



إن أسلوب الصلاة بالنسبة لإغناطيوس مجرد وسيلة قد تساعد أو قد لا تساعد على إدراك الهدف الأساسي لحياة المسيحي الملتزم يعني المزيد من المشاركة في رسالة المسيح. فعلى الشخص - بمساعدة مرشده الروحي - أن يبحث دائماً على ما هو أنسب أسلوب يساعده على التقدم الروحي انطلاقاً من حالته وأوضاعه الراهنة. فإن لإغناطيوس إحساساً خاصاً بالواقع، فلذلك أعطى النصيحة التالية للراهبة تريزا ريجاديل "كل تأمل يستخدم فيه العقل يتعب الجسد، فهناك أساليب أخرى للتأمل قد تهدئ العقل ولما تجهد القدرات الذهنية الأخرى. بل تقومين بها بدون مجهود باطني أو خارجي، فإنها لا تتعب الجسد بل تريحه". فهكذا يحذرنا إغناطيوس من التجرد في عاداتنا وتقاليدينا الروحية لأن ظروف الحياة تتغير. من فترة إلى فترة ومن شخص إلى شخص. فلا بد أن يقيم المرء دائماً من جديد أسلوبه العادي للصلاة، على ضوء إن كان يوافق أم لا في وسط تغيرات ظروفه الحياتية في سبيل مزيد من الفائدة الروحية.

ومع ذلك لا داعي للتشتت بين العديد من الأساليب المختلفة أو المترحيب - بسرعة وبدون تمييز - بكل ما هو جديد، لأننا لا نستطيع أن نميز إلى أي مدى هذا الأسلوب أم ذلك أنسب لنا إما بعد مدة طويلة من التعود والمواظبة ومن خلال تمييز حالتنا المختلفة من تعزية وانقباض.

وأخيراً ليست الخبرة الحقيقية في الصلاة نتيجة جهودنا الشخصية على قدر ما هي هبة من الله، فالقديس بولس يعبر عن ذلك: "ويجيء الروح أيضاً لنجدة ضعفنا، فنحن لا نعرف كيف نصلّي كما يجب، ولكن الروح يشفع لنا عند الله بأنات لا توصف. والله الذي يرى ما في القلوب يعرف ما يريد وكيف يشفع للقديسين بما يوافق مشيئته" (روم 8/26:27).

وسنستعرض الآن بعض النصائح والتوجهيات عن الصلاة وطرقها التي نجدها في تراث الروحانية الإغناطية بالترتيب الآتي:

أ - التهيئة قبل الصلاة

ب - أنماط أو أساليب للصلاة عند إغناطيوس

ج - خطوات عامة للصلاة أي كان أسلوبها

أ - التهيئة قبل الصلاة

من المهم جداً على من يريد أن يصلي أن يهيئ نفسه من حيث اختيار:

1- الميعاد ومدة الصلاة

## 2- المكان المناسب للصلاة

### 3- الموضع الجسماني

### 4- نقطة انطلاق الصلاة

### 5- أسلوب الصلاة

#### 1- الميعاد ومدة الصلاة

نلاحظ أن بعض الناس يفضلون الصلاة بالليل والبعض الآخر في الصباح والبعض الآخر أثناء راحة الظهر. فالمعيار لاختيار الوقت المناسب لشخص ما هو أن يساعده أكثر على قبول حضور الله في حياته. وبغض النظر عن اختيار الميعاد المناسب للصلاة يلحّ القديس إغناطيوس على أهمية تحديد مدة الصلاة والتمسك بها مهما اخترنا من لحظات جفاف أثناء الصلاة، ويرجع تحديد المدة إلى تمييز احتياجات الشخص نفسه بإرشاد الروح القدس وبمساعدة المرشد (ق. ت رقم 582). ولكن سواء حددنا ساعة كاملة أم 5 دقائق، فعلياً أن نتمسك بهذه المدة مهما عانينا من الجفاف أو المتشقة أو النعاس، فقد يعتبر الجفاف نفسه صلاة للنفس التي تعطش إلى الرب.

