

George A. Maloney SJ

modlitwa
serca

Tradycja kontemplacyjna
chrześcijańskiego Wschodu

Przełożyła
Eliza Litak

Tytuł oryginału

Prayer of the Heart: The Contemplative Tradition of the Christian East

© Midwest Province of the Society of Jesus,
doing business at 1010 N. Hooker Street, Chicago, IL 60642, USA

© Wydawnictwo WAM, 2026

Opieka redakcyjna: Joanna Pakuza

Redakcja: Bartosz Szpojda

Korekta: Katarzyna Onderka

Projekt okładki: Dominik Wicher

Skład: Lucyna Sterczewska

ISBN 978-83-277-4984-0

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: EKODRUK • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Artis white 70 g vol. 2.0

Spis treści

Wprowadzenie	5
1. Hezychazm	17
2. Ucieczka w milczącą samotność	49
3. Modlitwa w sercu	77
4. Ułomność prowadząca ku życiu	103
5. Walka duchowa	137
6. Modlitwa Jezusowa	173
7. Natychmiastowa nirwana i mroczna pustynia	201
8. Przemieniające światło	227
 Bibliografia	 261

*Trójce duchowych siłaczy współczesnej pustyni,
żyjących modlitwą serca pośród pełnej zajęć codzienności.
Są nimi Kaye Tobin oraz Gale i Frank Tuoti.*

Wprowadzenie

Pewnego razu, gdy Sokrates zakończył swój niezwykle elokwentny opis idealnego sposobu, w jaki ludzie powinni żyć, oraz idealnego społeczeństwa, w którym powinni móc wieść jak najdoskonalsze życie, Glaukon, jego uczeń, podniósł sprzeciw. Nie wierzył, by takie „państwo Boże” mogło istnieć gdziekolwiek na ziemi. Sokrates odparł: „dla tego, który chce patrzeć, a patrząc, urządzać samego siebie [...] to nie stanowi żadnej różnicy, czy ono gdzieś już jest, czy dopiero będzie”¹.

Większość z nas, żyjących współcześnie, ochoczo przyznałaby, że nasz świat bynajmniej nie jest jeszcze takim „państwem Bożym”. Czy kiedykolwiek ulegliście pokusie uznania, że może gdzieś w przeszłości istniał taki czas i takie miejsce, w których łatwiej byłoby wam stać się ludźmi spełnionymi? Może takim okresem było średniowiecze, kiedy cała Europa była chrześcijańska, a wiara wydawała się przenikać wszystkie aspekty ludzkiego życia? A może przy lekturze Pisma Świętego oczami duszy widzicie samych siebie jako członków pierwszej chrześcijańskiej wspólnoty w Jerozolimie,

1 Platon, *Państwo*, IX (592b), tłum. W. Witwicki, Warszawa 1994, t. 2, s. 181.

dzielących wszystko wspólnie z braćmi i siostrami w Chrystusie? Czy też w duchu pobożnej nostalgii chcielibyście się znaleźć wśród wybitnych, charyzmatycznych chrześcijan z IV wieku, którzy porzucili wszystko, by budować „państwo Boże” na pustyniach Egiptu i Syrii? Czy może marzycie o miejscu lub czasie gdzieś w przyszłości, na ziemi bądź w niebie, gdzie utopię wreszcie uda się urzeczywistnić i gdzie znajdziecie się w gronie wybranych?

Niezależnie od tego, czy śnicie o przyszłości, czy też idealizujecie przeszłość, jedno jest pewne: ignorujecie teraźniejszość i aktualny moment. Święty Paweł nawołuje: „Oto teraz czas upragniony, oto teraz dzień zbawienia” (2 Kor 6,2). Apostoł mówi nam, byśmy się przebudzili (Rz 13,11) i zaczęli wieść życie godne człowieka i chrześcijanina. Przywołuje w tym kontekście Księgę Izajasza (26,19; 60,1):

Zbudź się, o śpiący,
i powstań z martwych,
a zajaśnieje ci Chrystus. (Ef 5,14)

Królestwo Boże w was jest

Kiedy Jezus zaczął głosić Dobrą Nowinę o zbawieniu, opowiadał słuchaczom o tym, jak czuła miłość niebieskiego Ojca wchodzi w życie każdego człowieka. Określał tę więź miłości między Bogiem i ludźmi mianem królestwa Bożego. Sam miał czynić tę relację możliwą w miarę, jak jednostki powierzały Mu swoje życie.

Niemniej takie nowe stworzenie, odrodzenie pozwalające stać się dziećmi Bożymi, mogło się dokonać tylko poprzez nawrócenie, czyli

metanoię – całkowitą przemianę sposobu patrzenia, wewnętrznego ukierunkowania, motywacji i wartości, prowadzącą do autentycznego, ludzkiego spełnienia i poczucia sensu.

W swoim nauczaniu Jezus podkreślał – i nadal podkreśla przed nami wszystkimi, żyjącymi dzisiaj – istotność bycia czujnymi, uważnymi, pełnymi gotowości i rozbudzonymi w obliczu tego, co obecne, gdyż królestwo Boże właśnie teraz realizuje się pośród nas i w nas. Jezus przychodzi, by dać nam życie w obfitości (J 10,10), życie, które nigdy nie zaniknie, lecz będzie trwać na wieki. Według Jezusa nie chodzi jednak o życie czekające nas w przyszłości, składające się z niemającego końca szeregu kolejnych „teraz”. Życie wieczne jest nie tyle nieskończonym ciągiem, ile jakością, której można doświadczyć nawet obecnie. Polega ono na poznaniu wpływającym na całość osoby – takim, które staje się synonimem miłości.

A to jest życie wieczne:

aby znali Ciebie,

jedyne prawdziwego Boga,

oraz Tego, którego posłałeś, Jezusa Chrystusa. (J 17,3)

Życie pełne sensu

Pośród wszystkich materialnych stworzeń Boga tylko człowiek ma zdolność wspięcia się na szczyt własnej świadomości, by w odniesieniu do ludzkiej egzystencji zadać pytania: „dlaczego?” oraz „dokąd?”. Dlaczego zostałem stworzony? Dokąd zmierza moje życie? Dokąd powinno ono zmierzać? Jak mogę znaleźć w swoim życiu

cel? Nie możemy ustać w zadawaniu sobie tych pytań. Odpowiedzi, które formułujemy i które kierują naszym życiem, decydują o tym, na ile jesteśmy zintegrowani jako osoby kompletne i naprawdę żyjące.

