

Irena MYTNIK<sup>1</sup>

Uniwersytet Warszawski

ORCID 0000-0002-9748-3314

## Modlitwa Jezusowa jako dziedzictwo duchowe Polaków i Ukraińców

Niniejsze omówienie jest próbą spojrzenia na modlitwę Jezusową jako na wspólną dla Polaków i Ukraińców spuściznę duchową, a zarazem syntezą dotychczasowych przemyśleń traktujących o tej tradycji modlitewnej, sięgającej starożytności chrześcijaństwa<sup>2</sup>. Zostało przygotowane z okazji konferencji jubileuszowej Katedry Ukrainistyki UW pt. „Dziedzictwo chrześcijańskie Polaków i Ukraińców – słowo i sztuka”, która odbyła się w dniach 29-30 maja 2018 r.

1. Modlitwa Jezusowa, zwana też modlitwą nieustanną, modlitwą serca lub modlitwą milczącej miłości, należy do najstarszych form chrześcijańskiej modlitwy kontemplacyjnej. Praktykowali ją Ojcowie Pustyni, Ojcowie Kościoła, mnisi, mistycy, osoby duchowne oraz świeckie. Wyrasta z pragnienia nieustannego przebywania w obecności Bożej, w wewnętrznej ciszy, w miłości z Miłością.

---

<sup>1</sup> I. Mytnik – językoznawca, dr hab., adiunkt Katedra Ukrainistyki, Uniwersytet Warszawski, iwmytnik@uw.edu.pl

<sup>2</sup> Por. np. J. Bolewski, *Prosta praktyka medytacji. Wprowadzenie do modlitwy imieniem Jezus*, Kraków 2017; A. Guillaumont, *Palacem Chrystusa jest serce. Szkice o modlitwie Jezusowej*, Kraków 2017; Sz. Hiżycki OSB, *Modlitwa Jezusowa. Bardzo krótkie wprowadzenie*, Kraków 2016; E. Janasek, S. Koza, *Modlitwa Jezusowa w chrześcijaństwie tradycji zachodniej* „Roczniki Teologiczne”, t. LIII-LIV, zeszyt 7, 2006-2007, s. 127-143; A. Jasiewicz, *Główne elementy modlitwy Jezusowej*, „Seminare”, nr 26, 2009, s. 297-303; Mnich Kościoła Wschodniego, *Modlitwa Jezusowa. Jej początek, rozwój i praktyka w tradycji bizantyjsko-słowiańskiej*, przekład i redakcja: Sz. Hiżycki OSB, Kraków 2015; J. Naumowicz, *Wstęp [w:] Filokalia. Teksty o modlitwie serca*, Wstęp, przekład i opracowanie ks. J. Naumowicz, wyd. III, Kraków 2012, s. 9-55; A. Sobczyk MSF, *Hezychia jako owoc modlitwy Jezusowej według pism wybranych ojców z XIII/XIV wieku z Góry Athos*, „Kwartalnik Wydziału Teologicznego UMK”, 21(2013)1, s. 107-122; *Mistectvo molitvi. Pro molitvu Āsusovu. Zbirnik poučen' SvĀtih Otciv Ā dosvidĀenih u nij molil'nikiv*. Ukļav ĩgumen Valaams'kogo monastirĀ Hariton, pereklad z rosĳjs'koĳ L. PetroviĀ, L'viv 2010. Do tego nurtu duchowoĳci nawiĀzywał takĳe Ńw. Ignacy Loyola, por. I. Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, Kraków 1999, pkt. 258.

Jej źródła należy szukać w Piśmie Świętym. Kolebką modlitwy Jezusowej jest Egipt, skąd zaczęła rozprzestrzeniać się po całym chrześcijańskim Wschodzie: do Palestyny, na Półwysep Synajski (klasztory św. Katarzyny), do Bizancjum i na Górę Athos, po czym dotarła na ziemi słowiańskie, przede wszystkim na Ruś i do Moskwy, z czasem przeniknęła do krajów zachodnich. I chociaż jest dziś najbardziej rozpowszechniona w Kościele prawosławnym i greckokatolickim, od wielu już lat przeżywa swoiste odrodzenie w Kościele katolickim. W Polsce jej popularność zawdzięczamy przede wszystkim pracy nazaretanek (Warszawa, Żdźdźary), benedyktynów (Lubin, Tyniec) oraz jezuitów (Częstochowa, Gdynia, Kalisz, Warszawa – Falenica), ich działalności edytorskiej i duszpasterskiej – ojcowie od lat wydają najważniejsze pozycje książkowe dotyczące praktyki kontemplatywnej. Benedyktyni w Lubiniu prowadzą Ośrodek Medytacji Chrześcijańskiej<sup>3</sup>, a w Jezuickich Domach Rekolekcyjnych organizowane są sesje weekendowe i rekolekcje poświęcone tej modlitwie.

Na Zachodzie i w Polsce wiele osób weszło na drogę modlitwy Jezusowej poprzez lekturę „Opowieści pielgrzyma”<sup>4</sup>, książki nieznanego autora z drugiej połowy XIX w., który opowiada o życiu i wędrówkach do sanktuariów rosyjskiego pielgrzyma, o jego drodze duchowej i roli, jaką odegrała w niej modlitwa serca. Poucza go o niej napotkany starzec: *Nieustanna wewnętrzna modlitwa Jezusowa to nieprzerwane, nigdy nie ustające wzywianie 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 w śnie. Wezwanie to brzmi tak: Panie, Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną! Kto przywyknie do takiego wzywania, znajdzie wielką pociechę i doświadczy potrzeby, by zawsze tak się modlić, i to takiej, że już bez modlitwy nie będzie mógł żyć, a ona sama będzie się wylewać w jego wnętrzu*<sup>5</sup>. Mnich opowiada też o znaczeniu lektury *Pisma Świętego i ksiąg Dobrotolubija* (scs. *добротолубіє* – umiłowanie dobra). *Te ostatnie są cerkiewnosłowiańskim przekładem Filokalii* (z gr. *φιλοκαλία* – umiłowanie tego, co piękne i dobre), antologii najważniejszych pism ascetycznych o modlitwie z IV-XV w., w ogromnej większości autorów greckich i bizantyńskich, traktujących o modlitwie medytacyjnej, w tym o modlitwie Jezusowej<sup>6</sup>. Stała się ona

<sup>3</sup> Owocem tej działalności jest Lubińska Wspólnota Grup Medytacji Chrześcijańskiej, która skupia część grup medytacyjnych w Polsce, praktykujących modlitwę Jezusową.

