary i prośbę o miłosierdzie. Brzmi ona: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną". Jej powtarzaniu towarzyszy czujność i uwaga serca, a niekiedy także specjalna technika oddychania i koncentracji.

Warto omówić poszczególne elementy tej modlitwy oraz wskazać, jak ukształtowały się one w dziejach duchowości filokalicznej. Natomiast lektura pism zamieszczonych w niniejszym tomie dokładniej ukaże, 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, który się modli.

3.1. Modlitwa nieustanna

Ewangelie przekazały intrygujące polecenie Jezusa: *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 szczególne 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.

---

[9] Lub: „skierowaną do Jezusa". Greckie *euche Iesou* przełożono w języku rosyjskim: *molitwa Iesusowa*. 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*, Lublin 1993, 43). W modlitwie nie tylko zwracamy się do Jezusa, ale również On modli się w nas. Dlatego modlitwa *do* Jezusa, staje się modlitwą Jezusa w nas.

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 w ciągu dnia, są one kontynuowane w międzyczasie poprzez spełnianie dobrych dzieł, rozumianych jako „modlitwa niebezpośrednia".

Także pierwsi pustelnicy egipscy, całkowicie oddani poszukiwaniu Boga, głosili, 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 [9].

Niektórzy asceci pojmowali jednak nakaz ciągłej modlitwy w sposób bardziej dosłowny, zwiększając głównie jej częstotliwość. Akoimeci („nieśpiący"), w swym klasztorze w Konstantynopolu, sprawowali nieustanne oficjum liturgiczne, czyniąc to na trzy zmiany. Nie było to jednak rozwiązanie osobiste [10]. Natomiast mesalianie głosili prymat modlitwy do tego stopnia, że poświęcali jej cały swój czas, odrzucając wszelką aktywność w świecie, pracę, a nawet działalność charytatywną [11].

---

[9] Podobnie głosił św. Jan Kasjan: „Bardzo mało się modli ten, kto zwykł modlić się tylko wówczas, gdy klęczy" (*Rozmowy z Ojcami* X,14).

[10] Przystępowały do niego kolejno poszczególne grupy mnichów w ten sposób, aby nie zostało ono przerwane w obrębie jednej wspólnoty. Podobna zasada obowiązuje przy „nieustannej adoracji" lub „nieustannym różańcu", znanych w tradycji zachodniej.

[11] Mesalianie – syr. „ludzie modlitwy". Ich radykalny ruch ogarnął Syrię i Azję Mniejszą na przełomie IV i V wieku.

Ważną rolę w pojęciu modlitwy nieustannej odegrał św. Bazyli Wielki. Wskazywał on, iż biblijnego nakazu o nieustanności modlitwy nie należy traktować w sensie jej długości czy liczby odmawianych wezwań. Stanowi on bowiem raczej zachętę do osiągnięcia pewnego „stanu modlitwy", rozumianego jako stała postawa duchowa. Jest to taki sposób przeżywania obecności Pana, 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. Według niego, Stwórcę można wielbić każdym działaniem, jeżeli zachowamy nieustanną „pamięć o Bogu" [13].

U egipskich Ojców Pustyni natomiast rozwinęła się praktyka „wewnętrznej medytacji" (*krypte melete*). Oznaczała ona ustawiczne rozważanie czy recytację – z pamięci i najczęściej szeptem lub jedynie w myśli – wybranych „słów". Były to teksty z Pisma Świętego, którego – we fragmentach lub całości – 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" [14], w odróżnieniu od śpiewu psalmów i innych praktyk pobożnościowych. Służyło jako jeden ze środków unikania rozproszenia, skupienia myśli na Bogu i utrzymywania nieustannej pamięci o Nim. Pozwalało łączyć pracę i wciąż trwającą modlitwę. Rozważając wybrane „słowo", mnich dostrzegał też swoją małość, słabość i całkowitą zależność od Stwórcy. Odkrywał również Jego prymat w swoim życiu, siebie samego zaś postrzegał jako dziecko Boże.

---

[13] Zob. rozdział o św. Bazylim.

[14] Dosł. ukrytym (*krypte*).

Szczególnym rodzajem tej 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 – wskazywał Diadoch z Fotyki – winna stać się spontaniczna i automatyczna. To samo wezwanie, jak zalecali późniejsi mnisi bizantyńscy, należy powtarzać dziesiątki, setki i tysiące razy, aż się do niego przywyknie tak, by wciąż dokonywało się w sercu.

3.2. Modlitwa „jednosłowna" (monologiczna)

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 na Zachodzie, od św. Augustyna, nazywano aktami strzelistymi (*List* 130). Na Wschodzie mówiono o modlitwie *monologicznej* („jednosłownej") lub, po prostu, o *monologii*. Jest to pojęcie szersze. Oznacza bowiem nie tylko fakt powtarzania jednej krótkiej formuły, zwrotu czy zdania [15], ale określa także odpowiedni duchowy stan, wyrażający się w skupieniu umysłu jedynie na Bogu.

Pojęcie *monologii* łączy się bowiem z ewagriańską nauką o „czystej modlitwie". By umysł mógł rozmawiać z Bogiem – głosił Ewagriusz – winien być „głuchy i niemy" na wszelkie doznania zmysłowe. Należy więc unikać nieświadomego i natrętnego napływu „myśli" oraz stać się wolnym od wszelkich

[15] Greckie wyrażenie *monologistos* (jedno-słowny, jedno-zdaniowy) 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.

pojęć i wyobrażeń. To z kolei wiedzie do duchowego wyciszenia i pokoju, pomagając skupić się wyłącznie na Bogu. Takie pojęcie modlitwy odnajdujemy także u Maksyma Wyznawcy, Jana Klimaka, Hezychiusza z Synaju i wszystkich późniejszych autorów hezychastycznych.

Jan Klimak wyjaśniał sens *monologii* w kontekście słów Chrystusa: „Na modlitwie nie bądźcie gadatliwi, jak poganie; oni sądzą, że przez wzgląd na swe wielomówstwo (*polylogia*) będą wysłuchani" (Mt 6,5–6). Jezusowy zarzut wielomówstwa nie odnosi się do praktykowania dłuższej modlitwy wewnętrznej, lecz do czczej „gadaniny" i pokładania nadziei w wielości wypowiadanych słów. Takie postępowanie – wskazywał Klimak – rozprasza jedynie myśl, rodząc wewnętrzny zamęt. Przeciwieństwem „wielomówstwa" jest modlitwa monologiczna (*monologia*), połączona ze skupieniem, koncentracją, prostotą i pokojem serca.

Praktyczną metodę osiągnięcia takiego stanu modlitwy podawał Diadoch z Fotyki w V wieku. Zalecał on powtarzanie krótkiego niezmiennego wezwania zawierającego Imię Jezus. Trud powtarzania krótkiej i prostej modlitwy – akcentował – zadowala potrzebę aktywności umysłu, a zarazem zabezpiecza umysł przed rozproszeniem wielością pojęć i obrazów, pomaga uczynić swój umysł stałym i skupić się na jednym punkcie. W ten sposób Diadoch połączył ewagriańskie pojmowanie modlitwy wolnej od wyobrażeń z powtarzaniem jednego, niezmiennego wezwania, zawierające Imię Jezus.

Rozważanie tej samej formuły pozwala wciąż odkrywać jej głębię, coraz bardziej przyswajać każde słowo i 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. Będąc trwaniem w obecności Boga, pomaga nawiązać z Nim silniejsze więzy. Prowadzi do wspólnoty człowieka ze Stwórcą.

Modlitwa 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.

3.3. 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 ono używane w formie krótszej, albo też rozwijać się w pewne odmiany brzmieniowe. W sensie ścisłym jednak, modlitwa serca polega na powtarzaniu powyższych słów.

Formuła ta pojawia się w VI – VIII wieku. Wcześniejsi Ojcowie Pustyni używali natomiast 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 wspomożeniu memu. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu* (Ps 70,2). Diadoch z Fotyki natomiast zalecał trzymać się krótkiego zdania: *Panie Jezu*. Ojcowie Pustyni znali też formułę, która weszła do liturgii: *Panie, zmiłuj się* (*Kyrie eleison*). Uważa się ją za źródło modlitwy Jezusowej.

Te krótkie wezwania zasadniczo miały dwojaki charakter. Jedne stanowiły – skondensowaną w kilku słowach – ufną prośbę o pomoc, zawierając sformułowanie: „Wspomóż mnie" lub „Broń mnie". Inne natomiast wyrażały skruchę i błaganie o miłosierdzie: „Bądź mi litościw", „Zmiłuj się nade mną". Mnisi polecali i praktykowali obie formy.

U pustelników egipskich i innych autorów ascetycznych IV – V wieku nie odnajdujemy jeszcze wyraźnych świadectw standardowej formuły modlitwy Jezusowej. Nie można też stwierdzić, by jakiś jeden rodzaj aktów strzelistych zdobył wyraźną przewagę. Używano różnych wezwań modlitewnych.

Jednak niektórzy autorzy, jak Kasjan i Diadoch, już w V wieku zdają się wskazywać na konieczność trzymania się tylko jednej formuły, upatrując w tym najlepszy środek modlitwy i ciągłego myślenia o Bogu.

Praktykę powtarzania wezwań, w treści bliskich modlitwie Jezusowej, można spotkać w początkach VI wieku u palestyńskich mnichów spod Gazy: Barsanufiusza i Jana oraz Doroteusza [15]. Natomiast formuła: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną", po raz pierwszy pojawia się w *Żywocie abba Filemona*. Pismo to jest trudne do datowania, przypuszcza się, że mogło powstać w VI wieku, albo też dwa lub trzy stulecia później. W każdym razie, zawiera ono najwcześniejsze świadectwo takiej modlitwy [17].

Natomiast dłuższa jej forma, kończąca się słowami „zmiłuj się nade mną grzesznikiem", po raz pierwszy pojawiała się bodaj dopiero w XIV wieku, w *Żywocie św. Grzegorza z Synaju*, napisanym przez patriarchę Kaliksta. Sam Grzegorz jednak w swych pismach podaje wybór zdań, m.in.: *Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną*, lub krótszy zwrot: *Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną*. Nie odrzuca on ani jednej, ani drugiej formy, sugeruje jedynie, by ich zbyt często nie zmieniać, może to bowiem utrudniać utrwalenie się przyzwyczajenia modlitewnego. Formę skróconą zaś uważa za bardziej odpowiednią dla początkujących.

Mimo iż około XIII wieku ustaliła się już formuła *Panie Jezu, Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nad mną* (*grzesznikiem*), nie zawsze i nie wszędzie odmawiano ją w ten sam sposób. Niekiedy dodane zostaje słowo „grzesznikiem", kiedy indziej

---

[15] Zob. rozdział o Barsanufiuszu.

[17] Znaczeniu wzywania Imienia Jezus bardzo wiele miejsca poświęcają pisarze synajscy: Klimak, Hezychiusz i Filoteusz. Nie polecają oni jednak określonych stałych wezwań. Trudno jest z całą pewnością stwierdzić, czy dla podtrzymania pamięci o Jezusie używali oni specjalnej formuły.

zaś pominięte wyrażenie „Synu Boży". Wezwanie może też kończyć się słowami: „zmiłuj się nade mną" lub „nad nami".

Formuła modlitwy Jezusowej głęboko zakorzeniona jest w Biblii. Nawiązuje do błagania niewidomego żebraka Bartymeusza, który u bram Jerycha, z wiarą i ufnością, prosił Chrystusa o uzdrowienie: *Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną* (Mk 10,47; Łk 18,38; zamiast *Synu Dawida*, chrześcijanie powiedzą *Synu Boży*). Łączy się ona też z pokorną prośbą celnika, który bił się w piersi, oczekując zbawienia, niesionego przez Boże miłosierdzie, a nie przez dzieła Prawa, mówiąc: *Boże, bądź miłościw mnie grzesznemu* (Łk 18,13). Kananejka w okolicach Tyru i Sydonu wołała: *Panie, Synu Dawida, zmiłuj się nade mną* (Mt 15,22). Wreszcie, podstawą tej modlitwy są wyznania wiary: *Jezus jest Panem* (2 Kor 4,5), *Synem Boga* (J 1,34 i 1,49 itd.). Istotną rolę odgrywa, zwróćmy uwagę, Pawłowy hymn chrystologiczny, głoszący cześć dla Chrystusa: *Bóg darował Mu imię, które jest ponad wszelkie imię, aby na imię Jezusa zginało się każde kolano istot niebieskich i ziemskich i podziemnych; i aby wszelki język wyznał, że Jezus jest PANEM – ku chwale Boga Ojca* (Flp 2,9–11).

Na podstawie powyższych fragmentów Nowego Testamentu powstała formuła nieustannej modlitwy, w której wyróżnić można dwie części. Pierwsza: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży" zawiera wyznanie wiary, uwielbienie i adorację, druga natomiast: „zmiłuj się nade mną", wyraża skruchę i jest prośbą o miłosierdzie Boga nad człowiekiem, który stoi przed Nim jako grzesznik.

Mimo iż modlitwa Jezusowa posiada stałą formułę, jest nie 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.

3.4. Imię Jezus

Istotą nieustannej modlitwy, rozpoczynającej się słowami: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży", jest jej skierowanie do Zbawiciela człowieka. Jej wartość nie tkwi więc w rozbudowanej treści, która w tym wypadku jest prosta i jasna, ani też w sile powtarzania wezwań, czy stosowania szczególnych technik medytacji. Płynie ona raczej z wiary w moc Imienia Chrystusa.

„Imię Boga" ma wielkie znaczenie w Biblii. W psalmach i księgach prorockich określało samego Stwórcę. Podobnie Nowy Testament skupia się na Imieniu Jezus. Dzieje Apostolskie mówią o cudach dokonanych „w Imię Jezusa", a więc Jego mocą. Imię to jest *jedyne dane ludziom pod niebem, w którym mogą być zbawieni* (Dz 4,12).

Poczynając od V wieku Imię Jezus coraz częściej pojawiało się krótkich modlitwach monologicznych, używanych w środowiskach ascetycznych [18]. Stało się to powszechne w VI – VIII wieku. Świadczą o tym Diadoch z Fotyki, autorzy palestyńscy spod Gazy, późne apoftegmaty koptyjskie i arabskie. Wzywanie Jezusa weszło wówczas na stałe do wschodniej tradycji ascetycznej i mniszej.

Szczególny rozwój tej praktyki przypisuje się mnichom żyjącym na Synaju. Tamtejsi ojcowie, Klimak, Hezychiusz i Filoteusz, całe życie duchowe skupiają na modlitwie skierowanej do Jezusa. Głoszą oni, iż stałe wzywanie tego Imienia przynosi pokój, słodycz i radość. Ma ono moc wypędzania demonów, usuwania zbędnych myśli i ożywiania pamięci o Bogu, wreszcie otwiera drogę kontemplacji. Należy zatem wzywać Zbawiciela nieustannie, ciągle, nieprzerwanie, jed-

[18] Anachroniczną rzeczą jednak byłoby mówić o modlitwie Jezusowej u pustelników egipskich i innych autorów IV i V wieku. Imię Jezus nie pojawia się wówczas często w formule monologicznej. Nie zajmuje w pobożności i modlitwie szczególnego miejsca, jakie zdobyło w następnych stuleciach.

nocześnie rozważając Jego obecność w głębi serca. W VI wieku kult Imienia Jezus był już tak silny, że określenie: „wzywać święte Imię Boga", odnosiło się już najczęściej do Chrystusa [19].

Nie ma jednak na greckim Wschodzie wyraźnych świadectw praktyki polegającej na powtarzania samego słowa „Jezus". Używano dłuższej formuły, która brzmi: „Panie Jezu Chryste...", lub podobnie, i niemal zawsze połączona jest z pokorną prośbą o pomoc lub miłosierdzie. Ponadto, modlitwa Jezusowa nie musi koniecznie zawierać słowa „Jezus". Jest nią bowiem każde wezwanie, skierowane do Chrystusa jako Pana i Syna Bożego.

Imię Jezusa, w ten sposób rozumiane, jest jednak w tej modlitwie 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 zjednoczyć się z rytmem oddechu, poruszyć głębię człowieka, zamieszkać w jego wnętrzu. Wtedy właśnie można mówić o modlitwie serca.

Imię jest wyrazem bliskości, zażyłości, przyjaźni, serdecznej więzi. Dlatego modlitwa Jezusowa – to nie powtarzanie

[19] Barsanufiusz, na przykład, używał zamiennie sformułowań: „wzywać Imienia Bożego" lub „Imienia Jezusa Chrystusa". U tego autora spotykamy też następujące wyrażenia: „Módl się świętym Imieniem Boga, mówiąc: Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną" (zob. *niżej*, rozdział o Barsanufiuszu, *List* 446), lub: „Wzywaj na pomoc świętego Imienia Boga, mówiąc: Panie Jezu, broń mnie" (659). Dodajmy, iż w modlitwach monastycznych stosowano często liturgiczną formułę *Kyrie eleison*. Miała ona sens ogólnego wzywania Boga, jednakże słowo „Pan" (*Kyrios*), zgodnie z tradycją Nowego Testamentu, odnoszono do Chrystusa.

martwej czy bezosobowej formuły, na wzór hinduskiej mantry. Polega ona bowiem na nieustannym zwracaniu się ku Jezusowi Chrystusowi, by nawiązać z Nim świadomą wspólnotę miłości i osobową więź [20]. Kto bowiem wymawia Imię Jezus, ten zaczyna dialog z Bogiem, który miłuje człowieka i który sam ten dialog zapoczątkował. Imię to przecież określa i obejmuje Boga – Człowieka, Jezusa Chrystusa, zawierając też w sobie ideę współpracy (greckiej „synergii") człowieka ze Stwórcą.

Modlitwa Jezusowa opiera sie na przekonaniu, że Imię ma w sobie moc obecności Bożej [21]. Nie posiada ono obecności, ale ją przywołuje. Poprzez nie, 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.

3.5. Prośba o miłosierdzie

Poza wzywaniem Imienia Jezus, istotnym elementem tej modlitwy jest postawa żalu, skruchy i ukorzenia się. Wyraża się ona w prośbie o miłosierdzie, sformułowanej na wzór pokornego błagania celnika: „Panie, zmiłuj się nade mną grzesznym!"

Modlitwa Jezusowa, powstała w środowisku monastycznym, wyraża pokutne nastawienie życia mniszego. Ważne miejsce zajmuje w nim skrucha i żal za grzechy, łzy i pokora. Swiad-

---

[20] Nieustanne wzywanie Najświętszego Imienia praktykowano 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.

[21] 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).

czą o tym Ojcowie Pustyni IV – V wieku, a także późniejsi autorzy hezychastyczni, którzy przestrzegali również przed zatwardziałością serca, jaka gubi modlitwę.

Skrucha wynika z uznania naturalnego dla człowieka stanu grzeszności. Wiąże się też z poczuciem winy, odczuwanym na skutek poszczególnych upadków. Ujawnia również żal nad nieprawościami całego świata.

Mylny jest pogląd, iż w modlitwie Jezusowej ważne jest samo wzywanie Imienia, natomiast prośba o miłosierdzie stanowi jedynie przypadkowy i zbędny dodatek [22]. Gdyby tak właśnie miało być, to silne akcentowanie w tradycji hezychastycznej surowej, ciągłej ascezy oraz płacz nad grzechem, nie miałyby sensu. Gdyby modlitwę tę oddzielić od życia wypełnionego skruchą i żalem, byłaby ona czymś niezrozumiałym. Wołanie o miłosierdzie stanowi jej pierwotne źródło, mimo iż zasadniczym jej elementem pozostaje zawsze wzywanie Imienia Jezus.

