

Ks. Jerzy Biernat

Znaczenie modlitwy i kontemplacji w walce duchowej u Ewagriusza Pontyjskiego w ujęciu Anselma Grüna

Słowa kluczowe: modlitwa, kontemplacja, beznamiętność, asceza, medytacja

Keywords: prayer, contemplation, dispassion, asceticism, meditation

Mnisi epoki wczesnochrześcijańskiej, wśród nich Ewagriusz z Pontu¹, pragnęli wypełnić nakaz biblijny: „Nieustannie się módlcie” (Tes 5, 17). Byli przekonani, że w człowieku jest ukryte miejsce ciszy, do którego dostęp ma jedynie Bóg. Tam, w głębi serca ludzkiego, rozbrzmiewa nieustanna modlitwa. Warunkiem jej jest pokój serca. Dlatego duchowa walka podejmowana jest po to, aby osiągnąć pokój serca, wejść w przestrzeń ciszy duszy ludzkiej i zjedno-

¹ Ewagriusz z Pontu, ur. ok. 345 w Ibora (obecnie pñ. Turcja), zm. 399 w Egipcie; anachoreta i pisarz ascetyczny. Ewagriusz był pod wpływem Bazylego Wielkiego, który mianował go lektorem. Za swego mistrza uważał jednak Grzegorza z Nazjanzu, który wprowadził go w studia nad dziełami Orygenesusa. Grzegorz wyświęcił go na diakona w 379 roku i zabrał z sobą do Konstantynopola. Uznanie zyskał jako polemista i kaznodzieja przy boku Grzegorza i jego następcy Nektarego. Zakochawszy się w żonie jednego z dygnitarzy, uszedł do Jerozolimy. Pod wpływem Melanii Starszej i Rufina z Akwilei został mnichem i postanowił poświęcić się dalszym studiom nad Orygenesem. W 383 roku udał się do Egiptu, gdzie prowadził pustelniczy tryb życia i praktykował surową ascezę (do 385 w Pustelni Nitryjskiej, a następnie pod kierunkiem Makarego Aleksandryjczyka w Skete). Nie przyjął biskupstwa proponowanego mu przez patriarchę Teofila. W kościele ormiańskim czczony jako święty. Ewagriusz jest twórcą reguły ascetyczno-mistycznej. Wywarł trwały wpływ na duchowość Kościołów wschodnich. W Kościele zachodnim jego poglądy upowszechniał Jan Kasjan, który przeszczepił doktrynę o ośmiu demonach jako podstawę klasycznej nauki o siedmiu grzechach głównych. Najważniejsze z jego dzieł, które przetrwały do dzisiaj, to: *O praktyce ascetycznej*, *O poznaniu*, *O różnych rodzajach złych myśli*, *O ośmiu duchach zła*, *O wadach, które są przeciwne cnotom*, *Podstawy życia monastycznego*, *O modlitwie*, *Listy*; por. *Encyklopedia katolicka*, t. IV, Lublin 1985, s. 1372–1373.

czyć się z Bogiem. Myśl o modlitwie nieustannej podejmował również Anselm Grün OSB.

1. Cel modlitwy i kontemplacji w walce duchowej

Analizując w swoich pracach duchowość Mistrza z Pontu, benedyktyn z Münsterschwarzach ukazał modlitwę i kontemplację jako ważne metody walki duchowej. Dzięki łasce Bożej i zastosowaniu tych metod człowiek może osiągnąć stan zwany *apatheia* – uwolnienie od namiętności oraz wewnętrzną wolność, w której staje się jednością z Bogiem.

1.1. Stan beznamiętności

Mnisi na swojej drodze do pokoju serca, jak twierdzi o. Grün, przejęli poglądy greckich szkół filozoficznych. Dla nich podstawowym pytaniem było to, jak człowiek osiąga szczęście. Grecy zauważali, że nie można go osiągnąć przez posiadanie dóbr zewnętrznych, ale przez stan niewzruszonego pokoju i harmonii wewnętrznej². Środkiem do tego wewnętrznego spokoju jest prawidłowe obchodzenie się z afektami, które wytrącają z równowagi duszę. Według naszego autora, ojcowie Kościoła podjęli dążenie filozofii stoickiej do *apathei* – braku namiętności, oraz *ataraksji* – niewzruszonego pokoju, i dołączyli je do nauki o chrześcijańskiej gnozie³. Przedstawicielami tego kierunku teologii i duchowości byli Orygenes i Klemens Aleksandryjski, który ideał pokoju duszy upatrywał w mistycznym zjednoczeniu z Bogiem. Ewagriusz z Pontu pozostał w tradycji tych wielkich teologów. Dla niego celem życia mnicha jest kontemplacja, czyli odpoczynek w Bogu. Warunek konieczny kontemplacji stanowi *apatheia*, bynajmniej nie będąca pozbyciem się namiętności, ale stanem wewnętrznego pokoju, któremu nie przeszkadzają uczucia. W stanie *apathei* człowiek jest wolny od zniewolenia i przywiązania do namiętności. Namiętności nie są już źródłem wzburzenia, lecz pomagają w dążeniu do Boga. Mnich potrafi wykorzystać siłę namiętności do wzbudzenia tęsknoty za Bogiem i w ten sposób zjednoczyć się z Nim, wejść w stan nieustannej modlitwy i ciągle ożywiać swoją duchowość.

Celem pokoju serca jest pamięć o Bogu – *prosoche*, lub ciągle myślenie o Bogu – *mneme tou Theou*. Spokój dla mnicha nie jest celem samym w sobie, ale warunkiem koniecznym, aby mógł zawsze i wszędzie się modlić i być nastawiony na natchnienia Boże. Pokój serca, modlitwa i kontemplacja są dla

² Por. A. Grün, *Pokój serca – Życie w harmonii z samym sobą*, Kielce 2003, s. 65.

³ Por. tamże.

Ewagriusza jednym. Mnich walczy o to, aby móc bez przeszkód i roztargnienia modlić się w ciszy serca i zjednoczyć się z Bogiem. Zdaniem o. Grüna, zjednoczenie z Nim jest centralnym tematem nauki Mistrza z Pontu⁴.

1.2. Wewnętrzna wolność warunkiem zjednoczenia z Bogiem

Asceza, z którą w sposób szczególny łączy się walka duchowa, charakteryzuje się w czasach Ewagriusza postawą z gruntu optymistyczną. Człowiek nie jest wydany na pastwę swych namiętności i emocji. Może się w stosunku do nich określić, może je wyjaśnić. Może za pomocą modlitwy i medytacji otworzyć swoją duszę na Boga. Celem jest wewnętrzna wolność człowieka, który staje się jednością z Bogiem, odnajdując w ten sposób postać, jaką przeznaczył dla niego Bóg. Pontyjczyk napisał w swoim traktacie *O modlitwie*:

Szczęśliwy umysł, który w czasie modlitwy staje się wolny od materii i ubogi. Szczęśliwy umysł, który w czasie modlitwy osiągnął doskonałą wolność od wrażeń zmysłowych. (...) Mnichem jest ten, kto od wszystkich jest oddzielony i zarazem z wszystkimi złączony⁵.

