توتر الهدوئية

الأرشمندريت زخريا زاخارو
نقلها إلى العربية الأب أنطوان ملكي

تتميز الفترة التي نمرّ بها الآن بالتوقّع الصامت لأعظم حدثٍ تحت الشمس، مجيء الإله المخلص على الأرض بالجسد.

كل أحداث المعاملات العظيمة لله مع الإنسان، والتي سُجّلت في التاريخ المقدس، كانت نتيجة السكون المقدس والممتد لشعب الله في حضوره. منذ بداية الخلق، حلَّق الروح القدس بصمتٍ فوق فراغ العدم وفجأة "فقّس" الخليقة بأكملها. كافح يعقوب طوال الليل في الصلاة ليحصل على بركة الله قبل أن يواجه أخاه الوحشي عيسو. في الصحراء، صمت موسى والإسرائيليون أربعين يومًا، وعندها فقط دخل النبي في سحابة المجد الإلهي. يشوع بن نون بقي ومعه شعبه لمدة سبعة أيام حول أسوار أريحا يصلّون في السكون، وفي اليوم السابع على صوت البوق سقطت الجدران. سافر النبي إيليا لمدة أربعين يومًا من الجليل إلى جبل حوريب، ولم يكن لديه سوى فكرة واحدة وهي الرغبة في الدخول إلى حضرة الله، ونزلت صلاته من السماء ريحًا وزلزالاً ونارًا وأخيراً نسيمًا صغيرًا كان الله حاضراً فيه. سكت أيوب أمام أصدقائه سبعة أيام باحثًا في أعماق أحكام الله وعندما فتح فمه جاءت كلمته كالرعد.

في العهد الجديد، تلقّت العذراء القديسة البشارة الخارقة للطبيعة بعد سنوات من الحياة الهدوئية في قدس الأقداس. كلمة الله نفسُه وُلِدَ من صمت الآب. بقي الرب ساكناً مع تلاميذه لمدة أسبوع، قبل أن يبدأ بالصعود في صمت مصلٍّ على جبل طابور المقدس، حيث أظهر الرب مجده. حدثت القيامة بعد أن صمت "كل جسد بشري" لمدة ثلاثة أيام. جاء الروح القدس إلى العالم بينما كان التلاميذ مجتمعين ويصلون معًا في سكون.

إن روح هذا السكون العجيب والغريب مهم جدًا، لأن روحيّة (ethos) الكنيسة هدوئية.

ما هي الهدوئية؟ في اللغة المنطوقة، يشير الناس بالسكون إلى الكسل والراحة، ولكن في المصطلح النسكي فلها معنى خاص. الهدوئية ليست تجريدًا سلبيًا للعقل على غرار الزهد الشرقي، بل هي حماسة الروح التي تحدِث تغييرات في القلب. إنها تَلِد الحدس والأحاسيس التي تنقل الإنسان من ملء واحد إلى ملء المحبة الإلهية الأكثر عظمة. إنها تملأ روح الإنسان بسلامِ "اللهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْل" (فيليبي ٤:٧) والذي وحده يمكن أن يُنقل كنسيم خفيف لمن حوله. الهدوء هو توتر المحبة المتطرف ولكن المسالِم في نفس الوقت.

لا يستسلم الهدوئيون للخمول بل هم يختبرون في الصمت الحالةَ الأكثرَ ديناميكية التي يمكن لروح الإنسان أن تتحملها بعد أن تتقوّى بنعمة الروح القدس. نشاطهم هو صليب لأن عقل الإنسان بعد السقوط يشبه كرة تطفو على مياه البحر. إذا حاولنا دفعها للأسفل، نفهم سريعاً أنها لن تبقى في القاع أبدًا، بل سترتد دائمًا إلى السطح. وعلى هذا المنوال، على الإنسان أن يمارس عنفًا شديدًا على نفسه حتى يبقى العقل في القلب.

كيان الذين يثابرون بصبر في هذا النشاط يتحوّل روحًا، لأنهم لا يسمحون لعقلهم أن يشرد ولو لثانية واحدة. يبقى الذهن، المترسخ في أتون القلب، مغمورًا في استحضار الاسم المقدس ليسوع القدير. على الرغم من أن هذا يُعَدّ عذابًا للطبيعة البشرية الساقطة والمنقسمة، إلا أنه أيضًا الطريقة الوحيدة لشفاء الإنسان وتقديم المحبة الكاملة التي يدين بها للرب.

الهدوئية هي جوهر التقليد النسكي الأرثوذكسي والذين يعتنقونها هم معجزة حية. يحتقر الشهداء العذابَ والموت، ويقدّمون شهادتهم الصالحة في لحظة واحدة، ويسفكون دماءهم ويدخلون دون عائق في العيد السماوي. يعاني الهدوئيون لسنوات استشهادَ العيش على الأرض في جسد ذي حواس ونفسٍ

تشدهم إلى أسفل باستمرار، ومع ذلك يتغلّبون على كل قانون طبيعي، ويقفون بلا انقطاع في حضرة الله. إنهم يفصلون أنفسهم عن الجميع، عن كل عزاء بشري، بينما في نفس الوقت هم متحدون مع آدم كله، حاملين في قلوبهم ليس فقط مأساته بل أيضًا نعمة السماء.