Skrucha nie polega jednak na smutku, który był zaliczany do głównych wad ludzkich, oznacza natomiast „żal rodzący radość" [23]. Uznanie swej grzeszności przynosi pokój i wolność, jaką zyskuje bezradny i słaby człowiek, zwracając się do Zbawiciela. Nadto ukorzenie się przed Bogiem jest dziękczynieniem za przebaczenie win. Stanowi też pełne wdzięczności uwielbienie miłosierdzia Bożego. Jest ufnym zdaniem się na moc Zbawiciela.

Zatem w jednym krótkim zdaniu: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną", modlitwa Jezusowa wiąże dwa bardzo istotne składniki chrześcijańskiej pobożności: adora-

[22] Dowodził tego wielki francuski badacz dziejów duchowości, I. HAUSHERR, [w:] *Noms du Christ et voies d'oraison*, Roma 1960, 104 i 187n. Krytykował on opinię Mnicha Kościoła Wschodniego (Lew Gillet), że wystarczające jest wzywanie samego Imienia Jezus (*Modlitwa Jezusowa*, 62).

[23] Św. JAN KLIMAK, *Drabina do nieba* 7.

cję 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.

3.6. Modlitwa serca

Modlitwa Jezusowa nazywana jest także „modlitwą serca", dokonuje się bowiem „w skrytości" serca (Mt 6,6), albo „jedynie w sercu", w przeciwieństwie do modlitwy odmawianej wyłącznie ustami (Mt 6,7).

Serce, pojęte w sensie przenośnym, oznacza najgłębsze wnętrze człowieka. Jest siedzibą umysłu, życia, pamięci. Jezus uczył, że z serca pochodzą wszelkie poruszenia oraz dobre i złe zamiary (Łk 6,45). W pojęciu biblijnym, to właśnie w sercu powstają myśli i podejmowane są decyzje. W nim też człowiek szuka Boga, służy Mu, wielbi Go i kocha.

Dlatego też w duchowości serce nie oznacza jedynie uczuciowości i woli, jak przyjmuje się to w potocznym rozumieniu. Jest ono raczej związane z umysłem, będąc jego ośrodkiem i siedzibą. Staje się też miejscem skupienia i kontemplacji Boga.

W związku z tym, główny wysiłek ascetyczny hezychastów polega na „straży serca" [24]. Pojęcie to, powstałe na podstawie wersetu Septuaginty: *Z całą czujnością strzeż swego serca* (Prz 4,23), oznacza skupienie umysłu oraz strzeżenie go przed myślami pochodzącymi z zewnątrz, przed namiętnościami i podszeptami szatana.

---

[24] Ponieważ serce uważano za siedzibę myśli, dlatego niektórzy autorzy, jak Hezychiusz z Synaju, używają zamiennie określeń: „straż serca" i „straż umysłu".

Ojcowie synajscy, Jan Klimak i Hezychiusz, połączyli straż serca z „duchową trzeźwością" (*nepsis*). Określa ona stan duszy czujnej i uważnej, świadomej siebie samej i obecności Boga, i dbającej o to, by nie pozwolić się zaskoczyć podstępom szatana.

W późniejszych traktatach hezychastycznych, datowanych na XIII – XIV wiek, to wewnętrzne skupienie przedstawiane jest jako „wprowadzenie umysłu w serce". Co to oznacza?

Otóż, umysł ludzki wciąż pozostaje rozproszony. Nieustannie bowiem zajęty jest różnymi sprawami, skoncentrowany na przedmiotach i sytuacjach, które znajdują się na zewnątrz. Dlatego bywa wyjątkowo niestały i trudno nad nim zapanować. Aby mógł być skupiony, a przez to zajęty Bogiem, winien wrócić do samego siebie, a więc do serca, jako swojej siedziby.

Serce natomiast ma już w tym okresie inny sens niż u Pseudo-Makarego, Diadocha i Hezychiusza. Nie oznacza jedynie rzeczywistości duchowej, ale „serce cielesne", w którym znajduje się rozum. Umiejscowienie 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".

Należy więc dążyć do tego, aby umysł skupić wewnątrz siebie. W ten sposób można zrealizować jedność umysłu i serca oraz uzyskać wewnętrzną uwagę, która jest pierwszym warunkiem autentycznej, czystej modlitwy.

Ow świadomy powrót do serca jest powrotem do Boga. W sercu bowiem obecny jest Pan i tam dokonuje się spotkanie z Nim [25].

Podczas modlitwy zatem umysł winien przebywać w sercu, tak by go nie opuszczać i z jego wnętrza zanosić wołanie do Boga. I wtedy właśnie zaczyna się modlitwa kontemplacyjna, bez słów (poza wzywaniem Imienia Jezus), podczas której serce w milczeniu otwiera się przed Bogiem i zaczyna doświadczać Jego obecności.

3.7. W żywej ciszy Boga: modlitwa kontemplacyjna

Chociaż modlitwa Jezusowa stanowi – pełne skupienia – powtarzanie słów: „Panie Jezu Chryste, Synu Boże, zmiłuj się nade mną", nie polega na rozmyślaniu nad tą formułą. Nie jest też rozważaniem życia Pana Jezusa i Jego „tajemnic", charakterystycznym dla zachodnich sposobów medytacji. Nie dąży do zdobycia jakiejś wiedzy czy umiejętności. Pragnie raczej osiągnąć stan modlitwy niedyskursywnej [26]. Zmierza do powtarzania słów modlitwy Jezusowej bez żadnej innej intencji, prócz utrzymania pełni uwagi na tych słowach i na Tym, do kogo się one odnoszą. Zasadnicza uwaga koncentruje się w niej na osobie Chrystusa i przeżywaniu Jego obecności. Jest to modlitwa kontemplacyjna. Jej celem jest zjednoczenie z Bogiem w najgłębszym wnętrzu duszy.

Drogą, która wiedzie do modlitwy kontemplacyjnej, jest swoiście pojęte „działanie" ascetyczne (*práxis*), jak również „ży-

---

[25] W modlitwie Jezusowej nie chodzi więc o samo skoncentrowanie się na swoim wnętrzu, ale o wejście w głąb serca tylko po to, by odkryć tam Boga.

[26] Nie znaczy to oczywiście, że medytacja dyskursywna jest obca Wschodowi. Przykładem jest tu *Życie w Chrystusie* Mikołaja Kabazilasa, w którym świecki autor rozwija głęboką teologię sakramentalną, opartą na zasadniczych tajemnicach Chrystusa.

cie czynne" (*bios praktikós*) [5]. Nie oznacza ono zaangażowania w służbie świata, na przykład, poprzez pracę, nauczanie, głoszenie Ewangelii czy działalność społeczną. Polega natomiast na wiernym spełnianiu przykazań oraz na wewnętrznej walce, wiodącej do opanowania namiętności i zdobycia cnót. Obejmuje zarówno miłość wyrażoną w czynach, jak też – w szczególny sposób – kontrolę myśli. To nimi bowiem posługują się demoniczne moce, aby 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.

Do nieustannej modlitwy wiedzie również uwewnętrznione rozważanie oraz modlitwa „jednosłowna", a także: straż serca, czujność i trzeźwość, oraz wprowadzanie umysłu do wnętrza. „Działania" te, omówione wyżej, łączą się ściśle z innym kluczowym pojęciem filokalicznym: *hezychią*.

Słowo to oznacza stan pokoju, głębokiej ciszy połączonej z natężoną uwagą i czujnością. 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. Jest to taki rodzaj duchowego uporządkowania i skupienia, kiedy cała uwaga człowieka zwrócona jest na obecność Boga w jego własnym sercu.

Jan Klimak, pierwszy wielki teoretyk *hezychii*, sugerował, że nie jest ona niczym innym, jak „nieustannym oddawaniem czci Bogu i trwaniem w obecności przed Nim" (*Drabina* 27). Wyciszenie nie jest więc stanem bierności, ale posiada charakter czynny. Wymaga wewnętrznego wysiłku i ustawicznej

[5] Termin ten można rozmieć jako „praktykowanie życia duchowego".

uwagi. Dlatego bizantyńscy mistycy, dla określenia tego stanu, chętnie cytowali werset *Pieśni nad pieśniami* 5,2: *Ja śpię, a serce moje czuwa*.

Hezychia ma jednak wartość nie tylko ascetyczną, oczyszczając słowa i myśli. Posiada też wymiar mistyczny – wiedzie do jedności z Bogiem. Polega na tym, by pozbawić umysł wszelkich wyobrażeń i by w duchowym ogołoceniu, móc kontemplować królestwo Boże. Nie jest ona zatem celem samym w sobie. Stanowi drogę do zjednoczenia z Bogiem.

„Przeżywając wyciszenie i stan uwagi, niezakłóconej żadną myślą, serce wciąż, bez ustanku wzywa jedynie Jezusa Chrystusa" – mówił Hezychiusz z Synaju. Ważnym elementem hezychii jest zatem nieustanne wzywanie Imienia Jezus. Tak więc, modlitwa Jezusowa, chociaż zasadniczo ma charakter niedyskursywny, nie jest pozbawiona słów. Uzdalnia jednak do tego, by znaleźć się poza słowami, w żywej ciszy Boga.

3.8. Udział ciała w modlitwie

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

Metody tej nie znali pierwsi pisarze filokaliczni, nawet jeśli doceniali wartość zewnętrznych warunków, sprzyjających modlitwie. O jej stosowaniu nic nie mówią asceci V – VI wieku: Diadoch, Barsanufiusz czy abba Filemon. Autorzy ci, 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". Trudno rozstrzygnąć, czy stwierdzenie to autor pojmował w sensie dosłownym, czy też czysto metaforycznym, nie mając na względzie żadnej specyficznej metody fizycznej [5]. Można je bowiem rozumieć jedynie w tym znaczeniu, że hezychasta nigdy nie powinien tracić pamięci o Jezusie. Pamięć ta ma być tak nieustanna, jak oddychanie. W tradycji hezychastycznej natomiast zdanie to wskazywało na to, by wzywanie Imienia Jezus łączyć z rytmem oddechu. Przytaczano je na dowód starożytności tej praktyki.

Prawdą jest jednak, iż już w czasach Jana Klimaka pojawia się przekonanie, że czynnikiem wspomagającym i konsolidującym modlitwę jest oddychanie, i że powinno ono być włączone w jej rytm. O takiej praktyce zdają się świadczyć apoftegmaty koptyjskie VII – IX wieku.

Znacznie później powstał dokładny opis psychosomatycznej metody modlitwy, praktykowanej przez bizantyńskich hezychastów 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 już w pisanych dokumentach XIII – XIV wieku, mianowicie w *Metodzie świętej modlitwy i uwagi*, w dziełach Nicefora Pu-

[5] Przenośny sens ma np. zdanie św. Antoniego Pustelnika: „Zawsze powinniście oddychać Jezusem" (Św. ATANAZY WIELKI, *Żywot*), które nieraz jest 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. Guillaumonta o modlitwie u mnichów egipskich (zob. *Bibliografia*).

stelnika, Grzegorza z Synaju oraz Kaliksta i Ignacego Ksantopuloi.

Grzegorz z Synaju radził, aby w czasie „sprowadzania modlitwy do serca" 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 zwalnianie oddechu sprzyja skupieniu umysłu. Inni autorzy mówią o jego wstrzymywaniu lub o skupieniu uwagi na powolnym i głębokim oddychaniu. Mimo krytyki tych metod przez Barlaama z Kalabrii, hezychaści z Palamasem na czele bronili ich wartości, przyznając zarazem, iż mają one rolę jedynie pomocniczą.

Nadto, w późnym hezychazmie pojawia się praktyka, stosowana we współczesnej pobożności atoskiej, aby dwie części modlitwy serca łączyć z wdechem i wydechem: pierwszą: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży" wymawiać podczas wdechu, drugą zaś „zmiłuj się nade mną grzesznym" w czasie wydechu. Nie ma wyraźnych świadectw takiej praktyki w tekstach *Filokalii*. Kalikst i Ignacy Ksantopuloi w XIV wieku wyróżniali jedynie 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 [*].

Do metod zewnętrznych należy też używanie – od czasów średniowiecza – „komboskionu" czy „cziotki" (oba terminy, grecki i rosyjski, oznaczają „rożaniec" składający się ze stu

[*] Rosyjskie pismo z XIX wieku, *Szczere opowieści pielgrzyma*, zaleca nadto, by powtarzanie modlitwy było złączone nie tylko z rytmem oddychania, ale i z biciem serca. Każde kolejne słowo modlitwy odnosi się do uderzenia serca. Praktyki tej nie sugeruje żaden z tekstów filokalicznych.

ziarenek). 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[20]. Komboskion pomaga liczyć kolejne wezwania.

Wymienionych metod fizycznych i technik słusznie można bronić. Osoba ludzka stanowi jedność duszy i ciała. Zarówno dusza jak i ciało odgrywają pozytywną rolę w dziele modlitwy. Powstrzymanie oddechu, skierowanie wzroku w jedno miejsce oraz pozycja siedząca, pomagają oderwać umysł od zewnętrznego rozproszenia i sprowadzić do wewnątrz siebie. Techniki, źle użyte, mogą jednak mieć zgubne skutki, koncentrując uwagę na elemetach mniej istotnych dla modlitwy. Dlatego winny być stosowane rozważnie, najlepiej – jak zachęcają ascetyczni pisarze – pod kierownictwem doświadczonego ojca duchowego.

Jednak wśród mnichów bizantyjskich pojawiały się nadużycia tej metody. Łatwo też jest odnaleźć jej paralelne formy w niechrześcijańskich wschodnich praktykach duchowych. Jednakże najwybitniejsi reprezentanci XIV-wiecznego hezychazmu zgodni są co do tego, że tej psychosomatycznej metody nie można traktować jako celu samego w sobie. Nie stanowi ona też zasadniczej części modlitwy Jezusowej. Jest jedynie zewnętrzną pomocą, pożytecznym narzędziem, które pomaga uzyskaniu „uwagi", a poprzez nią – czyni nas gotowym do przyjęcia łaski Boga (założywszy, oczywiście, że człowiek

[20] W Kościele Wschodnim, recytacja *modlitwy Jezusowej*, praktykowana często wraz z pokłonami (górnej tylko części ciała lub pełnymi pokłonami aż do ziemi), 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.

zasługuje na nią przez „przestrzeganie przykazań" i życie wiary).

Autorzy XIV wieku są zgodni co do tego, że określony stan duchowy nie wynika jedynie z czysto mechanicznego użycia techniki, gdyż praktyki zewnętrzne zakładają wcześniejsze przygotowanie moralne i duchowe. Według *Metody świętej uwagi i modlitwy* winno ono obejmować: wyzbycie się trosk, czyste sumienie i wolność od wszelkiej namiętności.

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

Należy jednak być świadomym, że nieustanną modlitwę Jezusową można w pełni praktykować bez stosowania jakiejkolwiek metody psychosomatycznej. Nawet wówczas, gdy wykrystalizowała 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 techniką psychosomatyczną. Teoleptos, który uchodził za bezpośredniego ucznia Nicefora Pustelnika i był współczesnym Grzegorzowi z Synaju, nie wspominał o niej ani słowem, chociaż zalecał nieustanne wzywanie Imienia Bożego. O tej metodzie nic nie mówi również Grzegorz Palamas (poza tekstami apologetycznymi czy polemicznymi) czy *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 nade mną grzesznym" i skierować serce ku kontemplacji.

4. 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. Wymaga uczestnictwa w liturgii i sakramentach, nawet jeśli *Filokalia* mówi o tym stosunkowo rzadko [11]. Związana jest też z ciągłym zgłębianiem Słowa Bożego [12]. 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 rzeczą prostą. W po-

[11] Nikodem, który przyczynił się do odrodzenia modlitwy Jezusowej, jednocześnie pisał traktaty o uczestnictwie w liturgii i częstej komunii świętej.

[12] Przykładem jest rosyjski pielgrzym, znany ze *Szczerych opowieści*, który w harmonijny sposób łączył modlitwę Jezusową z lekturą Biblii i *Dobrotolubia*.

równaniu 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 myślnie. 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, która odmawiana jest w sercu bez wysiłku i przymusu. 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 hezychastyczni 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 najmilsze.

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 zupełnie 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, jedynego pośrednika między Bogiem i człowiekiem.

Natomiast wartość fizycznej metody koncentracji nie polega, jak w technikach hinduskich, na monotonii powtórzeń, ale na znaczeniu powtarzanej formuły. Nie jest też poszukiwaniem „ciszy" własnego bytu, wyłącznym skoncentrowaniem się na własnym wnętrzu, czy jedynie zintegrowaniem własnych mocy, skierowanym na rozpłynięcie się w nieskończonym Bycie. Nie stanowi zatem metody prowadzącej do zatraty własnej świadomości, ani wejścia 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. Zakła-

da żywy związek z Panem, a jej jedynym celem jest pogłębianie tego związku, aż do całkowitej jedności.

Autorzy filokaliczni uważają, że ich pisma, wypływające z głębi doświadczenia Boga, mają zasadniczo charakter uniwersalny. Nawet jeśli żądają trwałego 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.

Filokalia została utworzona w XVIII wieku w podwójnym kontekście: z jednej strony widoczny był wpływ racjonalistycznych idei Oświecenia, z drugiej zaś – wzrost zainteresowania życiem duchowym. Podobne czynniki można wskazać obecnie. Dlatego antologia ta ma wartość nie tylko historyczną. Nie straciła ona bowiem na aktualności do dziś i to nie tylko w Kościele Wschodnim.

5. *Filokalia* grecka, słowiańska, francuska... i niniejszy wybór

Pierwsze wydanie *Filokalii*, które 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, odegrała znaczącą rolę, przyczyniając się, zwłaszcza na Górze Atos, do odrodzenia duchowości hezychastycznej. Dzięki tej publikacji, praktyka modlitwy Jezusowej mogła

być wyniesiona poza granice klasztorów i udostępniona wszystkim znającym grekę.

Wkrótce *Filokalia* wkroczyła 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, który wiele lat spędził na Górze Atos, następnie zaś przebywał w klasztorze w Mołdawii, z zapałem studiując i tłumacząc ascetyczne teksty bizantyńskie.

W 1883 roku *Dobrotolubie* ukazało się po rosyjsku, w wersji nieco zmienionej i rozszerzonej, którą opracował Teofan Pustelnik [30]. Zrzekłszy się biskupstwa, przebywał on w pustelni przy klasztorze w Wyszy koło Tambowa, oddając się modlitwie i pisarstwu. Przez ponad dwadzieścia lat pracował nad przekładem greckiej *Filokalii*, do której włączył inne ważne teksty ascetyczne: *Drabinę* Jana Klimaka, *Mowy* Izaaka Syryjczyka, *Listy* Jana i Barsanufiusza, pisma Efrema, Doroteusza z Gazy i Zosimosa z Palestyny, wreszcie *Katechezy* Teodora Studyty, którym poświęcił cały czwarty, najobszerniejszy tom [31]. Biskup Teofan opuścił natomiast obszerne pismo Piotra Damasceńskiego, opublikowane nieco wcześniej po rosyjsku w osobnym wydaniu, 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,

[30] Cenne opracowanie o Teofanie: J. PRYSZMONT, *Życie chrześcijańskie jako realizacja zbawienia. Doktryna moralna Teofana Pustelnika*, Warszawa 1979. Por. też M. Van PARYS, *La Filocalia nella versione russa di Teofane il Recluso*, w: T. SPIDLIK i inn., *Amore del bello. Studi sulla Filocalia*, Magnano 1991, 243–276.

[31] *Katechezy* studyckie, skierowane do mnichów żyjących w wielkim klasztorze, podkreślały wspólnotowy wymiar ascezy i życia mniszego. Włączenie tego pisma zdecydowało o charakterze całej antologii, w wydaniu greckim skupiającej zasadniczo teksty eremitów i hezychastów.

