

Elżbieta Przybył-Sadowska

Instytut Religioznawstwa
Uniwersytet Jagielloński

NATURALNE METODY STYMULACJI DOŚWIADCZENIA EKSTAZY W PRAKTYKACH PRAWOSŁAWNYCH HEZYCHASTÓW

W *Apophthegmata Patrum*, zbiorze sentencji i krótkich opowieści o życiu ojców pustyni w IV i V wieku, znajdujemy opowieść, która ciekawie ilustruje stosunek chrześcijańskich eremitów do wizji:

Opowiadał abba Olimprios: „Do Sketis przyszedł kiedyś kapłan pogański i przenocował w mojej celi. A przypatrzwszy się życiu mnichów, zapytał mnie: »Czy wy, żyjąc w ten sposób, otrzymujecie jakieś widzenia od waszego Boga?« Odpowiedziałem mu: »Nie«. Kapłan mi odrzekł: »Ależ kiedy my odprawiamy obrzędy ku czci naszego bóstwa, ono niczego przed nami nie kryje, ale objawia nam swoje tajemnice: a wy, chociaż ponosicie tyle trudów, czuwacie, milczycie i uprawiacie ascezę – mówisz, że nic nie widzicie? Jeżeli nic nie widzicie, to w takim razie na pewno żywicie w sercach złe myśli, i to one oddalają was od waszego Boga: i dlatego On wam swoich tajemnic nie objawia«. – Odszedłem i powtórzyłem starcom słowa tego kapłana, a oni zadziwili się i przyznali, że to prawda: albowiem myśli nieczyste oddalają człowieka od Boga”¹.

Jak twierdził Antoine Guillaumont, apoftegmat ten z jednej strony (pozornie) dowodzi, że egipcscy mnisi nie mieli wizji, z drugiej zaś pokazuje rzeczywisty dystans mnichów do widzeń i uniesień ekstazy, których doświadczali².

Stosunek mnichów do wizji i niechęć do opisywania własnych stanów mistycznych wynikał przede wszystkim z postawy pokory, która kazała wątpić w to, że się jest godnym dostąpienia widzenia Boga czy świętego. Mimo to zarówno apoftegmata, jak i literatura hagiograficzna wyraźnie dowodzą, że mnisi takich stanów ekstazy doświadczali, jednak zwykle nie rozgłaszali ich treści. Przykładem może być np. opowieść z *Historia Lausiaca* Palladiusza, według której abba Izidor:

¹ Apo Olimprios 1 (571), *Apoftegmata Ojców Pustyni*, t. 1, *Gerontikon (Księga Starców)*, tłum. M. Borkowska, Kraków 1994.

² A. Guillaumont, *Wizje mistyczne w chrześcijańskim monastycyzmie wschodnim* [w:] idem, *U źródeł monastycyzmu chrześcijańskiego*, t. 1, tłum. S. Wirpszanka, Kraków 2006, s. 189–193.

Często podczas wspólnych posiłków z braćmi popadał w ekstazę i milczał, a gdy go poproszono, by opowiedział o swej ekstazie, mówił: – „Odszedłem myślą, porwany jakimś widzeniem”³.

Ta stara tradycja chrześcijańska, sięgająca swymi korzeniami wczesnego monastycyzmu, odcisnęła swoje piętno na teologii prawosławnej i wytworzyła własne metody osiągania doświadczenia mistycznego. Walka ze „złymi” lub „nieczystymi myślami”, które w zacytowanym wyżej apoftegmacie stanowiły przeszkodę w osiągnięciu kontemplacji, stanowiła pierwszy krok na drodze do ekstatycznego zjednoczenia z Bogiem. Osiągnięcie tego celu, według prawosławnych mnichów, było możliwe dzięki praktykowaniu ascezy i modlitwnej kontemplacji, która później została nazwana hezychazmem.

Hezychazm to nurt w teologii i praktyka modlitwy kontemplacyjnej powstała w Kościele bizantyńskim, choć odwołująca się do starożytnej tradycji monastycznej, która jest jedną z najciekawszych chrześcijańskich dróg do osiągnięcia ekstazy. Wyrosła ona z doświadczenia wschodnich mnichów i była doskonałą przez wiele wieków metodą modlitwy kontemplacyjnej, której cel stanowiło zjednoczenie z Bogiem. Do XI wieku była przekazywana drogą ustną, z zachowaniem relacji ojców duchowy – uczeń. Nie można jej było poznać w żaden inny sposób, jak tylko przez ciągłe praktykowanie pod kierunkiem doświadczonego hezychasty – ojca duchowego. Elementy tej tradycji możemy jednak odnaleźć także w pismach niektórych ojców Kościoła: Atanazego Aleksandryjskiego, ojców kapadockich: Bazylego Wielkiego, Grzegorza z Nyssy, Grzegorza z Nazjanzu, a także Ewagriusza z Pontu oraz Jana Klimaka – autora *Drabiny do raj*. Słowa tego ostatniego pisarza: „Niech wspomnienie Jezusa połączy się z Twym oddechem, wtedy zrozumiesz pożyteczność hezychii”⁴, stały się regułą powtarzaną przez hezychastów w XIV wieku. W tym samym traktacie odnajdujemy również elementy charakterystyczne dla nieustającej Modlitwy Jezusowej, propagowanej przez hezychastów jako jeden z elementów metody, która miała prowadzić do osiągnięcia stanu kontemplacji. Kontynuację tej tradycji stanowią również dzieła czołowego bizantyńskiego teologa z XI wieku – św. Symeona Nowego Teologa (949–1022). Systematyczne ujęcie hezychazmu w piśmiennictwie bizantyńskim pojawia się dopiero w XIV wieku i jest spowodowane sporem wywołanym wypowiedziami bizantyńskiego mnicha Barlaama wywodzącego się z Kalabrii, który zgodnie z duchem zachodniej scholastyki zaprzeczył różnicy pomiędzy istotą Boga a Jego działaniami (energiami). W odpowiedzi na to stanowisko św. Grzegorz Palamas (1296–1359), opierając się na pismach ojców Kościoła, systematycznie wyłożył doktrynę hezychazmu w trzech traktatach (*Triady*), zatytułowanych *W obronie świętych hezychastów*, a napisanych w latach 1338–1341. Doktryna ta, czasem od św. Grzegorza Palamasa nazywana palamizmem, została uznana za autentyczny wyraz wiary prawosławnej na soborze w Konstantynopolu w roku 1351.

