

صلاة يسوع

الأرشمندريت بطرس، رئيس دير القديس يوحنا المعمدان، أسكس، بريطانيا نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

يمكن العثور على أساس صلاة يسوع في كلمات الرب: "إِلَى الْآنَ لَمْ تَطْلُبُوا شَيْئًا بِاسْمِي. أَطْلُبُوا تَأْخُذُوا... إِنَّ كُلَّ مَا طَلَبْتُمْ مِنَ الْآبِ بِاسْمِي يُعْطِيكُمْ" (يوحنا ١٦: ٢٤، ٢٣). كلما زاد الإنسان من تَكَرُّسه للصلاة ازداد إدراكه أن مركز كل المعارك الروحية ضد الأهواء والعدو هو قلبه. في العهد القديم يُعَرَّف الإنسان بأنه "قلب عميق" (مز ٦٤: ٦) يسعى إلى "شعور روحي وإلهي" (راجع أمثال ١٥). إن الطريق المؤدي إلى أعماق القلب يمرّ عبر قلبنا المادي. العلاقة التي نجدها بين الاثنين هي نفسها التي يمكننا تتبعها بين عقلنا ودماغنا. يكمن الاختلاف الكبير في أن الإنسان يستخدم دماغه وقلبه الجسدي إلى وقت وفاته، في حين أن العقل والقلب الروحانيين يلزمان الروح بعد خروجها من هذا العالم. ومع ذلك، في هذه الحياة، ترتبط أفعال وقوى أذهاننا ارتباطًا وثيقًا بوظيفة الدماغ، وبنفس الطريقة يظلّ قلبنا المادي مركز كياننا حيث تتجلى جميع جوانب حياتنا الروحية.

إن الغرض من صلاة يسوع هو وحدة العقل والقلب. يتحدّث الآباء عن تقدم ثلاثي أو "حركة دورية للعقل": بعد السقوط، انتشر العقل في العالم المرئي وأصبح مرتبطًا به. تحدث الحركة الثانية عندما يتوجه الذهن، بنعمة الله ومن خلال ممارسة صلاة يسوع، إلى الداخل ليجد القلب العميق ويتحد معه. ثم من خلال هذه الوحدة العجيبة، تحدث الحركة الثالثة فيوجه الإنسان كيانه كله إلى الله. هذه الحركة الدورية للعقل هي "حركة لا تعرف الوهم"، إذ خلال هذه العملية لا يمكن للعدو أن يلوّث العقل بأفكاره الغريبة. يوحد ألم التوبة وصلاة يسوع الدفاع في القلب، مما يجبر العدو على البقاء خارج أسوار حصننا الداخلي. لهذا يقول الآباء أن "من دخل حجرة قلبه دخل حجرة السماء". اتحاد العقل والقلب وما يترتب على ذلك من اتحاد مع الله هو عمل لا يمكن إنجازه إلا بنعمة الله التي تُعطى لنا مجانًا كهدية لا كمكافأة على جهودنا. لم نفعّل شيئًا لنستحق أي مكافأة من الله لأنه هو أحبنا أولاً "وَنَحْنُ بَعْدُ حُطَاءٌ مَاتَ الْمَسِيحُ لِأَجْلِنَا" (رومية ٥: ٨).

المبدأ العام في الصلاة هو أن الكمية تجلب النوعية، لأن الصلاة تحب الذين يصلون. الصعود التدريجي في الصلاة هو الأكثر أمانة. بالعادة يُنصح المبتدئون بالبداية بالخطوة الأولى، أي قول الصلاة بصوت عالٍ وتكرارها قدر الإمكان حتى يهضمها الجسم واللسان والمخ والقلب. يختلف الوقت اللازم من شخص إلى آخر، ولكن بقدر ما تكون التوبة قوية تقصر الطريق. يشرح الأب صفروني بأننا نقول أولاً الصلاة بالشفاه، محاولين تركيز انتباهنا على الاسم (اسم يسوع: المترجم) وكلمات الصلاة. ثم ننطق صلاة يسوع عقلياً. في المرحلة الثالثة، يتركز انتباه العقل في القلب وتُتلى الصلاة هناك. رابعاً، بدون أي جهد خاص من جانبنا، تستمر الصلاة في قلوبنا حيث يتركز العقل. أخيراً، يصل الإنسان إلى مستوى الصلاة المواهيبية، حيث تبدأ الصلاة بالاشتغال كاللهب اللطيف بداخله، كمصدر إلهام من العلى. تكون هذه المرحلة الأخيرة مصحوبة أحياناً بمعاناة نور الله غير المخلوق. إن التضرع باسم المسيح يخلق مثل هذه الحالة في قلب الإنسان بحيث تصبح الحياة حقاً مقدمة للحياة في السماء.