أعظم الهدوئيين كانت العذراء القديسة في قدس الأقداس. نقرأ عنها في الكتاب المقدس: "كُلُّهَا مَجْدٌ ابْنَةُ الْمَلِكِ فِي خِدْرِهَا" (مزمور ٤٥:١٣). وعلى مثالها، الهدوئيون هم أولئك الزاهدون الذين ينهمكون في قلوبهم بلا انقطاع ويغرِقون أنفسهم في داخلهم، "ينقّبون" ليكتشفوا عمقه، علماً أن السماء نفسها تقف بانتباه أمام أعماق قلب الإنسان. حين كانت السيدة العذراء مجرد فتاة صغيرة في قدس الأقداس، اكتشفت عمقَ قلبها في صلاتها، حيث اتحدت بالله وأدركت ارتباطها بالجوهر مع البشرية جمعاء. بعد أن أثبتت أن إرادة الله هي الناموس الوحيد لوجودها، بدأت بشكل طبيعي تتشفّع من أجل خلاص العالم كله. وبتقدُّسها بقوة حياتها الهدوئية ومحبتها لله والإنسان، لم تتلقَّ كلمة من الله فحسب، بل أيضًا كلمة الله نفسه. دعاها رئيس الملائكة بأنها "مفضلة للغاية"، لأنها وجدت نعمة عند الرب كونها ممتلئة نعمة بالفعل.

يشير قنداق القديس غريغوريوس بالاماس إلى أنه كهدوئي "ماثلٌ لدى العقل الأول". هذا هو تحديد السكون: الالتزام الثابت العازم في روح الله. هذا يحدث عندما يقف عقل الإنسان بشكل مستمرّ وبلا خطأ أمام الله ومن دون تذبذب. العقل الساقط جامح لا يمكن لجمه إلا عندما يُختَن القلب بالشوق إلى المسيح شوقاً لا يسمح للقلب أن ينسى السيد ولو للحظة.

السكون العقلي الذي هو مركز تقليد كنيستنا الروحي، هو تصورٌ مسبَق ليوم السبت الأبدي الذي دخل فيه الرب بعد أن أتمّ جميع أعماله. إنه يرمز إلى الانتصار على الأهواء، النصر الذي جلبه المسيح الذي جاء وسيأتي مرة أخرى. يتمثّل انتصار المسيح في حقيقةِ أنه "وطئ الموت بالموت".

بحسب الرسول "آخِرُ عَدُوٍّ يُبْطَلُ هُوَ الْمَوْتُ" (١كورنثوس ١٥:٢٦). إن إبطال الموت هو حدث ملموس يحدث في أعماق قلب الإنسان، ويظهر تدريجياً، حيث يثبت الزاهد في حضرة الله. يزيل الرب ما تراكَمَ هناك من عدم النفع و"يُبِيدُهُ بِنَفْخَةِ فَمِهِ" (٢تسالونيكي ٢:٨). عندئذٍ يموت الإنسان عن العالم ويعتبر ما كان يسحقه نفسياً تافهاً. يصبح شجاعًا كالأسد لأن كل رغبة في قلبه تتجه الآن نحو "غاية الشوق" نحو ربه وإلهه (انظر مزمور ٤٢).

ما لا شك فيه هو أن معيار الآباء القديسين يتجاوز بما لا يقاس معايير معظم الناس. ومع ذلك، فإن معرفة تعليم الكنيسة هي نجمة هادية[١]. لا يرى كل المؤمنين النور غير المخلوق. ومع ذلك، باتِّباع القديسين والعيش في كنيسة الله التي توحّد في حضنها القديسين والخطأة التائبين، الأخيرون يخلصون بصلوات الأوائل.

لقد اعتبر الآباء أن أصغر انحراف أو تردد للعقل عن فكر الله هو زنى روحي. لقد كانت الرؤيا التي ألهمتهم عالية جداً. كان عقلهم فوق كل المقتنيات اهتماماً بحفظ العذرية الروحية أي ثبات الفكر بذِكر الله.

لقد شبّه الآباء الحياة بكأس ماء مغشّى. إذا حرّكناه يبقى مغشّى أما إذا تركناه هادئاً فإن الوسخ يثبت في القعر ويصير الماء رائقاً. هذا ما يحدث أيضاً للإنسان. هو بحاجة لأن يهدأ لكي يعرف نفسه. في أغلب الأحيان، يعجز الناس عن رؤية أنفسهم كما هم، ولا يستطيعون تمييز أفكارهم. فقط عندما يجدون السكون والتركيز في فكرة واحدة، فكرة الصلاة، تظهر "خَفِيَّاتِ الْقَلْبِ" (مزمور ٤٤:٢١).

يميّز القديس غريغوريوس بالاماس نوعين من الهدوء. الأول داخلي والثاني خارجي، وهما مرتبطان بوجهي الصليب اللذين يشير إليهما القديس بولس: "قَدْ صُلِبَ الْعَالَمُ لِي وَأَنَا لِلْعَالَمِ" (غلاطية ٦:١٤). القديس يوحنا الغزاوي يعرّف السكون الداخلي بأنه جهدُ "امتناع قلب الإنسان عن العطاء والأخذ، وإرضاء الناس وغيرها من الأعمال المماثلة"[٢]. بعبارة أخرى، يتكوّن السكون الخارجي من تجنب إثارة

اهتمامات هذه الحياة، أي التبادلات غير المجدية والصور المختلفة والانطباعات المتنوعة والضوضاء والإغراءات التي لا تعد ولا تحصى والاكتفاء بالحد الأدنى الضروري.

