

FILOKALIA

FILOKALIA

TEKSTY O MODLITWIE SERCA

Wstęp, przekład i opracowanie
ks. Józef Naumowicz



TYNIEC
WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW

Tłumaczenie na podstawie: Philokalía ton hierón neptikón, vol. 1–5, Athenai 1974–1976⁴ (z tego wydania wykorzystano również ilustracje)

Na okładce: Wizerunek Chrystusa, środkowa ikona Deesis, Zwienigorod, Andriej Rublow (?), pocz. XV w., Galeria Trietiakowska, Moskwa

Opracowanie graficzne:
Jan Nieć

Redakcja:
Włodzimierz Zatorski OSB

Korekta:
Jakub Kwiatkowski
Aldona Ibek

Imprimi potest: Opactwo Benedyktynów
L.dz. 157/2011, Tyniec, dnia 27.09.2011 r.
† Bernard Sawicki OSB, opat tyniecki

Wydanie III: Kraków 2012

ISBN 978-83-7354-423-9

© Copyright by TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów
ul. Benedyktyńska 37
30-398 Kraków
tel. +48 (12) 688-52-95
tel./fax: +48 (12) 688-52-91
e-mail: zamowienia@tyniec.com.pl
www.tyniec.com.pl

Druk i oprawa:
TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów
druk@tyniec.com.pl

Spis treści

Wstęp	9
1. Ponad tysiąc lat dziejów duchowości	10
2. Główne elementy modlitwy Jezusowej	21
3. Praktyka modlitwy serca: sugestie i wskazania	46
4. <i>Filokalia</i> , jej wersje i przekłady	49
Pseudo-Antoni Egipski	57
Św. Bazyli Wielki	65
Ewagriusz z Pontu	81
Pseudo-Makary Egipski	91
Św. Jan Kasjan	107
Izajasz Pustelnik	119
Św. Marek Eremita	123
Diadoch z Fotyki	137
Św. Barsanufiusz i Jan z Gazy	147
O abba Filemonie	163
Św. Maksym Wyznawca	173
Talazjusz z Libii	181
Jan z Karpatos	189
Św. Jan Klimak	203
Hezychiusz z Synaju	219

Filoteusz z Synaju	243
Symeon Nowy Teolog	253
Niketas Stetatos.	271
Metoda świętej modlitwy i uwagi	277
Nicefor Pustelnik.	289
Grzegorz z Synaju	309
Teoleptos z Filadelfii	323
Św. Grzegorz Palamas	331
Św. Maksym Kausokalybos	345
Kalikst i Ignacy Ksantopuloi	351
Św. Symeon z Tesalonik.	363
Świętego Anonima godna podziwu mowa...	369
Aneks. Modlitwa nieustanna w tradycji wczesnochrześcijańskiej. Świadectwa spoza <i>Filokalii</i>	379
Skróty	399
Autorzy – dane bibliograficzne	401
Bibliografia	415
Słownik terminów	421

Modlitwa Wschodu, podobnie jak Zachodu, oprócz liturgii zna wiele innych form wyrazu. Autorzy pism duchowych ze szczególnym upodobaniem zalecają „modlitwę serca”, która polega na wsłuchiwaniu się – w głębokim i skupionym milczeniu – w głos Ducha.

Wysoko ceniona jest tzw. „modlitwa Jezusowa”, rozpowszechniona także na Zachodzie dzięki dziełu rosyjskiego autora, znanemu jako *Opowieści pielgrzyma*. Ma ona formę inwokacji: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, bądź miłościw mnie grzesznemu”. Gorące wezwanie wyrażone tymi lub podobnymi słowami i powtarzane wielokrotnie staje się jakby oddechem duszy. Pomaga człowiekowi dostrzegać Bożą obecność we wszystkim, co go otacza, i czuć się kochanym przez Boga mimo własnych słabości. Choć jest odmawiana w duszy, w tajemniczy sposób promieniuje na wspólnotę. Według Ojców, ta „mała modlitwa” jest wielkim skarbem i jednoczy wszystkich modlących się przed obliczem Chrystusa.

Papież Jan Paweł II

Fragment przemówienia na audiencji generalnej 3 listopada 1996 „L'Osservatore Romano”, wydanie polskie 18 (1997) nr 1, s. 48.

