

**JAK,  
ZYĆ?**  
według Ojców Pustyni



# JAK ŻYĆ?

według Ojców Pustyni

Wybór, przygotowanie, rozmowy:  
Jacek Zelek, Szymon Hiżycki OSB



TYNIEC  
WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW

*Projekt okładki*  
Jacek Zelek

Wydanie pierwsze – Kraków 2017


ISBN 978-83-7354-671-4

© Copyright by Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów  
ul. Benedyktyńska 37; 30-398 Kraków  
tel. (012) 267-53-92; tel/fax. (012) 267-53-91  
e-mail: [wydawnictwo@tyniec.com.pl](mailto:wydawnictwo@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

Wstęp.....	7
<i>Uciekaj od ludzi, wycisz się wewnątrznie...</i>	
Dlaczego Ojcowie Pustyni mogą być dla nas przykładem uporządkowanego stylu życia? .....	11
#Modlitwa.....	25
#Modlitwa Jezusowa.....	39
#Wyciszenie.....	53
#Asceza .....	59
#Pokusa, namiętności .....	79
Apoftegmaty Ojców Pustyni.....	89
Współczesny człowiek potrzebuje uporządkowania – rozmowa o modlitwie Jezusowej .....	125
Literatura .....	143



*Jest więc rzeczą stwierdzoną, że nieznajomość nauk nikogo nie wyklucza z osiągnięcia doskonałości oraz że brak wykształcenia nie stanowi przeszkody dla uzyskania czystości serca i duszy.*

św. Jan Kasjan

# Wstęp

Sentencje Ojców Pustyni, które możemy przeczytać czy to w *Filokalii*, czy też w kolejnych tomach *Apoftegmatów*, to skarbnica wiedzy duchowej dla każdego. Duchowość pustyni nie wyraża się za pomocą ciężkiego, skomplikowanego języka teologicznego. Posługuje się raczej językiem prostym, mocno osadzonym w rzeczywistości zwykłego śmiertelnika. W wielu historiach z życia pustelników nie brak opisu wyczynów, które dziś zdają nam się bardzo obce, dlatego wydaje mi się, że słusznie można postawić pytanie: **JAK ŻYĆ według Ojców Pustyni?**

Pustynia to pewien styl życia, powiedzielibyśmy dzisiaj: *lifestyle*, który można odnieść do własnego życia, choćby w minimalnym zakresie: wybierając z niego to, co uzna się za słuszne i możliwe do udźwignięcia. W tym wszystkim fascynujące jest to, że Ojcowie Pustyni, bazując na doświadczeniu własnej słabości i upadków, położyli fundament duchowy, na którym wyrosła duchowość chrześcijańska. Nie można zrozumieć ascezy czy też praktyki modlitwy bez sięgnięcia do tradycji pustynnej. To tam rozgrywała się nieustanna walka, której stajemy się świadkami, gdy wczytujemy

się w kolejne apoftegmaty. Dzięki temu zmaganiu możemy dzisiaj „spać spokojnie”, ponieważ mamy do dyspozycji środki, których zastosowanie uczyni tę walkę o wiele łatwiejszą.

## **Keep Calm and Ora et Labora**

Zacząłem się od strony na Facebooku. Pomyślałem sobie, że może warto stworzyć taki *fanpage*, na którym zgromadzimy wybrane nauki Ojców Pustyni ujęte w formie cytatu i grafiki, w paru słowach podsumowującej dany fragment. Zebraliśmy sporą gromadkę fanów, którzy chętnie korzystali z tego pomysłu.

Po dwóch latach i po wykonaniu blisko tysiąca grafik postanowiliśmy, że pewien etap jest już za nami i odpowiednim podsumowaniem będzie wydanie publikacji, która zbierze najciekawsze cytaty z nauczania Ojców Pustyni. **Co było wyznacznikiem przy wyborze sentencji?** Rozwiązanie jest bardzo proste: kierowaliśmy się ilością tzw. kliknięć w „Lubię to” i funkcji udostępnienia zdjęcia. I tak powstał ten zbiór...

## **Ważne jest wewnątrz**


Idea książki jest bardzo prosta: publikację otwiera wywiad z ojcem Szymonem Hiżyckim, opatem klasz-



toru benedyktynów w Tyńcu, który jest specjalistą w dziedzinie Ojców Pustyni. Jego publikacje, konferencje i komentarze są znane wielu odbiorcom dzięki wydanym przez nas książkom i działalności portalu PSPO. Kolejną częścią jest zbiór sentencji poukładanych tematycznie: między poszczególnymi stronami znajdziecie krótkie podsumowania w formie znanej Wam z naszej strony na Facebooku. Zwieńczeniem całości jest wywiad na temat **modlitwy Jezusowej**, który – jak ufam – stanowi odpowiednie podsumowanie tego, o czym mówili i czego nauczali Ojcowie Pustyni; dotyczy on modlitwy nieustannej.

