

NEPESIS

Aleksander Bańka

MODLITWA CZUJNOŚCI SERCA

Jak spotykać Boga w codzienności

**MODLIŹWA
CZUJNOŚCI
SERCA**

NEPSIS

Aleksander Bańka

MODLITWA CZUJNOŚCI SERCA

Jak spotykać Boga w codzienności

vñψις

Népsis. Modlitwa czułości serca
prof. Aleksander Bańka dla RTCK

Autor: Aleksander Bańka

Produkcja: RTCK SA

Nowy Sącz 2025

Wydanie I

© RTCK SA 2025

ISBN: 978-83-68230-40-6

978-83-68230-41-3 – EPUB

978-83-68230-42-0 – MOBI

978-83-68230-43-7 – PDF

Wydano za zgodą władzy kościelnej

Redaktor prowadząca: dr Krystyna Sadecka

Redakcja: Paweł Sondej, Krystyna Sadecka

Korekta: Edyta Buff

Skład i łamanie: Adam Gutkowski

Projekt okładki: Katarzyna Halota

RTCK wydawnictwo

książki, ćwiczenia rozwojowe, kursy



ul. Grunwaldzka 17 | 33-300 Nowy Sącz

tel. 531 009 119 | kontakt@rtck.pl | www.rtck.pl

Dołącz do społeczności ludzi, którzy chcą robić to, co kochają.
Zapisz się na www.rtck.pl, a będziemy Cię wspierać na tej drodze,
wysyłając wartościowe materiały!

OD WYDAWCY

„Jak się modlić?”, „Jak się modlić poprawnie?”, „Jaka modlitwa jest najskuteczniejsza?”, „Co mówić w czasie modlitwy?”... – Wydawałoby się, że o modlitwie powiedziano już i napisano wszystko, a jednak Internet codziennie aż huczy od takich i podobnych pytań. Z jednej strony mnogość wątpliwości, gdy chodzi o modlitwę, może niepokoić, a z drugiej – niezwykle cieszy. Okazuje się, że w świecie coraz bardziej zlaicyzowanym, labilnym, gdy chodzi o wyznawane wartości, i nastawionym na konsumpcjonizm, wielu jest takich, którzy chcą się modlić i uparcie szukają wskazówek, jak to robić dobrze. Czyżby po dwudziestu wiekach istnienia Kościoła aktualna pozostawała ewangeliczna prośba, którą niegdyś uczniowie skierowali do Jezusa: „Panie, naucz nas się modlić”?

Być może wśród internautów zadających pytania o modlitwę wielu jest takich, którzy jeszcze w dzieciństwie opanowali pamięciowo tzw. pacierz, być

może oprócz pacierza mają doświadczenie praktykowania także innych zwyczajowych form modlitwy, jak odmawianie różańca, litanii i koronek czy uczestniczenie w różnych nabożeństwach, a jednak nie ustają w poszukiwaniach... Czego właściwie? A może należałoby zapytać: Kogo?

W ostatnich latach w obiegu medialnym coraz częściej słyszy się o pojęciu uważności (*mindfulness*). I choć w świadomości społecznej pojęcie to jest kojarzone z medytacją Wschodu, to idea *mindfulness* przyciąga także wielu chrześcijan. Dlaczego? Może dlatego, że daje obietnicę wejścia głębiej w przestrzeń swojego ducha oraz odzyskania wewnętrznej harmonii, ciszy i ukojenia – tak potrzebnych w hałaśliwym i szybko zmieniającym się świecie.

No ale czy takiej obietnicy nie daje również chrześcijańska modlitwa? Przecież na wyciągnięcie ręki mamy naszą wielowiekową tradycję Chrystusowego Kościoła!

Książka, którą wzięłeś do rąk, miała nosić początkowo inny tytuł: *Modlitwa uważności*. Być może tamten tytuł bardziej przyciągnąłby tych, którzy

chcieliby znaleźć tu pomysł na wprowadzenie pojęcia *mindfulness* do medytacji czy też szerzej: do modlitwy chrześcijańskiej; swoiste przyzwolenie na zaimplementowanie do chrześcijaństwa elementów religii Wschodu na zasadzie kolejnej nowinki, która miałaby uatrakcyjnić modlitwę.

Nie tędy droga. Nie musimy czerpać z odległych kultur, by znaleźć odpowiedzi na nasze najgłębsze pragnienia. Okazuje się, że pojęcie uważności obecne jest także w tradycji chrześcijańskiej. Ba! Jest niemal tak stare, jak stara jest sama tradycja modlitwy chrześcijańskiej, a co więcej, dotyczy jej istoty. Tyle tylko że nie mówimy tu już o uważności w znaczeniu anglojęzycznego *mindfulness*, tylko o idei, którą najlepiej opisuje greckie słowo *népsis*. Chodzi o stan wewnętrznej duchowej czujności, który – jeśli praktykowany jest wytrwale – z Bożą łaską pomaga człowiekowi uwolnić się od negatywnych myśli i niechcianych nawyków, odpowiednio kierować poruszeniami duszy i kontrolować zmysły (por. Hezychiusz z Synaju, *Filokalia – teksty o modlitwie serca*). Czyż nie jest to piękna obietnica?

Najlepsze jest jednak to, że odzyskanie wewnętrznego dobrostanu nie jest wcale obietnicą ani największą, ani najważniejszą, jaką może dać

człowiekowi *népsis*. Jest inna obietnica – stokroć cenniejsza, której daremnie byłoby szukać w *mindfulness*. To obietnica pełniejszego poznania niepojętego Boga i Jego ukrytych tajemnic.

