

Слово о умно-срдачној молитви
„Господе Исусе Христе, Сине Божји, помилуј ме (грешног)“

1

Наш задатак био би присетити се кључних одредница ове молитве, *Молитве Исусу*. У том важном чину ми ћемо се обраћати за помоћ Светом Марку Ефеском, који се позабавио овом темом далеке 1430. године. Он је тада живео у Цариграду, у Манганском манастиру.

Божанствене речи ове молитве имају полазиште из самог Божанственог Писма и од тројице врховних апостола Христових; они су их као свештене примили од Оца Небеског. Ми још верујемо да је Христос кроз божанска пророштва и духовна откривења и гласове Божје дао Апостолима шта ће да напишу или да кажу о овој молитви.

„Нико не може рећи Исус је Господ, осим Духом Светим“, оглашава се Свети апостол Павле (1. Кор. 12,3). Тиме нам се каже да је призивање Господа Исуса узвишена радња која превазилази могућности многих људи. Свети Јован је ове завршне речи Павлове узео за почетак својих речи када је продужио молитву рекавши да је *сваки дух од Бога који признаје да је Исус Христос у телу дошао* (1 Јн 3,4). Обојица апостола призивање и исповедање Господа Исуса Христа су одредили као активност духовне благодати. Најзад, Апостол Петар ће нам пружити остатак молитве: *Ти си Христос, Син Боја живог*. Ово му је, по сведочанству Спаситеља било откривено одозго: *од Оца* (Мт. 16, 17); односно, од Духа Светога.

У томе се састоји *догматско образложење и заснивање молитвене праксе савременог монаштва* (видети јеромонах Иринеј (Буловић), Теолошки погледи, бр. 1-2/1974, стр. 89-93).

2

Крај спојен са почетком – чудесни круг

Један апостол каже: *Господ Исус*, други: *Исус Христос*, а трећи: *Христос, Син Божји*. Овде је крај спојен са почетком, као у кругу, јер било да се каже *Господ*, било *Син Божји*, нема разлике; и један и други израз указују на божанство Јединородног и предочавају нам исту природу и једнако поштовање Његово са Оцем: *Господе Исусе Христе, Сине*

Божји. Тако су нам апостоли предали да призивамо и у Духу Светоме да исповедамо Господа Исуса Христа, Сина Божјег. А ово нам предадоше њих тројица, будући да по божанској заповести *сваку реч потврђују двојица или тројица сведока.*

Чак и редослед ове тројице има смисао. Предање молитве почиње од временски последњег апостола, Павла, па преко средњег, Јована, долази до првог, Петра, који се више од свих приближио Исусу, и то из крајње љубави према њему. Такав је символ нашег сабраног и равномерног духовног напредовања и усхођења, као и нашег сједињења са Богом у љубави: уз помоћ делања (праксе, 1. Кор15, 10: *Више од свију њих потрудих се*) и сазерцања (теорије: Јован се уздигао до врхова сазерцања), ако узмемо да је Павле слика делања, Јован слика сазерцања, а Петар слика љубави, јер је за њега посведочено да *љуби већма него други* (Јн 21, 15-17).

3

*Божанствене речи ове молитве
показују наше благочестиве догмате,
и оповргавају сваку јерес зловерних*

Речју *Господе* означена је божанска природа, чиме се одбијају они који мисле да је Исус био само човек (против оних око Павла Самосатског).

Речју *Исусе* обележава се људска природа, чиме се одбацују они што за Њега мисле да је само Бог, Који се тек привидно показао као човек (против оних око Петра Кнафеја – теопасхити).

Реч *Христe* обухвата у себи обе Његове природе, те тако ућуткује оне који Га признају за Бога и човека, али сматрају да су у Њему Божанска и људска Ипостас одвојене једна од друге (против оних око Несторија).

Речи *Сине Божји*, којима се за Његову Божанску природу тврди да је и по сједињењу са људском несливена, затварају уста онима који се усуђују да уводе међусобно мешање и сливање две природе у Христу (против оних око Евтихија и Диоскора – монофизити).

Дакле, ове четири речи, као речи Божије и мачеви духовни, сасецају два пара јереси, које су међусобно супротстављене, али подједнако опасне и безбожне.

Тако су нам предате ове божанствене речи које би се са правом могле назвати *стубом Православља* и уједно *стубом молитве*. Они који су узнапредовали у узрастању у Христу и усавршили се духом, задовољавају се само поменутиим речима, без додавања ичег другог. Ти духовни људи прихватају и усвајају свако од ових божанских пророчанстава као извршење целокупног молитвеног дела, како га изложише апостоли – наиме, *Госпoде Исусе, Исусе Христe, Христe, Сине Божји*, а понекад и само ослoвљавање именом *Исусе* – те се кроз то испуњавају неописивом духовном радошћу, исходе ван тела, удаљавају се од овог света и удостојавају Божанских дарова. Ово је познато онима који су посвећени у молитву.

Шта значи то да неки подвижници понављање Исусове молитве усвајају „као извршење целокупног молитвеног дела“? Ево шта: када ученик молитве узнaпредује у своме блаженом подвигу, онда разноликост мисли својствена псалмима и другим молитвословљима више не одговара његовом душевном стању. У таквој ситуацији молитва Исусова и друге кратке молитве успешније изражавају огромну чежњу његовог срца. Због тога су угодници Божји често проводили многе сате, дане и године понављајући такву кратку молитву, не осећајући, у својој усредсређености, потребу за разноликошћу мисли. Управо то је имао у виду Апостол Павле када је за себе рекао: *више волим рећи пет речи умом својим, неголи хиљаду речи језиком* (1 Кор 14,19).

Ако таквом човеку наметнете (уобичајено) молитвословље, ветром многоречитости угасићете пламен молитве. За сваку врсту људи, односно за сваки степен приближавања Богу, постоји одговарајућа молитва и њој својствена правила. Ту је наравно веома драгоцен опитан савет, док самовољно расуђивање много може нашкодити!

Нама пак, који смо још новорођенчад у Христу и несавршени у врлини предат је одговарајући додатак. То су речи: *помилуј ме*. Тај додатак нас чини свесним своје мере, као и чињенице да нам је потребно још много милости од Бога, јер у овој молитви као да подражавамо оног јеванђелског слепца који је жудећи за тим да прогледа викао за Господом када је

пролазио: *Исусе, помилуј ме!* (Мт 10,47). Желећи да унесу више љубави, неки ову молитву стављају у множину, па говоре овако: *Госпoде Исусе Христe, Боже наш, помилуј нас*. Јер они знају да је љубав испуњење Закона и пророка (Рим 13,10. Мт 22,40), будући да у себи садржи и довршава сваку заповест и свако духовно дело; а пошто такви људи и другу браћу са љубављу уводе у заједницу молитве, још више призивају милост Божју – заједнички Га ословљавајући Богом и тражећи заједничку милост од њега. Другим речима: Божанска милост силази к нама кроз праву веру и испуњавање Божјих заповести, а показало се да кратки стих ове молитве садржи и једно и друго.

Што се пак тиче Божанских имена кроз која смо сагледали тачност догмата, посматрач ће се уверити да су она у овој молитви и временски и по (логичком) редоследу сложена тако да их изговарамо управо онаквим каква су се у почетку и појавила:

1) Под именом *Господ* – Стари Завет свуда проповеда Бога Логоса, и пре и после давања Закона, као на пример: *Господ изли огањ од Господа* (Пост 19, 24), и: *Рече Господ Господу моме* (Пс 109,1).

2) А Нови Завет, описујући Његово оваплоћење, уводи анђела који Му – по речима божанственог Луке – одређује име и говори Дјеви: *Наденућеш му име Исус* (Лк 1,31), како је и био назван. Јер Он је, као Бог и Господ свега, хтео Својим домостројем у људском телу да постане и Спаситељ, што у преводу значи име Исус.

3) Пре страдања Он је ученицима забрањивао да било коме саопштавају Његово име *Христос*, које означава обожење примљене људске природе; а после страдања и васкрсења Петар смело говори: *Нека зна сав дом Израиљев да је и Господом и Христом учинио Бог овога Исуса* (Дап 2,36). И с правом је Петар тако говорио. Јер наша природа, примљена од стране Бога Логоса, одмах је била помазана Божанством које ју је примило (*Христос* значи *Помазаник*), а равнобожна и сабожна Богу Који ју је помазао постала је тек након што се Исус прославио страдањем и васкрсао из мртвих. Дакле време да се почне са ословљавањем именом *Христос* наступило је тек онда када Он не само што се јавио – чинећи нам добро тако

што нас је у почетку саздао и потом сатрвене пресаздао и спасао – него је и природу нашу узвео на небеса, сапрославио је са Собом и удостојио седења покрај Бога Оца.

