

Силата на Името - Иисусовата молитва

Калистос Уеър

КАЛИСТОС УЕЪР: Роден е и е израсъл в Англия, приет в Православната Църква през 1958 г., ръкоположен е за свещеник през 1966 г. и през същата година приема монашески обети в Монастира "Св.Йоан Богослов" в Патмос. Начело е на гръцката православна епархия в Оксфорд и заема Сполдингвата лекторска катедра в Университета. Той е допринесъл съществено за превеждането на английски език на православни богослужебни книги и на пълния текст на Добротолюбието.

"За повечето от нас е много трудно да постигнат мълчание и може би е странно, че един от най-добрите начини да се откъснем от говоренето е чрез говорене: тоест чрез молитва, която се повтаря, и колкото по-кратка и проста е тя, толкова по-добре. Това се отнася преди всичко до Иисусовата молитва, най-обичаната молитва за постоянна употреба в руската традиция, 'Господи Иисусе Христе, Сине Божий, помилуй ме грешния/грешната.'" (Anne Pennington, Theology, 1982).

Епископ Калистос изразява живата православна традиция и богословие в това класическо представяне на Иисусовата Молитва. Той дава възможност на исихастите, овладели мълчанието, да се обръщат направо към нас и показва, че начинаещите в молитвата, както и онези, които са с повече опит, могат да имат полза, прилагайки учението им към себе си. Епископ Калистос разглежда и някои свързани с тази молитва въпроси като дихателните техники, възможната връзка между "пътя на Името" в Православието и подобни дисциплини в други религиозни традиции, както и правомерността на използването на Молитвата преди достигането до лична вяра в Христа. Книга с непомръкващ успех, "Силата на Името" може уверено да се даде в ръцете на всеки, който желае да се научи как да се моли; тя е доказала своята ценност за хората на всяко равнище и е преведена на много езици. Измененията, внесени от автора в това ново и по-обширно издание са плод на продължителни проповеди и молитви.

"Когато се молиш", мъдро е казал един финландски православен писател, "самият ти трябва да мълчиш... Самият ти трябва да мълчиш; нека молитвата говори."¹ Да се постигне мълчание: това е най-трудното и най-решаващото в умението да се молим. Мълчанието е не просто негативно - пауза между думите, временно прекъсване на речта - но, правилно разбирано, е високо положително: състояние на напрегнато внимание, на бдителност и преди всичко на вслушване. Исихастът, човекът, достигнал до исихия, вътрешна неподвижност или мълчание е par excellence човек, който се вслушва. Той се вслушва в гласа на молитвата в собственото си сърце и разбира, че този глас не е негов, а е гласът на Друг, Който говори вътре в него.

Отношението между молитвата и мълчанието ще стане по-ясно, ако разгледаме четири кратки определения. Първото е от The Concise Oxford Dictionary, който описва молитвата като "... тържествена молба към Бога ... формула използвана при моление." Тук молитвата е представена като

¹ Tito Colliander, The Way of the Ascetics (London 1960), стр.79

нещо, изразено в думи и по-специално като акт на молба към Бога за някакво благо. Все още сме по-скоро на равнището на външната, отколкото на вътрешната молитва. Малко от нас могат да се задоволят с подобно определение.

Второто ни определение, от един руски старец от миналия век, е в много по-малка степен насочено навън. "В молитвата", казва Епископ Теофан Затворник (1815-1894), "основното и да застанеш пред Господа мислено в сърцето си и да продължиш да стоиш пред Него непрестанно, ден и нощ, до края на живота си."² Молитвата, определена по този начин, е вече не просто молба за конкретни неща и може наистина да съществува без използването на каквито и да било думи. Тя не е толкова моментно действие, колкото постоянно състояние. Да се молим значи да стоим пред Господа, да влезем в пряка и лична връзка с Него; то е да знаем на всяко равнище на нашето същество, от инстинктивното до интелектуалното, от подсъзнателното до излизащото извън границите на индивидуалното съзнание, че ние сме в Господа и Той е в нас. За да изразим и задълбочим личните си отношения с други човешки същества, не е необходимо непрестанно да отправяме молби или да използваме думи; колкото по-добре се опознаваме и колкото повече се обичаме, толкова по-малка е нуждата да изразяваме с думи отношението си един към друг. Същото е и при личното ни отношение с Бога.

В тези първи две определения ударението е поставено в по-голяма степен върху действията на човешката личност, отколкото на Бога. Но в молитвеното отношение Божественият Партньор, а не човекът, поема инициативата и Той е, Чийто действие е основополагащо. Това е изразено в нашето трето определение, взето от Св. Григорий Синаит (+1346). В един подробен пасаж, където реди епитет след епитет в усилието си да опише истинската същност на вътрешната молитва, той изведнъж заключава с неочаквана простота: "Защо да говоря нашироко? Молитвата е Господ, Който върши всички неща у всички човеци."³ Молитвата е Господ - тя не е нещо, което аз започвам, но нещо, в което участвам, тя не е преди всичко нещо, което аз правя, но нещо, което Бог прави в мене: по израза на Св.Павел "не аз живея, а Христос живее в мене" (Гал.2:20). Пътят на вътрешната молитва е посочен с точност в думите на Св.Йоан Кръстител за Месията: "Той трябва да расте, пък аз да се смалвам." (Йоан 3:30). В този смисъл да се молиш означава да мълчиш. "Самият ти трябва да мълчиш, нека молитвата да говори.", по-точно нека Господ да говори. Истинската вътрешна молитва означава да спрем да говорим и да се вслушаме в безмълвния глас на Господа в нашите сърца; да спрем да вършим нещата сами и се потопим в онова, което Господ върши. В началото на византийската литургия, когато предварителните приготовления са завършени и всичко е готово за започване на самата Евхаристия, дяконът се приближава до свещеника и казва: "Време е Господ да действа."⁴ Именно такава е

² Цитирано в Igumen Chariton of Valamo, *The Art of Prayer: An Orthodox Anthology*, translated by E.KadLoubovsky and E.M.Palmer (London 1966), стр.63

³ Chapters, 113 (PG 150, 1280A). Виж Kallistos Ware, "The Jesus Prayer in St.Gregory of Sinai", *Eastern Churches Review* iv (1972), стр.8

⁴ Цитат от Псалом 118 [119]:126. В някои английски варианти на Литургията това се превежда като "Време е да се принесе [жертва] на Господа", но другото тълкувание, което сме използвали, е с по-богато значение и се предпочита от много православни тълкуватели.

В гръцкия оригинал се използва думата *kairos*: "Kairos е Господ да действа". *Kairos* носи тук специалното значение на решаващия момент, сгодния момент: онзи, които се моли улавя този *kairos*. Към този въпрос ще се върнем по-късно.

отношението на молещия се не само по време на Евхаристийна литургия, но и във всички молитви, обществени и частни.

Нашето четвърто определение, взето от Св. Григорий Синаит, показва по-определено характера на това Божие действие у нас. "Молитвата", казва той, "е проявление на Кръщението."⁵ Божието действие, разбира се, не се ограничава само с кръстените; Бог присъства и действа в целия човешки род по силата на факта, че всеки човек е създаден по подобие на Светия Му Образ. Но този образ е помрачен и замъглен, макар и да не е напълно заличен, от падането ни в грях. Той се възстановява в първоначалната си красота и великолепие чрез тайнството Кръщение, чрез което Христос и Светият Дух се заселват, по думите на Отците, "в най-дълбокото и тайно убежище на нашето сърце." За преобладаващото мнозинство, обаче, Кръщението е нещо, получено в детството, от което не е останал спомен в съзнанието. Макар че приетият при това тайнство Христос и обитаващият в нас Дух Свети никога, дори за момент, не престават да действат в нас, повечето от нас - с изключение на редки случаи - остават фактически безчувствени към това вътрешно присъствие и действие. Истинската молитва, тогава, изразява преоткриването и "проявлението" на получената при Кръщението благодат. Да се молим означава да преминем от състоянието, когато благодатта присъства в сърцата ни тайно и без да го съзнаваме, към състояние на пълно вътрешно възприемане и съзнателно усещане, когато изпитваме и чувстваме действието на Духа пряко, непосредствено. По думите на Св. Калистос и Св. Игнатий Ксантопулос (четирнадесети век), "Целта на християнския живот е да се придобие отново съвършената благодат на Светия и Животворящ Дух, с която сме били удостоени в началото, при Светото кръщение."⁶

"В моето начало е моят край." Целта на молитвата може да бъде обобщена в думите "Станете такива, каквито сте." Станете съзнателно и на дело онова, което вече потенциално сте по силата на сътворяването ви по образ и подобие на Божествения Образ и на пресътворяването при Кръщението. Станете такива, каквито сте: по-точно, върнете се в себе си, открийте Оногова, Който е вече ваш, чуйте Онзи, Който никога не престава да говори във вас, притежавайте Него, Който дори в този миг ви притежава. Такова е Божието послание към всеки, който желае да се моли: "Нямаше да Ме търсите, ако не бяхте вече Ме намерили."

Станете, съзнателно и на дело, онова, което вече потенциално и тайно сте по силата на сътворяването ви по образ и подобие на Божествения образ и пресътворяването при Кръщението. Станете такива, каквито сте: по-точно, върнете се в себе си, открийте Оногова, Който вече е ваш, чуйте Онзи, Който никога не престава да говори във вас, притежавайте Него, който дори в този миг ви притежава. Такова е Божието послание към всеки, който желае да се моли: "Нямаше да Ме търсите, ако не бяхте вече Ме намерили."

Но как трябва да започнем? Как, след като влезем в стаята си и затворим вратата, трябва да започнем да се молим като не просто повтаряме думи, взети от книги, а като отправяме вътрешна молитва,

⁵ Chapters, 113 (PG 150, 1277D).

