

ISUSOVA MOLITVA UMA U SRCU I HARMONIJA ASKETSKO-HEZIHASTIČKOG DUHOVNOG RASTA *

Naum ILIEVSKI, Metropolit Strumički

Sažetak

Hezihizam je duhovni i teološki pokret koji se pojavio na Svetoj Gori – Atosu u 14. stoljeću i čije je učenje izloženo u teološkoj sintezi istočne monaške duhovnosti sv. Grgura Palame, nadbiskupa (arhiepiskopa) solunskog, a koje je Istočna crkva prihvatila i potvrdila na svojim sinodama 1341. i 1351. godine. No, po svetom Grguru Palami korijeni hezihazma potječu još od prebivanja Presvete Bogorodice i Vazda Djeve Marije u hramu Salomonovu.

Budući da se sav duhovni život čovjeka odvija u velikoj harmoniji, učenje i izlaganje o molitvi trebaju biti povezani s redom i harmonijom koji vladaju u duhovnom životu. U vezi toga govori se o podjeli duhovnog rasta na tri stupnja: očišćenje, prosvjetljenje i oboženje. Za svaki od ova tri stupnja karakteristično je da ima svoj način molitve, svoj način organiziranog života, svoje kušnje (iskušenja). Svaki stupanj ima i svoj odnos s duhovnim ocem, svaki stupanj odgovara stupnjevima svetog reda.

Raskoli se najčešće događaju zbog taštine, zbog visokog mišljenja o samima sebi, zbog borbe za vlast. U tom kontekstu važno je svugdje obnoviti duhovni život utemeljen na asketsko-hezihastičkoj predaji koja će u svoje vrijeme donijeti plodove. *Tu se Istočna i Zapadna crkva najprije mogu sresti.*

Važno je prakticiranje Isusove molitve koja se sastoji od riječi *Gospodine Isuse Kriste, Sine Božji, smiluj se meni grešniku* i koju mogu moliti i monasi i laici, ali isključivo pod budnim okom duhovnog oca.

Ključne riječi: Isusova molitva, hezihazam, askeza, monaštvo, pravoslavna duhovnost.

* Ovo je predavanje održano na Katoličkom bogoslovnom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu 22. svibnja 2006. Sastoji se od dva dijela: teorijskog, tj. izlaganja metropolita Makedonske pravoslavne crkve g. Nauma studentima, i praktičnog, tj. odgovora na pitanja studenata. Rad je preveden s makedonskog jezika. Termini su usklađeni s hrvatskim jezičnim standardom, ali je kod prvog navođenja termina u zagradi navedena riječ koja se rabi u slavenskim i klasičnim istočnim jezicima.

Osnovne naznake asketsko-hezihastičkog nauka i harmonija u duhovnom životu

Pojmom *hezihazam* danas se općenito imenuje duhovni i teološki pokret koji se pojavio na Svetoj Gori – Atosu u 14. st., čije je učenje izloženo u teološkoj sintezi istočne monaške duhovnosti svetog Grgura Palame, nadbiskupa solunskog. Istočna crkva je na svojim sinodama 1341. i 1351. godine prihvatila i potvrdila ovo učenje. No korijeni hezihazma, po svetom Grguru Palami, potječu još puno ranije, od prebivanja Presvete Bogorodice i Vazda Djeve Marije u hramu Salomonovu. U svojoj propovijedi (na blagdan Uvođenja Presvete Bogorodice u hram, 4. 12.) sveti Grgur Palama kaže da se ona baš time bavila, to je radila, to je bilo njezino glavno zanimanje u hramu – Isusova molitva uma u srcu (umnosrdečna).

Hezihazam, prije bilo kakve teologije i učenja, označava način duhovnog života u Istočnoj crkvi koji se odvija u molitvenom spokoju (tihovanju) i ispunjen je molitvom uma u srcu, a preko kojeg se traži i doživljava živo, milosno (blagodatno) i osobno zajedništvo s Bogom. Sama grčka riječ 'hesihija' (ἡσυχία) znači tišina, mir, a u ovom asketskom kontekstu se koristi kako bi se točno izrazilo mirovanje uma u srcu čovjeka koji priziva Isusovo ime. Kada se u asketskoj literaturi upotrebljava termin hezihija misli se upravo na to. Dakle, može se reći da je hezihazam u Istočnoj crkvi osnovna duhovno-asketska i filozofsko-teološka metoda kršćanskog viđenja, doživljavanja i spoznaje Boga, a time i čovjeka i svijeta.

