

KS. ARKADIUSZ JASIEWICZ

GLÓWNE ELEMENTY MODLITWY JEZUSOWEJ

Specyficzna modlitwa zwana Jezusową lub nieustanną, w ostatecznej formie ukształtowana została w XIII-XIV wieku. Składa się z kilku elementów. Jej istotą jest ciągle wzywanie Jezusa za pośrednictwem krótkiej formuły stanowiącej akt wiary i prośby o miłosierdzie: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną”. Jej powtarzaniu towarzyszy świadomość stałej obecności Boga. Łączy się ona także z zachowaniem wewnętrznej czujności i uwagi, a niekiedy także ze specjalną techniką skupienia. Warto omówić poszczególne elementy tej modlitwy dokładniej oraz wskazać, jakie znaczenie ma udział ciała w modlitwie serca.

1. FORMUŁA MODLITWY JEZUSOWEJ

Modlitwa serca, to bardzo zwięzła formuła modlitewna, której centralnym punktem jest imię Jezus¹. Wezwaniu imienia Jezus towarzyszy inwokacja błagalna. Najbardziej rozpowszechnioną formułą są słowa: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną”. Ta krótka modlitwa, poprzez jej zakorzenienie w Ewangelii, zawiera w sobie fundamentalne prawdy wiary. W pierwszej części (*Panie Jezu Chryste, Synu Boży*) wyrażone jest wyznanie wiary i uwielbienie; część druga (*zmiłuj się nade mną*) wyraża prośbę o zmiłowanie Boże dla człowieka, stojącego przed Nim jako grzesznik. „Modlitwa akcentuje jednocześnie wielkość Boga i małość człowieka”².

Modlitwa serca: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną”, znaczy tyle, co: „udziel mi, udziel wszystkim ludziom Twego miłosierdzia, Panie Jezu, ześlij na mnie Ducha Świętego. Ty jesteś tu. Oto ja: bądź wola Twoja, powierzam się Tobie”³. W krótkiej inwokacji „Panie Jezu Chryste, Synu Boga” za-

¹Także wiele pokoleń Kościoła Zachodniego praktykowało ciągle wzywanie Najświętszego Imienia. Do rozprzestrzenienia się tej formy religijności przyczynili się Bernard z Clairvaux i Bernardyn ze Sieny. Por. R. Scherschel, *Różaniec – modlitwa Jezusowa Zachodu*, tłum. E. Misiólek, Poznań 1988.

²E. Walewander, *Modlitwa Jezusowa w Kościele Wschodnim*, Biuletyn ekumeniczny 57(1986)1, s. 54-55.

³J. Leloup, *Słowa z Góry Athos*, tłum. G. Kosowska, Warszawa 1986, s. 34.

warta jest nauka o wcieleniu. Jest w niej mowa o dwóch naturach w Chrystusie. Na początku podkreśla się Jego ludzką naturę przez adorację imienia Jezus, które otrzymał po narodzeniu w Betlejem. Następnie wyznawana jest Jego boska natura poprzez tytuł Pan i Syn Boży.

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

Modlitwa „jednozdaniowa” (monologiczna), jako taka, nie sprzeciwia się użyciu różnorodnych krótkich formuł, często zaczerpniętych z Pisma świętego. Spośród wielu wezwań używanych w pierwszych wiekach, dzięki ojcom pustyni, jedna z nich zajęła z czasem miejsce uprzywilejowane – a była to modlitwa Jezusowa⁴. „W XVIII wieku odmawiano w Polsce dwa rodzaje różańca do Najświętszej Panny i do Imienia Jezus. Porządek nabożeństwa jeden, z tą różnicą, że w różańcu o imieniu Jezus nie śpiewają *Zdrowaś*, bo w to miejsce odmawia się dziesięć razy: *Jezusie, Synu Dawida, zmiłuj się nad nami* i na koniec litanie o imieniu Jezus”⁵.

2. MOC IMIENIA JEZUS

W mentalności semickiej imię oznacza rodzaj czynnej obecności. Tam, gdzie jest imię, tam jest również osoba. Poznanie imienia bóstwa oznacza rozporządzenie wyjątkową mocą, ponieważ jest to wejście w posiadanie środka umożliwiającego wysłuchanie przez bóstwo oraz zjednanie sobie jego przychylności. Imię Jahwe ujawnia Boga osobowego, pozostawiając jednocześnie nienaruszoną Jego transcendencję: „Jestem, który Jestem”. Imię to udziela ludowi sposobu na zwracanie się do Boga i przyznanie rękami Bożego wysłuchania. W imię Jezusa uczniowie uzdrawiają chorych, wyrzucają złe duchy, czynią cuda⁶.

