

Кармилска молитва

„Умствената молитва не е нищо друго освен приятелско общуване, често общуване насаме с Оногова, за Когото знаем, че ни обича“.

Св. Тереза Авилска, *Книга за моя живот*, гл. VIII.

1. През 1554 г. доминиканецът Луис де Гранада публикува своята *Книга за молитвата и размишлението*, където разкрива необходимостта от умствена молитва и описва нейния метод с намерението да разпространи употребата ѝ дори и сред хората от света.

Не е необходимо да излагаме по-подробно какво влияние е имал този метод, и то по две причини: първо, защото формата, под която Гранада го представя, вече не съществува в сегашния духовен живот на християните: това е метод, който с право може да се нарече исторически; второ, защото, ако не в детайли, то поне в общи линии неговият метод е възприет от Реформирания Кармил, където, пропит с духа на Кармила, той се съхранява, става предмет на постоянно и любящо изучаване от страна на богословите на Ордена и е жив и до днес. Затова в изложението, което ще посветим на кармилската молитва, отново откриваме и косвено коментираме молитвата, свързвана с името на Луис де Гранада.

Не можем да кажем как точно методът е преминал при кармилитите. Със сигурност обаче измежду духовните синове на св. Доминик в лицето на отците Ибанес и Банес св. Тереза открива двама от първите си духовни ръководители, които добре са я разбирали и защитавали; също така припомняме, че методът на Луис де Гранада се използва от св. Педро де Алкантара в неговия *Трактат за молитвата и размишлението* – а е добре известно колко много се е възхищавала светата майка Тереза на този велик францискански мистик.

Методът на Гранада се състои от шест части: *подготовка, четене, размишление, благодарение, принасяне, моление*.

Подготовката включва: избор на тема от предходната вечер и припомнянето ѝ веднага при събуждане сутрин (тук е очевидно влиянието на *Упражненията* на св. Игнаций Лойола); упражнение на Божието присъствие преди започване на размишлението; разкажание за собствените прегрешения; смиряване пред Бога и умоляване за Неговата помощ.

Следва *четенето*, което е старата *lectio* от *Монашеската стълба* (*Scala Claustralium*) на Гвиго II, изходна точка за възлизането по пътищата на молитвата.

Размишлението е *интелективно*, а когато темата позволява, също и *представно*¹, защото на практика то означава да се възстанови във въображението размишляваната тайна, стига да внимаваме да не се преувеличава.

Следват афективни деяния², които в *Книгата* на Луис де Гранада са само *благодарение* и *моление*, но в едно кратко изложение самият автор по-късно вмъква между тях *принасянето*.

Благодарение за всички Божии благодеяния, особено за тези, които имат някаква връзка с темата на молитвеното размишление; *принасяне* на себе си на Божията воля; *принасяне* на заслугите и страданията Христови, станали наше наследство.

Моление на първо място за всичко, което се отнася до славата Божия: всички народи по света да Го познаят, възхваляват, обожават; молитва за цялата Църква; молитва за собствените ни духовни нужди, моление за благодатта да бъдем верни на добрите си решения, да израстваме в святата Божия любов.

Макар и по-късен от игнацианското молитвено размишление, в сравнение с него този метод е запазил повече от традиционната структура и от следите на нейното дълго развитие през вековете.

2. Кармилският орден е орденът на умствената молитва. Не защото той има монопол над практиката на това упражнение, което трябва да заема важно място във всяка форма на духовен живот, но защото духовността на Реформирания Кармил е изцяло съсредоточена върху този вид молитва, която духовните чедра на св. Тереза считат за най-прякото и подходящо средство за постигане на целта на своя живот – съкровено единение на душата с Бога.

„Затова не е изненадващо, че духовните автори на Ордена, цел на чиито текстове е преди всичко да предоставят подходящо обучение на своите събратя, са отделили толкова широко място в текстовете си на практиката на умствената молитва в най-различните ѝ форми“. Това ни казва отец Габриел на св. Мария Магдалена. Действително, самите двама големи реформатори, св. Тереза Исусова и св. Йоан Кръстни, са били най-вече учители в молитвата. Книгите на св. Тереза – автобиографичната *Книга за моя живот*, *Път към съвършенството* и *Вътрешният замък* – благодарение на кристално ясните опитности на светицата очертават пътешествието на душата, изкачваща се малко по малко от молитвеното размишление до самия връх на съзерцанието.

Произведенията на св. Йоан Кръстни са също една школа за молитвата: пречистванията на *Изкачване на планината Кармил* и на *Тъмната нощ*

¹ Т.е. размишлението по принцип се извършва от интелекта, но може да участва и въображението.

² В целия текст по-нататък под „деяние“ се има предвид вътрешно действие на волята, отъждествявано с чувството и наречено на това място „афективно деяние“.

подготвят постепенно душата за по-високите степени на съкровено общение с Господа.

Много автори са се занимавали с молитвата и с ползата и необходимостта от нея, но това, което е характерно за тях двамата, е, че молитвата и стремежът да се постигне напредък в нея съставляват духовния свят на техните произведения: всичко останало се разглежда с оглед на отношението му с тези неща. Кармилският живот е по своята същност живот в молитвата, и то молитва, която се стреми към най-големите висоти – към центъра на Замъка, към върха на Кармила.

Духът, внесен от реформаторите в Ордена, прави молитвата обект на неспирно любящо изследване от страна на кармилските богослови. От самото начало, освен мистичните състояния на молитва, за които двамата светци пишат „с небесна мъдрост“, и наред с *придобитото съзерцание*, което кармилските учители успяват заедно тъй добре да осветлят, те разработват също и по-ниските степени на молитва. Самата св. Тереза е подчертавала тяхното значение и е насърчавала душите, на които се е налагало да останат в тях за дълго време, че навярно ще се сподобят с благо на съзерцанието едва в небето (*Път към съвършенството*, 17); самата тя е трябвало дълги години да следва този обикновен път, който за нея е бил изпълнен с нескончаема сухота.

