

**Myśli i pouczenia
o modlitwie
na każdy dzień roku**

Myśli i pouczenia o modlitwie na każdy dzień roku

Wybór tekstów

Brunon Koniecko OSB



TYNIEC

WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW

Imprimi potest: Opactwo Benedyktynów
† Szymon Hiżycki OSB, opat tyniecki

Wydanie pierwsze, Kraków 2024

ISBN 978-83-8205-326-5

© Copyright by Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów
ul. Benedyktyńska 37, 30-398 Kraków
tel. 534 037 299; (12) 688 52 95
e-mail: zamowienia@tyniec.com.pl
www.tyniec.com.pl

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

Spis treści

Od redakcji	7
Styczeń	9
Luty	43
Marzec	75
Kwiecień	109
Maj	141
Czerwiec	175
Lipiec	207
Sierpień	241
Wrzesień	275
Październik	307
Listopad	341
Grudzień	373
Wykaz cytowanej literatury	407

Od redakcji

Myśli i pouczenia o modlitwie na każdy dzień roku są wyjątkową publikacją naszego wydawnictwa. W jednym miejscu mamy zebrane wiele tekstów z literatury monastycznej na temat modlitwy. Głównie są to wypowiedzi mnichów lub dotyczące ich życia. Każdy jednak może zaczerpnąć z ich mądrości coś dla siebie. Pozwalają one przez cały rok podjąć refleksję i rozważanie na temat modlitwy. Wszystkie teksty pochodzą z serii *Źródła Monastyczne*. W bibliografii czytelnik znajdzie pełny ich opis.

styczeń

1 stycznia

Nie sposób stać się mężem dobrym i mądrym w krótkim czasie, ale osiąga się to mozolną medytacją, odpowiednim sposobem życia, doświadczeniem, nakładem czasu, ćwiczeniem i pragnieniem dobrych czynów. Człowiek dobry i miły Bogu, który prawdziwie Go poznaje, nie ustępuje w obfitym czynieniu tego, co Mu się podoba. Rzadko jednak znajdują się tacy ludzie.

Pseudo-Antoni Wielki, *Filokalia*, tom 1

2 stycznia

Piękną rzeczą jest stosować najważniejsze przykazanie (por. Mt 22,36–40) i ani nie troszczyć się o drobiazgi, ani też nie modlić się o nie, lecz tylko poszukiwać królestwa oraz słowa Bożego (por. Mt 6,19–34). Jeśli jednak wciąż troszczymy się o każdą potrzebę, o każdą powinniśmy się modlić, ponieważ ten, kto bez modlitwy czyni coś lub rozważa, nie doprowadza tej rzeczy do szczęśliwego końca. Co też powiedział Pan: *Beze Mnie nie możecie niczego uczynić* (J 15,5).

Św. Marek Asceta, *Filokalia*, tom 1

3 stycznia

W taki oto sposób, jak powiedziałem, trzeźwość i modlitwa Jezusa z natury powstają jako swoje wzajemne składowe, ponieważ najwyższa uważność jest składową ciągłej modlitwy, a z kolei modlitwa jest składową najwyższej trzeźwości w umyśle oraz uważności.

Św. Hezychiusz z Synaju, *Filokalia*, tom 1

4 stycznia

Niech twoje serce nie cieszy się, ilekroć stawiasz czoła wrogości i spostrzegasz, że osłabiona ucieka do tyłu, ponieważ zło duchów jest za nimi. Przygotowują one bój gorszy od tego pierwszego, zachowują go poza miastem i rozkazują mu się nie ruszać. Kiedy się przeciwstawiasz, wychodząc im naprzeciw, uciekają sprzed twojego oblicza w słabości. Gdy natomiast wywyższy się twoje serce, ponieważ je przepędziłeś, oraz porzucisz miasto, jedne powstaną z tyłu, inne staną z przodu, a nieszczęsna dusza pozostanie między nimi, bez drogi ucieczki. Miastem jest modlitwa, przeciwstawieniem się jest odparcie demona w Jezusie Chrystusie, a podstawa to gwałtowność.