³ Palladiusz, *Opowiadania dla Lausosa (Historia Lausiaca)*, tłum. S. Kalinkowski, Kraków 1996, s. 78. Zob. także: A. Guillaumont, *op.cit.*, s. 193.

⁴ Jan Klimak, *Scala Paradisi*, gradus 28 [w:] *Patrologiae cursus completus. Series Graeca* (dalej – PG), t. 88, kol. 1112, cyt. za: J. Meyendorff, *Teologia bizantyńska*, tłum. J. Prokopiuk, Warszawa 1984, s. 91.

Według teologii palamickiej człowiek został stworzony po to, aby osiągnąć stan przeobóstwienia i przez to dokonać zjednoczenia całej natury z Bogiem. Grecki termin *theosis* (przeobóstwienie), kluczowy dla teologii Kościoła prawosławnego, oznacza możliwość zjednoczenia się człowieka z Bogiem już tu i teraz, czyli za życia człowieka. W myśl słów św. Atanazego Aleksandryjskiego: „Bóg stał się człowiekiem, aby człowiek mógł stać się Bogiem”. Człowieczeństwo Jezusa już od chwili wcielenia jest naturą przeobóstwioną, jaśniejącą boskim światłem, i jako taką ukazał ją Chrystus trzem apostołom w chwili Przemienienia na górze Tabor. Mikołaj Kabasilas, teolog bizantyński z XIV wieku, pisał o tym w następujący sposób:

Ludziom oddzielonym od Boga potrójną barierą: natury, grzechu i śmierci, Pan pozwolił, by posiadali Go w pełni i zjednoczyli się z Nim bezpośrednio dzięki temu, że usunął jedną po drugiej wszystkie przeszkody: barierę natury przez Swoje Wcielenie; barierę grzechu przez Swoją Śmierć; przeszkodę śmierci przez Swoje Zmartwychwstanie...⁵

Aby mogło dojść do przeobóstwienia, niezbędne jest współdziałanie człowieka z Bogiem (gr. *synergia*). Ani sam Bóg, ani sam człowiek nie może doprowadzić do zjednoczenia człowieka z Bogiem. Pierwszym krokiem człowieka na tej drodze musi więc być nawrócenie (gr. *epistrofe*), czyli taka postawa woli, w której człowiek zwraca się ku Bogu, rezygnując ze świata. Tylko w wolnym akcie woli człowiek może przyjąć łaskę Bożą i odpowiedzieć na nią własnym wysiłkiem – wnoszeniem się ku Bogu. Według św. Maksyma Wyznawcy Bóg, stwarzając człowieka, ofiarował mu cztery atrybuty – boskie cechy: byt, wieczność, dobroć i mądrość, przy czym dwie pierwsze cechy przynależą do samej istoty człowieka, zaś przyjęcie dwóch kolejnych uzależnione jest wyłącznie od postawy człowieka⁶. Dopiero po rezygnacji ze świata człowiek jest w stanie w pełni przyjąć obie te cechy i to właśnie one pozwalają na powrót duszy do samej siebie, umożliwiając jej ześrodkowanie i dając jej możliwość powrotu do wspólnoty z Bogiem.

Przeobóstwienie dokonuje się jednocześnie na dwóch płaszczyznach – na drodze działania (gr. *praxis*) i kontemplacji (gr. *theoria*). Działanie powinno doprowadzić człowieka do osiągnięcia stanu beznamiętności (gr. *apatheia*), który cechuje się odświeżeniem wszelkich pożądlivości i wpływów. Kontemplacja z kolei to nieustanna modlitwa, która kieruje człowieka ku Bogu. Oba aspekty w równym stopniu absorbują zarówno duszę, jak i ciało, które także zostaje przeobóstwione, dlatego na drodze do zjednoczenia człowiek musi doprowadzić do współpracy duszy z ciałem, a nie do jego odrzucenia. Z tego powodu hezychastyczną metodę kontemplacji często nazywa się metodą psychosomatyczną. Bliższe przyjrzenie się tej metodzie pokazuje, że chrześcijaństwo, nawet w swoim wymiarze ascetycznym, nie traktowało ciała jako czegoś gorszego od duszy, ale dążyło do zjednoczenia duszy i ciała w poszukiwaniu Boga.

Dla hezychastów, podobnie jak w tradycji żydowskiej, ośrodkiem bytu ludzkiego jest serce – „korzeń aktywności, intelektu i woli, ośrodek, z którego bierze początek

⁵ Mikołaj Kabasilas, *De vita in Christo*, III [w:] PG, t. 150, cyt. za: W. Łoski, *Teologia mistyczna Kościoła wschodniego*, tłum. M. Szaniecka, Warszawa 1989, s. 120.

⁶ Por. J. Meyendorff, *Teologia bizantyńska*, s. 178.

i w którym się skupia całe życie duchowe⁷. Serce jest więc ośrodkiem wszelkich działań i poprzez nie łaska Boża dociera do wszystkich aspektów natury ludzkiej – ducha, duszy i ciała, spośród których ojcowie greccy za najdoskonalszy element uznawali ducha (*nous*). To w nim zgodnie z wykładnią palamiacką następuje połączenie ducha człowieka z łaską Bożą. Jedną z instrukcji hezychastycznych – traktat zatytułowany *Metoda świętej uwagi i modlitwy*, długo przypisywany św. Symeonowi Nowemu Teologowi, nakazuje:

Usiądź w cichym pomieszczeniu, w kącie i rób to, co ci mówię; zamknij drzwi i wznies swój umysł ponad wszelką próżną i przemijającą rzecz. Potem, pozwalając twej brodzie spocząć na piersiach, zwróć swe oczy i cały umysł ku środkowi brzucha na tak zwany pępek. Powstrzymaj wdychanie powietrza przez nos, tak byś nie oddychał zbyt często. Zanurz się umysłem w twoje wnętrzości, tak aby odnaleźć tam miejsce serca, gdzie wszystkie moce duszy zwykle się zbierają. Na początku znajdziesz ciemność i tępy, ciężki opór, lecz trwając w tym zajęciu i praktykując je dzień i noc, odnajdziesz w precudowny sposób szczęście bez granic...⁸

