

**Ks. Paisjusz Martyniuk**

Prawosławne Seminarium Duchowne w Warszawie

## DUCHOWOŚĆ WSCHODU

Samo słowo „duchowość” oznacza coś, co związane jest z naturą duchową, w przeciwieństwie do tego, co jest cielesne. Pod słowem „duchowość” należy więc rozumieć życie człowieka z Bogiem i w Bogu, jedność ducha ludzkiego z duchem Boskim, utożsamienie własnej woli z Wolą Boską. Jest to przebywanie Boga w nas: „Jeśli Mnie kto miłuje [...] Ojciec mój umiłuje go i przyjdziemy do niego i będziemy u niego przebywać” (Jan 7, 23).

Duchowość jest więc teologią życia wewnętrznego, ascezy i mistyki. To właśnie ona ukazuje człowiekowi drogę do osiągnięcia celu i sensu życia – drogę chrześcijańskiej doskonałości, drogę zjednoczenia z Bogiem, prowadzącą poprzez dogmatyczne prawdy naszej wiary, z którymi nierozłącznie wiąże się duchowość chrześcijańskiego Wschodu.

Dla osiągnięcia zjednoczenia z Bogiem w stopniu, w jakim jest ono osiągalne tu na ziemi, potrzeba stałego wysiłku woli, albo dokładniej – nieustannego czuwania nad tym, by integralność człowieka wewnętrznego, „zjednoczenie serca i umysłu”, stawiały opór wszelkim atakom nieprzyjaciela, wszelkim bezmyślnym odruchom natury upadłej. Natura ludzka winna ulec zmianie, winna być przeobrażana coraz bardziej przez łaskę na drodze uświęcania, które ma zasięg nie tylko duchowy, lecz także cielesny, a przez to i kosmiczny.

Prawosławna duchowość jest tak stara, jak stare jest chrześcijaństwo.

Jej źródłem jest Pismo Święte, Święta Tradycja, życie liturgiczne i modlitewne Kościoła. Swe teologiczne uzasadnienie i rozwinięcie duchowość ma do dzisiejszych dni w teologii patrystycznej. Dzieła św. Ojców chociaż nie za-

wierają systematycznego wyłożenia prawosławnej duchowości, to są nią nasycone. Znajdziemy wiele utworów u św. Ojców, w których poruszają ważne aspekty i zagadnienia z dziedziny duchowości.

Duchowość Kościoła pierwotnego była „chrystocentryczna”, ponieważ słowa i czyny Chrystusa były stale żywe w pamięci chrześcijan. Obecność Chrystusa była doświadczana przede wszystkim w Eucharystii i wyrażana w modlitwie i homilii biblijnej. Miała ona także charakter eschatologiczny. Chrześcijanie trwali w oczekiwaniu paruzji. Po trzecie miała ona charakter ascetyczny – tj. praktykowania i wzrastania w cnotach. Ascetyzm był logiczną konsekwencją chrystocentryzmu i eschatologicznego wymiaru duchowości; dlatego posiadała ona charakter wspólnotowy i społeczny.

Pismo Święte, a także przykłady wielu wspaniałych postaw biblijnych ukazują nam podstawowe zasady prawdziwego chrześcijańskiego życia. Niezwykle znaczenie mają w tym względzie listy świętego Ignacego z Antiochii, w których autor mówi o mistycznej jedności wierzącego z Chrystusem i Jego Świętym Kościołem, który jest miejscem pomagającym w zbawieniu rodu ludzkiego.

W czasach prześladowań za ideał chrześcijańskiej doskonałości uważano męczeństwo, czyli wyznanie wiary w Chrystusa kosztem własnego życia. Myśli te odnajdujemy w dziełach św. Ignacego (*List do Rzymian*), Tertuliana (*Do męczenników*), Orygenesza (*Zachęcanie do męczeństwa*). Wspomnieć także należy o dziełach św. Cypriana, św. Mojżesza z Olimpu, św. Makarego...

Męczeństwo w Kościele starożytnym było najwyższą formą świadectwa o Chrystusie.

