

КУЛТУРА ПОЛИСА
УДК 27-58SINAIT

ПРЕП. ГРИГОРИЈЕ СИНАИТ

ОД ЊЕГА О УТИХЛОСТИ И ДВА ЛИКА МОЛИТВЕ У 15 ГЛАВА

1. Постоје две врсте сједињавања [са Богом] или, боље, са две стране улажења умне молитве, која се Духом креће у срце. Захваљујући њима или ум предусреће молитву онде [у срцу], лепећи се, по Писму, уз Господа (уп.: Пс. 72, 28), или претходећа појава деловања [Светог Духа] привлачи ум огњем веселја и повезује га са призивањем и сједињавањем са Господом Исусом.

Како Дух на сваког делује својствено, како жели (уп.: 1 Кор. 12, 11), по речи Апостола, али дешава се, да код неких једно деловање Духа претходи другом, одговарајући тим видовима [молитве], о којима смо казивали. Понекад се деловање извршава у сецу, разуме се, када се умање страсти и када се открије Божија топлота преко непрекидног призивања Исуса Христа, зато што *Бог наш*, — каже Писмо, — јесте огањ који поражавља страсти (Јевр. 12, 29). Но понекад Дух вуче Себи ум, здружујући се с њим у дубини срца и ослобађајући га од навике кретања у кругу. Тада се он зна као заробљеник бе пак из Асирије у Јерусалим, већ из Вавилонa у Сион и чини најбољу сеобу тиме што и сам с Пророком казује: „У враћање по Господу сужања Сиона [били смо као они што виде у

сну]” (см.: Пс. 125, 1), и још: *Узрадоваће се Јаков и узвеселиће се Израил* (Пс. 13, 7), тј. длатни и сагледавајући разум, који с помоћи Божијом побешује страсти преко деловања. Он види Бога у посматрању у мери у којој му је доступно. Тада у радости од божанске сласти ум, као позван на најлепшу трпезу, пева: „Ти си припремио пред мојим лицем трпезу за противтежу притискајућим демонима и страстима на мене” (уп.: Пс. 22, 5).

2. **На какав начин ваља да се испуњава молитва.** Соломон је рекао: *Јутром посеј семе твоје* — разуме се молитве — *и до вече не дај одмора руци твојој*, да се молитва, имајући случајна скретања своје постојаности, не би лишила [заслуженог] избора и трену услишавања, *зато што не знаш, хоће ли то или друго да буде успешније* (Еккл. 11, 6). Ујутро, седећи на скамији вишој од $\frac{3}{4}$ фута, приморај ум да из места начелствовања [или из главе], сиђе у срце и задржи га у њему. Спустивши главу као што би од умора, а у грудима, плећима и врату [од напрезања] испитујући чувствујућу бол, мислено или душевно непрекидно кличи: *Госпoде, Исусе Христе, помилуј ме*. Затим путе, самостешњивања и труда, често и са тужним расположењем духа, вазда постојано окушавај храну са три имена. Они који мене пробају, каже се, још боље ће да схватају (уп.: Сир. 24, 23). Преводећи ум на другу половину молитве, говори: *Сине Божији, помилуј ме*. Многократно прочитавајући ту половину, не мораш често према лењивости да је мењаш [на прву]. И раслиње се, преживљавајући, често не укоренеује. Даље, одржавај дисање лаким, да не дишеш без потребе, као што слушање из срца излећућих уздаха помрачује ум, расејава мисли, те изгонећи ум из срца, предаје га као плен забораву или уместо тога га неприметно упућује на заборављање другог, што не ваља прибављати. Ако пак увидиш нечистоћу покварених духова, тј. помисли, који устају или се преображавају у твом уму, ме подилази, не ослањај се на њих, чак и ако би те сећали на добра објашњења неких ствари, и не залази у њих, већ колико је могуће уравнотежи дисање, закључавајући ум у срце и понављај без прекида постојано призивање Господа Исуса, па ћеш убрзо сажећи и отерати помисли, невидљиво их бичујући Божанским именом. Зато и Лествичник казује: „Именом Исуса туци непријатеље, тако да ни на небу, ни на земљи нема никаквог снажнијег оружја.”

