

# Kontemplativna molitev v puščavskem izročilu in hezihastični duhovnosti

*Borut Škodlar, Jan Ciglenečki*

## 1 Uvod

»Če hočeš spoznati Boga, najprej spoznaj samega sebe.«<sup>1</sup> S temi besedami Evagrij Pontski povzame primarni vzgib in končni cilj puščavske duhovnosti, obenem pa nakaže tudi pot, ki vodi do tja. Pri iskanju Boga je glavno orodje samo-spozna(va)nja in poglabljanja vase *kontemplativna molitev*. Psihološki okvir zgodnjih kontemplativnih praks krščanske tradicije se v mnogih pogledih naslanja na nastavke, ki so se oblikovali znotraj praktičnih, asketsko-dejavnih filozofskih šol helenističnega obdobja.<sup>2</sup> Med njimi velja omeniti zlasti stoiški ideal »brezstrastja« (gr. *apatheia*), tj. stanja notranje umirjenosti in ravnovesja, ki ni podvrženo nenehnim čustvenim in miselnim reakcijam na zunanje okoliščine, na katere človek nima vpliva. Podobnim ciljem sledi tudi krščanska puščavska duhovnost, znotraj katere to stanje notranje tišine oz. miru označuje pojem »hezihija« (gr. *hesychía*), po katerem je poimenovana celotna hezihastična duhovnost.<sup>3</sup> Čeprav gre pri tem za psihološko sorodna stanja, kot jih opisujejo tudi pisci helenističnih filozofskih šol, pa se krščanska puščavska in hezihastična duhovnost od slednjih razlikuje zlasti po tehnikah in metodah kontemplativne molitve, ki vodi k doseganju takšnega notranjega miru in bližine z Bogom.

## 2 Zgodovinski pregled kontemplativne molitve

### 2.1 Biblijski zgledi

Zglede kontemplativne molitve, duhovnih naravnosti in zunanjih okoliščin, ki jo omogočajo in podpirajo, lahko najdemo v številnih odlomkih Svetega pisma, ki je za

1 Evagrij Pontski, *Duhovne gnone v abecednem zaporedju 2*; prev. G. Kocijančič.

2 Prim. Ciglenečki in Škodlar, »Skrb za dušo v helenistični filozofiji – naravnosti in strategije soočanja z eksistencialnimi danostmi«, 48–59.

3 V tem prispevku razlikujeva med hezihastično tradicijo v širšem smislu, ki sega od prvih egipčanskih puščavnikov do klasičnih avtorjev bizantinskega obdobja, ter hezihazmom kot samostojno duhovno smerjo bizantinskega meništva, ki se je razvila v 14. stoletju na Sveti gori (Athos).

meniha glavni vir navdiha. Eden ključnih zunanjih pogojev kontemplativne prakse, ki tudi sicer določa ustroj meniškega življenja, je *samota*. Tako kot se je Jezus odmaknil od ljudi, da bi molil na samem,<sup>4</sup> se tudi menihi odmaknejo od sveta v puščavo in v samoto svoje celice. »Kdor je hotel biti pozoren nase, je začel z askezo v samoti«,<sup>5</sup> je v *Življenju svetega Antona* zapisal Atanazij Veliki.

Psihološko gledano samota, ki se vzpostavi s takšnim odmikom, neizogibno odpira vrata vdorom tesnobe in negotovosti, željam in strastem ter mnogim bolj ali manj utemeljenim strahovom. V biblijskih in patrističnih besedilih pojavljanje teh vsebin, s katerimi se mora človek soočiti, poosebljajo *demoni*. Novozavezni zgled takšnega soočenja je zgodba o Jezusovem odhodu v puščavo, kjer se je štirideset dni in noči postil ter se bojeval s hudičevimi skušnjavami.<sup>6</sup> Kar zadeva puščavsko izročilo, paradigmatične opise takšnega boja z demoni znova najdemo v *Življenju svetega Antona*, kjer se naslovni junak v ta boj spusti z orožjem »nenehne molitve«.<sup>7</sup>

Za uspešno spopadanje z demoni mora puščavnik vztrajati v molitvi in jo neprestano ponavljati, kar je naslednja ključna značilnost vzhodnokrščanskih meniških kontemplativnih praks. V Svetem pismu zgled takšne *neprestane molitve* podajata odlomka iz Lukovega evangelija, v katerem je rečeno, da je treba »vedno moliti in se ne naveličati«,<sup>8</sup> ter Prvega pisma Tesaloničanom, v katerem apostol Pavel zapoveduje: »Neprenehoma molite.«<sup>9</sup> Takšna molitev, ki meniha spremlja tudi med vsakdanjimi opravili, vzpostavlja in uravnava duhovni ritem njegovega notranjega življenja. V hezihastični tradiciji se je iz tega postopoma razvila praksa t. i. »Jezusove molitve«, ki temelji na nenehnem ponavljanju kratkega molitvenega obrazca: »Gospod Jezus Kristus, Božji Sin, usmili se mene, grešnika.«<sup>10</sup>

## 2.2 Rojstvo puščavske duhovnosti in molitvena praksa: apoftegmatska književnost

Kot samostojna metoda se je kontemplativna molitev znotraj meniškega izročila postopno izoblikovala kot sad bogatega psihološkega znanja, do katerega so se na lastni koži dokopale prve generacije puščavskih očetov v Egiptu. Njihove izkušnje so zajete v modrostnih izrekih oz. apoftegmah, posebni književni zvrsti egiptovskega puščavništva,

4 Gl. Mt 14,13; Mt 14,23; Mr 1,35.

5 Atanazij Veliki, *Življenje svetega Antona* 3; prev. D. Movrin.

6 Gl. Mr 1,12-13; Mt 4, 1-11; Lk 4, 1-13.

7 Atanazij Veliki, *Življenje svetega Antona* 5.

8 Lk 18,1.

9 1 Tes 5,17.

10 Prim. Lk 18,10-14.

ki so najprej krožile kot ustno izročilo o posameznem puščavniku, že kmalu pa so se začele povezovati v različne zbirke.<sup>11</sup> Apoftegme niso zapisane v obliki sistematičnega podajanja naukov, temveč je v njih duhovna izkušnja puščave posredovana prek kratkih pogovorov, anekdot ali zgolj posameznih misli in izrekov.<sup>12</sup>

Zunanji okvir tega posredovanja so dialogi med mladim menihom, ki je prišel do izkušenega starca, od katerega je želel duhovni nasvet, »besedo«. Takšno obračanje k modrim starcem po nasvet je igralo pomembno vlogo na menihovi duhovni poti, zaradi česar so imele apoftegme tudi izrazito vzgojno funkcijo. V teh zapisih so teološki koncepti in cerkvene dogme postranskega pomena, njihovo gravitacijsko jedro je konkretno življenje, ki je naravnano na Boga. Vsebinsko se tako apoftegme dotikajo različnih duhovnih vidikov življenja v puščavi in težav, s katerimi so se menihi, zlasti mlajši, pri tem soočali. Modrostni izreki jim nudijo duhovno vodstvo in oporo, saj so hkrati spodbude in orientacija, napotki, svarila, opomniki in včasih tudi graje. A vendar apoftegme ne učijo zgolj z instrukcijo, ampak tudi z zgledom, saj mlad menih izkušenega starca ne samo posluša, ampak se navzema tudi njegovega načina življenja in s tem ponotrnanja njegove nauke.

To usidranje spodbuja že sama literarna forma apoftegem.<sup>13</sup> Na splošno je za modrostne izreke značilno, da prek enigmatičnih odgovorov učenca usmerjajo v lastno iskanje, ruminacijo in presnavljanje prejete »besede« v srcu, da se lahko ta integrira v celovito življenjsko izkustvo in prenese v lastno prakso. Starci pogosto z (navidezno) nelogičnostjo, dvoumnostjo in provokativnostjo spodnašajo tla ustaljenim razumskim in življenjskim predpostavkam učečega in mu s tem pomagajo, da se od njih osvobaja. Na psihološki ravni je pogoj takšnega osvobajanja, paradokсно, občutje notranjega *zloma*, ki je naravna posledica zaletavanja razuma v vsebine apoftegem. Premišljevanje izrekov svetih starcev na ta način človeka meče s tečajev samoumevnega in ga osvobaja iz utečenih zank razuma, ki ga stiskajo in zapirajo v samokrožne miselne procese. V puščavski duhovnosti je to osvobajanje od lastnih miselnih vzorcev povezano s procesi izpraznjevanja, *kenoze*, ki so ključnega pomena za vzpostavitev odprte kontemplativne drže. Tako lahko rečemo, da je premišljevanje apoftegem že predstopnja kontemplativne molitve, ki se rojeva vzporedno s tem. Za doseganje takšnega majevtičnega učinka apoftegem so pomembni nenehno prizadevanje, trud in potrpežljiva vztrajnost.

