

**Ewagriusz z Pontu** - (345–399) - mnich pontyjski, teolog, mistyk. Jeden z Ojców Pustyni.



*[Ojcowie Pustyni - to pierwsi mnisi chrześcijańscy, którzy od końca III wieku prowadzili życie samotne albo w niewielkich zgromadzeniach na pustyniach egipskich, a następnie w Syrii i Palestynie].*

### [21]. Przypowieść o badaniu myśli.

Bądź "odźwiernym" swego serca i nie wpuszczaj żadnej myśli bez pytania. Pytaj każdą jedną myśl i mów do niej: Jesteś jedną z naszych, czy od naszego wroga? - A jeśli należy do domu napelni cię pokojem. Jeśli natomiast pochodzi od wroga, wprawi cię w zamieszanie przez gniew lub poruszy przez żądzę. *[Listy11]*.

**Dzieło Ewagriusza z Pontu Antirrheticus** wymienia się coraz częściej w badaniach nad starochrześcijańską duchowością w kontekście ascezy myśli, nie mniej jednak dopiero

niedawno pojawiły się pierwsze publikacje na temat „metody” antyrretycznej, którą Ewagriusz proponuje w walce ze złymi myślami. W czasach rozwijającej się psychoterapii antirrthesis wzbudza zainteresowanie nie tylko teologów. Czy jednak można tę praktykę sprowadzić do ascetycznej techniki pracy nad myślami, czy jest po prostu formą modlitwy? Nie ulega wątpliwości, że kluczowe znaczenie odgrywa w niej Słowo Boże.

Antirrthesis została już przedstawiona w kilku publikacjach . **Jej celem jest nie dopuścić do tego, by ludzkim umysłem zawładnęły niewłaściwe myśli.**

W dziele Antirrheticus autor zestawia w ośmiu rozdziałach 498 tekstów biblijnych, którymi asceta ma posługiwać się przeciwko złym sugestiom pochodzącym z własnej natury człowieka czy – najczęściej, jak sądzi Ewagriusz – od demonów. Kolejne rozdziały poświęcone są ośmiu głównym namiętnościom, którymi są: obżarstwo, nieczystość, chciwość, smutek, gniew, acedia, próżność i pycha.

Główne założenia antirrthesis wyłożył autor w prologu do wspomnianego dzieła. Bronią Pisma Świętego przeciwko złym podszeptom posłużył się sam Jezus podczas kuszenia na pustyni (por. Mt 4, 1-11). Tak powinien postępować każdy chrześcijanin. Najbogatszym źródłem słów zbijających szatańskie myśli są słowa Psalmów, które z natchnienia Ducha Świętego spisał Dawid między innymi dla walki ze złymi duchami. Słowo antirrthesis występuje jeden raz w Septuagincie, w Księdze Koheleta (8, 11), gdzie autor wyjaśnia, iż zło pojawia się dlatego, że człowiek nie stawia jemu sprzeciwu (w myśli). Praktykę słownego zaprzeczania stosował Mojżesz, Hiob, a upowszechnili ją doświadczeni mężowie pustyni, jak Antoni Pustelnik, Makary Wielki, Makary Aleksandryjski czy Jan z Likopolis (Antirr. IV 23. 45. 47; II 36). Niektórych z nich Ewagriusz poznał osobiście w środowisku egipskim.

**Ważne znaczenie odgrywa stanowczość i szybkość, z jaką odsunie się daną myśl.** Im wcześniej się ją odeprze, tym łatwiej odejdzie. Ponieważ nie zawsze przyjdzie do głowy odpowiednie słowo, więc tym pożyteczniejsze pozostaje zebranie tekstów odpowiednich do odparcia pokus. Walka jest warta swojej ceny. Dąży się do tego, by osiągnąć czystość, odwracając się nie tylko od grzechu uczynkiem, ale i myślą. W istocie **chodzi o odpór dawany złym myślom poprzez zaprzeczanie im, spór z nimi, polemikę**

.