Pseudo-Symeona i Grzegorza z Synaju, które z modlitwą Jezusową łączyły kontrolę oddychania. Uważał, że ta „zewnętrzna" metoda może wprowadzić zamieszanie w praktyce modlitwy, a nawet wywoływać szkodliwe skutki, jeśli byłaby stosowana niewłaściwie, bez zasięgania 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 duchowość prawosławną w Rosji w XIX wieku. Dzięki nim modlitwa serca stała się wówczas ważnym elementem duchowości rosyjskiej. Znamienne jest, że obie wersje wielokrotnie były wydawane w XIX i na początku XX wieku [35], podczas gdy *Filokalię* grecką, w latach 1782 – 1957, publikowano tylko raz.

Do zapoznania ludzi świeckich z *Dobrotolubiem*, a także z modlitwą Jezusową, przyczyniło się anonimowe pismo *Szczere opowieści pielgrzyma*, wydane w Kazaniu w 1870 roku [36]. Przedstawia ono rosyjskiego wędrowca, tajemniczą postać z państwa carów, należącą do „ubogich Boga". Pielgrzym ten, przemierzając Rosję i Syberię, z Biblią, starym egzemplarzem przekładu Wieliczkowskiego i suchym chlebem w torbie, praktykował modlitwę serca. *Szczere opowieści* nieustannie odwołują się do *Filokalii*, a ich wydanie z 1884 roku zawiera także przekład fragmentów tej antologii [37]. Rosyjscy emigranci

---

[35] Przekład *Filokalii*, dokonany przez Teofana, pierwszy i dotychczas jedyny na język rosyjski, wydawany był pięciokrotnie.

[36] *Szczere opowieści pielgrzyma opowiedziane jego ojcu duchowemu*, tłum. A. WOJNOWSKI, wyd. 2, Poznań 1993.

[37] Części tej, zatytułowanej *Pouczenia świętych Ojców o wewnętrznej modlitwie serca*, nie zawiera polski przekład *Opowieści*. Publikują ją: *Otkrowiennyje raskazy strannika duchownomu swoemu Otcu*, Optina 1991, 126–181; tłum. włoskie: ANONIMO RUSSO, *La via di un pellegrino: racconti sinceri di un*

przynieśli *Opowieści pielgrzyma* do Francji i innych krajów zachodnich, a kiedy przetłumaczono je na języki zachodnioeuropejskie, pozwoliły one lepiej zapoznać się z modlitwą Jezusową chrześcijanom Zachodu, jak też zainteresowały samą *Filokalią*.

Współcześnie pojawiły się nowe przekłady *Filokalii*. Najbardziej znaczące ukazały się w języku angielskim, francuskim i włoskim [88]. Podają one pełne tłumaczenia tekstu greckiego w takiej formie, jaką nadali jej Nikodem Hagioryta i Makary z Koryntu. 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.

Pojawiło się również wiele wyborów z *Filokalii*. Najbardziej znana jest oryginalna antologia francuska, autorstwa Jeana Gouillarda [89]. 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

pellegrino al suo padre spirituale, a cura di A. PENCETTO, Milano 1972, 137–191.

[88] Zob. *Bibliografię*, zamieszczoną na końcu tomu.

[89] *Petite Philocalie de la Prière du coeur*, traduite et présentee par J. GOUILLARD, Paris 1979.

i tłumaczone, ułożone w ścisłym porządku chronologicznym, istotne dla zrozumienia modlitwy serca.

Niniejszy tom jest również wyborem z wielkiej antologii greckiej Nikodema – Makarego. Został przetłumaczony na podstawie wydania *Filokalii*, które ukazało się w Atenach w wydawnictwie *Astir* w latach 1974 – 1976. Jeśli chodzi o wybór tekstów, układ tomu i opracowanie, wiele zawdzięcza poprzednim publikacjom. Za przykładem *Dobrotolubia* oraz *Małej Filokalii* J. Gouillarda, włączono fragmenty pism Jana i Barsanufiusza oraz Jana Klimaka. Pominięto Teodora Studytę, obszernie reprezentowanego w *Dobrotolubiu*, ale zamieszczono Bazylego Wielkiego, który stanowił wzór dla Teodora Studyty i należał do częściej cytowanych mistrzów w pismach autorów „filokalicznych". Również wstęp i notki biograficzne autorów wiele zawdzięczają licznym publikowanym opracowaniom. Przy Janie Kasjanie skorzystano z istniejącego już polskiego przekładu.

Każda antologia stanowi wybór, dlatego z konieczności jest dyskusyjna i niepełna. Można ją traktować jako wprowadzenie do duchowości hezychastycznej i praktyki modlitwy Jezusowej. Należy też mieć nadzieję, że wybór ten zachęci do przetłumaczenia i publikacji całej *Filokalii*.

Niniejsza książka nie powstałaby bez serdecznej, wciąż ponawianej zachęty do zajęcia się przekładem greckich tekstów o modlitwie Jezusowej – ze strony pana Piotra Słabka z Wydawnictwa „M" w Krakowie oraz ojca Włodzimierza Zatorskiego OSB z Wydawnictwa Benedyktyńskiego w Tyńcu. Zainteresowanie *Filokalią* wspierał ks. prof. Marek Starowieyski, dzięki któremu mogłem mieć na własnym biurku – trudno osiągalne – greckie wydanie tego dzieła, podstawę przekładu. Za pomoc w ustaleniu terminologii ascetyczno-mistycznej dziękuję ks. prof. Stanisławowi Urbańskiemu, za przeczytanie zaś Wstępu i poczynione uwagi – ks. dr. Janowi Sochoniowi i ks. dr. Markowi Szymuli. Tłumacząc natomiast

i opracowując fragmenty filokalicznych traktatów, mogłem nawiązać duchową więź z autorami, którzy, pisząc o modlitwie, dzielili się jej doświadczeniem. Dlatego są to teksty, do których sam chętnie wracam.

Warszawa, 14 maja 1998 r.

Św. Bazyli Wielki
(329–378)

Jeden z wielkich doktorów Kościoła Wschodniego. Zasłynął jako wybitny teolog, twórca liturgii, organizator życia kościelnego. Zdobył znakomite wykształcenie, po czym wiódł życie ascetyczne w pustelni w Poncie niedaleko Morza Czarnego. Został kapłanem, a następnie biskupem w Cezarei Kapadockiej.

Odegrał przełomową rolę w rozwoju życia monastycznego. Stworzył teologiczne i organizacyjne podstawy cenobityzmu, którego dominującym elementem nie jest indywidualna asceza, ale życie wspólnotowe, łączące modlitwę liturgiczną, pracę i miłość bliźniego.

Jedną z głównych zasad duchowości bazyliańskiej określającej stosunek wierzącego do Stwórcy, stanowi nieustanna pamięć o Bogu. Nie polega ona na stałym myśleniu o Nim (chociaż tego nie wyklucza), ani też – jak w późniejszej duchowości bizantyńskiej – na recytowaniu krótkich wezwań, powtarzanych dla podtrzymywania tej pamięci. Stanowi nieustanne przeżywanie obecności Stwórcy, który wciąż na nas patrzy, jest przed nami, a także w nas. To z kolei pozwala osiągnąć wewnętrzne skupienie i pokój oraz kierować wszystkie myśli, słowa i czyny ku Bogu.

W swej treści „pamięć" ta ma być przede wszystkim aktem wdzięczności wobec Stwórcy. Można ją wyrażać każdym działaniem, zarówno poprzez modlitwę jak i inne zajęcia. W świecie naznaczonym zapomnieniem o Bogu, chrześcijanin żyje bowiem pamięcią o Nim.

Tak rozumianą nieustanną modlitwę, Bazyli wprowadził w krąg spraw dostępnych ludziom żyjącym w każdych warunkach. Idea ta, rozwijana przez następnych autorów, stała się podstawą modlitwy Jezusowej.

Pisma kapadockiego autora nie weszły w skład *Filokalii*, do której włączono przede wszystkich teksty eremitów i hezychastów. Autorzy zamieszczeni w antologii często jednak powołują się na biskupa Cezarei, widząc w nim głównego ojca duchowego. Jego „Reguły monastyczne" (*Reguły*

moralne, *Reguły dłuższe* i *Reguły krótsze*) należą do kanonu lektur duchowych na Wschodzie.

Nakaz nieustannej modlitwy

Z homilii „Na cześć męczennicy Julitty":

3–4. Apostoł powiedział: *Zawsze się radujcie, nieustannie się módlcie, w każdym położeniu dziękujcie* (1 Tes 5,16–18). Czy musimy modlić się bez przerwy i czy jest to wykonalne – na to pytanie oczekujecie ode mnie odpowiedzi...

Modlitwa stanowi prośbę o dobro, jaką wierni kierują do Boga. Nie ogranicza się ona jednak do samych słów. Stwórca wie przecież, co jest dla nas pożyteczne, nawet gdybyśmy Go nie prosili. Nie trzeba Mu przypominać: Co chcemy przez to powiedzieć? To, że nasza modlitwa nie powinna kończyć się na słowach. Jej siła bowiem bardziej polega na usposobieniu duszy oraz na dobrych i cnotliwych czynach, które winny rozciągać się na całe życie. *Przeto, czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek innego czynicie, wszystko na chwałę Bożą czyńcie* (1 Kor 10,31).

Gdy zasiadasz do stołu, pomódl się. Gdy bierzesz do ręki chleb, złóż Dawcy dziękczynienie. Wzmacniając winem słabe siły fizyczne, wspomnij na Tego, który dał ci dar dla rozweselenia serca i ulżenia w dolegliwościach. Minęła już pora posiłku? Niech jednak nie minie pamięć o hojnym Dawcy. Dziękuj Mu, gdy się ubierasz. Gdy wdziewasz płaszcz, okaż większą miłość Bogu: On bowiem użyczył nam stosownego odzienia na zimę i na lato, dzięki czemu chronimy swoje zdrowie i okrywamy ciało. Okaż wdzięczność Temu, który dał nam słońce, by pomagało nam przy dziennych zajęciach. Bądź wdzięczny Bogu, który darował ogień, by rozjaśniał mrok i służył w innych życiowych potrzebach.

Jeszcze inne okazje do modlitwy daje nam noc. Kiedy bacznym okiem spojrzysz na niebo i ogarniesz piękno gwiazd, skieruj modlitwę do Pana i wielkiego artysty wszechświata, i oddaj cześć Temu, który to wszystko w swej mądrości stworzył. Kiedy ujrzysz, jak zapada w sen cała ożywiona przyroda, ponownie złóż hołd Temu, który – nawet wbrew naszej woli – pokrzepia nas snem po pracy i przez ten krótki spoczynek od nowa wzmacnia nasze siły. Niech więc noc nie będzie jedynie uśpieniem (...) Sam sen może być pobożnym rozważaniem, gdyż marzenia senne stanowią echo naszych codziennych zajęć: jakie są troski życia, takie są też nasze sny!

Będziesz zatem modlił się *nieustannie*, jeśli nie ograniczysz modlitwy jedynie do słów, ale całym swoim postępowaniem i sposobem myślenia przylgniesz do Boga. Wtedy twoje życie stanie się ciągłą i nieustanną modlitwą.

Wdzięczność wobec Stwórcy

Reguły dłuższe:

2,2. Nie bądźmy obcy i bez serca wobec Tego, który nas stworzył. Jeżeli nie poznaliśmy Go takim, jakim jest, na podstawie Jego dobroci, to chociażby tylko z tej przyczyny, że nas stworzył, winniśmy miłować Go ponad wszelką miarę. Należy być nieustannie przywiązanym do pamięci o Nim, jak dzieci do swoich matek.

Wśród tych, których, z natury rzeczy, kochamy najbardziej, znajduje się dobroczyńca. Doznanie to jest nie tylko właściwe człowiekowi, ale wspólne niemal wszystkim istotom żyjącym.

Jeżeli więc w naturalnym odruchu, ogarnia nas uczucie życzliwości i miłości względem dobroczyńców, i podejmujemy wszelki trud, aby odwzajemnić się za otrzymane dobro, to jakim słowem można wyrazić wdzięczność za dary Boże? Są one

tak obfite, że nikt ich nie zliczy, tak wielkie i tego rodzaju, że nawet jeden wystarczy, by nas zobowiązać do bezmiernej wdzięczności wobec Dawcy.

5,2–3. Z wielką czujnością winniśmy strzec naszego serca, nie tylko po to, aby uniknąć rozproszenia myśli o Bogu czy też skalania pamięci o Jego cudach próżnymi wyobrażeniami. Także po to, aby – przez nieustanną i czystą pamięć – nie rozstawać się ze świętymi myślami o Bogu, które istnieją w naszych duszach niby niezniszczalna pieczęć (Pnp 8,6). W ten sposób pozostaje w nas żywa miłość Stwórcy, pobudzająca do przestrzegania przykazań Pana...

Aby z całą gorliwością wypełnić wolę Bożą, w naszym działaniu winniśmy jednoczyć się z Bogiem przez pamięć o Nim. Zobaczmy, na przykład, kowala, który ma wykonać topór. Jeżeli pamięta o zamawiającym, wciąż ma na uwadze również kształt i wielkość tego przedmiotu i dostosowuje swą pracę do woli zleceniodawcy. Jeżeli jednak o nim zapomni, wykonuje tę rzecz inaczej, albo też wytwarza inny przedmiot, a nie to, co zostało mu zlecone. W podobny sposób chrześcijanin wszelką czynność, drobną czy wielką, poddaje woli Bożej i spełnia wiernie swoje zadanie, idąc za myślą Tego, który je zlecił. W ten sposób też przestrzega słów: *Stawiam sobie zawsze Pana przed oczy, nie zachwieję się, bo On jest po mojej prawicy* (Ps 16,8), i zachowuje nakaz: *Przeto czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek innego czynicie, wszystko na chwałę Bożą czyńcie* (1 Kor 10,31). Kto natomiast w swoim działaniu nie wypełnia wymogów przykazań, wykazuje, że jego pamięć o Bogu jest nikła. Powinniśmy więc wykonywać każdą czynność, mając przed oczyma Pana i zwracać ku Niemu wszystkie nasze myśli tak, jak gdyby On je przenikał. W ten również sposób nasza miłość będzie wznosić się na wyżyny doskonałości, spełniając to, o czym Pan powiedział: *Nie szukam własnej woli, lecz woli Tego, który Mnie posłał* (J 5,30).

6,2. Pośród zamętu i spraw, jakie zwykło nieść ze sobą życie w społeczności, dusza może zostać oderwana od bezcennej pamięci o Bogu. Traci wówczas zdolność, by móc cieszyć się Bogiem i znaleźć w Nim upodobanie, by rozkoszować się Panem i odczuwać słodycz Jego słów. Wówczas nie może już powiedzieć: *Wspominałem na Boga i rozradowałem się* (Ps 77,4), oraz: *Jak słodka jest dla mego podniebienia Twoja mowa, ponad miód dla ust moich* (Ps 119,103). Przyzwyczaja się także do lekceważenia Jego wyroków i zapominania o nich. Nie może zaś być zła większego i bardziej zgubnego, niż to właśnie.

Modlitwa i praca

Reguły dłuższe:

37,2–5. Skoro niektórzy chcą zaniedbywać pracę, by poświęcić się wyłącznie modlitwie i odmawianiu psalmów, powinni pamiętać o tym, że dla każdej rzeczy jest określona pora, zgodnie ze słowami Kaznodziei: *Wszystko ma swój czas* (Koh 3,1). Jest przeznaczony czas na modlitwę i odmawianie psalmów, jak i na inne działanie. Gdy ręce są zajęte przy pracy, trzeba posługiwać się mową, jeśli to przynosi pożytek innym. Można też, jak napisano, wielbić Boga sercem *przez psalmy, hymny, pieśni pełne ducha* (Kol 3,16). W ten sposób należy wypełnić obowiązek modlitwy podczas pracy. Możemy wówczas dziękować Temu, który dał siłę naszym rękom, a nadto mądrość umysłu i Który stworzył wszystko, co istnieje. Chcemy przy tym prosić, aby nasze dzieło osiągnęło swój cel: by podobało się Bogu.

Będziemy więc utrzymywać umysł w skupieniu, przy każdej pracy błagając Stwórcę o jej powodzenie, dziękując Mu za to, że dał jakieś zadanie do wykonania. Nie wolno też tracić z oczu – jak już powiedziano – celu, jakim jest podobanie się

Jemu. Jeżeli tego nie rozumiemy, to przypomnijmy sobie słowa Apostoła: *Nieustannie się módlcie* (1 Tes 5,17), i: *Pracowaliśmy we dnie i w nocy* (2 Tes 3,8) [1].

Składanie dziękczynienia o każdym czasie, zlecone również Prawem, jest nieodzowne w naszym życiu. Wynika ono z natury rzeczy i z przesłanek rozumu. Nie wolno nam zaniedbywać przepisanych pór na modlitwę zgromadzonych braci. Wybraliśmy je nie bez racji, albowiem każda z nich, w szczególny sposób, przypomina o wyświadczonych nam dobrodziejstwach Bożych (*dalej autor opisuje kolejne liturgiczne modlitwy, praktykowane w klasztorach w ciągu dnia i nocy: po wstaniu, następnie o godzinie dziewiątej, dwunastej, piętnastej, wieczorem, przed spoczynkiem, o północy i przed świtem*). Ci, którzy zdecydowali się gorliwie czuwać na chwałę Boga i Chrystusa, żadnej z tych pór nie powinni zaniedbać.

Jak uniknąć rozproszenia uwagi

Reguły krótsze:

21. *Pytanie:* Skąd pochodzi rozproszenie uwagi i nieuporządkowanie myśli? I jak to naprawić?

Odpowiedź: Rozproszenie powstaje z opieszałości umysłu, który nie zajmuje się tym, co konieczne. Jest on leniwy i niedbały, gdy nie wierzy w obecność Boga, który *przenika serca i nerki* (Ps 7,10). Jeśli bowiem wierzyłby w to, zapewne starałby się wypełnić słowa: *Stawiam sobie zawsze Pana przed oczy, bo On jest po mojej prawicy, abym się nie zachwiał* (Ps 16,8). Kto zaś stosuje się do tego rodzaju słów, nie odważy się, ani nie będzie miał czasu rozmyślać o czymś, co nie wiedzie do umocnienia wiary, nawet jeśli wydawałoby się to

[1] Charakterystyczne zestawienie dwóch cytatów św. Pawła, wskazujące, że człowiek winien łączyć nieustanną modlitwę i pracę.

dobre. Tym bardziej nie będzie zajmować swej uwagi tym, co jest zakazane i co nie podoba się Bogu.

157. *Pytanie:* Z jakim usposobieniem należy służyć Bogu? I na czym ono w ogóle polega?

Odpowiedź: Sądzę, że dobre usposobienie jest gorącym, nienasyconym, silnym i niezmiennym pragnieniem podobania się Bogu. Osiąga się je przez pilne i ustawiczne rozważanie wielkości chwały Boga oraz przez wdzięczną myśl i nieprzerwaną pamięć o Bożych dobrodziejstwach. W ten sposób rodzi się w duszy to, co powiedziano: *Będziesz miłował Pana, Boga swego, całym swoim sercem, całą swoją mocą i całym swoim umysłem* (Mk 12,30). Należy stać się podobnym do tego, który rzekł: *Jak jeleń tęskni do źródeł wód, tak dusza moja pragnie Ciebie, Boże* (Ps 42,1). Z takim właśnie usposobieniem duszy należy służyć Stwórcy, wypełniając słowa Apostoła: *Któż nas może odłączyć od miłości Chrystusowej? Utrapienie, ucisk czy prześladowanie, nagość niebezpieczeństwo czy miecz?* (Rz 8,35), i tak dalej.