Wstęp

Filokalia to największa i najbardziej znana w duchowości wschodniej antologia pism ascetycznych. Obejmuje teksty autorów IV–XV wieku, niemal wyłącznie greckich i bizantyńskich, ale ważnych również dla kultury zachodniej. Dlatego zajmuje ważne miejsce w całej tradycji chrześcijańskiej.

Niniejszy tom zawiera fragmenty tej antologii, traktujące o modlitwie Jezusowej, zwanej też modlitwą serca lub modlitwą nieustanną. Jest to temat obszerny, wymaga uwzględnienia pełnego kontekstu modlitwy: jej ścisłych związków z ascezą i sakramentami, ze słowem Bożym i życiem wiary. Należy ufać, że takie ujęcie, właściwe dla *Filokalii*, pomoże czytelnikom nie tylko poznać oryginalną metodę nieustannej modlitwy, ale w ogóle lepiej i chętniej się modlić.

Prezentowany zbiór przeżywa obecnie prawdziwy renesans. Wpisuje się we współczesne zainteresowanie życiem duchowym, modlitwą i tradycjami ascetycznymi. Przybliża myśl chrześcijańskiego Wschodu, ma więc niewątpliwie także wymiar ekumeniczny. Wreszcie, wydaje się szczególnie potrzebny w momencie, gdy wielu ludzi poszukuje dalekowschodnich, hinduskich czy buddyjskich metod ascezy i medytacji, a nie poznaje własnego dziedzictwa duchowego.

Mimo że antologia ta powstała w środowisku mnichów, nie jest zarezerwowana dla zakonników, duchownych, mistyków czy specjalistów od duchowości. Przeznaczona jest dla wszystkich, którzy pragną prowadzić autentyczne życie wiary. Przybliża też sposoby modlitwy osobistej, którą można praktykować w każdych warunkach.

Prawdą jest, że istotę i sens modlitwy najlepiej zgłębiać, modląc się. Pożyteczne są także teksty na ten temat. Zresztą, niekiedy sama ich lektura, jeśli przybliży do Boga, nie tylko prowadzi do modlitwy, ale właściwie nią się staje.

1. Ponad tysiąc lat dziejów duchowości

Greckie słowo *filokalia* znaczy dosłownie: „miłość tego, co piękne i dobre”. Gdy termin ten odnosi się do książki, przyjmuje sens: „antologia”, „zbiór wybranych części”, „wybór (najpiękniejszych) tekstów”¹.

Dzieło pod tym tytułem obejmuje ponad 60 pism, pochodzących od 38 autorów. Zaczyna się od traktatów z IV wieku, a kończy na dziełach z wieku XV. W ten sposób pozwala prześledzić ponad tysiąc lat rozwoju piśmiennictwa ascetyczno – mistycznego, dostrzec jego różne oblicza, tradycje i kierunki.

W piśmiennictwie tym można wyróżnić cztery główne okresy: duchowość ojców pustyni, synajską, studycką i atoniczną. W każdym z nich dominował inny ośrodek: najpierw Egipt, później Synaj, Konstantynopol, wreszcie Góra Atos.

Granice między wspomnianymi centrami nie zawsze rysowały się wyraźne. Raczej stosunkowo łatwo i szybko się zacierały, a to wskutek przenikania się kultur i duchowości. Należy jednak dokonać możliwie prostej klasyfikacji, aby lepiej ukazać rozwój myśli ascetycznej ukazanej w tej antologii, jak też dzieje praktyki nieustannej modlitwy Jezusowej.

¹ Pismo to cytowane jest pod szerszym tytułem: *Filokalia ojców neptyckich*. Należy je odróżnić od *Filokalii*, ułożonej w IV wieku przez Bazylego Wielkiego i Grzegorza z Nazjanzu i zawierającej wyciągi z pism Orygenesesa.

a) Ojcowie pustyni i autorzy wczesnochrześcijańscy

Filokalię otwiera pismo zachowane pod imieniem św. Antoniego, który był pierwszym wielkim pustelnikiem egipskim. Rozpoczyna on serię sławnych pisarzy monastycznych, eremitów i ascetów IV–VII wieku, związanych przede wszystkim z Egiptem. Takimi bowiem autorami są: Makary Wielki, Ewagriusz, Jan Kasjan, a także Filemon, działający w ostatnich latach przed zajęciem tych terenów przez Arabów w 640 roku.

