

## القرعُ على أبواب قلوبنا

### الصلاة القلبية في زمن التكنولوجيا والتشتت، الجزء الرابع

الأب مكسيموس كونستاس

ما هي صلاة يسوع وما مدى قديمها؟ من الذي يستطيع أن يُصليها؟ أين نجدُها في الكتاب المقدس؟ وبمَ تختلف عن تأملات التقاليد الشرقيّة؟ كيف ينبغي لنا أن نُصليها وما الذي سنجدُه بذلك؟

حديثنا اليوم هو عن صلاة يسوع التي نعرف كلنا عنها وآملُ أننا نُردّها. لكن، وكما ذكرتُ سابقًا، من المفيد أن نتذكّر أصول الأشياء، وقد يوجدُ في ما بيننا أشخاصٌ لا يعرفون إلا القليل عن هذه الصلاة.

يُقالُ إنّ الصلاة هي حياتنا الحقّة. الصلاة هي أسمى مهامنا، وهي شركتنا مع الله. من دونها، نغدو منفصلين عن أعماقنا الداخليّة، ونفقدُ شيئًا من جوهر إنسانيتنا. ومن دونها، نموتُ من الداخل. كتبَ أحدُ الكتّاب المسيحيين الأوائل قائلًا: "شخّطُ عندما هجرتُ الصلاة، وبالعودة إليها استرددتُ شبابي". ليس الشبابُ والشيخوخة مجرد حالتين فيزيولوجيتين، بل هما حالتان روحيّتان أيضًا، فحتّى الشابُ يمكنه أن يشعر بأنّه عجوز. يقول القديس أفرام السريانيّ إنّّه حين يُصابُ الإنسان بمرضٍ عُضالٍ ويتوقّف عن تناول الطعام، يعلم أصدقاؤه أنّ الموت قريب. كذلك، إذا رأنا الملائكة قد توقّفنا عن تناول غذاء الصلاة والإفخارستيّا، يغمّون لأنّهم يرون نفوسنا تموت. هذه صورةٌ مؤثّرةٌ جدًّا وتقول الكثير عن ماهيّة الصلاة، وعن التأثير الكونيّ الذي تجلبه حياة الصلاة إلى العالم الروحيّ أو لا تجلبه.

الصلاة هي أن يفتح المرءُ على نبع الحياة الإلهيّة. يتكلّمُ الكتّابُ التّسّاك على القلوب المفتوحة والقلوب الموصدة. والإنسان الذي لم يقبل الله أو يدركه بأيّة طريقةٍ كانت، هو شخصٌ موصد القلب؛ أمّا الإنسان الذي تبدّل إلى درجةٍ معيّنةٍ فهو شخصٌ قد بدأ قلبه بالانفتاح. يتكلّمُ القديس يوحنا الذهبيّ الفم على القلوب الكبيرة والقلوب الصغيرة. بعض القلوب صغيرةٌ جدًّا حتّى إنّها لا تسعُ أيّ شخصٍ آخر، فيما يملك بعضُ الناس قلوبًا أكبر تسعُ أفراد عائلاتهم، ويقول القديس يوحنا إنّ قلبَ القديس بولس كان كبيرًا جدًّا حتّى إنّّه

وسيع العالم بأسره. تخيلوا لو أنكم تملكون قلبًا كهذا يستطيع أن يعانق الناس والأشياء كلها. يملك معظمنا قلوبًا تتقلصُ يومًا بعد يوم، لا لأننا أشرار، بل لأننا تأذينا فنصَبنا دفاعات، ولذا يصعب على القلب أن يكون ما يجب أن يكون عليه طبيعيًا. مع ذلك، الصلاة هي أن نفتح قلوبنا على نبع الحياة الإلهية. الصلاة هي أن نطرح زيف أفكارنا المضطربة التي تشكل عالمًا وهميًا، وندخل إلى الواقع. إن المشتتات تُجزئ النفس هي أيضًا، فنعيش حياةً مزدوجةً وثلاثيةً حيث الكذب يستر الكذب. تسترجع الصلاة وحدتنا المفقودة، وحيث تكون الوحدة، سواءً أكانت في حياة المرء أم في الرعية أم في العائلة، فهذا دليلٌ على أن الناس يُصلون. وحيث تغيب الوحدة وتسود المشاجرات، فهذا دليلٌ على غياب الصلاة. ثمّة أنواعٌ عدّة من الصلاة-الصلوات المكتوبة والعفوية- لكننا نركّز هنا على إحدى أحبّ الصلوات إلى القلوب وأشدّها تأثيرًا.