Połączenie duszy ludzkiej i energii Bożych w sercu człowieka dokonuje się więc w sposób świadomy i wspomagane jest szczególnie rodzajem kontemplacji, w której bierze udział również ciało. Aspekt psychosomatyczny metody hezychastycznej nie zamyka się jednakże wyłącznie w roli, jaką hezychasci przyznawali sercu, lecz ma charakter znacznie szerszy. Inna instrukcja – *O czujności i strzeżeniu serca* Nicefora Hezychasty, mnicha z góry Athos i duchowego przewodnika św. Grzegorza Palamasa, szczególnie mocno uwydatnia rolę oddechu:

...zbiierz umysł i prowadź go za pomocą oddechu, przez który powietrze dostaje się do serca, i razem z wdychanym powietrzem zmuś go, aby wszedł do serca i tam pozostał. I ćwicz go, aby nie wy dostał się stamtąd zbyt szybko. Na początku bowiem to zamknięcie i uwięzienie umysłu jest bardzo niepokojące, lecz gdy się do niego przyzwyczaisz, nie będziesz chciał działać bez niego, gdyż dopiero w sercu umysł twój napęlnia się radością i szczęściem...⁹

Podobną instrukcję autorstwa Grzegorza z Synaju (*Praktyczne wskazówki dla hezychastów*) znajdujemy także przetłumaczonych na język polski fragmentach *Filokalii*:

Od rana siedź na niskim stołku, wprowadź swój umysł z głowy do serca, tam go skup i zatrzymuj. Mocno pochylony, aż do silnego bólu w piersiach, ramionach i szyi, wołaj wytrwale w myśli lub duszy: „Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną!”. Następnie przenieś swój umysł do drugiej części formuły i mów: „Synu Boży zmiłuj się nade mną”. Możesz uczynić tę zmianę, unikając trudu i wysiłku, albo też uciążliwego trwania, ale na pewno nie z niechęci do potrójnego Imienia jako jedyne go i stałego pokarmu, gdyż powiedziano: „Którzy mnie spożywają, dalej łaknąć będą” (Syr 24,21). Powtarzaj często tę drugą połowę. Nie powinieneś jednak nieustannie zmieniać słów wskutek niedbalstwa lub beztroski, bowiem rośliny stale przesadzane nie zapuszczają korzeni. Wstrzymuj również oddech tak, byś nie oddychał swobodnie. Tchnienie

⁷ W. Łosski, *op.cit.*, s. 179.

⁸ *The Hesychastic Method* [w:] G.A. Maloney, *Russian Hesychasm. The Spirituality of Nil Sorskij*, Paris 1973, s. 271.

⁹ *Ibidem*, s. 271–272. Instrukcja Nicefora Hezychasty jest zbliżona do wspomnianej wyżej instrukcji przypisywanej Symeonowi Nowemu Teologowi oraz do traktatu *O tym jak hezychasta powinien siedzieć podczas modlitwy* Grzegorza Synaity.

powietrza, pochodzące z serca, zaciemnia również umysł od serca, wiodąc ku zapomnieniu, albo też prowadzi od jednej rzeczy ku drugiej, aby, zanim się spostrzeże, odnalazł to, czego nie powinien¹⁰.

Zatrzymanie oddechu było jednym z istotniejszych elementów tej metody. Uważano bowiem, że w ten sposób mnich zatrzymuje w sobie łaskę Bożą, która pozwala mu zintegrować samego siebie. Celem tej czysto technicznej metody było więc doprowadzenie do tzw. uwagi serca (gr. *he kardiake prosoche*), oznaczającej, że człowiek zintegrował się w łasce przez świadome działanie, którego ośrodkiem jest serce, aby z kolei ów zintegrowany człowiek mógł, również z pomocą łaski, osiągnąć przeobóstwienie. Do tego jednak konieczne było uzupełnienie praktyki o kontemplację – modlitwę.

Modlitwa hezychastyczna, nazywana również modlitwą serca lub modlitwą Jezusową, jest ściśle połączona z praktyką, a więc ze skupieniem umysłu w sercu, z oddechem, a także z wolnym wysiłkiem woli zmierzającej do zjednoczenia się z Bogiem¹¹. Polega ona na wypowiedzianiu słów: „Panie Jezu Chryste Synu Boży zmiłuj się nade mną grzesznym”, co w połączeniu z wyżej wspomnianymi technikami doprowadza do „oddychania Bogiem” i przywoływania Jezusa do serca z każdym zaczerpnięciem powietrza. W ten sposób modlitwa wypełnia każdą chwilę człowieka, stając się „nieustanną modlitwą”, która nie ma ograniczeń czasowych i podczas której serce człowieka otwiera się na zjednoczenie z Bogiem.

Korzenie tej praktyki modlitewnej również sięgają tradycji ojców pustyni. Wspomina o niej Diadoch z Photike w V wieku, który pisał o ciągłym powtarzaniu słów „Panie Jezu” i nazywał tę praktykę „pamięcią o Jezusie”¹². Pojawia się także u żyjących w tym samym wieku Nila, Barsanufiusza i Jana oraz w *Żywocie Dozyteusza*¹³. Podczas wykopalisk w osadzie monastycznej w Celach w dolnym Egipcie odkryto kompleks pustelni, a w nim salę, w której na ścianie znajdował się napis wykonany czerwoną farbą prawdopodobnie w VII–VIII wieku. Według sposobu jego odczytania, jaki zaproponował jeden z jego odkrywców – Antoine Guillaumont, fragment ten dotyczy siły modlitwy Jezusowej, zły bowiem pragnie się „naśmiewać z tych, którzy [trwają – E.P.-S.] w imieniu Jezusa”, i starają się wmówić mnichom: „Jeśli krzyczysz nieustannie »Panie Jezu«, to nie modlisz się ani do Ojca, ani do Ducha Świętego”¹⁴. Modlitwa Jezusowa, choć wcześniej poświadczona w źródłach, nie była jednak tradycyjną modlitwą egipskich eremitów, którzy modlili się, recytując półgłosem z pamięci Pismo Święte, szczególnie Psalmi. Tę formę modlitwy nazywano *melete* – „rozmyślanie”. Modlitwa Jezusowa jest natomiast innym rodzajem modlitwy, a mianowicie modlitwą *monologistos*, rodzajem aktu strzelistego, którego najważniejszą część stanowi imię Jezus. Modlitwie Jezusowej poświęcony został je-

¹⁰ *Filokalia. Teksty o modlitwie serca*, tłum. J. Naumowicz, Kraków 2002, s. 250–251.

