حراسة الأفكار

الصلاة القلبيّة في زمن التكنولوجيا والتشتُّت، الجزء الخامس

الأب مكسيموس كونستاس

عندما نشرع في ترداد صلاة يسوع لاجتذاب حضور الروح إلى داخلنا، نبدأ بمواجهة أفكارٍ عابرةٍ وأخرى عميقة، تتكرّر وتعمل على تشتيتنا عن استدعاء اسم الربّ. ما أصلُ هذه الأفكار؟ وماذا تكشف لنا عن أنفسنا وعن طريقة تفاعلنا مع العالم؟ وماذا تُعلِّمُنا الكنيسة عن كيفيّة التعامل مع الأفكار المشتِّتة فور ورودها، وعن كيفيّة إقامة مكانٍ للمسيح في قلوبنا؟

ركّزتُ عمومًا في جميع الأحاديث السابقة على الصلاة القلبيّة وأسُسها. إنّ صلاة القلب هي واحدةٌ من أحبّ الصلوات في الكنيسة الأرثوذكسيّة وأكثرها تحويلًا للإنسان. وهي ليست أمرًا ثانويًّا، بل ربّما أهمّ ما يمكننا القيام به في عبادتنا المسيحيّة.

بدأتُ في الحديث الأوّل بالكلام على المشتّتات التي هي أبرز عائقٍ للصلاة، لا سيّما في مجتمعنا وعصرنا الحاليَّين. فبدلاً من أن يدعم مجتمعُنا حياةَ الصلاة، يُبقينا في حالة تشتُّتٍ دائمٍ ويدمّر قدرتنا على التركيز، ويضعِفُ قدرتنا على الانتباه. وهذا يُعيقنا عن أن نكون حاضرين في اللّحظة، فنغدو دائمًا في مكانٍ وزمانٍ آخرَين بسبب التقنيّات الحديثة. لذا، بدلًا من مجرّد الصُّمود أمام هذه التقنيّات والمشتِّتات المتزايدة الانتشار، كيف يسعُنا أن نُزهِرَ روحيًّا؟ من جهة، أعطانا المجتمع أدوات "تنويره الزائف"، ومن جهةٍ أخرى أعطتْنا الكنيسة الوسائل للاستنارة الحقيقيّة، وهي الانتباه الداخليّ، وحراسة الذهن والقلب، وعدم السَّماح للأمور الخارجيّة بالنَّفاذ إلى القلب، عبر ترداد صلاة يسوع التي يوضّح كتاب "الفيلوكاليا" طريقتها على نحو مكتملٍ.

تناول حديثي الثاني[1] بداية الحلّ، وهو كتاب "الفيلوكاليا" وتاريخه، الذي أجده رائعًا. وكما ورد في الكتاب المقدّس: "أأنتم معلّمو إسرائيل ولستم تعلمون هذا؟"[2]. إذا لم نتمسّك نحن بهذا التقليد، فمَن سيفعل؟ الأهمُّ في الحديث الثاني كان المسار التقليديّ للدُّخول في صلاة يسوع، لأنّه كما قلنا، لا يكفي أن تقرأوا فصول الكتاب بحسب ترتيبها.

إنّ خارطة التحوُّل نحو العالم الداخليّ ممنوحةٌ في صلاة يسوع، وهي ليست تصوُّفًا "منكفئًا على الذات" أو ممارسةً غامضةً لأشخاصٍ يعيشون في حصونٍ جبليّة. لقد أوصى جميع معلّمي صلاة يسوع بالانتباه الداخليّ ويقظة القلب بوصفهما ممارستين مسيحيّتين أساسيّتين للجميع. وصلاة يسوع هي تفاعلٌ عميقٌ ومباشرٌ مع الروح القدس في داخلنا. كان الحديث الثالث عن البذرة الدفينة؛ فالأمر لا يتعلّق بإراحة العقل وتخفيف التوتُّر. ستنجم هذه الفوائد عن صلاة يسوع، لكنّ السبب الرئيس لترددها هو تنمية بذرة الروح القدس، كما يسمّيها آباء الكنيسة، التي زُرِعَت في قلوبنا عند المعموديّة. لذا تحدثّتُ عن الأسُس الكتابيّة لهذا الموضوع وأشرتُ إلى بعض النصوص الآبائيّة.

تناول الحديث التالي تفاصيل محدّدةً حول صلاة يسوع، مثلًا الخطوات العمليّة لصلاتها، وكيفيّة ترددها، وصيَغ هذه الصلاة، وبخاصّةٍ كيفيّة ارتباط الصلاة بالتنفُّس. كانت هيكليّة الأحاديث وحركيّتُها مباشرة، وانتقلتْ من التشتُّت السطحيّ إلى تفاعلٍ داخليٍّ أعمق مع نعمة الروح وصلاة يسوع التي هي فنُّ تنمية تلك النعمة.

