

فیلوکالی کوچکِ دعایِ قلبی

فهرست مطالب

۴ مقدمه :
۱۴ فصل اول : پدران صحرا
۱۶ فصل دوم : اِواگَر اهل پونتوس
۲۱ فصل سوم : ماکاریانا
۲۷ فصل چهارم : دیادوک اهل فوتیسه
۳۴ فصل پنجم : مرقس مرتاض
۳۷ فصل ششم : بارسانوف و یوحنا
۳۹ فصل هفتم : اسحاق اهل نینوا
۴۴ فصل هشتم : یوحنا کلیماک
۴۹ فصل نهم : هیزخیوس اهل سینا
۵۸ فصل دهم : فیلوته اهل سینا
۶۳ فصل یازدهم : ماکزیم جفاکش
۶۵ فصل دوازدهم : الیاس اکدیكوس
۶۹ فصل سیزدهم : سیمئون، الهی‌دان جدید
۷۳ فصل چهاردهم : نیسیناس استتاتوس
۷۵ فصل پانزدهم : نیسیفور عزلت‌گزین
۸۴ فصل شانزدهم : سیمئون کاذب، الهی‌دان جدید
۹۰ فصل هفدهم : تتولپت اهل فیلادلفی
۹۶ فصل هجدهم : گریگوری اهل سینا
۱۰۹ فصل نوزدهم : گریگوری پالاماس
۱۱۷ فصل بیستم : کالیست و ایگناتیوس گزانتوپولوی
۱۲۱ فصل بیست و یکم : کالیست دوم
۱۲۳ فصل بیست و دوم : شهادت‌های متأخر در حاشیه فیلوکالی
۱۲۳ ۱- متن ناشناس
۱۲۷ ۲- لیکودیموس اهل هاجیور
۱۳۰ فصل بیست و سوم : روشی صوفیانه برای دعای قلبی

مقدمه

«ماجراهای یک زائر روس» (در سایت www.iran catholic.com، موجود است) سبب شده تا بسیاری با «فیلوکالی» آشنا شوند. زندگی این شخص که پیرو سرگردان عیسی بود، باعث شهرت این اثر شده که همراه است با عنوانی زاهدانه و مطالب نادر. «فیلوکالی» که در اثر اعتراف زائر منقطع شده، همچون انجیل دعایی پدیدار گشته که در آن واحد، هم بیگانه است و هم آشنا، هم ساده‌انگارانه و هم دوستانه، به‌مانند صفحه‌ای از «فیورتی». اما واقعیت به این سادگی نیست، گرچه تماماً هم متفاوت نمی‌باشد. فیلوکالی یعنی «عشق به زیبایی»، عشق به آنچه که با نیکویی در می‌آمیزد. این کلمه پیش از این، برای جنگ ادبی اریجن، مورد استفاده قدیس باسیل و دوستش، گریگوری اهل نازیانسوس قرار گرفته بود. اما به غیر از چند دانشمند، چه کسی این اثر را می‌شناسد؟ در سال ۱۷۸۲، یک «فیلوکالی» دیگر، با هدفی متفاوت، در ونیز منتشر شد که تمام نسخه‌های آن به مشرق‌زمین ارسال شد. در آن تنها مطالب پیش پا افتاده منتشر شده بود. کافی است «کتاب‌شناسی یونانی»، اثر پرنو-پوتی را ورق بزنیم تا مشاهده کنیم که این کتاب یونانی تقریباً به‌طور ضروری در ونیز چاپ شده بوده است. این وضعیت تغییر نکرد، مگر بعد از جنگ استقلال.

این کتابی بود با ورق‌های تاشده با ۱۲۰۷ صفحه و دوستونه که خود را اینچنین معرفی می‌کرد: «فیلوکالی قدیسین نپتیک^۱، گلچین‌شده از میان پدران خداجو که در آن مشاهده می‌شود که چگونه در اثر فلسفه زندگی فعال و سیر و نظاره^۲، روح انسان طاهر می‌شود، تنویر می‌یابد و کامل می‌شود...».

هزینه آن اثر را یکی از اهالی ثروتمند اسمیرنا به نام ژان ماروکورداتو تأمین کرده بود که به‌اشتباه او را شاهزاده‌ای مولداوی معرفی کرده‌اند. انتشار آن را اسقف کورنت، ماکر (۱۷۳۱-۱۸۰۵) و راهب نیکودم که به هاجیوری معروف شده (۱۷۴۹-۱۸۰۹) زینت بخشیده بودند. ماکر نسخه دستخط این اثر را کشف کرده بود و درس‌هایی به آن افزوده بود، و نیکودم مقدمه و یادداشتهای آن را نوشته بود. این دو نفر که هم رسولی بودند و هم بافرهنگ، در نظر داشتند به راهبان و مؤمنین ارتودکس، سنت دعا را یادآوری کنند و با یک رشته نامقطع از مطالب برخاسته از سیر و نظاره، از صحرا گرفته تا احیاگران سده‌های سیزدهم و چهاردهم، نظیر نیسیفور و گریگوری و غیره، این دعا را به تصویر بکشند. ایشان بسیار روشن‌بین بودند: ماکر بر خلاف تمام کاربردهای متداول، بازگشت به برگزاری مکرر راز سپاسگزاری را نمی‌ستود. نیکودم نیز به ترجمه و انطباق «تمرینات» قدیس ایگناتیوس و «نبرد روحانی» اثر اسکوپولی مبادرت ورزید.

ایشان به کار خود اعتقادی راسخ داشتند. نیکودم می‌گوید که این کتاب چیزی کمتر از «گنجینه میان‌روی، حفظ هوشمندی، عرفانی تعلیمی برای دعای روحی، الگوی برجسته برای زندگی فعال، راهنمای قصورناپذیر برای سیر و نظاره، فردوس پدران و رشته فضائل» نیست. «این کتابی است که یادگار آشنا و بارز عیسی است.» (مقدمه کتاب).

این تجمع واقعی «پدران نپتیک» یادآور تمام سنت است، از عصر «صحرا» و آنتونی و اوآگر گرفته تا سیمئون اهل تسالونیک (۱۴۱۰-۱۴۲۹). به بیش از سی تن از آنان بر می‌خوریم: آنتونی کبیر، اشعیا، اوآگر، کاسیان،

^۱ مشتق شده از کلمه «نپسیس» یعنی میان‌روی، کلمه‌ای که پیوسته در این صفحات به‌کار خواهد رفت. میان‌روی یا اعتدال آن روزه روح است، روحی که می‌کوشد خود را از افکارش خالی سازد؛ این همان حالتی است که از این امر ناشی می‌شود، یعنی هشیاری و بیداری.

^۲ عمل و سیر و نظاره دو جنبه مکمل زندگی روحانی هستند. عمل همان ظاهر ساختن هوس‌های نفسانی است، اما همچنین عمل کردن به فضائل، خویشنداری، دعای با کلمات (یا طبق نامگذاری متعارف، سرودخوانی) و غیره است. سیر و نظاره چیزی از این امر نمی‌کاهد. این دو هم‌زمان صورت می‌گیرند و می‌توان گفت که عمل انسان، بیش از پیش ساده می‌گردد.

مرقس، هیزخیوس، نیل، دیادوک، یوحنا اهل کارپاتوس، تتودور اهل ادسا، ماکزیم جفاکش، تالاسیوس، یوحنا دمشقی، فیلمون، تتوگنوست، فیلوته اهل سینا، الیاس اکدیگوس، تتوفان اهل ایشیل، پطرس دمشقی، ماکاریوس، سیمئون الهی‌دان جدید، نیستاس استتاتوس، تتوئیلت، نیسیفور هزیشاست، گریگوری اهل سینا، گریگوری پالاماس، کالیست دوم، ایگناتیوس گزانتوپولوی، کالیست کاتافیوچیوت، سیمئون اهل تسالونیک، مرقس اهل افسس، ماکزیم اهل کاوسوکالیپ.

حضور بعضی چندان بارز نیست: فقط دو صفحه به تتوفان اختصاص یافته است؛ بعضی دیگر حضوری پرننگ دارند: به پطرس دمشقی بیش از ۱۴۰ صفحه اختصاص داده شده است. این برتری‌ها هیچ ارتباطی با اهمیت نویسندگان ندارند. نام ایشان یا شرایطی خاص می‌تواند جای بقیه را بگیرد.

اصالت و درستی مسأله‌ای است که برای ویراستاران ما وجود ندارد. آنتونی کبیر جلسات این مجمع را با «اندرزهای» خود افتتاح می‌کند که تا حدودی حالت ساعت‌های رسمی دعا به سبک رواقیون را دارد؛ تتودور اهل ادسا که اثرش احتمالاً چیزی جز آمیزه‌ای از جعلیات یا سوء برداشتها نیست، گلچینی به سبک اواگر ارائه می‌دهد که به بهای حذف‌هایی قهرمانانه و سبک صورت گرفته؛ همچنین «کنتامپلاتیوومی^۳» به سبک اسکولاستیکی عرضه می‌دارد. کالیست تلیکودس کاری جز تکرار دعا‌های کالیست و ایگناتیوس گزانتوپولوس انجام نمی‌دهد.

همچنین باید به تکرار مکررات اشاره کرد. هر یک از پدران که مطالب پیشینیان خود را خوانده، همان افکار را تکرار کرده است. چرا باید چیزی را پنهان کرد؟ این راهبان که زمان برایشان اهمیتی ندارد، به گفته خودشان، با خیال راحت، همان خوراک را نشخوار می‌کنند، آن «من» دعای تغییرناپذیر را، دعای مسکینان را، «فیلوکالی» اگر از کاربرد خود جدا شود، خسته‌کننده‌ترین کتاب‌ها می‌گردد. اما اگر در چارچوب زنده خود گنجانده شود، طعمی عجیب به خود می‌گیرد. در این حالت، می‌توان آن را به‌طور تصادفی گشود و هر بار کلامی را یافت که نجات می‌بخشد. در واقع، دشوار بتوان آن را کتاب نامید، زیرا به قول آن زائر، این «شیشه‌ای دودی» است که مانع تابیدن نور خورشید می‌گردد.

بسیاری علاقه دارند سرنوشت «فیلوکالی» یونانی را بدانند. چیز زیادی در باره آن نمی‌دانیم. ویراستی اندکی افزایش‌یافته در سال ۱۸۹۳ در آتن منتشر شد و پس از آن، ویراستی سوم همراه با نمایه، در سالهای ۱۹۵۷-۱۹۶۳ انتشار یافت.

در غرب، کشیش میگنه، یا به‌عبارتی دقیق‌تر کاردینال پیترا، پس از جستجوهای بسیار و بی‌نتیجه، «فیلوکالی» را کشف کرد، در آن حال که کتاب «پدران یونانی» به جلد ۸۵ رسیده بود. کتابخانه عظیم پدران در این زمان، به‌تدریج متون ماکاریوس اهل کورنت را به خود جذب کرد. اما جلد ۱۶۱ درست به‌هنگام انتشارش در یک آتش‌سوزی از میان رفت که در غیر این صورت، تمام «فیلوکالی» را در دست می‌داشتیم. اما بخش عمده گردآوری‌های مشهور در اثر میگنه موجود است. به‌جز فقدان فیلوته اهل سینا، تتوگنوست، و کالیست کاتافیجیوتس، لطمه وارده غیر قابل جبران نمی‌باشد.

بر عکس، «فیلوکالی» در روسیه به‌واسطه کوششهای پزی ولینه‌کووسکی^۴ [۱۷۲۲-۱۷۹۴] با موفقیت فوق‌العاده‌ای مواجه گشت؛ وی عامل احیای روحانی واقعی در سرزمین مولداوی و نیز در روسیه بود. او بدون اتلاف وقت، ترجمه‌ای به زبان اسلاونی نیز تهیه کرد (۱۷۹۳). نسخه‌ای کهنه از همین چاپ بود که زائر روس به

³ Contemplativum

⁴ Paisie Velitehkovski

بهای دو روبل خرید، یعنی تمام ثروتش. این ویراست، همراه با کتاب مقدس و «منولوگ بزرگ» دیمیتری روستوف، خوراک روحانی دلخواه راهبان روس بود.

ترجمه اسلاونی با امانت از متن اصلی پیروی می‌کرد. در سال ۱۸۷۷، تئوفان گوشه‌نشین به انتشار ترجمه‌ای به روسی مبادرت ورزید (که از آن پس، چهار بار تجدید چاپ شده است). تئوفان نیز از آن مطالبی را حذف کرد و نکات زیادی به آن افزود. نوشته‌های پطرس دمشقی به‌تازگی به روسی انتشار یافته بود؛ پس او آن را حذف کرده است. برخی مطالب دیگر نیز بیش از حد حساس تلقی شدند، برای مثال «فصل‌های استنتاجی» کالیست کاتافیوژیوتیس «در باب اتحاد با خدا»، یا بیش از حد خیال‌پردازانه به‌شمار آمدند، نظیر «فصل‌های عملی...» اثر پالاماس. در نتیجه، او از اینها چشم‌پوشی کرده است. او «برخی روشهای ظاهری را که در روزگار ما دیگر به همان روش مطرح نمی‌سازند یا به‌خاطر نبود استادان آگاه، ممکن است گمراه‌کننده یا نکوهیده به نظر برسند، حذف کرده است. اینها فقط وسایل هستند که می‌توان از قلم انداخت. آنچه ضروری است، این است که روح خود را به دل خویش فرود آورد و به گفته یکی از پدران، روح را با دل متحد ساخت. چگونه می‌توان به این مرحله دست یافت؟ بجوئید که خواهید یافت...».

بر عکس، تئوفان به‌شکلی گسترده از آثار افرایم، بارسانوف، کلیماک، دوروته و زوسیم بهره می‌گیرد و جلد چهارم تعلیمات دینی تئودور استودیت را تماماً جذب می‌کند و به آن حالتی متفاوت می‌بخشد که پیروزی عزلت‌گزینان در نهایت آن را رد کرد و به شکلی متناقض‌نما، پسرانی متفاوت از سیمئون، الهی‌دان جدید پرورش داد.

عصر «فیلوکالی» به پایان نرسیده است. در سال ۱۹۴۶، کشیش استانیلوا به تهیه ترجمه‌ای رومانایی به‌همراه یادداشتهایی همت گماشت که امروز به جلد هشتم رسیده است. این امر به‌منزله ادامه طرحی بود که توسط شاگردان پزی آغاز شده و توسط اسقف گرازیم سافاریم دنبال شده بود.

برای زائر روس و انبوه عظیمی که او به آنها اشاره می‌کند، «فیلوکالی» پیش از هر چیز، کتاب دعا است، شنیدن دعای عیسی یا دعای قلبی. این امر بی‌علت نیست، زیرا در واقع، گردآورندگان آن همین قصد را داشتند و می‌خواستند آن را با تمام سنت همراه سازند. از سوی دیگر، اگر «فیلوکالی» از اردوگاه تجزیه‌شده دانشمندان عبور کرده و پژواک تجربه مذهبی نیرومندی گردیده (این کلمه بیش از حد قوی نیست، البته اگر به جُنگ عارفان روس در سده نوزدهم توجه کنیم)، علتش همین دعا است.

بنابراین، کادلوئوسکی^۵ و پالمر^۶ بسیار عالی تحت الهام قرار داشتند که «نوشته‌هایی از فیلوکالی در باب دعای قلبی» را گرد آوردند (لندن، ۱۹۵۱). نیازی نبود در اینجا به آنان اشاره کنیم، اما الگوی ایشان برای ما بی‌فایده نبود. ایشان در اثر خود، از متن روسی پیروی کرده‌اند و تفسیرهای آن را که عموماً بسیار مناسب است نگاه داشته‌اند، اما یادداشتهایی زندگینامه‌ای ارائه داده‌اند که کاملاً منقضی شده‌اند. ایشان نامهای بسیار مهمی را که در ترجمه روسی بسیار به‌کار رفته بود، نادیده گرفته‌اند، نظیر نام دیادوک اهل فوتیسه. ما ترجیح داده‌ایم پیوسته به متن یونانی مراجعه کنیم، یادداشتهای را تغییر دهیم، ترتیب تاریخی تقریبی را در پیش بگیریم و خصوصاً انتخابی گسترده‌تر انجام دهیم. این یگانه وسیله برای جای دادن دعای قلبی در تقاطع راههایی است که به آن ختم می‌شوند یا به‌تدریج به‌سوی آن منحرف گشته‌اند. به این منظور، تردیدی به خود راه نداده‌ایم که در برخی موارد از حدود «فیلوکالی» خارج شویم و حتی به تصوف توسل جوئیم.

^۵ E. Kadloubovsky

^۶ G. E. H. Palmer

منظور از دعای قلبی چیست؟ قدمت این اصطلاح هر چقدر باشد، باید بکوشیم ابتدا مفهوم کلی آن را به دست آوریم.

دعای قلبی اساساً آن تفسیر مبتنی بر سیر و نظاره از «زندگی مخفی در مسیح» است که از اُریجن و پدران اسکندران، گریگوری اهل نیسه، اِواگَر و پدران صحرا، پدران سینایی (یوحنا کلیماک و وارثان او)، سیمئون الهی‌دان جدید و هزیشاست‌های قرون سیزدهم و چهاردهم، نیسیفور، گریگوری اهل سینا و غیر عبور می‌کند. اگر بخواهیم موضوع را بسیار ساده کنیم و از تفاوت‌هایی که مثلاً کسی مانند اواگر را از الهی‌دان جدید یا نیسیفور جدا می‌سازد چشم‌پوشی نماییم، می‌توانیم بگوییم که دعای قلبی جریان اندیشه‌ورزانه و رُهبانی را در نقطه مقابل جریان فعال و تجردجویانه قرار می‌دهد، یا اواگر را در نقطه مقابل باسیل، پاکوم و بعدها، تنودور استودیت.

یکی از پدران صحرا به نام یوحنا کولوبوس، «عمل خدا» را نسبت به «عمل بدن» بلند می‌سازد، عملی که قطعاً شامل کار دستان می‌گردد، اما شاید مهم‌تر از آن، شامل سنت دعای قلبی، سختگیرها، عمل ظاهری و سرودخوانی. سرودخوانی که نوعی دعای دستی و گفتاری است، از تجزیه روح و توجه باز نمی‌ایستد؛ دعای ایستاده زاهد که هنوز نسبت به دعای نشسته سیر و نظاره‌گر ناقص است. کلیماک و گریگوری اهل سینا، برای آنکه به افراد برجسته اشاره کرده باشیم، مطالب اواگر را در این مورد تکرار خواهند کرد. هرچقدر در زمان پیش می‌رویم، می‌بینیم که دعا بیشتر حالت سیر و نظاره به خود می‌گیرد و بقیه سرودخوانی می‌شود.^۷

از همین جا با «هزیشاسم» مواجه هستیم. امری یکنواخت این کلمه را به احیای آتونی مربوط به دوره پالئولوگ و به تحركات سیاسی و مذهبی ناشی از آن در بیزانس مرتبط ساخته است. در واقع، کلمه «هزیشاست» در دوره یوحنا کلیماک رایج بود و «هزیشیا» اصطلاحی است که پدران صحرا آشنا بود. «هزیشیا» هم حالت زندگی است و هم حالت مربوط به روح انسان: گوشه‌نشینی و عزلت‌گزینی از یک سو، و استراحت، سکوت افکار و حرکات، آرامی، تعلیقی که روان و خصوصاً روح («چشم روان») و دل («ریشه قدرت‌ها») را برای سیر و نظاره تا حد امکان آماده می‌سازد. منظور از سیر و نظاره همان دعا است، زیرا آنها یکی هستند. می‌گویند که «هزیشیا»، مانند دعای قلبی که در آن واحد، اقلیم و صدور آن است، در بر گیرنده تمام غنای عرفان و زهد است، از دوری از دغدغه، بی‌احساسی و عریانی روح گرفته تا به آن بی‌توجهی به خویشتن در دعای پاک‌ی که مورد ستایش اواگر است و نیز عدم شناخت که تجربه برین آن را تشکیل می‌دهد.

پدران صحرا می‌گفتند «عمل خدا». کلیماک که بسیار از اواگر پیروی می‌کرد، می‌گفت «فعالیت ذهن» (درجه ۲۰)، «فعالیت خدشه‌ناپذیر دل»، «دعای قلبی» (درجه ۱۵). هزیخیوس اهل باتوس نیز آن را «فعالیت پنهان» می‌خواند (۵۲:۲). این اندیشه به‌طور دقیق‌تر، پیچیده‌تر می‌شود، به ارزشهای جدید مجهز می‌گردد و به گونه‌ای دیگر به تعادل می‌رسد، مانند نقطه ثقل جرمی که عناصرش دستخوش توزیع مجدد می‌گردند. بعداً به موضوعاتی خواهیم پرداخت که بر این تکامل تأثیر داشته‌اند. بهتر است یکباره به بارزترین بحران آن توجه کنیم که بر اساس آگاهی‌های کنونی ما، در اواخر سده سیزدهم رخ داده است. در این زمان، دعای قلبی جنبه‌های جدیدی به خود گرفت. آن به گونه‌ای مؤکد متجلی گردید که از زمان هزیخیوس بی‌سابقه بود، و خصوصاً با روشی همراه شد که اگر نگوئیم تا آن زمان ناشناخته بود، دست‌کم پنهان بود.

^۷ ما همه جا، عمداً کلمه «دعا» را در جاهایی حفظ کرده‌ایم که خواننده غربی منتظر مشاهده کلمه سیر و نظاره است. درست است که مردان روحانی که در «فیلولوگالی» گرد آمده‌اند، از این خواسته آگاه هستند، اما در واقع برای آنان فقط دعا مهم است. سرودخوانی یعنی هر دعایی که با صدا همراه است، و نیز تأمل، مجوزی است برای افرادی که نمی‌توانند در آن مسیر گام بردارند.

اصلاحات از آتوس حرکت کرد که در آن زمان بر اساس منابع هم‌عصر آن، در حال افول بود و تجردگرایی و هرج و مرج راهبان مستقل بر آن حاکم بود. معماران این اصلاحات ظاهراً دو راهب بودند، یکی نیسیفور هزیشاست که اطلاع اندکی از او داریم، و گریگوری اهل سینا که در اثری متنوع و زندگینامه‌ای غنی به قلم شاگردش، کالیست اول، معرفی شده است. نفوذ آنان احتمالاً در محدودهٔ محافل رُهبانی باقی ماند. مناقشاتی سبب شد که نفوذ آنان از این محافل بیرون آید و به سبب واکنشی که در پایتخت ایجاد کرد، حاکم شود. خیزش الهی‌دانان اسکولاستیکی (برلام) یا مسیحیان عادی (گریگوراس) توانست وحدت بدنهٔ رهبانیت را استحکام بخشد و مدافعی برجسته برای آن فراهم سازد، یعنی گریگوری پالاماس.

سه تن از تئوریسین‌های اصلی- زیرا باید سیمئون کاذب، الهی‌دان جدید را نیز به آن دو نفر بیفزاییم- با هم توافق دارند که راهی کوتاه‌تر و آسان‌تر برای دعا، همان «هزیشه» یا بازگشت به ملکوت درون مطرح سازند و اصطلاحات آشنای خود را به کار ببرند.

روش ایشان بدون سابقه نیست (ایشان بر روش علمی تأکید دارند). نیسیفور به بسیاری از سنت‌ها اشاره می‌کند که به‌طور کلی مربوط به دعای عزلت‌گزینانه می‌شود. این سنت‌ها از دو مرحله تشکیل می‌شوند. به منظور سهولت کار، ما با زیرکی مجموعهٔ تمهیداتی را که پیش از کاربرد این روش قرار دارند و آن را در بر می‌گیرند، اینچنین بر می‌شماریم: ایمان، فروتنی، عدم وابستگی، اندیشهٔ مرگ، اطاعت مطلق از پدر، و غیره. 1- مرحلهٔ اول کاملاً روشی روانی را مطرح می‌سازد که وجه مشخصهٔ آن، انضباطی تنفسی است که هدف آن تثبیت توجه و وحدت بخشیدن به قابلیت‌های شخص است. موضوع آن «باز آوردن روح خود به دل است»، یا «وحدت بخشیدن به روان». گونه‌هایی از فرمول‌های کلاسیک نیز مشاهده می‌کنیم که معادل آنها را مثلاً نزد کلیماک («من عادت کرده‌ام افکار و روحم را با روانم متحد سازم»، درجهٔ ۴) و نویسندگان پیش از او می‌یابیم. سیمئون کاذب این را «نگاه داشتن دل خود توسط روح» می‌نامد و گریگوری نیز شخص را دعوت می‌کند تا «روح خرد خود را وارد دلش سازد» (به عملکردهای توصیفی توجه کنید).

اما چگونه؟ با همزمان ساختن ورود روح به دل با تنفس هوایی که به آرامی و با فاصله صورت می‌گیرد، به‌طوری که بتوان آن را کاملاً تحت کنترل در آورد. گریگوری اهل سینا می‌گوید که بازدم هوا برابر است با نوعی تسکین و پرت شدن توجه.

افسوس که این تمرین مستلزم حالات خاصی است که جزئیات آن ارائه نشده است. توصیهٔ کلی این است که جایی آرام و خلوت را انتخاب کنیم، نشسته باشیم و چشمها را ببندیم. «سیمئون» تصریح می‌کند که باید چانه را به طرف سینه پایین آورد و نگاه را بر ناف متوقف ساخت. گریگوری توصیه می‌کند که بر یک صندلی کوتاه بنشینیم و حالتی خم‌شده به خود بگیریم و بر دردی که بر پشت گردن و شانه‌ها وارد می‌شود، تأکید می‌کند. این دو نفر اول به شکلی برابر از استخراج قلب و احشاء با اصطلاحاتی سخن می‌گویند که انسان را به یاد روشهای صوفی‌ها می‌اندازد که نمونه‌هایی از آن را در انتهای این گلچین ارائه داده‌ایم. گریگوری که ظاهراً گرایش کمتری به حالات بدنی دارد، در بارهٔ جستجوی «انرژی» قلب سخن می‌گوید. او واژهٔ انرژی را دوست می‌دارد که در نظر او اساساً دلالت دارد بر عمل الهی در روان انسان که توسط تعمید احیا شده و باید به‌گونه‌ای توصیف‌ناپذیر به آن پیوندیم و آن را آزاد سازیم و در دعا از آن آگاهی یابیم.

این وحدت‌بخشی به روح که در آغاز دردناک است، به تدریج احساسی عالی از سعادت و تجربه‌ای درخشان از خویشتن و از خدا از طریق خویشتن پدید می‌آورد (سیمئون کاذب).

2- مرحله دوم بسیار رفیع‌تر و تقریباً آیینی است، یعنی ادا کردن نام عیسی: «ای خداوندگار عیسی مسیح، پسر خدا، بر من رحم بفرما.» مشاهده خواهیم کرد که این مرحله همیشه از مرحله نخست جدا نیست، حتی نزد کسانی نظیر نیسیفور و سیمئون کاذب که ظاهراً برای روش تنفسی، اثراتی مستقل و بسیار خاص قائل‌اند، همان گونه که ملاحظه کردیم. خواه انضباط تنفسی به دعای عیسی پیوند داده می‌شود که آن را با برقراری وحدت قوا آماده می‌سازد، خواه همزمان با این دعا است و تار و پود روانی-تنی آن را تشکیل می‌دهد. نیسیفور و خصوصاً «سیمئون» ظاهراً تمرین تنفسی را به تمرکز مرتبط می‌سازند و فقط بعد از آن به ادای ذهنی عیسی می‌پردازند. گریگوری اهل سینا بیشتر بر همزمان بودن اینها تأکید می‌گذارد. او تناوب فرمول‌ها را تصدیق می‌کند که به حداقل کاهش می‌یابد، زیرا لازم نیست از پرت شدن توجه که پیش از این با بازدم ساده جلب شده است، بترسیم. از سوی دیگر، ادا کردن نام عیسی در نهایت امری خودجوش می‌شود، اما نه مکانیکی: آن مستقیماً توسط خدا صورت می‌گیرد، یا به بیانی دیگر، توسط انرژی قلب که سرانجام آزاد شده، مانند چشمه‌ای که در اثر حفاری به دست می‌آید. حدود نیم قرن بعد از این، کالیست و ایگناتیوس توصیه می‌کنند که کلمات را همزمان با دم ادا کنیم (ر.ک. بند ۴۵ ذیل). در اینجا یا روش تکامل یافته یا فقط به اقتضای مورد، تصریحی صورت گرفته است. نظریه دوم درست‌تر به نظر می‌رسد. نباید فراموش کرد که توصیف روشها هرگز جای استاد را نمی‌گیرد. تئوریسین‌ها در رد کردن هر گونه ابداع شخصی توافق دارند. ایشان اطاعتی محض را از یک «پدر» ایجاب می‌کنند، همان طور که در سایر مکاتب، اطاعت از «گورو» یا «شیخ» ایجاب می‌شود.

روش تنفسی در واقع ضروری نیست. نیسیفور پیش‌بینی می‌کند که آن می‌تواند منقضی شود. آنگاه می‌توان به جای آن، دعایی درونی را به کار برد که همراه است با توجهی کم و کمتر به ملاحظات توصیفی سخنان. تثولیت اهل فیلادلفی که متعلق به نسل احیای هزیشاستی است، چیزی در باره روش تنفسی نمی‌گوید، شاید به این دلیل که او به عنوان مدیر راهبان، می‌بایست احتیاط بیشتری می‌کرد. در نظر او، وحدت درونی نوعی تلاقی قوا را در پی دارد، یعنی اینکه ذهن خدا را به یاد می‌آورد (احساس ساده حضور او)، خرد (قابلیت سخن گفتن) کلمات دعا به خداوند را می‌پیماید که قطعاً دعای عیسی است، و بالاخره «پنوما» (نوعی حساسیت روحانی که توسط روح القدس برانگیخته می‌شود) تجربه‌ای از ندامت و عشق را به همراه می‌آورد.

ترویج روش تنفسی و نیز تجربیات درخشان سبب بروز مناقشات گردید. پس از توفیق‌هایی که این روش در اثر تلاطمات در گروههای سیاسی کسب کرد، کلیسای ارتودکس حق درست هزیشاست‌ها را قانونی کرد، خصوصاً در زمینه نور و نقش دل.

برلام اهل کالابری، یکی از رهبران مخالفان این روش، در جایی به یک راهب به نام ایگناتیوس تبریک می‌گوید که «روح خود را در بخشی از بدن پناه نداده است»؛ این اشاره به کسانی می‌کند که روان خود را در ناف خود قرار می‌دهند. او «این آمد و شدهای روحانی در بینی را که همراه است با دم و بازدم» به تمسخر می‌گیرد. پالاماس پاسخی طولانی می‌دهد و از الهیات، مابعدالطبیعه و اندام‌شناسی شاهد می‌آورد و ملاحظات استادانه‌ای از فیزیولوژی به آن می‌افزاید که می‌توان در ذیل آن را خواند.

زمان دچار تغییر شده است. قطعاً الهی‌دانان آگاهی چون پ. ای. هاوشر یا پ. مارتن ژوژی هنوز تا مدتی پیش، گفتگوهای بسیار جدی داشتند در این زمینه که یکی از آنان که متعادل‌تر بود، چنین امری را «حماقت‌های انسانی» خوانده بود. فکر نمی‌کنم که امروز این موضوع اینقدر جدی باشد. این روش بسیار آسان در مقابل بعضی از جزئیات فیزیولوژیک، شور و حرارت ناشیانه بعضی از پیروان آن، و گفته‌هایی که ناآگاهانه بیرون از

چارچوب تاریخی‌اش بیان شده، ارزش خود را از دست می‌دهد؛ اما امروزه همین روش شروع کرده به جلب توجه محافل گسترده‌تر، خصوصاً روان‌شناسان، مورخان مذاهب و الهی‌دانان.

معمولاً واقعیت را رد نمی‌کنیم. روش واقعیتی است همگانی‌تر از آنچه تصور می‌کردیم. آنچه که منشأی مبهم در متون خارج از دسترس دارد، تبدیل می‌شود به چارچوب تجربه‌ای مذهبی که در نظام‌های مذهبی بسیار گوناگون و در دوره‌هایی نزدیک ما، یعنی معاصر، مشاهده می‌شود.

درست است که مغرب‌زمین در این زمینه از سایر سرزمینها فقیرتر است. اما چگونه می‌توان در برابر غنای بادآوردهٔ متنی نظیر متن قدیس ایگناتیوس اهل لویولا در خصوص «روش سوم برای دعا با ضرب‌آهنگ» مقاومت کرد: «روش سوم دعا مبتنی است بر اینکه در هر دم و بازدم، در ذهن دعا کنیم و هر کلمه از دعای ربانی یا هر دعای دیگری را ادا نماییم، اما میان هر دم و بازدم تنها یک کلمه بیان کنیم، و در فاصلهٔ میان آنها، باید یا به معنی کلمه توجه کرد، یا به شخصی که دعا خطاب به او صورت می‌گیرد، یا به کوچکی خویشتن، یا به فاصله‌ای که میان چنین رفعت و چنین کوچکی‌ای وجود دارد».

روش یوگا در نظام «ژاپا» آنقدر شناخته‌شده است که نیازی به تأکید بر آن نیست. در این زمینه تنها کافی است بگوییم که روش یوگا به روش هزیشاست شباهت‌هایی دارد.

آنچه حیرت‌انگیزتر است، «ذکر» مسلمین است که به روشهای هزیشاستی بسیار نزدیک است، نه تنها به‌خاطر الهام مذهبی‌ای که می‌دهد، بلکه به‌خاطر نحوهٔ انجامش نیز. ترتیبات مقدماتی دقیقاً با هم انطباق دارند، همچنین حالت‌های لازم و روش تنفسی. برخی از جزئیات که نزد شخصی چون سیمئون کاذب فقط به شکل گذرا مورد اشاره قرار گرفته‌اند (اکتشاف دل)، در آنجا روشن شده و خصوصیات عمیق نمادین از آن استخراج می‌گردد.

به منظور پایان بخشیدن به این نکته، به روش بودایی «نمبوتسو» اشاره کنیم. نمی‌دانیم که آیا آن روشی تنفسی یا مبتنی بر ضرب‌آهنگ را در پیش می‌گیرد یا نه، اما به طرز غریب به دعای عیسی شبیه است، آن گونه که نزد هزیشیاست‌ها دیده می‌شود. روش نمبوتسو (یعنی اندیشیدن به بودا) به‌طور خاص مبتنی است بر خواندن فرمولی به زبان سانسکریت و معنی آن این است: «پرستش (یا درود فرستادن به) بودای نور نامتناهی». در قرن دوازدهم، موعظهٔ هونن شونین (۱۱۳۳-۱۲۱۲) سبب شد این روش وسیعاً در میان افشار مختلف مردم ژاپن رواج یابد، زیرا هونن این روش را همچون وسیله‌ای «آسان» معرفی می‌کرد که متمرکز بود بر تکرار شفاهی صرف، و «ثمرهٔ» آن، سرسپردگی مؤثر به بودا و ورود به «سرزمین پاک» بود. این امر شبیه است به راه آسان و بدون عرق ریختن نیسیفور و کشف انرژی نزد گریگوری و ورود به ملکوت درون!

بعضی نتیجه می‌گیرند که علت این شباهت، تأثیر متقابل فرهنگها بر یکدیگر است. بعضی دیگر نیز علت آن را تبلور خودجوش و مستقل تجربیات مذهبی می‌دانند. واقعیت این است که نمی‌توان تماس میان فرهنگها را از نظر دور داشت، خصوصاً میان اسلام و مسیحیت. هر موضعی که اتخاذ کنیم، یک نکته غیر قابل انکار است، و آن وحدت و همگنی بنیادین روشها است. توجه همهٔ آنها به درونی ساختن تفکر است که شدیداً هستی‌شناختی است. نتیجه‌ای که می‌توان گرفت، کیفیت عرفانی تجلیات مختلف این پدیده است. چیزی مانع از این نیست که همیشه همان پدیده ظاهر شود.

به نظر می‌رسد که این اصل چیزی بیش از فرضیهٔ کار باشد؛ آن یک نکتهٔ ثابت شده است. یعنی اینکه باید تجلیات مختلفی را که ذکر کردیم، از طریق یکدیگر توضیح دهیم و نخست تحلیل هر یک را به‌طور انفرادی به‌انجام برسانیم. شهادت‌های مبتنی بر تجربه (عارفان روس قرن نوزدهم، صوفی‌های معاصر، و غیره) به

شرطی ارزشمند خواهند بود که آنها را از مفهوم‌سازی اجتناب‌ناپذیری جدا سازیم که در اثر تکامل بر روی هم انباشته می‌شوند، و نیز از ضروریات دفاعیات مذهبی.

در خصوص آنچه در اینجا بلافاصله به ما مربوط می‌شود، جایی برای پیش‌زمینه تاریخی دعای قلبی وجود دارد. یک «راهب کلیسای مشرق‌زمین» کتاب کوچک و پرشور و بسیار مستندی در باره «دعای عیسی» نوشته است، یعنی در باره هسته دعای قلبی در شکل قطعی آن، همان گونه که بعداً خواهیم دید. آن تا به اینجا کامل‌ترین و قابل دسترس‌ترین راهنمایی است که در خصوص این موضوع وجود دارد.

اما می‌توان تاریخی گسترده‌تری را مورد توجه قرار داد که تمام موضوعاتی را که به تدریج «وارد» دعای قلبی شده‌اند در بر می‌گیرد، خصوصاً یاد خدا، دعای پاک، «مونولوژی» و دعای عیسی، مقوله دل، نور و تجربه آگاهانه «فوق طبیعه» را (که این مورد اخیر، رونویسی نسبتاً نابسنده از انرژي الهی است که در دسترس روان انسان قرار دارد).

«یاد خدا» یکی از ساده‌ترین و اصیل‌ترین اصطلاحاتی است که در مورد سیر و نظاره در سنت کلیسای مشرق‌زمین وجود دارد (همین را در مورد صوفی‌گری نیز می‌توان گفت). پدران صحرا هیچ هدف دیگری جز زیستن با او ندارند. آن نزد ایشان با «دعای پیوسته» در هم می‌آمیزد که مورد توصیه حضرت پولس بوده است. این دعا در واقع شکل‌های بسیار مختلف به خود می‌گیرد. گاه بسیار ساده است: کشیش لوسیوس در صحرا «به‌هنگام خیس کردن شاخه‌های کوچک خود و تاییدن آنها برای ساختن طناب می‌گوید: ای خدا، بر حسب رحمت عظیم خود، بر من رحم فرما...». اما چون به اندکی خواب و خوراک نیز نیاز دارد، با پولی که به دست می‌آورد صدقه می‌دهد تا شخصی که آن را دریافت می‌دارد، برایش دعا کند، و به این شکل، دشوارترین مشکل دعای پیوسته را حل می‌کند. برای بارسانوف و بسیاری دیگر، یاد دائمی خدا صرفاً یک زندگی خداپسندانه است. «آسیمت‌هایی» بودند که نظامی از سرودخوانی پیوسته را از طریق جایگزینی افراد ابداع کردند، اما آنان در حاشیه سنت هزیشیاست قرار داشتند، به طوری که نیازی به توضیح در باره ایشان نیست. یاد خدا نزد دیادوک، به خاطر خاطره اولیه ساده او که به دنبال گناه تجلی می‌یابد، پیچیده می‌شود؛ گریگوری اهل سینا در اشعار خود همین اندیشه را از سر می‌گیرد. با گذشت زمان و بیشتر تحت تأثیر پدران سینایی، یاد خدا تبدیل می‌شود به دعای پیوسته عیسی که چنان با روان انسان در هم می‌آمیزد که در خواب نیز به عمق می‌رسد و در بیداری از سر گرفته می‌شود.

دعای عیسی یاد خدا را در خود تحلیل کرده است. حتی دعای پاک را نیز به خود جذب نموده است. او اگر دعای پاک را ابداع نکرده، بلکه به آن خصوصیتی ویژه شخص خود را بخشیده است. افراشات، یک عارف پارسی سده چهارم میلادی، با دعای پاک آشنا است، اما این پاکی در نظر او اساساً حالت اخلاقی دارد و به منزله دوری از گناه است. این امر برای او اگر که یک متفکر است، پیچیده می‌شود. می‌دانیم که برای او، دعا اساساً سیر و نظاره است، یعنی کارکردی ذهنی دارد. ذهن باید از چندین مرحله تطهیر عبور کند، از افکار بد یا حتی مشروع طاهر شود، تکثری را که وجه مشخصه «سرودخوانی» و سیر و نظاره در امور زمینی است ترک کند (مخلوقات و ترتیبات الهی مربوط به مخلوقات را)، تا به سادگی یک «ذهن راهب» برسد که در کمال عزلت‌گزینی است؛ به این ترتیب، می‌توان به‌طور قیاسی، خدا را در خویشتن دید. این همان چیزی است که او آن را رسیدن به «مکان خدا» می‌نامد، اصطلاحی که از کتاب مقدس به‌عاریت گرفته شده و تمام تمهیدات ذهن را خلاصه می‌کند، ذهنی که به ماهیت و کارکرد اصلی خود برگشته است. به این ترتیب، ذهن در معنای دقیق

کلمه، در دعا قرار می‌گیرد. همان طور که ملاحظه شده، بعضی‌ها آن را «زیستن بر حسب خدا» می‌نامند؛ او اگر آن را «زیستن بر حسب ذهن و روح» می‌خواند. این مفهوم متعلق به او اگر در طول زمان مقدار زیادی از ذهن‌گرایی خود را از دست می‌دهد، اما واژگان آن را در تمام سنتی که با او پیوند دارد تشخیص می‌دهیم، یا در جریانی که او با سختگیری کامل به آن نظم بخشید. اما مقوله دعای پاک کماکان به دعایی برخاسته از تنوعی از افکار غریب، خوب یا بد (اصطلاحی که همیشه مورد استفاده نویسندگان ما می‌باشد) اطلاق می‌شد. در اینجا است که روش توجه به افکار مطرح می‌گردد که مادر میانه‌روی است، روشی که نزد پدران صحرا جا افتاده بود و نزد کسانی چون هزیخیوس و سیمئون کاذب به نقطه‌ای بی‌سابقه می‌رسد. این روش احتمالاً برای مطرح شدن روش تنفسی بیگانه نبود. دعای پاک به تدریج با دعای عیسی در هم آمیخت که دیگران تمام اثرات منسوب به دعا را به آن مربوط می‌ساختند. «نردبانی» که توسط «فیلوکالی» به شخصی به نام توفان نسبت داده شده، چنین آغاز می‌گردد:

ابتدا دعایی می‌آید که به شکلی حاکمانه پاک است
و از آن گرمایی در دل پدید می‌آید
سپس نیرویی عجیب و مقدس،
و بعد، اشکهای الهی دل
و آرامشی که در آنها هست، از تمام افکار
که از آنجا تطهیر روح به بیرون می‌جهد
و نیز سیر و نظاره بر اسرار الهی.
بعد از آن، به شکلی ناگفتنی، شعله‌ور شدن
و تنویر دل
که به نوبه خود، جذب کاملیت ناقص می‌گردد...

نو-هزیشیاست‌ها بدون اینکه تردیدی به خود راه دهند، همه این اثرات را به حساب دعای عیسی گذاشته‌اند. اینها را حتی به‌طور سطحی نیز گفته‌اند تا به آنها توجه شود. این دغدغه برای توجه و ساده‌سازی سیر و نظاره و دعا، خیلی سریع تجلی خود را در روشی از مطرح ساختن درخواست دریافت کرد. او اگر، بعد از استادش، ماکاریوس، دعایی کوتاه و پرشور را توصیه می‌کند. کاسیان که از استادان صحرا تعلیم یافته بود، تکرار عبارت «ای خدای من، به یاری من بشتاب» را همچون رازی انتقال یافته مطرح می‌سازد. لوسیوس تکرار فرمولی مشابه را انجام می‌داد. این نخستین شکل از «مونولوژی» مشهور است (دعای فکری واحد یا سخنی واحد). این اصطلاح دست‌کم سه بار نزد مرقس مرتاض مطرح می‌شود، اما هرگز برای دعا به کار نمی‌رود، بلکه یک بار برای امید استفاده شده، یعنی مضمونی بسیار نزدیک به آن. این را نزد یوحنا کلیماک و بعداً نزد الیاس اکدیوکوس باز می‌یابیم. شکی نیست که این امر بلافاصله با دعا به عیسی در هم نیامیخت. ممکن نیست بتوان گفت که این روش با نظامی از تنفس یا دست‌کم با نوعی ضرب‌آهنگ پیوند داشت. آنچه مسلم است، این است که آن جای خود را به دعای عیسی داد، و در این حین، متحمل چرخشی شد که به‌واقع ثمربخش بود.

دعا کردن به عیسی همچون وسیله‌ای برای توجه به یاد خدا و به‌عنوان تجلی طبیعی این یاد، جایگاه مهمی در نیایشهای دیادوک اهل فوتیسه در نیمه سده پنجم دارد. آن توانست شکل‌های مختلفی به خود بگیرد، شکلی کوتاه نظیر «ای خداوند عیسی!» و شکلی طولانی‌تر نظیر «ای خداوند عیسی، پسر خدا، بر من رحم فرما!». اگر به ریشه این فرمول‌ها در انجیل فکر کنیم، هر دو آنها می‌توانند بسیار قدیمی باشند، زیرا کسی مانند مرقس مرتاض و متون مشابهی نظیر دعای آن خراجگیر که گفت: «ای خدا، بر من گناهکار ترحم فرما!»، آن را بیان کرده‌اند.

فراخوانی نام عیسی خیلی سریع سایر دعاها را تحت‌الشعاع قرار داد. احترام این نام در سنت کتاب‌مقدس، خصوصیت آیینی آن، نامی الهام‌بخش به شرط همراه بودن با فروتنی و ایمانی آگاهانه، خود احساس هرچه زنده‌تر عیسی (قبلاً نزد پدران صحرا آن را مشاهده می‌کنیم، اما خصوصاً از زمان پدران سینایی به بعد)، همه اینها قطعاً تأثیر داشته‌اند. یوحنا کلیماک در خصوص این فراخوانی بسیار صریح عمل می‌کرد، اما در مورد هزیخیوس چه می‌توان گفت که مجبور شدیم از نقل همه متون مربوط به او صرف نظر کنیم! دعای عیسی همیشه برای دور کردن افکار بد یا غریب و نیز برای تثبیت توجه بسیار ارزشمند بوده است- یعنی دو عملی که در آنها با سایر فرمول‌ها سهیم است. اما علاوه بر اینها، برای وارد ساختن عیسی در دل یا مکشوف ساختن او بر آن (در مفهوم عکاسانه آن) مهم بوده است، چیزی که بیشتر مطابقت دارد با روحیه عرفانی و الهیات شرقی، طبعاً به واسطه همکاری امدادهای الهی و تلاشهای انسانی. کافی است متون هزیخیوس را بخوانیم تا مشاهده کنیم که چیزی کاهلان‌تر از دعای عیسی نیست.

لازم است به یک خصوصیت توجه کرد. عیسی نزد پدران سینایی «حضور» به خود می‌گیرد که آن را همیشه در بقیه سنت نمی‌یابیم (به‌استثنا آریجن و بعضی از پدران صحرا). باید افزود که عیسی همیشه همچون خالق و خدا احساس شده و مد نظر قرار گرفته است. هزیخیوس در این زمینه قاطعانه سخن می‌گوید. هیچ اشتباه احتمالی با شکل‌هایی از ملایم‌سازی که جوهری انسانی‌تر و کمتر سختگیرانه داشته باشد وجود ندارد، شکل‌هایی تعجب‌آور که مثلاً نزد کسی چون قدیس برنارد می‌یابیم.

همین خصوصیت را نزد کشیش اشعیای اسرارآمیز مشاهده می‌کنیم (اوائل قرن سیزدهم) که کاری جز منعکس ساختن سنت انجام نمی‌دهد، زیرا به‌ندرت فقدان اصلتی اینچنین در معنای رایج کلمه دیده‌ایم. اما این شخص از سایر نظرها جالب است. او یک «مِتریکون» برای استفاده یک زبردست تألیف کرده که با مشخص ساختن جملات قصار و هر آنچه که بر سر راهش قرار می‌گرفت، گردآوری شده است. آنچه که کمتر پیش پا افتاده است، این است که او به تمام نویسندگانی که از ایشان نقل قول می‌کند، حالتی زنانه می‌بخشد، و از سوی دیگر، از جایگزین ساختن این یا آن اصطلاح با دعای عیسی غافل نمی‌ماند. می‌توان حدس زد که در این دوره، چنین روشی، دست‌کم در بعضی از محافل، چقدر نکوهیده بوده است. در ضمن، هیچ اثری از نظام تنفسی مشاهده نمی‌کنیم، گرچه فقط نیم قرن با نیسیفور هاجیوری فاصله داریم.

دعای پیوسته و پاک از این پس همان دعای عیسی است با دو جنبه فراخوانی و توجه (که هزیخیوس هر دو را به‌دقت تعریف کرده است) و اینها وارد نو-هزیشیاسم می‌شوند که چندان تحت تأثیر روش تنفسی قرار نگرفته است.

همچنین دعای قلبی بخشهای مهمی از سنت در باره دل را به خود جذب کرده و با خواندن گزیده‌هایی که از ماکاریوس کاذب، دیادوک و اشعیای اهل نینوا ارائه داده‌ایم، می‌توانیم تصویری از آن به‌دست آوریم. با گذشت

زمان، یک تصویرسازی از دل شکل گرفت که شاید اهمیت تصویر «موعظه‌های روحانی» را نداشته باشد؛ این تصویرسازی قویاً بر پدران سینایی و نو-هزیشاسم‌های آتوس اثر گذاشت. جایی که او اگر می‌نوشت «مکان روح» یا «مکان دل»، سخن از «فلک دل» یا «هوای دل» به میان آمده است. نیسیفور حتی نظریه‌ای فیزیولوژیکی طرح کرده است. در اینجا قطعاً خطر مادی‌سازی وجود دارد که احتمالاً با نمادگرایی‌ای همسان است که نمونه‌ای از آن در متن صوفیانه‌ای که در ضمیمه این گلچین آمده است، ارائه شده است. در هر حال، تمام این طرح حالتی نسبی دارد. کاشف چشمه می‌تواند در آن مفهومی انکارناپذیر از آب ببیند و در نتیجه، به‌هنگام طراحی نظریه‌ای فیزیکی از این مفهوم، گمراه شود. در اینجا امری مشابه وجود دارد.

تجربه درخشانی که توسط سیمئون کاذب به روش خودش مرتبط است، به مضمونی بسیار کهن تعلق دارد. آن نزد کسی چون سیمئون الهی‌دان جدید به اوج خود می‌رسد، خصوصاً در ارتباط با دعای عیسی. تفسیر آن را به‌دشواری می‌توان باز شناخت، زیرا بسیار انتزاعی‌تر از نوشته‌های او اگر است که نزد او ذهن دارای سه نور است: شناخت تثلیث، شناخت مخلوقات، و درک مشیت الهی. منظور یک پسر وی ساده نیست، بلکه بیشتر اشتقاقی بسیار کهن است، تکراری با حالت ذهن‌گرایانه کمتر.

جستجوی انکارناپذیر تجربه آنی در روش، کماکان میراثی بسیار کهن است. احساس پُری و قطعیت «پلروفوریا» که توسط کسانی چون ماکاریوس و دیادوک اینچنین شدید تأیید شده، بر بخشی عمده از سنت عرفانی بیزانتینی سایه می‌افکند، خصوصاً نزد سیمئون الهی‌دان جدید که برای او سکونت روح‌القدس در روان انسان امری است آگاهانه، و نزد گریگوری اهل سینا که این آشتی‌ناپذیری را اندکی سرکوب می‌کند.

در باره روش تنفسی چیزی نگفتیم. شاید به این علت که نمی‌توانیم با حزم و احتیاط نکته‌ای در باره آن بیان کنیم. متن مشهور کلیماک در باره ارتباط نام عیسی به نَفَس، قطعی نیست. نویسنده «نردبان» در عین حال توصیه می‌کند که اندیشه مرگ را به آن ارتباط دهیم. لذا تصویری که ارائه شده، شاید هیچ قصد دیگری نداشته باشد جز برجسته ساختن ضرورت دعایی پیوسته. «ثابت» نشده که روش مورد بحث، برای آتوس به فراسوی حدود سال ۱۲۷۰ برود.

این چند تذکر مطلقاً مسأله دعای قلبی را آن گونه که باید در بر نمی‌گیرد، خصوصاً تحت شکلی که این دعا می‌بایست به دنبال انگیزش هزیشاسم سینایی به خود بگیرد. دعای قلبی به زمان حال تعلق دارد و به جذب پیرو ادامه می‌دهد. متونی که در پی می‌آیند فقط می‌کوشند آنچه را که متعلق به تاریخ است، معرفی کند. آنها را به همان شکل که بودند ارائه داده‌ایم، همچون واقعیت، بدون هیچ کوششی برای اثبات کردن، اما در عین حال، کوشیده‌ایم علاقه و احترام پیروان آنها را به این شکل‌های دعا حفظ کنیم. به‌طور خلاصه، کوشیده‌ایم شهادتی صادقانه در مورد شاهدان صادق ارائه دهیم.

پدران صحرا

«فیلوکالی» علاوه بر «اندرزهای» آنتونی کاذب، روایت «بسیار سودمند» کشیشی به نام فیلمون را در خود جای داده که بیهوده است در تاریخ‌نگاری‌های صحرا به دنبال او بگردیم. این سند حاوی نشانه‌هایی از بازسازیها است و ظاهراً متعلق است به عصر سینمایی‌های بزرگ و احیای هزیشاستی سده چهاردهم میلادی. این اثر که برای رفعت بخشیدن به «هزیشی» و دعای عیسی طراحی شده، در واقع باید نادیده گرفته شود. فرهنگ لغات پدر پوسین (تولوز، ۱۶۸۴) که ناشی از نوعی «فیلوکالی» پیش از نامه است، قطعات دیگری ارائه می‌دهد که الهام‌یافته از همان pia fraus است، خصوصاً نامه‌ای از کریزوستوم کاذب در باره دعای عیسی و جملات قصار مختلف.

به منظور امین ماندن به روح «فیلوکالی»، بی‌آنکه تاریخ را بیش از حد به چالش بگیریم، در اینجا صرفاً چند جمله قصار را از گلچین «کوتلیه» ذکر کرده‌ایم که نسبتاً با امانت الهامات پدران صحرا را منعکس می‌سازد و موضوعات دعای قلبی بعدی را زینت می‌بخشد، موضوعاتی نظیر عزلت‌گزینی درونی و بیرونی، میانه‌روی و هشجاری، دعای پیوسته، جایگاه عیسی... به اینها چند متن را ضمیمه کرده‌ایم، یعنی «هشت اندیشه بد» از اواگر را. چند مورد از این متون که قدیمی بودنشان قطعی است، نزد نویسندگان مختلف «فیلوکالی» یافت می‌شود. دو جمله قصار جعلی از مجموعه پوسین پایان‌بخش این فهرست است.

جملات قصار

کشیش بساریون، در حال احتضار گفت: «راهب باید مانند کروبیان سرافیم، فقط چشم باشد.»
کشیش دولاس می‌گوید: «وقتی دشمن ما را تحت فشار قرار می‌دهد تا عزلت «هزیشیا» را ترک گوئیم، به او گوش ندهیم. هیچ چیز ارزش پیوند عزلت و گرسنگی را برای مبارزه با او ندارد. این پیوند نگرشی نافذ را برای چشمان درون فراهم می‌سازد.»

(منسوب به ایفان): «راهب واقعی باید پیوسته دعا و سرودخوانی را در دل داشته باشد.»
اواگر باز می‌گوید: «روابط بسیار را قطع کن، اگر نمی‌خواهی که روحت پریشان گردد و عزلت «هزیشیا» بر هم بخورد.»

الیاس می‌گوید: «فکر انسان‌ها معطوف است یا به خطاهایشان، یا به عیسی، یا به مردمان.»
تئوناس می‌گوید: «اگر در اسارت هوس‌های جسم می‌افتیم، علتش این است که روحمان ملاحظه خدا را نادیده می‌گیرد.»

یوحنا کولوبوس گفته است: «زندان در اینجا با کلمات بازی شده: در یونانی کلمات نگهبان و زندان یکی است، این است که شخص در حجره خود نشسته بماند و خدا را پیوسته به یاد آورد (همین نکته در مورد یاد آوردن هم صدق می‌کند). این همان است که می‌فرماید: "در زندان بودم و به ملاقاتم آمدید."»

کرونیوس می‌گوید: «باشد که روان انسان میانه‌روی را به عمل آورد، از امور پراکنده اجتناب ورزد و از خواسته‌های خود چشم ببوشد؛ آنگاه روح خدا به او تقرب خواهد جست.»

پونین می‌گوید: «اصل همه دردها، حواس‌پرتی است.»

پوئمن باز می‌گوید: «ما فقط به یک چیز نیاز داریم که همانا روانی میانه‌رو است.»

در حاشیه «هشت اندیشه» اواگر

پنج عمل سبب می‌شوند نیکخواهی الهی شامل حال ما شود: دعای پاک، سرودن مزامیر، قرائت وحی‌های الهی روح‌القدس، به یاد آوردن گناهان- که با درد روح انسان پیوند دارد- به یاد آوردن مرگ، داوری عظیم و کارستان.

حال که در بدن هستید، اگر می‌خواهید خدا را همچون مخلوقی غیر جسمانی عبادت کنید، در دل خود و در خفا، دعایی پیوسته داشته باشید. و روان شما، پیش از مرگ، با فرشتگان برابر خواهد شد. بدن ما اگر از دعا محروم شود، مرده و فاسد است: بدینسان، روانی که برای دعا کاهل باشد، مرده، بینوا و فاسد است. باید محرومیت از دعا را امری بی‌رحمانه‌تر از مرگ بینگاریم. دانیال نبی به‌شکلی ستودنی این را به ما می‌آموزد، زیرا او ترجیح می‌داد بمیرد تا اینکه لحظه‌ای از دعا محروم شود. به هر تنفس خود میانه‌روی روح و نام عیسی را بیفزایید، و نیز تأمل بر مرگ و بر فروتنی را. این دو عمل برای روان بی‌نهایت سودمند هستند.

بیش از زمانی که صرف خوراک خود می‌کنید، صرف سخن گفتن در باره خدا نمایید؛ بکوشید بیش از تنفس خود، به خدا بیندیشید. باید خدا را بیش از تنفس به یاد آورد.

جملات قصار جعلی

از سیلوان. برادری از یک پیر پرسید: «چه نوع افکاری باید در دل داشته باشم؟». پیر در پاسخ به او گفت: «هر آنچه که انسان می‌تواند به آن بیندیشد، از آسمان گرفته تا به زمین، بطالت است. آن کس که در یاد عیسی استقامت نشان می‌دهد، هم‌او است که در راستی است.» برادر به او گفت: «اما چگونه عیسی را به‌دست آورم؟». پاسخ داد: «کوشش در راه فروتنی و دعای پیوسته منتهی به عیسی می‌شود. همه قدیسین، از آغاز تا به انتها، نجات خود را مدیون این وسایل بوده‌اند...».

از پوئمن. پیری گفته است: «مبارزه کن تا روح از خدا منور گردد، روانت تقدیس شود، و بدنت طاهر گردد، تا سرانجام به‌واسطه وحدت ساده تلیث، تو نیز ساده شوی. باشد که انسان از جسمانی کاملاً روحانی شود، و این دو به‌واسطه تصمیمی راسخ، تبدیل به سومی و اولی شوند، یعنی روح.»

اواگر اهل پونتوس

اواگر که در کهدوکیه چشم به جهان گشود و شاگرد قدیس گریگوری اهل نازیانسوس بود، شانزده سال آخر زندگی خود را همچون عزلت‌گزین در مصر گذراند.

او که وارث پدران بزرگ اسکندرانی، یعنی کلمنت و اریجن بود، اصول عرفانی کاملاً ذهن‌گراپانه را به شکل جدید و روحانی در آورد. صعود روحانی مبتنی است بر وارد ساختن روان در «سیر و نظاره اول» که از آنجا می‌تواند خدا را همچون آینه، در خود ببیند. روح انسان، در طول راه، باید خود را از افکار نفسانی، و بعد از افکار ساده نیز خالی سازد تا زمانی که به عریانی کامل از تصاویر، مفاهیم و شکل‌ها دست یابد. در این صورت، سیر و نظاره اول، و به‌همراه آن، دعای کاملاً پاک تحقق خواهد یافت که چیزی نیست جز نام دیگر آن.

اواگر رهبر یکی از بزرگترین جریان‌های روحانیت بیزانتینی است. یوحنا کلیماک، ماکزیم جفاکش، سیمئون الهی‌دان جدید، و هزیشاست‌ها مدیون او هستند. او که درگیر محکوم‌سازی تفکر اریجنی شده بود (در سال ۵۵۳)، نام او را به بدی یاد می‌کردند، اما او در همه جا نفوذ داشت؛ او را غارت می‌کردند یا بی‌ارزش می‌ساختند؛ او حتی در خطر نفرین شدن قرار گرفت، مانند مثلاً یوحنا کلیماک.

اگر متن «اواگر فقیران» را که اثری است نسبتاً پرزحمت و گاهی کودکانه و امضای تئودور اهل اِدِسا را بر خود دارد کنار بگذاریم، «فیلوکالی» چهار متن از اواگر را ارائه می‌دهد: «طرح زندگی دیرنشین»، «تشخیص نفسانیات و افکار»، «گلچینی از میان فصل‌هایی در باب میان‌روی»، و بالاخره، تحت نام نیل، «رساله دعا» که در اینجا به آن بسنده می‌کنیم و از نزدیک، تفسیر ارزشمند پ. ای. هاشر را دنبال می‌کنیم که یک «تفسیر اواگر به قلم خودش» را تشکیل می‌دهد.

بی‌آنکه در باره دعا قلبی سخن بگوییم، اواگر تعدادی خصوصیت را با تأکید مطرح می‌سازد که در سرتاسر سنت باز می‌یابیم: نگاه داشتن دل؛ خالی کردن روح؛ ساده‌سازی دعا؛ توهمات؛ تصاویر، شکل‌ها و غیره.

2- تطهیر روان به‌واسطه پُری فضائل، حالت ادراک^۸ را جنبش‌ناپذیر و آماده برای دریافت وضعیت مطلوب می‌سازد.

3- دعا همانا گفتگوی ادراک انسان با خدا است؛ پس چه وضعیتی برای او ضروری نیست تا بدون بازگشت به عقب نگراید، بلکه به‌سوی خداوندگارش برود و بدون واسطه با او گفتگو کند؟

4- موسی وقتی می‌خواست به بوتۀ فروزان نزدیک شود، منع شد تا اینکه کفشهای خود را در آورد؛ چگونه تو که ادعا می‌کنی آن کسی را می‌بینی که در فراسوی هر فکر و هر احساسی است، خود را از هر فکر نفسانی آزاد نمی‌سازی؟

5- ابتدا دعا کن تا عطیۀ اشکها را دریافت کنی تا به‌واسطه ندامت، سختی فطری روانت را نرم سازی، و با اعتراف علیه خودت به شرارتت به خداوند، از او آمرزشت را دریافت کنی.

9- دلیرانه بایست و با قوت دعا کن؛ مشغله‌ها و افکاری را که به ذهنت می‌آیند دور ساز، زیرا آنها تو را پریشان می‌سازند و برای عصبی کردن قوتت، تو را متلاطم می‌کنند.

^۸ ادراک (به یونانی: نوتوس) که دائماً در این رساله و در تمام گلچین ما تکرار می‌شود، اساساً ذهن انسان در عملکرد شهودی خود است که با گفتار بیگانه است.

- 10- آیا ارواح خبیث تو را برای دعای راستین، پُر از شور و شوق می‌بینند؟ آنها فکر بعضی چیزها را به ذهن تو می‌آورند و آنها را ضروری جلوه می‌دهند. سپس بی‌درنگ خاطره آنها را پررنگ می‌سازند تا ذهن به جستجوی آنها بر آید. ذهن آنها را نمی‌پابد و سخت اندوهگین و محزون می‌شود. وقتی زمان دعا فرا می‌رسد، ایشان خاطره امور مورد جستجوییش را به یادش می‌آورند تا وقتی شخص در اثر اینها سست گردید، نتواند دعایی ثمربخش داشته باشد.
- 11- بکوش تا در طول دعا، ذهن خود را کر و لال بسازی: به این ترتیب، خواهی توانست دعا بکنی.
- 12- دعا نهال آرامش و نبودِ خشم است.
- 13- دعا ثمره شادی و قدرشناسی است.
- 14- دعا رد کردن اندوه و دلسردی است.
- 15- «برو و آنچه داری بفروش و به فقرا بده، و بعد صلیب خود را بر دار و خود را انکار کن» تا بتوانی بدون حواس‌پرتی دعا کنی.
- 16- اگر می‌خواهی به‌طور شایسته دعا کنی، در هر لحظه از خود چشم‌پوش؛ اگر هر نوع آزمایش را تحمل می‌کنی، از آن برای عشق به دعا استفاده نما.
- 17- از هر زحمتی که با حکمت پذیرفته می‌شود، ثمره آن را در ساعت دعا خواهی یافت.
- 18- اگر می‌خواهی چنان که باید، دعا کنی، هیچ روانی را اندوهگین مساز؛ وگرنه بیهوده می‌دوی.
- 19- ... کینه قابلیت برتر شخصی را که دعا می‌کند کور می‌سازد و بر دعاهایش تاریکی می‌افکند.
- 20- اگر علیه خشم مسلح شوی، هیچ‌گاه طمع نخواهی ورزید، زیرا خشم را طمع تغذیه می‌کند، و خشم نیز به نوبه خود چشم ادراک را پریشان می‌سازد و بدینسان، حالت دعا را بر باد می‌دهد.
- 21- به این قانع مباش که در حالت‌های بیرونی دعا کنی، بلکه با ترس عظیم، احساس دعای روحانی را ادراک نما.
- 22- دعا ممکن تا اراده‌ات انجام شود: آن الزاماً با اراده خدا سازگار نیست. بلکه مطابق تعلیمی که دریافت داشته‌ای دعا کن و بگو: «اراده تو در من انجام شود.»؛ در هر چیز، از او بخواه که اراده‌اش انجام شود؛ زیرا او خیر و نفع روان تو را می‌خواهد، حال آنکه تو لزوماً به دنبال این نیستی.
- 23- جدا از خدا، چه چیزی نیک است؟ پس همه منافع خود را به او واگذاریم و از آن احساس خوبی خواهیم کرد. او که نیکو است، ضرورتاً نیز عطاکننده عطایای عالی است.
- 24- وقتی بلافاصله چیزی را که از خدا خواسته‌ای دریافت نمی‌کنی، محزون مشو، زیرا او می‌خواهد به‌واسطه مداومت در ماندن با او در دعا، خیر بیشتری به تو برساند. در واقع، چه چیزی عالی‌تر است از گفتگو با خدا و خلوت کردن با او و تقرب جستن به او؟
- 25- //ف. دعا بدون حواس‌پرتی، برترین مفهوم ادراک است.
- 26- دعا همان صعود ادراک به سوی خدا است.
- 27- اول دعا کن تا از نفسانیات طاهر شوی، دوم برای رهایی از جهل، و سوم برای رهایی از هر وسوسه و دلسردی.
- 28- در دعایت، صرفاً به دنبال عدالت و ملکوت باش، یعنی فضیلت و معرفت، و بقیه به تو علاوه بر اینها داده خواهد شد (متنی ۶: ۲۳)؟

^۹ در این دو فصل آخر، می‌توان تقسیم‌بندی کلاسیک را تشخیص داد، یعنی زندگی فعال، معرفت، و سیر و نظاره برتر را.

