

# Doroteusz Sawicki

---

## Modlitwa Jezusowa i jej wpływ na rozwój duchowości

---

Elpis 4/6, 39-52

---

2002

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.



## MODLITWA JEZUSOWA I JEJ WPŁYW NA ROZWÓJ DUCHOWOŚCI

Wezwanie do modlitwy św. Apostołowie usłyszeli z ust samego Jezusa Chrystusa, który oznajmił im, że: *Zawsze należy modlić się i nie ustawać* (Łk 18, 1). Chrześcijanie przyjęli to przykazanie i przekazywali je z pokolenia na pokolenie. Apostoł Paweł niejako parafrazując słowa Jezusa Chrystusa wzywał: *Nieustannie się módlcie* (1 Tes 5, 17), *Przy każdej sposobności módlcie się w Duchu* (Ef 6, 18). Na przełomie IV i V wieku św. Jan Kasjan nawoływał swych uczniów: *I tak, w nieustannych modłach, powtarzajmy ten werset: w nieszczęściu – abyśmy zostali wybawieni, w chwilach powodzenia – abyśmy je zachowali... Nie przestawaj go wypowiadać w czasie pracy, pośród jakiejkolwiek posługi lub w drodze. Rozmyślaj o nim we śnie i przy spożywaniu posiłku oraz wśród różnych spraw życia. Niechaj myśl o nim stanie ci się zbawienną formułą*. Jeszcze później (VIII-IX w.) św. Hezychiusz z Synaju w dziele, *O czujności i modlitwie* głosił: *Prawdziwie błogosławionym jest ten, kto w swym umyśle tak przyłgnie do modlitwy skierowanej do Jezusa i bez ustanku Go wzywa w swym sercu, jak powietrze jednoczy się z naszym ciałem, a płomień ze świecą*<sup>3</sup>. Żyjący w XV w. św. Symeon z Tesaloniki przypominał: *Niech zatem każdy wierny ustawicznie mówi zarówno w swym umyśle jak i mówą tę modlitwę Imienia Jezus. Gdy przebywa w domu i podczas podróży, kładąc się spać i wstając ze snu, gdy mówi lub coś czyni, niech zawsze jej się oddaje*<sup>4</sup>. W całej chrześcijańskiej tradycji odnajdziemy wielokrotne wezwania do praktykowania modlitwy. Widziano w niej doskonały sposób jedności z Bogiem, nić porozumienia, oręż bezpośred-

<sup>1</sup> Św. Jan Kasjan do praktykowania nieustannej modlitwy zalecał używać werset: *Boże, wejrzyj ku wspomżeniu memu; Panie, pospiesz ku ratunkowi memu!*

<sup>2</sup> *Filokalia, teksty o modlitwie serca*, opr. Ks. J. Naumowicz, Tyniec 1998, s. 94.

<sup>3</sup> *Filokalia, teksty o modlitwie serca*, s. 186.

<sup>4</sup> *Filokalia, teksty o modlitwie serca*, s. 296.

niego obcowania ze Stwórcą. Modlitwa dawała otuchę w chwilach próby. Była wyrazem smutku po stracie najbliższych i radości, gdy powiększały się rodziny. Modlitwa dla chrześcijan stała się uniwersalnym środkiem wyrażania swych uczuć.

Nie mogło jednak być inaczej. Do tego wzywali ich najbliżsi uczniowie Zbawiciela. Ich słowa przyjmowano jako wolę samego Jezusa. Mielili przyzywać Pana w trudnych chwilach choroby bądź innego rodzaju niebezpieczeństwie: *Spotkało kogoś z was nieszczęście? Niech się modli! ... Choruje ktoś wśród was? Niech sprowadzi kapłanów Kościoła, by się modlili nad nim (Jk 5, 13-14)*. Uczono ich by z każdą prośbą zwracali się do swego Ojca na niebie: *... w każdej sprawie wasze prośby przedstawiajcie Bogu w modlitwie i błaganii z dziękczynieniem! (Flp 4, 6)*. Proszono, by nie zapominali o Nim również w chwilach radości: *Jest ktoś radośnie usposobiony? Niech śpiewa hymny! (Jk 5, 13)*. Święci Apostołowie jeszcze za dni ziemskiego życia Zbawiciela Jezusa Chrystusa zrozumieli jak wielkie i uniwersalne znaczenie ma modlitwa i zwracają się do Niego z prośbą by nauczył ich jak należy się modlić. Pan przekazał im obok tekstu Modlitwy Pańskiej „Ojcze nasz” (*Mt 6, 9*) jeszcze kilka praktycznych wskazówek. Zaleca między innymi:

\* **Unikać** używania zbyt **wielu słów** albowiem może to prowadzić do fałszywej, obłudnej modlitwy: *Mt 67; Mt 23, 14; Mk 12, 40; Łk 20, 47;*

\* W czasie modlitwy nie starać się być zauważanym lecz wręcz odwrotnie **skrywać się od wzroku** postronnych: *Mt 6, 5-6;*

\* Modlitwa wymawiana ustami musi łączyć się z **modlitwą odmawianą w duchu (modlitwą umysłu)**: *Łk 4, 23-24;*

\* Modlitwa musi iść **w parze z wiarą** albowiem jest wyrazem naszej wiary: *Mt 21, 22;*

\* W modlitwie musimy serce swe otworzyć przed Panem wyznając przed Nim **ze skrucą** swe słabości (modlitwa jako spotkanie z Bogiem jest bowiem swego rodzaju stawieniem się przed Sprawiedliwym Dawcą Prawa i Porządku, czyli rodzajem indywidualnego sądu<sup>5</sup>): *Mt 26, 39;*

---

<sup>5</sup> Jak stwierdza ks. Metropolita Antoni Bloom: *... spotkanie twarzą w twarz z Bogiem jest dla nas zawsze chwilą sądu. Nie możemy Boga spotkać... i nie być zbawieni czy potępieni*, por. *Szkola modlitwy*, Warszawa 1987 r. s.7-8.