**Antirrthesis polega na zdemaskowaniu fałszywej sugestii i odrzuceniu jej.** Opiera się na podstawowym prawie zmienności ludzkiej psychiki. Ponieważ człowiek z natury nie potrafi trwać

przy jednej myśli, więc tym bardziej powinien odwracać uwagę od złych podszeptów. Nie jest rzeczą możliwą niczego złego nie pomyśleć, ale można wystrzegać się trwania przy złej myśli. W ten sposób ustrzeże się przed grzechem myślą. W tym sensie opisywana metoda ma charakter profilaktyczny. W istocie nie polega na walce z samym grzechem, ale na walce o jego uniknięcie. Wejście w spór z myślami angażuje całą sferę duchową człowieka, wolitywną, racjonalną i emocjonalną. Asceta nie uciekając kurczowo i lękliwie przed jakąś myślą, wypiera ją integralnie ze wszystkich sfer swojego „ja”. Mówiąc językiem psychologii, **zapobiega, by myśl wyparta powierzchownie ze świadomości nie zadomowiła się w podświadomości**

.

Autor pisma Antirrheticus jest świadom ograniczeń właściwych takim środkiem. Antirrhesis stanowi jeden z możliwych sposobów oporu wobec misterium iniquitatis, które tak zdumiewająco łatwo znajduje przystęp do człowieka.

Spośród wspomnianych miejsc biblijnych sto dwa, a więc prawie jedna piąta, pochodzi z Księgi Psalmów, w tym najwięcej, dwadzieścia dwa, autor zamieścił w rozdziale czwartym, skierowanym przeciwko wadzie smutku. Przyjrzyjmy się praktycznej aplikacji metody antyrretycznej w oparciu o Psalm na podstawie wybranych „słów zaprzeczających”.

**Autor często stosuje metodę kontrastu, czyli prostego zaprzeczania.** Rodzącemu się złemu uczuciu, wyobrażeniu czy myśli należy przeciwstawić doznania przeciwne czy też zwrócić uwagę ku czemuś innemu, co podsuwa Psalm.

**Na gorycz**, która ogarnia z powodu niedostatku, odpowiada się aktem ufności: Pan mým pasterzem, nie braknie mi niczego (I 11; Ps 22/23, 1) .

**Wobec zachłanności**, która pod pretekstem gościnnego usposobienia każe gromadzić w celi żywność ponad rzeczywistą potrzebę, wzbudza myśl: Byłem młodzieńcem, a oto się zestarzałem, lecz nie widziałem prawego w opuszczeniu (I 12; Ps 36/37, 25).

**Doznając troski o pokarm i ubranie**, należy przypomnieć o swoich grzechach (I 13; Ps 37/38, 19) bądź też wzbudzić ufność wobec Boga: Zrzuć swą troskę na Pana, a On cię nakarmi (I 16; Ps 54/55, 23).

Niekiedy treść proponowanego Psalmu nie podaje racji, dla których odrzuca się kuszącą myśl.

**Gdy przychodzą wątpliwości co do sensu nocnych czuwań**, trzeba powtarzać z determinacją: Czuwałem i stałem się jak samotny wróbel na dachu (I 17; Ps 101/102, 8).

Podobną **determinację w poście** mają wyrażać słowa innego Psalmu (I 18; Ps 108/109, 24).

**Lęk przed utratą zdrowia z powodu postu** można uciszać słowami: Nie umrę, ale żył będę (I 19; Ps 117/118, 17).

Czasami zaleca się zwykłą skargę do Boga, jak na przykład **w obliczu nasilających się nieczystych wyobrażeń** : Panie, jak liczni są ci, co mnie trapią (II 21; Ps 3, 2n.), czy też gniew przeciwko takim przedstawieniom (II 22; Ps 4, 5), albo proste zawołanie: Odstąpcie ode mnie wszyscy czyniący nieprawość (II 24; Ps 6, 9; II 33; Ps 128/129, 5).

W niektórych przypadkach podejmuje się walkę z samym demonem, który stoi za pokusą, widząc już jego klęskę: Miecze nieprzyjacielskie ustały na zawsze, a miasta zburzyłeś (II 24; Ps 9A/9, 7n.; por. II 25; Ps 12/13, 4), lub też: Przeto zniszczy cię Bóg na zawsze (II 32; Ps 51/52, 7).

**We wrażeniu przewagi nieczystych myśli nad mocą przykazań Bożych**: Zetrę ich jak proch na wietrze (II 26; Ps 17/18, 43), albo: Jeszcze chwila, a nie będzie grzesznika (II 31; Ps 36/37, 10).