W tych czasach są także asceci – mężczyźni i kobiety, którzy swoje życie poświęcają celibatowi. Gdy ustały prześladowania, asceci, celibatariusze znaleźli się w trudnej sytuacji. W świecie, który dawał wolność chrześcijaństwu, było rzeczą prawie nieuniknioną rozluźnienie obyczajów. Dopóki chrześcijanie byli uważani za przeciwników Imperium, było im relatywnie łatwo unikać kontaktu ze społecznością pogańską i praktykować religię w małych wspólnotach; co więcej, gdy byli aresztowani mogli mieć nadzieję na utęsknione męczeństwo. Kiedy otrzymali wolność i chrześcijaństwo stało się religią państwową, świat pogański nie zwalczał ich więcej, nie eliminował męczenników. Eremita przejął na siebie wtedy ataki świata, odrzucając to, co świeckie ze swego życia. Duchowość zaczęto łączyć z życiem zakonnym. Powstają dwie reguły życia zakonnego: eremicka-pustelnicza (św. Antoni Wielki) i cenobiczna-kinowialna (św. Pachomiusz).

Wiele pytań z zakresu duchowości było wyjaśnianych w polemikach z herezjami. W polemice właśnie kształtowała się terminologia teologiczna i za-

sady życia duchowego, czego przykładem mogą być: św. Cyryl Aleksandryjski, św. Sofroniusz Jerozolimski i św. Atanazy Synajski.

Szczególną rolę w rozwoju pojmowania duchowości odegrali św. Jan Klimak (VII w.) i św. Symeon Nowy Teolog (946–1022). Wnoszą oni do duchowego życia nowe pojęcia, nowy zapał i entuzjazm. Św. Symeon duchowości nadaje teologiczną głębię i podkreśla eucharystyczny wymiar chrześcijańskiego życia. Obaj szczególny akcent kładą na miłość i przebóstwienie człowieka, ponieważ w nich wyraża się całe duchowe dążenie chrześcijanina.

W XIV wieku szermierzem wschodniej duchowości był św. Grzegorz Palamas, żarliwy obrońca hezychastycznej formy modlitwy, umożliwiającej zrealizowanie przebóstwienia. Jego poglądy o powołaniu człowieka do uczestnictwa w życiu Bożym, o obrazie Bożym w człowieku jako „wymiernym” znaku tego powołania, o wolności jako wyrazie tego uczestnictwa, o grzechu jako konsekwencji poddania się demonowi i ciału oraz o zbawieniu, które odnawia naturę ludzką w zmartwychwstałym Chrystusie, określają główne aspekty wschodniej nauki o przebóstwieniu człowieka.

Życie duchowe prawosławia cechuje wielkie bogactwo form, wśród których najbardziej klasyczną jest monastycyzm. Jego celem jest zjednoczenie z Bogiem w całkowitym wyrzeczeniu się życia świeckiego. Dzieło duchowe cenobity czy anachorety, żyjącego w oderwaniu od świata, nawet wówczas gdy jest niezauważalne, zachowuje swą pełną wartość dla całego świata. Dlatego monastery cieszą się wielkim poważaniem we wszystkich krajach świata prawosławnego.

Duży wkład do rozwoju duchowości wschodniej wnieśli mnisi z monasteru Św. Katarzyny na Synaju, Św. Góry Atos, monasterów serbskich, greckich, rumuńskich i rosyjskich a także nasze monastery w Polsce. Wszystkie one wzorowały się na ideale atoskim i stały się wielkimi duchowymi winnicami Prawosławia, szkołami życia duchowego.

W niezwykle bogatej hagiografii wschodniej znajdziemy wiele przykładów doskonałości duchowej osiągniętej nie tylko przez świętych mnichów, lecz także przez zwykłych ludzi.

