

المكتبة القبطية على الانترنت



زيارة المطوع

مختارات أرثوذكسية
من
روحانية الكنيسة الشرقية
١٨

فن الصلاة

القمص شاريتون
أب دير فلامو

أعدده للنشر
راهب من الأسقيط المقدس
طبعة خاصة بالرهبان
٢٠٠٥م

ترجمة
كنيسة السيدة العذراء بالفجالة

مترجم عن النسخة الإنجليزىة والتي نشرت تحت عنوان

The Art of Prayer, An Orthodox Anthology, By: Igumen Chariton

١٩٣٦

ترجمة : القمص متىاس فريد، والشماس عزيز ناشد

١٩٨٤



قداسة البابا المعظم

الأبنا شنودة الثالث

بابا الأسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية

مَهَيِّدٌ

ماهو الهدف من الرهينة؟!

كل إنسان يجب أن يكون له هدف في الحياة يسعى إلى تحقيقه، ويتأكد كل فترة أنه يسير في الطريق الصحيح نحو تحقيق هذا الهدف.. فالذي يقود سفينة في البحر، يجب أن يكون له هدف محدد يوجه سفينته إليه، ويتأكد من إحداثياته وموقعه وإنه في الطريق الصحيح نحو المكان الذي يريد الذهاب إليه. وإلا لو كان يسير في البحر بلا هدف، تاركاً للرياح أن تقوده حيثما تشاء، فسوف يتوه في البحر وربما يهلك إذا لم يصل إلى ميناء، أو يصل إلى ميناء يختلف تماماً عن المكان الذي يرغب في الوصول إليه.

الهدف النهائي لكل إنسان مسيحي يبحث عن خلاص نفسه هو ملكوت السموات، وأن يكون له نصيب وميراث مع القديسين في السماء. ولكن ليس هذا هو ما نقصده الآن، فهناك أهداف بعيدة أو نحائية، وهناك أهداف قريبة، كلنا نرغب في الوصول إلى أورشليم السماوية، ولكن هناك طرق كثيرة تؤدي إلى تلك المدينة المنيرة، والذي يسير في الطريق عليه أن يتوقف كل لحظة ويسأل ويتأكد هل أنا على الطريق الصحيح أم ضللت الطريق؟! هل هناك علامات على الطريق تؤكد أن هذا هو الطريق الذي اختاره لي للرب للوصول إلى مدينته؟!

فإن كان السير في البحر؛ حيث لا توجد طرق واضحة محددة، هو خطراً جداً، ويحتاج إلى خبرة كبيرة، وأجهزة دقيقة، وملاحون مهرة، حتى تصل السفينة بسلام إلى الميناء. فإن الطريق الروحي أيضاً خطراً، ويحتاج الأمر إلى

خبرة، ومرشدين محتكين، لكيما يقودوا الإنسان في الطريق الصحيح نحو هدفه النهائي.

وكما أن كل صناعة في العالم لها أصول، ولا يمكن أن تتقنها إلا إذا سلكت بحسب أصولها؛ هكذا الأمور الروحية لها قانون وفن إن لم يفهمها الإنسان ويتقنها، ويسلك حسب قوانينها (الجهاد القانوني) لا يمكن أن ينجزها أو يصل فيها إلى شيء.

نعلم جميعاً أنه توجد طرق كثيرة للخلاص، كما نصلّي في القديس الإلهي، كلها من خلال المسيح الذي هو الطريق الوحيد، وهي الطرق التي يسير فيها الإنسان في حياته للوصول إلى هدفه النهائي.. مثل الرهبنة أو التكريس أو حتى الشخص العادي، الذي يعيش حياة عادية وليس له أي نشاط كنسي، ولكنه يعيش الحياة المسيحية البسيطة، منفذاً وصايا الإنجيل. وكل طريق له قواعده، وله أصوله، وله مميزاته، التي تختلف عن الآخر، والتي تناسب كل شخص بحسب مواهبه وشخصيته وإمكاناته.

والرهبنة هي أعلى هذه الطرق؛ لها قواعد وأصول. ومن لا يسير بحسب أصول الدعوة الرهبانية، فهو يخيب منها، ولا يمكن أن يقتني فضائلها.

كذلك من يسير فيها مكتفياً بفضائل الطريق العلماني والعلمانيين الأتقياء، فلن ينال مجازاة مثلهم. لأنه بحسب قول الرب نفسه "كل من يودعونه كثيراً يطالبونه بأكثر" (لوقا ١٢ : ٤٨). وذلك لأنه نال وزناً أكثر منهم، ومع ذلك لم يستطع أن يريح سوى مثلهم. كما يقول الأب ساء : [لأن ما يُطالب به أهل العالم يختلف عما يطلبه من تخلوا عن العالم. لأن من هو في العالم له أعداء كثيرة؛ وأما نحن فأبي عذراً لنا.. نحن الذين قد صدنا البرية

وتغربنا فيها!! الحقيقة أن عقاباً شديداً وناراً تلتهب تلتحق بالعارفين لما شبيقة
الرب ولا يسلكون بمقتضاها^(١).

لأن العلمانيين يكدون ويعملون بتعب ويعطون ضرائب ويقاسون مرارة
المعيشة في العالم، ويدفعون عشورهم للفقراء.. أما الراهب فقد تخلص من
كل هذه المشقات المعيشية لكي يستطيع أن يقدم حياته كلها ذبيحة للمسيح،
فما العذر الذي يستطيع أن يقدمه في ذلك اليوم عن تقصيره وتوانيه في
السلوك بحسب أصول الطريق وهو الذي صبره بلا هم لكي يكون مثلاً
للشاروبيم يقدم تسييحاً نهاراً وليلاً للرب.

فكما أن الملائكة في السماء رتب، تختلف بعضها عن بعض، ولكل رتبة
منها عمل غير الأخرى.. فمنها من يحمل العرش الإلهي، ومنها الذي يقود
التسييح على الدوام، ومنها الذي يخدم القديسين في العالم... إلخ. هكذا
البشر أيضاً؛ لكل منهم رتبة وعمل يختلف عن غيره.

ونلاحظ أن الذي قاد القديس العظيم أبو مقار في البرية وسلمه طريق
الرهبة، هو واحد من الشاروبيم، ولم يكن هذا الأمر جزافاً دون معنى، أو
صدفة. فلم نسمع من قبل أن الشاروبيم قاموا بمهمة في الأرض سوى في هذا
الأمر فقط. فكل الملائكة ورؤساء الملائكة - كما قرأنا في الكتاب المقدس
وسير الآباء - لهم وظائف ومهام محددة، لدرجة أن أسماءهم مأخوذة من
أعمالهم. أما الشاروبيم فكما قرأنا في سفر إشعياء وحزقيال وفي سفر الرؤيا
فإن وظيفتهم هي التسييح على الدوام والوقوف أمام العرش الإلهي يسترون

(١) «بستان الرهبان» طبعة أبناء البابا كيرلس صفحة ١٢٦.

وجوههم وأرجلهم من بهاء عظمة مجده، فكون الرب يختار واحداً من
الشاروبيم لهذه المهمة فهو يريد أن يوضح لنا الغرض من الرهبة...

فتخصيص رتبة من البشر تعادل رتبة الشاروبيم هو أمر إلهي.. وهذه
الرتبة ليس لها وظيفة على الأرض، سوى الوقوف الدائم أمام الرب،
وتقديم الصلوات والتسابيح ليلاً ونهاراً للرب الجالس على العرش. وكما
تفوق رتبة الشاروبيم كل الرتب الملائكية الأخرى لقربها الدائم من الله
ووقوفها حول العرش، هكذا تفوق رتبة الرهبان كل الرتب الأخرى إذا
كانوا يسبِّحون حسب طقسهم وحسب الطريق الذي رسمه لهم الله.

وبهذا نصل إلى الهدف من الرهبة، فالهدف النهائي هو الإتحاد بالله
واقتران الروح القدس، وهذا الهدف لا يتم إلا عن طريق نقاوة القلب، ونقاوة
القلب لا يمكن أن تحصل عليها إلا بالصلاة الدائمة، والصلاة الدائمة تحتاج إلى
توبة. فالراهب ليس له عمل سوى الصلاة. وليس له هدف سوى التوبة
ونقاوة القلب.

فالذي قضى عمره كله في الرهبة ولم يبدأ في التوبة ولم يقم بتبني نقاوة
القلب، متى سيصل إلى الصلاة الدائمة وإلى اقتران الروح القدس وإلى الإتحاد
بالله؟!!

"لأنه إذا كانوا بعدما هربوا من نجاسات العالم (بالرهبة) بمعرفة الرب
والمخلص يسوع المسيح، يرتبكون أيضاً فيها (يشتهون ما تقم أبوه وهنهم في
الرهبة) فيغلبون، فقد صارت لهم الأواخر أشرف من الأوائل" (٢ بط ٢: ٢٠)

وهكذا نستطيع الآن أن نعرف الفرق بين الأهداف والوسائل التي تؤدي

إلى تحقيق الأهداف.. فالصوم وتلاوة المزامير والصلوات المقروءة والتمسك بسبحة
والميطانيات والصمت والقراءة وضبط الفكر وحراسة الحواس... إلخ، كل
هذه وسائل وليست هدفاً بحد ذاتها. فإن كنت تمارسها من أجل بل إتقانها
ويكون لك شكل الرهينة دون أن تحقق الهدف منها، يكون كل ما تبذل
باطلاً، وتقتني لك دينونة إذ تصيبك هذه الوسائل بالكبرياء إذا فقدت الهدف
الذي تعملها من أجله.

أما الفضائل التي تقتنيها نتيجة تلك الممارسات، سواء كانت تواضع أو
محبة للآخرين أو فرح أو سلام أو دموع أو زيارات للنعمة... إلخ، فهذه كلها
علامات على أنك تسير على الطريق الصحيح، وأن الروح القدس بدأ يعمل
في داخلك بدرجات متفاوتة، فاستمر مع الاحتفاظ بالكثير بالتواضع حتى لا
تفقد كل ما جمعته. أما الصلاة الدائمة فهذا موضوع كبير يحتاج إلى شرح
كثير وهو موضوع هذا الكتاب.

أما بالنسبة إلى العلمانيين ومن في درجاتهم، فيكتفون بالصلاة في درجاتها
الأولى بما يتناسب مع قامة الروحية، وتنفيذ وصايا الإنجيل من إفتقار
للتيامي والأرامل والطلبة والمرضى والمسجونين ومحبة القريب. ويوجد
منهم القليل الذي استطاع أن يصل إلى درجات عالية في الصلاة إذ استطاع
أن يحفظ فكره وقلبه مع الله طوال اليوم رغم الإهمام بالبيت والأولاد
والعمل. ومن علامات الطريق أيضاً بالنسبة لهم.. زيارات النعمة والسلام
والفرح والبعض يقتني دموعاً في الصلاة وربما ينعمون ببعض الرؤى لتعزيتهم
في ضيقاتهم...

ليت الرب يعطينا أن نكون أهلاً لتلك الدعوة التي دعينا إليها، وأن

نسللك بحسب قوانينها لننال رحمة ونتذوق أسرار ملكوته في هذا الدهر
وفي الدهر الآتي آمين.

الرب يعوض كل من تعب في إخراج هذا الكتاب القيم ويعطيه أجراً
سماوياً بشفاعاة القديسة الطاهرة مريم العذراء وصلوات كل قديسي الرهبنة
العظام. ويحفظ لنا حياة أبينا المكرم البابا شنودة الثالث آمين.

راهب إسقيطي

١٣ بشنس ١٧٢٠ ش

٢١ مايو ٢٠٠٤ م

نياحة القديس أرسانيوس معلم الملوك

مُقَدِّمَةٌ (١)

ماهي الصلاة؟ وما هو جوهرها؟ وكيف نتعلم الصلاة؟ وما الذي يختبره المسيحي عندما يصلي باتضاع القلب؟

هذه التساؤلات يجيب عليها هذا الكتاب - فهو يقدم صورة عن الصلاة بدرجاتها المختلفة، بدءاً من الصلاة المسموعة وصولاً إلى الصلاة اللائمة القلبية. وقبل كل شيء فهو يعني بصفة خاصة بصلاة معروفة في الكنيسة الأرثوذكسية وهي صلاة يسوع. وهذه الصلاة تعتبر من أبسط الصلوات المسيحية، فهي تشتمل على عبارة واحدة قصيرة: « يارب يسوع المسيح ابن الله إرحمني ». كلمات قليلة معلودة ولكن مسيحيين كثيرين عبر الأجيال بدأوا بها حياتهم الروحية، ومن خلالها دخلوا إلى أعماق معرفة المسيح.

وهذا الكتاب الذي بين أيدينا يساعدنا أن نعرف كيف وصل الناس إلى إكتشاف قيمة ما تحققه هذه الكلمات القليلة.

من هو الكاتب

جامع هذا الكتاب - الأب تشاريتون Chariton of Valamo راهب روسي أرثوذكسي عاش بين الحريين العالميتين. ويعتمد في كتابه على ما إكتسبه من خبرات في حياته الرهبانية. وعند بدء حياته في الدير وضعه عهده - طبقاً لقواعد الرهبنة الأرثوذكسية - تحت إشراف معلم شيخ قام بتوجيهه إلى ممارسة « صلاة يسوع »، فضلاً عن أنواع الصلاة الأخرى. فلم يأت بهج معلمه؛ لم يكف عن السعي نحو المزيد من المعرفة الروحية، فلجأ إلى القراءة. وكان قد إعتاد أن يكتب في مذكرة خاصة المقتطفات التي تأثر بها، وهكذا

(١) هذه المقدمة (بتصرف) للأب تيموثاوس وير.

بمضي الوقت أمكنه أن يجمع كتاباً عن صلاة يسوع. فقد آمن أن الكلمات التي جمعها وأفادته، لاشك أنها ستفيد الآخرين الذين يقرأونها - ليس فقط من الرهبان بل من العلمانيين أيضاً - وهكذا قرر طبعه ونشره في عام ١٩٣٦م، وحرص من جانبه على عدم التعليق أو الإضافة لأنه كما يقول: [لم يتحاصر على ذلك]... لهذا فإن كتاب «فن الصلاة» هو ثمرة قراءة متأنية عبر سنوات طويلة في حياة الرهبنة، ويشتمل على أقوال لآباء من أجيال مختلفة، ما بين القرن الرابع إلى العشرين. ولكن معظم المقتطفات هي لآباء روس خلال النصف الثاني من القرن التاسع عشر. وبصفة عامة فإن الأب تشاريتون هذا يضع أمام القارئ التعليم الروحي للكنيسة الأرثوذكسية في صورتها التقليدية.

مصادر الكتاب

شهدت الكنيسة الروسية الأرثوذكسية خلال القرن التاسع عشر ازدهاراً كبيراً في الحياة الروحية. ومن بين كتاب هذه الفترة يعتمد الأب تشاريتون في كتابه على إثنين من أشهر هؤلاء الكتاب. وهما الأسقف ثيوفان الناسك والأسقف إغناطيوس.

ثيوفان الناسك (١٨١٥ - ١٨٩٤) م .

ولد الأب ثيوفان الناسك في Chernavsk بقية قرب Orlov في وسط روسيا. وكان والده كاهنًا. وكان من الطبيعي لكثيرين من أبناء الكهنة - قبل الثورة الشيوعية في روسيا - أن يعدوا والده للكهنة، وأن يعلموه في مدرسة اللاهوت. وقد بدأت سماته تتفتح منذ حداثته حتى وصفه معلمه في مدرسة اللاهوت بأنه كان [ميلاً إلى الوحدة، لطيفاً، صامتاً]... وبعد مدرسة اللاهوت أمضى أربعة أعوام في أكاديمية اللاهوت في مدينة «كييف»

(١٨٣٧ - ١٨٤١)م وفي هذه المدينة عرف حياة الرهينة على يد أحد الآباء شيوخ الدير الذي كان يتردد على زيارته فيه. وبعد التخرج من الأكاديمية؛ نذر ثيوفان نفسه للرهبنة وسيم كاهناً. ولمواهبه الروحية والعلمية عُيِّن مدرساً بمدرسة اللاهوت، وفيما بعد في كلية بترسبورج. وبعدها أمضى سبع سنوات (١٨٤٧ - ١٨٥٤) في الشرق الأوسط - خاصة في فلسطين - حيث خدّم في الإرسالية الروحية، وأتقن اللغة اليونانية وألّم بأقوال الآباء.. مما إنعكس على حياته وكتاباته فيما بعد.

ولما عاد إلى روسيا؛ وفي عام ١٨٥٩م سيم أسقفاً، ولكن قلبه كان منشغلاً عن حياة الخدمة بحياة الصلاة والوحدة. ولهذا في عام ١٨٦٦؛ وبعد أن خدّم في الأسقفية سبع سنوات طلب إعفائه منها واعتزل في دير متواضع حيث أمضى بقية حياته (٢٨ عاماً) إلى أن تنيح. وفي بداية حياته في هذا الدير كان يشارك في الخدمة في كنيسة الدير، ولكن منذ عام ١٨٧٢م أغلق على نفسه ولم يخرج من وحدته إلاّ لملاقاة أب إعترافه، أو رؤى الدير. وعاش حياة البساطة في حجرتين متواضعتين لا تشتملان إلاّ على أبسط الضروريات وأفقرها. وكناسك قسم وقته بين الصلاة والكتابة.. وقد أمضى ساعات طويلة يومياً في الرد على الرسائل الكثيرة التي كانت ترد إليه من كل أنحاء روسيا، وخاصة من النساء. وكنوع من النشاط الترويجي كان يرسّم الأيقونات ويمارس أعمال النجارة. أما غذاءه فكان بسيطاً: في الصباح قطعة خبز مع الشاي، وفي الظهر بيضة واحدة (إذا لم يكن هناك صيام) مع كوب آخر من الشاي، وفي العشاء قطعة خبز مع الشاي. هذا هو كل طعامه.

ويعتبر ثيوفان الناسك أكثر الرهبان الروس علماً.. واحترامه للآباء المعلمين الذين قرأ لهم. ومع إلتزامه بالتراث القديم؛ إلاّ أنه في ذات الوقت - كما يتضح من كتاباته ومراسلاته - كان متفتحاً على مشاكل العصر.

الأب إغناطيوس:

أما الكاتب الثاني الذي إقتبس منه كذلك كثيراً الأب تشاريتون؛ فهو الأب إغناطيوس الأسقف، وكان اسمه ديمتري (١٨٠٧ - ١٨٦٧) الذي إتبع خطأً فكرياً متوازيًا في كثير من جوانبه مع خط تيوفان الناسك. فهو مثل تيوفان سيم أسقفًا، وبعد خدمة قصيرة إستعفى واتجه إلى الوحيدة ليكرس كل جهده للكتابة والتعليم الروحي. وكلاهما جاء من وسط مجتمع مختلف.. فوالد تيوفان كان كاهنًا بينما كان والد إغناطيوس من كبار الملاك. وفي القرن التاسع عشر كان أمرًا غريبًا أن يترهب أحد أبناء الطبقة الأرستقراطية أو يكرس حياته للخدمة، لهذا كان والد إغناطيوس يعده لحياة الطبقة التي نشأ فيها.. فألحقه في عام ١٨٨٢م بالمدرسة الحربية، حيث برهن على أنه طالب مثالي ممتاز، حتى أنه لفت نظر الإمبراطور نيقولا الأول، حين كان أميراً ويقوم بزيارة هذه المدرسة.

أما ديمتري (إغناطيوس) فكان قلبه منشغلاً عن الدراسات العسكرية.. فمنذ طفولته وهو يحس باشتياق عميق إلى حياة الرهبنة، حتى أنه كاد أن يترك دراسته العسكرية أن يطلب إعفاءه لولا رفض الإمبراطور نيقولا الأول. وفي سنة ١٨٢٧م أوفد في مهمة كضابط، وقبل إنقضاء عام واحد سقط مريضاً ومرو في أزمة صحية وروحية، مما ساعد على قبول إعتراله عن خدمة الجيش. فأسرع إلى الرهبنة وأمضى أربع سنوات في أديرة مختلفة حيث سيم قسماً باسم «إغناطيوس». ولما علم الإمبراطور بأمره استدعاه إلى العاصمة، واقتناعاً منه بأن ضابطاً ممتازاً لابد أن يكون راهباً ناجحاً؛ فقد عينه - وهو عمره ٢٦ سنة - رئيساً للدير الكبير الهام: دير القديس سرجيوس في بيترسبورج. وهذا الدير كان محل زيارة كبار ضيوف العصر، حيث كان الدير المثالي الذي يجلسون فيه ما ينبغي أن ينقلوا عنه. وهناك بقي إغناطيوس ٢٤ عاماً حتى سيم أسقفًا

في ١٨٥٧م، ثم إستعفى في ١٨٦١، حيث أمضى الست سنوات الأخيرة من حياته في أحد الأديرة.

وكان إغناطيوس - مثل ثيوفان - كاتباً نافعا، غير أن معظم سم كتاباته كانت موجهة للربان. ومن بين الموضوعات الكثيرة التي كتب فيها « صلاة يسوع »، وتعمق مثل ثيوفان في تراث الآباء ولم يحاول أحدهما أن يخرج عن هذا الخط، بل أن كلا منهما إعتبر نفسه شاهداً وناقلاً لتراث روحي موروث عن الآباء. وأكثر من هذا؛ فإنهما لم يكونا مجرد ناقلين نقلاً آلياً، بل مختبرين لهذه الأقوال في حياتهما الروحية الداخلية، مما يعطي لكتابتهما أهمية خاصة.

وإلى جانب ثيوفان وإغناطيوس؛ إقتبس تشاريتون أيضاً عن آباء روم آخر من أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين، وكذلك من غيرهم من الآباء اليونان والسريان.

العقل والروح والقلب

يتكلم الأب ثيوفان وغيره في هذا الكتاب عن ثلاثة عناصر في الإنسان.. الجسم والنفس والروح. ويصفها ثيوفان على النحو التالي: [الجسم مخلوق من التراب ولكنه غير ميت بل حي فيه نفس حية. وفي هذه النفس توجد الروح، وهي نفخة من روح الله من أجل معرفة الله وتقديسه والسعي وراءه، لكي تجد مسرتها فيه وحده].

فالنفس إذن هي العنصر الأساسي للحياة، وهي التي تجعل الكائن شيئاً حياً وليس مجرد كتلة من اللحم. ولكن بينما توجد النفس على المستوى النظري، فإن الروح هي التي تجعلنا نتعامل مع الحقائق الروحية... فهي أرقى قدرات الإنسان، وهي التي تمكننا من الدخول في اتحاد مع الله. وهكذا تلتصق روح الإنسان بالروح القدس.

والجسم والنفس والروح كل منها له طريقته في المعرفة:

فالجسم من خلال الحواس الخمسة، والنفس عن طريق التفسير العقلاني، والروح من خلال الضمير.. عن طريق إدراك الخفي يسمو فوق قدرات الإنسان العقلية.

القلب

وإلى جانب عناصر الروح والنفس والجسد، هناك جانب آخر في طبيعة الإنسان يكمن خارج هذا التصنيف الثلاثي. وهو «القلب». والقلب له معنى خاص في التعليم الأرثوذكسي، فالغريغون عندما يتكلمون اليوم عن القلب فهم يعنون العواطف والإنفعالات. ولكن في الإنجيل - كما في معظم تعاليم الكنيسة الأرثوذكسية - للقلب مضمون أوسع. إنه مركز الحياة ولم تتحكم الأساسي في كل نشاطاتنا ورغباتنا. وهكذا من الواضح أن القلب يشمل العواطف والإنفعالات فضلاً عن أمور كثيرة أخرى: فهو يؤثر في كل مكونات الشخصية.

والقلب كما يقول أحد الآباء: [يملك على كل تكوين الجسم. وعندما تملك النعمة على القلب؛ فهي تسيطر على كل الأعضاء والأفكار... والقلب هو مملكة المسيح حيث يستريح الملك المسيح مع الملائكة وأرواح القديسين]. والقلب كذلك [قارب صغير.. ومع هذا فهو يأوي الوحوش والأفاعي وأنواع مختلفة من الشرور...].

بمنا المفهوم لا يدخل القلب في إطار ثلاث العناصر المكونة للإنسان: الجسد والنفس والروح، كعنصر قائم بذاته، بل هو يرتبط بهم جميعاً في وقت واحد.

١ - فالقلب على المستوى المادي هو جزء من الجسد، بل هو مركزه

الجهاز الجسدي.

٢ - والقلب مرتبط بطريقة ما بتكوين الإنسان السيكلولوجي أي بنفس الإنسان: فإذا توقف نبض القلب فنحن نعلم أنه لم يعد في الجسد نفس.

٣ - وأهم كل شيء أن القلب مرتبط بالروح. وحسب تعريف ثيوفان: [القلب هو عمق أعماق الإنسان الروحية، ففيه يكمن الشعور بالكم، بالان، والضمير، وفكرة الإنسان عن الله، والإعتماد الكلي عليه. وكل كل الكوز الأبدية للحياة الروحية].

ويسميه بولس الرسول « إنساننا الباطن »^(١)، ويقول بطرس الرسول أنه « إنساننا الخفي »^(٢).

ثلاث درجات للصلاة.

كما أن الإنسان له ثلاثة عناصر، هناك أيضاً ثلاث درجات لرؤية للصلاة:

١ - صلاة مسموعة أو جسدية.

٢ - صلاة العقل.

٣ - صلاة القلب (أو العقل داخل القلب).. أي صلاة روحية.

وعلى هذا التمييز الثلاثي يعلق ثيوفان قائلاً: [ينبغي ألا تصلي بالألفاظ فحسب بل بالعقل، وليس بالعقل فحسب بل بالقلب، لكي يدرك العقل مضمون الكلمات، ويحس القلب بما يفكر فيه العقل.. ومن كل هذا نتكون الصلاة الحقيقية. وبغياب إحداها تكون صلاتك إما ناقصة أو غير قائمة على الإطلاق].

(١) رومية ٧ : ٢، أفسس ٣ : ١٦.

(٢) ١ بط ٣ : ٤.

الصلاة الأولى: (المسموعة أو الجسدية).. هي صلاة الشفاعة والالسان، وتتكون من تلاوة كلمات معينة أثناء الركوع أو الوقوف أو السجود. ومن الواضح أن صلاة مثل هذه إن إقتصرت على الناحية اللفظية أو الجسدية فلن تكون صلاة حقيقية على الإطلاق، فإلى جانب تلاوة العبارات من الضروري التركيز الداخلي على معاني ما نقول، لكي نحصر ذهننا في كلمات الصلاة. هكذا تنتقل الدرجة الأولى إلى الدرجة الثانية من الصلاة: (ال صلاة الداخلية أو صلاة العقل).

ومع إزدياد العمق في الصلاة تقل أهمية التلاوة اللفظية المسموعة، فيكفي أن يصلي العقل بالكلمات داخلياً دون تحريك الشفاه، وأحياناً يصلي العقل دون أية كلمات على الإطلاق.. وقد يحتاج المتقدمات في الصلاة إلى استخدام الصلاة المسموعة في المناسبات الخاصة، ومع هذا تبقى صلواتهم أيضاً داخل العقل.

ومهما يكن من أمر؛ فالدرجة الثانية من الصلاة لا تكفي، فطلما بقيت الصلاة في العقل والفكر فحسب فهي صلاة غير كاملة.. إذ من الضروري نزول العقل إلى القلب، أو (إدخال العقل في القلب) أو (اتحاد العقل مع القلب).. فتصبح الصلاة في حقيقتها « صلاة القلب »، فهي ليست جزءاً معين من الإنسان بل صلاة الإنسان كله: النفس والجسد والروح.

صلاة يسوع

تعتبر صلاة يسوع من الناحية النظرية مجرد طريقة من طرق إقتناء الصلاة الداخلية، ولكنها عملياً اكتسبت نفوذاً وانتشاراً في الكنيسة الأرثوذكسية، حتى يمكن اعتبارها قرينة الصلاة الداخلية. فهي أسرع وسيلة للصلاة الدائمة، وأفضل وأسهل وسيلة لتركيز الانتباه وجذب العقل داخل القلب. والآن

بأنها سهلة لا يمكن أن يؤخذ على علاته، فالصلاة بالروح والحق لا يمكن أن تكون سهلة..

والتقسيم العام للصلاة إلى ثلاث درجات: صلاة الشفاء، وصلاة العقل، وصلاة القلب، ينطبق أيضاً على صلاة يسوع..

١ - فصلاة يسوع صلاة لفظية مثل أي صلاة أخرى. فالكلمات تتردد بصوت عال، أو على الأقل بالشفاه واللسان. ويعمل الإرادة يغضب الإنسان نفسه ويركز إنتباهه حول معاني الصلاة. وفي أثناء هذه المرحلة يكون التكرار اليقظ للصلاة عملاً شاقاً ويحتاج إلى مثابرة.

٢ - ويمضي الوقت تصبح الصلاة الداخلية أكثر، والعقل يردده ما دون تحريك خارجي للشفاه أو اللسان. وكلما ازدادت داخلية الصلاة عمقاً يصبح تركيز الإنتباه أيسر. وتكتسب الصلاة تدريجياً إيقاعها الخاص، حتى أنها تترد غالباً في داخلنا بين الحين والآخر دون أي عمل إرادي من جانبنا. وكما يسميها أحد الآباء أنها **[تكون داخلنا كنبع صغير ناطق]**. كل هذه علامات الإقتراب من المرحلة الثالثة.

٣ - وأخيراً تدخل الصلاة داخل القلب لتسود على كيمانا الشخص كله. ويعلن إيقاعها عن ذاته أكثر فأكثر حتى يصبح أخيراً بلا توقف. وما كان في الأصل يحتاج إلى تغضب قاسٍ أصبح الآن مصدر سلام وفرح.

تاريخ صلاة يسوع.

تمتد جذور صلاة يسوع من الناحية التاريخية إلى العهد الجديد، وربما أبعد من ذلك. فيهود العهد القديم كانوا يقدسون إسم الله، حتى أنه طبقاً لطقوس الرابين لا يجوز نطقه بصوت مرتفع. فإسم الرب يُنظر إليه كامتداد لشخصه المقدس، وكإعلان عن كيانه وتعبير عن قوته. وامتداد لهذا التقليد أظهرت

المسيحية منذ فجرها إحتراماً وتقديساً للإسم الذي إختاره الرب عند تجسده «يسوع»^(١).

وهناك ثلاثة نصوص في الإنجيل لها أهمية خاصة هنا:

١ - إعلان رب المجد في العشاء السري "إلى الآن لم تطلبوا شَيْئاً بِاسْمِي. اطلبوا تأخذوا ليكون فرحكم كاملاً" (يو ١٦ : ٢٤).

٢ - تصريح القديس بطرس أمام اليهود بعد ذكر إسم «يسوع المسيح الناصري» الذي يقول فيه.. "ليس بأحد غيره الخلاص لأن ليس إسم مِمْ آخر تحت السماء قد أعطي بين الناس به ينبغي أن نخلص" (اع ٤ : ١٠، ١٢).

٣ - كلمات القديس بولس الرسول: "لذلك رفعه الله أيضاً وأعطاه إسمه ما فوق كل إسم. لكي تجتو باسم يسوع كل ركبة ممن في السماء ومن على الأرض ومن تحت الأرض" (فيلي ٢ : ٩، ١٠).

ولعله من اليسير الآن أن نفهم أنه على أساس هذه الآيات وأمثالها نما مع الوقت الدعاء والتوسل بالإسم المقدس في صلاة يسوع^(٢) وفَضلاً عن الآيات التي تتحدث عن إسم «يسوع»، فإن بقية كلمات الصلاة لها أساس في آيات الكتاب المقدس. وعلى سبيل المثال هناك صلاتان يمكن أن نذكرهما:

(١) إسم «يسوع» يعني (مخلص). "وتدعو إسمه يسوع، لأنه يخلص شعبه من خطاياهم" مت ٢١ : ١.

(٢) هناك أيضاً آيات أخرى كثيرة لها أهمية خاصة في تطور ونمو «صلاة يسوع».. "لأن أحد يقدر أن يقول يسوع رب إلا بالروح القدس" (١ كو ١٢ : ٣)، و"أريد أن أتكلم خمس كلمات بلهني لكي أعلو آخرين أيضاً أكثر من عشرة آلاف كلمة بلسان" (١ كو ١٤ : ١٩). وفي تفسير من التقليد الأرثوذكسي أخذت «خمس كلمات» على أنها كلمات «صلاة يسوع» التي هي في اليونانية (والإنجليزية) تتكون من خمس كلمات تماماً.

أولاً طلبية الرجل الأعمى : «يا يسوع ابن داود إرحمني». (لو ١٨ : ٣٨) وفي الاستخدام المسيحي يمكن أن ننادي الرب يسوع على أنه «ابن داود» أو «ابن الله». وهكذا نجد أن كلمات صلاة يسوع «ياربي يسوع المسيح ابن الله إرحمني أنا الخاطيء» مقتبسة من الكتاب المقدس.

سر انتشارها.

هناك ثلاثة عناصر في صلاة يسوع تفسر سبب إنتشارها الواسع:

الأول: إن هذه الصلاة تجمع في جملة واحدة قصيرة عنصرين هامين في النسك وهما: **العبادة والتبكي.**

فالعبادة تعبر عنها الكلمات الأولى «ياربي يسوع المسيح ابن الله»، **والتبكي** في الكلمات التالية «إرحمني أنا الخاطيء»... أي أن عظيمة الله، وخطية الإنسان تبرزهما كلاهما كلمات هذه الصلاة، فهي تعبر عن الشكر للخلاص الذي أتى به الرب يسوع، وعن الشعور بالندم على ضعف إستجابتنا. والصلاة هي مزيج من الندم والتبكي من جانب، والفرح التام والثقة في حب الله من جانب آخر.

الثاني: إننا صلاة مسيانية تماماً. فهي موجهة إلى السيد المسيح الإله المتجسد، ومركزة مباشرة على حياة السيد المسيح على الأرض، ولاهوت «كلمة الله»... فمن يردد هذه الصلاة يتذكر على الدوام قصة التجسد والخلص، وهكذا يتجنب المهرطقات التي تحيط بعملية التجسد.

الثالث: إن التوسل بالإسم القلوس، هو صلاة في غاية من البساطة. وهي صلاة يمكن أن يستعملها أي فرد، كما لا تحتاج إلى معرفة خاصة أو إعداد معين. فهي - كما يقول أحد الكتّاب - لا تحتاج إلّا أن [تبدأها ببساطة].. وقبل البدء في نطق الإسم القلوس ادخل إلى داخل قلبك واطلب

توجيه الروح القدس ثم إبدأ ببساطة. فلنكي يتعلم الطفل المشي يبدأ بالخطوة الأولى. ولنكي يتعلم السباحة يلقي الإنسان بنفسه في الماء.. وهكذا من أجل التوصل باسم الرب يسوع إبدأ بنطقه بحب وخشوع وتثبت به وكرر ذلك. فكر فقط في الرب يسوع نفسه، واذكر الإسم ببطء ورقة وه لدوء. وردد كل لفظ بتفكير ودون تسرع.

وفي نهاية الصلاة من الأفضل الانتظار فترة قصيرة قبل البدء ثانية، ف إن هذا يحفظ العقل متنبهاً.

عوامل مساعدة:

ويرى الأسقف إغناطيوس أن ترديد الصلاة مائة مرة ينبغي أن ي ستغرق نحو نصف ساعة، وقد يحتاج إلى وقت أطول. وآخرون يرون أنه يمكن ترديد الصلاة في البداية نحو ٣٠٠٠ مرة في اليوم، ثم يرتفع العدد إلى ٦٠٠٠ مرة، وأخيراً ١٢ ألف مرة ثم يتوقف عن العدد. ومثل هذا العدد ي وحي باقية ع أسرع كما يوصي بعض الآباء.

وإلى جانب هذه القواعد البسيطة لترديد الصلاة، يوصي البعض بأسلوب جسدي معين كعامل مساعد للتركيز. فهم يوصون بوضع خاص: الرأس منحنية، والذقن ملتصقة بالصدر، والعينان تركزان إلى موضع القلب، ويصاحب هذا نظام معين للتنفس يتمشى مع الصلاة.

وفي بعض فصول هذا الكتاب يشير ثيوفان وإغناطيوس إلى ممارسة التنفس هذه. وحين يتعرض لها يبدو أنهما يرفضانها ويتجنبان الإدخول في شرح تفصيلي لهذه الطريقة.

(١)

مخدع القلب الداخلي^(١)

كثيرون يئسوا لا يدركون العمل الداخلي المطلوب من الإنسان الذي ينشغل في فكره بالله. بل قد لا يعرفون أيضاً ما هو المقصود بالإله شغل في تذكر الله، ولا يعرفون شيئاً عن الصلاة الروحية. لأنهم يسمعون صوراً أن الطريقة الوحيدة للصلاة هي ترديد الصلوات المدونة في كتب الكنيسة. أما الشركة السرية مع الله في القلب فلا يدركون عنها شيئاً، ولا عن فائدتها، كما أنهم لم يتلوقوا حلواتها الروحية.

وإن أولئك الذين يسمعون فقط عن التأمل الروحي والصلاة دون أن تكون لهم خبرة بها؛ يشبهون أناساً ولدوا عمياناً، فهم يسمعون عن شروق الشمس دون أن يدركوا حقيقته. وهم يجهلهم هنا يخسرون الكثير من البركات الروحية، كما أنهم قلما يثمرون بالفضائل التي تفرح قلب الله. لذلك سوف نستعرض فيما يلي بعض الأفكار عن التدريب الداخلي والصلاة الروحية من أجل منفعة المبتدئين، حتى يبدأ الراغبون في ذلك بمعونة الله في معرفة نقطة البداية.

ويبدأ التدريب الروحي الداخلي بكلمات السيد المسيح التي تقول: "مضى صليت فادخل إلى مخدعك واغلق بابك وصل إلى أبيك الذي في الخفاء" (مت ٦: ٦).

(١) هذه الأقوال للأب ديمتري مطران روستوف (١٦٥١ - ١٧٠٩) وهو واحد من أشهر الوعاظ في تاريخ الكنيسة الروسية. ومن أهم كتاباته مؤلف جمع فيه حياة كثير من القديسين.

ثنائية الإنسان .. ونوعان من الصلاة.

الإنسان ثنائي.. خارجي وداخلي، جسد وروح. والإنسان الخارجي هو جسدي منظور.. أو بتعبير القديس بطرس الرسول: "إنسان القلب الخفي عديم الفساد.. الروح الوديعة الهاديء" (٢بط ٣ : ٤).

كما يشير معلمنا بولس إلى هذه الثنائية قائلاً : "إن كان إنساننا الخارجي يفتنى فالداخل يتجدد" (٢كو ٤ : ١٦).. وهكذا يتحدث الرسول صراحة عن الإنسان الخارجي والإنسان الداخلي. فالإنسان الخارجي يتكون من أعضاء كثيرة، أما الإنسان الداخلي فيبلغ الكمال بمراقبة النفس، وبخوف الرب ونعمته. وأعمال الإنسان الخارجي منظورة، أما أعمال الإنسان الداخلي فغير منظورة، كما يقول المزمور في المزمور: "الإنسان الداخلي والقلب عميق جداً" (مز ٦٣ : ٧ حسب السبعينية)^(١). كما يقول القديس بولس الرسول أيضاً: "لأن من من الناس يعرف أمور الإنسان إلا روح الإنسان الذي فيه" (١كو ٢ : ١١). فالله الذي يختبر أعماق القلب وداخل الأحشاء هو وحده الذي يعرف أسرار الإنسان الباطن.

فالتدريب إذن ينبغي أن يكون ذا وجهين، خارجي وداخلي.

- فالخارجي بقراءة الكتب والداخلي بالتفكير في الله.
- الخارجي بحب الحكمة والداخلي بحب الله.
- الخارجي بالكلمات والداخلي بالصلوات.
- الخارجي بفطنة العقل والداخلي بحرارة الروح.
- الخارجي بالعمل المرئي والداخلي بالبصيرة..

(١) في الترجمة البيروتية : "داخل الإنسان وقلبه عميق" (مز ٦٤ : ٢).

كما أن العقل يتنفخ (١ كو ٨ : ١) والداخلي يتضع. الخارجي يمتلأ فضولاً ويبحث عن معرفة كل الأشياء، أما الداخلي فيهتم بنفسه ولا يشغل إلا بمعرفة الله ومناجاته كما نطق داود النبي قائلاً: " لك قال قلبي.. قلت اطلبوا وجهي.. وجهك يارب اطلب " (مز ٢٧ : ٨). وأيضاً: " كما يشواق الإيل إلى جداول المياه هكذا تشواق نفسي إليك يا الله " (مز ٤٢ : ١).

نوعان من الصلاة.

لذلك فالصلاة أيضاً مزدوجة.. داخلية وخارجية. فهناك الصلاة التي تُقال جهراً، وهناك الصلاة السرية.. الصلاة الجماعية والصلاة الفردية.. الصلاة التي تؤدي كواجب والصلاة التي تتم بتلقائية. فالصلاة المفروضة والتي تؤدي جهراً طبقاً لترتيبات الكنيسة وفي صحبة الآخرين لها أوقاتها الخاصة، مثل خدمة نصف الليل وباكر وعشية والسواعي والقديس... إلخ. هذه الصلوات التي يُدعى الناس إليها بالأجراس هي خدمة مناسبة ينبغي أن تقدم كل يوم للملك السماوي. أما الصلاة الاختيارية التي تتم في الخفاء فليس لها موعد محدد، بل تقدم في أي وقت تشاء بغير أوامر بل ببساطة تتم عندما يدفعك الروح إليها.

النوع الأول من الصلاة، أي الصلاة في الكنيسة، يحكمها عدد من الزمائم والقطع والألحان.. إلخ. أما النوع الآخر أي الصلاة السرية أو الاختيارية، فكما أنها غير محددة بوقت معين، كذلك فهي غير مقيدة بعدد معين من الصلوات، فكل واحد يصلي كما يشاء.. فقد يوجز أحياناً وقد يطيل أحياناً أخرى.

النوع الأول يؤدي جهراً بالصوت والشفاه، أما الثاني فيتم سواء كانت واقفاً أو ماشياً أو حتى مستلقياً.. أي باختصار في أي وقت ترفع فيه قلبك

إلى الله. الصلاة الأولى تتم في صحبة الآخرين وتؤدي في الكنيسة أو في البيت أو في مناسبات خاصة حيث يجتمع مجموعة من الناس معاً، أما الصلاة الثانية فتتم عندما تفرد في مخدعك المغلق كقول السيد له المجد: "م حتى ص لميت فادخل إلى مخدعك واغلق بابك وصل إلى أبيك الذي في الخفاء" (مت ٦: ٦).

نوعان من المخدع،

والمخدع أيضاً مزدوج؛ خارجي وداخلي.. مادي وروحي. المخدع المادي من خشب أو حجر، أما الروحي فهو القلب أو العقول، والأب ثيوفيلاكس^(١) يفسر هذه العبارة بمعنى أنها الفكر الخفي أو الرؤية الداخلية. لذلك فإن كان المخدع المادي قد يبقى ثابتاً في مكانه؛ فإن المخدع الروحي يمكن أن تحمله داخلك أينما تذهب. فحيثما يكون الإنسان هناك يكون قلبه معه أيضاً. وهكذا عندما يجمع أفكاره في داخل قلبه، يستطيع أن يغلق على نفسه ويصلي إلى الله في الخفاء. وسواء كان متحدثاً أو منصتاً، إما لعدد قليل أو جماعة كبيرة؛ فالصلاة الداخلية عندما تتحرك النفس إليها أثناء وجود الإنسان مع آخرين، لا تحتاج إلى استعمال الشفتين أو الكتب ولا حركة اللسان أو الصوت المسموع. وهكذا هو الحال حتى لو كنت منفرداً، فكل ما هو مطلوب منك أن ترفع فكرك إلى الله، وأن تنزل إلى أعماق نفسك، وهذا يمكن عمله في أي مكان.

والمخدع المادي للإنسان الصامت يضم الإنسان نفسه فقط، أما المخدع الروحي الداخلي فهو يضم الله أيضاً وملكوته السموات بأسماءه، حسب

(١) رئيس أساقفة بلغاريا (القرن ١١) كاتب لاهوتي بيزنطي، كتب تفاسير كثيرة للأسفار المقدسة.

كلمات السيد المسيح نفسه في الإنجيل: "ها ملكوت الله داخلكم" (لو ١٧: ٢١).

ويفسر القديس مكاريوس الكبير المصري ^(١) هذا النص قائلاً: [القلب
إناء صغير ولكنه يحوي كل الأشياء بداخله. فهناك الله والملائكة.. وهناك
أيضاً الحياة والملكوت والمدينة السماوية وكل كنوز النعمة].

والإنسان يحتاج إلى أن يغلق على نفسه في مخدع قلبه الداخلي أكثر من
أن يكتفي بالذهاب إلى الكنيسة. وبعد أن يستجمع كل أفكاره؛ ينبغي أن
يضع عقله أمام الله مصلياً إليه في الخفاء بكل حرارة الروح وبكل إيمان حي.
وفي نفس الوقت ينبغي أن يتدرب على رفع أفكاره إلى الله على الدوام حتى
ينمو ويتدرج نحو الكمال.

الإتحاد بالله.

وينبغي أولاً أن يكون مفهوماً أن واجب المسيحيين جميعاً - وعلى وجه
الخصوص المكرسين منهم - هو دوام الجهاد ويكل وسيلة نحو الإتحاد بالله
الخالق، المحب، صانع الخيرات، الرحوم، كلي الصلاح.. الذي به ولدنا وقد
خلقوا. ذلك لأن محور إهتمام النفس، وهدفها الأسمى، ينبغي ألا يكون شيئاً
سوى الله وحده، الذي أخذت منه النفس حياتها وطبيعتها، ولأجله يجب أن
تحيا إلى الأبد! لأن كل الأشياء المنظورة على الأرض التي قد نشتهيها ونتوق
إليها، سواء كانت غنى أو مجداً أو زوجة أو أولاداً.. إلى غير ذلك من أمور
العالم التي تبدو شهية أو جميلة، عذبة أو جذابة.. هي لا تمت إلى الروح بصلة

(٢) القديس مكاريوس (٣٠٠ - ٣٩٠)م، واحد من آباء الرهبة الأول الكبار، وهو
مؤسس بركة الإسقيط في الصحراء الغربية. والتقليد ينسب للقديس خمسين رسالة
يعود تاريخها إلى القرن الرابع الميلادي.

بل تخص الجسد وحده. لكونها أموراً وقتية فإنها ستفنى وكظل تعبر. أم لا الروح فلأنها أبدية بطبيعتها فإنها لا تستطيع أن تنال الراحة الأبدية إلا في الله الأبدى، فهو صلاحها الأعظم الذي هو أبرع من كل جمال ولذة وحلاوة، كما أنه ملاذها الطبيعي الذي منه تخرج وإليه تعود.

وكما أن الجسد من تراب وإلى التراب يعود، كذلك الروح فهي من الله وإليه تعود ومعه تسكن.. ذلك لأن النفس قد خلقها الله لتسكن فيه إلى الأبد لذلك فطالما نحن في هذه الحياة الوقتية، يجب أن نسعى بمثابرة نحو الاتحاد بالله حتى نحسب مستحقين أن نكون معه وفيه إلى الأبد في حياة المدهر الآتي. ونحن لا يمكن أن نبلغ هذا الاتحاد بالله بغير حب عظيم فائق، وهذا ما نراه في قصة المرأة الخاطلة التي ذكرت في الإنجيل. فإن الله برحمته العظيمة أنعم عليها بغفران الخطايا، واتحاد وثيق به.. وذلك لأنها أحبت كثيراً (١ و ٧ : ٤٧)، فإنه يحب الذين يحبونه، يلتصق بمن يلتصقون به، ويعطي ذاته للذين يطلبونه، ويفيض بالفرح على أولئك الذين يشتاقون إلى التلذذ بحبه.

ولكي يشعل الإنسان في قلبه مثل هذا الحب الإلهي، ولكي يتحد بالله اتحاد الحب الذي لا ينقسم، ينبغي أن يصلي على الدوام رافعا الفكر إليه دون إنقطاع. وكما تزداد الشعلة توهجا إذا غذيها بالوقود؛ هكذا بمداومة الصلاة وتعميق الفكر المتصل بالله على الدوام يلهب الحب الإلهي في القلب. فإذا اشتعل القلب فهو يلهب الإنسان الداخلي كله، ويضيئ عليه ويوجهه ويكشف له الحكمة الخفية السرية، ويجعله كالسيرافيم الملهب الواقف دائما أمام الله.. متطلعا إليه من أعماق الفكر، مستملا منه هذه الرؤية حلوة البهجة الروحية.

صلاة الشفتين دون إنتباه الفكر غير مجدية.

إننا حسناً نفعل إذا وضعنا أماننا كلمات بولس الرسولة حول إلى أمه بل كورنثوس (إصحاح ١٢) إذ يقول لهم: أية منفعة لكم أيها الكورنثيون إذا صليتم بالضم وفكركم منشغل بعيداً بأمور أخرى؟! وما الفائدة إذا كان اللسان يردد كلاماً كثيراً بينما لا يعي العقل ما يُقال؟! وما المنفعة إن ترغمت مملء الصوت والقوة بينما لا تقف عقولكم أمام الله ولا تراه، بل تسرح في الفكر وتشتت؟! إن مثل هذه الصلاة لن تفيدكم شيئاً لأن الله لن يستمع إليها بل تبقى بلا ثمر!! هكنا قال القديس كبريانوس^(١): [كيف تنتظر أن يستمع الله إليك إذا كنت أنت لا تستمع إلى نفسك؟ وكيف تتوقع أن يذكرك الله عندما تصلي إذا كنت أنت لا تذكر نفسك؟!].

الصلوات القصيرة الملتكررة.

تعلمت من الذين اختبروا رفع أفكارهم إلى الله عند الصلاة أنه كلما كانت الصلوات قصيرة ومتكررة، كلما كانت أكثر حرارة ونفعاً لهم من الصلوات الطويلة. ومع هذا فالصلاة الطويلة أيضاً نافعة جداً خاصة لمن بلغوا الكمال وليس للمبتدئين. فالعقل غير المدرب لا يستطيع أثناء الصلاة الطويلة أن يشبث طويلاً أمام الله، إذ كثيراً ما ينهزم أمام ضعفه الذاتي وتقلبه، فهو يشرد بعيداً وراء الأمور الخارجية.. وهكنا تبرد سريعاً حرارة الروح.

إن مثل هذه الصلاة لا تعتبر صلاة بعد، بل هي مجرد اضطراب يسهل الفكر بسبب تجوله هنا وهناك. وهذا ما يحدث سواء في الكنيسة أثناء تلاوة الصلوات والمزامير، أو في القلاية أثناء تأدية قانون الصلاة الذي يستغرق وقتاً

(١) القديس كبريانوس أسقف قرطاجنة بشمال أفريقيا، مات شهيداً سنة ٢٥٨م.

طويلاً. وعلى عكس هذا؛ فإن الصلوات القصيرة المتكررة تنسم بالإستقرار، لأن العقل الذي يلتصق بالله برهة قصيرة؛ يكون أقدر على الإله صاق به بحرارة أكثر. لهذا يقول الرب أيضاً: "متى صليتم فلا تكررُوا الكلام باطلاً" (مخ ٦ : ٧).. فإنه ليس بكثرة الكلام يستجاب لك. ويعلم القديس يوحنا المعمدان^(١) قائلاً: [لا تحاول أن تستعمل كلمات كثيرة لئلا ينشغل فكرك في إنتقاء الألفاظ. لأنه بعبارة قصيرة واحدة نال العشار رحمة من عند الله. وباعتراف قصير بالإيمان خلص اللص. هكذا فإن كلمات تزدحم بها الصلاة يشتت الفكر ويقع في أحلام وخيالات، بينما كلمة أو عبارة قصيرة تساعد على ضبط الفكر].

وقد يسأل سائل: لماذا يقول الرسم الأول في الرسم المأله الأولى إلى أنه لم تسألونني.. "صلوا بلا إنقطاع" (متى ٥ : ١٧). إن عبارة "كل حين" تستعمل عادة في الأسفار المقدسة لتعطي معنى كلمة «مراة». فيقول الكتاب مثلاً: "يدخل الكهنة إلى المسكن الأول كل حين صانعين الخدمة" (عب ٩ : ٦).. بمعنى أن الكهنة يدخلون إلى المسكن الأول في ساعات معينة، ولا يعني أنهم يدخلون هناك بلا إنقطاع ليلاً ونهاراً !! فهم كانوا يذهبون مراراً ولكن بصفة غير متصلة. وحتى إذا تواجد الكهنة طيلة الوقت في الهيكل، ضحاً لبقاء النار النازلة من السماء متقدة، فيمدونها بالوقود حتى لا تنطفئ، فإنهم لا يفعلون ذلك جميعهم في وقت واحد، ولكن بالتناوب كما نرى في قصة زكريا الذي "كان يكهن في نوبة فرقته" (لو ١ : ٨)..

(٢) القديس يوحنا المعمدان، يُعرف أيضاً باسم يوحنا المعمدان. (٥٧٩ - ٦٤٩ م تقريباً) وهو من جيل سيناء، وواضع كتابه الشهير عن السلم الروحاني المسمى باسمه، والذي يعتبر أحد المراجع الهامة والكتب الأساسية التي تقرأ في الأديرة.

هكذا ينبغي أن ننظر إلى الصلاة التي يأمر الرسة .ول أن تؤدي بلا إنقطاع.. هذا فضلاً عن أننا نحتاج إلى الوقت لتأدية أمورنا الأخرى. ف نحن نحتاج إليه لتدبير شئوننا المترلية، كما نحتاج إلى وقت للعمل، ووقت للحديث ووقت للأكل والراحة والنوم. فكيف يمكن أن نصلي بلا إنقطاع إلا من خلال تكرار الصلاة؟ لأن هذه الصلوات القصيرة المتكررة هي بمثابة صلاة بلا إنقطاع. لذلك لا تدع صلواتك القصيرة المتكررة تتشعب إلى كلمة كثيرة.

وهنا ما ينصحنا به الآباء القديسون. فيقول الأب ثيوفلاكت في تفسيره لإنجيل متى (٦ : ٧) : [لا تستعمل صلوات طويلة بل من الأفضل أن تصلي صلوات قصيرة ولكنها متكررة]. ويقول القديس يوحنا ذهبي الفم^(١) في تفسيره لرسائل بولس الرسول: [من ينطق بكلمات كثيرة في الصلاة فهو لا يصلي بل يثرثر]. ويقول الأب ثيوفلاكت أيضاً في تفسيره لإنجيل متى (٦: ٦) : [الكلمات الزائدة هي ثرثرة حمقاء] لذلك حسناً يقول الرسول "أريد أن أتكلم خمس كلمات بذهني... أكثر من عشرة آلاف كلمة بلسان" (١كو ١٤ : ١٩) أي أنني أفضل أن أصلي إلى الله باخنة صار ولكن بانتباه من أن أتفوه بكلمات لا حصر لها بلا إنتباه الله ملائمة واء ضجيجاً !

وهناك معنى آخر يجب أن نفهم به كلمات الرسول.. إن عبارة «صلوا بلا إنقطاع» يجب أن نفهم على أنها الصلاة داخل الفكر.. فمهم ما كان

(١) القديس يوحنا ذهبي الفم هو رئيس أساقفة القسطنطينية (٣٤٤ - ٤٠٧ م تقريباً) وهو ناسك وواعظ وكاتب، وكتابات مجبوبة جداً ومفضلة في الكنيسة الأرثوذكسية.

العمل الذي يؤديه الإنسان فإن الفكر يمكن أن يتجه إلى الله.. وبهذه الطريقة يمكن أن نصلي بلا إنقطاع.

لذلك لبتك يا عزيزي تبدأ من الآن طريق الصلاة المطروح أمامك تدريجياً
إبدأ باسم الرب طبقاً لتعليم الرسول: " وكل ما عملتم بقول أو فعل، فاعملوا
الكل باسم الرب يسوع " (كو ٣ : ١٧)، وهو يعني ألا تضع نفعلك الشخصي
في المقام الأول، حتى لو كان هذا النفع روحياً. بل ليكن هدفك هو مجد
الله.. وهكذا يتمجد اسم الرب يسوع في كل أقوالك وأفعالك وأفكارك.

ولكن قبل أن تبدأ تدريبك؛ يجب أن تضع نصب عينيك.. ما هي
الصلاة؟.. فالصلاة هي توجيه العقل والفكر إلى الله. وأن تصلي هو أن
تقف أمام الله بالفكر، وأن توجه نظرك إليه دون تحول، وأن تتحدث معه
في مهابة وخوف ورجاء.

إذن إستجمع كل أفكارك، واطرح عنك كل الاهتمامات العلمانية
الخارجية.. ووجه عقلك نحو الله مركزاً كل أفكارك فيه.



(٢)

ماهية الصلاة؟

لثيوفان الناسك

أولاً : مقياس لكل شيء

أَسْئَلَةٌ أَسَاسِيَّةٌ ،

ماهية الصلاة ؟ .. وما هو جوهرها ؟ .. وكيف نستطيع أن نتعلم كيف نصلي ؟ .. وماذا تفعل النفس عندما يصلي الإنسان المسيحي باتضاع القلب ؟ لا بد لمثل هذه التساؤلات أن تلح على فكر المؤمن وقلبه .. لأن الصلاة هي حديث الإنسان مع الله ، وبالنعمة يتحد مع الله ويحيا فيه .

ويجب الآباء القديسون ومعلموا الكنيسة على جميع هذه التساؤلات مسوقين بنعمة الاستنارة التي نالوها من خلال إختباراتهم في حياة الصلاة .. هذه الحياة التي يستطيع الإنسان البسيط والحكيم على السواء أن يختبرها بسهولة .

مقياس لكل شيء

الصلاة هي مقياس لكل شيء .. وهي مصدر كل شيء ، الصلاة هي القوة الدافعة لكل شيء .. والصلاة أيضاً هي المتحركة في كل شيء .. فإذا كانت الصلاة صحيحة كان كل شيء صحيحاً . لأن الصلاة لن تسمح لشيء أن يأخذ مساراً خاطئاً .

درجات الصلاة .

هناك درجات مختلفة للصلاة .

فالدرجة الأولى هي: الصلاة الجسدية التي في الغالب تشمل على القراءة (قراءة الصلوات المكتوبة مثل المزامير والتسبحة وصلوات الآباء.. إلخ) والوقوف والمطانيات. وكل هذه تستلزم الصبر والجهد والعرق، لأن الإنتباه مشتت والقلب لا يحس بشيء، وليست لديه الرغبة في الصلاة. ورغم هذا ينبغي أن تفرض على ذاتك نظاماً معتدلاً وتواظب عليه حتى تكون صلاتك فعالة (القانون الروحي).

الدرجة الثانية هي: الصلاة بانتباه.. فيعتاد العقل على جمع أفكاره وقت الصلاة، ويصلي بيقظة ودون تشتت، وينحصر الفكر في الكلمات المكتوبة حتى يصبح النطق بها تعبيراً عما يعتل داخل العقل.

الدرجة الثالثة هي: الصلاة القلبية.. فالقلب يلتهب بسبب التركيز حتى تتحول الأفكار إلى إنفعالات.. وتتحول كلمات التذكير إلى إحساس حقيقي به.. وكلمات التوسل والإبتهاال إلى إحساس حقيقي بالفقر والعوز. فإذا إنتقل المصلي من مرحلة الأداء إلى مرحلة الإحساس الحقيقي هذه؛ فلا ينزعج من الكلمات كي يصلي، لأن الله هو فاحص القلوب، حتى أنه يمكن القول أن مرحلة التدريب على الصلاة تنتهي عند بلوغ المرحلة التي يتحول فيها المصلي من إحساس إلى إحساس. وحينئذ قد يستغني عن القراءة، كما قد لا يحتاج إلى حصر الفكر.. ويكفي أن يعيش بإحساس معين بالصلاة. فإذا بلغ الإحساس بالصلاة نقطة تصبح فيه دائمة، حينئذ يمكن القول أنه قد بدأت الصلاة الروحية. فهذه هي عطية أنات الروح القدس فينا... وهي آخر درجات الصلاة التي يمكن أن تبلغها عقولنا.

ومع ذلك فالآباء يقولون أن هناك نوعاً آخر من الصلاة لا يمكن أن تعيها

عقولنا، وهي تتجاوز حدود الإدراك.. وعن هذه الصلاة يمكنك أن تقرأ ما كتبه القديس مار إسحق السرياني^(١).

جوهر الصلاة.

بدون الصلاة الداخلية الروحية لا توجد صلاة على الإطلاق، لأنها هي الصلاة الحقيقية المقبولة التي تسر الله. فإلههم هو إشتراك الروح في كلمات الصلاة سواء كانت الصلاة في البيت أو في الكنيسة. فإن غاية الصلاة الداخلية أصبحت للكلمات المظهر الخارجي دون أن تكون لها حقيقة الصلاة.

فماهي الصلاة إذن؟!

الصلاة هي رفع القلب والعقل إلى الله في تسبيح وشكر، وفي تضرع من أجل الأمور الصالحة التي تعوزنا.. الروحية منها والجسدية.

فجوهر الصلاة إذن هو رفع القلب روحياً نحو الله، ووقوف القلب الداخلي بيقظة أمام وجه الله في خشوع وانسكاب.

هذه هي الصلاة الروحية.. وكل صلاة ينبغي أن تكون هذه طبيعتها. أما الصلاة الخارجية سواء كانت في البيت أم في الكنيسة، فلا تخرج عن كونها تعبير لفظي أو شكلي عن الصلاة. لأن جوهر الصلاة وروحها هما في قلب الإنسان وعقله. وكل الصلوات التي رتبها الكنيسة لتلائمها في الكنيسة أو البيت، إنما تحث على الاتجاه الروحي نحو الله. وأي إنسان يصلي ولو بالحد الأدنى من اليقظة فإنه يستطيع أن يختبر الاتجاه الروحي نحو الله، إلا إذا كان لا يدرك مطلقاً ما يقوم به.

(١) القديس مار إسحق السرياني (تبع عام ٧٠٠م) وهو أسقف نينوى والعالم الروحاني. ترجمت أقواله من السريانية إلى اليونانية خلال القرن التاسع، وانتشرت لما لها من تكريم في الكنيسة الأرثوذكسية.

الصلاة الداخلية لا غنى عنها للجميع.

لا يمكن أن يستغني أحد عن الصلاة الداخلية. كما لا يمكن أن نحيا حياة روحية دون أن نرفع نفوسنا بالصلاة إلى الله. ولكن السبيل الوحيد للوصول إلى ذلك هو أن تكون الصلاة روحية.. لأن الله روح. صحيح أن هناك صلاة روحية - تتم في البيت أو الكنيسة - وتكون مرتبطة بأي وضع خارجي أو جسدي.. ولكن في كلتا الحالتين يبقى جوهر الأمر واحداً.

وكلا النوعين لازم للعلماني والراهب على السواء، فقد أوصى المخلص بالدخول إلى المخدع من أجل الصلاة لله الآب في الخفاء. ويفسر بعض القديسين «المخدع» بأنه القلب. وهكذا فلننفذ الوصية ينبغي أن نصلّي لله في الخفاء بعقول قلوبنا. وهذا القول موجه لجميع المسيحيين. ويوجهه لما بولس الرسول إلى هنا الأمر حين يقول: "مصلين بكل صلاة وطلباً كل وقت في الروح" (أف ٦: ١٨). مشيراً بذلك إلى صلاة العقل الروحية، وموجهاً كل المسيحيين بغير استثناء إلى هذا النوع من الصلاة. كما أن الله يطلب من جميع المسيحيين أيضاً أن "يصلوا بلا إنقطاع" (١ تس ٥: ١٧). ولكن الصلاة بلا إنقطاع لا تكون ممكنة إلا عندما تصدر من عقل القلب.

لهذا فعندما تنهض في الصباح قف على قدر إمكانك ثابت القلب أمام الله وأنت تقدم له صلاة باكر، ثم توجه بعد ذلك إلى عملك الذي يحضرك به الرب دون أن تتبعد عن الله بمشاعرك وإدراكك، وهكذا تؤدي عملك بكل ما في نفسك وجسدك من قوة، وفي الوقت نفسه تظل ملتصقاً بالله في عقلك وقلبك.

الصلاة الخارجية غير كافية.

الصلاة الخارجية (المسموعة) لا تكفي، فالله يهتم بالقلوب. والرهبان

الذين لا يجمعون بين الصلاة الداخلية والصلاة الخارجية هم في الحقيقة ليسوا رهباناً. لأن التعريف الصحيح لكلمة «راهب» هو (ناسك أو متوحد) فالذي لا يحتلي بنفسه لا يكون ناسكاً ولا راهباً، حتى وإن عاش في أكثر الأديرة عزلة. وإن عقل الناسك الذي لا ينحصر داخله ويتعلق على ذاته لا بد أن يبقى في جلبة وضوضاء، ذلك لأن عدداً لا يحصى من الأفكار يتزاحم في عقله دون توقف، فيطيش ذهنه على غير هدى وبغير داع في إهتمامات العالم وهكذا يقتني لنفسه الهم والخسارة.

ولا يمكن أن نتحقق للفرد العزلة والإنغلاق داخل النفس ما لم يرفع الصلوات الحارة، خاصة صلاة يسوع، وعلى أن تكون بإنباه. وبمعنى آخر؛ لا يمكن بلوغ الكمال للمسيحي في الهدوء والقداسة بغير إقتناء الصلاة الداخلية. وهذا هو الفكر الذي علّم به جميع الآباء القديسين.

والطريق إلى الصلاة الحقيقية، يزداد ضيقاً أمام المجاهد في سبيل البر، عندما يبدأ الدخول إليه بدافع من إنسانيته الداخلي. إلا أنه عندما يجتاز هذا الطريق الضيق ويلمس كم أن هذا الطريق حق ونافع وضروري، وحينئذ يحب حياة المخدع الداخلي، فحينئذ يرحب أيضاً بما يلقيه من ضيقات في حياته الخارجية لأن هذه الضيقات تؤهله لحياة التوحد والنسك وتمده بذخيرة للحياة الداخلية.

الصلاة الصوتية،

«.. بمزامير وتسابيح وأغاني روحية بنعمة مترنمين في قلوبكم للرب» (كو ٣ : ١٦). إن عبارة «مزامير وتسابيح وأغاني روحية» إنما تصف الصلاة الصوتية، الصلاة التي تتم بالألفاظ.. بينما عبارة «مترنمين في قلوبكم للرب» تشرح الصلاة الداخلية.. الصلاة الصادرة عن عقل القلب.

وهذه الكلمات: «المزامير، والتسابيح، والترانيم» ماهي إلا أسماء مختلفة للتسابيح الروحية، حتى أنه يتعذر التفرقة بينها لأنها متشابهة جداً شكلاً ومضموناً. وكلها تعبر عن روح الصلاة. فإذا تحركت الروح للصلاة فإنها تتحد بالله أو تشكره أو تطلب منه شيئاً.. وكل هذه صور مختلفة لروح الصلاة وهي تتم معاً دون فاصل يميز بينها إذ ليس لأي منها وجود منفصل، فحينما تبدأ الصلاة في العمل، فهي تنتقل من صورة إلى أخرى ولا أكثر من مرة. والصلاة الصوتية يتم التعبير عنها بالألفاظ سواء سميت هذه الألفاظ مزامير أو تسابيح أو ترانيم. لهذا فلن نحاول التمييز بين معاني هذه الأسماء.

ويهدف الرسول بعبارة هذه إلى التعبير عن أنواع الصلوات التي يُعبر عنها بالألفاظ. وكل الصلوات المستخدمة في العبادة تدخل تحت هذا العنوان فنحن نستخدم الألحان الكنسية والتسبيحة ومختلف الصلوات التي تشمل عليها كتب الصلاة، وهذه هي صور الصلاة الصوتية التي يقصدها الرسول، وأن الصلاة لا تكمن في هذا النوع أو ذاك من أنواع الصلاة الصوتية، وإنما في أسلوب تقديم الصلاة.

وحين يستخدم الرسول كلمة «روحية»، فلكي يُظهر لنا كيف تكون الصلاة الصوتية. فالصلوات تكون روحية لأنها أساساً تولد في الروح وهناك تكمل ومن هناك تفيض. وتزداد طبيعتها الروحية لأنها تولد وتكمّل بنعمة الروح القدس.

والمزامير وغيرها من الصلوات الصوتية الأخرى، لم تكن في الأصل صوتية، وإنما كانت في نشأتها روحية خالصة، وفيما بعد أخذت هذا الثوب من الكلمات. وهكذا صارت لها الصورة الصوتية. ولكن كونها صوتية لم يجردّها من روحانيتها.. فهي لم تزل صوتية في شكلها روحانية في قوتها.

لذلك إذا شئت أن تنتفع من كلمات الرسول عن الصلاة الصوتية، عليك أن تسلك هكذا.. أدخل إلى عمق الصلاة التي تسمعها أو تقرأها ما وتقعن بما في قلبك.. وهكذا تقدمها لله من قلبك وكأنها ولدت داخل قلبك بفعل نعمة الروح القدس. وحينئذ فقط تكون الصلاة مرضية أمام الله.

ولكن كيف نبلغ هذه الصلاة؟

تأمل بامعان في كلمات الصلاة التي تقرأها من كتاب الصلوات، وادخلها إلى عمق إحساسك، بل إحفظها عن ظهر قلب. وهكذا فإنك عندما تصلي تعبر عما يجيش داخل قلبك بالفعل.

أهداف تسابيح الكنيسة،

”مكلمين بعضكم بعضاً بمزامير وتسابيح وأغاني روحية مترغين في قلوبكم

للبرب“ (أف ٥ : ١٩).

كيف يمكن تفسير هذه الكلمات هل هي تعني أنك حينما تملأ بالروح تبدأ على الفور في الترنيم بفمك وقلبك؟! أم تعني أنك تبدأ بالترنيم أولاً لكي تملأ من الروح القدس.. فهل الترتيل بالفم والقلب الذي يذكره الرسول هو ثمرة الإمتلاء بالروح أم وسيلته؟!..

إن شركة الروح القدس لا تقع تحت سيطرتنا، وإنما تتم حسب مشيئة الروح القدس ذاته. فإذا تم هذا فإنه يعيش قدراتنا الروحية إلى درجة تجمع بين التسبيح ينطلق تلقائياً. أما حرية الاختيار فتتمثل فقط في الرغبة في أداء هذا التسبيح، وهل يتم في القلب فقط أم بصوت مسموع.

وكلمات الرسول ينبغي أن تؤخذ بالمفهوم الثاني أفضل من الأول، وهو

أن ترنم طالباً أن تمتلئ بالروح، واضعاً هذا الهدف في عقلك. فالترنم يشعل الروح، أو يؤدي إلى حالة من فيض الروح أو إظهار عمله.

ويعتقد بعض الآباء أن الرسول بولس يشير إلى الفرح الروحي حين يقول "إمتلئوا بالروح" (أف ٥ : ١٨).. وهو يشرح لنا كيف تصل إلى ذلك وهما بالترنم على الدوام للرب بتعمق من داخل النفس وفي عمق الفكر، بمعنى آخر الترنم باللسان والقلب معاً.

