

MODLITWA JEZUSOWA

Przewodnik po rekolekcjach
Oddychać Imieniem

2019
975 LAT FUNDACJI
80 -LECIE POWROTU
BENEDYKTYNÓW DO TYŃCA

**Brunon
Koniecko OSB**

MODLITWA JEZUSOWA

Przewodnik po rekolekcjach
Oddychać Imieniem



TYNIEC
WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW

Zdjęcie na okładce i projekt okładki:
Jacek Zelek

Redakcja:
Elżbieta Wiater

Superiorum permissu: Opactwo Benedyktynów
L.dz. 233/2019, Tyniec, dnia 14.10.2019
† o. Szymon Hiżycki OSB, opat tyniecki

Wydanie pierwsze: Kraków 2019

ISBN 978-83-7354-942-5

© 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
zamowienia@tyniec.com.pl
www.tyniec.com.pl

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

Samo pragnienie już jest modlitwą. Jeżeli pragnienie jest ciągłe, ciągła jest też i modlitwa. Jeżeli więc nie chcesz przerywać modlitwy, nie ustawaj w pragnieniu. Twoje ciągłe pragnienie to nieustanne twoje wołanie. Umilknieysz, kiedy przestaniesz kochać. Jeżeli zawsze trwa miłość, zawsze wołasz.

św. Augustyn z Hippony

Spis treści

Słowo wstępne	9
<i>Ordo</i>	11
Sala do medytacji	25
Formuła	39
Imię	55
Formy praktyki	71
Medytacja siedząca	71
Medytacja w drodze	85
Pokłony	94
Milczenie	113
Liturgia godzin	131
Eucharystia	149
Modlitwa nieustanna	163
<i>Pax</i>	177
Literatura	193

Słowo wstępne

Od lipca 2017 r. w Opactwie Benedyktynów w Tyńcu prowadzone są, w zmienionej formule, rekolekcje o modlitwie Jezusowej *Od-dychać Imieniem*. To nowa propozycja zarówno dla osób medytujących w tradycji chrześcijańskiej, jak i wszystkich zainteresowanych modlitwą Imieniem Jezus. Jej formuła nawiązuje do sesji medytacji chrześcijańskiej w Opactwie Benedyktynów w Lubiniu. Od 1988 r. istnieje tam Ośrodek Medytacji Chrześcijańskiej. Założył go o. Jan Bereza OSB, zaś obecnie opiekunem ośrodka jest o. Maksymilian Nawara OSB, Opat Prezes Benedyktyńskiej Kongregacji Zwiastowania (w skład której wchodzi wszystkie klasztory benedyktyńskie w Polsce). Ośrodek w Lubiniu był pierwszym miejscem w Polsce, w którym rozpoczęto prowadzenie re-

gularnych sesji medytacji chrześcijańskich. Jego działalność wciąż przynosi wiele dobrych owoców. Powstały liczne grupy medytacyjne w różnych częściach Polski. W Tyńcu chcemy nawiązać do tej, już ponad trzydziestoletniej, tradycji. Sesje medytacji chrześcijańskiej w Lubiniu mają ugruntowaną i sprawdzoną strukturę. Rekolekcje tyńskie są inne, z właściwą sobie dynamiką i specyfiką. Jednak bez tego, co wypracowano w Lubiniu, nie byłoby spotkań *Oddychać Imieniem* w tej formule. Stąd wyrazy podziękowania dla o. Maksymiliana Nawary OSB.

Niniejsza mała publikacja ma przybliżyć wszystkim swoim czytelnikom zarówno charakter rekolekcji *Oddychać Imieniem*, jak i samą modlitwę Jezusową. Została pomyślana jako prosty przewodnik. Odpowiada ponadto na pytania i prośby dotyczące wyjaśnienia wielu szczegółów rekolekcji oraz różnych form praktyki tego rodzaju modlitwy. Mamy nadzieję, że będzie pomocą dla wszystkich modlących się imieniem Jezus.

