صلاة التأمل (المناجاة)

آ- لماذا نصلي صلاة التأمل؟

بعد أن اشتركنا في حلقة البحث مع الأب كافاريل, حول موضوع الصلاة, فهمنا حقيقة ما هو المطلوب. وكلّ ما سنقوله في هذا السؤال: لماذا نصلي صلاة التأمل؟, يعود إليه.

1- إنني مسيحي

هام جداً أن نتعمق في فحوى الإيمان, ولكن ذلك لا يكفي. ويكلمنا العالم عن الله, الله العظيم, وذلك لا يكفي أيضاً.

يقول القديس اغسطينوس: لقد صنعتنا لأجلك يا الله. إننا نؤمن بذلك, لقد صنعنا الله لأجله. وإننا نبحث عن الله دائماً. لقد خُلقنا لنعرف الله, بالمعنى التوراتي: لكي نكون على علاقة مع الله.

"كنت لا أعرفك يا الله إلا من خلال ما سمعت عنك أما الآن لقد رأتك عيناي". (أيوب 5/42)

"الحياة الأبدية هي أن يعرفوك يا الله". (يوحنا 3/17)

يفرض الله ذاته كحي وكحضور للذين يدخلون بعلاقة معه. ولكن في الحقيقة الله يبحث عنا: يا أدم, أين أنت؟. إن الله يبحث عنا. لا يتوقف الله عن اللقاء بابنه.

2- في الكتاب المقدس أتعلّم أن اعرف الله كل يوم:

يجب أن اقرأ الكتاب المقدس وأعيد القراءة, كما نستعد للقاء صديق. في الكتاب المقدس, يكلّم الله البشر, كلّم موسى وأيوب وأشعيا... يكلّم الله كل شخص منا. إذا أردنا أن نعرف الله, فلننظر إلى المسيح ونصغ إليه.

3- بالمسيح تم وعد الله لنا

يرينا يسوع الآب ويقول لنا: " تعال واتبعني". يصلي يسوع إلى الآب, حتى أنه أمضى الليل يصلّي إلى الله. ونحن كتلاميذ للمسيح, كيف لا نتفرغ للإصغاء إلى الله, لكي نعمل مشيئة الآب؟.

4- **يكلمنا الأنبياء العظام في الكتاب المقدس وكذلك النساك** عن الاتصال الودّي بالله, وعن تلك العلاقة العميقة والشخصية التي تحيي بعداً عند الكائن البشري, بعداً لا نشعر به دائماً، ويسميه الأب كافاريل: "القلب الجديد" إنها القدرة أن ندخل بعلاقة مع الله, وهي تتيقظ في صلاة التأمل.

لسنا نسّاكاً, إننا بشر عاديين. ولكننا تزوّدنا بذلك القلب الجديد, وعلينا أن نمرّنه ونوقظه في صلاة التأمل. يوجد أشكال أخرى للصلاة "كالأفخارستيا" والصلوات الجماعية المرتلة أو المتلوّة. أما الصلاة الداخلية فهي فردية, إذ يسعى كلّ شخص من خلالها أن يكتشف الرب ومشيئته عليه.

ب- كيف نصلي صلاة التأمل؟

نود أن نشرككم في مسارنا في صلاة التأمل.

سنذكر أولاً الأسباب التي تدعونا إلى أن لا نقوم بالصلاة التأملية, ثم نرى لماذا بدأنا ممارستها في يوم ما, ولماذا نحاول أن نستمر بممارستها, وكيف نمارسها.

الأسباب التي تحول دون القيام بالصلاة:

هي الأسباب التي نقولها كأزواج شباب, أو في الأوقات الصعبة لكي نبرر عدم القيام بالصلاة: إني لست بالراهب، ولم نقرر أن نترك العالم لكي نقدم حياتنا كلها إلى الله, ونكرس معظم نهارنا للصلاة.

" ما كلّ من يقول لي: يا رب, يا رب, يدخل ملكوت السماوات, بل من يعمل بمشيئة أبي الذي في السماوات". (متى 7/21-23)

- لدي عمل مثقل جداً. لدي عمل, وأولاد, وأمرأة أو زوج, وعائلة وأصدقاء. إنه هام بنظري أن أبقى معهم, إنها رسالتي الأولى.

