

Modlitwa Jezusowa

1. Pojęcie

„Modlitwa Jezusowa” to w terminologii duchowości Kościoła Wschodniego określenie praktyki powtarzania Imienia „Jezus”. Początki tej modlitwy sięgają genezy wschodniego monastycyzmu. Pierwsi mnisi mieli zwyczaj częstego powtarzania Imienia Jezus. Z czasem praktyka ta przybrała formę szerszej inwokacji o różnych formach:

Panie, Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną.

Panie, Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznikiem.

Istnieje też forma maryjna:

Panie, Jezu Chryste, Synu Boży, przez modlitwy Twojej Przczystej Matki i wszystkich świętych, zmiłuj się nade mną grzesznikiem.

Modlitwę tę należało wielokrotnie powtarzać tak, aby stała się ona modlitwą serca. Ostatecznie praktykę Modlitwy Jezusowej wypracowano w VI w. w klasztorze św. Katarzyny na Synaju i później na Górze Atos w Grecji.

2. Technika odmawiania

Istotnym elementem praktyki Modlitwy Jezusowej jest powtarzanie jednej z powyższych formuł. Nie może to jednak być powtarzanie bezmyślne, mechaniczne, lecz medytatywne, refleksyjne i bardzo wolne. Po dłuższym okresie cierpliwej praktyki Modlitwa Jezusowa przechodzi w kontemplację. Bardzo ważny jest jednak początek jej praktyki. Trzeba tu zwrócić uwagę na następujące warunki:

- 1) zrozumienie sensu formuły;
- 2) systematyczność;
- 3) samotność;
- 4) uciszenie wewnętrzne, uspokojenie;
- 5) wezwanie Ducha Świętego;
- 6) niezbyt długi czas – zależnie od warunków, lecz przede wszystkim tak długo, dopóki modlitwa nie męczy¹.

Paralelnie jednak można tę modlitwę praktykować swobodnie w każdej sytuacji, w kościele, na ulicy, w pokoju, w drodze itp.

W monastycyzmie bizantyjskim wypracował specjalną technikę medytacyjną tej modlitwy, wypracowaną na Górze Atos. Zawiera ona wszystkie podstawowe elementy współczesnej medytacji głębi:

¹ W klasztorach jest to nawet dokładnie określone. Na przykład początkowo – 3000 razy na dzień. Poszczególne wezwania odlicza się na tzw. *komwologionie* (*komwoskinon*, *czotki*).

- 1) znaleźć spokojne miejsce do medytacji;
- 2) przyjąć określoną pozycję ciała: nisko usiąść, oprzeć brodę na piersi, zamknąć oczy lub wpatrywać się w serce jako w jeden punkt – centrum, chodzi o skierowanie całej świadomości i uwagi w głąb swojej istoty;
- 3) sposób oddychania: powoli oddychać;
- 4) pokonać rozpraszające myśli i wyobraźnię;
- 5) sprowadzić myślenie z głowy do serca, odmawiać całym sercem i całym umysłem, zharmonizować rytm oddychania z pracą serca²;
- 6) technika powtarzania: powtarzać formułę modlitwy w rytmie wdechu i wydechu, np. „Panie, Jezus Chryste” – wdech, „zmiłuj się nade mną” – wydech.

3. Podstawy biblijne

3.1. Teologia imienia

Modlitwa Jezusowa jest głęboko osadzona w Biblii. Dotyczy to przede wszystkim teologii imienia. Imię w Piśmie św. nie ma znaczenia konwencjonalnego, lecz wyraża całą głębię osoby, która je nosi, mówi o czynnej obecności. Poznać Imię Boga to znaleźć się w Jego obecności (Wj 3,13-16), wzywać Imienia Boga to wchodzić z Nim w wspólnotę.