ما هي صلاة يسوع؟ إنها الترداد المستمرّ لعبارة "يا ربّي يسوع المسيح، يا ابن الله، ارحمني أنا الخاطيء". وتوجد صيغٌ أقصر لها مثل "ربّي يسوع المسيح ارحمني"، وحتّى "ربّي يسوع ارحمني". يختار كلُّ شخصٍ الصيغة التي تعبر عنه، لكنّ المشترك في هذه الصيغ كلها هو اسم يسوع الإلهي.

من الذي يستطيع أن يُصلي هذه الصلاة؟ صلاة يسوع هي للجميع، لا للربان والراهبات فحسب، على حدّ قول القديس نيقوذيموس في مقدمته إلى الفيلوكاليا.

ما مدى قديم صلاة يسوع؟ إذا سألتُم المؤرّخين هذا السؤال، فالجواب هو أن أقدم دليلٍ مدوّن على ترداد هذه الصلاة موجودٌ في نصٍّ يُدعى "مقال عن الأنبا فيلمون"، وهو النصّ السرديّ الوحيد في الفيلوكاليا. يروي هذا النصّ سيرة الأنبا فيلمون الذي كان أحد آباء الصحراء المصريين الأوائل. ويعود النصّ على الأرجح إلى القرن الخامس أو السادس، لكنّه يصفُ صلاة يسوع بأنّها كانت قد ترسّخت جيّدًا حتّى ذلك الوقت. ولكن في التقليد المقدّس، صلاة يسوع أقدم بكثير. ذكرني أحد الآباء منذ بضعة أيّام بأنّ صلاة الأعمى كانت: "يا يسوع ابن داود ارحمني"؛ وبالطبع، يركّز سفر أعمال الرسل بشدّة على اسم يسوع، لذا توجد أشكالٌ كتابيّةٌ لصلاة يسوع. يقول بولس الرسول في 1 تسالونيكي 5: 17: "صلُّوا بلا انقطاع"، وهو ما اعتُبر منذ مسيحيّة العصور القديمة تكليفيًا بالصلاة بلا انقطاع، ولا سيّما صلاة يسوع. دخل القديس أنطونيوس إلى الكنيسة وسمع: "إذا أردت أن تكون كاملاً، فاذهب وبع كلّ أملاكك ثمّ تعال اتبعني"، وصارت هذه الكلمات دافعًا أو حافزًا له. وفي الكتاب الشهير "سائح روسي على دروب الرب" الذي يعود إلى القرن التاسع عشر، يذهب

السائح إلى الكنيسة ويسمع آية 1 تسالونيكى 5: 17 التي حركت شيئاً في داخله وجعلته يشرع في البحث عن صلاة يسوع. إن ذلك الكتاب لعظيم.

مع أن علماء العهد الجديد لا يقبلون هذا التعليم، فقد قبلت الكنيسة أن آية 1 كورنثوس 14: 19 التي يقول فيها القديس بولس: "أوثر أن أقول خمس كلمات بذهني (نوس باليونانية) بدلاً من أن أقول عشرة آلاف كلمة بلسان"، تشير إلى صلاة يسوع بكلماتها الخمس (باليونانية). يهزأ العلماء بهذا التعليم ويقولون إنه مُقحم. غير أنه مناسبٌ ويشير إليه عدّة قديسين عظماء مثل القديس غريغوريوس. لذلك، أظنّ أنه من الواجب علينا أن نقبله، على الأقلّ بوصفه تقليدًا تقويًا. لا نحتاج إلى هذه الآية لتكون برهاننا، لكنّه تقليدٌ تقويٌّ ومثيرٌ للاهتمام.<sup>1</sup>