Въпреки това, обикновено именно дългият и извървян с вяра път на молитвено размишление води към съзерцанието и тъкмо той трябва да бъде преподаван на начинаещите.

Испанското *Обучение на новистите*, одобрено през 1591 г. по време на дефиниторий³, в който участва самият св. Йоан Кръстни, и италианският превод от 1605 г. съдържат изложение на молитвения метод.

Испанското *Обучение* се позовава на вече познатия ни метод на Луис де Гранада.

Именно този метод с шестте си добре известни части бива предложен и разпространен сред целия Кармил в Италия от *Школа за молитвата* (*Schola de oratione*, 1610 г.) на преп. о. Йоан на Исус и Мария (който по-късно става третият генерал на Ордена). От своя страна *Обучение на новистите* внася една показателна промяна в схемата на Луис де Гранада, въвеждайки съзерцанието след размишлението, с което увеличава частите на седем.

Школа за молитвата смята, че тази добавка става „повод за грешки при младите... защото, опитвайки се да съзерцават, новопостъпилите губят едновременно и време, и плода на обикновената молитва“, но в интерес на истината методът, изложен от о. Йоан на Исус и Мария, не се различава от този в *Обучение на новистите*. Обсъждайки частта, която заедно с Луис де Гранада

³ Събрание на ръководните лица (генерал, дефинитори, провинциали, настоятели) на един монашески орден.

наричат *размишление*, и двата метода (и тук следвайки Гранада) подчертават *чувствата на волята* също толкова и дори повече, отколкото разсъдъчния елемент.

Подобна „афективна беседа“, която, макар да не фигурира в официалната схема, все пак има действителен превес в молитвата, е наречена и съзерцание. О. Йоан може би с право не одобрява възможните източници на объркване за „новопостъпилите“, но самият той казва няколко страници преди това, че „молитвата е пътят към съзерцанието“, а по-нататък го повтаря, отбелязвайки, че „нищо не предразполага към съзерцание така, както различните деяния (четене, размишление, разсъждения)“. Всъщност в това наименование откриваме знак за един от характерните елементи, които Кармил внася в молитвената схема, заимствана от Луис де Гранада, елементи, които придават на кармилската молитва нейния собствен дух и самобитност.

Струва ни се, че тези елементи са два: чисто афективен характер и дълбока склонност към по-висшите форми на молитва.

Чисто афективен характер: ние не се отдаваме на молитва, „за да мислим много, но за да обичаме много“ (*Вътрешният замък* 4, 1, 7). „Нека не си губим силите с безконечни разсъждения, но да накараме интелектът си да замлъкне и да пребиваваме така, близо до Господа... Нека Го придружаваме, да разговаряме с Него, да Го умоляваме, нека се смирим и да се наслаждаваме заедно с Него“ (*Книга за моя живот* 13, 22). „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). Така св. Тереза бележи кармилската молитва с особено открояваща се черта – *любящата беседа* с Бога. Всичко останало има смисъл единствено на средство, което може да бъде ползвано или изоставяно дотолкова, доколкото успява да улесни този любящ разговор с Господа.

Подобна тъй явно афективна молитва по самата си същност клони към опростяване. Но можем да добавим, че в Кармила тя се стреми към това преднамерено. Ала не че си въобразява горделиво да принуди Господа и да завоюва влятото съзерцание със собствената си дейност. Не: светата майка твърди, че Бог призовава широко към по-високите степени на молитва, тъй че човек влиза в Кармила, за да се радва на „безценната перла“ на съзерцанието. „Всички ние, които носим святата дреха на Кармила“, казва св. Тереза, „сме призвани към молитва и съзерцание“ (*Вътрешният замък* 5, 1, 2).

Без съмнение кармилската молитва носи в себе си по-явно и дори, можем да кажем, по-категорично от всяка друга копнежа за по-висшите молитвени степени; носи го, както и двамата големи учители са учили, в дух на дълбоко смирение и като напомняне и призив за всякакви прояви на себеотричане и за най-строги деяния на вътрешно оголване – и въпреки всичко

го носи. И от този стремеж, който не е в състояние да се спре на прага на мистичния замък, но смирено и всеотдайно се стреми да проникне в него, за да може повече да се доближи до пълното единение с Бога, навярно произлиза фактът, че именно духовните учители на Кармила са тези, които първи и с твърдост наблюдават на значението на *придобитото съзерцание*: благодарение на него те разтварят дверите на съзерцанието за всички всеотдайни души.

Така старинната и лесна схема на Луис де Гранада, оживотворена от духа на Кармил, ни предоставя молитвен метод, който е прост и гъвкав в своята структура, неограничен и отворен в своята освободеност от щателни определения и уточнения, но който същевременно се отличава дълбоко със собствено своеобразие: една любяща беседа, която се стреми да постигне все по-възвишено единение с Господа.

А – Външни обстоятелства

3. *Школа за молитвата* препоръчва някои правила и за външните обстоятелства:

Време: за предпочитане нощем след достатъчна почивка, която да позволи на съзнанието да бъде ведро и необременено от сънливост.

Място: възможно най-усамотеното и тихо място.

Продължителност: личната молитва, за която послушанието не изисква определено време, е толкова по-плодотворна, колкото е по-дълга, освен ако това не противоречи на изискванията на здравето, а при начинаещите – на съветите на духовния ръководител.

Положение на тялото: „Стойката трябва да бъде съвсем скромна, спокойна и почтителна; да се избягва всякакво безпокойство, движение напред-назад; също така да се избягва всяко излишно удобство като облягане, сядане...; човек, който пристъпва към молитва с позорното намерение да си осигури удобства в каквото и да било, дори и в най-малкото, без да има основателна причина като заболяване, слабост или нещо подобно, просто си губи времето и не извлича никакъв плод от молитвата си“.