<sup>4</sup> *Opowieści pielgrzyma. Szczere opowieści pielgrzyma przedstawione jego ojcu duchownemu*, tłum. A. Wojnowski, wyd. I, Poznań 1988, wyd. IV, Poznań 2015; *Opowieści pielgrzyma. Szczere opowieści pielgrzyma poświęcone duchownemu ojcu*, tłum. M. Cyrulski, Kraków 2011. Tytuł rosyjski: *Otkrovennye rasskazy strannika duhovnomu svoemu otcu*, 3-e izd., ispr., Moskwa 2009.

<sup>5</sup> *Opowieści pielgrzyma...*, wyd. IV, 2015, s. 28.

<sup>6</sup> W 1793 r. dzieło zostało przetłumaczone na język starosłowiański przez Paisjusza Wieliczkowskiego, mnicha na Górze Athos, pochodzącego z Połtawy. W roku 1857 ukazała się drukiem jego wersja rozszerzona. Wśród Słowian cieszyło się większą popularnością niż w Grecji, ponieważ było znane nie tylko w środowisku monastycznym, ale również ludzi świeckich. Na Ukrainie popularne są dziś dwa wydania w języku ukraińskim tłumaczenia Paisjusza Wieliczkowskiego: *Dobrotolubië*, u 5 t., per. Svätijšij Patriarh Kiiv's'kij i vsiëh Rusi-Ukraïni Filaret, Kiïv 2008 oraz *Dobrotolubië, abo*

podręcznikiem duchowości w tradycji wschodniej, który ułożyli dwaj mnisi z Góry Athos, św. Nikodem Hagioryta (1749-1809) i św. Makary Notaras z Koryntu (1731-1805)<sup>7</sup>. Zaczerpniętą od Ojców Pustyni naukę o medytacji i „modlitwie jednego słowa” Kościołowi zachodniemu przekazał św. Kasjan, popularyzator monastycyzmu wschodniego<sup>8</sup>. Dziś jej praktykę zawdzięczamy mistrzom życia duchowego, m. in. węgierskiemu jezuitcie Franzowi Jalicsowi oraz benedyktynowi Emmanuelowi Jungclaussenowi z klasztoru Niederalteich w Niemczech.

Tradycyjna formuła tej modlitwy ma postać wezwań o miłosierdzie. Jedną z nich jest wysłuchane przez Boga, pokorne i pełne wiary wołanie Bartymeusza, niewidomego żebraka na drodze u bram Jerycha: *Jezusie, synu Dawida, ulituj się nade mną* Łk 18,38. W innym miejscu napotykamy pokorne wołanie celnika: *Boże, miej litość dla mnie, grzesznika!* Łk 18,13. Łączy się z nimi pełne determinacji błaganie Kananejki, matki dręczonej przez złego ducha córki: *Ulituj się nade mną, Panie, Synu Dawida!* Mt 15,22. Modlitwa Jezusowa czerpie więc z Nowego Testamentu [...] *swe brzmienie, ale i ducha. Chodzi bowiem nie tylko o to, by powtarzać słowa celnika, niewidomego czy poganki. Trzeba przyjąć ich postawę: jak celnik uznać swą grzeszność i bezradność, jak niewidomy wołać o światłość, jak Kananejka swym wytrwałym krzykiem wyrazić swa ufność do Boga*<sup>9</sup>. A zatem modlitwie tej winno towarzyszyć pragnienie, by w ogołoceniu z siebie trwać w obecności Bożej i pokornie prosić o miłosierdzie. Według Katechizmu Kościoła Katolickiego<sup>10</sup> *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). Ojcowie Pustyni, kontemplując Słowo Boże, powtarzali je i uczyli się na pamięć, po to, by pozostawało w ich wnętrzu, przemieniając duszę<sup>11</sup>. Przystrojone fragmenty z czasem przekształciły się w krótkie inwokacje modlitewne, na wzór tak popularnych w Kościele katolickim aktów strzelistych<sup>12</sup>.

---

*Slova j glavi svâšennoġo tverezinnâ, vibrani z tvoriv svâtih i bogonathnennih otciv; v n'omu tim, kto česnotlivij za diânnâm ta umorinnâm, lûbomodriêm um očišaêtâ, prosvišaêt'sâ i doskonelim staê, u 2 t., per. S. Matiâš, L'viv 2010.*

<sup>7</sup> Na rynku polskim mamy wydanie *Filokalia. Teksty o modlitwie serca*, Wstęp, przekład i opracowanie ks. J. Naumowicz, Kraków 2012, które zawiera wybrane traktaty około 30 autorów pism duchowych. Benedyktyni z Tyńca pracują nad projektem „Filokalia”, przygotowującym edycję pierwszego polskiego przekładu całości antologii pism duchowych, *Filokalii*, w 5 t., por. *Modlitwa Jezusowa. O projekcie Filokalia*, <http://filokalia.pl/o-projekcie/>, [21.04.2018].

<sup>8</sup> M. Nawara OSB, *Oddychać Imieniem*, „Nowy List”, 9, 2016, s. 22.

<sup>9</sup> *Filokalia...*, s. 29.

<sup>10</sup> *Katechizm Kościoła Katolickiego*, II wyd. poprawione, Poznań 2012.

<sup>11</sup> *Ibidem*, s. 21.