\* Modlitwie powinny towarzyszyć **czujność i skupienie serca**:  
*Mt 26*, 41;

\* Modlitwie pełnej skruchy i poczucia własnej grzeszności zawsze towarzyszyć będzie **skromność i dar wybaczenia innym**: *Mk 11*, 25;

\* Modlitwa jest darem jedności z Bogiem. Właściwą jest ludzkości, która utraciła możliwość bezpośredniego, takiego jakie miał praojciec Adam, obcowania z Bogiem (*Łk 5*, 33-35). Współczesny człowiek powinien **nieustannie się modlić** jak to czyniła wdowa Anna z jerozolimskiej świątyni, uczestnicząca wraz ze starcem Symeonem w wydarzeniu Spotkania Pańskiego - *Łk 2*, 37 – by poprzez modlitwę łagodzić duchowy głód duszy poszukującej jedności z Bogiem, swym źródłem.

Powyższe wezwanie Zbawiciela do nieustannej modlitwy i wskazówki, co do jej właściwości stały się fundamentem budowy modlitw Kościoła. W swej doskonałej formie doprowadziły one do powstania Modlitwy Jezusowej: *Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nad mną grzesznym*, która jest wzorcem dla wszystkich innych. Jej treść, choć tak skromną zawiera wszystko, co w modlitwie znaleźć się powinno. By zrozumieć jak głęboką jest ona, mimo tak krótkiej formy, zastanówmy się czym właściwie powinna być chrześcijańska modlitwa.

Jak twierdzi św. Teofan Zatwornik (1815-1894): *Modlitwa jest to nieprzerwane stanie przed Bogiem z umysłem w sercu, tak w dzień jak i w nocy, aż do końca życia*<sup>6</sup>. Modlitwa nie jest więc wylewaniem przed Bogiem swych prośb, albowiem jak stwierdza Pismo Św. ...*wie Ojciec wasz, czego wam potrzeba, wpierv zanim Go poprosicie* (*Mt 6*, 8). Tu nie ma miejsca na słowa. Całe nasze życie, każde tchnienie i uderzenie naszego serca jest aktem modlitewnego milczenia. Treścią i istotą modlitwy jest nie nasze słowo a życie z wszystkimi jego elementami: ciałem, słowem i myślą. Sami jesteśmy modlitwą. Stajemy przed Bogiem, wchodzimy w kontakt z Nim całą swą osobą. Niejako pogrążamy się w Bogu. *Modlitwa, w swej istocie, jest rozmową i zjednoczeniem człowieka z Bogiem. Swym działaniem podtrzymuje ona świat, wiedzie do pojednania ze Stwórcą. Można ją nazwać matką, a także córką skruchy, przebieganiem za grzechy, mostem wzniesionym nad pokusami, warownią przeciw utrapieniom. Wygasza ona duchowe walki, przecina korzenie rozpa-*

<sup>6</sup> Metropolita Sawa, *Modlitwa Jezusowa*, [w:] *Prawosławie. Światło wiary i zdroj doświadczenia*, Lublin 1999, s. 143.

czy, dowodzi posiadania nadziei, oddala smutek<sup>7</sup>. To pogrążenie się dokonuje naszego duchowego odrodzenia, oczyszcza nasze słabości. Osoba modlącego się dostępuje przeobóstwienia.

W jaki sposób jest to możliwe wyjaśnia nam św. Grzegorz z Synaju (zm. 1346 r.): *Modlitwa – to jest Bóg. I On dokonuje w ludziach wszystkiego tego co jest dobre*<sup>8</sup>. Świętemu Grzegorzowi wtóruje św. Jan Klimak (zm. ok. 650 r.): *Kto poznał Pana ten nie modli się już własnymi słowami, albowiem Duch Święty modli się za niego i w nim błaganiami, których nie można wyrazić słowami*<sup>9</sup>. *To ona (modlitwa) odnawia naszą łączność z Bogiem, to dzięki niej poznajemy Go, a dokładniej jednoczymy się z Nim. To dzięki modlitwie stajemy się prawdziwymi dziećmi Bożymi...*<sup>10</sup>. W modlitwie to nie człowiek wznosi się ku Bogu, a Bóg zstępuje do człowieka. My jedynie otwieramy się przed Nim. Nic więc dziwnego, że naszą odpowiedzią na ten przedziwny cud może być jedynie miłczenie. Jedyne co człowiek może uczynić, to otworzyć się przed Bogiem, zaprosić Go do modlitewnego obcowania. Dalej działać może już tylko Stwórca. Nic więc dziwnego, że w innym miejscu swych pism św. Grzegorz stwierdza: *Modlitwa jest uzewnętrznieniem chrztu*<sup>11</sup>. Poprzez modlitwę tak jak poprzez chrzest uzewnętrzniają się w nas owoce działania łaski Bożej. W człowieku zaczyna żyć Bóg. Tak, jak stwierdza Apostoł Paweł - *Już nie ja żyję, ale żyje we mnie Chrystus* (Ga 2, 20).

