

# *Lectio divina* и практиката на терезианската молитва

## Предисловие

За да пристъпим към терезианската молитва (молитва по модела на св. Тереза Авилска), се нуждаем от широка перспектива. Това е необходимо, защото – може би звучи изненадващо – няма точно определен терезиански начин на молитва. Дори не съществува точно определен кармилски начин на молитва. Кармилската духовност има корените си в известната традиция на *lectio divina* (букв. „божествено четиво“), специален начин на четене и молитва върху Светото Писание. По тази причина в самото сърце на кармилското *Правило на св. Алберт* стои: „Всеки да пребивава в килията си или близо до нея, като размишлява денем и нощем върху Закона Господен (т.е. Светото Писание) и бодърства в молитвата – освен ако не е зает с друго оправдано занятие“ (10).

Размишлението върху Светото Писание е бил начинът на молитва на ранните монаси – пустинножителите, и дори на старозаветните хора. Монасите развиват традиционен метод за практикуването му, съставните части на който можем да открием упражнявани от св. Йоан Кръстни. Той пише: „Търсете, четейки, и ще намерите, размишлявайки; хлопайте, молейки, и ще Ви се отвори, съзерцавайки“ (*Духовни напътствия* 186).

В тази статия ще видим как тези четири елемента на *lectio divina* служат превъзходно на терезианската молитва или, по-точно, как терезианският подход към молитвата служи на *lectio*. Първо нека разгледаме някои понятия и принципи на св. Тереза, предпочитаните от нея методи, отношението ѝ към молитвата, както и целта на молитвата. Всичко това, взето заедно, може да бъде наречено терезиански подход – прекрасен подход, който обогатява монашеската традиция и съвременното отношение към молитвата.

## Терезиански понятия

### Умствена молитва

Разбирането на св. Тереза за молитвата може да послужи като добро начало. Нека си припомним какво казва за нея светицата в глава VIII на своята автобиография: „Мисля, че умствената молитва не е нищо друго освен приятелско общуване, често общуване насаме с Оногова, за Когото знаем, че ни обича“ (*Книга за моя живот* 8, 5).

Това поставя молитвата в категорията на приятелството. Ясно е, че Бог е инициаторът на това приятелство; в такъв случай личната молитва е отговор на любовта, която Той вече проявява към нас. Човек пристъпва към молитвата като към някой, чиято любов към него е сигурна. Молещият се отговаря на този изпълен с благосклонност и любов глас. Това означава, че молитвата е изкуство, за което трябва да се полагат много грижи. То изисква да отделяме често време за срещи с нашия приятел Исус Христос – центърът на терезианската молитвена система. Схващането на молитвата като отговор на безкористното приятелство, предложено ни от Бога чрез Христа, води началото си от Евангелието на св. Йоан, който ни учи, че не се молим, за да спечелим Божията помощ и любов, защото Бог вече обича лично всеки от нас чрез Христа. Това, което е нужно да направим, е да отговорим на тази любов. В този смисъл молитвата е част от живота ни в благодатта. Молитвата е благословена тогава, когато молещият се приема Божията любов и я отдава обратно по два начина: обичайки непосредствено Бога и обичайки своите братя и сестри в Бога и за Бога. Молитвата е *агапе*, получена за лично преобразяване и след това отправена обратно към Бога и нашия ближн. Накратко, молитвата е любящо споделяне с Христа.

### Устна молитва

Нека сега видим какво има предвид св. Тереза, когато говори за устната молитва. С една дума, тя представлява молитвена формула, молене по вече съставен образец, състоящ се от думи и изречения, като напр. *Отче наш* или псалмите. Светицата иска от нас да казваме молитвите си добре! Тя настоява да повтаряме думите с разбиране. Исква да казваме молитвата си с внимание. Доброто произнасянето на нашата устна молитва е вече умствена молитва. Разликата между тях изчезва, когато превърнем устната молитва в наистина своя собствена (вж. *Път към съвършенството* 24). За св. Тереза първият урок по размишление е да се научим да казваме устните си молитви с внимание и чувство.

### Размишление

Тук ще е полезно да обърнем по-специално внимание на термина *размишление* в произведенията на св. Тереза. Тя използва думата като отправка към няколко молитвени практики, всички причисляващи се към аскетичните молитви. Първото нещо, което трябва да отбележим, е, че за нея размишлението е вид молитва. То представлява молитва, придружена с усилие, с положен труд да мислим за Господа и да обичаме Господа. Размишлението е обратната страна на съзерцанието, то е молитвата на първите три жилища на замъка на душата (вж. *Вътрешният замък*) и първата вода на Живота.

Знаейки това, нека разгледаме специфичните значения, които терминът приема в текстовете на св. Тереза. Четем, че в двора на „вътрешния замък“ входната врата към замъка е молитвата и размишлението (*Вътрешният замък* 1, 1, 7). Съсредоточението, вниманието е първото значение, което св. Тереза придава на размишлението, и тя дава много примери за аналитични размисли с помощта на интелекта (вж. *Вътрешният замък* 6, 7, 10). Използването на въображението, разума и волята в молитвата са аналитични дейности при размишлението. Размишление е също така ревностното практикуване и следване на молитвени схеми, дадени в книгите с размишления. Има много книги, в които „всички тайни на живота и страданията на нашия Господ са разпределени за всеки ден на седмицата, размишления за Страшния съд и ада, за нашето нищожество, за главните наши задължения към Бога – и всичко това придружено от отлични поучения и с указание за реда, който трябва да се спазва в началото и края на молитвеното размишление“ (*Път към съвършенството* 19, 1). Св. Тереза приема подобни практики на съсредоточаване, стига те да са от полза за конкретния човек.

За св. Тереза активната молитва на съсредоточение е също чудесен вид размишление (*Вътрешният замък* 4, 3, 3). Това е начин на размишление, който открива присъствието на Бога вътре в личността и съсредоточава всички размисли и чувства върху Бога в нея. Това е бил предпочитаният от св. Тереза молитвен метод.