¹¹ J.-Y. Leloup, *Hezychazm. Zapomniana tradycja modlitewna*, tłum. H. Sobieraj, Kraków 1996, s. 117–149.

¹² Zob. *Sto rozdziałów duchowych*, 61. Cyt. za: *Filokalia*, tłum. J. Naumowicz, Kraków, s. 117.

¹³ Zob. *Starcy spod Gazy*, Kraków 1999, s. 119.

¹⁴ A. Guillaumont, *Koptijska inskrypcja o Modlitwie Jezusowej* [w:] *idem, U źródeł...*, t. 1, *op.cit.*, s. 231 i n.

den z najciekawszych i najbardziej rozpowszechnionych prawosławnych wyborów tekstów – *Filokalia* – po raz pierwszy opublikowany w roku 1792. Teksty w nim zamieszczone to w przeważającej liczbie teksty ascetyczne powstałe od IV do XV wieku, a ich wyboru dokonali św. Makary Notaras i św. Nikodem ze Świętej Góry.

Święty Izaak Syryjczyk wyróżnia trzy etapy, które człowiek musi przejść na swej drodze ku przeobstwieniu: pokutę, oczyszczenie i doskonałość¹⁵. O podobnym podziale pisał wcześniej również Orygenes, a po nim ojcowie kapadoccy. Każdy z tych etapów człowiek osiąga poprzez współdziałanie z łaską Bożą, czego znakiem może być np. dar łez duchowych, które są znakiem oczyszczania serca. Pokuta oznacza przede wszystkim zmianę woli (*metanoia*), nawrócenie i obranie drogi, której celem jest przeobstwienie. Oczyszczenie (*katharsis*) to odsunięcie wszelkich namiętności i pożądliwości (*apatheia*), które jednakże nie polega na braku ich odczuwania, lecz na świadomym ich nieprzyjmowaniu. Następnym, a zarazem ostatnim etapem jest doskonałość, czyli *hezychia* – odpoczynek. Będąc w tym stanie, hezychasta już nie modli się słowami, lecz modlitwą nieustanną – kontemplacyjną, podczas której jego umysł staje w milczeniu przed Bogiem i uczestniczy w Boskich energiach. W tym momencie, dzięki łasce Bożej i wysiłkowi człowieka, następuje zjednoczenie i człowiek, mając udział w Bożych energiach, zostaje przeobstwiony.

Ten, kto dostąpił przeobstwienia, osiąga tym samym stan poznania, które jednak nie ma charakteru intelektualnego, lecz pochodzi z zatopienia się w Bogu. Teologia wschodnia, z gruntu apofatyczna, przecząca możliwości poznania istoty Boga, uznaje jedynie możliwość udziału w energiach Bożych – w miłości Bożej, której jednym z przejawów jest miłość bliźniego, a także możliwość dostąpienia wizji światłości Bożej. Światło to, będące niestworzoną Bożą energią, nazywa się światłem Taboru, gdyż jest ono tym samym światłem, które ujrzeli apostołowie: Piotr, Jan i Jakub podczas Przemienienia Pańskiego. Odbija się ono w oczyszczonej duszy, która to dusza doznaje wówczas uczucia bliskości Boga.

Najwcześniejszy i bodaj najciekawszy opis ekstatycznego widzenia światła znajdujemy w pismach jednego z egipskich mnichów, a zarazem filozofa – Ewagriusza z Pontu, który żył na pustyni Cele w końcu IV wieku. Opis ten jest o tyle ciekawy, że nie pochodzi od osób trzecich, ale stanowi osobiste świadectwo Ewagriusza, który sam go doświadczył. Jest ono ciekawe jeszcze pod jednym względem – Ewagriusz, jako człowiek dobrze wykształcony, nie poprzestał jedynie na opisie samego widzenia, ale starał się także odkryć jego istotę. Podobne, pełne światła doświadczenia można znaleźć również w pismach zachowanych pod imieniem Makarego (Pseudo-Makary), a wśród późniejszych – w dziełach bizantyńskiego teologa i mistyka – św. Symeona Nowego Teologa¹⁶.

Widzenia Ewagriusza, co sam podkreśla, następowały pod koniec długiego procesu oczyszczania duszy polegającego na praktykowaniu *hesychii*, która dla mnichów egipskich oznaczała przede wszystkim pozostawanie w celi lub w innym miejscu, które jest ukryte i spokojne, gdzie nic nie rozprasza uwagi, która ma być skupiona na Bogu. Znalazienie ustronnego miejsca i zachowywanie *hesychii* to dopiero pierwszy

¹⁵ W. Łoski, *Teologia mistyczna*, s. 182 i n.

¹⁶ A. Guillaumont, *Wizje mistyczne...*, s. 200.

etap tej praktyki. Kolejnym jest uwolnienie się od namiętności, które dokonuje się poprzez ascezę i kontrolę myśli. Temu ostatniemu problemowi Ewagriusz poświęcił obszerny traktat *O sporze z myślami (Antirrheticus)*¹⁷, gdzie każdemu grzechowi (i to w różnych jego wymiarach) przypisał odpowiednią modlitwę w postaci cytatu z Pisma Świętego. Na tym gruncie dopiero rozwija się kontemplacja, która również ma charakter stopniowy – najpierw zwraca się ku stworzeniu, czyli ku rzeczom widzialnym i niewidzialnym, a następnie, dopiero na końcu, ku Bogu¹⁸:

Niekiedy umysł przechodzi od jednego wyobrażenia ku wielu wyobrażeniom, kiedy indziej przechodzi od jednej wizji do wielu, a od nich znów przechodzi do wyobrażeń. Dzieje się tak, gdy od stanu, w którym nie postrzega się kształtów, przechodzi ku wyobrażeniom lub wizjom i znowu, gdy od nich przechodzi do stanu, w którym nie postrzega się kształtów. To mu się zdarza podczas modlitwy¹⁹.