Kada se govori o hezihazmu, vrlo je važno znati da se sav duhovni život čovjeka odvija u velikoj harmoniji. Znači, duhovni život nije nešto slučajno, nešto kaotično, nešto što se može bilo kako živjeti, nego u duhovnom životu postoji veliki red koji se ne smije nimalo zanemariti, koji se mora poštivati. To osobito mora znati i živjeti duhovni otac, sukladno svome iskustvu, sukladno tome koliko je prosvjetljen od Boga. Isto tako i svi kršćani, a posebno monasi, moraju znati ovaj poredak kako bi se izbacili od obmane (prelesti), od lažnog stanja uma. Jer u svakodnevnom životu pogrešno misliti o nekim pitanjima i nije tako tragično i katastrofalno, ali u duhovnom životu misliti nešto pogrešno, to posebno monasima može upropastiti čitav život i učiniti njihov dolazak u samostan (manastir) uzaludnim. Zato je dobro da se učenje i izlaganje o molitvi uklopi i poveže s redom i harmonijom koji vladaju u duhovnom životu.

U tradiciji Istočne crkve, suglasno svetim Ocima, možemo vidjeti da kod svakog asketa (podvižnika) postoji podjela duhovnog rasta na stupnjeve. Oci poznaju prvi stupanj kojeg nazivaju čišćenje (pročišćenje, očišćenje), zatim drugi kojeg nazivaju prosvjetljenje, i treći stupanj kojeg nazivaju oboženje. Prvi je pročišćenje srca od strasti, drugi prosvjetljenje uma, a treći oboženje čitavog čovjeka. Za svaki od ova tri stupnja karakteristično je, kada govorimo o harmoniji u duhovnom životu, da ima svoju molitvu, svoj način organiziranog života, svoje kušnje; svaki

stupanj ima svoj odnos s duhovnim ocem i duhovno vodstvo, svaki stupanj odgovara stupnjevima svetog reda itd.

Na prvom stupnju koji se zove čišćenje, molitva je samo umna i usmena, odnosno monah ili asket ju može izgovarati ustima i može ju pratiti svojim umom. Riječi molitve su: *Gospodine Isuse Kriste, Sine Božji, smiluj se meni grešniku*. Na drugom stupnju, koji se zove prosvjetljenje, um se već nalazi unutar srca i tamo prati molitvu koja se izgovara unutarnjom riječi. Razlika između drugog i trećeg stupnja je u tome što na drugom čovjek svojim zalaganjem, naporom svoje volje drži um sabran u srcu, a na trećem stupnju to čini sama Božja energija ili milost (blagodat) koja neprestano zadržava um u srcu. Ovo duhovno stanje opisano je i u poznatoj knjizi *Ispovijesti ruskog hodočasnika*. U njoj se može pročitati kako čovjeku i kada spava i kada govori ili bilo što radi ili misli, molitva teče u srcu. Vidjeli smo da na svakom od ovih stupnjeva postoji odgovarajuća molitva. Na čemu se temelji ova molitva? Oci kažu da je molitva uma u srcu zapravo aktualizacija milosti krštenja. U trenutku svetoga krštenja mi u svome srcu, tom našem duhovnom centru, primamo puninu Božje milosti ili energije. Tu puninu milosti čovjek u velikoj većini slučajeva ne osjeti. Razlog tome je što se ljudi obično krste kada su djeca i kada nisu toga svjesni, a u daljnjem tijeku života puno griješe, ili se jednostavno nedovoljno pripreme za krštenje kada su već odrasli. Tu milosti ljudi uzaludno izgube kao kad biser pada u blato, i tada ga samo na trenutak čovjek vidi dok ne propadne još dublje. Ali taj biser postoji dolje, na dnu blata. Dakle, ova punina energije Božje, milosti Božje, postoji u našim srcima, ali ju mi zbog našeg grešnog života ne vidimo. Zato trebamo proći kroz stupnjeve pročišćenja srca kako bi se ta milost tako silno pojavila da privuče um u srce, da čovjekov um spozna gdje je mjesto srca. Kao što kažu Oci, da se srce otvori, i da um privučen tom milošću Božjom, tom energijom Božjom, prebiva u srcu i tu prati molitvu. I da se, prebivajući unutra u toj energiji Božjoj, još više preobražava i prosvjetljuje. Tada slijedi drugi stupanj – prosvjetljenje. Znači, osnova hezihastičkog asketskog ili asketsko-hezihastičkog života upravo je krštenje čovjeka i njegovo ukorjenjivanje u život Crkve, zajedno sa svim ostalim sakramentima (Svetim Tajnama), prije svega sakramentom pričesti tijelom i krvlju Kristovim. Hezihast traži tu milost koja je ucijepljena u njegovo srce svetim krštenjem. Tu je baziran cijeli asketski napor i jedino se na taj način gradi savršeno zajedništvo s Bogom. Naglašavamo taj osobni trenutak, susret čovjeka s Bogom.