Изненадваща е откриваната в разбиранията на св. Тереза връзка между размишлението и пасивната форма на молитвата на съсредоточение. Тя ни казва, че дори когато започнем да изпитваме първите степени на влято съзерцание (т.е. пасивната форма на молитвата на съсредоточение), ние не трябва да изоставяме размишлението, т.е. извършваната от интелекта работа (*Вътрешният замък* 4, 3, 8). Става дума за смесен тип молитва в терезианската система, който е на границата между размишлението и първите наистина силни съзерцателни опитности (молитвата на покой). Когато някой се намира в не толкова силно изразена форма на молитва на съсредоточението, той може да продължава мълчаливо да размишлява, като с този метод поддържа възприемчивостта си за съсредоточението. За св. Тереза всички подобни лични практики са размишление и то може да бъде приложено към всяка форма на съзерцателната молитва, ако оставя способностите на душата свободни.

Накратко, размишлението е преди всичко вид несъзерцателна молитва, степен на молитва, която предполага използването на естествените ни умствени

способности и сили в търсенето на Бога, разбира се, под ръководството на Божията благодат<sup>1</sup>.

## Особености на терезианската молитва

### Внимание

Първото, което трябва да отбележим, е, че за св. Тереза молитвата трябва да бъде умствена, за да бъде изобщо молитва. Това, на което тя набляга, е, че в молитвата трябва да упражняваме нашето внимание. Тя има достатъчно реалистичен поглед, за да признае възможността от естествени разсейвания, но на ниво убеденост и усилие тя иска от нас да се молим съсредоточено и с внимание. Светицата често използва термина *умствена молитва*, говорейки за личната молитва. Тя обяснява, че умствената молитва се състои в това да бъдем наясно и да знаем, че именно ние говорят; с кого говорим; кои сме ние самите, че да се осмелим да говорим с толкова велик Бог. Без подобно съзнание и внимание към това, което мислим и казваме, нашите молитви са празно бърборене (*Път към съвършенството* 25, 3). Молитвата изисква присъствието на личността ни, но и Неговото присъствие за нас, същината на което е споменът за Христос.

### Чувства

Терезианската молитва се характеризира с афективността си. На всички е известно, че за св. Тереза в молитвата е важно не да мислим много, но да обичаме много (*Вътрешният замък* 4, 1, 7; *Основания* 5, 2). На същото място св. Тереза споделя основния си принцип: „Прави това, което най-много те подтиква да обичаш“. Най-важната причина за молитвата е афективното общуване с Бога. Всичко в терезианската молитва води към афективно отношение с Христос и Неговия Небесен Отец в Светия Дух. Тази силно афективна насоченост има за цел съзерцанието, защото чрез афективната простота човек най-добре се подготвя за него.

Афективната молитва е общение с Бога, а общението води до единение и съюз. Точно това единение е целта на молитвата за св. Тереза. Чувствата отварят вратата към общението и съюза. Терезианската молитва в същността си е афективна, а основа на чувството е копнежът – копнеж по Бога. Независимо дали той се усеща на афективно ниво или не, същинската привързаност винаги е тази, която лежи в копнежа за лично единение с Възлюбения.

---

<sup>1</sup> Предавайки разбирането на св. Тереза за умствена и устна молитва и за размишление, би било логично да отделим място и на разбирането ѝ за съзерцание. Спираме се обаче толкова малко на него, защото основният фокус на статията е размишлението.

## Христос и добродетелите

Терезианската молитва се характеризира с христоцентричност. Христос е прекият обект на умствената и афективна динамика на терезианската молитва. Св. Тереза се моли със, на и чрез Исус Христос. Нейният Христос е Христос от Евангелието: Христос като Пътя, Истината и Живота е нейно постоянно средоточие. Това средоточие трябва да бъде изучено от начинаещите в молитвеното размишление, затвърдено в него от напредналите и пречистено в любовния поглед на съзерцанието (вж. в *Книга за моя живот* 12 и 22 и във *Вътрешният замък* 6, 7 как св. Тереза разглежда основната роля на Христос във всяка степен на молитвата). Някои от нейните принципи в тази област са: 1. Най-добрата материя и тема за размишление е Христос в Библията – Неговият живот, смърт и възкресение. 2. Човек се моли най-добре и с постоянство, когато се съсредоточава върху Христос. 3. Святата човешка природа на Христос е най-подходяща за размишлението и за израстването в молитвата и представлява най-висша сигурност и подготовка за дара на съзерцанието. 4. Всяко друго виждане е съмнително и вредно.

Св. Тереза, нашата учителка, знае колко важна е фигурата на Христос за този, който се моли. Христос е наш приятел и спътник в молитвата (вж. *Път към съвършенството* 26, 1). Христос е Този, Който използва нашата самота като посредник. Той запълва празнотата, превръщайки самотата в усамотение и достъп до Бога. Нещо повече, Христос от Светото Писание е образец за всички добродетели, които желяем да придобием. В края на краищата християнското съвършенство лежи в добродетелите. Ние се молим, за да бъдем преобразени, а това идва на първо място чрез придобиването на добродетели, което след това води до една следваща степен на уподобяване чрез съзерцанието и степените на единение. Нуждаем се Христос да ни формира в богословските добродетели (вяра, надежда и любов) и в нравствените добродетели (благоразумие, справедливост, крепкост и умереност), защото, не ги ли упражняваме, завинаги ще си останем сред влечугите (*Вътрешният замък* 7, 4, 9). Щом любовта и смирението дават живот на всички останали добродетели, ние отчаяно се нуждаем от живия пример на Исус Христос, Който да ни посочи пътя. Цялата тази сграда има за своя основа смирението и за да изградим християнското смирение, трябва да съсредоточим погледа си върху Разпнатия (*Вътрешният замък* 7, 4, 8). Заедно с Христос като наш Приятел и Учител ние бихме могли да изминем целия път до лоното на Светата Троица (*Вътрешният замък* 6, 7, 7)<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> В разглеждането на терезианската молитва трябва да бъде подчертано също църковното, библиейското, сакраменталното и апостолското ѝ измерение. Тук само ще отбележим, че тези аспекти са включени в христоцентричния характер на терезианската молитва.

