

تاریخ وصول: ۸۸/۴/۲۰

تاریخ پذیرش: ۸۸/۶/۳۰

«ذکر در عرفان مسیحیت شرقی»

دکتر سید نادر محمدزاده^۱

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

چکیده مقاله:

در مسیحیت شرقی ذکر، به خصوص ذکر عیسی، اهمیت بسیار دارد. در این مذهب ذکر ابتدا خطاب به خدا (ی‌پدر) بوده است ولی بعدها با شکل‌گیری ذکر عیسی، آن خطاب به عیسی و جایگزین ذکرهای مختلف شد. ذکر که خود وسیله است نه هدف، ابتدا زبانی است، سپس باید در قلب (مرکز وجودی انسان) استقرار پیدا کند. هدف از ذکر قلبی، هسوخیا یعنی دوری از هرگونه اوهام ذهنی و اتحاد با خدای تثلیث است که در آن هنگام روح اقدس در قلب ذاکر فعال می‌شود. بعدها برای رسیدن به هسوخیا شیوه‌های کمکی ذکر مثل تسبیح، پدر روحانی (پیر) و ضبط دم نیز مطرح شد.

کلید واژه‌ها:

ذکر، ذکر زبانی، عقلی و قلبی، ذکر عیسی، هسوخیا، پدر روحانی

پیشگفتار

ذکر یا تکرار منظم کلمات (متره)^۱ در غالب ادیان وجود دارد. برخی از کلمات چنان اثراتی در آنهاست که انسان می‌تواند با تکرار قاعده‌مند آن، قدرت خاصی را ظاهر یا کسب کند. در مسیحیت ارتدکس^۲ نیز ذکر اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد، طوری که محور تمام تعالیم عرفانی و بهترین عمل عبادی مذهب ارتدکس «ذکر» است. عرفان ارتدکس، عرفانی زاهدانه و عملی است و مرکز ثقل آن نیز ذکر است. در طریق عرفانی ارتدکس ذکر راه ورود به ملکوت آسمان و سلاح مبارزه با نیروهای شیطانی است؛ راهی که پایانی بر آن متصور نیست. اکنون به بررسی آن می‌پردازیم:

۱- تاریخچه ذکر در مسیحیت شرقی

ذکری که بعدها در میان پیروان طریقه هسوخایی^۳ به نام «ذکر عیسی» مطرح شد، از ابتدا به آن صورت نبوده است. اغلب، اذکاری که در آباء بادیه‌نشین^۴ و مسیحیت اولیه خوانده می‌شد از عهد قدیم و به خصوص از مزامیر و غزل‌های سلیمان بود. ذکر آنان معمولاً براساس اسلوب و شیوه خاصی نبود و بیشتر آنی و به صورت طبیعی و کمتر براساس کتاب‌های معمولی دعا و نیایش بود. آباء اولیه در ابتدا به دنبال ذکر و دعای خاصی نبودند، بلکه فقط به

1 - mantra

2 - Ortodox

۳- Hesychasm این طریقه عرفانی که در کلیسای ارتدکس شرق و بیزانس یونان شکل گرفت و بر ذکر قلبی و سکوت تأکید داشت.

۴- The Desert Fathers آبائی که با شروع سده چهارم میلادی در بیابانهای مصر، سوریه و فلسطین به زهد و ریاضت و ذکر برای تطهیر روح می‌پرداختند.

دنبال شیرینی معنوی رضایت خدا بودند. از ابا مکاریوس^۱ (از آباء قرن چهارم و پنجم میلادی) در رابطه با ذکر سؤال شد، پاسخ داد: «ضرورتی ندارد در مورد ذکر زیاد صحبت کنیم، بلکه دستهایتان را بارها باز کنید و بگویید: «خدایا چنان که می‌خواهی و می‌دانی، بر من رحمت آور!» خطاب اذکار آنها به خدا بود. در زمان‌های بعد است که با شروع ذکر عیسی اذکار مسیحیان به جای خدا محوری، عیسی محور می‌شود. در گفته‌های آباء بادیه‌نشین تعداد کمی ذکر به نام «عیسی» است. گاهی در گفته‌های آنها درخواست کمک از حضرت مریم نیز وجود دارد. برای نمونه قدیس افرایم سریانی^۳ (متوفای ۳۲۵ م.) که دائم در حال گریه و ندبه بود، می‌گوید: «ای مادر خدا چشم‌های من را پر از اشک‌های توبه کن!»^۴

به هر روی، ذکر، بخش اصلی زندگی در تجرد بود و آنان دائم در ذکر بودند و به تعداد زیاد ذکر می‌گفتند. گفته شده است که آنتونی کبیر^۵ (۲۵۱-۳۵۶ م.) گاهی کل شب را در ذکر می‌گذراند^۶. آنها به دنبال پرورش روح بودند و برای آنها وسیله صیقل روح، ذکر بود. در قرن پنجم میلادی «عیسی محوری» ظهور می‌کند. به مرور زمان، دعا و «ذکر عیسی» جایگزین ذکرهای گوناگون در مصر می‌شود و به عنوان طریقه معنوی ظاهر می‌شود.

بنابراین طی سده‌های پنجم تا هشتم ذکر عیسی در مسیحیت شرقی به عنوان طریقی روحانی (طریقه هسوخایی) ظهور کرد، اما نباید تصور شود کاربرد آن عمومی بوده است. از این نوع ذکر اثری در نزد دیونسیوس آریوپاغی^۷، ماکسیموس معترف^۸ (۵۸۰-۶۶۲ م.) و ...

1 – Macarius of Egept

2- Dalgarns, John Bernard(introduction to) *The Fathers of the Desert*, vol.1., p.xxvii-xxix.

۳- Ephraim the Syrian راهب مشهور بین النهرین که بسیار لاغر و نحیف و دائم در حال گریستن و ندبه به سبب ترس از روز داوری بوده است.

4- *The Fathers of the Desert*, vol.2, p.267

۵- Antony of Great از آباء اولیه و بادیه‌نشین که معمولاً پدر رهبانیت مسیحی نامیده شده است.

6- *The Fathers of the Desert*, vol.1, p.97

۷- Dionysius the ؛ از متألّهان بزرگ سده ششم میلادی که بر مسیحیت شرقی و غربی تأثیر بسیار گذاشت.

۸- Maximus the Cofessor ؛ او تحت تأثیر آراء دیونسیوس بود و به الهیات تنزیهی باور داشت و

عقایدش نیز مسیح محور بود.

نیست^۱. در آثار اوگریوس^۲ (متولد ۳۴۵م.) نیز که تعلیمات بنیادین در مورد ذکر، به ویژه ذکر ذهنی، دارد و به معلم ذکر معروف است، از ذکر عیسی خبری نیست، بلکه مقصود او از ذکر، خواندن بخش‌هایی از مزامیر است. سیمون، متأله جدید^۳ (۹۴۹-۱۰۲۲م.) که حتی از موقعیت بدن در هنگام ذکر صحبت می‌کند، هرگز در آثار معتبرش از ذکر معمول عیسی به صورت کامل آن سخنی نمی‌گوید و اشکال کوتاه‌تر آن را ترجیح می‌دهد^۴.

تنها در سده چهاردهم و بخصوص از طریق نوشته‌های گرگوری سینایی^۵ (متوفای ۱۳۴۷م.) بود که ذکر عیسی عمومی شد اما کاربرد آن با چاپ فیلوکالیای^۶ در سال ۱۷۸۲م. بیشتر رواج یافت و با ترجمه آن به زبان‌های مختلف، ذکر عیسی با معرفتی بیشتر در روسیه و رومانی و حتی چند سال بعد در میان مسیحیان غربی رایج شد. اگرچه این ذکر در گذشته، در اصل محدود به محافل رهبانی بود، امروزه بخشی از زندگی روحانی بسیاری از مردم عادی است^۷.

