09/12/2020

ოთხი სიტყვა ლოცვის შესახებ

წმიდა თეოფანე დაყუდებული

… ტაძარი ადგილია ლოცვისა და მისი განვითარების ასპარეზი. ტაძრად მიყვანება ჩვენთვის ლოცვის სულთან მიახლებას ნიშნავს. ჩვენს გულსაც ხომ თავის ტაძრად მიიჩნევს უფალი, – ტაძრად, რომელშიც გონებით შევდივართ და წარვსდგებით მის წინაშე, და ჩვენი ეს ამაღლება მასთან საკმევლის კეთილსურნელების აღსვლას ემსგავსება. მოდით, ვისწავლოთ, როგორ მივაღწიოთ ამას.

თქვენ ლოცულობთ ტაძარში და ლოცულობთ სახლშიც. მიტომ უსარგებლო იქნებოდა,

დღეს ლოცვის აუცილებლობაზე გვესაუბრა, მაგრამ ვფიქრობ, არასგზით არ იქნება ზედმეტი, თუ სწავლის მიზნით არა, შეხსენების მიზნით მაინც მიგითითოთ ორი-სამი წესი იმის შესახებ, თუ როგორ ვილოცოთ.

ლოცვა ქრისტიანის უპირველესი მოვალეობაა. თუკი ჩვეულებრივ მოვლენებთან მიმართებაში სწორია გამოთქმა: სწავლა სიკვდილამდეაო, – მაშ, მით უფრო კარგად ესადაგება იგი ლოცვას, რომელიც განუწყვეტლივ უნდა მოქმედებდეს და რომლის ხარისხსაც საზღვარი არ გააჩნია.

მაგონდება წმიდა მამათა ერთი ბრძნული ჩვეულება, რომლის მიხედვითაც შეხვედრისა და მისალმების შემდეგ ისინი ჯანმრთელობის ან რაიმე სხვა საკითხის შესახებ როდი ეკითხებოდნენ ერთმანეთს, არამედ სწორედ ლოცვის შესახებ: როგორ მიდის ლოცვის საქმე, როგორ მოქმედებს იგი? – კითხულობდნენ ისინი, რამეთუ ლოცვის მოქმედება მათთვის სულიერი სიცოცხლის ნიშანი იყო, რომელსაც ისინი სულის სუნთქვას უწოდებენ. როცა სუნთქვა არის სხეულში, – იგი ცოცხალია, ხოლო სუნთქვის შეწყვეტით სიცოცხლეც წყდება. სულიც ასევეა: თუკი მოქმედებს ლოცვა, – ის ცოცხლობს, და თუ ლოცვა არ არის, – სულშიც არ არის სიცოცხლე.

მაგრამ ყოველი სახის ლოცვა როდია ლოცვა. ხატის წინ დგომა შინ თუ ტაძარში და მეტანიების აღსრულება ჯერ კიდევ არ არის ლოცვა, არამედ ლოცვის კუთვნილი მოქმედებაა. ლოცვის წაკითხვა წიგნიდან ან მეხსიერებით, ან კიდევ მისი მოსმენა სხვისაგან ჯერ კიდევ არ არის ლოცვა, არამედ მისი შესრულების საშუალებაა მხოლოდ.

ჭეშმარიტი ლოცვა – ეს ჩვენს გულში ერთიმეორის მომდევნო კეთილკრძალული გრძნობების აღძვრაა ღვთისადმი. ეს არის მდგომარეობა, როცა გვეუფლება სიმდაბლე, თავდადება, მადლიერება, დიდებისმეტყველება, მიმტევებლობა, გულისშემუსვრილება, ღვთის ნებისადმი მორჩილება და ა.შ. ამიტომ მთელი ჩვენი ყურადღება იქეთ უნდა მივმართოთ, რომ ლოცვის აღვლენისას ეს და სხვა მსგავსი გრძნობები ავსებენ ჩვენს სულს, და როცა ლოცვას ვკითხულობთ ან ვუსმენთ მას, სხეულით კი მეტანიებს ვასრულებთ, ვეცადოთ გული ცარიელი კი არ იყოს, არამედ მასში ღვთისაკენ მიმართული რაიმე გრძნობა ბინადრობდეს. თუკი ამას შევძლებთ, მაშინ ჩვენს მიერ აღვლენილი ლოცვა ნამდვილი ლოცვა იქნება, და თუკი ვერ შევძლებთ, – მაშინ ის ჯერ კიდევ არ იქნება ლოცვა.

