

## Akty strzeliste

Określenie „akt strzelisty” natychmiast przywołuje na myśl sposób modlitwy naszych babek lub prababek i dlatego istnieje ryzyko łatwego zakwalifikowania go jako przestarzały i staroświecki. Taka opinia wydaje się pośpieszna i bezwzględna, a na koniec okaże się nieuzasadniona. Należy odwołać się do wartości i aktualności tej formy modlitwy<sup>12</sup>, którą trzeba ponownie odkryć i ożywić.

Akty strzeliste wyrażają uniwersalny sposób modlitwy, poruszenie serca i myśli zwróconych ku Bogu. Chodzi o krótkie zwroty, zainspirowane Biblią lub bezpośrednio z niej zaczerpnięte, znane i często używane zarówno przez świętych, jak i zwyczajnych chrześcijan. Służą one do tego, by odnowić świadomość obecności Boga, intensyfikując związek z Nim w różnych momentach dnia. Są to modlitwy, które pasują do każdej życiowej sytuacji, a zatem można je wypowiadać w chwilach radości, dobra, pokoju, jak i w przypadku bólu i wewnętrznego zagubienia. Ich zwięzłość i prostota pozwalają trwać w atmosferze wewnętrznej oracji, nie przerywając z tego powodu pracy<sup>13</sup>.

<sup>12</sup> Por. rozdz. *Giaculatoria*, w: E. Ancilli, *Dizionario enciclopedico di spiritualità*, II, Città Nuova, Roma 1990, s. 110-112; rozdz. *Jaculatoires*, w: *Dictionnaire de spiritualité*, VIII, Beauchesne, Paris 1974, s. 66-68.

<sup>13</sup> Przyjmując, że takie zestawienie nie jest brakiem szacunku i zużycia, możemy powiedzieć, że spoty reklamowe posiadały umiejętność sztuki aktów strzelistych. Istnieją wspólne elementy, które je upodabniają. Kilka charakterystycznych cech:

- Zwięzłość ułatwiająca zapamiętanie.
- Skondensowanie treści, czyli maksimum przekazu w minimalnej formie.
- Powtarzalność mająca na celu zakodowanie przekazu w pamięci i ukierunkowanie życiowych wyborów.

Pochodzenie aktów strzelistych sięga zamierzchłych czasów, aż do Ojców Pustyni. Opowiada o nich sam św. Augustyn: „Mówią, że bracia w Egipcie odmawiają często modlitwy, ale bardzo krótkie i jakby pośpiesznie wyrzucane z siebie”<sup>14</sup>. Biskup z Hippony używa łacińskiego terminu *iaculata*<sup>15</sup>. Chodzi o modlitwę „wyrzucaną” do Boga, wyrażenie dynamizmu modlitwy, która z serca lub woli modlącego dociera do Boga. Akt strzelisty jest też określany mianem „przydechu”, by wskazać modlitwę zwięzłą i nieustającą jak oddech.

Akt strzelisty jest formą modlitwy spotykana w innych religiach, co potwierdza niejako, że pewne sytuacje czy też psychologiczne potrzeby są wspólne dla wszystkich ludzi. W świecie muzułmańskim sufizm będący mistyką Islamu rozwija modlitwę *dikr* zgodnie z nakazem Koranu: „Wspominajcie Boga częstym wspomnianiem”<sup>16</sup>. *Dikr* oznacza „wzmiankę” lub „wspomnienie” i jest technicznym określeniem wskazującym wychwalanie Allaha za pomocą ustalonych formuł, powtarzanych według rytualnego porządku, na głos lub w myśli.

W Indiach znajdujemy *japa*, modlitwę polegającą na recytowaniu „mantr”, których najbardziej znanymi formami są *Ramanama*, czyli wzywanie imienia (*nama*) Ramy. Jeszcze bardziej znana jest *om* – święta sylaba w całym tego słowa znacze-

<sup>14</sup> „Dicuntur fratres in Aegypto crebras quidem habere orationes, sed eas tamen brevissimas, et raptim quodammodo iaculatas” (*Filologia. Teksty o modlitwie serca*, tłum. ks. Józef Naumowicz [Biblioteka Ojców Kościoła], Wydawnictwo M, Kraków 2004, s. 363).

<sup>15</sup> Modlitwy są jakby „wystrzeliwane” (łac. *iaculor* – rzucać pociskiem, strzelać, miotać), jak strzała czy pocisk (*iaculum*), stąd nazwano je aktami strzelistymi (*iaculatoria*). [przp. tłum].