Jezus wkracza w ludzką egzystencję, by wyzwolić nas z więzów, które nas krępują i nie pozwalają stać się osobami wewnętrznie zintegrowanymi (Łk 4,18; J 8,31–32). Wciąż kroczy On między nami, ustanawiając królestwo Boże poprzez uzdrawianie nas z wszystkich – fizycznych, psychologicznych i duchowych – chorób, lęków i niepokojów, z naszego wyobcowania i grzesznej ciemności (Mt 4,23–24; 9,35).

Jako kompletne osoby stajemy się wolni i zdrowi na tyle, na ile – w oparciu o dogłębną świadomość naszego prawdziwego „ja” oraz wewnętrzne wyczucie bycia sobą – dobrowolnie i odpowiedzialnie bierzemy życie we własne ręce, dokonując kolejnych wyborów, oraz decydujemy się żyć w zgodzie z pełnią możliwości, które Bóg złożył w nas i które zawarł w danym momencie. Poprzez twórcze działanie służące budowie lepszego świata zgodnie z Bożym zamysłem i pod wpływem miłości ku Niemu oraz bliźniemu; poprzez transcendentną, pełną miłości służbę innym; poprzez zapominanie o własnym „ja” i kierowanie się miłością w imię dawania szczęścia możliwie jak największej liczbie osób – poprzez to wszystko dojrzewamy do życia pełnego sensu.

Poeta Robinson Jeffers pokazuje, jak takie „świadome” życie pozwala wykraczać poza samą liczbę lat nam przeznaczonych. Wymaga ono wznoszenia się ponad czas ku wiekiustemu życiu:

Lecz młody czy stary, lat kilka czy wiele –
nic to nie znaczy dla tego,

kto świadomie wspiął się
na wieżę poza czasem...²

Człowiek upojony Bogiem

W czwartym stuleciu chrześcijaństwa całe grupy mężczyzn i kobiet wręcz przenosiły się na pustynie Egiptu i Syrii, by tam „świadomie wspiąć się na wieżę poza czasem”. Ludzie ci – pod wpływem mocy Ducha zmartwychwstałego Jezusa – pozbywali się ze swego życia wszystkiego, co powierzchowne i egoistyczne, chcąc wieść możliwie jak najbardziej świadome życie w obecności Boga z miłości ku Temu, który nieskończenie ich umiłował w Jezusie Chrystusie.

W sposób dosłowny odpowiadali oni na wezwanie Jezusa, by porzucić wszystko i podążać za Nim. Prawdziwie doświadczali ukrytego skarbu i byli gotowi sprzedać wszystko, by go pozyskać. W rezultacie w ich życiu ujawniały się też zmagania związane z tym procesem³. Thomas Merton tak pisze o celu, jaki sobie stawiali:

[...] nie chodziło o porzucenie społeczeństwa, ale o jego przekroczenie; nie o wycofanie się z towarzystwa innych ludzi, ale o odrzucenie pozornego jednoczenia przez to, co rozprasza, by dojść do zjednoczenia na wyższym, bardziej duchowym poziomie – poziomie Mistycznego Ciała Chrystusa⁴.

2 R. Jeffers, *Tower Beyond Tragedy*, [w:] tegoż, *till*, s. 83.

3 J.O. Hannay, *The Wisdom of the Desert*, New York 1904, s. 35.

4 T. Merton, *The Wisdom of the Desert*, New York 1960, s. 4. Por. T. Merton, *Mądrość pustyni*, tłum. A. Wojtasik, Kraków 2007, s. 6–8.

W swoich *Homiliach duchowych* Pseudo-Makary określał ich mianem „ludzi upojonych Bogiem”. Przynaglani tym samym Duchem Świętym, który wyprowadził Jezusa na pustynię, pragnęli modlić się zawsze – zgodnie z tym, do czego wzywa Tesaloniczan św. Paweł: „nieustannie się módlcie” (1 Tes 5,17). Chcieli wtłoczyć własny umysł w swoje „serce”, będące najgłębszym poziomem świadomości. Tam w wierze, nadziei i miłości doświadczali zamieszkania Trójcy Świętej. Tam Bóg ustanawiał swoje królestwo. Coraz bardziej panował On, w miarę jak pustelnicy w czujności starali się posłusznie poddać każdą myśl i każde wyobrażenie Jezusowi Chrystusowi (2 Kor 10,5).

Ci Boży siłacze stosowali surową dyscyplinę (*ascesis*) nie dlatego, jakoby byli masochistami lub nienawidzili ciała, lecz ponieważ znali swoją wewnętrzną godność jako dzieci Bożych i świętyń Ducha Świętego (1 Kor 3,16; 6,19). Posty, całonocne czuwania, pokorne dzieła miłosierdzia, dążenie do wewnętrznego ubóstwa ducha, określanego przez nich mianem pokory – wszystkie te starania były postrzegane jako sposób dojścia do stanu wewnętrznego zintegrowania, do którego odnosili nazwę *apatheia* (oznaczającą pasję pozbawioną namiętności lub całkowity brak egoizmu w dokonywanych wyborach).

Hezychazm

Od strony bardziej pozytywnej dążyli oni do osiągnięcia stanu wewnętrznego zintegrowania wszystkich związków swego ciała, swej duszy i swego ducha, do którego stosowali nazwę *hesychia*. To greckie słowo oznacza „spoczynek” lub „spokój”. Kiedy ci chrześcijańscy wojownicy zwyciężyli już wszelką skłonność do faworyzowania samych

siebie i Jezus stał się „wszystkim we wszystkich” w każdym świadomym wyborze dokonywanym myślą, słowem lub czynem, miarą stopnia ich „włączenia” w Chrystusa były miłość, pokój i radość, których stale doświadczali.