Mnich dzięki modlitwie staje się wolnym człowiekiem, a sens swojego istnienia odkrywa w jedności z Bogiem, ze wszystkimi ludźmi i z samym sobą. Według Ewagriusza – twierdzi Anselm Grün OSB – modlitwa jest drogą ku wewnętrznej wolności. Środkiem do osiągnięcia tego celu może być zarówno rozmowa z Bogiem, jak i modlitwa kontemplacyjna. W ciągu dnia jest wiele powodów, by się zdenerwować, popaść w konflikty z innymi albo znaleźć powody do samooskarżania. Poprzez modlitwę można nabrać odpowiedniego dystansu do tych przeżyć. Przedstawiając Bogu myśli i uczucia, człowiek podaje własną osobę w wątpliwość. To mu wskaże, gdzie stał się ślepy na rzeczywistość.

Odkrywając przed Bogiem swoją złość, człowiek jest w stanie oddzielić wyobrażenia o złoścącym go zajściu od prawdziwego biegu zdarzeń. Modlitwa przerywa w nim strumień złości, uwalnia od niej i daje szansę nowego spojrzenia na zaistniały stan rzeczy. Kiedy człowiek wchodzi w bliskość Boga, oddala się od wydarzenia lub człowieka, którzy w jakiś sposób go dotknęli lub zranili. Modlitwa bowiem daje sposobność zdystansowania się wobec codzienności i uwalnia od jej władzy. Ewagriusz pisze:

(...) kiedy będziesz modlił się jak należy, przyjdą ci na myśl takie sprawy, że ulec zagniewaniu wyda ci się rzeczą całkiem słuszną. Gniew jednak skierowany

⁴ Por. tamże, s. 77.

⁵ Ewagriusz z Pontu, *O modlitwie*, w: tenże, *Pisma ascetyczne*, t. I, Kraków 1998, p. 119, 120 i 124.

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 gniewowi⁶.

Złość, według o. Grüna, związana jest z myślami na temat najróżniejszych spraw. Można wyjaśnić to uczucie, analizując jego przyczyny, myśląc inaczej o danej kwestii, uwalniając się jednocześnie od wyobrażeń na temat rzeczywistości i w konsekwencji godząc się na nią. O. Grün twierdzi, że człowiek nie jest wydany na pastwę własnej złości i własnych negatywnych uczuć. Sposób obchodzenia się z namiętnościami, jak go przedstawia Mistrz z Pontu, ma doprowadzić do poczucia wewnętrznej wolności, aby złe uczucia nie panowały nad ludźmi.

Wolność możemy zdobyć głównie dzięki modlitwie kontemplacyjnej. Ewagriusz rozumie ten rodzaj modlitwy jako uwolnienie się od wszelkich namiętności i emocji. Praktykując modlitwę kontemplacyjną, człowiek przedostaje się niejako do istniejącej w nim przestrzeni spokoju, w której nie zawsze potrafi żyć. Niemiecki benedyktyn wskazuje na nazwy tej przestrzeni u Ewagriusza, mianowicie „miejsce Boga” i „intuicja pokoju”⁷. Przestrzeń w człowieku, gdzie przebywa Bóg, jest miejscem zbawienia i wolności. Nie mają tam dostępu myśli, wyobrażenia, emocje i namiętności.

Bóg mieszkający w człowieku wyzwala go spod władzy innych ludzi, samooskarżeń czy też niskiej samooceny; uwalnia od przymusu osiągnięć, perfekcjonizmu i moralizmu. Istota ludzka doświadczająca wewnątrz siebie Boga staje się wolna od ludzi i siebie samego. Nikt nie jest w stanie dotknąć jej złem. Ustępuje nawet egoizm, który wiecznie czegoś pożąda. Człowiek dotyka niezafałszowanego wizerunku Boga w sobie samym. Warto dodać, że to nie on uwalnia się od namiętności. Czyni to Bóg, a modlitwa jest stanem, w którym człowiek może Go doświadczyć jako prawdziwej wolności.

Anselm Grün OSB twierdzi, że dla Ewagriusza modlitwa i asceza przynależą do siebie. Aby skupić się na modlitwie, trzeba najpierw uporać się z własnymi namiętnościami:

Umysł nie może zrobić postępów ani nie odbędzie owej pięknej podróży i nie przybędzie do krainy [bytów] bezcielesnych, jeśli nie doprowadzi do ładu swego wnętrza, gdyż zamęt w sprawach domowych wiedzie go zwykle tam, skąd wyszedł⁸.

⁶ Tamże, p. 24.

⁷ Por. A. Grün, *Drogi ku wolności*, Kraków 2003, s. 100.

⁸ Ewagriusz z Pontu, *O praktyce ascetycznej*, w: tenże, *Pisma ascetyczne*, t. I, dz. cyt., p. 61.

Jednocześnie Mnich z Pontu jest świadomy, że człowiek nie potrafi swymi ograniczonymi siłami osiągnąć prawdziwego pokoju i prawdziwej wolności. Może co najwyżej przygotować się na przyjęcie wyzwalającej Bożej miłości. Jednak to dzięki modlitwie Bóg tak oddziałuje na życie człowieka, że jest on w stanie przemieniać się. Powyższe myśli o. Grün uzupełnia konkluzją:

Według Ewagriusza najważniejszym stanem, jaki może osiągnąć człowiek, jest jedność z Bogiem podczas modlitwy. Jeśli zjednoczy się z Nim w czasie modlitwy, przemieniony zostanie w nienaruszony wizerunek siebie samego, jaki Bóg stworzył sobie na jego temat, wówczas stanie się prawdziwie wolny. (...) W trakcie modlitwy człowiek zespała się z Bogiem, a także z pierwotnym Jego wizerunkiem w sobie⁹.

2. Formy modlitwy pomocą w walce duchowej

Niemiecki benedyktyn wskazuje na cztery stopnie modlitwy, które zna tradycja monastyczna. Pierwszym jest czytanie – *lectio*. Mnich przyjmuje słowo Boże i stara się, aby ono przemówiło do niego osobiście. *Oratio* to drugi stopień, na którym odpowiada na to, co przeczytał. W *meditatio* daje działać słowu, które przeczytał. Pozwala, aby wprowadziło go w skupione milczenie, w którym jego serce zacznie się przemieniać. Na tym stopniu człowiek nie potrzebuje nic mówić. Cisza *meditatio* jest ciszą w obecności Boga. Obecność Chrystusa konkretyzuje się przez słowo, które się czyta. Słowo wprowadza człowieka w cichy dialog z Bogiem, którego obraz milcząco przemawia do niego. Ostatnim stopniem modlitwy monastycznej jest *contemplatio*, czyli kontemplowanie Boga. Tu kończą się pojęcia, obrazy i myśli, a rozpoczyna się bezpośrednie doświadczenie Boga w czystym milczeniu. Kontemplacja jest Bożym darem, dlatego człowiek sam nie jest w stanie osiągnąć tego poziomu modlitwy. Milczenie w kontemplacji jest reakcją na działanie Boga, a nie środkiem umożliwiającym lepszą modlitwę, jednak wierność trzem pierwszym stopniom daje możliwość otrzymania od Boga daru kontemplacji.