Człowiek nie jest w stanie wymóc na Bogu Jego obecności. Możemy jedynie przygotować się do tego spotkania i w nadziei oczekiwać Bożej odpowiedzi na nasze wysiłki. Leksykalna treść modlitw jest więc jedynie stymulowaniem naszego duchowego oczekiwania. Można go kształtować w długich wywodach. Skuteczniejszym jest jednak wielokrotne powtarzanie tego co najważniejsze, sedna modlitwy. Zgodnie ze słowami Chrystusa *Proście, a będzie wam dane; szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a otworzą wam* (Mt 7, 7) chrześcijanie od najdawniejszych czasów praktykowali

---

<sup>7</sup> *Filokalia, teksty o modlitwie serca*, s.160.

<sup>8</sup> Metropolita Sawa, *Modlitwa Jezusowa*, [w:] *Prawosławie. Światło wiary i źródło doświadczenia*, s. 144.

<sup>9</sup> *Filokalia, teksty o modlitwie serca*, s. 163.

<sup>10</sup> Biskup Jakub (Kostjuczuk), *Modlitwa jako mistyczne jednoczenie z Bogiem*, „Wiadomości Polskiego Autokefalicznego Kościoła Prawosławnego”, 2000, z. 4(126), s.10.

<sup>11</sup> Metropolita Sawa, *Modlitwa Jezusowa*, [w:] *Prawosławie. Światło wiary i źródło doświadczenia*, s. 144.

„nieustanną modlitwę”.

Jedni, jak Orygenes czy błogosławiony Augustyn w odpowiedzi na wezwanie Pana naszego Jezusa Chrystusa do nieustannej modlitwy (*Łk* 18, 1) twierdzili, że nakaz ten spełniony zostanie gdy ściśle określone modlitwy wymawiać będziemy o z góry wyznaczonych godzinach. Regularność odmawiania wprowadzi nas w stan modlitewnej gotowości i stałości. W okresach przerw kontynuowany on będzie poprzez czyny miłosierdzia i pracę.

Egipcjacy pustelnicy praktykowali stałe powtarzanie (przeważnie w swym sercu i umyśle) wybranych fragmentów Pisma Świętego, bądź modlitewnych zwrotów. Towarzyszyły one każdej minucie ich życia, pracy, wypoczynku a nawet snu. Św. Bazyli Wielki rozwijając egipską praktykę stwierdza, że modlitwa ma być nie jednorazowym, zakończonym aktem a stałym stanem naszej duszy. Jest duchową postawą charakteryzującą się poczuciem stałej, realnej obecności Boga w życiu chrześcijanina.

Jak widzimy, już w pierwszych wiekach chrześcijanie zrozumieli, że sednem modlitwy jest jej ciągłość, wyrażająca stan realnego życia i zjednoczenia człowieka z Bogiem. **Nieustanność jest także podstawowym założeniem praktykowania Modlitwy Jezusowej.** By była ona do zrealizowania, modlitwa ta, musi odznaczać się **prostotą formy i modlitewnej praktyki**, połączoną ze skromnością materiału leksykalnego.

Każdy wierny, bez względu na poziom znajomości dogmatów i kościelnej tradycji, może rozpocząć ćwiczenie się w Modlitwie Jezusowej. Zaangażowanie jego musi jednak mieć narastający charakter. Rozpoczynamy od przeznaczania na modlitwę zaledwie kilkunastu minut dziennie – odmawiając Modlitwę Jezusową nie więcej niż sto razy na dobę - aż dojdziemy, niejednokrotnie po kilku latach, do chwili gdy modlitwa ogarnie całe nasze życie, rozbrzmiewając w naszej duszy 24 godziny na dobę. Na początku tej drogi, dla dobra samego wiernego, wskazane jest duchowe przewodnictwo doświadczonej osoby. Dba ona by rozwój modlitwy był jak najskuteczniejszy, by „nowicjusz” uniknął zagrażających mu po drodze pułapek.

Modlitwa Jezusowa ma „uniwersalny charakter”. Nie tylko słaba znajomość teologii, jak o tym wyżej wspominaliśmy, ale wszelkie inne czynniki nie dyskwalifikują nas jako potencjalnych jej „adeptów” (wraz z rozwojem modlitwy nasza wiedza będzie jednak musiała wzrastać).