3. О дисању. Да си дужан да уздржаваш дисање, сведочи отшелник Исаија и многи други. Исаија каже: „Уздржавај незадрживи ум, који се стиска и расејава непријатељском силом, што се након крштавања поново враћа и са заљим духовима у лењиву душу по њеној беспочетности”. И, као што примећује Господ, *бива последње боље од првог* (Мт. 12, 45). Други [свети отац] такође учи: „Сећањ на Бога монах ваља да има уместо дисања”. Или, по речи другог [аскете], „дужан си да имаш љубав према Богу, која предвосходи сопствено дисање”. И Нови Богослов [тако наставља]: „Вежбај истезање ноздрва, да не би дисао нез потребе”. А Лествичник [каже]: „Нека се сећање (памет) на Исуса сједињи са твојим дисањем, и тада ћеш сазнати корист утихлости”. Апостол [о томе овако сведочи]: *Уже Већ не живим ја, него Христос у мени* (Гал. 2, 20), делујући и удишући Божански живот. И Господь говори, узимајући пример од дувања чулног ветра: *Дух дише, где хоће* (Јн. 3, 8). Онако како смо, очишћени [крштењем], добили залог Духа и примили, сагласно брату Божијем Јакову, реч као посејано семе (уп.: Јак. 1, 21), све пак то, као да је с нама сједињено и на неки начин нас обожава у нераздељеном и несливеном богоопштењу, испуњавајући нас [духовно] по благодати [Божијој]. Али у складу са шренерегавањем заповести, тих чувара благодати, поново смо у неузорности пали у страсти и поклон дисања Светог Духа испунили ветром злих духова. Очигледно, да о њих, како говоре оци, проистиче лењост и неправилно дисање. Онај који прими Духа и од Њега добије очишћење опаљен Њиме, надахњује се Божанским животом [по Духу] говори, мисли и креће се, по речи Господа: *Нећете говорити ви, него Дух Оца вашег говориће за вас* (Мт. 10, 20). На исти начин онај који има супротан дух и потчињавајући се његовом господству чини и говори супростављено [светом].

4. На који начин ваља да се певају псалми. Успокојивши се, каже Лествичник, устани да се молиш, и опет седајући, нека буде мушки продужено раније дело. Премда је он то рекао за ум, тј. да процењено ваља испунити, када се достигне чување срца, умесно је исти рећи и о певању псалама. Причало се да је Варсанотије Велики бил питан о томе, на који начин ваља певати псалме. Старац је одговорио: „Молитве и певање песама појаве су црквеног предања. Они су дати на корист ради усклађивања. А скитнице

/они од Скита/ не поју ни молитве, а немају ни певање песама, већ раде рукама и појединачно су забављени без назначеног молитвеног правила. Стојећи на молитви, дужан си да казујеш Трисвето, Оче наш, да молиш Бога да те ослободи од старог човека и да не останеш само на молитвеном правилу, зато што је твој ум дужан да буде у [умној] молитви цео дан”. С тиме је старац показао, да је појединачно бављење срдачна молитва, а непродужујућа се молитва стојање на псалмопеvu. О томе одређено говори и велики Јован Лествичник. Чин утихлости [по његовим речима], отсуство је заборава у свему, нелењосна молитва, или стојање и, као треће, постојано делање срца, безопасног од усхићења. То је седиште молитви и такође утихлости.

5. О разлици псалама који се певају. Откуд та разлика, да једни уче да се пева много, други пак мало, једни да се сасвим не пева, већ извршавати само било какав посао рукама, [умну] молитву, клањање на коленима или какав други болеснији напор?

Овакво је разрешење тог [питања]. Измоливши благодат делатним животом, многим напорима и годинама, како су научили [да је прибаве], тако то и познији настављају. Они не верују и не одобравају оне, који су по милости Божијој искуством доспели до тог /дара/ у кратком времену и топлом вером, како говори свети Исаак. Стога, ускраћени неразумевањем и сумњама, они такве поричу и друге сасвим упућују у то, да ако постоји [шта друго упоредиво с њима], да је то прелест, а не јављање благодати. Они не знају, да *лако у очима Господа*, по Писму, *брзо и непогрешиво богати бедног* (Сир. 11, 21). Или како још и каже прича о благодати: начело је мудрости — прибављати премудрост (уп.: Прич. 4, 7). И Апостол је њему савремене ученицике, који нису знали за благодат, укоревао, говорећи: *Или вы не знате сами себе, да је Исус Христос у вама? Јер само нисте то, шта сте дужни да будете* (2 Кор. 13, 5), тј, по вашој беспрекорности ви се [природно] не усавршавате. Отуд [одговарајућа лица] услед безверја и високоумља не прихватају [у својству истина] необична обележја молитве, своеобразујући код неких произведених Духом.