يبدو واضحًا أن تردد صلاة يسوع يعكس التعليم الكتابي عن طبيعة أسماء الأشخاص، لا سيّما الاسم الإلهي. نعرف جميعًا أن الاسم متصلٌ اتصالًا وثيقًا بالشخص الذي يحمله، واستدعاء الاسم هو استدعاءً للشخص الذي يحمله. لذا فمن المنطقي أن يتغيّر الاسم عندما تتغيّر الحياة، فيصير أبرام إبراهيم، وسمعان بطرس، وشاول بولس، وبنال الرهبان والراهبات أسماءً جديدةً خلال رسامتهم الرهبانية، لأنّ الاسم مرتبطٌ بعمقٍ بهويّة الشخص. ليس الاسم اعتباريًا أو عرضيًا، بل هو ينقل جوهر الشيء أو الشخص. عندما سأل موسى الله: "ما اسمك؟"، لم يكن يسأله فعليًا: "ماذا عليّ أن أناديك؟"، بل: "من أنت؟". وإذا جدّف أحدُهم على الاسم، هو لا يعتدي على اسم بل على الشخص الذي يحمله. ونعلم جميعًا عن الاسم الذي يطلقه اليهود المتديّتون

<sup>1</sup> حاشية للمترجم: من المفيد هنا أن نعرض تعليم الأب يوحنا رومانيدس حول هذا الموضوع، لا من باب معارضة ما ذكر، بل لتقديم مختلف الشروحات الموجودة. يشرح الأب رومانيدس أن لفظة ذهن (نوس) كانت قديمًا تعني كلاً من الذهن (dianoia) والكلام أو العقل (logos)، ثم أخذ الآباء التعبير وأعطوه معنىً مختلفًا، فاستخدموا لفظة "نوس" للإشارة إلى تلك الطاقة النوسية التي تعمل في قلب كل إنسانٍ معافٍ روحيًا. ثم يقول الأب رومانيدس إن بولس الرسول في آية 1 كور 14: 15: "أصلي بالروح، وأصلي بالذهن أيضًا. أرتل بالروح، وأرتل بالذهن أيضًا" كان يقصد معنى الكلمة القديم. من هنا، "الذهن" أو "النوس" لدى بولس الرسول هو القوّة العقلية، والروح هي النوس بمعناه الحالي. يستنتج الأب رومانيدس أن آية 1 كور 14: 19: "أوثر أن أقول خمس كلمات بذهني (نوسي) أعلم بها آخرين على أن أقول عشرة آلاف كلمة بلسان" تعني أنه يُفضّل أن يقول خمس كلمات، أي أن يتكلم قليلاً من أجل تعليم الآخرين، بدلاً من أن يُصلي نوسياً. ويقول في موضعٍ آخر إن موهبة التكلّم بالألسنة هي الأشكال المختلفة للصلاة النوسية (راجع الفصل الأول والفصل الخامس وعشرين من كتاب "اللاهوت الأبائي: المحاضرات الجامعية للأب يوحنا رومانيدس").

على الله.<sup>2</sup> وسبق لي أن تحدّثتُ عن القدّيس سمعان اللاهوتيّ الحديث الذي كان يضغط بعينه على صفحة الكتاب المقدّس بعد الانتهاء من القراءة بسبب تقواه تجاه الكلمة التي هي أيقونة لفظيّة.

في السنة الأخيرة من الدراسة اللاهوتيّة، كان التلاميذ يُختبرون بهذا السؤال: "ما الفرق بين الإنجيل على المائدة وأيقونة المسيح في القبة؟"، والجواب هو: "المكان". وهذا ما يقوله القدّيس ثيودوروس الستوديتي بطريقته. فالأول هو تجسيدٌ لفظيٌّ للمسيح، والثاني هو تجسيدٌ بصريّ. إنّ الكلمة والصورة والأشكال الليتورجيّة هي كلّها أساليب للاستعلان. يقول بولس الرسول في فيليبي 2: 9-11: "لذلك رفعه الله أيضًا، وأعطاه اسمًا فوق كلّ اسمٍ - المعنى باليونانيّة هو اسمٌ يسمو على كلّ اسم - لكي تجثو باسم يسوع كلّ ركبةٍ ممّن في السماء ومن على الأرض ومن تحت الأرض، ويعترف كلّ لسانٍ أنّ يسوع المسيح هو ربُّ لمجد الله الأب".