Szczególny rozwój pobożności opartej na kulcie imienia Jezus przypisuje się mnichom z Synaju. Niewątpliwie oni pierwsi zapewniają temu kultowi tak ważne miejsce. Głoszą, że stałe wzywianie tego imienia niesie pokój i radość. Ma moc wypędzania demonów, usuwania zbędnych myśli i ożywiania pamięci o Bogu, wreszcie otwiera drogę kontemplacji. Należy używać imię Zbawiciela nieustannie, ciągle, nieprzerwanie, jednocześnie rozważając Jego obecność w głębi serca.

⁴ Por. J. Naumowicz, *Wstęp*, w: *Filokalia – teksty o modlitwie serca*, tłum. J. Naumowicz, Kraków 2002, s. 24-25.

⁵ J. Kitowicz, *Opis obyczajów za panowania Augusta III*, Warszawa 1985, s. 34.

⁶ Por. J. Leloup, *Hezychazm – zapomniana tradycja modlitewna*, tłum. H. Sobieraj, Kraków 1996, s. 122-123.

„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, 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 wzywaniem imienia winno poruszyć głębię człowieka i zamieszkać w jego wnętrzu. Wtedy właśnie można mówić o modlitwie serca”⁷.

O roli wzywania imienia Jezus mówi Katechizm Kościoła Katolickiego: „Modlić się mówiąc imię 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”⁸.

Imię Jezus jest mocą, lecz nie udziela się ona w sposób mechaniczny, ponieważ modlitwa Jezusowa nie jest jakimś aktem magicznym. Aby modlitwa była owocna, wymagana jest od człowieka współpraca z Bogiem poprzez aktywną wiarę i pracę ascetyczną. „Nieustanna, wewnętrzna modlitwa Jezusowa, to nieprzerwane, nigdy nieustające wzywaniem Boskiego imienia Jezusa Chrystusa ustami, umysłem i sercem, ze świadomością stałej Jego obecności, z prośbą o zmiłowanie podczas wszelkich zajęć, na każdym miejscu, w każdym czasie, nawet we śnie”⁹.

Wzywając imienia Jezus, wspominamy Go w sensie eucharystycznej anamnezy za każdy razem, kiedy w modlitwie wymawiamy imię Jezus, aktualizujemy Jego obecność i wchodzimy w Jego Eucharystię. W tym samym momencie przyzywamy Jego paruzję. Na Wschodzie nie celebrowano codziennie Eucharystii, lecz jest się bardzo czułym na owoce Eucharystii, które powinny wytworzyć w człowieku jedność i identyfikację z Jezusem. W momencie, kiedy przerywa się tę jedność, należy wrócić do Eucharystii sakramentalnej. Tę jedność podtrzymuje modlitwa nieustanna, która jest owocem pragnienia, aby dziękować w każdym czasie i we wszystkim. Należy więc stać się człowiekiem, który celebrowa, składa dzięki i przyjmuje każdą chwilę swego życia jako dziękczynienie. Taką możliwość daje modlitwa serca, gdyż pozwala żyć w przestrzeni Eucharystii przez cały dzień¹⁰.

3. PROŚBA O MIŁOSIĘRZDZIE

Poza wzywaniem imienia Jezus, istotnym elementem tej modlitwy jest skrucha i ukorzenie się. Wyraża się ona w prośbie o miłosierdzie sformułowanej w oparciu o wzór pokornego błagania celnika: „Panie, zmiłuj się nade mną

⁷ J. Naumowicz, *Wstęp*, dz. cyt., s. 30 – 31.

⁸ *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań 2002, nr 2666.

⁹ *Szczerze Opowieści Pielgrzyma*, tłum. A. Wojnowski, Poznań 1988, s. 28.

¹⁰ Por. J. Lafrance, *Modlitwa serca*, tłum. K. Jucha, Kraków 1997, s. 52-54.

grzesznym”. Modlitwa hezychasty, tak jak modlitwa każdego chrześcijanina jest modlitwą człowieka, który uznaje siebie za grzesznika. „Potępienie samego siebie jest początkiem zbawienia” – jest to sentencja powtarzana przez wszystkich mistrzów ascetycznej duchowości (św. Antoni, Arseniusz, Pojmen, Teodor z Ferme)¹¹.

