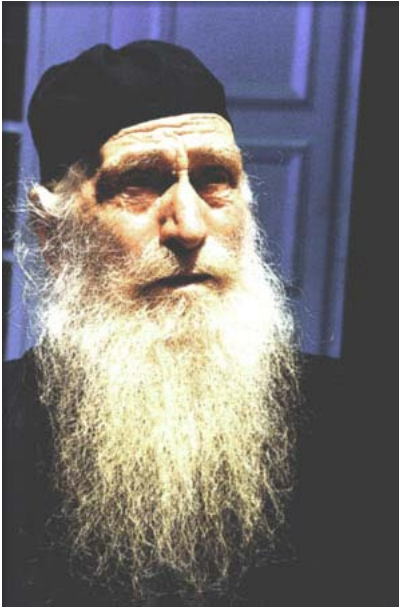


# Смиреноумље - врата ка чистој молитви

разговор са старцем Дионисијем  
из Светогеоргијевске келије, румунски скит,  
Света Гора

[www.pravoslovo.net](http://www.pravoslovo.net)



Током протеклих десет година, за светогорске ходочаснике постала је традиција да уском стазом пешаче сат времена од манастира Ватопед до келије Св. Георгија. Дугачка, прашњава и брдовита стаза пружа се поред манастирских поља, а са ње се може видети и место где се подвизавао св. Григорије Палама. Након неколико стрмих узбрдица, пут нагло прелази у вијугаву стазицу која кроз овај брдовит крајолик скраћује пут до келије. У пролеће, густо растиње прети да угуши ову пречицу, док прегршт пољског цвећа осликава блиставу околину - доличан принос светогорској заштитници Пресветој Богородици.

Пролазећи поред рушевина вишевековних монашких насеобина, ходочасник стиже на поплочани делић земље са којег се пружа поглед на Егејско море. Ту, међу лепо одржаваним баштама, заграђенима ладањском дрвеном оградом уздиже се неколико чисто белих камених грађевина украшених плавим тремовима. Ту је келија светог Герогија. Напољу се увек могу видети ходочасници, који седњи на клупама чекају и надају се да ће примити неколико душекорисних речи од кротког старца, јеромонаха Дионисија.

Пре четири године на страницама овог часописа<sup>1</sup> дали смо кратко житије старца Дионисија, у троделном чланку о страцима овог румунског скита, метоха манастира Ватопед на Светој Гори. Након дугог и богоугодног живота, овај праведни старац, пореклом Румун, упокојио се 28. априла/ 11. маја 2004. године, у 95 години. Старац Дионисије је био монах 82 године, од тога је 77 година провео на Светој Гори, а 66 година живео је у овој Келији. Он је био заиста предивна душа, богољубиви монах и благи Старац, добро познат међу његовим атонским саподвижницима, али до пре 15 година скоро незнан онима ван Свете Горе.

<sup>1</sup> Реч је о часопису The Orthodox Word, који издаје братство *Светиоџ Германа Аљаскоџ* (прим. прев.)

Старац Дионисије рођен је 1909. године у Румунији као осмо и најмлађе дете. На крштењу је добио име Димтрије. Одувек је био веома близак са својим старијим братом Георгијем (касније монахом Гимназијем), па је кренуо за њим - монашким путем. Тако су обојица од 1922. године монаховали у Румунији, а 1926. г. дошли су на Свету Гору. Након десет година веома тегобног живота и подвига на Светој Гори, ова двојица браће дошла су под духовно руководство Старца Гедеона. Код њега су, у румунском скиту, успели да добију своју келију (а и да се физички и духовно укрепе) посвећену светом великомученику Георгију. Отац Гимназије је био светог живота и упокојио се 1965. године, а отац Гедеон уснуо је сном праведника 1979. године.

Скоро десет година старији од Старца Дионисија, а његов једини стални саподвижник у келији светог Георгија био је схимонах Јован. Међутим, ако изузмемо старца Јована (+1996.), старца Дометијана (+1984.), који је живео у келији светог Ипатија, и од недавно старца Јосифа Новог (манастир Ватопед), у околини је био мали број духовно искусних монаха, од којих је могао затражити духовни савет.

Старац Дионисије је био један од последњих живих монаха који је током прве половине 20. века био у непосредној вези са светим светогорским подвижницима. Он је био човек дубоке унутрашње молитве који је доспео до созерцатељних висина о којима богонадахнути Оци пишу у *Доброј љубљу*. Многи који су се облагодатили кроз његове духовне поуке кажу да је најчешће говорио и бодрио своје саподвижнике речима: „*Смирење, смирење, више смирења.*”

Иако је Старац био рођен у простој, сељачкој породици и већину свог живота провео у тајности, ипак је благодат која је почивала на њему непрестано привлачила реке богољубивих душа жедних духовног слова. Пред његову блажену кончину, оци келиоти су морали затварати капију, да би Старац могао да одмори будући исцрпљен од строгог подвижничког живота и болести. Чак и тада би људи долазили, прескачући ограду, само да би разговарали са оцем Дионисијем. Студенти, државници, Грци, Американци сви су долазили само да приме благослов од престарелог светог подвижника.

Чак је и наследник британске Круне, принц Чарлс био на страчевој сахрани, одајући блаженопочившем своје поштовање заједно са стотинама светогорских монаха.

