

Modlitwa Imieniem Jezus Zdzisław Wojciechowski SJ

1. Czym jest modlitwa, każdy wie, bo modli się codziennie. Najkrócej mówiąc jest ona trwaniem w obecności Boga, dialogiem z Nim, otwarciem siebie na stwórcze Jego działanie, uzewnętrznieniem w sobie łaski Ducha Świętego otrzymanej na chrzcie świętym. Forma modlitwy, o której w dzisiejszej konferencji chcę mówić polega na powtarzaniu jednozdaniowej, jednosłownej frazy skierowanej ku osobie Jezusa Chrystusa, który nie tylko staje się obecny w modlącym, ale modli się w nim. Owa fraza brzmi różne, ale najczęściej „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną”. Są też praktykowane inne wersje, jak - Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznym”, czy nad nami grzesznymi; lub krótsza – Jezu, Synu Boży, zmiłuj się nade mną, albo najkrótsza – Jezu Chryste lub samo Imię Jezus¹.

2. Ta forma modlitwy ma swoją bardzo długą historię. Korzeniami sięga ona ST-owego sposobu traktowania Imienia Boga. Mojżeszowi, który nazwany jest "przyjacielem Boga" Bóg objawił swoje Imię, dał się mu poznać. Brzmiało ono: YHWH czyli "JESTEM TYM, KTÓRY JEST; JESTEM TYM, CZYM JESTEM, lub JESTEM ZAWSZE OBECNY MIĘDZY WAMI. Ten Bóg objawił się Izraelowi, jako jedyny Stwórca i rządca wszechświata; jako wyzwoliciel z niewoli faraona, jako wierny i konsekwentny partner Przymierza miłości. Dlatego Imię YHWH było w Izraelu pomnikiem Żywego Boga; streszczało całą wiarę i historię Izraela. Ze względu na szacunek i bojaźń dla imienia Boga przy czytaniu Tory lub tekstach modlitw liturgicznych nie wymieniano imienia własnego YHWH tylko Addonaj (mój Pan) lub Haszem.

Imię Boga Jahwe przebywa w świątyni po jej zbudowaniu (1 Krl 8). Przez wzgląd na swe Imię Bóg wysłuchuje tu modlitwy, przebacza grzechy. Jeden raz w roku, w święto Jom Kipur – Dniu Pojednania, w czasie, którego najwyższy kapłan wchodząc do Miejsca Święte Świętych, wymawiał święte Imię Boga. Kontekst wymawianego Imienia Boga jest tu wyraźnie pokutny. Ponadto w ST Bóg przez proroka Ezechiela zapowiadając czasy mesjańskie ogłasza, że Święte Imię Boga, które do tej pory było bezczeszczone przez grzechy Izraela zostanie uświęcone². Tym, który uświęci Imię Boga będzie Mesjasz. On, jako jedyny będzie trwał w zjednoczeniu z Bogiem, w Przymierzu z Nim, żyjąc wg Jego Tory. Później *uświęcać Imię - kiddusz haszem* nie oznacza w pierwszej kolejności czci, pochwały, czy uwielbienia Imienia Bożego. Od II wieku przed Chrystusem jest to już termin techniczny oznaczający męczeństwo³. *Uświęcać Imię* to dawać świadectwo wierności Bogu i Jego Torze ryzykując swym życiem, znaczy również wystawiać Boga, aż do przelania krwi, by nie popełnić grzechu bałwochwalstwa. Machabeuszy i innych męczenników ze względu na swoją wierność Bogu uznawano w pełnym tego słowa znaczeniu za uświęcających Imię Boże.

3. Imię YHWH a Jezus Chrystus. Niepowtarzalność i jedyność Jezusa z Nazaretu polegała na tym, że był On synem Narodu Wybranego i równocześnie był Bogiem. O sobie powiedział: *"Kto mnie zobaczył, zobaczył także Ojca" (J 14, 9)*. To wyznanie było w uszach Izraelity czymś niesłychanym. Jeśli współcześni Jezusowi mieli opory, aby utożsamiać Go z samym Bogiem to jednak wyczuwali, że jest kimś bardzo blisko z Nim związanym. Nikodem powiedział o Jezusie: *"Nikt bowiem nie mógłby czynić takich znaków, jak ty czynisz, gdyby Bóg nie był z Nim" (J3,2)*. W czasie Przemienienia na górze,

¹ Taką wersję proponuje Jacek Bolewski SJ, Prosta praktyka medytacji, Wydawnictwo M, Kraków 1992, s. 48-52

² Ez 36, 23 „Chcę uświęcić wielkie imię moje, które zbezczeszczone jest pośród ludów, zbezczeszczone przez was pośród nich, i poznają ludy, że Ja jestem Pan - wyrocznia Pana Boga - gdy okażą się Świętym względem was przed ich oczami”.