Wezwanie drugiej części modlitwy „zmiłuj się nade mną grzesznikiem” ukazuje historię naszej niemocy i grzeszności. Zwraca uwagę to, że nie można wprost znaleźć sposobu, by mądrzej, bardziej rzeczowo i jaśniej wyrazić pragnienie duszy biednej, grzesznej i pokornej, niż w tych słowach. „Wyrażenie to ukazuje nie tylko pragnienie otrzymania wybaczenia, wynikającego ze strachu, ale jest też prawdziwym krzykiem synowskiej miłości, mającej nadzieję na Boże miłosierdzie i pokornie uznającej swoją bezsilność wobec konieczności przełamania swej woli i duchowego czuwania nad sobą; jest wołaniem o zmiłowanie, to jest o łaskę okazywaną w darowaniu nam przez Boga ducha Jego mocy, ducha umacniającego nas, by oprzeć się pokusom i zwyciężać skłonność do grzechu”¹².

Często odmawia się tę modlitwę wraz z wielkimi lub małymi pokłonami do ziemi, które nazywa się „ukorzeniem”¹³. Ojcowie wschodni nauczali, że tym, co umożliwia kontakt z Bogiem jest skrucha, głęboki żal za bezbożną przeszłość i lęk przed przyszłością bez Boga. Bóg udziela siebie słabym, biednym, potrzebującym, pokornym, gdyż ci przez własne doświadczenie poznali, że zaliczają się do tego wszystkiego, co zostało stworzone. Ojcowie pustyni, wołając nieustannie razem z pokutującym Dawidem: „Obmyj mnie Panie z mojej winy i oczyść mnie z grzechu mego” (Ps 51,4) przeżywali drugi chrzest, gdyż grzechy popełnione po chrzcie zmywa się łzami. Święty Jan Chryzostom często przypominał swoim słuchaczom: „Zgrzeszyłeś?” – powiedz Bogu – „zgrzeszyłem, czy to takie trudne?”. A jednak święty Teofan Pustelnik obstaje przy tym, że od wyznania „zgrzeszyłem” ważniejsze jest wyznanie „jestem grzesznikiem”. Z tego przeświadczenia rodzi się konieczność wyznawania, że ciągle się jest grzesznikiem, przez grzech zniewolonym, który potrzebuje miłosierdzia Bożego, miłosierdzia udzielonego natychmiast tym, którzy wyznają grzechy, czy to publiczne w liturgii, czy to prywatnie w swoich modlitwach¹⁴. Skrucha polega nie na smutku, który był zaliczany do ośmiu chorób duszy, a więc do głównych wad ludzkich. Oznacza natomiast – jak głosił Jan Klimak – „żał rodzący radość”. Radość, że Bóg jest tak miłosierny, że przebacza, do tego stopnia, iż możemy uważać się za Jego umiłowane dzieci. Tak więc, uznanie swojej grzeszności przynosi pokój i wolność, jaką uzyskuje bezradny i słaby człowiek, zwracając się do Zbawiciela. Stanowi też pełne wdzięczności uwielbienie miłosierdzia Bożego¹⁵. Istotą modlitwy serca jest zatem

¹¹ Por. J. Leloup, *Hezychazm...*, dz. cyt., s. 125-126.

¹² *Szczere Opowieści Pielgrzyma*, dz. cyt., s. 122.

¹³ J. Serr, O. Clement, *Modlitwa serca*, tłum. R. Szmydki, Lublin 1993, s. 65.

¹⁴ Por. G. Maloney, *Modlitwa serca*, tłum. T. Werner, Wrocław 1993, s. 90-91.

¹⁵ Por. J. Naumowicz, *Wstęp*, dz. cyt., s. 32-33.

imię Zbawiciela, które zawiera wiarę w Niego jako Mesjasza, Syna Bożego, czyli akt adoracji oraz prośby o zmiłowanie, czyli akt pokuty. „Zmiłuj się nade mną” będzie również znaczyć: „ześlij Ducha Świętego, abym mógł wieść to samo życie, jakie miał Syn, od początku zwrócony w stronę Ojca i abym miał to życie w Trójcy Świętej – jest ono, bowiem utraconym Rajem i Królestwem, które nadzieje”¹⁶. Formuła ta mówi o chwale Bożej i grzechu człowieka, wyraża zarówno dziękczynienie za zbawienie, jak i poczucie ludzkiej małości. Wystawia Boga dobrego i miłosiernego, prosząc Go o zmiłowanie. „Modlitwa ta jest więc pełna radosnej wiary i – to nie paradoks – zarazem pokutna”¹⁷.

