

رُكُزٌّ على الأبدى

القديس يوحنا مكسيموفيتش

نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

كما أن أحد اهتماماتنا الأساسية هو انتباهنا لئلا يضر أي شيء بصحتنا الجسدية، كذلك ينبغي أن ينصبَّ اهتمامنا الروحي على ألا يضرَّ أيُّ شيء بحياتنا الروحية وعمل الإيمان والخلاص. لذلك، قدَّر دوافعك الداخلية بعناية وانتباه: هل هي من الله أم من روح الشر؟ احذِرْ إغراءات هذا العالم والناس الدنيويين؛ انتبه من التجارب الداخلية الخفية التي تأتي من روح اللامبالاة والإهمال في الصلاة، ومن انحسار المحبة المسيحية. فإذا وجهنا انتباهنا إلى أذهاننا نلاحظ سيلاً من الأفكار والآراء المتتالية. هذا السيل لا ينقطع؛ إنه يجري في كل مكان وفي كل الأوقات: في المنزل، في الكنيسة، في العمل، عندما نقرأ، عندما نتحدث.

يقول الأسقف ثيوفان الحبيس: "إن هذا يسمى في العادة تفكيراً، لكنه في الحقيقة اضطراب في العقل، وتشتت، ونقص في التركيز والانتباه". يحدث الشيء نفسه مع القلب. هل سبق أن راقبت حياة القلب؟ جرب الأمر ولو لفترة قصيرة وانظر ماذا تجد.

يحدث شيء غير سار، فتشعر بالغضب؛ تحدث بعض المصائب، فتشفق على نفسك؛ ترى شخصاً لا تحبه، فينفجر العدا في داخلك؛ تقابل أحد أقرانك الذي سبقك على المستوى الاجتماعي، فتروح تحسده؛ تفكر في مواهبك وقدراتك، فينتابك الشعور بالفخر. وهذا كله يمكن أن يعبر القلب في غضون دقائق.

لهذا السبب، أحد النساك الذي كان منتبهاً لنفسه للغاية، كان محقاً تماماً في قوله إن "قلب الإنسان مملوء بثعابين سامة. وحدها قلوب القديسين هي التي تتحرر من هذه الثعابين، من الأهواء". لكن هذه الحرية لا يمكن تحقيقها إلا من خلال عملية طويلة وصعبة من معرفة الذات، والعمل على الذات، والانتباه على الحياة الداخلية، أي النفس.

احرص. انتبه لروحك! اصرف أفكارك عما سوف يزول قريباً ووجهها نحو ما هو أبدي. هنا ستجد السعادة التي تبحث عنها روحك، والتي يتعطش إليها قلبك.

Source: Saint John Maximovitch. Focus on the Eternal. Translated from Pravoslavnyaya Rus. Orthodox America, Vol. XIV, No. 2-3. Sept – Oct. 1993, taken from <https://enlargingtheheart.wordpress.com/tag/watchfulness/>