Tak w chwilach radości jak też smutku, na kolanach jak też stojąc, w domu, pracy, na ulicy, wszędzie możemy uciekać się do Modlitwy Jezusowej. *Rękoma pracuj a rozumem i sercem bądź z Bogiem*, uczy nas św. Teofan Zatwornik<sup>12</sup>. Różni ojcowie różnie odnosili się do częstotliwości modlitwy. Wielu nakazywało ścisłe przestrzeganie określonej ilości powtarzania. Św. Teofan głosił jednak coś zgoła przeciwnego: *Nie licz ile razy wypowiedziałeś Modlitwę Jezusową. Troszcz się natomiast o to, by wychodziła ona z twojego serca z życiodajną mocą, jako ze źródła wody żywej. Niszcz w swym sercu wszelką myśl o jej liczbie*<sup>13</sup>. W gruncie rzeczy nie są to jednak przeciwstawne zdania. Wszyscy ojcowie dążyli, bowiem by ostatecznie modlitwa zalała nasze życie, by rozbrzmiewała w każdym naszym tchnieniu, by była rytmem naszego serca. Stosowali jedynie różne „techniczne” metody dojścia do tego stanu. Jedni propagowali spontaniczność, drudzy bardziej srogą dyscyplinę przejawiającą się w ścisłe określonej liczbie ilości odmawianej modlitwy.

Nieustanności Modlitwy Jezusowej sprzyja również jej treść. W jednym zdaniu – *Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznym*, – zawarta jest, w skondensowanej formie, cała chrześcijańska nauka. Modlitwa Jezusowa jest „mini Ewangelią”. To co pisarze chrześcijańscy wykładali w dziesiątkach tomów tu zawarto w jednym zdaniu. To nad czym pracowały Sobory Powszechne tu zapisano w jednym wersecie. W krótkiej treści zawarto pełnię teologii, odzwierciedlono najważniejsze nasze dogmaty. Przyjrzyjmy się dokładnie słowom Modlitwy Jezusowej.

*Jezus* to imię nadane Zbawicielowi w chwili narodzin. Odzwierciedla ono Jego ludzką naturę, Jego człowieczeństwo. Imię *Chrystus* oznacza „Zbawiciel” czyli „Boski Mesjasz”. Mamy tu więc potwierdzenie pełni chrystusowej boskości, która dodatkowo wzmocniona zostaje wyrażeniem *Synu Boży*. Pierwsze słowa modlitwy: *Panie Jezu Chryste, Synu Boży...* to wyznanie **dogmatu Bogocłowieczeństwa Jezusa Chrystusa**. Tuż obok odnajdujemy również wyznanie wiary w Świętą Trójcę. Modlitwa wymienia bowiem Jezusa Chrystusa - Drugą Osobę Świętej Trójcy. Nazywając Go Synem Bożym, czyli Synem Ojca. Wskazuje nam

---

<sup>12</sup> Metropolita Sawa, *Modlitwa Jezusowa*, [w:] *Prawosławie. Światło wiary i zdroj doświadczenia*, s. 146.

<sup>13</sup> *Tamże*, s. 147.

tym sposobem na Pierwszą Osobę Świętej Trójcy – Boga Ojca. Pośrednio mamy także wskazanie na Trzecią Osobę – Ducha Świętego, albowiem zgodnie z Pismem Świętym (1 Kor 12, 3) *Nikt też nie może powiedzieć bez pomocy Ducha Świętego: „Panem jest Jezus”*.

Modlitwa, po dokładnym przyjrzeniu się jej, ukazuje nam jeszcze dwie dalsze podstawowe prawdy chrześcijaństwa.

W Chrystusie, jako Synu Bożym, **ulega przebóstwieniu i odrodzeniu ludzka natura**. Wraz z Boską naturą dostępuje najwyższego wyniesienia. Nie może być inaczej albowiem dwie natury, boska i ludzka, ulegają zjednoczeniu poprzez jedną bogoludzką osobę, hipostazę.

Modlitwa przypomina nam równocześnie prawdę o ludzkim upadku, moim upadku. W skromności, z przepelnionym skrucą sercem przyznajemy się do własnej grzeszności. Służy to przejściu do dogmatu o **zbawczej misji Jezusa Chrystusa**. To On nas zbawił. O własnych siłach nie mogliśmy tego uczynić. Dlatego też do Niego właśnie wołamy: *... zmiłuj się nade mną grzesznym*. Tym samym dopełniamy pełni chrześcijańskiej ascezy. Jednym skrzydłem Modlitwy Jezusowej jest bowiem ufność w miłość i moc Bogoczłowieka Jezusa Chrystusa, który tak mocno umiłował i wywyższył człowieka. Drugim jest poczucie własnej grzeszności skłaniające nas do wyrażania skrucy z powodu popełnianych grzechów.

Nie można nie zwrócić uwagi na fakt, że **imię Zbawiciela** jest w tej modlitwie równoznaczne z połową całego jej brzmienia. Siła modlitwy tkwi właśnie w przyzywaniu imienia Drugiej Osoby Świętej Trójcy. W czasach nam współczesnych zatraciliśmy przywiązanie do imion i nadawania im jakiejś szczególnej wagi. W Kościele prawosławnym, w niektórych aspektach, nadal to jednak pozostaje. Aktualnym jest przecież wymóg nadawania dzieciom w czasie sakramentu św. chrztu wyłącznie imion naszych świętych. Zwróćmy uwagę co przekazuje nam na ten temat Pismo Święte. Imię było nośnikiem niejako sensu i sedna danego człowieka. Gdy ma się zmienić czyjeś życie, gdy Bóg powoływał człowieka na szczególną posługę dochodziło wówczas do zmiany jego imienia: Abram zostaje Abrahamem, Jakub Izraelem a Szawel Pawłem (dzisiaj kontynuowane to jest zmianą imienia osobie przyjmującej zakonne postrzyżyny). Imię wyrażało również samą istotę Boga. Tak przecież było z Mojżeszem, którego Bóg wysyłał do narodu w niewoli egipskiej. Poda-



