

Моћ Имена

ИСУСОВА МОЛИТВА У ПРАВОСЛАВНОЈ ДУХОВНОСТИ

„Када се молиш”, рекао је мудро један православни писац у Финској, и сâм мораш ћутати; нека молитва говори сама од себе”.¹ Најтеже је од свега достићи молитвено тиховање, а то је нешто најзначајније у молитвеној уметности. Тиховање није само негативно — станка између речи, привремено прекидање говора — оно је заправо веома позитивно: то је став појачане будности, устремљености, и изнад свега *ослушкивања*. Исихаста, човек који је достигао тиховање, унутарњу тишину или ћутање, је превасходно онај који слуша. Он ослушкује глас молитве у своме срцу, и свестан је да тај глас није његов сопствени, него глас некога Другог који говори у њему.

Однос између молитве и тиховања (ћутања) постаће нам јаснији ако размотримо четири кратке дефиниције. Прва је из *Сажетог Оксфордског Речника*, у којем се молитва описује као „свечана прозба Богу... формула која се употребљава при молењу”. Молитва се овде разматра као нешто што је изражено речима, и тумачено подробније, као чин обраћања Богу да подари неко добро. Још увек се налазимо више на плану спољашњем него у унутарњој молитви. Мало је нас које овака дефиниција може да задовољи.

Друга дефиниција потиче од једног руског старца духовника последњег века, која је знатно мање спољашња. У молитви, каже Епископ Теофан Затворник (1815-94), „најважније је стајање пред Богом са умом у срцу, и даноноћно стајање пред Њим до краја живота”.² Овако дефинисано молење није тек просто искање од Бога; оно може заиста да се одвија а да се при томе уопште не изговарају речи. То није нека тренутна делатност него више једно стање које траје. Молити се значи стајати *пред Богом*, ступити у непосредан и лични однос са Њим; то значи, да су сви слојеви нашег бића, од

*) Archimandrite Kallistos Ware: *The power the Orthodox spirituality*. (Fairacres, 1975) са енглеског превела Јелисавета Вујковић.

¹ Тито Колиандер, *Пут подвижника*, (Лондон 1969), с. 79

² Навео Игуман Харитон валаамски, *Уметност молења: Православна антологија*, превео на енглески Е. Кадлубовски и Е. М. Палмер (Лондон 1966), с. 63

нагонског до разумног, од подсвести до надсвести прожети сазнањем да смо ми у Богу и да Он пребива у нама. За потврђивање или продубљивање наших личних односа са другим људским бићима, није потребно непрестано обраћати им се молбама или речима; што се више међусобно познајемо и волимо, све излишније постаје словесно изражавање наших узајамних ставова. Исто то важи и за наш лични однос према Богу.

У овим првим двама дефиницијама, нагласак је више на ономе што чини човек него Бог. Међутим у личном молитвеном односу, није човек него је Бог онај који преузима иницијативу и чије је деловање ту основно. Ово се види из треће дефиниције, по Св. Григорију Синајском († 1346). У једном опширном одељку, пренатрпаном разним епитетима у своме напору да опише праву стварност унутарње молитве, он одједном завршава неочекиваном једноставношћу: „Зашто говорити надугачко? Молитва је Бог, који чини све (добре) ствари у свим људима”³ *Молитва је Бог* — то није нешто што ја покрећем него нешто у чему ја учествујем; то није нешто што првенствено чиним ја, него што чини Бог у мени: према речима Св. Павла: „не ја, него Христос у мени” (Гал. 2:20). Пут унутарње молитве тачно је назначен у речима Св. Јована Крститеља о Месији: „Онај треба да расте, а ја да се умањујем”. (Јов. 3:30). У томе смислу, дакле, молити се значи тиховати, ћутати. „Ти сам мораш ћутати да би молитва говорила од себе”, тачније, пусти нека говори Бог. Истинска унутарња молитва значи прекид сопственога говорења и ослушкивање неразговетног Божјега гласа унутар срца; то значи прекинути са делањем по нашој вољи, и препустити се деловању Божјем. На почетку православне византијске Литургије, пошто се изврше претходне припреме и све је спремно за почетак саме Евхаристије, ђакон прилази свештенику говорећи: „Време је творити Господу”⁴. То је управо став верника на молитви не само приликом Литургије, него у свакој молитви, јавној у храму или тајној насамом.

Четврта дефиниција, узета опет од Св. Григорија Синајског, истиче још јасније облик овога деловања Господњег унутар нас. „Молитва је, каже он, испољавање Крштења”⁵. Разуме се Господ у свом деловању не ограничава се само на крштене; Бог је присутан и дејствује у свим људима, будући да је сваки човек створен по Његовом лику и подобију. Али овај лик био је помрачен и потамнео, иако није потпуно избрисан човековим падом у грех. Тај лик је обновљен и доведен у своју првобитну лепоту и красоту кроз тајну Крштења, кроз коју Христос и Свети Дух долазе да се настане у ономе што

³ Поглавља, 113 (ПГ 150, 1280 А). Види Калист Вер, *Исусова молитва у делима св. Григорија Синајског*, *Истерн Черчиз Ривју IV* (1972), с. 8

⁴ Навод из Псалма 118 (119): 126. У неким енглеским преводима Литургије ово је преведено овако: „Време је да се принесе (жртва) Господу”, али други превод који смо ми овде употребили је богатији по смислу и усвојили су га многи православни тумачи Светог Писма.

У грчком изворнику употребљена је реч **каирос**: „**Каирос** је да Господ твори” (дејствује): **Каирос** овде има нарочити смисао пресудног тренутка, тренутка згодне прилике: онај који се моли користи се **каирос-ом**. На ово питање ћемо се вратити.

⁵ Поглавље, 113 (ПГ 150, 1277 Д).

Свети Оци називају „најунутарњија и скривена одаја нашега срца”. Ипак, за голему већину људи, Крштење је нешто добијено у детињству, чега се они не могу свесно сећати. Иако приликом крштења у нама настањени Христос и Дух Утешитељ никада ни за тренутак не престају да дејствују у нама, већина нас, сем у ретким приликама није ни свесна овога унутарњег присуства и деловања. Права молитва, дакле, значи поново откривање и „испољавање” ове благодати крштења. Молити се значи прећи из стања у коме је благодат у нашим срцима присутна скривено и несвесно, и уздигнути се до тачке јасног унутарњег опажања када *осећамо* дејствовање Духа Светог непосредно и опитно. Према речима Св. Калиста и Св. Игнатија Ксантопулоса (14. век), „Циљ хришћанског живота је враћање савршеној благодати Светога и животворнога Духа, која нам је дарована у почетку светим Крштењем”.⁶

„У мом почетку је мој крај”. Циљ молитве могао би се сажети у једну реченицу: „Буди оно што јеси”. Буди, свесно и делотворно, оно што већ јеси потенцијално и скривено, јер си створен по лику Божијем и поново створен Тајном Крштења. Буди оно што јеси: тачније, врати се у самога себе; пронађи Онога који је већ твој, послушај Онога, који никада не престаје да говори у теби, поседуј Онога који те већ сада поседује. То је Божја порука свакоме који жели да се моли: „Ти ме не би тражио да ме већ ниси нашао”.

Али како почети? Како да научимо да престанемо говорити и да почнемо слушати? Уместо да просто говоримо Богу, како да присвојимо молитву у којој Бог нама говори? Како се уздићи од молитве изражене речима до молитве ћутањем, од „напорне” до „самодејствујуће” молитве (да се користимо терминологијом Епископа Теофана), од „моје” молитве до молитве *Христа у мени*?

Један од начина да се пође на ово духовно путовање унутар самог себе је Призивање Имена.

„Господе Исусе” ..

То није наравно, једини начин.