وليس من الصعب أن ندرك أن المهم في الأمر ليس جمال اللحن والأداء بل مضمون اللحن. فاللحن يؤثر في النفس كما تتأثر حين نقرأ رسالة مكتوبة بمشاعر ملتزمة. فكما أن للمشاعر والأحاسيس التي تعبر عنها الكلمات تنتقل إلى نفس من يسمعها أو يقرأها، هكذا يمكن أن نقول نفس الشيء من الألحان الكنسية.. فالمزامير والتساويح والأغاني الروحية الكنسية قد كتبت بإلهام روحي، لذلك فهي تفجر المشاعر نحو الله. فإذا ملأ روح الله أحد المختارين، فإنه ينطلق معبراً عن فيض اشتياقه بالترنم. ومن يترنم بحكمة فإنه يفعل بذلك المشاعر التي إن فعل بها كاتب الترنيمة أصلاً، فإذا لم تلب هذه الأحاسيس والمشاعر فحينئذ يقترب من الحالة التي ينال فيها نعمة الروح ويؤهل لقبولها.

وتهدف الكنيسة من الألحان أساساً إلى إضرام الشرارة الكامنة في داخلنا لتزداد توهجاً واشتعالاً. وهذه الشرارة نفتتيها بالتناول من الأسرار المقدسة ومن تلاوة المزامير والتساويح والألحان والتراجم الروحية التي تلهب الشرارة حتى تصبح شعلة كما تصنع الريح في الشرارة المختبئة في الوقود.

شرحان

ولكن ينبغي ألا ننسى أن هذه النتيجة مشروطة بنقاوة القلب. فالقديس

يوحنا ذهبي الفم يشترط هذا الشرط نفسه الذي يذكره بولس الرسـمـيـة،
ويقول أيضاً أن هذه الترانيم ينبغي أن تكون في الأصل روحية، وأن ترتل لا
باللسان بل بالقلب أيضاً.

من أجل هذا؛ وحتى يقودنا الترنيم في الكنيسة إلى الإله تلاءم بالروح،
يؤكد الرسول أن تكون الترانيم روحية. والمقصود من هذا لا أن تكون
روحية في معانيها فحسب؛ بل أن تؤدي أيضاً بالروح، أي أن تكون مكتوبة
بعمل الروح القدس وأن تفيض أيضاً من قلب ممتلئ به، وبغير هذا فلن تؤدي
إلى سيطرة الروح القدس. وهذا يتمشى مع الرأي الذي يقول أن لنا مزمراً
يعكس روح اللحن أو الترنيمة.

**والشرط الثاني الذي يشترطه الرسول هو أن يتم الترنيم ليس باللسان
فحسب بل بالقلب أيضاً.** ومن الضروري لا أن نفهم معنى الترنيمة أو اللحن
فحسب؛ بل أن نفعل به ونقبل معناه وندخله داخل القلب، ونترنم به كما
لو كان صادراً من قلوبنا نحن.

ومقارنة هذه الآية (أف ٥ : ١٩) بغيرها يتضح أنه في أيام بولس الرسـمـيـة
كان المصلون الذين يشعرون بهذه الأحاسيس يترنمون بها وحدهم ثم تسري
إلى آخرين وبنفس الحماس، وهكذا يتحد كل شعب الكنيسة مزمراً
ومسيحين من القلب وحده. فلا عجب إذن أن تكون النتيجة هي إله تلاءم
الشعب بالروح. فما أعظم هذه الكنوز المخبأة في الحان الكنيسة إن كانت
تؤدي بالروح كما ينبغي.

ويقول ذهبي الفم: [ما الذي يعنيه الرسول بعبارة.. مرتلين في قلبكم
للرب؟.. إنه يعني رغبوا بإنتباه، لأن الذين يرتلون بلا فهم إنما يرتلون عبثاً،

فهم يرددون كلمات بينما تطيش عقولهم بعد ذلك. وفي ضيف الأمر قف
ثيودوريت قائلاً: [إن من يرثل من القلب هو الذي لا يحرك شفتيه فحسب
بل يحرك عقله أيضاً ليعي ما يُقال]. وهناك آباء آخرون ممن كتبوا عن الصلاة
يؤكدون أنها تكون مثمرة إذا قدمت بالعقل وهو متحد مع القلب.

وما يقوله الرسول هنا عن التسييح الجماعي في الكنيسة يمكن أن ينطبق
أيضاً على التسييح الخاص الذي يؤديه كل مؤمن بمفرده في البيت، فإنه يجني
نفس الثمار بشرط أن يؤديه كما ينبغي، أي في لحظة وإدراك واشتياق من
القلب.

وجدير بالذكر أنه رغم أن الرسول يتكلم عن الترتيل فقط إلا أنه عموماً
يقصد الاتجاه إلى الله في الصلاة فهنا هو الذي يبنه الروح.

صلاة العقل في القلب.

عندما نصلي فنحن إما نستخدم صلوات مكتوبة أو صلوات تصدر عن
القلب مباشرة، ومنه تصعد إلى الله، كما صلى موسى النبي وهو على شاطئ
البحر الأحمر. ويشير الرسول بولس إلى الصلاة القلبية بقوله: "بنعمة مترغنين
في قلوبكم للرب" (5 و ١٦). ويفسر ذهبي الفم هذه العبارة بقوله: [يقول
بولس الرسول رغبوا «بنعمة».. أي ليس فقط بالشفاء، بل بإنتباه واقفين
بفكركم أمام الله الذي هو داخل قلوبكم. وهذا هو تفسير عبارة «مرتلين في
قلوبكم للرب» حتى لا يذهب ترنيمكم هباء وتلاشي كلماته في الهواء. لأن
الترنيم ليس للإستعراض. فيمكنك حتى وأنت في السوق أن تتجه إلى الله في
داخلك وترنم له دون أن يسمعك أحد. وحتى وأنت في سفر، فإنه جيد أن
تصلي بقلبك وترتفع به إلى فوق].

هذا النوع من الصلاة هو الذي يعتبر وحده صلاة حقيقية، والصلاة المسموعة تصبح صلاة بقدر ما يشترك فيها العقل والقلب معاً. وهذه الصلاة تتولد في القلب بنعمة الروح القدس، فالذي يتجه نحو الله ويتقدس بالأسرار المقدسة يشعر في الحال باشتياق داخلي نحو الله كما لو كان هناك سلم داخل قلبه يرفعه إلى فوق. فإذا لم ينطفئ لهيب هذا الشوق بأمر العالم المتافهة، ازدادت هذه الشعلة تأججاً بمرور الوقت إذا اجتهد الإنسان في رعايتها. أما إذا أطفأها بمجده الأمور التافهة - رغم أن الطريق إلى الله كان ممهداً ومفتوحاً - فإنه يفقد هذه النعمة الموهوبة له مجاناً. وهكذا يكون عليه أن يبذل العرق والجهود في الصلاة مرة أخرى ليستعيدها من جديد، ورغم هذا فلن يرفض الله طلبه لأن كل من يسأل يأخذ، بشرط أن يفسح لهذه النعمة مجالاً لأن تعمل.

والنعمة تنطلق إذا سُحقت الذات وقلعت جذور الشهوات. وبقدر ما يتبقى القلب بقدر ما يزداد اشتياقنا نحو الله. فإذا ما تطهر القلب تماماً تأججت جمره الشوق نحو الله. وحتى أولئك الذين توقف عمل النعمة في داخلهم إلى حين؛ فإنه يعود فيجد لديهم الحنين نحو الله، حتى قبل أن يبلغوا درجة النقاوة الكاملة من الشهوات، لأن هذا الشوق نحو الله هو بمثابة بذرة أو شرارة تتوهج وتشعل إذا ما أعطني بها. ومع هذا فهي ليست ملتهمة دائماً فهي تتراوح بين الإشتعال والخمود، وحتى في إشتعالها فإنها لا تكون دائماً بنفس الدرجة. ولكن ليس المهم هو في مقدار إشتعالها.. فإنا نشعر بالحب هذه تصعد إلى السماء وترنم أمام الله. فإن النعمة تبني كل نفس، والنعمة تسكن دائماً في المؤمنين. فالذين يسلمون ذواتهم لعمل النعمة بغية تردد ينقادون لتوجيهها فتشكلهم وتكونهم بحسب مشيئتها.

الإشتياق الروحي،

إن الإشتياق نحو الله هو في ذاته صلاة، وإن كانت بغير كلمات. أم لا الكلمات فهي تدعم المشاعر وقد تعمقها.. لذا يجب أن تنعهد نعمة الإشتياق هذه - التي أخذناها برحمة الله - بالرعاية..

وكيف ترعاها ؟

أولاً : وقبل كل شيء بالإلتضاع، ناسباً كل شيء إلى نعمة الله. فلا تحسب لنفسك فضلاً، لأنك عندما تعتمد على ذاتك تفارقك النعمة، فإذا تماديت في ذلك تفقدها نهائياً.. وهنا يكون الهكاء والندم.

ثانياً : أن تنظر إلى نفسك كتراب ورماد، وهذا يجعلك تسكن في النعمة وعندئذ لا تحول عقلك أو قلبك عنها إلا عند الضرورة.. أي أن تحيا على الدوام مع الله. فإذا بدأت الشرارة الداخلية في الذبول قليلاً؛ سارع إلى طلب المعونة لأن الرب قريب. فإذا إتجهت إليه بخشية وانسحاق فإنك سريعاً ماتنال من عطاياه.

النفس والجسد والروح،

لقد جبل الجسد من التراب، ومع هذا فهو ليس شيئاً ميتاً بل حي، إذ قد أنعم الله عليه بنفس حية. وفي هذه النفس تُفخت الروح.. روح الله لك سي تعرف الله وتقاسمه وتنشده وتنذوقه وتجد مسرحتها فيه وحده دون سواه.

حول ذهنك إلى داخل القلب،

إتجه نحو الله محولاً إهتمام عقلك إلى داخل قلبك، وأدعه وأنت هناك. وحين يستقر عقلك تماماً داخل القلب؛ قف أمام الله برعدة وخشوع. فإذا

نفذت هذه الوصية الصغيرة في غير فتور فلن تتحرك فيك مشاعر الشهوات والأفكار الشريرة.

العمل الأساسي في حياتنا.

الصلاة هي العمل الأساسي في حياتنا الروحية والأخلاقية. فإن هذه الحياة تستمد كيانها من إرادة الإتصال الواعي بالله والتسليم الكامل له في كل شيء. وممارسة الصلاة هي التي تعبر عن هذه العلاقة الحرة الواعية تجاه الله.. وكما تعبر علاقتنا الاجتماعية في حياتنا اليومية عن موقفنا نحو الآخرين، وكما يعبر جهادنا في سبيل البر والقداسة عن موقفنا الأخلاقي تجاه أنفسنا، هكذا فإن صلاتنا تعبر عن موقفنا نحو الله، وموقفنا نحو الله ينعكس على صلاتنا.

ومادام هذا الموقف نحو الله يختلف من إنسان إلى آخر، هكذا يختلف تبعاً لذلك موقفنا من الصلاة. فالذي لا يهتمه أمر خلاص نفسه، يختلف إتجاهه نحو الله، عن إنسان آخر تألب يسعى في سبيل الفضائل دون أن يدخل إلى العمق، وجهاده من الخارج فقط. أما الذي يدخل إلى العمق واضعاً الله في قلبه ويتجه هكذا نحو الله فهذا له إتجاه آخر..

الأول يهمل في صلاته كما هو مهمل في حياته، وهو يصلي - سواء في الكنيسة أو في البيت - كما تقوم عادة دون يقظة أو إحساس.

أما الثاني فهو يقرأ صلوات كثيرة ويتردد مراراً على الكنيسة محاولاً في الوقت نفسه أن يسيطر على فكره من الطياشة بعيداً، وأن يتذوق ويتمتع في كلمات الصلاة التي يقرأها، رغم أنه قلما ينجح في ذلك.

أما الثالث فهو يقف بكل فكره أمام الله مبتهلاً إليه بكل قلبه دون أن

يتشتت فكره في أية مشاغل أخرى، كما أنه ليس في حاجة إلى صلوات مسموعة طويلة حتى وإن طالت وقفته في الصلاة سواء في البيت أو الكنيسة.

فإذا استبعدت الصلاة المسموعة من الثاني فكأنك ألغيت كل صلواته، بينما لو فرضت الصلاة المسموعة على الثالث، تكون كمن أطفأ الصلاة في داخله برياح الكلمات الكثيرة.

فالناس يختلفون بحسب درجة إقترابهم من الله، وكل درجة لها نوع من الصلاة ولها قواعد. ومن هنا تبدو أهمية التلمذة، ويتضح الضرر الذي تتعرض له لو كنت توجه نفسك بنفسك.

الصلاة المسموعة والصلاة الصامتة.

أيهما أفضل أن تصلي بالشفاه أم بالفكر فقط ؟

الإجابة هي أن تصلي بالإثنين: أحياناً بالكلمات وأحياناً أخرى بالفكر. غير أنه من الضروري أن نوضح هنا أن الصلاة العقلية أيضاً لا تستغني عن الكلمات، وإن كانت في هذه الحالة تكون مسموعة وإنما يرددها القلب. إذن فمن الأفضل أن تكون الإجابة على هذا النحو: أن تصلي أحياناً بكلمات مسموعة، وأحياناً أخرى بكلمات غير مسموعة. غير أنه في جميع الحالات ينبغي أن تصدر الصلاة من القلب سواء كانت مسموعة أو غير مسموعة.

قوة الصلاة ليست في الكلمات.

كونك تصلي هذا حسن، ولكن يجب أن تقف في حضرة الله واضحاً عما عقلك داخل قلبك وتصرخ قائلاً: «يا يسوع المسيح إين الله إرحمني»، أو قل فقط: «يارب إرحم» أو «أيها الرب الحنون إرحمني أنا الخاطيء» أو أي

كلمات أخرى. فالقوة لا تكمن في الكلمات بل في الفكر والحس.

يقظة الجسد،

لن نخالف تعاليم الآباء القديسين إذا قلنا.. عند الصلاة نحذو الوضعية الجسدية الذي يحلو لك طالما أنك تعرف كيف تقف أمام الله بفكر قلبك، ففي هذا يكمن مغزى الصلاة.

نعم هناك بعض الأوضاع الجسدية التي تعبر عن الصلاة الداخلية وتلازمها. فليكن إذن هدفنا أن نقف في الصلاة بانتباه القلب وأن نحافظ على يقظة جميع الحواس الجسدية، ولا نسمح لإتياها بأن يتأثر أو يتحول بفعل الحواس الخارجية.

صلاة القلب

إن كل صلاة ينبغي أن تصدر من القلب. وأي صلاة بخلاف ذلك لا تحسب صلاة. فصلاة الأحيية، وصلاتك الخاصة، والصلوات القصيرة.. كل هذه ينبغي أن تصدر من القلب إلى الرب الذي يترأى أمامك. وهكذا يجب أن تتم أيضاً صلاة يسوع.

أما الأمر الأساسي فهو أن تقف بفكر قلبك أمام الله وأن تبقى خاشعاً أمامه بلا إنقطاع ليل نهار حتى نهاية العمر.



ثانياً: درجات الصلاة

نستطيع أن نميز بين ثلاث درجات (مراحل)،

١ - تعود الصلاة المألوفة أي المسموعة في الكنيسة والبيت.

٢ - اتحاد الفكر والحس والقلب في الصلاة.

٣ - الصلاة الدائمة.

وصلاة يسوع يمكن أن تتمشى مع الصلاتين الأوليين، ولكن من مكانه الحقيقي هو الصلاة الدائمة. والشرط الرئيسي لنجاح الصلاة هو تنقية القلب من الشهوات ومن كافة الإرتباطات الحسية. فيه بدون هذا تنقية الصلاة عادة عند المرحلة الأولى وهي مرحلة الصلاة اللفظية (أي المسموعة).

وبقدر ما يتقنى القلب بقدر ماتصبح الصلاة اللفظية قلبية. وحينما يتقنى القلب تماماً فحينئذ تبدأ الصلاة الدائمة. فكيف يمكن أن نصل إلى هذا الأمر؟ إذا كنت في الكنيسة تابع الخدمة مركزاً أفكارك وم شاعرك هناك، وعندما تكون في البيت أيقظ في داخلك فكر الصلاة ومشاعرها واح تفظ بها في نفسك بمساعدة صلاة يسوع.

درجات أخرى،

للصلاة درجات شتى^(١).. في البداية هي الصلاة للمسموعة فقط على أن تلازمها صلاة الفكر والقلب لتشعلها وتحفظ بها.

(١) هنا يقسم ثيوفان الصلاة إلى خمس مراحل:

١ - الصلاة اللفظية (المسموعة) ٢ - صلاة «فكر القلب» الناتجة عن جهل الذي

٣ - صلاة «فكر القلب» لنعم بها علينا. ٤ - صلاة «فكر القلب» الدائمة بلا إنقطاع.

٥ - الصلاة التاملية (ويصفها بأنها صلاة الإسغراق والدهش - الإنجذاب الروحي).

والدرجات الثلاثة الأخيرة مرتبطة ببعضها تماماً حتى يعذر التمييز بينها.

وفيما بعد تأتي صلاة «العقل من داخل القلب» لتحل محل الأولى، وهي تنشيط أحياناً مدفوعة بالجهود الذاتية، أو تتحرك تلقائياً بعمل النعمة. وصلاة النعمة هذه لا تختلف عن الإحساس بالإنجذاب نحو الله، وهي في الوقت ذاته تنشأ عنه.

ثم تأتي مرحلة تصبح فيها النفس في حالة إنجذاب دائم نحو الله ولا تتوقف عن صلاة فكر القلب.

وشيئاً فشيئاً تتحول حالات الإنجذاب المؤقتة هذه إلى حالة من التأمل بل العميق وهي نقطة بداية الصلاة التأملية.

وحالة التأمل هي سبي العقل وكافة المراتب لقوة روحية متسلطة تدفع كل الأمور الخارجية إلى ظل النسيان وتبعدها عن الفكر. ويختلط العقل بالوجدان تماماً حتى يفقد الإنسان الإحساس بوجودهما.

صلاة يقدمها الإنسان، وصلاة يهبها الله، وصلاة الدهش.

هناك صلاة يؤديها الإنسان ذاته، وهناك صلاة يهبها الله نفسه للمصلي. الصلاة الأولى إختبرها الجميع.. أما الصلاة الثانية فلعلك تكون قد إختبرتها.. على الأقل في بدايتها.

وكل من يريد أن يقترب من الله عليه أن يقترب منه أولاً بالصلاة، وعليه أن يبدأ بالذهاب إلى الكنيسة، وأن يصلي في البيت إما مستعيناً بكتب الصلوات أو بدونها.. وفي البداية يطيش الفكر ويصعب التحكم فيه. ولكن لا تيأس، فكلما تمسكت بالصلاة كلما همدت الأفكار، وزادت الصلوات صفاء ونقاء. ورغم هذا فالمناخ النفسي لا يصل إلى النقطة الملائمة

تشتعل الشرارة الروحية داخل النفس. هذه الشرارة هي عمل النعمة الإلهية، وهي ليست نعمة خاصة، بل هي متاحة للجميع. وهي تظهر حين يبدغ الإنسان درجة من النقاوة في نظام حياته اليومية (في سلوكه اليومي)^(١).

وعندما تشتعل هذه الشرارة الصغيرة أو يمتلئ القلب بحرارة دائمة تدنو ثورة الأفكار، ويحدث للنفس كما حدث للمرأة نازفة الدم التي "وقفت نزف دماها" (لو ٨ : ١٤). وعندئذ تقترب الصلاة بدرجة أو بأخرى من التيهومنة، ويمكن «لصلاة يسوع» أن تكون الوسيلة إليها... هذه هي حدود ما يمكن أن تصل إليه صلاة الإنسان بجهده الشخصي، وهي حقيقة لا خلاف حولها.

وبعد ذلك ينال الإنسان نوعاً آخر من الصلاة كعطية من الله وليس بجهده الشخصي. فإن روح الصلاة يسيطر عليه ويقوده إلى أعماق القلب وكأنه قد أمسكه من يده ليقوده من مكان إلى آخر. فتقع النفس أسيرة لقوة غازية ولا تملك إلا الإستسلام طالما بقيت قوة الصلاة مسيطرة عليها.

وأنا أعرف درجتين مثل هذه السيطرة: في الأولى ترى النفس كل شيء وتكون مدركة لنفسها ولما يدور حولها، وتستطيع أن تتحكم في ذاتها، بل وتستطيع أن تخرج من هذه الحالة لو شاءت. وهناك درجة أخرى من درجات الصلاة يذكرها الآباء القديسون وعلى الأخص القديس مار إسحق

(١) إن الصلاة الشفاهية في البداية تغير سلوك الإنسان دون أن تعمل في القلب، ومع استمرار تغير السلوك وقطع الشهوات والأهواء من القلب، وعندما يصل الإنسان إلى حالة معينة من النقاوة في السلوك؛ حينئذ تبدأ النعمة في العمل في القلب، فتعطي للصلاة شعلة الصلاة في القلب، وهي ترداد مع الوقت. وبالتالي ترداد نقاوة قلبه وسلوكه الخارجي، وهكذا يدعم كل منهما الآخر ولا يكون للإنسان بعد ذلك إرادة أو سيطرة على الصلاة، فالنعمة هي التي تتسلم عصا القيادة.

السرياني وهي التي توهب أو تعطى للإنسان ويسمىها مار إيسحق ص صلاة الإستغراق الروحي (أو الدهش) ويعتبرها درجة أعلى من السابقة.

وفي هذه الحالة يمتلئ الإنسان بروح الصلاة وتنطلق النفس المحمولة بعيداً في حالة من التأمل. وهكذا يفقد الإنسان السيطرة على النفس أو القدرة على الخروج من هذه الحالة. ولعلك تذكر ما كتبه الآباء القديسون عن إنسان بدأ صلاته في المساء ولم ينتبه منها إلا صباح اليوم التالي. هذه هي صلاة التأمل أو الإستغراق الروحي. وفي بعض الحالات يصاحب هذه الصلاة إشراق الوجود واحاطته بمحبة من نور، وفي حالات أخرى يخف الجسد ويظهر. فقد كان بولس الرسول في مثل هذه الحالة عندما إختطف إلى الفردوس، وكذلك كان الأنبياء أيضاً في نفس هذه الحالة من الاندماج الروحي حين حملهم الروح بعيداً.

يا للعجب!! ما أعظم رحمة الله معنا نحن الخطاة.. فإنه بمجهود ص غير نصل إلى هذه النتيجة. وهكذا فإننا على حق حينما نقول للمجاهدين في الصلاة.. جاهدوا لأن ما تسعون نحوه هو ذو قيمة حقيقية..

ثلاثة صور للصلاة .. بالشفاه ، بالعقل ، بالقلب،

لعلك سمعت الإصطلاحات التالية: الصلاة المسموعة، الصلاة العقلية، والصلاة القلبية. وربما تكون قد إستمعت إلى مباحثات حول كل منها على حدة. فما هو سبب هذا التقسيم للصلاة؟

إنه يحدث أحياناً بسبب إهمالنا أن يردد اللسان كلمات الصلاة بينما يتحول الفكر بعيداً.. أو أن يدرك العقل كلمات الصلاة دون أن يتجاوب

القلب معها بالمشاعر.

ففي الحالة الأولى، تكون الصلاة لفظية (بالشفاه)، وهي ليست صلاة على الإطلاق. أما في الحالة الثانية فترتبط الصلاة العقلية باللفظية، فهي لا تزال صلاة غير كاملة ولا تامة.

أما الصلاة الكاملة والحقيقية فهي الصلاة التي ترتبط فيها بال صلاة اللفظية بالعقلية مع صلاة الإحساس.

والصلاة الروحية أو الباطنية تكون حين يدخل المصلي بعقله إلى داخل قلبه، ومن هناك يوجه صلاته إلى الله بكلمات ليست لفظية بل صامته.. فيمجد الله ويشكره ويعترف بخطاياهم في إنسحاق مائلاً إياه أن يمنحه البركات الروحية والجسدية التي يحتاج إليها.

لذلك ينبغي أن تصلي لا بالكلام بل بالعقل، وليس بالعقل فقط بل بالقلب أيضاً، حتى يدرك العقل ويرى بوضوح ما يقال بالكلام، ويشعر القلب بما يفكر فيه العقل. فإذا اجتمعت كل هذه معاً تكونت الصلاة الحقة، بحيث إذا غاب أي ركن منها أصبح صلاتك غير كاملة، أو لا تعتبر صلاة على الإطلاق.

نار الصلاة.. الفردوس داخل النفس.

إذا اكتسبت الصلاة الداخلية قوة فهي تتحكم في الصلاة المسموعة، حتى أنها لا تسيطر على الصلاة الخارجية فحسب، بل أيضاً تستوعبها. وكتبته لهذا تشتعل نار الصلاة لأن حينئذ يكون الفردوس في داخلك. فإذا أقمعت نفسك بالصلاة الخارجية فقط، فستبرد صلاتك حتى وإن أديتها في يقظة.

وتفهم، لأن الأمر الرئيسي في الصلاة هو الإحساس القلبي.

أحصر ذهنك داخل كلمات الصلاة.

لقد تحدثت أكثر من مرة عن كيفية أداء الصلاة. فلا تسمح لأفكارك أن تشرذم على غير هدى، بل إذا وجدت أنها تفلت بعيداً يجب أن تسارع لاستعادتها مبكراً نفسك نادماً على شروء فكرك. ويقول القديس يوحنا الـ لـرجي في ذلك: [يجب أن تسعى جاهداً لحصر فكرك داخل كلمات الصلاة].

صلاة التصور - صلاة العقل - وصلاة القلب.

وإذا دخلنا إلى العمق، فسنصطدم أولاً بقوى التصور والخيال. وكثيرون يتوقفون هنا غير مدركين أنهم ينبغي أن يتجاوزوا هذه المرحلة الأولى بسرعة، لأننا لو إعتمدنا على خيالنا وتصوراتنا فإننا لا نصلي بالطريقة الـ صحيحة. وهذا هو أول أسلوب خاطئ للصلاة.

للمرحلة الثانية في الطريق إلى العمق تتمثل في العقلانية والتفكير أي بصفة عامة قدرة النفس العقلية والمنطقية. وحتى في هذه المرحلة ينبغي ألا نلتكأ بل نعبها ونستجمع قوة التفكير هذه لنُدفع بها إلى القلب. فإذا توانينا لا فإننا لا نغمس ثانية في طريقة خاطئة أخرى للصلاة تتصف ببقاء العقل داخل الرأس لتكون له إرادة التوجيه والسيطرة على كل ما يخص النفس. وتذهب الجهود سدى، لأن العقل هنا يحرك كل شيء ولكنه لا يسيطر على شيء بل يهوى بالقشل. هذا الضعف الذي يعاني منه العقل يصفه باسـ هـاب الأب سمعان اللاهوتي الجديد^(١). وهذا الأسلوب الثاني للصلاة يمكن أن يُعبر عنه بوضوح

(١) الأب سمعان اللاهوتي الجديد (٩٤٩ - ١٠٢٢) ربما هو أعظم كاتب روحي يزنطي.

بوجود «العقل في الرأس» على نقبض الأسلوب الثالث للصلاة الذي يعبر عنه بوجود «العقل في القلب». إذ يحدث في الأسلوب الثاني بينما يكون الفكر مختمراً في الرأس يذهب القلب في طريقه دون رقيب، وهكذا تغلبه أفكار الهوموم والشهوات فلا يتخلص منها إلا بصعوبة !!

وفي ذكر الأسلوب الثاني للصلاة أو أن أضيف بعض كلمات من مقلمة كتبها الراهب «باسيليوس»^(١) وهو يقدم لكتابات القديس «غريغوريوس السينائي»: [كيف يمكنك أن تحفظ عقلك مستقراً لمجرد قيامك بمراقبة حواسك الخارجية، إذا كنت تترك أفكارك تسبح على هواها في اتجاهات شتى، وتنشغل بالأمور المادية؟! إنه من الضروري عند الصلاة أن ينسحب العقل بسرعة إلى القلب ليبقى هناك أصم وأبكم إذاء كل الأفكار. فمن يهرب خارجياً فقط من الرؤية والسمع والكلام فلن يحصل إلا على نتيجة محدودة. لذلك اغلق على عقلك في داخل قلبك وحيثما تستمتع بالراحة من الأفكار الشريرة وتختبر السعادة الروحية التي تجلبها الصلاة الداخلية ويقظة القلب].

ويقول الأب حزقيوس^(٢) من Batos: [لا يستطيع عقلنا أن يهزم الأحلام الشريرة بمفرده. بل لبتك لا تتطلع إلى ذلك مطلقاً. بل إننا نعلم أن تتعالى في تفكيرك كشعب إسرائيل القاسم، لئلا تقع في أيدي أعدائك غير المرئيين. فعندما أنقذ الرب خالق الكل إسرائيل من أيدي المصريين، صنع

(١) الراهب باسيليوس (تبع في ١٧٦٧) روسي المولد، وكان كاهناً في كثير من أديرة رومانيا، كتب مقدمات لكثيرين من الكتاب اليونانيين الذين تناولوا موضوع «صلاة يسوع».

(٢) كان رئيساً لدير سيناه في القرن السادس أو السابع الميلادي

الإسرائيليون لأنفسهم تمثالاً واعتبروه مخلصاً لهم !! ومن هذا التمثال المسبوك، يمكنك أن تدرك تفاهة تفكيرنا. فنحن نستدعي الرب يسوع عند محاربة الأرواح الشريرة التي يقهرها بسهولة، أما عند محاربة شهواتنا فنحن نعتمد على ذواتنا ولهذا يكون سقوطنا عظيماً!!^(١)

الإشتياق إلى الله،

ماذا يحدث للنفس عندما تشتد رغبتنا إلى الصلاة، أو حين ننجذب إلى الصلاة؟.. وماذا ينبغي أن نعمل عندئذ؟.

إن كل واحد منا يختبر هذه الرغبة بدرجة كبيرة أو صغيرة في بدء حياته الروحية عندما يسعى إلى معرفة الله بجهده الشخصي، متجهاً في النهاية إلى حياة الاتحاد بالله. وحتى بعد بلوغ هذا الهدف فنحن نختبر أيضاً هذه الرغبة في الصلاة، فهي تشبه حالة إنسان غاص في أعماق الفكر وأغلق على نفسه دون أن يهتم بما حوله في العالم الخارجي من أناس أو أشياء أو أحداث.

والفرق هو أن الإنسان الذي يغوص في التفكير ينشغل عقله، أما الذي يغوص في الصلاة فينشغل قلبه. فإذا امتلأ القلب بالإله شتياق إلى الله فإذا النفس تستجمع ذاتها وتقف في حضرة الله، وعندئذ فهي إما أن تسكب أمامه رغبتها ومتاعبها مثل حنة أم صموئيل، أو تمجده مثل العذراء القديسة مريم والدة الإله.. أو تقف في دهشة مثل ما كان يفعل بولس الرسول في معظم الأحيان. وهنا تتوقف كل الأعمال والأفكار والنيات.. وكل الأمور الأخرى تخرج عن بؤرة الانتباه، بل إن النفس ذاتها لا تريد أن تشغل بأمور

(١) إذا اعتقدت أنك قادر بنفسك على السيطرة على الأفكار والعقل، وتحاول ذلك بكل جهتك، فأنت تسلك بعباء شديد، وستصل إلى طريق مسدود.

خارجية، وهذا يحدث في الكنيسة أو عند الصلاة أو القراءة أو التأمل، وأحياناً أثناء تأدية بعض الأعمال اليومية.. وحتى وأنت مع الناس. ولكن في جميع الحالات فالأمر لا يعتمد على الإرادة. والذي إختبر هذا الإشتياق مرة سوف يظل يذكره على الدوام متمنياً تكراره.. وسوف يسعى إلى ذلك ولكنه لن يبلغه بهذه الشخصي فالإشتياق يأتي تلقائياً.

إنما أمر واحد هو الذي يعتمد على إرادتنا الحرة.. وهو أنه حين تزورك هذه الحالة من الشوق فلا تدع نفسك تفقدها، ولكن حافظ عليها باهتمام حتى تعطيتها الفرصة الكاملة للبقاء معك أطول مدة ممكنة.

نوعان من الصلاة الداخلية.

الصلاة الداخلية تعني الوقوف في حضرة الله وعقلك داخل قلبك، إما بالوجود في حضرته ببساطة، أو بالتوسل والشكر والتسبيح. ونحن ينبغي أن نكتسب عادة الإلتصاق بالله دون أي خيال أو تصور عقلي أو فكر حسي. وهذا هو التعبير الحقيقي عن الصلاة. فجوهر الصلاة الداخلية ينحصر في الوقوف أمام الله والعقل داخل القلب.

وتشتمل الصلاة الداخلية على حالتين، أحدهما يغضب الإنسان نفسه عليها ويجاهد من أجلها، والأخرى تلقائية عندما تعمل الصلاة من تلقاء ذاتها. وإن كانت الأخيرة تحدث لنا عندما تنجذب إليها لا إرادياً فإن الأولى تكون موضوع محاولات دائبة، ورغم أن مثل هذه المحاولات لا تنجح بسبب طياشة أفكارنا الدائمة، ولكن لكونها دليل رغبتنا واجتهادنا في بلوغ الصلاة الدائمة فإنها تستجلب لنا رحمة الله، لهذا فإنه يملأ قلوبنا بين الحين والآخر بهذه الرغبة الدافقة التي من خلالها تخرج الصلاة الروحية في صورتها الحقيقية.

الصلاة التلقائية.

في هذه الحالة يمتلك الإنسان بروح الصلاة، فلا يملك أن يحدد نوع الصلاة الذي يأخذه من الله. فكل أنواع الصلاة إنما تنبع من نفس النعمة. ولكن هذه الصلوات التلقائية في حقيقتها نوعان. في نوع منها يملك الإنسان إرادة الطاعة والعصيان لروح الصلاة.. وهو يستطيع أن ينميها أو أن يطفئها. أما في النوع الثاني فهو لا يملك أن يعمل شيئاً بل ينساق إلى الصلاة مدفوعاً بقوة خارجية لا تترك له الحرية أن يفعل غير ذلك. وهكذا تتلاشى نهائياً «حرية الاختيار» في هذا النوع من الصلاة، بينما تكون ممكنة في أنواع الصلاة الأخرى.

صلاة الروح.

”ولكن الروح نفسه يشفع فينا بأنات لا يتطق بها“ (رو ٨ : ٢٦). هذه الآية يمكن فهمها بصورة أيسر لو ربطناها بما يحدث في حياتنا. فإن الروح يتحدث في داخلنا في الصلاة التي تأتي تلقائياً. ونحن عندما نصلي نستخدم كتب القراءات أو نصلي بكلمات من عندنا. وفي العادة تكون الصلاة مصحوبة بانفعالات وتهنيدات، ولكننا لا نستطيع أن نثير هذه في داخلنا إرادياً.

وإلى جانب هذه الإنفعالات والتهنيدات يحدث أحياناً أن تأتي الرغبة في الصلاة تلقائياً وبطريقة ضاغطة، حتى أننا لا نشعر بالسلام بغير انسكاب كلي في الصلاة. وهذا يشبه ما يصفه بولس الرسول حتى أنه يتعذر تحديد مضمون مثل هذه الصلاة بوضوح، ولكنها في الغالب تعطي عندما نستسلم للإرادة للقدسة وثقة كاملة في الإرشاد الإلهي الذي يعرف أفضل منا ما هو صالح لحياتنا الداخلية والخارجية، والذي يختار لنا أفضل مما نريده نحن لأنفسنا وهو مستعد أن يعطينا كل ما هو صالح، ويدير لنا كل شيء.. طالما نحن لا نضع

أمامه العراقيل. وإن جميع صلوات آبائنا القديسين التي تسلمناها إنما نبعث من هذا المصدر بالهام من الروح القدس.. ولهذا ظلت فعالة على الدوام.

الإقتراب من الصلاة التأملية،

في الصلاة التأملية تختفي الكلمات والأفكار تلقائياً دون أن يكون هناك دخل لارادتنا في ذلك. وتتغير الصلاة العقلية لتصبح صلاة قلبية، أو بمعنى آخر صلاة العقل في داخل القلب. ويتوافق ظهورها مع اشتعال الحرارة في القلب. ومن الآن فصاعداً لا توجد صلوات أخرى غير هذه في الحياة الروحية. فهذه الصلاة تمتد جذورها في القلب ربما بغير كلمات أو أفكار.. فهي قد تقتصر على مجرد الوقوف في حضرة الله.. مع إنفتاح القلب له في خوف وحب. إنها حالة من الجاذبية دون مقاومة للوقوف أمام الله في الصلاة.. أو هي ازدياد لروح الصلاة. ولكن هذه ليست هي الصلاة التأملية التي هي أحلى حالات الصلاة، وهي تظهر بين آن وآخر بحسب اختيار الله.

الصلاة التأملية والفعالة،

إن عمل الصلاة في القلب قد يكون مزدوجاً.. فأحياناً يتجاوب العقل أولاً بالتصاق بالله والتفكير القلبي الدائم فيه.. وأحياناً تكون الصلاة هي البادئة في العمل عندما تحركها نار الفرح، وتجتذب العقل إلى داخل القلب محتفظة به هناك في توسل وابتهاال ليسوع المسيح والوقوف أمامه بخوف ورعدة. والنوع الأول من الصلاة يتطلب جهداً بينما النوع الثاني يعمل تلقائياً.

وفي الحالة الأولى عندما تفتت حدة الشهوات، يبدأ عمل الصلاة في تيسير تنفيذ الوصايا ورفع حرارة القلب كنتيجة للتوسلات الحارة للرب يسوع المسيح. وفي الحالة الثانية، تجتذب الروح العقل نحو القلب حيث يستقر هناك

في الأعماق بعيداً عن التشتت المعتاد. وهكذا لا يصبح بعد كالأمير الذي سقط في السبي من أورشليم إلى أشور، بل على العكس كالعائد من بابل إلى صهيون يصرخ مع النبي قائلاً: " لك ينبغي التسبيح يا الله في صهيون، ولك توفي النذور " (مز ٦٥ : ١).

وتولد أحياناً من هذين النوعين من الصلاة صلاة أخرى تأملية، ومعمونة الرب يتمكن العقل من التغلب على الشهوات لأن العقل المتأمل لم يرهى الله بقدر ما هو مسموح للإنسان.

الرحلة الداخلية للعقل والقلب،

إن الشعور بالتبكي والندم هو بداية الطريق نحو الله. والطريق إلى الله رحلة داخلية تتم داخل العقل والقلب. ومن الضروري أن تتوافق أفكار العقل مع نية القلب، حتى تبقى روح الإنسان ملتصقة بالله. فمن يبلغ هذه التوافق يستضيء على الدوام بنور داخلي ويستقبل (بحسب قول ثيودوريت) في داخله اشعاعات روحية مثل موسى النبي الذي تمجد على الجبل لأنه استضاء بنور الله. ويشير داود النبي إلى هذا قائلاً: " أضئ علينا بنور وجهك يارب " (مز ٤٠ : ٦). ويمكن الوصول إلى هذه الحالة عن طريق صلاة العقل داخل القلب. وعندما تصبح رؤية العقل واضحة. والروح إذ تبصر الرب بوضوح تستمد منه القدرة على الإفراز ورفض كل ما يحجلها أمام الله.

ومع هذا فهناك كثيرون يظنون أنه يمكنهم الاقتراب من الله بمجرد رد الكلمات والأعمال الخارجية. إنهم سيعيشون في وهمهم دون أن يقتربوا منه لأنهم لا يتبعون الطريق الصحيح. لهؤلاء نقدم هذا الرجاء.. إقترّبوا إلى الله بالعقل والقلب وأنتم تستنثرون.. ولن يهزمكم العدو - الذي رغم مظهركم

الخارجي الصحيح - كثيراً ما ينتصر عليكم ويغلب عليكم العار في أفكاركم وأحاسيسكم. فالاقتراب من الله بالعقل والقلب يعطيكم قوة فوق كل محاربات النفس، ويؤازركم في التغلب على العدو كلما حاول أن ينجلكم.

صلوا كما لو كنتم تصلون للمرة الأولى.

وينبغي ألا تعتبروا أي عمل روحي كأنه أمر ثابت لا يتغير وخاصة بالنسبة للصلاة، بل صلوا دائماً وكأنكم تصلون للمرة الأولى. فنحن حين نفعل شيئاً للمرة الأولى فإنما نفعله بحماسة وحس. فإذا أردت أن تصلي تقدم وكأنه لم يسبق لك أن صليت أبداً كما يجب، وأنت ترغب الآن ولأول مرة أن تفعل ذلك. وهكذا تصلي دائماً بشوق وحس، ثم تسير الأمور حسناً بعد ذلك. فإذا لم تنجح في صلاتك فلا تنتظر نجاحاً في أي شيء، لأن الصلاة هي أساس كل شيء.



الهذيد الداخلي^(١)

ثمار الهذيد الداخلي ،

الرجل العاقل هو من إذا إقتنى ثروة يخفى كنوزه داخل بيته، لأن الكثر المكشوف يغري اللصوص والطامعين، هكذا فإن الراهب الفاضل والمتواضع يخفي فضائله كما يفعل الغني مع كنوزه. فهو لا يتبع شهواته لكنه يكتسب ذاته كل لحظة ويستجمع نفسه وقواه نحو الهذيد الداخلي، كما نرى في قول الكتاب.. "عند لمحي اشتعلت النار. تكلمت بلساني" (مز ٣٩ : ٣). فأني نار هذه التي يتكلم عنها المرتبم؟... هذه النار هي الله "لأن إلهنا نار آكلة" (ع ب ١٢ : ٢٩). إن النار تذيب الشمع وتجفف الطين، هكذا يصنع الهذيد الداخلي فإنه يذيب أفكارنا الشريرة ويدد شهوات النفس... إنه يضيء عقولنا وأفهامنا ويملأ القلب سعادة وفرحاً.

الهذيد الداخلي يصرع الشياطين ويذهب الأفكار الشريرة. فمن يتسلح بالهذيد الداخلي ويحفظ إنسانه الباطن نقياً يستمد القوة من الله، وتحرره من الملائكة، ويكرمه الناس. الهذيد الداخلي في الكتاب المقدس يجعل من النفس

(١) كلمة «هذيد» في اليونانية تعني «الممارسة» و «التدريب» و «الدرس» وهي معاني تتضمن روحياً فكرة «التأمل، الصلاة». ويرى الأسقف إغناطيوس أنها تعني في رأي الآباء القديسين أي صلاة قصيرة أو حتى فكر روحي يفتنه الإنسان ويلزمه ويتعود عليه ويستوعبه بعقله وذاكرته دون باقي الأفكار الأخرى. وهكذا نجد بل عاملاً «الهذيد الداخلي» من بين ما تحتمل من معاني: «صلاة يسوع» أو «التأمل في آية من الزمائر أو الكتاب المقدس».

قلعة حصينة لا تُفهر ومرفأ أميناً فلا تضطرب أو تتزعزع.

إن الشياطين تضطرب بشدة وتتزعزع عندما يسلمح الراهب ذاته بمذا
الهذيد الداخلي. إنه مرآة للعقل، وضيء للضمير. وهو يروض الشهوات،
ويسكن الغضب، ويصرف الحق، ويترع الحقد، وي طرح الإنفعال، ويطرد
الإدانة... الهذيد الداخلي يضئ العقل، ويترع الكسل، ويولد الرقة التي تملا
القلب حرارة وليونة... الهذيد الداخلي يُنشئ خوف الله الساكن في الداخل
ويجعل الدموع تنسكب سكباً... الهذيد الداخلي يهب الراهب اتضاع العقل
الحقيقي والقدرة على الصلاة الحارة... الهذيد الداخلي يبدد الأفكار الشريرة
ويؤدب الشياطين، ويظهر الجسد... يعلم الصبر على التجارب والآلام
والقدرة على ضبط النفس... إنه يذكرنا دائماً بالموت واليوم الآخر... إنه
يحفظ العقل من التشتت... الهذيد الداخلي يمدد الإنسان بكل الأعمال الطيبة
ويزينه بكل الفضائل ويحفظه من كل عمل شرير.

الأنبا إسعياء^(١)

الهذيد الداخلي والصلاة الدائمة.

جاء أخ يدعى «يوحنا» إلى الأب القديس «فليمون»^(٢) وسأله قائلاً:
[ماذا أفعل يا أبني لأخلص؟ إنني أشكو من تشتت الفكر وجولانه هنا وهناك
حيث لا ينبغي أن يذهب]... وبعد صمت قصير قال له القديس فليمون:
[هذا مرض يعانیه السطحيون، وستظل تعانیه طالما كانت محبتك لله غير

(١) الأنبا إسعياء الناسك (تبع عام ٤٨٨). عاش كراهب في مصر ثم رحل إلى غزة في فلسطين.

(٢) الأنبا فليمون : ناسك مصري عاش خلال الفترة بين القرنين السادس والسابع.

كاملة. فأنت حتى الآن لم يظهر في داخلك حرارة الحب والمعرفة الإلهية].
 فسأله الأخ قائلاً: [فماذا أصنع إذن؟]... أجابه الأب: [اذهب وابداً الآن
 بالهذيد الداخلي من القلب وهذا سيظهر قلبك من علته]. ولما لم يفهم
 الأخ ما قيل له سأل ثانية: [وما هو هذا الهذيد الداخلي يا أبي؟] أجاب:
 [اذهب إحفظ طهارة قلبك... وردد في عقلك بوقار وخوف «يا ربني
 يسوع المسيح إرحمني» وهذا ما ينصح به الأب «ديادوخس»^(١) للمبتدئين].

فذهب الأخ وبمعونة الله وصلوات الأب القديس بدأ بممارسة الصمت
 وتذوق حلاوة الهذيد الداخلي. غير أنه لم يستمر طويلاً وسرعان ما فارقته
 هذا النشاط ولم يعد يصلي بإتباعه.

فعاد إلى الأب القديس ليجبره بما حدث. فقال له: [لقد قطعت شوطاً في
 طريق الصمت والتدريب الداخلي وتذوقت حلاوته. لهذا احفظ في قلبك
 دائماً إنك حينما أكلت أو شربت أو تحدثت مع غيرك خارج قلايتك أو في
 الطريق فلا تنس ترديد هذه الصلاة بعقل واعٍ ومتبته، ورتم وتأمل في بعض
 الصلوات والمزامير. وحتى إن شغلت بأمر من ضرورات الحياة فلا تسمح
 لعقلك بأن يتواني، بل دعه يتأمل ويصلي في الداخل. وفي نومك وفي يقظتك
 أو إذا كنت تأكل أو تشرب أو تتكلم مع غيرك، دع قلبك يشغل به برأ
 بالتأمل حيناً في آية من مزمور، وحيناً بصلاة «يا ربني يسوع المسيح إرحمني»^(٢).]

منه سيرة الأنبا فليمون

(١) «ديادوخس» كان أسقفاً لإحدى مدن شمال اليونان في نحو منتصف القرن الخامس
 وكان لكتابات له أهمية خاصة في التطور التاريخي لصلاة يسوع.

العمل الداخلي يجب أن يبدأ فوراً.

إستجمع ذاك داخل قلبك... وهناك مارس التأمل الداخلي. بهذه الوسيلة وبنعمة الله يمكنك أن تقتني حرارة الروح في صورتها الحقيقية حتى لو كانت تشتعل بقوة أحياناً ويقل إشتعاليها أحياناً أخرى.

التأمل الداخلي يضع أقدامنا على طريق الصلاة الداخلية التي هي اقصر الطرق للخلاص. بهذا تترك كل شيء وتوجه إلى هذا التأمل وحده، وحينئذ يصبح كل شيء سهلاً أمامنا. وعلى النقيض فإننا لو إهتمنا بكل الواجبات الأخرى وإهملنا هذا الواجب فلن نحني ثماراً.

فمن لا يتجه إلى الداخل وينشغل بهذا التدريب الروحي فلن يحرز تقدماً. وقد يُقال أن هذا التدريب شاق للغاية خصوصاً في بدايته غير أن عاقبته مضمونة الثمار. لهذا ينبغي على كل أب مختبر أن يدرّب أبناءه - مبكراً بقدر الإمكان - على الصلاة الداخلية ويشتهم في إستعمالها. ومن الممكن أن يجعلهم يبدأونها قبل أو مع أية تدريبات خارجية. ولكن من الضروري بوجه عام عدم تأجيلها، لأن بذرة النمو الروحي تكمن في الإتجاه الداخلي نحو الله. ومن الضروري أن ندرك أهميته ونفهم وسيلة إتقانه حتى إذا أصبح جزءاً من كياناتنا أمكن لنا القيام بالتدريبات الخارجية عن طيب خاطر وبنجاح وثم... وبغير ذلك يصبح العمل الخارجي كخيوط واه سريعاً ما ينقطع.

ولنلاحظ بنوع خاص أن التدريب يجب أن يتقدم شيئاً فشيئاً، ببطء وحرص شديدتين. فإذا لم نسلك في هذا النمو التدريجي الداخلي فقد يفقد التدريب سمته الأساسية وينتهي إلى لا شيء، وينقلب إلى مجرد فروض ظاهرية. ورغم أنه يوجد أناس يتقدمون من التدريبات الخارجية إلى الحياة الداخلية

إلا أن المبدأ الثابت ينبغي أن يكون على النحو التالي.. أن يتم التحول الداخلي بأسرع ما يمكن وأن تشتعل الحرارة الروحية في القلب.

وقد يبدو هذا أمر سهل لأول وهلة، ولكن ما لم تعرف شيئاً عن الصلاة الداخلية فإنك ستعبر فترة دون أن تحني شيئاً. وهذا يرجع إلى أن طبيعة النشاط البدني أسهل، وما أسرع أن نتجذب إليه. أما ما لا يشاطر الداخلي فأننا كثيراً ما نبتعد عنه لصعوبته.^(١)

والذي يرتبط بالنوع الأول ويجعله هدفاً له فإنه يتحول تدريجياً إلى إنسان مادي وهكذا يفتر ويقل تحرك قلبه روحياً ويتعد أكثر فأكثر عن العمل الداخلي تاركاً إياه جانباً حتى تنهياً له الفرصة لذلك، وبعد فترة يستعرض الماضي فإذا به يكشف أنه قد أضاع الوقت المناسب، وأنه أغف عن الجهد التدريجي نحو حياة داخلية كاملة. وليس معنى هذا أن نتجسر العمل الخارجي الذي هو - بالحري - يساند العمل الداخلي، بل ينبغي أن نجمع بينهما، على أن تكون الأولوية للعبادة الداخلية. لأنه يجب أن نعبد الله بالروح والحق، على أن يسير الإثنان معاً دون أن يطغي أحدهما على الآخر.

الأب ثيودور الناسك

أدخل إلى داخل نفسك وصل في داخل قلبك.

إن أهم ما حرص عليه الآباء القديسون وأوصوا به هو إدراك المحال الروحي وكيفية إختباره. ولا يوجد سبيل آخر إلى ذلك سوى ما يلي: ادخل

(١) النشاط الخارجي للصلاة أو التوبة سهل نسبياً رأي الصوم وتلاوة الترانيم ولطائفات واقعة براءة... إلخ. أما النشاط الداخلي (حفظ الفكر أي عدم السماح للتفكير الشريرة بالدخول للعقل، بل حفظ القلب أي السهر الدائم لئلا يدخل مشاعر غريبة إلى القلب، الصلاة العقلية، التأمل... إلخ) فهذا هو العمل الأكثر صعوبة، ولكنه هو الأساسي للوصول إلى صلاة القلب الدائمة.

إلى داخلك وصل سراً في قلبك.. تأمل في الله... تذكر الموت... تذكر خطاياك واندمل عليها... تأمل في مثل الأمور التالية وحدث نفسك عنها على الدوام: إلى أين أنا ذاهب؟.. أنا دودة حقيرة... إن التأمل الداخلي يتناول مثل هذه الأفكار التي هي جذيرة بأن نحتّم بها ونتذوقها داخلياً...

وفي عبارة موجزة يمكن أن نلخص وسائل إثارة الحرارة الروحية في النفس فيما يلي: عند الإستيقاظ إدخل إلى داخل نفسك... واتّهم نفسك على ذاتك باب قلبك، وتأمل نواحي حياتك الروحية ثم تخير جانباً منها وامتكث هناك مستغرقاً... وفي إنجاز أكبر.. استجمع ذاتك وقدم صلاة داخلية من قلبك.

الأب سيثونان الناسك

تجنب تبدل الحس الروحي (الفتور).

واظب يومياً على أن تحرك في عقلك فكرة تكون قد أثرت فيك تأثيراً عميقاً واستقرت داخل قلبك. فبغير أن تدري قوى فكرك تصبح النفس بلا حس.

الأب سيثونان الناسك

الطريق إلى الصلاة الدائمة.

”مصلين بكل صلاة وطلبة في كل وقت في الروح“ (اف ٦ : ١٨). هناك من الأفكار الإلهية ما يحس القلب ويؤثر فيه أكثر من غيرها. فإذا شعرت بهذا بعد الانتهاء من الصلاة فحيثئذٍ داوم التأمل في هذه الفكرة وواصل الهذيل فيها، فإن هذا هو الطريق إلى الصلاة الدائمة.

الأب سيثونان الناسك

صلاة دائمة بغير الفاظ

أن ترفع عقلك إلى الله وتردد: «يارب ارحمني.. يارب باركني.. يارب أعني» فذاك صراخ بالصلاة نحو الله. ولكن إذا تولد في قلبك إشتياق نحو الله واستمر هذا الإشتياق فإنك بهذا تقتني صلاة دائمة... حتى وإن لم تردد شفتاك الفاظاً ولم يكن جسدك في وضع الإستعداد الخارجي للصلاة. الألب تيثوفان الناسك

صل في كل وقت وفي كل مكان

”مصلين بكل صلاة وطلبية في كل وقت في الأرواح“ (اف ٦: ١٨). يتحدث الرسول هنا عن أهمية الصلاة ويبين كيفية الصلاة المستحاجة فيقول: «بكل صلاة وطلبية» ومعنى آخر بكل حرارة.. بتهد القلب.. بجهاد حار نحو الله.

ويقول أيضاً: «مصلين دائماً كل وقت»... وهكذا يحثنا على الصلاة بمثابة وبغير كلل. فالصلاة ينبغي ألا تكون مجرد شغل وقت، ولكن حالة روحية دائمة، كما يقول ذهبي الفم: [تأكد من أن صلاتك لا تقتصر على فترة زمنية محدودة، بل واصل الصلاة في كل حين]. ويقول الرسول في مكان آخر: ”صلوا بلا إنقطاع“ (١ تس ٥: ١٧). ثم يذكرنا القديس بولس الرسول في مكان ثالث قائلاً بأن نصلي «في الروح»... ومعنى آخر أن الصلاة ينبغي ألا تكون خارجية فحسب بل أيضاً داخلية، أي تحرك العقل داخل القلب. ففي هذه تكمن روح الصلاة.. رفع العقل والقلب نحو الله.

ويميز الآباء القديسون بين صلاة العقل داخل القلب والصلاة التي يحركها الروح. فالأولى هي العمل الواعي للمصلي... بينما الثانية تأتي إليه من الله...

ورغم وعيه بما إلا أنها تعمل من ذاتها بعيداً عن جهده الذاتي. هذه الصلاة الثانية التي يحركها الروح ليست من الأمور التي يمكن أن ندرّب أنفسنا عليها لأنها لا تقع تحت سيطرتنا، بل يمكننا فقط أن نطلبها وأن نبذل عنها ونقبلها بالشكر، لكننا لا نستطيع بلوغها وقتما نشاء. أما أنقياء القلب فإن صلاحهم عموماً يحركها الروح.

وحين يقول الرسول: «صلوا في الروح» فإنه يقصد صلاة العقل داخل القلب. على أننا يمكن أن نضيف: صل بالعقل داخل القلب وأن تبغي الوصول إلى الصلاة التي يحركها الروح. إن مثل هذه الصلاة تضبط النفس شعورياً في حضرة الله الدائمة. أنها تأخذ إليها النور الإلهي ثم تعكسه ليد الأعداء... حتى أنه يمكن القول بكل ثقة أن الشياطين لا يستطيعون أن تدنو من النفس وهي في مثل هذه الحالة. وبهذه الطريقة وحدها نستطيع أن نصلي في أي وقت وفي أي مكان.

الأب نيتونان الناسك

الحب هو سر الصلاة الدائمة.

” صلوا بلا انقطاع “ (١ تس ٥ : ١٧). هكذا يكتب الرسول حول إلى أهل تسالونيكي... كما ينصح في رسالة أخرى: ” مصلين بكل صلاة وطلبية كل وقت في الروح “ (١ أف ٦ : ١٨) وكنا ” واطبوا على الصلاة ساهرين فيها “ (٢ كو ٤ : ٢) وكذلك ” مواظبين على الصلاة “ (رو ١٢ : ١٢). كما يعلمنا المخلص نفسه مدى حاجتنا إلى الصلاة الدائمة بمثابة في مثل الأرملة التي لا تجد بل لحاجتها انصفها القاضي الظالم الذي لا يخشى الله (لو ١٨ : ١-٨).

يتضح من هذا أن الصلاة الدائمة لا يمكن أن تكون نصيحة عابرة، بل

هي الصفة المميزة لروح المسيحية. وحياة المسيحي هي بحسب رأي القديس بولس الرسول: "مسترة مع المسيح في الله" (كو ٣: ٣). هكذا ينبغي أن يدوم المسيحي في شركة مع الرب بلا إنقطاع بيقظة وإحساس. ولكي يفعله بل ذلك عليه أن يصلي بلا إنقطاع، وقد تعلمنا أن كل مسيحي هو «هيك للـ الله» حيث «يسكن روح الله» (١ كو ٣: ١٦، ١٩: ١٩، رو ٨: ٩) وهكذا فإن «الروح» الحاضر دائماً يشفع فيه ويصلي داخله "بأزمنة لا ينطق بها" (رو ٨: ٢٦) وكذلك يعلمه كيف يصلي بلا إنقطاع.

إن أول عمل تقوم به نعمة الله في حياة الخاطيء، هو أن تحول فكره وقلبه نحو الله. أما بعد أن يتوب ويكرس حياته لله، فإن نعمة الله تحل فيه لتبدأ معه من جديد فتلازمه خلال تناول من الأسرار المقدسة، وتحول فكره وقلبه نحو الله - الذي هو أساس الصلاة - ليصبح ثابتاً ودائماً في داخله. هذا التحول يظهر بوضوح بدرجات مختلفة ومثل أي موهبة أخرى فإنه يحتاج إلى تجديد دائم وانعاش مستمر مما يتطلب من المصلي: الجهاد.. والمثابرة.. والصبر.. والممارسة اليقظة لطقوس الكنيسة.

صلّ إذن بلا إنقطاع واجهد ذاتك فيها وأنت تبلغ درجة الصلاة الدائمة التي تعمل تلقائياً في القلب دون جهد خاص.

ومن الواضح أن نصيحة الرسول لا تعني مجرد ممارسة صلوات موضوعية في أوقات معينة، وإنما تستلزم التذكر الدائم لله وتكريس كل نشاط له، وهو الناظر الكل والحاضر في كل شيء ويرى ويستجيب للتهديدات الحاضرة الصاعدة إليه من العقل داخل القلب.

إن الحياة بوجه عام وفي كل مظاهرها يجب أن تتخللها الصلاة. ولكن

سرهما هو حب الله. وكما تحب العروس عريسها ولا تنفصل عنه في الفكر والحس؛ هكذا الروح فإنها باتحادها بالله في الحب تبقى وفيه له وتوجه إليه الإبتهالات الحارة الصادرة من القلب... "وأما من التصق بالرب فهو روح واحد" (١كو ٦ : ١٧).

الأب ثيودون الناسك

الرسائل والصلاة الدائمة.

أذكر أن القديس باسيليوس الكبير^(١) قد أجاب على سؤال عن كيف كان الرسل يصلون بلا إنقطاع؟.. فقال: [في كل أعمالهم كانوا يفكرون في الله وعاشوا حياة التسليم له. هذه الحالة الروحية كانت هي صلاحهم الدائمة].
الأب ثيودون الناسك

الصلاة الدائمة كاتجاه ثابت.

أنت تحزن لأن «صلاة يسوع» تتوقف منك، وأنت لا ترددها بانتظام. ولكن قد فاتك أن للمواظبة على ترددها ليس هدف... لأن المستهدف هو الشعور الدائم بوجود الله معك... عند سيرك أو في قراءتك أو حين تتأمل في أمر أو تختبر شيئاً. فطلما أنك تمارس صلاة ربنا يسوع بالطريقة الصحيحة فتناوم على أدائها... ويمضي الوقت تتسع دائرتها حتى تبلغ بك إلى الوجود الدائم مع الله.

الأب ثيودون الناسك

(١) القديس باسيليوس الكبير (٣٣٠ - ٣٧٩م) رئيس أساقفة قيصرية في كبادوكية بآسيا الصغرى. صديق غريغوريوس اللاهوتي والأخ الأكبر للقديس غريغوريوس النيسى، وثلاثتهم يُعرفون بالآباء الكبادوكيين، وكتاباتهم لها الأثر الكبير في اللاهوت الأرثوذكسي.

الوقوف الدائم بوقار أمام الله.

يمكننا أحياناً أن نقضي الوقت كله المخصص للصلاة في ترديد مزمر واحد وبني صلواتنا الخاصة حول كل مقطع من المزمور. كما يمكن أحياناً أن نقضي هذا الوقت المخصص قانونياً في ترديد «صلاة يسوع» مع ميغانيات. وسواء فعلنا هذا أو ذاك فإن الله لا يطلب سوى القلب (أم ٢٣ : ٢٦)... ويكفي أن ينتصب القلب أمامه بوقار... فالوجود في حضرة الله في وقار هو في حد ذاته صلاة دائمة. وعندما يلهب القلب داخلية أم مع الله تكون كلمات الصلاة هي الوقود الذي يُلقى به في ذلك الأتون الملهب.

الرَّبِّ سَيُؤَنِّفَانِ النَّاسَكَ

ثمار الصلاة الدائمة.

من خلال الصلاة الدائمة يقتني المصلي مَسْكَنَةً رُوحِيَّةً، وَاتِّصَاعاً حَقِيقِيًّا... فلأنه يسأل الله بلا انقطاع ليعينه فإنه يفقد الثقة تدريجياً في قوته الذاتية. فإذا صنع مرة شيئاً ناجحاً فإنه لا ينسب النجاح إلى ذاته بل إلى رحمة الله التي يطلبها بغير انقطاع.

والصلاة الدائمة تقود إلى تثبيت الإيمان لأن الذي يصلي بلا إنقطاع يحس تدريجياً بوجود الله... وشيئاً فشيئاً ينمو هذا الإحساس ويتصاعد إلى درجة تجعل عينه الروحية ترى الله في عنايته بوضوح أكثر مما تراه العين البشرية الأشياء المادية التي في العالم. وحينئذ يدرك القلب حضور الله بالخبرة المباشرة. والذي يرى الله على هذه الصورة ويحس بوجوده هكذا؛ لا يمكن إلا أن يؤمن بالله إيماناً حياً يتحلى في كل أعماله.

والصلاة الدائمة تقهر الشر بالرجاء في الرب، وتقود صاحبها إلى بساطة مقدسة وتجعل عقله يتعد تدريجياً عن عادة طياشة الفكر وتشته في التخطيط للشر وهوم الحياة.

وبقدر ما تتدرب النفس على الطهارة وتتأصل في الإلتضاع؛ بقدر ما يتعد الإنسان عن التفكير العقلاني، حتى يصبح في النهاية طفلاً - كما يوصي الإنجيل - ويتسم ببساطة الفكر، وبمعنى آخر فإنه يفقد الهدف الذاتي الزائف للحياة، وينال فهماً روحياً من الله.

الصلاة الدائمة تخدم التعلق بالعالم وترفع غرور النفس، وتبع مد روح الشك في الآخرين، حتى يبدو جميع الناس في نظرنا طبيي القلب، فتتغرس محبتهم في قلوبنا.

من يصلي بلا إنقطاع يحيا على الدوام في الله وترداد معرفته به، ويقبضي مخافة الله التي تكسب النقاوة، وهذه بدورها تعدد للحب للقدس. وحب الله يملأه بمواهب الروح، فيصبح هيكلًا حقيقياً لله.

الأستقف إغناطيوس ب.

جعلت الرب أمامي في كل حين.

بنعمة الله وحدها يمكن أن تأتي صلاة القلب، الصلاة الروحية التي يسرع بها الروح القدس إلى داخل القلب، ويحس بها المصلي رغم أنها ليست مدركة لأنها تعمل تلقائياً داخل قلبه. مثل هذه الصلاة لا يبلغها إلا الكاملون. أم ما الصلاة اليسيرة لكل واحد والمطلوبة من الجميع؛ فهي الصلاة التي يتحد فيها الفكر والحس مع كلمات الصلاة.

وهناك نوع آخر من الصلاة تسمى الوجود في حضرة الله، وهي التي يحصر فيها المصلي ذاته داخل قلبه، ويتأمل بعقله في الله الحاضر أمامه وفي داخله. وهنا يجد نفسه تنفعل بالأحاسيس التي تتوافق مع هذه الحالة: خوف الله... ومحبة... سجود وتمجيد لعظمته... إيمان ورجاء... حب وخضوع لمشيئته... استعداد للبلد والتضحية.

مثل هذه الحالة تحدث للمصلي الذي يستغرق بعمق في الصلاة التي يستخدم فيها الكلام من العقل والقلب معاً، فمن يصلي هكذا وقتاً طويلاً وبالطريقة الصحيحة يزداد استمتاعاً بهذه الحالة أكثر فأكثر حتى تكسب في النهاية صفة الدوام. وحينئذ يمكن تسميتها الوجود في حضرة الله، ومنها تنشأ الصلاة الدائمة. وقد كان داود النبي في هذه الحالة حين شهد قائلاً: "جعل الرب أمامي في كل حين لأنه عن يميني فلا أترزع" (مز ١٥ : ٨).

الرب تبارك وتعالى

الصلاة التي تتكرر ألياً (الصلاة الروتينية) ،

كثيراً ما ينصرف الإنسان عن الإهتمام بالحياة الداخلية عندما يشغله بالواجبات (القوانين) الخارجية ، وهكذا تصبح حياته غير روحية^(١). فكيف نتجنب ذلك؟ بتثبيته القلب إلى مخافة الله عند كل مرة نشغل فيها بأمر ما، ونواظب على شغل القلب في التفكير في الله مما يفتح للنفس منفذاً إلى حياة روحية نشطة.

وينبغي حشد كل الجهود نحو التفكير الدائم في الله والإحساس الدائم

(١) الراهب الذي يهتم بتنظيم قانونه فقط دون الإهتمام بكيفية تنميته؛ تبقى حياته بدون روح (ميتة).

بوجوده. "أطلبوا الله وقدرته، اتمسوا وجهه دائماً" (م ز ١٠٥ : ٤). على هذا الأساس، تُبنى الطهارة والصلاة الداخلية.

إن الله في كل مكان.

تأكد من أن أفكارك أيضاً متعلقة دائماً بالله. وكيفية تبدلغ إلى هذا الوضع؟؟ إن الأفكار تراحم بعضها بعضاً كما تفعل أمه رب البعوض، والمشاعر والأحاسيس ترتبط بالأفكار^(١).

ولكي يلتزم الآباء القديسون بفكر واحد عودوا أنفسهم على تكرار صلاة قصيرة، حتى أنه من مداومة تكرارها لا تلبث هذه الصلاة القصيرة أن تلتصق باللسان بصورة تجعلها تتكرر آلياً. وبهذه الطريقة تلتصق أفكارهم بالصلاة ومن خلالها يصلون إلى الفكر الدائم في الرب، حتى إذا اكتسبوا هذه العادة صارت الصلاة تؤدي إلى ربط الفكر بالله... وربط الفكر بالله يقود إلى الصلاة. وهكذا يؤدي كل منهما إلى الآخر. هذا هو إذن طريق الوجود الدائم في حضرة الله.

الصلاة الداخلية تبدأ حين تتأصل الرغبة فيها داخل القلب... ومن هنا القلب تصدر الصلاة. والنشاط الروحي يبدأ عندما نقف بعزم القلب

(١) العاطفة تتبع الأفكار... والجسد يتبع العاطفة.. مثال على ذلك: أحياناً يحدث لك حدث ما، ولا تعرف من السبب فيه، فينتج فكرك ناحية شخص له خلاف معك، وتبدأ تفكر في عقلك أنه هو السبب فيما حدث.. ومع استمرار الفكر يبدأ العقل في تكوين محادثة بينك وبينه.. ثم يتطور الأمر إلى نقاش حاد (كل هذا داخل العقل - أي في الخيال) .. وتبدئ العاطفة تتأثر، فتجده سكت غضب منه بسبب كلامه (الذي لم يقله ولكنه من وحي خيالك)، ويزداد الغضب للدرجة أن الدم يغلي في عروقك. وإذا استمرت الحالة وسمعت لها، ممكن أن يؤدي الأمر إلى أن تلهب إليه وتشتت أو تضربه. وهكذا يفعل الشيطان في الحرب التي تبدأ بالفكر وتنتهي بالفعل.

نستجمع أفكارنا حول الله رافضين كل فكر آخر يصرفنا عنه.

الأب تيموثاوس الناسك

الحقيقة المرة.

القاعدة الرئيسية للنسك هي أن تبقى على الدوام مع الله بالقلوب والعقل، أي أن تصلي بدون إنقطاع. ولكي تبقى هذه المحاولة حارة ومضيئة تحتاج إلى تقدم صلوات محددة: الصلوات اليومية المقررة في الكنيسة، مع قوانين أخرى تتم داخل القلاية. ولكن الأمر الرئيسي هو الإحساس الدائم بالله. هذا الإحساس الذي يعطي قوة للحياة الروحية ويجعل القلب حاراً على الدوام، ومنه ينبت منهجنا الروحي. فإذا ظل فينا هذا الإحساس فهو يحل محل جميع القوانين الأخرى... وإذا غيب فلن تعوضه أي قراءات أخرى مهما بلغت. إن الصلوات تستهدف تغذية هذا الشعور، فإذا لم تفلح في ذلك صارت بلا فائدة، وأصبحت مجرد عمل لا يحمل ثمراً، مثل كساء خارجي بغير لايس، أو كحسد بلا نفس. إلهي.. يالها من حقيقة مرة!!... ولكننا لا نملك إلا أن نذكرها.

الأب تيموثاوس الناسك

وصية موجهة للجميع.

لا يظن أحد أيها الإخوة، أن الكهنة والربان وحدهم هم المحتاجون إلى الصلاة بغير إنقطاع، أما العلمانيون فهم غير محتاجين!! كلا؛ بل إن كل إنسان مسيحي بلا إستثناء ينبغي أن يحيا حياة الصلاة الدائمة.

ويقول القديس غريغوريوس الناطق بالإلهيات موجهاً تعليمه للجميع للمسيحيين: [إنه ينبغي أن نتذكر اسم الرب في الصلاة مع كل نسمة تدخل

صداورنا].