У спомен овог светог Старца у наставку следи разговор са њим, пун душекорисних савета. У мају 2001. године, разговор је водио аутор књиге *Исусова молитва: Пућа сједињења ума са срцем* јерођакон Клеопа (издата на румунском језику). Тада је старац имао 92 године, слеп и физички немоћан, али пребогат духовном мудрошћу која се рађа од дугог и непрестаног подвига.

## 1. О Исусовој молитви

**Питање:** Високопреподобни Старче, који је смисао нашег живота на овом свету?

**Одговор:** Једини смисао и циљ нашег земног живота јесте да се спасемо, да задобијемо Царство Небеско. Наш Господ Исус Христос нас учи: *Будите свети као што је свети Отац ваш небески.* (уп. Мт. 5,48). За време живота на земљи, уз помоћ благодати Божије и наших добрих, хришћанских дела можемо достићи светост. А ако, због недостатка врлине не можемо да се удостојимо светости, треба да тежимо да наследимо рајска насеља. Немогуће је да истовремено будеш добар хришћанин и да живиш у греху. Ако чиниш грех, удаљујеш се од благодати Божије и сједињујеш се са нечастивим. Према томе, удаљујеш се од Цркве, од Светих Тајни и од богонадахнутог учења Цркве само да би задовољио своје страсти, које ти је нечастиви посејао у срце. Не треба човек да следи својим страстима. Зато Црква пева: *Од младости моје враг ме искушава...* (Степена, глас 4.) Зато и у Светом Писму пише: *Не лажијте један другога, јер свукосије сјаорог човека са дјелима његовим, и обукосије се у новога, који се обнавља за познање, према лику Онога који га је саздао.* (Кол. 3, 9-10). Јер ако смо од старог човека, онда смо робови страстима и греху.

**П:** Каково је учење светих отаца о духу човековом и духу демонском?

**О:** Човеков дух постаје демонски (дух) тј. бива демонизован кроз грех. Кроз наше видљиве и невидљиве покрете и мисли, ђаво сеје семе сваког зла у наше срце. Ако човек прихвати зло семе у срцу, оно ће почети да расте. Ако (човек) није трезвен и ако га не одбаци и очисти своје срце благодаћу Духа Светог и сваким добрим делом, а посебно молитвом, постом, исповешћу и Причешћем, оно ће се укоренити и почети да расте. И од тог тренутка, ђаво одлази од човека јер је сигуран да ће он следити и живети по својим страстима не презајући ни од каквог зла.

**П:** Да ли то значи да благодат Божија одступа од човека и да га дух разврата гура у сваку врсту зла и противприродних грехова, ако је он разуздан и живи раскалашно?

**О:** Управо тако. Али још страшније је што се то прихвата као нешто сасвим природно. Човек мисли и говори да никако не може да не чини те грехове. Зато од почетка морамо пазити на телесну и духовну чистоту. Велику помоћ ћемо имати у нашој духовној борби и подвизима, ако очувамо телесну и духовну чистоту, као што је то у монашком животу. А мирјани треба да ступају у брачне односе онако како то Црква учи, и након што су ступили у свету тајну брака. Нечастиви све то зна, зато тако бесомучно гура људе у грех прељубе и блуда. Ова многобројна зла у нашим временима су од демона, који желе да обешчасте храм Духа Светог, а то је тело хришћанина. И после тога да га гурају у сваку врсту зла. Када једном учиниш те грехове не можеш више

да се молиш, престанеш да идеш на Литургију, не исповедаш се и не можеш да се вежбаш у врлинском животу.

Због тог световног духа, који се кроз лоше образовање, богохулне филмове, рекламе, жеље и грехове још од детињства уобличава око срца, хришћанин не може више да се моли, нити да чини добра, богоугодна дела. Али чак и они који су пали у најтеже грехове могу да се исправе уз помоћ благодати Божије. Та борба и избављење од грехова и демона рачунаће им се као мучеништво.

**П:** Да ли је након крштења нечастиви изгнан из дубине срца? И да ли он онда дејствује само споља?

**О:** Да, он дејствује ван срца. Али ми грешимо и дозвољавамо му да продре у дубину нашег срца. Управо то се назива страшћу. Од тог тренутка, ми смо вођени страшћу, али чак ни у тим тренуцима нас благодат Божија не напушта. Бог је човеку дао апсолутну слободу. Благодат Духа Светог учи човека шта је добро, а шта зло. Показује му пут у Царство Небеско, и пут који води у пропаст тј. у пакао. Бог нам говори: *Ставио сам њед вас живој и смрј, благодат и ѡроклејсјво; зајо изабери живој* (5. Мој. 30,19). Благодат Духа Светог је могла да учини немогућим да човек икада падне или згреши. Али у том случају човек не би имао ни своју личност нити врлине, већ би био као животиња или робот. Ниједно створење Божије нема слободу какву човек има. Хришћанин који испуњава заповести Божије, благодаћу Божијом може постати светитељ. А Бог је толико добар да чак и када згрешимо, ако у покајању завапимо: *Госјоде ојросји ми! Госјоде ѡмози ми!* Он нам прилази и помаже нам да се подигнемо из блата наших грехова. Зато нам је наш Господ Исус Христос рекао: *Ходјте к мени сви који сје уморни и најоварени и ја ћу вас одморјти* (Мт. 11,28)!