Typ ascezy, podobny do propagowanego przez egipskich pustelników, reprezentują także inni wcześnie pisarze, związani z Azją Mniejszą, Palestyną i Grecją: Marek Eremita, Nil z Ancyry i Diadoch z Fotyki. Biografie tych ostatnich znane są jednak tylko szczątkowo i trudno jest określić ich związki z innymi autorami. Wyraźnie jednak czerpią także z doświadczeń życia pustelniczego. Przedstawiają te same ideały i tendencje.

U początków duchowości przekazanej w *Filokalii* leży zatem doświadczenie, które – za przykładem Jezusa – nakazywało iść na pustynię, by całe swe istnienie poświęcić modlitwie i pogłębieniu więzi z Bogiem. Istotą tej duchowości nie była ucieczka od świata i przeżycie pustki, lecz pragnienie wewnętrznego pokoju i samotności, przede wszystkim zaś oczyszczenie i „obudzenie” serca, by, przez łaskę Ducha Świętego, mogło stać się ono mieszkaniem Boga.

Pustynia nie była miejscem duchowego azylu, ale raczej wzmożonej walki wewnętrznej, zmagania się z pokusami i demonami. Ona wyraźniej pokazywała, kim człowiek jest i do czego ma dążyć. Uczyla pokory, oderwania od siebie i skupienia się na tym, co najważniejsze. W szczególny sposób ujawniała to, co można przeżywać w każdych warunkach. Stąd duchowość ojców pustyni mogła stać się prawzorem dla wszystkich chrześcijan.

Poszczególne autorzy, chociaż złączeni podobną tradycją pustelniczną, kładli jednak nacisk na różne aspekty życia duchowego.

Niektórzy z nich, idąc za św. Bazylim, radzą skupiać rozproszony umysł przez pamięć o Bogu, inni bardziej koncentrują się na ciągłej medytacji wewnętrznej. Ewagriusz wprowadził pojęcie modlitwy czystej, przy czym czystość nie dotyczy jedynie wolności od zła, ale oznacza wyzbycie się wszelkich myśli i wyobrażeń, prowadzące do wyłącznego skupienia na Stwórcy. W pismach Pseudo-Makarego modlitwa staje się głównym „zajęciem” ascetycznym, chociaż winna przynosić w życiu liczne skutki. „Jeśli bowiem pokora i miłość, prostota i dobroć nie będą towarzyszyły naszej modlitwie, nie jest to prawdziwa modlitwa, ale raczej jej pozór” – podkreślał.

Wszyscy ci autorzy mówią o ascezie, powściągliwości, poście i umartwieniu, ale też o zasadniczej roli Ducha Świętego i Jego łaski. Akcentują rolę skruchy i żalu za grzechy, ale też nadziei i duchowej radości. Wreszcie, pojawia się u nich, zwłaszcza u egipskich pustelników, charakterystyczna forma modlitwy polegającej na powtarzaniu krótkich wezwań. Zalecali oni bowiem trwać przy jednej formule i powtarzać ją w różnych okolicznościach: przy pracy, posiłku bądź odpoczynku. Można ją wymawiać głośno, półgłosem, szeptem lub jedynie w myśli, by tylko pomagała utrzymać świadomość stałej obecności Boga i wyrażała ufne poddanie się Jego woli. Praktyka ta stanie się prototypem nieustannej modlitwy serca, która w swej najdojrzalszej formie rozwinie się w późniejszym okresie.

Mimo różnicy akcentów, u ojców pustyni i autorów wczesnego chrześcijaństwa odnajdywano wzór ascezy, pokuty i modlitwy. W ich pismach w załączku zawarte jest też zasadnicze przesłanie *Filokalii*: opanowanie zmysłów, wewnętrzne skupienie, oczyszczenie umysłu, przeżycie obecności Boga, wreszcie nieustanna modlitwa skierowana do Jezusa.