<sup>16</sup> Koran 33, 41.

niu, która wyraża niewypowiedziany charakter boskiego bytu i zdumienie z powodu wewnętrznego postrzegania ostatecznej i najwyższej Rzeczywistości.

W buddyzmie zen natomiast, praktykuje się *nembutsu*, recytowanie imienia Amidy, będące formułą oddawania czci Buddzie Nieskończonemu Światłu. Akt strzelisty przybiera różną formę, zależną od osobowości wyznawcy i postawy jego umysłu. Cel, który sobie wyznacza jest podwójny: z psychologicznego punktu widzenia ma za zadanie powstrzymać „rozgadanie” umysłu, natomiast w wymiarze religijnym prowadzi do skoncentrowania się na Imieniu, które z ust przechodzi do umysłu i serca, obejmując w ten sposób trzy wielkie centra istnienia.

W ujęciu chrześcijańskim nie tyle chodzi o „za-trzymanie”, a tym bardziej „rozpłynięcie” umysłu lecz o to, by we wszystkich wymiarach ludzkiego istnienia pulsowała pełna teologalnego życia, bogatego w wiarę, nadzieję i miłość, odwołując się zbawiającego miłosierdzia Bożego. Najważniejszą rzeczą nie jest powtarzanie Imienia, ale związek z tym Imieniem rozumianym jako sam Bóg. W efekcie akty strzeliste przygotowują do zjednoczenia z Bogiem i stanowią cenne narzędzie, które pomaga do Niego dotrzeć. Dlatego wielcy Mistrzowie duchowi zawsze zalecali ten rodzaj modlitwy<sup>17</sup>.

Dlatego należy zweryfikować niektóre pośpieszne i pozbawione podstaw sądy, które deprecjują lub, co gorsza, zniesławiają akty strzeliste. Tymczasem, nie mamy do czynienia z pobożnym

<sup>17</sup> Por. św. Franciszek Salezy, *Filotea, czyli droga do życia pobożnego*, II, 13; św. Teresa z Ávila, *Twierdza wewnętrzna*, Mieszkanie siódme, rozdz. 2; św. Jan od Krzyża, *Żywy płomień miłości*, strofa 4.

praktykowaniem kultu, ale z autentyczną drogą dostępu do doskonałości i mistycznego doświadczenia.

## Modlitwa Jezusowa i modlitwa serca

Modlitwa strzelista znalazła szeroki oddźwięk w greckim i słowiańskim świecie w postaci hezychazmu, czyli wewnętrznej ciszy<sup>18</sup>, rozwijając na szeroką skalę modlitwę Jezusową i modlitwę serca. Biblijnym punktem odniesienia jest Eliasza,

<sup>18</sup> Sporo ciekawych informacji znajduje się na stronie <http://hezichazm.republika.pl>. W najstarszych źródłach, greckie określenia „hezychasta” i odnoszący się do niego czasownik *esichazo*, ogólnie rzecz biorąc wskazują mnicha, który prowadzi samotne, pustelnicze życie, w odróżnieniu od członków klasztoru. Pierwszym, bardzo powierzchownym znaczeniem tego określenia jest samotność. Następnie przechodzi w znaczenie, które wskazuje prawdziwą duchowość: „Hezychia – mówi abba Rufus w *Powiedzeniach* – jest przebywaniem w swojej celi w bojaźni i poznaniu Boga, całkowicie powstrzymując się od niechęci i pychy. Taka hezychia jest matką wszelkich cnót i chroni mnicha przed ognistymi strzałami nieprzyjaciela”. Później kontekst się wzbogaca i termin staje się synonimem powrotu do siebie samego, jak nadmienia Jan Klimak († ok. 649): „Hezychastą jest ten, kto w mieszkaniu ciała stara się ogarnąć rzeczy niecielesne – co stanowi swoisty paradoks”. Jest to powrót do swojej istoty, ale również duchowe ubóstwo rozumiane jako wewnętrzny spokój, który wymaga przejścia od wielości do jedności. Hezychia jest przede wszystkim ogólnym terminem oznaczającym wewnętrzną modlitwę a w jeszcze większym stopniu modlitwę Jezusa „samego do Jedynego”. Wszystko skupane w wielkiej ciszy. Warto w tym kontekście przytoczyć historię zaczerpniętą z *Powiedzeń Ojców Pustyni*, wśród których znajduje się opis wizyty Teofila, arcybiskupa Aleksandrii u mnichów ze Skete. Zgromadzeni bracia pragnęli zrobić dobre wrażenie na znakomitym gościu, dlatego poprosili abba Pambo: „Powiedz arcybiskupowi coś budującego!”. A staruszek odpowiedział: „Jeśli nie jest zbudowany moim milczeniem, tym bardziej nie zbudują go moje słowa” (por. *Filokalia*, pod red. G. Vanucci, II Libreria Editrice Fiorentina, Firenze 1981, s. 11-30).