Taki jest wschodniochrześcijański typ duchowości, który wyrósł z doświadczeń ojców pustyni. Stanowi on syntezę chrześcijańskiego życia skoncentrowaną wokół tego, co wschodni chrześcijanie ogółem uznawali za główny cel życia duchowego: jak postępować zgodnie z przykazaniami Jezusa Chrystusa, żyjąc w sposób możliwie jak najbardziej świadomy w pełnej miłości obecności zamieszkującej nas Trójcy, tak by zawsze się modlić. Wielu ludzi Zachodu rozumie „hezychazm” jako ograniczający się tylko do psychosomatycznych technik, które rozwinęły się w XIII i XIV wieku na górze Atos w związku z modlitwą Jezusową. Modlitwa ta – której tekst ustalony przez stulecia brzmi: „Panie, Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną, grzesznikiem” – jest jedynie przykładowym streszczeniem dowolnego wezwania odgrywającego rolę *m a n t r y* pozwalającej skoncentrować uwagę na Jezusie Chrystusie.

Błędem byłoby sprowadzanie tej hezychastycznej duchowości do samej techniki. Wręcz przeciwnie, streszcza ona w sobie całe życie chrześcijańskie, obejmując patrystyczną i biblijną antropologię odnoszącą się do stwórczego i odkupieńczego porządku Bożego, grzechu, łaski oraz tajemnic wcielenia, śmierci i zmartwychwstania Jezusa Chrystusa, który – za pośrednictwem Kościoła – rozciąga swoją uzdrowicielską moc przez swoje słowo i sakramenty. Najbardziej reprezentatywnym źródłem literackim dotyczącym hezychazmu jest *Filokalia*, zbiór pism ojców tego nurtu, działających od IV do XV stulecia.

Potrzeba duchowego kierownictwa

Dziś bardzo wielu zachodnich chrześcijan sięga do dalekowschodnich i wschodnich form chrześcijaństwa, próbując na nowo odnaleźć mistyczne aspekty religii i bezpośrednie doświadczanie Boga, które zawsze były autentycznymi elementami chrześcijańskiej modlitwy. Ojcowie hezychazmu niezwykle mocno podkreślali, że człowiek pragnący ściślejszego zjednoczenia z Bogiem powinien poddać się prowadzeniu świętego i uczonego kierownika duchowego.

Pogłębiona modlitwa nie jest możliwa bez głębokiego, wewnętrznego milczenia i spokoju. Po części wynikają one z uciszenia umysłowej aktywności i pokornego oczekiwania – w głębokiej wierze – aż przemówi zamieszkujący w nas Bóg. Do przedarcia się pod powierzchnie, kontrolowane przez nas poziomy świadomości i wkroczenia w najgłębszy rdzeń naszego jestestwa potrzebna jest wielka dyscyplina. W jej osiągnięciu może nam pomóc doświadczony przewodnik duchowy. Jednak ponad wszystko kierownik jest w stanie zapewnić nam niezbędną roztropność i umiejętność rozeznawania duchów. Gdy przechodzi się przez kolejne poziomy psychicznych doświadczeń, pojawiają się rozmaite zagrożenia. Tłumione dotąd treści, wtopione w świadomość, mogą niebezpiecznie przeszkadzać temu, kto dąży do głębszego zjednoczenia z Bogiem. Bywa, że pojawiają się przebłyśki i iluminacje, psychiczne moce telepatii czy komunikowania się ze zmarłymi. To, co w nas demoniczne, może ujawnić swe liczne, brzydkie oblicza. Co jest rzeczywistością, a co halucynacją? Niezwykle potrzebny jest przewodnik, który już przeszedł walkę z nieprzyjaciółmi wewnętrznego świata. Moce psychiczne bywają niebezpieczne, zaś zło może się ujawnić, by manipulować osobą szczerze dążącą do większej jedności z Bogiem.

Niniejsza książka stanowi skromną próbę wskazania duchowego kierunku tym, którzy już przeszli dyskursywną, umysłową modlitwę i poczynili pierwsze kroki w kontemplacji. Gdziekolwiek bym się udał w Ameryce, wszędzie słyszę to samo pytanie zadawane przez chrześcijan, którzy zaczęli modlić się Pismem w kontemplacyjny sposób, inspirując się mistycznymi autorami Wschodu i Zachodu: „Gdzie można znaleźć odpowiednie kierownictwo duchowe?”. Książka ta nie jest panaceum na wszystkie problemy spotykające osoby próbujące kontemplacji. Ma ona być pomocą – zwłaszcza dla tych, którzy mają za sobą lekturę *Filokaliów* oraz potrzebują, by ktoś zinterpretował dla nich i dostosował do ich potrzeb uniwersalne, chrześcijańskie elementy, jakie powinny cechować modlitewne życie wszystkich chrześcijan, należących do Kościołów zarówno wschodnich, jak i zachodnich.

Demitologizacja

Dosłowne rozumowanie klasyki chrześcijańskiego mistycyzmu czy też niezdolność do wykroczenia poza kulturowe aspekty właściwe czasom, w których żyli starożytni autorzy, mogą być niebezpieczne dla współczesnych czytelników. Przykłady można łatwo znaleźć w pismach ojców pustyni, którzy uciekli od społeczeństwa i starali się jak najbardziej ograniczyć kontakty z innymi ludźmi, a także w dziełach św. Jana od Krzyża. Święty Izaak z Niniwy pisze: „Jest on mnichem pozostającym poza światem i zawsze modlącym się do Boga, by uzyskać przyszłe błogostawieństwa”⁵. Platonizm i stoicyzm stały się

5 Św. Izaak z Niniwy, *Directions on Spiritual Training*, [w:] *Early Fathers from the Philokalia*, trans. E. Kadloubovsky, G.E.H. Palmer, London 1954, s. 240.

filozoficznymi nośnikami pozwalającymi dać wyraz formie chrześcijańskiego życia prowadzonego na pustyni przez takich mnichów. Wielkie niebezpieczeństwa mogą czekać tych ludzi xx wieku, którzy próbują naśladować taką postać chrześcijaństwa bez próby demitologizacji, polegającej na odsiewaniu kulturowych aspektów (nie zawsze mających bardzo chrześcijańską naturę!) od prawd zawsze aktualnych we wszystkich stuleciach i kulturach.