nie Jego imienia miało już być dowodem, że Mojżesz był bożym posłańcem. Imię Boga uosabiało bowiem Jego obecność wśród tych, którzy Go wzywali: *Bo gdzie są dwaj albo trzej zebrani w imię moje, tam jestem pośród nich* (Mt 18, 20). Nieustanne powtarzanie Bożego Imienia w Modlitwie Jezusowej ma więc za zadanie z jednej strony urealnienie boskiej obecności przy nas i nasze otworzenie się na to przybycie Stwórcy. Nie jest to bynajmniej przenośnią. Dzieje Apostolskie, jak też historia Kościoła, wyraźnie zaświadcza, że imieniem Bożym chrześcijanie wypędzali szatana (Dz 4, 12). Nie zachodziło to na zasadzie zaklęcia czy też wypowiedzenia magicznej formuły lecz następowało uobecnienie Boga, które dla demonów jest nie do zniesienia. Ustępowały więc Mu miejsca. Prawdę tego związku, imienia z noszącym je, doskonale pojmowali starotestamentowi hebrajczycy. Oni drżeli na samo brzmienie imienia Boga pojmując, że w chwili jego wymawiania niejako stawał przy nich Bóg, dlatego też za obrazę i świętokradztwo uznawali wymawianie boskiego imienia przez grzesznego człowieka. Uczucia te były doskonale pojmowane przez św. Apostołów. Apostoł Paweł głosi: *Dlatego też Bóg wywyższył Go (Chrystusa) ponad wszystko i darował Mu Imię, które jest ponad wszelkie imię, aby na imię Jezusa zgięto się każde kolano na niebie, na ziemi i pod ziemią, i aby wszelki język wyznawał, że Jezus Chrystus jest Panem ku chwale Boga Ojca* (Flp 2, 9-11).

Podobnie o imionach mówi Apostoł Jan w księdze *Apokalipsy*. Ukrywa imię apokaliptycznej bestii, zdając sobie sprawę, że gdyby je wyjawili to wszyscy będą wiedzieć kim ona będzie i nie zachowają należytej baczności (Ap 13, 17-18). Wspomina także, że ci co walczyć będą w imieniu Syna Bożego otrzymają nowe tajemnicze imię (Ap 2, 17). To nowe imię jest nagrodą za trud walki. Nie jest więc pustym dźwiękiem lecz czymś ogromnej wagi i znaczenia (podobnie jak znajomość imienia bestii ma dawać możliwość kupowania i sprzedawania – Ap 13, 17). Dlaczego? Tak jak wspominaliśmy imię jest odzwierciedleniem osoby tego, który je nosi. Nowe imię oznacza zmianę w osobowości. Skoro w Modlitwie Jezusowej niejako zanurzamy się w imieniu Jezusa, to tym samym zanurzamy się w osobowości, hipostazie Chrystusa. Jednoczymy się z Nim. Zaczynamy uczestniczyć w Jego Bogoludzkim byciu. Niejako stajemy się ludzką częścią Jego osoby. Czy w takiej sytuacji zło będzie miało możliwość przystępu do nas? Zbliżając się do nas szatan będzie jednocze-

śnie musiał zbliżyć się do Chrystusa. Nie jest wstanie zadziałać w takich okolicznościach. Tu tkwi siła Modlitwy Jezusowej. Nie jest to recytowanie magicznej formuły, lecz jednoczenie się z Bogiem poprzez Jego Imię.

Oczywiście, nie możemy tu zapomnieć, że pełnia mocy Imienia zaistnieje tylko wówczas, gdy w jego wymawianiu zaangażowana będzie pełnia naszego człowieczeństwa. Jeżeli tylko usta są w nią zaangażowane to jedynie one bezpieczne są przed szatanem. Taka modlitwa nie spełni swego zadania. W Modlitwie Jezusowej ma uczestniczyć pełnia człowieczeństwa. O tym mówił św. Teofan Затворник nazywając modlitwę *nieprzerwanym stanieniem przed Bogiem z umysłem w sercu*<sup>14</sup>. Dusza i ciało, umysł, serce i mięśnie muszą współpracować w modlitewnym zaangażowaniu. Z pewnością nie jest to prostą sprawą. Co więcej ta jedność modlącego się polega na jego wewnętrznym „zebraniu się w sobie” (później powiemy o tym nieco szerzej). Ciało, które po grzechu wystąpiło przeciwko umysłowi teraz musi powrócić do niego, podporządkować się jego przewodniej roli<sup>15</sup>. Jak trudnym i mozolnym jest to proces nikogo przekonywać chyba nie trzeba. Dlatego właśnie Kościół zalecał początkującym adeptom Modlitwy Jezusowej posiadanie duchowego starca, który przebył już drogę „zdobywania” modlitwy i może ją wskazywać nowicjuszm.

Po powyższych rozważaniach nad strukturą i znaczeniem Modlitwy Jezusowej powinniśmy przejść do sedna naszych rozważań - jaki wpływ ma Modlitwa Jezusowa na naszą duchowość.