Zadaj więc sobie pytanie, czego chcesz, gdy podejmiesz decyzję, by się modlić. Z jakich pobudek sięgasz po (kolejną być może) książkę o modlitwie? Czego szukasz, a może... Kogo? Bo jeśli skuteczność modlitwy chcesz mierzyć tym, na ile dobrze poczujesz się sam ze sobą, albo tym, co Pan Bóg dla Ciebie robi i którą Twoją prośbę spełni, to odłóż czym prędzej tę książkę. Natomiast jeśli chcesz na modlitwie zacząć spotykać się z Bogiem Najwyższym i poznać Go lepiej, tak jak poznają się przyjaciele, to *népsis* – modlitwa czujności serca – jest dla Ciebie.

Jak ta modlitwa wygląda? Jak się jej nauczyć krok po kroku? Jak sprawić, by stała się codziennym nawykiem? – Tego właśnie dowiesz się z tej książki.

Zapraszamy na fascynującą drogę *népsis*!

Ekipa Wydawnictwa RTCK

POCZĄTEK DROGI:

SZTUKA BUDOWANIA EREMU

**TY ZAŚ, GDY CHCESZ SIĘ MODLIĆ, WEJDŹ DO SWOJEJ IZDEBKI, ZAMKNIJ DRZWI
I MÓDL SIĘ DO OJCA TWEGO, KTÓRY JEST W UKRYCIU.**

Mt 6,6a

PODRÓŻ DLA KAŻDEGO, CHOĆ INNA NIŻ WSZYSTKIE

Wiesz już teraz, że twoja podróż będzie wyglądała inaczej niż wszystkie wyprawy tego świata, i że nie musisz przekraczać progu swego domu, aby wyruszyć. Przeciwnie, wędrówka, którą rozpoczynasz, wiedzie po szlaku prowadzącym w głąb, do wnętrza – a nie tłumnie uczęszczanymi ścieżkami przemierzanymi przez pielgrzymów doczesności.

Ważne jest, by nie traktować modlitwy czujności serca jako kolejnego obciążenia czy jeszcze jednego religijnego obowiązku do wypełnienia, ale dostrzec w niej to, czym jest w swej istocie – a jest ona sposobem na to, by w sposób jednoczący przeżywać w sobie obecność Boga i budować z Nim więź.

Współczesny człowiek żyje w systemie rozbitym, w przestrzeni rozmaitych dysonansów, hałasu i zamętu, w świecie, w którym często nie potrafi zrozumieć samego siebie, nie wie, kim jest, oraz jaka jest jego prawdziwa tożsamość i podmiotowość. Nie rozumie przez to wielu swych wewnętrznych stanów. Zagubiony i wciąż poszukujący, nie wie też, jak może doświadczać obecności Boga i porządkować swoje wartości oraz jak kształtować relację do świata, by móc się w nim odnaleźć.

Uparcie więc szuka rozwiązania za progiem, nie zdając sobie sprawy z tego, że dylematy, z którymi zmaga się jego ludzkie serce, mogą znaleźć swe rozwiązanie na drodze *népsis*. Praktykowanie modlitwy czujności serca niesie człowiekowi ukojenie, leczy jego zranienia i pozwala mu pełniej żyć tym, w co wierzy.

Népsis może być dobrą propozycją dla współczesnego człowieka także dlatego, że nie jest zarezerwowana dla jakiejś szczególnej grupy – na przykład wiekowej. Mogą ją praktykować zarówno starsi, jak i ludzie młodzi. Jej drogą może podążać równie dobrze prezbiter, biskup czy siostra zakonna, jak i biznesmen prowadzący złożone interesy, robotnik pracujący na budowie, księgowa w urzędzie czy też uczeń lub student. Ta modlitwa jest dla wszystkich, ponieważ nie czyni różnic między stanami (duchownym, świeckim), stopniem wykształcenia, poziomem inteligencji albo talentami poszczególnych osób. Jest ona dostępna dla każdego, kto chce głębiej i mocniej zjednoczyć się z Bogiem i budować z Nim relację przyjaźni.

Népsis adaptuje się do każdego wnętrza, zatem każdy człowiek może, podążając jej ścieżką, odkryć przestrzeń Bożej obecności i zaproszenie, by głębiej i pełniej zjednoczyć się z Bogiem. Elementy



**WSPÓŁCZESNY CZŁOWIEK ŻYJE
W PRZESTRZENI ROZMAITYCH
DYSONANSÓW, HAŁASU
I ZAMĘTU.**

**PRAKTYKOWANIE MODLITWY
CZUJNOŚCI SERCA NIESIE
CZŁOWIEKOWI UKOJENIE, LECZY
JEGO ZRANIENIA I POZWALA MU
PEŁNIEJ ŻYĆ TYM, W CO WIERZY.**

*Aleksander
Barika*

modlitwy czujności, które stanowią jej rdzeń, są osiągalne dla każdego wierzącego. Każdy człowiek, jeśli tylko ma takie pragnienie i determinację, może je włączyć w swoją codzienność i realizować w praktyce, ponieważ każdy w swoim wnętrzu może doświadczyć nieprzemijającej obecności Boga.

* * *

Modlitwa czujności jest perspektywą dla każdego człowieka także z tego powodu, że Bóg każdego z nas pragnie pociągnąć do głębokiej, oblubieńczej i mistycznej relacji z Sobą. Ty również możesz aktywnie wejść w tę przestrzeń. Oczywiście wymaga to pewnego przygotowania – stworzenia ku temu odpowiednich warunków.