#### 2- المكان المناسب للصلاة

علينا أن نختار مكاناً هادئاً في المنزل أو في الكنيسة أو في الطبيعة، فالمهم أن نبحث عن مكان يساعدنا على التركيز والإصغاء، فكلما اتسم مكان الصلاة بلمسة من الجمال والهدوء ساعدنا على الدخول إلى أعماق الذات والمانفحات على حضور الله فينا، فلذلك يستحسن البعض أن يجهزوا ركناً خاصاً للصلاة في حجرتهم، مزين بصور ملأمة مثل الأيقونات. ويحبذ ألا نغير المكان أثناء الصلاة خوفاً من عدم التركيز أو قطع الهدوء، إلا إذا اتضح أن التركيز صار مستحيلًا في المكان الذي ابتدأنا فيه الصلاة.

3- الموضع الجسماني نلاحظ عند إغناطيوس مرونة فائقة بخصوص الموضع الجسماني أثناء الصلاة. فالمهم عنده أن يجد المرء ما يريد من النعمة (ر. ر. 76). وربما أفضل وضع جسماني للشخص هو ذلك الذي يساعده على الاسترخاء والتركيز في آن واحد. وعلى العموم لاداع لتغيير الموضع الجسماني أثناء الصلاة حفاظاً على التركيز، ولكن بدون أي نوع من التشنج أو التوتر. فإذا لاحظنا أثناء الصلاة أن الموضع الجسماني يسبب نوعاً من التوتر الداخلي يستحسن أن نغيره بكل هدوء حتى نجد فيه ما نريد.

#### 4- نقطة انطلاق الصلاة

من مسلمات الإيمان أن الإنسان لا يستطيع أن يرى الله وجهاً لوجه حتى إنه يموت حتماً إن رأى الله أو سمعه، "أمّ وجهي. فلا تستطيع أن تراه لأنه لا يراني الإنسان ويحيى" (خر 33/20)، "لا أحد رأى الأب، من جاء من عند الله هو الذي رأى الأب" (يو 6/48). ومع ذلك يعطش الإنسان من أعماق كيانه إلى أن يرى الله وجهاً لوجه وأن يسمع صوته كما نلاحظ في المزمير: "إليك إلى الإله الحي عطشت نفسي فمتى آجيه وأرى وجه الله" (مز 42/3). فلذلك يشعر الإنسان في نفسه بخوف عميق أن يطرحه الله من أمام وجهه: "بسطت يدي إليك ونفسي أمامك كأرض يابسة، أسرع إلى معونتي يا رب فروحي كلت في داخلي، لا تحجب وجهك عني فأكون كالهابطين في الجب" (مز 143/6).

يتضح من كل هذه النصوص أن الإنسان يشعر في داخله بميول متناقضة: من ناحية يشاق إلى أن يلتقي بالله ويراه وجهاً لوجه ويسمع صوته، ومن ناحية أخرى يعرف أن تلبية هذا الشاق مستحيلة. فطالما هو على الأرض لا يقدر على أن يرى من الله إلا ظهره (راجع خر 33/20 - 26). أي من خلال آثار أعماله في الخليقة ومن خلال أعماله في التاريخ البشري كما يقول المزمور: "أتذكر الأيام القديمة، فألهج بكل أعمالك، وأتأمل في ما صنعت يدالك" (مز 143/5).

ولكن يستحيل أن يقدر الإنسان على رؤية وجه الله، وبالتالي لا يمكن أن يتنبأ بأعمال الله قبل حدوثها. فالله حرّ في ذاته ويفوق توقعات الإنسان في جميع تصرفاته، فلذلك لا يستطيع الإنسان أن يلتقي بالله إلا من خلال المخلوقات من حيث كونها آثار مجد الخالق، فالإنسان الذي يريد أن يصغي إلى صوت الرب عليه أن يبحث عنه في كل ما هو رمز لحضور الرب الخالق. فإنني أميز بين خمسة مستويات مختلفة لحضور الله في حياة الإنسان. وكل واحد منها قد يكون نقطة انطلاق للإنسان الذي ينتظر الله في صلواته:

#### أ - الحياة اليومية الشخصية

#### ب - الطبيعة

#### ج - الكتاب المقدس

#### د - الكنيسة لأنها جسد المسيح هـ - يسوع المسيح

عن مقال للأب فرنسيس بركماير اليسوعي - نُشر في مجلة رفاق الكرمة