

*O. Jan M. Bereza OSB*

**MEDYTACJA  
Z OJCEM SERAFINEM**

wccm **konferencje**



# Wstęp

Po raz pierwszy medytację ojca Serafina z góry Athos czytałem w klasztorze benedyktynów w Montrealu. Klasztor ten założył ojciec John Main OSB wraz z ojcem Laurencem Freemanem OSB, aby medytować i uczyć chrześcijańskiej medytacji. Był to dwustronicowy tekst opowiadający historię studenta filozofii z Paryża, który przybył na górę Athos, aby od mnichów Kościoła wschodniego uczyć modlitwy serca. Tekst ten tak głęboko zapadł w mej pamięci, że towarzyszył mi podczas kilkumiesięcznej podróży po kanadyjskich i amerykańskich ośrodkach medytacyjnych. Będąc w klasztorze sióstr benedyktynek w Osage Monastery napisałem jego poetycką wersję. Po kilku latach natrafiłem na książkę Iwe Lelupa „Hesycezizm

– zapomniana tradycja modlitwy”. Ku memu wielkiemu zaskoczeniu I rozdział tej książki przedstawiał właśnie historię studenta filozofii z Paryża i ojca Serafina w znacznie rozszerzonej wersji niż ta, którą poznałem przed laty. Trudno było mi się powstrzymać, aby nie napisać, korzystając z wiedzy Iwe Lelupa i innych pisarzy, szczególnie rosyjskiego Pielgrzyma szerszego komentarza do Medytacji ojca Serafina. Tak powstał tekst, który wielokrotnie uzupełniany i redagowany na nowo towarzyszył mi przy dzieleniu się refleksjami z praktyki chrześcijańskiej medytacji. Poniższy komentarz jest jednym z nich. Wiem, że pomógł on wielu osobom wejść na ścieżkę chrześcijańskiej medytacji. Ufam, że będzie pomocny i dla Ciebie.

# Medytacja z ojcem Serafinem

Kiedy się modlisz, bądź jak góra  
Nieruchomo osadzona w ciszy.  
Jej myśli zakorzenione są w wieczności.  
Nie rób niczego, siedź, bądź,  
a poznasz owoce płynące z modlitwy.

Kiedy się modlisz, bądź jak kwiat,  
Zawsze skierowany ku słońcu.  
Jego łodyga jak kręgosłup, zawsze jest prosta.  
Bądź otwarty, gotowy przyjąć wszystko bez lęku,  
a nie zabraknie ci światła w drodze

Kiedy się modlisz bądź jak ocean,  
W swej głębi zawsze nieporuszony.  
Jego fale przypyływają i odpływają.  
Bądź spokojny w swym wnętrzu,  
a złe myśli same odejdą.

Kiedy się modlisz, pamiętaj o oddechu,  
Dzięki niemu człowiek stał się istotą żyjącą,  
Oddech od Boga pochodzi i do Boga wraca.  
Zjednocz słowo modlitwy ze strumieniem życia,  
a nic od Dawcy życia cię nie odłączy.

Kiedy się modlisz bądź jak ptak,  
Śpiewający bez wytchnienia przed obliczem Stwórcy.  
Jego pieśń wznosi się jak dym kadzidła.  
Niech i twoja modlitwa będzie jak gruchanie gołębia  
a nie poddasz się nigdy zniechęceniu.

Kiedy się modlisz, bądź jak Abraham  
Składający swego syna w ofierze.  
Był to znak, że gotów jest oddać wszystko.  
I ty pozostaw wszystko,  
a w opuszczeniu Bóg napelni cię swą obecnością.

Kiedy się modlisz, to Jezus  
Modli się w tobie do Ojca w Duchu.  
Jesteś niesiony żarem Jego miłości.  
Bądź jak rzeka służąca każdemu,  
a przyjdzie czas, że przemienisz się w Miłość.

Góra uczy sensu wieczności,  
Kwiat, gdy wędnie uczy przemijania,  
Ocean uczy spokoju wśród przeciwności,  
a miłość uczy zawsze Miłości.