<sup>12</sup> *Ibidem*. Por. również I. Mytnik, *Droga miłości w duchowości Sacré Coeur – na przykładzie Orędzia Jezusowego przekazanego s. Józefie Menéndez [w:] Aksjosfera duszy – dusza w aksjosferze. Antropologiczno-językowe wizerunki duszy w perspektywie międzykulturowej*, pod red. J. Jurewicz, E. Masłowskiej, D. Pazio-Wlazłowskiej, Warszawa 2018, s. 718; Idem, *The way of love in the*

Dziś modlitwa ta polega na wielokrotnym powtarzaniu tradycyjnej formuły: *Panie, Jezu Chryste, Synu Boży, ulituj się nade mną lub Panie, Jezu Chryste, Synu Boży, ulituj się nade mną grzesznym* (w Kościele wschodnim), bądź też samego tylko imienia Jezus (przeważnie w Kościele zachodnim) tak, aby stała się modlitwą serca. W Piśmie Świętym jest wiele miejsc, w których jesteśmy zapraszani do wytrwałej modlitwy tym imieniem, prowadzącej, dzięki łasce Bożej, do modlitwy nieustannej. Jej siła tkwi jednak nie w bardziej czy mniej rozbudowanej formie, ale w wierze w moc Imienia Jezus i we wpatrywaniu się w Bożą obecność<sup>13</sup>.

Imię w tradycji hebrajskiej pełniło ważną rolę, stanowiło niejako o istocie osoby noszącej imię i funkcji, którą otrzymywała. W Biblii Bóg często sam nadaje (nowe) imiona, których znaczenie opisuje człowieka czy anioła, mówi o jego tożsamości i powołaniu<sup>14</sup>. Jeśli chodzi o strukturę, były to całe zdania lub związki wyrazowe. Kiedy Anioł Gabriel zwiastuje Maryi, że zostanie Matką Syna Bożego, mówi: *Nie bój się, Maryjo, znalazłaś bowiem łaskę u Boga. Oto poczniesz i porodzisz Syna, któremu nadasz imię Jezus. Będzie On wielki i będzie nazwany Synem Najwyższego, a Pan Bóg da Mu tron Jego praojca, Dawida. Będzie panował nad domem Jakuba na wieki, a Jego panowaniu nie będzie końca* Łk 1,30-33. Do Józefa zaś kieruje takie słowa: [...] *nazwiesz Go imieniem Jezus, bo On wybawi swój lud z ich grzechów* Mt 1,21. W Dziejach Apostolskich przeczytamy: *I nie ma w żadnym innym zbawienia, gdyż nie dano ludziom pod niebem żadnego innego imienia, w którym moglibyśmy być zbawieni* Dz 4,12. Wyjaśnienie znajdujemy też w etymologii imienia Jezus, która łączy je z hebrajskim *Jehoszua* (יהושוע), składającym się z dwóch członów: *Jeho*, części starotestamentalnego imienia Boga JHWH (Jahwe), które oznacza *Jestem, który Jestem* Wyj 3,14 i czasownika *jasza* 'wybawiać, uratować, zbawić'<sup>15</sup>. Jest to więc imię teoforyczne, oznaczające: *JHWH zbawia* lub *JHWH jest zbawieniem*,

---

*spirituality of Sacré Coeur and the example of the message of Jezus passed to sister Jozefa Menéndez* [w:] *The Axiosphere of the Soul – The Soule in the Axiosphere. Anthropological and Linguistic Imgage of the Soul in Intercultural Perspective*, ed. J. Jurewicz, E. Masłowska, D. Pazio-Wlazłowska, Cambridge (w druku); M. Nawara OSB, *Oddychać Imieniem. O medytacji chrześcijańskiej*, Poznań 2017.

<sup>13</sup> W niektórych grupach medytacyjnych w Polsce modlitwa serca bywa praktykowana przed ikoną, np. Chrystusa Pantokratora lub Chrystusa Święta Cisza. O modlitwie kontemplacyjnej przed ikoną i rosnącym dziś zainteresowaniu tym rodzajem sztuki sakralnej por. J. Jakubowska-Krawczyk, *Od ikony ludowej do abstrakcji* [w:] *Nowa ikona*, pod red. K. Jakubowskiej-Krawczyk, M. Sory, Warszawa 2018, s. 41-44.

<sup>14</sup> Wiele imion biblijnych ma swój źródłosłów w językach semickich (hebrajskim czy aramejskim), niosąc ze sobą określoną semantykę, por. np. nowe imię patriarchy Jakuba (w Księdze Rodzaju), który wywalczył sobie błogosławieństwo Boga, to *jisrā'el* 'ten, który walczył z Bogiem' czy imiona Archaniołów, np. *gābrī'el* 'mąż Boży', *rāphā'el* '(którego) Bóg uzdrawia', *mīkhā'el* 'któż jak Bóg': Ā. Mitnik, *Movna kartina Arhangela Mihaila v ukrains'komu perekladі Biblii ta Akafista*, "Visnik Prikarpat's'kogo universitetu im. V. Stefanika. Filologija", vip. 44-45, Ivano-Frankivs'k 2015, s. 211-213.

<sup>15</sup> M. Majewski, *Tajemnice biblijnych imion*, Kraków 2015, s. 10.

*mówiące zarazem o misji Jezusa, zadaniu, jakie wyznaczył Mu Bóg*<sup>16</sup>. Z kolei jego forma hipokorystyczna *Jeszua* (ישוע) ma związek z rzeczownikiem *jeszua* ‘ocalenie, wybawienie, ratunek’<sup>17</sup> i oznacza Tego, do którego ucieka się dusza.

W Nowym Testamencie imię Syna Bożego pojawia się ponad 900 razy, szczególnie licznie w Dziejach Apostolskich. Przywołajmy niektóre fragmenty, mówiące o jego mocy i wartości w oczach Boga.