- 29- چه با برادران دعا کنی و چه در تنهایی، بکوش تا نه بر حسب عادت، بلکه با احساس دعا کنی.
- 30- آیا ادراکت در طول دعا پربشان می‌شود؟ علتش این است که ادراکت هنوز همچون راهب دعا نمی‌کند¹⁰، اینکه هنوز متعلق به دنیا است و به تزیین خیمه بیرونی می‌اندیشد.
- 31- در حین اینکه دعا می‌کنی، شدیداً مراقب حافظه‌ات باش تا به‌جای اینکه تو را به یاد خاطراتش بیندازد، تو را به یاد عملت بیندازد، زیرا ادراک ما گرایش خطرناکی دارد به اینکه اجازه دهد به‌هنگام دعا مورد غارت حافظه قرار گیرد.
- 32- چه چیز در نظر دارند ارواح خبیث آن هنگام که در ما شکمبارگی، ناپاکی، شهوت، خشم، کینه و سایر نفسانیات را بر می‌انگیزند؟ آنها می‌خواهند که ادراک ما توسط آنها سنگین شود و نتواند آن طور که باید، دعا کند، زیرا وقتی نفسانیات بخش غیر عقلانی وجود ما در موضع برتر قرار گرفت، مانع می‌شوند که ادراک ما مطابق خرد پیش رود (مطابق «خردهای» موجوداتی که سیر و نظاره می‌کنند) و بکوشد تا به «خرد» خدا برسد (همان لوگوس، یعنی «کلمه خدا»).
- 33- ما به‌سوی فضائل می‌رویم (درجه نخست: زندگی فعال) تا به «خردهای» موجودات مخلوق برسیم (درجه دوم: سیر و نظاره مادون)، و به‌سوی اینها می‌رویم به‌خاطر خداوندی که آنها را مقرر داشت (درجه سوم: الهیات)؛ اما در خصوص خداوند، او را رسم بر این است که در وضعیت دعا ظاهر شود.
- 34- وضعیت دعا حالتی است فاقد احساس که به‌واسطه عشقی برتر، ادراکی را که شیفته حکمت شده، بر قله‌های ذهنی، شیدای خود می‌سازد.¹¹
- 35- آن کس که خدا را دوست می‌دارد، پیوسته با او همچون یک پدر گفتگو می‌کند، و خود را از هر فکر نفسانی خالی می‌سازد.
- 36- به این علت که به حالت آرام روان رسیده‌ایم نیست که به‌راستی دعا می‌کنیم، زیرا می‌توانیم در افکار ساده آن بمانیم (یعنی خالی‌شده از وابستگی‌های محسوس) و در اثر تأمل در باره آنها دچار حواس‌پرتی شویم و به این ترتیب، از خدا دور باشیم.
- 37- فرض کنیم که ادراک ما در اثر افکار ساده دچار تأخیر و تعلل نگردد، اما با این حال، احتمال دارد به مکان دعا¹² نرسد، زیرا ممکن است در سیر و نظاره اشیاء درگیر شود و به دلایل آنها بپردازد؛ اما این دلایل که می‌توانند تجلیات ساده‌ای باشند، در مقام ملاحظات اشیاء، شکلی در ادراک حک می‌کنند و آن را از خدا بسیار دور می‌سازند.
- 38- فرض کنیم ادراک ما بر فوق سیر و نظاره طبیعت جسمانی بالا برود، اما با این حال، احتمال دارد دید کاملی از مکان خدا نداشته باشد، زیرا ممکن است درگیر دانش امور قابل درک گردد و در تکرر آنها گرفتار آید.

¹⁰ در ترک کامل افکار.

¹¹ او اگر در جای دیگر، این حالت را این‌گونه تعریف می‌کند: «وضعیت آرام روانی عقلانی که از فروتنی و اعتدال ناشی می‌شود.» که به ترتیب، در نقطه مقابل خشم و شهوت قرار دارند. او همچنین می‌گوید: «دعا وضعیتی از ذهن است که ویرانگر همه افکار زمینی است.»

¹² «مکان دعا»؛ کمی بعد: «مکان خدا». هزیخیوس و تمام هزیشاسم در باره «مکان دل» سخن می‌گویند. این تقارن را نباید از نظر دور داشت، وگرنه در تفسیرهای فیزیولوژیکی در باره «مکان دل» گمراه می‌شویم. «مکان خدا»، یا «مکان دعا» اساساً شرایط ذهن انسانی است که کاملاً از نفسانیات و از افکار ظاهر شده و در حالتی است که می‌تواند خویشتن و خدا را هم‌زمان ببیند. او اگر می‌گوید: «وقتی ذهن انسانیت کهنه را کنار گذاشت و با فیض خدا، انسانیت جدید را پوشید، وضعیت خود را به‌هنگام دعا خواهد دید که مانند یاقوت کبود و به رنگ آسمان است. این همان چیزی است که مشایخ قوم اسرائیل آن را «مکان خدا» نامیدند آن هنگام که او بر روی کوه بر ایشان پدیدار گشت (خروج ۲۴: ۱۰).

- 39- آن کس که در روح و راستی دعا می‌کند، دیگر ستایشهایی را که به خالق تقدیم می‌کند، از مخلوقات دریافت نمی‌کند؛ او از خودِ خداست که خدا را می‌ستاید.
- 40- اگر الهی‌دان هستی، به راستی دعا خواهی کرد، و اگر به راستی دعا می‌کنی، الهی‌دان هستی^{۱۳}.
- 41- وقتی در عشقی وافر برای خدا، ادراکت کم‌کم از جسمت خارج می‌شود- البته اگر بتوانیم چنین چیزی بگوییم- باشد که تمام افکاری را که از حواس، از حافظه یا از حالات درونی ناشی می‌شوند رد کند، و در همان حال، از احترام و شادی آکنده شود؛ آنگاه می‌توانی امیدوار باشی که به مرزهای دعا رسیده‌ای.
- 42- وقتی دعا می‌کنی، الوهیت را در خود مجسم مساز و مگذار ادراکت هیچ شکلی را به عاریت بگیرد؛ در برابر آن وجود غیر مادی، خود را در امور غیر مادی نگاه دار و خواهی فهمید.
- 43- مراقب دامهای مخالفین باش: گاه پیش می‌آید که وقتی به‌گونه‌ای پاک و بدون آشفتگی دعا می‌کنی، ناگهان شکلی ناشناس و غریب در نظرت مجسم می‌شود و سبب می‌گردد دچار این تکبر شوی که در آن خدا را می‌بینی، و شیء کمی را که به‌ناگاه در مقابل چشمانت ظاهر شده، الوهیت فرض کنی؛ اما الوهیت نه کمیت دارد و نه شکلی.
- 44- وقتی شیطانِ حسود در متزلزل ساختن حافظه به‌هنگام دعا شکست می‌خورد، به وضعیت بدن حمله می‌کند تا در ادراک انسان خیالی ناشناخته بیدار کند و به آن شکلی ببخشد. ادراک که عادت دارد در مقوله‌های آن باقی بماند، به‌آسانی تسلیم می‌شود؛ آن ادراکی که به معرفتی غیر مادی و بدون شکل‌گرایش داشت، تسلیم این ستم می‌شود و دود را نور فرض می‌کند.
- 45- مراقب باش و ادراک خود را از هر مقوله‌ای به‌هنگام دعا حفظ کن تا در آرامی خود استوار باشد (آرامی طبیعت اصلی‌اش). آنگاه آن وجودی که بر جاهلان رحیم است، بر تو نیز خواهد آمد و عطیه‌ای از دعای بسیار پر جلال دریافت خواهی داشت.
- 46- اگر از سوی امور مادی در زحمت هستی و دغدغه‌های دائمی تو را آشفته می‌سازند، نخواهی توانست دعای پاک داشته باشی، زیرا دعا همانا کنار گذاشتن افکار است.
- 47- محال است با دست و پای بسته بتوان دويد. ادراکی که تابع نفسانیات است نیز نمی‌تواند مکان دعای روحانی را ببیند، زیرا از هر سو توسط افکار نفسانی کشیده می‌شود و نمی‌تواند استوار بایستد.
- 48- اگر به راستی دعا می‌کنی، اطمینانی عظیم خواهی یافت و فرشتگان تو را مانند دانیال همراهی خواهند کرد و تو را در خصوص دلایل موجودات منور خواهند ساخت.
- 49- سرودخوانی باعث از میان رفتن نفسانیات شده، افراطهای بدن را آرام می‌سازد؛ دعا فعالیت ادراک را به تمرین وا می‌دارد.
- 50- دعا فعالیت است که کرامت ادراک را به آن عطا می‌کند؛ آن عالی‌ترین و کامل‌ترین کاربرد ادراک است.
- 51- سرودخوانی مربوط می‌شود به حکمت چندشکلی؛ دعا مقدمه معرفت غیر مادی و یک‌شکل است.
- 52- چنانچه هنوز فیض دعا و سرودخوانی را دریافت نکرده‌ای، اصرار کن: آن را دریافت خواهی داشت.
- 53- به‌هنگام وسوسه‌هایی از این دست، به دعایی کوتاه و پرشور متوسل شو.
- 54- برای بدن، نان برای خوراک هست؛ برای روح، فضیلت هست و برای ادراک، دعای روحانی.

^{۱۳} الهی‌دان کسی است که از «سیر و نظاره بر موجودات» طاهر گشته و به فراسوی آن رفته، و بر خدا سیر و نظاره می‌کند.

- 55- به‌هنگام دعا، به مطالبات بدن گوش مسپار؛ اجازه مده گزیدن شپش، کک، پشه یا مگس تو را از نیکویی برین دعا محروم سازد.
- 56- در باره برادری روحانی خوانده‌ایم که یک افعی به‌هنگام دعا به پای او حمله کرد. اما او پیش از خاتمه دادن به دعای عادی خود به آن دست نزد و هیچ صدمه‌ای هم به او نرسید، زیرا خدا را بیش از خود دوست داشته بود.
- 57- در طول دعا، چشمان خود را بلند مکن، جسم و روان را انکار کن و مطابق ادراک زندگی نما.
- 58- قدیسی دیگر که پر از عشق خدا و غیرت برای دعا بود، وقتی به صحرا می‌رفت، به دو فرشته برخورد که او را احاطه کردند و با او راه سپردند. اما او به ایشان هیچ توجهی نکرد، مبادا چیز بهتر را از دست بدهد. زیرا سخن رسول مسیح را به یاد داشت که می‌فرماید: «نه فرشتگان و نه رؤسا و نه قدرت‌ها... قدرت نخواهند داشت که ما را از محبت مسیح جدا سازند.» (رومیان ۸: ۳۸-۳۹).
- 59- آیا آرزو داری روی پدری را که در آسمان است ببینی؟ پس در این دنیا به دنبال چیزی مباش که بتوانی شکلی را به‌هنگام دعا تجسم کنی.
- 60- فرخنده است روحی که از هر شکلی به‌هنگام دعا رها است.
- 61- خجسته است ادراکی که به‌هنگام دعا، غیر مادی شده، از هر چیزی خالی می‌شود.
- 62- کسی در دعا به کاملیت می‌رسد که از بارور ساختن تمام ذهن اول خود (ذهن در حالت اولیه‌اش) باز نایستد.
- 63- توجهی که در جستجوی دعا است، آن را خواهد یافت، زیرا اگر دعا چیزی را دنبال می‌کند، آن همان توجه است. در پی آن بکوشیم.
- 64- بینایی بهترین حواس است؛ دعا نیز الهی‌ترین تمام فضیلت‌ها است.
- 65- امتیاز دعا صرفاً در کمیت آن نیست، بلکه در کیفیت آن است. گواه این امر، آن دو نفری هستند که به معبد رفتند (لوقا ۱۸: ۱۰ به بعد)، و این کلام که می‌فرماید: «چون عبادت کنید... تکرار باطل مکنید.» (متی ۶: ۷).
- 66- تا زمانی که هنوز به آنچه مربوط به بدن است توجه داری، و تا زمانی که ادراکت متوجه لذات بیرونی است، هنوز مکان دعا را ندیده‌ای: حتی از راه مبارکی که به آن ختم می‌شود دور هستی.
- 67- زیرا وقتی در دعا به فراسوی هر شادی دیگری بررسی، آن زمان است که سرانجام به‌راستی دعا را یافته‌ای.

ماکاریانا

ماکاریوس کبیر (وفات حدود ۳۹۰) که سازمان‌دهنده زندگی دیرنشینی در سِته و استاد اوآگر بود، دارای اثری حجیم است که دو یا سه صفحه آن می‌تواند در بهترین حالت، متعلق به او باشد. گردآورنده «فیلوکالی» از او «۱۵۰ فصل در باره کاملیت در روح‌القدس» به‌عاریت گرفته که به‌دست سیمئون متافراست تفسیر شده است. آن در واقع، گلچینی است نسبتاً وفادار که از «۵۰ موعظه روحانی» برگرفته شده که نقادان آن را اکنون به نویسنده‌ای «مسالی»^{۱۴} متعلق به اوائل سده پنجم میلادی نسبت می‌دهند، نویسنده‌ای که به نظر می‌رسد شمعون بین‌النهرینی باشد. و بالاخره، جُنْگی قبطی از ماکاریوس نیز وجود دارد که از برگرفتن مطلب از ماکاریوس کورنت غافل نمانده، البته اگر او را می‌شناخته.

این سه سنت را در اینجا آورده‌ایم. مجموعه‌ای از جملات قصار که احتمالاً اصیل می‌باشد، دعای تک‌گفتاری را شکل می‌بخشد. «موعظه‌های روحانی» که به‌خاطر موضوع وجود همزمان فیض و گناه در روان انسان مطابق با اصول درست اعتقادی به نظر نمی‌رسند (جریان مسالی)، از بسیاری جهات متعلق به سنت دعای قلبی است، زیرا در آنها توجه بسیاری شده به دقت و دعا، خالی کردن روح، هشجاری نسبت به فوق طبیعه («پلروفوریای» معروف، آن احساس پُری و اطمینانی که در تمام جریانات روحانیت بیزانتینی دیده می‌شود)، و شاید به‌طور خاص جای دل و تجربه نورانی. ماکاریوس کاذب برای نشان دادن واقعیت دل فاقد قیاس است: دل مطابق با موضوعی که به‌شکلی شیوا توسط اریجن در «موعظه‌هایی در باره فصل ۲۱ لوقا» بسط داده شده، دنیایی حیرت‌انگیز است؛ یک سیرک است، اسب‌سواری است، صحنه‌ای مه‌آلود است که در آن دو قدمی خود را نمی‌توان دید، کلبه‌ای است سوخته، و غیره. این دغدغه به‌روشنی بیانگر مفهوم ماوراء فیزیولوژیکی است که دعای قلبی مسیحی با روشهایی از همان دست به‌طور مشترک از آن برخوردار است. و بالاخره، جُنْگ قبطی (آملینو) دعای عیسی را که در قالب اصطلاحاتی تعجب‌آور با دَم پيوند دارد، رفعت می‌بخشد. گلچین «فضائل قدیس ماکاریوس» قطعاً حالت ترکیبی دارد. آن وجوه مشترکی با برخی عناصر از «موعظه‌ها» دارد. دشوار بتوان برای اینها تاریخ‌نگاری تعیین کرد. در هر حال، شهادت دادن بر آنها دارای ارزش است. ما شدیداً سنت آمیلینو را دنبال کرده‌ایم، کاری که قطعاً تحت‌اللفظی است، اما یقیناً فریبکارانه.

ماکاریوس اهل سته و تک‌گفتار

از ابا ماکاریوس پرسیدند: «چگونه باید دعا کرد؟» آن پیر پاسخ داد: «لازم نیست سخنی بگویند؛ کافی است دستها را دراز کنید و بگویند: "خداوندا، آن گونه که پسندت و می‌دانی، رحم بفرما." اگر در نبردی شدید گرفتارید، بگویند: "خداوندا، به کمک بشتاب!" او می‌داند به چه نیاز دارید و بر شما ترحم خواهد فرمود.».

ماکاریوس کاذب

^{۱۴} «مسالی‌ها» گروهی از مسیحیان بودند که رازهای مقدس کلیسا را فاقد ارزش روحانی می‌دانستند و منشی آزاد داشتند. /م

روان با نگاه داشتن دل، از آشفتگیها روی بر می‌گرداند تا اندامهای خود را، یعنی افکار را، از سرگردان شدن در دنیا باز دارد.

شالوده واقعی دعا این است: مراقبت از افکار خود و سپردن خود به دعا در آسودگی و آرامش عظیم، به گونه‌ای که افرادی را که در بیرون هستند متحیر نسازد... پس انسان باید به خاطر افکارش مبارزه کند، با افکار بدی که احاطه‌اش می‌کنند پیکار نماید، خود را به سوی خدا بکشانند، اراده افکار خود را به‌جا نیاورد، بلکه بر عکس، آنها را از پراکندگی‌شان باز آورد و افکار طبیعی را از افکار بد جدا سازد. روان انسان زیر بار گناه، مانند کسی است که از رودی عبور می‌کند که پوشیده از نیزار یا بوته‌ها و خار و خاشاک است. کسی که می‌خواهد از آنها بگذرد، باید دستها را دراز کند، و با زحمت، با نیروی فراوان موانعی را که او را در بند نگاه می‌دارد کنار بزند. بدینسان، افکار نیروی دشمن، روان را با آلودگیهای خود احاطه می‌کنند. همتی بسیار و دقت روحی بی‌نهایتی لازم است تا افکار مزاحم نیروی دشمن را تشخیص داد.

آیا روح یک چیز است و روان چیز دیگری؟ بدن اندامهای مختلف دارد، با این حال آن را انسانی واحد تلقی می‌کنیم. به همین ترتیب، روان انسان چندین اندام دارد: روح، وجدان، اراده و افکاری که یا متهم می‌سازند یا تبرئه می‌کنند (روم ۲: ۱۵)، اما همه اینها در فکری واحد متحد هستند، و اندامهای روان انسان درونی را تشکیل می‌دهند. همان گونه که چشمان بدن از دور خارها را مشاهده می‌کنند، به همان صورت نیز روح انسان کمینهای قدرت دشمن را پیش‌بینی می‌کند و همچون چشمان روان، آن را آگاه می‌سازد.

آنانی که به خداوند تقرب می‌جویند، باید دعای خود را در وضعیتی آسوده و آرامشی بی‌نهایت انجام دهند و توجه خود را با دردی قلبی^{۱۵} و میانه‌روی افکار بر خداوند معطوف سازند، بدون فریادهای ناشایسته و آشفته.

آتش آسمانی الوهیت که مسیحیان در این زندگی در دل خود دریافت می‌دارند- این آتشی که خدمت خود را در دل ایشان انجام می‌دهد- به‌هنگام انحلال بدن خارج می‌شود، و اندامهای تجزیه‌شده را در روز قیامت به‌درستی کنار هم قرار خواهد داد... آن سه جوانی که به‌خاطر عدالتشان در کوره افکنده شدند، آتش الهی خدا را در درون افکار خود حمل می‌کردند و در میان این افکار خدمت می‌نمودند. و آتش در بیرون ایشان ظاهر شد و آتش محسوس را در بر گرفت. به همین صورت، روانهای وفادار به‌طور پنهان در این زندگی، آتش الهی و آسمانی را دریافت می‌دارند، و همین آتش است که تصویر آسمانی را در انسانیت شکل می‌بخشد...

دل شما یک گور است. وقتی رئیس شرارت و فرشتگانش در آن لانه می‌کنند و قدرت‌های شیطانی در روح و افکار شما به گردش در می‌آیند، آیا نسبت به خدا نمرده‌اید؟... خداوند روح انسان را آزاد می‌سازد تا بتواند بدون زحمت و با شادی، در هوای الهی راه بییماید.

گناه دارای قدرت و بی‌شرمی است تا وارد دل شود. زیرا افکار از بیرون نمی‌آیند، بلکه از درون دل. رسول مسیح می‌فرماید: «پس آرزوی این دارم که مردان، دستهای مقدس را بدون غیظ و جدال برافراخته، در هر جا دعا کنند.» (۱- تیمو ۲: ۸). مطابق انجیل نیز «از دل بر می‌آید خیالات بد...» (متی ۱۵: ۱۹). پس به دعا تقرب جو، دل و

^{۱۵} کوششهای درونی. این یک اصطلاح کلاسیک است.

روح خود را تفتیش کن و عزم خود را جزم کن تا دعایی پاک به سوی خدا برافرازی. خصوصاً مراقب باش که مانعی نباشد و دعایت پاک باشد و روحت مشغول خداوند باشد، به همان اندازه که کشاورز به شخم زدن خود و داماد به عروس خود توجه دارد... البته اگر زانوانت را برای دعا خم کنی و دیگران نیابند تا افکارت را غارت کنند.

فیض احکام روح القدس را در دل پسران نور حک می‌کند. پس ایشان نباید اطمینان خود را صرفاً از کتب مقدسی که با مرکب نوشته شده است کسب کنند، زیرا فیض خدا احکام روح القدس و اسرار آسمانی را بر لوح‌های دل نیز حک می‌کند. در واقع، دل تمام بدن را تحت فرمان دارد و آن را اداره می‌کند. فیض وقتی چراگاه‌های دل را به تصرف در آورد، بر تمام اندامها و افکار فرمان می‌راند. زیرا در آن است که روح و تمام افکار روان و امید آن قرار دارند. به واسطه آن، فیض وارد تمام اندامهای بدن می‌شود. همین امر در مورد فرزندان ظلمت نیز صدق می‌کند: گناه بر دلشان فرمان می‌راند و وارد تمام اندامهایشان می‌گردد^{۱۶}... مانند آبی که از کانالی عبور می‌کند، گناه نیز از دل و افکارش عبور می‌نماید. آنانی که این را انکار می‌کنند، از پیروزی آتی گناهشان برای قضاوت بر آنها و تمسخر آنها برخوردار خواهند بود. زیرا شرارت می‌کوشد در روح انسان مخفی شود تا دیده نشود.

تمام قدرت اسب در اختیار کسی است که افسار آن را در دست دارد. به همین ترتیب نیز دل از افکار طبیعی زیادی برخوردار است که با آن متحد هستند. این روح و وجدان است که دل را اصلاح و هدایت می‌کنند و افکار طبیعی را که در دل می‌جوشد بیدار می‌سازند. زیرا روان انسان اندامهای بسیار دارد، گرچه خودش واحد است.

شرارت در دل انسان عمل کرده، افکار بد به آن القا می‌کند و مانع می‌شود روح انسان به‌طور پاک دعا کند و آن را به این دنیا وابسته می‌سازد. آن روانها را پوشانیده و تا به مغز استخوانها رسوخ کرده است. همان طور که شیطان در هوا است بی‌آنکه خدا از آن لطمه‌ای ببیند، گناه نیز در روان انسان است و با این حال، فیض خدا در آن است، بی‌آنکه روان انسان لطمه‌ای از آن ببیند.

اجتناب از شرارت به منزله کاملیت نیست؛ آن وارد شدن به روحی خوارشده و کشتن ماری است که لانه می‌کند و قتل را زیر خود روح به‌عمل می‌آورد، عمیق‌تر از افکار در گنجها و انبارهای روان. زیرا دل یک ورطه است...

تاجران از سراسر زمین، منابع منفعت زمینی را گرد می‌آورند. به همین ترتیب، مسیحیان نیز به واسطه همه فضیلت‌ها و قدرت روح القدس، از تمام زمین افکار پراکنده دلشان را گرد می‌آورند. این زیباترین و راست‌ترین کارها است... قدرت روح القدس الهی قادر است دلی را که در تمام زمین پراکنده است، در عشق خداوند گرد آورد تا فکر او را در دنیای ابدی حمل کند.

دعای ما نباید به وسیله هیچ قرارداد و عادت‌ی آغاز شود؛ حالت بدنی، سکوت، زانو زدن. باید با میانه‌روی دقیق، مراقب روحمان باشیم و منتظر لحظه‌ای بمانیم که خدا ظاهر شود و روان را از تمام روزنه‌ها، راهها و حس‌هایش ملاقات کند. نباید سکوت کرد، یا فریاد زد یا با فریادها دعا کرد، مگر زمانی که روح انسان به‌شکلی

^{۱۶} ر.ک. تقارن تکان‌دهنده در «ضمیمه».

استوار به خدا متصل شود. روان باید تماماً برای استغاثه از مسیح و عشق او خالی شود، بدون حواس‌پرتی و پراکندگی افکار.

ماحصل هر کار نیک، رفیع‌ترین کارهای ما، مداومت در دعا است. به واسطه آن، می‌توانیم هرروزه تمام فضیلت‌ها را از طریق درخواست از خدا به‌دست آوریم. آن به کسانی که شایسته شمرده می‌شوند، شراکت در نیکویی الهی، در عملکرد روح‌القدس، در وحدت حس روحانی با خداوند با عشقی وصف‌ناپذیر را ارزانی می‌دارد. آن کس که هر روز در مداومت در دعا می‌کوشد، از عشقی روحانی برای خدا می‌سوزد و با اشتیاقی سوزان برای او شعله‌ور می‌شود و فیض روحانی برای کاملیت تقدیس‌کننده را می‌یابد.

هر یک از ما باید بررسی کند که آیا در ظرف خاکی خود، گنج را یافته است، آیا جامهٔ ارغوانی روح را پوشیده، آیا پادشاه را دیده، آیا در کنار او آرامیده، یا اینکه در این لحظه، در بیرونی‌ترین مسکن‌ها تکان نمی‌خورد. زیرا روان انسان اندامهای بسیار و ژرفایی عظیم دارد. گناه وقتی به آن نفوذ کرد، تمام اندام‌هایش و چراگاههای دل را به تصرف در می‌آورد. انسانی که به جستجوی فیض بر می‌آید، این فیض به‌سوی او می‌آید و شاید دو اندام روان را تصرف کند. کسی که تجربهٔ اندکی دارد، با این تسلی از فیض، تصور می‌کند که آن تمام اندامهای روان را تسخیر کرده و گناه را بیرون افکنده است. اما بخش بزرگی از آن تحت سلطهٔ گناه است و تنها یک بخش تحت سلطهٔ فیض قرار گرفته، اما او در جهل خود، اجازه می‌دهد حیرت کند.

در ضمن این را می‌گفت: روحی که از یاد خدا جدا می‌شود، یا دچار خشم می‌شود یا دچار طمع. او یکی را حیوانی می‌خواند و دیگری را شیطانی. چون من حیرتم را به او ابراز می‌داشتم که روح انسان بتواند پیوسته با خدا باشد، به من گفت: روان انسان با هر فکر و عملی که خدا را عبادت کند، با خدا است.

راهب در وهلهٔ اول شخصی است تنها، زیرا از زن اجتناب می‌ورزد و دنیای درون و بیرون را انکار کرده است؛ در بیرون، از طریق چشم‌پوشی از مادیات و امور دنیا؛ در درون، با چشم‌پوشی از نمودهای آنها و رد کردن افکار و مشغله‌های دنیوی. در وهلهٔ دوم، راهب خوانده می‌شود، زیرا با دعایی پیوسته به خدا دعا می‌کند تا روح خود را از افکار متعدد و مخالف طاهر سازد و برای اینکه روحش در خودش و تنها در مقابل خدای راستین راهب باشد و افکار شریر را نپذیرد و در تمام اوقات در حضور خدا پاک و اصیل بماند.

باید روح را از هر آشفتگی دور ساخت تا در اثر افکار پربیشان نگردد. اگر این گونه رهایی نیابد، او بیهوده دعا می‌کند. روح در پیرامون این اشیاء آشفته می‌شود و به نظر می‌رسد که دعا می‌کند، اما دعایش به‌سوی خدا بالا نمی‌رود. اگر او فاقد دعایی پاک باشد که همراه است با یقین کامل ایمان، خدا آن را نمی‌پذیرد.

حکم مکتوب اسرار بسیار را به‌صورت نهان بازگو می‌کند. راهبی که خود را وقف دعا و گفتگوی پیوسته با خدا می‌سازد، آنها را می‌یابد، و فیض به او اسراری مهیب‌تر از آنچه که در کتب مقدس هست نشان می‌دهد. با قرائت حکم مکتوب نمی‌توان چیزی قابل قیاس با آنچه که عبادت خدا به‌عمل می‌آورد، انجام داد. زیرا در عبادت خدا همه چیز به‌انجام می‌رسد. کسی که آن را انتخاب کرده، دیگر نیازی به قرائت کتب مقدس ندارد. او می‌داند که همه چیز در دعا به اوج می‌رسد.

جنگ قبلی

... (ابا ماکاریوس) می‌گوید: کاری نکنیم که چشمه با جوشیدن خود، چیزی را به بالا بیفکند که از این آمیزه واحد ناپاک شده است، یعنی از ظرف دل، بلکه آنچه را که در هر وقت شیرین است بالا بیندازد، یعنی خداوندگار ما عیسی مسیح را، پیوسته.

برادر بار دیگر از او پرسید و گفت: در شخص زاهد و پرهیزگار، کدام کار برای خدا پسندیده‌ترین است؟ او پاسخ داد، به او گفت: خجسته آن کس که او را پیوسته در حال مداومت در نام مبارک خداوندگار ما عیسی مسیح بیابیم، و با ندامت قلبی؛ زیرا در تمام زندگی عملی، چیزی پسندیده‌تر از این خوراک فرخنده نیست، اگر آن را در تمام اوقات نشخوار کنی، مانند گوسفند وقتی آن را بالا می‌آورد و شیرینی نشخوار کردن را می‌چشد، تا آن زمان که چیزی که نشخوار می‌کند وارد درون دل او شود و در آنجا شیرینی و چربی‌ای را (مسح را) پخش کند که برای معده او و تمام اندرونش نیکو است؛ و آیا زیبایی گونه‌هایش را نمی‌بینی که پر است از شیرینی آنچه در دهانش نشخوار می‌کند؟ باشد که خداوندگار ما عیسی مسیح به نام شیرین و چرب خود (پر از مسح) به ما فیض عطا فرماید.

برادری از ابا ماکاریوس سؤال کرد و گفت: معنی این سخن را به من بیاموز که می‌گوید «تفکر دلم در حضور تو است». آن پیر به او گفت: تفکری مطبوع‌تر از این نیست، مگر نام نجات‌بخش و مبارک خداوندگار ما عیسی مسیح که پیوسته در تو ساکن باشد، آن گونه که مکتوب است: «به‌سان پرستویی فریاد خواهیم زد و چون قمری تأمل خواهیم کرد». انسان دینداری که پیوسته در نام نجات‌بخش خداوندگار ما عیسی مسیح است، چنین می‌کند.

ابا ماکاریوس کبیر گفت: با ندامت قلبی، مراقب این نام خداوندگار ما عیسی مسیح باشیم، آن هنگام که لبانت در جوشش است، و او را به‌سوی خود جلب می‌کنی، و آن را با ظاهرسازی به روح خود هدایت مکن^{۱۷}، بلکه به دعای خود توجه کن: «ای خداوندگار ما عیسی مسیح، بر من رحم فرما.»؛ و در حال استراحت، خواهی دید که الوهیت او بر تو قرار می‌گیرد، او تاریکی نفسانیات را که در تو است دور خواهد ساخت، و انسانیت درونی را با تطهیر آدم طاهر خواهد کرد، آن زمان که او در فردوس بود، این نام مبارک که یوحنا انجیل‌نگار ندا کرد و گفت: «نور جهان»، «شیرینی‌ای که از آن سیر نمی‌شویم»، و «نان حقیقی حیات».

ابا اوگریوس می‌گوید: به‌سراغ ابا ماکاریوس رفتم و دیدم که در اثر افکار و نفسانیات آشفته است. به او گفتم: پدر من، سخنی به من بگو تا به آن زیست کنم. ابا ماکاریوس مرا گفت: طناب لنگر را به صخره وصل کن، و به‌واسطه فیض خدا قایق از امواج شیطنانی و موج‌های این دریای فریبکار و گرداب ظلمات این دنیای باطل عبور خواهد کرد. به او گفتم: قایق چیست، طناب کدام است، صخره چیست؟ ابا ماکاریوس مرا گفت: قایق همان دل تو است، آن را حفظ کن؛ طناب روح تو است؛ آن را به خداوندگار ما عیسی مسیح وصل کن که صخره‌ای است نیرومند در تمام امواج شیطنانی که با قدیسین مبارزه می‌کند، زیرا مگر آسان نیست که در هر دمی که بر می‌آوریم بگوییم: «خداوندگار ما عیسی مسیح، بر من رحم فرما؛ ای خداوندگار عیسی، تو را متبارک می‌خوانم، به یاری من بشتاب». همان طور که ماهی با موج مبارزه می‌کند، بدون آنکه بداند گرفتار می‌شود.

^{۱۷} شاید یعنی «فقط کاری نکن که به نظر آید روح را حواس جمع می‌کنی.»

ما نیز که هنوز در این نام خداوندگار ما عیسی مسیح استوار هستیم، او شیطان را از بینی‌اش خواهد گرفت، به‌سبب آنچه با ما کرده است؛ اما ما ناتوانان، خواهیم دانست که امداد از خداوندگار ما عیسی مسیح است.

ابا ماکاریوس می‌گوید: بیماری را به‌هنگام بیماری‌اش عیادت می‌کردم؛ اما آن مرد سالخورده ترجیحاً نام نجات‌بخش و مبارک خداوندگار ما عیسی مسیح را می‌سرود. وقتی در باره نجاتش از او سؤال کردم، با شادی به من گفت: چون در دریافت این خوراک شیرین حیات پایدار هستم، یعنی نام خداوندگار ما عیسی مسیح، مرا از شادی خواب بهره‌مند ساختند و در رؤیا پادشاه مسیح را دیدم، به شکل یک ناصری، و سه بار به من فرمود: «ببین، ببین که خودم هستم و نه کسی غیر از من». و بعد با شادی عظیم، از خواب جهیدم، طوری که دردم را فراموش کردم.

ابا ماکاریوس کبیر می‌گوید: برای راهبی که در حجره خود نشسته می‌ماند، آنچه لازم است این است که ادراک خود را در خود جمع کند، دور از هر دغدغه دنیا، و نگذارد آن در بطالت‌های این زمانه نوسان بیابد، بلکه به هدفی واحد بیندیشد، یعنی اینکه فکرش را در هر لحظه فقط بر خدا قرار دهد، دائماً بر او در هر ساعت، بدون نگرانی، و اجازه ندهد هیچ چیز زمینی با آشفتگی وارد دلش شود... بلکه در روح خود و در تمام حواس خود به همین شکل باشد، گویی در حضور خدا ایستاده است...

ابا ماکاریوس کبیر می‌گوید: اگر به دعا تقرب می‌جویی، با استواری مراقب خود باش تا طرف‌های خود را به دست دشمنان نسپاری؛ زیرا ایشان مشتاق‌اند تا طرف‌هایت را از تو بگیرند، یعنی افکار روانت را. اینها طرف‌های پرجلال هستند که با آنها خدا را خدمت خواهی کرد؛ زیرا خدا در پی این نیست که تو فقط با لبانت او را جلال دهی، در حالی که افکارت به‌واسطه همه مردم در نوسان و پراکنده است، بلکه می‌خواهد که روان و تمام افکارت بایستند و بدون نگرانی به خداوندگار بنگرند.

دیادوک اهل فوتیسه

دیادوک اسقف فوتیسه در ایپر بود (حدود نیمه سده پنجم میلادی). از میان آثار او، باید به «صد فصل در باره کاملیت روحانی» اشاره کرد که در تمام سنت بیزانتینی محبوبیت داشت. او مانند ماکاریوس کاذب، جایگاه مهمی به نمادگرایی دل اختصاص می‌دهد و به مراحل زندگی عرفانی در جنبه تجربه‌های آنی و بیش از پیش غنی می‌پردازد. او دائماً به موضوع «مفهوم دل»، «مفهوم روان» و به تجربه «پُری» («پلروفوریا») باز می‌گردد و آموزه مفاهیم روحانی را که اریجن به آن اعتبار بخشید تداوم می‌بخشد. او در این زمینه، میراث اواگر را با لحنی «احساسی» و با گرمایی بیشتر، غنی می‌سازد.

دعا، به همراه عزلت‌گزینی و فکری بی‌دغدغه، خوراک و تجلی اتحاد آگاهانه با خدا را تشکیل می‌دهد، یعنی آن عطیه علم را، در نقطه مقابل عطیه حکمت و تعلیم. عطیه علم در نظر او، ثمره تأملی فروتنانه بر کتب مقدس و فیض است.

دعا دل را به یاد آن چیزی می‌اندازد که هیچ‌گاه نمی‌بایست فراموش کند، یعنی به یاد دائمی خدا، و این کار را در آن واحد، از طریق دعای پیوسته به عیسی انجام می‌دهد و حفظ می‌کند.

دیادوک نقشی بارز در اشاعه دعای عیسی ایفا کرده است. مرجعیت او غالباً بسیار مورد استناد قرار گرفته، مثلاً از سوی نوشته‌های کالیست و ایگناتیوس (که بعداً مورد اشاره قرار خواهد گرفت).

ترجمه‌ای لاتینی از دیادوک را در میحث پدران یونانی اثر میگنه، جلد ۶۵ می‌یابیم. بهترین ویراست نقادانه توسط پ. او. دیپلاس^{۱۸} صورت گرفته که همراه است با ترجمه‌ای عالی.

1- شرارت در طبیعت نیست و هیچ‌کس بنا بر طبیعت شریر نیست، زیرا خدا چیز بدی نساخته است. پس وقتی کسی از روی شهوت، چیزی را به وجود می‌آورد که جوهری ندارد، این شروع می‌کند به پدید آوردن آنچه که اراده‌اش می‌خواهد. پس مهم است که با دقتی دائمی خدا را به یاد آوریم و منش شرارت را نادیده بگیریم، زیرا طبیعت نیکویی بسیار نیرومندتر از منش شرارت است، چرا که یکی هست، حال آنکه دیگری وجود ندارد، مگر در عمل.

2- اراده آزاد مبتنی است بر تصمیم ارادی و منطقی برای حرکت به طرف هدفش. پس آن را متقاعد سازیم که تنها برای نیکویی تصمیم بگیرد تا در هر لحظه، یاد شرارت را به واسطه افکار نیک ویران سازد.

3- ... علم ثمره دعا و آرامش عظیمی است که همراه است با فقدان کامل نگرانی؛ حکمت ثمره تأملی است فروتنانه بر سخنان خدا، و پیش از هر چیز، بر فیض مسیح که عطاکننده است.

4- ... لذا بدون خطر ارتکاب اشتباه، کیفیت سخنان خدا را زمانی باز خواهیم شناخت که ساعاتی را که نیاز به سخن گفتن نداریم، به سکوتی عاری از نگرانی و همراه با یاد پرشور خدا وقف کنیم.

5- اقیانوس ایمان را تفتیش کنید، آن امواج خود را بر می‌آورد؛ آن را در حالتی از سادگی ملاحظه کنید، این آرامش بعد از طوفان است. اقیانوس ایمان، آن «لِته» ای که در آن گناهان خود را فراموش می‌کنیم، تحمل نمی‌کند که به وسیله افکار نامحرم ملاحظه شود. پس با سادگی روح در آبهایش شناور شویم تا بدینسان به بندر اراده الهی برسیم.

¹⁸ P. E. des Places

6- ... با طاهر ساختن خویشتن در دعایی پرشورتر، مالک شیئی خواهیم شد که آرزوی ما را داریم، به خاطر لطف خدا، به واسطه تجربه‌ای کامل‌تر.

7- جنگاور باید پیوسته ادراک خود را آرام نگاه دارد تا روحش بتواند افکاری را که به آن خطور می‌کند تشخیص دهد و آنهایی را که نیکو هستند و از سوی خدا به خزائن حافظه فرستاده شده‌اند حفظ کند، و افکار شوم و شیطانی را از انبارهای طبیعت دور بيفکند.

8- چه نادر هستند آنانی که خطاهای خود را به‌دقت می‌شناسند و ذهنشان اجازه نمی‌دهد از یاد خدا غافل باشند...

9- اگر الوهیت او (الوهیت روح‌القدس) خزائن دل ما را با قوت منور نسازد، برای ما ممکن نخواهد بود با احساسی وصف‌ناپذیر طعم آن را بچشیم، یعنی با آمادگی کامل.

10- احساس همانا چشیدن قطعی شیء تشخیص داده شده است، به واسطه ذهن.

11- وقتی ذهن ما شروع می‌کند به درک کردن تسلی روح‌القدس، آن زمان است که شیطان، در طول استراحت شبانه، آن هنگام که به خوابی بسیار سبک گرایش می‌یابیم، روان را با احساسی از آرامش دروغین تسلی می‌بخشد. اگر ذهن به واسطه یادی پرشور، سخت به نام مقدس خداوندگار عیسی متصل باشد و این نام مقدس و پرجلال را سلاحی علیه توهم بسازد، آن صنعتگر دروغ دور می‌شود، اما اقدام به جنگی آشکار با روان می‌کند. آنگاه ذهن فریب شیطان را باز می‌شناسد، بدون اینکه حساب کند که در تجربه تشخیص پیش می‌رود.

12- چه بدن بیدار باشد و چه آماده شود تا وارد نوعی خواب گردد، تسلی نیکو زمانی حاصل می‌شود که شخص با یادی پرشور، به عشق به خدا بچسبید. همان طور که گفتم، تسلاهی دروغین همیشه زمانی پدید می‌آید که جنگاور دچار خوابی سبک می‌شود و فقط نیمه‌یادی از خدا دارد. اولی چون از خدا است، طبعاً می‌خواهد روان جنگاور را به واسطه آسودگی عمیق روان، به عشق به سرسپردگی دعوت کند. دومی که ماهیتش این است که روان را به واسطه نسیمی دروغین نوازش دهد، می‌کوشد تجربه کسی را که یاد خدا را دست‌نخورده نگاه می‌دارد، به نفع خواب بدن، برآید.

همان طور که گفتم، اگر ذهن در یاد هشیارانه خداوندگار عیسی یافت شود و مسلح به فیض و بالندگی ناشی از تجربه‌اش باشد، این نسیم آرامی دروغین دشمن را کنار می‌زند و شادمانه، به نبرد با او می‌پردازد.

13- اگر روان با حرکتی مطمئن و بدون تصویر، از عشق به خدا شعله‌ور شود و به قولی خود بدن را در اعماق این محبت وصف‌ناپذیر بکشانند- خواه بدن کسی که به وسیله فیض مقدس به حرکت آمده بیدار باشد یا در خواب، همان طور که گفتم- و فکر دیگری جز انجام حرکتی که او را با خود می‌برد نداشته باشد، بدانید که این عمل روح‌القدس است. زیرا در لذت کامل این گوارایی غیر قابل بیان، برای او غیر ممکن است که به چیزی بیندیشد، آنقدر که در اثر شادی وصف‌ناپذیر برافراشته شده است.

اگر ذهن در این حرکت، دچار کوچکترین تردید یا فکری ناپاک گردد، حتی اگر به آن نام مقدس متوسل شده تا شیرین را از خود براند و نه صرفاً به خاطر عشق به خدا، باید نتیجه گرفت که این تسلی، تحت ظاهر شادمانه‌اش، از آن دروغگو می‌آید. این شادی مشکوک و آشفته متعلق به آن موجودی است که می‌خواهد روان انسان را به زنا بکشانند. او وقتی می‌بیند که ذهن شخص به خاطر تجربه‌اش نیرومند است، با بعضی از تسلیات فریبنده روان را دعوت می‌کند، روانی را که به واسطه این آرامی باطل و سست متزلزل شده است، تا آمیزه دروغ را تشخیص ندهد. به این شکل است که روح راستی را از روح دروغ تشخیص می‌دهیم. زیرا اگر این یقین مطلق را نداشته باشیم که فیض مسکن خود را در عمق ذهن برقرار ساخته است، غیر ممکن

است طعم نیکویی الهی را صمیمانه بچشیم یا آگاهانه تلخی دیوها را تجربه کنیم، در آن حال که روح‌های شریک در اطراف اندام‌های دل می‌چرخند^{۱۹}. این آن چیزی است که ارواح خبیث می‌خواهند به هر قیمتی از انسان‌ها پنهان سازند، تا ذهن با آگاهی کامل، نتواند علیه آنها با یاد خدا مجهز شود.

14- وقتی در باره احساس ذهن سخن می‌گوییم، باشد که کسی به دیدن رؤیایی از جلال خدا امید نیندد. ما می‌گوییم که روان وقتی طاهر شد، تسلای الهی را در طعمی بیان‌نشده‌ی احساس می‌کند؛ اما نمی‌گوییم که اشیاء نادیدنی بر او ظاهر می‌شوند، زیرا «به ایمان رفتار می‌کنیم، نه به دیدار» (۲-قرن ۵:۷). پس اگر یکی از جنگاوران شکلی آتشین یا نوعی نور ببیند، چنین رؤیایی را نپذیرد. این فریب دشمن است. بسیاری در اثر جهل قربانی آن شده، از راه راست منحرف گشته‌اند.

15- اگر ذهن، وقتی شروع می‌کند به اینکه مکرراً در اثر نور الهی به حرکت آید، تماماً شفاف گردد، تا آنجا که تا درجه‌ای بالا نور خود را ببیند، امکان ندارد به آن شک کرد. این امر زمانی پدید می‌آید که قدرت روان انسان بر نفسانیات مسلط می‌شود. اما هر چه که به یکی از شکل‌ها، مانند نور یا آتش به ذهن متبادر شود، این فریب دشمن است. پولس، آن رسول الهی به روشنی این را تعلیم داده، می‌فرماید که شیطان «خویشتر را به فرشته نور مشابه می‌سازد.» (۲-قرن ۱۱:۱۴). پس زندگی زاهدانه را با چنین امیدی سر نکنیم... بلکه هدف یگانه نیل به عشق به خدا با تمام صمیمیت و پُری دل می‌باشد...

16- بینایی، چشایی و سایر حواس، وقتی بدون تشخیص مورد استفاده قرار گیرند، یاد دل را به حال خود رها می‌سازند. مادر ما حوا این را به ما می‌آموزد. تا زمانی که با لذت به درخت حکم نگاه نکرده بود، با دقت یاد فریضه الهی را حفظ می‌کرد. به همین دلیل است که تا وقتی در پناه بالهای عشق الهی بود، اگر بتوان چنین گفت، از عریانی خود بی‌خبر بود. اما وقتی با لذت به درخت نگریست، آن را با طمع لمس کرد و سرانجام با لذتی بسیار، میوه آن را چشید، در همان لحظه دچار میل اتحاد جسمانی شد و به خاطر عریانی‌اش، خود را به هوس سپرد. او اشتیاق خود را به لذت از امور حال رها کرد و آدم را نیز با ظاهر شیرین آن میوه در سقوط خود سهیم ساخت.

به همین دلیل است که برای ذهن انسان دشوار است خدا و احکامش را به یاد آورد. اما ما از چشم دوختن به اقیانوس دل با یاد دائمی خدا باز نایستیم و این زندگی را که دروغ را دوست می‌دارد، همچون نابینایان طی کنیم. این خصوصیت حکمت واقعاً روحانی است که بالهای اشتیاقمان به دیدن را قطع کند. ایوب، آن مردی که هزاران آزمایش را پشت سر گذاشت، ما را چنین تعلیم می‌دهد: «اگر قلبم در پی چشمانم رفته» (ایوب ۷:۳۱). این حالت نشانه اعتدال کامل است.

17- آن کس که در همه اوقات، در دل خود ساکن است، تماماً از لذات این زندگی دور می‌شود. او که بر حسب روح سلوک می‌کند، نمی‌تواند با شهوات جسم آشنا باشد. او دخول و خروجش در قلعه مستحکم فضیلت‌ها است، و فضیلت‌ها، به قولی، نگهبانان قلعه پاکی او هستند. به همین دلیل نیز مکاید ارواح خبیث علیه او ناتوان هستند، حتی اگر تیرهای عشق شریرانه تا اعماق جانش فرو روند.

18- ... اگر بر فکر خود محدودیت‌های تنگی قرار دهیم و آن را فقط بر خدا متمرکز سازیم، از این ولرمی و سستی خواهیم رست. تنها با توسل به شور و شوق او است که ذهن می‌تواند از این آشفتگی غیر منطقی رهایی یابد.

19- ذهن وقتی تمام خروجی‌های آن را به وسیله یاد خدا بستیم، فعالیتی مطالبه می‌کند تا سخت‌کوشی‌اش را مشغول سازد. پس باید به او «خداوندگار عیسی» را همچون مشغله یگانه‌ای داد که

^{۱۹} این نکته در نقطه مقابل گفته ماکاریوس کاذب است که می‌گوید این ارواح در عمیق‌ترین جاهای دل «لانه می‌کنند».

به‌طور کامل به هدفش پاسخ دهد. زیرا نوشته شده که «احدی جز به روح‌القدس عیسی را خداوند نمی‌تواند گفت.» (۱-قرن ۱۲:۳). اما نباید باز ایستد از اینکه با تمام قوا، این سخن را در مسکن‌های درونی‌اش ملاحظه کند تا به‌سوی تخیلات منحرف نشود. زیرا هر کس که پیوسته این نام مقدس و پرجلال را وارد اعماق دل خود سازد، روزی خواهد توانست نورِ ذهن خود را نیز ببیند. این نام اگر با دقت تمام در روان نگاه داشته شود، هر نجاستی را در روان، با احساسی قوی، خواهد سوزانید. کتب مقدس می‌فرمایند: «پهوه، خدایت، آتش سوزنده است.» (تث ۲۴:۴). به همین دلیل است که خداوند روان انسان را به عشقی نیرومند برای جلالش فرا می‌خواند. این نام پرجلال و خواستنی وقتی به‌واسطه یاد ذهن در دل تثبیت شد، این حالت را پدید می‌آورد که انسان در همه اوقات، نیکویی او را دوست بدارد، بی‌آنکه از این پس به مانعی بر خورد. این همان مروراید گرانبهایی است که می‌توان با فروش تمام اموال خود، آن را به‌دست آورد و یافتن آن شادی زائدالوصفی به انسان می‌دهد.

20- شادی شخص مبتدی یک چیز است، شادی شخص کامل چیز دیگری. اولی از تخیل به‌دور نیست، دومی قدرت فروتنی را دارد.^{۲۰} در میان این دو، آن اندوه مطلوب خدا و اشکهای بدون درد یافت می‌شود... به همین جهت، روان انسان باید نخست از سوی شادی اولیه به نبرد فرا خوانده شود، سپس به‌واسطه حقیقت روح‌القدس، برای گناهایی که مرتکب شده و غفلت‌هایی که هنوز نیز مرتکب می‌شود، سرزنش و آزموده شود... روان شخص وقتی در بوتۀ نکوهشهای الهی آزموده شد، در یادی پرشور از خدا، عملکرد شادی بدون توهم را به‌دست خواهد آورد.

21- وقتی روان شخص در اثر خشم آشفته می‌شود و به‌خاطر بخارهای مستی تیره و تار می‌گردد یا در اثر غمی نامطلوب پریشان می‌شود، ذهن هر چقدر هم تحت فشار قرار گیرد، نمی‌تواند بر یاد خداوندگار عیسی مسلط شود.^{۲۱} او که تماماً تحت فشار نفسانیات در تاریکی قرار گرفته، نسبت به حواس خود کاملاً بیگانه می‌گردد. خواسته‌ها جایی را نمی‌یابند که مهر خود را بر آن بزنند، به‌طوری که ذهن تصویر تأمل خود را حاضر نگاه می‌دارد، آنقدر که روان در اثر خشونت نفسانیات سخت گردیده است.

اگر روان شخص از این حالت خارج شود، حتی اگر موضوع مورد علاقه‌اش مدتی در اثر فراموشی از او گرفته شده باشد، ذهن بی‌درنگ و با سختکوشی مرسوم خود، به‌دنبال موضوعی می‌رود که بسیار مطلوب و نجات‌بخش است. زیرا روان در این هنگام این فیض را دارد که او را بر آن می‌دارد تا فریاد کند: «ای خداوندگار عیسی!» بدینسان مادر به طفل شیرخوار خود کلمه «بابا» را می‌آموزد و آن را تکرار می‌کند، تا آن زمان که طفل عادت کند پدر خود را بخواند، حتی به‌هنگام خواب، بیش از هر کلمه دیگر کودکانه. همان‌گونه که رسول مسیح می‌فرماید: «و همچنین روح نیز ضعف ما را مدد می‌کند، زیرا که آنچه دعا کنیم، به‌طوری که می‌باید نمی‌دانیم، لکن خود روح برای ما شفاعت می‌کند به ناله‌هایی که نمی‌شود بیان کرد.» (روم ۸:۲۶). ما نیز در خصوص فضیلت دعا در طفولیت هستیم و همیشه به کمک او نیاز داریم تا تمام افکار ما شیرینی وصف‌ناپذیر او آرام بگیرد و با تمام دل، به‌سوی یاد و عشق خدا، پدر ما، برگردیم. آن هنگام که ما را می‌آموزد، در اوست که فریاد می‌زنیم: «آبا پدر» (روم ۸:۱۵).

22- اغلب اوقات، ذهن ما به‌دشواری دعا را تحمل می‌کند، آن هم به‌خاطر فشردگی^{۲۲} بی‌نهایت فضیلت دعا؛ بر عکس، ذهن ما با شادی خود را به الهیات وقف می‌کند به‌خاطر فضا‌هایی عظیمی که از سیر و نظاره‌های

^{۲۰} مقایسه شود با یوحنا کیلیماک که بعداً می‌آید.
^{۲۱} شاید بهتر است بگوییم: «آن را بگیرد»، مانند گرفتن دامن جامه کسی. اریجن در باره «گرفتن عیسی» سخن گفته است.

^{۲۲} این مفهوم را در سراسر این متون باز خواهیم یافت، مثلاً در خصوص فهرست «یکپارچه» من در تک‌گفتارها و غیره.

الهی ایجاد می‌شود. برای اینکه مانع شویم ذهن بخواهد زیاد سخن بگوید و به آن اجازه ندهیم در شاداش، بخواهد به فراسوی امکاناتش پرواز کند، وقت بیشتری صرف دعا، سرودخوانی و قرائت کتب مقدس بکنیم، بی‌آنکه تحقیقات حکیمان را نادیده بگیریم، حکیمانی که سخنانشان ضامن ایمانشان است. با این کار، سخنان خودمان را با واژگان فیض در هم نخواهیم آمیخت و نخواهیم گذاشت تکبر سبب شود روحمان وارد تکلمات افراطی گردد. بر عکس، به‌هنگام سیر و نظاره، آن را از هر گونه تخیلی مصون نگاه خواهیم داشت و به این ترتیب، تقریباً تمام افکار خود را با اشک همراه خواهیم ساخت. ذهن که در ساعت استراحت آرام می‌گیرد و خصوصاً تحت تأثیر شیرینی دعا قرار دارد، نه فقط از امور فوق خواهد رست، بلکه بیش از پیش احیا خواهد شد تا خود را آنآ و بدون زحمت، به افکار الهی بسپارد، در همان حال که با حالتی فروتنانه و همراه با تشخیص، در سیر و نظاره پیش خواهد رفت. اما باید دانست که دعایی در فراسوی هر آزادی‌ای وجود دارد: آن سهم کسانی است که در احساسی از یقین مطلق، از فیض مقدس آکنده شده‌اند.

23- وقتی روان شخص در وفور ثمرات طبیعی‌اش قرار می‌گیرد، دفتر سرودخوانی خود را قطور می‌سازد و ترجیح می‌دهد با صدای بلند دعا کند. وقتی از سوی روح‌القدس برانگیخته می‌شود، با آرامی کامل سرودخوانی کرده، تنها با دل خود دعا می‌کند. حالت نخست همراه است با شادی آمیخته به تخیل، و دومی همراه است با اشکهای روحانی و بعد از آن، با شادی طالب سکوت. زیرا خاطره، ضمن حفظ شور و شوق به‌واسطه کتمان صدا، دل را برای پدید آوردن افکار آمیخته به اشک و آرامش آماده می‌سازد. در همین هنگام است که می‌توان دید که بذره‌های دعا همراه با اشکها در زمین دل کاشته می‌شود، به امید محصول آتی. اما وقتی دچار اندوهی عظیم هستیم، باید کمی صدای سرودخوانی خود را بلند کنیم تا روان خود را در اثر نوای شاد امید به لرزه در آوریم، تا آن زمان که این ابر سنگین تحت فشار موسیقی پراکنده شود.

24- کلام علم به ما تعلیم می‌دهد که به قولی، دو نژاد از ارواح خبیث وجود دارد. یکی زیرکتر است، و دیگری مادی‌تر. ارواح زیرکتر به روان شخص حمله می‌کنند، آن نژاد دیگر جسم را به‌وسیله تسلی‌های چرب اسیر می‌سازند. در نتیجه، خصومتی متقابل و دائمی، ارواحی را که به بدن حمله می‌کنند و آنهایی را که به روان شخص حمله می‌کنند، رو در روی هم قرار می‌دهد، گرچه همه در طرح لطمه زدن به بشریت سهیم‌اند. پس وقتی فیض در انسان ساکن نیست، این ارواح در اعماق دل لانه می‌کنند، مانند مارها، بی‌آنکه بگذارند روان شخص به خواسته‌های نیک نگاهی بیندازد. وقتی فیض در ذهن پنهان می‌شود، ایشان بخشهای دل را می‌پیمایند، مانند ابرها، و به شکل هوس‌های گناه‌آلود و مشغله‌های چندوجهی در می‌آیند تا ذهن را از آشنایی با فیض دور سازند و مزاحم حافظه شوند. پس آن هنگام که ارواح خبیثی که روان شخص را آشفته می‌سازند، ما را به هوس‌های روان سوق می‌دهند، خصوصاً به تکبر که پدر همه گناهان است، چنین غروری را خوار بشماریم و به این منظور، به انحلال آتی بدنمان بیندیشیم. وقتی ارواحی که دشمن بدنمان هستند، می‌کوشند تخمیر خواسته‌های بد را در دل ما بیدار سازند، باید به همین صورت عمل کنیم. فقط همین فکر، به‌همراه یاد خدا، کافی است تا هر نوع روح بد را باطل سازیم...

25- دل از اعماق خود، افکار نیک و افکاری را که نیک نیستند، پدید می‌آورد. نه اینکه از طبیعت خود افکاری را ایجاد کند که نیک نیستند، بلکه منظور این است که آن، در اثر گمراهی اولیه، خو گرفته که به یاد شرارت بیفتد. دل اکثر افکار شریرانه را از شرارت ارواح خبیث دریافت می‌کند... زیرا کسی که از افکاری که شرارت شیطان القا می‌کند راضی است و یاد آنها را در دل خود حک می‌کند، در اثر آن، طبیعتاً افکار بد را تولید خواهد کرد.

26- ... فیض، در ابتدا، حضور خود را از شخص تعمیدیافته پنهان می‌سازد و منتظر تصمیم روان شخص می‌ماند^{۲۳}. آن زمان که انسان تماماً به‌سوی خداوند باز می‌گردد، در آن هنگام، در اثر احساسی وصف‌ناپذیر، حضور خود را بر دل آشکار می‌سازد. سپس بار دیگر، منتظر حرکت روان شخص می‌گردد و اجازه می‌دهد تیرهای روح خبیث به عمیق‌ترین حواس او نفوذ کند تا او را وادار سازد خدا را با عزمی راسخ‌تر و با حالتی فروتنانه‌تر جستجو کند.

وقتی انسان شروع می‌کند به پیشروی در اجرای احکام و به اینکه به شکلی خستگی‌ناپذیر به خداوندگار عیسی دعا کند، آتش فیض مقدس بیرونی‌ترین حس‌های دل را تصرف می‌کند؛ این فیض تلخه دل انسان‌ها را با احساسی از اطمینان می‌سوزاند. از آن پس، کمینهای ارواح خبیث فقط از دور به او می‌رسند و دیگر او را مجروح نمی‌سازند و بخش هیجانی روان را به دشواری خراش می‌دهند.

به‌مجرد اینکه جنگاور تمام فضیلت‌ها را بر تن کرد، خصوصاً فقر کامل را، آنگاه فیض از هر سو، طبیعت او را در احساسی عمیق‌تر منور می‌سازد و آن را با عشق عظیم خدا گرما می‌بخشد. آنگاه تیرهای ارواح خبیث پیش از آنکه به حس جسمانی او برسند، خاموش می‌شوند. نسیم روح‌القدس دل را به‌سوی بادهای آرام‌بخش سوق می‌دهد و تیرهای شریر را در همان هوا خاموش می‌سازد.

27- اگر در یک بامداد زمستانی، در مکانی باز بایستید و به مشرق بنگرید، جلو بدنتان در اثر آفتاب گرم خواهد شد، حال آنکه پشتتان هیچ گرمایی دریافت نخواهد کرد، زیرا آفتاب از پشت سر بر شما نمی‌تابد. به همین صورت، آنانی که هنوز در ابتدای عملکرد روح‌القدس هستند، فقط بخشی از دلشان به‌وسیله فیض گرم می‌شود.

به همین دلیل، ذهن شروع می‌کند به تولید ثمره افکار روحانی، حال آنکه بخشهای قابل رؤیت دل، به تفکر کردن بر حسب جسم ادامه می‌دهند، زیرا تمام اندامهای دلش هنوز در اثر نور فیض مقدس، به‌طور صمیمی و محسوس، روشن نشده‌اند. به همین جهت است که برای روان شخص اتفاق می‌افتد که همزمان، افکار نیک و افکار بد ایجاد کند، مانند آن شخصی که در تمثیل ذکر کردم که به‌طور همزمان، هم لرزش سرما را حس می‌کند و هم نوازش گرما را.

زیرا ذهن ما از همان روزی که به‌سوی علمی دوگانه لغزید، در این ضرورت قرار گرفته که به‌طور همزمان، هم افکار نیک تولید کند و هم افکار بد. خصوصاً اگر به زیرکی تشخیص رسیده باشد، آنگاه می‌کوشد همیشه افکار نیک داشته باشد، اما در همان لحظه، افکار بد به خاطرش می‌آید، به این دلیل که در اثر ناطاعتی آدم، حافظه انسان به دو اندیشه تقسیم شده است.

پس اگر بکوشیم با شور و شوق احکام خدا را به‌عمل آوریم، آنگاه فیض حواس ما را با احساسی بسیار عمیق روشن خواهد ساخت، و به قولی، افکار ما را خواهد سوزانید و دل ما را با رفاقتی وصف‌ناشدنی از آرامش پر خواهد ساخت، و ما را آماده خواهد کرد تا به امور روحانی بیندیشیم و نه دیگر به امور جسمانی. این همان امری است که پیوسته نزد آنانی صورت می‌گیرد که به کاملیت نزدیک می‌شوند و یاد عیسی را دائماً در دل خود حفظ می‌کنند.

28- ... ذهن باید در همه اوقات به انجام احکام الهی و به یاد عمیق خداوندگار جلال مشغول باشد.

29- وقتی دل با نوعی درد سوزان، تیرهای ارواح خبیث را دریافت می‌کند، به‌طوری که جنگاور آنها را در درون خود احساس می‌کند، برای روانش دشوار می‌شود که از نفسانیات نفرت کند، زیرا که روان او در آغاز تطهیر

^{۲۳} این اندیشه را در تمام سنت باز می‌یابیم. خصوصاً ر.ک. مرقس مرتاض و گریگوری سینیایی.

خود می‌باشد. چرا که اگر از بی‌شرمی گناه رنج بسیار نکشد، نخواهد توانست شادی و افری را بشناسد که ناشی از زیبایی عدالتش می‌باشد.

پس کسی که می‌خواهد دل خود را طاهر سازد، از شعله‌ور ساختن آن با یاد عیسی باز نایستد. بادا که این یگانه عمل او و کار پیوسته او باشد. وقتی می‌خواهیم گنبدیگی خود را دور بریزیم، وقتی برای دعا کردن و وقتی برای دعا نکردن وجود ندارد؛ باید در همه اوقات خود را وقف دعا کنیم و ذهن خود را نگاه داریم، حتی اگر در بیرون از خانه دعا باشیم. کسی که سنگ معدن طلا را قال می‌گذارد، فقط باید آتش را در کوره‌اش برای مدتی پایین نگاه دارد و آن ماده معدنی که می‌خواست طاهر سازد، سختی خود را خواهد یافت. به همین صورت، کسی که گاه به یاد خدا است و گاه نیست، در اثر این انقطاع، آنچه را که فکر می‌کند به وسیله دعا به دست می‌آورد، از کف خواهد داد. شخصی که فضیلت را دوست دارد، کسی است که از دور ساختن عنصر زمینی دلش به واسطه یاد خدا باز نمی‌ایستد، تا اینکه به تدریج شرارت در اثر یاد نیکی سوخته شود و روان به طور کامل به جلای طبیعی و پر جلال خود باز گردد.

مرقس مرتاض

فعالیت ادبی مرقس که در مصر یا فلسطین راهب بود، در سده‌های پنجم و ششم صورت گرفته است. «فیلوکالی» از او سه نوشته حفظ کرده است: «قانون روحانی»، «در باب آنانی که ادعا می‌کنند خود را با اعمال تقدیس می‌نمایند» و «نامه به نیکولاس». در ذیل نقل قولی از این نوشته آخر را در خطابۀ نیسیفور هاجیوری خواهیم یافت.

در چند گزیده‌ای که از جزوه نخست به‌عاریت گرفته شده، متوجه خواهیم شد که مرقس کاری جز تکرار موضوعاتی نمی‌کند که در گذشته به‌کار رفته بوده، یعنی یاد خدا، مبارزه با افکار و پیدایی این افکار، دعای درونی، دعای پاک و بدون حواس‌پرتی که عملاً با عشق به خدا یکی انگاشته شده است. اما هیچ نکته صریحی در باره دعا به عیسی ذکر نشده است. عجیب است که مرقس سه بار از اصطلاح «مونولوگ‌گستوس» استفاده می‌کند، دو بار در مفهوم «پاک و بسیط» در باره نفوذ تلقین، و یک بار در مفهوم تقریبی «فکر ثابت» در خصوص امید، اما هرگز آن را در خصوص دعا به‌کار نبرده است. نقل قول‌هایی که ذیلاً ذکر شده، شماره‌گذاری «میگنه» را دنبال می‌کنند که اندکی با شماره‌گذاری «فیلوکالی» متفاوت است.

بخش ۱

- 23- در زمانی که خدا را به یاد می‌آوری، دعا (درخواست) خود را زیاد کن تا در روزی که او را فراموش کنی، خداوند خود را به یاد تو آورد.
- 61- کتاب مقدس می‌فرماید: «هاویه و آبدون در حضور خداوند است.» (امت ۱۵: ۱۱). منظورش جهل و فراموشی دل است.
- 62- هاویه همان جهل است و آبدون همان فراموشی. آنها هر دو مخفی هستند، زیرا دیگر جهل و فراموشی نیستند.
- 120- «خیال واهی»^{۲۴} همانا یاد غیر ارادی خطاهای گذشته شخص است. کسی که با آن مبارزه می‌کند، مانع می‌شود که تبدیل به هوس شود؛ کسی که چیره می‌شود، تا تلقین صرف ویران می‌سازد.
- 141- تلقین همانا لرزش و تکان دل است که عاری از هر باز نمودی است و موضوعات مورد تجربه مانند تله‌موش (تحت‌اللفظی: رژه) می‌گیرند.
- 142- به محض اینکه شکل‌ها در فکر شخص ظاهر می‌شوند، رضایت هست. لرزش بدون شکل، تلقینی معصومانه است...
- 192- خداوند در احکام خود مخفی است. آنانی که او را می‌جویند، او را تا آن میزان که جستجو می‌کنند، کشف می‌نمایند.

^{۲۴} تحت‌اللفظی: پیش‌بینی حمله لفظی مخالفین و رد کردن آن پیش از آنکه بیان شود. این یک میراث رواقی است. همین تجربه‌ی خاطرات و مفاهیم است که سبب می‌شود با هر امری با موضع‌گیری برخورد کنیم.

199- وجدان نیک به واسطه دعا یافت می‌شود، و دعای پاک به واسطه وجدان. آنها به یکدیگر نیازی طبیعی دارند.

بخش ۲

9- مشکلاتی که برای انسان پیش می‌آید، نتیجه خطاهای خودش است. باشد که آنها را در دعا تحمل کنیم؛ آنگاه شادی نیکویی را باز خواهیم یافت.

29- امکان ندارد ذهن را بدون بدن آرام ساخت، و نمی‌توان پرده‌ای را که آنها را از هم جدا می‌سازد، بدون آرامش (هزیشی) و دعا پایین افکند.

31- دعای کامل بدون دعای درونی وجود ندارد. خداوند روانی را مستجاب می‌کند که بدون حواس‌پرتی دعا می‌کند.

32- ذهنی که بدون حواس‌پرتی دعا می‌کند، دل را دردمند می‌سازد: «خدا، دل شکسته و کوبیده را خوار نخواهی شمرد.» (مز ۵۱:۱۷).

33- دعا نام فضیلت را بر خود دارد، با اینکه خودش مادر فضیلت‌ها است. دعا آنها را با اتحاد خود با مسیح تولید می‌کند.