أودُّ أن أربط الأمر بما قيلَ في الطريق إلى عمواس الوارد ذكره في إنجيل لوقا 24: 13-31، لا سيّما الآية 29: "امكثْ معنا، فإنّ المساء مقبِلٌ وقد مالَ النهار". تثير اهتمامي عبارة "المساء مقبِلٌ وقد مالَ النهار" لأنّ فيها نبرةً من الشَّجَن والشُّعور بالتأخُّر، والحزن، والنَّدم. إنّ اللَّيل آتٍ ولن يستطيع أحدٌ أن يعمل فيه. وإذا تأمّلنا في ثقافتنا، نرى علامات خريف الحضارة الغربيّة. فهل هذا هو الرمق الأخير؟ لا أعلم، لكنّه يبدو للكثيرين كذلك. يتحدّث الناس عن الرأسماليّة المتأخّرة، وما بعد الحداثة، وما بعد العرقيّة، وما بعد المسيحيّة. ثمّة

[1] سيُترجم لاحقًا.

[2] راجع قول الربّ يسوع لنيقوديموس: "أَنْتَ مُعَلِّمُ إِسْرَائِيلَ وَلَسْتَ تَعْلَمُ هذا!" (يوحنّا 3: 10).

شعورٌ بأنّ المساء مقبِلٌ والنهار قد مال. وإذا كنتم لا تشعرون بهذا الشعور التاريخيّ والثقافيّ العامّ، فأنا أرى أمامي الكثير من الشَّعر الأبيض، المساء مقبِلٌ بالنسبة إلينا. لقد ولّى زمن شبابنا منذ أمدٍ بعيد، وندخل في غسق سنواتنا المتأخّرة. ارحمنا يا ربّ، ارحمنا. فكِّروا في كلّ الآيات التي تتحدّث عن الوقت الذي ضاع والوقت الثمين القليل المتبقّي. في الجبل المقدّس (آثوس)، نقول في وقت الفصح: "المسيح قام! وعُقبى للعام القادم!"؛ وهل من عامٍ قادم؟ توفّي والدي في "الخميس العظيم" الماضي، ولم يعِشْ ليشهد الفصح. قال الأب سيرافيم روز: "لقد فاتَ من الوقت أكثر ممّا تظنّون".

إنّ الآية المذكورة من إنجيل لوقا هي مصدرٌ مُلهِمٌ جدًّا لهذا النَّوع من التفكير، لكنّ الأهمّ من ذلك هو أن نطلب مكوث الربّ معنا، لأنّ اللَّيل قادم. الأمر مأساويٌّ بعض الشيء، لكنّ فيه أيضًا جمالًا عظيمًا يتمثّل في إقرارنا بأنّ هذا الشخص الذي معنا هو شخصٌ نرغب في أن نكون معه. يسير الإكليروس في الطريق مثلما سار التلميذان، وهذا الطريق هو مسار حياتنا. نحن نجرُّ بعضنا بعضًا نحو الأسفل. لم يكن التلميذان يبنيان الواحد الآخر، بل كانا يتحسّران ويشتكيان. ثمّ ظهر يسوع على أنّه غريب، وسأل عمّا كانا يتحدّثان، ولأنّهما كانا في حالتهما تلك، لم يتعرّفا إليه وهزئا به قائلَين: "ماذا؟ هل أنتَ الشخص الوحيد الذي لا يعرف ماذا حدث؟ هل تعيش في كهف؟". والأمر عينه يحدث معنا؛ فبدلاً من أن نبنيَ بعضنا بعضًا، نجرُّ الواحد الآخر نحو الأسفل، وعندما يظهر المسيح لا نتعرّف عليه حتّى، بل نسخر منه.

غير أنّ هذا هو السَّطح، وثمّة أمرٌ أعمق يحدث. "ألم يكن قلبنا ملتهبًا فينا؟" (راجع لوقا 24: 32). تعرف قلوبنا الأشياء قبل أذهاننا بفترةٍ طويلة، ويستغرق الذهن وقتًا ليُدركها. كنتُ في الخارج وبعيدًا وغير منتبهٍ لنفسي. إنّ اصطلاح المكوث (أو الثبوت في الترجمات العربيّة) عميقٌ جدًّا ومنتشرٌ في العهد الجديد، بخاصّةٍ في إنجيل يوحنّا، حيث يُعتبر فكرة رئيسة - "اثبتوا (امكثوا) فيّ وأنا فيكم"، وفي الكلام على الكرمة، وهو موجودٌ عند بولس أيضًا "لأحيا في المسيح". إنّه بيانٌ أنطولوجيّ (وجوديّ) عميقٌ عن سكنى الله في الإنسان والإنسان في الله. علينا أن نكون في المسيح، "أحيا لا أنا بل المسيح يحيا فيّ" (غلا 2: 20). لقد نمَتْ بذور النعمة في بولس حتّى باتَ من الصَّعب التمييز بينه وبينها. بقيت الـ "أنا"، لكنّ البذرة نمت إلى ملء قامة نُضج المسيح في داخل بولس. حدثَ امتزاجٌ وصار من الصَّعب تمييز أين انتهت حياة بولس وبدأت حياة المسيح. لهذا

أمكنه أن يتجرّأ على القول: "كونوا متمثّلين بي" (راجع 1كور 11: 1)، لا لأنّ بولس مميّز، بل لأنّ حياة المسيح حيّةٌ ونشِطةٌ ونابضةٌ في داخله.