إلى حدٍ ما، يمارس المسيحيون هذا النوع من السكون في أيام الآحاد عندما يكرّسون هذا اليوم لعبادة الله ولكلمته، "طارحين كل اهتمام دنيوي" (الشاروبيكون). هذه العبادة تبثّ الأمل الحيّ بالملكوت الحقيقي المزمع أن يأتي. من اليوم السابق لإقامة القداس الإلهي، يبدأ المسيحيون، في تشوّق للقداس وبرَجاء عظيم، السلوكَ بطريقة هدوئية فيتوقفون عن الأنشطة الخارجية قدر الإمكان ليغذّوا عقولهم وقلبهم بالصلاة ودراسة الكلمة الإلهية. في تجنبهم للإغراءات الخارجية يثبتون في حضرة الله ما يطهّر الثوب الملطخ من الأفكار الباطلة. وبهذه الطريقة يزيدون تقديساً إلى تقديس. هذا السكون يزيد الإلهام ويجلب القربَ من كلمة الله. عندما يقارب المسيحي السرّ الرهيب ويقف أمام الملك العظيم، يتعرّف عليه الرب ويختمه بتقديس الإفخارستيا الإلهية.

صحيح أن السكون الخارجي ضروري، ولكن فقط كإرهاصٍ للسكون الداخلي الذي يعرّفه القديس يوحنا السلمي بأنه "الإحاطة بأفكار الإنسان وهو ذهن حصين لا يُسلَب"[٣]. لممارسة السكون الداخلي، يسعى المسيحي إلى منع عقله وروحه من التجول في العالم المخلوق، حتى لا يعطي أيّ فكرٍ غريب فرصة الدخول إلى الداخل، وبالتالي ليكون قادرًا على التحدث إلى الله دون تشتيت الانتباه. بمعنى آخر، يصبح قادرًا على التحدث إلى الله بوضوح وبفكر واحد وبعقل صافٍ. في الوقت نفسه، يستمع بانتباهٍ شديد إلى صوت الرب في أعماق كيانه.

وبالتالي، فإن الهدوء هو وقوف الإنسان في حضرة الله وعقله في قلبه. في حالة هدوء النفس هذه، يسعى الناسك إلى حصر عقله في قلبه، ومن هناك، في الخفية، يدعو الله باستمرار. يتركز كيان الإنسان في القلب ويطهّره اسم الرب شَيْئاً فَشَيْئاً. ثم، كسيّد ذي سلطان، يحفظ عقل الإنسان أبراج القلب. إنه يدرك الأفكار التي تحاول الاقتراب، ويميز بوضوح الأفكار الجيدة من تلك التي تقترب كذئب في ثياب الحمل، محاولةً نهب القلب. وهكذا يتعلم العقل فتح الأبواب على مصراعيها للأول وإغلاقها بإحكام للأخير، "لأَنَّه لاَ يَجْهَلُ أَفْكَارَ" العدو (أنظر ٢كورنثوس ١١:٢) ويميّزها بوضوح عن أفكار الله.

بهذه الطريقة، يكون كل كيان الإنسان الآن موحَداً فيلتصق بالله. ومَن تمسّك بالله صار معه روحًا واحدًا، بحسب قول الرسول: "مَنِ الْتَصَقَ بِالرَّبِّ فَهُوَ رُوحٌ وَاحِدٌ" (١كورنثوس ١٧:٦). عبارة " ذهن حصين لا يُسلَب" تعني أنه طالما عقل المسيحي موجود يبقى متحداً باستمرار مع الله ولا شيء يمكن أن يفصله عنه.

كثيرون من الناس غيورون. يصلّون وينالون النعمة، لكنهم يفشلون في الحفاظ عليها لأنهم لم يتعلّموا حماية أذهانهم من الأفكار السيئة. وطالما أن الذهن بلا سياج، تدخل الأفكار بحرية وتُفقَد النعمة إلى أن يتعلّم الإنسان ليس فقط "العمل" في الفردوس، بل أيضًا "حِفظَه" (أنظر تكوين ١٥:٢) من خلال حفظ الذهن.

لآباء الصحراء قولٌ يصِف نوعَي السكون بكلمات بسيطة: "احبس جسدك في قلايتك وعقلك في جسدك". يتكوّن السكون الأول من فك الارتباط بالأنشطة الخارجية، بينما الثاني من فكّ الارتباط بالأفكار عن طريق إبعاد كل الأفكار وصلب العقل.

يفترض الثاني تسليم الناسك الكامل ليَدَيّ الله العظيمتين وثباته المستمر في روحه. هذا سكون داخلي حقيقي، والذين حاولوا الحصول عليه وجدوا أنه لا علاقة له بالكسل، بل يتطلب صراعًا حتى الموت. إن قول القديسين، "أعطوا دماً وخذوا روحاً"، ليس مبالغاً فيه، ولا هو ثمرة خيال سقيم. السكون الداخلي هو ثمرة وتاج الشهادة الداخلية وشهادة الضمير.