4) Тек тада ће апостоли почети да Га објављују и као *Сина Божјег* и Бога. Раније, на почетку своје проповеди они су поштовали Његову забрану и ретко су Га тако ословљавали. Касније, међутим јавно су Га проповедали, како им је Сам Он, Спаситељ, прорекао.

Према томе, Божанствене речи ове молитве поређане су према логичком редоследу и постепеном временском откривању вере, тако да се у свему и из свега јасно и очигледно испољава богомудрост њених састављача из њене верности апостолским *исповедањима* и *предањима*, као и из чињенице да она (молитва) пројављује наше *благочестиве догмате* и да нас подсећа на времена када нас је Бог на различите начине обасуо добрима Своје *Божанске икономије*, одговарајућим речима водећи нас ка богопоштовању.

5) Познији додатак овој чудотворној молитви, но свакако јеванђелског порекла и значаја јесте општепозната *Цариникова молитва: Боже буди милостив мени грешном* или – *помилиј ме грешног* – (Лк. 18, 10-14). Нико од људи без покајничког настројења или без исповедања своје грешности пред Богом и пред људима неће бити спасен, нити ће бити у стању да прими дар спасења! Јер, управо Сатана са палим анђелима, као и са непокајаним људским историјским личностима јесте таквога настројења и удеса.

Само дуготрајно делање са *појасним поклонима* и *метанијама* унутар целокупног црквеног подвига, подвига схватаног и тумаченог као живот и етос у сагласности са Домостројем спасења – чине да један хришћанин и једна хришћанка који се кају буду способни да прелазе духовну границу и да се – испуњени љубављу и смирењем – приближавају Богу.

Уметност и наука Молитве Исусу – спрега молитве и метанија – Припадници свих религија испољавају сву умешност својих молитвених обраћања покретањем свих сопствених психофизичких сила. Православни хришћани

такође творе молитве: *Исусу Христу, Часноме Крсту, Пресветој Богородици, Анђелу Чувару и Светитељима*. И то они чине тако што умом, уснама и гласом призивају најсветија имена, па те призиве усклађују са дисањем, са појасним или коленопреклоним поклонима и метанијама, и то у покајном расположењу или покајној тузи, пажњи и одмерености! На стотине и хиљаде пута призвана имена могуће је дакле пропратити стотинама и хиљадама пута учињених поклона и метанија – у тихости тела, душе и срца.

У мноштву православних манастира, најпре Светог Јована Претече у Есексу и Светог Силуана у Француској, целокупно молитвено правило, изузимајући Свету Литургију врши се помоћу бројаница; дакле призивањем имена, уз стајање, метанисање или клечање. Све то бива увек у спрези ума, срца, усана, стајања, бројаница, поклона, посебног начина седења и приклањања главе према грудима и к срцу, метанија и клечања, но никада безлично, и никако само ради релаксације!

Данас је уметност непрестаног вршења умно-срдане молитве постала познатом широм Планете. Наравно да је практикују и римокатолици: на пример један број бенедиктинских монаха у Француској; али и број англиканаца у Енглеској...

5

Начин живљења који нас доводи у стање Непрекидног стајања пред Богом и кретања под Његовим будним оком јесте подвиг који је православним хришћанима и познат, и веома омиљен у историји њиховог подвизавања у богољубљу и богопознању, а који је уперен против сујете, лицемерства и гордости.

Ствар је и побожности и продуховљености да хришћанин непрестано има будну свест о томе да постоји и зна, да осећа и види – да се сав његов унутрашњи и спољашњи живот одвија пред Господом Христом и Пресветом Богородицом, пред Анђелом Хранитељем и свима Светима; другим речима – да смо ми хришћани жива књига у коју треба да буде исписано наше богоугодно житије у Христу; сав наш црквени живот у славу Оца и Сина и Светога Духа!

Продужимо наше подвижничко слово о *молитви Исусу* речима да савременог православног хришћанина не може баш ништа спречити да живи у Христу и да напредује у охристовљењу; он се и иначе креће ка Царству путем црквене молитве и поста, вршења Божјих заповести и литургијског учествовања у долазећем Царству Божјем. Све то дакле треба да се збива у Цркви на узаном путу нашем ка Царству. Православни хришћанин дакле нема изговора ни за одустајање од овог путовања, нити за слабости – за које би он, чини му се, због уског пута тражио оправдање!

Јер нама ученицима Христовим дано је да сазнамо тајне царства Божјега, а осталима се оне излажу у причама... Подсетимо се речи Божје као семена... да су они *крај пута – ти ... који су чули реч; после долази ђаво и узима реч из њиховог срца да не поверују и спасу се. Они на камену – ти, чим чују, с радошћу примају реч, али ни они немају корена, неко време верују, али отпадају у време искушења. Семе које је пало у трње – ти су чули, али их током живота угуше бриге, и богатство, и животна уживања, те не доносе зрела рода. А оно на доброј земљи – ти су у добром и племенитом срцу чули реч, задржавају је и у стрпљењу доносе род.* (Лк. 8, 12-15).

Господ Исус Христос, Син Божји, да нам подари стрпљења у доношењу тог и таквог рода.

6

О *Методу* делања *Молитве Исусу* треба говорити само у мери сопственог искуства, то јест – да сваку реч ове бесцен-молитве можемо изговарати – или:

а) *Реч по реч* – са покајном тугом, рекли бисмо – утопљавајући речи осећањем – но и то уздржано – говорили су и учили руски оци добротољупци и подвижници ове свете молтве.

Или опет:

б) *Налазећи се у тами и седећи на ниској столици, са главом сагнутом и полуокренутом лево, са затвореним очима и унутрашњим погледом упереним на место над срцем, тј. удаљеним од леве брадавице један педаљ. Зашто? Еда би ум постепено клизио ка срцу – и у једном, богоугодном часу – упао у срце – и сјединио се са њим.*

Стању прожетости ума и срца, односно прогутаности ума срцем – свакако претходи стање пулсирања срца речима саме

ове благословене молитве која стоји на челу *духовне уметности над уметностима и науке над наукама!*

Основни услов за бављење овом молитвом а у складу са њеним методом јесу: пун црквени живот – неметежан и очишћен од греха – живот у послушању Цркви и у смирењу; јеванђелски живот из љубави према Оцу и Сину и Светоме Духу; благослов искусног руководиоца; и тек на крају ослањање на *метод* делања ове молитве – укључујући и усклађеност речи са дисањем на овај начин: ***Господе Исусе Христе, Сине Божји*** – удисај са држањем ума изнад срца за један педаљ или при врху браде – кратак задржај – и издисај са: ***помилуј ме грешног/грешну***. Или: ***Господе Исусе Христе*** – удисај са држањем ума изнад срца за један педаљ – или при врху браде – кратак задржај – и издисај са: ***помилуј ме***.

7

Из архива о Молитви умно-срдачној

Епископа новосадског и бачког др Иринеја (Буловића), *Тајна разликовања Божанске суштине и енергије у Светој Тројици по Светоме Марку Евгенику* (Беседа, Матица Српска Нови Сад 2019, стр. 261-266) спада у највећа, сада већ класична дела поствизантијске епохе (*Византије после Византије*) и *неопатристичке синтезе* нашег доба уопште. Он дели то место са малим бројем личности богослова који су писали, сведочили и богословствовали као велики Свети Оци на Истоку и Западу.

8

Спуштеница 64:

Ерминиа тис евхис ту Иису, Клирономиа 7 (1975), стр. 351: „Наша природа присаједињена Богу Логосу непосредно је помазана Божанством које ју је прихватило, тиме је постала исто што и оно чиме је помазана, односно постала је равнобожна, пошто је Својим Страдањем и Васкрсењем из мртвих Исус прославио нашу природу. Он се пројавио као Христос (тј. Помазаник, прим. прев.) чинећи нам добро не само тиме што нас је у почетку саздао, и тиме што нас је, сатрвене, изнова саздао и спасао, већ и тиме што је нашу природу узвео на небеса, подаривши јој Своју славу и удостојивши је седења на престоли уз Оца“ (исто). Према томе, обожење и Царство