6. Противречје. Реци ми, тако [просуђујући]: ако ко пости, уздржава се, бодри, стоји [на молитви], извршава падање на колена, плаче, бави се несужавањем, није ли то делатност? Зашто пак го-

вориш, да без делатности, испуњавајући [правило] псалмопева, није могуће овладати молитвом? Није ли у томе ствар?

Одговарам: ако се неко моли устима, а умом блуди, какву корист прибавља? Када један назида, а други руши, сем труда ништа [се од тога не добија]. Али, као што се неко труди телом, тако је дужан и умом, да се праведнима не би рђаво представљао, а срдечно био препуњен нечистоћом и заборавношћу. То и Апостол тврди, казујући: „Ако се молим језиком, тј. устима, то се моли мој дух или мој глас, али ум мој остаје без плода” (1 Кор. 14, 14). И још: *Хоћу да кажем пет речи својим умом* итд. (1 Кор. 14, 19). Сведок да је [Павле] о томе говорио је Лествичник. Он у „Слову о молитви” примећује: „Велики извршилац велике и превосходне молитве каже: „Хоћу боље пет речи да кажем умом својим”” итд. Много је видова делатности, али су они делимични. Срдачна молитва пак, као извор врлина, по Лествичнику, велика је и свеобухватна, па се преко ње прибавља свако добро. Оцењујући превосходство [молитвеног] дела, свети Максим каже: „Нема ничег страшнијег од размишљања о смрти и лепшег од сећања на Бога”. А неки, будући да су помрачени и маловерни по великој безосећајности и незнању, и у садашње време чак и не желе да чују, има ли благодати.

7. Мало оних који поју, добро поступају, клањајући се пред умереношћу, стога што је свака мера, у складу с мудрима, предивна, те да ум не би /иначе/ протраћивши своју душевну силу на делатности, могао да покаже своју непажњу у молитви и немоћ у њој. Зато се [узишли /безмолвници/], делимично испевајући псалме, боље одмах бацају на молитву. На исти начин, када се ум онеспособи од несавладаног мисленог утицаја и упорног држања [пажње на молитви], тада му следи да се остави безначајан одмор његовим ослобађањем на пољу псалмопева. То је прелеп поредак и учење мудрих људи.

8. Добро поступају и они, који уопште не певају псалме, ако су [природно] сазрели. Таквима псалмопеви нису нужни, већ су [дужни да пребивају] у ћутању, непрекидној молитви и сагледавању, ако су дотигли просветљење. Они су сједињени с Богом и немају потребу да одвлаче свој ум од Њега и подвргавају га метежи. Пад за послушника, говори Лествичник, јесте сопствена воља, а за

утихлог — растајање с молитвом. Ум код таквих, када одступа од памети Божије, као од женика, занима се самим ништавним делима, прељубништвом. Обучавање и потоњих на том поретку не прима се код свих. Код послушних простих и неписмених — да, зато што захвањујући [њиховој] смиреној послушности имају учешће у свакој врлини. Непослушнима пак, ако су прости они или учење, не даје се [та наука], да се неопрезно не би подвргли прелести, као што самовољном није могуће избећи властита мњења, за којима обично услеђује прелест, како је говори свети Исаак. Неки, не размишљајући о будућем повређивању, сусрећући се с њима уче да делују по свом обичају, [тј. личним напорима], због тога да би ум навикао на сећање на Бога и заволео га, што је немогуће, посебно онима што независно живе. Притом захваљујући нечистоћи свог ума, непрочишћеног суазама по високом дароваљу, они у њему одражавају, као у огледалу, ликове помисли што још више постићују, а не молитву. Нечисти пак духови у њиховим срцима, узнемирени страшним именом Божијим, шкртују зубима, желећи да погубе оног који их бичује. Ако самовољник чује или [књижно] изучи то делање и пожели да га усвоји, настрадаће на једном од двоје: или ће упасти у прелест, ако се буде принуђавао, и показаће се неисправимим, или ако буде невољан, то ће током целог свог живота остати странац [духовном] стасавању.