Нема правих међуљудских односа без узајамне слободе и спонтаности; ово поготово важи за унутарњу молитву. Нема утврђених и непроменивих правила, која се нужно намећу свима онима који желе да се моле; исто тако, нема механичке технике, било телесне или душевне, којом би се могло приморати Бога да открије своје присуство. Његова благодат се даје само као слободан дар, и не може се задобити аутоматски никаквим методом или техником. Зато је сусрет између Бога и човека у широком царству срца обележен неисцрпном разноликошћу облика. У Православној Цркви има духовних учитеља који о Исусовој Молитви говоре мало или ништа.⁷ Међутим, иако она

⁶ *Сотнице*, 4 (ПГ 147, 637 Д). Идеја о молитви као о открићу Божјег присуства у човеку може се исто тако објаснити аналогијом са Евхаристијом.

⁷ Исусова молитва, на пример, нигде се не спомиње у изворним списима св. Симеона Новог Богослова нити у обимној духовној антологији Евергетинорс — обојца из 11. в.

не ужива искључиви монопол у области унутарње молитве, Исусова Молитва је за безброј Православних Хришћана у току векова, постала главни пут, царски друм. И не само за православне хришћане: у сусрету између Православља и Запада у току протеклих 60 година, вероватно ни један елемент Православног наслеђа није изазвао тако живо интересовање као Исусова Молитва, и ниједна књига није наишла на већи одзив него „Исповести поклоника свом духовном оцу”. Ово загонетно дело, у ствари непознато у дореволюционарној Русији доживело је невиђени успех у неправославном свету, и почев од 1920. објављено је у безброј језичких подручја.⁹ Читаоци Ј. Д. Салинцера ће се сетити утицаја који је извршила ова „књижица боје зеленог грашка у платненом повезу” на јунаке романа „Франи и Зуи”..

Чиме се објашњава овакав значајан одзив и утицај Исусове Молитве? Можда су то првенствено четири ствари: прво, њена простота и гипкост, друго, њена целовитост; треће, моћ Имена; и четврто духовна дисциплина упорног понављања. Размотримо ове поставке редом.

ПРОСТОТА И ГИПКОСТ ИСУСОВЕ МОЛИТВЕ

Призивање Имена је молитва крајње проста, доступна сваком хришћанину; али она у исто време одводи до најдубљих тајни созерцања. Свако ко стави себи у задатак да увежбава Исусову молитву за дужи временски период сваког дана—и, још више, ако неко намерава да поврх тога врши контролу дисања и друге телесне вежбе у вези са Молитвом — њему свакако треба један *старец*, искусни духовни вођа. Овакви духовници су веома ретки данас. Они пак који немају личне везе са старцем могу и даље да понављају Молитву без икакве бојазни, све док то чине у ограниченом временском периоду — у почетку не више од 10 или 15 минута одједном — и док не покушавају да мењају природни ритам тела.

Није потребно неко посебно знање или вежбање пре почетка Исусове Молитве. Почетнику је довољно да се каже: Треба просто почети. „Да бисмо проходили морамо учинити први корак; да бисмо пливали, морамо се бацити у воду. То исто бива и са Призивањем Имена. Почни да га изговараш са обожавањем и љубављу. Др-

⁸ Постојало је, наравно, топло поштовање Светог Имена Исусовог на средњевековном Западу, не мање и у Енглеској. Иако се оно по нечему разликовало од Исусове Молитве у византијском Предању, ипак постојале су очигледне сличности. Ова студија не намерава да говори о западном Призивању имена; то би требало да буде тема једне наше будуће расправе. Ова тема је кратко обрађена код Џона А. Гудол-а, „Призивање Имена Исусовог код енглеских духовних писаца 14. века”, *Хризостом*, том III, оп. (1972), с. 113—117..

⁹ Ово је недавно преведено и на један од главних језика Индије, махрати. Увод у овај превод написао је професор на хиндуском универзитету који је стручњак у области поштовања Имена. В. Е. Р. Хамои, у *Истери Черчиз Ривју V* (1973), с. 77.

¹⁰ „Монах Источне Цркве”, *О призивању Исусовог Имена* (Братство св. Албана и св. Сергија, Лондон 1950), с. 5—6.

жи га се. Понављај Га. Немој размишљати о томе како призиваш Име, мисли само на самог Исуса. Изговарај Његово Име полако, тихо и мирно”.¹⁰

Спољашња форма Молитве лако се научи. Она се углавном састоји од речи „Господе Исусе Христе Сине Божји, помилуј ме”. Међутим, нема строге једнообразности. Словна формула може се и скратити: можемо рећи: *Господе Исусе Христе помилуј ме*”, или „*Господе Исусе*”, или чак само „*Исусе*”, иако је ова последња мање уобичајена. Али се, такође, овај низ речи може и проширити додавањем „*грешнога*” на крају, наглашавајући на тај начин покајнички вид молитве. Понекад се може додати и призивање Мајке Божје или неког од светитеља. Битан и непроменив елемент је неиспуштање божанског Имена „Исус”. Свако може по свом слободном нахођењу и личном искуству да одабере посебан облик молитвених речи сходно својим потребама. Одређену формулу коју употребљавамо можемо, наравно, мењати с времена на време, под условом да се то не чини исувише често: јер, како Св. Григорије Синајски опомиње: „Дрвеће које се више пута пресађује не пушта корена”¹¹

Слична гипкост постоји у погледу спољашњих околности у којима се Молитва врши. Има два начина употребе ове Молитве, „слободни” и „прописани”. Под „слободним” начином подразумева се изговарање Молитве у зависности од наше уобичајене дневне делатности. Она се може изговарати, једанпут или више пута, са размаком, и то у тренутцима који би иначе духовно били изгубљени: када смо заузети неким домаћим или полуаутоматским послом, као што је облачење, прање судова, крпљење чарапа, или копање у башти; када ходамо или возимо, када чекамо у редовима на аутобус, или у саобраћајној гужви; у једном тренутку мира пред неким посебно мучним састанком, кад наиђе несаница, или пре но што се потпуно разбудимо. Посебна вредност Исусове Молитве је управо у чињеници да се због њене корените једноставности она може изговарати или певушити и у условима расејаности када је сложенији вид молитве немогућ. Она је од нарочите помоћи у тренутцима напетости и тешке забринутости.

Ова слободна употреба Исусове Молитве оспособљава нас да премостимо јаз између нашег прописаног „времена за молитву” — било на одређеним богослужењима у храму, или насамо у нашој соби — и наших уобичајених свакодневних делатности. „Молите се без престанка” упорно опомиње Св. Павле (1 Сол. 5 : 17). Али како је то могуће кад имамо такође много других обавеза пред нама? Епископ Теофан указује на прави метод у својој максими: „Рукама ради, умом и срцем буди са Богом.”¹² Пошто је услед честог понављања постала готово уобичајена и несвесна, Исусова Молитва помаже нам да стојимо у присуству Божјем ма где се налазили — не само кад смо у светињи у храму или у самоћи, него и у кухињи, у фабрици, у канцеларији. Тако постајемо као брат Лаврентије Кармелит који

¹¹ О тиховању и о два начина молитве, 2 (ПГ 150, 1316 Б)

¹² Уметност молења, с. 92.

је „био сједињен са Богом више за време својих обичних делатности него за време својих религиозних вежби”. „Велика је заблуда, говорио би он, замишљати да време молитве треба да се разликује од било ког другог времена, јер смо ми подједнако обавезни да будемо сједињени са Богом кроз рад на радном месту као и кроз молитву у време одређено за молитву”.¹³

Овај „слободни” начин употребе Исусове Молитве, употпуњава се и појачава „прописаним” начином, када целокупну нашу пажњу усредсређујемо на изговарање Молитве до искључења сваке спољашње делатности. Овде, опет, нема крутих правила, већ постоји разноврсност и гipкост. Није битан никакав нарочит положај тела. У православној пракси Исусова Молитва се углавном врши седећи, али може се исто тако изговарати стојећи или клечећи — па чак, у случају телесне слабости и физичке исцрпености — и лежећи. Молитва се обично врши у потпуном мраку или затворених очију, а не отворених очију пред иконом осветљеном свећама или кандилом. Старец Силуан Светогорац (1866-1938), вршећи Исусову Молитву стрпао би свој сат у орман да не би чуо његово тик-так, затим би навукао своју дебелу монашку капу на очи и уши.¹⁴

Мрак, међутим, може да делује успављујуће! Ако нас ухвати дремеж док седећи или клечећи изговарамо Молитву, треба да се дигнемо на неко време и да се прекрстимо при сваком завршетку Молитве, а затим да чинимо дубоке поклоне, додирујући земљу прстима десне руке. Можемо чак да правимо велику метанију на крају сваке Молитве, додирујући земљу челом. Када изговарамо Молитву седећи, треба да обратимо пажњу на то да столица не буде сувише удобна; најбоље да нема наслон или леђа. Молитва се такође може изговарати стојећи са раширеним рукама у виду крста.