⁶ Century, 4 (PG 147, 637D). Идеята за молитвата като откриване на Божието присъствие у нас може в равна степен да се отнесе и към Евхаристията.

живата молитва на градивното мълчание? Как можем да се научим да спрем да говорим и да започнем да се вслушваме? Вместо просто да отправяме слова към Господа, как да постигнем молитвата, в която Господ говори на нас? Как да преминем от молитва, изразена в думи, към молитва на мълчание, от "принудена" към "самопораждаща се" молитва (по думите на епископ Теофан), от "моята" молитва към молитвата на Христос в мене?

Начин да предприемем това пътуване навътре е като прибегнем към Призоваването на Името.

"Господи Исусе ..."

Това, разбира се, не е единственият начин. Нито едно истинско отношение между двама не може да съществува без взаимна свобода и спонтанност, а това е особено важно за вътрешната молитва. Не съществуват строги, неизменни правила, непременно налагани на всички, които искат да се молят, както и няма такава механична техника, физическа или умствена, която може да принуди Бог да разкрие своето присъствие. Благодатта Му се получава винаги даром и не може да бъде придобита автоматично чрез какъвто и да било метод или техника. Ето защо срещата между Бога и човека в царството на сърцето се отличава с неизчерпаемо разнообразие от варианти. В Православната Църква има духовни учители, които казват малко или нищо за Исусовата Молитва⁷. Но дори и да няма изключителен монопол в областта на вътрешната молитва, Исусовата Молитва се е превърнала за безчет източни християни през вековете в обичайния път, в главната магистрала. А и не само за източните християни⁸: в срещата между Православието и Запада, настъпила през последните седемдесет години може би няма друг елемент от Православното наследство, който да е предизвикал толкова силен интерес, както Исусовата Молитва и никоя друга книга не е имала по-широка притегателна сила отколкото "Пътят на един поклонник". Тази загадъчна творба, практически непозната в предреволюционна Русия, постигна поразителен успех в извънправославния свят и след 20-те години на нашия век бе преведена на много езици⁹. Читателите на Дж.Д.Селинджър си спомнят за въздействието на "малката, зелена като грах и подвързана с плат книжка" върху Френи.

В какво, питаме ние, се крие явната привлекателност и резултатност на Исусовата Молитва? Вероятно в четири нейни свойства преди всичко: първо, в нейната простота и гъвкавост; второ, в нейната пълнота; трето, в силата на Името и четвърто, в духовната дисциплина на упоритото повторение. Нека ги разгледаме едно по едно.

Простота и гъвкавост

Призоваването на Името е молитва, която е във висша степен проста и достъпна за всеки християнин, но води, същевременно, до най-дълбоките тайни на съзерцанието. Всеки, който възнамерява да казва

⁷ Например, Исусовата молитва не се споменава никъде в автентичните писания на Св.Симеон Нови Богослов или в обширната духовна антология на Евергетинос (и двамата от единадесети век).

⁸ Разбира се, в средновековния Запад, и особено в Англия, е съществувало топло преклонение пред Светото Име Исусово. Докато в това се откриват известни различия от византийската традиция на Исусовата Молитва, съществуват също и очевидни съответствия. Виж Kallistos Ware, "The Holy Name of Jesus in East and West: the Heysychasts and Richard Rolle", *Sobornost* 4:2 (1982), стр. 163-184.

⁹ Книгата е преведена дори на един от главните езици на полуостров Индустан - махрати. Предговорът към този превод е написан от индиец, университетски професор, който е специалист в духовността на Името: виж E.R.Hambye SJ, в *Eastern Churches Review* v (1973), стр.77

Иисусовата Молитва за продължителни периоди от време всеки ден и, в още по-голяма степен, всеки, който смята да използва контрол на дишането или други физически упражнения в съчетание с Молитвата, несъмнено има нужда от старец, от опитен духовен наставник. Такива наставници са много редки в наше време. Но онези, които нямат личен контакт с някой старец могат, независимо от това да практикуват молитвата без никакъв страх, стига да го правят за ограничени периоди от време - първоначално за не повече от десет или петнадесет минути всеки път - и да не опитват да се намесват в естествените ритми на тялото.

Не се изискват никакви специални знания или обучение преди да се започне Иисусовата молитва. На начинаещия е достатъчно да кажем: просто започни "За да ходи, човек трябва да направи първата стъпка; за да плува, човек трябва да се хвърли във водата. Същото е с Призоваването на Името. Започни да го произнасяш с обожание и любов. Дръж се за него. Повтаряй го. Не мисли, че призоваваш Името; мисли само за Самия Иисус. Произнасяй Името бавно, нежно и тихо."¹⁰

Външната форма на Молитвата лесно се научава. Тя се състои основно от думите "Господи Иисусе Христе, Сине Божий, помилуй ме." Стриктно еднообразие обаче няма. Можем да казваме "...помилуй нас.", вместо "...помилуй ме." Словесната формула може да бъде съкратена: "Господи Иисусе Христе, помилуй ме." или "Господи Иисусе" или дори само "Иисусе", макар последното да се среща по-рядко. От друга страна, словесната формула може да се разшири чрез добавяне на "грешния (грешната)" в края, като по този начин се подчертава покаяният аспект. Можем да казваме, припомняйки си онова, което Петър изповяда на път за Кесария Филипова "...Син на Живия Бог...". Понякога се включва призоваване на Божията Майка или на светиите. Едничкият жизнено важен и непроменим елемент е включването на Божественото Име "Иисусе". Всеки е свободен да открие чрез собствен опит специфичната подредба на думите, която отговаря най-близко на неговите или нейните нужди. Точната формула, която се използва може, разбира се да се изменя от време на време, стига това да не се прави твърде често, понеже, както предупреждава Св. Григорий Синаит "Дървета, които са постоянно пресаждани, не хващат корени."¹¹

Подобна гъвкавост има и по отношение на външните обстоятелства, при които се казва Молитвата. Могат да бъдат различени два начина на използването ѝ - "свободен" и "официален". Под "свободна" употреба се има предвид казането на Молитвата когато сме заети с обичайните си дела през деня. Тя може да бъде казвана веднъж или много пъти, в разпръснатите из деня моменти, които инак биха били духовно неоползотворени: когато сме заети с някаква позната и полуавтоматична работа като обличане, измиване, кърпене на чорапи или копане в градината; когато ходим или шофираме, когато чакаме на опашка за автобус или в улично задръстване; в момент на тишина преди някой особено мъчителен или труден разговор; когато не можем да заспим или в просъницата преди напълно да сме се събудили. Част от особената ценност на Иисусовата Молитва се дължи именно на факта, че поради

¹⁰ "A Monk of the Eastern Church" [Lev Gillet], On the Invocation of the Name of Jesus (The Fellowship of St Alban and St Sergius, London 1950), стр. 5-6.

¹¹ On Stillness and the Two Ways of Prayer, 2 (PG 150, 1316B).

крайната си простота, тя може да бъде казвана в условия, отвличащи вниманието, когато по-сложните форми на молитва са невъзможни. Тя помага особено в моменти на напрежение и остро безпокойство. Тази "свободна" употреба на Иисусовата Молитва ни позволява да прехвърлим мост над празнините между определените ни "часове на молитва" - по време на църковна служба или в уединение в стаята си - и нормалната дейност на ежедневието. "Непрестанно се молете" настоява Св.Павел (I Сол.5:17): но как е възможно това, след като трябва да вършим и много други неща? Епископ Теофан посочва начина в своята максима "Ръцете на работа, умът и сърцето с Господа."¹² Иисусовата Молитва, която чрез често повтаряне се превръща почти в навик и става несъзнателна, ни помага да стоим в Божието присъствие където и да сме - не само в храм или когато сме сами, но и в кухнята, в цеха, в кантората. Така ние ставаме като брат Лаврентий, който "бе повече съединен с Бога по време на обикновените си работи, отколкото в религиозни упражнения." "Велика заблуда е", отбелязва той, "да мислим, че времето за молитва трябва да е различно от което и да е друго време, понеже сме еднакво длъжни да сме съединени с Бога както чрез труда във времето за труд, така и чрез молитвата във времето за молитва."¹³

"Свободното" казване на Иисусовата Молитва се допълва и укрепва от "официалната" употреба. Във втория случай ние концентрираме цялото си внимание върху казането на Молитвата, до степен на изключване на всяко друго действие. Призоваването съставлява част от определеното "време за молитва", което всеки ден посвещаваме на Бога. Обикновено заедно с Иисусовата Молитва ние използваме през това "специално отделено" време и други форми на молитва, взети от богослужебните книги, в съчетание с текстове от Псалтира и Светото Писание, молитви към светиите за тяхното застъпничество и други подобни.

Някои могат да се чувстват призвани към почти изключително концентриране върху Иисусовата Молитва, но това не се случва с повечето хора. Действително, мнозина просто предпочитат да използват Молитвата "свободно", без да я използват "официално" в "определеното" за молитви време и в това няма нищо обезпокоително или неправилно. "Свободната" употреба, разбира се, може да съществува без "официалната".

При "официалното" използване, както и при "свободното" няма стриктни правила, а съществува разнообразие и гъвкавост. Конкретното положение на тялото не е от значение. В православната практика Молитвата най-често се казва, когато човек е седнал, но също и когато стои прав или на колене и дори - в случаите на телесна слабост и физическо изтощение - когато лежи. Обикновено тя се казва при почти пълна тъмнина или със затворени очи, а не с отворени очи пред икона, осветена от свещи или кандило. Когато старец Силуан от Атон (1866-1938) се молел с Иисусовата Молитва, той поставял часовника си в шкафа, за да не чува тиктакането му, а после прихлупвал дебелата си вълнена монашеска шапка над очите и ушите си.

¹² The Art of Prayer, стр.92.