على غرار القديس بولس في رسالته إلى أهل كورنثوس، يميّز القديس غريغوريوس بالاماس بين الحكمة الجسدية (٢كورنثوس ١٢:١) التي للعالم الذي يحكمه أمير الظلام، وحكمة الله التي "من فوق" ، وهي "مُسَالِمَةٌ، مُتَرَفِّقَةٌ، مُذْعِنَةٌ، مَمْلُوَّةٌ رَحْمَةً" (يعقوب ١٧:٣). الأولى هي حكمة الفلاسفة وكلّ حكماء هذا

العالم. في حين أن حكمة الله روحية، ولاكتسابها لا يحتاج المرء إلى ذكاء عظيم أو تعليمٍ عالٍ، بل يحتاج فقط إلى التلمذة على صليب المسيح. تُكتسب الحكمة الحقيقية عندما يطهّر الإنسان صورة الله التي يحملها في داخله ويكتسب الأُلفَة معه، أي عندما يجعل معطي المعرفة مسكنَه في قلب هذا الإنسان. لإظهار تفوق هذه الحكمة، لم يختَر الرب فلاسفةً بل صيادين فقراء بسطاء وغير متعلمين ليكونوا تلاميذه.

يتحدث القديس غريغوريوس أيضًا عن مملكتين. تنتمي الأولى إلى أمير هذا العالم. والثانية غير المرئية "ليست من هذا العالم... وليست من هنا" (يوحنا ٣٦:١٨). إنها مملكة الآب والابن والروح القدس المباركة والكلية الصلاح. عندما يعرف الإنسان أن هذا العالم "كُلَّهُ قَدْ وُضِعَ فِي الشِّرِّيرِ"(١يوحنا ١٩:٥) يصير رصينًا ويقظًا ومدركًا. بمساعدة الوصايا، يبدأ جهادَ تمييز ملكوت الله عن مملكة العدو، لأن الحدّ الفاصل بينهما ليس واضحًا دائمًا.

إن ملكوت الله موجود أيضًا في هذا العالم، ولكن بطريقة صوفيّة روحية. إنه يتجلّى فقط في الأواني النقية "المختومة بالروح" (أفسس ١٣:١) المعدّة لاستيعابه، الأواني التي مثل العذراء القديسة تتلقّى عطية الرب وتختمها ولا تسمح أن يضيع حتّى أدنى جزء من هذا الكنز. المسيح نفسه أعلن أن "ملكوت الله داخلكم" (لوقا ٢١:١٧). إن مملكة الله تكون مخفية كلؤلؤة باهظة الثمن في قلب الإنسان، إذا كانت طاهرة ومقدسة.

بين مملكة مجد الله والمملكة الطبيعية هوة عظيمة فاصلة. وفوق هذه الهوة جسر هو مملكة النعمة. كحالة انتقالية، فإن المملكة الوسطى هي مكان البداية وتعلّم كيف تعمل النعمة، وكيف تُقتَنى وكيف تُحفَظ. إنها تؤهّل المسيحي تدريجياً لملكوت المجد حيث سيُضَمّ في النهاية. بماء المعمودية ودموع التوبة، يتجلّى الإنسان الذي لم يصُر بعد مشاركاً في المملكة ويتلقّى بذرة التألّه، أو الثوب الذي يؤمّن له الدخول إلى خِدر الرب.

بعد السقوط صار الإنسان من "الشَّعْب الْجَالِس فِي ظُلْمَةٍ... الْجَالِسِينَ فِي كُورَةِ الْمَوْتِ" (أنظر متى ١٦:٤ وأشعياء ٢:٩). فكره أغبش وملطّخ، وحواسه مثقلة بسبب ارتباطه بالعالم المرئي. عقله المظلم في حالة خمول ولا يسمح له أن يأتي إلى نفسه ليرى النور الذي لا يمكن الاقتراب منه.

يشير القديس غريغوريوس بالاماس في ثلاثياته إلى رؤية النور غير المخلوق التي تُمنَح فقط لعدد قليل في كل جيل، الذين يمقتون حتى حياتهم، فيسلّمون أنفسهم للتوبة القاسية التي لا تلين، والذين يتواضعون حتى تلَصقَ بِالتُّرَابِ نَفْوسهم (أنظر مزمور ٢٥:١١٩). وبهذه الطريقة، يصبحون طاهرين مثل الشمس فيتغلغل فيهم نور الله ويخترقهم برق الألوهة غير المخلوق.

هذا النور هو الله نفسه في شكل قوّته، وبحسب القديس سمعان اللاهوتي الجديد، فإن إشراقه يشفي كل جرح في الروح ويحوّل الإنسان النفساني إلى روحي، مما يجعله قادرًا على "أن يَحْكُمُ فِي كُلِّ شَيْءٍ، وَهُوَ لاَ يُحْكَمُ فِيهِ مِنْ أَحَدٍ" (١كورنثوس ١٥:٢). هذا الإشراق هو ملء الحياة لذا يستحيل وصفه بكلمات بشرية تافهة. هذا يُسمّى النور لا لأنه يشبه نور الشمس المادي بل لأنه يحتمل هذا التشبيه لكنه يعطي الحياة للذين ينيرهم.