# Komentarz

Każdy, kto zetknął się z tradycją duchowości Wschodu, zarówno tego bliższego nam jak i dalszego, stawia zwykle pytanie o wartość modlitwy Jezusowej, która swymi korzeniami sięga najstarszej tradycji chrześcijaństwa, tradycji wspólnej dla chrześcijaństwa Wschodu i Zachodu. Pytanie to nie było obce także Ojcu Świętemu Janowi Pawłowi II. Przed niedzielną modlitwą Anioł Pański, 3 listopada 1996 roku mówił o medytacji zwanej modlitwą serca, która poprzez powtarzanie inwokacji: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, bądź miłościw mnie grzesznemu!” staje się jakby oddechem duszy. „Wypowiadana w głębokości serca, posiada tajemnicze odniesienie wspólnotowe. Mała modlitwa – jak ją nazywali Ojcowie – jest wielkim skarbem i jednoczy w obliczu Chrystusa wszystkich modlących się”. Papież podkreślił, że modlitwa ta nazywana modlitwą Jezusową rozpowszechniona została także na Zachodzie dzięki Opowieściom rosyjskiego pielgrzyma.<sup>1</sup>

Jakkolwiek modlitwa Jezusowa została rozwinięta przez kościoły Wschodnie, to jednak jej korzenie są wspólne także dla modlitwy różańcowej, którą niekiedy nazywa się modlitwą Jezusową Zachodu. „Dlatego ci, co szukają drogi do odnowienia całego człowieka i zjednoczenia

z Bogiem – pisze A. Rosenberg – słusznie sięgają po taki przewodnik do ciszy i pokoju. I mogą to czynić bez obawy – chodzi bowiem w tej metodzie medytacji przekazanej pod nazwą modlitwy serca o ćwiczenia sięgające w swej istocie i intencji aż w czasy apostołskie.”<sup>2</sup> Posiada ona zatem wymiar ekumeniczny, ale ma również wymiar międzyreligijny, bo przecież powtarzanie krótkich formuł modlitewnych znane jest w wielu religiach, podobnie jak posługiwanie się w modlitwie różańcem.

Dziś wielu młodych ludzi podąża na Wschód poszukując nauczycieli modlitwy i medytacji. Być może nie musieliby tam podążać, gdyby ktoś ukazał im ścieżkę modlitwy Jezusowej. „O wiele więcej osób – mówił Ojciec Święty Jan Paweł II do biskupów francuskich 24 lutego 1982 roku – byłoby zdolnych do modlitwy myślniej, lecz nikt ich tego nie uczył. Teraz więc, bez życia wewnętrznego, wierni tracą żywotność, ich modlitwa staje się brzmącym cymbałem, a praktyka religijna, jeśli istnieje, wyjawia się.”<sup>3</sup> Z tego też powodu ponowne odkrycie modlitwy Jezusowej uznać należy za łaskę, która przychodzi w odpowiednim momencie, wybranym przez Boga, abyśmy mogli wypełnić nakaz Pisma Świętego: „Módlcie się nieustannie” (1Tes 5,16).

## Lekcja I - Bądź jak góra

Kiedy się modlisz, bądź jak góra  
Nieruchomo osadzona w ciszy.  
Jej myśli zakorzenione są w wieczności.  
Nie rób niczego, siedź, bądź,  
a poznasz owoce płynące z modlitwy.

„Przed rozprawianiem o modlitwie serca – naucz się najpierw medytować jak góra. Zapytaj ją, co czyni, aby się modlić.”<sup>4</sup> Medytowanie jak góra uczy nie tylko doświadczania istoty samego Bytu, prostego faktu istnienia, ale również przypomina słowa Jezusa: „Ty jesteś skałą i na tej skale zbuduję Kościół mój.”<sup>5</sup>

Tak wielu ludzi skarży się dziś, że ma trudności na modlitwie. W dużej mierze dzieje się tak dlatego, że zapominamy o naszym ciele, a przecież teologia chrześcijańska jest teologią wcielenia. To, że Chrystus przyjął ludzkie ciało wyraźnie potwierdza fakt ważności ciała ludzkiego w dziele zbawienia. Starcy, którzy nauczali modlitwy Jezusowej dobrze wiedzieli, jak wielką rolę odgrywa ciało w modlitwie. Byli przekonani, że modlitwa to nie tyle sprawa mówienia, czy myślenia o Bogu, ale przede wszystkim sprawa bycia z Bogiem, dlatego zachęcali, aby modlić się całym sobą. Świadczy o tym nauka starca Serafina z góry Athos. Młodemu filozofowi z Paryża, który pragnął uczyć się praktyki modlitwy Jezusowej powiedział:

Pod koniec XIV wieku, dwaj mnisi z Athos, Kallistus i Ignacy Xantopoulos w dziele Centuria zebrali naukę Ojców Pustyni i hezychastów, którzy z modlitwy Jezusowej uczynili podstawową praktykę. Można tam znaleźć słowa Grzegorza Synaity dotyczące postawy ciała na modlitwie – „Już wcześniej rano, usiądź na niskim stołku, sprowadź swego ducha z głowy do serca i tam go zatrzymaj. Skłoń się, aż do odczucia bólu; piersi, ramiona i szyję silnie natężając, wypowiadaj ustawicznie w swojej duszy i duchu: Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną! Tak oprzesz się pokusom, które ciągle cię nękają”.

<sup>1</sup> Por. L'Osservatore Romano, 1(189)1997, s. 45

<sup>2</sup> A. Rosenberg, Das Herzensgesebet. Mystik und Yoga der Ostkirche, Munchen 1995, s. 5

<sup>3</sup> Por. Antonio Gentili, Chrześcijaństwo a praktyki medytacyjne wielkich religii azjatyckich, tłum. Michał Nojek OCD, Karmel nr 1(30) 1989 r., s. 9

<sup>4</sup> Jean-Yves Leloup, Hezychazm - Zapomniana tradycja modlitwy, tłum. Helena Sobieraj, Kraków 1996, s.18

<sup>5</sup> Mt 16,18

## Lekcja II - Bądź jak kwiat

Kiedy się modlisz, bądź jak kwiat,  
Zawsze skierowany ku słońcu.  
Jego łodyga jak kręgosłup, zawsze jest prosta.  
Bądź otwarty, gotowy przyjąć wszystko bez lęku,  
a nie zabraknie ci światła w drodze

Góra nauczyła młodego filozofa, czym jest wieczność i niezmienność, kwiat nauczył go czym jest przemijanie i znikomość ludzkiego bytu. Kwiat uczy także postawy ciała (kręgosłup wyprostowany, jak łodyga bardzo pomaga w koncentracji umysłu), ale uczy również skierowania umysłu ku światłu. To bardzo praktyczne podejście do nauki modlitwy było dobrze znane w pierwszych wiekach chrześcijaństwa. Często podkreślano wtedy związek między praxis i theoria. Praxis oznaczało „aktywne życie” chrześcijan, nie tyle w sensie apostołatu, czy pełnienia uczynków miłosierdzia (choć działania te zawierały się w praxis), ale w sensie „wysiłku zdobywania cnoty”. Theoria, zazwyczaj tłumaczona jako „kontemplacja”, oznaczała „wizję światła” na podobieństwo wizji apostołów na górze

Tabor. Jakkolwiek wierzone, że jedno i drugie przepełnione jest łaską, to jednak istniało przekonanie, że na drodze do Boga nie pozostajemy całkowicie bierni. Uważano, iż theoria nie będzie nam dana, jeżeli nie będzie poszukiwana.<sup>6</sup> Tradycja Zachodu zna również doświadczenie „wizji światła” – dzięki św. Benedyktowi, który „zobaczył cały świat w jednym promieniu słońca”.

Podobnie jak kwiat pochyla się pod wpływem wiatru, tak również psychofizyczny aspekt modlitwy Jezusowej znajduje swój wymiar z praktyce pokłonów. We wczesnych regułach monastycznych zalecano nawet 100 pokłonów w czasie modlitwy.

Róża kwitnie dlatego, że kwitnie, nie pytając dlaczego” – pisał Anioł Ślężak – podobnie powinniśmy powtarzać słowa: „Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nad nami!” i nie pytać dlaczego. Dla studenta filozofii przebywanie wśród kwiatów było również nauką bezinteresowności na modlitwie, modlitwą dla miłości Boga, który sam jest nagrodą.