¹³ Brother Lawrence of the Resurrection (1611-91), Barefooted Carmelite, The Practice of the Presence of God, ed. D.Attwater (Paraclete Books, London 1962), стр.13,16.

Но тъмнината може да действа приспивно! Ако изпаднем в сънливост, когато седнали или на колене казваме Молитвата, трябва да се изправим за известно време, да започнем да се прекръстваме в края на всяка молитва и след това да правим дълбок кръстен поклон, докосвайки земята с пръстите на дясната ръка. Можем след всяка молитва да правим дори земен поклон, като докосваме земята с чело. Когато Молитвата се казва в седнало положение, трябва да се погрижим столът да не е твърде удобен или луксозен; за предпочитане е той да няма облегалки за ръцете. В православните манастири обикновено се използва ниско столче без облегалка. Молитвата може да се казва и стоешком, с ръце протегнати във формата на кръст. Често в съчетание с нея се използва молитвена броеница или молитвено въженце (komboschoinion, четки), обикновено със сто възела, не толкова, за да се брой колко пъти се повтаря Молитвата, а по-скоро защото това допринася за концентрирането и установяването на правилен ритъм. Но да държим сметка за количеството, с молитвено въженце или по друг начин, общо взето не се насърчава. Вярно е, че в началото на "Пътят на един поклонник"¹⁴ старецът придава голямо значение на точния брой пъти, които Молитвата трябва да се казва на ден: 3000 пъти, увеличавани до 6000, и след това до 12000. На поклонника е заповядано да казва молитвата строго определен брой пъти, нито повече нито по-малко. Подобно внимание към количеството е доста необичайно. Вероятно смисълът се крие не просто в количеството, а във вътрешната нагласа на поклонника: старецът желае да изпита неговото послушание и готовност да изпълни неотклонно дадена му заръка. По-типичен обаче, е съветът на епископ Теофан: "Не се грижи колко пъти казваш Молитвата. Нека единствената ти грижа бъде тя да извира в сърцето ти с нарастваща сила, като фонтан от жива вода. Изгони напълно от ума си всяка мисъл за количество."¹⁵

Молитвата понякога се казва съвместно с други хора, но по-често насаме; думите могат да се произнасят високо или тихо. При православната ѝ употреба, когато се произнася високо, Молитвата се говори, вместо да се пее. В казането ѝ не трябва да има нищо принудено или неестествено. Думите не трябва да се изговарят с прекомерна тежест или вътрешно напрежение, а молитвата трябва да бъде оставена да установи свой собствен ритъм и начин на произнасяне, така че след време да започне да "пее" вътре в нас, благодарение на присъщата ѝ мелодия. Старец Парфений от Киев оприличава плавния ритъм на молитвата с нежното ромолене на поток.¹⁶

От всичко това е видно, че Призоваването на Името е молитва, подходяща за всички случаи. Тя може да бъде използвана от всеки, на всяко място и по всяко време. Подходяща е за "начинаещия", както и за по-опитния; можем да се молим с нея заедно с други хора или насаме; еднакво сгодна е в пустинята или в града, в условията на самовгълбено спокойствие или сред най-голям шум и вълнение. Тя никога не е неуместна.

Пълнота

¹⁴ Archimandrite Sofrony, *The Undistorted Image: Staretz Silouan* (London 1958), стр.40-41.

¹⁵ Цитирано в E.Behr-Sigel, "La Priere a Jesus ou le mystere de la spiritualite monastique orthodoxe", *Dieu Vivant* 8 (1947), стр. 81

¹⁶ *The Art of Prayer*, стр.110.

От богословска гледна точка, както справедливо твърди руският поклонник, Иисусовата Молитва "съдържа в себе си цялата евангелска истина"; тя е "кратко изложение на Евангелията".¹⁷ В едно кратко изречение тя въплъщава двете най-важни тайнства на християнската вяра: Въплъщението и Троицата. На първо място тя говори за двете естества на Христос Богочовека (Theanthropus): за човешката му природа, защото той е призоваван с човешкото име "Иисус", Коего Неговата Майка Мария Му дала след Раждането Му във Витлеем; и за вечната Му Божественост, тъй като Той е наречен също "Господ" и "Син Божий". На второ място, Молитвата говори косвено, макар и неопределено, за трите Лица на Троицата. Въпреки че е отправена към второто Лице, Иисус, тя насочва вниманието и към Отца, защото Иисус е наречен "Син Божий"; и Светият Дух също така присъства в Молитвата, тъй като "никой не може да нарече Иисуса Господ, освен чрез Духа Светаго"(I Кор.12:3). Така Иисусовата Молитва е едновременно Христоцентрична и Троическа.

В качеството си на молитва, тя е не по-малко изчерпателна, защото обхваща двата основни "момента" на християнското богопочитание: "моментът" на обожанието, на преклонението пред Божията слава, на устремяването с любов към Него; и "моментът" на покаянието, усещането за недостойност и грях. В Молитвата има кръгово движение, редуване на извисяване и принижаване. В първата половина на Молитвата ние се издигаме към Бога: "Господи Иисусе Христе, Сине Божий..."; а след това, във втората част се връщаме към себе си в разкаяние: "... ме грешния (грешната)." "Онези, които са вкусили дара на Духа", се казва в Макариевите проповеди, "усещат едновременно две неща: от една страна радост и утеха, а от друга - трепет, страх и скръб."¹⁸ Такава е вътрешната диалектика на Иисусовата Молитва.

Тези два момента - представата за Божествената слава и съзнанието за човешкия грях - са съчетани и помирени в трети "момент" с произнасянето на думата "милост". "Милост" означава прехвърлянето на мост над бездната между Божията справедливост и падналото творение. Онзи, който се обръща към Бога с думата "помилуй", окайва собствената си безпомощност, но това е същевременно и вик на надежда. Той говори не само за грях, но и за надделяване над греха. Той утвърждава, че Бог в Своята слава ни приема, макар че сме грешници и иска в замяна да приемем факта, че сме приемани. Така Иисусовата Молитва съдържа не само призив към покаяние, но и увереност в опрощаването и възстановяването. Сърцето на Молитвата - самото Име "Иисус" - носи именно смисъл на спасение: "и ще Му наречеш името Иисус; защото Той ще спаси народа Си от греховете му" (Мат.1:21). Въпреки че в Иисусовата Молитва има скръб заради греха, това не е безнадеждна, но, по думите на Св.Йоан Лествичник (+ ок.649 г.) "творяща радост скръб".

Това са някои от богатствата, богословски и молитвени, присъстващи в Иисусовата Молитва; присъстващи при това не просто в абстрактна форма, но по животворен и динамичен начин. Особената ценност на Иисусовата Молитва се дължи на факта, че тя кара истините да оживяват, така че те биват схващани не само външно и теоретично, но с цялата пълнота на нашето съществуване. За да разберем защо

¹⁷ The Way of a Pilgrim, tr. R.M.French (London 1954), стр.29.

¹⁸ H.Berthold, Makarios/Symeon, Reden und Briefe, Logos B33, 2, 1: vol.ii (Berlin 1973), стр.29.

Иисусовата Молитва е толкова резултатна, е необходимо да се обърнем към два други аспекта: силата на Името и дисциплината на повторението.

Силата на Името

"Името на Божия Син е силно и безгранично и крепи цялата вселена." Това са думи от "Пастирът от Хермас"¹⁹, но и ние не бихме разбрали ролята на Иисусовата Молитва в православната духовност, ако нямахме усещане за властта и силата на Божието Име. Ако Иисусовата Молитва е по-съзидателна от други, то е защото съдържа Името Господне.

В Стария Завет²⁰, както и при други древни култури, съществува тясна връзка между душата и името на даден човек. Личността му с нейните особености и сила в известен смисъл присъства в името му. Да знаеш името на даден човек, значи да вникнеш в неговата природа и по този начин да се свържеш с него, дори може би да придобиеш известна власт над него. Затова тайнственият Вестител, Който Се бори с Иаков на мястото, наречено Иавок, отказва да разкрие Името Си (Бит.32:29). Същото отношение виждаме и в отговора на Ангела към Маной: "защо питаш за името ми? то е чудно." (Съд.13:18). Смяната на името означава решителна промяна на човешкия живот, както когато Аврам става Авраам (Бит.17:5) или Иаков става Израел (Бит.32:28). По същия начин Савел след обръщането си става Павел (Деян.13:9), а при подстрижението си всеки монах получава ново име, което обикновено не избира сам, като знак за радикалното обновление, което преживява.

В еврейската традиция да направиш нещо в името на нещо друго, или да призовеш и да заклеваш в името му са действия с тежест и авторитет. Да призовеш името на някого значи да го направиш действено присъстващ. "Като произнася някое име, човек го съживява. Името веднага извиква душата, обозначава с него; ето защо самото споменаване на едно име има толкова дълбоко значение."²¹

Кое е вярно за човешките имена, е вярно в несравнимо по-висока степен за Божието Име. Силата и славата на Господа присъстват и действат в Неговото Име. Божието Име е *nomen praesens*, Бог с нас, Емануил. Да призоваваш Името Господне съзнателно и с внимание означава да се поставиш в Неговото присъствие, да се откриеш за силата Му, да се отдадеш като инструмент и жива жертва в Ръцете Му. В късния юдаизъм усещането за величието на Божието Име било толкова силно, че tetragrammaton не се произнасял на глас при служението в синагогата: Името на Всевишния било считано за твърде страшно, за да бъде изговаряно.²²

Това еврейско разбиране за името преминава от Стария в Новия Завет. Чрез Името на Иисус Христос се изгонват бесове и се изцеляват хора, защото Името е сила. Схванем ли правилно мощта на Името, много познати текстове придобиват по-пълно значение и сила: думите в Господнята Молитва: "Да се свети Името Ти"; обещанието на Христос на Тайната Вечеря: "каквото и да поискате от Отца в Мое

¹⁹ Similitudes, ix, 14.