ما هي الثمار التي تُجنى عندما يذكر الإنسان اسم الرب بعقله في قلبه؟ تساعد صلاة يسوع على البقاء في حضرة الله الحي، الذي يصبح "ناراً آكلة". القوة الإلهية التي تحتويها، تعيد قلبه من موت الخطية وينير نورها العقل. يُشفى كيانه وهذا الإدراك بالعودة الكاملة ينقل سلاماً عظيماً وفرحاً إلى قلبه. من خلال صلاة يسوع، لا يعود الذهن مرتبطاً بأشياء هذا العالم الباطلة، ولا هو يقع ضحية لتطفل الأفكار النجسة بالخيال، لأنه وجد قاعدة ثابتة في القلب. يتحرر الإنسان كله شيئاً فشيئاً من سيطرة الخطيئة ويصبح هدفاً لزيارات الرب السريّة (راجع أيوب ٧: ١٨). باستدعاء اسم المسيح بالعقل في القلب، يدخل الإنسان

إلى حضرة الله الحي، وفي ضوء ذلك الحضور يمكنه، لأول مرة في حياته، أن يرى حالة قلبه الحقيقية. وهكذا يكتسب روحًا متواضعة ويأخذ على عاتقه عمل الحزن الروحي، ويغذي نفسه بخبز الدموع الذي يقدمه الرب بسخاء لأولئك الذين يرغبون بشدة في أتباعه حتى النهاية (انظر مزمو ٥:٨٠).

الإنسان الذي اكتسب وحدة العقل والقلب من خلال صلاة يسوع لا يعود جاهلاً أفكار الشيطان (٢ كورنثوس ١١:٢). تمييز الأفكار يكون عنده بشكل طبيعي، لأن قلبه صار مثل مرآة صافية يستطيع من خلالها إدراك كل ميول عقله الشريرة وجميع مكائد الأرواح النجسة. فقلبه الآن هو كحصن فيه العقل متوج ملكاً يرى أفكار العدو من بعيد ولا يسمح لها بالتدخل في عمل الصلاة المقدس. متى تطهر العقل والقلب، تعود النقاوة في جسد الإنسان وروحه. ومع ذلك، فإن تطهير العقل أسهل من تنقية القلب. وكما يشرح القديس إسحق السرياني، كما أن العقل سريع التطهير كذلك هو سريع التنجس، في حين أن القلب وهو أصل كل الحواس، يحتاج إلى المزيد من الجهد ليتطهر. ومع ذلك، إذا كان الجذر مقدسًا تكون الفروع مقدسة أيضًا. الإنسان يكون حقاً حراً عندما يقتني طبيعته الحقيقية بالكامل حتى يقدر أن يحب الله بكل كينونته وأن يحب جاره نفسه.

سؤال: أمّن الجيد قول الصلاة حتى ميكانيكياً لأن الله يعمل الباقي؟

الجواب: بالتأكيد، حتى الصلاة الآلية أفضل من لا شيء. يقول بعض الناس "أحب أن أمسك المسبحة وأقول الصلاة بلساني بينما أشاهد التلفاز". ومع ذلك، يجب ألا نتوقع أن نجني ثماراً من الصلاة لمجرد إمساك المسبحة. علينا إكرام هذا الاسم الذي به شرفنا الله كثيراً. "لا تُنطقُ بِاسْمِ الرَّبِّ إِلَهِكَ بَاطِلًا" (خروج ٢٠:٧). من المهم أن نخصص وقتاً محدداً كل يوم لا نفعل فيه شيئاً سوى الصلاة. إذا كنا نتحدث بكل قلوبنا إلى الأشخاص الذين نحبه، فكم بالأحرى يجب أن نفعل ذلك مع الله: عندما نقف أمامه، علينا أن نتحدث إليه بكل انتباهنا مستدعين اسمه باحترام من القلب.