Św. Izajasz Anachoreta, *Filokalia*, tom 1

Kto dzieli czas między pracą i modlitwą, jak to należy się jednemu i drugiemu, ten ujarzamia ciało trudem i niewłaściwe jego popędy ucisza dla większej łagodności, natomiast duszę współtrudzącą się z ciałem i pragnącą wytchnienia prowadzi do modlitwy jakby już lżejszą, pełną zapału i znowu tryskającą siłą. [Dusza] doznaje ulgi, zmieniając zajęcie i przechodząc od jednego do drugiego, ponieważ ulega znudzeniu, gdy długo zajmuje się jednym, stając się ociężałą na skutek monotonności, tymczasem cieszy się z urozmaicenia zajęcia, jakby pozbywając się trudu, który zdaje się przewyciężyć, i z nowymi siłami przystępuje do kolejnego trudu, jak gdyby [dopiero] zaczynała.

Nil z Ancyry, *Pisma ascetyczne*

6 stycznia

Kiedy będziesz modlił się jak należy, przyjdą ci na myśl takie sprawy, że ulec zagniewaniu wyda ci się rzeczą całkiem słuszną. Gniew jednak skierowany przeciw bliźniemu żadną miarą nie jest słuszny. Jeśli będziesz szukał, odkryjesz, że i bez gniewu można dobrze załatwić sprawę. Rób więc wszystko, aby nie ulec gniewowi.

Ewagriusz z Pontu, *Pisma ascetyczne*, tom 1

7 stycznia

Wspaniałe pouczenie naszego Zbawiciela głosi: *Bądź wola Twoja* (Mt 6,10). Jeśli więc ktoś odmawia tę modlitwę szczerze, jego własna wola umiera, a wszystko zależy od woli Bożej. Jest rzeczą pożyteczną uczyć brata, ale może budzić zazdrość innych. Można jednak czynić to rzadko, co jakiś czas, a rzecz ta zostanie zasłonięta dla sumienia braci.

Św. Barsanufiusz i Jan, *Listy*

8 stycznia

Pewien brat przyszedł ze Sketis do abba Ammuna i powiedział: „Mój ojciec posyła mnie na posługę, a ja boję się okazji do rozpusty”. Odpowiedział mu starzec: „Kiedy tylko przyjdzie na ciebie pokusa, mów: «Panie Zastępów (por. Ps 59,6) wyrwij mnie dzięki modlitwom mego ojca»”. I raz już pewna dziewczyna zamknęła za nim drzwi, a on zawołał wielkim głosem (por. Mt 27,46): „Boże ojca mojego (por. Wj 15,2), wyrwij mnie!” – i natychmiast znalazł się na drodze do Sketis.

Apoftegmaty Ojców Pustyni, tom 1

9 stycznia

Zapomnienie umie wygaszać straż umysłu tak, jak woda gasi ogień. Jednakże modlitwa Jezusa, razem z surową trzeźwością, do cna usuwa je z serca, ponieważ modlitwa potrzebuje trzeźwości tak, jak pochodnia potrzebuje światła lampy.

Św. Hezychiusz z Synaju, *Filokalia*, tom 1

10 stycznia

Umysł błędzący pokrzepiają: czytanie duchowne, czuwanie i modlitwa. Rozpaloną pożądliwość gasi post, trudy i odsunięcie się od świata. Wzburzoną popędliwość uspokajają zaś śpiewanie psalmów, cierpliwość i miłosierdzie. Wszystko to musi mieć swój czas i miarę. To bowiem, co nie zna właściwego czasu ani miary, trwa krótko, a to, co krótkotrwałe, przynosi więcej szkody niż pożytku.

Ewagriusz z Pontu, *Pisma ascetyczne*, tom 1

11 stycznia

Mając ją [czystość serca] na względzie, należy to wszystko czynić: gardzić dobrami materialnymi, z rozkoszą znosić post i bezsenne czuwanie, recytować Pisma i psalmy; nie wolno też bynajmniej – ze względu na to, co powiedziano – zaniedbywać jej, nawet jeśli zdarzy się kiedyś odstąpić od zwyczajowego postu i lektury, z powodu jakiejś konieczności i zgodnego z Bogiem braku sposobności. Nie tak wielki jest bowiem zysk z postu jak strata z gniewu ani nie taki pożytek z lektury jaka szkoda ze wzgardzenia bratem i sprawienia mu bólu. Gdyż posty, bezsenne czuwanie, medytacja nad Pismem, odarcie z bogactwa i wyrzeczenie się całego świata nie są, jak powiedziano, doskonałością, lecz narzędziami doskonałości.