إن الزوجة والزوج والأولاد والأصدقاء هامون حقيقة.

- إنه هام جداً أن أكون في العالم, وأن أناضل في سبيل العدالة, ومن أجل عالم أفضل, إن ذلك هام بنظري أكثر من أن أمضي وقتي في الصلاة.

بالحقيقة, محبة الأخوة ملزمة لي, فلا تفي الكلمات بالمطلوب. وقد قال المسيح نفسه في إنجيل متى (25/40): "الحق أقول لكم, كل مرة عملتم هذا لواحد من أخوتي الصغار, فلي عملتموه".

ما الذي دفعنا إلى القيام بالصلاة التأملية؟

إنها ثلاثة أشياء:

1- أخويات عائلات مريم
2- الرياضات الروحية بشكل عام.
3- حلقة البحث في موضوع الصلاة مع الأب كافاريل.

1- دخلنا في أخويات عائلات مريم لأننا لا نستطيع أن نعيش الإنجيل ونمارس حياته, وإننا نريد أن نتبع يسوع المسيح ونقتدي به. استمر ذلك فترة زمنية أو برهة, إذ لا شيء يستمر. لقد فكرنا أن الحياة الجماعية, ومشاركة الآخرين الذين يرغبون هم أيضاً أن يهتدوا, تشدّنا.
2- أثناء الرياضة الروحية, كرّسنا وقتاً لنصغي إلى السيد المسيح, وتركنا الصمت يدخل حياتنا, ثم رغبنا أن تتغير حياتنا, ونهتدي. وعندما انتهت الرياضة الروحية, وانقضت الأسابيع والأشهر, لم يتغير شيء.
3- وبفضل أخويات عائلات مريم, التقينا بالأب كافاريل في حلقة البحث حول الصلاة, في تروسور. فقال الأب لنا: مارسوا الصلاة التأملية. قرّروا أن تخصصوا يومياً بعض الوقت للسيد المسيح. انظروا إلى

المسيح, أمضى أربعين يوماً في الصحراء قبل أن يبدأ حياته العلنية. وقبل أن يلتقي بالجماهير, وقبل أن يتكلم ويشفي, انعزل في الجبل, وأمضى الليل يصلي, وقبل أن يموت صلّى أيضا. وأنتم هل تريدون أن تستغنوا عن الصلاة؟

بدأنا نمارس الصلاة التأملية , ولكن لم يكن ذلك بالطريق السهل.

لماذا نستمر بعد خمسة وعشرين عاماً بممارسة الصلاة حتى ولو حصل هناك أوقات انقطاع؟.

– لا يكون نهاري هو ذاته, إذا بدأته بالإصغاء إلى كلام الله , وصمتّ لكي اترك هذا الكلام يدخل إلى داخلي ويعيش في.

– إن قراءة الكلمة لا تكفي. يجب أن نعطي وقتاً للسيد المسيح ليقول لنا ماذا ينتظر منا اليوم, من خلال هذه الكلمة .

– ولكي أهتدي حقيقة, ولكي يتغيّر نظري وحركاتي وكلامي ويصبح ما ينتظر مني السيد المسيح, يجب أن اترك ذاتي تتغير في الصلاة التأملية بدون كلل.

كيف نمارس نحن، كوليت وماران، الصلاة التأملية (المناجاة)

1– المباشرة أولاً

ا– تحديد وقت الصلاة

ليس هناك وضع مثالي عند الأزواج الذين يعملون, إذ تشدهم أمور عديدة خلال النهار. إننا نحتاج إلى توقيت. وإذا استطعنا أن نجعله نظامياً وثابتاً, يصبح أكثر سهولة (كلّ صباح قبل الانطلاق إلى العمل, أو المساء قبل النوم), إن لم يتحقق ذلك أعتزم أن أقوم بالصلاة الساعة الرابعة عشرة (عندما يكون أحفادي عندي, يصعب القيام بالصلاة في بدء النهار لذلك سأقوم بها في فترة القيلولة). وإلا مضى النهار دون تحقيق ذلك, ولا أفكر أبدا بالصلاة. وأعتزم أيضاً بان تستمر الصلاة عشرة دقائق (عشر أو خمسة عشر , أو ثلاثين دقيقة) فإذا لم احدد ذلك, تبين لي الخبرة إنني سأنقص من وقت الصلاة (إن تلك الأشياء هامة جداً).