Duchowość człowieka rozpoczyna się w chwili otrzymania łaski Ducha Świętego, dążącego po drodze pokornego posłuszeństwa wobec woli Bożej. Otrzymanie łaski, niekiedy bardzo krótkotrwałe, później prowadzi do bardziej stałego nawiedzania łaską, do stanu przebywania w łasce i jedności z Bogiem. Tylko pokorny w swym wnętrzu człowiek zdolny jest do prawidłowej – zbawczej wiary w Chrystusa. Pokora i skrusza to jedyna cena, za którą „kupuje się” poznanie Chrystusa. Dla dążącego do zbawienia, pragnącego prowadzić należyte życie duchowe, zdobycie umiejętności widzenia

własnego grzechu jest głównym celem jego wysiłków i zarazem kryterium ich rzetelności. Lecz nie tylko cnoty same z siebie i nie wysiłki przynoszą człowiekowi dobra Królestwa Bożego, które są w nas (por. Łk. 17, 21), ale wypływająca z cnoty i trudów pokora. Jeśli nie uzyska się pokory, bezowocne i niepotrzebne są wszystkie inne wysiłki i cnoty. Jednocześnie: to tylko trud wypełniania przykazań Chrystusowych uczy człowieka pokory, ukazuje mu jego niemoc. I przeciwnie: wszelkie inne wysiłki nie prowadzące do takiego rezultatu – są fałszywym trwaniem w ascezie, a życie duchowe nie przynoszące takiego wyniku jest fałszywym życiem duchowym.

Święci Ojcowie Kościoła Wschodniego wszystkie swe ćwiczenia duchowe stapiali ze skrucą i pokorą. Obejmowały one całe ich życie, całą ich działalność: były konsekwencją widzenia własnego grzechu. Natomiast ci, którzy ćwiczenia duchowe łączyli jedynie z oczekiwaniem wysokich darów Boskich, popadali w pychę i padali; żyli nie według wymogów ustanowionych przez św. Ojców, ale według własnych idei, pragnień i mniemań – szukając w Bogu nie tyle wybawienia od grzechu, co błogosławionych rozkoszy, objawień, darów. I zwykle „otrzymywali” je w obfitości, w swojej rozgorączkowanej wyobraźni poprzez złudzenia i olśnienia – w wyniku działania ciemnych mocy.

Łączność z Bogiem już tu na ziemi, tak przeobraża człowieka, iż staje się on nowym stworzeniem (por. 2 Kor. 5, 17), ponieważ ma „umysł Chrystusowy” (Fil. 2, 5), tak więc wspólnie z Apostołem Pawłem może powiedzieć „żyję więc już nie ja, ale żyje we mnie Chrystus” (Gal. 2, 20). Człowiek osiąga zbawienie przez to, że znajduje się w ścisłej jedności z Chrystusem, przez ukrzyżowanie „ciała wraz z namiętnościami i żądzami” (Gal. 5, 24) cieszy się owocami ducha: miłością, radością, dobrocią, pokojem, cierpliwością, miłosierdziem, wiarą, łagodnością, wstrzemięźliwością (Gal. 5, 22–23).

Duchowość w ujęciu prawosławnym jest stanem trwania w łasce, stąd też osiągnięcie Łaski Ducha Świętego (*Stiażanije Ducha Swiataho*) jest głównym celem życia chrześcijanina.

Osiągnięcie łaski nie jest jednak rezultatem tylko własnego uporu w zdobywaniu Ducha, ponieważ wyłącznie od woli Bożej zależy darowanie Ducha Świętego pokornym: „Duch tchnie, kędy chce, i głos jego słyszysz, ale nie wiesz, skąd przychodzi, i dokąd idzie...” (Jan 3, 8).

Duch Święty posyłany jest pokornym – właśnie pokornym!!! Poprzez pychę bowiem prarodzice nasi utracili pełną więź z Bogiem – swój byt w obecności Boga. Sprzeciwili się woli Boga i naruszyli ją. Dlatego każdy, kto uchyla się od wypełniania woli Bożej i pełen pychy odwraca się od niej, stawia siebie w sytuacji przeciwnika Boga.

„Bóg pysznym się sprzeciwia” (1 Piotr 5, 5). Ponieważ zaś „wola Boża dobra i przyjemna i doskonała jest” (Rz. 12, 2), to każdy, kto pełen pychy odrzuca ją, nie może w życiu osobistym osiągnąć ani prawdziwego dobra, ani też tak upragnionej doskonałości.