Бројанице (грчки: комвоскинион; руски: чотки), обично са стотину чворова, често се држе у рукама за време Исусове Молитве не толико ради бројања колико пута смо поновили Молитву, него више као средство за усредсређивање пажње и за одржавање правилног ритма. Мерење количине, било са бројаницама или на било који други начин не препоручује се. Истина, у уводним главама „*Исповести поклоника свом духовном оцу*” Старац је придавао велики значај томе колико пута дневно треба изговорити Молитву: 3,000 пута, повећавајући на 6,000 затим на 12.000. Од тог поклоника се тражи да изговори тачан број, ни више ни мање. Овакво обраћање пажње на количину сасвим је необично. Можда нагласак овде није толико на количини, колико на унутарњем ставу поклоника као испушеника. Старец жели да испуши његову послушност и спремност да испуни одређено правило без околишења. Много је поузданији савет Епископа Теофана: „Немој да рачунаш колико пута си рекао Молитву. Нека твоја брига буде да она извире из твог срца са животворном

¹³ Брат Лаврентије од Васкрсења (1611—91); Босоноги Кармелит, *Доживљај присуства Божјег*, изд. Д. Атвотер Параклит Букс, Лондон 1962), с. 13, 16.

¹⁴ Архимандрит Софроније, *Неизопачени лик: Старец Силуан* (Лондон 1958), с. 40—41.

силом као извор воде живе. Истерај потпуно из твога ума сваку мисао о количини".¹⁵

Молитва се понекад изговара групно, али је више уобичајено да се она изговара насамо; речи се могу изговарати гласно или у себи. По православном обичају, када се молитва врши гласно онда се то ради више говорећи него певушећи. У изговарању молитве не сме да буде ничег усиљеног или натегнутог. Речи не треба да се обликују са претераним наглашавањем или насилним притиском изнутра, него треба пустити да Молитва успостави свој сопствени ритам и нагласак, тако да временом она сама почиње да „лева“ у нама снагом своје унутарње мелодије. *Старец* Партеније из Кијева упоредио је складан ритам Молитве са тихим жубором потока.¹⁶

Из свега овога види се да је Призивање Имена молитва за свако доба. Њоме се може бавити свако, на сваком месту и у свако време. Прикладна је за „почетника“ као и за неког искуснијег. Она се може приносити Богу у друштву богомољачком или насамо; подједнако је прикладна за пустињаке и за грађане, у средини где влада прибрана тишина или усред највеће буке и захукталости. Она никад није на одмет.

ЦЕЛОВИТОСТ ИСУСОВЕ МОЛИТВЕ

Теолошки посматрано, као што Руски поклоник управо тврди, Исусова Молитва, „садржи у себи сву истину Еванђеља“; то је „сажето Еванђеље“.¹⁷ У једној краткој реченици она обухвата две основне тајне хришћанске вере, Ваплоћење Христово и Свету Тројицу. Она говори, на првом месту, о двама природама Христа Богочовека: о Његовој човечанској природи јер Он се призива човечанским именом „Исус“, које Му је дала Његова мати Марија после Његовог рођења у Витлејему; а затим о „Његовој вечној Божанској природи јер Он се такође назива „Господ“ и „Син Божји.“ На другом месту, Молитва садржи у себи, мада не изричито, Три Лица Свете Тројице. Иако је упућена Другом Лицу, Исусу Христу, она указује и на Оца, јер Христос се назива „Син Божји“; а Свети Дух је такође присутан у Молитви, јер, нико не може рећи, „Господ Исус“, сем у Духу Светом (1 Кор. 12 : 3). Тако је Исусова Молитва и Христоцентрична и Тројична.

У погледу побожности, она није мање богата. Садржи два главна „тренутка“ хришћанске молитвености: „тренутак“ обожавања, гледања горе ка слави Божјој и узлета до Њега на крилима љубави; и „тренутак“ покајања, свести о својој недостојности и грешности. Тако, дакле, постоји кружно кретање унутар Молитве, наизменично уздизање и спуштање. У првој половини Молитве уздижемо се ка Богу: „*Госпoде Исусе Христе, Сине Божји*“... а затим у другој поло-

¹⁵ Навела Е. Бер-Сижел, „Молитва Исусу или тајна православне монашке духовности“, *Днеу вивант* 8 (1947), с. 81.

¹⁶ *Уметност молења*, с. 110.

¹⁷ *Исповести поклоника свом духовном оцу*, превео на енглески Р. М. Френч Лондон 1954). с. 29.

вини враћамо се самима себи у скрушености... „Помилуј ме грешнога”. „Они који су окусили дар Светога Духа”, каже се у *Макаријевим беседама*, „свесни су две ствари у исто време: с једне стране, радости и утехе; а с друге стране, страха и трепета и туге”.¹⁸ Таква је унутарња дијалектика Исусове Молитве.

Ова два „тренутка” — виђење божанске славе и свест о човековом греху — спојени су и помирили у оном трећем „тренутку”, када изговарамо реч „помилуј”. Помиловати значи премостити бездан између Божје праведности и палог створења. Онај који каже Богу „помилуј” оплакује своју немоћ, али у исто време изнедрава крик наде. Он говори не само о греху него и о његовом превазилажењу. Он тврди да нас Бог у Својој слави прима иако смо грешни, тражећи од нас за узврат да прихватимо чињеницу да смо примљени. Тако Исусова Молитва садржи не само позив на покајање него и сигурност у праштање и спасење. Срж Молитве — у ствари име „Исус” — управо показује који је смисао спасења: „Даћеш Мју име „Исус”, јер ће Он да спасе народ свој од грехова његових” (Мат. 1 : 21). Иако Исусова Молитва садржи тугу због греха, она није безнадежан вапај већ „радоститворна туга” по речима Св. Јована Лествичника (†око 649)

Тако је Исусова Молитва подједнако богата теологијом и молитвеношћу, и то не у једном апстрактном већ у животворном и динамичном облику. Посебна вредност Исусове Молитве је у чињеници што кроз њу све истине постају живе, тако да се оне не схватају само споља и теоретски, него читавом пуноћом нашег бића.

Да би смо разумели зашто је Исусова Молитва тако делотворна морамо се вратити на она два друга њена вида: моћ Имена и дисциплину понављања.

МОЋ ИМЕНА

„Име Сина Божјег је велико и безгранично и оно држи читаву васиону”. Тако пише у Јермином „*Пастиру*”¹⁹ и стога нећемо никад бити у стању да схватимо значај Исусове Молитве у Православној духовности ако не осетимо неку унутарњу моћ и снагу у самом Божанском Имену. Исусова молитва је делотворнија него друга призивања, само зато што она садржи Име Божје.

У Старом Завету,²⁰ као и у другим древним културама, постоји стварни идентитет између човекове душе и његовог имена. Читава његова личност, са свим њеним особеностима и свом њеном енергијом, садржана је у његовом имену. Знати нечије име значи стећи увид у његов карактер и самим тим успоставити додир са њим, а можда и извесну контролу над њим. Зато тајанствени гласник који се рвао с Јаковом код Газа на реци Јавок одбија да открије своје име (Постање 32-29). Исти став изражен је у одговору ангела Манају:

¹⁸ Макарије / Симеон, *Беседа* Б25 (Доеррис): грчки ватикански рукописи 694, ф. 149р.

¹⁹ *Симилитудес*, IX, 14.