³ Por. Alan Unterman, Encyklopedia tradycji i legend żydowskich, Książka i Wiedza, Warszawa 1994, hasło – męczeństwo (hebr. Kiddusz ha-szem), s. 179

takie światło i blask były z Jezusa, że uczniowie zostali oślepieni i przez pewien moment mówili od rzeczy. Kiedy Judasz z kohortą oraz strażnikami arcykapłanów i faryzeuszy przyszedli pojmać Jezusa, zostali przez Niego zapytani "Kogo szukacie?" (J18, 5). Skoro usłyszeli "JA JESTEM" czyli imię samego Boga "cofnęli się i upadli na ziemię". Po śmierci i zmartwychwstaniu Jezusa Piotr apostoł stwierdził: "Nie dano ludziom pod niebem żadnego innego imienia, w którym moglibyśmy być zbawieni" (Dz 4, 12). To oznacza, że w świadomości pierwotnego Kościoła Jezus Chrystus zastępuje imię YHWH, jedyną nadzieję żydowskiego zbawienia. Dlatego też w imię Jezusa uczniowie uzdrawiają chorych (Dz 3, 6; 9, 34), wyrzucają złe duchy (Mk 9, 38; 16, 17; Dz 16, 18-19, 13), a nade wszystko to imię zapewnia zbawienie wszystkim, którzy wierzą w Jezusa, jako Mesjasza i Zbawiciela. Imię Jezus stało się w ten sposób imieniem własnym Kyriosa, ST – wego Pana Boga. Kiedy Izrael wzywał imienia Pana, to po to, by znaleźć w Nim zbawienie (Jl 3, 5), uwolnienie z niewoli (Wj 3, 14 n). Teraz tego samego uczniowie doświadczają od Jezusa Chrystusa.

Jezus jest jedynym zbawieniem ludzkości (Dz 4, 12), jedynym bogactwem Kościoła (3, 6), jedyną potęgą, jaką Kościół dysponuje: „Jezus Chrystus cię uzdrowia” (9,34). Całe posłannictwo Kościoła sprowadza się ostatecznie do tego, by „mówić o imieniu Jezus” (5, 40). Paweł, po swym nawróceniu, „głosi w synagogach Damaszku Jezusa” (9,20); na rynku w Atenach „głosił Jezusa i zmartwychwstanie” (17, 18), w Koryncie mówił o „Jezusie Chrystusie, i to o Jezusie Chrystusie ukrzyżowanym” (1 Kor 2,2). Całe istnienie chrześcijanina polega na „wzywaniu imienia Pana” (Dz 9,14,21; 1 Kor 1,2; 2 Tm 2,22), na „poświęceniu swego życia dla imienia Pana naszego Jezusa Chrystusa” (Dz 15,26), a największym szczęściem jest „być godnym cierpieć zniewagi” (5, 41), a nawet „umrzeć dla imienia Pana Jezusa” (21, 13).

4. Jezus a modlitwa Imieniem Jezus. Po edykcie mediolańskim, kiedy chrześcijaństwo stawało się coraz bardziej religią państwową coraz więcej osób obojga płci uciekło na pustynię, by tam w ciszy i odosobnieniu trwać przy Jezusie, nie wchodząc w jakiegokolwiek kompromis z duchem tego świata. Ci pustelnicy, później mnisi modlili się krótkimi wersami Pisma świętego, często psalmami, powtarzając je bezustannie na głos lub półgłosem. Z biegiem czasu zamiast cytatów z Pisma świętego zaczęto powtarzać samo Imię Jezus Chrystus lub Kyrie eleison – Panie zmiłuj się, okaż mi miłosierdzie - zaczerpnięte z liturgii Eucharystii.