Eremita, który wychodził na pustynię, zaczynał od zorganizowania przestrzeni wokół siebie – budował sobie erem. To była jego najbardziej intymna i osobista część pustkowia – przybytek, Namiot Spotkania, Góra Przemienienia, na którą zstępowała chwała Pana. Ty również od tego właśnie musisz zacząć swoją wędrówkę. Zamiast przekraczać fizyczne progi i opuszczać budynki z kamienia, cegieł i betonu, zatrzymaj się i wróć do wnętrza – do swojego

wnętrza – aby tam zbudować erem. Nie będziesz budować go z fizycznych materiałów. Te, choć bardziej namacalne, w rzeczywistości są kruche i mniej trwałe – przemijają i rozpadają się jak wszystko, co ma w sobie ślady materii. Twój erem musi powstać z innego tworzywa – zmysłowo mniej uchwytneho, lecz przez to bardziej stabilnego. Zatem to właśnie musisz wykonać u początku swej drogi: zgromadzić odpowiednie materiały i opanować sztukę budowania eremu.

ŚCIANY WŁAŚCIWEGO MIEJSCA

Niech ściany twojej pustelni powstaną z odpowiednio dobranego miejsca. Nie chodzi o to, aby je wybudować, lecz by takie miejsce znaleźć i świadomie dedykować swojej modlitwie. Ideałem byłoby miejsce ustronne, fizycznie nieco odseparowane, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał i w którym nic szczególnego nie będzie się wokół ciebie działo. „Ty zaś, gdy chcesz się modlić – zaleca Jezus – wejdź do swojej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie” (Mt 6,6). Mając w pamięci te słowa,



**ZATRZYMAJ SIĘ I WRÓĆ DO
WNĘTRZA – DO SWOJEGO
WNĘTRZA – ABY TAM
ZBUDOWAĆ EREM.**

*Aleksander
Banka*

warto więc podjąć starania, by znaleźć taką izdebkę, swoją celę, do której wejdiesz i w której się schronisz. To może być twój pokój, gabinet, ale też kościół, obok którego przechodzisz w drodze do pracy lub z pracy albo w którym zatrzymujesz się dłużej po porannej lub wieczornej Eucharystii.

Wszystko zależy od możliwości, jakimi dysponujesz. Miejsce, z którego powstaną ściany twojego eremu, powinno być jednak odseparowane – umożliwiające skupienie i odcięcie się od bodźców zewnętrznych płynących ze świata i często zakłócających przestrzeń spotkania z Bogiem. Oczywiście, pełne odseparowanie nie zawsze będzie możliwe, niemniej jednak postaraj się, żeby znaleźć miejsce jak najbardziej odpowiednie. Przy tym zadbaj o to, by było to miejsce w miarę stałe, czyli takie, do którego będziesz mógł jak najczęściej wracać i z którym w szczególny sposób zidentyfikujesz swoją drogę *népsis*.

Niektórzy ludzie ściany swego eremu lokują na łonie przyrody, na przykład w górach albo w lesie, tam właśnie przenosząc swoją modlitwę. Można tak czynić sporadycznie, warto jednak zachować w tym względzie ostrożność, ponieważ przyroda nie zawsze pomaga skupić umysł w sercu, a może nawet od tego skupienia odciągać. W przyrodzie dzieje się mnóstwo rzeczy,

które sprawiają, że możesz bardziej interesować się właśnie nimi i wynikającymi z nich doznaniem estetycznymi niż samym Bogiem. Te doznania niewiele mają wspólnego z modlitwą czujności serca i z wejściem w proces prowadzący do zjednoczenia z Bogiem. Oczywiście, podziwianie przyrody i łączenie tego z zachwytem nad jej Stwórcą jest wartościowe i samo w sobie może mieć modlitewny wymiar, jednak nie o to chodzi w *népsis*. Ten rodzaj modlitwy wymaga znalezienia miejsca, w którym bodźce zewnętrzne zostaną ograniczone, aby umysł mógł skupić się przede wszystkim na tym, co płynie z ludzkiego wnętrza.

SUFIT ZBUDOWANY Z CZASU

Stawiając swój wewnętrzny erem, użyj materii miejsca, by stworzyć jego ściany, sufit zaś zbuduj z czasu.

Modlitwa czujności serca to czas święty, czas łaski, który poświęcasz na spotkanie z Panem. Nie może on być doraźny, przypadkowy albo spontaniczny, niezaplanowany. Wszak Jezus, który cały był modlitwą, znajdował specjalny czas – zwykle nad ranem lub w nocy – aby udać się na miejsce ustronne, na rozmowę z Ojcem. I ty czyn podobnie. Wejście na drogę

népsis wymaga – powtórzmy – wyjątkowego czasu, który poświęcisz na jej praktykowanie. Chcąc postąpić w modlitwie czujności serca, trzeba wygospodarować na nią – najlepiej codziennie – nie mniej niż dwadzieścia minut. Dlaczego? Ponieważ w krótszym czasie trudno jest spotkać się z Bogiem w takim rytmie, jaki zakłada *népsis*.

