الصلاة شركة مع الله، إذ هي رفع القلب إليه وسكب النفس أمامه. هي غذاء للفضيلة ونمو للحياة الروحية، محادثة ومفاوضة مع الله. ومعاشرة مع القدير، حلة للمحبة. الصلاة تملأ النفس أشواقاً حارة روحية، الصلاة قوة للنفس وقوت للروح. فحين تضعف الصلاة تجبن النفس، وتخور الروح في الطريق. الصلاة حياة الروح حين تبطل يجف ينبوع النعمة.

إن لم نسهر ننعس، وإن نمنا يأتي العدو ويزرع فينا ما يشاء من الزوان، ولكن الصلاة حارس النفس ومطهر الروح، وتطرد الأفكار الغريبة. قلبٍ ليس له حارس ولا رقيب ولا عدة ولا سلاح ، يكون هدفاً للأفكار الغريبة.

لا تترك نفسك ولا تدع تيقظ الروح ينعس فيك، بل إستيقظ وكن نشيطاً في الصلاة كل حين. الصلاة أم الفضائل ووالدة كل حاسة روحية. وسياج كل فضيلة وحافظتها . هي مخزن النعم ومعدن البركات ، وحارس القناعة ولجام الغضب ، وخفض الروح المتكبر ، خاتم العفاف وزمام البتولية ، خفير للمسافرين وحارس الراقدين ، هي قوة الضعفاء وثروة الفقراء ، ملجأ المتضايقين وعزاء الحزانى وشفيع المذنبين.

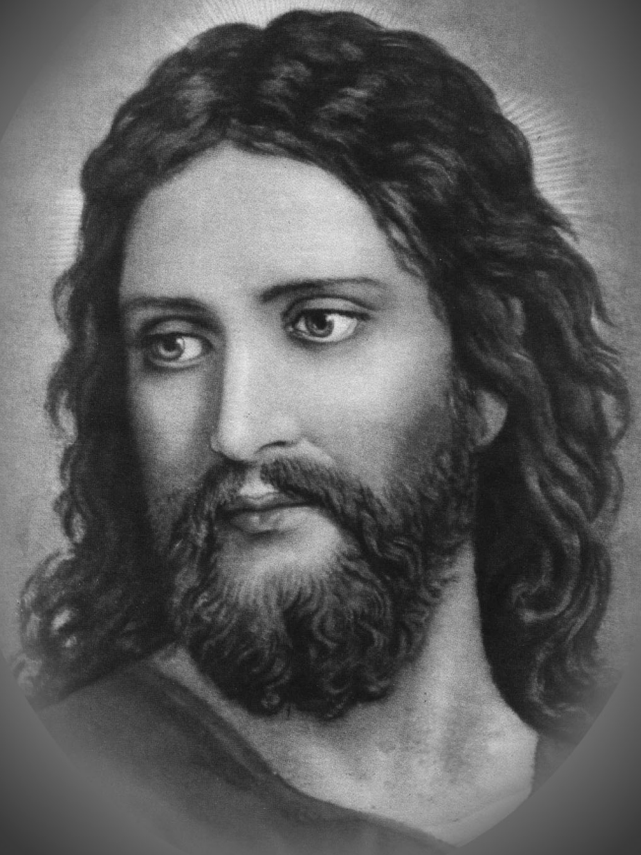
الصلاة قادرة على كل شئ لأنها تحركٍ اليد التي تدير الكون، تفتح باب السماء وتجعل للمؤمنين نصيباً في جميع الخيرات. تحطم قوة الشيطان، وتكسر سلاسل الخطية وتفك قيود الشر

لا يوجد شئ لا تقدر عليه، فالصلاة مفتاح السماء.

البابا كيرلس السادس

روح الصلاة الأرثوذكسية

من أقوال الآباء



فن الصلاة

طبعة خاصة للرهبان

روح الصلاة الأرثوذكسية — فن الصلاة — أعده للنشر : راهب من الإسقيط المقدس

مختارات أرثوذكسية

من

روحانية الكنيسة الشرقية

١٨

فن الصلاة

القمص شاريتون

أب دير فلامو

أعده للنشر

راهب من الإسقيط المقدس

طبعة خاصة للرهبان

٢٠٠٥

ترجمة

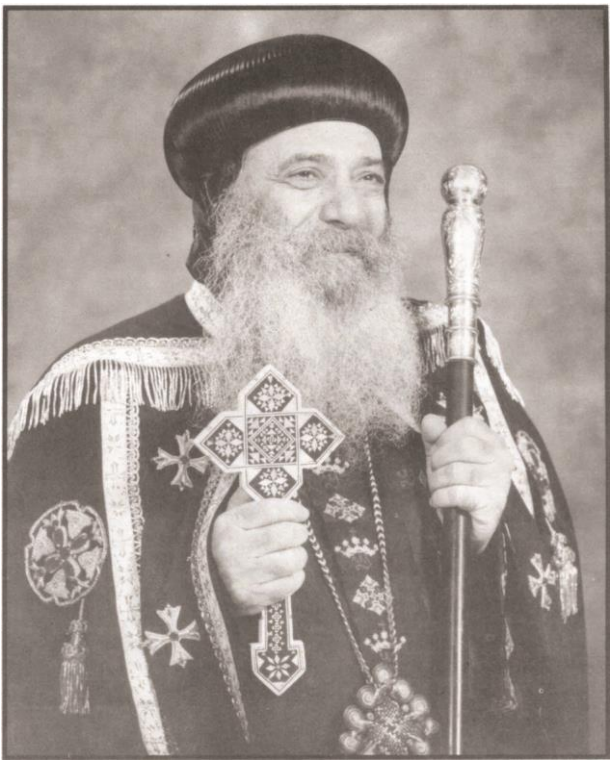
كنيسة السيدة العذراء بالفجالة

مترجم عن النسخة الإنجليزية والتي نشرت تحت عنوان

The Art of Prayer, An Orthodox Anthology, By: Igumen Chariton
1936

N.A.P.

إسم الكتاب : فن الصـــــــلاة
ترجمـــــــة : كنيسة السيدة العذراء بالفجالة (القمص متياس فريد، والشماس عزيز ناشد)
الطبـــــعة : الأولى ١٩٨٤م
الثانية ٢٠٠٥م
الثالثة نوفمبر ٢٠٠٦م
المطبـــــعة : شركة هارموني للطباعة ت: ٦١٠٠٤٦٤ – ٠٢
رقم الإيداع : ٢٠٥٧٧ / ٢٠٠٥



قداسة البابا المعظم

الأنبا شنودة الثالث

بابا الأسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية

N.A.P.

تمهيد

ماهو الهدف من الرهبنة ؟!

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. وإلاَّ 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 نهائية، وهناك أهداف قريبة، كلنا نرغب في الوصول إلى أورشليم السمائية، 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 إختاره لي للرب للوصول إلى مدينته ؟!

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

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

وكما أن كل صناعة في العالم لها أصول، ولا يمكن أن تتقنها إلاَّ 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 شئ.

نعلم جميعنا أنه توجد طرق كثيرة للخلاص، كما نصلي في القداس الإلهي، كلها من خلال المسيح الذي هو الطريق الوحيد، وهي الطرق التي يسير فيها الإنسان في حياته للوصل 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**" (لو ١٢ : ٤٨). وذلك لأنه نال وزنات أكثر منهم، ومع ذلك لم يستطع أن يربح سوى مثلهم. كما يقول الآباء : [لأن ما يُطالب به أهل العالم يختلف عما يطلبه ممن تخلوا عن العالم. لأن من هو في العالم له أعذار كثيرة؛ وأما نحن فأي عذر لنا.. نحن الذين قصدنا البرية

وتغربنا فيها!! الحقيقة أن عقاباً شديداً وناراً تلتهب تلحق بالعارفين لمشيئة الرب ولا يسلكون بمقتضاها].[1]

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 صيّره بلا هم لكي يكون مثل الشاروبيم يقدم تسبيحاً 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 يقدم التسبيح 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 الرهبنة، هو واحد من الشاروبيم، و لم 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 التسبيح 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 الرهبنة...

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 يسيرون حسب طقسهم وحسب الطريق الذي رسمه لهم الله.

وبهذا نصل إلى **الهدف من الرهبنة،** فالهدف النهائي هو الإتحاد بالله واقتناء الروح القدس، وهذا الهدف لا يتم إلاَّ عن طريق نقاوة القلب، ونقاوة القلب لايمكن أن تحصل عليها إلاَّ 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 الرهبنة و لم يبدأ في التوبة و لم يقتني نقاوة القلب، متى سيصل إلى الصلاة الدائمة وإلى إقتناء الروح القدس وإلى الإتحاد بالله ؟!!

" **لأنه إذا كانوا بعدما هربوا من نجاسات العالم** (بالرهبنة) **بمعرفة الرب والمخلص يسوع المسيح، يرتبكون أيضاً فيها** (يشتهون ما تقيأوه وهم في الرهبنة) **فينغلبون، فقد صارت لهم الأواخر أشر من الأوائل**" **(٢بط ٢ : ٢٠)**

وهكذا نستطيع الآن أن نعرف الفرق بين الأهداف والوسائل التي تؤدي

إلى تحقيق الأهداف.. فالصوم وتلاوة المزامير والصلوات المقروءة والتسبحة والميطانيات والصمت والقراءة وضبط الفكر وحراسة الحواس...إلخ، كل هذه وسائل وليست هدفاً بحد ذاتها. فإن كنت تمارسها من أجل إتقانها ويكون لك شكل الرهبنة دون أن تحقق الهدف منها، يكون كل تعبك 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 الإحتفاظ بالأكثر 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 درجتهم، فيكتفون بالصلاة في درجاتها الأولى بما يتناسب مع قامتهم الروحية، وتنفيذ وصايا الإنجيل من إفتقاد لليتامى والأرامل والطهارة وزيارة المرضى والمسجونين ومحبة القريب. ويوجد منهم القليل الذي إستطاع أن يصل إلى درجات عالية في الصلاة إذ إستطاع أن يحفظ فكره وقلبه مع الله طوال اليوم رغم الإهتمام 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

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

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

١٣ بشنس ١٧٢٠ش **راهب إسقيطي**

٢١ مايو ٢٠٠٤ م

نياحة القديس أرسانيوس معلم الملوك

مُقَدِّمَة [1]

ماهي الصلاة ؟ وماهو جوهرها ؟ **وكيف نتعلم الصلاة** ؟ وما الـــذي 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 الصـــلاة الدائمـــة القلبية. وقبل كل شيء فهو يعني بصفة خاصة بصلاة معروفة في الكنيســـة الأرثوذكسية وهي صلاة يسوع. وهذه الصلاة تعتبر من أبسط الصـــلوات المسيحية، فهي تشتمل على عبارة واحدة قصيرة: « **ياربي يسوع المسيح إبن الله إرحمني** ». كلمات قليلة معدودة ولكن مسيحيين كثيرين عبر الأجيـــال 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* راهـــب روسي أرثوذكسي عاش بين الحربين العالميتين. ويعتمد في كتابه علـــى مـــا إكتسبه من خبرات في حياته الرهبانية. وعند بدء حياته في الدير وضـــعوه - طبقاً لقواعد الرهبنة الأرثوذكسية - تحت إشراف معلم شيخ قام بتوجيهه إلى ممارسة « صلاة يسوع »، فضلاً عن أنواع الصلاة الأخرى. فلمـــا تنـــيح 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، وهكـــذا

---

(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 يتجاسر 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 إزدهاراً كبيراً في الحياة الروحية. ومن بين كتّاب هذه الفترة إعتمد الأب تشاريتون في كتابه علي إثنين من أشهر هؤلاء الكتّاب. وهما الأسقف ثيئوفان الناسك والأسقف إغناطيوس.

ثيئوفان الناسك (١٨١٥ - ١٨٩٤)م :

ولد الأب ثيئوفان الناسك في *Chernavsk* بقرب *Orlov* في وسط روسيا. وكان والده كاهنا. وكان من الطبيعي ككثيرين من أبناء الكهنة – قبل الثورة الشيوعية في روسيا – أن يعده والده للكهنوت، وأن يعلمه في مدرسة اللاهوت. وقد بدأت سماته تتفتح منذ حداثته حتى وصفه معلمه في مدرسة اللاهوت بأنه كان [ميالاً إلى الوحدة، لطيفاً، صامتاً].. وبعد مدرسة اللاهوت أمضى أربعة أعوام في أكاديمية اللاهوت في مدينة «كييف»

(١٨٣٧ – ١٨٤١)م وفي هذه المدينة عرف حياة الرهبنة على يد أحد الآباء شيوخ الدير الذي كان يتردد على زيارته فيه. وبعد التخرج من الأكاديمية؛ نذر ثيئوفان نفسه للرهبنة وسيم كاهناً. ولمواهبه الروحية والعلمية عُين مدرساً بمدرسة للاهوت، وفيما بعد في كلية بترسبورج. وبعدها أمضى سبع سنوات (١٨٤٧ – ١٨٥٤) في الشرق الأوسط - خاصة في فلسطين - حيث خدم في الإرسالية الروحية، وأتقن اللغة اليونانية وألمّ 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 خدم في الأسقفية سبع سنوات طلب إعفاءه 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 رئيس 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 الترويحي كان يرسم 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 ثيئوفان 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 إسمه ديمتري (١٨٠٧ - ١٨٦٧) الذي إتبع خطاً فكرياً متوازياً في كثير من جوانبه مع خط ثيئوفان الناسك. فهو مثل ثيئوفان سيم أسقفاً، وبعد خدمة قصيرة إستعفى واتجه إلى الوحدة ليكرس كل جهده للكتابة والتعليم الروحي. وكلاهما جاء من وسط إجتماعي مختلف.. فوالد ثيئوفان كان كاهناً بينما كان والد إغناطيوس من كبار الملاك. وفي القرن التاسع عشر كان أمراً غريباً 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 أثناء دراسته العسكرية أن يطلب إعفاءه لولا رفض الإمبراطور نيقولا الأول. وفي سنة ١٨٢٧م أُوفد في مهمة كضابط، وقبل إنقضاء عام واحد سقط مريضاً ومر في أزمة صحية وروحية، مما ساعد على قبول إعتزاله عن خدمة الجيش. فأسرع إلى الرهبنة وأمضى أربع سنوات في أديرة مختلفة حيث سيم قساً باسم «إغناطيوس». ولما علم الإمبراطور بأمره إستدعاه 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 يجدون فيه ما ينبغي أن ينقلوا عنه. وهناك بقى إغناطيوس ٢٤ عاماً

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

وكان إغناطيوس - مثل ثيئوفان - كاتباً نافعاً، غير أن معظم كتاباته كانت موجهة للرهبان. ومن بين الموضوعات الكثيرة التي كتب فيها « **صلاة يسوع** »، وتعمق مثل ثيئوفان في تراث الآباء و لم يحاول أحدهما أن يخرج عن هذا الخط، بل أن كلاً 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 ثيئوفان وإغناطيوس؛ إقتبس تشاريتون أيضاً عن آباء روس أخر من أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين، وكذلك من غيرهم من الآباء اليونان والسريان.

العقل والروح والقلب:

يتكلم الأب ثيئوفان وغيره في هذا الكتاب عن ثلاثة عناصرفي الإنسان.. **الجسم والنفس والروح**. ويصفها ثيئوفان 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 تمكنه من الدخول في إتحاد 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 العقلي، 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، فالغربيون عندما يتكلمون اليوم عن القلب فهم يعنون العواطف والإنفعالات. ولكن في الإنجيل - كما في معظم تعاليم الكنيسة الأرثوذكسية - للقلب مضمون أوسع. إنه مركز الحياة والمتحكم 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 تتملك 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..].

بهذا المفهوم لا يدخل القلب في إطار ثالوث 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 مركز الجهاز الجسدي.

٢ – والقلب مرتبط بطريقة ما بتكوين الإنسان السيكولوچي 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 ثيئوفان: [القلب هو عمق أعماق الإنسان الروحية، ففيه يكمن الشعور بالكيان، والضمير، وفكرة الإنسان عن الله، والإعتماد الكلي عليه. وكل الكنوز 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 رئيسية للصلاة:

١ – صلاة مسموعة أو جسدية.

٢ – صلاة العقل.

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

وعلى هذا التمييز الثلاثي يعلق ثيئوفان قائلاً: **[ينبغي ألاَّ تصلي بالألفاظ فحسب بل بالعقل، وليس بالعقل فحسب بل بالقلب، لكي يدرك العقل مضمون الكلمات، ويحس القلب بما يفكر فيه العقل.. ومن كل هذا تتكون الصلاة الحقيقية. وبغياب إحداها تكون صلاتك إما ناقصة أو غير**

---

(١) رومية ٧ : ٢، أفسس ٣ : ١٦.

(٢) ١بط ٣ : ٤.

قائمة على الإطلاق].

الصلاة الأولى: (المسموعة أو الجسدية).. هي صلاة الشفاة واللسان، وتتكون من تلاوة كلمات معينة أثناء الركوع أو الوقوف أو السجود. وممن 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: (الصلاة 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 المتقدمون في الصلاة إلى إستخدام الصلاة المسموعة في المناسبات الخاصة، ومع هذا تبقى صلواتهم أيضاً داخل العقل.

ومهما يكن من أمر؛ فالدرجة الثانية من الصلاة لا تكفي، فطالما بقيت الصلاة في العقل والفكر فحسب فهي صلاة غير كاملة.. إذ من الضروري نزول العقل إلى القلب، أو (إدخال العقل في القلب) أو (إتحاد العقل مع القلب).. فتصبح الصلاة في حقيقتها « **صلاة القلب** »، فهي ليست جزء 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 الإنتباه وجذب العقل داخل القلب. والقول بأنها سهلة لا يمكن أن يؤخذ على علاته، **فالصلاة بالروح والحق لا يمكن أن تكون سهلة..**

والتقسيم العام للصلاة إلى ثلاث درجات: صلاة الشفاه، 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. وبعمل الإرادة يغصب الإنسان نفسه ويركز إنتباهه حول معاني الصلاة. وفي أثناء هذه المرحلة يكون التكرار اليقظ للصلاة عملاً شاقاً ويحتاج إلى مثابرة.

٢ – وبمضي الوقت تصبح الصلاة الداخلية أكثر، والعقل يرددها دون تحريك خارجي للشفاه أو اللسان. وكلما إزدادت 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 كيان الشخص كله. ويعلن إقاعها عن ذاته أكثر فأكثر حتى يصبح أخيراً بلا توقف. وما كان في الأصل يحتاج إلى تغصب 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 الربيين 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** » [1].

وهناك ثلاثة نصوص في الإنجيل لها أهمية خاصة هنا:

١ – إعلان رب المجد في العشاء السري " **إلى الآن لم تطلبوا شيئاً باسمي. 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 آخر تحت السماء قد أعطي بين الناس به ينبغي أن نخلص**" (أع ٤: ١٠، ١٢)

٣ – كلمات القديس بولس الرسول: " **لذلك رفَّعه الله أيضاً وأعطاه اسماً فوق كل اسم. لكي تجثو باسم يسوع كل ركبة ممن في السماء ومن على الأرض ومن تحت الأرض**" (فيليبي 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 [2] وفضلاً عن الآيات التي تتحدث عن إسم « **يسوع** »، فإن بقية كلمات الصلاة لها أساس

---

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

(٢) هناك أيضاً آيات أخر كثيرة لها أهمية خاصة في تطور ونمو «صلاة يسوع».. "**ليس أحد يقدر أن يقول يسوع رب إلاَّ بالروح القدس**" (١كو ١٢ : ٣)، و"**أريد أن أتكلم خمس كلمات بذهني لكي أعلو آخرين أيضاً أكثر من عشرة آلاف كلمة بلسان**" (١كو 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.

في آيات الكتاب المقدس. وعلى سبيل المثال هناك صلاتان يمكن أنه نذكرهما:

أولاً طلبة الرجل الأعمى : **"يا يسوع إبن داود إرحمني"**. (لو ١٨ : ٣٨) وفي الإستخدام المسياني يمكن أن ننادي الرب يسوع على إنه «إبن داود» أو «إبن الله». وهكذا نجد أن كلمات صلاة يسوع «ياربي يسوع المسيح إبن الله إرحمني أنا الخاطئ» مقتبسة من الكتاب المقدس.

سر إنتشارها:

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 والتبكيت.**

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

الثاني: إنها صلاة مسيانية تماماً. فهي موجهة إلى السيد المسيح الإله المتجسد، ومركزة مباشرة على حياة السيد المسيح على الأرض، ولاهوته «كإبن الله».. فمن يردد هذه الصلاة يتذكر على الدوام قصة التجسد والخلاص، وهكذا يتجنب الهرطقات التي تحيط بعملية التجسد.

الثالث: إن التوسل بالإسم القدوس، 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 الكتاب - لا تحتاج إلاَّ أن [نبدأها ببساطة].. وقبل البدء في نطق الإسم القدوس ادخل إلى داخلك واطلب توجيه الروح القدس ثم إبدأ ببساطة. فلكي يتعلم الطفل المشي يبدأ بالخطوة الأولى. ولكي يتعلم السباحة يلقي الإنسان بنفسه في الماء.. وهكذا من أجل التوسل باسم الرب يسوع إبدأ بنطقه بحب وخشوع وتشبث به وكرر ذلك. فكر فقط في الرب يسوع نفسه، واذكر الإسم ببطء ورقة وهدوء. وردد كل لفظ بتفكير ودون تسرع.

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

عوامل مساعدة:

ويرى الأسقف إغناطيوس أن ترديد الصلاة مائة مرة ينبغي أن يستغرق 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 العد. ومثل هذا العدد يوحي بايقاع أسرع كما يوصي بعض الآباء.

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

وفي بعض فصول هذا الكتاب يشير ثيئوفان وإغناطيوس إلى ممارسات التنفس هذه. وحين يتعرضان لها يبدو أنهما يرفضانها ويتجنبان الدخول في شرح تفصيلي لهذه الطريقة.

(١)

مخدع القلب الداخلي [١]

كثيرون بيننا لا يدركون العمل الداخلي المطلوب من الإنسان الذي ينشغل في فكره بالله. بل قد لا يعرفون أيضاً **ما هو المقصود بالإنشغال في تذكر الله**، ولا يعرفون شيئاً عن **الصلاة الروحانية**. لأنهم يتصورون 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 يتذوقوا حلاوتها 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 بجهلهم هذا 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 الروحانية** من أجل منفعة المبتدئين، حتى يبدأ الراغبون في ذلك بمعونة الله في معرفة نقطة البداية.

ويبدأ التدريب الروحي الداخلي بكلمات السيد المسيح التي تقول: " **متى صليت فادخل إلى مخدعك واغلق بابك وصلِّ 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 الوديع الهادئ**" (**٢بط ٣ : ٤**).

كما يشير معلمنا بولس إلى هذه الثنائية قائلاً : "**إن كان إنساننا الخارج يفنى 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 المرنم في المزمور: "الإنسان الداخلي والقلب عميق جداً" (**مز ٦٣ : ٧ حسب السبعينية**) [1]. كما يقول القديس بولس الرسول أيضاً: "**لأن مَن من الناس يعرف أمور الإنسان إلاَّ 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 : ٦**).

كما أن العقل ينتفخ (١كو ٨ : ١) والداخلي يتضع. الخارجي يمتلأ فضولاً ويبحث عن معرفة كل الأشياء، أما الداخلي فيهتم بنفسه ولا ينشغل إلاَّ بمعرفة الله ومناجاته كما نطق داود النبي قائلاً: " **لك قال قلبي.. قلت اطلبوا وجهي.. وجهك يارب أطلب** " (مز ٢٧ : ٨). وأيضاً: " **كما يشتاق الإيل إلى جداول المياه هكذا تشتاق 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 تؤدى كواجب والصلاة التي تتم بتلقائية. فالصلاة المفروضة والتي تؤدى جهراً طبقاً لترتيبات الكنيسة وفي صحبة الآخرين لها أوقاتها الخاصة، مثل خدمة نصف الليل وباكر وعشية والسواعي والقداس... إلخ. هذه الصلوات التي يُدعى الناس إليها بالأجراس هي خدمة مناسبة ينبغي أن تقدم كل يوم للملك السمائي. أما الصلاة الإختيارية 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 المزامير والقطع والألحان.. إلخ. أما النوع الآخر أي الصلاة السرية أو الإختيارية، 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 يؤدى جهراً بالصوت والشفاه، أما الثاني فيتم سواء كنت واقفاً أو ماشياً أو حتى مستلقياً.. أي باختصار في أي وقت ترفع فيه قلبك

إلى الله. الصلاة الأولى تتم في صحبة الآخرين وتؤدى في الكنيسة أو في البيت أو في مناسبات خاصة حيث يجتمع مجموعة من الناس معاً، أما الصلاة الثانية فتتم عندما تنفرد في مخدعك المغلق كقول السيد له المجد : " **متى صليت فادخل إلى مخدعك واغلق بابك وصلِّ 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 العقل. والأب ثيئوفيلاكت [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 إستعمال 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 وملكوت السموات بأسره، 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** " (لو١٧: 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 وبكل وسيلة نحو الإتحاد بالله** الخالق، المحب، صانع الخيرات، الرحوم، كلي الصلاح.. الذي به وله قد خلقوا. ذلك لأن محور إهتمام النفس، وهدفها الأسمى، ينبغي ألاَّ 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 الرهبنة الأول الكبار، وهو مؤسس برية 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. أما الروح فلأنها أبدية بطبيعتها فإنها لا تستطيع أن تنال الراحة الأبدية إلاَّ في الله الأبدي، 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 الإتحاد بالله حتى نحسب مستحقين أن نكون معه وفيه إلى الأبد في حياة الدهر الآتي. ونحن لا يمكن أن نبلغ هذا الإتحاد بالله بغير حب عظيم فائق، وهذا ما نراه في قصة المرأة الخاطئة التي ذُكرت في الإنجيل. فإن الله برحمته العظيمة أنعم عليها بغفران الخطايا، وباتحاد وثيق به.. وذلك لأنها أحبت كثيراً (لو ٧ : ٤٧)، فإنه يحب الذين يحبونه، ويلتصق 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 ينفصم، **ينبغي أن يصلي على الدوام رافعاً الفكر إليه دون إنقطاع**. وكما تزداد الشعلة توهجاً إذا غذيناها بالوقود؛ هكذا **بمداومة الصلاة وتعميق الفكر المتصل بالله على الدوام يلتهب الحب الإلهي في القلب**. فإذا إشتعل القلب فهو يلهب الإنسان الداخلي كله، ويضئ عليه ويوجهه ويكشف له الحكمة الخفية السرية، **ويجعله كالسيرافيم الملتهب الواقف دائماً أمام الله**.. متطلعاً إليه من أعماق الفكر، مستمداً من هذه الرؤية حلاوة البهجة الروحية.

صلاة الشفتين دون إنتباه الفكر غير مجدية.

إننا حسناً نفعل إذا وضعنا أمامنا كلمات بولس الرسول إلى أهل كورنثوس (إصحاح ١٢) إذ يقول لهم: أية منفعة لكم أيها الكورنثيون إذا صليتم بالفم وفكركم منشغل بعيداً بأمور أخرى؟! وما الفائدة إذا كان اللسان يردد كلاماً كثيراً بينما لا يعي العقل ما يُقال؟! وما المنفعة إن ترنمتم بملء الصوت والقوة بينما لا تقف عقولكم أمام الله ولا تراه، بل تسرح في الفكر وتتشتت؟! إن مثل هذه الصلاة لن تفيدكم شيئاً لأن الله لن يستمع إليها بل تبقى بلا ثمر!! هكذا قال القديس كبريانوس[1] : [**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 المتكررة:

تعلمت من الذين اختبروا رفع أفكارهم إلى الله عند الصلاة أنه كلما كانت الصلوات قصيرة ومتكررة، كلما كانت أكثر حرارة ونفعاً 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 يثبت طويلاً أمام الله**، إذ كثيراً ما ينهزم أمام ضعفه الذاتي وتقلبه، فهو يشرد بعيداً وراء الأمور الخارجية.. وهكذا تبرد سريعاً حرارة الروح.

إن مثل هذه الصلاة لا تعتبر صلاة بعد، بل هي مجرد إضطراب ينتاب 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 تتسم بالإستقرار، لأن العقل الذي يلتصق بالله برهة قصيرة؛ يكون أقدر على الإلتصاق به بحرارة أكثر. لهذا يقول الرب أيضاً: " **متى صليتم فلا تكرروا الكلام باطلاً** " (**مت ٦ : ٧**).. فإنه ليس بكثرة الكلام يستجاب لك. ويعلِّم القديس يوحنا الدرجي[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 يتشتت الفكر ويقع في أحلام وخيالات، بينما كلمة أو عبارة قصيرة تساعد على ضبط الفكر].

وقد يسأل سائل: لماذا يقول الرسول في الرسالة الأولى إلى أهل تسالونيكي.. " **صلوا بلا إنقطاع** " (**١تس ٥ : ١٧**). إن عبارة «**كل حين**» تستعمل عادة في الأسفار المقدسة لتعطي معنى كلمة «**مرارا**». 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، ضماناً 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 الدرجي، يُعرف أيضاً باسم يوحنا كليماكوس (٥٧٩ - ٦٤٩م تقريباً) وهو من جبل سيناء، وواضع كتابه الشهير عن السلم الروحاني المسمى بإسمه، والذي يعتبر أحد المراجع الهامة والكتب الأساسية التي تقرأ في الأديرة.

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

وهذا ما ينصحنا به الآباء القديسون. فيقول الأب ثيئوفلاكت في تفسيره لإنجيل متى (٦ : ٧) : **[لا تستعمل صلوات طويلة بل من الأفضل أن تصلي صلوات قصيرة ولكنها متكررة]**. ويقول القديس يوحنا ذهبي الفم[1] في تفسيره لرسائل بولس الرسول: [من ينطق بكلمات كثيرة في الصلاة فهو لا يصلي بل يثرثر]. ويقول الأب ثيئوفيلاكت 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 باختصار ولكن بانتباه من أن أتفوه بكلمات لا حصر لها بلا إنتباه تملأ الهواء ضجيجاً !**

وهناك معنى آخر يجب أن نفسر به كلمات الرسول.. إن عبارة «**صلوا بلا إنقطاع**» يجب أن تُفهم على أنها **الصلاة داخل الفكر**.. فمهما كان

---

(١) القديس يوحنا ذهبي الفم هو رئيس أساقفة القسطنطينية (٣٤٤ – ٤٠٧ م تقريبا) وهو ناسك وواعظ وكاتب، وكتاباته محبوبة جداً ومفضلة في الكنيسة الأرثوذكسية.

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

لذلك ليتك ياعزيزي 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 ألاَّ تضع نفعك الشخصي في المقام الأول، حتى لو كان هذا النفع روحياً. بل ليكن هدفك هو مجد الله.. وهكذا يتمجد إسم الرب يسوع في كل أقوالك وأفعالك وأفكارك.

ولكن قبل أن تبدأ تدريبك؛ يجب أن تضع نصب عينك.. **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 الإهتمامات العالمية الخارجية.. **ووجه عقلك نحو الله مركزاً كل أفكارك فيه.**



(٢)

ماهي الصلاة ؟

لثيئوفان الناسك

أولاً : مقياس لكل شئ

أسئلة أساسية :

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

ويجيب الآباء القديسون ومعلموا الكنيسة على جميع هذه التساؤلات مسوقين بنعمة الإستنارة 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 المتحكمة 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 تشتمل على القراءة (قراءة الصلوات المكتوبة مثل المزامير والتسبحة وصلوات الآباء..إلخ) والوقوف والميطانيات. وكل هذه تستلزم الصبر والجهاد والعرق، لأن الإنتباه مشتت والقلب لا يحس بشئ، وليست لديه الرغبة في الصلاة. ورغم هذا **ينبغي أن تفرض على ذاتك نظاماً معتدلاً** وتواظب عليه حتى تكون صلاتك فعَّالة (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 يعتمل داخل العقل.

الدرجة الثالثة هي: الصلاة القلبية.. فالقلب يلتهب بسبب التركيز حتى تتحول الأفكار إلى إنفعالات.. وتتحول كلمات التبكيت إلى إحساس حقيقي به.. وكلمات التوسل والإبتهال إلى إحساس حقيقي بالفقر والعوز. فإذا إنتقل المصلي من مرحلة الأداء إلى مرحلة الإحساس الحقيقي هذه؛ فلن تعوزه الكلمات كي يصلي، لأن الله هو فاحص القلوب، حتى أنه يمكن القول أن مرحلة التدريب على الصلاة تنتهي عند بلوغ المرحلة التي يتجول 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 أنَّات 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 ماكتبه القديس مار إسحق السرياني[1].

جوهر الصلاة:

بدون الصلاة الداخلية الروحانية لا توجد صلاة على الإطلاق، لأنها هي الصلاة الحقيقية المقبولة التي تسر الله. فالمهم هو إشتراك الروح في كلمات الصلاة سواء كانت الصلاة في البيت أو في الكنيسة. فإن غابت الصلاة الداخلية أصبح 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 العقل 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 رتبتها الكنيسة لتلاوتها في الكنيسة أو البيت، إنما تحث على الإتجاه الروحي نحو الله. وأي إنسان يصلي ولو بالحد الأدنى من اليقظة فإنه يستطيع أن يختبر الإتجاه الروحي نحو الله، إلاَّ إذا كان لا يدرك مطلقاً ما يقوم به.

---

(١) القديس مار إسحق السرياني (تنيح 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 فلكي ننفذ الوصية ينبغي أن نصلي لله في الخفاء بعقول قلوبنا. وهذا القول موجه لجميع المسيحيين. ويوجهنا بولس الرسول إلى هذا الأمر حين يقول: " **مصلين بكل صلاة وطلبة كل وقت في الروح** " (**أف ٦ : ١٨**). مشيراً بذلك إلى صلاة العقل الروحية، وموجهاً كل المسيحيين بغير إستثناء إلى هذا النوع من الصلاة. كما أنه يطلب من جميع المسيحيين أيضاً أن "**يصلوا بلا إنقطاع**" (**١تس ٥ : ١٧**). ولكن الصلاة بلا إنقطاع لا تكون ممكنة إلاَّ 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 خصك به الرب دون أن تبتعد 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 بالقلب. **والرهبان**

الذين لا يجمعون بين الصلاة الداخلية والصلاة الخارجية هم في الحقيقة ليسوا رهبانا. لأن التعريف الصحيح لكلمة «راهب» هو (ناسك أو متوحد) **فالذي لا يختلي بنفسه لا يكون ناسكاً ولا راهباً، حتى وإن عاش في أكثر الأديرة عزلة.** وإن عقل الناسك الذي لا ينحصر داخله وينغلق على ذاته لابد 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 تتحقق للفرد العزلة والإنغلاق داخل النفس مالم يرفع الصلوات الحارة، خاصة صلاة يسوع، وعلى أن تكون بإنتباه. وبمعنى آخر؛ **لا يمكن بلوغ الكمال المسيحي في الهدوء والقداسة بغير إقتناء الصلاة الداخلية.** وهذا هو الفكر الذي علَّم به جميع الآباء القديسين.

والطريق إلى الصلاة الحقيقية، يزداد ضيقاً أمام المجاهد في سبيل البر، عندما يبدأ الدخول إليه بدافع من إنسانه الداخلي. إلاَّ أنه عندما يجتاز هذا الطريق الضيق ويلمس كم أن هذا الطريق حق ونافع وضروري، وحينما يحب حياة المخدع الداخلي، فحينئذ يرحب أيضاً بما يلقاه 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 إلاَّ أسماء مختلفة للتسابيح الروحية، حتى أنه يتعذر التفرقة بينها لأنها متشابهة جداً شكلاً ومضموناً. وكلها تعبر عن روح الصلاة. فإذا تحركت الروح للصلاة فإنها تمجد الله 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 ولأكثر 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 بعبارته هذه إلى التعبير عن أنواع الصلوات التي يُعبر عنها بالألفاظ. وكل الصلوات المستخدمة في العبادة تدخل تحت هذا العنوان فنحن نستخدم الألحان الكنسية والتسبحة ومختلف الصلوات التي تشتمل 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 وتكمل 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 يجردها 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.. **إدخل إلى عمق الصلاة التي تسمعها أو تقرأها وتمعن بها 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 مترنمين في قلوبكم للرب" (أف ٥ : ١٩).

كيف يمكن تفسير هذه الكلمات هل هي تعني أنك حينما تمتلئ بالروح تبدأ على الفور في الترنيم بفمك وقلبك؟! أم تعني أنك تبدأ بالترنيم أولاً لكي تمتلئ 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 ينعش قدراتنا الروحية إلى درجة تجعل التسبيح ينطلق تلقائياً. أما حرية الإختيار 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 وهذا **بالترنم على الدوام للرب بتعمق من داخل النفس وفي عمق الفكر**، وبمعنى 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 نتأثر حين نقرأ رسالة مكتوبة بمشاعر ملتهبة. فكما أن **المشاعر والأحاسيس التي تعبر عنها الكلمات تنتقل إلى نفس من يسمعها أو يقرأها، هكذا يمكن أن نقول نفس الشئ عن الألحان الكنسية**.. فالمزامير والتسابيح والأغاني الروحية الكنسية قد كُتبت 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 ينفعل بذات المشاعر التي إنفعل بها كاتب الترنيمة أصلاً، فإذا إمتلأ بهذه 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 نقتنيها بالتناول من الأسرار المقدسة ومن تلاوة المزامير والتسابيح والألحان والترانيم الروحية التي تلهب الشرارة حتى تصبح شعلة كما تصنع الريح في الشرارة المختبئة في الوقود.

شرطان:

ولكن ينبغي الاَّ ننسى **أن هذه النتيجة مشروطة بنقاوة القلب**. فالقديس

يوحنا ذهبي الفم يشترط هذا الشرط نفسه الذي يذكره بولس الرسول، 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 الإمتلاء بالروح، يؤكد الرسول أن تكون الترانيم روحية. والمقصود من هذا لا أن تكون روحية في معانيها فحسب؛ بل أن تؤدى 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 **المرنم 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 ننفعل به ونقبل معناه وندخله داخل القلب، ونترنم به كما لو كان صادراً من قلوبنا نحن.

وبمقارنة هذه الآية (**أف ٥ : ١٩**) بغيرها يتضح أنه في أيام بولس الرسول كان المصلون الذين يشعرون بهذه الأحاسيس يترنمون بها وحدهم ثم تسري إلى آخرين وبنفس الحماس، وهكذا يتحد كل شعب الكنيسة مرنمين ومسبحين من القلب وحده. فلا عجب إذن أن تكون النتيجة هي إمتلاء الشعب بالروح. **فما أعظم هذه الكنوز المخبأة في ألحان الكنيسة إن كانت تؤدى بالروح كما ينبغي**.

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

فهم يرددون كلمات بينما تطيش عقولهم بعيداً]. ويضيف الأسقف ثيئودوريت قائلاً : [إن من يرتل 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 التسبيح الجماعي في الكنيسة يمكن أن ينطبق أيضاً على التسبيح الخاص الذي يؤديه كل مؤمن بمفرده في البيت، فإنه يجني نفس الثمار بشرط أن يؤديه كما ينبغي، أي في يقظة وإدراك واشتياق من القلب.

وجدير بالذكر أنه رغم أن الرسول يتكلم عن الترتيل فقط إلاَّ أنه عموماً يقصد الإتجاه إلى الله في الصلاة فهذا هو الذي ينبه 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 مترنمين في قلوبكم للرب**" (كو ٣ : ١٦). ويفسر ذهبي الفم هذه العبارة بقوله: [يقول بولس الرسول رنموا «**بنعمة**».. أي ليس فقط بالشفاه، بل بإنتباه واقفين بفكركم أمام الله الذي هو داخل قلوبكم. وهذا هو تفسير عبارة «مرتلين في قلوبكم للرب» حتى لا يذهب ترنيمكم هباء وتتلاشى 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 بأمور العالم التافهة، إزدادت هذه الشعلة تأججاً بمرور الوقت إذا إجتهد الإنسان في رعايتها. **أما إذا أطفأها بهذه الأمور التافهة** - رغم أن الطريق إلى الله كان ممهداً ومفتوحاً - فإنه يفقد هذه النعمة الموهوبة له مجاناً. **وهكذا يكون عليه أن يبذل العرق والجهد 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 يتنقى القلب بقدر ما يزداد اشتياقنا نحو الله.** فإذا ما تطهر القلب تماماً تأججت جمرة الشوق نحو الله. وحتى أولئك الذين توقف عمل النعمة في داخلهم إلى حين؛ فإنه يعود فيجدد لديهم الحنين نحو الله، حتى قبل أن يبلغوا درجة النقاوة الكاملة من الشهوات، **لأن هذا الشوق نحو الله هو بمثابة بذرة أو شرارة تتوهج وتشتعل إذا ما أُعتني بها.** ومع هذا فهي ليست ملتهبة دائماً فهي تتراوح بين الإشتعال والخمود، وحتى في إشتعالها فإنها لا تكون دائماً بنفس الدرجة. ولكن ليس المهم هو في مقدار إشتعالها.. فإن شعلة الحب هذه تصعد إلى السماء وتترنم أمام الله. فإن النعمة تبني كل نفس، والنعمة تسكن دائماً في المؤمنين. فالذين يسلمون ذواتهم لعمل النعمة بغير تردد ينقادون لتوجيهها فتشكلهم وتكونهم بحسب مشيئتها.

الإشتياق الروحي:

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

وكيف ترعاها ؟

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

ثانياً : أن تنظر إلى نفسك كتراب ورماد، وهذا يجعلك تسكن في النعمة وعندئذ لا تحول عقلك أو قلبك عنها إلاَّ 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 جُبل الجسد من التراب، ومع هذا فهو ليس شيئاً ميتاً بل حي، إذ قد أنعم الله عليه بنفس حية. وفي هذه النفس نُفخت الروح.. روح الله لكي تعرف الله وتقدسه وتنشده وتتذوقه وتجد مسرتها فيه وحده دون سواه.

حول ذهنك إلى داخل القلب:

إتجه نحو الله محولاً إهتمام عقلك إلى داخل قلبك، وادعه 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 شئ. وممارسة الصلاة هي التي تعبر عن هذه العلاقة الحرة الواعية تجاه الله.. وكما تعبر علاقتنا الإجتماعية 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 يهمه أمر خلاص نفسه، يختلف إتجاهه نحو الله، عن إنسان آخر تائب 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 لقوم 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 ويتمعن 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 صلاته، 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 نصلي 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 واضعاً عقلك داخل قلبك وتصرخ قائلاً: «يا يسوع المسيح إبن الله إرحمني»، أو قل فقط : «يارب إرحم» أو «أيها الرب الحنون إرحمني أنا الخاطئ» أو أي

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

يقظة الجسد:

لن نخالف تعاليم الآباء القديسين إذا قلنا.. عند الصلاة خذ الوضع الجسدي 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 لإنتباهنا بأن يتأثر أو يتحول بفعل الحواس الخارجية.

صلاة القلب

إن كل صلاة ينبغي أن تصدر من القلب. وأي صلاة بخلاف ذلك لا تحتسب صلاة. فصلاة الأجبية، وصلاتك الخاصة، والصلوات القصيرة.. كل هذه ينبغي أن تصدر من القلب إلى الرب الذي يتراءى 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 مكانها الحقيقي هو الصلاة الدائمة. **والشرط الرئيسي لنجاح الصلاة هو تنقية القلب من الشهوات ومن كافة الإرتباطات الحسية. فبدون هذا تقف الصلاة عادة عند المرحلة الأولى** وهي مرحلة الصلاة اللفظية (أي المسموعة).

وبقدر ما يتنقى القلب بقدر ماتصبح الصلاة اللفظية قلبية. وحينما يتنقى القلب تماماً فحينئذ تبدأ الصلاة الدائمة. فكيف يمكن أن نصل إلى هذا الأمر؟

إذا كنت في الكنيسة تابع الخدمة مركزاً أفكارك ومشاعرك هناك، وعندما تكون في البيت أيقظ في داخلك فكر الصلاة ومشاعرها واحتفظ بهما في نفسك بمساعدة صلاة يسوع.

درجات أخرى:

للصلاة درجات شتى [1].. في البداية هي **الصلاة المسموعة** فقط على أن

---

(١) هنا يقسم ثيوفان الصلاة إلى خمس مراحل:

١ – الصلاة اللفظية (المسموعة)　　٢ – صلاة «فكر القلب» الناتجة عن جهدنا الذاتي.

٣ – صلاة «فكر القلب» المنعم بها علينا.　　٤ – صلاة «فكر القلب» الدائمة بلا إنقطاع.

٥ – الصلاة التأملية (ويصفها بأنها صلاة الإستغراق والدهش – الإنجذاب الروحي).

والدرجات الثلاثة الأخيرة مرتبطة ببعضها تماماً حتى يتعذر التمييز بينها.

تلازمها صلاة الفكر والقلب لتشعلها وتحتفظ بها.

وفيما بعد تأتي **صلاة «العقل من داخل القلب»** لتحل محل الأولى، وهي تنشط 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 العميق وهي نقطة **بداية الصلاة التأملية.**

وحالة التأمل هي سبي العقل وكافة المرئيات 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 هدأت الأفكار**، وزادت

الصلوات صفاء ونقاء. ورغم هذا فالمناخ النفسي لا يصل إلى النقاوة ما لم تشتعل الشرارة الروحية داخل النفس. هذه الشرارة هي عمل النعمة الإلهية، وهي ليست نعمة خاصة، بل هي متاحة للجميع. **وهي تظهر حين يبلغ الإنسان درجة من النقاوة في نظام حياته اليومية (في سلوكه اليومي)**[1].