Kao što svakom stupnju odgovara posebna molitva, isto tako je za svaki stupanj karakterističan i poseban način života. U Istočnoj crkvi poznata su tri oblika organiziranog monaškog života: zajednički ili cenobitski oblik koji podrazumijeva život većeg broja monaha u jednoj zajednici, skitski oblik koji označava zajednički život dvojice ili trojice, i eremitski ili pustinjački oblik koji označava život jednog monaha udaljenog od svijeta. Prvom stupnju, pročišćenju srca čovjekovog, odgovara cenobitski, drugom stupnju skitski, a trećem stupnju eremitski način života.

Oci zahtijevaju i da se poštuje pravilo po kojem primanje stupnjeva svetog reda odgovara ovim trima stupnjevima duhovnog rasta. Onaj tko je na stupnju čišćenja i prolazi ga ispravno pod vodstvom duhovnog oca, može dobiti đakonski stupanj. Onaj koji je dostigao stupanj prosvjetljenja uma, može biti zaređen (rukopolozhen) za svećenika, a onaj koji je dostigao stupanj oboženja može biti biskup (episkop). Kad bi se ovo pravilo poštivalo onda bismo svakako imali puno manje problema nego sada, kada se na neki način posvjetovnuje i taj dio života Crkve. Tako se događa da netko tko nije prosvjetljen dođe na svećeničko mjesto i vodi narod, te se ostvaruje što je rečeno u evanđelju: slijepac slijepca vodi. Kako će netko, tko sam nije dostigao prosvjetljenje, drugima objasniti kako se očistiti od svojih strasti i kako doći do prosvjetljenja?

Postoje i različite kušnje na svakom od stupnjeva. Dok je srce zarobljeno od strasti, demon ima direktan prilaz iznutra. Dovoljno je da ubaci neku pomisao, da potakne neku želju, iznutra pobudi neku strast da bi naveo čovjeka na pad. Oci kažu da su sa strastima uvijek povezani i demoni. Svaka strast je jedan demon. Ali, kako znamo da je srce zarobljeno? Da je srce zarobljeno od neke strasti prepoznaje se po tome što nije otvoreno, ne zna se mjesto srca. Milost krštenja, ona energija Božja koja nam se daje na krštenju nije izašla iz srca, i pošto um ne zna gdje je srce, ne prebiva u njemu i ne može pratiti molitvu unutar njega. To je znak da nam je srce zarobljeno od neke strasti, najčešće strasti visokoumlja, gordosti, umišljenosti, oholosti, kad čovjek o sebi visoko misli ... Strasti su u Istočnoj crkvi podijeljene na tri grupe: slavljublje (oholost, gordost, umišljenost, želja za vlašću itd.), zatim srebroljublje (sve što je povezano s novcem i imetkom) i slastoljublje (sve što je povezano s tijelom; bludne strasti, ugađanje trbuhu, itd.). Od grubih strasti kao što su srebroljublje i slastoljublje, ljudi kad uđu u Crkvu obično se brzo oslobode, ali ne i od visokog mišljenja o samima sebi. Kao što kažu Oci, s time se čovjek bori do kraja svog života. Zato, uvijek ima prostora da se čovjek smiruje, svjesno ponizuje, da teži prema stanju poniznosti, smjernosti tj. smirenosti. Oci kažu da je to Božje stanje. Tko napreduje u tome, spoznaje to stanje. To je stanje na kraju povezano i s ljubavlju prema neprijateljima.