Św. Jan Kasjan, *Filokalia*, tom 1

12 stycznia

Ten, kto pojmuje tajemniczy przekaz Świętego Pawła, który powiedział, że walka toczy się z duchami niegodziwości (por. Ef 6,12), pozna także przypowieść Pana, którą opowiedział *względem tego, że trzeba się zawsze modlić i nie tracić ducha* (Łk 18,1).

Św. Marek Asceta, *Filokalia*, tom 1

13 stycznia

Abba Lot przyszedł do abba Józefa i powiedział: „Abba, jak umiem, tak wypełniam moją małą regułę co do oficjum, postu, modlitwy, rozmyślenia, milczenia... Jak umiem, tak się staram o czystość myśli.... Co mam jeszcze robić ponadto?” A starzec powstał i wyciągnął ręce do nieba, i jego palce stały jakby dziesięć pochodni. I rzekł: „Jeśli chcesz, stań się cały jak płomień”.

Apoftegmaty Ojców Pustyni, tom 1

14 stycznia

Jeśli chcecie zawsze pamiętać o Bogu, powtarzajcie nieustannie następujące wezwanie: *Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu; Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu* (Ps 70,2)!

Nie bez znaczenia z całego skarbca Pisma Świętego wybrano właśnie to jedno, albowiem mieszczą się w nim wszystkie uczucia, jakie rodzą się w człowieku i bardzo dobrze można je zastosować w każdym stanie duszy i w każdej pokusie.

Jest w nim zawarte wołanie do Boga w niebezpieczeństwie, akt pokory w pobożnym wyznaniu niemocy, czujność duszy pełna troski i lęku, świadomość własnej ułomności, nadzieja wysłuchania i ufność w bliską pomoc, każdy bowiem, kto ustawicznie wzywa swego Obrońcę, musi być przekonany o Jego stałej obecności.

Św. Jan Kasjan, *Rozmowy z Ojcami*, tom 1

Pytanie: „Naprzykrza mi się myśl, by często czynić znak krzyża, czy to w nocy, czy za dnia”.

Odpowiedź: Jeśli jesteśmy rozważni, jednokrotne uczynienie znaku krzyża, czy to w nocy, czy w dzień wystarcza nam dla ochrony i zbawienia. Jeśli bowiem wierzymy, że pierwszy znak krzyża jest zupełnie pewny, nie ma potrzeby robić kolejnego. To, że pragnie się uczynić drugi, oznacza, że nie mamy pewności pierwszego. Można to odnieść do wszystkich rzeczy tego świata: jeśli bowiem opieczętuje się skarb i pierwsza pieczęć jest pewna, nie potrzeba kolejnej. Sprawiają to demony, aby poprowadzić nas do acedii i niedbalstwa, żebyśmy niczego nie robili rozważnie, chociaż raz. Dlatego róbmy raczej niewiele według bojaźni Bożej – a będzie to dla nas korzystne – niż dużo, gdy nieprzyjaciele będą nas niepokoić.

Św. Barsanufiusz i Jan, *Listy*

16 stycznia

Nakazano nam zawsze czuwać podczas psalmodii, modlitw i lektur, w szczególności jednak podczas świąt, ponieważ czuwający mnich wysubtelnia swój rozum na pomocne dla duszy kontemplacje, podczas gdy dużo snu otępia umysł. Uważaj jednak, abyś nie oddał się podczas czuwania próżnym opowiadaniom albo niegodziwym myślom, bo lepiej jest spać niż czuwać wokół daremnych słów i myśli.

Św. Teodor z Edessy, *Filokalia*, tom 1

17 stycznia

Pewien brat powiedział do abba Antoniego: „Módl się za mnie”. A starzec mu odrzekł: „Ani ja się nad tobą nie zlituję, ani Bóg, jeśli ty sam nie zdobędziesz się na gorliwą modlitwę”.

Wybór apoftegmatów z *Gerontikon*, [w:]
Św. Antoni, *Żywot. Pisma ascetyczne*

18 stycznia

Czasami stanąwszy do modlitwy, od razu będziesz modlił się dobrze. Innym razem pomimo wielkich starań nie osiągniesz celu – po to, abyś jeszcze bardziej szukał; a kiedy dosięgniesz celu, posiadziesz nienaruszoną doskonałość.