O. Grün wskazuje na Ewagriusza, który rozwinął temat „milczącej modlitwy”¹⁰. Przytacza charakterystyczne fragmenty z traktatu Mistrza z Pontu *O modlitwie*:

Zabiegaj o to, by w czasie modlitwy twój umysł był głuchy i niemy, a będziesz mógł się modlić. (...) Kiedy się modlisz, nie nadawaj w myślach kształtów temu, co Boskie, ani też nie pozwól, by twój umysł ukształtował się według ja-

⁹ A. Grün, *Drogi ku wolności*, dz. cyt., s. 102–103.

¹⁰ Tenże, *Potrzeba milczenia*, Kraków 2004, s. 83.

kiejś formy, ale jako niematerialny przystęp do tego, co niematerialne, a zrozumiesz. (...) Ilekroć zazdrosny demon nie może poruszyć twej pamięci, kiedy się modlisz, wtedy wymusza na kondycji fizycznej człowieka, aby wytwarzał jakies dziwne fantazje w umyśle i go [w ten sposób] kształtował. Umysł, który zwykle snuje [własne] myśli, daje się łatwo przekonać i zdążając do niematerialnej i pozbawionej kształtu wiedzy, daje się oszukać, tak że bierze dym za światło¹¹.

Ewagriusz pisze, że modlitwa ma być wolna od myśli namiętnych. Myśli nasycone namiętnością powodują roztargnienia i oddalają człowieka od Boga. Dlatego ważnym zadaniem mnicha jest uciszyć na modlitwie gniew i smutek. Demon gniewu chce myślami o trudnych doświadczeniach życia i ranach zadanych przez innych powstrzymać go, aby nie zaczął rozmawiać z Bogiem na modlitwie. I nie chodzi tylko o myśli gniewne, ale wszystkie inne, ponieważ duch ludzki ma tendencję do zajmowania się myślami zamiast Bogiem. Nawet wyobrażenia Boga mogą być niebezpieczne, ponieważ człowiek lgnie do nich, myśląc, że przeżywa doświadczenie Boga. Pontyńczyk wzywa do szczególnej ostrożności względem tego typu wyobrażeń, bo często może się w to wmieszać demon pychy. Wywołuje on wyobrażenia i uczucia o Bogu, aby człowiek pozostał przy nich, a nie spotkał się z prawdziwym Bogiem. Ewagriusz przestrzega:

Kiedy więc umysł prawdziwie modli się w sposób czysty i nie ulega zwodzeniu, wtedy demony nie nadchodzą już z lewej strony, ale z prawej. Podsuwają mu złudne wyobrażenia Boga i jakiś obraz rzeczy miłych dla zmysłów, tak aby wydawało mu się, że w pełni osiągnął cel modlitwy. To zaś, jak powiedział pewien niezwykle i uczony człowiek, pochodzi z pragnienia próżnej chwały oraz od demona, który dotyka pewnej części mózgu, wzbudzając pulsowanie żył¹².

Człowiekowi, który sądzi, że jest już wolny od niższych namiętności, grozi niebezpieczeństwo uznania własnych wyobrażeń za objawienie Boga. Chciałby je przekazywać innym, a nie zauważa, że jest w sidłach demona pychy¹³. O. Grün wskazuje na dystansowanie się Mistrza z Pontu do przypadków „odczuwania” Boga. Modlitwa jest przez dłuższy czas wytrzymywaniem własnej pustki, a nie doświadczeniem Boskiej Istoty. Stąd konieczna jest powściągliwość w opisach kontaktu z Bogiem.

„Modlitwa milczenia” w rozumieniu Ewagriusza nie jest rezygnacją człowieka z wszelkich wyobrażeń, które są mu niepotrzebne, bo osiągnął już wyższy stopień kontemplacji. To sam Bóg powoduje ten stan milczenia, aby „wypalić” wewnątrz człowieka i wypełnić go swoją łaską. Wtedy człowiek nie

¹¹ Ewagriusz z Pontu, *O modlitwie*, dz. cyt., p. 11, 67, 69.

¹² Tamże, p. 73.

¹³ Por. tamże, p. 74.

potrafi o tym mówić, ale „nosi w sobie wycucie tego wypełnionego milczenia jak delikatny kwiat, którego nie można wystawiać na gwałtowny wiatr”¹⁴.

3. Kontemplacja sposobem duchowego uzdrowienia człowieka

Anselm Grün OSB, analizując metody uzdrawiania duchowych zranień i kryzysów w książce *Droga pustyni*, wskazuje na poglądy Ewagriusza na temat kontemplacji. Same praktyki ascetyczne nie są w stanie reperować duchowych sił. Do tego jest potrzebna kontemplacja, stanowiąca dopełnienie ascezy. Prowadzi ona do osiągnięcia apatheii, która dla Mistrza z Pontu jest prawdziwym zdrowiem duszy. W kontemplacji człowiek wychodzi ponad poziom określonych problemów i kieruje się całkowicie ku Bogu. Stara się zapomnieć o wszystkim, co składa się na jego życie, i zwraca się do swego wnętrza, przestrzeni, gdzie mieszka sam Bóg. Jest to religijny sposób rozwiązywania problemów, ponieważ człowiek w kontemplacji odwraca się od trudności, aby na dnie swej duszy znaleźć Boga, który udziela prawdziwego pokoju.

Ewagriusz twierdzi, że kontemplacja tak mocno wiąże człowieka z Bogiem, że emocje negatywne nie znajdują już dla siebie miejsca i staje się on wolny od swych potrzeb:

Umysł, który z Bożą pomocą spełnił pomyślnie praktykę [ascetyczną] i zbliżył się do poznania, nie doświadcza już w ogóle lub tylko w małym stopniu [działania] części nierozumnej duszy, ponieważ poznanie porwuje go ku wysokościami i oddziela od rzeczy zmysłowych¹⁵.

Chociaż na płaszczyźnie emocjonalnej człowiek stale będzie miał do czynienia z uczuciami i potrzebami, to jednak kontemplacja otworzy mu przestrzeń wolną od innych ludzi i problemów; przestrzeń, w której przebywa tylko Bóg. Dopiero w kontemplacji doświadcza się rzeczywistej wolności i uzdrowienia.

Według o. Grüna, samodyscyplina nie jest wystarczającym środkiem do wewnętrznego uzdrowienia. Rozpoznawanie myśli oraz ćwiczenia ascetyczne pomagają uspokoić namietności. Ale prawdziwe uzdrowienie przynosi dopiero kontemplacja. Człowiek odkrywa swoją godność w możliwości jednoczenia się z Bogiem na modlitwie. Pontyjczyk pisał: „Czy istnieje coś piękniejszego niż głębokie obcowanie z Bogiem i większego niż życie w Jego obecności? Mo-

¹⁴ Por. A. Grün, *Potrzeba milczenia*, dz. cyt., s. 87.

¹⁵ Ewagriusz z Pontu, *O praktyce ascetycznej*, dz. cyt., p. 66.

dlitwa, od której nic nas nie może oderwać, jest czymś najwyższym na drodze człowieka¹⁶.

