

# Różne formy medytacji: Modlitwa Jezusowa

**autor** Hanna Mijas

Hanna Mijas jest anglistką, pracuje na Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Kielcach. Przez długie lata uczyła angielskiego w szkołach i na kursach językowych. Jest zwolenniczką wprowadzenia medytacji do szkół.

**Poziom nauczania:** III klasa gimnazjum oraz liceum

**Czas trwania:** jedna godzina lekcyjna

**Cele:**

- poznanie, czym jest Modlitwa Jezusowa, czyli modlitwa nieustająca,
- poznanie doktryny ortodoksyjnego Kościoła chrześcijańskiego,
- zrozumienie cech wspólnych i różnic pomiędzy prawosławiem a katolicyzmem,
- poznanie terminu *hezychazm*,
- zrozumienie znaczenia praktykowania medytacji Jezusowej poprzez powtarzanie Imienia Jezus.

**Pomoce:** nagrania z muzyką cerkiewną, zdjęcia przedstawiające cerkwie, ikony oraz ojców (popów), czotki (rózaniec do Modlitwy Jezusowej), „Filkalia. Teksty o modlitwie serca”, Pismo Święte Nowego Testamentu, fragmenty filmu „Mysteries of the Jesus Prayer” (<http://www.youtube.com/watch?v=01J6TqPD4lc>), koce lub maty, poduszki medytacyjne, krzesła.

**Metody:** rozmowa kierowana, praca w grupach, dyskusja, wspólne oglądanie fragmentu filmu, wspólna medytacja.

**Przebieg zajęć**

- 1 **Wprowadzenie.** Rozpocznij zajęcia od krótkiego fragmentu muzyki cerkiewnej. Zapytaj uczniów, czy rozpoznają rodzaj muzyki oraz z jaką liturgią im się ona kojarzy. Jeśli będą w stanie przypisać muzykę do liturgii prawosławnej, zapytaj, co wiedzą o Kościele prawosławnym. Jeśli ten rodzaj muzyki i Kościoła nie jest im znany, przedstaw podstawowe informacje o pra-

wosławiu i ortodoksyjnym Kościele chrześcijańskim, powstałym w wyniku rozłamu chrześcijaństwa w 1054 roku. Na tablicy lub w innym widocznym miejscu w klasie powieś zdjęcia cerkwi, ikon czy prawosławnych ojców duchownych (popów).

Aby urozmaicić prezentację, możesz skupić się na sztuce prawosławnej. Ikony są w tej tradycji chrześcijańskiej stawiane na równi z Biblią czy liturgią i uważane za pochodzące od Ducha Świętego. Nie tylko przedstawiają Boga, ale są także Jego objawieniem. Mówimy, że ikonę się pisze, a nie maluje, gdyż jej tworzenie jest modlitwą, często poprzedzoną spowiedzią i przyjęciem eucharystii.

Po tym krótkim wprowadzeniu zapytaj uczniów o różnice między Kościołem prawosławnym a Kościołem katolickim. Mogą być uproszczone, na przykład:

Prawosławie	Katolicyzm
Patriarcha	Ksiądz
Brak Niepokalanego Poczęcia	Wiara w Niepokalane Poczęcie
Brak celibatu	Celibat
Ojciec w czasie liturgii zwrócony przodem do ołtarza	Ksiądz zwrócony przodem do wiernych
Język liturgii – staroцеркiewny	Język mszy – współczesny
Chóry	Organy, instrumenty, śpiew, chóry

lub bardziej rozbudowane:

- prawosławie nie uznaje prymatu papieża nad całym Kościołem chrześcijańskim,
- kościoły narodowe są autokefaliczne, czyli posłuszne dogmatom wiary, ale same stanowią o sobie,

- prawosławie nie przyjmuje doktryny o czyścicu, gdyż o losach zmarłych Bóg zadecyduje dopiero w dniu sądu ostatecznego,
- w prawosławiu nie obowiązuje celibat, chociaż hierarchowie muszą go zachowywać.