لا تعرف الكنيسة طريقةً للمكوث في يسوع أفضل من استدعاء اسمه باستمرار، وتاليًا استدعاء حضوره والمكوث في هذا الحضور. والطريقة الفُضلى لتمكثوا في المسيح وتصبحوا هيكلاً للاسم الإلهيّ، هو أن يكون هو مُقيمًا فيكم وأنتم فيه. هل يكمُن الهدف في "تجميع" الحكمة والبيانات عن اللّاهوت وتاريخ الكنيسة، أو أن نصبح "شفّافين" للحكمة؟ يمكنني أن أملأ عقلي بالنظريّات والأفكار والمعرفة وأن أنطق بأقوالٍ ذكيّة، ولكن ما نفع ذلك؟ ليس هذا ما نسعى إليه، فلا جدوى من ذلك في أيّامنا لأنّه يمكن العثور على أيّة معلومة في "غوغل". إذا كان كلُّ ما نقدّمه لشعبنا موجودٌ في الإنترنت، فنحن لا نُقدّم لهم شيئًا، إنّها مجرّد معلومات. يجب أن يتجاوز الأمر ذلك، فالمسألة لا تتعلّق بملء عقولنا بمعلومات الكتب، بل بإفراغ أنفسِنا من الأفكار، لا سيّما من الأفكار المظلِمة والمشحونة بالأهواء والمُشتِّتات، والتعلُّقات، والضغائن، وما إلى ذلك، حتّى لا نعود نقول إنّه لا يوجد مكانٌ في "الخان" هنا لأنّني مملوءٌ بالحيوانات القذِرة. تقول صلاة المطالبسي: "لستُ أهلاً ولا كفؤًا لأن تدخل تحت سقف بيتِ نفسي لأنّه مقفرٌ وساقطٌ بجملته". إذا أمكنَ تطهير تلك الإسطبلات، وأمكنني التخلّي عن كلّ تلك الأشياء التي أتمسّكُ بها، حينئذٍ يحدث انفتاحٌ وتستطيع نعمة الله أن تستعلن في حياتي، وأن تستعلن من خلالي للآخرين. هذا معنى أن نكون نورًا، وأن ندعَ نور الله يضيء قدّام الناس. إنّ مشكلة الكثير من الإكليروس هي أنّهم يقفون هم أنفسُهم عائقًا أمام عملهم. فكلُّ شخصٍ لديه فضيلةٌ وصلاحٌ وحضور الله فيه، لكنّ العائق، الذي هو نحن، يقف في الدَّرب، وغالبًا ما نتفوّه بأقوالٍ تؤذي الناس وتُبعدهم عن الكنيسة. ينبغي لنا أن نتنحّى عن الدَّرب ونترك الله يقوم بعمله، أي أن نملك قلبًا وذهنًا ونفسًا متطهّرةً بحيث يمرُّ نور المسيح من خلالنا ويضيء لمن حولنا. هذا هو هدفنا.

لقد كنتُ في حضرة أشخاصٍ يُحدِثون فيكم تغييرًا بنظرةٍ فحسب. تشعرون بالرغبة في الصَّلاة ولا تعرفون كيف حدث ذلك. منذ عدّة سنوات، جاء أحدُ الرهبان الشباب إلى الدَّير زائرًا. كان آنذاك في فرقة روك ولم يكن لديه أدنى اهتمامٍ بالكنيسة؛ ذهبَ إلى آثوس مع بعض الأصدقاء، فقط لأنَّ ذلك كان موضةً رائجة. زار الدَّير بعد الفصح ورأى راهبًا شيخًا ضئيلَ الجسم يجلس في مقعده ممسِكًا بشمعة الفصح؛ لم يكن يتكلّم، كان جالسًا فقط. وعندما رأى تلك الصورة أمامه، صورة حياةٍ مكرَّسةٍ لله، شخصًا ضحّى بكلّ شيءٍ ليعيش

مع الله، راودته فِكرة أنّ هذا ما يريد أن يكونه. لا كلمةٌ قيلَتْ، ولا كتبٌ قُرِئت، ولا حديثٌ جرى، إنّما كان ذلك الشَّيخ يملك شفافيةً بواسطة نعمة الله. يقول القدّيس إسحق السريانيّ إنّه عندما يتكلّم الرجل الفاضل، تنتقل النعمة من خلال كلماته إلى السَّامع. وهذا يصحُّ أيضًا إذا كان الرجل الفاضل صامتًا. فكلُّ ما يفعله -حركاته، وإيماءاته، وطريقة جلوسه، وطريقة أكله- يصبح شفّافًا لنعمة الله. وبعد سنواتٍ غير كثيرة، أصبح ذلك الشابُّ راهبًا في الدَّير. كان الراهب الشَّيخ قد رقدَ، ونال الشابُّ اسمه. وأصبح تمامًا مثل الشَّيخ، فهذا ما أراد أن يكونه، وهذا ما صار عليه.