وعندما يأمرنا القديس بولس الرسول أن «نصلي بلا إنقطاع» فإنه يعني أن نصلي داخلياً بعقولنا وهو ما نستطيع أن نفعله عادة، لأننا حين ننشغل في عمل يدوي وحين نمشي أو نجلس، وحين نأكل أو نشرب، فنحن نستطيع دائماً أن نصلي داخلياً وأن نمارس صلاة العقل والقلب، الصلاة الحقيقية التي تسر الله. فلنشتغل بأجسادنا ونصلي بأرواحنا. لنُدع إنساننا الخارجي يقوم بالعمل البدني ونكرس إنساننا الداخلي تماماً لخدمة الله، ولا نجعله يتراخي في العمل الروحي الذي للصلاة الداخلية.

وهذا ما يأمرنا به أيضاً ربنا يسوع المسيح حين يقول في الإنجيل: "وأمّا أنت فمضى صليت فادخل إلى مخدعك واغلق بابك وصل إلى أبيك الذي في الخفاء" (مت ٦: ٦). فمخدع النفس هو الجسد والأبواب هي الحواس الخمس، والنفس تدخل مخدعها عندما لا يطيش الفكر هنا وهناك منشغلاً بأمور العالم بل ينحصر داخل القلب، وحواسنا تنغلق وتظل هكذا عندما لا نسمح لها بالتعلق بالأمور الخارجية المنظورة، وبهذه الطريقة يتحرر القلب من كل ملبباطات العالم، وبالصلاة الداخلية في الخفاء يرتبط بالله الآب.

الأب غريغوريوس بالاماس^(١)

(١) الأب غريغوريوس بالاماس وُلد في القسطنطينية سنة ١٢٩٦م من أسرة غنية مثقفة، وترهب في أحد أديرة جبل أنثوس باليونان وكرس حياته لممارسة «صلاة يسوع» حتى بلغ فيها شأواً كبيراً، وله كتابات لاهوتية ونسكية كثيرة. وسيم رئيساً لأساقفة تسالونيكي سنة ١٣٤٧م، وتنيح سنة ١٣٥٩. ويعتبر أعظم لاهوتي الكنيسة البيزنطية في القرن الرابع عشر.

صلاة يسوع

للعلماني كما للراهب،

كل مسيحي يجب أن يتذكر أنه ينبغي له أن يتحد بالله مخلّصه، وأن يسمح له بالسكنى في عقله وقلبه. وأضمن طريق لبلوغ مثل هذا الاتحاد بالله - بعد تناول من الأسرار المقدسة - هو صلاة يسوع الباطنية.

فهل تعتبر صلاة يسوع ملزمة للعلماني أيضاً، أم أنها قاصرة على الرهبان وحدهم؟!

إنها واجبة على الجميع كما قلنا... وكل مسيحي يجب أن يتحد بالله قلبياً وأفضل وسيلة لمثل هذا الاتحاد هي على وجه التحديد... «صلاة يسوع». الأسقف يوستينوس^(١)

قوة الاسم

ماذا نقول عن هذه الصلاة المقدسة التي تتضرع بها إلى المخلص: «يا رب يسوع المسيح ابن الله إرحمني»...؟!

إنها صلاة... وعهد... واعتراف بالإيمان... تمنحنا عطايا الروح القدس، وتطهر القلب وتخرج الشياطين... إنها سكنى يسوع المسيح في داخلنا، ونبوع التأملات الروحية والأفكار المقدسة... إنها غفران للخطايا، وشفاء للجسد والروح، وإشراق للإستنارة المقدسة... إنها ينبوع الرحمة الإلهية يفيض على المتضرعين إعلانات من أسرار الله... إنها خلاصنا الوحيد، لأنها تحت وي

(١) الأسقف يوستينوس هو كاتب روحي مشهور في روسيا خلال أواخر القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين.

على إسم الله الذي به الخلاص، الإسم الوحيد الذي نلوذ به، إسم يسوع المسيح ابن الله... "لأنه ليس إسم آخر تحت السماء قد أعطي بين الناس به ينبغي أن نخلص" (أع ٤ : ١٢).

من أجل هذا ينبغي أن يعترف كل المؤمنين بهذا الإسم.. تبشيراً بالإيمان وإعلاناً عن محبتنا لرَبنا يسوع المسيح الذي يجب ألا يفصلنا عنه شيء، وأيضاً لأجل النعم التي ننالها باسمه: غفران الخطايا.. شفاء النفس.. تقديس القلب.. الإستارة الروحية.. وفوق كل شيء الخلاص الذي يهبه لنا.

يقول الإنجيل: "وأما هذه فقد كُتبت لتؤمنوا أن يسوع هو المسيح ابن الله، ولكي تكون لكم إذا آمنتم حياة باسمه" (٢٠ : ٣١) هكذا يكون الخلاص والحياة.

(١) الأب سمعان التسالونيكي

بساطة صلاة يسوع.

إن ممارسة صلاة يسوع بسيطة: قف أمام الله بيقظة القلب وقل له.. «يا رب يسوع المسيح ابن الله إرحمني».

إن جوهر هذه الصلاة ليس في كلماتها، بل في الإيمان.. والإنسحاق.. والتسليم الكامل لله. بهذه الأحاسيس يمكن أن يقف الإنسان في حضرة الله، حتى بدون كلمات، ومع هذا تعتبر صلاة.

الأب تيئوفان الناسك

(١) الأب سمعان التسالونيكي.. هو رئيس أساقفة تسالونيكي (تتبع عام ١٤٢٩م) وهو أحد اللاهوتيين البيزنطيين.

تحت عين الله،

إجتهد في صلاة يسوع، يباركك الله. ولكن مع تردده هذه الصلاة شفويًا، اقرن ذلك بتذكر الله في خوف ورعدة. والأمر الأساسي هو الوقوف أمام الله أو تحت بصره، وأنت مدرك أن الله ينظر إليك، ويفحص نفسك وقلبك ويعرف ما بداخلك. هذا الإدراك هو الذي يحرك الحياة الروحية الداخلية.

الأب سيثوفان الناسك

ملجأ المتراخين،

من تجاربي في الحياة الروحية يمكن أن أقول في ثقة، أن لم تعطش إلى الصلاة لا يعوزه أن يتعلم كيف يوجه نفسه إلى الله عند الصلاة، ولكن بشئ من الأناة والمثابرة يمكن أن يصل إلى أعماقها.

ولكن ماذا يفعل الضعاف والمتراخون، وخاصة الذين قبل أن يدركوا المعنى الحقيقي للصلاة تقسّت قلوبهم بالاهتمامات الخارجية، وفترت حياتهم نتيجة فكرهم السابقة عن الصلاة المفروضة؟.. إن «صلاة يسوع» هي الملجأ والملاذ هوّلاء.

لعلك ترى أن هذه الصلاة قد وُضعت أساءاً لهم كي تنغرس في قلوبهم الصلاة الداخلية الحقيقية!!

الأب سيثوفان الناسك

علاج للمتراخي،

جاء في الكتب الروحية أن «صلاة يسوع» عندما تكتسب قوة وتتأصل

في داخل القلب، فإنها تملأه حيوية وتطرد عنه الحمول.

لكن أن يعتادها اللسان شيء؛ وأن تتأصل في داخل القلب شيء آخر.
الأب نيتونان الناسك

ادخل إلى العمق،

تعمق بكل ما تملك من قوة في «صلاة يسوع». إنها ستجذبك كلياً،
وتمنحك إحساساً بقوة التمسك بالله، مما يؤدي إلى دوام وجودك معه، سواء
كنت بمفردك أو بصحبة آخرين.. حين تعمل.. أو تقرأ.. أو تصلي.

فقط يجب أن تدرك؛ أن قوة هذه الصلاة ليست في تكرار كلمات
معينة، بل في تحول العقل والقلب نحو الله عند ترديد هذه الكلمات - أي
في الجهد الروحي للمصاحب لكلمات الصلاة.

الأب نيتونان الناسك

تسبيح القلب بفهم،

يقول الرسول: " أريد أن أتكلم خمس كلمات بذهني... أكثر من عشرة
الآف كلمة بلسان " (١ كو ١٤ : ١٩).

قبل كل شيء؛ من الضروري تنقية العقل والقلب بهذه الكلمات القليلة،
مكرراً إياها بدون توقف من أعماق القلب: « يارب يسوع المسيح إلهي ». إن الله
إرحمني ». وهكذا تصعد هذه الصلاة مثل التسبيحة تترنم بها بإدراك. فمن
يبدأ، حتى وإن كان مثقلاً بالشهوات، يمكنه أن يقدم هذه الصلاة من قلب
يقظ. ثم تتحول الصلاة في داخله إلى ترنيمة عندما تطهره الصلاة الروحية.

Paissy Veli Chkovsky

سراج لرجلي:

درب نفسك أن تمارس صلاة العقل داخل القلب، لأن «صلاة يسوع» هي سراج لأرجلنا، ونجم يهدينا إلى السماء، كما يقول آباءنا القديسون في كتاب «الفيلوكاليا»: [صلاة يسوع ضياء دائم في العقل والقلب... وهي سي سيف ياتر لضعفات الجسد والشهوات الشريرة].

وبعد أن تبدأ الصلاة بعبارة: « يارب يسوع المسيح إلهي من الله إرحمني » يمكنك أن تكمل هكذا: « بشفاعته والدة الإله إرحمني أنا الخاطيء ».

الصلاة الخارجية وحدها لا تكفي، لأن الله ينصت إلى القلب، ولهذا فإن الرهبان الذين لا يقرنون الصلاة الداخلية بالخارجية، ليسوا رهباناً وإنما يشبهون رماداً يحترق. والراهب الذي لا يعرف أو ينسى ممارسة «صلاة يسوع» فهو لا يحمل ختم الرب يسوع.

إن الكتب لا تعلمنا الصلاة الداخلية، بل توضح الأسس لليب الخارجية لممارستها. لذلك ينبغي علينا أن نثابر حتى نختبرها.

الأب سيوفان الناسك

الأيدي مشغولة بالعمل... والعقل والقلب منشغلان بالله.

لعلك قرأت عن « صلاة يسوع »... وقد تعرفنا من الممارسة... فيها هذه الصلاة وحدها يمكن بلوغ المستوى الروحي اللازم للنفس، وبها وحدها يمكن حفظ حياتنا الداخلية بغير منغص، حتى وإن إنشغلت بأمور الحياة اليومية، وبهذه الصلاة وحدها يمكن أن نحقق وصية الآباء: الأيدي مشغولة بالعمل، والعقل والقلب منشغلان بالله.

وحين تتأصل هذه الصلاة في قلوبنا، فلن تكون هناك منغصات داخلية في حياتنا الروحية، بل تبقى في مسارها الطبيعي السليم.

ولكي تصير الصلاة طبيعية داخلية ثابتة فهذا يتطلب منا جهداً شاقاً.
ولكن... يمكن أن نحتفظ بمستوى الشراكة الروحية، أو أقل منه قليلاً، خلال الواجبات الضرورية التي لا غنى عنها، إذا تأصلت « صلاة يسوع » داخل القلب.

ولكن... كيف يمكن تأصيلها داخل القلب؟! لا أحد يعرف!!! ومع هذا فإنها تتأصل. لأن الذي يجتهد ويثابر ينمو لديه الإحساس به. لذا دون أن يعرف كيف حدث هذا معه. إن الجهاد في سبيل بلوغ هذه الحياة الداخلية يستلزم أن نعيش دائماً في حضرة الله، مداومين على ترديد « صلاة يسوع » على قدر ما يمكن. وفي أي لحظة نتغافل عنها نعود فبداً فوراً من جديد، وهكذا يتم تأصل الصلاة. كما أن القراءة هي من وسائل تنشيط « صلاة يسوع » واكسابها حيوية... على أنه من الأفضل أن تكون الصلاة هي محور القراءة.

الأب سيثوفان الناسك

صلاة يسوع والحرارة التي تصحبها.

أن تصلي هو أن تقف بالروح أمام الله الذي في قلوبنا بتسبيح وشكر... في تضرع وانسحاق قلب. وكل شيء ينبغي أن يكون بالروح. فإن أصل كل صلاة هو خوف الله الذي منه ينبع الإيمان بالله، والثقة في مواعيد الله، والتسليم له، والتطلع إليه، والإلتصاق به بشعور المحبة، وإهمال الأمور الدنيوية.

وحين تصبح الصلاة قوية تتواجد جميع هذه الأحاسيس الروحية في القلب بقوة تتمشى مع قوة الصلاة. فكيف تعاون صلاة يسوع في بلوغ هذا؟

ذلك من خلال الإحساس بالحرارة الذي ينمو في داخل القلب كنتيجة لهذه الصلاة.

والصلاة عادة لا تنشأ فجأة.. ولكنها تحتاج إلى كثير من الجهد والعرق. إن صلاة يسوع والحرارة المصاحبة لها تعاون أكثر من أي شيء آخر في تكوين عادة الصلاة. ولنلاحظ أن هذه ليست سوى وسيلة.. وهي ليست هدفاً في حد ذاتها.

إنه من الممكن لكل من « صلاة يسوع » والإحساس بالحرارة أن يوجد دون أن تكون هناك صلاة حقيقية. قد يحدث هذا رغم ما يبدو عليه من غرابة.

عندما تصلي ينبغي أن نقف بعقولنا أمام الله وفكرنا منحصر فيه وحده. ورغم هذا، يبقى العديد من الأفكار التي تتزاحم داخل العقل، لتصرفه بعيداً عن الله. ولكي يتدرب العقل على الإنشغال بشئ واحد، يلجأ الآباء القديسون إلى استخدام الصلوات القصيرة، ويتعودون على ترديدها بغير انقطاع. فهذا التكرار للتصل للصلاة القصيرة، يحفظ العقل مشغولاً بالله، ويبعد الأفكار الدخيلة. وقد استخدم الآباء العديد من الصلوات القصيرة... ولكن « صلاة يسوع » وحدها هي التي ثبتت وأصبحت أكثر استخداماً بيننا:

« يارب يسوع المسيح ابن الله إرحمني أنا الخاطي »

هذه هي صلاة يسوع. إنها إحدى الصلوات القصيرة العديدة.. وهي تستهدف حفظ العقل متفكراً في الله وحده. وكل من كوّن عادة هذه الصلاة، وواظب على إستخدامها بانتظام، فإنه بالحقيقة يتذكر الله دون إنقطاع.

ولما كان تذكر الله بقلب صادق، يصحبه عادة إحساس بالتقوى والرجاء والشكر والتسليم لإرادة الله... إلى غير ذلك من الأحاسيس الروحية، فإن صلاة يسوع - التي تساعد على التفكير في الله ومداومة هذا التفكير - تعتبر صلاة روحية بالدرجة الأولى، وهي بحق تدعى كذلك عندما تكون مصحوبة بهذه الأحاسيس الروحية. فإذا لم تقترن بما فهي تصبح مجرد صلاة لفظية كبقية الصلوات التي على هذا النهج. هكنا ينبغي أن تكون النظرة إلى صلاة يسوع.

فما هو إذن معنى تلك الحرارة التي تصحب ممارسة الصلاة؟

من أجل تركيز الفكر في شيء واحد - باستخدام صلاة قصيرة - ينبغي ضبط الفكر وتوجيهه إلى داخل القلب. لأنه طالما بقى الفكر في العقل حيث تتزاحم الأفكار فلن يكون هناك مجال للتركيز في موضوع واحد. أما إذا نزل الفكر إلى القلب^(١)، فهو يشد كل قوى النفس والجسد حول نقطة واحدة. فإذا تركزت حياة الإنسان كلها في مكان واحد، فسرعان ما يعكس هذا على القلب إحساساً خاصاً... هو بداية الحرارة الروحية. هذا الإحساس

(١) ربما يقصد ألا تفكر في المواضيع الكثيرة التي تشغل العقل، بل تركّز على فكر في ما شاعر والأحاسيس تجاه الله ومحبه، ومعنى الصلاة التي تصلبها، وذلك بالتأمل فيها - ليس بالفكر ولكن بالمشاعر، وهذا التدريب وإن كان خاضع للإرادة، أي إثارة للمشاعر عمداً، إلا أنه عندما يتأصل في النفس، تبدأ المشاعر في التحرك من ذاتها بعد ذلك.

يكون ضعيفاً في البداية ثم يتصاعد في القوة والثبات والعمق. في المبتدأ يكون فاتراً ثم ينمو إلى إحساس بالحرارة الداخلية. وبينما في المراحل الأولى يتركز الانتباه في القلب بجهد إرادي، فإنه يمضي الوقت يولّد هذا الانتباه الإرادي حرارة في القلب. وهذه الحرارة تضبط الانتباه دون جهد خاص. ومن هنا يسير الإثنان معاً... يدعم كل منهما الآخر، بحيث لا ينفصلان عن بعضهما البعض، لأن تشتيت الانتباه يبرد الحرارة، وإطفاء الحرارة يضعف الانتباه.

من هنا يتكون قانون الحياة الروحية: إن حفظت قلبك صاحباً تجاه الله ستبقى دائماً متفكراً في الله. هذا القانون وضعه القديس يوحنا الرائي.

والآن يبرز سؤال عما إذا كانت هذه الحرارة روحية !!!

لا... إنها غير روحية. إنها حرارة بدنية عادية. ولكن طالما أنك لا تحفظ يقظة العقل داخل القلب، وبالتالي تدعم نمو التحركات الروحية السابقة شرحها أنفأ؛ فإنها تسمى روحية. بشرط ألا تقترن بلذات حسية مهمة كانت طفيفة... بل تحفظ الجسد والنفس في حالة يقظة.

ويتبع هذا؛ أن الحرارة التي تصاحب صلاة يسوع، عنه عندما لا تتضمن أحاسيس روحية، فإنها لا يمكن تسميتها روحية... بل ببساطة حرارة الدم. وليس هناك عيب في حد ذاته بالنسبة للشعور بحرارة الدم، إلا إذا ارتبطت باللذات الحسية مهما صغرت، لأنها لو ارتبطت فإنها تكون سيئة ويجب قمعها.

وتبدأ الأمور في السوء حين تتحرك الحرارة في أعضاء الجسم أنه غفل القلب (ربما يقصد البطن). وتزداد الأمور سوءاً عندما تصورات الإستمتاع بهذه الحرارة أن هذا هو منتهى الأمل، متجاهلين الأحاسيس الروحية أو التفكير في الرب. وهكذا لا نعي إلا باقتناء هذه الحرارة.

هذا المنهج الخاطئ يصبح ممكناً أحياناً، ولكن ليس بالنسبة لجميع الناس وفي جميع الأوقات. لهذا يلزم التنبه والتصحيح، وإلا فلن يبقى سوى الحرارة البدئية. وينبغي ألا نعتبر هذه الحرارة روحية أو من ثمار النعمة، فهذه الحرارة تكون روحية فقط؛ حين تكون مصحوبة بقوة الدفع التي للصلاة الروحية. وكل من يدعوها روحية بغير هذا التحرك يكون مخطئاً. وكل من يتصور أنها من ثمار النعمة يكون مخطئاً أكثر.

إن الحرارة الممتلئة بالنعمة لها طبيعة خاصة، وهذه هي وحدها الروحية حقاً... فهي تتميز عن حرارة الجسد، وهي لا تؤدي إلى أية تغيرات جسدية بل تعلن ذاتها بإحساس رقيق من العذوبة^(١).

(١) كل واحد يختبر الحرارة الروحية، واختبر تلك المشاعر التي تدفق في القلب. ولكن في أوقات قليلة ونادرة وهي الأوقات التي يندخل فيها الله نفسه في الضيقات الشديدة جداً، وفي اللحظات التي يظن فيها الإنسان أنه قاب قوسين أو أدنى من الموت (الخروج الرابع ج). ولكن المطلوب الآن والمهم جداً، أن تكون تلك للمشاعر والأحاسيس حالة دائمة وليست لحظات عابرة في الحياة. كيف نصل لأن نجعل تلك للمشاعر هي السمة المميزة لحياتنا؟! أو بمعنى آخر كيف نحب الرب من كل القلب ومن كل الفكر ومن كل القدرة ومن كل النفس. وأن يكون هذا الحب دائماً وليس في أوقات متفرقة سواء قربت أو بعدت؟! والقديس ثيوفان الناسك يوضح أن هذا يكون بالتمرين الإرادي أي إثارة هذه المشاعر عمداً أو غضباً وإلماً خمرار في ذلك على الدوام حتى يبيح الوقت الذي تصبح فيه تلك للمشاعر طبيعة ومن النعمة. وذلك بالأفكار في المواضيع الكثيرة التي تشغل العقل بل ركز كل فكرك في الأحاسيس والمشاعر تجاه الله ومحبه ومعاني الصلوات التي تصلي بها بالتأمل فيها ليس بالفكر ولكن بالمشاعر.

وهذا كان فكر الآباء وتدبرهم كما نقرأ في بستان الرهبان عن ذلك الذي كان يتخيل نفسه واقفاً أمام الدين ويقول له لماذا أخطأت وإذ لا يجد جواباً يكي، وآخر قال: «أنا منذ بدأت بالانفراد، صليت ذاتي عما هو خارج عني، وجعلت فيما بين نفسي وبين الأشياء الجسمانية سوراً، وصرت في بيتي، كمن هو داخل السور، فلا ينظر إلى ما هو خارج عنه، فكنت أتأمل ذاتي فقط، منتظراً الرجاء كل وقت من الله، وصورت الأفكار الخبيثة بصورة العقارب والحيات، فمضى أحسست بها متحركة في طرقاتها وأبعدتها بالعظ والتنهويل، وما =

كل واحد يستطيع بسهولة أن يتحقق ويميز الحرارة الروحية بهذا الإحساس الغريب. وعلى كل منا أن يفعل هذا بنفسه لأنه لا يمكن لغيرنا أن يفعله لنا.

الأب تيموثاوس الناسك

أسهل الطرق لاقتناء الصلاة الدائمة.

أن تكتسب عادة « صلاة يسوع » حتى تتأصل في داخلنا، هو أي سر الطرق للإرتقاء إلى دائرة الصلاة الدائمة. لقد إكتشف بعض أصحاب الاختبارات العالية ممن استضاءوا بالنعمة الإلهية، أن هذه الصلاة رغم بساطتها فإنها من أكثر الوسائل فاعلية في بنيان الحياة الروحية وتقويتها.

إن الهدف من كل الجهادات الروحية التي نقوم بها هو نقاوة القلب

وطهارة الروح. وهناك طريقتان لبلوغ هذا الهدف:

طريق العمل.. أي ممارسة الواجبات الروحية.

وطريق التأمل.. أي رفع العقل إلى الله.

فبالطريق الأول تتنقى النفس، وهكذا تستقبل الله داخلها. وبالتالي؛ فإن

الله الذي تحس النفس به، هو سيقوم بحرق الأدناس وتنقية النفس لكي يسكن فيها. وهذا الطريق يتركز في « صلاة يسوع ».

كففت في وقت من الأوقات من الغضب على نفسي وجسمي، لكي لا يعمل عملاً شديداً. وآخر وجد قطعة خشب في لغارة مكتوب عليها أنا موسى بن تادرس أتيت وسكنت هناك، فكان يقول كل وقت لنفسه: «من كتب هذه الكتابة؟» ثم يُردف قائلاً: «أيها الإنسان، ليست شعري، أين أنت الآن؟ لأنك قلت: قد حضرت وأقمْتُ. فإني من كتب هذا يا ترى؟ تُرى في أي عالم أنت في هذه الساعة؟ فكان يداوم هكذا على هذا العمل طول النهار متذكراً لثبوت، ثابتاً في النجى والبكاء. وتلك المشاعر وإن كانت مفتعلة وليست طبيعية نابعة من القلب لكنها على كل حال تجلب رحمة الله إذ يرى رغبتك وشوقك نجته، فيهب لك في الوقت المناسب بنقاوة القلب والمشاعر الروحية الصادقة.

ويقول القديس غريغوريوس السينائي: [يمكن أن نريح الله.. إما بالنشاط والعمل الروحي.. أو بواسطة التوسل باسم يسوع المسيح]. ويضيف أن الطريقة الأولى أطول من الثانية، لأن الثانية أسرع وأكثر تأثيراً^(١).

لهذا السبب فإن بعض الآباء القديسين أعطوا الأهمية الأولى «لصلاة يسوع» على باقي أنواع الممارسات الروحية، لأنها تنير النفس وتقويه وتنعشها. إنها تحزم جميع الأعداء المرئيين وغير المرئيين، وتقود الإنسان مباشرة إلى الله. تأمل مقدار قوتها وتأثيرها!!

إن إسم يسوع المسيح هو كثر الخيرات جميعها... هو كثر القوة والحياة الروحية.

(١) في الحقيقة إن هذا التعليم جديد على أقوال الآباء، لأن جميع الآباء أجمعوا على أن العمل الجسدي (صوم، مطانيات، تلاوة مزامير، تسبحة، عمل يد... إلخ) لا يفيد إن لم يصاحبه العمل الذهني (ضبط الحواس، ضبط الفكر، السهر، التأمل، حفظ القلب... إلخ). بل على العكس فقد اعتبروا أن العمل الذهني هو الأساس والعمل والجسدي مآهوا إلا مساعد على حفظ العقل. ويقول القديس العظيم الأنبا أغاثون: «إن الإنسان يشبه شجرة، فتعب الجسد هو الورق، أما المحافظة على ما هو من داخل (حفظ الفكر) فهو الثمرة، لذلك فكل شجرة لا تثمر ثمراً جيداً تقطع وتلقى في البران (أي إذا لم يؤد العمل الجسدي إلى ثمر وهو حفظ الفكر فهو باطل ويؤدي إلى قطع الشجرة كلها). فلنحرص على الثمرة التي هي حفظ العقل، كما يحتاج الأمر أيضاً إلى الورق الذي يغطي الثمرة ويزيها، وما الورق إلا تعب الجسد كما ذكرنا».

ويقول مار اسحق: «السبب الجسدي بغير طهارة العقل، يكون كرحم عاق، وأثناء يابسة، لأنه لا يقدر أن يُدب من معرفة الله، فهو إما يُوعت الجسم ولا ينفع. لأن الذين يعنون على هذا النمط، لا يهتمون بقلع جذور الآلام من فكرهم، لهذا فهم لا يخلصون شيئاً».

وهكذا نفهم؛ نستطيع أن نفهم أيضاً القصة التي في بستان الرهبان، حينما اجتمع الأخوة عند راهب ساعة وفاته ووجدوه فرحاً.. فقالوا له: «إنك قضيت عمرك كله متواظباً (ليس لك أعمال نسكية) ورغم ذلك نغدك فرحاً الآن»!! فقال لهم إني حفظت فكري طول عمري لكي لا أدين أحداً ولم أغضب على أحد (أكمل المحبة ذهنيًا). وهكذا وصل إلى نقاوة القلب (التي هي المحبة الكاملة) عن طريق ضبط الفكر.

ضرورة في بداية حياتنا الروحية،

من هذا المنطلق يتعين علينا في البداية أن نعرض مبادئ ممارسة « صلاة يسوع » لكل تائب أو مبتدئ في البحث عن الله. وبعدئذ يمكن أن نقدم له ممارسات أخرى. لأنه بهذه الطريقة يثبت سريعاً في الحياة الروحية ويبلغ السلام الداخلي. وكثيرون ممن لا يعرفون ذلك يضيعون الوقت والجهد دون أن يتجاوزوا مرحلة الممارسات الخارجية والرسمية للجسم والنفس.

إن ممارسة الصلاة يسمى « فن » وهو بسيط للغاية. فما عليك إلا أن تقف بيقظة وانتباه القلب وتصرخ بغير إنقطاع: « ياري يسوع المسيح ابن الله إرحمني... » دون أن ينشغل عقلك بأي صورة أو فكرة، مؤمناً أن الله يراك ويصغي إليك.

ومن الضروري أن تحفظ عقلك في داخل قلبك، وأثناء ذلك يمكن أن تتحكم قليلاً في عملية تفكيرك كي يسير كلمات الصلاة. ولكن أهم شيء هو الإيمان بأن الله قريب منك يستمع إليك، وعليك أن تهتم بصلاتك في أذن الله وحده. في البداية تظل هذه الصلاة ولمدة طويلة مجرد نشاط كأي نشاط آخر، ولكن مع بضي الوقت تدخل إلى العقل ومنه إلى القلب حيث تمتد جلوسها.

وهناك بعض الطرق تحرف عن هذا الطريق الصحيح للصلاة، ولأجل هذا ينبغي أن نتعلمها من مرشد يعرف كل شيء عنها. وتحدث الأخطاء بصفة رئيسية من تركيز الفكر داخل العقل وليس داخل القلب. من يحفظ انتباهه داخل القلب ينجو. وهو ينجو بالأكثر إذا تمسك طوال الوقت بالله في إنسحاق صارعاً إليه كي ينجيه من الخيالات.

الأب تينوتان الناسك

فكر واحد فقط.

إن الهدف الأسمى من صلاة يسوع القصيرة هذه هو: تعميق الفكر في الله والإحساس به. ولكن هذه النداءات التي تطلقها النفس إلى الله في صلاة يسوع يمكن أن تنهار جميعها بسهولة عند أول إنفعال بالغضب، إلى جانب الأفكار التي تتراحم في الذهن مثل البعوض رغم الصلوات المتكررة.

وأنت لكي توقف هذا التراحم في الفكر، ينبغي أن تربط العقل بفكر واحد، أو بالتفكير في شيء واحد فقط. الذي يعينك على ذلك هو الصلاة القصيرة، التي تساعد العقل على أن يبقى بسيطاً ومتحداً بالله. إن ما تنهى به الشعور نحو الله وتتطعم فيه. وحين ينشأ هذا الشعور في داخلنا فحينئذ يثبت فكر النفس في الله، وتتم جميع أفعالها بحسب مشيئته.

وإلى جانب الصلاة القصيرة، يجب أن يوجه عقلك وانتباهك نحو الله. أما إذا اقتصررت صلاتك على الألفاظ فقط فإنك تصبح «كنحاس يطن». الرب يَبْنُونان الناسك

الوسائل المختلفة لا تهمل.

إن صلاة «يا رب يسوع المسيح ابن الله إرحمني»، هي صلاة لفظية كأى صلاة أخرى... وليس هناك ما يميزها عن غيرها، لكنها تستمد قوتها من حالة العقل الذي تصدر منه.

والطرق المختلفة التي وضعها الآباء عند ممارسة هذه الصلاة مثل: الجلوس على الأرض... والميطانيات... وغير ذلك من الأوضاع، لا تناسب كل واحد، بل ما لم تتم تحت إرشاد روحي فقد تكون ضارة.

لكن هناك طريقة واحدة ملزمة للجميع:

الوجود في حضرة الله بقلب منته

وكل ما عدا ذلك فهو ثانوي لا يمس الجوهر.

ويقال أنه ليس في العالم أعظم من ثمار هذه الصلاة، وهذا خطأ. لأن ه
يصور هذه الصلاة وكأن في الأمر طلاس، فليس في كلماتها أو في التلفظ بها
ما يمكن أن يعطي هذه الثمار. فكل الثمار يمكن الحصول عليها دون ه
الصلاة. بل ويغير أي صلاة لفظية أخرى... إن الأمر ينحصر في توجيه ه
العقل والقلب نحو الله. والأمر كله يتوقف على ذكر الله والإحساس
بتواجده الدائم.

يمكنك أن تقول لأي فرد: [اتبع ما تشاء من الوسائل... ردد صلاة
يسوع... قدم سجوداً وميطانيات... واطب على الكيسة... إفل ما شئت...
لكن يعوزك شيء واحد: هو أن تتأبر على التفكير الدائم في الله].

حدثني أحد الأخوة قائلاً: [إني لم أتبع أساليب معينة ولم أعرف حتى
صلاة يسوع... ولكن الله برحمته جعلني أحس بتواجده الدائم. ولكن كيف
حدث هذا؟! لا أدري... بل هي عطية الله]. من المهم جداً أن تعلم أن
الصلاة هي هبة الله... وإلا فقد نخلط بين ما هو عطية الله، وما هو نتيجة
جهادنا.

بعض الناس يقولون: تمسك بصلاة يسوع لأنها هي الصلاة الداخلية.
لكن هذا غير صحيح... إن صلاة يسوع هي وسيلة طيبة لبلوغ الصلاة
الداخلية. لكنها في حد ذاتها ليست داخلية بل خارجية. والذين يتمسكون
بصلاة يسوع حسناً يفعلون... لكنهم إذا توقفوا عند هذا الحد ولم يتجاوزوه

فقد توقفوا في منتصف الطريق. وحتى لو كنا نردد صلاة يسوع، فإنه من الضروري أن نثبت أفكارنا في الله... وإلا صارت الصلاة غذاءً جافاً. فإن كان حسناً أن يردد اسم يسوع على لسانك، ولكن هذا قد لا يكفي لأن نتذكر الله، بل وقد تندس فينا بعض الأفكار التي تتعارض مع الله. لذلك فالأمر يتوقف على الاتجاه الإرادي نحو الله، وعلى المثابرة واجتهاد الملائم للاستمرار في هذا الاتجاه.

الأب تيموثان الناسك

ماذا كانت « صلاة يسوع » أقوى من غيرها؟

إن « صلاة يسوع » تشبه أي صلاة أخرى، وهي تفوق كل صلاة أخرى لأنها تحتوي على اسم ربنا ومخلصنا يسوع المسيح كلي القدرة. غير أنه من الضروري أن نتضرع إلى اسمه باليمان لا يتزعزع وثقة عميقة. إننا قريب، نسمع ويرى، ويصغي باهتمام إلى توسلاتنا، ومستعد أن يستجيب صلواتنا ويمنحنا طلباتنا، وليس هناك ما يدعوا إلى إنقطاع هذا الرجاء إذا تأخرت الاستجابة أحياناً، فقد يكون هذا لأن المصلي ليس مستعداً بما نحتاجه لنوال ما يسأل.

الأب تيموثان الناسك

ليست خلصاً.

إن « صلاة يسوع » ليست طلسمًا. فإن قوتها تكمن في الإيمان بالله واتحاد العقل والقلب به. بهذا الاستعداد تصبح الطلبة باسمه مستجابة في مجالات عديدة. أما مجرد ترديد الكلمات فلا يعني شيئاً.

الأب تيموثان الناسك

التكرار الآلي لا يؤدي إلى شيء،

ولا تنسى أنك يجب ألا تلتزم بالتكرار الآلي فقط لكلمة « صلاة يسوع » - فهذا لن يؤدي بك إلا إلى عادة تكرار الصلاة باللسان دون التفكير فيها. وإن كان هذا في حد ذاته ليس خطأ، غير أن ترديد الكلام آلياً يمثل القشرة الخارجية فقط للصلاة. أما الشيء الأساسي فهو أن تقف في يقظة في حضرة الله بخوف وإيمان وحب.

الأب سيثوفان الناسك

بين الصلاة الداخلية واللفظية،

يمكن للإنسان أن يكرر « صلاة يسوع » بالفكر داخل القلب دون أن يحرك شفثيه. وهذا أفضل من الصلاة الشفوية. ولكن يمكنك أن تستعلم الصلاة الشفوية لتساند الصلاة الداخلية، فهي أحياناً تكون مطلوبة لتقوية الصلاة الداخلية.

الأب سيثوفان الناسك

تجنب الخيالات،

لا تجعل لك صورة تتخيلها في عقلك عن الله عند ممارستها « صلاة يسوع » إن كلمات الصلاة ليست سوى عنصر مساعد فقط، أما الأساسيات فهو الوقوف أمام الله والعقل داخل القلب. هذه هي الصلاة الروحية الداخلية أما الكلمات فلا تزيد أو تنقص في الأهمية عن غيرها في الصلوات الأخرى. فالشيء الأساسي هو السكنى في الله. والحياة في حضرة الله معناها أنك تحيا باقتناع راسخ أن الله في داخلك كما أنه موجود في كل شيء، وأن تحيا بشقة كاملة أنه يرى أعماقك، وأنه يعرفك أكثر مما أنت تعرف ذاتك.

هذا الإحساس بوجود عين الله الفاحصة لأعماقك ينبغى ألا يكون مصحوباً بأيّة صورة خيالية، بل يقتصر على الشعور البسيط. إن الجالس في حجرة دافئة إنما يشعر بالدفء يحيط به وينفذ داخله. هكذا فالوجود الدائم لله الذي يحصرنا إنما يؤثر على حياتنا الروحية، لأنه هو النار التي تشتعل في كياناتنا.

إن الكلمات: « ياربى يسوع المسيح ابن الله إرحمني » هي مجرد أداة وليست جوهر العمل الروحي. إنها أداة قوية ومؤثرة، لأن اسم يسوع المسيح مخيف لكل أعداء خلاصنا، كما أنه بركة لطالبيه. ولا تنسى أن ممارسة هذه الصلاة أمر بسيط وينبغي ألا يحيط به أي شيء من الخيال، وعليك أن تطلب من الله كل ما تريد... وأن تطلب إلى والده الإله، وإلى ملائك الحارس... وهم يرشدونك إلى كل شيء، إما بطريق مباشر أو من خلال الغير.

الأب نيتوفان الناسك

صور وخيالات،

وحتى لا تقع في صور وخيالات وأنت تؤدي الصلاة الداخلية، لا تسمح لنفسك بوجود تصورات أو خيالات أو رؤى. لأن الخيالات النشطة التي تتراقص هنا وهناك مع الأوهام المختلفة؛ لا تتوقف حتى لو كان العقل داخل القلب يتلو كلمات الصلاة. ولا يستطيع أحد أن يتحكم فيها إلا من يقبض الكمال بنعمة الروح القدس، ومن يقتني هدوء الفكر في يسوع المسيح.

الأب نيل سورسكي^(١)

(١) الأب نيل سورسكي Nil Sorski : (١٤٣٣ - ١٥٠٨) كاتب روسي وراهب وقائد حركة في القرنين ١٥، ١٦ إحتجاجاً على تملك الأديرة للأراضي.

أخرد كل الصور من عقلك.

أنت تسأل عن الصلاة... وأنا أجد في كتابات الآباء القديسين أنك حين تصلي عليك أن تطرد جميع الصور من عقلك. هذا ما أحاول أنا أيضاً أن أفعله غاصباً نفسي على إدراك وجود الله في كل مكان. فكما أنه موجود في كل مكان، هكذا هو هنا أيضاً حيث توجد أفكارى وحواسي. وأنا لا أستطيع أن أنجح في إخلاء نفسي تماماً من الصور، ولكنها بالتدريج تتبخر أكثر وأكثر حتى تصل إلى نقطة تختفي فيها تماماً.

الأب ثيودان الناسك

أصرخ بدون توقف، ياربى يسوع المسيح...

إن الراهب عندما يأكل أو يشرب، أو عندما يجلس أو يخدم أو يسافر... أو يفعل أي شيء.. ينبغي أن ينادي بلا توقف: « ياربى يسوع المسيح إلهي الحى إرحمني ».

بمذه الطريقة - عندما يتعمق اسم يسوع المسيح في القلب - يقوم الراهب بترويض الوحش الرابض في الداخل، ويخلص نفسه وينعشها.

لذلك عش بلا إنقطاع في اسم يسوع المسيح حتى يتشبع قلبك بالله... والله يحتل قلبك... ويصير الإنسان واحداً. لا تسمح لشيء آخر أن يشارك الله في سكنى قلبك. راقب قلبك دائماً ليكون منشغلاً بربنا يسوع المسيح حتى يغمس اسم الله في قلبك ويتوقف تفكيرك عن أي شيء آخر، وهكذا يتمجد الله فيك.

كاليسستوس وإغناطيوس كسانتوبولس

إن كان يسوع المسيح داخلنا فكل شيء مستطاع.

إن مرشدينا ومعلمينا الملهمين - بالروح القدس الساكن في داخلهم - في توجيههم الحكيم لنا جميعاً، وللراغبين في عالم السكون السماوي، ويكرسون كل حياتهم لله، عازلين أنفسهم عن العالم من أجل ممارسة حياة السكون؛ ينصحوننا بأن نفضل الصلاة لله على أي عمل أو نشاط صالح، متوسلين برحمته في إيمان لا يتزعزع جاعلين شغلنا الشاغل هو الله خضوعاً لاسمه القدوس الخلو، الذي ينبغي أن نجعله في قلوبنا وعقولنا وعلى شفاهنا... وأن نعصب ذواتنا على أن نتنفس أو نغيا.. وأن ننام أو نصحو.. أن نأكل أو نشرب.. أن نعمل أي عمل.. أن يكون ذلك في الله وبالله. فإذا غاب عنا، هاجتنا كل الشرور حتى لا نترك لنا مجالاً لأي شيء صالح، بيننا إذا كان حاضراً معنا أبعد عنا كل ما يغضبه.. فلا نحتاج بعد إلى كل ما هو مقدس، بل ولا يكون هناك شيء مستحيلاً علينا، كما يقول الرب ذاته: "الذي يثبت في وأنا فيه، هذا يأتي بثمر كثير. لأنكم به تدوني لا تدرون أن تفعلون شيئاً" (يو ١٥ : ٥).

كاليسئوس وإغناطيوس كسانتوبولس

إجعل صلاة يسوع تمتاز بأنفاسك،

إن أردت حقاً أن تضبط أفكارك وأن تعيش في صمت عميق وفي فرح هادئ رزين، فاجعل صلاة يسوع تمتاز بأنفاسك، وفي أيام قليلة يتحقق لك كل ذلك.

الأب هيرمجنوس

المسبحة أو التنفس

هناك وسائل يقترحها الآباء الأولون، منها أن تكون صلاة يسوع مصاحبة للشهيق والزفير بصورة توفيقية... عوض استخدام المسبحة. وقد بد إقترح الأب سمعان^(١) وكتاب آخرون في الفيلوكاليا، عددًا من الوسائل البدنية لتستخدم في مصاحبة صلاة يسوع. ولكنها كلها لا تعلم أن تكون عاملاً مساعداً خارجياً للعمل الداخلي... ولذا فهي لا يمكن اعتبارها أساسية بأي حال.

إن الشيء الهام هو هذا: إقتناء عادة الوجود مع الله عندما يكون العقل داخل القلب - ليس القلب اللحمي بل القلب المجازي (أي كيان الإنسان الداخلي وأعماقه). ومن الضروري أن نستحضر العقل إلى داخل القلب ليستقر هناك - أو كما يعبر أحد الآباء: أن نربط العقل بالقلب.

ولكن كيف يتحقق هذا؟... عليك بالجهد الروحي.. وينبغي أن تعرف أن أسهل طريق لذلك هو أن تعيش في حضور الرب، وأن تواظب على الصلاة، وعلى وجه أخص الذهاب إلى الكنيسة.

ولكن ينبغي أن نتذكر أن دورنا هو الإجتهد فقط... أما بلوغ الهدف - أي اتحاد العقل والقلب - فهو عطية النعمة، يمنحها الله لنا في الوقت الذي يشاء، وأفضل مثال لذلك هو القديس مكسيموس^(٢).

الأب ثيوفان الناسك

(١) هو نيكوفوروس الأثوسي.

(٢) القديس مكسيموس: راهب من منتصف القرن ١٤ (معاصر وصديق للقديس غريغوريوس السينائي) إتهل طويلاً إلى السيدة العذراء أن تحبه موهبة الصلاة الدائمة. وفي أحد الأيام شعر فحاة وهو يصلي في خشوع أمام أيقونة السيدة العذراء بحجارة خاصة في قلبه - وهي التي يسميها ثيوفان الناسك شرارة النعمة - ومن تلك اللحظة لم يفتر عن الصلاة الدائمة.

إترك الوسائل الخارجية،

الذي لم يعرف بعد طريق الدخول إلى داخل نفسه، قد يفيد أنه يستعمل الوسائل الخارجية التي تذكره بصلاة يسوع.

أما الذي عرف الطريق، فإن تلك الأساليب الخارجية تعجز عن تبديد مداً لطاقات المصلي لأنها تخرجه عن أعماق نفسه.

أما أنت فقد تعرفت بالخبرة على مكان القلب الذي يتحدثون عنه. إذن فقد حان الوقت الآن كي تعرف تماماً كيف تبقى داخل ذاتك، وأن تترك عنك هذه الوسائل الخارجية ولا تشغل بها، فإن عمل الله سهل: ادع اسم الله الحلو في بساطة القلب... إن هذه صلاة أو كنداء من طفل إلى والده.

الأب نيمونان الناسك

لا تظن أنك قد أكملت الطريق إلى الصلاة، فالتمو في الصلاة لا ينتهي. أما إذا توقفت فإنه يعني أن الحياة الروحية توقفت. ليرثف الله علينا ويرحمنا، فإنه من الممكن أن نضل الطريق الصحيح. ليت الله لا يسمح لنا بمثل ذلك.

لعلك تشكو من جولان الفكر. إحذر!! فإن ذلك أمر خطير، لأن العدو يترى بك يريد أن ينفرد بك ليصرعك. فالأفكار تبدأ في الجولان عندما يتضاءل خوف الله ويرد القلب. وبرودة القلب تنشأ من أشياء كثيرة. أهمها الغرور والخذاع. وهذه الخطايا قريبة جداً من طبيعتك فاحذر منها، وسارع إلى إستعادة خوف الله لتعود الحرارة الروحية إلى النفس.

الأب نيمونان الناسك

القراءة الروحية وكيف نخطط لها.

عندما نتحدث عن القراءة الروحية ينبغي لنا أن نحدد أولاً الهدف الأساسي للجهاد الروحي، ثم نتخير من القراءات ما يتوافق مع هذا الهدف، حتى تثمر النفس ثمرًا متكاملًا ومتناسقًا وقويًا.

إن القراءات الروحية وما تثمره من صلابة في المعرفة والإقتناع لتعمق فنونا الروحي؛ تزيد قوة شخصيتنا بصفة عامة.

الأب سيئورثان الناسك

ليس املهم الكلمات لكن محبتك لله.

إن كان قلبك يزداد حرارة بقراءة الصلوات المعتادة، فأنت بهذا تستطيع أن تشعل حرارتك الداخلية نحو الله.

أما ترديد « صلاة يسوع » بطريقة آلية فهو غير مجد لأنها بهذا لا تزيدك عن أي صلاة أخرى يرددتها اللسان أو الشفاه. فإذا رددت « صلاة يسوع » حاول في ذات الوقت أن تسارع إلى التحقق من أن الرب قريب وأنه واقف في الداخل ينصت إلى ما يدور هناك.

أيقظ في نفسك التعطش إلى الخلاص، والإيمان أن الله وحده القادر أن يجعلك تناله. ثم اصرخ إلى الرب الذي تراه داخلك: « يارب يسوع المسيح ابن الله ارحمني... أو: « أيها الرب للمتحن نجني بالطريقة التي تراها... »... فليست العبرة بالكلمات بل بشعورك نحو الله.

إن اشتعال القلب بالروح إنما ينبع من محبة الله؛ فهو يشتعل إذا لمستته يد الله. لأن الله كلي المحبة فإذا لمس القلب أشعل فيه محبة الله على الفور. وهذا هو الهدف الذي تنشده وتسعى إليه.

لتكن « صلاة يسوع » على لسانك.. وليكن حضور الله في فكرك...
والتعطش إلى الله داخل قلبك... والاتحاد به هدفك... فإذا أصبحت هذه
كلها دائمة لديك، فإن الله يتطلع إلى تعبك ويعطيك سؤال قلبك.

الرَّبَّ نِثُونانِ الناسك

الشرارة الإلهية،

ماذا ننشد من صلاة يسوع ؟

نحن نسعى إلى ظهور نار النعمة في قلوبنا، كما نسعى إلى بداية صلاة
دائمة تثبت عمل النعمة.

وحيث تدخل الشرارة الإلهية إلى القلب، فإن صلاة يسوع تنفخ فيها
فيصيرها هبياً. والصلاة في حد ذاتها لا تصنع الشرارة لكنها تساعد على
قبولها. فكيف تساعد؟

يجمع الفكر، وتمكين النفس من الوقوف أمام الله، والوجود في حضرته،
هذا هو الجانب الأهم؛ أن توجد وأن تسلك في حضرته، وأن تدعوه من
كل قلبك. وكل الذين يسعون إلى نار النعمة عليهم أن يفعلوا هكذا. وينبغي
ألا يشغلهم نوع الكلمات أو الأوضاع الجسدية لأن الله هو فاحص القلوب.

وأنا أسجل هذا لأن بعض الناس ينسون مناداة الله من قلوبهم لأن كل
إهتمامهم ينصب على الكلمات والأوضاع الجسدية، وظلما أنهم هم ردودوا
صلاة يسوع عدداً معيناً من المرات وهم في وضع خاص، مع الميطانيات،
فقد استراحوا لذلك. وبعض الناس يقضون حياتهم على هذا المثل نوال
متجدين من النعمة.

ولعل سائل يسأل: كيف إذن تؤدي الصلاة؟؟

أقول: عود نفسك على الوجود في حضرة الله، وواظب على تذكره بوقار. ولكي تحافظ على ذكر الله؛ تخير بعض صلوات قصيرة^(١) وكررها مراراً بفكر وشعور لاثنين. فإذا عودت نفسك على ذلك فإن ذكر الله سيضيء عقلك ويشعل قلبك.

فإذا بلغت ذلك فإن الشرارة الإلهية؛ أي شعاع النعمة، يتزلزل أخيراً في قلبك. وأنت لا تستطيع أن تقتني هذا من ذاتك، لأنها عطية تأتي من الله مباشرة. لذا فالزم صلاة يسوع وبها تتحول شرارة النعمة إلى لهب. هذه هي أقصر الطرق.

الأب سيثوفان الناسك

شرارة صغيرة.

وفيما بعد؛ حين تلاحظ أن أحداً ما قد بدأ يتعمق في الصلاة، فيسكن لك أن تنصحه أن يستخدم « صلاة يسوع » دون توقف، وأن يحافظ دائماً على ذكر الله في مخافة ووقار.

إن الصلاة أساسية وهامة جداً في حياتنا، والذي ينبغي أن نسعى إليه في الصلاة هو تقبل الشرارة الصغيرة التي لا يمكن أن نصطنعها من ذواتنا، بل توهب مجاناً من النعمة الإلهية.

لهذا كانت المثابرة على الجهاد في الصلاة ضرورية كما يقول القديس مقاريوس: [إن شئت أن تقتني الصلاة الحقيقية، واطب على الله ماهرة في

(١) مثل صلاة: «يا رب يسوع المسيح ابن الله إرحمني أنا الخاطئ»... أو «اللهم انفتح لي معونتي، يا رب أسرع وأعني».

الصلاة، والله إذ يرى تعبك في الجهاد سيهبك إياها.]

الأب ثيئوفان الناسك

يذبوع اللجاجة.

أنت تسعى إلى بلوغ الهدف من « صلاة يسوع »، وطريقك إلى ذلك صحيح. تذكر كيف سلكته وواصل الطريق. ولكني أذكرك بشئ واحد... ينبغي أن يترل المصلي بعقله إلى داخل القلب، وهناك في داخله يقف أم سام وجه الله الحاضر دائماً والمتطلع إلى الكل... وهكذا تأخذ الصلاة شكلاً ثابتاً رصيناً حين تبدأ النار الصغيرة إشتعالها داخل القلب.

حاول ألا تطفئ هذه النار، لأنها ستزداد بطريقة تجعل الصلاة تتكرر ذاتياً.. وهكذا يتكون في داخلك ينبوع من اللجاجة يردد كلمات الصلاة على الدوام.

قال أحد الآباء الأولين: [حين يقترب اللصوص من بيت لينهبوه؛ فإنهم إذا سمعوا صوتاً من الداخل لا يتحسرون على تسلقه. هكذا أعداؤنا حين يحاولون سرقة نفوسنا والاستحواذ عليها، فإنهم يجولون حولنا لكنهم يفزعون إذا سمعوا هذه الصلوات تتبع من الداخل].

الأب ثيئوفان الناسك

الجمد البشري والنعمة الإلهية.

إن « صلاة يسوع » عبارة عن كلمات قليلة، ومع هذا فهي تحتوي كل شئ، ومنذ القدم لوحظ أن هذه الصلاة إذا تحولت إلى عادة فإنها يمكن أن تحل محل باقي الصلوات الشفوية. وإذا استخدمت كما نأشدها رحها الآباء

القديسون؛ صارت لهذه الصلاة قوة عظيمة.

ولكن ليس كل من يقتني هذه الصلاة كمعادة يكتشف قوته ، ولا يس
الجميع يتذوقون ثمارها. والسبب في هذا أنهم يريدون أن يغتصبوا لأنفسهم ما
هو عطية من الله ونعمة من عنده.

نحن لا نحتاج إلى مساعدة خاصة من الله كي نبدأ ترديد هذه الصلاة في
الصباح والمساء... في السير والجلوس... في النوم والعمل ووقت الفراغ.

فإذا واطبنا على ذلك باجتهاد أمكن لنا تدريب ألسنتنا ذاتياً على ترديد
الصلاة بطريقة لا شعورية. وقد يتج عن ذلك نوع من التفكير فيها أو شيء
من حرارة القلب. ولكن كل هذا - كما يقول الراهب نيكولاي سيغوروس في
الفيلوكاليا - إنما هو ثمرة من ثمار الجهد الشخصي. والتوقف عند هذا الحد
يعني الإكفاء بالترديد الآلي كالبيغاء لعبارة « يارب إرحم ».

وقد يخيل إلينا أننا قد بلغنا شيئاً مع أن الحقيقة أننا لم نصل إلى شيء على
الإطلاق. هذا هو ما يحدث عندما نتعود على تكرار كلمات الصلاة هذه
تكراراً آلياً دون إدراك حقيقة الصلاة، فنكون قد إكفينا بمجرد الملء لمات
الطبيعية للصلاة دون أن ندرك فاعليتها. ولكن من يفهم طبيعة الصلاة فهماً
حقيقياً لن يقنع بذلك، لأنه يدرك أنه مهما ثابر على إتباع توجيهات الآباء
فإنه لن يتقدم في الصلاة اعتماداً على جهوده الشخصية. أما إذا وضع رجاءه
في الله، فإنه من هذه اللحظة تنساب النعمة داخله وتغرس الصلاة في قلبه.

وكما يعلمنا الآباء الأولون فإنه قد تتشابه الصورة الخارجية، ولكن يظل
الفارق في القوة الداخلية.

وما يصدق على هذه الصلاة، يصدق على جميع أنواع النمو الروحاني. فقد يمتلئ إنسان حاد الطبع رغبة في قمع الغضب واقتناء الوداعة. وقد يجد في الكتب الروحية إرشادات في كيفية البلوغ إلى ذلك، وقد يدرك رأته تلك الإرشادات ويتبعها.. ولكن ما هو مدى ما يستطيع بلوغه بجهوده الذاتية؟!؟

إن أقصى ما يبلغه هو الهدف الخارجي عند نوبات الغضب، بقمع ثورة الغضب بقدر ما يتمكن من التحكم في ذاته. لكنه لن يبلغ حد الإخماد الكامل لغضبه وغرس الوداعة في قلبه. فإن هذا لا يحدث إلا عندما تغزو النعمة القلب وتقوم هي بغرس الوداعة فيه.

وهذا ينطبق على كل الأمور الروحية. فكل ما تنشده انشده بكلمات قواك، ولكن لا تتوقع أن يأتي سعيك وجهدك بشمار من ذاتك. لذا ضع ثقتك في الله، ولا تنسب إلى ذاتك شيئاً وهو سيعطيك سؤال قلبك. (مز ٣٧ : ٤٣).

صلّ هكذا: «أنا أريد وأسعى، فاسرع يارب إلى بحقك». لأنه كما يقول الرب: «بدموني لا تقدرون أن تفعلوا شيئاً» (يو ١٥ : ٥).

وهذا القانون يتحقق تماماً في الحياة الروحية دون أن ينحرف قيد شعرة. فإذا قال الناس: «وماذا نصنع لنقتني هذه الفضيلة أو تلك؟!؟» هناك إجابة واحدة: «إنجّه نحو الله وهو يهيئها لك، فليس هناك طريق آخر لتصل على ما تريد».

الأب تيموثاوس الناسك

تدفق الهذيد داخل القلب،

عندما تعود نفسك على الصلاة كما ينبغي مستخدماً الصلوات المكتوبة، فإن صلواتك الخاصة ودعاءك إلى الله سيكون معيناً لك. فلا تحمل إشتياقاتك هذه التي تجدها في نفسك نحو الله. وفي كل مرة تظهر فيها هذه الإشتياقات؛ الزم الهدوء وصل مستخدماً كلماتك الخاصة، ولا تظن أنك تسعى إلى الصلاة المكتوبة.. كلا.. فإن هذه هي الطريقة التي ينبغي أن تتم بها الصلاة.. بل إن هذه الصلاة تصعد إلى الله أسرع من أي صلاة أخرى. لذلك كانت هذه القاعدة تنطبق على الجميع.

فإذا تأقت نفسك إلى الصلاة، سواء في الكنيسة أو في المنزل، فدعها تصلي بطريقتها وليس بكلمات الآخرين... واترك لنفسك الحرية كي تصلي ولو استغرق هذا كله وقت الخدمة، أو حتى لو لم يتبق سوى وقت للصلاة المكتوبة.. فكلتا الصلاتين مقبولتان لدى الله: الصلاة التي ترددها بانتباه من الكتب مصحوبة بالفكر والإحساس المناسبين، والصلاة بالفاظك الخاصة دون الإستعانة بالكتب.

أما الصلاة التي تتم في تحاون، وحدها التي لا تسر الله. فعندما يرحم أحد بقراءة الصلوات في البيت، أو أثناء القداس في الكنيسة وهو غير منته إلى معاني الألفاظ، فإن اللسان ينطق، أو الأذن تسمع.. أما الفكر فهو شبه بارد بعيداً؛ هنا لا توجد صلاة.

ومع أن كلاً من الصلاتين تسر الرب؛ إلا أن صلاتك الخاصة التي تتم بدون قراءة هي أقرب إلى القلب وتعطي ثماراً أكثر.

ومهما يكن من شيء؛ فلا يكفي أن تنتظر حتى تواتيك الرغبة في الصلاة.
ولكي نحقق الصلاة التلقائية؛ ينبغي أن نعصب ذواتنا على الصلاة بطريقة خاصة - مستخدمين « صلاة يسوع » - ليس فقط أثناء القداس الإلهي، وفي صلاة المترل، ولكن في كل الأوقات. فالذين اختبروا الصلاة اختاروا « صلاة يسوع » الموجهة لربنا ومخلصنا... ووضعوا لها قواعد لممارستها حتى تتمكن بمساعدتها أن نكتسب عادة الصلاة التلقائية. وهذه القواعد بسيطة:

قف وعقلك داخل قلبك أمام الله، وصل إليه:
يا رب يسوع للمسيح إرحمني أنا الخاطئ.

افعل هذا في البيت قبل أن تبدأ صلاتك... وفي الفواصل بين الصلوات... وبعد نمايتها. افعل ذلك أيضاً في الكنيسة وطوال اليوم حتى تشغل كل لحظة بالصلاة.

وتبدو هذه الصلاة عادةً في البداية، كواجب مجهد وعمل شاق. غير أنه إذا تم التركيز عليها في غيرة؛ فإنها تنساب تلقائياً مثل جدول المياه الذي ينساب في القلب. إنها بركة عظيمة تستحق ما يبذل فيها من مجهود.

وينصح الذين حققوا تقدماً في هذه الصلاة - بعد محاولات طويلة - بتدريب ليس صعباً، يساعدنا على إتقان هذه الصلاة:

قبل أن تؤدي قانونك الخاص بالصلاة أو بعد... في المساء أو في الصباح... أو أثناء اليوم، كرس فترة محدودة لأداء هذه الصلاة، وذلك على الوجه التالي:

اجلس - أو الأفضل قف - في وضع الصلاة مركزاً انتباهك داخل القلب

أمام الله، بثقة تامة أنه حاضر ويصغي إليك، ثم ادعه قائلاً:
«باري يسوع المسيح ابن الله إرحمني».
وإذا شئت أقرن ذلك بالإرخاء مرات أو عمل الميطانيات.

افعل ذلك لمدة ربع ساعة.. أو نصف ساعة.. أو ما يناسبك من الوقت.
وبقدر ما يزداد جهادك غيرة وحرارة؛ بقدر ما تزداد سرعة التصاق الصلاة
في قلبك.

فمن الأفضل أن تبدأ هذا العمل بغيرة، وألاً تتوقف حتى تحقق ما تشده،
وتجد أن هذه الصلاة تتحرك من ذاتها داخل قلبك، وبعد ذلك عليك أن
تحافظ على استمرار هذه الحالة.

إن حرارة القلب والتهاب الروح التي تحدثنا عنها يمكن إقنتاؤها بما يحل
الطريقة عندها. وكلما تعمقت «صلاة يسوع» داخل القلب؛ كلما ازداد
القلب حرارة... وكلما ازداد المصلي ضبطاً لذاته. وهكذا تشتعل نيران الحياة
الروحية داخل القلب ويصبح هذا الاشتعال بغير توقف. وفي الوقت عينه تملأ
«صلاة يسوع» القلب كله، ولا تتوقف بعد عن الحركة داخله. وهذا هو
السبب الذي يجعل بعض الذين تتولد فيهم الحياة الداخلية الصحيحة، يصلون
هذه الصلاة وحدها دون غيرها، مستعاضين بما عن قلبهم الخالص في
الصلاة.

الأب سيثوفان الناسك

نعمة العمداد وكنزة المخفي.

إن النعمة التي أخذناها من ربنا يسوع المسيح بالعمد المقدس لا تمحي،

لكنها تدفن مثل كثر مخفي الأرض. والمنطق السليم والإحساس بالجميل بل يقضيان بأن نفص التراب عن هذا الكثر ونخرجه إلى النور. وهذا ما يمكن عمله بطريقتين:

الأول: تقدير نعمة الله بنوة بالعماد، والعمل بوصاياها. فيقدر ما نجاهد في هذا السبيل؛ بقدر ما تشرق هذه العطية فينا بكل مجاتها وجلالها.

الثاني: يمكن أن تخرج هذه النعمة إلى النور وتُكتشف، بالإبتهال الدائم إلى الرب يسوع، أو بالتذكر الدائم لله.

الطريق الأول قوي.. ولكن الثاني أقوى.. ذلك لأنه حتى العمل بوصايا العماد يحتاج إلى الصلاة. لهذا السبب فإننا لو شئنا حقاً أن نحصل على ثمار النعمة المختبئة داخلنا؛ فعلينا أن نسرع إلى إقتناء عادة هذا التدريب القلبي، وأن نجاهد في هذه الصلاة في داخلنا دون أن نتخيل أية صعوبة أو شبهة لكل خارجي، إلى أن تدخل الحرارة عقولنا وتشغل نفوسنا بحجة لا يعبر عنها نحو الله والناس.

القديس غريغوريوس السينائي

جاهد باتضاع والجا إلى المارشد الروحي،

هذه الصلاة تسمى « صلاة يسوع » لأنها موجهة إلى الرب يسوع. ومثل أي صلاة قصيرة أخرى فإنها من الناحية الشكلية تعتبر لفظية، ثم تصبح داخلية.

ويجب أن تسمى كذلك إذا قدمت، ليس باللفظ فحسب، بل بالعقل والقلب أيضاً... باحساس وإدراك لمضمونها، خاصة وأنها بعد طول الممارسة

ببقطة تبرز بحركة الروح، حتى أن هذه الحركة الروحية وحدها هي التي تظهر واضحة، أما الألفاظ فتبدو وكأنها تلاشت.

وكل صلاة قصيرة قد ترتفع إلى هذا المستوى. أما « صلاة يسوع » فهي أفضل لأنها توحد النفس مع الرب يسوع... وهذا هو الباب الوحيد للالتحاد بالله، الذي يستهدفه المصلي.

والرب قد قال: "ليس أحد يأتي إلى الآب إلا بي" (يو ١٤: ٦). إذن فمن يفتني هذه الصلاة فإنه يربح كل كنوز القيامة التي بها نلنا الخلاص. فإذا علمت هذا، فلن يدهشك أولئك الذين من فرط رغبة بهم في الخلاص، لم يدخروا جهداً لإتقان هذه الصلاة والإنتفاع بقوتها. فعليك أن تنهج نهجهم.

ويمكن التحكم في الجانب الخارجي «لصلاة يسوع» حين تبدأ الكلمات تردد من ذاتها وبغير توقف على اللسان. أما الجانب الداخلي، فيستلزم انتباه العقل داخل القلب بلا تشتيت، والوقوف الدائم بكل الحواس أمام الله مصحوباً بدرجات متفاوتة من حرارة القلب. وطرح جميع الأفكار الأخرى، وفوق كل شيء مصحوباً بانسحاق القلب والتذلل أمام الله مخلصنا.

هذه الحالة الروحية يمكن بلوغها بترديد الصلاة مراراً كثيرة مع تركيز الانتباه في القلب. والمواظبة على هذا التردد المستمر يثبت الفكر بلا طياشة أمام الله. أما الثبات في هذا النظام داخل نفوسنا، فيصحبه حرارة القلب ويعقبه طرد كافة الأفكار والإنفعالات حتى العادية وغير الضارة.

وحين تبدأ شرارة الإشتياق إلى الله في التوهج بغير توقف داخل القلب، فإنه يصحبها إحساس داخلي بالسلام، واقترب العقل أكثر إلى الله في

مسكنة واتضاع.

إن جهادنا - المؤيد - بنعمة الله - يمكن أن يوصلنا إلى هذه الدرجة فقط. أما الصلوات التي هي فوق هذا المستوى فهي عطية من الله وحده.

وعندما يتحدث الآباء القديسون عن هذه الدرجات، فإنما لكي لا يظن الذين بلغوا ذلك المستوى السابق شرحه أنهم وصلوا إلى طريق لا جهاد بعده، أو أنهم قد وصلوا إلى قمة حياة الصلاة، أو أدركوا الكمال الروحي.

لا تردد الصلوات واحدة تلو الأخرى في سرعة ورتابة، بل ردها في روية وتؤدة، كما يفعل الإنسان عادة حين يخاطب شخصاً عظيماً يسأل منه شيئاً. ومهما يكن من أمر؛ فلا تشغل بالألفاظ، بل ثبت عقلك داخل قلبك وقف في حضرة الله بادراك كامل لحضوره، ووعي كامل بجلاله ونعمته وعده.

ولكي تتجنب الأخطاء، ارجع في ذلك للأب الروحي.. أب إعتراك.. أو إلى مرشد روحي مختبر، واكشف له كل ما تصادفه في مجالك الصلاة. واحرص أن تسلك دائماً في اتضاع جم، وبساطة متناهية، واحذر أن تنسب أي نجاح إلى ذاتك. واعلم أن النمو الحقيقي يتم داخلنا بطريقة لا شعورية كما يتم دون أن ندرك ذلك مثلما يحدث في نمو الجسم. لذلك فإذا سمعت هاتفاً داخلياً يقول: ها هو هنا. ها قد وجدته! فتيقن أن هذا هو صوت العلو أراد أن يريك سراباً عوض الحقيقة. وهذا مبتدأ الخداع الذاتي. فسارع إلى إخماد ذلك الصوت وإلا فإنه سيدوي داخلك مرة ثانية كالقوق الذي يملك اعتداداً بالنفس.

الأب سيثونان الناسك

لا نـمـو بـغـير تـعـب،

يـجـب أن نـدرك أن العـلامـة الحـقيـقية للـسـعي الرـوحـي، وأن شـرط التـقـدم فـيـه، هـو للمـعـانـة. فـمـن يـنـمـو دـون أن يـتـعـب فـلـن يـحـمـل ثـمـاراً. وإن أـلم القـلـب سـب وإرـهـاق البـدن يـمـهـدان الطـريق أـمام عـطـية الرـوح القـدس الـتي تـوهـب لـك لـمؤمـن عـند عـمـادـه المـقـلـس، ثم يـغـمرها الإـهـمال لـمـتـطـلـبـاتـها، ويـكـتـب لـها الظـهـور مـرة أـخـرى بـالتـوبـة وتـحـن الله غـير المـدرك.

فـلا تـوقـف إذـن عـن الجـهـاد الرـوحـي بـحـجة التـعـب، حـتى لا تُحـرم مـن الثـمـار، أو تـسـمـع الكـلـمـات المـخـيـفة: ” خـذوا مـنـه الـوزـنـة “ (مت ٢٥: ٢٨).

إن كل جـهـاد بـدني أو فـكـري خـلال التـدريـب الرـوحـي، إذـا لم يـصـحـبه جـهـد ومـعـانـة فـيـهـو لـن يـأتـي بـالـثـمـار... لأن ” مـلـكـوت الـسـمـوات يـعـصـب وـالـغـاصـبـون يـخـتـطـفـونـه “ (مت ١١: ١٢). وكـثيـرون يـواصـلون العـمـل الرـوحـي دـون أـلم، لـلـذـلـك فـلأنـهم لم يـخـتـبـروا التـعـب؛ يـظـلـون غـير أنـقيـاء وغيـر مـتـحـدـين بـالـروح القـدس. وـالـذـين يـعـمـلون بـتـراخ وإـهـمال، قـد يـتـحـركـون كـثيـراً لـكنـهم لـن يـحـصـدوا أـية ثـمـار لأنـهم لم يـخـتـبـروا المـعـانـة. وـما لم تـنـسـحق ظـهـورنا بـكـثـرة مـرة الـسـجـود، وأجـسامنا بـالصـوم، وـما لم نـتـجـرع مـرارة الإحـساس بـالنـدم كـما تـعـاني المـرأة مـن آلام المـخاض، فـلـن نـنـجـح فـي إقـتـناء رـوح الخـلاص فـي أعـماق قـلوبنا.

الأب سـيـثـوفان النـاسـك

الشـاخـي الأخر للآردين

تـصل مـمارـسة الصـلاة أو جـها بـبلـوغ الصـلاة النـقية، الـتي تـؤدـي إلـى الكـمـال للمـسيحي غـير المـتـزعـزـع، وـهو عـطـية الله الـتي يـهـبها للمـجـاهـدين رـوحياً بـسـبب مـسـرته.

يقول القديس مار إسحق السرياني: [ليس كثيرون هم الذين يؤمنون
عطية الصلاة النقية، بل هم قليلون جداً. فمن بين جيل وآخر يكاد واحد
فقط يدرك سر الصلاة النقية]... وهذا يعبر بنعمة الله ومحبة به إلى النشاط
الآخر للأردن.

الأسقف إغناطيوس ب.



تذكر الله

تذكر الله في القلب والعقل.

حين يسكن تذكر الرب في القلب الذي يحيا في مخافة الله؛ فإن كل شيء يسير حسناً، ولكن إذا ضعف هذا التذكر أو ظل في العقل فقط؛ فإن الأمور تسير في الطريق المؤدي إلى الضلال.

الأب تيموثان الناسك

في الصمت والسكون.

مراراً ذكرتُك يا أختاه بتذكر الله، وها أنا أقول لك مرة أخرى: « ما لم تعرفي كيف تجاهدين لتغضي قلبك وعقلك على تذكر هذا الإسم الرهيب، فلن يفيدك صمتك أو تركك أو صومك. » وباختصار فإن كل عمل الراهبة سيبقى بلا فائدة إذا إفتقد هذا العمل الذي هو تذكر الله.

فهنا هو بداية الصمت المقدم لله كما هو ختامه أيضاً. فهنا الإسم المحبوب هو روح الصمت والسكون، وباستدعائه إلى العقل نقضي الفرح والبهجة ونفوز بغفران الخطايا فضلاً عن ثروة من الفضائل.

وقليلون هم الذين استطاعوا أن يجدوا هذا الإسم الممجّد، وذلك عندما كانوا فقط في وضع الصمت والسكون، فلا يمكن أن تبلغ ذلك بأية وسيلة أخرى مهما بذلت من جهد.