11 Najbolj znani med sedmimi ohranjenimi grškimi zbirkami o svetih starcih sta *abecedna* zbirka (*Alphabetikon*), pri kateri izstopa oseba velikega učitelja, ter *sistematska* zbirka (*Systematikon*), kjer je v ospredju spodbujanje v kreposti. V slovenščino je abecedna zbirka prevedena v knjigi *Izreki svetih starcev*, prev. J. Hrovat (Celje: Mohorjeva, 2002). Poleg abecedne in sistematske zbirke med t.i. »gerontike« oz. »paterike« prištevamo še anonimne *Zgodbe menihov v Egiptu*, Paladijeve *Zgodbe za Lavza*, anonimne *Zgodbe o Danielu iz Sketis*, Anastazijeve *Zgodbe ter Dubovno livado* Janeza Moshia.

12 O književni vrsti apoftegem in njihovem duhovnozgodovinskem kontekstu gl. Špelič, »Trkanje na vrata apoftegem«, v: *Izreki svetih starcev*, 5–15.

13 O različnih bralnih pristopih gl. prav tam, 10–12.

Ugodne pogoje in okolje, v katerem se duhovni procesi ob premišljevanju apoftegme lažje odvijajo, menih (so)ustvarja prek podrejanja strogim meniškim pravilom, telesne in duhovne askeze ter kontemplativnih praks. Žal so podrobnejši opisi molitvenih metod prvih puščavnikov redki, kar gre v veliki meri pripisati zlasti dejstvu, da so apoftegme nastale v najzgodnejšem obdobju puščavništva, ko prakse molitve, kakršne so izpričane pri poznejših avtorjih hezihastične tradicije, metodično še niso bile polno izoblikovane. Med najbolj jedrnatimi opisi molitvenih praks iz tega obdobja egiptovskega puščavništva lahko navedemo odlomek, ohranjen v anonimnem spisu *Zgodbe menihov v Egiptu*.<sup>14</sup> Četudi gre v osnovi za romarski potopis, to delo prištevamo med sedem ohranjenih grških »gerontikov«, tj. zbirk modrostnih izrekov in anekdot o svetih starih, saj so vanj vključene številne poučne zgodbe, pogovori in besede puščavnikov. V prvem poglavju tega dela tako puščavnik Janez iz Likopole svojim gostom glede molitvene prakse svetuje: »Glejte, da je vaša molitev dobra, da čistost vaših misli ni zamazana, da vaš um ne tava pred Bogom v molitvi, da nobena druga misel ne vdira vanj in ga preusmerja drugam, ter da mišljenja ne vznemirja spomin na nespodobne podobe.«<sup>15</sup> V tem kratkem odlomku so reprezentativno zajeti nekateri najpomembnejši vidiki kontemplativne molitve, kot so čistost misli, neraztresenost, pozornost in nevznemirjenost, o katerih so podrobneje pisali mnogi poznejši avtorji hezihastične tradicije.

### 2.3 Utrditev in nadaljnji razvoj kontemplativne molitve: *Filokalija* in hezihastično izročilo

Na vrhuncu zgodnjega obdobja egiptovskega puščavništva, ki svoj literarni izraz dobi v apoftegmatski književnosti, se začnejo vse bolj izrisovati določene molitvene tehnike in metode, ki kmalu postanejo zaščitni znak celotne hezihastične duhovnosti. Temeljna besedila avtorjev te tradicije, ki so nastajala med 4. in 15. stoletjem, so zbrana v cvetoberu vzhodnokrščanskih asketskih in mističnih spisov, znanim pod skupnim naslovom *Filokalija* (»Ljubezen do lepega«), ki sta ga uredila in leta 1782 objavila Nikodem Svetogorec (Hagiorit) in Makarij (Notaras), škof iz Korinta.<sup>16</sup> Vsebinsko bogastvo in duhovno naravnost avtorjev, ki so vključeni v ta kanon bizantinske meniške duhovnosti, nakazuje že polni naslov izvirnika: »Filokalija svetih treznoumnih besedil, sestavljena iz (del) naših svetih in bogonosnih očetov: z njeno pomočjo se um prek npravne filozofije – tako z njenim udejanjanjem (*praxis*) kot motrenjem (*theoria*) – očiščuje, razsvetljuje in dovršuje«. Skozi skupno os kontemplativne molitve in osnovnih koordinat asketskega življenja rdečo nit filokalijskega korpusa besedil lepo povzamejo tudi besede urednika Nikodema, ki zapiše,

14 Glej Bobovnik et al., »Romarska pričevanja o puščavskih očetih«, v tem zborniku, 90-93.

15 *Zgodbe menihov v Egiptu* 1.23.

16 Glej Kocijančič, »Predgovor k slovenskemu prevodu *Filokalije*«, v: *Filokalija* I, 10-11.

da je *Filokalija* »zakladnica treznounmja, sredstvo za zaščito uma, mistična šola umne molitve, izjemni zasnutek dejavnega (asketskega) življenja, neblodljivo vodstvo motrenja, raj očetov, zlata veriga kreposti, zgoščeno nagovarjanje Jezusa, trobenta, ki znova priklicuje milost, in na kratko rečeno – samo orodje poboženja«. <sup>17</sup> V tem opisu so nakazane ključne stopnje na poti duhovnega vzpona od očiščenja srca in uma do stika z Bogom, ki si jih bomo v nadaljevanju ogledali z vidika kontemplativne molitve.

Na splošno lahko filokalijske avtorje kronološko razdelimo v tri glavna obdobja, <sup>18</sup> znotraj vseh pa imajo pomembno vlogo tudi besedila, ki so bodisi nastala v egiptovskih puščavah bodisi so z njimi tesno povezana. Med njimi v *prvo obdobje* tako poleg uvodnega spisa, apokrifno pripisanega »prvememu puščavniku« Antonu Velikemu, sodijo besedila Izaije Puščavnika (umrl ok. 433) in Evagrija Ponskega (345–399), prav tako pa tudi odlomki iz spisov Janeza Kasijana (ok. 360–435), ki je dolgo časa živel v puščavah Egipta in velja za glavnega posrednika puščavske duhovnosti krščanskemu Zahodu. Sledijo avtorji *drugega obdobja*, ki časovno sodijo v drugo polovico prvega tisočletja, z glavnim predstavnikom Maksimom Spoznavalcem (ok. 580–662), za katere je značilno, da se opirajo na zgodnejše puščavsko izročilo in podajajo sinteze njihovih uvidov. Na področju Egipta, natančneje na polotoku Sinaju, k tej generaciji sodi Hezihij Prezbitar (verjetno 7. ali 8. stoletje), v tem kontekstu pa moramo omeniti tudi velikega duhovnega pisca Janeza Klimaka (ok. 579–649), čigar delo je bilo tako vplivno in splošno znano, da ga ni bilo treba vključiti v filokalijsko zbirko. *Tretje obdobje* se začne s Simeonom Novim Teologom (ok. 949–1022), vrhunec pa doseže v 14. stoletju s hezihazmom kot samostojno duhovno smerjo, ko se poleg teološke sinteze dokončno oblikujejo tudi specifične psihosomatske tehnike kontemplacije, združene s prakso »Jezusove molitve«. Glavni predstavnik te smeri je Gregor Palamas (ok. 1296–1357/1359), med pisci, ki so povezani z Egiptom, pa v to obdobje sodi Gregor Sinajski (ok. 1260–1346).

Vsi omenjeni avtorji so del širše tradicije vzhodnokrščanske hezihastične duhovnosti, ki jih geografska umeščenost na področje Egipta nikakor ne zamejuje v duhovnem smislu. V nadaljevanju bova pri vsakem od njih selektivno izpostavila določene poudarke, ki so vsebinsko povezani s prakso kontemplativne molitve, pri čemer pa ni nujno, da so poudarki, ki so izpostavljeni pri posameznem avtorju, znotraj te tradicije prvotni tudi v kronološkem smislu.