استكمالًا لما طرحناه في أحاديثنا، سنتحدّث عن التالي: إذا أدركنا أنّ المُشتّتات تمثّل مشكلة، وأنّ الملكوت موجودٌ في داخلنا بنعمة الروح القدس المعطاة لنا في المعموديّة، وأنّ صلاة يسوع -تلك اليقظة الداخليّة- هي طريقةٌ رائعةٌ وسريعةٌ للتواصل مع نعمة الروح، فإنّنا سنواجه سريعًا ما يُسمّيه الكتّاب الروحيّون "الأفكار"، أو باليونانيّة ""logismoi، التي عادةً ما تعني الأفكار المُظلمة والسلبيّة، مثل الغضب، والشَّهوة، والضغينة، إلخ. سنواجه هذه العقبات فيما نسعى لتفعيل نعمة الروح القدس في داخلنا. أودُّ أن أعرض بإيجازٍ كيف يميّز القدّيس مكسيموس المعترف، في فصوله عن المحبّة، بين الأشياء في العالم وبين تمثيلاتها الذهنيّة. على سبيل المثال، الذَّهب معدنٌ طبيعيّ، لكنّ الصورة الذهنيّة التي أُطوّرها عن الذَّهب والمال والثروة هي أمرٌ مختلفٌ تمامًا. فالذَّهب مادّةٌ مستقلّةٌ خلقَها الله، لكن ما صِرتُ مهووسًا فيه هو صورةٌ وفكرٌ مشحونان بالأهواء. ويعطي مثالًا آخر هو وجه المرأة. فالمرأة، مثل الذَّهب، خليقةٌ جميلةٌ وطبيعيّةٌ خلقَها الله، ولكن قد تتكوّن لديّ صورةٌ ذهنيّةٌ عنها، أو قد تنطبع في مخيّلتي أنماطٌ معيّنةٌ من النِّساء، تُشوّه الطريقة التي أرى وأختبر بها المرأة في أرض الواقع. يتركّز جهاد العلمانيّين الروحيّ في التعامل مع الأشياء الملموسة، مثلًا ألّا يسرقوا، وألّا يزنوا. أمّا نحن الرهبان، فجهادنا هو ضدّ الأفكار بحسب القدّيس مكسيموس. فكلُّ شيءٍ في هذا العالم بدأ بوصفه فكر، وكلُّ فعلٍ سيّئٍ نقوم به يكمن وراءه فكر، أو دافعٌ لم نضبطه.

إذا جلستُ لأصلّي صلاة يسوع، فسوف تمرُّ في ذهني سريعًا أنواعٌ معيّنةٌ من الأفكار، وعادةً ما تكون مُشتّتاتٍ بسيطةً جدًّا مثل: "أعتقد أنّني تركتُ الفرن مشتعلاً! يجب أن أترك صلاتي وأذهب للتحقُّق منه"، أو "نسيتُ الاتّصال بأمّي"، أو "لقد خطرتْ لي فكرةٌ رائعةٌ لعِظة!". هذا التشتُّت السطحيّ هو أوّل ما يحدث لنا، وهو كافٍ لدى الكثيرين منّا لقطع الشركة مع الله لأنّنا نعتبر أعمالنا أهمَّ من صلتنا الحميمة به. علينا أن ندرك

ونقبل أنّ هذا هو ما سيحدث. تتذكّرون أحيانًا أمرًا شديد الأهمّيّة حتّى إنّه يصعب عليكم ألّا تتوقّفوا عن الصلاة وتكتبوه، ولكن يجب عليكم أن تصرفوه من أذهانكم، وأن تقولوا لأنفسكم إنّ الله سيُعيدُ الفكرة إليكم إذا كانت عظيمةً ومهمّةً حقًّا. أين إيماننا بالله؟ دعوا السيّارة تبتلُّ قليلاً، فمن المرجَّح أنّ النافذة مغلَقةٌ في الأساس. دعونا لا نسمح لأنفسنا بأن نُجرّ بعيدًا عن مكان الصلاة الذي يصعب الوصول إليه أصلاً. يجب أن ننتبه إلى هذا.

إنّ هذه الأفكار والذكريات هي كلُّها لصوصٌ لأنّها تسرق فكرة الله من الذهن. ولا يشمل ذلك الأفكار السيّئة الواضحة فحسب، بل حتّى الأفكار التي نظنُّها حسَنةً تكون لصوصًا في تلك اللَّحظة. يقول القدّيس باسيليوس في رسالةٍ إلى القدّيس غريغوريوس اللّاهوتي إنّ تذكُّر الله هو سُكنى الله. عندما نستدعي اسمَ الربّ، يكون بالفعل حضورُ الربّ وسكنى الربّ في داخلنا. أمّا الابتعاد عن هذا الحضور، عن عرش النعمة ووجه المسيح لأنّ الفرن قد يكون مشتعلاً... نحن نعرف ما يجب علينا فعله. نحن نتحدّث عن مسألة دقائق فقط. أنا لا أقول انسوا العالم لأيّامٍ متتالية، بل انسوه ربّما خمس عشرة دقيقة. لكنّ هذه الأفكار الصغيرة تدخل، وتبدو لنا الخمس عشرة دقيقة طويلةً جدًّا. لقد فقدنا القدرة على التوقُّف والسُّكون. نحن نشعر بالراحة فقط عندما نقوم بمهمّاتٍ متعدّدة (multi-tasking).