Przegląd początkowych pism *Filokalii* wskazuje, że antologia ta nie stara się przedstawiać wszystkich aspektów wczesnochrześcijańskiej tradycji duchowej. Nie zawiera pełnego zestawu grec-

kich pism, które są ważne dla pierwszych wieków. Nie ma cennego traktatu *O modlitwie* Orygenesusa, mistycznych komentarzy Grzegorza z Nyssy czy pięknych rozważań moralnych Jana Chryzostoma. Zasadniczo skupia się, jak już powiedziałem, na tradycji ascetycznej związanej z życiem pustelniczym. I tę tradycję stara się przedstawić całościowo. Jeżeli zaś nie uwzględniła pewnych pism także z tej dziedziny, wynika to najczęściej ze względów edytorskich. Nie ma w niej osobnego rozdziału dla *Księgi Starców*, bo nie było wówczas dostępnego wydania apoftegmatów. Ze względów wydawniczych zostali pominięci również dwaj inni pisarze, bardzo cenieni przez twórców *Filokalii*: Izaak Syryjczyk, którego pisma po grecku ukazały się nieco wcześniej w Lipsku, a także Barsanufiusz i Jan, których korespondencji nie zdążono przygotować do edycji na czas (ukazała się ona później w Wenecji). Chociaż więc układ *Filokalii* jest przemyślany i świadomie dobrany, niekiedy jednak był wymuszony przez okoliczności.

b) Klasztor synajski: wspólnota na pustyni

Drugi okres piśmiennictwa ascetycznego, ważny w kształtowaniu się nieustannej modlitwy serca, wyznaczają autorzy synajscy.

Synaj, podobnie jak sąsiednie pustynie Egiptu czy też Judei i Syrii, był idealnym schronieniem dla pustelników. Już w V wieku rozwijało się tam życie mnisze. Głównym ośrodkiem stał się klasztor, rozbudowany i otoczony warownymi murami w VI wieku za panowania cesarza Justyniana. Leżał u podnóża Góry Mojżesza (Góry Synaj), na „świętym miejscu”, gdzie według tradycji Bóg ukazał się Mojżeszowi w krzewie gorejącym. Zwano go dlatego klasztorem Gorejącego Krzewu albo później, po przeniesieniu do tamtejszej bazyliki relikwii męczennicy aleksandryjskiej, „Klasztorem św. Katarzyny”.

Był pierwszym wielkim ośrodkiem monastycznym i przez wieki promieniował na cały chrześcijański Wschód. Jego rozwojowi oraz oddziaływaniu nie przeszkodził fakt, że od połowy VII wieku, po zajęciu tych terenów przez Arabów, znajdował się w świecie islamskim, daleko poza granicami Cesarstwa Bizantyńskiego. Nigdy nie został zniszczony przez muzułmanów. Do dziś jest najstarszym nieprzerwanie działającym klasztorem na świecie.

Odegrał on wielką rolę w rozwoju duchowości. Tu dokonano się przejście od egipskiej pustyni (a więc od życia eremickiego) do wspólnoty. W klasztorze mnichowi nie wystarczało zdobywanie naturalnych cnót pustelniczych: wyrzeczenia, samotności, ciszy. Obecnie przeżywał on je wraz ze swymi braćmi i wobec nich. Ważne było wspólne ćwiczenie się w cnotach, wzajemna miłość, posłuszeństwo, panowanie nad myślami i uczuciami.

Chociaż synajscy mnisi żyli we wspólnocie, nie porzucili ideałów ducha pustelniczego. Sam klasztor znajdował się na pustkowiu. Ponadto, wokół niego, zwłaszcza w synajskich górach i grotach, żyli wciąż eremici. Dzięki temu na Synaju dokonana się synteza duchowości ojców pustyni i życia wspólnotowego.

Do istotnych elementów duchowości synajskiej należało poszukiwanie wewnętrznego wyciszenia (*hesychia*), traktowanego jako warunek modlitwy i trwania przy Bogu. Poszukiwanie takiego stanu stało się podstawą życia mniszego. W ten sposób powstał nowy system ascetyczny, rozwijany później na Atosie, zwany *hezychazmem*.

Za ojca tego systemu uważa się św. Jana Klimaka, który jest postacią przełomową w duchowości synajskiej. Doświadczył on życia wspólnotowego w klasztorze, ale ponad pół wieku spędził w pustelni poza wspólnotą. Jego dzieło *Drabina do nieba*, przedstawiające zasady ascezy, opanowania siebie, duchowego wyciszenia i modlitwy, szybko weszło do podstawowego kanonu lektur duchowych na Wschodzie.

Dwaj późniejsi pisarze synajscy, Hezychiusz i Filoteusz, położyli jeszcze większy nacisk na pokój serca, czujność, trzeźwość w myślach, czynach i słowach, walkę wewnętrzną, a także na nieustanną modlitwę. Mniej zaś mówili (zwłaszcza Hezychiusz) o umartwieniach ciała. Miejsce zasadniczej ascezy, zmierzającej do opanowania namiętności i zdobycia cnót, zostało zastąpione przez czujność i kontrolę myśli, związane z nieustanną modlitwą zwróconą ku Jezusowi.