9. И ја ћу да кажем, као онај који није много сазнао искуством. Када узихнеш, дању или ноћу седиш, у смирености се молећи непрестано Богу без помисли, и ум доспе до изнемоглости од топлоте, [а] тело осети бол и срце од силне утврђености непрекидног призивања Исуса [у њему], не буде осетљиво ни на топлоту, ни на радост, од којих долазе ревност и трпељивост подвижника, тада устани и певај псалме сам или заједно с учеником, који с тобом живи, или се позабави размишљањем о било којој речи [Писма], или сећањем на смрт, или рукотворством, или чиме другим, или, пажљиво читајући, боље стој, да би телу доделио напор. Када сам стојиш на псалмопеви, читај Трисвето, затим такође изговарај [умну] молитву душевно или мислено, пазећи умом на срце. Ако те пак хвата лењост /униније/, читај два или три псалма и умилне тропаре без певања, зато што такви, како каже Лествичник, не певају. Утихлима је за радост довољно примање по благочестивости

срдачног напора како је приметио свети Марко, и топлота духа, која им се даје за увесељавање и ликовање. После [читања] псалма мислено или душевно читај молитву нерасејано и *Алилуја*. Такав је устав светих отаца Варсануфија, Диадоха и осталих.

Псалми, по речима божанског Василија, следи да се примењују свакодневно због изазивања усрдности и да ум не би терао задовољство од вазда једнообразног певања. Уму за још боље ојачање и трудбеништво ваља дати и слободу. Ако стојиш на псалмопеву са верним учеником, нека он чита псалме. Ти се пак молећи, и тајно окрећући срцу, отараси [расејаности]. Све судове чулног или просуђујућег карактера који исходе из срца, презри уз садејство молитве, зато што је утихлост временско одлагање небожанских мисли и које нису од Духа, са сврхом да се не потиरे добро у пажњи на њега.

10. О прелести. Ти, који љубиш Бога, пажљиво скрећи пажњу за осведочавање. Када чинећи ствар унутар себе видиш светло или ватру, или било какав лик — па и Христоса, или анђела, или неког другог — не примај то, да не би отрпео повреду. Не усредоточи пажњу на оно ликовно представљиво од тебе самог и не допусти да ум тако представља /изображава/. Све то, спољашње неумесно уображавање, води душевној превари /прелести/. Истинско начело молитве је срдачна топлина, која саживе страсти непоколебљивом љубављу [према Богу], уносећи у срце одреда и радост и утврђујући га у несумњивом извештавању. Све што у душу долази, кажу оци, чулно или пак духовно [како се ускоро] сомња о њему у срцу, не примај то, јер није поникло од Бога, већ је послано од нечастивог. И, ако примећујеш да је твој ум неком невидљивом силом увћен у спољашње или нагоре, не веруј томе и не допусти му да буде увучен, већ га одмах натерај на своју ствар. Оно што се од Бога јавља, рекао је свети Исаак, долази само собом и неочекивано.

Истина, понекад нечастиви и природним стварима у духу маштовито измени видове како хоће, предлажући једно уместо другог. Он уместо топлине уведе неравномерно печење, па у души која се брзо отргне од тог жанра, побуђује уместо весела бесловесну радост и влажну насладу, откуда очито произлази самомњевање и честоњубље. [Ако би нечастиви], скривајући се од неискусних,

покушао да своје давање испостави [као лик] деловања благодати, оно време, искуство и осећај обично разобличи Сатану пред онима, којима није извесно савршено његово лагање. Горње, по речи Писма (уп.: Јов 34, 3), разликује јаства, тј. јасно и непогрешиво показује духовни укус, какво је оно.

11. О читању. Будући да делујеш, говори Лествичник, ишчитавај делатно Писмо. Тебе, који га испуњаваш, излишно је читање другог. Увел читај о утихлости и о молитви посебно код Лествичника, код светог Исаака, код светог Максима, код Новог Богослова, код ученика његобог Ститата, код Исихија, код Филотеја Синајског и код тих, који су [писали] о истом. Остале пак списе на време одложи, не као оповргавајуће, већ као несместиве са [твојим] циљем, што својим приповедањем удаљавају ум од молитве. Да би твоје читање било јединствено [страно] празнославењем гласу, излазећи [без устезања] на извесност изговарања или на изискујућу реч без звуковног задовољства.

Отсутан буди [у сабраности, не уображавајући се] попут присутног онде, без осећаја подилажења страсном жељом за допадањем неким. [Да не буде] твоје читање такође ни незасито, зато што је мера — боље у свему, ни брзо, успорено или непажљиво, већ милодарно, одговарајуће, спокојно, устројавајуће, разумљиво, разумно, духовно и расуђујуће. Учвршћавајући се са таквим [својствима читања], ум добија силу и чврсто је у стању да се моли. Са горе напоменутим супротним [својствима читања] ум прибавља замрачење, слабост и иступање, тако што страдава способност мишљења у глави, те слаби у молитви.