56- آنانی که در مسیح تعمید یافته‌اند، فیض را به شکل عرفانی دریافت داشته‌اند، اما این فیض تا آن میزانی در ایشان عمل می‌کند که احکام را انجام دهند...

66- دلی که می‌گذارد در اثر لذات، از مکان تلاش‌های راسخ جابه‌جا شود، دشوار بتوان آن را نگاه داشت، مانند سنگی بزرگ که در سرایشی می‌غلند.

67- گوساله بی‌تجربه با دویدن به دنبال علف، به پرتگاه می‌رسد؛ به همین شکل است روانی که در اثر افکار، به تدریج از مکان خود جابه‌جا شده است.

68- ذهن وقتی در خداوند بالغ شد، روان را از «خیال واهی» قدیمی‌اش بر می‌کند، و دل به عبارتی، دچار شکنجه شکنجه‌گر می‌شود، زیرا ذهن و نفسانیات او را از دو سو می‌کشند.

85- هر کس که در ایمان درست تعمید یافته، تمام فیض را به شکل عرفانی دریافت کرده است. اما اطمینان آن را بعداً به دست می‌آورد، با انجام احکام.

89- انجام احکام تماماً در دعا قرار دارد. زیرا چیزی نیست که به فراسوی عشق به خدا برود.

90- دعای بدون حواس‌پرتی بر عشق به خدا نزد کسی شهادت می‌دهد که در آن مداومت می‌ورزد. غفلت از دعا و حواس‌پرتی دلیل بر عشق به لذات است.

100- هر آنچه خارج از دعا می‌گوییم یا انجام می‌دهیم، بعداً مشخص می‌شود که خطرناک یا شوم است و چهل ما را در اثر واقعیت‌ها محکوم می‌سازد.

122- یاد خدا زحمت دل است که برای ایمان متحمل می‌شویم. هر کس که خدا را از یاد ببرد، دوست نفسانیت شده، بی‌تفاوت می‌گردد.

125- اگر می‌خواهید خدا را پیوسته به یاد آورید، آزمایش‌ها را ناسزاوار بشمارید و آنها را دور مسازید، بلکه آنها را منصفانه بدانید و تحمل کنید. تحمل آنها یاد را در هر موقعیت بیدار ساخته، احیا می‌کند. بر عکس، کنار زدن آنها زحمت دل را کاهش می‌دهد و در این حال، فراموشی را پدید می‌آورد.

131- به یاد آوردن خطاهای گذشته با جزئیاتشان، به انسان استوار لطمه می‌زند: اگر آنها همراه با اندوه به یادش آیند، او را از امید دور می‌سازند؛ اگر هم بدون اندوه به خاطر آیند، بار دیگر نجاست گذشته را در او حک می‌کنند.

154- نیکو است که کلی‌ترین حکم را به‌جا بیاوریم و نگران چیز خاصی نباشیم، به‌طوری که برای چیز خاصی دعا نکنیم و فقط طالب ملکوت خدا باشیم. زیرا اگر غصه هر یک از نیازهایمان را بخوریم، مجبور خواهیم شد برای هر یک دعا کنیم: در واقع، کسی که کاری می‌کند یا دغدغه چیزی را دارد بی‌آنکه برای آن دعا کند، در راه درست نیست، راهی که به انتهای کار می‌رسد...

162- اگر در قلعه مستحکم دعای پاک قرار داری، در همان حال علم اموری را که دشمن به تو عرضه می‌دارد پذیر تا ارزشمندترین چیز را از دست ندهی. بهتر است او را با تیرها غربال کنیم و در دژ خود محبوس باشیم تا اینکه با او گفتگو کنیم، او که هدایایی می‌آورد با این طرح که ما را از دعایی که علیه او می‌کنیم دور سازد.

175- علم امور²⁵ در دوره وسوسه‌ها و مشکلات سودمند است، اما در طول دعا لطمه وارد می‌سازد.

²⁵ متن فاقد قطعیت است. این گونه درک می‌کنیم که دعا باید هر شکلی از سیر و نظاره طبیعی و چندوجهی را متوقف سازد. این عبارت بسیار شبیه گفته‌های او اگر است، مانند عبارت شماره ۱۶۲.

بارسانوف

(وفات حدود ۵۴۰)

و یوحنا

ایشان که در صومعه سریدوس، در نزدیکی غزه، عزلت گزیده بودند، چیزی حدود هشتصد و پنجاه نامه ارشادی به شکل پاسخ به سؤالات عملی بر جای گذاشته‌اند (ویراست بسیار نادر اثر نیکودم هاجیوری، ونیز، ۱۸۱۶). در فیلوکالی‌های یونانی و روسی اثری از ایشان دیده نمی‌شود، اما در فیلوکالی روسی جایی برای خود یافته‌اند. ایشان دائماً دعا به عیسی را توصیه می‌کنند، هم با اصرار و هم با ملاحظه، و آن را جزئی از کارهای مختلف زندگی روحانی به‌شمار می‌آورند.

سؤال: پدر، ممکن است لطف کنید و به من بگویید چگونه می‌توان به فروتنی یا دعای کامل رسید، چگونه باید این کار را انجام داد تا هیچ حواس‌پرتی به‌میان نیاید و اینکه آیا مطالعه سودمند است؟
پاسخ: دعای کامل مبتنی است بر سخن گفتن با خدا بدون حواس‌پرتی، و در عین حال، جمع کردن تمام افکار و تمام حس‌های خویش. با مردن برای تمام انسان‌ها، برای دنیا و برای آنچه در آن است، به چنین حالتی می‌رسیم. در دعا چیز دیگری نیست که به خدا بگویید، جز این: «مرا از شیطان رهایی ده! اراده تو در من انجام شود!» روح خود را برای خدا حاضر نگاه دارید و با او سخن گوید. دعا از این تشخیص داده می‌شود که انسان از هر حواس‌پرتی آزاد باشد و روحش در اثر تنویر خداوند، در شمع قرار گیرد. نشانه اینکه روح به این مرحله رسیده، این است که آن دیگر آشفته نگردد، حتی اگر تمام دنیا به ما حمله کند. کسی با کاملیت دعا می‌کند که برای دنیا و آسایش‌هایش مرده باشد. انجام دقیق کار خود برای خدا، حواس‌پرتی نیست، بلکه غیرت برای خدا است. مطالعه زندگی پدران مفید است: این وسیله‌ای است برای روشن ساختن روح خود در خداوند.

سؤال: آیا باید علیه افکار، نهیب، نفرین و خشم به‌کار برد؟
پاسخ: نفسانیات درد هستند و خدا نخواست که آنها را از میان بردارد، بلکه فرمود: «در روز تنگی مرا بخوان»... لذا راه دیگری برای غلبه با نفسانیت نیست، مگر خواندن نام خدا. نهیب فقط برای کاملان خوب است، برای آنان که بر حسب خدا نیرومند هستند؛ ما ناکاملان فقط یک امکان داریم و آن هم پناه بردن در نام عیسی است. زیرا نفسانیات ارواح خبیثی هستند که به نام او اخراج می‌شوند.

سؤال: کدام بهتر است: گفتن «ای خداوندگار عیسی مسیح، بر من رحم فرما»، یا خواندن بخش‌هایی از کتاب مقدس و سرودن مزامیر؟
پاسخ: هر دو لازم است: کمی از این و کمی از آن، زیرا مکتوب است: «می‌بایست آنها را به‌جا آورده، اینها را نیز ترک نکرده باشید.» [متی ۲۳:۲۲].

سؤال: وقتی تحت فشار افکار هستم، چه به‌هنگام سرودخوانی و چه بیرون از آن، و نام خدا را به کمک می‌طلبم، آن دشمن به من تلقین می‌کند در فرا خواندن پیوسته خدا تکبر هست. در این باره چه باید فکر کنم؟ پاسخ: امری شناخته‌شده است که بیماران قطعاً نیاز به پزشک دارند... پس بیاموزیم که در سختیها بی‌وقفه خدای رحیم را بخوانیم. اما با خواندن نام خدا، اجازه ندهیم دچار افکار تکبرآمیز شویم. شخص مجرم متوسل به تکبر نمی‌شود، مگر آنکه درست نیندیشد. ما به خدا نیاز داریم، و به همین دلیل، نام او را علیه دشمنانمان می‌خوانیم. ما در نیاز هستیم، پس کسی را به کمک می‌طلبیم؛ ما در سختیها هستیم، پس به‌دنبال پناهگاه می‌گردیم. همچنین بیاموزیم که خواندن پیوسته خدا مرهمی است که نه تنها همه نفسانیات را از میان می‌برد، بلکه خود عمل را نیز. به پزشک نگاه کنید: او مرهم یا ضماد خود را بر زخم بیمار می‌گذارد و این کار ثمر خود را می‌آورد بی‌آنکه بیمار بداند چگونه. به همین شکل نیز نام خدا که بر زبان آورده می‌شود، تمام نفسانیات را نابود می‌سازد بی‌آنکه متوجه شویم چگونه.

سؤال: وقتی به نظر می‌رسد که خیالم آسوده است و از هر همه‌های آزاد می‌باشد، آیا خوب نیست که حتی در آن هنگام نیز خود را به خواندن نام مسیح، خداوندگارمان، بسپارم؟ عقل من می‌گوید که تا وقتی در آرامش هستیم، این امر ضروری نیست.

پاسخ: تا زمانی که همچون گناهکاران هستیم، نمی‌توانیم چنین آرامشی داشته باشیم. خداوند فرموده: «برای گناهکاران آرامشی نیست.» پس اگر برای گناهکاران آرامشی نیست، این آرامشی که می‌گویی چیست؟ بترسیم از آنچه که مکتوب است: «هنگامی که می‌گویند سلامتی و امان است، آنگاه هلاکت ایشان را ناگهان فرو خواهد گرفت، چون درد زه زن حامله را، و هرگز رستگار نخواهند شد.» (۱-تسا ۵:۳). گاه پیش می‌آید که دشمنانمان، از روی حيله، آرامی کوتاهی برای دلمان فراهم می‌سازند تا مانع شوند آن، نام خدا را بخواند. آنان خوب می‌دانند که خواندن این نام ایشان را فلج می‌سازد. به ما هشدار داده شده که بی‌وقفه نام خدا را به کمک خود بخوانیم. این است دعا. و مکتوب است: «همیشه دعا کنید» (۱-تسا ۵:۱۷).

اسحاق اهل نینوا

اسحاق که یک راهب سریانی مشرق‌زمین بود، به مدت پنج ماه اسقف شهر نینوا بود (حدود سال ۶۷۰). او دنیای یونانی‌زبان را در سده نهم میلادی، به واسطه ترجمه آثارش توسط راهبان سیایی، آبرامیوس و پاتریسیوس، فتح کرد و تبدیل شد به «قدیس اسحاق سریانی». به واسطه نقل قول‌های بسیار طولانی از او در نوشته‌های کالیست و ایگناتیوس در سده چهاردهم، می‌توان به میزان نفوذ او پی برد. او به‌طور خاص مورد تحسین الهی‌دانان روس در قرن نوزدهم بود؛ پس جای تعجب نیست که شخصی چون تئوفان، نوشته خود تحت عنوان «دوبروتول‌ژوبیه» را برای او گشوده باشد.

در مجموع، اسحاق کاری جز بازی با جملات اواگر نمی‌کند و آنها را با واژگانی آزادتر و ملایم‌تر تکرار می‌کند. او اواگر را «سَرور گنوستیک‌ها» می‌نامید. اما اسحاق توجه بیشتری به مفهوم دل می‌کند، گرچه اندیشه همان باقی می‌ماند. عرفان او تماماً تحت سلطه سیر و نظاره‌ای است که با دعا و با «فراسوی» دعا یکی انگاشته می‌شود.

مراحل تطهیر

انضباط بدن به‌همراه آرامی، آن را از عناصر مادی که در درون آن هست ظاهر می‌سازد. انضباط روان آن را فروتن ساخته، از حرکات مادی که آن را به امور فانی سوق می‌دهد، ظاهر می‌سازد و ماهیت نفسانی آنها را به حرکات مبتنی بر سیر و نظاره تبدیل می‌کند. این سیر و نظاره روان را به عریانی ذهن می‌رساند که سیر و نظاره غیر مادی نیز نامیده می‌شود: این همان انضباط روحانی است. آن ذهن را به بالای امور زمینی بر می‌افزارد و آن را به سیر و نظاره روحانی اصلی نزدیک می‌سازد؛ همچنین ذهن را به واسطه رؤیت جلال و صف‌ناپذیر خدا، به سوی او متوجه می‌سازد و به لحاظ روحانی از امید امور آینده و فکر اینکه جزئیات آنها چگونه خواهد بود، شاد می‌گرداند.

زحمات جسمانی نام انضباط بدنی در خدا را بر خود دارند، زیرا می‌توانند روان را از طریق خدمتی کامل ظاهر سازند، خدمتی که در کارهای شخصی با هدف تطهیر انسان از چرک جسم متجلی می‌گردد. انضباط روان همان زحمت (یا تلاش) دل است. این همان فکر دائمی به داوری، همراه با دعای پیوسته دل، مشیت خدا، مراقبتی که خدا از این جهان به‌عمل می‌آورد، در جزئیات آنها و در مجموع. همچنین توجهی است به قلمرو هیجانان روان به‌منظور جلوگیری از اینکه آنها وارد مکان نهان و روحانی شوند. اینچنین است زحمت دل یا انضباط روان...

پاکی دل همانا پاک بودن از هر آلودگی است؛ پاکی روان همانا آزاد بودن از همه نفسانیاتی است که در روح پنهان شده‌اند؛ پاکی ذهن همانا ظاهر شدن به‌واسطه مکاشفه، از هر هیجان برای اموری است که در قلمرو حواس قرار می‌گیرند.

میان پاکی ذهن و پاکی دل همان تفاوتی هست که میان عضوی خاص از بدن و تمام بدن وجود دارد. دل اندام مرکزی حس‌های درونی است، حس تمام حس‌ها، زیرا ریشه است. «هر گاه ریشه مقدس است، همچنان شاخه‌ها.» (روم ۱۱: ۱۶). اما اگر تنها یک شاخه مقدس باشد، ریشه مقدس نخواهد بود. اما با کاربرد فروتنانه کتاب مقدس به همراه نوعی عمل کردن به روزه و عزلت‌گزینی (هزیشی)، ذهن مشغله قدیمی خود را از یاد می‌برد و با مقاومت با عادت غریب، طاهر می‌شود. اما همچنین چیز اندکی لازم است تا دچار آلودگی گردد. دل نیز به بهای تلاشهای بسیار، از طریق محرومیت از هر رابطه با دنیا و به واسطه کشتن همگانی نفس، طاهر می‌شود. اما وقتی طاهر شد، پاکی‌اش دیگر در اثر تماس با امور بی‌اهمیت^{۲۶} آلوده نمی‌گردد؛ منظور این است که نباید حتی از تعهدات بهراسد.

یاد خدا

پس خدا را به یاد آورید تا او نیز دائماً شما را به یاد آورد؛ او با به یاد آوردن شما، شما را نجات خواهد داد و شما تمامی مواهب او را دریافت خواهید کرد. او را در حواس‌پرتی‌های باطل فراموش نکنید، اگر نمی‌خواهید او شما را در ساعت وسوسه‌ها فراموش کند.

در کامیابی، به او با اطاعت نزدیک بمانید: بدینسان در حضور او اطمینان کلام خواهید داشت آن هنگام که در زحمت باشید، به این سبب که دعایتان شما را پیوسته در دلتان نزدیک او نگاه خواهد داشت. پیوسته در برابر چهره او به تفکر در باره او بپردازید، به اینکه او را در دلتان به یاد آورید؛ وگرنه، با دیدن او از دور، ممکن است در حضور او اطمینان نداشته باشید، به خاطر خجلت‌زدگی‌تان. بر عکس، مراوده دائمی درجه بالایی از اطمینان را فراهم می‌سازد. مراوده دائمی با انسان‌ها از طریق حضور جسمانی به عمل می‌آید؛ مراوده دائمی با خدا همانا تأمل روان و هدیه‌ای است در دعا.

وقتی خصوصیات شراب وارد رگها می‌شود، ذهن جزئیات امور و تمایز آنها را از یاد می‌برد؛ وقتی یاد خدا روان انسان را تصرف می‌کند، یاد امور دیدنی از دل محو می‌شود.

آن کس که روان خود را در همه اوقات تفتیش می‌کند، دلش از مکاشفات شاد می‌شود. کسی که سیر و نظاره خود را در درون خود جمع می‌کند، درخشش روح‌القدس را نظاره خواهد کرد؛ کسی که حواس‌پرتی را خوار می‌شمارد، خداوند خود را در درون دلش نظاره خواهد کرد. آن کس که می‌خواهد خداوند را ببیند، می‌کوشد با یاد دائمی خدا، دل خود را طاهر سازد. بدینسان، خداوند را هر لحظه در درخشش ذهن خود خواهد دید. ذهنی که از یاد خدا خارج شود و بگذارد با یاد دنیا ربوده شود، مانند ماهی بیرون از آب خواهد بود.

سهم بهتر

فرخنده آن کس که این را درک کند و در آرامش مداومت ورزد بی‌آنکه بر خود کار دشواری تحمیل کند، بلکه خدمت بدنی خود را با عمل دعا معاوضه کند، اگر قادر به چنین امری باشد. آن کس که قادر نیست بدون توسل به خدمت، تنهایی را تحمل کند، باید متوسل به خدمت شود. اما خود را به آن همچون وسیله‌ای ثانوی بسپارد و نه همچون حکمی اساسی، بدون تعجیل. این برای ضعیفان است. او اگر در خصوص کار دستی گفته که آن مانعی برای یاد خدا است...

^{۲۶} شاید منظور افکار ساده باشد.

وقتی خدا ذهنت را در درونت می‌گشاید و خود را به زانو زدن‌های مکرر می‌سپاری، مگذار هیچ فکری بر تو مسلط شود، مبادا که ارواح پلید تو را متقاعد سازند که آنها را به عمل در آوری؛ سپس آنچه را که در تو از این امور پدید می‌آید ملاحظه نما و تحسین کن.

مراقب باش که هیچ عمل اخلاقی (زندگی فعال) را با سجده‌های روز و شب مقایسه ننمایی، آن زمان که در برابر صلیب رو بر زمین نهاده‌ای و دستهایت در پشتت می‌باشند. اگر مشتاق آن هستی که التفات هرگز ضعیف نشود و اشکهایت نخشکند، این را به عمل آور... و مانند فردوسی شکوفا و چشمه‌ای تمام‌نشدنی خواهی بود. اکنون دلایل متعدد فیض را که مشیت الهی به انسان ارزانی می‌دارد، ملاحظه نما. گاه شخص در حالت دعا زانو زده است، دستهایش گشوده یا به سوی آسمان دراز شده، چهره‌اش به سوی صلیب برگردانیده شده، احساس و ذهنش به قولی تماماً به سوی خدا و استغاثه است. در آن حال که مجذوب استغاثه‌ها و تلاشهایش است، ناگهان چشمه‌ای از لذت‌ها در دلش گشوده می‌شود، اندامهایش سست می‌گردد، چشمانش بر هم می‌خورند، صورتش به سوی زمین خم می‌شود، زنونش نیز دیگر قادر با نگاه داشتن بدن بر روی زمین نیستند، به سبب شادی و شمع فیضی که بدنش را فرو می‌گیرد.

دعا

دعا چیست؟ ذهنی آزاد از هر آنچه که زمینی است و دلی با نگاههایی تماماً دوخته‌شده به موضوع امید. دور شدن از این به منزله تقلید از شخصی است که در کشتزار خود بذرهایی مخلوط می‌افکند یا گاو و الاغ را برای شخم زدن یکجا یوغ می‌کند.

دعای بدون حواس‌پرتی آن است که در روان شخص، فکر دائمی خدا را پدید می‌آورد. این یک تن‌گیری جدید است، زیرا خدا به واسطه حواس‌جمعی دائمی ما بر او، در ما ساکن می‌شود، حواس‌جمعی‌ای که همراه است با تلاش پرزحمت دل برای جستجوی اراده او. افکار بد و ناخواسته ریشه در سستی قبلی دارد.

دعای روحانی چیست؟ دعای روحانی وقتی وجود دارد که حرکات روان متحمل عمل روح‌القدس به دنبال پاکی واقعی‌اش می‌گردد. یک در ده هزار نفر به چنین موهبتی دست می‌یابد. این دعا نماد وضعیت آتی ما است، زیرا طبیعت بر بالای تمام حرکات ناپاکی برافراشته می‌شود که از یاد امور این دنیا الهام می‌گیرند... این رؤیای درونی است... که نقطه آغازش در دعا است.

نقطه اوج زحمات زاهد در چیست؟ از کجا می‌توانیم بدانیم که به انتهای مسابقه خود رسیده‌ایم؟ (انتها زمانی فرا می‌رسد) که شایسته دعای دائمی شمرده شویم. کسی که به این مرحله نائل شود، به انتهای تمام فضیلت‌ها رسیده و در همان حال، مسکنی روحانی دارد. کسی که به راستی عطیه پاراکلت را دریافت نداشته، قادر به انجام دعای پیوسته در حالت استراحت نیست. وقتی روح‌القدس مسکن خود را در شخصی قرار می‌دهد، وی دیگر نمی‌تواند از دعا کردن باز ایستد، زیرا روح‌القدس از دعا کردن در او باز نمی‌ایستد. چه خواب باشد، چه بیدار، دعا از روانش جدا نمی‌شود. وقتی می‌خورد، می‌نوشد، دراز می‌کشید، کار می‌کند، در خواب به سر می‌برد، عطر دعا به طور خودجوش از روانش بر می‌آید. از آن پس، او فقط در اوقات خاص دعا نمی‌کند، بلکه در همه اوقات. حتی وقتی به طور قابل رؤیت در حال استراحت است، دعا به طور نهانی در او تضمین شده است، زیرا به گفته شخصی که پوشیده از مسیح بود، «سکوت کسی که فاقد احساس است، دعا است». افکار همانا حرکات الهی هستند، و حرکات ذهنی که طاهر شده، صداها‌ی خاموشی هستند که در نهان، این سرود را به آن نادیدنی می‌سرایند.

اگر بتوانید تأمل شبهای خود را با خدمت روزهایتان جفت کنید، بدون اینکه شور و حرارت عملیات دل خود را تقسیم نمایید، دیری نخواهد پایید که به سینه عیسی خواهید رسید^{۲۷}... نصیحت من این است: در آرامش و بیدار بمانید، اگر می‌توانید، بدون اینکه مزامیر بسرایید و بدون اینکه به سجود بروید، و اگر قادر هستید، فقط در دل خود دعا کنید. اما به خواب نروید!

درجات دعا

فیض به شکل‌های گوناگونی در انسان‌ها عمل می‌کند، مطابق با ظرفیتشان. این ظرفیت باعث می‌شود تعداد دعا‌های شخص در اثر شور و شوقی سوزان فزونی یابد؛ وی چنان استراحت روانی‌ای می‌یابد که فزونی دعا‌های قبلی خود را به واحد کاهش می‌دهد.

نباید لذت در دعا و رؤیا در دعا را با هم اشتباه کرد: دومی بر اولی برتری دارد، همان طور که مرد بالغ بر پسر کوچک. گاه پیش می‌آید که کلمات در دهان شیرینی خاصی می‌یابند و همان کلمه را در دعا به شکلی پایان‌ناپذیر تکرار می‌کنیم بی‌آنکه احساس سیری سبب شود جلوتر برویم و به کلمه دیگری بپردازیم.

گاه دعا نوعی سیر و نظاره تولید می‌کند که دعا را از لبان محو می‌سازد. کسی که دچار چنین نظاره‌ای می‌شود، وارد خلسه می‌گردد و مانند بدنی می‌شود که روانش ترکش کرده باشد. این آن چیزی است که رؤیا در دعا می‌نامیم و نه تصویر یا شکلی که در اثر تخیلات ساخته شده باشد، آن گونه که افراد نادان بیان می‌کنند.

این سیر و نظاره در دعا خودش درجات و عطیه‌های گوناگون خود را دارد. اما تا به اینجا، کماکان با دعا سر و کار داریم، زیرا فکر هنوز به حالتی وارد نشده که دیگر دعا وجود نداشته باشد، بلکه به حالتی برتر از دعا. حرکات زبان و دل در طول دعا، همچون کلید هستند. سپس ورود به حجره می‌آید. دهان و لبها ساکت می‌شوند؛ دل، این خدمتگزار افکار، خرد که بر حس‌ها حکمرانی می‌کند، روح، این پرنده سریع، با همه امکانات و قابلیت‌ها و استغاثه‌هایشان کاری جز سکوت نمی‌کنند، زیرا ارباب خانه آمده است.

اقتدار احکام و فرایضی که خدا برای بشریت وضع کرده، مطابق گفته پدران مقدس در پاکی دل به انتهای خود می‌رسند. به همین ترتیب، تمام شکل‌ها و حالات دعا که انسان توسط آنها خدا را مخاطب قرار می‌دهد، انتهایشان دعای پاک است... به محض اینکه روح از مرز دعای پاک گذشت و قدم به فراسو گذاشت، دیگر نه دعا هست، نه احساسات، نه اشک، نه اقتدار، نه آزادی، نه استغاثه، نه میل، نه امیدی ناشکیبا برای این دنیا یا آن عالم. پس در فراسوی دعای پاک، دعایی نیست... با عبور از این مرز، وارد خلسه می‌شویم و دیگر در دعاها نیستیم. این رؤیا است: روح دیگر دعا نمی‌کند...

از ده هزار نفر، دشوار بتوان یک نفر را یافت که احکام و فرایض را به میزانی شایسته به‌جا آورده و سزاوار آسودگی روان شمرده شده باشد. به همان اندازه دشوار است در میان جمعیت، کسی را یافت که سختکوشی و مداومتش شایسته دعای پاک به حساب آمده باشد... اما برای رازی که در فراسو قرار دارد، مشکل بتوان فردی را در تمام یک نسل یافت که به این معرفت جلال خدا رسیده باشد... موضوع دعا فراموش می‌شود. حرکات در مستی عمیقی غوطه‌ور می‌گردند و شخص دیگر به این دنیا تعلق ندارد. این همان جهل معروفی است که او اگر در باره‌اش گفته: «فرخنده کسی که در دعا، به ناشناسایی‌ای رسیده باشد که غیر ممکن است بتوان از آن فراتر رفت.»

^{۲۷} یوحنا «اپیستس»، همان که «بر سینه» تکیه می‌زند.

اکنون وقت آن است که توضیحی بدهیم در باره آنچه که در بالا در زمینه لذت روحانی بیان کردیم. در آغاز، این یک نیروی مبهمی است که عشق الهی، بدون علتی ظاهری، در دل پدید می‌آورد. زیرا بدون رؤیایی شخصی و بدون فکری عملی، طبع انسان را تغییر می‌دهد. آن را عاری از هر علتی می‌یابیم، و ذهن هنوز مبهم است. این اثری است که در شخص مورد نظر تولید می‌شود، شخصی که تمرین کمی دارد. وقتی کامل شد، علت در اثر آزمایش آشکار خواهد گردید. آنگاه اثر نیرومندتر خواهد شد، زیرا لذت در دل صورت خواهد گرفت. شخص بخشی را در بدن خود نگاه خواهد داشت، حال آنکه بخشی دیگر را به سایر قوای روان خواهد فرستاد. زیرا دل در مرکز حس‌های روان و حس‌های بدن قرار دارد. ارتباط آن با روان حالتی اندامی دارد، و با بدن ارتباطی طبیعی. شخص ذائقه عمل خود را در دو سو هدایت می‌کند. در نتیجه، دنیا مجبور است از او جدا شود، همان گونه که او از امور دنیا جدا می‌شود. باید ضرورتاً علت این پدیده را بیازماییم. عشق چیزی است که به‌طور طبیعی گرم است. وقتی با شدت بر کسی فرو می‌افتد، روان او را مانند دیوانگان می‌سازد. بنابراین، دلی که آن را احساس می‌کند، دیگر نمی‌تواند گنجایش آن را داشته باشد یا آن را تحمل کند، بدون اینکه تغییرات غیر عادی و مفرط در او پدیدار گردند. و این نشانه‌ها آن را به‌طور محسوس اعلام می‌کنند، یعنی اینکه چهره به‌ناگاه سرخ و درخشان می‌شود، حرارت بدن بالا می‌رود، ترس و خجالت رخت بر می‌بندند، و قدرت تمرکز از میان می‌رود؛ این حاکمیت شور و شعف و دگرگونی است.

سیاحت دعا

ناخدای کشتی تا زمانی که کشتی را می‌راند، چشم به ستارگان می‌دوزد و حرکت کشتی خود را بر اساس آنها تنظیم می‌کند و منتظر می‌ماند که آنها راه به‌سوی بندر را به او نشان دهند. راهب نیز چشم به دعا می‌دوزد؛ دعا حرکت او به‌سوی بندر را هدایت می‌کند، بندری که برای او مقرر شده است. راهب باز نمی‌ایستد از اینکه نگاه خود را به دعا بدوزد تا آن، جزیره‌ای را که باید لنگر را بدون مخاطره در آن بیندازد نشان دهد تا پیش از آنکه در جزیره‌ای دیگر کناره بگیرد، تدارکات را دریافت کند. اینچنین است سیاحت عزلت‌گزین، تا آن زمان که از این دنیا است. او یک جزیره را به مقصد جزیره‌ای دیگر ترک می‌کند؛ آشناییهای مختلفی که به ایشان بر می‌خورد، جزیره‌های گوناگون هستند، تا آن زمان که سرانجام به آن شهر راستین برسد و به آن گام نهد، شهری که ساکنانش تجارت نمی‌کنند و هر یک با آنچه دارد راضی است. فرخنده هستند آنان که سفرشان در این اقیانوس وسیع، بدون آشفتگی صورت بگیرد.

یوحنا ی کلیماک یا نردبان

(حدود ۵۸۰-۶۵۰)

یوحنا که به مدت نیم قرن در سینا راهب بود، لقت خود را مدیون اثری است به نام «نردبان» (به یونانی «کلیماکس») که به راستی مجموعه‌ای است در باره زندگی روحانی و به طور خاص برای عزلت‌گزینان و نظاره‌کنندگان نوشته شده، اما به خاطر تأکید عملی و روش‌مند روان‌شناسی‌اش، بسیار جالب است. «نردبان» نخست در مشرق‌زمین و سپس در غرب، بسیار مورد مطالعه و تفسیر قرار داشته است. حتی شمایل‌نگاران از آن الهام گرفته‌اند.

این اثر که در «فیلوکالی» ماکاریوس و ترجمه اسلاونی آن نیامده، به صورت گزیده‌ها در «دوبروتولژوبیه» روسی انتشار یافته است. این کار جبرانی است به‌جا، زیرا اثر کلیماک، علاوه بر اینکه به شکلی عالی روح «فیلوکالی» را خلاصه می‌کند، اصیل‌ترین بازتاب آن چیزی است که «روحانیت سینایی» نامیده شده و پذیرفته‌ترین الهام‌بخش احیای هزیشاستی در سده‌های سیزدهم و چهاردهم بوده است.

در نظر کلیماک، مانند او اگر، دعا رفیع‌ترین تجلی زندگی عزلت‌گزینی است. این دعا مبتنی است بر حذف تخیلات و افکار. لذا به «مونولوژی» نیاز هست، یعنی دعایی کوتاه که بدون خستگی تکرار می‌شود و پراکندگی روح را فلج می‌سازد و یاد دائمی عیسی را تغذیه می‌نماید، یادی که در دل حالت درونی می‌گیرد. این یاد و تجلی آن باید با نفس یکی شود. دشوار بتوان گفته که آیا این تصویری است تکان‌دهنده یا فقط یک توضیح است.

کلیماک اصولی را یادآوری می‌کند که برای خوانندگانش آشنا بودند و از آنها می‌گذرد. اعقاب او، یعنی هزیکسوس و فیلوت، بر آنها بیشتر تأکید خواهند گذاشت (ر.ک. فصل‌های بعدی).

دعا به عیسی و اندیشه مرگ

لحظه‌ای که باید در آن بیدار (هشیار) باشیم، همان زمانی است که بر بستر خود دراز می‌کشیم. زیرا روحمان در آن هنگام به تنهایی با ارواح پلید مبارزه می‌کند، بدون بدن. اگر بدن در حالت شهوانی قرار گیرد، خیلی زود خیانت خواهد کرد. باشد که اندیشه مرگ همیشه با شما در بستر باشد و با شما بیدار شود. و همچنین دعای «مونولوژیکی» عیسی. در حالت خواب، نخواهید توانست یآوری قابل قیاس با اینها بیابید.^{۲۸}

در مقابر بیشتر دعا کنید و تصویر محوشدنی آن را در دل خود ترسیم کنید.

هر شخص ترسویی، خودبین و مغرور است، اما منظور این نیست که همه افراد بی‌باک فروتن هستند، زیرا راهزنان و دزدان مقبره‌ها معمولاً ترسو نیستند. بعضی مکان‌ها باعث ترس می‌شوند: برای رفتن به این مکان‌ها در طول شب، تردیدی به خود راه مدهید. اگر کم یا زیاد با آن کنار بیابید، این احساس با شما پیر خواهد شد.

^{۲۸} متن کاسیان در زمینه «راز پدران قرون اولیه» را با این آیه مقایسه کنیم که می‌فرماید: «خدایا، برای نجات من بشتاب! ای خداوند، به اعانت من تعجیل فرما!» (مز ۱:۷۰)؛ همچنین این گفته را: «باشد که خواب چشمان شما را بر این کلمات ببندد، به طوری که با تکرار آنها، عادت کنید آنها را حتی در خواب بازگو نمایید. در بیداری، باشد که آنها اولین چیزی باشند که به ذهنتان خطور می‌کند، پیش از هر اندیشه دیگری...».

وقتی به آنجا می‌روید، خود را به دعا مسلح سازید؛ وقتی به آنجا قدم می‌گذارید، بازوان خود را دراز کنید و دشمنان را با نام عیسی تازیانه زنید. در آسمان و بر زمین، سلاحی مؤثرتر از این نیست.

دعای شخص هزیشاست

راهب واقعی: نگاه بی‌حرکت روان و حس بدنی تزلزل‌ناپذیر... راهب: نوری که در چشم دل خاموش نمی‌شود. تنهایی بدن همانا علم و آرامش رفتار و حس‌ها است؛ تنهایی روان، علم افکار و روحی خدشه‌ناپذیر است. دوست تنهایی روحی است دلیر و انعطاف‌ناپذیر، بدون خواب، که بر در دل است تا آنانی را که نزدیک می‌شوند از میان ببرد. کسی که این تنهایی را در عمق دل خود (تحت‌اللفظی: با حس دل) انجام می‌دهد، درک می‌کند که من چه می‌گویم؛ کسی که هنوز در اوان کودکی است، آن را نچشیده و درک نمی‌کند. هزیشاستی که می‌داند، نیازی به کلمات ندارد؛ او توسط علم اعمال تنویر یافته است...

هزیشاست کسی است که آرزو دارد امور غیر بدنی را در مسکن گوشت محدود سازد. گریه در کمین موش است، روح هزیشاست در کمین موش نادیدنی. قیاس مرا خوار بشمارید، زیرا با این کار، نشان خواهید داد که تنهایی را نمی‌شناسید. راهبان زندگی اشتراکی با راهبان عزلت‌گزین فرق دارند. راهب عزلت‌گزین نیاز به هشیاری بسیار و روحی عاری از هیجان‌ات دارد؛ راهب زندگی اشتراکی غالباً می‌تواند به یک برادر تکیه کند، اما عزلت‌گزین فقط به فرشته. قدرت‌های روحانی خشنود می‌شوند که با عزلت‌گزینان واقعی مسکن‌گزینند و در عبادتی که به خدا می‌کنند سهیم گردند...

هزیشاست کسی که می‌گوید: «دل من مستحکم است» (مز ۵۷:۷). هزیشاست کسی است که می‌گوید: «من در خواب هستم، اما دلم بیدار است» (غزل ۲:۵). در حجره خود را به روی بدن خود ببندید، و در لبان خود را به روی کلمات، و در درون را به روی روح‌ها.

آنانی که روحشان آموخته تا در راستی دعا کند، رو در رو با خداوند سخن می‌گویند، مانند کسانی که در گوش امپراطور تکلم می‌کنند؛ آنانی که دهانشان دعا می‌کند، یادآور کسانی هستند که در حضور تمام دربار در مقابل امپراطور رو بر زمین می‌گذارند. آنانی که در دنیا زندگی می‌کنند، کسانی هستند که عریضه خود را در ازدحام مردم به عرض امپراطور می‌رسانند. اگر هنر دعا را به‌درستی آموخته باشید، چیز جدیدی در اینجا برایتان وجود ندارد.

بر یک بلندی بنشینید و ملاحظه کنید (اگر قادر به چنین کاری هستید) و آنگاه دزدان میوه را خواهید دید که پیش می‌آیند تا انگورهایتان را غارت کنند؛ شگرد آنان را خواهید دید، ساعت ایشان را، اصل و منشأ آنان را، تعدادشان را، و ماهیتشان را. نگهبان خسته برای دعا بر خواهد خاست، سپس خواهد نشست تا با دلیری به مشغله اول خود بپردازد...

عمل عزلت‌گزینی (هزیشیا) حالتی کاملاً عاری از دغدغه برای هر امری است، چه دغدغه منطقی باشد و چه نباشد. زیرا کسی که خود را برای این حالت نخست می‌گشاید، قطعاً برای دومی نیز خواهد گشود. عمل دوم او، دعای سخت است، و عمل سوم، فعالیت خدشه‌ناپذیر دل. غیر ممکن است بتوان کتاب را خواند، مگر اینکه کلماتش را شناخت: همچنین غیر ممکن است به‌طور شایسته به سومی پرداخت، مگر آنکه ابتدا به دو عمل اول رسید.

یک مو کافی است که نگاه را بر هم بزند، یک دغدغه ساده نیز کافی است که عزلت‌گزینی (هزیشیا) را از میان ببرد، زیرا تنهایی و عزلت‌گزینی به‌منزله خالی ساختن افکار و چشم‌پوشی از نگرانیهای منطقی است. کسی

که به‌راستی از آرامش برخوردار است، دیگر دغدغه بدن خود را ندارد... کسی که می‌خواهد روحی طاهرشده را به خدا تقدیم کند و اجازه می‌دهد در اثر دغدغه‌ها آشفته شود، مانند کسی است که پاهای خود را محکم بسته و وانمود می‌کند که می‌دود.

فقیرِ مطیع بهتر است از هزیشاستِ حواس‌پرت. کسی که فکر می‌کند خود را وقف عزلت‌گزینی کرده و هر لحظه متوجه امتیازات آن نیست، یا هزیشاست واقعی نیست، یا ناگهان پی خواهد برد که دچار غرور شده است. تنهایی و عزلت‌گزینی عبادت و خدمت بی‌وقفه خدا است. باشد که یاد عیسی با نفس شما یک گردد: آنگاه فایده عزلت‌گزینی را درک خواهید کرد.

اطاعت در اثر اراده از بین می‌رود، عزلت‌گزینی نیز در اثر فاصله دعا... شب‌هنگام، بهترین وقت خود را به دعا بدهید و کوتاهترین وقت خود را به سرودخوانی. چون روز فرا برسد، خود را آماده سازید تا با شجاعت به خدمت خود بر گردید...

قرائت فایده کمی برای روشن ساختن و جمع کردن روح ندارد... شما کارگر هستید، پس قرائت‌های فعال داشته باشید. این مشغله هر نوع قرائت دیگر را بی‌فایده می‌سازد. نورهای خود را در باره علم تندرستی در کارهای پرزحمت جستجو کنید تا در کتاب‌ها...

آن کس که از ته دل، خود را در طول دعا در حضور خدا احساس می‌کند، مانند ستونی بی‌حرکت خواهد بود... مطیع واقعی، اغلب در طول دعا، به‌ناگاه تماماً نورانی شده، به‌واسطه شادی ربنوده می‌گردد. زیرا جنگاور پیش از این برای خدمتی نکوهش‌ناپذیر آماده و فروزان شده بود. هر کسی می‌تواند با جماعت دعا کند، اما برای بسیاری بهتر است این کار را با یاری که هم‌روح است انجام دهند. زیرا دعایی که به‌طور کامل در عزلت صورت می‌گیرد، امتیازی است بسیار نادر. غیر ممکن است که وقتی با جماعت سرود می‌خوانیم، به‌طور غیر مادی دعا کنیم...

راهبی که شبها بیدار می‌ماند، صیاد افکار است که می‌تواند بدون زحمت، در آرامی شب، افکار را تشخیص دهد و آنها را بگیرد... خواب بیش از حد باعث فراموشی است، اما بیدار ماندن حافظه را طاهر می‌سازد. ثروت کشاورزان در خرمنگاه و چرخ‌شفت گرد می‌آید؛ ثروت و علم (گنوس یا معرفت) راهبان در مکان‌ها و مشغله‌های شامگاهی و شبانه روح...

در بیدار ماندن‌های شامگاهی، بعضی دستهای خود را به دعا دراز می‌کنند، در حالی که غیر مادی شده، عاری از هر مشغله‌ای می‌گردند؛ بعضی دیگر به سرودخوانی می‌پردازند؛ عده‌ای دیگر مشغول قرائت می‌شوند؛ برخی در ضعف خود، با انجام کارهای دستی، شجاعانه با خواب مبارزه می‌کنند؛ بعضی نیز به مرگ می‌اندیشند تا از آن به ندامت برسند. از این تعداد، اولی‌ها و آخری‌ها در بیدار ماندن پشتکار به‌خرج می‌دهند که باعث خرسندی خدا است، و دومی‌ها در بیدار ماندن به شکل دیرنشینی؛ سومی‌ها راه فروتر را دنبال می‌کنند. اما خدا هدیه افراد را مطابق با نیت و امکانات ایشان می‌پذیرد و می‌سنجد.

بادا که دعایتان عاری از پرگویی باشد: یک کلمه کافی بود تا آن باجگیر و آن پسر گمشده بخشایش الهی را دریافت کنند...

کلمات دعایتان حالت تصنعی نداشته باشد: چقدر پیش آمده که لکنت‌های ساده و تکراری کودکان، دل پدرشان را نرم کرده است؛ پس خود را درگیر گفتارهای طولانی مکنید تا روحتان را در جستجوی کلمات پراکنده سازید. یک کلمه آن باجگیرِ شفقت خدا را بر انگیخت؛ یک کلمه پر از ایمان، سبب نجات آن دزد گردید. طویل شدن کلمات در دعا غالباً روح را از تصاویر پر می‌سازد و باعث پراکندگی آن می‌شود، حال آنکه اغلب تنها یک

سخن (مونولوژی) موجب جمع شدن آن می‌گردد. اگر احساس می‌کنید با یک گفته در دعایان تسلی و آرامش یافته‌اید، همانجا متوقف شوید، زیرا این فرشته نگهبان ما است که با ما دعا می‌کند.

بیش از حد مطمئن نباشید، حتی اگر به پاکی دست یافته‌اید، بلکه بسیار فروتن باشید و آنگاه احساس اعتماد بیشتری خواهید کرد. اگر از نردبان فضیلت‌ها بالا رفته‌اید، دعا کنید تا گناهانتان بخشوده شود، با اطاعت از فریاد حضرت پولس که فرمود: «من بزرگترین آنها [یعنی گناهکاران] هستم.» (۱- تیمو ۱: ۱۵). روغن و نمک به خوراکیها طعم می‌بخشند، همچنین پاکدامنی و اشکها به دعا بال می‌دهند. وقتی آرامش و فقدان خشم را بر تن کردید، دیگر بهای زیادی برای رهایی از اسارت آن نباید بپردازید.

تا زمانی که به دعای واقعی دست نیافته‌ایم، شبیه کسانی خواهیم بود که به کودکان می‌آموزند نخستین گامها را بردارند. بکوشید تا فکر خود را بالا ببرید یا بهتر از آن، اینکه آن را در سخنان دعایان محصور کنید؛ اگر ضعف کودکانه باعث افتادن آن می‌شود، آن را بلند کنید. زیرا روح انسان طبیعتی ناپایدار دارد، اما آن خدا که می‌تواند همه چیز را استوار سازد، می‌تواند به روح نیز ثبات ببخشد. اگر از مبارزه دست نکشید، آن خدا که حدود دریای روح را ثابت می‌سازد، نزد شما آمده، و به آن خواهد گفت: «تا به اینجا بیا و تجاوز منما.» (ایوب ۱۱: ۲۸). امکان ندارد بتوان روح را به زنجیر کشید، اما آنجا که خالق روح باشد، همه چیز مطیع او می‌گردد. اگر آن خورشید را دیده باشید، می‌توانید به‌طور شایسته با او گفتگو نمایید؛ آن کس که او را ندیده، چگونه می‌تواند بدون دروغ با او مکالمه کند؟

درجه اول دعا مبتنی است بر دور کردن تلقینات به‌وسیله یک فکر ساده و ثابت (یا یک سخن، به‌طور مونولوژیکی)، در همان لحظه که پدیدار می‌گردند. دومین درجه این است که فکر خود را صرفاً بر آنچه می‌گوییم و می‌اندیشیم نگاه داریم. سومی، ربوده شدن روان در خداوند است. شادی‌ای که در دعا به آنانی دست می‌دهد که به‌طور اشتراکی زندگی می‌کنند یک چیز است، و شادی عزلت‌گزینان چیز دیگری است: اولی ممکن است هنوز تا حدی به‌واسطه تخیلات لکه‌دار شود^{۲۹}، اما دومی تماماً آکنده از فروتنی است...

قهرمان بزرگ دعا برتر و کامل می‌گوید: «بیشتر می‌پسندم که پنج کلمه به عقل خود گویم...» (۱-قرن ۱۹: ۱۴). بچه‌های کوچک چیزی در این زمینه نمی‌فهمند: ما چون ناقص هستیم، علاوه بر کیفیت، به کمیت نیز نیاز داریم. دومی اولی را برابری فراهم می‌سازد...

اگر در وقت دعا تنها نیستیم، حالت استغاثه را به شکل درونی بر خود مقرر داریم؛ اگر شاهدهی نیست که ما را تحسین کند، علاوه بر آن، حالت بیرونی تکریم را نیز بر خود مقرر داریم، زیرا نزد کسانی که ناقص هستند، روح غالباً با بدن سازگار می‌شود.

شما که از عشق به دنیا و لذتها رستخیز کرده‌اید، نگرانیها را دور سازید، خود را از افکار خالی کنید و بدن خود را انکار نمایید، زیرا دعا چیزی نیست جز تبعید کردن خویشتن از دنیای دیدنی و نادیدنی...

تفاوتی هست میان آزمودن سختکوشانه دل خویشتن و ملاقات کردن آن به‌وسیله روح، آن پادشاه و کاهن اعظم، که قربانی‌های معقول را به مسیح تقدیم می‌کند. آن طور که نویسندگانی که شایسته نام الهی‌دان شمرده شده می‌گویند، آتش مقدس و فوق آسمانی بر بعضی فرود می‌آید تا ایشان را بسوزاند، به سبب آنچه که هنوز برای تطهیر ایشان کم است؛ دیگران را به میزان کاملیتشان روشن می‌سازد. زیرا همان آتشی که می‌سوزاند، نوری نیز هست که روشن می‌سازد. از اینجا است که بعضی از دعا طوری بیرون می‌آیند که گویی از کوره خارج شده‌اند و از نجاست و ماده احساس سبکی می‌کنند، حال آنکه بعضی دیگر، از دعا با حالت

^{۲۹} و نیز به‌واسطه نوعی احساس رضایت یا آگاهی از خویشتن، همان گونه که از مفهوم دوگانه کلمه یونانی استنباط می‌شود و قسمت دوم قیاس نیز آن را تأیید می‌کند. ربک. دیادوک، بند ۶۰.

تنويرپافتگی و پوشیده با جامهٔ مضاعف فروتنی و شادی بیرون می‌آیند. آنانی که از دعا بدون یکی از این دو اثر بیرون می‌آیند، دعای جسمانی کرده‌اند، اگر نگوییم دعای یهودی، و نه دعای روحانی. اگر بدن شخصی با بدن شخص دیگری تماس بیابد متحمل تغییر می‌شود، چگونه کسی که با دستانی بی‌گناه «بدن» خداوندگار را لمس می‌کند دچار تحول نخواهد شد؟...

ما دیدن را نمی‌آموزیم، آن یک اثر طبیعت است. زیبایی دعا را نیز توسط تعلیم شخص دیگری نمی‌آموزیم. دعا استاد خود را در خود دارد، یعنی خدا «که معرفت را به انسان می‌آموزد» (مز ۹۴:۹) و دعا را به کسی که دعا می‌کند ارزانی می‌دارد و سالهای عادلان را مبارک می‌سازد.

هزیخیوس اهل سینا

(سده ۸-۱۰)

هزیخیوس «هیگومنی» نوتردام بیوسون (باتوس) در سینا بود؛ او دو اثر در باره «پرهیزکاری و فضیلت» نوشته است. او بعد از یوحنا کلیماک و قدیس ماکریم میزیسته و از آثار آنان بهره گرفته است. هزیخیوس مفهومی بسیار ساده از زندگی روحانی را القا می‌کند و به شکلی خستگی‌ناپذیر آن را در سراسر دو بیست فصل اثر خود تکرار می‌نماید. آنچه برای او مهم است، مراقبه یا پرهیزکاری یا حتی «هزیشی‌ای» است که آن دو مورد نخست، موضوع، وسیله و هدف آن هستند. اگر به افکار حمله کنیم، دیگر گناهی نخواهد بود، زیرا گناه در سرآشویی‌ای آغاز می‌شود که توسط نخستین تفکر ایجاد گردیده است، تفکری که به خاطر عدم تشخیص، متوقف نشده است. این به توجه و مراقبه شخص مربوط می‌گردد. همچنین به فیض که از آن اصل دوم، فراخواندن عیسی و دعای «مونولوژیک» به عیسی ناشی می‌شود. مقاومت در برابر فکر در سه زمان صورت می‌گیرد: مراقبت دائمی برای افشا کردن فکرهای مزاحم، چه نیک و چه بد؛ مقاومت و به‌کارگیری خشم سالم («خشم مطابق طبیعت») علیه آنچه نامطلوب است؛ و بالاخره، دعای ساده که به تنفس متصل است و فضای دل را سالم و طاهر می‌سازد. تاریخچه این مراقبه و توجه که با دعای عیسی پیوند دارد، دقیقاً همان تاریخچه پیشرفت روحانی است. آن با یک درجه‌بندی آغاز می‌شود (نگاه داشتن احکام، فضایل)، سپس کتابی برای ما می‌گشاید (علم موجودات، سیر و نظاره فروتر)، و بالاخره ما را در نور روانمان، به اورشلیم روحانی و رؤیت مسیح («الهیات») رهنمون می‌گردد. دو بخش اثر او این تساهل را ارائه می‌دهند که نزد کسی چون نیسیفور عزلت‌گزین دیده می‌شود: کاملیت روحانی توسط مراقبه و دعای عیسی جذب و حل می‌شود. بدون آن شیوه معروف و بعداً حمایت «پالامیتی» در خصوص رؤیت نور «تابوری»، آثار نیسیفور و سیمئون کاذب فقط تکرار صرف و ساده‌ای از نوشته‌های هزیخیوس می‌شوند.

بخش نخست

1- پرهیزکاری روشی است روحانی که به کمک خدا و به وسیله عملی استوار و راسخ، ما را کاملاً از افکار و سخنان آلوده به تمنیات و نیز از اعمال بد رهایی می‌دهد. آن معرفتی مطمئن از خدای غیر قابل درک ارائه می‌دهد و به شکلی نهانی امور الهی و رازها را حل می‌کند. آن تمام احکام عهدعتیق و عهدجدید را تحقق می‌بخشد و همه مواهب زندگی آینده را فراهم می‌سازد. آن پیش از هر چیز، همان پاکی دل است که تعالی و زیبایی‌اش، یا به معنایی دقیق‌تر، بی‌توجهی و غفلت ما، سبب شده که در میان راهبان اینقدر کمیاب باشد، همان پاکی دل که مسیح در باره‌اش فرمود: «خوشا به حال پاکدلان زیرا ایشان خدا را خواهند دید.» (مت ۸:۵). با چنین تعریفی، آن بسیار ارزشمند است. پرهیزکاری، شخصی را که با مداومت به آن عمل می‌کند، به یک زندگی درست و مطلوب برای خدا هدایت می‌نماید. به‌علاوه، نردبانی است که منتهی به سیر و نظاره

- می‌گردد، و به ما می‌آموزد تا حرکات سه بخش روان (خرد، تندخویی و نفس آماره) را به‌طور شایسته اداره کنیم، و با قاطعیت حس‌های خود را نگاه داریم؛ همچنین روز به روز چهار فضیلت بزرگ را افزایش می‌دهد.
- 2- ... «باحذر باش مبادا در دل تو فکر پنهان باشد.» (ر.ک. تث ۱۵:۹). منظور موسی، یا بهتر است بگوییم منظور روح‌القدس از این آیه ظهور ساده‌شنی‌ی بد است که مورد نفرت خدا است، همان که پدران تلقین می‌نامند. آن که از طرف ابلیس به دل انسان عرضه می‌شود، به‌محض اینکه به ذهن ما خطور کرد، در افکار ما دنبال می‌گردد و با آن گفتگویی هوس‌آلود برقرار می‌سازد.
- 3- پرهیزکاری طریقی است برای تمام فضایل و همه احکام خدا. آن در آرامش دل و در روحی کاملاً محفوظ از تمام تخیلات قرار دارد.
- 4- مراقبه همانا دلی است که از هر فکری به‌طور دائمی در استراحت (هزیشی) است که فقط مسیح عیسی، پسر خدا را تنفس می‌کند و فرا می‌خواند، و در کنار او دلیرانه نبرد می‌کند و او را که قادر است گناهان را بیامزد اعتراف می‌نماید. اگر روان شخص در اثر دعایی استوار، مسیح را که در نهان دلها را تفتیش می‌کند در آغوش بگیرد و بکوشد شادی و نبرد درونی خود را تماماً از انسانها پنهان سازد، آن شریب دیگر راهی نخواهد یافت تا از طریق آن، مکاید خود را وارد دل او سازد و عمل کامل را از میان ببرد.
- 5- پرهیزکاری همانا مراقبت بی‌حرکت و مداومی است که روح بر دل انجام می‌دهد تا زیرکانه آنانی را که نزدش می‌آیند تشخیص دهد، به سخنان ایشان گوش دهد، مواظب حیل‌های دشمنان مهلک باشد، و تأثیرات شیطانی را که به‌واسطه تخیلات، می‌کوشند او را نابود سازند تشخیص دهد. این عمل اگر به صورت دلیرانه انجام بپذیرد، و البته اگر بخواهیم، تجربه‌ای بسیار دقیق از نبرد درونی به ما خواهد بخشید.
- 6- هراس مضاعف، احساس رهاشدگی و آزمایش‌های آموزشی که خدا برای ما به‌کار می‌برد، این اثر طبیعی را دارند که در روح انسانی که می‌کوشد سرچشمه افکار و اعمال بد را مسدود سازد، مراقبه‌ای استوار و مداوم پدید آورد. این علت احساس رهاشدگی و وسوسه‌های ناگهانی‌ای است که خدا به‌منظور اصلاح رفتار ما می‌فرستد، خصوصاً اگر پس از چشیدن طعم شیرین مراقبه، دچار غفلت شده باشیم. تلاش مداوم موجب شکل‌گیری عادت می‌شود، و عادت موجب تداوم پرهیزکاری می‌گردد که به‌نوبه خود به‌تدریج رؤیت مستقیم نبرد را فراهم می‌سازد که دعای همراه با مداومت عیسی، استراحت شیرین روحی آزاد از تخیلات و وضعیت استوار را توسط عیسی در پی دارد.
- 7- «نه هر که مرا "خداوند، خداوند" گوید داخل ملکوت آسمان گردد، بلکه آن که اراده پدر مرا که در آسمان است به‌جا آورد.» (مت ۲۱:۷). اما اراده خدا «نفرت از بدی است» (مز ۹۷:۱۰). به‌واسطه دعای عیسی از افکار بد نفرت کنیم، و این گونه اراده خدا را به‌جا بیاوریم!
- 8- الساعه به شما خواهیم گفت که به نظر من، پرهیزکاری روح را از افکار نفسانی طاهر می‌سازد...
- 9- نخستین شکل پرهیزکاری مبتنی است بر مراقبت دقیق از تخیلات و تلقینات، زیرا بدون تخیلات، شیطان قادر نیست افکاری را شکل دهد و آنها را به روح ما عرضه کند و روح ما را با دروغ‌هایش مورد لطمه قرار دهد.
- 10- شکل دوم مبتنی است بر حفظ دائمی دل خود در سکوت و آرامشی عمیق از هر دغدغه‌ای و دعا کردن.
- 11- شکل سوم مبتنی است بر اینکه بی‌وقفه و با فروتنی، عیسی را به یاری خود فراخوانیم.
- 12- شکل دیگر این است که دائماً یاد مرگ را در روان خویش نگاه داریم.

13- تمام این کارها باعث توقف افکار بد می‌شوند، همان کاری که نگهبانان انجام می‌دهند. در خصوص روش مهم که مبتنی است بر اینکه فقط به آسمان نگاه کنیم و زمین را به هیچ بشماریم، اگر خدا بخواهد، در جای دیگر توضیح خواهم داد.

14- جنگاور روحانی باید در تمام لحظات از چهار چیز برخوردار باشد: فروتنی، مراقبه‌ای بیش از حد، نهیب زدن و دعا. فروتنی، به این علت که این نبرد ما را در مقابل ارواح خبیث قرار می‌دهد که دشمن فروتنی هستند، به طوری که خداوندگاری را که از متکبران متنفر است در دل خود نگاه داریم. مراقبه، برای آنکه به دل خود اجازه ندهیم هیچ فکری را در خود نگاه دارد، حتی اگر ظاهرشان نیک باشد. نهیب زدن، به این منظور که با مشاهده کامل شخص تازه‌وارد، بتوانیم بی‌درنگ به او با خشم پاسخ گوئیم. دعا، بلافاصله بعد از نهیب زدن، برای آنکه از اعماق دل، با ناله‌هایی وصف‌ناپذیر، به سوی مسیح فریاد برآوریم. آنگاه جنگاور خواهد دید که دشمن در نام مقدس و پرستیدنی عیسی پراکنده می‌شود، مانند غبار در مقابل باد، و مشاهده خواهد کرد که او مانند دود، به همراه تخیلاتش، محو می‌گردد.

15- کسی که دعایی بدون افکار ندارد، فاقد سلاح برای نبرد است؛ منظورم دعایی است که بدون تزلزل در قدس عمیق روان صورت می‌گیرد تا دشمن نادیدنی را با تازیانه و با فراخواندن عیسی مسیح بیرون کند.

16- همیشه چشمان روحان باز و مراقب باشد تا تازه‌واردان را تشخیص دهید. به مجرد اینکه ایشان را بازشناختید، سر مار را با نهیب زدن له کنید و در همان حال با ناله مسیح را بخوانید، و احساس مستقیم امداد غیبی را دریافت خواهید کرد و به طور مشخص درستی دل خود را خواهید دید.

17- کسی که آینه‌ای در دست دارد، اگر در میان سایر اشخاص باشد، وقتی به آینه می‌نگرد، چهره خود و چهره دیگران را که در آن منعکس است می‌بیند. به همین شکل، کسی که با توجهی بسیار به دل خود می‌نگرد، در آن، وضعیت خود و نیز چهره سیاه حبشیان³⁰ نامرئی را می‌بیند.

18- روح انسان اگر با امکانات خود تنها واگذاشته شود، قادر به غلبه بر تخیلات شیطانی نخواهد بود. نباید در این زمینه دست به مخاطره زد؛ ما دشمنانی چنان حيله‌گر داریم که تظاهر به شکست می‌کنند تا ما را به دام تکبر بیندازند، اما آنها در مقابل فراخواندن عیسی یک دقیقه هم دوام نیاورده، حيله‌گری نخواهند کرد.

19- این یک نمونه و یک قاعده برای سکوت (هزیشی) دل است. چنانچه می‌خواهید مبارزه کنید، از این جانور، یعنی عنکبوت نمونه بگیریید. وگرنه (اگر مانند آن عمل نکنید)، از سکوت روح آن گونه که باید، بهره‌مند نخواهید شد. این حشره مگس‌های کوچک را می‌گیرد. اگر آرامش او تقلید کنید (هزیشی) و در روان خود زحمت بکشید، از قلع و قمع کردن فرزندان بابل باز نخواهید ایستاد...

20- چنانچه تمام وقت خود را در دل خود بگذرانید، در فروتنی فکر، یاد مرگ، نهیب زدن و فراخوانی عیسی مسیح؛ چنانچه هر روز این راه درونی را که تنگ است اما پدیدآورنده شادی است، با پرهیزکاری و مجهز به این سلاح‌ها دنبال کنید، به سیر و نظاره‌های مقدس واقعیت‌های مقدس دست خواهید یافت، و مسیح «که در وی تمامی خزاین حکمت و علم مخفی است» (کول ۲:۲)، اسرار عمیق را برای شما روشن خواهد ساخت... آنگاه در عیسی خواهید دید که روح‌القدس بر دل شما ریخته شده است، همان که روح انسان را روشن می‌سازد تا بتواند «با چهره بی‌نقاب جلال خداوند را ببیند» (۲-قرن ۳:۱۸).

21- آنان که دوست دارند خود را آموزش دهند، باید بدانند که ارواح خبیث اغلب اوقات نبرد درونی ما را از سر حسادت پنهان می‌سازند و آن را کاهش می‌دهند، زیرا با بغض می‌بینند که این نبرد چه امداد ارزشمندی به ما

³⁰ این اشاره‌ای است کلاسیک به ارواح خبیث در سنت صحرا.

می‌بخشد تا به سوی خدا و شناختی که از آن حاصل می‌شود بالا برویم. به این شکل، با استفاده از غفلت ما، روح ما را به ناگاه می‌گیرند و سبب می‌شوند دلمان فاقد مراقبه و توجه شود. تمام هدف و تمام تلاش‌های آنها معطوف به این است که مانع شوند دل ما از مراقبه و توجه برخوردار باشد: آنها از غنایی که به عمل آوردن روزانه مراقبه به روان ما می‌بخشد آگاه هستند. اما ما باید با یاد خداوندگار ما عیسی مسیح بکوشیم سیر و نظاره‌هایی روحانی داشته باشیم و به این ترتیب، نبرد در روح ما فروزان خواهد شد...

22- «ابلیس مانند شیر غرّان گردش می‌کند و کسی را می‌طلبد تا ببلعد.» (۱- پطرس ۵: ۸). هیچ‌گاه مراقبه دل، پرهیزکاری، نهیب زدن و دعا به عیسی مسیح، خدای ما، را متوقف مسازید. در تمام طول زندگی خود، نخواهیم توانست امدادی عالی‌تر بیابیم، مگر در عیسی.

23- باران هرچقدر بیشتر ببارد، زمین را نرمتر می‌سازد. هرچقدر نام مسیح را به دور از هر فکری و با پشتکار بخوانیم، او بیشتر زمین دل ما را نرم ساخته، آن را با شادی و شمع کِشت خواهد کرد.

24- مفید است که افراد کم‌تجربه‌تر این را نیز بدانند: وقتی درمانده می‌شویم و توسط بدن و عقلمان بر زمین می‌افتیم، باید بدانیم دشمنانی نادیدنی، غیرمادی، فریبکار و زیرک داریم که می‌خواهند به ما لطمه بزنند. ما برای مغلوب ساختن آنها فقط یک وسیله داریم: پرهیزکاری دائمی روح و فراخواندن مسیح، خدا و خالق ما. باشد که افراد بی‌تجربه در دعای عیسی انگیزه‌ای بیابند برای آزمودن و شناخت نیکویی. اما برای آنانی که تجربه کسب کرده‌اند، بهترین تعلیم و بهترین روش برای به‌جا آوردن نیکویی، همانا انجام آن و آرام گرفتن در او است.

25- کودک در سادگی خود اجازه می‌دهد افراد شیاد او را بفریبند و ایشان را دنبال می‌کند. به همین سان، روان ساده و نیکوی ما- زیرا اربابش آن را چنین خلق کرده- از تلقینات شیطان خشنود می‌گردد، اجازه می‌دهد فریب بخورد و به دنبال شریر می‌دود، گویی او نیکو است، همان گونه که کبوتر به دنبال شکارچی‌ای می‌رود که برای بچه‌هایش دام می‌گستراند. به این ترتیب، روان ما افکار خود را با تخیلاتی که شریر تلقین می‌کند در هم می‌آمیزد. خواه چهره زنی زیبا باشد و خواه هر چیز دیگری که احکام مسیح آن را منع کرده باشد، روان انسان می‌کوشد آن چیزی را که دیده است، به عمل در آورد... آنگاه آن چیز ممنوع را که در ذهن خود دیده، با فکر خود همسان می‌سازد و آن را در بدن خود به عمل می‌آورد.

26- این چنین است که شریر عمل می‌کند؛ او با تیرهایش است که قربانیان خود را مسموم می‌سازد. در نتیجه، محتاطانه‌تر است که روح انسان تا زمانی که تجربه‌ای طولانی در جنگ ندارد، به افکار اجازه ندهد وارد دلش شوند، خصوصاً در آن اوانل وقتی که روان ما هنوز به تلقینات ارواح خبیث گرایش دارد، از آنها خشنود می‌شود و آنها را با رغبت دنبال می‌کند. لذا ضروری است که به محض اینکه متوجه افکار می‌شویم، آنها را همانجا برکنیم، یعنی در همان لحظه که به ذهن ما خطور می‌کنند و آنها را تشخیص می‌دهیم. وقتی روح ما در این تمرین تحسین‌انگیز تجربه‌ای بسیار کسب کرد، و همه چیز را در باره آن دانست، و نیز در این جنگ چنان به پیروزی برسد که بتواند دقیقاً میان افکار تمایز قائل شود، و مطابق گفته نبی قادر باشد که «روباهان کوچک را بگیرد»، در این صورت، خواهد توانست مانع ورود آنها شود و بعد به کمک مسیح، وارد نبرد شود و آنها را افشا نماید و بیرون کند.

27- این امر با تلقین آغاز می‌شود؛ سپس ارتباط به میان می‌آید که در آن، افکار ما با افکار روح بد در هم می‌آمیزد؛ سپس پیوند فرا می‌رسد، یعنی این دو نوع فکر با هم مشورت می‌کنند و طرح ارتکاب گناه را می‌ریزند، و بالاخره عمل قابل رؤیت می‌آید، یعنی همان گناه. اگر روح شخص در حالت مراقبه و پرهیزکاری

به سر ببرد، و از طریق نهیب زدن و خواندن عیسی مسیح، مانع از شکل‌گیری تلقین خیال‌پردازانه شود، این تلقین دیگر ادامه نمی‌یابد. زیرا شریر که صرفاً روح است، برای گمراه ساختن روان انسان، وسیله‌ای جز تخیلات و افکار ندارد...^{۳۱}

28- پیوسته مراقب باشید که در دلتان هیچ فکری نباشد، چه فکر نابخردانه (ممنوع) و چه خردمندانه (مجاز): باید سریعاً بیگانگان را تشخیص دهید، یعنی نخست‌زادگان مصری را.

29- پرهیزکاری یادآور نردبان یعقوب است که خدا بر آن ایستاده و فرشتگان بر آن بالا می‌روند. آن هر بدی را در ما از میان می‌برد، و زیاده‌گویی و ناسزاهای و حواس‌پرتی‌ها و تمام تمنیات محسوس آنها را بر می‌کند. زیرا پرهیزکاری تحمل نمی‌کند که حتی یک لحظه از شیرینی‌اش محروم شود.

30- روح انسان در میان سایر مواهبی که در تلاش سخت برای حفظ دل می‌یابد و از عملکرد نهان خود غافل نمی‌ماند، پنج حس بدن را از گناهان بیرونی خالی می‌سازد. روح که تماماً به فضیلت خود توجه دارد و مشتاق است پیوسته از افکار نیکو لذت ببرد، اجازه نخواهد داد توسط پنج حس غارت شود، حس‌هایی که راه ورود افکار بیهوده و مادی هستند؛ آن به وسیله تلاش سخت اراده، آنها را در درون از میان خواهد برد.