który „pochyliwszy się ku ziemi, wtulił twarz między swoje kolana” (1Krl 18,42).

Termin „modlitwa Jezusowa” oznacza w duchowości wschodniej wzywanie imienia Jezusa, któremu często towarzyszy tradycyjne sformułowanie: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną, grzesznikiem!”. Formule tej przypisywane jest szczególne znaczenie, do tego stopnia, że może ona zastąpić wszystkie inne modlitwy.

Korzenie tej modlitwy sięgają bardzo głęboko. Niektórzy w swoim pobożnym przekonaniu wierzą, że praktykowała ją sama Madonna. Musiało minąć wiele stuleci do czasu, gdy wzywanie imienia Jezusa utrwaliło się w stałej formie, której towarzyszyła określona psychofizyczna technika. Dokonało się to w XIV wieku wśród hezychastów z Góry Atos. Stamtąd modlitwa dość szybko przeniknęła do krajów słowiańskiego Wschodu. W Rosji była w użyciu już w XV wieku. Asceta Nil Sorskij († 1508) rozpropagował ją wśród mnichów po drugiej stronie Wołgi, a w swojej *Regule* uważa modlitwę Jezusową za pracę ascetyczną. W XVI wieku znają ją wszyscy mnisi w Rosji.

Popularność modlitwy Jezusowej wzrosła niezmiernie wraz z publikacją *Filokalii* (zob. poniżej). Z kolei *Filokalia* została poznana stosunkowo niedawno, dzięki cieszącej się dużym sukcesem książce, zatytułowanej *Opowieści pielgrzyma*<sup>19</sup>. Uznający się za zwykłego chłopą, wędrowiec przemierza Rosję niosąc w swojej torbie Biblię i kawałek chleba. Poznaje w klasztorze starca (*staretz*), czyli ojca duchowego, którego pyta, w jaki sposób wypełnić przykazanie św. Pawła, by nieustannie

<sup>19</sup> Wygląda na to, że pierwsze, dosyć skromne wydanie, które ukazało się w Kazaniu w 1870 roku, jest publikacją manuskryptu któregoś mnicha z Góry Atos, napisanego być może w latach 1855-1861.

się modlić (por. 1Tes 5,17). Starzec zapoznaje go z *Filokalią* i uczy stopniowego recytowania od 3.000 do 12.000 modlitw Jezusowych dziennie, aż do momentu, w którym każda modlitwa łączy się z oddechem. Usta milczą, a zaczyna przemawiać serce. Z tym doświadczeniem pielgrzym wyrusza w podróż po Rosji, uzbrojony przeciw wszystkim życiowym niebezpieczeństwom, przepełniony szczęściem. Naucza tej metody wszystkich, których napotyka na swojej drodze.

Wniosek wypływający z lektury tego tekstu jest zaskakująco prosty i w przyjemny sposób wzbogacający<sup>20</sup>: ten, kto łączy modlitwę z biciem serca nie będzie mógł nigdy zaprzestać modlitwy, bo staje się ona jakby życiodajną funkcją jego istnienia. Czy jest to modlitwa doskonała? Pielgrzym nie chce tego przyznać, ale uważa, że jest na dobrej drodze, by dotrzeć do „modlitwy serca”.

