

# Modlitwa Jezusowa

bardzo —  
krótkie  
wprowadzenie



— Szymon  
Hiżycki OSB

# Modlitwa Jezusowa

bardzo —  
krótkie  
wprowadzenie



TYNIEC  
WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW

*Projekt okładki:*  
Jacek Zelek

*Korekta:*  
Grzegorz Hawryłeczko OSB

Wydanie pierwsze: Kraków 2016

ISBN 978-83-7354-621-9

© Copyright by Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów  
ul. Benedyktyńska 37, 30-398 Kraków  
tel. +48 (12) 688-52-90, tel./fax: +48 (12) 688-52-95  
e-mail: [wydawnictwo@tyniec.com.pl](mailto:wydawnictwo@tyniec.com.pl)  
[zamowienia@tyniec.com.pl](mailto:zamowienia@tyniec.com.pl)  
[www.tyniec.com.pl](http://www.tyniec.com.pl)

*Druk i oprawa:*  
Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów  
[druk@tyniec.com.pl](mailto:druk@tyniec.com.pl)

## SPIS TREŚCI

|  |    |
|--|----|
| 1. O co chodzi w modlitwie Jezusowej . . . . .   | 9  |
| 2. Wezwanie modlitewne.<br>Krótkie objaśnienie . . . . .                               | 15 |
| 3. Ze strony człowieka . . . . .   | 23 |
| 4. Ze strony Boga. . . . .   | 29 |
| 5. Jak się modlić?<br>Kilka uwag praktycznych . . . . .                                | 33 |
| Medytacja chrześcijańska<br>a modlitwa Jezusowa . . . . .                              | 41 |
| Zapasy z łaciną . . . . .  | 42 |
| Biblia... . . . .  | 44 |
| Co na to mnisi? . . . . .  | 46 |
| Rewolucja Kasjana . . . . .  | 47 |
| Dodatek . . . . .  | 53 |
| Świadectwo . . . . .   | 55 |
| Relacja z rekolekcji<br>„Oddychać Imieniem”<br>o praktyce modlitwy Jezusowej . . . . . | 61 |

|  |    |
|--|----|
| Dzień pierwszy                         |    |
| (Dzień na wyhamowanie) . . . .         | 61 |
| Dzień drugi                            |    |
| (Dzień pustyni) . . . . .              | 64 |
| Dzień trzeci                           |    |
| (To maraton, nie sprint). . . . .      | 68 |
| Dzień czwarty                          |    |
| (Modlitwa nieustanna) . . . . .        | 71 |
| O projekcie <i>Filokalia</i> . . . . . | 77 |
| Bibliografia polska . . . . .          | 85 |

Ptaki śpiewają, ryby pływają,  
a ludzie się modlą.

*(św. Izaak z Niniwy)*

Dla człowieka bardziej naturalne  
jest modlić się niż oddychać.

*(św. Grzegorz z Nazjanzu)*





# 1. O CO CHODZI W MODLITWIE JEZUSOWEJ

Jeden ze współczesnych psychiatrów we wstępie do swojej książki o śmierci ojcostwa, pyta: „Czy można uczyć dzieci modlić się, skoro Bóg jest martwy?”. I zaraz dodaje: „Ale jeśli nie będziemy uczyć ich modlitwy, przekazemy im świat z pustym niebem. Czy w takim świecie jeszcze można żyć?”. Intuicja, które przenika te słowa, pokazuje jak na dłoni wagę i powagę modlitwy, nawet jeśli ów psychiatra podchodzi do problemu w sposób nie do końca właściwy: kwestia istnienia bądź nieistnienia Boga staje się sprawą czysto praktyczną, nie obiektywną prawdą. Modlitwa, by posłużyć się określeniem Ewagriusza z Pontu (zm. 399 r.), to „obcowanie umysłu z Bogiem”

(przez umysł należy rozumieć całą ludzką istotę). To, co polski tłumacz oddał jako „obcowanie”, należałoby przełożyć bardziej opisowo: pełne ufności przebywanie z kimś, wynikające z ufności otwarcie się przed kimś. Jak zatem widzimy, chodzi o głęboką więź z Nim i wprowadzenie Go w najbardziej tajne dzieje naszej duszy. W jaki sposób osiągnąć taką zażyłość z Bogiem. Pytanie staje się tym ważniejsze, im bardziej nasze codzienne modlitwy przypominają „klepanie” martwych formułek. W jaki sposób sprawić, aby stare drzewo na nowo zakwitło?

Starożytni mnisi widzieli drogę do takiej modlitwy w praktyce przyzywania Imienia Jezus – modlitwie Jezusowej. Polega ona na regularnym powtarzaniu modlitewnej formuły (np. „Panie Jezu Chryste, Synu Boga żywego, zmiłuj się nade mną, grzesznikiem”). Oprócz wierności tej praktyce konieczne jest unikanie grzechu (przede wszystkim

gniewu i nienawiści) oraz uczestnictwo w sakramentach. Ostatecznie ma to doprowadzić do połączenia poszczególnych części dnia w jeden hołd składany Bogu – starożytni autorzy powiedzieliby o ciągłym chodzeniu w Bożej obecności. Nicią łączącą te wszystkie elementy jest wzywanie Imienia Jezus za pomocą wspomnianego modlitewnego aktu.

Wierne praktykowanie modlitwy Jezusowej ma doprowadzić do modlitwy serca. Co to znaczy? Serce oznacza totalność człowieka i to, co decyduje o tym, kim on jest. We współczesnej polszczyźnie trudno znaleźć synonim: może byłoby nim „istnienie” bądź „człowieczeństwo”? Jeden z autorów pisze:

serce jest ośrodkiem nie tylko świadomości, ale i tego, co nieświadome, nie tylko duszy, ale i umysłu, nie tylko umysłu, ale i ciała, nie tylko tego,

co rozumiały, ale i tego, co niepojęte; słowem: serce jest centrum absolutnym.

Modlitwa serca oznaczałaby zatem całościowe poświęcenie się modlitwie; całościowe – czyli zmierzające do tego, aby nie było takiej sfery w życiu, która w modlitwę nie byłaby zaangażowana. Dotyczy to również naszych słabości i mrocznych stron życia: one też muszą wejść w kontakt z Bogiem. Ceniśmy ludzi, którzy całkowicie poświęcają się wykonywanym zadaniom. Ile czasu i łaski potrzeba, aby cały człowiek poświęcił się modlitwie? To trudne pytanie i odpowiedź zawsze będzie inna, bo każdy człowiek jest inny. Prawdziwa modlitwa serca dzieje się nieustannie: modlitwa Jezusowa, powtarzana wiele razy w ciągu dnia, praktykowana spontanicznie w wolnych chwilach, wprowadza Boga w serce naszego życia, do samego cen-

trum naszego człowieczeństwa. Wcześniej czy później, pośród modlitwy Jezusowej, zrodzi się w nas pragnienie modlitwy nieustannej, a dla Boga największą radością będzie spełnienie tego pragnienia.