Święty Jan od Krzyża przyswajał sobie chrześcijaństwo poprzez pisma św. Augustyna i św. Tomasza z Akwinu. Jego duchowość stanowiła wertykalna relacja między nim samym jako „ja” i Bogiem jako „Ty”, której celem były mistyczne zaślubiny i która nie wiązała się z troską o miliony głodujących ludzi czy obawą przed nuklearnym zniszczeniem świata.

Modlitwa serca

Niniejsza książka ma też pozytywny wymiar, będąc podręcznikiem pogłębionej modlitwy. Punktem wyjścia jest tutaj duchowość hezychastyczna, tak jak została ona przedstawiona w pismach wschodniochrześcijańskich autorów. Pisarze ci ukazują nam postać chrześcijanina wezwanego do nieustannej modlitwy. Na podstawie Pisma Świętego wypracowują duchowość polegającą na uważności, na coraz głębszej świadomości zamieszkującej w nas obecności Trójcy Świętej. W Starym i Nowym Testamencie oraz w najlepszych tradycjach wschodniego chrześcijaństwa mowa jest o modlącym się s e r c u, co odnosi się do spotkania całej osoby ludzkiej (ze swymi emocjami, ciałem, wyobraźnią, intelektem i wolą) z Bogiem. Taka modlitwa była opisywana przez ojców wschodnich jako „połączenie

umysłu z sercem”. Duchowość mająca za cel całkowite zintegrowanie osoby ludzkiej, w miarę jak spotyka się ona z Bogiem na modlitwie i uczy się całkowitego pogrążania w Jego pełnej miłości obecności, jest określana mianem *hezychazmu*. Wzorem dla wschodnich *hezychastów* była zawsze Maryja, Matka Boga, która modli się: „Oto ja służebnica Pańska, niech mi się stanie według słowa twego” (Łk 1,38).

Hezychia to stan, w którym chrześcijanie – dzięki łasce oraz intensywnej ascezie – ponownie integrują całe swoje jestestwo w jedno „ja”, całkowicie poddawane wpływowi zamieszkującego w nich Boga. Chodzi o stan wewnętrznie scalonego „ja”. Jak pisał w II wieku św. Ireneusz, polega on na doświadczeniu całkowitego uzdrowienia, by stawać się chwałą Boga i ludźmi w pełni żyjącymi.

Jest to coś więcej niż kontemplacyjna forma modlitwy, przekraczając posługiwanie się dyskursywnymi władzami wyobraźni, intelektu i woli oraz słowami, obrazami i uczuciami w celu komunikowania się z Bogiem. Modlitwa serca jest sposobem życia zbudowanym na rygorystycznym ascetyzmie, polegającym na nieustannym kontrolowaniu myśli poprzez kierowanie czujnej uwagi na obecność zamieszkującego Boga, poszczenie oraz praktykowanie *penthos*, czyli trwałego poczucia żalu za grzechy. Jest to ciągły stan świadomości zbliżającego się zjednoczenia z kochającą, zamieszkującą w nas Trójcą, czemu towarzyszy równie dobitna świadomość własnej jednostkowości, odkrywana dzięki miłości doświadczanej przez Osoby w Trójjednym. Duchowość ta skupia się wokół krótkiej modlitwy synchronizowanej z oddechem i pomagającej modlącemu się wchodzić dniem i nocą w pełną miłości obecność Jezusa.

Procedura

Tak więc w tej książce o modlitwie serca – czy też o tym, jak modlić się nieustannie – chciałbym postępować zgodnie z następującą procedurą: w każdym rozdziale omówiona zostanie pewna istotna sfera duchowości związanej z modlitwą serca, czyli hezychazmem; przedstawione zostanie nauczanie wschodnich ojców zajmujących się taką właśnie modlitwą; podejmę próbę zinterpretowania ich nauki poprzez oddzielenie ograniczającego, kulturowego „bagażu” od ziarna prawdy; potem zaproponuję praktyczne ujęcie, które – mam nadzieję – pozwoli wam zastosować to duchowe nauczanie we własnym życiu.

Niezależnie od jakiegokolwiek procedury, moim celem przy pisaniu tej książki było zachęcenie was do wkroczenia w swoje „serce” – w najgłębszą sferę swej świadomości – i życie tam „w Chrystusie Jezusie” (którym to wyrażeniem nieustannie posługuje się św. Paweł). Ta żyjąca Osoba mieszka w was, dając wam swego Ducha oraz swoją moc kochania Ojca Jego własną miłością i kochania się nawzajem tak, jak On nas kocha. Jeśli będziecie nieustannie wzywać Jego imienia, Pan Jezus będzie stale objawiać wam swego Ojca. Jezus zawsze przemawia w głębi waszego serca: „Objawiłem im Twoje [Ojca] imię i nadal będę objawiał, aby miłość, którą Ty Mnie umiłowałaś, w nich była i Ja w nich” (J 17,26).

Mam nadzieję, że dzięki lekturze tej książki nieco mocniej doświadczyście zdumiewającego, wszechmocnego, czułego, pokornego i kochającego Ojca, Syna i Ducha w was zamieszkującego, a przez uzdrawiającą moc tej miłości będziecie w stanie wychodzić do współczesnego świata i kochać innych miłością samego Boga, która w was jest.

George A. Maloney

ROZDZIAŁ 1

Hezychazm

Tym, co odróżnia nas od innych zwierząt, jest niedające się zaspokoić dążenie do samopoznania. Dysponujemy wewnętrzną władzą refleksji, która popycha nas do nieustannego poszukiwania sensownej egzystencji. W zwierzęciu siłą napędową jest instynkt, skłaniający go do poszukiwania pokarmu, prokreacji i przedłużania gatunku oraz budowy siedlisk chroniących przed innymi, krążącymi wokół zwierzętami. Jednak tylko ludzie mają intelektualne i wolicjonalne władze, dzięki którym możemy zadać pytanie, jakiego nie zadają sobie pozostałe zwierzęta: „Dlaczego istnieję?”