## Съзерцателни измерения

Терезианската молитва е насочена към съзерцанието. За св. Тереза размишлението е аскетична молитва; това е така, защото то зависи от нашите усилия при упражняването на способностите ни, разбира се, с помощта на въздействената благодат. От друга страна, съзерцанието не може да бъде постигнато с наши усилия, то е напълно безвъзмездно. Ние можем да се предразположим за него чрез добродетелите и молитвата по един прост и ефективен начин, но то е дарено преживяване на Божието присъствие, даващо светлина на душата и топлина на сърцето. Като нещо, което ни съпровожда, то започва от четвъртото жилище заедно с пасивната форма на молитвата на съсредоточение и бавно разцъфва в молитва на покой. В известен смисъл бихме могли да кажем, че всички терезиански молитви са съзерцателни, понеже св. Тереза още в първите уроци, които дава за устната молитва, мисли за съзерцанието. Тя ни учи да копнеем решително за съзерцанието, да се учим да просим за него, оставяйки на Божията воля резултата от всички наши действия. Да се молим в терезиански дух, означава да се молим отворени към съзерцанието. Научаваме се да чуваме Словото Божие, да бъдем възприемчиви за Божиите действия на любов и светлина, когато споделяме нежното присъствие на Христос, откровен в Светото Писание. Не сме ние тези, които работят, но Бог работи вътре в нас. Учим се да заставаме в Неговото присъствие, да се отправяме към нашия извор в Христос, докато размишляваме върху Словото Божие. Този изпълнен със спокойствие подход, когато сме напълно отворени, открива най-съкровените кътчета на съществуването ни за мистичното действие на Бога. В отделни моменти човек разбира най-дълбокото значение на думите, с които се моли. За конкретни периоди от време той е напълно потопен в това знание и е изпълнен с нова енергия и решителност, изцяло обхванат от пламъка на любовта към Бога и ближния. Този вид молитва е тъй ясно възприемаем, тъй постижим без всякакво усилие и тъй извисяващ, че се определя като съзерцание. То е вид дарена молитва, то е Светият Дух, Който се моли вътре в нас. Съзерцание означава да виждаме отвъд вярата, както е казал св. Августин. Съзерцание е да бъдем потопени в съзнанието и сърцето на Христос, Който познава Отца в яснотата на Светия Дух и Който се предава всецяло на Него. То е свръхестествена молитва според св. Тереза, защото не може да бъде постигнато чрез нашите усилия и интелект. Възможно е само да се предразположим за него, което би ни отвело напред по пътя (*Духовни отчети* 58, 3). И все пак, защо да желаем съзерцанието толкова много и да се молим по начин, който да ни направи чувствителни към неговите призиви? Защото съзерцанието е краткият път към съвършенството на добродетелите и единението с Бога (*Вътрешният замък* 5, 3, 4).

Накратко, терезианската молитва е съзерцателна, тя копнее за съзерцанието, цели се в него и е отворена за него. В тази светлина дори терезианското размишление е съзерцателно.

## Терезиански методи

### Устна молитва

Стигнахме до точката, в която ще изброим основните методи и дейности на молитвеното размишление, които св. Тереза разглежда в наша помощ. Първа в нейния списък е устната молитва. Това е много важна тема, защото светицата вижда, че в нея се съдържат същите видове усилия като тези, полагани и в размишлението. По този начин св. Тереза свързва общоразпространената молитва с монашеското молитвено размишление върху библейски текст, практикувано през вековете, както това е направено по повод на Господнята молитва в *Път към съвършенството*. За св. Тереза първият урок в молитвата е да се научим да казваме устните си молитви с внимание и да се отъждествяваме с тяхната афективност. Ще видим, че преоткривайки монашеското *lectio*, ще възстановим библейските думи като основа на християнското размишление. Св. Тереза винаги остава във връзка с тази методология. За нея е ясно, че устната молитва служи не само на размишлението, но и на съзерцанието: „Аз знам, че има мнозина, които, молейки се устно [...], са издигнати от Бога до върховно съзерцание. Точно затова настоявам толкова много, дъщери мои, за това да произнасяте добре вашите устни молитви“ (*Път към съвършенството* 30, 7 и на различни други места).

### Четене

На второ място е четенето. Отделно от четенето на книги с конкретни практики на размишление, св. Тереза разглежда ползата от четиво, използвано през цялото време на молитвата. Тя поддържа тезата, че книгите, написани на роден език, са от голяма полза, за да може човек да подреди собствените си мисли и да започне да се моли добре устно (*Път към съвършенството* 26, 10). Тя дори отива по-далеч, като се позовава на монашеската традиция по повод на молитвата: „Аз винаги съм обичала Евангелските слова. Те ми помагат да се съсредоточа много повече и от най-добре съчинените книги“ (*Път към съвършенството* 21, 4)<sup>3</sup>.

Библията е най-добрата книга за лична молитва. Най-добрият начин да подхранваме молитвата си е да размишляваме върху думите на Светото Писание. Кармитите, всъщност всички християни, правят голяма грешка в

---

<sup>3</sup> За разлика от св. Тереза ние имаме щастието да ползваме Библията преведена на родния си език, докато по нейно време това е било забранено и единствените издания са били на латински.

