

Старец Ефрем
Филотејски

Поуки за Исусовата молитва

СОДРЖИНА

За Старец Ефрем	
Предговор	∞ I-XV ∞
За верата, почитта и љубовта кон Старецот	∞ 22 ∞
Слово за совеста и послушанието	∞ 22 ∞
Одбрани поуки за послушанието	∞ 32 ∞
За умствената и срдечната молитва	∞ 40 ∞
За трезвеноумноста и умносрдечната молитва (Слово прво)	∞ 58 ∞
За молитвата (Слово второ)	∞ 78 ∞
За практичниот метод на умствената молитва	∞ 90 ∞
За молитвата (Слово трето)	∞ 103 ∞
Антологиски изреки за умствената молитва	∞ 113 ∞
Дополнение кон третото слово за молитвата	∞ 125 ∞

куваме во молитвата, во себе содржи самобитна и самодејствена сила на исправување. Не грижи се, значи, заради несовршеноста и сувоста на твојата молитва, туку упорно очекувај ги плодовите од зачестеното повторување на Божјото име.

7. Кога се раководени од молитвата, моралните сили што се во нас стануваат посилни од сите искушенија и ги победуваат.

8. Зачестеноста на молитвата создава навика за молитва, којашто набрзо станува втора природа и често ги доведува умот и срцето до повисока духовна состојба.

Зачестеноста на молитвата е единствен начин да се досегне вистинската и чиста молитва. Честото кажување ги создава најдобрите услови за ефективна подготовка за молитва и најсигурниот пат за достигнување на крајната цел на молитвата и спасението.

9. Секој од нас е способен да се здобие со внатрешна молитва, односно од неа да направи свој начин на општење со Бога. Тоа ништо не нè чини, освен напорот да се нурнеме во безмолвие и во длабочината на своето срце и да се погрижиме што е можно почесто да го повикуваме името на нашиот најсладок Исус Христос, коешто човекот го исполнува со неискажлива радост.

Нашето вдлабочување внатре во нас и испитувањето на душевниот свет ни пружаат мож-

ност да ја запознаеме тајната на човекот, да ја почувствуваме радоста на самопознанието и да пролеваме горки солзи на покајание заради нашиот пад и заради раслабеноста на нашата волја.

10. Сета твоја душа со љубов нека се приврзе за смислата на молитвата, така што твојот ум, твојот внатрешен глас и твојата волја - трите составни елементи на твојата душа - да станат едно и едното да стане овие три. На тој начин човекот, којшто е образ на Пресвета Троица, ќе стапи во врска и ќе се соедини со праобразот. Како голем практичар и учител на умствената молитва, божествениот Григориј Палама Солунски рекол: „Кога едноста на умот ќе стане трикратна, а сепак останувајќи едност, тогаш се соединува со Божественото Триединство и ја затвара вратата за секој вид прелест и станува против плотта, светот и кнезот на овој свет.”

11. Цел на молитвата е да го соедини Бога со човекот, да Го воведи Христа во човековото срце.

12. Каде дејствува молитвата таму е и Христос со Отецот и Светиот Дух, Пресвета Троица, едносушна и неразделна.

13. Каде што е Христос, Светлината на светот, таму е и вечната светлина на другиот свет, таму се и мирот и радоста, таму се и ангелите и светителите, таму е величественоста на Царството.

14. Блажени се оние коишто уште во овој живот се облекле во Светлината на светот - во Христа - зашто тие веќе ги имаат на себе одеждите на непропадливоста.

15. Целта на умствената молитва е да Го воведи Христа во човековото срце, да го протера оттаму ѓаволот и да ги разори сите дела што овој таму ги извршил со посредство на гревот. Како што вели возљубениот ученик, *зайџоа и се јави Синоџи Божји, за да ги разори делата на ѓаволоџи* (Јован 3; 8). Само на ѓаволот му е позната неискажливата сила што ја поседуваат зборовите на Исусовата молитва и тој токму затоа и се бори против неа со јаросен гнев.

16. Безброј пати демоните преку усните на бесомачните исповедале дека дејството на оваа молитва ги изгорува.