196. *Pytanie:* W jaki sposób ktoś może jeść i pić na chwałę Bożą (1 Kor 10,31)?

Odpowiedź: Uczyni to wówczas, gdy będzie pamiętał o Dobroczyńcy i pozostawał w takim usposobieniu ducha, które przejawi się również w zachowaniu ciała. Nie spożywa zatem pokarmów machinalnie, lecz ze świadomością, że patrzy na człowieka Bóg. A posilając się, ma na uwadze to, żeby nie jeść jedynie dla rozkoszy i przyjemności, lecz jak sługa Boży: po to, by nabrać sił do spełnienia czynów według przykazań Chrystusa.

201. *Pytanie:* Co czynić, by pozostać nierozproszonym podczas modlitwy?

Odpowiedź: Należy być przekonanym, iż przed oczyma ma się samego Boga. Jeśli bowiem ktoś patrzy na władcę albo przełożonego, podczas rozmowy z nim nie rozprasza swego

wzroku. O ileż więc bardziej ten, kto modli się do Boga, cały umysł bez reszty będzie kierował ku Temu, który *bada serce i nerki* (Ps 7,10), i postara się wypełnić to, co jest napisane: *Podnosząc ręce czyste, bez gniewu i sporu* (1 Tm 2,8).

202. *Pytanie:* Czy możliwe jest, by w każdej sytuacji ustrzec się rozproszenia? Jak to osiągnąć?

Odpowiedź: Fakt, że może się tak stać, unaocznił nam ten, który powiedział: *Oczy me zawsze zwrócone na Pana* (Ps 25,15), i: *Stawiam sobie zawsze Pana przed oczy, bo On jest po mojej prawicy, abym się nie zachwiał* (Ps 16,8). Jak można to osiągnąć: nie dając duszy żadnej sposobności do zaniechania myśli o Bogu, Jego dziełach i darach, wielbiąc Pana i dziękując Mu za wszystko.

294. *Pytanie:* Z jakiego powodu ktoś przestaje nieustannie pamiętać o Bogu?

Odpowiedź: Gdy zapomina o dobrodziejstwach Stwórcy i staje się niewdzięczny wobec Dobroczyńcy.

306. *Pytanie:* W jaki sposób uniknąć rozproszenia umysłu?

Odpowiedź: Przyjmując postawę, która wyróżniała wybrańca, jakim był Dawid. Powiedział on: *Stawiam sobie zawsze Pana przed oczy, nie zachwieję się, bo On jest po mojej prawicy* (Ps 16,8), oraz: *Oczy me zawsze zwrócone na Pana, gdyż On sam wydobywa nogi moje z sidła* (Ps 25,15), a nadto: *Oto jak oczy sług są zwrócone na ręce ich panów i jak oczy służącej na ręce jej pani, tak oczy nasze ku Panu Bogu naszemu* (Ps 123,2).

Posłużmy się mniej znaczącym przykładem, który pobudzi nas do okazywania większej gorliwości w sprawach ważniejszych. Niech każdy pomyśli o tym, w jaki sposób postępuje w obecności innych, nawet jeśli są mu równi: jak usiłuje okazać się bez zarzutu w każdej sytuacji. Gdy więc staramy się uważać na siebie przed ludźmi, którzy nas widzą, to tym bardziej potrafimy skupić uwagę, gdy jesteśmy przekonani, iż

mamy przed sobą Boga, który na nas patrzy i przenika nasze serce (Ps 7,10). Mamy też przed oczyma Jednorodzonego Syna Bożego, wypełniającego obietnicę: *Gdzie są dwaj albo trzej zebrani w imię moje, tam jestem pośród nich* (Mt 18,20), i Ducha Świętego, który przewodzi, rozdziela dary, rodząc je w duszy. Mamy wreszcie aniołów, stróżów każdego, według słów Pana: *Strzeżcie się, żebyście nie gardzili żadnym z tych małych; albowiem powiadam wam: Aniołowie ich w niebie wpatrują się zawsze w oblicze Ojca mojego, który jest w niebie* (Mt 18,10). Kto posiada takie przeświadczenie, ten na różne sposoby i tym usilniej zabiega o to, by pogłębiać pobożność, która miła jest Bogu, i tą drogą, mocniej i doskonalej utwierdzić się w postawie wolnej od rozproszenia.

Nadto osiągnie ten stan, jeśli postara się wypełniać słowa: *Będę sławił Pana w każdym czasie, Jego chwała będzie zawsze na moich ustach* (Ps 34,2), oraz: *Nad Jego Prawem rozmyśla dniem i nocą* (Ps 1,2) – a to w tym celu, aby poprzez ciągłe i ustawiczne rozmyślanie i rozpamiętywanie woli oraz chwały Boga, umysł nie miał czasu na rozproszenie.

Sakramenty – pokarmem modlitwy

Reguły moralne:

80. Co jest właściwe dla tych, którzy spożywają Chleb i piją kielich Pana? Zachowywać nieustanną pamięć o Tym, który za nas umarł i zmartwychwstał (2 Kor 5,15).

Co wyróżnia tych, którzy zachowują taką pamięć? Nie żyć już dla siebie, lecz dla Tego, który za nich umarł i zmartwychwstał...

Co cechuje chrześcijanina? Stawiać sobie zawsze Pana przed oczy (Ps 16,8). Każdego dnia i o każdej godzinie, czuwać i być gotowym, aby doskonale spełniać to, co podoba się

Bogu, wiedząc, że w chwili, w której się nie spodziewamy, Pan przyjdzie (Łk 12,40).

Sławić Boga w swym wnętrzu

Homilia na Psalm 34:

1. *Zawsze Jego chwała na ustach moich* (Ps 34,2). Zdawać by się mogło, że Prorok obiecuje coś niemożliwego. Jakże bowiem usta ludzkie mogą nieustannie wychwalać Boga? Gdy człowiek mówi o zwykłych, codziennych sprawach, wówczas tego nie czyni. Gdy śpi, jego usta milczą. Podobnie, gdy je lub pije, jak może głosić chwałę Boga?

Odpowiedź nasza jest prosta: istnieją także pewnego rodzaju duchowe usta człowieka wewnętrznego [1]. Pokrzepia się on nimi, przyjmując Słowo życia, to jest chleb zstępujący z nieba (J 6,33). Prorok powiedział o nich: *Otwieram swe usta i chłonę Ducha* (Ps 119,131). Ponadto Pan zachęca nas, abyśmy usta te mieli szeroko otwarte na przyjmowanie prawdziwego pokarmu w obfitości, gdy mówi: *Otwórz szeroko usta, abym je napełnił* (Ps 81,11).

Oznacza to, że myśl o Bogu, raz zrodzona i uformowana w głębi duszy, może być nazywana chwałą Bożą, zawsze przebywającą w duszy. Człowiek gorliwy, według słów Apostoła, wszystko może czynić na chwałę Bożą. Każde więc dzieło, każde słowo i poruszenie umysłu – mogą stanowić formę wysławiania Boga. Przeto sprawiedliwy czy je, czy pije, czy cokolwiek innego robi, wszystko na chwałę Bożą czyni

[1] Rozróżnienie: człowiek zewnętrzny – człowiek wewnętrzny upowszechnił Orygenes. Jak człowiek zewnętrzny posiada swoje członki, ma je również człowiek wewnętrzny. Dlatego, obok ust cielesnych, istnieją także usta duchowe. Ta zasada leży u podstaw orygenesowskiej nauki o duchowych zmysłach, którą przejął także Bazyli, a później Diadoch z Fotyki i inni autorzy.

(1 Kor 10,31). W takim człowieku, nawet kiedy śpi, jego serce nie zasypia, jak mówi Pieśń nad Pieśniami: *Ja śpię, a serce moje czuwa* (Pnp 5,2).

DIADOCH Z FOTYKI

(OK. 400 – OK. 485)

Wraz z Ewagriuszem i Pseudo-Makarym, należy do wielkich poprzedników bizantyńskiego hezychazmu. Był mnichem, następnie biskupem Fotyki, miasteczka w starożytnym Epirze, w dzisiejszej północnej Grecji. Uczestniczył w Soborze Chalcedońskim w 451 roku. Jest autorem – bardzo cenionych na Wschodzie – *Stu rozdziałów o doskonałości* oraz kilku mniejszych pism.

Istotny motyw jego nauczania stanowi wewnętrzne doświadczenie bliskości i miłości Stwórcy. Zwracał uwagę na „odczucie" obecności Ducha Świętego w sercach. Zachęcał do ustawicznej pamięci o Bogu, która pomaga usunąć wszelkie wyobrażenia, zespolić duszę rozbitą przez grzech oraz wewnętrznie doświadczyć łaski.

Pamięć ta wyraża się w skupieniu na świętym i chwalebnym Imieniu Boga, na jego rozważaniu w głębi serca. Należy też wołać nieustannie: *Panie Jezu* (rozdz. 59), lub *Panie Jezu Chryste* (61). Ustawiczne wspominanie Boga przeradza się w modlitwę Jezusową, polegającą na ciągłym wzywaniu Imienia Zbawiciela.

Diadoch podkreślał rolę Ducha Świętego w życiu wewnętrznym. Przeciwko mesalianom bronił wartości sakramentu chrztu. Jego definicję wiary chrześcijańskiej jako osobistego doświadczenia, przyjęli Symeon Nowy Teolog i inni bizantyńscy pisarze ascetyczni.

Pamięć o Bogu i wzywanie Imienia Jezus

Sto rozdziałów o doskonałości:

28. Oczyszczenia umysłu może dokonać jedynie Duch Święty. Jeżeli bowiem nie wkroczy mocniejszy, nie pokona złodzieja i nie zabierze mu łupów (Łk 11,21n), nie zostaną one odzyskane w żaden inny sposób. Tak więc, jak tylko to możliwe, zwłaszcza przez wewnętrzny pokój, należy przyjmować działanie Ducha, aby nieustannie mogło płonąć w nas światło poznania. Gdy ustawicznie jaśnieje ono w głębi duszy, umysł wówczas nie tylko rozpoznaje wszelkie mroczne i podstępne napaści demonów, ale ataki te, pod wpływem świętego i chwalebnego światła, zostają całkowicie pozbawione mocy.

Dlatego Apostoł mówi: *Ducha nie gaście* (1 Tes 5,19), znaczy to: nie zasmucajcie Ducha Świętego przez złe czyny i przewrotne myśli, aby nie przestał On osłaniać was owym światłem. Wieczne i ożywiające światło Ducha Świętego nigdy nie gaśnie. Zasmucenie Ducha, a więc oddalenie się od Niego, pozostawia natomiast umysł w ciemnościach i mroku, bez światła poznania.

31. Kiedy nasz umysł świadomie zaczyna doznawać pociechy Ducha Świętego, wówczas szatan także pociesza duszę jakimś odczuciem fałszywej słodyczy (...). Jeżeli umysł, poprzez głęboką pamięć, mocno trzyma się świętego Imienia Pana Jezusa i użyje tego świętego i chwalebnego Imienia jako broni przeciw złudzeniom, wówczas uwodziciel wycofuje swe przebiegłe zamiary, ale natychmiast atakuje duszę w otwartej walce. Umysł jednak, który dokładnie poznał oszustwa demona, czyni odtąd większe postępy w doświadczeniu rozeznawania.

56. Wzrok, smak i inne zmysły, jeśli posługujemy się nimi ponad miarę, rozpraszają pamięć serca.

Uczy nas tego pierwsza Ewa. Dopóki bowiem nie patrzyła z rozkoszą na drzewo noszące zakazany owoc, starannie zachowywała pamięć o Bożym poleceniu. Dlatego pozostawała jakby osłonięta skrzydłami Bożej miłości i nieświadoma nawet swojej nagości. Kiedy jednak z rozkoszą spojrzała na drzewo, gdy go dotknęła z wielkim pożądaniem, następnie zaś z upodobaniem spóbowała jego owocu, natychmiast została przyciągnięta do więzi cielesnych i, ze względu na swą nagość, oddała się namiętności. Całe swoje pragnienie skierowała ku przyjemności rzeczy doczesnych. Przez to, że owoc sprawiał wrażenie słodkiego, wciągnęła do swego upadku także Adama (Rdz 3,6) [1].

Odtąd umysł ludzki z trudem może zachować pamięć o Bogu i Jego przykazaniach. Zawsze zatem kierujmy spojrzenie w głąb swego serca, zachowując nieustanną pamięć o Bogu. Przez życie ziemskie, lubiące pozory, przechodźmy jakby niewidomi. Prawdziwa mądrość duchowa wiedzie bowiem do tego, że osłabiona zostaje miłość do rzeczy widzialnych (staje się bez polotu). I tego właśnie uczy nas także, w swym wielkim doświadczeniu, Hiob, kiedy mówi: *Jezeli za oczyma mymi poszłoby serce moje* (Hi 31,7). Tego rodzaju słowa świadczą o najwyższej powściągliwości.

57. Ten, kto wciąż przebywa w swoim sercu, wyzbywa się wszelkich uciech i rozkoszy ziemskiego życia [2]. Gdy bowiem postępuje według ducha, nie może spełnić pożądań ciała (Ga 5,16). Odtąd taki człowiek przechadza się w twierdzy cnót,

---

[1] Grzech pierwszych rodziców spowodował podział pojedynczego i jednolitego ludzkiego zmysłu i zwrócił człowieka od tego co niewidzialne, do tego co widzialne. Tak powstała wielorakość zmysłów cielesnych, która rozprasza siły duszy. Droga powrotu polega na wejściu w serce, skupieniu duchowych mocy w jednolitym sercu. Dokonuje się to dzięki nieustannej pamięci o Bogu.

[2] Ten rozdział cytuje, niemal dosłownie, Nicefor w traktacie *O czujności i straży serca* – pośród świadectw mówiących o skupieniu umysłu wewnątrz serca, będącym podstawą nieustannej modlitwy.

które są strażnikami u bram miasta czystości. Dlatego daremne pozostają wówczas knowania demonów wobec niego, nawet jeśli strzały pospolitej miłości dosięgają aż bram jego natury.

58. Z chwilą, kiedy nasza dusza przestaje już pragnąć uroków ziemskich, wówczas często ogarnia ją duch zobojętnienia [3]. Nie pozwala on duszy ochoczo oddawać się posłudze słowa i nie pozostawia jej wyraźnego pragnienia dóbr przyszłych. Pomniejsza on także wartość życia doczesnego, jakby nie przynosiło ono żadnego uczynku godnego cnoty. Lekceważy również znaczenie wiedzy, tłumacząc, że jest ona dostępna wielu innym lub dlatego, że nie prowadzi do doskonałości.

Unikniemy takiego poczucia letniości i rozleniwienia, gdy będziemy trzymać umysł w bardzo wąskich granicach i skierujemy go wyłącznie na pamięć o Bogu. Jedynie wtedy umysł szybko powróci do swego zapału i będzie w stanie wyjść z niedorzecznego roztargnienia.

59. Kiedy przez pamięć o Bogu zamkniemy wszystkie drogi rozpraszania się rozumu, wymaga on od nas koniecznie jakiegoś czynu, który zadowoliłby potrzebę jego działania. Dla całkowitego wypełnienia tego celu należy mu dać (słowa): „Panie Jezu" jako jedyne zajęcie [4]. Powiedziano bowiem: *Nikt nie może powiedzieć bez pomocy Ducha Swiętego: Panem jest Jezus* (1 Kor 12,3). Niech w głębi swego wnętrza zawsze rozważa wyłącznie to słowo, aby nie zwrócić się ku wyobraże-

[3] Gr. *akedeia* (acedia) – zniechęcenie, zobojętnienie, oschłość. Stan ten, przezwyciężany przez pamięć o Bogu, może stać się etapem duchowego dojrzewania.

[4] Diadoch nie mówi wyraźnie, czy słowa te należy powtarzać, czy jedynie rozważać. Zapewne chodzi o jedno i drugie. W podobny sposób, w rozdz. 61, autor podaje zwrot: *Panie Jezu Chryste*. Biskup Fotyki nie zaznacza też, czy do tych wezwań powinna być dodana prośba o pomoc lub miłosierdzie. Nie zna dodatku: „zmiłuj się nade mną", charakterystycznego dla modlitwy Jezusowej.

niom [5]. Ci bowiem, którzy w swym sercu nieustannie rozważają owo święte i chwalebne Imię, mogą kiedyś ujrzeć także światło swego rozumu.

Kiedy Imię to zostaje otoczone ścisłą troską przez myśl, wypala – w mocnym odczuciu – cały pokrywający duszę brud. Powiedziane jest bowiem: *Bóg nasz jest ogniem trawiącym* zło (Pwt 4.24). Dlatego Pan wzbudza w duszy wielką miłość do Jego chwały.

Gdy owo chwalebne i bardzo upragnione Imię, poprzez żarliwość serca, pozostaje nieustannie w pamięci rozumu, stwarza w nas zdolność miłowania Jego dobroci do tego stopnia, że nic nie jest już w stanie temu przeszkodzić [6]. To jest właśnie bezcenna perła, którą można nabyć, sprzedawszy całą swoją majętność, i cieszyć się niewypowiedzianą radością, gdy się ją znalazło (Mt 13,45).

61. Kiedy dusza poruszana jest gniewem, podniecana pijaństwem albo nękana ciężkim przygnębieniem, umysł nie jest w stanie, nawet gdyby go zmuszać, wciąż trzymać się pamięci o Panu Jezusie.

Kiedy bowiem umysł zaciemniony jest gwałtownymi namiętnościami, traci właściwą sobie wrażliwość. Dlatego pragnienie nie ma gdzie wycisnąć swojej pieczęci, aby umysł mógł nieść niezatarty znak medytacji. Pamięć umysłu ulega bowiem stwardnieniu pod wpływem gwałtownych namiętności.

Jeśli natomiast umysł wolny jest od tych namiętności, to nawet jeśli – przez zapomnienie – zostaje mu na krótki czas

---

[5] Modlitwę monologiczną, polegającą na rozważaniu i powtarzaniu krótkiej formuły, Diadoch łączy z ewagriańską „czystą modlitwą", wolną od myśli i wyobrażeń.

[6] Pamięć o Imieniu Jezus nie tylko skupia i oczyszcza serce (31), ale rozbudza też miłość do Chrystusa.

odjęty upragniony przedmiot, natychmiast powraca on do właściwego mu działania i żarliwie odnajduje owo bardzo upragnione i zbawcze zajęcie. Dusza posiada wówczas tę łaskę, która pomaga jej rozważać i wołać: *Panie Jezu Chryste*. Zachowuje się jak matka, która uczy własne dziecko imienia „ojciec" i powtarza je z nim dotąd, aż, zamiast jakiegoś dziecięcego szczebiotu, będzie w stanie wyraźnie wymawiać, nawet we śnie, „ojcze" [1]. Apostoł mówi więc: *Podobnie także Duch przychodzi z pomocą naszej słabości. Gdy bowiem nie umiemy się modlić tak, jak trzeba, sam Duch przyczynia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami* (Rz 8,26). Ponieważ w stosunku do doskonałości cnoty modlitwy jesteśmy jak dzieci, we wszystkim potrzebujemy pomocy Ducha: po to, by wszelkie nasze myśli zostały przeniknięte i napełnione Jego niewysłowioną słodyczą, i byśmy całym naszym uczuciem mogli dojść do pamięci i miłości naszego Boga Ojca. Toteż w Nim wołamy, jak mówi święty Paweł, który przynagla nas, by nieustannie wzywać Boga Ojca: *Abba, Ojcze* (Ga 4,6).