Na prvom stupnju, kada čovjek nije pročišćen od strasti, demon ga napada iznutra. Dovoljna je pomisao, neka fantazija, poticaj strasti da čovjek padne. Na drugom stupnju, kada je dostignuto čišćenje od strasti, koje još nije konačno očišćenje, dovoljno je da se izlije milost krštenja u srcu i da se um privuče u srce, pa demon gubi snagu, jer se čovjek dosta ponizio i zadobio smjernost kao vrlinu, te asketsku ljubav čak i prema neprijateljima. Tada demon nema toliko snage da kod čovjeka izazove pad iznutra preko strasti i on mora napasti izvana. To znači da onaj mali dio nepreobraženih strasti mora biti potaknut velikim izazovom. Na primjer, za onoga koji je na stupnju pročišćenja, da bi pao dovoljna je pomisao o ženi ili o muškarcu – ovisi, ili da vidi nešto na televiziji. Na drugom stupnju demon mora prouzrokovati realni izazov. Umjesto bludne pomisli o muškarcu ili že-

ni, mora osigurati njihovu realnu prisutnost. Potreban mu je upravo realni izazov da bi pokušao izazvati pad kod asketa. Na trećem stupnju, što možemo vidjeti u životopisima svetih, demon se i osobno pojavljuje s ciljem da asketa na neki način ili dovede u zabludu uma (pa se pojavi u obliku sveca) ili da ga uplaši kako bi ovaj napravio neki korak koji bi ga doveo u pad. Vidjeli smo da na svakom stupnju ovog duhovnog razvoja postoji posebna kušnja kojom nas demon napada.

Odnos s duhovnim ocem također je različit na svakom od tih stupnjeva. To je jedno od najvažnijih područja u duhovnosti istočne tradicije. U odnosu s duhovnim ocem čovjek mora biti apsolutno poslušan, osobito na početku, kad je na prvom stupnju, na stupnju pročišćenja. Jer, kao što smo rekli, naša najveća bolest je u našem umu, razumu, u njegovoj oholosti, gordosti i visokom mišljenju o samome sebi. Zato je osnovna krepost u manastiru, osnovni zahtjev kada netko dođe u njega, da svoj um stavi u poslušnost drugom, a to je u manastiru svakako um duhovnog oca. Bez apsolutne poslušnosti duhovnom ocu, čovjek je promašio svoj dolazak u manastir jer ostaje u jednoj od glavnih strasti od kojih boluje i koja drži njegovo srce zatvoreno za viši stupanj molitve. Uvijek se traži da je čovjek poslušan dok je na prvom stupnju, bez obzira na kojem je stupnju njegov duhovni otac. Možda i duhovni otac nije dostigao prosvjetljenje, ali nama na početku nije bitno na kojem je stupnju duhovni otac, već sačuvati povjerenje u Boga. Na kraju, bitno je gdje ćemo mi stići, kada smo već došli u manastir. Vrlo je dobro ako je duhovni otac na stupnju prosvjetljenosti uma jer je on tada prošao dobar dio puta i već zna kako nas voditi. Međutim, kada mi stignemo na drugi stupanj, onda bi odnosi s duhovnim ocem trebali prijeći na neku drugu – višu razinu, na razinu odnosa duhovne braće. Ako duhovni otac nije na trećem stupnju tada smo čak i slobodni napustiti svog duhovnog oca, ali samo ako smo na drugom stupnju i ako time dobivamo bolje uvjete za molitveni spokoj tj. hezihiju, za hezihastički način života. Ako je na primjer otac na trećem stupnju, onda bismo trebali ostati s njim jer je on prošao sve te stupnjeve i zna nas provesti kroz njih i izmoliti nam od Boga savršenstvo. Isto kao kad netko ima bogatog oca i čeka njegovo nasljedstvo. O tome na kojem se duhovnom stupnju nalazi asket, ovisi i kakav će biti odnos s duhovnim ocem.

Postoje još neke specifičnosti oko molitve: na primjer, što se čisti molitvom na prvom stupnju, što na drugom, a što na trećem. Na prvom stupnju se pročišćuje energija uma, i to je važno znati. Um ima i bit (suštinu) i energiju: energiju koja prebiva u glavi i koja se preko osjetila razlijeva po svijetu (a može se sabrati u molitvi) i bit uma koja je u srcu. Trebamo znati da se najprije čisti energija uma. Na primjer, na početku duhovnog života, česta je pogreška koja se dogodi ljudima kada prvi put dođu u Crkvu i kada pročitaju nekoliko duhovnih knjiga i kada im se malo otvore duhovne oči te dobiju prvu svjetlost, da odjednom pomisle o sebi kako su postali vrlo duhovni. Dobiju prvo prosvjetljenje, ali ne prosvjetli se njihov um nego energija njihovog uma. Oni tada zamijene prosvjetljenost energije s prosvjetljenošću biti uma i pomisle o sebi da su nešto veliko ... To je kao nož s dvije oštrice. Bog nam