Међутим, ако су се страсти укорениле у човеку и постале његова друга (грешна) природа, такав човек ће рећи: „Немогуће је да се решим ѡих сјрасји!” А ово је посебно изражено данас зато што су последња времена, и људски род је постао немаран и неосетљив према свему духовном. Било да је мирјанин, монах или свештеник, њега не интересују страсти и грехови. У томе се крије велика опасност зато што на тај начин дозвољавамо демонима да нас све више и више поробљавају.

**П:** Како објаснити гордост?

**О:** Гордост долази само од демона. Кроз Свето Крштење, Бог је опростио и отпустио прародитељски грех, као и све грехове почињене пре крштења, те је дао човеку да се кроз благодат Духа Светог усвршава, рекавши му: *Будјте ви, дакле, савршени као шјо је савршен Ојтац ваш небески* (Мт. 5,48).

**П:** Али трагови остају!

**О:** Њих треба да се решимо благодаћу Божијом, која нам увек помаже на нашем путу обожења. Али пошто смо створени као слободна бића, морамо се борити против страсти и греха. На пример, ако си пушач, имаш власт да кажеш: „*Исјоведо сам се, и уз Божију њомоћ од сада више нећу њушићи!*” Али стари човек у теби ће рећи: „*Пушиши већ годинама! Нећеш њи њо моћи остјавићи! Разболећеш се и умрећи!*” Али, ако имаш вере, оснажен благодаћу Духа Светог, одговорићеш: „*Ја сам одлучио! И уз њомоћ Божију остјављам циџаретје без обзира на све!*” Е тада, човека осењује благодат Духа Светог и у свему му штедро помаже. Али ако размишљаш овако: „*Остјављам циџаретје, али ићак ћу њушићи још једну, две седмице, и њосле њога ѡресћајем са њушењем без обзира на све.*” То значи да ниси одлучан, да ти је воља ослабљена, није те оснажила благодат Духа Светог, и нећеш престати пуштити.

**П:** Да ли се греси родитеља преносе на децу?

**О:** Родитељима који имају тешке грехове и пороке (развратници, алкохоличари, наркомани, пушачи итд.) могу се родити физички и ментално болесна деца. Ово и медицина потврђује. Међутим, овде дејствује и божанска благодат присутна у Светим Тајнама, крштења, миропомазања, исповести, Причешћа, брака, које помажу дететовом спасењу. Али греси које родитељи чине након рођења детета такође могу имати негативне последице на духовно и телесно стање њиховог детета. Осим тога, лошим васпитањем, родитељи укореењују страсти у дететовом срцу, а оне су крајње пагубне за душу. Имамо примере у Светом Писму и у Светом Предању да су се од чистих и праведних родитеља рађала облагодаћена деца – деца светитељи, као Пресвета Богородица, Св. Јован Претеча итд.

## 2. О смиреноумљу

**П:** Свети Силуан Атонски каже да једино чему хришћанин треба да се научи за време свог земног живота јесте смиреноумље.

**О:** То је тачно, оче. Хришћанин прво мора да се научи кротости како би могао да се смирава у сваком тренутку свог живота, пред људима и пред демонима.<sup>2</sup> На тај начин, човек духовно узраста и срце му се испуњава благодаћу и благоухањем Духа Светог. Тада ће се Пресвета Богородица, Свети Анђели и сви Свети уселити у његово срце. Кратко речено, срце таквог човека постаће духовни рај. А ако имаш Господа Саваота, радоваћеш се где год да си. На жалост, људи су данас васпитани у духу самољубља, гордости, таштине, разврата, среброљубља... и њихово срце постаје пакао, пуно грехова и нечистих духова. Тако, горд човек мучи себе, али и све око себе.

---

<sup>2</sup> Рекавши да треба да се смиримо пред демонима, Старац у сваком случају није рекао да се саглашавамо са њима. Већ да треба да одбијемо сваки њихов покушај да посеју семе гордости у наше срце, а истовремено да се не преуносимо и мислимо како можемо савладати њихове замке својим снагама, без Божије помоћи. (прим. ур.)

Смиреноумље је хришћанска врлина, коју човек треба да има у сваком тренутку.

**П:** А шта значе речи *крѡјѡсѡї* и *смѡренѡсѡї срца*?

**О:** Господ наш Исус Христос нас учи: *Научиѡсе се од мене, јер сам ја крѡїѡк и смирен срцем, и нађи ѡеѡе ѡкој душама својим* (Мт. 11,29). Благодађу Божијом и нашим добрим делима срце ѡе нам од каменог и неосетљивог постати духовно. Зато нам Бог каже: *Сине мој, дај ми срце своје!* (Прич. 23, 26). Око нашег срца непрестано треба да буде на Богу. То је нада на спасење, а благодат Божија ѡе нам увек помођи.