Zrozum to dobrze. Modlitwa jest fundamentem relacji z Bogiem, bez niej nie można być autentycznym uczniem Jezusa. Ewagriusz z Pontu mawiał, że tak, jak chleb jest pokarmem dla ciała, a cnota dla duszy, tak modlitwa jest pokarmem umysłu – przez nią mnich staje się równy aniołom oglądającym oblicze Boga w niebie. Pułapką jest myślenie, że wystarczy modlitwa w biegu, naprędce sklecona z chwil „łapanych” pomiędzy codziennymi obowiązkami. Modlitwa w biegu, w rytmie codzienności, wtedy jest błogosławieństwem i może nas rozwijać oraz pogłębiać naszą relację z Bogiem, jeśli ma swą podstawę w szczególnym czasie ofiarowanym Bogu każdego dnia, zarezerwowanym specjalnie dla Niego. Sklepienie eremu zbuduj zatem z czasu, który będzie tylko dla Boga, po to, żeby w wyjątkowy i niepowtarzalny sposób stanąć w Jego obecności – niczym Mojżesz wejść do Namiotu Spotkania.



**PUŁAPKĄ JEST MYŚLENIE,
ŻE WYSTARCZY MODLITWA
W BIEGU, NAPRĘDCE SKLECONA
Z CHWIL „ŁAPANYCH” POMIĘDZY
CODZIENNYMI OBOWIĄZKAMI.**

*Aleksander
Bańka*

Czas, który poświęcisz na modlitwę, nie powinien być także przypadkowy. Spełnienie tego wymogu wymagać będzie od ciebie pewnego samorozumienia. Przede wszystkim musisz zaobserwować, jak funkcjonujesz w codzienności. Zadaj sobie pytania: Jak pracuje mój organizm? Jak funkcjonuje mój umysł? Jak wygląda mój rytm dnia? Czy jestem osobą aktywną raczej rano czy może wieczorami? Chodzi o to, by w miarę możliwości dopasować czas modlitwy do pory najodpowiedniejszej dla siebie – takiej, w której ryzyko rozproszeń będzie relatywnie niskie, a czas modlitwy nie będzie kolidował z twoimi obowiązkami. Chodzi jednocześnie o wybór najbardziej optymalnego momentu funkcjonowania swojego organizmu, żeby nie tracić czasu na zmaganie się ze zmęczeniem lub sennością.

Wyszukanie odpowiedniego czasu na modlitwę uważności jest ważne o tyle, że ta forma modlitwy łączy się ze skupieniem, z wchodzeniem w wyciszenie i milczenie. Jeśli np. zaczniesz praktykować tę modlitwę w chwili dużego zmęczenia, wcześniej czy później przyjdzie frustracja, gdyż potrzeby organizmu najprawdopodobniej wygrają z budowaniem relacji z Bogiem. Oczywiście, Bóg nie przestaje nas kochać i dba o nas nawet wtedy, gdy śpimy, jednak

nasza modlitwa nie jest potrzebna Jemu, ale nam – to nas ma przemieniać i otwierać na Jego bliskość. Najlepiej więc jest spać wtedy, kiedy jest czas na sen, a modlić się – gdy przychodzi pora na modlitwę. O takie uporządkowanie tu chodzi. Pewnego rodzaju czujność względem siebie jest zatem nieodzowna, jeśli chcesz prawidłowo rozpoznać właściwą porę na modlitwę.

Oprócz rytmu organizmu warto wziąć pod uwagę także inne czynniki. Zacznij od przyglądnięcia się temu, jakie codzienne zobowiązania wyznaczają rytm twojego dnia. Jak wygląda twoja praca i w jakich godzinach ją podejmujesz? Jakie masz inne obowiązki wynikające z twojego stanu? To oczywiste, że inaczej zaplanuje czas modlitwy eremita, a inaczej będą musieli go zaplanować matka czy ojciec wychowujący małe dzieci. Byłoby chybionym pomysłem, gdyby ojciec, wracając z pracy, zamiast spędzić czas z dziećmi albo z żoną, oświadczył, że właśnie udaje się na dłuższą modlitwę i oczekuje, by mu nie przeszkadzać. W ten sposób pozbawiłby swoich najbliższych czasu, jaki powinien im poświęcić.

W planowaniu czasu na modlitwę należy zatem uwzględnić wiele różnych okoliczności oraz zachować zdrowy rozsądek. Możesz więc np. wygospodarować czas rano, kiedy twoi domownicy

jeszcze śpią, albo – przeciwnie – wieczorem, gdy wszyscy już kładą się spać. Możesz też szukać dogodnego i niekolidującego z innymi obowiązkami czasu w ciągu dnia. Jedno jest pewne: twoja modlitewna aktywność musi rozsądnie wpisywać się w twoje życie – w to, kim jesteś: rodzicem, pracownikiem, studentem, uczniem. Chodzi o to, żeby modlitwę mądrze wkomponować w swój rytm codzienności.

* * *

Pozostaje jeszcze jedna istotna kwestia związana z czasem modlitwy: sprawa jej regularności. Dla jednego człowieka owa regularność oznaczać będzie modlitwę codzienną, dla innego – co drugi albo co trzeci dzień. Jak wspomniałem, idealnie byłoby poświęcić na modlitwę czujności każdego dnia minimum 20 minut, lecz – wiadomo – nie zawsze jest to możliwe. Częstotliwość modlitwy trzeba rozeznaczyć, biorąc pod uwagę swoją życiową sytuację. Niezależnie jednak od tego, czy będziesz się modlić codziennie, czy rzadziej, niech to będzie regularny i powtarzalny rytm, ponieważ powtarzalność i regularność budują pożądane nawyki.



