

Literatura

Teoleptos z Filadelfii (1250–1322) powiedział:

Jeśli spostrzeżesz, że twoja modlitwa załamuje się, szukaj pomocy w książce. Czytaj ją uważnie, by zrozumieć jej znaczenie. Nie zadowalaj się pobieżną lekturą, ale skupiając swój umysł, zgłębiaj sens słów. Następnie zastanów się nad tym, co przeczytałeś, tak by znaczeniem tekstu poruszyć swój umysł, by pozostał na nim niezatarty ślad. W ten sposób święte przemyślenia coraz bardziej będą pobudzały twój zapał. Powiedziano bowiem: *Gdy rozważałem, zapłonął we mnie ogień* (por. Ps 39,4). Jak długie mieszanie składników potrawy czyni jej smak przyjemniejszym, tak i Boże słowa „obracane” w duszy cieszą umysł. Napisano: *Jak słodkie dla mego podniebienia słowa Twoje* (Ps 119,103). Naucz się na pamięć słów Ewangelii oraz wypowiedzi błogosławionych Ojców. Poznaj dokładnie ich życie, aby móc rozmyślać o tym nawet w nocy. W ten sposób, przez lekturę i rozważanie Bożych słów, odnowisz swą oschłą myśl i przygotujesz ją, by podejmowała wciąż bardziej gorliwą modlitwę.

(*Filokalia. Teksty o modlitwie serca*, tłum. J. NAUMOWICZ, Kraków 2002, s. 302–303)

Teoleptos mówi, że w modlitwie bardzo pomocna jest lektura duchowa. Ma na myśli głównie Pismo Święte. Jego rozważanie i zgłębianie pobudza i ożywia umysł. Sprawia, że człowiek może zacząć na nowo smakować rozmowy z Bogiem. Jednak nie tylko sama Biblia może być pomocą. Teoleptos wskazuje również na pisma Ojców Kościoła. Ich teksty stanowią zachętę do osobistego studium, które może zasilać modlitwę. Nie tylko on o tym mówił. Już św. Benedykt wskazywał, że jego Reguła jest tylko drobną pomocą w życiu mnichów. Wsparciem w życiu jest zarówno Pismo Święte, jak i księgi świętych Ojców:

Reguła ta została napisana po to, abyśmy zachowując ją w klasztorach, mogli pokazać, że postępujemy już w pewnej mierze w sposób godny naszego stanu i właśnie zaczynamy żyć życiem monastycznym. A jeśli to komuś nie wystarcza, kto śpieszy do doskonałości owego życia, znajdzie on w nauce świętych Ojców wszystko, co może doprowadzić człowieka do doskonałości najwyższej. Czyż jest bowiem taka strona albo takie zdanie natchnione przez Boga, zarówno w Starym, jak i w Nowym Testamencie, które by nie zawierało najszlachetniejszych zasad życia ludzkiego? A któraż księga świętych katolickich Ojców nie przynosi wyraźnych pouczeń, w jaki sposób mamy prostą drogą dążyć do naszego Stwórcy? (RB 73,1–4).

Jest to zatem bardzo stara tradycja, którą warto kontynuować. Także Grzegorz z Synaju (1255-1346) poleca duchową lekturę:

Wciąż czytaj to, co dotyczy duchowego wyciszenia i modlitwy. A więc: pisma Jana Klimaka, świętego Izaaka i Maksyma Nowego Teologa, jego ucznia Stetatos, Hezychiusza, Filoteusza z Synaju i wszelkie podobne dzieła. Inne pozostaw, nie dlatego, że należy je odrzucić, ale z tego względu, że nie służą celowi. Zajmują umysł swą treścią i odrywają go od modlitwy. Czytaj w samotności, nie podnosząc głosu, nie zważając na płynność wymowy czy piękne brzmienie. Czytaj nie w sposób namiętny, nieświadomy, jakbyś był nieobecny tam, gdzie jesteś, lub też by podobać się innym. Nie bądź też nienasycony w lekturze, ponieważ wszelki umiar jest najlepszy. Nie należy również czytać powierzchownie czy niedbale, lecz z powagą, wnikliwie, spokojnie, rozważnie i równomiernie. Czytaj umysłem, duszą i rozumem. W ten sposób doznasz wewnętrznego umocnienia, nabierzesz siły, by żarliwie się

modlić. Wszelkie inne czytanie natomiast przyniesie ci ciemność, rozluźnienie i zamęt, tak że głowa zacznie cię boleć, umysł zaś straci żarliwość w modlitwie (*Filokalia*, s. 289).