опитите си да бъдат в присъствието на Бога, без да постоянстват в срещата със Словото Божие. Трябва да се научим да се молим върху Божиите думи. Тук се открива и връзката между устната молитва и четенето – св. Тереза използва думите на Светото Писание за своята устна молитва. Молитвата *Отче наш* е дадена като пример, но не за да се ограничи възможността да се използват и други библейски текстове. Всяко изречение, израз или дума от Светото Писание, повтаряни и преповтаряни отново и отново с внимание, представляват устна молитва.

Накратко, според учението на св. Тереза за устната молитва използването в нея на Евангелието е упражнение в молитвено размишление върху Светото Писание. Това помага за постигането на по-значим молитвен живот.

## Изображения

Съсредоточението, до което води използването на свети изображения, е следващият молитвен метод, на който ще се спрем. Св. Тереза ни насърчава да наблюдаваме изображения или картини на Бога, които ни допадат, и да Му говорим често (*Път към съвършенството* 26, 9). Този метод помага много за усещането на Божието присъствие. Използването на добри изображения и икони е една отлична практика. Подкрепени от думите на Светото Писание и от изображението на Христос, ние сме готови да се молим. Нашите сетива трябва да бъдат научени да ни служат в молитвата, вместо да ни разсейват от нея. Виждаме как изображенията са били от особена помощ в живота на св. Тереза (гл. 9), в нейните затруднения да си представи това, което никога не е виждала. Този принцип е много широк. Светите изображения са подходящи за хора както със слабо, така и със силно въображение. Важно е обаче изображенията да имат въздействие върху конкретния човек, преди да им се възложи вдъхновяваща роля, защото има хора, които нямат полза от тях или пък не се нуждаят от изображения. Светите изображения служат предимно на индивидуалната молитва по начина, по който служат в литургичната молитва на Църквата.

Представите на въображението също трябва да бъдат отбелязани в нашия списък. „Опитвах се да си представя Христос в мен и мисля, че се чувствах по-добре, когато си Го представях в онези епизоди от Неговия живот, когато е бил най-изоставен и самотен“ (*Книга за моя живот* 9, 4). Въображението ни прави способни да се оприличим наистина на Христос в сцените от Светото Писание, както е правила св. Тереза. Молитвеното, но дисциплинирано въображение е съществено за класическата молитвена традиция. Представите като своеобразни вътрешни изображения могат да служат на молитвата толкова ефективно, колкото и външните изображения, но трябва да подхранват



чувствата. Изображенията са само средства, и то добри средства, когато поддържат сърцето и волята. Добре е, когато влизаме в досег с различни изображения и сетивни възприятия в Светото Писание и други книги, те да ни довеждат до зрели представи, които да послужат на нашата молитва. Изображенията могат да ни поставят във връзка със самите нас, както са способни малко други неща. Библейските изрази имат особена сила, затова е нужно да се доверяваме на нашите спонтанни представи, задействани от тях. Тези представи ни помагат да се свържем с чувствата; нашите чувства трябва да бъдат изкупени, пречистени и въздигнати чрез Словото Божие. Разумното и вдъхновено използване на нашите способности търпи развитие, когато сме във връзка с нашите представи, спомени и усещания и ясно разбираме, че св. Тереза е била в досег със своите. Образите на природата и благодатта без усилие ни представят Божието присъствие.

### **Размисъл, интуиция и самопознание**

Размисъл вече беше споменат като елемент от терезианското размишление. Ние го споменаваме набързо тук във връзка с мисленето, разбирането и умозаклучението.

Има едно знание, свързано по-скоро с дейността на дясното полукълбо на мозъка, наречено интуиция, което също трябва да бъде отбелязано. Накратко то представлява спиране на мисълта върху библейски текст или образ с отправен влюбен поглед, нежно взиращ се в Бога, без наличие на някаква проучвателна или аналитична дейност от страна на нашия ум. Способността да задържа вниманието си, вместо да изучаваме, е сърцевината на терезианската афективна молитва. Интуицията се вдъхновява в своята простота от любовта. Св. Тереза съвсем ясно ни съветва да спрем да полагаме тежки усилия, да си отделим време за почивка, да не изтощаваме интелекта си, но само да си говорим и отпочиваме в Бога, без да се въвличаме в измислянето на различни силогизми. Такива спокойни действия, уверява тя, съдържат голямо количество храна в себе си и са достатъчно питателни (*Книга за моя живот* 13, 11). Св. Тереза ни води към един обикновен поглед към Него, Който бди над нас: „Аз не искам засега от вас да мислите за Него, правейки куп разсъждения, съчинявайки високи и умни съждения. Това, което единствено искам от вас, е да Го гледате“ (*Път към свършенството* 26, 3). Това вглеждане е интуитивно.

Говорейки за това, сме длъжни да се обърнем и към аскетичното размишление на самопознанието, на което св. Тереза отделя толкова много страници. Тя съвсем ясно вижда колко е важно то за нашия живот (*Вътрешният замък* 1, 2, 8). Св. Тереза акцентира не толкова върху самокритичността, колкото върху себеосъзнаването; препоръчва да излезем от представата за собственото си присъствие и да не се фокусираме върху него.

Това за нея е въпрос на смирение; в противен случай не бихме могли да ходим в истината (*Вътрешният замък* 4, 1). Нужно е да разбираме собствените си вътрешни способности (срв. вниманието, което тя отделя на естествените действия на въображението във *Вътрешният замък* 4, 1), както и да познаваме нашия темперамент (срв. какво казва тя за меланхоличните хора в *Книга за основаванията* 7). Необходимо е да сравняваме мрака вътре в нас (демоничното ни аз) със светлината и блясъка на нашия Господ (*Вътрешният замък* 1, 2). Смирението и самопознанието са едно и също за св. Тереза. Докато не познаем радикалната истина за себе си, не ще познаем и истината за Бога. Докато не вървим в истината, няма да сме благоугодни на Бога. С прецизност като тази на св. Тома Аквински св. Тереза разбира, че докато не култивираме себепознанието (което в основата си е смирение), ние не ще бъдем милосърдни хора. „Не мога да разбера как може да съществува смирение без любов, или пък любов без смирение“ (*Път към съвършенството* 16, 2). Зрялата молитва и самопознанието ни правят способни да прозрем, че истината в любовта и любовта в истината трябва да изградят програмата на живота ни. Любовта във всяка от своите степени изисква самопознание.