²⁰ Виж J.Pedersen, Israel, vol.i (London/Copenhagen 1926), стр.245-59; но сравни с J.Barr, "The Symbolism of Names in the Old Testament", Bulletin of the John Rylands Library 52, 1 (1969), стр.11-29.

²¹ Pedersen, цит.сч., стр.256.

²² За благоговението пред Името сред еврейските кабалисти от средновековието виж Gershom G. Scholem, Major Trends in Jewish Mysticism (3rd ed., London 1955), стр.132-3; и сравни с великолепно разработваната тази тема в забележителния роман на Чарлс Уилямс "Навечерието на Все Светии" (Charles Williams, All Hallows' Eve, London 1945)

Име, ще ви даде."(Иоан 16:23); Неговата последна заповед към апостолите "И тъй, идете, научете всички народи, като ги кръщавате в Името на Отца и Сина и Светаго Духа."(Мат.28:19); обявеното от Св.Петър, че спасение има само в "Името на Исуса Христа Назорея"(Деян.4:10-12); думите на Св.Павел, "в Името на Исуса да преклони колене всичко небесно, земно и подземно." (Фил.2:10); новото и тайно име, написано върху бяло камъче, което ще ни бъде дадено в бъдещия век (Откр.2:17). Това библейско благоговение пред Името е изходно начало и основа на Исусовата Молитва. Божието Име е тясно свързано с Неговата Личност, така че Призоваването Му има характера на тайнство, служейки като действителен знак за Неговото невидимо присъствие и действие. За вярващия християнин днес, както и апостолските времена, Името Исусово е сила. По думите на двамата старци от Газа Св.Варсануфий и Св.Иоан (шести век) "Поменаването на Името Господне напълно унищожава всяко зло."²³ "Бий враговете с Името Исусово", призовава Св.Иоан Лествичник, "защото нито на небето, нито на земята има оръжие по-силно...Поменаването на Исуса нека се съедини с твоето дишане; и тогава ще познаеш ползата от мълчанието."²⁴

Името е сила, но чисто механичното повторение само по себе си няма да постигне нищо. Исусовата молитва не магически талисман. Както при извършването на всички тайнства, е необходимо човек да сътрудничи на Бога чрез действена вяра и аскетично усилие. Длъжни сме да призоваваме Името съсредоточено и с вътрешна бдителност, като ограничим мислите си до думите на Молитвата ясно съзнавайки Кой е Онзи, към Когото се обръщаме и Който ни отговаря в сърцето ни. Такава напрегната молитва не е лесна в началото и Отците справедливо я наричат скрито мъченичество.

Св. Григорий Синаит говори постоянно за "принуждението и усилията", предприемани от онези, които следват Пътя на името, нужно е "непрестанно усилие"; те ще бъдат изкушавани да се откажат "поради постоянната болка идваща от вътрешното призоваване на разсъдък". "Ще ви болят раменете и често ще чувствате болка в главата", предупреждава той, "ала постоянствайте твърдо и с пламенен копнеж търсете Господа в сърцето си".²⁵ Само чрез такава търпелива вяра ние ще можем да открием истинската сила на Името.

Това непоколебимо постоянство приема формата преди всичко на внимателно и често повтаряне. Христос казва на учениците се да не "говорят излишно" (Мат 6:7), но повторението на Исусовата молитва, когато се прави с вътрешна искреност и съсредоточаване е всичко друго, но не и "излишно". Актът на многократното призоваване на името има двоен ефект: прави молитвата ни по-единна и в същото време по-дълбоко вътрешна.

Единение

Направим ли сериозен опит да се молим с дух и истина, веднага остро осъзнаваме вътрешната си дезинтегрираност, липсата на единство и цялостност. Въпреки всичките ни усилия да застанем пред

²³ Questions and Answers, ed. Sotirios Schoinas (Volos 1960), para.693; tr.L.Regnault and P.Lemaire (Solesmes 1972), para.692.

²⁴ Лествицата, 21 и 27 (PG 88, 945C и 1112C). Цитатът е взет от Иоан Синайски "Лествицата", Синодално издателство, 1985 г.(Бел.прев.)

²⁵ Виж Kallistos Ware, "The Jesus Prayer in St Gregory of Sinai" (статия, цитирана в т.3 по-горе), стр.14-15.

Господа, мислите продължават да се движат неуморно и безцелно в главата ни като бръмченето на мухи (Епископ Теофан) или капризното подскачане на маймуни от клон на клон (Рамакришна). Да съзердаваш означава на първо място да присъстваш там, където си - да бъдеш тук и сега.

Но обикновено установяваме, че не сме способни да ограничим съзнанието си в броденето му наслуки през времето и пространството. Ние си спомняме миналото, предвиждаме бъдещето, планираме какво ще правим по-нататък; хора и места застават пред нас в безспирна върволица. Липсва ни силата да съберем себе си на единственото място, където трябва да бъдем - тук, в Божието присъствие; неспособни сме да живеем изцяло в единствения момент от времето, който действително съществува - сега, в непосредственото настояще. Това вътрешно разпадане е една от трагичните последици на Грехопадението. Справедливо е наблюдението, че хората които се справят с нещата, са онези които не вършат повече от едно нещо едновременно. Но това не се постига лесно. И ако е трудно във външните ни дела, толкова по-трудно е в делото на вътрешната молитва.

Какво трябва да се прави? Как да се научим да живеем в настоящето, във вечното Сега? Как да уловим *kaigos*, решаващият, сгодният момент? Точно тук може да помогне Иисусовата молитва. Многократното Призоваване на Името може да ни приведе, по Божията благодат, от разделеност в единение, от разпръснатост и множественост в единственост.

"За да спрете непрестанната блъсканица на мислите си", казва епископ Теофан, "трябва да привържете ума си към една мисъл или само към мисълта за Единия"²⁶. Отците аскети, особено Варсануфий и Йоан, различават два начина за борба с мислите. Първият метод е за "силните" или "съвършените". Те могат да се "опълчат" срещу мислите си, т. е. да се изправят с лице срещу тях и да ги сразят в пряка битка. Но за повечето от нас такъв метод е твърде труден и може всъщност да причини истинска вреда. Прекият сблъсък, опитът да се изкоренят и изпъдят мислите с усилие на волята, често служи само за да се заздравя въображението. Насилствено подтискани, фантазиите ни обикновено се връщат с по-голяма сила. Вместо да воюваме пряко с мислите си и да се опитваме да ги премахнем с усилие на волята, по-мъдро е да се извърнем и съсредоточим вниманието си другаде. Вместо да се вираме надолу, във вихрено препускащото въображение и да се съсредоточаваме върху това как да са противопоставим на мислите си, ние трябва да погледнем нагоре, към Господа Иисуса и да поверим себе си в ръцете Му като призоваваме Неговото Име; и благодатта, която действа чрез Името му ще надделее над мислите, които със собствени сили не можем да заглушим. Духовната ни стратегия трябва да бъде позитивна, а не негативна: вместо да се опитваме да изпразним съзнанието си от всяко зло, ние трябва да се изпълним с мисъл за онова, което е добро. "Не се противопоставяйте на мислите, внушавани от вашите врагове", съветват Варсануфий и Йоан, "защото те тъкмо това желаят и няма да престанат да ви безпокоят. Но обърнете се към Господа за помощ срещу тях, полагайки пред него собствената си безпомощност, защото Той може да ги прогони и премахне."²⁷

Иисусовата молитва това е начин да се извърнем и да насочим погледа си другаде. Мисли и образи неизбежно възникват в ума ни докато се молим, но ние не можем да ги спрем като просто напрегнем

²⁶ The Art of Prayer, стр.97.

²⁷ Questions and Answers, ed.Schoinas, para.91; tr.Regnault and Lemaire, para.166.

волята си. Не можем просто да изключим телевизора вътре в нас. Малка или почти никаква е ползата да си казваме "Спри да мислиш" като със същия успех можем да си кажем "Спри да дишаш". "Рационалният ум не може да бездейства", казва Св. Марк Монах²⁸, защото мислите го изпълват с непрестанно дърдорене. Но докато е извън нашите сили да накараме това дърдорене да изчезне изведнъж, онова което можем да направим е да се освободим от него като "привържем" безспирно работещия си ум "към една мисъл или само към мисълта за Единия" - Името Иисусово. Не можем съвсем да спрем хода на мислите, но чрез Иисусовата молитва, можем постепенно да се откъснем от тях като ги оставим да преминат на по-заден план, така че да започнем все по-слабо и по-слабо да ги усещаме. Според Евагрий Понтийски (+ 399), "молитвата е изоставяне на мислите"²⁹. Изоставяне: не жесток конфликт, не гневно подтискане, а плавен, но упорит акт на откъсване. Чрез повтарянето на Името ние получаваме помощ да "изоставим" и "позволим да си отидат" мирските или гибелни фантазии и да ги заменим с мисълта за Иисус. Но, въпреки че въображението и случайните мисли не трябва да бъдат ожесточено подтискани, когато се казва Иисусовата молитва, те, разбира се, не трябва да бъдат активно насърчавани. Иисусовата молитва не е форма на медитация над определени моменти от живота на Христос или над някакъв текст или притча в Евангелията; тя в още по-малка степен е начин да се размишлява или да се води вътрешен спор за дадена богословска истина като например значението на homoousios или Халкидонското Определение. В това отношение Иисусовата молитва трябва да се различава от методите за медитация върху случайни мисли популярни на Запад от времето на Контра-Реформацията (коментирани от Игнаций Лойола, Франсоа де Сал, Алфонсус Лигури и др.).