Nie przypadkowo na Synaju w szczególny sposób rozwinął się kult imienia Bożego. Klasztor przecież stał w miejscu Krzewu Gorejącego, gdzie Bóg objawił swe Imię. Tam też w specjalny sposób rozwinęła się praktyka krótkich wezwań modlitewnych, skierowanych do Jezusa, wyrażających wiarę w moc Jego Imienia. Synajską pobożność przenika jakaś subtelna czułość do Boga i serdeczna więź z Chrystusem, „pewien delikatny charakter emocjonalny kontrastujący z trzeźwością bazylikańską i studycką”¹.

Filokalia zamieszcza też pisma trzech innych autorów VII wieku, działających poza Synajem. Jan z Karpatos, autor porad skierowanych do mnichów Indii, był biskupem na wyspie położonej koło Krety. Maksym Wyznawca, jeden z największych teoretyków ascezy w starożytności, pochodził z Konstantynopola. Jego przyjaciel, Talazjusz Afrykański, pełnił zaś funkcję przełożonego klasztoru w Libii. Pisarze ci zapowiadają rolę, jaką spełnią mnisi żyjący w klasztorach miejskich. Wskazują oni, że praktyka nieustannej modlitwy związana początkowo ze środowiskiem pustelniczym, następnie wspólnotowym, nie stroniła od miast i życia „w świecie”. Zasada ta będzie widoczna jeszcze bardziej w następnych wiekach.

¹ MNICH KOŚCIOŁA WSCHODNIEGO, *Modlitwa Jezusowa*, przekł. K. GÓRSKI, Kraków 1993, s. 22.

c) *Konstantynopol i klasztory „miejskie”*

Gdy w VII wieku Egipt, Palestyna i Syria dostały się pod panowanie arabskie, wzrosło znaczenie Konstantynopola jako ośrodka życia duchowego na chrześcijańskim Wschodzie.

Ważną rolę spełniały tu klasztory skupione w cesarskiej stolicy lub na jej obrzeżach. W samym mieście wyróżniał się klasztor Studytów. Założony przez konsula Studiosa w 463 roku, zyskał szczególne znaczenie w VIII–IX wieku, gdy zasłużył się w obronie kultu obrazów. Zreformowany przez Teodora Studytę (759–826), kierował się zasadami ściśle cenobitycznymi (wspólnotowymi).

Duch klasztoru różnił się od ducha Synaju akcentem położonym na „praktykę”, a więc na zasadniczą ascezę, zmierzającą do zdobycia cnót. Klasztor miał też charakter względnie „czynny”, w sensie pewnego uczestnictwa w życiu świata. Mnisi zajmowali się bowiem zorganizowaną pracą fizyczną, nauką, kopiowaniem rękopisów i innymi praktycznymi czynnościami. Tym niemniej, modlitwa i liturgiczny cykl monastycznych obrzędów pozostawały ośrodkiem życia. *Studios* stanowi przykład duchowości, która nie przeciwstawia sobie życia czynnego i kontemplacyjnego.

Znaczące jest, że to mnich studycki z Konstantynopola, św. Symeon Nowy Teolog stał się pierwszym wielkim, może nawet największym, mistykiem bizantyńskim. Co więcej, swą pierwszą wizję mistyczną niebiańskiego światła, jaką opisał w katechezie *O wierze*, miał w wieku 14 lat. Wówczas nie był jeszcze mnichem i pracował jako zarządca domu jednego z patrycjuszy. Wtedy już praktykował powtarzanie krótkich wezwań modlitewnych, których później uczył innych. Mnichem z klasztoru Studytów był także jego uczeń i biograf, Niketas Stetatos, który opisał doświadczenia mistyczne swego mistrza.

Spośród autorów obecnych w *Filokalii*, nie tylko Symeon i Niketas należeli do klasztorów miejskich. Prawdopodobnie współ-

czesny im był Eliasz Ekdikos z Konstantynopola, adwokat, kapłan i zapewne także mnich, mający wielkie doświadczenie modlitwy. Duchowości studyckiej bliski był Piotr Damasceński (XII w.), którego traktatom, obok dzieł Maksyma Wyznawcy, *Filokalia* zapewniła w antologii najwięcej miejsca. Wiadomo o nim niewiele, choć z jego pism wynika, iż był mnichem, piszącym z punktu widzenia „praktycznego”, umiejętnie łącząc konkretne wskazania ascetyczne i mistyczną głębię.