**Kto folguje sobie w pokucie z powodu udręki myśli nieczystych**, może przypomnieć zdecydowanie Dawida: A ja, kiedy mi dokuczali, wkładałem włosiennicę (II 30; Ps 34/35, 13).

Myśli przypominające z żalem własną **rezygnację z ojcowizny** odpierają słowa: Pan jest moim losem dziedzicznym i kielichem moim (III 16; Ps 15/16, 5), z kolei żal, że rodzina o nas nie pamięta i nie wspiera materialnie, wolno usunąć cytatem: Ponieważ mój ojciec i matka mnie opuścili, ale Pan uznał mnie za swego (III 17; Ps 26/27, 10).

**Uczucie zazdrości rodzeństwu** z powodu ich bogactwa i sławy leczy werset: Dusza moja będzie się chlubiła w Panu (III 18; Ps 33/34, 3).

Nostalgii za idealizowanym we wspomnieniach domem rodzinnym i przeciwstawianym ubóstwu mniszej celi stawia opór biblijna myśl: Lepszy bowiem dzień jeden w Twoich przybytkach, niż tysiące! (III 23; Ps 83/84, 11).

**Pożądaniu pieniędzy** a powątpiewaniu w dobrodziejstwo łaski sprzeciwia się treść Psalmu: Bo miłosierdzie i prawdę umiłował Pan, Bóg udzieli łaski i chwały (III 24; Ps 83/84, 12).

**Zagnieżdżającemu się pragnieniu bogactw** należy przeciwstawić słowa: Nakłoń me serce do Twoich świadectw, a nie do chciwości! (III 25; Ps 118/119, 36).

**Lęk przed długotrwałą biedą** uśmierzają słowa: Człowiek podobny jest do marności, dni jego jak cień mijają (III 27; Ps 143/144, 4).

**W rozdziale czwartym poświęconym myślom smutku dominuje tematyka walki z demonami**, przeciwko którym autor zwraca licznie występujące w Psalmach słowa sporu z wrogami (IV 28-49).

Na przykład **smutek – z podszeptu diabelskiego – z powodu zatroskania o sędziwych i chorych rodziców, którymi nikt się nie zajmuje**, może rozproszyć werset sprzeciwu: Słowa jego były łagodniejsze od oliwy, lecz są one strzałami (IV 42; Ps 54/55, 22).

Z kolei **gniew przeciwko braciom, połączony z fałszywymi ich podejrzeniami**, wolno leczyć

słowami: Zaprzestań gniewu i porzuć oburzenie (V 10; Ps 36/37, 8).

Tak samo **powinno się zwalczać chęć oczerniania braci pod wpływem tej namiętności**: Zasiadłeś, by znieważać brata (V 11; Ps 49/50, 20).

Zakłamanie, **w którym zachwala ktoś łagodność, a sam ulega gniewowi**, wyraża inny Psalm: Jakże możemy śpiewać pieśń Pańską w obcej ziemi? (V 13; Ps 136/137, 4).

**W stanie oschłości duchowej**, którą Ewagriusz nazywa **acedią**, poleca proste wołanie do Pana: Wejrzyj na uniżenie moje i niedolę, odpuść wszystkie moje grzechy! (VI 11; Ps 24/25, 18), albo: Czemu smucisz się, duszo moja? (VI 20; Ps 41/42, 6).

**Gdy acedia unicestwia wszelką nadzieję**, przydają się słowa: Ja wierzę, iż dobra Pańskie będę oglądał w krainie żyjących (VI 12; Ps 26/27, 13; por. VI 14; Ps 36/37, 3). W takim uprzykrzeniu łatwo zapomina się o chwale Bożej, więc należy zachęcać się słowami: W każdym czasie będę błogosławił Pana, w ustach moich zawsze Jego chwała (VI 13; Ps 33/34).

**Gdy kusi myśl tęsknoty za innym miejscem**, z nadzieją że będzie tam lepsze życie: Wyczekuj Pana i strzeż dróg Jego, a wywyższy cię, byś odziedziczył ziemię (VI 15; Ps 36/37, 34).

**W zwątpieniu, iż przez cierpliwość dostąpi się miłosierdzia Bożego**: Z tęsknotą czekałem na Pana, a On zwrócił na mnie uwagę (VI 18; Ps 39/40, 2).