لهذا ولكي تتركبي قوة هذه النصيحة؛ فإني أدعوك من أجل محبة المسيح أن تظلي ساكنة وصامتة مادامت هذه الفضائل تُسمّي تذكر الله في داخلنا.

الأب تيموثان الناسك

المناجاة السرية مع الله،

حيثما كنا وبصفة دائمة فإن الله معنا، قريب منا، وبداخلنا. أما نحن بن
فلسنا دائماً معه طالما لا نتذكره، وعندما لا نتذكره فنحن نبيح لأنفسنا أموراً
كثيرة ما كنا نسمح بها لأنفسنا لو كنا نتذكره. فخذ على عاتقك هذه المهمة
حتى تتكون فيك هذه العادة.

ضع لنفسك قانون لتظل دائماً مع الله، واضعاً عقلك داخل قلبك. ولا
تدع أفكارك تطيش، وكلما بعدت إجمعها والزمها بالبقاء داخل أعماق
قلبك، وتلذذ بمناجاة الرب.

الأب سيثونان الناسك

كن حقيقياً.

كلما إزدادت ثباتاً في تذكر الله - أي الوقوف عقلياً في حضرة الله -
كلما إزدادت أفكارك هدوءاً وضبطاً. فالترتيب الداخلي والنمو في الصلاة
متلازمان.

بهذه الطريقة تستعيد نفوسنا أوضاعها الصحيحة. فعندما تنتظم حياتنا
وتثبت هكذا؛ يغمرها نشاط وقاوة في النفس والجسد، وتتلهم رعاقتنا
الخارجية تماماً. وهكذا تصبح إنساناً جديداً.

الأب سيثونان الناسك

مدخل سريع للفرديوس،

عندما تبني إنسانك الداخلي بتذكر الله، فإن الرب يسوع قد يدخل
ويسكن في داخلك. فالعملتان متلازمتان.

واليك علامة تجعلك متأكداً من أن هذا العمل المجيد قد بدأ في داخلك:

مستحتر نوعاً خاصاً من الإحساس بالحرارة تجاه الله. فإذا قمت بكل ما هو مطلوب، حينئذ يبدأ هذا الإحساس في الظهور أكثر فأكثر حتى يصير مع الوقت إحساساً دائماً. وهذا الإحساس يكون لذيلاً ومباركاً، ومنذ لحظة ظهوره يدفعك إلى التشوق إليه والسعي وراءه، حتى لا يغادر قلبك... لأن فيه يكون الفردوس.

فهل تروم أن تدخل هذا الفردوس بأسرع ما يمكن !!؟

إليك إذن ما ينبغي أن تفعله:

عندما تصلي فلا تختم صلاتك دون أن تكون قد كونت داخل قلبك نوعاً من الإحساس نحو الله، سواء كان هذا الإحساس تعبيراً عن الاحترام.. أو الحب.. أو الشكر.. أو التمجيد.. أو الإتهام.. أو الرجاء.. أو الثقة.

وبعد الصلاة حين تبدأ قراءتك، فلا تختمها أيضاً دون أن تكون قد أحسست بقلبك صدق ما قرأته.

وهذان الإحساسان - الموحى بهما - أحدهما بالصلاة والآخر بالقراءة، يبعثان الحرارة في بعضهما البعض. وإذا انتبهت إلى ذاتك، فأنهم لا سيجعلانك خاضعاً لتأثيرهما طوال اليوم. فاحرص على ممارسة هذين الأسلوبين بتدقيق، وأنت مستحتر ذلك بنفسك.

الأب سيثوفان الناسك

التذكر الدائم هو عطية الله.

تذكر الله هو عطية يمنحها الله ذاته للنفس. لكن على النفس أن ترضى أن

تغضب ذاتها على المواظبة والتعب في طلبها، وأن تعمل وتبذل كل وجه له
لاقتناء التذكر الدائم لله. وحينئذ ينظر الله كيف أنك تطلبه بحرارة فيهم لك
هذا التذكر الدائم لجلاله.

الأب تيموثان الناسك

المليطانيات المتكررة:

طوال الوقت، منذ اليقظة حتى النوم، عش في تذكارات الرب والوجود معه،
واضعاً في ذهنك على الدوام أن الله يراك، ويقدر كل كل تحركك فكم ترك
وقلبك.

لننا صل مستخدماً «صلاة يسوع» بلا توقف، واقترب ربك كثير إلى
الأيقونات، ونحن أو أسجد مع حركة قلبك. وهكذا يصير يومك كله مليئاً
بالمليطانيات، وينقضي في التفكير الدائم في الله، وممارسة «صلاة يسوع»
خلال خلال كل عمل أو نشاط.

الأب تيموثان الناسك

التفكير في الله وفي صلاة يسوع:

من الممكن إحلال التفكير في الله محل صلاة يسوع، ولكن.. ما الحاجة
إلى ذلك إن كان كلاهما واحداً؟..

فالتفكير في الله هو الإنشغال الداخلي بحقيقة من الحقائق... مثل سر
التجسد.. أو الموت على الصليب.. القيامة.. حضور الله الدائم.. وما إلى
ذلك.

الأب تيموثان الناسك

قرب الله وحضوره في القلب،

ولكن ما الذي ينبغي أن نطلبه؟

الاتحاد الحي الواعي بالله. وإن كان هذا عطية الله، ولكن ينبغي علينا أن نعمل من أجله وأن نسعى إلى إدراكه... كيف؟

بالتذكر الدائم لله الذي هو قريب في القلب... بل وحاضر في داخله.

ولكي ننجح في هذا التذكر يحسن أن نعوّد النفس على التكرار الدائم لصلاة يسوع: ياري يسوع المسيح ابن الله إرحمني، على أن تضع في ذهنك فكرة قرب الله.

وليكن مفهوماً أيضاً أن « صلاة يسوع » في حد ذاتها، هي صلاة خارجية شفوية فحسب، أما الصلاة الداخلية فهي الوقوف في حضرة الله على الدوام صارخاً نحوه بدون ألفاظ.

بهذه الوسائل يتدعم تذكر الله داخل العقل، وتنطبع صورة الله في نفسك كالشمس. فأنت إذا وضعت شيئاً بارداً في الشمس؛ فإنه يكتسب الحرارة شيئاً فشيئاً. هكذا نفسك فإنها تمتلئ حرارة بتذكر الله الذي هو الشمس الروحية.

إن واجبك الأول هو إكتساب عادة ترداد « صلاة يسوع » بلا انقطاع، فلتبدأ الآن. داوم على تكرارها بغير انقطاع، ولكن ضع نصب عينيك كل حين التفكير في الله.. ففي هذا تكمن كل نعمة.

الأب تيئوفان الناسك

إلقِ على الرب همك،

إن كل هدفنا هو اقتناء عادة تركيز كل إنتباهنا في الله الحاضر في كل مكان والناظر لكل شيء، والساعي إلى خلاصنا جميعاً، والمستعد لمعاونتنا في الوصول إلى ذلك.

إن إكتساب هذه العادة لن يتركك تحزن سواء كان حزنك داخلياً أو خارجياً، لأنها تملأ النفس إحساساً بالرضا الذي لا يسمح بأي شعور بالعوز أو الإحتياج. إنما تجعلنا نضع ذواتنا وكل ما نملك بين يدي الله وهكذا تولد لدينا إحساساً بحمايته ومعونته الدائمة لنا.

الأب تيموثان الناسك

مخاخر النسيان،

إن الصلاة لا تعني فقط الوقوف للصلاة؛ بل إن رفع العقل والقلوب إلى الله مهما كان الوضع الجسدي فذلك هو الصلاة.

فالصلاة بحسب القانون شيء وطريقة ادائها شيء آخر.

والطريقة هي إتقان عادة تذكر الرب حتى آخر ساعة... وعليك أن تعود ذاتك على ذلك، وبعدئذ كل شيء يسير على مايرام، وكل خطوة تتخذها تتكرس داخلياً لله.

وجه خطواتك حسب الوصايا، وأنت تعرف كيف تختبر قوتها. هذا هو كل ما في الأمر. فإنه من الممكن أن تطبق هذه الوصايا في كل عمرك. بل وأن تكرس كل أعمالك داخلياً لله، وحينئذ تصبح كل حياتك مقدسة لله. فهل هناك ما هو أكثر أهمية من ذلك؟!

فإذا كنت متحمساً لنوال الخلاص، فإن هذا الحماس سوف يظهر ذاته بالإهتمام الحار بالخلاص. من الضروري للغاية أن تتجنب الفتور الذي قد يصيب ذلك الحماس. وكيف ينشأ هذا الفتور؟

إنه يبدأ بالنسيان... نسيان عطايا الله... بل نسيان الله نفسه، وخلصنا به، وخطورة الحياة بدون، ونسيان ذكر الموت... وباختصار شديد فإن جميع الحالات الروحية تنغلغ أماناً. كل هذا بسبب تشتت الأفكار وإن شغلها بعموم الحياة ومطالبها المتزايدة.

فإذا أدركنا هذا النسيان، أصبح القلب بارداً، وضعفت حساسيته للأمور الروحية، وهكذا نسقط في حالة من اللامبالاة ومن ثم في الإهمال والتهاون. ويستتبع هذا تأجيل الواجبات الروحية ثم تركها نهائياً. ثم نعود إلى سيرة الأولى من الإهمال والتهاون ونسيان الله ساعين فقط وراء الذات. وحتى إذا لم نسقط في أمور شاذة؛ فيكفي أنها حياة خاوية ليس فيها شيء مقدس.

فإذا أردت ألا تسقط في هذه الهوة فاحترس من خطوات الأولى: النسيان. واسلك دائماً في إتجاه الأفكار الإلهية... وتذكر الله والأمور المقدسة. فلهذا يجعلك حساساً لمثل هذه الأمور، وكل من التذكر والحساسية سوف يلهبك بتيار الحرارة الروحية... وهنا تكمن الحياة الحقيقية.

الأب ثيودور الناسك

خوف الله

لكي تدرك الصلاة الروحية، إحترس من شيء واحد:
إحذر وأنت تواظب على تذكر الله بغير إنقطاع، أن تنسى إله عال
الإحساس بخوف الله ورهبته، والرغبة في السقوط أمام وجهه كالرماد.

فالآب عظيم التحنن، ولكنه القاضي المخوف. وتذكر الله الدائم بدون
توقير يولد الشعور بمخافة الرب. ومن ثم يحرماننا من قوة مؤثرة تؤدي إلى
الخلاص، لا نحصل عليها في الحياة الروحية إلا بهذا الإحساس بمخافة الله.
الآب تيثونان الناسك



(٤)

ثمار الصلاة

أولاً : اليقظة ومخافة الله^(١)

أول ثمار الصلاة.

إن إتباع أي قانون للصلاة بطريقة صحيحة؛ سيكون أول ثماره اليقظة وحرارة القلب^(٢). ولكن هذه الثمار يمكن بلوغها بنوع خاص بممارسة صلاة يسوع، التي تحظى بمتملة أعلى من كل الصلوات.

واليقظة تولد حرارة القلب، التي بدورها تنمي اليقظة. فهما ينموان معاً في القوة ويدعم كل منهما الآخر، كما أنهما يعمقان الصلاة وبعثان القلب ويطردان تشتت الفكر ويضيفان على الصلاة نقاوتها. وإن كانت الصلاة الحقيقية هي عطية الله؛ هكذا أيضاً اليقظة وحرارة القلب.

الصلاة القلبية لا تأتي أبداً قبل الألوان.

عليك أن تعلم أن اليقظة ينبغي ألا تبرح القلب أبداً. ومع هذا فالعمل الروحي وإن تم في القلب؛ فهو أحياناً يكون عملاً عقلياً يحركه العقل،

(١) هذه الفقرة الأولى كتبها الأب إغناطيوس وليس الأب ثيوفان الناسك.

(٢) «حرارة القلب» يتعلم ترجمتها من الأصل الروسي، وهي تعني «الركة المفاجئة للقلب» أو «فيض من المشاعر العميقة داخل القلب». إنه شعور مفاجئ وغير متوقع يتنبأ الإنسان واحساس لا يوصف من الحب يسيطر على أقصى القلوب.. إنه نشوة من الحب والتسامح، ودموع التوبة والفرح.. وسعادة في بذل الذات.

وأحياناً أخرى لا يكون مكانه في القلب فحسب؛ بل نابغاً م ن الكبر ان
الداخلي أيضاً، وبهذا يبدأ ويستمر بنفس الحرارة.

وهذا لا ينطبق على الرهبان وحدهم، بل جميع المسيحيين.. أي كل من
يقف في حضرة الله بنقاوة القلب والعمل أمام وجهه القدوس. فإذا كل العقل
عن الصلاة اللفظية فلتكن صلاتك بدون كلمات، واخشع من داخلك أمام
الله وسلّم ذاتك بين يديه. فهذه هي الصلاة الحقيقية. وما الكلمة ات إلا
مجرد تعبير عن الصلاة، وهي دائماً في عيني الله أضعف من الصلاة ذاتها.

وصلاة القلب لا تأتي أبداً قبل الأوان.. ومحيثها ما يه بدأ عم ل الله في
داخلنا، وكلما ازدادت تأصلاً في القلب؛ كلما ازداد عمل الله شيئاً فشيئاً نحو
الكمال. ومثل هذه الصلاة ينبغي أن نسعى إليها بكل ما أوتينا من جهد،
حتى إذا نظر الله إلى تعبتنا فإنه يهبنا ما نسعى إليه. فالصلاة الحقيقية لا يمكن
بلوغها بالجهد البشري، فهي هبة الله يعطيها لمن يجتهد في الحصول عليها
ومن يلح في طلبها.

إنك لن تخسر إذا صليت دون إستخدام الأساليب الخارجية لنعمة
صلاتك لأن مثل هذه الأساليب ليست ضرورية. فللهم ليس وضع الجسد
ولكن الحالة الداخلية. لأن هدفنا هو أن نقف أمامه بيقظة القلب، وأن
نتوجه إليه ونصرخ نحوه..

الثمار الطبيعية وثمار النعمة.

إن واجبتا هو التدريب على صلاة يسوع التي ينبغي أن تؤديها به ساطة،
في لحظة داخل القلب، وفي تذكر دائم للرب. وهذا يجلب في ذات ه ثمارها

الطبيعية.. حصر الفكر، مخافة الرب، تذكّار الموت، هدوء الفكر، حرارة القلب. وكل هذه ثمار طبيعية للتدرب على الصلاة داخل القلب، وليست ثمار النعمة. وهي حقيقة يجب أن نضعها نصب أعيننا لئلا نفتخر بـ بذواتنا ونسقط في الكبرياء.

ولكن صلاتنا تصبح فقط ذات قيمة حينما تأتي النعمة، وطالما كان لدينا فقط الثمار الطبيعية للصلاة يصبح ما نحرزه بلا قيمة سواء في ذاته أو في نظر الله، لأن مجي النعمة هو العلامة أن الله قد تطلع إلينا برحمته..

ولا أستطيع أن أتكلّم عن كيفية ظهور عمل النعمة، ولكن من المؤكّد أن النعمة لا تأتي قبل أن تظهر هذه الثمار الطبيعية للصلاة الداخلية.

الثمار الطبيعية في تناول الجميع،

إن ثمرة الصلاة الدائمة هي تركيز الإنتباه في القلب مصحوب بإحساس بالحرارة. وهذا هو التأثير الطبيعي لصلاة يسوع، ويمكن لكل واحد أن يبلغه. فكل إنسان سواء كان من الرهبان أو من العلمانيين يمكنه أن يختبر هذا النوع من الصلاة فهو في تناول الجميع، لأن صلاة يسوع في حد ذاتها ليست أمراً خارقاً بل شأنها شأن كل صلاة قصيرة تعتبر لفظية وبالتالي خارجية، غير أنها يمكن أن تصبح صلاة العقل من داخل القلب بصورة طبيعية تماماً.

ومن ناحية أخرى فإننا يجب أن نترقب ببساطة ما تأتي به النعمة لا زرع ليس هناك ما يجبرها على المجيء بقوة. ولكن بالنسبة لدرجات الصلاة التأملية العليا؛ فهي تستلزم أولاً التطهر من الشهوات. ونحن هنا نتكلّم عن الصلاة البسيطة، رغم أنها قد تقودنا إلى درجة أعلى منها.

ولكي نتقدم نحو صلاة مثمرة؛ فمن الضروري عندئذ أن نطرح كل شيء جانباً ليتحرر القلب من كافة ما يشغله، فلا ينشغل بالفكر بأي شيء.. إن مظهر أو نشاط أو أمر مادي، فعند الصلاة ينبغي طرح كل هذا خارجاً. إن التزام بهذه القاعدة وأنت لا تجد ما يجعلك تكف عن صلاة يسوع. فهو هذه الصلاة يمكن أن ترددها في كل وقت، وكلما وجدت نفسك خالياً من مارع بالعودة إليها.

في أثناء القداس الإلهي ينبغي الإتياء، ولكن إذا كانت هناك أحياناً أو قراءات لا تدرجها جيداً فكرر صلاة يسوع.

مخاطر تشتت الفكر

إذا حاولت وسمحت لنفسك بنوع من تشتت الفكر؛ ولم تراقب نظراتك أو لسانك أو أفكارك، فسرعان ما تفقد الحرارة وتصبح جافاً وهذا أمر سيئ. لذا سارع إذن بإعادة بناء ترتيبك الداخلي وصل من أجل أن تحصل عليه. إغلق على ذاتك ولا تفعل شيئاً سوى الصلاة والقدرة. الصلاة، حتى يتحد فكرك بالله في قلبك، فيه شيئاً من روح الإله. وسحق وحرارة المحبة.. وهذه الروح هي التي تبين لك إن كنت في الطريق الصحيح أم ابتعدت عنه.

ويبدو أننا نعتبر اليقظة أمراً بالغ الصعوبة مع أنها في الحقيقة هي أساس الحياة الروحية الداخلية. وهذا هو السبب في أن العدو يهتم بنوع خاص بمحاربتها، ويستخدم كل الوسائل لخلق الصور الجذابة أمام النفس ويثير الأفكار حول بعض الأمور المحبوبة لدينا.

إنسحاق القلب،

جيد للمرء أن يردد بفسه على الدوام صلاة يسوع أو أية صلاة أخرى قصيرة، بشرط أن يكون إتيابه مركزاً داخل القلب وليس في العقل. تمسك بهذا ليس فقط حينما تقف للصلاة بل في جميع الأوقات، واسع إلى إقتناء نوع من أنواع الحزن الروحي القلبي.. وبالإجتهاد والمثابرة يمكن أن تصل إلى هذا بسرعة. ولا غرابة في هذا؛ فظهور هذا الإنسحاق نتيجة طبيعية. وهذا الحزن القلبي يعاونك على إستجماع ذاتك بطريقة أفضل، والمهم في الموضوع هو أن الله حين يرى جهادك يهبك العون والنعمة في الصلاة. وحينئذ يستقر في قلبك ترتيب جديد.

التكامل الداخلي،

داوم على ممارسة هذا النظام حتى تبدأ أفكارك تدريجياً أكثر رقة أكثر، وتتخلص مما كنت تعاني منه من ضعفات. وبالمداومة الصحيحة تحصل بانسحاق القلب، وهذا الإنسحاق يجعل أفكارك تتعلق بالله وحده وهكذا يكف فكرك عن التشتت. حينئذ وبحسب مشيئة الله يبدأ التكامل الداخلي من جديد ويبقى في حضرة الله دون توقف.

الوقوف في محبة التعزية الروحية ،

وقد تقع في التعلق بالتعزية الروحية، ولكن لا تسمح لنفسك بذلك. فنحن لا نصلي من أجل الحصول على تعزية أو لذة روحية ولكن لأنه من واجبنا أن نخدم الله في الصلاة رغم أن قيامنا بهذه الخدمة يمنحنا هذه التعزية. وأهم ما في الصلاة هو الوقوف في حضرة الله بخوف ووقار، وبالعلم بل في داخل القلب لأن هذا يوجه الفكر ويمنع الطيشة ويزرع الإنسحاق القلبي أمام الله.

إن هذا الشعور بالخوف والندم في حضرة الله، وإنسحاق القلب أمامه، إنما هي الملامح الرئيسية للصلاة الداخلية الحقيقية، وهي محك الاختبار لكل صلاة.. وبما نستطيع أن نطمئن على سلامة الصلاة، فإذا توافرت هذه العناصر كانت الصلاة مقبولة، وإذا غابت فهذا يستوجب العمل على تصحيح مسارها. فإذا إفتقدنا هذا الإحساس بالحزن والإنسحاق حينئذ نندفع بالتعزية والحرارة، وهذا هو الكبرياء الروحي الذي نسقط فيه. وهكذا تتلاشى التعزية والحرارة تاركة مجرد ذكرها بينما تبقى النفس واهمة في إستمرار وجودها. لذلك إحذر أن تصل إلى هذه الحالة وعليك أن تشعل في قلبك على الدوام مخافة الله وإنسحاق النفس أمامه، وأن تقدم ميطانيات منسقة له. وتسلك بمخافة في حضرته.

تذبذب التعزية الداخلية ،

لا تدع التعزية الداخلية تجتذبك. فهي بدون الصليب تصبح غير مستقرة بل وخطيرة. أنظر إلى كل أحد بإعتباره أفضل منك، فبدون ذلك يتعد فكري عن الله حتى وإن كنت تصنع المعجزات.

يقظة العقل وحرارة القلب ،

تطبيق القانون بغيره يحفظ للعمل يقظته وللقلب حرارته. فإذا بدأت حرارة القلب تبرد فسارع إلى دفع الحرارة إليه مؤمناً أن فقدان الحرارة يعني أنك تراجع أكثر من نصف الطريق الروحي. فإن مخافة الله هي الرقيب المولد للحرارة الداخلية، أما الإتضاع والصبر والأمانة في تأدية القانون - وفوق الكل - السهر، فهذه كلها ضرورية ولا غنى عنها أيضاً. فاحترس إذن ونبه نفسك إذا غالبك التراخي، وإنحض ذاتك بكل وسيلة حتى لا تستغرق في سبات من النوم.

اليقظة والإفراز ،

على جند المسيح أن يراقبوا أمرين على وجه الخصوص وهم : اليقظة والإفراز. اليقظة لمراقبة الداخل والإفراز للخارج. فباليقظة تراقب تحركات القلب ذاته، وبالإفراز نغفلن للتحركات التي توصلك أن تحاربنا في الداخل بفعل المؤثرات الخارجية. **وقانون اليقظة هو :** كلما تمكنت بذكر حضور الله من طرد الفكر من النفس، حيث نقف عند باب القلب وراقب جيداً كل ما يدخل إليه أو يخرج منه. وإحترس بصفة خاصة من أن تضع تصرفاتك للشهوات والإنفعالات لأن في ذلك تكمن كل الشرور.

السهر واليقظة ،

أن تسهر يعني ألا تدع قلبك يتعلق بشيء سوى الله. فالتعلق بأمور أخرى يجعل النفس مذمبة فتصير عنها أفعال غير مضبوطة.. وأن تكون يقظاً يعني أنك تراقب بحرص حتى لا يتسلل أمر رديء إلى داخل القلب.

الإتضاع وحرارة القلب ،

هل أنت تحافظ على ما بلغته من حرارة الروح ؟.. ينبغي أن تفعل هذا. والإتضاع هو الطريق إلى ذلك. فإذا قل الإتضاع حل الفتور. لأن النفس إذا بدأت تنظر إلى ذاتها كشيء هام يخرج الله من حياتها ليتركها لذاتها.. وهكذا تصبح النفس باردة. ولا يكفي أن نردد باللسان «أنا لست شيناً»، وإنما ينبغي أن نشعر بمقارنتنا داخل القلب. حيث يتواجد الله الخالق من العدم، فهو يعطينا حرارة القلب.. ولكن ينبغي أن يكون لنا دور.

فماذا يمكن أن نقوم به نحن ؟!

الإتضاع والإنباه والتسليم القلبي الكامل لله، مع الإستمرار في ذلك دون

توقف، سواء في أفعالنا أو أقوالنا، عند جلوسنا أو قيامنا، سواء في البيت أو في الكنيسة. **إطلب أن يمنحك الله الحكمة.** واطب على القراءات الروحية وتأمل فيها وإقبس منها كل ما يفيد حياتك اليومية وحياتك الروحية.

القرارات الروحية ومخافة الرب .

إذا قرأت كتاباً فتأمل في أقواله وطبقها على حياتك، فهذا هو هدف القراءة والثمرة المرجوة منها. أما إذا كنت تقرأ دون أن تطبق ما تقرأه على نفسك فأنت تقرأ عبثاً، بل وقد تؤذي نفسك. فكلما تزدحم رأسك بالمعلومات النظرية حتى تنصرف إلى نقد الآخرين وإدانتهم بدلاً من أن تصلح ذاتك. فليكن لك أذنان للسمع. وإذا كنت تقتني كتب الآباء فطالع فيها ما يذكره الآباء عن اليقظة. وهذا يبين لنا كيف نتحكم في أفكارنا وكيفية تنظيمها. ولبتك تتعفن في أقوالهم وتضعها في قلبك وتطبقها في حياتك. ولتتمسك دائماً بمخافة الرب لأنها أصل كل معرفة روحية وكل عمل صالح. فإذا سيطرت مخافة الرب على النفس كان كل شيء على ما يرام. فلنشعل هذه المخافة في قلوبنا ^(١) في الصباح قبل أن نشغل في أمورنا اليومية وعندئذ تعمل هي تلقائياً فينا.

الثمار الرئيسية للصلاة .

إن أهم ثمار الصلاة لا تتمثل في حرارتها أو تعزيتها بل في إقتناء مخافة الله والتوبة يانسحاق.

(١) مخافة الله هي الإحساس الدائم بالوجود في حضرة الله، وتقديم الإحترام ولهابة اللامعة بالإله العظيم. لذلك لا يليق بالراهب حتى وهو في قلايته وحده - الجلوس ياغلغل، أو عدم الإحترام في اللبس، وباجملة أي تصرف لا يليق أن يفعله أمام الآخرين. إن إهتم الراهب بهذه الصفات وهو يجلس وحده، تصير مخافة الله أمام عينيه دائماً وفي قلبه.

أساس الحياة الداخلية ،

وأساس الحياة الداخلية هو مخافة الرب. لذا حافظ على هذه المخافة في داخلك على الدوام. فهي تضمن أن يكون كل شيء منتظمًا، ولا تسمح بالتراخي سواء بالجسد أو الفكر، بل عليك أن توقظ القلب وتجعل العقول ساهرة. وينبغي ألا يغيب عن الفكر أن كل نجاح في الحياة الروحية إنما هو نعمة من نعم الله. فالحياة الروحية تنبعث كلها من روحه القدوس. لأن أرواحنا البشرية لا قوة لها، ولكنها تمتلئ بالقوة عندما تفيض نعمة الله في داخلها.

الإحساس بالإستغراق الروحي ،

الذي ينبغي أن تطلبه وتسعى إليه في الصلاة هو تكوين إحساس قلبي دائم نحو الله.. إنه إحساس هادئ ولكنه دافئ.. وهذا دون إنتظار لبلوغ حالة من الإستغراق الروحي أو حالة غير طبيعية. أما إذا أنعم الله عليك بمثل هذا في الصلاة فلتشكره من أجلها ولا تتصور أنها من عملك، كما لا تحزن عند إختفائها وكأنها خسارة عظيمة.. بل إنزل من عليك إلى الإتضاع والهدوء نحو الله.

الجهود البشرية وثمار الروح ^(١) ،

ما لم تتحل بالبساطة ونقاوة القلب فإن الصلاة الخارجية لن تفيدك شيئاً. وهذا لا ينطبق على الصلاة وحدها بل على أى عمل روحي مثل الصوم أو البتولية أو أى عمل من أعمال البر والفضيلة. فإذا لم نحس بثمار الروح في

(١) هذه الفقرة للقديس مكاريوس الكبير .

حياتنا : المحبة، السلام، الفرح، الإتضاع، الوداعة، الصلاح، الإيمان، ط حول الأناة.. فقد ذهب تعبنا سدى، لأن كل جهادنا وتعبنا يهدف إلى الحصول على هذه الثمار^(١). فإذا كانت ثمار الحب والسلام ليست في داخلنا في إن كل تعبنا باطل، والذين يذهب تعبهم باطلاً يشبهون الخميس العذاري الجاهلات اللواتي سمين جاهلات لأنهن لم يملأن أواني قلوبهن بالزيت الروحي الذي هو الفضائل التي ذكرناها. ولهذا أغلق الباب في وجوههن وحرمن من دخول وليمة العرس دون أن يربحن شيئاً من بتوليتهن.

إن الكرامين يكدون ويعملون في حقول الكرم ليحنوا ثمار تعبهم فإذا جاء موسم الحصاد دون أن يحنوا شيئاً فقد ذهب تعبهم سدى. نحن إذا لم نر في أنفسنا من عمل الروح ثمار المحبة، والسلام، والفرح، والوداعة.. إلى غير ذلك من الفضائل التي عددها بولس الرسول في رسالته إلى أهل غلاطية، وإذا لم نشعر بوجودها داخلنا في يقين كامل وبصيرة روحية فقد ضلنا على جهادنا نحو الطهارة وكل تعبنا في السهر والصلاة والصوم. لأن جهادنا

(١) أو بمعنى أدق تقني الروح القدس الذي يعطي هذه الثمار. فهذا الذي شبهه لك سوب للقدس مكاربوس الكبير؛ قد أوضحه القديس سيرايم ساروفسكي بقوله أن الزيت يرمز للروح القدس. والتشبيهاً معنى واحد؛ فالزيت رمز للروح القدس وهذه الفضائل هي ثمار الروح القدس (غلا ٥ : ٢٢)، وفي كلتا الحالتين لا بد من إقتناء الروح القدس للحصول على هذه الفضائل معاً إقتناء الروح القدس.

ويتعب آخر؛ لو اعتبر الإنسان أن نجاحه في الصوم والسهر وليطانيات وأصمتت ولاوة التزمير والسكون... إلخ؛ هو ثمر الروح الذي يريجه، فهذا خطر شديد ويشطع عن لفقه يوم السكي الروحي. فهذه الجهود التي يبذلها في سكونه يجب أن تثمر الثمر الروحي الأساسي الذي يريجه - أي إقتناء الروح القدس - فإذا كان كل تعبنا السابق لم يوصله إلى ثمار الروح هذه؛ فهو تعب في الباطل... يزرع كرمًا ويسقيه ويضع حوله زبلاً ولا يأخذ منه عباً.. فما الفائدة!!!!

الجسدى والروحى فى هذه الفضائل ينبغى أن يهدف إلى ربِّه سبحانه والروحانية . وثمر الروح الذى تحمله هذه الفضائل إنما هو فرح روحى تقبض به الروح على قلوب المؤمنين. هكذا ينبغى أن تكون نظرتنا إلى هذه الجهود والمحاولات لأنها ببساطة هى مجرد محاولات لا أكثر، أما الثمار فهى مواهب. فإذا ظن أحد . عن جهل . أن الفضائل تأتى من جهوده ومحاولاته لا من ثمر الروح، فإنه يخدع نفسه، وبسبب هذا الفكر الغاش فإنه يحرم نفسه من ثمار الروح الحقيقية التى لا تقدر عظمتها.



ثانياً : النعمة الإلهية

دعوة النعمة وحرية الإختيار .

عند أول دعوة أو إشارة للنعمة، وعند أول دخول لها في حياتنا، ينفذ فتح أمامنا عالم الروح، فنرى عالماً جديداً مختلفاً ليس لنا فيه إختيار. وبعدئذ يصبح التمسك بهذا العالم الروحي والرغبة في الإقامة الدائمة فيه أمراً متروكاً للإختيار الحر للإنسان، ويحتاج البقاء فيه إلى الجهاد نحوه والتمسك به.

لا شيء يأتي بغير جهاد .

ليت الله ينعم عليك ببركة الإلحاح في طلب الوقوف داخلياً أمام الله. إطلب هذا وأنت تجد. إطلب الله : فهذه هي القاعدة الثابتة غير المتغيرة لأي تقدم روحي، كما أنه لا شيء يأتي بغير جهاد. فإن كانت معونة الله دائمة أمام حاضرة وقرية لكنها توهب فقط للذين يلتمسونها ويجاهدون من أجلها.. وهي توهب للذين يطلبونها بكل قوة ويصرخون من أعماق قلوبهم من أجلها: اللهم أعنا. أما إن إعتمدت . ولو إلى أقل درجة . على قوة لك الذاتية للوصول إليها، فلن يتدخل الله لمعاونتك، بل تشعر وكأنه يقول لك : أنت تأمل أن تتجح بذاتك.. حسناً.. فلتجرب.. ولكن مهما طال معك فلن تنال شيئاً. ليت الله يعطيك روحاً منسحقاً وقلباً متضعضعاً تائباً.

شجرة الحياة .

إن لسان حال التائب يقول : « نجني يا الله بالطريقة التي تراها، أما أنا فأجاهد وأعمل بغير رياء .. وبغير رجوع عن طريقك ووصاياك، بل بضمير نقي أعمل كل ما أدركه، وما هو في حدود قدرتي ».

فإن كان النائب صادق الإحساس بهذا فإن الله يقبله ويأتي ليملك على داخله ويكون الله معلمه، وهو الذى يصلى فيه، وهو الذى يعمل من خلاله، وهو الذى يحمل الثمار فيه، وهو الذى يضبطه ..

وهذه الحالة هي البذرة والنواة لشجرة الحياة السماوية التى تنمو فى داخله.

الإعتماد على نعمة الله .

إن البذرة الأولى للحياة الجديدة تكمن فى إتخاذ حرية الإرادة مع النعمة، ويهذين العنصرين تنمو الشجرة وتأتي بالثمار. فعندما تتعهد أمام الله بأن تحيا بحسب وصاياه ولحد اسمه القدوس فإنه ينبغي عليك أن تقبل فى نفسك الوقت: « أعطنى يا رب قوة وإصراراً على الوفاء ». ومن هذه اللحظة تضع نفسك وبصفة دائمة بين يدى الله مصلياً إليه : « ليتك يا رب تفعل بى ما يرضى مشيئتك ». وبهذه الوسيلة يكون الله هو العامل فىنا، وترغبنا ورغباتنا وأعمالنا كلها بحسب مسرته.

ولكن فى اللحظة التى يتوقع الفرد أنه سيقتنى شيئاً من الفضيلة بقوته أو قدرته على ضبط الذات، فسرعان ما تنطفئ فى داخله الحياة الروحية الحقيقية للمثلثة نعمة، ومهما بذل من محاولات فلن تكون هناك ثمار.

الهدوء التام :

هدوء الفكر التام هو عطية من الله ... ولكنها عطية لا تؤهب ببغى مجهود شاق. فأنت لن تبلغ شيئاً بمجهودك الشخصى وحده. غير أنه لن يعطيك الله شيئاً ما لم تعمل من أجله بكل قوتك .. وهذا قانون لا ينقض.

إتحاد الحرية والنعمة ،

يقول القديس مكاريوس المصري : إن النعمة التي تعطى للإنسان لا تقيد إرادته بالقوة، ولا تجعل منه إنساناً صالحاً على الدوام سواء أراد أو لم يرد. بل على النقيض فإن قوة الله الساكنة في الإنسان تترك للإنسان حريته لتختار إذا كانت إرادته تتفق مع إرادة الله أو لا تتفق. ومن هذه اللحظة يبدأ إتحاد الحرية والنعمة.

وفي البداية تتفق النعمة في الخارج وتعمل من الخارج، ثم تدخل إلى داخل وتبدأ في التملك على النفس، ولكنها لا تفعل ذلك إلا حين يفتح الإنسان الباب أمامها بإرادته الخاصة، أو يفتح قلبه ليقبلها. والنعمة دائمة مستعدة للعمل إن رغب الإنسان في ذلك. فالإنسان بذاته لا يقدر أن يعمل صالحاً أو يكون في داخله شيء صالح. وكل ما يستطيعه هو أن يشاق ويتجه نحو الصلاح. وبسبب هذا الإشتياق تسنده النعمة وتدعم العمل الصالح الذي يتوق إليه.. وهكذا يستمر الحال إلى أن يكتسب المرء السيطرة النهائية على ذاته، ومن ثم يصبح قادراً على العمل بما هو صالح ومفيد للرب.

المحاولات البشرية وصلاة النعمة^(١)،

أحياناً يمنح الله الإنسان - إستجابة لطلبته - صلاة النعمة مقرونة بنوع من الإحساس بالراحة والسرور الروحيين، حتى وإن كانت - تحت ضغط حاجته إلى الصلاة - قد أجبر نفسه على الصلاة لبلوغ هذه الغاية وحدها.

(١) للقديس مكاريوس المصري (من العظة التاسعة عشر) .

دون أن يكون قد إقتنى فضائل المسكنة والإتضاع والمحبة وحفظ باقي وصايا الرب، بل ظل على حالته الأولى. فهو لم يتحل بالإتضاع لأنه لم يبذل جهداً في إقتناء هذه الفضيلة كما لم يهني نفسه لقبولها. وهو لم يقن المسكنة لأنه لم يطلبها ولأنه لم يجبر ذاته عليها. وهو لا يحمل محبة للآخرين لأنه لم يهتم بها ولم يطلب بحرارة لكي ينالها.

ولكن كل من يجبر نفسه ويفضها على الصلاة - على عكس ما يشتهي قلبه - عليه أيضاً أن يغضب نفسه على المحبة والإتضاع والمسكنة والطهارة والعطاء. كما ينبغي عليه أيضاً أن يدرك حقارة ذاته معتبراً نفسه أفقر الكل، وأن يكف عن الكلام غير النافع.. سالكاً في وصايا الله ليحفظها دائماً بقلبه ولسانه. كما ينبغي عليه أن يتجنب الغضب والكلام الجارح، كما يقول الكتاب: "ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح وتحد ليدف مع كل حبث" (أف سس ٤ : ٣١). ونتيجة لكل هذا يتطلع الله إلى إشتياقات الإنسان وهدفه.. فيعطيه القدرة على أن يصل - بدون تعب أو تغضب - إلى كل الأشياء التي كان يجد مشقة في إقتنائها لصعوبة التغضب بسبب الخطيئة الساكنة في داخله. وتتحول كل هذه الممارسات الصالحة إلى طبيعة ثانية في داخله.. لأن الله يأتي أخيراً ليسكن فيه كما يسكن هو في الله.. وهكذا يقوم الله نفسه بتنفيذ هذه الوصايا في الإنسان بغير جهد.. وعمل به ثمار الروح.

فقر وأعمى وعريان .. ولا يساوى شيئاً .

لست في حاجة إلى أن نخشى الخيالات فهي لا تغلب إلا كل معرور يتصور أن حرارة القلب وحدها توصله إلى قمة الكمال. والحقيقة أن هذه الحرارة هي البداية وقد لا يكتب لها الإستمرار. فهذه الحرارة وهذا السلام

القلبي قد يكونان أمراً طبيعياً نتيجة لتركيز الإنتباه في الصلاة. لذا ينبغي أن نعمل ونعمل.. ونصبر ونجاهد حتى نحل الحرارة والسلام اللذان هما من ثم ثمار النعمة محل الثمار الطبيعية. ومن الأفضل دائماً ألا تظن أنك قد بلغت شيئاً، بل أنك فقير وأعمى وعريان.. ولا تساوى شيئاً.

العاملون مع الرب ،

إن الرب يرى إحتياجك وتعبك وسوف يمد إليك يد المعونة. وسيؤيدك وينصرك كجندى مخلص متأهب للحرب.. وهل هناك ما هو أفضّل من مناصرتة ومؤازرتة؟! إن أخطر ما في الأمر هو أن يتصور المرء أنه يستطيع أن يعتمد على ذاته.. وهنا يفقد كل شيء.. وسيسيطر عليه الشر ثانية.. ويحجب النور الذي لازال خافئاً داخل النفس، ويطفىء الشعلة الصغيرة التي إشعلت في القلب.

وينبغي أن تتحقق النفس من ضعفها الذاتي، ومن ثم لا تتوقع أن تفعل كل شيئاً بأتقانها. وينبغي أن ينحني كل إنساناً إتضاعاً أمام الله، واضعاً في داخله أنه لا شيء. وحينئذ تندخل النعمة - القادرة على كل شيء - لتجعل من ذلك العدم شيئاً عظيماً. إن المتواضع الذي يضع نفسه بين يدي الله الحانية، يجتذب الله إلى نفسه ليصبح قوياً بقوة الله.

ومع أننا نتوقع كل شيء من الله ولا ننتظر شيئاً من ذواتنا، إلا أننا ينبغي أن نغضب أنفسنا على العمل باذلين كل طاقتنا لكي نحقق مجالاً يمكن أن نحل فيه المعونة الإلهية، إن النعمة حاضرة معنا غير أننا لن نعمل إذا كان الإنسان يجاهد بنفسه، تظهر قوتها عندما ينكر ذاته. لذا وطّد نفسك على أن تسلم إرادتك في إصرار للرب، ثم تعمل في غير فتور أو تردد.

روح النعمة وروح الفريسية .

حين تشرع في تنفيذ عمل ما فلا تحصر كل إهتمام قلبك في هذا العمل بل إنظر إليه كشئ ثانوى.. وفي خضوع تام للرب افتح ذاتك للنعمة الإلهية كأناء مفتوح للإستقبال. [فمن يجد النعمة إنما يجدها بالإيمان والغيرة وليس بالغيرة وحدها] هذا ما يقوله القديس غريغوريوس السينائي.

ومهما جاهدنا في العمل فطلما كنا بعيدين عن الخضوع لله أثناء تأديته . فلن ننعم بمؤازرة النعمة الإلهية، ولن نتجح جهودنا إلا في بناء روح فريسية وليس الروح الحقيقية. إن النعمة هي محور الجهاد. ومحاولاته لا ستجح إذا احتفظنا بروح الإبتضاع والتوبة وخافة الرب ومحبه والإعتماد على عناية .ه الإلهية. فإذا أحسننا بالرضى عن النفس والإقتناع بما نبذل من تعب فهذا دليل على أننا إبتعدنا عن الطريق الصحيح وأعوزتنا الحكمة.

الحياة المسيحية هي حياة النعمة .

إن الحياة هي القدرة على العمل. وبالتالي فالحياة الروحية هي القدرة على العمل الروحي بحسب وصايا الله. ولقد فقد الإنسان هذه القدرة.. وإلى أن يستعيدها، فإنه لا يستطيع أن يحيا حياة روحية مهما جاهد في سبيل ذلك. وهذا هو السبب في أن إنسياب النعمة إلى داخل نفس المؤمن ضرورى للحياة المسيحية الحقيقية.

فإن حياة المسيحي الحقيقية هي حياة النعمة. وقد يجد المؤمن بعض الحلول الدينية.. غير أنه لكي يتمكن من العمل بموجها فمن ال ضرورى أن تتحد النعمة بروحه. فإذا كان هذا الاتحاد قائماً فإن إمكانياته الأخلاقية التي كانت من قبل تظهر وقتية فقط نتيجة لحماسه الأول، تنطبع على روح .ه

بعدئذ وتصبح دائمة. لأن الإمكانية الأخلاقية هذه تتحدد بعمل المعمودية التي تحب الإنسان التبرير والقوة للإنسان ليعمل "بحسب الله في البر وقداسته الحق" (أفسس ٤ : ٢٤).

الوصايا الملكتوبة بإصبع الله .

وقد نجد وأنت تصلى أن هناك مشكلة في حياتك الروحية كانت تؤرقك ثم وجدت لها حلاً ظهر تلقائياً من مصدر غير معروف !! هذه هي الطريقة المسيحية الصحيحة لتعرف حق الله. وهكذا يتحقق الوعد : "يكون الجميع متعلمين من الله" (يوحنا ٦ : ٤٥). فالوصايا قد كتبها إصبع الله في قلب الإنسان وستبقى هناك ثابتة لا تمحى. فلا تحمل هذه الوصايا التي كتبها الله بل إحفظها من كل قلبك.

تطهير النبع .

ومن أجل تطهير الإنسان وتنقيته تبدأ النعمة الإلهية أولاً وقبل كل شيء بوضع العقل الذي هو مصدر كل نشاط بشري في يدي الله. ومعنى آخر أن النعمة توجه نحو الله ضمير الإنسان وإرادته بوصفهما نقطة الإنطلاق في حياة الإنسان، وبهذا يمكن تطهير كل قدراته.. فالنبع عندما يتنقى ويتقدس؛ هكذا كل القدرات التي تعتمد على هذا النبع تتطهر تدريجياً نتيجة صدورها عن نفس هذا النبع.

النمو في النعمة .

وهناك بعض التدريبات التي تساعد على نمو مقدرة الإنسان على عمل الخير، والتي تمكن حياة النعمة داخل الروح من الإشتغال أكثر فأكثر. ويقدر

الغيرة والإجتهاد الذى يذله الإنسان فى تسليم نفسه لله بقدر ما تدخل النعمة وتعمق فى داخله بقوتها فتقدسه وتملك عليه.

لكن ينبغي ألا يتوقف المرء عند هذا الحد، فهذه هى مجرد بداية. نقطة إنطلاق. فمن الضروري أن يزداد تعمق نور النعمة أكثر فأكثر ليتحلل كل ذرات النفس والجسد ويطهرهما ويتملك عليهما ويقتلع جذور الشر والشهوات غير الطبيعية التى أصبحت تسيطر على الإنسان ليعيد إلى النفس والجسد طبيعتهما الطاهرة الأولى. وهذا النور يمكن أن ينتشر فى كل مكانا وقدراتنا.

ولكن طالما أن هذه القدرات تتأثر بالأمر الغريبة فإن روح النعمة النقية عند دخولها إلى القلب لا تستطيع النفاذ مباشرة إلى داخل النفس والجسد بسبب معوقات عدم النقاوة.

والتدريبات الروحية هى القناة التى تصل بين روح النعمة الساكنة فيه وبين قدراتنا حتى ينساب الروح فيها ويطهرها كما تفعل الأربطة فى الجروح المتقيحة التى تضمدها.

ولكى تكون هذه التدريبات صالحة كقناة فعالة يجب أن تحمل سمات ذات أصول سماوية مقدسة - هذا من ناحية - وأن تتلاءم مع قدراتنا وتكوينها وأهدافها الأصلية من ناحية أخرى. وبغير هذا لن تصلح هذه التدريبات لأن تكون قناة فعالة للنعمة، كما لن تتمكن قدراتنا من أن تنال بها الشفاء. هذا ما يجب أن تكون عليه وسائل العلاج هذه (التدريبات) من حيث أصلها وخصائصها.

أما عن حيث شكلها الخارجى فهي لا تعدو أن تكون مجرد أُنْشُطَة..
تدريبات.. جهادات تتفق مع قدرات الإنسان، ولكن هذه التدرّيات
والممارسات تعتبر وسيلة لشفاء قدراتنا وإعادة بنا إلى صِورتها الأولى من
التطهارة والإستقامة، ومن أمثلتها : الصوم، الجهاد، اليقظة، الخلوة، البعد عن
العالم، التحكم فى الحواس، قراءة الكتاب المقدس وسير القديسين، المواظبة
على الصلاة فى الكنيسة، والإعتراف والتناول بصفة منتظمة.

إتجاهان لتحريك الإرادة الحرة :

عندما نتعش بالروح فمن المستحيل أن نتجاهل الإحساس بهذه الحقيقة
وإن كان من الممكن عدم الإهتمام بها الإهتمام الزائد. ولهذا فإننا بعد أن
نعيش فترة فى ظل هذا الإنتعاش نعود فننحدر ثانية إلى دائرة الأنشطة المعتادة
للروح والجسد. وهذا الإنتعاش لا يكمل تغيير حياة الإنسان بل يبدأ فقط،
وهنا يبقى جهاد الفرد نفسه فى التغيير وهو عمل متواصل.

وهذا الجهاد الذى يتم بالإرادة الحرة يتحرك فى إتجاهين : الإبتعاد عن
العالم الخارجى إلى الإنسان الداخلى (الذات)، ثم الإبتعاد عن الذات إلى الله.
بالتحرك الأول يستعيد الإنسان السيطرة على النفس بعد فقدانها، وبالتحرك
الثانى هو يقدم نفسه لله ذبيحة وإرادته الحرة محرقة. بالتحرك الأول يعزم على
ترك الخطية والثانى يقترب من الله مكرماً نفسه له بقية أيام حياته.

النعمة الإلهية والثباتية فى حياة الإنسان :

تأتى النعمة الإلهية فى مجيئها الأول لإيقاظ الإنسان، وبعد ذلك تعاود
زيارته خلال فترة تحوله، وتكشف له عن حيايتين فيه، وتجعله مدركاً للثباتية
التي فى داخله وتمكنه من التمييز بين ما هو طبيعى وما هو غير طبيعى فى

حياته ومن ثم يعقد النية على غريزة كل ما هو غير طبعى حتى يستعيد صورته الأولى التى هى على صورة الله.

وواضح أن مثل هذا القرار هو مجرد بداية للعمل، فعند هذه المرحلة يكون قد ترك ونهذ بالإرادة والنية كل ما هو غريب وغير طبعى.. متجهاً إلى ما هو طبعى فيه ويترقبه ويطلبه، ولكن يبقى بكيانه الكامل كما كان من قبل. مشبعاً بالخطية وتسيطر الشهوات على كل قواه النفسية والجسدية تماماً كما كانت تفعل من قبل - بفارق واحد وهو أنه فيما مضى كان يتجنب الشهوات ويسعى إليها بإرادته وحسب مسرته، أما الآن فقد أصبحت على غير رغبته بل مكروهة ومرفوضة ومحتقرة. فى هذه الحالة يكتب شف عفونة الخطية فى داخله ويرى دخان الشهوات يتصاعد رغم إرادته من أعضائه المختلفة، وهو يشتم أحياناً النتن المنبعث منها بغرارة تحارب أفكاره وتتعبها..

هكذا فإن حياة النعمة الحقيقية فى الإنسان هى مجرد بذرة أو شرارة.. ولكنها بذرة مزروعة فى أرض جرداء، وشرارة يحاول الرماد أن يطفئها. إنها شحنة ضئيلة تضئ وسط ضباب كثيف. لقد إلتصق الإنسان بفكره وإرادته بالله، والرب قبله إليه واتخذ به فى داخل عقله - أو بتعبير آخر فى « روحه » طبقاً لقول للقديسين الكبارين الأنبا أنطونيوس^(١) والأنبا مكاريوس الكبير.

فهذا هو الجانب الوحيد الصحيح والمقبول من الله والذي يخلص. أما كل الجوانب الأخرى فمازالت سجيئة ولا تريد كما لا تستطيع أن تضع لمطالب الحياة الجديدة.. فالعقل بصفة عامة لا يعرف كيف يفكر بالأسلوب

(١) الأنبا أنطونيوس الكبير (٢٥١ - ٣٥٦) القديس المصرى أبو الرهبنة المسيحية فى العالم كله. وقضى حياته كلها ناسكاً

الجديد بل يظل محتفظاً بأسلوبه القديم .. والإرادة لا تعرف م إذا تراءى في الإطار الجديد وما زالت تحس بما كانت تشعر به .. والقلب لا يعرف كيف يشعر بالأسلوب الجديد وما زال يشعر كما تعود من قبل. وهكذا الحال بالنسبة لكل وظائف الجسد.

وبالتالى فإن الإنسان يبقى غير طاهر في كل شئ ماعدا في نقطة واحدة التى هى الإدراك الواعى للإرادة الحرة في داخل عقله - وهى التى عبرنا عنها بلفظ « الروح ». والله بوصفه كلى الطهر يدخل في إتحاد مع هذا الجانِب وحده.. أما باقى الجوانب فلكونها غير طاهرة فإنها تبقى خارجاً بعيدة عن الله وغريبة عنه. والله يريد أن يملأ كل كيان الإنسان لكنه لا يفعل لأن الإنسان غير طاهر.. لذا يستمر عمل الله في تقديس كل كيان الإنسان، وبعد ذلك يعلن سكناه في داخله.

عمل النعمة العجيب .

قبل بداية الحياة الداخلية . وقبل الإعلان الواضح عن عمل النعمة والإتحاد بالله، كثيراً ما يعتمد المرء على ذاته بقدر طاقته. ولكن حين يتألم اليأس بسبب ما يصيب جهوده من فشل، فإنه أخيراً يتخلى عن جهوده الشخصية ويستسلم من كل قلبه لعمل النعمة العجيب، فيفتقده الله برحمته ويشعل النار في حياته الداخلية، فيعرف حينئذ بالحيرة أنها ليست جهوده الخاصة السابقة هى التى أحدثت هذا التغيير الكبير .

وفيما بعد حين يتكرر عدد المرات التى تنسحب فيها النعمة الإلهية فإنه يتعلم بالتجربة أن الاحتفاظ بشعلة الحياة الداخلية لا يعتمد على جهوده الخاصة.

وبالمثل فإن تكرر ظهور الأفكار والنوايا الحسنة، وتكرار إنسكابه بروح الصلاة - في أوقات لا يعرف متى تأتي أو تذهب - يقنعه بالتجربة أيضاً أن كل هذه الأمور الصالحة يمكن فقط أن ينالها بواسطة عمل النعمة الإلهية، التي هي دائماً حاضرة فيه، بحسب رحمة الله الذى يخلص كل من يجاهد في سبيل الخلاص. فيسلم نفسه لله، والله وحده يعمل فيه. ويتضح له بالتجربة أنه ينجح في كل عمل فقط حين يسلم ذاته كلياً لله. ومن ثم فهو لا ينظر إلى الوراء بل يرمى هذه النعمة بكل وسيلة ممكنة.

وينشغل أصحاب النظريات بالسؤال عن الصلة بين النعمة والإرادة الحرة، مع أن إجابة هذا السؤال حاضرة لدى كل من لديه النعمة وإحساسه بعملها بنفسه.

فمن يحمل النعمة داخل قلبه يستسلم كلية لعمل النعمة، حيث تعم بل النعمة من خلاله. ويصبح هذا الحق ظاهراً لديه أكثر من أى حقيقة أخرى في حياته لأنه لم يكف عن أن يحيا خارجاً عن ذاته فحسب بل حياته كلها صارت متمركزة في داخله. فأصبح لا يعنيه سوى أمر واحد: أن يكون أميناً للنعمة الحاضرة داخله. فعدم الأمانة يحزن النعمة ويؤدي إلى إنسحابها أو الخلد من مفعولها.

والإنسان يبرهن على أمانته للنعمة والله بعدم سماحه لأى شيء يعرف أنه ضد إرادة الله، سواء أكان هذا فكرياً أو إحساساً أو عملاً أو قولاً، وعلى النقيض فهو لا يترك عملاً يعرف أنه يرضى مشيئة الله دون أن يقره به. وهو يستطيع أن يميز بين ما يرضى الله وما لا يرضيه من الأمور حسب ما توحى به إشتياقاته ودوافعه الداخلية. وهذا يتطلب منه أحياناً مجازاة لما

كبيراً، وقمعاً مضيقاً للشهوات وغضباً للنفس.. ومع هذا فهو سعيد بالتضحية
إرضاء للرب لأنه بعد كل تضحية يتقبل مكافأة داخلية : سلاماً، وفرحاً،
و**دالة في الصلاة**. فإذا ارتبطت أعمال المحبة هذه بالصلاة - وهى فى هذه
المرحلة تكون قد أصبحت دائمة - فإن ذلك يريد عطية النعمة حرارة وغيرها.

وحيث تشتعل النار فإن وجود الهواء يكون ضرورياً للإبقاء على الشعلة
مضيئة وملتهبة. هكذا فإن نار النعمة حين تشتعل فى القلب تكون الصلاة
ضرورية لأنها تقوم بدور التيار الروحى فى القلب.

فما هى هذه الصلاة ؟ إنها تحول الفكر الدائم نحو الله داخل القلب..
إنها الوقوف الدائم أمام الله والعقل فى داخل القلب.. مصحوباً أو غير
مصحوب بإبتهالات لله لكن بمشاعر الحب والتسليم القلبي الكامل له.

وفى هذا النشاط أو بالأحرى هذا الإطار العقلى تكمن الوسائل الرئيسية
للإحتفاظ بالحرارة الداخلية وكل البيان الداخلى : التخلص من الشر أو
الأفكار البطالة، ودعم الأفكار والأعمال الصالحة. وكلما ازدادت الأفكار
والنوايا الصالحة كلما يتعمق المرء فى الصلاة أكثر، وهو يستطيع أن يعرف إن
كانت أفكاره وأعماله مقبولة لدى الله أم لا بقدر ما تثبت أو تتلاشى عند
الصلاة. وإذا راودته الأفكار الشريرة أو بدأت المحاربات تنعب نفسه، فإنه
يلجأ إلى الصلاة ويتعمق فيها أكثر دون أن يلتفت إلى ما يحدث فى الداخل..
وهكذا تبدد المضايقات.

وبهذه الطريقة تثبت الصلاة الداخلية فى نفسه وتعتبر هى القوة الدافعة
فى حياته الروحية. لذلك لا نعجب إذا وجدنا أن كل كتابات الآباء
القديسين تهتم بتعليمنا كيفية الصلاة بالطريقة الصحيحة.

مرحلتان للصلاة^(١) ..

عندما نبدأ للمصلى خلال المرحلة الأولى من درجات الصلاة، فإننا نُترك المصلى بمفردها بجهودنا الشخصية. ولا شك أن نعمة الله تساعد كل من يصلى بإخلاص ولكنها لا تكشف عن حضورها. وفي هذه المرحلة تبدأ العواطف الدفينة في العمل فتقود المصلى إلى محاربات ينتصر فيها مرة وينهزم أخرى دون توقف وهكذا تنكشف للإنسان خطاياها وضعف إرادته.

وفي المرحلة الثانية تظهر نعمة الله وجودها وعملها بطريقة مسوسة فتوحد العقل مع القلب بحيث تصبح الصلاة ممكنة بغير شروء أو تشتت بل من قلب داعم وحاد. وعند هذه النقطة تفقد الأفكار الشريرة قدرتها على التغلب على العقل.

للمرحلة الأولى في حياة المصلى تشبه شجرة عارية تساقطت أوراقها في الشتاء أما المرحلة الثانية فشجرتها محملة بالأوراق والأزهار والثمار خلال الربيع الدافئ.

وفي كلتا الحالتين يجب أن تكون التوبة والندم هما هدف المصلى.

ومكافأة للمصلى الذى يقدم توبة والذى لا يتوانى عن الجهاد، يهبه الله في الوقت المعين توبة تكون من عمل النعمة، وحينئذ عندما يحل فينا الروح القدس فإنه "يشفع فينا باننا لا نطق بها ... لأنه بحسب مشيئة الله يشفع في القديسين" (رومية ٨ : ٢٦، ٢٧).

(١) للأسقف إغناطيوس ب.

وهكذا يتضح أن المصلّي المبتدئ عندما يسعى وراء الصلاة القلبية.. أى يتعجل قبل الأوان إشعال عمل النعمة يكون قد سلك بطريقة غير صائبة، لأنه يقلب نظام الصلاة الصحيح ويكون قد سلك بكبرياء وغباء^(١). كذلك أيضاً فإنه من الخطأ أن يحاول المبتدئ تأدية الممارسات التى ينصح بها الآباء القديسون للرهبان والنساك الذين بلغوا درجة عالية فى النسك.

إنعاش قوة النعمة ،

إعمل، وجاهد، واطلب .. فتجد. أفرغ .. فُتفتح لك. لا ته راخ ولا تيأس. ولكن تذكر دائماً أن هذه الجهود لا تعدو أن تكون محاولات من جانبنا لإجتذاب النعمة، وأنها ليست النعمة ذاتها، بل مثابة فى طلبها والبحث عنها.

إن الأمر الرئيسى الذى نحتاج إليه هو إنعاش قوة النعمة. فمن الملاحظ أننا حين نفكر أو نصلى أو نفعل شيئاً من هذا القبيل فإن الأمر يبدو وكأنه لا نجاهد لكي ندخل إلى قلوبنا أمراً غريباً.

وهذا ما يحدث أحياناً : أن تؤثر أفكارنا أو صلواتنا فى مشاعرنا، وتعمق آثارها فى القلب إلى درجة معينة نتيجة للجهود التى نبذلها، ولكن بعد فترة يزول هذا التأثير .. كعصاة يُدفع بها إلى الماء عمودياً فيطردها الماء ثانية .. وذلك بسبب المقاومة التى تلقاها هذه الأفكار والصلوات من القلب لأزمنة لم يتعود عليها ولذا يرفضها.

(١) ليس معنى هذا أن لا يصلى الإنسان بمشاعره وقلبه، ولكن لا يحاول أن يفعل بأنفعالات مفتعلة، ويعصر قلبه لكي تظهر دموع أو مشاعر قوية تجاه الله. ولكن فى بساطة وحب تلقائي، ضعيف بقلبه وضعفه، يحاول أن يصلى بمشاعر بسيطة حقيقية.

وبعد هذا مباشرة تمتلك النفس ثمانية برودة وقساوة.. وهي علامة مؤكدة أن الأمر كله لم يكن من عمل النعمة بل نتيجة لجهادنا الشخصي ومحاولاتنا الذاتية.

لهذا لا تقع بهذه المحاولات وحدها ولا تستكن كأنها هي كل ما ينبغي أن تفعله. فهي سراب خادع وخطير، وتكمن خطورتها في أنك قد تتوهم أنك تستحق النعمة مكافأة عنها !!

إن هذه المحاولات لا تعدو أن تكون مجرد إعداد النفس لتقبل النعمة، أما العطية ذاتها فهي تتوقف كلية على إرادة الله واهبها. لهذا ينبغي على من يرغب في زيارة النعمة أن يترك كل هذه الأمور وأن يكون مستعداً لزيارة النعمة هذه وهي زيارة لا يعلن عنها بل تأتي من حيث لا يعلم أحد.

وحين نبدأ إنعاش قوة النعمة فينا فحينئذ فقط يبدأ التغير الحقيقي في حياتنا وطباعنا، وبلونه لا تتوقع نجاحاً بل مجرد محاولات فاشلة. ويشهد القديس أوغسطينوس^(١) بهذه الحقيقة أنه جاهد طويلاً بقوة ولكنه لم يزل شيئاً إلا عندما إمتلأ من عمل النعمة. جاهد إذن وأنت في ملء الرجاء والثقة وسوف تزورك النعمة وتدير كل شيء في حياتك.

النعمة توحد الجهود ،

طالما كانت جهود النفس تتأرجح بطريقة غير ثابتة، فتذهب تارة في إتجاه وتارة في إتجاه آخر، مرة هنا ومرة هناك، فإنه لا فائدة من هذه الجهود.

(١) القديس أوغسطينوس (٢٤٥ - ٤٣٠) أسقف هيبو بشمال أفريقيا . صاحب كتابي « إقرافات » و « مدينة الله » .

ولكن حين تنساب قوة النعمة المقدسة في النفس تتوحد كل هذه الجهدود المتنافرة في حزمة واحدة، وحينئذ تشتعل نار الحياة الروحية.

الأفاعى والغيوم السوداء

وحيث تتخلى النعمة عن الإنسان؛ فحينئذ تتحرك الشياطين كالأفاعى في أعماق قلبه لتحبس عن النفس أى رغبة في عمل الخير. أما إن دخلت النعمة إلى النفس؛ فإنها تطرح هذه الشياطين وتجعلها تنقشع كالغيوم السوداء، فتتحرك من ركن إلى ركن داخل القلب، متحولة إلى شهوة شهوة أو إهتمامات باطلة، لكي تحجب تذكرك الله، وتشغل العقل عن الحوار مع النعمة.

التمييز بين خيالات الشيطان ونعمة الله^(١)

من يسمع عن عمل الروح من فم (إنسان) خاطئ؛ فليحذر أن يقع في الشك ويزعمه الفكر، ظناً منه أن عمل الروح هذا الذى يسمع عنه؛ إنما هو خيال ومن عمل الشيطان. ينبغى أن يطرح عنه مثل هذا الفكر الشيطاني، لأن الخلاف بين عمل الروح وعمل الشيطان واضح..

فهل يمكن للشيطان، علو الإنسان وقاتله، أن يصبح طبيبه ومعالجه؟ وهل يمكن للشيطان أن يجمع شمل أعضاء الإنسان وقواه بعد أن فرقها الخلية؟ أو أن يحررها من سطوة الخطية ويقودها من التناقض والصراع إلى سلام الله القدوس؟

(١) للأسقف إغناطيوس ب.

أمكن للشيطان أن ينقذ الإنسان من هوة الجهل بالله ويعيده إلى نور معرفته المحيية القائمة على الاختبار والتي لا تحتاج بعد إلى دليل خارجي ؟! يمكن أن يقوم الشيطان بالكراسة والدعوة لطريق الخلاص ؟! أو أن يدعو إلى الإقتراب إلى الله بالتوبة ؟! هل يمكن للشيطان أن يعيد إلى الإنسان صورته الأولى التي هي على مثال الله ؟! وهل يمكنه أن يتكلم عن لمة المسكنة بالروح وحلاوة القيامة أو التجديد أو الاتحاد بالله ؟!

هل يمكن للشيطان أن يرفع الإنسان إلى علو الشركة مع الله، ثم يركه يصبح فيها الإنسان كلاً شئ، لا أفكار له، ولا رغبات بل يكون مستغرقاً كلية في صمت مقدس ؟! هذا الصمت الذي يجذب كل قوى الإنسان ويوجهها نحو الله حتى تبدو وكأنها قد تلاشت أمام مجد الله غير المتناهي !!

إن هذه الخيالات تعمل بطريقة والله يعمل بطريقة أخرى.. إن الله السيد غير المحدود، خالق الإنسان وجابله، الذي خلق وما زال يخلق ويحيي، ألا يبقى على الدوام هو الخالق ؟! لهذا إصغ أيها الحبيب لتدرك كم يختلف عمل الخيالات عن العمل الإلهي.

إن الخيالات حين تتسلل إلى فكر الإنسان أو أحلامه فهي تنمى بل في ظهورات يمكن أن تراها العين البشرية أو في أصوات تسمعها الأذن البشرية.. وهي حين تقترب فهي لا تفرض نفسها بالقوة بل كالساحر الذي يسعى إلى قبول الإنسان له، ومن هذا القبول يفوز بالسيطرة عليه.

إن هذه الخيالات سواء في داخل الإنسان أو خارجه، إنما تأتي من الخارج دائماً، ويمكن للإنسان أن يرفضها. وهذه الخيالات والأوهام عادة ما تقابل في البداية بنوع من الريبة والشك القلبي.. فلا يقبلها باستسلام كامل بل

إلا أولئك الذين سيطرت عليهم تماماً.

هذه الخيالات لا يمكن أن توحد من مزقته الخطية، وهي لا توقف ثورة الغضب، كما لا تقود الناسك إلى التوبة والإحساس بإحتياج النفس، بل على النقيض فهي تلهب في صاحبها الظنون والأوهام، وتثير في داخله الغضب، وتخلعه بنوع غريب من الإستماتع واللذة المميتة، وتوحى إليه بالغرور وخلع النفس، وتشيد في داخل نفسه معبوداً اسمه «الأنا».

اتحاد العقل والقلب ثم اتحادهما بالله .

إن العمل الإلهي ليس عملاً مادياً بل هو غير مرئي، وغير ملموس، وغير متوقع.. ولا يمكن تصويره أو تفسيره بأى مقاييس مادية. إن حلوله وعمله داخلنا يعتبر سر.

فهو يبدأ بأن يكشف للإنسان خطاياه مضحماً إياها في عينيه.. ويخلق حالة من الرعب والخوف من الخطية تبقى دائمة أمام ناظره. ثم يقود الإنسان إلى إدانة نفسه، ويظهر له سقوطه في هذه الهوة المخيفة المظلمة التي سقط فيها الإنسان بسقوط آدم الأول.

وبعد ذلك تهب النعمة الإلهية شيئاً فشيئاً يقطعة متزايدة، وإنسحاق قلب عند الصلاة، حتى إذا أصبح الإناء مُعداً؛ تبدأ النعمة تمس أجزاء نفسه القاسية بطريقة مفاجئة وغير متوقعة وغير مادية لتوحد الكل في كيان واحد.

ولكن من الذى من هذه الأجزاء ؟ لا أستطيع أن أشرح شيئاً، ولا أرى شيئاً، ولا أسمع شيئاً.. لكنى أدرك وأحس بتغير مفاجئ يرجع إلى عمل من قوة غير مخلوقة..

إن الخالق قد عمل الآن في التجديد كما عمل مرة عند الخلق. ولكن هل كان من الممكن أن يكون لجسد آدم المصنوع من التراب إدراك أو إحساس بالحياة قبل أن ينفخ فيه الخالق نسمة الحياة؟! وهل كان في مقدوره أن يقبل أو يرفض ذلك عندما نفخ فيه الله نسمة الحياة فجأة؟!

إن آدم المخلوق أحس دفعة واحدة أنه حي، يفكر، ويرى... هكذا التجديد فإنه يتم بنفَس الفجائية. فإن الخالق كان ولم يزل هو الحاكم المطلق.. إنه يعمل بسلطان مطلق، وبطريقة غير طبيعية، فما أبعد أحكامه عن الفحص وطرقه عن الإستقصاء!! إنه يعمل بطريقة روحية وليست مادية. وعندما مست يده كل كيان: عقلي وقلبي وجسدي إتحدت هذه كلها في كيان واحد.. ثم إتحدت كلها بالله، وظلت متحدة فيه طالما كانت في قبضة اليد غير المرئية وغير الموصوفة، يد الله الكلى القدرة...!

ثلاثة أنواع من الرغبات

من كان يطلب معونة النعمة؛ والآن يشعر بوجودها، فعليه أن يعقد النية ليس على تصحيح نفسه فحسب؛ بل المبادرة إلى تنفيذ ذلك فوراً. فإن رغبته في تصحيح نفسه؛ هي التي كانت توجهه في كل ما بذل من جهود سابقة، ولكن كانت تنقصه النعمة لإستكمال هذه الرغبة وتنفيذها.

وتوجد أنواع مختلفة من الرغبات.. فهناك الرغبة العقلية: فالعقل يطلب شيئاً والمرء يجاهد من أجله، وهذه الرغبة توجه المرء للعمل. وهناك الرغبة العاطفية: وتولدها العواطف والأحاسيس التي تحركها النعمة. وأخيراً هناك رغبة العمل: وهي موافقة الإرادة على البدء فوراً في العمل للهووس من حالة السقوط. فلتبدأ الآن تؤيدك النعمة الإلهية..

ثالثاً : إشتعال الروح

لا تطفئوا الروح ،

”لا تطفئوا الروح..“ (١ تسالونيكي ٥ : ١٩) .. كثيراً ما يعيش الإنسان غير مكترث بتعاليم الكنيسة أو بخلاص نفسه، حتى تأتي النعمة له ووقف الإنسان الخاطئ في داخله وتدعوه إلى الخلاص. فإذا أصغى إلى هذه الدعوة بروح التوبة فإنه يعقد النية على أن يكرس باقي حياته ليهيئ الله.

وهذه النية تتمثل في الإشتياق والغيرة.. ولكنها تصبح مؤثرة وفعالة حين تدعمها النعمة الإلهية بالتناول من الأسرار المقدسة. ومن هذه اللحظة يبدأ المسيحى في الإشتعال بالروح؛ أى يبدأ في إصرار وغيرة أن يعمل بما يحمله عليه ضميره لتنفيذ إرادة الله.