Jednak wizja, ku której zmierza kontemplatyk, nie może mieć cech zmysłowych, błędem były także próby nadawania jej określonych kształtów zgodnych z posiadanymi wcześniej wyobrażeniami tego, co boskie. W pismach Ewagriusza znajdujemy następujące pouczenia:

Nie pragnij zmysłowo oglądać aniołów (*aisthētōs*), Moce czy Chrystusa, – pisał Ewagriusz – abyś całkowicie nie odszedł od zmysłów i nie wziął wilka za pasterza, i nie oddawał czci wrogim demonom²⁰.

Kiedy się modlisz, nie nadawaj w myślach kształtów temu, co Boskie, ani też nie pozwól, by twój umysł ukształtował się według jakiejś formy, ale jako niematerialny przystęp do tego, co niematerialne, a zrozumiesz²¹.

W czasie modlitwy, kiedy pragniesz ujrzeć oblicze Ojca, który jest w niebie, żadną miarą nie szukaj jakiegoś kształtu czy obrazu²².

...szczęśliwy umysł, który w czasie modlitwy osiągnął doskonałą wolność od [wyobrażanych – E.P.-S.] (*amorphā*) kształtów²³.

Ewagriusz silnie podkreślał, że próba ujęcia tego doświadczenia w jakąś konkretną formę (wyobrażenie Boga, Chrystusa czy aniołów), która może się nasuwać w danym momencie, jest jedynie „sztuczka demonów, zwłaszcza demona próżnej chwały”²⁴. Co więcej, twierdził także, że za pomocą owych wyobrażeń (nawet jeśli ich przedmiotem byłby sam Bóg) demony mogą wprowadzać do umysłu kontem-

¹⁷ Zob.: Ewagriusz z Pontu, *Pisma ascetyczne*, t. 2, Kraków 2005, s. 157–233.

¹⁸ A. Guillaumont, *Wizje mistyczne...*, s. 201.

¹⁹ Ewagriusz z Pontu, *Rozważania*, 22 [w:] *idem*, *Pisma ascetyczne*, t. 2, s. 251.

²⁰ *Idem* [pod imieniem Niła], *O modlitwie*, 115 [w:] *idem*, *Pisma ascetyczne*, t. 1, Kraków 1999, s. 271.

²¹ *Idem*, 67(66) [w:] *idem*, s. 249.

²² *Idem*, 114 [w:] *idem*, s. 259.

²³ *Idem*, 117 [w:] *idem*, s. 259. Por. także A. Guillaumont, *Ogląd intelektu przez samego siebie w mistic Ewagriusza* [w:] *idem*, *U źródeł monastycyzmu...*, *idem*, t. 2, s. 180 i n.

²⁴ Por. Ewagriusz z Pontu, *O modlitwie*, 68(67) i 116, *op.cit.*, s. 249 i 258. Podobne twierdzenia należy rozpatrywać w kontekście kontrowersji między mnichami antropomorfistami i orygenistami, która

platyka złudne formy, które odciągają go od prawdziwej kontemplacji i sięgając po „wspomnienia przedmiotów dawniej widzianych”, odciągają od kontemplacji, albo też „działają bezpośrednio na mózg, czyli stwarzają złudne wyobrażenie Boga”²⁵.

Całkowite odrzucenie widzenia w formie zmysłowej to jednak nie wszystko. Podczas kontemplacji, zwanej przez Ewagriusza „modlitwą czystą”, istotne jest także kompletne zobojętnienie na wszelką formę, jakiegokolwiek wyobrażenie, nawet gdyby miało ono za przedmiot samego Boga. Wszelkie próby nadania tej wizji jakiejś formy Ewagriusz ocenia jednoznacznie, utożsamiając je z działaniem demonów, które pragną zniweczyć starania kontemplatyka. Aby zniszczyć stan modlitwy czystej, demony wprowadzają do umysłu formy złudne albo wspomnienia niegdyś widzianych przedmiotów, bądź też, działając bezpośrednio na mózg, stwarzają w umyśle złudne wyobrażenia Boga²⁶. W dziele *O sporze z myślami* Ewagriusz nakłaniał, by walczyć z myślą próżnej chwały:

...pojawiającej się w nas, gdy jesteśmy w stanie czystej modlitwy, i czyniącej umysł podobnym do dowolnego obrazu, podczas gdy umysł jest niewidzialny i bez wyglądu, oraz podsuwającej nam wyobrażenie, jakoby nasz umysł modlił się do bóstwa. Tak bowiem rzeczy będą się miały w czasie modlitwy dla umysłu znękanego namiętnością próżnej chwały, że będzie on gnany przez owego demona tam, gdzie może być widziany przez dzieci i wielu ludzi. *Kto może pojąć, niech pojmuje...*²⁷

Wizja nie powinna więc mieć żadnych kształtów, być pozbawiona nie tylko wszelkiej myśli o przedmiotach zmysłowych, ale również wyraźnego wyobrażenia samego Boga. Powinna być wizją czystego światła, które nie ma żadnej formy²⁸. Ewagriusz pozostawił w swoich pismach także opisy takiej wizji. Pisał w traktacie *O różnych rodzajach złych myśli*:

Kiedy umysł, skoro wyżuł się starego człowieka, przyoblecze tego, który jest z łaski, wtedy ujrzy również swój stan w czasie modlitwy jako miejsce podobne do szafirowego bądź niebieskiego koloru, które Pismo nazywa „miejszem Boga”, oglądanym przez starców na Górze Synaj²⁹.

Jeśliby ktoś chciał ujrzeć stan umysłu, – czytamy z kolei w *Rozważaniach* – niech pozbawi się wszelkich wyobrażeń, a wtedy zobaczy go podobnego trochę do szafiru lub barwy nieba³⁰.

zaistniała w Sketis i w Celach za czasów Ewagriusza. Por. A. Guillaumont, *Les „Képhalaia Gnostica”, d'Évagre le Pontique et l'histoire de l'origénisme chez les Grecs et chez les Syriens*, Paris 1962, 59–61.