وعندما تشتعل هذه الشرارة الصغيرة أو يمتلئ القلب بحرارة دائمة تهدأ ثورة الأفكار، ويحدث للنفس كما حدث للمرأة نازفة الدم التي "وقف نزف دمها" (لو ٨ : ١٤). وعندئذ تقترب الصلاة بدرجة أو بأخرى من الديمومة، 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 إلاَّ الإستسلام طالما بقيت قوة الصلاة مسيطرة عليها.

وأنا أعرف درجتين لمثل هذه السيطرة: في الأولى ترى النفس كل شئ وتكون مدركة لنفسها ولما يدور حولها، وتستطيع أن تتحكم في ذاتها، بل وتستطيع أن تخرج من هذه الحالة لو شاءت. وهناك درجة أخرى من

---

(١) إن الصلاة الشفاهية في البداية تغير سلوك الإنسان دون أن تعمل في القلب، ومع إستمرار 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 المصلي شعلة الصلاة في القلب، وهي تزداد مع الوقت. وبالتالي تزداد 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.

درجات الصلاة يذكرها الآباء القديسون وعلى الأخص القديس مار إسحق السرياني وهي التي توهب أو تعطى للإنسان ويسميها مار إسحق **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 و لم ينتبه منها إلاَّ صباح اليوم التالي. هذه هي صلاة التأمل أو الإستغراق الروحي. وفي بعض الحالات يصاحب هذه الصلاة إشراق الوجه واحاطته بهالة من نور، وفي حالات أخرى يخف الجسد ويطير. فقد كان بولس الرسول في مثل هذه الحالة عندما إختطف إلى الفردوس، وكذلك كان الأنبياء أيضاً في نفس هذه الحالة من الإندماج الروحي حين حملهم الروح بعيداً.

يا للعجب!! ما أعظم رحمة الله معنا نحن الخطاة.. فإنه بمجهود صغير نصل إلى هذه النتيجة. وهكذا فإننا على حق حينما نقول للمجاهدين في الصلاة.. جاهدوا لأنَّ 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

يتجول 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 الصلاة اللفظية بالعقلية مع صلاة الإحساس.

والصلاة الروحية أو الداخلية تكون حين يدخل المصلي بعقله إلى داخل قلبه، ومن هناك يوجه صلاته إلى الله بكلمات ليست لفظية بل صامتة.. فيمجد الله ويشكره ويعترف بخطاياه في إنسحاق سائلاً 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 يُقال بالكلام، ويشعر القلب بما يفكر فيه العقل. فإذا إجتمعت كل هذه معاً تكونت الصلاة الحقة، بحيث إذا غاب أي ركن منها تصبح صلاتك غير كاملة، أو لا تعتبر صلاة على الإطلاق.

نار الصلاة.. الفردوس داخل النفس:

إذا إكتسبت الصلاة الداخلية قوة فهي تتحكم في الصلاة المسموعة، حتى أنها لا تسيطر على الصلاة الخارجية فحسب، بل أيضاً تستوعبها. وكنتيجة لهذا تشتعل نار الصلاة لأن حينئذ يكون الفردوس في داخلك. فإذا أقنعت

نفسك بالصلاة الخارجية فقط، فستبرد صلاتك حتى وإن أديتها في يقظة وتفهم، **لأن الأمر الرئيسي في الصلاة هو الإحساس القلبي**.

احصر ذهنك داخل كلمات الصلاة:

لقد تحدثت أكثر من مرة عن كيفية أداء الصلاة. فلا تسمح لأفكارك أن تشرد على غير هدى، بل إذا وجدتها تفلت بعيداً يجب أن تسارع لاستعادتها مبكتاً نفسك نادماً على شرود فكرك. ويقول القديس يوحنا الدرجي 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 يتجاوزا هذه **المرحلة الأولى** بسرعة، لأننا لو إعتمدنا على خيالنا وتصوراتنا فإننا لا نصلي بالطريقة الصحيحة. وهذا هو أول أسلوب خاطئ للصلاة.

المرحلة الثانية في الطريق إلى العمق تتمثل في العقلانية والتفكير أي بصفة عامة قدرة النفس العقلية والمنطقية. وحتى في هذه المرحلة ينبغي ألاَّ نتلكأ بل نعبرها ونستجمع قوة التفكير هذه لندفع بها إلى القلب. فإذا توانينا فإننا ننغمس 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 شئ ولكنه لا يسيطر على شئ بل يبوء بالفشل. هذا الضعف الذي يعاني منه العقل يصفه باسهاب الأب سمعان

اللاهوتي الجديد [1]. وهذا الإسلوب الثاني للصلاة يمكن أن يُعبر عنه بوضوح بوجود «العقل في الرأس» على نقيض 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 الهموم والشهوات فلا يتخلص منها إلاَّ بصعوبة !!

وفي ذكر الأسلوب الثاني للصلاة أو أن أضيف بعض كلمات من مقدمة كتبها الراهب «باسيليوس» [2] 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 إتجاهات 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 والسماع والكلام فلن يحصل إلاَّ على نتيجة محدودة**. لذلك اغلق على عقلك في داخل قلبك وحينئذ تستمتع بالراحة من الأفكار الشريرة وتختبر السعادة الروحية التي تجلبها الصلاة الداخلية ويقظة القلب].

ويقول الأب حزقيوس[3] من *Batos*: [**لا يستطيع عقلنا أن يهزم الأحلام الشريرة بمفرده**. بل ليتك لا تتطلع إلى ذلك مطلقاً. بل **إحذر أن**

---

(١) الأب سمعان اللاهوتي الجديد (٩٤٩ – ١٠٢٢) ربما هو أعظم كاتب روحي بيزنطي.

(١) الراهب باسيليوس (تنيح 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 سيناء في القرن السادس أو السابع الميلادي

تتعالى في تفكيرك كشعب إسرائيل القديم، لئلا تقع في أيدي أعدائك غير المرئيين. فعندما أنقذ الرب خالق الكل إسرائيل من أيدي المصريين، صنع 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 !!**][1]

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 الإتحاد 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 بالإشتياق إلى الله فإن 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

---

(١) إذا إعتقدت أنك قادر بنفسك على السيطرة على الأفكار والعقل، وتحاول ذلك بكل جهدك، فأنت تسلك بغباء شديد، وستصل إلى طريق مسدود.

معظم الأحيان. وهنا تتوقف كل الأعمال والأفكار والنيات.. وكل الأمور الأخرى تخرج عن بؤرة الإنتباه، بل إن النفس ذاتها لا تريد أن تنشغل بأمور 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 بجهده الشخصي فالاشتياق 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 تعطيها 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**، أحداهما يغصب الإنسان نفسه عليها ويجاهد من أجلها، والأخرى تلقائية عندما تعمل الصلاة من تلقاء ذاتها. وإن كانت الأخيرة تحدث لنا عندما ننجذب 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 يمتلئ 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 الإختيار» في هذا النوع من الصلاة، بينما تكون ممكنة في أنواع الصلاة الأخرى.

صلاة الروح:

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

وإلى جانب هذه الإنفعالات والتنهدات 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 المقدسة وبثقة 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، ويدبر لنا كل شئ.. طالما نحن لا نضع أمامه العراقيل. وإن جميع صلوات آبائنا القديسين التي تسلمناها إنما نبعت من هذا المصدر بالهام من الروح القدس.. ولهذا ظلت فعالة على الدوام.

الإقتراب من الصلاة التاملية:

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 إشتعال 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 التاملية والفعالة:

إن عمل الصلاة في القلب قد يكون مزدوجاً.. فأحياناً يتجاوب العقل أولاً بالالتصاق 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 وابتهال ليسوع المسيح والوقوف أمامه بخوف ورعدة. والنوع الأول من الصلاة يتطلب جهداً بينما النوع الثاني يعمل

تلقائياً.

وفي الحالة الأولى عندما تفتر 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 كالأسير 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 توفى النذور** " (مز ٦٥ : ١).

وتتولد أحياناً من هذين النوعين من الصلاة صلاة أخرى تأملية. وبمعونة الرب يتمكن العقل من التغلب على الشهوات لأن العقل المتأمل يرى الله بقدر ما هو مسموح للإنسان.

الرحلة الداخلية للعقل والقلب:

إن الشعور بالتبكيت 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 يستضئ على الدوام بنور داخلي ويستقبل (بحسب قول ثيئودريت) في داخله اشعاعات روحية مثل موسى النبي الذي تمجد على الجبل لأنه إستضاء بنور الله. ويشير داود النبي إلى هذا قائلاً: " **أضئ علينا بنور وجهك يارب** " (مز ٤: ٦). ويمكن الوصول إلى هذه الحالة عن طريق صلاة العقل داخل القلب. وعندئذ تصبح رؤية العقل واضحة. والروح إذ تبصر الرب بوضوح تستمد منه القدرة على الإفراز ورفض كل ما يخجلها أمام الله.

ومع هذا فهناك كثيرون يظنون أنه يمكنهم الاقتراب من الله بمجرد الكلمات والأعمال الخارجية. إنهم سيعيشون في وهمهم دون أن يقتربوا منه لأنهم لا يتبعون الطريق الصحيح. لهؤلاء نقدم هذا الرجاء.. **إقتربوا إلى الله بالعقل والقلب وأنتم تستنيرون**.. ولن يهزمكم العدو - الذي رغم مظهركم الخارجي الصحيح - كثيراً ما ينتصر عليكم ويجلب عليكم العار في أفكاركم وأحاسيسكم. فالاقتراب من الله بالعقل والقلب يعطيكم قوة فوق كل محاربات النفس، ويؤآزركم في التغلب على العدو كلما حاول أن يخجلكم.

صلوا كما لو كنتم تصلون للمرة الأولى:

وينبغي ألاَّ 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 بحرارة وحماس. فإذا أردت أن تصلي تقدم وكأنه لم يسبق لك أن صليت أبداً كما يجب، وأنك ترغب الآن ولأول مرة أن تفعل ذلك. وهكذا تصلي دائماً بشوق وحماس، ثم تسير الأمور حسناً بعد ذلك. **فإذا لم تنجح في صلاتك فلا تنتظر نجاحاً في أي شئ، لأن الصلاة هي أساس كل شئ.**



(٣)

الهذيذ الداخلي[١]

ثمار الهذيذ الداخلي :

الرجل العاقل هو من إذا إقتنى ثروة يخبئ كنوزه داخل بيته، لأن الكتر المكشوف يغري اللصوص والطامعين، هكذا فإن **الراهب الفاضل والمتواضع يخفي فضائله كما يفعل الغني مع كنوزه.** فهو لا يتبع شهواته لكنه يبكت ذاته كل لحظة ويستجمع نفسه وقواه نحو الهذيذ الداخلي، كما يقول الكتاب.. "عند لهجي اشتعلت النار. تكلمت بلساني" (**مز ٣٩ : ٣**). فأي نار هذه التي يتكلم عنها المرنم؟... هذه النار هي الله " **لأن إلهنا نار آكلة** " (**عب ١٢ : ٢٩**). إن النار تذيب الشمع وتجفف الطين، هكذا يصنع الهذيذ الداخلي فإنه يذيب أفكارنا الشريرة ويبدد شهوات النفس... إنه يضئ عقولنا وأفهامنا ويملأ القلب سعادة وفرحاً.

الهذيذ الداخلي يصرع الشياطين ويُذهب الأفكار الشريرة. **فمن يتسلح بالهذيذ الداخلي ويحفظ إنسانه الباطن نقياً يستمد القوة من الله،** وتحرسه الملائكة، ويكرمه الناس. الهذيذ الداخلي في الكتاب المقدس يجعل من النفس

---

(١) كلمة «**هذيذ**» 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 يقتنيه الإنسان ويلازمه ويتعود عليه ويستوعبه بعقله وذاكرته دون باقي الأفكار الأخرى. وهكذا تحمل عبارة «الهذيذ الداخلي» من بين ماتحمل من معاني: «صلاة يسوع» أو «التأمل في آية من المزامير أو الكتاب المقدس».

قلعة حصينة لا تُقهر ومرفأ أميناً فلا تضطرب أو تتزعزع.

إن الشياطين تضطرب بشدة وتتزعزع عندما يسلح الراهب ذاته بهـذا الهذيذ الداخلي. إنه مرآة للعقل، وضياء للضمير. وهو يروض الشـهوات، ويسكن الغضب، ويصرف الحنق، ويترع الحقد، ويطرح الإنفعال، ويطـرد الإدانة... الهذيذ الداخلي يضئ العقل، ويترع الكسل، ويولد الرقة التي تمـلأ القلب حرارة وليونة... الهذيذ الداخلي يُنشئ خوف الله الساكن في الداخل ويجعل الدموع تنسكب سكيباً... الهذيذ الداخلي يهب الراهب اتضاع العقل الحقيقي والقدرة على الصلاة الحارة... الهذيذ الداخلي يبدد الأفكار الشريرة ويؤدب الشياطين، ويطهر الجسد.. يعلم الصـبر علـى التجـارب والآلام والقدرة على ضبط النفس.. إنه يذكرنا دائماً بالموت واليوم الآخـر.. إنـه يحفظ العقل من التشتت.. الهذيذ الداخلي يملأ الإنسان بكل الأعمال الطيبة ويزينه بكل الفضائل ويحفظه من كل عمل شرير.

الأنبا إشعياء [1]

الهذيذ الداخلي والصلاة الدائمة:

جاء أخ يدعى «يوحنا» إلى الأب القديس «فليمون» [2] وسأله قـائلاً: [ماذا أفعل يا أبي لأخلص؟ إني أشكو من تشتت الفكر وجولانه هنا وهناك حيث لا ينبغي أن يذهب]... وبعد صمت قصير قال له القديس فليمـون: [**هذا مرض يعانيه السطحيون**، وستظل تعانيه طالما كانت محبتك لله غـير

(١) الأنبا إشعياء الناسك (تنيح 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 الإلهيـــة]. فسأله الأخ قائلاً: [فماذا أصنع إذن؟]... أجابه الأب: [**اذهب وابـــدأ الآن بالهذيذ الداخلي من القلب وهذا سيطهر قلبك من علته**]. ولما لم يفهـــم الأخ ما قيل له سأل ثانية: [وما هو هذا الهذيذ الداخلي يـــا أبي؟] أجـــاب: [**إذهب إحفظ طهارة قلبك... وردد في عقلك بوقار وخـــوف «يـــاربي يسوع المسيح إرحمني»** وهذا ما ينصح به الأب «ديادوخس» [1] للمبتدئين].

فذهب الأخ وبمعونة الله وصلوات الأب القديس بدأ يمارس الصـــمت وتذوق حلاوة الهذيذ الداخلي. غير أنه لم يستمر طويلاً وسرعان ما فارقـــه هذا النشاط و لم يعد يصلي بإنتباه.

فعاد إلى الأب القديس ليخبره بما حدث. فقال له: [لقد قطعت شـــوطاً في طريق الصمت والتدريب الداخلي وتذوقت حلاوته. لهذا احفظ في قلبك دائماً إنك حيثما أكلت أو شربت أو تحدثت مع غيرك خارج قلايتك أو في الطريق فلا تنس ترديد هذه الصلاة بعقل واعٍ ومنتبه، ورنم وتأمل في بعـــض الصلوات والمزامير. وحتى إن شُغلت بأمر من ضرورات الحياة **فلا تســـمح لعقلك بأن يتوانى**، بل دعه يتأمل ويصلي في الداخل. وفي نومك وفي يقظتك أو إذا كنت تأكل أو تشرب أو تتكلم مع غيرك، دع قلبك ينشـــغل ســـراً بالتأمل حيناً في آية من مزمور، وحيناً بصلاة «ياربي يسوع المسيح إبـــن الله إرحمني»].

من سيرة الأنبا فليمون

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

العمل الداخلي يجب أن يبدأ فوراً:

إستجمع ذاتك 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 إشتعالها أحياناً أخرى.

التأمل الداخلي يضع أقدامنا على طريق الصلاة الداخلية التي هي اقصر الطرق للخلاص. بهذا تترك كل شئ وتتجه إلى هذا التأمل وحده، وحينئذ يصبح كل شئ سهلاً أمامنا. **وعلى النقيض فإننا لو إهتممنا بكل الواجبات الأخرى وأهملنا هذا الواجب فلن نجني 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 يدرب أبناءه - مبكراً بقدر الإمكان - على الصلاة الداخلية ويثبتهم في إستعمالها. ومن الممكن أن يجعلهم يبدأونها قبل أو مع أية تداريب 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 اصبح جزءاً من كياننا أمكن لنا القيام بالتدرايب الخارجية عن طيب خاطر وبنجاح وثمر... وبغير ذلك يصبح العمل الخارجي كخيط واه سريعاً ما ينقطع.

ولنلاحظ بنوع خاص أن التدريب يجب أن يتقدم شيئاً فشيئاً، ببطء وحرص شديدين. فإذا لم نسلك في هذا النمو التدريجي الداخلي فقد يفقد التدريب سمته الأساسية وينتهي إلى لا شئ، وينقلب إلى مجرد فروض ظاهرية.

ورغم أنه يوجد أناس يتقدمون من التداريب الخارجية إلى الحياة الداخلية

إلاَّ 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 ستتعب فترة دون أن تجني شيئاً. **وهذا يرجع إلى أن طبيعة النشاط البدني أسهل، وما أسرع أن ننجذب إليه. أما النشاط الداخلي فاننا كثيراً ما نبتعد عنه لصعوبته.**[1]

والذي يرتبط بالنوع الأول ويجعله هدفاً له فإنه يتحول تدريجياً إلى إنسان مادي وهكذا يفتر ويقل تحرك قلبه روحياً ويبتعد أكثر فأكثر عن العمل الداخلي تاركاً إياه جانباً حتى تتهيأ له الفرصة لذلك، وبعد فترة يستعرض الماضي فإذا به يكتشف أنه قد أضاع الوقت المناسب، وأنه أغفل الجهاد التدريجي نحو حياة داخلية كاملة. وليس معنى هذا أن نهجر 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 ثيئوفان الناسك

أدخل إلى داخل نفسك وصل في داخل قلبك:

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

---

(١) النشاط الخارجي للصلاة أو التوبة سهل نسبياً (أي الصوم وتلاوة المزامير والميطانيات والقراءة ....إلخ) أما النشاط الداخلي (حفظ الفكر أي عدم السماح للأفكار الشريرة بالدخول للعقل، 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 وصلِّ سراً في قلبك.. تأمل في الله... تذكر الموت... تذكر خطاياك واندم 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 جديرة بأن نهتم بها ونتذوقها داخلياً...

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

الأب ثيئوفان الناسك

تجنب تبلد 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 ثيئوفان الناسك

الطريق إلى الصلاة الدائمة:

"**مصلين بكل صلاة وطلبة في كل وقت في الروح**" (أف ٦ : ١٨). هناك من الأفكار الإلهية ما يمس القلب ويؤثر فيه أكثر من غيرها. فإذا شعرت بهذا بعد الإنتهاء من الصلاة فحينئذ **داوم التأمل في هذه الفكرة** وواصل الهذيذ فيها، **فإن هذا هو الطريق إلى الصلاة الدائمة**.

الأب ثيئوفان الناسك

صلاة دائمة بغير ألفاظ:

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 ألفاظاً ولم يكن جسدك في وضع الإستعداد الخارجي للصلاة.
الأب ثيئوفان الناسك

صل في كل وقت وفي كل مكان:

" **مصلين بكل صلاة وطلبة في كل وقت في الروح** " (أف ٦ : ١٨). يتحدث الرسول هنا عن أهمية الصلاة ويبين كيفية الصلاة المستجابة فيقول: «بكل صلاة وطلبة» وبمعنى آخر بكل حرارة.. بتنهد القلب.. بجهاد حار نحو الله.

ويقول أيضاً: «مصلين دائماً كل وقت»... وهكذا يحثنا على الصلاة بمثابرة وبغير كلل. فالصلاة ينبغي ألاَّ 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'' (**١تس ٥** : ١٧). ثم يذكرنا القديس بولس الرسول في مكان ثالث قائلاً بأن نصلي «في الروح»... **وبمعنى 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 بها إلاَّ أنها تعمل من ذاتها بعيداً عن جهده الذاتي. هذه الصلاة الثانية التي يحركها الروح ليست من الأمور التي يمكن أن ندرب أنفسنا عليها لأنها لا تقع تحت سيطرتنا، بل يمكننا فقط أن نطلبها وأن نبحث عنها ونتقبلها بالشكر، لكننا لا نستطيع بلوغها وقتما نشاء. أما أنقياء القلب فإن صلاتهم عموماً يحركها الروح.

وحين يقول الرسول: «صلوا في الروح» فإنه يقصد صلاة العقل داخل القلب. على أننا يمكن أن نضيف: صلّ بالعقل داخل القلب وأنت 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 ليبدد الأعداء... حتى أنه يمكن القول بكل ثقة أن الشياطين لا تستطيع أن تدنو من النفس وهي في مثل هذه الحالة. وبهذه الطريقة وحدها نستطيع أن نصلي في أي وقت وفي أي مكان.

الأب ثيئوفان الناسك

الحب هو سر الصلاة الدائمة:

" **صلوا بلا إنقطاع** " (١تس ٥ : ١٧). هكذا يكتب الرسول إلى أهل تسالونيكي... كما ينصح في رسالة أخرى: " **مصلين بكل صلاة وطلبة كل وقت في الروح** " (أف ٦ : ١٨) وكذا " **واظبوا على الصلاة ساهرين فيها** " (كو ٤ : ٢) وكذلك " **مواظبين على الصلاة** " (رو ١٢:١٢). كما يعلمنا المخلص نفسه مدى حاجتنا إلى الصلاة الدائمة بمثابرة في مثل الأرملة التي لأجل لجاجتها 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: " **مستترة مع المسيح في الله** " (كو ٣:٣). هكذا **ينبغي أن يدوم المسيحي في شركة مع الرب بلا إنقطاع بيقظة وإحساس**. ولكي يفعل ذلك عليه أن يصلي بلا إنقطاع، وقد تعلمنا أن كل مسيحي هو «**هيكل الله**» حيث «**يسكن روح الله**» (١كو ٣ : ١٦ ؛ ٦: ١٩ ؛ رو ٨ : ٩) وهكذا فإن «**الروح**» الحاضر دائماً يشفع فيه ويصلي داخله " **بأنات لا ينطق بها** " (رو ٨ : ٢٦) وكذلك يعلمه كيف يصلي بلا إنقطاع.

إن أول عمل تقوم به نعمة الله في حياة الخاطئ، 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 التناول 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 موضوعة في أوقات معينة، وإنما تستلزم التذكر الدائم لله** وتكريس كل نشاط له، وهو الناظر الكل والحاضر في كل شئ ويرى ويستجيب للتنهدات الحارة الصاعدة إليه من العقل داخل القلب.

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

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

الأب ثيئوفان الناسك

الرسل 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 صلاتهم الدائمة]**.

الأب ثيئوفان الناسك

الصلاة الدائمة كاتجاه ثابت:

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

الأب ثيئوفان الناسك

---

(١) القديس باسيليوس الكبير (٣٣٠ - ٣٧٩م) رئيس أساقفة قيصرية في كبادوكية باسيا الصغرى. صديق غريغوريوس اللاهوتي والأخ الأكبر للقديس غريغوريوس النيسي، 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 مزمور واحد ونبني صلواتنا الخاصة حول كل مقطع من المزمور. كما يمكن أحياناً أن نمضي هذا الوقت المخصص قانونياً في ترديد «صلاة يسوع» مع ميطانيات. 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 يلتهب القلب داخلياً مع الله تكون كلمات الصلاة هي الوقود الذي يُلقى به في ذلك الأتون الملتهب.

الأب ثيئوفان الناسك

ثمار الصلاة الدائمة:

من خلال الصلاة الدائمة يقتني المصلي **مسكنة روحية، واتضاعاً حقيقياً**.. فلأنه يسأل الله بلا إنقطاع 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 إنقطاع.

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 ترى 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 إلاَّ أن يؤمن بالله إيماناً حياً يتجلى في كل أعماله.

والصلاة الدائمة تقهر الشر **بالرجاء في الرب**، وتقود صاحبها إلى بساطة مقدسة وتجعل عقله يبتعد تدريجياً عن عادة طياشة الفكر وتشتته في التخطيط للشر وهموم الحياة.

وبقدر ما تتدرب النفس على الطهارة وتتأصل في الإتضاع؛ بقدر ما يبتعد 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 **تهدم التعلق بالعالم** وتنزع غرور النفس، وتبعد روح الشك في الآخرين، حتى يبدو جميع الناس في نظرنا طيبي القلب، فتنغرس محبتهم في قلوبنا.

من يصلي بلا إنقطاع يحيا على الدوام في الله وتزداد معرفته به، ويقتني **مخافة الله** التي تكسب النقاوة، وهذه بدورها **تعده للحب المقدس**. وحب الله يملأه بمواهب الروح، فيصبح هيكلاً حقيقياً لله.

الأسقف 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 منه لأنها تعمل تلقائياً داخل قلبه. مثل هذه الصلاة لا يبلغها إلاَّ الكاملون. **أما 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... ومحبته... سجود وتمجيد لعظمته... إيمان ورجاء... حب وخضوع لمشيئته... استعداد للبذل 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 بهذ الحالة أكثر فأكثر حتى تكتسب 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: "**جعلت الرب أمامي في كل حين لأنه عن يميني فلا أتزعزع**" (مز ١٥ : ٨).

الأب ثيئوفان الناسك

الصلاة التي تتكرر آلياً (الصلاة الروتينية) :

كثيراً ما ينصرف الإنسان عن الإهتمام بالحياة الداخلية عند انشغاله بالواجبات (القوانين) الخارجية ، وهكذا تصبح حياته غير روحية [١]. فكيف نتجنب ذلك؟ **بتنبيه القلب إلى مخافة الله عند كل مرة ننشغل 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 بتتميم قانونه فقط دون الإهتمام بكيفية تتميمه؛ تبقى حياته بدون روح (ميتة).

بوجوده. "**أطلبوا الله وقدرته، التمسوا وجهه دائماً**" (مز ١٠٥ : ٤). على هذا الأساس، تُبني الطهارة والصلاة الداخلية.

إن الله في كل مكان:

تأكد من أن أفكارك أيضاً متعلقة دائماً بالله. وكيف تبلغ إلى هذا الوضع؟؟ **إن الأفكار تزاحم بعضها بعضاً** كما تفعل أسراب البعوض، **والمشاعر والأحاسيس ترتبط بالأفكار**[1].

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 القلب تصدر الصلاة. والنشاط الروحي يبدأ عندما نقف بعزم القلب

---

(١) العاطفة تتبع الأفكار.. والجسد يتبع العاطفة.. مثال على ذلك: أحياناً يحدث لك حدثٌ ما، ولا تعرف من السبب فيه، فيتجه فكرك ناحية شخص له خلاف معك، وتبدأ تفكر في عقلك أنه هو السبب فيما حدث.. ومع إستمرار الفكر يبدأ العقل في تكوين محادثة بينك وبينه .. ثم يتطور الأمر إلى نقاش حاد (كل هذا داخل العقل – أي في الخيال) .. وتبدئ العاطفة تتأثر، فتجد نفسك تغضب منه بسبب كلامه (الذي لم يقله ولكنه من وحي خيالك)، ويزداد الغضب لدرجة أن الدم يغلي في عروقك. وإذا إستمرت الحالة وسمحت لها، ممكن أن يؤدي الأمر إلى أن تذهب إليه وتشتمه أو تضربه. وهكذا يفعل الشيطان في الحرب التي تبدأ بالفكر وتنتهي بالفعل.

نستجمع أفكارنا حول الله رافضين كل فكر آخر يصرفنا عنه.

الأب ثيئوفان الناسك

الحقيقة المرة:

القاعدة الرئيسية للنسك هي أن تبقى على الدوام مع الله بالقلب والعقل، أي أن تصلي بدون إنقطاع. ولكي تبقى هذه المحاولة حارة ومضيئة تحتاج إلى تقديم 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 ينبني منهجنا الروحي. **فإذا ظل فينا هذا الإحساس فهو يحل محل جميع القوانين الأخرى...** وإذا تغيب 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 لابس، أو كجسد بلا نفس. إلهي.. يالها من حقيقة مرة!!... ولكننا لا نملك إلاَّ أن نذكرها.

الأب ثيئوفان الناسك

وصية موجهة للجميع:

لا يظن أحد أيها الإخوة، أن الكهنة والرهبان 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 لجميع المسيحيين: [إنه ينبغي أن نتذكر اسم الرب في الصلاة مع كل نسمة تدخل

صدورنا].

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 باجسادنا ونصلي بأرواحنا.** لندع إنساننا الخارجي يقوم بالعمل البدني **ونكرس إنساننا الداخلي تماماً لخدمة الله،** ولا نجعله يتراخى في العمل الروحي الذي للصلاة الداخلية.

وهذا ما يأمرنا به أيضاً ربنا يسوع المسيح حين يقول في الإنجيل: "**وأما أنت فمتى صليت فادخل إلى مخدعك واغلق بابك وصلّ 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 رباطات العالم، وبالصلاة الداخلية في الخفاء يرتبط بالله الآب.**

الأب غريغوريوس بالاماس [1]

(١) الأب غريغوريوس بالاماس وُلد في القسطنطينية سنة ١٢٩٦م من أسرة غنية مثقفة، وترهب في أحد أديرة جبل آثوس 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 لاهوتيي الكنيسة البيزنطية في القرن الرابع عشر.

صلاة يسوع

للعلماني كما للراهب:

كل مسيحي يجب أن يتذكر **أنه ينبغي له أن يتحد بالله مخلصه**، وأن يسمح له بالسكنى في عقله وقلبه. وأضمن طريق لبلوغ مثل هذا الإتحاد بالله - بعد التناول 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 الإتحاد هي على وجه التحديد..«صلاة يسوع».

الأسقف يوستينوس (١)

قوة الإسم:

ماذا نقول عن هذه الصلاة المقدسة التي نتضرع بها إلى المخلص: «ياربي يسوع المسيح إبن الله إرحمني»...؟!

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

---

(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 إبن 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 واعلاناً عن محبتنا لربنا يسوع المسيح الذي يجب ألاَّ يفصلنا عنه شئ، وأيضاً لأجل النعم التي نالها باسمه: غفران الخطايا.. شفاء النفس.. تقديس القلب.. الإستنارة الروحية.. وفوق كل شئ الخلاص الذي يهبه لنا.

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

الأب سمعان التسالونيكي [1]

بساطة صلاة يسوع:

إن ممارسة صلاة يسوع بسيطة: قف أمام الله بيقظة القلب وقل له.. « ياربي يسوع المسيح إبن 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 ثيئوفان الناسك

---

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

تحت عين الله:

إجتهد في صلاة يسوع، يباركك الله. ولكن مع ترديد هذه الصلاة شفوياً، **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 ثيئوفان الناسك

ملجا المتراخين:

من تجاربي في الحياة الروحية يمكن أن أقول في ثقة، **أن المتعطش 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 بالإهتمامات الخارجية، وفترت حياتهم نتيجة فكرتهم السابقة عن الصلاة المفروضة ؟.. إن «صلاة يسوع» هي الملجأ والملاذ لهؤلاء.

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

الأب ثيئوفان الناسك

علاج للتراخي:

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

في داخل القلب، فإنها تملأه حيوية وتطرد عنه الخمول.

لكن أن يعتادها اللسان شئ؛ وأن تتأصل في داخل القلب شئ آخر.
الأب ثيئوفان الناسك

ادخل إلى العمق:

تعمق بكل ما تملك من قوة في «صلاة يسوع». إنها ستجذبك كلية، 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 المصاحب لكلمات الصلاة.
الأب ثيئوفان الناسك

تسبيح القلب بفهم:

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

قبل كل شئ؛ من الضروري تنقية العقل والقلب بهذه الكلمات القليلة، مكرراً إياها بدون توقف من أعماق القلب: « ياربي يسوع المسيح إبن الله إرحمني ». وهكذا تصعد هذه الصلاة مثل التسبحة نترنم 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 آبائنا القديسون في كتاب «الفيلوكاليا» : [صلاة يسوع ضياء دائم في العقل والقلب... وهي سيف باتر لضعفات الجسد والشهوات الشريرة].

وبعد أن تبدأ الصلاة بعبارة: « ياربي يسوع المسيح إبن الله إرحمني » يمكنك أن تكمل هكذا: « بشفاعة والدة الإله إرحمني أنا الخاطئ ».

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 الأساليب الخارجية لممارستها. لذلك ينبغي علينا أن نثابر حتى نختبرها.

الأب ثيئوفان الناسك

الأيدي مشغولة بالعمل... والعقل والقلب منشغلان بالله:

لعلك قرأت عن « صلاة يسوع ».. وقد تعرفها من الممارسة... فبهذه 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 الشركة 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 بهذا 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 فنبدأ 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 ثيئوفان الناسك

صلاة يسوع والحرارة التي تصحبها:

أن تصلي هو أن تقف بالروح أمام الله الذي في قلوبنا بتسبيح وشكر... في تضرع وانسحاق قلب. وكل شئ ينبغي أن يكون بالروح. **فإن أصل كل صلاة هو خوف الله الذي منه ينبع الإيمان بالله،** والثقة في مواعيده، 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 شئ آخر في تكوين عادة الصلاة. ولنلاحظ أن هذه ليست سوى وسائل.. وهي ليست هدفاً في حد ذاتها.

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

عندما نصلي 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 إنقطاع. فهذا التكرار المتصل للصلاة القصيرة، يحفظ العقل منشغلاً بالله، ويبعد الأفكار الدخيلة.** وقد استخدم الآباء العديد من الصلوات القصيرة... ولكن « صلاة يسوع » وحدها هي التي ثبتت واصبحت أكثر إستخداماً بيننا:

« ياربي يسوع المسيح إبن الله إرحمني أنا الخاطئ »

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 التفكر- تعتبر صلاة روحية بالدرجة الأولى. **وهي بحق تدعى كذلك عندما تكون مصحوبة بهذه الأحاسيس الروحية. فإذا لم تقترن بها فهي تصبح مجرد صلاة لفظية** كبقية الصلوات التي على هذا النهج. هكذا ينبغي أن تكون النظرة إلى صلاة يسوع.

فما هو إذن معنى تلك الحرارة التي تصحب ممارسة الصلاة ؟!

من أجل تركيز الفكر في شئ 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** [1]، 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 ألاّ تفكر في المواضيع الكثيرة التي تشغل العقل، بل ركز كل فكرك في المشاعر والأحاسيس تجاه الله ومحبته، ومعنى الصلاة التي تصليها، وذلك بالتأمل فيها – ليس بالفكر ولكن بالمشاعر، وهذا التدريب وإن كان خاضع للإرادة، أي إثارة المشاعر عمداً، إلاّ 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 الإنتباه في القلب بجهد إرادي، فإنه بمضي الوقت يولّد هذا الإنتباه الإرادي حرارة في القلب. وهذه الحرارة تضبط الإنتباه دون جهد خاص. ومن هنا يسير الإثنان معاً... يدعم كل منهما الآخر، بحيث لاينفصلان عن بعضهما البعض، لأن تشتيت الإنتباه يبرد الحرارة، وإطفاء الحرارة يضعف الإنتباه.

من هنا يتكون قانون الحياة الروحية: **إن حفظت قلبك صاحياً 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 أنها تحفظ يقظة العقل داخل القلب، وبالتالي تدعم نمو التحركات الروحية السابق شرحها آنفاً؛ فإنها تسمى روحية. بشرط ألاَّ تقترن بلذات حسية مهما كانت طفيفة... بل تحفظ الجسد والنفس في حالة يقظة.

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

وتبدأ الأمور في السوء حين تتحرك الحرارة في أعضاء الجسم أسفل القلب (ربما يقصد البطن). وتزداد الأمور سوءاً عندما نتصور وقت الإستمتاع بهذه الحرارة أن هذا هو منتهى الأمل، متجاهلين الأحاسيس الروحية أو التفكر في الرب. وهكذا لا نعني إلاَّ باقتناء هذه الحرارة.

هذا المنهج الخاطئ يصبح ممكناً أحياناً، ولكن ليس بالنسبة لجميع الناس وفي جميع الأوقات. لهذا يلزم التنبه والتصحيح، وإلاَّ فلن يبقى سوى الحرارة البدنية. وينبغي ألاَّ 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 [1].

---

(١) كل واحد إختبر الحرارة الروحية، واختبر تلك المشاعر التي تتدفق في القلب. ولكن في أوقات قليلة ونادرة وهي الأوقات التي يتدخل فيها الله بنفسه في الضيقات الشديدة جداً، وفي اللحظات التي يظن فيها الإنسان أنه قاب قوسين أو أدنى من الموت (الهزيع الرابع). ولكن المطلوب الآن والمهم جداً، أن تكون تلك المشاعر والأحاسيس حالة دائمة وليست لحظات عابرة في الحياة. كيف نصل لأن نجعل تلك المشاعر 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 دائم وليس في أوقات متفرقة سواء قربت أو بعدت؟!! والقديس ثيئوفان الناسك يوضح أن هذا يكون بالتمرين الإرادي أي إثارة هذه المشاعر عمداً أو غصباً والإستمرار في ذلك على الدوام حتى يجئ الوقت الذي تصبح فيه تلك المشاعر طبيعية ومن النعمة. وذلك بألاّ تفكر في المواضيع الكثيرة التي تشغل العقل بل ركز كل فكرك في الأحاسيس والمشاعر تجاه الله ومحبته ومعاني الصلوات التي تصلي بها بالتأمل فيها ليس بالفكر ولكن بالمشاعر.

وهذا كان فكر الآباء وتدبيرهم كما نقرأ في بستان الرهبان عن ذلك الذي كان يتخيل نفسه واقفاً أمام الديان ويقول له لماذا أخطأت وإذ لا يجد جواباً يبكي، وآخر قال: «أنا منذ بدأتُ بالانفراد، صلبتُ ذاتي عما هو خارج عني، وجعلتُ فيما بين نفسي وبين الأشياء الجسمانية سوراً، وصرتُ في بيتي، كمن هو داخل السور، فلا ينظر إلى ما هو خارج عنه، فكنتُ أتأمل ذاتي فقط، منتظراً الرجاءَ كلَّ وقت من الله، وصوَّرتُ الأفكارَ الخبيثةَ بصورةِ العقاربِ والحيات، فمتى أحسستُ بها متحركةً فَيَّ، طردتُها وأبعدتُها بالغيظِ والتهويل، 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 ثيئوفان الناسك

أسهل الطرق لاقتناء الصلاة الدائمة:

أن تكتسب عادة « **صلاة يسوع** » حتى تتأصل في داخلنا، هو أيسر الطرق للإرتقاء إلى دائرة الصلاة الدائمة. لقد إكتشف بعض أصحاب الإختبارات 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 طريقان لبلوغ هذا الهدف:

طريق العمل.. أي ممارسة الواجبات الروحية.

وطريق التأمل.. أي رفع العقل إلى الله.

فبالطريق الأول تتنقى النفس، وهكذا تستقبل الله داخلها. وبالثاني؛ فإن الله الذي تحس النفس به، هو سيقوم بحرق الأدناس وتنقية النفس لكي يأتي ويسكن فيها. وهذا الطريق يتركز في « صلاة يسوع ».

كففتُ في وقت من الأوقات من الغضب على نفسي وجسمي، لكي لا يعملا عملاً شريراً». وآخر وجد قطعة خشب في المغارة مكتوب عليها أنا موسى بن تادرس أتيت وسكنت هنا، فكان يقول كل وقت لنفسه: «من كتب هذه الكتابة»؟ ثم يُردف قائلاً: «أيها الإنسان، ليت شعري، أين أنت الآن؟ لأنك قلتَ: قد حضرتُ وأقمتُ. فإلى من كتبتَ هذا يا تُرى؟ تُرى في أي عالمٍ أنت في هذه الساعة»؟ فكان يداوم هكذا على هذا العمل طول النهار متذكراً الموت، ثابتاً في النحيب والبكاء. وتلك المشاعر وإن كانت مفتعلة وليست طبيعية نابعة من القلب لكنها على كلِ حال تجتذب رحمة الله إذ يرى رغبتك وشوقك لمحبته، فيهب لك في الوقت المناسب نقاوة القلب والمشاعر الروحية الصادقة.

ويقول القديس غريغوريوس السينائي: [يمكن أن نربح الله.. إما بالنشاط والعمل الروحي.. أو بواسطة التوسل باسم يسوع المسيح]. ويضيف أن الطريقة الأولى أطول من الثانية، لأن الثانية أسرع وأكثر تأثيراً [1].

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

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

---

(١) في الحقيقة إن هذا التعليم جديد على أقوال الآباء، لأن جميع الآباء أجمعوا على أن العمل الجسدي (صوم، ميطانيات، 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 إعتبروا أن العمل الذهني هو الأساس والعمل والجسدي ماهو إلا مساعد على حفظ العقل. ويقول القديس العظيم الأنبا أغاثون: «إن الإنسانَ يشبه شجرةً، فتعبُ الجسد هو الورقُ، أما المحافظةُ على ما هو من داخل (حفظ الفكر) فهو الثمرةُ، لذلك فكلُّ شجرةَ لا تُثمرُ ثمراً جيداً تُقطع وتُلقى في النيران (أي إذاً لم يؤد العمل الجسدي إلى ثمر وهو حفظ الفكرً فهو باطل ويؤدي إلى قطع الشجرة كلها). فلنحرص على الثمرة التي هي حفظُ العقل، كما يحتاجُ الأمرُ أيضاً إلى الورقِ الذي يغطي الثمرةَ ويزينها، وما الورقُ إلا تعبُ الجسدِ كما ذكرنا».

ويقول مار اسحق: «التعب الجسداني بغير طهارة العقل، يكون كرحم عاقر، وأثداء يابسة، لأنه لا يقدر أن يُدني من معرفة الله، فهو إنما يُوعك الجسم ولا ينفع. لأن الذين يتعبون على هذا النمط؛ لا يهتمون بقلع جذور الآلام من فكرهم، لهذا فهم لا يحصدون شيئاً.

وبهذا المفهوم؛ نستطيع أن نفهم أيضاً القصة التي في بستان الرهبان، حينما إجتمع الأخوة عند راهب ساعة وفاته ووجدوه فرحاً.. فقالوا له : "إنك قضيت عمرك كله متوانياً (ليس له أعمال نسكية) ورغم ذلك نجدك فرحاً الآن" !!.. فقال لهم إني حفظت فكري طول عمري لكي لا أدين أحداً ولم أغضب على أحد (أكمل المحبة ذهنياً) . 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 إلاَّ أن تقف بيقظة وانتباه القلب وتصرخ بغير إنقطاع: « **ياربي يسوع المسيح إبن 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 تنفسك كي يساير كلمات الصلاة. ولكن أهم شئ هو الإيمان بأن الله قريب منك يستمع إليك، وعليك أن تمس بصلاتك في أذن الله وحده. **في البداية تظل هذه الصلاة ولمدة طويلة مجرد نشاط كأي نشاط آخر، ولكن بمضي الوقت تدخل إلى العقل ومنه إلى القلب حيث تمتد جذورها.**

وهناك بعض الطرق تنحرف عن هذا الطريق الصحيح للصلاة، ولأجل هذا ينبغي أن نتعلمها من مرشد يعرف كل شئ 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 ضارعاً إليه كي ينجيه من الخيالات.

الأب ثيئوفان 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 تتزاحم في الذهن مثل البعوض رغم الصلوات المتكررة.

وأنت لكي توقف هذا التزاحم في الفكر، ينبغي أن تربط العقل بفكر واحد، أو بالتفكير في شئ واحد فقط. الذي يعينك على ذلك هو الصلاة القصيرة، التي تساعد العقل على أن يبقى بسيطاً ومتحداً بالله. إنما تنمي 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 اقتصرت صلاتك على الألفاظ فقط فإنك تصبح «كنحاس يطن».**

الأب ثيئوفان الناسك

الوسائل المختلفة لا تهم:

إن صلاة « ياربي يسوع المسيح إبن الله إرحمني »، هي صلاة لفظية كأي 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 منتبه

وكل ما عدا ذلك فهو ثانوي لا يمس الجوهر.

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

يمكنك أن تقول لأي فرد: [اتبع ما تشاء من الوسائل.. ردد صلاة يسوع.. قدم سجوداً وميطانيات.. واظب على الكنيسة... إفعل ما شئت... **لكن يعوزك شئ واحد: هو أن تثابر على التفكر 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.. وإلاَّ 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... وإلاَّ صارت الصلاة غذاءً جافاً. فإنه وإن كان حسناً أن يتردد إسم يسوع على لسانك، ولكن هذا قد لا يكفي لأن تتذكر الله، بل وقد تندس فينا بعض الأفكار التي تتعارض مع الله. لذلك فالأمر يتوقف على الإتجاه الإرادي نحو الله، وعلى المثابرة والجهاد الدائم للإستمرار في هذا الإتجاه.