Dobre usposobienie oczyszczonego i wzmocnionego serca już samo w sobie stanowi modlitwę. Wielokrotnie recytowane na głos modlitwy lub wewnętrzne medytacje często powodują zmęczenie, a więc również rozproszenie. Życie natomiast wprost przeciwnie – jest pewnym stanem, zwyczajnym usposobieniem serca, określoną postawą. Trzeba zatem wprowadzić serce w taki stan, by zasłużyło na miano modlitwy, niezależnie od od-

---

<sup>20</sup> Mamy do czynienia z prawdziwą autobiografią czy uduchowioną powieścią? Trudno na to odpowiedzieć. Narracja charakteryzuje się żywością stylu przepełnionego gorącym uczuciem.; z pewnością posiada wartość literacką. Później została dodana druga część, zawierająca teologiczny dialog między profesorem i „staruszką”. *Opowieści* cieszyły się sukcesem wśród rosyjskich emigrantów na Zachodzie. Pierwsza część została wydana w Paryżu w 1930 roku, druga w Ladimirova (Czechosłowacja) w 1933. Ukazały się liczne przekłady na języki zachodnie, dzięki temu ta część świata poznała modlitwę Jezusową.

ruchów których dostarcza. Chodzi o analogiczną sytuację, która przydarzyła się św. Franciszkowi z Asyżu, o którym zostało napisane w *Życiorysie*: „Franciszek nie tylko się modlił, ile sam stał się modlitwą”. Mieszkańcy krajów Wschodu nazywają ten zwykły stan duszy nieustannie zwróconej ku Bogu „modlitwą serca”. Kto ją osiąga, modli się nieprzerwanie, bez trudu, przepełniony pokojem. Tylko w ten sposób można wypełnić przykazanie św. Pawła: „Nieustannie się módlcie” (1Tes 5,17).

Na przestrzeni wieków duchowi autorzy interpretują te słowa w różny sposób. Mesalianie (czyli „ludzie modlący się”, duchowy prąd wśród syryjskich mnichów) zrozumieli to przykazanie dosłownie: modlitwa jest recytowaniem formuł, należy więc odrzucić wszelkie świeckie zajęcia, przede wszystkim prace manualne. Zgodnie z tą opinią mnisi muszą być „Marią”, podczas gdy świeccy są „Martą”. Akoimeci (czyli ci, którzy nie śpią, członkowie słynnej wspólnoty zakonnej w Konstantynopolu) żywili przekonanie, że realizują nakaz nieustannej modlitwy nieprzerwanym sprawowaniem oficjum liturgicznego, czyniąc to na kilka zmian. Modlitwa trwała więc w klasztorze przez całą dobę i dlatego mieszkający w pobliżu nazywali mnichów „bezsennymi”.

Klasyczne rozwiązanie problemu wyraził Orygenes: „Nieustannie się modli ten, kto z konieczną pracą łączy modlitwę, a z modlitwą pracę; bo i praktyka cnoty, i wierność przykazaniom liczą się za modlitwę. Tylko tak możemy uważać za możliwy do spełnienia nakaz: „Nieustannie się módlcie”. Innymi słowy chodzi o to, by całe życie traktować jako jedną wielką modlitwę, a to, co zwykliśmy nazywać „modlitwą” powinno stanowić tylko jego część. Tę doktrynę, w ogólnym zarysie

przyjętą zarówno na Wschodzie, jak i na Zachodzie, odzwierciedla benedyktyńskie motto „*Ora et labora*” (Módl się i pracuj).

Aby lepiej zrozumieć modlitwę serca, należy sprecyzować znaczenie wyrazu „serce”. Pojęcie serca zajmuje centralne miejsce w mistyce, w religiach, w poezji wszystkich narodów. Żrenica oka jest jakby punktem, w którym stykają się dwa światy – zewnętrzny i wewnętrzny; według duchowych autorów musi istnieć w człowieku tajemnicze miejsce, poprzez które Bóg wnika w życie człowieka wraz ze wszystkimi swoimi bogactwami. Takim miejscem jest serce. Klasyczna definicja modlitwy (wzniesienie umysłu do Boga) została zatem zmodyfikowana już przez Ojców Kościoła na wzniesienie serca ku Bogu. Ta definicja pomaga nam lepiej zrozumieć, jakie jest znaczenie terminu „serce”: jest ono integralnością człowieka, współpracą wszystkich ludzkich zdolności, stanem i stałą dyspozycją osoby. Boga trzeba kochać i służyć Mu nie tylko za pomocą jednej zdolności czy odosobnionego czynu, ale ze wszystkich sił, z całej duszy, całym swoim życiem. Jednym słowem – całym sercem<sup>21</sup>.