### 3. О МОЛИТВИ

**П:** Светогорски оци нас уче да Исусову молитву изговарамо са покајањем, а не механички. Шта нам можете ређи о томе?

**О:** Једини смисао Исусове молитве јесте покајање! Јер ми се молимо: *Гѡсѡде Исусе Христѡе, Сине Бѡжији, ѡмилиуј ме жрешнож!* Ово значи покајање. Другим речима, ако се молиш без покајања значи да гнездиш у себи високоумље и да си на погрешном путу. Зашто се молимо Господу нашем Исусу Христу да нас помилује? Зато што смо грешници. Према томе, ову молитву изговарамо *само* са покајањем. Ако у теби има високоумља, макар и малчице, Бог те неђе помилвати. Сатана ово зна, јер је он пао због високоумља. Због тога ѡаво кроз своје високоумље и сеје страсти у срце свих ѡуди на свету. Непријатељ нам шапђе: „*Слава Бѡђу! Ти си монах. Ниси као остѡали ѡуди. Грешан си, али ниси као остѡали ѡуди.*” У овом је велика духовна штета и пропаст за хришћанина. Што су веђи дарови које си од Бога примио, било да си епископ, свештеник, ѡакон, монах, лекар, професор, инжињер и сл, треба да се сматраш веђим дужником Богу, и грешнијим од осталих ѡуди. Ако свети апостол Павле, који је био вазнет до тређег неба и чуо тајне које *око не видје, и ухо не чу, и у срце чѡвјеку не дође* (I Кор. 2,9), смирава себе, говоређи *да Христѡос дође у свијетѡ да сѡјасе жрјешнике од којих сам ѡрви ја* (I Тим. 1,15), зашто се онда ми, острашђени и пуни грехова, гордимо? Јер, што се више очистиш од грехова и приближиш Богу, тада у Божанској Светлости јасније видиш своје страсти и грехове. Сагледаваш их у ѡиховој правој величини и количини, а видиш и таму свога срца.

Ако сматраш себе грешнијим од свих ѡуди, чак и од демона који те непрестано поробљавају и присиљавају на свако зло, тада ѡе те осенити Дух Свети. Високоумље је веома штетно за духовни живот! Зато Свети Јован Дамаскин у канонима Пресветој Богородици каже: *Гѡсѡде Исусе Христѡе, Сине Бѡжији, молиѡвама Твоје ѡречисѡе Маѡере, ѡмилиуј мене жрешнож, жрешнијеж од свих ѡуди!* Није он ово рекао реда ради, веђ захваљујуђи смиреноумљу, он је себе сматрао ништавнијим и горим од сваког човека. Ако се овако будемо смиравали, сведобри Бог нам може помођи да наследимо

Царство Небеско. Јер смирени грешник је бољи пред Богом, него горди праведник. Ономе, који се украшава сваким добрим делом, а робује високоумљу, Бог ће допустити да падне у грех да би се на тај начин смирио. Зато нам је Господ и оставио повест о царинику и фарисеју. Фарисеј је имао добра дела, али се узносио умом, рекавши: *Ја нисам као остали људи и као овај цариник*. Због високоумља, он није примио благослов Божији. А цариник се није усудио ни поглед да подигне, говорећи: ***Боже, милосћив буди мени грешном!*** И због свог смирења примио је благослов од Бога. Тако је он напустио храм оправдан и испуњен благодаћу Духа Светог.

**П:** Како можемо победити разарајућу гневну помисао, оче?

**О:** Дух гнева долази човеку када у њему нема смирења. Али треба се борити, јер у тренутку гнева човеков ум и разум су помрачени и може починити многа зла. Треба се смирити, молити Бога за опроштај и помоћ. Господ наш Исус Христос је рекао: *Без мене ништа не можете чинити*. (Јн. 15,5). Љутимо се и упадамо у гнев зато што смо горди, мислимо да смо битни и да смо у праву.

**П:** Често се дешава да имамо много послушања у манастиру, и мене обузима туга зато што немам времена за молитву и читање.

**О:** Оче, ако истрајеш на послушању без роптања, Бог ће ти послати благодат Духа Светог. А и молитве које у смирењу приносиш Своблаги Господ такође прима. Када извршаваш послушање без роптања, имаш мир у души. Треба да вршиш послушање као чедо Божије, а не као роб или животиња. Ако те прекину и дају ти друго послушање, немој роптати, већ реци: *„Ово је воља Божија! С љубављу ћу је извршити.“* И Бог ће излити на тебе Своју благодат.

**П:** Ипак, бивам духовно незадовољан јер не могу да се молим. Не могу да извршим своје молитвено правило!

**О:** Нема везе! Немој се бринути. Имај мир. Бог ће ти урачунати као да си испунио оно што ниси могао да испуниш из благословених разлога. Имај трпљење! Све ће проћи. Нека ти добри Господ да трпљење. Требаш знати да се трпљење припрема и пече ноћу (ноћном молитвом), а једе се дању. Ако се не молиш ноћу, нећеш имати трпљење дању. Свети апостоли нису могли да бдију заједно са Спаситељем нашим Исусом Христом у врту Гетсиманском, и зато нису имали благодатну силу да се трпљењем одупру искушењима надлазећег дана. *Трпљењем својим спасавајте душе своје* (Лк. 21,19).

**П:** Нападају ме зле и богохулне помисли. Да ли су оне од демона? Не остављају ме на миру чак ни у цркви. Шта да радим?