Следват няколко практически съвета, които бихме могли да обобщим така:

1) Човек трябва да пребивава в молитва с голямо внимание, но без да насилва „нито главата, нито сърцето“ и като отдаде с нежност душата си на тази дейност, с голямо преклонение към Божиите вдъхновения и с надеждата да получи много благодати от Господа. Цененето на молитвата ни помага значително да пребиваваме в нея с внимание.

2) Когато ни налегне сънливост, освен да прибегнем към обичайните средства за разбуждане, трябва да молим за помощ Господа и своя ангел

хранител, „особено когато е очевидно, че тази сънливост е изкушение на дявола, например когато сме се наспали добре...“

„Имайте предвид, че понякога такава сънливост може да бъде причинена от времето или други естествени причини и в такъв случай молитвата ще бъде добра, ако се борим срещу сънливостта, за да можем там, където се молим, да останем в присъствието на величието на Господ Бог. Това учение важи и за случаите, когато се усеща умора, причинена от времето, както често се случва през лятото.“

Едно „учение“, пропито от опит и умереност, но също и успокоително: продължителната борба срещу сънливостта и отпадналостта, стига вярно да останем на поста си в молитвата, също е една добра молитва!

Б – Схема на молитвата

4. Вече се запознахме с нея. Тя има седем части: 1) *подготовка*; 2) *четене*; 3) и 4) *размишление* и *афективна беседа*, по-често наричана *съзерцание*; 5) *благодарение*; 6) *принасяне*; 7) *моление*.

Тази е схемата, която откриваме в *Обучение на новистите* от 1591 г., преработено от св. Йоан Кръстни, и която също така може да се намери в трактатите върху молитвата на о. Грациан на Божията Майка, който като новист е имал за учител светеца, и на о. Йоан на Исус и Мария, по-известен със светското си име Аравайес, който също вероятно е познавал в новициата светия реформатор на Кармила.

Всичко ни води до предположението, че със своите седем части и под името „съзерцание“, давано на афективната беседа, този метод води началото си от св. Йоан Кръстни.

При най-ранните автори като двамата, посочени по-горе, последните три части са *благодарение*, *моление* и *епилог*, но всъщност няма съществена разлика, тъй като и от о. Аравайес, и от о. Грациан *епилогът* е описан като частта, в която се взимат решенията.

Естеството на първите две части е подготвителна. Последните три според о. Габриел на св. Мария Магдалена са незадължителни и всъщност имат характера на заключение. В центъра на молитвата, в същинската ѝ основна част са *размишлението* и *афективната беседа* (или *съзерцанието*), първото, съществуващо заради втората, която, макар да не е спомената в някои схеми, а в други да носи името *съзерцание*, съставлява същността на молитвата.

О. Йоан на Исус и Мария дава следното обяснение за логическия ред на тези части:

„Разумът изисква от този, който ще разговаря с велик владетел, а още повече с величествения Господ Бог, да подготви себе си и да разсъди с кого се

наема да общува и кой е този, с когото ще разговаря; такава е предназначението на *подготовката*.“

„Самият разум изисква той да разсъди за какво му предстои да говори – за тази цел служи *четенето*, което предоставя материята на молитвата.“

„Отново разумът е, който налага да се прецени материята, за която предстои да се говори – за тази цел служи *размишлението*, което преценява конкретната материя, разсъждавайки върху нея.“

„След това идва *приложението на чувството*, породено от размишлението, където се разглеждат вътрешно благодеянията на Божието Величество, понеже същият разум, който ни е подтикнал да се подготвим, да изберем материята и да разсъждаваме върху нея, изисква, когато в едно разсъждение се познаят по-ясно милостите на Господ Бог, душата да се почувства обвързана и задължена на един такъв Благодетел, и затова е необходимо да му благодарим с най-искрено чувство – точно за тази цел служи *отдаването на благодарност*.“

„Разумът също така изисква освен тази вътрешна благодарност признателната душа да се помъчи да се отплати на своя Благодетел, доколкото може, а за тази цел служи *принасянето*, в което човек принася изцяло себе си със споменатото чувство на благодарност и решава да върши добродетелни дела в името на Господ Бог.“

„Но тъй като според католическото учение човек не може да изплати този дълг и да действа благочестиво без помощта и благодатите на своя Господ и Създател, разумът изисква в последната част да прибегнем към Него чрез *прошение*, молейки Го за помощ, за да Му върнем дължимото, да отхвърлим бремето на собствените си грехове, да придобием добродетелите и накрая Той да ни даде всичко необходимо и подобаващо, за да постигнем целта си – вечния живот.“

Следователно редът на частите е такъв, че да подхожда на една беседа с Господа. Тази беседа обаче не се свежда само до последните три деяния⁴, както би могло да се предположи от представените обяснения; ще видим, че „всяко добро чувство и желание“ може да бъде предмет на беседата и че бихме могли да прибегнем към трите отбелязани в схемата чувства или в края, или когато волята не се усеща подтикната към някое друго добро чувство, но също, че трябва да ги пропуснем, ако се случи „да почувстваме по-голяма склонност към други добри деяния“.

Независимо от логическата последователност между отделните части на схемата трябва да се има предвид, че е полезно по-специално за начинаещите да преминават през всички тях, за да оползотворяват по-добре определеното

⁴ Т.е. благодарение, принасяне и прошение.

време за молитва, но че, от друга страна, за този, който, молейки се, се чувства изцяло погълнат, например, от подготовката или от някоя друга афективна част на молитвата, не е толкова необходимо той да изостави тази част, за да има време да завърши цялата схема.

Нещо повече: колкото и предложеният ред да е логичен, не е необходимо той да бъде следван: „Когато душата изведнъж се усети погълната от молението или принасянето, тя може да последва този порив, дори той да не е бил предшестван от размисъл“.