²⁰ Види Ј. Педерсон, *Израел*, том I (Лондон—Копенхаген 1926), с. 245—59.

„Шта питаш за име моје? Чудно је. (Књига о Судијама 13 : 18). Промена имена означава одлучујућу промену у животу човека, као, на пример, када Аврам постаје Авраам (Пост. 17 : 5), или Јаков постаје Израил (Пост. 32:28). Исто тако Савле после свога обраћења у хришћанство постаје Павле (Дел. ап. 13 : 9); и монах при давању завета добија ново име, што обично не бива по његовом сопственом избору, да би се тиме означила коренита обнова кроз коју пролази.

По јеврејској традицији, чинити нешто у *име* другога, *призивати* и *дозивати име његово* јесте чин од највећег значаја и утицаја. Призивати име једне личности значи учинити ту личност стварно присутном. „Име оживи кад га неко спомене. Име одмах дозива душу коју означава; зато је тако од велике важности само казивање имена”²¹

Све што је истинито када је реч о људским именима, истинито је у неупоредиво вишем степену када је реч о божанском Имену. Моћ и слава Божја су присутне и делотворне у Имену Његовом. Име Божије је *nomen praesens*, с нама Бог, Емануил. Пажљиво и свесно призивати име Божје значи бити у Његовом присуству, отворити се за примање Његове енергије, принети себе као оруђе и живу жртву у Његове руке. Осећање величанствености Имена Божјег у позном јудејству било је тако снажно да се *tetragrammaton* (четири слова имена Божијег) није изговарало наглас у богослужењу синагоге: Име Највишега сматрано је за сувише страхотно.

Јеврејско схватање имена прелази од Старог Завета у Нови. Баволи су истеривани и људи су исцељивани Именом Исуса, јер, Име је моћ. Пошто се та моћност Имена једном правилно схвати, многи познати делови Светог Писма добијају потпуније значење и снагу: кратка реченица у Молитви Господњој „да је свето *Име Твоје*; Христово обећање на Тајној Вечери „Штогод узистете од Оца у *име моје*, даће вам” (Јов. 16 : 23); Његова последња заповест апостолима „Идите дакле и научите све народе крстећи их у *име* Оца и Сина и Светога Духа” (Мат, 28 : 19); Проповед Светога Петра да је спасење само „у имену Исуса Христа Назарећанина” (Дел. ап. 4 : 10-12); речи Св. Павла да се: пред Именом Исуса поклони свако колена (Фил. 2:10); ново и тајно име написано на белом камену које ће нам се дати у будућем веку (Откривење 2:17).

Управо то библијско поштовање Имена чини основу и суштину Исусове Молитве. Име Божје је суштински повезано са Његовом Ипостасју (Личношћу), и стога призивање божанског Имена има заиста светотајински карактер, служећи као делотворан знак Његовог невидљивог присуства и деловања. За верујућег хришћанина данас, као и у апостолска времена, Име Исусово је моћ. По речима двају старца светаца из Газе, Светог Варсонуфија и Светог Јована (6 век) „Памћење Имена Божијега потпуно уништава свако зло.”²³ „Изгони-

²¹ Исто, с. 256

²² По питању поштовања Имена код јеврејских средњевековних кабалиста, в. Гершом Г. Шолем, **Главни токови у јеврејској мистици** (3. издање Лондон 1955), с. 132—3; и упореди обраду ове исте теме у одличном роману Чарлс Вилијамса, **Навечерје Свих светих** (Лондон 1945).

²³ **Питања и одговори**, издао Сотириос Схоинас (Волос 1960), 692.

те ваше непријатеље Именом Исусовим” подстиче свети Јован Лествичник’ — јер од њега нема моћнијег оружја ни на небу ни на земљи. . . Нека се сећање на Исуса усади у сваки ваш дах, и тек тада ћете знати вредност тиховања”²⁴

Име је моћ, али само механичким понављањем Имена не постиже се ништа. Исусова Молитва није нека чаробна амајлија. Као у свим светотајинским чинодејствима, од човека се тражи да сарађује са Богом кроз своју делотворну веру и акскетски подвиг. Ми смо позвани да призивамо Име Исусово уз напетост сећање и унутарњу будност, приањајући умом уз речи молитве, свесни ко је Онај коме се обраћамо и ко се одазива у срцима нашим. Овако напорна молитва никада није лака на почетном степену, и свети Оци је правилно описују као скривено мучеништво. Свети Григорије Синајски у више наврата говори о „напору и раду” кроз који треба да прођу они који ходе Путем Имена; ту је потребан „сталан напор”; „на њих ће нападати искушење да прекину Молитву због непрекидног бола који настаје услед унутарњег молења умом”. „Ваша рамена ће болети и често ћете осећати болове у глави”, опомиње Св. Григорије „али истрајте упорно са жарком чежњом тражећи Господа у срцу вашем”.²⁵ Само кроз овакву стрпљиву верност открићемо истинску моћ Имена.

Ова верна истрајност поприма изнад свега облик пажљивог и честог понављања. Христос је рекао својим ученицима да у молитвама не говоре много, па ни „празна понављања” (Мат. 6 : 7); али понављање Исусове Молитве, када се оно чини са унутарњом искреношћу и прибрано, никако није „празно”. То многобројно понављање призивања Имена има двоструко дејство: наша молитва постаје прибранија и у исто време дубинскија.

СЈЕДИНЕЊЕ ИСУСОВОМ МОЛИТВОМ

При првом озбиљном покушају да се молимо у духу и истини, одмах постајемо дубоко свесни своје унутарње разбијености, свог недостатка јединства и целовитости. Поред свег нашег напора да стојимо пред Богом, мисли се и даље непрестано и бесциљно роје у нашој глави, попут зујања мува (Епископ Теофан) или попут хировитог скакутања мајмуна са једне гране на другу. (Рамакришна). Созерцавати значи пре свега, бити присутан тамо где јеси — бити *о в д е и с а д а*. Међутим, ми смо обично неспособни да обуздамо наш ум да не лута бесциљно у времену и простору Или се сећамо прошлости, или предвиђамо будућност, или планирамо шта ћемо све урадити; људи и места бесконачно се смењују пред нама као филм. Недостаје нам снага да се приберемо на једном месту где треба да се налазимо — *овде*, у присуству Бога, неспособни смо да живимо пуним

²⁴ Лествица, 21 и 27 (ПГ 88, 945 Ц и 1112 Ц).

²⁵ Види Калист Вер, Исусова молитва у делима св. Григорија Синајског, нав. дело, с. 14—15.

животом у једном тренутку који заиста постоји — *сада*, а то је непосредна садашњост. Ова унутарња разједињеност је једна од најтрагичнијих последица грехопада. Људи који умеју да заврше своје послове, одавно је запажено, то су људи који се у једно одређено време баве само једним послом. А држати се распореда и радити само једну ствар у исто време — представља не мали успех. Међутим, ако је то доста тешко у спољном раду, то је још теже у унутарњој молитвеној делатности.