Jeśli będziesz wytrwały, zawsze będziesz modlił się z radością.

Ewagriusz z Pontu, *Pisma ascetyczne*, tom 1

19 stycznia

Powiedział znowu [Abba Jakub], że któryś ze starców rzekł: „Gdy przebywałem na pustyni przebywało blisko mnie dziecko żyjące w samotności. Gdy je raz odwiedziłem, ujrzałem jak modliło się i błagało Boga, by mogło żyć w pokoju z dzikimi zwierzętami. Żyła tam w pobliżu hiena, która karmiła mlekiem swoje małe. Po modlitwie dziecko położyło się z małymi i zaczęło ssać mleko”.

Apoftegmaty Ojców Pustyni, tom 1

20 stycznia

Bez skruszenia serca nie da się w ogóle uwolnić od zła. Kruszy zaś zło trojaka wstrzemięźliwość. Mówię o wstrzemięźliwości od snu, jedzenia oraz cielesnego wypoczynku, jako że nadmiar w tych trzech rzeczach prowadzi do dogadzania sobie, a dogadzanie sobie wpuszcza niegodziwe myśli oraz staje na przeszkodzie zarówno modlitwie, jak i właściwej postudze.

Św. Marek Asceta, *Filokalia*, tom 1

21 stycznia

Pytanie: „Gdy staram się dokładnie uchwycić sens słów Psalmisty, często zdarza się, że rodzą się z tego złe myśli”.

Odpowiedź: Jeśli widzisz, że nieprzyjaciel wykorzystuje słowa psalmów, by wypowiedzieć ci wojnę, nie należy zastanawiać się dokładnie nad ich sensem, ale trzeźwo i zdecydowanie je śpiewać. Ponieważ nawet jeśli je jedynie czytasz, nieprzyjaciele rozumieją ich sens i nie potrafią się ci przeciwstawić. Śpiewanie psalmów będzie dla ciebie modlitwą do Boga i upadkiem dla nieprzyjaciół.

Św. Barsanufiusz i Jan, *Listy*

22 stycznia

Modlitwa, w której nie ma myśli o Bogu i oglądu umysłowego, jest cierpieniem (trudem) dla ciała. Nie ciesz się z dużej ilości psalmów, lecz okryj zasłoną swe serce: lepsze jest jedno słowo wypowiedziane w zaangażowaniu niż tysiące słów wypowiedzianych obojętnie. W czasie modlitwy bądź bez zarzutu (przewidujący), szczery jak dziecko, pełen gotowości, skoro masz ujrzeć na własne oczy chwałę Boga. Oddal od siebie wszelkie wybiegi oraz złe myśli i stan się jak niemowlę odstawione od piersi w ramionach matki.

Ewagriusz z Pontu, *Pisma ascetyczne*, tom 2

23 stycznia

W czasie modlitwy należy przez pobożny odpór wypędzać z serca napad myśli, żebyśmy nigdy nie odkryli, że zwracamy się do Boga jedynie ustami, ale w sercu myślimy o czymś wstrętnym. Albowiem Bóg nie przyjmuje od hezychasty mętnej i wzgardliwej modlitwy. Pismo w każdym miejscu zaklina przecież, aby strzec narządów zmysłu duszy. Jeśli więc wola mnicha zostanie podporządkowana prawu Bożemu, umysł będzie sterował zgodnie z Jego prawem tym, co mu podlega: wszystkimi poruszeniami duszy, zwłaszcza zaś gwałtownością i pożądaniem – te są bowiem poddane rozumowi. Praktykowaliśmy cnotę i dopełniliśmy sprawiedliwości, zwróciliśmy pożądanie ku Bogu i Jego woli, a gwałtowność przeciw diabłu i grzechowi. Czego więc jeszcze szukamy? Wewnętrznej medytacji.

Św. Izajasz Anachoreta, *Filokalia*, tom 1

24 stycznia

Jeśli kiedyś osiągniesz bezpieczne miejsce czystej modlitwy, nie dopuszczaj w tym czasie poznania rzeczy, które pochodzą od wroga, żebyś nie zniszczył tego, co większe. Lepiej jest ostrzeliwać go pociskami modlitwy, gdy jest osaczony gdzieś w dole, niż obcować z tym, który przynosi uchybienia i knuje, jak odciągać nas od zwróconej przeciwko niemu prośby.