Mając na uwadze zalecenia wyżej podanych Ojców, poniżej przedstawione są pozycje dotyczące modlitwy Jezusowej, które zostały wydane w języku polskim. Mogą one być niemałą pomocą w pogłębieniu wiedzy na jej temat, jak i w samej praktyce medytacyjnej.

Chmura niewiedzy, tłum. P. ROSTWOROWSKI, Wyd. TYNIEC, Kraków 2003.

Filokalia. Teksty o modlitwie serca, wstęp, tłum i oprac. J. NAUMOWICZ, Kraków 2002.

Opowieści pielgrzyma. Szczere opowieści pielgrzyma poświęcone duchowemu ojcu, tłum. M. CYRULSKI, Wyd. TYNIEC, Kraków 2011.

AUGUSTYN J., VOGÜÉ A. de, ZAWADA M., ZATORSKI Z., *Powiew Boga. Medytacja chrześcijańska*, Wyd. TYNIEC, Kraków 2014.

BEHR-SIGEL E., *Miejsce serca. Wprowadzenie w duchowość prawosławną*, tłum. A. KOCOT, Kraków 2008.

BEREZA J., *Medytacje z ojcem Serafinem*, Poznań 2000.

--- , *Praktyka „modlitwy Jezusowej*, „*Życie Konsekwane*” 1 (21) 1999, s. 52–56.

--- , *Sztuka codziennego życia*, Poznań 1997.

BOLEWSKI J., „*Modlitwa Jezusowa*” *drogą poznania wcielonego Boga*, [w:] *Żyć Jezusem dzisiaj*, red. J. AUGUSTYN, Kraków 2000, s. 123–163.

--- , *Prosta praktyka medytacji. Wprowadzenie do modlitwy imieniem Jezus*, Kraków 2017.

BUNGE G., *Gliniane naczynia. Praktyka osobistej modlitwy według tradycji świętych Ojców*, tłum. J. BEDNAREK, A. ZIERNICKI, Wyd. TYNIEC, Kraków 2011.

FREEMAN L., *Drogocenna perła. Dzielić się darem medytacji chrześcijańskiej, zawiązując nową grupę*, tłum. A. ZIÓŁKOWSKI, Wyd. TYNIEC, Kraków 2011.

--- , *Jezus – wewnętrzny nauczyciel*, tłum. E. NOWAKOWSKA, Wyd. TYNIEC, Kraków 2012.

--- , *Medytacja chrześcijańska. Twoja codzienna praktyka*, tłum. A. ZIÓŁKOWSKI, Wyd. TYNIEC, Kraków 2011.

--- , *Od pierwszego wejrzenia. Doświadczenie wiary*, tłum. A. ZIÓŁKOWSKI, Wyd. TYNIEC, Kraków 2012.

--- , *Pielgrzymka wewnętrzna. Podróż medytacyjna*, tłum. A. ZIÓŁKOWSKI, Wyd. TYNIEC, Kraków 2011.

--- , *Światło wewnętrzne. Droga medytacji chrześcijańskiej*, tłum. A. WOJTASIK, Wyd. TYNIEC, Kraków 2013.

GUILLAUMONT A., *Koptyjska inskrypcja o Modlitwie Jezusowej*, [w:] TENŹE, *U źródeł monastycyzmu chrześcijańskiego*, t. 1, tłum. S. WIRPSZANKA, Wyd. TYNIEC, Kraków 2006, s. 231–251.

--- , *Modlitwa Jezusowa u mnichów egipskich*, [w:] TENŹE, *U źródeł monastycyzmu chrześcijańskiego*, t. 1, Wyd. TYNIEC, s. 177–188.

--- , *Modlitwa nieustanna w starożytnym monastycyzmie*, [w:] TENŹE, *U źródeł monastycyzmu chrześcijańskiego*, t. 2, tłum. S. WIRPSZANKA, Wyd. TYNIEC, Kraków 2006, s. 165–177.