**О:** Уопште не обраћај на њих пажњу. Пустите их. Нека оне уралју у твој уму, ти са великим смирењем вапи Господу: ***Господе Исусе Христче, Сине Божији, ѿмилиј ме грешног!*** Тако ће оне саме од себе ишчезнути. Јер, ако обратиш на

њих пажњу, почнеш да разговараш с њима и непријатељ то види, имаћеш многе невоље. Треба у уму да говориш: „*Ја сам монах. Верујем и чиним све што ме Свети Православна Црква учи.*”

**П:** Највише се мучим када осуђујем ближњег.

**О:** Оче, за сваког човека најопасније је када осуђује друге. А знаш ли зашто? Када осуђујеш ближњег, а посебно свештенике, свог исповедника или Старца, прво што ће ти се десити јесте то да ћеш имати борбу са телесним страстима много жешћу него што она иначе бива. А то Бог допушта зато што си занемарио своје грехове и сагрешења, а осуђујеш друге. Зато се морамо наоружати најоштријим мачем против тих демона и њихових сплетки, а тај мач је смиреноумље. Ако видиш човека како греша, кажи у себи: „*Ја сам много гори од њега.*” Али, не само да кажеш, већ мораш бити убеђен да си заиста гори од њега. Чак и да нисам починио тај грех делом, почино сам га мислено, жељом или саглашавањем. А пошто сам ја монах, за монаха, грех почињен у мислима једнако је тежак као грех који мирајнин почини делом. Осим тога, немамо право да судимо никоме. Господ наш Исус Христос каже нам: *Не судиће да вам се не суди* (Мт. 7,1). Јер ако осуђујемо, горди смо и Бог ће допустити да паднемо у велике грехове како бисмо се смирили и сагледали своје слабости и грехове. А ако се смиримо, Бог ће узети од нас те страсти и престаће борба коју су подизали на нас демони. То је зато што смиреноумље одгони и сагорева демоне као огањ. Али требамо непрестано пребивати у пажњи и трезвености.

**П:** Како се можемо сјединити са Богом?

**О:** Треба да очистиш душу и тело од свих страсти и онда ћеш, мало по мало, узрастати у љубави Божијој. Али треба да будеш причасник благодати Божије и кроз Свете Тајне. Много се моли, пости, бди и вежбај се у сваком добром делу како би задобио смирење ума и срца. Човек који има смирење, молитву и расуђивање, приближава се Богу осећајући радост у духу. Такав ће имати и велика искушења, а посебно зато да би се смиравао. Није битно на којој си духовној степеници, ако ниси смирен непријатељ ће те у тренутку оборити. На темељу које се зове смирење можеш градити све остале врлине: послушање, сузе, благодатну љубав...

**П:** Како један хришћанин који живи у великом и бучном граду да нађе мир и тишину који су потребни за молитву?

**О:** Морамо се много трудити. Не смемо бити немарни. Немарност и незнање су веома опасни за душу. То значи да немаш милости за сопствену душу. Према томе, у великој си духовној опасности. Не извршаваш своје молитвено правило? Немарност ти каже: „*Нема везе.*” Не постиш? Немарност ти каже: „*Нема везе.*” Живиш развратно? Немарност ти каже: „*Нема везе.*” Треба

много да се трудимо, колико год можемо и Бог ће нам помоћи да се спасемо. Што су већа искушења, већа је и благодат Божија, већи ће бити и венац.

Бог никада неће допустити да будемо искушавани преко мере коју можемо поднети. Ако имамо молитву и живимо целомудрено, осениће нас благодат Духа Светог и све непремостиве тешкоће с лакоћом ће бити решене. Свети Оци су говорили како ће бити тешка ова наша времена за оне који буду хтели да се спасавају.

Питао је ученик свог Старца: *Гле, оче како смо немоћни и нејријашељ нас надвладава. Ако је сада овако, како ће онда бити у њоследња времена?* А Старац му је одговорио: *Чедо, у њоследњим временима монаси ће бити као мирјани, а мирјани као демони!* Али познајем људе који живе у центру Букурешта и живе благочестиво.

**П:** Хришћанство је вера љубави, али има хришћана који кажу да не могу волети своје ближње, чак ни природном, човечанском љубављу. Како онда говорити о божанској, благодатној љубави?

**О:** То се дешава зато што им је срце острашћено и пуно грехова. Човек се рађа чист. Како године пролазе, кроз све што чини, он постаје острашћен. Грех поробљава човекову природу од оног тренутка када га он пригрли и почне да га негује.

Бог није створио човека да буде лош. Ни у ком случају. Човек је добар, али лоше васпитање и околина га кваре. Зато, подвизавајмо се и боримо за спасење душе, па ће нам Бог помоћи.

**П:** Ове године када сам путовао на Свету Гору, како се брод приближавао пристаништу, помисао ми је говорила да се вратим. Да ли је то био демонски дух или дух овог света?

**О:** Оче, демони и дух овог света једно те исто је! Дух овог света је демонско дело. Свети апостол Јован је пре скоро две хиљаде година рекао: *Свијет сав у злу лежи* (I Јн. 5,19). То значи да је свет руковођен и дела у духу гордости, среброљубља, таштине, разврата, лажи итд.

#### 4. О сабирању ума

**П:** Када творимо Исусову молитву гласно, она може да се изговара или поје. Који је начин бољи?

**О:** Да се изговара.

**П:** Читао сам у делима Светих Отаца да ако изговарамо ту молитву, нечисте помисли могу да нас нападају у паузама које правимо међу изговореним речима.