Бого- и христоцентричността в терезианското познание са по-важни от самонаблюдението и взирането в несъвършеното ни аз. Научавайки се да виждаме Бог в истината, ние откриваме истината за себе си. Чрез съзерцанието на Божието величие осъзнаваме собствената си нищожност; виждайки Неговата чистота, ще съзрем собствената си поквареност; размишлявайки върху Неговото смирение, ще разберем колко далеч сме самите ние от Него (*Вътрешният замък* 1, 2, 9). Единствено в присъствието на изкупилия ни Бог можем безпрепятствено да стигнем до ранимото и греховно наше аз. Тогава в смирението ще намерим изцеление, защото Бог е Господ и на съзнателното, и на подсъзнателното ни аз и докосва самата ни същност, издигайки ни до спасението и свободата, отдалечавайки ни от всичко, което е противно на истината и любовта. Любовта към Бога и ближния най-много зависят от истинското себепознание. То вижда отвъд поведението, стигайки до неговата най-дълбока мотивация. Истинското желание за подобно знание ни подтиква към Бога на светлината, към търсенето на духовни ръководители, изповедници, добри приятели, които да ни казват истината за нас самите и да поддържат молитвения ни живот в светлина (*Книга за моя живот* 13, последната част).

Себепознанието е неотделима съставна част на молитвата. Не можем да познаваме Бога, без да познаваме себе си, и не можем да познаваме себе си, без да познаваме Бога. Падналият човек не може да достигне до истинско себепознание със своите немощни сили. Да видим самите себе си в истината, е част от освобождението ни от нашето паднало аз. Нужно е да пребродим всички „жилища“ на знанието за себе си през всеки един от дните на нашия

молитвен живот. Терезианската молитва е себепознание в светлината на Христос.

Също трябва накратко да споменем размишленията върху нашето съществуване, т.е. молитвения размисъл върху конкретните ни житейски ситуации, за да ги видим и да се справим с тях в светлината и любовта на Бога. Така се научаваме да прилагаме на дело най-решителните душевни състояния от своя молитвен живот. Това значи да търсим решението на проблемите си чрез молитвата. Св. Тереза ни учи как да извличаме присъствието на Христос от конкретното състояние на духа и сърцето си. Пристъпваме към молитвата такива, каквито сме. Ако преживяваш съдебно дело или си тъжен, ще Го съзреш по пътя към Гетсиманската градина. Той ще отправи към теб просълзените Си очи, толкова прекрасни и състрадателни, ще забрави Своята печал, за да те утеши (срв. *Път към съвършенството* 26, 6).

### **Молитва на чувствата и решенията**

Както вече видяхме, афективната окраска е характерна за терезианското размишление. Молитвата на чувствата в терезианската система е размишление и тъкмо размишлението подхранва чувствата. Св. Тереза иска волята да копнее за Бога; да вземе решение да Му служи; да се приближава към единението с Него. Едновременно с готовите молитви, които използваме, тя иска от нас да се научим свободно да изразяваме себе си с думи, извиращи от сърцето (*Път към съвършенството* 26, 6). Св. Тереза много силно набляга върху молитвата на чувствата, когато описва духовния път. За тези, които са в първите три жилища, тя пише: „Те не биха сгрешили, ако отделят мъничко време, за да възхваляват Бога, да се радват на Неговата доброта и че е Този, Който е (Изх. 3:14), и да желаят Божията чест и слава. Нека вършат тези неща колкото е по силите им, защото така се събужда волята. А когато Господ им даде това, много да внимават да не го прекъсват, за да довършат обичайното си размишление“ (*Вътрешният замък* 4, 1, 6).

Св. Тереза иска от нас да се приближаваме постепенно към афективната простота, защото тя е най-добрата подготовка за съзерцанието. И тъй като във *Вътрешният замък* откриваме предупреждение относно пасивната ноц на сетивата, това вероятно означава, че простата молитва на чувствата е краткият път към първенстващото съзерцание, без трудното приспособяване, за което говори св. Йоан Кръстни. Тази афективност е една от най-силните страни на терезианското учение за размишлението.

Когато съставяме списъка на терезианските методи, не бива да пренебрегваме вземането на решения в молитвата. Взетите решения са видимият резултат на размишлението, който св. Тереза цени много. Въпреки че кармитите понякога пренебрегват този по-скоро игнациански похват,

самата светица е жена на силната воля. Тя изисква от нас твърдата решимост да продължаваме да се молим през всичките дни на живота си (*Път към съвършенството* 13). Тя иска от нас уверено да решим да растем и да придобиваме добродетели с всичките си сили. Трябва да събудим огромен копнеж за Бога у себе си, а също така и непоколебима воля, която да не изоставя молитвата за нищо на света и да преследва добродетелите на всяка цена. Терезианската молитва не изисква взимането на решения във всяка молитва, но е необходимо да осъзнаем, че те също са едно от измеренията на терезианската чувствителност и че именно те свързват съвсем конкретно молитвата с реалния живот.