unutar nas daruje prvu svjetlost kako bismo vidjeli svoju grešnost, a ne uočavali grijehe drugih. Obično ljudi to i učine; s prvom prosvijetljenošću, s prvom svjetlošću koju dobiju oni počinju osuđivati druge umjesto da vide sami sebe, i to je ono što zovemo obmana (prelest), lažno stanje uma. Tu prvu svjetlost, kao nož s dvije oštrice, čovjek upotrijebi protiv samoga sebe. Ali tek na drugom stupnju, kada um uđe u srce, počne se čistiti bit uma koja se nalazi u srcu. Na trećem stupnju dogodi se ono što se kod svetih Otaca kaže 'ugrabljenje uma' i ono što već apostol Pavao kaže: ne znam jesam li bio u tijelu, ili izvan tijela ili ... (usp. 2 Kor 12,3). Znači, ovisno o stupnjevima možemo govoriti o specifičnostima molitve.

Sve smo ovo do sada govorili da bismo vidjeli ili osvijestili činjenicu postojanja harmonije u duhovnom životu i da u njemu ne može biti improvizacije. Zato moramo poštivati i pridržavati se tog poretka koji postoji u duhovnom životu jer možemo skrenuti s puta, a greške su vrlo opasne. I na kraju, što je jednako značajno, jest činjenica da se sve ove stvari mogu provjeriti u praksi. Stoga je vrlo važno da čovjek upozna ovu harmoniju i vidi kako je u duhovnom životu sve međusobno povezano, da iskustveno pozna i Boga i vjeru i svijet, i spozna da je to iskustvo koje se može provjeravati i prenositi.

Jedan je teolog rekao da se zapravo glavna podjela Istoka i Zapada dogodila upravo na planu teološko-hezihastičke metode viđenja, doživljaja i spoznaje Boga, u 14. st. u raspravi između Grgura Palame i Barlaama. Nije to bilo 1054., niti pri zauzimanju Carigrada 1204. Mislim da se Istočna i Zapadna crkva najprije tu mogu sresti, a poslije se mogu ukloniti i sve druge prepreke. U Istočnoj crkvi smo nekako sačuvali teoriju hezihastičke predaje i zato sada možemo govoriti ponešto o tome. U praksi, hezihastička se predaja uglavnom zadržala samo u nekim manastirima, tako da je čak i većina monaha izgubila tu predaju kao živu riječ. To je sada problem. To je ono što smo govorili o biskupima koje odabiremo iz redova monaha: nisu stigli do stupnja oboženja; dobili su biskupski stupanj svetog reda, a čak niti ne znaju da postoje ova tri stupnja duhovnog uzrastanja. Kako oni mogu voditi Crkvu? Čovjek, kad zna da nije dostojan tog stupnja, može ponizno misliti o sebi. A kad netko toga nema, kad nema unutarnjeg kriterija, kad nema prosvijetljenosti, i kad se nalazi kao u nekom rovu u odnosu na druge, i niti nekoga prima i niti k nekome odlazi ... to već nema veze s kršćanstvom. Dakle, raskoli se najčešće događaju oko taštine, oko visokog mišljenja o sebi, oko borbe za vlašću, te kad čovjek ne pazi na svoje strasti. Primjer toga je ono što se događa u Istočnoj crkvi danas: netko priznaje ili ne priznaje Makedonsku pravoslavnu crkvu?! Mi se prepiremo oko grana i oko lišća, tj. oko jurisdikcije i oko vlasti, a ne pokušavamo se pronaći u plodovima, u molitvi uma u srcu, u savršenstvu kreposti i ljubavi prema bližnjem. Pitanje je imamo li mi ove plodove u našim Crkvama? Ako imamo iste plodove, onda se ne trebamo prepirati oko grana i lišća. Jer obično se poslije dogodi to da ljudi sjede *u tmini i sjeni smrtnoj* ... (Lk 1, 79). Mislim da će obnova duhovnog života svugdje donijeti svoje plodove. Inače, u drugim svjetovnim

stvarima, oko kojih se i svjetovne vlasti bore međusobno (koji je njihov teritorij, granice i vlast), nikad se nećemo naći.

