

حول شرود الذهن أثناء الصلاة

القديس لوقا رئيس أساقفة القرم

نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

كثيراً ما سألني الناس في الماضي، وحتى الآن، كيف يُمكنهم تعلُّم الصلاة، وكيف يتخلَّصون من شرود الذهن أثناء الصلاة. يقولون إنَّ كلَّ شيءٍ يصرفُ انتباههم ويشتتُ أفكارهم عندما يصلُّون، حتى شعاع نورٍ ساقطٍ على أيقونة. حتى أبهة القدايس الأسقفية (التي يرأسها أسقف أو يشترك فيها عدد من الأساقفة: المترجم) تلهيهم عن الصلاة. يقولون: "لا يمكننا التركيز، لا يمكننا الصلاة كما يليق"، ويطلبون مني أن أعلمهم. هل الأمرُ بسيطٌ؟ آه كلا، إنه ليس سهلاً على الإطلاق. لأنَّه ما الذي يطلبون مني أن أعلمهم؟ أعظم وأصعب الأعمال البشرية جميعها. إذ ما هي الصلاة، الصلاة الحقيقية؟ تواصلٌ مباشرٌ للنفس البشرية مع الله. إذا كنتم تفهمون الصلاة بهذه الطريقة، فسأعطيكم الإجابة الأكثر أهميةً للسؤال حول كيفية التخلص من شرود الذهن. سأخبركم بأنَّه إذا كانت الصلاة تواصلًا مع الله، فيجب أن نكون مُستحقِّين لهذا التواصل، يجب أن نكون قادرين عليه. ولكن، إذا كان المرءُ مُغلَّفًا باستمرارٍ بِبطلان العالم، إذا كان نادراً ما يتذكَّر الله (هذا إن تذكَّره)، إذا كان غارقاً في الأهواء والشهوات والخطايا، فكيف يمكنُ لشخص كهذا أن يتواصل مع الله بسهولة وبساطة؟

يتطلَّبُ التواصل مع الله جهاداً عظيماً. يتطلَّبُ توجيه كلِّ أفكارنا وأشواقنا نحو الأعلى، نحو ما هو مُقدَّس، باتجاه الله. من يتعلَّمون الصلاة بعمقٍ وإخلاصٍ هم أولئك الذين يوجَّهون أفكارهم وأشواقهم باستمرارٍ نحو الله، الذين يحاولون بكلِّ قوَّتهم أن يتخلَّصوا من الغرورِ الدنيوي والهموم اليومية؛ يكرِّسون الكثير من الوقت لقراءة الكتاب المُقدَّس وكتابات الآباء القديسين، يُصلُّون كثيراً وبحرارة، والأهم من ذلك أنَّهم يتممُّون وصايا المسيح باجتهاد. لأنَّ الربَّ يدعو صديقاً فقط من يحفظُ وصاياه ويصبح قريباً من المسيح. هذه هي الإجابة الرئيسية: يجب أن نسعى إلى القداسة، يجب أن نجاهد على قدر استطاعتنا لتوجيه كلِّ أفكارنا وروحنا نحو الله.

إنَّ الفلاسفة العميقين والعلماء العميقين، الذين تكونُ أفكارهم دوماً مُركَّزةً على أهمِّ أسئلة الوجود وعلى الأسئلة العلمية الصعبة، يكونون في تركيزٍ دائمٍ. أفكارهم موثقةٌ بهذه الأسئلة وليست مُبعثرة. لا تطوفُ أفكارهم هنا وهناك. يُثبَّتون أفكارهم على ذلك الموضوع الهامِّ الأوحيد الذي كَرَّسوا حياتهم له. هم دائماً في حالة تركيزٍ، وعلينا تقليدُهم. مثلما يركِّزون كلَّ أفكارهم وأشواقهم على أسئلة سامية جداً في الفلسفة والعلم، هكذا علينا نحن أن نحيا في الله، وينبغي لأفكارنا أن تتَّجه دوماً نحو الأعلى إذا أردنا التواصل مع الله. هذا ما فعله الذين كانوا أقوياء بالروح وممتلئين بمحبة الله؛ خرجوا إلى الغابات البرية والصحاري لأنهم أرادوا تعلُّم الصلاة (وقد تعلَّموا بالفعل)، لأنهم استبدلوا الأفكار الأرضية بأفكارٍ عن الله، وركزوا حياتهم على تحقيق الكمال الروحي.