Ordo

Lecz wszystko niech się odbywa godnie i w należyтым porządku¹. Te słowa św. Pawła można zastosować do wielu spraw, również do rekolekcji o modlitwie Jezusowej. Porządek ułatwia organizację, funkcjonowanie, daje lepsze samopoczucie. Pozwala zachować wszystko na właściwym miejscu. Dzięki porządkowi dostrzega się lepiej wiele rzeczy, zaczyna razić nieład, brak harmonii. Jest on pewną regułą, która obowiązuje, a ma na celu użyteczność obowiązujących zasad, gdyż ustala podział zadań i funkcji.

Święty Benedykt napisał dla mnichów Regułę, która nie tylko jest opisem sposobu wyważonego zorganizowania życia w klasztorze, ale

¹ 1 Kor 14,40 (wszystkie cytaty biblijne za: *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu [Biblia Tysiąclecia]*, przekł. ZBIOROWY, Poznań 1990).

również cennym dziełem, zawierającym wiele wskazówek dotyczących życia duchowego każdego chrześcijanina. Na przykład w rozdziale o szafarzu klasztornym (czyli ekonomie) zaleca, żeby w określonych godzinach dawać to, co dać trzeba, jak również prosić o to, o co prosić trzeba, aby w domu Bożym nikt się nie niepokoił ani nie doznawał przykrości (RB 31,18–19)². Te niepokoje mogą mieć różne przyczyny. Dla św. Benedykta pokój we wspólnocie jest bardzo ważny i zależy mu na dobrych relacjach pomiędzy braćmi. Radzi, aby pojednać się przed zachodem słońca, gdy zdarzy się jakaś kłótnia³. Z tych względów słowo pokój (*pax*) stało się zawołaniem benedyktynów. Ono jest właściwsze niż najbardziej popularne *ora et labora* (módl się i pracuj). O znaczeniu pokoju w modlitwie Jezusowej będzie jeszcze mowa dalej.

Uporządkowana organizacja życia klasztornego ma bardzo pozytywny skutek, którym jest ułatwienie życia braterskiego. Stosowanie

² BENEDYKT z NURSJI, *Reguła* (dalej: RB), GRZEGORZ WIELKI, *Dialogi. Księga druga* (dalej: *Dial.*), tłum. A. ŚWIDERKÓWNA, Kraków 2008 (dalej RB).

³ RB 4,73.

określonych zasad i zwyczajów pomaga w osobistej organizacji dnia. Jest również skuteczne w zwalczaniu pokusy skupienia na sobie i chęci ustawiania wszystkiego po swojemu. Dzisiaj, w dobie indywidualizmu, coraz trudniej o wierność tradycji, ugruntowanym i sprawdzonym zasadom. Tym bardziej cenne są trwałe reguły ułatwiające życie.

Określone zasady obowiązujące podczas rekolekcji *Oddychać Imieniem* mają podobny sens. Ułatwiają funkcjonowanie w grupie i skupienie się przede wszystkim na tym, co najistotniejsze – spotkaniu z Bogiem. Z doświadczenia wiemy, jak wiele czasu może pochłonąć zajmowanie się tym, co zewnętrzne, przejmowanie się nieistotnymi szczegółami, rozdrabnianie się. Można poprawiać w nieskończoność wiele spraw, szukając nieustannie idealnych rozwiązań. Powoduje to wiele rozprożeń, przez co ciężko jest skupić się na jednym zadaniu, co niekiedy przekreśla wszystko, co wypracowano przez lata.

Życie klasztorne ma jednak swój urok, który wynika z zachowywania tradycji. Wiele zwyczajów jest przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Nie znaczy to, że wszystko jest iden-

tycznie, jak było osiemdziesiąt lat temu. Pewne normy się zmieniają. Jednak jest to związane wyłącznie z dostosowaniem życia monastycznego do warunków czasu i miejsca, a nie wynika z realizowania dowolnych pomysłów poszczególnych mnichów. Reguła św. Benedykta ma prawie 1500 lat. Ona wyznacza granice, normy i wskazuje kierunek. Podczas rekolekcji *Odychać Imieniem* ważne są zarówno zasady życia w klasztorze, jak i sposób organizacji spotkań ich uczestników. Nie da się oddzielić jednego od drugiego.