Podstawą owocnej modlitwy jest pozbycie się własnych namiętności typu gniew lub troski. Jednak ważnym jej elementem jest również zaprzestanie tzw. pobożnego myślenia, aby nie rozmyślać o Bogu, ale zjednoczyć się z Nim¹⁷. Ewagriusz potwierdza tę opinię: „Jeśli ktoś uwolnił się od przeszkadzających mu namiętności, nie oznacza to jeszcze, że potrafi prawdziwie się modlić. Być może zna on tylko najczystsze myśli, ale daje się skłonić do ich rozważania i dlatego daleko jest od Boga¹⁸. Pierwszą przyczyną takiej „modlitwy w duchu” jest Duch Święty. On lituje się nad ludzkimi słabościami i przychodzi do człowieka, który modli się z miłości do prawdy, napełnia go swoją łaską i pomaga w porzuceniu wszelkich rozważań i myśli¹⁹. Mistrz z Pontu zachęca także, aby porzucając wszelkie wyobrażenia, trwać w głębokiej ciszy, która jest znakiem pokory. Takiego człowieka Bóg może obdarzyć największym z darów, czyli modlitwą²⁰.

Dzięki kontemplacji człowiek osiąga stan głębokiej ciszy, będącej wewnętrzną przestrzenią milczenia, w której mieszka sam Bóg. Tę przestrzeń o. Grün nazywa „miejscem Boga” lub „kontemplacją pokoju²¹. W niej wszystko jest zdrowe, ponieważ dzięki miłości Bożej zostają uzdrowione rany, jakie zadaje życie, myśli o tych, którzy ranili, namiętności oraz sądy i opinie ludzkie.

Niemiecki benedyktyn uważa, że droga duchowa dawnych mnichów, wśród nich także Mistrza z Pontu, nie ma charakteru drogi moralnej, lecz mistycznej, prowadzącej do Boga. Dlatego też pisma Ewagriusza zamiast ascezyznej surowości tchną miłością i radością z powołania człowieka do zjednoczenia z Bogiem w modlitwie. Największe dzieło, jakiego człowiek jest w stanie dokonać, to zdolność do modlitwy bez zakłóceń i roztargnienia. Wykładnikiem tęsknoty za Bogiem jest dla mnichów tęsknota za prawdziwą modlitwą. Pontyczyk zauważył:

Czy chcesz prawdziwie się modlić? Jeśli tak – to trzymaj się z dala od spraw tego świata. Niech twoim mieszkaniem będzie niebo, gdzie nie będziesz żył tylko słowem, lecz czynami równymi czynom aniołów i coraz głębszym poznaniem Boga²².

¹⁶ Tenże, *O modlitwie*, dz. cyt., p. 34.

¹⁷ Por. A. Grün, *Niebo zaczyna się w tobie*, Kielce 2003, s. 108.

¹⁸ Ewagriusz z Pontu, *O modlitwie*, dz. cyt., p. 55.

¹⁹ Por. tamże, p. 62.

²⁰ Tamże, p. 69.

²¹ Por. A. Grün, *Niebo zaczyna się w tobie*, dz. cyt., s. 109.

²² Ewagriusz z Pontu, *O modlitwie*, dz. cyt., p. 142.

Celem drogi duchowej jest kontemplacja Boga w tajemnicy Trójcy Przenajświętszej. Jej początek stanowi „wyjście z Egiptu”, czyli wyjście z niewoli grzechu przez pobyt na pustyni. Na pustyni mnich walczy z namiętnościami, aby wejść do „ziemi obiecanej”, gdzie doświadcza „kontemplacji rzeczy”, to znaczy gruntownie je bada, rozpoznając w nich Boga. Kolejnym etapem duchowej drogi jest „Jerozolima” – symbol istot duchowych, a następnie „Syjon” – uosobienie kontemplacji Boga w Trójcy Jedynej, w którym człowiek poznaje swoją prawdziwą istotę i doznaje pojednania z sobą samym²³.

O. Grün wskazuje, że dla Ewagriusza najprawdziwszym sposobem leczenia problemów i ran człowieka jest modlitwa. To dzięki modlitwie i kontemplacji człowiek przestaje identyfikować się ze swoimi myślami i uczuciami. Od strachu, zazdrości, gniewu czy depresji uwolni się wtedy, gdy odkryje najgłębszą rzeczywistość, w której jest Bóg. Benedyktyn z Münsterschwarzach przytacza dwa znamienne fragmenty z dzieła Mistrza z Pontu: „Jeśli chcesz modlić się w duchu, nie polegaj na ciele, a w czasie modlitwy żadna chmura nie zaciemni cię. (...) Kiedy stając do modlitwy, doznajesz radości większej niż wszystko inne, wtedy prawdziwie odkryłeś modlitwę”²⁴.

Psychologia transpersonalna, jak zauważa o. Grün, podjęła naukę Ewagriusza na płaszczyźnie terapii. Dezidentyfikacja z własnymi myślami i uczuciami, ich relatywizacja wpływa na uwalnianie się od emocji. Według psychologii transpersonalnej, uzdrowienie to nie tylko radzenie sobie z własnymi problemami. Jest ono wtedy, gdy człowiek poznaje swoją prawdziwą istotę, którą określa duchowe „ja”, czyli nietknięty duchowy obraz Boga w swoim wnętrzu. Duchowe „ja” jest niezależne od stosunków, uczuć czy namiętności²⁵.

4. Modlitwa u Ewagriusza a „metody” współczesnej duchowości na drodze do osiągnięcia wewnętrznego pokoju

Tradycja duchowa monastycyzmu wczesnochrześcijańskiego rozwinęła wiele metod walki duchowej, aby pomóc w osiągnięciu spokoju wewnętrznego. Celem ich, jak zauważa Anselm Grün OSB, nie jest spokój jako taki, ale modlitwa. Podstawowym pytaniem było, jak należy się modlić, aby osiągnąć zjednoczenie z Bogiem. Dla Mistrza z Pontu najwyższy cel stanowiła postawa modlitwy bez roztargnienia. Roztargnienia powodują myśli, uczucia, namię-

²³ A. Grün, *Niebo zaczyna się w tobie*, dz. cyt., s. 111; por. tenże, *Bóg w mojej historii życia*, Kraków 2003, s. 7–8.

²⁴ Ewagriusz z Pontu, *O modlitwie*, dz. cyt., p. 128, 153.

²⁵ Por. A. Grün, *Niebo zaczyna się w tobie*, dz. cyt., s. 112.

ności i pragnienia, których nie udaje się usunąć jedną decyzją woli. Jest to długi proces walki duchowej, dzięki której człowiek może modlić się bez przeszkód. Dlatego też mistrzowie duchowi przykładali dużą wagę do prawidłowej metody. Ewagriusz z naciskiem stwierdza, że kto walczy bez metod, walczy na darmo²⁶.