Шта да се ради? Како научити да живимо у садашњости, у вечном *Сада*? Како да ухватимо каирос, одлучујући тренутак, згодну прилику? Ту нам управо може помоћи Исусова Молитва. Понављано призивање Имена може, Божјом благодаћу, да нам уместо рас-трзаности донесе јединство у души, уместо расејаности и разноликости — устремљеност ка једном циљу. „Да бисмо зауставили непрекидно ројење наших мисли“, каже Епископ Теофан, морамо привезати наш ум за једну једину мисао, или за мисао о Једином.”²⁶

Свети Оци подвижници, нарочито Варсонуфије и Јован, разликују два начина који воде савладавању свих помисли. Први метод је за „јаке“ или за „савршене“. Ови могу да „противрече“ својим помислима, то јест, да се боре с њима лицем у лице и да их одбијају у борби прса у прса. Међутим за већину нас овакав метод је сувише тежак, и може, стварно, да нанесе огромну штету. Непосредно рвање, покушај да се помисли искорене и истерају, напором воље, често само још више подбада нашу уобразиљу. Насилно потиснете, наше фантазије теже да се врате са појачаном снагом. Уместо да ступамо у директну борбу са помислима, покушавајући да их истребимо напором воље, мудрије је да нашу пажњу окренемо на неку другу страну и да уперимо душевне очи на нешто друго. Боље не зурити у понор наше немирне уобразиље и не сабирати наше духовне снаге за борбу са помислима, него треба да гледамо ка висинама, према Господу Исусу и да се поверимо Њему у руке, призивајући Његово Име; а благодат која делује кроз Његово Име савладаће помисли које ми не можемо отерати сопственом снагом. Наша духовна стратегија треба да је позитивна а не негативна: уместо да покушавамо да испразнимо наш ум од онога што је зло, треба да га напунимо мислима о добру. „Не ступај у борбу са помислима које убацују твоји непријатељи“, саветују Варсонуфије и Јован „јер то је управо оно што они желе и тако неће престати да те узнемирују. Него против њих обрати се Господу за помоћ, признавајући пред Њим своју немоћ; јер Он је у стању да их истера и сведе на ништа”.²⁷

Исусова Молитва је према томе један начин окретања у страну и гледања другде. Мисли и слике неизбежно нас салећу за време молитве. Ми нисмо у могућности да зауставимо њихов проток једино напрезањем наше воље. Мало или нимало не вреди говорити себи: „Престани да мислиш“, то је исто као да кажемо: „Престани да дишеш“. „Разум не може да буде беспослен“, каже Св. Марко Монах²⁸

²⁶ Уметност молења, с. 97.

²⁷ Питања и одговори, изд. Схоинас, 91

²⁸ О покајању, 11 (ПГ 65, 981Б). Потребно је исправити грчки текст у издању Миња.

разне мисли га и даље пуне бескрајним ћаскањем налик на жагор птица у освит. Али ако нисмо у стању да одједном прекинемо ово ћаскање, бар можемо да се одвојимо од њега, „везавши“ наш вечито активан ум „једном једином мишљу, или мишљу о Једином“ — Именом Исусовим. По речима Светог Диодоха (пети век): „Када смо онемогућили свако лутање ума сећањем на Бога, онда ум по сваку цену захтева од нас да му ми сами поставимо задатак који би задовољио његову потребу за делатношћу. Дајмо му, онда, да му једина делатност буде призивање: *Госпoде Исусе*“..²⁹ „Сећањем на Исуса Христа“, тврди Филотеј Синајски (девети-десети век), „прибери свој разједињени ум који је раштркан напољу“³⁰ Зато, уместо да покушавамо да зауставимо непрестано одвијање наших мисли сопственом снагом, ослонимо се на моћ која дејствује кроз Име Богочовека.

По речима Евагрија из Понта († 399), „Молитва је стављање на страну свих мисли“³¹ *Стављање на страну*, дакле, не жестоки сукоб, не бесно потискивање, већ благо али упорно одвајање. Понављање Имена помаже нам да „ставимо на страну“, да „испратимо“ наша тривијална или кобна маштања и да их заменимо мишљу о Господу Исусу. Међутим, иако уобразиљу и дискурзивно расуђивање не треба жестоко потискивати при изговарању Исусове Молитве, њих, свакако, не треба активно подстицати. Исусова Молитва није облик размишљања о одређеним догађајима из Христовог живота, нити о неким изрекама и причама из Еванђеља; она је још мање начин мишљења и унутарњег разглабања о неким теолошким истинама као што је значење појма „*јединосуштан*“ или Халкидонски догмат. У том погледу Исусову Молитву треба јасно разликовати од метода дискурзивног размишљања које је популарно на Западу од времена Противреформације (Игнатије Лојола, Фране Салезијански, Алфонсо Лигуори, итд).

Призивајући Име „Исус“ не треба да по сваку цену стварамо у себи било какав визуелни лик Спаситеља. То је један од разлога зашто Молитву говоримо у мраку, радије него отворених очију пред иконом. „Нека је ваш ум слободан од боја, слика и облика“ истиче Св. Григорије Синајски; чувај се *фантазије* при молитви — иначе може да се деси да постанеш *фантаста* уместо *исихаста*“³² „Тако да не би пао у *прелест* (самообману) за време унутарње молитве“, вели Св. Нил Сорски († 1508), „немој дозволити себи никакве појмове, слике или виђења“³³. Епископ Теофан пише: „Немој да се било каква слика убаци између твога ума и Господа када твориш Исусову Молитву“. „Битно је пребивати у Богу, и то корачање пред Богом значи да живиш са убеђењем свагда присутним у свести да је Бог у теби, као што је у свему, живиш у чврстом убеђењу да Он види све

²⁹ *Стотину изрека о знању и расуђивању*, 59 / изд. Е де Плацес, *Хришћански извори*, 5 бис (Париз 1955), с. 119.

³⁰ *Поглавља*, 27 (*Филокалија*, том II (Атина 1958), с. 283.

³¹ *О молитви*, 70 (ПГ 79, 1181Ц).

³² *Како исихаста треба да буде истрајан у молитви*, 7 (ПГ 150, 1340Д).

³³ *Уметност молења*, с. 101.

што је у теби знајући те боље него што ти сам себе познајеш. Свест о овом Божијем оку које гледа твоје унутарње биће *не сме да буде пропраћено никаквим визуелним појмом, него треба да се ограничи само на убеђење или осећање*".³⁴ Једино ако на овај начин призивамо Име — не стварајући никакве слике о Спаситељу него просто *осећајући* Његово присуство — увидећемо кроз искуство да Исусова Молитва поседује моћ да сабира и уједињава снаге духа.

УНУТРИВАЊЕ ИСУСОВЕ МОЛИТВЕ

Учестало Призивање Имена чини да наша молитва буде јединственија и истовремено дубоко унутарња, да је доживљавамо више као део нас самих — она није нешто што ми *чинимо* у одређеним тренуцима него нешто што *ми јесмо* цело време: не један повремен чин, него стање које траје. Таква молитва постаје заиста молитва *целога човека* у којој речи и смисао молитве потпуно се поистоветују са оним који се моли. Све ово правилно је изразио покојни Павле Евдокимов (1901-1970): „У катакомбама слика која се најчешће види на зидовима је лик једне жене која се моли, *Оранта*. Она приказује једино исправан став људске душе. Није довољно *поседовати* молитву: ми сами морамо *постати* молитва — оваплоћена молитва. Нису довољни само тренуци устрептале похвале Богу, него цео живот наш, сваки чин и сваки покрет, чак и осмех, треба да се претвори у песму обожавања, у жртву, у молитву. Треба да приносимо на жртву не оно што *имамо* већ оно што *јесмо*".³⁵ То је управо оно што је човечанству најпотребније: не људи који *држе* прописану молитву са већом или мањом тачношћу него људи који *јесу* молитва.

Врста молитве коју Евдокимов овде описује може се тачније дефинисати као „молитва срца”. У Православљу, као и у многим другим традицијама, молитва се обично сврстава у три категорије, које треба сматрати више као три слоја који се међусобно прожимају, него ли као три одељена спрата: молитва устима (усмена молитва); молитва умом (умна молитва); молитва срца (или ума у срцу). Призивање Имена почиње као и свака друга молитва, као усмена молитва, у којој се речи изговарају језиком уз нескривени напор воље. У исто време, опет свесним напором, усредсређујемо наш ум на смисао онога што језик изговара. Током времена и уз Божју помоћ наша молитва постаје све више унутарња. Учествовање нашег ума постаје снажније и непосредније, а звуци које изговара језик све мање значајни; можда за неко време сасвим престају и Име се призива нечујно, без икаквог мицања усана, него само умом. Када се ово догоди, то значи да смо благодаћу Божјом прешли са првог степена Молитве на други. Није реч о томе да гласно призивање треба потпуно да престане, јер биће случајева када ће чак и они „напре-

³⁴ Уметност молења, с. 100.

³⁵ Света тајна љубави. Света тајна брака у светлости православног предања (Париз 1962), с. 83.