الأب ثيئوفان الناسك

لماذا كانت « صلاة يسوع » أقوى من غيرها؟

إن « صلاة يسوع » تشبه أي صلاة أخرى، وهي تفوق كل صلاة أخرى لأنها تحتوي على إسم ربنا ومخلصنا يسوع المسيح كلي القدرة. غير أنه من الضروري أن نتضرع إلى إسمه بإيمان لا يتزعزع وثقة عميقة. إنه قريب، يسمع ويرى، ويصغي باهتمام إلى توسلاتنا، ومستعد أن يستجيب صلواتنا ويمنحنا طلباتنا, وليس هناك ما يدعو إلى إنقطاع هذا الرجاء إذا تأخرت الإستجابة أحياناً، **فقد يكون هذا لأن المصلي ليس مستعداً بعد لنوال ما يسأل.**

الأب ثيئوفان الناسك

ليست طلسماً:

إن « صلاة يسوع » ليست طلسماً. 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 ثيئوفان الناسك

التكرار الآلي لا يؤدي إلى شئ:

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

الأب ثيئوفان الناسك

بين الصلاة الداخلية واللفظية:

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

الأب ثيئوفان الناسك

تجنب الخيالات:

لا تجعل لك صورة تتخيلها في عقلك عن الله عند ممارسة « **صلاة يسوع** » إن كلمات الصلاة ليست سوى عنصر مساعد فقط، أما الشئ الأساسي 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. **فالشئ الأساسي هو السكنى في الله. والحياة في حضرة الله معناها أنك تحيا باقتناع راسخ أن الله في داخلك كما أنه موجود في كل شئ، وأن تحيا بثقة كاملة أنه يرى أعماقك، وأنه يعرفك أكثر مما أنت تعرف ذاتك.**

هذا الإحساس بوجود عين الله الفاحصة لأعماقك ينبغي ألاَّ يكون مصحوباً بأية 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 كياننا.

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

الأب ثيئوفان 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 إلاَّ من يقتني الكمال بنعمة الروح القدس، ومن يقتني هدوء الفكر في يسوع المسيح.

الأب نيل سورسكي[1]

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

أطرد 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 أفكاري وحواسي. **وأنا لا أستطيع أن أنجح في إخلاء نفسي تماماً من الصور، ولكنها بالتدريج تتبخر أكثر وأكثر حتى تصل إلى نقطة تختفي فيها نهائياً.**

الأب ثيئوفان الناسك

أصرخ بدون توقف: ياربي يسوع المسيح...

إن الراهب عندما يأكل أو يشرب، أو عندما يجلس أو يخدم أو يسافر.. أو يفعل أي شئ.. ينبغي أن ينادي بلا توقف: « ياربي يسوع المسيح إبن الله الحي إرحمني ».

بهذه 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 الإثنان واحداً. لا تسمح لشئ آخر أن يشارك الله في سكنى قلبك. راقب قلبك دائماً ليكون منشغلاً بربنا يسوع المسيح حتى ينغرس إسم الله في قلبك ويتوقف تفكيرك عن أي شئ آخر، وهكذا يتمجد الله فيك.

كاليستوس وإغناطيوس كسانتوبولس

إن كان يسوع المسيح داخلنا فكل شئ مستطاع:

إن مرشدينا ومعلمينا الملهمين - بالروح القدس الساكن في داخلهم - في توجيههم الحكيم لنا جميعاً، وللراغبين في عالم السكون السماوي، ويكرسون كل كيانهم 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 التضرع لاسمه القدوس الحلو**، الذي ينبغي أن نجعله في قلوبنا وعقولنا وعلى شفاهنا... وأن نغصب ذواتنا على أن نتنفس أو نحيا.. وان ننام أو نصحو.. أن نمشي أو نأكل أو نشرب.. أو نعمل أي عمل.. **أن يكون ذلك في الله وبالله**. فإذا غاب عنا، هاجمتنا كل الشرور حتى لا تترك لنا مجالاً لأي شئ صالح، بينما إذا كان حاضراً معنا أبعد عنا كل ما يغضبه.. فلا نحتاج بعد إلى كل ما هو مقدس، بل ولا يكون هناك شئ مستحيلا علينا، كما يقول الرب ذاته: "**الذي يثبت فيَّ وأنا فيه، هذا يأتي بثمر كثير. لأنكم بدوني لا تقدرون أن تفعلون شيئاً**" (يو ١٥ : ٥).

كاليستوس وإغناطيوس كسانتوبولس

إجعل صلاة يسوع تمتزج بانفاسك:

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

الأب هيزيخيوس

المسبحة أو التنفس:

هناك وسائل يقترحها الآباء الأولون، منها أن تكون صلاة يسوع مصاحبة للشهيق والزفير بصورة توقيعية... عوض إستخدام المسبحة. وقد إقترح الأب سمعان [1] وكتاب آخرون في الفيلوكاليا، عدداً من الوسائل البدنية لتُستخدم في مصاحبة صلاة يسوع. ولكنها كلها لا تعدو أن تكون عاملاً مساعداً خارجياً للعمل الداخلي... ولذا فهي لا يمكن اعتبارها أساسية بأي حال.

إن الشئ 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 بالجهاد 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 الإجتهاد فقط... أما بلوغ الهدف - أي إتحاد العقل والقلب - فهو عطية النعمة، يمنحها الله لنا في الوقت الذي يشاء، وأفضل مثال لذلك هو القديس مكسيموس [2].

الأب ثيئوفان الناسك

---

(١) هو نيكوفوروس الأثوسي.

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

إترك الوسائل الخارجية:

الذي لم يعرف بعد طريق الدخول إلى داخل نفسه، قد يفيده أن يستعمل الوسائل الخارجية التي تذكّره بصلاة يسوع.

أما الذي عرف الطريق، فإن تلك الأساليب الخارجية تعتبر تبديداً 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 تنشغل بها، فإن عمل الله سهل: ادع اسم الله الحلو في بساطة القلب... إن هذه صلاة أو كنداء من طفل إلى والده.

الأب ثيئوفان الناسك

لا تظن أنك قد أكملت الطريق إلى الصلاة، فالنمو في الصلاة لا ينتهي. أما إذا توقف فإنه يعني أن الحياة الروحية توقفت. ليتراءف 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 يتربص بك يريد أن ينفرد بك ليصرعك. **فالأفكار تبدأ في الجولان عندما يتضاءل خوف الله ويبرد القلب. وبرودة القلب تنشأ من أشياء كثيرة. أهمها الغرور والخداع.** وهذه الخطايا قريبة جداً من طبيعتك فاحذر منها، وسارع إلى إستعادة خوف الله لتعود الحرارة الروحية إلى النفس.

الأب ثيئوفان 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 ثمراً متكاملاً ومتناسقاً وقوياً.

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

الأب ثيئوفان الناسك

ليس المهم 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 تزيد عن أي صلاة أخرى يرددها 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: « **ياربي يسوع المسيح إبن الله إرحمني** »... أو: « **أيها الرب المتحنن نجني بالطريقة التي تراها** »... فليست العبرة بالكلمات بل بشعورك نحو الله.

إن إشتعال القلب بالروح إنما ينبع من محبة الله؛ فهو يشتعل إذا لمسته 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... والإتحاد به هدفك... فإذا أصبحت هذه كلها دائمة لديك، فإن الله يتطلع إلى تعبك ويعطيك سؤل قلبك.

الأب ثيئوفان الناسك

الشرارة الإلهية:

ماذا ننشد من صلاة يسوع ؟

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

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

بجمع 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 ألاَّ 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، **وطالما أنهم رددوا صلاة يسوع عدداً معيناً من المرات وهم في وضع خاص، مع الميطانيات، فقد إستراحوا لذلك.** وبعض الناس يقضون حياتهم على هذا المنوال متجردين من النعمة.

ولعل سائل يسأل: **كيف إذن نؤدي الصلاة؟؟**

أقول: **عود نفسك على الوجود في حضرة الله**، وواظب على تذكره بوقار. ولكي تحافظ على ذكر الله؛ تخير بعض صلوات قصيرة [1] وكررها مراراً بفكر وشعور لائقين. فإذا عودت نفسك على ذلك فإن ذكر الله سيضئ عقلك ويشعل قلبك.

فإذا بلغت ذلك فإن الشرارة الإلهية؛ أي شعاع النعمة، يترل 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 ثيئوفان الناسك

شرارة صغيرة:

وفيما بعد؛ حين تلحظ أن أحداً ما قد بدأ يتعمق في الصلاة، فيمكنك 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، واظب على المثابرة في**

---

(١) مثل صلاة: «ياربي يسوع المسيح إبن الله إرحمني أنا الخاطئ»... أو «اللهم إلتفت إلى معونتي، يارب أسرع وأعني».

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

الأب ثيئوفان الناسك

ينبوع اللجاجة:

أنت تسعى إلى بلوغ الهدف من « **صلاة يسوع** »، وطريقك إلى ذلك صحيح. تذكر كيف سلكته وواصل الطريق. ولكني أذكّرك بشئ واحد.. ينبغي أن يترل المصلي بعقله إلى داخل القلب، وهناك في داخله يقف أمام 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 يتجاسرون على تسلقه. هكذا أعداؤنا حين يحاولون سرقة نفوسنا والإستحواذ عليها، فإنهم يجولون حولنا لكنهم يفزعون إذا سمعوا هذه الصلوات تنبع من الداخل].

الأب ثيئوفان الناسك

الجهد البشري والنعمة الإلهية:

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

القديسون؛ صارت لهذه الصلاة قوة عظيمة.

ولكن ليس كل من يقتني هذه الصلاة كعادة يكتشف قوتها، وليس 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 واظبنا على ذلك باجتهاد أمكن لنا تدريب ألسنتنا ذاتياً على ترديد الصلاة بطريقة لا شعورية. وقد ينتج عن ذلك نوع من التفكير فيها أو شئ من حرارة القلب. ولكن كل هذا - كما يقول الراهب نيسيفوروس في الفيلوكاليا - إنما هو ثمرة من ثمار الجهد الشخصي. **والتوقف عند هذا الحد يعني الإكتفاء بالترديد الآلي كالببغاء لعبارة « يارب إرحم ».**

وقد يخيل إلينا أننا قد بلغنا شيئاً، مع أن الحقيقة أننا لم نصل إلى شئ على الإطلاق. هذا هو ما يحدث عندما نتعود على تكرار كلمات الصلاة هذه تكراراً آلياً دون إدراك لحقيقة الصلاة، **فنكون قد إكتفينا بمجرد المقدمات 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 إعتماداً على جهوده الشخصية. أما إذا وضع رجاءه في الله، فإنه من هذه اللحظة تنساب النعمة داخله وتنغرس 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 الروحي. فقد يمتلئ إنسان حاد الطبع رغبة في قمع الغضب واقتناء الوداعة. وقد يجد في الكتب الروحية إرشادات في كيفية البلوغ إلى ذلك، وقد يقرأ تلك الإرشادات ويتّبعها.. 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 إلاّ عندما تغزو النعمة القلب وتقوم هي بغرس الوداعة فيه.

وهذا ينطبق على كل الأمور الروحية. **فكل ما تنشده انشده بكل قواك، ولكن لا تتوقع أن يأتي سعيك وجهدك بثمار من ذاتك.** لذا ضع ثقتك في الله، ولا تنسب إلى ذاتك شيئاً وهو سيعطيك سؤل قلبك. (مز ٣٧ : ٤،٣).

صلّ هكذا: «أنا أريد وأسعى، فاسرع يارب إليَّ بحقك». لأنه كما يقول الرب: "**بدوني 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: « **إتجه نحو الله وهو يهبها لك، فليس هناك طريق آخر لتحصل على ما تريد**».

الأب ثيئوفان الناسك

تدفق الهذيذ داخل القلب:

عندما تعوّد نفسك على الصلاة كما ينبغي مستخدماً الصلوات المكتوبة، فإن صلواتك الخاصة ودعاءك إلى الله سيكون معيناً لك. فلا تهمل إشتياقاتك هذه التي تجدها في نفسك نحو الله. وفي كل مرة تظهر فيها هذه الإشتياقات؛ الزم الهدوء وصلِّ مستخدماً كلماتك الخاصة، ولا تظن أنك تسئ 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 تاقت 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 يتبقى وقت للصلاة المكتوبة.. فكلتا الصلاتين مقبولتان لدى الله: الصلاة التي ترددها بانتباه من الكتب مصحوبة بالفكر والإحساس المناسبين، والصلاة بألفاظك الخاصة دون الإستعانة بالكتب.

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

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

ومهما يكن من شئ؛ فلا يكفي أن تنتظر حتى تواتيك الرغبة في الصلاة. ولكي نحقق الصلاة التلقائية؛ ينبغي أن نغصب 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 » الموجّهة لربنا ومخلصنا... ووضعوا لها قواعد لممارستها حتى نتمكن بمساعدتها أن نكتسب عادة الصلاة التلقائية. وهذه القواعد بسيطة:

قف وعقلك داخل قلبك أمام الله، وصلِّ إليه:

ياربي يسوع المسيح إرحمني أنا الخاطئ.

إفعل هذا في البيت قبل أن تبدأ صلاتك... وفي الفواصل التي بين الصلوات... وبعد نهايتها. إفعل ذلك أيضاً في الكنيسة وطوال اليوم حتى تنشغل 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 بعده... في المساء أو في الصباح... أو أثناء اليوم، كرس فترة محدودة لأداء هذه الصلاة، وذلك على الوجه التالي:

إجلس - أو الأفضل قف - في وضع الصلاة مركزاً إنتباهك داخل القلب

أمام الله، بثقة تامة أنه حاضر ويصغي إليك، ثم ادعه قائلاً:

«ياربي يسوع المسيح إبن الله إرحمني».

وإذا شئت أقرن ذلك بالإنحناء مرات أو عمل الميطانيات.

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

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

إن حرارة القلب والتهاب الروح التي تحدثنا عنها يمكن إقتناؤها بهذه الطريقة عينها. وكلما تعمقت « **صلاة يسوع** » داخل القلب؛ كلما ازداد القلب حرارة... وكلما ازداد المصلي ضبطاً لذاته. وهكذا تشتعل نيران الحياة الروحية داخل القلب ويصبح هذا الإشتعال 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، يصلّون هذه الصلاة وحدها دون غيرها، مستعيضين بها عن قانونهم الخاص في الصلاة.

الأب ثيئوفان الناسك

نعمة العماد وكنزه المخفي:

إن النعمة التي أخذناها من ربنا يسوع المسيح بالعماد المقدس لا تُمحى،

لكنها تدفن مثل كنز مخفي الأرض. والمنطق السليم والإحساس بالجميل يقضيان بأن ننفض التراب عن هذا الكنز ونخرجه إلى النور. وهذا ما يمكن عمله بطريقين:

الأول: تقدير نعمة البنوة بالعماد، والعمل بوصاياها. فبقدر ما نجاهد في هذا السبيل؛ بقدر ما تشرق هذه العطية فينا بكل بهائها 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 صورة أو شكل خارجي، إلى أن تدخل الحرارة عقولنا وتشغل نفوسنا بمحبة لا يعبر عنها نحو الله والناس.

القديس غريغوريوس السينائي

جاهد باتضاع والجا إلى المرشد 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

بيقظة تمتزج 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 للإتحاد بالله، الذي يستهدفه المصلي.

والرب قد قال: "**ليس أحد يأتي إلى الآب إلاَّ بي**" (يو ١٤: ٦). إذن فمن يقتني هذه الصلاة فإنه يربح كل كنوز القيامة التي بها نلنا الخلاص. فإذا علمت هذا، فلن يدهشك أولئك الذين من فرط رغبتهم 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 إنتباه العقل داخل القلب بلا تشتيت، والوقوف الدائم بكل الحواس أمام الله** مصحوباً بدرجات متفاوتة من حرارة القلب. وطرح جميع الأفكار الأخرى، **وفوق كل شئ مصحوباً بانسحاق القلب والتذلل أمام الله مخلصنا.**

هذه الحالة الروحية يمكن بلوغها **بترديد الصلاة مراراً كثيرة مع تركيز الإنتباه في القلب.** والمواظبة على هذا الترديد 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، واقتراب العقل أكثر إلى الله في

مسكنة واتضاع.

إن جهادنا - المؤيد بنعمة الله - يمكن أن يوصلنا إلى هذه الدرجة فقـــط. 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 رددهـــا في روية وتؤدة، كما يفعل الإنسان عادة حين يخاطب شخصاً عظيماً يسأل منه شيئاً. ومهما يكن من أمر؛ فلا تنشغل بالألفاظ، بل ثبت عقلك داخل قلبك وقف في حضرة الله بادراك كامل لحضوره، ووعي كامل بجلالـــه ونعمتـــه وعدله.

ولكي تتجنب الأخطاء، ارجع في ذلك للأب الروحي.. أب إعترافك.. أو إلى مرشد روحي مختبر، واكشف له كل ما تصادفه في مجـــال الصـــلاة. واحرص أن تسلك دائماً في اتضاع جم، وبساطة متناهية، واحذر أن تنسب أي نجاح إلى ذاتك. واعلم أن النمو الحقيقي يتم داخلنا بطريقة لا شـــعورية كما يتم دون أن ندرك ذلك مثلما يحدث في نمو الجسم. لذلك فإذا سمعـــت هاتفاً داخلياً يقول: ها هو هنا. ها قد وجدته! فتيقن أن هذا هـــو صـــوت العدو أراد أن يريك سراباً عوض الحقيقة. وهذا مبتدأ الخداع الذاتي. فسارع إلى إخماد ذلك الصوت وإلاَّ فإنه سيدوي داخلك مرة ثانية كالبوق الـــذي يملأك إعتداداً بالنفس.

الأب ثيئوفان الناسك

لا نمو بغير تعب:

يجب أن ندرك أن **العلامة الحقيقية للسعي الروحي، وأن شرط التقدم فيه، هو المعاناة.** فمن ينمو دون أن يتعب فلن يحمل ثماراً. **وإن ألم القلب وإرهاق البدن يمهدان الطريق أمام عطية الروح القدس** التي توهب لكل مؤمن عند عماده المقدس، ثم يغمرها الإهمال لمتطلباتها، ويُكتب لها الظهور مرة أخرى بالتوبة وتحنن الله غير المدرك.

فلا تتوقف إذن عن الجهاد الروحي بحجة التعب، حتى لا تُحرم من الثمار، أو تسمع الكلمات المخيفة: " **خذوا منه الوزنة** " (مت ٢٥: ٢٨).

إن كل جهاد بدني أو فكري خلال التدريب الروحي، إذا لم يصحبه جهد ومعاناة فهو لن يأتي بالثمار... لأن " **ملكوت السموات يغصب والغاصبون يختطفونه** " (مت ١١: ١٢). وكثيرون يواصلون العمل الروحي دون ألم، لذلك فلأنهم لم يختبروا التعب؛ يظلون غير أنقياء وغير متحدين بالروح القدس. والذين يعملون بتراخ وإهمال، قد يتحركون كثيراً لكنهم لن يحصدوا أية ثمار لأنهم لم يختبروا المعاناة. **وما لم تنسحق ظهورنا بكثرة السجود، وأجسامنا بالصوم، وما لم نتجرع مرارة الإحساس بالندم كما تعاني المرأة من آلام المخاض، فلن ننجح في إقتناء روح الخلاص في أعماق قلوبنا.**

الأب ثيئوفان الناسك

الشاطئ الآخر للأردن:

تصل ممارسة الصلاة أوجها ببلوغ الصلاة النقية، التي تؤدي إلى الكمال المسيحي غير المتزعزع، وهو عطية الله التي يهبها للمجاهدين روحياً بسبب

مسرته.

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

الأسقف إغناطيوس ب.



N.A.P.

تذكُّر الله

تذكُّر الله في القلب والعقل:

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

الأب ثيئوفان الناسك

في الصمت والسكون:

مراراً ذكَّرتكِ يا أختاه بتذكر الله، وها أنا أقول لكِ مرة أخرى: « ما لم تعرفي كيف تجاهدين لتغصبي قلبكِ وعقلكِ على تذكر هذا الإسم الرهيب، فلن يفيدكِ صمتكِ أو ترنمكِ أو صومكِ.» وباختصار فإن كل عمل الراهبة سيبقى بلا فائدة إذا إفتقد هذا العمل الذي هو تذكر الله.

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

وقليلون هم الذين إستطاعوا أن يجدوا هذا الإسم الممجد، وذلك عندما كانوا فقط في وضع الصمت والسكون، فلا يمكن أن نبلغ ذلك بأية وسيلة أخرى مهما بذلتِ من جهد.

لهذا ولكي تدركي قوة هذه النصيحة؛ فإني أدعوكِ من أجل محبة المسيح أن تظلي ساكنة وصامتة مادامت هذه الفضائل تُنمِّي تذكُّر الله في داخلنا.

الأب ثيئوفان الناسك

المناجاة السرية مع الله:

حيثما كنا وبصفة دائمة فإن الله معنا، قريب منا، وبداخلنا. أما نحن 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 بَعُدَتْ إجمعها والزمها بالبقاء داخل أعماق قلبك، وتلذذ بمناجاة الرب.

الأب ثيئوفان الناسك

كن حقيقياً:

كلما إزددت 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 ونقاوة في النفس والجسد، وتتطهر علاقتنا الخارجية تماماً. وهكذا تصبح إنساناً جديداً.

الأب ثيئوفان الناسك

مدخل سريع للفردوس:

عندما تبني إنسانك الداخلي بتذكر الله، فإن الرب يسوع سيدخل ويسكن في داخلك. فالعمليتان متلازمتان.

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

ستختبر 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 لذيذاً 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 الإحترام.. أو الحب.. أو الشكر.. أو التمجيد.. أو الإتضاع.. 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 إنتبهت إلى ذاتك، فإنهما سيجعلانك خاضعاً لتأثيرهما طوال اليوم. **فاحرص على ممارسة هذين الأسلوبين بتدقيق،** وأنت ستختبر ذلك بنفسك.

الأب ثيئوفان الناسك

التذكر الدائم هو عطية الله:

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

تغصب ذاتها على المواظبة والتعب في طلبها، وأن تعمل وتبذل كل جهد لاقتناء التذكر الدائم لله. **وحينئذ ينظر الله كيف أنك تطلبه بحرارة فيهبك هذا التذكر الدائم لجلاله.**

الأب ثيئوفان الناسك

المليطانيات المتكررة:

طوال الوقت، منذ اليقظة حتى النوم، عش في تذكار الرب والوجود معه، واضعاً في ذهنك على الدوام أن الله يراك، ويقدِّر كل تحركات فكرك وقلبك.

لهذا صلِّ مستخدماً «**صلاة يسوع**» بلا توقف، واقترب كثيراً إلى الأيقونات، وانحن أو أسجد مع حركة قلبك. وهكذا يصير يومك كله مليئاً بالميطانيات، وينقضي في التفكير الدائم في الله، وممارسة «صلاة يسوع» خلال خلال كل عمل أو نشاط.

الأب ثيئوفان 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 ثيئوفان الناسك

قرب الله وحضوره في القلب:

ولكن ما الذي ينبغي أن نطلبه؟!

الإتحاد 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 نعوِّد النفس على التكرار الدائم لصلاة يسوع: **ياربي يسوع المسيح إبن 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 ترديد « **صلاة يسوع** » بلا إنقطاع، فلتبدأ الآن. داوم على تكرارها بغير إنقطاع، **ولكن ضع نصب عينيك كل حين التفكير في الله.. ففي هذا تكمن كل نعمة.**

الأب ثيئوفان الناسك

إلق على الرب همك:

إن كل هدفنا هو اقتناء عادة تركيز كل إنتباهنا في الله الحاضر في كل مكان والناظر لكل شئ، 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. إنها تجعلنا نضع ذواتنا وكل ما نملك بين يدي الله وهكذا تولد لدينا إحساساً بحمايته ومعونته الدائمة لنا.

الأب ثيئوفان الناسك

مخاطر النسيان:

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

فالصلاة بحسب القانون شئ وطريقة ادائها شئ آخر.

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

وجِّه خطواتك حسب الوصايا، وأنت تعرف كيف تختبر قوتها. هذا هو كل ما في الأمر. فإنه من الممكن أن تطبق هذه الوصايا في كل عمل 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، وخلاصنا به، وخطورة الحياة بدونه، ونسيان ذكر الموت... وباختصار شديد فإن جميع المجالات الروحية تنغلق أمامنا. **كل هذا بسبب تشتت الأفكار وانشغالها بهموم 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 سيرتنا الأولى من الإهمال والتهاون ونسيان الله ساعين فقط وراء اللذات. وحتى إذا لم نسقط في أمور شاذة؛ فيكفي أنها حياة خاوية ليس فيها شئ مقدس.

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

الأب ثيئوفان الناسك

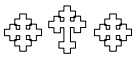
خوف الله:

لكي تدرك الصلاة الروحية، إحترس من شئ واحد:

إحذر وأنت تواظب على تذكر الله بغير إنقطاع، أن تنسى إشعال الإحساس بخوف الله ورهبته، والرغبة في السقوط أمام وجهه كالرماد.

فالآب عظيم التحنن، ولكنه القاضي المخوف. **وتذكر الله الدائم بدون توقير يبلد الشعور بمخافة الرب**. ومن ثم يحرمنا من قوة مؤثرة تـــؤدي إلى الخلاص، لا تحصل عليها في الحياة الروحية **إلاَّ بهذا الإحساس بمخافة الله**.

الأب ثيئوفان الناسك



N.A.P.

(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 بمنزلة 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 وينعشان القلب ويطردان تشتت الفكر ويضفيان على الصلاة نقاوتها. **وإن كانت الصلاة الحقيقية هي عطية الله؛ هكذا ايضاً اليقظة وحرارة القلب.**

الصلاة القلبية لا تاتي أبداً قبل الأوان:

عليك أن تعلم أن **اليقظة ينبغي ألاَّ 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» يتعذر ترجمتها من الأصل الروسي، وهي تعني «الرقة المفاجئة للقلب» أو «فيض من المشاعر العميقة داخل القلب». إنه شعور مفاجئ وغير متوقع ينتاب الإنسان واحساس لا يوصف من الحب يسيطر على أقسى القلوب.. إنه نشوة من الحب والتسامح، ودموع التوبة والفرح.. وسعادة في بذل الذات.

وأحياناً أخرى لا يكون مكانه في القلب فحسب؛ بل نابعاً من الكيان 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 كلَّ العقل عن الصلاة اللفظية فلتكن صلاتك بدون كلمات، **واخشع من داخلك أمام الله وسلّم ذاتك بين يديه. فهذه هي الصلاة الحقيقية.** وما الكلمات إلاَّ مجرد تعبير عن الصلاة، وهي دائماً في عيني الله أضعف من الصلاة ذاتها.

وصلاة القلب لا تأتي أبداً قبل الأوان.. وبمجيئها يبدأ عمل الله في داخلنا، وكلما إزدادت تأصلاً في القلب؛ كلما إزداد عمل الله شيئاً فشيئاً نحو الكمال. **ومثل هذه الصلاة ينبغي أن نسعى إليها بكل ما أوتينا من جهد،** حتى إذا نظر الله إلى تعبنا 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 لتعمق صلاتك لأن مثل هذه الأساليب ليست ضرورية. **فالمهم ليس وضع الجسد ولكن الحالة الداخلية.** لأن هدفنا هو أن نقف أمامه بيقظة القلب، وأن نتوجه إليه ونصرخ نحوه..

الثمار الطبيعية وثمار النعمة:

إن واجبنا هو التدرب على صلاة يسوع التي ينبغي أن نؤديها ببساطة، في يقظة داخل القلب، وفي تذكر دائم للرب. وهذا يجلب في ذاته ثمارها

الطبيعية.. حصر الفكر، مخافة الرب، تذكار 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 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 مجئ النعمة هو العلامة أن الله قد تطلع إلينا برحمته..

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

الثمار الطبيعية في متناول 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 متناول 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 لأنه ليس هناك ما يجبرها على المجئ بقوة. ولكن بالنسبة لدرجات الصلاة التأملية العليا؛ **فهي تستلزم أولاً التطهر من الشهوات.** ونحن هنا نتكلم عن الصلاة البسيطة، رغم أنها قد تقودنا إلى درجة أعلى منها.

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

في أثناء القداس الإلهي ينبغي الإنتباه، ولكن إذا كانت هناك ألحان أو قراءات لا تدركها جيداً فكرر صلاة يسوع.

مخاطر تشتت الفكر:

إذا تهاونت وسمحت لنفسك بنوع من تشتيت الفكر؛ ولم تراقب نظراتك أو لسانك أو أفكارك، فسرعان ما تفقد الحرارة وتصبح جافاً وهذا أمر سئ. لذا سارع إذن بإعادة بناء ترتيبك الداخلي وصلِّ من أجل أن تحصل عليه. إغلق على ذاتك ولا تفعل شيئاً سوى الصلاة والقراءة عن الصلاة، حتى يتحد فكرك بالله في قلبك، فينشأ هناك روح الإنسحاق وحرارة المحبة.. وهذه الروح هي التي تبين لك إن كنت في الطريق الصحيح أم إبتعدت 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 بفمه على الدوام صلاة يسوع أو أية صلاة أخرى قصيرة، بشرط أن يكون إنتباهه 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. وحينئذٍ يستقر في قلبك ترتيب جديد.

التكامل الداخلي:

داوم على ممارسة هذا النظام حتى تهدأ أفكارك تدريجياً أكثر فأكثر، وتتخلص مما كنت تعاني منه من ضعفات. وبالمداومة الصحيحة تحس بانسحاق القلب، وهذا الإنسحاق يجعل أفكارك تتعلق بالله وحده وهكذا يكف فكرك عن التشتت. حينئذ وبحسب مشيئة الله يبدأ التكامل الداخلى من جديد ونبقى فى حضرة الله دون توقف.

الوقوع فى محبة التعزية الروحية :

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

إن هذا الشعور بالخوف والندم فى حضرة الله، وإنسحاق القلب أمامه، إنما هى **الملامح الرئيسية للصلاة الداخلية الحقيقية**، وهى محك الإختبار لكل صلاة.. وبها 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 ننخدع بالتعزية والحرارة، وهذا هو الكبرياء الروحى الذى نسقط فيه. وهكذا تتلاشى التعزية والحرارة تاركة مجرد ذكراها بينما تبقى النفس واهمة فى إستمرار وجودها. لذلك إحذر أن تصل إلى هذه الحالة وعليك أن تشعل فى قلبك على الدوام مخافة الله وإنسحاق النفس أمامه، وأن تقدم ميطانيات منسحقة له. وتسلك بمخافة فى حضرته.

تذبذب التعزية الداخلية :

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

يقظة العقل وحرارة القلب :

تطبيق القانون بغيرة يحفظ للعمل يقظته وللقلب حرارته. فإذا بدأت حرارة القلب تبرد فسارع إلى دفع الحرارة إليه مؤمناً أن فقدان الحرارة يعنى أنك تراجعت أكثر من نصف الطريق الروحى. فإن مخافة الله هى الرقيب والمولد للحرارة الداخلية، أما الإتضاع والصبر والأمانة فى تأدية القانون – وفوق الكل – السهر، فهذه كلها ضرورية ولا غنى عنها أيضاً. فإحترس إذن ونبه نفسك إذا غالبك التراخى، وإنهض ذاتك بكل وسيلة حتى لا تستغرق فى سبات من النوم.

اليقظة والإفراز :

على جند المسيح أن يراقبوا أمرين على وجه الخصوص وهما اليقظة والإفراز. اليقظة لمراقبة الداخل والإفراز للخارج. فباليقظة نراقب تحركات القلب ذاته، وبالإفراز نفطن للتحركات التى توشك أن تحاربنا فى الداخل بفعل المؤثرات الخارجية. **وقانون اليقظة هو** : كلما تمكنت بذكر حضور الله من طرد الفكر من النفس، حينئذ قف عند باب القلب وراقب جيداً كل ما يدخل إليه أو يخرج منه. وإحترس بصفة خاصة من أن تخضع تصرفاتك للشهوات والإنفعالات لأن فى ذلك تكمن كل الشرور.

السهر واليقظة :

أن تسهر يعنى ألاَّ تدع قلبك يتعلق بشئ سوى الله. فالتعلق بأمور أخرى يجعل النفس مذبذبة فتصدر عنها أفعال غير مضبوطة.. وأن تكون يقظاً يعنى أنك تراقب بحرص حتى لا يتسلل أمر ردئ إلى داخل القلب.

الإتضاع وحرارة القلب :

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

فماذا يمكن أن نقوم به نحن ؟!

الإتضاع والإنتباه والتسليم القلبى الكامل لله، مع الإستمرار فى ذلك دون

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

القراءات الروحية ومخافة الرب :

إذا قرأت كتاباً فتأمل فى 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 تؤذى نفسك. فقد تزدحم رأسك بالمعلومات النظرية حتى تنصرف إلى نقد الآخرين وإدانتهم بدلاً من أن تصلح ذاتك. فليكن لك أذنان للسمع. وإذا كنت تقتنى كتب الآباء فطالع فيها ما يذكره الآباء عن اليقظة. وهذا يبين لنا كيف نتحكم فى أفكارنا وكيف ننظمها. وليتك تتمعن فى أقوالهم وتضعها فى قلبك وتطبقها فى حياتك. ولنتمسك دائماً بمخافة الرب لأنها أصل كل معرفة روحية وكل عمل صالح. فإذا سيطرت **مخافة الرب على النفس** كان كل شئ على ما يرام. **فلنشعل هذه المخافة فى قلوبنا** [1] فى الصباح قبل أن ننشغل فى أمورنا اليومية وعندئذ تعمل هى تلقائياً فينا.

الثمار الرئيسية للصلاة :

إن **أهم ثمار الصلاة** لا تتمثل فى حرارتها أو تعزيتها بل فى **إقتناء مخافة الله والتوبة بإنسحاق.**

---

(١) مخافة الله هي الإحساس الدائم بالوجود في حضرة الله، وتقديم الإحترام والمهابة اللائقة بالإله العظيم. لذلك لا يليق بالراهب حتى وهو في قلايته وحده – الجلوس بإنحلال، أو عدم الإحتشام في اللبس، وبالجملة أي تصرف لا يليق أن يفعله أمام الآخرين. إن إهتم الراهب بهذه التصرفات 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 فى داخلك على الدوام. فهى تضمن أن يكون كل شئ منتظماً، ولا تسمح بالتراخى سواء بالجسد أو الفكر، بل عليك أن توقظ القلب وتجعل العقل ساهراً. وينبغى ألا يغيب عن الفكر أن كل نجاح فى 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 فى داخلها.

الإحساس بالإستغراق الروحى :

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

الجهود البشرية وثمار الروح [1] :

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

---

(١) هذه الفقرة للقديس مكاريوس الكبير .

حياتنا : المحبة، السلام، الفرح، الإتضاع، الوداعة، الصلاح، الإيمان، طول الأناة.. فقد ذهب تعبنا سدى، لأن **كل جهادنا وتعبنا يهدف إلى الحصول على هذه الثمار** [1]. فإذا كانت ثمار الحب والسلام ليست فى داخلنا فإن كل تعبنا باطل، والذين يذهب تعبهم باطلاً يشبهون الخمس العذارى الجاهلات اللواتى سمين جاهلات لأنهن لم يملأن أوانى قلوبهن بالزيت الروحى الذى هو الفضائل التى ذكرناها. ولهذا أغلق الباب فى وجوههن وحرمن من دخول وليمة العرس **دون أن يربحن شيئاً من بتوليتهن.**

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

---

(١) أو بمعنى أدق نقتني الروح القدس الذي يعطي هذه الثمار . فهذا التشبيه المنسوب للقديس مكاريوس الكبير؛ قد أوضحه القديس سيرافيم ساروفسكي بقوله أن الزيت يرمز للروح القدس. والتشبيهان معنى واحد؛ فالزيت رمز للروح القدس وهذه الفضائل هي ثمار الروح القدس (غلا ٥ : ٢٢)، وفي كلتا الحالتين لابد من إقتناء الروح القدس للحصول على هذه الفضائل؛ والحصول على هذه الفضائل معناه أننا إقتنينا الروح القدس.

وبتعبير آخر؛ لو إعتبر الإنسان أن نجاحه في الصوم والسهر والميطانيات والصمت وتلاوة المزامير والسكون ... إلخ ؛ هو ثمر الروح الذي يرجوه، فهذا خطر شديد ويشط عن المفهوم النسكي الروحي. فهذه الجهود التي يبذلها في سكونه يجب أن تثمر الثمر الروحي الأساسي الذي يرجوه – أي إقتناء الروح القدس – فإذا كان كل تعبه السابق لم يوصله إلى ثمار الروح هذه؛ فهو يتعب في الباطل ... يزرع كرماً ويسقيه ويضع حوله زبلاً ولا يأخذ منه عنباً .. فما الفائدة ؟!!!

الجسدى والروحى فى هذه الفضائل ينبغى أن يهدف إلى ربح الثمار الروحية ــ وثمر الروح الذى تحمله هذه الفضائل إنما هو فرح روحى تفيض 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 ــ عن جهل ــ 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 فى حياتنا، ينفتح أمامنا عالم الروح، فنرى عالماً جديداً مختلفاً ليس لنا فيه إختيار. وبعدئذ يصبح التمسك بهذا العالم الروحى والرغبة فى الإقامة الدائمة فيه أمراً متروكاً للإختيار الحر للإنسان، **ويحتاج البقاء فيه إلى الجهاد نحوه والتمسك به.**

لا شئ ياتى بغير جهاد :

ليت الله ينعم عليك ببركة **الإلحاح فى طلب الوقوف داخلياً أمام الله.** إطلب هذا وأنت تجد. **إطلب الله** : فهذه هى القاعدة الثابتة غير المتغيرة لأى تقدم روحى، كما أنه لا شئ يأتى بغير جهاد. فإن كانت معونة الله دائماً حاضرة وقريبة **لكنها توهب فقط للذين يلتمسونها ويجاهدون من أجلها..** وهى توهب للذين يطلبونها بكل قوة ويصرخون من أعماق قلوبهم من أجلها: **اللهم أعنا.** أما إن إعتمدت ــ ولو إلى أقل درجة ــ على قوتك الذاتية للوصول إليها، فلن يتدخل الله لمعونتك، بل تشعر وكأنه يقول لك : أنت تأمل أن تنجح بذاتك.. حسناً.. فلتجرب.. ولكن مهما طال سعيك فلن تنال شيئاً. **ليت الله يعطيك روحاً منسحقاً وقلباً متضعاً تائباً.**

شجرة الحياة :

إن لسان حال التائب يقول : « نجنى يا الله بالطريقة التى تراها، أما أنا فأجاهد وأعمل بغير رياء .. وبغير رجوع عن طريقك ووصاياك، بل بضمير نقى أعمل كل ما أدركه، وما هو فى حدود قدرتى ».

فإن كان التائب صادق الإحساس بهذا فإن الله يقبله ويأتى 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 هى البذرة والنواة لشجرة الحياة السماوية التى تنمو فى داخله.

الإعتماد على نعمة الله :

إن البذرة الأولى للحياة الجديدة تكمن فى **إتحاد حرية الإرادة مع النعمة**، وبهذين العنصرين تنمو الشجرة وتأتى بالثمار. فعندما تتعهد أمام الله بأن تحيا بحسب وصاياه ولمجد إسمه القدوس فإنه ينبغى عليك أن تقول فى نفس 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 فينا، وتصبح إرادتنا 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 الممتلئة نعمة، ومهما بذل من محاولات فلن تكون هناك ثمار.

الهدوء التام :

هدوء الفكر التام هو عطية من الله ... **ولكنها عطية لا توهب بغير 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 المصرى : إن النعمة التى 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 فى الإنسان تترك للإنسان حريته لتختبر إذا كانت إرادته تتفق مع إرادة الله أو لا تتفق. ومن هذه اللحظة يبدأ إتحاد الحرية والنعمة.

وفى البداية تقف النعمة فى الخارج وتعمل من الخارج، ثم تدخل إلى داخل وتبدأ فى التملك على النفس، ولكنها لا تفعل ذلك إلاَّ حين يفتح الإنسان الباب أمامها بإرادته الخاصة، أو يفتح قلبه ليقبلها. والنعمة دائماً مستعدة للعمل إن رغب الإنسان فى ذلك. فالإنسان بذاته لا يقدر أن يعمل صلاحاً أو يكون فى داخله شئ صالح. **وكل ما يستطيعه هو أن يشتاق ويتجه نحو الصلاح. وبسبب هذا الإشتياق تسنده النعمة** وتدعم العمل الصالح الذى يتوق إليه.. وهكذا يستمر الحال إلى أن يكتسب المرء السيطرة النهائية على ذاته، ومن ثم يصبح قادراً على العمل بما هو صالح ومفرح للرب.

المحاولات البشرية وصلاة النعمة [1]:

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 المصرى (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 فى إقتناء هذه الفضيلة كما لم يهئ نفسه لقبولها. وهو لم يقتن المسكنة لأنه لم يطلبها ولأنه لم يجبر ذاته عليها. وهو لا يحمل محبة للآخرين لأنه لم يهتم بها و لم يطلب بحرارة لكى يناها.

ولكن كل من يجبر نفسه ويغصبها على الصلاة – على عكس ما يشتهى قلبه – عليه أيضاً **أن يغصب نفسه على المحبة والإتضاع والمسكنة والطهارة والعطاء.** كما ينبغى عليه أيضاً أن يدرك حقارة ذاته معتبراً نفسه أفقر الكل، وأن يكف عن الكلام غير النافع.. سالكاً فى وصايا الله ليحفظها دائماً بقلبه ولسانه. كما ينبغى عليه أن يتجنب الغضب والكلام الجارح، كما يقول الكتاب : ''ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح وتجديف مع كل خبث'' (**أفسس ٤ : ٣١**). ونتيجة لكل هذا يتطلع الله إلى إشتياقات الإنسان وهدفه.. فيعطيه القدرة على أن يصل – بدون تعب أو تغصب– إلى كل الأشياء التى كان يجد مشقة فى إقتنائها لصعوبة التغصب بسبب الخطية الساكنة فى داخله. وتتحول كل هذه الممارسات الصالحة إلى طبيعة ثانية فى داخله.. لأن الله يأتى أخيراً ليسكن فيه كما يسكن هو فى الله.. وهكذا يقوم الله نفسه بتنفيذ هذه الوصايا فى الإنسان بغير جهد.. ويملأه بثمار الروح.

فقير وأعمى وعريان .. ولا يساوى شيئاً :

لست فى حاجة إلى أن نخشى الخيالات فهى لا تغلب إلاَّ كل مغرور يتصور أن حرارة القلب وحدها توصله إلى قمة الكمال. والحقيقة أن هذه

الحرارة هى البداية وقد لا يُكتب لها الإستمرار. فهذه الحرارة وهذا السلام القلبى قد يكونان أمراً طبيعياً نتيجة لتركيز الإنتباه فى الصلاة. لذا ينبغى أن نعمل ونعمل.. ونصبر ونجاهد حتى تحل الحرارة والسلام اللذان هما من 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 أفضل من مناصرته ومؤازرته ؟! إن أخطر ما فى الأمر هو أن يتصور المرء أنه يستطيع أن يعتمد على ذاته.. وهنا يفقد كل شئ.. ويسيطر عليه الشر ثانية.. ويحجب النور الذى لازال خافتاً داخل النفس، ويطفئ الشعلة الصغيرة التى إشتعلت فى القلب.

وينبغى أن تتحقق النفس من ضعفها الذاتى، ومن ثم لا تتوقع أن تفعل شيئاً بذاتها. وينبغى أن ينحنى كل إنساناً إتضاعاً أمام الله، واضعاً فى داخله أنه لا شئ. وحينئذ تتدخل النعمة - القادرة على كل شئ - لتجعل من ذلك العدم شيئاً عظيماً. إن المتواضع الذى يضع نفسه بين يدى الله الحانية، يجتذب الله إلى نفسه ليصبح قوياً بقوة الله.

ومع أننا نتوقع كل شئ من الله ولا ننتظر شيئاً من ذواتنا، إلاّ أننا ينبغى أن نغصب أنفسنا على العمل باذلين كل طاقتنا لكى نهيئ مجالاً يمكن أن تحل فيه المعونة الإلهية، إن النعمة حاضرة معنا غير أنها لن تعمل إذا كان الإنسان يجاهد بنفسه، تظهر قوتها عندما ينكر ذاته. لذا وطّد نفسك على أن تسلم

إرادتك فى إصرار للرب، ثم تعمل فى غير فتور أو تردد.

روح النعمة وروح الفريسية :

حين تشرع فى تنفيذ عمل ما **فلا تحصر كل إهتمام قلبك فى هذا العمل بل إنظر إليه كشئ ثانوى**.. وفى خضوع تام للرب إفتح ذاتك للنعمة الإلهية كإناء مفتوح للإستقبال. **[فمن يجد النعمة إنما يجدها بالإيمان والغيرة وليس بالغيرة وحدها]** هذا ما يقوله القديس غريغوريوس السينائى.

ومهما جاهدنا فى العمل فطالما كنا بعيدين عن الخضوع لله أثناء تأديته فلن ننعم بمؤازرة النعمة الإلهية، ولن تنجح جهودنا إلاّ فى بناء روح فريسية وليس الروح الحقيقية. إن النعمة هى محور الجهاد. ومحاولاتنا ستنجح إذا إحتفظنا بروح الإتضاع والتوبة ومخافة الرب ومحبته والإعتماد على عنايته الإلهية. **فإذا أحسسنا بالرضى عن النفس والإقتناع بما نبذل من تعب فهذا دليل على أننا إبتعدنا عن الطريق الصحيح وأعوزتنا الحكمة.**

الحياة المسيحية هى حياة النعمة :

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

فإن حياة المسيحى الحقيقية هى حياة النعمة. وقد يجد المؤمن بعض الحلول الدينية.. غير أنه لكى يتمكن من العمل بموجبها فمن الضرورى أن

تتحد النعمة بروحه. فإذا كان هذا الإتحاد قائماً فإن إمكانياته الأخلاقية التى كانت من قبل تظهر وقتية فقط نتيجة لحماسه الأول، تنطبع على روحه بعدئذ وتصبح دائمة. لأن الإمكانية الأخلاقية هذه تتجدد بعمل المعمودية التى تهب الإنسان التبرير والقوة للإنسان ليعمل ''بحسب الله فى البر وقداسة الحق'' (أفسس ٤ : ٢٤).