Божје представљају, за светога Марка, једну те исту „ствар“ односно представљају нестворени натприродни Дар Христа Цара, а обожени хришћанин, помазан божанском благодаћу, по заједничарењу је помазаник, цар и бог. Дакле, када свети Марко каже да се именом *Господ* означава божанска природа, или да име Христос обухвата „две природе“ (нав. д., исто, стр. 349), он не сматра да су то имена божанске природе, него хоће да каже да је ми тим именима откривамо и означавамо, а да она сама остаје за нас скривена и да је не можемо означити именом. Јер, у вези са овим користи глагол *дило* (овде са значењем: показати, означити, *прим прев.*), док се у вези са „икономијским“ именом *Исус*, „које означава оно што је човечанско“ (исто), користи глагол *ономатхето* (тј. наденути име, *прим. прев.* – види исто, стр. 351). Јер, име *Исус* означава спаситељску енергију Божју, која свој врхунац и откривење има у Оваплоћењу Емануила, а тиме означава и Самога Емануила Који извршава и остварује наше спасење: „Господ свих и свега, као Бог, изволео је да по домостроју човековог спасења буде и наш Спаситељ: о овоме, пак, говори Његово име *Исус*“ (исто). Сходно томе, Господ Старога Завета и Исус Христос Новога јесу једна те иста Личност. „Старо Писмо (*Палеа Графи*), наиме, свугде проповеда Бога Логоса“ (исто). Он Који се јавио као Господ и пре Свога Очовечења, открива се кроз Своје оваплоћење и кроз Свој Домострој у телу као Исус Христос, Богочовек и наш Спаситељ, кроз Кога се спасавамо Којим се помазујемо, односно охристовљујемо и обожујемо. На основу свега онога што свети Марко богословски учи о божанским именима уопште, а нарочито о именима *Исус* и *Христос*, може се закључити да и само његово богословље, као и богословље Отаца уопште, у својој сржи и по свом садржају представља опширно тумачење богочовечанског Имена *Исус Христос*. Ово христоцентрично богословље је, у Цркви Христовој, од самог почетка изнедрило умно-срдачну молитву, односно непрекидно призивање имена Спаситеља Христа, док је, паралелно са тим, „божанска молитва“, како свети Марко назива ово призивање (види „*Ерминиа тис евхис ту Исусу*“, *Клирономиа* 7, 1975. стр. 347), рађала и рађа богословље. Јер, у Католичанској Цркви Православних богословље се моли, а молитва богословствује: *lex credendi lex orandi* се код православних подударају. У том смислу целокупно наше богословље јесте „исихастичко“ и „филокалијско“. Под призмом онога што је овде речено, потребно је сагледати и проценити оне, у великој мери

погрешно схваћене, руске светогорске монахе који су обично познати под именом *ономатолатри* (поштоваоци имена) или под словенским именом „имяславцы“, (имесловци, *ономатодокси* и *ономатофронес*) које није само распрострањеније, него је и прецизније. Свето Писмо, као и целокупан литургијски и светотајински живот Цркве, односно свеколико њено Предање, делатно и недвосмислено сведочи о томе да призивање имена Христовог, и уопште призивање имена Бога у Тројици, привлачи Његову нестворену благодат и силу на онога који га призива (ср. Ср. Макри, „*Ономатос Тхеу епиклисис*“, *ΘНЕ* 9, 928-930). И свети Марко истиче „преузвишено призивање Господа Исуса које је изнад сваког видљивог призивања“, и вели да „призивање и исповедање Исуса Христа успоставља духовну благодат“ („*И ерминиа тис евхис*“, *Клирономиа* 7, 1975, стр. 348). Непрекидно призивање овога божанскога Имена представља срце православног исихазма и монаштва, па чак и православног хришћанства уопште. У праву је, по нашем мишљењу. К. Папулидис када пише да су „имеславци 20. века усвојили препород паламизма“ („*Ономатолатре*“, *Македоника* 11, 1971, стр. 118; види и приказ В. Ставриду, *Клирономиа* 6. 1974, стр. 183-185). И Амфилохије Радовић сасвим уздржано наглашава органску повезаност паламизма и „имеславства“ – сам израз нему припада – са умно-срдачном молитвом и са именом *Исус*: паламизам, сматра он, заступа учествовање тела у заједничарењу у божанској слави, док „имеславство“ посматра и прославља Тајну Речи (тј. Логоса, прим. прев.) и онога што је логосно (*Примедбе о имеславству*, необјављена рукописна белешка, писана на српском, на Светој Гори 1973, стр. 1). Треба напоменути да се и свети Марко, који је несумњиво био исихаста и паламит, у вези са овим изражава тако што се од речи до речи придржава речника „имеславаца“, понављајући скоро дословно мисао светих Игнатија и Калиста Ксантопулоса (*И ерминиа тис евхис*, *Клирономиа* 7, 1975, стр. 350). У вези са овим види Игнатију ке Калисту тон Ксантопулон, *Пери тон еруменон исихос вионе*, 50 (*Филокалиа* 4, 240), као и Јеромонах Иларион, *На горах Кавказа*, Москва 1907, стр. XIV. (Ова последња књига представља опширно исповедање вере „имеславаца“, и на неки начин јесте њихова „символичка“ књига. У наведеном издању ове књиге не помиње се име писца, који себе представља као „пустињака Кавкаских гора“. Прво издање ове књиге, издате у Баталпашинску 1907. године, нисмо имали у рукама). Име Богочовека – *Исус* – са једне стране

представља сажетак и рекапитулацију поштовања, а са друге стране свештено станиште. „Сабирајући се на име *Исус* сабирамо се на Бога и саображавамо се уму Христовом. Имеславство управо представља конкретан резултат, израз и пројаву *тог сабирања и искуства* стеченог кроз њега. Када се све сабере и сједи ни у имену *Исус*, кроз молитву и католичански збир или сабор бића, тада долази до чудесног сусрета, заједнице и јединства, а истовремено и познања да је све садржано у имену *Исус*. У Њему је целокупан Бог и целокупан човек, један наспрам другог, један у другоме. Према томе, емпиријско богословље представља кључ имеславства“, пише Амфилохије Радовић у свом поменутом необјављеном есеју *Примедбе о имеславству*, Света Гора. 1973, стр. 2. О томе сведочи и подвижнички писац књиге *На горах Кавказа*, на стр. XII и XVI. Укратко речено, „имеславци“ су били вредни трудбеници умне молитве и посвећеници, као што се види, њених благодатних плодова. Штавише, кроз њу су спознали и грандиозну библијску истину о истоветности Имена и именоване Личности и о, додуше несхватљивом, али стварном и опипљивом присуству Спаситеља Христа у Свом божанском Имену (види нав. д., стр. XI – XIV и 11 – 15), што наликује Његовом присуству у симболима, у знаку крста, у иконама, у свештенодејствима и тако даље. Њихови противници, напротив, који су исписивали на зиду име Исус и говорили имеславцима: „Поклоните се своме Богу“, тиме нису исказали ништа друго до своје духовно стање, боље речено своју духовну сметеност, па чак и јаловост своје молитве и чињеницу да нису искусили живот и суштинску заједницу са Богом (види А. Радовић, нав. д.). А данас, када се прогресивно показује радикално иконоборство савременог човека и његов повратак идолопоклонству, тим пре постаје актуелно созерцатељско и исихастичко сведочанство „имеславаца“. Јер, када се изнова постави питање тајне оваплоћења, тада ништа није толико неопходно као сведочанство о стварном присуству Божјем у творевини и о његовом јављању кроз творевину (ср. исто, стр. 1). Такво сведочанство пружају, на свој начин, и монаси имеславци. А њихово сведочанство, као што смо се уверили, представља непресушан допринос Православној Цркви и њеном богословљу. Подсећамо, уосталом, да је у чувеном делу *Targum Onkelos* (око 100-130 по Хр.), јеврејска реч *име* (Божје) у Зак. пон. 12, 5, у арамејском тумачењу замењена речју *Sekinah* – *Присуство* (ср. 1. Golub, Prisutni – misterij Boga u Bibliji, Zagreb 1969, стр. 60). Али, иако су