Monastyczny sposób życia ma tę dobrą cechę, że wiąże się ze stałym porządkiem dnia. Patrząc na nie z zewnątrz, można odnieść wrażenie, że każdy dzień wygląda podobnie, wręcz tak samo. Jednak nigdy tak nie jest. Życie samo w sobie jest tak bogate, że nie trzeba go dodatkowo komplikować czy urozmaicać. Wprowadzanie pewnych stałych elementów, jak ściśle określone godziny modlitw oraz posiłków, nie ma na celu ograniczania wolności, ale ułatwianie życia wspólnego. Porządek pozwala wykorzystać efektywniej czas i możliwości każdego dnia. Takie życie wprowadza ład, pokój i har-

monię. Człowiek uczy się dzięki temu dobrej organizacji swoich spraw i obowiązków, właściwej hierarchii wartości, odróżniania tego, co ważne, od tego, co mało istotne.

Święty Benedykt zwracał uwagę na porządek zwłaszcza w Służbie Bożej, czyli w Liturgii godzin. Prawodawca często używa słowa *ordo*, które w języku łacińskim oznacza nie tylko porządek, ale również ład prawny, harmonię czy nawet zakon. Nazwy niektórych zakonów zaczynają się od tego słowa, np. franciszkanie (*Ordo Fratrum Minorum*, czyli Zakon Braci Mniejszych) czy dominikanów (*Ordo Praedicatorum*, czyli Zakon Kaznodziejów). Również benedyktyni to *ordo* – *Ordo Sancti Benedicti*, czyli Zakon Świętego Benedykta.

W porządek dnia opactwa wpisany jest program rekolekcji. Wszystkie wspólne zajęcia są dopasowane do rytmu modlitw wspólnoty tydzień. Jest to ważne, ponieważ według św. Benedykta „nic nie może być ważniejsze od Służby Bożej”⁴. Dlatego nie ma elementu życia wspólnego, który nie musiałby być dostosowa-

⁴ RB 43,3.

ny do porządku modlitw. Dotyczy to również programu dnia podczas rekolekcji.

Ordo uczy ponadto punktualności. Dzisiaj, w dobie zabiegania, ludzie nie zawsze mają czas, aby zdążyć na wyznaczoną rozmowę, umówione spotkanie. Osoba punktualna jest odbierana pozytywnie, gdyż swoim zachowaniem pokazuje, że zależy jej na spotkaniu. Warto zastanowić się nad naszą punktualnością, ponieważ jest ona wyrazem szacunku do bliźniego. Nie możemy bowiem go szanować, jeśli nie szanujemy jego czasu, zaś św. Benedykt poleca, aby okazywać szacunek wszystkim ludziom⁵. Przychodzenie punktualnie na wspólne spotkania jest sposobem okazania innym, że liczymy się z nimi. Przez to budujemy również odpowiednią atmosferę rekolekcji – taką, która sprzyja skupieniu i modlitwie.

Z punktualnością związane jest czekanie. Człowiek współczesny niejednokrotnie nie potrafi czekać, być cierpliwym. Przypomnijmy, co powiedział Kohelet⁶:

⁵ RB 4,8.

⁶ Koh 3,1–9.

Wszystko ma swój czas,
i jest wyznaczona godzina
na wszystkie sprawy pod niebem:
Jest czas rodzenia i czas umierania,
czas sadzenia i czas wyrywania tego, co zasadzono,
czas zabijania i czas leczenia,
czas burzenia i czas budowania,
czas płaczu i czas śmiechu,
czas zawodzenia i czas płasów,
czas rzucania kamieni i czas ich zbierania,
czas pieszczot cielesnych i czas wstrzymywania się
od nich,
czas szukania i czas tracenia,
czas zachowania i czas wyrzucania,
czas rozdierania i czas zszywania,
czas milczenia i czas mówienia,
czas miłowania i czas nienawiści,
czas wojny i czas pokoju.
Cóż przyjdzie pracującemu
z trudu, jaki sobie zadaje?