الوصايا المكتوبة بإصبع الله :

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

تطهير المنبع :

ومن أجل تطهير الإنسان وتنقيته تبدأ النعمة الإلهية أولاً وقبل كل شئ بوضع العقل الذى هو مصدر كل نشاط بشرى فى يدى الله. وبمعنى آخر أن النعمة توجه نحو الله ضمير الإنسان وإرادته بوصفهما نقطة الإنطلاق فى حياة الإنسان، وبهذا يمكن تطهير كل قدراته.. فالنبع عندما يتنقى ويتقدس؛ هكذا كل القدرات التى تعتمد على هذا النبع تتطهر تدريجياً نتيجة صدورها عن نفس هذا النبع.

النمو فى النعمة :

وهناك بعض التدريبات التى تساعد على نمو مقدرة الإنسان على عمل الخير، والتى تمكن حياة النعمة داخل الروح من الإشتعال أكثر فأكثر. وبقدر الغيرة والإجتهاد الذى يبذله الإنسان فى تسليم نفسه لله بقدر ما تدخل النعمة وتتعمق فى داخله بقوتها فتقدسه وتتملك عليه.

لكن ينبغى ألا يتوقف المرء عند هذا الحد، فهذه هى مجرد بذرة.. أو نقطة إنطلاق. فمن الضرورى أن يزداد تعمق نور النعمة أكثر فأكثر ليتخلل 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 كياننا وقدراتنا.

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

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

ولكى تكون هذه التداريب 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 التداريب لأن تكون قناة فعالة للنعمة، كما **لن تتمكن قدراتنا من أن تنال بها الشفاء**. هذا ما يجب أن تكون عليه وسائل العلاج هذه (التداريب) من

حيث أصلها وخصائصها.

أما عن حيث شكلها الخارجى فهى لا تعدو أن تكون مجرد أنشطة.. تداريب.. جهادات تتفق مع قدرات الإنسان، ولكن هذه التدريبات والممارسات تعتبر وسيلة لشفاء قدراتنا وإعادتها إلى صورتها الأولى من الطهارة 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 ننتعش بالروح فمن المستحيل أن نتجاهل الإحساس بهذه الحقيقة وإن كان من الممكن عدم الإهتمام بها الإهتمام الزائد. ولهذا فإنه 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 يبدأه فقط، وهنا يبقى جهاد الفرد نفسه فى التغيير وهو عمل متواصل.

وهذا الجهاد الذى يتم بالإرادة الحرة يتحرك فى إتجاهين : الإتجاه من العالم الخارجى إلى الإنسان الداخلى (الذات)، ثم الإتجاه من 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 وبالثانى يقترب من الله مكرساً نفسه له بقية أيام حياته.

النعمة الإلهية والثنائية فى حياة الإنسان :

تأتى النعمة الإلهية فى مجيئها الأول لإيقاظ الإنسان، وبعد ذلك تعاود

زيارته خلال فترة تحوله، وتكشف له عن حياتين فيه، وتجعله مدركاً للثنائية التى فى داخله وتمكنه من التمييز بين ما هو طبيعى وما هو غير طبيعى فى حياته ومن ثم يعقد النية على غربلة كل ما هو غير طبيعى حتى يستعيد صورته الأولى التى هى على صورة الله.

وواضح أن مثل هذا القرار هو مجرد بداية للعمل. فعند هذه المرحلة يكون قد ترك ونبذ بالإرادة والنية كل ما هو غريب وغير طبيعى.. متجهاً إلى ما هو طبيعى 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 يتبنى هذه الشهوات ويسعى إليها بإرادته وحسب مسرته، أما الآن فقد أصبحت على غير رغبته بل مكروهة ومرفوضة ومحتقرة. فى هذه الحالة يكتشف عفونة الخطية فى داخله ويرى دخان الشهوات يتصاعد رغم إرادته من أعضائه المختلفة، وهو يشتم أحياناً النتن المنبعث منها بغزارة 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 شمعة ضئيلة تضئ وسط ضباب كثيف. لقد إلتصق الإنسان بفكره وإرادته بالله، والرب قبله إليه وإتحد به فى داخل عقله – أو بتعبير آخر فى « روحه » طبقاً لقول للقديسين الكبيرين الأنبا أنطونيوس [1] والأنبا مكاريوس الكبير.

فهذا هو الجانب الوحيد الصحيح والمقبول من الله والذى يخلص. أما كل

---

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

الجوانب الأخرى فمازالت سجينة ولا تريد كما لا تستطيع أن تخضع لمطالب الحياة الجديدة .. فالعقل بصفة عامة لا يعرف كيف يفكر بالأسلوب الجديد بل يظل محتفظاً بأسلوبه القديم .. والإرادة لا تعرف ماذا تريد فى الإطار الجديد ومازالت تحس بما كانت تشعر به .. والقلب لا يعرف كيف يشعر بالأسلوب الجديد ومازال يشعر كما تعود من قبل. وهكذا الحال بالنسبة لكل وظائف الجسد.

وبالتالى فإن الإنسان يبقى غير طاهر فى كل شئ ماعدا فى نقطة واحدة التى هى الإدراك الواعى للإرادة الحرة فى داخل عقله – وهى التى عبرنا عنها بلفظ « الروح ». والله بوصفه كلى الطهر يدخل فى إتحاد مع هذا الجانب 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 فى تقديس كل كيان الإنسان، وبعد ذلك يعلن سكناه فى داخله.

عمل النعمة العجيب :

قبل بداية الحياة الداخلية ــ وقبل الإعلان الواضح عن عمل النعمة والإتحاد بالله، كثيراً ما يعتمد المرء على ذاته بقدر طاقته. ولكن حين ينتابه 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 فى حياته الداخلية، فيعرف حينئذ بالخبرة 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 الإحتفاظ بشعلة الحياة الداخلية لا يعتمد على جهـــوده الخاصة.

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

وينشغل أصحاب النظريات بالسؤال عن الصلة بـــين النعمـــة والإرادة الحرة، مع أن إجابة هذا السؤال حاضرة لدى كل من لديه النعمة وإختـــبر عملها بنفسه.

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

والإنسان يبرهن على أمانته للنعمة ولله بعدم سماحه لأى شئ يعـــرف أنه ضد إرادة الله، سواء أكان هذا فكراً أو إحساساً أو عملاً أو قـــولاً، وعلى النقيض فهو لا يترك عملاً يعرف أنه يرضى مشيئة الله دون أن يقـــوم

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 جهداً كبيراً، وقمعاً مضنياً للشهوات وغصباً للنفس.. ومع هذا فهو سعيد بالتضحية إرضاء للرب لأنه بعد كل تضحية يتقبل مكافأة داخلية : **سلاماً، وفرحاً، ودالة فى الصلاة.** فإذا إرتبطت أعمال المحبة هذه بالصلاة – وهى فى هذه المرحلة تكون قد أصبحت دائمة – فإن ذلك يزيد عطية النعمة حرارة وغيرة.

وحين 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 القلبى الكامل له.

وفى هذا النشاط أو بالأحرى هذا الإطار العقلى تكمن الوسائل الرئيسية للإحتفاظ بالحرارة الداخلية وكل البنيان الداخلى : التخلص من الشر أو الأفكار البطالة، ودعم الأفكار والأعمال الصالحة. وكلما إزدادت الأفكار والنوايا الصالحة كلما يتعمق المرء فى الصلاة أكثر، وهو يستطيع أن يعرف إن كانت أفكاره وأعماله مقبولة لدى الله أم لا بقدر ما تتثبت أو تتلاشى عند الصلاة. وإذا راودته الأفكار الشريرة أو بدأت المحاربات تتعب نفسه، فإنه يلجأ إلى الصلاة ويتعمق فيها أكثر دون أن يلتفت إلى ما يحدث فى الداخل.. وهكذا تتبدد 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 [1]..

عندما نبدأ لنصلى خلال **المرحلة الأولى** من درجات الصلاة، فإننا نُترَك لنصلى بمفردنا بجهودنا الشخصية. **ولاشك أن نعمة الله تساعد كل من يصلى بإخلاص ولكنها لا تكشف عن حضورها.** وفى هذه المرحلة تبدأ العواطف الدفينة فى العمل فتقود المصلى إلى محاربات ينتصر فيها مرة وينهزم أخرى دون توقف **وهكذا تنكشف للإنسان خطاياه وضعف إرادته.**

وفى **المرحلة الثانية** تظهر نعمة الله وجودها وعملها بطريقة محسوسة فتوحد العقل مع القلب بحيث تصبح الصلاة ممكنة **بغير شرود أو تشتت بل من قلب دامع وحار.** وعند هذه النقطة تفقد الأفكار الشريرة قدرتها على التغلب على العقل.

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

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

ومكافأة للمصلى الذى يقدم توبة والذى لا يتوانى عن الجهاد، يهبه الله

---

(١) للأسقف إغناطيوس ب.

فى الوقت المعين **توبة** تكون **من عمل النعمة**، وحينئذ عندما يحل فينا الروح القدس فإنه ''يشفع فينا بانات لا ينطق بها ... لأنه بحسب مشيئة الله يشفع فى القديسين'' (رومية ٨ : ٢٦، ٢٧).

وهكذا يتضح أن المصلى 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 [1]. 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. أقرع .. فيُفتح لك. لا تتراخ ولا تيأس. ولكن تذكر دائماً أن هذه الجهود لا تعدو أن تكون محاولات من جانبنا لإجتذاب النعمة، وأنها ليست النعمة ذاتها، بل مثابرة 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 بيدو وكأننا نجاهد لكى ندخل إلى قلوبنا أمراً غريباً.

وهذا ما يحدث أحياناً : أن تؤثر أفكارنا أو صلواتنا فى مشاعرنا، وتتعمق

---

(١) ليس معنى هذا أن لا يصلي الإنسان بمشاعره وبقلبه، ولكن لا يحاول أن ينفعل بإنفعالات مفتعلة، ويعصر قلبه لكي تظهر دموع أو مشاعر قوية تجاه الله. ولكن في بساطة وحب تلقائي، ضعيف بقدر ضعفه، يحاول أن يصلي بمشاعر بسيطة حقيقية.

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 لأنه لم يتعود عليها ولذا يرفضها.

وبعد هذا مباشرة تتملك النفس ثانية برودة وقساوة.. وهى علامة مؤكدة أن الأمر كله لم يكن من عمل النعمة بل نتيجة لجهادنا الشخصى ومحاولاتنا الذاتية.

لهذا لا تقنع بهذه المحاولات وحدها ولا تستكن كأنها هى كل ما ينبغى أن تفعله. فهى سراب خادع وخطير، وتكمن خطورتها فى أنك قد تتوهم أنك تستحق النعمة مكافأة عنها !!

إن هذه المحاولات لا تعدو أن تكون مجرد إعداد النفس لتقبل النعمة، أما العطية ذاتها فهى تتوقف كلية على إرادة الله واهبها. لهذا ينبغى على من يرغب فى زيارة النعمة أن يدرك كل هذه الأمور وأن يكون مستعداً لزيارة النعمة هذه وهى زيارة لا يعلن عنها بل تأتى من حيث لا يعلم أحد.

وحين نبدأ إنعاش قوة النعمة فينا فحينئذ فقط يبدأ التغيير الحقيقى فى حياتنا وطباعنا، وبدونه لا نتوقع نجاحاً بل مجرد محاولات فاشلة. ويشهد القديس أوغسطينوس [1] بهذه الحقيقة أنه جاهد طويلاً بقوة ولكنه لم ينل شيئاً إلاّ عندما إمتلأ من عمل النعمة. جاهد إذن وأنت فى ملء الرجاء والثقة

---

(١) القديس أوغسطينوس (٢٤٥ ــ ٤٣٠) أسقف هيبو بشمال أفريقيا ــ صاحب كتابى « إعترافات » و « مدينة الله » .

وسوف تزورك النعمة وتدبر كل شئ فى حياتك.

النعمة توحد الجهود :

طالما كانت جهود النفس تتأرجح بطريقة غير ثابتة، فتذهب تارة فى إتجاه وتارة فى إتجاه آخر، مرة هنا ومرة هناك، فإنه لا فائدة من هـــذه الجهـــود. ولكن حين تنساب قوة النعمة المقدسة فى النفس تتوحد كل هذه الجهـــود المتنافرة فى حزمة واحدة، وحينئذ تشتعل نار الحياة الروحية.

الأفاعى والغيوم السوداء :

وحين تتخلى النعمة عن الإنسان؛ فحينئذ تتحرك الشياطين كالأفاعى فى أعماق قلبه لتحجب عن النفس أى رغبة فى عمل الخير. أما إن دخلت النعمة إلى النفس؛ فإنها تطرح هذه الشياطين وتجعلها تنقشع كـــالغيوم الســـوداء، فتتحرك من ركن إلى ركن داخل القلب، متحولة إلى شـــهوات شـــريرة أو إهتمامات باطلة، لكى تحجب تذكر الله، وتشغل العقل عن الحـــوار مـــع النعمة.

التمييز بين خيالات الشيطان ونعمة الله [1]:

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

---

(١) للأسقف إغناطيوس ب.

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

أيمكن للشيطان أن ينقذ الإنسان من هوة الجهل بالله ويعيده إلى نور معرفته المحيية القائمة على الإختبار والتى لا تحتاج بعد إلى دليل خارجى ؟! أيمكن أن يقوم الشيطان بالكرازة والدعوة لطريق الخلاص ؟! أو أن يدعو إلى الإقتراب إلى الله بالتوبة؟! هل يمكن للشيطان أن يعيد إلى الإنسان صورته الأولى التى هى على مثال الله ؟! وهل يمكنه أن يتكلم عن لذة المسكنة بالروح وحلاوة القيامة أو التجديد أو الإتحاد بالله ؟!

هل يمكن للشيطان أن يرفع الإنسان إلى علو الشركة مع الله، شركة يصبح فيها الإنسان كلا شئ، لا أفكار له، ولا رغبات بل يكون مستغرقاً كلية فى صمت مقدس ؟! هذا الصمت الذى يجذب كل قوى الإنسان ويوجهها نحو الله حتى تبدو وكأنها قد تلاشت أمام مجد الله غير المتناهى !!

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

إن الخيالات حين تتسلل إلى فكر الإنسان أو أحلامه فهى تتمثل فى ظهورات يمكن أن تراها العين البشرية أو فى أصوات تسمعها الأذن البشرية.. وهى حين تقترب فهى لا تفرض نفسها بالقوة بل كالساحر الذى يسعى إلى

قبول الإنسان له، ومن هذا القبول يفوز بالسيطرة عليه.

إن هذه الخيالات سواء فى داخل الإنسان أو خارجه، إنما تأتى من الخارج دائماً، ويمكن للإنسان أن يرفضها. وهذه الخيالات والأوهام عادة ما تقابل فى البداية بنوع من الريبة والشك القلبى.. فلا يقبلها بإستسلام كامل إلاّ أولئك الذين سيطرت عليهم تماماً.

هذه الخيالات لا يمكن أن توحد من مزقته الخطية، وهى لا توقف ثورة الغضب، كما لا تقود الناسك إلى التوبة والإحساس بإحتياج النفس، بل على النقيض فهى تلهب فى صاحبها الظنون والأوهام، وتثير فى داخله الغضب، وتخدعه بنوع غريب من الإستمتاع واللذة المميتة، وتوحى إليه بالغرور وخداع النفس، وتشيد فى داخل نفسه معبوداً إسمه « الأنا ».

إتحاد العقل والقلب ثم إتحادهما بالله :

إن العمل الإلهى ليس عملاً مادياً بل هو **غير مرئى**، وغير مسموع، **وغير متوقع**.. ولا يمكن تصوره أو تفسيره بأى مقاييس مادية. إن حلوله **وعمله داخلنا يعتبر سر**.

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

وبعد ذلك **تهب النعمة الإلهية شيئاً فشيئاً يقظة متزايدة**، وإنسحاق قلب عند الصلاة، حتى إذا أصبح الإناء مُعداً؛ تبدأ النعمة تمس أجزاء نفسه القاسية

بطريقة مفاجئة وغير متوقعة وغير مادية لتوحد الكل فى كيان واحد.

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

إن الخالق قد عمل الآن فى 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 حى، يفكر، ويريـــد.. **هكـــذا التجديد فإنه يتم بنفس الفجائية.** فإن الخالق كان و لم يزل هـــو الحـــاكم المطلق.. إنه يعمل بسلطان مطلق، وبطريقة غير طبيعية، فما أبعد أحكامه عن الفحص وطرقه عن الإستقصاء !! إنه يعمل بطريقة روحية وليست ماديـــة. وعندما مست يده كل كيانى : عقلى وقلبى وجسدى إتحدت هذه كلها فى كيان واحد.. ثم إتحدت كلها بالله، وظلت متحدة فيه طالما كانت فى 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 فـــوراً. **فـــإن رغبته فى تصحيح نفسه؛ هى التى كانت توجهه فى 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 التى تحركها النعمة. وأخيراً هناك **رغبة العمل** : وهى موافقة الإرادة على البدء فوراً فى العمل للنهوض من حالة السقوط. **فلتبدأ الآن تؤيدك النعمة الإلهية**..

N.A.P.

ثالثاً : إشتعال الروح

لا تطفئوا الروح :

''لا تطفئوا الروح..'' (**١ تسالونيكى ٥ : ١٩**).. كثيراً ما يعيش الإنسان غير مكترث بتعاليم الكنيسة أو بخلاص نفسه، حتى تأتى النعمة لتوقظ الإنسان الخاطئ فى داخله وتدعوه إلى الخلاص. فإذا أصغى إلى هذه الدعوة بروح التوبة فإنه يعقد النية على أن يكرس باقى حياته ليحيا لله.

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

كذلك يمكن أيضاً الإحتفاظ بالحرارة الروحية وتدعيمها، وبالعكس يمكن إطفاؤها. **فهى 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.

وتنطفئ الروح بالبعد عن الله وعن أعماله، وبالإهتمام الزائد بأمور الحياة، وبالإنغماس فى مباهج الحياة ومسرتها، وبالزنا والشهوات الجسدانية، وبالإعجاب والولع بالأمور المادية. فإذا أطفأت الروح إنطفأت الحياة المسيحية أيضاً.

مع ذهبى الفم :

ويبحث ذهبى الفم موضوع الحرارة الروحية فى إستفاضة، ويتلخص رأيه

مشيراً بذلك إلى قول القديس بولس الرسول ''لأنكم كنتم قبلاً ظلمة'' (أفسس ٥ : ٨) فى قوله :

[تنتشر سحابة سوداء وضباب كثيف فوق الأرض، فيحيطنا الظلام بسواده.. فلا قمر يمكن أن يضئ لنا الطريق.. ونحن يجب علينا أن نسلك فى هذه الظلمة. ولكن الله يهبنا مصباحاً منيراً، حين يشعل نعمة الروح القدس فى داخل نفوسنا. وبعض الذين قبلوا هذا النور، زادوا نوره ضياءً وصفاءً، 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 تنطفئ عطية النعمة. وأنت **إذا إمتلأ عقلك بالأمور الأرضية وإنشغلت فى هموم الحياة ومشاكلها فإنك تطفئ الروح**. وتطمس الحرارة. كذلك **إذا لم يكن هناك زيت كاف.. أى عندما لا نصنع أعمال البر والرحمة**.. فحرارة الروح تأتيك من رحمة الله، فإذا لم تجد لديك ثمر الرحمة المناسب؛ تخلت عنك. لأن حرارة الروح لا تسكن فى النفس التى لا تعرف الرحمة.

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

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

ولكنها يمكن أن تأخذ إتجاهات مختلفة من فرد لآخر. فروح النعمة؛ قد تقود إنسان إلى الإهتمام الشديد بالطهارة، فيمارس أعمال بر عنيفة. وقد تقود آخر إلى السمو فى أعمال الرحمة، وآخر تدفعه إلى تكريس حياته لخدمة الكنيسة، وآخر للتبشير بكلمة الإنجيل، مثلما فعل القديس بولس الرسول الذى كان حاراً فى الروح فتكلم وعلم منادياً بالمسيح (أعمال ١٨ : ٢٥).

علامات إشتعال الروح :

"**فرحين فى الرجاء. صابرين فى الضيق. مواظبين على الصلاة**" (رومية ١٢ : ١٢) هذه هى **علامات إشتعال الروح** : فمن يشتعل فى الروح يجاهد بغيرة من أجل السيد مترجياً السرور بالأعمال الحسنة، وهو يقهر المغريات التى يواجهها، ويصارعها فى صبر، **ضارعاً على الدوام من أجل نعمة المعونة الإلهية**. فهذه كما يقول القديس يوحنا ذهبى الفم [تساعد على الإبقاء على هذه النار، وتعين على إشتعال الروح].

« **فرحين فى الرجاء** »، فمن لحظة يقظة الروح بالنعمة؛ يتحول ضمير الإنسان وأفكاره وإشتياقاته من الخليقة إلى الخالق، ومن الأرضيات إلى السماويات.. من الفانيات إلى الباقيات. فى هذا الإطار ينحصر كنزه، وهناك يكون قلبه أيضاً. فهو لا يطمع فى شئ من أمور هذا العالم، بل تتعلق آماله كلها بالعالم الآتى. ولا ينشغل قلبه بشئ أرضى، ولا يتهافت على أمر من أمور الدنيا، ولا يبنى آمالاً على الأمور الوقتية، ولا يتطلع إلى المسرات الزائلة،

بل يسر ويفرح بالأمور السماوية الآتية وبها 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 السمائية. وهكذا ينبغى أن يتصف كل مسيحى 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**).

لماذا نفشل فى إشعال الروح ؟!

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

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.. السمائية.. الأبدية. والمهم هو أن نبدأ فى السلوك بطريقة روحية صحيحة. وحينئذ يشتعل الروح نتيجة لكل هذا، وتبدأ عطية النعمة الساكنة فينا تشتعل وتزداد توهجاً.

تعاليم الآباء :

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

ويصف أحد الرهبان (ثيؤدوريت) هذا بتفصيل أكثر فيقول: [إن الرسول يسمى الروح عطية - أى عطية النعمة التى تنعش الروح - وهو يأمرنا بأن نغذى هذه العطية بالغيرة؛ كما نغذى النار بالوقود.. وذلك بالهذيذ (التأمل) فى الأمور الإلهية والأعمال الروحية. وهو يقول نفس الشئ فى موقع آخر : ''لا تطفئوا الروح'' (**١ تسالونيكى ٥ : ١٩**) فالروح يطفئها أولئك الذين لا يستحقون العطية، لأنهم لم يحافظوا على نقاوة عيون عقولهم فلم يتبينوا نور العطية، كما يفعل الأعمى جسدياً لأنه لا يفرق بين الظلمة والنور. لهذا يأمرنا الرسول أن نشتعل بالروح وأن تكون لنا محبة مشتعلة للأمور الإلهية] .

الوحدة، الصلاة، الهذيذ :

إطرح عنك كل ما يمكن أن يطفئ هذه الشعلة الصغيرة التى تبدأ فى الإشتعال فى داخلك، واحط نفسك بكل ما يمكن أن يغذيها وينعشها، وغذها بالهواء النقى الذى يحولها إلى نار قوية.. إعتزل، وصلِّ، وتأمل وفكر فيما ينبغى أن تعمل. والتداريب الروحية التى جبرت ذاتك عليها عندما كنت

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

قلب مشتعل :

كيف تمكن آباؤنا القديسون ومعلمونا الروحيون من إشعال روح الصلاة فى داخلهم ؟ وكيف ثبتوا فى ذلك ؟! لقد جعلوا هدفهم الكبير هو إشعال 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، وإنتعشت ضمائرهم بكل قوة، وإشتعلت غيرتهم حماساً.. فسلكوا أمام الله بلا لوم أو دنس، وأصبح تعطشهم لإرضاء الرب وقوداً أحال الشرارة لهيباً. هذه هى نفوس ملائكية، مشتعلة، سريعة الحركة، كثيرة النشاط.

وآخرون مقصرون فى كل شئ. وقد يكونون بطبيعتهم متبلدين... 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 فى القلب شعلة دائمة ؟!

لن أخبرك عما تفعله لكى تشعل شعلة دائمة من الحرارة داخل قلبك. ولكنى أذكرك فقط كيف تحصل على الحرارة فى العالم المادى..

إن إحتكاك الخشب مع بعضه البعض؛ يولد الحرارة وبالتالى يشعل النار، أو عند تعريض الوقود لحرارة الشمس؛ فإنه يكتسب سخونة، فإذا إزداد تركيز أشعة الشمس عليه إشتعلت النار فيه. هكذا إشعال الحرارة للحياة الروحية؛ يتم بنفس الطريقة. فالإحتكاك المطلوب، ينشأ من الجهاد والكفاح فى سبيل حياة البر، أو الصلاة الداخلية فهى بمثابة التعرض لأشعة الشمس..

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

وهذا الطريق المختصر هو : **الممارسة القلبية للصلاة الداخلية بإسم إلهنا ومخلصنا**، على أن تؤدى على النحو التالى : قف وعقلك وإنتباهك داخل القلب وأنت موقن تماماً أن الله قريب منك وسامع لك، وادعه بلجاجة : **«ياربى يسوع المسيح إبن الله إرحمنى أنا الخاطئ»**.

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

الإستيقاظ وحتى تغلقهما عند النوم. إن هذا يشبه تماماً تعريض شئ ما لحرارة الشمس فأنت حين تقف أمام وجه الله فإنما تقف أمام شمس البر التى فى العالم الروحى.

وفى البداية ينبغى أن تكرس جانباً كبيراً من وقتك، فى الصباح والمساء، لهذه الصلاة بنوع خاص. وفيما بعد ستجد أنها بدأت تؤتى ثماراً عندما تتملك على القلب وتتأصل فى داخله. **وعندما يتم ذلك بغيرة بدون تكاسل أو تفريط فإن الله برحمته يتطلع إليك**، ويوقد داخل قلبك شعلة، تصبح دليلاً أكيداً على دخول حياة روحية منتعشة إلى أعماق كيانك فيها يتملك الرب عليك.[1]

علامة مميزة :

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

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

---

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

إن إحساسنا بالنقص وعدم الرضا الذى كان يزعجنا قبل إشتعال النـــار الروحية فى قلوبنا يتوقف، كما نتخلص من شرود الفكر الذى كنا نعانيـــه. فيصبح جو الروح صافياً ونقياً، إذ لم يعد هناك ما ننشغل به أو نفكر فيـــه سوى الله وحده. ويصير صفاء ووضوح فى الداخل والخارج.

وبهذا الوضوح؛ يتم تقييم أفعالنا والحكم على مزاياها، من خلال النـــور المتدفق من الله، الذى نحن مستغرقون فى التأمل فيه دون توقف. وكل فكـــر شرير، أو إحساس غير صالح؛ يقترب من القلب، يلقى مقاومة تخرجـــه إلى خارج. وحتى إذا تسلل شئ من ذلك إلى القلب على غير إرادتنا فإن يـــتم الإعتراف به فوراً أمام الله فى إنسحاق، ونتطهر منه تباعاً بالتوبة الداخليـــة والإعتراف أمام الكاهن وهكذا يصبح الضمير نظيفاً دائماً أمام الله.

وكمكافأة لهذا الجهاد؛ نوهب الجرأة على الإقتراب من الله فى الصـــلاة التى تشتعل الرغبة فيها بغير توقف داخل القلب. **إن الصلاة الحـــارة غـــير الفاترة هى نسمة الحياة الحقيقية**، حتى أن النمو فى الحياة الروحية يتوقف إذا ما إنطفأت هذه الحرارة، كما تتوقف حياة الإنسان عندما يتوقف الجسد عن التنفس.

النار المقدسة تغير شكل النفس والجسد :

ولا أقول إننا نستطيع أن نحقق كل شئ مرة واحدة، لمجرد وصولنا إلى حالة الإتحاد الواعى بالله، لأن هذا هو مجرد الأساس الذى نبنى عليه الخطـــوة التالية، وهى صفحة جديدة فى حياتنا المسيحية..

فمن الآن فصاعداً يبدأ تغيير شكل النفس والجسد فى الطريق الروحـــى

(أي تأخذ النفس والجسد شكلا روحانياً) عندما نزداد عشرة مع روح الحياة التى فى المسيح يسوع ربنا.

وإذ يكتسب الإنسان السيادة على ذاته؛ يبدأ في أن يعوّد نفسه على كل ما هو حق ومقدس وطاهر، ويتخلص من كل ما هو زائف وشرير وفاسد. وقد كان يبذل جهوداً جبارة فى سبيل ذلك فيما مضى، ولكنه كان يُحرم من ثمار كدّه 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 [1].

وفى رأى القديس «برصنوفيوس» [2] : إننا حين نستقبل داخل قلوبنا النار التى أتى الله ليلقيها على الأرض (**لوقا ١٢ : ٤٩**)؛ فإن جميع قدراتنا البشرية

---

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

وهكذا بمكر إستطاع الستارتز أن يجعل السائح يعتاد الصلاة طوال اليوم دون أن يشعر ودون أن يطلب منه ذلك صراحة، وعندما تعتاد 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 النقية.

(٢) القديس برصنوفيوس (تنيح سنة ٥٤٠) وكان راهباً فى أحد الأديرة القريبة من غزة فى فلسطين، وإشتهر كمرشد روحى. وإشترك مع « الأب يوحنا » الراهب بنفس الدير، والذى تنيح سنة ٥٣٠، فى كتابة أكثر من ثمانمائة رسالة، موجهة إلى الرهبان ورجال الإكليروس.

تشتعل داخلنا. وكما أنه بالإحتكاك المستمر تصدر شرارة تلحق بكتل الخشب القريبة، فتشتعل وتحترق وتدخن حتى تتوهج تماماً، وتبدو النار من خلالها صافية يشع منها ضوء مبهج وحرارة بغير دخان؛ هكذا الإنسان، فإنه حين يتلقى النار يبدأ فى الإشتعال - ويتبع هذا دخان وفرقعة يعرفها المجربون وحدهم - حتى إذا توهجت النار تماماً توقف الدخان والفرقعة حتى لا يبقى إلاَّ الضوء. هذه هى حالة النقاوة.

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

الفوضى الداخلية والنور الداخلى :

المشكلة التى تؤرق الباحث عن الله أكثر من أى شئ آخر؛ هى الفوضى الداخلية والتشويش فى أفكاره ورغباته، حتى أن كل رغبته تتركز فى الحصول على طريق للتخلص من هذه الفوضى.

وهناك وسيلة واحدة للوصول إلى هذا الأمر : **إقتن إحساساً روحياً وحرارة فى 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 النور الداخلى يمتد ليشمل الأمور الخارجية أيضاً فيمكنك من **التمييز بين الصواب**

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

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

وإشتياقاتك السابقة والتي ربما أوجدت فيك نوعاً من الحرارة - ولكنها حرارة مؤقتة تتوقف بتوقف الإشتياقات - أما الحرارة التى تقتنيها فى قلبك الآن فستبقى ثابتة، وتشد إنتباه عقلك إليها دائماً، وحين يبقى العقل فى القلب، فهذا يعنى فى الحقيقة وحدة العقل والقلب، التى تمثل تكامل التكوين الروحى.

الإشتعال الداخلى الدائم، وحلول الله فى القلب :

وحين يأتى الرب ليضئ بنوره على فهمك، وليطهر أحاسيسك، ويقود تصرفاتك، ستشعر بوجود قوة فى داخلك لم تكن معروفة لديك من قبل. هذا النور الإلهى يأتى غير ظاهر للعين أو الحواس بل يأتى روحياً غير مرئى، ومع هذا فهو مؤثر وفعال. وتتمثل أعراض حلوله فى تولد حرارة دائمة داخل القلب : فالعقل يقف داخل القلب الذى 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**. وفى هذه الحالة يصبح الإنسان سلبياً أكثر منه إيجابياً، وعندما يختبر

الحلول الإلهى شعورياً داخل قلبه فإنه يكون قد إقتنى **حرية القلب**.. حينئذ يتحقق الوعد : **"إن حركم الإبن فبالحقيقة تكونون أحراراً"** (يو ٨ : ٣٦).

لا تحاول قياس نموك :

حرارة القلب هى حالة طيبة ينبغى أن ترعاها وتحتفظ بها. وكلما فترت عليك أن تشعلها **بأن تحصر ذاتك فى الداخل بكل قوتك وتصرخ إلى الله.** ولكى لا تتخلى عنك هذه الحرارة **ينبغى أن تتجنب تشتت الفكر وشهوات الجسد التى تتعارض مع حرارة القلب.**

تجنب إرتباط القلب بالأشياء المرئية، أو الإنغماس فى الإهتمامات العالمية. ليكن إهتمامك بالرب فى غير تردد، ونظامك الروحى فى غير تراخ، بل كن دائماً متأهباً كالجندى فى ميدان القتال. ولكن **أهم شئ**، هو أن تصلى إلى الله وتسأله من أجل رحمته، أن يبقى لك حرارة القلب.

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

وفى هذا كتب الآباء القديسون يقولون : [لا تحاول قياس نموك]. فإذا كنت تهتم بالإجابة على أى سؤال يتعلق بنموك، أو تقدمك الروحى، فإنما هذا يعنى إنك قد بدأت تقيس نفسك، لترى كم بلغت من التقدم. لذا **عليك أن تتجنب هذا كما تتجنب الإقتراب من النار.**

الحرارة نوعان :

الحرارة الحقيقية هى عطية من الله، ولكن هناك أيضاً **حرارة طبيعية** هى من ثمار جهودك ومزاجك المتغير. والفرق بينهما كالفرق بين السماء والأرض. وقد يتعذر عليك فى بداية حياتك الروحية أن تميز بينهما، ولكن 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 التى من الله **هو إتحاد الفكر وتمركزه الدائم حول الله.** إذكر المرأة نازفة الدم التى توقف نزيفها فجأة.. هكذا نحن **عندما نتقبل الحرارة من الله يتوقف شرود فكرنا.**

فماذا ينبغى أن تفعل ؟!

إحتفظ بحرارتك الطبيعية دون أن تبالغ فى قيمتها، وإعتبرها مجرد مقدمة للحرارة الإلهية. وإذا أحسست بالحزن لضعف الحرارة الإلهية فى قلبك [1] فإصرخ إلى الله فى تذلل ودون توقف قائلاً : « **إرحمنى يا الله !.. لا تحول وجهك عنى !.. إشرق بوجهك علىَّ !** » وإقرن هذا بالجهاد فى النسك، والزهد فى الطعام، والإهتمام بالصوم.. وما إلى ذلك. وإستودع كل أمورك بين يدى الله.

---

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

الحرارة الجسدية، والحرارة الشهوانية، والحرارة الروحية :

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

إن كلمات صلاة يسوع : « **ياربى يسوع المسيح إبن الله إرحمنى** » وحرارتها التى تحدثنا عنها لا تشتعل فجأة وإنما بعد جهاد متواصل، ثم ينشأ فى 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 [1] : وتأتى نتيجة تركيز قوانا حول القلب باليقظة والجهاد .

والحرارة الشهوانية : التى يولدها العدو فى داخلنا أحياناً .

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 نشتاق 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 إقتناء هذه الحرارة، والإحتفاظ بهـــا لمجـــرد التعزية، إنما ينشئ فى داخله نوعاً من « **عبادة التعزية الروحية** ». ولهذا فإن المختبر العاقل لا يهتم بهذه التعزية، وإنما يسعى ببساطة إلى الوقوف أمـــام الله بثبات، فى 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 وقـــت الشـــتاء فى ثوب سميك أو مكان دافئ. ثم نتوقف عند هذا الحـــد، دون أن نحـــاول أن نتقدم إلى درجة أعلى. والبعض لا يحاولون أن يتخطوا هذه المرحلة، معتبرين أن هذه الحالة هى منتهى ما يمكن أن يصل إليه الإنسان، فيصيبهم الجمـــود والشلل الفكرى.

الحياة الداخلية وحرارة القلب :

تنفتح الحياة الروحية أمام من يعيش داخل نفسه [1]. فنحن عندما نعيش

---

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

وتوجد قصة في بستان الرهبان توضح هذا المعنى تماماً حيث تقول [كان لَمَّا مَرِضَ حدثٌ حسن الصورة أن مضوْا به إلى مكان المرضى، وكان الأخُ الذي يخدم المرضى ناسكاً يُسمى دويدة، وكان يُحسن فرزَ الأفكار، فلما نظر ضميرَه ينشِّطه لخدمة الصبي بمحبة وفرحٍ بأن يعدَّ له الطعامَ باهتمامٍ زائدٍ، صار يتنهدُ مميزاً في ذاته وحده قائلاً: "لماذا هذا =

فى الداخل ونمعن النظر فى العالم الآخر، يتولد إحساس بالحرارة داخل مشاعرنا الروحية.. والعكس صحيح فإن هذا الإحساس بالحرارة يمكننا من أن نعيش داخل ذواتنا فيزداد إدراكنا بالعالم الروحى الداخلى.

إن الحياة الروحية تنضج بالنمو المتبادل لأمرين : العمق والحرارة. فمن يكتفى بالإحساس الروحى وحرارة القلب تبقى روحه مربوطة ومقيدة بينما من يشعر بحاجته إلى هذه الحرارة للعمق الداخلى فإن روحه تهيم. لهذا فإنه من أجل حياة داخلية أعمق جاهد من أجل إقتناء حرارة القلب، ولكن أيضاً جاهد وبقوة من أجل الدخول إلى داخل والبقاء هناك.

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

الاهتمام من نحو هذا الأخ، هل هو مختارٌ أكثر من كلِّ الإخوة أو مريضٌ أكثر منهم كلهم؟ لا". فلما فرغ ذلك الأخ من خدمة المرضى، مضى إلى قلايته وبقى صائماً لم يأكل طعاماً، ولا شرب ماءً في ذلك المساء، وكانَ أوانُ الصيف، فأقام الليلَ كلَّه مصلياً قائلاً: "يا ربي يسوع المسيح، أظهر لي هذا الأمرَ، حتى أعرف ما هو، لأن هذا النشاطَ الذي صار في قلبي ليس بمستقيمٍ أمامي حسب التعاليم التي علمني إياها عبدُك أنبا باخوميوس". فلما قرب الصباحُ، ودويدة مستمرٌ في صلاته، إذا به ينظر روحاً قائمةً أمامه في شكلِ امرأة حسنة المنظرِ واللباس، وقالت له: "لماذا تداوم الطلبةَ حتى كُلِّفتُ بغير هواي أن أظهرَ لكَ، والآن اعلمَ أني أنا روحُ الزنى،كما أني أنا الذي زرعتُ ذلك الفرحَ والنشاطَ في قلبك لكي تخدم ذلك الصبي بمحبة واجتهاد، وهذه هي صناعتي وعادتي في أن أزرعَ في قلب النسَّاك العظام أولاً المحبةَ إما في امرأة أو في صبي، فإذا هم قبلوا الفكرَ، إذ لا يرون أن فيهَ خطيةً، فحينئذ أبدأ في أن أزرعَ فيهم اللذةَ وأجذبهم قليلاً قليلاً، حتى إذا صاروا غيرَ مفلحين، طرحتهم في دنسِ الشهوة". ولما قالت كلَّ هذا، اختفت عن بصرهِ، أما هو فقد تعجَّب، وبارك اللهَ الرحوم، الذيَ أظهر له فخَ الشيطان وخلَّصه منه.]

الحرارة الداخلية والسكنى داخل القلب :

من المهم جداً فى الحياة الروحية أن نختبر نوعاً من الإحساس بالحرارة.[1] فمن لديه هذا الإحساس يكون قد دخل إلى داخل نفسه وقلبه. ففى العادة يرتبط إنتباهنا دائماً بالجانب النشط فينا، فإذا نشط القلب، ودام إحساسنا بالحرارة، فحينئذ نكون قد دخلنا إلى داخل القلب.

كيف نصون الحرارة الداخلية :

حالما تستيقظ فى الصباح إحرص على أن تستجمع ذاتك فى الداخل وأن تشعل إحساساً بالحرارة هناك، وإجعل هذا سلوكك الطبيعى. **فإذا توقف هذا العمل فإعلم أن إنسانك الداخلى قد إختل.** وإذا ما إستعدت حراراتك وإستجمعت ذاتك فى الصباح فيجب عليك أن تفى بواجباتك بحيث لا تهدم نظامك الروحى، وكلما أتيح لك فأفعل ما يدعم هذا النظام ولا تغفل تحت أى ظرف من الظروف، ما يبدده وإلاّ كنت عدواً لذاتك.. إجعلها قاعدة لك أن تحتفظ بحالة التركيز والحرارة وأنت واقف بعقلك أمام الله. فإن هذا فى حد ذاته يرشدك حينئذ إلى ما ينبغى أن تفعله وما ينبغى أن تتجنبه.

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

---

(١) إن حرارة القلب هي الترمومتر الذي به نعرف إن كنا نسير في الطريق الصحيح أم ضللنا الطريق، وهي أيضا المقياس لكل تصرف إن كان بحسب مشيئة الله أم لحساب الذات، وهي المرشد للأفكار التي يحاول العدو زرعها داخل القلب وهي متخذة صورة البر.

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

وهذا أمر بسيط : قف أو إجلس فى وضع الصلاة أمام أحد الأيقونات، وإستجمع إنتباهك داخل قلبك، ثم ردد فى تؤدة صلاة يسوع، وأنت واضع في 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 فيك 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 الطنين بإلحاح كالبعوض.. لذا ينبغى إذن أن تتعلم كيف تتغلب عليها، والتجربة يمكن أن تتكفل بهذا. ولكن هناك أمر واحد يجب أن تنتبه 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 آثاراً دامية..

إنهض إلى الصلاة بسرعة لعلاج آثار هذه الجروح ولتملأ مكانه بأفكار مضادة. ولكن إذا إحتفظت 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 لإستمراره؛ هكذا فإن **الصلاة هى الوقود الروحى**. وحين تلمس النعمة القلب، فإن بذرة الصلاة تلقى فى داخله، فيتحول الفكر والقلب مباشرة نحو الله، وبعد ذلك تأتى الأفكار الإلهية فى الوقت المناسب.

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

وتذكر الله لا يتوقف أبداً وهو يقودنا إلى التأمل فى 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 فى هذه المملكة. والعكس صحيح؛ فإن الحياة فى هذه المملكة يدعم الغيرة وينشطها. فإن شئت أن تبقى غيوراً؛ فإحفظ نفسك فى الحالة السابق شرحها. فإن كل جزء من هذه المملكة، هو بمثابة كتلة من الوقود الروحى.

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

تخمد، تسارع وتأخذ كتلة الوقود من مخزن وقودك الروحى، لتجدد بها نار الغيرة، وحينئذ يسير كل شئ على ما يرام.

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

ليكن مخدعك مثل قلاية الراهب فى الصحراء. ويمكنك أن تغلق على نفسك فلا ترى شيئاً أو تسمع شيئاً مما حولك. ويمكنك أن تقرأ قليلاً ثم تتأمل، كما يمكنك أن تصلى قليلاً ثم تعود فتتأمل.. هذا هو كل شئ.

ليت الله يهبنا حرارة القلب ويثبتها فى داخلنا.. **فالضمير النقى والتفكير الدائم فى الله خلال الصلاة يهبنا هذه الحرارة**، ولكن كل شئ يتم حسب إرادته الصالحة.



(٥)

ملكوت القلب

أولاً : الملكوت الذى فيك

سلم الملكوت :

أدخل بإشتياق إلى الكنز الذى فى داخلك وأنت تجد الكنز السماوى، لأن الإثنين شئ واحد، وباب الدخول إليهما واحد، والسلم المؤدى إلى الملكوت مختبئ 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 :

ينشغل الناس بالتنشئة المسيحية؛ لكنهم يتركونها ناقصة، إذ يهملون الجانب الهام والصعب فى الحياة المسيحية، وينشغلون بالجانب السهل : وهو الإهتمام بالأمور المرئية والخارجية. **هذه التنشئة 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 يرتكبون 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 ويغضبونهم، وأحياناً يتكاسلون عن

الصلاة. أو **يتركون أنفسهم عرضة للأفكار الطائشة أثناء الصلاة**. وهم **لا يحسون بتأنيب الضمير** إزاء أعمالهم هذه، ولكنهم ينظرون إليها بعدم إكتراث. فطالما هم يذهبون إلى الكنيسة أو يصلون فى البيت طبقاً للقواعد المرعية ويؤدون واجباتهم المعتادة لهذا يشعرون بالرضى والقناعة والسلام **ولا يكترثون كثيراً بما يحدث لهم داخل القلب**. وفى هذه الأثناء قد يكون هناك شر يدبره الشيطان ليفقدهم حياة التدين التى يعيشونها.

والآن فلنتأمل فى حياة هذا الإنسان الذى لم يختبر حياة العمق مع الله... إنه يدرك نقصه ويرى خطأه وقد يحول جهاده من التدين الخارجى إلى الداخلى. وهذا إما نتيجة لقراءته لبعض الكتب الروحية، أو نتيجة مناقشته مع مرشد مراع لجوهر الحياة المسيحية، أو بسبب إحساسه بعدم الرضا عن جهوده، أو نتيجة لإدراكه أنه ينقصه شئ ما، ولهذا فالأمور لا تسير كما ينبغى !!

إنه رغم كل ما فى حياته من إستقامة، لكنه يفتقر إلى السلام الداخلى، ويشعر بحاجته إلى ما وُعد به المسيحيون الحقيقيون **"سلام وفرح فى الروح القدس"** (رومية ١٤ : ١٧). فإذا تولد هذا الفكر فى داخله فإنه بمناقشة المختبرين سيعرف حقيقة الأمر. وقد يعرف الحقيقة من كتاب روحى يقرأه. ومهما كان مصدر معرفته هذه فإنه سيكتشف **أخطر عيب فى نظام حياته** وهو أنه لم ينتبه إلى التحركات التى تجرى فى داخله، و لم ينجمع إلى نفسه.