Когато призоваваме Името, не трябва целенасочено да формираме в съзнанието си какъвто и да било визуален образ на Спасителя. Това е една от причините, поради които, обикновено казваме молитвата на тъмно, вместо с отворени очи пред икона. "Дръжте разума си свободен от цветове, представи и форми", призовава Св. Григорий Синаит; пазете се от въображението (phantasia) при молитва - в противен случай може да установите, че сте се превърнали във фантазори вместо в исихасти"³⁰. За да не паднете в заблуда (прелест) докато практикувате вътрешната молитва", казва Св. Нил Сорский (+1508), "не си позволявайте никакви идеи, образи и представи"³¹. "Не поставяй междинни образи между разума и Господа, когато се молиш с Иисусовата молитва", пише Епископ Теофан. "... Същественото е да пребиваваме в Бога и това ходене пред Господа означава, че живеем с убеждението много преди да заживеем с усещането, че Бог е в нас, както е във всичко: ти живееш с твърдата увереност, че той вижда всичко, което е в теб, познавайки те по-добре отколкото ти сам себе си познаваш. Този усет за окото Божие, взряно във вътрешната ти същност не трябва да се съпътства от никаква визуална представа, но трябва да бъде ограничен само до увереността или чувството"³². Само, когато призоваваме Името по този начин - не като изграждаме образи на Спасителя, а просто като

²⁸ On Penitence, 11 (PG 65, 981B). Гръцкият текст в Мигне трябва да бъде поправен на това място.

²⁹ On Prayer, 70 (PG 79, 1181C).

³⁰ How the Hesychast should preserve in prayer, 7 (PG 150, 1340D).

³¹ The Art of Prayer, стр.101.

³² The Art of Prayer, стр.100.

усещаме неговото присъствие, ние ще почувстваме пълната сила на Иисусовата молитва да интегрира и обединява.

Иисусовата молитва следователно, е молитва с думи, но тъй като думите са толкова обикновени, толкова малко на брой и неизменни, Молитвата се простира отвъд словата в живота безмълвие на Вечно Съществуващия. Тя е начин за постигане, с Божията помощ, на онази непроизволна и несвързана с икони молитва в която ние не просто говорим на Господа и говорим за Него, в която ние не просто изграждаме образи на Христа във въображението си, но сме се "съединили" с Него в една всеобхватна непосредствена среща. Чрез Призоваването на Името ние чувстваме Неговата близост с духовните си сетива, почти по същия начин както с телесните си сетива усещаме топлината, когато влезем в затоплена стая. Ние Го познаваме, не чрез поредица от последователни образи и представи, а със сбраната в едно чувствителност на сърцето. Така Иисусовата молитва ни съсредоточава тук и сега, като ни сбира около един център, насочва ни в една посока, притегля ни от многопосочието на мислите към сливане с Едничкия Христос. "Чрез спомнянето за Иисуса Христа" казва Св. Филотей Синаит (IX - X век), "сберете разпръснатия си разум"³³ - сберете го от множествеността на произволното мислене в простотата на любовта.

Мнозина, чувайки че Призоваването на Името трябва да бъде непроизволно и несвързано с икони, средство за издигане над образи и мисли, могат да се изкушат да направят извода, че всяка подобна форма на молитва е напълно извън техните възможности. На такива хора трябва да кажем: Пътят на Името не е запазен за отбрано малцинство. Той е достъпен за всички. Когато за първи път започнете да казвате Иисусовата Молитва не се тревожете твърде много за изгонването на мислите и умствените образи. Както вече казахме, нека стратегията ви бъде позитивна, а не негативна. Извиквайте в ума си не онова, което трябва да бъде изключено, а онова, което трябва да присъства. Не мислете за мислите си и как да ги заглушите; мислете за Иисус. Съсредоточете цялото си същество, цялата си пламенност и преданост върху личността на Спасителя. Почувствайте присъствието Му. Говорете Му с Любов. Ако вниманието ви се разсейва, което без съмнение ще стане, не се обезкуражавайте; внимателно, без раздражение или вътрешен гняв го върнете обратно. Ако отново и отново се разсее, тогава отново и отново го връщайте. Върнете се към центъра - към живия и личен център, Иисус Христос.

Отнасяйте се към Призоваването, не толкова като към молитва, изпразнена от мисли, но като към молитва изпълнена с Възлюбения. Нека това бъде, в най-богатия смисъл на тази дума, молитва на обич - но не на самовнушена емоционална възбуда. Защото, въпреки че Иисусовата Молитва е, разбира се, много повече от "емоционална" молитва в техническия смисъл влаган от Запада в тази дума, ние постъпваме правилно, когато я започваме с любяща обич. Вътрешното ни отношение, когато пристъпваме към Призоваването, е отношението на Св. Ричард от Чичестър:

О, милостиви мой Спасителю, Приятелю и Братко,

Позволи ми по-ясно да те виждам

по-горещо да те любя

³³ Texts on Watchfulness, 27: cf. G.E.H. Palmer, Philip Sherrard and Kallistos Ware (trans.), The Philokalia, vol.iii (London 1984), стр.27

и по-отблизо да те следвам.

Без да отричаме или омаловажаваме класическото учение за Иисусовата молитва на отците Исихасти като за заглушаване на мислите трябва да се признае, че през вековете повечето източни християни са използвали молитвата просто като израз на нежното или любящо доверие към Иисус, Божественият Спътник. А в това, естествено, няма нищо лошо.

Насоченост навътре

Многократното призоваване на Името, като прави молитвата ни по-единна, я прави едновременно и по-дълбоко вътрешна, в по-голяма степен част от нас - не нещо, което правим в определени моменти, а нещо, което сме през цялото време; не действие, извършвано от време на време, а постоянно състояние. Моленето по този начин се превръща в истинска молитва на цялата личност, в която думите и смисълът на молитвата напълно се отъждествяват с моления се. Всичко това е изразено добре от Пол Евдокимов (1901-1970): "Образът който най-често възниква в катакомбите е фигурата на молеца се жена, Orans. Той представлява единствената вярна нагласа на човешката душа. Не е достатъчно да имаме молитвата: трябва да се превърнем в молитва - възплъщение на молитва. Не е достатъчно само на моменти да въздаваме хвала; целият ни живот, всяко действие и всеки жест, дори усмивка, трябва да се превърнат в химн на обожанието, в жертва, в молитва. Трябва да принасяме в жертва не онова, което имаме, а онова, което сме."³⁴ Това е, от което светът има нужда преди всичко: не от хора, които казват молитви по-често или по-рядко, а от хора, които са молитви.

Видът молитва, която Евдокимов описва тук може да се определи по-точно като "сърдечна молитва". В Православието, както и в други традиции, обикновено се различават три вида молитва, които трябва да бъдат разглеждани по-скоро като равнища на интерпретиране отколкото като последователни етапи: молитва на устните (устна молитва); молитва на nous-a, на ума или съзнанието (умствена молитва); молитва на сърцето (или на разума в сърцето). Призоваването на Името започва, както и всяка друга молитва, като устна молитва, в която думите се произнасят от езика чрез съзнателно усилие на волята. Същевременно, отново чрез съзнателно усилие, ние концентрираме ума си върху смисъла на онова, което се изрича от езика. С течение на времето и с Божия помощ молитвата ни все повече се превръща във вътрешна. Участието на ума става по-силно и спонтанно, докато звуците произнасяни от езика стават по-маловажни; може би за определено време те въобще престават и Името се призовава мълчаливо, без никакво движение на устните, само мислено. Когато това се случи, ние сме преминали по Божията благодат от първото равнище към второто. Не че призоваването на глас напълно престава, защото има моменти, когато дори "най-напредналите" във вътрешна молитва, пожелават да призоват високо Господа Иисуса. (А и кой наистина може да претендира, че е "напреднал"? Ние всички сме "начинаещи" във всичко що се отнася да Духа.)

Но пътуването навътре още не е завършило. Човекът е много повече от съзнателен ум; освен мозъка и умствените способности съществуват емоциите и чувствата, естетическата чувствителност, заедно с

³⁴ Sacrement de l'amour. Le mystere conjugal a la lumiere de la tradition orthodoxe (Paris 1962), стр.83.

дълбоките пластове от инстинкти на личността. Те всички имат своя роля в молитвата, защото цялата личност е призвана да участва в акта на молението. Подобно на капка мастило падаща върху попивателна хартия актът на молитва трябва да се разпростре уверено навън от мозъчния център на съзнанието и мисловната дейност, докато обхване всяка част от нас.

Казано на технически език, това означава, че сме призвани да напреднем от второто към третото равнище - от "молитва на ума" към молитва на "разума в сърцето". В този контекст думата "сърце" трябва да бъде схващана по-скоро в семитския и библейски смисъл, отколкото в модерния западен дух; тя обозначава не просто емоциите и чувствата, а пълнотата на човешката личност. Сърцето е основният орган на нашата самоличност, то е нашата най-вътрешна същност, "най-дълбокото и вътрешно аз, което не се придобива освен чрез жертване, чрез смъртта"³⁵. Според Борис Висшеславцев, то е "центърът не само на съзнанието, но и на несъзнателното, не само на душата, но и на духа, не само на духа, но и на тялото, не само на разбираемото, но и на непостижимото; с една дума то е абсолютния център"³⁶. Разбирано по този начин сърцето е много повече от материален орган в тялото; физическото сърце е външен символ на безграничните духовни способности на човешкото същество, създадено по образ Божи, призвано да се уподоби Нему.

За да завършим пътуването навътре и да постигнем истинската молитва от нас се изисква да влезем в този "абсолютен център", т. е. да слезем от разума в сърцето. По-точно, призвани сме да слезем не от, а със разума. Целта е не просто "сърдечна молитва", а "молитва на разума в сърцето", защото различните начини за разбиране, включително и разсъдъка са дар Божи и трябва да бъдат използвани в служба към Него, а не отхвърляни. Този "съюз на разума със сърцето" е знак за възвръщането на единството на нашата паднала и разпокъсана природа, възстановяването ни в изначалната пълнота. Сърдечната молитва е връщане в Рая, заличаване на Грехопадението, възвръщане на status ante rescatum. Това означава, че тя е една есхатологична реалност, обет и предчувствие за Бъдещия век - нещо, което в наше време никога не се разбира изцяло в пълнота.