²⁵ Ewagriusz z Pontu, *O modlitwie*, 115 [w:] *idem*, *Pisma ascetyczne*, s. 271. Analiza tego fragmentu zob. A. Guillaumont, *Wizje mistyczne...*, s. 201.

²⁶ Ewagriusz z Pontu, *O modlitwie*, 72 [w:] *idem*, *Pisma ascetyczne*, s. 263.

²⁷ *Idem*, *O sporze z myślami*, VII, 31 [w:] *idem*, *Pisma ascetyczne*, t. 2, s. 224.

²⁸ Zagadnieniem czystej modlitwy zajął się Ewagriusz w dziele *Capita cognoscitiva (Rozdziały gnostyczne)*. Zob. także: W. Harmless, R.R. Fitzgerald, *The Sapphire Light of the Mind. The Skemmata of Evagrius Ponticus*, „Theological Studies” 2001, nr 62, s. 498–529; C. Steward, *Imageless Prayer and the Theological Vision of Evagrius Ponticus*, „Journal of Early Christian Studies” 2001, nr 9/2, s. 173–204; L. Nieścior, *Anachoreza w pismach Ewagriusza z Pontu*, Kraków 1995, s. 158–181.

²⁹ *Idem*, *O różnych rodzajach złych myśli*, 18 [w:] *idem*, *Pisma ascetyczne*, t. 1, s. 352. Por. też A. Guillaumont, *Wizje mistyczne...*, s. 203.

³⁰ *Idem*, *Rozważania*, 2 [w:] *idem*, *Pisma ascetyczne*, t. 2, s. 247.

Sam też poszukiwał odpowiedzi na nurtujące go pytanie, czym w swojej istocie jest owo światło. Szukał jej nawet u Jana z Lykopolis, zwanego Jasnowidzem z Tebaidy. W traktacie *O sporze z myślami* Ewagriusz opisywał to wydarzenie następująco:

O samym zaś świetle chcieliśmy dowiedzieć się, skąd jest – ja i sługa Boży Ammoniusz – i zapytaliśmy świętego Jana z Tebaidy, czy natura umysłu jest świecąca i światło z niego samego pochodzi, czy też coś innego na zewnątrz świeci i go rozjaśnia. On zaś odpowiedział, że żaden człowiek nie może tego rozstrzygnąć i że umysł na modlitwie nie może doznać oświecenia bez łaski Bożej, która uwalnia go od licznych i potężnych wrogów dążących do jego upadku³¹.

Analiza tekstów Ewagriusza wskazuje, że Pontyczyk także nie umiał znaleźć odpowiedzi na pytanie, skąd owo światło wypływa, gdzie ma swoje źródło – w samym umyśle czy też w Bogu? Raz mówi bowiem o intelekcie widzącym swoje własne światło, innym razem znów, że jest to światło Trójcy wschodzące nad intelektem.

Kiedy skłania się ku temu, że światło wypływa z samego umysłu, wówczas stwierdza np.:

Znakiem beznamiętności jest to, że umysł zaczyna dostrzegać swe własne światło³²;

Pragnąc czystej modlitwy, strzeż się przed popędliwością, panuj nad żołądkiem... Wtedy wjeździe w tobie beznamiętność serca i umysł zobaczysz na modlitwie podobny do gwiazdy³³;

Wewnętrzny człowiek, który dostąpił poznania, zwleka z siebie starego człowieka pełnego namiętności. Wtedy widzi światło swojej duszy napełnionej pięknnością i podczas modlitwy dostrzega w sobie niebiańskie rzeczy³⁴.

Innym razem z kolei skłaniał się raczej do uznania, że umysł widzi w sobie światło pochodzące od Boga, które wspomaga mistyka i pozwala mu osiągnąć stan kontemplacji:

Jednak jest to [ujrzenie stanu umysłu – E.P.-S.] niemożliwe bez osiągnięcia stanu beznamiętności. Wymaga to więc pomocy ze strony Boga, który zsyła mu natchnienie w postaci światła, którego natura jest mu pokrewna (*to syggenēs phōs*)³⁵.

Stan umysłu, który ma pewne podobieństwo do barwy nieba, jest szczytem możliwości poznawczych. Właśnie na niego w czasie modlitwy sływa światło Trójcy Świętej³⁶.

Modlitwa jest stanem umysłu, wywołanym jedynie przez światło Trójcy Świętej³⁷.

³¹ *Idem, O sporze z myślami*, VI, 16, s. 214. Analiza tego fragmentu: L. Nieścior, *Anachoreza...*, s. 170 i n.; A. Guillaumont, *Ogląd intelektu...*, s. 182 i n.

³² Ewagriusz z Pontu, *O praktyce [ascetycznej]* [w:] *idem, Pisma ascetyczne*, t. 1, s. 210. Por. też A. Guillaumont, *Ogląd intelektu...*, s. 182 i n.

³³ Ewagriusz z Pontu, *O różnych rodzajach złych myśli*, 43 [w:] *idem, Pisma ascetyczne*, t. 1, s. 355.

³⁴ *Idem, Rozważania – uzupełnienie* (zbiór w wersji syryjskiej), 50 [w:] *idem, Pisma ascetyczne*, t. 2, s. 259–260.

³⁵ *Idem, Rozważania*, 2 [w:] *idem, Pisma ascetyczne*, t. 2, s. 247.

³⁶ *Idem*, 4.

³⁷ *Ibidem*, 27.

Boskim umysłem jest umysł, który osiągnął pokój, odsuwając wszelkie poruszenia; pograżył się w świetle oglądanej Trójcy Świętej i prosi Ojca o spełnienie nienasyconego pragnienia³⁸.

W innych fragmentach powiada zaś, zachowując daleko idącą ostrożność, że podczas czystej modlitwy mistyk widzi „miejsce Boga”, które właściwie może także oznaczać widzenie samego Boga. Opisując owo „miejsce Boga”, Ewagriusz odwołuje się bowiem do fragmentu Księgi Wyjścia:

Wstąpił Mojżesz wraz z Aaronem, Nadabem, Abihu i siedemdziesięciu starszymi Izraela. Ujrzeni Boga Izraela, a pod Jego stopami jakby jakieś dzieło z szafirowych kamieni, świecących jak samo niebo. Na wybranych Izraelitów nie podniósł On swej ręki, mogli przeto patrzeć na Boga. Potem jedli i pili (Wj 24, 9–11).