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

الخارجية، لكى يتحول كل شئ فى داخله - صغيراً كان أم كبيراً - لخدمة الله الثالوث القدوس، وأن يسلم ذاته لله بإرادته الحرة وإدراكه الداخلى.

ثيئوفان الناسك

العقل والقلب والشعور:

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

ثيئوفان الناسك

تطلع إلى الداخل ..

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

وبإختصار فإنه يجد أن كل شئ فى داخله فى 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 الإنتباه إلى نفسه، وملاحظة تحركات قلبه، وأن عليه أن يواظب على تذكر الله لكى لا يدخل إلى قلبه شئ شرير.

فماذا تصنع ؟!

قد يُقال لك : عليك بالصبر والجهاد. وها أنت تمارس الصبر وتجاهد كثيراً ومع هذا فكل شئ باق كما هو. وأخيراً يأتى مرشد مجرب، فيفسر لك الفوضى التى فى الداخل، ويعزوها إلى تشتيت القوى الداخلية : فالعقل والقلب اللذان يسير كل منهما فى إتجاه ينبغى أن يتحدا، حينئذ يتوقف طيش الفكر، فتمسك بدفة سفينة نفسك وتقتنى قوة تحرك بها كل حياتك الداخلية.

ولكن كيف يمكن أن توحد عقلك وقلبك ؟!

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

ثيئوفان 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 فى إنكسار للذات، يدفعه إلى ذلك خوف الله ورقابة الضمير. وتجاوباً مع هذه العزيمة؛ فإن نعمة الله - التى كانت حتى الآن تعمل من الخارج - تدخل الآن إلى داخل القلب من خلال التناول من الأسرار المقدسة، وهكذا تصبح روح هذا الإنسان - التى كانت من قبل عاجزة - تصبح ممتلئة بالقوة، ويشعر المرء بكيانه وحريته الداخلية، ويبدأ حياة عميقة أمام الله.. إنها حياة الحرية

الحقيقية.. الحياة المعتدلة العاقلة التى تتحرك بقوة من الداخل، فلم يعد الإنسان ينشغل بإلحاح 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 هناك يتحكم فى طريقة سير الأمور وتنفيذها.

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

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

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 تكفى لنوال المراد ما لم تقترن بأنشطة أخرى عملية.

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

لهذا يحذر المعلمون الحكماء تلاميذهم من هذا الأمر، وينصحونهم **بألا ينشغلوا كثيراً بمثل هذه القراءة أو الحديث** لما تجلبه من مضار فى نواح أخرى.

ثيئوفان الناسك

لا تتعلق كثيراً بالقراءة :

ومن الخطأ أن تتعلق كثيراً بالقراءة فهى لا تؤدى إلى صلاح، **بل تقيم جداراً بين القلب وبين الله.** إنها تؤدى إلى الفضول والسفسطة.[1]

ثيئوفان الناسك

إكتشاف موقع القلب :

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

---

(١) **طبعاً المقصود هنا القراءة دون التطبيق العملي لما نقرأ عنه، أو الإكتفاء بالفهم دون العمل. وتلك القصة خير دليل على ذلك.. [قيل عن أخ راهب كان يسكن القلالي، هذا أقام عشرين سنةً مواظباً على القراءة ليلاً ونهاراً، وذات يوم مَحَضَ وباع الكتبَ والمصاحفَ التي كان قد اقتناها، وأخذ وشاحَه وذهب إلى البرية الجوانية. فالتقاه أنبا إسحق وقال له : « إلى أين تمضي يا ولدي »؟ فأجابه الأخُ قائلاً: « يا أبي، إنَ لي عشرين سنةً وأنا أسمع أقاويلَ الكتب فقط، والآن أريدُ أن أبدأَ في الابتعادِ عملاً بما سمعتُه من الكتبِ »، فقدَّم الشيخُ صلاةً من أجلهِ ثم أطلقه] .**

والخارجية بحسب مسرة الله. هذه هى اللحظة التى فيها يدخل ملكـــوت الله إلى داخله ويعلن ذاته ويظهر فيه قوته.

ثيئوفان الناسك

معلم فى داخلك :

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

ثيئوفان 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 يســـكن فيهـــا يسوع المسيح، وكما يقول الرسول : **"أم لستم تعرفون أنفســـكم أن يســـوع المسيح هو فيكم ؟! "** (٢ كو ١٣ : ٥).

الأسقف يوحنا الكارباثوس

ملكوت الله فى داخلنا :

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

فإن الإستغراق الداخلى يثبت نهائياً، ويعيش الإنسان دائماً فى الداخل أمـــام الله. هذا هو تأسيس ملكوت الله فى داخلنا.

ولكن دعنا نضيف أيضاً أنه عند هذا الحد تبدأ حلقة من التغيـــيرات فى حياتنا الداخلية، يمكن أن نطلق عليها : روحانية النفس والجسد. ومن جهـــة النفس يمكن أن نقول إن ملكوت الله يبدأ عند إتحـــاد العقـــل والقلـــب، وإلتصاقهما كليهما بتذكر الله فى ثبات. ثم يسلم الإنسان ضميره لله وحريته كقربان يُفرح الله، ويتقبل منه القوة على التحكم فى الذات وبهذه القوة يملك كوكيل عن الله على كل حياته الداخلية والخارجية.

ثيئوفان الناسك

أنواع ثلاثة للإتحاد بالله : [1]

قد يبدو غريباً أننا مازلنا نحتاج إلى الإتحاد بالله بعد أن وُهبنا هذا الإتحاد فى سر المعمودية ويتجدد داخلنا فى سر الإعتراف. فقد قيل : **"لأن كلكـــم الذين إعتمدتم بالمسيح قد لبستم المسيح"** (غلاطيـــة ٣ : ٢٧) و **"لأنكم قد مـــتم** (أى متم عن الخطية بممارسة المعمودية والإعتراف) **وحياتكم مســـتترة مـــع المسيح فى الله"** (كولوسى ٣ : ٣). كما نعلم أن الله موجود فى كل مكان وهـــو غير بعيد عنا "... **لعلهم يتلمسونه فيجدونه...**" (أعمال ١٧ : ٢٧) وهو مستعد أن يعيش فى كل من يريد أن يقبله. ولكن الذى يفصلنا عن الله هو : **إنعدام الرغبة لدينا**، والإهمال، وحب الخطية. فإذا تاب شخص ورفض كل شـــئ

---

(١) هذه الفقرة مهمة وهي توضح أن الإتحاد الحقيقي بالله هو الذي يتم بإرادة الإنسان الحـــرة الـــذي يطلب الله من كل قلبه ومن كل نفسه ومن كل فكره ومن كل قدرته، وهذا هـــو غايـــة الحيـــاة المسيحية، ويتم عن طريق الروح القدس الذي يسكن في الإنسان ويصيره واحدا في الله (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 لله، فأى عقبة يمكن أن تعوق سكنى الله فيه ؟ وتجنباً لسوء الفهم فإنه من الضرورى أن نميز بين **أنواع مختلفة للإتحاد بالله.**

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

غير أنه **فيما بعد ينحجب الإعلان عن هذه الوحدة** ثم يتجدد هذا الإعلان **بين وقت وآخر** ولكن بدرجة محدودة فهى **مجرد صورة وليست الأصل،** وهذا يترك الإنسان فى جهل بطبيعة الله وسكناه فيه، حتى يبلغ الإنسان درجة من النضج والمعرفة التى بحسب حكمة الله. وبعد ذلك يكشف الله عن سكناه فى روح الإنسان **بطريقة محسوسة** وحينئذ يصير الإنسان هيكلاً ممتلئاً من الثالوث القدوس.

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

إن حياتنا الروحية كلها تتكون من التحول من النوع الأول للإتحاد بالله - فى الفكر والنية - إلى النوع الثالث - الإتحاد الحقيقى الحى والملموس.

ثيئوفان الناسك

الإتحاد بالله ينبغى أن يكون وضعنا الدائم :

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

ثيئوفان الناسك

دخول النعمة من خلال سر التثبيت (المليرون) :

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

ثيئوفان 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 فى النفس، فقبل المعمودية؛ نجد أن النعمة تحث النفس على الصلاح من الخارج، بينما يسيطر إبليس فى الأعماق، ويحاول أن يسد كل طرق البر داخل العقل. ولكن منذ لحظة مولدنا الثانى (بالمعمودية) يبقى الشيطان فى الخارج وتسكن النعمة فى الداخل].

ثيئوفان الناسك

يسوع المسيح يسكن فينا من خلال الأسرار المقدسة :

أنت تبذل جهوداً جبارة لإقتناء صلاة يسوع. فليباركك الله !! ولكن ينبغى أن تؤمن **أن الرب يسوع المسيح هو فى داخلنا بقوة المعمودية والتناول المقدس 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 جسدى ويشرب دمى يثبت فىَّ وأن فيه"** (يو ٦ : ٥٦).

ولا يحرمنا من هذه العطية العظيمة سوى الخطية، ولكن يمكن أن نستعيدها عندما نقدم توبة ونعترف ثم نتقدم من الأسرار المقدسة. يجب أن تؤمن بهذا. فإذا لم يكن إيمانك كافياً **فإطلب إلى الله** أن يضاعف إيمانك ويثبته فيك راسخاً متيناً.

ثيئوفان الناسك

لنمتلئ بالروح القدس :

إن روح النعمة يسكن فى المسيحيين، منذ ساعة عمادهم ورشمهم بالميرون المقدس. ثم عند ممارسة سر التوبة، والتناول من الأسرار المقدسة، نقبل فيضاً من أنهار النعمة. ولأولئك الذين قبلوا الروح فعلاً، ينبغى أن نقول لهم **"لا تطفئوا الروح"** (١تس ٥ : ١٩). ولكن كيف يمكن أن يقال لمثل هؤلاء **"إمتلئوا من الروح"** (أف ٥ : ١٨) ؟!..

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

يؤدى وحده إلى خلاصه، لكنه يعمل مع إرادته الحرة وبهذا المفهوم يمكن للمسيحى أن يُغضب الروح ويطفئه، كما يمكنه أن يساهم فى إستعلان عمل الروح القدس المحسوس فى داخله.

وعندما يحدث هذا يشعر المسيحى بحالة غير عادية تتمثل فى الإحساس بفرح عميق معز وهادئ، قد يزداد أحياناً إلى حد الإبتهاج الروحى، أو التهليل الروحى. والنقيض لهذه الحالة هو السكر بالخمر التى يقول الرسول عنها **"لا تسكروا بالخمر الذى فيه الخلاعة بل إمتلئوا بالروح"** (أف ٥ : ١٧).

لهذا فإن الوصية « إمتلئوا بالروح »، تعتبر ببساطة تنبيهاً لنا لكى نسلك ونعمل بطريقة نتعاون فيها مع الروح، أو نسمح بحرية حركة الروح القدس، لكى يستطيع أن يعلن ذاته عندما يمس القلب بطريقة ملموسة.

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

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

---

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

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

ثيئوفان الناسك

كل شئ فى أوانه المناسب :

عندما يدخل الرب فى إتحاد مع روح الإنسان، فإنه لا يملأه كله على الفور أو يسكن فيه تماماً. وليس هذا سببه أى تردد من جانب الله - لأنه مستعد أن يملأ كل إنسان - ولكن بسببنا نحن .. فمازالت الشهوات مختلطة مع طبيعتنا و لم تنفصل عنها بعد، كما لم تحل محلها فضائل مضادة. وعندما نحارب الشهوات بحماس وغيرة ينبغى أن نحول عيون عقولنا نحو الله.

وهذا هو المبدأ الأول الذى يجب مرعاته، عندما نعيش حياة تفرح قلب الله، وبه نختبرمدى 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 بهذا 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 الهذيذ.. ونحن مطالبون بكل هذه الأمور، ولكن كل شئ يجب أن يتم فى وقته.

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

ثيئوفان الناسك

مثل الخميرة :

تذكر المثل الذى ساقه رب المجد عن الخميرة التى وضعت فى ثلاثة مكاييل من الدقيق. إذ لم تظهر أثار 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 يكتمل ويظهر بكامل قوته. وكما سبق أن قلنا فهو يظهر ذاته فى صورة **إشتياق تلقائى للتعمق نحو الداخل والوقوف أمام الله.** وهنا لا يكون للنفس قوة من ذاتها بل يحركها مؤثر خارجى ويأخذها ويقودها إلى الداخل. إنه الله.. نعمة الروح القدس... الإله المخلص. ولك أن تسميه كما تشاء فالمعنى واحد.

وهكذا يظهر الله رضاه عن النفس ورغبته فى أن يملك عليها، وفى الوقت نفسه **يجعل النفس تعتاد على سيادته لها،** وهو يكشف عن طبيعة هذه 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 ينبهه، ويطهر نواياه الداخلية، فيتذكر الله، ويطرد الأفكار البطالة

والشريرة، ويؤدى كل أعماله بطريقة ترضى الرب. وهو يغصب ذاته ويجاهد حتى يتعب **لكنه لا ينجح فى محاولاته**. فأفكاره تطيش، والشهوات تطارده، لأن هناك أمراً غير صحيح فى جهاده.. كل هذا لأن الله لم يكشف بعد عن سيادته على النفس، ولكن عندما يتم هذا (وهذا يحدث عندما يغلبنا ذلك الإشتياق اللإرادى إلى الإختلاء الداخلى والوقوف أمام الله) عندئذ ينصلح كل شئ فى الداخل، علامة على وجود الملك هناك.

ثيئوفان الناسك

سكنى يسوع المسيح فى الداخل، وموت الشهوات الجسدية :

يكتب القديس يوحنا ذهبى الفم : [أنت قد تسأل "ماذا يحدث لو كان المسيح فى داخلنا ؟ "... "**إن كان المسيح فيكم فالجسد ميت عن الخطية أما الروح فحياة بسبب البر**" (رومية ٨ : ١٠)، وها أنت ترى مدى الشر الذى يأتى من عدم سكنى الروح القدس داخلك : موت، عداوة لله، صعوبة إرضائه بالخضوع لوصاياه، وعدم تملك الرب يسوع عليك وسكناه فيك. ثم أنظر مقدار الخير عندما تقتنى الروح داخلك : المسيح يملك عليك وهو موجود بنفسه فى داخلك حتى أنك تشابه الملائكة !!

فأن يكون لك جسد ميت عن الخطية؛ فهذا يعنى أنك قد بدأت الحياة الأبدية، وأنك تحمل فى داخلك - حتى وأنت على الأرض - وعد القيامة وقوة أكيدة للتقدم فى طريق الفضيلة.

ثم لاحظ كيف أن الرسول لم يقل فقط « الجسد ميت » بل أضاف « عن الخطية » ، حتى تدرك **أن الذى 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 الخطية. فإذا شابه جسدنا؛ جسداً راقداً فى القبر بالنسبة للشهوات الجسدية فهذه علامة على أننا نحمل الإبن فى داخلنا وأن الروح يسكن فينا].

وكما أن الظلمة لا يمكن أن تبقى فى مواجهة النور، هكذا كل ما هو شهوانى أو شرير، لا يمكن أن يقف أمام ربنا يسوع المسيح وروحه القدوس. ولكن كما أن وجود الشمس لا يلغى حقيقة الظلام، هكذا فإن **وجود الإبن والروح القدس فى داخلنا لا يلغي وجود الشر أو الشهوات في داخلنا، بل يلغى قوتها.**

وعندما تحين الفرصة فإن عناصر الشر والشهوة تبرز وتظهر نفسها لوجداننا وإرادتنا. فإذا تنبه الوجدان وإنشغل بها حينئذ تنساق أيضاً إرادتنا وراءها. أما إذا إتجه الوجدان والإرادة وقتها إلى جهة الروح، وتوجها نحو الرب يسوع المسيح وروحه القدوس، حينئذ يختفى فوراً كل ما هو شرير أو شهوانى مثلما يتلاشى الدخان أمام الريح.. هذا يعنى أن الجسد ميت وعديم القوة. وهذه هى القاعدة العامة لحياة المسيحى الحقيقى، ولكنها تتم على مراحل مختلفة.

فعندما يتمسك إنسان بوجدانه وإرادته بالروح فى حياته، ويتحد بالمسيح يسوع وروحه القدوس، فحينئذ لا يمكن لأى شئ شرير أو شهوانى أن يظهر، كما لا يمكن للظلام أن يبقى أمام الشمس، ولا البرودة أمام النار. فى مثل هذه الحالة يكون الجسد ميتاً تماماً وعديم الحركة.. هذه هى المرحلة التى يتحدث عنها بولس الرسول فى الآية التى علق عليها القديس ذهبى الفم. والقديس أبو مقار المصرى أيضاً يتحدث عن هذه المرحلة. ويصف أحد

الآباء القديسين المنهج العام الواجب إتباعه فى الحياة الروحيـــة، ويـــتلخص تعليمه فيمايلى : عندما يثور الجسد أو الشهوات فإنشغل عنهما بتجاهـــل، بإحتقار، بعداوة.. وإتجه بالصلاة إلى ربنا يسوع المسيح الذى فى داخلـــك، حينئذ تذهب عنك تحركات الجسد والشهوات.

ثيئوفان الناسك

ثلاثة أنواع من الأنشطة : عقلية ، إرادية ، قلبية :

هناك ثلاثة أنواع من الأنشطة، التى تحركها قوى النفس، ولكنها تنسب فى نفس الوقت إلى تحركات الروح، وتؤدى إلى طابع معين من الإحســـاس الروحى. وكل منها يؤدى أيضاً إلى تدعيم دائم للحياة الداخلية.

هذه الأنشطة هى : **نشاط العقل** ويؤدى إلى تركيز الإنتباه، **ونشـــاط الإرادة** ويؤدى إلى السهر واليقظة، **ونشاط القلب** ويؤدى إلى العفة والتعقل.

والصلاة تحتوى كل هذه الأنشطة مرة واحدة وتوحدها جميعاً معاً. لأن ممارسة الصلاة [1] لا تعدو أن تكون نشاطاً داخلياً، كما سبق أن شـــرحنا. وهذه الأنشطة بما يتخللها من عناصر روحية تربط النفس والروح معاً برباط متين. ومن هنا تتضح أهمية هذه الأنشطة ومدى خطأ من يتجاهل أهميتهـــا. ومثل هؤلاء الناس هم السبب فى عدم وجود الثمار فى حياتهم : فهم يبذلون العرق ولكن دون ثمر. لهذا يفترون بسرعة وهكذا تكون النهاية.

ثيئوفان الناسك

---

(١) هنا لا يتكلم عن الصلاة اللفظية أو تلاوة الصلوات المحفوظة، بل يتكلم عن الصلاة القلبية الـــتي تتم من داخل القلب.

السكنى فى عالم إلهى :

عندما نقتنى **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.

ثيئوفان الناسك

شرطان أساسيان :

إذا تم توجيه العقل والقلب توجيهاً سليماً فى طريق الخلاص؛ فهناك شرطان أساسيان لا يمكن الإستغناء عنهما : الحياة الداخلية، ورؤية العالم الروحى.

والشرط الأول يهيئ الفرد لجو روحى معين، والشرط الثانى يثبته فيه بقوة فى مناخ صالح للحياة الحارة. لهذا يمكن أن نقول أنه ما علينا إلاّ أن نوفر 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 ينبغى، كما أنه لا يعرف موقع قلبه، فكيف يمكن أن تسير حياته وتحركاته فى الطريق الصحيح ؟!. إنه يشبه إنساناً إستأصل القلب من موضعه وينتظر أن تستمر الحياة.

ثيئوفان الناسك

عين الروح :

إن هدف النفس؛ هو أن تبقى على إتصال بالله، وبقصده الإلهى، بعيداً عن الأعراض المرئية التى تحيط بها وتتدافع حولها. وهى لكى تفى تماماً بهذا

الغرض يجب أن توهب معرفة بالله وتدرك القصد الإلهى، فضلاً عن الإحساس الخاص بمعنى الحياة بطريقة أكثر قداسة، إحساس يتمثل فى الزهد فى الماديات.

ويجب أن نفترض؛ أن هذه البصيرة الروحية قد وُجدت فى 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، و لم يعد الإنسان يرى ما كان يراه من قبل. فالروح مازالت باقية ولها عيون.. ولكنها لا ترى. فهى تشبه رجلاً إلتصقت جفونه حتى لم يعد يرى. فالعين صحيحة كاملة، وهى متعطشة إلى النور وتشتاق إلى رؤية النور، لأنها تشعر بوجوده.. ولكن لأن الجفون ملتصقة، فهى لا تسمح للعين بأن تتعامل مع النور.

هذا هو نفس حال الروح فى 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 تدرك معنى السلام الحقيقى.. لذا يجب أن تتجه الآن نحو هذا العالم الذى فيه هذا السلام الحقيقى. إبحث عن الفردوس المفقود لكى ترنم ترنيمة الفردوس المستعاد.

هذا هو الأمر الهام **وكل شئ غير هذا السلام إنما هو هباء.** وهذا السلام ليس بعيداً عنك، إنه يكاد أن يكون فى قبضتك، رغم أنك تشتهيه،

وقد تكون الصعوبة هى فى أن تشتهيه.. ليت أمنا العذراء مـــريم وملاكـــك الحارس يهبانك معونة.

ثيئوفان الناسك

العمل والحفظ فى جنة عدن :

"وأخذ الرب الإله آدم ووضعه فى جنة عدن ليعملها ويحفظها" (تك٢ : ١٥) هذا الأمر الخاص بالعمل والحفظ فى جنة عدن وحفظها يجب ألا يؤخذ بمعناه الحرفى المادى، لكن بمعناه الروحى. ويفسر الآباء القديسون كلمة « فردوس » بأنها نفوس البشر، الموضع الذى فيه تسكن النعمة المقدسة، وفيه يثمر عـــدد كبير من الفضائل المختلفة. وفسر كلمة « عمل » بالعمل الروحى. وكلمـــة « حفظ » بحفظ الطهارة التى إكتسبتها النفس.

الأب بطرس[1]

السيادة الداخلية ليسوع المسيح الملك :

إن ملكوت الله يكون فى داخلنا عندما يملك الله علينا، وعندما تعتـــرف النفس فى أعماقها بالله سيداً عليها، وتطيعه بكل قوتها. حينئذ يكون الله هو العامل فيكم **" أن تريدوا وأن تعملوا من أجل المسرة "** (فيلبى ٢ : ١٣). وهـــذا الملكوت يبدأ حالما تعزم على خدمة الله فى يسوع المسيح إلهنا بنعمة الـــروح القدس.

وبعد ذلك يسلم المسيحى ضميره وحريته لله، فهما يمثلاً 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 إنفصل عن الله بالسقوط وينفصل بخطايانا الإرادية.

هذا الإتحاد الداخلى يبدأ فينا ويتأكد ويأخذ القدرة على إقتناء قوة النعمة، فى سر العماد 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 فينا يجب إضافة : بربنا 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 إنفصالها عنه بالسقوط. وهذا الإتحاد يتم بالروح القدس فى ربنا يسوع المسيح مخلصنا.

ثيئوفان الناسك

❄❄❄

ثانياً : إتحاد العقل والقلب

كنز لكل أفكارنا :

عندما نجاهد بهمة وإستقامة من أجل مراقبة أفكارنا للسيطرة عليها وتصحيحها، نجد أنه لا يمكن أن ننجح فى هذا العمل بغير إستجماع العقل الذى تشتته 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 إبن الله يسكن فيك، فإن شئت فستجد فى داخلك كنوز السماء. أيها الخاطئ 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.

مار إفرام السريانى

بقع من الغبار :

ينبغى أن تستجمع ذاتك فى داخل القلب وتقف هناك أمام الله. فإن هذا سيكشف لك أى بقعة من الغبار. صلّ إذن وليستجب الرب لصلاتك.

ثيئوفان الناسك

إنتبه إلى القلب بإفراز :

الإنتباه إلى ما يدور فى داخل القلب وما يخرج منه هو أساس العمل الروحى فى الحياة المسيحية المستقيمة [1]. ومن خلال هذا الإنتباه يتم الإرتباط بين الداخل والخارج. ولكن إلى جانب الإنتباه ينبغى إضافة **عنصر التمييز** أيضاً حتى يمكن **أن تفهم** ما يدور فى الداخل فهماً صحيحاً وتعرف كيف تواجه أى موقف خارجى. **فالإنتباه وحده لا يجدى بدون تمييز !**

ثيئوفان الناسك

إحذر الخيال :

وعند محاولة السيطرة على قوانا الروحية، من الطبيعى أن نجد الخيال يسد الطريق المؤدى من الخارج إلى الداخل. ولكى نبلغ بنجاح إلى الحياة الداخلية، ينبغى أن نتقدم بقوة عبر الخيال. وإلاَّ فإننا قد نلتصق بالخيال بشدة، ونتوقف هناك، ونحن نتصور أننا دخلنا إلى الداخل، مع أننا نكون فى الحقيقة خارج الباب. وهذا فى حد ذاته قد لا يهم كثيراً ولكنه قد يسبب خداعاً للنفس.

---

(١) الإنتباه لما يحدث في القلب؛ معناه أن يميز الإنسان المشاعر التي تحدث داخل قلبه نتيجة الأحداث اليومية والأفكار التي يفكر فيها العقل، والمناظر التي تراها العينان، والأصوات التي تسمعها الأذن....إلخ. كل حدث يحدث في الخارج أو في العقل يجد له داخل القلب صدى . فمثلاً 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، ولوكان هذا الشخص من الجنس الآخر؛ ربما تتحرك في قلبك الشهوة... وهكذا . والإنسان اليقظ السهران على قلبه يفهم بالضرورة وجود وجع في القلب عندما تتحرك فيه المشاعر لسبب خارجي كما سبق، فيطرح نفسه أمام الله طالباً منه رفع هذا الوجع عنه، ومقدماً توبة فورية بمجرد أن يتحرك فيه. وهذا ما يسميه مار اسحق هدم لمح 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 هى طريق الصعود إلى الله**، ومراحلها هى مراحل إقترابنا الروحى من الله.

وأبسط قواعد الصلاة هو ألا يكون فى الذهن صورة لأى شئ، وأن تستجمع العقل داخل القلب، وتقف بإيمان ثابت أن الله قريب، يسمع ويرى. وبهذا الإيمان تطرح نفسك أمامه، فهو الإله المرهوب فى ملكوته، وفى نفس الوقت قريب منا فى رحمته ومحبته.

والخيالات ولو كانت مقدسة؛ فهى تشتت الإنتباه خارجاً، فى حين أن الصلاة تستوجب تركيز الإنتباه فى داخل القلب. **وتركيز الإنتباه داخل القلب هو نقطة الإنطلاق إلى الصلاة الحقيقية**. وطالما كانت الصلاة هى طريق الصعود إلى الله، فإن إنحراف الإنتباه عن القلب يعنى إنحرافنا عن الطرق وتوقفنا عن الصعود إلى الله.

ثيئوفان 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 فى الخارج.

فطالما أنك مازلت داخل رأسك، فلن تستطيع أن تخضع أفكارك بسهولة، لأنها ستظل تتساقط حولك كما يتساقط الجليد فى الشتاء، أو سحابة من البعوض فى الصيف. وعند هذه المرحلة تكون الخلوة والقراءة من

أسرع الوسائل التى تساعدك على العمق.

ثيئوفان الناسك

السوق المزدحمة :

عندما تصلى بإحساس، فأين يمكن أن يكون إنتباهك إذا لم يكن فى قلبك ؟! إقتن الإحساس فتقتنى الإنتباه. كذلك فالرأس تشبه السوق المزدحمة، حتى يتعذر أن تصلى لله هناك.

أما إذا كانت الصلاة تسير أحياناً على ما يرام بصورة تلقائية، فهذه علامة طيبة. فهى تعنى أنها بدأت تنغرس فى قلبك. راقب قلبك من الإرتباطات، **حاول تذكر الله، إجعله أمامك**... وإسلك فى حضرته.

ثيئوفان الناسك

ينبغى أن تعيش هناك :

أذكر أنك كتبت لى مرة تشكو من **صداع** ينتابك عندما تحاول حصر إنتباهك. لكنك إذا جاهدت بعقلك فقط فمن الطبيعى أن يحدث لك ذلك، لكن إذا نزلت إلى داخل القلب فلن يكون هناك إجهاد على الإطلاق، بل ستصبح الرأس خالية وتنتهى الأفكار. **فهى دائماً فى الرأس يلاحق بعضها البعض حتى تتعذر السيطرة عليها.**

ولكنك إذا دخلت داخل القلب، فإجتهد أن تبقى هناك فيه، وكلما حاولت الأفكار إزعاجك، فما عليك إلاَّ أن تنزل إلى داخل القلب، فتهرب الأفكار. هذا هو ميناء الأمان والعزاء، فلا تتكاسل عن النزول إلى هناك، فإن الحياة هى داخل القلب، وعلتك أن تعيش هناك. ولا تظن أن هذه المحاولة

لا يختبرها إلاَّ الكاملون، بل إنها دعوة مفتوحة لكل أحد يبدأ فى طلب الله.

ثيئوفان الناسك

السر الكامل للحياة الروحية :

كيف نفسر عبارة « **حصر الفكر فى داخل القلب** » ؟؟ إن العقل يوجد حيث يكون الإنتباه. فأن تحصر فكرك فى القلب؛ يعنى أن تثبت إنتباهك داخل القلب. وأن ترى بعقلك الله غير المرئى والموجود على الدوام؛ فهذا يعنى أن تتجه إليه بالتسبيح والمديح... بالشكر والإبتهال، وفى ذات الوقت تجتهد ألا يدخل شئ من الخارج إلى القلب. هذا هو السر الكامل للحياة الروحية.

إن **أهم تدبير نسكى هو حفظ القلب بعيداً عن تحرك 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 فى دير فإنه يمكنك أن تكون مثل الراهب، بينما الراهب فى الدير يمكن أن يكون مثل العلمانى.

ثيئوفان الناسك

أنواع مختلفة من الأحاسيس فى الصلاة :

أنت تحلم بمغارة (يكلم راهب يشتاق 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 فى الداخل.** وهذه الحالة الداخلية هى حالة من **الذكر الدائم لله** فى خوف ومسكنة فضلاً عن ذكر الموت.

إن عادة **الوجود فى حضرة الله وذكره الدائم هما الهواء الذى نستنشقه فى حياتنا الروحية**. ولأننا خلقنا على صورة الله، يجب أن تظل هذه العادة فى طبيعتنا الروحية : فإذا إختفت فذلك يكون بسبب سقوطنا بعيداً عن الله. ولكى نحذر هذا السقوط **ينبغى أن نجاهد لكى نقتنى عادة الوجود أمام وجه الله.**

ويعتمد جهادنا النسكى أساساً على الجهاد من أجل الوقوف بوعى أمام وجه الله الموجود دائماً، فضلاً عن ممارسة أنشطة أخرى ثانوية تعاون أيضاً فى بنيان حياتنا الروحية. كما أن هناك عمل آخر ينبغى أن يؤدى أيضاً لتوجيه هذه الأنشطة إلى هدفها الصحيح. **فالقراءة، والهذيذ، والصلاة.. وجميع مشاغلنا وإتصالاتنا يجب أن توجه بطريقة لا تسمح بالإنقطاع عن ذكر الله.** كما أن وعينا وإنتباهنا يجب أن يتركز فى ذكر الله.

إن العقل يوجد فى الرأس، والقدرات تعيش أيضاً فى الرأس، وهى إذ تعيش فى الرأس تعانى من إضطراب لا يتوقف فى الفكر، وهذا الإضطراب لا يسمح للإنتباه « للذهن » أن يستقر حول شئ واحد. كما لا يستطيع العقل أن يثبت متفكراً فى الله وحده. **فطوال الوقت يظل الفكر متجولاً هنا وهناك.** ولهذا السبب فإننا ننصح من يريد أن يثبت فكره فى الله وحده **أن يترك الرأس ويترل بعقله إلى داخل القلب** ويبقى هناك بإنتباه حاضر على الدوام. فعندما يتحد العقل مع القلب، حينئذ فقط يمكن أن يتوقع النجاح فى ذكر الله.

هذا إذن هو الهدف الذى ينبغى أن تضعه نصب عينيك والذى يجب أن تتقدم نحوه، ولا تظن أن هذا الأمر بعيد المنال أو أنه يفوق قدراتك،

ولكن فى الوقت نفسه لا تظنه سهلاً إلى حد أنك مجرد أن تتمنـــاه فقـــط فيتحقق فوراً.

إن الخطوة الأولى لجذب العقل إلى القلب ينبغى أن تتم بالعاطفة، فتنفعل عاطفياً بمعانى كلمات الصلاة التى تقرأها أو تسمعها، لأن المشاعر القلبية تطغى عادة على العقل، فإذا تمت هذه الخطوة الأولى كما ينبغى فإن المشاعر تتأثر بمضمون الصلوات.[1]

ولكن إلى جانب هذا **النوع الأول** من المشاعر هناك مشـــاعر أخـــرى أقوى وأشمل بكثير، مشاعر **تستحوذ على الوعى والقلب معاً**، وتقيد النفس فلا تكون لها الحرية أن تواصل القراءة بل تشدها نحوها تماماً. وهـــذه هـــى **مشاعر روحية خاصة**، وبمجرد وجودها فإن النفس أيضاً **تلد صلوات هى ثمرة هذه المشاعر**. فعليك ألا تعوق هذه المشاعر والصلوات القلبيـــة، فـــلا تنشغل بالقراءة مثلاً بل توقف عنها لتنساب مشاعرك حتى تكـــل ويعـــود الإحساس إلى مستواه أثناء الصلاة. **هذه الصلاة الثانية أقـــوى مـــن الأولى وتشد العقل إلى داخل القلب بطريقة أسرع**[2]. ولكنها تتم كخطوة تالية للأولى وقد توجد معها جنباً إلى جنب.

ثيئوفان الناسك

---

(١) إذا كان كثرة التفكير في موضوع ما، أو أحداث، أو أشخاص، يؤدي إلى تكوّن إحساس مقابل في القلب تجاه هذا الموضوع (ضيق، فرح، محبة، بغضة، غضب) ، فالعكس أيضاً يكون صحيح. فلو تلونا صلواتنا، أو تنهدنا بصلوات قصيرة خارجة من القلب بإحساس، فإن ذلـــك يـــؤدي إلى أن الذهن يضطر لتذكر الله على الدوام، ويتولد شعور بالمحبة نحو الله داخل القلب. وبهـــذا تتحقـــق الوصية تحب الرب إلهك من كل قلبك.

(٢) وهذه تكون من عمل النعمة عندما ترى رغبة الإنسان في الصلاة ومحبة الله

قلوبنا قلقة حتى تستريح فيك يا إلهى :

فى مثل حالتك هذه؛ يطلب الرب إستسلاماً قلبياً نهائياً، وإشتياقاً قلبياً له. **فبدونه لن تشعر بالرضى بل بالقلق الدائم.** جرب بنفسك هذا الإتجاه. فقد تجد فيه الباب لسكنى الله.

ثيئوفان الناسك

حجرة إستقبال لله :

أنت تبحث عن الله ؟ حسناً، فلتبحث عنه، ولكن فى داخلك. فهو ليس بعيداً عن أى إنسان. الرب قريب لكل من يدعوه. وعليك أن توجد له مكاناً فى 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.

ثيئوفان الناسك

اليقظة الداخلية والإختلاء داخل القلب :

لعلك تكون حريصاً على يقظتك الداخلية، والإختلاء داخل القلب[1]. ليت الله يساعدك على أن تكون كذلك دائماً. فهذا هو أهم شئ فى حياتنا الروحية. فحينما يكون ضميرك داخل القلب، فهناك يكون الرب أيضاً، وهكذا يتحد الإثنان معاً، ويتقدم عمل الروح بنجاح. **وتغلق الطريق أمام الأفكار الشريرة، ويزداد مناعة فى مواجهة الشهوات والإنفعالات.**

إن إسم الرب وحده يشتت كل شئ غريب، ويجذب كل من هو قريب

---

(١) أو عُزلة 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 عن الذات، الإعجاب بالذات، خداع الذات.** وكل شئ مرتبط بلفظ الذات. جاهد من أجل خلاصك بخوف ورعدة، وإشعل روح الإتضاع وإنسحاق القلب وإحرص عليه دائماً.

ثيئوفان الناسك

الإحساس بحب دافئ :

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 بدموع. ويتم الإتحاد بين العملين عندما تتدخل النعمة الإلهية فى الوقت المناسب. أما **عند المبتدئ فيكفى أن تشترك الروح وتتعاون مع العقل.**[1] فإذا ظل العقل منتبهاً فمن الضرورى أن تشعر الروح بحرارة وحب حقيقيين. وأحياناً يُطلق لفظ القلب على الروح، كما يُطلق لفظ الرأس على العقل.

الأسقف إغناطيوس ب.

صلاة العقل، وصلاة القلب، وصلاة النفس :

الصلاة يطلق عليها أنها « **من العقل** » إذا تليت بالعقل بإنتباه عميق وبتعاطف القلب. ويطلق عليها « **من القلب** » إذا تليت من العقل وهو

---

(١) هناك فرق بين تلاوة الصلاة بفهم، وتلاوتها بإحساس. الأولى هي صلاة الذهن، والثانية هي مدخل لصلاة القلب (أو ما يسمى صلاة الذهن من داخل القلب). أما عندما يتحد القلب مع العقل في الصلاة؛ فهذه هي صلاة القلب الحقيقية، وهي ما يسميها مار اسحق « صراخ العقل من حرقة القلب ». وفيها يتحد كل كيان الإنسان في الصلاة، نفساً(عقلاً) وجسداً وروحاً.

وبذلك نستطيع أن نميز ثلاث مراحل (درجات) للصلاة: الأولى صلاة الذهن، والثانية صلاة الذهن من داخل القلب، والثالثة صلاة القلب.

متحد بالقلب، عندما يترل العقل ويصبح كأنه داخل القلب ويصلى من أعماقه. وتنسب الصلاة إلى « **النفس** » عندما تأتى 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 عبارتى « صلاة العقل » أو « الصلاة العقلية » كلاً من صلاة القلب وصلاة النفس. وأحياناً يفرقون بينهما. لهذا يقول القديس غريغوريوس السينائى : [**إصرخ بلا توقف بعقلك أو بنفسك**].

ولكن فى هذه الأيام التى تضاءلت فيها معرفة هذه الأمور كثيراً، فإننا نحتاج أن نعرف **كيف نميز بين هذه المسميات**. فعند البعض تكون **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 تقتنى التمييز بين الأفكار :

إذا رأيت طريق الخلاص مظلماً، فإقرأ الفقرات الأولى من أقوال القديس « فيلوثاؤس السينائى » فى الفيلوكاليا وانظر ما قيل فيها. يعوزك أمر واحد، وهذا الأمر كفيل بأن ينظم كل شئ معاً، ويضع كل شئ فى موضعه. حاول

أن تنظم نفسك بحسب توجيهات القديس فيلوثاؤس وأنت تتبين هذا الأمر. وهو أن تقف وأنت تحصر إنتباهك داخل قلبك وتبقى أمام الله وتتعبد له.

هذه هى بداية الحكمة الروحية. أنت تريد أن تنمو فى الحكمة بحيث تميز بين الأفكار.. إذن إنزل من الرأس إلى القلب وأنت ترى أفكارك بوضوح وهى تتحرك أمام عين عقلك الحادة البصر. ولكن إلى أن تنزل إلى القلب لا تتوقع أن تقتنى التمييز المطلوب لأفكارك.

ثيئوفان الناسك

ما معنى أن تبقى واضعاً عقلك فى داخل قلبك :

أنت تسأل عن معنى أن تبقى بعقلك داخل قلبك ؟

هل تعلم موضع القلب ؟ وكيف تتوه عنه إذا كنت قد عرفته مرة ؟ حينئذ توقف عنده بإنتباه وإحصر نفسك فى الداخل بثبات وأنت تجد عقلك داخل قلبك. **إن العقل لا ينفصل عن الإنتباه،** فحيث يوجد أحدهما هناك يكون الآخر.

لقد كتبت إلىَّ تقول، إنك كثيراً ما كنت تشعر بحرارة قلبية، عندما كنت تقرأ عن حلاوة يسوع المسيح. إذن ركز إنتباهك فى الموضع الذى كنت تحس فيه بهذه الحرارة، وإبق هناك، ليس فقط أثناء الصلاة، بل فى كل الأوقات الأخرى أيضاً. **وفى وقت الصلاة لا يكفى فقط أن تقف بل ينبغى أن تقف وأنت تدرك أنك أمام الله..**

الله الذى يرى كل شئ، بعينه التى تخترق أعماق القلب. ولكى تقف هكذا **حاول أن تقتنى شيئاً من الإحساس بالحرارة نحو الرب : شيئاً من**

الخوف، الحب، الرجاء، الورع، الإنسحاق.. أو أى إحساس من هذا القبيل. هذا هو المبدأ الأساسى فى الترتيب الداخلى. وعليك أن تلاحظ نفسك حتى تتجنب ما هو عكس ذلك.

ثيئوفان 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 أسمى جزء من قلب الإنسان ليميزه عن قلب الحيوان الذى توجده 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 - إلاَّ 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.

الأسقف إغناطيوس 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 التى للحياة الروحية.

ثيئوفان الناسك

لا تسال : كيف ؟

أين هو القلب ؟؟ حيث يكون الحزن، والفرح، والغضب.. وباقى الإنفعالات التى نحس بها فهناك القلب. وهناك توقف بإنتباه. 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 توقف داخل القلب وأنت على ثقة أن الله موجود هناك.

أما كيف يوجد هناك، فلا تنشغل فى التفكير فى ذلك، **بل صلِّ وتيقن أنه ستتحرك محبة الله فى داخلك بنعمة الله فى الوقت المناسب.**

ثيئوفان الناسك

إنسان القلب الخفى :

إن روح الحكمة، والقلب النقى، أمران مختلفان. فالأول عطية من فوق.. من الله، والثانى هو من ذواتنا. ولكن **بازدياد الفهم الروحى** فإنهما يتحدان دون إنفصال. هذا الفهم لا يمكن إقتناؤه بدون وجودهما معاً.

فالقلب وحده مهما تنقى - هذا إذا كانت النقاوة ممكنة بدون عمل النعمة - لا يمكن أن يهبنا الحكمة، لأن روح الحكمة لا يمكن أن يأتينا ما لم نكون مستعدين لسكناه بنقاوة القلب. ويجب ألاَّ يفهم القلب هنا بمعناه العادى، ولكن بمعنى «الإنسان الباطن». ففى داخلنا يوجد «الإنسان الباطن»

بحسب قول بولس الرسول، أو « إنسان القلب الخفى » كقول بطرس الرسول، وهو « الروح » التى نفخها 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 تحريك الضمير.. وفى الزهد فى الماديات.

ثيئوفان الناسك

يتحكم فى كل شئ :

القلب هو الأداة التى تتحكم فى كل تحركاتنا.. ففيه توجد المعتقدات والمشاركة الوجدانية التى تحدد إتجاه الإرادة وتدعمها.

ثيئوفان الناسك

حياة القلب :

ليس فى مقدور أحد أن يتحكم فى القلب، فهو يحيا حياته الخاصة. فيفرح ذاتياً، ويحزن ذاتياً دون تدخل أحد. ولكن سيد الكل، الممسك بكل شئ فى يمينه، له القدرة وحده أن يدخل إلى القلب ويضع فيه الأحاسيس بغض النظر عن مزاجه الطبيعى المتغير.

ثيئوفان 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 بلا

مأوى.. هذا ما يجب أن نفكر فيه قبل أى شئ آخر..

ثيئوفان الناسك

الهدف من خلقة الإنسان :

ينبغى ألا يبقى الإنسان عاطلاً ولو للحظة واحدة. فالجسد يعمل : عملاً ظاهراً مرئياً، وعملاً عقلياً غير مرئى. **والعمل الثانى هو العمل الحقيقي،** 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 وُجد فلا تنشغل بأى عمل آخر.

إن أول الوصايا المقدسة هى أن يعيش الإنسان فى إتحاد مع الله، **وهذا الإتحاد ينشأ من الإلتصاق 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 عمل خارجى مهما كان. فالعمل فى سبيل الإتحاد بالله يشمل كل عمل آخر.

ثيئوفان الناسك

الإتحاد بالله :

يجب على كل مسيحى حقيقى، أن يتذكر دائماً وألا يدع نفسه ينسى، أنه لا يمكن الإستغناء عن الإتحاد الكلى بالله ربنا ومخلصنا يسوع المسيح، وسكناه 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 الإتحاد بالله هو وحده الذى يمنحنا السلام والغيرة الصالحة ويمنحنا النور والحياة التى فقدناها بآدم الأول والتى إستعدناها بآدم الثانى يسوع المسيح ربنا. **والضمان الوحيد للوصول إلى مثل هذا الإتحاد بالله هو التناول من الأسرار المقدسة وممارسة صلاة يسوع الداخلية.**

الأسقف يوستين

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 بصفة 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 وضع الصلاة صانعاً ميطانيات أو بدونها.. 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.

ثيئوفان الناسك

الوقوف أمام الله غير المنظور :

أن تقف وتراقب قلبك، أو أن تقف وعقلك فى داخل قلبك، أو أن تنزل من العقل إلى القلب.. كل هذه مترادفات لشئ واحد. فإن جوهر العمل الروحى يكمن فى التركيز أو الإنتباه والوقوف أمام الله غير المنظور، ليس فى العقل بل فى داخل القلب. وعندما تأتى الحرارة المقدسة فكل هذا يبدو واضحاً وجلياً.