17. Бидејќи Христос е Светлината на светот, тие што не Го гледаат и што не веруваат во Него мора да се слепи. Напротив, оние што се стремат да ги оживотворат Христовите заповеди, чекорат во светлина. Тие Го исповедаат Христа, Го почитуваат и Му се поклонуваат како на Бог. Секого што Го исповеда Христа и Го смета за Господ и Бог, силата на повикувањето на Неговото име го крепи да ја твори Неговата волја. Меѓутоа, ако таа сила не го крепи, тогаш е очигледно дека Христа Го исповеда само со устата и дека неговото срце е далеку од Христа.

18. Колку повеќе оваа молитва нè со-

единува со Христа толку повеќе нè одвојува од ѓаволот. И не само од ѓаволот туку и од духот на овој свет, кој ги причинува и поддржува страстите.

19. Сатана (т.е. противник) на молитвата е немарноста. Сатанин сатана (т.е. противник) е копнежот по молитвата и пламенот на срцето. *Бидејќи огнени со духои, на Госїода служејќи Му*, вели Апостолот (Рим. 12; 11). Тој пламен ја привлекува и ја задржува благодатта на оној што се моли и таа за него станува светлина, радост и неискажлива утеха. Меѓутоа, за демоните таа е оган, горчина и прогонител. Кога оваа благодат ќе дојде, таа го собира умот од расеаноста и го насладува со размислување за Бога, исцелувајќи го од секакво зло и нечисти помисли.

20. Ја имаш ли молитвата на своите усни? Тогаш таму е и благодатта. Меѓутоа, таа од усните мора да премине во умот и да се спушти во срцето, а тоа бара многу време и труд.

21. Јазикот мора многу да се намачи за да се искупи за секое празнословие и за сите свои падови и мора да ја стекне навиката за молитва. Навиката не може да се створи без труд и работа. За да дојде благодатта, мора да се пројави и смирение. После тоа патот ќе биде отворен. Молитвата ќе се прилепи за нашето дишење, а умот ќе се разбуди и ќе ја следи. Со време, страстите стивнуваат, помислите се повлекуваат, а срцето

станува мирно.

22. Нека не те уморува да го враќаш својот ум секогаш кога ќе заскита. Бог ќе ги види твојата ревност и твојот труд и ќе ја испрати Својата благодат за да ги собере. Кога е присутна благодатта, сè се врши со радост и без напор.

23. Со молитвата преоѓаме од една радост во друга; без молитвата преоѓаме од еден пад во друг, од страдање во страдање и чувствуваме тешка грижа на совеста. Накусо, со малку труд и болка во молитвата, ќе се здобиеме со радостотворна тага, умиление и солзи, заедно со сладоста на присуството Божјо и на пренепорочниот страв Негов, којшто ги чисти и ги очистува умот и срцето.

24. Срцето мора да се очисти за и умот да биде просветлен со чистите помисли коишто одозгора ќе се одразуваат во него.

25. Како што е невозможно да не се сонне оној што чекори ноќе така е невозможно и да не згреши оној кој сè уште не ја здогледал Божествената светлина.

26. Оние што влегле во Царството Божјо не се непокајани, туку грешници коишто се преобразиле низ покајание и солзи. Ништо не му помага толку на човекот да се бори и да ги победи страстите колку непрестајната умствена молитва.

27. Во време кога си искушуван од не-

марност што ги умртвува умот, јазикот и прстите на бројаницата, те молам да не се предаваш. Вложи мал напор за Бог да ја види твојата решеност и да те укрепи. Постои нешто повеќе кое Бог го сака од тебе и Тој го допушта ова време на искушение за ти и да можеш да го дадеш тоа. Тој знае, како што знаеш и ти, дека можеш да дадеш повеќе.

28. Повремено се случува благодатта да се повлече, а тоа воопшто да не е наша грешка. Тоа е како Бог да ти вели: „Сите твои дела се добри, но немој да мислиш дека сè зависи од тебе. Јас ќе дојдам и ќе си заминам кога ќе сметам за потребно, за да те научам во потполност да го отсечеш самоволието и да бидеш трпелив - за добро да ја научиш лекцијата на смирението.”