доживљајно православији, „имепоклоници“ (*ономатолатри*) су дали доста повода да их назову тим не баш ласкавим именом, јер су се, као прости и углавном неуки монаси, често изражавали на невешт, једностран и претеран начин, а понекад чак и на начин који је вапијуће небогословски. У вези са овом темом велику пажњу привлаче примедбе и напомене почившег српског светогорског подвижника Гепргија Витковића, на маргинама једног примерка књиге *На горах Кавказа*, којима он исправља формулације имеславног писца, не доводећи у сумњу основни садржај његовог учења. Примера ради, тамо где Иларион пише да „у имену Божјем присуствује Сам Бог у целини Свога Бића“ (*На горах Кавказа*, стр. 11), отац Георгије на маргини бележи да Бог пребива у Своме Имену као свесилна божанска сила Његова“, односно „по благодати и сили (енергији)“. Нешто даље у тексту (стр. 13), коментаришући речи: „Име Господа Исуса Христа јесте Сам Он, Господ и Бог“, он бележи: „Наиме, сила имена Његовог је као Енергија Божја, као објективна и од Бога откривена божанска Истина у духовном и божанствеом (богодоличном) смислу божанског Откривења и божанске пројаве благодати“. На тај начин он поистовећује име Божје са „благодатном и промислитељском, спасоносном и свесилном Силом-Енергијом“. Исто тако, на маргини стр. 17, где стоји написано да „у имену Исуса Христа присуствује свесилна сила Божја, па зато то име јесте Сам Бог“, овај теолог подвижник објашњава: „По Објави-Откривењу, по Својој Сили, односно по Енергији Свога Божанства, али не по Својој божанској бесконачности, и непојмљивој и безименој Суштини односно Природи“. Отац Георгије изричито оповргава Иларионов став да је Христос присутан у Свом Имену „Суштином“ и „у целости Свога Бића“ (стр. 271; ср. и стр. 12 и 16). Слична његова расуђивања расута су по многим маргинама ове књиге (ср. и стр XII-XII). Исправно решење он налази у разликовању између молитве и богословља, који, по њему, проистичу једно из другог, и узајамно се прожимају, али се ипак деле и разликују. Заблуду имеславаца он открива управо у поистовећивању онога што се стиче молитвом и онога што се стиче богословствовањем, јер на маргини стр. XVI примећује да се Име и личност подударују у умној молитви, али не и у богословском поимању и мисли (ср. А. Радовић, нав. д., стр. 1). Дакле, на основу досад реченога може се закључити да заблуда почива у слабљењу и нестанку разликовања суштине и енергије од стране имеславаца. Међутим, непрецизан и погрешан начин

изражавања здравог доживљаја умно-срдачне молитве много мање се или скоро никако, примећује код појединих богословски поткованих предводника „имеславског покрета, као код Антонија Булатовича, који јасно исповеда разликовање божанске суштине и енергије, и имајући га у виду, пажљивије и у духу предања формулише учење о божанском Имену Христовом. Сергије Булгаков је писао у корист „имеславаца“, али разјашњавајући и исправљајући њихове екстремне формулације скоро на истоветан начин као и Светогорац Георгије. О читавој овој теми види, осим већ поменуте студије К. Папулидиса у *Македоника* 11 (1971), и његову књигу *И Роси ономотолатре ту Агиу Орус, Тхесаалоники 1977*, где се налази и обимна библиографија. И коначно, овде благодаримо оцу Амфилохију Радовићу што нам је благонаклоно уступио примерак књиге *На горах Кавказа* са рукописним белешкама пустињака Георгија, као и властити рукопис о „имеславству“ (Епископ новосадски и Бачки др Иринеј (Буловић), *Тајна разликовања Божанске суштине и енергије у Светој Тројици по Светоме Марку Евгенику*, Беседа, Матица Српска Нови Сад 2019, стр. 261-266, фн. 64).

9

Схедииограм Молитве Исусу преподобног старца Јосифа Исихасте

Током *Молитве Исусу* или *умно-срдачне* молитве

- не треба примати слике нити чулне представе
 - не стварати вештачки притисак ни спошашњи нити унутрашњи да не би страдало срце
 - молитву изговарати у свакој прилици и неприлици, стојећи и седећи, радећи и мирујући... (1 Сол 5, 17-18).
- удахом и издахом врши се правилно дисање и вентилација плућа.
- да би се појавила љубав потребно је држање заповести; тј. да бисмо у *Њему живели и кретали се* (Дап. 17, 28).
„У почетку ум твори молитву неколико пута, и за то време само једанпут удахне ваздух. Након тога, кад се ум привикне да обитава унутар срца, при сваком удисају изговара се по једна молитва: *Господе Исусе Христе* – удисај, помилуј ме – издисај. Тако се ради све док благодат не осени и док не започне да дејствује у души. После тога већ наступа созерцање“ (Прво писмо: *Младићу који се раститује о умној*

молитви, Друго писмо: *Истој особи о умној молитви, и одговори на питања*, у Старац Јосиф Исихаста, *Изложење монашког опита*, треће допуњено издање, Београд 2019, стр. 27-32).

10

Детаљан опис метода по коме се практично врши молитва умно-срдачна имао је и то за циљ – да порекне Варлаамову клевету да су светогорски оци исихасте били *пупкодушници* или *пупкогледци* – односно да се сва њихова молитвена духовност сводила на гледање у пупак. Варлаам очигледно није знао, нити је хтео да зна за молитвени спој ума и срца. Иначе, гледати у простор испод срца или у утробу за време вршења умно-срдачне молитве – значи западање у демонску прелест!

11

Рецимо у закључку да увек треба имати на уму то да ова молитва није друго до – небески дар Духа Светога – Бога и Господа нашег – и да у њој нема места за грех, нити за гордост, него само за смирење и богоугађање!

Молитва умно-срдачна или *Молитва Исусу* нас храни, чисти, пере, проветрава дух, испуњује, крепи, умудрује, исцељује, просветљује, украшава и обожује душу и тело, чинећи их сасудима Божје благодати.

Амин!

26. октобар 2023.

Епископ крушевачки Давид

*

Слово об умно-сердечной молитве

"Господи Исусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя (грешного)".

Во имя Отца и Сына и Святого Духа!

Мы видим свою задачу в том, чтобы вспомнить главные принципы этой молитвы, **молитвы Иисусовой**. В этом важном вопросе мы обращаемся за помощью к преподобном Марку Эфесскому (Марку Евгеникосу), который занялся этой темой в далеком 1430 году. Он жил в то время в Царьграде Константинополе, в Манганском монастыре.

Божественные слова этой молитвы восходят к самому Божественному Писанию и к трем верховным апостолам Христовым. Точнее, апостолы получили эти священные слова от Отца Небесного. Мы также верим, что Христос указал апостолам, что написать или сказать об этой молитве, через божественные пророчества, духовные откровения и голос Бога.

«Никто не может сказать, что Иисус есть Господь, иначе как в Духе Святом», - провозглашает святой Павел (1-е Коринфянам 12:3). Таким образом, мы узнаем, что призывание Господа Иисуса - возвышенная деятельность, которая превосходит способности многих людей. Святой апостол Иоанн продолжает эту молитву, добавляя к последним словам апостола Павла: *«всякий дух, который исповедует Иисуса Христа, пришедшего во плоти, есть от Бога»* (1 Иоанна 4:2). Оба апостола определяли призыв и исповедание Христа как действие духовной благодати. Наконец, святой апостол Петр дает нам окончание молитвы: *«Ты - Христос, Сын Бога Живого.»* По словам Христа, Петр получил это откровение свыше, от Отца (Мф 16:17) или от Святого Духа.

Вот догматическое обоснование и фундамент молитвенной практики современного монашества.

Конец, соединенный с началом – чудесный круг

Один апостол говорит: Господь Иисус, второй: Иисус Христос, третий: Христос, Сын Божий. Здесь конец соединен с началом, как в круге, ибо нет разницы, говорить ли *Господь* или *Сын Божий*; оба выражения указывают на Божественность Единородного и свидетельствуют, что Он имеет ту же природу и то же почитание, что и Отец: Господь Иисус Христос, Сын Божий. Таким образом, согласно наследию апостолов, мы должны исповедовать Господа Иисуса Христа, Сына Божиюго

во Святом Духе. Три апостола оставили нам это наследие, и согласно Божественной заповеди каждое их слово подтверждается двумя или тремя свидетелями.

Порядок упоминания трех апостолов также имеет свое значение. Ведь наследие молитвы начинается с последнего по времени апостола, а именно Павла, и через Иоанна приходит к первому апостолу – Петру, который из великой любви приблизился к Иисусу. Таким образом, они становятся для нас символом нашего собранного и равномерного духовного возрастания, нашего восхождения и любовного единения с Богом, которое осуществляется через действие (или практику, 1 Кор 15:10: я потрудился более всех их) и через созерцание (или «теорию»: апостол Иоанн поднялся до высот созерцания). Таким образом, в Павле мы видим образец бодрости, в Иоанне - образец созерцания, а в Петре – образец любви, ибо о Петре сказано, что он любит больше всех (Ин. 21:15-17).

Божественные слова этой молитвы

показывают наши благочестивые догматы

и опровергают каждую зловерную ересь.

Словом ***Господь*** указывается Божественная природа. Таким образом, опровергаются те, кто считает, что Иисус был только человеком (против тех из окружения Павла Самосатского).

Словом ***Иисус*** выражается человеческая природа, тем самым отвергая тех, кто считает, что Иисус был только Богом, проявившим Себя лишь в образе человека (против тех из окружения Петра Фулло).

Слово ***Христос*** охватывает две Его природы, тем самым заставляя замолчать тех, кто признает Его Богом и человеком, но считает, что в Нем божественная и человеческая ипостаси существуют отдельно друг от друга (против тех из окружения Нестория).