كذلك يمكن أيضاً الاحتفاظ بالحرارة الروحية وتدعيمها، وبالعكس يمكن إطفائها. فهي تشتعل - قبل كل شئ - بأعمال المحبة نحو الله والناس [فالمحبة هى جوهر الحياة الروحية].. وتنفيذ وصايا الله بإخلاص، وبضمير هادئ، وبأعمال لا تتسم بالأنانية، وبالصلاة وتذكر الله.

وتتطفى الروح بالبعد عن الله وعن أعماله، وبالإهتمام الزائد بأمور الحياة، وبالإلغساس في مباحج الحياة ومسرتها، وبالزنا والشهوات الجسدانية، وبالإعجاب والولع بالأمور المادية. فإذا أطفأت الروح انطفأت أمت المحبة المسيحية أيضاً.

مع ذهبي الفم ،

ويبحث ذهبي الفم موضوع الحرارة الروحية في إستفاضة، ويتلخص رأيه

مشيراً بذلك إلى قول القديس بولس الرسول "لأنكم كنتم قبيلاً ظلمة" (أفسس ٥ : ٨) في قوله :

[تنتشر سحابة سوداء وضباب كثيف فوق الأرض، فيحيطنا الظلام بسواده.. فلا قمر يمكن أن يضيئ لنا الطريق.. ونحن يجب علينا أن نسلك في هذه الظلمة. ولكن الله يهينا مصباحاً منيراً، حين يشعل نعمة الروح القدس في داخل نفوسنا. وبعض الذين قبلوا هذا النور، زادوا نوره ضياءً ووضوءاً، مثل بولس وبطرس وجميع القديسين. غير أن آخرين أطفأوه؛ مثل العذارى الجاهلات. وأولئك الذين رفضوا الإيمان، مثل الكورنثيين أو الغلاطيين.

وهكذا يقول القديس بولس الرسول "لا تطفئوا الروح" أى العطية، لأنه يتكلم عادة عن عطية الروح القدس.

والحياة غير النقية كذلك تطفئ الروح، لأنه كما أن إلقاء الماء أو الرماد على المصباح يطفئه، وكما أن فراغ المصباح من الزيت يطفئه، هكذا بنفس الطريقة تطفئ عطية النعمة. وأنت إذا إمتلأ عقلك بالأمور الأرضية وإنشغلت في هموم الحياة ومشاكلها فإنك تطفئ الروح. وتطمس الحرارة. كذلك إذا لم يكن هناك زيت كاف.. أى عندما لا نصنع أعمال الخير والرحمة.. فحرارة الروح تأتيك من رحمة الله، فإذا لم تجد لديك ثمر الرحمة المناسب؛ تخلت عنك. لأن حرارة الروح لا تسكن في النفس التي لا تعرف الرحمة.

وكل أعمال الشر تطفئ هذا النور : الإدانة، وتعدى الوصايا.. وما إلى ذلك. إن طبيعة النار تجعل كل شيء غريب عنها يطفئها، بينما كل شيء يلائمها يقويها. هكذا تتأثر الروح بنفس الطريقة. هذه هي الطريقة التي تثبت

بها روح النعمة وجودها في المسيحيين. فروح النعمة، تدخل إلى نفس كل إنسان، من خلال التوبة وإعلان الإيمان في سر العماد. كما لا يستعيدها الإنسان عند ممارسة سر الإعتراف، وحرارة الروح والغيرة هما جوهرها.

ولكنها يمكن أن تأخذ اتجاهات مختلفة من فرد لآخر. فروح النعمة؛ قد تدفع الإنسان إلى الإهتمام الشديد بالطهارة، فيمارس أعمالاً برّ عفيفة. وقد تدفعه إلى السمو في أعمال الرحمة، وآخر تدفعه إلى تكريس حياته لخدمة الكنيسة، وآخر للتبشير بكلمة الإنجيل، مثلما فعل القديس بولس الرمز الذي كان حاراً في الروح فتكلم وعلم منادياً بالمسيح (أعمال ١٨ : ٢٥).

علامات اشتعال الروح .

«فرحين في الرجاء. صابرين في الضيق. مواظبين على الصلاة» (رومية ١٢ : ١٢) هذه هي علامات اشتعال الروح : فمن يشتعل في الروح يجاهد بغيرة من أجل السيد مترجياً السرور بالأعمال الحسنة، وهو يقهر المغريات التي يواجهها، ويصارعها في صبر، ضارعاً على الدوام من أجل نعمة المعونة الإلهية. فهذه كما يقول القديس يوحنا ذهبي الفم [تساعد على الإبقاء على هذه النار، وتعين على اشتعال الروح].

« فرحين في الرجاء »، فمن لحظة يقظة الروح بالنعمة؛ يتحول ضمير الإنسان وأفكاره وإشتياقاته من الخلق إلى الخالق، ومن الأرض إلى السماويات... من الفانيات إلى الباقيات. في هذا الإطار ينحصر كثره، وهناك يكون قلبه أيضاً. فهو لا يطمع في شيء من أمور هذا العالم، بل تتعلق آماله كلها بالعالم الآتي. ولا يشغل قلبه بشيء أرضي، ولا يتهافت على أمر من أمور الدنيا، ولا يبتني آمالاً على الأمور الوقتية، ولا يتطلع إلى المسرات الزائلة،

بل يسر ويفرح بالأمور السماوية الآتية وبما تتعلق آماله.

وهذا التحول الذى يطرأ على قلبه وآماله؛ يعتبر سمة أساسية ليقظة الروح وإشتعاله. إنه يجعل الإنسان غريباً على الأرض، يبحث عن موطنه الأصلى الذى هو أورشليم السماوية. وهكذا ينبغى أن يتصف كل من سيحيى نال النعمة.

لهذا يقول بولس الرسول فى موضع آخر: "فإن كنتم قد قمتم مع المسيح (أى أن كنتم قد تقدمتم فى الروح بنعمة الرب يسوع) فإطلبوا ما فوق حيث المسيح جالس عن يمين الله. إهتموا بما فوق لا بما على الأرض. لأنكم قد متم (أى متم عن كل ما هو أرضى، أو مخلوق، أو وقتى)، وحياتكم مستترة مع المسيح فى الله" (كولوسى ٣ : ١-٣).

ماذا نفشل فى إشعال الروح؟!

كلنا نلنا النعمة فى المعمودية والميرون؛ ولهذا يجب أن نشعل فى الروح بنعمة الروح القدس. فلماذا إذن لا نشعل فى الروح؟! ذلك بسبب إنشغالنا الكبير، أو ربما للطلق بأمورنا الشخصية ومشاغل العالم والحياة اليومية.. حتى أن الروح رغم أننا قد نحس بوجوده فإنه يطفى.

ولكى نشعل الروح؛ علينا أن ندرك خطأ الطريق الذى نسلكه وخاصة فيما يتعلق بإرتباطنا بالأمور الأرضية أو العالمية.. ونعود فنسارع إلى التعمق فى تأمل الأمور الإلهية.. المقدسة.. السماوية.. الأبدية. والمهم هو أن نبدأ فى السلوك بطريقة روحية صحيحة. وحينئذ يشتعل الروح نتيجة لكل هذا، وتبدأ عطية النعمة الساكنة فىنا تشتعل وترداد توهجاً.

تعاليم الآباء ،

هذه هي تعاليم الآباء القديسين والمرشدين الروحانيين. فالقديس يوحنا ذهبي الفم؛ بعد أن يشرح الطرق المختلفة للسلوك بعزم وإصرار، يستطرد فيقول : [إذا أكملت كل هذه الطرق فإنك تجتذب الروح. والروح إن سكن في داخلك؛ فإن الله يجعلك غيوراً في كل ما شرحت لك من طرق. وأنت عندما تشتعل بالروح والمحبة، حينئذ يصبح كل شيء سهلاً لك. فبهذا رأيت الثور وما يتتابه من رعب عندما تشتعل النيران وراءه؟! هكذا الشيطان فإن يترعج بشدة عندما تمسك في مواجهته هذين المشعلين : مشعل الروح ومشعل المحبة].

ويعرف أحد الرهبان (ثيودوريت) هذا بتفصيل أكثر رقيقة قول : [إن الرسول يسمي الروح عطية - أى عطية النعمة التي تمنح الروح - وهو يأمرنا بأن نغذي هذه العطية بالغيرة؛ كما نغذي النار بالوقود.. وذلك بالهدى (التأمل) في الأمور الإلهية والأعمال الروحية. وهو يقول نفس الشيء في موقع آخر : "لا تطفئوا الروح" (١ تسالونيكي ٥ : ١٩) فالروح يطفئها أولئك الذين لا يستحقون العطية، لأنهم لم يحافظوا على نقاوة عيون عقولهم فلم يبينوا نور العطية، كما يفعل الأعمى جسدياً لأنه لا يفرق بين الظلمة والنور. لهذا يأمرنا الرسول أن نشعل بالروح وأن تكون لنا محبة مشتعلة للأمور الإلهية].

الوحدة، الصلاة، التهذيب ،

إطرح عنك كل ما يمكن أن يطفئ هذه الشعلة الصغيرة التي تبداً في الاشتعال في داخلك، واحط نفسك بكل ما يمكن أن يغييها وينعشها، وغذاها بالهواء النقي الذي يحولها إلى نار قوية.. إعتزل، وصل، وتأمل وفكر فيما ينبغي أن تعمل. والتدرب الروحية التي جبرت ذاتك عليها عندما كنت

تطلب النعمة، هذه كلها تساعد أيضاً في إستمرار عمل النعمة الذى بدأ الآن فى داخلك. وما تحتاج إليه الآن أكثر هو : الوحدة، والصلاة، والهدى. أما ما وحدتك فينبغى أن تكون أشمل، وصلاتك أعمق، وهديك أقوى.

قلب مشتعل ،

كيف تمكن أباًؤنا القديسون ومعلمونا الروحيون من إشعال روح الصلاة فى داخلهم ؟ وكيف ثبتوا فى ذلك ؟! لقد جعلوا هدفهم الكبير هو إله عال القلب دون توقف نحو الله وحده. فإن الله يطلب القلب لأن فيه ينبوع الحياة.

وحيث يكون القلب هناك يكون الضمير، والإهتمام، والفكر.. والنفس كلها. فإذا كان القلب متعلقاً بالله فحينئذ تتعلق النفس كلها بالله، ويبقى الإنسان منشغلاً بإستمرار فى عبادة الله بالروح والحق.

ولقد حقق البعض هذا النجاح الروحى بسرعة وسهولة، وذلك برحمة الله. لقد هزتهم مخافة الرب من أعماقهم، وانتعشت ضمائرهم بكل قوة، واشتعلت غيرتهم حماساً.. فسلكوا أمام الله بلا لوم أو ذس، وأصبح تعطشهم لإرضاء الرب وقوداً أحال الشرارة لهيباً. هذه هى نفوس ملائكية، مشتعلة، سريعة الحركة، كثيرة النشاط.

وآخرون مقصرون فى كل شئ. وقد يكونون بطيعة بهم متبذرين... ولكن الثابت أن قلوبهم لا تشتعل بسرعة. ولهم كل عادات المتدينين، كما أن حياتهم الخارجية تبدو صالحة، ولكن الأمر غير ذلك لأن قلوبهم خالية مما ينبغى أن تمتلئ به. وهذا لا يقتصر على العلمانيين وحدهم بل قد يشمل الرهبان وحتى المتوحدين أيضاً.

كيف تشعل في القلب شعلة دائمة؟!

لن أخبرك عما تفعله لكي تشعل شعلة دائمة من الحرارة داخل قلبك. ولكنني أذكرك فقط كيف تحصل على الحرارة في العالم للمادى..

إن احتكاك الخشب مع بعضه البعض؛ يولد الحرارة وبالتالي يشعل النار، أو عند تعريض الوقود لحرارة الشمس؛ فإنه يكتسب سخونة، فإذا ازداد تركيز أشعة الشمس عليه اشتعلت النار فيه. هكذا إشعال الحرارة للحياة الروحية؛ يتم بنفس الطريقة. فالاحتكاك المطلوب، ينشأ من الجهاد والكفاح في سبيل حياة البر، أو الصلاة الداخلية فهي بمثابة التعرض لأشعة الشمس..

وحرارة القلب يمكن إشعالها بالجهاد في سبيل حياة البر، ولكن الجهاد لا يكفي وحده لإشتعال القلب، لأن هناك عقبات كثيرة تعترض الطريق. لهذا فنشد القدم؛ إكتشف الغيورون على الخلاص ومختبرو الحياة الروحية ملفوعين بالنعمة الإلهية - ولكن دون إهمال للجهاد الروحي - إكتشفوا سبيلاً آخر لحرارة القلب، وسلموه لفائدة الآخرين. وقد يبدو هذا السبيل أكثر بساطة وسهولة، ولكنه في الحقيقة لا يقل صعوبة عن غيره في تطبيقه.

وهذا الطريق المختصر هو : الممارسة القلبية للصلاة الداخلية باسم إلهنا ومخلصنا، على أن تؤدي على النحو التالي : قف وعقلك وإتباهك داخل القلب وأنت موقن تماماً أن الله قريب منك وسماع لك، وادعه بلحاجة : «يا رب يسوع المسيح ابن الله إرحمني أنا الخاطئ».

داوم على هذه الصلاة وأنت في الكنيسة أو في البيت، وأنت مسافر أو تعمل في العمل وأنت تأكل أو ترقد.. وبإيجاز منذ أن تفتح عينيك عند

الإستيقاظ وحتى تغلقهما عند النوم. إن هذا يشبه تماماً تعريض شيء ما لحرارة الشمس فأنت حين تقف أمام وجه الله فأنت تقف أمام شمس البر التي في العالم الروحي.

وفي البداية ينبغي أن تكرس جانباً كبيراً من وقتك، في الصباح والمساء، لهذه الصلاة بنوع خاص. وفيما بعد ستجد أنها بدأت تؤتي ثمراً عندئذ تملك على القلب وتتأصل في داخله. وعندما يتم ذلك بغيره بدون تكاسل أو تفريط فإن الله برحمته يتطلع إليك، ويوجد داخل قلبك شعلة، تصبح دليلاً أكيداً على دخول حياة روحية متعشة إلى أعماق كيانتك فيها يملك الرب عليك.^(١)

علامة مميزة :

والعلامة المميزة لهذه الحالة - حالة إعلان ملكوت الله داخلنا، أي اشتعال النار الروحية دون توقف في داخل القلب - هو أن يتركز إهتمامنا في حياتنا الداخلية، فينحصر وجداننا وشعورنا داخل القلب، الذي يقف أمام وجه الرب، حيث نسكب جميع مشاعرنا أمامه، ساجدين في توبة وإذ سحاق، ونحن على إستعداد لتكريس حياتنا كلها لخدمته وحده.

ويزداد هذا السلوك الروحي تأصلاً كل يوم، منذ لحظة الإستيقاظ من النوم، ويستمر طوال تحركاتنا ومشاغلنا، ولا يفارقنا حتى نغمض أعيننا عند النوم. وتتأصل هذا السلوك نتخلص من التشويش الذي كان متسلطاً على النفس.

(١) الصلاة بإحساس من هو موجود في حضرة الله ، أو من هو واقف أمام الله ، وبإبتهال طوال اليوم ... هل هذا أمر سهل!!!!

إن إحساننا بالنقص وعدم الرضا الذي كان يزعجنا قبل إشعال النار الروحية في قلوبنا يتوقف، كما نتخلص من شرود الفكر الذي كنا نعاني به. فيصبح جو الروح صافياً ونقياً، إذ لم يعد هناك ما نشتغل به أو نفكر برفقه سوى الله وحده. ويصير صفاء ووضوح في الداخل والخارج.

وبهذا الوضوح؛ يتم تقييم أفعالنا والحكم على مزاياها، من خلال النور المتدفق من الله، الذي نحن مستغرقون في التأمل فيه دون توقف. وكل فكر شرير، أو إحساس غير صالح؛ يقترب من القلب، يلقي مقاومة تخرجه إلى خارج. وحتى إذا تسلسل شيء من ذلك إلى القلب على غير إرادتنا فإن يتم الاعتراف به فوراً أمام الله في إنسحاق، وتطهر منه تبعاً بالتوبة الداخلية والإعتراف أمام الكاهن وهكذا يصبح الضمير نظيفاً دائماً أمام الله.

وكمكافأة لهذا الجهاد؛ نوهب الجرأة على الإقتراب من الله في الصلاة التي تشتعل الرغبة فيها بغير توقف داخل القلب. إن الصلاة الحارة غير الفاترة هي نسمة الحياة الحقيقية، حتى أن النمو في الحياة الروحية يتوقف إذا ما انطفأت هذه الحرارة، كما تتوقف حياة الإنسان عندما يتوقف الجسد عن التنفس.

النار المقدسة تغير شكل النفس والجسد ،

ولا أقول إننا نستطيع أن نحقق كل شيء مرة واحدة، لمجرد وصية حولنا إلى حالة الاتحاد الواعي بالله، لأن هذا هو مجرد الأساس الذي نبني عليه الخطوة التالية، وهي صفحة جديدة في حياتنا المسيحية..

فمن الآن فصاعداً يبدأ تغيير شكل النفس والجسد في الطريق الروحي

(أي تأخذ النفس والجسد شكلاً روحانياً) عندما نزداد عشرة مع روح الحياة التي في المسيح يسوع ربنا.

وإذ يكتسب الإنسان السيادة على ذاته؛ يبدأ في أن يعود نفسه على كل ما هو حق ومقدس وطاهر، ويتخلص من كل ما هو زائف وشديد فساد. وقد كان يذل جهوداً جبارة في سبيل ذلك فيما مضى، ولكنه كان يُحرَم من ثمار كنه طوال النهار، بل قد يتبدد كل ما سبق أن حصله. أما الآن فالموقف مختلف.. فهو يقف على قدميه بثبات، ولا يستسلم للصعوبات مطلقاً. بل يتمم كل ما يتحتم عليه للبلوغ إلى هدف حياته^(١).

وفي رأى القديس «برصنوفوس»^(٢) : إننا حين نستقبل داخل قلوبنا النار التي أتى الله ليلقيها على الأرض (لوقا ١٢ : ٤٩)، فإن جميع قدراتنا البشريّة

(١) في هذه الفقرة يوضح أن إرادة الإنسان تقوى بالعمة فيكون له القدرة على الجهاد بقوة حتى يستطيع أن يكتسب العادة، ونلاحظ أن نصيحة الساتر للسائح الروسي بالصلاة ٣ آلاف مرة في اليوم كانت لهذا السبب، أن يجعله يصلي طول اليوم. وبسبب إغماكه في العد خوفاً من أن يخطئ؛ لم يشعر بللّ ولا بالضيق. ونلاحظ أنه كان يكمل العدد بالعافية، لدرجة أنه كان يستيقظ مبكراً ليكمل القانون. ويزيادة العدد إلى ١٢ ألف مرة؛ لم يكن لديه حقيقة واحدة وقت فراغ لا يصلي فيها.

وهكذا يمكن استطاع الساتر أن يجعل السائح يعتاد الصلاة طوال اليوم دون أن يشعر ودون أن يطلب منه ذلك صراحة، وعندما يعتاد النفس والجسد على الصلاة وتصبح عادة عنده، تنطلق الروح ويبدأ في التأمل وهو يصلي ويتحرر العقل... فالجسد يصلي والعقل يتأمل والقلب يشعر بالكلمات.. وهذه هي الصلاة القوية.

(٢) القديس برصنوفوس (تبح سنة ٥٤٠) وكان راهباً في أحد الأديرة القريبة من غزة في فلسطين، وإشتهر كمرشد روحي. وإشترك مع «الأب يوحنا» الراهب بفسس الكبير، والذي تبح سنة ٥٣٠، في كتابة أكثر من ثمانمائة رسالة، موجهة إلى الراهب مان ورجال الإكليروس.

تشتعل داخلنا. وكما أنه بالإحتكاك المستمر تصدر شرارة تلحق بكتلة الخشب القريبة، فتشتعل وتحترق وتلدخن حتى تتوهج تماماً، وتبدو النار من خلالها صافية يشع منها ضوء مبهج وحرارة بغير دخان؛ هكذا الإنسان، فإنه حين يتلقى النار يبدأ في الإشتعال - ويتبع هذا دخان وفرقة يعرفها المحرقون وحدهم - حتى إذا توهجت النار تماماً توقف الدخان والفرقة حتى لا يبقى إلا الضوء. هذه هي حالة النقاوة.

وطريق الوصول إليها طويل، ولكن الله رحوم وقادر على كل شيء. وهكذا يتضح أن الإنسان عندما يتلقى نار الإتحاد الواعي بالله، فإنه لا يتوقع سلاماً بل عملاً شاقاً. ولكن من هذه اللحظة فصاعداً يكون العمل لذيذاً ومثمراً بعد أن كان من قبل مريعاً قليل الثمر أو ربما بلا ثمر بالمرّة.

الفوضى الداخلية والنور الداخلي .

المشكلة التي تؤرق الباحث عن الله أكثر من أي شيء آخر؛ هي الفوضى الداخلية والتشويش في أفكاره ورغباته، حتى أن كل رغبته تتركز في الحصول على طريق للتخلص من هذه الفوضى.

وهناك وسيلة واحدة للوصول إلى هذا الأمر : إقتن إحساساً روحياً وحرارة في القلب وإقرن ذلك بتذكر الله.

وبمجرد إشتعال هذه الحرارة، تستقر أفكارك وتصفو أعماقك وينكشف أمامك بوضوح كل فكر صالح أو شرير داخل النفس عند محاولته الدخول إليها، وتصبح قادراً على إبعاد الشرير منها وإستبقاء الصالح. وهذا هو الدور الداخلي يمتد ليشمل الأمور الخارجية أيضاً فيمكنك من التمييز بين الصواب

والخطأ، وتكون قادراً على الثبات في الحق مهما كانت العقبات.

وباختصار شديد فإنك تبدأ حياة روحية صحيحة ونشطة طالما كنت تبحث عنها، والتي كانت تنكشف لك أحياناً ولكنها كانت متقلبة وغير ثابتة.

واشتياقاتك السابقة والتي ربما أوجدت فيك نوعاً من الحرارة - ولكنها حرارة مؤقتة تتوقف بتوقف الإشتياقات - أما الحرارة التي تفتتها في قلبك الآن فستبقى ثابتة، وتشد انتباه عقلك إليها دائماً، وحين يمسى العقل في القلب، فهذا يعني في الحقيقة وحدة العقل والقلب، التي تمثل تكامل التكوين الروحي.

الإشتعال الداخلي الدائم، وحلول الله في القلب ،

وحين يأتي الرب ليضيئ بنوره على فهمك، وليظهر أحاسيسك، ويقود تصرفاتك، ستشعر بوجود قوة في داخلك لم تكن معروفة لديك من قبل. هذا النور الإلهي يأتي غير ظاهر للعين أو الحواس بل يأتي روحياً غير مرئي، ومع هذا فهو مؤثر وفعال. وتتمثل أعراض حلوله في تولد حرارة دائمة داخل القلب : فالعقل يقف داخل القلب الذي تلهبه الحرارة بتذكر الله، ثم تكون لك القدرة على الحياة الداخلية، ومن ثم تتحقق كل إشتياقاتك الداخلية.

هكذا تقبل ما يرضى الله، وترفض كل ما هو خاطئ وشرير، وتوجه تصرفاتك حسب إدراكك الخاص بدور إرادة الله فيها، ويمنحك الله قوة للسيطرة على مسيرة حياتك كلها داخلياً وخارجياً، ويعطيك السيطرة على ذاتك. وفي هذه الحالة يصبح الإنسان سلبياً أكثر إيجابياً، وعندما يبتعد

الحلول الإلهي شعورياً داخل قلبه فإنه يكون قد إقنتى حرية القلب.. حينئذ
يتحقق الوعد: "إن حرركم الإبن فبالحقيقة تكونون أحراراً" (يو ٨ : ٣٦).

لا تحاول قياس نموك ،

حرارة القلب هي حالة طيبة ينبغي أن ترعاها وتحفظ بها. وكلما فترت
عليك أن تشعلها بأن تحصر ذاتك في الداخل بكل قوتك وتصرخ إلى الله.
ولكى لا تتخلى عنك هذه الحرارة ينبغي أن تتجنب تسبب تشتت الفكر
وشهوات الجسد التي تتعارض مع حرارة القلب.

تجنب إرباط القلب بالأشياء المادية، أو الإنغماس في الإهتمامات العلمية.
ليكن إهتمامك بالرب في غير تردد، ونظامك الروحي في غير تراخ، بل كن
دائماً متأهباً كالجندى في ميدان القتال. ولكن أهم شيء، هو أن تصلى إلى الله
وتسأله من أجل رحمته، أن يبقى لك حرارة القلب.

وإن شغلتك الظنون حول نموك الروحي؛ فليكن رائدك أن تقتلعها فوراً
ويدون رحمة عند أول ظهورها. فإن هذه الظنون يثيرها العدو، ولو توانيبت
فإنه يسارع إلى الحرب ليضلك قائلاً: نعم لقد تقدمت كثيراً. لهذا كن
متأهباً على الدوام كي تطرد الخيالات والأوهام، حتى لا تتخلى عنك النعمة،
ويتخذك العدو فتظن أنك مازلت تحيا فيها.

وفي هذا كتب الآباء القديسون يقولون: [لا تحاول قياس نموك]. فإذا
كنت تحتّم بالإجابة على أى سؤال يتعلق بنموك، أو تقدمك الروحي، فإنك
هذا يعنى إنك قد بدأت تقيس نفسك، لترى كم بلغت من التقدم. لهذا
عليك أن تتجنب هذا كما تتجنب الإقتراب من النار.

الحرارة نوعان :

الحرارة الحقيقية هي عطية من الله، ولكن هناك أيضاً حرارة طبيعية هي من ثمار جهودك ومزاجك المتغير. والفرق بينهما كالفرق بين السماء والأرض. وقد يتعذر عليك في بداية حياتك الروحية أن تميز بينهما، ولكن من الأمر سوف يتضح لك فيما بعد..

فإذا كانت أفكارك تتعبك بحيث لا تسمح لك بالوقوف بثبات أمام الله، فهذا علامة على أن حرارتك ليست من الله بل منك. لأن أول ثمار الحرارة التي من الله هو اتحاد الفكر وتركزه الدائم حول الله. إذكر المرأة نازقة الدم التي توقف نزيفها فجأة.. هكذا نحن عندما نتقبل الحرارة من الله يتوقف شرود فكرنا.

فماذا ينبغي أن تفعل؟!

احفظ بحرارتك الطبيعية دون أن تبالي في قيمتها، واعتبرها مجرد مقدمة للحرارة الإلهية. وإذا أحسست بالحزن لضعف الحرارة الإلهية في قلبك^(١) فإصرخ إلى الله في تلهل ودون توقف قائلاً : « إرحمني يا الله !.. لا تحوّل وجهك عني !.. إشرق بوجهك عليّ ! » وإقرن هذا بالجهد في التسك، والزهد في الطعام، والاهتمام بالصوم.. وما إلى ذلك. واستودع كل أمورك بين يدي الله.

(١) إن هذا الإشتياق للإحساس بوجود الله في حياتك، والغيرة لكي يظهر دائماً في قلبك، هو النمو الأول والأساسي لله لكي يتحنن عليك دائماً. وهذا هو المعنى المقصود من المكتوب " ثم إن طلبت من هناك الرب الملك تجده إذا التمسته بكل قلب وبكل نفسك " (ث ٤ : ٢٩)

الحرارة الجسدية، والحرارة الشهوانية، والحرارة الروحية .

يقول أحد الآباء.. أن الغيورين في حياتهم الروحية يبدأون بصلاة « يارب إرحم »، ثم يتجاوزون هذه المرحلة بسرعة. فما أن يشتعل الفتيل حتى يتوهج دون أن تعرف ما الذى يغلبه. وهذا هو لغز. فنحن عندما نفيق ونعود إلى أنفسنا نجد العقل منشغلاً بترديد عبارة « يارب إرحم ».

إن كلمات صلاة يسوع : « يارب يسوع المسيح إله من الله إرحم خي » وحرارتها التي تحدثنا عنها لا تشتعل فجأة وإنما بعد جهاد متواصل، ثم ينشأ في القلب نوع من الحرارة تتزايد وتتوهج أكثر من خلال الصلاة الداخلية. فالصلاة المرفوعة لله من الأعماق تنشئ الحرارة الروحية.

ويميز الآباء المختبرون بين أنواع الحرارة الثلاثة :

الحرارة الجسدية ^(١) : وتأتى نتيجة تركيز قوانا حول القلب باليقظة والجهاد .

والحرارة الشهوانية : التي يولدها العدو في داخلنا أحيانا .

والحرارة الروحية : وهى طاهرة ونقية.

وهذه الأخيرة نوعان : الأولى طبيعية نتيجة

إتحاد العقل والقلب، والأخرى عطية النعمة.

ويمكن التمييز بين كل هذه الأنواع بالخبرة والتجربة. والحرارة مملوءة بالتعزية مما يجعلنا نشاق إلى إقتنائها والإحتفاظ بها من أجل التعزية ذاتها من ناحية أو من أجل الإستقرار الداخلى الذى تجلبه من ناحية أخرى.

(١) وهى الغيرة والمثابرة .

غير أن كل من يسعى إلى إقناء هذه الحرارة، والإحتفاظ بها لمجرد التعزية، إنما ينشئ في داخله نوعاً من « عبادة التعزية الروحية ». ولها فإن المخترع العاقل لا يهتم بهذه التعزية، وإنما يسعى ببساطة إلى الوقوف أمام الله بثبات، في خضوع تام له، مسلماً ذاته بين يديه.

ومن الناحية الأخرى؛ من الخطر أن نركز كل إهتمامنا على هذه التعزية أو الحرارة، وأن نجد مسرتنا فيها، كمن يستشعر الدفء وقت الشتاء في ثوب سميك أو مكان دافئ. ثم نتوقف عند هذا الحد، دون أن نحاول أن نتقدم إلى درجة أعلى. والبعض لا يحاولون أن يتخطوا هذه المرحلة، معتبرين أن هذه الحالة هي منتهى ما يمكن أن يصل إليه الإنسان، فيصيبهم الجمود والشلل الفكري.

الحياة الداخلية وحرارة القلب .

تفتح الحياة الروحية أمام من يعيش داخل نفسه ^(١). فنحن عندما نعيش

(١) طبعاً ليس المقصود هنا التوقع داخل الذات، أو الإهتمام المرضي بالذات دون ما عداها أو الكبرياء الناتج عن القول الشائع «أنا ومن بعدي الطوفان» . ولكن المقصود هو الإهتمام بالمشاعر والأحاسيس الداخلية والأفكار التي تدور في العقل ، وملاحظة كل هذا بطريقة روحية لمعرفة أي الأفكار التي تسيطر على العقل؟ ماهي إهتماماتي واشتياقات قلبي؟ ماهي الأفعال التي تسبب لي غضب أو شهوة أو حقد أو غيرة ... ؟! وبهذه الطريقة يمكن للإنسان أن يعرف نقاط ضعفه، والأبواب التي يدخل منها الشيطان، وأن يكون أكثره الحقيقي... كمثل الباحثين الذين يدرسون الأفعال وردود الأفعال ويستخرجون منها القوانين العلمية ومنها نفهم طبيعة المادة وسلوكها.

وتوجد قصة في بستان الرهبان توضح هذا المعنى تماماً حيث تقول [كان لماً مريض حدث حسن الصورة أن مضوا به إلى مكان للمرضى، وكان الأخ الذي يخدم المرضى ناسكاً يُسمى دويده، وكان يُحسن فرز الأفكار، فلما نظر ضميره يُشغله خدمة الصبي بمحبة وفرح بأن يعد له الطعام باهتمام زائد، صار ينتهز مجزاً في ذاته وحده قائلاً: "لماذا هذا"

في الداخل ونمغن النظر في العالم الآخر، يتولد إحساس بالحارة داخل
مشاعرنا الروحية.. والعكس صحيح فإن هذا الإحساس بالحارة يمكننا من
أن نعيش داخل ذواتنا فيزداد إدراكنا بالعالم الروحي الداخلي.

إن الحياة الروحية تتضح بالنمو المتبادل لأمرين : العمق والحارة. فممن
يكتفى بالإحساس الروحي وحارة القلب تبقى روحه مربوطة ومقيدة بينما
من يشعر بحاجة إلى هذه الحارة للعمق الداخلي فإن روحه تهيم. لهذا فإن
من أجل حياة داخلية أعمق جاهد من أجل إقتناء حارة القلب، ولكن أيضاً
جاهد بقوة من أجل الدخول إلى داخل والبقاء هناك.

أما من يسعى إلى أن ينحصر داخل عقله فحسب - دون حارة الروح -
فإن جهاده يذهب سدى لأنه في لحظة يتبدد كل شيء. فلا عجب أن يضل
العلماء عن الحق رغم كل علمهم ومعرفتهم، لأنهم يعتمدون على عقلهم
وحدها.

الاهتمام من نحو هذا الأخ، هل هو مختار أكثر من كل الإخوة أو مريض أكثر منهم كلهم؟
لا“. فلما فرغ ذلك الأخ من خدمة المرضى، مضى إلى قلايته وبقي صائماً لم يأكل طعاماً،
ولا شرب ماء في ذلك المساء، وكان أوان الصيف، فأقام الليل كله مصلياً قائلاً: ”يا ربي
يسوع المسيح، أظهر لي هذا الأمر، حتى أعرف ما هو، لأن هذا النشاط الذي صار في قلبي
ليس بمستقيم أمامي حسب التعاليم التي علمني إياها عبدك أنبا باخوميوس“. فلما قرب
الصباح، ودويده مستمر في صلاته، إذا به ينظر روحاً قائمة أمامه في شكل امرأة حسنة
المنظر واللباس، وقالت له: ”ماذا تدوم الطلبة حتى كلفت بغير هوي أن أظهر لك، والآن
اعلم أني أنا روح الزنى، كما أني أنا الذي زرعت ذلك الفرج والنشاط في قلبك لكي تخدم
ذلك الصبي بمحبة واجتهاد، وهذه هي صناعاتي وعادتي في أن أزرع في قلب النساء العظام
أولاً اغية إما في امرأة أو في صبي، فإذا هم قبلوا الفكر، إذ لا يرون أن فيه خطية، فيحسب
أبداً في أن أزرع فيهم اللذة وأجلبهم قليلاً قليلاً، حتى إذا صاروا غير مفلحين، طرحتهم في
دنس الشهوة“. ولما قالت كل هذا، اختفت عن بصره، أما هو فقد تعجب، وبارك الله
الرحوم، الذي أظهر له فخ الشيطان وخلصه منه. [

الحرارة الداخلية والسكنى داخل القلب ،

من المهم جداً في الحياة الروحية أن نختبر نوعاً من الإحساس بالحرارة.^(١) فمن لديه هذا الإحساس يكون قد دخل إلى داخل نفسه وقلبه. ففي العادة يرتبط إتياننا دائماً بالجانب النشط فينا، فإذا نشط القلب، ودام إحساسنا بالحرارة، فحينئذ نكون قد دخلنا إلى داخل القلب.

كيف نصون الحرارة الداخلية ،

حالما تستيقظ في الصباح إحرص على أن تستجمع ذاتك في الداخل وأن تشعل إحساساً بالحرارة هناك، وإجعل هذا سلوكك الطبيعي. فإذا توقفت هذا العمل فإعلم أن إنسانك الداخلي قد إختل. وإذا ما إستعدت حرارتك وإستجمعت ذاتك في الصباح فيجب عليك أن تفي بواجباتك بحيث لا تخدم نظامك الروحي، وكلما أتيح لك فأفعل ما يدعم هذا النظام ولا تغفل تحت أي ظرف من الظروف، ما يبدده وإلا كنت عدواً لذاتك.. إجعلها قاء مودة لك أن تحتفظ بحالة التركيز والحرارة وأنت واقف بعقلك أمام الله. فإن هذا في حد ذاته يرشدك حينئذ إلى ما ينبغي أن تفعله وما ينبغي أن تتجنبه.

إن صلاة « الرب يسوع » تعينك على تحقيق هذه الحرارة الداخلية بقوة متناهية. فممارستها يمكن أن تصبح عادة حتى أنها تتكرر في أعماق القلب دون توقف وهذه العادة لا تتأصل بغير مثابرة على الجهاد من أجلها. فإذا لم تكن قد أصبحت عادة لديك فينبغي أن تبدأ ذلك من الآن.

(١) إن حرارة القلب هي الترمومتر الذي به نعرف إن كنا نسير في الطريق الصحيح أم ضلنا الطريق، وهي أيضاً المقياس لكل تصرف إن كان بحسب مشيئة الله أم لحساب الذات، وهي للرشد للإنكار التي يحاول العدو زرعها داخل القلب وهي متخلدة صورة البر.

ولا يكفي أن تمارسها كتدريب روحى لكى تفى فقط بقانون صلاتك، ولكن ينبغي أن تمارسها بغير إنقطاع.. فى سيرك، وجلسك، وأنت تأكل أو تعمل. وإذا لم تترعر صلاة يسوع فى قلبك؛ فإترك كل شئ آخر ومارسها وحدها حتى تتأصل فيك..

وهذا أمر بسيط : قف أو اجلس فى وضع الصلاة أمام أحد الأيقونات، وإستجمع إنتباهك داخل قلبك، ثم ردد فى تودة صلاة يسوع، وأنت واضع فى ذهنك أن الرب حاضر معك. مارس هذا التدريب لفترة نصف ساعة أو ساعة أو أكثر. وقد تجد مشقة فى البداية، ولكن إذا تعودت على ممارستها، فحينئذ تشعر أنك تؤديها بطريقة طبيعية كأنك تتنفس.

وعندما يتأصل هذا النظام فى داخلك، حينئذ تبدأ فىك الحياة الروحية (أو كما تسمى : العمل الروحى). وهنا أول ما يعوزك هو نقاء الضمير، ليكون بغير لوم ليس فقط أمام الله؛ بل أيضاً أمام الناس، وأمام نفسك، وحتى أمام المخلوقات المادية. فإذا تسلل إلى فكرك أو لسانك أمر تافه يزعج ضميرك، فسارع إلى التوبة الداخلية أمام الله الذى يرى كل شئ، وهو قادر أن يهبك سلام الضمير.

وسوف يبقى الصراع مع الأفكار التى كثيراً ما تستمر فى الظنين بالحاح كالبعوض.. لذا ينبغي إذن أن تتعلم كيف تغلب عليها، والخبرة يمكن أن تتكفل بهذا. ولكن هناك أمر واحد يجب أن تنبه إليه .. من الطبيعى أن تحوم الأفكار حول العقل وهذا أمر لا أهمية له.. ولكن إحذر من الأفكار التى تنفذ كالسهم إلى داخل القلب فتجرحه مثلما يجرح السهم تاركاً وراءه أثراً دامية..

إنخض إلى الصلاة بسرعة لعلاج آثار هذه الجروح ولتتملاً مكانه بأفكار مضادة. ولكن إذا احتفظت بحرارة القلب؛ فإن مثل هذه المحاربات تكون نادرة وطفيفة.

الله ضابط الكل ،

وحيث تكون الغيرة الصالحة؛ فإن نعمة الروح القدس تكون حاضرة كاللهيب. وكما أن اللهيب يحتاج إلى وقود لاستمراره؛ هكذا فإن الصلاة هي الوقود الروحي. وحين تلمس النعمة القلب، فإن بذرة الصلاة تلقى في داخله، فيتحول الفكر والقلب مباشرة نحو الله، وبعد ذلك تأتي الأفكار الإلهية في الوقت المناسب.

إن النعمة الإلهية؛ توجه إهتمام العقل والقلب نحو الله وتثبتهما فيه. وطلما أن الفكر لا يمكن أن يبقى عاطلاً دون أن ينشغل بشيء ما، لذا فإنه إذا إتجه نحو الله فسوف ينشغل به. ولهذا فإن تذكر الله هو الصفة اللازمة دائماً لحالة النعمة.

وتذكر الله لا يتوقف أبداً وهو يقودنا إلى التأمل في كمال الله، وفضائله، وحقه، وقدرته على الخلق، وأمانته، وعنايته، وعدله، ومجازاته.. كل هذه معاً تشكل «عالم الله» و«ملكوت الروح». وكل إنسان غيور يحيا دائماً في هذه المملكة. والعكس صحيح؛ فإن الحياة في هذه المملكة يدعم الغيرة وينشطها. فإن شئت أن تبقى غيوراً؛ فاحفظ نفسك في الحالة السابقة شرحها. فإن كل جزء من هذه المملكة، هو بمثابة كتلة من الوقود الروحي.

فأحرص على إقتناء مثل هذا الوقود، حتى إذا شعرت أن نار الغيرة بدأت

تخمد، تسارع وتأخذ كتلة الوقود من مخزن وقودك الروحي، لتجدد بها زيار الغيرة، وحينئذ يسير كل شيء على ما يرام.

ومن محصلة كل هذه الجهادات الروحية، ينشأ خوف الله، والوقوف القلبي الدائم أمامه في خوف. وهذا الخوف هو الرقيب والمدافع عن حالة النعمة.. إنغمس في هذه الحالة من خوف الله، وتأمل فيها بعمق، وسمرها في ضميرك وقلبك، وجدها على الدوام في داخلك، ومن ثم فهي تملأك بالحياة.

ليكن مخدعك مثل قلاية الراهب في الصحراء. ويمكنك أن تغلق على نفسك فلا ترى شيئاً أو تسمع شيئاً مما حولك. ويمكنك أن تقرأ قليلاً ثم تتأمل، كما يمكنك أن تصلي قليلاً ثم تعود فتأمل.. هذا هو كل شيء.

ليت الله يهبنا حرارة القلب ويشتها في داخلنا.. فالضمير النقي والتفكير الدائم في الله خلال الصلاة يهبنا هذه الحرارة، ولكن كل شيء يتم حسب إرادته الصالحة.



(٥)

ملكوت القلب

أولاً : الملكوت الذى فيك

سلم الملكوت ،

أدخل بإشتياق إلى الكثر الذى فى داخلك وأنت تجد الكثر إلى سماءى ،
لأن الإثنين شئ واحد، وباب الدخول إليهما واحد، وال سلم الماؤدى إلى
الملكوت محتبى فى داخلك، ويمكن أن تجده فى داخل نفسك. فقط يعوزك أن
تغوص فى ذاتك وتدخل فى نفسك، وأنت تكتشف السلم الذى تصعد عليه.
مار إسحق السريانى

جوهر الحياة المسيحية ،

يشغل الناس بالنشئة المسيحية؛ لكنهم يتركونها ناقة صبة، إذ يهملون
الجانب الهام والصعب فى الحياة المسيحية، وينشغلون بالجانب السهل : وهو
الإهتمام بالأمور المرئية والخارجية. هذه النشئة الناقصة تصنع أفراداً يلتزمون
بدقة بكل القواعد الرسمية والخارجية للسلوك بالتقوى دون الإنتباه إلى حركات
القلب الداخلية أو تعميق الحياة الروحية الباطنية.

فهم مثلاً لا يتركبون الخطايا المميتة، لكنهم لا يراقبون أفكار القلب .
لهذا فهم يسقطون أحياناً فى خطايا الإدانة، والكبرياء. وأحياناً يغضبون (ظناً
منهم أن الغضب يكون مباحاً بسبب دوافعه). وأحياناً يستهويهم الجمال
الخارجى والمرح، وأحياناً يثيرون غيرهم ويعضبونهم، وأحياناً يتكاسلون عن

الصلاة. أو يتركون أنفسهم عرضة للأفكار الطائشة أثناء الصلاة. وهم لا يحسون بتأنيب الضمير إزاء أفعالهم هذه، ولكنهم ينظرون إليها بعين عدم إكتراث. فطالما هم يذهبون إلى الكنيسة أو يصلون في البيت طبقاً للقواعد المرعية ويؤدون واجباتهم المعتادة لهذا يشعرون بالرضى والقناعة والسلام ولا يكثرثون كثيراً بما يحدث لهم داخل القلب. وفي هذه الأثناء قد يكون هناك شر يديره الشيطان ليفقدهم حياة التدين التي يعيشونها.

والآن فلنتأمل في حياة هذا الإنسان الذي لم يختبر حياة العمق مع الله... إنه يدرك نقصه ويرى خطأه وقد يحول جهاده من التدين الخارجي إلى الداخلي. وهذا إما نتيجة لقراءته لبعض الكتب الروحية، أو نتيجة مناقشته مع مرشد مراعى لجوهر الحياة المسيحية، أو بسبب إحساسه بعدم الرضا عن مجهوداته، أو نتيجة لإدراكه أنه ينقصه شيء ما، ولهذا فالأمور لا تسير كما ينبغي !!

إنه رغم كل ما في حياته من إستقامة، لكنه يفتقر إلى السلام الداخلي، ويشعر بحاجة إلى ما وعده به المسيحيون الحقيقيون "سلام وفرح في الروح القدس" (رومية ١٤ : ١٧). فإذا تولد هذا الفكر في داخله فإنه بمناقشة المختبرين سيعرف حقيقة الأمر. وقد يعرف الحقيقة من كتاب روحى يقرأه. ومهم ما كان مصدر معرفته هذه فإنه سيكتشف أخطر عيب في نظام حياته وهو أنه لم ينتبه إلى التحركات التي تجرى في داخله، ولم ينجس إلى نفسه.

حينئذ سيفهم أن جوهر الحياة المسيحية قائم على تثبيت النفس والعقل داخل القلب أمام الله، في الرب يسوع المسيح، بنعمة الروح القدس. وبهذا الطريق يمكن أن يسيطر على كل التحركات الداخلية وكل الأعمال

الخارجية، لكي يتحول كل شئ في داخله - صغيراً كان أم كبيراً - لخدمة الله
الثالث القدوس، وأن يسلم ذاته لله بإرادته الحرة وإدراكه الداخلي.

ثيؤنان الناسك

العقل والقلب والشعور،

فإذا أدرك الإنسان جوهر الحياة المسيحية، واكتشف أنه لم يختبرها بعد،
فإنه يبدأ في العمل مستخدماً عقله، فيقرأ ويفكر ويناقش. وهكذا يتحقق أن
الحياة المسيحية تعتمد على الاتحاد بالله. ولكن رغم أنه يتأمل في هذه الحقيقة
بعقله إلا أنها ستظل بعيدة عن قلبه، ومن ثم فهو لا يشعر بها.. وهكذا تبقى
بلا ثمر.

ثيؤنان الناسك

تطلع إلى الداخل ..

عند هذه النقطة يتطلع الإنسان الغيور إلى الداخل.. فماذا عساه أن
يرى؟! قد يرى أفكاراً تتحول بلا توقف، وحرماً دائمة من الشهوات، وقلباً
بارداً وقاسياً، وعناداً، وعصياناً.. رغبة في الحصول على أى شئ يشتهي..

ويختصر فإنه يجد أن كل شئ في داخله في حالة سيئة. وعندئذ تشتعل
غيرته فيوجه جهوده نحو تحسين حياته الداخلية والسيطرة على أفكاره
ونزوات قلبه.

ثم يكتشف من التعاليم الخاصة بالحياة الروحية الداخلية، أنه يجب عليه
الانتباه إلى نفسه، وملاحظة تحركات قلبه، وأن عليه أن يواظب على تذكر
الله لكي لا يدخل إلى قلبه شئ شرير.

فماذا تصنع ؟

قد يُقال لك : عليك بالصبر والجهاد. وها أنت تمارس الصبر وتجاهد كثيراً ومع هذا فكل شيء باق كما هو. وأخيراً يأتي مرشد بحرب، فيفكسر لك الفوضى التي في الداخل، ويعزوها إلى تشتيت القوى الداخلية : فالعقل والقلب اللذان يسير كل منهما في اتجاه ينبغي أن يتحدا، حينئذ يتوقف طيش الفكر، فتمسك بدفة سفينة نفسك وتقتنى قوة تحرك بها كل حياتك الداخلية.

ولكن كيف يمكن أن توحد عقلك وقلبك ؟

اكتسب عادة الصلاة الدائمة بهذه الكلمات، وأنت واضع عقلك في داخل قلبك وتقول : « ياربى يسوع المسيح ابن الله إرحمنى ». فهذه الصلاة إذا تدربت أن تمارسها بإستقامة، وبمعنى آخر إذا طعنت بها قلبك، فإنها تقودك إلى الوصول إلى هدفك، فتوحد عقلك وقلبك وتمنحك قوة السيطرة على تحركات نفسك.

تَيُونَانِ الناسك

من العجز إلى القوة .

وإذا سارت الأمور حسناً؛ فإن من يبحث عن إرادة الله، فإنه - بعد قليل من التأمل - يعزم على أن يتخلى عن المشاغل العالمية، وأن يعيش في إنكسار للذات، يدفعه إلى ذلك خوف الله ورقابة الضمير. وتجاولاً مع هذه العزيمة؛ فإن نعمة الله - التي كانت حتى الآن تعمل من الخارج - تدخل الآن إلى داخل القلب من خلال التناول من الأسرار المقدسة، وهكذا تصبح روح هذا الإنسان - التي كانت من قبل عاجزة - تصبح ممثلة بالقوة، ويشعر المبرء بكيانه وحرية الداخلية، ويبدأ حياة عميقة أمام الله.. إنهم لا حرية الحرية

الحقيقية.. الحياة المعتدلة العاقلة التي تتحرك بقوة من الداخل، فلم يعد الإنسان ينشغل بالحاح من النفس أو الجسد، كما لم يعد يأبه لضغوط الأحداث الخارجية، بل على العكس فإنه يبدأ السيطرة عليها طبقاً لإرشاد الروح القدس. فهو الآن - كحاكم قوى - يجلس على عرش قلبه، ومن هنا يك يتحكم في طريقة سير الأمور وتنفيذها.

وهذه السيطرة تبدأ منذ لحظة التحول الداخلي ودخول النعمة، ولكنها لا تظهر ذاتها بكل كمالها مرة واحدة. فالسادة القدامى قد اعتادوا أن يقهوا ذواتهم، ولا يثيرون القلاقل في المدينة الداخلية فقط، بل كثيراً ما كانوا يقودون حاكمها إلى الأسر.

وفي البداية تتكرر مثل هذه المحاربات، ولكن بواسطة الغيرة القوية، والمراقبة المستمرة لذواتنا وأعمالنا، وبالصبر في الجهاد، وبموازرة النعمة الإلهية، تضعف هذه المحاربات وتقل شيئاً فشيئاً. وأخيراً تقوى الروح إلى الدرجة التي تصبح فيها هذه الحملات، مجرد عواصف ترابية، تحب على حائط من الجرانيت. فالنفس التي تقف أمام الله، تستطيع بقوة الله أن تملك بحزم ولا يزعزعها شيء.

ثيئوفان الناسك

النظرية والممارسة . خطورة القراءة الكثيرة والمناقشة ،

إن من يسعى نحو ملكوت الله والعشرة الدائمة معه، يجب عليه أن يسعى نحو التذكر الدائم لله، فعندما يحول عقله بكل قوته نحو الله تكون رغبته الوحيدة أن يقرأ عنه وحده وأن يتكلم عنه وحده. ولكن هذه وحدها لا تكفي لنوال المراد ما لم تقترن بأنشطة أخرى عملية.

إن القراءة والحديث عن الله مجرد القراءة أو الحديث عنه.. هذه الأمور ما أسهل أن يتعود عليها الإنسان.. فالتفلسف أسهل من الصلاة أو مراقبة النفس. ولكن لأنه عمل عقلي، والعقل يغتر بسهولة، لهذا فإنه يعرض صاحبه للغرور والإعتداد بالنفس، بل قد يصيب الجهود العملية كلها بالفطور ومن ثم يعوق النمو المتوازن.

لهذا يحذر المعلمون الحكماء تلاميذهم من هذا الأمر، وينصحونهم به ألا يشغلوا كثيراً بمثل هذه القراءة أو الحديث لما تجلبه من مضار في نواح أخرى.

ثيئونان الناسك

لا تتعلق كثيراً بالقراءة :

ومن الخطأ أن تتعلق كثيراً بالقراءة فهي لا تؤدي إلى صلاح، بل تثبتهم جداراً بين القلب وبين الله. إنما تؤدي إلى الفضول والسفسطة.^(١)

ثيئونان الناسك

إكتشاف موقع القلب :

وأخيراً تنتهي مرحلة البحث المضني، ويبلغ الباحث السعيد غايته ويجد قلبه. وفي القلب يثبت ذاته مع عقله أمام الله ويقف أمامه بثبات كجندى مخلص أمام ملكه، يستمد منه القوة والسلطان للسيطرة على حياته الداخلية

(١) طبعاً لنقص هذا القراءة دون التطبيق العملي لما نقرأ عنه، أو الإكتفاء بالفهم دون العمل. وتلك القصة خير دليل على ذلك.. [قبل عن أخ راهب كان يسكن القلاوي، هذا أقام عشرين سنة مواظباً على القراءة ليلاً ونهاراً، وذات يوم خضع وباع الكتب ولصاحف التي كان قد اقتناها، وأخذ وشاحه وذهب إلى البرية الجوانية. فالتقاءه أنبا إسحق وقال له : « إلى أين تمضي يا ولدي؟ » فأجاباه الأخ قاتلاً : « يا أبي، إن لي عشرين سنة وأنا أسمع أقاويل الكتب فقط، والآن أريد أن أبدأ في الابتعاد عملاً بما سمعته من الكتب »، فهتف الشيخ صلاة من أجله ثم أطلقه] .

والخارجية بحسب مسرة الله. هذه هي اللحظة التي فيها يدخل ملكوت الله إلى داخله ويعلن ذاته ويظهر فيه قوته.

ثيموثان الناسك

معلم في داخلك ،

وعوض التركيز على السلوك الخارجى يجب على كل المهتمين بحميتهم أن يجعلوا هدفهم هو اليقظة والسهر والوجود في حضرة الله. وبمشيئة الله ينشأ في قلبك نوع من الحرارة، وعندئذ يتحقق لك تلقائياً كل ما تريد بل وأكثر مما تريد. وهنا يبدأ نوع جديد من التحرك، وبفضله ينمو كل شيء ويتقوى بآستقامة، في إتساق ودقة.. ودون أن تفكر في ذلك. وعندئذ يكون لديك في داخلك معلم هو أكثر حكمة من أى معلم أرضى.

ثيموثان الناسك

سماء جديدة للقلب ،

تحتاج الصلاة إلى وقت طويل وعمل كثير، حتى يمكن الوصول إلى حالة عقلية ثابتة خالية من التشويش - أى إلى سماء جديدة للقلب ي سكن فيها يسوع المسيح، وكما يقول الرسول : "أم لستم تعرفون أنه سكم أن يسوع المسيح هو فيكم ؟" (٢ كو ١٣ : ٥).

الأسقف يوحنا الكارباتوس

ملكوت الله في داخلنا ،

والآن يبدأ العمل من أجل تعويد النفس على الصلاة الروحية لله. وأول ثمار هذه الصلاة إنعاش الإيمان فينا، والإيمان يدعم الجهاد ويضعف الشيطان، وهكذا يتقدم العمل الروحي بنجاح. فإذا تمسكنا بعبادة الصلاة إلى الله هذه، فإن الإشتياق الداخلى إلى الله يأتينا مرات أكثر بحسب رحمة الله. وبالله إلى

فإن الإستغراق الداخلي يثبت نهائياً، ويعيش الإنسان دائماً في الداخل أم لا
الله. هذا هو تأسيس ملكوت الله في داخلنا.

ولكن دعنا نضيف أيضاً أنه عند هذا الحد تبدأ حلقة من التغيرات في
حياتنا الداخلية، يمكن أن نطلق عليها : روحانية النفس والجسد. ومن جهة
النفس يمكن أن نقول إن ملكوت الله يبدأ عند إتحاد العقل والقلب،
والتصاقهما كليهما بتذكر الله في ثبات. ثم يسلم الإنسان ضميره لله وحرية
كقربان يُفرح الله، ويتقبل منه القوة على التحكم في الذات وبهذه القوة يملك
كوكيل عن الله على كل حياته الداخلية والخارجية.

ثيوتون الناسك

أنواع ثلاثة للإتحاد بالله ^(١)

قد يبدو غريباً أننا مازلنا نحتاج إلى الإتحاد بالله بعد أن وهبنا هذا الإتحاد
في سر المعمودية ويتحد داخلنا في سر الإعتراف. فقد قيل : "لأن كلكم
الذين إعتدتم بالمسيح قد لبستم المسيح" (غلاطية ٣ : ٢٧) و "لأنكم قد تم
(أى تم عن الخطية بممارسة المعمودية والإعتراف) وحياتكم مستورة مع
المسيح في الله" (كولوسى ٣ : ٣). كما نعلم أن الله موجود في كل مكان وهو
غير بعيد عنا "... لعلهم يتلمسونه فيجدونه..." (أعمال ١٧ : ٢٧) وهو مستعد
أن يعيش في كل من يريد أن يقبله. ولكن الذى يفصلنا عن الله هو : إنعدام
الرغبة لدينا، والإهمال، وحب الخطية. فإذا تاب شخص ورفض كل شيء

(١) هذه الفقرة مهمة وهي توضح أن الإتحاد الحقيقي بالله هو الذي يتم بإرادة الإنسان الحرة الذي
يطلب الله من كل قلبه ومن كل نفسه ومن كل فكره ومن كل قدرته، وهذا هو غاية الحياة
المسيحية، ويتم عن طريق الروح القدس الذي يسكن في الإنسان ويصيره واحداً في قلبه (يو ١٧ :
٢١)، أما الإتحاد الذي يتم في المعمودية فهو بداية الطريق وتجديد لطبيعة الإنسان من طبيعة فاسدة
إلى طبيعة جديدة قابلة للإتحاد بالله.

مسلماً ذاته الله، فأى عقبة يمكن أن تعوق سكنى الله فيه ؟ وتجنباً لسوء الفهم فإنه من الضروري أن نميز بين أنواع مختلفة للإتحاد بالله.

فالإتحاد يبدأ من لحظة تحرك الرغبة فيه، وهي رغبة تعبر عن نفْسها : من جهة الإنسان في صورة إشتياق نحو الله، ومن جهة الله في صورة القبول والمعونة والرعاية. ومع هذا يظل الله خارج الإنسان والإنسان خارج الله، فهما لم يدخلتا بعد إلى داخل بعضهما البعض. ولكن في سر المعمودية وسر الإعتراف يدخل الله بنعمته إلى داخل الفرد ويؤسس فيه وحدة حية معه. ويهبه أن يتذوق بفيض وقوة هذه التعزيات المقدسة التي يختبرها المستقيمون.

غير أنه فيما بعد ينحجب الإعلان عن هذه الوحدة ثم يتجدد مدد هذا الإعلان بين وقت وآخر ولكن بدرجة محدودة فهي مجرد صورة وليست الأصل، وهنا يترك الإنسان في جهل بطبيعة الله وسكنائه فيه، حتى يبلُغ الإنسان درجة من التضج والمعرفة التي بحسب حكمه الله. وبعد ذلك يكشف الله عن سكنائه في روح الإنسان بطريقة محسوسة وحيية لئلا يصير الإنسان هيكلاً ممتلئاً من الثالث القدوس.

وهناك ثلاثة أنواع للإتحاد بالله : الأول يتم في الفكر والنية ويحدث عند بداية التحول نحو الله. أما النوعان الآخران فيتمان بالفعل، واحد منهما مخفي غير مرئي للشخص أو للآخرين، أما الآخر فظاهر لكل منهما.

إن حياتنا الروحية كلها تتكون من التحول من النوع الأول للإتحاد بالله - في الفكر والنية - إلى النوع الثالث - الإتحاد الحقيقي الحي والملموس.

تيمونان الناسك

الإتحاد بالله ينبغي أن يكون وضعنا الدائم ،

ومن الخطأ الظن أنه طالما كان الإتحاد بالله هو هدف الإنسان الإسمى فإنه سيدركه فقط في وقت لاحق، كأن يتم هذا في نهاية الجهاد .. كلا. ف إن الإتحاد بالله يجب أن يكون هو وضعنا الدائم الآن. فإذا لم يتم إتحاد بيننا وبين الله أو إذا لم نحس به في داخلنا، وجب أن نعترف أننا قد تحولنا بعيداً عن الهدف، وأنا ضللنا الطريق المؤدى إليه.

ثيوتونان الناسك

دخول النعمة من خلال سر التثبيت (المليون)

يوهب الإتحاد السرى مع ربنا يسوع المسيح للمؤمنين من خلال سر المعمودية المقدس. فعن طريق المعمودية وسر الميرون تدخل النعمة قلب المسيحي وتسكن فيه بصفة دائمة لتعينه على أن يعيش الحياة المسيحية وينمو من قوة إلى قوة في الحياة الروحية. فكل من إعتمد ورسم بالميرون يقبى الروح القدس. فهو إذن فينا جميعاً ولكنه غير عامل في كل منا.

ثيوتونان الناسك

النعمة والخطية لا يسكنان معاً ،

لقد خرجت الخطية الآن من معقلها الحصين، وحل محلها الصلاح. بعد أن إنسحقت الخطية وتبددت. ويقول أحد الآباء القديسين : [النعمة والخطية لا تسكنان معاً في النفس، فقبل المعمودية؛ نجد أن النعمة تحت النفس على الصلاح من الخارج، بينما يسيطر إبليس في الأعماق، ويحاول أن يسد كل طرق البر داخل العقل. ولكن منذ لحظة مولدنا الثاني (بالمعمودية) يقبى الشيطان في الخارج وتسكن النعمة في الداخل].

ثيوتونان الناسك

يسوع المسيح يسكن فينا من خلال الأسرار المقدسة ،

أنت تهذل جهوداً جبارة لإقتناء صلاة يسوع. فليباركك الله !! ولكن ينبغي أن تؤمن أن الرب يسوع المسيح هو في داخله ، بقية قوة للعمودية والتناول للقدس حسب وعده، لأنه متحد بنا من خلال الأسرار المقدسة.

فالذين يعتمدون يلبسون يسوع المسيح والذين يتناولون من الأسرار المقدسة يأخذون الرب، هكذا يقول الرب : "من يأكل جسدي ويشرب دمي يثبت فيّ وأن فيه" (يو ٦ : ٥٦).

ولا يجرمنا من هذه العطية العظيمة سوى الخطيئة، ولكن يمكن أن نستعيدنا عندما نقدم توبة ونعترف ثم نتقدم من الأسرار المقدسة. يجب أن تؤمن بهذا. فإذا لم يكن إيمانك كافياً فاطلب إلى الله أن يضع إيمانه فيك ويثبتك فيك راسخاً متيناً.

تؤمنون بالناسك

لنمتلئ بالروح القدس ،

إن روح النعمة يسكن في المسيحيين، منذ المعمدة وعمادهم ورسمهم بالميراث المقدس. ثم عند ممارسة سر التوبة، والتناول من الأسرار المقدسة، نقبل فيضاً من أنوار النعمة. ولأولئك الذين قبلوا الروح فعلاً، ينبغي أن نقول لهم "لا تطفئوا الروح" (١ تس ٥ : ١٩). ولكن كيف يمكن أن يقال لمثل هؤلاء "امتلئوا من الروح" (أف ٥ : ١٨) ؟...

حقاً إن نعمة الروح القدس قد أعطيت لكل المسيحيين، لأنه هذا هو موضوع إيماننا المسيحي. لكن سكنى الروح القدس في الإنسان المسيحي لا

يؤدي وحده إلى خلاصه، لكنه يعمل مع إرادته الحرة وبهذا المفهوم يمكن
للمسيحي أن يُغضب الروح ويطلقه، كما يمكنه أن يساهم في إعلان عمل
الروح القدس المحسوس في داخله.

وعندما يحدث هذا يشعر المسيحي بحالة غير عادية تتمثل في الإحساس
بفرح عميق معز وهادئ، قد يزداد أحياناً إلى حد الإبهام هاج الروح، أو
التهليل الروحي. والتقيض لهذه الحالة هو السكر بالخمير التي يقول الرمز حول
عنها "لا تسكروا بالخمير الذي فيه الخلاعة بل إمتلئوا بالروح" (أف ٥ : ١٧).

لهذا فإن الوصية « إمتلئوا بالروح »، تعتبر ببساطة تنبيهاً لنا لكي نسير
ونعمل بطريقة تتعاون فيها مع الروح، أو نسمح بحرية حركة الروح القدس،
لكي نستطيع أن يعلن ذاته عندما لمس القلب بطريقة ملموسة.

وفي كتابات رجال الله الذين إمتلأوا بنعمة الروح وعاشوا تحت سلطانه
بصفة دائمة، نجد أن هناك أمرين مطلوبين بالذات لكي يبلغ الإنسان إلى هذه
الحالة : تطهير القلب من الشهوات، والإتجاه الدائم إلى الله في الصلاة.^(١)
وقد ركز بولس الرسول على هذين الأمرين.

كذلك أيضاً يعلم القديس يوحنا ذهبي الفم أن الصلاة تسمح للروح
القدس بحرية العمل في القلب، فيقول : [من يرتلون المزامير يملأون أنفسهم
بالروح].. ثم يتكلم بعد ذلك عن التطهير من الشهوات الذي يوصي به إلى
نفس الهدف فيقول : [هل في مقدورنا أن نمتلئ من الروح القدس ؟].. ثم
يجيب قائلاً : [نعم في مقدورنا. فعندما نطهر نفوسنا من الكذب، والقسوة،

(١) أو بمعنى آخر «ضبط الفكر» و «الصلاة الدائمة».

والتجديف، والنجاسة، والطمع، وعندما نصبح رؤوفين رحومين، وعندئذ
نضبط ذواتنا، وعندما لا يكون هناك تجديف أو مزاح وهزل، وعندما نكون
مستأهلين للروح القدس فماذا يمكن أن يمنعنا من الإقترب إليه؟ وإذا
قلوبنا؟.. إن الروح لا يقترب فقط بل يملأ قلوبنا أيضاً.]

ثيموثان الناسك

كل شيء في أوانه المناسب ،

عندما يدخل الرب في إتحاد مع روح الإنسان، فإنه لا يملأه كله على
الفور أو يسكن فيه تماماً. وليس هذا سببه أى تردد من جانب الله - لأن
مستعد أن يملأ كل إنسان - ولكن بسببنا نحن .. فما زالت الشهوات مختلطة
مع طبيعتنا ولم تنفصل عنها بعد، كما لم تحل محلها فضائل مضادة. وعندئذ
نحارب الشهوات بحماس وغيره ينبغي أن نحول عيون عقولنا نحو الله.

وهذا هو المبدأ الأول الذى يجب مراعاته، عندما نعيش حياة تفرح قلب
الله، وبه نختبر مدى إستقامة المبادئ والأعمال النسكية التى نفكر فيها
وننفذها، أو مدى إلتوائها.. إن مبدأ الإتجاه داخلياً نحو الله يجب مراعاته لأن
جميع الأخطاء التى تشوب الحياة الروحية يبدو أنها تأتى نتيجة الجهل بمبدأ
المبدأ.

وبعض الناس لعدم رؤيتهم مغزى هذا المبدأ يتوقفون عند المرحلة
الخارجية من تدريبات النسك والتقشف وآخرون يتوقفون عند ممارسة
الأعمال الصالحة بحكم التعود دون التقدم أكثر من هذا، وآخرون
يستعجلون الوصول رأساً إلى مرحلة الهذيل.. ونحن مطالبون بكل هذه
الأمور، ولكن كل شيء يجب أن يتم في وقته.

فكل أمر يبدأ بصفة عامة ببذرة صغيرة ثم تنمو لتشكل أسلوباً أو آخر من أساليب الحياة. فالتردد مطلوب.. وهو النمو بنظام وترتيب من الأعمال الخارجية إلى الداخلية، ثم منهما إلى الهدية. وهكذا يتم التقدم بالتتابع وليس العكس.

ثُمونان الناسك

مثل الخميرة ،

تذكر المثل الذي ساقه رب المجد عن الخميرة التي وضعت في ثلاثة مكاييل من الدقيق. إذ لم تظهر آثار الخميرة فوراً بل ظلت مخبأة لفترة، وفيما بعد بدأ مفعولها يظهر، وأخيراً تخمر العجين كله.

هكذا الملكوت الداخلى فإنه يبقى مخفياً ثم يظهر ذاته، وأخيراً يكتسب بل ويظهر بكامل قوته. وكما سبق أن قلنا فهو يظهر ذاته في صورة إشتياق تلقائى للتعلم نحو الداخل والوقوف أمام الله. وهنا لا يكون للنفس قوة من ذاتها بل يحركها مؤثر خارجي يأخذها ويقودها إلى الداخل. إنه الله.. نعمة الروح القدس... الإله المخلص. ولك أن تسميه كما تشاء فالمعنى واحد.

وهكذا يظهر الله رضاه عن النفس ورغبته في أن يملك عليها، وفي الوقت نفسه يجعل النفس تعتمد على سيادته لها، وهو يكشف عن طبيعته هادئة السيادة.

وإلى أن يتم ظهور هذا الإشتياق - الذى لا يظهر فوراً - فإن الفرد يبدو وكأنه يتصرف من ذاته، مع أن الحقيقة أنه يعمل بمعونة النعمة المخفية فيه. إن الله ينهيه، ويظهر نواياه الداخلية، فيتذكر الله، ويطرد الأفكار الباطلة

والشريرة، ويؤدي كل أعماله بطريقة ترضى الرب. وهو يغضب ذاته ويجاهد حتى يتعب لكنه لا ينجح في محاولاته. فأفكاره تطيش، والشهوات تطارده، لأن هناك أمراً غير صحيح في جهاده.. كل هذا لأن الله لم يكشف بعد عن سيادته على النفس، ولكن عندما يتم هذا (وهذا يحدث عندما يغلبنا ذللك الإشتياق الإرادي إلى الاختلاء الداخلي والوقوف أمام الله) عندئذ ينصلح كل شيء في الداخل، علامة على وجود الملك هناك.

تثبوتان الناسك

سكنى يسوع المسيح في الداخل، وموت الشهوات الجسدية .

يكتب القديس يوحنا ذهبي الفم : [أنت قد تسأل "ماذا يحدث لو كان المسيح في داخلنا ؟ " ... "إن كان المسيح فيكم فالجسد ميت عن الخطية أم الروح فحياة بسبب البر" (رومية ٨ : ١٠)، وما أنت ترى مدى الشر الذي يأتي من عدم سكنى الروح القدس داخلك : موت، عداوة لله، صعوبة إرضائه بالخضوع لوصاياه، وعدم تملك الرب يسوع عليك وسكنائه فيك. ثم أنظر مقدار الخير عندما تقتنى الروح داخلك : المسيح يملك عليك وهو موجود بنفسه في داخلك حتى أنك تشابه الملائكة !!

فإن يكون لك جسد ميت عن الخطية؛ فهذا يعني أنك قد بدأت الحياة الأبدية، وأنت تحمل في داخلك - حتى وأنت على الأرض - وعد القيامة وقوة أكيدة للتقدم في طريق الفضيلة.