W liście do Filipian św. Paweł, pisząc o pokorze Jezusa i jego posłuszeństwie woli Ojca, tak mówi:

*Dlatego też Bóg Go nad wszystko wywyższył  
i darował Mu imię  
ponad wszelkie imię,  
aby na imię Jezusa  
zgięło się każde kolano  
istot niebieskich i ziemskich i podziemnych.  
I aby wszelki język wyznał,  
że Jezus Chrystus jest PANEM –  
ku chwale Boga Ojca Flp 2, 9-11.*

Sam Jezus niejednokrotnie zachęca do ufnej modlitwy w Jego imię. W mowie pożegnalnej, zapewniając uczniów o swojej opiece, poucza ich tymi słowami: *A o cokolwiek prosić będziecie w imię moje, to uczynię, aby Ojciec był otoczony chwałą w Synu. O cokolwiek prosić mnie będziecie w imię moje, Ja to spełnię* J 14, 14. Powraca do tego zaproszenia w zapowiedzi powtórnego przyjścia: *Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: O cokolwiek byście prosili Ojca, da wam w imię moje. Do tej pory o nic nie prosiście w imię moje: Proście, a otrzymacie, aby radość wasza była pełna* J 16, 23-24. Przekonuje ich, że zostaną wysłuchani, jeśli tylko będą się modlić z wiarą. Apostołowie tak właśnie czynili, głosili Dobrą Nowinę, uzdrawiali, wyrzucali złe duchy i czynili cuda w Jego imię.

Słowa te tłumaczą moc modlitwy imieniem Jezus wypowiedzianym z wiarą i miłością. Jest ona pielęgnowaniem pamięci o Nim, wejściem w bliską relację, jest też wyznaniem wiary, uwielbieniem, adorowaniem Boga – bo, jak mówi Psalmista, imieniu Bożemu należy się chwała<sup>18</sup>, jest też – wspominaną już – pokorną prośbą

<sup>16</sup> *Ibidem.*

<sup>17</sup> *Ibidem.*

<sup>18</sup> Por. np. *Przeto będę Cię, o Panie, chwalił między narodami  
i będę wysławiał Twoje imię* Ps 18,50.  
*Ja zaś wielbię Pana za Jego sprawiedliwość,  
psalm śpiewam imieniu Pana Najwyższego* Ps 7,18.

O życiu modlitwą por. również; I. Mytnik, *Przymioty duszy w duchowości Sacré Couer* [w:] *Antropologiczno-językowe wizerunki duszy w perspektywie międzykulturowej. Świat oczyma duszy*, pod red. M. Kapelań, E. Masłowskiej, D. Pazio-Wlazłowskiej, Warszawa 2016, s. 263-64.

o miłosierdzie. Modlitwa Jezusowa nazywana jest modlitwą prostoty i ubóstwa, bowiem poza własną uwagą i sercem, pragnieniem bycia przed Bogiem, modlący się nie ma nic, co mógłby Mu ofiarować. Jest to zarazem nieustannie ponawiana decyzja poddania siebie i swego życia Bogu.

Katechizm Kościoła Katolickiego mówi, że *Wezwanie świętego imienia Jezus jest najprostszą drogą nieustannej modlitwy. Często powtarzane z pokorą przez skupione serce, nie rozprasza się w „wielomówstwie” (Mt 6,7), lecz zatrzymuje słowo i wydaje owoc przez swą wytrwałość (por. Łk 8,15). Jest możliwe „w każdym czasie”, ponieważ nie jest ono czynnością obok jakiejś innej, ale czynnością jedyną, mianowicie miłowaniem Boga, które ożywia i przemienia wszelkie działanie w Chrystusie Jezusie*” [2668]. Jednak wejście w ciszę, skierowanie swego umysłu ku wnętrzu i trwanie w Bożej obecności nie jest łatwe, zwłaszcza na początku drogi, żyjemy bowiem w świecie zalewu informacji. Takie przeszkody były dobrze znane również dawniej<sup>19</sup>. Przewodnicy duchowi zalecają nie walczyć z rozproszonymi myślami, pozwalając, by przepływały jak łódka, i na powrót trwać w skupieniu na Tym, którego imię wypowiadamy.

2. Moc modlitwy nieustannej doskonale rozumieli Ojcowie Kościoła. Na ich tradycji modlitewnej opiera swe nauczanie XVIII-wieczny mnich ukraiński, św. Paisjusz Wielickowski. Początki jego życia monastycznego związane były z Ławrą Kijowsko-Pieczerską, skąd powędrował na tereny mołdawsko-wołoskie, a następnie na Górę Athos. Studiując Pismo Święte oraz dzieła Ojców Kościoła odkrył modlitwę Jezusową, której gorliwym propagatorem i obrońcą pozostał przez resztę życia. Przetłumaczył grecką *Filokalię* na język starosłowiański, znaną jako *Добротолюбіє*, które cieszyło się ogromną popularnością w Rosji, rozpowszechniło się na Ukrainie, Białorusi i w Rumunii, gdzie założył kilka klasztorów<sup>20</sup>. Św. Paisjusz wywarł ogromny wpływ na rozwój monastycyzmu prawosławnego, zwłaszcza w Rosji, dokąd udało się kilkuset jego uczniów. Pozostawił po sobie bogatą korespondencję oraz traktat *O modlitwie umysłu*, będący prawdziwą apologią modlitwy Jezusowej. Jego nauczanie zawarte w tym traktacie, przybliżające istotę modlitwy Jezusowej, przytoczę w oparciu o *Мучеництво молитви. Про Ісусову молитву*, przekład ukraiński nauk Ojców Kościoła zebranych przez Charytona, ihumena Walaamskiego Monasteru<sup>21</sup>, na który często powołują się mnisi ukraińscy.

Mówiąc o najdawniejszej historii modlitwy umysłu, św. Paisjusz podkreśla, że Bóg oczekuje od człowieka modlitwy cichej, płynącej z głębi duszy, która jest

<sup>19</sup> Por. np. M. Nawara OSB, *Milczący rejs w głąb*, „Życie duchowe”, 94, 2018, 17-25.