Словами ***Сын Божий*** утверждается, что Его Божественная природа остается неизменной даже после соединения с человеческой, тем самым заставляя замолчать тех, кто

осмеливается вносить смешение и взаимное растворение в две природы Христа (против тех из окружения Евтихия и Диоскора).

Таким образом, эти четыре слова как слова Божии и духовные мечи, отсекают две пары ересей, которые, хотя и противоречат друг другу, одинаково опасны и безбожны.

Так до нас дошли эти божественные слова, которые по праву можно назвать столпами православия и одновременно столпами молитвы. Те, кто продвинулся в своем возрастании во Христе и усовершенствовал свой дух, довольствуются только этими словами, ничего не добавляя к ним. Для таких духовных людей все молитвенное правило заключается в принятии и усвоении каждого из этих божественных пророчеств, изложенных апостолами, а именно: Господь Иисус, Иисус Христос, Христос, Сын Божий, а иногда даже в призывании одного только имени Иисуса. В результате они наполняются неопишуемой духовной радостью, выходят из своих тел, удаляются из этого мира и удостоиваются божественных даров. Это известно тем, кто посвятил себя молитве.

Что означает то, что для некоторых подвижников все молитвенное правило состоит из повторения одной Иисусовой молитвы? Это означает следующее: Когда ученик молитвы продвигается в своем благословенном подвиге, то разноликость мыслей, характерное для псалмов и других молитв, уже не соответствует его духовному состоянию. В этой ситуации Иисусова молитва и другие короткие молитвы лучше подходят для выражения огромной жажды его сердца. Вот почему праведники Божии часто проводили многие часы, дни и годы, повторяя такую короткую молитву, в своей сосредоточенности не чувствуя необходимости в разнообразии мыслей. Именно это имел в виду апостол Павел, когда говорил о себе: *Лучше пять слов сказать умом [...], нежели десять тысяч слов на языке* (1 Кор. 14:19).

Если такому человеку дать (обычное) молитвенное правило, то ветер многословия погасит огонь молитвы. Для каждого типа

людей и для каждой ступени приближения к Богу существует своя молитва со своими правилами. Конечно, опытный совет здесь очень ценен, в то время как своевольное разсуждение может принести большой вред!

Но нам, еще новорожденным во Христе и несовершенным в добродетели, дано подходящее дополнение. Оно заключается в словах: «Помилуй мя». Это дополнение заставляет нас осознать свое положение и то, что мы все еще нуждаемся в Божией милости. В этой молитве мы как бы поддерживаем слепого из Евангелия от Матфея, который взывал к Господу в своем желании прозреть: *Иисусе, [...] помилуй мя* (Мк. 10:47).

Желая вместить в молитву еще больше любви, некоторые люди произносят ее во множественном числе и говорят: *Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас*. Ибо они знают, что любовь есть исполнение закона и пророков (Рим. 13:10; Мф. 22:40), и что любовь содержит в себе и совершенствует всякую заповедь и всякое духовное дело. Принимая с любовью своих собратьев в молитвенное общение, они еще больше призывают Божию благодать: в общине они поклоняются Ему как Богу и в общине просят Его о милости.

Иными словами, благодать Божия нисходит к нам через нашу правую веру и через исполнение Его заповедей, и оказалось, что в коротком стихе этой молитвы содержится и то и другое.

Что же касается божественных имен, через которые мы рассматривали действительность догматов, то зритель может убедиться, что в этой молитве они произносятся хронологически и логически в том порядке, в котором они первоначально возникли:

1) Под именем **Господь** Ветхий Завет везде провозглашает Бога-Слово, причем как до, так и после дарования Закона. Например: *пролил Господь дождем огонь от Господа* (Быт 19:24) и: *сказал Господь Господу моему* (Пс 109:1).

2) А Новый Завет, описывая Его воплощение, представляет ангела, который, по словам божественного Луки, определяет Его имя и говорит Деве Марии: *Наречешь Ему имя Иисус* (Лк.

1:31). Ибо, будучи Богом и Господом над всем, Он в своем домостроительстве в человеческом теле также хотел стать Спасителем, что в переводе и означает имя Иисус.

3) До Своих страданий Он запрещал ученикам открывать Его имя *Христос*. Это имя означало обожествление принятой на Себя человеческой природы. Но после страстей и воскресения Петр откровенно сказал: *Итак твердо знай, весь дом Израилев, что Бог соделал Господом и Христом Сего Иисуса, Которого вы распяли.* (Деян. 2:36). Петр по праву говорит эти слова. Наша природа, которую принял на себя Бог-Слово, хоть и была сразу же помазана божественностью Того, Кто ее принял (*Христос* означает *помазанник*), но только после прославления Иисуса через крестную смерть и воскресение из мертвых эта человеческая природа стала равно-божественной и со-божественной с помазавшим ее Богом. Поэтому обращение с именем *Христос* начинается только тогда, когда Он не только явился нам, не только создал нас заново и спас, но и перенес нашу природу на небо, прославил ее вместе с Собой и удостоил места рядом с Богом-Отцом.

4) Только в этот момент апостолы начали провозглашать Его *Сыном Божиим* и Богом. До этого, в начале своей проповеди, они учитывали Его запрет и редко называли Его так. Позже, однако, они открыто провозгласили Его так, как Он, Спаситель, провозгласил Себя им.

При этом, божественные слова этой молитвы расположены в соответствии с логическим порядком и постепенным откровением веры, так что божественная мудрость ее авторов очевидна во всем и из всего. Это проявляется и в ее верности исповеданиям и преданиям апостолов, и в том, что молитва выражает наши благочестивые догматы и напоминает нам о том времени, когда Бог многообразно проливал на нас блага Своего *Божественного промысла*, чтобы соответствующими словами привести нас к поклонению Богу.

5) Позднейшим дополнением к этой чудотворной молитве, которая, конечно, имеет евангельское происхождение и значение, является известная молитва мытаря: *Боже,*

милостив буди мне грешному, или помилуй мя грешного (Лк. 18:10-14). Без покаяния, без исповедания своей греховности перед Богом и людьми никто не сможет спастись и принять дар спасения! Ибо именно сатана, падшие ангелы и нераскаявшиеся исторические человеческие личности не проявили такого отношения.

Только продолжительная практика поясных и великих поклонов в контексте целостного церковного подвига, а именно подвига, понимаемого как жизнь и образ жизни в соответствии с домостроительством спасения, может позволить христианину перейти духовную границу и - исполненный любви и смирения - приблизиться к Богу. Аминь.

**

Искусство Иисусовой молитвы – соединение молитвы и поклонов

Последователи всех религий выражают все искусство своих молитвенных обращение через движение всех своих психофизических сил. Православные христиане также совершают свои молитвы: Иисусу Христу, Честному Кресту, Пресвятой Богородице, Ангелу Хранителю и Святым, так, что умом, устами и голосом призывают святые имена, связывая молитву с дыханием, поклонами, коленопреклонением и метаниями, проявляя покаянное расположение или покаянное старание, внимательность и уравновешенность! За именами, призываемыми сотни и тысячи раз, следуют сотни и тысячи поклонов и метаний - в тишине тела, души и сердца.

Во многих православных монастырях, особенно в монастыре святого Иоанна Крестителя в Эссексе и преподобного Силуана во Франции, все молитвенное правило - за исключением Божественной литургии - совершается по четкам, то есть состоит из произнесения святых имен при стоянии, поклонах или стоянием на коленях. Все это всегда совершается в соединении ума, сердца, губ, стояния, четок, великих и малых поклонов, особого положения тела, при котором голова склоняется к груди и сердцу, и коленопреклонения, но никогда

не в сокращенном, бесформенном или просто расслабленном виде!

Сегодня искусство непрестанной умо-сердечной молитвы известно во всем мире. Конечно, ее практикуют и римские католики, например, некоторые монахи-бенедиктинцы во Франции, а также англикане в Англии.

Образ жизни, который приводит нас к состоянию непрестанного стояния перед Богом и хождения перед Его бдительным оком – это подвиг, каким его всегда знали и любили православные христиане в истории своего боголюбия и богопознания и своей борьбы с тщеславием, лицемерием и гордыней.

Благочестие и одухотворение требуют от христианина, постоянно сознавать, что он существует; знать, чувствовать и видеть, что вся его внешняя и внутренняя жизнь разворачивается перед Господом Иисусом Христом, перед Пресвятой Богородицей, перед Ангелом-хранителем и всеми святыми; что мы, христиане – живая книга, в которой должна быть описана наша благочестивая жизнь во Христе, вся наша церковная жизнь во славу Отца и Сына и Святого Духа!