W duchu nauki Ewagriusza z Pontu w książce *Pokój serca – żyć w harmonii z samym sobą* o. Grün formułuje najpierw ogólne wskazówki dotyczące metod osiągnięcia stanu wewnętrznego pokoju. Można je streścić w kilku punktach. Żadna metoda nie może kierować się przeciw psychicznej strukturze człowieka, ale musi ją zawsze uwzględniać. Nie ma sensu realizować od razu wszystkich metod, nawet jeśli są sprawdzone. Człowiek musi znaleźć tę najwłaściwszą, uwzględniając swój aktualny stan psychiczny. Nie może zacerpnąć tylko trochę z jednej metody i zaraz przechodzić do drugiej. Obraną drogą trzeba iść konsekwentnie, aby dojść do celu. Nie wolno bezmyślnie kopiować metod, nawet kiedy są sprawdzone, ale trzeba wyczuć, która jest najlepsza. W wyborze metody powinny być uwzględnione: osobista tradycja, historia życia oraz ślad przekazanych już wcześniej metod i spontanicznie odkrytych dróg²⁷.

O. Grün przechodzi następnie do ukazania konkretnych metod osiągnięcia wewnętrznego pokoju.

4.1. Rozmyślanie

Klasyczna droga do stanu pokoju prowadzi przez medytację. Tradycyjna medytacja chrześcijańska łączy rytm oddechu z jakimś słowem. Przy wydechu człowiek może sobie wyobrazić, jak oddala od siebie myśli, które nie dają mu spokoju. Powtarzane ćwiczenie stwarza wewnętrzny pokój. Wtedy można oddech połączyć z jakimś słowem. Benedyktyn z Münsterschwarzach wskazuje, aby wykorzystywać słowa natchnione zawarte w Piśmie Świętym. Tutaj nie potrzeba koncentracji, bowiem słowo przez oddech jest wprowadzane do wszystkich myśli i uczuć, jakie się pojawiają. Wówczas myśli i uczucia łagodnieją i niosą ładunek spokoju. Autor porównuje słowa połączone z oddechem do kotwicy, która trzyma „statek serca” człowieka pośród szalejących „fal” myśli.

Inny sposób medytacji polega na tym, że człowiek nie zwraca uwagi na myśli, lecz jedynie „wiąże” duszę ze słowem, nad którym rozmyśla. Czasem może zdarzyć się, że słowo i oddech zaprowadzą medytującego do wewnętrznego miejsca duszy, gdzie nie ma myśli i uczuć, planów i przemyśleń, namiętności i zranień, natomiast istnieje cisza, w której przebywa sam Bóg. Głowa może być dalej niespokojna, roztargniona wieloma myślami, lecz w samej głębi jest cicho.

²⁶ Por. tenże, *Pokój serca – Żyć w harmonii z samym sobą*, dz. cyt., s. 90.

²⁷ Por. tamże, s. 91.

Medytacja zanurza człowieka w wewnętrzny spokój ukryty na dnie jego serca. O. Grün zauważa, że człowiek nie potrzebuje stwarzać przestrzeni ciszy i pokoju. Ona już w nim istnieje, a medytacja jest drogą do tego wewnętrznego miejsca. Zauważa także, że medytacja nie ma nic wspólnego z koncentracją. Myśli będą się dalej pojawiać. Jeśli jednak człowiek nie będzie na nie zwracać uwagi, a przez słowa i oddech zacznie schodzić coraz głębiej do wnętrza duszy, może się zdarzyć, że dotknie tej przestrzeni ciszy, w której jest cały obecny w sobie i w Bogu. Bóg uwalnia go wtedy od wewnętrznego i zewnętrznego niepokoju.

4.2. Postawa ciała

Człowiek może znaleźć się w sytuacji, gdy medytacja nie uspokoi duszy. Zachodzi wtedy potrzeba zrelaksowania ciała. O. Grün zaleca jako środek do pozbycia się niepokoju dłuższy spacer, bieg po lesie lub pracę w ogrodzie. Mni- si radzili targanym przez namiętności parokrotne przejście się po własnej celi. Taka postawa ciała przejmuje stan niepokoju i prowadzi do jego uporządko- wania.

Benedyktyn z Münsterschwarzach wymienia także trening autogenny i eutonię jako drogi do osiągnięcia spokoju przez ciało. Obydwie metody starają się przenieść świadomość do ciała. Trening autogenny polega na autosugestii. Człowiek może wyobrazić sobie własne ciało, które jest uspokojone, a wtedy wzburzenia zanikają. Przez eutonię, co oznacza „dobre napięcie”, człowiek spostrzega napięcia we własnym ciele. Są one wyrazem różnych presji psychicz- nych. Przez skierowanie oddechu na napięte miejsca w organizmie można je „uspokoić”. Prawidłowe napięcie sprawia, że dusza otrzymuje większą siłę.

Droga do pokoju prowadząca przez ciało oznacza dla o. Gruna wyrażanie przed Bogiem w gestach tego, co człowieka w danym momencie porusza. Ru- chy i gesty działają uspokajająco, ponieważ odrywają uwagę od myśli. Może to być gest otwartych dłoni, w którym człowiek powierza się Bogu. W dłoniach zawiera się całe jego jestestwo, a powierzone Bogu zostaje przez Niego pod- niesione na wyższy poziom. Innym gestem jest gest krzyża, w którym o. Grün widzi jedność tego, co duchowe i cielesne²⁸.

4.3. Dialog z niepokojem

Na przeszkodzie modlitwy i pokoju wewnętrznego mogą stać pojawiające się wciąż jakieś myśli. Ewagriusz doradza przyjrzeć się im, ponieważ ukazują one człowiekowi jego problemy. Myśli kontrolowane, przeanalizowane i po-

²⁸ Por. tamże, s. 95–96.

wierzone Bogu nie będą już stanowić zagrożenia dla wewnętrznego spokoju. Wtedy nastąpi prawdziwa modlitwa. Falę myśli mogą powodować emocje, stąd benedyktyn z Münsterschwarzach radzi „wyjaśnić” wewnętrznie przez medytację te uczucia. Jeśli modlitwa nie pomoże, jest to sygnał, aby zmienić coś w rzeczywistości zewnętrznej. Konfrontacja z emocjami często jest bolesna, ale potrzebna, bo wtedy człowiek może znaleźć prawdziwy pokój. Obojętność na te uczucia nie jest wskazana, gdyż będą one człowieka co jakiś czas dopadać lub wyrażać się w ciągłym niezadowoleniu i niepokoju.

Anselm Grün OSB przestrzega przed lekceważeniem myśli, które się pojawiają i odciągają od modlitwy. Zachęca, aby uświadomić sobie wszystkie pobieżne myśli. One też stanowią część życia ludzkiego i jeśli są płytkie, istnieje prawdopodobieństwo, że człowiek z takimi myślami jest również banalny. Musi zadać sobie pytanie: przed czym ucieka poprzez tę powierzchowność i wiązanie się z tym, co zewnętrzne. Nasz autor radzi, aby się temu problemowi przyjrzeć, nie oceniając go jednak. Trzeba nawiązać z tym rozmowę, aby dowiedzieć się, o co chodzi. Czasem niepokój wskazuje, że jakaś forma modlitwy jest nieodpowiednia, czasem, że jest jeszcze w człowieku wiele niezłatwionych spraw, które czekają na konfrontację, a niekiedy jest wyrazem głęboko ukrytego zwątpienia i rozpaczony nad bezsensownością życia.