**2** **Temat zajęć.** Przedstaw uczniom temat zajęć. Zapytaj, czy słyszeli o Modlitwie Jezusowej. Wyłumacz, że jest to modlitwa szczególnie popularna w ortodoksyjnym Kościele chrześcijańskim, w tym prawosławnym, ale narodziła się w pierwszych wiekach po Zmartwychwstaniu Chrystusa, więc swymi korzeniami sięga najstarszej tradycji chrześcijaństwa, wspólnej Kościołom Wschodu i Zachodu. Jej początki wiążą się z praktykami mnichów, zamieszkujących pustynie w Egipcie, Palestynie i Syrii. W tym miejscu można przytoczyć fragment przemówienia bł. Jana Pawła II (za: „L'Osservatore Romano”, wydanie polskie 1/1997, s. 48): „Modlitwa Wschodu, podobnie jak Zachodu, oprócz liturgii zna wiele innych form wyrazu. Autorzy pism duchowych ze szczególnym upodobaniem zalecają «modlitwę serca», która polega na wsłuchiwaniu się – w głębokim i skupionym milczeniu – w głos Ducha.

Wysoko ceniona jest tzw. Modlitwa Jezusowa, rozpowszechniona także na Zachodzie dzięki dziełu rosyjskiego autora, znanemu jako *Opowieści pielgrzyma*. Ma ona formę inwokacji: «Panie Jezu Chryste, Synu Boży, bądź miłościw mnie grzesznemu». Gorące wezwanie wyrażone tymi lub podobnymi słowami i powtarzane wielokrotnie staje się jakby oddechem duszy. Pomaga człowiekowi dostrzegać Bożą obecność we wszystkim, co go otacza, i czuć się kochanym przez Boga mimo własnych słabości. Choć jest odmawiana w duszy, w tajemniczy sposób promieniuje na wspólnotę.

Według Ojców, ta «mała modlitwa» jest wielkim skarbem i jednoczy wszystkich modlących się przed obliczem Chrystusa”.

**3** **Powtarzanie jednego wezwania.** Praktyka modlitw krótkich, w których powtarzane jest jedno wezwanie lub słowo, rozwinęła się już w IV wieku. Zazwyczaj stosowano werset z Ewangelii lub z psalmu, a krótkie wezwania nazwane zostały „aktami strzelistymi”, i tak określane są do tej pory na Zachodzie. Na Wschodzie rozwinęła się modlitwa monologiczna, której

podstawy opracował Ewagriusz z Pontu. Sugerował on, że w trakcie modlitwy należy unikać napływu myśli oraz uwolnić się od wszelkich pojęć, wyobrażeń i wspomnień, co z kolei prowadzi do duchowego wyciszenia i pomaga w pełni przeżywać obecność Boga („Na modlitwie nie bądźcie gadatliwi jak poganie; oni sądzą, że przez wzgląd na wielomówstwo będą wysłuchani” – Mt 6,5-6).

Modlitwa Jezusowa polega zatem na recytowaniu jednego wezwania, najczęściej „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną”. W przeszłości Ojcowie Pustyni używali różnych wezwań, np. „Panie, zgodnie z twoją wolą zmiłuj się nade mną” (Makary Wielki), „Boże, wejrzyj ku wspomżeniu memu, Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu” (Jan Kasjan) czy krótkie „Panie, zmiłuj się”. Można również stosować wezwania zaczerpnięte z Pisma Świętego, z Psalmów czy Ewangelii, np. „Panie, Boże mój, do Ciebie się uciekam” (Ps 7,2) lub „Pan mój i Bóg mój” (J 20,28).