**TWOJA MODLITEWNA
AKTYWNOŚĆ MUSI ROZSĄDNI
WPISYWAĆ SIĘ W TWOJE ŻYCIE –
W TO, KIM JESTEŚ.**

*Aleksander
Banka*

W życiu duchowym i w modlitwie nawyki są konieczne. Zadbaj więc o to, by swój organizm, psychikę, fizyczność, a także duchowość nauczyć pewnego rytmu. Jeśli ci się to uda, modlitwa stanie się regułą i wejdzie na stałe w twoją codzienność. To nie przypadek, iż eremici i mnisi mieli rytm dnia tak bardzo uporządkowany, że wręcz nudny: monotonny i jednostajny. Dzięki tej rutynie i powtarzalności praktyki duchowe głęboko wnikały w ich naturalne funkcjonowanie i zlewały się z nim.

Nie bez przyczyny też mówi się, że przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka. Należy zmierzać do tego, by przyzwyczaić się do wypracowanego rytmu modlitwy – tak, żeby stał się on niemal twoją drugą naturą. W istocie jest to powrót do czegoś bardzo pierwotnego i podstawowego. Jak to rozumieć?

Otóż przed grzechem pierworodnym człowiek funkcjonował w harmonii i w bliskości z Bogiem. Został pomyślany przez Boga w taki sposób, by stąpać mocno po ziemi, rozsądnie i skutecznie czyniąc ją sobie poddaną, a jednocześnie w swoim wnętrzu przebywać sam na sam z Bogiem i doświadczać Jego obecności. Taka była ludzka natura sprzed grzechu – wspominają o tym w swoich pismach zarówno św. Teresa Wielka, jak i św. Jan od Krzyża.

Grzech rozbił i zdeharmonizował wewnętrznie człowieka. Wskutek grzechu nasze funkcjonowanie straciło niestety wewnętrzną równowagę i przesunęło się od ducha w stronę ciała. W efekcie z dużo większą aktywnością angażujemy się w sprawy tego świata niż w życie z Bogiem.

Wskutek grzechu zatraciliśmy wrażliwość i czułość na Boga. *Népsis* ma pomóc nam tę wrażliwość przywrócić i odzyskać właściwą harmonię w relacji do Boga i do świata. Co więcej, ma również pomóc nam wejść głębiej w relację z Bogiem, aż po zjednoczenie przemieniające nasze serce, przekształcające władze duszy i otwierające nas na wieczność z Nim. Nie jest to oczywiście droga ani banalna, ani prosta.

Kiedy masz już wygospodarowany czas, odpowiednią porę i ustaloną długość modlitwy oraz kiedy wpiszesz ją w rytm swojej codzienności, musisz jeszcze podjąć zmaganie o utrzymanie tego rytmu – chociażby przezwyciężając pokusy porzucenia modlitwy i zwrócenia się w kierunku czegoś łatwiejszego, wygodniejszego. Wiedz, że taką walkę toczyli również wielcy mistrzowie życia wewnętrznego. Jest ona normalnym stanem ducha. Jeśli z pomocą Bożej łaski uda ci się w tej walce zwyciężyć i będziesz cierpliwie budować dobre przyzwyczajenia oraz

modlitewne nawyki, wówczas z pewnością poczynisz postęp w modlitwie i w rozwoju duchowym.

ODPOWIEDNIA POSTAWA TO PODSTAWA

Jeśli twój duchowy erem ma już ściany i sufit, warto zadbać o wykończenie jego podłogi – podstawy, na której osadzisz swą modlitwę. To twoja postawa ciała.

Wielu ludzi sądzi, że kiedy się modlą, powinni wyjątkowo pobożnie wyglądać, stąd przyjmują często postawę klęczącą – wyprostowani jak świece – z rękami złożonymi w deseczkę. Taka postawa może i pobożnie wygląda, ale raczej w modlitwie nie pomaga. Jeśli bowiem przyjmiesz zbyt ascetyczną i przez to zupełnie niewygodną postawę ciała, szybko okaże się, że w trakcie modlitwy bardziej będziesz koncentrował się na bolących kolanach, kręgosłupie czy drętwiejących rękach niż na Bogu.

Może być również odwrotnie – jeśli pozwolisz na drugą skrajność, czyli na zbyt wygodną postawę ciała. Ryzykujesz wówczas nadmierne rozproszenie bądź też zmuszony będziesz walczyć z sennością, zamiast skupiać się na Bogu. Właściwa postawa ciała – aby pomagała w modlitwie i nie utrudniała

skupienia – powinna być czymś pomiędzy ascezą a przesadnym komfortem. Winna wyrażać szacunek wobec Boga oraz ułatwiać skupienie.

Zasadniczo istnieją trzy klasyczne postawy ciała, które możemy przyjmować podczas modlitwy czujności serca. Są to pozycje: siedząca, stojąca i klęcząca. Pozycja siedząca wyraża chęć słuchania i przyjmowania Bożego słowa. Pozycja stojąca oznacza gotowość do działania, uwielbiania Boga oraz oddania się Mu do dyspozycji. Z kolei pozycja klęcząca to szczególnie wyraz uniżenia, umartwienia i prześlągania, a jej szczególnym przejawem jest postawa prostracji (leżenia krzyżem). W modlitwie czujności serca praktykuje się także czwartą pozycję – postawę pośrednią między siedzeniem a klęceniem. Wykorzystuje się w niej czasem specjalny niski stołeczek, na którym przybiera się pozycję półklęczącą, opierając kolana na ziemi, lub też ławkę kościelną z podnóżkiem, na którym można oprzeć kolana.