12. Сваког часа обраћај пажњу на склоност, усрдно настојећи, где се дела, да ли богоугодно ради самог добра или седиш ради душевне користи, утихнувши, или певајући псалме, или читајући, или молећи се, или упражњавајући неку другу врлину, да не би био неприметно [духовно] покраден. Немој да се показујеш по лику делатним, на начин мишљења и деловања људи који себи угађају, а не Богу.

Много је казни код злога, па он сасвим јасно гледа тајну ка чему су наше намере склоне. Неприметан многима, он се вазда устремљује да нас обезвреди незнано нама, да оно што се чини не би било по Богу. Али, будући да се он неумољиво бори и приступа

нам без стида, ти ћеш, имајући чврсту намеру [да угодиш] Богу, бити од њега понекад дограбљен, без обзира на невољну принуду у колебљивости управљања твоје воље. На исти начин ако ко бива поражавањем невољно по немоћи, ускоро му се прашта и бива похваљен од зналаца срца и [људских] намера. Та страст, разумем славољубље, не допушта монаху да се усавршава у врлини, тиме што он подноси напоре, а у старости се показује бесплодан. Славољубље се увек приближава ка свима трома и разодева их до напора врлине, а говорим о новопосталим, средњим и завршеним [подвижницима].

13. Схвативши из искуства, утврђујем још и то, да монах никада нема природно савршенство без врлина које следе: поста, уздржаности, бодрења, трпљења, храбрости, утихлости, молитве, ћутања, плача и смирења. Те врлине једна другу рађају и отхрањују. Непрекидни пост, сушећи плотску страст, рађа уздржаност, уздржаност производи бодрење, бодрење — трпељивост, трпељивост — храброст, храброст — утихлост, утихлост — молитву, молитва — ћутање, ћутање — плач, плач — смирење, смирење, насупрот, — плач. Идући обрнуто према поретку, наћи ћеш да мајке рађају кћери. Код врлина у већој мери од те, не постоји узајамна потчињеност према исходу. Такође је сасвим јасно свима и оно супротно њима [врлинама].

14. Овде се ваља определити према поретку напора и болећивости [аскетског] деловања, те јасно показати, на који начин ваља пролазити сваки род деловања, да други у складу с учењем, неболећиво и не добијајући плода идући тим путем, не би кривили ни нас ни друге ради тога што није тако како смо рекли. Срдачна болећивост и телесни напор заиста испуњавају ствар каква она јесте. Кроз њих се припрема деловање Светог Духа, које је дато на крштењу и теби и сваком верујућем, али услед нерада на заповестима сахрањује се страстима и по неисказивом милосрђу очекује наше покајање, да на крају подвига за нашу неплодност не би чули: *Узмите од њега талент* (Мт. 25, 28) — и такво се од њега: *узима и то, што он мисли да има* (Лк. 8, 18), — да не будемо за казну послати на вечно мучење у паклу. Свака телесна и духовна делатност, која нема болова и напора, не доноси ономе који их чини никакав, ни телесни, ни духовни плод, зато што се Царство небеско, рекао је Господ, прима с принуђивањем, *трпи насиље и силе-*

ије га грабе (Мт. 11, 12). Овде се под принудом разуме у свему разбољено телесно чувство. Неретко су се многи неболећиво трудили или се труде током непродужавајућег времена и, подносећи неболећиве напоре, али не са кипућом ревношћу срца, показали страни чистоћи и као они који не учествују [у даровима] Светог Духа услед отказивања горких напора. Непажљиво и јалово испуњавајући много, па чак и да се некад силно изнуре, што се каже, али они као дубоко неосетљиви, никада не убиру плодове према узроку неболећивости [подвига]. Сведок [тога] каже: „Ако би у нашем животу имали све велике [подвиге], а ако не би добили болећиво срце, сви би они постали подељени и исцепкани”. На исти начин, када без напора шетамо [према небу] и постојимо преко лењости и развлачења, не добијамо корист, већ се помрачујемо, показујући да смо у тима [развученостима] нашли предака ког тамо нема, невидљиво се везујући неразрешивим везама и постајемо слаби у подвигу и неделујући у сваком напору, умножавајући у себи повредивост, посебно ако смо почетници. О томе сведочи и велики Јеврем, говорећи: „Испуњавај напор неболећиво, да би избегао болећивост лакомислених напора. Ако, према пророку, наши органи нису ослабљивани током напора поста, ако нас не ухвате болести, као ону што рађа младенца (уп.: Ис. 21, 3), от напрегнутог утврђивања срца [у молитви], нећемо родити духа спасења на земљи срца (уп.: Ис. 26, 18)”, како си већ и чуо. Сматрајући се неким, хвалимо се само дугогодишњим [подвизима], пребивањем у бесплодној пустињи, ослабљеношћу [у напорима] и утихлошћу. У време смрти, несумњиво ћемо упознати сав плод [свог живота].