Tak więc *Filokalia*, gromadząca głównie teksty eremitów i hezychastów, nie pominęła autorów żyjących w klasztorach miejskich, położonych zwłaszcza w Konstantynopolu i okolicy. Wspólnoty te preferowały duchowość o zabarwieniu liturgicznym, aktywnym w świecie i humanistycznym, tym niemniej stanowiły też miejsce rozwoju mistycyzmu i hezychazmu. Podobnego ducha można odnaleźć u późniejszych autorów związanych z Atosem i wielkimi miastami Cesarstwa.

d) Góra Atos i zwycięstwo hezychazmu

Wieki XIII i XIV określane są często jako czas syntezy w teologii bizantyńskiej. Pozostaje też decydujący w rozwoju duchowości hezychastycznej i modlitwy Jezusowej. Działali wówczas wielcy autorzy obecni w *Filokalii*: Grzegorz Palamas, ale także Teoleptos z Filadelfii, Nicefor Pustelnik, Grzegorz z Synaju, Kalikst i Ignacy Ksantopuloi, Symeon z Tesalonik. Ich życie toczyło się między Atosem, Tesalonikami i Konstantynopolem, między klasztorami i urzędami kościelnymi, wśród zawirowań i niepokoju, które zapowiadały zniknięcie Cesarstwa Bizantyńskiego (formalnie przestało ono istnieć w 1453 roku wraz z zajęciem Konstantynopola przez Turków osmańskich).

W okresie tym, głównym ośrodkiem życia duchowego pozostawał Atos, położony na Półwyspie Chalcydyckim w północno – wschodniej Grecji. Szczęólnego znaczenia w dziejach duchowo-

ści nabrał on w końcu X wieku. Przyczynił się do tego zwłaszcza św. Atanazy Atonita, duchowy kierownik cesarza Nicefora Fokasa, „ascety na tronie”. W 963 roku Atanazy założył na półwyspie pierwszy klasztor, zwany Wielką Ławrą. Od tego czasu Atos wspomagany przez cesarzy, szybko stał się głównym centrum życia monastycznego w Bizancjum. W XI wieku został ogłoszony „Świątą Górą”. W XIV wieku posiadał już 25 wielkich zespołów klasztornych. Jedne przybrały formę cenobityczną, w których wszystko było wspólne: modlitwy, posiłki i codzienna praca. Inne zaś – idiorytmiczną, w których jedynie oficjum niedzielne było wspólne, w tygodniu zaś każdy mnich według swego rytmu organizował sobie czas, pracę, posiłki i życie modlitwy, kierując się wskazaniem swego ojca duchowego. Na Atosie znajdowały się też „cele” – małe domki, w których trzech lub czterech mnichów mieszkało wokół ojca duchowego. Wreszcie, żyli tam eremici, całkowicie oddzieleni od świata, opuszczający swe pustelnie jedynie w wielkie święta.

Atos kontynuował tradycje duchowości synajskiej. Tę ciągłość między dwoma ośrodkami symbolizuje postać Grzegorza Synaity (pocz. XIV w.): przejął on tradycję nieustannej modlitwy na Synaju, potem udał się na Atos, zapoczątkowując nowy okres w tamtejszym życiu monastycznym. Wówczas Świąta Góra stała się centrum praktyki i szerzenia się modlitwy Jezusowej i duchowości hezychastycznej. Świadczą o tym także powstające wówczas pisma, które mówią o duchowej czujności i wewnętrznej uwadze, o ciągłej modlitwie i technikach pomagających skupić umysł wewnątrz serca.

Wielkim rzecznikiem duchowości praktykowanej na Atosie stał się Grzegorz Palamas, chyba największy teolog bizantyński (XIV w.). Wskazywał na wartość skupienia umysłu we wnętrzu człowieka, bronił udziału ciała w modlitwie oraz możliwości doświadczenia nadprzyrodzonego światła, podobnego do jasności, jaką apostołowie widzieli na obliczu Chrystusa na Górze Tabor.