طالما يكون العقل مفصولاً عن القلب يبقى الإنسان مريضًا. ومع ذلك، عندما يجد قلبه العميق، يشفى ويتحرر (أنظر لوقا ١٨:٤) على الرغم من أنه يتابع الحركة والعيش في هذا العالم غير المستقرّ. تكمن مأساة الإنسان المعاصر في أنه يعيش خارج قلبه، حتى ولو كان عضوًا فاعلًا في الكنيسة. هذا هو سبب كون تعليم القديس غريغوريوس حول اتحاد العقل والقلب وثيق الصلة بعصرنا بشكل خاص. إن محور تطور الحضارة الحديثة هو الراحة وتجنّب كل أنواع ضبط النفس. ربما لهذا السبب ليس سهلًا على هذا الجيل أن يحرز تقدمًا روحيًا. تبدو عبارة "الحزن الذي يجلب السعادة" غير مفهومة، لأن الناس في الزمان الحاضر يرفضون كلّ ألم وخاصة ألم التوبة الذي يمنح الحياة.

كلما ازداد فقدان الإنسان للحسّ (أنظر أفسس ١٩:٤) عن طريق التخلّص من كلّ ألم، زاد ظلام العقل وفشله في اكتساب البصيرة الروحية. في أغلب الأحيان، لا ينشغل الإنسان الكادح بقلبه في عصرنا. إنه يتجاهل وجود القلب الروحي، وبالتالي هو لا يحاول حتى اكتشاف مكانته العجيبة، فيدخل إلى داخله ويصبح منيعًا على الإغراءات.

كل المواهب أتت إلى العالم أولاً بنزول ابن الله على الأرض وإلى أَقْسَامِ الأَرْضِ السُّفْلَى، ثم بصعوده فوق كل السموات (أنظر أفسس ٨:٤-١٠) بطريقة ما، تتكرر نفس الأشياء أيضًا في الإنسان. أولاً، يُصلَب العقل بحكمة الله المصلوب بالطاعة وحفظ الوصايا واستدعاء اسمه القدوس. بالآلام على الصليب، ينزل العقل إلى القلب، أولاً إلى القلب الجسدي ثم "إلى الأعماق التي لم تعد من الجسد"[٤]. ثم بشكل غير متوقع، يكتشف الإنسان الربّ المخلّص ويلتقي به ويعرف أنه قوة لا تقهر. وبهذه الطريقة، تصبح التوبة والألم ثمينين في السعي للعثور على القلب والتحوّل إلى شِبه المسيح الذي "يتألم" في هذا العالم كما نقرأ في سفر أعمال الرسل (٢٣:٢٦).

تمامًا كما في بداية الخليقة كان "رُوحُ اللهِ يَرِفُّ عَلَى وَجْهِ الْمِيَاهِ" (تكوين ٢:١) وفقّست هاوية العدم التي ظهر منها فجأةً وبكلمة الله هذا العالم العجيب والمتنوّع، هكذا أيضًا اسم يسوع القدير يتحرّك فوق صدر المسيحي و"يفقّس" قلبه إلى أن يجد تواصلاً بقدس الأقداس ويكتشف قلبه العميق الغالي جداً عند خالقه.

لشفاء النفس واتحاد العقل والقلب، يوصي الآباء بتركيز خاص على الحزن والدموع الروحيين، أي الألم الشديد الذي لا عزاء له الناجم عن إدراك المسافة التي تفصل الإنسان عن خالقه؛ حزن الإنسان الذي "يهْلِكُ جُوعًا" (لوقا ١٧:١٥) بعيدًا عن بيت أبيه ويتمرّغ في حمأة الأهواء رغم أنه قد خُلق لنور الملكوت وفيضه.

عندما يشفى الإنسان وتتوحّد طبيعته تنفجر القوة من داخله ويبدأ باختبار "مصاعد قلبه" (أنظر مزمور ٨٣) وانعكاسات نعمة الله. ثم "يخرج الإنسان إلى عمله وإلى صناعته حتى المساء" (مزمور الغروب ١٠٣)، وتشرق شمس أخرى في قلبه، ونجمة صباح أخرى، ويصبح الإنسان عاملًا حقيقيًا للتقوى، يعرف كيف "يتمّم القداسة في خوف الله" (٢كورنثوس ١:٧). من ثمّ يقدّم لله ما يليق به "كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ، كُلُّ مَا هُوَ جَلِيلٌ، كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ، كُلُّ مَا هُوَ طَاهِرٌ، كُلُّ مَا هُوَ مُسِرٌّ، كُلُّ مَا صِيتُهُ حَسَنٌ، إِنْ كَانَتْ فَضِيلَةٌ وَإِنْ كَانَ مَدْحٌ" (فيليبي ٨:٤).