Praktične smjernice asketsko-hesihastičkog života

Molitva je uvijek dar Božji. Čovjek se može truditi koliko hoće, ali ako mu Bog ne otvori srce, sam ne može postići ništa. Molitveno nastojanje je vrlo važno i mora uvijek postojati kako bi nam Bog darovao taj dar koji se daruje na drugom stupnju. Za monaha je to glavno djelo, bez obzira na to kad je došao u manastir i je li na prvom ili na nekom drugom stupnju. To je glavno djelo. Kršćani, a osobito monasi, moraju se moliti da bi Bogu pokazali da žele taj dar, ali u okvirima poslušnosti, u okvirima onog što nam odredi duhovni otac. Jer ponekad nam on može odrediti da radimo nešto što nam zaokuplja um i ometa molitvu (na primjer, da nešto prevodimo, da nešto napišemo ili pročitamo). A kada nam odredi fizički rad tada je molitva uvijek moguća. Znači, zapovijedi moramo držati, na sve strasti paziti, a molitvu postojano govoriti. To vrijedi čak i za ljude koji su u svijetu. Kad ne čitamo, kad putujemo i nitko s nama ne razgovara, molitva je najbolja. I kada nam se dogodi nešto neugodno, netko nas npr. uvrijedi, tada je, umjesto da se opravdavamo, prepiremo s njim ili objašnjavamo, bolje moliti i zatražiti oprostene ... Sve drugo je gubljenje vremena, osobito u manastiru. Dakle, u duhovnom životu stavljamo naglasak na molitvu.

Na prvom stupnju monasi obično izgovaraju cijelu formulu molitve *Gospodine Isuse Kriste, Sine Božji, smiluj se meni grešniku*. Zatim skraćuju tu molitvu i na kraju ostaju čak i na samom zazivu *Isuse*. Kada na početku svog duhovnog života govorimo *Gospodine Isuse Kriste, Sine Božji*, utvrđujemo vjeru da je on Sin Božji. Govoreći *smiluj se meni grešniku* priznajemo da smo mi grešni i stalno se toga sjećamo. Glavna karakteristika molitve je plač. Monah se mora prisiljavati na plač. Ako nema plača, nema molitve i pokajanja. Potrebno je u duhu uvijek imati plač i pokajanje i tako stajati pred Bogom kao da smo mi grešni za sve. Glavna kvaliteta koju traži molitva jest pokajanje i plač, a obrazac molitve se skraćuje, ovisno o tome na kojem je čovjek stupnju. Nekome nije potrebno govoriti *Sine Božji* kad on nema nikakve sumnje da je on Sin Božji. Ili *smiluj se meni grešniku*. Ili *smiluj se meni (smiluj mi se)*... Kako kažu Oci, mi ne tražimo ništa od Njega, već samo Njega. I tada čovjek ponavlja samo ime Isusovo. Ni milost ne traži. Samo Njega traži. A to što On donosi sa sobom, nadodat će se samo.

Molitva se ni u kojem slučaju ne smije napuštati sve dok ju ne dobijemo, jer je to dio puta koji je nezamjenjiv. Naglasak nije na ponavljanju jedne te iste riječi, nego na cjelokupnom stanju u kojem smo neprestano u zajedništvu s Bogom. U tome je bit molitve: kada postojano ponavljam molitvu ja sam stalno s Njim. Ja Ga volim i želim biti s Njim. I želim Njega, a ne tražim ništa Njegovo. I to je ono stanje u kojem se najbolje osjećam. U biti, čovjek je ikona – slika Božja i treba

stići u »podobije« – sličnost, kako nas je Bog sazdao i pozvao. Oci kažu da nas je Bog tako sazdao da nas ništa ne može potpuno ispuniti osim njega. Tako čovjek, govoreći molitvu iz tih razloga, izražava potrebu da bude postojano s njim i da osjeća tu slobodu, puninu slobode, milosti života, radosti, ljubavi itd. To su stanja o kojima je teško govoriti ako nemamo iskustvo punine koja se tada doživljava, ali možemo ih prepoznati na primjer kod pustinjaka. Oni su ostavili sve da bi bili u tom stanju. Kod pustinjaka i u životopisima svetih vidimo da njima milost Božja može zamijeniti i potrebu za hranom, za odjećom i za bilo čim drugim. Oni su bili i na velikim hladnoćama i vrućinama, bez hrane i vode. Živjeli su usamljeni. No to možemo razumjeti samo iz iskustva. Npr. u Istočnoj crkvi postoji takozvani 'trimer' na početku Velikog posta kada se tri dana ništa ne jede i ne pije. Ta tri dana mogu proći lako ili teško, ovisno o tome kako ih čovjek živi. Ako prebiva u molitvi, čitanju duhovnih knjiga i tome slično, primijetit će da ne osjeća ni glad ni žeđ, ali ako izvana rastresa svoj um, ide ovamo-onamo, priča ..., onda će vidjeti kako će mu ta tri dana vrlo teško pasti, a posebno će mu teško pasti žeđ. Iz ovog se malog iskustva može vidjeti kako se osjećaju oni pustinjaci koji danima ne jedu i ne piju, na vrućini i na hladnoći.