### 2.3.1 Izaija Puščavnik

Če odmislimo psevdo-Antonov spis *Spodbude o človeški nravi in krepostnem življenju*, pri katerem gre za predelan stoiški traktat z moralno-etično vsebino, <sup>19</sup> se *Filokalija*

17 Nikodem Svetogorec, »Predgovor k prvi izdaji *Filokalije*«, prav tam, 62.

18 Glej Kocijančič, »Predgovor k slovenskemu prevodu *Filokalije*«, prav tam, 16–17.

19 Clément, »Sv. Anton Veliki«, prav tam, 68.

začenja s spisom *O varovanju uma* Izaije Puščavnika, ki daje intonacijo celotni zbirki. Pri njem v ospredje stopata introspektivnost in psihološka usmerjenost, ki sta značilni za ves nadaljnji razvoj hezihastične tradicije. O Izaijevem življenju ni veliko podatkov, domnevno pa je živel v naselbini Sketis, kjer je bil v stiku z več osebnostmi, ki so znane iz apoftegem.<sup>20</sup> Tudi spis *O varovanju uma* je blizu apoftegmatski literaturi, kolikor gre za zbirko modrostnih izrekov, čeprav v njem že zaznamo več didaktičnih značilnosti in željo po sintetičnem povzemanju izkušenj predhodnih generacij puščavnikov, predvsem njihovo neprenehno skrb za vzdrževanje notranje tišine (hezihije).

Tako kot drugi puščavniki tudi Izaija izhaja iz skrbnega branja Svetega pisma, zaradi česar je urednik Nikodem v uvodnem komentarju k Izaijevemu besedilu zapisal: »Noč in dan je premišljeval božansko Pismo, in ko je iz virov odrešenja načrpal obilne vode duhovne modrosti, je spisal več nadvse lepih besedil, ki obravnavajo različne teme, koristne duši.«<sup>21</sup> Izaija iz svetopisemskih besed »Bodite pripravljene vsako uro, ker ne veste, ob kateri uri pride tat, da ne bi morda prišel in vas našel spečih« (Mt 24,42-3), razvije svojo temeljno metodo »varovanja uma« oz. »varovanja srca«. Sam Izaija jo opredeli in pojasni v obliki napotka, da mora biti človek »pozoren le nase in se v notranji tišini družiti z Bogom neraztresenih misli in z umom, ki se ne ukvarja z nepotrebni rečmi.«<sup>22</sup> Pri doseganju tega ima ključno vlogo kontemplativna molitev, ki človeku pomaga očistiti opazovanje misli in izostriti njihovo razločevanje. Zgoraj navedeni odlomek iz Matejevega evangelija odpira več pomenskih odtenkov omenjenega »varovanja srca«, po eni strani *budnosti* kot nasprotja zaspanosti, po drugi *čuječnosti* nasproti nepozornosti, obe semantični niansi pa sta zajeti v temeljnem filokalijskem pojmu (duhovne) *treznosti* oz. *treznoumja* (gr. *népsis*).

Varovanje uma in srca je zaščita pred napadi strasti, s katerimi se menih bojuje s pomočjo molitve. Osrednjo vlogo molitve Izaija posreduje s prispodobno krmarja ladje na razburkanem morju:

Ta čas namreč od nas zahteva molitev, kakor vetrovi, visoki valovi in viharne nevihte zahtevajo krmarja, kajti dovetni smo za napad. [...] Nam, ki se posvečamo notranji tišini, se spodobi preudarno in trezno razsojati in razločevati kreposti in nekreposti: katerim krepostim posvečati skrb, kadar so navzoči bratje in očetje, ter za katere se truditi, kadar smo sami; katera je prva krepost, katera druga in tretja; katera strast je duševna in katera telesna; katera krepost je duševna in katera telesna; po kateri strasti napuh biča um in iz katere se rodi domišljavost; iz katere se pojavi vzkipljivost in iz katere se rodi požrešnost. (*O varovanju uma* 24; prev. J. Hrovat)

20 Isti, »Sv. Izaija Puščavnik«, prav tam, 101.

21 Nikodem Svetogorec, prav tam, 101.

22 Izaija Puščavnik, *O varovanju uma*, 23; prev. J. Hrovat.

Iz navedenega odlomka lahko razberemo, da menih skozi viharje strasti krmari s pomočjo molitve, saj mu ta pomaga uzreti izvore posameznih duševnih silnic, njihovo medsebojno pogojenost in posledice, do katerih pripeljejo. Vstopanje v te notranje boje spremljajo strahovi in negotovosti, zaradi katerih se človek hitro znajde v krču, kar zavira njegovo duhovno rast. Z vztrajnostjo in pozornostjo v molitvi lahko to duhovno prepreko prebije in se zasidra v brezstrastju, ki je poslednja nagrada za asketski napor:

Dokler pa traja boj, je človek v strahu in trepetu, saj ne ve, ali bo danes zmagal ali bo premagan, ali bo jutri premagan ali bo zmagal. Bitka namreč stiska srce. Brezstrastje pa je stanje brez boja. Tedaj namreč človek prejme nagrado in ni več v skrbeh zaradi treh razdeljenih delov, ker jih je z Božjo pomočjo pomiril med seboj. Ti trije pa so: duša, telo in duh. (*O varovanju uma* 18; prev. J. Hrovat)

Izaijevo besedilo o varovanju uma kontemplativno molitev postavlja za temeljno prakso meniškega življenja, skozi katero se menih nauči prepoznavati notranje procese, ki so ugodni za doseganje brezstrastja in vodijo v bližino Boga, ter jih ločevati od neugodnih.

### 2.3.2 Evagrij Pontski

Evagrij Pontski velja za največjega izrekovalca zgodnje puščavske duhovnosti, s katerim ta prvič dobiva svojo bolj celovito podobo in izraz. Zgodovinar Sokrat je o njem zapisal, da je od puščavnikov, s katerimi je dolga leta bival v puščavah Egipta, »vsrkal filozofijo dejanj, prej pa je poznal samo filozofijo besed«. <sup>23</sup> Po poklicu je bil kaligraf, ki je sebe videl kot nekoga, ki lahko z zapisovanjem ohranja modrost puščave in jo posreduje drugim. V svojih številnih delih je kot prvi sistematično artikuliral in z veliko psihološko pretanjenostjo opisal posamezne dele duhovne poti z vsemi miselnimi, čustvenimi in vedenjskimi procesi, ki se ob tem odvijajo.

Med Evagrijevimi nauki je v nadaljnji tradiciji najbolj odmevala njegova sistematizacija slabih nagibov, duševnih nadlog, ki jih sam imenuje »misli« (gr. *logismoi*): požrešnosti, nečistosti, lakomnosti, duhovne ravnodušnosti, duhovne bolečine, jeze, domišljavosti in ošabnosti. Teh osem misli, ki se v poznejši tradiciji skrči na »sedem smrtnih grehov«, vodi v razburkanost duše ter kliče po umiritvi in očiščenju. Takšno očiščenje zahteva velike napore, saj mora človek v boju s samim seboj prodrati skozi obilje »prahu in šuma, ki se zaradi strasti dvigata v bitki«. <sup>24</sup> Evagrij za doseganje umiritve in očiščenja od misli napotuje na skrbno preiskovanje duše, zakaj (zlo) misel je mogoče razkrojiti »v svojem lastnem motrenju«. <sup>25</sup> Osvobajanje od »prahu in šuma« telesnih in miselnih procesov vodi k (resnični) molitvi:

23 Sokrat, *Cerkvena zgodovina* 4.23.

24 Evagrij Pontski, *O razločevanju strasti in misli* 20; prev. G. Kocijančič.

25 Prav tam.

Ko se tvoj um zaradi velikega hrepenenja po Bogu postopno tako rekoč odmika od mesa in se odvrta od vseh umskih uzrtij, izvirajočih iz čutne zaznave, spomina ali telesnega ustroja, ter se obenem izpolnjuje s strahospoštovanjem in radostjo – tedaj domnevaj, da si se približal mejam, onkraj katerih se začenja molitev. (*O molitvi* 62; prev. G. Kocijančič)