70. Gdy drzwi łaźni są ciągle otwarte, szybko ucieka z niej ciepło na zewnątrz. Podobnie i dusza, gdy chce wiele mówić, nawet jeśli wypowiada tylko dobre rzeczy, rozprasza swą pamięć, ulatującą poprzez te drzwi, z których wydostaje się tyle słów. Dlatego zostaje odtąd pozbawiona stosownych pojęć i wystawia bez ładu, dla kogo bądź, natłok swoich myśli. Nie

[1] Diadoch wskazuje, iż wzywanie Imienia Bożego winno stać się spontaniczne i automatyczne. Do takiego stanu wiedzie nieustanna pamięć o Bogu (rozdz. 56, 58, 59, 85), która winna być „jedynym zajęciem i stałą praktyką" (97). Należy też wciąż „trzymać się" Imienia Jezus (31), zawsze o nim pamiętać, rozważać je (59 i 61) i wzywać (85). Trzeba skupić się jedynie na słowach *Panie Jezu* (59), i modlić się ciągle, a nie tylko od czasu do czasu (97). U Diadocha nieustanna modlitwa połączona jest ze czcią dla Imienia Jezus.

ma bowiem Ducha Świętego, który mógłby zachować ją od złudnych wyobrażeń.

Dobro bowiem zawsze unika gadatliwości i jest dalekie od wszelkich zamętów i złudzeń. Cisza zatem, zachowywana we właściwym czasie, stanowi piękną cnotę: nie jest niczym innym, jak matką bardzo mądrych myśli [8].

73. Kiedy dusza bogata jest w swe naturalne owoce, wtedy też donośniej śpiewa psalmy i więcej pragnie modlić się na głos. Gdy jednak pozostaje pod działaniem Ducha Świętego, odmawia psalmy z całym spokojem i słodyczą, i modli się jedynie w sercu.

Pierwszemu usposobieniu towarzyszy widoczna radość, drugiemu – duchowe łzy, po nich zaś pewnego rodzaju rozweselenie, przynoszące pokój. Pamięć bowiem, która dzięki stonowaniu głosu zachowuje żarliwość, przygotowuje serce, by wydawało myśli łagodne i pełne skruchy. Można wówczas ujrzeć ziarna modlitwy, zasiane wraz ze łzami na glebie serca, spodziewając się radości żniw (Ps 126,5).

Kiedy jednak przygniata nas przygnębienie, należy śpiewać psalmy głosem nieco mocniejszym, tak, by tony duszy rozbrzmiewały radością nadziei, zanim ciężka chmura nie zostanie rozproszona powiewem melodii.

76. Niektórzy przypuszczali, że łaska i grzech, to jest duch prawdy i duch błędu, ukryte są razem w ochrzczonych, w głębi ich umysłu. Mówią oni zatem, że jeden duch nakłania myśl ludzką do dobra, drugi do rzeczy przeciwnych [9].

---

[8] Milczenie, o którym często mówią pisma zebrane w *Filokalii*, oznacza nie tylko powstrzymywanie się od mówienia, ale także wewnętrzny spokój, wiodący do jedności z Bogiem.

[9] Według mesalian, zło pozostaje w duszy człowieka także po chrzcie, w głębi serca zaś toczy się walka między zamieszkującymi tam łaską i grzechem. Diadoch wskazuje natomiast, iż we chrzcie zostaje obalona władza,

Ja jednakże, na podstawie Bożych Pism i samego duchowego rozeznania, zrozumiałem, że, przed świętym chrztem, łaska z zewnątrz nakłania duszę ku dobremu, a szatan osiadł w jej głębi, usiłując przeszkodzić wszelkim prawym drogom umysłu. Jednakże od chwili, kiedy rodzimy się na nowo [we chrzcie], szatan znajduje się na zewnątrz, a łaska natomiast jest w nas.

Wynika stąd, że jak dawniej nad duszą panował grzech i błąd, tak po chrzcie panuje nad nią prawda. Szatan także później wywiera nacisk na duszę, jak czynił to przedtem, a często nawet jeszcze mocniej. Dzieje się tak nie dlatego, że pozostaje tam razem z łaską – nie może tak być! – lecz, poprzez uległość ciała, niejako rozpala ducha przyjemnością nierozumnych rozkoszy. Wszystko to za dopuszczeniem Bożym, żeby człowiek przeszedłszy przez burze i ogień próby, doszedł do radowania się dobrem. Powiedziano bowiem: *Przeszliśmy przez ogień i wodę, ale przywiodłeś nas do ochłody* (Ps 66,12).

85. Jeżeli ktoś utrzymuje, że w umyśle mieszkają jednocześnie Duch Święty i diabeł, ponieważ jednocześnie miewamy dobre i złe myśli, niech wie, że dzieje się tak dlatego, że jeszcze *nie skosztowaliśmy i nie zobaczyliśmy, jak dobry jest Pan* (Ps 34,9). Albowiem, jak powiedziałem wyżej, w ochrzczonych łaska ukrywa swą obecność, czekając na decyzję duszy. Kiedy człowiek całym sobą zwróci się ku Panu, wówczas, w niewyrażalnym odczuciu, ujawnia ona swą obecność w sercu. Potem ponownie czeka na poruszenie duszy, pozwalając strzałom demona docierać aż do jej wnętrza, aby dusza szukała Boga z większym pragnieniem i pokorą. Jeśli zatem człowiek zaczyna czynić postępy przez spełnianie przykazań

jaką szatan miał w wyniku grzechu pierwszych ludzi. Odtąd w sercu człowieka zamieszkuje łaska, demoni zaś mogą go atakować jedynie z zewnątrz. Obecność łaski jest jednak ukryta – stajemy się jej świadomi jedynie współpracując z nią.

i nieustannie wzywa Pana Jezusa [10], wówczas ogień świętej łaski przenika nawet zewnętrzne zmysły serca, spalając całkowicie chwasty, jakie wyrastają na ziemi ludzkiej...

97. (...) Kto pragnie oczyścić własne serce, niechaj nieustannie rozpala je pamięcią o Panu Jezusie, mając to jako jedyne zajęcie i stałą praktykę. Ci, którzy pragną odrzucić własne zepsucie, nie powinni modlić się od czasu do czasu, ale zawsze oddawać się modlitwie, praktykując strzeżenie umysłu, nawet gdyby wypadło im przebywać z dala od domów modlitwy.

Podobnie jak ten, który pragnie otrzymać czyste złoto, jeśli tylko przez chwilę wstrzyma dopływ ognia do tygla, powoduje na nowo twardnienie oczyszczanej materii, tak samo ten, co raz pamięta o Bogu a innym razem nie pamięta, nie zdaje sobie sprawy z tego, że to co – jak mu się wydaje – zyskał modlitwą, teraz traci na skutek zaniedbania.

Dla człowieka, który kocha cnotę, właściwe jest – przez pamięć o Bogu – nieustannie niszczenie tego, co w jego sercu ziemskie. W ten sposób zło z wolna będzie pochłaniane przez ogień dobrej pamięci. Dusza zaś w większej chwale całkowicie powróci do naturalnego jej blasku.

---

[10] Jedynie w tym miejscu Diadoch mówi wyraźnie o nieustannym „wzywaniu" Pana Jezusa. Świadczy to, że zachęcał on nie tylko do pamięci o Jezusie w szerokim sensie i „rozważania" Jego świętego Imienia (jak sugeruje I. HAUSHERR, *Noms du Christ*, Roma 1960, 202–210), ale także do „wzywania" Go. Taki sens mają również formuły modlitewne podane w rozdz. 59 i 61. Pamięć o Jezusie wiąże się zatem z wzywaniem Jego Imienia.

HEZYCHIUSZ Z SYNAJU
(VIII–IX w.)

Jeden z kluczowych autorów w *Filokalii*, mimo iż o jego życiu wiadomo niewiele. Był mnichem, zapewne też przełożonym, w klasztorze Płonącego Krzewu na Synaju. Dlatego nazywany jest Hezychiuszem z Synaju lub z Batos (gr. *batos* oznacza „krzew"). Żył zapewne w VIII lub IX wieku, po Janie Klimaku i Maksymie Wyznawcy, z których pism korzystał.

Jego 203 rozdziały *O czujności i modlitwie* koncentrują się wokół jednego tematu: duchowej trzeźwości, straży serca, wewnętrznej walki.

„Duchowa trzeźwość" (*nepsis*) oznacza czujność i wewnętrzną uwagę. Polega na odpieraniu wszelkich myśli i wyobrażeń, od których biorą początek złe czyny. Prowadzi do czystości serca i zapewnia stan wewnętrznej ciszy, zwany *hezychią*.

Drugi motyw, dominujący w rozdziałach Hezychiusza, wiąże się z pierwszym: by czujność była skuteczna, potrzebna jest nieustanna modlitwa. Nic bowiem nie możemy uczynić bez obecności Jezusa w sercu. Zapewnia ją pamięć o Nim i ciągłe wzywanie Go. Hezychiusz jest pierwszym autorem w *Filokalii*, który wyraźnie ukazuje bliską, serdeczną więź z Chrystusem i wyraźnie podkreśla rolę wzywania Imienia Jezus. W duchowości Hezychiusza modlitwa Jezusowa zyskuje dojrzały kształt.

Wskazania, zawarte w jego rozdziałach, dotyczące związku czujności i modlitwy, rozpowszechnią się szczególnie w bizantyńskiej duchowości hezychastycznej. Miały one zasadniczy wpływ na pisma głównych mistrzów modlitwy Jezusowej: Pseudo-Symeona, Nicefora Pustelnika i Grzegorza Synajskiego.

Istota modlitwy wewnętrznej

Z rozdziałów „O czujności i modlitwie" [1]:

1. Czujność to duchowe ćwiczenie, które jeśli jest stosowane wytrwale i gorliwie, z Bożą pomocą, pozwala człowiekowi całkowicie uwolnić się z namiętnych myśli i słów, oraz ze złych uczynków. Daje też, na ile to możliwe, pewne poznanie niepojętego Boga i ukazuje Jego ukryte tajemnice. Pomaga wypełnić każde przykazanie Starego i Nowego Testamentu, i prowadzi do wszelkiego dobra przyszłego wieku. Jest właściwą czystością serca, która przez swoją szczególną wzniosłość i piękno lub – lepiej powiedziawszy – wskutek naszego zaniedbania i nieuwagi, jest obecnie bardzo rzadko spotykana wśród mnichów. Chrystus błogosławi ją, mówiąc: *Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą* (Mt 5,8). Ponieważ jest tak wzniosła, wiele kosztuje.

Gdy długo praktykuje się czujność, staje się ona przewodnikiem ku życiu prawemu i miłemu Bogu. Wiedzie też do kontemplacji, która uczy odpowiednio kierować poruszeniami trzech części duszy, wciąż kontrolować zmysły i rozwijać każdego dnia cztery cnoty główne, dając im udział w swoim działaniu [2].

2. Wielki prawodawca Mojżesz, albo raczej Duch Święty, wskazał, jak bardzo owa cnota jest nienaganna i czysta, jak wszystko obejmuje i podnosi. Pouczył nas również, w jaki sposób należy ją praktykować na początku, a następnie udoskonalać. Powiedział: *Bacz na siebie, aby głos ukryty w twym sercu nie stał się występkiem* (Pwt 15,9). „Głosem ukrytym" nazywa samo pojawienie się myśli o złym czynie, ohydnym

[1] Dokładny tytuł w *Filokalii*: *Do Teodula. Mowa o czujności i cnocie. Czujność = nepsis (trzeźwość duchowa).*

[2] *Trzy części duszy*: rozumna, popędliwa i pożądliwa. *Cztery cnoty główne*: roztropność, sprawiedliwość, umiarkowanie, męstwo.

Bogu. Ojcowie nazywają go także „podszeptem", podsuwanym sercu przez szatana. Skoro głos ten pojawi się w umyśle, nasze myśli idą za nim i kierują się ku niemu, stając się namiętne.

3. Czujność jest drogą dla wszystkich cnót i przykazań Bożych. Nazywa się ją także wyciszeniem serca. Polega ona na całkowitym uwolnieniu od wszelkich wyobrażeń, stąd też jest strażnikiem umysłu.

5. Uwaga stanowi nieustanny spokój wewnętrzny, pozbawiony wszelkiej myśli. Dusza wciąż nieustannie i nieprzerwanie wdycha i wzywa Jezusa Chrystusa, Syna Bożego i Boga, i tylko Jego. Wraz z Nim odważnie staje przeciw wrogom. Jemu wyznaje grzechy, tylko On bowiem ma moc je odpuścić. Nieustannie obejmuje swym wezwaniem Chrystusa, gdyż wyłącznie On zna tajniki serca. Wszelkimi sposobami natomiast stara się ukryć przed ludźmi doświadczaną słodycz i swą wewnętrzną walkę, tak, by zły nie znalazł wejścia, przez które po kryjomu wprowadziłby złość, niszcząc tak piękne dzieło.

6. Czujność jest stałym skupieniem umysłu, stojącym u bramy serca. Potajemnie bada nadchodzące myśli, słucha tego, co mówią i co czynią śmiertelni wrogowie. Dostrzega również, jaką postać wyrzeźbiły demony i wzniosły niby stele, usiłując omamić rozum wyobrażeniami. Gdy całkowicie oddajemy się tej czujności, daje to nam, jeżeli tylko tego chcemy, wielkie doświadczenie w walce duchowej.

13. Jakie są sposoby, aby dojść do czujności, zdolnej stopniowo oczyścić umysł od namiętnych myśli? Nie zawaham się wskazać ci je, używając niewyszukanego i nieupiększonego języka. Uznałem bowiem, że gdy nadchodzi czas walki, nie należy słowami zasłaniać pożytku, jakie niesie to pojęcie, szczególnie ludziom prostym. *Lecz ty synu Tymoteuszu*, jest powiedziane, *uważaj na to, co czytasz* (1 Tm 4,13).

14. Tak więc, pierwszy sposób czujności polega na ścisłym badaniu wyobrażeń i podszeptów zła, albowiem bez wyobrażeń szatan nie może wzbudzać myśli ani poddawać ich rozumowi i fałszywie go łudzić.

15. Drugi sposób polega na tym, by serce zachować zawsze w głębokim milczeniu oraz, by osiągnąć wyciszenie, dające wolność od wszelkiej myśli. I na tym, aby się modlić.

16. Dalszy sposób polega na pokornym, nieustannym błaganiu o pomoc naszego Pana Jezusa Chrystusa.

17. Kolejnym sposobem jest posiadanie w duszy nieprzerwanej pamięci o śmierci.

18. Wszystkie te działania, najdroższy, uniemożliwiają – niby strażnicy przy bramie – dostęp złych myśli. Natomiast to, że patrzenie w niebo i pogarda spraw ziemskich jest sposobem skutecznym na równi z innymi – wyłożę, jeżeli Bóg da, dokładniej w innym miejscu.

19. Gdy na jakiś czas usuniemy przyczyny namiętności, oddajmy się rozważaniu duchowemu: jeżeli jednak nie będziemy w nim trwać i uważać je za właściwe nasze zajęcie, to ponownie zwrócimy się ku namiętnościom ciała. Nie osiągniemy wówczas niczego innego, jak tylko stan całkowitego zaciemnienia umysłu i nawrót ku temu, co ziemskie i materialne.

20. Ten, kto prowadzi wewnętrzną walkę, w każdym czasie winien posiadać następujące cztery rzeczy: pokorę, najwyższą uwagę, odpieranie pokus i modlitwę.

Pokorę – ponieważ musi toczyć walkę przeciw wyniosłym demonom; przez pokorę serce otrzymuje pomoc Chrystusa, Bóg bowiem nienawidzi pysznych (Rz 3,24). Uwagę – aby zachować serce zawsze wolne od wszelkiej myśli, nawet gdyby wydawała się ona dobra. Odpieranie pokus – aby dokładnie rozpoznając przychodzące zło, natychmiast ostro mu się prze-

ciwstawić. Jest napisane: *I odpowiem tym, którzy złośliwie drwią ze mnie: Czyż Bogu nie będzie poddana dusza moja?* (Ps 62,2). Modlitwę zaś – by, po sprzeciwieniu się pokusom, natychmiast wołać do Chrystusa *w błaganiach, których nie można wyrazić słowami* (Rz 8,26). Wtedy ten, który walczy, ujrzy, jak – przez chwalebne Imię Jezus – wróg zostaje rozbity lub wypędzony, niby pył na wietrze albo dym, który ulatnia się i znika wraz ze swymi złudnymi obrazami.

21. Ten, kto nie dochodzi do modlitwy wolnej od myśli, nie ma oręża do walki. Mówię o modlitwie, która działa nieustannie w niedostępnych głębiach duszy, aby przez wzywanie Chrystusa chłostać i spalić nieprzyjaciela, skrycie walczącego.

22. Musisz mieć przenikliwy i uważny wzrok umysłu, aby rozpoznawać tych, którzy przychodzą, rozpoznawszy zaś, natychmiast zmiażdżyć głowę węża przez przeciwstawianie się złu. Jednocześnie wzywaj w błaganiach Chrystusa, a doświadczysz niewidzialnej pomocy Bożej. Wówczas wyraźnie ujrzysz prawość swego serca.

23. Gdy ktoś, znajdując się wśród wielu osób, trzyma w ręku lustro i patrzy w nie, to widzi w nim nie tylko swoją własną twarz, ale także inne, odbijające się w tym samym lustrze. Podobnie, jeśli ktoś bacznie spogląda w swoje serce, dostrzega w nim stan swojego wnętrza, jak również czarne twarze niewidzialnych etiopczyków[1].

24. Umysł jednak o własnych siłach nie może zwyciężyć wyobrażeń pochodzących od demonów. Niech się na to nawet nie waży! Ponieważ są oni podstępni, udają, że zostali zwyciężeni, w rzeczywistości zaś spowodują upadek przez próżność. Gdy jednak będziesz wzywał Jezusa Chrystusa, nie przetrwają nawet chwili, aby się ostać i oszukiwać cię.

[1] To klasyczne określenie demonów w tradycji Ojców Pustyni.

27. Jeśli decydujesz się walczyć, niech przykładem i regułą w zachowaniu ciszy serca będzie zawsze małe zwierzątko, pająk. Jeżeli nie postępujesz jak on, nie osiągnąłeś w swym umyśle należytego stanu wyciszenia. Pająk bowiem chwyta i zabija muszki. Ty zaś, jeżeli jesteś w stanie wyciszenia i, jak on, trudzisz się w swej duszy, nigdy nie możesz ustać w uśmiercaniu dzieci Babilonu. Za to uśmiercanie Duch Święty nazywa cię błogosławionym przez usta Dawida [1].

28. Podobnie, jak niemożliwe jest, aby Morze Czerwone pojawiło się na niebieskim firmamencie pośród gwiazd, i to, aby człowiek chodzący po ziemi nie oddychał powietrzem, tak też, bez długotrwałego wzywania Jezusa Chrystusa, niemożliwe jest oczyszczenie naszego serca z namiętnych myśli i wyrzucenie z niego duchowych wrogów.

29. Jeżeli zawsze z uwagą obserwujesz swoje serce, pamiętasz o śmierci, oskarżasz siebie samego i odpierasz pokusy, jeśli też jesteś pełen pokornych myśli i wzywasz Jezusa Chrystusa, a nadto, gdy, uzbrojony tym orężem, każdego dnia bacznie chodzisz drogą umysłu – wprawdzie wąską, ale miłą i radosną – wówczas dojdziesz do kontemplacji świętych tajemnic. Ich głębię oświeci ci Chrystus, w którym *są ukryte wszystkie skarby mądrości i wiedzy* (Kol 2,3) i *w którym mieszka cała Pełnia: Bóstwo, na sposób ciała* (Kol 2,9). W Jezusie pojmiesz, że twą duszę przeniknął Duch Święty, który oświeca rozum człowieka, aby mógł patrzeć *z odsłoniętą twarzą* (2 Kor 3,18). Napisano: *Nikt nie może powiedzieć bez pomocy Ducha Świętego: Panem jest Jezus* (1 Kor 12,3). Może zaś to uczynić wtedy, gdy utwierdzony jest w Tym, którego szuka.