Jeden z teologów prawosławnych XX wieku, Włodzimierz Łoski, w swym dziele *Teologia mistyczna Kościoła Wschodniego*, pisze tak: „jesteśmy powołani do tego aby realizować, budować swoją osobowość w łasce Ducha Świętego. Budujemy jednak, zgodnie ze słowami Apostoła Pawła, «na fundamencie już założonym, kamieniu niewzruszonym, którym jest Chrystus» (1 Kor. 3, 11). Ugruntowani na Chrystusie, który posiada naszą naturę w swojej Boskiej Osobowości, powinniśmy dążyć do zjednoczenia z Bogiem w naszych stworzonych osobowościach, stać się, podobnie jak Chrystus osobowościami «składającymi się z dwóch natur», tzn. zgodnie ze słowami św. Maksyma Wyznawcy: «stoi przed nami zadanie zjednoczenia miłością natury stworzonej z naturą nie stworzoną, przejawić te natury w jedności i tożsamości poprzez osiągnięcie łaski»”<sup>1</sup>.

Należy stwierdzić, że osiągnięcie łaski Ducha Świętego jest najtrudniejszą sprawą życia człowieka ze względu na ciągłe pokusy ze strony świata, ciała i szatana. Nawet więcej, stan łaski nie jest czymś trwałym i stabilnym ze względu na chwiejność człowieka w zakresie całkowitego przyjęcia przez niego woli Bożej, tzn. ze względu na niestałość pozostawiania w posłuszeństwie wobec Słowa Bożego. Właśnie dlatego nie można o kimś powiedzieć, że zdobył łaskę Ducha Świętego. Dlatego też, według słów św. Makarego Egipskiego: „żaden z braci nie może wynosić się ponad innych, aby kuszony przez złego, nie doskonalił się w pewności siebie, twierdząc: «oto mam już dar Ducha»”<sup>2</sup>.

Nawet na najwyższych stopniach oświecenia duchowego człowiek pozostaje przyczyną swoich działań i zawsze może pójść drogą zupełnie przeciwną. Właśnie przed tym niebezpieczeństwem ostrzega Ap. Paweł chrześcijan Koryntu: „Przeto kto mniema, że stoi, niech patrzy, aby nie upadł” (1 Kor. 10, 12).

Człowiek, który zdobył łaskę, wie z doświadczenia jak niepewne jest posiadanie jej, kiedy „woda żywa”, którą nosi w sercu pokornym, może opuścić serce, jeśli tylko – choćby w myśli – pojawi się pycha, namiętność, nieczystość.... Dlatego też, Ap. ostrzega: „Baczenie tedy pilnie jak macie postępować [...]” (Ef. 5, 15); „Nie wzbijaj się w pychę, ale się strzeż.” (Rzm. 11, 20).

<sup>1</sup> W. Łoski, *Misticzeskoje bohostowije*, Moskwa 1972, s. 97.

<sup>2</sup> *Prep. Makarij Jegipietskij*, Sw. Troice Siergijewa Ławra, 1904, s. 229.

Wystarczy tylko sama myśl zadowolenia z siebie, aby utracić łaskę. Nawet pojawienie się nieczystej myśli pozbawia człowieka łaski Ducha Świętego. Niezależność łaski od dążenia człowieka do jej zdobycia, możliwość jej uchwycenia a także niezależność od jakichkolwiek czynników zewnętrznych, stawiają człowieka w takiej sytuacji, kiedy on sam nie może być pewny jej otrzymania czy obecności.

Otrzymanie łaski jest w przeważającej mierze uzależnione od stopnia realizacji życia zgodnie z wolą Boga, od stopnia gotowości podporządkowania swojej woli – woli Bożej. Łaska Boża jest całkowicie we władzy Boga i z Jego woli jest obecna w tych miejscach i duszach, które są gotowe do jej przyjęcia, upatruje naczyń pokornych, odpowiednich do wypełnienia „wodą żywą”.

„Bo tak mówi Wysoki i Wzniosły, mieszkający w wieczności, a święte imię Jego, na wysokości i w świątyni mieszkający, a z skruszonym i unizonym duchem, aby ożywił ducha zniżonych, ażeby ożywił ducha skruszonych” (Iz. 57, 15).