## Lekcja III - Bądź jak ocean

Kiedy się modlisz bądź jak ocean,  
W swej głębi zawsze nieporuszony.  
Jego fale przypływają i odpływają.  
Bądź spokojny w swym wnętrzu,  
a złe myśli same odjedą.

Taka jest natura naszego umysłu – myśli przychodzą i odchodzą. Jeśli umysł chcemy opanować umysłem, powodujemy tylko większe zamieszanie, najlepiej więc pozostawić go w spokoju. Potrzeba ciszy, milczenia i samotności, aby móc się dobrze modlić, potrzeba także prostoty. Wiedza, która wszystko analizuje, abstrahuje, uogólnia i ocenia może być wielką przeszkodą w modlitwie, pozbawia nas bowiem spontaniczności, a w konsekwencji prostoty i szczerości. Biblii obce jest myślenie pojęciowe, czy teoretyczne w sensie współczesnym. Podobnie nauczali Ojcowie Pustyni, mimo że wielu z nich było ludźmi wykształconymi. Postawa ta nie wynikała z wrogości wobec intelektu, ale z poczucia tajemnicy, czyli niepoznawalności istoty Boga i spraw boskich na drodze czysto rozumowej, a jedynie poprzez doświadczenie w miłosnym zachwycie. Czytanie Pisma świętego było podstawowym obowiązkiem mnichów. Niektórzy znali je

na pamięć, przynajmniej Nowy Testament i Psalmi, nie dyskutowano jednak na jego temat. Świadczy o tym wiele apoftegmatów. Najsłynniejszy z nich wspomina św. Antoniego Pustelnika, który w czasie dyskusji nad fragmentem Pisma świętego pochwalił wypowiedź abba Józefa, który powiedział: „Nie wiem!”. Trzeba jednak wiele wiedzieć i wiele doświadczyć, aby stanąć przed Tajemnicą, do której droga prowadzi często przez noc i ciemności i mieć odwagę powiedzieć – „Nie wiem!”<sup>7</sup> „Usiądź w milczeniu i wejdź w ciemność – mówi Pan.”<sup>8</sup>

Rosyjski pielgrzym, po okresie praktyki modlitwy Jezusowej napisał: „Tak przywykłem do tej modlitwy, że jeśli przez moment przestaję ją mówić, to czuję jakby mi czegoś brakowało, jakbym coś utracił. Zaczynam modlitwę i robi mi się lekko i radośnie (...) Myśli, które kiedyś przychodziły mi do głowy, jakoś same całkiem przycichły i nie myślałem już o niczym oprócz modlitwy, do której zacząłem nakłaniać mój umysł, a serce z czasem już samo zaczęło napełniać się ciepłem i jakimś miłym uczuciem”<sup>9</sup> Bez lęku zatem, mimo trudności, mógł powtarzać słowa modlitwy: „Panie Jezu Chryste zmiłuj się nad nami!”.

<sup>6</sup> Por. Vladimir Losski, *The Vision of God*, London 1973, s. 47

<sup>7</sup> Por. *Księga Starców*, tłum. M. Borkowska OSB., Kraków 1983, s. 53

<sup>8</sup> Iz 47,5

<sup>9</sup> *Opowieści pielgrzyma*, tłum. Andrzej Wojnowski, Poznań 1993, s.32-33

## Lekcja IV - Bądź jak oddech

Kiedy się modlisz, pamiętaj o oddechu,  
Dzięki niemu człowiek stał się istotą żyjącą,  
Oddech od Boga pochodzi i do Boga wraca.  
Zjednocz słowo modlitwy ze strumieniem życia,  
a nic od Dawcy życia cię nie odłączy.