ب– الشرط الثاني , المكان الهادئ

يجب أن ننتظر حتى ينام الأولاد, أو أن يذهبوا إلى المدرسة, ويجب أن نفصل الهاتف.

يجب أن ننقطع عن الحياة اليومية. إنها نصيحة من يسوع المسيح في (متى6/6): "أما أنت, فإذا صليت, فادخل غرفتك وأغلق بابها وصل لأبيك الذي لا تراه عين, في الخفية".

يجب أن نخصص زاوية للصلاة في الغرفة, أو غرفة مخصصة لذلك. ونضع فيها صليباً, وشمعة وصورة...

ويمكن أن نغيّر في هذه الزاوية: نعلق جملة أو نضع كرسياً صغيراً أو مخدة, لذلك الوقت المحدد. فيخلق كل ذلك جواً ومكاناً يشدني إلى وقت الصلاة.

ج- **نأتي إلى الصلاة متمسكين بالجسد:**

إننا بشر, صُنعنا من لحم ودم, نحن نعرف أننا نحب بواسطة جسدنا. كلّ شيء يمر عبر الحواس.

وكل اتصال يتم بواسطة الجسد بما في ذلك الإيمان والصلاة.

لقد صنعنا الله هكذا. ويسوع المسيح ذاته قد اتخذ جسداً. يجب أن لا نخاف من ذلك الجسد, ونأتي إلى الصلاة بكامل كياننا. أحتاج إلى بضع ثوان لأتخذ الوضعية المناسبة, الوضعية التي تريحني.

أتنفس بعمق لأكون هادئاً, مستقيم الظهر مسترخياً, وبدون توتر. إنني بكامل حضوري ومتيقظ وجاهز.

إن وضعية الجسد تساعد على وضعية الروح.

نستعمل كرسياً صغيراً لأنه يناسب أكثر في هذا الوقت.

كان يقول روجه شوتز, من أعضاء تيزية: "لا أستطيع الصلاة بدون الجسد. في بعض الفترات أدرك أني اصلي بواسطة جسدي اكثر من عقلي. نصلي جالسين على الأرض: نركع ونسجد, وننظر باتجاه القربان المقدس في الكنيسة. ونستخدم الصمت المريح وحتى الضجيج الآتي من القرية. إن الجسد حاضراً هنا لكي يصغي ويدرك ويحب, فمن السخرية أن نبعد الجسد.

د- **نبدأ بإشارة الصليب البطيئة**, ونعطيها كل معانيها, ونردد صلاة, أو جملة: سيدي إني هنا من أجلك.

إن هذا التعبير: أريد هذه الصلاة من أجلك أساسي وهام. "إنني أريد ما تريد أنت يا الله من هذه الصلاة " ويجب أن أكرر هذه الجملة أثناء الصلاة. ويجب أن لا يصبح التعبير "أريد" أفكر أو اشعر" إن السيد ينتظرني. إن الله حاضر دائماً. عليّ أنا أن أحقق حضوري, إن ذلك هام في بدء الصلاة.

2- **محتوى الصلاة التأملية**

وصلنا إلي محتوى الصلاة: إنني آت لكي ألتقي بالسيد المسيح.

آ- يجب أن نتعرف أكثر على السيد المسيح. نحن نأخذ إنجيل النهار منذ زمن طويل. ونستعمل اقتراح الأب كافاريل الذي نصحنا باقتناء إنجيل بقياس صغير في متناول يدنا, ونضع خطاً تحت نصوص أو جمل هامة بنظرنا, نستخدمها للصلاة (في الحافلة أو المترو, وفي التوقف عند الإشارة ونحن نسير في السيارة.....)