Продолжим наше подвижническое слово об Иисусовой молитве, отметив, что ничто не может помешать современному православному христианину жить во Христе и продвигаться в своем охристосывании. Он в любом случае движется к Царству по пути церковной молитвы и поста, исполнения заповедей Божиих и литургического участия в грядущем Царствии Божием. Все это происходит в Церкви на нашем и без того узком пути к Царству. Поэтому у православного христианина нет отговорок, чтобы не идти по этому пути, или оправдать свое отступление.

Нам, ученикам Христовым, дано постичь тайны Царствия Божия, а другим они даются в притчах... Будем помнить, что слово Божие – семя. *А упавшее при пути, это суть слушающие, к которым потом приходит диавол и уносит слово из сердца их, чтобы они не уверовали и не спаслись; а*

упавшее на камень, это те, которые, когда услышат слово, с радостью принимают, но которые не имеют корня, и временем веруют, а во время искушения отпадают; а упавшее в терние, это те, которые слушают слово, но, отходя, заботами, богатством и наслаждениями житейскими подавляются и не приносят плода; а упавшее на добрую землю, это те, которые, услышав слово, хранят его в добром и чистом сердце и приносят плод в терпении (Лк. 8: 12-15).

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, даруй нам терпение пронести это и подобное до конца.

О методе исполнения Иисусовой молитвы мы можем говорить только по мере собственного опыта. Мы можем произносить каждое слово этой драгоценной молитвы двумя способами:

а) слово за словом, с покаянным усилием и согревая слова своим - умеренным - чувством. Так учили русские отцы-добротолубцы и подвижники этой святой молитвы. Или:

б) Находясь в темноте и сидя на низкой скамейке, опустив голову и повернув ее немного влево, держа глаза закрытыми и устремив внутренний взор на точку на груди над сердцем. Зачем? Чтобы ум постепенно скользил к сердцу, и – в богоугодную минуту – упал в него и соединился с ним.

Разумеется, что состоянию взаимопроникновения ума и сердца, или поглощению ума сердцем, предшествует состояние, в котором сердце пульсирует словами этой благословенной молитвы!

Существует несколько чрезвычайно важных условий для практики этого метода молитвы:

- Полноценная церковная жизнь, очищенная от мятежа и грехов;
- Жизнь в смирении и послушании Церкви;
- Евангельская жизнь, прожитая из любви к Отцу и Сыну и Святому Духу;
- благословение опытного наставника;
- И только при соблюдении всех этих условий может быть выполнен порядок этой молитвы, включая связь между словами и дыханием, а именно: *Господи Иисусе Христе, Сыне*

Божий - вздох, задерживание ума над сердцем, мгновенное задерживание дыхания и выдох со словами - *помилуй мя, грешного*. Или: *Господи, Иисусе Христе* - вздох, задерживание ума над сердцем, мгновенное задерживание дыхания и выдох со словами - *помилуй мя*.

Подробное описание метода, с помощью которого технически выполняется умо-сердечная молитва, призвано опровергнуть клевету Варлаама, который кощунственно называл афонских отцов "пупкозрителями" и утверждал, что духовность их молитвы заключается лишь в созерцании собственного пупка. Очевидно, что он не хотел ничего слышать о соединении сердца и ума. Ведь без этого соединения сосредоточение на собственной утробе во время умо-сердечной молитвы – дьявольская прелесть!

Нужно всегда помнить, что эта молитва - не что иное, как небесный дар Святого Духа, нашего Бога и Господа, и что в ней нет места греху и гордости, а есть только смирение и благочестие! Аминь!

26 октября 2023 г.

Давид, епископ Крушевацкий (Сербская Православная Церковь)

*

Ein Wort über das Geistes- und Herzensgebet

„Herr Jesus Christus, Sohn Gottes erbarme Dich meiner (des Sünders)“

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes!

Wir sehen unsere Aufgabe darin, uns an die Grundsätze dieses Gebets, **des Jesusgebets**, zu erinnern. Bei dieser wichtigen Angelegenheit rufen wir den Hl. Markus von Ephesos (Markos Eugenikos) zu Hilfe, der sich im entfernten Jahr 1430 dieses

Themas angenommen hatte. Er lebte damals in der Kaiserstadt Konstantinopel, im Kloster von Mangana.

Die Göttlichen Worte dieses Gebets gehen auf die Göttliche Schrift selbst und die drei höchsten Apostel zurück. Genauer gesagt, empfangen die Apostel diese heiligen Worte vom Himmlischen Vater. Wir glauben auch, dass Christus den Aposteln durch die göttlichen Prophetien, geistigen Offenbarungen und die Stimme Gottes zeigte, was sie über dieses Gebet schreiben oder sagen sollten.

„Niemand kann sagen: *Jesus ist der Herr, außer im Heiligen Geist*“, verkündet der hl. Apostel Paulus (1Kor 12, 3). Wir erfahren also, dass die Anrufung des Herrn Jesus eine erhabene Tätigkeit ist, die die Fähigkeiten vieler Menschen übersteigt. Der hl. Apostel Johannes setzt diese Worte des Paulus an den Beginn seines erweiterten Gebets, in welchem er sagt: „*Jeder Geist, der bekennt, dass Jesus Christus im Fleisch gekommen ist, der ist aus Gott*“ (1Joh 4, 2). Beide Apostel bestimmten die Anrufung und das Bekenntnis zu Christus als eine Tätigkeit der geistigen Gnade. Schließlich schenkt uns der Hl. Apostel Petrus auch das Ende des Gebets: *Du bist Christus, der Sohn des lebendigen Gottes*. Diese Offenbarung erhielt Petrus, nach den Worten Christi, von oben, vom Vater (Mt 16, 17) bzw. vom Heiligen Geist.

Hierin besteht *die dogmatische Begründung und Fundierung der Gebetspraxis des heutigen Mönchtums*.¹

Ein mit dem Anfang verbundenes Ende – ein wundersamer Kreis

Der eine Apostel sagt: *Herr Jesus*, der zweite: *Jesus Christus*, und der dritte: *Christus, Sohn Gottes*. Hier wird das Ende wie in einem Kreis mit dem Anfang verbunden, denn es macht keinen Unterschied, ob man sagt *Herr*, oder *Sohn Gottes*; beide Ausdrücke verweisen auf die Göttlichkeit des Eingeborenen und bezeugen, dass Er dieselbe Natur und dieselbe Verehrung besitzt wie der Vater: *Herr Jesus Christus, Sohn Gottes*. So sollen wir dem Vermächtnis der Apostel gemäß den Herrn Jesus Christus, den

¹ Vgl. Јеромонах Иринеј (Буловић), Теолошки погледи, бр. 1-2/1974, стр. 89-93

Sohn Gottes im Heiligen Geist bekennen. Dieses Vermächtnis hinterließen uns die drei Apostel, wobei jedes ihrer Worte, gemäß dem Göttlichen Gebot, zwei oder drei Zeugen bestätigen.

Auch die Reihenfolge der drei genannten Apostel hat einen Sinn. Denn das Vermächtnis des Gebets beginnt mit dem zeitlich letzten Apostel, nämlich Paulus, und kommt über Johannes zum ersten Apostel – Petrus, der sich Jesus aus großer Liebe am meisten genähert hat. Sie werden für uns also zum Symbol unseres gesammelten und gleichmäßigen geistigen Fortschritts, unseres Aufstiegs und unserer liebevollen Vereinigung mit Gott, die sich durch Tatkraft (od. Praxis, 1Kor 15, 10: *Mehr als sie alle habe ich mich abgemüht*) und durch Kontemplation (od. Theoria: der Apostel Johannes erklimmte die Gipfel der Kontemplation) verwirklicht. So sehen wir in Paulus das Vorbild der Tatkraft, in Johannes das Vorbild der Kontemplation und in Petrus das Vorbild der Liebe, denn über Petrus wird bezeugt, dass er *mehr als diese liebt* (Joh 21, 15-17).

Die göttlichen Worte dieses Gebets

beweisen unsere frommen Dogmen

und widerlegen jede abtrünnige Häresie

Durch das Wort **Herr** wird die göttliche Natur aufgezeigt, wodurch jene abgewehrt werden, die meinen, Jesus sei nur ein Mensch gewesen (d.h. jene um Paulus von Samosata).

Durch das Wort **Jesus** wird auf die menschliche Natur verwiesen, wodurch jene abgewiesen werden, die meinen, Jesus sei nur Gott, der sich lediglich in der Gestalt eines Menschen zeigte (d.h. die sog. Theopaschiten um Petrus Fullo).

Das Wort **Christus** umfasst Seine beiden Naturen, und bringt so jene zum Schweigen, die Ihn als Gott und als Menschen anerkennen, doch meinen, dass in ihm die göttliche und menschliche Hypostase getrennt seien (d.h. jene um Nestorius).