Okolo VI wieku pojawia się dłuższa formuła modlitewna „Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną lub nad nami. Nawiązywała ona do dwu miejsc w Ewangelii, w których w podobny sposób wołano do Boga lub samego Jezusa. Niewidomy Bartymeusz siedząc pod bramą Jerycha, na wieść, że przechodzi Jezus z Nazaretu zaczyna głośno krzyknąć: "Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną" (Mk 10, 47, Łk 18, 38). Niewidomy, mimo, że był uciszany przez ludzi krzyczał coraz głośniejsze: "Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną". W wołaniu tym zawarte są dwa elementy: pierwszy to wyznanie, że Jezus jest obiecany Mesjaszem, Synem Dawida, który ocali Izrael; ta wiara nie pozwalała uciszyć się niewidomemu, który wyznał Jezusowi swoją nędzę spowodowaną ślepotą. Wiara i cierpliwe wołanie spowodowały uleczenie jego ślepoty od urodzenia. Drugi tekst to modlitwa celnika w świątyni jerozolimskiej, który wołał do Boga Jahwe: "Boże, miej litość dla mnie, grzesznika!" (Łk 18,13) Wg Jezusa modlitwa celnika, w której dochodzi do głosu pokorne uznanie własnej grzeszności, niewystarczalności przed Bogiem jest tą formą, która najbardziej się Bogu podoba. Tylko ktoś, kto ma świadomość własnego ubóstwa nie będzie się pysznił przed Bogiem, tylko wszystkiego będzie od Niego oczekiwał i w wielkim zaufaniu Boga prosił i Jemu za wszystko dziękuje.

Innym ważnym elementem, który intrygował bardzo wielu uczniów Jezusa była Jego sugestia, by „zawsze się modlić i nie ustawać” w niej (por. Łk 18,1). Podobny postulat sformułował św. Paweł „nieustannie się módlcie” (1 Tes 5,17). Prawdopodobnie taka była

praktyka modlitewna Jezusa, który żył w nieprzerwanej więzi ze swym Ojcem⁴. Jezus, to, co było niedoścignym pragnieniem psalmisty, czyli nieustannego trwania przed obliczem Boga uczynił główną treścią swego życia⁵. Późniejsze pokolenia uczniów Jezusa nigdy tego postulatu nie nazywały przesadnym czy nierealnym. Szukano jedynie sposobów jak to czynić.

Teksty mówiące o mocy imienia Jezus, w tym także o potrzebie nieustannej modlitwy zainspirowały mnichów na Synaju w Egipcie, później od XII wieku na Półwyspie Athos do praktyki nieustannej modlitwy, polegającej na wzywaniu Imienia Jezusa Chrystusa⁶. Zawołanie: *"Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną"* zostało nieco zmienione; zamiast Jezusie, Synu Dawida mówią *"Jezusie, Synu Boży, ulituj lub zmiłuj się nade mną"*. Inni mówią: *"Panie Jezu, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznikiem"*. Inni jeszcze wymawiają samo tylko imię: *Jezus Chrystus*. Czynią to zawsze po wyciszeniu swego umysłu i serca w rytm swego oddechu, czy bicia serca. Wdychając powietrze mówią: *Jezusie, Synu Boży*, przy wydechu powietrza mówią: *ulituj się nade mną*.

W modlitwie Imieniem Jezus wyróżnić można dwie części. Pierwsza: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży” zawiera wyznanie wiary, uwielbienie i adorację, osobową więź z Jezusem. Wołając Panie Jezu, Synu Boży, wyznajemy „panowanie” Jezusa Chrystusa w naszym życiu. Jest to opowiedzenie się za Jezusem, jako Prawdą, Drogą i Życiem z równoczesnym odrzuceniem innych panów, idoli, którzy chcą w naszym życiu zająć Jego miejsce. Weźmy konkretny przykład. Po Świętach Wielkanocnych jakaś firma badawcza podała, że każdy statystyczny Polak spędził w Święta przed telewizorem 5 h i 10 minut. Jeśli w tej grupie kwotowej jestem także ja, to ile czasu poświęciłem w Święta Jezusowi Chrystusowi, jako memu Panu i Zbawicielowi? Może takie zestawienie pozwoli mi zobaczyć, kto naprawdę jest moim Panem w moim życiu. Druga część natomiast: „zmiłuj się nade mną”, wyraża skrucę i jest prośbą o miłosierdzie Boga nad człowiekiem, który stoi przed Nim, jako grzesznik. Pustelnicy, mnisi, którzy jako pierwsi praktykowali tę formę modlitwy z pewnością akcentowali jej drugą część. Modlitwa Jezusowa była ich wielkim wołaniem do Jezusa by okazał im miłosierdzie. Dlatego połączona była ze skrucą i bardzo często łzami. Wg Tomas’a Spidlika SJ, wielkiego znawcy duchowości Wschodu modlitwa Jezusowa powstała z pragnienia skrucy i żalu za popełnione osobiste grzechy, jak i grzechy innych osób⁷. Dotyczy to także wad i namiętności⁸. Tenże autor stwierdza, że dziś „trudno nie odnieść wrażenia, iż uczucie penthosu (skrucy i żalu) uległo w pewnym sensie umniejszeniu. Poprzez recytowanie tej formuły ludzie starają się raczej uświadomić sobie obecność Boga wszędzie i we wszystkim, w biciu własnego serca, jak i w oddechu wszechświata”⁹.