[1] Por. Ps 137,9: *Szczęśliwy, kto schwyci i rozbije o skałę twoje dzieci*. Chrystus jest skałą, o którą asceta winien rozbijać „dzieci Babilonu", tzn. złe myśli pochodzące od szatana.

39. Szatan, wraz ze swymi mocami, *jak lew ryczący krąży szukając, kogo pożreć* (1 P 5,8). Niech przeto nigdy nie ustają: ciągła uwaga serca, czujność, sprzeciwianie się złu i modlitwa do Chrystusa Jezusa naszego Boga. Albowiem w całym twym życiu nie znajdziesz większej pomocy poza Jezusem. On sam, jedyny Pan, jako Bóg, zna podstępy, zasadzki i przebiegłość demonów.

40. Niech przeto dusza zaufa Chrystusowi i wzywa Go, i niech się nie obawia. Nie walczy bowiem sama, lecz z pomocą potężnego Króla, Jezusa Chrystusa, Stworzyciela wszystkich rzeczy cielesnych i niecielesnych, to jest widzialnych i niewidzialnych.

41. Jak deszcz, im częściej pada, tym bardziej zwilża ziemię, tak również święte Imię Chrystusa, jeśli się je często wymawia i wzywa, napełnia ziemię naszego serca radością i weselem.

42. Dobrze jest, by niedoświadczeni wiedzieli również to, że mamy wrogów – od czasów Adama aż do naszych dni – którzy są niecieleśni i niewidzialni, złośliwi i pomysłowi w złu, przebiegli, zręczni i doświadczeni w walce. My zaś, ociężali ciałem i myślą, skłaniający się ku ziemi, w żaden inny sposób nie możemy ich zwyciężyć, jak tylko przez nieustanną czujność umysłu i wzywanie Jezusa Chrystusa, Boga i naszego Stwórcy.

Niedoświadczonych, modlitwa do Jezusa Chrystusa niech pobudza, by wybierali i poznawali dobro. Dla doświadczonych zaś najlepszą metodą i nauczycielem jest czynienie dobra oraz utwierdzanie się w nim.

43. Małe, a więc także niewinne dziecko, widząc sztukmistrza, cieszy się i, w swej prostocie, naśladuje go. Tak również nasza dusza, która jest prosta i dobra – gdyż taką ją stworzył jej dobry Władca – raduje się podstępnymi sztuczkami diabła, pozwala się zwieść i podąża za gorszym, jakby to było

dobre. Tak jak gołębica goni za tym, kto zastawia sidła na jej dzieci. W ten sposób dusza łączy własne myśli z wyobrażeniami wzbudzonymi przez szatana. Jeśli, na przykład, ujrzy oblicze pięknej kobiety lub jakąś inną rzecz, której ściśle zakazują przykazania Chrystusa, usiłuje znaleźć sposób na osiągnięcie tego, co ukazało się jej jako piękne. Ulegając wyobrażeniom swego umysłu popełnia zło, czyniąc to na swą zgubę.

44. W taki sposób postępuje demon, który swymi strzałami zatruwa każdą duszę. I dlatego, dopóki umysł nie zyska wielkiego doświadczenia w walce, nie jest rzeczą rozsądną pozwolić myślom wejść do naszego serca. Zwłaszcza na początku, gdy nasza dusza rozkoszuje się jeszcze podszeptami diabła, znajduje w nich przyjemność i podąża za nimi. Trzeba je natomiast jedynie rozpoznać i natychmiast eliminować, skoro się pojawią i zaczną atakować. Trwając w tym wspaniałym dziele, umysł wyćwiczy się, zrozumie i przyzwyczai się do prowadzenia nieprzerwanej wojny. Pozwala mu to prawdziwie rozpoznawać myśli, będąc zdolnym – jak mówi prorok – *pojmać małe lisy* (Pnp 2,15). Wówczas winien świadomie dopuścić myśli, by je zdemaskować i odrzucić.

45. Jak niemożliwe jest, aby ogień i woda przechodziły jednocześnie tym samym kanałem, tak grzech nie może dostać się do serca, jeżeli wcześniej nie zapuka do jego drzwi, posługując się złymi wyobrażeniami, pochodzącymi z podszeptów szatana.

46. Najpierw pojawia się pokusa, następnie przyjęcie jej, gdy nasze myśli łączą się z myślami złych demonów. Po trzecie, przyzwolenie na to, co ma się dokonać między jednymi a drugimi myślami, które zamierzają zły czyn. I w końcu dokonuje się czyn zmysłowy, a więc grzech. Jeśli zatem umysł jest uważny, trzeźwy i czujny, oraz – poprzez odrzucanie pokus i wzywanie Pana Jezusa – odpiera ataki szatana od chwili ich pojawienia się, nie będą one miały żadnych następstw.

Demon bowiem, będąc rozumem niecielesnym, może zwieść duszę jedynie przez wyobrażenia i myśli. O atakach zaś złego Dawid mówi: *Każdego dnia będę tępił* (Ps 101,8), i tak dalej [5]. A wielki Mojżesz powiada o przyzwoleniu: *Nie łącz się z nimi* (Wj 23,2).

49. Czuwaj, abyś nigdy nie miał w sercu żadnej myśli, ani rozumnej, ani nierozumnej, tak byś w ten sposób łatwiej poznał Filistynów – pierworodnych synów Egipcjan (*tj.* duchowych wrogów).

51. Czujność podobna jest do drabiny Jakuba, na której pozostaje Bóg i na którą wstępują aniołowie (Rdz 28,12). Ona bowiem usuwa z nas wszelkie zło, eliminuje wielomówstwo, złorzeczenie, oszczerstwo i szereg innych zmysłowych występków. Nie dopuszcza też, aby inni przez nie pozbawieni byli, chociażby przez chwilę, wewnętrznej radości.

53. Jeśli umysł nie zaniedbuje swej ukrytej działalności, wówczas wraz z innymi dobrami, które daje mu nieprzerwane praktykowanie straży serca, doprowadzi pięć zmysłów ciała do wolności od grzechów zewnętrznych. Jeśli bowiem całkowicie skupia się na własnej cnocie i czujności, a także zawsze pragnie cieszyć się dobrymi myślami, to nie dopuszcza, aby był okradany przez cielesne i próżne myśli, atakujące poprzez pięć zmysłów. Wiedząc, jak bardzo są one zwodnicze, poskramia je stanowczo wewnątrz siebie.

54. Czuwaj nad swym umysłem, a nie będziesz miał trudności z pokusami. Jeżeli jednak tego zaprzestaniesz, ponieś konsekwencje [6].

62. Z doświadczenia znamy prawdziwie wielkie dobro: kto pragnie oczyścić swe serce, winien nieustannie wzywać Pana

---

[5] Cały werset: *Każdego dnia będę tępił wszystkich grzeszników ziemi, aby wygubić w mieście Pańskim wszystkich złoczyńców.*

[6] Dokładny cytat z: MAREK EREMITA, *O prawie duchowym* 163.

Jezusa przeciwko niewidzialnym wrogom. I zobacz, jak bardzo to co mówię, a o czym wiem z doświadczenia, jest zgodne ze świadectwem Pisma, które mówi: *Przygotuj się Izraelu, by wzywać imię Pana Boga twego* (Am 4,12). I Apostoł: *Nieustannie się módlcie* (1 Tes 5,17). I nasz Pan: *Beze Mnie nic nie możecie uczynić. Ten, kto trwa we Mnie a Ja w nim, ten przynosi owoc obfity*, a nadto: *Ten, kto we Mnie nie trwa, zostanie wyrzucony jak winna latorośl* (J 15,5–6). Wielkie dobro stanowi modlitwa, która zawiera wszelkie inne dobra. Oczyszcza serce, miejsce, gdzie Bóg pozwala się zobaczyć wiernym.

65. Wielki nasz ojciec Bazyli, który jest ustami Chrystusa i kolumną Kościoła powiedział: „Aby nie grzeszyć i znowu nie popadać w te same grzechy, wielce pożyteczne jest pod koniec każdego dnia dokonywać rachunku sumienia, tak, by zobaczyć, co było naszym uchybieniem i co uczyniliśmy dobrego" [7]. To właśnie praktykował Hiob, zarówno w odniesieniu do siebie samego jak i swoich dzieci (Hi 1,5). Codzienne badanie sumienia bowiem w innym świetle stawia poszczególne obowiązki.

66. Inny spośród mędrców, znających sprawy Boże, powiedział: „Zaczątkiem owocu jest kwiat, zaczątkiem ascezy wstrzemięźliwość" [8]. Bądźmy więc wstrzemięźliwi, ale z umiarem i rozwagą, jak nauczali tego Ojcowie. Przez cały dwunastogodzinny dzień trwajmy na straży naszego umysłu. Jeśli będziemy tak postępować, wówczas, pracując nad sobą, będziemy mogli, z Bożą pomocą, uśmierzyć i pomniejszyć zło. Trzeba wymóc na sobie cnotliwe postępowanie, poprzez które zdobywa się królestwo niebieskie (Mt 11,12).

67. Drogą, która prowadzi do wiedzy, jest opanowanie zmysłów (*apatheia*) i pokora. Bez nich nikt nie ujrzy Pana.

---

[7] Por. *Reguły dłuższe* 37,4 (ŹM 6, 149–150).

[8] Cytat z: NIL. ASCETA, *O ośmiu duchach zła*.

68. Kto nieprzerwanie zajmuje się swym wnętrzem, ten jest czysty. Nadto może kontemplować, może być teologiem[9] i modlić się. O tym właśnie mówi Apostol: *Postępujcie według ducha, a nie spełnicie pożądania ciała* (Ga 5,16).

70. Ten, kto wyrzekł się spraw tego świata: posiadania żony, bogactw i tym podobnych rzeczy, został mnichem na zewnątrz, lecz nie jest nim jeszcze w swym wnętrzu. Kto natomiast wyrzekł się namiętnych myśli, które tkwią wewnątrz człowieka, a więc w umyśle – ten prawdziwie jest mnichem. Łatwo bowiem jest, jeśli się chce, zostać mnichem na zewnątrz, bycie nim w swym wnętrzu natomiast – wymaga niemałej walki wewnętrznej.

71. Któż w tym pokoleniu całkowicie uwolnił się od namiętnych myśli i stał się nieustannie godnym modlitwy czystej i niematerialnej? – To zaś jest znakiem mnicha wewnętrznego.

73. Nie zajmuj się tylko ćwiczeniem ciała, lecz narzuć mu ascezę na tyle, na ile możesz, a cały twój umysł skieruj na rzeczy wewnętrzne. *Bo ćwiczenie cielesne nie na wiele się przyda, pobożność zaś przydatna jest do wszystkiego* (1 Tm 4,8).

74. Kiedy przestają się budzić namiętności, ponieważ zostały usunięte ich przyczyny albo też demony podstępnie się wycofały – wtedy przychodzi pycha.

75. Pokora i cierpienie uwalniają człowieka od wszelkiego grzechu: pierwsza przecina namiętności duszy, a cierpienie zaś – ciała. Dlatego mówi Pan: *Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą* (Mt 5,8). Będą oglądać Boga i skarby, które są w Nim, gdy oczyszczą się przez miłość i wstrzemięźliwość. I będą oglądać tym więcej, im bardziej osiągną czystość serca [10].

---

[9] Być teologiem = poznawać Boga w osobistym doświadczeniu.

[10] Por. MAKSYM WYZNAWCA, *Księga miłości* 4,72.

79. Nasz Pan, chcąc udowodnić, że każde przykazanie obowiązuje i że przybranie nas za synów zostało ofiarowane ludziom przez Jego krew, mówi: *Tak mówcie i wy, gdy uczynicie wszystko, co wam polecono: Sługami nieużytecznymi jesteśmy; wykonaliśmy to, co powinniśmy wykonać* (Łk 17,10). Dlatego też królestwo niebieskie nie jest zapłatą za trud, lecz łaskawym darem Pana przygotowanym dla wiernych sług. Sługa nie żąda jako zapłaty wolności, ale jako dłużnik jest za nią wdzięczny i odbiera ją jako łaskę.

80. Chrystus umarł za nasze grzechy, zgodnie z Pismem (1 Kor 15,3) i obdarzył wolnością tych, którzy wiernie Mu służą. Powiedział bowiem: *Dobrze, sługo dobry i wierny! Byłeś wierny w rzeczach niewielu, nad wieloma cię postawię: wejdź do radości twego pana!* (Mt 25,21). Wierny sługa – to nie ten, który polega na samej wiedzy, ale ten, który przez posłuszeństwo jest wierny Chrystusowi i Jego nakazom.

84. Napisano: *Wszyscy pragnący, pójdźcie do wód* (Iz 55,1). Pragnący Boga, dążcie do czystości myśli! Kto jednak dzięki czystości wznosi się wysoko, musi również dostrzegać marność swego życia. Nikt bowiem nie wznosi się tak wysoko, jak człowiek pokorny. Kiedy zabraknie światła, wszystko staje się ciemne i mroczne. Podobnie też, gdy zabraknie pokory, wszystko to, co staramy się czynić według naszej woli, staje się daremne i próżne.

86. Jeżeli człowiek nie czyni woli Boga i nie przestrzega Jego prawa w swym sercu, nie może też łatwo czynić tego na zewnątrz. Ten, który nie praktykuje czujności i nie jest gorliwy, powie Bogu: *Nie chcę znać dróg Twoich* (Hi 21,14). Uzna tak, ponieważ brakuje mu Bożego oświecenia. Kto natomiast w nim uczestniczy z całym przekonaniem, stanie się wytrwały i otwarty na rzeczy Boże.

88. Z podszeptów szatana rodzą się liczne myśli, a z nich zły czyn. Kto zaś z Jezusem, od razu na początku, je stłumi, uniknie następstw i wzbogaci się słodkim Bożym poznaniem,

poprzez które odnajdzie Stwórcę wszędzie obecnego. Ustawiając przed Bogiem lustro swego umysłu, jest nieustannie oświecony, niby czysty kryształ, w którym odbija się słońce. Wtedy też umysł, osiągnąwszy kres upragnionych rzeczy, znajdzie spoczynek, wolny od wszelkiej innej kontemplacji.

89. Każda myśl wchodzi do serca poprzez wyobrażenie jakichś rzeczy zmysłowych. Kiedy zaś umysł jest całkowicie wolny od wszelkich myśli i od wywołanych przez nie wyobrażeń, oświeca go wówczas błogosławione światło Boskości. Cały ten blask ukaże się czystemu rozumowi – o ile nie pozostają w nim żadne myśli.

90. Im więcej będziesz zważał na swój umysł, tym gorliwiej będziesz modlił się do Jezusa. Im bardziej zaś będziesz niedbały w badaniu swej myśli, tym bardziej oddalisz się od Niego. Jak zachowanie uwagi najlepiej oświeca przestrzeń myśli, tak też również zaniedbanie czujności i słodkiego wzywania Jezusa w sposób naturalny wiedzie do całkowitego jej zaciemnienia. Dzieje się tak, jak powiedzieliśmy, w sposób naturalny, co zrozumiesz z własnego doświadczenia. Nie można bowiem nauczyć się cnoty, a zwłaszcza tego wdzięcznego działania rodzącego światło, inaczej jak tylko na podstawie swych doznań.

91. Nieustanne wzywanie Jezusa, idące w parze z gorącym i radosnym pragnieniem Go, powoduje, że przestrzeń serca napełnia się radością i pokojem. Wszystko to dzięki natężonej uwadze wewnętrznej. Najwyższe oczyszczenie serca daje Jezus Chrystus, Syn Boży i Bóg, Przyczyna i Stwórca wszelkich dóbr. Mówi On bowiem: *Ja, Bóg, czynię pokój* (Iz 45,7).

92. Dusza, napełniona przez Jezusa dobrodziejstwami i słodyczą, z weselem i miłością wielbi swego Dobroczyńcę. Dziękuje i wzywa z wielką radością Dawcę pokoju. Swym umysłem widzi wewnątrz siebie Tego, który rozprasza złudne twory demonów.

93. Dawid mówi: *Moje duchowe oko widzi moich duchowych wrogów. Moje ucho słyszeć będzie tych, co powstają na mnie i zamierzają zło* (Ps 92,12). *Ujrzałem we mnie odpłatę, jaką otrzymują od Boga grzesznicy* (Ps 91,8). Jeśli nie ma w sercu żadnych wyobrażeń, wówczas umysł znajduje się w swym naturalnym stanie, będąc gotowym do podjęcia każdej duchowej, radosnej i miłej Bogu kontemplacji.

94. Tak oto, jak powiedziałem, czujność i modlitwa stanowią integralną całość. Natężona uwaga sprzyja nieustannej modlitwie, modlitwa zaś pomaga najwyższej czujności i uwadze, zachowanej w umyśle.

97. Ciągłe wspomnienie i wzywanie Pana naszego Jezusa Chrystusa tworzy w naszym umyśle pewien Boży stan, pod warunkiem, że nie zaniedbamy ani ciągłej modlitwy, jaką w naszym umyśle zanosimy do Niego, ani stałej czujności, ani też aktu uwagi. Starajmy się zawsze czynić to w ten sam sposób, oddajmy się wzywaniu Jezusa Chrystusa naszego Pana, wołając płomiennym sercem, aż będziemy mieć udział w świętym Imieniu Jezusa. Częstotliwość przechodzi bowiem w przyzwyczajenie zarówno do cnoty jak i do wady – przyzwyczajenie natomiast staje się naturalną skłonnością. Gdy umysł osiągnie taki stan, szuka nieprzyjaciół, jak pies myśliwski poszukuje w gęstwinie zająca. Pies jednak czyni tak, aby zdobyć pożywienie, umysł zaś, aby unicestwiać tych wrogów.

98. Tak więc za każdym razem, kiedy pojawią się w nas złe myśli, przeciwstawmy im wzywanie Pana naszego Jezusa Chrystusa a ujrzymy ich natychmiastowe – niczym dym w powietrzu – rozproszenie. Gdy umysł pozostanie sam, wówczas ponownie podejmijmy ciągłą uwagę i wzywanie. Ilekroć też doznajemy takiej próby, tak czyńmy.

99. Jak niemożliwe jest stawać do walki bez zbroi, czy też przepłynąć szerokie morze w ubraniu, albo żyć bez oddychania, tak też bez pokory i ciągłego błagania Jezusa niemożliwe

jest nauczenie się ukrytej walki duchowej, ani umiejętnie tropić i wyeliminować zło.

100. Wielki Dawid, doświadczony w sprawach duchowych, powiedział: *Moc moją przy Tobie zachowam* (Ps 59,10). Tak więc, moc, jaką jest wyciszenie serca i rozumu, rodzące wszytkie cnoty, jesteśmy w stanie zachować w sobie, ze względu na pomoc od Pana, który daje nam przykazania. Jeśli Go wciąż przyzywamy, usuwa z nas skazę zapomnienia. Owo zapomnienie zaś niszczy zwłaszcza ciszę serca, niczym woda, która gasi ogień. Dlatego, mnichu, nie zasypiaj przez niedbałość w śmierci (Ps 13,4), ale smagaj swoich wrogów imieniem Jezusa. Jak powiedział pewien mędrzec: „Niech Imię Jezusa przylgnie do twego oddechu, a wtedy poznasz pożytek ciszy (*hezychii*)" [11].

102. Zapomnienie potrafi zgasić straż umysłu, tak jak woda gasi ogień. Stała modlitwa do Jezusa, połączona z natężoną czujnością, pomaga całkowicie usunąć zapomnienie z serca. Modlitwie bowiem niezbędna jest czujność, podobnie jak lampie płomień.