4. UDZIAŁ CIAŁA W MODLITWIE SERCA

Zgodnie z tradycją wschodnią modlitwę Jezusową można podzielić na trzy etapy: modlitwa ustna, myślna i serca. Pierwszy etap obejmuje ciągły wysiłek warg, aby powtarzać przyjętą formułę, pod warunkiem, że stan duszy odpowiada treści tego wezwania, że modlący się żyje w pokoju ze wszystkim, zachowuje przykazania, nie trwa w stanie grzechu i jest pokorny¹⁸.

Drugi etap rozpoczyna się w momencie, gdy modlitwa staje się myślna, to znaczy, kiedy cała uwaga umysłu jest zwrócona na treści wezwania. Jest to skoncentrowanie się umysłu na jednym przedmiocie, z jednoczesnym wyzbyciem się wszelkich ubocznych myśli i wyobrażeń.

Trzeci, najwyższy stopień modlitwy, można osiągnąć wtedy, kiedy myśl łączy się z sercem. Teraz modlitwa może już przebiegać bez wysiłku, samorzutnie, światło łaski przenika i rozświetla całe wnętrze serca. Tego stanu modlitewnego nie da się wyrazić ludzkimi słowami; jest to przecucie stanu ostatecznego, kiedy to Bóg będzie wszystkim we wszystkich (por. 1Kor 12,6). Aby dojść do tego trzeciego etapu, trzeba wielkiego wysiłku ascetycznego, doskonałej czystości umysłu, praktykowania cnót. Dla hezychastów, podobnie jak w tradycji żydowskiej, ośrodkiem bytu ludzkiego jest serce – „korzeń aktywności intelektu i woli, ośrodek, w którym bierze początek i w którym skupia się całe życie duchowe”¹⁹. Serce jest ośrodkiem wszelkich działań i poprzez nie łaska Boża dociera do wszystkich aspektów natury ludzkiej – ducha, duszy i ciała, spośród, których ojcowie greccy za najdoskonalszy element uznawali ducha (*nous*). To w nim, zgodnie z wykładnią palamicką, następuje połączenie ducha człowieka z łaską Bożą. W instrukcji hezychastycznej jest traktat zatytułowany *Metoda świętej uwagi i modlitwy*, przypisywany św. Symeonowi Nowemu Teologowi, który nakazuje: „Usiądź w cichym pomieszczeniu, staraj się uczynić, to co mówię: zamknij drzwi

¹⁶ J. Leloup, *Hezychazm...*, dz. cyt., s. 127.

¹⁷ J. Naumowicz, *Wstęp*, dz. cyt., s. 33.

¹⁸ Jako modlitwa ustna łączy się ona z różańcem mniszym, który Rosjanie nazywają „cziotki”, wykonanym z paciorków drewnianych. Zgodnie ze zwyczajem, każdej modlitwie Jezusowej odpowiada jeden paciorek różańca i jeden pokłon (por. T. Spidlik, *Wielcy mistycy rosyjscy*, tłum. J. Dembska, Kraków 1996, s. 241-242).

¹⁹ W. Łoski, *Teologia mistyczna Kościoła Wschodniego*, tłum. M. Szczaniecka, Warszawa 1989, s. 179.

i wznies się myślami ponad wszystko co doczesne i błahe. Potem skłoń brodę ku piersi, skieruj spojrzenie swych oczu i cały umysł na środek brzucha, powstrzymuj wdychanie powietrza przez nos, abyś oddychał nie całkiem swobodnie i myślami badaj swe wnętrze, by znaleźć miejsce w sercu, gdzie zwykły przebywać wszelkie władze duszy. Początkowo natkniesz się na ciemności i nieprzenikniony gąszcz. Jeśli jednak z wytrwałością będziesz powtarzał to ćwiczenie w dzień i w nocy, wówczas dziwna rzecz, zyskasz radość bez końca²⁰.

Celem tej czysto technicznej metody było doprowadzenie do tzw. „uwagi serca”²¹, oznaczającej, że człowiek zintegrował się w łasce przez świadome działanie, którego ośrodkiem jest serce. Tak zintegrowany człowiek może, również z pomocą łaski, osiągnąć przeobóstwienie.

Do postawy siedzącej, z głową spuszczoną, z oczyma wpatrzonymi w serce, na Górze Athos dołączono rytmiczny oddech. Modlitwę „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nad nami” wypowiedziano w rytmie uderzeń serca – jedno słowo na uderzenie. Powoli modlący wprowadzał siebie w trans. Etap drugi polegał na mówieniu modlitwy w rytmie wdechu i wydechu. Czasem krócej: wdech „Panie Jezu Chryste”, wydech „zmiłuj się nade mną”²².