Още по-малко би трябвало човек да се чувства обвързан с реда на последните три деяния на молитвата, колкото и логичен да е той.

В – Подготовка

5. Тя се дели на *начална* и *последваща* подготовка.

С помощта на първата душата добива предразположение да се съсредоточи с лекота в Бога, а с помощта на втората се поставя в непосредствен досег с Него, за да започне любящата си беседа.

1) *Началната подготовка* се състои от два елемента: единият е *отрицателен*, предназначен да премахне препятствията, които не позволяват на интелекта и на волята да се единят с Бога; другият е *положителен*, предназначен да развие в душата склонността да бъде погълната от заниманието с Бога.

а) *Разсейванията на духа и безредните чувства на сърцето* са препятствията, които възпират вътрешното съсредоточаване на душата, а оттук и нейното единение с Господа. Затова отрицателният елемент на началната подготовка се състои в *защитата на сърцето*, която го избавя изцяло от всяка атака на безредието, а значи и в умъртвлението на сетивата и на духа⁵.

Умъртвление първо на сетивата, щом като чрез тях достигат до нас лесните впечатления от земните неща, които впоследствие занимават прекомерно и владеят сърцето и ума ни; второ на *паметта*, тъй като със своите спомени тя съхранява и припомня тези впечатления; и трето на *духа*, понеже той е доведен дотам да насочва безполезно вниманието си към тях и да задържа мисълта си върху тях твърде много. Без подобно умъртвление е невъзможно сърцето да бъде освободено и откъснато от творенията, а духът да проявява готовност за единение с Господа.

Следователно молитвеният живот предполага режим на умъртвяване в съответствие с учението на св. Тереза, че „молитва и удобства не вървят ръка за ръка“ (*Път към съвършенството* 4).

⁵ Т.е. на двете части на душата – сетивната и духовната.

Св. Йоан Кръстни също подчертава особено настоятелно необходимостта от вътрешно оголване, процес, който изисква и сам по себе си представлява всеотдайно себеупражняване в умъртвлението.

б) *Положителният елемент* на началната подготовка, който развива в душата склонността да се единява с Господа, е упражнението на Божието присъствие.

„С помощта на това свято упражнение, което съсредоточава в Бога мисълта и волята ни, ние запазваме определено общение с Бога дори и в разгара на най-материалните занимания и често разговаряме с Него през целия ден. Затова верността към тази практика ни позволява с лекота да говорим с Бога, както и да влезем в по-съкровен досег с Него, в което се състои последващата подготовка.“ (о. Габриел на св. Мария Магдалена)

2) *Последващата подготовка* в такъв случай трябва да ни доведе по-близо до Господа: *защото човек не може да говори интимно с някой, ако не се намира в близост до него.*

а) Препоръчаното от кармилските автори отношение на душата при подобно сближаване с Господа заради разговора с Него е белязано както от *смирение*, произлизащо от съзнанието за собствените ни прегрешения, така и от синовно *доверие* в Божията всеблагост.

И наистина, св. Тереза съветва преди молитва да се направи *изпит на съвестта* и да се каже *Confiteor*; о. Йоан на Исус и Мария предлага да започнем молитва с чувствата и усещанията на митаря от евангелската притча (Лук. 18:9-14), чиято смирена набожност е тъй благоугодна на Бога.

Душата обаче не бива да се затваря в това съзнание за собствената си негодност и окаяност, но трябва да бъде движена от смирено упование в Бога и да потърси подкрепата на Исус, без която не бихме могли да направим нищо.

б) При наличието на подобни разположения душата следва да се постави в Божието присъствие. Всеки начин за постигането на тази цел е полезен, стига в такъв момент той да се прилага с голяма ревност и внимание.

И все пак, когато е възможно и това не предизвиква неудобство с нещо друго, препоръчително е да се поставим в реалното присъствие на нашия Господ в Пресветото тайнство или да се съсредоточим вътрешно в себе си и да задържим вниманието си върху присъствието на трите Божествени Лица с душа, пребиваваща в благодатта.

в) Не се споменава за *подготвителна молитва*, но в *Школа за молитвата* откриваме въплътена в примерна молитвена формула тази среща с Бога, при която влизаме в досег с Него.

Г – Четене

6. То има за цел, както казахме, да предостави тема за разговора ни с Господа, защото, макар да знаем, че беседата ни ще има за предмет любовта, подобна тема съдържа безкрайно много аспекти и нюанси. Колко многобройни и многообразни са податките, които можем да използваме, за да събудят любовта ни към Господа!

Основната цел на четенето е да даде по-точни и конкретни насоки за нашия любящ разговор.

1) То трябва да се прави преди последващата подготовка или да се вмъкне между нея и размишлението, както е показано в схемата.

Не е изключено понякога да е от полза да се върнем към четенето по време на молитвата. Самата св. Тереза никога не е започвала молитва, без да вземе книга със себе си. И наистина е възможно понякога да се случи да бъдем толкова разсеяни или уморени, че да ни е трудно да задържим вниманието си върху Господа; тогава най-практичният начин да помогнем на ума да се обърне към Бога ще бъде да се върнем назад и да открием някоя добра мисъл в нашето четиво.

Трябва да внимаваме обаче молитвата ни да не се превърне само в четене, нека тя остане поне четене с размишление, в което да намерят място чувствата и решенията, подсказвани от темата.

2) Това четене не бива да се бърка с духовното четене, цел на което е да се научим на духовните неща; целта на разглежданото четене е да извлечем непосредствено или да извикаме в паметта си някоя истина, която, веднъж задълбочена от размисъла, да хвърли светлина върху определен аспект на Божията любов към нас и на нашия дълг да Му отвърнем с любов, тъй че това да ни предостави тема за нашата беседа с Него.