4. Praktyka modlitwy Imieniem Jezus

Celem Modlitwy Imieniem Jezus jest nieustanna modlitwa serca prowadząca do całkowitego zjednoczenia z Bogiem. W praktyce codziennej szczególnie na początku pustelnik czy mnich głośno lub półgłosem wołał „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj

⁴ Por. Ignace de la Potterze SJ, *Modlitwa Jezusa*, s. 27-29

⁵ Tamże: „Lud Izraela był ludem bardzo religijnym; często starał się zbliżyć do Boga w modlitwie. Z Psalmów przebija pragnienie wznoszenia serca do Boga w każdej chwili: nie tylko podczas modlitwy w świątyni (Ps 55, 18), ale siedem razy w ciągu dnia (Ps 119, 64); więcej nawet: przez cały dzień (Ps 119, 57) - od wczesnego ranka, a także w nocy (Ps 5, 4; 77, 3). Psalmista pragnie kroczyć zawsze w obecności Boga (Ps 88, 10; 16, 8)”, s. 27.

⁶ Por. Filokalia – teksty o modlitwie serca, Wydawnictwo Benedyktynów, Tyniec, Wydawnictwo M, Kraków 1998; Mnich Kościoła Wschodniego, *Modlitwa Jezusowa*, Wydawnictwo M, Kraków 1993; George A. Maloney SJ, *Modlitwa serca*, Włocławskie Wydawnictwo Diecezjalne; Jean-Eves Leloup, *Hezychazm, Zapomniana tradycja modlitewna*, Wydawnictwo Znak, Kraków 1996; Hezinz Schuermann, *Rosenkranz und Jesusgebet, Anleitung zum innerem Gebet*, Herder, Freiburg – Basel – Wien, 1986; Święty Paisjusz Wieliczkowski, *O modlitwie umysłu albo modlitwie wewnętrznej*, Ortdruk, Białystok 1995

⁷ Por. Tomas Spidlik SJ, *Modlitwa wg tradycji chrześcijańskiego Wschodu. Przewodnik systematyczny*, Wydawnictwo OO. Franciszkanów „Bratni Zew”, Kraków 2006, s. 385

⁸ Por. Tomas Spidlik SJ, *Duchowość chrześcijańskiego Wschodu. Przewodnik systematyczny*, Wydawnictwo OO. Franciszkanów „Bratni Zew”, Kraków 2005, s. 259

⁹ Tomas Spidlik SJ, *Modlitwa wg tradycji chrześcijańskiego Wschodu*. Ibid, s. 386-387

się nade mną”. Na tym etapie chodziło o wyrobienie w sobie psychosomatycznego nawyku. W ciągu dnia adept tej formy modlitwy miał ją powtórzyć głośno 3000 razy by po jakimś czasie dojść do 12 tysięcy¹⁰. Aby to osiągnąć trzeba wypracować w sobie postawę otwartości na Boga. Bóg przychodzi, jeśli jesteśmy na Niego otwarci i Jego spragnieni.