Możemy błąkać się po ziemi, podbijając oceany, góry i wszystkie dające się pomyśleć siły natury. Niemniej ostatecznie musimy powrócić do własnego wnętrza, poszukując w nim talizmanu, który otworzy przed nami ukryty skarbiec niekończącego się szczęścia. Lecz tym, czego doświadcza większość z nas przy takim „powrocie do własnego wnętrza”, jest zasadniczo duch pustki. Doktor Rollo May tak opisuje tę powszechną dolegliwość:

[...] głównym problemem ludzi żyjących w środkowej dekadzie xx wieku jest poczucie pustki. Nie chodzi mi tylko o to, że wiele osób nie

wie, czego chce – często nie mają też oni jasności co do tego, co czują. Kiedy mówią o braku autonomii lub rozpaczają nad własną niezdolnością podejmowania decyzji (które to trudności są właściwe wszystkim dekadom), szybko staje się oczywiste, że kryjący się za tym problem polega na braku konkretnego doświadczenia własnych pragnień czy potrzeb. Czują się zatem miotani tu i tam, boleśnie odczuwając swoją bezradność, gdyż czują się próżni i puści¹.

Brak poczucia sensu

Powszechnie panujący *angst* (czyli niepokój) napełnia serce współczesnego człowieka poczuciem braku ukierunkowania, braku sensu. Zanurzenie w pragmatycznym materializmie dławi naszą wspólnotę z Bogiem zamieszkującym w głębi naszego najbardziej wewnętrznego „ja”. Dryfujemy po mrocznym, wzburzonym oceanie, zagrażającym samemu sensowi naszego istnienia.

Doktor Viktor E. Frankl, austriacki psychiatra, potwierdza, że współczesne społeczeństwo jest przeniknięte tym nieomal powszechnym poczuciem braku sensu. Stwierdza on: „W praktyce coraz większa liczba naszych pacjentów cierpi z powodu poczucia wewnętrznej pustki – którą określam mianem pustki egzystencjalnej – polegającej na całkowitym braku sensu własnego istnienia”². Frankl przypisuje to poczucie egzystencjalnej pustki faktowi utraty instynktu przez współczesnego człowieka – a także utraty przez nas tradycji. Nie dysponujemy już wynikającą z instynktu wiedzą o tym, co musi mi

1 R. May, *Man's Search for Himself*, New York 1953, s. 14.

2 V.E. Frankl, *La Psychotherapie et son image de l'image de l'homme*, Paris 1970, s. 150.

robić, zaś odcinając się od zakorzenienia w przeszłości, straciliśmy zdolność do rozpoznawania, co robić p o w i n n i ś m y.

Dla ludzi zamieszkujących półkulę zachodnią kompromisowym rozwiązaniem jest konformizm; wśród mieszkańców półkuli wschodniej częstym wyborem jest totalitaryzm. W 1925 roku Thomas Stearns Eliot prorocko opisywał wielu żyjących dziś ludzi:

My próżni ludzie
My wypchani ludzie
Podpieramy się wzajem
Niestety w głowach słoma
Kiedy do siebie szepczemy
Ciche i bez znaczenia
Są nasze wyschłe głosy [...]
Kształty bez formy cienie bez koloru
Zastygła siła i gesty bez ruchu³.

Niemniej wśród wielu z nas rodzi się reakcja znajdująca wyraz w żarliwym, bardzo osobistym poszukiwaniu sensu. Niektórzy próbują znaleźć nowy cel w życiu, sięgając do parapsychologii i technik poszerzania świadomości. Lecz wielu innych stara się rozwiązywać problem sensu za pomocą religii – przyjmującej formę czy to tradycyjną, czy to nowatorską, czy to będącą eklektycznym połączeniem rozmaitych elementów z różnych tradycji. Fundamentalistyczne Kościoły protestanckie są zapełnione ludźmi (w tym młodzieżą) pragnącymi odnaleźć sens życia w Biblii. Wśród rzymskich katolików

3 T.S. Eliot, *Próżni ludzie*, tłum. A. Piotrowski, [w:] tegoż, *Poezje wybrane*, Warszawa 1988, s. 111.

są tacy, którzy podążają za arcybiskupem Lefebvre lub innymi tradycjonalistami bądź z nimi sympatyzują. Ruch Odnowy w Duchu Świętym dał nową nadzieję wielu wyznawcom, którzy byli już gotowi porzucić chrześcijaństwo, zbyt statyczne i pozbawione sensu w kontekście ich codziennego życia.

Lecz anglikański teolog, dr John Macquarrie, podnosi uzasadniony alarm w odniesieniu do wszelkich nowych fal entuzjazmu wobec „religii”, „zwłaszcza jeśli wydają się one nieomal całkowicie pozbawione jakichkolwiek intelektualnych treści. Czy żywiłowy duch uniesienia nie jest równie jednostronny, co bezbarwny sekularyzm, pod wpływem którego powstał? Jeśli tak, może się on okazać bardzo niebezpieczny”⁴.

Carl G. Jung dzieli się poważnymi zastrzeżeniami co do roztropności tych ludzi Zachodu, którzy odrzucają własne tradycje religijne, przyjmując w zamian te właściwe Wschodowi:

[moja] krytyka skierowana jest przede wszystkim przeciw zastosowaniu jogi przez człowieka Zachodu. Drogi duchowego rozwoju na Zachodzie były zupełnie inne niż na Wschodzie i wytworzyły się tu warunki nie dające dobrych podstaw do zastosowania jogi. Zachodnia cywilizacja liczy sobie ledwie tysiąc lat i musi dopiero wyzwolić się ze swej barbarzyńskiej jednostronności. Chodzi przede wszystkim o głębsze zrozumienie natury człowieka. Nie dojdzie się do zrozumienia przez ujarzmienie i ucisk, a już najmniej przez naśladowanie metod, które powstały w zupełnie innych warunkach psychologicznych. Z biegiem stuleci Zachód tworzyć będzie swoją własną jogę – na podwalinach chrześcijaństwa⁵.