كيف نُردّد صلاة يسوع؟ يُستحسن أن نبدأ بتردادها بصوتٍ مسموع، وهذا ما يُسمّى بالصلاة الشفهية (أو بالشفاه). وحتى أولئك الذين اعتادوا منذ سنواتٍ ترداد الصلاة، يمكن للصلاة الشفهية أن تساعدهم على التركيز، مع أنّها في أحيانٍ أخرى تُثبّت -يعتمد الأمر على حالتكم- لكنّ ترداد الصلاة بصوتٍ مسموعٍ ليس للمبتدئين فحسب. إنّ الذي اختبر ترداد الصلاة شفهيًا يعلم أنّها تصير مُتعبة. ثمّ سريعًا جدًّا وعلى نحوٍ طبيعيّ، ما بدأ صلاةً شفهيّةً سيبدأ يتردّد في أذهاننا على نحوٍ غير مسموع. اعتقد أنّه تحوّل بشريّ طبيعيّ، لكنّ الله أيضًا يكون فاعلًا هنا. توجد أشياء كثيرةٌ لا نتذكّرها، أمّا صلاة يسوع فتلتصق بنا أسرع وأعمق، وتنتقل من صلاةٍ بالشفاه إلى صلاةٍ داخلية. وبنعمة الله ومجهودنا، ستدخل الصلاة أعمق، فتصير صلاةً الشفاه والعقل صلاةً القلب في صميم وجودنا. أولئك الذين يختبرون هذا الأمر سيُدركونه فورًا لأننا معتادون كثيرًا نمط الحياة المشتتة والمجزأة الذي يجعلنا نبتعد عن الصلاة من دون أن ندرك ذلك حتّى. يحصل هذا الأمر دائمًا، لكن لا تستأثروا أو تغضبوا عندما يحدث، بل استرجعوا تركيزكم إلى القلب برفقٍ واستمرّوا في ترداد الصلاة من دون أن تفكّروا في ما حصل. توقّعوا أن يحدث هذا الأمر، واعلموا أنّه ليس بمشكلةٍ عظيمة. فقط عودوا إلى العمل الذي كنتم تعملونه.

<sup>2</sup> منعت اليهوديّة الرابينيّة لفظ اسم يهوه أو كتابته، واستبدلته بمصطلح "ha-shem" (أي "الاسم") (المترجم).

أول ما يجب أن نفعله هو إعادة الانتباه، أولاً إلى العقل ثم إلى القلب، لكي نجمع هذين الجانبين المنفصلين الموجودين فينا، ولكي نُعيد دمج النفس، في صميمها وفي جذرها. وبعد أن ندخل إلى مكان القلب ونجد مكان الصمت في داخل نفوسنا، يجب ألا نقبع هناك في العدم "البوذي"، بل أن نُردد من ذلك المكان صلاة يسوع بتركيز هادي لكن ثابت على قدر ما نستطيع. لا تضغطوا على أنفسكم أو تتوقعوا أن تصلوا ساعات. ابدأوا بالقليل وانظروا ما سيحدث، والأفضل أن يكون ذلك بتوجيه من شخص أكثر تقدماً يمكنه أن يشجّعكم ويرشدكم.