قدیسین ذکر عیسی را به شیوه‌های مختلفی به کار بردند. عبارات کامل آن از قدیس گرگوری سینایی است که می‌گوید: «پروردگار، عیسی مسیح، پسر خدا بر ما رحمت آور!» است^۸ در زبان اسلاوی، کلمه گناهکار نیز بر آن ذکر افزوده شد و به صورت زیر به کار رفت: «پروردگار، عیسی مسیح، فرزند خدا بر من گناهکار رحمت آور!»^۹ البته برخی آن را به طور

1 - The Fathers of the Desert, vol.2, pp.406-407

۲- Evagrius Ponticus: معروف به معلم ذکر، او بر ذکر ذهنی تاکید بسیار دارد

۳- Symeon the New Theologian: از برجسته ترین آباء کلیسای شرقی و مشهور به عارف آتش و نو

4- Alfeyev, H., St. Symeon, the New Theologian and Orthodox Tradition, p.82

۵- Gerogory of Sinai: از عرفا و نویسندگان مشهور درباره طریقه هسوخیایی و ذکر ذهنی

۶- Philokalia سنت معنوی طریقه هسوخیایی از سده چهارم تا پانزدهم میلادی توسط دو کشیش یونانی در

این کتاب جمع‌آوری شده است.

7- Ware, K-., «Ways of Prayer and Contemplation», Christian Spirituality, Bernard McGinn and John Mendorff (ed.) p.407.

8 - Gregory Sinai, «Insttpection to Hesychasts». E.Kadloubovsky and G.E.H Palmer (trans)., In Writtngs from the philokalia of the Heart, P.74.

9 - Melling, David J, Hesychasm», The Black Well Dictionary of Eastern Christianity, Ken Patry, David J.Melling... (ed.), p.231.

کامل و برخی نیمی از آن و حتی گاهی به صورت کوتاه‌تر «عیسای پروردگارا!»، «عیسای من!» یا فقط یک کلمه «عیسی!» به کار می‌بردند.^۱

۲- جهان‌شناسی ذکر

نکته مهمی که پیش از جهان‌شناسی ذکر باید گفته شود این است که در ادیان ابراهیمی (یهودیت، مسیحیت و اسلام) با آن که خدا در ذات خود آن سوی ادراک و در تنزیه مطلق است، خدای شخصی^۲ است؛ خدایی که دارای اراده مستقل، علم و قدرت است. او «شخص» به معنای یک چیز نیست، بلکه به معنای «کس» است. انسان نیز از آنجا که در صورتی الهی است، شخص و همچون خداوند راز و توصیف‌ناپذیر و دارای اراده و قدرت است.^۳ میان خدا و انسان خطاب و گفتگو صورت می‌گیرد؛ چون گفتگو میان دو شخص متصور است. در حقیقت در ادیان ابراهیمی ارتباط دوطرفه است. شروع ارتباط نیز از طرف خداوند است. ارتباط شفاهی خدا با انسان وحی نام دارد. وحی در ادیان مذکور بدان معنی است که خدا «سخن می‌گوید» و خود را به میانجیگری زبانی آشکار می‌سازد که قابل فهم بشر است.^۴ در دین مسیحیت هم که خود مسیح وحی متجسد است، به باور مسیحیان، خدا دیگر از پشت پرده سخن نمی‌گوید، بلکه شکل و هیئت انسانی به خود می‌گیرد و مستقیماً در امور جهانی دخالت می‌کند.^۵

در ادیان ابراهیمی انسان می‌تواند خطاب خداوند را قبول یا رد کند. انسان چه خیر یا شر را انتخاب کند، به خاطر اینکه شخص است و در صورت الهی خلق شده است، طبیعت آزادانه دارد. کلیسای ارتدکس به رغم گناه نخستین انسان بر این باور است که صورت الهی او از بین نرفته است، چون صورت خدا در انسان خراب‌ناشدنی است.^۶ انسان علاوه بر آن، به جای اینکه همیشه حالت انفعالی داشته باشد، گاه ابتکار برقرار کردن رابطه شفاهی را با خدا از طریق

1 - Ware, K., How Do We Enter The Heart?, in Paths to the Heart (Sufism and the Christian Eastern), James S.Cutsinger (ed.), p.17.

2 - personal God.

3 - - Rossi, Vincent, Presence, Participation, Performance n Paths to the Heart (Sufism and the Christian Eastern), James S.Cutsinger (ed.), pp.79-80.

۴ - خدا و انسان در قرآن، صص. ۱۸۷ و ۱۹۳.

5 - Cf. McGrath, Alister E.A., A introductions of Christianity, p.1

6 - Lossky V., the Mystical Theology of the Eastern Church, p.124

علایم زبان‌شناختی به دست می‌گیرد. راه ارتباط انسان با خدا از طریق نیایش و به خصوص ذکر در مرتبه بالای آن (ذکر قلبی) است.^۱

بنابراین، ذکر ارتباطی شخصی و آگاهانه با خداوند است. آن فعالیت در میان دیگر فعالیت‌ها نیست، بلکه مواجهه مستقیم بین موجودات زنده است. انسان با ذکر، در قلب خود در محضر خدا قرار می‌گیرد.^۲ ذکر در چنین مفهومی ممکن است بدون کلام نیز باشد، حتی همین که انسان متوجه خداست گویی در حال ذکر است.

ذکر یادآور میثاق^۳ میان خدا و انسان است. مفهوم میثاق محور تعالیم عهد قدیم^۴ است. میثاق بین خدا و نوح (پیدایش ۹:۱۲)، میان خدا و ابراهیم (پیدایش ۹:۱۷-۱۴) میان خدا و یعقوب (پیدایش ۲۸:۱۱-۱۵) و موسی و خدا (خروج ۱۹:۴) در عهد قدیم دیده می‌شود. ذکر اشاره‌ای به این میثاق است. در ذکر، مردم گواهی می‌دهند که آنها به خدا وابستگی و به لطف او نیاز دارند و جلالش را تقدیس می‌کنند. در عهد جدید ذکر به معنای بودن در مسیح، به عنوان میثاق جدید، در نتیجه تعمید^۵ است. در مسیح مؤمنان با خدای پدر حاضرند، او اذکار را می‌شنود و اعطا می‌کند: «... آمین آمین به شما می‌گویم که هر آنچه از پدر به اسم من طلب کنید به شما عطا خواهد کرد...» (یوحنا ۱۶:۲۳-۲۷).

ذکر در اثر فعالیت درونی روح القدس است. در انجیل یوحنا فارقلیط^۶، حامی و تسلی‌بخش مؤمنان است و آنها را به حضور الهی می‌برد (یوحنا ۱۴:۲۵-۲۶، ۱۵:۲۶-۲۷، ۱۶:۷-۱۵). در اثر روح القدس در درون مؤمنان، آنان فرزندان خدا، ورثه خدا و وارث مسیح می‌شوند (رومیان ۸:۱۴-۲۳). و در غلاطیان نیز آمده است: «اما چون که پسر هستید خدا روح پسر خود را در دل‌های شما فرستاد که ندا می‌کند «یا ابا» یعنی ای «پدر» (۶:۴). بنابراین این روح القدس است که در انسان ذکر می‌گوید. در مراتب بالای ذکر نیز گفته می‌شود انسان با یکی شدن با

۱- نک. ایزوتسو، توشیهیکو، همان، صص. ۲۴۸-۲۵۰.

۲ - - Ware, K., *Ways of Prayer and Contemplation Eastern*, op.cit., p.395.

۳ - Covenant

۴ - Old Testamet بخش مورد قبول یهودیان از کتاب مقدس.

۵ - Baptism

۶ - شخصی که در آیات بالا مسیح بعد از خود وعده آمدن او را داده است به باور مسیحیان روح القدس و به باور مسلمانان پیامبر(ص) و یا منجی آخرالزمان (از دیدگاه شیعیان) است.