ثم لاحظ كيف أن الرسول لم يقل فقط « الجسد ميت » بل أضف « من الخطية » ، حتى تدرك أن الذي يموت هو خطايا الجسد، وليس الجسد نفسه. وهكذا فإن الرسول لا يتكلم عن الجسد، بل على النقيض فإنه يريد له

أن يبقى حياً رغم موته عن الخطيئة. فإذا شابه جسدنا؛ جسداً راقداً في القبر بالنسبة للشهوات الجسدية فهذه علامة على أننا نحمل الإبن في داخلنا ١ وأن الروح يسكن فينا ٢].

وكما أن الظلمة لا يمكن أن تبقى في مواجهة النور، هكذا كل ما هو شهواني أو شرير، لا يمكن أن يقف أمام ربنا يسوع المسيح وروحه القدس. ولكن كما أن وجود الشمس لا يلغي حقيقة الظلام، هكذا فإن وجود الإبن والروح القدس في داخلنا لا يلغي وجود الشر أو الشهوات في داخلنا ٣، بل يلغي قوتها.

وعندما تحين الفرصة فإن عناصر الشر والشهوة تبرز وتظهر برنفسها لوجداننا وإرادتنا. فإذا تبنى الوجدان وإنشغل بها حيث تنساق أيضاً إرادته ٤ وراءها. أما إذا إتجه الوجدان والإرادة وقتها إلى جهة الروح، وتوجهها نحو الرب يسوع المسيح وروحه القدس، حيث يختفى فوراً كل ما هو شرير أو شهواني مثلما يتلاشى الدخان أمام الريح.. هذا يعني أن الجسد ميت وعلم القوة. وهذه هي القاعدة العامة لحياة المسيحي الحقيقي، ولكنها تتم على مراحل مختلفة.

فعندما يتمسك إنسان بوجدانه وإرادته بالروح في حياته، ويتحد بالمسيح يسوع وروحه القدس، فحينئذ لا يمكن لأى شيء شرير أو شهواني أن يظهر، كما لا يمكن للظلام أن يبقى أمام الشمس، ولا البرودة أمام النار. في مثل هذه الحالة يكون الجسد ميتاً تماماً وعلم الحركة.. هذه هي المرحلة التي يتحدث عنها بولس الرسول في الآية التي علق عليها القديس ذهبي القوم. والقديس أبو مقار المصري أيضاً يتحدث عن هذه المرحلة. ويصف أحد

الآباء القديسين المنهج العام الواجب إتباعه في الحياة الروحية، وي تلخص تعليمه فيمايلي : عندما يثور الجسد أو الشهوات فأنشغل عنهما بتجاهل، بإحتقار، بعداوة.. وإتجه بالصلاة إلى ربنا يسوع المسيح الذى فى داخلك، حيثنأ تذهب عنك تحركات الجسد والشهوات.

ثيموثان الناسك

ثلاثة أنواع من الأنشطة ، عقلية ، إرادية ، قلبية .

هناك ثلاثة أنواع من الأنشطة، التى تحركها قوى النفس، ولكنها تسبب فى نفس الوقت إلى تحركات الروح، وتؤدى إلى طابع معين من الإحساس الروحى. وكل منها يؤدى أيضاً إلى تدعيم دائم للحياة الداخلية.

هذه الأنشطة هى : نشاط العقل ويؤدى إلى تركيز الإنتباه، ونشاط الإرادة ويؤدى إلى السهر واليقظة، ونشاط القلب ويؤدى إلى العفة والتعقل.

والصلاة تحتوى كل هذه الأنشطة مرة واحدة وتوحيدها جميعاً معاً. لأن ممارسة الصلاة^(١) لا تعدو أن تكون نشاطاً داخلياً، كما سبق أن شرحنا. وهذه الأنشطة بما يتخللها من عناصر روحية تربط النفس والروح معاً برباط متين. ومن هنا تتضح أهمية هذه الأنشطة ومدى خطأ من يتجاهل أهميتها. ومثل هؤلاء الناس هم السبب فى عدم وجود الثمار فى حياتهم : فهم يذلون العرق ولكن دون ثمر. لهذا يفترقون بسرعة وهكذا تكون النهاية.

ثيموثان الناسك

(١) هنا لا يتكلم عن الصلاة اللفظية أو تلاوة الصلوات المحفوظة، بل يتكلم عن الصلاة القلبية التى تتم من داخل القلب.

السكنى فى عالم إلهى .

عندما نفتنى حياة داخلية دائمة، فعندئذ نستطيع أيضاً أن نسكن فى عالم إلهى. والعكس صحيح : فإذا إعتدنا السكنى فى هذا العالم الإلهى فعندئذ تكون الحياة الداخلية مضمونة.

ثيوتون الناسك

شرحان أساسيان .

إذا تم توجيه العقل والقلب توجيهاً سليماً فى طريق الخلاص؛ فهذه تلك شرطان أساسيان لا يمكن الإستغناء عنهما : الحياة الداخلية، ورؤية العالم الروحى.

والشرط الأول يهيئ الفرد لجو روحى معين، والشرط الثانى يثبت فيه بقوة فى مناخ صالح للحياة الحارة. لهذا يمكن أن نقول أنه ما عليه إلا أن يوفر هذين الشرطين، أما ماعدا ذلك فهو يأتى تلقائياً.

وقد يشكو الناس من قساوة القلب ولا غرابة فى ذلك. فالإنسان الذى لا يستجمع ذاته فى الداخل لا يمكن أن يتعود على الإحساس بحياته الداخلية. إنه يفشل فى أن يثبت نفسه حيث ينبغي، كما أنه لا يعرف موقع قلبه، فكيف يمكن أن تسير حياته وتحرركاته فى الطريق الصحيح؟! إنه يشبه إنساناً إستأصل القلب من موضعه ويتنظر أن تستمر الحياة.

ثيوتون الناسك

عين الروح .

إن هدف النفس؛ هو أن تبقى على إتصال بالله، ويقصده الإلهى، بعيداً عن الأعراض المرئية التى تحيط بها وتندافع حولها. وهى لكى تفى تماماً بما

الغرض يجب أن توهب معرفة بالله وتذكر القصد الإلهي، فضلاً عن الإحساس الخاص بمعنى الحياة بطريقة أكثر قداسة، إحساس يتمثل في الزهد في الماديات.

ويجب أن نفترض؛ أن هذه البصيرة الروحية قد وُجدت في الإنسان الأول قبل السقوط، فروحه كانت ترى الله وكل الأشياء المقدسة بوضوح، كما نرى نحن الآن الأشياء بعيوننا البشرية. ولكن بعد السقوط؛ إنطفأت العين الروحية، ولم يعد الإنسان يرى ما كان يراه من قبل. فالروح مازالت باقية ولها عيون.. ولكنها لا ترى. فهي تشبه رجلاً إلتصقت جفونه حتى لم يعد يرى. فالعين صحيحة كاملة، وهي متعطشة إلى النور وتشتاق إلى رؤية النور، لأنها تشعر بوجوده.. ولكن لأن الجفون ملتصقة، فهي لا تسمح للعين بأن تتعامل مع النور.

هذا هو نفس حال الروح في الإنسان منذ سقوطه. لقد حاول الإنسان أن يستبدل رؤية الروح برؤية العقل ولكن هذا لم يؤد إلى نتيجة، كما نشاهد من تضارب النظريات الفلسفية والعقلية.

ثيئوفان الناسك

فردوس مفقود وفردوس مستعاد ،

ها قد بدأت تذكر معنى السلام الحقيقي.. لذا يجب أن تتجه الآن نحو هذا العالم الذي فيه هذا السلام الحقيقي. إبحث عن الفردوس المفقود لكي ترغم ترنيمة الفردوس المستعاد.

هذا هو الأمر الهام وكل شيء غير هذا السلام إنما هو هباء من داه. وهذا السلام ليس بعيداً عنك، إنه يكاد أن يكون في قبضتك، رغم أنك تستهيه،

وقد تكون الصعوبة هي في أن تشتهي.. ليت أمتا العذراء مريم وملاكك الحارس يهبانك معونة.

ثيؤفان الناسك

العمل والحفظ في جنة عدن ،

”واخذ الرب الإله آدم ووضع في جنة عدن ليعملها ويحفظها“ (تك ٢ : ١٥)
هذا الأمر الخاص بالعمل والحفظ في جنة عدن وحفظها يجب ألا يؤخذ بمعناه الحرفي المادي، لكن بمعناه الروحي. ويفسر الآباء القديسون كلمة « فردوس » بأنها نفوس البشر، الموضع الذي فيه تسكن النعمة المقدسة، وفيه يثمر عدد كبير من الفضائل المختلفة. وفسر كلمة « عمل » بالعمل الروحي. وكلمة « حفظ » بحفظ الطهارة التي اكتسبتها النفس.

الأب بطرس^(١)

السيادة الداخلية ليسوع المسيح الملك ،

إن ملكوت الله يكون في داخلنا عندما يملك الله علينا، وعندما تعرف النفس في أعماقها بالله سيداً عليها، وتطيعه بكل قوتها. حينئذ يكون الله هو العامل فيكم ” أن تريدوا وأن تعملوا من أجل المسرة “ (فيلي ٢ : ١٣). وهذا هو الملكوت يبدأ حالاً تعزم على خدمة الله في يسوع المسيح إلهنا بنعمة الروح القدس.

وبعد ذلك يسلم المسيحي ضميره وحرية الله، فهما يمثلان المادة الأساسية

(١) كاتب روحي روسي، عاش في القرن التاسع عشر.

لحياتنا الإنسانية، والرب يتقبل هذا القربان. وبهذه الطريقة يتم إتحاد الإنسان بالله والله بالإنسان. وهكذا نستعيد الجانب الذى انفصل عن الله بالسقوط ويفصل بخطايانا الإرادية.

هذا الإتحاد الداخلى يبدأ فىنا ويتأكد ويأخذ القدرة على إقتناء قوة النعمة، فى سر العمداد المقدس، وعندما نسقط، ففى سر الإعتراف، ثم يقوى دائماً بالتناول من الأسرار المقدسة.

هكذا يعيش كل المسيحيون، ولهذا فإنهم جميعاً يحملون ملكوت الله فى داخلهم، بمعنى أنهم يطيعون الله كملك ويخضعون له كملك. وعند ذكر ملكوت الله فىنا يجب إضافة : ربنا يسوع المسيح، بنعمة الروح القدس. وهذه هى علامة المسيحى : ملكوت الله فى داخلنا. فالله هو ملك الملوك، وخالق الكل، ويرعى الكل بعنايته.. ولكنه يملك بحق على النفس ويستعلن بحق ملكاً عليها عند إتحاد النفس به، بعد انفصالها عنه بالسقوط. وهذا الإتحاد يتم بالروح القدس فى ربنا يسوع المسيح مخلصنا.

ثيؤفان الناسك



ثانياً : إتحاد العقل والقلب

كنز لكل أفكارنا ،

عندما نجاهد بحمة وإستقامة من أجل مراقبة أفكارنا لئلا سيطرة عليها
وتصحيحها، نجد أنه لا يمكن أن ننجح في هذا العمل بغير إستجماع العقل
الذى تشتتت الحواس، لنسترجعه إلى العالم الداخلى فى داخل القلب ذاته الذى
هو كنز لكل أفكارنا .

القديس غريغوريوس بالاماس

موت فى الخارج ، ملكوت فى الداخل ،

إن ملكوت السموات فى داخلك؛ طالما أن ابن الله يسكن فيك، ف إن
مئت فستجد فى داخلك كنوز السماء. أيها الخاطيء إن ملكوت السموات
فى داخلك، فإدخل داخل نفسك وإبحث فى شوق وأنت تجده بغير عناء.

إن فى خارجك موت، والخطية هى الباب المؤدى إلى الموت. فإدخل إذن
إلى داخل نفسك وإبق هناك فى داخل قلبك.. لأن فيه يسكن الرب.

مارافرام السريانى

بقع من الغبار ،

ينبغى أن تستجمع ذاك فى داخل القلب وتقف هناك أمام الله. فإن هنا
سيكشف لك أى بقعة من الغبار. صل إذن وليستجب الرب لصلاتك.

ثيودان الناسك

إذنته إلى القلب بإفراز ،

الإنتباه إلى ما يدور في داخل القلب وما يخرج منه هو أساس العمل الروحي في الحياة المسيحية المستقيمة^(١). ومن خلال هذا الإنتباه يتم الإرتباط بين الداخل والخارج. ولكن إلى جانب الإنتباه ينبغي إضافة عنصر التمييز أيضاً حتى يمكن أن تفهم ما يدور في الداخل فهماً صحيحاً وتعرف كيف تواجه أى موقف خارجي. فالإنتباه وحده لا يجدي بدون تمييز !

تيموثاوس الناسك

احذر الخيال ،

وعند محاولة السيطرة على قوانا الروحية، من الطبيعي أن نجد الخيال يسد الطريق المؤدى من الخارج إلى الداخل. ولكي نبلغ بنجاح إلى الحياة الداخلية، ينبغي أن نتقدم بقوة عبر الخيال. وإلا فإننا قد نلتصق بالخيال بشدة، ونتوقف هناك، ونحن نتصور أننا دخلنا إلى الداخل، مع أننا نكون في الحقيقة خارج الباب. وهذا في حد ذاته قد لا يهم كثيراً ولكنه قد يسبب خللاً للنفس.

(١) الإنتباه لما يحدث في القلب؛ معناه أن يميز الإنسان للشاعر التي تحدث داخل قلبه نتيجة الأحداث اليومية والأفكار التي يفكر فيها العقل، وللمناظر التي تراها العينان، والأصوات التي تسمعها الأذن... إلخ. كل حدث يحدث أو في الخارج أو في العقل يجد له داخل القلب صدى. فمخل إذا تذكرت إنسان ما؛ تجد مشاعرك تتحرك بحسب موقفك من هذا الشخص؛ فلو كنت غاضباً منه يتحرك في قلبك الغضب؛ ولو كنت تغير منه يتحرك في قلبك الحقد، ولو كان هذا الشخص من الجنس الآخر؛ ربما تتحرك في قلبك الشهوة... وهكذا. والإنسان يقظ السهران على قلبه يفهم بالضرورة وجود وجع في القلب عندما تتحرك فيه للشاعر لسبب خارجي كما سبق، فيطرح نفسه أمام الله طالباً منه رفع هذا الوجع عنه، ومقدمات توبة قلبية بمجرد أن يتحرك فيه. وهذا ما يسميه مار اسحق هدم ملح الفكر، أي هدم الفكر بالصلاة بمجرد ظهوره في العقل. ولا يسمح له بالتأثير على القلب. (راجع أيضاً الحاشية صفحة ١٦٧).

ومن المعروف جيداً أن هدف الحياة الروحية هو تكوين علاقة عميقة بالله.. وهذه العلاقة تتحقق وتثبت بالصلاة. فالصلاة هي طريق الصعود إلى الله، ومراحلها هي مراحل إقترابنا الروحي من الله.

وأبسط قواعد الصلاة هو ألا يكون في الذهن صورة لأي شيء، وأن تستجمع العقل داخل القلب، وتقف بإيمان ثابت أن الله قريب، يسمع ويرى. وبهذا الإيمان تطرح نفسك أمامه، فهو الإله المرهوب في ملكوته، وفي نفس الوقت قريب منا في رحمته ومحبته.

والخيالات ولو كانت مقدسة؛ فهي تشتت الانتباه خارجاً، في حين أن الصلاة تستوجب تركيز الانتباه في داخل القلب. وتركيز الانتباه داخل القلب هو نقطة الإنطلاق إلى الصلاة الحقيقية. وطالما كانت الصلاة هي طريق الصعود إلى الله، فإن انحراف الانتباه عن القلب يعني انحرافنا عن الطريق وتوقفنا عن الصعود إلى الله.

ثيودور الناسك

إنزل من عقلك إلى داخل قلبك ،

يجب أن تنزل من رأسك إلى داخل قلبك. فأنت الآن تركز أفكارك عن الله داخل عقلك. ويبدو كأن الله نفسه خارجك. لهذا كانت صلاتك وتدريباتك الروحية الأخرى باقية في الخارج.

فطالما أنك مازلت داخل رأسك، فلن تستطيع أن تضع أفكارك بسهولة، لأنها ستظل تتساقط حولك كما يتساقط الجليد في الشتاء، أو سحابة من البعوض في الصيف. وعند هذه المرحلة تكون الخلوة والقراءة من

أسرع الوسائل التي تساعدك على العمق.

ثيئونان الناسك

السوق المزدهمة ،

عندما تصلى بإحساس، فأين يمكن أن يكون إتيباه لك إذا لم يكن في قلبك 1؟ إفتن الإحساس فتقتنى الإتيباه. كذلك فالرأس تشبه السوق المزدهمة، حتى يتعذر أن تصلى لله هناك.

أما إذا كانت الصلاة تسير أحياناً على ما يرام بصورة تلقائية، فهذه علامة طيبة. فهي تعني أنها بدأت تنغرس في قلبك. راقب قلبك من الارتباطات، حاول تذكر الله، إجعله أمامك... وإسلك في حضرته.

ثيئونان الناسك

يذبغى أن تعيش هناك ،

أذكر أنك كتبت لي مرة تشكو من صداع يتأبك عندما تحاول صبر إتيباهك. لكنك إذا جاهدت بعقلك فقط فمن الطبيعي أن يحدث لك ذلك، لكن إذا نزلت إلى داخل القلب فلن يكون هناك إجهاد على الإطلاق، بل ستصبح الرأس خالية وتنتهي الأفكار. فهي دائماً في الرأس يلاحق بعضها البعض حتى تتعذر السيطرة عليها.

ولكنك إذا دخلت داخل القلب، فإجتهد أن تبقى هناك فيه، وكلما حاولت الأفكار إزعاجك، فما عليك إلا أن تتروى إلى داخل القلب، فتهرب الأفكار. هذا هو ميناء الأمان والعزاء، فلا تتكاسل عن التروى إلى هناك، فإن الحياة هي داخل القلب، وعلتك أن تعيش هناك. ولا تظن أن هذه المحاولة لا

يختبرها إلا الكاملون، بل إنها دعوة مفتوحة لكل أحد يبدأ في طلب الله.

تَيْتُونان الناسك

السر الكامل للحياة الروحية :

كيف نفسر عبارة « حصر الفكر في داخل القلب »؟؟ إن العقل يوجد حيث يكون الإنتباه. فأن تحصر فكرك في القلب؛ يعنى أن تثبت إنتباهك داخل القلب. وأن ترى بعقلك الله غير المرئى والموجود على الدوام؛ فهنا يعنى أن تتجه إليه بالتسبيح والمديح... بالشكر والإبتهاال، وفي ذات الوقت تتجهد ألا تدخل شئ من الخارج إلى القلب. هذا هو السر الكامل للحياة الروحية.

إن أهم تدبير نسكى هو حفظ القلب بعيداً عن تحريك الشهوات، والعقل عن الأفكار الشهوانية. وينبغى أن تفتش داخل القلب وتطرد كل ما هو خطأ. إفعل كل ما يجب عليك وأنت تصير كالراهب تماماً. فحتى لو كنت لا تسكن في دير فإنه يمكنك أن تكون مثل الراهب، بينما الراهب في الدير يمكن أن يكون مثل العلماني.

تَيْتُونان الناسك

أنواع مختلفة من الأحاسيس في الصلاة :

أنت تحلم بمغارة (يكلم راهب يشناق للوحدة)، بينما لديك هنا مغارة بالفعل !! إجلس الآن وإصرخ: « يارب إرحم ». وإذا عزلت نفسك عن أمور العالم يمكن أن تنفذ إرادة الله، وذلك - ببساطة - بحفظ حالتك الداخلية في الداخل. وهذه الحالة الداخلية هي حالة من الذكر الدائم لله في خوف ومسكنة فضلاً عن ذكر الموت.

إن عادة الوجود في حضرة الله وذكره الدائم هما الهواء الذي نستشقه في حياتنا الروحية. ولأننا خلقنا على صورة الله، يجب أن تظل هذه العادة في طبيعتنا الروحية : فإذا إحتفت فذلك يكون بسبب سقوطنا بعيداً عن الله. ولكي نحرر هذا السقوط ينبغي أن نجاهد لكي نفتقن عادة الوجود أمام وجه الله.

ويعتمد جهادنا النسكي أساساً على الجهاد من أجل الوقوف بوعي أمام وجه الله الوجود دائماً، فضلاً عن ممارسة أنشطة أخرى ثانوية تعاون أيضاً في بنيان حياتنا الروحية. كما أن هناك عمل آخر ينبغي أن يؤدي أيضاً لتوجيه هذه الأنشطة إلى هدفها الصحيح. فالقراءة، والهديز، وال صلاة.. وجميع مشاغلنا واتصالاتنا يجب أن توجه بطريقة لا تسمح بالإنقطاع عن ذكر الله. كما أن وعينا وإتباهنا يجب أن يتركز في ذكر الله.

إن العقل يوجد في الرأس، والقدرات تعيش أيضاً في الرأس، وهي إذ تعيش في الرأس تعاني من إضطراب لا يتوقف في الفكر، وهذا الإضطراب لا يسمح للإتباه « للذهن » أن يستقر حول شيء واحد. كما لا يستطيع العقل أن يثبت متفكراً في الله وحده. فطوال الوقت يظل الفكر متجولاً هناك وهناك. ولهذا السبب فإننا ننصح من يريد أن يثبت فكره في الله وحده أن يترك الرأس ويتزل بعقله إلى داخل القلب ويبقى هناك بإتباه حاضر على الدوام. فعندما يتحد العقل مع القلب، حيث لا فقط يمكن أن يتوقع النجاح في ذكر الله.

هذا إذن هو الهدف الذي ينبغي أن تضعه نصب عينيك والذي يجب أن تتقدم نحوه، ولا تظن أن هذا الأمر بعيد المنال أو أنه يفوق قدراتك،

ولكن في الوقت نفسه لا تظنه سهلاً إلى حد أنك مجرد أن تتمناه فقط فيتحقق فوراً.

إن الخطوة الأولى لجذب العقل إلى القلب ينبغي أن تتم بالعاطفة، فتتفاعل عاطفياً بمعاني كلمات الصلاة التي تقرأها أو تسمعها، لأن المشاعر القلبية تطغى عادة على العقل، فإذا تمت هذه الخطوة الأولى كما ينبغي فإن المشاعر تتأثر بمضمون الصلوات.^(١)

ولكن إلى جانب هذا النوع الأول من المشاعر هناك مشاعر أخرى أقوى وأشمل بكثير، مشاعر تستحوذ على الوعي والقلب معاً، وتقيّد النفس فلا تكون لها الحرية أن تواصل القراءة بل تشدها نحوها تماماً. وهذه هي مشاعر روحية خاصة، وبمجرد وجودها فإن النفس أيضاً تلد صلوات هي ثمرة هذه المشاعر. فعليك ألا تعوق هذه المشاعر والصلوات القلبية، فلا تشغل نفسك بالقراءة بل توقف عنها لتنساب مشاعرك حتى تكمل ويعود الإحساس إلى مستواه أثناء الصلاة. هذه الصلاة الثانية أقوى من الأولى وتشد العقل إلى داخل القلب بطريقة أسرع^(٢). ولكنها تتم كخطوة تالية للأولى وقد توجد معها جنباً إلى جنب.

يؤمنون الناسك

(١) إذا كان كثرة التفكير في موضوع ما، أو أحداث، أو أشخاص، يؤدي إلى تكون إحساس مقابل في القلب تجاه هذا الموضوع (صيق، فرح، حبة، بغضة، غضب)، فالعكس أيضاً يكون صحيح. فلو تلونا صلواتنا، أو تنهّدنا بصلوات قصيرة خارجة من القلب بإحساس، فإن ذلك يؤدي إلى أن اللحن يضطر لتذكر الله على الدوام، ويتولد شعور باخية نحو الله داخل القلب. وبذلك تصحّق الوصية تحب الرب فإلت من كل قلبك.

(٢) وهذه تكون من عمل النعمة عندما ترى رغبة الإنسان في الصلاة ومحبة الله

قلوبنا قلقة حتى تستريح فيك يا إلهي ،

في مثل حالتك هذه؛ يطلب الرب إستسلاماً قلبياً نهائياً، وإشتياقاً قلبياً له. فيدونه لن تشعر بالرضى بل بالقلق الدائم. جرب بنفسك هذا الإتجاه. فقد تجد فيه الباب لسكنى الله.

تَيْئُونَانِ النَّاسِكِ

حجرة إستقبال لله ،

أنت تبحث عن الله ؟ حسناً، فلنبحث عنه، ولكن في داخلك. فهو ليس بعيداً عن أى إنسان. الرب قريب لكل من يدعوه. وعليك أن توجد له مكاناً في قلبك لتناجيه فيه. إن قلبك هو حجرة إستقبال لله. وكل من يريد أن يقابل الله فإنما يقابله هناك، فهو لم يحدد مكاناً آخر غيره ليلتقى بالنفس.

تَيْئُونَانِ النَّاسِكِ

البقطة الداخلية والإختلاء داخل القلب ،

لعلك تكون حريصاً على يقطنتك الداخلية، والإختلاء داخل القلب^(١). ليت الله يساعدك على أن تكون كذلك دائماً. فهذا هو أهم شئ في حياتنا الروحية. فحينما يكون ضميرك داخل القلب، فهناك يكون الرب أيضاً، وهكذا يتحد الإثنين معاً، ويتقدم عمل الروح بنجاح. وتغلق الطريق أمام الأفكار الشريرة، ويزداد مناعة في مواجهة الشهوات والإنفعالات.

إن إسم الرب وحده يشتت كل شئ غريب، ويجذب كل من هو قريب

(١) أو غزلة القلب - بمعنى عدم السماح لأي مشاعر غريبة بالدخول داخل القلب بخلاف محبة الله والإشتياق إليه.

منه. أما الذى ينبغى أن تحترس منه قبل أى شئ آخر فهو الرضى عى ع من الذات، الإعجاب بالذات، خداع الذات. وكل شئ مرتبط بلفظ الذات. جاهد من أجل خلاصك بخوف ورعدة، وإشعل روح الإنضاع وإذ سحق القلب وإحرص عليه دائماً.

ثيئونان الناسك

الإحساس بحب دافئ ١

من الضرورى، أثناء الصلاة، أن تتحد الروح مع العقل وأن يرددا الصلاة معاً، ولكن بينما يشتغل العقل بألفاظ الصلاة التى تصدر إما عقلياً أو بصوت عال، فإن الروح تعمل من خلال الإحساس بحب دافئ أو به مدموع. ويتم الاتحاد بين العاملين عندما تتدخل النعمة الإلهية فى الوقت المناسب. أما عند المبتدئ فيكفى أن تشترك الروح وتتعاون مع العقل.^(١) فإذا ظلم العقل لمنتبهاً فمن الضرورى أن تشعر الروح بحرارة وحب حقيقين. وأحياناً يُطلق لفظ القلب على الروح، كما يُطلق لفظ الرأس على العقل.

الأسقف إغناطيوس بـ

صلاة العقل، وصلاة القلب، وصلاة النفس ١

الصلاة يطلق عليها أنها « من العقل » إذا تليت بالعقل يأتيه عام عميق ويتعاطف القلب. ويطلق عليها « من القلب » إذا تليت من العقل ملو

(١) هناك فرق بين تلاوة الصلاة بفهم، وتلاوتها بإحساس. الأولى هي صلاة الدهن، والثانية هي مدخل لصلاة القلب (أو ما يسمى صلاة الدهن من داخل القلب). أما عندما يتحد القلب مع العقل لى فى الصلاة؛ فهذه هي صلاة القلب الحقيقية، وهي ما يسميها مار اسحق « صراخ العقل من حرقلة القلب ». وفيها يتحد كل كيان الإنسان فى الصلاة، نفساً (عقلاً) وجسداً وروحاً.

وبذلك نستطيع أن نميز ثلاث مراحل (درجات) للصلاة: الأولى صلاة الدهن، والثانية صلاة الدهن من داخل القلب، والثالثة صلاة القلب.

متحد بالقلب، عندما يترل العقل ويصبح كأنه داخل القلب ويصلى مـ من أعماقه. وتنسب الصلاة إلى « النفس » عندما تأتي من كل النفس - بمشاركة الجسد ذاته - وتقدم من كل الكيان، الذى يتحد كله عند فتح الفم بكلمات الصلاة.

والآباء القديسون فى كتاباتهم عادة ما يضعون تحت عبـ مارتى « صـ صلاة العقل » أو « الصلاة العقلية » كلاً من صلاة القلب وصلاة النفس. وأحياناً يفرقون بينهما. لهذا يقول القديس غريغوريوس السينائي : [صـ رخ ؛ صـ لا توقف بعقلك أو بنفسك] .

ولكن فى هذه الأيام التى تضاءلت فيها معرفة هذه الأمور كثيراً، فإنه لا نحتاج أن نعرف كيف تميز بين هذه المسميات. فعند البعض تكون صـ صلاة العقل أنشط، وعند غيرهم تكون صلاة القلب، وعند آخرين تكون صلاة النفس. والأمر يتوقف على الوزنة أو العطية التى لكل منهم سواء كانت هذه العطايا طبيعة أو من النعمة من واهب الخيرات. وأحياناً ينشط لدى نفس المجاهد فى الطريق النسكى نوع من الصلاة مرة، ثم نوع آخر من الصلاة مرة أخرى، لكن فى معظم الحالات غالباً ما تكون الدموع مصاحبة لمثل هذه الصلاة.

أنبا إغناطيوس

كيف تفتنى التمييز بين الأفكار .

إذا رأيت طريق الخلاص مظلماً، فإقرأ الفقرات الأولى من أقوال القديس « فيلوثاؤس السينائي » فى الفيلو كاليا وانظر ما قيل فيها. يعوزك أمر واحد، وهذا الأمر كفىل بأن ينظم كل شئ معاً، ويضع كل شئ فى موضعه. حاول

أن تنظم نفسك بحسب توجيهات القديس فيلوثاؤس وأنت تبين هذا الأمر.
وهو أن تقف وأنت تحصر إنتباهك داخل قلبك وتبقى أمام الله وتعبده له.

هذه هي بداية الحكمة الروحية. أنت تريد أن تنمو في الحكمة بحيث تميز
بين الأفكار.. إذن إنزل من الرأس إلى القلب وأنت ترى أفكارك بوضوح
وهي تتحرك أمام عين عقلك الحادة البصر. ولكن إلى أن تتروى إلى القلب لا
تتوقع أن تقتنى التمييز المطلوب لأفكارك.

ثيؤنان الناسك

ما معنى أن تبقى واضعاً عقلك في داخل قلبك .

أنت تسأل عن معنى أن تبقى بعقلك داخل قلبك ؟

هل تعلم موضع القلب ؟ وكيف تتوه عنه إذا كنت قد عرفت ذلك مرة ؟
حينئذ توقف عنده بإنتباه وإحصر نفسك في الداخل بثبات وأنت تجدد عقلك
داخل قلبك. إن العقل لا ينفصل عن الإنتباه، فحيث يوجد أحدهما هناك
يكون الآخر.

لقد كتبت إلى تقول، إنك كثيراً ما كنت تشعر بحرارة قلبية، عندما
كنت تقرأ عن حلاوة يسوع المسيح. إذن ركز إنتباهك في الموضع الذي
كنت تحس فيه بهذه الحرارة، وإبق هناك، ليس فقط أثناء الصلاة، بل في كل
الأوقات الأخرى أيضاً. وفي وقت الصلاة لا يكفي فقط أن تقف بل ينبغي
أن تقف وأنت تدرك أنك أمام الله..

الله الذي يرى كل شيء، بعينه التي تخترق أعماق القلب. ولكي تفهم
هكذا حاول أن تقتنى شيئاً من الإحساس بالحرارة نحو الرب : شيئاً من

الخوف، الحب، الرجاء، الورع، الإنسحاق.. أو أى إحساس م من ه لذا القليل. هذا هو المبدأ الأساسى فى الترتيب الداخلى. وعليك أن تلاحظ نفسك حتى تتجنب ما هو عكس ذلك.

ثيؤنان الناسك

إكتشاف موضع القلب :

عندما تقرأ فى كتابات الآباء عن موضع القلب الذى يكتشفه الإنسان بالصلاة، يجب أن ندرك مقدار قوة القلب الروحية. هذه القوة الروحية التى وضعها الخالق فى أسنى جزء من قلب الإنسان ليميزه عن قلب الحيوان الذى توجد فيه أيضاً قوة الإرادة أو الرغبة، أو الحسد أو الغضب، أسوة بما هو موجود لدى الإنسان.

والقوة الروحية فى القلب تعلن عن ذاتها - دون تفكير - وذلك فى أعماق النفس والضمير.. فى خوف الله.. فى التوبة.. بالإتضاع والتذلل.. بإنسحاق الروح، أو بالحزن العميق على خطايانا.. وبمشاعر روحية أخرى تعتبر كلها غريبة عن الحيوان. إن قوة الإدراك لدى نفس الإنسان - رغم أنها روحية - إلا أنها كائنة فى العقل. وعلى نفس المنوال فإن القوة الروحية التى نسميها روح الإنسان - رغم أنها روحية - فإنها كائنة فى القلب... هكذا فإن إتحاد العقل مع القلب هو إتحاد لأفكار العقل الروحية مع مشاعر القلب الروحية.

الأستف اغناطيوس ب.

القلب هو عمق أعماق الإنسان :

القلب هو عمق أعماق الإنسان، أو الروح. ففى داخله يقوم الإحساس

بالذات، والضمير، والإيمان بالله والإتكال الكلى عليه، وكل الكنوز الأبدية
التي للحياة الروحية.

ثِيُوثَانِ النَّاسِكِ

لا تسال ، كيف ؟

أين هو القلب ؟؟ حيث يكون الحزن، والفرح، والغضب.. وماقى
الإنفعالات التي نحس بها فهناك القلب. وهناك توقّف بإنتهى ما. فالقلب
الجسدى هو قطعة من اللحم، ولكن اللحم لا يحس بل الروح والقلب
الجسدى هو مجرد أداة لهذه الأحاسيس، كما أن العقل هو أداة الفكر.
لذلك توقّف داخل القلب وأنت على ثقة أن الله موجود هناك.

أما كيف يوجد هناك، فلا تشغل في التفكير في ذلك، بل صلّ وتيقن
أنه ستحرك محبة الله في داخلك بنعمة الله في الوقت المناسب.

ثِيُوثَانِ النَّاسِكِ

إنسان القلب الخفى ،

إن روح الحكمة، والقلب النقى، أمران مختلفان. فالأول عطية من فوق..
من الله، والثاني هو من ذواتنا. ولكن بازدياد الفهم الروحي فإنهما يتحدان
دون انفصال. هذا الفهم لا يمكن إقتناؤه بدون وجودهما معاً.

فالقلب وحده مهما تنقى - هذا إذا كانت النقاوة ممكنة بدون عمى
النعمة - لا يمكن أن يهبنا الحكمة، لأن روح الحكمة لا يمكن أن يأتينا ما لم
نكون مستعدين لسكنائه بنقاوة القلب. ويجب ألا يفهم القلب هذا بمعنى
العادى، ولكن بمعنى «الإنسان الباطن». ففي داخلنا يوجد «الإنسان الباطن»

بحسب قول بولس الرسول، أو « إنسان القلب الخفى » كقوله بطرس الرسول، وهو « الروح » التى نفحها الرب فى آدم الأول، وهى باقية معنا بصفة دائمة حتى بعد سقوط آدم. وهى تظهر ذاتها فى : خوف الله القائم على الإيمان بوجود الله وإتكالنا الكلى عليه.. وفى تحررنا من الضمير.. وفى الزهد فى الماديات.

ثيؤفان الناسك

يتحكم فى كل شئ ،

القلب هو الأداة التى يتحكم فى كل تحركاتنا.. ففيه توجد المعتقادات والمشاركة الوجدانية التى تحدد إتجاه الإرادة وتدعمها.

ثيؤفان الناسك

حياة القلب ،

ليس فى مقدور أحد أن يتحكم فى القلب، فهو يحيا حياته الخاصة. فيفرح ذاتيا، ويحزن ذاتيا دون تدخل أحد. ولكن سيد الكل، الله يسكن بكل شئ فى يمينه، له القدرة وحده أن يدخل إلى القلب ويضع فيه الأحاسيس بغض النظر عن مزاجه الطبيعى المتغير.

ثيؤفان الناسك

عودة إلى الفردوس ،

الفردوس هو بيتك الخاص الذى تعود إليه بعد الغياب. وكل واحد منا يشعر بهذا الحنين للعودة إلى الحياة الداخلية. وعندما نكون فى القلب فنحن فى هذا البيت. ولكن عندما نكون خارج القلب، نصير كالغريب الذى لا

ماوى.. هذا ما يجب أن نفكر فيه قبل أى شئ آخر..

تَيْتُونان الناسك

الهدف من خلقه الإنسان ،

ينبغي ألا يبقى الإنسان عاطلاً ولو للحظة واحدة. فالجسد يعمل بل :
عملاً ظاهراً مرئياً، وعملاً عقلياً غير مرئى. والعمل الثانى هو العمل
الحقيقى، لأنه يتكون بالدرجة الأولى من الذكر الدائم لله مع صلاة العقل
فى القلب. ومع أن أحداً لا يرى هذا العمل إلا أن الذين يؤدونه يشعرون
بقوة لا تتوقف وهذا هو الشئ الوحيد الضرورى، فإذا وجد فلا تشغل بأى
عمل آخر.

إن أول الوصايا المقدسة هى أن يعيش الإنسان فى إتحاد مع الله، وه
الإتحاد ينشأ من الالتصاق بالله والعقل داخل القلب. لهذا فإنه يمكن أن
يقال عن كل إنسان يسعى نحو هذه الحياة أو يجاهد فى تحقيقها إلى حد ما أنه
يحقق هدف الحياة الذى خلق من أجله. وعلى الساعين إلى حياة الإتحاد هذه
أن يدركوا ما هم مقبلون على عمله، وألا يضطربوا إذا فشلوا فى أى عم
خارجى مهما كان. فالعمل فى سبيل الإتحاد بالله يشمل كل عمل آخر.

تَيْتُونان الناسك

الإتحاد بالله ،

يجب على كل مسيحى حقيقى، أن يتذكر دائماً وألا يدع نفسه يتسى،
أنه لا يمكن الاستغناء عن الإتحاد الكلى بالله ربنا ومخلصنا يسوع المسيح،
وسكنه داخل العقل والقلب، والتشبه بحياته المقدسة. لأن الله أخذ جسدنا

ويجب أن نأخذ نحن أيضاً جسده وروحه الأقدسين، وأن نقبله ونتمسك به إلى الأبد. فإن مثل هذا الاتحاد بالله هو وحده الذى يمنحنا السلام والغبيرة الصالحة ويمنحنا النور والحياة التى فقدناها بآدم الأول والذى إستعدناها بآدم الثانى يسوع المسيح ربنا. والضمان الوحيد للوصول إلى مثل هذا الاتحاد بالله هو تناول من الأسرار المقدسة وممارسة صلاة يسوع الداخلية.

الأسقف يوسيف

الحاضر دائماً ،

ليت الله يعطيك معونة. لكن لا تهمل هذا الأمر الهام وهو أن تنحصر بعقلك داخل قلبك. وأن توجه كل جهودك لتحقيق هذا الأمر ربى صفة أساسية. والطريق الوحيد هو أن تحاول أن تقف وإنتباهك فى القلب، متذكراً حضور الله الدائم وأن عينيه تنظران إلى أعماق قلبك. كن على ثقة أنك لست وحدك ولكن هناك من هو - ليس فقط قريباً منك - بل فى داخلك، من هو دائم الحضور فيك، يراقبك ويرى كل ما فى نفسك.

وما سبق أن كتبته لك عن ترديد « صلاة يسوع » عدة مرات يومياً سيثبت لك قدرة هذا التدريب على تحقيق هذا الهدف. أفعل هذا عدة مرات مدة كل منها عشر دقائق أو ربع ساعة، ومن الأفضل أن تقف فى وضعية الصلاة صانعاً ميطانيات أو بدوئها. كما يلائمك. جاهد هكذا وأطلب إلى الله أن يهبك أخيراً كيف تعرف معنى « حرارة » القلب. وهذه الحرارة لا توهب فجأة، فهى تحتاج إلى سنة أو أكثر من العمل المركز قبل أن تظهر آثارها. ليت الله يبارك جهادك وطريقك.. ولكن لا تعتبر جهادك هذا ثانوياً بل أساسياً.

تيموثان الناسك

الوقوف أمام الله غير المنظور ،

أن تقف وتراقب قلبك، أو أن تقف وعقلك في داخل قلبك، أو أن تتزل من العقل إلى القلب.. كل هذه مترادفات لشيء واحد. فإن جوهر العلم بل الروحي يكمن في التركيز أو الإنباه والوقوف أمام الله غير المنظور، ليس في العقل بل في داخل القلب. وعندما تأتي الحرارة المقدسة فكل هـ لما يهـ ذو واضحاً وجلياً.

ثيؤنان الناسك

إنحصر داخل ذاتك ،

إنحصر ذاتك في الداخل وحاول ألا تباعد عن قلبك لأن الله كائن فيه هـ. لجعل هذا هدفك وجاهد من أجله، حتى إذا بلغته سيتأكد لك كـ م هـ و غين!

ثيؤنان الناسك

خقل بين ذراعى أمه ،

أن تنقاد لشعورك، أو أن يكون لديك أحاسيس روحية، لا يعني فقط أن توجه إنتباهك إلى القلب. فإن إقتناء هذه الحالة الأخيرة يعني أن يبقى عقلك داخل القلب بصفة مستمرة، وأن تقف أمام الله في خـ وف وورع، بحـ ث تصبح حينئذ غير راغب في التحرك مثل الطفل المستكين بين ذراعى أم هـ. ليت الله يعينك على الوصول إلى هذه الدرجة.

ثيؤنان الناسك

صلاة يسوع توحد العقل والقلب ،

كل إضطرابك الداخلي يعود إلى إرتباك قواك، فعقلك وقلبك كل منهما يسير في طريقه. لذا ينبغي عليك أن توحد عقلك مع قلبك، وحيث أنك تفوض ضوضاء أفكارك.. فتمسك بدقة سفيتك الروحية، وتقود حياتك الداخلية.

فكيف يمكنك إقتناء هذه الوحدة؟! عود نفسك على أن تصلي بهذه الكلمات وعقلك داخل القلب : « يا ربى يسوع للمسيح ابن الله إرحمنى ».

وعندما تعرف كيف تستخدم هذه الصلاة بطريقة صحيحة، أو عندما تنطبع هذه الصلاة في قلبك، فهي تقودك إلى الهدف الذى تريده. فهي توحد عقلك مع قلبك وتهدئ من إضطراب أفكارك وتمنحك قوة التحكم فى تحركات نفسك.

تؤمنون الناسك

بركة بيت حسدا ،

طلما كانت حالة الإضطراب الداخلى تسود داخلنا، فإن الصلاة قد تؤدي، ولكن بقلب غالباً ما يكون بارداً.. لأنه قلما يصل إلى درجة الحرارة والغيرة فى الصلاة. ومن ناحية أخرى فإننا إذا تخلصنا من هذه الفوضى الداخلية فإن الصلاة تكون حارة دائماً. وحتى إن بردت أحياناً فإنه يمكن السيطرة على هذه البرودة بالصبر والمواظبة على التمارين الروحية التى تجلب الحرارة والغيرة.

وهناك أيضاً إختلاف كبير فى أسلوب مواجهة القلب لهجمات الكبرياء والشهوات. ومن ذا الذى ينجو من مواجهتهما؟! وفى حالة الفوضى

الداخلية فإنهما يدخلان القلب ويتملكان عليه ويسببان عواطفه حتى يصير القلب دنساً باستمرار من التلذذ بالأفكار الشريرة، رغم أنه في هذه الحالة لا يكون قد ارتكب أفعالاً شريرة.

بينما في الحالة الأخرى عندما نواجه نفوس المحاربات، فإن الرقيب - الذي هو الإنتباه - يتصدى لها عند مدخل القلب وبإسم الرب يسوع المسيح يطرد الأعداء، ولا يسمح للعدو أن يجعل شهوة مفضلة تتسلل في خبثه، وإذا حدث فإنه يكشفها بسرعة ويتخلص منها ويتطهر بالتوبة بحيث لا تترك أية آثار.

وقبل أن نصل إلى مثل هذه المرحلة، وخلال فترة الجهاد، نحن نضيع سنوات عند حافة الماء نصرخ مثل مريض بيت حسدا "ليس لي إنسان يلقيني في البركة" (يوه : ٧). فمتى يأتي مخلص إسرائيل ليضعنا في البركة المحيية !!؟ وهل يمكن للرب وقد سمحنا بسكنائه في داخلنا أن يتركنا نسترخي بهذه الطريقة !!؟.

إن الخطأ منا : فالرب حقاً في داخلنا، لكننا نحن لا نقف أمامه وفي حضرته. لهذا ينبغي أن نعود إلى داخلنا لنجده هناك. لقد قرأنا بما فيه الكفاية والآن حان وقت العمل.. ولقد رأينا ونظرنا بما فيه الكفاية كيف يسلك الآخرون والآن حان وقت سلوكنا نحن.

ثيؤنان الناسك

تنفيذ الوصايا - قبل إتحاد العقل والقلب وبعده ،

إن تنفيذ الوصايا قبل إتحاد العقل مع القلب يختلف عنه بعد الإتحاد. فقبل الإتحاد يبذل الإنسان جهداً شاقاً ليغصب طبيعته الساقطة على التنفيذ. بينما

بعد إقْتناء الإِتِّحاد فإن القوة الروحية التي توحد العقل مع القلب هي نفْسُها التي تحثه على تنفيذ الوصايا، وتجعل تنفيذها أمراً مريحاً، سهلاً، وساراً. لأنَّه كما يقول المزمور "في طريق وصاياك أجرى لأنك ترحّب قلبي" (مز ١١٩ : ٣٢).

الأُسْتَفْ إغناطيوس ب.

الشيء الأساسي .

الشيء الأساسي أثناء الصلاة، هو توحيد العقل والقلب، وهذا يتحقق بنعمة الله في الوقت الملائم الذي يعينه هو. حيثُ يكون ترديدنا لكلمات الصلاة بصورة متأنية. فينبغي أن يعقب كل صلاة فترة توقف، ويكون التنفس هادئاً وعميقاً، والفكر منحصراً في كلمات الصلاة. وبهذا يمكن بسهولة أن نقتني درجة معينة من الإِتِّباه.

حيثُ يبدأ القلب بسرعة في التعاطف مع إِتِّباه العقل وقت الصلاة، ويبدأ التقارب بين العقل والقلب شيئاً فشيئاً ليتحول في النهاية إلى إِتِّحاد بينهما. وهكذا ينشأ تلقائياً أسلوب الصلاة الذي أوصى به الأب ساء. وهو م يوصون كذلك بوسائل آلية أو جسدية كوسائل خارجة من مهلة وسريعة لإِقْتناء الإِتِّباه وقت الصلاة، ولكن هذه الوسائل ليست جوهرية.

الأُسْتَفْ إغناطيوس ب.

الأساليب الآلية .

إن الجانب الحيوي الذي لا غنى عنه في الصلاة هو الإِتِّباه. فبدون الإِتِّباه لا توجد صلاة. والإِتِّباه الحقيقي المملوء نعمة، يأتي من موت القلب عن العالم. أما الوسائل الآلية فتبقى دائماً ثانوية، لأنّها ببساطة هي مجرد وسائل

لتحقيق الغاية. والآباء أنفسهم الذين أوصوا بإدخال العقل إلى القلب وإقتران هذا الأمر بعملية التنفس، يذكرون أنه بعد أن يقتنى العقل عادة الإتحاد مع القلب - أو بمعنى أصح - عندما يتحقق هذا الإتحاد بفعل النعمة، فإن العقل لا يحتاج بعدئذ لأية وسائل آلية ليحقق هذا الإتحاد، لأن العقل بذاته ويتحرك به الخاص يتحد مع القلب.

الأسقف إغناطيوس ب.

خريقة التنفس :

إن نزول العقل إلى داخل القلب عن طريق التنفس هو أسلوب موصوف لكل من لا يعرف كيف يضبط إنتباهه، أو لا يعرف الطريق إلى قلبه. أما إن كنت تعرف كيف تدخل إلى قلبك بغير الإلتجاء إلى هذا الأسلوب (التنفس) فإختر ما يناسبك، على أن تحتّم بشئ واحد هو أن تدعم وجدك داخل القلب.

تَيْتُونان الناسك

الكنز المخفى :

ليست الله يعينك على أن تكون يقظاً تماماً وتحفظ فكري. لكن لا تخمّل هذا الأمر الهام وهو أن توحد إنتباه العقل مع القلب وتبقى هناك في داخله أمام الله على الدوام. إن كل جهد تصنعه في الصلاة ينبغي أن يوجه نحو هذا الهدف. لذلك صل إلى الله لكي يهبك هذه البركة.. فهي الكنز المخفى في الحقل، أو اللؤلؤة كثيرة الثمن.

تَيْتُونان الناسك

الجهاد الروحي

أولاً : الحرب ضد الشهوات

دواء لكل الشهوات ،

ينبغي أن نعلم أن التوسل الدائم بإسم الرب، هو الدواء الذي يعالج ليس فقط جميع الشهوات، بل ويظل مفعولها أيضاً. وكما أن الطبيب يصف العلاج، أو يضمّد جراح المصاب. وكما يتم العلاج نفسه دون أن يعرف المصاب كيف ذلك، هكذا إسم الرب حينما ندعو به، فإنه يفتك بجميع الشهوات، دون أن ندرك كيفية هذا الأمر.

القديسان برصونفوس وريوحنا

إسم الرب برج حصين ،

إن الشهوات تجربة، ولهذا فإن الرب لا يرفضنا بسببها، لكنه يحثنا قائلاً: " ادعني وقت الضيق أنقذك فتمجدني " (م ز ٥٠ : ١٥). لهذا فإن جُربت بأي نوع من الشهوات فليس ما ينقذك سوى الدعاء بإسم الرب. وكل من يستطيع عمله - لسبب ضعفنا - هو أن نُحرب ونلتجئ إلى إسم الرب يسوع.. فالشهووات كالشيطان تُحرب عند سماع إسم الرب.

القديسان برصونفوس وريوحنا

درجات السلم الأربع .

فلنذكر سلم القديس يوحنا الدرجى وتعاليمه الحكيمه، فهو يصف لنا طريق الصعود إلى الله فى هيئة سلم له أربع درجات .

يقول يوحنا الدرجى إن الناس بعضهم يُخضعون شهواتهم، وبعدهم يصلون بشهواتهم، والفريق الثالث يمارسون الصلاة الداخلية، والفريق الرابع والأخير يصعدون إلى درجة الرؤى. والذين يريدون إرتقاء هذه الدرجات الأربع لا يمكنهم أن يبدأوها من فوق بل من أسفل ثم يصعدون درجة تلو الأخرى حتى يبلغوا الدرجة الرابعة.

وبهذا السلم يمكن لكل إنسان أن يصعد إلى السماء. فعليك أن تبدأ بأن تخضع شهواتك وتحفظ للزماير، وبمعنى آخر أن تقتنى عادة الصلاة اللفظية، وبعدئذ تمارس الصلاة الداخلية.. وهكذا حتى تصل أخيراً إلى الدرجة التى يمكنك فيها الإرتفاع إلى الرؤى. والدرجة الأولى من هذا السلم هى لعمل المبتدئين، والدرجة الثانية هى لعمل المتقدمين، والثالثة للذين إقتربوا إلى النهاية، أما الرابعة فهى محفوظة لمن بلغوا الكمال.

ثيوتان الناسك

خريطة واحدة للبدء .

ولكى تبدأ فهناك طريقة واحدة هى إخضاع الشهوات. والشهوات لا يمكن إخضاعها تحت سيطرة النفس بغير اليقظة ومراقبة القلب. لهذا فأولئك الذين يتدرجون فى هذه المراحل حسب الوقت الملائم لكل منها يستطيعون، عندما تتطهر قلوبهم من الشهوات، أن يكرسوا حياتهم كلية لى يعيشوا فى

للمزامير ومصارعة الأفكار، ويمكنهم أن يتطلعوا إلى فوق نحو السماء بعيونهم الجسدية أو يتأملوا فيها بعيونهم الروحية مصلين باستقامة، بالحق والنقاوة.

تؤمنان الناسك

التنانين الثلاثة ،

إن أردت النصرة على الشهوات؛ فإدخل إلى داخل نفسك بالصلاة وبمعونة الله، ثم إدخل إلى أعماق قلبك وتعقب هذه التنانين الروحية الثلاثة القوية : النسيان، والتراخي، والجهل. هذه الثلاثة تؤيد أعدائنا الروحيين، وبها تنشط الشهوات وتتعش حين تحارب القلب، وتكتسب قوة في النفوس البعيدة والمنشغلة بأمورها. ولكن باليقظة الشديدة والعقل الصافي وبمعونة السماء يمكن بسهولة طرد هذه التنانين الشريرة - غير المعروفة للكثيرين - بأسلحة البر، ويذكر كل ما هو صالح، وبآلة شوق إلى خلاص النفس، وبارشاد السماء ومعونتها.

القديس مرقس الراهب^(١)

لصوص العقل ،

كما أن اللصوص ببساطة لا يهاجمون مكاناً يرون فيه الأسلحة مشهورة ضدهم، هكذا من يتسلح بالصلاة القلبية لا يمكن للصوص العقل أن يسرقوه بسهولة.

القديس مرقس الراهب

(١) القديس مرقس الراهب (ويعرف أيضاً بمرقس الناسك) كاتب نسكي يؤلفه في القرن الخامس . عاش راهباً في مصر وفلسطين .

مصارعة إبليس ،

أهم ما يفعله المجاهد الروحي هو أن يدخل إلى داخل قلبه له لي صارع إبليس، وأن يمقت الأفكار التي يوحى إليه بها ويلفظها ويحاربها.

القديس مقاريوس المصري

الداء... والدواء ،

عندما نفى آدم من الفردوس بعد أن خالف الوصية وإبتعد عن الله، وجد الشيطان وجوده مدخلاً إلى عقل الإنسان يستطيعون من خلاله أن يحاربوه ليلاً ونهاراً^(١) ، بدرجات متفاوتة في الشدة بين إنسان وآخر. ولا سبيل إلى حماية الإنسان من الشيطان إلا بذكر الله الدائم، هذا الذكر الذي ينبغي أن ينعرس داخل القلب بقوة الصليب فيجعل العقل ثابتاً وراسخاً.

وهذا هو الهدف الذي تتجه نحوه كل جهودنا في الحياة الداخلية. وكل مسيحي مدعو لإتباع هذا الطريق، فإن إتبع آخر ضل وذهب عن وجه بوجه سدى. وكل إنسان سكن الله في داخله يمارس كل هذه التمارين الروحية المختلفة ويضع هذا الهدف نصب عينيه.. فبإنكار الذات الإختيارى يجاهد ويستدر عطف الله الرحوم كي يعيده إلى حالته الأولى، ويطبع عقله به بخاتم

(١) وهي ما تسمى بالأوجاع التي دخلت إلى الإنسان بالسقوط وفساد الطبيعة. ففي البداية يكون ميدان لل معركة بين الإرادة والشيطان في العقل، فإذا إنتصر الشيطان يتزلزل إلى ليدان الثاني وهو القلب، فإذا إنتصر يدخل بك إلى ليدان الثالث والآخر وهو الأعضاء. بمعنى: تبدأ الحرب بالفكر... وبالتجاوب معها والأخذ والعطاء تبدأ المشاعر في الإستارة (القلب) في شعرهم شاعر جافة تتوافق مع ما كنت تفكر فيه (غضب.. شهوة.. حقد....) والخطوة الأخيرة هي أن يتم الإنسان الفعل. وهكذا فإن قطع الفكر من البداية بواسطة إسم الله القدوس يقي الإنسان من كل الحروب التالية.

الرب يسوع كما يقول بولس الرسول : "يا أولادى الذين أتمخض بكم أيضاً إلى أن يتصور المسيح فيكم" (غلا : ٤ : ١٩).

القديس سمعان اللاهوتى البديـ

الفضائل الواقية ،

من يعتكف في مخدعه، منحصرأ داخل قلبه، يشعر أنه غريب عن جميع ملذات هذا العالم. فهو يسلك بالروح، ومن ثم لا يعرف شيئاً من أذى الجسد. وجميع حيل الشيطان لا تؤثر فيه، لأنه قد جمع كل طريقة في ظل الفضائل، التي تمثل الحارس الساهر على مدينة النقاوة.

القديس داباروخوس مه نوريك

الإنفصال عن الله ،

إذا انفصلت الروح عن الله، فإن القدرة الممنوحة للإنسان من الله على تقرير المصير تؤخذ منه أيضاً. هكنا لا يستطيع الإنسان أن يسيطر على إشتياقات النفس أو إحتياجات الجسد أو على علاقاته مع الآخرين، ومن ثم يصيبه التمزق ما بين رغبات الروح وبين ملذات الجسد وشهواته.

ومقارنة هذين الأسلوبين من أساليب الحياة نجد أنه في الحالة الأولى يعيش الإنسان تماماً في داخل نفسه أمام الله. وفي الثانية يعيش خارج نفسه بعيداً عن الله. وترداد هذه الحالة الثانية سوءاً بإقتحام الشهوات وتعمقها في الذات ونفاذها إلى النفس والجسد معاً، فتوجه كل قوى الإنسان توجيهأ شريراً وهداماً مما يدفع الإنسان بعيداً عن طريق الروح ومخافة الرب مخالفأ ضميره. وهكنا يزداد الإنسان سطحية عن ذى قبل.

سيموثان الناسك

الصرامة مع أنفسنا .

إجلس مع نفسك وإرفع قلبك في إستسلام لله ولنعمته، وتذكر كل الأشياء التي تجذبك للخطية واجتهد في أن تبعد قلبك عنها وتوجهه إلى عكسها. وبهذا تقتلع جذورها من داخل القلب وتبطل قوتها.. وبهذا أيضاً يفتح المجال أمام نعمة الإفراز التي فيك لكي تقود القلب في الطريق الروحي.

وهذه المعركة ضد قوات الشر لا بد منها، وهي ضرورية إن كنا نريد السيطرة على أنفسنا. ومن الضروري الإستمرار فيها، إلى أن يتبدل إشفاقنا على ذواتنا بالقسوة والصرامة عليها، وتولد لدينا الرغبة في الألم والتضحية، وبذل النفس والجسد. وبدلاً من محاولة إرضاء الناس، يتكون لدينا إحساس بالرفض لكل العادات والإرتباطات الشريرة، فنقاومها مقاومة شديدة وعنيفة. وفي نفس الوقت نخضع ذواتنا، لتحمل كل الإساءات والتعيرات التي تأتي علينا من الناس.

ومن الضروري المواظبة على ذلك، حتى نتخلص نهائياً من شهوة الأمور المادية والحسية، ومن شهوة العيون، ويحل محلها إحساس بالبعوضة لله، والتعطش إلى كل ما هو روحي وطاهر مقدس. وعوض الأرضيات (أى ربط الحياة والسعادة بالأمور الأرضية وحدها)، يمتلئ القلب بالإحساس بالغربة عن هذا العالم، والإشتياق إلى البيت السماوى.

تَيَوَّنَانِ النَّاسِكَ

مرحلة جديدة .

الإنسان بعد ما يوقظه عمل النعمة تصبح خطوته الأولى مرهونة بإرادته الحرة. وبممارسة هذه الإرادة الحرة فإنه يمر في داخله في ثلاثة طرق :

الأول : تشتاق إرادته إلى الخير وتختاره.

الثاني : تزيح إرادته العقبات حتى تقطع رباطات الخطية، وتطرد من القلب الإشفاق على الذات، والرغبة في إرضاء الناس، والميل إلى الأمور الحسية والأرضية.. لتحل محلها الشدة والصرامة مع النفس، والزهد في الرغبات الحسية ورفض الأمور المشينة. كما يتولد الإحساس بأن الوطن الحقيقي هو في الحياة الآتية، وإن الإنسان هنا هو مجرد سائح أو أسير.

الثالث : تبدأ الإرادة الحرة مسارها الصحيح بحيث لا تسمح للنفس بإرتباك أو إنشغال، وتجعل الإنسان متيقظاً دائماً. وفي هذه المرحلة يبدأ كل ما في داخل النفس، ويتحرر الإنسان بعمل النعمة من كل الرباطات التي كانت تقيده ويتأهب تماماً لأن يقول لنفسه : أقوم وأتقدم إلى الأمام.. ومن هذه اللحظة يبدأ تحرك جديد داخل النفس، تحرك نحو الله. فبعد مرحلة السيطرة على النفس يتفهم الإنسان دوافع شهواته، أما بعد إستعادة الحرية الداخلية فينبغي عليه الآن أن يقدم ذاته كلها لله. ومع هذا فنحن لازلنا في منتصف الطريق !!.

تيموثان الناسك

معركتنا ضد الأهواء :

منذ اللحظة التي فيها يشتعل قلبك بالحرارة الإلهية يبدأ تغييرك الداخلي بطريقة صحيحة. ومع الوقت تلتهم هذه الشعلة الخفية كل شيء في داخلك وتصهره. فهي تبدأ ثم تستمر في تغييرك إلى الروحانية الكاملة.

وإلى أن تظهر هذه الشعلة فلن تكون هناك روحانية مهما بذلت من

جهد. لهذا فإن كل ما يجب عليك الآن هو إشعال الفتيل وتوجيه جهودك كلها لتحقيق هذا الهدف. ولكن ينبغي أن تدرك أنك لن تقتنى هذه الحرارة طالما كانت الشهوات لديك قوية وطاغية حتى ولو لم تدع لها.

فالأهواء أو الشهوات؛ تمثل الرطوبة التي تلحق بوقودك.. والوقود الرطب كما تعلم لا يمكن أن يشتعل. فليس أمامك سوى أن تجلب خشباً جافاً من الخارج وتشعله وتقرب لهيبه من الوقود الرطب حتى يبلغ درجة من الجفاف تسمح له بالإشتعال التدريجي. وهكذا شيئاً فشيئاً يتخلص الوقود المشتعل من آثار الرطوبة وتنتشر الحرارة بداخله ويتحول إلى كتلة ملتهبة..

إن كل قوى النفس وأنشطة الجسد هي وقود كياننا. ولكن طالما أن الإنسان لا يكثر لنفسه فإن رطوبة الشهوات تلحق بقواه وجهوده فتجعلها عديمة التأثير. وإلى أن يتم طرد الشهوات فإنها تظل تقاوم الحرارة الروحية. فالشهووات يمكن أن تنفذ إلى داخل النفس والجسد معاً، وتتغلب حتى على روح الإنسان ذاتها، وكذلك على ضميره وحريته، وهكذا تسود عليه الشهوات تماماً.

والآن هناك إرتباط بين الشهوات والشيطان، فإن الشيطان يسود من خلالها على الإنسان رغم تصوره الخاطئ أنه سيد نفسه. وعندما تدرك العناية الإلهية الإنسان فإن الروح هي أول من يحطم هذه الأغلال. وبفعل خوف الله وبتأثير عمل النعمة تقطع الروح كل رباط الشهوات وتندم على خطايا الماضي، وتعزم على العمل كمسرة الله وحده في كل شيء، والحياة له وحده، والعمل بوصاياه. وبمعمونة النعمة الإلهية تقف الروح في صلابة لتنفذ عزمها وطرد الشهوات من داخل النفس والجسد ليصبح الجو كله روحانياً.

وهنا تكون روحك قد تحررت من الأغلال التي تقيدها، فتقف إلى جوار الله بإرادتك وإختيارك راعباً أن تصير ملكاً له وتعمل مسرته وحده، وه هنا هو عماد نشاطك الروحي.. فقد إستعادت روحك حريتها الحقيقية.. ولكن مازال الجسد والنفس يخضعان لتأثير الشهوات ويعانيان من قسوتها، فعليك أن تتسلح الآن ضد شهواتك لتقهرها. إطردها خارج نفسك وجسدك. وهنا النضال ضد الشهوات لا يد منه لأن الشهوات لن تتخلي عن سيطرتها عليك بسهولة.

إن ذكر الله هو حياة الروح، فهو يشعل غيرتك للعمل بمسرة الله ويجعل قرارك أن تكون ملكاً لله قراراً ثابتاً غير قابل للإهتزاز. إن ذكر الله - كما سبق القول - هو جوهر الحياة الروحية، وهو عماد معرفتك ضد كل شهوة تهاجم القلب.

ثيؤنان الناسك

كيف يهاجمنا العدو من خلال الآخرين ؟

عندما يفشل العدو في مهاجمتنا عن طريق القلب فإنه يلجأ إلى أساليب الخاصة للحرب من خلال مؤثرات خارجية نذكر فيمايلي أمثلة منها :

فلنفرض أن إنساناً تعلم الحكمة حتى صار لا ينخدع بسهولة للأفكار والشهوات التي لها مظهر الحق بل يصدها فوراً ويسلك بحسب ما تحمله عليه قوة الإفراز أو نصائح الحكماء وهكذا يسلك بلا عيب، فماذا يصنع العدو ؟

إنه يترك هذه الخدعة ويبدأ في التصرف بوسيلة أخرى يستخدم فيها الآخرين، فتأتي كلمات المديح والاملات، والنميمة، والإضطهاد

والمضايقات من كل نوع، مما يستوجب أن نكون يقظين كي نترك ما يدور.. وليس في مقدورنا أن نمنع هذا كله، وإنما الذي نستطيعه هو أن نكون أكثر ذكاءً من العدو. والمهم هو أن نحتمل كل شيء ونحتفظ في قلوبنا بالسلام والحب للآخرين. إن الله هو المعين فلنسأله كي يدخل السلام إلى قلوبنا، لأن مشيئته هي أن يحول المضايقات الخارجية إلى الخير. ومن جانبنا ينبغي ألا نغفل إتجاه الريح ولنندرك ماذا يثيرها، فلا نوجه مشاعر الكراهية إلى الناس بل إلى ما يخفى وراءهم ويخرضهم ويدفعهم لما يرتكبونه من شرور.

ثيؤنان الناسك

كيف تحافظ على السلام الإلهي داخلك؟

إذا أحسست أن عقلك قد صار متحداً مع نفسك وجسدك، وأدركت لم تعد ممزقاً بسبب الخطيئة بل صرت موحداً في كيان واحد، وأن سلام المسيح يملأ قلبك، فحيث حافظ على هذه العطية بكل عناية. ولا يمكن شغل أغلك الرئيسي هو الصلاة وقراءة الكتب الروحية. أما إهتمامك بالأشياء الأخرى فليكن ثانوياً، فلا تكثر للمشاكل العالمية وإن أمكن فتجنبها كلية.

إن السلام المقدس يشبه نفخة الروح القدس في رفته، ولهذا فهو يتخلل بسرعة عن النفس التي تسلك في حضوره بتهاون، والتي يعوزها الوقت، والتي تنغمس في الخطيئة. والنفس المتهائلة لا يتخلل عنها سلام الرب يسوع فقط بل أيضاً تتخلل عنها نعمة الصلاة، وحينئذ تتهاجمها الشهوات كالوحوش المفترسة التي تتسلى بتعذيب فريستها - وذلك بعد أن تكون العناية الإلهية قد تخلت عنها.

وإذا أسرفت في المأكول والمشرب إلى حد التخممة لا يعوذك سلام الله

يسكن فيك. وإذا تملكك الغضب فستفقد السلام الإلهي أيضاً. وإذا تركت نفسك لحياة اللهو فلن يعمل الروح القدس في داخلك. وإذا إسه تهوتك الأمور العالمية وإذا تعلقت عاطفياً بشئ ما أو بجوابة ما أو بشخص ما، فتأكد أن السلام المقدس سيتخلّى عنك. وإذا وجدت مسرتك في الأفك مار الدنسة يهرب منك السلام المقدس لفترة طويلة لأنه لا يحتمل عفونة الخطية خاصة خطايا الزنا والغرور. وبعدها ستبحث عن السلام فلا تجده وستذرف الدموع لضياعه، ولكنه لن يعود حتى تترك قيمة العطية الإلهية وتهتم بالمحافظة عليها بإهتمام وتقدير.

تجنب كل ما يقودك إلى التشتت أو الخطية. إصلب ذاتك على صليب وصايا الإنجيل، وسم ذاتك عليه دائماً. إرفض بإصرار وحذر كل بل أفك مار الخطية ونزعاتها، وإطرد عنك كل الإهتمامات العنلية. حاول أن تعيش الإنجيل بتنفيذ وصاياه بغيرة. وعندما تصلى إصلب نفسك ثانية على صليب الصلاة. دع عنك كل الذكريات التي تراودك أثناء الصلاة - مهما بلغت أهميتها - وإهملها كلها تماماً. لا تشغل فكرك بأمور لاهوتية، ولا تطيش بعيداً وراء الأفكار التي تخطر على بالك فجأة مهما كانت تبدو براءة أو قوية أو جديدة. إن الصمت المقدس الذي يخيم على العقل أثناء الصلاة نتيجة الإحساس بعظمة الله إنما هو أكثر بلاغة وتعبيراً وعمقاً من أية كلمات بشرية تتحدث عن الله. يقول الآباء: [إن كنت تصلى بحق فأنت لاهوتي].

الأسقف إغناطيوس ب.

الإكتفاء .

إهرب من الإكتفاء، أى الحالة التى فيها يبلغ القلب درجة يقو ل فيه .

لنفسه ببحث: كفى، لا أريد شيئاً آخر.. لقد عملت واجتهدت وأرسلت
نظاماً داخل نفسي، والآن يمكنني أن أستريح. لقد قيل عن إسرائيل: "سكنت
وغلظت واكسيت شحماً" (تثية ٣٢ : ١٥) فلم يكن ينقصهم شيء ليعملوا
على إستكمالهم !!

ولكن ماذا كانت النتيجة ؟.. « أنه ترك الله .. ».

هذه الآية تشير في نص الكتاب المقدس إلى الشبع الجسمي، والإكتفاء في
الأمر الظاهرة. ولكن يمكن كذلك تفسيرها بالشبع الروحي. والإكتفاء في
الأمر الداخلية. فالنتيجة واحدة. فإذا نال الإنسان كل إحتياجاته فلم يذا
يصلى إلى الله أو حتى يذكره !؟

وبالرغم من أن الشباغى لا يبلغون حالة الإكتفاء هذه دفعة واحدة إلا
أنهم يحملون جرثومتها في الداخل. إن الأثر المباشر للشبع هو ضعف اليقظة
والإنتباه، والسماح بالتجاوزات. فمن يسمح لنفسه بهذا يبدأ في الإنحدار
كمن يسير في طريق زلق. فلنحترص لأن هذا هو موطن الخطر.

ثيؤفان الناسك

الثلاثى الشرير .

إحذر أن تقضى حياتك في إدانة الآخرين داخل نفسك وإصدا
الأحكام عليهم. تيقظ ! لأنك لو كنت تفعل هذا ولو بين الحين والآخر
فقط دون أن يكون عقلك مشغولاً بذلك على الدوام فإن الخطر يحيق بك.

إن الإعتداد بالنفس يجلب أمرين : تعالى، وإدانة الآخر حزين، وه
الثلاثة تكون الثلاثى الشرير الذى يدفعنا بسرعة إلى الهلاك الأبدي. ينبغى أن

نلحم هذه الخيول القوية ونتخلص منها. حينئذ تكون النتيجة كما يقول المثل الروسي : [بالقيادة البطيئة تتقدم أكثر] فاحترس لنفسك أيها الحبيب.