ثيئوفان الناسك

إنحصر داخل ذاتك :

إحصر ذاتك فى الداخل وحاول ألا تبتعد عن قلبك لأن الله كائن فيه. إجعل هذا هدفك وجاهد من أجله، حتى إذا بلغته سيتأكد لك كم هو ثمين!.

ثيئوفان الناسك

طفل بين ذراعى أمه :

أن تنقاد لشعورك، أو أن يكون لديك أحاسيس روحية، لا يعنى فقط أن توجه إنتباهك إلى القلب. فإن إقتناء هذه الحالة الأخيرة يعنى أن يبقى عقلك داخل القلب بصفة مستمرة، وأن تقف أمام الله فى خوف وورع، بحيث تصبح حينئذ غير راغب فى التحرك مثل الطفل المستكين بين ذراعى أمه. ليت الله يعينك على الوصول إلى هذه الدرجة.

ثيئوفان الناسك

صلاة يسوع توحد العقل والقلب :

كل إضطرابك الداخلى يعود إلى إرتباك قواك، فعقلك وقلبك كل منهما يسير فى طريقه. لذا ينبغى عليك أن توحد عقلك مع قلبك، وحينئذ تكشف ضوضاء أفكارك.. فتمسك بدفة سفينتك الروحية، وتقود حياتك الداخلية.

فكيف يمكنك إقتناء هذه الوحدة ؟! عود نفسك على أن تصلى بهذه الكلمات وعقلك داخل القلب : « **يا ربى يسوع المسيح إبن الله إرحمنى** ». وعندما تعرف كيف تستخدم هذه الصلاة **بطريقة صحيحة**، أو عندما تنطبع هذه الصلاة فى قلبك، فهى تقودك إلى الهدف الذى تريده. فهى توحد عقلك مع قلبك وتهدئ من إضطراب أفكارك وتمنحك قوة التحكم فى تحركات نفسك.

ثيئوفان الناسك

بركة بيت حسدا :

طالما كانت حالة الإضطراب الداخلى تسود داخلنا، فإن الصلاة قد تؤدى، 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 التداريب الروحية التى تجلب الحرارة والغيرة.

وهناك أيضاً إختلاف كبير فى أسلوب مواجهة القلب **لهجمات الكبرياء والشهوات. ومن ذا الذى ينجو من مواجهتهما ؟!** ففى حالة الفوضى

الداخلية فإنهما يدخلان القلب ويتملكان عليه ويسبيان عواطفه **حتى يصير القلب دنساً بإستمرار من التلذذ بالأفكار الشريرة**، رغم أنه فى هذه الحالة لا يكون قد إرتكب أفعالاً شريرة.

بينما فى الحالة الأخرى عندما نواجه نفس المحاربات، فإن الرقيب - الذى هو الإنتباه - يتصدى لها عند مدخل القلب وبإسم الرب يسوع المسيح يطرد الأعداء، ولا يسمح للعدو أن يجعل شهوة مفضلة تتسلل فى خبث، 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 لى إنسان يلقينى فى البركة**" (**يوه** : ٧). فمتى يأتى مخلص إسرائيل ليضعنا فى البركة المحيية ؟!! وهل يمكن للرب وقد سمحنا بسكناه فى داخلنا أن يتركنا نسترخى بهذه الطريقة ؟!..

إن الخطأ منا : فالرب حقاً فى داخلنا، لكننا نحن لا نقف أمامه وفى حضرته. لهذا ينبغى 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.**

ثيئوفان الناسك

تنفيذ الوصايا ـ 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 إقتناء الإتحاد فإن القوة الروحية التى توحد العقل مع القلب هى نفسها التى تحثه على تنفيذ الوصايا، وتجعل تنفيذها أمراً مريحاً،سهلاً، وساراً. لأنه كما يقول المزمور "**فى طريق وصاياك أجرى لأنك ترحّب قلبى**" (مز١١٩ : ٣٢).

الأسقف إغناطيوس ب.

الشئ الأساسى :

الشئ الأساسى أثناء الصلاة، هو توحيد العقل والقلب، وهذا يتحقق بنعمة الله فى الوقت الملائم الذى يعينه هو. حينئذ يكون ترديدنا لكلمات الصلاة **بصورة متأنية**. فينبغى أن يعقب كل صلاة فترة توقف، ويكون التنفس هادئاً وعميقاً، **والفكر منحصراً فى كلمات الصلاة**. وبهذا يمكن بسهولة أن نقتنى درجة معينة من الإنتباه.

حينئذ يبدأ القلب بسرعة فى **التعاطف** مع إنتباه العقل وقت الصلاة، ويبدأ التقارب بين العقل والقلب شيئاً فشيئاً ليتحول فى النهاية إلى **إتحاد بينهما**. وهكذا ينشأ تلقائياً أسلوب الصلاة الذى أوصى به الآباء. وهم يوصون كذلك بوسائل آلية أو جسدية كوسائل خارجة سهلة وسريعة **لإقتناء الإنتباه** وقت الصلاة، ولكن هذه الوسائل ليست جوهرية.

الأسقف إغناطيوس ب.

الأساليب الآلية :

إن الجانب الحيوى الذى لا غنى عنه فى الصلاة هو **الإنتباه**. فبدون الإنتباه لا توجد صلاة. والإنتباه الحقيقى المملوء نعمة، يأتى من **موت القلب عن العالم**. أما الوسائل الآلية فتبقى دائماً ثانوية، لأنها ببساطة هى 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 وبتحركه الخاص يتحد مع القلب.

الأسقف إغناطيوس ب.

طريقة 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 تهتم بشئ واحد هو أن تدعم وجودك داخل القلب.

ثيئوفان الناسك

الكنز المخفى :

ليت الله يعينك على أن تكون **يقظاً تماماً وتحفظ فكرك**. لكن لا تهمل هذا الأمر الهام وهو أن توحد إنتباه العقل مع القلب وتبقى هناك فى داخله أمام الله على الدوام. إن كل جهد تصنعه فى الصلاة ينبغى أن يوجه نحو هذا الهدف. لذلك صلِّ إلى الله لكى يهبك هذه البركة.. فهى الكنز المخفى فى الحقل، أو اللؤلؤة كثيرة الثمن.

ثيئوفان الناسك

(٦)

الجهاد الروحي

أولاً : الحرب ضد الشهوات

دواء لكل الشهوات :

ينبغى أن نعلم أن التوسل الدائم بإسم الرب، هو الدواء الذى يعالج ليس فقط جميع الشهوات، بل ويبطل مفعولها أيضاً. وكما أن الطبيب يصف العلاج، أو يضمد جراح المصاب. وكما يتم العلاج نفسه دون أن يعرف المصاب كيف ذلك، هكذا إسم الرب حينما ندعو به، فإنه يقتل جميع الشهوات، دون أن ندرك كيفية هذا الأمر.

القديسان برصنوفيوس ويوحنا

إسم الرب برج حصين :

إن الشهوات تجربة، ولهذا فإن الرب لا يرفضنا بسببها، لكنه يحثنا قائلاً: " **أدعني وقت الضيق أنقذك فتمجدني**" (**مز٥٠ : ١٥**). لهذا فإن جُربت بأى نوع من الشهوات فليس ما ينقذك سوى الدعاء بإسم الرب. وكل ما نستطيع عمله - لسبب ضعفنا - هو أن **نهرب ونلتجئ إلى إسم الرب يسوع**.. فالشهوات كالشيطان تهرب عند سماع إسم الرب.

القديسان برصنوفيوس ويوحنا

درجات السلم الأربع :

فلنذكر سلم القديس يوحنا الدرجى وتعاليمه الحكيمة، فهو يصف لنا **طريق الصعود إلى الله** فى هيئة سلم له **أربع درجات**.

يقول يوحنا الدرجى إن الناس بعضهم **يُخضعون شهواتهم**، وبعضهم **يصلون بشفاههم**، 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 المزامير**، 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.

ثيئوفان الناسك

طريقة 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 لكى يعيشوا فى

المزامير ومصارعة الأفكار، ويمكنهم أن يتطلعوا إلى فوق نحو السماء بعيونهم الجسدية أو يتأملوا فيها بعيونهم الروحية مصلين بإستقامة، بالحق والنقاوة.

ثيئوفان 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، والتراخى، والجهل.** هذه الثلاثة تؤيد أعدائنا الروحيين، وبها تنشط الشهوات وتنتعش حين تحارب القلب، وتكتسب قوة فى النفوس البعيدة والمنشغلة بذواتها. ولكن باليقظة الشديدة والعقل الصاحى وبمعونة السماء يمكن بسهولة طرد هذه التنانين الشريرة - غير المعروفة للكثيرين - بأسلحة البر، وبذكر كل ما هو صالح، وبالتشوّق إلى خلاص النفس، وبإرشاد السماء ومعونتها.

القديس مرقس الراهب[1]

لصوص العقل :

كما أن اللصوص ببساطة لا يهاجمون مكاناً يرون فيه الأسلحة مشهّرة ضدهم، هكذا مَن يتسلح بالصلاة القلبية لا يمكن للصوص العقل أن يسرقوه بسهولة.

القديس مرقس الراهب

---

(١) القديس مرقس الراهب (ويعرف أيضاً بمرقس الناسك) كاتب نسكى يونانى من القرن الخامس ـــ عاش راهباً فى مصر وفلسطين

مصارعة إبليس :

أهم ما يفعله المجاهد الروحى هو أن يدخل إلى داخل قلبه ليصارع إبليس، وأن يمقت الأفكار التى يوحى إليه بها ويلفظها ويحاربها.

القديس مقاريوس المصرى

الداء.. والدواء :

عندما نُفى آدم من الفردوس بعد أن خالف الوصية وإبتعد عن الله، **وجد الشيطان وجنوده مدخلاً إلى عقل الإنسان يستطيعون من خلاله أن يحاربوه ليلاً ونهاراً** [1] ، بدرجات تتفاوت فى الشدة بين إنسان وآخر. ولا سبيل إلى حماية الإنسان من الشيطان إلاَّ بذكر الله الدائم، هذا الذكر الذى ينبغى أن ينغرس داخل القلب بقوة الصليب فيجعل العقل ثابتاً وراسخاً.

وهذا هو الهدف الذى تتجه نحوه كل جهودنا فى الحياة الداخلية. وكل مسيحى مدعو لإتباع هذا الطريق، فإن إتبع آخر ضل وذهبت جهوده سدىً. وكل إنسان سكن الله فى داخله يمارس كل هذه التداريب الروحية المختلفة ويضع هذا الهدف نصب عينيه.. فبإنكار الذات الإختيارى يجاهد ليستدر عطف الله الرحوم كى يعيده إلى حالته الأولى، ويطبع عقله بخاتم

---

(١) وهي ما تسمى بالأوجاع التي دخلت إلى الإنسان بالسقوط وفساد الطبيعة. ففي البداية يكون ميدان المعركة بين الإرادة والشيطان في العقل، فإذا إنتصر الشيطان ينزل بك إلى الميدان الثاني وهو القلب، فإذا إنتصر يدخل بك إلى الميدان الثالث والأخير وهو الأعضاء. بمعنى: تبدأ الحرب بالأفكار.. وبالتجاوب معها والأخذ والعطاء تبدأ المشاعر في الإستثارة (القلب) فتشعر بمشاعر جارفة تتوافق مع ما كنت تفكر فيه (غضب.. شهوة.. حقد....) والخطوة الأخيرة هي أن يتمم 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**" (غلا٤ : ١٩).

القديس سمعان اللاهوتى الجديد

الفضائل الواقية :

مَن يعتكف فى مخدعه، منحصراً داخل قلبه، يشعر أنه غريب عن جميع ملذات هذا العالم. فهو يسلك بالروح، ومن ثم لا يعرف شيئاً من أدناس الجسد. وجميع حيل الشيطان لا تؤثر فيه، لأنه قد جعل طريقه فى ظل الفضائل، التى تمثل الحارس الساهر على مدينة النقاوة.

القديس دايادوخوس من فوتيك

الإنفصال عن الله :

إذا إنفصلت الروح عن الله، فإن القدرة الممنوحة للإنسان من الله على تقرير المصير تؤخذ منه أيضاً. هكذا 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.

وبمقارنة هذين الأسلوبين من أساليب الحياة تجد أنه فى الحالة الأولى يعيش الإنسان تماماً فى **داخل نفسه** أمام الله. وفى الثانية يعيش **خارج نفسه** بعيداً عن الله. وتزداد هذه الحالة الثانية سوءاً بإقتحام الشهوات وتعمقها فى الذات ونفاذها إلى النفس والجسد معاً، فتوجه كل قوى الإنسان توجيهاً شريراً وهداماً مما يدفع الإنسان بعيداً عن طريق الروح ومخافة الرب مخالفاً ضميره. وهكذا يزداد الإنسان سطحية عن ذى قبل.

ثيئوفان الناسك

الصرامة مع أنفسنا :

إجلس مع نفسك وإرفع قلبك فى إستسلام لله ولنعمته، وتذكر كل الأشياء التى تجذبك للخطية وإجتهد فى أن تبعد قلبك عنها وتوجهه إلى عكسها. وبهذا تقتلع جذورها من داخل القلب وتبطل قوتها.. وبهذا أيضاً ينفتح المجال أمام نعمة الإفراز التى فيك لكى تقود القلب فى الطريق الروحى.

وهذه المعركة ضد قوات الشر لابد منها، وهى ضرورية إن كنا نريد السيطرة على أنفسنا. ومن الضرورى الإستمرار فيها، إلى أن **يتبدل إشفاقنا على ذواتنا بالقسوة والصرامة عليها**، وتتولد لدينا الرغبة فى الألم والتضحية، وبذل النفس والجسد. وبدلاً من **محاولة إرضاء الناس**، يتكون لدينا إحساس بالرفض لكل العادات والإرتباطات الشريرة، فنقاومها مقاومة شديدة وعنيفة. وفى نفس الوقت نخضع ذواتنا، لتحمل كل الإساءات والتعييرات التى تأتى علينا من الناس.

ومن الضرورى المواظبة على ذلك، حتى نتخلص نهائياً من شهوة الأمور المادية والحسية، ومن شهوة العيون، ويحل محلها إحساس بالبغضة لها، والتعطش إلى كل ما هو روحى وطاهر مقدس. وعوض الأرضيات (أى ربط الحياة والسعادة بالأمور الأرضية وحدها)، يمتلئ القلب بالإحساس بالغربة عن هذا العالم، والإشتياق إلى البيت السماوى.

ثيئوفان الناسك

مرحلة جديدة :

الإنسان بعد ما يوقظه عمل النعمة تصبح خطوته الأولى مرهونة بإرادته

الحرة. وبممارسة هذه الإرادة الحرة فإنه يمر فى داخله فى ثلاثة طرق :

الأول : تشتاق إرادته إلى الخير وتختاره.

الثانى : تزيح إرادته العقبات حتى تقطع رباطات الخطية، وتطرد من القلب الإشفاق على الذات، والرغبة فى إرضاء الناس، والميل إلى الأمور الحسية والأرضية.. لتحل محلها الشدة والصرامة مع النفس، والزهد فى الرغبات الحسية ورفض الأمور المشينة. كما يتولد الإحساس بأن الوطن الحقيقى هو فى الحياة الآتية، وإن الإنسان هنا هو مجرد سائح أو أسير.

الثالث : تبدأ الإرادة الحرة مسارها الصحيح بحيث لا تسمح للنفس بأى إرتباك أو إنشغال، وتجعل الإنسان متيقظاً دائماً. وفى هذه المرحلة يهدأ كل ما فى داخل النفس، ويتحرر الإنسان بعمل النعمة من كل الرباطات التى 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 فينبغى عليه الآن أن يقدم ذاته كلها لله. ومع هذا فنحن لازلنا فى منتصف الطريق !!.

ثيئوفان الناسك

معركتنا ضد الأهواء :

منذ اللحظة التى فيها يشتعل قلبك بالحرارة الإلهية يبدأ تغييرك الداخلى بطريقة صحيحة. ومع الوقت تلتهم هذه الشعلة الخفية كل شئ فى داخلك وتصهره. فهى تبدأ ثم تستمر فى 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 ينبغى أن تدرك أنك **لن تقتنى هذه الحرارة طالما كانت الشهوات لديك قوية وطاغية حتى ولو لم تذعن لها.**

فالأهواء أو الشهوات؛ تمثل الرطوبة التى 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 التدريجى. وهكذا شيئاً فشيئاً يتخلص الوقود المشتعل من آثار الرطوبة وتنتشر الحرارة بداخله ويتحول إلى كتلة ملتهبة..

إن كل قوى النفس وأنشطة الجسد هى وقود كياننا. ولكن طالما أن الإنسان لا يكترث لنفسه فإن رطوبة الشهوات تلحق بقواه وجهوده فتجعلها عديمة التأثير. وإلى أن يتم طرد الشهوات فإنها تظل تقاوم الحرارة الروحية. فالشهوات 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 هى أول مَن يحطم هذه الأغلال. وبفعل خوف الله وبتأثير عمل النعمة تقطع الروح كل رباط الشهوات وتندم على خطايا الماضى، وتعزم على العمل كمسرة الله وحده فى كل شئ، والحياة له وحده، والعمل بوصاياه. وبمعونة النعمة الإلهية تقف الروح فى صلابة لتنفيذ

عزمها وطرد الشهوات من داخل النفس والجسد ليصبح الجو كله روحانياً.

وهنا تكون روحك قد تحررت من الأغلال التى تقيدها، فتقف إلى جوار الله بإرادتك وإختيارك راغباً أن تصير ملكاً له وتعمل مسرته وحده، وهـــذا هو عماد نشاطك الروحى.. فقد إستعادت روحك **حريتها الحقيقية**.. ولكن مازال الجسد والنفس يخضعان لتأثير الشهوات ويعانيان من قسوتها. فعليـــك أن تتسلح الآن ضد شهواتك لتقهرها. إطردها خارج نفســـك وجســـدك. وهذا النضال ضد الشهوات لابد منه لأن الشهوات لن تتخلى 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 - كمـــا سبق القول - هو جوهر الحياة الروحية، وهو عماد معركتك ضد كل شهوة تهاجم القلب.

ثيئوفان الناسك

كيف يهاجمنا العدو من خلال الآخرين ؟

عندما يفشل العدو فى مهاجمتنا عن طريق القلب فإنه يلجأ إلى أســـاليبه الخاصة للحرب من خلال مؤثرات خارجية نذكر فيمايلى أمثلة منها :

فلنفرض أن إنساناً تعلم الحكمة حتى صار لا ينخدع بسهولة للأفكـــار والشهوات التى لها مظهر الحق بل يصدها فوراً ويسلك بحسب ما تمليه عليه قوة الإفراز أو نصائح الحكماء وهكذا يسلك بلا عيب، فماذا يصنع العدو ؟

إنه يترك هذه الخدعة ويبدأ فى التصرف بوسيلة أخرى يســـتخدم فيهـــا

الآخرين، فتأتى كلمات المديح والمجاملات، والنميمة، والإضطهاد والمضايقات من كل نوع، مما يستوجب أن نكون يقظين كى ندرك ما يدور.. وليس فى مقدورنا أن نمنع هذا كله، وإنما الذى نستطيعه هو أن نكون أكثر ذكاءً من العدو. والمهم هو أن نحتمل كل شئ **ونحتفظ فى قلوبنا بالسلام والحب للآخرين.** إن الله هو المعين فلنسأله كى يدخل السلام إلى قلوبنا، لأن مشيئته هى أن يحول المضايقات الخارجية إلى الخير. ومن جانبنا ينبغى ألاَّ نغفل إتجاه الريح ولندرك ماذا يثيرها، فلا نوجه مشاعر الكراهية إلى الناس بل إلى ما يختفى وراءهم ويحرضهم ويدفعهم لما يرتكبونه من شرور.

ثيئوفان الناسك

كيف تحافظ على السلام الإلهى داخلك ؟

إذا أحسست أن عقلك قد صار متحداً مع نفسك وجسدك، وأنك لم تعد ممزقاً بسبب الخطية بل صرت موحداً فى كيان واحد، وأن سلام المسيح يملأ قلبك، فحينئذ حافظ على هذه العطية بكل عناية. وليكن شاغلك الرئيسى هو الصلاة وقراءة الكتب الروحية. أما إهتمامك بالأمور الأخرى فليكن ثانوياً، فلا تكترث للمشاغل العالمية وإن أمكن فتجنبها كلية.

إن السلام المقدس يشبه نفخة الروح القدس فى رقته، ولهذا فهو **يتخلى بسرعة عن النفس التى تسلك فى حضوره بتهاون،** والتى يعوزها الوقار، والتى تنغمس فى الخطية. **والنفس المتهاونة** لا يتخلى عنها سلام الرب يسوع فقط بل أيضاً **تتخلى عنها نعمة الصلاة،** وحينئذ تهاجمها الشهوات كالوحوش المفترسة التى تتسلى بتعذيب فريستها - وذلك بعد أن تكون العناية الإلهية قد تخلت عنها.

وإذا **أسرفت فى المأكل والمشرب إلى حد التخمة** لا يعود سلام الله يسكن فيك. وإذا **تملكك الغضب** فستفقد السلام الإلهى أيضاً. وإذا تركت نفسك **لحياة اللهو** فلن يعمل الروح القدس فى داخلك. وإذا إستهوتك الأمور العالمية وإذا **تعلقت عاطفياً بشئ ما أو بهواية ما أو بشخص ما**، فتأكد أن السلام المقدس سيتخلى عنك. وإذا وجدت مسرتك فى **الأفكار 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 تدرك قيمة العطية الإلهية وتهتم بالمحافظة عليها بإهتمام وتقدير.

تجنب كل ما يقودك إلى التشتت أو الخطية. إصلب ذاتك على صليب وصايا الإنجيل، وسمر ذاتك عليه دائماً. إرفض بإصرار وحذر كل أفكار الخطية ونزعاتها، **وإطرد عنك كل الإهتمامات العالمية**. حاول أن تعيش الإنجيل بتنفيذ وصاياه بغيرة. وعندما تصلى إصلب نفسك ثانية على صليب الصلاة. دع عنك كل الذكريات التى تراودك أثناء الصلاة - مهما بلغت أهميتها - وإهملها كلها تماماً. **لا تشغل فكرك بأمور لاهوتية**، ولا تطيش بعيداً وراء الأفكار التى تخطر على بالك فجأة مهما كانت تبدو براقة أو قوية أو جديدة. إن الصمت المقدس الذى 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 لاهوتى].

الأسقف إغناطيوس ب.

الإكتفاء :

إهرب من الإكتفاء، أى الحالة التى فيها يبلغ القلب درجة يقول فيها لنفسه بخبث: كفى، لا أريد شيئاً آخر.. لقد عملت وإجتهدت وأرسيت نظاماً داخل نفسى، والآن يمكننى أن أستريح. لقد قيل عن إسرائيل : "**سمنت وغلظت وإكتسيت شحماً** " (تثنية ٣٢ : ١٥) فلم يكن ينقصهم شئ ليعملوا على إستكماله !!

ولكن ماذا كانت النتيجة ؟.. « أنه ترك الله .. ».

هذه الآية تشير فى نص الكتاب المقدس إلى الشبع الجسمى، والإكتفاء فى الأمور الظاهرة. ولكن يمكن كذلك تفسيرها بالشبع الروحي. والإكتفاء في الأمور الداخلية. فالنتيجة واحدة. فإذا نال الإنسان كل إحتياجاته فلماذا يصلى إلى الله أو حتى يذكره ؟!

وبالرغم من أن الشباعى لا يبلغون حالة الإكتفاء هذه دفعة واحدة إلاَّ أنهم يحملون جرثومتها فى الداخل. إن الأثر المباشر للشبع هو ضعف اليقظة والإنتباه، والسماح بالتجاوزات. فمَن يسمح لنفسه بهذا يبدأ فى الإنحدار كمَن يسير فى طريق زلق. فلنحترص لأن هذا هو موطن الخطر.

ثيئوفان الناسك

الثلاثى الشرير :

إحذر أن تقضى حياتك فى **إدانة الآخرين داخل نفسك** وإصدار 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 : **التعالى، وإدانة الآخـــرين**، وهـــذه الثلاثة تكوّن الثلاثى الشرير الذى يدفعنا بسرعة إلى الهلاك الأبدى. ينبغى أن نلجم هذه الخيول القوية ونتخلص منها. حينئذ تكون النتيجة كما يقول المثل الروسى : [بالقيادة البطيئة تتقدم أكثر] فإحترس لنفسك أيها الحبيب.

إن العمل اليدوى نافع، والراهب يقوم به كجزء من واجباته فى الـــدير، فلا تدع قلبك يغفل عن ذكر الله، لأننا ينبغى أن نرى الله أمامنا بوضـــوح كما نرى الضوء المنير، فنسجد له داخل قلوبنا بروح الإنسحاق والإتضـــاع وحينئذ يغمرنا خوف ممتزج بالوقار.

جيد أن يلومك الناس، فلتفرح بهذا. وضار أن يلتف حولـــك النـــاس يكيلون لك المديح دون أن تسمع من أحدهم كلمة صدق. إن هذا الفـــخ سريعاً ما يؤذيك، فقد تنخدع وتظن فى نفسك أنك قديس، وعندئذ تبـــدأ فتدين الآخرين.

ليت الله يعينك لتسلك بالحق. وإحذر لئلا تنساق فى طريق أولئك الذين يهتمون فقط بأن يكون **سلوكهم الخارجى صحيحاً** فى حين أنـــه يعـــوزهم **الإهتمام بحياتهم الداخلية** التى تقدسهم وتنقى نفوسهم. ولن يتحقـــق لـــك ذلك قبل التخلص من الإحساس **بالزهو والرضى عن الذات** وهمـــا مـــن **علامات الغرور والكبرياء.**

ثيئوفان الناسك

إدانة الغير:

ينبغى أن نميز بين مختلف أنواع الإدانة، **فالخطية تبدأ** عنـــدما نأخـــذ فى

إحتقار إنسان ما فى **داخل قلوبنا** بسبب خطأ إرتكبه. ومن الممكن أن نحكم على إنسان ببساطة دون أن ننتبه. أما إذا أحسسنا بالعطف تجاه هذا الإنسان المخطئ، وتمنينا بإخلاص إصلاح حياته، وصلينا 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 تبتعد عن أى نوع من الإدانة حتى لا تتحول إلى ناقد للآخرين، وبمعنى آخر إحذر أن تقترب من النار والسناج، حتى لا تحرقك النار ويسودك السناج. فمن الأفضل أن نوجه نقدنا إلى ذواتنا.

ثيئوفان الناسك

إهتم بميتك أولاً :

حتى تمنع أفكارك من الشرود والجولان، ينبغى أن تقتنى 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**].

ثيئوفان 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.

ومَن يدرى !.. 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 فعّالة !! لقد هرب الشيطان فور سماع صلاتى ». إحذر إذا راودك فكر الكبرياء بعد الصلاة. فإن هذا يكشف لك محاولة العدو أن يسقطك فى الكبرياء.

ثيئوفان الناسك

لهيب الغضب ونيران جهنم :

"لا تغرب الشمس على غيظكم ولا تعطوا إبليس مكاناً" (أف٤ : ٢٦، ٢٧). لا يستطيع الشيطان أن ينفذ إلى النفس إذا تطهرت من الشهوات، فالنفس عندئذ تكون شفافة بحيث لا يستطيع الشيطان أن يتبينها. أما إذا سمحت النفس بتحرك الشهوات، ورضيت بسكناها فيها، فهى تصبح كثيفة ومظلمة، فيراها الشيطان وحينئذ يقترب منها فى جسارة ويسيطر عليها.

وهناك **شهوتان أساسيتان** تزعجان النفس : **الشهوات الجنسية وسرعة الغضب**. فإذا تمكن الشيطان من السيطرة على إنسان عن طريق الشهوات الجنسية فإنه يتركه فى حمأتها، دون أن يهتم بأمره ثانية، إلاَّ 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 مَن يطفئ كل ثورة للغضب فإنه يقاوم إبليس ويطرده دون أن يسمح له بمكان فى حياته.

الغضب «يعطى لإبليس مكاناً» ،إذا نظرنا إليه على أنه تصرف طبيعى وأمر مشروع. عندئذ يسرع العدو فيدخل إلى النفس ويبدأ يطرح فيها أفكاراً تزيد عن سابقتها فى القدرة على إثارة الغضب. فيشتعل الإنسان غضباً كأنه وُضع فى أتون من النار. هذه هى نار جهنم، حتى لو تخيل هذا الإنسان المسكين أنه يحترق غيرة كمن أجل الحق، فالسخط لا يمكن أن يكون فيه شئ 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 الذى يسرع إلى التغلب على السخط والغضب يبدد هذا الوهم، ويدفع الشيطان بلكمة قوية فى صدره، فالإنسان بعد إنتهاء ثورة غضبه، إذا قام بتحليل كل ملابسات الأمر وأسبابه، بموضوعية وإيمان حقيقى، يكتشف خطأه. ولكن العدو يلبس الخطأ ثوب الحق، ويبالغ فى الأمر حتى يبدو أن العالم سينفجر إذا لم يكمل السخط.

لعلك تقول إنه لا غنى عن الغضب أو الخصومة ! حسناً ليكن هذا، ولكن ينبغى أن توجه خصومتك لإبليس وليس لأخيك. لقد وهبنا الله الغضب كسيف نطعن به الشيطان لا لنطعن به ذواتنا. فإغمد سيفك إلى آخره فى قلب الشيطان ولا تتراجع بل إن شئت فإغمد سيفاً آخر، فإنه يمكننا أن نصرع الشيطان بالمحبة والتعاطف مع الآخرين وليكن رائدك : « فلأفقد

أموالى أو حتى كرامتى ومجدى - فإن إخوتى عندى لأثمن من نفسى » ليتنا نتمسك بهذا فى تعاملنا مع بعضنا البعض ولا نسئ إلى نفوسنا من أجل الحصول على مال أو جاه.

ثيئوفان الناسك

ليس هناك ما يستحق أن نثور من أجله :

ليس شئ فى 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 فى الدخان حتى يصبح لهيباً عظيماً، فهو **يضخم إساءات الآخرين فى فكره.** ويرجع هذا إلى أنه لا يوجه إنتباهه إلى داخل نفسه، وهكذا يسمح للمشاعر السيئة أن تنفجر فيه. وعوض أن نهتم بمحاسبة أنفسنا نتمسك فى أعماقنا بحق محاكمة الآخرين وإدانتهم. فلو إعتبر كل منا نفسه خاطئاً، وأدرك تماماً تبعات الخطية، لابتعد بنفسه عن الغضب.

ثيئوفان الناسك

كيف نطفئ مشاعر الغضب ؟

إن عدم التلفظ بكلمة سخط واحدة يعتبر إنجازاً كبيراً، وهو يتحقق عندما يخلو القلب من السخط والغضب. إن الغضب شرارة يطفئها التسليم لإرادة الله. فنحن ندرك أن الله يسمح بالشدائد ليجربنا، 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 فى

يدى العدو، هى نظرة صحيحة. لهذا إن أساء إليك أحدهم؛ فضع فى إعتبارك دائماً أن الشيطان يقف وراءه يحركه، ويوحى إليه بما يقول وما يفعل حتى يثيرك.

ثيئوفان الناسك

كيف يغرينا الشيطان[1] ؟

فلنذكر أنفسنا بأسلوب الشيطان فى تقديم الإغراءات. فالسيف الذى يستخدمه لكى يطعن به الإنسان هو أن يطرح فكره داخل قلبه، وفى إنتظاره لرد الفعل؛ يبدأ الشيطان فى مضاعفة الإغراءات.

وعلى سبيل المثال : عندما تنشغل بالتفكير فى شخص أساء إليك، فهذه طعنة من سيف الشيطان. وعندما يستجيب القلب لهذا الفكر، ويختزن مشاعر رديئة نحو المسئ، فهذا يعنى أن السيف قد نفذ حتى بلغ إلى النفس وأدماها. حينئذ يحكم إبليس قبضته على النفس، ويثير فيها عاصفة من العداء والكراهية والرغبة فى الثأر (وربما تتحول إلى فعل).

أما إذا كان القلب على إستعداد للتسامح متمسكاً بالتواضع والسلام تجاه الجميع، فمهما تطرف إبليس فى 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 الجندى المسلح.

ثيئوفان الناسك

---

(١) **حفظ الفكر : كما قال مار اسحق هدم لمح الفكر، في أي لحظة يتحرك فيها فكر شرير إقطعه في الحال.**

الخائن الداخلى [1]:

هناك طريقة وحيدة إذا نفذتها بعناية تامة، فإنك قلما تسمح لأية شـــهوة بالتسلل إلى داخل القلب. هذه الطريقة هى أن تختبر أفكارك ومشاعرك لكى تتبين إتجاهها : **هل هى تميل إلى إرضاء الرب أم إلى إرضاء ذاتك ؟!**. ومن السهل عليك أن تقرر ذلك، فكل ما تحتاجه هو أن تلاحظ ذاتك. وإعلـــم أنك طالما كنت لا ترضى ذاتك فيما تفعل فليس هناك خطأ.

قال حكيم لتلميذه : [إحترس لئلا تكون قد أخفيت خائناً فى داخلك] فسأل التلميذ: [ومَن هو هذا الخائن ؟] أجابه الحكيم : [إنه إرضاء الذات]. وهذا صحيح لأن إرضاء الذات هو أصل كل الشرور. فإذا فحصت كـــل أعمالك الشريرة فستجد أن إرضاء الذات كان وراء كل منها.

ثيئوفان الناسك

كاس من السم :

كقاعدة عامة؛ يمكنك أن **تحكم على أمر** ما أنه جائز، وذلك **من الأثـــر الذى يتركه فى الداخل.** إسمح لنفسك بما يبنى لا بما يهدم. فهل يعقـــل أن إنساناً بكامل رشده، يمد يده إلى كأس ليشربها، وهو يعلم أنها مملوءة سماً ؟!!

ثيئوفان الناسك

ركن هادئ فى قلبك :

إذا هاجمتك الأفكار الشريرة حول فكرك عنها وإتجه نحو الله، وإلقهـــا

---

(٢) **حفظ القلب : كما قال أحد الشيوخ إذا أتاك فكر تأمل كنهه (نوعيته) وذلك من تـــأثيره علـــى القلب، فتعرف لماذا أتى؟ ومن أي ناحية يؤثر على القلب؟ وماهي المشاعر التي ولّدها في القلـــب؟ فتعرف إلى أي وجع يميل القلب.**

عنك بإسم ربنا يسوع المسيح. ولكن إذا نجح فكر منها فى التأثير على قلبك، وبدأ شيئاً فشيئاً يدفعك إلى التلذذ به، فعليك أن تلوم نفسك وتطلب إلى الله كى يغفر لك، وتجاهد مع نفسك حتى يتولد فى قلبك شعور مضاد. فمثلاً عوضاً عن إدانة الغير؛ تقتنى شعوراً بالرغبة فى مدحه، أو على الأقل فى إحترامه. لهذا هيئ مكاناً هادئاً داخل قلبك لتركع فيه تحت قدمى الرب يسوع، وحين تأتى المتاعب تسارع إلى هناك، وتصلى إليه بلجاجة، كما لو كنت تخشى وباء الطاعون. وهكذا يعينك الرب ويدخل الطمأنينة إلى نفسك.

ثيئوفان الناسك

التصالح مع الشهوات :

الرجل الذى يتصالح فى قلبه وضميره مع الشهوات، يزداد شهوانية شيئاً فشيئاً، وهذا مكرهة للرب. أما الذى يزهد فى الشهوات، فحتى إن هاجمته بحدة، فإن نفسه لن تكون مرفوضة أمام الله، لأنه يكره الشهوات، ولا يستعبد لها، بل يشتاق إلى عمل مرضاة الرب.

ثيئوفان 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، والنزعات والنوايا الخاطئة، لن تتوقف إلاَّ 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 هى المظهر الخارجى لهذا السلاح. أما حقيقته الداخلية فيمكن التعبير عنها «بالإلتزام الدائم بالمخدع». ينبغى أن نسكن على الدوام داخل قلوبنا مع الله وندعوه، وهذا يكفى لطرد كل شئ شرير.

ثيئوفان الناسك

حضور الرب أو غيابه :

عندما تغيب صلاة يسوع؛ نتعرض للهجوم من جميع المحاربات الشريرة، بكافة أنواعها، فلا تترك مكاناً لأى شئ صالح فى النفس. أما إذا كان الله حاضراً فى الصلاة؛ يختفى كل شئ غريب.

القديس غريغوريوس بالاماس

كيف تتسلل الشياطين ؟

لا تملك الشياطين وسيلة تتملك بها على نفس الإنسان جسده، أو تستطيع بها أن تقتحم نفسه، إلاَّ إذا جردته من كل فكر مقدس وجعلته فارغاً من أية تأملات روحية.

القديس يوحنا كاسيان[1]

(١) القديس يوحنا كاسيان (٣٦٠ - ٤٣٥ م) ترهب فى بيت لحم وبعد أن أمضى أكثر من سبع سنوات فى مصر رحل إلى القسطنطينية - حيث تأثر بيوحنا ذهبى الفم - ومنها

الإستشهاد الداخلى :

من طبيعة الصلاة الداخلية، أن تكشف عن الشهوات الخفية المختبئة فى القلب وتروضها. والصلاة الداخلية تكشف لنا كيف أننا مأسورون من الشياطين، ومسجونون فى أيديهم، كما أنها تحررنا من هذا الأسر. إذن لا حاجة بنا أن نتزعج وتستولى علينا الحيرة إذا - بسبب طبيعتنا الساقطة - إستيقظت شهواتنا، أو أثارتها الأرواح الشريرة. فطالما أن الصلاة تروض الشهوات لذلك علينا عند إستيقاظها أن نلجأ إلى ممارسة صلاة يسوع داخلياً فى هدوء وبغير تسرع، وشيئاً فشيئاً تهدأ ثورة الشهوات.

وأحياناً تزداد قسوة هجوم الشهوات والأفكار الشريرة، إلى درجة أن يحدث صراع كبير داخل النفس. هذا هو وقت الإستشهاد الداخلى. فعند مهاجمة الشهوات والشياطين لنا، ينبغى أن نعلن ثقتنا وإيماننا فى الله، بتكريس ذواتنا للصلاة بأقصى مثابرة ممكنة، مما يقودنا إلى نصرة أكيدة.

الأسقف إغناطيوس ب.

قانون الصوم :

قانون الصوم هو :

- أن تثبت فى الله بالعقل والقلب وتترك كل ماعدا ذلك.
- أن تبعد عن كل تهاون مع الذات سواء بالمعنى الروحى أو الجسدى.
- أن تعمل كل شئ من أجل مجد الله وخير الآخرين.

إلى الغرب. وفى نحو عام ٤١٥ م أسس ديرين فى فرنسا، وكان سبباً فى نشر روح الرهبنة المصرية فى العالم الغربى.

- أن تحتمل بمحبة وعن طيب خاطر جهاد الصوم والحرمان من الطعام والنوم والراحة.
- أن تستغنى عن صحبة الناس.

وكل ألوان الحرمان هذه ينبغى أن تتم بإعتدال حتى لا نلفت الأنظار أونخور فلا نفى بقانون الصوم.

ثيئوفان الناسك

للكلام وقت وللصمت وقت :

أنت تسأل عن جواز التحدث فى الأمور الروحية مع الآخرين، لا بأس. أفعل هذا على **ألاَّ تحدثهم عن خبراتك الشخصية**. ناقش الموضوع بصفة عامة وإربط ملاحظاتك على حالة صاحب السؤال. وأحياناً يطرح البعض أسئلتهم كمادة للجدل، ولكن مهما يكن الأمر فهذا أفضل من التحدث فى الأمور العالمية أو فى ثرثرة بطالة.

قد تفضل الصمت، وهذا جائز إن كنت بمفردك أو كان الحديث لا يخصك. جيد أن تصلى وأنت فى طريقك إلى لقاء الآخرين لكى يحفظ الرب لسانك. إن أفضل شئ هو الإلتصاق الدائم بالله، فمن الممكن أيضاً أن تتكلم وأنت منشغل بالله. درب ذاتك على ذلك.

عندما تكلم أحداً فقبل كل شئ تجنب مضايقته بكلام جارح أو إبداء آراء أنت تعلم أنها تتعارض مع رأيه تماماً لمجرد الرغبة فى التحدى، فإن العدو هو الذى يوحى إليك بهذا كى تفتح نقاشاً يؤول إلى الخصام. تجنب أيضاً الحديث فى الأمور الروحية لمجرد إستعراض حكمتك. فإن هذا أيضاً من حيل العدو، وأنت إن فعلت هذا تكون مثار إستهزاء وغضب الله.

الغلبة للنعمة وحدها :

الإنتصار الأول على الذات؛ هو شرط وأساس لجميع الإنتصارات الداخلية الأخرى، وبه يمكن تحقيقها جميعاً. وهو يكمن في التخلي عن إرادتنا والتسليم لله، ورفض كل رباطات الشر وقطعها.

إن التسليم لله يؤدى إلى كراهية الشهوات وتجنبها، فإذا تسلحنا بهذه الوسيلة الروحية، نصبح فى قوة جيش بأكمله. وبغير هذا التسليم لله؛ تكون النصرة للعدو حتى قبل الدخول معه فى أية معركة. فى حين أنه بالتسليم لله تكون النصرة مضمونة لنا قبل أى قتال. من هنا نتبين أن نقطة الإنطلاق لأى عمل إيجابى هى حالتنا الداخلية، وهى نفس النقطة التى يجرد لها العدو سلاحه.

فإذا إنحاز الضمير والإرادة إلى جانب الخير، فإنهما لكراهيتهما للشر والشهوات، يوجهان الضربات للشهوة فى داخلنا. إن اللحظة الحاسمة فى تقرير مصير المعركة، هى على وجه التحديد لحظة إنحياز الإرادة إلى جانب الخير. والقوة التى تشن الحرب على الشهوات كالمعتاد هى العقل أو النفس، التى يكمن فيها الضمير وحرية الإرادة، أى النفس بمعونة النعمة.

فالنعمة هى التى تكمّل قدراتنا، وتتوج جهادنا فى سبيل البر. والنعمة أيضاً هى التى تمد العقل والنفس بالقوة على قتال الشهوات وقهرها. وعلى عكس هذا؛ فإن الشهوات إذا قويت، فهى تشن هجومها عليهما، وبمعنى آخر فهى تجاهد من أجل أن تسيطر على ضميرنا وإرادتنا.

وضد هذا المخدع الداخلى الذى يسكن فيه الضـــمير والإرادة، يوجـــه العدو سهامه الملتهبة، ويهاجمنا بالشهوات، ويستخدم أجســـادنا ونفوســـنا فخاخاً لنا. ولكن طالما أنه لم يصب ضميرنا وإرادتنا، لإلتزامهمـــا بجانـــب الخير، فإن النصرة ستكون لنا مهما بلغت حدة الحرب.

وهذا لا يعنى - على أية حال - أن قوة الغلبة هى منا وليست مـــن الله، وإنما نتكلم هنا فقط عن المجال الذى تعمل من خلاله قوة الغلبة. إن روحنا المتجددة هى الجندى المقاتل فى المعركة، ولكن النعمة هى القوة الغالبة الـــتى تحطم الشهوات. فهى تخلق فينا شيئاً وتحطم آخراً. وعملها يكون دائماً من خلال النفس، أو بمعنى آخر من خلال الإرادة والضمير. والإنســـان الـــذى يجاهد ينسكب أمام الرب ويصرخ فى طلب المعونة وقلبه يكون ممتلئاً كراهية وإحتقاراً للعدو. حينئذ يعمل الله فيه فيهزم أعداءه ويضعهم تحـــت مـــوطئ قدميه.

ثيئوفان الناسك

المعونة من الله :

ماذا تفعل لو هاجمك مجرم ؟ لاشك أنك ستدافع عن نفسك وتصـــرخ طلباً للنجدة، فيستجيب لك رجال الشرطة ويهبون إلى نجدتك من الخطـــر. وهذا نفسه هو ما يجب أن تفعله إذا هاجمتك الشهوات، فتثـــور وتطلـــب النجدة: يا رب يسوع المسيح إبن الله نجنى !.. يا ربى إسرع إلى معونتى !.. وما دمت قد إلتجأت إلى الله، فتمسك به ولا تحول إنتباهك عنه أو تنشغل بما يحدث فى داخلك. بل واظب على الوقوف أمام الله طالباً معونته، وهـــذا يجعل العدو يهرب منك كما من منار ملتهبة.

ودون أن ندخل فى صراع مع أفكار الشهوات، فلنتجه مباشرة إلى الله فى خوف وورع وإيمان، مسلّمين ذواتنا لإرادته. وبهذا نطرد كل الأمور الشهوانية بعيداً عن عين العقل، بحيث يتراءى لنا الله وحده. وطالما أننا لا نهتم بالأفكار الشهوانية، فإن صلتها بالنفس تنقطع وتتراجع تلقائياً، خاصة إن كانت قد أثيرت لأسباب طبيعية. أما إن كان العدو مازال عاملاً فيها فإنه سيخر صريعاً أمام شعاع النور الداخلى المنبعث من التأمل الدائم فى الله. وهكذا عندما تلتجئ النفس إلى الله وتتوسل إليه فهى تنجو من محاربة الشهوات.

ثيئوفان الناسك

اعمل فى غير عجلة :

ينبغى أن نعمل فى غير عجلة، ونتدرج فى بذل الجهد، حتى لا نستنفذ قوانا، فيصبح عملنا كرقعة جديدة فى ثوب عتيق. ينبغى أن نقرر إختيار طريقنا النسكى من الداخل. فالمريض أحياناً يكون علاجه سهلاً لمجرد إشتياقه إلى الشفاء.