Życie współczesnego człowieka oparte jest na kontaktach z otaczającym nas światem. Przekazuje on nam przyjęte typy zachowań i stereotypy. Oddziałuje na nas ustalonym systemem wartości. Chcąc być jego częścią musimy wszystko to przyjąć i podporządkować się obowiązującym w świecie normom. Nie mamy możliwości dokonania selekcji. Albo przyjmujemy wszystko i zatracamy się w otoczeniu, albo buntujemy się i zostajemy odrzuceni. W obu przypadkach przegrywamy.

Modlitwa Jezusowa odpowiada na oddziaływanie otoczenia milczeniem. Nie odrzuca świata, nie zwalcza go. Jesteśmy przecież jego częścią.

---

<sup>14</sup> Metropolita Sawa, *Modlitwa Jezusowa*, [w:] *Prawosławie. Światło wiary i źródło doświadczenia*, s. 144.

<sup>15</sup> Modlitwa Jezusowa zwana jest modlitwą serca. W czasach gdy tworzono teologię modlitwy nieco inaczej patrzono na ten nasz organ. Nie była to jedynie pompa tocząca krew lecz siedlisko naszych wyższych uczuć i mądrości – nasz umysł. Modlitwa serca jest więc modlitwą umysłu.

Wystąpienie przeciwko niemu było by agresją przeciwko samemu sobie. Człowiek jest przecież mikrokosmosem, skondensowaną postacią otaczającego go świata. Modlitwa Jezusowa poprzez nieprzerwane przywołanie imienia Bożego przyzywa Chrystusa. Urealnia Jego obecność w człowieku. Daje mu całkowite pogrążenie się w jedności z Bogiem poprzez stałe obcowanie z imieniem Jezusa. Rodzi chrystocentryzm naszego życia. Wyciszony na świat i skierowany ku Bogu człowiek nowelizuje posiadany system wartości, buduje ich prawidłową hierarchię. Mocą Bożą dokonuje przebóstwienia swojej osobowości a ściślej uczestniczy w odrodzeniu ludzkiej natury w osobie Chrystusa. *Człowiek otrzymuje prawdziwe „bogopodobieństwo”, możliwość upodobnienia się do Boga. Modlitwa Jezusowa jednoczy nas z Chrystusem, przyczynia się do tego, aby Trójca Święta zamieszkała w nas i abyśmy mogli uczestniczyć w „perychorezie” trzech Hipostaz Bożych. Za sprawą coraz głębszego przenikania w nas tej modlitwy wchodzimy w bezpośredni krąg miłości, która ciągle ma miejsce pomiędzy Ojcem, Synem i Duchem Świętym*<sup>16</sup>. To uczestnictwo w miłości Świętej Trójcy jest najwyższym stanem, jaki możemy osiągnąć. Jest to już wstępowanie do Królestwa Bożego przyszłych czasów, mimo, że jesteśmy jeszcze na ziemi. Nic więc dziwnego, że praktykujący modlitwę hezychasci widzieli w czasie jej odmawiania niestworzone światło boże, to samo, którego świadkami byli Apostołowie w chwili Przemienienia Pańskiego na górze Tabor. Modlitwa wprowadza nas w przebóstwiony świat, w bezpośrednie, „fizyczne” odczuwanie boskiej obecności, w nasze uczestnictwo w tej obecności. Modlitwa Jezusowa prowadzi nas do osobistego przebóstwienia. Jesteśmy jednak, jak wcześniej stwierdziliśmy, częścią świata. Nasze odrodzenie zachodzi w świecie i dla świata. Tak jak on oddziałuje na nas grzechem i pokusą, tak my oddziałujemy na niego przebóstwieniem i uświęceniem. Nie odrzucamy go, nie krytykujemy. Kochamy go i czujemy się zań odpowiedzialni. Opuszczamy świat by „zanurzyć” się w Bogu i po połączeniu z Panem wrócić do świata. Tak jak poprzez człowieka, praojców naszych Adama i Ewę, grzech wszedł w świat, tak również czystość i świętość powinny mnożyć się w nim za pośrednictwem człowieka.

To pogrążenie się w miłości Świętej Trójcy, przy odczuwaniu Jej re-

---

<sup>16</sup> Metropolita Sawa, *Modlitwa Jezusowa*, [w:] Prawosławie. *Światło wiary i źródeł doświadczenia*, s. 157-158

alnej obecności w tym świecie, nadaje otaczającej nas materii sakralny charakter. Nie jest już ona postrzegana jako coś złego, jako skażoną grzechem i kuszącą nas złą moc. Jest postrzegana jako narzędzie boskiego objawienia. To poprzez nią Bóg ukazuje nam Swą obecność. To w niej zachodzi nasze uczestnictwo w Świętej Trójcy. To z nią, z naszym ciałem, uczestniczymy w Przemienieniu Pańskim. To w nas, poprzez modlitwę ulega ona przeobstwień. Świat nabiera sakralnego znaczenia, staje się wielką, nie ludzką ręką wzniesioną świątynią.