Słowa te wskazują na pewien ład oraz harmonię. Nic nie dzieje się przypadkowo, gdyż wszystko ma swój początek i kres. Chrześcijanin wierzy, że świat został stworzony przez Boga, który jest Mądrością⁷. Autor Księgi Mą-

⁷ *Cała mądrość od Boga pochodzi, jest z Nim na wieki. (...) Jest Jeden mądry, co bardzo lękiem przejmuje, siedzący na swym tronie (Syr 1,1.8).*

drości uczy nas, że Bóg stworzył wszystko według miary, liczby i wagi⁸, wszystko zatem jest uporządkowane. W świecie, o którym trudno powiedzieć, że jest podobny do Stwórcy, istnieje wiele ładu, niezmiennych praw. Prawa biologii, fizyki, chemii porządkują rzeczywistość wokół nas, umożliwiając przez to jej funkcjonowanie. Jaki zatem jest Ten, który to wszystko stworzył!

Innym elementem rekolekcji *Oddychać Imieniem* są dwie konferencje wygłaszane przez prowadzącego. Nie jest to najważniejsza część tych spotkań, mają one jedynie przybliżyć praktykę modlitwy Jezusowej, wprowadzić głębiej w życie tą formą spotkania z Bogiem. Zawierają elementy nauczania Kościoła (czasami także doktrynalnego). Należy jednak pamiętać, że tej modlitwy nie nauczymy się ani z konferencji, ani z książek, a tylko wiernie i regularnie ją praktykując.

Warto jeszcze wspomnieć o czasie wolnym podczas rekolekcji. Nie ma go zbyt wiele, spełnia jednak ważną funkcję. Pozwala pobyć samemu, przemyśleć niektóre sprawy, odpocząć.

⁸ Zob. Mdr 11,20.

Dziś wiele osób nie potrafi odpoczywać. Muszą coś robić, czegoś słuchać, z kimś rozmawiać, natomiast czas wolny ma pozwolić na spędzenie czasu sam na sam ze sobą. O potrzebie posiadania tej umiejętności uczy nas św. Benedykt. Święty Grzegorz Wielki, opisując życie świętego z Nursji, wyjaśnia, że ilekroć „wyciągają nas z nas samych nazbyt pochłaniające sprawy zewnętrzne, zawsze wówczas, choć jesteśmy nadal sobą, nie jesteśmy jednak ze sobą, bo tracąc samych siebie z oczu błąkamy się po ziemi cudzej”⁹. Tej umiejętności musimy się cały czas uczyć. Nie przyswoimy jej raz na zawsze. Pozwoli nam ona mieć kontakt z nami samymi, a przez to i z rzeczywistością, w której żyjemy. Czas wolny może być także okazją do indywidualnego spotkania z prowadzącym rekolekcje, do rozmowy duchowej. Umiejętność bycia sam na sam ze sobą sprawi, że będziemy potrafili być także z bliźnimi.

Odrębną kwestią jest spożywanie posiłków. W klasztorze jest tylko jedno miejsce, gdzie od-

⁹ *Dial.*, s. 261.

bywają się posiłki – refektarz¹⁰. Wszyscy jedzą w milczeniu, zgodnie z zaleceniem św. Benedykta¹¹. Rozmowy są dopuszczone tylko podczas największych świąt w ciągu roku. Śniadania i kolacje mnisi jedzą indywidualnie, obiad jest jedynym posiłkiem w ciągu dnia, który jest spożywany wspólnie, co służy budowaniu wspólnoty. Gromadzenie się przy jednym stole ma ją konsolidować. Dzisiaj niejednokrotnie brakuje w rodzinach chociaż jednego wspólnego posiłku w ciągu dnia. Pośpiech, praca na

¹⁰ Sala jadalna, znajdująca się za klauzurą klasztorną. W określonych wypadkach mogą tam spożywać posiłki również zaproszeni goście.