Hebrajskie słowo ruach oznacza wiatr, oddech i Ducha. Oddech rozumiany był jako tchnienie życia, nadawał moc słowu, które stawało się jakby obdarzone życiem, miało niejako swój byt, swoje istnienie. Z tego powodu Ezaw nie mógł otrzymać drugiego błogosławieństwa. Słowo ma tak wielką moc, że Bóg stwarza świat przez SŁOWO i przez SŁOWO świat

zbawia. Słowo w tradycji biblijnej nie tyle oznacza, co uobecnia, szczególnie dotyczy to imienia; dlatego też wszystkim epifaniom Boga w Starym Testamencie towarzyszyło pytanie o imię Boga. Człowiek zaś od niepa-miętnych czasów wzywał imienia Pana, a cała historia Izraela świadczy, że Bóg odpowiadał na to wezwanie – „Mojżesz i Aaron i Samuel wśród tych, co wzywali Jego imienia, wzywali Pana, On ich wysłuchiwał”.<sup>10</sup>

Teraz może łatwiej nam zrozumieć, dlaczego niekiedy słowa modlitwy: „Panie Jezu Chryste zmiłuj się nad nami!” powtarzano w rytm oddechu, zgodnie z zaleceniem Jana Klimaka Synaity (żyjącego w VII wieku) – „Niechaj wspomnienie Jezusa towarzyszy każdemu oddechowi”.

## Lekcja V - Bądź jak ptak

Kiedy się modlisz bądź jak ptak,  
Śpiewający bez wytchnienia przed obliczem Stwórcy.  
Jego pieśń wznosi się jak dym kadzidła.  
Niech i twoja modlitwa będzie jak gruchanie gołębia  
a nie poddasz się zniechęceniu.

Modlitwę medytacyjną określano jako ruminatio, czyli przeżuwanie. Określenie to nawiązywało do Starego Testamentu, gdzie jest mowa o zwierzętach czystych, które przeżuwają. Św. Augustyn przejmując tę starożytną tradycję zachęcał do przeżuwania, czyli medytowania, „aby być czystym stworzeniem, nie zaś nieczystym”. Najbardziej znanym zwierzęciem, które przeżuwa jest oczywiście krowa i dlatego często stawiano ją za wzór dla medytujących. W tradycji hebrajskiej pojęcie medytacji zostało określone terminem haga. Izajasz posługiwał się nim wyrażając pomrukiwanie lwa, kwilenie gołębic czy ryczenie niedźwiedzia. Na górze Athos nie było niedźwiedzi, lwów, ani krów, dlatego uczono się modlitwy od gołębic. Ptak uczy wolności, bezinteresowności, wznoszenia się ponad ziemskie ograniczenia. Gołębicą jest też symbolem Ducha Świętego.

Dziś serwuje się nam gotowe odpowiedzi na wszystkie problemy, lubimy też mieć wszystko nazwane, określone i opisane. Jest to choroba prowadząca do duchowej śmierci, bo tak jak ptak schwytyany i zamknięty w naszych dłoniach traci swą wolność i umiera, tak wszystko to, co ujęte i zamknięte w słowach staje się zwykłą śmiertelną wiedzą. A człowiek z natury swej jest wolny jak ptak i miłość jest jak ptak, i droga jest jak ptak, i tysiące innych rzeczy jest jak ptak i potrzebuje wolności, aby żyć

i objawiać w ciszy radość swego istnienia. „W ciszy i ufności leży wasza siła” – mówi Pan.<sup>11</sup>

Ciche monotonne powtarzanie prostych słów modlitwy także może przypominać śpiew ptaka. Rosyjski pielgrzym, zgodnie z zaleceniem starca powtarzał modlitewne wezwanie trzy, a potem nawet dwanaście tysięcy razy dziennie. Ta ilość może wydawać się nam czymś absurdalnym. Pielgrzym jednak wypełnił polecenia swego nauczyciela i doświadczył, jak słowa modlitwy rozbrzmiewają w jego wnętrzu, mimo że formalnie ich nie powtarzał, w czasie snu, pracy, spożywania posiłków i odpoczynku. Zrozumiał wtedy, co to znaczy „modlić się nieustannie”. „Gorszący początkowo mechanizm – pisze Walter Nigg – prowadzi w istocie do usunięcia wszelkich zewnętrznych środków pomocniczych i okazują się drogą do jednego z najwyższych wzniesień ducha, do nieustannej modlitwy wewnętrznej”.<sup>12</sup> Ojcowie Pustyni posiadali głębokie doświadczenie modlitwy i nie byli tak naiwni, aby sądzić, że ilość jest najważniejsza. Powtarzanie prowadzi do zapamiętywania, rodzi habitualną postawę, jakby nawyk nieustannego pamiętania o Bogu, która sama staje się modlitwą. Jan Kasjan, który spopularyzował za Zachodzie w swych Rozmowach naukę chrześcijańskich mnichów z pustyni egipskiej, daje nam wiele cennych rad: „Bardzo mało modli się ten, kto zwykł modlić się tylko wówczas, gdy kłęcz. W ogóle nie modli się ten, kto nawet kłęcząc, daje się odwieść od modlitwy przez roztargnienie serca. Jacy więc chcemy być podczas modlitwy, tacy musimy być przed modlitwą”.<sup>13</sup> Dla życia modlitwy ważne jest więc wszystko, co robimy w naszym codziennym życiu.