### Молитва на съсредоточение

Става дума за активната молитва на съсредоточение, която се дължи на собствените ни усилия да усетим вътрешното присъствие на Бог в нас (срв. *Книга за моя живот* 4, 7; 40, 5; *Път към съвършенството* 28, 29; *Вътрешният замък* 4, 3). Св. Тереза признава, че докато самата тя не успее да открие присъствието на Христос вътре в себе си, не е била удовлетворена от молитвата си (*Път към съвършенството* 29, 7). Тази молитва е наречена молитва на съсредоточение, защото душата събира всичките си способности и влиза вътре в себе си, за да бъде със своя Бог. По този начин Божественият Господар е Този, Който много по-бързо я учи и ѝ дава молитвата на душевен покой, отколкото тя би я постигнала с който и да е друг метод. За да успее да се съсредоточи вътре в себе си, душата може да мисли за Страданието Христово, да си представи Сина и да го поднесе на Отца, а не да изтощава интелекта си с размишления за Него по пътя към Голгота, в Гетсиманската градина или на стълба за бичуване (*Път към съвършенството* 28, 4). Това е било предпочитаното вътрешно средоточие на размишленията на св. Тереза.

Досега разгледахме терезианското размишление в най-общите рамки на обширната молитвена монашеска практика, наречена *lectio divina*, и спряхме вниманието си на някои основни терезиански понятия: умствена молитва, устна молитва, размишление. Отбелязахме, че за св. Тереза размишлението в широк смисъл е като първи етап на молитвата преди съзерцанието – един активен и аскетичен етап. Прегледахме основните характеристики и подходи, изтъквани в терезианската молитва (внимание, афективност, христоцентричност, съзерцателна насоченост, самопознание), както и многообразните терезиански методи за молитва (устна молитва, четене с размисъл, употреба на свети изображения за съсредоточаване, вътрешни представи, размисъл и интуиция, молитва на чувствата, вземане на решения и активна молитва на съсредоточение). Вече сме готови да свържем по-конкретно всичко това със съществуващата молитвена практика в западното монашество – *lectio divina*.

## ***Lectio divina*, скелетът на терезианската молитва**

Започвам тази част с една лична бележка. Преди да открия *lectio divina*, моята лична молитва ми костваше два пъти повече усилия. Сега, след много години, поглеждайки назад към онова време, отново усещам не само по-голяма способност да се моля, но и невероятна свобода на духа. Надявам се, че и други ще постигнат същото чрез тази изпитана във времето монашеска молитва.

Не бива да ни плаши споменаването на думата монашеска молитва. Монасите са се молили като обикновени християни, залагайки на правилния подход да основават молитвата си на Светото Писание. Това, което ни липсва, е идеалната обстановка, присъща на класическите монашески времена. Всъщност монашеската молитва е тази, която създава тази атмосфера, преди атмосферата на свой ред да започне да подпомага молитвата. Ще видите колко лесно е практикуването ѝ, как дори заетият човек на нашето време може за съвсем кратко време да свикне с нея и да успее да влезе във вътрешния замък на задълбоченото съсредоточение. Невинаги за тази цел се нуждаем най-много от тихо и спокойно място, по-скоро имаме нужда да вземем решение да бъдем спокойни, а това изисква само малко дисциплина.

Нашата цел не е да обсъждаме трагичното препредаване на тази западна монашеската традиция през вековете. Факт е, че отделните елементи на монашеската молитва са оцелели, но основните ѝ методи са били почти изгубени. Св. Тереза е била наследник на тази традиция, независимо че духовността по нейно време е била, меко казано, изтъняла и несигурна. За щастие съвременните проучвания разкриха отново простотата и вътрешната цялост на монашеската молитва. Терезианският дух храни и е хранен от тази преоткрита традиция.

### **Елементите на *lectio***

*Lectio divina* буквално означава „божествено четиво“. Това е монашеският термин за четене с размишление върху Светото Писание. Елементите му са съставни части на духовната рамка на съзнанието; свята дисциплина, която интуитивно и афективно се спира върху библейския текст; средство, чрез което да се търси единение с Христа. Тази практика също би могла да се опише като задържане на мисълта върху духовен текст в Божието присъствие, за да се постигне радикална промяна в Христа. *Lectio* е също така фактът да приемем за свой собствен определен абзац, израз или дума от Библията в желанието си да постигнем по-голяма вяра, надежда и любов. Във всеки случай *lectio divina* е молитва над Светото Писание. Монасите от ранната и от средновековната Църква са я развили до съвършенство.

Елементите са четири: 1) *lectio*, или „четене“, разбирано като изпълнено с внимание повтарящо се изричане на кратък текст от Светото Писание; 2) *meditatio*, или „размишление“ – усилие да проумеем смисъла на текста и да го направим лично приложим за себе си в Христа; 3) *oratio*, или „молитва“, разбирана като личен отклик на казаното в текста, като моление за приемане на благодатта на словото и стремеж към единение с Бога; и 4) *contemplatio*, или „съзерцание“ – виране в дълбочина. Идеята на последния елемент е, че понякога чрез влятата от Бог благодат човек е извисен над размишлението в състояние да вижда и изживява текста като тайнство и действителност; тогава човек влиза в досег с Този, Който е зад и над текста. Това означава да се предадеш на Божието присъствие, на Божията истина и благоволение.

Класическото изложение на тези 4 елемента откриваме в *Монашеска стълба*, писмо (известно също под името *Стълба към рая*) от Гвиго II (XII век) върху съзерцателния живот, където *lectio*, *meditatio*, *oratio* и *contemplatio* са представени като четирите стъпала, водещи от земята до рая.

Използвайки тази творба като основен водач, нека разгледаме по-внимателно всеки от елементите.

## Четене

Четенето е монашеска традиция, при която Божиите думи се слагат върху устните<sup>4</sup>. Това е бил метод за съсредоточаване. Човек спокойно чете откъс от Библията и когато определена мисъл, ред или дума се открият и привлекат вниманието му, той спира на това място, за да размисли върху този текст с дълбоко внимание, преповтаряйки думите отново и отново. При всяко разсейване човек може просто да се върне към тяхното повтаряне. Ще остане с текста дотогава, докато последният не улегне и не се изчерпи; след това ще продължи по-нататък по текста, докато не открие нещо друго, привличащо вниманието му. Класически метод е монахът да повтаря четеното на глас, произнасяйки думите и молейки се с цялото си тяло. Този първи елемент е много прост, нищо повече от устно съсредоточаване върху библейска мисъл, нещо като поставянето на храна в устата. По този начин монасите са успявали да запаметят словото Божие, малко по малко.