يجب أن لا نهمل الإنجيل. ولنبحث كل يوم أكثر, عن وجه السيد المسيح, وليس فقط فكرياً, بل بكامل كياننا, إننا نذهب للقاء شخص.

في مرحلة زمنية اخترنا نصوصاً للصلاة، فانتقد أحد الأولاد تصرفنا إذ قال لنا إن ذلك سهل.

أما ألان, نأخذ نص إنجيل النهار وأسأل نفسي ماذا يقول لي يسوع في هذا النهار؟

بنظري, يسوع يقودني إلى الله. إني أنظر إليه, إنه يقدم لي صداقته, وحياته, ينظر إلي بمحبة. في الصلاة لا نشعر بأي تنازل في نظرات السيد المسيح آلي. (غسل الأرجل)

ب– أترك كلمة المسيح تدخل إلى أعماقي, بهدوء وبدون توتر. أكررها إذا شعرت بضرورة ذلك. إني أصغي إلى كلمة الله وأترك الصمت يسود في داخلي. إن المسيح لا يفرض ذاته. فإذا أتيت أليه مع كلّ ما أفكر به, وكلّ ما أحس به, فلا أترك للسيد المسيح مكاناً. أن هذا الوقت مكرس للمسيح, إنه وقت له وحده, إنه هو الذي يعمل فينا ويصنعنا.

لقد قال السيد للقديسة كاترين دوسين: اجعلي نفسك سعة, فأجعل من نفسي جدولاً غزيراً.

ثم أصمت. أترك المسيح يعمل. أصغي. إن الصلاة التأملية اتصال بالرب.

إنه من النادر أن اقرأ نصا من الإنجيل ولا أجد فيه كلمة موجهة لي. وعندما أجد هذه الكلمة أو هذه الجملة, أتوقف عندها, وأصمت. وفي كلّ مرة أستطيع الصمت, اصمت.

إن اعظم اكتشافات حياتي الروحية حصلت أثناء الصمت عندما كنت أكرر جملة صغيرة (رسالة يوحنا 1/4): إن الله محبة. من يثبت في المحبة, يثبت بالله, ويثبت الله فيه.

نص من الأب ليو:

كانت امرأة عائشة في كوخ مع تسعة أولاد, تقول فيما يخص الصلاة: "عندما أصلي, وأتلو صلوات بكلمات تعلمتها, أشعر أنها لا تكفي. حينئذ اكلم الله بكلماتي أنا, واشعر أنها أيضاً لا تكفي عندها اصلّي في قلبي وأشعر أيضاً أنّ ذلك لا يكفي, عند ذلك أصمت".

ج . ولكن إذا كانت الصلاة التأملية تتطلب الصمت فهي تتطلب التحدث كذلك

– في الصلاة ألتقي بالرب في جوار أنا . أنت. أصغي أولاً ولمدة طويلة ولكنني أتحدث كذلك مثلما يفعل الولد الصغير مع أبيه. أسرد له حياتي ولقاء أتي خلال النهار وآلامي وافراحي، كلّ ذلك ببساطة وبجمل قصيرة. أبين له ما أنا بدون قناع: إخفاقاتي وكسلي وانفتح أمامه بوضوح. يتطلب ذلك وقتاً كافياً.

– أعمل باستمرار على إعادة إحياء موقفي في البداية = أريد أن أكون هنالك يا رب.

– وأخيراً أعرض عليه النوايا العزيزة على قلبي.

3– إنهاء الصلاة

يبدو لنا أن إنهاء الصلاة أقل أهمية, إن ذلك غير حقيقي, فكما أني لا اترك الضيف واقفاً ينتظر, بينما أقوم بأعمالي, أعتقد أن علي أن أعطي إشارة إلى الله في نهاية الصلاة.

لكي نختم الصلاة, ننهض ونتلو الصلاة الربانية والسلام أو نشيد العذراء, وننهي بإشارة الصليب البطيئة.

وأفضّل أيضاً أن أنهي عندما يقدم لي السيد المسيح هذه الهدية من خلال جملة آو كلمة، احتفظ بها وأكررها في نهاري.