**О:** Нечисте помисли могу да дођу и ако је певаш. Најбитније је да будеш смирен, да имаш смиреноумље, и да ум обраћа пажњу на речи молитве, а не да лута околo. Ум, дух и срце треба да буду управљени на Господа нашег Исуса Христа. Морамо се потрудити и благодат Духа Светог ће нам помоћи да се молимо.

**П:** Ради многих брига и разних искушења, човеков ум је непрестано расејан. Како да се у таквим условима сабирамо?

**О:** Свети апостол Павле каже: *Молиће се без њресѣанка, на свему захваљујуће* (I Сол. 5, 17-18). Треба да се молимо покајнички и са великим смирењем. Да сву наду полагамо на неизрециву доброту Божију. Па, Господ нам је небројено пута помогао у молитви.

**П:** Када се молимо читајући Псалтир, акатист, богослужбене химне или када вршимо молитвено правило, срце се загрејава. Да ли та топлина срца може да нам помогне како бисмо се што боље усредсредили на изговарање Исусове молитве?

**О:** Оче, то је веома осетљива тема. Али, ако имаш духовну радост и мир Духа Светога је у теби, нема потребе да испитујеш да ли је он у срцу, уму или души. Јер, ако је у уму онда је и у срцу, ако је у срцу онда је и у уму и у души. Ако је у уму и у срцу је, ако је у срцу и у уму је, јер духовна радост је божанско дејство. Немогуће је да делимично влада радост, а делимично да се осећа незадовољство. Зато што када човека осени Дух Свети, он потпуно бива освећен. Сав бива у духовној радости.

**П:** Када се човек вежба у Исусовој молитви може да се појави бол у пределу срца. Да ли треба да обратимо пажњу на то?

**О:** Када се то деси не можеш да изговараш молитву гласно (уснено) већ само умствено. Срце не болује у тим тренуцима, као што неки ревнитељи погрешно мисле. Тада је срце у стању велике духовне радости, и очи не могу да задрже сузе које саме крену да се изливају.

**П:** Ако се Исусова молитва дуго изговара, да ли ум може да се замори?

**О:** Да, свакако. Веома је важно да ум буде чист и миран (нерасејан), јер ако је обузет многим мислима много брже се умара. Још ако нечастиви крене да се уплиће са својим замкама и искушењима, ум се помрачује и расејава, па ће морати духовно да се подвизава много дуже. Зато су Свети Оци, да не би ништа ни чули ни видели, напуштали све световне бриге и одлазили у пустиње или планинске пештере, и јели би по парче сувог хлеба сваких неколико дана. Подвизавајући се тако задобијали су савршено чист ум и полако се приближавали добром Оцу Небеском. Али имамо и сведочанства Светих Отаца да су постојали људи који су живели и на царским дворovima, али су

задобијали Исусову молитву. У то доба било је више благочестивих и богоугодних људи, него што је то данас.

**П:** Када се ум замори од изговарања Исусове молитве, да ли је добро да чита Псалтир, акатист, дела Светих Отаца или да пева славословља?

**О:** Док се у потпуности не извежбамо у Исусовој молитви, нећемо је моћи непрестано творити. Добро је да наизменично читамо и друге молитве, или да читамо или певамо црквене химне. Али, и благословени физички труд исто тако много помаже. Чак и да задобијемо Исусову молитву, не треба да занемарујемо молитвено правило – мале и велике поклоне, које смо добили од свог духовника.

**П:** На Светој Гори сам видео да постоје келије у којима оци сва богослужења замењују изговарањем Исусове молитве?

**О:** То је тачно. Али наши духовници нам саветују да се правило никако не изостваља. У неким скитовима и келијама, одређене делове богослужења замењују изговарањем Исусове молитве. Један од отаца гласно изговара сто пута: *Господе Исусе Христџе, Сине Божији, љомилуј ме ѓрешноѓ!* Затим, други наставља уместо њега и тако редом. То траје колико би трајало и богослужење. Остали оци, који су у цркви, пажљиво и са покајањем прате речи молитве. Стари монаси су причали да када су овако вршили богослужење у скиту Свете Ане, да је један Старац видео Спаситеља како долази међу њих.

## 5. о творењу Исусове молитве

**П:** Како је боље изговарати Исусову молитву – усклађено са дисањем или усклађено са откуцајима срца?

**О:** Ја верујем да је лакше научити Исусову молитву ако је ускладиш са дисањем. Свети Јован Лествичник каже да молитва треба да буде сједињена са дисањем. Исто као што човек дише да би могао живети, тако треба да се моли како би хранио душу благодаћу Духа Светог. Када удишеш, изговарај: *Господе Исусе Христџе, Сине Божији*, а када издишеш, изговарај: *љомилуј ме ѓрешноѓ!* Пошто је човек грешан, треба да ослободи своје срце од страсти и грехова, како би у њега могао да се усели Господ Исус Христос. Јер, кроз мисли све страсти и грехове усмераваш на срце. А кроз Исусову молитву, када изговарамо: *Господе Исусе Христџе, Сине Божији*, ми тежимо да задобијемо у срцу Господа Исуса Христа. А када кажемо: *љомилуј ме ѓрешноѓ*, одгонимо из срца страсти и грехове који нас притишћу.