днији" у унутарњој молитви зажелети да се обраћају Господу Исусу гласно. (И заиста, ко може да тврди да је „напредовао" у молитвености? Сви смо ми „почетници" у духовним стварима).

Међутим, путовање у дубине унутарњег човека није још завршено. Човек је далеко шире биће него што обухвата његов свестан ум; осим свога мозга и способности расуђивања, постоје његова осећања и љубав, његова естетска осећајност, заједно са дубоким нагонским слојевима његове личности. Све то на свој начин учествује у молитви, јер је цео човек позван да има удела у свеобухватном чину обожавања. Попут капи мастила које падне на упијач, молитвени чин треба да се стално шири даље из средишта наше свести и расуђивања у мозгу, све док не захвати сваки део нашег бића.

Стручније речено, то значи да смо позвани да напредујемо пењући се од другог спрата на трећи: од „умне молитве" ка „молитви ума у срцу". „Срце" у овом контексту треба схватити у Семитском и библијском а не у модерном смислу речи, као нешто што не означава само осећања и љубав него свеукупност људске личности. Срце је главни орган људског бића, дубински, унутарњи човек, „оно најдубље и најистинскије ја, до кога се досеже само кроз жртву кроз смрт..."³⁶ Према Борису Вишеславцеву, срце је „средиште не само области свеснога него и наше области несвесног, не само душе него и духа, не само духа већ и тела, не само области појмивог у нама, него и непојмивог; једном речју, оно је апсолутни центар",³⁷ Овако схваћено — срце је нешто далеко више него само физички орган у телу; физичко срце је спољашњи симбол неограничених духовних могућности човека створеног по лику и подобију Божијем.

Да бисмо завршили ово унутарње путовање и достигли до истинске молитве, потребно је ступити у овај „апсолутни центар", то јест, из ума сићи у срце. Тачније, позвани смо не само из ума, него да сиђемо са умом у дубину срца. Циљ није тек „молитва срца", него „молитва ума у срцу", јер наша моћ свесног расуђивања, укључујући и наш разум, све је то дар од Бога и треба да га користимо ради служења Њему, а не да га одбацимо. Ово „сјединење ума са срцем", означава поновно сабирање човекове грехом раскомадане природе, означава обнову његове исконске целовитости. Молитва срца је повратак у Рај, поништење пада у грех, поновно задобијање блаженог стања пре греха. Ово пак значи да је то већ есхатолошка стварност, залог и предукус Будућег Века — нешто што у овом садашњем добу није никада потпуно и у целисти остварено.

Они који, мада још несавршено, усвојише добру меру „молитве срца", почели су да прелазе у најсавршенији облик те молитве — о чему смо говорили раније — прелазе од лично своје „напорне", у „самоделатну" или „самониклу" молитву која се одвија у срцу „сама од себе", или тачније, коју Христос говори у мени. Јер срце

³⁶ Ричард Кехое, „Свето Писмо као Реч Божја", у **Истери Черчиз Квотерли VIII** (1947), додатно издање о „Предању и Светом Писму", с. 78.

³⁷ Навео Џон Б. Дунлоп, **Старец Амвросиј: образац за Достојевскијевог старца Зосиму** (Белмонт, Мас. 1972), с. 22.

има двоструко значење у духовном животу: оно је истовремено и средиште људског бића и место састанка за човека и Бога. Оно је истовремено место самопознања, одакле човек види какав он стварно јесте, и место где он превазилази самога себе, где човек схвата своју природу као храм Свете Тројице, где се људски лик састаје лицем у лице са Пра-ликом или Архетипом — Богом. У унутарњој одаји сопственог срца човек налази основу свога бића и ту прелази тајанствену границу између створеног и Нествореног. „Унутар срца постоје неизмериве дубине” пише у *„Беседама Светог Макарија”*, Бог је тамо са ангелима, тамо су светлост и живот, царство и апостоли, тамо небески градови и ризнице благодати: све је тамо”.³⁸⁾

Према томе, молитва срца означава ону тачку у којој „моја” делатност, „моја” молитва, постаје очигледно истоветна са непрекидним деловањем Другога у мени. То више није молитва Господу Исусу него молитва Самога Господа Исуса. Овај прелаз од „напорне” молитве у „самониклу” молитву која се „развија сама од себе” изванредно је описан у *„Исповести поклоника свом духовном оцу”*: Једног раног јутра као да ме је сама Молитва пробудила.³⁹⁾ Дотада је руски Поклоник сам у себи „читао Молитву”, но сада му се чини да Молитва „тече сама од себе”, чак и док он спава, јер се она сјединила са молитвом коју Бог излива у њему.

Читаоци *„Исповести Поклоника свом духовном оцу”* могу да стекну утисак да се прелаз од усмене молитве на молитву срца лако постиже, готово механички и аутоматски. Чини се као да руски Поклоник постиже „самоделатну” или „самониклу” молитву за неколико недеља. Ваља нагласити да је његово искуство, иако није јединично⁴⁰⁾, ипак сасвим изузетно. Молитва срца обично долази, ако се она икад постигне, само после дугог аскетског подвизавања у току целог живота. То је слободан дар од Бога, који се даје када и како Он хоће, а не као неминовни учинак неке технике. Свети Исак Сиријански (седми век) истиче изузетну реткост овога дара када каже „једва да се нађе један једини човек у целом поколењу који се вине до таквог познања Божије благодати”.⁴¹⁾

Један од десет хиљада! један у читавом једном поколењу!: иако нас ово духовно трезни, ми не бисмо смели да се баш обесхрабримо. Пут ка унутарњем царству отворен је пред свима, и сви подједнако могу кренути овим путем. На овом свету, мало је оних

³⁸⁾ *Беседа* XV, 32 и XLIII, 7 (издање Доерриес—Клостерман—Кроегер, Берлин 1964), с. 146.

³⁹⁾ *Исповести поклоника свом духовном оцу*, с. 14.

⁴⁰⁾ Старец Силуан Светогорац (1866—1938) молио се Молитвом Исусовом само три недеље и она му је одмах сишла у срце и тамо се одвијала непрестано. Његов животописац, архимандрит Софроније, тачно је указао да је то био „узвишени и редак дар”; тек касније је отац Силуан схватио како је тај дар изванредан (*Неизопачени лик*, с. 24). О овом питању још види: Калист Вер, *Молите се непрестано*: Идеал непрестане молитве у источном монаштву, *Истери Черчиз Ривју II* (1969), с. 259—61.

⁴¹⁾ *Мистични списи св. Исака Сиријанског*, превео А. Ј. Венсинк (Амстердам 1923), с. 113.

који са скоро потпуним искуством продру у дубинска тајанства срца, али је много оних којима се даје да на један скромнији начин и само на махове спазе, као у блеску муње, прави смисао духовне молитве.

ВЕЖБЕ ДИСАЊА

Сада да размотримо једно питање које изазива многе полемике — улога тела при молитви — тим поводом учење византијских исихаста често се криво тумачило.

Срце је, рекли смо, главни орган људског бића, стециште духа и материје, средиште човековог физичког устројства као и његове психичке и духовне грађе. С обзиром на овај двоструки изглед срца, истовремено видљив и невидљив, молитва срца је исто толико молитва тела колико и душе: само ако молитва обухвата и тело, она је права молитва целог човека. По библијском учењу људско биће је психо-соматска целина — не само душа заробљена у телу која тражи да га се ослободи, него јединство ових двају саставних делова. Тело није само нека препрека коју треба савладати, није неки комад материје који се може игнорисати, него треба да одигра позитивну улогу у духовном животу и обдарено је енергијама које се могу користити у напорном раду око молитве.

Ако је ово тачно кад је реч о молитви, тим више је тачно када је у питању Исусова Молитва, јер се ово призивање обраћа баш Ваплоћеном Богу, Речи која постаде тело. Христос приликом Ваплоћења није узео на себе само људски ум и вољу него и људско тело, и тако је Он од Свога тела начинио неисцрпан извор освећења. Како може ово наше тело, које је Богочовек учинио Духоносним учествовати у Призивању Имена и у молитви ума у срцу?