31- اگر در هوشمندی ذهن خود باقی بمانید، دیگر لازم نخواهد بود در وسوسه‌ها دچار زحمت شوید. اما اگر از آن دور شوید، باید متحمل عواقبش نیز بگردید.

32- آن کس که می‌خواهد دل خود را طاهر سازد، نفعی عالی از خواندن دائمی نام مقدس عیسی علیه دشمنان نادیدنی خواهد یافت، و ما این را تجربه کرده‌ایم. ببینید چگونه درسهای تجربی با شهادت کتب مقدس سازگار است: «ای اسرائیل، خویشتن را مهیا ساز تا با خدای خود ملاقات نمایی.» (عا ۴: ۱۲)؛ و رسول مسیح نیز می‌فرماید: «همیشه دعا کنید.» (۱-تسا ۵: ۱۷)... چه موهبت عالی‌ای است دعا کردن، دعایی که شامل هر چیز دیگری است: آن دل را طاهر می‌سازد، دلی که خدا در آن خود را به کسی که ایمان دارد، پدیدار می‌سازد. 33- آن کس که تمام مشغله خود را به درون خود وقف می‌کند، پاکدامن است. نه تنها این، بلکه او سیر و نظاره می‌کند، خدا را می‌بیند، خدا را اعلام می‌کند، دعا می‌نماید...

34- آن کس که از امور دنیا، نظیر زن و ثروت، چشم می‌پوشد، انسانیت بیرونی را راهب می‌سازد، اما نه هنوز انسانیت درونی را. اما بر عکس، کسی که از افکار نفسانی این امور چشم می‌پوشد، علاوه بر آن، انسانیت درونی را نیز راهب می‌سازد، یعنی روح را. چنین شخصی راهبی واقعی است. نسبتاً آسان است که انسانیت بیرونی را راهب ساخت: فقط کافی است بخواهیم. اما راهب ساختن انسانیت درونی مستلزم نبردی سخت است.^{۳۲}

35- نمی‌دانم که آیا در تمام نسل ما یک نفر هم هست که تماماً از افکار نفسانی رها باشد و نعمت دعای غیرمادی و پاک را یافته باشد که علامت و نشان راهب درونی است.

36- تمام توجه خود را برای بدن خود ذخیره نکنید، بلکه کاری متناسب با نیروی آن برایش تعیین نمایید و تمام روح خود را متوجه دنیای درونی خود بسازید، زیرا گفته شده: «ریاضت بدنی اندک فایده‌ای دارد، لیکن دینداری برای هر چیز مفید است.» (۱- تیمو ۴: ۸).

37- ...ملکوت آسمان پاداش کار ما نیست، بلکه عطیه فیض‌آمیز خداوندگار ما است و از سوی او برای خدمتگزاران وفادارش نگاه داشته شده است. خدمتگزار آزادی خود را همچون پاداش طلب نمی‌کند. اگر آن را به

^{۳۱} ر.ک. به فیلوت، بند ۳۵. این نوع استدلال از دوره صحرا به بعد، بسیار بی‌اهمیت شده است. متون مشابه را می‌توان نزد مرقس مرتاض، کلیماک و غیره یافت.

^{۳۲} این تمایز میان راهب بدنی و راهب روحی از زمان او اگر به بعد تبدیل به سنت شد.

او بدهند، او همچون بدهکار، قدردان خواهد بود؛ اگر آن را دریافت نکند، همچون شهادتی بر رحمت، منتظر آن خواهد بود.

38- از تلقینات همه نوع فکر به ذهن ما خطور می‌کند، و از افکار است که خود عمل بد ناشی می‌شود. آن کس که به کمک عیسی تلقینات را خاموش می‌سازد، در همان حال، از پیامدهای آنها نیز رهایی می‌یابد. او از معرفت الهی غنی می‌شود که در آن می‌بیند که خدا همه جا حاضر است. او با قرار دادن آینه روان خود در حضور خدا، مانند بلوری که خورشید را منعکس می‌سازد، به واسطه او منور می‌گردد آن هنگام که کم‌کم به غایت مطلوب برسد، و خود را از هر نوع سیر و نظاره دیگر رها خواهد یافت.

39- همه افکار در اثر خیال‌پردازی در مورد اشیائی محسوس وارد دل می‌شوند. نور فرخنده الوهیت سبب می‌شود روح انسان، وقتی تماماً از همه چیز و از شکل‌های آنها خالی می‌شود، روشن گردد، البته اگر درست باشد که این درخشش به روح طاهرشده انسان در اثر کناره‌گیری از هر فکری، ظاهر می‌گردد.

40- هرچقدر توجه به فکر خود را شدیدتر سازید، با اشتیاق بیشتری به عیسی دعا خواهید کرد. هرچقدر بیشتر در آزمودن فکر خود غفلت ورزید، بیشتر از عیسی دور خواهید شد. همانقدر که حالت اولی فضای فکر را روشن می‌سازد، همانقدر نیز چشم‌پوشی از پرهیزکاری و از فراخوانی شیرین عیسی سبب تاریک شدن روح انسان می‌گردد. این امری است طبیعی. در تجربه متوجه آن خواهید شد و آن را در عمل خواهید دید. زیرا این فضیلت- یعنی عملکرد مطبوع و خلاق نور- فقط در اثر تجربه آموخته می‌شود.

41- فراخوانی دائمی عیسی، به همراه اشتیاقی شدید که پر از شادی شیرین باشد، سبب می‌شود فضای دل در شادی و آرامش غوطه‌ور گردد، البته به کمک توجه و مراقبه‌ای سخت. اما خود تطهیر دل مسبب دیگری جز عیسی مسیح، پسر خدا و خود خدا، ندارد...

42- روانی که آکنده از عیسی است و به آرامی توسط او تسلی یافته، با شادی و عشق کسی را که به فکر خیریت او است، تشخیص می‌دهد؛ روان شخص از او سپاسگزاری می‌کند و آن کسی را که آن را تطهیر می‌سازد، با شادی فرا می‌خواند؛ روان شخص او را در درون خود می‌بیند، همان کسی را که تخیلات ارواح بد را پراکنده می‌سازد.

43- ...وقتی دیگر هیچ تخیلی در دل باقی نمانده باشد، روح در حالت طبیعی خود قرار می‌گیرد، و برای هر سیر و نظاره روحانی و مقبول برای خدا آماده خواهد بود.

44- لذا بدین‌سان، پرهیزکاری و دعای عیسی یکدیگر را تکمیل می‌کنند و از هم پشتیبانی به عمل می‌آورند. مراقبه و توجهی کامل باعث استحکام دعای پیوسته می‌گردد، و دعا نیز به نوبه خود، پرهیزکاری و مراقبه کامل را مستحکم می‌سازد.

45- یاد و فراخوانی بی‌وقفه خداوندگار ما، در روح ما حالتی الهی پدید می‌آورند، به این شرط که استغاثه درونی به مسیح و پرهیزکاری مداوم و عمل مراقبه را نادیده نگیریم. در هر زمان، به شکلی جدایی‌ناپذیر به انجام فراخوانی خداوندگار عیسی مشغول باشیم و او را با دلی فروزان بخوانیم، به گونه‌ای که با نام مقدس او مشارکت بیابیم. زیرا در خصوص فضیلت، مانند شرارت، تداوم سبب پیدایی عادت می‌شود، و عادت طبیعت ثانی است.

46- هر بار که افکار بد در ما به سرعت تولید می‌شوند، در میان آنها فراخوانی خداوندگار ما عیسی مسیح را بیفکنیم، و خواهیم دید که آنها بی‌درنگ، مانند دود در هوا، پراکنده می‌شوند. وقتی روحمان تنها ماند، مراقبه و فراخوانی دائمی را از سر گیریم، و هر بار که همین امر بر ما واقع شد، به همین صورت عمل کنیم.

47- ... امکان ندارد بدون تنفس زنده بمانیم... به همین شکل، امکان ندارد بدون فروتنی و استغناهای دائمی از عیسی، علم نبرد نهانی و روحانی را بیاموزیم و به‌گونه‌ای روشمند، دشمنان خود را دور سازیم.

بخش دوم

1- فراموشی باعث خاموش شدن مراقبت روح می‌شود، همان‌گونه که آب آتش را خاموش می‌سازد. دعای دائمی عیسی به‌همراه پرهیزکاری فعال، منتهی به راندن فراموشکاری از دل می‌شود. زیرا دعا همانقدر به پرهیزکاری نیاز دارد که چراغ به فتیله.

2- آدمی تمام تلاش خود را می‌کند تا آنچه را که برایش گرانها است حفظ کند. اما ما امری گرانهاتر از چیزی نداریم که تا حد امکان ما را از هر شرّ روحانی حفظ کند. این کارِ دقت روح است که با فراخوانی عیسی متحد شده باشد؛ به بیانی دیگر، این کارِ نگاهی است که همواره به اعماق دل دوخته شده، و نیز کارِ آرامش (هزیشی) دائمی روح است. همچنین باید بگویم که باید بکوشیم تا خود را از افکاری که از سمت راست می‌آید خالی سازیم، و به‌طور کلی، از هر فکری، زیرا دزدان ممکن است در آنها کمین بگذارند. تمرینی که مبتنی است بر ترک نکردن دل احتمالاً دشوار است، اما استراحت نزدیک است.

3- دلی که دائماً تحت محافظت قرار دارد و ورود شکل‌ها، تصاویر و بازنمودهای ارواح ظلمت و شریر به آن ممنوع است، به‌طور طبیعی افکار نورانی تولید می‌کند. ذغال شعله ایجاد می‌کند؛ چقدر بیشتر خدا- که از زمان تعمید در دل ما ساکن می‌شود- چنانچه ببیند فضای فکر ما از دَم‌های شریر پاک است و به‌واسطه روحمان محافظت می‌شود، قدرت تفکر ما را روشن خواهد ساخت تا بتوانیم سیر و نظاره داشته باشیم، همان‌طور که شعله باعث روشن شدن شمع می‌شود.

4- باز نایستیم از چرخاندن نام خداوندگارمان عیسی مسیح در فضاها، دلمان، همان‌گونه که صاعقه در فلک می‌چرخد وقتی باران باریدن خود را اعلام می‌کند. آنانی این را می‌دانند که از تجربه ذهن و نبرد درونی آن برخوردارند. نبرد را با نظم و ترتیب انجام دهیم، همان‌طور که جنگی را سازماندهی می‌کنیم: نخست مراقبه؛ سپس وقتی دشمن فکر بدی علیه ما پرتاب می‌کند، آن را به‌واسطه نهب زدن دلمان، با خشم دور سازیم؛ سوم، با جمع کردن دلمان در فراخوانی عیسی مسیح، دشمن را لعن کنیم تا دروغ شیطان محو شود و روحمان به‌دنبال تخیلات خود ندود، همان‌طور که کودک فریب‌خورده به‌دنبال شیادان می‌دود.

5- خود را بر آن داریم که فریاد کنیم: «خداوندگار عیسی مسیح»، تا آنجا که صداپیمان در این کار گسسته شود، و چشمانمان از نگرستن به‌سوی آسمان، در انتظار خداوندگارمان باز نایستد (ر.ک. مز ۴:۶۹)...

6- کسی که چشمان خود را به خورشید می‌دوزد، الزاماً چشمانش درخشنده خواهند شد. به همین شکل، آن کس که از فرو رفتن در فضای دل باز نمی‌ایستد، قطعاً درخشان خواهد شد.

7- پاک‌ی دل اگر به‌طور شایسته به‌عمل آید- منظور مراقبت و محافظت روحمان است که عهدجدید بازنمود آن است- تمام نفسانیات و هر بدی را از دلمان بر خواهد کُند. پاک‌ی دل شرارت را ریشه‌کن ساخته، آن را جایگزین می‌سازد با شادی، امید نیکو، پشیمانی، ندامت، اشکها، شناخت خویشتن و خطاهای خویش، یاد مرگ، فروتنی واقعی، عشق بی‌حد به خدا و به انسان‌ها، و مهربانی الهی دل.

8- عملکرد آگاهانه به آرامی دل، سبب افشای رؤیت ورطه‌ای می‌شود که سرگیجه‌آور است؛ دلی که در استراحت (هزیشی) است، از خدا چیزهای خارق‌العاده خواهد شنید.

9- دعای عیسی به همراه پرهیزکاری افکار عمیق دل، افکاری را که برخلاف میلان در دل ما رخنه کرده‌اند، خواهد زدود.

10- متوقف ساختن هر فکری به نظر دشوار و رنج‌آور می‌رسد، و به‌راستی کار سختی است. محبوس و محدود ساختن امور غیرجسمانی در امور جسمانی فقط برای آنانی دردناک است که در نبرد چیزی نمی‌شنوند، اما همچنین برای کسانی که تجربه نبرد صمیمانه و غیرمادی را کسب کرده‌اند. آن کس که به‌واسطه دعای دائمی، مسیح عیسی را در خود جای داده است، برای پیروی آن زحمت نخواهد دید... او به‌خاطر زیبایی و شیرینی عیسی، دشمنان و ارواح بی‌دین را که در اطراف او می‌گردند مشوش خواهد ساخت، آن هنگام که بر دروازه‌های دل با ایشان سخن گوید و به‌واسطه عیسی ایشان را براند (ر.ک. مز ۵:۱۲۷).

11- با مراقبه روح آغاز کنیم و فروتنی و پرهیزکاری و دعا و نهیب زدن را با هم متحد سازیم، و آنگاه با سعادت راه روح را خواهیم پیمود؛ ما که توسط چراغ نام پرستیده‌شده عیسی مسیح منور شده‌ایم، خانه دل خود را تطهیر و تزیین خواهیم نمود. چنانچه صرفاً بر پرهیزکاری و مراقبه حساب بکنیم، به‌یقین به‌دست دشمن در هم کوبیده خواهیم شد. این خائنان بر ما مسلط شده، ما را در دام افکار بد گرفتار خواهند ساخت و چیزی نخواهد گذشت که ما را خواهند کشت. این امر به این علت اتفاق می‌افتد که از سلاح نیرومند، یعنی نام عیسی، غافل شده‌ایم. تنها این سلاح مقدس است که اگر بی‌وقفه در دل ساده‌شده به گردش در آید، می‌تواند ایشان را منهزم سازد.

12- عمل دائمی به پرهیزکاری که به روان آدمی نیز نفع می‌رساند، این است که تخیلات افکار را در همان لحظه که در روح او شکل می‌گیرند مشاهده کند. عمل نهیب زدن این است که فکری را که می‌خواهد از طریق خیال‌پردازی در مورد شیئی محسوس وارد فضای روحمان شود آشکار و مشخص سازد. اما آنچه که بلافاصله هر فکر ناشی از دشمن، هر استدلال، هر خیال‌پردازی، صورت یا تصویر را خاموش و پراکنده می‌سازد... فراخوانی خداوندگار است.

13- اگر ممکن باشد، پیوسته مرگ را به یاد آوریم. این یاد آوردن سبب بیرون راندن هر نگرانی باطل، حفظ روح و دعای دائمی، رهایی بدن و نفرت از گناه می‌گردد؛ واقعیت این است که هر فضیلت عمل‌کننده‌ای از آن پدید می‌آید. اگر امکان داشته باشد، این امر را مانند نفس کشیدن به‌عمل آوریم.

14- دلی که از تخیلات آزاد است، در نهایت افکار مقدس و اسرارآمیز در خود پدید می‌آورد، همان طور که می‌بینیم ماهیها بر سطح دریای صاف جست و خیز می‌کنند و دلفین‌ها در آن می‌چرخند.

15- تجربه و مشاهده‌ای طولانی به ما آموخته که افکار ساده و به‌دور از تمنیات، افکار نفسانی را به‌دنبال می‌آورند. افکار دسته اول در را به روی افکار دسته دوم می‌گشایند.

16- وقتی در مسیح عیسی تقویت می‌شویم، شروع می‌کنیم به دیدن با اطمینان در پرهیزکاری، و نوری بر ما ظاهر می‌گردد. ابتدا در روح ما، آن چراغی است که به عبارتی در دست خود می‌گیریم و آن ما را در جاده‌های روانمان هدایت می‌کند؛ سپس همچون ماهی درخشان است که حرکت خود را در فلک دل انجام می‌دهد؛ و سرانجام عیسی بر ما ظاهر می‌شود، همچون خورشید که عدالت را می‌تاباند، یعنی مانند خورشید دیگر خود را آشکار می‌سازد با نوری تماماً پاک از سیر و نظاره خود.

17- ... همان طور که برای خورشید امکان ندارد که بدرخشد بدون اینکه نور بدهد، برای دل نیز امکان ندارد خود را از نجاست افکار هلاکت‌بار طاهر سازد بدون اینکه دعای نام عیسی را به‌کار ببرد. اگر چنین است،

همان گونه که تجربه من ضامن آن است، این نام را به همان اندازه که تنفس می‌کنیم بر زبان بیاوریم. زیرا او نور است و این افکار تاریکی هستند.

18- حفاظت روح برتر از بهترین فضیلت‌های بدنی است، هرچقدر هم که تعدادشان در یک شخص واحد زیاد باشد. بنابراین، عالی‌ترین نامها را باید به این فضیلت بدهیم... قدرت مسیح دوستداران خود را از اشخاص گناهکار، افراد بد، جاهل، ناپاک، نادرست، به انسان‌های عادل و نیکو، مقدس و حکیم تبدیل می‌کند. مهم‌تر از این، ایشان پذیرفته می‌شوند تا در اسرار سیر و نظاره کنند؛ ایشان در نوری شنا می‌کنند که تماماً پاک و نامتناهی است؛ ایشان نوازش و صف‌ناپذیری را تجربه می‌کنند و در آن سکونت می‌گزینند و زندگی می‌کنند...
19- دعای «مونولوژیک» وسوسه‌های آنها را می‌کشد و می‌ساید. عیسی که خدا و پسر خدا است، و از سوی ما با سختکوشی پیوسته فراخوانده می‌شود، تحمل نمی‌کند که حتی نخستین تلقین در آینه درون به روح ما خطور کند، و کلامی به دل ما خطاب نمی‌کند.

20- دعای پیوسته فضای روان را از ابرهای تیره طاهر می‌سازد. فضای دل وقتی از دَم‌های ارواح شریر طاهر شد، امکان ندارد که نور الهی عیسی برای او ندرخشد، البته اگر دچار تکبر، جاه‌طلبی و غرور نشود.

21- آیا صادقانه می‌خواهید افکار خود را شرمسار سازید، بدون تقلا در آرامش زندگی کنید، و به‌آسانی پرهیزکاری دل را به‌عمل آورید؟ پس دعای عیسی با نفس شما پیوند بیابد و طولی نخواهد کشید که به آن خواهید رسید.

22- به نفسِ بینی خود پرهیزکاری، نام عیسی، تأمل بر مرگ و فروتنی را پیوند دهید: اینها هر دو بسیار سودمند می‌باشند.

24- به یقین فرخنده است ذهنی که دعای عیسی بدین‌سان به آن پیوند می‌یابد، و دلی که از طنین افکندن به نام عیسی باز نمی‌ایستد، مانند هوایی که به بدن ما و شعله‌ای که به موم می‌چسبند. خورشید زمین را می‌پیماید و روشنایی پدید می‌آورد؛ نام مقدس عیسی اگر از درخشیدن در ذهن ما باز نایستد، افکار بیشمار و درخشان تولید می‌کند.

فیلوته اهل سینا

فیلوته راهب دیر باتوس و وارث اندیشه کلمیاک بود. تاریخ دوره زندگی او نامعلوم است. او که مطالبش از طول کمتری نسبت به هزیخوس برخوردار است و توجه بیشتری به تأکید بر جایگاه عمل کردن به احکام نشان می‌دهد، مانند او فضیلت مراقبه، مبارزه با افکار، و فراخوانی عیسی را تعالی می‌بخشد.

«فیلوکالی» چهل فصل از او را «در باره پرهیزکاری» حفظ کرده که می‌بایست در آخرین جلد «پدرشناسی یونانی» قرار می‌گرفت که همان طور که می‌دانیم، در طول یک حریق از میان رفته است.

1- در ما نبردی سخت‌تر از جنگ قابل رؤیت در جریان است. عمل‌کننده به قداست باید در روح خود، دلیرانه به دنبال هدف بدو (فیل ۱۴:۳) تا یاد خدا را به‌طور کامل در دل خود حفظ کند، همان کاری که برای حفظ مرواریدی ناب یا هر سنگ گرانبهای دیگر انجام می‌دهیم. باید همه چیز را، حتی بدن خود را ترک گوئیم و زندگی کنونی را خوار بشماریم تا در دل خود، از چیزی جز خدا برخوردار نباشیم...

2- آنانی که درگیر نبرد روحانی روح هستند، باید از کتب مقدس مشغله‌های روحانی بیابند و آنها را با تمام غیرت خود برای روح خود به‌کار ببرند، مانند مرهم‌های سلامتی. گفته شده که از همان پگاه، باید با عزمی راسخ بر دل نگرهبانی داد، با یاد دقیق خدا و دعای دائمی عیسی مسیح در روان؛ باید با هشپاری روح خود، تمام گناهکاران زمین را کشت؛ باید با شدت یاد خدا، قدرتمندان را برای خداوندگار سر بُرید، یعنی اینکه نخستین ظهورهای افکار دشمن را به‌مجرد پدیدار شدنشان، از میان برد...

3- افراد بسیار اندکی از استراحت روح آگاه‌اند. این امتیاز نصیب کسانی می‌شود که همه چیز را به کار می‌گیرند تا فیض الهی و تسلای روحانی آن را به خود نزدیک سازند. اگر می‌خواهیم عمل روح را از طریق نگاه داشتن روح و پرهیزکاری انجام دهیم- فلسفه در مسیح را-، با محروم ساختن خود از زیاده‌روی در خوراک شروع کنیم و تا آنجا که امکان دارد، از نوشیدن و خوردن بکاهیم. پرهیزکاری شایسته نام طریق است، زیرا آن منتهی به ملکوت می‌شود، ملکوت درونی و ملکوت عالم آینده؛ همچنین شایسته نام حرفه روح است، زیرا آن بر روی خصوصیات روحمان عمل می‌کند و آنها را صیقل می‌دهد و آدمی را از وضعیت نفسانی به وضعیت بی‌احساسی («آپاته‌یا») می‌رساند. پرهیزکاری پنجره کوچکی است که خدا از طریق آن وارد می‌شود تا خود را به روح انسان نشان دهد.

4- جایی که فروتنی، یاد خدا که مبتنی بر پرهیزکاری و مراقبه است، و نیز جایی که دعای انعطاف‌ناپذیر علیه دشمنان با هم متحد می‌شوند، آنجا مکان خدا است، آسمان دل؛ سپاهیان شیطان می‌هراسند در آنجا بمانند، زیرا آن مسکن خدا است.

5- نخستین دری که به روی اورشلیم درونی گشوده می‌شود- یعنی مراقبه روح- همانا سکوت آگاهانه لبها است، در همان حال که روح هنوز به سکوت دست نیافته است. در دوم، خودداری حساب‌شده و دقیق از نوشیدن و خوردن است. در سوم، یاد و تأمل بی‌وقفه بر مرگ است که هم روان را طاهر می‌سازد و هم بدن را... این دختر آدم، یعنی یاد مرگ، چقدر آرزو کرده‌ام تا آن را همواره همچون یار خود حفظ کنم، در کنار او

بیارامم، با او سخن بگویم، و از او در باره سرنوشتی سؤال کنم که پس از ترک بدنم انتظارم را می‌کشد! اما فراموشکاری ملعون، این فرزند ظلمانی شیطان، اکثر اوقات مرا از آن باز داشته است.

6- جنگی هست نهانی که در آن ارواح خبیث از طریق افکار با روان آدمی می‌جنگند. از آنجا که روان انسان غیرجسمانی است، این نیروهای شرارت به شکلی غیرمادی به آن حمله‌ور می‌شوند، بر حسب طبیعتشان. می‌بینیم که سلاح‌ها و خط مقدم جبهه با هم در آن درگیر می‌شوند، و نیز کمینها و درگیریهای هولناک؛ همچنین جنگ تن به تن هست، و پیروزیها و شکستها تقسیم می‌شوند. در جنگ روحانی تنها یک نقطه تشابه کم است، و آن اعلام خصومت‌ها است... این اعلام به‌طور ناگهانی و بدون اطلاع قلبی در اعماق دل صورت می‌گیرد و روان آدمی را در کمینی مهلک گرفتار می‌سازد. این حملات برای چه صورت می‌گیرد؟ برای آنکه ما را از انجام اراده خدا بازدارند، مطابق آن دعا که می‌فرماید: «اراده تو کرده شود!» (مت ۶: ۱۰)، یعنی احکام خدا. آن کس که روح خود را به‌واسطه پرهیزکاری به‌دقت از خطا محفوظ نگاه می‌دارد، حملات و درگیریها در پیرامون تخیلات را با درایت مشاهده می‌کند. این ثمره تجربه‌ای است طولانی.

7- وقتی در زمینه خویشنداری و چشم‌پوشی از گناهان قابل رؤیت که توسط پنج حس پدید می‌آید، عادت‌هایی کسب کردیم، آنگاه خواهیم توانست دل خود را با عیسی نگاه داریم، نور او را دریافت کنیم، و در روح خود لذت‌های نیکویی او را با ملاطفت شدید بچشمیم. حکمی که امر می‌کند که دل خود را طاهر سازیم، هدف دیگری جز این ندارد که سبب شود تصاویر افکار بد را از فضای دلمان برانیم و آنها را با توجهی دائمی پراکنده سازیم، آن سان که بتوانیم مانند روز روشن، آن خورشید حقیقت، یعنی عیسی را به‌وضوح ببینیم، و جنبه‌های (دلایل) کبریای او در روحمان روشن شوند.

8- روان آدمی توسط روح‌های خبیث محاصره شده، در زنجیرهای ظلمت قرار داده می‌شود. این دایره ظلمانی مانع می‌شود که او آن گونه که می‌خواهد دعا کند: او به‌طور نامرئی در کُننده‌های آهنین نگه داشته می‌شود و چشمان درونش دیگر قادر به دیدن نمی‌شوند. اما اگر شروع کند به دعا کردن، و در حین دعا، در جهت پرهیزکاری بکوشد، آنگاه به‌واسطه این دعا، شروع خواهد کرد به رهایی یافتن تدریجی از این ظلمات. روان انسان خواهد آموخت که در دلش جنگ دیگری هست، جنگی نامرئی، مبارزه‌ای با افکار ناپاک که از سوی روح‌های شرارت القا می‌شوند. کتب مقدس در این باره شهادت داده، می‌فرمایند: «اگر خشم پادشاه بر تو انگیزه شود، مکان خود را ترک منما.» (جا ۱۰: ۴). مکان روح این است که در فضیلت و پرهیزکاری استوار باقی بماند.

9- مسیح را با تمام توان خود نگاه داریم، زیرا دشمن دائماً می‌کوشد او را از روانمان برآید، مبدا عیسی در مقابل سیل خروشان افکاری که در مکان روان آدمی در آمد و شد هستند، از آن دور شود (یو ۵: ۱۳). به این مرحله نمی‌توان رسید، مگر با کوشش بسیار... کسی که تمام روز به یاد مرگ است، می‌تواند با قدرت بیشتری مانع نزول دیوها گردد و قادر است آنها را بی‌درنگ از خود براند.

10- یاد شیرین خدا، یعنی عیسی، به‌همراه خشمی استوار و تلخی‌ای سودمند، می‌تواند هر آن هر نوع جذبه افکار، انواع تلقینات، سخنان، خوابها، تخیلات ظلمانی، خلاصه همه سلاح‌ها و همه ترفندهایی را که سازنده مرگ با بی‌شرمی به‌کار می‌برد تا روان ما را از میان ببرد، محو سازد. فراخوانی عیسی به‌آسانی همه اینها را برطرف می‌سازد، زیرا نجاتی نیست مگر در عیسی...

11- در هر ساعت و در هر لحظه، دل خود را با غیرت و حسادت از افکاری حفظ کنیم که آینه دل را تیره و تار می‌سازند، دلی که مقدر شده که طبیعتش خصوصیات و تأثیرات نورانی^{۳۳} عیسی مسیح را دریافت کند... ملکوت آسمان را در درون دل جستجو کنیم و به یقین مروارید را خواهیم یافت... به این شرط که چشم روح خود را طاهر سازیم.

12- پرهیزکاری و جدان را طاهر ساخته، آن را درخشان می‌سازد. وجدان وقتی اینچنین طاهر شد، تمام تاریکیها را از بطن خود به دور می‌ریزد؛ گویی با کنار زدن پرده‌ای تار که آن را می‌پوشاند، نوری به ناگاه به درخشش می‌آید. اگر این پرهیزکاری دقیق و دائمی را دنبال کنیم، وجدان بار دیگر آنچه را که از یاد برده بودیم، آنچه را که از آن مخفی مانده، نشان می‌دهد. در عین حال، به واسطه پرهیزکاری، جنگ روح با دشمن و نبردهای افکار را تعلیم می‌دهد. وجدان بر ما آشکار می‌سازد که چگونه زوبینها را در این نبرد عجیب پرتاب کنیم و چگونه با دقتی کامل، افکار را از ظلمات شوم در نور مطلوب مسیح بزدایم، در عین حال که روح خود را محفوظ نگاه می‌داریم و پناه می‌گیریم. کسی که این نور را چشیده، منظور مرا درک می‌کند. این نور یک بار که چشیده شد، از آن پس روان آدمی را بیش از پیش با گرسنگی واقعی شکنجه می‌دهد: روان می‌خورد بدون اینکه هرگز سیر شود؛ هرچقدر بیشتر بخورد، بیشتر گرسنه می‌شود. این نور که روح انسان را همان گونه جذب می‌کند که خورشید چشم را، این نور که فی نفسه غیر قابل توضیح است و با این حال خود را قابل توضیح می‌سازد، نه توسط کلام، بلکه در تجربه کسی که از آن لذت می‌برد، یا به بیانی دقیق‌تر، توسط آن مجروح می‌شود،- این نور سکوت را بر من تحمیل می‌کند، گرچه روح می‌خواهد از گسترده شدن بیشتر، خشنود گردد.

13- ... گوش بده که چگونه این جنگی که هرروزه در ما جریان دارد، باید به عمل آید و اندرز مرا دنبال نما؛ به پرهیزکاری دعا را پیوند بده و پرهیزکاری دعا را طاهر خواهد ساخت و دعا پرهیزکاری را. زیرا پرهیزکاری چشمی است که دائماً باز است و مزاحمین را شناسایی می‌کند، مانع ورود آنان می‌شود و می‌شتابد تا خداوندگار ما عیسی مسیح را به کمک بطلید تا این دشمنان خطرناک را براند. توجه و مراقبه راه را به واسطه مقاومتش سد می‌کند، و وقتی عیسی بلافاصله فراخوانده شد، ارواح خبیث را با تخیلاتی که ملتزمین رکاب آنها هستند بیرون می‌راند.

14- روح خود را با شدیدترین توجهات حفظ کنید. به مجرد اینکه متوجه فکری شدید، بدون معطلی در برابر آن ایستادگی کنید و در همان حال، بشتابید تا مسیح، خداوندگار ما را فراخوانید تا انتقام خود را به عمل آورد. هنوز از فراخواندن عیسی فارغ نشده‌اید که او با شیرینی به شما خواهد گفت: «اینک من در کنار تو هستم تا تو را مدد رسانم.» وقتی دعایتان باعث انقیاد دشمنانتان شد، باز به روح خود توجه کنید. امواج پی در پی بر شما خواهند آمد، یکی نیرومندتر از دیگری. روان شما که به هر سو رانده می‌شود، در معرض تهدید فروپاشی قرار می‌گیرد. اما عیسی خدا است، و چون از سوی شاگردانش فراخوانده شد، به وزشهای شرارت فرمان خواهد داد. اما شما وقتی لحظه‌ای از حملات دشمنان آسوده شدید، آن کسی را که شما را نجات داده است جلال دهید و در اندیشه مرگ زندگی کنید.

15- راه خود را با توجه و مراقبه کامل دل که از عمق روان صورت می‌پذیرد، ببیماییم. مراقبه و توجه اگر هرروزه با دعا پیوند بخورد، نوعی اربابه آتشین نو پدید می‌آورد که انسان را به سوی آسمان بالا می‌برد. چه بگویم؟ دل

^{۳۳} ژ. لومتر (۱۸۵۴) این را با جرأت بیشتری ترجمه کرده، می‌نویسد: «... آینه روانی که در آن، رسم عیسی مسیح این است که خود را منقوش سازد و عکاسی کند.» و می‌افزاید: «فیلولته عکاسی را اختراع کرده است، دست‌کم او اولین کسی است که در باره آن سخن گفته است. منظور عکاسی عرفانی است... فیلولته نویسنده‌ای است بسیار خویشتندار که با کلمات بازی نمی‌کند. این دلیل دیگری است برای آنکه به‌شکلی دیندارانه، این واژه زیبا و اینچنین درست را که او خلق کرده است، بپذیریم.»

برکت‌یافته کسی که در پرهیزکاری استوار شده، یا در جهت آن تلاش می‌کند، تبدیل به آسمانی درونی می‌شود که خورشید و ماه و ستارگان خود را دارد و به‌واسطه صعود و رؤیایی اسرارآمیز، به خدای غیر قابل دسترسی نزدیک می‌شود. باشد که کسی که فضیلت الهی را دوست می‌دارد، در همه لحظات بکوشد نام خداوندگار را بر زبان بیاورد و سخنان خود را با تمام نیرویی که دارد، به عمل در آورد. شخصی که از خشونت علیه پنج حس خود استفاده می‌کند تا آنها را سرکوب نماید و نگذارد به روانش آسیب برسانند، کار روح را در نبرد درونی دل ساده‌تر می‌سازد؛ او با بعضی از امکانات دنیای بیرونی را کنار می‌زند و به‌وسیله شگردهای روحانی، با افکار خود که از او پدید می‌آیند، مبارزه می‌کند؛ او به‌وسیله خستگی از شب‌زنده‌داریها، لذت‌های جسمانی را در هم می‌کوبد، خود را از نوشیدن و خوردن محروم می‌کند و بدن را آنقدر ضعیف می‌سازد که بتواند جنگ دل را به پیش ببرد. همه منافع آن متعلق به شما خواهد بود. روان خود را به‌وسیله اندیشه مرگ شکنجه دهید و روح پراکنده خود را از طریق یاد عیسی مسیح جمع کنید، خصوصاً شب‌هنگام، زیرا روح در این اوقات معمولاً پاکتر است و بیشتر از نور آکنده است، و برای سیر و نظاره روشن بر خدا و امور الهی آماده‌تر است.

16- ... با دلایل نادرست از تلقینات پیوسته و نجات‌بخش وجدان در خصوص رفتار و وظایف خود، طفره نرویم، خصوصاً وقتی پرهیزکاری مؤثر که در عمل دقیق روح صورت گرفته، این وجدان را طاهر ساخته باشد. اثر طبیعی این طهارت و پاکی این است که وجدان بتواند قضاوت‌های عینی و به‌دور از تردید انجام دهد...

17- آتش چوب دودی متصاعد می‌کند که چشمان را تحریک می‌نماید، اما به‌محض اینکه نور آن ظاهر شد، لذت جای تحریک را می‌گیرد. به همین شکل، توجه و مراقبه در اثر فشاری که بر نگاه می‌آورد، موجب خستگی می‌شود. اما عیسی وقتی فراخوانده شد، می‌آید و دل را نورانی می‌سازد. یاد عیسی به‌همراه تنویرش، ما را به خیریتی اعلا هدایت می‌کند.

18- شخصی که خود را به دست افکار بد می‌سپارد، نخواهد توانست گناه انسانیت بیرونی را طاهر سازد. آنانی که افکار بد را از دل خود ریشه‌کن نمی‌سازند، به‌یقین آنها را تبدیل به اعمال بد خواهند کرد...

19- این امر از طریق تلقین آغاز می‌شود و با ارتباط، رضایت، و اسارت ادامه می‌یابد و با نفسانیات پایان می‌یابد که وجه مشخصه آن تداوم عادت است. و به این شکل است که دروغ به پیروزی می‌رسد. به این صورت است که پدران این توالی را تعریف می‌کنند.

20- ایشان به ما گفته‌اند که تلقین همانا فکری صرف یا تصویر شیئی است که تازه در دل ما پدید آمده و به روح عرضه شده است. ارتباط یعنی مکالمه نفسانی با شیئی که ظاهر شده است. رضایت آن گرایش روان حاضر به خدمت به‌سوی شیء دیده‌شده است. اسارت یعنی جداسازی غیر دواطلبانه دل، رابطه‌ای پایدار با شیء مورد نظر، یعنی حالت‌هایی که برای وضعیت عالی ما شوم هستند. پدران به ما می‌گویند که هوس عبارت است از آمادگی مزمن در روان.

21- ... آن کس که در برابر اصل و تلقین ایستادگی می‌کند یا خود را از هر حرکت نفسانی در مورد خود نگاه می‌دارد، بی‌درنگ شرارت را قلع و قمع می‌کند...

22- اکثر راهبان آسیبی را که روح انسان از ارواح خبیث می‌بیند، نمی‌سنجند. ایشان به‌منظور درستی اعمالشان مبارزه می‌کنند، اما مراقب روح خود نیستند و عمر خود را در سادگی و بی‌احتیاطی سپری می‌کنند. به نظر من، ایشان به این علت تماماً از تاریکی نفسانیات بی‌خبرند که فاقد پاکی دل می‌باشند... برای برادران دعا کنیم که سادگی‌شان برطرف شود و تا حد امکان به ایشان پیام‌وریم که نه فقط از اعمال بدی که دیده می‌شوند اجتناب ورزند، بلکه از آنهایی نیز که ابلیس در دلشان به‌عمل می‌آورد. برای آنانی که

اشتیاق الهی وادارشان می‌سازد تا چشم روان خود را طاهر نمایند، عمل دیگری در مسیح، راز دیگری در انتظارشان است.

ماکزیم جفاکش

(وفات ۶۶۲)

قدیس ماکزیم که آثارش بسیار کم مورد مطالعه قرار گرفته است، یکی از نویسندگان روحانی بیزانتینی است که چندان هم ناشناخته نیست. او در نقطه تقاطع جریانات عرفانی بسیار متنوع، اسکندرانی، کیدوکیه‌ای، دنیس و غیره، پیش از هر چیز پیروِ اِواگِر است. اندیشه او در باره دعا همان اندیشه اِواگِر است و بیش از آنچه که اِواگِر گفته است، چیزی ندارد تا در باره دعای عیسی به ما بیاموزد. تأکیدی که در باره دعای «مونولوگیستوس» نزد او یافت شده بود، نتیجه یک اشتباه بوده است. این دست از مطالب باید متعلق به الیاس اکدیوس باشد.

قدیس ماکزیم جایگاهی بسیار چشمگیر در فیلوکالی به خود اختصاص داده، به طوری که نمی‌توان نامش را در اینجا کاملاً از قلم انداخت. به منظور اجتناب از تکرارات که گنجاندن آنها در کتابی اینچنین بس دشوار است، ترجیح داده‌ایم چند متن را حفظ کنیم که نخستین آنها متعلق به «کتاب زاهدانه» است (که در فیلوکالی نیامده است) و بقیه در «آثار الهیاتی» آمده که هم در مجموعه ماکاریوس یافت می‌شود و هم در پدرشناسی یونانی. چندین مورد از متون آخر در کتاب کالیست و ایگناتیوس (بند ۶۶) یافت می‌شوند. این گزیده‌های محدود دست‌کم نشان می‌دهند که برنامه دعای پیوسته و تطهیر دل، دعای عیسی را آن گونه که به بسیاری دیگر، چه پیش از او و چه پس از او الهام بخشیده‌اند، به ماکزیم الهام بخشیده‌اند.

در باره دعای پیوسته

برادر گفت: پدر من، خواهش می‌کنم به من بیاموزید که چگونه دعا روح را از تمام مفاهیم دور می‌سازد. آن پیر جواب داد: مفاهیم در واقع مفاهیم اشیاء هستند. بعضی از این اشیاء حس‌ها را مورد خطاب قرار می‌دهند و بعضی دیگر روح را. روحی که در میان آنها باقی می‌ماند، مفاهیم آنها را در خود نگاه می‌دارد. اما فیض دعا روح را با خدا متحد می‌سازد؛ این فیض با متحد ساختن روح با خدا، آن را از همه مفاهیم جدا می‌سازد. روح که به این ترتیب عریان می‌شود، با خدا آشنا شده، شبیه او می‌گردد. به این شکل، او از خدا آنچه را که شایسته است می‌طلبد و درخواستش هیچ‌گاه سرخورده نمی‌شود. به همین دلیل است که رسول مسیح می‌فرماید که «همیشه دعا کنید»، تا با متحد ساختن سختکوشانه روح خود با خدا، آن را با تلاش سخت، به تدریج از وابستگی به امور مادی جدا سازیم.

برادر به او گفت: روح آدمی چگونه می‌تواند «همیشه دعا کند»؟ با مزموخوانی، قرائت، مکالمه، اشتغال به خدماتان، آن را از افکار و ملاحظات بسیار دور می‌سازیم. آن پیر پاسخ داد: کلام خدا چیزی را امر نمی‌کند که غیر ممکن باشد. رسول مسیح نیز مزموخوانی می‌نمود، قرائت می‌کرد، خدمت می‌نمود و با این حال، همیشه دعا می‌کرد. دعای پیوسته یعنی نگاه داشتن روح خود در وابستگی به خدا با احترامی عظیم و محبتی بسیار، و وابسته ساختن آن به امید به خدا، و تکیه به خدا در تمام کارهایمان و در هر آنچه برایمان اتفاق می‌افتد. رسول مسیح چون در این حالت‌ها بود، بدون وقفه دعا می‌کرد.

در باره تطهیر دل

وقتی دلیرانه بر هوس‌های بدن چیره شدید، و با ارواح ناپاک به‌اندازه کافی جنگیدید و افکار آنها را از قلمرو روان دور ساختید، آنگاه دعا کنید تا به شما دلی پاک داده شود و روح راست در درونتان احیا گردد (مز ۱۲:۵۱)، یعنی اینکه با خالی شدن از افکار فاسد، فیض شما را از افکار الهی پر سازد. و عالم روحانی خدا «باشد»، عظیم و درخشان، متشکل از سیر و نظاره‌های اخلاقی (زندگی فعال)، طبیعی (سیر و نظاره‌های اولیه) و الهیاتی (سیر و نظاره بر خدا).

کسی که دل خود را پاک ساخته باشد، فقط علت وجودی موجودات پایین‌تر از خدا را درک نخواهد کرد؛ او تا حدی خود خدا را نیز درک خواهد کرد، یعنی وقتی از ترتیب و توالی همه موجودات گذشت، به قله‌ی اعلای آن متبارک دست خواهد یافت. خدا که در چنین دلی ظاهر می‌شود، و آن را شایسته می‌شمارد تا قوانین خود را به‌واسطه روح‌القدس در آن حک کند، گویی بر لوح‌های جدید موسی حک می‌کند. این امر تا آن میزان صورت خواهد پذیرفت که دل در عمل و در سیر و نظاره پیشرفت کرده باشد، مطابق مقصود عرفانی این فریضه که «کثیر شوید» (پید ۱۱:۳۵).

دل پاک را می‌توان دلی دانست که هیچ حرکت طبیعی برای هر چیزی و به هر صورتی، نداشته باشد. بر این لوح که به‌واسطه سادگی و شفافیت مطلق صیقل شده، خدا ظاهر می‌شود و قوانین خود را می‌نویسد. دلی پاک است که خاطره‌ای بدون نوع و شکل به خدا عرضه دارد، دلی که صرفاً آماده است تا خصوصیات را بیابد که به‌واسطه آنها خدا را عادت است تا خود را آشکار سازد.

فکر مسیح را قدیسین دریافت می‌کنند، مطابق این کلام که می‌فرماید: «ما فکر مسیح را داریم.» (۱-قرن ۱۶:۲)؛ این فکر در اثر محروم شدن ما از قوای ذهنی بر ما نمی‌آید، و نه به‌عنوان مکمل ذهن ما، و نه تحت شکل الحاقی جوهرین به ذهن ما. نه. فکر مسیح سبب می‌شود قدرت ذهن ما در کیفیت خاص خود بدرخشد و آن را به عملی مانند خودش سوق می‌دهد. من «داشتن فکر مسیح» را اینچنین می‌خوانم: فکر کردن مطابق با مسیح و فکر کردن مسیح در همه چیز.

الیاس اِکدیكوس

الیاس که متخصص قانون کلیسا (اِکدیوکوس) بود، احتمالاً همان اسقف الیاس جزیره کُرت می‌باشد (حدود سال ۱۱۲۰): اثر او به نام «آنتولوگیون» در دو جای «پدرشناسی یونانی» آمده است، در جلد ۹۰، ۱۴۰۱ به بعد، به نام ماکزیم جفاکش، و در جلد ۱۲۷، ۱۱۲۸ به بعد، به نام خود الیاس.

نویسنده که جملاتش حاکی از مسائل کاربردی است، شاگرد خوبی برای اِواگَر است. اما تأکید او بر دعای مونولوژیکی او را به نویسندگان سینمایی نزدیکتر می‌سازد. او در هیچ جا تصریح نمی‌کند که منظورش دعا به عیسی است، اما دشوار بتوان به آن فکر نکرد. یک موضع‌گیری ادبی با حالتی انتزاعی، البته با کنار گذاشتن تصاویر و تمثیلات، احتمالاً این عدم صراحت را توجیه می‌کند، که شاید برای خوانندگان آن دوره الزاماً مطرح نبوده است.

در هر صورت، این تأکید بر ساده‌سازی دعا و قابلیت آن در متحد ساختن تواناییهای روان، جایگاهی طبیعی برای او در سنت دعای قلبی نگاه می‌دارد.

3- عمل بدن همانا روزه گرفتن و بیدار ماندن است؛ عمل دهان، سرودخوانی است. در بالای سرودخوانی، دعا هست. عمل روان خویشتنداری و سادگی است. عمل ذهن^{۳۴}، دعا سیر و نظاره است و سیر و نظاره خدا در دعا.

20- بدن بدون روزه و بیدار ماندن ظاهر نمی‌شود، روان نیز بدون شفقت و راستی، و ذهن نیز بدون سیر و نظاره و مکالمه با خدا. اینها به شکلی ستودنی به یکدیگر مرتبط‌اند.

33- هرچقدر بیشتر دچار مشکلات شوید، بیشتر باید به آن کس گوش فرا دهید که آزمایشهایی را که در آنها هست به شما نشان می‌دهد، زیرا او به فکر تطهیر کامل شما هست که بدون آن، ذهن نمی‌تواند به قلمرو پاک دعا دست یابد.

70- عنصر بد بدن همانا نفسانیات است؛ عنصر بد روان، حاضر به خدمت بودن هوس‌آلود است؛ و عنصر بد ذهن، گرایشهای نفسانی است. اولی صفت لمس کردن است، دومی صفت سایر حس‌ها، و سومی صفت حالت متضاد.

73- حالت نفسانی روان در اثر روزه و دعا از میان می‌رود، و حاضر به خدمت بودن هوس‌آلود در اثر بیدار ماندن و سکوت، و گرایش نفسانی در اثر آرامش و مراقبه. «آپاته‌یا» (حالتی بی‌احساسی/م.) مبتنی است بر یاد خدا.

78- قوه عقلانی در مرز نور محسوس و نور ذهنی قرار دارد. نقش این قوه این است که به واسطه نور محسوس عملیات بدن را ببیند و انجام دهد، و به واسطه نور ذهنی نیز عملیات روح («پنه‌ئوما») را انجام دهد. اما از آنجا که روح در آن ناتوان شده و بدن نیز در اثر وراثت اولیه مجروح گردیده، این قوه نمی‌تواند نگاه خود را تماماً بر امور الهی متمرکز سازد، مگر اینکه کاملاً با ذهن در دعا متحد گردد.

^{۳۴} منظور از ذهن، همیشه روح است، یعنی قابلیت ذهنی در ساده‌ترین عملش.

- 79- باشد که دعا دیگر از ذهن جدا نشود، مانند خورشید از اشعه‌اش. بدون دعا مشغله‌های محسوس ذهن را در بر می‌گیرند، مانند ابرهای بی‌آب، و آن را از شکوهش دور می‌سازند.
- 83- دعا تمام افکار متخاصم را به کمک نیروی اشکها، از روان آدمی دور می‌سازد؛ حواس‌پرتی ذهن آنها را وارد آن می‌کند.
- 85- عمل روحانی برای بقای خود به عمل بدن نیاز ندارد. فرخنده آن کس که عمل غیر مادی را بر عمل مادی ترجیح داده است. او بدین‌سان فقدان عمل مادی را با زندگی نهانی دعا پر ساخته است، نهانی اما شناخته‌شده نزد خدا.
- 88- جدایی اولیه ذهن از مسکن خاص خودش، سبب شده که شکوه خود را از یاد ببرد. پس لازم است که ذهن اشیاء این دنیا را فراموش کند و به‌واسطه دعا خود را به‌سوی شکوه خود بکشد.
- 91- عشق به دعا به‌دست نمی‌آید مگر با چشم‌پوشی از هر ماده‌ای، به‌استثنای خوراک و پوشاک. ای تو که می‌خواهی فقط ذهن باشی، در دعا از همه چیز بیرون بیا.
- 92- دعای «مونولوژیکی» شهادت ذهن مورد پسند خدا باشد؛ سخن به‌جا نیز شهادت عقل سلیم باشد، و ذائقه متحدالشکل نیز شهادت عقل آزادشده. می‌گویند که این سه چیز سلامت روان را تشکیل می‌دهند.
- 94- همه در دعا هدفی واحد ندارند؛ یکی این هدف را دارد و دیگری آن هدف را. یکی دعا می‌کند تا در صورت امکان، دلش در همه اوقات با دعا باشد و آن را اعتلا بخشد. دیگری دعا می‌کند تا دعایش در اثر افکار قطع نشود. همه دعا می‌کنند تا در خیریت حفظ شوند یا به‌سوی بدی منحرف نگردند.
- 102- کسی در آنسوی پرده اول خیمه شهادت می‌ایستد که در طول دعا دچار حواس‌پرتی است. کسی وارد آن می‌شود که دعا را به‌صورت «مونولوژیکی» انجام می‌دهد. فقط کسی وارد قدس‌الاقداص می‌شود که فارغ از همه افکار طبیعی، صفات جوهر الهی را تفتیش می‌کند که در فراسوی هر ذهنی است، و در این دنیا نوعی «فوتوفانی» به او ارزانی شده است.
- 105- قانون دعا مبتدیان را مانند یک معلم تحت فشار قرار می‌دهد. برای آنانی که پیشرفت کرده‌اند، این قانون مَنادی‌ای است که فقیر و غنی را به‌سوی مکان ضیافت می‌برد.
- 106- آنان که خود را به‌طور شایسته به زندگی فعال می‌سپارند، گاه دعا مانند ابری ایشان را با سایه خود می‌پوشاند و ایشان را از شدت افکار محفوظ نگاه می‌دارد، گاه نیز قطرات اشک را بر ایشان می‌چکاند و سیر و نظاره‌های روحانی را به روی ایشان می‌گشاید.
- 113- ذهنی که ادعا می‌کند چندین راه را به روی خود می‌گشاید، نشان می‌دهد که سیری‌ناپذیر است؛ آن کس که خود را در راه واحد دعا جمع می‌کند، تا زمانی که به کاملیت دست نیافته زحمت می‌کشد و استدعا می‌کند که او را رهایی دهند تا بتواند به جایی برگردد که از آن می‌آید.
- 114- ذهنی که از آن بالا تبعید شده، به آنجا بالا نخواهد رفت مگر اینکه اول با پرداختن به امور الهی، انزجاری مطلق به امور این دنیا نشان دهد.
- 115- اگر نمی‌توانی روان خود را فقط با افکاری که مربوط به آن است پر سازی، دست‌کم بدن خود را وادار کن تا همچون راهب زندگی کند، در ضمن اینکه سیه‌روزی آن را دائماً در روح خود نگاه می‌داری. به این ترتیب، با گذشت زمان و با رحمت خدا، خواهی توانست به کرامت شرافت اولیه‌ات بازگردی.
- 117- وقتی ذهن خود را از وابستگی به جسم رهایی دادی، یعنی از خوراک و از ثروت، هر آنچه بتوانی انجام دهی، همچون هدیه‌ای پاک، مقبول خدا واقع خواهد شد. او با گشودن چشمان دلت، آن را به تو باز خواهد

گردانید و قوانین خود را که در کتاب مخفی هستند، برای تأمل به تو عرضه خواهد داشت. این قوانین به واسطه شیرینی‌ای که ساطع می‌سازند، به کام روحانیات شیرین‌تر از شانهٔ عسل خواهد بود.

131- افکار متعلق به بخش عقلانی روان آدمی نیستند؛ موجودات بی‌خرد دارای فکر نیستند. همچنین متعلق به بخش عقلانی نیز نیستند؛ فرشتگان دارای فکر نیستند، بلکه آنها فرزندان بخش عقلانی ما هستند. آنها نردبان تخیلات ما را به عاریت می‌گیرند تا پیامهای حس‌ها را به ذهن برسانند، و بعد به سوی حس‌ها فرود می‌شوند تا مقاصد ذهن را به آنها انتقال دهند.

136- کیفیت دانه بر خوشه ظاهر می‌شود، و پاکی سیر و نظارهٔ ما بر دعا، خوشه برای دور کردن پرنده‌گان غارتگر، دفاعی از نیشترها دریافت کرده است، یعنی ریشهایش را. دعا نیز درک آزمایشها را برای نابود ساختن افکار دریافت کرده است.

138- به قدیمیان دستور داده شده بود تا در معبد، نوبرهای خرمگانه و چرخشت انگور را تقدیم کنند. اما ما باید نوبرهای زندگی فعال را به خدا تقدیم کنیم، یعنی خویشتنداری و راستی را؛ و نیز نوبرهای زندگی مبتنی بر سیر و نظاره را، یعنی محبت و دعا را. با موارد اخیر خیزشهای غیر منطقی نفس اماره و زودخشمی را بر می‌کنیم، و با موارد اول، افکار باطل و دامهای آنها را.

143- انتهای زندگی فعال، کشتن نفسانیات است؛ انتهای زندگی گنوستیکی و عرفانی، سیر و نظارهٔ فضیلت‌ها است.

146- شخص فعال نوشیدنی ندامت را در دعا می‌نوشد. شخصی که سیر و نظاره می‌کند در دعا از جام عالی سرمست می‌شود. یکی با تفکر بر نظام طبیعت؛ دیگری با نادیده گرفتن خود در دعا.

155- شخص فعال، در دعا، حجابی بر دل خود حمل می‌کند، یعنی علم امور محسوس که وابستگی‌هایش مانع از برداشتن آن می‌شود. فقط شخصی که سیر و نظاره می‌کند و بدون وابستگی‌ها است، می‌تواند تا حدی با چهره‌ای بدون حجاب، جلال خدا را ببیند.

156- دعایی که سیر و نظارهٔ روحانی را همراهی می‌کند، همان «سرزمین موعود است که در آن شیر و عسل جاری است»؛ علم خردهای الهی در بارهٔ مشیت و داوری.

157- دعایی که نوعی سیر و نظارهٔ طبیعی را همراهی می‌کند، همان مصر است که در آن، کسی که دعا می‌کند، به خاطرهٔ خواسته‌های بی‌ادبانه بر می‌خورد. دعای ساده همان «من» صحرا است که یکنواختی‌اش مواهب موعود (عضو مبهم) را از چشمان افراد ناشکیبا پنهان می‌سازد، اما به آنانی که با شکیبایی خوراک یکنواخت (تحت‌اللفظی: محدود) را تحمل می‌کنند، طعم عالی و پایدار را ارزانی می‌دارد.^{۳۰}

158- صحن روان خردمند همان حس است؛ معبد آن، خرد است؛ کاهن اعظم آن، ذهن است. ذهنی که توسط افکار متلاطم غارت شده، در صحن می‌ایستد؛ ذهنی که توسط افکار مناسب غارت شده، در معبد می‌ایستد؛ کسی که از هر دو اینها رهایی می‌یابد، شایسته شمرده می‌شود وارد قدس الهی گردد.

161- شخص فعال به‌خاطر رنجهای این زندگی، آرزومند اضمحلال بدن و اتحاد با مسیح است. شخصی که سیر و نظاره می‌کند بیشتر مایل است تا در جسم بماند، زیرا از دعا شادی دریافت می‌کند و می‌تواند به همسایه‌اش فایده‌ای برساند.

162- سیر و نظاره بر امور قابل درک، یک فردوس است. شخص گنوستیک یا عرفانی به‌واسطهٔ دعا گویی وارد قسمت اندرونی خانه می‌شود. شخص فعال در آنجا همچون رهگذری ظاهر می‌شود که سن روحانی‌اش مانع از ورودش می‌شود، حتی با وجود میل خودش.

^{۳۰} این دعای ساده قطعاً همان دعای «مونولوژیکی» است، یعنی خوراک واحد در نقطه مقابل خوراک متنوع سیر و نظارهٔ فروتر از «الهیات».

- 163- با فرارسیدن بهار، مرغ دیگر اصطبل و محل خوراک خود را تحمل نمی‌کند. به همین شکل، ذهن مبتدی نمی‌تواند مدتی طولانی در کنج دعا بماند؛ برای او خوشایندتر است که به فضاهاى سیر و نظاره‌ى طبیعى گام نهد، سیر و نظاره‌ای که در سرودخوانی و قرائت یافت می‌شود.
- 166- زندگی فعال کمر خود را- یا همان قدرت‌های حیاتی خود را- با روزه و پاکی می‌بندد. زندگی مبتنی بر سیر و نظاره حامل مشعل‌های فروزان فضیلت‌های گنوستیکی و عرفانی است، یعنی سکوت و دعا. اولی به‌منزله‌ى لاله است؛ دومى کلام درونى است به‌منزله‌ى فرشتگان.
- 167- ذهن ناقص اجازه ندارد وارد تاکستانِ پرمیوه‌ى دعا شود، بلکه فقط می‌تواند مانند فقیری که برای خوشه‌چینی به آن راه داده می‌شود، پژواک‌های ساده‌ى مزامیر را بشنود.
- 168- کسانی که به حضور امپراطور معرفی می‌شوند، همگی با او بر سر سفره نمی‌نشینند. همه‌ى کسانی که به وقتِ ملاقاتِ دعا می‌آیند، وارد سیر و نظاره‌ای نمی‌شوند که آن را همراهی می‌کند.
- 169- زودخشمی را دهان‌بندِ سکوت هست؛ خواسته‌ى غیر منطقی را خوراک متعادل هست؛ خردِ سرکش را نیز دعای «مونولوژیکی» هست.
- 171- ذهنی که در دعا وارد روان می‌شود، در حجله‌ى عروسی سخن خواهد گفت، مانند زن و شوهر. آن کس که اجازه ندارد وارد شود، بیرون می‌ایستد و فریاد زده، نوحه‌کنان می‌گوید: «کیست که مرا به شهر حصین (مستحکم) در آورَد؟» (مز ۹:۶۰). کیست که مرا هدایت کند تا در دعایم، شهوات دروغین آنها را نبینم؟
- 175- ارواح خبیث تنفری بی‌نهایت از دعای پاک دارند. آنچه باعث وحشت آنها است، کثرت اموال نیست، همان طور که تجهیزات دشمن می‌تواند لشکری را به وحشت بیندازد. نه، بلکه توافق و هماهنگی این سه امر است: ذهن و خرد، خرد و حس.
- 176- دعای ساده نانی است که مبتدیان را استوار می‌سازد، و دعای همراه با نوعی سیر و نظاره روغنی است که زخمها را آرام می‌کند. دعای بدون شکل و تصویر، شرابی است معطر که کسانی را که از آن سرمست می‌شوند، از خود بی‌خود می‌سازد.
- 180- آنان که دعا می‌کنند اما روانشان هنوز وابسته به نفسانیات است، از آنجا که هنوز مادی هستند، توسط قورباغه‌ها احاطه شده‌اند، یعنی افکاری که ایشان را به ستوه می‌آورند. آنان که برای نفسانیات خود حدی قرار داده‌اند، توسط سیر و نظاره‌ها شاد می‌شوند، مانند بلبلائی که از یک شاخه به شاخه‌ای دیگر می‌پرند؛ ایشان نیز از یک نظاره به نظاره‌ای دیگر می‌روند. افراد فاقد احساس («آپاته‌یا») سکوتی عظیم و فقدانِ بی‌نهایتِ تصویر و مفهوم را در دعا می‌شناسند.
- 195- چون خورشید بالا می‌آید، ستارگان می‌خوانند؛ افکار نیز دور می‌شوند وقتی ذهن قلمرو طبیعى خود را باز به دست می‌آورد.
- 207- خدا همه‌ى انسان‌ها را می‌بیند. آنانی که در دعای خود به چیزی نمی‌نگرند، خدا را می‌بینند. آنان که خدا را می‌بینند، مستجاب می‌شوند؛ آنان که مستجاب نمی‌شوند، خدا را نمی‌بینند.
- 220- کسی که در پی نفسانیاتی چون جاه و مقام یا بزرگی است، مجال است بتواند به‌طور پاک دعا کند. زیرا وابستگی‌ها و افکار باطلی که اینها در بر دارند، قیدهایی دور او می‌بافند که کسی را که می‌خواهد در وقت دعا به جلو پیش رود، باز می‌دارند. مانند پرده در قفس.

سیمئون، الهی‌دان جدید

(۹۱۷-۱۰۲۲)

سیمئون شاگرد سیمئون استودیت ملقب به اولایس (وفات ۹۸۶) بود. او «هیگومین» دیر قدیس ماماس در قسطنطنیه بود. شرح زندگی او را نیسیتاس استتاتوس به رشتهٔ تحریر در آورده است. اثر او شامل تعداد قابل ملاحظه‌ای از تعلیمات دینی و اشعار عرفانی است که ویرایش نقادانهٔ آن در دست انجام است.

تمام اندیشهٔ سیمئون در اصلی نهفته است که انسجام بسیار اثرش و تأکید انعطاف‌ناپذیر رفتارش را توجیه می‌کند: شخص تعمیدیافته اثرات تعمید خود را فقط زمانی شکل می‌بخشد که به حضور روح‌القدس در زندگی خود آگاه باشد و نور جلال خدا را مشاهده کند. تطهیر روان و عمل به احکام مستقیماً به این عطیه مرتبط شده است. بدون آن، گستاخانه است که شخص تعمید خود را به یاد آورد یا ادعا کند که می‌بندد و می‌گشاید، حتی اگر کشیش یا اسقف باشد.

این موضع او سبب شد که سلسله مراتب کلیسایی علیه او قد علم کند؛ همچنین باعث گردید نفوذ اندیشه‌اش تا دروهٔ گریگوری اهل سینا (ر.ک. فصل ۱۸) به تأخیر بیفتد. در واقع، این موضع از هر نظر جدید نبود؛ «واقعیت بخشیدن» به تعمید، احساس امور فوق طبیعی، رؤیاهای نورانی، خصلت کریزماتیک حق قضاوت برای راهبان غیر کشیش و غیره که اصولی آشنا برای بخشی از سنت دیرنشینی هستند. اصیل بودن سیمئون ناشی از تجربهٔ صمیمانه و زودرسی است که او در خصوص وحدت و وابستگی متقابل این جنبه‌ها نشان می‌دهد. او با عناصری کاملاً آماده، نظامی جدید و سخت پدید آورده که او را در ردیف نخست در میان عرفای بیزانتینی قرار می‌دهد.

«فیلوکالی» سه اثر از سیمئون را ارائه می‌دهد:

- 1- «فصل‌های عملی و الهیاتی» که تعدادی از آنها باید به صاحب و هم‌نام او، اولایس بازگردانده شوند. تأکید آنها بیشتر بر اهمیتی است که برای وجدان و برای اطاعت از پدر روحانی قائل می‌شوند. ما چند فصل از آنها را که مربوط به دعا هستند، برگزیده‌ایم.
- 2- یک «روش مراقبه و دعا» که باید از نسبت دادن آن به سیمئون چشم‌پوشیم. آن که اصیل است، معرف نخستین و پرکیفیت‌ترین شهادت‌ها در بارهٔ فن تنفسی دعا است. متن آن را بعداً خواهیم یافت.
- 3- و بالاخره، «موعظه در بارهٔ ایمان» که بسطِ تعلیمات دینی سیمئون است. در آن مشاهده می‌کنیم که سیمئون دعای عیسی را به عمل می‌آورد. بخشی که از «زندگی سیمئون» به عاریت گرفته شده، نمونهٔ دیگری از آن را ارائه می‌دهد.

در بارهٔ دعای پیوسته و اثرات آن

118- همان گونه که احکام کلی دربرگیرندهٔ احکام خاص هستند، فضیلت‌های کلی نیز فضیلت‌های خاص را در بر می‌گیرند: کسی که اموال خود را می‌فروشد و آنها را در میان فقیران پخش می‌کند و به‌ناگاه فقیر می‌شود، تمام احکام خاص را به‌یکباره عملی می‌سازد. او دیگر نباید به کسی قرض دهد و نباید از کسی که

از او قرض می‌خواهد روی برگرداند. به همین شکل، آن کسی که پیوسته دعا می‌کند، همه چیز را در دعای خود در بر می‌گیرد. او دیگر تحت اجبار نیست که خداوند را هفت بار بستاید، در روز، و در شب، بامدادان و ظهر، زیرا دیگر دعا و سرودخوانی‌ای را که قوانین کلیسایی برای اوقات و ساعات مشخص برایمان مقرر کرده‌اند، به‌جا آورده است. به همین ترتیب، کسی که آگاهانه در خویشتن کسی را که «معرفت را به انسان می‌آموزد» (مز ۹۴: ۱۰) دارا است، تمام ثمره‌ای را که قرائت فراهم می‌سازد دارا است و کافی است که فقط قرائت کتاب‌ها را انجام دهد. باز به همین ترتیب، شخصی که وارد صمیمیت با کسی شده که کتب مقدس را الهام بخشیده، به‌واسطه او وارد اسرار وصف‌ناپذیر رازهای پنهان شده است. او خودش برای دیگران کتابی الهام‌یافته می‌شود که رازهای کهن و نو را که گویی با انگشت خود خدا مکتوب شده، حمل می‌کند، زیرا او همه چیز را به‌جا آورده و در خدا، آن کاملیت اول، از همه اعمال و کارهایش آرامی یافته است.

136- با تمام قوا، در خدمت خود زحمت بکشید؛ در حجره خود، در دعا مداومت بورزید، همراه با ندامت، مراقبه، اشکهای دائمی، و به ذهن خود این فکر را راه مدهید که از میزان خستگی عبور کرده‌اید و باید به‌سبب خستگی جسمانی، کمی از دعا دست بکشید. به شما می‌گویم: می‌توانیم تا آنجا که بخواهیم، در خدمت خود از خستگی ناتوان شویم: اگر خود را از دعا محروم سازیم، آسیب سختی بر خود وارد ساخته‌ایم.

150- چنانچه در طول دعایتان، نوعی ترس، سر و صدا یا صاعقه‌ای از نور، یا پدیده‌ای دیگر ایجاد شود، خود را پریشان مسازید، بلکه با شدت بیشتر، در دعا مداومت ورزید. این پریشانی، این ترس، این بُهت از ارواح خبیث ناشی می‌شود که می‌خواهند شما را سست سازند و کاری کنند که از دعا چشم‌پوشی کنید تا بعد از آن، بر شما چیره شوند، آن هنگام که این سستی تبدیل به عادت گردد. اگر زمانی که دعای خود را به‌جا می‌آورید، نور دیگری بدرخشد که قادر به توصیف آن نیستم، یا روانتان از شادی آکنده شود، از اشتیاق به امور بهتر، یا اشک ندامت سرازیر شود، آنگاه خواهید دانست که این ملاقات و تسلاهی (امدادی) است از جانب خدا...