Dar molitve je kao spoznaja mjesta srca: gdje je naše srce, gdje je duhovni centar i kako se otvara srce. Ti se termini mogu susresti u asketskoj literaturi kod Otaca. Promjene u čovjeku kojem se to događa ovise od jačine tog otvaranja, od izlivanja milosti (projavlivanja blagodati), energije Božje. To u umu može biti vrlo jako, pa čak i u vrijeme dok čovjek radi neki naporan fizički posao. Ta izljev energije, milosti Božje zna biti toliko jak da postojano privlači njegov um u srce, da on tu prati molitvu. Izljev milosti može malo oslabiti te su čovjeku potrebni određeni uvjeti kao što su posebna soba, ćelija gdje sjedi u tami, gdje nema zvukova, noćno vrijeme itd. Čovjek treba uskladiti i svoje disanje kako bi se usredotočio na taj slabi signal iz srca. Ovaj prijelaz otvaranja srca je uvijek dar Božji. Nikada ne zaboravimo da taj dar dobivamo preko Presvete Bogorodice i Vazda Djeve Marije. Po predaji, kao što smo preko nje dobili *Krista*, tako preko nje dobivamo i sve duhovne darove. Ona je prva koja je imala taj dar u svoj svoj punini dok je prebivala u Svetinji nad svetinjama u Hramu. Treba reći da je i izgovaranje molitve *Zdravo Marijo* vrlo korisno na početku dok se ne dobije dar molitve uma u srcu. Time zazivamo Bogorodicu koja je ustvari Darovateljica toga dara. Sveti Grgur Palama piše da se često molio Bogorodici molbom *prosvijetli moju tamu*, a ona mu je poslala sv. Ivana Bogoslova da ga upita zašto zaziva cijeli dan *prosvijetli moju tamu*. To opet pokazuje da je preko nje dobio sve što je dobio.

Kreposti su snage duše koje nam je dao Bog kako bismo stupili u zajednicu s njim. Bog je sve dobro stvorio, ali čovjek je svojom slobodnom voljom odlučio te snage preusmjeriti, te umjesto ljubavi prema Bogu gaji ljubav prema samome sebi. Ovim preusmjeravanjem dobre snage koje nam je Bog dao i koje zovemo krepostima, preko ponavljanja grijeha prelaze u strasti, ili opet, strasti preko ispu-

njenja zapovjedi, prelaze u kreposti. Ali samo ako ih preusmjerimo, preobrazimo, te kad ih milost utvrdi u dobru.

Kako ćemo se orijentirati i kako ćemo znati napredujemo li na prvom stupnju? To možemo ocijeniti prema našem hodu u pročišćavanju od strasti. Strast je poput neke životinje, koja ako ju hranimo dobiva na snazi, a ako ju ne hranimo polako slabi i na kraju umire. Strast se u djelima Otaca najčešće uspoređuje sa zmijom koja se nalazi unutar neke posude. Sve dok joj dajemo hranu, ona živi, zdrava je i snažna, a kada joj uskratimo hranu umire. Tako i strasti. Po ovome možemo uvidjeti kako napredujemo u duhovnom životu. Ako se osobito koncentriramo na glavnu strast, a to je oholost, trebamo si posvijestiti kako reagiramo kada netko povrijedi našu gordost, naše visoko mišljenje o samima sebi. Na primjer: netko se može naljutiti na neku osobu i nikada više u životu s njom ne pričati. Netko drži ljutnju i uzrujanost nekoliko mjeseci, netko nekoliko dana, netko nekoliko sati, netko nekoliko minuta ... to su sve razlike na prvom stupnju. Ako se borimo pobijediti strast, vidjet ćemo da ćemo postizati uspjeh na tom planu. Kako? Ako smo svjesni toga da kada nas netko povrijedi da je povrijedio našu taštinu, naš ego, mi mu ne smijemo uzvratiti zlo za zlo. Jer kada nas netko povrijedi mi ga možemo udariti, ili mu možemo vratiti samo uvredljivim riječima, ili možemo ne vratiti mu ni djelom, ni riječima, već u sebi misliti loše, o njemu zloпамtiti itd. To su sve različite razine, ali bitno je da mi, kad počnemo proces čišćenja, pazimo na sebe i na svoje srce. To se naziva 'bdijenje nad svojim srcem'. I kad nas netko tako povrijedi, kad povrijedi našu taštinu, naš ponos, tada ponajprije ništa ne trebamo poduzimati djelima protiv njega, zatim trebamo prešutjeti, ne odgovoriti riječima, a onda se početi moliti za čovjeka koji nas je povrijedio jer tako nećemo biti ni unutar sebe uzrujani. Molimo se dok nas ne prođe taj osjećaj. Nekome će trebati više molitve, nekome manje, ali onaj tko bude ustrajan vidjet će da će taj osjećaj u njegovom srcu proći molitvom. Ako netko želi paziti na svoj duhovni život on može i napredovati pod duhovnim vodstvom svog duhovnog oca te tako sve svoje strasti, umjesto da hrani, malo po malo preobražava. U Crkvi ne govorimo o potiskivanju već o preobražavanju strasti, jer je čovjek rođen s tim snagama duše i tijela, da stremi k Bogu, a on je sve te snage prevarom đavla okrenuo od Boga, tako da su od kreposti postale strasti tj. mane koje mi trebamo preobraziti u krepost.