Dlaczego postawa ciała jest tak istotna? Jeśli przypomnisz sobie kontrowersyjne zalecenia Grzegorza z Synaju, aby przysposabiać swoje ciało do modlitwy, od rana siedząc na niskim stołku, pochylając ramiona, skupiając swą uwagę na sercu i wstrzymując oddech, może teraz zrozumiesz nieco lepiej ich

wymowę. Nie chodzi o to, aby dosłownie stosować zalecenia tego eremity, lecz by zrozumieć, co się za nimi kryje – głębokie przekonanie o tym, że sfera fizyczna, psychiczna i duchowa są ze sobą połączone; że mogą wzajemnie na siebie wpływać. Przez przyjęcie odpowiedniej postawy ciała możemy coś istotnego wyrazić – szacunek, miłość, cześć, gotowość czuwania przy Bogu, ale także włączamy w modlitwę materialny aspekt naszej natury. Ciało przestaje być czymś od modlitwy odrębnym, a staje się jej integralną częścią, wpływając także na jej przebieg.

Postawę ciała możesz włączać w swe spotkanie z Bogiem, zmieniając ją w trakcie modlitwy i traktując jako środek wyrazu. Kiedy jesteś w momencie skupionego słuchania, możesz siedzieć. Kiedy wzrasta w tobie potrzeba uwielbiana Boga, możesz wstać i wzniesć ręce. Kiedy pojawia się pragnienie uniżenia, możesz uklęknąć, pochylić się, a nawet położyć krzyżem. Wszystkie te elementy mogą się w modlitwie harmonizować, przenikać i dopełniać postawę bazową (zazwyczaj to pozycja czwarta, półkłęcząca, lub pozycja siedząca) – w zależności od tego, co się dzieje w aktualnym momencie twojej modlitwy. Bo chociaż jest ona rozmową umysłu z Bogiem, to jednak umysłu nie odseparowanego od ciała, ale zintegrowanego

z nim, posługującego się nim i działającego w ciele oraz przez ciało.

Włącz zatem ciało w swą modlitwę i nie obawiaj się go, lecz równocześnie nie akcentuj przesadnie jego roli w dynamice wewnętrznej relacji z Bogiem. W miarę jak rozwijać się będzie twoja droga *népsis*, pojawią się w tobie różne doświadczenia – nie tylko na poziomie duchowym. Będą się one przejawiały i odzwierciedlały również w świecie twoich emocji, a także w ciele.

Trzeba zgodzić się z tym, że modlitwa ma swoje prawa i swoją dynamikę. Dlatego gdy chodzi o postawę ciała, unikaj skrajności. Nadmierne skoncentrowanie się na ciele może prowadzić chrześcijan w obszary filozofii Dalekiego Wschodu i wpływów tej tradycji, która element cielesności i pracy z ciałem mocno akcentuje, stojąc jednocześnie w sprzeczności z teologią i duchowością chrześcijańską. Z drugiej strony, jeśli całkowicie ciało pominiesz, możesz popaść w niechrześcijański spirytyzm zakładający, że człowiek jest wyłącznie duchem, a ciało to najwyżej jego więzienie.

Chrześcijańska modlitwa czujności serca sytuuje się dokładnie pośrodku. Nie traktuje ciała jako elementu wrogiego, zagrażającego łączności z Bogiem

czy niebezpiecznego. Nie ma w niej również nic z przesadnego skupienia na psychofizycznych technikach, jak to bywa w kulturach Dalekiego Wschodu. Równocześnie tradycja chrześcijańska w żaden sposób znaczenia cielesności nie bagatelizuje ani nie rezygnuje z jej właściwego rozumienia. Wręcz przeciwnie – w mądry i harmonijny sposób włącza ciało w modlitwę właśnie po to, żeby człowiek modlący się stanowił integralną całość, był jednością przed Bogiem i żeby tę jedność mógł coraz pełniej i coraz bardziej odzyskiwać.



ALEKSANDER BAŃKA

Doktor habilitowany filozofii, profesor UŚ, na co dzień pracuje w Instytucie Filozofii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach; politolog, pomysłodawca i współzałożyciel Centrum Duchowości Ruchu Światło-Życie Archidiecezji Katowickiej, a obecnie lider wspólnoty Rodzina Świętego Szarbela w Polsce.

Związany z ruchem charyzmatycznym, od wielu lat posługuje modlitwą i na wiele sposobów głosi Ewangelię. Znaczący Libanu, gdzie prowadzi badania nad życiem i duchowością św. Szarbela oraz współorganizuje rekolekcje i pielgrzymki.

Autor książek, artykułów oraz audiobooków poświęconych filozofii i duchowości chrześcijańskiej, m.in. bestsellerowej serii *Sekretne życie aniołów*, *Sekretne życie demonów*, *Sekretne życie Nieba*, wydanej nakładem Wydawnictwa RTCK; specjalizuje się w interdyscyplinarnych formach wsparcia

terapeutycznego (towarzyszenie integralne w nurcie chrześcijańskiego personalizmu).

Publicysta, współpracownik Radia eM, „Gościa Niedzielnego” oraz portali: gosc.pl, aleteia.pl; członek Rady Komisji Episkopatu Polski do spraw Apostolstwa Świeckich i delegat Konferencji Episkopatów Europy na XVI Zgromadzenie Ogólne Synodu Biskupów w Rzymie. Prywatnie mąż i ojciec.