روح القدس در قلب عمیق، دیگر روح القدس است که در ذاکر فعالیت می کند و کلام و اعمالشان، کلام و اعمال روح القدس می شود.^۱

۳- جهان شناسی ذکر عیسی

ذکر عیسی «منتره مسیحی» نامیده شده است، اما این تعبیر گمراه کننده است؛ زیرا آن تنها وردی موزون نیست، بلکه از دیدگاه مسیحیان ارتباطی شخصی و ایمانی آگاهانه به تجسد است. به طور کلی هدف ذکر، مواجهه با کسی است و مستقیماً به شخص دیگر خطاب می شود، اعتراف صریحی از ایمان به عیسی مسیح به عنوان تجسد پسر خدا، حقیقتاً الهی و کاملاً انسانی، منجی و پروردگار در بردارد. بدون این ارتباط شخصی و اعتراف صریح ایمانی، ذکر عیسایی وجود ندارد.^۲

در مسیحیت شرقی، هدف از زندگی روحانی و هدف از خلقت و تجسد، رسیدن انسان به خداگونگی^۳ است. خداگونگی موهبت و مشارکت در حضور الهی مسیح است و با احضار قدرت مخفی در اسم عیسی فعال می شود. اسم عیسی، اسم الهی مطلق برای پیروان هسوخیایی است؛ زیرا در آن کل اسرار وجود هم پنهان و هم آشکار است. از طریق اسم عیسی کل مشیت، عدالت و لطف الهی برای کل مخلوقات جاری می شود و از طریق آن اسم مقدس، خدا انسان ها را با انسان شدن نجات می دهد، به طوری که انسان نیز ممکن است خدا شود. در آن اسم، تنزیه و تشبیه مطلق هم زمان هستند. با وجود این، راز حضور الهی ناشناختنی و وصف ناپذیر باقی می ماند. ذکر عیسی تجلی خدا را در قلب مؤمن موجب می شود.^۴

آیه قرآنی مورد علاقه صوفیان که می گوید: «پس به هر سو رو کنید، آنجا روی به خداست.» (بقره: ۱۱۵) کاملاً مورد قبول پیروان طریقه هسوخیایی است، اما آنها سپس اضافه می کنند که عیسی همان صورت خداست و ذکر و دعای عیسی رویکرد دائم به صورت خداست که در عشق توصیف ناپذیرش برای بشر، دائم صورتش را به سوی مسیحیان بر

1- Cf. Louth, Andrew, Prayer», in Enc of Christianity, Jean-Yves Lacoste (ed.), vol.3, pp.1265-1266

2- Ware, K., Ways of Prayer and Contemplation Eastern», op.cit., p.403.

3 - Theosis= Deification

4 - Rossi, Vincent, art.cit., p.102.

می‌گرداند. ذکر خدا رویکرد و نزدیک شدن به محور الهی است که همیشه به سوی انسان‌ها حرکت می‌کند؛ بنابراین ذکر خدا تجربه خدای دائم در تجلی و به صورت ناگهانی است. ذکر عیسی سلاح اصلی پیروان طریقه هسوخیایی در جهاد روحانی در میدان نبرد قلب است. امکان پیروزی انسان در آن نبرد به تنهایی محال است، ولی انسان با ذکر عیسی به طرف «قلب عمیق» حرکت می‌کند. هسی خیوس اورشلیمی^۱ در این باره می‌گوید: «پس روح باید کاملاً بر مسیح اعتماد کند و او را بخواند و ترس از دشمنان نداشته باشد؛ زیرا او به تنهایی مبارزه نمی‌کند، بلکه با کمک پادشاه مهیبش، عیسی مسیح، خالق امور جسمانی و غیرجسمانی، مشهود و نامشهود مبارزه می‌کند.»^۲ «اسم عیسی چندین بار باید در قلب تکرار شود؛ چنان که تشعشعات رعد و برق در آسمان قبل از باران ظاهر می‌شود. اسم عیسی رعد و برقی است، هنگامی که در آسمان ظاهر می‌شود باران شفا بخش و سلامتی فیض الهی را می‌آورد. چنان که باران بر زمین می‌ریزد و آن را نرم می‌کند، اسم عیسی نیز با خواندن دائمی و بدن او هام ما زمین قلبمان را نرم می‌کند و آن را پر از سرور و شادی می‌کند»^۳

ذکر عیسی به سبب قدرت مطلق اسم عیسی از دیگر اذکار قدرتمندتر است. در کتاب «طریق یک زائر»، سالک بی‌نام روسی در سؤال شخصی که می‌پرسد: ذکر مسیح بهتر است یا خواندن انجیل، می‌گوید: «نام الهی عیسی مسیح همه حقایق کتب مقدس را در خود دارد... پدران مقدس گفته‌اند که ذکر عیسی مسیح خلاصه و چکیده‌ای از انجیل است»^۴ در جای دیگر از راهبی یونانی نقل می‌کند: «این ذکر از دو قسمت تشکیل یافته است در بخش اول که می‌گوید: ای عیسی مسیح پروردگار، پسر خدا!، انسان را به یاد زندگی حضرت مسیح می‌اندازد؛ زندگانی‌ای که به باور آباء مقدس خلاصه انجیل است. بخش دوم این ذکر «بر من

۱- Hesychius of Jerusalem -؛ متأله ارتدکس قرن‌های چهارم و پنجم میلادی

2- Hesychius of Jerusalem Text on Sobriety and Prayer E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart, p.288

3- Loc.cit

۴- این کتاب را راهب بی‌نام روسی از پیروان طریقه هسوخیایی در قرن نوزدهم میلادی نوشته است که شرح سیر و سلوک خود با پیروی از فیلوکالیا است. در این کتات بسیار بر اهمیت ذکر عیسی تأکید شده است

5 - The Way of Pilgrim..., p.22.

گناهکار رحمت آورا! ما را با حکایت بیچارگی و گناه‌آلودگی خودمان مواجه می‌کند. هیچ عبارتی نمی‌تواند حکیمانه‌تر و دقیق‌تر از عبارت «بر من رحمت آورا!» ترجمان درخواست و تمنای یک روح بیچاره و گناهکار و حقیر باشد و هیچ شکل دیگر از کلمات نیز نمی‌تواند کامل‌تر و آراسته‌تر از شکل این عبارت باشد^۱

بنابراین، اسم عیسی جادو نیست، قدرت آن از ایمان به مسیح و از اتحاد عمیق ذهن و قلب با او ناشی می‌شود^۲. کارکرد اصلی ذکر عیسی متحدکردن طبیعت تکه‌تکه شده انسان با گناه است؛ چون خدا حضورش اتحاد کامل است و تنها در اتحاد می‌تواند درک شود. بدون وحدت همه قدرت‌های روح، عقل، آرزوها و طبایع، ذکر حقیقی نمی‌تواند انجام شود، بلکه تنها جهل و فراموشی خواهد بود^۳. این اتحاد در نهایت در مرتبه ذکر قلبی تحقق می‌یابد.

ذکر عیسی به دو صورت مکمل به کار می‌رود: ممکن است در طریقه آزاد و در هنگام انجام امور عادی روزانه گفته شود. هدف این کاربرد شکستن دوگانگی و تضاد بین مقدس و نامقدس و آوردن حضور الهی در هر جنبه از حیات روزانه است. شیوه دوم استعمال ذکر، در دوره‌های زمانی خاص و منحصر به ذکر، بدون انجام کار دیگر و ایستاده یا گاهی نشسته همراه رکوع و سجود انجام می‌شود که معمولاً تنهایی و گاهی گروهی و با استفاده از تسبیح است و به منظور تحقق ذکر عیسی در درون به واسطه فیض الهی، آرامش درونی و سکوت خلاق گفته می‌شود که این نوع کاربرد در ارتدکس به «هسوخیا» معروف است^۴.

۴- انواع ذکر در عرفان ارتدکس

در تعلیمات آباء هسوخیایی تقسیم‌بندی مشخصی از ذکر وجود ندارد، اما نویسندگان معاصر ذکر را به سه دسته عمده تقسیم می‌شود:

1 - *Idem*, pp.115, 116.

2- Theophan the Rucluse, *The Jasus Prayer*, in *The Art of Prayer*, E. Kadloubovsky and E.M. Palmer (eds.), p.99.

3 - Rossi, Vincent, art.cit., p.106

۴- Hesuchia؛ کلمه یونانی به معنای سکوت و آرامش و هدف اصلی از آن سکون قلب و در نتیجه، اتحاد با خدا از طریق ذکر عیسی است

5 - Ware, K *How Do We Enter the Heart*», op.cit., pp.17-19.