<sup>10</sup> Por. Rdz 4,26 i Ps 99,6

<sup>11</sup> Iz 30,15

<sup>12</sup> Walter Nigg, Des Pilgers Wiederkehr, Zurych 1954, s 166

<sup>13</sup> Por. Jan Kasjan, Rozmowy X,14,2<sup>5</sup> Mt 16,18

## Lekcja VI - Bądź jak Abraham

Kiedy się modlisz, bądź jak Abraham  
Składający swego syna w ofierze.  
Był to znak, że gotów jest oddać wszystko.  
I ty pozostaw wszystko,  
a w opuszczeniu Bóg napelni cię swą obecnością.

Bóg powiedział do Abrahama: „Wyjdź z twojej ziemi rodzinnej i z domu twego ojca...”<sup>14</sup> Filon Aleksandryjski, jak również wielu mistyków, interpretuje te słowa w duchu ascetyczno-mistycznym, jako pozostawienie ziemskich nieuporządkowań i myśli. Jan Tauler tekst Księgi Rodzaju zestawia ze słowami Chrystusa: „Kto ze względu na mnie opuści wszystko, stokroć tyle otrzyma, a nadto i życie wieczne odziedziczy”. Abraham miał także złożyć swego syna w ofierze, a więc absolutnie wszystko, co kochał. Bóg nie pragnie ofiar z ludzkiej krwi, ale przyjmuje gotowość ludzkiego serca do oddania wszystkiego w miłości. Wyrzeczenie się wszystkiego oznacza całkowite ubóstwo.

Modlitwa Jezusowa wydaje się być jak najbardziej ubogą modlitwą. Czy można sobie wyobrazić coś bardziej prostego jak powtarzanie jednego wezwania – „Panie Jezu Chryste zmiłuj się nad nami!”? Być może łatwiej jest wyzbyć się bogactw materialnych, czy tak ich używać, aby nie były przeszkodą na modlitwie, niż wyzbyć się bogactwa myśli i wyobrażeń. Ojcowie Pustyni zalecali jednak: „Kiedy się modlisz, nie wyobrażaj sobie w tym czasie Boga za pomocą widzialnego obrazu. Nie pozwól też twemu rozumowi chwytać choćby śladu myśli, lecz bądź bezcielesny wobec Bezcielesnego”. W modlitwie wyrzekamy się naszej wiedzy o niebie i ziemi, o życiu, o miłości, o drodze, a nawet wiedzy o Bogu; w modlitwie nie chodzi o wiedzę o rzeczywistości, lecz o rzeczywistość samą, taką – jaka – jest; nie o wiedzę o niebie, lecz o niebo samo, nie o wiedzę o miłości, lecz o zdolność kochania, nie o wiedzę o życiu, lecz o życie całe, nie o wiedzę o drodze, lecz o drogę, którą można kroczyć, nie o wiedzę o Bogu, lecz o bycie z Bogiem.

## Lekcja VII - Bądź jak Jezus

Kiedy się modlisz, to Jezus  
modli się w tobie do Ojca w Duchu.  
Jesteś niesiony żarem Jego miłości.  
Bądź jak rzeka służąca każdemu,  
a przyjdzie czas że przemienisz się w Miłość.