## Размишление

След като Божиите думи са на устните ни и в устата ни, ние ги поемаме и „преживяме“, т.е. започваме да размишляваме върху тях. Да размишляваме, означава да ги премисляме, да ги „смиламе“, спирайки се на тях без бързане, късче по късче, за да извлечем смисъла на текста. Всяка дума от Светото

---

<sup>4</sup> В древността четенето се е извършвало предимно на глас.

Писание носи смисъл сама по себе си. Всяка една говори за Христос и молитвата. Монасите правят текста личен, влизайки в значението му и отъждествявайки се с него. Размишлението въвлича по интуитивен начин всички умствени способности. Човек не трябва да полага големи усилия в елемента на четенето, а чисто и просто да се вслушва в повтаряните думи, позволявайки им те сами да предложат своите собствени образи, разсъждения и интуитивни мисли. Целият процес е в основата си интуитивен, дейност на дясното полукълбо на мозъка, подобно на четенето на любовно писмо отново и отново. Всяка дума се вкуса и всяка мисъл се превръща в наша собствена. Този, който размишлява, възприема и се наслаждава на скритите уроци в думите на Бога и по такъв начин получава мъдрост за цял живот. Размишлението се стреми да постигне съзнание за Христос. Човек бавно започва да вижда какво казва Светото Писание. Това е задача за цял живот – да чуваме Словото Божие и да го спазваме. Размишлението е преди всичко чуване на думите, които *lectio* (четенето) повтаря.

## Молитва

С помощта на благодатта благочестивите мисли предизвикват молитва – третия елемент на *lectio divina*. След като са тръгнали от устните и са минали през разума, Божиите слова влизат в сърцето. *Oratio*, или молитвата, е отклик на сърцето на Божиите слова, които сме чули да ни призовават чрез Светото Писание. Молитвата в този смисъл желае благодатта на текста така пламенно, че изисква нужното от Бога (Гвиго II говори за повеля, заповед, произтичаща от нашата потресаваша бедност, която отчаяно зависи от спасението, което само Бог може да ни даде). Молитвата тук е изцяло афективно проявление на размишлението. Тя е прошение, разкаяние на сърцето за греховете му. Тя е стремеж да пребъдваме мълчаливо до Някой, тя е любовен поглед. Както и при другите елементи на *lectio divina*, афективността нараства и се развива. Тя е устремена към простотата и към постигането на съзерцанието. Молитвата копнее по Бога.

## Съзерцание

Четвъртият елемент е съзерцанието. Тук Господ утолява жаждата на душата и засища глада ѝ според Гвиго II. Бог дава на размишляващия ново вино и го издига над обикновеното размишляващо аз до сферата на трансцендентното – това, което е извън човешките възможности. Тук вече имаме един изцяло дарен елемент на молитвата. Тук Светият Дух се моли в човешкия дух. Човек изпитва състояние на вътрешна хармония; животинските страсти са укротени; плътта не е в противоречие с духа, човек е в състояние на духовна цялост. Светлината на Божието присъствие блести чрез душата.

Божията любов не е вече абстрактна, но се излива направо върху моления се. Човек вижда, че е обичан, и обича в отговор. Става дума за абсолютен дар. Тези мигове може да са съвсем краткотрайни или по-продължителни, неуловими или пък ярки. Те могат да си отиват и да се връщат отново и отново. Могат да са размесени с потока от произнасяни думи за размишление, с мислите в съзнанието, с интуицията, с приведените в действие решения. Тогава човек е по-пасивен и безучастен, Бог е Този, Който преминава през него.

Можем да обобщим това, което Гвиго II казва за тези 4 елемента по различни начини: четенето говори; размишлението открива смисъла; молитвата проси; съзерцанието вкухва (Бога). Или пък: четенето снабдява с питателна храна; размишлението съдъква; молитвата усеща вкуса и аромата; съзерцанието е сладостта и свежестта. Или пък: четенето е на повърхността; размишлението достига до субстанцията; молитвата проси с копнеж; съзерцанието изпитва с наслада.

## Вливане на терезианския дух в *lectio divina*

Започнахме статията с бележката, че не съществува отделен кармилски или терезиански начин на молитва. Св. Тереза е ползвала наследството на много източници, като най-представително и преобладаващо е влиянието на монашеската традиция. Това, което тя добавя, е мрежа от понятия, подходи и методи, допълващи традиционните. Много е вдъхновяващо да се види колко леко и неусетно терезианският дух се влива в *lectio divina*.

### Терезианското *lectio*: четене на словото със св. Тереза

За да го практикуваме, е необходимо да усилим вниманието си към думите от библейския текст, да четем и преповтаряме това, което привлича вниманието ни, с почит към всяка дума, излизаща от устата на Бога. Това вече е достатъчно за умствената молитва. Самата св. Тереза е откривала големи възможности за съсредоточаване в думите на Евангелието. Отново и отново насочваме думите към себе си и се връщаме към текста след всяко разсейване. Приемаме всяка дума, сякаш е произнесена от Христос. Той е Този, Който отправя цялото Свето Писание като послание към всеки от нас. Ние основаваме молитвата си върху думите на Бога и извличаме присъствието Му от тях. Да помним Светото Писание, означава да помним Бог и Христос. По този начин кармилитите и всички останали християни по света размисляме върху Божия закон (Светото Писание), и то особено през най-наситените ни с молитва периоди.