4 J. Macquarrie, *Paths in Spirituality*, New York 1972, s. 4.

5 C.G. Jung, *Joga i Zachód*, tłum. E. Sobaszek, [w:] tegoż, *Podróż na Wschód*, Warszawa 1989, s. 103.

Chrześcijański Wschód

Wielu współczesnych ludzi odkrywa tę część swojego chrześcijańskiego dziedzictwa, którą jest chrześcijaństwo wschodnie. Z entuzjazmem odnajdują w niej zasadniczo te same nauki, które głosi Kościół rzymskokatolicki oraz wiele tradycyjnych Kościołów protestanckich. Jednak tym, co pociąga chrześcijan zachodnich w chrześcijaństwie Wschodu, jest bogata tradycja mistyczna. We wspaniałej syntezie łączy ona prorockie aspekty starotestamentowego judaizmu z bezpośrednim, immanentnym doświadczeniem zamieszkującej w nas Trójcy, które było głoszone przez Jezusa i które umożliwił On swoim wyznawcom poprzez Ducha Świętego.

Chrześcijaństwo najpierw rozwijało się w semickim świecie judaizmu. Bóg objawił się swemu ludowi przez proroków. Niemniej w Nowym Testamencie słowo Boga nie jest czymś abstrakcyjnym, co należy badać i rozumowo zgłębiać. W pierwszym rzędzie jest ono słowem przemieniającym, którego trzeba doświadczać i które ma konkretne konsekwencje dla życia chrześcijańskich wyznawców. Wschodnie chrześcijaństwo podtrzymuje dynamizm słowa Bożego dla tych, którzy go słuchają.

Żywe bowiem jest słowo Boże, skuteczne i ostrzejsze niż wszelki miecz obosieczny, przenikające aż do rozdzielenia duszy i ducha, stawów i szpiku, zdolne osądzić pragnienia i myśli serca. (Hbr 4,12)

Będąc wcielonym Słowem Bożym, Jezus Chrystus zawiera w sobie wszystkie słowa dotychczasowego objawienia Boga. Jest On pełnią Bożą ujawniającą się wśród nas. „Wszystko przez Niego i dla Niego zostało stworzone” (Kol 1,16). Przez swe zmartwychwstanie Jezus Chrystus

żyje w nas i nadal przekazuje nam słowo Boże. To słowo głoszone pierwszej wspólnotie chrześcijańskiej wciąż jest wypowiedane w egzystencjalnym „teraz” każdej osoby. We wschodniej liturgii bizantyjskiej każdego dnia ewangeliarz jest niesiony w uroczystej procesji przez diakona lub kapłana pośród ludzi. Następnie celebrans staje przed wierzącymi, wykrzykując: „Oto mądrość! Bądźmy uważni!”. Wierni kłaniają się ewangeliarzowi, jak samemu Jezusowi Chrystusowi. Dlatego we wschodnich Kościołach, które wyrosły z pierwszych chrześcijańskich wspólnot Jerozolimy, Antiochii i Aleksandrii, słowo Boże odgrywa centralną rolę zarówno we wspólnotowej modlitwie liturgicznej, jak i w życiu modlitewnym poszczególnych chrześcijan. Bóg wciąż wypowiada to samo słowo wobec tych, którzy mają uszy do słuchania.

Boska immanencja

Chrześcijaństwo wprowadziło ten rewolucyjny element, którym jest wiara w Bożą immanencję w człowieku – coś takiego było nie do wyobrażenia dla religii niechrześcijańskich. Nie chodzi o asymilację, na mocy której mielibyśmy tracić naszą tożsamość jako istot ludzkich, lecz o doświadczenie naszej prawdziwej tożsamości w pełnym miłości poddaniu tryadycznemu, niestworzonym energiom Boga w nas mieszkającego. Jezus Chrystus uczy, że przez życie zgodne ze słowem Bożym mamy nową, immanentną relację z obecnym w nas Bogiem Trójjedynym. „Jeśli Mnie kto miłuje, będzie zachowywał moją naukę, a Ojciec mój umiłuje go i przyjdziemy do niego, i mieszkanie u niego uczynimy” (J 14, 23).

Modlitwa chrześcijańska – dzięki udzielanemu nam przez Ducha Świętego darowi wiary – pozwala nam na stałe, żywe doświadczenie bycia „zrodzonymi” przez Ojca w Słowie przez Ducha Świętego. Tak

więc chrześcijaństwo w tej formie, w jakiej rozwinęło się na Wschodzie, złączyło w zdrową syntezę dwa zasadniczo przeciwstawne sobie aspekty Boga jako Tego, który jest na zewnątrz, oraz jako Tego, który jest wewnątrz. Synteza najbardziej charakterystyczna dla duchowości wschodniochrześcijańskiej jest określana mianem *hezychazmu*.

Ewoluuująca duchowość

Hezychazm to chrześcijańska forma życia duchowego mająca u swych źródeł pierwszych pustelników, którzy w IV wieku uciekli na surowe pustynie Egiptu i Syrii. Pewien autor definiuje hezychazm jako duchowy system o zasadniczo kontemplacyjnym nastawieniu, uznający, że człowiek osiąga doskonałość w zjednoczeniu z Bogiem poprzez nieustanną modlitwę⁶. Niezależnie od tego, jak się go definiuje, hezychazmu nie należy sprowadzać do mechanicznego recytowania modlitwy Jezusowej oraz techniki obejmującej sposób oddychania, siedzącą postawę i skupienie się na własnym pępku. Owszem, w ramach przypadającego na XIV wiek renesansu hezychazmu, który miał miejsce na górze Atos, koncentrowano się na takich właśnie technikach, jednak podstawowe elementy tej duchowości rozwinęły się o wiele wcześniej i były pomyślane jako składające się na całościowy sposób życia w Chrystusie, przeznaczony dla całkowicie oddanych Bogu chrześcijan, którzy na rzeczywistych pustyniach starali się całkowicie koncentrować – w pełnym miłości poddaniu – na zamieszkującej w nich Trójcy. Następnie hezychazm, będący

6 P. Adnes, *Hesychasm*, [w:] *Dictionnaire de spiritualité, ascétique et mystique*, vol. 7, Paris 1969, kol. 384.

początkowo duchowością pustyni, ulegał różnym przemianom pod wpływem szeregu autorów duchowych reprezentujących antiocheńską i aleksandryjską szkołę myślenia.