Drugi etap wprowadzenia w modlitwę Imienia Jezus polega na zrozumieniu jej treści. Jest on jednak dość mocno symboliczny, bo sama formuła „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną (grzesznikiem)” jest bardzo krótka. Przydać się tu może uwaga uczyniona przez św. Ignacego Loyolę mówiąca, że nie obfitość wiedzy napełnia i nasycza duszę, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie treści¹¹. Na tym etapie chodzi o to, by Jezus Chrystus, jako przedmiot naszej wiary, nasycił całą osobę modlącego się, by do go siebie upodobnił. Wydaje się, że etap zrozumienia treści wyznania wiary obecnego w modlitwie nie jest dla mentalności chrześcijańskiego Wschodu najistotniejszy¹² (inaczej jest w chrześcijaństwie zachodnim, które duży nacisk kładzie na rozumowe rozważania). Bardziej chodzi w niej by umysł się wyciszył, by zapanowała w nim hezychia, czyli „równowaga ducha, milczenie, spokój wewnętrzny”¹³.

Na trzecim etapie chodzi o dwojakie przejście: od ust do języka (modlący już nie porusza wargami, nie powtarza głośno inwokacji) oraz od języka do serca, do miłostnego zjednoczenia z Jezusem. Jej rytm zlewa się z biciem serca i staje się tak jak on nieprzerwany. Ten etap jest pełnią doskonałości, szczytem modlitwy Imieniem Jezus. Często jest on utożsamiany z modlitwą mistyczną¹⁴.

Mistrzowie tej formy modlitwy radzą, aby w jej praktykowaniu nie być samemu. Trzeba praktykować ją pod kierunkiem swego ojca lub kierownika duchownego albo też praktykować razem z jakąś grupą, która się wzajemnie wspiera i wymienia indywidualne doświadczenia.

Opisana praktyka modlitewna jest częścią dnia każdego mnicha w Kościele Wschodnim. Za sprawą rosyjskiego wydania książki „Opowieści pielgrzyma” z 1870 roku modlitwa Imieniem Jezus stała się codzienną praktyką przeciętnego chrześcijanina obrządku wschodniego. Mniej więcej tym samym, co na Zachodzie różaniec czy litanie. Na Zachodzie pojawiła się ona w różnych językach za sprawą rosyjskich uchodźców po rewolucji bolszewickiej z 1917 roku. Po polsku Opowieści Pielgrzyma wydane zostały po raz pierwszy 1988 roku. Dziś w Kościele katolickim praktykuje ją dużo osób, dzięki m. innymi dwóm wybitnym osobom: niemieckiemu benedyktynowi Emanuelowi Jungclaussen oraz węgierskiemu jezuitcie Franzowi Jalics’owi. Tego ostatniego książka „Rekolekcje kontemplatywne”¹⁵ znana jest także w Polsce od 2008 roku.

Modlitwa Imieniem Jezus poza klasztorami mniszek i mnichów wschodnich Kościołów praktykowana jest też w wersji ludowej – nieco łatwiejszej. Wielki jej propagator bp Teophan Goworow (22.01.1815 – 18.01.1894) zaleca, by ją praktykować trzy razy dziennie tylko po 30 wezwań. Można ją traktować, jako akty strzeliste w różnych sytuacjach życia. Raz akcent może być położony na dostrzeganiu obecności Jezusa z nami, na Jego miłującej nas obecności. W chwilach pokusy możemy Go przyzywać, jako naszego Pana, Obrońcę i Przyjaciela, tego, kto udziela nam wewnętrznej siły przeciw lękowi, który nas aktualnie atakuje. Innym razem, kiedy do głosu doszła jakaś nasza wada, słabość czy grzech możemy Go prosić o zmiłowanie, o miłosierdzie, by szatan nie zaczął nas atakować myślami, że jesteśmy nic nie warci, że nie zasługujemy na miłość Boga i ludzi. Po doświadczeniu piękna, dobra, przyjaźni albo miłości, w tej formie możemy dziękować Jezusowi, przez Którego każde dobro, każda łaska do nas dociera.