15. Немогуће је било коме да самостално изучи науку врлине, макар су се неки и користили својим искуством као учитељем. Они који су се усавршавали сами по себи, а не по савету у делатностима, обично имају, или боље, рађају [у себи] самомњење. Ако Син ништа не твори од Себе, већ како га је научио Отац Његов, тако и (уп.: Јн. 5, 19) и Дух неће од Себе говорити (Јн. 16, 13), тј. ако ко достигне до велике висине врлина, на којој не би морао да има помоћ и тајноводству од неког упростореног? Такав се у самозаваравању показује да /пре/ именује веће безумље, неголи врлину. Зато ваља да се повинује онима, који су [опитно] прошли напоре у делатној врлини, те под [њиховим руковођењем] спро-

водити [до осећаја] глади, непријатно уздржавање, трпељиво бодрење, затомљавајуће коленопреклањање, [тело] напрежуће непокретно стојање, непрекидну молитву, нелицемерно смирење, непрекраћујућу скрушеност и уздисање, мудро ћутање, попут припремљеног са сољу, и у свему трпљење. Али вазда живети у спокојству или пребивати пре старости и болести, следи у непрестаној безделатности. Ти, каже Писмо, *јешћеш од рада руку својих* (Пс. 127, 2), и још [оно примећује]: Царство Небеско припада онима који употребљавају силу (уп.: Мт. 11, 12). Ко напорно брине да изврши горепоменуте видове делатности, тај са Богом сабере својевремено и плодове од њих.

О умној молитви превод са грчког језика рађен према узору датом у књизи: „Прп. Григориј Синаит. Творения” М., Новоспаскиј манастирь, 1999, с.94-112

ПОСТОЈАНО ЊЕГОВО РАСУЋИВАЊЕ О УТИХЛОСТИ И МОЛИТВИ

поврх тога о знацима благодати и прелести и о томе, каква је разлика полетности и енергије, те како је лако упасти у прелест без руковође 10 глава

1. Ваљало би нам да кажемо, о знаменоношче Лонгине, по сагласности са великим Учителем, да нам није довољно помоћи од Писма и различитих очева, већ да на тај начин, будемо научени од Самог Бога. *И биће*, каже се, сви *од Бога научени* (Јн; 6, 45), тј. попут тога од Њега и кроз Њега. [Непосредно] пак сазнати и изучити корисно, нисмо се удостојили само ми [утихли], већ и било који од верујућих, тако што носи закон Духа исцртан на раскршћима наших срца, те се херувимски удостојавамо да говоримо с Исусом посредством чисте молитве, што је сасвим лепо. Онако као што смо у моменту рађања одојчад која не поимају благодат, која не виде обнављања и не схватају ни уобичајене величине и славе, које смо добили, нити обавезу да душевно и духовно растемо по [испуњавању] заповести и разумно знамо, а што смо донели, тако и многи од нас по безбрижности и страсној навици упадају у неосетљивост и помрачење. Не разумемо ми ни то има ли Бога, нити то ко смо ми и какви смо постали, начинивши се синовима Божијим, синовима Светла, децом и удовима Христоса. Зар се ми, ако се крстимо као одрасли, [крштавамо] амо у води, а не осећамо и Духа? Ако смо у Духу обновљени и, верујемо недоказивом, мртвом и неделатном вером, утврђујемо да се налазимо у сумњи [сразмерно својој облагодаћености], на тај се начин веродостојно појављујемо као плот, плотски живимо и делујемо. Када пак разоткривамо ствари, то је само споља, а не сазнајемо и духовно не испуњавамо заповести. И благодат, која се удостојила неколиких својих појава после њиховог великог труда, ми

[очигледно] примамо као обману. Ако од других слушамо о њеним деловањима, то по зависти утврђујемо, да је то превара. Тако до смрти остајемо мртви — живим и дејствујућим, али не у Христосу. Оно што смо ми имали, то услед неверовања или очајања у време одласка [из овог света] и суда, по Писму, одузима се од нас (уп.: Мк. 4, 25), не мислећих, да смо саобразно Оцу дужни да будемо и деца — божија од Бога и духовна од Духа. *Рођено од Духа*, речено је, *дух је* (Јн. 3, 6). Али ми смо плотски, макар смо били предначинени да будемо верујући и небески, па услед тога Дух Божији не пребива у нама. Стога нас је Господ и предао разграбљивањима и пленењима и умножио крвопролића, праведно желећи да нас побољша и научи да верујемо или залечимо [наше] зло јачим средствима исцељивања.