۴-۱- ذکر زبانی؛

ذکری شفاهی است که با صدای بلند خوانده می‌شود. در مراحل اولیه تأکید زیادی بر نیاز به تکرار، همراه با ایمان به عبارات ذکر وجود دارد. مبتدیان باید همه نیروهایشان را بر این نوع ذکر متمرکز کنند و به فکر پیشرفت دفعی و ذکر قلبی بدون عبارت نباشند^۱ نباید به دنبال احساس دائمی توجه به خدا و انتظار وجد بود، اما در هنگام آمدن چنین احساسی باید سپاسگزار آنها بود^۲ نباید از ذکر به ذکر دیگری با عجله عبور کرد، بلکه باید آنها را با تعمق و منظم گفت^۳. بعد از گفتن هر ذکر باید مکث کوتاهی انجام و سپس دوباره ذکر گفته شود. معمولاً توصیه می‌شود مبتدیان برای تمرکز بیشتر، ذکرهای کوتاه‌تر و کاملان ذکرهای بلند گویند. در کتاب «طریقی یک زائر»، در جواب ایراد معترضان به ذکر زبانی و اهمیت آن آمده است: «ایشان فراموش می‌کنند که انسان دو سرشت دارد و هر یک از آن بر دیگری تأثیر مستقیم دارد. آنها فراموش می‌کنند که انسان از جسم و روح ساخته شده است... شما به تجربه درمی‌یابید که با روزه جسمانی می‌توان به تهذیب ذهن، آرامش قلب و بی‌میلی رسید و بدین ترتیب با امور ظاهری و مادی می‌توان به نتایج روحانی دست یافت. همین‌طور با تکرار ذکر زبانی می‌توان به ذکر قلبی رسید و تا بدانجا پیش رفت که اندیشه را با خداوند پیوند داد... ذاکر در ابتدا ذکر مدام را دشوار می‌یابد، اما با سعی و کوشش بیشتر بدان عادت می‌کند، تا اینکه سرانجام لب‌ها در زبان‌ها به چنان ظرفیت و قدرتی خواهند رسید که بدون زحمت و بی‌هیچ مانعی ذکر را بی‌صدا ادا می‌کند»

۴-۲- ذکر عقل یا ذهن (درجه عمیق‌تر ذکر):

در این مرحله عبارات‌های ذکر معمولاً با صدای آهسته و بیشتر به صورت عمیق و باطنی ادا می‌شوند. ذکر ذهن با حضور، بدون واسطه مسیح و بدون هرگونه تصاویر ذهنی رشد می‌یابد^۴.

1- Ware, K., Ways of Prayer and Contemplation », op.cit., p.409.

2- Theophan the Rucluse, The Fruits of Prayer, E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in The Art of Prayer, p.131.

3- Theophan the Rucluse The Jasus Prayer op.cit., p.1.

4- The Way of a Pilgrim, pp.151, 153

5- Ware, K., Ways of Prayer and Contemplation, op.cit., p.409

لازم به یادآوری است این تقسیم‌بندی مربوط به آباء طریقهٔ هسوخایی است که مفهوم قلب را به معنای همهٔ وجود انسان و حتی به معنای عقل درک کرده‌اند و عقل در دیدگاه آنان در معنای امروزی و اصطلاحاً مرتبط با ذهن موجود در سر فهمیده می‌شد، اما چنانکه پیش‌تر اشاره شد در بسیاری از آباء اولیهٔ ذهن و عقل به معنای امروزی فهم نمی‌شد، بلکه آن محل عرش الهی شناخته می‌شد. پس در مفهوم آنها ذکر عقل و ذهن در مرتبه سوم تقسیم‌بندی ذکر قرار می‌گیرد، اما در دیدگاه هر دو گروه، تصفیۀ ذهن و عقل با ذکر برای رسیدن مراتب عمیق‌تر ذکر ضروری است. از دید آنها، ذهن مثل دریای پرتلاطم، پر از افکار گوناگون است که موجب تشتت فکری می‌شود. آنجا محل فعالیت شیاطینی است که هر لحظه به دنبال اغوای ذاکر هستند. به باور اوگریوس در آنجا شیاطین، دشمنان نامرئی، پول‌پرستی، خشم، تنبلی، غرور دائم در فکر یورش به انسان هستند. تنها راه مبارزه با آنها ذکر است. اوگریوس می‌گوید: « اگر پریشان و مضطرب می‌شوید ذکر را با ترس، احترام، هوشیاری و مراقبت بگویید. هنگامی که شیاطین می‌بینند به ذکر ایستاده‌ایم، باعلاقه نزدیک ما می‌ایستند و به ذهنمان چیزهایی می‌افزایند که در زمان ذکر شایسته نیست؛ ولی نباید سست و غافل شوید. در عوض روحان را برای نبرد علیه بدی‌ها استوار سازید و از خدا استدعا کنید که بر شما پیروزی عنایت کند؛ زیرا شما خودتان نمی‌توانید پیروزی را کسب کنید، چون مبارزه علیه افکار بد، بر شما به تنهایی بسیار مشکل است. از این روی بر ما ضروری است که پیوسته در ذکر و دعا باشیم و توجه داشته باشیم که تنها ذکر است که می‌تواند موجب آرامش ذهنمان شود^۱ » بنابراین، در تعالیم همهٔ آباء دوری از اوهام و آشفتگی ذهن تنها با ذکر ممکن است و البته ذکر که با روح‌القدس هدایت شود.

در طریقهٔ هسوخایی، ذکر زبانی و ذهنی هر دو لازم است. گرگوری سینایی می‌گوید: « اما شخص باید به پروردگار با آرامش و بدون آشفتگی متوسل شود، به طوری که صدا توجه ذهن را خراب نکند و تا ذهن به آن عادت نکرده است ذکر قطع نشود؛ زیرا کسی که به این مرحله می‌رسد کاملاً با انجام ذکر ذهنی خشنود می‌شود و قصد ترک آن را ندارد^۲ »

1 - Evagrius, A Word about Prayer, in Evagrius Ponticus, A.M.Casiday (ed.), pp.118-119.
2- Gregory Sinai Instructions to Hesychasts», op.cit., p.74.

۴-۳- ذکر قلب:

در این مرحله، ذکر از عقل به قلب صعود می‌کند، چون عقل هرچقدر هم بالاتر رود با معقولات و تکثرات آمیخته است و نمی‌تواند نظر کامل بر خداوند داشته باشد^۱ از این رو در تصور هسوخیایی «قلب عمیق» محل سکونت خدای تثلیث است و تا زمانی که ذکر به آنجا نرسیده است مرحله ظاهری است؛ لذا مادامی که ذهن در سر باقی بماند تفکرات به هم تنه می‌زنند و تمرکز تحقق نمی‌یابد. باید با ذکر، عقل به قلب نزول کند و با آن اتحاد یابد تا از آشفتگی رهایی یابد.^۲ مرقس راهب^۳ می‌گوید: «با نزول ذهن در قلب، دیگر آشفتگی و اغوایی نخواهد بود، اما اگر از آنجا خارج شوید، رنج دوباره به سراغ شما خواهد آمد»^۴

در دیدگاه آباء هسوخیایی قلب مرکز وجودی انسان است و از آنجا که ذکر حقیقی ایستادن در محضر خدا با تمام وجود است، زمانی تحقق می‌یابد که ذکر در قلب وارد شود. در ذکر قلب، ذکر بر بدن، نفس و روح نیز نقش دارد و کل وجود انسان (قلب) مشغول می‌شود. در ذکر قلب در واقع همه وجود انسان، مانند وضعیت انسان در قبل از گناه نخستین متحد می‌شود و انسان وارد اتحاد با تثلیث می‌شود. روح القدس که در قلب عمیق قرار دارد شروع به فعالیت می‌کند.^۵ ذکر قلب که نوعی تجربه عرفانی، تجلی و مکاشفه بین فانی و ابدیت است، درکی ناگهانی است، چرا که درک نامتناهی با رویکرد تدریجی به دست نمی‌آید^۶ بدان جهت ذکر قلب برای مبتدیان آبی و فانی و امری موهبتی از طرف خداوند است و نتیجه کوشش بشری نیست. این ذکر اثر قدرت الهی در درون افراد است^۷ «نه من بعد از این، بلکه مسیح در من زندگی می‌کند.» (غلاطیان ۲: ۲۰) اما کاملان با نگره داشتن عقل در قلب و اتحاد با روح القدس، دیگر خودشان نیستند که ذکر می‌گویند، بلکه روح القدس در آنها ذکر می‌گوید.

1 - O'Brien, Elmer, Varieties of Mystic Experience, pp.55-56

2- Theophan the Rucluse, The Jasum Prayer», op.cit., p.94.

۳- Mark the Ascetic «راهب مصری قرن چهارم میلادی

4- Mark the Ascetic, Two Centuries on Spiritual Law», E.Kadloubovsky and

G.E.H. Palmer (trans.) in Early Father from The Philokalia, p.84.