دعای عیسی و خلسه‌های سیمئون

مرد جوانی به نام گئورگس (در واقع همان الهی‌دان آتی) دعوت دیرنشینی خود را با راهب مقدسی- همان سیمئون اولایس استودیت- در میان می‌گذارد. مدیر او برایش برنامه کوچکی مقرر می‌نماید و «قانون روحانی» اثر مرقس مرتاض را به او می‌دهد. گئورگس این جزوه را به‌دقت مطالعه می‌کند و از آن به‌طور خاص سه فصل را نگاه می‌دارد که مربوط هستند به مراحل صعود روحانی.

1- اگر در جستجوی شفا هستی، وجدان خود را پرورش بده و هر آنچه به تو می‌گوید به‌عمل آور و از آن فایده خواهی یافت.

2- کسی که در طلب عملکردهای روح‌القدس است، اما هنوز احکام را به‌جا نیاورده، مانند برده‌ای است که درست در لحظه‌ای که خریداری می‌شود، بهای باخريد و نامه‌های آزادی خود را مطالبه می‌کند.

3- آن کس که با بدن دعا می‌کند و هنوز از علم روحانی برخوردار نیست، آن کوری است که فریاد می‌زند: «ای پسر داود، بر من ترحم فرما.» (لو ۱۸: ۳۸). آن مرد نابینا، وقتی بینایی خود را بازیافت و خداوندگار را دید، او را پرستید و دیگر او را پسر داود نخواند، بلکه پسر خدا.

آن مرد جوانِ ما این سه فصل را تحسین کرد. او گمان برد که با پرورشِ وجدانش امتیازی عالی خواهد یافت، و با نگاه داشتن احکام خدا، عملکردهای روح القدس را خواهد شناخت، و با فیض او، چشمان درونش گشوده خواهد شد و خدا را از نظر روحانی خواهد دید.

او که در اثر عشق و اشتیاق خداوندگار زخمی شده بود، با امید، آن زیبایی اول و نادیدنی را دنبال می‌کرد. اما او به این اکتفا کرد، و بعداً با سوگند به من اعتراف کرد که هر شب، آن امانتی کوچکی را که پیرمرد مقدس به او داده بود به کار می‌برد، و بعد می‌خوابید. وقتی وجدانش به او می‌گفت که این کار را بکن و دعاها و مزامیر دیگری بخوان و نیز بگو «ای خداوندگار عیسی مسیح، بر من ترحم فرما»، می‌توانی این کار را انجام دهی، او با سختکوشی و بدون تردید اطاعت می‌کرد، گویی خدا شخصاً به او دستور می‌داد.

او همه اینها را به جا آورد و تا به امروز، دیگر نخواهید مگر اینکه وجدانش به او تکرار کند یا نشان دهد که چرا این کار را انجام ندادی؟ وقتی این کار را بدون استثنا انجام می‌داد و آن را هر روز عزیز می‌داشت، در طرف مدت کوتاهی، دعای شبانه‌اش ابعاد چشمگیری یافت. او در طول روز، بر خانه یک شریف‌زاده مهم نظارت می‌کرد، هر روز به کاخ می‌رفت و به امور مادی می‌پرداخت، به طوری که هیچ‌کس متوجه چیزی نمی‌شد. چشمانش اشک می‌ریخت، و او خود را به زانو زدن‌ها و سجده‌های مکرر، رو بر زمین، می‌سپارد؛ او در هر تمرین خود، پاهای جفت و بی‌حرکت می‌ساخت و با اشکها و ناله‌ها نیز دعاهایی به مادر خدا می‌کرد. او در مقابل پاهای مطهر خداوندگار سجده می‌کرد، گویی خداوندگار در جسم قرار داشت؛ او چنین می‌کرد تا خداوندگار را به رحم آورد، مانند آن کور در انجیل، و برای چشمان روان خود نور دریافت کند.

دعای شبانه‌اش روز به روز رشد می‌کرد؛ او آن را تا نیمه‌شب ادامه می‌داد، بی‌آنکه سست یا ناتوان شود، بدون آنکه اندامی را حرکت دهد یا نگاه خود را بردارد یا به جای دیگری بنگرد. او مانند ستون یا همچون موجودی غیر جسمانی بی‌حرکت می‌ایستاد.

یک شب که دعا می‌کرد و در روح خود می‌گفت: «ای خدای من، بر من گناهکار ترحم فرما»، ناگهان نوری قوی از جانب خدا، از بالا بر او درخشید. تمام اتاق غرق در نور شد؛ آن مرد جوان نمی‌دانست در خانه است یا زیر یک سقف؛ او تنها نور را از هر طرف می‌دید و نمی‌دانست که بر روی زمین است. هیچ ترسی از افتادن نداشت، هیچ دغدغه‌ای از این دنیا،... او که با این نور الهی یکی شده بود، احساس می‌کرد خودش نور شده است و کاملاً از این دنیا غایب است، و غرق در اشک و شادی وصف‌ناپذیری بود. سپس روحش تا به آسمانها بالا رفت و در آنجا نور دیگری که درخشانتر بود دید، و در کنار این نور، آن پیرمرد مقدس را دید که کتاب مرقس مرتاض و آن امانت را به او داده بود...

سپس وقتی سیر و نظاره تمام شد، آن مرد جوان به خود آمد، در حالی که پر از شادی و شگفتی بود، و با تمام دل اشک‌هایی آکنده از شیرینی می‌ریخت. در آخر، بر بستر خود افتاد. آنگاه خروس بانگ زد و او را آگاه ساخت که نیمه‌شب است. چیزی نگذشت که صدای ناقوسهای بامدادی برخاست. مرد جوان برخاست تا طبق عادت خود به کلیسا برود. آن شب، فکر خواب حتی به ذهنش نیز خطور نکرد.

«زندگی سیمئون الهی‌دان جدید» که توسط نسیئاس استتاتوس نوشته شده، از خاطرات دیگر این قهرمان استفاده می‌کند و خصوصاً بخشی را ارائه می‌دهد که شهادت قبلی در باره دعای عیسی را در تجربیات او، سعادت‌مندانه تکمیل می‌کند.

«پس همانطور که در دعا بود، یک شب وقتی روح تطهیرشده‌اش با روح‌القدس متحد شده بود، نوری از بالا دید که به‌ناگاه درخششهای خود را از فراز آسمانها بر او افکند، نوری اصیل و عظیم که همه چیز را روشن کرده، مانند روز پاک ساخته بود. او نیز که در اثر این نور تنویر یافته بود، به نظرش می‌آمد که تمام خانه به‌همراه حجره‌ای که در آن بود، محو شده و در یک چشم بر هم زدن، نیست گردیده، و خودش نیز مشعوف در هوا است؛ او بدنش را تماماً از یاد برده بود. در این حالت، وقتی با افراد مَحْرَم خود سخن می‌گفت و می‌نوشت، از شادی عظیمی پر شد و در اشک‌هایی گرم غوطه‌ور گردید؛ آنچه در این رویداد شگفت‌انگیز عجیب است، این است که او چون هنوز وارد چنین مکاشفاتی نشده بود، در حیرت خود، با صدای بلند و بدون خستگی فریاد می‌زد: «خداوندگارا، بر من ترحم فرما»، و وقتی به خود آمد، متوجه این امر شد؛ زیرا در همان لحظه، کاملاً بی‌خبر بود که صدایش سخن می‌گوید و اینکه کلامش در بیرون شنیده می‌شود... سرانجام، وقتی دیروقت شد و آن نور به‌تدریج ناپدید گردید، او خود را در بدن خود و در حجره‌اش دید، و متوجه شد که دلش پر از شادی وصف‌ناپذیری است و دهانش با صدای بلند فریاد می‌زند، همان طور که گفته شد: «خداوندگارا، بر من ترحم فرما».

نیستاس استتاتوس

(وفات حدود ۱۰۹۰)

نیستاس استتاتوس راهب ارشد در یکی از دیرهای قسطنطنیه بود. او شاگرد سیمئون الهی‌دان جدید بود و زندگی‌نامه او را به رشته تحریر در آورد.

«فیلوکالی» سه «رساله عملی، عرفانی و الهیاتی» او را حفظ کرده که هر یک اختصاص یافته به یکی از مراحل زندگی روحانی، یعنی زندگی فعال، سیر و نظاره بر طبیعت‌ها، شناخت خدا یا الهیات. آنها را در «پدرشناسی یونانی» باز می‌یابیم.

ما در اینجا فقط چند فصل از رساله دوم را حفظ کرده‌ایم که این امتیاز را دارند که احساس نیستاس را در باره دو شکل دعا نشان دهند، یعنی زمزمورسرای و دعای روح. تا آنجا که اطلاع داریم، نیستاس در هیچ جا به دعای دل در مفهوم دعای عیسی نمی‌پردازد. اما آنچه از استادش می‌دانیم، این فکر را ایجاد می‌کند که او نیز باید آن را به‌جا آورده باشد.

68- خویشتنداری، روزه و نبردهای روحانی سبب توقف دعوت‌ها و خیزشهای جسم می‌گردد؛ قرائت کتب مقدس حرارت روان و غده‌های دل را خنک می‌سازد؛ دعای خستگی‌ناپذیر روان و دل را فروتن می‌گرداند، و ندامت، همچون روغن، موجب شادی آنها می‌گردد.

69- هیچ چیز به اندازه دعای پاک و غیر مادی نمی‌تواند انسان را با خدا صمیمی سازد و کسی را که بدون حواس‌پرتی و در روح‌القدس دعا می‌کند، با او متحد سازد، کسی که روانش با اشکها شسته شده، با شادی ندامت آرام گردیده و با نور روح‌القدس تنویر یافته است.

70- در زمزمورسرای، کمیت بسیار عالی است، وقتی مداومت و مراقبه را همراهی می‌کند. اما این کیفیت است که روان را احیا می‌سازد و ثمر می‌آورد. کیفیت زمزمورسرای و دعا، این است که در ذهن خود با روح‌القدس دعا کنیم. شخصی در ذهن خود دعا می‌کند که در حین دعا و زمزمورسرای، مفهومی را که در کتب مقدس هست مورد ملاحظه قرار دهد. این افکار الهی در دل او پله‌هایی روحانی را تشکیل می‌دهند: روان او در فضای روشن به شمع می‌آید، تماماً تنویر می‌یابد، و باز تطهیر می‌شود و به آسمان بالا می‌رود و زیبایی مواهبی را که برای مقدسین مهیا شده می‌بیند. روان او که در اثر اشتیاق گرم شده، با چشمانش ثمره نور را بیان می‌دارد و چشمه‌ای از اشک را تحت حرکت (نیروی) روشن‌گر روح‌القدس جاری می‌سازد. چشیدن طعم این مواهب چنان شیرین است که گاه در چنین مواقعی، خوراک بدن را فراموش می‌کند. اینچنین است ثمره دعا، ثمره‌ای که از کیفیت زمزمورسرای در روانی که دعا می‌کند، ناشی می‌شود.

71- هر جا ثمره روح‌القدس را مشاهده کردید، کیفیت دعا نیز در آنجا هست. و هر جا کیفیت باشد، کمیت زمزمورسرای نیز در آنجا عالی است. اگر ثمری نمی‌بینید، یعنی اینکه کیفیت نامطلوب است، و اگر کیفیت نامطلوب باشد، کمیت به هیچ دردی نمی‌خورد. هر چقدر هم بدن زحمت بکشد، آن مطلقاً برای تعداد بیشتر بی‌فایده است.

72- وقتی دعا می‌کنید یا برای خداوندگار مزمور می‌سرایید، مراقب حيله‌ها باشید. ارواح خبیث درکِ روان را غافل‌گیر می‌سازند، و خائنه در ذهن او چیزی را به‌جای چیز دیگر می‌آورند، و آیات مزامیر را تبدیل به کفر می‌سازند و ما را وادار می‌کنند سخنان بی‌دینی بر زبان بیاوریم. یا مزموری را شروع می‌کنیم و آنها ما را به انتهای آن می‌رسانند و قسمت میانی را از روحمان پاک می‌کنند. یا ما را گرد همان آیه می‌چرخانند و نمی‌گذارند به دنبالهٔ مزمور بپردازیم. یا وقتی درست به وسط مزمور می‌رسیم، ناگهان یاد همهٔ آیاتی را که در پی می‌آیند به ذهنمان می‌آورند، به‌طوری که آیه‌ای را که بر لبان خود داشتیم فراموش می‌کنیم و نمی‌توانیم آن را بازیابیم یا مجدداً به یاد آوریم. آنها این‌گونه عمل می‌کنند تا ما را سست و دلزده سازند، و نیز برای آنکه ثمرات دعا را ضایع سازند و ما را به طول آن حساس نمایند. اما دلیرانه مقاومت کنید و تا حد امکان به مزمور خود بچسبید تا به‌واسطهٔ سیر و نظاره، از آیات ثمرات دعا را بچینید و از تنویر روح‌القدس که برای روانهایی که دعا می‌کنند ذخیره شده است، غنی شوید.

73- آیا وقتی با هوشمندی مزمورسرای می‌کنید، چنین چیزی برایتان پیش می‌آید؟ به غفلت اجازه ندهید تا شما را سست سازد. راحتی بدن را به بهای روان ترجیح مدهید، و مگذارید به طول ساعت بیندیشید. بلکه درست در همانجا که روحتان اسیر شده، باز ایستید و اگر در انتهای مزمور هستید، دلیرانه از اول شروع کنید. مسیر مزمور را از آغاز از سر بگیرید، حتی اگر روحتان در همان ساعت مزمورسرایی بارها دچار حواس‌پرتی شده باشد. اگر اینچنین عمل کنید، ارواح خبیث شکیبایی مداومت و استواری عزم شما را تحمل نخواهند کرد و با شرمندگی از شما دور خواهند شد.

74- یقین بدانید که دعای خستگی‌ناپذیر آن است که در روان بیکار نماند، نه روز و نه شب. نه گشودن بازوان، نه حالت بدن، نه صداها، زبان، هیچ‌یک نگاه او را بر نمی‌گردانند. آنانی که درک می‌کنند، می‌دانند که آن در تمرین ذهنیِ عمل فکر و یاد خدا، در حالتی از ندامت راسخ است.

75- می‌توانیم پیوسته و با جمع نگاه داشتن افکار خود تحت هدایت ذهن، در آرامشی عظیم و در فروتنی، به دعا بپردازیم و اعماق خدا را جستجو کنیم و در آن، طعم شیرین سیر و نظاره را بچشیم. کسی که تمام قابلیت‌های روانش وقف علم شده، دعای پیوسته را به‌انجام رسانده است.

77- برای برگزاری راز دعا، مکان و وقت معینی وجود ندارد. اگر برای دعا، ساعات، لحظات و مکان‌های ثابتی تعیین کنید، وقتی که باقی می‌ماند در مشغله‌های باطل به‌هدر خواهد رفت. تعریف دعا تمرکز راسخ روح بر خدا است؛ عمل آن این است که روان را (یعنی ادراک کلامی را) به‌سوی امور الهی برگرداند؛ هدف آن نیز این است که ادراک شخص به خدا پیوند بخورد و مطابق تعریف رسول مسیح، با او یک‌روح شود.

نیسیفور عزلت‌گزین

(نیمهٔ دوم سدهٔ سیزدهم)

نیسیفور عزلت‌گزین که نیسیفور هزیشاست یا هاگیوریت نیز نامیده شده، نخستین کسی است که با تاریخی دقیق، بر دعای عیسی به‌همراه یک روش تنفسی شهادت داده است. به شهادت گریگوری پالاماس، نیسیفور اصالتاً یک ایتالیایی بود که به مذهب ارتودکس گروید و در کوه آتوس به سلک عزلت‌گزینان پیوست. او که با سیاست‌های مذهبی میخائیل هشتم پاله‌نولوگ مخالف بود، به تبعید فرستاده شد.

باز به شهادت پالاماس، او جنگی از متون پدران را در بارهٔ «پرهیزکاری» گرد آورد. سپس در مقابل ناتوانی بسیاری از مبتدیان در تمرکز روح خود، برای متوقف ساختن این پریشانی در تخیلات روشنی معرفی کرد که در ذیل نقل شده است.

بخش نخست که گسترده‌ترین بخش است، برافراشتن زندگی هزیشاست است، یعنی حالت پرهیزکاری و مراقبه. بخش دوم که در اصل جزوه‌ای مستقل بود، به روش تنفسی مربوط می‌شود. متن «فیلوکالی» توسط «پدرشناسی یونانی» از سر گرفته شده است.

رسالهٔ پرهیزکاری و نگاه داشتن دل

شما که برای دریافت «فتوفانی» عظیم و الهی نجات‌دهندهٔ ما عیسی مسیح می‌سوزید، شما که می‌خواهید واقعاً آتشی بسیار آسمانی را نگاه دارید، شما که می‌کوشید تجربهٔ دقیق آمرزش الهی را به‌دست آورید، شما که همهٔ اموال این دنیا را ترک گفته‌اید تا گنج پنهان را در مزرعهٔ دل خود کشف کنید و مالک شوید، شما که می‌خواهید از همین دنیا شادمانه از مشعل‌های روان فروزان شوید و به این منظور، از همهٔ امور کنونی چشم پوشیده‌اید؛ شما که می‌خواهید از شناختی تجربی از ملکوت خدا در درون خود برخوردار شوید، - بیایید تا علم، یا بهتر است بگویم روشن زندگی ابدی، یا بهتر است بگویم آسمانی را به شما بیان کنم که کسی را که این تجربه را به‌عمل می‌آورد، بدون خستگی و عرق ریختن به بندر «آپاته‌یا» (بی‌احساسی/م.) وارد می‌سازد. چنین شخصی نباید از فریب و وحشتی که از ارواح خبیث ناشی می‌شود، بهراسد. چنین سقوطی فقط کسی را تهدید می‌کند که نافرمانی‌اش پایپایش را از زندگی‌ای که به شما بیان می‌دارم دور می‌سازد، همان چیزی که برای آدم اتفاق افتاد. او حکم الهی را خوار شمرد، با مار متحد گردید، به او اعتماد کرد و گذاشت که توسط او از میوهٔ فریبنده سرمست شود، و به این ترتیب، به شکلی رقت‌انگیز، خود و اعقاب خود را به ورطهٔ مرگ، تاریکی و تباهی کشانید.

پس باز گردید- یا به بیانی دقیق‌تر، به خود بازآییم، ای برادران من، و با تحقیر کامل، مشورت مار و تمام یارانش را رد کنیم. زیرا تنها یک وسیله هست برای رسیدن به آمرزش خدا و صمیمت با او که همانا بازگشت به خویشتن تا حد امکان است، یا بهتر است به شکل متناقض‌نما بگویم که وارد خودمان شویم و خود را از امور دنیا و نگرانیهای بی‌پوده قطع کنیم تا بی‌عیب و نقص به «ملکوت آسمان که در درون ما است» بچسبیم.

اگر زندگی دیرنشینی با عنوان «علم علوم و هنر هنرها»^{۳۶} نامیده شده، به این علت است که اثرات آن هیچ وجه اشتراکی با امتیازات تباه‌شدنی این دنیا ندارد، امتیازاتی که روح ما را از بهترین سهم منحرف می‌سازد تا ما را زیر رسوبات آنها مدفون کند. این زندگی به ما مواهبی بهتر و وصف‌ناپذیر وعده می‌دهد، «چیزهایی را که چشمی ندید و گوش‌ی نشنید و به خاطر انسانی‌طور نکرد» (۱-قرن ۹:۲). در نتیجه، «ما را کشتی گرفتن با خون و جسم نیست، بلکه با ریاست‌ها و قدرت‌ها و جهان‌داران این ظلمت» (افس ۱۲:۶). از آنجا که دوره کنونی چیزی جز ظلمت نیست، از آن بگریزیم، حتی در فکر خود نیز از آن بگریزیم. باشد که چیز مشترکی میان ما و دشمن خدا نباشد، زیرا «هر که می‌خواهد دوست دنیا باشد، دشمن خدا گردد» (یع ۴:۴). و چه کسی می‌تواند به کمک شخصی بیاید که دشمن خدا شده است؟

پس به پدران خود اقتدا کنیم و به‌مانند آنان، در جستجوی گنج نهان در دل‌های خود باشیم، و وقتی آن را کشف کردیم، با تمام قوا آن را نگاه داریم و ارزش آن را بدانیم. این همان چیزی است که از ابتدا برای آن مقرر شده بودیم. چنانچه یک نیقودیموس جدید به این فکر بیفتد که در این خصوص مغالطه کرده، بگوید: «چگونه می‌توان داخل دل خود شد تا در آن زندگی و کار کرد؟»، حق او این است که همان پاسخی را دریافت کند که نجات‌دهنده به ایراد نیقودیموس اول داد («چگونه می‌توان بار دیگر وارد شکم مادر خود شد و در سالخوردگی متولد گردید؟»)، یعنی این پاسخ که «روح‌القدس هر جا که بخواهد می‌وزد»، که این تصویری است که از باد مادی به عاریت گرفته شده است. اگر در چنین تردیدی در خصوص کارهای زندگی فعال سهیم باشیم، چگونه کارهای سیر و نظاره بر ما خواهند رسید؟ حال آنکه «زندگی فعال همانا طریق رسیدن به سیر و نظاره است». از آنجا که غیر ممکن است روحی چنین ناباور را بدون دلایل مکتوب متقاعد ساخت، در رساله حاضر، برای فایده همگان، زندگی قدیسین و نوشته‌های آنان را ذکر خواهم کرد. چنین شخصی وقتی متقاعد شد، هر تردیدی را کنار خواهد گذاشت. کار خود را با پدرمان، قدیس آنتونی کبیر آغاز می‌کنیم و بعد به اعقاب او خواهیم پرداخت و تا حد امکان، در سخنان و رفتار این قدیسین، نکاتی را انتخاب خواهیم کرد که متقاعدکننده باشند.

بخش ۱

گزیده‌ای از زندگی پدرمان، قدیس آنتونی

«دو برادر روزی به راه افتادند تا قدیس کشیش آنتونی را بیابند. در راه دیدند که آب تمام شد: یکی جان سپرد و دیگری چیزی به مردنش نمانده بود؛ او که نیرویی برای راه رفتن نداشت، بر روی زمین می‌غلطید و منتظر مرگ بود. آنتونی که بر کوهی نشسته بود، دو راهب را که در آنجا بودند صدا زد و ایشان را شتابانیده، گفت: «کوزه‌ای آب بردارید و به راهی که به مصر می‌رود بدوید؛ دو برادر که به اینجا می‌آمدند، یکی الساعه مُرد و اگر سخت نکوشید، دیگری نیز به‌زودی خواهد مرد؛ این امر وقتی در دعا بودم، بر من آشکار شد.» راهبان به راه افتادند و آن کسی را که مرده بود یافتند و دفنش کردند؛ دیگری را با آب احیا نمودند و او را نزد آن پیر هدایت کردند، زیرا یک روز راه باقی مانده بود. کسی ممکن است به فکر این سؤال بیفتد که چرا آنتونی پیش از مرگ آن شخص اول چیزی نگفت: این سؤالی است نابه‌جا. بر آنتونی نبود که در باره مرگ تصمیم بگیرد، بلکه بر خدا بود که تصمیم بگیرد بگذارد یکی بمیرد و مورد شخص دوم را آشکار سازد. آنچه که در خصوص آنتونی شگفت‌انگیز است، این است که وقتی بر روی کوه نشسته بود، دلش پرهیزکار بود و خداوند

^{۳۶} این اصطلاح که از سوی گریگوری نازیانوس برای هدایت افراد به‌کار رفته بود، از دیرباز توسط جریان هزیشیاست مورد استفاده قرار گرفت.

رویدادهای دور را بر او آشکار ساخت. از این امر مشاهده می‌کنیم که آنتونی به واسطه پرهیزکاری دلش، رؤیای الهی و رؤیت از دور را دریافت کرد. زیرا همان گونه که یوحنا نردبان می‌گوید، «خدا در دل بر روح آشکار می‌شود، ابتدا برای طاهر ساختن کسی که او را دوست می‌دارد، سپس همچون نوری که روح را درخشان می‌گرداند و آن را خداگونه می‌سازد.»

در باره زندگی تئودوسیوس راهب (سده‌های پنجم و ششم)

تیر شیرین محبت در بدن قدیس تئودوسیوس فرو رفته بود و او زندانی پیوندهای خود بود، تا آن حد که در آثارش این حکم عالی و الهی را مورد استفاده قرار می‌داد که می‌فرماید: «خداوند خدای خود را به همه دل... خود محبت نما» (مت ۲۲: ۳۷). این امر فقط به این شکل برای او ممکن بود که تمام قدرت‌های طبیعی روان او صرفاً متمایل به عشق به خالقش باشد، بی‌آنکه به اشیاء این دنیا وابسته باشد. من در باره فعالیت‌های ذهنی روان سخن می‌گویم. در نتیجه، وقتی دیگران را تسلی می‌بخشید، احترام بر می‌انگیخت، و از سوی دیگر، شیرینی و ملایمت از او ساطع می‌شد آن گاه که توبیخ می‌کرد. چه کسی هرگز برای همگان مفید بود، و در عین حال، قادر بود حس‌های خود را جمع کند و آنها را به درون خود هدایت نماید، تا آن حد که با همه‌های دنیا با آرامش مقابله کند، بیشتر از آنانی که در صحرا هستند؟ چه کسی بیش از او قادر بود در انبوه جماعت و در خلوت باقی بماند؟ اینچنین بود که تئودوسیوس کبیر با جمع کردن حس‌های خود و وارد ساختن آنها به درون خود، از عشق به خالق زخمی شد.

در باره زندگی قدیس آرسن (از پدران صحرا)

آرسن که شخصی قابل تحسین بود، برای خود قاعده‌ای قرار داده بود تا به نکته‌ای به صورت نوشته نپردازد و هیچ نامه‌ای ننویسد. نه به این دلیل که قادر به چنین کاری نبود. برای او همچنین آسان بود که با شیوایی سخن بگوید، همانطور که برای دیگری ساده سخن گفتن آسان بود. نه، این فقط عادت به سکوت و بی‌زاری از خودنمایی بود. به همین دلیل، او در طول جلسات، بسیار مراقب بود که به کسی نگاه نکند و خودش نیز دیده نشود؛ او پشت یک ستون یا هر نوع مانعی می‌ایستاد تا در معرض دید حاضار نباشد. به این ترتیب، می‌خواست بر خود مراقبت کند، روحش را در خود جمع کند و به راحتی به سوی خدا برافراشته شود. او نمونه‌ی جدیدی از شخصی مقدس و یک فرشته‌ی واقعی بر روی زمین بود که روح خود را در خود جمع می‌کرد تا آن را بدون زحمت به خدا بلند کند.

در باره زندگی قدیس پُل اهل لاتروس (وفات ۹۵۵)

قدیس پُل هیچ‌گاه کوهستانها و صحراها را ترک نمی‌گفت. حیوانات وحشی یاران و همراهان او بودند. پیش می‌آمد که برای ملاقات با برادران فرود آید. آنگاه ایشان را اندرز و تعلیم می‌داد که دلیر باشند و زحمات فضیلت را با کاهلی مورد غفلت قرار ندهند، بلکه با توجهی بسیار و احتیاط به زندگی مبتنی بر انجیل بچسبند و شجاعانه با ارواح شریر مبارزه کنند. همچنین روشی به ایشان ارائه می‌داد تا تلقینات نفسانی را تشخیص دهند و بذرها مخفیانه آنها را از خود دور سازند. آیا می‌بینید پدر مقدس ما به شاگردان ناآگاه خود روشی برای دور ساختن تلقینات نفسانی تعلیم دهد؟ این فقط مربوط به محافظت از روح می‌شود، زیرا این است عمل او و هیچ‌کس دیگر. دنباله.

در باره زندگی قدیس ساباس (سده ششم)

وقتی قدیس ساباس متوجه راهب جدیدی می‌شد که قاعده زندگی دیرنشینی را خوب فرا گرفته و دیگر قادر است روح خود را حفظ کند و با افکار دشمن بجنگد، کسی که یاد دنیا را تماماً از دل خود رانده است- به او در دیر حجره‌ای می‌داد، البته اگر به لحاظ جسمانی ضعیف بود. اما اگر سالم و قوی بود، به او اجازه می‌داد برای خود حجره‌ای بسازد. آیا می‌بینید که قدیس ساباس از شاگردان خود محافظت از روح را مطالبه می‌کرد و آن را شرط زندگی در حجره قرار می‌داد؟ ماها چه باید بکنیم که در بطالت در حجره زندگی می‌کنیم، بدون اینکه حتی بدانیم محافظت از روح هم وجود دارد؟

در باره زندگی قدیس آگاتون (از پدران صحرا)

برادری از راهب آگاتون پرسید: «ای راهب، مرا بگو، کدامیک از این دو بهتر است، زحمت بدنی یا محافظت از درون خود؟» آگاتون پاسخ داد: «انسان شبیه به درخت است: زحمت بدنی همان برگها است، و محافظت از درون خود میوه آن است. نوشته شده: "هر درختی که میوه نیکو نیاورد، بریده و در آتش افکنده خواهد شد." از این به روشنی نتیجه می‌گیریم که تمام تلاش ما باید متوجه میوه‌ها باشد، یعنی همان محافظت از روح. اما سایه و رضایت برگها نیز لازم است، یعنی همان زحمت بدنی.» ببینید قدیس ما چه نکته‌ای بیان می‌کند در باره آنانی که از روح خود محافظت نمی‌کنند. او به آنانی که نمی‌توانند از زندگی فعال استفاده کنند، می‌گوید: «هر درختی که میوه نیاورد»، یعنی محافظت از ذهن، و فقط برگ دارد، یعنی زندگی فعال؛ چنین درختی بریده و در آتش افکنده می‌شود. ای پدر من، چه حکم وحشتناکی!

از راهب مرقس به نیکولاس

«پسر، آیا می‌خواهی در درون خود مشعلی از علم روحانی داشته باشی تا بتوانی بدون لغزش، در شب تاریک این عصر راه بروی، و «خداوند پایه‌ایت را هدایت کند»، و با ایمانی قوی مشتاق طریقت انجیل باشی، یعنی به واسطه اشتیاق و دعا، در فرایض انجیل برای کاملیت سهیم باشی؟ من به تو روشی شگفت‌انگیز و اختراعی روحانی نشان خواهم داد. این روش نه مستلزم خستگی است و نه نبرد بدنی، بلکه مستلزم خستگی روحانی و مراقبه روح است با مساعدت ترس و عشق به خدا، و با این وسیله، بدون زحمت سپاهیان دشمنان را منهزم خواهی ساخت... پس اگر می‌خواهی با دعا و به یاری خدا، بر تمنیات نفسانی پیروز شوی، به اعماق دل خود فرو برو و این سه غول قدرتمند را شکست بده، یعنی فراموشکاری، تنبلی و نادانی را که نقطه اتکای تصرف‌کنندگان روحانی هستند. به واسطه اینها است که سایر تمنیات بد وارد روان می‌شوند و در روانی که به لذت چسبیده است، عمل کرده، زندگی می‌کنند و برتری می‌یابند... با توجهی وافر و نظارت بر روح به‌همراه کمک از بالا، می‌توانی امور ناشناخته بسیاری را کشف کنی و به این ترتیب، به مدد دعا و مراقبه، خواهی توانست خود را از غولهای شرارت رهایی دهی. با مساعدت قدرتمند فیض، بکوش تا هماهنگی علم واقعی، یاد کلام خدا و عزم راسخ را در دل خود برقرار داری و آن را در دلت با دقت حفظ کنی؛ به این ترتیب، هر اثری از فراموشکاری، نادانی و تنبلی از دلت محو خواهد شد.» آیا هم‌آوایی سخنان روحانی را مشاهده می‌کنید؟ و اینکه چگونه به‌وضوح علم مراقبه را برای ما بیان می‌کنند. به نکات بعدی گوش کنیم.

قدیس یوحنا نردبان

«هزیشاست کسی است که به شکلی متناقض‌نما می‌کوشد امور غیر جسمانی را وارد مسکن جسمانی سازد» (فصل ۲۷). «هزیشاست کسی است که می‌گوید: می‌خواهم اما دلم بیدار است. در حجره خود را بر روی بدنت ببند، در دهانت را بر روی سخن، در اندرونت را بر روی ارواح» (فصل ۲۷). «بر بلندی‌ای بنشین و ملاحظه نما، اگر می‌توانی، و شیوه، لحظه، منشأ، تعداد و ماهیت دزدانی را که می‌خواهند وارد تاکستانت شوند و خوشه‌هایت را غارت کنند خواهی دید. دیدبان که خسته است، برای دعا کردن بر می‌خیزد، سپس باز می‌نشیند و با دلیری کار خود را از سر می‌گیرد.» (فصل ۲۷). «محافظة از افکار یک چیز است، محافظت از روح چیز دیگری است: فاصله میان آنها به اندازه فاصله مشرق از مغرب است، دومی سخت‌تر است.» «دزدانی که سلاح‌های پادشاه را در جایی می‌بینند، در آنجا خطر نمی‌کنند؛ به همین شکل، کسی که دعا را در دل خود مستحکم ساخته، در معرض این خطر نیست که توسط دزدان روحانی عریان شود.» (فصل ۲۶). مشغله قابل تحسین پدر مقدس ما را مشاهده می‌کنی. و می‌بینی که می‌گوید در تاریکی راه می‌رویم، همچون نبردی شبانه؛ ما مواظب سخنان گرانهای روح‌القدس نیستیم، و چون راغب هستیم ناشنوا باشیم، از کنار آنها عبور می‌کنیم. دنباله. باز ببینیم پدران برای دعوت ما به پرهیزکاری چه نوشته‌اند.

راهب اشعیا^{۳۷}

«کسی که خود را از آنچه چپ (بدی) است جدا سازد، آنگاه دقیقاً تمام گناهی را که در حق خدا انجام داده است خواهد شناخت، زیرا انسان گناهان خود را نمی‌بیند مگر زمانی که از آنها با درد جدا شده باشد. کسی که به چنین درجه‌ای برسد، با یاد پیوند بد خود با نفسانیات، ناله و دعا و شرمساری در مقابل خدا را می‌یابد. پس برادران من، تا آنجا که می‌توانیم بکوشیم و خدا بر حسب فراوانی رحمت خود با ما کار خواهد کرد. اگر دل خود را مطابق الگوی پدران خود نگاه نداشته‌ایم، دست‌کم بر اساس امکاناتمان، بکوشیم بدن خود را بدون گناه نگاه داریم، آن گونه که خدا از ما می‌خواهد، و ایمان داشته باشیم که در ساعت قحطی، او بر ما رحمت خواهد کرد، همان گونه که به قدیسین کرد.» این قدیس ما با این سخنان اخیر، ضعیفان را تسلی می‌بخشد. چه چیزی شفقت و گذشت چنین قدیس بزرگی نیست!

ماکاریوس کبیر^{۳۸}

«کار اصلی ورزشکار این است که وارد دل خود شود، شیطان را خوار بشمارد و با او وارد جنگ شود و با حمله به افکار خود، با او بجنگد. کسی که بدن قابل رؤیت خود را از فساد و زنا نگاه دارد اما با روسپیگری با افکار خود، به لحاظ درونی در حق خدا مرتکب زنا شود- هیچ فایده‌ای ندارد که بدنش باکره باشد. زیرا مکتوب است: "هر کس به زنی نظر شهوت اندازد، همان دم در دل خود با او زنا کرده است" (مت ۵: ۲۸). زناپی هست که در بدن انجام می‌شود و زنا روان نیز هست، روانی که خود را به شیطان می‌دهد.» به نظر می‌رسد که این پدر ما برخلاف گفته‌های راهب اشعیا سخن می‌گوید: اما چنین نیست. زیرا اشعیا از ما می‌خواهد که «بدن خود را آن گونه نگاه داریم که خدا می‌خواهد»؛ اما خدا تنها طالب پاکی بدن نیست، بلکه پاکی روح نیز.

^{۳۷} راهب اشعیا در سال ۴۸۸ وفات یافت. او نویسنده ۲۹ موعظه است. «فیلوکالی» ۲۷ بخش آن را ارائه داده است؛ نقل قول نیسپفور مربوط می‌شود به بند ۱۷.

^{۳۸} ماکاریوس کاذب. ر.ک. فصل ۳.

دیادوک اهل فو تیسسه^{۳۹}

«کسی که پیوسته در دل خود ساکن است، یقیناً از لذات زندگی دور می‌شود. او که بر حسب روح خود سلوک می‌کند، نمی‌تواند شهوات جسم را بشناسد. در همان حال که در کاخ فضیلت‌ها رفت و آمد می‌کند، فضیلت‌هایی که به بیانی دیگر نگهبانان دروازه‌های آن هستند، طرح‌های ارواح خبیث بر روی او بی‌اثر می‌شوند.» این قدیس می‌گوید که طرح‌های شیطان، وقتی در اعمال دلمان زندگی می‌کنیم، بر ما بی‌اثر هستند، و هر چقدر در آن بیشتر بمانیم، این امر بیشتر تحقق می‌یابد... می‌بینم که وقت کم خواهم آورد که طبق تصمیمی که داشتم، سخنان همه پدران را به شما به امانت بسپارم. به یکی دو مورد از آنها اشاره خواهم کرد و بعد به فکر پایان بخشیدن خواهم بود.

اسحاق سُریانی^{۴۰}

«بکوش تا وارد حجره درون شوی و آنگاه حجره آسمانی را خواهی دید. زیرا دری که بر سیر و نظاره هر دو باز می‌شود، یکی است. نردبان این ملکوت در درون تو مخفی است، در روان تو. پس خود را از گناهان بشوی و پله‌هایی را خواهی یافت که باید از آنها بالا بروی.»

یوحنا اهل کارپاتوس^{۴۱}

«دعاهای ما مستلزم نبردهای پرحمت هستند، پیش از اینکه حالت بی‌احساسی روح را بر ما آشکار سازند، همان روح که آسمان دوم دل است و مسیح در آن سکونت دارد. به رسول مسیح گوش فرا دهید: "آیا خود را نمی‌شناسید که عیسی مسیح در شما است اگر مردود نیستید؟"» (۲-قرن ۱۳: ۵).

سیمنون الهی‌دان جدید

«ابلیس (و ارواح خبیث او)، از روزی که نافرمانی سبب شد انسان از فردوس و از رابطه با خدا منع شود، اجازه دارد به لحاظ روحانی روان انسان را پریشان سازد، روز و شب، گاه اندک، گاه بسیار، گاه نیز بی‌نهایت. یگانه وسیله برای محافظت از خوشتن، یاد دائمی خدا است: یاد خدا که به واسطه فضیلت صلیب در دل حک شده باشد، روح انسان را به شکلی تزلزل‌ناپذیر مستحکم می‌سازد. ایچنین است موضوع نبرد روحانی که شخص مسیحی باید در میدان ایمان به پیش ببرد و برای آن، سلاح‌ها را برداشته است. وگرنه بیهوده نبرد می‌کند. این نبرد یگانه دلیل برای زهدی است که به واسطه آن، بدن خود را به خاطر خدا رنج می‌دهیم. یعنی به رقت درآوردن احشای خدای نیکویی، باز یافتن کرامت نخستین خود و حک کردن مسیح، همچون یک مُهر، در ذهن خود، مطابق سخن رسول: «ای فرزندان من که برای شما باز درد زه دارم تا صورت مسیح در شما بسته شود.» (غلا ۴: ۱۹)^{۴۲}.

^{۳۹} ر.ک. فصل ۴.

^{۴۰} ر.ک. فصل ۷.

^{۴۱} حدود سال ۶۸۰. «فیلوکالی» اثر او را حفظ کرده است.

^{۴۲} تا اینجا بیهوده کوشیده‌اند تا این متن را در آثار سیمنون بیابند. آن می‌تواند مربوط به اواخر سده سیزدهم باشد.

برادران من، اکنون درک می‌کنید که هنری هست، یا بهتر است بگوییم روشی روحانی هست برای آنکه کسی که «آپاته‌یا» را به کار می‌برد، سریعاً به «تئوپسی» (théoptie) برسد. آیا متقاعد شدید که تمام زندگی فعال در نظر خدا مانند برگهای درخت هستند و اینکه روانی که از محافظت روح، همان میوه، برخوردار نیست، این زندگی فعال به هیچ درد او نمی‌خورد. پس تمام تلاش خود را بکنیم تا بی‌ثمر از دنیا نرویم و دچار پشیمانیهای بیهوده نشویم.

بخش ۲

سؤال: رساله شما رفتار آنانی را که مورد خشنودی خداوندگار بودند، به ما آموخت؛ آن به ما تعلیم داد که اشتغالی هست که روان را به سرعت از تمنیات نفسانی رهایی می‌دهد و برای همه مسیحیانی که وارد لشکر مسیح می‌شوند، ضروری است؛ در این باره دیگر شکی نداریم و متقاعد شده‌ایم. اما مراقبه چیست؟ چگونه به آن برسیم؟ این چیزی است که می‌خواهیم بدانیم، زیرا هیچ اطلاعی در خصوص آن نداریم. پاسخ: به نام خداوندگار ما عیسی مسیح که فرموده: «جدا از من هیچ نمی‌توانید کرد.» (یو ۱۵:۵)، و پس از طلبیدن یاری و امداد او، خواهیم کوشید تا به بهترین وجه، نشان دهم مراقبه چیست و چگونه با فیض خدا، می‌توان به آن دست یافت.

از همین نیسفور

بعضی از قدیسین، مراقبه را «حفاظت از روح» خوانده‌اند، بعضی دیگر «حفاظت از دل»، دیگران «پرهیزکاری»، عده‌ای دیگر «استراحت روح» یا عناوین دیگر. همه این اصطلاحات معنی واحدی دارند، مانند اینکه بگوییم نان، یا کلوچه، یا شیرینی.

توجه یا مراقبه چیست و خصوصیات آن کدامها هستند؟ خوب به من گوش بسپارید. مراقبه نشانه توبه تحقق یافته است؛ مراقبه فراخوانی روان (از گمراهی در تمنیات نفسانی) است، نفرت از دنیا و بازگشت به خدا. مراقبه عریان شدن از گناهان خویش است به منظور پوشیدن فضیلت. مراقبه اطمینان قطعی از آمرزش گناهان خویش است. مراقبه اصل سیر و نظاره است، یا بهتر است بگوییم، شالوده دائمی آن. به واسطه آن، خدا بر روح انسان خم می‌شود تا خود را به آن ظاهر سازد. مراقبه آرامش روح است، تثبیت آن به واسطه رحمت خدا که به روان انسان عطا می‌شود. مراقبه تطهیر افکار است، افکاری که معبد یاد خدا است، گنج تکیه‌گاه آزمایشها. مراقبه مددکار ایمان، امید و محبت است. بدون ایمان نمی‌توان آزمایشهایی را که از بیرون می‌آیند تحمل کرد؛ کسی که آزمایشها را با شادی نمی‌پذیرد، نمی‌تواند همزبان با سراینده مزمور به خداوند بگوید: «تو ملجأ و پناهگاه من هستی.» و اگر در حضرت اعلیٰ پناه نگیرد، از محبت در عمل قلب خود برخوردار نخواهد بود.^{۴۳}

این تأثیر عالی از طریق تعلیم به اکثر افراد می‌رسد، اگر نگویم به همه. به ندرت پیش می‌آید که آن را از خدا و بدون کمک استاد دریافت کنیم، یعنی فقط به واسطه شدت عمل و اشتیاق ایمان. اما استثناً قانون را تعیین نمی‌کند. پس مهم است که به دنبال استادی قصورناپذیر بگردیم: درسهای او انحرافات ما را به ما خواهند آموخت و نیز افراطهای ما را در زمینه مراقبه؛ تجربه شخصی او از این آزمایشها آنها را برای ما روشن خواهد

^{۴۳} متصل کردن تمام زندگی روحانی به توجه و مراقبه، یکی از خصوصیات هزیشاسم سینایی است (ر.ک. هز یخیوس)

ساخت و به دور از هر تردیدی، راه روحانی را به ما نشان خواهد داد، راهی که در این صورت، می‌توانیم بدون مشکل بپیماییم. اگر استادی نداری، به هر قیمتی که شده، یکی را پیدا کن. اگر نیافتی، با ندامت و اندوه روح و با اشکها، خدا را بخوان و در عریانی از او استغاثه نما و کاری را که به تو می‌گویم انجام بده. اما اول، زندگی‌ات باید در آرامش و به دور از هر دغدغه‌ای باشد و با همه در صلح و صفا باشی. آنگاه وارد حجره خود شو، در را به روی خود ببند و در گوشه‌ای بنشین و کاری که خواهم گفت انجام بده:

می‌دانی که هوایی که تنفس می‌کنیم، فقط به واسطه قلب است. زیرا قلب است که اصل حیات و حرارت بدن است. قلب نفس را به درون می‌کشد تا آن را با حرارت خود به وسیله بازدم به بیرون براند و اطمینان یابد که حرارتی مطلوب حاصل می‌شود. اصل این تشکیلات، یا بهتر است بگوییم این ابزار، ریه است. ریه که به دست خالق از بافتی ظریف درست شده، بی‌وقفه مانند دم‌آهنگری، هوا را داخل و خارج می‌سازد. به این ترتیب، قلب با جذب سرما از یک سو به وسیله دم و با بیرون دادن گرما، وظیفه‌ای را که در تعادل موجود زنده به آن سپرده شده، به طور ثابت حفظ می‌کند.

اما تو، همان طور که گفتم، بنشین و روح خود را جمع کن، و آن را وارد بینی خود بساز؛ این راهی است که نفس به کار می‌گیرد تا به دل برود. آن را فشار بده و وادارش کن تا وارد دلت شود، همزمان با هوای تنفس شده. وقتی به آنجا رسید، خواهی دید چه شادی‌ای به تو دست خواهد داد؛ هیچ جای پشیمانی نیست. مانند کسی که پس از مدتی غیبت به خانه خود باز می‌گردد و از فرط شادی از دیدن همسر و فرزندان در پوست نمی‌گنجد، روح نیز وقتی با روان می‌پیوندد، از شادی و لذت‌هایی وصف‌ناپذیر آکنده می‌گردد.

برادر من، پس روح خود را عادت بده تا برای بیرون آمدن از این حالت عجله نکند. در اوائل، می‌توان لااقل گفت که برای این انزوای درونی غیرت نشان نمی‌دهد. اما وقتی به آن عادت کرد، دیگر هیچ لذتی از امور بیرونی نشان نخواهد داد. زیرا «ملکوت خدا در درون ما است»، و برای کسی که نگاه خود را به آن می‌دوزد، تمام دنیای بیرون بی‌ارزش و قابل تحقیر می‌شود.

چنانچه از همان آغاز از طریق روح خود، به لطف خدا، وارد مکان دل شوی، آن گونه که نشان دادم، او را جلال بده، شادی کن و صرفاً به این تمرین پرداز. او آنچه را که نمی‌دانی، به تو تعلیم خواهد داد. سپس بدان که در ضمن اینکه روح در آنجا یافت می‌شود، نه باید سکوت کنی و نه باید عاطل و باطل بمانی. بلکه هیچ مشغله و فکری جز این فریاد نداشته باش که «ای خداوندگار عیسی مسیح، پسر خدا، بر من ترحم فرما!». به هیچ قیمتی وقفه نینداز. این عمل در ضمن اینکه روح را دور از انحرافات نگاه می‌دارد، سبب می‌شود که تلقینات دشمن به آن نرسند و دست نیابند، و هر روز، روح را در محبت و اشتیاق به خدا بالا می‌برد.

اما برادر من، اگر با وجود تمام تلاش‌هایت، نتوانی مطابق توضیحاتی که دادم، وارد بخشهای قلب خود شوی، آنچه را که می‌گویم انجام بده و با کمک خدا، به مقصود خود خواهی رسید. می‌دانی که جایگاه خرد انسان در سینه او است. در سینه است که در واقع، در حین اینکه لبانمان خاموش می‌مانند، سخن می‌گوییم، تصمیم می‌گیریم، دعا و مزامیر خود و غیره را شکل می‌بخشیم. پس از آنکه هر فکری را از این خرد دور ساختی (می‌توانی، کافی است که بخواهی)، به آن «خداوندگار عیسی مسیح، بر من ترحم فرما» را بده و آن را وادار ساز تا به دور از هر فکری، در درون، این سخنان را فریاد بزند. وقتی با گذشت زمان، بر این روش مسلط شدی، آن سبب خواهد شد بتوانی وارد قلب شوی، همان گونه که با اطمینان به تو گفتم. من خودم این را تجربه کرده‌ام. با مراقبه‌ای شادمانه و کاملاً مطلوب، خواهی دید که دسته سراینندگان فضیلت‌ها،

عشق، شادی، آرامش و بقیه به سوی تو می آیند. به واسطه اینها، تمام درخواستهایت در خداوندگار ما عیسی مسیح، مستجاب خواهند شد.

سیمئون کاذب، الهی‌دان جدید

دیگر غیر ممکن است که بتوان «روش دعای مقدس و مراقبه» را به این عارف بزرگ نسبت داد. سنت دستنوشته و الهام آن منافی چنین امری هستند. تاریخ نگارش این جزوه می‌تواند همزمان با جزوه نیسیفور باشد، البته اگر به قلم خود نیسیفور نباشد، همان گونه که بعضی از صاحب نظران، نظیر ای. هائشر و زی. داروزس معتقدند.

این جزوه به ترتیب به توصیف سه شکل مراقبه و دعا می‌پردازد: نخست، سیر و نظاره خیالی با مشغله «تصور کردن خویشتن»، در همان حال که باید دقیقاً تصاویر، شکل‌ها و مفاهیم را مطابق با ba ، a ، b از ارتودکسیِ اِواگِر کنار گذاشت؛ دوم، مبارزه با «افکار» به جای حذف افکار؛ و سوم، محافظت واقعی از دل با شرایط اولیه آن- یعنی اطاعت و غیره- و تمرین روش تنفسی. در بخش دوم، نویسنده ناپسندگی و ارزش نسبی شکل‌های اول را توجیه می‌کند، در همان حال که جزئیات نقل و انتقالات رشد روحانی را شرح می‌دهد.

«پدرشناسی یونانی» متن «روش دعای مقدس و مراقبه» را تحت شکل «متافراز» یونانی نو برگرفته و در «فیلوکالی» گنج‌نیده است.

روشی برای دعای مقدس و مراقبه

دعا و مراقبه دارای سه شکل است؛ آنها بر حسب کاربردشان، یا روان را بر می‌افرازند یا آن را تنزل می‌دهند: در زمان مطلوب یا در وقت نامناسب و در جهت مخالف.

پرهیزکاری و دعا به هم متصل‌اند، مانند روان و بدن: یکی بدون دیگر پایدار نمی‌ماند. آنها به شکلی دوگانه در هم می‌آمیزند. ابتدا پرهیزکاری با گناه مقاومت می‌کند، مانند یک چراغدار یا یک پیش‌قراول؛ سپس دعا می‌آید که افکار بد را به واسطه مراقبت قلع و قمع می‌کند و از بین می‌برد، زیرا مراقبه به‌تنهایی قادر به این کار نخواهد بود. این است دروازه حیات و مرگ، منظورم مراقبه و دعا است: دعا را طاهر سازیم؛ به‌واسطه پرهیزکاری وضعیت خود را بهبود خواهیم بخشید؛ اگر خود را تنزل دهیم و به‌واسطه غفلت ناپاک شویم، دیگر هیچ ارزشی نخواهیم داشت.

همان طور که گفتیم، مراقبه و دعا در سه نوع هستند. پس باید خصوصیات هر یک را بیان کنیم. به این ترتیب، کسی که می‌خواهد حیات را به‌دست آورد و خود را به آزمایش بیاورد، می‌تواند از میان این سه حالت کاملاً مشخص، با اطمینان بهترین آنها را برگزیند، بی‌آنکه در خطر سرخوردگی از بهترین بخش باشد، به این سبب که نادانسته، بخشی را برگزیند که کمتر خوب است.

دعای اول

اینها هستند خصوصیات دعای اول. کسی که به دعا مشغول می‌شود، دستها و چشمان خود را همزمان با روح خود، به آسمان بلند می‌کند؛ روح او مفاهیمی الهی را شکل می‌بخشد و زیبایی‌های آسمانی، سلسله مراتب فرشتگان و مسکن‌های عادلان را مجسم می‌کند؛ در یک کلام، او به‌هنگام دعا، در روح خود همه

چیزهایی را که از کتب مقدس فرا گرفته انباشته می‌سازد و روان خود را با چشم دوختن استوار به آسمان، به عشق خود بر می‌انگیزد. گاه پیش می‌آید که اشک از چشمانش جاری می‌شود، و کم‌کم، دلش به خود می‌بالد و بلند می‌شود، و او این پدیده را همچون تسلاهی الهی تلقی می‌کند و خواهان آن می‌شود که هیچ مشغله دیگری نداشته باشد. اینچنین هستند نشانه‌های خیالات واهی او، زیرا نیکویی‌ای که درست انجام نشود، نیکویی نیست.

فرض کنید که این شخص دارای زندگی عزلت‌گزینی است و کاملاً در تنهایی زندگی می‌کند؛ او در آنجا عقل خود را از دست خواهد داد. حتی اگر دچار این سرنوشت نشود، غیر ممکن است به فضیلت‌ها و به «آپاته‌یا» دست یابد. این نوع مراقبه است که باعث گمراهی آنانی شده که به‌طور محسوس نور می‌بینند، عطر بو می‌کنند، صدا می‌شنوند و بسیاری پدیده‌های دیگر از این دست. بعضی واقعاً به تسخیر ارواح خبیث درآمده‌اند و از مکانی به مکانی دیگر و از سرزمینی به سرزمین دیگر آواره شده‌اند؛ دیگران که نتوانسته‌اند «آن کسی را که خود را به شکل فرشته نور در می‌آورد» تشخیص دهند، غافل‌گیر شده، گمراه گردیده‌اند و برای همیشه اصلاح‌ناپذیر شده‌اند و هیچ توییحی را نمی‌پذیرند. بعضی دیگر نیز تحت تأثیر آن فریبکار، به حد خودکشی رسیده‌اند؛ یا خود را از بلندی پرت کرده‌اند یا خود را دار زده‌اند. و چه کسی می‌تواند تمام منابع اوهام شیطانی را بر شمارد؟

انسان آگاه فایده مراقبه اول را با آنچه که گفتیم خواهد سنجید. می‌دانم که بعضی‌ها به کمک زندگی در جامعه رُهبانی، از این حوادث نجات یافته‌اند (این حوادث فقط برای خلوت‌نشینان رخ می‌دهد)؛ آنچه که قطعی است، این است که ایشان در تمام زندگی‌شان کمترین پیشرفتی نخواهند کرد.

دعای دوم

اینک به دعای دوم می‌رسیم. روح خود را از اشیاء محسوس کنار می‌کشد، خود را از احساسات بیرونی محفوظ نگاه می‌دارد، و نمی‌گذارد افکارش بیهوده در میان امور این دنیا راه بی‌ماید (متن بسیار مبهم است). گاه افکار خود را تفتیش می‌کند، گاه نیز به دعاهایی که دهانش به خدا ادا می‌کند، می‌پردازد؛ گاه افکار محبوس را به سوی خود می‌کشانند، گاه که دچار نفسانیات می‌شود، با خود خشونت می‌ورزد تا به خود بیاید. کسی که چنین نبردی می‌کند، هرگز روی آرامش را نخواهد دید و به تاج پیروزمندان نخواهد رسید. او مانند کسی است که در شب می‌جنگد: صدای دشمنان را می‌شنود، از ایشان ضربه می‌خورد، اما نمی‌تواند هویت آنان، محلی را که از آن بیرون می‌آیند، و ماهیت و انگیزه نبرد را تشخیص دهد، زیرا تمام بدبختی‌اش از تاریکی روحش می‌آید. کسی که اینچنین مبارزه می‌کند، قطعاً به‌دست مهاجمین روحانی خُرد خواهد شد؛ متحمل زحمت می‌شود و امتیاز پاداش را نمی‌یابد. او به بهای مراقبه مورد ادعایش، به دام افتخارات باطل می‌افتد و برده و بازیچه آن می‌شود و دیگران را با تکبر سرزنش می‌کند که چرا شبیه او نیستند، و خود را شبان گوسفندان می‌سازد، کوری که می‌خواهد راهنمای سایر نابینایان شود!

اینچنین هستند مشخصات دعای دوم. اینها به روح غیور شخص تصویری از مشکلاتش می‌دهند. این مانع نمی‌شود که دعای دوم بر دعای اول غلبه یابد، مانند شبی مهتابی بر شبی تار و بی‌ستاره.

دعای سوم

اکنون به دعای سوم می‌پردازیم. این امری است که توضیح آن غریب و ناراحت‌کننده است؛ و برای آنانی که آن را نادیده می‌گیرند، درکش است دشوار و تقریباً باورنکردنی است؛ آن را در کمتر کسی مشاهده می‌کنیم! به نظر من، این خیریتِ بزرگ در پس اطاعت پنهان شده است.

زیرا اطاعت با دور ساختن محبوب خود از این عصرِ فاسد و با رهنیدن او از مشغله‌ها و وابستگی‌های محسوس، او را آماده و مصمم می‌سازد تا به سوی هدف خود گام بردارد. البته به شرط اینکه راهنمایی مطمئن بیابد. کدام شیء زودگذر می‌تواند روحی را بفریبد که اطاعت آن را برای هر لذت دنیوی و جسمانی کشته است؟ کدام نوع نگرانی می‌تواند کسی را بفریبد که تمام دغدغه‌های روان و بدن خود را به پدر (روحانی) خود سپرده است؟ کسی که دیگر برای خود زیست نمی‌کند و مشتاق «روز (=داوری) انسان» نیست؟ به واسطه آن، گره‌های نامرئی قدرت‌های طغیان گشوده می‌شود، گره‌هایی که مانند بند، روح انسان را به هزار مدار فکر جذب می‌کنند. روحی که آزاد شده، وقتی با دلی تطهیر یافته دعا می‌کند، می‌تواند به‌طور مؤثر بجنگد و افکار دشمنان را در هم بکوبد و با مهارت آنها را دور سازد. آنانی که اینچنین آغاز نمی‌کنند، بیهوده خرد خواهند شد.

اصل دعای سوم این نیست که به بالا بنگریم و دستهای خود را دراز کنیم و افکار خود را جمع نماییم و آسمان را به کمک بطلبیم. همان‌طور که گفتیم، اینها مشخصات اوهام اولیه است. دعای سوم مانند دعای دوم، با تثبیت توجه بر حس‌های بیرونی و بدون تشخیص دشمنان درون، آغاز نمی‌شود. همان‌طور که دیدیم، این بهترین راه برای دریافت ضربات است بی‌آنکه بتوانیم خودمان ضربه‌ای وارد کنیم، بهترین راه است برای مجروح شدن بدون آنکه متوجه شویم، و بهترین راه است برای اسیر شدن بی‌آنکه بتوانیم با اسیرکنندگان مقاومت کنیم. از هر سو، «شیارکنندگان بر پشت من شیار کردند و شیارهای خود را دراز نمودند.» (مز ۱۲۹:۳) و شما را خودخواه و متکبر می‌سازد.

اما تو اگر می‌خواهی این کار را که تولیدکننده نور و لذتها است به عمل آوری، بنیادهایش را با استواری بنه. پس از اطاعتِ سختی که در بالا توصیف شد، باز باید هر کاری را با وجدان انجام دهی، زیرا بدون اطاعت، وجدان پاک وجود ندارد. باید نخست وجدان خود را در برابر خدا پاک نگاه داری، بعد در برابر پدرت، و سوم در برابر انسان‌ها و اشیاء. در برابر خدا، با پرهیز از انجام هر کاری که برخلاف خدمت او است؛ در برابر پدرت، با انجام هر آنچه بر اساس نیاتش به تو می‌گوید، بی‌آنکه چیزی از آن بکاهی یا به آن بیفزایی؛ در برابر انسان‌ها، با اجتناب از انجام کاری در حق دیگران که بر خودت روا نمی‌داری. در چیزهای مادی، باید از افراط در هر امری پرهیزی، در خوراک، نوشیدن و پوشاک، و در یک کلام، هر کاری را باید زیر نگاه خدا انجام دهی، به‌دور از هر عذاب وجدانی.

حال که طریق مراقبه واقعی را نشان دادیم، چند کلام واضح و کوتاه نیز در باره خصوصیاتش بگوییم. مراقبه و دعای قصورناپذیر مبتنی بر این است: روح در طول دعا، دل را نگاه می‌دارد و از روی کردن به آن باز نمی‌ایستد و از عمق این ورطه، درخواستهای خود را به سوی خداوند می‌افکند. آنگاه روح که «شیرینی خداوند را چشیده»، دیگر از مکان دل بیرون رانده نخواهد شد. آن سخن رسول مسیح را تکرار خواهد کرد که «بودن ما در اینجا نیکو است» (مت ۱۷:۴). روح که همیشه به تفتیش مکان‌ها مشغول است، شدیداً مفاهیمی را که دشمن در آن می‌کارد دنبال می‌کند. احتمالاً افراد ناآگاه این رفتار را سخت و خشن می‌پابند؛ شکی نیست که این تمرین، پرزحمت و طاقت‌فرسا است؛ این را فقط به افراد ناوارد نمی‌گوییم، بلکه حتی به کسانی که تجربه‌ای جدی دارند، اما هنوز این لذت را در عمق دل خود احساس نکرده‌اند. اما آنانی که این لذت را

چشیده‌اند و شیرینی آن را به گلوی دل خود وارد ساخته‌اند، ایشان نیز می‌توانند با حضرت پولس فریاد برآورند که «کیست که ما را از محبت مسیح جدا سازد؟» (روم ۸:۳۵).

پدران مقدس ما با شنیدن کلام خداوندگار که فرمود: «از دل برمی‌آید خیالات بد و قتل‌ها و زناها و فسق‌ها و دزدیها و شهادت دروغ و کفرها» و اینکه «اینها است که انسان را نجس می‌سازد»، و نیز اندرز او را در مورد پاک کردن درون جام برای آنکه بیرونش نیز پاک شود (مت ۲۳:۲۶) - ایشان هر شکلی از عمل کردن به فضیلت‌ها را کنار گذاشته‌اند تا نبرد را صرفاً برای نگاه داشتن دل انجام دهند، با این اعتقاد راسخ که با آن، می‌توانند بدون زحمت، بر هر عمل دیگری مسلط شوند. بعضی از پدران به آن نام «استراحت دل» را داده‌اند، بعضی دیگر «مراقبه»، عده‌ای دیگر «نگاه داشتن دل»، برخی «پرهیزکاری و نهیب زدن»، برخی دیگر نیز «آزمودن افکار» و «نگاه داشتن روح»، اما همه ایشان یکصدا بر مزرعه دل خود کار کرده‌اند و به این ترتیب، از «من» خدا خورده‌اند. در خصوص این موضوع است که کتاب جامعه می‌فرماید: «ای جوان، در وقت شباب خود شادمان باش... در راههای قلبت... سلوک نما، لیکن بدان که به سبب این همه، خدا تو را به محاکمه خواهد آورد» (جا ۹:۱۱). «اگر خشم پادشاه بر تو انگیزته شود، مکان خود را ترک منما» (۴:۱۰). منظور از مکان، همان دل است، مطابق کلام خداوندگار که «از دل برمی‌آید خیالات بد» (مت ۱۹:۱۵) و نیز «خود را بر می‌فرازید»، و در جای دیگر نیز می‌فرماید: «چه تنگ است در و چه دشوار است راهی که منتهی به حیات می‌شود» (ر.ک. مت ۷:۱۴) و نیز «خوشا به حال مسکینان در روح!» (مت ۵:۳)، به بیانی دیگر، آنانی که هیچ مشغله‌ای مربوط به عصر کنونی را در خود ندارند. پطرس رسول نیز به سهم خود می‌فرماید: «هشیار و بیدار باشید، زیرا که دشمن شما ابلیس مانند شیر غران گردش می‌کند و کسی را می‌طلبد تا ببلعد.» (۱- پط ۳:۵). پولس نیز ظاهراً به نگاه داشتن دل می‌اندیشد وقتی به افسسیان می‌فرماید: «جنگ ما با جسم و خون نیست...» (افس ۶:۱۲).

آنچه را که پدران مقدس در نوشته‌های خود در باره نگاهداری دل گفته‌اند، کسانی آن را می‌دانند که به خود زحمت خواندنشان را بدهند. [کسی که مشتاق آن است، فقط باید به نوشته‌های ایشان مراجعه کند؛ چنین شخصی دقیقاً در نوشته‌های من آن نکاتی را خواهد یافت که توسط مرقس زاهد، یوحنا نردبان، هزیخیوس و فیلوتۀ سینایی، اشعیا، بارسانوف و تمام «پاتریکُن» یا «پارادیس» به تفصیل بیان کرده‌اند. به طور خلاصه، هیچ‌کس بدون نگاهداری از روح خود، نمی‌تواند به پاک‌ی دل دست یابد و بدین‌سان شایسته دیدن خدا شمرده شود. بدون آن، کسی مسکین در روح نبوده، اشکی و گرسنگی و تشنگی برای عدالت نخواهد داشت؛ بدون پرهیزکاری، کسی به‌راستی رحیم، پاکدل، صلح‌جو و آزرده‌برای عدالت نخواهد بود؛ در یک کلام، بدون پرهیزکاری غیر ممکن است به فضیلت‌های الهام‌شده از سوی خدا دست یافت. پس آن را پیش از هر چیز در بر بگیر و آنچه را که به تو می‌گویم تجربه خواهی کرد:

اگر می‌خواهی علاوه بر این، روش دعا را بیاموزی، تا آنجا که می‌توانم و به کمک خدا، آن را نیز به تو خواهم گفت^{۴۴}. [پیش از هر چیز، لازم است سه چیز را به دست آوری - سپس به دنبال مقصود خواهی رفت: نداشتن دغدغه برای چیزهای معقول (مجاز) و نامعقول (ممنوع)، یعنی مردن برای همه چیز؛ وجدانی پاک با حفظ خود از هر محکومیتی از سوی وجدان خودت؛ و بالاخره، عدم وابستگی ساکن از هر خواسته نفس که سبب شود به عصر حاضر یا حتی بدن خود متمایل شوی.

^{۴۴} بخشی که در میان ابرو آمده، فقط در یکی از ۶ شاهدهی ثبت شده که مورد استفاده‌ای. هائشر قرار گرفته است.

آنگاه در حجره‌ای آرام بنشین، در یک گوشه^{۴۰}، و به کاری که به تو می‌گویم مشغول شو: در را ببند، روح را بر بالای هر شیء باطل یا گذرا بلند کن. سپس با تکیه دادن ریش به سینه‌ات، چشم بدن را همزمان با روح، به مرکز شکمت هدایت کن، یعنی بر نافت، تنفس هوا را که از بینی می‌گذرد فشرده ساز، به طوری که نتوانی راحت نفس بکشی و در ذهن خود، درون احشایت را تفتیش کن و جای قلبت را جستجو نما، جایی که تمام نیروهای روان دوست دارند آمد و شد کنند. ابتدا تاریکی و کدری سرسختی خواهی یافت، اما اگر پشتکار داشته باشی، اگر شب و روز این تمرین را انجام دهی، شگفتا! شادی بی‌حدی خواهی یافت. زیرا به مجرد اینکه روح جایگاه دل را یافت، ناگهان چیزی را خواهد دید که هرگز ندیده است. آن هوایی را خواهد دید که در درون دل یافت می‌شود، و خود را تماماً نورانی و پر از تشخیص خواهد دید. از آن پس، فکری اگر سر برآورد، وقت آن را نخواهد داشت که شکل بگیرد یا تبدیل به تصویر شود، زیرا شخص آن را به واسطه فراخوانی عیسی، خواهد زدود و نیست و نابود خواهد ساخت. روح شخص با نفرتی که از شیطان دارد، به خشمی خواهد آمد که طبیعت به او علیه دشمنان روحانی عطا کرده، و آنها را به سختی خواهد راند. بقیه را، با کمک خدا، با تمرین نگاهداری از روح و با حفظ عیسی در دل خود، خواهی آموخت. گفته‌اند: «در حجره خود بنشین و آن همه چیز را به تو خواهد آموخت.»