<sup>20</sup> Por. I. Cieślak, *Starcy Pustelni Optyńskiej*, Kraków 2012; Ilarion (Ogięńko Ę.), *Starec' Paisij Veličkovs'kij. Jogo žittâ, pracâ ta nauka*, Winnipeg 1975; J. Kuffel, *W drodze na Tabor. Theosis w życiu i twórczości św. Paisjusza Wielickowskiego*, Kraków 2005; *Paisij (Veličkovskij), prep. Avtobiografîâ, žizneopisanie i izbrannye tvoreniâ po rukopisnym istočnikam XVIII-XIX vv.*, cost. P. B. Žgun, M. A. Žgun; obs. red. D. Pospelova, O. Rodionova. Moskva 2004; *Święty Paisjusz Wielickowski. O modlitwie umysłu albo modlitwie wewnętrznej*, przełożył i wstępem opatrzył J. Kuffel, Białystok 1995.

<sup>21</sup> *Mistectivo molitvi. Pro molitvu Ęsusuvu...*

czystą ofiarą. Dlatego za św. Mateuszem Apostołem powtarza: *Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie* Mt 6,6, podkreślając nie tyle zewnętrzny, co przede wszystkim duchowy wymiar tej metody ewangelicznej, będącej zaproszeniem do zanurzenia się w ciszy serca i огоłocenia z myśli i pragnień. Powołuje się też na Jana Chryzostoma (Jana Złotoustego), który poleca, by modlitwę zanosić ze szczerym pragnieniem serca, skrucą i wewnętrznymi łzami. Bolejący krzyk modlitwy serca Mojżesza i św. Anny poruszył serce Boga i otrzymali to, czego pragnęli. Zachęca więc, by krzyczeć jak Mojżesz i rozdierać przed Nim swe serce, ale mówi też o modlitwie, której nie wypowiadają usta, płynącej w milczeniu i ciszy z głębokości serca. *Szukaj Boga i przywołuj Go całym sercem, a znajdziesz Go. I nie puszczaj Boga, gdy już Go pochwyciłeś, by twoja dusza zjednoczyła się z Jego miłością* (św. Bazyli Wielki)<sup>22</sup>.

W dalszej części traktatu św. Paisjusz przytacza pouczenie św. Niła Synajskiego. Radzi on, by po dobrej modlitwie chronić jej owoc, który łatwo można utracić. Robi analogię do pierwszego człowieka. Jego przeznaczeniem i powinnością była uprawa ogrodu rajskiego – w czym widzi metaforę czystej modlitwy oraz dbałość o wystrzeżenie się złych myśli. Za św. Grzegorzem Palamasem stawia za wzór modlitwę Maryi, która przez milczenie umysłu odkryła nową drogę prowadzącą do Nieba. Modlitwą świętej ciszy, w oddaleniu od ludzi i w skupieniu umysłu, uczyniła go wolnym od niepokoju i wzniosła się na najwyższy poziom – widzenia duszą Boga. Z kolei za św. Bazylim Wielkim poucza o sile nieustającej modlitwy uwielbienia: *Chcę błogosławić Pana w każdym czasie, na ustach moich zawsze Jego chwala* Ps 34,2. Jak jednak jest to możliwe w codzienności? Odpowiada na to pytanie, wskazując na istnienie duchowych ust człowieka wewnętrznego. Mówi o nich też psalmista: *Otwórz usta szeroko, a Ja je napelnię!* Ps 81,12. Utrwalona w pamięci, we wnętrzu człowieka myśl o Bogu może być nazwana chwałą Bożą, która zawsze przebywa w duszy. Człowiek sprawiedliwy cokolwiek robi, wszystko na chwałę Bożą czyni. I kiedy nawet śpi, jego serce czuwa<sup>23</sup>. Modlitwa nieustanna, Jezusowa chroni serce. O czujności i konieczności jego ochrony pisze św. Paweł w liście do Efezjan: *Nie toczymy bowiem walki przeciw krwi i ciału, lecz przeciw Zwierzchnościom, przeciw Władzom, przeciw rządcom świata tych ciemności, przeciw pierwiastkom duchowym zła na wyżynach niebieskich* Ef 6,12. Czytamy o tym także w Księdze Powtórzonego Prawa: *Strzeż się, by nie powstała w twym sercu niegodziwa myśl* Pwt 15,9.

Św. Paisjusz modlitwę wewnętrzną nazywa duchową sztuką. Poucza, że człowiek nie może nauczyć się jej sam, bez pomocy duchowego przewodnika, mistrza – wiele bowiem dobra wynika dla duszy z cnoty posłuszeństwa. Odwołuje się do pism jednego z najpopularniejszych wschodnich pisarzy ascetycznych, św. Jana Klimaka

<sup>22</sup> *Filokalia. Teksty o modlitwie ...*, s. 77.

<sup>23</sup> *Ibidem*, s. 203. Por. też 1Kor 10,31, Pnp 5,2.

(Scholastyka), mnicha z klasztoru św. Katarzyny na Synaju, uważanego za ojca hezychazmu, tradycji duchowej, której istotą jest nieustanna modlitwa wewnętrzna, prowadząca do głębokiego wyciszenia<sup>24</sup>. W dziele *Drabina do raju* opisał on cnoty wyznaczające drogę rozwoju duchowego, która wiedzie przez 30 stopni „duchowej drabiny”. Bardzo ważnym etapem w dążeniu do zjednoczenia z Bogiem jest właśnie osiągnięcie stanu hezychii (gr. *hesychia*), czyli wewnętrznego skupienia i harmonii między ciałem, umysłem i duszą. Pokój serca połączony z uważnością i nieustanną pamięcią o miłującym Bogu jest niezbędnym elementem modlitwy serca i trwania w Jego przemieniającej obecności. We fragmencie poświęconym 27 stopniowi radzi – podobnie jak św. Nil Synajski –, by ci, którzy opanowali sztukę wyciszenia, uważnie go strzegli i starali się dostrzec wroga usiłującego wykraść owoce modlitwy. Pokój i cisza serca prowadzą bowiem do stanu, w którym dusza w miłości „spoczywa” w Bogu<sup>25</sup>. *Niech pamięć o Jezusie – poucza dalej – złączy się z twym oddechem, a wówczas poznasz pożytek wyciszenia (hezychii)* (św. Jan Klimak)<sup>26</sup>.