إذا واصلنا السَّير في هذا المسار، فسوف نتعلّم كيفيّة التعامل مع هذه المشتِّتات البسيطة وعدم التفاعل معها، ولكنّنا سنبدأ أيضًا في مواجهة أفكارٍ أعمق وأكثر استحواذًا علينا. تتكرَّر باستمرارٍ صوَرٌ معيّنةٌ، وأنماطُ أفكارٍ محدّدة، ووجوهٌ معيّنة، وذكرياتٌ مطبوعةٌ بعُمقٍ فينا؛ وهي تلك الأمور التي تمرُّ في أذهانكم عندما يغلبكم النُّعاس وتفقدون القليل من سيطرتكم العقلانيّة. ما هي هذه الأمور؟ إنّها جزءٌ من شيءٍ أعمق في داخلنا. إنّها ليست مجرّد أفكار أو مفاهيم، بل هي صورٌ مليئةٌ بطاقةٍ مُظلِمة -غضب، واستياء، وشهوات- وهي أمورٌ لا نرغب في رؤيتها عادةً، وننكرُ وجودها. تلك الأشياء موجودةٌ ونحن نتجنّبها باستخدامنا تلك التقنيّات الحديثة. لكن في هذا المسار، سوف نتواصل مع هذه الأفكار والأماكن التي لسنا فيها أحرارًا، لأنّه "كلّما خطر وجه ذلك الشخص في بالي يرتفع ضغط دمي وأتذكّر مدى غضبي منه منذ خمسٍ وعشرين سنة". رقدَ أفرادٌ من عائلتي من دون تصالحٍ لأنّهم عندما رأوا وجه الشخص الآخر لم يروا سوى تلك الذكرى المريرة. هنا تبرز أهّميّة المرشد الروحيّ، لأنّه ليس بالأمر السَّهل أن تثيروا مكامن نفوسكم (psyche) بهذا الشَّكل وتواجهوا هذه

الجوانب المظلِمة. تحتاجون إلى دعمٍ حكيمٍ من شخصٍ سلكَ هذا الطريق ويعرف كيفيّة التعامل معه، وعليكم أن تعرفوا أنّ هذا أمرٌ طبيعيٌّ ومتوقَّعٌ وجزءٌ من الخطّة.

ويجدر بنا أن نعرف أمرًا آخر هو أنّ هذه الأفكار-المشاعر المستحوذة عليكم والمتكرّرة والمشحونة بالأهواء **ليست أنتم**. ربّما **حدثت** لكم، أو هي مواضع جُرِحتُم فيها، لكنّها **ليست أنتم**. أعتقد أنّ معظمنا يخطئ خطأً فادحًا، منذ سنٍّ مبكرةٍ، عندما يجعل من هذه النزعات هويّةً له. لقد أخبرتكم بقصّة الزميل الذي أهانني وكان فكر الغضب موجودًا فيّ. بما أنّني استطعتُ أن أرى ذلك الفِكر، فهذا يُظهِر لكم أنّه ليس متماهيًا تمامًا مع نفسي. أمكنني النظر إليه وسماعه ورؤيته. وبما أنّني أستطيع التفريق بين مثل هذه الأفكار وأفكاري الخاصّة، فهذا يُظهِر أنّ ثمّة فرقًا في ما بينها. كان بإمكاني أن أقول من دون تمييز: "حسنًا، لقد جاء الغضب -بالطبع، لأنّني رجلٌ غضوب". كان بإمكاني قبول تلك النَّزعة وذلك الفكر ومجاراتهما؛ ولو أنّي فعلتُ ذلك طول حياتي لأصبحتْ تلك النَّزعة أنا، ولظننتُ أنّ هذا مَن أكون. إنّ كلّ أنواع الأفكار والرَّغبات والميول ليست نحن، لكن يمكنها أن تصبح نحن إذا كان كلُّ ما نفعله هو الترحيب بها وتعظيمها، والسَّماح لها بإطلاق طاقتها المُظلِمة في داخلنا. أعتقد أنّنا جميعًا رأينا هذه الأمور. إنّ الكثير من هذه الأفكار قد تؤدّي، إذا لم تُضبَط، إلى أنواعٍ مختلفةٍ من العُصاب، وإلى اضطرابات الوسواس القهريّ، وفي أسوأ حالاتها، إلى سلوكيّاتٍ مُعاديةٍ للمجتمع.