103. Strzeżenie rzeczy cennych wymaga trudu. Prawdziwie zaś cenne jest to, co zachowuje nas od wszelkiego zła – zarówno zmysłowego, jak i duchowego. Są to: straż umysłu połączona z wzywaniem Jezusa Chrystusa, patrzenie zawsze głęboko w serce i stałe zachowywanie wewnętrznego pokoju, aby się uwolnić także od myśli, które wydają się dobre. Należy wyzbyć się myśli, aby nie skryli się w nich złodzieje. Na-

[11] Jan Klimak, *Drabina do nieba* 27,62. U Klimaka zdanie brzmi: „Niech pamięć o Jezusie złączy się z twym oddechem, a wtedy poznasz pożytek hezychii". Cytując to zdanie, Hezychiusz zastąpił termin „pamięć o Jezusie" (*he Iesou mneme*) przez bardziej konkretny: „Imię Jezusa" (*Iesou onoma*), zaś czasownik „złączy się" (*henotheto*) – wyrażeniem mocniejszym: „przylgnie" (*kolletheto* – dosł. „przyklei się, przylepi i dopasuje"; tego czasownika Hezychiusz używa także w rozdziale 182 i 189).

wet jeśli musimy dołożyć wiele trudu, by trwać w sercu, blisko jest pocieszenie.

104. Ten, kto nieprzerwanie czuwa nad swoim sercem i nie dopuszcza do niego żadnych wyobrażeń i złudnych obrazów pochodzących od mrocznych i złych duchów, szybko dojrzy, jak jego serce – ze swej natury – promieniuje świetlistymi myślami. Węgiel wydaje płomień, płomień zaś zapala świecę, o ileż bardziej więc Bóg, który mieszka w naszym sercu od chrztu świętego, rozpala myślenie ku kontemplacji. Czyni to jednak pod warunkiem, że znajdzie przestrzeń naszych myśli oczyszczoną od powiewów zła i strzeżoną przez czujność umysłu.

105. Obszary naszego serca zawsze powinno przenikać Imię Jezusa Chrystusa, niczym błyskawica przenikająca sklepienia podczas nadchodzącego deszczu. Doskonale zdają sobie z tego sprawę ci, którzy doświadczyli działania umysłu oraz wewnętrznych zmagań. Prowadźmy zatem walkę duchową, tak byśmy byli przygotowani jak do bitwy. Najpierw, zachowajmy uwagę, później, poznawszy, że nieprzyjaciel powziął przeciw nam zły zamiar, odpierajmy go w sercu z gniewem, słowami przekleństwa; po trzecie, należy natychmiast się modlić, aby się mu przeciwstawić, skupiając serce przez wzywanie Jezusa Chrystusa. W ten sposób od razu rozproszymy twory demona, aby umysł nie podążał za ułudą, wzorem dziecka omamionego przez czarodzieja.

106. Wołajmy wytrwale, jak Dawid, mówiąc: „Panie Jezu Chryste!" Niech ochrypnie nam głos, a nasze duchowe oczy niech nie przestaną pokładać nadziei w Panu Bogu naszym (Ps 69,4).

107. Jeśli nie zapomnimy przypowieści o niegodziwym sędzi, przez którą Pan do nas przemawia, przekonując, że należy zawsze się modlić i nie ustawać – znajdziemy pożytek i obronę (Łk 18,1).

108. Jak niemożliwe jest, aby ktoś patrzący prosto w słońce nie otrzymał obfitego światła dla oczu, tak niemożliwe jest, aby ten, który wpatruje się zawsze w przestrzeń serca, mógł być nieoświeconym.

109. Jak niemożliwe, by ktoś wiódł życie doczesne bez wody i pożywienia, tak niemożliwe jest, by dusza osiągnęła wartości duchowe i miłe Bogu bez strzeżenia umysłu oraz czujności i czystości serca. Nie może też uwolnić się od grzechu ten, który popełnia go w umyśle, chociażby, z obawy przed karą, przymuszał się nie grzeszyć.

112. Stary Testament daje obraz ascezy cielesnej, zewnętrznej i dostrzegalnej zmysłami. Święta Ewangelia natomiast, a więc Nowy Testament, stanowi obraz czujności, czyli czystości serca. Stary Testament nie uczynił doskonałym człowieka wewnętrznego. Cześć zaś oddawana Bogu nie była pełna. O tym mówi Apostoł: *Prawo nikogo nie czyniło doskonałym* (Hbr 7,19). Zabraniało ono jedynie „grubych" grzechów. Natomiast usunięcie z serca myśli i złych pragnień – co nakazuje Ewangelia – dla czystości duszy oznacza coś więcej niż zakaz, by nie krzywdzić bliźniego. Podobnie dzieje się ze sprawiedliwością i ascezą cielesną, a więc z postem, wstrzemięźliwością, snem na ziemi, trwaniem na stojąco, czuwaniem i innymi rzeczami, które z natury odnoszą się do ciała, prowadzą do wewnętrznego pokoju i wyzbycia się pożądliwości, uwalniając ciało od grzechu uczynkowego. Takie rzeczy, jak powiedziałem, uważane były za dobre także w Starym Testamencie. Kształtują one bowiem naszego człowieka zewnętrznego i chronią nas od zła uczynkowego. Nie chronią jednak ani nie zabraniają nam grzeszyć w myślach, tak by, z Bożą pomocą, wyzwolić nas z zazdrości, złości i innych ułomności.

117. Jak *doliny obfitują w zboże* (Ps 65,14), tak filozofia umysłu [12] daje obfitość każdego dobra w twoim sercu. A raczej to Pan nasz Jezus Chrystus da ci to dobro, *bez którego nic nie możemy uczynić* (J 15,5). Najpierw odkryjesz, że jest ono drabiną [13], następnie przeczytaną księgę. Czyniąc postępy, zobaczysz, że jest niebiańskim miastem Jeruzalem i ujrzysz w sposób duchowy Chrystusa – Króla mocy, z współistotnym Ojcem i uwielbionym Duchem Świętym.

137. Modlitwa Jezusowa połączona z czujnością, w naturalny sposób, z rozumnej części serca usuwa myśli, które, nawet wbrew naszej woli, utkwiły w nim i tam pozostają.

148. Zachowywanie duszy w stanie wyciszenia, wolnej od wszelkiej myśli, wydaje się ludziom trudne. Rzeczywiście bowiem wymaga wiele pracy nad sobą. Ogarnąć to, co bezcielesne, w mieszkaniu ciała [14] – stanowi trudne zadanie dla tych, którzy nie mają doświadczenia w wojnie. Także dla tych, którzy już je zdobyli prowadząc niematerialną walkę wewnętrzną. Ten jednak, kto dzięki ciągłej modlitwie – ogarnął Pana Jezusa, nie utrudzi się idąc za Nim, jak mówi Prorok (Jr 17,16). Nie będzie pragnął sądu ludzkiego, olśniony pięknem, urokiem i słodyczą Jezusa. Nie zawstydzą go jego wrogowie – nieczyste demony, które krążą wokół niego. Będzie z nimi rozmawiał u bramy swego serca. I dzięki Jezusowi, wniwecz je obróci.

150. Gdy żeglujesz po duchowym morzu, ufaj Jezusowi, który mówi tajemnie w twoim sercu: *Nie bój się, Jakubie, moje dziecko, Izraelu, moje maleństwo. Nie bój się, Izraelu, robaczku. Ochronię cię (Ja cię poratuję)* (Iz 41,13). Jeżeli Bóg z nami, któż przeciwko nam? (Rz 8,31). Ten, który nazwał błogo-

[12] Tzn. czujność połączona z modlitwą skierowaną do Jezusa.

[13] O przykładzie drabiny mówi traktat *O metodzie świętej modlitwy i uwagi* (zob. niżej).

[14] JAN KLIMAK, *Drabina do nieba* 27.

sławionymi czyste serca (Mt 5,9), On, słodki Jezus, jedyny czysty, ustanowił prawo, że pragnie w Boży sposób wejść w czyste serca i w nich zamieszkać. Nie ustawajmy zatem, naśladując świętego Pawła, w ćwiczeniu naszego umysłu w pobożności (1 Tm 4,7). Doprawdy słusznie nazwana jest nią cnota, która z korzeniami wyrywa to, co zły zasiał. Pobożność jest ścieżką rozumu, a więc drogą umysłu i myśli.

152. Gdy nasze życie zaczęła przenikać czujność umysłu, jeśli złączymy pokorę z czujnością, a modlitwa będzie zespolona z odpieraniem napaści szatana, wówczas należycie podążymy drogą skruchy. Oświeceni światłem uwielbionego i świętego Imienia Jezusa Chrystusa, porządkujemy, sprzątamy, ozdabiamy i oczyszczamy ze zła dom naszego serca. Jeśli jednak polegamy wyłącznie na sobie, na własnej czujności i uwadze, wówczas nasze wnętrze przenikną wrogowie. Upadniemy i opanują nas przebiegli oszuści. Coraz bardziej zaplączemy się w ich sieci. Złe myśli z łatwością będą się pastwić nad nami, gdyż zabraknie nam potężnej broni: Imienia Jezusa Chrystusa. Tylko ten czcigodny miecz, gdy będziemy nim nieustannie obracać w wyciszonym sercu, potrafi ich ugodzić, poćwiartować, spalić i wytracić, tak jak ogień trawi słomę.

153. Zadaniem nieustannej czujności, przynoszącej duszy wielką korzyść i pożytek, jest dostrzeganie w umyśle wyobrażeń, skoro tylko one powstaną. Zadaniem odpierania ataków szatana jest ujawnienie i odrzucenie myśli, próbującej przeniknąć do przestrzeni naszego umysłu poprzez wyobrażenie jakiejś rzeczy zmysłowej. Tym jednak, co natychmiast wygasza i rozprasza wszelką myśl, wszelkie słowo, wszelkie wyobrażenie, wszelki obraz, wszelką złą postać podsuwaną nam przez wrogów, jest wzywanie Pana. I sami dostrzegamy w umyśle ich ogromną klęskę, zadaną przez wielkiego Jezusa, naszego Boga i obronę dla nas słabych, nędznych i bezużytecznych.

156. Serce, całkowicie wolne od wszelkich wyobrażeń, zrodzi w sobie myśli Boże i tajemne, które podskakują, jak ryby pluskające na spokojnym morzu albo wyskakujące nad wodę delfiny. Morze porusza się przy łagodnym powiewie, a głębia serca przy działaniu Ducha Świętego. Powiedziano: *Na dowód tego, że jesteście synami, Bóg wysłał do serc naszych Ducha Syna swego, który woła: Abba, Ojcze!* (Ga 4,6).

168. Gdy zabraknie wody, okręt nie popłynie daleko. Tak też straż umysłu nie posunie się naprzód, jeśli będzie pozbawiona czujności, połączonej z pokorą i modlitwą do Jezusa Chrystusa.

169. Fundamentem domu są kamienie, zaś fundamentem i zwieńczeniem tej cnoty jest uwielbione i święte Imię Pana naszego Jezusa Chrystusa. Nierozważny sternik łatwo rozbije okręt w czasie sztormu, jeśli, wypędziwszy marynarzy i wrzuciwszy wiosła i żagle do morza, sam śpi. A jeszcze łatwiej dusza zostanie pochłonięta przez demony, jeśli w czasie ataków szatana zaniedba czujności i wzywania Imienia Jezusa Chrystusa.

174. Modlitwa monologiczna[15] zabija i obraca w proch podstępy złych duchów. Jezus, Bóg i Syn Boga, nieustannie i gorliwie przez nas przyzywany, nie pozwala ukazywać umysłowi, w zwierciadle myśli, nawet zaczątku napaści szatana, czy też jakiejkolwiek ich postaci. Nie dopuszcza też, by przenikały do naszego serca podszepty złego. Jeśli zaś nie przenikną one do naszego wnętrza, nie złączą się, jak mówiliśmy, z myślami. To poprzez myśli bowiem demony mają zwyczaj rozmawiać z duszami i skrycie uczyć je zła.

175. Poprzez ciągłą modlitwę oczyszczają się zatem przestworza myśli z mrocznych chmur i duchowych powiewów zła. Kiedy zaś przestrzeń serca zostaje oczyszczona, niemożliwe

[15] *Modlitwa monologiczna*: polegająca na powtarzaniu jednego krótkiego wezwania skierowanego do Jezusa.

jest, by nie świeciło w nim Boskie światło Jezusa. Pod warunkiem jednak, że nie nadyma nas pycha, próżność i zarozumiałość, i nie wznosimy się ku temu, co nieosiągalne, gdyż wówczas pozbawieni będziemy pomocy Jezusa. Albowiem Chrystus, wzór pokory, nienawidzi takich rzeczy.

182. Jeśli naprawdę pragniesz, by twoje myśli okryły się wstydem i bez trudu chcesz żyć w stanie wewnętrznego pokoju, oraz z łatwością osiągnąć czujność serca, niech modlitwa Jezusa przylgnie do twego oddechu, a wkrótce zobaczysz, że tak się dzieje.

183. Jak niemożliwe jest pisać litery w powietrzu, aby bowiem były trwałe, muszą być wyryte na jakimś materiale, tak też do naszej wytrwałej czujności niech przylgnie modlitwa skierowana do Jezusa Chrystusa, aby cnota czuwania na zawsze się z nią zjednoczyła i była zachowywana.

189. Z twym oddechem złącz czujność i Imię Jezusa, oraz szczere rozważanie o śmierci i pokorę: jedno i drugie jest, jak wiadomo, bardzo pożyteczne.

193. Oczyszczenie serca, przez które otrzymujemy zstępujące na nas z góry (Jk 1,17) pokorę i wszelkie dobro, nie jest niczym innym, jak całkowitym niedopuszczaniem, aby do naszej duszy weszły nachodzące myśli.

196. Prawdziwie błogosławionym jest ten, kto w swym umyśle tak przylgnie do modlitwy skierowanej do Jezusa i bez ustanku Go wzywa w swym sercu, jak powietrze jednoczy się z naszymi ciałami, a płomień ze świecą. Słońce, gdy wschodzi nad ziemią, czyni dzień. Święte zaś i chwalebne Imię Pana Jezusa, gdy nieprzerwanie świeci w naszym umyśle, rodzi niezliczone jaśniejące myśli.

203. Oto, Teodulu, co pisze ci ten, który swoje imię (*Hezychiusz*) wywodzi od „stanu ciszy" (*hezychii*), nawet jeśli w praktyce mu nie sprostał. To wszystko nie pochodzi jednak od nas, ale jest tym, co dał Bóg, który w Ojcu i Synu, i Duchu

Świętym jest czczony i wielbiony przez wszelką istotę rozumną, aniołów i ludzi, i wszelkie stworzenie, które ukształtowała niewysłowiona Trójca, jedyny Bóg. Byśmy mogli dojść do światła Jego królestwa, przez modlitwy Przeczystej Bogarodzicy i naszych świętych Ojców.

Bogu nieogarnionemu chwała na wieki. Amen.

GRZEGORZ Z SYNAJU
(1255–1346)

Bardzo ważny autor hezychastyczny, nauczyciel i propagator modlitwy serca. Na początku XIV wieku przyczynił się do odrodzenia życia kontemplacyjnego na górze Atos.

Urodził się koło Kladzomenai na zachodnim wybrzeżu Azji Mniejszej. Znalazł się w niewoli tureckiej, skąd wykupili go chrześcijanie. Udał się wówczas na Cypr, gdzie został mnichem. Przebywał także na Synaju i na Krecie, gdzie Arseniusz wprowadził go w praktykę straży umysłu, czujności serca i czystej modlitwy. Wreszcie udał się na Górę Atos, gdzie – jak pisze w *Filokalii* Nikodem Hagioryta – zetknął się z życiem monastycznym skupionym wyłącznie na dziełach ascetycznych i przestrzeganiu reguły zakonnej. Zapomniano tam natomiast całkowicie o tym, co najważniejsze i do czego należy dążyć: o więzi z Bogiem i kontemplacji. Zachowywanie surowej ascezy i praktyka cnót – dodał Nikodem – są do nich jedynie drogą i środkiem.

Wśród mnichów na Górze Atos Grzegorz rozpowszechniał swą naukę o nieustannej modlitwie Jezusowej. Około 1325 roku, pod wpływem zagrożenia tureckiego, opuścił świętą Górę. Życie zakończył w Macedonii, gdzie założył trzy klasztory u bram Rumunii i świata słowiańskiego.

Filokalia zawiera cztery pisma Grzegorza. Jego naukę duchową najpełniej przedstawiają *Rozdziały bardzo pożyteczne*. Kolejne trzy krótkie traktaty zawierają przeważnie szczegółowe pouczenia dotyczące praktyki modlitwy Jezusowej. Wskazują też na konieczność doświadczenia łaski oraz działania Ducha Świętego w sercu człowieka. To działanie, otrzymane w chrzcie i zasłonięte mrokiem namiętności, ujawnia się w duszy stopniowo poprzez zachowywanie przykazań, a zwłaszcza dzięki oczyszczającej żarliwej modlitwie.

Modlitwa serca jako duchowa liturgia

Rozdziały bardzo pożyteczne:

7. Jeśli w sercu wolnym od wszelkich myśli działa Duch Święty, staje się ono, jeszcze przed przyszłym życiem, prawdziwą świątynią. Wszystko bowiem dokonuje się w nim i wyraża według Ducha. Kto jeszcze tego nie osiągnął, dzięki innym cnotom może być dobrym kamieniem do budowy świątyni Bożej. Nie jest jednak świątynią Ducha, ani Jego kapłanem.

17. Przykazania, ze swej natury, wskazują zawsze na pierwsze przykazanie, które obejmuje wszystkie pozostałe, przykazanie pamięci o Bogu: *Pamiętaj o Panu, Twoim Bogu nieustannie* (Pwt 8,18) [1]. Poprzez nie wszystkie mogą być zaprzepaszczone lub zachowane. Zapomniane bowiem na początku doprowadziło do utraty pamięci o Stwórcy, zaciemniając też inne przykazania. I w ten sposób ogołociło człowieka z wszelkiego dobra.

19. Prawo Ducha dającego życie, według Apostoła, działa i wyraża się w sercu, podobnie jak prawo litery wypełnia się w ciele. Pierwsze wyzwala umysł spod prawa grzechu i śmierci (Rz 8,2). Drugie zasłaniając się pozorami dokonuje dzieła faryzejskiego – spełniając i pojmując prawo jedynie w sposób cielesny i przestrzegając przykazań tylko po to, żeby się pokazać ludziom (Mt 23,5).

24. Zrozum, że Prawem przykazań jest wiara, która działa bezpośrednio w sercu. Przez nią bowiem wszelkie przykazanie jest źródłem i sprawcą oświecenia dusz. Owocami przykazań zaś, pochodzącymi z prawdziwej, czynnej wiary, są po-

[1] Podstawowe przykazanie, a więc pamięć o Bogu, ściśle wiąże się z nieustanną modlitwą. Dlatego serce zachowujące to przykazanie, jest jak świątynia, w której nieustannie celebrowana jest służba Słowu.

wściągliwość i miłość, a wreszcie pokora, ów dar Boży, który jest początkiem i siłą miłości.

28. Do zbawienia wystarczy człowiekowi jedynie wiara wypełniona łaską Ducha, działająca poprzez wypełnianie przykazań. Pod warunkiem jednak, że zachowa on tego rodzaju wiarę, nie przedłoży też wiary martwej i bezwładnej nad żywą w Chrystusie. Wiernemu wystarczy bowiem wiara, która swoje formy i moc czerpie z Jezusa. Niewiedza jednak nauczyła ludzi wiary wyrażanej tylko w słowach, martwej i niewrażliwej, a nie wiary przeżywanej w łasce.