يأتي كل التحفيز لبلوغ ملكوت السموات من إدراك فقرنا الروحي، مما يساعدنا على تواضع أرواحنا وإسناد حياتنا على القادر أن يخلصنا. في الأزمة التي نمر بها الآن، ندرك هشاشة هذه الحياة وغرورها، التي عبّر عنها سليمان الحكيم بكلمات سامية (جامعة ١: ٢). هذا الوعي مهم للغاية وهو سيمكننا من اتخاذ الخطوة الصحيحة والسعي وراء حياة لا تزول (عبرانيين ١٦:٧) هي قدرُنا. يمثّل هذا الوباء تحديًا لنا وجميعنا نعاني، ولكن إذا تفحصّنا تقليدنا فسنجد إجابات تمنحنا القوة والإلهام ليس فقط لخوض تجربة هذا الفيروس التاجي، بل أيضًا للخروج من كل تجربة مشاركين في الانتصار الذي حققه ربنا بموته وقيامته. في الأيام الحرجة القائمة بشكل خاص، من المهم للغاية فهم تقليد كنيستنا العظيم كما يتجلى في الممارسة النسكية للهدوئية (السكون). الهدوئية هو مصطلح تقني في التقليد الأرثوذكسي يعني الوقوف في حضرة الله فيما العقل في القلب يدعو باسم المسيح.

خلق الله الإنسان بقلب عميق عجيب قادر على حمل شعور إلهي ومعرفة الله (راجع أمثال ١٥:١٤). عندما يتطهر هذا القلب ويستوعب ملك الملوك ورب الأرباب، يصبح ثمينًا جدًا: فالله نفسه يحرسه بانتباه مثبتاً بصره وافتقاده على مثل هذا القلب من الصباح حتى المساء ومن المساء حتى الصباح. تكمن المشكلة بالنسبة لنا في كيفية تحرير قلوبنا من الخمول الذي انتكسنا إليه، لأننا نعيش في عالم أهواء. لقد فقدنا تدريجياً الإحساس بالله الذي انغرس فينا في المعمودية المقدسة. يجب أن نجد قلبنا ونوحّد كياننا، إذ عندما يتركّز كياننا كلّه في القلب نتلقّى الشفاء. نحن يمكننا أن نقف أمام الله ونتحدث إليه بكل

كياننا فقط عندما يكون قلبنا قد شُفي وهو قادر على استيعاب نعمة الله. الهدف الأساسي من التقليد الهدوئي النسكي في كنيستنا هو مساعدتنا في العثور على قلبنا العميق ومعرفة كيف ينزل العقل إلى القلب ويتّحد به، حتى نتمكن من هناك أن نحوّل كياننا كلّه إلى الله فتغمر قلوبنا قوة الحياة الراسخة التي هي نعمة خلاص الله. إذا كنا أقوياء في اتصالنا وعلاقتنا مع الله، نكون أقوياء في كل تجربةٍ في هذا العالم وفي علاقتنا مع الآخرين.

يصبح الإنسان بارّاً عندما يعيش بقلبه مطهّراً إياه باستمرار ومراكماً فيه النعمة. عندما تبلغ آثار النعمة قدرًا معينًا من الملء "يَطْلَعَ كَوْكَبُ الصُّبْحِ فِي الْقُلُوبِ" (٢ بطرس ١:١٩)، ويأتي يوم النصر الروحي. لا يمكن قهر الشر العالمي بالحروب أو بالوسائل البشرية، بل هو يُكسَر في قلب الإنسان. لهذا، الحياة الأبدية بالنسبة لنا هي العمل على قلبنا وتنمية علاقة المحبة هذه مع ذاك الذي نؤمن به. لا يمكن للرجل البارّ أن يعيش خارج قلبه. كل أمراض العالم الحديث، النفسية كما الجسدية، تنبع من انفصال الإنسان هذا عن قلبه. إذا أردنا أن نكون أقوياء ونواجه كل أزمات هذا العالم بطريقة فعّالة، فعلينا أن نكتشف قلبنا ونعيد جمعَ كياننا فيه، ومن هناك ننتقل إلى الله بالكليّة. عندها نكون حقًا على صورة الذي خلقنا ومثاله.

سؤال: كيف ينزل العقل إلى القلب؟

الجواب: فقط بنعمة الله. هناك وسائل كثيرة لاستقطاب النعمة وأفضلها صلاة التوبة. عندما نتوب بشكل صحيح وبتواضع ينجرح القلب، وهذا الجرح العجيب يجذب العقل إلى القلب. القديس بولس يسمّي هذا الخدش العجيب "ختان القلب" (رومية ٢: ٢٩) أو "سِمات الرب يسوع" (غلاطية ٦:١٧). هذا هو الجرح المحيي الذي نتلقاه عندما نتوب بعمق أمام الله عن فقرنا الروحي. العقل ينزل إلى القلب عندما نصلبه بوصايا الإنجيل. في كل مرة نفضّل فيها تحقيق وصية الله بدلاً من رغباتنا وميولنا الأرضية، يتلقّى العقل نعمةً وقوةً لينزل إلى القلب. أقوى وسيلة للوصول إلى هذا الاتحاد هي الحزن الروحي الذي يجرح القلب ويخرجه إلى السطح. بضع دموع من التوبة وفي الحال ينخرط القلب في حديثنا مع الله الذي يمنحنا عزاءًا لا يفنى.