W greckiej *Septuagincie* określenie Boga יהוה (Jahwe) oddaje termin Κύριος (Pan). Tekstem klasycznym, który określa Imię Boga jest Wj 3,14: אֲנִי הָיָה אֲשֶׁר אֲנִי (jestem, który jestem), co *Septuaginta* tłumaczy: ἐγώ εἰμι ὁ ὢν (będący). Znaczenie hebrajskiego יהוה jest znacznie głębsze i dynamiczne. Słowo to akcentuje bardziej działanie Boga niż Jego istnienie. Potwierdza to zresztą kontekst Wj 3,14. Imię Boga jest ukazane na tle historycznego doświadczenia Izraela. W Imieniu Boga najważniejsze są dwa aspekty:

- 1) Bóg jest zawsze dla człowieka;
- 2) działanie Boga jest zbawcze.

Imię Jezus w języku hebrajskim ma znaczenie: Jahwe jest zbawieniem. Kto zatem wymawia Imię „Jezus”, wchodzi w sferę Jego zbawczego działania, w sferę Jego potęgi i mocy. Już samo gromadzenie się w Imię Jezusa zapewnia Jego obecność: „Bo gdzie są dwaj albo trzej zebrani w imię moje, tam jestem pośród nich” (Mt 18,20).

Gdy apostołowie wzywali Imienia Jezusa leczyli chorych (Dz 3,6; 9,34), usuwali zło (Mk 9,38; 16,17; Mt 7,22), dokonywali cudów (Mt 7,22; Dz 4,30). Modlitwa zanoszona w Imię Jezusa zapewnia skuteczność jej wysłuchania (J 16,23-24).

W całości należy stwierdzić, że według Biblii wzywanie Imienia Jezusa:

² Stąd inna nazwa Modlitwy Jezusowej: modlitwa serca.

- (1) uobecnia Jego Osobę;
- (2) jednoczy z Jezusem;
- (3) wprowadza w krąg Jego zbawczych mocy, które chronią od zła;
- (4) zapewnia skuteczność Jego mocy.

3.2. Modlitwa nieustanna

Powtarzanie Modlitwy Jezusowej uzasadnia nauczanie Chrystusa. Istotne są tu szczególnie dwa teksty.

1. Przykazanie miłości Boga: „Będiesz miłował Pana, Boga swego, całym swoim sercem, całą swoją duszą, całym swoim umysłem i całą swoją mocą” (Mk 12,30). Ciągłe myślenie o Bogu jest wyrazem miłości i zjednoczenia z Nim.

2. Polecenie nieustannej modlitwy: „Powiedział im też przypowieść o tym, że zawsze powinni modlić się i nie ustawać” (Łk 18,1; por. Ps 55,18; 144,2; 1 Tes 5,16-17).

3.3. Znaczenie praktyczne Modlitwy Jezusowej

1. Modlitwa Jezusowa jest trynitarnym wyznaniem wiary. Imię Boga zawiera się w określeniu „Pan”, Jezus jest wymieniony jako Zbawca, natomiast aluzja do Ducha Świętego opiera się na wypowiedzi Pawła: „Nikt też nie może powiedzieć bez pomocy Ducha Świętego: «Panem jest Jezus»” (1 Kor 12,3).

2. Wyraża miłość do Chrystusa. Słowa modlitwy są głosem kochającego serca. Pozwalają trwać w zjednoczeniu z Jezusem, uobecniają Go. Jest to rodzaj chrystofanii Zmartwychwstałego Pana, niewidzialnego, nierozpoznawalnego jak w kiedyś w drodze do Emaus.

3. Uaktywnia działalność Ducha Świętego. Imienia Jezusa zaczął Kościół pierwotny wzywać po Zesłaniu Ducha Świętego. Duch Święty nadaje skuteczność temu Imieniu, gdyż On uobecnia Chrystusa i kontynuuje Jego działalność Kościele.

4. Wprowadza spokój wewnętrzny, radość, ciepło, lekkość. Stąd kierunek duchowości opartej na tej modlitwie nazwano *hezychiazmem* od greckiego ήσυχία: spokój. Modlitwa Jezusowa ułatwia panowanie nad sobą, oświeca, pozwala wnikać w głębię Bożych tajemnic, odsłania sens Pisma św.