Św. Paisjusz podkreśla wartość modlitwy serca. Podobnie jak św. Jan Klimak, widzi w niej przebywanie w Bogu i zjednoczenie z Nim, most oddzielający od pokus i ścianę chroniącą przed żalem, źródło cnót, darów i przyszłej radości, ujarzmienie gniewu, przebaczenie, pokarm dla duszy, oświecenie umysłu, źródło duchowego wzrostu, wreszcie skarb modlących się. Za św. Makarym Wielkim poucza, że ten, kto każdego dnia podejmuje wysiłek trwania na modlitwie serca, zapala się miłością do Boga i oddaniem, otrzymuje łaskę duchowej doskonałości. Gorącego pragnienia tej modlitwy nie odczują w sobie owładnięci duchem tego świata i troską o ciało, nierozumiejący jej wartości duchowej, natomiast przyłgną do niej ci, którzy pragną zjednoczenia w miłości z Jezusem i odrzucają to, co proponuje świat. Kończąc, udziela rad podejmującym naukę modlitwy Jezusowej, by sprowadzali umysł do serca. Chroni on bowiem serce podczas modlitwy, zawsze czujnie przebywa w jego wnętrzu. Wypowiadane imię Jezusa pokonuje wrogów, a nie ma – jak pisze – broni potężniejszej ani na Niebie, ani na ziemi, należy więc wypowiadać je zawsze i w modlitwie nie ustawać.

O korzyściach płynących z tej modlitwy przeczytamy także we wspomnianych „Opowieściach pielgrzyma”: *[...] trojaki są skutki modlitwy serca: w duchu, w zmysłach i w oświeceniach. Na przykład w duchu są to: słodycz Bożej miłości, wewnętrzny spokój, zachwycenie umysłu, czystość myśli, rozkoszne trwanie myślą przy Bogu; w zmysłach: przyjemne uczucie tkania w sercu, napelnienie słodyczą*

<sup>24</sup> Por. J. Leloup, *Hezychazm. Zapomniana tradycja modlitewna*, Kraków 1966; K. Leśniewski, *Hezychazm – skarb chrześcijańskiego Wschodu* [w:] *Duchowość dalekiego Wschodu a chrześcijaństwo. Dialog czy konfrontacja?*, t. 6, *Duchowość, mistyka i medytacja chrześcijańskiego świata – prawosławie i protestantyzm*, pod red. J. Kamińskiego, J. Kulwickiej-Kamińskiej, J. Perszona, Toruń 2014.

<sup>25</sup> Por. również: *Filokalia ...*, s. 204.

<sup>26</sup> *Filokalia ...*, s. 210. Zdanie to stało się *podstawą praktyki modlitwy polegającej na wymawianiu Imienia Jezus, zharmonizowanym z oddechem tego, kto się modli* – *Ibidem*.



wszystkich członków, radosne wrzenie w sercu, lekkość i rzeškość, radość życia, niewrażliwość na choroby i smutki. Pośród oświeceń wymienię: jasność umysłu, rozumienie Pisma Świętego, pojmowanie mowy stworzenia, zerwanie z próżnością, poznanie słodyczy wewnętrznego życia, przekonanie o bliskości Boga i Jego ku nam miłości<sup>27</sup>. Z kolei Franz Jalics, współczesny jezuita, zwraca uwagę na terapeutyczny aspekt trwania w cichej obecności przez Bogiem, który *Zanurza się w głębinę człowieka i wynurza na powierzchnię, wydobywając z głębin nieznanne rany. Ich odkrycie boli, jednak Bóg może je przyjąć i uzdrowić, ponieważ jest prawdziwą ciszą. [...] Człowiek wcale nie musi ich wypowiadać. Jedyną rzeczą, jaką musi uczynić, jest pozwolić Bogu, aby mu je uświadomił, i umieć je wycierpieć w obliczu miłującego spojrzenia Boga. [...] Ciszka sprawia jeszcze większy cud. Prowadzi nas ku głębi, gdzie patrzemy na Boga i na samych siebie.*<sup>28</sup> A Jego obecność przynosi głęboki pokój, wolność, siłę, miłość i radość.

Zachętę do ufnej modlitwy serca znajdujemy nie tylko w Piśmie Świętym czy w pouczeniach Ojców Kościoła. Mówi o niej sam Jezus, również dzisiaj, do jednej ze współczesnych polskich mistyczek, Alicji Lenczewskiej: *Aby ci ułatwić trwanie w zjednoczeniu ze Mną – w Miłości Mojej – mów Mi ciągle: Jezu kocham Cię i jestem Twoja*” [.] *To będzie twoja modlitwa Jezusowa i będziesz zawsze w jej wnętrzu, a tym samym we wnętrzu Mojego Serca. (.) Ona ogarnie cię, przesączy i przemieni, i będę mieszkał w tobie jako w domu Moim*<sup>29</sup>.

3. Jak widzimy, modlitwa Jezusowa osadzona jest głęboko w Piśmie Świętym, związana z tradycją modlitewną pierwszych wieków chrześcijaństwa, praktykowana przez Ojców Pustyni i Ojców Kościoła, jest spuścizną duchową, łączącą wszystkich chrześcijan, w tym również Ukraińców i Polaków. Zwraca uwagę brak rozbieżności w rozumieniu i praktykowaniu modlitwy Jezusowej w obu porównywanych tradycjach: zachodniej (katolickiej) i wschodniej (prawosławnej i greckokatolickiej). Tak mówi o niej o. Alipij Fedun, studyta, hieromnich i mentor nowicjatu Ławry Zaśnięcia Najświętszej Marii Panny w Uniowie na Ukrainie, ceniony również w polskich środowiskach medytacyjnych duchowny i nauczyciel: *Żywe dziś zainteresowanie modlitwą Jezusową, które widzimy na Zachodzie, przekonuje, że jest to wspólne dziedzictwo, łączy nas bowiem ta sama wiara i chrzest. I właściwie nie ma innej drogi do Ojca jak przez Jezusa Chrystusa. Ciekawe, że właśnie modlitwa Jezusowa pokazuje nam taką drogę do Ojca Niebieskiego, która jest niczym innym jak żywą osobą Chrystusa, który łączy nieskończonego Boga ze skończonym człowiekiem*<sup>30</sup>.