Durch die Worte **Sohn Gottes** wird bekräftigt, dass Seine göttliche Natur auch nach der Vereinigung mit der menschlichen unvermischt bleibt, wodurch jene verstummen, die es wagen, eine

Vermischung und gegenseitige Auflösung in die beiden Naturen Christi einzuführen (d.h. die Monophysiten um Eutyches und Dioskoros).

Als Worte Gottes und geistige Schwerter schneiden diese Worte gleich zwei Paare von Häresien ab, die einander zwar entgegengesetzt, aber gleichermaßen gefährlich und gottlos sind.

So sind uns diese göttlichen Worte überliefert worden, die zurecht als Säulen der Orthodoxie und zugleich Säulen des Gebets bezeichnet werden können. Diejenigen, die in ihrem Wachstum in Christus fortgeschritten und ihren Geist vervollkommen haben, begnügen sich allein mit diesen Worten, ohne ihnen etwas hinzuzufügen. Für diese geistigen Menschen besteht die ganze Gebetsregel aus der Annahme und Verinnerlichung jeder dieser göttlichen Prophetien, wie sie von den Aposteln dargelegt wurden, nämlich *Herr Jesus, Jesus Christus, Christus, Sohn Gottes*, und manchmal sogar nur in der Anrufung des Namens *Jesus*. Dadurch werden sie von unbeschreiblicher geistiger Freude erfüllt, treten aus ihrem Körper heraus, entfernen sich aus dieser Welt und werden göttlicher Gaben gewürdigt. Dies ist denjenigen bekannt, die sich dem Gebet gewidmet haben.

Was bedeutet es, wenn wir sagen, dass die ganze Gebetsregel mancher Asketen aus der Wiederholung des Jesusgebets besteht? Es bedeutet folgendes: Wenn der Schüler des Gebets in seiner seligen Geistesschule Fortschritte macht, entspricht die Vielfältigkeit der Gedanken, die für die Psalmen und anderen Gebete charakteristisch ist, nicht mehr seinem seelischen Zustand. In dieser Situation sind das Jesusgebet und andere kurze Gebete besser geeignet, den gewaltigen Durst seines Herzens auszudrücken. Deshalb verbrachten die Gerechten Gottes oft viele Stunden, Tage und Jahre damit, ein solch kurzes Gebet zu wiederholen, ohne dabei in ihrer Konzentriertheit das Bedürfnis nach vielfältigen Gedanken zu verspüren. Genau das meinte der Apostel Paulus, wenn er von sich selbst sagte: *Ich will lieber fünf Worte mit meinem Verstand reden [...] als zehntausend Worte in einer Sprache* (1Kor 14, 19).

Wenn man solch einem Menschen eine (gewöhnliche) Gebetsregel aufträgt, wird der Wind der vielen Worte das Feuer seines Gebets

löschen. Für jede Art von Mensch bzw. für jede Stufe der Annäherung zu Gott existiert ein entsprechendes Gebet mit seinen jeweiligen Regeln. Natürlich ist hier erfahrener Rat sehr wertvoll, während die eigenwillige Beurteilung großen Schaden anrichten kann!

Uns aber, die wir noch Neugeborene in Christus und in der Tugend unvollkommen sind, wurde noch ein passender Zusatz mitgegeben. Er besteht in den Worten: *erbarme Dich meiner*. Dieser Zusatz bringt uns unseren Rang und die Tatsache ins Bewusstsein, dass wir noch viel von der Gnade Gottes benötigen. In diesem Gebet unterstützen wir gleichsam jenen Blinden aus dem Matthäusevangelium, der in dem Wunsch, sehend zu werden, dem Herrn hinterherrief: *Jesus, [...] erbarme dich über mich* (Mk 10, 47).

In dem Wunsch, noch mehr Liebe in das Gebet hineinzupassen, setzen manche Menschen dieses Gebet in den Plural und sprechen: *Herr Jesus Christus, unser Gott, erbarme Dich unser*. Denn sie wissen, dass die Liebe *die Erfüllung des Gesetzes und der Propheten ist* (Röm 13, 10; Mt 22, 40), und dass die Liebe jedes Gebot und jedes geistige Werk in sich enthält und vervollkommnet. Die Menschen, die auch ihre Mitbrüder liebevoll in die Gemeinschaft des Gebets aufnehmen, rufen die Gnade Gottes noch mehr an: sie verehren Ihn in der Gemeinschaft als Gott und bitten Ihn in der Gemeinschaft um Seine Gnade.

Mit anderen Worten: die Gnade Gottes steigt durch unseren rechten Glauben und durch die Erfüllung Seiner Gebote zu uns herab, wobei der kurze Vers dieses Gebets sowohl das eine als auch das andere enthält.

Was aber die göttlichen Namen betrifft, durch die wir die Gültigkeit der Dogmen betrachtet haben, so kann sich der Zuhörer überzeugen, dass sie in diesem Gebet zeitlich und logisch in der Reihenfolge ausgesprochen werden, in der sie ursprünglich entstanden sind:

- 1) Unter dem Namen **Herr** verkündet das Alte Testament überall Gott den Logos, und zwar vor und nach der Gabe des Gesetzes. Zum

Beispiel: *Der Herr ließ Feuer von dem Herrn regnen* (Gen 19, 24) und *Es sprach der Herr zu meinem Herrn* (Ps 109, 1).

- 2) Das Neue Testament führt bei der Beschreibung Seiner Menschwerdung den Engel ein, der, gemäß den Worten des göttlichen Lukas, Seinen Namen bestimmt und zur Jungfrau sagt: *Du sollst ihm den Namen **Jesus** geben* (Lk 1, 31). Denn als Gott und Herr über alles wollte Er in Seiner Heilsökonomie im menschlichen Körper auch zum Erlöser werden, was der Name Jesus übersetzt bedeutet.
- 3) Vor Seinem Leiden verbot Er den Jüngern, Seinen Namen **Christus** preiszugeben. Dieser Name bedeutet die Vergöttlichung der angenommenen menschlichen Natur. Nach dem Leiden und der Auferstehung aber sagt Petrus freimütig: *Mit Gewissheit erkenne das ganze Haus Israel: Gott hat diesen Jesus sowohl zum Herrn als auch zum Christus gemacht* (Apg 2, 36). Mit Recht sprach Petrus diese Worte. Denn unsere Natur, die Gott der Logos angenommen hat, wurde sogleich durch die Gottheit dessen, der sie annahm, gesalbt (**Christus** bedeutet **Gesalbter**), doch erst nach der Verherrlichung Jesu durch den Kreuzestod und die Auferstehung von den Toten wurde diese menschliche Natur gleich-göttlich und mit-göttlich mit dem Gott, der sie gesalbt hatte. Deshalb beginnt die Anrede mit dem Namen **Christus** erst dann, als Er uns nicht nur erschienen war, als er uns nicht nur neu erschaffen und gerettet hatte, sondern als Er unsere Natur auch in den Himmel getragen, sie mit Sich selbst mitverherrlicht und sie des Sitzens an der Seite Gottes des Vaters gewürdigt hatte.
- 4) Erst ab diesem Zeitpunkt begannen die Apostel, Ihn auch als **Sohn Gottes** und Gott zu verkünden. Zuvor, am Beginn ihrer Predigt, berücksichtigten sie Sein Verbot und nannten Ihn selten so. Später aber verkündeten sie Ihn offen so, wie Er, der Retter, sich ihnen Selbst verkündet hatte.

Dabei sind die göttlichen Worte dieses Gebets nach der logischen Reihenfolge und allmählichen Offenbarung des Glaubens angeordnet, so dass die göttliche Weisheit seiner Verfasser in allem und aus allem ersichtlich wird. Das betrifft seine Treue zu den *Bekanntnissen* und *Überlieferungen* der Apostel ebenso wie die Tatsache, dass das Gebet unsere *frommen Dogmen* zum Ausdruck bringt und dass es uns an die Zeit erinnert, als Gott die Güter Seiner *göttlichen Heilsökonomie* auf vielfältige Weise auf uns streute, um

uns durch die entsprechenden Worte zur Gottesverehrung zu führen.

- 5) Der spätere Zusatz zu diesem wunderwirkenden Gebet, der seinen Ursprung und seine Bedeutung freilich im Evangelium hat, besteht im allgemein bekannten *Gebet des Zöllners: Gott, sei mir Sünder gnädig* oder *erbarme Dich meiner, des Sünders* (Lk 18, 10-14). Kein Mensch kann ohne eine reuevolle Haltung und ohne das Bekenntnis der eigenen Sündhaftigkeit vor Gott und vor den Menschen gerettet werden, er wird auch nicht imstande sein, die Gabe der Rettung anzunehmen! Denn gerade Satan, die gefallenen Engel und reuelose historische menschliche Persönlichkeiten sind es, die diese Haltung nicht gezeigt haben.