2. Божијом помоћу, која даје реч благодатствима, ваља пре свега рећи како ко може да нађе или, боље, већ нашао прибављено, тј. добио кроз крштење Христа у Духу, у складу са Апостолом Павлом, који утврђује: „Зар ви не знате, да Христос Исус живи у нашим срцима?“ (уп.: 2 Кор. 13, 5). Затим [кажемо], како је могуће усавршавати се и после тога одржати достигнуто. Најбољи и најближи пут [према истини] је да се скраћено говори о граничном, имајући огромну ширину, заједно са средњим који је условљава. Многи су се предавали подвигу до налажења траженог, а даље се нису кретали и нису на то заборавили. Такви се задовољавају само начелом које су нашли, те трунући иду лажним путем.

Они мисле, да ходају правим путем, а [у ствари] одлазе по страни од њега. Други, који су достигли средњи степен просвећења, пре краја су изнемогли, упали у безбрижност или, вративши се ранијем након нерадног живота и опет постали почетници. Неки пак, доспевши до мере савршенства, постали су по делима исти као средњи и почетници, те падају и мењају се у раније [стање] према узроку незбринутости и самомњења. Почетничком пак, средњем и усавршеном својствено је: једнима делатност, другима просвећење и последњима очишћење душе, или ускрснуће.

3. На који се начин постиже дејство. Дејство Духа, ког смо тајанствено добили на крштењу, стиче се на два начина. Пре свега ваља уопште рећи, да се дар [Светог Духа] открива испуњавањем

заповеди помоћу великог и дуговременог напора, как је рекао подвижник Марко. И уколико извршавамо заповести, утолико нас очигледно озарује [Дух] Њему својственим блистањима. Као друго, Дух Свети се појављује у извршавању /послушању/ кроз познање и непрекидно призивање Господа Исуса, тј. кроз памет /сећање/ на Бога. Навика на први лик живота [дар благодати] налази се спорије, навика на други брже, само ако упорно и трпељиво копамо земљу у тражењу злата [благодати]. И ако желимо да нађемо и сазнамо истину, не лутајући, тежићемо да имамосамо једно срдачно деловање, сасвим невидљиво и безоблично, те нећемо почети да уображавамо, [као] у огледалу, да не посматрамо ни лик, ни црте лица према видљивом /зору/, ни некога од светих, ни сагледавати светло, [онако као] прелест, што посебено испочетка обично води ум неискусних тим утварама у заблуду. Забавићемо се само с једним, да би на срцу имали извршно дејство молитве, која сагорева и радује ум и распламсава душу према неисказивој љубави Бога и људи. Зато ономе који види шта произлази из молитве [треба] не мала скрушеност и смирење, тим више што је већ код почетника молитва вазда крећуће унутрашње дејство Светог Духа, која се у начелу распростире из срца као огањ радости, а на крају пак јавља као миомирисно светло.

4. Знаци начела [деловања] молитве код тих, који Га траже правилно, а не као они љубопитљиви, су такви, у складу с Премудрошћу, која је рекла да се она приклања онима који је не испитују и јавља се онима који у њу верују (см.: Прем. 1, 2). Код неких се показује као залазеће светло, а код других као трепетна радост, код једних као радост, а код других као мешавина радости и страха, код неколиких као трепет и радост, понекад пак као сузе и страх. Радује се душа промисли и милосрђу Божијем, страши се и трепти од Његовог доласка, будући да је крива за многе грехове. Код других у почетку долази до неописиве скрушености и крајњег напора душе, попут бриге настајуће и нестајуће на мукама рађања, према Писму (уп.: Откр. 12, 2), тако како живо и дејствено Слово, тј. Исус, како казује Апостол, долази до деобе душе и тела, састава и мозга (уп.: Јевр. 4, 12), да би силом отсекао страсти од свих делова душе и тела.