SPIIS TREŚCI

Od Wydawcy	4
------------	---

CZĘŚĆ 1

Zanim wyruszysz	11
Serce, czyli tam, gdzie bije źródło	17
Ten, który czuwa nad Izraelem	38
Sztuka poszukiwania pereł	55

CZĘŚĆ 2

Początek drogi: Sztuka budowania eremu	85
Krok 1: Zanurzyć się w żywioł milczenia	107
Krok 2: Przyjąć Ducha Świętego	138
Krok 3: Spotkać Boga w słowie	150
Krok 4: Rozmawiać twarzą w twarz	181
Zakończenie modlitwy: Okno, z którego wychyla się Bóg	190
O Autorze	195

NÉPSIS

Współczesny świat już zorientował się, że pędzi za szybko. Zbyt wiele w nim dźwięków, za dużo bodźców, full informacji.

Ludzie rozpaczliwie szukają szczęścia i duchowej harmonii w praktykowaniu jogi, uważności (*mindfulness*), w technikach relaksacyjnych, w medytacji...

Népsis to **starochrześcijańska sztuka modlitwy**, dzięki której **wejdiesz na drogę przyjaźni z Bogiem** i realnie **spotkasz się z Nim w codzienności**, a przy tym **odzyskasz wewnętrzną harmonię**.

Jeśli zadajesz sobie pytania:

- Czy ja się modłę dobrze?
- Gdzie jest Bóg, gdy się modłę?
- Jak się modlić skutecznie?

Odpowiedzi są bliżej niż myślisz! **BÓG JEST BLIŻEJ NIŻ MYŚLISZ.**

Naucz się modlitwy czujności serca i stań się uważny na Boga.

Ta metoda jest dostępna dla Ciebie tu i teraz. **Poznaj 4 kroki modlitwy, które pogłębią Twoją relację z Bogiem.**

Ten, którego poszukujesz, nie zamieszkuje odległych krain, lecz przebywa w Tobie. Tam Go musisz poszukać i tam pozwolić Mu się odnaleźć.

[fragment książki]

**Ta książka zmieni Twoją modlitwę,
aby modlitwa zmieniła Twoje życie.**

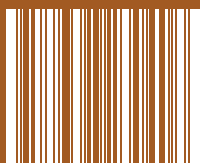
sztuka życia z Bogiem



WYDAWNICTWO

RTC

ISBN 978-83-68230-40-6



NEPSIS

Aleksander Bańka

MODLITWA CZUJNOŚCI SERCA

KROK PO KROKU
WARSZTATY

SPIIS TREŚCI

CZĘŚĆ 1. ZANIM ZACZNIESZ /3

LEKCJA 1. Przyjrzyj się swojej MOTYWACJI	4
LEKCJA 2. Przyjrzyj się swojej codzienności, aby znaleźć najlepszy CZAS na modlitwę i wypracować NAWYK modlitwy	7
LEKCJA 3. Przyjrzyj się przestrzeni, w której żyjesz, aby znaleźć najlepsze MIEJSCE na modlitwę	11
LEKCJA 4. Przyjrzyj się potrzebom swojego CIAŁA, aby jak najlepiej włączyć ciało w modlitwę	12

CZĘŚĆ 2. CZTERY KROKI MODLITWY CZUJNOŚCI SERCA /13

LEKCJA 5. KROK 1: Wejście w milczenie	14
LEKCJA 6. KROK 2: Przyjmowanie Ducha Świętego	17
LEKCJA 7. KROK 3: Spotkanie ze słowem Bożym	19
LEKCJA 8. KROK 4. Rozmowa twarzą w twarz	21
NA ZAKOŃCZENIE	22

NEPSIS

νηψις

LEKCJA 1. PRZYJRZYJ SIĘ SWOJEJ MOTYWACJI

Jeśli to czytasz, to zakładam, że chcesz zacząć praktykować modlitwę czujności serca. Bardzo się cieszę.

Zanim powiemy sobie więcej o samej metodzie modlitwy, chciałbym zachęcić Cię, abyś odpowiedział sobie na kilka pytań wprowadzających. Warto, byś na samym początku tej drogi zyskał większą jasność, dlaczego chcesz zacząć praktykować modlitwę *népsis* i czego w głębi serca się po niej spodziewasz.

Przyjrzyj się zatem szczerze swojej motywacji do modlitwy.

1. Czy masz już jakieś doświadczenie modlitwy w swoim życiu? Jeśli tak, to opisz, kiedy zacząłeś się modlić i jak wygląda Twoja obecna modlitwa.

Możesz wziąć pod uwagę następujące kwestie:

- Od jak dawna się modlisz?
- Kto i kiedy nauczył Cię modlitwy? / Kto pokazał Ci, jak się modlić?
- Kiedy / o jakiej porze zwykle się modlisz?
- Gdzie / w jakim miejscu / w jakich okolicznościach zwykle się modlisz?
- Ile czasu poświęcasz zwykle na modlitwę (codziennie / w skali tygodnia)?
- Jaką postawę ciała wybierasz do modlitwy?
- Jakie słowa wypowiadasz?
- Jakie gesty wykonujesz?

UWAGA: Niech Twój opis będzie dokładny i w miarę szczegółowy. Nie oceniaj swojej modlitwy, nie wartościuj, czy jest „dobra” czy „zła”, po prostu napisz, jak jest.

.....

.....

.....

.....