والناس الذين يسلكون نهجاً مختلفاً تماماً، عائشين في صخب العالم المستمر، يتذمرون قائلين: "مهما حاولتُ، لا تأتي الصلاة. مهما حاولتُ، فإني مُشَتَّتٌ باستمرار". يستنتجون عقلياً أنه إذا لم ينجح شيءٌ فهذا يعني بأنَّ الأمر لا يستحقُّ المحاولة؛ "أعتقدُ أنَّه من طبيعتي ألا أتمكَّن من التحرر من شرود الذهن وطواف الأفكار". كثيرٌ من الناس يعزُّون الأمر إلى عدم كمال طبيعتنا. الأمر مماثل لكون شخص لا يعرف السباحة ويرمي نفسه في الماء غير قادرٍ على العوم، ويقول لنفسه: "جسدي أثقل من الماء. لا يمكنني أن أطفو. ماذا أفعل إذا كانت طبيعتي جسدي تجعل السباحة مستحيلة؟ لا يستحقُّ الأمر حتى المحاولة". أليس ذلك سخيلاً؟ ألا يوجد أناسٌ كثرٌ قادرين على السباحة والعيوم جيداً؟ الأمر هو أنهم (أي السابق ذكرهم) لا يريدون تعلم السباحة. لذلك لا يوجد سببٌ لإلقاء اللوم على الطبيعة حين يتشتتون أثناء الصلاة. ليست الطبيعة هي الملامة، وإنما عدم رغبتهم بتركيز أرواحهم في الصلاة.

يقول النبي الإلهي داوود: "يارب طوبى للرجل الذي نُصرتَه من عندك الذي عقد عزمه في قلبه على أن يصعد في وادي البكاء إلى المكان الذي يقصد" (مزمور ٦:٨٤). طوبى للرجل الذي معونته من عند الله. لماذا ينال المعونة؟ لأنه عزم على الصعود في قلبه، لأنه جعلها نية قلبه أن يصعد أعلى فأعلى إلى الله. إنها بركةٌ لإنسانٍ كهذا، سينال المعونة من الله، ويتلقى قوة الصلاة أيضاً. الويل للرجل الذي لا يصعد بقلبه، من لا يخاف من حقيقة أن قلبه يفرق إلى الأسفل أكثر فأكثر، ويمتلئ أكثر فأكثر بالأهواء الحقيرة السيئة. لن ينال شخصٌ كهذا العون من الله، ولن يكون قادراً على الصلاة.

يقول النبي الإلهي إرميا: "إلى متى تبيت في وَسَطِكَ أَفْكَارُكَ الْبَاطِلَةُ؟" (إرميا ١٤:٤). هذا أهمُّ ما نحتاجه: نحتاج أن نطرد جميع أفكارنا الشريرة من قلبنا. كم من الأفكار الشريرة لدينا، وما أبطانا في طرد هذه الأفكار من قلوبنا! وإذا كان قلبنا مليئاً بالأفكار الشريرة، فكيف سنتمكن من الصلاة؟

كما ترون، ينتج التشُّتُّ في الصلاة من كون القلب لا يصعد دائماً، من الصباح إلى المساء، نحو الله، ومن كون الناس لم يجعلوه هدف حياتهم أن يصعدوا إلى الله، ولا هم يلحظون أنهم لا يصعدون نحو الله، بل ينحدرون أدنى فأدنى. لهذا ليس لديهم صلاة.

هناك صلاة عظيمة وتعتبر الأكثر أهميةً وأساسيةً للرهبان، يتلوونها مع ركعات وسجعات: "أيها الرب يسوع المسيح ابن الله ارحمني أنا الخاطيء". لهذه الصلاة قوة كبيرة، ومن يعتاد عليها ويكررها باستمرار يتلقى بدون تغيير نعمة من الله ويتعلم الصلاة. ولكن حين أنصخ الناس أن يبدؤوا بهذه الصلاة، فإنهم يحاولون ثم سرعان ما يستسلمون قائلين: "إننا نكرر الصلاة ميكانيكياً ولا نجد أي فائدة". يريدون ذلك على الفور، يريدون الحصول على المنافع بسرعة، لا يفهمون أنه فقط عبر العمل الروحي والجسدي الطويل يمكن اكتساب قدرة عظيمة على الصلاة، وأن ذلك لا يُمنح لأي كان على الفور.