عندما ندين أنفسنا أمام الله على أننا غير مستحقين له بالكليّة، تمتلئ قلوبنا دفئاً. في البداية، إنه شعور ما. في المراحل الأكثر تقدمًا، عندما نتعلم أن ندين أنفسنا حقًا أمام الله، يصبح شعور القلب أقوى وتأتي "الدموع الكبيرة". عندها يكون ألمٌ شديد في القلب - ألمٌ عميق جداً. أحيانًا يكون حلوًا جدًا ومصدرَ عزاء، لكن في أوقات أخرى يمكن أن يكون ساحقًا للغاية. عند هذه النقطة يشعر الإنسان أن العقل في القلب وأنّ كيانه كلّه متحد في واحد. شجّعنا الأب صفروني دائمًا على تحقيق اتحاد العقل والقلب من خلال الحزن الروحي بدلاً من أي وسيلة اصطناعية، لأنه كان يعتقد أن التوبة الحقيقية هي أفضل الطرق وأكثرها أمانًا. قد تكون طريقة التنفس معقدة للغاية وتصبح عائقًا، لأن كل الاهتمام يتركّز على الطريقة وليس على الرغبة في إرضاء الله، وهو أهم عامل في التوبة.

سؤال: هل استقبال الله من خلال المناولة المقدّسة أعظم من استقباله بالصلاة؟

الجواب: نقبل الله بالنعمة وتأتي النعمة إلينا من نواحٍ عديدة. تأتي عندما نستدعي اسمه بتوقير وتواضع. عندما نصلي ونحيا بكلمة الله. عندما نتناول القربان المقدس بشهادة ضمير صالح. نجمع النعمة في كل لحظة من حياتنا، إذا التقينا بأقراننا بقلب طيب واحترام وشرف. هناك العديد من الوسائل لاكتساب نعمة الله للحفاظ على قلبنا حيًا شاعراً بالله، وهذا أمر أساسي: طالما أن قلبنا دافئ بنعمة الله، لا يستطيع أيّ فكر غريب أن يقترب منا ونكون منيعين على عدونا.

سؤال: هل الضطرابات ضرورية لإيجاد القلب العميق؟

الجواب: يمكن أن يكون كل ألم مفيدًا إذا واجهناه بالطريقة الصحيحة. هناك ألم طوعي نلتزم به لكي نلائم حياتنا مع التعاليم الإنجيلية، وهناك ألم لا إرادي نعاني منه بسبب الظروف التي نعيش فيها، بسبب الأمراض والاضطهاد والافتراءات وغيرها من المحن. إن الله كليّ الحكمة ويعرف تمامًا حياتنا وشخصيتنا والقيود التي تكبّلنا. إنه يسمح لهذا الألم اللاإرادي في حياتنا بالقدر المطلوب لكسر هذه الأغلال وتحرير قلوبنا، لأن نهاية الحياة الروحية هي أن يكون لدينا قلب حرّ مُنار ومطهَّر بالنعمة. قلنا إننا عادة نكون في حالة "خمول القلب" عندما نعيش ك "ملحدين" بدون الله في العالم. ومع ذلك، ما أن تلمس كلمة الله قلب الإنسان حتى "يستيقظ" ويبدأ في اختبار بعض الدفء والعذوبة والمحبة، مما يجعله يريد أن يتبع الرب ويكون في اتحاد دائم معه. إنها بداية عبورنا من هذا الخمول إلى اليقظة: "إِنَّهَا الآنَ سَاعَةٌ لِنَسْتَيْقِظَ مِنَ النَّوْمِ، فَإِنَّ خَلاَصَنَا الآنَ أَقْرَبُ مِمَّا كَانَ حِينَ آمَنَّا" (رومية ١٣:١١).

سؤال: كيف أوفّق بين الصلاة العميقة في أعماق القلب وحياة خدمتي الكهنوتية الناشطة وحياة العائلة؟

الجواب: لكي نكون واقعيين، هذا ليس أمراً سهلاً. حتى في الأديار، لا يجد الكثير من الرهبان الطريقة الهدوئية الحقيقية. ومع ذلك، حتى في العالم، يجد بعض الناس صلاة هدوئية. ولكن قبل كل شيء، نحتاج إلى التسليم لإرادة الله في كل شيء وجعلها هدفًا لتقديم الشكر لله أكثر فأكثر. هذا يخلق بعض الحرية، لأن بالتسليم لمشيئة الله في كل الحالات يساعدنا الله على تجاوز الصعوبات. الشكر والتسليم لمشيئة الله يشكّلان الاستعداد للدخول في سلام الهدوئية وحريتها. سُئل كاهن له سبعة أولاد: "كيف تستعدون قبل الليتورجيا"؟ أجاب: "استعدادي متواضع للغاية: عندما يوقظني الأطفال عشر مرات كل ليلة، أجعل عدم الغضب هدفي مرتين على الأقل".