Онези, които в някаква степен, колкото и несъвършена да е тя, са постигнали "сърдечната молитва" са започнали да извършват прехода, за който споменахме по-рано - прехода от "принудена" към "самопораждаща се" молитва", от молитва казвана от мен, към молитва, която сама "казва себе си" или по-скоро, която Христос казва в мен. Защото сърцето има двойко значение в духовния живот: то е както центъра на човешкото същество, така и мястото, където човек се среща с Бога. То е както мястото на самопознание, където виждаме себе си такива, каквито наистина сме, така и мястото на издигането над себе си, където разбираме естеството си на храм на Светата Троица, където образът се среща лице в лице с Първообраза. Във "вътрешното убежище" на собственото ни сърце ние откриваме основата на нашето същество и по този начин пресичаме мистичната граница между сътвореното и Несътворения. "неизмерими дълбини има в сърцето" казват Макариевите Проповеди. "...Бог е там с

³⁵ Richard Kehoe OP, "The Scriptures as Word of God", The Eastern Churches Quarterly viii (1947), приложение на "Tradition and Scripture", стр.78.

³⁶ Цитирано в John B. Dunlop, Staretz Amvrosy: Model for Dostoevsky's Staretz Zossima (Belmont, Mass., 1972), стр.22.

ангелите, светлината и животът са там, царството и апостолите, небесните сияния и съкровищата на благодатта: всичко е там".³⁷

Сърдечната молитва, тогава, представлява момента, в който "моето" действие, "моята" молитва започват ясно да се отъждествяват с постоянното действие на Друг в мен. Това не е молитва към Иисус, а молитва на Самия Иисус. Този преход от "принудена" към "самопораждаща се" молитва е описан по поразителен начин в "Пътят на един поклонник": "Рано една сутрин Молитвата просто ме събуди"³⁸. До този момент поклонникът е "казвал молитвата", сега открива, че тя "сама се казва", дори когато той спи, защото се е сляла с молитвата на Господа в него. Но въпреки това той не счита, че вече е постигнал сърдечната молитва в пълнота.

Читателите на "Пътят на един поклонник" могат да останат с впечатление, че преходът от устна към сърдечна молитва се постига лесно, почти механично, автоматически. Поклонникът, както изглежда, постига самопораждащата се молитва само за няколко седмици. Трябва да се подчертае, че неговият опит, макар и не уникален³⁹, е по-скоро изключение. Обикновено сърдечната молитва се постига, ако въобще бъде постигната, само след дълги години на аскетични подвизи. Съществува голяма опасност в началните етапи на Иисусовата молитва твърде бързо да си въобразим, че преминаваме от устна към сърдечна молитва. Дори можем да се изкушим с мисълта, че вече сме постигнали безмълвната молитва на мълчанието, докато всъщност въобще не се молим, а просто сме потънали в ленива дрямка или просъница. За да ни предпазят от това, учителите-исихасти подчертават нуждата от волево усилие когато за пръв път започнем да се молим с Иисусовата молитва. Те изтъкват колко важно е да съсредоточим цялото си внимание върху произнасянето на самите думи, а не да подходим с големи амбиции за постигането на сърдечна молитва. Ето например какъв съвет дава бележитият духовен отец от Атон Герон Йосиф Новоскитски (починал през 1959 г.):

Делото на вътрешната молитва се състои в това да накараш устните се непрестанно да произнасят молитвата, без да спират... Грижете се само за думите "Господи Иисусе Христе, помилуй ме"... Просто казвай молитвата на глас без прекъсване... Всичките ти усилия трябва да се насочат към езика докато постепенно започнеш да привикваш към Молитвата.⁴⁰

Значението, което тук се предава на силата на изречената дума е наистина поразително. Както говори Св. Йоан Лествичник "бори се да възвисиш, или по-скоро, да затвориш мисълта си в думите на молитвата"⁴¹. Но разбира се, ние никога не мислим изключително за думите сами по себе си; винаги имаме и съзнанието за Личността на Иисус, когото нашите думи призовават.

Сърдечната молитва, когато се дава и ако бъде дадена, е щедър дар Божи, пратен по волята му. Тя не е задължителен резултат от някаква техника. Св. Исаак Сирий (седми век) изтъква колко рядък е този

³⁷ Hom. xv, 32 and xliii, 7 (ed. Dorries/Klostermann/Kroeger [Berlin 1964], стр.146, 289).

³⁸ The Way of a Pilgrim, стр.14

³⁹ Старец Силуан от Атон практикувал молитвата едва три седмици преди тя да слезе в сърцето му и да стане постоянна. Неговият биограф, архимандрит Софроний, справедливо посочва, че това бил "велик и рядък дар"; едва по-късно отец Силуан осъзнал колко необикновено било това (The Undistorted Image, стр.24). За по-нататъшно разглеждане на този въпрос виж Kallistos Ware, "Pray without Ceasing": The Ideal of Continual Prayer Eastern Monasticism', Eastern Churches Review ii (1969), стр.259-61.

⁴⁰ Ekphrasis monastikis empeirias (Monastery of Philotheou, Holy Mountain 1979), стр.25-28.

⁴¹ Лествицата, 28 (PG 88, 1132C).

дар, казвайки, че "едва ли и един на десет хиляди" бива достоен за дара на чистата молитва и добавя "А пък за тайнството що лежи отвъд чистата молитва, то едва ли и един човек на поколение се доближава до такова познаване на Божията благодат".⁴² Един на десет хиляди, един на поколение: това предупреждение трябва да ни отрезви, но не и да не обезкуражава ненужно. Пътят към вътрешното царство е отворен за всички и всеки може да извърви известна част от него. В днешно време малцина се докосват в някаква пълнота до дълбоките тайни на сърцето, но много хора получават периодично в смирение истинно просветление за това какво означава молитвата с дух.

Дихателни упражнения

Време е да се спрем на един противоречив въпрос, на който учението на византийските исихасти често тълкува погрешно - ролята на тялото при молитва.

Сърцето, както вече казахме е най-важния орган на нашето същество, мястото където се сливат съзнанието и плътта, центъра както на телесната, така и на психическата и духовната ни структура. Тъй като сърцето има тази двойствена природа, едновременно видима и невидима, сърдечната молитва е молитва и на тялото, и на душата - само ако и тялото участва, тя може да бъде наистина молитва на целокупната личност. Човешкото същество според Библията е психосоматична цялост - не душа окована в тяло, стремяща се към свобода, а неразривно единство на двете. Тялото не е просто препятствие, което трябва да се преодолее, парче плът, което трябва да се игнорира, но има своя положителна роля в духовния живот и е надарено със сили, които могат да бъдат впрегнати за делото на молитвата.

Ако това е вярно за молитвата, то е вярно по особен начин за Иисусовата молитва, защото тя е призоваване именно на Въплътения Бог, на Словото станало плът. Христос при Въплъщението си приел не само човешкото съзнание и воля, но и човешко тяло и така превърнал плътта в неизчерпаем източник на осветяване. По такъв начин тази плът, която Богочовекът направи Духоносна, може да участва в Призоваването на Името и в молитвата на разума в сърцето. За да помогнат на такова участие и на съсредоточаването исихастите създали "физическа техника". Те разбрали, че всяка психическа дейност въздейства на физическо и телесно равнище; в зависимост от вътрешното ни състояние може да ни е горещо или студено, дишаме учестено или забавено, сърдечният ни ритъм се ускорява или забавя и т. н. Обратно, всяка промяна във физическото ни състояние въздейства отрицателно или благоприятно на психическата ни дейност. Ако тогава се научим да контролираме някои от физическите си процеси, това може да заздравя вътрешната ни съсредоточеност при молитва. Това е основният принцип, върху който почива "методът" на исихастите. По-подробно, физическата техника има три основни аспекта:

1. Положение на тялото. Св. Григорий Синаит съветва да седнем на ниско столче, високо около девет инча; главата и раменете трябва да са наведени, а очите да бъдат приковани към областта на сърцето. Той признава, че след известно време ще се почувстваме извънредно неудобно. Някои автори

⁴² Mystic Treatises by Isaac of Nineveh, translated by A.J. Wensinck (Amsterdam 1923), стр.113.

препоръчват още по-уморително положение на тялото, като главата се държи между коленете, по примера на Илия на връх Кармел.⁴³

2. Контрол на дишането. Дишането трябва да се забави и същевременно да се координира с ритъма на Молитвата. Често първата част, "Господи Исусе Христе, Сине Божий" се произнася при вдишване, а втората "помилуй ме грешния(грешната)" при издишване. Възможни са и други методи. Казването на Молитвата може да се синхронизира и с биенето на сърцето.

3. Вътрешно изследване. Точно както начинаещия йога бива обучаван да концентрира мислите си върху конкретни части на тялото, исихастът съсредоточава мисълта си в сърдечния център. Докато вдишва през носа си и пропуска дъха надолу към белите си дробове, той кара разума си да се "спусне" заедно с дъха и "търси" у себе си мира на сърцето. Точни напътствия относно това упражнение не се предават писмено от страх да не бъдат разбрани погрешно; подробностите на процеса толкова фини, че личното ръководство от страна на опитен учител е незаменимо. Начинаещият, който без такова ръководството се опитва да търси сърдечния си център е в опасност - той може несъзнателно да насочи мислите си към областта, която лежи непосредствено под сърцето, т.е. корема и вътрешностите. Ефектът от това върху молитвата му е бедствен, защото тази по-ниско разположена област е източникът на похотливите мисли и чувства, които замърсяват ума и сърцето⁴⁴.