Obudzić łzy skruchy w stanie oschłości pomagają słowa Dawida: Łzy moje są dla mnie chlebem we dnie i w nocy (VI 19; Ps 41/42, 4).

**Przeciwko zniechęceniu**, które przychodzi na wieść o sławie i władzy, której dostąpił ktoś w rodzinie: Błogosławione imię Jego chwały (VI 23; Ps 71/72, 19).

**Wobec pokusy poszukiwania w oschłości pociechy u innych:** W dniu mego ucisku szukałem Boga; (...) odmawiała pociechy dusza moja (VI 24; Ps 76/77, 3n.).

**Na myśl o długich jeszcze latach życia, pełnych uciążliwości:** Człowiek – jak trawa dni jego (VI 25; Ps 102/103, 15).

**W pokusie opuszczenia celi z powodu jej rzekomego zawilgocenia i zagrożenia dla zdrowia:** To mój spoczynek na wieki wieków, tam zamieszkam, bo tego zapragnąłem! (VI 26; Ps 132/133, 14).

**Z kolei na próżną myśl o przełożeniu zaleca się stanowczość:** Odstąpcie ode mnie, złoczyńcy, a rozważał będę przykazania Pańskie (VII 10; Ps 118/119, 115).

**Przeciwko myśli pychy, która odrzuca pomoc Bożą,** natomiast zwycięstwo przypisuje własnym siłom, zwraca się Psalm: Bo ja nie zaufam mojemu łukowi (VIII 25; Ps 43/44, 7). Podobnie z samozadowolenia z powodu apostołskich dokonań leczą słowa: Jeżeli Pan nie zbudował domu, na próżno się trudzili jego budowniczy (VIII 30; Ps 126/127, 1).

W powyższej praktyce posługiwania się Pismem na pierwszy plan wysuwa się mechanizm – nazwijmy – pewnej sublimacji religijnej, na którą zdobywa się asceta doświadczany różnymi myślami. **Staje on w obecności Bożej.**

**Aspiracje materialne zostają odsunięte na drugi plan przez zaufanie Panu i oczekiwanie na Jego miłosierdzie;** stan uprzykrzenia przewycięża się wielkodusznym wielbieniem Pana; **myśli o zmianie miejsca przechodzą w „wyczekiwanie Pana”;** uczucie opuszczenia przez najbliższych zostaje zastąpione świadomością wiernej obecności Boga; zapał w sobie ustępuje „chłobie w Panu” i świadomości, że bez Niego nic nie jest możliwe.

Niekiedy owa sublimacja polega na zobaczeniu obecnych doświadczeń w perspektywie

eschatologicznej. Lęk na myśl o skróceniu dni przez surowe życie może zostać wyparty przez uświadomienie sobie ogólnej kruchości tego życia. Obawa o rzekome straty na zdrowiu spowodowane przez post uchodzi w blasku prawdy o życiu wiecznym. W niektórych przypadkach owo religijne ukierunkowanie stanowi po prostu mechanizm pewnej ucieczki. Wobec natręctwa osłabiających podszeptów uciekam się do Pana, Jego obecności. W nim znajduję obrońcę przed inwazją fałszu.

Często Ewagriusz proponuje słowo zaprzeczające, które podważa wiarygodność pojawiającej się złej myśli, ale jak widzimy, metoda antirrhesis nie sprowadza się do tego. Dużo uwagi autor poświęca religijnym racjom, dla których mamy odrzucać podszepty.

Innymi słowy **bardziej interesuje go prawda, do której mamy się zwracać, aniżeli nieprawda**, od której się odwracamy. Nie chodzi przy tym o prawdę abstrakcyjną, ale tę, którą poznamy przed Bogiem Osobą.

Ewagriusz i inni Ojcowie pustyni byli świadomi, że **najważniejsza w tej praktyce jest rozmowa z Bogiem**.

Zajmując się samym sporem z myślami i utarczką z przeciwnikiem możemy oddalić się od obecności Bożej. Bez jej szukania nie odeprze się wroga jednym słowem, choćby było natchnione.

W takiej ucieczce sam człowiek nie pozostaje bierny. Istnieje wymiar antropologiczny tego rodzaju praktyki. W świetle Słowa Bożego mnich dokonuje rozeznania myśli, rozpoznaje ich podstęp oraz źródło, a przez to i własne zakłamanie.