Przy wyborze postawiłem na prostotę, co ma być odzwierciedleniem samego stylu nauk pozostawionych nam przez Ojców. W zamyśle książka jest wielokrotnego użytku: coś w rodzaju motywatorów, dzięki którym możemy sięgnąć do źródeł i zobaczyć, że w tym duchowym zmaganiu nie byliśmy nigdy osamotnieni.

Jacek Zelek // [jzelek.pl](http://jzelek.pl)




*Myśl dobrze o tym, kto  
jest dobry z natury.  
I o każdym człowieku  
miej dobre myśli.*

Talazjusz z Libii

***Uciekaj od ludzi,  
wycisz się wewnątrznie...***

**Dlaczego Ojcowie Pustyni  
mogą być dla nas przykładem  
uporządkowanego stylu życia?**

Z Szymonem Hiżyckim OSB  
rozmawia Jacek Zelek



*Nigdy nie rozpaczajmy,  
lecz przechodźmy przez  
życie będąc dobrej myśli,  
pamiętając o weselu i ra-  
dości, jakie nam ono daje.*

Jan z Karpatos

Dzisiejsze media prześcigają się w udzielaniu odpowiedzi na pytanie: **JAK ŻYĆ?** Ilu autorów, tyle odpowiedzi. Ja chciałbym sięgnąć nieco głębiej i daleko w przeszłość, bo do czasów Ojców Pustyni (IV–V w.), którzy kształtowali zręby duchowości chrześcijańskiej. Po lekturze setek apoftegmatów i przewertowaniu podobnej ilości stron z nauczaniem Ojców, muszę przyznać, że w kwestii ascezy i praktyki modlitwy mówili oni, **JAK JEST** i jak powinno być. Niewątpliwym potwierdzeniem prawdziwości ich słów jest dogłębna praktyka życia. Wszelkie wnioski, z którymi możemy się zapoznać podczas lektury *Filokalii* czy *Apoftegmatów*, wywodzą się z doświadczenia wieloletnich zmagania i osobistych dramatów poszczególnych Ojców Pustyni.

Aby jeszcze lepiej zrozumieć fenomen Ojców Pustyni, postanowiłem porozmawiać o tym z ojcem opatem Szymonem Hiżyckim OSB, który specjalizuje się w tej tematyce.

*Jacek Zelek: Czytając apoftegmaty, coraz bardziej utwierdzam się w przekonaniu, że Ojcowie Pustyni byli dalecy od ciężkiej i wielowarstwowej teologii, do której bez słownika dogmatycznego raczej zwykli*

*śmiertelnik nie powinien podchodzić. Teologia pustyni jest prosta i zrozumiała. Zastanawia mnie jedno: wtedy było to możliwe, czemu dzisiaj nie sięgamy do nauczania Ojców Pustyni? Dlaczego we współczesnej „teologii ambony” brakuje tej prostoty?*

Szymon Hiżycki OSB: Myślę, że ten pogląd o prostocie teologii pustyni, należy zniuansować. Pierwsi mnisi byli zaangażowani w spory dogmatyczne epoki, pisali o nich z zacięciem, poszczególne grupy braci próbowały wywierać nacisk na hierarchię, aby opowiedziała się za konkretną opcją dogmatyczną. Natomiast kwestia nieobecności Ojców Pustyni we współczesnym kaznodziejstwie (choć można też spotkać homilie, które do nich się odwołują) wynika moim zdaniem z nieznamomości ich nauczania.

*Może jednym z powodów tych komplikacji językowych jest brak przełożenia słów na praktykę życiową. Ojcowie Pustyni wyraźnie o tym mówili, a wręcz otwarcie krytykowali pustosłowie wielu chrześcijan, którzy mówią i mówią, ale brak im tego, co zasadnicze: praktyki.*

Myślę, że jest w tym ziarno prawdy.

*Jednak czasami pewien komentarz wyjaśniający, do pewnych apoftegmatów, jest konieczny. Prostota języka nie oznacza banalności.*

Tak. Wyjaśnienia potrzeba przede wszystkim wtedy, gdy chodzi o kontekst codziennego życia, elementy stroju, niezrozumiałe pojęcia; komentarza wymagają postacie, które pojawiają się w apoftegmaty, i toczony przez nich spory. Apoftegmaty są jak jeden element układanki, który potrzebuje oglądu całości: musimy zobaczyć cały świat, w którym powstały, aby móc je zrozumieć.