لطالما استوقفني في اليونان أنّ سحابةً صغيرةً تستقرُّ دائمًا فوق قمّة جبل آثوس، وتكون أحيانًا بشكل صحنٍ مثاليّ الهندسة. يُسمّيها الرهبان "الوشاح". لطالما تساءلتُ عمّا يحدث جويًّا، والأمر بسيطٌ جدًّا بالطبع: يتحرّك الهواء الدافئ عبر سطح المحيط ويصطدم بجدار الجبل، ولا يملك مكانًا يذهب إليه فيرتفع ويتكاثف ويتحوّل إلى سحابة. فيكون الجبل هو صانع الطقس. فكّرتُ في أنّ هذه صورةٌ عميقة، فنحنُ **الجبل** لا السَّحابة، لكنّنا نرتكب خطأ جعل السَّحابة هويّتنا. أنتم لستُم العاصفة العاطفيّة في عقلكم، ليست العاصفة أنتم. جاءت السَّحابة لتستقرّ عليكم، ولكن ألا تأتي العاصفة وتذهب؟ مهمّتنا هي ألّا نتبعها حيثما تذهب، بل أن نتجذّر في الجبل الذي نحن عليه. ما هو الجزء الأكثر تحرُّكًا في الشَّجرة خلال العاصفة؟ إنّه الجزء الخارجيّ. إذا عِشنا هنا في أذهاننا، فسوف نضطرب ونتأرجح مع كلّ نسيم. وعندما ندرك ذلك، يكون الوقتُ قد حان لتوجيه انتباهنا نحو الصُّلب، أي الجذع، وعدم المماهاة بين أنفسنا وتلك الأفكار.

حدث لي أحيانًا أنّني إذ أكون واقفًا في الصفّ بانتظار تناول القدُسات، كانت تدهمُ ذهني أفكارٌ هي الأكثر قتامةً وشناعةً، بل وتصلُ حدّ التجديف. هل هذا أنا؟ لماذا قد أفكّر في مثل هذه الأشياء التي لم أفكّر فيها مطلقًا في حياتي من قبل، فيما أوجّه تركيزي كلَّه على تناول القدُسات؟ يعتصر قلبي ألمًا من مجرّد معرفة أنّ أفكارًا كهذه راودتني. أحزن كثيرًا لأنّني جرحتُ الله بطريقةٍ ما. تقول صلاة المطالبسي: "لقد وقفتُ تجاه أبواب هيكلكَ، وعن الأفكار الرديئة لم أبتعد" - فهل هذا نحن؟ يظنُّ بعضهم أنّه تجدر بهم مغادرة الصفّ عند حدوث ذلك، ولكن عوضًا عن ذلك، علينا ببساطةٍ أن نرسم علامة الصليب، ونسأل الله المغفرة، ونرثي لحقيقة أنّ إنسانيّتنا فاسدةٌ وساقطة، ونثبت في مكاننا.

كانت لديّ طالبةٌ تمشي إلى المدرسة كلَّ يومٍ وتضطرُّ إلى عبور جسر. كانت صحّتُها النفسيّة جيّدةً جدًّا، لكنّها في كلّ مرّةٍ كانت تعبر فيها ذلك الجسر، كان تسمع صوتًا في ذهنها يطلب منها القفز من فوقه. عندما شاركتُها الأفكار التي ذكرتُها الآن، شعرتْ بارتياحٍ شديدٍ لفهمها أنّ ذلك الفكر لم يكن هي. وثمّة قصّةٌ أخرى: منذ سنوات، عندما كنتُ طالبًا شابًّا في الجامعة، ذهبتُ إلى الجبل المقدَّس، وقضيتُ وقتًا مع شيخٍ وتلميذه في إسقيطٍ صغير. كان علينا أن نمشي إلى مكانٍ معيّن، فسارَ في المقدّمة الشَّيخ البالغ من العمر خمسة وثمانين عامًا، ولكن الرشيق كماعز الجبل، وسار التلميذ خلفه، وأنا تبعتُهما. كنّا نسيرُ في طريقٍ يشبه شريطًا منسوجًا على جانب جرفٍ صخريٍّ حادّ، عرضُه نحو قدمٍ واحدة. وكان الجدار الصخريّ من جهة، ومن الجهة الأخرى هاويةٌ بعُمق ألف قدم. بينما كنّا نمشي قال التلميذ فجأةً: "أيّها الشيخ، خطر في بالي فكرٌ الآن وأودُّ أن أخبركَ به"، فقال الشيخ: "أخبرني به يا بنيّ". صُدِمتُ. قال التلميذ: "خطر في بالي الآن أن أدفعكَ من فوق المنحدر". كان ردُّ فعلي الأوّل: "يا إلهي، لا تقُلْ ذلك!". لا تكن شفّافًا، لا تكن نقيًّا، لا تكن فارغًا، احتفظْ بتلك الأفكار في الداخل واتركها تتراكم حتّى يتكوّن لديك ألفُ فكرٍ عن قتل أبيك الروحيّ، ثمّ تغادر لأنّك لا تستطيع تحمُّل العيش معه. ضحك الشيخ وقال له: "الشَّيطان هو مَن يخبركَ بذلك لأنّه يعرف أنّك ستقع في الكثير من المتاعب إذا قتلتني، وستكون قد دمّرتَ بقيّة حياتك". انتهى الأمر عند هذا الحدّ، من دون أن يمتعض الأب الروحيّ أو يخاف. وتجلّى في موقفه انفتاحٌ وحرّيّةٌ وعدم تعلُّق، فبمقدور شخصٍ آخر أن يقضي بقيّة حياته مرتابًا. لهذا السبب قال مارك توين إنّنا جميعًا نملك أفكارًا سرّيّةً