Evagrij v svojih delih pogosto obravnava kontemplativno molitev in jo opredeljuje s številnih zornih kotov.<sup>26</sup> V osnovnem smislu je molitev zanj »druženje (*homilía*) uma z Bogom«,<sup>27</sup> vrhunec tega druženja pa vidi v neraztreseni molitvi, ki je »najbolj vzvišeno umevanje uma«. <sup>28</sup> To je povezano s stanjem brezstrastja, ki je pogoj za kontemplativno držo, kar Evagrij lepo opiše besedami: »Stanje molitve je brezstrastno zadržanje (*héxis*), ki v modrost zaljubljen in duhovni um z najvišjim hrepenenjem ugrablja v umnozaznavno višavo.«<sup>29</sup>

Za doseganje takšnega stanja Evagrij posebej priporoča »kratko in silovito molitev«, <sup>30</sup> saj ta najbolj učinkovito odbija intruzivne misli in skušnjave ter umirja »blodeči um«. <sup>31</sup> Hkrati poudarja, da molitev ni zgolj sredstvo za doseganje določenih duhovnih ciljev, temveč je sama po sebi, kolikor je »druženje uma z Bogom«, že cilj človekovega duhovnega življenja. Prav zato je nujno, da molitev – skladno z zapovedjo apostola Pavla<sup>32</sup> – *neprestano* utripa v človeku.

### 2.3.3 Janez Klimak

Janez Klimak (Lestvičnik) je eden najvplivnejših avtorjev prehoda iz obdobja zgodnjega egiptovskega puščavništva v klasično bizantinsko duhovnost. Sredi prelomnega časa med 6. in 7. stoletjem, nedolgo pred arabsko okupacijo Egipta leta 641, je dolga leta živel kot puščavnik na polotoku Sinaj, proti koncu svojega življenja pa je na pobudo menihov postal predstojnik znamenitega samostana Sv. Katarine. [Sliki 31–32] Lokacija tega samostana je neločljivo povezana s starozavezno zgodbo Mojzesovega vzpona na goro Sinaj, ki je v bizantinski duhovnosti, zlasti po zaslugi spisa *Mistično bogoslovje* Dionizija Areopagita, simbol duhovnega vzpona in mističnega zedinjenja.<sup>33</sup> [Slika 33] Duhovni vzpon je tudi

26 O molitvi pri Evagriju glej Širca »Evagrij Pontski in njegova 'safirna' mistika«, v tem zborniku..

27 Evagrij Pontski, *O molitvi* 3.

28 Prav tam, 35.

29 Prav tam, 53.

30 Prav tam, 98.

31 Evagrij Pontski, *Praktik* 15.

32 1 Tes 5,17.

33 O motivu duhovnega vzpona v bizantinski duhovnosti prim. Ciglencečki in Škodlar, »Kenotična književnost in vprašanje sebstva: Dionizij Areopagit in Janez Klimak«.



rdeča nit Klimakovega dela *Rajska lestev* (ali *Lestev božanskega vzpona*), ki je imelo v bizantinski meniški duhovnosti izjemen odmev.

V *Rajski lestvi*, aluziji na motiv Jakobove lestve, je duhovni vzpon do Boga razčlenjen na trideset poglavij oz. stopnic lestve, ki jih je mogoče nadalje razdeliti na tri večje tematske sklope: odmik, praksa in teorija. Četudi so posamezne stopnje navedene v linearnem sosledju, pa v življenju meniha mnogokrat potekajo vzporedno in se medsebojno ves čas dopolnjujejo in poglobljajo. Prve tri stopnice – odpoved svetu (gr. *apotagē*), nenavezanost (gr. *aprospathēia*) in tujost (gr. *xeniteia*) – se nanašajo na menihov odmik od vsakdanjega življenja in vrveža zunanjega sveta. Od četrte stopnice, ki obravnava pokorščino oz. poslušnost (gr. *hypakoe*), do šestindvajsete stopnice Klimak opisuje *praksa*, kjer se izmenjujejo kreposti, ki jih mora menih gojiti, in pregrehe, ki se jim mora izogibati. Klimak se podrobnejši obravnavi kontemplativne molitve posveti v zadnjih štirih stopnicah, ki opisujejo *teorijo*, razumljeno v izvornem grškem pomenu zrenja oz. kontemplacije. Te štiri stopnice so notranja tišina (gr. *hesychia*), molitev (gr. *proseuchē*), brezstrastnost (gr. *apatheia*) in ljubezen (gr. *agāpe*).

Kar zadeva poglavje o molitvi, lahko na tem mestu izpostavimo Klimakovo prispodobno molitve kot zrcala, ki menihu »razkrije stanje samega sebe«. <sup>34</sup> Za kontemplativno molitev je značilno, da se vzporedno s človekovim obračanjem k Bogu pogloblja tudi njegovo samospozna(va)nje. Postopno razkrivanje duševnosti tistega, ki moli, je eden ključnih in inherentnih vidikov kontemplativne prakse, skozi katero menih prepoznava najrazličnejše motnje, ki se pojavljajo v obliki misli, predstav, čustev, želja, skušnjav ali strahov ter predstavljajo oviro na njegovi poti k Bogu. Zaradi osrednjega pomena kontemplacije v menihovem življenju ni naključje, da Klimak ravno v poglavju o molitvi povzame celotno duhovno pot, ki se izteka v mističnem samoizginotju oziroma v »ugrabitvi v Gospoda«: »Začetek molitve je preganjanje posamičnih misli ob njihovem porajanju. Sredina (molitve) je v tem, kar je bilo povedano in mišljeno. Njena dovršitev pa je ugrabitve v Gospoda.« <sup>35</sup>

Molitvena praksa je dolgotrajen proces nenehnega očiščevanja zrcala človekove duše. Vrhunec takšnega vzpona je točka notranjega obrata, spreobrnitve (gr. *metánoia*), ko zrcalo duše ne odseva več človekove posameznosti, tj. njegovih misli in predstav v obliki razpoloženjskih in čustvenih stanj ter individualnih vzorcev odzivanja, ampak se v njem začenja zrcaliti Bog. Zrcalo molitve tako ob vzpenjanju postaja vse čistejše, zaradi česar odseva čedalje več Boga in čedalje manj meniha. To zrcaljenje Boga v duši ni značilno le za molitev, ampak tudi za preostale tri stopnje na vrhu *Rajske lestve*, tj. notranjo tišino, brezstrastnost in ljubezen. Vse te stopnje lahko vidimo kot odtenke enovitega stanja, ki je hkrati cilj in pot, saj osmišlja in povezuje vse prejšnje stopnje.

34 Janez Klimak, *Rajska lestev* 28.34.

35 Prav tam, 28.19.

### 2.3.4 Hezihij Prezbiter

Naslednji v nizu duhovnih učiteljev s polotoka Sinaj je Hezihij Prezbiter, o življenju katerega ne vemo skoraj ničesar. V *Filokalijo* je vključena njegova *Za dušo koristna in odrešilna razprava o treznomju in kreposti*, v kateri lahko opazimo težnjo po bolj sistematični duhovni metodi. Hezihij posamezne ključne elemente naukov svojih predhodnikov poveže v trodelno celoto askeze, ki jo sestavljajo naslednji členi: treznomje (*népsis*), notranja tišina (*hesychía*) in molitev k Jezusu (*euché Iesoû*).<sup>36</sup>

Hezihij se pri opredelitvi prvega člana nasloni na Klimakovo prisposodobno duhovnega življenja kot Jakobove lestve, »na kateri stoji Bog in se po njej vzpenjajo angeli«. <sup>37</sup> Na začetku svoje razprave o treznomju, vrhovni kreposti uma, pravi, da je »duhovna pot (*méthodos pneumatiké*), ki človeka, če stopa po njej vztrajno in prostovoljno, z Božjo pomočjo popolnoma osvobodi strastnih misli in besed ter zlih dejanj; podari mu spoznanje nespoznavnega Boga, kolikor je to mogoče, ter uvid v Božje misterije in skrivnosti.«<sup>38</sup> Drugi člen Hezihijeve duhovne metode je vzpostavljanje notranje tišine, hezihije, ki je znamenje božanskega stanja v človeku. To stanje – podobno kot Klimak molitev – primerja z zrcalom, saj človeku odpira pogled v svoje srce, v svoje lastno stanje: »Naj ti bo zgled tihega mirovanja v srcu nekdo, ki ima zrcalo in vanj strmi. Tedaj boš videl to, kar je zapisano v tvojem srcu in zaznavno le z umom: zlo in dobro.«<sup>39</sup> Tako treznomje kot notranja tišina se spontano stekata k tretjemu členu Hezihijeve duhovne metode, ki je molitev k Jezusu. Medsebojno prepletanje teh treh vidikov, ki se tekom duhovnega razvoja kot vode zlivajo v morje, je lepo povzeto v odlomku:

Obilje voda sestavlja morje. Sestava in trdnost treznomja, čuječnosti in globokega duševnega mirovanja v tišini ter brezno nenavadnih in neizrekljivih zrenj, hvaležne ponižnosti, iskrenosti in ljubezni pa tvorijo najvišje treznomje in molitev k Jezusu. Vse to se mora uresničevati zavzeto, nenehno in brez popuščanja. (*Za dušo koristna in odrešilna razprava o treznomju in kreposti* 10; prev. J. Hrovat)

Pri ponavljanju Jezusovega imena je ključnega pomena zasidranost v duševni umirjenosti in notranji tišini, ki jo menih dosega s prakso pozornosti oz. treznomja, s pomočjo katere močno zmanjša prekinitve zaradi vdora misli in strasti. Ta lok od gojenja pozornosti, ki prek nenehne vadbe prerašča v navado, na ta način akumulira svojo moč in tlakuje pot do polnega delovanja molitve k Jezusu, Hezihij opiše z besedami: »Nenehna pozornost rodi navado, ta pa neko naravno zgoščenost treznomja.

36 Clément, »Sv. Hezihij Prezbiter«, v: *Filokalija* I, 280–281.

37 Hezihij Prezbiter, *Za dušo koristna in odrešilna razprava o treznomju in kreposti* 51; prev. J. Hrovat.

38 *Za dušo koristna in odrešilna razprava o treznomju in kreposti* 1; prev. J. Hrovat.

39 Prav tam, 48; prev. J. Hrovat.

Ta zgoščenost med (duhovnim) bojem – polagoma, skladno z okoliščinami – rodi zrenje, ki uvede v trajno molitev k Jezusu in tiho okusnost uma, prostega domišljij-skih predstav: v stanje, ki izhaja od Jezusa.«<sup>40</sup>

Pomemben vidik pri tem je tudi *telesna* ponotranjenost molitve, ki se kaže v prepletanju izrekanja Jezusovega imena s spontanim potekom dihanja. Hezihij to preprosto ubesedi v priporočilu, da »naj se Jezusovo ime spoji s tvojim dihom in tedaj boš spoznal korist mirovanja v tišini.«<sup>41</sup> Poudarek na dihanju in utelešenosti izkustva ima velik pomen zlasti v nadaljnji tradiciji hezihazma.

### 2.3.5 Gregor Sinajski

Iz tretjega obdobja filokalijjskih avtorjev je tako po svojem imenu kot po življenjski poti z Egiptom povezan Gregor Sinajski, ki je v samostan prvič vstopil na Cipru, svojo meniško formacijo pa je sklenil v samostanu Sv. Katarine na Sinaju. Od tam ga je življenjska pot vodila na Kreto in sveto goro Athos, ki je bila v tem času središče hezihastične duhovnosti. Zadnja leta je preživel na meji Bizantinskega cesarstva z Bolgarijo, kjer je užival podporo bolgarskega carja, med njegovimi učenci pa poleg Grkov najdemo tudi Slovane. S svojim soimenjakom Gregorjem Palamasom v zgodovini bizantinske misli predstavljata krono ortodoksne mistične teologije in hezihastične duhovnosti.

Kar zadeva molitveno prakso, se Gregor Sinajski v spisu *O notranji tišini* sklicuje na egiptovske puščavnike in po njihovem zgledu razločuje med dvema vrstama molitve, psalmodično molitvijo, ki pomeni petje psalmov in drugih svetih besedil, ter molitvijo srca, to je ponavljanje Jezusovega imena.<sup>42</sup> Ob tem poudarja, da imata obe pomembno vlogo na duhovni poti. V spisu *O molitvi* tako pojasni, da je psalmodična molitev primerna za začetnike v asketskem življenju, saj se neizkušeni menih prek molitvenih naporov uri in oblikuje, hkrati pa mu je prek psalmov posredovano tudi duhovno znanje.<sup>43</sup> Hkrati dodaja, da psalmodična molitev v večjem obsegu ni primerna za izkušene hezihaste, saj z njo izgubljajo veliko notranjih moči, ki bi jih sicer lahko usmerili v bolj kontemplativno naravnano molitev srca. To trditev podpre z navedkom iz Klimakove *Rajske lestve*, da naj menih posveti večino noči molitvi srca in zgolj majhen del psalmodični molitvi. Nasprotno pa začetnikom priporoča pogosto molitev velikega števila psalmov, dokler se v njih ne prebudi molitev v srcu, kar imenuje tudi umna molitev (*noerà proseuchè*).<sup>44</sup>

40 *Za dušo koristna in odrešilna razprava o treznoumju in kreposti* 7; prev. J. Hrovat.

41 Hezihij Prezbiter, *Za dušo koristna in odrešilna razprava o treznoumju in kreposti* 100; prev. J. Hrovat.

42 Gregor Sinajski, *O notranji tišini* 4.

43 Isti, *O molitvi* 5.

44 Prav tam, 5.

Kontemplativna naravnost je hrbenica celotnega duhovnega razvoja meniha, skozi katerega nas Gregor Sinajski vodi v svojem spisu *O znamenjih milosti in zablode*. Na tej poti, ki jo mora spremljati duhovno vodstvo izkušenega meniha, poleg upoštevanja zapovedi svetuje predvsem neprestano priklicevanje Gospoda Jezusa, ki ga menih ponavlja z budnim zavedanjem, tj. prek spomina na Boga.<sup>45</sup> Duhovni cilj takšne molitve je, da umevanje prenese v srce. Gregor Sinajski pri tem pronicljivo opozarja na predstavno moč uma, ki je sicer njegova naravna danost, vendar če je skrbno ne nadziramo, lahko ustvari katerokoli obliko ali podobo. V tem primeru postane menih sanjavec pri belem dnevu in ne hezihast.<sup>46</sup> Menihu zato polaga na srce, da se med molitvijo izogiba podobam in zaznavam, ki vznikajo v njem, celo videnjem Jezusa ali angelov. Na svoji molitveni poti naj pri sebi ne zadržuje konceptov, podob, misli ali oblik, četudi mu učinkujejo božanske, prav tako naj se izogiba notranjemu argumentiranju, temveč naj vzdržuje zgolj čisto, preprosto in brezoblično spominjanje Jezusa.<sup>47</sup> Meniha svari tudi pred brezumnim veseljem, ki v njem pobuja lažno zadovoljstvo in nečimrnost, ter ga tolaži, da se mu bo z izkušnjami in budnostjo na molitveni poti razvil duhovni okus (*geûsis pneumatikôs*), ki nezmotljivo ločuje resnično od neresničnega.<sup>48</sup>

### 3 Psihološki procesi kontemplativne molitve

Po kratkem zgodovinskem preletu pomembnejših duhovnih učiteljev s področja Egipta, v katerem sva že lela pri vsakem izpostaviti nekatere ključne poudarke o kontemplativni molitvi, se bova v drugem delu prispevka posvetila različnim aspektom notranjega doživljanja, ki spremljajo kontemplativne prakse. V prvem razdelku bo govora o mehanizmi in psiholoških procesih na kontemplativni poti, v drugem o orodjih in naravnostih za spodbujanje ter poglobljanje teh procesov, v tretjem pa bova iskala sintezo opredeljujočih značilnosti kontemplativne molitve.