**4 Hezychazm.** Wytłumacz uczniom, że Modlitwa Jezusowa często określana jest terminem *hezychazm* (od greckiego słowa *hezychia*), co oznacza spokój serca, spokój wewnętrzny, medytację. Ponieważ modlitwę należy recytować ze skupieniem umysłu i serca, proponuje się przyjmowanie określonych pozycji ciała i powtarzanie wezwania w rytm oddechu. Zalecana jest systematyczność w praktyce (dobrze jest ustalić stałe pory i wybrać do modlitwy miejsce spokojne, odosobnione, przed ikoną).

Na zakończenie tej części zajęć wspomnij o największym zbiorze tekstów poświęconych hezychazmowi, *Filokalii* – antologii pism duchowych chrześcijańskiego Wschodu. Następnie wybierz krótki fragment, na przykład Ewagriusza z Pontu o modlitwie (*Filokalia*, s. 82), przeczytaj go wspólnie z uczniami i zaproponuj krótką dyskusję w grupach.

**5 Moc Imienia Jezus.** Modlitwa Jezusowa, praktykowana w rytm oddechu czy bicia serca, często przyjmuje formę jednego słowa: Imienia Jezus. Wytłumacz uczniom, że ma ono szczególne znaczenie i moc. W Nowym Testamencie pojawia się ponad 100 razy. Zaproponuj, aby uczniowie odnaleźli następujące fragmenty z Pisma Świętego: Dz 3,6 i 9,34; Mk 9,38 i 16,17; Łk 10,17; Dz 16,18 i 19,13; Mt 7,22; J 14,13n; Dz 2,21; Rz 10,13. Zapytaj, jaką

moc – według niniejszych fragmentów – ma Imię Jezus (leczenie chorych, wypędzanie złych duchów, czynienie cudów, spełnienie wszystkich próśb, zbawienie).

**6 Modlitwa nieustająca.** Poproś uczniów, aby w Nowym Testamencie odnaleźli dwa fragmenty: Łk 18,1 („Zawsze należy modlić się i nie ustawać”) oraz 1 Tes 5,17 („Nieustannie się módlcie”). Mówią one o intrygującym poleceniu Jezusa, aby modlić się zawsze. Z tego właśnie polecenia wyrosła Modlitwa Jezusowa. Zapytaj uczniów, co dla nich oznacza modlić się nieustannie. Przypomnij, że Modlitwa Jezusowa ma wiele cech wspólnych z medytacją chrześcijańską. Natomiast ważnym jej aspektem jest wzywaniem Imienia nie tylko w określonym przez siebie czasie medytacyjnym, ale o różnych porach dnia, w myślach, łącząc je z rytmem pokłonów czy rytmem przesuwanych paciorków czotki. W ten sposób w centrum praktyki pozostaje nieustanna świadomość obecności Boga.

Pokaż uczniom prawosławny sznur modlitewny (prawosławny różaniec) – czotki, wykorzystywany w odmawianiu Modlitwy Jezusowej. Zazwyczaj paciorki wiszą na cienkim sznurku lub wełnie, by przesuwanie koralików nie wywoływało żadnego odgłosu i nie zakłócało ciszy. Często czotki wykonuje się samodzielnie.

Na zakończenie tej części lekcji przedstaw uczniom wybrany fragment filmu „Mysteries of the Jesus Prayer”. To film dokumentalny, przedstawiający pielgrzymkę autora do klasztoru św. Antoniego na pustyni egipskiej, klasztoru św. Katarzyny na górze Synaj, a także klasztorów w Rumunii, Rosji i na Ukrainie w poszukiwaniu mistycznych tradycji Modlitwy Jezusowej pierwszych chrześcijan.

**7 Wspólna medytacja.** Tak jak w czasie wcześniejszych zajęć poświęconych medytacji chrześcijańskiej, lekcję zakończ pięciominutową modlitwą medytacyjną z uczniami. Uczniowie przyjmują właściwą pozycję na krześle lub poduszce medytacyjnej. Na sygnał nauczyciela rozpoczynają powtarzanie wybranego słowa.