Podobnie zaczynamy też patrzeć na drugiego człowieka. Widzimy w nim wcielonego Chrystusa. Może spotykana przez nas osoba nie zawsze daje Jezusowi możliwość aktywnego działania. Niejednokrotnie jej grzeszny styl życia paraliżuje Jego możliwość oddziaływania. Nie wywołuje to jednak naszej nieprzychylności wobec tej osoby lecz pobudza do jeszcze większej wobec niej miłości. Własną modlitwą staramy się wesprzeć bliźniego, uprosić Chrystusa o aktywną obecność właśnie w tej osobie. Przepelniająca nas miłość Świętej Trójcy znajduje właśnie w niej swe ujście. Im więcej jej oddajemy, tym lepiej się czujemy. Oddawanie miłości prowadzi jednak do tak wielkiego jej wzrostu, że wręcz zaczynamy szukać ludzi, którym mogli byśmy ją ofiarować. Tak jak miłość przywiodła Boga do tworzenia świata tak praktykującego Modlitwę Jezusową zmusza do modlitwy za innych, współpracy z Chrystusem w przeobstwień nie tylko człowieka lecz całego stworzenia.

Rozbudzenie naszego dążenia do doskonałości poprzez uczestnictwo w miłości Świętej Trójcy, przy jednoczesnym uczestnictwie w Jej wewnętrznym życiu, nadaje prawdziwą godność ludzkiej osobie<sup>17</sup>. Jest odnalezieniem sensu istnienia człowieka, jego prawdziwej wartości. Grozi tu nam, a szczególnie początkującym „adeptom” Modlitwy Jezusowej, poważne niebezpieczeństwo egoizmu jeżeli pozbawieni będziemy duchowego przywództwa (dlatego zawsze starano się mieć duchowego ojca). Zabezpieczeniu się przed grożącą nam dumą służy nieustanne wspomnienie wła-

---

<sup>17</sup> Już samo dążenie do modlitwy prowadzi do poważnych zmian w naszej osobie. Dotychczas osoba nasza była rozbita. Umysł, serce i ciało zmierzały w różne strony. Zdarzało się nam czynić to czego w gruncie rzeczy nie chcieliśmy. W trakcie wchodzenia w Modlitwę Jezusową osobowości ludzka ulega ponownemu zjednoczeniu opartemu na współpracy i miłości. Święci Ojcowie początkującym adeptom Modlitwy Jezusowej zalecali wpatrywanie się w ikonę Zbawiciela. Później Jego obraz miał być już noszony wyłącznie w umyśle.

snej grzeszności ... *zmiłuj się nade mną grzesznym*. Człowiek wchodzi w jedność z Bogiem i odkrywa głębię swego boskiego pochodzenia, natury, nie w charakterze króla zstępującego na obłokach przy dźwięku trąb anielskich a jak Chrystus wjeżdża do Królestwa na osiołku w skromnych szatach.

Jak widzimy, modlitwa pomaga nam osiągnąć stan **radości** z faktu życia w Chrystusie, połączonej z **pokorną** świadomością, że nie jesteśmy jej godni, że jest ona wyłącznie Bożym darem.

Niesłuchanie ważnym jest i to, że modlitwa nie tylko wyznacza nam cel, ku któremu powinniśmy zmierzać. Osiągnięcie jego jest bezsprzecznie nadzwyczajnym sukcesem, pełnią realizacji sensu naszej egzystencji. Nie mniejsze znaczenie ma również samo zbliżanie się do celu. Na drodze do serdecznej Modlitwy Jezusowej dającej zjednoczenie z Chrystusem, musi dojść do całkowitego wewnętrznego zjednoczenia się człowieka. Modlić się musi bowiem cały człowiek, jego usta, umysł i serce. Jego pragnienia, marzenia, troski i obawy muszą odnaleźć zjednoczenie. W trakcie wchodzenia w modlitwę osiągamy to co ludzkości ofiarowane zostało w przebóstwieniu naszej natury w osobie Chrystusa. Zdejmowana jest wrogość rozbitcia duszy i ciała. Umysł i serce, ramiona i wola, wszelkie nasze organy i siły, talenty i słabości muszą zjednoczyć się w celu głoszenia imienia Bożego. Tylko wówczas modlitwa, obecność Boga, ogarnie całego człowieka. Pierwszą przeszkodą na drodze do tego zjednoczenia jest rozbitcie naszych myśli, ich skłonność do kierowania się ku grzechom, ku złu. Myśli nasze, umysł, zaczynamy więc zmuszać by kierował się ku temu co piękne i dobre. To co złe czasowo, ze względu na kruchość naszych sił, nie zwalczamy (za wyjątkiem wielkich ascetów) lecz do momentu duchowego wzmocnienia się, odsuwamy na bok. Koncentrujemy się na Bogu, na wewnętrznym przeżywaniu chwil Jego życia, słów Jego nauki. Pograżony w Chrystusie umysł nasz doznaje wówczas oczyszczenia. Pokusa nieodpowiednich myśli, fantazji, rozbitcia umysłu zostają więc zlikwidowane nie w bezpośrednim ataku a niejako delikatnie wyparte bez uciekania się do jakiegokolwiek wobec nich „przemocy”. Nie wolno też dopuścić by umysł nasz zaczął ukazywać nam różnego rodzaju obrazy czy też nawet wydarzenia z życia Chrystusa. W praktyce więc w momencie kiedy od oczyszczenia, zjednoczenia umysłu, przechodzimy do Modlitwy Jezusowej musimy skupić się na ikonie Chrystusa, przykuć do niej swój wzrok i nie dopuszczać by żaden inny obraz stanął

