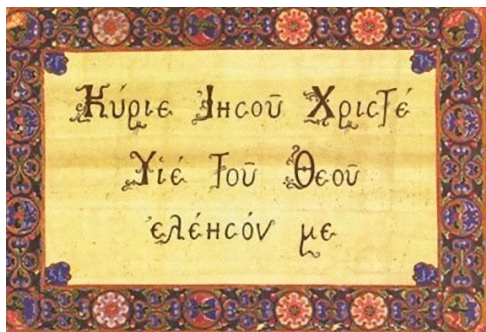


Михайло Карпінець



Що за дивний браслет із невеличким хрестиком? Його можемо побачити на руках не тільки монахів, священників та семінаристів, але й мирян. Назва цього так званого «браслета» – чотки або вервиця. Їх використовують, аби сконцентрувати увагу під час промовляння коротких молитов, зокрема – Ісусової молитви. Про неї ми й поговоримо у цій статті.

Ісусова молитва – це наслідок злиття двох молитовних форм: короткої молитви і призивання Імені. Східна традиція Ісусовою молитвою називає благоговійне прикликання імені Ісуса Христа у всякий час, на всякому місці і при всякому занятті. Повна форма молитви складається із восьми слів: «Господи, Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй мене, грішного (грішну)» (існують також й інші, коротші форми цієї молитви). Цими словами ми визнаємо не лише Христа як Господа, але і визнаємо наше падіння, гріховність і відкуплення. Через неї визнаємо, що ми слабкі і просимо у Господа підтримки, а також переконуємося, що Христос присутній серед нас, усвідомлюємо, що без Нього наше життя – лише існування.

Свій початок Ісусова молитва бере від слів Божественного Спасителя: «Істинно, істинно кажу вам: Чого б ви тільки попросили в Отця, він дасть вам у моє ім'я... В ім'я моє досі ви не просили нічого. Просіте ж – і ви одержите, щоб радість ваших було вщерть» (Йо 16,23-24). Ці слова добре засвоїли перші християни, котрі іменем Христа оздоровляли хворих, виганяли демонів та творили чуда. Цю силу Божественного імені досвідчили також святі отці. В Житті святого Антонія Великого (+356) описано, що той вигнав демона прикликанням імені Господа Ісуса Христа. Отці пустелі зі свого власного досвіду зауважили, що довгі та тривалі молитви швидко викликають втому й неухважність. Аби цього уникнути, вони почали звершувати короткі молитви. Святий Касіян свідчить про їхній вжиток у Єгипті.

Коли мова йде про історію Ісусової молитви, то слід згадати афонський період в розвитку цієї молитви. Вона тісно пов'язана з ісихазмом – формою духовності, яка базується на досягненні «ісихії» (внутрішній спокій, «безмолвіє») і споглядання. Проте спокій чи тиша не є ціллю, а способом досягнення безперервної молитви та єднання з Богом. Саме на горі Афон Ісусова молитва фіксується у незмінній формі, виникають психосоматичні техніки, які її супроводжують, з'являється багато творів про ісихазм та Ісусову молитву. На слов'янських землях ісихазм та Ісусова молитва поширювалися завдяки «Добротолібію», збірці духовних повчань, переклад якої слов'янською здійснив старець Паїсій Величковський (уродженець Полтави, який подвизався в Києво-Печерській Лаврі, монастирі в Молдавії, а згодом на Афоні).

Молитовна традиція ісихазму розрізняє три ступені Ісусової молитви: молитва устами, молитва умом і молитва серця. Таке розуміння є умовне і не означає, ніби кожна ступінь молитви може існувати окремо. Воно вказує на спосіб участі ума і серця в молитві. Спершу ми промовляємо слова молитви устами. Коли увага не відходить від слів, які промовляють уста, – це молитва ума. Коли ж серце буде відкликатися почуттям і ум зійде та з'єднається з серцем – це умносердечна молитва, або молитва серця. Духовні подвижники досвідчили, що безперервне призивання Христового імені поступово приводить до зосередження, уваги і сердечної теплоти.