5 - Ware, K Ways of Prayer and Contemplation, op.cit., p.409.

6 -Rossi, Vincent, art.cit., p.103.

7 - Ware, K Ways of Prayer and Contemplation. , op.cit., p.409.

به هر حال ذکر قلب و اتحاد قلب و عقل امری موهبتی است و از آنجا که قلب محل عرش الهی است، ذکر قلب به مراتبی اشاره می‌کند که در هنگام ذکر فقط ذاکر نیست که ذکر می‌گوید، بلکه مسیح و روح القدس در درون ذاکر است که ذکر می‌گویند؛ بنابراین، توصیه هسوخیایی‌ها برای پیدا کردن مکان قلب و ورود به قلب عمیق، محل حضور خدای تثلیث است، اما این تجربه روحانی در ذکر سکوت حاصل می‌شود که با آزادی از اوهام و عاری شدن از اشکال و صور و گذشتن از مرتبه‌های مختلف قلب و پیروزی بر اغواهای شیطانی و یاری روح القدس امکان‌پذیر است. تنها راه مطمئن برای رسیدن به این درجه از ذکر قلبی، دل سپردن به پیر و پدر روحانی است و به تنهایی ممکن نیست.

۴-۳-۱- سه شیوه ذکر و مراقبه از دیدگاه سیمون:

سیمون، متأله جدید، در کتاب فیلوکالیا شیوه‌های ذکر و مراقبه را به سه شیوه تقسیم می‌کند که با تقسیم‌بندی گفته شده قبلی نیز مرتبط است. او شیوه اول و دوم را ناکارآمد و شیوه سوم را که دل سپردن به پدر روحانی است تنها راه مطمئن می‌داند:

« شیوه اول ذکر و مراقبه و شرایط آن، این است که انسان به ذکر بایستد، دست‌ها را بالا ببرد، چشم‌ها و ذهنش را رو به آسمان بلند کند و اندیشه‌های الهی را در ذهنش داشته باشد و برکات آسمانی را تصور کند؛ فرشتگان و مقامات اولیا و قدیسیں و همه آموخته‌هایش را در ذهنش جمع کند و در هنگام عبادت بر آنها تمرکز کند؛ بر آسمان خیره شود و بدین طریق روحش را به شوق و محبت خدا برانگیزد؛ گاهی حتی اشک بریزد و ناله کند. اما اگر کسی تنها شیوه اول ذکر را انتخاب کند به مرور بی‌آنکه متوجه شود، در قلب خود مغرور می‌شود. اما فکر کردن به این شیوه در طریق ذکر، نشانه پس‌رفت است؛ زیرا اگر امر خوب به درستی انجام نشود، دیگر خوب نخواهد بود؛ به هر حال، عامل به شیوه نخست، اگر از بسیاری خطرات هم دوری کند، چون در یک جامعه زندگی می‌کند در زندگی روحانی موفق نخواهد شد^۱»

«شیوه دوم ذکر و مراقبه بدین طریق است که انسان ذهنش را از همه امور محسوس دور کند و آن را به درون خود بکشاند، از حواسش مراقبت کند و تمام افکارش را جمع کند تا

¹ - Simeon the New Theologian, Three Method of Attention and Prayer»,

E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart , pp.153-154.

اینکه تفرقه خاطر از میان برود و بعد تحلیل افکار خود را آغاز، در مورد الفاظ ذکر زبانش تدبّر کند؛ اگر تمام اندیشه‌هایش مسحور شیطان شده‌اند و دنبال چیزهای پوچ می‌گردند، آنها را دوباره جمع کند؛ با مجاهده نفسانی سعی کند آنها را به درون خود بکشاند. صفت ممیزه روش دوم این است که در سر صورت می‌گیرد؛ یعنی فکر علیه فکر می‌جنگد.

در مجاهده نفسانی به شیوه دوم، سالک هرگز نمی‌تواند در خود به آرامش برسد. چنین آدمی مثل کسی است که با دشمنانش در تاریکی و شب می‌جنگد؛ صداها و نفسهایشان را می‌شنود، اما به وضوح نمی‌تواند ببیند که کیستند، از کجا آمده‌اند و چگونه و به چه هدف به وی حمله می‌کنند؛ چون او در سرش باقی می‌ماند و به دلش نمی‌پردازد؛ در حالی که افکار شیطانی در قلب ایجاد می‌شوند. تاریکی محاط بر ذهن و طوفان خروشان در افکار شخص، علت این نقص هستند و برای او ناممکن است از اغوای شیاطین (دشمنانش) رهایی یابد^۱ «هر کسی به دنبال رستگاری است. باید خطرات این راه را بشناسد و به دقت مواظب خود باشد. اما هنوز این شیوه بهتر از اولی است، چون شب مهتابی بهتر از شب تاریک بدون ماه است»^۲

«اما فهم و توضیح شیوه سوم ذکر و مراقبه مشکل است. این شیوه برای کسانی که عملاً بدان نپرداخته‌اند قابل باور نیست. اگر کسی تسلیم محض پدر روحانی خود باشد، از همه تشنه‌ها و اوهام مبرا می‌شود، چون تمامی هم و غم شخص بر دوش پدر روحانی گذاشته می‌شود؛ در این روش شخص در حالی که از همه علایق دنیوی به دور است، مشتاقانه آماده می‌شود به این شیوه ذکر عمل کند، اما شخص باید قبل از هر کاری پدر حقیقی‌ای را پیدا کند که خود در معرض خطا نباشد، و هنگامی که او را پیدا کرد تسلیم مطلق وی بشود؛ زیرا اگر انسانی خودش را کاملاً به خدا واگذارد، همه همومش را بر دوش خدا و پدر روحانیش انداخته است، به طوری که او دیگر برای خودش زندگی نمی‌کند یا اراده خودش را دنبال نمی‌کند، بلکه برای او همه علایق دنیوی و جسمانی مرده است. هیچ اتفاقی نمی‌تواند بر چنین انسانی مستولی شود یا او را بنده خود کند و او هیچ نگرانی و غمی نخواهد داشت. بنابراین، همه تزویرها و ترفندهای به کار گرفته شده از طرف شیاطین برای اغوای انسان و تفرقه خاطر

1- Idem, p.155

2- Loc.cit.

ذکر در عرفان مسیحیت شرقی .. / ۱۰۳

او با شیوه سوم ذکر و مراقبه از بین می رود، به شرطی که همراه با اطاعت باشد^۱، لذا مطابق این شیوه « باید از پدر روحانی تان اطاعت و فرمانبرداری کامل داشته باشید و تنها چیزی که او می گوید بدون هیچ گونه تغییر، مطابق اراده او انجام دهید^۲»

بنابراین در شیوه سوم، ذهن باید در قلب باشد و همیشه در قلب باقی بماند و سپس از اعماق قلب، اذکار را به خدا عرضه کند. هنگامی که ذهن درون قلب است در نهایت تجربه می کند که پروردگار خیرخواه است و در آنجا لذت می برد و پس از آن دیگر نمی خواهد این مکان را در قلب ترک کند؛ همیشه به طور باطنی نظاره گر اعماق قلب خواهد بود و همه افکار کاشته شده شیطان را دفع می کند؛ اما برای کسانی که معرفتی و تجربه ای از این شیوه ندارند، اغلب مشکل و ظالمانه ظاهر می شود، ولی کسانی که شیرینی آن را چشیده اند و از آن در اعماق قلبشان بهره برده اند با پولس الهی همنا می شوند: «کیست ما را از محبت مسیح جدا سازد؟» (رومیان ۸: ۳۵)^۳

۵- ذکر دائم

تکرار ذکر و ذکر دائم را زاهدان با توجه به توصیه پولس رسول عمل می کنند: «همیشه دعا کنید.» (اول تسالونیکان ۵: ۱۷). البته ذکر مدام به این معنا نیست که ذاکر کاری جز ذکر انجام ندهد، بلکه هر چیزی را در درون ذکر انجام دهد^۴. این دستور پولس بر ذکر دائمی، طبق گفته پالاماس، مختص زاهدان نیست، بلکه شامل همه مسیحیان است: « البته ذکر، ابتدا ممکن است مشکل باشد، اما ذاکر با کمک خدا بر مشکلات فائق خواهد آمد. دستور پولس حاکی از آن است که ذکر دائم ناممکن و طاقت فرسا نیست، چون اگر این طور بود، پولس چنین دستوری نمی داد تا ما به خاطر عدم توانایی و مشکل بودن آن، خاطی و متخلف از فرمان بشویم. پولس رسول چنین نیتی نمی تواند داشته باشد^۵»

1 - Loc.cit

2- Ibid, p.156

3- Ibid, p.157.