Największym wrogiem pokoju wewnętrznego według niemieckiego benedyktyna jest presja, która popycha człowieka do bezpośredniej walki z niepokojem. Taka metoda nie prowadzi do pozbycia się złych myśli, szczególnie podczas medytacji – one ciągle będą się pojawiać. Problem zostaje tylko odsunięty, ale nie załatwiony. Człowiek powinien się im przyglądać i pozwalać na ich istnienie. Pozwalając im na to, może zostawić je tam, gdzie są, czyli w głowie. Natomiast własne „ja” nie zostanie przez wzburzone myśli naruszone. Wtedy pojawia się pokój. Na dzień duszy, we właściwym „ja”, niepokój nie zaistnieje. Pojawia się tylko w głowie i emocjach.

4.4. Rytuály porządkujące życie

Człowiek przeżywa dzień przez tzw. rytuały²⁹, czyli relacje do osób lub rzeczy. Mogą one być dobre lub złe. Anselm Grün OSB wskazuje na konkretne zachowania w ciągu dnia, które prowadzą do pokoju lub z niego wytrącają. Takim dobrym rytuałem jest modlitwa o określonych godzinach. Rytuály pokazują, że napięcie między spokojem a niepokojem należy do istoty człowieka. Są czynnikami porządkującymi niepokój i zamieniają go w spokój. W człowieku mają miejsce przełomy, którym towarzyszy niepokój zewnętrzny i wewnętrzny.

²⁹ Por. tamże, s. 99–102.

ny, jak dojrzewanie lub kryzys wieku dojrzałego. W takich okresach życia nie wolno na siłę wymuszać wewnętrznego pokoju. Nasz autor twierdzi, że niepokój ma swoje prawa i jest potrzebny, aby spokój nie uległ stagnacji. Jednak po momentach niepokoju potrzebne są znowu „rytuały przejściowe” do fazy większej stabilności. Takimi rytuałami przejściowymi mogłyby być obchodzone okrągłe rocznice urodzin.

Niepokój jest związany z życiem ludzkim, a rytuały ukazują, że jest konieczny, aby powstało coś nowego. Niepokój prowadzi do większego wzrostu, żeby nie spocząć na laurach, ale żyć autentyczniej. Jednak, jak zauważa o. Grün, potrzebne są okresy spokoju, kiedy coś nowego może się ugruntować, ponieważ inaczej niepokój się usamodzielnia, a człowiek zostanie wyobcowany ze swojego życia. Czasem niepokój potrzebuje zewnętrznej ciszy, aby dał o sobie znać. Konieczna jest wtedy głębsza refleksja i wycofanie się ze świata, aby dostrzec przyczyny niepokoju. One pokazują, że nie zawsze jest dobre to, czym człowiek żyje.

4.5. Rozpoznanie przyczyn niepokoju

Wielu ludzi nie potrafi dzisiaj osiągnąć spokoju. Chcieliby zwalczyć niepokój w bezpośredniej walce. Jednak taka metoda według benedyktyna z Münsterschwarzach jest chybiona. W posiadaniu czegoś człowiek nie jest spokojny, ale napięty. Jeśli chce osiągnąć spokój, musi porozumieć się ze swoim niepokojem i dowiedzieć się, co ten chce mu powiedzieć. Niepokój nie jest powodowany tylko przyczyną zewnętrzną, ale często ma źródło we wnętrzu człowieka. Symptomy aktywizmu, perfekcjonizmu, strachu, jak wskazuje o. Grün, są ucieczką przed problemami i wzbudzają niepokój. Trzeba przyjrzeć się dokładniej niepokojowi, aby rozpoznać jego sens. Tylko w ten sposób można znaleźć drogę do prawdziwego pokoju.

Skutkiem niepokoju jest bezsenność, która wiąże się z niezdolnością wyłączenia się z obowiązków podejmowanych w ciągu dnia. Człowiek nie potrafi stracić kontroli nad własnym życiem i oddać je w ręce Boga. Odprężenie i wyłączenie ma wiele wspólnego z zaufaniem. Człowiek może przestać myśleć o tym, co przeżył w minionym dniu lub co go czeka jutro, ponieważ ufa, że Bóg będzie wszystkim dobrze kierował. Czasami przyczyny bezsenności, a wraz z nią niepokojem leżą głębiej. Są nimi stare, niezłatwione sprawy, stłumione potrzeby i dawne zranienia, które dręczą człowieka. O. Grün radzi, aby porozumieć się ze swoim niepokojem za pomocą prostych pytań typu: co chcesz mi powiedzieć, do czego mnie popychasz, na co chciałbyś mi zwrócić uwagę, co się we mnie dzieje. Nieraz pojawią się obrazy z dzieciństwa, które

niosą ze sobą silne negatywne emocje, zapraszają do załatwienia niedokończonych spraw. Czasami niepokój wskazuje, że sytuacja rodzinna i zawodowa, w jakiej znalazł się człowiek, musi zostać zmieniona. Zmusza go do spojrzenia prawdzie w oczy.

Niemiecki benedyktyn rozumie niepokój jako energię. Ta siła ma człowiekowi uświadomić, w jakim kierunku realizuje swoje życie. Pokazuje mu, że nie żyje w harmonii i zgodzie z obrazem Boga w swojej duszy. Niepokój dodaje odwagi, aby utorować sobie drogę do wolności. Zamiast tę siłę zwalczać i za wszelką cenę kontrolować, trzeba ją wykorzystać ku dobru. Wtedy niepokój sam minie. Trzeba też wziąć pod uwagę to, czy jest on zbawienny, prowadząc człowieka do przemiany i pełni życia, czy zgubny, czyniąc go niezdolnym do świadomego przeżywania rzeczywistości. Przykładem pozytywnego wpływu niepokoju na człowieka jest walka z acedią, która czyni go niezadowolonym z życia i wewnątrznie rozdartym. Jest on wtedy często przywiązany do infantylnych wyobrażeń o własnej wielkości. Niepokój zmusza go do porzucenia tych iluzji, pogodzenia się z samym sobą i przyjęcia życia takim, jakie jest.

Niepokój ma również wpływ na modlitwę i medytację. Nieradzenie sobie z nim na tej płaszczyźnie powoduje albo porzucenie medytacji, albo walkę o wyciszenie na siłę, a to jeszcze bardziej zwiększa niepokój. Nasz autor proponuje zrewidowanie przed Bogiem postawy modlitewnej. Człowiek, zamiast stawać się szybko pobożnym, powinien dostrzec mniej pobożne strony swojego życia, swój bunt przeciw Bogu, a także te płaszczyzny swojej egzystencji, gdzie jeszcze panuje pogaństwo. Niepokój potrafi ukazać człowiekowi, że jeszcze nie znalazł własnej, indywidualnej drogi do Boga, a powieliła tylko duchowe metody przejęte od innych lub przez nich akceptowane.