Jednym z praktycznych sposobów stopniowego wypracowania w człowieku postawy pokory, stosownej do przyjęcia łaski Ducha Świętego, jest rada św. Serafina z Sarowu, dotycząca czytania Pisma Świętego i pokornego wypełniania woli Bożej zawartej w Piśmie: „Duszę należy karmić słowem Bożym, które jak mówi św. Grzegorz Teolog jest chlebem anielskim dla dusz łaknących Boga. Szczególnie zaś należy ćwiczyć się w czytaniu Nowego Testamentu i Psalterza. Oświeca to umysł, który staje się podatny na przemianę Boską. Należy przyzwyczaić siebie do tego, aby umysł całkowicie pogrążył się w prawie Pańskim, które powinno określać całe życie. Pożytecznym jest czytanie słowa Bożego w samotności i przeczytanie całej Biblii przy zachowaniu jasnego umysłu [...]”<sup>3</sup>.

Właśnie o takiej specyficznej psychologii poznania religijnego pisze teolog N. S. Arsienijew: „Im więcej wsłuchujemy się w Słowa Życia, tym więcej oddziałuje na nas strumień Życia, tak mówią nam ci, którzy dotknęli tego strumienia. O dziwo, otwiera się On najbardziej tym, którzy posiadają pokorę i ducha dziecinności”<sup>4</sup>.

Rozumowania te raz jeszcze wskazują na wielką prawdę słów Chrystusa: „Jesteście już oczyszczeni przez słowo, które wam głosiłem” (Jan 15, 3).

Oczywiście, istnieje wiele innych dróg, prowadzących do zdobycia łaski Ducha Świętego. Jednak bez względu na różnorodność sposobów, wszystkie

<sup>3</sup> W. I. Iljin, *Prepodobnyj Sierafim Sarowskij*, New York 1971, s. 166–167.

<sup>4</sup> N. S. Arsienijew, *O żizni preizbytoczestuwuszczej*, Bruxelles 1966, s. 64.

one powinny, w ostatecznym rachunku, sprzyjać formowaniu pokornej postawy duszy. Taka postawa jest warunkiem życia zgodnie z wolą Bożą, co staje się możliwe poprzez lekturę Pisma Świętego, której towarzyszy modlitwa i bojaźń. Dusza wzrasta wówczas w prawdziwy sens Pisma Świętego i pokornie przyjmuje słowo Boże, realizując je w życiu osobistym.

Św. Piotr z Damaszku nazywa pokorę „najwyższą ze wszystkich cnót. Jest ona uświęcona obecnością Ducha Świętego. Jest wrotami Królestwa, tzn. stanu czystości (*biesstrastija*). Ten, kto wszedł przez te wrota idzie do Boga, bez nich próżny jest trud, a droga pełna smutku”.

Osiągnięcie stanu łaski wymaga odrzucenia „starego człowieka”. Człowiek musi usunąć z siebie wszystko grzeszne, zburzyć pierwiastek grzechu, aby łaska mogła ugruntować w nim początek nowego życia.

Tutaj również niezbędne są przejawy szczerego posłuszeństwa, umożliwiającego odrzucenie grzesznej woli osobowości i wspomagające nabycie nawyku wykonywania tego, co stanowi najwyższe dobro człowieka – wypełnienia woli Bożej.

Jezus Chrystus powiedział: „moim pokarmem jest pełnić wolę Tego, Który mnie posłał i dokonać Jego dzieła” (Jan 4, 34); „Jeżeli mnie miłujecie, przykazań moich przestrzegać będziecie” (Jan 14, 15). Miłość do Boga jest warunkiem szczerego i prawdziwego wypełniania Jego przykazania.

Poprzez pokorę odnajdujemy łaskę Boga, wprowadzającą nas w Królestwo Miłości, przebywanie w którym staje się stanem istnienia w Bogu, ponieważ „Bóg jest miłością” (1 Jan 4, 8).

Pokora jest krokiem do miłości. Jest pierwszym i koniecznym jej warunkiem. Niemożliwością jest bowiem kochać to, czym w pysze swojej pogardzamy, co oznacza, że niemożliwością jest zachowanie miłości do Boga i ludzi, nie czyniąc pełnej pokory i posłuszeństwa wobec Boga.

W Piśmie Świętym czytamy: „wszyscy zaś przyobleczcie się w szatę pokory względem siebie, gdyż Bóg pysznym się sprzeciwia, a pokornym daje łaskę. Ukórczcie się tedy pod mocną ręką Bożą” (1 Piotr 5, 5–6). O miłości zaś Pismo mówi: „A ponad to wszystko przyobleczcie się w miłość, która jest sumą doskonałości” (Kol. 3, 14).