إن العمل اليدوى نافع، والراهب يقوم به كجزء من واجباته فى الدير، فلا تدع قلبك يغفل عن ذكر الله، لأننا ينبغي أن نرى الله أمامنا بوضوح كما نرى الضوء المنير، فنسجد له داخل قلوبنا بروح الإنسحاق والإتضاع وحينئذ يغمرنا خوف ممتزج بالوقار.

جيد أن يلومك الناس، فلتفرح بهذا. وضار أن يلتف حولك الناس يكيلون لك المديح دون أن تسمع من أحدهم كلمة صدق. إن هذا الفخ سريعاً ما يؤذيك، فقد تنخدع وتظن فى نفسك أنك قديس، وعندئذ تبدأ فتدين الآخرين.

ليت الله يعينك لتسلك بالحق. وإحذر لئلا تنساق فى طريق أولئك الذين يهتمون فقط بأن يكون سلوكهم الخارجى صحيحاً فى حين أنه يعوزهم الإهتمام بحياتهم الداخلية التى تقدسهم وتنقى نفوسهم. ولن يتحقق لك ذلك قبل التخلص من الإحساس بالزهو والرضى عن الذات وهمامة علامات الغرور والكبرياء.

تسبوتان الناسك

إدانة الغير،

ينبغى أن نميز بين مختلف أنواع الإدانة، فالخطية تبدأ عندما تأخذ فى إحتقار إنسان ما فى داخل قلوبنا بسبب خطأ إرتكبه. ومن الممكن أن نحكم على إنسان ببساطة دون أن ننتبه. أما إذا أحسنا بالعطف تجاه هذا الإنسان

المخطئ، و تمنينا بإخلاص إصلاح حياته، و صلينا من أجله كى يسلك بطريقة أفضل فى المستقبل، عندئذ لا نكون قد سقطنا فى خطية الإدانة، بل بالعكس يكون حكمنا عليه هو من قبيل عمل المحبة، بشرط أن تتم على هذا النحو.

إن خطية الإدانة تكمن فى القلب أكثر من اللسان. والكلام عن تصرف معين يمكن أن يكون خطية أو لا يكون. فالأمر يتوقف على الإحساس المصاحب لهذا الكلام. فالإحساس يحدد نوع الكلام. ولكن من الأفضل أن تبعد عن أى نوع من الإدانة حتى لا تتحول إلى ناقد للآخرين، وبمعنى آخر إحذر أن تقترب من النار والسنج، حتى لا تحرق النار ويسودك السناج. فمن الأفضل أن نوجه نقدنا إلى ذواتنا.

تيتوثان الناسك

إهتم بميتك أولاً ،

حتى تمنع أفكارك من الشرود والجولان، ينبغى أن تفتنى أولاً الإحساس بوجود الله الدائم داخل قلبك، وحينئذ لن يكون هناك مكان للأفكار الغريبة. ولكى تتوقف عن إدانة الغير، ينبغى أن تشعر من أعماقك بخطاياك، وتحزن عليها كما تحزن على ميت، إذ كما يقول المثل : [إهتم بالميت الذى فى بيتك قبل أن تواسى غيرك فى موتاهم].

تيتوثان الناسك

لص من الداخل مع لصوص من الخارج ،

يقولون أن الكبرياء هو اللص الداخلى الذى يتواطأ مع لصوص الخارج. فهو يفتح لهم الأبواب والنوافذ كى يدخلوا ويدمروا كل شئ فى الداخل.

وَمَنْ يَدْرِى !.. فقد تكون هذه السحابة التى مرت بك ثم إنقشعت بعد أن صليت لأجلها هى مجرد خدعة من الشيطان يريد بها إثارة كبرياءك فتقول لنفسك : « كم صلاتى فعالة !! لقد هرب الشيطان فور سماع صلاتى ». إحذر إذا راودك فكر الكبرياء بعد الصلاة. فإن هذا يكشف لك محاولة العدو أن يسقطك فى الكبرياء.

تَيْئُونَانِ النَّاسِكِ

لهيب الغضب ونيران جهنم ،

”لا تغرب الشمس على غيظكم ولا تعطوا إبليس مكاناً“ (٢٧، ٢٦ : ١٤).

لا يستطيع الشيطان أن ينفذ إلى النفس إذا تطهرت من الشهوات، ف بالنفس عندئذ تكون شفافة بحيث لا يستطيع الشيطان أن يتبينها. أما إذا سحبت النفس بتحريك الشهوات، ورضيت بسكنائها فيها، فهى تصبح كثيفة ومظلمة، فيراها الشيطان وحينئذ يقترب منها فى حسارة ويسيطر عليها.

وهناك شهوتان أساسيتان ترعجان النفس : الشهوات الجنسية وسرعة الغضب. فإذا تمكن الشيطان من السيطرة على إنسان عن طريق الشهوات الجنسية فإنه يتركه فى حماها، دون أن يهتم بأمره ثانية، إلا إذا أراد أن يشاغبه قليلاً فيثير غضبه.

فإذا لم يستسلم المرء للشهوات الجنسية، سارع الشيطان إلى إثارة غضبه وإحاطته بجملة منغصات. والمرء الذى لا يستطيع أن يميز حيل الشيطان، يترك نفسه عرضة للإثارة من أى شئ، تاركاً نفسه تحت سيطرة الغضب، وهكذا فإنه « يعطى لإبليس مكاناً ». أما من يطفى كل ثورة للغضب فإنه يقيع يوم إبليس ويطرده دون أن يسمح له بمكان فى حياته.

الغضب «يعطى لإبليس مكاناً»، إذا نظرنا إليه على أنه تصرف طبيعي وأمر مشروع. عندئذ يسرع العدو ويدخل إلى النفس ويبدأ يطرح فيها أفكاراً تزيد عن سابقتها في القدرة على إثارة الغضب. فيشتعل الإنسان غضباً كأنه وُضع في أتون من النار. هذه هي نار جهنم، حتى لو تخيل هـ هذا الإنسان المسكين أنه يحترق غيرة كمن أجل الحق، فالسخط لا يمكن أن يكون فيه شيء من الحق، لأن غضب الإنسان لا يصنع بر الله (يعقوب ١ : ٢٠). إنه وهم غريب يقترن بالغضب، كما أن هناك وهم آخر يقترن بالشهوات الجنسية.

إن الرجل الذي يسرع إلى التغلب على السخط والغضب به يده هذا الوهم، ويدفع الشيطان بلكمة قوية في صدره، فالإنسان بعد إتهامه ثورة غضبه، إذا قام بتحليل كل ملايسات الأمر وأسه باباه، بموضوعة وليمه ان حقيقى، يكتشف خطاه. ولكن العدو يلبس الخطأ ثوب الحق، ويبلغ في الأمر حتى يبدو أن العالم سينفجر إذا لم يكمل السخط.

لعلك تقول إنه لا غنى عن الغضب أو الخصومة ! حسناً ! يمكن هـ هذا، ولكن ينبغي أن توجه خصومتك لإبليس وليس لأخيك. لقد وهبنا الله الغضب كسيف نطعن به الشيطان لا لنطعن به ذواتنا. فإعتمد هـ بفك إلى آخره في قلب الشيطان ولا تتراجع بل إن شئت فإعتمد سيفاً آخر، فإنه يمكننا أن نصرع الشيطان بالحبّة والتعاطف مع الآخرين وليكن رائدك : « فالأفقه هـ أموالى أو حتى كرامتى ومجدى - فإن إخوتى عندى لأؤمن من نفسى » ليت هـ تتمدك بمذاق في تعاملنا مع بعضنا البعض ولا نسعى إلى نفوسنا من أجل الحصول على مال أو جاه.

ثيوتوفان الناسك

ليس هناك ما يستحق أن نشور من أجله ،

ليس شئ في العالم كله يستحق أن نفقد أعصابنا من أجله، فهل هناك ما هو أثمن من النفس وسلامها ؟! هذا السلام يدمره الغضب. فعندما يغضب الإنسان فإنه يقوم بدور المفترى وينفخ في الدخان حتى يصبح لهيباً عظيماً ، فهو يضخم إساءات الآخرين في فكره. ويرجع هذا إلى أنه لا يوجه انتباهه إلى داخل نفسه، وهكذا يسمح للمشاعر السيئة أن تنفجر فيه. وعوض أن نحتم بمحاسبة أنفسنا نتمسك في أعماقنا بحق محاكمة الآخرين وإدانتهم. فلا نعتبر كل منا نفسه خاطئاً، وأدرك تماماً تبعات الخطيئة، لابتعد بنفسه عن الغضب.

ثيموثان الناسك

كيف نطفئ مشاعر الغضب ؟

إن عدم الالتفات بكلمة سخط واحدة يعتبر إنجازاً كبيراً، وهو ويتحقق عندما يخلو القلب من السخط والغضب. إن الغضب شرارة يطفئها التسليم لإرادة الله. فنحن ندرك أن الله يسمح بالشدائد ليحربنا، ويكشف لنا مدى تمسكنا بالفضيلة، مما يساعدنا على أن نضبط أنفسنا وقت الشدائد، وذلك لإيماننا أن الله نفسه يرقبنا أثناءها.

إن نظرتك إلى أولئك الذين يجلبون إليك المتاعب بإعتبارهم أدوات في يدي العلو، هي نظرة صحيحة. لهذا إن أساء إليك أحدهم؛ فضع في إعتبارك دائماً أن الشيطان يقف وراءه يحركه، ويوحى إليه بما يقول وما يفعل حتى يثيرك.

ثيموثان الناسك

كيف يغرينا الشيطان^(١) ؟

فلنذكر أنفسنا بأسلوب الشيطان في تقديم الإغراءات. فالسيف الذي يستخدمه لكى يطلعن به الإنسان هو أن يطرح فكره داخل قلبه، وفي إنتظاره لرد الفعل؛ يبدأ الشيطان في مضاعفة الإغراءات.

وعلى سبيل المثال : عندما تشغل بالتفكير في شخص أساء إليك، فهذه طعنة من سيف الشيطان. وعندما يستجيب القلب لهذا الفكر، ويختزن مشاعر رديئة نحو المسيء، فهذا يعنى أن السيف قد نفذ حتى بلغ إلى النفس وأدامها. حينئذ يحكم إبليس قبضته على النفس، ويثير فيها عاصفة من العداء والكراهية والرغبة في الثأر (وربما تتحول إلى فعل).

أما إذا كان القلب على إستعداد للتسامح متمسكاً بالتواضع والسلام تجاه الجميع، فهما تطرف إبليس في تصوير الإساءة، فلن يتأثر قلب الإنسان المتسامح ولن يستجيب للإثارة. عندئذ لا يجد إبليس منفذاً له يدخل منه، فيرد سيفه إلى غمده كما يرده أمام الجندي المسلح.

ثيؤنان الناسك

الخائن الداخلي^(٢).

هناك طريقة وحيدة إذا نفذتها بعناية تامة، فإنك قلما تسمح لأية شهوة بالتسلل إلى داخل القلب. هذه الطريقة هي أن تختبر أفكارك ومشاعرك لكى

(١) حفظ الفكر : كما قال مار اسحق هدم لمح الفكر، في أي لحظة يتحرك فيها فكر شرير يقطعه في الحال.

(٢) حفظ القلب : كما قال أحد الشيوخ إذا أتاك فكر تأمل كنهه (نوعيته) وذلك من تأثيره على القلب، فعرف لماذا أتى؟ ومن أي ناحية يؤثر على القلب؟ وماهي المشاعر التي ولدها في القلب؟ فعرف إلى أي وجه يميل القلب.

تبيين إيجابها : هل هي تميل إلى إرضاء الرب أم إلى إرضاء ذاتك ؟ ١٢. ومن السهل عليك أن تقرر ذلك، فكل ما تحتاجه هو أن تلاحظ ذاتك. وإعدهم أنك طالما كنت لا ترضى ذاتك فيما تفعل فليس هناك خطأ.

قال حكيم لتلميذه : [إحترس لئلا تكون قد أخفيت خائناً في داخلك] فسأل التلميذ: [ومن هو هذا الخائن ؟] أجابه الحكيم : [إنه إرضاء الذات]. وهذا صحيح لأن إرضاء الذات هو أصل كل الشرور. فإذا فحصت كل أعمالك الشريرة فستجد أن إرضاء الذات كان وراء كل منها. **ثيؤفان الناسك**

كأس من السم :

كقاعدة عامة؛ يمكنك أن تحكم على أمر ما أنه جائز، وذلك من الأثر الذي يتركه في الداخل. إسمح لنفسك بما يبنى لا بما يهدم. فهل يعقل أن إنساناً بكامل رشد، يمد يده إلى كأس ليشر بها، وهو يعلم أنها مملوءة سمًا ؟ ١٣ **ثيؤفان الناسك**

ركن هادئ في قلبك :

إذا هاجمتك الأفكار الشريرة حول فكرك عنها وإتجه نحو الله، وإلقها عنك بإسم ربنا يسوع المسيح. ولكن إذا نجح فكر منها في التأثير على قلبك، وبدأ شيئاً فشيئاً يدفعك إلى التلذذ به، فعليك أن تلوم نفسك وتطلب إلى الله كي يغفر لك، وتجاهد مع نفسك حتى يتولد في قلبك شعور مضاد. فم ثلاً عوضاً عن إدانة الغير؛ تقتنى شعوراً بالرغبة في مدحه، أو على الأقل في إحترامه. لهذا هي مكاناً هادئاً داخل قلبك لترجع فيه تحت قدمي الرب يسوع، وحين تأتي المتاعب تسارع إلى هناك، وتصلى إليه بلحاجة، كما لو

كنت تخشى وباء الطاعون. وهكذا يعينك الرب ويدخل الطمأنينة إلى نفسك.

ثيؤنان الناسك

التصالح مع الشهوات :

الرجل الذى يتصالح فى قلبه وضميره مع الشهوات، يزداد شهوانية شيئاً فشيئاً، وهذا مكرهه للرب. أما الذى يزهّد فى الشهوات، فحتى إن هاجمه به بحدة، فإن نفسه لن تكون مرفوضة أمام الله، لأنه يكبره الشهوات، ولا يستعبد لها، بل يشترك إلى عمل مرضاة الرب.

ثيؤنان الناسك

الإلتزام الدائم بالمخدع :

ينبغى التفريق بين المشاعر والأحاسيس التى هى جزء من تكوينك؛ وبين الإنفعالات العابرة التى تأتى ثم تعبر. فالأفكار والإنفعالات الشريرة الخاطئة، والترعات والنوايا الخاطئة، لن تتوقف إلا إذا تم إقتلاع الشهوات نهائياً. كما أنها تقل كلما قلت الشهوات، لأنها تنبع من الجانب الشهوانى فى طبيعتنا، لهذا ينبغى أن نوجه كل إهتمامنا إلى محاربة الشهوات.

وهناك طريقة واحدة لذلك وهى ذكر الله الدائم والتضرع إليه.

لقد عرف الآباء القديسون كيف يطردون بهذه الطريقة كل فكر شرير ويقتنون بدلاً منه فكراً مقبولاً أمام الله. إن إقتناء عادة صلاة يسوع هـى المظهر الخارجى لهذا السلاح. أما حقيقته الداخلية فىمكن التعبير عنها «بالإلتزام الدائم بالمخدع». ينبغى أن نسكن على الدوام داخل قلوبنا مع الله

وندعوه، وهذا يكفي لطرد كل شيء شرير.

ثيئوفان الناسك

حضور الرب أو غيابه ،

عندما تغيب صلاة يسوع؛ نتعرض للهجوم من جميع المحاربات الشريرة، بكافة أنواعها، فلا تترك مكاناً لأى شيء صالح فى النفس. أما إذا كان الله حاضراً فى الصلاة؛ يختفى كل شيء غريب.

القديس غريغوريوس بالاماس

كيف تتسلل الشياطين ؟

لا تملك الشياطين وسيلة تملك بها على نفس الإنسان جسده، أو تستطيع بها أن تقتحم نفسه، إلا إذا جردته من كل فكر مقدس وجعلته فارغاً من أية تأملات روحية.

القديس يوحنا كاسيان^(١)

الإستشهاد الداخلى ،

من طبيعة الصلاة الداخلية، أن تكشف عن الشهوات الخفية المختبئة فى القلب وترويضها. والصلاة الداخلية تكشف لنا كيف أننا مأسورون من الشياطين، ومسجونون فى أيديهم، كما أننا نحررنا من هذا الأسر. إذن لا

(١) القديس يوحنا كاسيان (٣٦٠ - ٤٣٥ م) تهرب فى بيت لحم وبعد مد أن أمضى أكثر من سبع سنوات فى مصر رحل إلى القسطنطينية - حيث تأثر يوحنا ذهبي الفم - ومنها إلى الغرب. وفى نحو عام ٤١٥ م أسس ديرين فى فرنسا، وكان سبباً فى نشر روح الرهبنة المصرية فى العالم الغربى.

حاجة بنا أن نترعج وتستولى علينا الحيرة إذا - بسبب طبيعتنا - لا الساقطة - إستيقظت شهواتنا، أو أثارها الأرواح الشريرة. فطلما أن الصلاة تروض الشهوات لذلك علينا عند إستيقاظها أن نلجأ إلى ممارسة صلاة يسوع داخلياً في هدوء وبغير تسرع، وشيئاً فشيئاً نهدأ ثورة الشهوات.

وأحياناً تزداد قسوة هجوم الشهوات والأفكار الشريرة، إلى درجة أن يحدث صراع كبير داخل النفس. هذا هو وقت الإستشهاد الداخلي. فعند مهاجمة الشهوات والشياطين لنا، ينبغي أن نعلن ثقتنا وإيماننا في الله، بتكريس ذواتنا للصلاة بأقصى مثابرة ممكنة، مما يقودنا إلى نصره أكيدة.

الأسقف إغناطيوس ب.

قانون الصوم :

قانون الصوم هو :

- أن تثبت في الله بالعقل والقلب وتترك كل ماعدا ذلك.
- أن تبعد عن كل تهاون مع الذات سواء بالمعنى الروحي أو الجسدي.
- أن تعمل كل شيء من أجل مجد الله وخير الآخرين.
- أن تحتمل بمحبة وعن طيب خاطر جهاد الصوم والحرمان من الطعام والنوم والراحة.
- أن تستغنى عن صحبة الناس.

وكل ألوان الحرمان هذه ينبغي أن تتم بإعتدال حتى لا نلفت الأنظار أو نخور فلا نفى بقانون الصوم.

تيموثان الناسك

للإسلام وقت وللصمت وقت ،

أنت تسأل عن جواز التحدث في الأمور الروحية مع الآخرين، لا بأس. أفعّل هذا على ألاّ تحدّثهم عن خيراتك الشخصية. ناقش الموضوع بـ صفة عامة وإربط ملاحظتك على حالة صاحب السؤال. وأحياناً يطرح البعض أسئلتهم كمادة للجدل، ولكن مهما يكن الأمر فهذا أفضل من التحدث في الأمور العالمية أو في ثرثرة بطلاة.

قد تفضل الصمت، وهذا جائز إن كنت بمفردك أو كان الحديث لا يخصك. جيد أن تصلى وأنت في طريقك إلى لقاء الآخرين لكي يحفظ الرب لسانك. إن أفضل شيء هو الالتصاق الدائم بالله، فمن الممكن أيضاً أن تتكلم وأنت منشغل بالله. درب ذاتك على ذلك.

عندما تكلم أحداً فقبل كل شيء تجنب مضايقته بكلام جرح أو إبداء آراء أنت تعلم أنها تتعارض مع رأيه تماماً لمجرد الرغبة في التحدى، فإن العدو هو الذي يوحى إليك بهذا كي تفتح نقاشاً يؤول إلى الخصام. تجنب أيضاً الحديث في الأمور الروحية لمجرد إستعراض حكمتك. فإن هذا أيضاً من حيل العدو، وأنت إن فعلت هذا تكون مثار إستهزاء وغضب الله.

تؤمنون الناسك

الغلبة للنعمة وحدها ،

الإنتنار الأول على الذات؛ هو شرط وأساس لجميع الإنتنارات الداخلية الأخرى، وبه يمكن تحقيقها جميعاً. وهو يكمن في التخلي عن إرادتنا والتسليم لله، ورفض كل رباطات الشر وقطعها.

إن التسليم لله يؤدي إلى كراهية الشهوات وتجنبها، فإذا تم سلاحنا بهذه الوسيلة الروحية، نصبح في قوة جيش بأكمله. وبغير هذا التسليم لله؛ تكون النصر للعدو حتى قبل الدخول معه في أية معركة. في حين أنه بالتسليم لله تكون النصر مضمونة لنا قبل أي قتال. من هنا نتبين أن نقطة الإنطلاق لأي عمل إيجابي هي حالتنا الداخلية، وهي نفس النقطة التي يجب ردها إلى العدم سلاحه.

فإذا إنحاز الضمير والإرادة إلى جانب الخير، فإنهما لكراهية هما للشر والشهوات، يوجهان الضربات للشهوة في داخلنا. إن اللحظة الحاسمة في تقرير مصير المعركة، هي على وجه التحديد لحظة إنحياز الإرادة إلى جانب الخير. والقوة التي تشن الحرب على الشهوات كالمعتاد هي العقل أو النفس، التي يكمن فيها الضمير وحرية الإرادة، أي النفس بمعونة النعمة.

فالنعمة هي التي تكمل قدرتنا، وتتوج جهادنا في سبيل البر. والنعمة أيضاً هي التي تمد العقل والنفس بالقوة على قتال الشهوات وقهرها. وعلى عكس هذا؛ فإن الشهوات إذا قويت، فهي تشن هجومها عليهما، وبمعنى آخر فهي يجاهد من أجل أن تسيطر على ضميرنا وإرادتنا.

و ضد هذا المخدع الداخلي الذي يسكن فيه الضمير والإرادة، يوجه العدو سهامه للمتهبة، ويهاجمنا بالشهوات، ويستحلم أجسادنا ونفوسنا فخاخاً لنا. ولكن طالما أنه لم يصب ضميرنا وإرادتنا، لإلزامهما بجانب الخير، فإن النصر ستكون لنا مهما بلغت حدة الحرب.

وهذا لا يعني - على أية حال - أن قوة الغلبة هي منا وليست من الله، وإنما نتكلم هنا فقط عن المجال الذي تعمل من خلاله قوة الغلبة. إن روحنا

المتجددة هي الجندى المقاتل في المعركة، ولكن النعمة هي القوة الغالبة التي تحطم الشهوات. فهي تخلق فينا شيئاً وتحطم آخرًا. وعملها يكون دائماً من خلال النفس، أو بمعنى آخر من خلال الإرادة والضمير. والإنسان الذي يجاهد ينسكب أمام الرب ويصرخ في طلب المعونة وقلبه يكون ممتلئاً كراهية وإحتقاراً للعدو. حينئذ يعمل الله فيه فيهزم أعداءه ويضعهم تحت موطئ قدميه.

ثيؤنان الناسك

ألمعونة من الله ،

ماذا تفعل لو هاجمك بحرم ؟ لاشك أنك ستدافع عن نفسك وتصرخ طلباً للنجدة، فيستجيب لك رجال الشرطة ويهبون إلى نجاتك من الخطر. وهذا نفسه هو ما يجب أن تفعله إذا هاجمتك الشهوات، فتسور وتطلب النجدة: يا رب يسوع المسيح ابن الله أنجني !.. يا ربني إسرع إلى معونتي !.. وما دمت قد إلتجأت إلى الله، فتمسك به ولا تحول إنتباهك عنه أو تشغل بما يحدث في داخلك. بل واطب على الوقوف أمام الله طالباً معونته، وهذا يجعل العدو يهرب منك كما من منار ملتهبة.

ودون أن ندخل في صراع مع أفكار الشهوات، فلتجبه مباشرة إلى الله في خوف وورع وإيمان، مسلمين ذواتنا لإرادته. وبهذا نطرد كل مل الأمور الشهوانية بعيداً عن عين العقل، بحيث يترأى لنا الله وحده. وطالما أننا لا نغتم بالأفكار الشهوانية، فإن صلتها بالنفس تنقطع وتراجع تلقائياً، خاصة إن كانت قد أثّرت لأسباب طبيعية. أما إن كان العدو مازال عاملاً فيها فإنه سيختر صريعاً أمام شعاع النور الداخلي المنبعث من التأمل الدائم في الله.

وهكذا عندما تلجئ النفس إلى الله وتتوسل إليه فهي تنجو من محاربة الشهوات.

ثيئونان الناسك

اعمل في غير عجلة ،

ينبغي أن نعمل في غير عجلة، وتدرج في بذل الجهد، حتى لا نستنفد قوانا، فيصبح عملنا كرقعة جديدة في ثوب عتيق. ينبغي أن نقرر إختصار طريقنا النسكى من الداخل. فالمريض أحياناً يكون علاجه سهلاً بمجرد إستيقاظه إلى الشفاء.

ثيئونان الناسك

حرب بالفكر وحرب بالفعل ،

إن الحرب التي يجب أن نخوضها مع الشهوات، هي بالدرجة الأولى حرب فكرية. ونحن ننجح في هذه الحرب إذا تركنا الشهوات بلا تجاوب منا حتى تموت. ولكنها أيضاً حرب بالفعل والعمل، إذ يجب أن نتعمد عمل ما يتناقض مع الشهوات تماماً. فمثلاً لكي نقهر شهوة الشح يجب أن نوزع مالنا بسخاء، ولكي نقاتل الكبرياء علينا أن نختر لأفئسنا أعمة ماله محترمة، ولكي تغلب على الرغبة في اللهو ينبغي أن نلزم المخدع.. وهكذا، حقيقة إن هذا الأسلوب وحده لا يحقق الهدف مباشرة لأن قمع الشهوات يؤدي على كبتها ثم انفجارها، أو إستكانتها حتى تظهر في صورة شهوات أخرى. ولكن إذا إقترن الجهاد الخارجى مع الجهاد الداخلى فإنهما يتمكنا من وياً من قهر أية حرب شهوانية.

ثيئونان الناسك

الجهاد الداخلي والمقاومة العملية .

إذا اقتصر الجهاد على الجانب الداخلي وحده، فقد يقلح في طرد الشهوة إلى خارج الوجدان، ومع هذا تبقى الشهوة حية حتى وإن بدت غير ظاهرة. أما المقاومة العملية فهي تطعن هذه الأفعى في رأسها مباشرة. وليس معنى هذا أن نحمل الجهاد الداخلي، فهو ينبغي أن يستمر دائماً وإلا كان الجهاد كله بغير ثمر، وقد يزداد ميلنا إلى الشهوة عوض أن يقل. فإذا أهملنا الجهاد الداخلي فإننا قد نصارع شهوة بينما تتسلل إلينا أخرى.

فمثلاً قد نذلل شهوة الطعام بالصوم، ثم يأتي الجهد الباطل فيحلب شهوة الطعام. لهذا إذا لم يعط الإهتمام الكافي للجهاد الداخلي، فإن أى جهد مهما بلغ لن يكون مثمراً. وإذا اقترن الجهاد ضد الشهوات بالمقاومة العملية، إغثت عليها الضربات من الداخل والخارج حتى تنهزم بسرعة، تماماً كما يهلك العدو إذا حوصر وهوجم من الأمام ومن الخلف.

ثيئوفان الناسك

الدنس والطهارة .

ليكن رائدك ألا تشجع بإرادتك، أى فكر أو إحساس أو رغبة شهوانية، بل تطردها فوراً بإشتمزاز عندما تحس بها. هكذا تبقى طاهراً دائماً أمام الله وأمام ضميرك. وقد يظل فيك دنس الشهوات يحاربك. ولكن ستكون لديك الطهارة أيضاً.

ثيئوفان الناسك

قوتان متناقضتان ١

قوتان متناقضتان تماماً تؤثران على الإنسان : قوة الخير وقوة الشر، قوة الحياة وقوة الموت. ولكونهما قوتان روحيتان فهما غير ظاهرتين. ويمكن لقوة الخير أن تطرد قوة الشر بالإرادة الحرة والصلاة الحارة، لأن قوة الشر تستمد قوتها من الشر الكامن في الداخل.

وكي نتجنب تأثير روح الشر ينبغي أن نقتنى على الدوام في قلوبنا صلاة يسوع : « يا رب يسوع المسيح ابن الله إرحمني ». وهكذا في وجه إبليس غير المنظور يقف الرب غير المنظور، وأمام القوى يقف من هو أقوى من الكل.

القديس يوحنا من كرونيستاد^(١)



(١) القديس يوحنا من كرونيستاد (١٨٢٩ - ١٩٠٨ م) كاهن روسي إشتهر بأعماله في مجال خدمة المحتاجين وموهبة شفاء المرضى وكواعظ وراعي روحي. وقد لم يترجمت يومياته « حياتي في المسيح » إلى لغات عديدة. وإعترف به كقديس في المجمع للقديس للروس الأرثوذكس في النفي عام ١٩٦٤ م.

ثانياً : إعرف ذاتك

رؤية الذات ،

النفس لا ترى ذاتها، ولا تترك كيائها على الوجه الصحيح حتى تستقر هي والعقل داخل القلب.

تيئوثان الناسك

كيف تعرف قدر نفسك ؟

لقد تبين لي أنك مازلت تسكن في عقلك وليس في قلبك. إذ نزل إلى داخل قلبك وأنت تعرف قدر نفسك حالاً. لقد أعربت عن رغبتك في إقضاء الشعور بالعدم وحقارة النفس، فإذا نزلت إلى داخل قلبك فستبدأ في معرفة ذلك والإحساس به.. وكلما تعمقت أكثر كلما ازدادت رؤيتك وضوحاً.

تيئوثان الناسك

المعرفة الحقيقية للذات ،

المعرفة الحقيقية للذات؛ هي أن تعرف نقائصك وضمير عفتك بوضوح يجعلك لا ترى سواها. وإعلم هنا أنه بقدر ما ترى أخطاءك وإسه تحقاقات لكل دينونة بقدر ما تنمو وتتقدم.

تيئوثان الناسك

مقياس التقدم في الحياة الروحية ،

إتبه لذاتك، أما أنا فسأذكرك بشيء واحد أو لعللى أكرر على مسامعك ما سبق أن قلته. إن التقدم في الحياة الروحية يأتي بالشعور المتزايد بمدى بحةارة

الذات وتفاهتها بكل ما يحمله هذا التعبير من معنى. ففي اللحظة التي ننسب فيها تقدماً - من أى نوع كان - إلى ذواتنا، فإن هذا يعنى أن الأمور تسير بطريقة خاطئة، وأنا نواجه المخاطر لأن العدو بدأ يقترب مننا، وبهذا شئت أفكارنا ويضع العراقيين في طريقنا.

إن النفس التي تعالى في تقدير الذات تشبه غراب الأسطورة الذي إنخدع ببناء الثعلب، فلما إختال بنفسه، سقطت منه قطعة الجبن، ليهلك الله الحكمة والفهم، حتى لا تنسب أى أهمية إلى أعمالك، سواء في الفكر أو التصور أو الإحساس. واطلب على الصلاة الداخلية، فإن هذه هي الوسيلة للحد من تدفق التصورات الداخلية، حتى تتوقف تماماً كتوقف نزيف المرأة نازفة الدم. (لوقا ٨ : ٤٤).

تؤمنان الناسك

لست كالآخرين !

قد تنعت ذاتك بنعوت كثيرة، فتصف نفسك بأنك شري، بخادع، متقلب، جحود، متكبر، حاد الطبع، ولا تعرف كيف تصلى. حسناً تفعل هذا ولكن يلزمك أن تضيف نعتاً آخر : أنك بذاتك تافه ولا تصلح لشيء. كرر هذا لنفسك وردده بكل كيائك وليس لمجرد التكرار الآلى عن ظهر قلب.

في حين أنك إذا تعمقت في الداخل، تجد أنك معتد بذاتك، وطالما نحن معتدين بذواتنا، فإننا نردد باللسان هذه الصفات السابقة أو ما يشابهها، بينما أن النفس مقتنعة بأننا لسنا كالآخرين. والأمر العجيب أن النفس يتعذر عليها أن تدرك هذا الخداع الذاتي. وهكذا يبقى مخنفياً حتى يظهره الله بطريقة أو

بأخرى، ويكشفه بكل بشاعته. فقد نكتشف وجود مثل هذه الحالة بداخلنا حين نصيق بكلمات النقد ونغضب من قائلها. حاول أن تدرك حالة نفسك في مثل هذه المواقف، وإحذر دائماً الاعتداد بالذات فهو معوق كبير.

ثيئونان الناسك

الشعور بالخطية ،

الشعور بالبر الذاتي صار بصاحبه. ضع في ذهنك أن لحظة ظهور هـ ذا الشعور، مهما يبدو خافتاً، فهو إشارة أكيدة إلى فشل جهادنا. وكلمة لا إزدددت إقتناعاً بأنك خاطئ، كلما تأكدت أكثر أنك تسير في الطريق الصحيح. ولكن ينبغي أن يكون هذا الشعور بالخطية منبثقاً من أعمق ما في النفس بطريقة طبيعية، بدلاً من أن يأتي إليك من إنباء الفكر أو من ملاحظة الآخرين. هناك مشاعر طيبة كثيرة ولكن الشعور بالضعف هو أفضلها جميعاً فغيره يصبح كل شيء عديم الفائدة. ذكر نفسك بهذا دائماً.

ثيئونان الناسك

لهيب جهنم وعفونتها ،

تطلع إلى الرهبان الآخرين، وكأنهم يسرون فوق تل عال، أو فوق سقف وأنت في موقع بعيد أدنى منهم بكثير. أما إذا تطلعت إلى راهب آخر بإحتقار، فينبغي أن تبكت ذاتك بشدة، وتلجأ بسرعة إلى مـ راحم الله. إن أسوأ شيء هو التشامخ والغرور وإدانة الآخرين. إنها لهيب جهنم وعفونتها. عود نفسك أن تفرح عندما تلقى الإحتقار والتبكي، وينسب إليك الخطأ، أكثر مما تفرح عندما تلقى التكريم والحقاوة. ففي هذا يكمن أضيق الطريق إلى الإلتضاع.

ثيئونان الناسك

إحكم على نفسك ،

لماذا ندين الآخرين ؟ لأننا لا نحاول أن نعرف أنفسنا. فإن من يشغل بمعرفته ذاته لا يجد وقتاً لملاحظة أخطائه غيره. إحكم على نفسك وأنت تكف عن إدانة الآخرين. إنظر إلى كل أحد بإعتباره أفضل منك، لأنه بغير هذا الفكر، يكون الإنسان بعيداً عن الله حتى لو صنع المعجزات.

الراقبة مجدولين

سلسلة متصلة من إنكار الذات ،

أرجو أن تحفر هذا في ذاكرتك : منذ لحظة إستيقاظك حتى لحظة إغلاق جفنيك للنوم، ينبغي أن تسلك بطريقة يصبح بها اليوم كله، وكأنه سلسلة متصلة من أعمال إنكار الذات، التي تقدمها من أجل مرضاة الله ومجد اسمه. وأعمال إنكار الذات ليس فيها ما هو غريب، فهي تتكرر في أنشطة الحياة اليومية، وتتوقف على العزيمة الداخلية وتوجيه الإرادة. فقد تكمن وراء لفظ، أو نظرة، أو حركة، أو حتى أمر تافه. إن سميتها المميزة هي رفض دليل الذات في كل الأمور كبيرها وصغيرها، ومقاومة دائمة للإرادة الذاتية.

ثيودور ناسك

الإحساس بأهمية الذات ،

إختر ذاتك لترى إن كنت تفتني في داخلك إحساساً قوياً بأهميتك، ولم تتحقق بعد من أنك لا شيء. إن الإحساس بأهمية الذات يختبئ في الأعماق، ولكنه يسيطر على حياتنا. إن مطلبه الأول هو أن نحقق كل ما نشتهي. فإذا لم نستطع؛ جأرنا بالشكوى إلى الله، ولم نعد نحتمل الله. إن المبالغة في تقدير ذاتنا، بسبب الإحساس بأهميتها، لا يسع فقط إلى علاقتنا بالآخرين، بل وإلى علاقتنا بالله. الإحساس بالذات يخال كالشيطان، ويخفي ذاته في دهاء

وراء كلمات التواضع، متصلاً داخل القلب، فيتأرجح الإنسان بين إحتقار الذات ومدح الذات.

تَيْمُونَان النَّاسِك

النعمة تعمل سراً .. التوبة الدائمة والدموع الدائمة ،

يجب أن يكون واضحاً أن المجاهد في طريق الكمال، هو نفسه لا يشعر بالتقدم الذى يبلغه في هذا الطريق. إنه يجاهد وي بذل العرق ولكن - على قدر ما يستطيع أن يرى - فإن تعب لا يأتي بثمر. ذلك لأن النعمة تعمل في الخفاء، والعين الجسدية لا تفتن إلى الخير الذى يفعله الإنسان.

إن الشيء الوحيد الذى يمكن أن يراه الإنسان في نفسه هو وعاء الدم إستحقاقه، وطريق الكمال هو في إدراك أننا عميان وفقراء وعراة. هذا الإحساس بالعرى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإسحاق الروحي، حين ن سكب أمام الله الحزن والندم على خطايانا وبخاسة قلوبنا. الإحساس بالندم هو عنصر هام من عناصر النمو الروحي الحقيقي، ومن يهمل هذا الإحساس ينحرف عن الطريق الصحيح.

التوبة هي نقطة الإنطلاق وحجر الأساس في حياتنا الجديدة في المسيح يسوع، ويجب أن نقتنيها، ليس فقط في البداية، بل طوال طريق النعمة وفي الحياة الروحية. على أن يزداد الإحساس بما كلما تقدمنا أكثر في الحياة الروحية، حتى نصل إلى النضج الروحي، الذى نخس فيه أكثر بآثنا وفسادنا وحاجتنا أكثر إلى التوبة. وتعتبر الدموع مقياس للتقدم والنمو، والنوح الدائم علامة على النقاوة القادمة.

تَيْمُونَان النَّاسِك

عمل الروح القدس .

ولكنك مازلت تتأرجح بين الشك واليقين ! فأنت حين تنظر إلى، ترى إنساناً خاطئاً. فتسأل على الفور: أيمكن للروح القدس أن يعمل في هـ ذا الخاطئ الذى تحركه الشهوات بقوة ؟!

سؤال منطقي ! وهو يوقعنى فى الحيرة والرغبة. لقد حرفنى التيار وها أنا أخطئ، وأزنى، وأنكر الرب، وأبغضه بثمرن الخطية البغيضة. ورغم سم خيئ مانتي الدائمة، وسلوكى الغادر، فإن الله سيبقى دون تغيير، فهو دائم الرأفة والجلود. ينتظر توبتي ورجوعي فى شوق بالغ، ويشدنى بكل وسيلة إلى التوبة والصلاح.

ولعلك تذكر قول إبن الله فى الإنجيل "لا يحتاج الأصحاء إلى الطبيب بل المرضى. لم آت لأدعو أبراراً بل خطاة إلى التوبة" (م ر ٢ : ١٧) هكذا لما قال المخلص وهكذا فعل. لقد أكل مع العشارين والخطاة وحول قلبهم إلى الإيمان والفضيلة، وقادهم إلى العشرة الروحية مع إبراهيم والأبى برار. فهى بل يدهشك بر إبن الله المتناهى ؟!

إعلم أن الروح القدس مساو لإبن الله فى البر، وحريص بنفس الدرجة على خلاص البشرية، وهو معادل له أيضاً فى الوداعة والتواضع وطول الأناة، كما أنه كلى الرحمة. إن الروح القدس هو أحد الأقانيم الثلاثة التى لله الواحد بغير إنقسام ولا اختلاط.

ومع هذا فإن الخطيئة تجذب الروح القدس إلى الإنسان !! الخطيئة التى ينسبها الإنسان إلى نفسه ولكنه يرفضها، التى يتركها وينوح عليها - هـ ذا

النوع من الخطايا هو الذى يجتذب الروح القدس. وكلما ازداد الإنسان تأملاً في خطاياه ونوحاً على نفسه؛ كلما إشتد فرح الروح القدس به وإقترب منه، كطبيب لا يداوى إلا مَنْ يشعر ويقر بمرضه، في حين أنه ينصرف عن أولئك الذين هم أصحاب في نظر أنفسهم.

إذكر خطاياك وإفحصها ولا تصرف نظرك عنها. إنكر ذاتك ولا تعتد بنفسك. عش في تأمل دائم لخطاياك وإبك عليها، وفي الوقت المعين تترك أنك قد صرت إنساناً جديداً، عن طريق عمل الروح القدس غير الموصوف وغير المفهوم. إنه يأتيك في الوقت الذى لا تتوقعه، ويعمل فيك حين تترك أنك غير مستحق له.

تَبَيَّنْ نَاسِكَ

التوبة الدائمة .

لا يمكن أن تعيش في سلام مع الله، دون أن تقدم توبة دائمة. إن القديس يوحنا الرسول يضع شرطاً للسلام مع الله ويقول : "إن لم تلمنا قلوبنا" (١ يو ٣ : ٢١). فإذا لم يكنك ضميرك على خطية، حينئذ يمكنك أن تتحاسر على الإقتراب من الله وأنت تشعر بالسلام.

أما إذا كنت قد فعلت ما يستحق التبكيت، فإن السلام يتعكّر. ولن يكنك ضميرك إلا إذا شعرت بأنك خاطئ. وليس هناك مَنْ هو بلا خطية، وَمَنْ يظن غير ذلك يكون كاذباً (١ ز ١٠ : ٨). لهذا فإنه لا تمر لحظة واحدة بغير ما يوجد فيها ما يستحق تبكيت الضمير، سواء على أعمال إرادة أو غير إرادة، ومن ثم؛ فلا تمر لحظة نتأكد فيها من سلامنا مع الله. وبالتالي فإنه من الضروري جداً أن نقى ضمائرنا حتى نعيش في سلام مع الله. والذى

ينقى الضمير هو التوبة، لهذا كانت التوبة الدائمة ضرورية. فالتوبة تطهر كل
أدناس النفس (١٩ : ٩).

والتوبة ليست مجرد كلمات نرددّها : « يا رب إرحم »، « يا رب
اغفر... ». بل لكي ننال غفران الخطايا ينبغي أن نؤمن تماماً بدينس كل نظرة،
أو فكرة، أو كلمة معثرة، وأن ندرك مدى إثمنا وعصياننا. وينبغي أن ندرك
حاجتنا إلى الصلاة من أجل الغفران حتى نبليغ سلام النفس. أمّا الخطايا
الكبيرة فينبغي الإعتراّف بها فوراً إلى أب الإعتراّف له والى الغفران
والتحليل، لأنه لا يمكن إستعادة سلامنا الروحي - مع وجود هذه الخطايا -
بمجرد التعبير عن التوبة في صلواتنا الخاصة. لهذا كانت التوبة الدائمة
ضرورية بنفس أهمية الإحتفاظ بنقاوة الضمير ووجوده بلا لوم.

يؤمنون الناسك

هيبى ذاتك لحياة الضيقات ،

ليكن تدبيرك كالاتى :

أولاً : توقع الضيقات فى كل لحظة فلا تفاجأ بها عند حلولها.

ثانياً : إذا وقع لك ما لم تكن تشتهييه وأحسست أنك توشك أن تفقد
سلامك ويتعكر صفوك، فبادر إلى حصر إبتهاك داخل قلبك،
وجاهد بكل قوتك من أجل عدم تصعيد هذا الإحساس، وتسلل
بعيداً إلى مخدع الصلاة. فإذا نجحت فى إبعاد إحساس الضيق والحزن
من داخلك فقد إنتهت مشاكلك لأن ذلك الإحساس هو بداية
الضيقات. ولكن إذا تولد إحساس من هذا النوع ولو ضئيل فتجنب

فقر طاعتك أن تقول أو تفعل شيئاً حتى تتخلص من هذا الإحساس. فإذا لم يكن هناك بد من التصرف بالقول أو بالفعل، فليكن ذلك بحسب وصايا الله ولمرضاته، وفي إتضاع وهدوء وكأنه لم تكن هناك منغصات.

ثالثاً: لا تتوقع تغيراً في طبيعة الأشياء، وهيب نفسك لمواجهة الضيقات. لا تنس هذا الأمر ولا تستهن به، لأنه بغير هذا لن تتعلم الصبر.

وأخيراً: وإلى جانب كل ذلك إحتفظ بوجه باش وتعبر رقيقاً وسد لوك ودى. وقبل كل شيء؛ لا تلجأ إلى التائب، كأن تذكر الآخر رين بأقوالهم أو أفعالهم السابقة، بل عاملهم وكأن شيئاً لم يصدّر منهم يسى إليك. درب ذاتك على ذكر الله بصورة دائمة.

تيمونان الناسك

إمح كل الانطباعات الغريبة .

فاتنى أن أذكرك أنه ينبغي أن تمحو فوراً وبلا أدنى تأجيل، أى إنطباع غريب يلحق بحياتك الداخلية. وذلك أمر سهل: إنزل إلى داخل قلبك وراء ذلك الانطباع، وقاومه بواسطة عدم التمسك عليه، وتصرع في نفس الوقت كي يقبك الله منه. واضب على هذا حتى تتخلص منه تماماً.

تيمونان الناسك

فلنفحص أفكارنا .

لا تدع عين العقل تنحرف بعيداً عن قلبك. وحين يصدّر أى فكر من داخلك فأمسك به واختبره، فإن كان خيراً فحسناً، وإن لم يكن وجب أن

تقتله فوراً. بهذه الطريقة تعرف ذاتك. وإذا كان لديك فكر يسيطر على سائر الأفكار فهو يشير على شهوة متسلطة. وهذا يعني أنك يجب أن تقاتله بغيرة أشد. ولكن لا تعتمد على ذاتك، ولا تتوقع أن تنجح بجهدك، لأن النواء والشفاء هما من عند الله. لهذا سلم ذاتك له في كل حين، وإجتهادك وثابر، ولكن توقع دائماً أن الخير كله يأتي من عند الله.

ثيئوفان الناسك

معرفة الذات ،

راقب نفسك وإهتم أكثر بالقلب. ولكي تميز بين تحركات القلب، اقرأ وتأمل في كتابات القديسين، وطبق أقوالهم على حالتك. ولكن لا يكفي أن تقتنع عقلياً بأفكارهم وتعاليمهم، بل ينبغي أن تتخذ من أقوالهم منهجاً لسلوكك، فحين تفعل هذا؛ فإنك تجد أن فكرتك العامة التي كنت قد كونتها عن نفسك قد إعتراها شيء من التغيير.

ثيئوفان الناسك

المفاضلة بين فكر وآخر ،

من الآن فصاعداً سيختلف أسلوب تعاملك مع نفسك عن ذي قبل، فبدون عمل النعمة ينحرف فكر الإنسان عادة تجاه المواضيع العامة، ولكن بإرشاد النعمة وسلطانها يرتبط كل شيء بحياتك مباشرة؛ بدون تبرير أو مراوغة، ثم تتكشف الأمور التي تناسب ظروفك أكثر. وهكذا لا تحتجئ كثيرًا إلى التفكير عند المفاضلة بين فكر وآخر.

ثيئوفان الناسك

خريق الآلام هو خريق التطهير.

يجب أن نتقبل دائماً التجارب والبلايا من يد الله، وكذا روح الإنسحاق التي يهبنا إياها، فهذه وأمثالها هي الوسيلة القوية لتطهيرنا. **فالتجارب تعادل للمرشد الروحي في تأثيرها وهي محل للمرشد الروحي لن ليس له مرشد بشرط أن يتحلى بالإيمان والإتضاع، وعندئذ يكون الله هو المرشد الروحي وهو بالتأكيد أكثر حكمة من البشر.**

ويصف القديس إسحق السرياني بالتفصيل، تسلسل العملية التي بها يقود الله الإنسان النقي، في طريق التجارب والآلام الدائمة التي تؤدي إلى الطهارة، وينهض في داخله روح الإنسحاق.

وكل ما نحتاج إليه هو أن نؤمن من جانبنا بعناية الله المحب، وأن نكون على استعداد لتقبل كل ما يعطينا إياه في فرح وشكر، بغير ذلك الإيمان وهذا القبول تفقد التجارب المريعة قدرتها على التطهير، وتعجز عن بلوغ القلب وأعماق الكيان.

بدون المضايقات والحن الخارجية، يصعب على الإنسان أن يقاوم الكبرياء والشعور بالتشامخ، وبدون دموع التوبة والندم، لا يمكن أن نتخلص من الأنانية الفريسية والبر الذاتي.

تَبْنُونان الناسك

لا تصلح لشيء

النفس غير المجربة بالأحزان لا تصلح لشيء.

تَبْنُونان الناسك

الطريق إلى الملكوت ،

لا يوجد سوى طريق واحد إلى ملكوت الله : الصليب، سواء كان اختيارياً أو إجبارياً.

ثيؤنان الناسك

الروح القدس يكشف لنا ذواتنا ،

الروح القدس يهينا الإلتضاع الحقيقي. فمهما بلغ الإنسان من الذكاء والنشاط والحكمة فلن يعرف حقيقة نفسه، ما لم يقتن نعمة الروح القدس في داخله. لأن بدون معونة الله لا يستطيع الإنسان أن يرى حالة نفسه الداخلية.

فإذا ملأ الروح القدس قلب إنسان فإنه يكشف له مدى فقره وضعفه الداخلي، وفساد نفسه وعقله وبعده عن الله. والروح القدس يكشف له أيضاً كل الخطايا التي تصاحب فضائله وبره : كسله، وإفتقاره إلى الغيرة على خلاص الآخرين وخيرهم، الأنانية التي تتستر وراء ما يبدو أنه فضيلة حب الغير، محبة الذات التي تتسلل إلى حيث لم يكن يتوقع.. وبإختصار فإن الروح القدس يكشف كل شيء على حقيقته.

إن الإنسان الذي يستنير بالروح القدس يختبر الإلتضاع الحقيقي، ولا يثق في قدراته وفضائله، بل ينظر إلى نفسه كأسوأ جميع الخلق. الروح القدس يعلمنا الصلاة الحقيقية، فلا أحد يمكنه أن يصلي بطريقة صحيحة ترضي الرب؛ ما لم يتقبل نعمة الروح القدس. وهذا يحدث لأن كل من يبدأ في الصلاة دون معونة الروح القدس في داخله، يجد نفسه مشتتاً في كل اتجاه، وهو يتأرجح هنا وهناك حتى يتعذر عليه أن يركز فكره في موضوع واحد.

وفضلاً عن هذا فهو لا يعرف حقيقة نفسه أو رغباته، ولا يعرف كيف أو ماذا يطلب من الله، بل أنه لا يعرف حتى من هو الله. أما الإنسان الذي يسكن الروح القدس في داخله، فإنه يعرف الله ويرى فيه أباً له. إنه يعرف كيف يقترب من الله وكيف وماذا يسأل منه. إن أفكاره في الصلاة مرتبة، نقية، تتجه إلى هدف واحد هو الله وحده. إنه يستطيع بصلاته أن يفعل كل شيء.

اينوسنت مطران موسكو^(١)



(١) أعظم مبشر رومى خلال القرن التاسع عشر (١٧٩٧ - ١٨٧٩م)، قدّم معظّم حياته (١٨٢٤ - ١٨٦٨م) في سيبيريا الشرقية، وفي ألاسكا، حيث بشر الإسكندريه والهنود الحمر. وكان أول مطران أرثوذكسى يعمل في قارة أمريكا.

ثالثاً : العمل الداخلى والخارجى

العمل الداخلى ،

الإنسان إذ لم يسنده العمل الداخلى الذى هو بحسب إرادة الله، فكما لم
جهد خارجى يبدله يذهب هباء.

القديسان برصونفوس ويوحنا

الأوراق والثمار ،

سأل أخ الأنبا أغاثون قائلاً : خبرنى يا أبى أيهما أعظم. العمل البدنى أم
مراقبة الداخل ؟ أجاب القديس قائلاً : الإنسان كالشجرة، والعمل اليه بدنى
كالأوراق، ومراقبة الداخل هى الثمار. يقول الكتاب : "فكل شجرة لا تصنع
ثمراً جيداً تقطع وتلقى فى النار" (مت ٣ : ١٠) لهذا يلزم أن نحصر اهتمامنا فى
الثمر الذى هو مراقبة العقل. ولكن يلزمنا أيضاً حماية الأوراق والأزهار
للذين هما العمل البدنى.

من أقوال الآباء^(١)

أسلوبان للحياة الديرية ،

هناك أسلوبان للحياة فى الدير : أحدهما خارجى والآخر داخلى ،
وقوانين الدير كلها متعلقة بالحياة الخارجية. وهذه القوانين تعتبر هامة لأننا
ببساطة ندخل الدير بأجسادنا كما ندخل بأرواحنا. ولكن العمل من أجل
خلاص النفس، ينبغى أن يسير جنباً إلى جنب مع القوانين الخارجية، فإذا لم

(١) أقوال الآباء مجموعة قصص تناول معظمها رهبان مصر وعلى وجه الخصوص برون
شيهيت خلال القرنين الرابع والخامس

يدرك الإنسان ذلك، فقد يتراجع عن خطواته الأولى نفسها في الحياة الديرية إذ يعتبر أن هذه القوانين والواجبات تناقض هدفه وإتحاه.

كما أنه قد يكتفى بهذه القوانين، ظناً منه أنها تحتوي على كل الحياة الراهبانية^(١). وفي هذه الحالة فإنه يجاهد عبثاً دون أن يتقدم خطوة واحدة في طريق النقاوة وكمال النفس. لذلك كرس نفسك لحياة تشغل فيها إلى ليلان والرجلان في عمل واحد، بينما تشغل النفس في شيء آخر لرغبة لها في الخلاص.

ثيؤفان الناسك

العدو الرئيسي للحياة مع الله ،

العدو الرئيسي للحياة مع الله، هو الإسراف في الإهتمامات العلية. هذا الإسراف يغرق الإنسان في حلقة لا تنتهي من الإهتمامات الدنيوية، التي تدفع الإنسان يومياً من الصباح إلى المساء من عمل إلى آخر، دون أن تترك له لحظة واحدة للراحة، أو وقتاً يتجه فيه إلى الله، أو يرفع قلبه إليه في الصلاة. هذا الإسراف في الإهتمامات ليس له مكان بين الرهبان. والذين يدركون هذا، يدخلون الدير ببساطة ليحرروا أنفسهم من ثقل الإهتمامات وهكذا فإنهم يتحررون.

والذين يدخلون الدير، ويتناسون هذا، ويتوهون عن خلاصهم، يجدون سبلاً كثيرة في الدير تتيح لهم إنشغالات كثيرة من باكراً إلى المساء،

(١) وهو ما يطلق عليه عبادة القوانين: عندما يأتي الوقت الذي يظن فيه الراهب أنه بكميل قانونه فقط كل يوم، يكون قد أَرْضَى الله، ووصل إلى الحياة الراهبانية الكاملة. وهو في الحقيقة يخدع نفسه، ويسكت ضميره، ولن يتقدم خطوة واحدة في الطريق الرهباني.

ويجعلون منها هدفاً في حد ذاتها. ويعتبرون أنفسهم كموظفين لابسين زيّاً رهبانياً، ويطيحون في إختوتهم الرهبان، ومن يعملون تحت أيديهم لأجل العمل، والويل للراهب والرهبنة التي تتصرف هكذا.

وعندما تنهار جبال الإهتمامات، فإن العقل والقلب يتحرران تماماً. فلا يكون هناك ما يعوق وجودهما في الله ومسرّتهما في عشرته. ومن ثم يمارس الحياة الديرية بعقل منفتح سرعان ما ينجح فيها ويثبت في هدفه بقوة، ومن ثم عليه بعدئذٍ ألا أن يحافظ على هذا الكثر بعيداً عن الهموم. ومثل هؤلاء الناس يبلغون هذا الهدف فعلاً.

إن لكل راهب وراهبة عمل يدوي يؤديه طوال اليوم. ولما كانت هذه الواجبات تؤدي بطريقة روتينية، فهي لا تحتاج إلى تركيز خاص، ومن ثم فإن الأيدي تشغل بالعمل، بينما العقل يناجي الله، مما يجعل القلب يمتلئ شعباً.

لقد أوصى القديس الأنبا أنطونيوس الكبير قديماً بهذا الأسلوب من الحياة الداخلية. وهكذا ترى أنه حتى الرهبان لهم حياتهم النشيطة التي تشبه حياة العلمانيين، يفارق أن نشاط الرهبان لا يقتصر بكل هذه الإهتمامات التي تلهي تلهي أفكار العلمانيين. إن هذا التحرر من القلق الناشئ من الإنتظام في الحياة الديرية هو الذي يمكن الرهبان من الثبات أكثر في هدفهم الرئيسي وهو الحياة الدائمة مع الله والثبات فيه.

ثيوتون الناسك

السلام الداخلي والصحة البدنية ،

لا يمكن أن نتجاهل أن الصحة لا تعتمد على الغذاء وحده، ولكن فوق

كل شيء يعتمد على السلام الداخلي. إن الحياة في الله تفصلنا عن ضحج العالم وتدخل السلام إلى القلب. وهذا السلام يحفظ للجسد سلامته، فليست الحركة والنشاط هما عماد الحياة، بل الأهم من ذلك هو حفظ القلب متجهاً نحو الله ومستريحاً فيه.

ثيودان الناسك

التأمل والعمل جنباً إلى جنب ،

لا يمكن أن نكرس ذواتنا لحياة العمل فحسب، بل ينبغي أن يقترن هـذا بالعمل العقلي، الذي يعين على الإستقرار الداخلي، كما ينبغي أن نربط التأمل بالعمل والعمل بالتأمل. إن تلازمهما معاً يؤدي به سرعة إلى تقويم النفس، ويظهرها من الشر. ويؤازرها في عمل الخير. ليتك تقرأ كتابات الأنبا يوحنا القصير والأنبا بيمس (من رهبان مصر في القرن الخامس) وغيرها من الكتاب الروحيين الذين تناولوا نفس هذا التعليم في كتاباتهم.

ثيودان الناسك

حياة التأمل وسط العالم ،

هناك طريقتان للإتحاد بالله : طريق العمل، وطريق التأمل. الطريق الأول يسلكه للمسيحيون الذين يعيشون في العالم. والطريق الآخر يسلكه من أعزلوا الأمور العالمية. ولكن من الناحية العملية فإنه يتعذر الفصل بين المنهجين فالذي يعيش في العالم يجب أن يستعين بالتأمل بدرجة ما. فكما سبق القول ينبغي أن تعود ذاتك على ذكر الله دائماً وأن تسلك في حضرته. وهذا هو المقصود بالتأمل.

والسؤال الذى يبرز الآن هو : كيف يمكن أن نوجه اهتمامنا نحو الله ونحن منشغلون بأنشطة متنوعة ؟

وإليك الحل : سواء كانت مهنتك كبيرة أم صغيرة، فذكر أن الله الموجود فى كل مكان، هو بذاته الذى يدبر لك عملك، ويلاحظك ويبرى كيف تؤديه. فلو تذكرت هذا على الدوام؛ فإنك تؤدى عملك بيقظة وفى نفس الوقت تحرص على تذكر الله، وفى هذا يكمن سر السلوك المسيحى. وعليك أن تؤهل نفسك لذلك، فإنك إن فعلت هذا، تتخلص من طيامة الفكر.

ولكن لماذا لا تجرى الأمور عادة على ما يرام ؟ أخشى أن يكون ذلك بسبب أنك تريد أن تذكر الله وتتجاهل الواجبات العالمية، فتأتى هذه الواجبات وتتسلل إلى وجدانك وتطرد منه ذكر الله. ولكن يجب عليك أن تفعل العكس : تحتم بواجباتك العالمية كوكيل عن الله، وتؤديها وأنت فى حضرة. وحتى لو صادفك نوع من الفشل فى البداية، فاعلم أنك لو سلكت كذلك فكل شئ سيجرى كما تشتهى.

ثيودور الناسك

الجسد والفكر

الجسد منشغل فى العمل، ولكن الفكر منشغل فى الله. وهذا ما ينبغى أن يكون عليه حال المسيحى الحقيقى. فمن لحظة الاستيقاظ فى الصباح يجب أن ترتب كياننا الداخلى، ونحافظ على مستواه طول النهار، ثم نعمه لعلنا ندعيمه وحرارته فى المساء إلى أن نستسلم للنوم.

جيد أن نضع حدوداً لعواطفنا الشخوصية، وأن نتجنب الـ صدقات الخاصة، وأن تكون علاقتنا بالجميع ذات طبيعة واحدة^(١). وعندما نعيش في الصلاة الداخلية فإننا نشعر كما لو كنا في الكنيسة، إلا أنه ليس هنالك ما يمكن أن يلهب الصلاة الداخلية أكثر من الوجود في الكنيسة بالفعل.

ثيوفان الناسك

التحرر من الهموم

اجتهد أن ترتب أفكارك فيما يختص بالشئون العالمية، وحاول أن تصل إلى وضع، يستطيع جسدك فيه أن يؤدي واجباته العادية، ويتركك حراً في أن تبقى مع الله بالروح دائماً. والله الرؤوف سوف يحركك من الهموم. وعندما تصل إلى هذا التحرر فإنك تستطيع أن تؤدي كل شيء في حينه ولا يبقى بعد أمر مقلق أو ثقيل. إطلب وجاهد وأنت تعطى.

ثيوفان الناسك

الحاجة إلى الكتمان

جاهد في أن تؤدي كل تداريك النسيكية - أيًا كانت - بحيث لا يعلم بها أحد في الدير. فإن عرف بها الآخرون كان هذا في غير صالحك. لا تعد بر الكتمان أمراً غير ضروري فهو في غاية الأهمية، فالجهد ماددات الروحانية إذا شاع خبرها صارت خاوية وغير مجددة.

ثيوفان الناسك

(١) الأب ثيوفان الناسك يخاطب الرهبان.

الجهاد لأجل البروسيلة وليس غاية .. لا خلاص بغير إتضاع .

الجهادات الخارجية وتدابير النسك، هي وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، وهي تكون هامة وثمينة حين تقربنا من هدفنا وتساهم في تحقيقه، فلا تركز إلى أهمية هذه الأعمال الخارجية والتدابير النسكية، لأن المهم هو الإحساس والميل الداخلي.

لهذا وجه اهتمامك إلى الداخل بعد أن تبني النظام الخارجي لحياة لك، وفوق كل شيء تمسك بالإتضاع وصل لكى تقتنيه، وإن بحث عن أخطاء لك على قدر استطاعتك لكى تقتنى فضيلة المسكنة.

ومنذ أن تستيقظ ذكر نفسك بحقارتك وتفاهتك، وجاهد من أجل أن تختبر هذا الإحساس طوال النهار، وإمعن في التذلل أكثر مر عند ملامتة نفسك للصلاة أمام الله.. من أنا ؟ ومن أكون حتى أتجاسر على التحدث إليك ؟! إفرح وإبتهج إذا قوبلت بالإمتنان والإحتقار دون أن تستحقه. تقبله كعمل من أعمال الرحمة الإلهية. إجعل منهجك أنك عندما لا ترضى عن نفسك، فأنت في الطريق الصحيح.

فإذا تسلل إليك الإحساس بالرضى عن النفس - مهما بدا هذا الإحساس ضئيلاً - أو إذا غاليت في تقدير نفسك. فإعلم أنك في حالة خاطئة. فإبدأ في تبكيت نفسك، ولا تنس أن تفعل هذا من أجل المسيح. إنك إن إفتقرت إلى الإحساس بالمسكنة، فكل ماعدا ذلك لا يساوى شيئاً. لقد نال كثير من الخلاص بالإتضاع وحده، دون تدابير نسكية أخرى. وبغير الإتضاع لم ولن ينال أحد الخلاص.

ثيودور الناسك

السقالة والبناء ،

لا يشغلنك التفكير في الأداء الباهر لأعمال النسل الخارجي. فهذه الأعمال رغم أهميتها لا تعلق أن تكون مجرد سقالات تحيط بمبنى يتم تشييده. إنها ليست المبنى لأن للمبنى هو داخل القلب. وجه إذن كل إهتمامك إلى ما يتم داخل القلب.

إن أول تجربة تواجهك عن طريق الفكر؛ هي الرضى عن الذات أو البر الذاتي. وبعد ذلك يأتي الإعجاب الداخلي بالذات، ثم التفاخر والتباهي أمام الآخرين. لذا ينبغي أن تفهم طبيعة هذه التجارب.

اقرأ وتغن في أقوال القديس مكاريوس الكبير، واهتم بالذات بكنيسة السليم للقديس يوحنا الدرجي، الذي تعرض في مواقع كثيرة منه لموضوعة التمييز بين الأفكار. إن عملاً واحد بعينه قد يرضى الرب وقد يثير غضبه، وذلك بحسب الأفكار التي تصحب هذا العمل.

ثيئونان الناسك

فحان - تشتت القلب والشعور بالحزن ،

أنت تشكو من تعرضك للتشتت. هذه هي أولى حملات العدو التي تواجه ترتيب حياتك الداخلية. وعندما تتعامل مع الناس وتمارس أمور الحياة اليومية إحرص في نفس الوقت على أن تذكر الرب. لا تكن تصرفاتك وأقوالك قائمة على إدراك دائم بأن الله قريب وهو يسير الأمل بآية بحسب مسرته.

لهذا إن واجهت أمراً يستوجب الإهتمام؛ فإسبق واعد نفسك كي لا

تنصرف عن ذكر الله في زحمة هذا الإهتمام، فتبقى في حضرة الرب طوال الوقت. ينبغي أن تصلى لكي توهب هذه العادة، فإنه يمكنك بكل تأكيد أن تقتنى هذه العادة ببساطة من الآن فصاعداً، وتجعلها قاعدة لك أن تنصرف على هذا النحو.

ثاني الفخاخ التي يستخدمها العدو لإعاقتنا عن الحياة الداخلية تتمثل في جعل القلب يتعلق بشئ معين، حتى يملك هذا الشئ على القلب. وهذا أمر أسوأ من التشتت، وأنت في الحقيقة لن تصل إلى هذه الحالة، إذا عدت إلى سيرتك الأولى. أما إذا تعلق قلبك بشئ ما فأنت تحتاج إلى جهاد كبير حتى تتحرر من هذا التعلق.

وهنا ينبغي أولاً : إنتزاع القلب من الشئ الذي تعلق به، ثم ثانية ما : تنمية الإحساس بالنفور والإشمزاز من هذا الشئ. ضع هذا في ذهنك، وتجنب بكل الوسائل التشتت وإستحواذ أى شئ على القلب. والعلاج الوحيد أولاً وأخيراً، هو عدم السماح بإنصراف الإنتباه عن الله وعن الوجود معه.

ثم لماذا ينتهى حديثك الطويل مع شخص ما بالكآبة ؟

ذلك لأنه خلال هذا الحديث ينصرف إنتباهك عن الله، وهو أمر غير مقبول من الله، وحتى تدرك ذلك يجعلك الله تشعر بالكآبة. عود ذاتك أن تكون دائماً مع الله مهما كنت تفعل. وكل ما تعمله فإعمله من أجل الله وبحسب وصاياه، حيث لن تشعر بالكآبة، لأنك ستدرك أنك دائماً تعمل عمل الله.

ثيؤنات الناسك

إعمل بيديك ولكن كن مع الله بعقلك وقلبك ،

كل ما يطلب إليك عمله، فإعمله بغير تردد داخلي، بل بتسليم كامل. كما لو كان يتكليف من الله. إحفر هذه الكلمات في أعماق قلبك وإسلك بروحها. تقبل أى أمر يصدر إليك كأنه صادر مباشرة من الله نفسه، ونفذه بكل غيرة وإهتمام، كأنك مكلف به من قبل الله وأنت تعمله في حضرته. إسلك كما لو كنت لا تطيع إنساناً بل الله ناظر الكل، وإحش العقاب الذى ينتظر من يعمل عمل الله برحابة. أرجو أن تضع هذا نصب عينيك.

والآن تأمل تدبير الله بشأنك، وكيف يحوله الله لكي يجنبك التـ صرف بطريقة تناقض مقاصده. ماذا كان موقعك من قبل؟ كنت تقف في الكنيسة تصلى على إنفراد، وأنت مستريح غير منشغل بشئ سوى الصلاة، وكنت تلذذ نفسك بحرارة الصلاة. وحين كنت تصلى في قلايتك أيضاً، كان أهم ما يشغلك هو الصلاة والصلاة وحدها. أما الآن فأنت في الكنيسة لديك عمل، وحتى في مخدعك أيضاً لديك عمل. فهل تظن أنه لا يوجد سبب لذلك؟

إن الله يقدم لك فرصة لتتقدم إلى مرحلة تالية، فقد كنت قبلاً تـ ضى وقتك في صلاة حارة، دون أن يشغلك شئ ما لأنك ملتزم بقوانين الدير. أما الآن؛ فإنك ينبغي أن تتعلم كيف تبقى في الصلاة، كما لو كنت تفعل من قبل، بالإضافة إلى القيام بأعمالك الأخرى. هذا هو ما يطلبه الله منك، وعليك أن تجاهد في ذلك. فقد كنت من قبل تؤدى عملاً محدوداً، أما الآن فلديك أعمال أخرى أكثر. ويجب عليك أن تؤدى ما هو مطلوب منك دون أن تسمح لعقلك أن يتعدى عن الله بل كأنك قائم للصلاة. يجب أن يكون

هذا مبدأك الذي تسير عليه : أن تعمل بيدك، وأن تبقى في الوقت نفسه مع الله بعقلك وقلبك. إكتب ولكن لا تسمح لعقلك أن يتعد عن الله، ولا تسمح لحرارة صلاتك أن تفتت، ولا ليقظتك أن تضعف. إفعل نفس الشيء وأنت في الكنيسة، وسوف تتعلم بالتجربة كيف تنجح في ذلك، وبهذه الطريقة تقتني خبرة جديدة وقوة جديدة في الحياة الباطنية.

ثيودور الناسك

خاتمة حقيقية من أجل الله ،

أنت تسمى بطاعة « اللاإرادية » طاعة « آلية ». والحقيقة أن الطاعة الوحيدة التي تشكل سلوكنا فعلاً، هي الطاعة التي تتم ضد إرادتنا وأفكارنا. فإن كنت تفعل شيئاً لأنه يتفق مع هوى قلبك فأين الطاعة إذن؟! إنك إنما تتبع إرادتك وهواك فحسب.

فإذا فحصت دوافع طاعتك، فقد تعتبر هذه الأفعال الإرادية أفضل قليلاً. ولكن الطاعة الحقيقية، تتمثل في أنك تطيع دون أن تناقض علة ما تكلّم به بعمله، وبالرغم من عدم تقبلك له. إن مثل هذه الطاعة لها بركة خاصة - بركة تحفظك من أي أذى قد يصيبك، بسبب العمل المفروض عليك. فعندما تكون الطاعة من أجل الله فقط، حيث يضع الله عبده المطيع تحت رعاية به ويظل عليه بحمايته.

ثيودور الناسك

خاتمة بلا مناقشة أفضل من أية جهادات نسكية ،

تقولين إن أمورك كانت أفضل قبل أن تفرض عليك أعمال السكرتارية. أنت تحذعين ذاتك. فالطاعة عندما تتم بغير مناقشة وعلى غير هوانا، هي أغنى

من أية جهادات نسكية. وهى قد تكون ضارة فقط إذا أسيء تقديرها أو إذا مورست بطريقة مفتعلة. وفى الواقع إن الله يكافئ عن أعمال إنكار الذات.