قد تُخجِل الشيطان نفسَه. وأعتقد أنّنا بقدر ما نعيش في حالة إنكارٍ لهذه الحقيقة، نعجز عن عيش حياةٍ بشريّةٍ مكتملة، ونُخفق في التواصل مع أعماق نفوسنا.

يمكن أن أملك صورةً عن نفسي على أنّي شخصٌ يستحقُّ مستوى معيّنًا من المعاملة؛ لقد أكملتُ تعليمي الجامعيّ ونلتُ درجة الدكتوراه، ولي منشورات، وأُدعى إلى المؤتمرات. لذا، لن تضعوني في فندق أربع نجوم بل في فندق خمس نجوم! وأنا راهبٌ آثوسيّ، وأرتدي الجبّة. فإذا لم تعاملوني الآن بطريقةٍ تتماشى مع صورتي عن نفسي، وأهنتُموني أو أسأتم إلى كرامتي وشرفي، فما الذي تؤذونه حقًّا؟ أنا أم الصورة؟ إنّ الحلَّ الأبسط لهذه المشكلة هو التخلُّص من الصورة. ويمكننا توسيع هذه الفكرة، فالزوج والزوجة لديهما صورةٌ الواحد عن الآخر ويتوقّعان من الطرف الآخر أن يتطابق معها، وأيُّ انحرافٍ عن تلك الصورة يكون سببًا للشِّجار. ولدى الوالدين صوَرٌ عن أولادهم ويريدون العيش من خلالهم، وعندما لا يُطابق الأولاد الصورة يُصابُ الوالدون بالصَّدمة والذُّهول. إذا كنّا نملك هذه الصُّوَر عن أنفسنا وعن الآخرين، فهل هناك علاقةٌ حقيقيّةٌ تحدث؟ هل أتواصل مع ذاتي الحقيقيّة إذا كانت لديّ هذه الصورة عن نفسي؟ هل تتواصلون مع زوجاتكم إذا كانت تلك الصورة حائلًا بينكم؟ الجواب، بالطبع، هو لا. لا نكون أحرارًا في اختبار الشخص كما هو في حقيقته، ولا نترك له الحرّيّة في أن يكون على حقيقته لأنّنا نُلزمه بتوقُّعاتنا. هذه مشكلةٌ أخرى من مشكلات الصُّوَر القابعة في الذهن.

ماذا نفعل حيال ذلك؟ يجب ألّا نتفاعل مُطلقًا مع هذه الأفكار أو نقلق وننزعج بشأنها. لا تظنّوا أنّ فيكم خطبًا، واستمرّوا في عملكم. سيكون من الحماقة أن تنقادوا وراء أفكاركم البطّالة والشاردة. لا تقترنوا بها. ثمّة استعارةٌ جنسيّةٌ ترد في الكثير من الكتابات الآبائيّة، وهي أنّ الاتّحاد بهذه الأشياء هو الدُّخول في وحدةٍ عميقةٍ معها. قولوا لأنفسكم إنّكم مسيحيّون ولن تلمسوا هذه الأفكار النَّجِسة التي تأتي إلى أذهانكم. نسمع عن مجتمعاتٍ تحطّمت بسبب فضيحةٍ كبيرة، بدأت كلُّها بفكرٍ واحد. لهذا، من المهمّ جدًّا حراسة القلب والعقل ورعايتهما، حتّى لا نسمح لهذه الأشياء بالدُّخول.