Поради очевидни причини е необходима висша предпазливост, когато се намесваме в инстинктивните функции на тялото като дишането и биенето на сърцето. Неправилното използване на физическата техника може да увреди нашето здраве или да наруши психическото равновесие; отгук и важното значение на надеждния учител. Ако не може да се обърне към такъв старец, за начинаещия е най-добре да се ограничи просто с казането на Исусовата молитва, без да се безпокои въобще за ритъма на дишане или за ударите на сърцето. В повечето случаи той ще установи, че без каквото и да е съзнателно усилие от негова страна думите на Призоваването спонтанно се настройват към темпа на дишане. Ако това не се случи, няма причини за безпокойство; нека той тихо продължи с мисленото призоваване.

Физическите техники във всеки случай не са нещо повече от външно допълнение, спомагателно средство, което се е оказвало полезно за някои, но съвсем не задължително за всички. Исусовата Молитва може да бъде практикувана в нейната пълнота без каквито и да било физически методи. Св. Григорий Палама (1296-1359) въпреки, че разглежда използването на физически техники като богословски защитимо, се отнася към такива методи като към нещо вторично и подходящо главно за начинаещи⁴⁵. За него, както и за всички учители-исихасти, главното е не външният контрол на дишането, а вътрешното и тайно Призоваване на Господа Исуса.

⁴³ "а Илия се изкачи на връх Кармил, наведе се към земята, тури лицето си между коленете" (3 Цар.18:42). За илюстрация на исихаст молещ се в такова положение, от ръкописа от XII век на Св.Иоан Лествичник, Лествицата, виж The Study of Spirituality, ed.Cheslyn Jones, Geoffrey Wainwright and Edward Yarnold SJ (SPCK, London 1986), plate 3, след стр.194.

⁴⁴ За допълнителна библиография по контрола върху дишането виж Kallistos Ware, "The Jesus Prayer in St Gregory of Sinai" (цитирано по-горе), стр.14, бележка 55. За различните физически центрове и тяхното значение за духовността виж Father Antony Bloom (сега Митрополит на Суруж), Ascetism (Somatopsychic Techniques) (The Guild of Pastoral Psychology, Guild Literature No 95: London 1957).

⁴⁵ Triads in defence of the Holy Hesychasts, I, ii, 7 (ed. J.Meyendorff [Louvain 1959], vol.i, стр.97).

Православните писатели през последните 150 години като цяло отделят малко внимание на физическите техники. Съветът на Епископ Игнатий Брянчанинов (1807-67) е типичен:

Ние съветваме възлюблените си братя да не се опитват да установяват тази техника в себе си, ако тя сама не им се разкрие. Мнозина в желанието си да я постигнат чрез опит са навредили на белите си дробове и нищо не са постигнали. Същността на въпроса се състои в единството на ума със сърцето по време на молитва, а това се постига по Божията благодат когато му дойде времето, определено от Господа. Дихателната техника е напълно заменима с бавно произнасяне на Молитвата, кратък отдых или пауза в края на всяко нейно изричане, внимателно и неучестено дишане и ограничаване на ума само в думите на Молитвата. Чрез тези средства ние лесно можем да постигнем известна степен на съсредоточеност.⁴⁶

Що се отнася до бързината на произнасяне на Молитвата Епископ Игнатий предлага:

Около половин час е необходим, за да се каже Иисусовата молитва сто пъти с внимание и без да се бърза, но на някои аскети е нужно и повече време. Не произнасяйте молитвите забързано, една през друга. Правете кратка пауза след всяка молитва и така помагайте на ума да се съсредоточи. Когато молитвата се казва без паузи умът се отвлича. Дишайте внимателно, без усилие и бавно.⁴⁷

Начинаещите в използването на Молитвата вероятно ще предпочетат малко по-голяма бързина, отколкото се предлага тук - може би двадесет минути за сто молитви. В гръцката традиция има учители, които препоръчват много по-бърз ритъм; самата бързина на Призоваването, утвърждават те, помага да се задържи вниманието на ума.

Съществуват поразителни съответствия между физическите техники, препоръчвани от византийските исихасти и онези, които се прилагат в инду йога и в суфизма⁴⁸. Доколко тези прилики са резултат от обикновено съвпадение, от независимо макар и аналогично развитие в две различни традиции? Ако между исихазма и суфизма има директна връзка - а някои от съответствията са толкова близки, че простото съвпадение е почти изключено - то коя страна е заимствала от другата? Това е великолепа сфера за изследване, макар че доказателства може би са твърде откъслечни за да позволят да се направи какъвто и да е било категоричен извод. Но едно не бива да се забравя. Освен приликите съществуват и различия. Всяка картина си има рамка, а всички рамки по нещо си приличат, но картините в тези рамки могат да са коренно различни. Онова, което има значение, е картината, а не рамката. В случая на Иисусовата молитва физическите техники са рамката, докато мисленото призоваване на Христа е картината в тази рамка. "Рамката" на Иисусовата молитва, разбира се прилича на различни нехристиянски "рамки", но това не бива да ни прави безчувствени към уникалността на картината в нея, към отчетливо християнското съдържание на Молитвата. Същностният елемент на Иисусовата молитва не е самото повторение, нито това как сме седнали или

⁴⁶ The Arena: An Offering to Contemporary Monasticism, translated by Archimandrite Lazarus (Madras 1970), стр.84 (преводът е леко изменен).

⁴⁷ Цит.съч., стр.81.

⁴⁸ Виж Louis Gardet, "Un probleme de mystique comparee: la mention du nom divin (dhikr) dans la mystique musulmane", Revue Thomiste, lii (1952), стр.642-79; liii (1953), pp.197-216; препечатано в G.C.Anawati and L.Gardet, Mystique musulmane: aspects et tendances - experiences et techniques (Paris 1961), стр.187-256.

как дишаме, но на Кого говорим, а в този случай думите са отправени недвусмислено към Въплътения Спасител Иисус Христос, Син Божи и Син на Мария.

Съществуването на физическа техника във връзка с Иисусовата молитва не трябва да ни прави слепи за истинския характер на Молитвата. Иисусовата Молитва не е просто начин за съсредоточаване или отпускане. Тя не е просто някаква "християнска йога", тип "трансцедентална медитация" или "християнска мантра", въпреки че някои са се опитвали да я интерпретират по този начин. Тя, напротив, е призоваване конкретно отправено към друга Личност - към Бога станал човек, Иисус Христос, нашият личен Спасител и Избавител. Поради това Иисусовата Молитва е нещо много повече от изолиран метод или техника. Тя съществува в определен контекст и ако бъде откъсната от него губи върното си значение.

Контекстът на Иисусовата Молитва се състои преди всичко от вяра. Призоваването на Името предполага, че онзи, който казва Молитвата вярва в Иисус Христос като в Син Божи и Спасител. Зад повтарянето на словесната форма трябва да съществува живата вяра в Господа Иисуса - в това Кой е Той и какво е направил за мен лично. Може би вярата у много от нас е твърде несигурна и колеблива; може би тя съжителства със съмнение, може би често ни се налага да викаме заедно с бащата на детето, хванато от ням дух. "Вярвам, Господи! помогни на неверието ми" (Марк 9:24). Но трябва да имаме поне някакво желание да вярваме; да имаме независимо от цялата неувереност, искрица любов към Иисуса, Когото все още познаваме твърде несъвършено.

На второ място, контекстът на Иисусовата молитва включва общението. Ние не призоваваме Името като отделни индивиди, разчитайки единствено на вътрешните си сили, но като членове на Църковната община. Писателите като Варсануфий, Св. Григорий Синаит или Епископ Теофан приемат за даденост, че онези, на които препоръчват Иисусовата Молитва са кръстени християни, участващи редовно в мистичния църковен живот чрез Изповед и Св. Причастие. Те и за момент не са разглеждали Призоваването на Името, като заместител на тайнствата, но приемат, че всеки, който го използва е активен причестяващ се член на Църквата.

Но днес, в сегашната епоха на безпокойна любознателност и духовен разпад, мнозина използват Иисусовата молитва без въщност да принадлежат към никоя Църква, може би дори без ясна вяра нито в Господа Иисуса, нито в нещо друго. Трябва ли да ги осъждаме? Трябва ли да им забраняваме да използват Молитвата? Съвсем не, стига само искрено да търсят Извора на Живота. Иисус никого не е осъждал освен лицемерите. Но в пълно смирение и с ясното съзнание за собственото си неверие, ние сме длъжни да разглеждаме положението на такива хора като ненормално и да ги предупреждаваме за това.

Край на пътуването

Целта на Иисусовата Молитва, както на всяка християнска молитва е собственото ни моление да започне все повече и повече да се отъждествява с молитвата на Иисус Първосвещеника в нас, животът ни да се слее с Неговия, дишането ни с Божественото Дихание, Коего крепи вселената. Крайната цел

може удачно да се опише с патристичния термин theosis - "обожествяване", "обоготворяване". По думите на протосингел Сергей Булгаков "Името Иисусово, присъстващо в човешкото сърце, му придава силата на обожествяването"⁴⁹. "Логосът стана човек", казва Св. Анастасий, "за да можем ние да бъдем Бог"⁵⁰. Онзи, Който по естеството си е Бог, прие човешката ни природа за да можем ние хората по благодат да споделим Неговата Божественост, ставайки "участници в божественото естество" (II Петр.1:4) Иисусовата молитва, отправена към Въплътения Логос е средство за осъществяване на това тайнство на theosis у нас, с което хората наистина е уподобяват на Господа.