Jak jednak odnaleźć tę miłość? Wszelka nasza miłość jest żywiona obrazem kochanego obiektu. Jak więc może utrzymać się i nie zwiędnąć miłość nasza, a z nią również wiara nasza, jeśli nie jest żywiona żadnym obrazem? Mamy przecież Obraz Chrystusa – święte Ikony, rozmyślania o Nim, modlitwy, Pismo Święte, Sakramenty – to jest pokarm ożywiający naszą miłość do Niego. Często bywa jednak tak, iż serce nasze jest zbyt zatwardziałe, niezdolne do przyjmowania tego pokarmu. Należy wtedy zwrócić się do żywotów świętych i dzieł św. Ojców Kościoła. W nich zawarta jest światłość

Chrystusa, w postaci „złagodzonej”, która przeszła poprzez historię ludzkości przez pryzmat ludzkiej duszy uświęcając ją”<sup>5</sup>.

Należy przy tym pamiętać, że Chrystus nie jest dla nas tylko najwyższym dobrem, a jego wcieleniem. Oto dlatego w trudnych momentach naszego życia duchowego, w przypadku głębokiego i bezkresnego smutku lub wyobcowania bezsilne są zasady moralne, społeczne i filozoficzne. Nie posiadają one bowiem mocy, by powiedzieć sparaliżowanemu „wstań i chodź”. Nie mogą wybaczać i odpuszczać, a przez to unicestwiać przestępstwa ani też wskrzeszać umarłych. Natomiast „Każdy kto będzie wzywał imię Pańskie, zbawiony będzie” (Dz. 2, 21).

Chrześcijanin, pozostając w stanie pokory ducha i miłości do Pana, wyraża zwykle ten stan w modlitwie. Święci Ojcowie piszą o modlitwie w sposób następujący: „Kto może nam powiedzieć kiedy nasza modlitwa jest czysta? Czy możemy wiedzieć o tym, kiedy modlitwa ma moc i oddziałuje? Jakie są tego cechy charakterystyczne? Załóżmy, że nasz umysł pozostaje w ciszy, myśli są pełne spokoju, a działaniu modlitwy towarzyszą znaki charakterystyczne mocy łaski; modlitwa, która jest skutkiem łaski nie jest tak trudna jak ta, z którą się zwracamy w stanie spotęgowania, naprężenia ducha, rozprężenia umysłu i niepokoju serca, kiedy z trudem panujemy nad własną myślą i modlitwą, ponieważ w takim wypadku jesteśmy w trakcie dokonywania czynu przy pomocy łaski; usiłujemy wówczas stanąć i stajemy ponad sobą naszym własnym wysiłkiem, w wycieńczeniu wołamy do Boga; oczywiście, taka modlitwa wszystko może u Boga. Czy nie tak właśnie powinniśmy pojmować słowa Zbawiciela «kołacicie, a otworzą wam»? Słowo „kołatać” (*tołcytie*) oznacza, zdaje się, wysiłek, upór, a nawet pewnego rodzaju zuchwalstwo. Ponadto pragnienie nasze powinno mieć czystość zamiarów i świętość celu; jest ono bowiem dziełem łaski”<sup>6</sup>.

Zgodnie z określeniem św. Bazylego Wielkiego: „modlitwa jest prośbą o coś dobrego dla nas. Prośba ta nie może ograniczać się do słów. Nie sądzimy bowiem, by Bóg potrzebował słownego przypomnienia. On wie bowiem co jest dla nas pożyteczne również wtedy, gdy nie prosimy. To, że nie należy modlitwy ograniczać tylko do słów, moc modlitwy należy bowiem widzieć bardziej w duchowym nastawieniu i w dobrych uczynkach, czynionych w ciągu całego życia... W ten sposób modlić się będziesz nieprzerwanie, nie ograniczając modlitwy do słów, lecz zbliżając się do Boga w toku całego życia, tak, by życie twoje było nieprzerwaną i nieustanną modlitwą”<sup>7</sup>.