Непрестаним призивањем имена Господа Исуса Христа, хришћанин се обожује. Али потребна је пажња, уздржање и тиховање. Зато су Оци бежали у пустињу и удаљена места, да би могли да тихују и сабирају ум. Ако човек

много говори, чак и ако је то што говори душекорисно, може пасти. Свети Арсеније Велики је рекао: *Зажалио сам када сам причао, али никада нисам зажалио када сам ћућао.* А ми, што непрестано причамо и траћимо време, како да кажемо: Господе Исусе Христе? А што се тиче практиковања Исусове молитве, усклађено са дисањем или откуцајима срца, сваки хришћанин из личног искуства треба да види који му начин више одговара.

**П:** Пошто у данашње време више не постоји *исихија*, нема тиховања и сабирања ума. Да ли је неопходно да се што је више могуће учествује у богослужбеном животу Цркве, како би се човек очистио од грехова и могао лакше молити?

**О:** Оци који тако уче имају у виду слабости и бриге данашњег човека. Зато је, уместо да се остане код куће и моли седећи на столицници, боље да се учествује у литургијском животу Цркве, да се исповеда, причешћује, да се пажљиво слушају молитве и псалмопојања, како би се благодаћу Духа Светог, која делује кроз Свете Тајне, човеково срце могло очистити. Али, као што нас свети апостол Павле учи за примање Тела и Крви Христове неопходна је припрема.

**П:** Исусова молитва може да се изговара са болом у срцу. Како Ви саветујете хришћанима да је творе?

**О:** Човек треба да изговара Исусову молитву са великим болом и патњом у срцу – до суза да се моли. Али, сузе су дар Божији, и ретки га задобијају. Зато, ми треба да се молимо смирено и са расуђивањем, јер ако немаш расуђивање долазе друга искушења, као што је оштећење срца, умна поремећеност итд. Наш кушач је страшно лукав и остарио је у злу. Он се чак усудио да искушава и Господа нашег Исуса Христа.

**П:** Да ли је осећање присуства Божијег у срцу исто што и молитва?

**О:** Јесте. Ако осећаш Бога у срцу, то је као да се молиш. Али то је велики дар Божији. Када човек осети присуство Божије у срцу, треба да ћути, како би што дуже задржао у срцу ту духовну радост. Ако имаш страх Божији у срцу, све што чиниш приближаваће те Богу, све ће те чистити од греха и кроз духовну радост, мир, љубав...осећаћеш присуство Божије у срцу.

Учимо из Светог Писма да је *сѣрах Госѣодњи ѡочейшак мудросѣи* (Пс. 110,9). Данас преовладава људска мудрост. Много тога је човек изумио, открио, али ретки су мудраци овога света, који ће за та открића прослављати Бога. Ко им је дао ум, мудрост и силу да откривају и праве изуме. Већина њих каже: *„Ево шѣа сам ја изумио!“* Али, пред Богом нема горе страсти од самољубља. Ништа што се чини из самољубља, Бог не прихвата. Зато горд човек, без обзира шта чини, из тренутака у тренутак све дубље и дубље тоне у бездан.

## 6. Неправилности при творењу Исусове молитве

**П:** Које су највеће грешке, које људи чине када се баве Исусовом молитвом?

**О:** У гордоумљу лежи највећа опасност, и мало је оних који му не подлежу. Оно се може победити једино смирењем. Али, смирење треба бити дубоко укоренењено у човековој души, срцу и уму. Смирење је врлина која се стиче кроз велике подвиге и духовне борбе. Морамо се борити, а сведобри Бог видећи наше болове и ране, неће допустити да нас демони надвладају. Морамо бити јако опрезни, а посебно да пазимо да никога не осуђујемо. На пример, видиш човека како прича са женом и почнеш да их осуђујеш мислећи како ће њих двоје пасти у грех. Тог тренутка, демон блуда ће напасти твоју душу, ум и срце.

**П:** Док изговарамо Исусову молитву може се јавити топлина у срцу, која је у ствари од нечистог духа. Како да избегнемо ово искушење?

**О:** То је, оче, највећи проблем! Ако човек нема смирења и кротости, шта год да ради пашће у прелест и замке лукавога. Зато нам свети пророк Давид каже: *Понизих се и сјасе ме* (Пс. 114,6). Могу нас мимоићи сва искушења која си набројао у књизи коју пишеш, и она која ниси набројао, једино ако задобијемо смирење. Ђаво не може ући у срце човека који је смиреноуман. Не постоји боље оружије против нечастивога од смирења. Нису то метаније, пост, свеноћна бденија, јер ако ниси смирен, први пут када ђаво нападне твоју душу, савлађују те демони блуда, таштине, гнева итд. Другим речима, ако човек није смирен, пут ка спасењу бива јако тежак и пун искушења. Бог допушта та искушења да би увидео колико си слаб, и да би се смирио. Погледај шта нам каже свети апостол Павле: *Јер не рајџујемо ѿројив крви и ѿијела, неђо ...ѿројиви духова злобе у ѿоднебесју* (Еф. 6,12). Али не можемо изићи као победници из те борбе, ако нисмо смирени! Ако са смирењем кажеш: *Госјоде Исусе Хрисјѿе, Сине Божјѿи, ѿмилуј ме ѓреинођ!* демони ти не могу прићи и искушавати те. Кушач, ђаво, нам прилази када се предамо високоумљу или прихватимо, било од људи било од демона, горде и таште помисли и речи. Као на пример: „*Пођледај како само најредујеш у молијѿви!*” или „*Зар не видиш да ниси као друђи људи!*” Тако нас, заправо, нечастиви куша, а циљ му је да нас преда високоумљу тј. гордости и тако лиши молитве.