<sup>27</sup> *Opowieści pielgrzyma...*, wyd. IV, 2015, s. 50.

<sup>28</sup> F. Jalics SJ, *Droga kontemplacji*, Kraków 2015, s. 62-62. Por. też Idem, *Rekolekcje kontemplatywne*, Kraków 2007.

<sup>29</sup> A. Lenczewska, *Świadectwo. Dziennik duchowy*, Poznań 2016, s. 623.

<sup>30</sup> *Rozmowa z o. Alipijem Fedunem, studyckim hieromnichem i mentorem nowicjatu Ławry Zaśnięcia Najświętszej Marii Panny w Uniowie na Ukrainie* [w:] *Okruchy duchowości chrześcijaństwa wschodniego na Ukrainie. Modlitwa Jezusowa, część pierwsza*, <http://ukrytaukraina.pl/to-jest-test/> [21.04.2018].

Pragnienia każdej duszy były i pozostają wciąż te same: życia w bliskości, w zjednoczeniu z Tym, który dał jej życie, stworzył na swój wzór i podobieństwo. Trzeba je odkryć, pozwolić im zaistnieć i odnaleźć tę najbliższą duszy drogę do spełnienia w Miłości Bożej i na niej wytrwać, a Duch Święty obdarzy łaską modlitwy prostej, kontemplacyjnej i nieustannej. *Współczesny człowiek religijny wykazuje zauważalną tęsknotę za modlitwą kontemplacyjną. Jak jeszcze nigdy w historii, szuka prostoty i spokoju, właściwych dla drogi kontemplacji*<sup>31</sup>. I pragnie urealnienia złożonej przez Jezusa obietnicy: *Jeśli Mnie kto miłuje, będzie zachowywał moją naukę, a Ojciec mój umiłuje go, i przyjdziemy do niego, i będziemy u niego przebywać* J 14,23.

## BIBLIOGRAFIA

- Bolewski J., *Prosta praktyka medytacji. Wprowadzenie do modlitwy imieniem Jezus*, Kraków 2017.
- Cieślak P., *Starcy Pustelni Optyńskiej*, Kraków 2012.
- Dobrotolubiê, abo Slova j glavi svâšennoho tverezinnâ, vibrani z tvoriv svâtih i bogonathnennih otciv; v n'omu tim, kto česnotlivij za diânnâm ta umorinnâm, lûbomudriêm um očišaetâ, prosvišaet'sâ i doskonalim staê*, u 2 t., per. S. Matiâš, L'viv 2010.
- Dobrotolubiê*, u 5 t., per. Svâtijšij Patriarh Kiivs'kij i vsiêi Rusi-Ukraïni Filaret, Kiiv 2008.
- Filokalia. Teksty o modlitwie serca*. Wstęp, przekład i opracowanie ks. J. Naumowicz, Tyniec, wyd. III, Kraków 2012.
- Guillaumont A., *Palacem Chrystusa jest serce. Szkice o modlitwie Jezusowej*, Kraków 2017.
- Hiżycki Sz. OSB, *Modlitwa Jezusowa. Bardzo krótkie wprowadzenie*, Kraków 2016.
- Īlarion (Ogiêenko Ī.), *Starec' Paisij Veličkovs'kij. Jogo žittâ, pracâ ta nauka*, Vinnipeg 1975.
- Jakubowska-Krawczyk K., *Od ikony ludowej do abstrakcji* [w:] *Nowa ikona*, pod red. K. Jakubowskiej-Krawczyk, M. Sory, Warszawa 2018, s. 41-44.
- Jalics F. SJ, *Droga kontemplacji*, Kraków 2015.
- Jalics F. SJ, *Rekolekcje kontemplatywne*, Kraków 2007.
- Janasek E., Koza S., *Modlitwa Jezusowa w chrześcijaństwie tradycji zachodniej* „Roczniki Teologiczne”, t. LIII-LIV, zeszyt 7, 2006-2007, s. 127-143.
- Jasiewicz A., *Główne elementy modlitwy Jezusowej*, „Seminare”, nr 26, 2009, s. 297-303.
- Katechizm Kościoła Katolickiego*, II wyd. poprawione, Poznań 2012.
- Kuffel J., *W drodze na Tabor. Theosis w życiu i twórczości św. Paisjusza Wieliczkowskiego*, Kraków 2005.
- Leloup J., *Hezychazm. Zapomniana tradycja modlitewna*, Kraków 1966.
- Lenczewska A., *Świadectwo. Dziennik duchowy*, Poznań 2016.
- Leśniewski K., *Hezychazm – skarb chrześcijańskiego Wschodu* [w:] *Duchowość dalekiego Wschodu a chrześcijaństwo. Dialog czy konfrontacja?*, t. 6, *Duchowość, mistyka i medytacja chrześcijańskiego świata – prawosławie i protestantyzm*, pod red. J. Kamińskiego,

<sup>31</sup> F. Jalics SJ, *Droga ...*, s. 89.