4.6. Świadome przeżywanie życia

O. Grün zwraca uwagę na świadome postrzeganie wszystkiego, co dzieje się w życiu człowieka, szczególnie jeśli chodzi o jego stan emocjonalny. Jest w tym bliski nauczaniu Mistrza z Pontu. Niepokój trzeba świadomie obserwować, ale nie walczyć z nim. Ma on prawo być, jednak nie powinien człowiekiem kierować. Miejsce, z którego ma być obserwowany, nie powinno być zarażone emocjami. Życie w zgodzie z własnym niepokojem prowadzi do większego spokoju niż zwalczanie tego stanu. Zgoda oznacza baczną obserwację, jak niepokój będzie się zachowywał w myślach i ciele, jak będzie wzrastał, umacniał się, a potem ustawał. Nie można mu jednak powierzyć prawa do kierowania własnym życiem. W centrum niepokoju człowiek jest w ten sposób spokojny, tak jak w oku cyklonu.

Człowiek powinien być cały w tym, co robi, i wiedzieć o tym, co robi, a więc wszystkimi zmysłami obecny w swoim ciele; dusza i ciało muszą być w równym stopniu zaangażowane. Nie można żyć świadomie w każdym momencie, ale chwila ze świadomością ostrożności i uwagi jest dobrym ćwiczeniem. Ostrożność i uwaga nie mogą jednak stać się, przestrzega o. Grün, następnym osiągnięciem. Przyczyna niepokoju często leży w tym, że człowiek ocenia wszystko, co robi. Jeśli to, co robi, nie odpowiada miarom jego wartości, może stać się przyczyną trwałego niezadowolenia i braku pokoju. Spostrzeganie czegoś bez oceny prowadzi do pokoju i zmieni się samo.

Określeniem uwagi jest, jak zauważa nasz autor, „łagodny” skupienie Człowiek skupiony jest jednością ze sobą i z tym, co czyni. Kto łączy się z tym, co robi, ten obchodzi się z tym łagodnie. Co więcej, kto rozumie swoje emocje, potrzeby i namiętności, ten jest łagodny w stosunku do siebie i żyje w pokoju z wewnętrznymi przeciwieństwami. Kto rozumie innych, będzie dla nich łagodny.

4.7. Post i milczenie

Metodą osiągnięcia pokoju wewnętrznego i zewnętrznego jest post. Pożywieniem człowiek może zasłonić negatywne emocje, aby nie czuć samego siebie. Post jest zaproszeniem do szukania nowych dróg nasycenia właściwego głodu, który w nim tkwi. O. Grün łączy w kierownictwie duchowym post z milczeniem. Dla niego post ma znaczenie religijne, ponieważ poszczący chce w ciszy otworzyć się na Boga i na wewnętrzny świat duszy. Post uspokaja, kiedy człowiek doświadcza głodu jako tęsknoty za spełnieniem, radością i miłością. Post kieruje go ku jego prawdziwej tęsknocie, poza ten świat, ku Bogu. Boża miłość może nasycić najgłębszy głód i doprowadzić do prawdziwej ciszy, gdzie jest zupełnie spokojnie. W trakcie postu, jak pisze o. Anselm, trzeba pozwolić dojść do głosu potrzebom i życzeniom, a potem zadać pytanie: co jest najgłębszą tęsknotą na dnie ludzkiego serca. Wtedy człowiek może dojść do tęsknoty, którą nasycić może jedynie Bóg.

4.8. Rezygnacja z nieustannych potrzeb materialnych

Przyczyną ludzkiego niepokoju jest też posiadanie wielu rzeczy, które, bywa, są używane bardzo rzadko albo wcale. Posiadanie ich obciąża człowieka, nie pozwala mu skoncentrować się na obiektywnie ważniejszych sprawach w życiu. Ludzie o niskim poczuciu własnej wartości potrzebują jak najwięcej rzeczy, aby się dowartościować. Jednak potrzeba rodzi inną potrzebę i krąg

się zamyka. Drogą do wewnętrznego i zewnętrznego pokoju jest uprzątnięcie tego, co niepotrzebne, aby było więcej przestrzeni wolności. Przy nadmiarze rzeczy człowiek nie może odpocząć. Jest pod ich presją. Dlatego asceza proponuje samoograniczenie posiadania przedmiotów materialnych. O. Grün twierdzi wprost, że rezygnacja zakłada istnienie silnej osobowości, co więcej, jest konkretną drogą, aby wzmocnić tę osobowość³⁰. Rezygnacja z tego, co mają inni, jest sposobem na odkrycie własnej tożsamości. Człowiek przebywający bardziej ze sobą aniżeli z rzeczami staje się pełen pokoju.

4.9. Bóg źródłem pokoju

Monastycyzm chrześcijański widział w Bogu jedyne źródło przeobrażenia niepokoju w pokój. Na drodze duchowej człowiek wychodzi od zniewolenia zewnętrznego pośpiechu, z którym przestaje się utożsamiać. Odnajdując swoje miejsce przy Bogu, doświadcza, że świat nie ma już nad nim władzy. Zjednoczenie z Bogiem przez wiarę pozwala obserwować niepokój z miejsca nie należącego do tego świata. Przykładem jest Jezus Chrystus, który przechodzi przez mękę spokojny. Jest nieporuszony wobec wrogiego tłumu. Doświadczenie jedności z Ojcem uwalnia Zbawiciela od niepokoju. O to samo zjednoczenie Chrystus prosi w modlitwie arcykapłańskiej. Z jedności Syna z Ojcem ma wypływać jedność wśród tych, co ufają Synowi (por. J 17, 21–23). Jezus prosi, aby Apostołowie i uczniowie zostali wprowadzeni w tajemnicę jedności i przez to w tajemnicę Boga. Jest to Jego odpowiedź na najgłębsze pragnienia ludzkiego serca rozdartego w podzielonym świecie: pokój i zbawienie. Swoją męką Jezus pokazuje, jak zachować spokój wśród problemów codziennego życia. Kiedy człowiek łączy w jedno to, co boskie i ludzkie, jak Chrystus jest jedno z Ojcem, doświadczenie zła nie może wyrwać go ze zjednoczenia z Bogiem. Jest w nim miejsce, w którym nikt nie zdoła pozbawić go pokoju pochodzącego ze zjednoczenia z Bogiem.

O. Grün zwraca uwagę również na modlitwę jesusową. Kościół prawosławny rozumie ją jako streszczenie Ewangelii, bowiem jest ona połączeniem duszy z Ojcem przez Chrystusa. Dla naszego autora ta forma modlitwy stała się sposobem medytacji. Ona konfrontuje człowieka z samym sobą i pozwala mu doświadczyć zjednoczenia z Bogiem w wirze wydarzeń w ciągu dnia. Nabierając oddechu i wypowiadając słowa: „Panie Jezu Chryste”, przy wyдыхaniu: „Synu Boga, zmiłuj się nade mną”, doświadcza się Chrystusa zstępującego w głębinę ludzkiej duszy, także do tych miejsc, które człowiek przed Bogiem zamknął. Doświadczenie Boga charakteryzuje się głębokim wewnętrznym po-

³⁰ Por. tamże, s. 114–115.

kojem. Im więcej Boga, tym mniej niepokoju. W Nim wszelkie przeciwieństwa, które człowieka rozdzierały, łączą się, dając pokój.