**П:** А да ли ђаво може да нас напада помислима гнева, зависти, мржње, блуда итд?

**О:** Може. Зато човек, кроз покајање, исповест, молитву, добра дела и милостињу, треба да искорени из срца главне страсти.

**П:** Али Свети Оци кажу да Исусова молитва највише помаже при савлађивању страсти.

**О:** Наравно. Све то треба да буде сједињено: Исусова молитва са добрим делима и оним што сам мало пре рекао. Исусова молитва старог човека пресаздава у новог, духовног, обоженог човека. Када се Господ Исус Христос утврди у уму, души и срцу, човек сав постаје божански престо – храм Духа Светога. А благодат Божија га чини целомудреним и освећује му ум душу и срце. Али да би задобили ово стање морамо се подвизавати. Пре Причешћа Светим Тајнама, човек треба да очисти душу и тело изговарањем Исусове молитве. Када хоћеш да спаваш или одмараш, исто тако изговарај Исусову молитву. Ако заспимо са именом Господа нашег Исуса Христа, благодат Духа Светог и наш анђео чувар биће са нама.

**П:** Шта нам можете рећи о топлоти бубрега, која је природна, а може да се јави приликом изговарања Исусове молитве?

**О:** Трезвеноумни Оци нас уче да та топлина која долази од бубрега јесте природна, а јавља се ради деловања наше воље. Та топлина доноси у душу грубост, неспокојство и хладноћу. Онај ко се бави молитвом треба да избегава ову топлину. Не треба на њу обраћати пажњу, нити се треба усредсређивати на њу. Физички рад много помаже да ова врста топлоте нестане. Узрастање у врлинском животу и бављење Исусовом молитвом уопште није једноставно, али треба да се подвизавамо и духовно боримо, јер Бог не захтева од нас ништа што превазилази наше моћи.

**П:** Ако се молим док ме нападају нечисте помисли (гордости, гнева...), да ли то може да узнемири и раздражи и остале оце и братију у манастиру?

**О:** Да. Ако имаш у срцу нечисте духове, док се бавиш Исусовом молитвом, они ће нападати и остале оце и братију у манастиру.

**П:** Како је боље изговарати Исусову молитву – у скраћеном облику или не? Да ли да изговарам: *Господе Исусе Христѐ, Сине Божији, њомилуј ме грешноџ!* или *Господе Исусе Христѐ њомилуј ме!* или *Исусе њомилуј ме!* или *Исусе! Исусе! Исусе!*

**О:** Зависи од човековог ума и духовног стања. Најбоље је изговарати молитву у пуном облику, зато што у том случају јасно увиђамо божанску природу нашег Спаситеља Исуса Христа, молимо Га да нас помиљује и исповедамо своју грешност. Али ако смо много расејани, узнемирени или се налазимо у некакавој гужви и не можемо се усредсредити на молитву, онда је најбоље да са покајањем вапимо: *Исусе! Исусе! Исусе!*

**Опет напомињем, да је битно да вапимо са покајањем, дубоким покајањем!**

**П:** Шта је добро да чини почетник како би се научио и утврдио у Исусовој молитви?

**О:** Прво, уз помоћ благодати Божије, почетник треба да престане да чини смртне грехе. А да би учинио добар почетак у хришћанском животу, мора да потражи искусног духовника како би се могао детаљно исповедити. Затим, треба редовно и што је чешће могуће да иде на Свету Литургију. Да извршава молитвено правило, које му је дао духовник и да се вежба у Исусовој молитви два пута дневно на тихом месту барем по петнаестак минута. Треба да се учи и вежба у сваком добром делу и у врлини смирености, јер ако се човек не смири пред Богом и пред демонима<sup>3</sup>, све му је узалуд. Треба да одсеца своју вољу, да живи у покајању и да са радошћу прихвата све што му се дешава. Ако човек не може да одсеца своју вољу, већ противречи другима и правда се, онда је то почетак гордостима и високог мишљења о себи... Зато треба да се смириш и будеш послушан. Ако си искрен, не подозреваш и имаш смирење, осениће те благодат Духа Светог. То је добар темељ и пружа могућност духовног узрастања, борбе против искушења и задобијања Исусове молитве као ненадмашног оружја. Ако си задобио смирење можеш победити страсти. То не значи да си постао савршен, већ када имаш благодат смирености, Бог ти шаље силу да се бориш против страсти, острашћених људи и демона.

**П:** Како да сачувамо ум од злих помисли?

**О:** Ако се смириш, благодат Духа Светог чуваће твој ум чистим. Али ако си непослушан, ако не одсецаш своју вољу, ако се не смираваш удаљујеш се од благодати Божије и не можеш се супротставити нечистим, демонским мислима.

**П:** Да ли постоје тренуци када нас благодат Божија напушта?

**О:** Благодат Божија нас напушта једино у моментима када чинимо смртне грехе. Али смиренога благодат Божија никада не напушта.

Превод с енглеског језика:

сестринство *Тројеручице* – Шибеник

*Истина*, богословски часопис Епархије далматинске

[www.pravoslovo.net](http://www.pravoslovo.net)

---

<sup>3</sup> Погледај претходну фусноту.