W swej nauce posługiwał się teologicznym rozróżnieniem między istotą Boga i Jego atrybutami (*energiami*). Dzięki temu chciał wytłumaczyć możliwość doświadczenia Stwórcy, który w swej istocie jest transcendentny, ale udziela się człowiekowi w swych energiach.

Naukę Palamasa poparł cesarz Jan VI Kantakuzen. Potwierdziły ją synody w Konstantynopolu w 1341, 1347 i ostatecznie w 1351 roku. Odtąd stała się ona oficjalną nauką Kościoła, obowiązującą w Bizancjum. Zajęła ważne miejsce w teologii bizantyńskiej, a następnie prawosławnej. Po zwycięstwie myśli palamickiej, Atos osiągnął najwyższy poziom swych wpływów na sytuację duchową i na oficjalne życie w Cesarstwie.

Na Świętej Górze została ostatecznie uformowana też modlitwa Jezusowa, która zdobyła tam dominującą pozycję w życiu duchowym. Mimo zachowania śpiewu psalmów i oficjów liturgicznych, stała się sercem wszystkich modlitw. Nabrała także innego wyrazu, niż na Synaju. Jak pisał Mnich Kościoła Wschodniego, tam właśnie „straci ona swoją pierwotną płynność, formalną nieokreśloność. Atos stopniowo ustali formułę modlitwy Jezusowej opatrzoną wskazaniem *ne varietur*, szczególny nacisk zaś będzie kładł na towarzyszącą modlitwie technikę psycho-fizjologiczną. Krótko mówiąc, Atos miał stać się bardziej sformalizowany. Drobna domieszka czułości i spontaniczności z Synaju zagubiła się na Świętej Górze i wolno nam tego żałować”¹. Do opinii tej należy dodać, że atonicka szkoła duchowości kładła nacisk nie tylko na „technikę”. Mocno podkreśla ona też rolę Ducha Świętego, Jego działanie w sercu człowieka od momentu chrztu. Życie wewnętrzne sprowadzała nie do przestrzegania „metody”, ale do „zdobywania Ducha Świętego”.

¹ Tamże, s. 40.

Przez wieki Atos był największym ośrodkiem zakonnym świata chrześcijańskiego. Tamtejsi mnisi z czasem zorganizowali się w rodzaj samodzielnej republiki, niezależnej od władzy państwowej, z własnymi statutami i prawami. Niezależność tę musieli uszanować nawet Turcy, którzy od połowy XV w. władali obszarami dzisiejszej Grecji. W szczytowym okresie rozwoju “republikę mniszą” zamieszkiwało ponad 40 tys. zakonników różnych narodowości. Klasztory miały w większości grecki rodowód, ale w skład federacji wchodziły także monastery pochodzenia rosyjskiego, bułgarskiego, gruzińskiego, serbskiego, rumuńskiego i innych narodów. Obecnie na Atosie czynnych jest niespełna dwadzieścia klasztorów, a liczba zakonników spadła do około tysiąca.

Ze Świętej Góry modlitwa Jezusowa promieniowała na cały Wschód, a także na kraje słowiańskie. Przyczyniła się do tego także *Filokalia*, która została opracowana w XVIII wieku właśnie na Atosie (choć wydana w Wenecji). Główną rolę w jej przygotowaniu odegrał mnich Nikodem, zwany Hagiorytą (od: *Hagios Oros* – „Święta Góra”). Przez wiele lat w republice mniszej przebywał rosyjski mnich Paisjusz Wieliczkowski, który przełożył *Filokalię* na język cerkiewnosłowiański, nadając jej tytuł *Dobrotolubie*. W XIX wieku Atos miał też swój udział w upowszechnieniu wersji rosyjskiej tego dzieła: mnisi z tamtejszego rosyjskiego monasteru św. Pantelejmona sfinansowali wydanie *Dobrotolubia*, które ukazało się w Moskwie w opracowaniu Teofana Pustelnika.

Przygotowana w klasztorach Atosu *Filokalia*, stanowi podsumowanie ascetyczno–mistycznego dziedzictwa wczesnego chrześcijaństwa i całej duchowości hezychastycznej. Zawiera również naukę o nieustannej modlitwie Jezusowej, która jest przedmiotem zainteresowania nie tylko mnichów ze Świętej Góry czy innych klasztorów wschodnich. Przynajmniej od pięćdziesięciu lat w szczególny sposób jest ona popularna i zgłębiana także na Zachodzie.