რა უნდა იყოს თითქოს უფრო მარტივი და ბუნებრივი ჩვენთვის, ვიდრე ლოცვა, ანუ სწრაფვა გულისა ღვთისაკენ? მაგრამ ყველას ყოველთვის როდი გამოსდის იგი! საჭიროა ლოცვა. ჯერ აღვძრათ, შემდეგ კი განვმარტოთ საკუთარ სულში, რაც იმას ნიშნავს, რომ აღვზარდოთ მასში სული ლოცვისა. უპირველესი საშუალება საამისოდ არის ლოცვა კითხვით ან მოსმენით. აღასრულე იგი, როგორც წესი და რიგია, და შეძლებ, აღძრა და შეინარჩუნო საკუთარ გულში ღმერთთან ამაღლება და მოგემადლოს მის მიერ სული ლოცვისა.

ჩვენს ლოცვანებში მოცემულია წმიდა მამათა – ეფრემ ასურის, მაკარი ეგვიპტელის, ბასილი დიდის, იოანე ოქროპირისა და სხვათა ლოცვები. აღივსნენ რა ლოცვის სულით, მათ სიტყვით გადმოგვცეს ის, რაც ამ სულმა შთააგონა მათ. ამიტომ ამ ლოცვებს უდიდესი ძალა გააჩნია და ვინც მათ დიდი ყურადღებითა და გულმოდგინებით ჩაუღრმავდება, ურთიერთქმედების კანონის თანახმად, დაუყოვნებლივ იგემებს ლოცვის ძალას – რასაკვირველია, იმის შესაბამისად, თუ რამდენად უახლოვდება ლოცვის შინაარსს საკუთრივ მისი განწყობილება. იმისათვის, რომ ჩვენს მიერ წაკითხული ლოცვა ჩვენში ლოცვის სულის აღზრდის ქმედით საშუალებად ვაქციოთ, ისე უნდა აღვავლინოთ იგი, რომ გულითაც და გონებითაც ვწვდებოდეთ ლოცვის შინაარსს. მინდა, ამისათვის სამი სრულიად მარტივი ხერხი მიგითითოთ:

1. ნუ შეუდგებით ლოცვას წინასწარი, თუნდაც ხანმოკლე მომზადების გარეშე;
2. ნუ ილოცებთ როგორღაც, არამედ ყურადღებითა და გრძნობით აღასრულეთ იგი;
3. ლოცვის დამთავრებისთანავე ნუ გადახვალთ ჩვეულებრივ საქმიანობაზე.

დაე, ლოცვა ჩვენთვის სრულიად ჩვეულებრივ საქმედ ჩავთვალოთ, მაგრამ შეუძლებელია, იგი არ ითხოვდეს მომზადებას. რა არის წერა-კითხვის მცოდნეთათვის წერაზე ან კითხვაზე უფრო ჩვეულებრივი? მაგრამ როცა საწერად ან წასაკითხად ვჯდებით, განა მაშინვე შევუდგებით ხოლმე საქმეს? განა რამდენადმე არ ვაყოვნებთ, ვიდრე მოხერხებულად მოვეწყობოდეთ? მაშ, მით უფრო აუცილებელია შემზადება ლოცვის დაწყების წინ, განსაკუთრებით მაშინ, როცა საქმიანობა, რომელიც მას წინ უსწრებს, ლოცვისაგან სრულიად განსხვავებულ სფეროს განეკუთვნება.

ამიტომ დილას ან საღამოს, ვიდრე ლოცვას შეუდგებოდე, მცირე ხნით შეჩერდი, ჩამოჯექი ან გაიარე, ეცადე, აზროვნება გამოაფხიზლო ამ დროში და მოაცილო იგი ამქვეყნიურ საგნებსა და საქმეებს. შემდეგ დაფიქრდი, ვინ არის იგი, ვისაც ლოცვით უნდა მიმართო, და ვინ ხარ შენ, რომელმაც ახლა ლოცვა უნდა აღუვლინო მას, – და ამის შესაბამისად საკუთარ სულში გულშემუსვრილებითა და კეთილკრძალული შიშით განმსჭვალული განწყობილება აღძარი. მთელი მომზადება სწორედ ამაში მდგომარეობს, – რომ კეთილკრძალულად წარვსდგეთ ღვთის წინაშე. თითქოს პატარა საქმეა, – მაგრამ არა უმნიშვნელო, რადგანაც ამგვარი კეთილი დასაწყისი საქმის ნახევარია.