3) „За душите, които вече не изпълняват молитвата си под формата на размишление, но са достигнали до онази молитва, която св. Тереза нарича молитва на *съсредоточението*⁶, или дори някоя още по-висока степен, четенето вече не служи за избор на тема, но по-скоро за съсредоточаване на душата, предразполагайки я нежно да вкуси от Божия мир в своята молитва.“ (о. Габриел на св. Мария Магдалена)

4) В случаите, когато искаме да извлечем от четенето предмета за молитвено размишление, трябва за целта да си подберем или *сборници с теми за молитвено размишление, или духовни произведения, за предпочитане такива, които са ни вече добре известни, или дори жития на светци*, но при условие да не са нови за размишляващия, в противен случай те по-скоро биха подхранвали любопитството и възбуждали въображението; и следва да

⁶ Става дума за *молитвата на простотата*, наричана също *придобито съзерцание*.

внимаваме да не удължаваме прекомерно нашето четене за сметка на времето за молитва. Затова най-добре ще бъде в такива случаи да ползваме по-синтезирани биографии.

5) Четенето трябва да бъде „първо, *внимателно*, второ, *бавно*, трето, *придружено от избор на най-въздействащата точка*, като се вземе тази, която дава най-силен тласък за размишление или разсъждение върху нея, така че да може да задвижи волята.

Вниманието се изисква от самата цел на упражнението – да намерим тема за разговора си с Бога; *бавността* е необходима с оглед на това обектът да не се изплъзне от вниманието ни; *изборът* или подборът ще бъде толкова полесен и по-ползотворен, с колкото по-голяма *набожност и съсредоточеност* правим четенето си. Така духът ще е готов да открие най-обещаващите теми и да предвиди чувствата и решенията, които могат да възникнат от тях.

6) Трябва обаче да се има предвид, че при такава подготовка на материята не бива да губим много време предварително да си намисляме голям брой понятия с цел по-късно да ги премисляме по време на молитвата си, защото така рискуваме да изгубим нейния плод с твърде много разсъждения. Необходимо е единствено да разгледаме за кратко време онази точка, която въздейства най-силно на духа ни, и да се стараем да съхраним това усещане, за да можем после да го подновим в молитвата.

Също тъй не е добре изкуствено да подготвяме чувствата, които искаме да извлечем от размишлението, понеже, ако то е успешно, чувството ще възникне спонтанно; затова е добре да се остави простор за духа, който благодарение на размишлението да достигне до общи добри чувства, защото, веднъж разнежена, от волята може да бъде извлечено което и да е добро чувство: нали тогава тя става мека като восък, на който можем да придадем всякаква форма.

Това обаче не изключва възможността, а понякога и необходимостта, да пристъпваме към размишление с определено намерение, като например да получим от него страдание за нашите грехове, ако, да речем, се подготвяме за обща изповед, или пък чувство на смирение, ако усещаме, че сме изкушени от суета или гордост; в такъв случай размишлението ни за деня трябва да бъде насочено именно към тази цел. Но тогава е по-правилно това да се нарече *намерение*, отколкото подготовка на чувството.

Д – Основна част на молитвата

7. Вече разбрахме, че не всички кармилски автори използват един и същ език при описанието на тази част на молитвата или, по-точно, не всички класифицират еднакво нейните елементи и използват същата терминология.

Всички те обаче въпреки по-големите или по-малки разлики помежду си признават едни и същи части:

I. *Представяне* – което е дейност на въображението.

II. *Размисъл* – дейност на интелекта.

III. *Беседа* или „*съзерцание*“ – дейност главно на волята.

I. *Представяне.*

Това е дейност на въображението, чрез която създаваме „вътре в нас“ образ на събитието или тайната, над която желаем да размишляваме, или поне на някои материални предмети, които могат да послужат като изходна точка за нашия размисъл.

1) Неговата цел е да улесни дейността на интелекта: действително, по-лесно е да мислим за бичуването на Исус, например, ако пред вътрешния ни взор има образ, в който да се фиксира нашето въображение: нали то постоянно блуждае, ако няма обект, върху който да се задържи.

2) Въпреки това кармилските автори не настояват много върху този елемент от размишлението. Те признават, че като цяло той е полезен, но правят разграничения според различните предположения на хората: тези, които имат живо въображение и с лекота си представят неща, ще е добре да се възползват от представянето; напротив, онези, за които е почти невъзможно да си изградят каквато и да е въображаема представа, след като вече веднъж са се убедили от собствен опит в своята неспособност, трябва да помнят, че представянето не е задължително упражнение.

Това обаче не бива да се превръща в причина да пренебрегват размишлението върху живота и страданията Господни и други подобни теми, към които би могло да се подходи с въображението. „По същия начин онзи, който говори с друг човек на здрачаване, макар вече да не е в състояние да различи чертите му, не спира своя разговор, тъй като му е напълно достатъчно, че другият присъства и го чува, както и че получава от него нужните отговори, за да поддържа разговора си.“

3) Относно представянето са определени следните правила:

а) Вниманието трябва да е заето с нужната сериозност, но не е разумно да се превъзбужда въображението с цел образите да бъдат видяни като живи. Особено предпазливи в това отношение трябва да бъдат хората със силно въображение, за да избегнат риска от самоизмама, вярвайки, че имат „видения“.

б) Не е препоръчително да се стига до подробности в образите: едно схематично представяне би било напълно достатъчно.

Кармилските автори никога не споменават „приложението на сетивата“.

в) Не е нужно да се отделя твърде много време за това упражнение; няколко минути могат да бъдат напълно достатъчни, като остава възможността за припомняне на представянето по време на размишлението. Подобна практика може да бъде полезна за избягване на разсейванията.

Можем да добавим, че в кармилската молитва главната ценност на представянето е в това, че то дава по-лесен достъп до присъствието на пресвятата човешка природа на нашия Господ, от която според учението на св. Тереза никой молец се не бива да се отделя, дори и на най-високите стъпала на молитвата. Това упражнение обаче е оградено с предпазни мерки, които са особено разумни предвид факта, че се отнасят до метод, стремящ се към по-висши форми на молитвата.