سؤال: پس چرا حفاظت اول و دوم قادر نیستند راهب را کامل سازند؟

پاسخ: زیرا آنها ترتیب را رعایت نمی‌کنند. یوحنا نردبان این ترتیب را بر اساس یک درجه‌بندی تعیین کرده است: «بعضی خود را وقف کاهش دادن نفسانیات خود می‌سازند؛ دیگران مزمورسرایی می‌کنند و اکثر وقت خود را به این مشغله اختصاص می‌دهند؛ بعضی دیگر در دعا پشتکار به خرج می‌دهند؛ عده‌ای نیز نگاه خود را به سیر و نظاره در اعماق می‌دوزند؛ مشکل را باید به شکل یک نردبان مورد مطالعه قرار داد.» (فصل ۲۷). کسی که می‌خواهد از نردبان استفاده کند، از بالا به پایین نمی‌آید، بلکه از پایین به بالا؛ او ابتدا پله اول را می‌پیماید، سپس پله بعدی را و به همین ترتیب، بقیه را. به این شکل، او موفق خواهد شد از زمین فاصله بگیرد و به آسمان برسد. پس اگر می‌خواهیم به انسانیت کامل به پُری مسیح دست یابیم، با پیمودن نردبان شروع کنیم، مانند بچه‌های کوچک، و تمام مراحل رشد کودک را بپیماییم، تا به تدریج به بزرگسالی و بعد به سالخوردگی برسیم.

سن اول رشد دیرنشینی مبتنی است بر کاهش دادن نفسانیات خود: این کار مبتدیان است.

درجه و پله دوم در رشد که از یک نوجوان روحانی، مردی جوان می‌سازد، سختکوشی در مزمورسرایی است. وقتی نفسانیات کاهش یافت و ساکت شد، مزمورسرایی بر روی زبان شیرین می‌شود و نزد خدا بها می‌یابد، زیرا ممکن نیست «در سرزمین بیگانه برای خداوند سرود خواند»، یعنی در دلی که وابسته به تمنیات نفسانی است. از این است که می‌توان تشخیص داد چه کسانی پیشرفت می‌کنند.

درجه و پله سوم در رشد سبب می‌شود مرد جوان به هشیاری روحانی برسد: این مداومت در دعا و وجه مشخصه آنانی است که پیشرفت کرده‌اند. در پله‌ای که ما قرار داریم، میان مزمورسرایی و دعا همانقدر فاصله هست که میان یک شخص کامل و یک نوجوان و یک مرد جوان هست.

درجه و پله چهارم رشد روحانی در پی آن می‌آید، یعنی سالخوردگی و سپیدمویی: این نگاه ثابت و ساکن سیر و نظاره است، سهم کاملان. مسیر به انتها رسیده و شخص به نوکی نردبان رسیده است.

^{۴۰} همین فرمول که قطعاً بسیار قدیمی است، کلمه به کلمه نزد سیمئون الهی‌دان جدید یافت می‌شود.

اینچنین است ترتیبی که روح‌القدس مقرر فرموده، و وسیله دیگری نیست تا کودک مرد شود و به وضعیت سالخورده‌گی برسد، جز اینکه از درجه اول شروع کنیم و بعد، آن گونه که مناسب است، چهار درجه دیگر را طی کنیم و به این طریق، به کاملیت برسیم.

نخستین گام به‌سوی نور برای کسی که می‌خواهد به‌لحاظ روحانی از نو زاده شود، این است که خواسته‌های نفسانی خود را کاهش دهد و دل خود را نگاه دارد. به شکل دیگری امکان ندارد خواسته‌های نفسانی خود را کاهش داد.

در مرحله دوم، شدت مزمورسرایی می‌آید. وقتی مقاومت دل باعث کاهش نفسانیات شد، اشتیاق به مصالحه الهی دل را شعله‌ور می‌سازد. روح که به این شکل تسلی و تقویت یافت، به کمک مراقبه، افکاری را که بر سطح دل می‌دمند، خواهد راند. سپس باز به دعای دوم و مراقبه می‌پردازد. آنگاه طوفان ارواح بر می‌خیزد؛ بادهای تمنیات نفسانی شروع به بلند کردن ورطه دل می‌کنند، اما فراخوانی خداوندگار عیسی آنها را ذوب کرده، مانند موم پراکنده می‌سازد. آنها وقتی رانده شدند، باز به واسطه حس‌ها سطح روح انسان را بر هم می‌زنند، سپس آرامش بعد از طوفان به‌زودی فرا می‌رسد. اما رهایی از آنها به‌طور کامل و بدون نبرد، امکان‌پذیر نیست. این امتیاز کسی است که به سن انسان کامل رسیده، امتیاز خلوت‌نشین کامل که در مراقبه پیوسته دل کوشا است.

سپس کسی که به مراقبه دست یافته است، آهسته به حکمت سپیدمویی برافراشته می‌شود، یعنی حکمت سیر و نظاره که نصیب کاملان می‌شود. کسی که این درجات را در زمان و نظم مطلوب طی کرده، می‌تواند پس از دور ساختن خواسته‌های نفس از دل خود، به مزمورسرایی بپردازد، به‌طور مرتب افکار ناشی از حس‌ها و پریشانی در سطح روح را از خود براند، وقتی نیاز هست چشم بدن و روح را به‌سوی آسمان هدایت کند، و دعای پاک را به‌عمل آورد، اما این کار را به‌سبب دشمنانی که در هواها کمین کرده‌اند، به‌صورت موقتی و به‌ندرت می‌تواند انجام دهد. تنها چیزی که از ما خواسته شده، دلی طاهرشده توسط نظارت و مراقبت است: «هر گاه ریشه مقدس است، همچنان شاخه‌ها» (روم ۱۱: ۱۶) و میوه نیز همراه آن. اما بلند کردن چشم و روح به شکلی غیر از آنچه گفتیم، اگر بخواهیم در ذهن خود تصاویری مجسم کنیم، مشاهده درخشش باطل تصاویر است تا واقعیت. اگر مراقبه اول و دوم موجب پیشرفت نمی‌شوند، به‌علت ناپاکی دل است.

کسی که عمارتی بنا می‌کند، بام را پیش از پی ساختمان نمی‌سازد (کاری که غیر ممکن است)، بلکه اول پی را می‌گذارد، سپس عمارت را بنا می‌کند و بر روی آن، بام و سقف را می‌گذارد. در اینجا نیز همین‌طور است. با حفظ دل خود و با کاهش دادن خواسته‌های نفسانی‌مان، پایه‌های خانه روحانی خود را می‌سازیم؛ سپس با دور ساختن طوفان ارواح شریر به‌وسیله مراقبه دوم، طوفانی که از طریق حس‌های بیرونی برپا شده، بی‌درنگ از نبرد رهایی می‌یابیم و دیوارهای خانه روحانی را بر روی پی قرار می‌دهیم، و بالاخره، به‌واسطه کاملیت تمایل خود به خدا و گوشه‌نشینی‌مان، بام خود را می‌سازیم و بدین‌سان، خانه روحانی را در مسیح عیسی، خداوندگار ما، به پایان می‌رسانیم.

تئولیت اهل فیلادلفی

(۱۲۵۰-۱۳۲۱/۶)

تئولیت که ازدواج کرده بود، همسر جوان خود را ترک می‌کند تا زندگی عزلت‌گزینی را اختیار نماید. او وارد مکتب راهب نیسیفور می‌شود که قبلاً در بارهٔ او سخن گفتیم، و بعدها اسقف شهر فیلادلفی می‌گردد. اثر او شامل رهنمودهایی است خطاب به راهبه‌های صومعه‌ای بیزانتینی و خصوصاً به راهبهٔ ارشد آنان، ایرن-اولوژی شوموس، پاله‌تولوژین. این دختر نیسیفور شوموس در ۱۲ سالگی با یوحنا پائولوگ که مردی بسیار مستبد بود ازدواج کرد، اما در ۱۶ سالگی بیوه شد و در صومعهٔ «نجات‌دهنده فیلانتروپ» انزوا گزید و آن را بازسازی کرد.

«فیلوکالی» از تئولیت رهنمودی به ایرن در خصوص «فعالیت نهانی در مسیح» و اندیشه‌های گوناگون ارائه داده است. می‌گفته تمام اینها را در «پدرشناسی یونانی» گرد آورده است. در این آثار، تئولیت به تحلیل عناصر تشکیل‌دهندهٔ دعا می‌پردازد: مراقبهٔ روح بر خدا به واسطهٔ یادِ خدا، مراقبهٔ خردِ خطابه‌ای بر روی فراخوانی نام خداوندگار، و بالاخره ندامتِ «پنه‌نوما»^{۴۶}. این وفاق قدرت‌ها اتحاد روان با خدا را به عمل می‌آورد. واقعیت این است که تئولیت نمی‌گوید که منظور نام عیسی است. اما اندیشهٔ او روشن است. اما بر عکس، او هیچ اشاره‌ای به روش تنفسی نمی‌کند.

چشم‌پوشی از خاطره‌ها و افکار

در بارهٔ فعالیت نهانی در مسیح و موضوع زندگی رُهبانی.

... وقتی که در بیرون حواس‌پرتی‌ها را دور ساختید، وقتی در درون از افکار چشم پوشیدید، آنگاه روحتان برای اعمال و سخنان روحانی بیدار خواهد شد. جای روابط با نزدیکان و دوستانتان را رابطه با فضیلت‌های مختلف خواهد گرفت. دیگر گفتگوهای باطلی که از روابط دنیوی جدایی‌ناپذیرند وجود نخواهد داشت: تأمل و روشنگری‌های سخنان الهی که در روحتان حک شده، روانتان را روشن ساخته، تعلیم خواهد داد. رهاسازی حس‌ها زنجیری است برای روان؛ اما مطیع ساختن آنها برای روان آزادی به‌همراه می‌آورد. غروب آفتاب شب را در پی دارد؛ به همین شکل، مسیح از روانی دور می‌شود که تاریکی آن را فرا می‌گیرد و حیوانات نامرئی آن را می‌دَرند. آفتاب طلوع می‌کند: حیوانات وحشی به بیشه‌های خود می‌روند؛ مسیح در فلک روحی که در حال دعا است طلوع می‌کند، تمام روابط با دنیا محو می‌شود، دوستی با جسم از میان می‌رود و روح به عمل خود می‌پردازد، یعنی به تأمل بر امور الهی، تا شامگاه. او عمل قانون روحانی را وارد محدوده‌های دنیوی نمی‌سازد، برای او کافی نیست آن را تا اندازه‌ای تحقق بخشد، او آن را تا سرحد مرگ و رهایی روان گسترش می‌دهد. نبی همان زمان به این نکته می‌اندیشید آنگاه که می‌فرمود: «شریعت تو را چقدر دوست می‌دارم؛ تمامی روز تفکر من است.» (مز ۱۱۹: ۹۷). روز برای او تمام طول زندگی زمینی بود.

^{۴۶} «پنه‌نوما» (یعنی روح) که گاه نزد حضرت پولس به معنی روح انسان است که توسط روح‌القدس برانگیخته می‌شود، به نظر من نزد تئولیت دلالت دارد بر «حس روحانی»، یعنی آن نوع حساسیت برتر که جایگاه احساساتِ ندامت، شادی و فروتنی است.

پس آمد و شدها را در بیرون متوقف سازید، و در درون با افکار بجنگید، تا آنکه مکان دعای پاک را بیابید، خانه‌ای را که مسح در آن ساکن است؛ او در آنجا به واسطه علم خود شما را روشن خواهد ساخت، با ملاقات خود شما را شادمان خواهد کرد و سبب خواهد شد که در آزمایشهایی که برای او متحمل می‌شوید، شادی بیابید و لذت‌های دنیا را مانند افسنتین دور بیندازید.

طوفان امواج دریا را بلند می‌کند؛ تا زمانی که باد متوقف نشده، امواج نمی‌خوابند و دریا آرام نمی‌شود. بادهای شریر به همین طریق، در روان شخص غافل، خاطرات خویشان، نزدیکان، آشنایان، جشنها، اعیاد، نمایشها و هر نوع تصویر دیگری از لذت را بر می‌انگیزند. آنها به او تلقین می‌کنند که با چشمان، گفتگو و تمام بدن در آنها شریک شوند، به گونه‌ای که لحظه کنونی را بر او ناخوش سازند. سپس خود را در حجره خود تنها خواهید یافت و خواهید دید که روانتان در اثر خاطره آنچه که دیده و شنیده‌اید مجروح شده است. به این شکل است که زندگی یک راهبه به بطالت می‌گذرد.

مشغله‌های دنیوی خاطرات را در روان انسان حک می‌کنند، همان طور که پا اثر خود را روی برف می‌گذارد. اگر به حیوانات خوراک دهیم، کی آنها را خواهیم کشت؟ اگر در کارها و فکرهای وابستگیها و مراودات نامعقول بیهوده وقت بگذاریم، کی می‌توانیم حس جسم را بکشیم؟ کی می‌توانیم زندگی بر حسب مسیح را زیست کنیم، آن مسیح را که در بر گرفته‌ایم؟ اثر پا در برف با تابش خورشید محو می‌شود یا با بارش باران فراوان از میان می‌رود. به همین سان، خاطراتی که گرایش ما به لذت و اعمال ما در روانمان حک کرده بودند، زمانی محو می‌شوند که مسیح، در دعا، در دل ما، در میان بارانی سوزان از اشکها برخیزد.

پس به این ترتیب، راهبه‌ای که مطابق ترتیب خرد رفتار نمی‌کند- چه زمانی ماحصل برداشتها و گرایشهای انباشته شده در روان خود را خواهد زدود؟ با ترک جامعه دنیا، عمل کردن به فضیلتها را به لحاظ مادی تحقق می‌بخشیم. اما برای آنکه خاطرات نیک را در روان خود حک کنید، و برای آنکه سخنان الهی با رغبت در آنجا سکونت گزینند، لازم است با دعاهای مداوم و همراه با ندامت، خاطره اعمال گذشته خود را از روانتان پاک کنید. تنویری که از طریق خاطره مداوم خدا تولید می‌شود، به همراه اندوه قلبی، خاطرات بد را مانند تیغ می‌تراشد.

به درایت زنبورهای عسل افتدا کنید. وقتی می‌بینند که دسته‌ای از زنبورهای درشت می‌آیند و گرد آنها پرواز می‌کنند، در کندوی خود می‌مانند و از آسیب دشمنان خود رهایی می‌یابند. منظور از زنبورهای درشت همان آمد و شدهای دنیوی است؛ با بیشترین دقت از آنها بگریزید، در کندوی صومعه خود بمانید و از آنجا، بکوشید وارد درونی‌ترین «قصر» روان خود شوید، وارد خانه مسیح، آنجا که آرامش، شادی و سکون بدون مزاحمت حکم فرما هستند. اینها عطیه‌ها و اشعه‌هایی هستند که از طریق آنها خورشید روحانی ما، یعنی مسیح، به روانی پاداش می‌دهد که او را با گشاده‌دستی فراوان می‌پذیرد.

تجزیه و تحلیل دعا

وقتی در حجره خود نشست‌اید، خدا را به یاد آورید، روح خود را بر بالای هر چیزی بلند کنید و در برابر خدا در سکوت سجده کنید، تمام احساسات (تحت‌اللفظی: هر حالت) دل خود را به پایهای او بریزید، و به واسطه محبت، به او بچسبید.

یاد خدا همان سیر و نظاره خدا است که نگاه و اشتیاق شدید روح انسان و روشن‌کننده نورش را به سوی او جذب می‌کند.

روح انسان که به خدا روی می‌آورد، تمام مفاهیم اطلاع‌دهنده موجودات را معلق می‌سازد و آنگاه خدا را بدون تصویر و شکل می‌بیند، و در ناشناساییِ اعلیٰ که به جلال دست‌نیافتنی متصل است، نگاه خود را روشن می‌سازد. آن نمی‌شناسد- موضوعش غیر قابل درک است- با این حال، او در حقیقت کسی می‌شناسد که بنا بر جوهر وجود دارد و به‌تنهایی از آنچه که از وجود فراتر است برخوردار می‌باشد. با نیکویی پنهانی که از این شناخت بیرون می‌جهد، او محبت خود را تغذیه می‌کند و بدین سان به شناخت استراحتی فرخنده و بی‌حد دست می‌یابد. اینچنین هستند خصوصیات یادِ واقعی خدا.

اما دعا گفتگوی ذهن با خداوندگار است. ذهن (خطابه‌ای) سخنان استغاثه را طی می‌کند، در همان حال که روح تماماً مشغول خدا است. ذهن از ادای نام خداوندگار باز نمی‌ایستد، و روح نیز توجه خود را شدیداً معطوف به فراخوانی آن نام مقدس می‌سازد و نور علم الهی بر روان او سایه افکن می‌شود.

یادِ واقعی خدا محبت و شادی را در پی دارد: «خدا را یاد می‌کنم و شاد می‌شوم.» (ر.ک. مز ۷۷:۳). دعای پاک علم و ندامت را به‌دنبال می‌آورد: «آنگاه در روزی که تو را بخوانم، دشمنانم رو خواهند گردانید. این را می‌دانم، زیرا خدا با من است.» (ر.ک. مز ۵۶:۹) و «قربانی‌های خدا روح شکسته است.» (مز ۵۱:۱۷). در واقع، وقتی روح و ذهن، با توجه و دعای شدید، در برابر خدا می‌ایستند، ندامت را در پی دارند.

وقتی روح، ذهن و «پنه‌نوما» در برابر خدا به سجده در می‌آیند، اولی از طریق توجه و مراقبه، دومی از طریق فراخوانی، سومی از طریق ندامت و محبت، تمامیت انسانیت درونی خداوند را مطابق حکم خداوندگار خدمت می‌کنند: «خداوند خدای خود را به تمام دل... محبت نما.» (لو ۱۰:۲۷).

می‌خواهم این را نیز بدانید تا در خطر نیفتید و با تصور اینکه دعا می‌کنید، از دعا دور نشوید و «عبث زحمت نکشیده باشید.» (غلا ۴:۱۱).

اغلب به‌هنگام مزمورسرایی با صدای بلند، اتفاق می‌افتد که زبان آیه‌ها را بیان می‌کند، حال آنکه روح اجازه می‌دهد به جای دیگر برده شود و میان نفسانیات و اشیاء دچار پراکندگی گردد، و بدین سان، مفهوم مزمورسرایی از بین می‌رود. این امر برای ذهن نیز پیش می‌آید. اغلب وقتی ذهن کلمات دعا را می‌پیماید، روح آن را دنبال نمی‌کند و نگاهش را به خدا نمی‌دوزد، خدایی که مخاطب گفتگوی دعا است. روح بدون اینکه مراقب باشد، اجازه می‌دهد تا در اثر بعضی افکار منحرف گردد. ذهن کلمات را طبق عادت بیان می‌کند، اما روح معرفت خدا را از دست می‌دهد. روان در اثر این امر، پریشان و سرد می‌گردد، به‌خاطر اینکه در میان تصاویر پراکنده می‌شود و به نفع اموری که آن را غافل‌گیر کرده یا در جستجوی آنها بوده، سرگردان می‌شود.

اگر در دعا علم نباشد، اگر کسی که دعا می‌کند برای کسی که می‌تواند تسلی ببخشد حضور نداشته باشد، روان چگونه می‌تواند ملامتی را احساس کند؟ چگونه دل می‌تواند تظاهر به دعا کردن نماید، اما دعای واقعی نکند؟ «دل طالبان خداوند شادمان باشد.» (مز ۱۰۳:۳). اما کسی خداوند را می‌طلبید که با ذهنی تمام و با محبتی فروزان، در برابر خدا سجده کند، و هر فکر دنیوی را کنار بزند، به‌واسطه علم و محبت خدا که از دعایی استوار و پاک بر می‌خیزد.

برای وضوح بیشتر، تصویری دوگانه را پیشنهاد می‌کنم: تصویر چشم برای سیر و نظاره یادِ خدا در روح، و تصویر زبان برای کرامت و خدمتِ ذهن در دعای پاک.

مردمک برای چشم و بیان سخن برای زبان، آن چیزی است که یاد و دعا به‌ترتیب برای روح و ذهن هستند. چشم از حس دیدن شیء قابل رؤیت، بدون وساطت کلام، لذت می‌برد؛ آن در همان تجربه بصری، شناخت شیء دیده‌شده را ادراک می‌کند. بدین سان، روحی که به‌واسطه یاد عاشقانه به خدا نزدیک می‌شود، در

پیوستگی احساسی سوزان و سکوت ذهنی که بسیار ساده است، در اثر تَلَأُو الهی تنویر می‌یابد و بیعانه شکوه آتی را لمس می‌کند.

زبان نیز به نوبه خود، با بیان کردن کلمات، مقصود نهانی روح را به شنونده آشکار می‌سازد. به همین سان، ذهن با بیان کلمات کوتاه دعا (تحت اللفظی: کلام چندهجایی) با سختکوشی و شور و حرارت، درخواست روان را به خدایی آشکار می‌سازد که همه چیز را می‌داند؛ ذهن این کار را با مداومت در دعا و تأکید ندامت دل انجام می‌دهد. ندامت احشای پرمهر آن رحیم را می‌گشاید و فراوانی نجات را دریافت می‌دارد. نبی فرموده است: «خدا یا، دل شکسته و کوبیده را خوار نخواهی شمرد.» (مز ۵۱: ۱۷).

نمونه دیگر برای هدایت شما به سوی دعای پاک، حالت شخصی در مقابل امپراطور زمین است. اگر برایتان پیش بیاید که به حضور امپراطور پذیرفته شوید، در برابر او راست می‌ایستید، با زبان خود از او استعفا می‌کنید، و به او چشم می‌دوزید. شما نیز وقتی با خواهرانتان به نام خداوندگار گرد می‌آیید، در حضور بدن، به زمزمورسرای با صدای بلند، توجه روح به سخنان و به خدا را بیفزایید، و به کسی توجه داشته باشید که او را مخاطب قرار می‌دهید و شما را به حضور خود می‌پذیرد. وقتی ذهن با شور و شوق و با پاکی، خود را به دعا می‌سپارد، دل از شادی استوار و آرامشی وصفناپذیر مشعوف می‌گردد.

سپس وقتی به حجره خود باز می‌گردید، به دعای ذهن بچسبید، با روحی هشیار و پنه‌نومایی پر از ندامت، و سیر و نظاره سایه خود را به واسطه هشپاری بر شما خواهد افکند، و علم به واسطه دعا در شما ساکن خواهد شد و حکمت به واسطه سیر و نظاره بر شما فرود خواهد آمد، و هر لذت نامعقول را دور خواهد ساخت و آن را با عشق الهی جایگزین خواهد نمود.

مرا باور کنید؛ این حقیقت است که به شما می‌گویم. اگر در تمام مشغله‌های خود، هرگز از مادر هر موهبتی جدا نشوید، یعنی از دعا، دیری نمی‌پاید که او حجله را به شما نشان خواهد داد، شما را به آن داخل خواهد ساخت و شما را با شادی و شغفی وصفناپذیر آکنده خواهد نمود. زیرا آن تمام موانع را بر خواهد داشت، راه فضیلت را هموار خواهد ساخت و آن را برای کسی که می‌طلبد آسان خواهد کرد.

به اثرات دعای ذهن گوش فرا دهید. گفتگو با خدا افکار هوس‌آلود را از میان می‌برد، و تثبیت روح بر خدا باعث گریز اندیشه‌های دنیوی می‌شود. ندامت روان دوستی جسم را دور می‌سازد. دعای مبتنی بر تکرار نام الهی در سکوت، همچون هم‌نوایی و اتحاد آشکار روح و خرد و روان ظاهر می‌شود، زیرا «جایی که دو یا سه نفر به اسم من جمع شوند، آنجا در میان ایشان حاضرم.» (مت ۱۸: ۲۰). به این شکل است که دعا با گرد آوردن قدرت‌های روانی که در میان نفسانیات پراکنده شده، و با متحد ساختن آنها با خودشان و با آن، روح سه‌گانه را با خدای واحد که سه شخص دارد، متحد می‌سازد.

نخست، دعا به واسطه رفتار نیک، زشتی شرارت را از روان می‌تراشد، و سپس زیبایی خصائل الهی را به واسطه علم مقدسی که از خود دارد پدید می‌آورد و روان را به خدا تقدیم می‌دارد. روان بلافاصله خالق خود را می‌شناسد و از سوی او شناخته می‌شود، زیرا «خداوند کسان خود را می‌شناسد» (۲- تیمو ۲: ۱۹). دعا او را در پاکی تصویر می‌شناسد، زیرا هر تصویری به اصل خود بر می‌گردد؛ همچنین دعا از سوی خدا شناخته می‌شود، البته به واسطه شباهت فضیلت‌ها که هم خدا را به آن می‌شناسانند و هم سبب می‌شوند مورد شناسایی خدا قرار گیرد.

کسی که می‌خواهد نیکخواهی الهی را به دست آورد، می‌تواند به سه روش این کار را انجام دهد: خواه با کلمات استغاثه کند، خواهد در سکوت بماند، و خواه در مقابل کسی سجده کند که می‌تواند به یاری او بشتابد.

دعای پاک که روح و ذهن و «پنه‌نوما» را در خود گره می‌زند، به‌واسطهٔ ذهن نام خدا را فرا می‌خواند، به‌واسطهٔ روح بدون حواس‌پرستی به‌سوی خدایی هدایت می‌کند که تسلی می‌دهد، به‌واسطهٔ «پنه‌نوما» ندامت، فروتنی و عشق خود را ظاهر می‌سازد، و خود را در حضور تثلیث ابدی و خدای یگانه، پدر، پسر و روح‌القدس پایین می‌آورد.

تنوع خوراکیها اشتها را تحریک می‌کند. به همین ترتیب، تنوع فضیلت‌ها هشیاری روح را تحریک می‌کند. همچنین، با پیمودن طریق هشیاری، پیوسته کلمات دعا را تکرار کنید، بدون اینکه از دعا خسته شوید... مانند آن بیوهٔ مزاحم. آنگاه مطابق روح خود سلوک خواهید کرد و به شهوات جسم بی‌توجه خواهید بود و تداوم دعایتان را در اثر افکار دنیوی قطع نخواهید نمود. وقتی بدون حواس‌پرستی برای خدا می‌سرایید، معبد خدا می‌شوید. اگر اینچنین در هوشمندی دعا کنید، موفق خواهید شد به یاد خدا دست یابید، در اعماق روح نفوذ کنید، آن نادیده را در سیر و نظاره‌ای عرفانی ببینید و خدا را خدمت کنید، شما به‌تنهایی با او، در اتحاد علم و افاضهٔ عشق.

اگر متوجه شدید که دعایتان سست شده، به یک کتاب متوسل شوید؛ آن را به‌دقت بخوانید تا به مفهوم آن پی ببرید، و به این اکتفا نکنید که کلمات آن را به‌طور سطحی بیمایید، بلکه آنها را با هوشمندی تفتیش کنید و معنی آن را کشف نمایید. سپس در مورد آنچه خوانده‌اید تفکر کنید تا به‌طور مطبوع و به‌واسطهٔ مفهوم آن، بر ذهن خود تأثیر بگذارید و آن را فراموش‌نشدنی بسازید. بدین سان، تأملات مقدس شور و شوق شما را بیش از پیش بر خواهند انگیخت... همان طور که جویدن خوراکی طعم آن را گوارا می‌سازد، سخنان الهی نیز که در روان انسان گردش داده شوند، به ذهن او مسح و شادی می‌بخشند...

افکار مختلف

1- روحی که از دنیای بیرون می‌گریزد و بر درون متمرکز می‌شود، به خود باز می‌گردد، و بدین سان، با کلمهٔ ذهنی و طبیعی خود متحد می‌شود، و با این کلمه که اساساً سرشتی است، خود را با دعا متحد می‌سازد. روح با دعا به علم خدا برخیزانیده می‌شود، با تمام قدرت و با تمام سنگینی عشقش. آنگاه شهوت جسم محو می‌شود، تمام احساسات لذت متوقف می‌گردد، زیبایی‌های زمین دیگر برایش لذت‌بخش نیست... روان در پس زیبایی مسیح قرار می‌گیرد... مسیح را می‌بیند و آن را در مقابل خود حاضر می‌یابد... در دعای پاک با او سخن می‌گوید و از او لذت می‌برد... زیرا خدا وقتی اینچنین دوست داده شود، اینچنین نامیده شود، اینچنین به یاری طلبیده گردد- زبان دعا را می‌پذیرد و به روانی که دعا می‌کند، شادی وصف‌ناپذیری ارزانی می‌دارد. روانی که خدا را در گفتگوی دعا یاد می‌کند، در خداوند شاد می‌گردد (ر.ک. مز ۷۷:۳).

2- از احساسات بگریز و لذت حس‌ها را باطل خواهی ساخت؛ از تخیلات نیز بگریز و لذت افکار را باطل خواهی ساخت. روحی که خود را از تخیلات حفظ می‌کند و تأثیر و نشان رفتاری شهوانی و افکار شهوت‌آلود را نمی‌پذیرد، در سادگی یافت می‌شود. روح که از محسوسات و امور قابل درک به فراسو می‌رود، فکر خود را به‌سوی خدا بالا می‌برد، بی‌آنکه در اعماق وجود خود چیزی جز نام خداوندگار را زمزمه کند، نامی که با یادی پیوسته متحد شده است. مانند کودکی که پدرش را صدا می‌کند.

3- آدم^{۴۷} در دستان خدا، از خاک و در اثر دم خدا، نفس زنده شد. به همین شکل، روح انسان که در اثر فضیلت‌ها شکل گرفته باشد، دچار جهش الهی می‌شود، به‌واسطهٔ فراخوانی راسخ خداوندگار که در

^{۴۷} تمام این بند را باید با توجه به روایت کتاب‌مقدس در بارهٔ شکل‌گیری حوا خواند.

هوشمندی پاک و احساسی پرشور زمزمه شود: روح انسان در علم و عشق خدا، حیات و الوهی شدن را می‌یابد.

وقتی دعایی مداوم و صادقانه شما را از شهوت زمینی برکنند، وقتی- این خواب شما خواهد بود- هر فکر بیگانه را معلق ساختید و تماماً بر یادِ صرفِ خدا متمرکز شدید،- آنگاه عشق خدا، همچون معاونی، بر شما افراشته خواهد شد. زیرا فریاد ملایم دعا باعث قَوْران عشق به خدا می‌شود و عشق به خدا روح را بیدار می‌سازد تا اسرار را به او نشان دهد. آنگاه روح که با عشق عجین شده، ثمر خود را خواهد داد، یعنی حکمت را، و از طریق این حکمت، واقعیت‌های وصف‌ناپذیر را اعلام خواهد کرد. خدا، آن کلمه، که به‌آرامی به‌واسطه فریاد دعا فراخوانده می‌شود، ادراکِ روح را از آن دور می‌سازد، مانند دنده پهلوی، و ادراک و معرفت می‌بخشد و جای آن را با حالت نیکو پر می‌سازد، فضیلت می‌بخشد، عشق تنویربخش را بنا می‌کند و آن را نزد روحی می‌آورد که در آستانه خلسه است و از هر شهوت زمینی خالی است.

عشق و محبت همانا معاون روحی است که از هر وابستگی نامعقول به محسوسات در حال استراحت است. این عشق، روح را که اکنون پاک است، نسبت به سخنان حکمت بیدار می‌سازد. ادراک آن را مشاهده می‌کند و شاد می‌شود و با شیوایی، حالت‌های اسرارآمیز فضیلت‌ها و عملکردهای نادیدنی علم را به دیگران اعلام می‌کند.

4 - انسانی که می‌کوشد احکام را رعایت کند، در فردوس دعا مداومت می‌ورزد و در یادی بی‌وقفه در حضور خدا می‌ایستد- خدا او را از تأثیرات شهوانی جسم، در هر حرکت حس‌ها و در هر «شکلی» از ادراک رهایی می‌بخشد و با کشتن او برای گناه، او را در حیات الهی شریک می‌سازد.

5- اگر بدانید در مزمورسرایایی چه بیان می‌کنید، معرفت برتر را دریافت خواهید داشت. معرفت برتر ادراک را برایتان فراهم خواهد ساخت. ادراک را دختری است به نام عمل، و عمل را ثمری است به نام معرفت عادی. معرفتی که از تجربه به‌دست آید، سیر و نظاره واقعی را پدید می‌آورد که از آن حکمت بر می‌خیزد، حکمتی که زیر اشعه‌های فیض، فضای درونی را پر می‌سازد و به امور پنهان را به افراد نامقدس ظاهر می‌کند.

6- روح نخست می‌جوید و می‌یابد، سپس با آنچه یافته است متحد می‌گردد. آن جستجوی خود را به‌وسیله خرد انجام می‌دهد و به‌وسیله عشق عمل می‌کند. جستجوی خرد در حوزه حقیقت صورت می‌گیرد، و اتحاد عشق در حوزه نیکویی.

7- شما ضعیف هستید؛ پس دعا را حتی یک روز ترک نکنید، تا زمانی که نفَس در سینه دارید. گوش فرا دهید به کسی که می‌گوید: «چون ناتوانم، آنگاه توانا هستم.» (۲-قرن ۱۲:۱۰). از زانو زدن‌ها چشم‌پوشی نکنید: هر زانو زدن را با فراخواندن مسیح در درون خود به‌جا آورید.

گریگوری اهل سینا

(۱۲۵۵-۱۳۴۶)

گریگوری که اهل آسیای صغیر بود، مدتی طولانی از زندگی خود را در سفرهایی گذرانید که او را از کلازومن به لائودیکیه، قبرس و سینا که لقب خود را از آن گرفت، و بعد به جزیره کُرت کشاندند. در کرت بود که آرسن هزیشاست دعای روح را بر او مکشوف ساخت. او خبر خوش را به آتوس برد که در آنجا مردم تعجب کردند که چگونه نیسیفور مکتب بیشتری نرفت. گریگوری در آنجا چند شاگرد تربیت کرد که در میان آنان، باید به زندگینامه نویس آتی او، کالیست، اشاره کرد (کالیست بعدها پاتریارخ قسطنطنیه شد و نخستین کسی بود که با این نام به این مقام رسید).

بی‌ثباتی سیاسی و ناامنی کشور او را وادار به سفرهای جدیدی ساخت. او یک بار در بلغارستان مستقر شد و در پاره‌انزوا گزید، اما بعداً بار دیگر به آنجا بازگشت و در آنجا ماند و در همانجا نیز چشم از جهان فرو بست.

«فیلوکالی» حاوی پنج نوشته از گریگوری است: یک «نوشته مَوْشَح در باره احکام...» با حالتی خیال‌پردازانه که گاه به طرز عجیبی تمثیلی می‌شود- «زائر روس» آن را به مبتدیان توصیه نمی‌کند- و نیز چند «فصل» ناقص و سه جزوه بسیار مشابه در باره زندگی هزیشاست.

در نظر گریگوری، زندگی روحانی مبتنی است بر دست یافتن، یا بیشتر کشف مجدد و تجربی «نیروی» ناشی از تعمیم و ادراک نور. به این مرحله می‌توان از راه‌های مختلف رسید. کوتاهترین راه همانا راه دعای روح است، در مفهومی که این کلمه بیش از پیش به خود می‌گیرد، یعنی دعای عیسی به‌همراه روش تنفسی. گریگوری بدون اینکه زیاد به ریتم تنفس توجه کند، بیش از سایر نکات، به توضیح مفصل کاربرد دعا می‌پردازد، به یک نوع از دردمندسازی جسمی متعاقب آن روش اشاره می‌کند، و بالاخره جزئیات بیشتری از اثرات روان‌شناختی آن ارائه می‌دهد: گرما، شادی و غیره. با این حال، یک بار نیز قاطعانه بر خصوصیت کاملاً نسبی خود روش تأکید می‌گذارد.

گریگوری که از کلیماک و سیمئون الهی‌دان جدید تغذیه می‌کند، بر کل احیای هزیشاستی سده‌های سیزدهم و چهاردهم حاکم است. او شاگردان و مقلدانی داشت. اما ایشان چیز زیادی به مطالب او نیفزوده‌اند. این امر را به‌واسطه نویسندگانی که در پی می‌آیند، مشاهده خواهیم کرد.

شعر مَوْشَح^{۴۸} در باره احکام، و غیره

3- بدان که علم راستی اساساً احساس فیض است...

7- پرستشگاه واقعی، حتی پیش از وضعیت آینده، دلی است بدون فکر که به‌واسطه روح‌القدس برانگیخته شود. در آن همه چیز به شکلی «پنوماتیکی» برگزار و بیان می‌شود. کسی که از هم‌اکنون این حالت را

^{۴۸} یا «توشیح‌دار»، شعر یا نوشته‌ای است که هر مصرع یا بند آن به‌ترتیب، با یکی از حروف الفبا آغاز شود.م.

دریافت نداشته، می‌تواند به‌واسطه سایر فضیلت‌هایش سنگی مرغوب برای بنای معبد خدا باشد، اما نمی‌تواند معبد روح‌القدس یا کاهن اعظم آن باشد.

17- بر بالای احکام، حکمی هست که همه آنها را در بر می‌گیرد: یاد خدا: «پهوه خدای خود را به یاد آور.» (تث ۱۸:۸). در خصوص آن است که سایر احکام مورد تخطی قرار گرفته‌اند و به‌واسطه آن است که آنها را نگاه می‌داریم. فراموشی در اصل، یاد خدا را از میان برده، احکام را تیره و تار ساخته و عریانی انسان را آشکار نموده است.

59- اساساً دو عشق خلسه‌آمیز در روح‌القدس هست: عشق دل و عشق خلسه. اولی کار انانی است که هنوز در مرحله تنویر هستند، و دومی کار انانی که جذب محبت شده‌اند. هر دو از حواس انسان، روحی را که به حرکت وا می‌دارند دور می‌سازند، اگر درست باشد که عشق الهی آن سرمستی روحانی است از آنچه که در طبیعت رفیع‌ترین است و احساس ارتباط با دنیای خارج را می‌زداید.

60- اصل و علت افکار، در پی خطا، همان انفجارِ خاطره ساده و همگن است. وقتی از حالت سادگی و همگنی به حالت مرکب و متنوع در می‌آید، یاد خدا را از دست می‌دهد و توانایی‌های خود را فاسد می‌سازد. 61- مرهم برای رهایی این خاطره اولیه از خاطره زیانبار و بد افکار، بازگشت به سادگی اولیه است. ابزار گناه، یعنی نافرمانی، نه فقط روابط خاطره ساده را با نیکویی خراب کرده، بلکه توانایی‌های آن را نیز فاسد ساخته، گرایش طبیعی آن به فضیلت را سست گردانیده است. مرهم بزرگ خاطره، یاد مداوم و بی‌حرکتِ خدا در دعا است.

111- اصل دعای روحانی همانا عمل یا فضیلت طاهرکننده روح‌القدس و کهنات عرفانی او است. اصل آسودگی (هزیشی) همانا تهی بودن است. محل آن، فضیلت تنویربخش و سیر و نظاره. انتهای آن، خلسه و ربوده شدن روح نزد خدا.

در باره سیر و نظاره و دعا

ما باید همانند آن معلم بزرگ سخن گوئیم و نیاز به امداد کتب مقدس و پدران نداشته باشیم، بلکه «از خدا تعلیم بیابیم» (یو ۴:۴۵)، تا آنجا که هر آنچه را که مناسب است، در او و به‌واسطه او بیاموزیم. نه فقط ما، بلکه هر مؤمنی. آیا فراخوانده نشده‌ایم که لوح‌های شریعت روح‌القدس را حک شده در دل خود حمل کنیم و به‌واسطه دعای پاک با عیسی گفتگو کنیم، به‌طور بلافصل، به شیوه تحسین‌آمیز کروبیان؟

اما ما به‌هنگام خلقت دوم خود، فقط کودک هستیم و قادر نیستیم فیض را درک کنیم و تجدید حیات را دریابیم؛ بلکه از عظمت برتر جلالی که در آن شراکت داریم ناآگاهیم، و نمی‌دانیم که به‌واسطه رعایت احکام، لازم است در روان و روح خود رشد کنیم و آنچه را که دریافت داشته‌ایم در روح خود ببینیم. اینچنین است که اکثر ما، در اثر غفلت و عادت‌های شریرانه در بی‌احساسی و ناپینایی می‌افتیم و دیگر حتی نمی‌دانیم که آیا خدایی هست، و اینکه چه هستیم، و به‌عنوان فرزندان خدا، فرزندان نور و فرزندان اعضای مسیح چه شده‌ایم.

آیا در بزرگسالی تعمید یافته‌ایم؟ ما فقط آب را می‌بینیم و نه روح‌القدس را. حتی اگر در روح‌القدس تجدید حیات یافته باشیم، ایمانمان مرده و غیر فعال است... در واقع جسم هستیم و بر حسب جسم رفتار می‌کنیم.

آیا آیین توبه را به‌جا می‌آوریم؟ در این صورت، احکام را فقط در بدن و نه در روح خود می‌شناسیم و رعایت می‌کنیم. اگر فیض که نسبت به زحمت ما حساس است، به بعضی از ما ظهور خود را ارزانی دارد، ما فقط توهمی از آن می‌بینیم. اگر چیزهای دیگری از آن برای ما تعریف کنند، طمع سرابی در آن به ما نشان می‌دهد. و تا وقت پایان خود، مرده باقی می‌مانیم، بدون اینکه در مسیح زیست کنیم یا به‌واسطه او به حرکت درآئیم. و به‌هنگام عبور و داوری، «آنچه که داریم» به‌سبب ناباوری و فقدان امید، «از ما گرفته خواهد شد»، زیرا درک نکرده‌ایم که فرزندان باید شبیه «پدر» باشند، خدایان مانند خدا، روح‌هایی که از روح‌القدس پدید آمده‌اند...

2- ابتدا به کمک خدایی که «کلام را به کسانی که این نیکویی‌ها را اعلام می‌دارند عطا می‌کند» (ر.ک. روم ۱۰:۱۵)، خواهیم گفت که چگونه مسیح را که به‌واسطه تعمید در روح‌القدس دریافت کرده‌ایم می‌پاییم - بهتر است بگوییم دریافت شده است («آیا نمی‌دانید که مسیح در دل‌های شما ساکن است؟»، ۱- قرن ۱۵:۶)، سپس اینکه چگونه در یافتن او پیشرفت می‌کنیم و آن را حفظ می‌نماییم. بهترین روش - و کوتاهترین آن - این است که به شکلی کوتاه، هم نهایت‌ها و هم مکان را مطرح سازیم، زیرا این امر در باره گستردگی است. در نتیجه، بسیاری جنگ را ادامه می‌دهند تا آنجا که یافته باشند، سپس اشتیاق خود را متوقف می‌سازند. از آنجا که حرارتشان برای جلوتر رفتن اندک است، برایشان کافی است سر راه را پیدا کرده باشند؛ ایشان بدون اینکه بدانند، قدم به یک دوراهی می‌گذارند و فکر می‌کنند در راه درست هستند، در حالی که بیهوده در بیرون از راه گام بر می‌دارند. بعضی دیگر که به میانه راه تنویر می‌رسند، پیش از رسیدن به انتهای راه، در اثر نبود شهامت، باز می‌ایستند یا اینکه رفتار بی‌تفاوت سبب می‌شود به عقب برگردند، به وضعیت مبتدیان. عده‌ای دیگر به کاملیت می‌رسند و بعد، به‌خاطر بی‌توجهی، پس می‌روند و در ابتدا یا میانه راه قرار می‌گیرند. سهم مبتدیان عمل است، سهم افراد متوسط تنویر، و سهم کاملان تطهیر و قیامت روان.

3- برای یافتن عملکرد (نیروی) روحی که به‌لحاظ آیینی در تعمید مقدس دریافت کرده‌ایم، دو روش هست: الف) این عطیه به شکلی کلی، در اثر عمل کردن به احکام و به بهای تلاش‌های طولانی آشکار می‌شود. قدیس مرقس مرتاض چنین گفته است: «به آن میزانی که احکام را به‌جا می‌آوریم، این عطیه بیشتر آتش خود را در مقابل چشمان ما به درخشش در می‌آورد.»

ب) آن در زندگی همراه با اطاعت (از یک پدر روحانی) ظاهر می‌شود به‌واسطه دعای روشمند و دائمی به خداوندگار عیسی، یعنی به‌واسطه یاد خدا.

راه اول طولانی‌ترین است و راه دوم کوتاهترین، به این شرط که آموخته باشیم زمین را با شهامت و پایداری بکاویم تا طلا را کشف کنیم.

پس اگر می‌خواهیم حقیقت را بدون خطر اشتباه کشف کنیم و بشناسیم، بکوشیم تا عمل دل را کاملاً بدون شکل و صورت داشته باشیم، و در تخیل خود نه شکلی و نه تصویری از به‌اصطلاح چیزهای مقدس منعکس سازیم، و هیچ نوری را نظاره نکنیم (اشتباه، خصوصاً در آغاز، عادت دارد روح افراد کم‌تجربه را با این اوهام دروغین آزار دهد). سعی کنیم در دل خود فقط عملکرد دعایی را فعال سازیم که روح را گرما می‌بخشد و آن را شاد می‌سازد و روان انسان را با عشقی وصف‌ناپذیر برای خدا و انسان‌ها می‌سوزاند. و خواهیم توانست ببینیم که از دعا فروتنی‌ای عظیم و ندامت پدید می‌آید، زیرا دعا نزد مبتدیان، عملکرد روحانی و خستگی‌ناپذیر روح‌القدس است که در آغاز، همچون آتشی شادمانه از دل به بیرون می‌جهد و در پایان، همچون نوری با رایحه‌ای خوش عمل می‌کند.

4- اینها هستند نشانه‌های این آغاز برای کسانی که به‌راستی جستجو می‌کنند... نزد بعضی، آن همچون نور پگاه ظاهر می‌شود؛ نزد بعضی دیگر، همچون شادی آمیخته به لرزش؛ نزد عده‌ای دیگر، شادی است یا آمیزه‌ای از شادی و ترس، نزد بعضی لرزش و شادی و گاه نیز اشک و ترس.

روان انسان از ملاقات و رحمت خدا شادی می‌کند، اما از فکر حضور او نیز به‌خاطر گناهان بیشمار خود، می‌ترسد و می‌لرزد. همچنین نزد عده‌ای، ندامت و دردی غیر قابل وصف در روانشان پدید می‌آید، مشابه درد زنی در آستانه‌ی زایمان که کتب مقدس نیز از آن سخن می‌گویند. زیرا «کلام خدا زنده و مقتدر و برنده است»، یعنی عیسی، «تا جدا کند نفوس و روح و مفاصل و مغز را» (عبر ۴: ۱۲)، تا اندامهای روان و بدن را از هر آنچه مربوط به نفسانیات است، بزاید. نزد عده‌ای دیگر، این امر به شکل عشق و آرامشی بیان‌نشده‌ی نسبت به همه ظاهر می‌شود؛ نزد بعضی دیگر نیز شادی و جهش دیده می‌شود، همان اصطلاحی که پدران زیاد به‌کار برده‌اند، و نیز حرکت دل زنده و فضیلت روح.

این همچنین ضربان نبض و آه وصف‌ناپذیر روح‌القدس نامیده می‌شود که نزد خدا برای ما شفاعت می‌کند (روم ۸: ۲۶). آن را اشعیا «داوری عدالت»، افرایم «گزیدگی»، و خداوندگار ما «چشمه‌ی آب که برای حیات ابدی می‌جوشد» نامیده‌اند (آب همان روح‌القدس است)، چشمه‌ای که با قدرت در دل می‌جوشد.

5- دو نوع شادی و جست و خیز وجود دارد: یکی شادی آرام؛ این همان ضربان نبض، آه، و شفاعت روح‌القدس است؛ شادی عظیم؛ این جهش، جست و خیز، پرواز نیرومند دل زنده در هوای الهی است. روح‌القدس الهی به روانی که از بندهای نفسانیات رهایی یافته، بالهای عشق می‌بخشد؛ روان، حتی پیش از مرگ، در آرزوی رهایی از نیروی ثقل، می‌کوشد به پرواز درآید.

8- همه مبتدیان دو گونه عملیات دارند که به‌طور متمایز در دل ایشان عمل می‌کند. یکی تحت تأثیر فیض، و دیگری تحت تأثیر نادرستی. مرقس چنین بر آن شهادت می‌دهد: «یک عمل روحانی هست و یک عمل شیطانی که کودکان از آن آگاه نیستند». از سوی دیگر، یک شدت عملکرد سه‌گانه در انسان فروزان است: یکی توسط فیض روشن شده، دومی توسط نادرستی و گناه، و سومی در اثر زیادی خون. تالاسیوس آفریقایی این مورد سوم را مزاج و طبع می‌نامد و می‌گوید که آن را به‌واسطه‌ی پرهیزی شایسته می‌توان آرام ساخت.

9- عملکرد فیض فضیلتی از آتش روح‌القدس که با شادی در دل انسان انجام می‌گیرد، و روان را تقویت کرده، گرم می‌سازد و آن را طاهر می‌کند، و برای مدتی افکار آن را معلق می‌گرداند و موقتاً حرکات بدن را می‌کشد. اینها هستند ثمرات و نشانه‌هایی که بر حقیقت آن شهادت می‌دهند: اشکها، ندامت، فروتنی، اعتدال، سکوت، بردباری، انزوا و هر آنچه که احساسی از پری و اطمینان تردیدناپذیر برایمان به‌همران می‌آورد.

10- عملکرد نادرستی همانا آتش گناه است که روان را به‌واسطه‌ی شهوت گرم می‌سازد... آن به قول دیادوک، نامطمئن و بی‌نظم و ترتیب است (بند ۲۱). آن شادی‌ای نامعقول، تکبر و پریشانی به‌همراه می‌آورد... و مزاج را به آتش می‌کشد، بر روی روان انسان کار می‌کند و آن را گرم می‌سازد و به‌طرف خود جذب می‌کند تا انسان با خو گرفتن به نفسانیات، کم‌کم فیض را از خود دور سازد.

در باره‌ی زندگی مبتنی بر سیر و نظاره و دو روش دعا

دو نوع اتحاد، یا بهتر است بگوییم، دری دوگانه برای دستیابی به دعای روحانی وجود دارد که روح‌القدس در دل انسان به‌انجام می‌رساند. یا اینکه روح انسان با «متصل شدن به خداوند» اول وارد آن می‌شود، یا اینکه این عمل کم‌کم در وسط آتشی شادمانه به حرکت می‌آید و خداوند ذهن شخص را به سوی خود جذب می‌کند و آن را به دعای متحدسازنده خداوندگار عیسی پیوند می‌دهد. زیرا اگر روح‌القدس در هر کس مطابق خشنودی خود عمل کند، شکلی از اتحاد پیش از آن دیگری وجود خواهد داشت.

این عملکرد گاه در دل صورت می‌پذیرد، آن هنگام که نفسانیات به واسطه دعای استوار عیسی مسیح به‌همراه حرارتی الهی کاهش یافته باشد. خدا آتشی است که نفسانیات را می‌سوزاند (ر.ک. تث ۴:۲۴). گاه نیز روح‌القدس روح انسان را به سوی خود جذب می‌کند و آن را در عمق دل مسدود می‌سازد و مانع آمد و شدهای معمول آن می‌گردد. این دیگر اسیری نیست که از اورشلیم به آشور می‌برند، بلکه مهاجرت فایده‌مند از بابل به صهیون است... روح انسان می‌تواند بگوید: «یعقوب شادی خواهد کرد و اسرائیل وجد خواهد نمود.» (مز ۱۳:۱۷^۹): روح فعال را بشنوید که به واسطه زحمات زندگی فعال، پس از خدا بر نفسانیات چیره شده است؛ روح نظاره‌گر انسان که خدا را در سیر و نظاره، تا حد ممکن، می‌بیند.

۲- چگونه دعا را به عمل بیاوریم

«بامدادان تخم خود را بکار»- یعنی دعا را- و «شامگاهان دست خود را باز مدار»- برای آنکه تداوم دعا قطع نشود و ساعت اجابت را از دست ندهی- «زیرا تو نمی‌دانی کدام‌یک از آنها کامیاب خواهد شد.» (جا ۱۱:۶). بامدادان، بر صندلی‌ای کوتاه بنشین، نیم ذراع، روح خود را در دلت از خرد خود دور ساز و آن را در آنجا نگاه دار، و در همان حالت که با زحمت خم شده‌ای، با دردی شدید در سینه و شانه‌ها و گردن، با پایداری در روح و روان خود فریاد برآور: «ای خداوندگار عیسی مسیح، بر من ترحم فرما!». سپس به سبب فشار، دشواری و شاید زحمت متعاقب تداوم (شاید هم به‌خاطر خصوصیت منحصربه‌فرد و قطعی نام سه‌گانه: زیرا «آنانی که مرا می‌خورند، باز گرسنه خواهند بود»)، روح خود را بر نیمه دوم حمل خواهی کرد و خواهی گفت: «ای پسر خدا، بر من ترحم فرما!». این نیمه را بارها تکرار کن و مراقب باش که در اثر تنبلی، زیاد تغییر ندهی، زیرا گیاهانی که زیاد جابه‌جا می‌شوند، قوت نخواهند گرفت.

تنفس ریه را تحت سلطه خود در آور، به‌گونه‌ای که به‌راحتی نفس نکشی. زیرا طوفان نفس‌ها که از دل بر می‌آید، روح را تیره و تار ساخته، روان را پریشان و حواس‌پرت می‌سازد، آن را اسیر فراموشکاری می‌نماید، یا اینکه همه نوع چیزها را بر آن وارد می‌کند و آن را به‌طور نامحسوس در آنچه که بایسته نیست می‌افکند. اگر ناپاکی روح‌های شریر یا افکاری را می‌بینی که بر می‌خیزند و در روحت شکل می‌گیرند، متحیر مشو؛ اگر برداشتهای نیکو از چیزها به ذهنت می‌رسد، به آنها توجه منما، بلکه تا آنجا که می‌توانی، نفس خود را نگاه دار، روحت را در دلت حبس کن و بدون وقفه و سستی، دعای خداوندگار عیسی را به‌عمل آور، و دیگری نخواهد پایید که آنها را از میان خواهی برد و با تازیانه نامرئی نام الهی آنها را خواهی کوبید، مطابق گفته یوحنا نردبان.

۳- در باره تنفس

^{۴۹} چنین آیه‌ای در مزمور ۱۳ وجود ندارد و مترجم نیز نتوانست آن را پیدا کند./م

در باره اینکه باید نفس خود را نگاه داری، اشعیای تجردگزین و بسیاری دیگر با او، بر این امر شهادت می‌دهند. اشعیای می‌گوید: «روح فاقد انضباط خود را منضبط کن، یعنی روح منقلب و پراکنده توسط نیروی دشمن را، نیرویی که غفلت، همراه با تمام روح‌های شریر، بعد از تعمید باز می‌آورد...» (مت ۴۵:۱۲). شخصی دیگر گفته است: «راهب باید یاد خدا را برای تنفس داشته باشد.»؛ و باز دیگری: «عشق به خدا باید بر تنفس ما مقدم باشد»، و سیمئون الهی‌دان جدید نیز گفته: «تنفس هوا را که از بینی می‌گذرد فشرده ساز، به طوری که به راحتی تنفس نکنی...».

ما به‌هنگام تطهیر خود، بیعانه روح‌القدس و بذره‌های کلام درونی را دریافت کردیم (یع ۲۱:۱)... اما غفلت از احکام سبب شده که بار دیگر در نفسانیات بیفتیم، و به جای تنفس روح‌القدس، از دَمِ روح‌های شریر پر شدیم. از پدران آموخته‌ایم که این آشکارا سرمنشأ خمیازه است. کسی که روح‌القدس را دریافت کرده و توسط او ظاهر شده، توسط او نیز گرم می‌شود و حیات الهی را تنفس می‌کند، به آن سخن می‌گوید، در باره آن می‌اندیشد و آن را زیست می‌کند، مطابق سخن خداوندگارمان که فرمود: «گوینده شما نیستید...» (مت ۲۰:۱۰).

۴- نحوه مزمورسرایی

یوحنا نردبان به ما می‌گوید: «کسی که خسته است، برای دعا کردن بر خواهد خاست، سپس باز می‌نشیند و با شهامت مشغله اول خود را از سر می‌گیرد...». این نصیحت که برای روحی است که به مرحله حفاظت از دل رسیده، در زمینه مزمورسرایی نیز به جا است. وقتی در خصوص مزمورسرایی از پارسانوف کبیر سؤال کردند، او چنین پاسخ داد: «ساعات و سرودها سنت‌های کلیسایی هستند که بسیار به جا به منظور زندگی مشترک به ما منتقل شده‌اند. اما انزواگزیانان منطقه سته نه مزمورسرایی می‌کنند و نه سرود می‌خوانند؛ ایشان یک کار دستی دارند و یک تأمل انزواگزیانه. وقتی به دعا مشغول می‌شوی، بدون معطلی "تریساگیون" و "ای پدر ما" را بگو تا از خدا درخواست کنی که تو را از انسانیت کهنه دور سازد...». این پیر می‌خواهد به این وسیله نشان دهد که تأمل انزواگزیانه همان دعای قلبی است. دعای متناوب همان قرارگاه مزمورسرایی است...

۵- در باره مزمورسرایی‌های مختلف

سؤال: چگونه است که بعضی تعلیم می‌دهند که زیاد مزمورسرایی کنیم، بعضی دیگر کم، و عده‌ای نیز اصلاً، بلکه می‌گویند که باید به دعا پردازیم، نوعی کار دستی داشته باشیم یا به انجام آیین توبه مشغول باشیم. پاسخ: علتش این است. آنانی که فیض را به واسطه زندگی فعال به بهای سالها تلاش به دست آورده‌اند، به دیگران چیزی را تعلیم می‌دهند که به خودشان آموزش داده شده است. ایشان نمی‌خواهند گفته کسانی را باور کنند که به این فیض به شکلی روشمند و در مدتی کوتاه دست یافته‌اند، البته به واسطه رحمت خدا و ایمانی پرشور، همان گونه که اسحاق بیان داشته است. ایشان که قربانی نادانی و کفایت هستند، آنها را نکوهش می‌کنند و با پافشاری اظهار می‌دارند که هر تجربه دیگری چیزی جز توهم نیست و نمی‌تواند عملکرد فیض باشد. ایشان نمی‌دانند که برای خدا کاری ندارد که فقیری را به ناگاه ثروتمند سازد و اینکه «آغاز حکمت، کسب آن است.» (ر.ک. امث ۷:۴). رسول مسیح نیز شاگردان خود را که از فیض غافل‌اند نکوهش کرده، می‌فرماید: «آیا خود را نمی‌شناسید که عیسی مسیح در شما است، اگر مردود نیستید؟» (۲-قرن

۱۲:۵). به همین دلیل است که ناباوری و تکبر مانع می‌شود که ایشان تأثیرات خارق‌العاده و منحصر به فردی را بپذیرند که روح‌القدس در بعضی به عمل می‌آورد.

6- ایراد: مرا بگو: روزه داشتن، پرهیز کردن، بیدار ماندن، سر پا ایستادن، انجام آیین توبه، عمل کردن به فقر، آیا این زندگی فعال نیست؟ چگونه تو فقط با توسل به مزمورسرای، به ما می‌گویی که بدون زندگی فعال محال است از دعا بهره‌مند بود. آنچه گفتم، آیا آن نیز عمل نیست؟ پاسخ: چه فایده دارد که شخص دعا کند وقتی روحش در گردش است؟ یکی آنچه را که آن دیگر بنا می‌کند ویران می‌سازد: زحمت بسیار بدون هیچ نفعی. همان گونه که با بدن کار می‌کنیم، باید با روح نیز کار کنیم، وگرنه بدنمان درست خواهد بود، حال آنکه روحمان پر از ناپاکی خواهد بود. رسول نیز این را تأیید کرده، می‌فرماید: «اگر با زبانم دعا کنم»، یعنی با دهان، «پنه‌نومای من دعا می‌کند»، یعنی صدایم، اما «روحم عقیم می‌ماند. با دهان دعا می‌کنم، با روحم نیز دعا خواهم کرد. ترجیح می‌دهم پنج کلمه با تمام روحم بگویم، و غیره.» (ر.ک. ۱-قرن ۱۴:۱۴ به بعد)... قدیس ماکزیم می‌گوید: «چیزی هولناک‌تر از فکر مرگ نیست، و نه چیزی عالی‌تر از یاد خدا.» او می‌خواهد به این وسیله، امتیاز عمل را نشان دهد. بعضی که در اثر زیادتی بی‌تفاوتی و جهل خود نابینا و نابور شده‌اند، حتی نمی‌خواهند بپذیرند که در روزگار ما نیز فیضی هست.

7- آنانی که کم مزمورسرای می‌کنند حق دارند، این نظر من است. ایشان تناسب‌ها را رعایت می‌کنند، و اعتدال یک امتیاز است؛ این چیزی است که حکیمان به ما آموخته‌اند. ایشان تمام قدرت روان را در زندگی فعال صرف نمی‌کنند، مبدا که روح خود را از دعا ناآگاه سازند و خیزشی برای دعا نداشته باشند. ایشان کمی مزمورسرای می‌کنند و بهترین بخش از وقت خود را به دعا اختصاص می‌دهند. پیش می‌آید که روح که از طولانی شدن فریاد درونی خود و از سکون خویش خسته شده، مجال کوتاهی بیابد و در فواصل مزمورسرای از فشرده‌گی «هزیشی» استراحت بیابد. اینچنین است سلسله مراتب مطلوب و اعتقاد حکیم‌ترین افراد.

8- اما آنانی که اصلاً مزمورسرای نمی‌کنند، کاری به‌جا انجام می‌دهند، البته به این شرط که از زمره پیشرفتگان باشند. ایشان چنانچه به تنویر رسیده باشند، نیاز به مزمور ندارند، بلکه به سکوت، به دعای قطع‌نشده و سیر و نظاره. ایشان با خدا متحد شده‌اند و نباید روح خود را از او جدا سازند تا آن را دچار پراکندگی کنند. کلیماک می‌گوید: «شخص مطیع به‌واسطه اراده خودش می‌افتد، و شخص هزیشاست به‌واسطه قطع شدن دعایش.» روح چنین شخصی با جدا شدن از داماد- یعنی یاد خدا- مرتکب زنا می‌شود و عاشق امور بسیار کوچک می‌گردد.

مناسب نیست که این رفتار را بدون تفاوت به همه تعلیم داد. به افراد ساده و بی‌سواد، چرا، زیرا اطاعت در فروتنی در همه فضیلت‌ها شراکت می‌جوید. بر عکس، ندادن این تعلیم به کسانی که خارج از اطاعت زندگی می‌کنند درست است، چه افراد ساده باشند و چه اهل معرفت، زیرا ممکن است گمراه شوند. زیرا به قول اسحاق، شخص مستقل، از غروری که به‌طور طبیعی اشتباه را همراهی می‌کند، رهایی نمی‌یابد.

بعضی‌ها به دلیل عدم سنجش پیامدهای خطرناک، پیروی از این روش انحصاری را به اولین شخصی که سر راهشان قرار می‌گیرد تعلیم می‌دهند و می‌گویند که می‌خواهند روح او را به کاربرد و عشق یاد خدا بر انگیزند. چنین کاری نباید کرد، خصوصاً برای راهبانی که به‌طور مستقل در دیرهای زندگی می‌کنند. روح

ایشان به خاطر غفلت و تکبر هنوز ناپاک است، و اشکها هنوز او را طاهر نساخته‌اند، و او به جای دعا، تصاویر بد افکار را منعکس می‌سازد، وقتی که روح‌های ناپاکِ دل که به واسطهٔ آن نام هراس‌انگیز پریشان می‌شوند، می‌غرند و تهدید می‌کنند که کسی را که ایشان را تازیانه می‌زند نابود سازند. چنین راهبی که می‌خواهد این مشغله را بیاموزد و به آن عمل کند، از این دو چیز به یکی خواهد رسید: یا به خود زحمت می‌رساند و خود را فریب خواهد داد، چیزی که تغییری در وضعیت او ایجاد نخواهد کرد؛ یا اینکه نشان خواهد داد که دچار غفلت است و هیچ پیشرفتی در تمام زندگی‌اش نخواهد کرد.

9- بر اساس تجربهٔ اندکم، این را از خودم می‌افزایم: وقتی در روز یا در شب، خاموش نشسته‌ای و با اصرار، بدون مزاحمت افکار، با فروتنی دعا می‌کنی و روحت از فریاد کردن خسته شده و بدنت دردمند گردیده و دلت هیچ گرما و شادی‌ای از دعای سخت و استوارِ عیسی احساس نمی‌کند، دعایی که به جنگاوران استواری و بردباری می‌بخشد، در این صورت برخیز و به‌تنهایی یا همراه با رفیق مزمورسرایی کن، یا خود را به تأمل بر یک سخن، یا یاد مرگ، یا کار دستی یا قرائتِ ایستاده بسپار تا بدن خود را خسته کنی.

وقتی به مزمورسرایی در تنهایی می‌پردازی، «تریساگیون» و دعای خداوندگار را بگو، در حالی که روحت مراقب دلت می‌باشد. اگر گناه بر تو فشار می‌آورد، باز دو یا سه مزمور یا گفتار آیین توبه را بدون سراییدن آنها بگو... طبق نصیحت قدیس بازیل، «باید هر روز مزمورها را تغییر داد تا عزم راسخ را برانگیخت، به این منظور که روح انسان از تکرار مرتب همان مزمورها کسل نشود و به آن نوعی آزادی داد، و عزمش جزمتر خواهد شد». اگر به‌همراه شاگردی وفادار مزمورسرایی می‌کنی، بگذار او مزمورها را بگوید، در همان حال که تو، با توجه کامل و دعای نهانی دل، مراقب خود خواهی بود. با مساعدت دعا، هر نوع باز نمود ملموس یا ذهنی را که از دلت بر می‌آید خوار بشمار؛ آسودگی (هزیشی) همان خالی شدن موقتی افکاری است که از روح‌القدس نیستند، تا مبدا بهترین سهم را رها کنی و به نیکویی این افکار مشغول شوی.

10- توهم ای عاشق خدا، خوب دقت کن... اگر وقتی به کار خود مشغولی و نوری یا آتشی بینی، در خودت یا در بیرون از خود، یا به اصطلاح صورت مسیح یا فرشتگان یا قدیسین به نظرت بیاید، آن را می‌پذیر، زیرا این خطر هست که از آن رنج ببری. همچنین مگذار روحت چنین چیزهایی جعل کند. تمام این شکل‌های بیرونی و ناگهانی اثرشان این است که روان آدمی را گمراه سازند. اصل راستین دعا همانا حرارت دل است که نفسانیات را از میان می‌برد، در روان انسان شادی و شمع پدید می‌آورد، و دل را در عشقی مطمئن و احساسی از پری تردیدناپذیر تأیید می‌کند.

هر چیز ملموس یا ذهنی که در روان انسان ظاهر می‌شود و دل را در شک و تردید می‌اندازد، از خدا نیست، بلکه از جانب دشمن فرستاده شده است. این تعلیم پدران است. وقتی می‌بینی که روحت در اثر نیرویی نامرئی به بیرون یا به سوی آسمان جذب شده، آن را باور مکن و اجازه مده به درازا بکشد، بلکه آن را بی‌درنگ به عملش بازگردان. اسحاق می‌گوید: «امور الهی به‌تنهایی می‌آیند؛ ساعت آن را نمی‌دانی.» دشمن درونی و طبیعی گرده‌ها به دلخواه خود موضوعات روحانی را به یکدیگر تبدیل می‌کند، و یکی را جای دیگری جلوه می‌دهد، و آتش نامیزان خود را تحت ظاهر شور و شمع نشان می‌دهد. او خوشی نامعقول و شهوت هرزهٔ خود را همراه با موکب تکبر و ناپیانی‌اش را همچون شادی اصیل جا می‌زند. او خود را از مبتدیان بی‌تجربه مخفی می‌سازد و عملکرد دروغ خود را همچون عمل فیض به ایشان می‌نماید. اما زمان، تجربه و حس روحانی این اثر طبیعی را دارند که او را بر آنانی که چندان از تباهی او ناآگاه نیستند آشکار می‌سازند.

کتاب مقدس می‌فرماید: «کام طعام را ذوق می‌نماید.» (ایوب ۳:۳۴)، یعنی اینکه ذائقه روحانی به شکلی خطاناپذیر، ماهیت همه اینها را کشف می‌کند.