أو من خلال رسالة من الإنجيل يطلب السيد المسيح أن أعيشها في نهاري. اعتقد أننا نتغير ونحن ننظر إلى المسيح يعيش كل يوم معنا. في الصلاة, أجازف بذاتي على طريق الاهتداء.

ج- صعوبات الصلاة التأملية أو بالأحرى الصعوبات التي نواجهها

الشرود أثناء الصلاة التأملية

لقد آتيت إليك يا سيدي. وقرأت إنجيل النهار. ولكن بسرعة آخذت أفكر بيوم عملي, وبالمواعيد المحددة, وفي العشاء الذي سأحضره, وأني أنتظر أصدقاء, أفكر بفاتورة ادفعها.

لدي وسائل كثيرة تساعد على التغلب على ذلك.

إذا كنت أفكر بأشخاص, أقدمهم آلي الله واطلب أليه أن يهتم بهذا أو بتلك, واطلب رأيه.

وإذا كانت لدي هموم في العمل أوفي حياتي العائلية, آو هموم خاصة بي وحدي اعرضها كلها أمام السيد المسيح: "انظر يا سيدي, أنى غير راضي عن نفسي, أني لا أستطيع أن أجابه هذه الهموم في حياتي".

إن الصلاة لا تقدم حلولاً لكل شيء. ولكن يستطيع السيد المسيح أن يساعدني لكي آري بوضوح اكثر, أو أن ألوم نفسي, وأن اقبل ذاتي كما أنا. إني فريد بنظرك, واعلم انك تحبني كما أنا يا سيدي.

اطمئنوا جيداً, اعتقد أني لم أعشْ صلاة تأمل دون شرود. أني أتي إلى الصلاة مع كل حياتي, فكيف يمكن للرب أن يتذمر من ذلك؟

كتبت مادلين ديلبريل: "يصبح الشرود صلاة عندما نفكر به مع الله. فإذا قاومناه أحياناً نشرد أكثر".

(يساعدنا ذلك على أن نميّز بين الشرود الجيد والشرود السيء, الشرود الذي أستطيع أن أجعله صلاة, والشرود الذي لا يصلح لذلك).

أريد أن ابحث في الشكوك

ربما لم يواجه جميعكم الشكوك. بالنسبة إلي, تهاجمني الشكوك الكبيرة والصغيرة غالباً, لكن ماذا افعل هنا؟ هل الرب حاضر هنا حقيقة؟ ألست وحدي هنا انظر إلى ذاتي؟

أرغب هنا أيضاً أن يكون إيماني غير مستقر, وأن تكون صلاتي غير مستقرة.

عند ذلك أعود إلى الله. "يا إلهي أود أن أؤمن بك,تعال إلى نجدتي يا الهي, تعالَ إلى نجدة إيماني الضعيف، إنك تعطيني هذا الإيمان وليس إيماناً آخر".

أقبلُ صلاتي المثقلة والفقيرة كثيراً. أقبلُ إيماني الصغير جداً.

"لو كان لكم إيماناً بمقدار حبة من الخردل لقلتم لهذا الجبل انتقل من هنا إلى هناك فينتقل". (متى20/17)

يا سيدي, ليس ما أريده أنا, بل ما تريده أنت.

لكن الأصعب هو أن نستمر, وان نحافظ على الموعد مع السيد المسيح

بدأت أمارس صلاة التأمل في يوم ما, بعد رياضة روحية, أو بعد تجمّع, دفعني إلى صلاة التأمل الكاهن خلال الرياضة الروحية أو اخوتي أثناء التجمع. ولكن سرعان ما أدركتني الحياة وصخبها.

بعدما ذهبنا إلى تروسور للمرة الأولى, مارسنا الصلاة التأملية مدة نصف ساعة كل يوم, طيلة عام. أعلنّا التعبير: "أريد أن امضي نصف ساعة كل يوم بالقرب من الرب".

وفي يوم ما, ولسبب ما, أو لأشياء ممتعة اكثر (سفر أو لقاء...), توقفت المسيرة. مضى يوم ثم يومان. أني أعيش جيداً بدون صلاة, أو على الآفل لدي الشعور أني أعيش جيداً بدون صلاة.