#### 3.1 Psihološki vidiki

Kontemplativna molitvena praksa je po svoji naravi izrazito dinamična in nelinearna. Določajo jo subtilni procesi, ki se lahko v človeku odvijajo tako diahrono kot sinhrono. Med njimi razločimo a) *kenotične procese*, b) *kenotični obrat* in c) *pleromatične procese*. Med kontemplativno prakso omenjeni procesi tečejo v dveh smereh in so med seboj

45 Gregor Sinajski, *O znamenjih milosti in zablode* 3.

46 Isti, *O molitvi* 7.

47 Isti, *O notranji tišini* 9–10.

48 Prav tam, 10.

komplementarni. Prvi vodijo k zmanjševanju miselnih in čustvenih vsebin, ki se kažejo v obliki podob, predstav, sodb in fantazij o sebi in svetu, kar sva imenovala *kenotični* ali *izpraznjevalni* procesi (iz gr. *kénosis*, »izpraznjenje«). Drugi pa težijo k povečevanju vsebin, ki izhajajo od Boga oz. so vezane nanj, in jih lahko imenujemo *pleromatični* ali *izpolnjevalni* procesi (iz gr. *pléroma*, »polnost«).

a) *Kenotični procesi*. Menih se skozi molitev, ki jo podpira celoten asketski način življenja, uči prepoznavati in razločevati svoja duševna stanja, njihove premene in notranjo dinamiko. Na ta način se mu razgrnejo številne možnosti metakognitivne pozicije, to je vzpostavljanja distance in hkrati drugačnega odnosa do lastnih vsebin. Za te vsebine je značilna narativna struktura, saj imajo človekove zaznave, predstave, čustva, želje, misli in strahovi naravno težnjo, da gravitirajo k tvorjenju zgodb o svetu in o samem sebi. Rezultat slednjega lahko imenujemo *narativno sebstvo*. Če je narativno sebstvo nestabilno, preplavljeno s strastmi in prezaposleno s predstavami o sebi, se to neposredno odsliskava v molitveni praksi. Nепrestano oblikovanje in zapletanje v zgodbe spodkopava človekovo zbranost ter njegove misli odvrča od Boga. Dokler kenotični procesi ne stečejo, ostaja človekov pogled od vsega tega zamegljen. Moč kontemplativne prakse je ravno v tem, da prek uvidov v vzgibe in mehanizme tvorjenja zgodb človeku omogoča, da se od njih postopoma osvobaja. Pri tem imajo temeljno vlogo kenotični procesi, ki rahljajo primež samoinduciranih zgodb in vodijo k izpraznjevanju samega sebe, kar ima v kontekstu duhovne poti očiščevalno funkcijo.

b) *Kenotični obrat*. Vztrajno izpraznjevanje lastnih narativnih vsebin v sklopu kontemplativne prakse aktivira psihološke mehanizme, ki lahko pripeljejo do celovitega premika duhovnega gledišča, kar v hezihastični tradiciji označuje grški pojem *metánoia*, »spreobrnjenje« oz. dobesedno »preobrat uma«. <sup>49</sup> Ta preobrat, prek katerega se začne na izpraznjenem mestu izkrivljenih samopodob razpirati prostor za presežno, lahko imenujemo *kenotični obrat*, <sup>50</sup> saj nastopi kot naravna posledica kenotičnih procesov. V takšnem obratu, če se opremo na besede apostola Pavla, menih odvrže »zunanjega človeka« in uzre »notranjega«, <sup>51</sup> to je svojo (pravo) bivanjsko podobo v odnosu do Boga, sveta in sočloveka, prek česar se mu razodeva Smisel vsega bivajočega. Takšna izpraznjenost narativnih vsebin lastnega sebstva nikakor ne pomeni izpraznjenosti izkustva, temveč gre nasprotno za izrazito polno doživljanje. Doživljanje te »polne praznine« je pretanjeno ubesedil Hugo Ball v svoji študiji *Bizantinsko krščanstvo*: »Ni res, da so njegovi [tj. asketovi] čuti zgolj ukročeni, zgolj ohromljeni in izključeni, zgolj podjarmljeni in uspavani, temveč so, nasprotno, osvobojeni, izostreni, očiščeni,

49 Clément, »Uvod v duhovnost *Filokalije*«, v: *Filokalija* I, 31.

50 O kenotičnem obratu gl. tudi Ciglenečki in Škodlar, »Kenotična književnost in vprašanje sebstva: Dionizij Areopagit in Janez Klimak«, 39.

51 2 Kor 4,13-5,1.

prosto in zbrano usmerjeni v cilj, v skrito Enost, ki ne umre, ki nadživi vse temačno in hrani vsa bitja, v edino Nujno, v blago Neukrotljivo, v Boga.<sup>52</sup> Poglobljanje kenotičnih procesov torej ne vodi v »prazno praznino«, temveč se vse bolj napolnjuje z Božjo navzočnostjo, kar predstavlja obrat k pleromatičnim procesom.

c) *Pleromatični procesi*. Po kenotičnem obratu začenja človek intenzivneje čutiti pojave, ki izpolnjujejo zgoraj opisano praznino, vzpostavljeno s kontemplativnim načinom življenja. Spekter teh pojavov je širok in se lahko na *telesni* ravni izraža prek občutij toplote, svetlobe in pretočnosti, na *duševni* ravni prek občutenja spokojnosti, ljubezni in naklonjenega sprejemanja sveta, ter na *duhovni* ravni kot zavest o Božji prisotnosti, globokem Smislu obstoja ter delovanju Svetega duha v človeku in svetu. Če gre torej pri kenotičnih procesih za izpraznjevanje osebnih in vsakdanjih vsebin, so pleromatični procesi tisti, ki človeka polnijo z nečim novim, svežim, kar ima izvor onkraj njega samega. Pleromatični pojavi se najmočneje čutijo ravno med molitveno prakso. Opisi takšnih občutij so pri filokalijskih avtorjih pogosti, vendar pa moramo biti nanje pozorni, da jih ne spregledamo. Razpon pleromatičnih pojavov, kot jih opisujejo, sega od telesno zaznavne »toplote, ki spremlja Jezusovo molitev«,<sup>53</sup> do občutij svetlobe v srcu<sup>54</sup> in pretočnosti, ki je opisana kot »gibanje treznosti v umu«,<sup>55</sup> vse do celovitega občutenja duhovne gotovosti oz. polnosti (gr. *plerophoría*).<sup>56</sup> Doživljanje večine teh pojavov spremljajo telesna občutja, zaradi česar lahko rečemo, da so doživeti telesno. V tem se kaže splošna težnja hezihastičnega izročila, da kontemplativne molitve ne povezuje samo z mislimi, temveč predvsem s čustvenim doživljanjem. Gregor Sinajski to naravnost lepo zajame s sintagmo »spustiti um iz razuma (*hegemonikón*) v srce«. <sup>57</sup> S čustvenim doživljanjem pa seveda niso mišljene na zunanje objekte vezane strasti, ampak z molitvijo spodbujena občutja, ki se močno prekrivajo s telesnim doživljanjem.

### 3.2 Orodja in naravnosti

Z razgrnitvijo zemljevida psihičnih procesov, ki se odvijajo med kontemplativno prakso, meniški pisci ne razkrivajo le, *kaj* se v njih dogaja in *kam* vodijo, ampak opisujejo tudi, *kako* jih pokreniti. Preden se posvetimo posameznim naravnostim in orodjem, ki spodbujajo zgoraj opisane duševne procese, je treba opozoriti na specifično dvojnost med *pasivnostjo* in *aktivnostjo* doživljanja, ki v molitveni praksi tvorita dinamično

52 Ball, *Bizantinsko krščanstvo: življenje treh svetnikov* 59.

53 Gregor Sinajski, *O molitvi* 5.

54 Hezihij Prezbiter, *Za dušo koristna in odrešilna razprava o treznoumju in kreposti* 197.

55 Evagrij Pontski, *O molitvi* 90.

56 Prav tam, 80.

57 Gregor Sinajski, *O notranji tišini* 2.

ravnesje. V kenotičnih procesih pridejo aktivne naravnosti do izraza pri vzdrževanju osredotočenosti, ki spremlja varovanje srca in borbo proti vstopanju neželenih vsebin. Hkrati pa so ves čas prisotne tudi pasivne oz. receptivne naravnosti, ki se kažejo kot razbiranje uvidov v poteke duševnih procesov zaradi nevmešavanja v njih; takšni uvidi, ki so gonilo duhovnega razvoja, se odstirajo pasivno in jih ni moč izsiliti. Podobna dvojnost je prisotna tudi pri pleromatičnih procesih, kjer se pasivno-receptivni vidik kaže v odprtosti do napolnjujočih vsebin, ki jih človek doživlja, medtem ko se aktivne naravnosti kažejo v vzdrževanju pozornosti, ki igra ključno vlogo pri duhovnem razločevanju narave doživetih pojavov.