<sup>5</sup> Patrz: Swiaszczennik A. Jelczaninow, *Zapisi*, Paryż 1962, s. 23.

<sup>6</sup> *Sobranije soczinenij Swiatogorca*, Moskwa 1865, t. III, s. 148.

<sup>7</sup> Swiatitiel Wasilij Wielikij, *Tworenija*, St. Petersburg 1911, t. II, s. 110–111.



Myśli te powtarza Włodzimierz Łoski: „W sensie najogólniejszym modlitwą jest każda obecność człowieka przed obliczem Boga. Należy jednak dążyć, by obecność ta stała się stanem świadomym i trwałym, przy tym modlitwa powinna być nieprzerwaną i nieustanną tak jak oddech, jak bicie serca”<sup>8</sup>.

Święci Ojcowie zwracają szczególną uwagę na powołanie człowieka do modlitwy: „teologiem jest ten, kto potrafi się modlić”. Nawet dogmaty zdefiniowane przez sobory mają charakter doksologii, a wpisane w liturgię tworzą z nią organiczną całość.

„Nieustannie się módlcie” – wzywa św. Apostoł Paweł. Modlitwa jest źródłem i najbardziej osobistą formą naszego istnienia. „Wejźdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca Twego, który jest w ukryciu” (Mt. 6, 6). Wejść w siebie i uczynić tam sanktuarium Bożej obecności; a owym ukrytym miejscem jest ludzkie serce, miejsce spotkania i nawiedzenia. Życie w modlitwie i z nią, jej intensywność, głębia i rytm są miarami naszego życia duchowego, stopnia zjednoczenia i poznania Boga.

Św. Serafin z Sarowu mówił: „zdobądź Ducha Świętego, a rzesze wokół ciebie znajdą zbawienie”. Pokój wewnętrzny jest niczym innym, jak obecnością Boga i jego Królestwa w ludzkiej duszy.

Dionizy Aeropagita zauważa, że człowiek znajdujący się w łodzi i pragnący ciągnąć linę przymocowaną do kamienia, nie przyciąga kamienia ku sobie, lecz sam zbliża się z łodzią do kamienia. Podobnie człowiek, który się modli, nie przyciąga Boga do siebie, gdyż Bóg jest obecny wszędzie, lecz wznosi się duchowo ku Niemu<sup>9</sup>.

Właśnie dzięki modlitwie człowiek właściwie ukierunkowuje swój umysł. Odrzucając wszelkie materialne i zmysłowe pragnienia, zostaje podniesiony do sfery Łaski Bożej. Człowiek znajdujący się w grzechu zapomina o Bogu i oddala się od Niego. Odwrócenie się człowieka od grzechu i jego pragnienie znalezienia się blisko Boga znajduje swój najwyższy i najbardziej duchowy wyraz w modlitwie.

Modlitwa jest wyrazem życia Ducha Świętego w człowieku. Jest „oddechem ducha”, barometrem życia. Cały Kościół oddycha poprzez modlitwę.

W życiu Kościoła Wschodniego istnieje duchowa praktyka modlitwy Jezusowej – modlitwy umysłu, serca. Stanowi ona jeden z ważniejszych nurtów duchowości wschodniej, a według niektórych teologów prawosławnych (Bułgakow) jest „istotnym typem mistyki prawosławnej”, „sercem prawo-

<sup>8</sup> Patrz: W. Łoskij, *Misticzëskoje...*, s. 109.

<sup>9</sup> Georgios I. Mantzaridis, *Przebóstwienie człowieka*, Lublin 1997, s. 94.

sławia”. Modlitwa ta polega na nieustannym wzywaniu imienia Jezus (stąd też i jej nazwa). Czerpie ona swoją moc z mocy Bożej: „Każdy, kto wzywać będzie imię Pańskie, będzie zbawiony” (Dz. 2, 21). Imię utożsamia się z samą osobą. Imię Jezus zbawia, uzdrawia, oczyszcza serce. Według św. Paisjusza Wielickzowskiego „Ciągłe nosić w sercu najśłodszego Jezusa i płonąć niewymowną miłością do Niego przez nieustanne wspomnianie jego umiłowanego Imienia jest najwyższym darem dla człowieka”.