في التقليد الأرثوذكسي والكتاب المقدس، القلب هو مركز وجودنا وصميمه، وثمة الكثير من المعلومات البيولوجية التي تدعم ذلك. فأول جهاز يتشكل لدى الجنين هو جهاز القلب والأوعية الدموية، وتوجد خلايا قلبية نابضة بعد 21 يوم من الحمل. وهذا يسبق كثيراً تشكل الدماغ والجهاز العصبي، إذ يُخبرنا علماء الأعصاب بأن الدماغ لا يكتمل حتى سن الثالثة بعد الولادة. يأتي الدماغ متأخراً إلى المشهد الأنثروبولوجي. إن الخلايا القلبية هي الخلايا الوحيدة التي لا تنقسم، ما يعني أن تلك التي تبدأ بالخفقان في اليوم الحادي والعشرين ستستمر في ذلك طول حياتكم. يسأل الناس أين المعجزات اليوم، وإنني أجد هذا مذهلاً! نتكلم على أشياء صغيرة جداً إلى درجة أنها لا تُرى. من أين تأتي تلك الحياة؟ إنه أمرٌ عجيب.

يبدو جلياً جداً أن القلب هو مركز الجسد البيولوجي. يشبه البذرة التي ينمو منها باقي الإنسان. يقول القديس نيقوديموس في الفصل العاشر من كتاب "حفظ الذهن والقلب" إنّ الذهن نشط دائماً، حتى إن بعض الناس يُعرفون الذهن بوصفه نشاطاً. في بعض الأحيان، نعجز عن النوم في الليل لأنّ الذهن يكون في حالة سباق. يقول القديس نيقوديموس إنّ هذا النشاط كلّه، الذي في معناه اليوناني يستلزم مصدرًا، جذره في القلب، ونسمع في الإنجيل عن الأشياء التي تخرج من القلب، مثل الزنى والكبرياء وغيرها... الذهن هو ظاهر القلب بمعنى ما. جذره وإمكاناته هي في القلب، وتفعله هو ما نختره في القلب. عندما نتكلم على إحدار الذهن إلى القلب، نعني إخماد نشاط الذهن والسماح لهذه الطاقة التي انتشرت بأن تتجمع مجدداً في مصدرها. هذا ما يعنيه أن يتحد الذهن والقلب من جديد.

ثمة تقليدٌ بيزنطي رائع في ذكريات الراقدين في الأيام الثالث والتاسع والأربعين، يقول إنه مثلما يتشكل الجسد في الرحم من بذرة إلى جسد مكتمل، كذلك يتفكك ويتحلل في عملية عكسية عند الموت. كانوا

يؤمنون بأنّ آخر شيءٍ يتشكّل في الجسد هو أوّل ما يتحلّل، وهو الوجه. فالوجه بتحديدته الكامل هو آخر ما يتشكّل، لذا فهو أوّل ما يتحلّل. عند الموت، ترون الدّم يخرج من وجه الإنسان وملامحه تتبدّل، ثمّ يتغيّر باقي الجسد. وفي الأيام الثالث والتاسع والأربعين، تتحلّل أعضاءً أساسيةً في الجسد كما لو أنّ النفس تنفكّ، وآخر ما يذهب في اليوم الأربعين هو القلب. هذا تقليدٌ تقويّ، لكنّه ليس السبب في إقامة الذكريات، مع أنّه مثيرٌ للاهتمام ويتّسق مع الأمور الأخرى التي ذكرتها. ليس القلب المركز الطبيعيّ للإنسان فحسب، بل هو المركز ما فوق الطبيعيّ (supernatural) [...]

إدّا، القلب هو أيضًا المركز ما فوق الطبيعيّ لأنّه المكان الذي تُزرع فيه بذرة الروح القدس في داخلنا. إلى أيّ مكانٍ آخر ستذهب؟ وهو أيضًا نوعٌ من مركزٍ أبعد من الطبيعة (para-natural) لأنّ القلب هو أيضًا المكان الذي تنبع منه الأشياء السلبية كلّها. إنّ اكتشاف المرء قلبه هو فعل إعادة دمج، وعندما يتحد القلب والذهن من جديد، يختبر المرء فرحًا وبهجةً روحانيّةً عارمان. يستخدم القديس يوحنا السلميّ صورة الإنسان الذي يعود إلى بيته بعد سفرٍ طويلٍ ويعانق زوجته وأولاده. غالبًا ما نشاهد في نشرات الأخبار جنودًا عائدين إلى منازلهم يعانقون زوجاتهم وأولادهم، وهو مشهدٌ مؤثّرٌ للغاية. تخيلوا أنّ هذا صورةً لما يحدث عندما تتصل من جديد أفكاركم المجزأة والمشتتة وذهنكم الهائم مع الجزء الأعمق من نفوسكم.