U našem duhovnom rastu razlikujemo dvije etape. U prvoj etapi rast je asketski, a u drugoj milosni. U prvoj etapi se Božja milost ili energija skriva i ne pomaže nam otkriveno i otvoreno, a u drugoj nam Božja milost i energija otvoreno pomažu. Mi trebamo proći tu prvu etapu kada se Božja milost skriva i kada nemamo otvorenu pomoć, i trebamo ustrajati kako bismo dobili ovaj drugi dio. *Milost je isključivi dar Božji, ali nam je Gospod daruje ovisno o našem trudu i nastojanju. Zato, trudimo se neprestano i dajmo od sebe ono malo, kako bi nam Gospodin vidjeviši našu volju dao sve.*

S makedonskoga prevela: Danijela Međurečan

Summary

JESUS' PRAYER OF THE MIND IN THE HEART AND THE HARMONY OF ASCETICAL-HESYCHASTIC SPIRITUAL GROWTH

At the Catholic Faculty of Theology in Zagreb, on 22 May 2006, Metropolitan Nahum of the Macedonian Orthodox Church, Strumica Diocese, delivered a lecture on the mind-and-heart in Jesus' prayer and on the harmony of the ascetical-hesychastic struggle. The lecture comprised of two parts: theoretical and practical.

The theoretical part explains the notion hesychasm. Broadly speaking, it is a theological movement that appeared on the Holy Mount of Athos in the 14th century, its teaching being exposed in the theological synthesis of eastern monastic spirituality by Saint Gregory Palamas, Archbishop of Thessalonica, and adopted and confirmed by the Eastern Church at its Councils in 1341 and 1351. However, according to Saint Gregory Palamas, the roots of hesychasm date back to the sojourn of the Most Holy Theotokos and Ever-virgin Mary in the Temple of Solomon. Hesychasm is nevertheless, above all, a mode of spiritual life in the Eastern Church that is practiced in prayerful stillness and filled with the mind-and-heart prayer. The aim of this struggle is to realize a living, graceful and personal union with God. We may say that hesychasm in the Eastern Church is the fundamental spiritual-ascetical and philosophical-theological method of Christian vision, experience and knowledge of God, and by this, of man and of the world. Since man's entire spiritual life proceeds in great harmony, the teaching and exposition on the prayer need to be linked with the order and harmony that govern spiritual life. In this connection, the theoretical part of the lecture covers the division of spiritual growth into three stages: purification, illumination, and deification. It is characteristic for each of these three stages that it has its own mode of prayer; its mode of organized life, its temptations. Each stage has also its own relationship with the spiritual father, spiritual guidance; each stage corresponds to clerical ranks. His Eminence noted in his lecture that it is more important for man to learn this harmony. It helps us not to miss the way, not to fall into delusion; it helps us to come to know God, faith and the world through experience. This experience can be examined and handed over.

As regards the division between the Eastern and the Western Churches, Metropolitan Nahum mentioned that schisms most frequently occur due to vanity, high opinion of oneself, due to struggle for power. In this context, His Eminence considers it imperative everywhere to renew the spiritual life based on the ascetical-hesychastic tradition, which in its own time will bring forth its fruits: I think that the Eastern and the Western Churches can meet here first.

The practical part, answered questions posed by students present at the lecture. More is said here about the practice of Jesus' prayer; consisting of the words Lord Jesus Christ, Son of God, have mercy on me a sinner, which can be practiced by monastics and laity alike, yet only under the watchful eye of the spiritual father.

Key words: Jesus prayer, hesychasm, asceticism, monasticism, Orthodox spirituality.