Други [подвижници] просвећују ненарушиви мир и љубав у односу на све, код једних радост, коју оци често називају убирањем,

као силу духа и кретање живог срца. То се [стање] назива још и бијењем или дисањем Духа, који се неисказиво од нас обраћа Богу (уп.: Рим. 8, 26). Исаија га назива вољном правдом Божијом, велики Јефрем оштрицом, а Господ *извором воде, која тече у вечни живот* (Јн. 4, 14). Водом, која удара у срце и разлива се са великом набијеном силом [Господ] је поебно називао [благодат] Духа.

5. Убирања или радости, има два различита, дословно: постоји радост спокојног карактера, која се именује бијењем, уздисањем и расуђивањем духа, и постоји бурна срдачна радост, названа играњем [духа], узбуђеним кретањем или трепетом, или величанственим узлетом живог срца у Божанствену ваздушну сферу. Окрилаћена ревошћу од Божанственог Духа и ослобођена од окова страсти, душа пре смрти покушава да се узвиси до неба, не задрживо тежећи да се ослободи тежине [тела]. То [проживљавање] носи назив узбуђивања, кипљења и пробуђивања духа [одговарајућим речима]: *Исус је Сам туговао духом, силно се пмудио и рекао: где сте га положили?* (Јн. 11, 33—34). Божански пак Давид указивао је на размирицу великог и малог узбуђења, казујући: *Горе су скакале, као овнови, и брда, као јагањци* (Пс. 113, 4). То је он рекао за усавршене и почетнике подвижнике. [Иначе] било би несхватљиво, ако би спомињао бездушне, а не одушевљене горе и брда, као скачуће.

6. Ваља да се зна да Божанствени страх нема трепет, али трепетна се радост образује помоћу молитве у пламену Божанственог страха. Овде не разумем трепет радости, већ гнева или казне и остављања [одозго]; страх пак [предлажем] није од трепета пред гневом или казном, већ од мудрости, која се назива начелом премудрости. Страх, који је код отаца називан двојствено, дели се тројачко: на уводни, усавршени и онај што се својствено именује трепетом, тј. колебањем и скрушеношћу.

7. Трепет има многообразне оцене: један — од гнева, други — од радости, следећи — од плотске страсти (када услед избијања крви око срца, како кажу, проистекне кипљење), други — од старости, такође пак од греха или прелести, други — од прокества, које је на људски род пало преко Каина. Поврх тога, у начелу подвижника нападају трепет радости и трепет од греха. Трепет [по својој

природи] не бива код свих уједначе. Његови су знаци двојаки: као прво узбуђење трепета је у великој радости и сузама, којима благодат теши душу; као друго неумерено распаљивање, гордост и жестосрђе које пали душу, делови који се узбуђују према сажителству или по телесној вези и љубави, те изазивајући разврат кроз сагласност душе с маштањима.

8. Код сваког почетника је деловање [опита/искуствовања] двојачко и завршава се у срцу у двоструком лику без мешања: једно од благодати и друго од прелести. Велики Марко Подвижник тако сведочи о томе, казујући: „Постоји деловање духовно и постоји деловање сатанско, непознато већ одојчету”. И још је тројака топлина деловања, која се у људима згрева или благодаћу, или прелешћу или грехом, или испуњавањем крвљу, које је Таласије из Африке називао растварањем и мешањем, кротећим и смирујућим умереним уздржавањем.

9. Дејство благодати је сила огња Духа, која у радости и веселу срца покреће, јача, сагорева и очишћава душу, и као да на тренутак прекраћује помисли и временски умртвљује телесно кретање. Знаци и плодови [благодати], који показују истину и непоколебљиво нас уверавају у њу, су такви: сузе, скрушеност, смиреност, уздржаност, ћутање, трпеливост, затвореност и остале [врлине] те врсте.

10. Дејство прелести јесте успламтелост греха, која разгорева душу у наслади, пробуђено бесно страшно повлачење према плотском саживљавању у телесном кретању. Према светом Диадоху, све је бесмислено и без поретка што се одликује неразумном радошћу, или све што према праведном изразу, неисхрањиво вазда садејствује топлохладним страстима наслада и доставља похоту уз сарадњу незасите утробе материјално разгаљујућег задовољства. Отуд [дејство прелести] привлачи и разгорева ка плотском мешању и по томе узроку креће, сажиче и прикива на себе душу, да би човек навиком на сладострашће мало по мало изагнавао из себе благодат.

О умној молитви превод са грчког језика рађен према узору датом у књизи: „Прп. Григориј Синаит. Творения” М., Новоспаскиј манастирь, 1999, с.84-93