Nur die lange währende Übung mit *kleinen und großen Metanien* im Kontext einer ganzheitlichen kirchlichen Askese, und zwar einer Askese, die als Leben und Lebensweise im Einklang mit der Heilsökonomie verstanden ist, können einen Christen und eine Christin dazu befähigen, die geistige Grenze zu überschreiten und sich – von Liebe und Demut erfüllt – Gott zu nähern. Amen.

**

Die Kunst des Jesusgebets – ein Zweigespann aus Gebet und Metanien

Die Anhänger aller Religionen bringen die gesamte Kunst ihrer Gebetshandlungen durch die Bewegung all ihrer psychophysischen Kräfte zum Ausdruck. Auch die orthodoxen Christen vollbringen ihre Gebete: *an Jesus Christus, das ehrwürdige Kreuz, die Allheilige Gottesgebärerin, den Schutzengel und die Heiligen*, indem sie mit dem Verstand, den Lippen und der Stimme die überaus heiligen Namen anrufen und ihre Gebete mit ihrem Atem, mit Verbeugungen, Kniefällen und Metanien verknüpfen, und indem sie eine reuevolle Haltung oder Bestrebung, Aufmerksamkeit und Ausgewogenheit an den Tag legen! Auf hundert- und tausendfach angerufene Namen kommen hundert- und tausendfach vollzogene Verbeugungen und Metanien – in der Stille des Körpers, der Seele und des Herzens.

In einer Vielzahl orthodoxer Klöster, insbesondere im Kloster des Hl. Johannes des Täufers in Essex und des Hl. Siluan in Frankreich, wird die gesamte Gebetsregel – mit Ausnahme der Göttlichen

Liturgie – mithilfe der Gebetsschnur vollzogen, d.h. sie besteht aus der Anrufung der Namen bei gleichzeitigem Stehen, Verbeugen oder Knien. All dies geschieht immer in der Vereinigung des Geistes, des Herzens, der Lippen, des Stehens, der Gebetsschnur, der großen und kleinen Metanien, der besonderen Weise des Sitzens, bei der der Kopf zu Brust und Herz hin geneigt wird, und des Kniens, niemals aber auf eine reduzierende, formlose oder einfach entspannende Weise!

Heute ist die Kunst des unablässigen Herzensgebets überall auf der Erde bekannt. Natürlich praktizieren es auch die römischen Katholiken, z.B. einige Benediktinermönche in Frankreich, und auch einige Anglikaner in England.

Die Lebensweise, die uns in den Zustand des unablässigen Stehens vor Gott und des Wandelns vor Seinem wachen Auge führt, ist die Askese, wie sie die orthodoxen Christen in der Geschichte ihrer Gottesliebe und Gotteserkenntnis und ihres Kampfes gegen die Eitelkeit, die Heuchelei und den Stolz immer gekannt und geliebt haben.

Es ist eine Sache der Frömmigkeit und der Vergeistigung, dass der Christ sich unablässig dessen bewusst ist, dass er existiert; dass er weiß, fühlt und sieht, dass sich sein ganzes äußeres und inneres Leben vor dem Herrn Jesus Christus, vor der Allheiligen Gottesgebälerin, vor dem Schutzengel und allen Heiligen entfaltet; dass wir Christen ein lebendiges Buch sind, in dem unser gottgefälliges Leben in Christus, all unser kirchliches Leben zur Ehre des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes beschrieben werden soll!

Wir wollen unser asketisches Wort über das *Jesusgebet* fortsetzen, indem wir bemerken, dass den heutigen orthodoxen Christen nichts daran hindern kann, in Christus zu leben und in seiner Verchristlichung fortzuschreiten. Auch sonst bewegt er sich zum Königtum auf dem Weg des kirchlichen Gebets und des Fastens, des Erfüllens der Gebote Gottes und der liturgischen Teilnahme am kommenden Königtum Gottes. All dies geschieht in der Kirche auf unserem ohnehin engen Weg zum Königtum. Der orthodoxe Christ

hat also keine Ausrede, dieser Reise fernzubleiben, und auch keine Rechtfertigung für die Schwächen, mit denen er ein Fernbleiben begründen würde.

Uns, den Schülern Christi, ist es gegeben, die Geheimnisse des Königtums Gottes zu ergründen, während sie anderen in Gleichnissen gegeben werden... Erinnern wir uns, dass das Wort Gottes ein Samen ist und dass diejenigen, *die am Weg sind, das Wort hören; dann kommt der Teufel und nimmt das Wort aus ihrem Herzen, damit sie nicht glauben und nicht gerettet werden. Die aber auf dem Felsen sind die, welche, wenn sie hören, das Wort mit Freuden aufnehmen; und diese haben keine Wurzel; für eine Zeit glauben sie, und in der Zeit der Versuchung fallen sie ab. Das aber unter die Dornen fiel, sind die, welche gehört haben und hingehen und durch Sorgen und Reichtum und Vergnügungen des Lebens erstickt werden und nichts zur Reife bringen. Das in der guten Erde aber sind die, welche in einem redlichen und guten Herzen das Wort, nachdem sie es gehört haben, bewahren und Frucht bringen in Geduld* (Lk 8, 12-15).

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, schenke uns Geduld, dieses und ähnliches bis zu Ende zu tragen.

Über die *Methode* für die Erfüllung des *Jesusgebets* sollte man nur aus eigener Erfahrung sprechen. Wir können also jedes Wort dieses kostbaren Gebets auf zwei Weisen aussprechen:

- a) Wort für Wort, mit einem bußfertigen Streben und indem wir die Worte durch unser – maßvolles – Gefühl erwärmen. So lehrten es die russischen Väter der Philokalie und Asketen dieses heiligen Gebets. Oder:
- b) Indem wir uns in der Dunkelheit befinden und auf einem niedrigen Hocker sitzen, *den Kopf senken und halb nach links drehen, die Augen geschlossenen halten und den inneren Blick auf den Punkt auf unserer Brust über dem Herzen fixieren. Warum? Damit der Verstand allmählich zum Herzen hin gleitet, in einem gottgefälligen Augenblick ins Herz hineinfällt und sich mit ihm vereint.*

Natürlich geht dem Zustand der gegenseitigen Durchdringung von Verstand und Herz bzw. der Verschlucktheit des Verstandes durch

das Herz der Zustand voraus, in dem das Herz mit den Worten dieses seligen Gebets pulsiert!

Es gibt mehrere überaus wichtige Bedingungen für die Praktizierung dieser Gebetsmethode:

- Ein vollwertiges kirchliches Leben, das von Sorgen und Sünde gereinigt ist;
- Ein Leben in Demut und im Gehorsam gegenüber der Kirche;
- Ein aus Liebe zum Vater und Sohn und Heiligen Geist geführtes Leben gemäß dem Evangelium;
- Der Segen eines erfahrenen Lehrers;
- Und nur, wenn alle diese Bedingungen erfüllt sind, kann auch die Ordnung dieses Gebets, einschließlich der Verbindung von Worten und Atem, erfüllt werden, nämlich: ***Herr Jesus Christus, Sohn Gottes*** – Einatmen, den Verstand für einen Augenblick über dem Herzen halten, den Atem für einen Augenblick anhalten und dann ausatmen zu den Worten – ***erbarme Dich meiner, des Sünders***. Oder: ***Herr Jesus Christus*** – Einatmen, den Verstand für einen Augenblick über dem Herzen halten, den Atem für einen Augenblick anhalten und dann ausatmen zu den Worten – ***erbarme Dich meiner***.

Die detaillierte Beschreibung der Methode, nach welcher das Herzensgebet technisch vollzogen wird, hat zum Ziel, die Verleumdung Barlaams zu widerlegen. Barlaam nämlich bezeichnete die athonitischen Väter lästerlich als „Bauchnabelschauer“ und behauptete, die Geistigkeit ihres Gebets bestünde nur darin, den eigenen Bauchnabel zu betrachten. Offensichtlich wollte er von der Vereinigung des Herzens und des Verstandes nichts wissen. Denn ohne diese Vereinigung ist die Konzentration auf den eigenen Bauch während des Herzensgebets eine teuflische Verblendung!

Man muss immer bedenken, dass dieses Gebet nichts anderes ist als ein himmlisches Geschenk des Heiligen Geistes, unseres Gottes und Herrn, und dass in ihm kein Platz ist für Sünde und Stolz, sondern nur für Demut und Gottgefälligkeit! Amen!

26. Oktober 2023

David, serbisch-orthodoxer Bischof von Kruševac