2. Które poniższe wypowiedzi na temat modlitwy są Ci najbliższe? Zakreśl 2–3, które uważasz za najbardziej zgodne z Twoimi obecnymi przekonaniami i odczuciami:

- Modlitwa jest obowiązkiem chrześcijanina, a ja uważam się za chrześcijanina.
- Modlę się, bo tak zostałem wychowany.
- Żyję w środowisku katolickim. Modlę się, bo wszyscy wokół tak robią.
- Wiem, że modlitwa jest ważna. Nie analizuję, po co i dlaczego się modlę, ale nie wyobrażam sobie, że miałbym przestać to robić.
- Modlę się, bo tego ode mnie oczekują inni (moi rodzice / członkowie mojej rodziny / moje dzieci itd.)
- W sumie to nie widzę w modlitwie większego sensu, ale obawiam się, co by ludzie o mnie powiedzieli, gdybym nagle oświadczył, że już się nie modlę.

- Modłę się, co chcę mieć spokojne sumienie. Wiem, że zaniedbanie modlitwy jest grzechem i musiałbym się z tego spowiadać.
- Modlitwa przede wszystkim daje mi okazję do tego, by przedstawić Bogu swoje prośby. Mam mnóstwo intencji – swoich i za innych ludzi. Modłę się, bo zależy mi na tym, żeby Bóg mnie wysłuchał i spełnił to, o co Go proszę.
- W czasie modlitwy przede wszystkim przepraszam Boga za swoje grzechy. Czuję się grzeszny i mam przekonanie, że modląc się, wynagradzam Bogu za moje przewinienia.
- Na modlitwie przede wszystkim dziękuję Bogu za to, co dla mnie robi. Czuję w sobie ogromną wdzięczność dla Niego.
- Dla mnie modlitwa to przede wszystkim uwielbianie Boga.
- Modłę się, bo potrzebuję być wysłuchany. Muszę się przed kimś „wygadać”, lubię sobie też czasem popłakać na modlitwie. To mi daje ulgę.
- Gdy muszę podjąć jakąś trudną decyzję, to modłę się, by Bóg natchnął mnie jakąś dobrą myślą.
- (tutaj możesz dopisać swoją wypowiedź na temat modlitwy):

.....

3. Czy kiedykolwiek przyszła Ci do głowy myśl, że chciałbyś modlić się inaczej niż dotąd?

.....

4. Kiedy i w jakich okolicznościach pomyślałeś o tym, by poszukać dla siebie innej niż dotąd praktykowane formy modlitwy?

.....

5. Dlaczego / pod wpływem czego albo kogo pomyślałeś o tym, że warto byłoby nauczyć się innej formy modlitwy i zacząć ją praktykować?

.....

6. Czy odczuwasz jakiś brak, gdy myślisz o swojej obecnej modlitwie? Czy masz poczucie, że jest coś, czego Twoja obecna modlitwa Ci nie daje, a mogłaby dać? Jaki to jest brak? Za czym tęsknisz, gdy myślisz o modlitwie?

.....

Przeczytaj raz jeszcze swoje odpowiedzi. Co mówią o Tobie? Czego nowego o sobie samym i swojej modlitwie dowiedziałeś się z tej lekcji?

Zastanów się, z jaką motywacją wchodzisz w modlitwę czujności serca. Czy jesteś gotowy podjąć decyzję, że chcesz zacząć tak właśnie się modlić?

Zanim zapiszesz swoje końcowe refleksje, pozwól, że przywołam pewną prośbę. Znalazłem ją w niezwyklej książce pt. *Obłok niewiedzy*, pochodzącej w XIV wieku. Choć nie wiemy dzisiaj, kto jest jej autorem, sama jej treść pozostaje niezwykle aktualna. Dotyczy wprowadzie książki, ale równie dobrze można odnieść ją także do ćwiczeń, które masz w ręce.

Niech ta prośba prowadzi Cię i inspiruje na drodze *népsis*. Niech będzie dla Ciebie ostrzeżeniem, a zarazem przynagleniem i zachętą, byś wszedł na drogę modlitwy z czystym i ufnym sercem:

*Kimkolwiek jesteś, który posiadasz tę książkę (być może masz ją na własność, przechowujesz, zano-
sisz komuś lub pożyczasz), o to cię proszę i to nakazuję z całą siłą i mocą, do jakiej zdolna jest
miłość, byś z własnej woli i ze świadomym zamiarem nie czytał jej, nie pisał o niej i nie wspominał
nikomu, ani też nikomu nie pozwalał jej czytać, pisać o niej lub wspominać, jak tylko człowiekowi,
który według twego osądu naprawdę i w pełni postanowił sobie podążać doskonale za Chrystusem.*

.....

.....

.....

.....

Népsis. Modlitwa czujności serca – krok po kroku. Warsztaty

Aleksander Bańka dla RTCK SA

Autor: prof. Aleksander Bańka

Produkcja: RTCK SA

Nowy Sącz 2025

Wydanie I

© RTCK SA 2025

ISBN: 978-83-68230-44-4

Redakcja: dr Krystyna Sadecka

Opracowanie graficzne, skład i łamanie: Adam Gutkowski

RTCK wydawnictwo

książki, ćwiczenia rozwojowe, kursy



ul. Grunwaldzka 17 | 33-300 Nowy Sącz

tel. 531 009 119 | kontakt@rtck.pl | www.rtck.pl

Dołącz do społeczności ludzi, którzy chcą robić to, co kochają.

Zapisz się na www.rtck.pl, a będziemy Cię wspierać na tej drodze,
wysyłając wartościowe materiały!

NEPSIS

RTC<