ასეთი შინაგანი განწყობის მიღწევის შემდეგ დადექი ხატის წინ, აღასრულე რამდენიმე მეტანია და ლოცვას შეუდექი: „დიდება შენდა, ღმერთო ჩვენო, დიდება შენდა! მეუფეო ზეცათაო, ნუგეშინისმცემელო, სულო ჭეშმარიტებისაო, მოვედ და დაემკვიდრე ჩვენს შორის“, და ა.შ. იკითხე აუჩქარებლად, ყოველ სიტყვაში ჩაძიებით და ყოველი სიტყვის აზრის გულამდე დაყვანით, თან გზადაგზა მეტანიებიც აღასრულე. მხოლოდ ასეთი ლოცვაა ღვთისათვის სათნო და ნაყოფისმომცემი. მაშასადამე, მთავარია, გაიგო წაკითხული და იგრძნო იგი. სხვა წესები საჭირო არ არის, მხოლოდ გაიგე და იგრძენი.

რიგიანად შესრულებული ეს ორი წესი, სრული ღირსებით ამკობს ყოველგვარ ლოცვას და მეტად ნაყოფისმომცემიცაა. როცა კითხულობ: „წმიდა მყვენ ჩვენ ყოვლისაგან ბიწისა“, – შეიგრძენი საკუთარი სიბილწე, ისურვე სიწმინდე და სასოებით ეძიე იგი უფალთან. როცა კითხულობ: „მომიტევენ ჩვენ თანანადებნი ჩვენნი, ვითარცა ჩვენ მივუტევებთ თანამდებთა მათ ჩვენთა“, – ყველას შეუნდე გულში და თავადაც სთხოვე უფალს შენდობა. როცა კითხულობ: „იყავნ ნება შენი“, – მთელი გულით მიანდე უფალს შენი ბედი და უსიტყვო მზადყოფნა გამოთქვა, – სულგრძელად შეხვდე ყველაფერს, რის გამოგზავნასაც ის კეთილინებებს შენთვის. თუკი ლოცვის ყოველი სიტყვის წარმოთქმისას ასე მოიქცევი, შენი ლოცვა სწორედ ისეთი იქნება, როგორიც საჭიროა.

იმისათვის, რომ მეტი წარმატებით შეასრულო ეს ყველაფერი, აი, რა უნდა ჰქნა:

1. შენი სულიერი მოძღვრის კურთხევით შენს მიერ წასაკითხი ლოცვა არცთუ დიდი უნდა იყოს, არამედ ისეთი, რომლის საკითვასაც აუჩქარებლად, შენი საქმეების ჩვეულებრივი მიმდინარეობისას შეძლებ.
2. თავისუფალ დროს ხშირად იკითხე ხოლმე შენს ლოცვანში შემავალი ლოცვები, კარგად ჩასწვდი მათში ყოველ სიტყვას და აზრსაც ჩაუკვირდით, რათა წინაწარ იცოდე, რა გრძნობამ უნდა დაისადგუროს შენს სულში ლოცვის ამა თუ იმ ადგილზე. ხოლო კიდევ უკეთესი იქნება, თუკი მათ ზეპირად დაისწავლით. ამით ლოცვის აღვლენისას ბევრად უფრო გაგიიოლდება, გაიგო და შეიგრძნო წაკითხული და დარჩება მხოლოდ ერთი სიძნელე: მფრინავი აზრი მუდმივად სხვა საგნებზე გადაგახტუნებს. აქ კი, აი, რა არის საჭირო:
3. წინასწარ შეემზადე იმისათვის, რომ ფიქრები გაგექცევა. ამიტომ ძალების მთელი დაძაბვით ეცადე, შეინარჩუნო ყურადღება და თუკი გაგეფანტება იგი ლოცვის დროს, ეცადე, მოიკრიბო, თუ კვლავ გაგეფანტება, – კვლავ მოიკრიბე. ამასთან, არ დაგავიწყდეს, ხელახლა წაიკითხო უყურადღებოდ და უგრძნობლად წაკითხული. და თუნდაც ერთსა და იმავე ადგილზე რამდენჯერმე გაგექცეს ფიქრი, იმდენჯერვე დაუბრუნდი მას, ვიდრე ყურადღებითა და გრძნობით არ წაიკითხავ. თუ ამ სიძნელეს ერთხელ გადალახავ, მეორედ შესაძლოა, არც განმეორდეს, ან თუ განმეორდება, არა ისეთი ძალით. აი, როგორ უნდა მოიქცე, როცა ყურადღება გაგეფანტება და ფიქრები გაგირბის. მაგრამ შესაძლოა, სხვაგვარადაც მოხდეს – შესაძლოა, რომელიმე სიტყვამ ისე იმოქმედოს სულზე, რომ აღარც გინდოდეს ლოცვის განგრძობა, და თუმცა ენა წაიკითხავს, აზრი კვლავ უკან, იმ ადგილისაკენ გაგექცევა, რომელმაც ასეთი ზეგავლენა მოახდინა შენზე. ასეთ შემთხვევაში:
4. შეჩერდი, ნუღარ განაგრძობ კითხვას, არამედ ყურადღებითა და გრძნობით ჩაუკვირდი იმ ადგილს, განმსჭვალე მით შენი სული, და ნუ იჩქარებ, მოსწყდე ამ მდგომარეობას. თუ დრო არ ითმენს, სჯობს დაუმთავრებელი დატოვო ლოცვა, მაგრამ შენში აღძრულ გრძნობებს ნუ გააკოტრებ. მათ შესაძლოა, მთელი დღე გაგინათონ, მსგავსად მფარველი ანგელოსისა! ლოცვის ჟამს სულზე ასეთი სახის მადლისმიერი ზემოქმედება იმის მიმანიშნებელია, რომ შენში უკვე მკვიდრდება

> ლოცვის სული, და შესაბამისად, ასეთი მდგომარეობის შენარჩუნება ყველაზე საიმედო საშუალებაა მის აღსაზრდელად და განსამტკიცებლად.

ბოლოს, როცა ლოცვას მორჩები, მაშინვე ნუ გადახვალ სხვადასხვა საქმიანობაზე, არამედ კვლავ ცოტა ხნით შეჩერდი და დაფიქრდი, რა იქნა შენს მიერ აღსრულებული და რას გავალებს იგი, ხოლო ის, რაც ლოცვის დროს შეიგრძენი, ეცადე, მის შემდეგაც შეინარჩუნო. თუმცა, ვინც საჭიროებისამებრ წაიკითხავს ლოცვას, როგორც წესი, თავადაც არ ისურვებს! ჩვენი წინაპრები ცარგრადიდან დაბრუნებისას ამბობდნენ ხოლმე: ვინც სიტკბოს იგემებს, მწარეს აღარ ისურვებსო. იგივე ხდება სწორი ლოცვის დროსაც, და ამ სიტკბოებასთან მიახლებაა სწროედ ლოცვის მთავარი მიზანი, რადგანაც ლოცვის სული ჩვენში სწორედ მისით აღიზრდება.

თუ ამ რამდენიმე წესს ჯეროვნად აღასრულებთ, თქვენი შრომის ნაყოფსაც მალევე მიიღებთ, ხოლო ვინც მას ამ მითითების გარეშეც ასრულებს, რასაკვირველია, მან უკვე იგემა ეს ნაყოფი. ლოცვის ყოველი აღვლენა თავის კვალს ტოვებს სულში, ხოლო მოთმინება ამ შრომის დროს ლოცვის სულსაც მოგვმადლებს. დაე, მოგმადლოთ იგი უფალმა ლოცვითა ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობელისათა!

ეს არის პირველი, საწყისი ხერხი ლოცვის სულის აღზრდისა, რომელიც მე მიგითითეთ – ანუ ლოცვის აღვლენა შესაბამისი დანიშნულებით – სახლში – დილას და საღამოს და აქ, ტაძარში. მაგრამ ეს ჯერ კიდევ არ არის ყველაფერი. სხვა საშუალებას, თუკი ღმერთი შემეწევა, ხვალ გაუწყებთ, ამინ.

21 ნოემბერი, 1864 წ.

— ambioni.ge