*Można się chyba pokusić o stwierdzenie, że Ojcowie Pustyni mówili o prawdach uniwersalnych, w czym wspólnym mianownikiem była miłość.*

Miłość i bojaźń Boża, ponieważ te dwa tematy powracają regularnie. Z drugiej strony prawdy ogólne Ojcowie pokazują nam za pomocą konkretnego wydarzenia, gestu, krótkiej sentencji. Zawsze mnie głęboko porusza ta wyjątkowa umiejętność wypowiedziania tego, co ponadczasowe przez zwykłość życia.

*Do miłości miała prowadzić pokora, wyciszenie i umiarkowanie... Mam nadzieję, że niczego nie zapomniałem.*

To nie takie proste: one miłość utwierdzają, prowadzą do głębszej miłości, ale jeśli ktoś nie ma w sobie miłości na samym początku, czyli zanim zacznie być pokorny i wyciszony, to nie wyruszy w drogę.

*Z uśmiechem na twarzy czytałem o spektakularnych wyczynach niektórych Ojców. Jak dzisiaj rozumieć praktyki ascetyczne, które wtedy były z taką lubością praktykowane aż do granic wytrzymałości?*

To jest właśnie jeden z tych punktów w apoftegmatach, który wymaga komentarza. Ojcowie uważali, że człowiek potrzebuje równowagi i aby ją osiągnąć, należy zachować równowagę elementów, z których jest on złożony. Chodzi o mieszaninę wody, ziemi, powietrza i ognia. Stąd biorą się drastyczne nieraz posty, powstrzymywanie się od snu, spanie na ziemi. Wyrzeczenie podjęte w tak radykalny sposób prowadzi ostatecznie do równowagi i wewnętrznego pokoju. Musi mu oczywiście towarzyszyć modlitwa i czynna miłość, ponieważ człowiek jest istotą nie tylko cielesną, ale też duchową, zatem tego duchowego elementu nie może w ascezie zabraknąć. Trochę to dla nas trudne do zrozumienia, ale pamiętajmy, że ówczesna wiedza biologiczna była zupełnie inna niż nasza.

*W temacie naszej rozmowy umieściłem fragment apoftegmatu o Arseniuszu, który usłyszał głos mówiący: Uciekaj od ludzi, wycisz się wewnątrznie... Paradoksalnie ucieczka może być zbawienna.*

Arseniusz tak naprawdę uciekał do samego siebie, czy też, mówiąc bardziej precyzyjnie, od pokus, które



go dręczyły, gdy piastował odpowiedzialne stanowisko na cesarskim dworze. Gdy uciekł na pustynię, wtedy odnalazł pokój.

*Dzisiaj często życie zakonne określane jest jako ucieczka, ale w tym negatywnym znaczeniu – strachu przed odpowiedzialnością.*

Często ludzie podejmują decyzje życiowe pod wpływem strachu bądź z braku odpowiedzialności. Myślę jednak, że rzadko znajdują przez to pokój i dlatego nie są w stanie wytrwać w obranym sposobie życia i będą musieli znów uciekać. To dotyczy nie tylko życia zakonnego, ale także małżeńskiego czy samotnego.

*Innym z tematów, niezwykle tajemniczym, jest pojęcie „apatheia” (beznamiętność). Jak je rozumieć? I czy u Ojców Pustyni nie jest to swego rodzaju forma dystansu, zachowania pewnej oschłości, dzięki której można mieć obiektywne spojrzenie na rzeczywistość?*

Beznamiętność jest pojęciem dużo starszym niż nauczanie Ojców Pustyni. Nie chodzi tutaj o wypranie z emocji, ale o uwolnienie się od wad i namiętności. Przez namiętności Ojcowie rozumieli osiem złych myśli (według katalogu Ewagriusza z Pontu): *obżarstwo, nieczystość, chciwość, smutek, gniew, acedie, próżną chwałę i pychę*. Nie myślę, że chodziło im o to, aby

być oschłym; raczej dążyli do wewnętrznej wolności, ponieważ te złe myśli, które wymieniłem, są formą zniewolenia.

### *Jak w sobie wyrobić postawę beznamiętności?*

Przez mądre życie. Brzmi to może zaskakująco, pewnie chcielibyśmy usłyszeć coś o wyrzeczeniu i umartwieniu, ale źródłem beznamiętności (w pewnym sensie jej owocem także) jest mądrość. Nie mogę mieć wszystkiego. Nie mogę zaspokoić wszystkich moich zachcianek. Trzeba żyć odpowiedzialnie i zawsze mieć przed oczami prawdopodobne konsekwencje podejmowanych decyzji. Myślę, że te trzy zasady mniej więcej oddają istotę nauczania Ojców.