Bóg – jak wiemy z Pisma świętego – jest obecny w imieniu. Gdy więc w modlitwie wymawiamy imię Jezusa, On staje się obecny w nas i między nami, jest naszym nauczycielem i mistrzem. „Choćby Ci dał Pan chleb ucisku i wodę utrapienia, twój nauczyciel już nie odstąpi, ale oczy twoje patrzeć będą na twego mistrza. Twoje uszy usłyszą słowa rozlegające się za Tobą: To jest droga, idźcie nią!, gdybyś zбочzył na prawo lub lewo.”<sup>15</sup> Cała nasza modlitwa prowadzi to tego, aby mieć świadomość bliskości i obecności Boga we wszystkim, co nam się w życiu wydarza, zarówno w tym, co mile i przyjemne, jak i w tym, co trudne i bolesne. Ojcowie Pustyni mówili o chodzeniu w Bożej obecności, o życiu „w obliczu Tego, który patrzy na nas z wysoka”. Powtarzać imię Jezusa, to także wołać:

„Maranatha! (Przyjdź Panie! Przyjdź Panie Jezu!)”. Angielski benedyktyn, ojciec John Main, który w naszym stuleciu odkrył na nowo praktykę medytacji chrześcijańskiej, zalecał swym uczniom, aby podczas medytacji powtarzali wezwanie: „Maranatha!”. Dziś istnieje na świecie, zarówno na Wschodzie jak i na Zachodzie, ponad tysiąc grup medytacyjnych, które praktykują medytację według zaleceń ojca Johna Maina.

Nikt nie wie, kim jest Syn, tylko Ojciec; ani kim jest Ojciec, tylko Syn i ten, komu Syn zechce objawić.”<sup>16</sup> Dlatego może Ojcowie Pustyni bardziej dbali o to, aby być z Bogiem niż o to, aby o Nim mówić. Gdy młody filozof spytał starca Serafina o Jezusa, otrzymał taką naukę: „By modlić się jak Syn – trzeba być stał się synem i utrzymywał z Tym, którego On nazywa swym i naszym Ojcem te same związki bliskości jak on; jest to dzieło Ducha Świętego, który przypomni ci wszystko, co Jezus powiedział.”<sup>17</sup> Powtarzanie prostego wezwania modlitwy – „Panie zmiłuj się nad nami!” – to również trwanie z Jezusem na modlitwie w Ogrójcu, który modlił się „powtarzając te same słowa.”<sup>18</sup>

<sup>14</sup> Rdz 12,6

<sup>15</sup> Iz 30,20 –21

<sup>16</sup> Łk 1,22

<sup>17</sup> Jean-Yves Lelup, dz. cyt., s. 26

<sup>18</sup> Mk 14,39



# Zakończenie

Góra uczy sensu wieczności,  
Kwiat, gdy więdnąc uczy przemijania,  
Ocean uczy spokoju wśród przeciwności,  
a miłość uczy zawsze Miłości.

Zadziwiające i różnorodne skutki rodzi modlitwa Jezusowa w nas, gdy ją praktykujemy z oddaniem przez dłuższy czas. Wspomina o tym rosyjski Pielgrzym, który doświadczył wielu błogich pociech, tak samo w duchu, w odczuwaniach, jak i w objawieniach: „W duchu – pisał on – zaznajemy na przykład słodczy miłości Bożej, wewnętrznego pokoju, zachwycenia umysłu, czystości myśli, uszczęśliwiającego myślenia o Bogu. W odczuwaniu – miłego ciepła serca, słodczy wypełniającej wszystkie członki, radośnego drżenia serca, rzeźkiej lekkości; odczuwamy życie jako przyjemne, nie trapią nas choroby i troski. W objawieniach – oświecenie, wnikanie w Pismo święte, rozumiemy mowę stworzenia, czujemy się oderwani od ziemskiego zgiefku, poznajemy słodczy życia wewnętrznego, jesteśmy pewni bliskości Boga, jak również Jego miłości do nas”<sup>19</sup>

Każdy z nas może osiągnąć szczyty modlitwy Jezusowej bez żadnej techniki, poza jedną – „techniką” miłości. Bez niej modlitwa nic nie znaczy. Modlitwa – jak powiedzieliśmy na początku – jest łaską, jest więc darem

absolutnie wolnym i od nas jednak zależy, co z tym darem zrobimy. Gdzie jest największe dobro, tam najłatwiej zasiać wielkie zło, dlatego trudno jest spodziewać się wielkich owoców modlitwy bez poważnie potraktowanej ascezy i wyrzeczenia.