111. Początkiem modlitwy umysłu jest działanie. Następnie przychodzą oczyszczająca moc Ducha oraz mistyczny kult spełniany przez umysł [2]. Podobnie początkiem wyciszenia jest skupienie wolne od trosk, stanem środkowym zaś – oświecająca moc i kontemplacja. Krańcem jest ekstaza, porwanie umysłu ku Bogu.

113. U początkujących modlitwa jest niczym ogień radości, pochodzący z serca, u doskonałych zaś – jakby udzielające się światło, które wydaje miłą woń.

Nadto modlitwa to apostolskie nauczanie, działanie wiary, albo raczej sama wiara. To poręka dóbr, których się spodziewamy (Hbr 11,1), czynna miłość, anielskie poruszenie, moc istot bezcielesnych, ich dzieło i wesele. To dobra nowina o Bogu, pewność serca, nadzieja zbawienia, znamię uświęcenia, droga do świętości. To poznanie Boga, ujawnienie się chrztu, oczyszczające obmycie się, zadatek Ducha Świętego, rozradowanie się Jezusa i wesele duszy. To łaskawość Boga, znak pojednania, pieczęć Chrystusa, promień duchowego słońca, poranna zorza serc, umocnienie chrześcijaństwa, wyraz Bożego przebaczenia, łaska i mądrość Boża, albo lepiej – początek mądrości w nas samych. To Boże objawienie, wła-

[2] Mistyczna ofiara składana przez umysł – szczyt modlitwy serca. Trzem stopniom modlitwy odpowiadają trzy etapy duchowego wyciszenia (*hezychii*).

ściwe dzieło mnichów, życie tych, którzy oddali się wyciszeniu i źródło wyciszenia, świadectwo anielskiego życia. Co można powiedzieć nadto? Modlitwą jest Bóg, sprawca wszystkiego we wszystkim (1 Kor 12,6). Jedno jest bowiem działanie Ojca, Syna i Ducha Świętego, które dokonuje wszystkiego w Chrystusie Jezusie.

Jak odnaleźć działanie Ducha Świętego

O duchowym wyciszeniu i modlitwie:

3. Działanie Ducha Świętego, jakie sakramentalnie otrzymaliśmy w chrzcie, odnajduje się na dwa sposoby.

Po pierwsze: poprzez spełnianie przykazań, przez co, jak mówi Święty Marek [3], po wielu trudach i długim czasie objawia się dar. Im bardziej tych przykazań przestrzegamy, tym jaśniej ów dar oświeca nas swoim blaskiem.

Po drugie: poprzez świadome i nieustanne wzywanie Pana Jezusa, a więc pamięć o Bogu. Wówczas dar ten objawia się przez poddanie się Stwórcy.

Gdy stosuje się pierwszy sposób, postępuje się wolniej, drugi zaś jest szybszy: pod warunkiem, że ktoś jest w stanie nauczyć się wytrwale to czynić, jakby w znoju kopać ziemię, by szukać złota [4].

Jeżeli natomiast pragniemy odnaleźć i poznać prawdę, bez popełniania błędów, szukajmy jedynie takiego działania ser-

[3] Por. św. MAREK EREMITA, *O chrzcie* 15.

[4] Grzegorz przypisuje wielką rolę nieustannej modlitwie Jezusowej, widząc w niej szybszą i skuteczniejszą drogę do odnalezienia mocy Ducha Świętego niż spełnianie przykazań. Tym niemniej głosi, że modlitwie towarzyszy spełnianie przykazań. Wskazuje też, że działanie Ducha Świętego otrzymanego w chrzcie objawia się w duchowym wyciszeniu (*hezychia*).

ca, które całkowicie byłoby wolne od zmysłowych form. Nie starajmy się, niby w zwierciadle, zobaczyć w wyobraźni obrazów i postaci jakby rzeczy świętych, ani widzieć światła[5]. Są to bowiem fałszywe wyobrażenia, którymi złudzenie zwodzi zazwyczaj na początku umysł niedoświadczonych.

My natomiast będziemy dążyć do tego, by posiąść moc modlitwy działającej w naszym sercu. Rozgrzewa ona i raduje umysł, a także rozpala duszę do niewymownej miłości Boga i ludzi. Zauważymy też, że modlitwa rodzi pokorę i wielką skruchę, jeśli tylko u początkujących staje się umysłowym i bezustannym działaniem Ducha Świętego. Na początku jest jakby płomieniem radości, który pochodzi z serca, na końcu zaś jakby udzielającym się światłem, które wydaje miłą woń.

Praktyczne wskazania dla hezychastów

O duchowym wyciszeniu i dwóch sposobach modlitwy:

Jak odmawiać modlitwę

2. *Rankiem siej swoje ziarno*, powiada Salomon mając na myśli modlitwę. I do wieczora nie pozwól spocząć swej ręce, aby nie przerwać jej ciągłości i nie pominąć chwili, gdy modlitwa będzie wysłuchana. *Nie wiesz bowiem*, powiedziano, *które ziarno wzejdzie, jedno czy drugie* (Koh 11,6).

Od rana siedź na niskim[6] stołku, wprowadź swój umysł z głowy do serca, tam go skup i zatrzymuj. Mocno pochylony, aż do silnego bólu w piersiach, ramionach i szyi, wołaj wy-

[5] Ewagriańska idea modlitwy czystej, kontemplacyjnej, pozbawionej obrazów i wyobrażeń.

[6] *Niski* – dosł. „mający wysokość jednej piędzi", a więc ok. 20–25 cm (piędź – odległość między kciukiem a małym palcem rozpostartej dłoni).

trwale w myśli lub duszy: *Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną!* [7] Następnie przenieś swój umysł do drugiej części formuły i mów: *Synu Boży, zmiłuj się nade mną* [8]. Możesz uczynić tę zmianę unikając trudu i wysiłku, albo też uciążliwego trwania, ale na pewno nie z niechęci do potrójnego Imienia [9] jako jedynego i stałego pokarmu, gdyż powiedziano: *Którzy mnie spożywają, dalej łaknąć będą* (Syr 24,21). Powtarzaj często tę drugą połowę. Nie powinieneś jednak nieustannie zmieniać słów wskutek niedbalstwa lub beztroski, bowiem rośliny stale przesadzane nie zapuszczają korzeni.

Wstrzymuj również ruch oddechu tak, byś nie oddychał swobodnie. Tchnienie powietrza, pochodzące z serca, zaciemnia przecież umysł i pobudza intelekt. Oddala również umysł od serca, wiodąc ku zapomnieniu, albo też prowadzi od jednej rzeczy ku drugiej, aby, zanim się spostrzeże, odnalazł to, czego nie powinien.

Jeżeli w swym umyśle dostrzegasz nieczyste myśli lub obrazy, które pochodzą od złych duchów, nie przerażaj się. Jeśli zaś ukażą ci się dobre pojęcia, nie zważaj na nie. Powstrzymuj natomiast, o ile to możliwe, wydech, zamknij umysł w sercu i wytrwale, nieustannie wzywaj Pana Jezusa. W ten sposób szybko unicestwisz i stłumisz owe myśli, niewidzialnie smagając je Bożym Imieniem. Mówi przecież Klimak: „Imieniem Jezusa będziesz smagać wrogów. Nie ma bowiem potężniejszej broni na ziemi i na niebie" [10].

---

[7] Gr. *Kyrie Iesú Christe, eleesón me.*

[8] Nie jest to formuła typowa. Grzegorz dokonuje podziału tradycyjnej formuły modlitwy Jezusowej, tworząc jakby hierarchię wezwań, dostosowaną do stopni w rozwoju życia duchowego.

[9] Imię potrójne, gdyż składa się z trzech elementów: Pan – Jezus – Chrystus.

[10] *Drabina do nieba* 20.

O oddychaniu

3. O tym, że powinieneś powstrzymywać wydech, świadczy Izajasz Anachoreta i wielu innych.

Jeden z nich powiada: „Opanuj nieposkromiony umysł", jest on bowiem pobudzany i rozpraszany przez wrogą moc. Ona zaś, wskutek naszego zaniedbania po chrzcie, ponownie wraca do beztroskiej duszy wraz z innymi złośliwszymi duchami. Jak powiada Pan, późniejszy stan człowieka staje się gorszy niż był poprzedni (Mt 12,45).

Inny autor powiada, że u mnicha pamięć o Bogu winna być jak oddech. Inny wreszcie, że miłość Boga musi poprzedzać wydech. A Nowy Teolog poleca: „Powstrzymuj także wdychanie powietrza przez nos, tak, byś oddychał nie całkiem swobodnie" [11]: Klimak zaś: „Niech pamięć o Jezusie złączy się z twym oddechem, a wówczas poznasz pożytek wyciszenia" [12]. Apostoł natomiast głosi, że już nie on żyje, lecz żyje w nim Chrystus (Ga 2,20), który daje moc i tchnienie życia Bożego.

Wiatr wieje tam, gdzie chce (J 3,8), mówi Pan, dając przykład powiewu naturalnego wiatru. Kiedy bowiem staliśmy się czyści, otrzymaliśmy zadatek Ducha (2 Kor 1,22) i, jak mówi Jakub, brat Pański (Jk 1,21), niczym ziarno zostało w nas zaszczepione słowo, które zasadzone i złączone z nami w pełnym udziale, samo nie ulegając zmieszaniu i umniejszeniu, pozwala nam spełniać dzieło Boże, gdyż przepełnione jest dobrocią. My jednak zaniedbaliśmy przykazania, które są strażnikami łaski, i przez naszą niedbałość ponownie oddaliśmy się namiętnościom. Zamiast oddychać Duchem Świętym, zostaliśmy napełnieni tchnieniami złych duchów. Stąd, jak mówią ojcowie, pochodzą zapewne ziewanie i przeciąganie się.

---

[11] *O metodzie świętej modlitwy i uwagi* (zob. wyżej).

[12] *Drabina do nieba* 27.

Kto zaś posiadł Ducha Świętego i przez Niego został oczyszczony i ogrzany, ten oddycha życiem Bożym. Przemawia on, myśli i żyje według słów Pana: *Nie wy będziecie mówili, lecz Duch Ojca mego będzie mówił przez was* (Mt 10.20). Kto natomiast ma ducha przeciwnego i jest przezeń opanowany, wyraża się i czyni w sposób przeciwny.

Jak modlić się psalmami?

4. „Gdy ktoś jest zmęczony, powiada Klimak, powstanie, by się modlić. Potem znów usiądzie i stanowczo podejmie poprzednie dzieło" [13]. Mówi on o tym, co powinien czynić umysł, kiedy doszedł do straży serca. To samo można powiedzieć o psalmodii.

Pytano niegdyś wielkiego Barsanufiusza, w jaki sposób modlić się psalmami. I starzec odpowiedział: „Godziny i hymny należą do tradycji Kościoła i są dobre dla użytku całego ludu. Pustelnicy ze Sketis natomiast nie recytują psalmów ani nie znają hymnów. Wykonując prace ręczne, praktykują rozważania w samotności i regularne modlitwy. Gdy wstajesz do modlitwy, powinieneś odmówić *Hymn uwielbienia* (*Trisagion*) i *Ojcze nasz*. Proś też Boga, by wyzwolił cię ze starego człowieka. Ale nie musisz przedłużać modlitwy, twój umysł bowiem przez cały dzień znajduje się w modlitwie" [14]. Starzec chciał pokazać, że samotne rozważanie jest modlitwą serca [15], regularne modlitwy natomiast oznaczają powstawanie do odmawiania psalmów.

Podobnie wielki Jan Klimak mówi jasno: „Dziełem duchowego wyciszenia jest wyzbycie się wszelkich trosk, a także

---

[13] *Drabina do nieba* 27.

[14] Por. Barsanufiusz i Jan z Gazy, *List* 143.

[15] *Samotne rozważanie* – polega na nieustannej pamięci o Bogu i pełnym skupieniu powtarzaniu krótkiego wezwania w swoim wnętrzu, czyli w sercu. Dlatego to rozważanie staje się modlitwą serca.

gorliwa modlitwa – to znaczy stawanie do niej, oraz nienaruszalne działanie serca" [10], które właśnie jest przebywaniem w modlitwie, a więc w wewnętrznym wyciszeniu.

Duchowa lektura

11. „Jeżeli przyłożyłeś się do dzieła – mówi Klimak – czytaj, byś mógł umacniać się i trwać w tym działaniu. Czytanie czegoś innego jest zbędne" [11].

Wciąż czytaj to, co dotyczy duchowego wyciszenia i modlitwy. Są to na przykład pisma Jana Klimaka, świętego Izaaka i Maksyma, Nowego Teologa, jego ucznia Stetatosa, Hezychiusza, Filoteusza z Synaju i wszelkie podobne dzieła. Inne pozostaw, nie dlatego, że należy je odrzucić, ale z tego względu, że nie służą celowi. Zajmują umysł swą treścią i odrywają go od modlitwy.

Czytaj w samotności, nie podnosząc głosu, nie zważając na płynność wymowy czy piękne brzmienie. Czytaj nie w sposób namiętny, nieświadomy, jakbyś był nieobecny tam, gdzie jesteś, lub też by podobać się innym. Nie bądź też nienasycony lekturą, ponieważ wszelki umiar jest najlepszy. Nie należy również czytać powierzchownie czy niedbale, lecz z powagą, rzetelnie, łagodnie, spokojnie, rozważnie i równomiernie. Czytaj umysłem, duszą i rozumem.

W ten sposób doznasz wewnętrznego umocnienia, nabierzesz siły, by żarliwie się modlić. Wszelkie inne czytanie natomiast przyniesie ci ciemność, rozluźnienie i zamęt, tak, że głowa zacznie cię boleć, umysł zaś straci żarliwość w modlitwie.

---

[10] *Drabina do nieba* 27

[11] *Tamże.*

Wytrwałość w modlitwie wewnętrznej

W jaki sposób hezychasta ma siadać do modlitwy i nie wstawać zbyt szybko:

Czasami jak najdłużej siedź na stołku, gdyż wymaga to trudu. Czasami zaś, ale rzadziej, wyciągnij się na chwilę na posłaniu, by odpocząć. Powinieneś siedzieć cierpliwie, ze względu na Tego, który powiedział: *Trwajcie gorliwie na modlitwie* (Kol 4,2). I nie należy powstawać zbyt szybko przez niedbałość, nawet jeśli wewnętrzne wołanie umysłu i ciągłe trwanie sprawiają uciążliwy ból. Mówi wszak Prorok: *Boleści mnie ogarnęły jak rodzącą* (Iz 21,3).

Pochyl się zatem ku ziemi, skupiając umysł w sercu, jeżeli tylko się otworzy, i wzywaj na pomoc Pana Jezusa. Gdy będziesz odczuwał ból w ramionach i nie jeden raz rozboli cię głowa, trwaj niestrudzenie i z miłością, szukając w swym sercu Pana. Królestwo Boże należy bowiem do ludzi gwałtownych i oni je zdobywają (Mt 11,12). Oto Pan prawdziwie ukazał, w jaki sposób powinniśmy podejmować takie trudy. Cierpliwość i wszelka wytrwałość dają moc ciału i duszy.

O tym, jak odmawiać modlitwę

Niektórzy ojcowie zalecali mówić w całości: *Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną*, inni jedynie w części: *Jezu, Synu Boży, zmiłuj się nade mną* – co jest łatwiejsze ze względu na słabość umysłu. Nikt bowiem sam z siebie nie może powiedzieć czysto i doskonale w swym wnętrzu: *Pan Jezus*, jak tylko w Duchu Świętym (1 Kor 12,3). Podobnie dziecko, które dopiero zaczyna mówić, nie jest w stanie w pełni wymówić modlitwy.

Nie należy zbyt często zmieniać wezwania przez lekceważenie, ale raczej czynić to rzadko, by zachować ciągłość.

Jedni też uczą, by modlić się ustami, inni zaś umysłem. Uważam, że należy czynić jedno i drugie. Niekiedy bowiem umysł jest zmęczony i niezdolny do zanoszenia wezwań, innym razem zaś w takim stanie znajdują się usta. Dlatego też należy praktykować oba sposoby modlitwy, zarówno ustami jak w umyśle. Trzeba wzywać spokojnie i bez zamętu, aby brzmienie głosu nie zakłócało i nie utrudniało percepcji i uwagi umysłu. I tak aż do chwili, w której umysł, przyzwyczajony do tego działania, poczyni postępy i otrzyma siłę od Ducha Świętego, by modlić się w pełni i z mocą. Wtedy nie ma już potrzeby mówić ustami i nie jest to nawet możliwe: całe dzieło wystarczy wykonać jedynie umysłem.

O tym, jak opanować umysł

Zrozum, że nikt sam nie może opanować swego umysłu, jeżeli nie ogarnie go Duch Święty. Umysł jest bowiem nieposkromiony, nie dlatego jednak, że z natury znajduje się w ciągłym ruchu, ale ponieważ przez naszą niedbałość przyswoił sobie owo błądzenie i przyzwyczaił się do niego od początku. Przekraczając bowiem przykazania Tego, który nas odrodził, oddaliliśmy się od Boga i utraciliśmy jedność z Nim, a także możność doświadczenia Go w duchowym i umysłowym doznaniu. Umysł bowiem, po odejściu od Boga i oddzieleniu się od Niego, wiedziony jest w różne strony niczym więzień. Nie może też zatrzymać się, chyba że przez poddanie się Bogu. Nie potrafi spocząć inaczej, jak tylko trwając przy Panu i jednocząc się z Nim w radości, a także modląc się do Niego nieustannie i wytrwale, codziennie wyznając Mu w duchu swoje winy. Bóg bowiem natychmiast wybacza wszystkim, którzy Go błagają z pokorą i skruchą, oraz wciąż wzywają Jego świętego Imienia. Powiedziano bowiem: *Wyznawajcie Panu*[18] *i wzywajcie Jego święte Imię* (Ps 105,1).

[18] Albo: *Wyznawajcie Pana*. Gr. *eksomologein* – oznacza *sławić, wielbić* oraz *wyznawać* (winy).

Powstrzymywanie oddechu, z zamkniętymi ustami, również zatrzymuje umysł. Czyni to jednak tylko częściowo. Później bowiem ponownie się on rozprasza. Kiedy jednak przychodzi działanie modlitwy, wówczas ona sama prawdziwie opanowuje go, cieszy i strzeże przed niewolą.

Zdarza się, że kiedy umysł modli się, pozostając w sercu, wówczas myśl błądzi, zajęta innymi sprawami. Nie poddaje się nikomu, oprócz doskonałych w Duchu Świętym, którzy osiągnęli wewnętrzny pokój w Jezusie Chrystusie.

Jak odpędzać myśli

Nigdy początkujący nie opanuje myśli, jeżeli nie uczyni tego Bóg. Z myślami bowiem mogą walczyć i usunąć je jedynie silni. Jednak także oni nie wypędzają ich swoją mocą, lecz podejmują z nimi walkę z pomocą Boga, przyodziani w Jego zbroję.

Kiedy więc opanowują cię myśli, wzywaj nieustannie i wytrwale Pana Jezusa, a one znikną. Nie zniosą żaru, jaki z modlitwy wstępuje do serca, i uciekną, niby porażone ogniem. „Imieniem Jezus", powiada Klimak, „smagaj przeciwników" [19]. Nasz Bóg bowiem jest ogniem niszczącym występność (Pwt 4,24). Pan, który szybko przychodzi z pomocą, natychmiast weźmie w obronę tych, którzy całą duszą dniem i nocą wołają do Niego (Łk 18,7).

Kto natomiast nie posiada mocy modlitwy, może zmusić myśli do ucieczki w inny sposób, naśladując Mojżesza (Wj 17,11). Jeśli wstaje i wyciąga ręce ku niebu, i tam kieruje wzrok, Bóg je wygania. Następnie siada on ponownie i wytrwale rozpoczyna modlitwę.

---

[19] *Drabina do nieba* 20.