سؤال: عندما تزورنا الأفكار فيما نحاول أن نصلي، كيف نتجنب تخيل أننا فعلياً أمام الله؟

الجواب: في البداية لا مفر من أن تهاجمنا الأفكار، لكن الأب صفروني يقول إن تقدمنا يعتمد على شدة توبتنا. إنه يحتاج إلى المثابرة. إذا تعلمنا أن نتوب أمام الله، فسيجد العقل القلب بشكل طبيعي، ومن ثم لن تعود الأفكار تهاجمنا كما كان من قبل. يقول الآباء أنه عندما يجد العقل القلب، فإنه مثل شخصين يلتقيان من جديد بعد أن كان بينهما محبة كبيرة وانفصلا. يسأل بعض الناس: "لماذا يستغرق الأمر وقتاً طويلاً لاقتناء صلاة يسوع؟" في الواقع، هذا شرف يمنحنا إياه الله: الوقت مفتاح سري. إذا أعطيناها للصلاة، يفتح الله الباب للصلاة. يريدنا أن نظهر له إخلاصنا. يقول: "لَا تُعْطُوا الْقُدْسَاتِ لِلْكَلْبِ، وَلَا تَنْظُرُوا دُرُوكُمْ قُدَّامَ الْخَنَازِيرِ" (متى ٦:٧). يمنحنا الوقت فرصة لإقناعه بأننا ننتمي إليه. على أي حال، من المؤكد أن الوقوف لبضع ساعات في مناداة اسم المسيح ليس عملاً لا لونه. أنا متأكد من أن من جربها قد ذاق كيف تعمل هذه الصلاة في روح الإنسان وقلبه.

سؤال: عندما تصير، في بعض الأحيان، صلاة يسوع غير مشتمة بمعونة الله وينزل الصمت على العقل. هل علينا الاستمرار بتكرار كلمات الصلاة؟

الجواب: يمكن أن يأتي هذا الصمت بشكل خاص عندما يُمنح الإنسان الصلاة النقية أي عندما يكون اتحاد العقل والقلب وحضور الله في القلب قوين لدرجة أنه لا يستطيع الصلاة؛ بل بالأحرى يصير هو صلاة. ولكن، طبيعتنا ضعيفة: نرى أنه حتى عندما أعطي أبائنا مثل هذه الحالات، لم يبقوا فيها باستمرار. بالنسبة للذين يعرفون نعمة صلاة يسوع، تصبح قوة الاسم الإلهي معلمهم. يقول القديس يوحنا الإلهي أنهم يُعلمون بالمسحة التي حصلوا عليها، من خلال موهبة الروح القدس فيهم (يوحنا الأولى ٢:٢٧). ومع ذلك، من الأمن دائماً السعي للحصول على مصادقة آبائنا الروحانيين.

سؤال: انت قلت أن ثمار الصلاة ليست مكافأة بل منحة، ولكن في الوقت نفسه، نحن نتكلم كثيراً عن العمل الشاق الذي تتضمنه.

الجواب: يقول المسيح: "كذلك أنتم أيضاً، متى فعلتم كل ما أمرتم به فقولوا: إِنَّا عبيدُ بَطَّالُونَ، لأننا إِنَّمَا عَمَلْنَا مَا كَانَ يَجِبُ عَلَيْنَا" (لوقا ١٧: ١٠). الأمر نفسه مع صلاة يسوع: يجب علينا بالتأكيد بذل الجهد ولكن دون توقع مكافأة. إذا توقعنا المكافأة، تكون نهاية الصلاة. يجب أن يكون موقفنا صحيحاً ونعلم أن النعمة لن تأتي عندما نريد، ولكن عندما يريد الله. هذا سيبقينا متواضعين ومعتمدين على الله. الموقف الخاطئ قد يؤدي إلى الوهم.