Ostatecznie modlitwa Jezusowa, jak każda modlitwa, jest wyrazem miłości i do miłości prowadzi. Miłość wystarcza sama sobie, nie pyta: „Dlaczego?”, bo w sobie znajduje odpowiedź i oparcie. Kocham dla samej miłości i mam odwagę być kochanym. Jedynie miłością może odpowiedzieć człowiek na bezwarunkową miłość swego Stwórcy i Zbawiciela.

Gdy postępujemy na drodze modlitwy, słowa stopniowo zanikają, rodzi się cisza, w której objawia się miłość Boga, bo „Bóg jest miłością”. Gdy promieniuemy miłością, wtedy pociągamy innych do Boga, dlatego modlitwa Jezusowa staje się także największym dziełem ewangelizacyjnym.

Potrzeba jednak zawsze wielkiej wiary. „Święci ojcowie – pisze rosyjski Pielgrzym – zapewniają, że jeśli z wiarą i prawą intencją zapytasz nawet Saracena, to i ten może ci powiedzieć coś pożytecznego, a jeśli bez wiary i w złym celu domagasz się pouczenia proroka, to i on cię nie zadowoli”<sup>20</sup>

## Jan M. Bereza

*Jan M. Bereza (1955-2011) benedyktyn z opactwa w Lubiniu. Studiował filozofię europejską i indyjską na ATK w Warszawie, teologię zaś na PWT w Poznaniu. W klasztorze stworzył ośrodek medytacji i dialogu międzyreligijnego. Był też związany ze Światową Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej [WCCM], którą zaprosił do Polski i z Benedyktyńską Komisją do Dialogu Międzyreligijnego na Płaszczyźnie Monastycznej DIM-MID. Przez 10 lat był członkiem Komitetu Episkopatu Polski ds. Dialogu z Religiami Niechrześcijańskimi. Jego staraniem wyszły w Polsce w latach 90. XX w. tłumaczenia książek o. Johna Maina i Laurence'a Freemana. Wprowadził za o. J. Mainem do języka polskiego pojęcie mantry chrześcijańskiej. Gościł w Polsce o. Freemana po raz pierwszy w 1999 r, w roku 2006 był organizatorem Meditatio w Poznaniu. Podczas licznych podróży odwiedzał WCCM na świecie. Autor m.in. Myśli codziennego życia. Prowadził programy telewizyjne, współpracował z czasopismami. Praktyki, które proponował były głęboko zakorzenione w monastycznej tradycji chrześcijańskiej, a także otwarte na duchowe doświadczenia innych tradycji w duchu dialogu międzyreligijnego.*

<sup>19</sup> Opowieści pielgrzyma, dz. cyt. s. 59n

<sup>20</sup> Opowieści pielgrzyma, dz. cyt. s. 165

## Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej [www.wccm.pl](http://www.wccm.pl)

Medytacja tworzy wspólnotę. Odkąd John Main założył w 1975 roku Centrum Medytacji Chrześcijańskiej, na całym świecie rozrasta się społeczność osób medytujących.

Osoby te spotykają się na cotygodniowych spotkaniach w grupach.

Obecność na spotkaniu grupy stanowi wsparcie i zachętę do kontynuowania codziennej praktyki medytacji. Grupy spotykają się w domach, budynkach parafialnych, więzieniach, firmach, wspólnotach, a nawet ministerstwach.

Spotkanie rozpoczyna się krótkim czytaniem o medytacji, najczęściej wybranym z konferencji Johna Maina. Medytacja trwa pół godziny, a po medytacji przewidziany jest czas na dyskusję.

Grupy są ze swej istoty ekumeniczne i otwarte na wszystkie osoby szczerze poszukujące doświadczenia modlitwy w ciszy.



*The World Community for Christian Meditation, St. Mark's, Myddelton Square, London EC1R 1XX  
England, UK, [www.wccm.org](http://www.wccm.org)*