ثيئوفان الناسك

حرب بالفكر وحرب بالفعل :

إن الحرب التى يجب أن نخوضها مع الشهوات، هى بالدرجة الأولى **حرب فكرية**. ونحن ننجح فى 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 لكى نقهر شهوة الشح يجب أن نوزع مالنا بسخاء، ولكى نقاتل الكبرياء علينا أن نختار لأنفسنا أعمالاً محتقرة،

ولكى نتغلب على الرغبة فى اللهو ينبغى أن نلزم المخدع.. وهكذا، حقيقة إن هذا الأسلوب وحده لا يحقق الهدف مباشرة لأن **قمع الشهوات يؤدى على كبتها ثم إنفجارها**، أو إستكانتها حتى **تظهر فى صورة شهوات أخرى.** ولكن إذا **إقترن الجهاد الخارجى مع الجهاد الداخلى** فإنهما يتمكنان سوياً من قهر أية حرب شهوانية.

ثيئوفان الناسك

الجهاد الداخلى والمقاومة العملية :

إذا إقتصر الجهاد على الجانب الداخلى وحده، فقد يفلح فى طرد الشهوة إلى خارج الوجدان، ومع هذا تبقى الشهوة حية حتى وإن بدت غير ظاهرة. أما المقاومة العملية فهى تطعن هذه الأفعى فى رأسها مباشرة. وليس معنى هذا أن نهمل الجهاد الداخلى، فهو ينبغى أن يستمر دائماً وإلاَّ كان الجهاد كله بغير ثمر، وقد يزداد ميلنا إلى الشهوة عوض أن يقل. فإذا أهملنا الجهاد الداخلى فإننا قد نصارع شهوة بينما تتسلل إلينا أخرى.

فمثلاً قد نذلل شهوة الطعام بالصوم، ثم يأتى المجد الباطل فيحل محل شهوة الطعام. لهذا إذا لم يعط الإهتمام الكافى للجهاد الداخلى، فإن أى جهد مهما بلغ لن يكون مثمراً. وإذا إقترن الجهاد ضد الشهوات بالمقاومة العملية، إنهالت 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 ألاَّ تشجع بإرادتك، أى فكر أو إحساس أو رغبة شهوانية،

بل تطردها فوراً بإشمئزاز عندما تحس بها. هكذا تبقى طاهراً دائماً أمـــام الله وأمام ضميرك. وقد يظل فيك دنس الشهوات يحاربك. ولكن ستكون لديك الطهارة أيضاً.

ثيئوفان الناسك

قوتان متناقضتان :

قوتان متناقضتان تماماً تؤثران على الإنسان : قوة الخير وقوة الشر، قـــوة 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 فى الداخل.

وكى نتجنب تأثير روح الشر ينبغى أن نقتنى على الدوام فى قلوبنا صلاة يسوع : « يا ربى يسوع المسيح إبن الله إرحمنى ». وهكذا فى وجه إبلـــيس غير المنظور يقف الرب غير المنظور، وأمام القوى يقف من هو أقوى مـــن الكل.

القديس يوحنا من كرونستاد[1]

(١) القديس يوحنا من كرونستاد (١٨٢٩ ــ ١٩٠٨م) كاهن روسى إشتهر بأعماله فى مجال خدمة المحتاجين وموهبة شفاء المرضى وكواعظ وراع روحى. وقـــد ترجمـــت يومياته « حياتى فى المسيح » إلى لغات عديدة. وإعترف به كقديس فى المجمع المقدس للروس الأرثوذكس فى المنفى عام ١٩٦٤ م.



N.A.P.

ثانياً : إعرف ذاتك

رؤية الذات :

النفس لا ترى ذاتها، ولا تدرك كيانها على الوجه الصحيح حتى تستقر هى والعقل داخل القلب.

ثيئوفان الناسك

كيف تعرف قدر نفسك ؟

لقد تبين لى أنك مازلت تسكن فى عقلك وليس فى قلبك. إنزل إلى داخل قلبك وأنت تعرف قدر نفسك حالاً. لقد أعربت عن رغبتك فى إقتناء الشعور بالعدم وحقارة النفس، فإذا نزلت إلى داخل قلبك فستبدأ فى معرفة ذلك والإحساس به.. وكلما تعمقت أكثر كلما إزدادت رؤيتك وضوحاً.

ثيئوفان الناسك

المعرفة الحقيقية للذات :

المعرفة الحقيقية للذات؛ هى أن تعرف نقائصك وضعفاتك بوضوح يجعلك لا ترى سواها. وإعلم هذا أنه بقدر ما ترى أخطاءك وإستحقاقك لكل دينونة بقدر ما تنمو وتتقدم.

ثيئوفان الناسك

مقياس التقدم فى الحياة الروحية :

إنتبه لذاتك، أما أنا فسأذكرك بشئ واحد أو لعلى أكرر على مسامعك ما سبق أن قلته. إن التقدم فى الحياة الروحية يأتى بالشعور المتزايد بحقارة

الذات وتفاهتها بكل ما يحمله هذا التعبير من معنى. ففى اللحظة التى ننسب فيها تقدماً - من أى نوع كان - إلى ذواتنا، فإن هذا يعنى أن الأمور تسير بطريقة خاطئة، وأننا نواجه المخاطر لأن العدو بدأ يقترب منا، ويشتت أفكارنا ويضع العراقيل فى طريقنا.

إن النفس التى تغالى فى تقدير الذات تشبه غراب الأسطورة الذى إنخدع بثناء الثعلب، فلما إختال بنفسه، سقطت منه قطعة الجبن. ليهبك الله الحكمة والفهم، حتى لا تنسب أى أهمية إلى أعمالك، سواء فى الفكر أو التصور أو الإحساس. واظب على الصلاة الداخلية، فإن هذه هى الوسيلة للحد من تدفق التصورات الداخلية، حتى تتوقف تماماً كتوقف نزيف المرأة نازفة الدم. (لوقا ٨ : ٤٤).

ثيئوفان الناسك

لست كالآخرين !

قد تنعت ذاتك بنعوت كثيرة، فتصف نفسك بأنك شرير، مخادع، متقلب، جحود، متكبر، حاد الطبع، ولا تعرف كيف تصلى. حسناً تفعل هذا ولكن يلزمك أن تضيف نعتاً آخر : أنك بذاتك تافه ولا تصلح لشئ. كرر هذا لنفسك ورده بكل كيانك وليس لمجرد التكرار الآلى عن ظهر القلب.

فى حين أنك إذا تعمقت فى 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 الذاتى. وهكذا يبقى مختفياً حتى يظهره الله بطريقة أو

بأخرى، ويكشفه بكل بشاعته. فقد نكتشف وجود مثل هذه الحالة بداخلنا حين نضيق بكلمات النقد ونغضب من قائليها. حاول أن تدرك حالة نفسك فى مثل هذه المواقف، وإحذر دائماً الإعتداد بالذات فهو معوق كبير.

ثيئوفان الناسك

الشعور بالخطية :

الشعور بالبر الذاتى ضار بصاحبه. ضع فى ذهنك أن لحظة ظهور هذا الشعور، مهما يبدو خافتاً، فهو إشارة أكيدة إلى فشل جهادنا. وكلما إزددت إقتناعاً بأنك خاطئ، كلما تأكدت أكثر أنك تسير فى الطريق الصحيح. ولكن **ينبغى أن يكون هذا الشعور بالخطية منبثقاً من أعماق النفس بطريقة طبيعية**، بدلاً من أن يأتى إليك من إيحاء الفكر أو من ملاحظة الآخرين. هناك مشاعر طيبة كثيرة ولكن **الشعور بالضعف هو أفضلها جميعاً** فبغيره يصبح كل شئ عديم الفائدة. ذكّر نفسك بهذا دائماً.

ثيئوفان الناسك

لهيب جهنم وعفونتها :

تطلع إلى الرهبان الآخرين، وكأنهم يسيرون فوق تل عال، أو فوق سقف وأنت فى موقع بعيد أدنى منهم بكثير. أما إذا تطلعت إلى راهب آخر بإحتقار، فينبغى أن تبكت ذاتك بشدة، وتلجأ بسرعة إلى مراحم الله. إن أسوأ شئ هو التشامخ والغرور وإدانة الآخرين. إنها لهيب جهنم وعفونتها. عوِّد نفسك أن تفرح عندما تلقى الإحتقار والتبكيت، وينسب إليك الخطأ، أكثر مما تفرح عندما تلقى التكريم والحفاوة. ففى هذا يكمن أضمن الطرق إلى الإتضاع.

ثيئوفان الناسك

إحكم على نفسك :

لماذا ندين الآخرين ؟ لأننا لا نحاول أن نعرف أنفسنا. فإن مَن ينشغل بمعرفة ذاته لا يجد وقتاً لملاحظة أخطاء 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.

الراهبة مجدولين

سلسلة متصلة من إنكار الذات :

أرجو أن تحفر هذا فى ذاكرتك : منذ لحظة إستيقاظك حتى لحظة إغلاق جفنيك للنوم، ينبغى أن تسلك بطريقة يصبح بها اليوم كله، وكأنه سلسلة متصلة من أعمال إنكار الذات، التى تقدمها من أجل مرضاة الله ومجد إسمه. وأعمال إنكار الذات ليس فيها ما هو غريب، فهى تتكرر فى أنشطة الحياة اليومية، وتتوقف على العزيمة الداخلية وتوجيه الإرادة. فقد تكمن وراء لفظ، أو نظرة، أو حركة، أو حتى أمر تافه. إن سمتها المميزة هى رفض تدليل الذات فى كل الأمور كبيرها وصغيرها، ومقاومة دائمة للإرادة الذاتية.

ثيئوفان الناسك

الإحساس باهمية الذات :

إختبر ذاتك لترى إن كنت تقتنى فى داخلك إحساساً قوياً بأهميتك، و لم تتحقق بعد من أنك لا شئ. إن الإحساس بأهمية الذات يختبئ فى الأعماق، ولكنه يسيطر على حياتنا. إن مطلبه الأول هو أن نحقق كل ما نشتهى. فإذا لم نستطع؛ جأرنا بالشكوى إلى الله، و لم نعد نحتمل الناس. إن المبالغة فى تقدير ذواتنا، بسبب الإحساس بأهميتها، لا يسئ فقط إلى علاقتنا بالآخرين، بل وإلى علاقتنا بالله. الإحساس بالذات يحتال كالشيطان، ويخفى ذاته فى دهاء

وراء كلمات التواضع، متأصلاً داخل القلب، فيتأرجح الإنسان بين إحتقار الذات ومدح الذات.

ثيئوفان الناسك

النعمة تعمل سراً .. التوبة الدائمة والدموع الدائمة :

يجب أن يكون واضحاً؛ أن المجاهد فى طريق الكمال، هو نفسه لا يشعر بالتقدم الذى يبلغه فى هذا الطريق. إنه يجاهد ويبذل العرق ولكن - على قدر ما يستطيع أن يرى - فإن تعبه لا يأتى بثمر. ذلك لأن النعمة تعمل فى الخفاء، والعين الجسدية لا تفطن إلى الخير الذى يفعله الإنسان.

إن الشئ الوحيد الذى يمكن أن يراه الإنسان فى نفسه هو عدم إستحقاقه، وطريق الكمال هو فى إدراك أننا عميان وفقراء وعراة. هذا الإحساس بالعرى يرتبط إرتباطاً وثيقاً بالإنسحاق الروحى، حين نسكب أمام الله الحزن والندم على خطايانا ونجاسة قلوبنا. الإحساس بالندم هو عنصر هام من عناصر النمو الروحى الحقيقى، ومَن يهمل هذا الإحساس ينحرف عن الطريق الصحيح.

التوبة هى نقطة الإنطلاق وحجر الأساس فى حياتنا الجديدة فى المسيح يسوع، ويجب أن نقتنيها، ليس فقط فى البداية، بل طوال طريق النمو فى الحياة الروحية. على أن يزداد الإحساس بها كلما تقدمنا أكثر فى الحياة الروحية، حتى نصل إلى النضج الروحى، الذى نحس فيه أكثر بإثمنا وفسادنا وحاجتنا أكثر إلى التوبة. وتعتبر الدموع مقياس للتقدم والنمو، والنوح الدائم علامة على النقاوة القادمة.

ثيئوفان الناسك

عمل الروح القدس :

ولكنك مازلت تتأرجح بين الشك واليقين ! فأنت حين تنظر إلىَّ، ترى إنساناً خاطئاً. فتتساءل على الفور: أيمكن للروح القدس أن يعمل فى هـذا الخاطئ الذى تحركه الشهوات بقوة ؟!

سؤال منطقى ! وهو يوقعنى فى الحيرة والرغبة. لقد جرفنى التيار وها أنا أخطئ، وأزنى، وأنكر الرب، وأبيعه بثمن الخطية البغيضة. ورغم خيانتى الدائمة، وسلوكى الغادر، فإن الله سيبقى دون تغيير، فهو دائم الرأفة والجود. ينتظر توبتى ورجوعى 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"** (مر٢ : ١٧) هكذا قال المخلص وهكذا فعل. لقد أكل مع العشارين والخطاة وحول قلوبهم إلى الإيمان والفضيلة، وقادهم إلى العشرة الروحية مع إبراهيم والأبرار. فهل 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 الثلاث التى لله الواحد بغير إنقسام ولا إختلاط.

ومع هذا فإن الخطيئة تجتذب الروح القدس إلى الإنسان !! الخطية التى ينسبها الإنسان إلى نفسه ولكنه يرفضها، التى يدركها وينوح عليها - هذا

النوع من الخطايا هو الذى يجتذب الروح القدس. وكلما إزداد الإنسان تأملاً فى خطاياه ونوحاً على نفسه؛ كلما إشتد فرح الروح القدس به وإقترب منه، كطبيب لا يداوى إلاَّ مَن يشعر ويقر بمرضه، فى حين أنه ينصرف عن أولئك الذين هم أصحاء فى نظر أنفسهم.

إذكر خطاياك وإفحصها ولا تصرف نظرك عنها. إنكر ذاتك ولا تعتد بنفسك. عش فى تأمل دائم لخطاياك وإبك عليها، وفى الوقت المعين تدرك أنك قد صرت إنساناً جديداً، عن طريق عمل الروح القدس غير الموصوف وغير المفهوم. إنه يأتيك فى الوقت الذى لا تتوقعه، ويعمل فيك حين تدرك أنك غير مستحق له.

ثيئوفان الناسك

التوبة الدائمة :

لا يمكن أن تعيش فى سلام مع الله، دون أن تقدم توبة دائمة. إن القديس يوحنا الرسول يضع شرطاً للسلام مع الله ويقول : **"إن لم تلمنا قلوبنا"** (**١يو ٣ : ٢١**). فإذا لم يبكتك ضميرك على خطية، حينئذ يمكنك أن تتجاسر على الإقتراب من الله وأنت تشعر بالسلام.

أما إذا كنت قد فعلت ما يستحق التبكيت، فإن السلام يتعكر. ولن يبكتك ضميرك إلاَّ إذا شعرت بأنك خاطئ. وليس هناك مَن هو بلا خطية، ومَن يظن غير ذلك يكون كاذباً (**١ يو١ : ٨**). لهذا فإنه لا تمر لحظة واحدة بغير ما يوجد فيها ما يستحق تبكيت الضمير، سواء على أعمال إرادية أو غير إرادية، ومن ثم؛ فلا تمر لحظة نتأكد فيها من سلامنا مع الله. وبالتالى فإنه من الضرورى جداً أن ننقى ضمائرنا حتى نعيش فى سلام مع الله. **والذى**

ينقى الضمير هو التوبة، لهذا كانت التوبة الدائمة ضرورية. فالتوبة تطهر كل أدناس النفس (١يو١ : ٩).

والتوبة ليست مجرد كلمات نرددها : « يا رب إرحـــم »، « يـــا رب إغفر..»، بل لكى ننال غفران الخطايا ينبغى أن نؤمن تماماً بدنس كل نظرة، أو فكرة، أو كلمة معثرة، وأن ندرك مدى إثمنا وعصياننا. وينبغى أن ندرك حاجتنا إلى الصلاة من أجل الغفران حتى نبلغ سلام النفس. **أمـــا الخطايـــا الكبيرة فينبغى الإعتراف بها فوراً إلى أب الإعتـــراف لنـــوال الغفـــران والتحليل، لأنه لا يمكن إستعادة سلامنا الروحى - مع وجود هذه الخطايا - بمجرد التعبير عن التوبة فى صلواتنا الخاصة.** لهذا كانت التوبـــة الدائمـــة ضرورية بنفس أهمية الإحتفاظ بنقاوة الضمير ووجوده بلا لوم.

ثيئوفان الناسك

هيئ ذاتك لحياة الضيقات :

ليكن تدبيرك كالآتى :

أولاً : توقع الضيقات فى كل لحظة فلا تفاجأ بها عند حدوثها.

ثانياً : إذا وقع لك ما لم تكن تشتهيه وأحسست أنك توشـــك أن تفقـــد سلامك ويتعكر صفوك، فبادر إلى حصر إنتباهك داخـــل قلبـــك، وجاهد بكل قوتك من أجل عدم تصعيد هذا الإحســـاس، وتســـلل بعيداً إلى مخدع الصلاة. فإذا نجحت فى إبعاد إحساس الضيق والحزن من داخلك فقد إنتهت مشاكلك لأن ذلك الإحساس هـــو بدايـــة الضيقات. ولكن إذا تولد إحساس من هذا النوع ولو ضئيل **فتجنب**

قدر طاقتك 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، وفى إتضاع وهدوء وكأنه لم تكن هناك منغصات.

ثالثاً : لا تتوقع تغيراً فى طبيعة الأشياء، وهيئ نفسك لمواجهة الضيقات. لا تنس هذا الأمر ولا تستهن به، لأنه **بغير هذا لن تتعلم الصبر.**

وأخيراً : وإلى جانب كل ذلك إحتفظ بوجه باش وتعبير رقيق وسلوك ودى. وقبل كل شئ؛ لا تلجأ إلى التأنيب، كأن تذكر الآخرين بأقوالهم أو أفعالهم السابقة، بل عاملهم وكأن شيئاً لم يصدر منهم يسئ إليك. درب ذاتك على ذكر الله بصورة دائمة.

ثيئوفان الناسك

إمح كل الإنطباعات الغريبة :

فاتنى أن أذكّرك أنه ينبغى أن تمحو فوراً وبلا أدنى تأجيل، أى إنطباع غريب يلحق بحياتك الداخلية. وذلك أمر سهل : إنزل إلى داخل قلبك وراء ذلك الإنطباع، وقاومه بواسطة عدم التستر عليه، وتضرع فى نفس الوقت كى يقيك الله منه. واظب على هذا حتى تتخلص منه تماماً.

ثيئوفان الناسك

فلنفحص أفكارنا :

لا تدع عين العقل تنحرف بعيداً عن قلبك. **وحين يصدر أى فكر من داخلك فأمسك به وإختبره،** 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 يعنى أنك يجب أن تقاتله بغيرة أشد. ولكن لا تعتمد على ذاتك، ولا تتوقع أن تنجح بجهدك، لأن الدواء والشفاء هما من عند الله. لهذا سلم ذاتك له فى كل حين، وإجتهد وثابر، ولكن توقع دائماً أن الخير كله يأتى من عند الله.

ثيئوفان الناسك

معرفة الذات :

راقب نفسك وإهتم أكثر بالقلب. ولكى تميز بين تحركات القلب، إقرأ وتأمل فى كتابات القديسين، وطبق أقوالهم على حالتك. ولكن لا يكفى أن تقتنع عقلياً بأفكارهم وتعاليمهم، بل ينبغى أن **تتخذ من أقوالهم منهجاً لسلوكك**، فحين تفعل هذا؛ فإنك تجد أن فكرتك العامة التى كنت قد كونتها عن نفسك قد إعتراها شئ من التغيير.

ثيئوفان الناسك

المفاضلة بين فكر وآخر :

من الآن فصاعداً سيختلف أسوب تعاملك مع نفسك عن ذى قبل، فبدون عمل النعمة ينحرف فكر الإنسان عادة تجاه المواضيع العامة، ولكن بإرشاد النعمة وسلطانها يرتبط كل شئ بحياتك مباشرة بدون تبرير أو مراوغة، ثم تتكشف الأمور التى تناسب ظروفك أكثر. وهكذا لا تحتاج كثيراً إلى التفكير عند المفاضلة بين فكر وآخر.

ثيئوفان الناسك

طريق الآلام هو طريق التطهير:

يجب أن نتقبل دائماً التجارب والبلايا من يد الله، وكذا روح الإنسحاق التى يهبنا إياها، فهذه وأمثالها هى الوسيلة القوية لتطهيرنـــا. **فالتجارب تعادل المرشد الروحى فى تأثيرها وهى تحل محل المرشد الروحى لمن ليس له مرشد** بشرط أن يتحلى بالإيمان والإتضاع، وعندئذ **يكون الله هو المرشد الروحى** وهو بالتأكيد أكثر حكمة من البشر.

ويصف القديس إسحق السريانى بالتفصيل، تسلسل العملية التى بها يقود الله الإنسان النقى، فى طريق التجارب والآلام الدائمـــة الـــذى يـــؤدى إلى الطهارة، وينهض فى داخله روح الإنسحاق.

و كل ما نحتاج إليه هو أن نؤمن من جانبنا بعناية الله المحب، وأن نكون على إستعداد لتقبل كل ما يعطينا إياه فى فرح و شكر، بغير ذلك الإيمان وهذا القبول تفقد التجارب المريرة قدرتها على التطهير، وتعجز عن بلوغ القلب وأعماق الكيان.

بدون المضايقات والمحن الخارجية، يصعب على الإنسان أن يقاوم الكبرياء والشعور بالتشامخ، وبدون دموع التوبة والندم، لا يمكن أن تـــتخلص مـــن الأنانية الفريسية والبر الذاتى.

ثيئوفان الناسك

لا تصلح لشئ:

النفس غير المجربة بالأحزان لا تصلح لشئ.

ثيئوفان الناسك

الطريق إلى المملكوت :

لا يوجد سوى طريق واحد إلى ملكوت الله : الصليب، سواء كان إختيارياً أو إجبارياً.

ثيئوفان الناسك

الروح القدس يكشف لنا ذواتنا :

الروح القدس يهبنا الإتضاع الحقيقى. فمهما بلغ الإنسان من الذكاء والنشاط والحكمة فلن يعرف حقيقة نفسه، ما لم يقتن نعمة الروح القدس فى 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 الداخلى، وفساد نفسه وعقله وبعده عن الله. والروح القدس يكشف له أيضاً كل الخطايا التى تصاحب فضائله وبره : كسله، وإفتقاره إلى الغيرة على خلاص الآخرين وخيرهم، الأنانية التى تتستر وراء ما يبدو أنه فضيلة حب الغير، محبة الذات التى تتسلل إلى حيث لم يكن يتوقع.. وبإختصار فإن الروح القدس **يكشف كل شئ على حقيقته.**

إن الإنسان الذى يستنير بالروح القدس يختبر الإتضاع الحقيقى، ولا يثق فى قدراته وفضائله، بل ينظر إلى نفسه كأسوأ جميع الخليقة. الروح القدس يعلمنا الصلاة الحقيقية، فلا أحد يمكنه أن يصلى بطريقة صحيحة ترضى الرب؛ ما لم يتقبل نعمة الروح القدس. وهذا يحدث لأن كل مَن يبدأ فى الصلاة دون معونة الروح القدس فى داخله، يجد نفسه مشتتاً فى كل إتجاه، وهو يتأرجح هنا وهناك حتى يتعذر عليه أن يحصر فكره فى 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 مَن هو الله. أما الإنسان الذى يسكن الروح القدس فى داخله، فإنه يعرف الله ويرى فيه أباً له. إنه يعرف كيف يقترب من الله وكيف وماذا يسأل منه. إن أفكاره فى الصلاة مرتبة، نقية، تتجه إلى هدف واحد هو الله وحده. إنه يستطيع بصلاته أن يفعل كل شئ.

اينوسنت مطران موسكو[1]



(١) أعظم مبشر روسى خلال القرن التاسع عشر (١٧٩٧ – ١٨٧٩م)، خدم معظم حياته (١٨٢٤ - ١٨٦٨م) فى سيبريا الشرقية، وفى ألاسكا، حيث بشر الإسكيمو والهنود الحمر. وكان أول مطران أرثوذكسى يعمل فى قارة أمريكا.

ثالثاً : العمل الداخلى والخارجى

العمل الداخلى :

الإنسان إذ لم يسنده العمل الداخلى الذى هو بحسب إرادة الله، فكل جهد خارجى يبذله يذهب هباء.

القديسان برصنوفيوس ويوحنا

الأوراق والثمار :

سأل أخ الأنبا أغاثون قائلاً : خبرنى يا أبى أيهما أعظم. العمل البدنى أم مراقبة الداخل ؟ أجاب القديس قائلاً : الإنسان كالشجرة، والعمل البدنى كالأوراق، ومراقبة الداخل هى الثمار. يقول الكتاب : "**فكل شجرة لا تصنع ثمراً جيداً تقطع وتلقى فى النار**" (مت٣ : ١٠) لهذا يلزم أن نحصر إهتمامنا فى الثمر الذى هو مراقبة العقل. ولكن يلزمنا أيضاً حماية الأوراق والأزهار اللذين هما العمل البدنى.

من أقوال الآباء[1]

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 برية شيهيت خلال القرنين الرابع والخامس

يدرك الإنسان ذلك، فقد يتراجع عن خطواته الأولى نفسها فى الحياة الديرية إذ يعتبر أن هذه القوانين والواجبات تناقض هدفه وإتجاهه.

كما أنه قد يكتفى بهذه القوانين، ظناً منه أنها تحتوى على كل الحياة الرهبانية [1]. وفى هذه الحالة فإنه يجاهد عبثاً دون أن يتقدم خطوة واحدة فى طريق النقاوة وكمال النفس. لذلك كرس نفسك لحياة تنشغل فيها اليدان والرجلان فى عمل واحد، بينما تنشغل النفس فى شئ آخر لرغبتها فى الخلاص.

ثيئوفان الناسك

العدو الرئيسى للحياة مع الله :

العدو الرئيسى للحياة مع الله، هو **الإسراف فى الإهتمامات العالمية**. هذا الإسراف يغرق الإنسان فى حلقة لا تنتهى من الإهتمامات الدنيوية، التى 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 فى الصلاة. **هذا الإسراف فى الإهتمامات ليس له مكان بين الرهبان**. والذين يدركون هذا، يدخلون الدير ببساطة ليحرروا أنفسهم من ثقل الإهتمامات وهكذا فإنهم يتحررون.

وا لذين يدخلون ا لدير، ويتنا سون هذا، ويتو هون عن خلا صهم، يجدون سبلاً كثيرة في الدير تتيح لهم إنشغالات كثيرة من باكر إلى المساء،

---

(١) وهو ما يطلق عليه عبادة القوانين: عندما يأتي الوقت الذي يظن فيه الراهب أنه بتكميل قانونه فقط كل يوم، يكون قد أرضى الله، ووصل إلى الحياة الرهبانية 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 زياً رهبانياً، ويطيحون في إخوتهم 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 فى الله ومسرتهما فى عشرته. ومَن يمارس الحياة الديرية **بعقل منفتح** سرعان ما ينجح فيها ويثبت فى هدفه بقوة، وما عليه بعدئذ إلاَّ أن يحافظ على هذا الكنز بعيداً عن الهموم. ومثل هؤلاء الناس يبلغون هذا الهدف فعلاً.

إن لكل راهب وراهبة عمل يدوى يؤديه طوال اليوم. ولما كانت هذه الواجبات تؤدى بطريقة روتينية، فهى لا تحتاج إلى تركيز خاص، ومن ثم فإن الأيدى تنشغل بالعمل، بينما العقل يناجى الله، مما يجعل القلب يمتلئ شبعاً.

لقد أوصى القديس الأنبا أنطونيوس الكبير قديماً بهذا الأسلوب من الحياة الداخلية. وهكذا ترى أنه حتى الرهبان لهم حياتهم النشيطة التى تشبه حياة العلمانيين، بفارق أن نشاط الرهبان لا يقترن بكل هذه الإهتمامات التى ترهق أفكار العلمانيين. إن هذا التحرر من القلق الناشئ من الإنتظام فى الحياة الديرية هو الذى يمكّن الرهبان من الثبات أكثر فى هدفهم الرئيسى وهو الحياة الدائمة مع الله والثبات فيه.

ثيئوفان الناسك

السلام الداخلى والصحة البدنية :

لا يمكن أن نتجاهل أن الصحة لا تعتمد على الغذاء وحده، ولكن فوق

كل شئ يعتمد على السلام الداخلى. إن الحياة فى الله تفصلنا عن ضـــجيج 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.

ثيئوفان الناسك

التامل والعمل جنباً إلى جنب :

لا يمكن أن نكرس ذواتنا لحياة العمل فحسب، بل ينبغى أن يقترن هـــذا بالعمل العقلى، الذى يعين على الإستقرار الداخلى، كما ينبغـــى أن نـــربط التأمل بالعمل والعمل بالتأمل. إن تلازمهما معاً يؤدى بســـرعة إلى تقـــدم النفس، ويطهرها من الشر. ويؤازرها فى عمل الخير. ليتك تقرأ كتابات الأنبا يوحنا القصير والأنبا بيمن (من رهبان مصر فى القرن الخامس) وغيرهما من الكتاب الروحيين الذين تناولوا نفس هذا التعليم فى كتاباتهم.

ثيئوفان الناسك

حياة التامل وسط العالم :

هناك طريقان للإتحاد بالله : **طريق العمل، وطريق التأمل.** الطريق الأول يسلكه **المسيحيون الذين يعيشون فى العالم.** والطريق الآخر يســـلكه مَـــن أعتزلوا الأمور العالمية. ولكن من الناحية العملية فإنه يتعـــذر الفصـــل بـــين المنهجين فالذى يعيش فى العالم يجب أن يستعين بالتأمل بدرجة ما. فكمـــا سبق القول ينبغى أن تعود ذاتك على ذكر الله دائماً وأن تسلك فى حضرته. **وهذا هو المقصود بالتأمل.**

والسؤال الذى يبرز الآن هو : كيف يمكن أن نوجه إهتمامنا نحو الله ونحن منشغلون بأنشطة متنوعة ؟

وإليك الحل : سواء كانت مهنتك كبيرة أم صغيرة، فتذكر أن الله الموجود فى كل مكان، هو بذاته الذى يدبر لك عملك، ويلاحظك ويرى 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 طياشة 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 : تهتم بواجباتك العالمية كوكيل عن الله، وتؤديها وأنت فى حضرته. وحتى لو صادفك نوع من الفشل فى البداية، فإعلم أنك لو سلكت كذلك فكل شئ سيجرى كما تشتهى.

ثيئوفان الناسك

الجسد والفكر :

الجسد منشغل فى العمل، ولكن **الفكر منشغل فى الله**. وهذا ما ينبغى أن يكون عليه حال المسيحى الحقيقى. فمن لحظة الإستيقاظ فى الصباح يجب أن نرتب كياننا الداخلى، ونحافظ على مستواه طول النهار، ثم نعمل على تدعيمه وحرارته فى المساء إلى أن نستسلم للنوم.

جيد أن نضع حدوداً لعواطفنا الشخصية، وأن نتجنب الصداقات الخاصة، وأن تكون علاقتنا بالجميع ذات طبيعة واحدة [1]. وعندما نعيش فى الصلاة الداخلية فإننا نشعر كما لو كنا فى الكنيسة، إلاَّ أنه ليس هناك ما يمكن أن يلهب الصلاة الداخلية أكثر من الوجود فى الكنيسة بالفعل.

ثيئوفان الناسك

التحرر من الهموم :

إجتهد أن ترتب أفكارك فيما يختص بالشئون العالمية، وحاول أن تصل إلى وضع، يستطيع جسدك فيه أن يؤدى واجباته العادية، ويتركك حراً فى أن تبقى مع الله بالروح دائماً. والله الرؤوف سوف يحررك من الهموم. وعندما تصل إلى هذا التحرر فإنك تستطيع أن تؤدى كل شئ فى حينه ولا يبقى بعد أمر مقلق أو ثقيل. **إطلب وجاهد وأنت تعطى.**

ثيئوفان الناسك

الحاجة إلى الكتمان :

جاهد فى أن تؤدى كل تداريبك النسكية - أياً كانت - بحيث **لا يعلم بها أحد فى الدير.** فإن عرف بها الآخرون كان هذا فى غير صالحك. لا تعتبر الكتمان أمراً غير ضرورى فهو فى غاية الأهمية، **فالجهادات الروحية إذا شاع خبرها صارت خاوية وغير مجدية.**

ثيئوفان الناسك

---

(١) الأب ثيئوفان الناسك يخاطب الرهبان .

الجهاد لأجل البروسيلة وليس غاية .. لا خلاص بغير إتضاع :

الجهادات الخارجية وتداريب النسك، هى وسيلة وليست غاية فى حد ذاتها، وهى تكون هامة وثمينة حين تقربنا من هدفنا وتساهم فى تحقيقه، فلا تركن إلى أهمية هذه الأعمال الخارجية والتداريب النسكية، لأن المهم هو الإحساس والميل الداخلى.

لهذا وجه إهتمامك إلى الداخل بعد أن تبنى النظام الخارجى لحياتك. وفوق كل شئ تمسك بالإتضاع وصلٍّ لكى تقتنيه، وإبحث عن أخطائك على قدر إستطاعتك لكى تقتنى فضيلة المسكنة.

ومنذ أن تستيقظ ذكّر نفسك بحقارتك وتفاهتك، وجاهد من أجل أن تختبر هذا الإحساس طوال النهار، **وإمعن فى التذلل أكثر عندما تقف للصلاة أمام الله..** مَن أنا ؟ ومَن أكون حتى أتجاسر على التحدث إليك ؟! إفرح وإبتهج إذا قوبلت بالإمتهان والإحتقار دون أن تستحقه. تقبله كعمل من أعمال الرحمة الإلهية. إجعل منهجك أنك عندما لا ترضى عن نفسك، فأنت فى الطريق الصحيح.

فإذا تسلل إليك الإحساس بالرضى عن النفس - مهما بدا هذا الإحساس ضئيلاً - أو إذا غاليت فى تقدير نفسك. فإعلم أنك فى حالة خاطئة. فإبدأ فى تبكيت نفسك، ولا تنس أن تفعل هذا من أجل المسيح. إنك إن إفتقرت إلى الإحساس بالمسكنة، فكل ماعدا ذلك لا يساوى شيئاً. لقد نال كثيرون الخلاص بالإتضاع وحده، دون تداريب نسكية أخرى. وبغير الإتضاع لم ولن ينال أحد الخلاص.

ثيئوفان الناسك

السقالة والبناء :

لا يشغلنك التفكير فى الأداء الباهر **لأعمال النسك الخـــارجى.** فهـــذه الأعمال رغم أهميتها لا تعدو أن تكون مجرد سقالات تحيط بمبنى يتم تشييده. إنها ليست المبنى لأن **المبنى هو داخل القلب.** وجه إذن كل إهتمامك إلى ما يتم داخل القلب.

إن أول تجربة تهاجمك عن طريق الفكر؛ هى **الرضى عن الذات** أو البر الذاتى. وبعد ذلك يأتى **الإعجاب الداخلى** بالذات، ثم **التفاخر** والتبـــاهى أمام الآخرين. لذا ينبغى أن تتفهم طبيعة هذه التجارب.

إقرأ وتمعن فى أقوال القديس مكاريوس الكبير، واهتم بالذات بكتـــاب السلم للقديس يوحنا الدرجى، الذى تعرض فى مواقع كثيرة منه لموضـــوع التمييز بين الأفكار. إن **عملاً واحد بعينه قد يرضى الرب وقد يثير غضبه، وذلك بحسب الأفكار التى تصحب هذا العمل.**

ثيئوفان الناسك

فخّان - تشتت القلب والشعور بالحزن :

أنت تشكو من **تعرضك للتشتت.** هذه هى **أولى حملات العدو** الـــتى تهاجم ترتيب حياتك الداخلية. وعندما تتعامل مع الناس وتمارس أمور الحياة اليومية إحرص فى نفس الوقت على أن تذكر الـــرب. لـــتكن تصـــرفاتك وأقوالك قائمة على إدراك دائم بأن الله قريب وهو يسير الأشـــياء بحســـب مسرته.

لهذا إن واجهت أمراً يستوجب الإهتمام؛ فإسبق واعد نفسك كـــى لا

تنصرف عن ذكر الله فى زحمة هذا الإهتمام، فتبقى فى حضرة الرب طـــوال الوقت. **ينبغى أن تصلى لكى تُوهب هذه العادة**، فإنه يمكنك بكل تأكيد أن تقتنى هذه العادة ببساطة من الآن فصاعداً، **وتجعلها قاعدة لك** أن تتصرف على هذا النحو.

ثانى الفخاخ التى يستخدمها العدو لإعاقتنا عن الحياة الداخلية تتمثل فى **جعل القلب يتعلق بشئ معين**، حتى يتملك هذا الشئ على القلب. وهذا أمر أسوأ من التشتت، وأنت فى الحقيقة لن تصل إلى هذه الحالة، إذا عـــدت إلى سيرتك الأولى. أما إذا تعلق قلبك بشئ ما فأنت تحتاج إلى جهاد كبير حتى تتحرر من هذا التعلق.

وهنا ينبغى **أولاً : إنتزاع القلب من الشئ الذى تعلق به، ثم ثانيـــاً : تنمية الإحساس بالنفور والإشمئزاز من هذا الشئ**. ضع هذا فى ذهنـــك، وتجنب بكل الوسائل التشتت وإستحواذ أى شئ على القلـــب. والعـــلاج 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**. عوّد ذاتك أن تكون دائماً مع الله مهما كنت تفعل. وكل ما تعمله فإعمله من أجـــل الله وبحسب وصاياه، حينئذ لن تشعر بالكآبة، لأنك ستدرك أنك دائماً تعمـــل عمل الله.

إعمل بيديك ولكن كن مع الله بعقلك وقلبك :

كل ما يطلب إليك عمله، فإعمله بغير تردد داخلى، بل بتسليم كامل كما لو كان بتكليف من الله. إحفر هذه الكلمات فى 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 فى حضرته. إسلك كما لو كنت لا تطيع إنساناً بل الله ناظر الكل، وإخش العقاب الذى ينتظر مَن يعمل عمل الله برخاوة. أرجو أن تضع هذا نصب عينيك.

والآن **تأمل تدبير الله بشأنك**، وكيف يحوله الله لكى يجنبك التصرف بطريقة تناقض مقاصده. ماذا كان موقعك من قبل ؟! كنت تقف فى الكنيسة تصلى على إنفراد، وأنت مستريح غير منشغل بشئ سوى الصلاة، وكنت تلذذ نفسك بحرارة الصلاة. وحين كنت تصلى فى قلايتك أيضاً، كان أهم ما يشغلك هو الصلاة والصلاة وحدها. أما الآن فأنت فى الكنيسة لديك عمل، وحتى فى مخدعك أيضاً لديك عمل. فهل تظن أنه لا يوجد سبب لذلك ؟!

إن **الله يقدم لك فرصة لتتقدم إلى مرحلة تالية**، فقد كنت قبلاً تقضى وقتك فى صلاة حارة، دون أن يشغلك شئ ما لأنك ملتزم بقوانين الدير. أما الآن؛ فإنك ينبغى أن تتعلم كيف تبقى فى الصلاة، كما لو كنت تفعل من قبل، بالإضافة إلى القيام بأعمالك الأخرى. هذا هو ما يطلبه الله منك، وعليك أن تجاهد فى 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 يبتعد عن الله بل كأنك قائم للصلاة. يجب أن يكون

هذا مبدأك الذى تسير عليه : **أن تعمل بيديك، وأن تبقى فى الوقت نفسه مع الله بعقلك وقلبك.** إكتب ولكن لا تسمح لعقلك أن يبتعد عن الله، ولا تسمح لحرارة صلاتك أن تفتر، ولا ليقظتك أن تضعف. إفعل نفس الشئ وأنت فى الكنيسة، وسوف تتعلم بالتجربة كيف تنجح فى ذلك، وبهذه الطريقة تقتنى خبرة جديدة وقوة جديدة فى الحياة الباطنية.

ثيئوفان الناسك

طاعة حقيقية من أجل الله :

أنت تسمى بطاعة « اللاإرادية » طاعة « آلية ». والحقيقة أن الطاعة الوحيدة التى تشكل سلوكنا فعلاً، هى **الطاعة التى 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 فى أنك تطيع دون أن تناقض علة ما تكلف بعمله، وبالرغم من عدم تقبلك له. إن مثل هذه الطاعة لها بركة خاصة - بركة تحفظك من أى أذى قد يصيبك، بسبب العمل المفروض عليك. فعندما تكون الطاعة من أجل الله فقط، حينئذ يضع الله عبده المطيع تحت رعايته ويظلل عليه بحمايته.

ثيئوفان الناسك

طاعة بلا مناقشة أفضل من أية جهادات نسكية :

تقولين إن أمورك كانت أفضل قبل أن تفرض عليكِ أعمال السكرتارية. أنتِ تخدعين ذاتكِ. فالطاعة عندما تتم بغير مناقشة وعلى غير هوانا، هى أثمن

من أية جهادات نسكية. وهى قد تكون ضارة فقط إذا أسيئ تقديرها أوإذا مورست بطريقة مفتعلة. وفى الواقع إن الله يكافئ عن أعمال إنكار الذات.

غير أنه يبدو إنك غير مترعجة 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 تنفيذ العهد ؟! إن عهدك مع الدير هو نذر الطاعة، وهو أساس حياتك كراهبة. فإذا كنت قد كسرت هذا العهد فقد تخليت عن النذر الذى خطوت فى سبيله الخطوة الأولى. لذلك ينبغى أن تندمى وتذرفى الدموع لأن نظام حياتك الداخلية سيختل بسبب عدم طاعتك بل لعله يكون قد فسد فعلاً، حتى وإن بدا ظاهرياً أنه قائم من أجل هذا ينبغى أن تقدمى ندامة وتوبة.

يجب أن تقدمى ميطانيات وتسألى الله بدموع، أن يغفر لك خداعك وعصيانك الذى تمثل فى تعهد باللسان، ثم نقضك للعهد بعمل مخالف تماماً. إندمى على خطيتك هذه فى إعترافك، فهى خطية ليست بالنية فقط، بل بالفعل أيضاً صلِّ لكى يحرك الرب رئيستك فتكلفك ثانية بأداء ما رفضت طاعته، وعندئذ توقفى عن الميطانيات.

ثيئوفان الناسك

حمام الرمل الشافى :

كتبت إلىَّ تقولين : أنا أعمل كمبتدئة بين الراهبات المستجدات. وأنا لم أفهم أى نوع من العمل تقصدين؟! فالعمل لا يحكم عليه إن كان مقبولاً أو غير مقبول، إلاَّ على أساس الروح التى يتم بها، وعلى هذا الأساس يمكن أن تحكمى على العمل. وعندما تجدين أنك قد تتضايقى بسبب هذا العمل

فتقبليه لأنه يشبه حمام الرمل الشافى. ولكن إحرصى على ألاَّ تفقـــدى روح المحبة نحو الذين يستخدمون معكِ هذا العلاج.

ثيئوفان الناسك

الإستغراق فى العمل :

إن تراخيك فى الواجبات الروحية، ناشئ عن الحماس الزائد الذى تؤدى به الأعمال البدنية. فلا تسمح لنفسك بالإستغراق الشديد فى العمل، حتى لا يرتبك عقلك. وإذا إرتبك عقلك فسيرتبك قلبك كذلك.

ثيئوفان الناسك

العمل اليدوى :

العمل اليدوى يعلم الإتضاع، ويشغل وقت الفراغ، ويحفظ الفكر مـــن التشتت. وإذا إستعضت عن العمل اليدوى بالميطانيات فحسناً تفعل لأنهـــا 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 المســـاء. غير أن القديس إسحق السريانى لا يحبذ العمل اليدوى، فهو يقول عنه أنـــه يصرف الإنسان عن الله. وهذا صحيح بالنسبة للأعمال المعقدة أما الأعمال البسيطة فلا تضر.

ثيئوفان الناسك

التمسك الزائد بالقوانين :

الممارسات مهما كانت طبيعتها ونتائجها، فهى نافعة طالما عاونـــت فى توجيه أفكارنا وإهتمامنا نحو الله. ولست فى حاجة إلى أن أحدد أى نـــوع

أقصر. **فأى عمل لا يثرى حياة الصلاة ينبغى أن نتركه ونستبدله بآخر**[1].

فمثلاً قد تفتح كتاباً وتبدأ قراءته، ثم لا تجد متعة فى متابعته، 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 فى التأمل أو الميطانيات.

وينبغى أن يكون لك نوع من **الأعمال اليدوية التى لا تحتاج إلى إنتباه وتركيز**، وعندما يكون إنتباهك مشدوداً نحو الله، وإنسانك الداخلى مشغولاً بالصلاة، فليس من الخير أن تنشغل بشئ آخر، إذ يكفى إن كنت فى القلاية مثلاً أن تجلس، أو تتمشى، أو تقف أمام الأيقونات وتصلى. وإذا فترت صلاتك فيمكنك أن تنشطها بالقراءة أو التأمل. أما **القوانين فهى ضرورية** للرهبان كى تعودهم على الأنشطة الديرية وواجباتها، **حتى يصلوا إلى البصيرة الداخلية وحرارة القلب**، وحينئذ **يمكن الإستغناء عن هذه القوانين**، حيث تكون لنا حرية الحركة فى إطار هدف واحد : أن نحافظ على توجيه إنتباهنا نحو عبادة الله.