## Терезианското *meditatio*: размишляване със св. Тереза

В същото време, когато казваме библейските думи, ние се вслушваме внимателно в тяхното значение. В тях има обективно значение, но също така и едно интимно, лично значение, духовно чувство, което насочва темата към всеки от нас. Интуитивно задържаем вниманието си върху думите, чуваме ги да идват от Христос към всеки от нас или ги насочваме от себе си към Христос. Правим свои тези думи, както когато казваме псалм. Размишлението превръща думите в наши собствени, ние се отъждествяваме с тях. Св. Тереза добавя елементи, които ни помагат в размишлението и в разполагането на Бог вътре в нас (или на нас самите вътре в Него). Учи ни да мислим за Бога като за Някой, Който е много близо до нас, обитава същността ни; учи ни да виждаме себе си като част от Него, защото Бог е Този, в Когото ние живеем, движим се и имаме битие (Деян. 17:28).

Св. Тереза знае, че човешките същества спонтанно мислят с понятия като време и пространство. Това би им помогнало да насочат вниманието си към Бога. Така мислим за Бог като за Някой вътре в нас, в дарохранителницата, на кръста или пък на друго място. Със св. Тереза достигаем дотам, където е Бог. Тя самата предпочита да размишлява за вътрешното Божие присъствие, защото е толкова съкровено да мислим за Бога вътре в нас. Тя отправя думите от Светото Писание към Него вътре в себе си или пък ги чува произнесени от Бог, Който обитава в най-съкровено място на вътрешния ѝ замък. Нейното послание е всеки да открие Бог на мястото, което сам предпочита. Не съществува точно определен начин, по който трябва да се молим. Молим се така, както можем, а не както трябва. Едновременно да използваме думите и да определим мястото на Божието присъствие в нас, е типично терезианско.

Св. Тереза ни дава и друг ценен урок. Помнете как тя желае да се молим с постоянство на Христос, Който е Пътят, Истината и Животът. Тя иска нашата молитва да е радикално христоцентрична. Да откриваме Христа, когато се молим, да отправяме думите си към Него или да чуваме думите от Светото Писание като Негови, специално отправени към нас. Трябва да сме чувствителни едновременно към думите и към присъствието на Христа. Той е Този, Който присъства, и Той е Този, Който говори. Христос като Приятел е заедно с нас, а като Учител ни води в молитвата. Това е много важен пункт. В размишлението св. Тереза прави Христос обект едновременно на мисълта и на чувствата ни, съсредоточавайки всичко от молитвата в Него.

## Терезианското *oratio*: молитвено изразяване със св. Тереза

Терезианската молитва става наша собствена, когато започне да участва сърцето ни. Това е отговорът на сърцето ни на Бога в Словото. Сърцето може

да изрази себе си по най-различни начини, както видяхме. Сега следва да приложим терезианските принципи, за да превърнем Христос в обект на нашата молитва. Така се научаваме да се молим във, чрез и с Него на Отца. С Христос ние влизаме в лоното на Светата Троица и отпиваме от самия извор на Светия Дух. Св. Тереза изразява привързаността си към Христос и така намира път към Отца и Светия Дух. Голяма благодат е да бъдем съсредоточени в Христа – наш Приятел, наш Пример, Учител и спасителен Посредник. Свързваме всички библейски думи с Исус Христос. Намираме Го във всяка част на Светото Писание – от Битие до Откровение; във всяка дума ни се разкрива Неговата тайнственост и присъствие. Ние се отнасяме към Отца единствено посредством Христа; без значение дали сме в етап на съкровено споделяне с Бога, или в етап на усещане на Неговото присъствие до нас, ние продължаваме да държим погледа си отправен към Христа. В Негово име отправяме молбите си, в Него таим най-съкровените си желания. В Неговия Дух се учим да Го виждаме по начина, по който Той вижда нас. Чрез Него се приближаваме до съзерцанието.

### **Терезианското *contemplatio*: съзерцание със св. Тереза**

Повтарящото се четене слага библейските думи на устните ни. Размишлението слага думите в разума ни. Молитвата ги отвежда до сърцето ни, а сетне чрез тайнствената Божия благодат съзерцанието връзва думите в дълбините на духа ни. В личната молитва Словото Божие пътува към и от устните ни през съзнанието ни и после през сърцето ни до духа ни. С помощта на св. Тереза откриваме и Словото, и Присъствието. Тази деликатна чувствителност ни отваря към неуловимото съзнание за съзерцанието, дар от Бога. Бавно тази способност в молитвата става наша. Прекосили сме тъмните предели на размишлението и сме стигнали до съзерцанието. Способни сме да пребъдваме в самата сърцевина на нашето същество и там съзираме, вкусваме и откриваме Присъствието отвъд думите. Достигаме до Самото Слово. Издигнати сме да познаем Този, Който ни познава изцяло. Ние сме извисени да обичаме и да бъдем обичани със силата на Светия Дух, Който вече се моли в нас. Ставаме свидетели на нашето преобразяване, докато влизаме в просветлението. Заедно със св. Тереза си почиваме от труда, положен в размишлението. Стигнали сме до извора с жива вода и ни е дадено да прием свободно от изцеляващия източник на Спасителя.

## **Заклучение**

Горещата ми надежда е, че ще бъдем способни да приложим терезианските принципи към молитвения си живот и да го усъвършенстваме

чрез размишлението на *lectio divina* – традиционната християнска практика на молитвата върху Светото Писание. Да бъдем кармити, да бъдем християни, означава да се молим, пътувайки от миналото към непрестанно развиващото се настояще и бъдеще. Историята на молитвата и нейното развитие в наши дни са основните градивни елементи на молитвената методология. Ние сме души, опрени на традицията и устремени към бъдещето. Имаме дълговечно и прекрасно наследство, което продължава да се развива и расте. Дано ясната мисъл на св. Тереза стане наша и ни води към обновена молитва в Кармила и Църквата.

Сам Антъни Морело OCD  
(източник: интернет)