Hezychia

Stojący u źródeł tej duchowości pustelnicy chcieli po prostu uciec od pełnego różnorodności świata, wiodąc na pustyni możliwie jak najprostsze życie i poświęcając większość czasu na nieustanną modlitwę. Święty Arseniusz Wielki zawsze był uznawany za przykład doskonałego hezychasty – chrześcijanina, który uciszył własne serce, by wsłuchiwać się w słowa Boga przemawiającego w jego wnętrzu. Nazwa „hezychasta” pochodzi od greckiego terminu *hesychia*, oznaczającego wyciszenie lub spokój. Hezychia to stan, w którym chrześcijanin – dzięki łasce i intensywnej ascezie – reintegruje całe swoje jestestwo w jedną osobę, która zostaje następnie całkowicie poddana bezpośrednim wpływom Trójcy w niej zamieszkującej.

Arseniusz – zgodnie z tym, co przekazuje się w *Apoftegmatach ojców pustyni* – jeszcze przebywając na cesarskim dworze w Konstantynopolu, modlił się do Boga następującymi słowami: „Panie, zaprowadź mnie na drogę zbawienia”. W odpowiedzi usłyszał głos: „Arseniuszu, uciekaj od ludzi, a będziesz zbawiony”. Później Arseniusz, już będąc pustelnikiem, ponownie zaniósł do Boga tę samą modlitwę, na co otrzymał odpowiedź: „Arseniuszu, uciekaj, milcz, módl się: to są bowiem korzenie bezgrzeszności”⁷.

7 *Apoftegmaty ojców pustyni. Tom 1: Gerontikon. Księga starców*, tłum. M. Borkowska, Kraków 2004, s. 149.

Była to podstawa duchowości hezychastycznej. Pierwszym krokiem była „ucieczka od ludzi” pod względem przestrzennym, zewnętrznym i fizycznym. Takie oddzielenie od społeczeństwa nie było celem samym w sobie i z pewnością nie stało za nim przekonanie, iż społeczność jest czymś całkowicie złym. Uznawano je za środek prowadzący do wyższego celu, mianowicie osiągnięcia jak najbardziej ścisłego zjednoczenia z Bogiem. Pustelnicy wiedzieli, że do uzyskania świadomości życia w obecności Boga dniem i nocą musieli uciec od zgiełku, zachowując zewnętrzną i wewnętrzną ciszę, która – jak zauważa św. Bazyli – stanowi początek oczyszczenia serca⁸. Święty Jan Klimak jeszcze dokładniej definiuje ciszę: po pierwsze, jako odebranie od trosk o rzeczy konieczne i niekonieczne; po drugie, jako wytrwałą modlitwę; po trzecie, jako nieustanne modlenie się w sercu⁹.

Takie fizyczne wycofanie się ze świata było tylko sposobem osiągnięcia duchowego stanu wewnętrznego milczenia, uważności na wewnętrzną obecność Boga. Święty Jan Klimak ponownie pokazuje nam związek między fizycznym wycofaniem się oraz odsunięciem od siebie wszelkich przeszkód na drodze do wewnętrznego zintegrowania: „Zamknij bramę celi ciała, zamknij wrota języka przed słowami, zamknij wewnętrzne drzwi przed duchami”¹⁰. Prawdziwą wędrówką, którą odbywa hezychasta, jest nie tyle ta prowadząca na pustynię, z daleka od społeczeństwa, ile ta, której istotą jest wewnętrzna podróż ku własnemu „sercu”. Hezychasta rozważa słowo Pana: „królestwo Boże pośród was jest” (Łk 17,21). Tak więc poszukuje swego prawdziwego „ja”, wsłuchując się w słowo Boga zamieszkującego w jego sercu.

8 Bazyli Wielki, *Listy*, 2, tłum. W. Krzyżaniak, Warszawa 1972, s. 31–35.

9 Jan Klimak, *Drabina raju*, tłum. W. Polanowski, Kęty 2011, s. 301–302.

10 Tamże, s. 296.

Ci pustynni siłacze wiedzieli z własnego doświadczenia, że jeśli chcą wsłuchiwać się w obecne w nich słowo Boga, muszą zrezygnować z jakiegokolwiek zwracania uwagi na samych siebie. Potrzebowali uciszyć to, co wypływało z miłości własnej, by Bóg mógł komunikować im swoją pełną miłości obecność. Wyciszenie serca i całkowite skupienie się na wewnętrznym działaniu Boga były celem *praxis* – surowego systemu praktyk ascetycznych, mających służyć przełamaniu panowania fałszywego „ja”. Wszelkie praktyki w rodzaju czuwań, postów czy zachowywania samotności i ciszy były ukierunkowane wyłącznie na rozwijanie hezychii, czyli wewnętrznego wyciszenia serca.

Serce

W języku biblijnym serce jest siedzibą ludzkiego życia i wszystkiego, co porusza głębię naszej osobowości – wszelkich uczuć, namiętności, pragnień, wiedzy i myśli. To w naszym „sercu” spotykamy Boga w ramach relacji „ja–Ty”¹¹. Serce – w języku Pisma oraz w dziełach hezychastycznych autorów – jest zatem centrum naszego jestestwa, kierującym nami w kwestii najważniejszych wartości i wyborów. To

11 Na temat serca jako centrum ludzkiej osobowości zob. A. Guillaumont, *Le „coeur” chez les spirituels grecs à l’époque des anciens*, [w:] *Dictionnaire de spiritualité...*, vol. 2.2, kol. 2281–2288; tenże, *Le sens du Coeur dans l’antiquité*, [w:] *Le Coeur. Études carmelitaines*, Paris 1950, s. 41–88; T. Spidlik, *The Heart in Russian Spirituality*, [w:] *The Heritage of the Early Church. Essays in Honor of G.V. Florovsky*, Rome 1973, s. 361–374; A. Lefevre, *Cor et cordis affectus. Usage biblique*, [w:] *Dictionnaire de spiritualité...*, vol. 2.2, kol. 2278–2281; J.B. Bauer, *De „cordis” notione biblica et judaica*, „*Verbum Domini*” 1962, nr 40, s. 27–32.

wewnętrzna komnata, w której tajemniczy niebieski Ojciec widzi nas na przestrzał. Tam właśnie osiągamy wewnętrzną szczerość, zintegrowanie i „czystość serca”.