Да би оспособили тело за ово учествовање у молитви и као поштапало за концентрацију, исихасти (тиховатељи) су развили једну „телесну технику”. Они су знали да свака психичка делатност има одјека на нивоу тела; у зависности од нашег унутарњег расположења ми постајемо врући или хладни, дишемо брже или спорије, ритам наших откуцаја срца се убрзава или успорава, и тако даље. И обратно, свака промена у нашем физичком стању повољно или неповољно утиче на нашу психичку делатност. Ако, дакле, можемо да научимо како да контролишемо и правилно усмеравамо неке наше телесне процесе, то може да допринесе појачању наше унутарње концентрације при молитви. Ово је основно начело Исихастичког „метода”. Говорећи подробније, њихова телесна техника има три вида:

I Спољашњи положај тела.

Св. Григорије Синајски саветује да се седи на ниској столици (без наслона), висине око двадесет сантиметара; глава и рамена треба да су погнуте, а очи упрте у правцу срца. Он признаје да овај положај постаје веома неудобан после извесног времена. Неки пак

писци препоручују још тежи положај тела: са главом између колена, следујући примеру Светог Илије на Планини Кармилу.⁴²⁾

II) *Контрола дисања*. Дисање треба да је успорено и у исто време да буде усклађено са ритмом Молитве. Често се први део „Господе Исусе Христе, Сине Божији” говори у себи за време удисања, а други део, „помилуј ме грешнога” за време издисања. Постоје и други методи. Молитва се такође може изговарати и тако да се временски усклади са откуцајима срца.

II Унутарње истраживање

Баш као што се почетник у Јога-вежбама учи како да усредсреди своју мисао на одређене делове свога тела, исто тако и Исихаста усредсређује своју мисао у предео срца. Док удише кроз нос и док одводи тај удахнути ваздух у дубину својих плућа он тера и свој ум да „сиђе” са тим ваздухом „тражећи” тамо у дубинама место где је срце. Тачна упутства за ову вежбу намерно нису забележена да се она не би криво схватила; неке појединости овога поступка су толико истанчане да је *неопходно потребно* да њим руководи један искусан духовник. Почетник, који у недостатку оваквог духовника, покушава да истражује средиште свога срца, у опасности је да нехотице своју мисао усмери у предео који се налази непосредно испод срца — на стомак, то јест, и на утробу. Ово може кобно да утиче на његову молитву, јер овај нижи предео је извор чулних помисли и осећања што прљају ум и срце.⁴³⁾

Из разумљивих разлога потребна је крајња разборитост, када су у питању нагонске телесне активности као што је дисање или куцање срца. Злоупотреба све телесне технике може да има штетан утицај на човеково здравље и да поремети његову душевну равнотежу; због тога је важно да се поред себе има поуздани духовник. Ако се такав старец не налази у близини, онда је најбоље да се почетник ограничи искључиво на понављање Исусове Молитве, а да при томе уопште не брине о ритму свога дисања или о куцању свога срца. Обично ће он сам увидети да се без икаквог свесног напора са његове стране, речи Молитве саме од себе спонтано прилагођавају ритму његовог дисања и куцања срца. Ако се то пак не деси, нема разлога за узнемиреност; треба мирно наставити са радом на умној молитви.

⁴²⁾ „А Илија се попе на врх Кармела. Ту се саже према земљи и метну лице своје међу колена своја” (1 Цар. 18, 42). За опис монаха који се моли у исто таквом положају, који се налази у грчком рукопису из 11. века, види Ј. Мејендорф, **Свети Григорије и православна мистика** (Париз 1959), с. 92.

⁴³⁾ Опширију библиографију о контролисању дисања навео је Калист Вер, Исусова молитва у делима св. Григорија Синајског, нав. дело, с. 14, белешка 55. О разним телесним центрима у човеку и њиховим духовним значењима види код др Андреја Блума (сада митрополит сурошки Антоније), „Сазерцање и аскеза: православни допринос” у **Техника и сазерцање** (Кармелићанске студије, бр. 28, Бругес 1949), с. 49—67.

У сваком случају телесна техника је само додатак, помоћ која је некимма била од користи, али она ни у ком случају није обавезна за све. Исусова Молитва може се неговати у свој њеној пуноћи без икаквих телесних вежби уопште. Св. Григорије Палама (1296—1359), на пример, гледајући на употребу телесне технике као на нешто што се теолошки може бранити, ипак је сматрао овакве методе за нешто другоразредно и прикладно углавном за почетнике.⁴⁴⁾ За њега, као и за остале духовне вође исихазма, није битна спољашња контрола дисања него унутарње и тајно Призивање Господа Исуса.

Православни писци у току последњих 150 година уопште су придавали мало значаја телесним вежбама. Типичан је савет Епископа Игнатија Брјанчанинова (1807—67).

„Саветујемо нашој љубљеној браћи да не покушавају да уводе ову технику у себе, сем ако се она не развије сама од себе. Многи су, желећи да је науче путем искуства, упропастили своја плућа а нису постигли ништа. Суштина ствари састоји се у сјединењу ума и срца за време молитве, а то се постиже благодаћу Божјом у своје време, које одређује Бог. Технику дисања у потпуности може да замени неужурбано изговарање Молитве, са кратким предахом или застојем на крају, кад год је она завршена, дакле само лагано и неужурбано дисање и затварање ума у круг ових речи Молитве. На овај начин можемо лако постићи извештан степен пажње”.⁴⁵⁾

Што се брзине изговарања тиче, Епископ Игнатије предлаже: За изговарање Исусове Молитве сто пута, али пажљиво и без журбе, потребно је пола сата; неки пак подвижници траже и више. Не изговарај молитву ужурбано, одмах једну за другом. Прави кратку паузу после сваке молитве, и тако помози да се ум прибере. Изговарање Молитве без предаха расејава ум. Диши пажљиво, тихо и полако.⁴⁶⁾

Почетници у Исусовој Молитви вероватно ће више волети да иду бржим кораком но што се овде предлаже — можда само двадесет минута за стотину Молитава.

Постоје упадљиве сличности између телесних вежби које препоручују Византијски исихасти и оних које се употребљавају у Индуској Јоги и у Суфизму.⁴⁷⁾ Колико су ове сличности резултат пуке случајности или стицај једног независног иако сличног развоја двеју одељених традиција? Ако постоји непосредан додир између Исихазма и Суфизма — а неке подударности су тако блиске да обична случајност изгледа искључена — која страна је позајмила од друге? Овде се пружа једно веома занимљиво поље за истраживачки рад, премда су налази можда сувише непотпуни да би допустили било какав коначан закључак. Једну ствар, међутим, не треба заборавити.

⁴⁴ Тријаде у одбрану светих исихаста, I, II, 7/изд. Ј. Мејендорф (Лувен 1959), том 6, с. 97.

⁴⁵ Арена у прилог савременог монаштва, превео на енглески архимандрит Лазар Мур (Мадрас 1970), с. 84.

⁴⁶ Нав. дело, с. 81.

⁴⁷ Види А.Гардет, „Проблем упоредне мистике: спомињање имена Божјег (дикр) у муслиманској мистици”, Ревизија Томист L II (1952), г. 642-79; L III (1953), с. 197-216.

Поред сличности, постоје такође и разлике. Све слике имају рамове, и сви рамови имају извесне заједничке црте; међутим слике у раму могу бити потпуно различите. Важна је слика, а не њен рам. Када је у питању Исусова молитва, телесна техника је нешто као рам, док је умно призивање Христа слика у раму. „Рам“ Исусове Молитве је, наравно, сличан разним нехришћанским „рамовима“. али то не треба да нас чини неосетљивим према непоновивости саме слике у њему, према изразито хришћанском садржају Молитве. Битно у Исусовој Молитви није чин понављања сам по себи, нити како седимо или дишемо, већ *к о м е* говоримо; а у датом случају речи су недвосмислено упућене Ваплоћеном Спаситељу Исусу Христу, Сину Божијем и Сину Марије Деве.