Serce, które nie jest niepokojone „z zewnątrz” słyszy głosy pochodzące „z wnętrza”, boskie inspiracje. Św. Ignacy Loyola, pisząc o rozeznawaniu duchów, przeżył właśnie takie doświadczenie: myśl, która nie jest spowodowana żadnym zewnętrznym zdarzeniem pochodzi od Boga, bo tylko Pan, który jest władcą, może wejść do naszego umysłu bez wyjątkowych powodów. Podobne do-

---

<sup>21</sup> W tym kontekście lepiej rozumiemy polecenie Jezusa dla uczzonego w Prawie: „Będzie miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swoją duszą, całą swoją mocą i całym swoim umysłem” (Łk 10,27). Jezus przytacza fragment z Kpł 19,18.



świadczenie jest udziałem tych, którzy praktykują modlitwę serca. Tej trudnej do opisanie modlitwy może się nauczyć tylko ten, kto się modli. Praktykujący ją odkrywają, ile pięknych inspiracji podsuwa Bóg tym, którzy starają się mieć czyste serce. Modlitwa staje się wtedy słuchaniem Boga, który przemawia.

Modlitwa Jezusowa rozpowszechniła się dzięki *Filokalii*, dlatego warto przywołać jej znaczenie i wartość.

## Filokalia

*Filokalia* jest zbiorem ascetycznych i mistycznych tekstów, który ułożyli dwaj greccy autorzy, Makary z Koryntu (1731-1805) i Nikodem Hagioryta (1749-1809), a po raz pierwszy została wydana w 1789 roku w Wenecji. Można ją uważać za encyklopedię hezychazmu.

Publikacja „*Filokalii*” stanowiła ważne wydarzenie dla chrześcijańskiego życia<sup>22</sup>. Wobec triumfu Oświecenia zaznaczyła wybór całego Kościoła dla autentycznego Objawienia i Tradycji, sprzeciwiając się zbyt intelektualistycznej i filozoficznej wizji wiary. Bóg nie jest abstrakcją. Objawia się i rozmawia z ludźmi w naszym ciele. Możliwa jest z Nim rzeczywista znajomość i komunია. W jaki sposób? Poprzez modlitwę, a w szczególnie sposób poprzez ten mający wiele znaczeń sposób modlitwy, zwany „modlitwą Jezusową”.

„*Filokalia*” znaczy dosłownie „miłość tego, co piękne i dobre”, a ściślej – miłość Boga jako źródła

<sup>22</sup> *Filokalia* wywarła znaczący wpływ na współczesną duchowość prawosławną, zwłaszcza od 1950 roku.

każdej pięknej rzeczy i wszystkiego tego, co prowadzi do spotkania boskiego Piękną. Gdy termin ten odnosi się do książki przyjmuje sens „zbioru wybranych części”, „antologii”<sup>23</sup>.

Rzeczywiście, mamy do czynienia z monumentalnym zbiorem. Na ponad 1200 stronach w formie arkusza raz złożonego (*in folio*) zebrano częściowe lub kompletne pisma 36 autorów, ułożone chronologicznie od IV do XV wieku. Zaczyna się od Antoniego, kończy na Grzegorzu z Synaju, a pomiędzy nimi znajdują się traktaty Ewagriusza z Pontu, Maksyma Wyznawcy, Symeona Nowego Teologa i wielu innych. Wszyscy autorzy posługują się greką, z wyjątkiem Jana Kasjana, którego teksty są tłumaczone z łaciny. „Filokalia” pozostaje najważniejszą publikacją w prawosławnym świecie w ciągu czterech wieków tureckiego panowania.

Wyrażonym we wstępie celem dzieła było zebranie tekstów, które na przestrzeni wieków uległy rozproszeniu, czego powodem była ich rzadkość, a także fakt, że nigdy nie zostały wydane. Zbiór miał ułatwić dostęp do tych źródeł zarówno mnichom, jak i świeckim. *Filokalia* została opatrzona krótkim, liczącym osiem stron wstępem, a także zwięzłymi uwagami wprowadzającymi dla każdego autora. Te komentarze okazują się dziś nieaktualne, ale pokazują, że redaktorzy chcieli przygotować pracę naukową. Poszczególne pisma, z wyjątkiem ostatnich, są rozmieszczone według porządku chronologicznego. Niestety, we wstępie nie ma informacji ani o wykorzystanych rękopisach ani o metodzie gromadzenia materiałów.

---

<sup>23</sup> Św. Augustyn dokonuje łacińskiej transkrypcji terminu, de facto identyfikując go z „filozofią”, por. *Przeciw akademikom*, II, 3, 7.