8. II. *Размишление в собствен смисъл, или разсъждение.*

То е дело на интелекта и е първата от същинските съставни части на молитвата, но същевременно то е предназначено за афективната беседа, на която трябва да послужи като основа и начален тласък. „Да се молим не означава да мислим много, но да обичаме много“, ала не може да се обича това, което не се познава, или без известна мисъл за обичния обект.

1) От това подчинение на разсъждението спрямо беседата се определя и времето, което ще му отделим: толкова, колкото е необходимо, за да се оформи достатъчно или да се събуди, или да се вкорени в духа ни убеждението в Божията любов и в нашия дълг да Му отвърнем с любов, и за да бъде волята ни задвижена от това убеждение.

В *Школа за молитвата* се задава следният въпрос: „Когато волята е движена от някое добро чувство по време на размишлението и на този, който размишлява, му се струва, че това чувство ще се разгори още повече, ако продължи да разсъждава, и той чувства склонност да продължи разсъждението, трябва ли да го направи?“

И отговорът е: „Не, ако това, което движи волята, е целесъобразно, понеже щом е открил достатъчното занимание, каквато е целта на размишлението, той не бива да захвърля сигурното заради несигурното, т.е. целта заради средствата, но трябва да насочи вниманието си върху деянията на афективните части...“.

2) Авторът обаче веднага добавя, че има души, които се нуждаят от много малко разсъждения, за да събудят в себе си чувството, но това може да се дължи на редица най-различни причини. У някои това се получава в резултат на дълго практикуване на молитвеното размишление, благодарение на което волята им е станала послушна и готова за действие – това е знак за напредък. У други, напротив, това е резултат от неустойчива природа, лесно поддаваща се на вълнение. Първите ще направят добре, ако имат кратки разсъждения; тяхната

молитва се опростява и започва естествено да клони към афективна. Вторите не бива да правят същото, но са длъжни, поне в ранните стадии, когато започват да практикуват умствена молитва, да овладеят своята прекомерна чувствителност и податливост на емоции; в противен случай на тях ще им липсва солидната основа на убежденията, която се гради с дълго практикуване на молитвеното размишление.

3) Също така не е нужно да прекъсваме размисъла веднага щом забележим в себе си някое добро чувство или усещане, защото то може да се окаже преходно и краткотрайно. Трябва да постоим известно време в размисъла, за да добием по-дълбоко убеждение, а оттам и полученият от волята подтик да бъде по-сигурен и траен, тъй че тя да пребивава по-продължително време в афективната си беседа с Бога.

4) Тази дейност на размисъл може да се осъществява с голяма свобода, с единствения стремеж да постигнем целта, т.е. да разбираме по-добре Божиата любов към нас.

И все пак, с оглед на размишленията върху Страданието на нашия Господ, св. Тереза (*Книга за моя живот* 13, 22) предлага да си поставим следните въпроси: „Кой страда? Какво понася в страданието Си? Защо страда? С какви разположения страда?“. Това е схемата на Луис де Гранада и на св. Педро де Алкантара.

5) Подчинението на разсъждението спрямо движението на чувствата предполага също така, че:

а) ако някой установи, че е по-силно развълнуван от мисли, различни от подготвената за размишление материя, той трябва да я изостави заради тях.

б) ако подготвената материя не задвижва волята, след като сме удължили размисъла си за известно време, да речем за половината от времето, отделяно за молитва, и сме умолявали Бог да ни помогне със Своята благодат, трябва също да изоставим и тази „суха“ материя и да се обърнем към някоя друга точка или мисъл, към която душата ни се чувства предразположена, с надеждата, че с нейна помощ тя ще бъде задвижена към чувства; или пък трябва да прибегнем до последните части на молитвата (благодарение, принасяне, моление), дори и без да проявяваме сетивна набожност, тъй като тези три части са истински деяния на добродетелта и сетивната набожност не е необходима.

6) Още самото разсъждение би могло успешно да приеме формата на беседа с Бога, макар това да не е необходимо: „Добър съвет към всеки би бил да натрупа сам опит в използването на онзи подход, който е най-удачен за събуждане на чувство у него. Понякога има повече чувство, когато се говори с Господа; друг път, когато душата говори сама със себе си; друг път, когато тя преценява размишляваната точка, без да говори с Господа или със себе си.“

Нека заедно с *Школа за молитвата* да заключим, че обикновено „молитвата, съдържаща изобилие от идеи и дълго размишляване, има малка стойност, защото в нея се говори твърде много, противно на Христовия съвет, и не се отделя достатъчно време за последните части на молитвата, които са най-добрите. *Добрата молитва съдържа малко думи и много възжеления по Бога*“.

9. III. Афективна беседа.

Ето че стигаме до централната и същинска част на молитвата, за която всичко казано дотук бе само подготовка.

1) Беседата следва да започне веднага щом душата се почувства проникната от убеждението, че трябва да отвърне с любов на Божията любов.

По-голямата или по-малка лекота, с която тя придобива това разположение, може да се дължи на различни причини: със сигурност обаче дългата практика я улеснява значително.

Не е необходимо да развием всички разсъждения, преди да започнем беседата: задвижена ли е волята, трябва да изоставим разсъжденията и да започнем разговора си с Бога; по-късно, ако възникне повод, бихме могли да се върнем към размислите.

2) В беседата душата изразява любовта си към Господа или поне желанието си да Го обича.

Не би трябвало да мислим, че тази единствена тема би могла да създаде впечатление за еднообразие. Импулсът, идващ от материята на размишлението, внушава все нови и нови форми и аспекти: възхищение, услада, възхвала, признателност, срам, разкаяние, себепринасяне, съобразяване с Божията воля, усърдие, намерение – това са само някои от основните проявления, които може да приеме нашата любов; но всяко едно от тях ще се породи от различен мотив и ще се обагри, тъй да се каже, с различна окраска в зависимост от непосредствената тема на размишлението.