--- , *Pałacem Chrystusa jest serce. Szkice o modlitwie Jezusowej*, tłum. A. WIRPSZANKA, Wyd. TYNIEC, Kraków 2017.

- HIŻYCKI S., *Modlitwa Jezusowa. Bardzo krótkie wprowadzenie*, Wyd. TYNIEC, Kraków 2016.
- HYBEL D., NAWARA M., *Słuchaj, medytacja jest... Z o. Janem Berezą rozmowa post mortem*, Lubin 2016.
- , *Medytacja. Droga Miłującej Obecności*, Lubin 2019.
- KASJAN J., *Rozmowy o modlitwie. Rozmowy IX i X z Abba Izaakiem*, tłum. A. NOCOŃ, Wyd. TYNIEC, Kraków 2003.
- KEATING T., *Wprowadzenie do modlitwy i medytacji chrześcijańskiej*, tłum. A. WAŁECKI, Kraków 2004.
- , *Otwarty umysł, otwarte serce*, tłum. W. DRAŻEK, Poznań 2004.
- KEMPMI A., *O antologii „Filokalia” i modlitwie Jezusowej w prawosławiu*, „W drodze” 10 (1995), s. 98–100.
- KONIECKO B., *Medytować to...*, Wyd. TYNIEC, Kraków 2017.
- , *Modlitwa Jezusowa. Przewodnik po rekolekcjach Oddychać Imieniem*, Wyd. TYNIEC, Kraków 2019.
- LARKIN E. E., *Medytacja chrześcijańska. Kontemplatywna modlitwa*, Wyd. TYNIEC, Kraków 2014
- LELOUP J.-Y., *Słowa z Góry Athos. Duchowość mnichów z Góry Athos*, tłum. W. SZLENZAK, Wyd. TYNIEC, Kraków 2012.
- *Hezychazm – zapomniana tradycja modlitewna*, tłum. H. SOBIERAJ, Kraków 1996.
- MAIN J., *Chrześcijańska medytacja*, tłum. T. LUBOWIECKA, Wyd. TYNIEC, Kraków 2012.
- , *Chrystusowa obecność*, tłum. E. NARTOWSKA, Kraków 1998.
- , *Chrystusowe teraz*, tłum. E. NARTOWSKA, Kraków 1997.
- , *Cisza i trwanie*, tłum. T. LUBOWIECKA, A. ZIÓŁKOWSKI, Wyd. TYNIEC, Kraków 2014.
- , *Głos ciszy*, tłum. M. MICHALSKA, Warszawa 1996.
- , *Medytacja chrześcijańska. Głód głębi serca*, tłum. P. DUCHER, Kraków 2016.
- , *Pałające serca*, tłum. A. ZIÓŁKOWSKI, Kraków 2015.
- , *Radość trwania*, tłum. E. KOPOCZ, Kraków 2004.
- , *Ścieżka medytacji. Odkrywanie obecności Boga*, tłum. J. SALAMON, Kraków 2018.
- MNICH KOŚCIOŁA WSCHODNIEGO, *Modlitwa Jezusowa. Jej początek, rozwój i praktyka w tradycji bizantyńsko-słowiańskiej*, tłum. S. HIŻYCKI, Wyd. TYNIEC, Kraków 2015.
- NATARAJA K., *Dzieląc się darem. Podręcznik do nauki medytacji chrześcijańskiej według nauczania Johna Maina OSB*, tłum. A. CHRZANOWSKA, P. ŻAK, Wyd. TYNIEC, Warszawa 2014.
- NAUMOWICZ J., *Nowa Filokalia. Droga do modlitwy serca*, Kraków 2020.
- NAWARA M., *Oddychać Imieniem. O medytacji chrześcijańskiej*, Poznań 2017.
- SCHERSCHEL R., *Różaniec – modlitwa Jezusowa Zachodu*, tłum. E. MISIOŁEK, Poznań 1988.
- SERR J., CLÉMENT O., *Modlitwa serca*, tłum. R. SZMYDKI, Lublin 1993.
- STINISSEN W. i MNICH PRAWOSŁAWNY, *Imię Jezus jest w tobie. O modlitwie nieustannej*, Poznań 2002.