4- Chrystsavgis, John, The Heart of the Desert, p.97

5- Gregory Palamas, How all Chritians in General must pray Without Ceasing», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.) in Early Father from The Philokalia, pp.412- 413.

راهب بی‌نام روسی نیز با عمومی دانستن ذکر دائم و با تأسی از گرگوری پالاماس^۱ (۱۲۹۶-۱۳۵۹ م.) می‌گوید: « اگر گفتن ذکر در میان جمع و در حین انجام کارها و مشاغل و در میان موانع غیرممکن بود، پس مسلماً هرگز این حکم بر ما فرض نمی‌شد^۲ » او از یوحنا زرین دهان^۳ چنین نقل می‌کند: « در هر کجا که هستید و هر کجا که خود را باز یافتید می‌توانید به وسیله ذکر، محرابی برای ثنای خداوند در فکر خویش برپا کنید و بدین ترتیب در حین کار، در سفر و به هنگام ایستادن یا پشت میز خود ذکر گوئید. در همه جا گفتن ذکر امکان دارد و در حقیقت هرگاه شخص با کوشش فراوان بتواند توجهش را به سوی خویش معطوف دارد، در هر مکان خواهد توانست موقعیت مناسب ادای ذکر را بیابد^۴ »

مقصود از ذکر مدام برای زاهدان، ذکر ظاهری و زبانی نیست. چون انسان تا زمانی که در ظاهر باشد، دائم در تفرقه خاطر خواهد ماند. ذکر دائم زمانی است که ذکر وارد قلب شود و انسان از همه اوهام و افکار رهایی یابد و در قلب با روح القدس یکی شود و از این پس روح القدس به جای او ذکر خواهد گفت که به آن هسوخیا نیز گفته می‌شود. در این مرتبه فرد بدون کلام و در سکوت و در هر جا و مکان ذکر می‌گوید. در حقیقت فرد با ذکر یکی شده است و بدین گونه ذکر تمامی ندارد، چون ذکر خود نوعی سلوک روحانی است و از آنجا که خدا نامتناهی است، سیر و پیشرفت در خدا نیز نامتناهی است. همین طور ترقی در ذکر نیز پایانی ندارد و به تعبیر تئوفان زاهد^۵ (۱۸۵۰-۱۸۹۴) «توقف ذکر، توقف زندگی است^۶» کالیستوس^۷ نقش ذکر را در زندگی قدیسین، مثل آب در حیات درختان و ضروری‌تر از

۱- Gregory Palamas -؛ از متألّهان بزرگ کلیسای ارتدکس و بزرگترین مدافع طریقه هسوخیایی

2- The Way of a Pilgrim, p.143

۳- John Chrysostom - از آباء اولیه و تاثیرگذار در الهیات کلیسای ارتدکس.

4- The Way of a Pilgrim, p.143.

۵- Theophan the Rucluse -؛ متألّه روسی و پیرو طریقه هسوخیایی.

6- Theophan the Rucluse, The Jasus Prayer, op.cit., p.106.

۷- کالیستوس وایگناتیوس از آباء پیرو طریقه هسوخیایی در سده چهاردهم میلادی که بر روی کوه مقدّس

آتوس زندگی می‌کردند

تنفس می‌داند: « باید فرد طوری به ذکر مشغول شود که ذکر مثل تنفس بخشی از حیات او شود. آباء بر این باورند چنان که بدن بدون روح، بدبو و نفرت‌انگیز است، همین‌طور روح بدون ذکر مرده، ملعون و بدبو است^۱ »

۶- شیوه‌های مؤثر در ذکر حقیقی

در مسیحیت شرقی برای تحقق ذکر حقیقی به سوگواری و ندبه، خوف از خدا، یاد مرگ و کمک‌هایی مثل پدر روحانی (پیر)، تسبیح و ضبط دم توصیه می‌شود که ما در اینجا به چند مورد آخر اشاره می‌کنیم:

۵-۱- پدر روحانی:

راهنمای شخصی پدر روحانی به عنوان کمکی باطنی نقشی حیاتی در ذکر دارد. علاوه بر تبعیت از پیر در شیوه ذکر، ذاکر در هنگام ذکر با اغواهای شیطانی و الهامات و مشاهدات الهی مواجه است که پیش‌تر تجربه‌ای از آن نداشته است، همچنین با ذکر باید از مراتب مختلف قلب عبور کند که برای سالک ناشناخته است. از این روی نظارت و هدایت پدر یا مادر روحانی ضرورت دارد. در کتاب بیانات آباء^۳ آمده است: « اگر دیدید که مرد جوانی با اراده خودش به آسمان صعود می‌کند، پای او را بگیرید و به پایین بکشید، زیرا این کار به نفع خودش است^۴ »

۵-۲- تسبیح:

از دو کمک ظاهری، اولی استعمال تسبیح^۵ در ذکر است. مدارک موجود گویای آن است که استفاده از آن در مسیحیت متأخر بوده است. تسبیح مورد استفاده در میان عرفای ارتدکس با راهبان کاتولیک متفاوت است. در شرق، معمولاً از ریسمان گره‌دار ساخته شده از پشم یا

1- The Monks Callistus and Ignatius, Direction to Hesychasts E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart, p.201

2 - Loc,cit

۳- Apophthegmata Patrun کتابی که در آن گفته‌ها و تعلیمات آباء بادیه نشین جمع‌آوری شده است.

4- Ware, K Ways of Prayer and Contemplation Eastern, op.cit., p.407.

۵- به زبان یونانی Komvoschoinion و روسی Chotki.

مواد دیگر است و برخلاف دانه‌های تسبیح در نخ (نوع مورد استفاده در غرب) صدایی ندارد^۱، چون هدف از استفاده از آن نه شمارش، بلکه برای تمرکز و رسیدن به سکوت و پیدا کردن قلب به عنوان مرکز وجود و مقصد اصلی ذاکر است^۲. تسبیح‌های پشمی گره‌دار که بدون صدا هستند، تمرکز را برای زاهد بهتر تحقق می‌بخشند.

تسبیح اهمیت زیادی برای راهبان ارتدکس داشته است و نداشتن آن برای آنها غیرعادی بوده است. در کتاب «طریق یک زائر» در داستانی از راهبی آمده است: «... پس از ترک ساختمان دیر در رسیدن به جاده متوجه شد که تسبیح به دست ندارد. با خود فکر کرد: «چه می‌شود که من مانند سربازی بی‌سلاح به راه بیفتم» این خیلی غیرعادی است، چون مردم با دیدن راهبی بدون تسبیح به این وسوسه می‌افتند که از وی انتقاد کنند^۳».

۵-۳- کیفیت بدن و ضبط دم:

دومین کمک ظاهری کیفیت قرار گرفتن بدن در هنگام ذکر و کنترل تنفس است. این شیوه، به ویژه ضبط دم در هنگام ذکر و هماهنگ کردن تنفس و ذکر، از ابتدا در میان آباء اولیه مسیحیت شرقی رایج نبوده است و تا پیش از سده‌های سیزدهم و چهاردهم میلادی شواهد ادبی مکتوبی بر آن نیست.

در مسیحیت ارتدکسی جسم و روح از هم جدا نیستند و قلب شامل کل وجود آدمی حتی جسم می‌شود. از این روی سالک برای رسیدن به ذکر قلبی باید کل وجودش ذکر بگوید. علاوه بر اینکه برنامه غذایی شاگردان به طور کامل تحت نظارت پدر و مادر روحانی است، معمولاً برای آمادگی به ذکر حقیقی به روزه‌داری و تهجد توصیه می‌شود، سپس گفته می‌شود ذاکر رو به شرق و به زانو بنشیند، چون این وضعیت نشانه گناهکاری و اعتراف به گناه است. زاهد باید همیشه خود را گناهکار بداند. زانو زدن برقراری ارتباط ذهنی با خدا و کرنش

1- Louth, Andrew, art.cit., p.12702- ; K. Ware,(introduction to) The Art of prayer, p.27.