КРАЈ ПУТОВАЊА

Циљ Исусове Молитве, као и свих хришћанских молитава, је да се наше молење што више поистовети са молитвом коју је принео Господ Исус као Првосвештеник који чинодејствује у нама, циљ је да живот наш постане сједињен са Његовим животом, да се наше дисање сједини са Божанским Дахом који држи Вациону. Крајњи циљ могао би се прикладно описати светоотачким изразом „обожење“ или „богоподобје“. Према речима протојереја Сергија Булгакова, „Исусово Име, присутно у људском срцу, даје му моћ обожења“⁴⁸) „Логос је постао човек“, каже в. Атанасије, да би смо ми постали као Бог“.⁴⁹) Онај који је Бог по природи узео је нашу човечанску природу, да бисмо ми људи кроз благодат могли да имамо удела у Његовом божанству, поставши „заједничари у Божанској природи“. (2, Петр. 1:4). Исусова молитва упућена Ваплоћеном Логосу, јесте средство помоћу којег можемо да унутар нас самих остваримо ту тајну обожења, преко којег човек достиже истинско богоподобје или сличност са Богом.

Сједињујући нас са Христом, Исусова Молитва нам помаже да се у нас усели Света Тројица и да учествујемо у „Перихорези“ трију Божанских Ипостаси. Што год Молитва више постаје део нас самих и ми све више улазимо у кружни ток љубави која непрестано струји између Оца, Сина, и Светога Духа. Ову љубав Св. Исак Сиријански описује веома лепо: „Љубав је царство о којем је наш Господ говорио симболично, када је ученицима Својим обећао да ће јести у Његовом царству: „Ви ћете јести и пити за трпезом царства Мога“. А шта ће они јести, ако не Љубав? ...

Када стигнемо до љубави, стигли смо до Бога и наш пут је окончан: прешли смо на острво које лежи с оне стране овога света, где је Отац са Сином и Светим Духом: коме нека је слава и моћ у векове.⁵⁰)

⁴⁸ Православна црква (Лондон 1935), с. 170.

⁴⁹ О ваплоћењу, 54.

⁵⁰ Мистички списи, превео Венсик, с. 211-12.

У Исихастичком предању, тајна обожења је попримала спољашњи облик виђења светлости. Ова светлост коју светитељи созерцавају у молитви нити је симболична светлост разума, нити природна и створена светлост наших чула. То је сама божанска и нестворена Светлост Божанства, која је блистала из Христа приликом Његовог Преображења на Гори Тавору и која ће обасјати сву васељену о Његовом Другом доласку у Последњи Дан. Ево карактеристичног одељка о Божанској Светлости узетог од Св. Григорија Паламе. Он описује Апостолово виђење када је био однесен до трећег неба (2 Кор. 12: 2—4):

„Павле је видео бесконачну светлост испод њега и изнад њега и са стране; он није видео било какву границу тој светлости која му се показала и која је блистала око њега, него то беше као неко сунце, само бескрајно блиставије и пространије него ли васиона; а у средини тога сунца налазио се он сам, претворен сав у око”.⁵¹⁾

Такво је виђење славе Божије којој се можемо приближити кроз Призивање Имена. Исусова Молитва чини да светлост Преображења продре у сваки кутак нашег живота. Непрестано понављање Молитве двојачко утиче на анонимног руског писца *Исповести поклоника свом духовном оцу*. Прво, оно преображава његов однос према материјалном свету који га окружава, да све ствари буду прозрочне, претварајући их у свету тајну присуства Божјег. Он пише:

„Када сам се молио својим срцем све око мене било је дивно и чудесно, Дрвеће, трава, птице, земља, ваздух, светлост, као да су ми говорили да све то постоји човека ради, да све сведочи о Божјој љубави према човеку, да се сва створења моле Богу и певају Му хвалу. Тако сам открио шта значи оно што се у *Добротољубију* назива „знање говора свих створења”. Осетих пламену љубав према Исусу Христу и према сваком Божијем створењу”.⁵²⁾

По речима Сергија Булгакова, „Блистајући из срца, светлост Имена Исусова обасјава сву васељену”.⁵³⁾

На другом месту, Молитва је преобразила не само Поклоников однос према материјалној творевини Божијој него и према другим људима.

„Опет сам кренуо у своје странствовање. Али сада више нисам ишао испуњен бригом као пре. Призивање Имена причињавало ми је радост на путу. Сви су били љубазни према мени, као да ме сви воле . . . Ако ми неко и учини неправду ја треба само да помислим: „Како је слатка Исусова Молитва”! и увреда и гнев прође и све заборавим.”⁵⁴⁾

„Кад учинисте једноме од ове моје најмање браће, мени учинисте” (Мат. 25: 40), дакле, Исусова Молитва помаже нам да видимо Христа у свим људима, и све људе у Христу.

⁵¹ Тријаде у одбрану светих исихаста, I, III, 21 (издао Мејендорф том I, с. 157.

⁵² Исповести поклоника свом духовном оцу, с. 31-2, 41.

⁵³ Православна црква, с. 171.

⁵⁴ Исповести поклоника свом духовном оцу, с. 17-18.

Према томе, Исусова Молитва не наводи на повлачење у себе и на порицање света, него напротив, она има дубоко потврдан став. Она не подразумева одбацавање Божије творевине, него поновно потврђивање коначне вредности свега и свакога у Богу. Као што др Надежда Городецки каже:

„Ово Име можемо да призовемо на људе, књиге, цвеће, на све што сретамо, видимо или мислимо. Име Исусово може да постане тајанствени кључ од целог света, оруђе помоћу којег приносимо све и свја као скривену жртву Богу, њиме стављамо божански печат на цео свет. Овде би се можда могло говорити о свештеничкој служби свих верника. У јединству са нашим Првосвештеником ми молимо Светога Духа: Учини да молитва моја буде света тајна”.⁵⁵⁾

„Молитва је делатност; молити се значи бити врло учинковит”.⁵⁶⁾ Ни за једну молитву ово није толико истинито као за Исусову Молитву. Иако је посебно издвојена и наглашена у обреду пострига као молитва за монахе и монахиње,⁵⁷⁾ она је подједнако молитва за лаике, за брачне парове, за лекаре и психијатре, за социјалне раднике и возаче аутобуса. Призивање Имена, када се оно правилно врши, уводи свакога дубље у његов или њен позив и рад, оспособљавајући свакога да буде успешнији у његовим делатностима, не одвајајући га од других него везујући га за њих, чинећи га као никада раније осетљивим према њиховом страховању и напетости. Исусова Молитва оспособљава свакога „да живи за друге”, чини га живим оруђем Божјег мира, динамичним посредником измирења са Богом и људима.

⁵⁵ Исусова молитва, **Блекфрајарс** XXIII (1942), с. 76.

⁵⁶ Тито Колијандер, **Пут подвижника**, с. 71.

⁵⁷ Приликом монашког пострига, у грчкој и руској пракси, обичај је да му се том приликом уруче бројанице (комвоскини). По руском обреду приликом предавања бројаница игуман каже следеће: „Узми, брате, мач духа, који је Реч Божја, ради непрестане молитве Исусу; јер Име Исуса мораш увек имати у уму, у срцу и на уснама својим, непрестано говорећи: Господе Исусе Христе, Сине Божји, помилуј ме грешнога”. Види Н. Ф. Робинсон, **Монаштво у православним црквама** (Лондон-Милвоки 1916), с. 159-60. Овде се види разлика између три степена молитве: уснама, умом и срцем.

S u m m a r y

Archimandrite Kallistos Ware

THE POWER OF THE NAME Jesus Prayer in the Orthodox Spirituality

In this article the author briefly describes the essentials of the age-long Orthodox tradition of Jesus Prayer.

He shows that the perpetual Prayer is a special and rare gift of God which cannot be attained by mechanical **technique** of breathing. However, this Prayer is accessible to every and each believer, not only to the monks.

The original is written in English under the indicated title and published by the Blackfriars — Fairacres, England, in 1975.