przed naszymi oczyma. *Niechaj twój umysł będzie wolny od boju, broń się przed fantazjami podczas modlitwy, gdyż inaczej możesz stać się fantastą, zamiast hezychastą*, przestrzega św. Grzegorz z Synaju<sup>18</sup>. Rzeczywiście, dążyliśmy do skoncentrowania, zjednoczenia umysłu i duszy nie po to by pchnąć je w marzycielstwo, lecz żeby poprzez skupienie się na Jezusie przyzywać Jego przyjście i w każdej chwili być gotowym na zjednoczenie z Nim. „Statyczne” wpatrywanie się ciałem w ikonę Zbawiciela a duszą w Modlitwę Jezusową prowadzi do urealnienia poczucia obecności Chrystusa, który wpatruje się w każdej sekundzie naszego życia w nasze czyny, słowa i myśli. Zaczynamy rozumieć, że zanim cokolwiek powiemy On już jest świadkiem składania się naszej wypowiedzi w umyśle. Takie poczucie gwarantuje nam dużo silniejszą i skuteczniejszą walkę z pokusami. Wzmacnia nas i to, że umysł i ciało nasze, dotychczas rozbite, teraz współpracują ze sobą.

Zachodzi wówczas w nas coś jeszcze głębszego. Żywe poczucie Boskiej obecności w nas samych obliguje nas nie tylko do życia zgodnie z przykazaniami lecz wręcz do uczynienia z całego swego życia, a nawet z samego siebie, jednej wielkiej życiowej modlitwy. Każde słowo, czyn i tchnienie nasze stają się wielbieniem Boga. Już nie szukamy słów modlitwy, nie przestrzegamy reguł i przepisów. Sami jesteśmy modlitwą.

Jest to najwyższy stopień modlitewnego rozwoju – **modlitwa serca**. Droga do niej nie była jednak łatwą. Jak wspominaliśmy, na początku, modlą się jedynie nasze usta a umysł i ciało walczą z pokusami by nie być wypartym z tej modlitwy, starają się jej towarzyszyć nakładem olbrzymiego wysiłku. Po zjednoczeniu umysłu i ciała w modlitwie walczymy z wyobrażeniami by nie stracić zbawiennego ukierunkowania na Chrystusa. Z biegiem czasu słowa zanikają a modlitwa nieprzerwanie rozbrzmiewa w naszym umyśle. Nie jesteśmy jednak jeszcze całkowicie w niej zagrożeni. Wiele życiowych spraw ma dla nas jeszcze zbyt wielką wagę. Modlitwa jednak jak ogień pożogi zaczyna pochłaniać wszystkie sfery naszego istnienia. Nie niszczy je lecz wypala wszystko to co odciągało nasze serce, wolę od Boga. Modłę się już nie dlatego, że umysł mój podpowiada mi Kim jest Bóg i co dla mnie uczynił, nie dlatego że Chrystus jest Synem Bożym a ja grzesznikiem, lecz dla tego, że Go kocham. Kocham

---

<sup>18</sup> Metropolita Sawa, *Modlitwa Jezusowa*, [w:] *Prawosławie. Światło wiary i źródło doświadczenia*, s. 152.

również drugiego człowieka bo widzę w nim boże dziecko. Kocham cały otaczający świat bo wyszedł z rąk Bożych. Kocham dobrych bo służą Bogu. Kocham złych bo zblądzi i nie mogą przeżywać tego co ja czuję. Nie odczuwam nawet nienawiści do szatana bo jest przecież duchem, który zgubił drogę światłości, jest nieszczęśliwą istotą godną współczucia.

Modlitwa serca to modlitwa wszystkiego czym jestem, to życie człowieka w bezpośrednim kontakcie z Bogiem. Jest przedsmakiem tego czym było życie praojca Adama w raju. „Człowiek modlitwy” nie oczekuje już Boga. On realnie odczuwa Jego byt w samym sobie. Jak mówi Apostoł Paweł: *Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus. Choć nadal prowadzę życie w ciele (Ga 2, 20)*. Taki właśnie jest wpływ Modlitwy Jezusowej na rozwój chrześcijańskiej duchowości. Dzięki niej Prawosławie tak mocno podkreśla wysoką godność człowieka. Grzech jest jedynie stanem przejściowym, który zniknie, gdy człowiek wypełni się, stanie się żywą modlitwą. Ukierunkowanie się na Chrystusa, w wezwaniach Modlitwy Jezusowej, czyni prawosławną duchowość chrystocentryczną. Jezus jest tu jednak uwielbiany nie w oderwaniu a w ściślejszej jedności z pozostałymi Osobami Świętej Trójcy i otaczającym nas światem, boskim stworzeniem. Ostatecznie więc Modlitwa Jezusowa uczy nas postrzegania świata i człowieka jako świątyni, w której poprzez swe energie i miłość stale przebywa Święta Trójca. Aktywność tej obecności zależy jednak od naszego osobistego zaangażowania się. Prawosławny chrześcijanin czuje się więc odpowiedzialny za otaczający go wszechświat, za człowieka i każde inne stworzenie. Po co walczyć z nim, kiedy modlitwą można zjednoczyć go z Chrystusem, w Którym ulegnie on przebóstwieniu. Powszechna praktyka Modlitwy Jezusowej czyni z Prawosławia duchowość miłości, pokory i odpowiedzialności.