*Wydaje się dzisiaj słuszne stwierdzenie Gabriela Bunge o kryzysie ojcostwa. Ojcowie Pustyni i ich słowa (apoftegmaty), które są formą kierownictwa duchowego, mogą w jakimś stopniu uratować autorytet ojca czy mistrza duchowego.*

Ojcowie są potrzebni zawsze i wszędzie. Nawet jeśli zawodzą, a być może zwłaszcza wtedy, gdy zbyt wielu ojców zawodzi.

*Jednak żeby miało to ręce i nogi, musimy praktykować, a nie tylko głosić...*

No tak, potrzeba ojców z krwi i kości.

*Czy określenie „styl życia” w odniesieniu do praktyki Ojców Pustyni nie jest przesadą? Tak wiele się mówi o receptach na życie. Może akurat ta forma jest dzisiaj potrzebna...*

Ojcowie obrali pewien styl życia. Mówi się o nich, że byli pijani Bogiem. Czy jest to jeszcze dzisiaj możliwe? Pewnie tak, bo czy życie z Panem Bogiem może kiedykolwiek okazać się czymś bezsensownym?

*Człowiek potrzebuje uporządkowania i wydaje się, że duchowość pustynna uczy pewnych praktyk, które prostują zawiłe drogi ludzkie.*

Myślę, że podstawą jest to mądre życie Ojców, o którym mówiłem trochę wcześniej.

*Jednym z zasadniczych punktów jest modlitwa, która w dużej mierze opiera się na psalmodii, ale jak czytamy wielokrotnie, Ojcowie Pustyni przestrzegali przed nadmiernym gadulstwem podczas modlitwy.*

Gadulstwo dla Ojców oznacza upajanie się własnymi słowami. Psalmi nas przed tym chronią – recytujemy tekst biblijny i to on nadaje tok naszym myślom i wyobrażeniom. Nie ma tu gadulstwa, jest nauka Boga, którego poznajemy przez Jego słowo.

*Jest to pewien ideał, o którym nieco później napisał św. Benedykt w Regule, gdzie zaznaczył, że modlitwa powinna być krótka. Czyli kolejny raz nacisk został położony na prostotę.*

W tym przypadku musimy spojrzeć na kontekst tego zalecenia. Święty Benedykt pisze w ten sposób przy objaśnianiu liturgii chórowej i nakazuje, aby modlitwa wspólna była zawsze krótka. Chodzi zapewne o chwilę modlitewnego milczenia, które mnisi zachowywali po każdym omówionym psalmie. Chodzi zatem o to, aby tego momentu zbyt nie przedłużać, ale szybko przejść do recytacji kolejnego psalmu.

*Może to będzie zbyt ogólne stwierdzenie, ale w dobie zalewu informacji i rozgadania, człowiek jest „głodny prostoty i ciszy”.*

Człowiek zawsze jest głodny prostoty i ciszy, ponieważ to są naturalne warunki życia duchowego. Trudno żyć w nieustannym hałasie, trudno żyć w świecie, w którym wszystko jest dwuznaczne. Dlatego poszukujemy, może po omacku, pokoju i prostoty.

*No właśnie: cisza – to kolejny z ważnych punktów duchowości Ojców Pustyni. Czytamy: Starzec powiedział także, iż brat zapytał abba Pambo, czy dobrze*

*jest chwalić bliźniego, a ten odpowiedział mu: „Lepiej jest milczeć”. Ubóstwo słów ma prowadzić do...*

Skupienia się na Bogu i zapomnieniu o sobie.

*Wracając do tematu modlitwy, dotykamy tutaj niezwykle delikatnej sprawy: jak się modlić? Tyle szkół, tyle technik. I jak tutaj nie mówić o pewnym synkretyzmie?*

Chrześcijanin zawsze modli się do Ojca przez Jezusa Chrystusa w Duchu Świętym. Jeśli modlitwa staje się dojrzała, to traci ona dla nas znaczenie, ponieważ najważniejszy staje się Bóg. To trochę jak z oddychaniem: oddycham po prostu, nie myślę o tym ciągle, tylko po prostu oddycham, bo bez tego nie jestem w stanie żyć. Analogicznie: modlę się, ale nie myślę już o tym, tylko skupiam się na Bogu, nie na sobie i swojej modlitwie.