أودّ أن أقول بضعة كلماتٍ عن التنفّس المرافق لصلاة يسوع لاعتقادي أنّه من أكثر الأمور التي يُساء فهمها. فبعضهم يحذّر الناس من ذلك، وهذا أمرٌ لا أؤيده. كما ذكرنا مرارًا وتكرارًا، يصعب علينا أن نتحرّر من المشتتات، وقال أحد أصدقائي الكهنة إنّّه يصعب علينا حتّى قول صلاة يسوع مرّةً واحدةً من دون أن نتشتت. كم نحن بائسون! نعلم أنّه من الصّعب علينا ألاّ نتشتت. يصعب علينا أن نجد مركزنا وندخل إلى مكان القلب؛ وما إن ندخل، نستصعبُ البقاء هناك لأنّ اهتمامات الحياة تُشتتتنا. ولهذا، يعلمنا معلّمو صلاة يسوع أن نركّز على التنفّس أوّل الأمر. عندما يركّز الذهن على النفس، فإنّ الذهن الهائم الذي كان خارج الجسد يتّحد الآن بالجسد، وهذه خطوةٌ أولى عظيمةٌ لأننا غالبًا ما نكون غائبين عن اللحظة الحاضرة. قد تعيشون حياتكم بأكملها من دون أن تكونوا قد عشتُموها فعليًا. إنّ التركيز على النفس مهمٌّ لأنّه يُعيد الذهن إلى الجسد، وأيضًا لأنّ النفس هو الشيء الوحيد الذي نملكه وينتمي إلى الحاضر بوضوح لا لبس فيه، هنا والآن. إذا حملت ذهني على التركيز على النفس، لا أدخل إلى جسدي فحسب، بل أدخل إلى الحاضر. إنّ الوجود في الحاضر هو أمرٌ عارمٌ للغاية، وقد يكون مرعبًا لأننا في مكانٍ لسنا معتادين عليه. وأظنّ أنّ هذا أحد أسباب

هرونا منه، فقد يكون وقعه غامراً يفوق الاحتمال. نشعر بأن ثمة أموراً أخرى في الحاضر أيضاً، أي حضور الله. وهذه حقيقة عظيمة ومذهلة وغامضة حتى إنني لا أستطيع التعامل معها، لذا أعود إلى واقعي الخاص -ورقة البحث التي أعدها أو الحفلة التي أخطط لها- الواقع الأصغر الذي يسعني أن أسيطر عليه وأتحكم فيه. نرى الكثير من الكنائس تُنظّم أنشطة كثيرة، حتى إنها تُضاعف أحاديثها وبرامجها خلال الصّوم. ماذا لو توقّفنا عن ذلك؟ ما الذي نهرب منه؟

يقول القديس نيقوذيموس إنّ التنفّس يشمل الرئتين والقلب؛ ومتابعة النفس ليست عودةً إلى الجسد وإلى الحاضر فحسب، بل السّماح للذهن بأن يعود إلى مكان القلب. لا يشجّع الناس ذلك، لأسبابٍ مختلفة، لكنّ التنفّس هو أمرٌ نفعله طول الوقت؛ وإذا كنتم تردّدون صلاة يسوع بإيقاعٍ منتظم، أرى أنّه من الطبيعي جداً أن يتحد هذا التكرار سريعاً بنفسكم. لا أدري كيف لا يكون ذلك ممكناً. يقول الكثيرون القسم الأول من الصلاة مع الشّهيق والقسم الثاني مع الرّفير، وهذا ما يوصي به كتاب الفيلوكاليا ونصوصٍ أخرى. نقول مع الشّهيق: "يا ربّي يسوع المسيح، يا ابن الله"، ومع الرّفير: "ارحمني أنا الخاطيء". تصير الصلاة جزءاً من تنفّس الناس، وأحياناً تأخذون نفساً من دون نيّة الصلاة فتجدون أنفسكم تردّدون الصلاة لأنّها تتحد بأنفاسكم. يجب أن يكون هذا الأمر أساسياً.