Ewagriusz nie mówił wprost o widzeniu Boga, jednak użycie sformułowania „miejsce Boga”, zaczerpnięte z Septuaginty, właśnie do tego się odnosi. Grecy tłumaczyli nie przełożyli bowiem wprost hebrajskiego tekstu „ujrzeni Boga Izraela” (Wj 23,10), sugerującego, że Mojżesz i starsi Izraela widzieli Boga samego, ale zastąpili go wyrażeniem: „ujrzeni miejsce, gdzie przebywał Bóg Izraela”³⁹. Przy tym Ewagriusz wyraźnie stwierdza, że podczas wizji czystego światła umysł postrzega sam siebie jako „miejsce Boga”, czyli jako miejsce, gdzie przebywa sam Bóg.

W ten sposób, jak zdaje się twierdzić Ewagriusz, oczyszczony ze wszelkich złych myśli umysł postrzega sam siebie jako „miejsce Boga”, miejsce, gdzie Bóg przebywa. Umysł ogarnięty światłem Bożej obecności sam siebie również postrzega jako światło, staje się czystym światłem⁴⁰. Opisując to doświadczenie, Ewagriusz niewątpliwie odwołuje się nie tylko do własnego doświadczenia mistycznego, lecz także do wiedzy, jaką posiadał, a szczególnie do znajomości filozofii neoplatońskiej. Ekstazy wizje opisywane przez Plotyna również odnoszą się do światła widzianego przez umysł, płynącego z Dobra i jednocześnie będącego Dobrem oświetlającym umysł⁴¹. U Plotyna odnajdujemy także podobną odpowiedź na pytanie, skąd owo światło pochodzi, jakiej Ewagriuszowi udzielił Jan z Lycopolis. W *Enneadach* czytamy bowiem, że zamiast szukać na nie odpowiedzi, należy czekać aż owa wizja światła się pojawi, chociaż – jak Plotyn dodaje – jest ono w umyśle zawsze. Wizja ta nie trwa jednak długo, gdyż stanowi antycypację stanu pochodzącego z zaświatów. Umysł nie może w tym stanie długo pozostawać, gdyż jeszcze tkwi w tym świecie⁴².

Widzenie światła w umyśle to w rzeczywistości widzenie samego Boga, który jest światłem. W *Kephalaia gnostica*⁴³ Ewagriusz nazywa to doświadczenie

³⁸ *Idem, Rozważania – uzupełnienie* (zbiór w wersji syryjskiej), 53 [w:] *idem, Pisma ascetyczne*, t. 2, s. 260.

³⁹ A. Guillaumont, *Ogląd intelektu...*, 184.

⁴⁰ V. Lossky, *The Vision of God*, Creswood–New York 1983, s. 103–120.

⁴¹ Plotyn, *Enneady* IV,8,1–11, tłum. A. Krokiewicz, Warszawa 1959, s. 186–199. Por. także *ibidem*, s. 789–790, 542–543. Por. A. Guillaumont, *Ogląd intelektu...*, s. 187.

⁴² Plotyn, *op.cit.*, VI,9,10,1–2.

⁴³ D. Bundy, *The Kephalaia Gnostica* [w:] *Ascetic Behaviour in Greco-Roman Antiquity. A Sourcebook*, V.L. Wimbush (red.), Mineapolis 1990, s. 175–186.

kontemplacją naturalną pierwszą⁴⁴, której przedmiotem są rzeczy niewidzialne i duchowe:

Kontemplacja naturalna druga różni się od tej, którą Ewagriusz nazywa „kontemplacją zwykłą” albo „ciemną”, a która zatrzymuje się na stronie materialnej i widzialnej rzeczy. Z konieczności dokonuje się ona przy pomocy zmysłów ciała, lecz sięga dalej, poza materialne pozory rzeczy, aż do ich istoty, *logos*, będącej równocześnie zasadą ich istnienia oraz rozumienia. Jest ona kontemplacją bytów, *logoi*, i właśnie dlatego, chociaż dotyczy rzeczy materialnych, jest wiedzą duchową. Toteż możemy do niej dojść tylko przez oczyszczenie, jakie dokonuje się w nas poprzez *praktikē*. Dopiero gdy przekroczymy próg beznamiętności, naszemu intelektowi zaczyna się objawiać rzeczywistość rozumności i duchowości bytów materialnych⁴⁵.

Chociaż według Ewagriusza człowiekowi „przysługuje” kontemplacja naturalna druga, to osiągając stan beznamiętności i poddając przemianie swoje ciała, mistycy przechodzą do stanu anielskiego i mogą się posługiwać kontemplacją naturalną pierwszą, która nie skupia się na materii, ale wyłącznie na kontemplacji. Mistyk zatem dzięki praktyce ascetycznej (*praktikē*) i kontemplacji (*theoria*) przekracza swoją cielesność, ale jej nie odrzuca. Według Ewagriusza cel kontemplacji stanowi poznanie (wiedza, *gnōsis*) Boga, jednak nie jest to jeszcze poznanie pełne, ale jedynie poznanie Jego odbicia⁴⁶.

Później bizantyńscy hezychasci opisywali podobne doświadczenia polegające na widzeniu światła, nazywanego często światłem Taboru. Jednak wychodząc z przekonania o całkowitej niedostępności i niepoznawalności istoty Boga przez człowieka, w analogicznej sytuacji nie mówili o możliwości poznania Boga (nawet jego odbicia), ale raczej o zjednoczeniu się z Nim i o przebóstwieniu ludzkiej natury. Co więcej, spór wokół hezychazmu ogniskował się właśnie wokół kwestii światła i jego istoty.