Św. Marek Asceta, *Filokalia*, tom 1

25 stycznia

Do błogosławionego Epifaniusza, biskupa Cypru, abba jego klasztoru w Palestynie napisał: „Dzięki twoim modlitwom nie zaniedbujemy naszej reguły, ale gorliwie przestrzegamy modlitwy o godzinie pierwszej, trzeciej, szóstej i dziewiątej, a także nieszporów”. A on zganił ich i tak odpowiedział: „Widać z tego, że w innych godzinach zaniedbujecie się i już się nie modlicie. Bo prawdziwy mnich powinien bezustannie mieć w sercu modlitwę i psalmodię”.

Apostegmaty Ojców Pustyni, tom 1

26 stycznia

Pamiętajmy, że to, co zrodzi się w duszy zanim przystąpi do modlitwy, będzie jej się przypominało w czasie jej trwania. O modlitwie, decyduje więc wcześniejsze przygotowanie, ponieważ zawsze odzwierciedla ona aktualny stan umysłu. Zauważmy, że kiedy stajemy przed Bogiem, przed naszymi oczyma pojawiają się zaraz obrazy czynów, słów i myśli, aby stosownie do swej treści, pobudzać nas do gniewu lub smutku, dawnych żądz lub trosk. Wstyd powiedzieć, ale czasem na wspomnienie jakiegoś płóczego żartu lub śmiesznego zdarzenia potrafi nas też napastować niedorzeczna wesołość przeszkadzająca w skupieniu.

Św. Jan Kasjan, *Rozmowy z Ojcami*, tom 1

27 stycznia

Pytanie tego samego ojca do tegoż Starca: „Czy dobrze jest mówić: *Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną* (Łk 18,38), czy raczej recytować święte Pisma i odmawiać psalmy?”

Odpowiedź Jana: Należy robić obydwie te rzeczy, po trochu jednego i drugiego. Napisano bowiem: *To należy czynić, a tamtego nie opuszczać* (Mt 23,23).

Św. Barsanufiusz i Jan, *Listy*

28 stycznia

Ten, kto modli się w Duchu i prawdzie, czci Stwórcą już nie ze względu na stworzenia, ale chwali Go ze względu na Niego samego (por. J 4,24).

Jeśli jesteś teologiem, będziesz prawdziwie się modlić, a jeśli prawdziwie się modlisz, jesteś teologiem.

Ewagriusz z Pontu, *Pisma ascetyczne*, tom 1

29 stycznia

Morza to całości złożone z wielkiej ilości wody. Natomiast złożoną całością i mocą trzeźwości, przenikliwości, dogłębnego wyciszenia duszy, głębią nadzwyczajnych i niewypowiedzianych kontemplacji, rozsądnej pokory, prawości i miłości są najwyższa trzeźwość oraz pozbawiona myśli modlitwa w Jezusie Chrystusie – i to uprawiane żarliwie, mocno i bez upadania na duchu.

Św. Hezychiusz z Synaju, *Filokalia*, tom 1

30 stycznia

Wzywaj Boga, żeby otworzył oczy twojego serca, abyś zobaczył pożytek płynący z modlitwy oraz lektury, poznawanych z doświadczenia.

Nie staraj się rozwikłać pogmatwanej sprawy przez dążenie do przewagi, ale dzięki tym rzeczom, które zaleca prawo duchowe: cierpliwości, modlitwie i niezachwianej nadziei.

Św. Marek Asceta, *Filokalia*, tom 1

31 stycznia

Pragnąc więc czystej modlitwy strzeż się przed popędlivością, a kochając powściągliwość panuj nad żołądkiem; nie napełniaj do syta chlebem swego brzucha i umocz go w wodzie; czuwaj nocą na modlitwie, a pamięć złego oddal od siebie. Słowa Ducha Świętego niech cię nie opuszczają, a rękoma cnót pukaj do drzwi Pism. Wtedy wszędzie w tobie beznamiętność serca i umysł zobaczysz na modlitwie podobny do gwiazdy.

Ewagriusz z Pontu, *Pisma ascetyczne*, tom 1