Antirrhesis jest jakąś formą samopoznania i samokrytycyzmu. Pismo Antirreticus dostarczyłoby bogatego materiału dla psychologii samotności, a w związku z tym – i ludzkiej natury.

Ewagriusz jest bardziej realistyczny i nastawiony duszpastersko, aniżeli ktoś spodziewałby się po Ojcu pustyni. **Obok umysłu angażuje się wola**. Niekiedy biblijne cytaty w ustach mnicha stają się wyrazem determinacji, usilnej mobilizacji do zamierzonych pozytywnych działań. Wolitywnemu aktowi towarzyszy doznanie emocjonalne – jeśli trzeba, nawet gniewu, aby przepędzić złudne wyobrażenia. Cza-sami warto z kolei zgodzić się na własną słabość i zapłakać nad swoją kruchością i bezradno-ścią wobec natręctwa myśli. Tak czy inaczej,



pozostaje ufna ucieczka do Pana.

Antirrhis jest więc modlitewną praktyką, która posługując się mocą Słowa Bożego usiłuje rozpraszać rozterki człowieka zmagającego się ze swymi myślami. Ze słuszością wolno powiedzieć, że pismo, które ją opisuje, stanowi „practical, even a therapeutic application of Scriptural knowledge”, ale sama metoda w istocie polega na krótkiej i żarliwej modlitwie niszczącej przyziemne myśli.

Można by zarzucać Ewagriuszowi zbyt dużą dowolność w wyborze tekstów i nadawanie im egzystencjalnych znaczeń daleko odbiegających od intencji natchnionego autora. Spotykamy tu jednak praktykę modlitewną, pobożnościową. Czy Pismo Święte ma służyć jedynie do urzędowej egzegezy? Czy jego sens nie jest zbyt przebogaty, by nie mogło ono przenikać nasze najbardziej skryte myśli? Należałoby się strzec przed instrumentalnym traktowaniem Słowa Bożego, nawet w praktyce modlitwy. Ogromne jednak zapotrzebowanie dzisiaj na taką duchowość, która pomaga zintegrować człowieczeństwo, również w wymiarze psychicznym, zachęca do poszukiwania w Piśmie Świętym lekarstwa na psychiczne rany.

Jeśli ustrzeżemy się przed pokusą przedmiotowego traktowania słów Objawienia i w rozterkach będziemy szukać obecności Bożej, to **Ojcowie pustyni mogą stać się naszymi nauczycielami**.

Duchowość pustelnicza nie we wszystkim nadaje się do naśladowania. Ostrość i radykalizm, który z niej przebija, jednak tylko pozornie alienuje. W gruncie rzeczy mamy tu do czynienia z ewangelicznym zapalem, który zło i dobro nazywa po imieniu, a mnich jeśli ma się pomylić, to woli pomylić się na korzyść dobra. Przypisać demonowi jakąś złą myśl, która de facto może pochodzić z naszej natury, nie jest wielką stratą dla postępu – a na pewno o wiele mniejszą, aniżeli usprawiedliwiać i rozgrzeszać wszystkie własne myśli zaprawione egocentryzmem.

### Zusammenfassung

Im Artikel befasst sich der Autor mit der Methode antirrhis von Evagrios Pontikos. Der Pontische Mönch (+ 399), der als „porte-parole“ des asketischen milieu auf der ägyptischen Wüste gilt, hat in seiner Schrift Atirrheticus eine Strategie des gegen böse Gedanken gerichteten Kampfes ausgearbeitet. Von etwa 500 biblischen Zitaten, die Evagrios für diesen Zweck verwendet, über Hundert kommt aus dem Psalmenbuch. Im Artikel werden die grundsätzlichen Elemente der antirrhis dargestellt, mit zahlreichen Beispielen aus Psalmenbuch illustriert. Schliesslich wird eine Überlegung über den Sinn dieser asketischen Übung unternommen.

## **Psalmy w metodzie antyrretycznej Ewagriusza z Pontu**

Wpisał iwona-jadwiga

Poniedziałek, 03. Październik 2011 08:12 - Zmieniony Środa, 06. Wrzesień 2017 21:44

---

dr hab. Leon Nieścior OMI

WT UAM w Poznaniu

Obra