¹¹ „Przy posiłkach braci nie powinno brakować czytania. (...) Powinna być zupełna cisza, aby nigdzie nie było słyhać żadnego szeptu ani głosu, oprócz głosu samego lektora. Co zaś jest potrzebne przy jedzeniu i picciu, niechaj bracia tak sobie wzajemnie podają, aby nikt nie potrzebował o nic prosić. Jeśliby jednak czegoś jeszcze brakło, prosić należy raczej za pomocą jakiegoś zrozumiałego znaku niż słowami. I niechaj nikt przy stole nie ośmiela się zadawać pytań dotyczących czytanego tekstu czy też czegokolwiek innego, aby w ten sposób nie stwarzać okazji [do rozmowy], chyba żeby przełożony chciał powiedzieć kilka słów ku zbudowaniu” (RB 38,1.5–9).

zmiany, różne sprawy odciągają od wspólnego stołu. Nawet jeżeli jest w domu taki mebel, to zdarza się, że jest używany na wspólne posiłki tylko od święta, a to wpływa niekorzystnie na relacje rodzinne – brakuje bliskich więzi.

Podczas rekolekcji *Oddychać Imieniem* wprowadzone są podobne zasady spożywania posiłków, co w opactwie tynieckim. Śniadania i kolacje są indywidualne. Obiad jest spożywany wspólnie, a rozpoczyna go i kończy modlitwą prowadzący rekolekcje. Dopiero na ostatnim posiłku, niedzielnym obiedzie, dozwolone są rozmowy. To okazja do bliższego poznania się, a niejednokrotnie również przedłużenia wspólnego dzielenia się przeżytych czasem praktyki modlitwy Jezusowej.

Rekolekcje kończy ceremonia koła. Wtedy uczestnicy siadają w kręgu i mogą podzielić się swoimi odczuciami i refleksjami. Sposób zajmowania miejsc wskazuje, że nikt nie jest uprzywilejowany, wszyscy są wobec siebie równi. Ceremonia koła jest dla każdego okazją do podziękowania wszystkim za wspólną praktykę modlitwy Jezusowej. Poznanie doświadczenia innych bardzo pomaga w pogłębieniu wła-

snej praktyki, dlatego dzielenie się jest ważne i potrzebne każdemu. Pozwala wymienić się doświadczeniem, dowiedzieć się, jak ktoś inny przeżył czas skupienia i ciszy. Pomaga uczyć się od innych i otwierać się na bliźniego.

Ważne, aby pamiętać o kilku podstawowych zasadach obowiązujących w czasie ceremonii koła. Podczas dzielenia się należy zwrócić uwagę przede wszystkim na zachowanie szacunku wobec siebie i innych. Wyraża się on w przyjęciu drugiego takim, jakim jest. Nie ma więc tu miejsca na ocenianie, komentowanie, interpretowanie, wypytywanie, stawianie diagnoz, pouczenie, moralizowanie, ironizowanie, krytykowanie, dawanie gotowych rozwiązań.

Dzielenie się uczy także kultury wypowiedzi. Aby być zrozumianym, dobrze jest wypowiadać się zrozumiale. Najlepiej więc komunikować swoje myśli i przeżycia w sposób konkretny, prosty, otwarty, przejrzysty i prawdziwy. Dobrze poprowadzone dzielenie się uczy poszanowania granic własnych oraz cudzych. Każdy jest wolny i sam decyduje, co i jak chce powiedzieć. Nie mówi o tym, o czym nie chce mówić. Jednocześnie wszyscy są zaproszeni do

hojności wobec siebie i innych. Taka postawa służy atmosferze odprężenia, naturalności i wolności. Nie powinno się wprowadzać własnych tematów do dyskusji, gdyż nie jest na to miejsce i czas. Należy natomiast pamiętać o dyskrecji, nie wynoszeniu tego, co się usłyszało, poza rekolekcje. Dzielenie się może być ponadto okazją do dania świadectwa. Ceremonię koła kończy odmawiana wspólnie modlitwa Ojcze nasz.