حتى أن البعض يشتكي من أن الخدم التي يرأسها أسقف ثلثهم: "لماذا يبذل الأسقف رداءه الكهنوتي دائماً؟ لم كل هذا التألق في اللباس؟" إنهم لا يفهمون ما يتحدثون عنه. بالطبع، ليس هناك من تألق، ترون أنه يتم نزع الأموفوريون عن الأسقف عدة مرات ثم إعادته مرةً أخرى. ماذا يعني ذلك ولماذا يتم؟

إذا عرفتم ذلك فلن تتكلموا عن التأثيق باللباس، ولن تنزعجوا، ولن يتعارض خلغ وارتداء الأموفوريون (مع صلاتكم). إنَّ الأموفوريون هو الأكثر أهميةً بين ثياب الأسقف. جميع الملابس المقدسة لها معنى خاص، ويمثل الأموفوريون الخروف الضال الذي وجدته الرب يسوع في البرية وحمله على منكبيه. يرمز الـأموفوريون إلى مهمة الأسقف هذه، كراعٍ لدى المسيح، أن يجد ويحمل الخراف الضالَّة على منكبيه. يمثل الأسقف الرب يسوع نفسه، ولكن، توجد أثناء القداس الإلهي لحظات يبدو فيها أنَّ المسيح نفسه يظهر أمامنا. لذلك فإنه عند قراءة الإنجيل يبدو وكأنكم تسمعون الرب يسوع نفسه، كما لو أنه يظهر أمامنا، لذلك ينبغي على الأسقف أن يخلع العلامة العظمى لكرامته المقدسة: الأموفوريون، وبفعله ذلك يُظهر تواضعه أمام المسيح. وأيضاً أثناء الدخول الكبير، تدل الصينية والخبز المقدس وكأس الخمر على المسيح الذي سيتألم، والأسقف، الذي "يقابل" المسيح عند الباب الملوكي مُتقبلاً الكأس والصينية من الكاهن والشماس، عليه مجدداً أن يخلع الأموفوريون.

وبعدها، عندما تحين اللحظة الأكثر أهميةً من سرِّ الإفخارستيا، حين يتفوه الأسقف بكلمات المسيح العظيمة: "خُذُوا كُلُّوا. هَذَا هُوَ جَسَدِي"... «اشْرَبُوا مِنْهَا كُلُّكُمْ، هَذَا هُوَ دَمِي الَّذِي لِلْعَهْدِ الْجَدِيدِ الَّذِي يُهْرَقُ مِنْ أَجْلِ كَثِيرِينَ لِمَغْفَرَةِ الْخَطَايَا" (متى ٢٦: ٢٦-٢٨)، حين يبارك الأسقف الخبز والخمر مُستدعيًا الروح القدس، الذي بقوته يتحول الخبز والخمر إلى جسد ودم المسيح الحقيقيين، عندها ينبغي له (أي الأسقف) أن يكون في كامل أريدته المقدسة حين يتمم السرِّ العظيم. بمجرد إتمام السر، من الضروري خلع الأموفوريون، لأن المسيح ذاته هنا، لذا لا بد للأسقف من خلعه.

ليس هذا تأثقاً باللباس، بل أعمالاً مقدسةً بمعانٍ رمزية عميقة. لذلك لا ترتبكوا من عظمة وفخامة الخدمة الأسقفية، فهي لا تمنعكم من الصلاة، بل على العكس، تقوِّد أولئك الذين يفهمون المعنى العظيم للقداس الإلهي إلى صلاة عميقة.

وحده الشرود المستمر لأفكاركم يعرفلكم، لأنكم في صخب العالم المستمر. نادراً ما تركزون أرواحكم على الأكثر أهميةً والأعظم والأقدس. أدركوا مدى صعوبة تعلُّم الصلاة. إفهموا أنَّ الصلاة الخالية من شرود **الذهن** وطواف الأفكار يمكن أن يحققها القديسون فقط. دعوا أنفسكم تتشبع من الإدراك المتواضع لضعف صلاتكم لأنكم بعيدون عن القداسة.

صلُّوا بأفضل ما تستطيعون، بإخلاص، كالأطفال الصغار. يسمع المسيح صلواتكم، إذ مهما تكن ضعيفة فإنها ترتفع عالياً جداً إلى الله، والرب يتقبل جميع الصلوات. لا تُحبَطوا، لا تكونوا كسالي، لا تتوقعوا أن تتحرر صلاتكم من السهو بسرعة وسهولة.

St. Luke of Crimea. On Absent-Mindedness During Prayer. OrthoChristian. 9/8/2021.
<https://orthochristian.com/141586.html>