اليوم أيضاً عندما نبتعد عن عاداتنا الصغيرة أو عندما لا نكون في البيت أو عندما يكون أحفادنا في البيت, يلغى وقت الصلاة. لذلك يجب المحافظة على التقليد: المكان الساعة والأجواء, وأن أقول لذاتي منذ الصباح = "سوف أصلّي في الساعة كذا".

وهناك أسباب أخرى للانقطاع: عندما كنا في الرياضة الروحية, حصلنا على أوقات مميزة للحوار مع الرب, شعرنا بأنوار خاصة في حياتنا وفي حياتنا اليومية العادية, فان ذلك لا يتكرر. وتحملني خيبة الأمل هذه إلى الانقطاع عن الصلاة.

أو ارغب أن احيي أفكاراً عظيمة حول الله, أو أن استعيد انفعالات شعرت بها سابقا في وقت ما, وقد أوحت آلي أني كنت قريبا من الله.

أحيانا لا أستطيع أن اعبر بكلمات عما شعرت به في الصلاة التأملية. أعود إلى الصلاة لكي استعيد تلك اللحظات للعلاقة الودية مع الله, ولكن لم تتكرر تلك اللحظة.

أني ابحث عن الله الذي يمثل لي أباً, أو قطعة حلوى أتي لأخذها. فعندما احصل على أوقات ود مع الله, فذلك جيد, ولكن ما يحصل أحيانا هو الجفاف, فأني أملّ من الصلاة. اقرأ نصاً وأحاول أن أصغي إلى كلمة الله, وان اصمت. فلا يحدث شيء. واشعر انه لا يحدث شيء.

أني لا اسمع الله, وارغب أن أكون في مكان أخر. وهنا أيضا أني ابحث عن المتعة في صلاة التأمل.

أعود حينئذ إلى التعبير: "أريد أن أقوم بصلاة تأمل لأجلك يا سيدي"

حتى لو لم يكن ذلك ممتعاً, وحتى لو شعرت أني هنا وحدي, انتظر بفارغ الصبر أن أعود إلى عملي، ارجع إلى جملة من الإنجيل, اقرأها وأعيد القراءة بهدوء. وأقول للسيد المسيح: "أريد أن أقوم بالصلاة التأملية, ولكن انظر كم أجد صعوبة في ذلك, وكم تدفعني صعوبة صغيرة إلى ترك الصلاة".

أكون أميناً على صلاة التأمل إذا تحققت إنها لقاء منفرد مع الله وأني هنا اصلي لكي أصغي له, وأن الروح القدس يعمل في داخلي بعمق.

أكون أميناً للصلاة التأملية إذا حافظت على الوقت الذي حددته لنفسي, حتى لو شعرت بالضجر وحتى لو شعرت أحيانا بالجفاف, بالصحراء, وحتى لو شعرت أن الله ليس هنا, أكون محافظاً على الصلاة. إذا كنت لا آتي أليها في سبيل متعتي الشخصية. إن الجفاف, الصحراء, جزء من الطريق, وعادة في البدء نجد الحماس, أما فيما بعد فنشعر بالصحراء. "يا سيدي أني هنا لأجلك, أني اقدم لك هذا الوقت, افعل به ما تريد. أكون أمينا في الصلاة إذا وضعت إلى جانبي كل الأوراق الرابحة: الثقة, والهدوء حولي, والهدوء في جسدي وفي قلبي وفي عقلي, إذا كنت اعرف أن اقدم حياتي وآلامي وأفراحي وأتعابي, أني هنا يا سيدي لأجلك واعلم انك هنا".

أكون أمينا في الصلاة التأملية إذا كانت إرادتي حاضرة مهما كانت الظروف. يجب أن لا انتظر حتى أكون في افضل الشروط لأذهب إلى الصلاة التأملية.

في المختصر, للقيام بالصلاة يلزمني:

1- أن اخذ وقتي
2- أن أصمت
3- أن أثق
4- أن يكون لدي التواضع
5- أن أذهب إلى الصلاة بدون كلل.

ترجمة كمال الخوري . خبب