Barlaam z Kalabrii, przeciwnik hezychazmu, idąc za jedną z intuicji Ewagriusza, uważał, że wizja zrozumiałego światła może mieć albo naturę anielską, albo po prostu ukazywać oczyszczony umysł człowieka. Odrzucał jednak możliwość widzenia Boga jako światła, uznając je jedynie za symbol obecności Boga. Palamas natomiast, rozwijając inną intuicję pustelnika z Pontu, uważał wizję niestworzonego światła za objawienie samego Boga, analogiczne do starotestamentowych teofanii i przemienienia Chrystusa na Górze Tabor⁴⁷. Mnisi z Athos rozróżniali światło zmysłowe, światło rozumu i światło niestworzone, przewyższające oba poprzednie⁴⁸.

⁴⁴ Według Ewagriusza, jak twierdzi Guillaumont, „Kontemplacja »ciemna« jest dla demonów, kontemplacja naturalna druga dla ludzi, zaś kontemplacja naturalna pierwsza dla aniołów. Każda z nich pozwala temu, który się w niej ćwiczy, wnieść się do kontemplacji wyższego rzędu, a przez to wznieść się w hierarchii bytów”. A. Guillaumont, *Filozof na pustyni...*, s. 274.

⁴⁵ A. Guillaumont, *Filozof na pustyni – Ewagriusz z Pontu* [w:] *idem, U źródeł monastycyzmu*, t. 1, s. 271.

⁴⁶ *Ibidem*, s. 278 i n.

⁴⁷ G.I. Mantzaridis, *Przebóstwienie człowieka. Nauka świętego Grzegorza Palamasa w świetle tradycji prawosławnej*, tłum. I. Czaczkowska, Lublin 1997, s. 102–109; V. Lossky, *The Vision of God*, Creswood–New York 1983, s. 153 i n.; Y. Spiteris, *Ostatni Ojcowie Kościoła; Kabasilas, Palamas*, tłum. B. Widła, Warszawa 2006, s. 204–211; 310–332; V. Lossky, *In the Image and Likeness of God*, Creswood–New York 1985, s. 45–70.

⁴⁸ W. Łoski, *Teologia mistyczna Kościoła wschodniego*, tłum. M. Szczaniecka, Warszawa 1989, s. 198.

Światło rozumu – mówią mnisi z Góry Athos – różni się od tego, które postrzegają zmysły. Światło zmysłowe bowiem objawia nam przedmioty właściwe naszemu zmysłom, podczas gdy światło rozumu służy do objawiania prawdy zawartej w myślach. Wzrok i rozum nie chwytają więc jednego i tego samego światła; jest rzeczą słuszną, by każda z tych dwu władz działała według swojej natury i w swoich granicach⁴⁹.

Ostatecznie więc, wraz ze zwyczajstwem hezychazmu, w prawosławiu ugruntowało się przekonanie, że wizja światła doświadczana podczas modlitwy kontemplacyjnej nie jest wizją samego umysłu, ale wizją światła niestworzonego – światłością Bożą, która uobecnia się w ciele człowieka wówczas, gdy dochodzi do przeobstwienia. Prawosławni teologowie mówili zatem o osiągnięciu stanu analogicznego do tego, jaki posiadał Jezus Chrystus, który w jednej osobie miał dwie natury – ludzką i boską. Stan ten osiągnęli dzięki praktyce ascetycznej, kontemplacji i modlitwie, a także za pomocą technik psychosomatycznych – regulacji oddechu, odpowiedniego sposobu siedzenia i przebywania w samotności, jak i dzięki ciągłemu powtarzaniu krótkiej modlitwy (najczęściej modlitwy Jezusowej) albo – po prostu – poprzez uczestnictwo w sakramentach Kościoła, gdyż „uczestnicząc w sakramencie Eucharystii, człowiek jednoczy się z przeobstwiającym ciałem Chrystusa i ma udział w wiecznym i niezniszczalnym życiu”⁵⁰. Ten ostatni element szeroko rozwinął wspomniany już Mikołaj Kabasilas w księdze IV swojego dzieła – *Życie w Chrystusie*⁵¹.

NATURAL METHODS OF STIMULATION OF THE EXPERIENCE OF ECSTASY IN THE PRACTICES OF ORTHODOX HESYCHASTS

Summary

This article is an attempt to analyse the Orthodox monastic tradition of contemplative (hesychastic) prayer, the goal of which was to achieve an ecstatic unification with God and the divinisation (*theosis*) of human nature. Until the 11th century the practice of this kind of prayer was passed on orally, preserving the spiritual father-disciple relation. However, some of its elements can be found in the writings of some of the Fathers of the Church – e.g. Athanasius of Alexandria, the Cappadocian Fathers – Basil the Great, Gregory of Nyssa, Gregory of Nazianzus – as well as in the works of Evagrius of Pontus and John Climacus. The continuation of this tradition includes the works of the leading Byzantine theologian of the 11th century St Symeon the New Theologian (949–1022). However, it was not until the 14th century, as a result of the dispute caused by the statements of the Byzantine monk Barlaam of Calabria, that there was a systematic approach to hesychasm in Byzantine writings. In response, St Gregory Palamas (1296–1359), based on the book of the fathers of the Church, systematically described the doctrine of hesychasm in three treatises (*triads*) entitled *In Defence of the Holy Hesychasts*, and written in the years 1338–1341.

⁴⁹ PG 150, 1833 D. Cyt. za: W. Łoski, *Teologia mistyczna...*, s. 198–199.

⁵⁰ G.I. Mantzaridis, *Przeobstwienie człowieka. Nauka świętego Grzegorza Palamasa w świetle tradycji prawosławnej*, tłum. I. Czaczkowska, Lublin 1997, s. 59 i n.

⁵¹ Y. Spiteris, *Ostatni Ojcowie Kościoła; Kabasilas, Palamas*, tłum. B. Widła, Warszawa 2006, s. 110–121.

This doctrine, sometimes known as palamism after St Gregory Palamas, was recognised as an authentic expression of Orthodox faith at the council in Constantinople in 1351. The article analyses the most important elements of the hesychastic method and descriptions of the visions experienced during the practice of it.

Keywords: Religious ecstasy, religious visions, psychosomatic technics, Orthodox Church, Orthodox tradition, Orthodoxy, Orthodox theology, hesychasm, palamism, Gregory Palamas, Evagrius of Pontus, theosis, contemplative prayer, Jesus prayer, prayer of the heart