*Czy możemy jednoznacznie określić, jak podejść do kwestii sposobu modlitwy? Czy Ojcowie Pustyni podają sprawdzoną metodę modlitwy?*

Wiele razy nam o modlitwie mówią, ale nigdy nie robią wykładu zatytułowanego: *Jak się modlić*. Makary Wielki radzi: „Nie potrzeba gadaniny”. Co to znaczy? Nie sil się na przekonywanie Pana Boga do swoich racji, wytrwale bądź w Jego obecności, recytuj psalmy, wezwanie modlitwy Jezusowej, a Bóg sam da ci, czego potrzebujesz. W modlitwie nie chodzi o opanowanie

jakiejs techniki, ale o Pana Boga i przebywanie w Jego obecności.

*Tutaj tylko zaznaczę temat, ponieważ jest on zbyt obszerny jak na jedną rozmowę. Dzisiejszy człowiek musi przejść trudną drogę doświadczenia ośmiu duchów zła, o której pisał Ewagriusz z Pontu. Nie wiem, czy to będzie trafne stwierdzenie, ale uważam, że po przejściu i uporaniu się z duchami zła, możemy mówić o doskonałości. Choć jest to krążenie wokół pewnego ideału, raczej nieosiągalnego.*

Antoni Wielki mówił, że pokusy trzeba spodziewać się do ostatniego oddechu. Pewnie walka ze złymi myślami nie ustaje w człowieku ani na chwilę.

*Inną sprawą, która odgrywała dużą rolę u Ojców Pustyni, była cnota umiarkowania, czyli, można powiedzieć, znalezienie złotego środka?*

Myślę, że tak można to określić. Znowu powrócę do zasady, którą wyżej przytoczyłem: nie można mieć wszystkiego (choć można chcieć mieć wszystko). Kasjan radził, by „powstrzymywać się od tego, czego nie potrafimy dostąpić czy wykonywać, choćbyśmy bardzo chcieli”. I znowu dochodzimy tutaj do umiejętności odsiewania tego, co pożyteczne, od tego, co już jest nam zbędne.

*Mamy kilka punktów, według których Ojcowie Pustyni postrzegali rozwój wewnętrzny człowieka, ale od którego najlepiej zacząć?*

Od początku! A początkiem zawsze jest modlitwa, czyli powolne uczenie się codziennego bycia z Panem Bogiem.

*Wydaje mi się, że czytelnicy chcieliby się dowiedzieć, z jakich opracowań czy też źródeł korzystać w zapoznawaniu się z duchowością pustynną. Co Ojciec mógłby polecić?*

Myślę, że warto zacząć od lektury apoftegmatów. Każde wydanie zaopatrzone jest we wstęp, który wyjaśnia różne kwestie, pomocne w rozumieniu konkretnych tekstów. Bardzo dobre są książki ojca Gabriela Bungego, który Ojców Pustyni, zwłaszcza Ewagriusza, zna znakomicie. Mamy też kilka bardzo dobrych publikacji ks. Leszka Misiarczyka (to o Ewagriuszu). Do Kasjana najlepiej „wejść” przez monografię *Kasjan mnich* amerykańskiego benedyktyna, ojca Columby Stewarta OSB.

*A na koniec jeszcze mała prośba. Strasznie mnie ciekawi, jakie są Ojca ulubione cytaty z Ojców Pustyni i dlaczego? Może jest jakiś jedyny, ulubiony?*

Zawsze wracam do tego apoftegmatu:

Abba Teodor z Ferme prosił abba Pambo: „Powiedz mi słowo”. Z wielkim trudem odpowiedział mu w końcu: „Teodorze, idź, okazuj litość każdemu: bo litość ma swobodny przystęp do Boga”.

Jedno jest pewne: tak ogromnego tematu nie sposób ująć na paru stronach. Jest to tylko prześlizgnięcie się po pewnych aspektach nauki duchowej, którą zostawili nam Ojcowie Pustyni. Resztę musi dopełnić osobista lektura i refleksja w oparciu o opracowania, których nie brak w polskiej literaturze. Mimo ogromnego „gmachu słów”, warto sięgnąć do źródeł, aby poznać prawdziwe oblicze chrześcijaństwa, bez naleciałości kulturowych i zwyczajów lokalnych. Perspektywa jest niezwykle szeroka: wchodząc w orbitę duchowości pustynnej, tej pierwotnej, doświadczamy otwarcia się nowych horyzontów, o których nam się nie śniło. A kto wie, być może to będzie droga do osobistego uporządkowania i harmonii pomiędzy ciałem i duchem.