Този вид разговор би могъл да се води не само с Бога, но и с нашия Божествен Спасител Исус, с Пресвета Богородица, а също и със светците.

3) Начинът на беседване е многообразен. Чувствата могат да бъдат изразени с гласно изречени думи; или пък това може да се извърши по напълно „вътрешен“ начин, т.е. с изразните средства на сърцето и волята.

Един и същи израз може да бъде повтарян бързо и начесто или пък можем да се спрем по-задълго върху един израз, повтаряйки го на по-дълги интервали.

Изразите, взети от Светото Писание и особено от Псалмите и Евангелията или пък от Светата Литургия, може да послужат много добре.

И накрая, може да останем удовлетворени от това, че сме заедно с Господа.

4) Тъй като става дума за беседа, душата не бива да говори непрекъснато.

„Кармилските автори изрично ни учат, че от страна на душата този разговор не трябва да бъде прекалено многословен или превъзбуден, но напротив – добре е да бъде спокоен и често да прекъсва, един вид за да позволи на душата да се вслуша в Божия отговор.“ (о. Габриел на св. Мария Магдалена)

И наистина, св. Тереза ни учи, че Бог говори на душата, когато тя Го моли със сърцето си (*Път към съвършенството* 24). Това не означава, че Бог прави гласа Си сетивно доловим, но че Той отговаря на душата, давайки ѝ *благодати от светлина и любов*, чрез които тя разбира по-добре Божиите пътища и се чувства по-силно възпламенена от желанието да навлезе в тях всеотдайно. Следователно вслушването на душата се състои в това тя да приеме тези благодати и да остане в тях, стремейки се да ги оползовори.

Но в една школа за молитвата, която цели да изведе учениците си до най-високите ѝ степени, е важно начинаещите да бъдат предпазени от лесни самоизмами, които най-накрая ще ги отдалечат от молитвата или ще ги превърнат в жертва на хитрините на дявола. Със сигурност именно такава загриженост е продиктувала съвета, който привеждаме по-долу (вече отбелязахме подобна загриженост, когато ставаше дума за използването на въображението):

„Мнозина правят грешката да прекъснат разсъждението на молитвата си и да чакат с голямо внимание да чуят Господ Бог, сякаш е вярно, че Господ ще започне да им говори още щом останат в мълчание. Не бива да постъпваме така, понеже, когато Господ пожелае, Той намира много начини да бъде чут. Оттук проличава ясно безумството на тези, които задават въпроси на Господ и незабавно очакват да Го чуят, *и си отговарят сами на себе си с недодялани въображаеми представи.*“

5) Тъй като беседата е същинската част на молитвата, тя би могла да заеме дори цялото време, предназначено за молитва. Както вече знаем, молитвата клони именно към опростяване, първо като ограничава размислите, за да се предостави по-голямо място за чувствата – тогава имаме тъй наречената *афективна молитва*; после чувствата клонят към още по-голямо опростяване, приемайки по-спокойна и по-дълготрайна форма и уеднаквявайки се – така се приближава и се достига до *активното съзерцание*.

6) Всъщност беседата е наричана *съзерцание* от най-ранните кармилски автори.

И действително, когато постепенното опростяване завърши, беседата ще съдържа в себе си, поне до известна степен, съзерцанието в традиционен смисъл: „един прост поглед, прозиращ истината“.

Душата не само вече не е заета да размисля и умозаклучава, както прави при разсъжденията, но дори не дава израз на много най-различни чувства: тя

единствено съсредоточава погледа и сърцето си с живо чувство на обич върху размишляваната преди това тайна, върху Небесния Отец или върху Исус; този период на любящ покой в присъствието на Господа е съзерцание.

И понеже, „когато душата търси Бога, нейният Възлюбен Господ я търси много повече“ (*Жив пламък на любовта* 3, 28), Бог (както преди малко ни казаха най-ранните коментатори на кармилския метод) обикновено отговоря на този любовен поглед на душата, пращайки ѝ някое божествено просветление, някой лъч влята светлина. Така тук отново откриваме онова, което в по-пълнен смисъл е присъщо на истинското съзерцание – вливането на небесната светлина.

7) Тъй като предмет на беседата в кармилската молитва е любовта, ще бъде от полза да отбележим, че има *сетивна любов* и *любов на волята*.

Сетивната любов се състои в едно спонтанно привличане, белязано от обич и нежност към любимия, съпроводена с чувство на удоволствие от неговото присъствие или при спомена за него; когато става дума за божествена любов, сетивната любов представлява *външна*, или *сетивна*, *набожност*, отъждествявана със сетивните *утешения*.

Любовта на волята се състои в това да „се иска доброто“ на любимия чрез свободно решение на волята, движена от разума. В случая на божествената любов говорим за *същностна набожност*, т.е. за готовност на волята за всичко, което принадлежи на служението и почитанието на Бога. Тази набожност освен това е предразположение да се изпълнява Господнята воля винаги и във всичко и всъщност може да бъде изцяло лишена от сетивни утешения и сладости.

Очевидно е, че истинската любов е от втория вид, при който действат най-благородните и най-самобитни способности на човека – неговата воля и интелект. При този вид любов човекът упражнява свойствения си свободен избор, който придава заслуга и морална стойност на неговите действия.