Razločevanje med *avtarhičnimi* duševnimi pojavi, ki imajo počelo v človekovem doživljanju sebe in sveta, in *tearhičnimi*, ki imajo svoj izvor v presežnem, v Bogu, je v puščavskem izročilu ena temeljnih duhovnih veščin. Tearhični pojavi so za puščavnika osrednjega pomena in vodilo za njegovo molitveno življenje, medtem ko avtarhični pogosto vodijo v duševna nihanja in spiralo samoinduciranih zgodb. Pri takšnem razločevanju pojavov je osnovno orodje pozornost oz. treznoumje. Medsebojno dopolnjevanje molitvene prakse in pozornosti Evagrij Pontski pojasni v delu *O molitvi*: »Pozornost (*prosoché*), ki išče molitev (*proseuché*), bo molitev našla. Molitev bolj kot čemurkoli drugemu sledi pozornosti – zato si moramo prizadevati za pozornost.«<sup>58</sup> Pozornost je torej orodje, ki se prek molitvene prakse izostruje in pogloblja, da človek lažje spremlja in spodbuja tako kenotične kot pleromatične procese. Z njeno pomočjo se odpira pot do izvorne tišine, do pristnega središča človekove notranjosti. Tudi ta uvid je nazorno opisal Evagrij: »V času molitve stoj na straži in varuj svoj um pred umskimi uzrtji, da bo ostal v tišini, ki mu je lastna.«<sup>59</sup>

Poleg vzdrževanja pozornosti so v kontemplaciji zelo pomembne tudi druge naravnosti, pri čemer je včasih težko razločiti, kaj je predhodna usmerjenost in kaj rezultat molitvene prakse, saj vplivata druga na drugo in se medsebojno poglobljata. Med univerzalnimi naravnostmi, značilnimi za različna kontemplativna okolja, najdemo vztrajnost in rednost, ki dajeta ritem duhovnemu življenju ter s tem nudita zaščito pred duševnimi nihanji. Zelo pomembna sta tudi naravnost k spoštovanju zapovedi in prizadevanje za krepostno življenje. Ta etična razsežnost je neločljivo povezana z molitveno prakso, saj postavlja varen okvir, znotraj katerega se zmanjšuje vpliv posvetnih vsebin in posledično odpira prostor kontemplacije. Prav tako sta središčni naravnosti ponižnost in pokorščina v smislu zmanjševanja samovolje in samoljubja ter z njima povezana drža duhovne odprtosti, s čimer je mišljeno sprejemanje Božje volje in opuščanje lastne. S tem je tesno povezana tudi usmerjenost k umirjenosti in brezstrastju, pri čemer lahko nazorno vidimo vzajemno ojačevanje

58 Evagrij Pontski, *O molitvi* 149; prev. G. Kocijančič.

59 Prav tam, 70.

usmerjenosti k nečemu in doseganja le-tega. Vse te naravnosti pa povezuje ljubezen do Boga s sočutjem do sočloveka, kar Janez Klimak povzame v obliki zadnje stopnice svoje *Rajske lestve*.

### 3.3 Bistvene značilnosti kontemplativne molitve

Po zgodovinskem pregledu in kratkem očrtu psiholoških procesov lahko v zaključku tega prispevka poskusimo opredeliti bistvene značilnosti, po katerih se kontemplativna molitev razlikuje od drugih oblik molitve v krščanskem izročilu. Poleg nekaterih zunanjih značilnosti, kot sta kratkost molitvenega obrazca in njegovo neprestano ponavljanje, je na vsebinski ravni mogoče izpostaviti zlasti tri temeljne vidike, in sicer *introspektivnost, utelešenost in apofatičnost*.

a) *Introspektivnost*. Skozi prakso kontemplativne molitve se odpira vpogled v človekove notranje procese. To introspektivno dimenzijo Janez Klimak poudari s pomočjo simbolike zrcala, ko pravi: »Tvoja molitev ti bo razkrila stanje samega sebe. Teologi pravijo, da je molitev menihovo zrcalo.«<sup>60</sup> Motiv molitve kot zrcala, ki odseva človekov notranji svet, je uveljavljen topos v bizantinski meniški književnosti. Hezihij Prezbiter tako denimo zapiše: »Kakor sredi množice nekdo, ki drži zrcalo in pogleda vanj, vidi, kakšen je njegov obraz, vidi pa tudi obraze tistih, ki z njim gledajo v to – eno samo – zrcalo, tako nekdo, ki natančno pogleda v lastno srce, vidi v njem svoje lastno stanje, vidi pa tudi črne obraze umsko zaznavnih Etiopcev.«<sup>61</sup> Iz tega odlomka razberemo, da lahko človek v zrcalu, ki ga vzpostavlja molitev, uzre tako svoje pravo stanje srca kot tudi senčne plati svojega duhovnega življenja, ki jih Hezihij slikovito imenuje »črni obrazi umsko zaznavnih Etiopcev«. S kontemplativno molitvijo tako menih pri sebi spodbuja nenehno samoraziskovanje, ki ga spremlja skozi celotno duhovno pot. Takšna introspektivnost je povezana s pozornim prestrezanjem oz. lovljenjem notranjih vsebin, kar je tudi osnova za razločevanje med njimi. Evagrij Pontski tako molitvene uvide primerja z ribolovom in zase pravi, da je »spustil mrežo in ujel množico rib«.<sup>62</sup> Podobno Hezihij vzporeja molitev s pajkom, ki razpenja mrežo in v mirovanju čaka na ulov.<sup>63</sup> Ulov v mrežo, ribičevo ali pajkovo, so menihovi kontemplativni uvidi, ki so pomembna orientacija na njegovi duhovni poti. Pogoj za takšno introspektivno lovljenje je, da molitev ne poteka v stanjih duševne razrvanosti. Zasidrana mora biti v umirjenosti, ki jo omogoča monotono ponavljanje kratkih molitvenih obrazcev. Za preseganje razrvanosti in doseganje umirjenosti so kompleksnejše in daljše molitve

60 Janez Klimak, *Rajska lestev* 28.34.

61 Hezihij Prezbiter, *Za dušo koristna in odrešilna razprava o treznoumju in kreposti* 23; prev. J. Hrovat.

62 Evagrij Pontski, *O molitvi*, predgovor.

63 Hezihij Prezbiter, *Za dušo koristna in odrešilna razprava o treznoumju in kreposti* 27.



manj primerne, saj se v njih človek bolj osredotoča na molitvene besede – ne zgolj v vsebinskem, ampak tudi v izvedbenem smislu –, zaradi česar ima posledično manj prostora za introspektivno zaobrnjenje v lastno notranjost.

b) *Utelesenost*. Monotono ponavljanje kratkega molitvenega obrazca s posledičnim introspektivnim obratom človekove pozornosti na notranja dogajanja krepi tudi bolj polno uteleseno doživetje molitve. Kontemplativno izkustvo namreč obsega tudi telesni del doživljanja, saj molitev doživljamo skozi vpliv na telesne funkcije, kot so dihanje, utrip srca ipd. Med hezihastičnimi avtorji tako pogosto srečamo neposredna priporočila menihom, naj svojo molitveno prakso povežejo z dihanjem ali bitjem srca.<sup>64</sup> Takšne poudarke najdemo že v najzgodnejših besedilih o egiptovskih puščavnikih, kot na primer v Atanazijevem *Življenju svetega Antona*, kjer »prvi puščavnik« svojim tovarišema svetuje: »Vedno dihajta Kristusa.«<sup>65</sup> Podobno tudi Janez Klimak svetuje, naj se v menihu spomin na Jezusa popolnoma zedini z njegovim dihom,<sup>66</sup> Hezihij Prezbiter pa s pomočjo diha celo opredeli notranjo tišino, hezihijo, ko pravi: »Pozornost je tišina srca, ki ni pretrgana z nobeno mislijo, ampak vedno in na veke ter brez prestanka diha in kliče samo Kristusa Jezusa, Božjega Sina in Boga.«<sup>67</sup> Združevanje molitve in diha tu ni mišljeno zgolj kot prispodoba, ampak kot dejansko povezovanje s telesnimi občutenji, kar dokazuje Hezihijev napotek, ki govori o tehniki ozaveščanja dihanja skozi nosnice: »S svojim dihom in nosnicami združi treznomje in Jezusovo ime.«<sup>68</sup> Z vsem tem se odpirajo vrata doživljanju molitve v telesnem spektru izkustev. Telo je vseskozi vtakano v celotno menihovo kontemplativno prakso in je sestavni del njegovega duhovnega razvoja in preobrazbe. Slednja ni mogoča brez telesne preobrazbe, kar dokazujejo številne asketske prakse, ki temeljijo na obvladovanju telesa. To obvladovanje ni usmerjeno v zanikovanje telesa, ampak v odpiranje novih možnosti doživljanja duhovnega skozi telo. Med filokaljskimi avtorji odnos do telesa najbolj nazorno opiše škof Teodor iz Edese, ki telesa ne smatra za oviro, ampak »bolj za sodelavca pri stremenju k dobremu kot pa za nasprotnika.«<sup>69</sup> Z ozaveščanjem in preobražanjem telesa skozi molitveno in asketsko prakso se celovito preoblikuje tudi menihova življenjska drža, saj svoja visceralna občutja nenehno uglašuje z duhovnim utripom svojega življenja. Telesnost doživljanja tako ni nekaj oddaljenega ali celo nasprotujočega kontemplativnemu izkustvu, ampak je vanj intrinzično