2- Ware, K., Ways of Prayer and Contemplation Eastern, op.cit., pp. 407-408.

3- The Way of a Pilgrim, p.100.

جسمانی و روحانی در پای پروردگار است و گاهی حتی کار با دست نیز توصیه می‌شد.^۱ با اینکه در سخنان آباء اشاراتی در مورد ذکر و تنفس است، ولی اشاره‌ای به ضبط نفس نیست. گرگوری نازیانزوس^۲ (۳۲۹-۳۹۱ م.) می‌گوید: «خدا را بیشتر از نفس‌تان یاد کنید»^۳ اوگریوس نیز آن را تکرار می‌کند که بیشتر مقصود آنان ذکر دائم بوده است؛ یعنی چنان که پیوسته هوا را استنشاق می‌کنیم، همین‌طور باید پیوسته خدا را حمد و ثنا گوئیم. تعبیرات صریح‌تر در گفته‌های یوحنا کلیماکوس^۴ (۵۷۰-۶۴۹ م.) و هسی‌خیوس و مکاریوس مصری^۵ آمده است: یوحنا کلیماکوس می‌گوید: «ذکر عیسی با هر نفس‌تان حاضر شود.» یا «با نفس‌تان یکی شود.» هسی‌خیوس می‌گوید: «ذکر عیسی را به نفس‌تان بچسبانید.» و مکاریوس می‌گوید: «بهتر است با هر نفس بگوئید «پروردگارم عیسی مسیح بر من رحمت آور!» پروردگارا مسیح، استغاثه می‌کنم کمکم کن!»

با وجود این، از سده‌های سیزدهم و چهاردهم است که مدارک روشن و صریحی در مورد چنان شیوه جسمانی در منابع یونانی یافت می‌شود، اما ممکن است پیش‌تر به صورت شفاهی هر پدر روحانی به شاگرد بدون واسطه تعلیم می‌داده است. کامل‌ترین گزارش‌ها مربوط به قدیس نیسه‌فریوس زاهد^۶ (متوفای ۱۳۴۰ م.)، راهبی از کوه آتوس^۷ در اواخر سده سیزدهم است، اما تبیین‌های تکمیلی در نوشته‌های گرگوری سینایی و کالیستوس و ایگناتیوس در

1- Cf. Theoleptus, Metropolitan of Philokalia, », E.Kadloubovsky and G.E.H.

Palmer(trans.), «A Word in Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart, p.302

2- Gregory Nazianzus

3- Evagrius the Monk Reflections on the Eight Thoughts», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.) in Early Father from The Philokalia , p.113.

۴- John Climacus - و تأثیرگذار بر عرفان ارتدکس. (The Lather of Divine Ascent); نویسنده

کتاب معروف معراج الهی.

۵- Macarius of Egept-؛ راهب سده‌های چهارم و پنجم میلادی.

۶- Nicephorus the Solitary -؛ از پیروان طریقه هسوخیایی و مکملان آن طریقه.

۷- The Mount Athos -؛ کوه مقدس آتوس در شمال یونان، داری دیرهای مختلف و مرکز اصلی رهبانیت

ارتدکس از قرن دهم.

اواخر سده چهاردهم پیدا می‌شود.^۱ بسیاری از نویسندگان بنا به شباهت زیاد آن با آنچه در تصوف اسلامی است احتمال داده‌اند راهبان مسیحی از صوفیان تأثیر پذیرفته‌اند، گرچه مدارک کاملی در این زمینه وجود ندارد. البته کسانی نیز مثل تئوفان زاهد از میان راهبان ارتدکسی کنترل تنفس در ذکر را بدون نظارت پدر روحانی مجرب، برای سلامتی فرد خطرناک می‌دانستند که می‌تواند به جنون یا رفتن فرد به توهم و شهوت منجر شود؛ بنابراین با آن موافق نبودند.^۲

هدف شیوه ضبط دم در ذکر، تحقق سه مرتبه ذکر (زبانی، ذهنی و قلبی) با دم و بازدم است. هدف، نزول ذهن یا عقل بر قلب و استقرار آن در قلب و رفتن به قلب عمیق و شهود خدا در آنجاست. همچنان که شهود خدا جسمانی و روحانی است، ذکر نیز با اعمال بدنی به خصوص ضبط دم همراه است. بنابراین شیوه مذکور سه مرحله اصلی دارد:

الف) با عزلت گزیدن در اتاق تاریک وضعیت جسمی خاصی اتخاذ می‌شود؛ سر و دوش‌ها خم می‌شوند، چانه فرد به طرف قفسه سینه قرار می‌گیرد و چشم به طرف مکان قلب یعنی ناف خیره می‌شود (چون آباء هسوخیایی محل قلب را در زیر ناف می‌دانستند^۳)؛

ب) سرعت تنفس کند می‌شود و عبارت ذکر عیسی با دم و بازدم تنفس هماهنگ می‌شود.^۴ سالک بی‌نام روسی در سده نوزدهم در گزارشی از تجربه خود می‌گوید: «... سپس براساس راهنمایی قدیس گرگوری سینایی و کالیستوس و ایگناتیوس گفتن ذکر عیسی را مطابق با ضربان تنفس شروع کردم: یعنی در هنگام بازدم در روح خود به قلبم نگاه می‌کردم و می‌گفتم «پروردگار عیسی مسیح!» و هنگام دم یا بیرون دادن نفس گفتم: «بر من رحمت آور!»^۵

ج) همراه استنشاق نفس، عقل بر قلب فرود می‌آید؛ بنابراین «ذکر عقل در قلب» فراهم

شوشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

1 - Ware, K., Ways of Prayer and Contemplation, op.cit., p. 408.

2 - Theophan the Recluse, The Jesus Prayer, op.cit., p.103.

3 - Ware, K., Ways of Prayer and Contemplation, op.cit., p.408; cf. Orthodox Spirituality, p.19.

4 - Ware, K., Ways of Prayer and Contemplation op.cit., p.408; cf. Jean- Francois Colosimo, «Hesychasm, in Enc.of Christian Theology, Jean- Yves Lacoste (ed.), Vol.2, vol.2, p.695.

5 - The Way of a Pilgrim, p.30; idem, Prayer of the Heart, in Not of This World, James S.Cutsinger (ed.), world wisdom, 2003, p.124.

می‌شود.^۱ بنابر دیدگاه پالاماس « با قرار گرفتن بدن در چنین وضعیتی و کنترل ذهن در درون با تنفس و جمع قوای درونی خود که همیشه از طریق استعداد دیدن به خارج جاری می‌شود ارواح شریر از قلب دور می‌شوند و دیگر نمی‌توانند به آنجا برگردند، چون در این هنگام ذاکر تسخیرناپذیر می‌شود.^۲»

در پایان این مبحث نظر نیسه‌فریوس زاهد را برای فهمیدن بهتر این شیوه از فیلوکالیا نقل می‌کنیم:

«چنان که می‌دانید تنفستان دم و بازدم است. اندام مکلف به این کار ربه‌ها هستند که در اطراف قلب قرار گرفته‌اند. هوا از طریق آنها عبور می‌کند و قلب را فرا می‌گیرد. بنابراین تنفس شیوه طبیعی قلب است. از این روی ذهنتان را در درون جمع کنید و آن را با هوایی که به قلب می‌رود به شبکه‌های تنفس هدایت کنید و همراه با هوای استنشاق شده ذهنتان را مجبور کنید بر قلب فرود بیاید و در آنجا باقی بماند؛ به آن عادت کنید تا از قلب خیلی زود خارج نشود؛ زیرا در ابتدا آن در گوشه زندان بسیار احساس غریبی می‌کند، اما زمانی که بدان عادت کرد این بار نسبت به امور ظاهری شروع به تنفر بسیار می‌کند. زیرا دیگر بودن در درون برای آن ناخوشایند و کسل‌کننده نیست، درست مثل انسانی که سال‌ها از خانه دور بوده است، هنگامی که او با سرور و شادی از دیدن دوباره زن و فرزندانش مسحور می‌شود، آنها را در آغوش می‌گیرد، نمی‌تواند به طور کافی با آنها صحبت کند. همین‌طور هنگامی که ذهن با قلب متحد می‌شود با بهجت و شادی وصف‌ناپذیری لبریز می‌شود. سپس انسان می‌فهمد که ملکوت آسمان حقیقتاً در درون او است؛ و آن را حالا در خود می‌بیند. او با ذکر پاک سعی می‌کند آن را در آنجا نگه دارد و تقویت کند، و هر چیزی ظاهری را کاملاً غیرجذاب می‌بیند.