غير أنه يبدو إنك غير مترعة بسبب رفضك إطاعة ما كلفت به. هل نسيت أنك بالأمس تعهدت بطاعة رئيسة الدير فى كل شئ؟ فكيف ترفضين اليوم تحمل أبسط الواجبات التى كلفت بها؟ أفهكذا يكون تنفيذه العهد؟ إن عهدك مع الدير هو نذر الطاعة، وهو أساس حياتك كراهمة. فإذا كنت قد كسرت هذا العهد فقد تخليت عن النذر الذى خططت فى سبيله الخطوة الأولى. لذلك ينبغى أن تندمى وتذرى الدموع لأن نظام حياتك الداخلية سيحتل بسبب عدم طاعتك بل لعله يكون قد فسد فعلاً، حتى وإن بدا ظاهرياً أنه قائم من أجل هذا ينبغى أن تقلعى ندامة وتوبة.

يجب أن تقدمى ميطانيات وتسألى الله بدموع، أن يغفر لك خطاياك وعصيانك الذى تمثل فى تعهد باللسان، ثم نقضك للعهد بعمل مخالف تماماً. إندمى على خطيتك هذه فى إقرارك، فهى خطية ليست بالنية فقط، بل بالفعل أيضاً صل لكى يحرك الرب رئيستك فتكلفك ثانية بأداء ما رفضت طاعته، وعندئذ توفى عن الميطانيات.

ثيوتان الناسك

حمام الرمل الشافى .

كتبت إلى قولين : أنا أعمل كمبتدئة بين الراهبات المستجدات. وأنا لم أفهم أى نوع من العمل تقصدين؟ فالعمل لا يحكم عليه إن كان مقبولاً أو غير مقبول، إلا على أساس الروح التى يتم بها، وعلى هذا الأساس يمكن أن تحكمى على العمل. وعندما تجدين أنك قد تضايقي بسبب هذا العمل

فتقبله لأنه يشبه حمام الرمل الشافي. ولكن إحرصى على ألا تفقد روح المحبة نحو الذين يستخدمون معك هذا العلاج.

ثيودان الناسك

الإستغراق فى العمل ،

إن تراخيك فى الواجبات الروحية، ناشئ عن الحماس الزائد الذى تؤدي به الأعمال البدنية. فلا تسمح لنفسك بالإستغراق الشديد فى العمل، حتى لا يرتبك عقلك. وإذا ارتبك عقلك فسيرتك قلبك كذلك.

ثيودان الناسك

العمل اليدوى ،

العمل اليدوى يعلم الإتضاع، ويشغل وقت الفراغ، ويحفظ الفكر من التشتت. وإذا إستعصت عن العمل اليدوى بالميطانيات فحسناً تفعل لأنهم أفضل من العمل.. ولكن هل يمكن الأخذ بهذا دائماً ؟ لقد شغل رهبان مصر أنفسهم بالعمل اليدوى من الصباح حتى المساء، وهم منهمكون فى صلوات داخلية، وأفكار ملتصقة بالله، كما أدوا قانون الصلاة المسموعة فى المساء. غير أن القديس إسحق السريانى لا يجتهد العمل اليدوى، فهو يقول عنه أنه يصرف الإنسان عن الله. وهذا صحيح بالنسبة للأعمال المعقدة أما الأعمال البسيطة فلا تضر.

ثيودان الناسك

التمسك الزائد بالقوانين ،

الممارسات مهما كانت طبيعتها ونتائجها، فهى نافعة طالما عاونت فى توجيه أفكارنا وإهتمامنا نحو الله. ولست فى حاجة إلى أن أحدد أى نوع

أقصر. فأى عمل لا يثرى حياة الصلاة ينبغي أن نتركه ونستبدله بآخر^(١).

فمثلاً قد تفتح كتاباً وتبدأ قراءته، ثم لا تجد متعة في متابعتة، إذن دع هذا الكتاب جانباً وخذ كتاباً آخر. فإذا تبين أن هذا الكتاب لا يشوقك فخذ كتاباً ثالثاً. وهكذا يمكنك أيضاً أن تنصرف مؤقتاً عن القراءة لتبدأ في التأمل أو الميطنيات.

وينبغي أن يكون لك نوع من الأعمال اليدوية التي لا تحتاج إلى إنباه وتركيز، وعندما يكون إنباهك مشدوداً نحو الله، وإنسانك الداخلي مشغولاً بالصلاة، فليس من الخير أن تشغل بشيء آخر، إذ يكفي إن كنت في القلاية مثلاً أن تجلس، أو تمشي، أو تقف أمام الأيقونات وتصلّي. وإذا فرت صلاتك فيمكنك أن تنشطها بالقراءة أو التأمل. أما القوانين فهي ضرورية للربان كي تعودهم على الأنشطة الديرية وواجباتها، حتى يصلوا إلى البصيرة الداخلية وحرارة القلب، وحينئذ يمكن الإسهام بتغناء عن هذه القوانين، حيث تكون لنا حرية الحركة في إطار هدف واحد: أن نحافظ على توجيه إنباهنا نحو عبادة الله.

ويجب أن نحافظ على الجسد متمنطقاً ومستعداً مثل الجندي في الميدان. كما ينبغي ألا نتركه يسترخي، ليس فقط عند المسير أو الجلوس، بل حتى أيضاً عند الوقوف أو الرقاد. وكل ما نفعله - كبير أم صغر - ينبغي أن نفعله ونحن نحس أن عين الله ترقبنا. وكل من نلقاه، ينبغي أن نرحب به كما لو كان موفداً من قبل الله. وأول سؤال يجب أن نسأله لأنفسنا هو: ماذا يريدني

(١) هذه هي فلسفة العمل الديري في الرهبة، أما إذا تحول العمل إلى هدف، وإلى وسيلة لإثبات الذات، أو لقتل الوقت، فقد صار سبباً في فقدان الحياة الرهبانية. ولذلك لهذا كانت نوعية الأعمال التي تمارس في الرهبة مهمة جداً، وهي الأعمال اليدوية التي لا تحتاج إلى تركيز.

الله أن أفعل لهذا الإنسان ؟! لهذا يجب أن نستقبل كل أحد كأنه صورة الله فنكرمه ونخدمه على قدر طاقتنا. أما أخذ النفس بالحزم، والإستعداد الدائم لخدمة الآخرين، والتسليم الكلى لله، والإلتجاء إليه فى الصلاة.. فهذه هى الأمور التى تبني الحياة الروحية.

ثيؤفنان الناسك

الأعمال الخارجية يجب ألا تصرفنا عن العمل الداخلى ،

لقد أثرت سؤال للممارسات !! فمادامت قوانين الدير لا تتركك ولكنك تؤديها بإختيارك، فأنت تستطيع إذن أن تدبر ممارساتك بحيث لا تصرفك عن العمل الداخلى. ويحسن أن تأخذ بتعليم القديس مار إسحق السريانى الذى لا يجهل العمل اليدوى، بل يسمح به أحياناً عند الضرورة حتى لا يتشتت الفكر، وهذا ما ينبغى أن ندرّب ذواتنا على تحنيه بصفة خاصة.

وقد يتعذر أن تبقى بلا عمل على الإطلاق لأن العمل من ضرورات طبيعتنا، غير أنه ينبغى أيضاً ألا يستحوذ العمل علينا. فقد كان رهبان مصر يعملون طوال اليوم غير أن عقولهم لم تكن منصرفة عن الرب.

ثيؤفنان الناسك

المحافظة على حرارة الموقد الداخلى ،

تعلم أن تفعل كل شئ بطريقة تبعث الحرارة عوض البرودة فى القلب. وعندما تقرأ أو تصلى، تعمل أو تتكلم.. فتمسك بهذا الهدف : ألا يفتر قلبك. حافظ دائماً على اشتعال موقدك الداخلى، بتلاوة الصلوات القصيرة، ومراقبة مشاعرك لئلا تهدد حرارتها، فالإنطباعات الخارجية نادراً ما تتفق مع العمل الداخلى.

ثيؤفنان الناسك

العمل الداخلي واليقظة ،

هذه هي الوسائل المختلفة التي بما تغلب شهواتنا الداخلية : فقد تغلب الشهوات بجهودنا العقلية، كما قد نقيها بتوجيه مرشدنا الروحي أو بقوة الله نفسه.

وكما سبق القول فإنه بغير جهاد عقلي داخلي، لن ننجح جهودنا الخارجية، حتى ما يتم فيها بتوجيه المرشد الروحي. فالجهاد الداخلي يجب أن يستمر بغير توقف أو فتور، وهو إن كان في حد ذاته ليس بالغ القوة، ولكن بدونه تصبح كل الوسائل الأخرى غير مؤثرة أو مجدية. فالذين يجاهدون، والذين يتأملون، والذين يتوحدون، والذين يلتزمون بالقوانين، كثيرون منهم قد هلكوا ويهلكون في كل الفئات على السواء، لأنهم لا يهتمون بشغلهم الداخلي ولا يراقبون قلوبهم وعقولهم.

وكما سبق القول عن فاعلية العمل الداخلي وأهميته، فإنه هو الذي يجعل لأنشطتنا الخارجية هدفها وتأثيرها. وينبغي أن يكون واضحاً للجميع، أن العمل الداخلي هو نقطة الإنطلاق والأساس والهدف لكل أنواع الجهود الروحية والنسكية. ويمكن تلخيص المطلوب منا في القاعدة التالية: إستجمع ذاتك في الداخل. إسترجع إحساسك في كيانتك الروحي. ركز على العمل الداخلي، حتى إذا أصبحت مستعداً؛ عندئذ قم بواجباتك الخاصة، سواء منها ما يفرضه مرشدك الروحي أو يأمرك به الله.

ولكن يجب عليك خلال هذا، أن تراقب كل شيء يتحرك داخلك بأكبر اهتمام شديد وحزم بالغ. فإذا إستيقظت شهوة من الشهوات، فطاردها وإصرعها بالعمل والفكر، ولا تحمل أن تشتعل حرارة روح التوبة والندم على

خطاياك في داخلك ثانية. وينبغي على كل من يسير في طريق الجهاد الروحي أن يوجه إهتمامه في هذا الاتجاه. فإنه بهذه الطريقة، وبالتركيز المستمر يمكنه أن يمنع عقله من التشتت. ومتابعة هذا الطريق الداخلي الذي فيه يراقب الإنسان ذاته على الدوام فإنه يقتنى فضيلة اليقظة. وتستطيع أن تدرك الآن لماذا كان المجاهدون الروحيون يعتبرون اليقظة أساساً لكل عمل روحي، ولماذا كانوا يعتبرون المفتقر إليها مجدياً.

ثيوتان الناسك

علم ذاتك .. اقرأ .. إشعر .. إعمل ،

فليدرب كل أحد نفسه، وليغرس في نفسه الحقائق التي تنطوي عليها كلمة ربنا يسوع المسيح، حتى تغلغل وتتأصل في داخله. ينبغي عليه أن يقرأ الكتاب المقدس وازعاً هذا الهدف نصب عينيه، فيتأمل كلمات الكتاب ويختزنها في ذاكرته. كما يجب أن يتعلم كيف يتجاوب معها في الداخل، ويحبها من أعماقه، ثم يضعها موضع التنفيذ. فهذه الأخيرة هي كل هدف التدريب الروحي، ومن يتخلى عنها لا يستطيع أن يقول إنه قد درب نفسه، حتى ولو حفظ كلمات الكتاب المقدس عن ظهر قلب، وعرف كيف يفسرها جيداً.

من أجل هذا الأمر بالذات بكت الرسول بولس اليهود في رسالته إلى أهل رومية قائلاً: "فأنت إذاً الذي تعلم غيرك ألست تعلم نفسك؟" (رو ٢ : ٢١). فإذا بشرت بالمسيح، ولكنك لم تحيا فيه، فإن كلام الرب لم يسكن فيك. ومن الواضح أن أي تعليم نتلقاه، لا يثمر إلا إذا إتحد بما نعلمه نحن لأنفسنا. فيجب على كل منا أن يعي ما يتعلم، حتى أننا بعد أن نسمع أو نقرأ شيئاً يجب أن نحث أنفسنا لا على إستيعابه بالفكر فحسب بل بالحبس والعمل.

فإن كلمة المسيح تدخل في الإنسان لتسكن فيه، إذا استطاع أن يحبس نفسه على الإيمان بها والعمل بمقتضاها. والإنسان لا يكون حكيماً إذا كان يقرأ الكلمة بإجتهاد ومثابرة، دون أن يتأمل فيما يقرأ، أو يحس بمعنى ما، أو يطبقه في حياته. إنه بهذا يجعل الكلمة تناسب في داخله، كما تناسب المياه في مجرى صخرى دون أن تتغلغل بداخله أو تؤثر فيه.

فقد نحفظ الأنجيل الأربعة والرسائل عن ظهر قلب، ومع هذا فكلمة منها لا تسكن في داخلنا، لأننا لم نحفظها بالطريقة الصحيحة، لهذا يسلك الإنسان بغياء لو أنه حفظ الكلام حفظاً عقلياً دون أن يشرك قلبه وحياته في حفظه. وهكذا يصبح الكلام كالرمال المنشورة في الرأس والذاكرة، وكشيء ميت لا حياة فيه. إن كلمة الرب لا تصبح حية وفعالة إلا إذا إنتقلت إلى الحس والحياة، وهو ما لا يحدث مع الإنسان الذي يحفظ الكلمة بعقله فقط دون أن يجعلها حية في داخله.

تيموثاوس الناسك

كل ما عملتم فإعملوه باسم الرب يسوع المسيح ،

”وكل ما عملتم بقول أو فعل فإعملوا الكل باسم الرب يسوع المسيح شاكرين الله والآب به“ (كو ١٧: ١). هنا يتحدث الرسول بولس عن الوسيلة الثالثة التي بها نعيش في الرب : أى أن كل ما نعمله يتم باسم الرب.

فبإتباع الوسيلة الأولى : دراسة الإنجيل وإستيعاب حقائقه، نقدر أن نترد كل خيالات الغرور والدنس، وغلاً عقولنا بالأفكار الصالحة المتعلقة بالأمور المقدسة.

وبالوسيلة الثانية : الصلاة - نبني في داخلنا عادة ذكر الله إلى ما دام

والسلوك الدائم في حضرته.

بماتين الوسييلتين يمكن أن نحفظ إتيابها وفكرنا في الله. ولكن هل يكفيها هذا؟! قد يبدو أنه كاف، غير أنه في الحقيقة غير كاف، إذ لو اكتفينا بماتين الوسييلتين وحدهما، فلن نبلغ ما نريد. لأن الإنسان ليس فكراً واحداً سافراً فحسب؛ بل فوق كل هذا فهناك عمل. فالإنسان دائماً في الحركة متصلة بالنشاط. ولكن كل عمل ينطوي على إهتمام وحس، والإنسان الذي يعمل يستغرق في عمله تماماً.

لهذا فإن من يطلب الرب يصطدم بأعمال لا يستطيع أن يتجنبها، رغم أنها تبعده رغماً عنه عن التفكير في الرب والإحساس به. فتجذبه المشاغل من السماء إلى الأرض. أو تقوده من الارتباط بالله، إلى الارتباط بالخطايا الخارجية بالآخرين، لأن معظم مشاغلنا حسية، لأنها تتم مع المخلوقات والمحسوسات. فإذا لم نوجه مشاغلنا بطريقة تضمن الاتصال بالله بقيت دراسة الكتاب والصلاة بغير ثمر بل أنه قد يعتذر حتى أداءهما كما ينبغي. وهكذا تصرفنا المشاغل عن الاتصال بالله، وحتى دراسة الكتاب والصلاة إذا أديناها بصورة آلية.

لهذا يعلمنا الرسول بولس في الآية السابقة، كيف ينبغي أن نحول كل أعمالنا، إلى وسيلة لحفظ حياتنا السرية في الله. وهذا يتحقق إذا «عملتم الكل بإسم الرب يسوع». فإذا نجحنا في تعويد أنفسنا على هذه الوسيلة فلن نفصل عن الله، سواء بالفكر أو بالحس. فأن تعمل كل شيء بإسم الرب يعني أن تعمل كل شيء لمجده، لمسرته، حسب معرفتنا الجيدة بإرادته حتى في الأمور التافهة. وهكذا تتحرك أعضاء الجسم كالآلة لتؤدي العمل، وتوجهه

الفكر والحس نحو الله، والكل حريص على أداء واجبه في طاعة الله ومرصاته.

إن هذا الأسلوب هو أكثر فاعلية وتأثيراً من الأسلوبين الأولين، والنجاح فيهما يعتمد على النجاح في الطريقة الأخيرة، ذلك لأن الصلاة ودراسة الإنجيل يؤديهما العقل، وما يتصل بالعقل ينفذ إلى كيانتنا كله من خلال العمل. وعندما يتقدس عملنا بتكريسه لله، عندئذ ينفذ عن أدائه عنصر مقدس خاص إلى داخل أعضائنا وقوانا التي تشترك في تأدية هذا العمل. وكلما زادت هذه الأعمال كما زادت هذه العناصر المقدسة التي تنفذ إلى كيانتنا الإنسان، حتى يمتلئ تماماً فيما بعد، بحيث يغوص كل كيانه في النعمة ويسكن في الله.

وبالتدريج، ومع تأصل هذه النعمة، تتأصل أيضاً الصلاة والعبادة تؤثران في العمل لأنه يتم لمجد الله، ولأننا نسكن في النعمة، فالنعمة تمنحنا - على سبيل المكافأة - أن يزداد أعمالنا قوة وفاعلية.

ويحمل الرسول بولس كل أنشطتنا في عبارتين: القول والفعل. والقول يصدر من الشفتين، أما الفعل فيؤدي بالأعضاء الأخرى. ومنذ اللحظة الاستيقاظ حتى لحظة النوم ونحن ننتشغل في كل الأمور. فكلامنا لا يتوقف، وبينما حركة أعضاء الجسم تستمر بلا توقف. فلو وجهنا كل هذا نحو مجد الله، لحسب هذا تقدمة غالية.

فلو جعلنا كلامنا لمجد الله؛ فإننا لا نتخلص فقط من الكلام الشرير، بل أيضاً من كلام الكبرياء، والكلام البطال، بحيث لا يبقى إلا نوع واحد من الكلام، وهو الذي يصلح لتهذيب أخوتنا أو على الأقل لا يضرهم. وينبغي أيضاً أن نكرس كلامنا لله بترديد الصلوات.

فضلاً عن ذلك؛ فإننا بتوجيه أعمالنا لمجد الله، لا نتخلص فقط من الأعمال الشريرة التي تحركها الشهوات والإنفعالات - هذه الأفعال التي ينبغي ألا تشغل فكر المسيحي - بل نتمكن أيضاً من معرفة الروح التي ينبغي أن تؤدي بها أعمالنا، حتى تكون مقبولة ومفيدة. وهكذا نتخلص أعمالنا من كل تدليل للذات أو عبودية للعالم وشروعه.

فإن نعمل كل شيء باسم الرب؛ يعني أن نحول كل شيء لمجده، وأن نحاول أداء كل شيء بطريقة ترضيه وتتفق مع إرادته. إنه يعني كذلك أن نخرج أعمالنا كلها بالصلاة.. فكل عمل نبدأه بالصلاة وننتهي به كذلك بالصلاة. نبدأه بالتماس البركة ثم التماس للمعونة أثناء الأداء، وأخيراً تقديم الشكر لله الذي أنجز عمله فينا وبنا.

سَيُونان الناسك

سلسلة الآلام ،

حياة المسيحي على الأرض هي سلسلة من الآلام. فمن الضروري أن نحارب ضد أجسادنا، وضد الشهوات، وضد الأرواح الشريرة. إن جهادنا كله يدور حول هذه المعركة. أما خلاصنا فهو من الله. فإذا اعتمدنا عليه وجب علينا أن نحتمل زمان المعركة والجهاد في صبر، فالمغريات تطحننا كما يطحن حجر الرحى الغلال ويصيرها دقيقاً. والرب يسمح بذلك لهذه التجارب لفائدة النفس إذ بها تقتني قلباً منكسراً متواضعاً لا يردله الله.

الأسقف إغناطيوس ب.

رابعاً : الوحدة

الوحدة فى الدير .

إن إحترت حياة الدير فعليك بإعداد نفسك للوحدة، فالحياة فى الدير شاقة لمن يريدون أن يعيشوا فى صحبة الناس كما لو كانوا فى العالم. ففى الدير ينبغى أن تقتصر معرفتك على « الرتبة »، أو أب إعتراك فقط. أما علاقتك بالآخرين، فتقوم على أساس تجاهل لوجودهم. حينئذ يسير كل شئ على ما يرام، وإلا إنقلب الشغب إلى أسوأ من ملاهى العالم.

تثبوتان الناسك

لا شئ سوى الله والنفس .

الله فقط والنفس.. هذا هو هدف الراهب الحقيقى. ولكن كيف يمكن أن تصل إلى ذلك ؟ إذا وضعت هذا الهدف نصب عينيك فإنك تستطيع أن تحققه بالطريقة التى تراها، ومن لا يكون ذلك هدفه، فهو ليس بعد راهباً. ولكن مع صعوبة الرهبة الحقيقية فإنه ينبغى ألا يصيبك الإحباط، فروح الغيرة يمكن أن تبدد مخاوفك. هذه الروح لا يمكن مقاومتها، فهى عندما تأتى وتلقى قبولاً من القلب، فإنها تغيره تغييراً كبيراً. هذا هو أساس حياة الرهبة الحقيقية. وتعبير أدق إن المرء لا يصنع من نفسه راهباً، بل إن قوة خارجية تصنع منه ذلك. هناك أناس طبيعتهم هادئة، وهم غير مؤهلين لتدابير إنكار الذات القاسية، ومن الطبيعى أكثر أن يعيشوا فى إتضاع، ببساطة قلوبهم، ويصنعون الخير، ويقدمون المعروف لمن يحتاجه.

تثبوتان الناسك

بقاء العالم داخل القلب ،

هذه الأخت التي كتبت لي عنها، أتظن أنها مجرد تخليها عن ضوضاء العالم قد عملت ما فيه الكفاية ١١٩. ليت هذه الأخت تدرك أن العالم يمكن أن يبقى داخل القلب، طالما أننا نعيش على هوانا، ونسعى فقط لإرضاء ذواتنا.

ثيئونان الناسك

الأخذ والعطاء ،

حاول أن تهيئ ذاتك، بطريقة تحد من تمافتك على الخروج لملاقات الآخرين، أو البقاء في الدير لإستقبال الضيوف. فطالما بقيت في داخله لا الرغبة في الأخذ والعطاء، فلن نتوقع أى سلام. وعبارة « الأخذ والعطاء » تنطوي على جميع ألوان الإتصال بالآخرين. وهذه الدرجة من الوحدة، لا يمكن أن تبلغها فجأة، بل ينبغي أن نرسي قواعدها من الآن. ليت لك تلك حلاوة العشرة مع الله ببركة نعمته.

ثيئونان الناسك

فى الوحدة نتعرف على إرادة الله ،

أنت تعلم طبعاً أن كل هدفك فى هذه اللحظة، ينحصر فى تغيير ذاتك من الداخل. وهكذا فإنه تجاوباً مع التغييرات الداخلية، وخضوعاً لما تحدته من تأثير، ينبغي أن تحدث أيضاً تغييرات خارجية. وأنصحك فى هذا الموقف أن تعود إلى وحدتك فى المخدع، وتكرس ساعات الوحدة، للصلاة والتوسل من أجل أمر واحد : "عرفنى الطريق التى أسلك فيها" (م ز ١٤٣ : ٨) ولا تكن صلاتك بالكلام والفكر فقط بل من القلب أيضاً. كرس بعض ساعات

يومك لهذه الوحدة.. فهذا هو أفضل طريق. أو إن أمكن كرس لها بعض أيام الأسبوع. ثم راقب أوقات الوحدة جيداً جاعلاً هدفك الإستنارة والتعريف على طريق الرب. وأضف إلى هذا ممارسة الصوم الذى يؤثر فى الجسد، فهو معين جيد للصلاة. وأثناء ذلك الوقت جرب أن تصنع أعمالاً تتسم بإتكاام الذات، بحيث تتنوع هذه الأعمال. ثم عد إلى الإناج تلاء بنف سلك دون أن تتراجع. ليكن هدفك هو الوصول إلى حالة التخلص من سلطان الذات، مثل سجين يسعى إلى الخلاص من قيوده.

تيموثان الناسك

كيف تستثمر لحظات الوحدة .

ينبغى أن تكرر لحظات الوحدة بوجه خاص للجهد من أجل الله، للصلاة والتأمل فى الله. هذه التمارين إن إتبعها على الوجه الصحيح فلن تسمح لك بالشعور بالعجز، فهى تملأك تعزيات لا يحققها أى شئ آخر على وجه الأرض.

تيموثان الناسك

معنى أن تكون متوحداً .

قد تقول إنك تشناق إلى الوحدة، ولكن لم يحن الوقت بعد لهذا الأمر، أنت لست فى حاجة إلى ذلك. إن كان الأمر هكذا فيكفى أن تعيش بمفردك وزوارك قليلون وزياراتهم متباعدة، أما ذهابك إلى الكنيسة فهو لا يؤثر على وحدتك، بل على العكس يدعمها، ويساعدك على قضاء وقتك فى المخدع فى الصلاة. قد تستطيع من حين لآخر أن تعتكف فى البيت لمدة يوم أو إثنين بغرض الإختلاء بالله كل الوقت. ومادمت تفعل هذا من نفسك، فلست فى حاجة إلى التخطيط لتكون متوحداً. وحين تتسم صلاتك بالثبات بحيث تبقى

وجهاً لوجه أمام الله داخل قلبك، فأنت تحظى بالوحدة دون أن تكون متوحداً، لأنه ما هو المعنى الحقيقي للتوحيد؟! إنه يعني دخول العقول إلى القلب، ووقوفه في مهابة أمام الله، مع الإحساس بالرغبة في البقاء داخل القلب دون إنشغال بأمور أخرى. أوسع وراء هذا النوع من الوحدة مدة ولا تشغل بالنوع الآخر، فقد تحبس نفسك في قلاية مغلقة، بينما يطيش فكرك حول العالم أو تسمح للعالم كله أن يحتل قلايتك.

تَيُونان الناسك

حصر الفكر داخل جدران الدير،

قال أحد الآباء: [تأكد من عدم جولان فكرك خارج جدران الدير حتى تقتنى حلاوة الوحدة الديرية]. هذا هو النصيب المبارك الذي إختارته مريم: الوصول إلى مرحلة فيها لا يشغل فكرك سوى الكنيسة والقلاية. فما أعظم ذلك، إن سعادة هذه الحالة تفوق كل وصف.

تَيُونان الناسك

محاربة الشهوات، في المجمع، وفي الوحدة،

أنت تؤكد أن الجهاد في خدمة الله في ظل ضجيج العالم وجلبة الحياة اليومية، له أجر أعظم من العمل في ظل الوحدة. والأمر يحتاج إلى جدل، فالذين يجاهدون لأجل الله بصدق، لا ينتظرون جزاء. فكل ما يعينهم هو النقاوة من الشهوات.. من كل فكر وحس شهواني. لهذا السبب فإن حياة الشركة هي أكثر ملاءمة، لأنها تثرى خبراتنا في مقاومة الشهوات والتغلب عليها.. وتكرار الانتصار على الشهوات يسحقها كلية. ومن ناحية أخرى فإنه في حياة الوحدة تدور الحرب في العقل فقط، وتكون نتيجتها ضعيفة.

لهذا فإن التغلب على الشهوات في ظل الوحدة، يحتاج إلى وقت أطول. وفضلاً عن ذلك؛ فإن في مثل هذا الصراع، لا تموت الشهوات نهائياً، بل تضطر إلى الإنزواء فقط وبصورة مؤقتة حتى تتحرك ثانية. وهكذا يحدث أحياناً أن تشتعل الشهوات فجأة كالبرق. وفي هذه الحالة فإن الإنسان الذي إستمع بالسلام والخلاص من الشهوات من خلال مصارعته لها عملياً، وليس عقلياً، لا يهتز لهذا الهجوم المفاجئ منها. لهذا ينصح المختبرون للحياة الروحية بمصارعة الشهوات في ظل مجمع الشركة، حتى يمكن التغلب عليها، وبعد ذلك يمكن التفكير في الوحدة.

تَيْئُونان الناسك

الإنزعاج من إقتحام الخلوة ،

من الخطأ الشديد أن تترجع وتتضايق إذا إقتحم أحد وحدتك، فإن هذا يعني إعتدادك ببلاتك. وكأنك تقول : أنت لا تتحاسر على إقتحام خلوتي!! هكنا يقهرك العلو. إجعلها قاعدة لك ألا تستسلم لذلك الشعور بالترحم. فالثورة والغضب لا يجوزان إلا في مواجهة الأفكار والأحاسيس الشريرة.

تَيْئُونان الناسك

الحاجة إلى النظام الداخلي ،

إنك تشكو من غياب النظام عندك. فأنت لا تستطيع أن تفعل شيئاً ذا بال بغير النظام. ومن السهل أن تقتنى هذا النظام وتدعمه داخلك إن كنت تعيش في البرية. إن مخافة الرب وإنسحاق القلب وإتضاعه هي أولى مظاهر هذا النظام.

تَيْئُونان الناسك

البرية الحقيقية ،

كيف يمكنك أن تنظم داخلك بحيث تنعم بسلام النفس ؟ هيئ لنفسك خلوة داخلية. غير أن هذه الخلوة ليست مجرد فراغ، كما أنه لا يمكن إقتناءها لمجرد وجود فراغ كامل في داخل النفس. فعندما تنحصر في داخل نفسك يجب أن تقف أمام الله، وتبقى في حضرته دون أن تسمح لعيون عقلك أن تتحول بعيداً عن الله. هذه هي البرية الحقيقية : أن تقف وجهاً لوجه أمام الله. فالعشرة مع الله هي هدف وجودنا. وحينما نكون معه، فلا يمكن أن نفشل في إختبار الشعور بالقداسة، وهذا الشعور يجتذب إنتباهنا إليه، ومن خلاله نتجه إلى الله مصادر هذا الشعور.

ثيؤنان الناسك

تعارف قديم ،

جيد أن تنسحب من التشتت واللهو إلى داخل جدران أربعة، وأفضل من هذا هو: الإنسحاب إلى داخل النفس والإختلاء هناك، فالإنسحاب إلى داخل الجدران بدون الإنسحاب إلى داخل النفس يعتبر كلاً شيئاً، بينما الإنسحاب إلى داخل النفس هام جداً، حتى وإن لم يقترن بالإنسحاب إلى داخل الجدران. جيد أن تذهب إلى الكنيسة، لكن لو عودت ذاتك على الصلاة في البيت كما تصلى في الكنيسة، لكنت صلاتك المترلية بنفس درجة الفائدة. وكما ترى أحاك وجهاً لوجه، هكذا اجتهد أن تقف أمام الله لتكون نفسك وجهاً لوجه معه. هذا شيء طبيعي جداً ولا يحتاج إلى تنبيه خاص، لأن النفس بطبيعتها ينبغي أن تجاهد نحو الله. والرب قريب دائماً، فلا حاجة إلى تمهيد لكي تلتقي به النفس، لأن هناك تعارف قديم بينهما.

ثيؤنان الناسك

الخلوة الداخلية والخارجية ،

أنت تريد الوحدة، وهذا سيكون ممكناً عندما يحين الوقت المناسب. ولكن ينبغي أولاً أن تقوم بالإستعداد اللازم لها. وبوجه عام يبدو أن الخلوة الكاملة لن تكون ملائمة لك ويكفيك الإختلاء بين وقت وآخر دون التطلع إلى ما هو أكثر، حتى إذا اشتعلت الشرارة الصغيرة في القلب وبدأ إنتباهك ينحصر داخل القلب، فإنك تكون قد إقنتيت بالفعل الإختلاء الداخلي الحقيقي. أما الإختلاء الخارجي فإنه وإن كان لازماً، إلا أنك تستطيع أن تقتنيه، وذلك بأن تلجأ إلى الإختلاء من وقت لآخر.

ثيودور ناسك

التركيز الداخلي وحفظه وسط الإهتمامات الخارجية ،

لقد وهبك الله نعمة عظيمة يعلن لك بها رضاه عن جهاداتك السابقة، ويحثك على أداء ما هو أعظم منها. غير أنه قد يريد أن يعلمك أيضاً ما يلي : إحتذر لئلا تكون الشهوات الداخلية، أو الأحزان والهموم الخارجية، توشك أن تحل بك. هكذا يرى القديس مار إسحق. إنه يقول إنه كلما أحسست بعمل خاص من أعمال النعمة وجب عليك أن تتطلع جيداً إلى كل جهة لئلا تحل بك ضيقة تطرحك أرضاً.

ومن المحتمل أكثر أن تتعرض لحملات من الكبرياء والغرور عند المصائب المؤلمة. في هذه الحالة تذكر مخازيك وعيوبك وسقطاتك السابقة، حيث تصرع أفكار الكبرياء والتعالي، كما يفعل الإنسان عندما يهيل التراب على النيران كي يطفئها فيمنع حريقاً كبيراً يمكن أن يتولد من شرارة صغيرة. إن مدح الذات والإعتداد بها، يولد أفكاراً وأفعالاً شريرة وعثرات لا يمكن

تجاهلها. ليت الله ينحينا منها جميعاً.

إن الله يبارك رغبتك في الوحدة لكنه لا يعين لك وقتاً وعلبك أن تراقب إشارات دقيقة، وحتى تواتيك؛ إحفظ سكونك الداخلي وواظب على عمل ما تستطيع للخدمة دبرك. وكيف يمكنك أن تحفظ تركيزك الداخلي وسط الإهتمامات الخارجية؟ عليك أن تؤدي عملك بغيرة وإهتمام دون توان أو فتور. وتقبل كل واجب يسند إليك كأن الله ذاته يكلفك به، وأده على ذلك النحو. حيث تبتقى أفكارك مع الله. وبمعونة الله يمكنك أن تقتنى هذه العادة.

ثيئونان الناسك

انسحب إلى داخل نفسك ،

أنت تتطلع إلى عزلة تامة، ولكن من الأفضل أن تترى، فالعزلة الخارجية ستأتي تلقائياً إذا استقرت العزلة الداخلية، وهذه يدبرها الرب. لكن لا ننسى أنك تستطيع أن تبقى وحيداً وسط ضوضاء العالم، كما أنك يمكن أن تعيش في ضوضاء العالم وأنت حبيس في قلايتك. إذن يوجد ما هو أفضل من العزلة الخارجية، ألا وهو الانسحاب إلى داخل النفس، حيث لا يمكن أن ضوضاء العالم أن تخرجك. صل إذن لكي يهبك الله هذه العطية.

ثيئونان الناسك



خامساً : أوقات التجارب

نوعان من الإنسحاب ،

إن سكنى النفس مع الله - التى هى جوهر العمل الداخلى - ليست من الأمور التى تعتمد على ذواتنا. فالله يزور النفس، والنفس تسكن معه. والنفس تتهيج بقدومه، وهو يملأها حرارة روحية. ثم ينسحب الرب، وفجأة تصبح النفس خاوية ولا تستطيع إعادة الزائر العظيم لزيارتها ثانية.

والرب حين ينسحب فلكى يختبر النفس، حتى إذا طلبت عاد به بسرعة. ولكن إذا كان إنسحابه كنوع من العقوبة فإنه لا يعود بسرعة، بل يتمهل حتى تعترف النفس بخطاياها وتوحد عليها وتقدم أعمال التوبة.

ثيؤفان الناسك

ماذا تبرد النفس ؟

فوق كل شئ راقب بعناية متى تبرد النفس. إنها حالة خطيرة وقاسية والله يستخدمها كوسيلة للتوجيه والإرشاد والتصحيح، كما يمكن أن تكون نوعاً من العقوبة. والسبب يكمن عادة فى خطية ظاهرة. ولكن طالما أنك لم تتبين لديك مثل هذه الخطية لهذا ينبغي البحث عن السبب داخلاً. بل قد يشاعرك وأوضاعك الداخلية.

فمن المحتمل أن يكون قد تسلسل إلى داخلك إحساس بالعالى وشعور بأنك أفضل من غيرك.. أم لعلك تخطط لخلاص نفسك بذراعتك !!

ثيؤفان الناسك

فترات الجفاف لا يمكن تجنبها .

أنت تذكر أنك تؤدي أعمالاً كثيرة، يتم معظمها كما تقول : [على غير رغبتك وبغير حماس] حتى أنك تجبر نفسك على أداؤها. ولكن - كمبدأً أساسياً في الحياة الروحية - ينبغي أن تقاوم ما هو شر وتجد نفسك على عمل كل ما هو صالح. وهذا يفسر كلمات رب المجد "ملكوت السموات يغضب والغاصبون يختطفونه" (مت ١١ : ١٢). لهذا فإتباع طريق الله يعتبر نيراً. ف إذا كانت الأمور تؤدي بشغف، فكيف يكون هناك نير ١٢. ومع هذا ففسي النهاية يتم كل شيء بسهولة وحرارة.

وتقول أيضاً : [إن إحساساً بالتبليد يقيدني بشدة حتى أصبحت كإنسان آلي لا يفكر ولا يحس]. مثل هذا يحدث أحياناً، إما كنوع من العقاب نتيجة ميلنا بالفكر أو الحس إلى شيء شرير، أو يكون أحياناً للتعليم، وعلى الأخص الإلتضاع، لتعود على عدم الإتكال على قوائنا، بل في كل أمر نترجى الله وحده. إن القليل من هذه الخبرات يقضي على الإعتداد بالنفس. فعندما ننحو من شدة ندرك من أين يجيء عوننا، وعلى من ينبغي أن يكون إتكالنا.

إن الجفاف أمر محزن، ولكن ينبغي علينا إحتماله ونحن على يقين أننا لا نستحق ما هو أفضل منه. إنه أمر لا علاج له؛ والنجاة منه تتوقف على عناية الله. وكل ما نستطيعه هو أن نصرخ إلى الله : لتكن إرادتك.. إرحمنا.. ساعدنا.. وعلى كل حال ينبغي ألا نستسلم للتراخي لأن هذا ضار ومهلك. ويصف الآباء القديسون حالات الجفاف بالبرودة، ويتقبلونها كأمر لا غنى عنه، لكل من يريد أن يعيش حسب مشيئة الله، وأنه بلونها يمكن أن يمتلئ سريعاً بالكبرياء.

ثيودور الناسك

عقوبة الخفية ،

خلال فترات الجفاف؛ ينبغي أن تسعى للكشف عن أى إحساس بالكبرياء داخل النفس، حتى إذا اكتشفنا ذلك، بادرنا إلى الاعتراف والتوبة أمام الله، والعزم على الإحتراس مستقبلاً. هذا الجفاف غالباً ما يكون عقوبة عن الغضب أو الكذب أو الحقد أو الإذانة أو الكبرياء. والعلاج يتطلب العودة إلى حالة النعمة. ولما كانت النعمة تأتي بحسب مشيئة الله لهذا فإن كل ما نستطيع أن نفعله هو أن نصلى كي يحررنا الله من هذا الجفاف والجمود الروحي.

تؤمنان الناسك

إنعدام الثقة فى الله ،

مجرد تحولك عن الله - ولو قليلاً - وإنعدام ثقتك فيه، فإن كل شيء يتقلب، ذلك لأن الله يعتمد عليك وكأنه يقول : « طالما أنك تضع ثقة بك فى غيرى، فعليك إذن أن تعتمد على ذلك الغير ». ومهما كان ذلك الغير فإياه سيبرهن على تفاهته وعدم جدواه.

تؤمنان الناسك

ما أبرد الحياة بغير النعمة ،

ها أنت ترى كم تكون الحياة باردة بدون النعمة، وكم تكون النفس فاترة نحو الأمور الروحية ! هذا هو حال أفاضل الوثنيين، واليهود المتمسكين بالناموس، بل والمسيحيين السالكين بلا لوم، ولكنهم لا يهتمون بحياةهم الداخلية، وعلاقتهم مع الله.

ومع هذا فهم لا يشعرون بمثل ما تشعر أنت به من ألم، لأنهم - على العكس - لا يعرفون شيئاً عن عمل النعمة، وطالما أنهم يجتنبون بين الحين والآخر نوعاً من التعزية الروحية - وهي تعزية طبيعية لا تدخل فيها لعمد النعمة - فهم يعيشون في سلام. فما الذي يحفظ النعمة في النفس أكثر من أي شيء آخر؟! إنه الإلتضاع. وما الذي يسرع في إقضاء النعمة؟! إنه الإحساس بالكبرياء والشامخ والإعتماد على الذات. فالنعمة ترحل سريعاً حالما تشتم رائحة الكبرياء الداخلية.

تَيْئُونَانِ النَّاسِكِ

أسباب الفتور،

يتأبنا الفتور الداخلي، عندما ينشغل القلب أو يتعلق بشيء آخر غير الله، أو عندما يهتم بالمشاغل المختلفة، أو عندما يستولى عليه الغضب أو إداثة الآخرين، أو عندما لا يشعر بالقناعة، بل ينغمس في الأمور الجسدية وأفكار تعظم المعيشة. فاحذر هذه الأشياء حتى تتخلص من الفتور.

تَيْئُونَانِ النَّاسِكِ

لا تساهل مع الذات أو إشفاق عليها،

أنت تشكو أنك فشلت!! حقاً.. ولن يكون هناك نجاح طالما أنت لا تساهل مع ذاتك وتشفق عليها. هذان الأمران يشيران على الفور إلى أن ما يسود قلبك هو: «أنا وليس الله». إنها خطيئة حب الذات الكامنة في الداخل، والتي منها تتولد كل الخطايا، وتحيل الإنسان إلى خاطئ من قمة رأسه إلى أخمص قدميه، طالما هو يسمح لها بالسكنى داخله. وعندما يصير الإنسان خاطئاً كله فكيف يمكن أن تأتيه النعمة؟!.. إنها لن تأتيه كما لا

تقرب النحلة من الدخان.

وهناك عنصران في قرار العمل من أجل الله : الأول أن ينكر الإنسان ذاته والثاني أن يتبع المسيح (م رقس ٨ : ٣٤). فالأمر يستوجب أولاً التخلي الكامل عن حب الذات، وبالتالي رفض أى تحاؤن أو تساهل معها سواء في الأمور الصغيرة أو الكبيرة.

سَيُونان الناسك

التقلب المفاجئ .

تشجع ... عندما تفتقر لديك حرارة الروح، ينبغي أن تجاهد في سبيل إستعادتها بكل الطرق، وتمسك بالله بخوف ورعدة، لأنه هو مصدر كل الحيرات. أحياناً يتناوب الخوف وتمر بفترات طويلة من الشعور بالأس والضييق والكسل الجسدي والروحي. فحينئذ لا تأس بل تشدد وجاهد بغيرة بحسب الوصايا، دون أن تتوقع تحرراً سريعاً من الخطية التي تحتذيك إليها، كما لا تتوقع أن تحتفظ دائماً بنفس درجة الحرارة والتعزية، لأن هذا لا يحدث أبداً، بل على العكس توقع دائماً تغيراً مفاجئاً. فإذا اجتزتك حالة من الجفاف والتراخي؛ فاعلم أن هذه هي ذاتك الحقيقية على طبيعتها، أما التعزية الروحية فتقبلها على أنها عطية أنت لا تستحقها.

سَيُونان الناسك

نور النفس وظلمتها .

كم من مرة أدركت فيها بالفعل أن ضميرك يدفعك أن تقوم بما يجرب عليك، وهو أن تكون مع الله دون سواه؟! إن إحساسك بهذا الواجب ربما أصبح يلازمك، ولكن لبتك تختبره أيضاً عملياً وبصفة دائمة، لأن هذا

هو هدفنا الحقيقي. فعندما نكون مع الله يكون الله أيضاً معنا، وحينئذ يصبح كل شيء مضيئاً. وكما أنه عندما تفتح ستائر النافذة تملأ الحجرة بضياء الشمس، وإن أسدلت الستائر تغرق الحجرة في الظلمة، هكذا حال النفس عندما تنجس بكل قواها وحواسها نحو الله فكل شيء في داخلها يصبح مضيئاً وفرحاً وهادئاً. وعلى العكس إذا إنخرت وإبجعت بعيداً عنه تبدد الضياء.

وكلما تعددت مشاغل النفس زادت الظلمة التي تغشاها حتى يصبح كل شيء فيها مظلماً. ومع أن المشاغل الكثيرة لا تجلب الظلمة بقدر ما تجلبها الحواس، إلا أن حالة واحدة من الإنسياق وراء الحواس قد لا تؤدي إلى الظلمة، مثلما يؤدي الإلتصاق الدائم بإحدى الشهوات. إن أعظم الظلمات تأتي من أعمال الخطيئة الظاهرة.

ثيوتان الناسك

الإبتهاج والخوف .. حفظ النعمة وانسحابها

إن خطابك كله ليؤكد حالة إبتهاج نفسك. إبتهاجك برحمة الله، ومع هذا فأنت خائف. يبدو أنك قد تعلمت بالخبرة الحقيقية التي تقول : "إعبدوا الرب بخوف وإهتفوا برعدة" (مز ٢ : ١١). يجب أن تحفظ هاتين الحقيقتين معاً، وأن تمسك بهما دون أن تفصل بينهما، حتى لا تسمح للإبتهاج أن يؤدي إلى الإهمال، أو للخوف أن يطفى الإبتهاج. وهكذا ينبغي أن تحافظ على توقيرك الكلي للحضرة الله، ناظراً إليه كأب حنون يرعانا بعناية محبة دون إنكار لصرامته في نفس الوقت.

ومن الطبيعي أن تشعر بالخوف من فقدان كل هذا الإبتهاج. وتحت تأثير هذا الخوف ينتابك القلق والرغبة في إيجاد وسيلة للحفاظ على فرحك. ولكن

هل تتوقع أن تنجح في هذا من ذاك؟! إن مجرد هذا التفكير وحده كفيل بأن يفقدك كل ما كسبته.

عليك أن تبذل من جانبك كل جهد للحفاظ على هذا الفرح، ولكن استودع الأمر بين يدي الله فهو وحده القادر أن يفعل هذا. فإذا أنت لم تجتهد فالله لن يحفظ لك هذا الفرح. وإن إتكلت على جهودك الذاتية، انسحب الله، لأنه لا يقبل أن تنظر إلى معونته كأمر ثانوي.

وسوف تواجه عقبات كثيرة، لذا جاهد حتى الدم، وإغصب نفسك إلى أقصى طاقتها، ولكن توقع أن تأتي المعونة الحقيقية من ذراع الله وحده. وفي نفس الوقت يجب ألا تتراخي أو يفتر جهادك أو رجائك في الله. إنه بمحبة المؤمنين معاً تتكون جبهة قوية للدفاع.

إن الله يريدنا أن نفتني ما يقودنا أكثر إلى الخلاص، وهو مستعد أن يهبنا هذا في كل وقت. إلا أنه ينتظر فقط استعدادنا، وقدرتنا على قبول معونته. وهكذا يتحول السؤال عما نفعل للمحافظة على هذه المعونة إلى سؤال آخر: ماذا ينبغي أن نفعل كي نحافظ على استعدادنا لتقبل قوة الله الحافظة والتي تنتظر متأهبة دائماً للدخول إلينا؟ وكيف يتسنى لهذه القوة أن تدخل إلينا في الحقيقة؟

ينبغي أن ندرك أننا فارغين، كيأنا خاو لا يحوى شيئاً. فضلاً عن إدراكنا أننا لا نملك القدرة على ملء هذا الفراغ مهما بذلنا من جهد ذاتي، واثقين أن الله وحده هو القادر على ذلك، وهو ليس فقط يقدر بل يريد أيضاً أن يفعل، ويعرف كيف يفعل. وبعد هذا نقف والعقل داخل القلب ونصرخ بملء الثقة قائلين: «يا رب توبني وأعني بحسب إرادتك». فإفعل هذا بإيمان لا

يهتز وأنت على ثقة أن الله سيقودك في دروب البر ويحرس خطاك من الزلل.

أنت مهتج الآن لأنك إستعدت شعور الفرح والعزاء. وه لنا طيبة
ولكن إلى جانب هذا إحترس من الأفكار الخيالية : آه وجدتها.. إنها هكنا..
إنه تشبه كذا وأنا لم أكن أدري !! مثل هذه الأفكار يأتي بها العدو ولا تترك
وراءها إلا فراغاً وتؤدي إلى طريق مسدود. ينبغي أن تردد دائماً « يا رب
لك الحمد »، وتضيف « يا رب إرحم ».

أما إن عشت بهذه الظنون الممتلئة غروراً، فإنها ستجلب معها على الفور
ذكريات عن : كيف عملت ؟ وكيف جاهدت ؟ وكيف إمتنعت عن هذا
أو ذاك ؟ وفي أي الحالات أحسست بالفرح وفي أي منها إفتقدته ؟ ومتى دام
الفرح أطول وكان ثابتاً ؟... إلخ، وبعد ذلك تقرر أن تسلك دائماً بطريقة
معينة... وهكذا تسقط في خداع النفس إذ تعتقد أن سر التقدم الروحاني
قد تكشف لك وأنه أصبح في مقدورك.

ولكن عقب ذلك مباشرة يتبين لك - عندما تقف للصلاة - زيف هذه
الظنون، ونحس بأن صلاتك فارغة، متقلبة، وغير معزية. إن العزاء لا يمكن
ويكون قاصراً على ذكريات حالتك الجميلة السابقة، وليس على ما تعيشه
الآن، فلا يبقى لك إلا أن تنتهد وتبكت ذاتك. فإذا لم تغضب نفسك على
الندم والتنتهد، عندئذ تلازمك حالة خداع النفس وتنسحب منك النعمة
ثانية. إن هذه الحالة تكشف عن إعتماـد النفس على جهودها الذاتية دون
رحمة الله. النعمة هي النعمة، وهي منفصلة عن كل جهاد، فمن يعوقها
بالعمل الذاتي تخلي عنه. تذكر هذا دائماً : إن إنسحاب النعمة من حياتك
هو عقوبة من عند الله ليلقنك هذا الدرس المفيد.

ثيؤفان الناسك

سادساً : حرب الأفكار والأوهام

كيف تتبين خداع الشيطان ؟

البداية الحقيقية للصلاة هي حرارة القلب التي تخمد الـ شهوات وتملأ النفس بمحبة وسرور، مما يدعم القلب بحب لا يتزعزع وثقة راسخة لا مجال فيها للشك. ويقول الآباء إن أى شئ يدخل النفس سواء كان مرئياً أو غير مرئى - ويشك فيه القلب أو يرفضه، فهذا ليس من الله بل من العدو.

وهكذا إن وجدت عقلك منجذباً وراء قوة غير مرئية، تدفعه للحد ولانحارجاً أو للتخليق عالياً، فلا تثق في هذا الأمر ولا تدع عقلك ينساق وراءه، بل سارع إلى إجبار عقلك على إتباع الطريق الصحيح.

يقول القديس مار إسحق إن كل ما يأتى من الله فإنه يأتى من نوره دون أن تدرك حتى موعد مجيئه. لهذا يحاول العدو أن يزين صورة خيالية لخير روحية داخلك ويقدمها كالسراب الخادع. فبدل الحرارة الروحية يقدم وهماً، وعوض الفرح الروحي يبعث لذة جسدية، وهـذا بدوراته شير الكبرياء والخداع.

وقد ينجح العدو في التخفى عن علمى الخبرة وراء مثل هذه الأضـاليل حتى أنهم يظنونها من عمل النعمة، غير أن الحس والوقت والخبرة ستكشف العدو للذين لا يجهلون حيلة كلية. يقول الكتاب: "الخنك يستطعم طعامه" (أيوب ١٢ : ١١). هكذا فإن التذوق الروحي يظهر كل شئ على حقيقته دون خداع أو وهم.

القديس غريغوريوس السينائي

فوضى .. وسلام ،

إذا إلتابت النفس فوضى من أى نوع فلا تطمئن إلى أحكامها، لأن ما تقوله لك عندئذ لن يمثل الحقيقة - لأن الشيطان يكون وقته هو مستشارها، وهو لا يمكن أن يقدم نصيحة لخلاصها، وهكذا تتمزق النفس المسكينة هنا وهناك. "إن غضب الإنسان لا يصنع بر الله" (يعقوب ١ : ٢٠) وما يأتي من الله هو كله سلام، وهناء، وتعزية.. وهذه تترك في النفس عزاء يشع حوله بوفرة، حتى وإن لم يبد الأمر هكذا من البداية.

ثيؤفان الناسك

تشتت الفكر ،

أنت تتعرض لتشتت الفكر، لأنك تصغى إلى الكلام البطال والذى تلازمك ذكرياته. ومن هذه الذكريات يتسج لك العدو خيوطاً كالدسج يحجب به الرؤيا عن عين عقلك. فإذا حدث لك مثل هذا، فأسرع وإنزل إلى داخل القلب، وحول إتحاه عينيك بعيداً عن هذه الصور والخيالات التي يزينها لك العدو، وإصرخ إلى الله.

ثيؤفان الناسك

تقوى غاشة ،

لكي تنمو في الصلاة وتحرر من الأوهام، نحتاج إلى إنكار الذات، الذي تعلمنا ألا نسعى وراء شيء في الصلاة سوى الإتياء. حيث تدصبح عملية الصلاة سهلة وبسيطة، ثم تصبح التحارب أقل قوة رغم أنها تلازم أى محاولة للصلاة.

يقول بعض الآباء أن تجارب الشيطان القوية تهاجمنا، كتجارب أقوى من قوانا، عندما نسعى إلى إكتشاف ثمار الصلاة القلبية قبل أن تـ ضـحـجـ. ونـحـنـ نستعمل هذه الثمار - التي لا نعرفها - بسبب مبالغتنا في تقدير مواهبنا وتقوانا العاشة.

الأستف إغناطيوس ب.

أصل الأوهام ،

كثيرون يدركون الآثار الخطيرة للأوهام لأن أثرها واضح. لكن الأهم من ذلك هو معرفة مصدر هذه الأوهام. فهي تبدأ بفكرة زائفة تصلح أساساً لكل وهم وكل علة مهلكة للنفس.. فكرة زائفة في العقل تحوي كل بينة الخيال، مثل بذرة ملقاة في الأرض تحوي كيان النبات الذي سينمو منها.

الأستف إغناطيوس ب.

حزن مفرح وصلاة حقيقية بغير أوهام ،

إذا تمسك الإنسان بدموع التوبة ليجنب نفسه الإنسياق وراء البهجة التي يجتريها في صلاته، والتي تملأه إعتداداً بالنفس، فإنه بهذا يتسلح بـ سلاح قوي ضد العدو. فمن يقتني هذا الحزن المفرح (دموع التوبة) ينجو من كل أذى.

إن صلاة حقيقية بغير أوهام هي صلاة تقترن فيها الحرارة الروحية بصلاة يسوع، فتؤجج النار في أعماق القلب، فتحرق ما بداخله من شهوات وتطهره منها. مثل هذه الصلاة تجلب للنفس الفرح والسلام، وهي لا تأتي من شمال أو يمين ولا حتى من فوق، بل تنبع من القلب كما ينبع الماء من ينبوع.

مثل هذه الصلاة هي وحدها التي ينبغي أن نجها وترسعي إلى إقتنائها داخل القلب، وأن تحفظ عقلك من التشتت، فإن فعلت هذا فلا تخشى شيئاً لأن القائل: "تشجعوا أنا هو لا تخافوا" (مت ١٤ : ٢٧) هو نفسه معنا. فكل من درب نفسه على هذه الحياة الداخلية، وسلك في البر والقداسة، وولى ظهره للكبرياء والرياء، فإنه يثبت ولا يعاني شراً، حتى إن قام عليه جيش من الشياطين، وزينوا له شتى ألوان العثرات.

تثبوتان الناسك

صلاة يسوع وهل تقود إلى الأوهام؟!؟

يدعى البعض أن صلاة يسوع - دائماً أو غالباً - يتبعها أوهام، وله لنا ينصحون بعدم إستخدامها على الإطلاق.

إن قبول مثل هذه الفكرة يشكل تحديفاً خطيراً، إنه إدعاء حقير جداً. فالرب يسوع المسيح هو مصدر الخلاص، وهو الطريق الوحيد للخلاص، وإسمه البشري يستمد من قدسيته الأزلية قوة خلاص غير محدودة. فكيف يمكن إذن لهذه القوة الفاعلة للخلاص - القوة الوحيدة القادرة على الخلاص - أن تكون سبباً للهلاك الأبدي؟! مثل هذا القول لاشك سخيف. إنه تحديف وجنون وهراء. ومن يقول به هو مخدوع من الشيطان.

تأمل كل الكتب المقدسة وأنت تجد إسم الله مجداً، وقوة اسمه المخلصة مكرمة في كل مكان فيها. ثم إدرس أقوال الآباء وأنت تجد أن جميعها - بغير إستثناء - توصي وتنصح بممارسة صلاة يسوع التي يدعونها من أقوى الأسلحة السماوية والأرضية. هي هبة الله، وميراث أبدي، هي أقدم العطايا، وهي قوة معزية مملوءة حباً وبهجة. إنها وعد أكيد.

ثم إرجع إلى قوانين الكنيسة الأرثوذكسية الشرقية لتجد أنه لا يلزم بت
أبناءها غير المتعلمين - من الرهبان والعلمانيين - بتلاوة صلاة يسوع كـ دليل
لقراءة المزامير والصلوات الأخرى التي يتلوها في المخادع والقلالي.

إذن فما قيمة ما يوصى به عدد قليل من العميان، ومن يؤيد مدوغم مـ ن
عميان مثلهم، إذا قورنت أقوالهم عن صلاة يسوع بشهادة الكتب المقدسة
وكتابات الآباء القديسين والقوانين الكنسية؟

الأسقف إغناطيوس بـ.

أعداء صلاة يسوع ،

أصدرت مجموعة محدودة من الناس، الذين يفتقرون إلى المعرفة والاختبار،
حكماً جائراً ضد صلاة يسوع. وكان من الأفضل والأسلم لهم أن يـ شـوا
إصدار حكم حول هذا الموضوع، وأن يتبينون جهلهم المطبق بهذه الصلاة
عوض أن يحملوا أنفسهم وزر الدعوة إلى مقاطعة صلاة يسوع، وإتهامها
زوراً بأنها تؤدي إلى هلاك النفس.

ومن الواجب أن أحذر هؤلاء أن إنتقاد الصلاة التي تستخدم إسم ربنا
يسوع المسيح، وما ينسبونه إليها من مخاطر، إنما هو أمر لا يقل شناعة عن
إحتقار الفريسيين لمعجزات السيد المسيح. إنه جهل وهرطقة ضد الصلاة
يسوع تحمل كل سمات فلسفة الهرطقة.

الأسقف إغناطيوس بـ.

الحاجة إلى مرشد مجرب ،

أنت تتساءل لماذا تأتي الأوهام عند ممارسة صلاة يسوع؟ إن الأوهام لا
تأتي من الصلاة ذاتها بل من طريقة ممارستها - وهنا يجب مراعاة التوجيهات

التي وردت بشأنها في « الفيلوكاليا ». وهي توجيهات ينبغي إتباعها تحت
عين معلم مدرك للطريقة الصحيحة لممارستها.

أما إذا حاول إنسان أن يمارسها من ذاته معتمداً على شرح الكتب فقط
فلن ينحو من الأوهام. ذلك لأن أي شرح في الكتب إنما يقدم الإطار العام
للعمل، ولا يمكن أن يتعرض للنصائح التفصيلية التي يقدمها المرشد الروحي
والذي يعي الحالة الداخلية للمصلي، وهكذا يستطيع أن يلاحظ المبدأ الذي
ويقدم له التوجيهات اللازمة.

فمن يمارس هذه الصلاة بدون مرشد يعاونه سيقى له منها لا شك
الخارجي والممارسات البدنية فحسب، فهو يؤدي بتدقيق كل ما من أجله
الكتب من وضع للجسد وطريقة التنفس والنظر إلى القلب. ولما كانت هذه
الوسائل من الطبيعي أن تؤدي بالمصلي إلى درجة معينة من التركيز والحرارة،
ولهذا فإن لم يرجع المصلي إلى مرشد حكيم قادر أن يفسر طبيعة التغيير الذي
يحدث بداخله، فقد يتصور أن هذه الحرارة المحدودة هي كل هدفه وأن النعمة
قد شملته، مع أنه لم يبلغها في الحقيقة بعد، وهو يتصور أنه قد إكتفى النعمة مع
أنه لم يبلغها بعد.

هذه هي طبيعة الوهم، ومن هنا نجد أن هذا الوهم يجعل نظر الممارس
الداخلية يختل. ولهذا نجد الآن أن الآباء ينصحون بعدم إستخدام هذه الوسائل
البدنية بتاتاَ تحسباً للمخاطر التي تتبعها، فهذه الوسائل لا تقدر بذاتها أن تعطي
شيئاً له صلة بالنعمة. لأن النعمة لا تتعلق بالتأريب الخارجية، بل تحل فقط
في الكيان الداخلي.

ومن ناحية أخرى؛ فإنه حتى بغير تلك الوسائل، يمكن للحالة الداخلية

الصحيحة أن تهيئ المجال لعمل النعمة. وهذه الحالة الداخلية الصحيحة تتكون من ممارسة صلاة يسوع بأسلوب من يوجد في حضرة الله: وفي نفوس الوقت إشعال الإحساس بمخافة الرب وإجلاله داخل النفس، مع التخلي عن الانشغال بأي شيء آخر، والإنصات دائماً إلى صوت الضمير في كل أمر ليبقى في سلام دون أن يلوثة شيء، مستودعين كل أمور حياتنا الداخلية والخارجية بين يدي الله.

فإذا توافرت هذه العناصر الروحية فإن نعمة الله تأتي في حينها، وعندئذ تجمعها معاً، وتشعل بها النار الروحية التي هي علامة حلول النعمة داخل القلب. فإذا إتبعنا هذه الطريقة تعذر سقوطنا في خداع الذات، ومع هذا فمن الأفضل أن يكون لك مرشد روحي تفتح له ذاتك، فهو يقرأ ما في نفسك ويعرف ما بداخلك.

ثيئونان الناسك

صلاة يسوع وماذا تقود أحياناً إلى الإرتباك ،

يمكن أن يصاب بالإرتباك من يمارسون صلاة يسوع دون التخلي عن الخطايا والعادات الشريرة التي تدينها ضمائرهم، مما يؤدي إلى حدوث صراع داخلي حاد يفقد فيه القلب سلامه. وهكذا يرتبك العقل ويتشوش الفكر.

أما بالنسبة لسؤالك الأول عن الشعلة الصغيرة، فعندما يعطيها الرب لك عندئذ ستفهم. فإذا لم تذق حلاوة الشهد لن تعرف ماذا يشبه. وهكذا الحال هنا، إذ ينبغي أن نقتني إحساساً دائماً بمحبة الله حتى تظهر الشعلة.

ثيئونان الناسك

أوهام الذين لا يمارسون الصلاة الداخلية،

هناك مبررات مقنعة بأن الرهبان الذين يرفضون ممارسة صلاة يسوع، والعمل الداخلي بصفة عامة، مكتفين بالصلاة الخارجية وحدها، والمواظبة على حضور القداسات الإلهية، والالتزام الدقيق بقانون القلاية، وقصرها على تلاوة المزامير تلاوة لفظية، هم مغرورون مخادعون. فهم لا يستطيعون تجنب الإحساس بالغرور العقلي الذي يجعل صاحبه مقتنعاً بأنه يحيا حياة اليقظة، وبسبب تعاليمهم يحتقرون الآخرين. والصلاة السموعة من المؤكد أنها تكون مثمرة لو إقترنت باليقظة، غير أن هذا لا يحدث كثيراً لأننا نعرف أننا لا نحافظ على اليقظة أساساً إلا بممارسة صلاة يسوع.

الأسقف إغناطيوس ب.



سابعاً : الإلتضاع والمحبة

إذا غاب الإلتضاع والمحبة غاب كل ما هو روحى .

أنت تقول أنه ليس لديك إلتضاع أو محبة. وطلما أعوزتك هذه فكل ما هو روحى يكون غائباً لديك، لأن الروحيات توجد بوجودهم لا وتنبؤ بنموها، وهما بالنسبة للروح كاللحم بالنسبة للجسد. والإلتضاع يقتنى بأعمال الإلتضاع كما أن المحبة تقتنى بأعمال المحبة.

ثيؤفان الناسك

مقياس الإلتضاع .

افتح عينك. فإليك مقياس الإلتضاع : الإنسان المتضع يشعر أنه لم يلق إساءة أكثر مما يستحق فعلاً. فهو يحتقر ذاته إلى درجة أنه مهما لاقى من إحتقار الغير له، يظل إحتقاره لنفسه أشد. هذا هو مقياس الإلتضاع.

ثيؤفان الناسك

عيوب السلوك .

يسمح الله أحياناً بأن يبقى لنا بعض العيوب السلوكية حتى نعلم الإلتضاع الذى بدوره نخلق سريعاً فوق السحاب تقديراً لذواتنا. وفى هذا يكمن هلاكنا.

ثيؤفان الناسك

الطاعة خريق الإلتضاع .

لست فى حاجة إلى تكرار القول إن الإلتضاع هو السلاح الذى لا يقهر ضد جميع أعدائنا. وليس من السهل إقتناء التواضع، فنحن نلظن فى أنفسنا التواضع دون أن يكون لدينا منه شيئاً. كما لا نستطيع أن نجعل أنفسنا

متضعين لمجرد تفكيرنا في ذلك. والأفضل أو الأخرى أن نسير على الطريق المتضعين
الأكيد لبلوغ التواضع، وهو الطاعة والتخلي عن المشيئة. فبغير ذلك يمكن أن
ينشأ داخلنا كبرياء شيطاني، بينما تحمل ألفاظنا وأوضاعنا الجسدية مظهر
الإتضاع.

لهذا أرجو أن تنبه إلى هذه النقطة وأن تختبر نظام حياتك في خوف
لتبين: هل يشتمل على الطاعة وتسليم الإرادة؟! وكم هي نسبة ما تؤديه
من أعمالك ضد إرادتك وفكرك؟! وهل ما تعمله على غير إرادتك إنما
تعمل فقط لمجرد الطاعة؟ أرجو أن تختبر ذاتك وتختبرني. فإذا لم تجد في
شيء من هذه الطاعة، فاعلم أن أسلوب حياتك هذا لن يكسبك الإتضاع،
لأنه مهما بلغ مقدار إتضاعك بالفكر، فبغير ممارسة تحقير الذات لن تقدر
التواضع. لهذا تحتاج إلى التفكير بمرص في كيفية تدبير هذا الأمر.

ثيؤنن الناسك

الكبرياء والإدانة .

إذلال الذات لا يكفي لأن يقود إلى الإتضاع، بل لابد من وجود الرغبة
الحقيقية لبلوغ الإتضاع. ليت الله يعينك على إقتناء هذه الفضيلة، فهذه
روح خلداء تضلل النفس بطريقة خفية، وهكذا تشوش الفكر حتى تتوسم
النفس في ذاتها الإتضاع، بينما هي تخفي في داخلها فكر متعجرف، وإسراف
في تقدير الذات. لهذا نحتاج إلى فحص أعماق قلوبنا بإهتمام. وأفضل طريقة
لهذا هو العلاقات الخارجية التي تؤدي إلى الإتضاع.

لقد كنت مهملاً بعض الشيء، فتخلت عنك مخافة الرب، وبعدها فقدت
الإحتراس أيضاً، ثم سقطت في عادة إدانة الآخرين. وأنت تعلم أن ذلك

أخطأت وتعبت داخلياً وهذا صحيح. إسرع إلى التوبة وإسأل المغفرة. إن العقوبة من نوع الخطيئة، فمادامت الخطيئة داخلية هكذا يكون العقاب أيضاً. وقد ندين الآخرين ليس بالكلام فحسب بل بالقلب أيضاً، فالنفس عندما تفكر في شخص ما لتنتقده فقد أدانته في داخلها.

ثيؤنان الناسك

الغضب وتحويل الخد الآخر.

تقول أنك قد غضبت، وذلك لأنك لم تلق الاحترام وهذا يعنى أنك تؤمن بأهيتك، وبالتالي تعطى للذاتك قيمة كبيرة، وبمعنى آخر أن قلبك متنفخ بالكبرياء.. فهل هذا يليق؟! أليس من الواجب إحتمال الإفتراءات؟! هذا حق بكل تأكيد فكيف تبدأ إذن؟

إن كنا مصابين بالإحتمال فقبل كل شيء ينبغي أن نحتمل كل إساءة بدون إستثناء، وأن نحتمل بسرور دون أن نفقد سلامنا الداخلي. إن الرب يأمرنا بأن نلطم فنحول الخد الآخر أيضاً. ومع هذا فنحن نثور ونقيم الدنيا ونقعدها لو مسنا عرضاً جناح ذبابة. خبرني إذن إن كنت أنت مستعداً لإطاعة وصية الرب بشأن الخد الآخر؟ لعلك تجيب بالإيجاب وتقول إنك مستعد.

لكن اللطمة على الخد ينبغي ألا تؤخذ حرفياً، بل تفسر على أنها تصرف يوجه إلينا ويبدو لنا منه أنه قد لحقتنا إساءة، أو إحساس بالإهانة، أو كما يقال : جرح الكرامة. إن كل تصرف كهذا مهما كان تافهاً سواء كان نظرة أو عبارة أو إشارة - تعتبر لطمة على الخد لا ينبغي أن نحتملها فحسب بل نكون متأهبين تقبل إساءة أكبر، وهذا هو معنى تحويل الخد الآخر.

وكيف يمكن أن نحسب تلاميذ للمسيح إن كنا لا نطيع وصاياه ؟ ينبغي أن تسأل نفسك إن كنت تشعر أنك مستحق للإهتمام.. فلو كان لديك الإحساس القلبي بالحقارة والصغر لما أغضبك شيء.

ثيؤفنان الناسك

تسلح بسيف الإبتضاع .

القلق الروحي والشهوات تضر الدم وتسبب إلى الصحة. أما الصوم والعفة في حياتنا اليومية فهما أفضل طريقة لحفظ صحتنا وعافيتنا.

الصلاة تدخل النفس البشرية إلى رحاب الله حيث نجد صخر الحياة، والروح تقود الجسد أيضاً إلى الإشتراك في هذه الحياة.

الإنسحاق والإحساس بالتوبة والدموع - هذه لا تضعف الجسد، بل على العكس تمنحه قوة لما تجلبه من راحة النفس.

أنت تريد ألا تخسر الإنسحاق والدموع، لكن بالأحرى إطلاب لك روحاً متضعة تسود عليك. فبهنا يأتي الإبتضاع والدموع ويمتنع عنا الإنتفاخ والتعالي، لأن العدو يدبر لئلا سموم الكبرياء حتى من خلال فضائل مثل هذه.

إن التوبة الحقيقية لا تتعارض مع الفرح الروحي النقي، بل يمكن أن توجد في توافق معه ومسترة خلفه.

وماذا عن الإعتداد بالنفس ؟ تسلح بسيف الإبتضاع والمسكنة، وتمسك به دائماً حتى تقطع رأس عدونا الرئيسي بغير شفقة.

ثيؤفنان الناسك