سؤال: لديّ عقل فلسفي متباهٍ. كيف نكتسب الهدوء إذا كنّا متكبرين؟

الجواب: يبدو أن الكبرياء يصاحب كل محاولاتنا لتقديم أنفسنا أمام الله في الصلاة والاقتراب منه. إن الطريقة الأكثر عملية لاكتساب التواضع هي الشكر المستمر. إن روح الله دائمًا ما يوحي بالامتنان (١ كو ١٢:٢). يميّز الأب صفروني بين التواضع الروحي والتواضع النسكي. يتكون التواضع النسكي من التوبيخ دائمًا واعتبار أنفسنا أسوأ من الجميع، كما أوصينا في الإنجيل: "مَتَى فَعَلْتُمْ كُلَّ مَا أُمِرْتُمْ بِهِ فَقُولُوا: إِنَّنَا عَبِيدٌ بَطَّالُونَ، لأَنَّنَا إِنَّمَا عَمِلْنَا مَا كَانَ يَجِبُ عَلَيْنَا" (لوقا ١٧:١٠). أما التواضع الروحي فهو لا يوصف. إنه يُمنح للذين عاينوا بالفعل جمال الرب القائم من بين الأموات، نورَ وجهه، الذي يجرحهم بقناعة عميقة بأنهم لا يستحقون إلهاً محباً مثل المسيح.

سؤال: أيمكن أن تشرحوا الفرق بين التوتر العصبي وتوتر الصلاة؟

الجواب: نعمة الله تفعّل توتر القلب في الصلاة. التوتر النفسي يمكن أن يجلب ألم الرأس أو أنواعاً أخرى من الألم الجسدي التي لا تنفع. التوتر الروحي يترافق مع خضوع متواضع لمشيئة الله ويتناغم مع الصلاة، وبالتالي يجلب التعزية ويزيد من قوةِ تَخاطُب الإنسان مع الله. على عكس ذلك، التوتر النفسي لا يستطيع بالحقيقة أن يولّد صلاة صادقة. بوجود التوتر العصبي لا يمكن أن تدوم الصلاة طويلاً أو أن تجلب الوحي ولا التعزية.

سؤال: ما هي العلاقة بين الهدوئية والديانات الشرقية؟

الجواب: في الديانات الشرقية يتركّز الجهد على النفس من كل وجود نسبي والتماهي مع الكائن المطلق. إنه جهد، لكنه ليس سوى الجزء الأول والأصغر من الطريق نحو الكمال. في تقليدنا، هناك حركتان: تجريد أنفسنا من كل ما هو فاسد، وتحرير أنفسنا من استبداد الأهواء، وخلع الإنسان القديم حتى يصبح بلا

خطيئة إذ بقدر ما يصبح الإنسان بلا خطيئة يصبح أكثر خلودًا وبعداً عن الفساد. لكن الجزء الأعظم هو الثاني، ويتألّف من النسك الإيجابي المتمثل في لباس الإنسان السماوي أي لبس المسيح. الجزء الثاني يعني إيجاد طرق لزيادة جِدّة الحياة التي تُمنح لنا في أسرار الكنيسة وفي علاقتنا مع الله الشخصي، الرب يسوع. إن تجريد العقل في التقاليد الشرقية لا يرقى إلى تجريد الإنسان القديم في التقليد الأرثوذكسي، لأن أهداف الاثنين مختلفة. يلتزم الناسك الأرثوذكسي هذا العمل لتجريد الإنسان القديم في توقّد التوبة حيث يجد اللؤلؤة الكثيرة الثمن (متى ١٣:٤٦). إنه يسعى باستمرار للحصول على آثار نعمة الله الشخصي في قلبه، حتى يكتسب شيئاً من الملء. ثم يحدث انفجار كبير بداخله ويتلقى قلبه تضخمًا إلهيًا لاحتضان السماء والأرض. يصير حقًا على صورة آدم الجديد، أي المسيح، حاملاً في نفسه جميع شعوب الأرض ومتشفعاً لخلاص العالم كله.

[١] يكتب القديس صفروني: "أريد حقًا أن أعرف المزيد عن صلاة أكثر كمالاً - صلاة تتخطاني. ليس لأنني متكبر. لا، ولكن لأنه يبدو لي من الأهمية بمكان أن ألقي نظرة على نجمٍ مرشدٍ للتحقق مما إذا كنت على الطريق الصحيح. في العصور القديمة كان البحارة يأخذون اتجاهاتهم من نجم بعيد بشكل لا يصدق. بنفس الطريقة، أود أن يكون لدي معيار حقيقي، ولكن بعيد المنال، حتى لا أكون راضيًا عن القليل الذي اكتشفته حتى الآن.

Archimandrite Sophrony (Sakharov), We Shall See Him as He Is, trans. Rosemary Edmonds, (Tolleshunt Knights, Essex: Stavropegic Monastery of St John the Baptist, 2004), p. 64.

[٢] Barsanuphius and John, Letters from the Desert, trans. John Chryssavgis, (Crestwood, New York: St Vladimir's Seminary Press, 2003), 314, p. 118.

[٣] يوحنا السلمي. السلم إلى الله. تعريب رهبنة دير الحرف. آباء الكنيسة ٣. الطبعة الثانية. منشورات النور. ١٩٨٥. ص. ٢٤١.

[٤] Archimandrite Sophrony (Sakharov), Saint Silouan the Athonite, trans. Rosemary Edmonds, (Tolleshunt Knights, Essex: Stavropegic Monastery of St John the Baptist, 1991), p. 47.