29. Според тоа, во времето што ти е одредено за молитва присили се колку што можеш повеќе и изврши ја својата должност за да Го направиш Бога свој должник. Ако не примиш благодат, ќе се подготвиш да ја примиш следниот пат или набрзо потоа. Во секој случај, порано или подоцна ќе ја примиш благодатта. Невозможно е тоа да не се случи. Всушност, вообичаено е тогаш кога го одлага давањето, Бог да дава повеќе.

30. Нивата на срцето ќе биде толку плодносна колку што добро ќе биде изорана со молитвата, наводенета со солзите и исплевена од

плевелот на помислите.

31. Оние што напреднале во молитвата ја поседуваат непоколебливата увереност дека и покрај сите човекови напори, молитвата е дело на благодатта.

32. Свети Симеон Нов Богослов јасно кажува дека никој не е во состојба сам од себе да Го прославува Бога, туку дека тоа е благодатта Христова која се вселила во него, којашто Го прославува и славослови Бога и се моли внатре во човекот.

33. Кога човекот се моли со страв и со стравопочит, стоејќи мирно и држејќи го вниманието во она за што се моли, тогаш тоа е знак дека благодатта го посетила неговото срце.

34. Вниманието мора да биде нераскинливо поврзано со молитвата, на истиот начин на којшто телото е нераскинливо поврзано со душата.

35. Со други зборови, во време на молитва умот мора да бдее над срцето и да кружи над него и оттаму, од длабочината на срцето, ќе вознесува молитви кон Бога, непрестајно изговарајќи: „Господи Исусе Христе, помилуј ме“. Еднаш кога ќе искуси срцето дека Господ е добар и сладок, умот повеќе нема да сака да се оддалечи од местото на срцето, туку заедно со Апостолот Петар ќе вели: *Добро ни е да бидеме овде* (Матеј 17; 4). Ќе сака да кружи наоколу, оддале-

чувајќи ги и изгонувајќи ги, така да се рече, сите оние поими што му ги засејува ѓаволот, не допуштајќи ѝ на ниедна овоземна помисла да остане таму и на тој начин станувајќи ништ по дух - лишен од секоја овоземна помисла.

36. Ваквата задача им изгледа многу тешка и мачна на оние што не знаат ништо за неа. Меѓутоа, оние што ја вкусиле нејзината сладост и во длабочината на срцето ја почувствувале нејзината наслада, заедно со божествениот Павле ќе воскликнат: *Кој ќе нè одвои од љубовта Христова* (Рим. 8; 35)?

37. Внимателно слушајќи Го Господа Кој рекол дека нечистите помисли што го оквернуваат човекот доаѓаат од срцето, како и дека чашата и чинијата најпрво мораме да ги очистиме однатре за да бидат чисти и однадвор (Матеј 15; 19-20 и Матеј 23; 26), нашите Свети отци го напуштале секое друго дејание и му се посветувале единствено на ова дело, односно на бдеењето над срцето, бидејќи сигурни дека на тој начин лесно ќе ја стекнат и секоја друга добродетел.

38. Богоносниот Симеон Нов Богослов вели: „Да ги очистиме своите срца за да можеме во себе да Го пронајдеме сегдеприсутниот Господ. Да ги очистиме своите срца со огнот на Неговата благодат за во себе самите да ја видиме светлината и славата на Неговото Божество.“

39. Среќни се оние што ѝ се приближиле на Божествената светлина и стапиле во неа, што се соединиле со неа и така и самите во целина станале светлина. Тие сосема ја симнале од себе одеждата на своите гревови и повеќе не пролеваат горчливи солзи.

40. Среќни се тие што уште во овој живот ја спознале светлината Господова како Саммиот Господ, зашто одважно ќе стојат пред Него во животот што ќе дојде.

41. Среќни се оние што Го примиле Христа, зашто дојде како светлина кај оние што порано беа во темнина, а сега станаа синови на Светлината и на Невечерниот ден.

42. И навистина, не постои ништо слично на здивот на молитвата, на непрестајната умна молитва.

43. Свети Григориј Палама вели дека молитвата која што се соединува со вдишувањето и издишувањето, со време предизвикува слаткиот здив на благодатта, мирисот на благоуханието, да излегува од ноздрите на човекот којшто се моли - *мирис на живої за живої* (2 Кор. 2; 12), според зборовите на великиот Павле.