Сетивната любов може да бъде едно *преливане* (или *преизобилие*) на любовта на волята и в този случай тя разкрива дълбочината и силата на тази преливаща любов; може да бъде също и *помощно средство*, което усилва и поддържа любовта на волята. Но сетивната любов може да е обусловена от нашата слаба и емоционално нестабилна природа. Така или иначе, тази любов е нещо вторично, несъщинско и тъй като не зависи от нашата воля дали да я изпитваме или не, не бива да се безпокоим от нейната липса, нито да страдаме излишно заради нея. Нужно е само да отбележим – за да бъде избягвана – опасността да търсим в молитвата повече сетивното утешение (което не означава нищо друго освен да търсим себе си), отколкото Божията воля и радост; именно тази е причината Господ често да ни отнема всички онези удоволствия, които ни възпират да напредваме крепко в набожността.

Също трябва да се знае, че не бива да възбуждаме насила подобно сетивно вълнение, но сме длъжни да подхождаме нежно и спокойно. *Школа за молитвата* добавя, че „когато чувството ни се разпалва прекалено, сетивното вълнение трябва да бъде овладяно, защото то вреди както на главата, така и на сърцето, и е духовно безполезно“.

Е – Заключителни части

10. Тези части също принадлежат на беседата и в известен смисъл са нейни задължителни елементи, които я улесняват, особено при начинаещите, както и в случаи на сухота.

I. Благодарение.

То може да обхваща благодеяния от общ характер (нашето сътворение, изкупление...), а също и конкретни благодеяния, било в порядъка на природата, било, най-вече, в порядъка на благодатта; както и благодатите, отредени на хората, които не са ни безразлични по една или друга причина, като нашите близки, благодетели, душите, поверени на грижите ни...

II. Принасяне.

То се състои основно от два предмета:

1) Общо принасяне на самите нас с волята да вложим всичките си сили в служението на Бога. Тези, които са посветени на Господа, биха извлекли голяма полза, подновявайки своето богопосвещаване; всъщност всеки християнин е посветен на Христос чрез кръщението.

2) Конкретно принасяне: ще е добре да се достигне до *определено решение*, чрез което нашата молитва да се обвърже по-тясно с живота ни.

„Молещият се трябва да има конкретни намерения и деяния, целящи той да направи онези неща, в които усеща по-голямо затруднение... така че чувството, което изпитва към Господа, да намери обилна паша в Него и самият молец се да се стреми да стори големи неща за Него при всяка бъдеща възможност... Той е длъжен да вземе много решения за придобиването на тези добродетели, представяйки си някои вероятно осъществими удобни случаи за това и решавайки се да преодолее храбро всички затруднения...“

Това решение е толкова ценно, че дори и принасянето да се пропусне, то самото обикновено не бива да липсва.

III. Просителна молитва.

Нейният първи обект е нашият духовен напредък; след това, нуждите и на другите, както духовни, така и материални; по-специално трябва да просим благодатта за тяхното осветяване и спасение.

Трябва да се молим за Светата Църква, за християнската общност, за нашето духовно семейство.

„Така душата ще осъществи идеала, който св. Тереза предлага на дъщерите си, а именно: да стане близък приятел на Господа, Който да използва това приятелство, за да излива върху света Своите божествени благодати“. (о. Габриел на св. Мария Магдалена)

11. Накрая *Школа за молитвата* пита какво да направи човек, ако се окаже, че часът за молитва е почти изтекъл, без той да е успял да направи нищо било поради разсейвания, било поради небрежност или някаква друга пречка.

Даденият отговор е, че той трябва да положи усилия да направи някои ревностни деяния на добродетел, като например на разкаяние, на смирение, на любов, опитвайки се да поправи загубата на време с толкова по-силно чувство, колкото по-кратко време остава, „като в това подражава на пътниците, които, виждайки, че денят клони към своя край, и при съмнението, че няма да могат да достигнат хижата, към която са се отправили, тъй като са вървели твърде бавно, се забързват усилено и с по-бързия си ход гледат да наваксат загубата от предишната си небрежност“.

Ако обаче ни дойде наум някой размисъл, спомагащ за задвижване на волята, ще бъде добре да се занимаем с него; а ако впоследствие се наложи да излезем от молитва, за да се заемем със собствените си дела, трябва да компенсираме заключителните деяния с набожни копнежи.

* * *

Също така се препоръчва – препоръка, давана на новистите – да бъдат отбелязвани (евентуално записвани) чувствата и движенията на волята, за да се съобщят по-късно на наставника и да се поиска неговото мнение. По отношение на това „хората, отдадени на молитва, трябва да са напълно верни и никога да не разчитат само на своята преценка“. Това е в сила винаги, но, можем да добавим, тъй като се подразбира и от цитирания пасаж, особено когато молитвата изглежда преминава отвъд границите на обикновените форми.

Inviolata, integra et casta es, Maria, quae es effecta fulgida caeli porta. O Mater alma Christi carissima! Suscipe pia laudum praeconia, nostra ut pura pectora sint et corpora. Te nunc flagitant devota corda et ora; tua per precata dulcisona, nobis concedas veniam per saecula.

*O benigna! O Regina! O Maria, quae sola inviolata permansisti!*⁷

⁷ Лат.: „Нескверна, пренепорочна и пречиста си ти, Марийо, която бе сторена сияйна порта небесна. О, предрага Майко Кърмилнице Христова! Приеми хваленията, прогласявани благочестиво, та сърцата ни и телата ни да бъдат чисти. От тебе сега просят набожните сърца и уста: заради сладкозвучните моления към тебе, удостой ни с милост вовеки.

О, преблага! О, Царице! О, Марийо, която едничка остана нескверна!“

СХЕМА НА КАРМИЛСКАТА МОЛИТВА

А – Въвеждащи части	<ul style="list-style-type: none">– Подготовка.– Четене.
Б – Основна част на молитвата	<ul style="list-style-type: none">– Представяне чрез въображението.– Размисъл или същинско размишление.– Афективна беседа или съзерцание.
В – Заключителни части	<ul style="list-style-type: none">– Благодарение.– Принасяне.– Просителна молитва.

По: Джакомо Леркаро, *Методи на умствената молитва*, София, 2014, 208-

232