تكلمنا على البذرة الدفينة وفكرة تفعيل إمكانات الروح القدس. إنّ صلاة يسوع تحديداً هي عمليّة التنمية هذه. لماذا؟ يقول بولس الرسول في 1 كور 12: 3: "ليس أحدٌ يقدر أن يقول "يسوع ربّ" إلا بالروح القدس". هذا ليس تأملاً شرفياً (مانترا) بل هو استدعاء الاسم الإلهي، ومثل الأيقونة، يأتي مع الاسم حضور المسيح. كيف يتحقّق حضور المسيح في العالم؟ من خلال وساطة الروح القدس، دائماً. إذا كان يسوع المسيح حاضراً في مكانٍ ما، فهذا بفضل نشاط الروح القدس ووساطته. فكروا في بشارة والدة الإله حيث نقل رئيس الملائكة الرسالة، وسألته: "كيف يكون هذا؟"، فأجابها ببساطة: "قوة العليّ تُظللّك". نقول في دستور الإيمان: "تجسّد من الروح القدس ومن مريم العذراء". تجسّد الأقبوس الثاني من الثالث القدوس في حشاها بوساطة الروح القدس. هكذا يبدأ لوقا إنجيله، ويبدأ سفر أعمال الرسل بسرّ كيف اجتمع الرّسل في أورشليم حيث طلب منهم المسيح أن يمكثوا، منتظرين القوّة من العليّ. انحدر الروح عليهم وحولهم من مجموعة عمّالٍ إلى جسد المسيح. لدينا حدثان متوازيان في أعمال لوقا: تظليل قوّة الروح القدس التي جعلت حضور المسيح مادياً، والتظليل في العنصرة الذي جعل جسد المسيح المستيكي مادياً.

في كلّ قدّاسٍ إلهيّ، تتحوّل من جديد مادّة حشا البتول، ومادّة الجسد الرسوليّ، ومادّة الخبز والخمر الذي نضعه على المائدة المقدّسة. فخلال الاستحالة، نستدعي الروح القدس ليحوّل القدّسات إلى "جسد المسيح ودمه". لا يستطيع أحدٌ أن يقول "يسوع" من دون الروح القدس. وهذه ليست مجرد فكرة بسيطةٍ وعذبة؛ يوجد معنى لاهوتيّ عميقٌ هنا. ولهذا، لدينا صورة الروح بوصفه ختمًا. عندما يأتي الختم وينطبع في المادّة، لا يُخلّف صورةً له، أي لا تحصلون على صورة القالب المطّاطيّ بل على الصورة التي يحملها. والصورة هنا هي المسيح. الروح هو الختم لكنّ الصورة على الختم هي المسيح؛ ولهذا، يُحوّل ختم المعموديّة المعمّد إلى مسيحيّ، هذا مسحة. إنّ استدعاء اسم يسوع في صلاة يسوع وحضور الروح القدس في القلب هما أمران مرتبطان ارتباطاً وثيقاً.

غالبًا ما يقول الناس: "حسنًا، يبدو هذا جيّدًا، لكنني لا أملك الوقت لذلك. أنا شخصٌ مشغول!". أفهم أنّنا كلّنا مشغولون في هذه الأيام، ولكن عندما نقول: "ليس لديّ الوقت"، فلننتبه ألا نكون قد عيّنا فعليًا "لا أومن بإمكانية تحوّل الشخصيّ". يبدو أنّي لا أجِدُ الوقتَ مُطلقًا لأُمورٍ معيّنة، لكنني أجِدُ كلّ الوقت الموجود في العالم لفعل الأمور التي تُمتعني.

نقلتها إلى العربيّة أسرة التراث الأرثوذكسيّ

**Source:** Fr. Maximos Constat (2016). "Knocking at the Door of our own Hearts", in *Prayer of the Heart in an Age of Technology and Distraction*. Published by *Patristic Nectar Publications*, Retrieved online from: [OrthoChristian.com](http://OrthoChristian.com).