64 O pomenu dihanja v hezihastični molitveni praksi glej Clément, »Uvod v duhovnost *Filokalije*«, v: *Filokalija* I, 43.

65 Atanazij Veliki, *Življenje svetega Antona* 91.

66 Janez Klimak, *Rajska lestev* 27.61.

67 Hezihij Prezbiter, *Za dušo koristna in odrešilna razprava o treznomju in kreposti* 5; prev. J. Hrovat.

68 Prav tam, 189.

69 Teodor iz Edese, *Sto poglavij, zelo koristnih duši* 18; prev. J. Hrovat.

vključena. Utelesenost molitvene prakse je tesno povezana z zgoraj opisano introspektivno naravnostjo, saj zrcalni obrat vase ne omogoča samo vpogleda v mentalne strukture, temveč tudi razbiranje nič manj subtilnih telesnih ravni doživljanja. Tako lahko rečemo, da introspektivnost in utelesenost molitve skupaj predstavljata osnovo za doživetje polne kontemplativne izkušnje.

c) *Apofatičnost*. Tretji temeljni vidik, ki ga človek doživlja v stanjih poglobljene kontemplativne molitve, je neopisljivost oz. apofatičnost tovrstnih izkustev. Apofatičnost molitvenega izkustva je povezana z vrhuncem duhovnega vzpona, ki je v mističnem izročilu razumljen kot zedinjenje z Bogom. V klasičnem delu vzhodnokrščanske apofatične tradicije *O mističnem bogoslovju* Dionizij Areopagit vzpon duše in (molitveno) zedinjenje z Bogom vzporeja z Mojzesovim vzponom na goro Sinaj, pot do tja pa opisuje kot postopno opuščanje in osvobajanje od »čutnih zaznav in umevajočih dejavnosti, vseh čutnozaznavnih in le umu dostopnih stvari, vseh nebivajočih in bivajočih resničnosti«. <sup>70</sup> Vrhunec vzpona predstavlja molk mističnega zedinjenja z Bogom, kjer odpovejo vse besede, misli in predstave. Takšno jedrno izkustvo kontemplativne molitve je zaradi svoje presežne narave nekaj, kar je neizrekljivo in neopisljivo. O psiholoških procesih, ki se odvijajo med mističnim vzponom in molitvenim zedinjenjem z Bogom, lahko znova razmišljamo skozi prispodobo molitve kot zrcala duše. »Blagor umu, ki si je v času molitve pridobil popolno brezobličnost,« pravi Evagrij Pontski, <sup>71</sup> ta brezobličnost uma pa implicira očiščenost individualnih misli, strasti in strahov, brez česar v zrcalu duše ni mogoče ugledati Boga. Vse to lepo opiše Hezihij Prezbiter: »Držeč zrcalo uma proti njemu [tj. Bogu] bo nenehno razsvetljen – podobno kot čist kristal v čutnozaznavnem soncu. Tedaj bo um našel počitek, ko bo končno dospel do skrajnega Cilja svojih hrepenenj, proč od vsakega drugega zrenja v sebi.« <sup>72</sup> Apofatično razsežnost kontemplativne molitve lahko povežemo tudi s kenotičnimi in pleromatičnimi procesi, saj na izkustveni ravni vrhunci obojih prehajajo v stanje uma, ki je brezoblično in ga ni moč izrekat. Ko se med kenotičnimi procesi človek osvobaja od individualnih vsebin, ki so določljive in s tem opisljive, se izpraznjen vsega osebnega vse bolj pogreza v neizrekljivo. Prihaja do točke, kjer se neizrekljivo samega sebe zedinja z apofatičnim, brezobličnim Bogom, kar se na izkustveni ravni odvija kot razpiranje pleromatičnih pojavov. Vez med vrhunci kenotičnih (izpraznjujočih) in pleromatičnih (napolnjujočih) procesov se tako razkriva v apofatičnem.

70 Dionizij Areopagit, *O mističnem bogoslovju* 160; prev. G. Kocijančič.

71 Evagrij Pontski, *O molitvi* 117; prev. G. Kocijančič.

72 Hezihij Prezbiter, *Za dušo koristna in odrešilna razprava o treznoumju in kreposti* 88; prev. J. Hrovat.

## 4 Zaključek

Polno doživljanje vseh opisanih vidikov kontemplativne molitve, ki je na zunanji ravni podprto z neprehnim ponavljanjem kratkih molitvenih obrazcev, znotraj človeka vzpostavlja trdno molitveno in življenjsko strukturo. Spisi velikih duhovnih učiteljev puščavske tradicije, ki smo jih obravnavali v tem prispevku, igrajo pri tem pomembno vlogo. Poleg pretanjenih opisov mentalnih procesov, ki izkazujejo veliko psihološko diferenciacijo in subtilnost njihovih avtorjev, v njih najdemo tudi konkretne napotke in nasvete, ki pomagajo pri premagovanju posameznih stanj in ovir na duhovni poti. Ta besedila lahko zato vidimo kot vodnike na tej poti, ki posameznika uvajajo v kontemplativno prakso molitve, mu pomagajo začrtati osnovna vodila, usmeritve in naravnosti ter mu svetujejo in ga varujejo pred zablodami in zdrsi pri duhovnem napredovanju.

## Bibliografija

- Atanazij Veliki. *Življenje svetega Antona*. V: *Izviri menišтва*. Prevedel David Movrin. Celje: Celjska Mohorjeva družba, 2011.
- Ball, Hugo. *Bizantinsko krščanstvo: življenje treh svetnikov*. Ljubljana: KUD Logos, 2016.
- Ciglencečki, Jan in Borut Škodlar. »Skrb za dušo v helenistični filozofiji – naravnosti in strategije soočanja z eksistencialnimi danostmi«. *Viceversa: slovenske psihiatrične publikacije*, posebna št. (2019): 48–59.
- Ciglencečki, Jan in Borut Škodlar. »Kenotična književnost in vprašanje sestva: Dionizij Areopagit in Janez Klimak«. *Primerjalna književnost* l. 41, št. 1 (2018): 29–43.
- Clément, Olivier. »Uvod v duhovnost Filokalije«. V: *Filokalija* I, 21–54. Ljubljana: KUD Logos, 2020.
- Evagrij Pontski. *Spisi in pisma*. Prevedla Gorazd Kocijančič in Alen Širca. Ljubljana: KUD Logos, 2015.
- Filokalija* I. Ur. Gorazd Kocijančič. Prevedli Benjamin Bevc et al. Ljubljana: KUD Logos, 2020.
- Izreki svetih starcev*. Prevedla Jasna Hrovat. Celje: Mohorjeva družba, 2002.
- Kocijančič, Gorazd, »Predgovor k slovenskemu prevodu *Filokalije*«. V: *Filokalija* I, 9–19. Ljubljana: KUD Logos, 2020.
- Špelič, Miran. »Trkanje na vrata apoftegem«. V: *Izreki svetih starcev*, 5–15. Celje: Mohorjeva družba, 2002.