۱۱- کلیماک می‌گوید: «تو یک کارگری، پس قرائت‌های عمل داشته باش. این نوع قرائت تو را از بقیه معاف می‌سازد.» (بند ۲۷). از خواندن مجدد کتاب‌هایی که به موضوع زندگی هزیشاستی و دعا می‌پردازند باز ناپست، نظیر کتاب‌های «نردبان»، اسحاق، ماکزیم، نوشته‌های سیمئون الهی‌دان جدید، شاگردش نیسیئاس استئاتوس، هزیکسوس، فیلوته اهل سینا و دیگرانی که از همان روح برخوردارند. سایر کتاب‌ها را فعلاً واگذار. منظور این نیست که باید آنها را دور انداخت، بلکه آنها برای هدفی که منظور نظر تو است مناسب نیستند و روح تو را به سوی مطالعه منحرف می‌سازند... روح آدمی تقویت خواهد شد و قوت خواهد یافت تا شدیدتر دعا کند. هر قرائت دیگری برای آن، تاریکی و سستی پدید خواهد آورد و روح را پریشان خواهد ساخت و موضوعش باعث سردرد شده، فاقد خیزش برای دعا خواهد بود.

۱۲- همچنین لازم است زحمات و خستگی‌های عمل را برشماریم و به روشنی بیان داریم که به چه نحوی خود را به هر عمل وقف کنیم. کسی که پس از گوش فرا دادن به ما، وارد عمل شود و ثمر نیاورد، ممکن است ما را سرزنش کند، ما و دیگران را، و بگوید که مسائل را آن گونه که هستند بیان نکرده‌ایم.

زحمت دل^{۵۰} و خستگی بدنی سبب می‌شوند عمل حقیقی باشد. آنها عملکرد روح‌القدس را که به واسطه تعمیم به تو داده شده ظاهر می‌سازند- و نیز به هر مؤمن دیگری- عملکردی که غفلت از احکام آن را زیر نفسانیات مدفون می‌کند و توبه سبب می‌شود آن را به کمک رحمت و صف‌ناپذیر الهی باز یابیم... عمل روحانی که همراه با رنج و خستگی نباشد، هیچ ثمری برای عمل‌کننده نخواهد آورد. زیرا «ملکوت آسمان به زور به دست می‌آید.» (ر.ک. مت ۱۱:۱۲). خشونت و شدت عمل همان کشتن مداوم بدن است... کسانی که در غفلت و سستی زندگی می‌کنند، شاید فکر کنند که به خودشان رنج وارد می‌سازند؛ ایشان هیچ‌گاه طعم ثمره را نخواهند چشید، زیرا نسبت به عمق وجود خود بی‌تفاوت باقی می‌مانند. کسی شهادت داده، گفته است: «وقتی برای خود رفیع‌ترین اعمال را داریم، اگر اندوه دل را دریافت نکنیم، این اعمال چیزی جز اموری شبیه به حرامزادگان و افراد منگ خواهند بود.»...

شخص هزیشاست باید در دعا نشسته باقی بماند و برای برخاستن شتاب نکند

گاه بر روی چهارپایه نشسته باقی بمان، و اکثر اوقات چنین کن، به‌خاطر اینکه چنین کاری راحت نیست؛ گاه بر بستر خود دراز بکش تا بیاسایی، اما به‌ندرت و گذرا. با شکیبایی نشسته باقی بمان، به‌سبب کسی که گفته است: «در عبادت و دعا مواظب می‌بودند.» (اع ۱:۱۴)؛ در اثر غفلت و به‌سبب درد رنج‌آور دعای درونی روح و بی‌حرکت بودن طولانی، شتاب مکن که برخیزی. نبی می‌فرماید: «تنگی و درد مثل زنی که می‌زاید ما را در گرفته است.» (ار ۲۴:۶).

تو که دولا شده‌ای، روح را در دل خود گرد آور، البته اگر باز باشد، و عیسی مسیح را به یاری خود بطلب. تو که شانه‌ها و سرت دردمند شده، با زحمت و شدت و حدت استقامت نشان بده و به طلبیدن خداوندگار در درون دلت مشغول باش...

چگونگی ادا کردن دعا

^{۵۰} تلاش درونی.

پدران بعضی را توصیه می‌کنند که دعا را به‌طور کامل ادا کنند، بعضی دیگر را به اینکه نیمی از آن را ادا کنند، کاری که ساده‌تر است، به‌خاطر ناتوانی روح. زیرا «هیچ‌کس نمی‌تواند به‌طور درونی و از خودش، خداوندگار عیسی را بگوید، مگر در روح‌القدس.»؛ او مانند کودکی که با لکنت سخن می‌گوید، نمی‌تواند آن را به‌درستی ادا کند. نباید در اثر تنبلی، دعا را اکثر اوقات به‌طور متناوب ادا کرد، بلکه باید به‌ندرت چنین کرد، تا از مداومت اطمینان حاصل شود.

به همین ترتیب، بعضی تعلیم می‌دهند که دعا را به‌طور شفاهی بیان کنیم، بعضی دیگر نیز تعلیم می‌دهند که آن را در روح خود ادا نماییم. من هر دو را توصیه می‌کنم. زیرا گاه روح انسان خسته می‌شود و گاه نیز لبها. پس به هر دو طریق باید دعا کرد: با لبها و با روح خود. اما باید با آرامی و بدون پریشانی دعا کرد، مبادا صدا باعث شود احساس و توجه روح پراکنده و فلج شود. روزی خواهد رسید که روح آدمی در اثر تمرین، پیشرفت کرده و از روح‌القدس قوت دریافت کرده باشد تا بتوان به‌طور تمام و کمال و با شدت و حدت دعا کرد: آنگاه دیگر نیازی به سخن نخواهد بود، و شخص حتی قادر به بیان سخنی نخواهد بود، بلکه به این راضی خواهد بود که عمل خود را انحصاراً و به‌طور کامل در خویشتن انجام دهد.

چگونگی منضبط ساختن روح خود

این را بدان که کسی نمی‌تواند به‌تنهایی بر روح خود مسلط شود، جز اینکه روح‌القدس نخست بر آن مسلط شده باشد، زیرا روح او غیر منضبط است. منظور این نیست که او به‌طور طبیعی نگران باشد، اما غفلت سبب شده که آن از ابتدا حالتی آواره داشته باشد. تجاوز از احکام خدایی که ما را تجدید حیات بخشیده، ما را از او جدا ساخته و اتحاد ما را با او از میان برده، یعنی احساس روحانی نزدیک بودن به خدا را. از آن زمان به بعد، روح آدمی که از خدا دور و جدا شده، خود را دائماً رها می‌سازد تا به هر جا به اسارت برده شود، و برای او غیر ممکن است که تثبیت شود، جز اینکه مطیع خدا شود، نزدیک او بماند، با او شادمانه متحد شود، با سختکوشی و مداومت به درگاه او دعا کند و هر روز گناهان خود را به او اعتراف نماید... زیرا خدا کسانی را که بی‌وقفه نام مقدس او را می‌خوانند می‌بخشاید.

حبس کردن نفس، با فشار دادن لبها، باعث انضباط روح می‌شود، اما فقط تا حدی، و بعد باید آن را دوباره منضبط ساخت. پس وقتی عملکرد دعا فرا می‌رسد، آنگاه فقط به‌راستی آن است که روح را منضبط می‌سازد و آن را نزد خود نگاه می‌دارد، موجب شادی آن می‌گردد و آن را از زنجیرهایش رهایی می‌بخشد. اما همچنین پیش می‌آید که وقتی روح در حال دعا است و در دل بی‌حرکت است، تخیل انسان مشغول امور دیگر می‌شود و پراکنده می‌گردد... این تخیل تابع هیچ‌کس نیست، مگر تابع کسانی که در روح‌القدس کامل هستند، تابع آنانی که در مسیح عیسی به سکون دست یافته‌اند.

چگونگی دور ساختن افکار

هیچ فرد مبتدی نمی‌تواند فکری را دور سازد، مگر اینکه خدا اول این کار را انجام دهد. از آن قدرتمندان است که با آن نبرد کنند و آن را دور سازند. حتی قدرتمندان نیز به‌تنهایی این کار را انجام نمی‌دهند، بلکه در کنار خدا و مجهز به سلاح‌ها، وارد نبرد می‌شوند. اما تو وقتی افکار بر تو هجوم می‌آورند، بسیار و با شکیبایی عیسی مسیح را فراخوان و آنها از تو خواهند گریخت: آنها گرمایی را که دعا در دل ایجاد می‌کند، متحمل نمی‌توانند شد.

چگونگی مزمورسرای

... اما تو از آنانی تقلید نما که گاه به گاه و به ندرت مزمورسرای می‌کنند... مزمورسرای مکرر کار فعالان است، به خاطر نادانی ایشان و برای خستگی‌ای که ایجاد می‌کند، نه کار افراد هزیشاست که به این قانع هستند که به تنهایی در دل خود نزد خدا دعا کنند و خود را از هر فکری دور نگاه دارند... وقتی می‌بینی که دعا بدون توقف، در دلت عمل می‌کند، آن را قطع مکن و برای مزمورسرای بر نخیز، مگر اینکه با اجازه خدا، دعا تو را اول ترک کند. زیرا این کار مانند ترک خدا در درون و سخن گفتن با او در بیرون است، مانند افتادن از بلندی بر زمین. این هم بدون احتساب این است که باعث پراکندگی روح می‌شود و آرامش آن را بر هم می‌زنی. زیرا آرامی (هزیشیا)، همان گونه که از نامش بر می‌آید، شامل عمل نیز می‌شود: آرامی شامل عمل در آرامش و آسودگی می‌گردد...

برای آنانی که از دعا ناآگاه‌اند، مناسب است که بسیار مزمورسرای کنند و پیوسته در تکرار باشند و زمانی باز ایستند که عمل رنج‌آور ایشان سبب شود به سیر و نظاره هدایت گردند، و دعای روحانی را بیابند که در ایشان عمل می‌کند. عمل فرد هزیشاست یک چیز است، عمل شخص تجردگزين چیز دیگری است. هر کس که به دعوت الهی خود وفادار باشد، نجات خواهد یافت... کسی که دعا را بر اساس آنچه می‌شنود و بر پایه قرائت‌هایش انجام دهد، گمراه خواهد شد، چرا که استنادی ندارد.

... اگر کسی بخواهد مغالطه کند و ایراد بگیرد که پدران مقدس یا بعضی از هم‌عصران ما به قرارگاه شبانه و مزمورسرای بی‌وقفه عمل کرده‌اند، ما با تکیه به شهادت کتاب مقدس، در پاسخ خواهیم گفت که همه چیز در همگان کامل نیست و اینکه غیرت و قوت حد و مرزی دارند و «آنچه در نظر بزرگان کوچک می‌آید، لزوماً کوچک نیست و آنچه برای کوچکان بزرگ می‌نماید، لزوماً کامل نیست»^{۵۱}. برای کاملان همه چیز آسان است. به همین دلیل است که همه هرگز فعال نبودند و نخواهند بود؛ همه همان راه را دنبال نمی‌کنند، یا تا به آخر آن را دنبال نمی‌کنند. بسیاری از زندگی فعال دست کشیده و به سیر و نظاره پرداخته‌اند و از هر فعالیتی باز ایستاده‌اند؛ ایشان سبب روحانی را برگزار کرده‌اند، در خداوندگار یگانه شادمان شده‌اند، از خوراک الهی سیر گردیده‌اند، قادر به مزمورسرای نبوده‌اند یا تحت تأثیر فیض قادر به تأمل نشده‌اند. ایشان ربوده شدن را شناخته‌اند و تا حدی، به‌طور بیعانه، به آن مطلوب غایی دست یافته‌اند. بعضی دیگر مرده‌اند و نجات خود را در زندگی فعال یافته‌اند و پاداش خود را در عالم آینده دریافت داشته‌اند. عده‌ای دیگر که صدوری شیرین نجات را بعد از مرگ بر ایشان آشکار ساخته، اطمینان از فیض تعمید را در مرگ خود یافته‌اند، فیضی که مانند همه تعمید یافتگان از آن برخوردار بودند، اما اسارت و جهل روحشان مانع شده بود در طول حیات خود در آن به‌طور عرفانی شراکت جویند. بعضی دیگر نیز شهرت خود را هم در دعا و هم در مزمورسرای کسب کرده‌اند، و از فیض ثروتمند بوده‌اند که همواره فعال بوده و هیچ مانعی بر سر راهشان وجود نداشته است. همچنین عده‌ای تا به آخر به «هزیشی» متصل بوده‌اند، یعنی افراد ساده که به حق فقط به دعا قانع بودند، دعایی که ایشان را با خدا متحد می‌ساخت، خودشان تنها با خدا. کاملان «قوت هر چیز را دارند در مسیح که ایشان را تقویت می‌بخشد.» (فیل ۴:۱۳).

در باره اشتباه

^{۵۱} نقل قول تلویحی از یوحنا کلیماک، «درجه ۲۶». مگر اینکه این یک ضرب‌المثل باشد.

ارواح شریر دوست دارند در پیرامون مبتدیان و راهبان مستقل گردش کنند... نباید تعجب کرد که بعضی گمراه شده، عقل خود را از دست داده، اشتباه را پذیرفته باشند یا بپذیرند، چیزهای برخلاف واقعیت ببینند یا در اثر جهل یا فقدان تجربه، چیزهای ناشایست بگویند. چقدر پیش آمده که مردمان ساده که می‌خواهند حقیقت را بیان کنند، نادانسته چیزی را به‌جای چیز دیگری بگویند، زیرا نتوانسته‌اند آن طور که لازم است منظور خود را برسانند، و همچنین دیگران را مشوش ساخته‌اند، و بر خود و نیز بر افراد هزیشاست، سرزنش و تمسخر وارد کرده‌اند. تعجب‌آور نیست که یک مبتدی، حتی بعد از تلاشهای بسیار، گمراه شده باشد؛ این امر در گذشته، مانند امروز برای بسیاری از کسانی رخ داده که در طلب خدا بوده‌اند. یاد خدا یا دعای روحانی برترین تمام اعمال است، نقطه‌ی اوج فضیلت‌ها به‌همراه محبت. کسی که قصد می‌کند با شهادت به‌سوی خدا برود و او را در پاکی کامل اعتراف کند و برای برخورداری از او در خویشتن، بر خود سختگیری می‌کند، اگر خدا او را به حال خود واگذارد، به‌آسانی قربانی ارواح خبیث می‌شود.

اما تو چنانچه آن گونه که مناسب است آرامی را به‌عمل آوری و انتظار اتحاد با خدا را بکشی، هرگز اجازه مده شیئی ملموس یا ذهنی، بیرونی یا درونی، حتی اگر صورت مسیح باشد، یا ظاهراً شکل یک فرشته یا شکل قدیسین، یا همچنین یک نور، در روحت پدید آید یا شکل گیرد. روح انسان قابلیت طبیعی خیال‌پردازی دارد و نزد آنانی که مراقب نیستند، می‌گذارد به‌راحتی تحت تأثیر شیء آرزوهای خود قرار گیرد و به این ترتیب، سیه‌روزی خود را رقم می‌زند. حتی خاطره‌ی اشیاء نیکو یا بد بر خرد روح اثر می‌گذارد و آن را به‌سوی خیال‌پردازی‌ها سوق می‌دهد... در نتیجه، مراقب باش چیزی را زود باور نکنی و رضایت ندهی، حتی وقتی پای چیز نیکویی در میان باشد، بلکه نخست باید از متخصصین سؤال کنی و آزمایشی طولانی انجام دهی تا در خطر نیفتی. آنچه خدا از راه آزمایش و به منظور افزایش پاداش فرستاده بود، غالباً به بیش از یک نفر آسیب رسانده است. خداوندگار ما اراده‌ی آزاد ما را در بوتۀ آزمایش می‌گذارد تا ببیند به کدام سو گرایش می‌یابد. کسی که چیزی در فکر یا در حس خود می‌بیند، حتی اگر از خدا بیاید، و آن را بدون مشورت گرفتن از متخصصین می‌پذیرد، خود را به‌آسانی فریب می‌دهد یا فریب خواهد داد، زیرا برای پذیرفتن آمادگی بسیار دارد. شخص مبتدی باید به‌عمل دل‌پردازد- این عمل گمراه نمی‌سازد- و نباید پیش از فرارسیدن ساعت آرام ساختن نفسانیات، چیز دیگری را بپذیرد. خدا نسبت به کسی که خود را از ترس گمراه شدن، سخت تحت نظارت قرار می‌دهد خشم نمی‌گیرد، حتی اگر چیزی را که از او می‌آید نپذیرد، مگر اینکه اول از بسیاری مشورت طلبیده باشد و آن چیز را مورد آزمایش قرار داده باشد؛ تقریباً همیشه او حکمت وی را تحسین می‌کند...

پس کسی که در جهت کسب دعای پاک تلاش می‌کند، در آسودگی راه خواهد پیمود، لرزش و ندامتی بیش از حد تحت هدایت مشاورین آزموده، پیوسته برای گناهان خود خواهد گریست و همیشه از مجازات آتی خواهد ترسید و از جدا شدن از خدا در این دنیا یا در عالم دیگر خواهد هراسید... دعای قصورناپذیر همانا دعای سوزان عیسی است... که تمنیات نفسانی را می‌سوزاند همان گونه که آتش خارها را، و شادی و شمع برای روان آدمی به‌همراه می‌آورد و نه به راست می‌رود، نه به چپ و نه به بالا، بلکه همچون یک چشمه، با دلی کامل از روح‌القدس حیات‌بخش جاری می‌شود. بادا که آرزویت پیدا کردن و برخورداری از آن در دلت باشد، اینکه روحت را همواره از هر تصویری نگاه داری، تهی از افکار و مقوله‌ها. از هیچ‌چیز مترس... وقتی خداوند را فرا می‌خوانیم، نباید از چیزی بترسیم یا ناله کنیم. اگر بعضی گمراه شده و عقل خود را از دست داده‌اند، بدان که به‌سبب مستقل بودن و تکبر بوده است. آن کس که خدا را در اطاعت می‌طلبد و با فروتنی مشورت می‌گیرد، لازم نیست هیچ‌گاه از چنین سیه‌روزی‌ای به‌راسد. شخص هزیشاست هرگز راه

شاهانه را رها نخواهد ساخت. افراط در هر چیزی کفایت را پدید می‌آورد که به دنبال اشتباه می‌آید. تمدد و سستی روح را سرکوب نما و در طول دعا، کمی لبانت را فشار بده، و نه تمدد بینی را، مانند ابلهان، مبادا در دام تکبر بیفتی...

ظهور فیض در دعا تحت شکل‌های مختلف صورت می‌گیرد و سهم روح‌القدس به گونه‌های مختلف ظاهر شده، شناخته می‌شود، بر حسب خشنودی روح‌القدس. ایلای تشبیه نمونه برین این امر را به ما ارائه می‌دهد. نزد بعضی، روح ترس با شکافتن کوهها و خُرد کردن صخره‌ها- یعنی دل‌های سخت- عبور می‌کند و جسم را، به بیانی، از ترس می‌خکوب می‌کند و آن را مُرده رها می‌سازد. نزد بعضی دیگر، تکان یا شعفی (یا به قول پدران که روشنتر است، یک خیزش) که کاملاً غیر مادی اما ذاتی است در احشا پدید می‌آید (ذاتی زیرا آنچه جوهر و ذات ندارد، وجود ندارد). و بالاخره نزد عده‌ای دیگر، خدا نسیمی نورانی و سبک و آرامش‌بخش پدید می‌آورد- این همان امری است که در آنانی رخ می‌دهد که در دعا پیشرفت کرده‌اند- در همان حال که مسیح در دل ایشان ساکن می‌گردد و به شکلی عرفانی در روح‌القدس پدیدار می‌شود. به همین دلیل است که خدا به ایلیا بر کوه حوریب فرمود: خداوند در اولی و در دومی نیست (در پدیده‌ها)، یعنی در اعمال خاص مبتدیان، بلکه در نسیم نورانی و سبک، یعنی در دعای کامل (ر.ک. ۱-پاد ۱۱:۱۹ به بعد).

گریگوری پالاماس

(حدود ۱۲۹۶-۱۳۵۹)

گریگوری پالاماس اسقف تسالونیک و واپسین نام بزرگ در الهیات بیزانتینی بود. بدون فشار هزیشاستی و تلاطم‌هایی که در قلمرو بسیار متعصب بیزانس به وجود آورد، او اثری بناکننده و موعظه‌وار بر جای می‌گذاشت. شرایط سبب شد که او تبدیل به الهی‌دان و استادی شود که نظامی آکنده از متافیزیک را پدید آورد.

عدم ملاحظه‌کاری موجب افشای فنونی شده بود که بنا بر ادعای بعضی، مستقیماً منتهی به اتحاد الهی و رؤیت نوری مانند نور «تابور» می‌شد. یک «کالابری» نسبتاً چرکنویس و آغشته به فلسفه، «برلام»، طایفه غیر روحانی از الهی‌دانان بیزانتینی، از سوی دیگر، سر به طغیان گذاشتند. پالاماس به دفاع از راهبان برخاست و برای توضیح رؤیت نور الهی، مجموعه‌ای از متافیزیک تشخیص ذات و نیروهایی بنا کرد که بدون پشت کردن کامل به سنت ارتودکس، آن را به شکلی خطرناک در قلمرو مکتب اسکولاستیک می‌افکند.

ما در اینجا دو متن پالامیتی از «فیلوکالی» را حفظ خواهیم کرد: سه «فصل در باره دعا» و «دفاعیات هزیشاست‌ها» را. متون اولی به بسط نظریه‌ای کلی در باره دعا می‌پردازد که نسبت به مباحثه دینی بیگانه است و دنیس را با سنت هزیشاستی در هم می‌آمیزد. دومی در مقابل برلام و مشابه‌های آن (از کسی نام برده نشده) از روش تنفسی دفاع می‌نماید، و برای این کار از استدلالات الهیاتی، و نیز از ملاحظات روان‌شناختی استفاده می‌کند که به همان اندازه جالب است. در عمق موضوع، این امور در روحیه‌ای اسکولاستیکی صورت می‌گیرد که پالاماس با دشمنان خود تقسیم می‌کرد، با فضل‌فروشی کمتری که شاید به مرز اطمینان نزدیک بود.

و بالاخره، یک ضمیمه کوتاه موضوع مجلد هاجیوریتی ۱۲۴۰ را (در محکومیت مخالفان هزیشاست‌ها) در باره انسان‌شناسی «دعای قلبی» به یاد می‌آورد.

در باره دعا و پاکی دل

1- خدا در ذات خویش نیکی است، نفس رحمت و اقیانوس نیکویی، یا بهتر است بگوییم که او این اقیانوس را در بر می‌گیرد و از هر نام و مقوله ممکن فراتر است. در نتیجه، هیچ وسیله دیگری برای به دست آوردن رحمت او جز اتحاد وجود ندارد. به منظور اتحاد با خدا، باید تا سرحد امکان از همان فضیلت‌ها برخوردار بود و از طریق استغاثه و اتحادی عمل کرد که در دعا برقرار می‌شود.

شراکت فضیلت‌ها، به واسطه شباهتی که برقرار می‌سازد، این تأثیر را دارد که انسان صاحب فضیلت را برای دریافت خدا آماده سازد. این دریافت به واسطه قدرت دعا تحقق می‌پذیرد؛ دعا است که تلاش انسان را به شکلی عرفانی معطوف به خدا و اتحاد با او می‌سازد- زیرا آن همانا پیوند مخلوقات ذی‌شعور با خالق است- اما به این شرط که دعا از طریق ندامتی سوزان، از مرحله نفسانیات و افکار فراتر رفته باشد. زیرا روحی که به تمنیات نفسانی متصل باشد، نمی‌تواند مدعی اتحاد با خدا باشد. تا زمانی که روح آدمی در چنین حالتی دعا می‌کند، رحمت دریافت نخواهد کرد؛ بر عکس، هرچقدر بیشتر موفق به دور ساختن افکار شود، بیشتر

ندامت را به دست خواهد آورد، و به میزان ندامتش، در رحمت و تسلیات آن سهیم خواهد شد. اگر با فروتنی در چنین وضعیتی مداومت ورزد، بخش نفسانی روان را دگرگون خواهد ساخت.

2- وقتی وحدت روح، یک تبدیل به سه می‌شود، بی‌آنکه از یک بودن باز ایستد، در این صورت است که روح آدمی با آن ذات بسیط سه‌گانه متعالی متحد می‌شود، در آن حال که تمام مخرج‌های خود را به روی اشتیاق می‌بندد و بر جسم، دنیا و رئیس این جهان مسلط می‌شود. بدین‌سان، روح انسان تماماً از تأثیر آنها رهایی یافته، کاملاً در خودش و در خدا قرار می‌گیرد و از شادی روحانی‌ای که در او می‌جوشد بهره‌مند می‌گردد، تا آن زمان که خود را در این حالت نگاه می‌دارد. وحدت روح سه‌گانه می‌شود، در عین حال که واحد باقی می‌ماند، آن هنگام که روح آدمی به سوی خود بر می‌گردد و از خود به سوی خدا بر می‌آید. بازگشت روح به سوی خودش مبتنی است بر نگاه داشتن خویش؛ صعود او به سوی خدا پیش از هر چیز از طریق دعا صورت می‌پذیرد: گاه دعای جمع‌شده و متمرکز، و گاه دعای گسترده‌تر^{۵۲}، کاری که سخت‌تر است. آن کس که در این تمرکز روح و در این ترقی به سوی خدا مداومت می‌ورزد و با قدرت مانع پراکندگی فکرش می‌شود، به لحاظ درونی به خدا نزدیک می‌شود، مالک اموال و صف‌ناپذیر می‌گردد، طعم عالم آینده را می‌چشد، و به واسطه حس روحانی، درک می‌کند که خداوند چه نیکو است، مطابق سخن مزمورنگار که فرمود: «بچشید و ببینید که خداوند نیکو است.» (مز ۳۴: ۸).

رسیدن به سه‌گانگی روح، در عین حال که آن واحد نگاه داشته می‌شود، و پیوند دادن دعا به این نگاه داشتن، کار چندان دشواری نیست. اما مداومت ورزیدن طولانی در این حالت مولدِ وصف‌ناپذیر، عین دشواری است. در مقایسه با آن، زحمت مربوط به هر فضیلت دیگری بی‌اهمیت و سبک جلوه می‌کند. به همین دلیل است که بسیاری از فشرده‌گی فضیلت دعا چشم‌پوشی می‌کنند و به فضاهای عظیم و گشوده عطا یا دست نمی‌یابند. اما برای کسانی که شکیبایی به خرج می‌دهند، امدادهای الهی بزرگتری در انتظارشان است، امدادهایی که ایشان را حفظ می‌کنند و با شادمانی به پیش می‌برند، و این سختی را برایشان آسان می‌سازند و به آنان قوتی فرشته‌گونه ارزانی می‌دارند؛ و بالاخره، به طبیعت بشری صمیمیت طبیعت‌هایی را می‌بخشند که از آن فراتر می‌روند. نبی در این مورد چنین فرموده: «آنانی که منتظر خداوند می‌باشند قوت تازه خواهند یافت و مثل عقاب پرواز خواهند کرد.» (اش ۴۰: ۳۱).

3- روح همچنین عمل («نیروی») روح است که مبتنی است بر افکار و مقوله‌ها. آن همچنین قدرتی است که این اثرات را پدید می‌آورد و کتاب مقدس آن را دل می‌نامد؛ این ملکه قدرت‌های ما است، آن که پایه کیفیت روان معقول ما است. عمل روح- افکار آن- زمانی تنظیم و تطهیر می‌شود که خود را به دعا بسپاریم، خصوصاً به دعای «مونولوژیکی». اما قدرتی که این عمل را پدید می‌آورد، تطهیر نمی‌شود مگر زمانی که تمام قدرت‌های دیگر نیز تطهیر شوند. زیرا روان آدمی ذاتی است با قدرت‌های متعدد؛ اگر مشکلی از یکی از قدرت‌هایش ایجاد شود، آن تماماً آلوده می‌شود؛ همه چیز در همان واحد با هم ارتباط دارند. از آنجا که هر قدرتی عمل خاص خود را دارد، ممکن است با برخی روشها، بتوان برای مدتی یکی از عمل‌ها را طاهر ساخت. اما قدرت چندان طاهر نخواهد شد، زیرا آن با سایر قدرت‌ها در ارتباط است و به این ترتیب، بیشتر ناپاک است تا پاک.

کسی را در نظر بگیرید که به خاطر پشتکار در دعا، عمل روح خود را طاهر کرده باشد و تا حدی به تنویر رسیده باشد، خواه تنویر نور علم، خواه تنویر درخشش روحانی؛ اگر فکر می‌کند به این دلیل طاهر شده، خود را فریب می‌دهد و به خاطر تکبرش در را به روی کسی می‌گشاید که فقط منتظر فرصتی است برای فریفتن

^{۵۲} یعنی دعا با صدا.

او. اما بر عکس، اگر ناپاکی دل خود را بسنجد و به جای اینکه خود را برای این پاکی ناقص برافرازد، آن را تبدیل به یک وسیله و یک کمک می‌سازد، ناپاکی سایر قدرت‌های روان را روشنتر خواهد دید، در فروتنی پیشرفت خواهد کرد، پیوسته به ندامت خود خواهد افزود و مرهم‌های مناسب را برای هر قدرت روان کشف خواهد کرد. او به واسطهٔ عمل، قابلیت‌های فعال خود را طاهر خواهد ساخت، و به واسطهٔ علم نیز قابلیت‌های معرفت را، و به واسطهٔ دعا قابلیت سیر و نظاره کردن را، و این مسیر او را به پاکی کامل، حقیقی و استوار دل و روح هدایت خواهد کرد. هیچ‌کس نمی‌تواند به این مرحله برسد مگر به واسطهٔ کاملیت عمل، اندوه دائمی، سیر و نظاره و دعای مبتنی بر سیر و نظاره.

دفاعیهٔ قدیسین هزیشاست

سؤال: ایشان (بعضی از پیروان حرفه‌ای فرهنگ غیر دینی) ادعا می‌کنند که اشتیاق ما به منزوی ساختن روحمان در بدنمان کار نادرستی است؛ به نظر ایشان، ما باید آن را از بدنمان دور سازیم. نوشته‌های ایشان بعضی از افراد ما را ناراحت می‌سازد، به این بهانه که ایشان به مبتدیان توصیه می‌کنند که نگاه خود را بر خودشان برگردانند و به وسیلهٔ الهام، روح خود را وارد خویشتن سازند. می‌گویند که روح از روان جدا نیست؛ پس چگونه می‌توان چیزی را وارد خود ساخت که جدا نیست، بلکه متحد است؟ ایشان می‌افزایند که بعضی از افراد ما از وارد ساختن فیض در خویشتن از طریق بینی سخن می‌گویند. می‌دانم که این یک افترا است (زیرا من در محافل خود هرگز چنین چیزی نشنیده‌ام) و شرارتی است که به سایر شرارت‌های ایشان افزوده می‌شود. برای کسی که حقیقت را تغییر می‌دهد، سخت نیست که چنین چیزی اختراع کند. پس پدر، توضیح دهید چرا ما تمام تلاش خود را صرف وارد کردن روحمان در خود می‌سازیم و اینکه اشتباه نیست آن را در بدن خود منزوی نماییم...

پاسخ گریگوری: (بدن ما چیزی بدی ندارد؛ آن در طبیعت خود نیک است؛ آنچه قابل سرزنش است، روح جسمانی است، بدنی که با گناه روسپیگری می‌کند.) شرارت از جسم ناشی نمی‌شود، بلکه از آنچه در آن سکونت دارد. شرارت این نیست که روح در بدن ساکن است، بلکه به خاطر اینکه قانون مغایر با قانون روح در اندام‌های ما عمل می‌کند. به همین دلیل است که ما علیه قانون گناه طغیان می‌نماییم و آن را از بدن بیرون می‌کنیم تا اقتدار روح را وارد آن سازیم. ما به واسطهٔ این اقتدار، قانون آن را برای هر قدرت روان و اندام‌های بدن تعیین می‌نماییم: برای هر یک آنچه را که لازم است. برای حسیها طبیعت و حدود عمل آنها را؛ این عمل قانون اعتدال نامیده می‌شود؛ برای بخش نفسانی روان، ما عادت متعالی را فراهم می‌سازیم: این همان محبت است؛ می‌ماند بخش عقلانی که آن را با دور ساختن هر آنچه با صعود روح به سوی خدا مغایر است، اعتلا می‌بخشیم: این بخش از قانون پرهیزکاری نامیده می‌شود. آن کس که بدن خود را به واسطهٔ اعتدال طاهر ساخته، و به واسطهٔ محبت، از زودخشمی و نفس‌امارهٔ خود فرصت‌های برای فضیلت پدید می‌آورد، و بالاخره روحی را به خدا تقدیم می‌کند که با دعا طاهر شده، آن فیضی را در خود به دست آورده و می‌بیند که به دل‌های پاک وعده داده شده است... «این خزینه را در ظروف خاکی داریم» (۲-قرن ۴: ۶-۷) که منظور از ظروف خاکی همان بدن ما است. پس چگونه با نگاه داشتن روح خود در بدنمان، فاقد آن شرافت متعالی روح خواهیم بود؟...

روان ما ذاتی است دارای قدرت‌های متعدد، و اندام آن همان بدنی است که زنده‌اش می‌سازد. قدرت آن- که آن را روح می‌نامیم- به کمک بعضی اندامها عمل می‌کند. اما چه کسی هرگز تصور کرده که روح می‌تواند در ناخنها، پلکها، بینی یا لبها ساکن باشد؟ همه توافق دارند که آن در اندرون ما است. وقتی به تعیین اندام اندرونی می‌رسیم، نظرهای متفاوتی ابراز می‌شود. بعضی محل قرارگیری روح را مغز انسان می‌دانند؛ بعضی دیگر منطقهٔ مرکزی قلب را به آن نسبت می‌دهند، منطقه‌ای که از هر دم حیوانی پاک است. اما ما با علمی قطعی می‌دانیم که روان عقلانی ما آن گونه در ما نیست که گویی در یک ظرف باشد- چرا که غیر جسمانی است- و همچنین در بیرون نیز نیست- زیرا با بدن متحد است- بلکه در قلب ما است، گویی در اندام خود باشد.

ما آن را از انسان نیافته‌ایم، بلکه از «آن کس» که انسان را سرشته است: «نه آنچه به دهان فرو می‌رود انسان را نجس می‌سازد، بلکه آنچه از دهان بیرون می‌آید انسان را نجس می‌گرداند... زیرا که از دل بر می‌آید خیالات بد.» (مت ۱۱: ۱۹، ۱۹). و ماکاریوس کبیر نیز چیزی جز این نمی‌گوید: «دل بر تمام وجود انسان ریاست می‌کند. وقتی فیض چراگاههای دل را تصرف کرده باشد، دل بر تمام افکار و بر تمام اندامها حکومت می‌کند. زیرا در آنجا است که روح و تمام افکار روان یافت می‌شود.» پس دل ما جایگاه عقل است و اندام اصلی جسمانی آن. اگر می‌خواهیم به کمک پرهیزکاری دقیق، عقل خود را نظارت و احیا کنیم، بهترین روش نظارت بر آن این است که روح خود را که در اثر احساسات در بیرون پراکنده است، جمع کنیم و آن را بار دیگر به اندرون هدایت کنیم، تا به همان قلبی که جایگاه افکار است. به همین دلیل است که ماکاریوس کمی بعد می‌گوید: «پس در آنجا است که باید بنگریم تا ببینیم آیا فیض قوانین روح‌القدس را حک کرده یا نه.» منظور از آنجا کجا است؟ آن همانا اندام اداره‌کننده و کرسی فیض است که در آن روح و همهٔ افکار روان یافت می‌شوند، یعنی همان دل. اکنون این ضرورت را برای کسانی می‌سنجیم که تصمیم گرفته‌اند در آرامی بر خود نظارت کنند و روح خود را به بدن خود باز آورند و در آن منزوی سازند، و خصوصاً در این بدن که در بطن بدن است، آن را که دل می‌نامیم...

اگر «ملکوت آسمانها در درون ما است» (ر.ک. لو ۲۱: ۱۷)، چگونه آن کسی که عمداً می‌کوشد روح خود را بیرون بیاورد، از ملکوت خارج نخواهد شد؟ سلیمان می‌فرماید: «دل راست عقل را جستجو می‌کند» (امث ۲۷: ۲۱)^{۵۲}، این عقل که در جای دیگر آن را «روحانی و الهی» می‌نامد (امث ۵: ۲) و پدران نیز در بارهٔ آن می‌گویند: «روح که تماماً روحانی است، توسط حساسیتی روحانی احاطه شده است؛ از دنبال کردن این عقل باز نایستیم، هم در درون خود و هم در بیرون»^{۵۴}.

مشاهده می‌نماییم که چنانچه بخواهیم در مقابل گناه قد علم کنیم، و فضیلت و پاداش نبرد فضیلت‌آمیز را به دست آوریم، به بیانی دقیق‌تر، بیعانهٔ این پاداش را، یعنی آن احساس روحانی را، لازم است روح را به داخل بدن و به درون خویشتن بازگردانیم. تمایل به خارج ساختن روح، نمی‌گویم از افکار جسمانی، بلکه از خود جسم، و به این منظور که به مقابل صحنه‌های تماشایی روحانی برویم، این همانا اوج اشتباه یونانی است (یعنی اشتباه بت‌پرستانه)... اما ما روح را نه فقط به بدن و دل، بلکه به خودش باز می‌فرستیم. آنانی که می‌گویند که روح جدا نیست بلکه متحد است، می‌توانند به ما بگویند که «چگونه می‌توان روح خود را داخل ساخت؟». ایشان غافل‌اند از اینکه ذات روح یک چیز است و عمل آن («نیروی» آن) چیز دیگری است. در واقع، ایشان ساده‌لوح و ناآگاه نیستند، بلکه عمداً خود را در پس یک مغالطه پنهان می‌سازند و از زمرهٔ دروغگویان

^{۵۲} ترجمهٔ اریجن که توسط گریگوری اهل نیسه تکرار شده است.
^{۵۴} این متن لغت به لغت در «نردبان»، بند ۲۶ یافت می‌شود.

می‌شوند... ایشان نیک می‌دانند که روح مانند چشم نیست که سایر اشیاء را می‌بیند، بی‌آنکه خود را ببیند. روح اعمال بیرون از عملکرد خود را مطابق حرکتی طولی به‌انجام می‌رساند، آن طور که دنیس می‌گوید؛ اما روح در ضمن به خود باز می‌گردد و وقتی به خود می‌نگرد، عمل خود را در خود به‌انجام می‌رساند: این همان چیزی است که دنیس حرکت چرخه‌ای می‌نامد. این همان عالی‌ترین عمل است، عمل خاص روح. به‌واسطه این عمل است که در بعضی مواقع، از خود بالاتر می‌رود تا با خدا متحد شود.

قدیس بازیل می‌گوید: «روح که خود را به بیرون نریزد (پس روح بیرون می‌رود! پس لازم است باز داخل شود! حالا به دنباله آن گوش کن) به خود باز می‌گردد و از خود، به‌وسیله جاده‌ای قصورناپذیر، به خدا برافراشته می‌شود.» دنیس، آن متفکر قصورناپذیر دنیای روحانی، می‌گوید که این حرکت روح نمی‌تواند گمراه شود. پدر نادرستی و دروغ که هرگز از تلاش برای گمراه ساختن انسان باز نایستاده است... افرادی را شریک جرم خود می‌سازد، زیرا بعضی‌ها رساله‌هایی در این راستا می‌نویسند و افراد را، حتی آنانی را که زندگی برتر آرامی را در بر گرفته‌اند، متقاعد می‌سازند که بهتر است در طول دعا، روح خود را در بیرون از بدن خود نگاه دارند. و این امر در نقطه مقابل تعریف یوحنا در «نردبان آسمانی» او است که می‌گوید: «هزیشاست کسی است که می‌کوشد غیر جسمانی را در بدن احاطه کند.» پدران روحانی ما همگی همین را به ما تعلیم داده‌اند...

برادر من، ملاحظه نما که عقل به ملاحظات روحانی افزوده می‌شود تا ضرورت داخل ساختن و نگاه داشتن روح در درون بدن را نشان دهیم، البته وقتی می‌خواهیم به‌راستی مالک خویشتن باشیم و مطابق انسانیت درونی راهب‌هایی واقعی گردیم. پس نابه‌جا نیست که افراد، خصوصاً مبتدیان را دعوت کنیم که به خود نگاه کنند و روح خود را همزمان با نفس، داخل خویش سازند. کدام روح عاقلی کسی را که هنوز به نظاره بر خویشتن دست نیافته، از استفاده از بعضی روشها برای بازگرداندن روحش به خویشتن منصرف خواهد ساخت؟ این یک واقعیت است که نزد آنانی که به‌تازگی به میدان فرود می‌آیند، روح ایشان هنوز جمع نشده که می‌گریزد؛ ایشان را قوت لازم است تا همان اصرار را برای باز آوردن آن به‌کار ببرند. ایشان که هنوز تازه‌کار هستند، متوجه نیستند که هیچ‌چیز در دنیا در مقابل امتحان خویشتن سرکش‌تر، و برای منحرف شدن عاجل‌تر نیست. به همین دلیل است که بعضی به ایشان توصیه می‌کند که آمد و شد نفس را از طریق نگاه داشتن آن کنترل کنند، به‌طوری که روح را نگاه دارند، در همان حال که بر روی تنفس خود باقی می‌مانند. در این ضمن، منتظرند که به کمک خدا، پیشرفت کرده، روح خود را طاهر ساخته و آن را از دنیای بیرون منع کرده باشند و بتوانند آن را به‌طور کامل به تمرکز وحدت‌بخش بازگردانند.

همه می‌توانند مشاهده کنند که در اینجا تأثیری آنی از توجه روح هست: آمد و شد نفس در هر عمل تأمل شدید، آهسته‌تر صورت می‌گیرد. این امر به‌طور خاص نزد آنانی که آرامی روح و بدن را به‌عمل می‌آورند محسوس است. ایشان به‌راستی سبب روحانی را برگزار می‌کنند؛ با معلق ساختن همه اعمال شخصی، تا آنجا که ممکن است، فعالیت متحرک و متغیر، سست و متعدد قدرت‌های شناختی روان را همراه با هر فعالیت حس‌ها حذف می‌نمایند، یعنی به‌طور خلاصه، هر فعالیت بدنی را که وابسته به خواستن ما است. در خصوص فعالیت‌هایی که تماماً وابسته به ما نیستند، نظیر تنفس، ایشان آن را تا حد ممکن کاهش می‌دهند. این تأثیرات به‌طور خودجوش و بدون تفکر، نزد کسانی به‌دنبال می‌آیند که در عمل کردن به هزیشاست پیشرفت کرده‌اند؛ آنها ضرورتاً و از خودشان، در روانی پدید می‌آیند که به‌طور کامل به درون متمایل است.

نزد مبتدیان، این امر بدون زحمت نیست. یک مقایسه انجام می‌دهیم: «بردباری ثمره‌ای از محبت است- محبت در واقع همه چیز را تحمل می‌کند.» (ر.ک. ۱- قرن ۱۳: ۷)- اما آیا به خود تعلیم نمی‌دهیم که همه امکانات را برای کسب و رسیدن به محبت به‌کار بگیریم؟ همین امر در اینجا نیز صدق می‌کند. همه آنانی که

برای خود تجربه دارند به ایرادات افراد بی تجربه می‌خندند؛ استاد ایشان خطابه نامیده نمی‌شود، بلکه تأثیر و تجربه است که تولید می‌کنند، تجربه‌ای که ثمری مفید می‌آورد و سخنان باطل استهزاکنندگان را واژگون می‌سازد.

معلمی بزرگ نوشته است که «از زمان تخطی (آدم)، انسان درونی از شکل‌ها بیرونی الگو می‌گیرد». پس چگونه کسی که می‌خواهد روح خود را درونی سازد و حرکت چرخه‌ای و قصورناپذیر را به جای تحمیل کردن حرکت طولی بر آن تحمیل کند، برایش سودمندتر نخواهد بود که به جای نگرستن به این سو و آن سو، بر سینه و ناف خود متمرکز شود؟ با جمع کردن بیرونی خود به صورت دایره، او از حرکت درونی روحش تقلید می‌کند، و به واسطه این حالت بدن، او قدرت روح را که نگاه به بیرون می‌ریزد، وارد دل خود می‌سازد. اگر درست است که جایگاه قدرت حیوان درونی در منطقه ناف و شکم است، یعنی در جایی که قانون گناه حاکمیت خود را اعمال می‌کند و چراگاه آن را تأمین می‌نماید، پس چرا نباید دقیقاً در همانجا با تمام لشکر دعا، قانون مغایر با اولی را قرار داد؟ این کار را باید به منظور جلوگیری از این امر انجام داد که روح شریری که به واسطه استحمام تجدید حیات اخراج شده، با هفت روح بدتر باز نگردد تا بار دیگر در آنجا مستقر شود و وضعیت جدید بدتر از وضعیت اول گردد (لو ۱۱: ۲۶).

موسی فرموده: «با حذر باش». مراقب خودت. نه این و آن. چگونه؟ به واسطه روح! وسیله دیگری برای با حذر بودن از خویشتن وجود ندارد. این مراقبت و با حذر بودن را در مقابل روان و بدن خود قرار بده؛ آن تو را به آسانی از تمنیات شریرانه روان و بدن رهایی خواهد داد... هیچ‌یک از بخشهای روان و بدن خود را بدون نظارت مگذار. بدین‌سان، از منطقه وسوسه‌های پایینی عبور خواهی کرد و با اطمینان در محضر کسی حضور خواهی یافت که «گُرده‌ها و دلها را می‌آزماید»، زیرا اول خودت آنها را تفتیش کرده‌ای. «اگر بر خود حکم کنیم، حکم بر ما نخواهد شد.» (ر.ک. ۱-قرن ۱۱: ۳۱). آنگاه در تجربه فرخنده داود سهیم خواهی شد که می‌فرماید: «تاریکی نیز نزد تو تاریک نیست و شب مثل روز روشن است... زیرا... مرا در رحم مادرم نقش بستی.» (مز ۱۳۹: ۱۲-۱۳). تو نه فقط تمام بخشهای نفس اماره مرا از آن خود ساخته‌ای، بلکه اگر در بدن من کانونی از این خواسته باقی مانده باشد، تو آن را به اصل خود باز گردانیده‌ای، و در اثر قوت این خواسته، آن به سوی تو پر گشوده، به تو چسبیده است. آنانی که به لذات ملموس تباهی می‌چسبند، تمام قدرت خواسته‌های روان خود را از جسم می‌یابند و بدین‌سان تماماً جسم می‌شوند. روح القدس دیگر نمی‌تواند در آنان ساکن شود. بر عکس، آنانی که روح خود را به سوی خدا بلند کرده‌اند و روان خود را در عشق به خدا قرار داده‌اند، جسمشان که دگرگون شده در پیشرفت روحشان سهیم می‌گردد و در مشارکت الهی با آن متحد می‌شود. جسم نیز تبدیل به قلمرو و خانه خدا می‌گردد و دیگر به خصومت با خدا جای نمی‌دهد و دیگر چیزی برخلاف روح آرزو نمی‌کند.

کدام است مکان جسم که بیشتر به روح انسان اختصاص یافته که از پایین در ما بالا می‌آید؟ روح یا جسم؟ آیا جسم نیست که به فرموده رسول مسیح، چیز نیکویی در آن جای ندارد، تا آن زمان که در آن شریعت حیات ساکن نیست؟ این دلیلی است بر اینکه آن را هرگز بدون نظارت نگذاریم. آن چگونه متعلق به ما خواهد بود، چگونه باید دسترسی آن را به دشمن منع کرد، ما که به‌طور خاص هنوز از علم روحانی برخوردار نیستیم، علمی که برای راندن روح‌های شریر لازم است، مگر اینکه خود را به کمک حالتی بیرونی، برای این توجه آماده سازیم؟ چرا آنانی را که وارد عمل می‌شوند بنامیم، آن هنگام که کامل‌تر از ایشان را می‌بینیم که این حالت را در دعا به کار می‌برند و به این ترتیب، نیکخواهی خدا را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟ و این امر نه فقط در میان آنانی دیده می‌شود که پس از نزول مسیح به میان ما زیسته‌اند، بلکه حتی در میان کسانی که پیش از

او بوده‌اند. خود ایلیا که مجذوب وجود خدا بود، سر خود را بر زانوانش می‌گذارد، با شهامت روح خود را در خویشتن و در خدا جمع می‌کند، و به خشکسالی‌ای که چندین سال طول کشیده بود، پایان می‌بخشد. مردمانی که سخنانشان را به ما بازگفتی، ظاهراً در شرارت آن فریسی شریک هستند... ایشان حالت دعای عادل‌شده آن باجگیر را خوار می‌شمارند و دیگران را سفارش می‌کنند به اینکه از او در دعا تقلید نکنند. خداوندگار ما فرمود که این باجگیر جرأت نمی‌کرد چشمان خود را به سوی آسمان بلند کند (لو ۱۸:۱۳). بر عکس، کسانی از او تقلید می‌کنند که به‌هنگام دعا، چشمان خود را به خویشتن می‌دوزند. آنانی که به ایشان لقب «أمفالوپسیک» می‌دهند (یعنی کسانی که روان خود را در ناف خود می‌نهند)، به مخالفان خود افترا می‌زنند- چه کسی در میان ایشان تا کنون روان خود را در ناف خود نهاده؟- به‌علاوه، ایشان همچون کاهندگان بهای رسوم قابل تحسین عمل می‌کنند، نه همچون تأدیب‌کنندگان خطاها. زیرا این علت حیات هزیشاستی و حقیقت نیست که ایشان را به نوشتن وا می‌دارد، بلکه جاه‌طلبی است. علتش اشتیاق به هدایت به پرهیزکاری نیست، بلکه دور ساختن از آن است. ایشان به هر وسیله‌ای، می‌کوشند این عمل و آنانی را که با غیرت خود را وقف آن می‌سازند، از میان ببرند. ایشان حتی قادر می‌بودند کسی را که گفته «احشای من (کنولیا) مثل بربط... صدا می‌زند» (اش ۱۱:۱۶)، متهم به «کنولیوپسیک» کنند و همین اتهام را بر کسانی وارد سازند که واقعیت‌های نامرئی را به وسیله نمادهای جسمانی باز نمود می‌کنند، آنها را نام می‌برند و پیروی می‌کنند...

تو از زندگی سیمئون الهی‌دان جدید و نوشته‌هایش... و نیسیفور هاجیوری آگاهی... ایشان به روشنی به مبتدیان چیزی را تعلیم می‌دهند که خواهی گفت بعضی با آن مبارزه می‌کنند. و چرا خود را محدود به قدیسین گذشته بکنم؟ افرادی که قدرت روح‌القدس بر ایشان شهادت داده، همه اینها را با دهان خودشان به ما تعلیم داده‌اند: تتولپت، اسقف فیلادلفی، آتاناسیوس پاتریارخ (پایان سده ۱۳ و ابتدای سده ۱۴)... تو همگی ایشان و سایرین را پیش از ایشان، با ایشان و بعد از ایشان، می‌شنوی که دعوت می‌کنند تا این سنت را نگاه داریم، سنتی که استادان جدید ما در مکتب هزیشاستی می‌کوشند خوار بشمارند، تغییر شکل دهند و از میان ببرند، کاری که نفعی به شنوندگان خود نمی‌رساند. ما خودمان با بعضی از قدیسینی که در بالا نام بردیم، زندگی کرده‌ایم؛ ایشان استادان ما بودند. چگونه می‌توانیم آنانی را که تجربه به‌همراه فیض، ایشان را شکل بخشیده، به هیچ به‌شمار آوریم، و کسانی را پیروی کنیم که یگانه انگیزه‌شان برای تعلیم ما، تکبر ایشان است؟ این غیر ممکن است؛ چنین چیزی نباید باشد.

از چنین اشخاصی بگریز و با حکمت با داود همصدا شده، به خویشتن بگو: «ای جان من، خداوند را متبارک بخوان! و هر چه در درون من است، نام قدوس او را متبارک خواند!» (مز ۱۰۳:۱). مطیعانه به پدران گوش فرا ده و بشنو که ایشان به تو اندرز می‌دهند که روح را داخل خود سازی.

مجلد هاجیوریتی

کسی که آنانی را که مغز و دل را جایگاه روح می‌دانند، «مسالی^{۰۰}» بخواند، باید این را بداند که به قدیسین اهانت می‌کند. قدیس آتاناسیوس مغز را جایگاه عقل می‌داند. ماکاریوس که کوچکتر از او نیست، عملکرد روح را دل می‌داند. و تقریباً تمام قدیسین با ایشان موافق‌اند. قدیس گریگوری اهل نیسه، با تأیید اینکه روح نه در

^{۰۰} مسالی‌ها کسانی بودند که برای رازهای مقدس کلیسا ارزشی قائل نبودند.

درون بدن است و نه در بیرون آن، در تضاد با ایشان نیست. زیرا دیگران روح را در بدن قرار می‌دهند و آن را با بدن متحد تلقی می‌کنند. گفته‌ی ایشان فقط بازتاب نقطه نظر دیگری است و اختلافی میان آنان وجود ندارد.

کالیست و ایگناتیوس گزانتوپولوی

(پایان سده چهاردهم)

کالیست و ایگناتیوس راهب‌هایی در دیر گزانتوپولوی‌ها در قسطنطنیه بودند؛ کالیست به مدت سه ماه پاتریارخ بود (سال ۱۳۹۷) و دومین کسی بود که با چنین نامی به این مقام رسید. ایشان نویسنده «قاعده برگرفته از پدران مقدس خطاب به هزیشاست‌ها» بودند که در «فیلوکالی» درج شده است.

این اثر عملاً چیزی نیست جز تسلسل متونی نسبتاً منظم در باره زندگی مبتنی بر سیر و نظاره. توجه نویسندگان آن معطوف است به دعای عیسی و روش آن. این دعا در همه جای اثر مورد اشاره قرار می‌گیرد. جزوه دیگری از «فیلوکالی» که به کالیست تلیکوِدِس یا آنزلیکوِدِس منسوب است، ویراستی ساده‌شده را ارائه می‌دهد که در آن تمام نقل قول‌ها از میان رفته و فقط بخش‌های انتقالی توضیحی باقی مانده که در واقع کاملاً منسجم هستند. این ویراست تلخیص‌شده ممکن است بافتی را ارائه دهد که کالیست و ایگناتیوس جُنگ خود را بر آن بنا کرده‌اند.

با خواندن آن، به‌خوبی احساس می‌کنیم که «بحران» خلاقیت به پایان رسیده است. روش هزیشاستی اکنون در حاکمیت است.^{۵۶} این دوره زمانی است برای مقلدین و الهی‌دانان. ایشان دست به تفسیر می‌زنند، هشدار می‌دهند، و دیگر چیزی ابداع نمی‌کنند. اینان صرفاً مطالب نیسیفور را بازنویسی می‌کنند و البته توضیح می‌دهند که فقط از آن همچون یک وسیله کمکی بهره گرفته‌اند.

بر عکس، کوشش نویسندگان این است که شجره‌نامه‌ای برای دعای عیسی اقامه کنند (در عین حال، مراقب هستند که آن را با خود روش همسان نسازند، اما آن را از آن جدا نمی‌کنند)، شجره‌نامه‌ای که نزد رسولان بزرگی چون پطرس، پولس و یوحنا یافت می‌شود. این موضوع از میان نمی‌رود و الهی‌دانان آن را بعداً از سر خواهند گرفت.

در چارچوب مشغله‌ها و رژیم غذایی شخص هزیشاست، شاید جزئیات مربوط به ساعت دعا امری شخصی نباشند.

اگر این کتاب راهنمای شخص هزیشاست با دشمن مقابله می‌کند، به‌واسطه همین تصریحات است که همراه است با شور و حرارت بلامنازع آن و نقل قول‌هایی که غالباً زیبا هستند.

روش و قاعده تفصیلی، الهام‌یافته از قدیسین، به منظور استفاده کسانی که زندگی هزیشاستی

را برگزیده‌اند

8- اصل تمام فعالیت‌هایی که مقبول خدا هستند، دعای پر از ایمان در نام نجات‌بخش خداوندگار ما عیسی مسیح است. هم‌او است که به ما فرموده: «جدا از من هیچ نمی‌توانید کرد.» (یو ۱۵:۵). سپس آرامش است، زیرا طبق فرمایش او، باید «بدون غیظ و جدال» دعا کرد (۱- تیمو ۲:۸) و نیز محبت است، زیرا «خدا محبت است» و کسی که «در محبت ساکن است، در خدا ساکن است و خدا در وی» (۱- یو ۴:۱۶). آرامش و

^{۵۶} این اثر در عین حال، اختصاص دارد به ساده‌سازی موضوع پالامیتی در باره نور «تابوری» که در اینجا نباید بر آن پافشاری کرد.

محبت نه تنها دعا را پسندیده خدا می‌سازند، بلکه به نوبه خود، از دعا پدید می‌آیند، مانند اشعه‌های الهی توأم، و به واسطه دعا رشد می‌کنند و مورد استفاده قرار می‌گیرند...

13- رؤسا و معلمین پرجلال ما که به وسیله روح القدسی که در آنان ساکن است، بسیار حکیمانه به همگی ما تعلیم می‌دهند- خصوصاً به کسانی که می‌خواهند وارد میدان هزیشی الوهیت بخش شوند- تا مشغله و عمل پیوسته ما، معطوف به آن نام بسیار مقدس و بسیار شیرین باشد، و اینکه آن را دائماً در روح، دل و لبان خود حمل کنیم...

18- به نظر ما به جا و بسیار مفید می‌آید که ابتدا روشی طبیعی از نیسیفور فرخنده بیان کنیم که مربوط می‌شود به ورود به دل به وسیله تنفس و تا حدی نیز به جمع کردن روح کمک می‌کند. این مرد مقدس، در میان سایر تأییداتی که متکی بر شهادت مکتوب پدران است، چنین می‌گوید: ... (در اینجا متنی می‌آید که در جای دیگر نقل شده است).

19- مقصود اول این پدر فرخنده این است: به واسطه این روش طبیعی، بازآوردن روح از حواس پرتی معمولش، از اسارتش، از پراکندگی‌اش، به سوی توجه و مراقبه، و به واسطه توجه و مراقبه، پیوند دادن آن با خودش، متحد ساختن آن با دعا به این منظور که آن را همزمان با دعا، به دل فرود آورد و آن را برای همیشه در آن مستقر ساخت. حکیمی دیگر که به نوعی این سخنان را تفسیر می‌کند، همین نکات را بر اساس تجربه خودش توضیح می‌دهد.

20- مهم است که این را برای روحی که خواهان آموختن است بیفزاییم. اگر روح خود را بر آن داریم که همزمان با دم به درون ما فرود آید، آنگاه روشنتر خواهیم دانست که روحی که اینچنین فرود آمده، بیرون نخواهد آمد، مگر آنکه نخست از هر فکری چشم‌پوشی کرده باشد، یک و عریان شده باشد، و یاد دیگری جز دعای عیسی مسیح نداشته باشد؛ و وقتی می‌خواهد بیرون بیاید، برخلاف میل خود در خاطره متعدد به اجزاء مختلف تقسیم می‌شود.

23- پدران مقدس و معلمان، بر اساس تجربه خود در زمینه این عمل فرخنده، به کسی که در جهت پرهیزکاری روحانی دل می‌کوشد، به شخص مبتدی، سفارش می‌کنند و تعلیم می‌دهند که به‌طور خاص در همه اوقات، و خصوصاً در ساعت مقرر برای دعا، در گوشه‌ای آرام و تاریک بایستند. نظر کردن موجب حواس پرتی و پراکندگی طبیعی روح در میان اشیائی می‌شود که دیده شده، به آنها نگاه کرده می‌شود؛ در این صورت، روح پربشان شده، دچار تکثر می‌گردد. اگر آن را در حجره‌ای آرام و تیره و تار محبوس کنند، از تقسیم شدن و تنوع به واسطه نظر و نگاه، باز می‌ایستد. بدین‌سان، روح بر خلاف میل خود، تا حدی آرام گرفته، در خود جمع خواهد شد.

24- پیش از این، یا به بیانی درست‌تر، پیش از هر چیز دیگری، به واسطه کمک فیض الهی است که روح آدمی به انتهای این نبرد می‌رسد. این فیض الهی است که دعای مونولوژیکی را مفتخر می‌سازد، دعایی که با ایمانی زنده، در پاکی کامل، بدون حواس پرتی، از طریق دل به عیسی مسیح خطاب می‌شود. این اثر خالص و ساده روش طبیعی تنفس نیست که در مکانی آرام و تیره و تار به عمل می‌آید. نه! پدران مقدس با اختراع این روش، به بیانی، فقط یک وسیله کمکی را مد نظر داشته‌اند تا روح را جمع کنند و آن را از حواس پرتی معمولش به خود باز آورند و توجه و مراقبه را فراهم سازند. به واسطه این تمهیدات، دعای پیوسته، پاک و بدون حواس پرتی در روح انسان زاده می‌شود. همان گونه که قدیس نیل (اواگر) می‌گوید: «توجه و مراقبه‌ای که در جستجوی دعا است، دعا را خواهد یافت. اگر چیزی به دنبال توجه می‌آید، آن همانا دعا است. پس در جهت توجه و مراقبه بکوشیم.» کافی است. اما تو ای فرزندم، اگر مشتاق گذراندن

روزهایی سعادت‌مند هستی و می‌خواهی «به‌گونه‌ای غیر جسمانی در بدن خود زیست کنی»، مطابق قاعده‌ای که بیان کردم زندگی نما.

25- به‌هنگام غروب خورشید، پس از آنکه خداوندگار عیسی مسیح را به کمک طلبیدی، او را که به شکلی حاکمانه نیک و قدرتمند است، بر چهارپایه خود بنشین، در حجره‌ای آرام و تاریک، و روح خود را از حواس‌پرتی معمولش و از آوارگی‌اش جمع کن؛ آنگاه آن را آهسته و همزمان با نفس خود، وارد دلت بساز و به دعا بچسب و بگو: «ای خداوندگار عیسی مسیح، پسر خدا، بر من ترحم فرما!». توضیح می‌دهم: به موازات نفس‌ت، به عبارتی، کلمات دعا را مطابق اندرز هزیخیوس وارد ساز: «تنفس خود را با پرهیزکاری و با نام عیسی و تأمل بر روی مرگ متحد ساز. زیرا این هر دو ارزشمند هستند، یعنی دعا و فکر داوری...».

اگر اشک‌های جاری نمی‌شود، نشسته باقی بمان، و حدود یک ساعت به این افکار و به دعا دقت کن. سپس برخیز و با دقت «آپودئیپ‌نون» (دعای آخر شب) را بسرا؛ بار دیگر بنشین و با تمام قوا، به‌طور خالص و بدون حواس‌پرتی، به مدت نیم ساعت به دعا بچسب، یعنی بدون دغدغه یا فکر یا تخیل، با تمام هشپاری. از آن کس اطاعت کن که گفته است: «بیرون از تنفس و خوراک، خود را در طول دعا بیرون از هر چیزی قرار بده، اگر می‌خواهی با روح خود یکی شوی.» آنگاه علامت صلیب را بر خود و بر بستر نقش کن، بر بستر خود بنشین، به اهداف نهایی بندیش... با شدت و حدت آمرزش بطلب... دراز بکش، بدون اینکه دعا را رها سازی، و مطیع اندرز کسی باش که گفته است: «بادا که یاد عیسی با خواب تو سهیم شود.» (کلیماک)...

26- وقتی بیدار شدی، خدا را سپاس بگو و بار دیگر او را به کمک بطلب و کار اساسی را از سر بگیر، یعنی دعای پاک و بدون حواس‌پرتی را، دعای قلبی را، به مدت یک ساعت. این لحظه‌ای است که روح غالباً آرام و آسوده است. به ما دستور داده شده که نوبرهای خود را برای خدا ذبح کنیم، یعنی به عبارتی دیگر، فکر اول خود را به واسطه دعای قلبی، مستقیماً به سوی عیسی مسیح برافرازیم... سپس «مسونیک‌تیخون» (دعای بامدادی) را با تمام نیرو و توجه ممکن ادا کن. بعد از آن، باز بنشین و با پاک‌ی کامل و بدون حواس‌پرتی، به مدت یک ساعت، آن گونه که نشان دادم، در دل خود دعا کن. اگر هم عطاکننده تمام مواهب عطا کند، بیشتر هم دعا کن.

38- برادر من، بدان که همه روشها، قواعد و عمل‌ها منشأ و علت دیگری ندارند جز ناتوانی ما در دعا کردن در دل خود با پاک‌ی و بدون حواس‌پرتی. وقتی به واسطه نیکخواهی و فیض خداوندگار ما عیسی مسیح به این مرحله برسیم، تکثر، تنوع و جدایی را رها می‌سازیم و بی‌درنگ و بالاتر از هر بحثی، با آن یگانه، با آن بسیط و با آن کس که متحد می‌سازد، متحد می‌شویم. این آن «خدای متحد با خدایان است و مورد شناخت آنها می‌باشد» که آن الهی‌دان بیان داشته، اما این امتیازی است بسیار نادر...

45- پنج عمل هست که خدا را تکریم می‌نماید و شخص مبتدی در هزیشی باید با آنها روز و شب را بگذراند: دعا یعنی یاد خداوندگار عیسی مسیح که بدون انقطاع، از طریق بینی آهسته وارد دل می‌شود و بعد، با لبان بسته، بدون هیچ فکر و خیال دیگری، به بیرون رانده می‌شود. این چیزی است که با اعتدالی کلی در خوراک، خواب، احساسات به دست می‌آید، چیزی که باید در حجره و با فروتنی بسیار صادقانه صورت گیرد. سپس زمورس‌سرایی، قرائت مزامیر و نوشته‌های رسولان و انجیل‌ها و اعمال پدران مقدس می‌آید، خصوصاً آنهایی که در باره دعا و پرهیزکاری هستند؛ یاد دردناک گناهان در دل، تأمل بر داوری، مرگ، مجازات و پاداش و غیره؛ یک کار کوچک دستی همچون ترمزی بر کاهلی. و بعد بازگشتن به دعا، حتی اگر نیاز به تلاش باشد، تا اینکه روح مجبور شود به آسانی از انحرافات طبیعی خود چشم ببوشد؛ این امر به واسطه مکالمه

- منحصربه‌فرد با عیسی مسیح صورت می‌پذیرد که همراه است با یادِ دائمی او، گرایش پیوسته که آن را به‌سوی حجرهٔ درونی، یعنی منطقهٔ نهانی دل، به‌واسطهٔ ریشه‌دار ساختنِ لجوجانه، سوق می‌دهد...
- 48- کلمات «ای خداوندگار عیسی مسیح، پسر خدا» سبب می‌شوند که روح به شکلی غیر مادی، به‌سوی کسی هدایت شود که در آنها مورد خطاب قرار می‌گیرد. به‌وسیلهٔ کلمات «بر من ترحم فرما»، روح به خود باز می‌گردد، طوری که گویی نمی‌تواند این فکر را تحمل کند که برای خود دعا نکند. وقتی به‌واسطهٔ تجربه، در محبت پیش رفت، انحصاراً خود را به‌سوی خداوندگار عیسی مسیح هدایت خواهد کرد، زیرا از دومی (یعنی آموزش گناهانش) اطمینان کامل خواهد داشت.
- 49- این امر توضیح می‌دهد که چرا پدران همیشه دعا را به‌طور کامل نمی‌دهند، بلکه این را به‌طور کامل، آن را تا قسمتی، سومی را طوری دیگری... احتمالاً مطابق قوا و وضعیت کسی که دعا می‌کند.
- 50- (عناصر اساسی و توجیه دعای قلبی به دورهٔ رسولان باز می‌گردد)... سپس پدران به سخنان نجات‌بخش افزوده‌اند و آنها را تنظیم کرده‌اند: «ترحم فرما»، به‌ویژه به‌سبب آنانی که هنوز در سنین پایین فضیلت بودند، یعنی مبتدیان و ناکاملان... پیشرفتگان و کاملان می‌توانند به همان فرمول اول بسنده کنند... و گاه حتی به دعای نام عیسی که تمام دعای ایشان را تشکیل می‌دهد...
- 52- این دعای دائمی قلبی و آنچه آن را همراهی می‌کند به این شکل و به‌سادگی پس از مدتی کوتاه و تلاشی اندک به‌دست نمی‌آید. این امر گاه به‌واسطهٔ ترتیبی وصف‌ناپذیر از سوی خدا تحقق یافته، اما طبق قاعده‌ای کلی، زمانی طولانی لازم است، همچنین زحمت و تلاش بدنی و روحانی و خشنونت با پشتکار.
- 54- دعای قلبی پاک و بدون حواس‌پرتی، دعایی است که حرارتی در دل پدید می‌آورد...
- 56- این حرارت سبب حذف موانعی می‌شود که جلو دعای پاکِ اول را می‌گیرند تا به کمال نرسد...