هذه هي صورة "سحق الأطفال" الواردة في المزامير[3]، ويستخدم آباء الكنيسة صورة اللَّهب في القلوب. يشبه الأمر أن تكونوا في غابةٍ ليلاً، حيث تنجذب جميع الكائنات إلى دفء النار ونورها. عندما ترون الكائن يطلُّ برأسه، اقطعوه من البداية. لا تفكّروا في أفكاركم، ولا تفكّروا في **عدم** التفكير فيها. قد تمضون حياتكم في الجري خوفًا منها. لا تفكّروا فيها ولا تفكّروا في عدم التفكير فيها. وتوجد صورةٌ أخرى لهذا، وهي الذُّبابة. إذا كنتم جالسين في منزلكم والنوافذ مفتوحة، فسوف يدخل الذُّباب. كذلك الأفكار، تدخل وتخرج من نوافذ آذانكم وأعينكم وحواسّكم كلّها. إذا كانت الغرفة مكنوسةً ونظيفةً ومرتّبة، فسوف تقوم الذُّبابة بدورتها وتخرج من النافذة. ولكن إذا كان الداخل متَّسخًا، والطعام متروكًا في الخارج، فستدخل الذُّبابة وتضعُ بيضَها في كلِّ مكان، وسرعانَ ما ستُصابون بجميع هذه الأفكار الجامحة والمزعجة والمضطربة. والنسخة الحديثة من القصّة هي المطار. فالطائرات تطير حتّى فوق جبل آثوس، لكنّ الرهبان يقولون: "لن نبني مدرجًا للهبوط". يمكننا أن ننزعج مؤقّتًا من الطائرة التي تطير فوقنا، لكنّنا لن نبني مكانًا لتهبط فيه. في قلوب الكثيرين منّا خمسون مدرجًا، وعلينا أن نتعلّم أن نقبل أنّها جزءٌ من تجربتنا وألّا نُعيرها أيّ اهتمام. نقول في الدَّير إنّه إذا أزعجكم فكرٌ ليومٍ أو يومين فجاهِدوا ضدَّه، ولكن إذا كانت لا يزال موجودًا في اليوم الثالث، فاذهبوا وأخبروا به شخصًا ما. عندما تتمسّكون بالفكر يصبح كشفه أصعب - "لقد كنتُ أفكّر في هذا مدّة خمسٍ وعشرين سنة". لا يكون الأمر بهذه الصعوبة بعد يومين أو ثلاثة.

يقول القدّيس إسحق السريانيّ إنّ الرجل المتجرّد من الأهواء ليس الرجل الذي لا أهواء له، بل هو الرجل الذي لا يعمل بمقتضاها. قد أملك نزعةً غضبيّةً أو شهوانيّةً أو أيّ هوى آخر، ولكن يجب أن ألتزم بعدم العمل بمقتضاه، مثلًا: عندما أغضب، أحاول ألّا أتكلم على الإطلاق. غير أنّ بعض الناس لا يستطيعون السَّيطرة على نزعاتهم. أن تكونوا متجرّدين من الأهواء يعني ألّا تعملوا بمُقتضى أهوائكم، لا أن ترجوا أن يقوم الله بمسحها منكم يومًا ما، فهي ستبقى حتّى يوم وفاتكم، بشكلٍ أو بآخر. إنّ مؤلَّف القدّيس هسيخيوس في "الفيلوكاليا" هو واحدٌ من أفضل المؤلَّفات عن الأفكار. هو سلسلةٌ من الحِكَم القصيرة التي تتناول جوانب مختلفةً من الأفكار. إذا قرأتُم تلك النُّصوص بالترتيب، فسوف تدركون كُنهها في الوقت المناسب، وسيكون ذلك تعليميًّا للغاية.

[3] مزمور 137: 8-9: "طوبى لمن يمسك أطفالكِ ويضرب بهم الصخرة".

كما ذكرت، نسمّي هذه "أفكارًا" (thoughts) في اللُّغة الإنكليزيّة، لكنّ المصطلح يبدو ضعيفًا بعض الشَّيء، فما الضرر في المفاهيم أو الأفكار؟[4] غير أنّ الفكر ليس مجرّد مُعادلٍ عقليٍّ لكلمةٍ ما، بل هو صورةٌ مرتبطةٌ بتجربةٍ مررنا بها. تخيّلوا لو أنّ علاقتي بوالدي كانت سيّئةً وكنتُ أشعر بأنّه لم يحبّني أو لم يعترف بي، وبأنّه كان مستحيل الإرضاء. ستوجد في ذهني الكثير من الذكريات المرتبطة بوالدي، ولكنّها ستكون مصحوبةً بمشاعر. وإذا ذكره شخصٌ ما بعد خمسين عامًا، سأُعيدُ عيش كلّ ذلك الألم والغضب والاستياء. لهذا السبب سمّيتُ ذلك "فكرًا-شعورًا". فالشيء الذي في داخلي والذي يولّد ذلك الغضب يبقى موجودًا، حتّى لو قرأ أحدُهم صلاة الحلّ على رأسي. تبقى تلك الندبة ويجب القيام بالمزيد من العمل. يُغفَرُ لكم عملُكم بمقتضى الهوى، لكنّ الهوى نفسه يبقى. وعليكم القيام بمزيدٍ من العمل لتجاوز ذلك، لتغفروا لوالدكم حقًّا من قلبكم، وتفهموا ما حدث فهمًا أفضل.

نقلتها إلى العربيّة أسرة التراث الأرثوذكسيّ

Source: Fr. Maximos Constas (2016). "Taking Custody of Your Thoughts", in *Prayer of the Heart in an Age of Technology and Distraction*. Published by *Patristic Nectar Publications.* Retrieved online from: *OrthoChristian*.

[4] الترجمة العربيّة تكون عادةً فكر وليس فكرة، والجمع أفكار (المترجم).