Polega ona na nieustannym powtarzaniu formuły: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznikiem”. Jest to wołanie ewangelicznego ślepcy spod Jerycha, który błaga Jezusa o uleczenie, a także modlitwa celnika: „Boże, miej litość dla mnie grzesznika” (Łk. 18, 13). Jest to również liturgiczne „Kyrie elejson” – „Panie zmiłuj się”, które to możemy uważać za pierwotną formę modlitwy Jezusowej.

W tej modlitwie, podejmującej słowa ewangelicznego celnika, zawarta jest cała Biblia, jej orędzie sprowadzone do podstawowej, najprostszej treści: wyznania, że Jezus jest Panem, że jest Synem Bożym, czyli jedną z osób Trójcy Najświętszej oraz wspomnienia o przepaści grzechu, przyzywającej nieskończone miłosierdzie Boże. Początek i koniec mieszczą się w jednym zdaniu, pełnym sakramentalnej obecności Chrystusa w jego Imieniu.

„Modlitwa Jezusowa” – pod względem techniki duchowej – polega na zstąpieniu duchem – albo umysłem – do serca.

Jezus zaproszony do serca, to uwewnętrzniona liturgia i obecność Królestwa Bożego w przesyconej pokojem duszy. Imię wypełnia człowieka jak świątynię, czyni miejscem Bożej obecności i przemiana w Chrystusa. Podobne doświadczenie było udziałem Apostoła Pawła „Już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus”.

Ojcowie i teologowie XIV wieku – święci Grzegorz Palamas, Grzegorz Synaita, Mikołaj Kabazilas – podkreślali, że modlitwa nie jest indywidualną techniką, lecz wypływa z sakramentów Kościoła: Chrztu Św., Bierzmowania i Eucharystii. Chrztus udziela sercu życia, a w Eucharystii jest prawdziwym pokarmem serca. „Moje ciało jest prawdziwym pokarmem, a krew moja prawdziwym napojem” (Jan 6, 55). Pan dał nam sakrament swojego Ciała i swojej Krwi, aby żywić i rozwijać nasze życie duchowe. To nadprzyrodzone źródło podtrzymuje je i umacnia. Wszyscy święci powszechnie sądzą, że nie ma zbawienia bez Eucharystii oraz że rozwój życia duchowego nie dokonuje się bez częstej Eucharystii. Wierny, który przyjmuje Eucharystię, przyjmuje Chrystusa. Jest „nosicielem Boga” – Theoforem.

Poprzez Eucharystię objawia się jedność Kościoła nie jako zewnętrzne zjednoczenie lub zgromadzenie, ale jako tajemnicza praosnowa życia człowieka.

Duchowość Kościoła Prawosławnego, to życie w Chrystusie i z Chrystusem, to życie wypełnione przez Ducha Świętego.

Chrystus, Syn Boży, który przyszedł na ziemię i wcielił się, zjednoczył swoje boskie życie z życiem ludzkim. Bóg stał się człowiekiem, ale jednocześnie nie przestał być Bogiem. Swoje boskie życie dał swoim braciom wierzącym w Jego Imię. Jezus żył wśród ludzi i umarł na krzyżu, zmartwychwstał i wstąpił na niebiosa, nie rozłączając się ze swoim człowieczeństwem, przebywa z nim teraz i zawsze, i na wieki wieków. Światłość zmartwychwstania Chrystusa oświeca Kościół, a realność zmartwychwstania i zwycięstwa życia nad śmiercią wypełnia go.

Odczytywana podczas Jutrznii Paschalnej homilia św. Jana Chryzostoma w pełni i trafnie oddaje przeobfitość niezliczonych łask oczekujących chrześcijanina podążającego po drodze duchowego doskonalenia: „[...] Przeto wejdźmy wszyscy do radości Pana swego: i pierwsi, i drudzy nagrodę przyjmijcie. Bogaci i ubodzy, wszyscy razem się ciescie. Wstrzemięźliwi i leniwi ten dzień uczcijcie. Ci, co pościli i co nie pościli, weselcie się dziś... Wszyscy nasyćcie się ucztą wiary, wszyscy przyjmijcie bogactwo miłosierdzia [...]”<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> *Nabożeństwo Paschalne*, Hajnówka 1996, s. 23–24.