سؤال: ما هي الطريقة الفضلى لاقتناء الصلاة غير المنقطعة؟

الجواب: إن هدفنا ليس اقتناء الصلاة غير المنقطعة ولا هو أن نصير سلوانات (جمع سلوان) أو صوفرونيات (جمع صوفروني). إن هدفنا هو أن نكون مُصالحين مع الله وجعل وصاياه الناموس الوحيد لكياننا. من ثمّ تصير صلاة يسوع جهداً للوقوف في حضرة الله، حتى تنتقل صفاته إلينا بالنعمة. من ثم لا نعود نستدعي اسماً بسيطاً بل اسم من عرفه ونحبه.

سؤال: لم لا نستطيع ان نحفظ الاتساق في الصلاة؟

الجواب: يجب أن نثبت في صنع بدايات جديدة في الصلاة. يقول القديس يوحنا السينائي أن الله لن يديننا لأن لم تكن لدينا صلاة مستمرة لأنه يعرف ضعفنا، ولكن لأننا لم نبدأ بداية جديدة. عندما نرى أنه ليس لدينا صلاة ، فالأفضل أن نقدّم حالتنا إلى الله ونقول: 'يا رب، أنت ترى؛ قلبي جافٌ وعقلي مظلمٌ وجسدي لا يستطيع الوقوف في حضرتك. لقد سقطتُ وانفصلتُ عنك وبقيت حياتي كلها غير مفتداة'. عندما نتواضع ونبكي، تصبح صلاة يسوع سهلة، لأن الدموع تسحق القشرة التي تقسى قلوبنا. الدموع تجلب النور والإلهام، وتكشف فينا قوةً لم نكن ندركها. إذا انجذب الإنسان إلى صلاة يسوع، قد يميل إلى استخدامها كأداة تعتمد فقط على إرادته. ثم يسمح لنا الله ألا نشعر بشيء أثناء الصلاة، حتى نبلغ حواسنا ونفهم أن موقفنا خاطئ. لذلك، على الأكيد أن شعورنا بالجفاف ليس خطأ الله. نحن نعلم بالتأكيد أن الله يحبنا ويريد أن يمنحنا كل ما لديه. نحن بحاجة إلى تقديم هذا الجفاف إلى الله بتواضع طالبين منه مساعدتنا في صنع بداية جديدة.

سؤال: أحياناً نشعر بأننا ملهَمون إلى الصلاة عندما نكون على تواصل مع أبينا الروحي الذي يصلي أكثر منّا بكثير. هل هناك أي خطر في أن نكون معتمدين على هذا التواصل؟

الجواب: إذا أوحى إليك أبوك الروحي بالصلاة، فأنت مبارك جداً. ما من شيء في الصلاة أكثر نفعاً من الوقوف في حضرة شخص مصل. من الأهمية القصوى أن يكون أبونا الروحي سنداً قوياً. الروح نفسه هو من ينشط علاقتنا بأبينا الروحي وبالصلاة معاً، وهكذا يسيران معاً. يُعلم الأب الروحي عندما نكون متعطشين للصلاة ويعطيه الله الكلمة التي تلائمنا. لسوء الحظ، إن الذين يعتقدون أنهم يستطيعون عقد ميثاقهم الخاص مع الله والتقليل من شأن أبيهم الروحي، معتمدين أن تعلم كيفية الصلاة ممكن من الكتب، يثبتون أنهم لم يعرفوا الحقيقة. الكنيسة هي شركة مواهب، وإذا تلقينا موهبة، فهناك معيار معصوم من الخطأ: هل هذه الموهبة توحدنا بجسد الكنيسة أم تجعلنا مكتفين ذاتياً؟ إذا كانت حقاً من عند الله، فإنها تعلقنا بقوة أكبر بالجسد.