- J. Kulwickiej-Kamińskiej, J. Perszona, Toruń 2014.
- Loyola I., *Ćwiczenia duchowne*, Kraków 1999.
- Majewski M., *Tajemnice biblijnych imion*, Kraków 2015.
- Mistectvo molitvi. Pro molitvu Īsusovu. Zbĭrnik poučen' Svĭtih Otcĭv ĭ dosvidĕnih u nĭj molil'nikĭv. Uklav ĭgumen Valaams'kogo monastirĭ Hariton, pereklad z rosĭjs'koĭ L. Petroviĉ, L'viv 2010.
- Mitnik Ī., *Movna kartina Arhangela Mihaila v ukraĭns'komu perekladĭ Bibliĭ ta Akafista*, "Visnik Prikarpat's'kogo universitetu im. V. Stefanika. Filologĭĭa", vip. 44-45, Ivano-Frankivs'k 2015, s. 211-216.
- Mnich Kościoła Wschodniego, *Modlitwa Jezusowa. Jej początek, rozwój i praktyka w tradycji bizantyńsko-słowiańskiej*, przekład i redakcja: Sz. Hiżycki OSB, wyd. II, Kraków 2015.
- Modlitwa Jezusowa. O projekcie Filokalia*, <http://filokalia.pl/o-projekcie/>, [21.04.2018].
- Mytnik I., *Przymioty duszy w duchowości Sacré Couer* [w:] *Antropologiczno-językowe wizerunki duszy w perspektywie międzykulturowej*. Świat oczyma duszy, pod red. M. Kapeluś, E. Masłowskiej, D. Pazio-Wlazłowskiej, Warszawa 2016, s. 259-273.
- Mytnik I., *Droga miłości w duchowości Sacré Coeur – na przykładzie Orędzia Jezusowego przekazanego s. Józefie Menéndez* [w:] *Aksjosfera duszy – dusza w aksjosferze. Antropologiczno-językowe wizerunki duszy w perspektywie międzykulturowej*, ed. J. Jurewicz, E. Masłowska, D. Pazio-Wlazłowska, Warszawa 2018, s. 713-724.
- Mytnik I., *The way of love in the spirituality of Sacré Coeur and the example of the message of Jezus passed to sister Jozefa Menéndez* [in:] *The Axiosphere of the Soul – The Soule in the Axiosphere. Anthropological and Linguistic Imgage of the Soul in Inter-cultural Perspective*, ed. E. Masłowska, Cambridge (w druku).
- Naumowicz J., *Wstęp* [w:] *Filokalia. Teksty o modlitwie serca*. Wstęp, przekład i opracowanie ks. J. Naumowicz, wyd. III, Kraków 2012, s. 9-55.
- Nawara M. OSB, *Oddychać Imieniem*, „Nowy List”, 9, 2016, s. 20-23.
- Nawara M. OSB, *Oddychać Imieniem. O medytacji chrześcijańskiej*, Poznań 2017.
- Nawara M., OSB, *Milczący rejs w głębi*, „Życie duchowe”, 94, 2018, 17-25.
- Opowieści pielgrzyma. Szczere opowieści pielgrzyma poświęcone duchownemu ojcu*, tłum. M. Cyrulski, Kraków 2011.
- Opowieści pielgrzyma. Szczere opowieści pielgrzyma przedstawione jego ojcu duchownemu*, tłum. A. Wojnowski, wyd. I, Poznań: W drodze 1988; wyd. IV, Poznań 2015.
- Otkrovennye rasskazy strannika duhovnomu svoemu otcu*, 3-e izd., ispr., Moskva 2009.
- Paisij (Veliĉkovskij), prep. Avtobiografiĭ, žizneopisanie i izbrannye tvorenĭa po rukopisnym istoĉnikom XVIII-XIX vv.*, cost. P. B. Žgun, M. A. Žgun; obš. red. D. Pospelova, O. Rodionova. Moskva 2004.
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia*, wyd. V, Poznań 2003.
- Rozmowa z o. Alipijem Fedunem, studyckim hieromnichem i mentorem nowicjatu Ławry Zaśnięcia Najświętszej Marii Panny w Uniowie na Ukrainie* [w:] *Okruchy duchowości chrześcijaństwa wschodniego na Ukrainie. Modlitwa Jezusowa, część pierwsza*, <http://ukrytaukraina.pl/to-jest-test/>, [21.04.2018].
- Sobczyk A. MSF, *Hezychia jako owoc modlitwy Jezusowej według pism wybranych ojców z XIII/XIV wieku z Góry Athos*, „Kwartalnik Wydziału Teologicznego UMK”, 21(2013)1, s. 107-122.

*Święty Paisjusz Wieliczkowski. O modlitwie umysłu albo modlitwie wewnętrznej, przełożył i wstępem opatrzył J. Kuffel, Białystok 1995.*

Artykuł jest próbą spojrzenia na modlitwę Jezusową jako na wspólne dziedzictwo duchowe wszystkich chrześcijan, w tym również Polaków i Ukraińców, a zarazem syntezą dotychczasowych przemyśleń traktujących o tej tradycji modlitewnej, będącej jedną z najstarszych form chrześcijańskiej modlitwy kontemplacyjnej. Wyrasta ona z Pisma Świętego i medytacji Słowa Bożego, była praktykowana i rozwijana przez Ojców Pustyni, Ojców Kościoła, mnichów, osoby duchowne i świeckie, przede wszystkim w Kościołach chrześcijańskiego Wschodu. Dziś najbardziej rozpowszechniona jest w Kościele prawosławnym i greckokatolickim, jednak od wielu już lat przeżywa swoiste odrodzenie w Kościele katolickim. Artykuł przybliży naukę Kościoła, jego świętych i współczesnych mistrzów duchowych na ten temat.

**Słowa kluczowe:** modlitwa Jezusowa, Ojcowie Pustyni, Ojcowie Kościoła, chrześcijański Wschód, hezychazm, kontemplacja, wspólne dziedzictwo duchowe.

## **JESUS PRAYER AS SPIRITUAL HERITAGE OF THE POLISH AND THE UKRAINIAN**

The article is an attempt to look at Jesus' prayer as a common spiritual heritage of all Christians, including the Polish and the Ukrainian, and at the same time a synthesis of the current thoughts on this prayer tradition, which is one of the oldest forms of Christian contemplative prayer. It originates from the Holy Scriptures and meditations of the Word of God, it was practiced and developed by the Desert Fathers, Fathers of the Church, monks, clergy and laity, above all in the Churches of the Christian East. Today, the most widespread is in the Orthodox and Greek Catholic Church, but for many years has been experiencing a kind of revival in the Catholic Church. The article presents the teaching of the Church, its saints and contemporary spiritual masters on this subject.

**Key words:** Jesus' prayer, Desert Fathers, Fathers of the Church, the Christian East, hezychazm, contemplation, common spiritual heritage.

zgłoszenie artykułu: 3.04.2019

przyjęcie artykułu do druku: 1.07.2019