ذهني يجول في وقت الصلاة

المتقدم في الكهنة جاورجيوس دوربارا كيس

نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

"اسعَ جاهداً باستمرارٍ لتركيز ذهنك الذي يضيع نفسه في reveries. لا يطلب الله تركيزاً كاملاً في الصلاة من جهة رهبان الدير (كما في حالة النساك). لذلك لا تكتئب حين يُسلَب ذهنك. على العكس تماماً: اِفرح بأنك تُعيدُه دائماً. بأي حال، إننا نجد مقدِساً فقط بين الملائكة، أي مكانٌ آمنٌ حيث لا يمكن لأذهانهم أن تؤسَر" القديس يوحنا السلمي، السلم إلى الله، الدرجةالرابعة، ٨٨).

إنك تشتكي من أن ذهنك غالباً ما يجول، إما أثناء الخِدَم في الكنيسة أو في وقت الصلاة الشخصية. تبدو منتبهاً، وقد تكون ممسكاً بكتاب صلاة، أو ربما تقولها مع أنفاسك، ولكنك تكتشف، ما يزعجك كثيراً، أنه غالباً ما يكون جسدك وحده حاضراً. ذهنك منصبٌّ على أي أمرٍ آخر باستثناء الصلاة: أعمال غير منتهية، مشاكل عائلية، أمر شخصي يزعجك، تصرف أو لباسُ أحدٍ ما في الكنيسة. تحزنُ و تكتئب وحتى أنك قد تيأس من نفسك. لأنه ستكون هناك مراثٌ تُلفي فيها نفسك حتى تتخيل الخطايا.

يقدم لك القديس يوحنا التعزية والدعم بأسلوبٍ مُتفهِّم. أحلام اليقظة، شرود الذهن هذا، لا يصيبك أنت فقط. لقد أظهرت التجربة والبصيرة بأن هذه الحالة لا تحدث فقط مع الرهبان، بل حتى بين العظماء المتقدمين في القداسة. بين القديسين أنفسهم. نادراً أو أبداً، ستجد شخصاً يركز ذهنه مئة بالمئة على الرب، حتى في ساعة الصلاة. فكرٌ ما، وربما فكرٌ صالح، سيحوذ على انتباههم ويلهيهم. كما يقول القديس يوحنا: تجد مقدِساً فقط بين الملائكة.

ولكن، لا تشعر بالرضى عن نفسك بمجرد معرفتك لذلك. تكشف أحلام اليقظة كم أن الطريق طويل أمامنا. وما مدى افتقارنا إلى الحياة الروحية. لذلك، من جهة، اسع جاهداً لإعادة ذهنك إلى كلمات الصلاة كلما جال؛ هذا جهادك الروحي اليومي. ومن جهة أخرى، افرح وابتهج لأن ربك وإلهك يُسرُّ حين تخوض هذه المعركة. لا تنسَ أبداً أنه، في النهاية، ليس الناس الذين بلا خطيئة (وهم غير موجودون بشرياً) هم القديسون، بل أولئك الذين يجاهدون. لذا لا داعي للقلق طالما أن هناك جهاداً داخلياً وفرحُ الله. يجب أن تعلم أيضاً أن هذه المعركة تجتذب نعمة الله وتسمح لك بالوصول إلى درجة من النعمة حين لا يجول ذهنك بأي درجة، حتى خارج أوقات الصلاة.

Source: Protopresbyter Georgios Dorbarakis. My mind wanders at the time of prayer. Pemptousia. 24 February 2023. https://pemptousia.com/2023/02/my-mind-wanders-at-the-time-of-prayer/