Święty Teofan Pustelnik (1815–1894), jeden z wybitnych rosyjskich mistyków XIX wieku, tak opisuje, jak rozumiane jest serce w hezychastycznej tradycji:

Serce to najbardziej wewnętrzne miejsce człowieka lub ducha. Tutaj znajduje się świadomość, sumienie, idea Boga i własnej całkowitej zależności od Niego, a także wszystkie wiekiste skarby życia duchowego. [...] Gdzie jest serce? Tam, gdzie odczuwany jest smutek, radość, gniew i inne emocje – tam jest serce. Stań tam z uwagą. [...] Stań w sercu z wiarą, że Bóg również tam jest, lecz nie spekuluj, w jaki sposób On się tam znajduje. Módl się i proś, by w odpowiednim momencie miłość ku Bogu poruszyła się w twoim wnętrzu mocą Jego łaski¹².

Jak mamy rozumieć fakt, że symbol, którym jest „serce”, oznacza najgłębsze poziomy naszej świadomości i wewnętrznej uważności – miejsce, w którym spotykamy Boga? Ze względu na nasze „bycie w świetle” jesteśmy zasadniczo stworzeniami, które nie są w naturalny sposób cały czas skoncentrowane na Bogu w świadomości, że On jest naszym początkiem i kresem. Jesteśmy ciągnięci naraz we wszystkich kierunkach przez osoby, rzeczy i wydarzenia, które domagają się naszej uwagi. Potrzebujemy „punktu koncentracji”¹³, by nasza najgłębsza relacja z Bogiem – polegająca na bliskim, osobistym

12 Cyt. za: Igumen Chariton, *The Art of Prayer*, London 1966, s. 190–191.

13 Pojęcie „punkt koncentracji” (*focus*) używane jest w takim sensie w: J. Macquarrie, *Principles of Christian Theology*, London 1966, s. 230, 249–398.

i pełnym miłości zjednoczeniu – nie stała się zbyt nieokreślona i abstrakcyjna. Konieczna jest konkretna obecność, w której nasza relacja miłości z Bogiem mogłaby kierować centrum naszej świadomości i uważności, wywierając przez to jak największy wpływ na nasze myśli, słowa i działania.

Nasze ludzkie serce jest zarówno fizycznym organem, jak i podstawowym symbolem naszego egzystowania. Co więcej, oznacza ono również nasze wykraczanie poza świat, wewnętrzną moc naszego ducha do wybiegania ku Bogu przez myśli i miłość. Nakazano nam kochanie Boga całym sercem, całym umysłem i ze wszystkich sił (Pwt 6,6). Jahwe ogłasza przez proroka Jeremiasza: „Będziecie Mnie szukać i znajdziecie Mnie, albowiem będziecie Mnie szukać z całego serca” (Jr 29,13). Autorzy biblijni posługiwali się niezwykle dobitnym symbolem, mówiąc o sercu, które – choć wciąż zakorzenione w tym świecie – mogło swobodnie się wznosić, dążąc do pełni, do jakiej zostało stworzone, mianowicie do przyłgnięcia do Boga przez miłosną relację, jak dziecko przytula się do Ojca. Ojcowie pustyni po prostu odwoływali się do Biblii, opisując serce jako miejsce, w którym najmocniej spotykamy Boga, zarazem będąc obciążonymi słabościami i grzesznością, domagającymi się uzdrowienia od Pana. Zgodnie z ich myśleniem chodziło tutaj również o „nowe stworzenie”, czy też – jak określał to św. Paweł – o „nowego człowieka”, który został uzdrowiony, wewnątrznie zintegrowany i przemieniony w nowe stworzenie w Jezusie Chrystusie (2 Kor 5,17).

Duchowość serca

Pseudo-Makary, który spisał swoje *Pięćdziesiąt homilii duchowych* w drugiej połowie IV wieku¹⁴, był jedną z postaci mających największy wpływ na hezychazm przybierający formę duchowości serca. Nawiązywał on do bardziej semickiego nurtu, który kładł nacisk na kwestię całościowego, egzystencjalnego spotkania z Bogiem w „sercu” i który był właściwy zwłaszcza szkole antiocheńskiej, reprezentowanej przez św. Ignacego Antiocheńskiego, św. Polikarpa, św. Ireneusza i św. Antoniego Wielkiego. Bóg jest tutaj spotykany – głównie w sercu, a nie w umyśle – jako podstawa jestestwa danej osoby. Makary podkreśla totalny charakter tego spotkania, któremu ma towarzyszyć coraz większa świadomość i wręcz „odczucie” obecności zamieszkującej w człowieku Trójcy. W swej piętnastej homilii opisuje mistyczne posługiwanie się sercem jako punktem koncentracji, w którym Bóg spotyka człowieka w jego konkretnej egzystencji. Przez łaskę człowiek doświadcza przeobstwiającego działania Ducha Świętego, dzięki czemu jest wprowadzany na coraz wyższe poziomy możliwości transcendentnej i ludzkiego spełnienia, zgodnie z tym Obrazem i Podobieństwem, którym jest Jezus Chrystus:

Sama Jego [Boga] łaska pisze na ich sercach prawa Ducha. Nie powinni więc oni pokładać całej swej nadziei i ufności wyłącznie w pismach

14 Omówienie najnowszych ustaleń naukowych na temat tego anonimowego autora, który wywarł tak wielki wpływ na pobożność chrześcijańską, a także nowy przekład *Homilii duchowych* można znaleźć w: G.A. Maloney SJ, *Intoxicated with God. The 50 Spiritual Homilies of Macarius*, Denville 1978. Wszystkie dalsze odwołania do *Homilii duchowych* będą dotyczyć tego właśnie tłumaczenia.