Суттю Ісусової молитви устами є часте, постійне повторювання слів молитви. Молитва устами називається тілесною. Спочатку молитись дуже важко, серце тверде, холодне, постійне розсіяння в думках. Для того, щоб звикнути до молитви і промовляти її постійно, потрібне правило. З часом уста і язик ніби звикають, і тоді молитва промовляється легко і з бажанням, а ум починає зосереджуватися на словах молитви. Золотим правилом в аскетичній традиції Ісусової молитви є слова преподобного Івана Ліствичника: «Коли ум розсіявся, збирай його до себе... безперестанку закликай ум до уваги» .

Другий щабель Ісусової молитви – молитва ума. Тут ум стає уважним до слів молитви. Часте призивання імені Ісуса Христа, хоч спочатку розсіяне, приводить до уваги, і ум стає уважний, зібраний, зосереджений. Увага є основною ознакою молитви ума. Увага є душею молитви, зібранням ума самого в собі при відкиданні різних думок і уяви. Преподобний Ніл Синайський навчає: «Хто шукає уважності в молитві, знаходить молитву» . Тут найбільшою перешкодою є уява, фантазія, мрійливість. Перший закон для молитви: нічого не уявляти собі при молитві і не мати ніякого образу. Молитва Ісусова – молитва безобразна, бо образи тримають увагу назовні. Увага має бути всередині, в серці. Призиваючи ім'я Ісуса, не можна уявляти собі Спасителя.

Другою перешкодою є дія наших помислів. Через них всяка пристрасть і гріх входять в людину. Тому все завдання подвижника зводиться до боротьби з помислами. Кожний гріх починається з помислу. Помисли – це не те, що й думки. Помисли приходять до людини без її волі. Вони часто є від нашої захворілої гріхом природи або від світу. Отці-аскети говорять про два шляхи боротьби з помислами. Перший полягає в тому, щоб «протирічити» їм, тобто лицем в лице протистояти помислам і своєю міцною волею відбивати їхні напади. А другий шлях – це призивання імені Ісуса Христа. Як повчає преподобний Іван Ліствичник: «Коли душа затьмариться нечистими помислами, часто повторюй Ісусове ім'я, – так переможеш супостатів» .

В практиці Ісусової молитви особливе значення має увага ума і зосередження. За вченням всіх наставників Ісусової молитви, увага ума має бути зосереджена не в голові, а в серці. Серцем святі отці називають духовний центр людини. Це місце зустрічі людини з Богом, а також це духовний центр особи. Спочатку ум не хоче перебувати в серці через слабку увагу. Молитва ума для того і практикується, щоб прищепити серцю почуття до Бога. А там, де є почуття до Бога, там є увага, а де увага – там і ум. Все це відноситься до молитви, в якій ще переважають зусилля подвижника: примушення до молитви, боротьба з помислами. Проте ці старання і зусилля в молитві приводять до молитви, яка твориться, чи молиться ніби «самостійно», а точніше до тієї, яку творить в нас сам Христос у Святому Дусі. В сердечній молитві «моє» діяння, «моя» молитва явно зливається з безперестанним діянням і молитвою Христа в мені. Якщо швидше ми молилися до Ісуса, то тепер сам Ісус молиться в нас. У творі «Щирі розповіді прочанина» є місце, де розповідається про народження такої молитви: «Якось вранці, на світанку, збудила мене молитва» . Сердечна молитва завжди приходиться як дар від Бога, який Він дає, кому хоче.

Не варто вважати, що Ісусова молитва є кращою, ніж інші. Це лише одна з багатьох особистих молитовних практик. Практикуючи її, не можна нехтувати літургійним життям Церкви. Тому молімося цією простою і водночас величною молитвою, беручи участь у Літургії Церкви – Святих Тайнах і богослужіннях часу.

Михайло КАРПІНЕЦЬ, Сила Ісусової молитви // СЛОВО №1 (77)