Techniki te oparte są na antropologicznej zasadzie, pewnej i trwałej – na jedności substancji człowieka złożonej z duszy i ciała oraz na fakcie, że w konsekwencji ciało ma do odegrania pozytywną rolę w modlitwie. Ciało powinno być uduchowione, winno stać się – używając wyrażenia św. Pawła – „ciałem duchowym”. Naszym ostatecznym celem jest nie tylko intelektualna kontemplacja Boga – gdyby tak było, zmartwychwstanie ciał byłoby niepotrzebne – błogosławieni mają oglądać Boga twarzą twarz, z całą swoją stworzoną naturą²³.

Ogólnie mówiąc, metoda psychosomatyczna nie jest nigdy czystą techniką, ale zakłada 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 Bogu²⁴.

Schemat modlitwy serca był wypracowany i praktykowany przez wieki. Poszczególne ojcowie uczyli się modlitewnego spotkania z Bogiem, powtarzając nieustannie Święte Imię Jezus i wypraszając sobie miłosierdzie u Boga. W cza-

²⁰ *Metoda świętej modlitwy i uwagi*, w: *Filokalia – teksty o modlitwie serca*, dz. cyt., s. 261.

²¹ E. Przybył, *Prawosławie*, Kraków 2000, s. 87.

²² Por. K. Górski, *Duchowość chrześcijańska*, Wrocław 1978, s. 288. „Wyobraź sobie swe serce – skieruj nań swe oczy, jakbyś patrzył nań poprzez swą pierś. Wyobraź sobie je najżywiej jak potrafisz, a uszami wsłuchuj się jak ono bije, jak uderza raz po razie. Skoro do tego się dostosujesz, zacznij do każdego uderzenia serca, patrząc weń, dopasowywać słowa modlitwy. W ten sposób przy pierwszym uderzeniu powiedz albo pomyśl „Panie”, przy drugim „Jezu”, przy trzecim „Chryste”, przy czwartym „zmiłuj się”, przy piątym „nade mną” i powtarzaj to wielokrotnie... Potem, gdy już się przyzwyczaisz, zacznij wprowadzać całą modlitwę Jezusową do serca wraz z oddechem i wprowadzaj ją, jak uczą tego ojcowie, to znaczy wciągaj powietrze, wyprowadzaj myśl: Panie Jezu Chryste, a wypuszczając je: zmiłuj się nad nami... W ten sposób, z Bożą pomocą osiągniesz słodycz serca” (*Szczere Opowieści Pielgrzyma*, dz. cyt., s. 88).

²³ Por. J. Leloup, *Hezychazm...*, dz. cyt., s. 132-133.

²⁴ Por. J. Naumowicz, *Wstęp*, dz. cyt., s. 42.

sach gdy coraz trudniej jest skoncentrować się na modlitwie, rytm tego wołania do Jezusa jest stale aktualny.

MAIN ELEMENTS OF THE JESUS PRAYER

Summary

The Jesus Prayer, also called the Prayer of the Heart, is a short, formulaic prayer often uttered repeatedly. It has been widely used, taught and discussed throughout the history of the Eastern Orthodox Church. The exact words of the prayer have varied from the simplest possible involving Jesus' name to the more common extended form: Lord Jesus Christ, Son of God, have mercy on me, a sinner. The Jesus Prayer is composed of two statements. The first one is a statement of faith, acknowledging the divine nature of Christ. The second one is the acknowledgment of one's own sinfulness. Out of them the petition itself emerges: "have mercy." The hesychastic practice of the Jesus Prayer is founded on the biblical view by which God's name is conceived as the place of his presence. The Eastern Orthodox mysticism has no images or representations. The mystical practice (the prayer and the meditation) doesn't lead to perceiving representations of God (see below Palamism). Thus, the most important means of a life consecrated to praying is the invoked name of God, as it is emphasized since the 5th century by the Thebaid anchorites, or by the later Athonite hesychasts. For the Eastern Orthodox the power of the Jesus Prayer comes not from its content, but from the very invocation of the Jesus' name. Though the Jesus Prayer has been practiced through the centuries as part of the Eastern tradition, in the 20th century it also began to be used in some Western churches, including some Roman Catholic and Anglican churches.

Nota o Autorze: KS. MGR ARKADIUSZ JASIEWICZ, kapłan diecezji przemyskiej, mgr teologii, doktorant Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie na Wydziale Nauk Historycznych i Społecznych – kierunek Historia, specjalność Historia Literatury Wczesnochrześcijańskiej.

Słowa kluczowe: modlitwa serca, modlitwa Jezusowa, modlitwa umysłu, filokalia, hezychazm