¹⁰ Por. Szczere opowieści pielgrzyma przedstawione jego ojcu duchowemu, Wydawnictwo W drodze, Poznań, s. 31-32

¹¹ Św. Ignacy Loyola, Ćwiczenia Duchowe, Wydawnictwo WAM, Kraków 2000, nr. 2

¹² Por. Tomas Spidlik SJ, Modlitwa wg tradycji chrześcijańskiego Wschodu, s. 388

¹³ Jean-Eves Leloup, Hezychizm, Zapomniana tradycja modlitewna, s. 118

¹⁴ Por. George A. Maloney SJ, Modlitwa serca, s. 133

¹⁵ Franz Jalics SJ, Rekolekcje kontemplatywne, Wydawnictwo WAM, Kraków 2008

5. Tę formę modlitwy praktykuję prawie codziennie po 30 minut od około 5 lat. Zaczęło się wyjazdu Męskiej Wspólnoty w połowie drogi z Trójmiasta na rekolekcje, które polegały na praktykowaniu codziennie po około 7 godzin Modlitwy Imieniem Jezus. Początki były obiecujące dla wszystkich obecnych tam 9 mężczyzn. Na zakończenie rekolekcji podjęliśmy decyzję by tę formę kontynuować w ciągu następnego roku. Mnie ujęła jej prostota, doświadczenie milczenia, ciszy, skupienie uwagi na osobie samego Jezusa, bez szukania jakichkolwiek pociech duchowych. W innych formach modlitwy pojawiają się różne pociechy duchowe, jakieś nowe, odkrywcze przemyślenia dotyczące życia, albo gdy Boże Słowo pozwala nam odkryć jakieś nowe swe aspekty, nowe myśli, idee. Tu tego prawie nie ma. Jedyne, co pojawia się to kolejne myśli, obrazy, które pojawiając się i znikając, odwracają moją uwagę od osoby Jezusa. Innym razem dochodzą do głosu jakieś uczucia, jakieś nie załatwione sprawy w relacjach z naszymi bliźnimi. To wszystko pokazuje mi jak trudno jest skupić się na Jezusie Chrystusie, jak wiele jeszcze potrzebuję oczyszczenia, ile jeszcze potrzebuje uzdrawiającej miłości Jezusa. Parę razy w okresie tych 5 lat pojawiało się we mnie pytanie – czy ta forma modlitwy jest dla mnie? Czy nie lepiej powrócić do modlitwy medytacyjnej, czyli do trwania przy Bożym Słowie, do rozważania Go? Kontynuuję ją, bo potrzebuję Jezusa, bo jest ona dla mnie szkołą bezinteresownego trwania przy Jezusie, mimo, że nie odczuwam aktualnie żadnej przyjemności czy korzyści z tego. Jezus trwa przy mnie, mimo, że ja często nie trwam przy Nim. Ja też w ten sposób uczę się trwać przy Nim, nawet, jeśli nie odczuwam niczego nadzwyczajnego, nawet, jeśli Jezus wydaje się czasami nieobecny albo przysłonięty pojawiającymi się we mnie kolejnymi myślami i uczuciami.

Życzę wam odwagi i cierpliwości. Bóg jest zawsze obecny. Trzeba tylko nauczyć się oddychać Jego obecnością; chodzić w Jego obecności; mieć serce przepełnione Jego obecnością. Wielką pomocą, wprowadzeniem w tę formę modlitwy mogą też być 5 dniowe rekolekcje organizowane przez Domy Rekolekcyjne w Gdyni i Falenicy.

6. Ćwiczenie praktyczne

- Usiądźcie z wyprostowanym kręgosłupem. Zamknijcie oczy. Wyciszcie się. Wykonamy proste ćwiczenie na uważność. Wszystkie myśli, uczucia, jakie się głębią w naszej głowie i sercu wyciszą się, jeśli nauczymy się skupić uwagę na czymś innym. Proponuję byście zwrócili uwagę na oddech. Przez parę minut skoncentrujcie się na nim. Teraz w rytm waszego oddechu wymawiajcie w waszych myślach: *"Jezusie, Synu Boży, zmiłuj się nade mną"*, albo tak po prostu tylko *Jezus Chrystus*. Część pierwsza przy wdechu, druga przy wydechu. Trwajmy tak parę minut. W domu możecie ją dalej kontynuować. Pamiętajcie, jest to modlitwa kontemplacyjna, która nie należy do łatwych, szczególnie dla początkujących. Zaczynajcie od skromnego początku, czyli po 30 wezwań i przy tej ilości pozostawcie przez parę tygodni lub nawet miesięcy. Tak długo aż wyrobi się w was nawyk. Nie zniechęcajcie się także, jeśli nie będziecie czuli wyraźnej obecności Jezusa lub kiedy w waszej głowie będzie wiele rozproszeń.