Иисусовата молитва, съединявайки ни с Христа ни помага да участваме в триединството или perichoresis на трите Лица на Светата Троица. Колкото повече Молитвата се превръща в част от нас, толкова повече се потапяме в любовта, която непрестанно тече между Отца и Сина и Светия Дух. За тази любов Св. Исаак Сирий много красиво пише:

Любовта е царството, за което нашият Господ символично е говорил, когато обещал на учениците си, че ще ядат в царството Му. "Ще ядете и пиете на трапезата на Царството Ми." какво друго ще ядат, ако не любов?... Когато достигнем до любовта, сме достигнали до Господа и пътят ни е свършил: ние сме се прехвърлили на острова, който лежи отвъд света и където е Отец, със Сина и Светия Дух: "Слава и сила Ему"⁵¹.

В Исихастката традиция, тайнството theosis най-често приема външната форма на видение на светлина. Тази светлина, която светците виждат при молитва не е нито символичната светлина на разума, нито пък физическата и сътворената светлина на сетивата. Тя е ни повече, ни по-малко Божествената и несътворена Светлина на Божеството, с Която светел Христос при Преображението Му на планината Тавор и Която ще освети целия свят при Второто му Пришествие в Последния Ден. Ето един характерен пасаж за Божествената Светлина взет от Св. Григорий Палама. Той описва видението на Апостола, когато бил грабнат на третото небе. (2 Кор. 12:2-4)

Павел видял светлина неограничена отдолу, отгоре или отстрани; не видял никакъв предел на светлината, която му се явила и греела около него, но тя била като слънце безкрайно по-ярко и по-голямо от вселената; и в средата на това слънце стоял самият Той, превърнал се изцяло в око⁵².

Такова е видението на славата, до което можем да се доближим чрез призоваването на Името.

Иисусовата молитва позволява на ярката светлина на Преображението да проникне във всяко кътче от живота ни. Постоянното повторение въздейства по два начина върху анонимния автор на "Пътят на един поклонник". На първо място, то трансформира връзката му с материалното творение около него, правейки всички неща прозрачни, променяйки ги в тайнство на Божието присъствие. Той пише:

Когато се молах със сърцето си, всичко около мен изглеждаше великолепно и прекрасно. Дърветата, тревата, птиците, земята, въздуха, светлината сякаш ми казваха, че те съществуват за човека, че са били свидетели на Божията любов към човека, сякаш всичко доказваше Божията любов към човека, всичко се молеше на Господа и възнасяше хвала Нему. Така започнах да разбирам онова, което

⁴⁹ The Orthodox Church (London 1935), стр.170 (преводът е изменен).

⁵⁰ On the Incarnation, 54

⁵¹ Mystic Treatises, tr. Weinsinck, стр.211-12.

⁵² Triads in Defence of the Holy Hesychasts, I, iii, 21 (ed.Meyendorff, vol.i, стр.157).

Philocalia нарича "знание на езика на всички същества"... Чувствах пламенна любов към Христа и към всички Божии създания.⁵³

По думите на отец Булгаков "греейки чрез сърцето, светлината на Името Иисусово огрява цялата Вселена"⁵⁴.

На второ място, Молитвата преобразява отношението на Поклонника не само към материалното творение, но и към другите хора:

Отново започнах скитанията си. Но сега не ходех както преди, пълен с грижи. Призоваването на Името Иисусово правеше пътя ми равен. Всички бяха любезни с мен и сякаш всички ме обичаха... А ако някой ме нарани, аз само трябва да помисля "Каква сладост е Иисусовата молитва!" и раната, и гневът изчезват, и аз ги забравям⁵⁵.

"Доколкото сте сторили това на едного от тия Мои най-малки братя, Мене сте го сторили." (Мат. 25:40) Иисусовата молитва ни помага да видим да видим Христа у всекиго и всекиго в Христа.

Така призоваването на Името е по-скоро радостно, отколкото покаяно, утвърждаващо, а не отричащо света. На някои, чуващи за Иисусовата молитва за първи път, може да се стори, че да стоиш сам в тъмнина със затворени очи, постоянно повтаряйки "... помилуй ме грешния(грешната)", е мрачен и унил начин да се молиш. Те могат също да бъдат изкушени да го сметат за егоистичен и бягащ от действителността, за интровертен, за бягство от отговорността за човешката общност като цяло. Но това би било грубо неразбиране. За онези, които сами са извървели Пътя на Името, той се оказва не мрачен и подтискащ, но източник на освобождаване и изцеряване. Топлотата и радостта на Иисусовата молитва са особено ясно изразени в написаното от Св. Исихий Синаит (? осми-девети век):
Чрез постоянство в Иисусовата Молитва разумът постига състояние на сладост и мир... Колкото повече дъждът вали върху земята, толкова повече я размеква; така също колкото повече призоваваме Христовото Свето Име, толкова повече нараства радостта и ликуването, което То донася на земята на нашето сърце. Слънцето изгряващо над земята създава дневната светлина; а блаженото и Свято Име на Господа Иисуса, греещо Непрестанно в ума, поражда безбройни, сияещи като слънцето мисли⁵⁶.

Освен това, вместо да обърнем гръб на другите и да отречем Божието творение, когато казваме Иисусовата Молитва ние всъщност затвърждаваме задълженията си към ближния и усещането си за ценността на всекиго и всичко в Господа. "Придобий мирен дух", казва Св. Серафим Саровски (1759-1833) "и хиляди около теб ще се спасят." Като застанем в Христовото присъствие дори за не повече от няколко мига всеки ден, призовавайки Неговото Име, ние задълбочаваме и преобразяваме всички останали мигове от деня, отдавайки себе си на другите, действени и съзидателни по начин, който не бихме иначе постигнали. А ако използваме Молитвата "свободно" по време на деня, това ни дава възможност "да поставим Божия печат върху света", по израза на д-р Надежда Городецки (1901-85):

⁵³ The Way of a Pilgrim, стр.31-2, 41.

⁵⁴ The Orthodox Church, стр.171.

⁵⁵ The Way of a Pilgrim, стр.17-18.

⁵⁶ On Watchfulness and Holiness, 7, 41, 196: cf. Palmer, Sherrard and Ware, The Philokalia, vol.i (London 1979), стр.163, 169, 197.

"Можем да отнасяме това Име към хора, книги, цветя, към всички неща, които срещаме, виждаме или мислим. Името Иисусово може да се превърне в мистичен ключ към света, в средство за скрито жертване на всичко и всеки. То поставя Божия печат върху света. Може би тук е възможно да говорим за свещенството на всички вярващи. В единение с нашия Първосвещеник, ние се обръщаме с молитва към Духа: Превърни молитвата ми в тайнство"⁵⁷.

"Можем да отнасяме това Име към хора..." Тук д-р Городецки предлага възможен отговор на един въпрос, който често се повдига: Може ли Иисусовата молитва да се използва като форма на молитва за ближните? Отговорът трябва да бъде, че в точния смисъл, тя се отличава от този тип молитва, като израз на произволно, несвързано с икони "служение на бога", тя не включва изричното спомняне и поменаване на определени имена. Ние просто се обръщаме към Иисус. Вярно е, разбира се, че обръщайки се към Иисус, не забравяме и ближните си. Всички онези, които обичаме, са вече обхванати в сърцето му, обичани безкрайно повече от Него, отколкото от нас, така че в крайна сметка чрез Иисусовата Молитва ние ги намираме отново в Него; като призоваваме Името му, ние все по-пълно и по-пълно се потапяме в преливащата любов на Христа към целия свят. Но ако следваме традиционната исихастка форма на Иисусовата молитва, ние не поставяме пред Него други хора чрез конкретни имена, нито пък нарочно ги държим в паметта си докато изричаме Призоваването.

Всичко това, обаче, не изключва възможността да се придаде на Иисусовата Молитва измерение на молитва за ближните. В някои случаи както при "свободната" така и при "официалната" употреба можем да почувстваме желание да "отнесем" Името към един човек или повече хора, призовавайки Иисус към тях като казваме "...помилуй ни", или дори като включим самото име или имена "...помилуй Джон". Въпреки, че това не е в пълно съответствие с текстовете на исихастите, то със сигурност представлява допустимо и полезно допълнение към практикуваната Иисусова молитва. Пътят на Името е широк и щедър и не може да бъде ограничаван от строги и неизменни правила.

"Молитвата е действие; да се молиш, значи да си във висша степен активен".⁵⁸ За никоя молитва това не е така вярно, както за Иисусовата молитва. Макар да се отделя и споменава официално във връзка с монашеското служение като молитва за монаси и монахини⁵⁹, тя е в равна степен молитва за миряни, за съпрузи, за лекари и психиатри, за социални работници и контролори на автобуси.

Призоваването на Името, когато се извършва правилно, ангажира всекиго по-силно с възложената му задача, прави го по-ефективен в действията му, не го откъсва от другите, а го свързва с тях, правейки го чувствителен за техните страхове и притеснения така, както той никога дотогава не е бил. Иисусовата молитва превръща всекиго в "човек за другите", в жив инструмент на Божия мир, в активен център на помирение.

⁵⁷ "The Prayer of Jesus", Blackfriars xxiii (1942), стр.76.

⁵⁸ Tito Collander, The Way of the Ascetics, стр.71.

⁵⁹ При хиротесията на монах, както в гръцката, така и в руската практика, е обичайно да му се дава молитвено въженце (komvoschoinion). В руската традиция игуменът казва следните думи, когато то се връчва на монаха: "Вземи, братко, меча на Духа, който е Словото Божие, за непрестанна молитва към Иисуса; защото ти трябва всякога да имаш Името на Господа Иисуса в ума, в сърцето и на устните си, непрестанно да думаш: Господи Иисусе Христе, Сине Божий, помилуй ме грешния." Виж N.F.Robinson SSJE, Monasticism in the Orthodox Churches (London/Milwaukee 1916), стр.159-60. Забележете обичайното разграничаване на трите равнища на молитвата: устни, ум, сърце.