کالیست دوم

این چند بند از همان کالیست است در باره «دعا» که نویسنده در آن با مهارتی نسبی استعاره‌هایی را تراش می‌دهد که با صراحتی نابرابر به ستایش دعای قلبی، «نیروی» دگرگون‌کننده روح‌القدس و غیره می‌پردازد.

1- آیا می‌خواهید حقیقت را بیاموزید؟ از نوازنده قانون الگو بگیرید. او سرش را اندکی به کنار خم می‌کند، به آواز گوش فرا می‌دهد و در همان حال با دست خود آرشه را به حرکت در می‌آورد و زه‌ها نیز با هماهنگی پاسخ می‌دهند. قانون موسیقی خود را به گوش می‌رساند و نوازنده آن در اثر شیرینی نوای آن به هیجان می‌آید.

2- ای کارگر سختکوشِ تاکستان، باشد که نمونه من باعث استواری شما شود و تردید به خود راه ندهید. مانند نوازنده قانون سختکوش («هشیار») باشید، منظورم از ته دل است، و بدون زحمت به آنچه جستجو می‌کنید دست خواهید یافت. زیرا روانی که تا عمق خود گرفتار عشق الهی گردیده، دیگر نمی‌تواند به روی پاهای خود برگردد. چرا که داود نبی می‌فرماید: «جان من به تو چسبیده است.» (مز ۶۳:۸).

3- ای حبيب من، منظورم از قانون همان دل است. زه‌های آن همانا حس‌های هستند، و نوازنده^۷ همان هوشمندی‌ای است که به واسطه خرد پیوسته آرشه را حرکت می‌دهد، یعنی یاد خدا را که در روان آدمی سعادت و صف‌ناپذیر پدید می‌آورد و اشعه‌های الهی را در ذهن به درخشش وا می‌دارد.

4- تا زمانی که حس‌های بدن را مسدود نکرده باشیم، آب فوران‌کننده‌ای که خداوندگار با سخاوت به آن زن سامری داد، در ما نخواهد جوشید. این زن به دنبال آب مادی بود و آب حیات را یافت که در درون او فوران می‌کرد. زیرا به همان شکل که زمین به‌طور طبیعی حاوی آب است و آن را جاری می‌سازد، زمین دل نیز حاوی این آب فوران‌کننده و جوشان است؛ منظورم آن نور اولیه است که ناطاعتی باعث شد آدم آن را از دست بدهد.

5- این آب زنده و فوران‌کننده از روان آدمی می‌جوشد، همچون چشمه‌ای دائمی. همین آب بود که در روان ایگناتیوس تئوفور در جریان بود و سبب می‌شد که بگوید: «آنچه در خویشتن دارم، آتش سوزان ماده نیست، بلکه آبی است که عمل می‌کند و سخن می‌گوید.»

6- آن فرخنده- چه بگویم؟ آن سه بار فرخنده- پرهیزکاری روان آدمی، شبیه آبی است که از اعماق دل به بیرون می‌جهد. آبی که از چشمه می‌جوشد، حوضچه را پر می‌کند؛ آن آب که از دل می‌جوشد و روح‌القدس نیز آن را دائماً به حرکت در می‌آورد، تمام انسانیت درونی را از شبنم الهی و روح‌القدس پر می‌سازد، در همان حال که انسانیت بیرونی را به آتش می‌کشد.

8- ذهنی که خود را از هر چیز بیرونی طاهر ساخته و حس‌های خود را به واسطه فضیلت فعال تماماً مطیع گردانیده، مانند سنگ آسیاب آسمانی بی‌حرکت خواهد ماند. او نگاه خویش را بر مرکز خود خواهد دوخت، بر اعماق دل خویش. او از سر که در آن سلطه می‌راند، دل خود را ثابت می‌گرداند و مانند صاعقه، اشعه‌های

^۷ ما اینجا دست به تفسیر زده‌ایم. متن اصلی می‌گوید: «آرشه همان هوشمندی است که به واسطه خرد آرشه را حرکت می‌دهد.»

فکر خود را فرا می‌افکند و از آن سیر و نظاره‌های الهی را اخذ می‌کند و تمام حس‌های بدن را مطیع می‌سازد.^{۵۸}

9- بادا که کسی اهانت نکند، بادا که هیچ کودکی که هنوز در سن شیرخوارگی است، پیش از وقت به این اشیاء ممنوع دست نزنند. پدران مقدس حماقت کسانی را افشا کرده‌اند که پیش از وقت در جستجوی امور هستند و می‌کوشند بدون برخورداری از امکانات لازم، وارد بندر بی‌احساسی («آپاته‌یا») شوند. کسی که حروف نوشته‌ای را نمی‌شناسد، نمی‌تواند آن را بخواند.

10- در این نبرد درونی، روح‌القدس جنبشی پدید می‌آورد که دل را آرام می‌سازد و در او فریاد می‌زند: «آبا، پدر». این جنبش نه شکلی دارد و نه صورتی؛ آن ما را به واسطهٔ درخشش نور الهی تغییر چهره می‌دهد، ما را به شکل آتش روح‌القدس الهی در می‌آورد و نیز ما را به‌طوری تغییر می‌دهد و دگرگون می‌سازد که فقط خدا می‌تواند از طریق قدرت الهی‌اش چنین کند.

11- ذهنی که به‌واسطهٔ پرهیزکاری طاهر شده، اگر در اثر یاد دائمی عیسی تماماً از دنیای بیرونی کَنده نشود، به‌آسانی کدر می‌شود. کسی که عمل را با سیر و نظاره متحد می‌سازد، یعنی با نگاه داشتن دل، علیه صداها، مغشوش یا غیر مغشوش طغیان نمی‌کند، زیرا روانی که در اثر عشق به مسیح زخمی شده، او را همان‌گونه دنبال می‌کند که انسان «محبوب» خود را دنبال می‌کند.

12- در میان آبهای جاری، بعضی حرکتی تندتر دارند، و بعضی دیگر آرامتر و آهسته‌تر. آبهایی که تند حرکت می‌کنند، به‌آسانی بر هم نمی‌خورند، دقیقاً به‌خاطر سرعت حرکتشان. اگر مدتی بر هم بخورند، به‌آسانی پاکی خود را به همان دلیل باز می‌یابند. وقتی جریان آن کم می‌شود، فقط بر هم نمی‌خورد، بلکه تقریباً بی‌حرکت می‌شود، زیرا به تطهیری جدید نیاز دارد، و نیز به یک جنبش.

13- ارواح خبیث به مبتدیان زندگی فعال به‌وسیلهٔ صداها، مغشوش یا غیر مغشوش حمله می‌کنند. آنها برای کسانی که در سیر و نظاره هستند، تخیلاتی جعل می‌نمایند، هوا را با نوعی نور رنگ می‌کنند، و گاه آن را به شکل آتش نشان می‌دهند تا ورزشکار مسیح را به سمت بدی منحرف سازند.

14- اگر می‌خواهید دعا کردن را بیاموزید، هدف و انتهای توجه و دعا را ملاحظه کنید و گمراه نخواهید شد. ای حبیب من، انتهای آن همانا ندامت دائمی، اندوه دل و عشق به همسایه است. نقطه مقابل آن بدیهی است: فکر شهوانی، زمزمهٔ افترا، نفرت از همسایه و هر حالت مشابهی.

^{۵۸} حرف یونانی چندان روشن نیست.

شهادت‌های متأخر در حاشیه فیلوکالی

۱- متن ناشناس

متنی که در ذیل می‌آید از یک نسخه دستنویس مربوط به سده هجدهم یا نوزدهم به عاریت گرفته شده که متعلق است به «انجمن فرانسوی مطالعات بیزانتینی»؛ انجمن مزبور لطف کرده و آن را در اختیار ما قرار داده است.^{۹۹} این نسخه ظاهراً ویراستی قدیمی‌تری را ارائه می‌دهد که به دوره بیزانتینی نزدیکتر به نظر می‌رسد (به‌خاطر اشاره به امپراطور و دربار).

این مطلب جدلی و طولانی که اغلب مغشوش است، چند عنصر جالب ارائه می‌دهد که گنجانیده شدن آن را در اینجا توجیه می‌کند: این عناصر علاوه بر نمودار کلی آن، شکل جعلی اسلامی را افشا می‌کنند که برخی از روشهای «ذکر» را مد نظر قرار می‌دهند، و همچنین به برخی از نتایج فیزیولوژیکی عجیب کاربرد غیر محتاطانه آن، و نیز به انحرافات شهوانی آن اشاره می‌کنند. این جزئیات که بیشتر اشاره هستند تا توضیح، ما را در کنجاوی باقی می‌گذارند. در هر صورت، ما را به سوی نوعی بازخوانی دعای قلبی هزیشاست‌ها رهنمون می‌گردند. پیش از خود متن، توضیحاتی همراه با تمثیل‌ها ارائه شده که مربوط می‌شوند به «توپوگرافی» دعا. ما آن را در ابتدا ارائه می‌دهیم.

رهنمودی برای راز دعای روح: ای خداوندگار عیسی مسیح، پسر خدا، بر من ترحم فرما.

فیضی که به‌هنگام تعمید مقدس دریافت داشته‌ایم، در اعماق روح مخفی است.

دل زمانی محل تجمع فیض می‌گردد که به‌واسطه دعایی مداوم و مبتنی بر مراقبه، ذهن-راهنما آن را از طریق توجه خود حفظ کند و خداوندگار را فرا بخواند.

حیله شیطان در همه اوقات دل را در بر می‌گیرد: این حیله افکار ناپاک را به دل فرا می‌افکند و ذهن را با خیال‌پردازی به شکل‌ها آزار می‌دهد. جنگاور هیچ وسیله دیگری برای دور ساختن آن ندارد، مگر فراخواندن آن نام نجات‌بخش.

توجه خود را به سمت چپ سینه خود معطوف دارید، آنجا که قلب قرار دارد. خود را از عملکردی («نیرویی») که به ناف فرود می‌آید و منتهی به شهوت می‌شود نگاه دارید. زیرا در آنجا است که جعل و حیله شیطان عمل می‌کند و اندامهای زیر شکم را با صدوری شرم‌آور به حرکت وا می‌دارد. مراقب باشید: نشانه‌ای که فریب نمی‌دهد، ندامت، اندوه و اشک است. جعل و حیله در شکم عمل می‌کند، و لذت شرم‌آور را پدید می‌آورد و سخت می‌سازد. پس مراقب دل خود باشید و همزمان با تنفس، خداوندگار عیسی را فرا بخوانید.

شکل

^{۹۹} این انجمن همچنین امکان دسترسی به ویراستهای بسیار کمیاب از بارسائوف و نیقودیموس را به ما داده است. خوشوقتیم که در اینجا مراتب امتنان عمیق خود را به ایشان ابراز نماییم.

دور دایره، از بالا در جهت عقربه ساعت:

خداوندگار ما

عیسی

مسیح، پسر خدا

بر من ترحم فرما

داخل دایره: از بالا به پایین و از چپ به راست:

ذهن (نوئوس)

خرد (لوگوس)

روح (پنه‌ئوما)

این سه را متحد سازید: نوئوس، لوگوس، پنه‌ئوما

و فریاد بزنید: خداوندگار عیسی مسیح

بر من ترحم فرما

عیسی مسیح

قلب

ناف

اشتباه در اینجا عمل می‌کند

روش یا رهنمودی که از پدران به ارث برده‌ایم و مربوط می‌شود به راز دعای روح- دعایی که به واسطه توجه ذهن، وحدت خرد و روح (پنه‌ئوما) و به واسطه تنفس صورت می‌گیرد، در احساسی از ندامت؛ چیزی که آن را پرهیزکاری و سیر و نظاره نیز می‌نامیم. توضیح آنچه که مردودین تحت نفوذ حیلۀ شیطان به عمل می‌آورند. اگر عملکرد («نیروی») قصورناپذیر منشأ ندامت باشد و عملکرد آن منتهی شود اول به اشکهایی که گناهان و هیجانات خشم و تکبر را می‌سوزاند، و بعد وقتی وجدان کم‌کم طاهر شد، منجر به ندامت شادی‌بخش می‌گردد. اگر عملکرد ناشی از حيله پر از تکبر، غرور و گستاخی باشد و منتهی به صدور ممنوع شهوت شرم‌آور شود. بر عکس، آنچه که از فیض ناشی می‌شود، از شادی و شغف روحانی در اطمینانی لبریز می‌شود که از وجدانی پاک و مرگ نفسانیات ناپاک احساس می‌گردد. به همین جهت است که توجهی بسیار از جانب کسانی لازم است که مصمم به انجام آن هستند، مبادا که گمراه شوند. عملکردی که فریب نمی‌دهد، بسیار سودمند است آن هنگام که آن را به‌طور شایسته و مطابق توضیحات ذیل انجام دهیم. توجه و دعا همانا اتحاد سه بخش از روان هستند: ذهن، خرد و روح (پنه‌ئوما) که به واسطه دعا به نام نجات‌بخش خداوندگار ما عیسی مسیح صورت می‌پذیرد، دعایی که در سکوت انجام می‌شود، در عمیق‌ترین بخش دل به واسطه فکر و کلام درونی. این روش مقدس، به کمک فیض، سه بخش روان را در بی‌احساسی (آپاته‌یا) غوطه‌ور می‌سازد: بخشهای عقلانی، زودخشمی و نفس اماره را.

شکل:

خرد

ذهن

روح

اصل، مکان و انتهای این عملکرد سختکوشانه، این «هنر هنرها»، این «علم علوم» اینها هستند: اینکه فکر خود را جمع کنید تا در میان امور باطل گردش نکند، همزمان با کلام درونی شما که به تنهایی در درون خود ادا می‌کنید، اینکه آنها را با هوایی که تنفس می‌کنید در هم بیامیزید، و اینکه این دعا را همچون کار به ذهن خود بدهید: «ای خداوندگار عیسی مسیح، پسر خدا، بر من ترحم فرما»، مطابق کلام خداوندگار که فرمود: «خدا روح است و هر که او را پرستش کند، می‌باید به روح و راستی بپرستد.» (یو ۴: ۲۴).

این دعا از رسولان مقدس به ما رسیده است. آن به ایشان کمک می‌کرد که بدون انقطاع دعا کنند، مطابق اندرز حضرت پولس به مسیحیان که فرمود همیشه دعا کنند؛ یعنی اینکه این دعا را در نهم انجام دهند، آن را در فکر خود بگویند، چه به هنگام دعا کردن، چه زمانی که گردش می‌کنند، می‌خورند، می‌خوابند یا بیدار می‌مانند، زیرا آن انسان را از هر گناهی حفظ می‌کند. مسیحیان قدیمی این دعا را به عمل آورده‌اند، شهیدانی که به شکنجه‌گاه می‌رفتند، مقدسین صحراها و غارها، ایشان خود را به واسطه آن نجات داده‌اند و سبب شده که معجزه انجام دهند. مقامات بزرگ دربار، حتی «باسیله‌ئیس» در بحبوحه کارها آن را به عمل آورده‌اند. این دعای کوتاه علاوه بر اینکه در دسترس همگان است و کتاب‌های بسیار و مختلف را به خود اختصاص داده، الهام‌بخش ندامت است و پر است از روح‌القدس و نیز بسیار الهیاتی است: آن همه بدعت‌ها را رد می‌کند، و در ایجاز خود همه رازهای «تدبیر» (طرح الهی تن‌گیری) را در بر می‌گیرد و همچنین احساس راست‌دینی را (در اینجا نموداری ارائه شده که بُرد جزمی دعا را نشان می‌دهد که مربوط می‌شود به تمام بدعت‌ها، از بدعت آریوس گرفته تا بدعت لوتر).

(رسولان مقدس و کامل‌ترین پدران «پرهیزکار» که به سیر و نظاره می‌پرداختند، با اطمینان از تقدس و نجات خود، به گفتن «عیسی» بسنده می‌کردند. بقیه دعا بستگی دارد به سطح روحانی شخص.) این عمل بسیار سودمند از عملکرد ذهنی به همگان سفارش می‌شود، اما در وهله نخست به راهبان، زیرا بی‌نهایت مفید است. متأسفانه بسیاری به سبب عدم تجربه در این کار، خصوصاً در روزگار ما که این عمل تقریباً به‌طور کامل نادیده گرفته شده، به جای فایده بردن، از آن رنج می‌برند. چرا؟ زیرا به جای چسبیدن به پرهیزکاری و مراقبه روح، و همزمان به اندیشه مرگ، و ریختن اشک‌های ندامت که مولد پاک‌ی و شادی هستند، یعنی به واسطه اطمینانی که از آموزش گناهان فراهم می‌سازند، در اشتباه انبیای دروغین که صدایشان از شکمشان بر می‌آید، و نیز در عمل غیر طبیعی و بی‌دینانه راهبان دروغین محمدی سهیم می‌شوند. دسته اول شیطان را در دل خود نشانده بودند و شکم ایشان پر از ارواح شریر بود، و وحی‌ها و نبوت‌هایی بیان می‌کردند برای آنانی که نزد ایشان می‌آمدند و آنها را درخواست می‌کردند: مانند انبیای بعل و سایر بت‌پرستانی که خود را با شمشیر و زوبین شکاف می‌دادند تا ارواح خبیث را بپرستند. دسته دیگر درویش‌های مسلمانی که هستند که با ایجاد صدا با زبان‌شان، می‌چرخند و هر نوع کفر را مانند کف دهان و آروغ بیرون می‌دهند.

افراد ما که در اثر عدم تجربه گمراه شده‌اند، اجازه می‌دهند به وسیله فریبکار فریفته شوند، و شیطان بدکار ایشان را گمراه می‌سازد و به همان ورطه هلاکت می‌شتاباند. به جای کسب اندوه، شکستن دل خویش

به واسطه اندیشه مرگ و گناهان خود، و انجام این کار به طور کلی بدون اینکه تجسم کنند این گناهان را چگونه مرتکب شده‌اند،- کاری که برای ضعیفان بسیار شوم است و ایشان را حيله‌گرانه به لذت از گذشته جذب می‌کند...-، شایسته است به طور ناشناس و نامشخص به ایشان یادآوری کنیم تا از آن فروتن شوند و آنها را بی‌درنگ از خود دور سازند، به طوری که فکرشان در آنها درنگ نکند و آلوده نگردد.

به همین دلیل است که من آنانی را محکوم می‌کنم که برای کسب اندوه و جستجوی آمرزش الهی به واسطه دعا به آن نام نجات‌بخش، توجه خود را معطوف به شکم خود می‌سازند، بعضی نیز مستقیماً به وسط سینه خود، عده‌ای دیگر نیز به گلوئی خود. ایشان که دچار لذت غریبی می‌شوند که به گفته خودشان در ناف و زیر شکم تحقق می‌پذیرد، در اثر شهوت‌پرستی نجس می‌شوند. این گونه است که این سیه‌روزان در ورطه هلاکت به شکلی رقت‌بار از میان می‌روند. این دو علت دارد و یک علت سوم نیز. ایشان به جای اینکه با فروتنی نزد پزشک نجات بروند و با متخصصین مشورت کنند، در اثر تکبری پنهان، تصمیم گرفته‌اند فیض روح‌القدس را به یکباره به دست آورند و سیر و نظاره کنند. ایشان خواستند به بلندپایه‌ها بر آیند و خدا اجازه داد تا به خاطر گستاخی متکبران‌شان و غرور خود، با بدبختی بر زمین بخورند. به همین جهت است که شیطان غالباً عطری ملموس، نظیر بخور، به مشام ایشان می‌رساند، همان گونه که از او برای ما نقل کرده‌اند. گاه نیز نوری از آتش بر ایشان آشکار می‌سازد که مولد تاریکی است، آکنده از حماقت، سستی، کفر و شادی دروغین. بر عکس، پدیدار گشتن نور الهی پر است از شادی‌ای وصف‌ناپذیر و سیر و نظاره نور مقدس مانند نظاره آتش مادی نیست؛ آن یک سیر و نظاره غیر مادی، بیگانه و برتر از درک است که ذهن‌های فرخنده را در سیر و نظاره رازهای غیر قابل بیان شاد می‌سازد، همان گونه که در زندگی قدیسین مشاهده می‌کنیم. اما ایشان به خاطر عدم برخورداری از مشورت، گمراه می‌شوند. و بالاخره، بعضی که عمل تنفس را درک نمی‌کنند، با خود خشونت می‌ورزند تا بازدم خود را نگاه دارند، و تندرستی خود را به خطر می‌اندازند؛ ایشان وقتی خدا به خاطر تکبرشان رهایشان ساخت، دچار بیماری لاغری می‌شوند، زیرا فیض حیات می‌بخشد، نه مرگ.

بادا که تحقق بخشیدن به این عمل شریف و ممتاز باشد، همان گونه که پدران مقدس که با آن مبارزه کرده‌اند، شهادت می‌دهند. این دلیل دیگری است برای تحریک حسادت شیطان. او نمی‌خواهد که شخص بینوا کشف کند که او که حيله‌گر است، چگونه دل انسان را خوشه‌چینی می‌کند، صاحب چراگاه‌های آن می‌شود، تلخه افکار و خاطرات بد را می‌پاشد و بالاخره اینکه تکرار این عمل کافی است که او را دور سازد. به همین دلیل است که او می‌کوشد تا انسان از طاهر ساختن دل خویش به وسیله دعای ذهنی غافل بماند. او می‌کوشد انسان‌ها را به اصطلاح با سکه‌های تقلبی بفریبد، تاریکی را به جای نور به ایشان بقبولاند، و به جای ندامت و اشک فروتنی، تکبر و آتش لذات شرم‌آور را به ایشان عرضه کند، و در آخر نیز روحشان را گمراه سازد. او بدین‌سان سعی دارد ایشان را نسبت به این عملی که تا این حد برای روان آدمی سودمند است، بیزار نماید.

فریب در اینجا بسیار توفیق یافته است. راهبان امروزی نمی‌خواهند چیزی در باره مراقبه یا دعای ذهنی بشنوند؛ ایشان کسانی را که آن را به عمل می‌آورند مسخره می‌کنند، درست مانند پیروان «برلام» و «لاتینوفرون‌ها»، و نادانسته بازیچه روح بی‌دینی شیطان می‌گردند. ایشان نمی‌بینند که در دعایی که مبتنی است بر قرائت و حرکت پاک لبها، قرائت‌کننده‌ای که روح خود را از کلمات به افکار بلندتر بر نمی‌افزارد، تنها باد را جمع می‌کند، بدون کوچکترین ثمره‌ای از دعا. پدران مقدس با تهیه دعاها و مناجات‌هایی آکنده از سیر و نظاره، وسایلی را مد نظر داشتند که قرائت‌کنندگان را برانگیزند. پس کسی که تنها با دهان خود سرود و

مزامیر را دعا می‌کند، روحش آواره می‌شود و در افکار زمینی و حواس‌پرتی‌ها پراکنده می‌گردد. اما کسی که دعای ذهنی می‌کند و روح خود را از سخنانِ بیان‌شده به سیر و نظاره بر محتوای آنها بر می‌افرازد، محصول خوبی برداشت می‌کند، و از زندگی فعال به سیر و نظاره پیشرفت می‌نماید. شخص فعال- کسی که دعا را به‌عمل می‌آورد- آشامیدنی ندامت را می‌نوشد و در عملکرد روحانی مداومت می‌ورزد و به بیانی، از درِ عمل به احکام خدا عبور می‌کند آن هنگام که دعا می‌نماید، تا به این ترتیب، پاداش را دریافت کند، وقتی مشتاق است که به قلۀ سیر و نظاره برسد. کسی که در سیر و نظاره کامل است، از آشامیدنی قدرتمند اشکها سرمست می‌شود و وارد صحن خانۀ خدا می‌گردد، و شکرگزار است که نه تنها دشمنان خود را مغلوب ساخته، بلکه آنان را اسیر نیز ساخته است. ذهنی که توسط دعای ذهنی لگدمال می‌شود، شبیه به زمینی است که مکرراً توسط رهگذران لگدمال شده و تبدیل می‌شود به جاده‌ای کوبیده و متحدشده. دعایی که همراه است با سیر و نظارۀ روحانی، زمین موعود است. عظیم و ستودنی هستند عمل و نبرد این تمرین ذهنی، آن هنگام که جنگاور به‌طور بایسته خود را وقف آن می‌سازد...

اگر سکه‌های قلبی وجود دارد، کسانی نیز هستند که در امور طلا و نقره متخصص می‌باشند و می‌توانند با محک زدن سکه‌ها با سنگی مخصوص، ماهیت آنها را آشکار سازند. منظور این است که ما نیز باید در امور دعا از افراد آزموده مشورت بگیریم و از ایشان حقیقت را بیاموزیم. سنگ، یعنی تفسیر پدران، باعث روشن شدن ما می‌شود، خصوصاً تفسیر پدر مقدس ما، نسیفور هاجیوریتی، استاد مسلم این روش و بسیاری دیگر مانند او...

۲- نیکودیموس هاجیوریتی (۱۷۴۹-۱۸۰۹)

نیکودیموس (یا نیکودم) الهی‌دان، مؤلف و مترجم، در پایان قرن هجدهم، خصوصاً به‌همراه ماکاریوس اهل کورنت، قهرمان احیای روحانی در بطن مذهب ارتودوکس بود. در بارۀ نقش دقیق او در تهیه «فیلوکالی» در مقدمۀ این کتاب سخن گفته‌ایم.

نیکودیموس نیز به‌نوبۀ خود، در فصل ۱۰ از «آنشیریادیون» خود، موضوع دعای قلبی را از سر گرفته است. ما در اینجا بخش عمدۀ آن را، بدون ذکر یادداشتها، ارائه می‌دهیم.

روح به چه شکلی وارد دل می‌شود

حال که این را دانستیم، اکنون عالیجناب، به شما خواهم گفت که چگونه باید روحتان، یعنی عمل (نیروی) روح خود و دل خویش را نگاه دارید. می‌دانید که هر عمل اساسی، ارتباطی طبیعی با ذات و قدرتی که آن را به‌عمل می‌آورد دارد و به‌طور طبیعی به‌سوی آن می‌آید تا با آن یکی شود و بر آن قرار گیرد. به همین دلیل است که آن مقام مقدس باید بداند که وقتی آن، عمل روح خود را (که اندامش همان طور که گفتیم، مغز است) از همهٔ اشیاء بیرونی این دنیا به‌وسیلهٔ حفاظت از حس‌ها و تخیلاتش رهایی بخشید (که قبلاً به آن اشاره کردیم)، آنگاه باید این عمل را به ذات و به قدرت خاص خود بازگرداند. به بیانی دیگر، آن باید روح خود را به مرکز دل خود بازگرداند- که همان طور که گفتیم، اندام ذات و قدرت روح است- و باید تمامیت انسانیت درونی خود را در ذهن خود مورد سیر و نظاره قرار دهد. مبتدیان بر اساس تعلیم پدران مقدس و «پرهیزکار»، عادت دارند این تغییر جهت روح را با خم کردن سر و تکیه دادن چانه بر سینه انجام دهند. بازگشت روح به داخل دل به‌دور از انحراف است.

دنیس آرئوپاگی در مطلبی که در باره سه حرکتِ روان نوشته، این بازگشت را حرکتِ چرخه‌ای یا دایره‌ای و بدون انحرافِ روح می‌نامد. در واقع، همان طور که محیط دایره بر خود باز می‌گردد و با خود متحد می‌شود، روح نیز در این بازگشت به خود باز می‌گردد و یکی می‌شود. به همین دلیل است که عالی‌ترین الهی‌دانان، دنیس، چنین گفته است: «حرکت چرخه‌ای روان همانا ورود آن به خودش می‌باشد به واسطه جدایی از امور بیرونی و پیچ خوردن متحدسازنده قدرت‌های ذهنی آن که باعث عدم انحراف آن، همچون یک دایره، می‌گردد.» (نامهای الهی، فصل ۴). بازیل کبیر نیز به نوبه خود گفته است: «روحی که نه در میان امور بیرونی پراکنده شده و نه به واسطه حس‌ها بر دنیا ریخته شده، به سوی خود باز می‌گردد و به واسطه خود به فکر خدا برافراشته می‌شود.».

وقتی روح وارد دل شد، باید دعا کند.

وقتی روحتان وارد دل شد، نباید صرفاً سیر و نظاره کند، و نباید کار دیگری انجام ندهد. روح در آنجا خرد را خواهد یافت، یعنی این کلام درونی را که به واسطه آن استدلال می‌کنیم و آثاری را تألیف می‌نماییم، دیگران را مورد قضاوت قرار می‌دهیم و کتاب‌هایی کامل را در سکوت بررسی می‌کنیم و می‌خوانیم، بدون اینکه دهان ما سخنی ادا کند. پس روح شما نیز وقتی این کلام درونی را یافت، نباید چیز دیگری جز دعای کوتاهی را بیان کند که آن را «مونولوژیکی» می‌نامیم: «ای خداوندگار عیسی مسیح، پسر خدا، بر من ترحم فرما.».

اما تنها این کافی نیست. باید علاوه بر آن، قدرت ارادی روان خود را به حرکت وادارید، یا به بیانی دیگر، این دعا را با تمام اراده خود، با تمام قدرت خود و با تمام عشق خود بیان کنید. به عبارتی روشنتر: کلام درونی شما باید، چه با نگاه ذهنی و چه با شنوایی ذهنی خود، فقط به سخنان توجه کند، و حتی بیش از آن، به مفهوم سخنان. این کار باید بدون اندیشیدن به تصاویر و شکل‌ها، بدون خیال‌پردازی و فکر به هر چیزی صورت گیرد، یعنی چیزهای ملموس یا ذهنی، بیرونی یا درونی، حتی به چیزهای نیکو. زیرا خدا در بیرون از هر چیز ملموس و ذهنی قرار دارد، بالای همه اینها؛ پس روحی که می‌خواهد از طریق دعا با خدا متحد شود، باید هم از امور ملموس خارج شود و هم از امور ذهنی، و برای کسب اتحاد الهی از همه اینها فراتر برود. به همین جهت است که نیل الهی (اواگر) گفته است: «در دعا الوهیت را تجسم مکن؛ مگذار روح متحمل عاریتی از هر شکلی شود، بلکه خود را در مقابل آن "غیر مادی"، غیر مادی نگاه دار و آنگاه درک خواهی کرد.» با دعا که اراده شما تماماً به واسطه عشق، به سخنان دعا بچسبید، به طوری که روحتان، کلام درونی و اراده‌تان، این سه بخش روان، یک باشند و این یک، هر سه باشد. در واقع، به این ترتیب، انسان که صورت سه‌گانه مقدس است، به اصل اولیه خود می‌چسبند و با آن یکی می‌شود. به گفته آن قهرمان و معلم بزرگ دعا و پرهیزکاری ذهنی، گریگوری پالاماس اهل تسالونیک: «وقتی وحدت روح در عین حال که واحد باقی می‌ماند، سه‌گانه می‌شود، آنگاه با آن بسیط سه‌گانه الوهیت متحد می‌گردد و هر مخرجی را به روی انحراف می‌بندد و خود را بالای جسم، دنیا و رئیس این دنیا نگاه می‌دارد.» («در باره دعا»، بند ۲).

چرا باید نفس خود را در طول دعا نگاه داشت.

زیرا روحتان- آن عمل روحتان- عادت دارد بر روی امور ملموس و بیرونی دنیا ریخته و پراکنده شود. پس وقتی این دعای مقدس را بیان می‌کنید، به طور مداوم، طبق عادت طبیعی، نفس نکشید، بلکه تنفس خود را اندکی نگاه دارید تا زمانی که کلام درونی‌تان یک بار این دعا را کرده باشد. آنگاه تنفس کنید، آن گونه که پدران مقدس تعلیم داده‌اند.

1- زیرا نگاه داشتن سنجیده تنفس باعث تلاطم، فشردگی و بعد، درد در قلب می‌شود، قلبی که هوای طبیعی لازم را دریافت نمی‌کند. روح نیز از طرف خود، به واسطه این روش، آسانتر جمع می‌شود و به دل باز

می‌گردد، هم به خاطر رنج و دردِ قلب و هم به خاطر لذتی که از این یادِ زنده و پرحرارت خدا حاصل می‌شود. زیرا خدا لذت و شادی را برای آنانی فراهم می‌سازد که او را به یاد می‌آورند، مطابق این کلام که می‌فرماید: «خدا را به یاد می‌آورم و شاد می‌شوم.» (ر.ک. مز ۷۷:۳). و ارسطو نیز از سوی دیگر خاطر نشان ساخته که روح آدمی در اندامی قرار می‌گیرد و جمع می‌شود که احساس درد یا لذت می‌کند.

2- زیرا نگاه داشتنِ سنجیدهٔ تنفس باعث رقیق شدنِ دلِ سخت و ضخیم می‌شود. و عناصرِ مرطوبِ دل که به‌طور مناسب فشرده و گرم بشوند، ظریف‌تر، حساس‌تر، فروتن و آماده‌تر می‌شوند برای ندامت، و بیشتر قادر می‌شوند که به‌راحتی اشک بریزند. مغز نیز از سوی دیگر رقیق می‌شود، و همزمان با آن، عمل روحی که متحدالشکل و شفاف می‌شود، بیشتر قادر می‌گردد به اتحادی برسد که تنویر فوق طبیعی خدا فراهم می‌سازد.

3- زیرا این نگاه داشتنِ سنجیدهٔ تنفس باعث فشرده‌گی و دردِ قلب می‌شود؛ این رنج و این درد سبب می‌شوند که قلبِ آن قلاب ماهیگیری مسمومِ لذت و گناه را که بلعیده بود، قی کند. و مطابق ضرب‌المثل پزشکان قدیم، ضدّ ضد را درمان می‌کند. به همین جهت است که مرقس گفته است: «یادِ خدا آن دردِ مسیح است که برای دینداری در بر گرفته می‌شود.» و نیز «هر که خدا را از یاد ببرد، دوستِ لذت شده، حساسیت خود را از دست می‌دهد.» و همچنین «روحی که بدون حواس‌پرتی دعا می‌کند، دل را می‌فشارد.» و «دل اندوهگین و فروتن را خدا خوار نمی‌شمارد.»

4- از طریق این نگاه داشتنِ سنجیدهٔ تنفس، تمام دیگر قدرت‌های روان نیز با روح متحد شده، به آن باز می‌گردند، و از طریق روح با خدا، چیزی که گفتنش قابل تحسین است. بدین‌سان، انسان تمام طبیعت ملموس و ذهنی را به خدا تقدیم می‌کند، خدایی که پیوند و ترکیب آن است، آن گونه که گریگوری اهل تسالونیک‌ی گفته است.

گفتم که مبتدیان به‌هنگام دعا به‌طور خاص نیاز به این نگاه داشتنِ سنجیدهٔ تنفس دارند، زیرا بدون این نگاه داشتن ایشان نیز به‌واسطهٔ تنها کلام درونی وارد دل می‌شوند و در آنجا باقی می‌مانند. اما وقتی می‌خواهند روح خود را با غیرتی بیشتر وارد دل سازند (خصوصاً در موقع جنگِ نفسانیات و افکار) و اینکه به‌واسطهٔ این بازگشت به شکلی هماهنگ‌تر دعا کنند، این کار را با توسل به نگاه داشتنِ سنجیدهٔ تنفس انجام می‌دهند. عالیجناب بسیار مقدس، اینچنین است به‌طور خلاصه دعای مشهوری که پدران مقدس به آن عنوان دعای ذهنی و قلبی را داده‌اند. چنانچه مایل باشید مطالب بیشتری در این زمینه بدانید، در کتاب «فیلوکالی» مقدس، رسالهٔ قدیس نیسیفور، خطابهٔ گریگوری اهل تسالونیک‌ی در بارهٔ هزیشاست‌های مقدس، و نوشتهٔ کالیست و ایگناتیوس گزانتوپولوی را بخوانید.

همچنین شما را سفارش می‌کنم که خارج از قرائت در آن هفت ساعتِ قانونی و روزانه که از سوی قوانین قدیمی کلیسا تعیین شده، به این دعای قلبی و ذهنی نیز پردازید. آن را کارِ بی‌وقفه و دائمی خود بسازید. در دل خود، آن نام شیرین و دوست‌داشتنی عیسی را بر زبان بیاورید، در روح خود به عیسی ببندید، و با تمام ارادهٔ خود مشتاق عیسی باشید و او را دوست بدانید. تمام قدرت‌های روان خود را به‌سوی عیسی هدایت نمایید. با اندوه و فروتنی تمام، رحمت را از عیسی بطلبید. اگر انجامِ بی‌وقفهٔ این کار به‌خاطر دغدغه‌ها و مهمه‌های این دنیا برایتان غیر ممکن است، لااقل یک یا دو ساعت را برای خود تعیین کنید، ترجیحاً شب‌هنگام و در محلی آرام و تاریک، تا به این مشغلهٔ مقدس و روحانی پردازید... (در دنبالهٔ مطلب، نکاتی در بارهٔ ثمرات این عمل آمده است.)

ضمیمه

روشی صوفیانه برای دعای قلبی

متنی که در پی می‌آید، از کتاب «تنویر القلوب» به قلم شیخ محمد امین الکردی الشافعی النقشبندی به عاریت گرفته شده که در سال ۱۳۳۲ هجری (۱۹۱۴ میلادی) چشم از جهان فرو بست. حضور او در اینجا به منزله حضور خارجی از متن نیست. هیچ متن مسیحی که در اختیار داریم، نمی‌تواند به لحاظ خصوصیت آموزشی، گستره و دقت جزئیات با او رقابت کند. مکان‌شناسی نمادین مراکز در اثر او می‌تواند مقوله تفتیش دل را که نزد کسی چون سیمئون کاذب مبهم است، روشن سازد؛ روش تنفسی او دقیق‌تر است. از سوی دیگر، او تقارن‌های تکان‌دهنده‌ای را با سنت مسیحی ارائه می‌دهد، خصوصاً در زمینه اندیشه مرگ و ضرورت مطلق وجود یک استاد. این ملاحظات دلیل بر پنهان ساختن ابهام بعضی از جنبه‌ها یا کوچک نشان دادن تفاوت‌ها نیست. اما دشوار است به رد پایی دور و مشترک برای روشها یا به‌طور ساده‌تر، برای تحقق چندجانبه از قانونی روان‌شناختی مشابه که به‌طور طبیعی در شرایط معین عمل می‌کند، نیندیشید. وقتی این متن را تهیه کردیم، هنوز با مقاله ام. ال. گارده، تحت عنوان «ذکر نام الهی در عرفان اسلامی» آشنایی نداشتیم که راهنمایی بسیار پژوهشگرانه در خصوص این موضوعی است که کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است.

بخش مربوط به «ذکر» درونی یا ذکری که در دل صورت می‌گیرد (الذکرُ القلبی) که برتر است از ذکر زبانی (الذکرُ الجبری). بدان که ذکر به دو طریق صورت می‌گیرد: با قلب و با زبان. هر یک از این شکل‌ها از شالوده‌های شرعی در قرآن و در سنت برخوردار است. ذکر زبانی را که متشکل از سخنی همراه با اصوات و حروف است، نمی‌توان در هر لحظه به‌جا آورد. فعالیت تجاری و فعالیت‌های مشابه الزاماً با آن مغایرت دارند، برخلاف ذکر قلبی، زیرا این ذکر مفهوم سخن را خارج از هر تلفظ حروف و اصوات منظور می‌دارد، و به همین جهت، هیچ مانعی بر سر راه کسی که به‌لحاظ درونی دعا می‌کند قرار نمی‌گیرد.

شعر:

الله را در دل، در راز، فرا بخوان
 که مخلوقات آن را در نمی‌یابند، بدون حرف و بدون صدا!
 این ذکر برتر از هر سروده دیگری است.
 از اینجا است که جلال انسان‌های روحانی ناشی می‌شود.

به همین جهت است که مرشدان نقشبندیه ما ذکر را ترجیح داده‌اند که با دل انجام می‌پذیرد، زیرا دل «آن مکانی است که الله به آن می‌نگرد»، آن ربّ رحمان؛ دل «جایگاه ایمان» است، و نیز «معدن اسرار» و «چشمه انوار»؛ وقتی دل سالم باشد، تمام بدن سلامت است، و وقتی فاسد باشد، تمام بدن را فاسد می‌سازد، و این آن چیزی است که پیامبر برگزیده برایمان توضیح داده است. عابد مؤمن نیست مگر به واسطه درگیر ساختن دل به آنچه ایمان می‌طلبد و هیچ عمل عبادی با این عنوان توصیف نمی‌شود مگر به واسطه نیت درست. بزرگان مذهبی موافق‌اند که اعمال اندامهای بدن فقط به شرطی قابل پذیرش هستند که با عمل دل همراه باشند، اما برعکس، عمل دل می‌تواند بدون اعمال اندامها پذیرفته شود؛ در نتیجه، تعلیم می‌دهند که چنانچه اعمال دل پذیرفته نشوند، ایمان پذیرفته نخواهد شد.

ایمان همانا التصاق صادقانه دل است. الله فرموده: «او ایمان را در دل ایشان ثبت کرده است.» (قرآن ۲۲:۵۸). فرموده: «اینها همانهایی هستند که دل‌هایشان را از طریق ترس در آزمایش گذاشته است.» (قرآن ۳:۴۹) و نیز «خداوندگار خود را در روان خود فرا بخوان» (قرآن ۲۰۵:۷)، یعنی «در دل خود»، تفسیری که مبتنی است بر آیه‌ای دیگر: «ایشان در روان خود می‌گویند: اگر الله ما را به خاطر آنچه می‌گوییم مجازات نمی‌کرد.» (قرآن ۹:۵۸).

اختل شاعر گفته:

به‌راستی که سخن در دل است

و زبان نهاده نشده مگر همچون آزمایشی در مقابل دل.

الله فرموده: «خداوندگار خود را با فروتنی و در نمان فرا بخوانید.» (قرآن ۵۵:۷). عایشه - رحمت‌الله علیها - از پیامبر (ص) نقل می‌کند که او فرموده: «ذکر، ۷۰ بار از ذکر برتر است (یعنی ذکر نهانی برتر از ذکر صوتی است). در روز قیامت، الله مخلوقات را به ارائه حساب باز خواهد آورد و فرشتگان ناظر با آنچه مشاهده و ثبت کرده‌اند خواهند آمد. الله خواهد فرمود: "نگاه کنید، آیا هنوز چیزی به نفع خادم من باقی مانده است؟" فرشتگان پاسخ خواهند داد: "از آنچه دانسته و ثبت کرده‌ایم، چیزی از یاد نبرده‌ایم، زیرا همه چیز را حساب کرده و ثبت نموده‌ایم." الله به عابد خواهد فرمود: "هنوز یک چیز نزد من داری و من تو را به خاطر آن اجر خواهم داد: آن ذکر نهانی است (الذکر الخفی)".» همچنین در احادیث مطمئن نقل شده که خدای تبارک و تعالی فرموده است: «من نزدیک اندیشه‌ای هستم که عابدم در باره من دارد و با او هستم آنگاه که مرا ذکر می‌کند؛ اگر مرا در روان خود ذکر کند، من او را در روان خود ذکر خواهم کرد، و اگر مرا در یک مجمع ذکر کند، من او را در مجمعی بهتر از مجمع او ذکر خواهم نمود.» حدیث دیگر به نام «الجامع الصغیر» از السیوطی می‌گوید: «بهترین ذکر همان ذکر نهانی است، و بهترین ثروت همان ثروتی است که کفایت داشته باشد.» حدیثی دیگر می‌فرماید: «ذکر که فرشتگان ناظر آن را نمی‌شنوند، ۷۰ بار برتر از آن است که ایشان می‌شنوند.» این حدیث که به عایشه باز می‌گردد، توسط البیهقی نقل شده که می‌فرماید: «این حدیث را نیکو تلقی می‌کنیم» (به لحاظ اصلتش). باید گفت که احادیث مربوط به ارزش ذکر مخفی بسیار هستند.

یکی از شارحین در باره این آیه از قرآن ۲۹:۲۵ گفته است: «عابدینی هستند که نسبت به روان خود بی‌انصافی می‌کنند.» ایشان کسانی هستند که فقط با زبان دعا می‌کنند! «و آنانی نیز هستند که درست هدایت پذیرفته‌اند»: اینها دعاکنندگان قلبی هستند! «و عابدینی هستند که نیکویی را پیشاپیش انجام

می‌دهند.»: اینها دعاکنندگانی هستند که خداوندگار خود را از یاد نمی‌برد (به‌گونه‌ای که نیاز ندارند او را از طریق ذکر به خاطر بیاورند)!

یکی از عارفین اظهار داشته است: «ذکر با دل همانا شمشیر مریدان است: با آن است که با دشمنان خود می‌جنگد و با آن مصائبی را که می‌خواهند به ایشان برسند دور می‌سازند. به‌واقع، وقتی سیه‌روزی به عابد حمله می‌کند و وی با قلب خود در الله پناه می‌گیرد، الله فوراً هر آنچه را که عابد را به رنج می‌آورد دور می‌سازد.».

پیامبر (ص) فرموده است: «وقتی الله نیکویی کسی را بخواهد، قفل دل او را می‌گشاید و اطمینان را در آن می‌نهد.».

شیخ ابو سعید الخزاز گفته است: «وقتی الله می‌خواهد یکی از عابدین خود را دوست خویش بسازد، در ذکر خود را به روی او می‌گشاید، و چون وی از ذکر خرسند شود، در تقرب را به روی او باز می‌کند، سپس او را به جایگاه صمیمیت بر می‌افزاید، و بعد او را بر کرسی وحدت مستقر می‌سازد، آنگاه حجاب را از او بر می‌دارد و او را به خانه تجرید وارد می‌سازد و کبریا و تعالی را بر او آشکار می‌کند، و چون نگاه عابد به کبریا و تعالی بیفتد، بی‌هویت می‌ماند. آنگاه برای مدتی خاموش می‌گردد و وارد حفاظت الهی می‌شود و از هر ادعای هویت محفوظ می‌ماند.».

خالد ابن معدن گفته است: «هر انسانی دو چشم در چهره خود دارد که به‌وسیله آنها چیزهای این دنیا را می‌بیند، و دو چشم نیز در دل خود دارد که به‌وسیله آنها عالم دیگر را می‌بیند. اگر الله خیریت عابدی را بخواهد، چشمان دل او را می‌گشاید تا عابدش هر آنچه را که به او وعده داده ببیند، چیزهایی که اینجا نیست؛ و اگر الله طور دیگری بخواهد، او را در حالتی که هست باقی می‌گذارد.».

احمد ابن خدرویه گفته است: «دل ظرف است: اگر از حقیقت پر باشد، مازاد انوار آنها بر اندامها می‌ریزد و اگر از خطا پر باشد، بر اندامها مازاد ظلمات آن می‌ریزد.».

ذوالنون المصری گفته است: «مصالحه دل به مدت یک ساعت بهتر است از مناسک مذهبی دو نوع زیرک ثقل (جن‌ها و آدم‌ها). اگر فرشته وارد خانه‌ای نمی‌شود که در آن تصویری هست (چنانکه در حدیث آمده)، چگونه "شاهد خدا" وارد دلی خواهد شد که حاوی رسم کسی است غیر از او؟».

مردی روحانی گفته است: «ذره‌ای از اعمال دل ارزشمندتر است از کوههایی از اعمال اندامهای بدن.».

بخش مربوط به روش ذکر نزد مرشدان نقشبندیه

بدان که ذکر قلبی (الذکر القلبی) به دو وسیله صورت می‌گیرد:

1- با نام ذات اعلی (اسم‌الذات)

2- با فرمول نفی و اثبات.

نام ذات همانا الله است. (به‌لحاظ تسمیه ناب خویشتن)، الله فرموده است: «به‌راستی که من الله هستم.» (قرآن ۱۴:۲۰). همچنین (در خصوص کاربرد مستقیم و دقیق این نام به‌عنوان وسیله ذکر) فرموده است: «بگو الله! و ایشان را به سخنان سخیفشان واگذار.» (قرآن ۶:۹۱).

شعر:

اگر آرزومندی که به جهان‌شمولی بررسی، بگو «الله» و دنیا و هر آنچه را که در آن است، رها کن!

زیرا اگر خوب دقت کنی، هر چه که بیرون از الله است، نیستیِ صرف است، چه به لحاظ تحلیلی و چه به لحاظ ترکیبی.

بدان که تو و تمام عالم‌ها،
بدون او هلاک شده‌اید، بی‌آنکه اثری از شما باقی بماند!
آنچه که به‌خودی خود وجود ندارد،
بدون از محالِ صرف است.
عارفانی که در او خاموش شده‌اند،
چیزی جز آن قادر مطلق را نمی‌شناسند،
آن کس که از فراباشندگان فراباشنده‌تر است.
و آنچه که «غیر از او» است، آن را می‌بینند که محو شده است،
چه در حال، چه در گذشته و چه در آینده.

ذکر قلبی یازده قاعده دارد:

1- حالت طهارت آیینی که به‌وسیلهٔ وضو حاصل می‌شود، مطابق کلام پیامبر (ص) که فرموده: «وضو گناهان را پاک می‌سازد.».

2- خواندن نمازی با دو رکعت.

3- رو کردن به‌سوی قبله در جایی خلوت، مطابق کلام نبوت: «بهترین حالت آن است که رو به قبله ایستاد» و نیز مطابق تعلیمی که پیامبر به علی داد: «بر تو است که دائماً در خلوت ذکر بخوانی.».

4- حالت تکیه بر سمتی متفاوت با آن که در آیین نماز تکیه می‌کنیم (بنابراین، تکیه بر پاشنهٔ پای راست که به‌طرف داخل خوابیده، در آن حال که پای راست در بیرون و بر نوک انگشتان و پاشنهٔ بالآمده تکیه دارد). این همان حالتی است که انصار پیامبر (ص) رعایت می‌کردند. این حالت برای فروتنی و تمرکز حواس مناسب‌تر است.

5- طلب آمرزش (استغفار) برای همهٔ گناهان خویش و اندیشیدن به گسترهٔ آنها در مقابل خویشتن به شکلی ترکیبی، با علم به اینکه الله وجود را می‌بیند و از نگرستن به آن باز نمی‌ایستد؛ بدین‌سان به عظمت و کبریای الله می‌اندیشیم و نیز به جدیت سختی و قدرت کاهندهٔ او پی می‌بریم و در همان حال، خود را از همهٔ افکار دنیوی رها می‌سازیم. در حضور خداوندگار احساس ترس می‌کنیم و از او آمرزش می‌طلبیم، با علم کامل به اینکه او رحیم و بخشنده است. در چنین حالتی است که با زبان می‌گوییم: استغفر الله، یعنی از الله آمرزش می‌طلبم، و در همین حال، با دل خود مفهوم این سخنان را مورد ملاحظه قرار می‌دهیم. این کار را پنج بار، یا پانزده بار، یا بیست و پنج بار انجام می‌دهیم، چیزی که شایسته‌تر است. عمل استغفار (طلب آمرزش) مبتنی است بر حدیث ذیل (و نیز احادیث دیگر): «به کسی که دائماً عمل استغفار را انجام می‌دهد، الله هر دری را به روی او می‌گشاید و در مقابل هر مصیبتی به او استراحت می‌بخشد، و نیز مواهبی که به طریق غیر منتظره به او می‌رسند.».

6- یک بار خواندن فاتحه (نخستین سورهٔ قرآن)، و سه بار خواندن سورهٔ الاخلاص (سورهٔ ۱۱۲)، و تقدیم آنها به روح سرور ما محمد- و به روح تمام مرشدان طریقت نقشبندیه.

7- باید چشمها را بست، لبها را به هم فشرد، و زبان را به سقف دهان و به‌سوی گلو فشرد، همراه با آرامشی کامل؛ به این شکل است که افکار بیگانه (الخواطر) را که نگاه را مشغول می‌دارند، دور می‌سازیم.

این قاعده مطابقت دارد با حکمی که پیامبر (ص) به علی داد آن هنگام که تعلیم می‌فرمود چگونه باید ذکر را به‌عمل آورد: «ای علی، چشمان را ببند!».

8- آن عمل روحانی که «چسبیدن به قبر» (رابطه القبر) نامیده می‌شود اشاره دارد به ملاحظه مرگ: خود را مرده بینگار، در آن حال که تو را غسل داده‌اند، در کفن پیچیده‌اند، و دعای تشییع جنازه نیز برای تو خوانده‌اند؛ بین که به‌سوی قبر برده می‌شوی و در آن گذاشته می‌شوی؛ خانواده و دوستان رفته‌اند و تو را تنهای تنها گذاشته‌اند، و به این شکل می‌دانی که هیچ چیز نمی‌تواند به تو فایده برساند، مگر اعمال نیکت. این قاعده مطابق است با کلام نبی که می‌فرماید: «در این دنیا همچون غریبه یا مسافر باش و خود را از زمره ساکنان گورها به‌شمار آور.».

9- آن عمل ورود به مسلک که «چسبیدن به مرشد روحانی» (رابطه امرشد) نامیده می‌شود؛ مرید با این عمل دل خود را در برابر دل مرشدش نگاه می‌دارد، و تصویر وی را در ضمیر خود حفظ می‌کند، حتی وقتی وی غایب است؛ او تصور می‌کند که دل مرشد (شیخ) مانند ناودان است و جریان روحانی (القایید) از «دریای دربرگیرنده وی به‌سوی دل او می‌آید و به این ترتیب «برکت» را از آن می‌یابد، زیرا مرشد پیوندی است که اتصال الهی (التوسل) را تضمین می‌کند؛ این را از آیات مختلف قرآن و حدیث نتیجه می‌گیریم. خدای تبارک و تعالی فرموده است: «ای کسانی که ایمان دارید، از الله بترسید و در جستجوی وسیله تقرب به او باشید.» (قرآن ۲۵:۵)، و ایضاً: «ای آنانی که ایمان دارید، از الله بترسید و از زمره صادقان باشید.» (قرآن ۹:۱۱۹). از سوی دیگر، پیامبر (ص) فرموده است: «انسان با آن کسی است که او را دوست می‌دارد» و ایضاً «با الله باش. اگر نمی‌توانی، با آنانی باش که با او هستند.».

گفته‌اند: «فنا در شیخ همانا مقدمه فنا فی‌الله است.».

هشدار. آن کس که در خاطره شکل شیخ خود، نوعی سرمستی (سکر) یا حالت خلسه (غیبه) می‌یابد، باید از این تصویر چشم‌پوشی کند و به‌سوی همان حالتی برود که از آن برای او نتیجه می‌شود.

10- تمرکز تمام حواس جسمانی همراه با دفع هر مشغله و هر تلقینی که از نزدیکی با وجود ناشی می‌شود، و با توجه کامل، و با تمام قوای ادراکی تمرکز بر الله تبارک و تعالی. سپس باید گفت: «تو هدف من هستی و رضایت تو همان چیزی است که می‌طلبم.» پس از این، باید نام آن ذات (اسم الذات) را در دل خواند، به‌گونه‌ای که کلمه الله بر آن بگذرد، و در همان حال باید مفهوم آن را ملاحظه کرد، یعنی اینکه بدانیم آن ذاتی بی‌همتا (الذات بلامثل) است. با این حال، آگاهی که الله به وجود نگاه می‌کند و آن را از هر سو در بر می‌گیرد، مطابق با کلام نبی (که به‌هنگام تعریف احسان، یعنی آن فضیلت کاملیت عبادتی گفته شد): «باشد که الله را عبادت کنی، گویی او را می‌بینی، زیرا اگر تو او را نبینی، او تو را می‌بیند.».

11- انتظار اثر (اثر احتمالی) دعا (وارد الذکر) به‌هنگام خاتمه آن، در حالی که به همین شکل باقی می‌مانیم پیش از آنکه چشمان را بگشاییم. اگر دچار «حالت خلسه» (غیبه) یا «ربوده شدن روحانی» (جذبه) شدیم، نباید آن را قطع کنیم.

تذکر. اگر در جریان دعا، ذکرکننده (ذاکر) در اثر نوعی «فشردگی» (قبض) یا افکاری که مزاحم تمرکز دل می‌شوند، دچار تلاطم شود، چشمان خود را باز کند، زیرا تلاطم متوقف خواهد شد؛ اگر نشد، دعاکننده باید با زبان خود سه بار بگوید: «الله به من می‌نگرد، الله نزد من حاضر است» (الله ناظری، الله حاضری).

با این حال، چنانچه حواس‌پرستی ادامه یابد، دعاکننده باید ذکر را قطع کند و «چسبیدن به مرشد» (رابطه المرشد) را از سر گیرد. اگر این نیز کفایت نکرد، باید وضو یا حتی غسل بگیرد، و بعد باید نمازی با دو رکعت بخواند و پس از آن، «طلب آمرزش» را بگوید که با این درخواست تکمیل می‌شود: «ای کسی که هر رنجی را

بر می‌داری، ای کسی که هر درخواستی را اجابت می‌کنی، ای کسی که آنچه را که خُرد شده مرمت می‌نمایی، ای کسی که هر مشکلی را آسان می‌سازی، ای یار همه بیگانگان، ای دوست منزویان، ای وحدت‌بخش به هر تفرقه‌ای، ای کسی که هر دلی را بر می‌گردانی، ای کسی که هر حالتی را تغییر می‌دهی! خدایی جز تو نیست! مجد و عظمت تو را شاید، به‌راستی که من از طالحان هستم! از تو می‌طلبم که مرا آسودگی و فرج عطا بفرمایی، عشق خود را در دلم بدمی، تا در دل خود هیچ تمنا و دغدغه‌ای نداشته باشم، و مرا حفظ بفرمایی و مرا مورد رحمت خود قرار دهی! به‌واسطه رحمت خود، ای رحیم‌ترین رحیمان!». به‌واسطه این درخواست، همه افکار مزاحم رانده خواهند شد، انشاءالله تعالی.

بدان که مرشدان این طریقت رفیع، برخی از مراکز حساس وجود انسان (اللطایف الانسانیه) را به شکلی فنی مورد توجه قرار می‌دادند، با این هدف که طی طریقت را برای شرکت‌کنندگان آسان سازند. ایشان به‌عنوان وسیله ذکر در رابطه با این مراکز حساس، نام الهی الله را به‌کار می‌برند (که غالباً با صفت «نام کبریای الهی» نامیده می‌شود)، تا به این وسیله حالت موسوم به «ربوده‌شدگی صرفاً ذاتی» را تحقق بخشند (الجدبة المعینة الذاتیه).

1- نخستین مورد از این مراکز حساس (لطایف) «دل» (قلب) است که چنین تصور می‌شود که به پهنای دو انگشت زیر سینه چپ قرار دارد و به‌طرف پهلو متمایل است و به شکل میوه درخت کاج است. «دل» در چنین حالتی این‌گونه تلقی می‌شود که زیر «پای» آدم (ع) (قدم او) قرار دارد. «نوری» که به آن مرتبط است، «زرد» است. وقتی نور این مرکز حساس (لطیفه) از جانب شانه‌اش بیرون می‌آید و بلند می‌شود، و در آنجا لرزش (اختلاج) یا نوعی حرکت قوی حاصل می‌گردد، دعاکننده باید انتقالی انجام دهد در نقطه‌ای که مربوط می‌شود به مرکز حساس «روح» (الروح).

2- «روح» به‌طور نمادین به پهنای دو انگشت زیر سینه راست قرار دارد، به طرف قفسه سینه. این مرکز حساس زیر «پای» نوح و ابراهیم (ع) قرار دارد. «نور» آن «سرخ» است. بدین‌سان، ذکر در «روح» خواهد بود و «توقف» آن (الوقوف) در «دل». اگر در آنجا نوعی اغتشاش (حرکت) پدید آید که ذکرکننده را پریشان سازد، وی باید انتقالی انجام دهد به نقطه‌ای که مرتبط است به مرکز حساس موسوم به «راز» (السرّ).

3- «راز» (السرّ) به همین شکل به پهنای دو انگشت در بالای سینه راست قرار دارد. این مرکز حساس را زیر «پای» موسی (ع) تلقی می‌کنند. «نور» آن «سفید» است. در این مرکز است که ذکر صورت می‌گیرد، حال آنکه «توقف» در «دل» خواهد بود. چنانچه در آن اغتشاشی پدید آید، ذکرکننده باید انتقالی انجام دهد به نقطه‌ای که مرتبط است به مرکز موسوم به «پنهان» (الخفی).

4- «پنهان» (الخفی) به‌طور نمادین در دو انگشتی بالای سینه راست، به طرف قفسه سینه، قرار دارد. این نقطه زیر «پای» عیسی (ع) قرار دارد. «نور» آن «سیاه» است. اگر ذکرکننده در آنجا اغتشاشی احساس کند، باید انتقالی انجام دهد که مرتبط است به مرکز حساسی موسوم به «پنهان‌ترین» (الاخفا).

5- «پنهان‌ترین» (الاخفا) به‌طور نمادین در وسط قفسه سینه قرار دارد. این مرکز را زیر «پای» پیامبر ما محمد (ص) می‌دانند. «نور» آن «سبز» است. این مرکز آن‌گونه عمل می‌کند که قبلاً گفته شد (یعنی اینکه مانند تمام مراکز حساس مذکور، ذکرکننده ذکر خود را در آن انجام خواهد داد، در آن حال که «توقف» کماکان در مرکز نخست خواهد بود که موسوم است به «دل»).

منظور از اصطلاح «پا» (قدم) همان سنت (جاده) و طریقت (راه) است.

آن کس که صعود (الترقی) را به سوی یکی از مراکز حساس (لطایف) به دست آورد و در آنجا خاصیت و حالت مربوطه را ملاحظه کند، «نوشیدنی» (مَشْرَب) خود را در حضور پیامبر خواهد یافت که زیر «پای» او آن مرکز مورد بحث قرار دارد.

سپس ذکرکننده به «نفی و اثبات» می‌رسد که در فرمول «لا اله الا الله» (خدایی نیست مگر خدا). روش کاربرد این فرمول ذیل ذکر می‌شود:

ذکرکننده باید زبان خود را به سقف گلوی خود بچسباند (سقف البلق) و پس از تنفس، باید نفس خود را نگاه دارد. آنگاه باید سخن را با واژه «لا» (نه) شروع کند و تصور کند (بالتخیل) که زیر ناف قرار دارد؛ از آنجا باید این واژه را به سوی وسط مراکز حساس بکشد که در آن مرکزی هست موسوم به «پنهان‌ترین» (الاخفا) و آن را ادامه دهد تا به نقطه‌ای برسد که مرتبط است به مرکز حساس «روان منطقی» یا «عقلایی» (النفس الناطقه)؛ این مرکز اخیر به طور نمادین در حیطه نخستین (الباطن الاول) مغز (الدماغ) قرار دارد و موسوم است به رئیس (الرئیس).

6- سپس ذکرکننده باید پردازد به ادای کلمه «الهی» (خدا) و در خیال خود، با عنصر صوتی همزه شروع کند، از مغز، و آن را تا به شانه راست خود بیاورد تا آن را به سوی نقطه‌ای جاری سازد که مرتبط است به مرکز حساس موسوم به «روح» (الروح).

7- و بالاخره، ذکرکننده باید به ادای عبارت «الا الله» (مگر خدا) پردازد و در تخیل خود، همزه الا را از شانه (راست) حرکت داده، آن را به سوی «دل» (القلب) سوق دهد و با ادای کلمه آخر الله، بر دل خود بزند؛ نیروی نفسی که نگه داشته شده، بدین‌سان «نقطه کوچک و سیاه دل» را خواهد زد (سوابد القلب) تا از آن اثر حرارت را به سوی بقیه بدن بیرون بیاورد و برای اینکه این حرارت تمام قسمت‌های فاسد بدن را بسوزاند، در آن حال که قسمت‌های پاک بدن به واسطه نور نام الله منور خواهند شد.

ذکرکننده فرمول لا اله الا الله را در این مفهوم باید مورد نظر قرار دهد که معبود و مقصود و موجودی جز الله نیست. از این سه پذیرس، اولی (معبودی نیست) برای مبتدیان (المبتدی) مناسب است، دومی (مقصودی نیست) برای "کسانی که در میانه راه هستند" (المتوسط) و سومی (موجودی نیست) برای تکمیل‌کنندگان (المنتهی).

وقتی ذکرکننده بخش نفی از این فرمول را ادا می‌کند، باید وجود هر چیز محتمل (المحدثات) را که به نظر یا به فکرش می‌آید انکار کند، و بنابراین، باید این امور را با نگاه خاموشی نگاه کند (بالنظر الغنا)؛ وقتی بخش اثباتی را بیان می‌کند، باید در دل و در نظر خود، واقعی بودن آن وجود راستین تبارک و تعالی را تأیید کند و به این ترتیب، آن وجود راستین را با «نگاه بقا» مورد ملاحظه قرار دهد (بالنظر البقا).

در پایان این فرمول، باید در خیال خود به دفعات غیر زوج (زمانی) توقف کند و بگوید: محمد رسول الله، از دل از زیر سینه چپ، و با این کار، انطباق خود را به پیامبر (ص) و عشق به او ابراز دارد. سپس باید نفس خود را وقتی نیاز احساس کرد رها کند و بر اساس دفعات غیر زوج (زمانی) «توقف» را انجام دهد: سه یا پنج یا هفت، و غیره. این آن چیزی است که نزد مرشدان ما، «توقف شمارش‌شده» نامیده می‌شود (الموقوف العددی). ذکرکننده وقتی نفس را رها کرد، با زبان خود آهسته می‌گوید: «ای خدای من، به سوی تو روی می‌آورم و رضای تو همان چیزی است که می‌طلبم» (الهی انت مقصودی و رضائک مطلوبی).

وقتی نفس رها شد، نفس دیگری می‌کشد که آن را مانند نفس اول به کار خواهد برد، اما میان هر دم و بازدم، این حالت خیالی را رعایت خواهد کرد (برای کاهش «زمان‌ها»).

وقتی ذکرکننده به مرتبه بیست و یکم رسید، نتیجه ذکر قلبی بر او ظاهر خواهد شد. این نتیجه از الغاء بشریت و افکارش به عنوان مخلوق بر او وارد خواهد آمد، و نیز از محو وجود در «ربوده‌شدگی الهی بنیادین» (الجذبة الهية الذاتية). آنگاه در دل او فضیلت عمل‌کننده این «ربوده‌شدگی الهی» پدیدار خواهد گشت که مبتنی است بر توجه دل به مقدس‌ترین عالم (العالم الاقدس) که منشأ عشق بنیادینی است که به وجود، به همراه اثر حادث‌شده، ارزانی می‌گردد. آنگاه وجود از آن فایده خود را مطابق «استعداد» خود بر خواهد کشید. این «استعداد» خودش عطیه‌ای الهی است که به روح‌ها پیش از اتصال آنها به بدن ارزانی می‌شود، عطیه‌ای که ناشی از تقرب بنیادین است و مربوط به ازلیت می‌شود.

دعاکنندگانی هستند که در آغاز دچار «بیخودی خلسه‌آمیز» (غیبه) می‌شوند، یعنی رهاشدگی از هر چه که غیر از الله است.

کسانی نیز هستند که دچار «مستی خلسه‌آمیز» می‌شوند (السكر)، یعنی حالت حیرت و خلسه (غیبه) در آن واحد.

عده‌ای دیگر محوشدگی (الدم) را می‌یابند، یعنی خاموشی بشریت خود (الافنا)، و پس از آن به واسطه خاموشی که محو شدن در «ربوده‌شدگی الهی» است منور می‌گردند.

اگر ذکرکننده هیچ نتیجه‌ای نگیرد، علت آن را باید در نقصی در اجرای قواعد لازم جستجو کرد. این قواعد چنین هستند: صداقت در اراده (صدق الاراده)، «چسبیدن به شیخ»، سازگار شدن با دستورهای شیخ، رها ساختن همه علائق خود به دست او، چشم‌پوشی کامل از هر اولویت شخصی به نفع اولویت شیخ، و طلبیدن رضایت او در هر امری. با رعایت این قواعد، جریان الهی (الفايد الالهی) از درون شیخ به درون مرید جاری می‌شود، زیرا شیخ طریق جریان و فیض الهی است. لذا این قواعد باید دقیقاً رعایت شود و توفیق از الله است.