44. Молитвата не ја излева благодатта само на оној што се моли туку го преплавува со благодат и останатото создание и преку него (т.е. преку оној што се моли) таа се разлива и шири и по созданието. Додека вдишува, човекот се

очистува, се оживотворува и се осветува. Кога, пак, издишува - тој го очистува, оживотворува и осветува созданието, но тоа не го прави тој, туку Божествената благодат.

45. Во овие последни денови - кога зди-вот на антихристот ги загади земјата, морето и сè што дише - во крилото и срцето на Црквата Бог го развејува дејствувањето на умствената молитва како освежителна роса на благодатта, како ветерот што го почувствувал Пророк Илија (1 Цар. 19, 19; 12), како противотров за здравје и спасение на душите и телата во дните во кои живееме, како и во оние што ќе дојдат допрва.

46. Познавам илјада души во светот, по-добро речено ширум целиот свет, кои се присилуваат на молитва и во тоа постигнуваат восхитувачки резултати. Молитвата ги крепи во нивната духовна борба, ги просветлува однатре и тие се исповедаат отворено и искрено. Мачени од помислите и искушенијата коишто демоните ги поттикнуваат кон оние што ја кажуваат молитвата, тие копнежливо притекнуваат кон препорочните Таинства. Потоа се впуштаат во борба со помислите и страстите и повторно им се враќаат на Таинствата, зашто повеќе не можат да живеат без молитвата.

47. Молитвата е дишење. Кога човекот дише, тој е и жив и за ова се грижи целиот живот. Каков и да е човекот кој еднаш се зафатил со мо-

АНТОЛОГИСКИ ИЗРЕКИ ЗА УМСТВЕНАТА МОЛИТВА

Молитвата е една од најважните и најмоќните сили и таа прави оној што се моли да биде прероден, дарувајќи му телесна и духовна благосостојба.

2. Молитвата претставува очи и крила за душата. Таа ни дава одважност да Го гледаме Бога.

3. Брате мој, моли се со усните сè додека благодатта Божја не те просветли да се молиш и со срцето. Тогаш во тебе на чудесен начин ќе се јави празник и славење и веќе нема да се молиш со усните, туку со вниманието што дејствува во срцето.

4. Ако нависитна копнееш да ја оддалечиш секоја антихристијанска помисла и да го очистиш својот ум, тоа ќе го постигнеш со молитвата, бидејќи ништо не е во таа мера кадро да ги устрои нашите помисли како молитвата.

5. Биди претпазлив, зашто ако си мрзлив и невнимателен во молитвата, нема да напреднеш ни во своето тежнеење да Му бидеш предаден на Бога, ниту во здобивањето на мирот во помислите, ниту во спасението.

6. Името на Исус Христос што го пови-

литвата, под водство на својот духовен отец ќе почне да си го менува и поправа севкупниот живот. Како што сонцето што изгрева го буди и го оживотворува созданието така и Христос, Сонцето на Правдата, пројавувајќи се преку молитвата во умот и во срцето, го буди човекот за да ги твори делата на Светлината и на Невечерниот ден.

48. Според тоа, браќа, *нейресџајно вдишувајќи Го Христџа*, како што имал обичај да каже Свети Антониј Велики, зачетникот на подвижништвото. Апостолот на незнабошците советува, ги опоменува и им заповеда на христијаните на секое место и во секое време: *Молејќи се без џресџан* (1 Сол. 5; 17). Светите отци објаснуваат дека „без престанок“ значи дека молитвата нема ниту почеток, ниту крај, ниту мерка.

Во време на мир не бидете небрежни, туку молете се. Поправајте се и спремајте се за војна. Бидете храбри. Не стравувајте од искушенијата. Секој преживува промени, а борбата бара трпение и истрајност. Дури и да падне илјада пати на ден, праведникот ќе се исправи и тоа ќе му се вброи како победа. Молитвата токму тоа и значи: непрестајно покајание и неуморно повикување по милоста Божја.

На Христа, нашиот Бог, Којшто им дава молитва на оние што се молат (1 Цар. 2; 9), нека Му е слава и благодарност во сите векови. Амин.