4.10. Modlitwa jako „zbawienna przerwa”

Niemiecki benedyktyn nazywa modlitwę „zbawienną przerwą”³¹ w nieustannym ruchu doświadczeń życia człowieka. Pokój wewnętrzny można utracić przez konflikty z innymi ludźmi. Powstaje zranienie, a potem człowiek rani samego siebie, wspominając trudne przeżycia. Aby przerwać ten łańcuch zranień i ranienia samego siebie, potrzebne jest stanięcie przed Bogiem na modlitwie. W niej człowiek patrzy na wszystko z perspektywy Boga, nabywając dystans do tego, co go raniło. Modlitwa jako „zbawienna przerwa” prowadzi wśród pośpiechu do pokoju. „Zbawienną przerwę” nasz autor widzi również w świętowaniu. Święta oznaczają przerwanie dnia codziennego i wywyższenie tego dnia, ponieważ sam Bóg wkracza w ludzkie życie. Święto, które wprowadza człowieka w pokój, zawsze czci w nim dzieła Boże. Przez wielbienie Boga serce człowieka zazna pokoju.

Zakończenie

W naszych analizach udało się ukazać szczególne miejsca modlitwy i kontemplacji w walce duchowej u Pontyjczyka w ujęciu benedyktyna z Münster-schwarzach. Modlitwa i kontemplacja, jak zauważa nasz autor, są dla Ewagriusza rzeczywistością duchową o tym samym wymiarze. Kontemplacja jako zjednoczenie z Bogiem przebywającym w sercu człowieka jest wielkim darem, ofiarowanym nam przez Boga. Godność człowieka polega na byciu jednym z Bogiem i oglądaniu Go. Jednak droga do zjednoczenia z Nim wiedzie przez walkę z namiętnościami, przez wyzwalanie się od przywiązań, przede wszystkim zaś od rozprasających myśli i namiętności. Człowiek powinien uwolnić się od wszelkich myśli i emocji, by został cały ukształtowany i ogarnięty przez Boga, ponieważ taki jest jego cel i dzięki niemu staje się zdrowszy, dochodząc do apatheii – beznamiętności. Ewagriusz nazywa ten stan „zdrowiem duszy”. Dla niego celem pracy wewnętrznej mnicha jest kontemplacja, a jej warunkiem koniecznym jest właśnie apatheia. W tym stanie człowiek jest wolny od przywiązania do namiętności, które nie są już źródłem wzburzenia, lecz pomagają w dążeniu do Boga.

³¹ Por. A. Grün, *Pokój serca – Życie w harmonii z samym sobą*, dz. cyt., s. 122.

Ważnym owocem modlitwy kontemplacyjnej, jak zauważył o. Grün, jest wewnętrzna wolność. Dzięki modlitwie człowiek może zdystansować się do emocji, które przeżywa, ponieważ przerywa ona strumień zła, uwalnia od niego i daje szansę nowego spojrzenia na te uczucia. Pozwala odciąć się od codzienności i uwalnia od jej władzy. Praktykując modlitwę kontemplacyjną, człowiek przedostaje się do istniejącej w nim przestrzeni pokoju, w której nie zawsze potrafił żyć. W tej przestrzeni dotyka niezafałszowanego obrazu Boga, który udziela daru wolności.

Każda droga prowadząca do zjednoczenia z Bogiem prowadzi jednocześnie do pokoju wewnętrznego. Życie staje się bardziej uporządkowane. Drogi te mają wspólny element, bowiem jest to ostatecznie droga modlitwy i kontemplacji. Wiedzie ona przez doświadczenie prawdy o sobie i doświadczenie Boga, aby człowiek miał udział w Jego nadprzyrodzonym pokoju.

Bibliografia

- Ewagriusz z Pontu, *Pisma ascetyczne*, t. I, Kraków 1998.
Grün A., *Autosugestia. Jak myśleć pozytywnie*, Kraków 2001.
Grün A., *Bóg w mojej historii życia*, Kraków 2003.
Grün A., *Drogi ku wolności*, Kraków 2003.
Grün A., *Niebo zaczyna się w tobie*, Kielce 2003.
Grün A., *Jak sobie radzić ze złem?*, Kraków 1999.
Grün A., *Pokój serca – Życie w harmonii z samym sobą*, Kielce 2003.
Grün A., *Potrzeba milczenia*, Kraków 2004.
Grün A., *Przemiana*, Kraków 2002.
Grün A., *Rozdarcie*, Warszawa 2001.
Grün A., *W połowie drogi*, Kraków 2002.
Grün A., *Zamienić rany w perły*, Kraków 2002.

Streszczenie

Znaczenie modlitwy i kontemplacji w walce duchowej u Ewagriusza Pontyjskiego w ujęciu Anselma Grūna

Na drodze do zjednoczenia z Bogiem Anselm Grūn opisuje klasyczne formy modlitwy znane Ewagriuszowi z Pontu. Pierwsze trzy: *lectio*, *oratio* i *meditatio*, zależą w pewnym stopniu od ludzkiego działania, zaś czwarta, *contemplatio*, jest wyłącznie darem Boga. Na niej kończą się pojęcia, obrazy i myśli ludzkie, a rozpoczyna się bezpośrednie doświadczenie Boga w czystej ciszy. Bóg sprawia, że stan ten wypala człowieka wewnętrznie z ludzkich wyobrażeń o Jego Istocie, a przede wszystkim z pychy, aby napełnić go swoją łaską.

Kontemplacja jest dla Poncjusza sposobem leczenia ran wewnętrznych, które powstały w przeszłości. Praktyki ascetyczne nie mogą samodzielnie odnowić życia ludzkiego. Tylko kontemplacja na to pozwala. Walka duchowa, w której dochodzi do apatii (*apatheia*), wskazuje na kontemplację jako dopełnienie. W kontemplacji człowiek wychodzi poza swoje problemy, aby iść do Boga. Próbuje zapomnieć o całym bagażu przeżyć i emocji i zwrócić się do swojego wnętrza, przestrzeni całkowitej ciszy, w której żyje Bóg. Kontemplacja jest jedynym właściwym sposobem rozwiązywania problemów ludzkich: zamiast intelektualnego poszukiwania zwraca się do sumienia i duszy, aby znaleźć żywego Boga, który chce dać człowiekowi prawdziwy pokój serca.

Summary

The meaning of prayer and contemplation in the spiritual fight of Evagrius Ponticus according to Anselm Grūn

On the path to union with God, Anselm Grūn describes the classic forms of prayer that were known to Evagrius Ponticus. The first three forms: *lectio*, *oratio* and *meditatio* depend to a certain extent on human action, while the fourth: *contemplatio* is exclusively a gift of God. Here ends the concepts, images and thoughts that had the other forms and the immediate experience of God in pure silence begins. God causes a state of silence to burn away internally man from passion, human imaginations of His Being, and above all from pride, to fill him with his grace.

Entering into contemplation is for the Ponticus a way of healing internal wounds that have arisen in the past. Ascetics practices are not able to renew human life on its own. Only contemplation permits it. The spiritual fight, in which it comes to achieving *apatheia*, indicates contemplation as a complement. In contemplation a man goes beyond the level of his problems to go to God. He tries to forget about the whole baggage of experiences and emotions and to turn to his interior, to the space where the total silence, in which God lives is the only way to solve problems: instead of an intellectual search for solving problems, turning to conscience and soul to find a living God, who wants to give man a real peace of heart.