بنابراین هنگامی که حضور قلب پیدا می‌کنید، سپاسگزار رحمت خدا باشید و این کار را همیشه انجام دهید؛ آن شما را به اموری می‌رساند که در هیچ طریق دیگر آن را کسب نمی‌کنید. همچنین باید بدانید که هنگامی که ذهنتان کاملاً استقرار یافت، آن نباید ساکت و بی‌کار بماند بلکه باید پیوسته این ذکر را تکرار کند: «پروردگارا، عیسی مسیح، پسر خدا، بر من رحمت آور!» هرگز آن را قطع نکنید، زیرا این عمل ذهن را از اوهام حفظ می‌کند؛ آن را در برابر القائات دشمن مقاوم و تسخیرناپذیر می‌سازد و هر روز بیشتر و بیشتر عاشق و مشتاق

1 - Ware, K., Ways of Prayer and Contemplation, op.cit., p.409.

2 - Palamas, The Triads, pp.46-47.

خدا می‌کند.^۱»

در بخش‌های دیگر از فیلوکالیا راهبان کالیستوس و ایگناتیوس با نقل گفته‌های بالا اضافه می‌کنند: «انسانی که بخواهد این شیوه را انجام دهد باید بداند، هنگامی که ذهنمان را در استنشاق با ورود به قلب عادت دادیم، باید در عمل یاد بگیریم که لحظه‌ای که ذهن به قلب فرود می‌آید، آن هر گونه فکری را انکار می‌کند و تنها و عریان می‌شود، از همه خواطر جز دعای پروردگاران عیسی مسیح آزاد است، برعکس هنگامی که از آن خارج می‌شود و دلبسته امور ظاهری می‌شود، فوراً با خواطر مختلف پریشان می‌شود... پس قلبتان را از خدا دور نکنید و در او منزل کنید و همیشه قلبتان را با ذکر عیسی محافظت کنید تا اسم پروردگار در قلب ریشه بدواند و تعلقات دیگر را رها کند...»^۲



1 - Nicephorus the Solitary, art.cit, p.336 Nikiphoros the Athonite Desending with the breath, Not of this world, James Cutsinger (ed.), PP.33-34.

2 - The Monk Callistus and Ignatius, art.cit, PP.192-194.

منابع و مأخذ

- ۱- قرآن مجید، ترجمه محمد مهدی فولادوند، دارالقرآن الکریم، ۱۳۸۸.
- ۱- کتاب مقدس (ترجمه قدیم)، انتشارات ایلام، ۱۹۹۶.
- ۳- ایزوتسو، توشیهیکو، *خدا و انسان در قرآن*، ترجمه احمد آرام، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۶۱.
- 4- The Holy Bible, Rivised Standard Version, Thomas Nelson and Sons, New York ,1946.
- 5- Alfeyev, Hilarion, St. Symeon, the New Theologian and Orthodox Tradition, Oxford, New Yourk, 2000.
- 6- Callistus and Ignatius of Xanthopoulos, «Direction to Hesychasts», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart, E. Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(eds.), Faber and Faber Limited, London, 1973.
- 7- Chryssavgis, John, In the Heart of the Desert, James S. Cutsinger(ed.), world wisdom, 2003.
- 8- Colosimo, Jean- Francois, « Hesychasm», in Enc.of Christian Theology, Jean- Yves Lacoste (ed.), Routledge, New York and London, 2005, Vol.2.
- 9- Dalgairns, John Bernard,(introduction to) The Fathers of the Desert, , Burn and Oates, London, 1907, vol.1.
- 10- Evagrius, «A Word about Prayer», in Evagrius Ponticus, A.M.Casiday (ed.), Routledge, London and New York, 2006.
- 11- _____,«Reflections on the Eight Thoughts», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.) in Early Father from The Philokalia,E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(eds.), Alden press, Oxford, 1973.
- 12- The Fathers of the Desert, Emily F.Bowden(trans.), in two

volumes, Burns and Oates, Lodon, 1907.

13- Gregory Sinai, «Instructions to Hesychasts», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart, E. Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(eds.), Faber and Faber Limited, London, 1973.

14- Hesychius of Jerusalem, «Text on Sobriety and Prayer», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart, E. Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(eds.), Faber and Faber Limited, London, 1973.

15- Kallistus and Ignatius, «The Jasus Prayer», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in The Art of Prayer, (An Orthodox Anthology), Compiled by IgumenChariton, Faber and Faber Limited, London, 1966.

16- Kamil, Jill, Christianity in the Land of the Pharaohs, (The Coptic Orthodox Church), Routledge, London and New Yourk, 2002.

17- Lossky, Vladimir, The Mystical Theology of the Eastern Church, James Clarke and Co.LTD, Cambridge and London, 1973.

18- Louth, Andrew, «Prayer», in Enc. of Christianity, Jean-Yves Lacoste(ed.), Routledge, New York-London, 2005, vol.3.

19- Mark the Ascetic, «Two Centuries on Spiritual Law», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.) in Early Father from The Philokalia, E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(eds.), Alden press, Oxford, 1973.

20- Mcgrath, Alister E.A., A introductions of Christianity, Black Well, Cambridge, 1988.

21- Melling, David J., «Hesychasm», The Black Well Dictionary of Eastern Christianity, Ken Patry, David J.Melling... (ed.) , Black Well,

Massachusetts, 2001.

22- Melling, David J., «Mysteries», in The Black Well Dictionary of Eastern Christianity, Ken Parry... (ed.), Black Well, Massachusetts, 2001.

23- Nicephorus The Solitary, «Profitable Discourse on Sobriety», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart, E. Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(ed.), Faber and Faber Limited, London, 1973.

24- Nikiphoros the Athonite, «Desending with the Breath», Not of This World, James S.Cutsinger (ed.), world wisdom, 2003.

25- O'Brien, Elmer, Varieties of Mystic Experience, A Mentor-Omega Book, New York, 1965.

26- Orthodox Spirituality, Spck, London, 1978.

27- Palamas, Gregory , «How all Christians in General Must Pray Without Ceasing», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.) in Early Father from The Philokalia,E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(eds.), Alden press, Oxford, 1973.

28- _____, The Triads, Nicholas Gendle(trans.), John Meyendorff (ed.), Paulist Press, Mahwah- New Jersey, 1983.

29- Rossi, Vincent, «Presence, Participation, Performance...», in Paths to the Heart (Sufism and the Christian Eastern), James S.Cutsinger (ed.), world wisdom, 2002.

30- Simeon the New Theologian, «Three Method of Attention and Prayer», in Writings From the Philokalia, Idem.

31- Theoleptus, «A Word Expands the Secret doing in Christ ...» E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart, E. Kadloubovsky and G.E.H.

Palmer(eds.), Faber and Faber Limited, London, 1973.

32- Theophan the Rucluse, «.The Fruits of Prayer », E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in The Art of Prayer, (An Orthodox an theology), Compiled by Igumen Chariton, E. Kadloubovsky and.E.M. Palmer(eds.), Faber and Faber Limited, London, 1966.

33- _____, «The Jasus Prayer», in The Art of Prayer, Idem.

34- Ware, Kallistos, «How do We Enter the Heart?», in Paths to the Heart (Sufism and the Christian Eastern), James S.Cutsinger (ed.), World wisdom, 2002.

35- Ware, Kallistos, «Ways of Prayer and Contemplation: Estern», Christian Spirituality, Bernard McGinn and John Mendorff (ed.), Routledge, 2005.

36- Ware, Timothy, (introduction to) The Art of Prayer, E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in The Art of Prayer, (An Orthodox an Theology), Compiled by Igumen Chariton, E. Kadloubovsky and.E.M. Palmer(eds.), Faber and Faber Limited, London, 1966.

37- The Way of a Pilgrim and the Pilgrim Continues his Way, R.M.French(trans.), Ballantine Books, New York.

38- «The Way of a Pilgrim», Not of This World, James S.