ويجب أن نحافظ على الجسد متمنطقاً ومستعداً مثل الجندى فى الميدان. كما ينبغى ألاَّ نتركه يسترخى، ليس فقط عند المسير أو الجلوس، بل حتى أيضاً عند الوقوف أوالرقاد. وكل ما نفعله - كبر أم صغر - ينبغى أن نفعله ونحن نحس أن عين الله ترقبنا. وكل مَن نلقاه، ينبغى أن نرحب به كما لو كان موفداً من قبل الله. وأول سؤال يجب أن نسأله لأنفسنا هو : ماذا

---

(١) هذه هي فلسفة العمل الديري في الرهبنة، أما إذا تحوّل العمل إلى هدف، وإلى وسيلة لإثبات الذات، أو لقتل الوقت، فقد صار سبباً في فقدان الحياة الرهبانية. ولذلك أيضاً كانت نوعية الأعمال التي تمارس في الرهبنة مهمة جداً، وهي الأعمال اليدوية التي لا تحتاج إلى تركيز.

يريدنى 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 تبنى الحياة الروحية.

ثيئوفان الناسك

الأعمال الخارجية يجب ألاَّ تصرفنا عن العمل الداخلى :

لقد أثرت سؤال الممارسات!! فمادامت قوانين الدير لا تلزمك ولكنك تؤديها بإختيارك، فأنت تستطيع إذن أن تدبر ممارساتك بحيث لا تصرفك عن العمل الداخلى. ويحسن أن تأخذ بتعليم القديس مارإسحق السريانى الذى لا يحبذ العمل اليدوى، بل يسمح به أحياناً عند الضرورة حتى لا يتشتت الفكر، وهذا ما ينبغى أن ندرب ذواتنا على تجنبه بصفة خاصة.

وقد يتعذر أن تبقى بلا عمل على الإطلاق لأن العمل من ضرورات طبيعتنا، غير أنه ينبغى أيضاً ألاَّ يستحوذ العمل علينا. فقد كان رهبان مصر يعملون طوال اليوم غير أن عقولهم لم تكن منصرفة عن الرب.

ثيئوفان الناسك

المحافظة على حرارة الموقد الداخلى :

تعلم أن تفعل كل شئ بطريقة تبعث الحرارة عوض البرودة فى القلب. وعندما تقرأ أو تصلى، تعمل أوتتكلم.. فتمسك بهذا الهدف : ألاَّ يفتر قلبك. حافظ دائماً على إشتعال موقدك الداخلى، بتلاوة الصلوات القصيرة، ومراقبة مشاعرك لئلا تتبدد حرارتها، فالإنطباعات الخارجية نادراً ما تتفق مع العمل الداخلى.

ثيئوفان الناسك

العمل الداخلى واليقظة :

هذه هى الوسائل المختلفة التى بها **نغلب شهواتنا الداخلية** : فقد نغلب الشهوات **بجهودنا العقلية**، كما قد نقهرها **بتوجيه مرشدنا** الروحى أو **بقوة الله نفسه.**

وكما سبق القول فإنه بغير جهاد عقلى داخلى، لن تنجح جهودنا الخارجية، حتى ما يتم فيها بتوجيه المرشد الروحى. فالجهاد الداخلى يجب أن يستمر بغير توقف أو فتور، وهو إن كان فى حد ذاته ليس بالغ القوة، ولكن بدونه تصبح كل الوسائل الأخرى غير مؤثرة أو مجدية. فالذين يجاهدون، والذين يتألمون، والذين ينوحون، والذين يلتزمون بالقوانين، كثيرون منهم قد هلكوا ويهلكون فى كل الفئات على السواء، لأنهم لا ينشغلون بالحرب الداخلية **ولا يراقبون قلوبهم وعقولهم.**

وكما سبق القول عن فاعلية العمل الداخلى وأهميته، فإنه هو الذى يجعل لأنشطتنا الخارجية هدفها وتأثيرها. وينبغى 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 فى الداخل. إسترجع إحساسك فى كيانك الروحى. ركز على العمل الداخلى، حتى إذا أصبحت مستعداً؛ عندئذ قم بواجباتك الخاصة، سواء منها ما يفرضه مرشدك الروحى أو يأمرك به الله.

ولكن يجب عليك خلال هذا، أن تراقب كل شئ يتحرك داخلك بإهتمام شديد وحزم بالغ. فإذا إستيقظت شهوة من الشهوات، فطاردها وإصرعها بالعمل والفكر، ولا تهمل أن تشتعل حرارة روح التوبة والندم على

خطاياك فى داخلك ثانية. وينبغى على كل مَن يسير فى طريق الجهاد الروحى أن يوجه إهتمامه فى هذا الإتجاه. فإنه بهذه الطريقة، وبالتركيز المستمر يمكنه أن يمنع عقله من التشتت. وبمتابعة هذا الطريق الداخلى الذى فيه يراقب الإنسان ذاته على الدوام فإنه يقتنى فضيلة اليقظة. وتستطيع أن تدرك الآن لماذا كان المجاهدون الروحيون يعتبرون **اليقظة أساساً لكل عمل روحى**، ولماذا كانوا يعتبرون المفتقر إليها مجدباً.

ثيئوفان الناسك

علم ذاتك .. إقرأ .. إشعر .. إعمل :

فليدرب كل أحد نفسه، وليغرس فى نفسه الحقائق التى تنطوى عليها كلمة ربنا يسوع المسيح، حتى تتغلغل وتتأصل فى داخله. ينبغى عليه أن يقرأ الكتاب المقدس واضعاً هذا الهدف نصب عينيه، فيتأمل كلمات الكتاب ويختزنها فى ذاكرته. كما يجب أن يتعلم كيف يتجاوب معها فى الداخل، ويحبها من أعماقه، **ثم يضعها موضع التنفيذ**. فهذه الأخيرة هى كل هدف التدريب الروحى، ومَن 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 فى رسالته إلى أهل رومية قائلاً: "**فأنت إذاً الذى تعلم غيرك ألست تعلم نفسك ؟**" (رو٢ : ٢١). فإذا بشرت بالمسيح، ولكنك لم تحيا فيه، فإن كلام الرب لم يسكن فيك. ومن الواضح أن أى تعليم نتلقاه، لا يثمر إلاَّ إذا إتحد بما نعلّمه نحن لأنفسنا. فيجب على كل منا أن يعى ما يتعلم، حتى أننا بعد أن نسمع أو نقرأ شيئاً يجب أن نحث أنفسنا لا على إستيعابه بالفكر فحسب بل بالحس والعمل.

فإن كلمة المسيح تدخل فى الإنسان لتسكن فيه، إذا إستطاع أن يحث نفسه على الإيمان بها والعمل بمقتضاها. والإنسان لا يكون حكيماً إذا كان يقرأ الكلمة بإجتهاد ومثابرة، دون أن يتأمل فيما يقرأ، أو يحس بمعناه، أو يطبقه فى حياته. إنه بهذا يجعل الكلمة تنساب فى داخله، كما تنساب المياه فى مجرى صخرى دون أن تتغلغل بداخله أو تؤثر فيه.

فقد نحفظ الأناجيل الأربعة والرسائل عن ظهر قلب، ومع هذا فكلمة منها لا تسكن فى داخلنا، لأننا لم نحفظها بالطريقة الصحيحة، لهذا يسلك الإنسان بغباء لو أنه حفظ الكلام حفظاً عقلياً دون أن يشرك قلبه وحياته فى حفظه. وهكذا يصبح الكلام كالرمال المنشورة فى الرأس والذاكرة، وكشئ ميت لا حياة فيه. إن كلمة الرب لا تصبح حية وفعالة إلاَّ إذا إنتقلت إلى الحس والحياة، وهو ما لا يحدث مع الإنسان الذى يحفظ الكلمة بعقله فقط دون أن يجعلها تحيا فى داخله.

ثيئوفان الناسك

كل ما عملتم فإعملوه بإسم الرب يسوع المسيح :

"وكل ما عملتم بقول أو فعل فإعملوا الكل بإسم الرب يسوع المسيح شاكرين الله والآب به" (كو٣ : ١٧). هنا يتحدث الرسول بولس عن **الوسيلة الثالثة** التى بها نعيش فى الرب : أى أن كل ما نعمله يتم بإسم الرب.

فبإتباع **الوسيلة الأولى : دراسة الإنجيل** وإستيعاب حقائقه، نقدر أن نطرد كل خيالات الغرور والدنس، ونملأ عقولنا بالأفكار الصالحة المتعلقة بالأمور المقدسة.

وبالوسيلة الثانية : الصلاة - نبنى فى داخلنا عادة ذكر الله الدائم

والسلوك الدائم فى حضرته.

بهاتين الوسيلتين يمكن أن نحفظ إنتباهنا وفكرنا فى الله. ولكن هل يكفينا هذا ؟! قد يبدو أنه كاف، غير أنه فى الحقيقة غير كاف. إذ لو إكتفينا بهاتين الوسيلتين وحدهما، فلن نبلغ ما نريد. لأن الإنسان ليس فكراً وحساً فحسب؛ بل فوق كل هذا فهناك عمل. فالإنسان دائم الحركة متصل النشاط. ولكن كل عمل ينطوى على إهتمام وحس، والإنسان الذى يعمل يستغرق فى عمله تماماً.

لهذا فإن مَن يطلب الرب يصطدم بأعمال لا يستطيع أن يتجنبها، رغم أنها تبعده رغماً عنه عن التفكير فى الرب والإحساس به. فتجذبه المشاغل من السماء إلى الأرض. أو تقوده من الإرتباط بالله، إلى الإرتباط الخارجى بالآخرين، لأن معظم مشاغلنا حسية، لأنها تتم مع المخلوقات والمحسوسات. فإذا لم نوجه مشاغلنا بطريقة تضمن الإلتصاق بالله بقيت دراسة الكتاب والصلاة بغير ثمر بل أنه قد يتعذر حتى أداءهما كما ينبغى. وهكذا تصرفنا المشاغل عن الإتصال بالله، وحتى دراسة الكتاب والصلاة إذا أديناهما بصورة آلية.

لهذا يعلمنا الرسول بولس فى الآية السابقة، كيف ينبغى أن نحول كل أعمالنا، إلى وسيلة لحفظ حياتنا السرية فى الله. وهذا يتحقق إذا « عملتم الكل بإسم الرب يسوع ». فإذا نجحنا فى تعويد أنفسنا على هذه الوسيلة فلن ننفصل عن الله، سواء بالفكر أو بالحس. فأن نعمل كل شئ بإسم الرب؛ يعنى أن نعمل كل شئ لمجده، لمسرته، حسب معرفتنا الجيدة بإرادته حتى فى الأمور التافهة. وهكذا تتحرك أعضاء الجسم كالآلة لتؤدى العمل، وبتوجه

الفكر والحس نحو الله، والكل حريص على أداء واجبه فى طاعة الله ومرضاته.

إن هذا الأسلوب هو أكثر فاعلية وتأثيراً من الأسلوبين الأولين، والنجاح فيهما يعتمد على النجاح فى الطريقة الأخيرة، ذلك لأن الصلاة ودراسة الإنجيل يؤديهما العقل، وما يتصل بالعقل ينفذ إلى كياننا كله من خلال العمل. وعندما يتقدس عملنا بتكريسه لله، عندئذ ينفذ عن أدائه عنصر مقدس خاص إلى داخل أعضائنا وقوانا التى تشترك فى تأدية هذا العمل. وكلما زادت هذه الأعمال كما زادت هذه العناصر المقدسة التى تنفذ إلى كيان الإنسان، حتى يمتلئ تماماً فيما بعد، بحيث يغوص كل كيانه فى النعمة ويسكن فى الله.

وبالتدريج، ومع تأصل هذه النعمة، تتأصل أيضاً الصلاة والعبادة تؤثران فى العمل لأنه يتم لمجد الله، ولأننا نسكن فى النعمة، فالنعمة تمنحنا - على سبيل المكافأة - أن يزداد أعمالنا قوة وفاعلية.

ويجمل الرسول بولس كل أنشطتنا فى عبارتين : القول والفعل. والقول يصدر من الشفتين، أما الفعل فيؤدى بالأعضاء الأخرى. ومنذ لحظة الإستيقاظ حتى لحظة النوم ونحن ننشغل فى كل الأمرين. 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 إلاَّ نوع واحد من الكلام، وهو الذى يصلح لتهذيب أخوتنا أو على الأقل لا يضرهم. وينبغى أيضاً أن نكرس كلامنا لله بترديد الصلوات.

فضلاً عن ذلك؛ فإننا بتوجيه أعمالنا لمجد الله، لا نتخلص فقط من الأعمال الشريرة التى تحركها الشهوات والإنفعالات - هذه الأفعال التى ينبغى ألاَّ تشغل فكر المسيحى - بل نتمكن أيضاً من معرفة الروح التى ينبغى أن نؤدى بها أعمالنا، حتى تكون مقبولة ومفيدة. وهكذا تخلص أعمالنا من كل تدليل للذات أو عبودية للعالم وشروره.

فأن نعمل كل شئ بإسم الرب؛ يعنى أن نحول كل شئ لمجده، وأن نحاول أداء كل شئ بطريقة ترضيه وتتفق مع إرادته. إنه يعنى كذلك أن نمزج أعمالنا كلها بالصلاة.. فكل عمل نبدأه بالصلاة وننهيه كذلك بالصلاة. نبدأه بإلتماس البركة ثم إلتماس المعونة أثناء الأداء، وأخيراً تقديم الشكر لله الذى أنجز عمله فينا وبنا.

ثيئوفان الناسك

سلسلة الآلام :

حياة المسيحى على الأرض هى سلسلة من الآلام. فمن الضرورى أن نحارب ضد أجسادنا، وضد الشهوات، وضد الأرواح الشريرة. إن جهادنا كله يدور حول هذه المعركة. أما خلاصنا فهو من الله. فإذا إعتمدنا عليه وجب علينا أن نحتمل زمان المعركة والجهاد فى صبر، فالمغريات تطحننا كما يطحن حجر الرحى الغلال ويصيرها دقيقاً. والرب يسمح بمثل هذه التجارب لفائدة النفس إذ بها تقتنى قلباً منكسراً متواضعاً لا يرذله الله.

الأسقف إغناطيوس ب.

رابعاً : الوحدة

الوحدة فى الدير :

إن إخترت حياة الدير **فعليك بإعداد نفسك للوحدة**، فالحياة فى الدير شاقة **لَمن يريدون أن يعيشوا فى صحبة الناس كما لو كانوا فى العالم**. ففى الدير ينبغى أن تقتصر معرفتك على « الربيتة »، أو أب إعترافك فقط. أما علاقتك بالآخرين، فتقوم على أساس **تجاهل لوجودهم**. حينئذ يسير كل شئ على ما يرام، وإلاَّ إنقلب الشغب إلى أسوأ من ملاهى العالم.

ثيئوفان 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، ومَن لا يكون ذلك هدفه، فهو ليس بعد راهباً. ولكن مع صعوبة الرهبنة الحقيقية فإنه ينبغى ألاَّ 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 الرهبنة الحقيقية. وبتعبير أدق إن المرء لا يصنع من نفسه راهباً، بل إن قوة خارجية تصنع منه ذلك. هناك أناس طبيعتهم هادئة، وهم غير مؤهلين لتداريب إنكار الذات القاسية، ومن الطبيعى أكثر أن يعيشوا فى إتضاع، ببساطة قلوبهم، ويصنعون الخير، ويقدمون المعروف لَمن يحتاجه.

ثيئوفان الناسك

بقاء العالم داخل القلب :

هذه الأخت التى كتبت لى عنها، أتظنين أنها لمجرد تخليها عن ضوضاء العالم قد عملت ما فيه الكفاية ؟!!.. ليت هذه الأخت تدرك **أن العالم يمكن أن يبقى داخل القلب، طالما أننا نعيش على هوانا، ونسعى فقط لإرضاء ذواتنا.**

ثيئوفان الناسك

الأخذ والعطاء :

حاول أن تهيئ ذاتك، **بطريقة تحد من تهافتك على الخروج لملاقات الآخرين، أو البقاء فى الدير لإستقبال الضيوف.** فطالما بقيت فى داخلنا الرغبة فى الأخذ والعطاء، **فلن نتوقع أى سلام.** وعبارة « الأخذ والعطاء » تنطوى على جميع ألوان الإتصال بالآخرين. وهذه الدرجة من الوحدة، لا يمكن أن نبلغها فجأة، بل ينبغى أن نرسى قواعدها من الآن. ليتك تنال حلاوة العشرة مع الله ببركة نعمته.

ثيئوفان 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 تحدثه من تأثير، ينبغى أن تحدث أيضاً تغيرات 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"** (مز١٤٣ : 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 والتعـــرف على طريق الرب. وأضف إلى هذا ممارسة الصوم الذى يؤثر فى الجسد، فهو معين جيد للصلاة. وأثناء ذلك الوقت جرب أن تصنع أعمالاً تتسم بإنكـــار الذات، بحيث تتنوع هذه الأعمال. ثم عد إلى الإخـــتلاء بنفســـك دون أن تتراجع. ليكن هدفك هو الوصول إلى حالة التخلص من سلطان الذات، مثل سجين يسعى إلى الخلاص من قيوده.

ثيئوفان الناسك

كيف تستثمر لحظات الوحدة :

ينبغى أن تكرس لحظات الوحدة بوجه خاص للجهاد مـــن أجـــل الله، للصلاة والتأمل فى الله. هذه التداريب إن إتبعتها على الوجه الصحيح فلـــن تسمح لك بالشعور بالعجز، فهى تملأك تعزيات لا يحققها أى شئ آخر على وجه الأرض.

ثيئوفان الناسك

معنى أن تكون متوحداً :

قد تقول إنك تشتاق إلى الوحدة، ولكن لم يحن الوقت بعد لهذا الأمـــر، 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 بحيـــث

تبقى وجهاً لوجه أمام الله داخل قلبك، فأنت تحظى بالوحدة دون أن تكون متوحداً، لأنه ما هو المعنى الحقيقى للتوحد ؟! إنه يعنى **دخـــول العقـــل إلى القلب، ووقوفه فى مهابة أمام الله، مع الإحساس بالرغبة فى البقاء داخـــل القلب دون إنشغال بأمور أخرى.** أسع وراء هذا النوع من الوحـــدة ولا تنشغل بالنوع الآخر، فقد تحبس نفسك فى قلاية مغلقة، بينما يطيش فكرك حول العالم **أو تسمح للعالم كله أن يحتل قلايتك.**

ثيئوفان الناسك

حصر الفكر داخل جدران الدير :

قال أحد الآباء : [**تأكد من عدم جولان فكرك خارج جدران الـــدير حتى تقتنى حلاوة الوحدة الديرية**]. هذا هو النصيب المبارك الذى إختارته مريم : الوصول إلى مرحلة فيها لا يشغل فكرك سوى الكنيسة والقلاية. فما أعظم ذلك. إن سعادة هذه الحالة تفوق كل وصف.

ثيئوفان الناسك

محاربة الشهوات : فى المجمع، وفى الوحدة :

أنت تؤكد أن الجهاد فى خدمة الله فى ظل ضجيج العالم وجلبة الحيـــاة اليومية، له أجر أعظم من العمل فى ظل الوحدة. والأمر يحتاج إلى جـــدل، فالذين يجاهدون لأجل الله بصدق، لا ينتظرون جزاء. فكل ما يعينهم هـــو النقاوة من الشهوات.. من كل فكر وحس شهوانى. لهذا السبب فإن حيـــاة الشركة هى أكثر ملاءمة، لأنها تثرى خبراتنا فى مقاومة الشهوات والتغلـــب عليها.. وتكرار الإنتصار على الشهوات يسحقها كلية. ومن ناحية أخـــرى فإنه فى حياة الوحدة **تدور الحرب فى العقل فقط**، وتكون نتيجتها ضعيفة.

لهذا فإن التغلب على الشهوات فى ظل الوحدة، يحتاج إلى وقت أطول. وفضلاً عن ذلك؛ فإن فى 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. وفى هذه الحالة فإن الإنسان الذى إستمتع بالسلام والخلاص من الشهوات من خلال مصارعته لها عملياً، وليس عقلياً، لا يهتز لهذا الهجوم المفاجئ منها. لهذا ينصح المختبرون للحياة الروحية بمصارعة الشهوات فى ظل مجمع الشركة، حتى يمكن التغلب عليها، وبعد ذلك يمكن التفكير فى الوحدة.

ثيئوفان الناسك

الإنزعاج من إقتحام الخلوة :

من الخطأ الشديد أن تتزعج وتتضايق إذا إقتحم أحد وحدتك، فإن هذا يعنى إعتدادك بذاتك. وكأنك تقول : أنت لا تتجاسر على إقتحام خلوتى!!. هكذا يقهرك العدو. إجعلها قاعدة لك ألاَّ تستسلم لذلك الشعور بالتبرم. فالثورة والغضب لا يجوزان إلاَّ فى مواجهة الأفكار والأحاسيس الشريرة.

ثيئوفان الناسك

الحاجة إلى النظام الداخلى :

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 فى البرية. إن مخافة الرب وإنسحاق القلب وإتضاعه هى أولى مظاهر هذا النظام.

ثيئوفان 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 فى داخل النفس. فعندما تنحصر فى داخل نفسك **يجب أن تقف أمام الله**، وتبقى فى حضرته دون أن تسمح لعيون عقلك أن تتجول بعيداً عن الله. هذه هى البرية الحقيقية : **أن تقف وجهاً لوجه أمام الله**. فالعشرة مع الله هى هدف وجودنا. وحينما نكون معه، فلا يمكن أن نفشل فى إختبار الشعور بالقداسة، وهذا الشعور يجتذب إنتباهنا إليه، ومن خلاله نتجه إلى الله مصدر هذا الشعور.

ثيئوفان 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 كلا شئ**، 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 فى البيت كما تصلى فى الكنيسة، لكانت صلاتك المترلية بنفس درجة الفائدة. وكما ترى أخاك وجهاً لوجه، هكذا إجتهد أن تقف أمام الله لتكون نفسك وجهاً لوجه معه. هذا شئ طبيعى جداً ولا يحتاج إلى تنبيه خاص، لأن النفس بطبيعتها ينبغى أن تجاهد نحو الله. والرب قريب دائماً، فلا حاجة إلى تمهيد لكى تلتقى به النفس، لأن هناك تعارف قديم بينهما.

ثيئوفان الناسك

الخلوة الداخلية والخارجية :

أنت تريد الوحدة، وهذا سيكون ممكناً عندما يحين الوقت المناسب. ولكن ينبغى 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 إشتعلت الشرارة الصغيرة فى القلب وبدأ إنتباهك ينحصر داخل القلب، فإنك تكون قد إقتنيت بالفعل الإختلاء الداخلى الحقيقى. أما الإختلاء الخارجى فإنه وإن كان لازماً، إلاَّ أنك تستطيع أن تقتنيه، وذلك بأن تلجأ إلى الإختلاء من وقت لآخر.

ثيئوفان الناسك

التركيز الداخلى 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 مايلى : إحذر لئلا تكون الشهوات الداخلية، أو الأحزان والهموم الخارجية، توشك أن تحل بك. هكذا يرى القديس مارإسحق. 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 عوض المصائب المؤلمة. فى هذه الحالة تذكر مخازيك وعيوبك وسقطاتك السابقة، حيث تصرع أفكار الكبرياء والتعالى، كما يفعل الإنسان عندما يهيل التراب على النيران كى 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 ينجينا منها جميعاً.

إن الله يبارك رغبتك فى الوحدة لكنه لا يعين لك وقتاً وعليك أن تراقب إشارات دقيقة، وحتى تواتيك؛ إحفظ سكونك الداخلى وواظب على عمل ما تستطيع لخدمة ديرك. وكيف يمكنك أن تحفظ تركيزك الداخلى وسط الإهتمامات الخارجية ؟! عليك أن تؤدى عملك بغيرة وإهتمام دون توان أو فتور. وتقبل كل واجب يسند إليك كأن الله ذاته يكلفك به، وأده على ذلك النحو. حينئذ تبقى أفكارك مع الله. وبمعونة الله يمكنك أن تقتنى هذه العادة.

ثيئوفان الناسك

إنسحب إلى داخل نفسك :

أنت تتطلع إلى عزلة تامة، ولكن من الأفضل أن تتريث، فالعزلة الخارجية ستأتى تلقائياً إذا إستقرت العزلة الداخلية، وهذه يدبرها الرب. لكن لا ننسى أنك تستطيع أن تبقى وحيداً وسط ضوضاء العالم، كما أنك يمكن أن تعيش فى ضوضاء العالم وأنت حبيس فى قلايتك. إذن يوجد ما هو أفضل من العزلة الخارجية، ألاَّ وهو الإنسحاب إلى داخل النفس، حيث لا يمكن لضوضاء العالم أن تخرجك. صلِّ إذن لكى يهبك الله هذه العطية.

ثيئوفان 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 تبتهج 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 بسرعة. ولكن إذا كان إنسحابه **كنوع من العقوبة** فإنه لا يعود بسرعة، بل يتمهل حتى تعترف النفس بخطاياها وتنوح عليها وتقدم أعمال التوبة.

ثيئوفان الناسك

لماذا 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 ينبغى البحث عن السبب داخل مشاعرك وأوضاعك الداخلية.

فمن المحتمل أن يكون قد تسلل إلى داخلك إحساس بالتعالى وشعور بأنك أفضل من غيرك.. أم لعلك تخطط لخلاص نفسك بذراعك !!

ثيئوفان الناسك

فترات الجفاف لا يمكن تجنبها :

أنت تذكر أنك تؤدى أعمالاً كثيرة، يتم معظمها كما تقول : [على غير رغبتك وبغير حماس] حتى أنك تجبر نفسك على أدائها. ولكن - كمبدأ أساسى فى الحياة الروحية - ينبغى أن تقاوم ما هو شر وتجد نفسك على عمل كل ما هو صالح. وهذا يفسر كلمات رب المجد **"ملكوت السموات يُغصب والغاصبون يختطفونه"** (مت ١١ : ١٢). لهذا فإتباع طريق الله يعتبر نيراً. **فإذا كانت الأمور تؤدى بشغف، فكيف يكون هناك نير ؟!**. ومع هذا ففى النهاية يتم كل شئ بسهولة وحرارة.

وتقول أيضاً : [إن إحساساً بالتبلد يقيدنى بشدة حتى أصبحت كإنسان آلى لا يفكر ولا يحس]. مثل هذا يحدث أحياناً، إما كنوع من العقاب نتيجة ميلنا بالفكر أو الحس إلى شئ شرير، أو يكون أحياناً للتعليم، وعلى الأخص الإتضاع، لنتعود على عدم الإتكال على قوانا، بل فى كل أمر نترجى الله وحده. إن القليل من هذه الخبرات يقضى على الإعتداد بالنفس. فعندما ننجو من شدة ندرك من أين يجئ عوننا، وعلى مَن ينبغى أن يكون إتكالنا.

إن الجفاف أمر محزن، ولكن ينبغى 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 ينبغى ألاَّ نستسلم للتراخى لأن هذا ضار ومهلك. ويصف الآباء القديسون حالات الجفاف بالبرودة، ويتقبلونها كأمر لا غنى عنه، لكل مَن يريد أن يعيش حسب مشيئة الله، وأنه بدونها يمكن أن يمتلئ سريعاً بالكبرياء.

ثيئوفان الناسك

عقوبة الخطية :

خلال فترات الجفاف؛ ينبغى أن نسعى للكشف عن أى إحساس بالكبرياء داخل النفس، حتى إذا إكتشفنا ذلك، بادرنا إلى الإعتراف والتوبة أمام الله، والعزم على الإحتراس مستقبلاً. هذا الجفاف غالباً ما يكون عقوبة عن الغضب أو الكذب أو الحقد أو الإدانة أو الكبرياء. والعلاج يتطلب العودة إلى حالة النعمة. ولما كانت النعمة تأتى بحسب مشيئة الله لهذا فإن **كل ما نستطيع أن نفعله هو أن نصلى** كى يحررنا الله من هذا الجفاف والجمود الروحى.

ثيئوفان الناسك

إنعدام الثقة فى الله :

بمجرد تحولك عن الله - ولو قليلاً - وإنعدام ثقتك فيه، فإن كل شئ ينقلب، ذلك لأن الله يبتعد عنك وكأنه يقول : « طالما أنك تضع ثقتك فى غيرى، فعليك إذن أن تعتمد على ذلك الغير ». ومهما كان ذلك الغير فإنه سيبرهن على تفاهته وعدم جدواه.

ثيئوفان 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 بحياتهم

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 يختبرون بين الحين والآخر نوعاً من التعزية الروحية - وهى تعزية طبيعية لا دخل فيها لعمل النعمة - فهم يعيشون فى سلام. فما الذى يحفظ النعمة فى النفس أكثر من أى شئ آخر ؟! **إنه الإتضاع**. وما الذى يسرع فى إقصاء النعمة ؟! إنه **الإحساس بالكبرياء والتشامخ والإعتماد على الذات**. فالنعمة ترحل سريعاً حالما تشتم رائحة الكبرياء الداخلية.

ثيئوفان الناسك

أسباب الفتور :

ينتابنا الفتور الداخلى، عندما ينشغل القلب أو يتعلق بشئ آخر غير الله، أو عندما يهتم بالمشاغل المختلفة، أو عندما يستولى عليه الغضب أو إدانة الآخرين، أو عندما لا يشعر بالقناعة، بل ينغمس فى الأمور الجسدية وأفكار تعظم المعيشة. فإحذر هذه الأشياء حتى تتخلص من الفتور.

ثيئوفان الناسك

لا تساهل مع الذات أو إشفاق عليها :

أنت تشكو أنك فشلت!! حقاً.. ولن يكون هناك نجاح طالما أنك تتساهل مع ذاتك وتشفق عليها. هذان الأمران يشيران على الفور إلى أن ما يسود قلبك هو : « أنا وليس الله ». إنها خطية حب الذات الكامنة فى الداخل، والتى 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 فى قرار العمل من أجل الله : الأول أن ينكر الإنسان ذاته والثانى أن يتبع المسيح (مرقس ٨ : ٣٤). فالأمر يستوجب أولاً التخلى الكامل عن حب الذات، وبالتالى رفض أى تهاون أو تساهل معها سواء فى الأمور الصغيرة أو الكبيرة.

ثيئوفان الناسك

التقلب المفاجئ :

تشجع ... عندما تفتر لديك حرارة الروح، ينبغى أن تجاهد فى سبيل إستعادتها بكل الطرق، وتمسك بالله بخوف ورعدة، لأنه هو مصدر كل الخيرات. أحياناً ينتابك الخوف وتمر بفترات طويلة من الشعور باليأس والضيق والكسل الجسدى والروحى. فحينئذ لا تيأس بل تشدد وجاهد بغيرة بحسب الوصايا، دون أن تتوقع تحرراً سريعاً من الخطية التى تجتذبك إليها، كما لا تتوقع أن تحتفظ دائماً بنفس درجة الحرارة والتعزية، لأن هذا لا يحدث أبداً، بل على العكس توقع دائماً تغيراً مفاجئاً. فإذا إجتزتك حالة من الجفاف والتراخى؛ فإعلم أن هذه هى ذاتك الحقيقية على طبيعتها، أما التعزية الروحية فتقبلها على أنها عطية أنت لا تستحقها.

ثيئوفان الناسك

نور النفس وظلمتها :

كم من مرة أدركت فيها بالفعل أن ضميرك يدفعك أن تقوم بما يجب

عليك، وهو أن تكون مع الله دون سواه ؟!.. إن إحساسك بهذا الواجب ربما أصبح يلازمك، ولكن ليتك تختبره أيضاً عملياً وبصفة دائمة، لأن هذا هو هدفنا الحقيقى. فعندما نكون مع الله يكون الله أيضاً معنا، وحينئذ يصبح كل شئ مضيئاً. وكما أنه عندما تفتح ستائر النافذة تمتلئ الحجرة بضياء الشمس، وإن أسدلت الستائر تغرق الحجرة فى الظلمة، هكذا حال النفس عندما تتجه بكل قواها وحواسها نحو الله فكل شئ فى داخلها يصبح مضيئاً وفرحاً وهادئاً. وعلى العكس إذا إنحرفت وإتجهت بعيداً عنه تبدد الضياء.

وكلما تعددت مشاغل النفس زادت الظلمة التى تغشاها حتى يصبح كل شئ فيها مظلماً. ومع أن المشاغل الكثيرة لا تجلب الظلمة بقدر ما تجلبها الحواس، إلاَّ أن حالة واحدة من الإنسياق وراء الحواس قد لا تؤدى إلى الظلمة، مثلما يؤدى الإلتصاق الدائم بإحدى الشهوات. إن أعظم الظلمات تأتى من أعمال الخطية الظاهرة.

ثيئوفان الناسك

الإبتهاج والخوف .. حفظ النعمة وإنسحابها :

إن خطابك كله ليؤكد حالة إبتهاج نفسك. إبتهاجك برحمة الله، ومع هذا فأنت خائف. يبدو أنك قد تعلمت بالخبرة الحقيقية التى تقول : "**إعبدوا الرب بخوف وإهتفوا برعدة**" (مز ٢ : ١١). يجب أن تحفظ هاتين الحقيقتين معاً، وأن تتمسك بهما دون أن تفصل بينهما، حتى لا تسمح للإبتهاج أن يؤدى إلى الإهمال، أو للخوف أن يطفئ الإبتهاج. وهكذا ينبغى أن تحافظ على توقيرك الكلى لحضرة الله، ناظراً إليه كأب حنون يرعانا بعناية محبته دون إنكار لصرامته فى نفس الوقت.

ومن الطبيعى أن تشعر بالخوف من فقدان كل هذا الإبتهاج. وتحت تأثير هذا الخوف ينتابك القلق والرغبة فى إيجاد وسيلة للحفاظ على فرحك. ولكن هل تتوقع أن تنجح فى هذا من ذاتك ؟! إن مجرد هذا التفكير وحده كفيل بأن يفقدك كل ما كسبته.

عليك أن تبذل من جانبك كل جهد للحفاظ على هذا الفرح، ولكن أستودع الأمر بين يدى الله فهو وحده القادر أن يفعل هذا. فإذا أنت لم تجتهد فالله لن يحفظ لك هذا الفرح. وإن إتكلت على جهودك الذاتية، إنسحب الله، لأنه لا يقبل أن تنظر إلى معونته كأمر ثانوى.

وسوف تواجه عقبات كثيرة، لذا جاهد حتى الدم، وإغصب نفسك إلى أقصى طاقتها، ولكن توقع أن تأتى المعونة الحقيقية من ذراع الله وحده. وفى نفس الوقت يجب ألاَّ تتراخى أو يفتر جهادك أو رجاؤك فى الله. إنه بهذين الأمرين معاً تتكون جبهة قوية للدفاع.

إن الله يريدنا أن نقتنى ما يقودنا أكثر إلى الخلاص، وهو مستعد أن يهبنا هذا فى كل وقت. إلاَّ أنه ينتظر فقط إستعدادنا، وقدرتنا على قبول معونته. وهكذا يتحول السؤال عما نفعل للمحافظة على هذه المعونة إلى سؤال آخر: ماذا ينبغى أن نفعل كى نحافظ على إستعدادنا لنقبل قوة الله الحافظة والتى تنتظر متأهبة دائماً للدخول إلينا ؟ وكيف يتسنى لهذه القوة أن تدخل إلينا فى الحقيقة ؟

ينبغى أن ندرك أننا فارغين، كإناء خاو لا يحوى شيئاً. فضلاً عن إدراكنا أننا لا نملك القدرة على ملء هذا الفراغ مهما بذلنا من جهد ذاتى، 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 توبنى وأعنى بحسب إرادتك ». إفعل هذا بإيمان لا يهتز وأنت على ثقة أن الله سيقودك فى دروب البر ويحرس خطاك من الزلل.

أنت مبتهج الآن لأنك إستعدت شعور الفرح والعزاء. وهذا طبيعى ولكن إلى جانب هذا إحترس من الأفكار الخيالية : آه وجدتها.. إنها هكذا.. إنه تشبه كذا وأنا لم أكن أدرى !! مثل هذه الأفكار يأتى بها العدو ولا تترك وراءها إلاَّ فراغاً وتؤدى إلى طريق مسدود. ينبغى أن تردد دائماً « يا رب لك المجد »، 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 ؟ وفى أى الحالات أحسست بالفرح وفى أى منها إفتقدته ؟ ومتى دام الفرح أطول وكان ثابتاً ؟... إلخ، وبعد ذلك تقرر أن تسلك دائماً بطريقة معينة... **وهكذا تسقط فى خداع النفس إذ تعتقد أن سر التقدم الروحى قد تكشف لك وأنه أصبح فى مقدورك.**

ولكن عقب ذلك مباشرة يتبين لك - عندما تقف للصلاة - زيف هذه الظنون، وتحس بأن صلاتك فارغة، متقلبة، وغير معزية. إن العزاء سيكف ويكون قاصراً على ذكريات حالتك الجميلة السابقة، وليس على ما تعيشه الآن، فلا يتبقى لك إلاَّ أن تتنهد وتبكت ذاتك. فإذا لم تغصب نفسك على الندم والتنهد، عندئذ تلازمك حالة خداع النفس وتنسحب منك النعمة ثانية. إن هذه الحالة تكشف عن إعتماد النفس على جهودها الذاتية دون رحمة الله. النعمة هى النعمة، وهى منفصلة عن كل جهاد، فمَن يعوقها بالعمل الذاتى تتخلى عنه. تذكر هذا دائماً : إن إنسحاب النعمة من حياتك

هو عقوبة من عند الله ليلقنك هذا الدرس المفيد.

ثيئوفان الناسك

N.A.P.

سادساً : حرب الأفكار والأوهام

كيف تتبين خداع الشيطان ؟

البداية الحقيقية للصلاة هى حرارة القلب التى تخمد الشهوات وتملأ النفس بهجة 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 للجولان خارجاً أو للتحليق عالياً، فلا تثق فى هذا الأمر ولا تدع عقلك ينساق وراءه، بل سارع إلى إجبار عقلك على إتباع الطريق الصحيح.

يقول القديس مارإسحق **إن كل ما يأتى من الله فإنه يأتى من نفسه دون أن تدرك حتى موعد مجيئه.** لهذا يحاول العدو أن يزين صورة خيالية لخبرة روحية داخلك ويقدمها كالسراب الخادع. فبدل الحرارة الروحية يقدم وهجاً، وعوض الفرح الروحى يبعث لذة جسدية، وهذه بدورها تثير الكبرياء والخداع.

وقد ينجح العدو فى التخفى عن عديمى الخبرة وراء مثل هذه الأضاليل حتى أنهم يظنونها من عمل النعمة، غير أن الحس والوقت والخبرة ستكشف العدو للذين لا يجهلون حيلة كلية. يقول الكتاب: **"الحنك يستطعم طعامه"** (أيوب١٢ : ١١). هكذا فإن التذوق الروحى يظهر كل شئ على حقيقته دون خداع أو وهم.

القديس غريغوريوس السينائى

فوضى .. وسلام :

إذا إنتابت 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 يأتى من الله هو كله سلام، وهدوء، وتعزية.. وهذه تترك فى النفس عزاء يشع حولها بوفرة، حتى وإن لم يبد الأمر هكذا من البداية.

ثيئوفان الناسك

تشتت الفكر :

أنت تتعرض لتشتت الفكر، لأنك تصغى إلى الكلام البطال والذى تلازمك ذكرياته. ومن هذه الذكريات ينسج لك العدو خيوطاً كالنسيج يحجب به الرؤيا عن عين عقلك. فإذا حدث لك مثل هذا، فإسرع وإنزل إلى داخل القلب، وحوِّل إتجاه عينيك بعيداً عن هذه الصور والخيالات التى يزينها لك العدو، وإصرخ إلى الله.

ثيئوفان الناسك

تقوى غاشة :

لكى ننمو فى الصلاة ونهرب من الأوهام، نحتاج إلى إنكار الذات، الذى يعلمنا ألاَّ نسعى وراء شئ فى الصلاة سوى الإنتباه. حينئذ تصبح عملية الصلاة سهلة وبسيطة، ثم تصبح التجارب 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 تنضج. ونحن نستعمل هذه الثمار - التى لا نعرفها - بسبب مبالغتنا فى تقدير مواهبنا وتقوانا الغاشة.

الأسقف 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 بنيان الخيال، مثل بذرة ملقاة في الأرض تحوي كيان النبات الذي سينمو منها.

الأسقف إغناطيوس ب.

حزن مفرح وصلاة حقيقية بغير أوهام :

إذا تمسك الإنسان بدموع التوبة ليجنب نفسه الإنسياق وراء البهجة التى يختبرها فى صلاته، والتى تملأه إعتداداً بالنفس، فإنه بهذا يتسلح بسلاح قوى ضد العدو. فمن يقتنى هذا الحزن المفرح (دموع التوبة) ينجو من كل أذى.

إن صلاة حقيقية بغير أوهام هى صلاة تقترن فيها الحرارة الروحية بصلاة يسوع، فتؤجج النار فى أعماق القلب، فتحرق ما بداخله من شهوات وتطهره منها. مثل هذه الصلاة تجلب للنفس الفرح والسلام، وهى لا تأتى من شمال أو يمين ولا حتى من فوق، بل تنبع من القلب كما ينبع الماء من الينبوع.

مثل هذه الصلاة هى وحدها التى ينبغى أن تحبها وتسعى 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 مَن درب نفسه على هذه الحياة الداخلية، وسلك فى البر والقداسة، وولى ظهره للكبرياء والرياء، فإنه يثبت ولا يعانى شراً، حتى إن قام عليه جيش من الشياطين، وزينوا له شتى ألوان العثرات.

ثيئوفان الناسك

صلاة يسوع وهل تقود إلى الأوهام ؟!!

يدعى البعض أن صلاة يسوع - دائماً أو غالباً - يتبعها أوهام، ولهذا ينصحون بعدم إستخدامها على الإطلاق.

إن قبول مثل هذه الفكرة يشكل تجديفاً خطيراً. إنه إدعاء حقير جداً. فالرب يسوع المسيح هو مصدر الخلاص، وهو الطريق الوحيد للخلاص، وإسمه البشرى يستمد من قدسيته الأزلية قوة خلاص غير محدودة. فكيف يمكن إذن لهذه القوة الفاعلة للخلاص - القوة الوحيدة القادرة على الخلاص - أن تكون سبباً للهلاك الأبدى ؟! مثل هذا القول لاشك سخيف. إنه تجديف وجنون وهراء. ومَن يقول به هو مخدوع من الشيطان.

تأمل كل الكتب المقدسة وأنت تجد إسم الله ممجداً، وقوة اسمه المخلصة مكرمة فى كل مكان فيها. ثم إدرس أقوال الآباء وأنت تجد أن جميعها - بغير إستثناء - توصى وتنصح بممارسة صلاة يسوع التى يعدونها من أقوى الأسلحة السمائية والأرضية. هى هبة الله، وميراث أبدى، هى أقدس العطايا، وهى قوة معزية مملوءة حباً وبهجة. إنها وعد أكيد.

ثم إرجع إلى قوانين الكنيسة الأرثوذكسية الشرقية لتجد أنها ألزمت أبناءها غير المتعلمين - من الرهبان والعلمانيين - بتلاوة صلاة يسوع كبديل لقراءة المزامير والصلوات الأخرى التى يتلوها فى المخادع والقلالى.

إذن فما قيمة ما يوصى به عدد قليل من العميان، ومَن يؤيدونهم من عميان مثلهم، إذا قورنت أقوالهم عن صلاة يسوع بشهادة الكتب المقدسة وكتابات الآباء القديسين والقوانين الكنسية ؟!

الأسقف إغناطيوس ب.

أعداء صلاة يسوع :

أصدرت مجموعة محدودة من الناس، الذين يفتقرون إلى المعرفة والإختبار، حكماً جائراً ضد صلاة يسوع. وكان من الأفضل والأسلم لهم أن يخشوا إصدار حكم حول هذا الموضوع، وأن يتبينون جهلهم المطبق بهذه الصلاة عوض أن يحملوا أنفسهم وزر الدعوة إلى مقاطعة صلاة يسوع، وإتهامها زوراً بأنها تؤدى إلى هلاك النفس.

ومن الواجب أن أحذر هؤلاء أن إنتقاد الصلاة التى 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 صلاة يسوع تحمل كل سمات فلسفة الهراطقة.

الأسقف إغناطيوس ب.

الحاجة إلى مرشد مجرب :

أنت تتساءل لماذا تأتى الأوهام عند ممارسة صلاة يسوع ؟! إن الأوهام لا تأتى من الصلاة ذاتها بل من طريقة ممارستها - وهنا يجب مراعاة التوجيهات

التى وردت بشأنها فى « الفيلوكاليا ». وهي توجيهات ينبغى إتباعها تحت عين معلم مدرك للطريقة الصحيحة لممارستها.

أما إذا حاول إنسان أن يمارسها من ذاته معتمداً على شرح الكتب فقط فلن ينجو من الأوهام. ذلك لأن أي شرح فى الكتب إنما يقدم الإطار العام للعمل، ولا يمكن أن يتعرض للنصائح التفصيلية التى يقدمها المرشد الروحى والذى يعى الحالة الداخلية للمصلى، وهكذا يستطيع أن يلاحظ المبتدئ ويقدم له التوجيهات اللازمة.

فمن يمارس هذه الصلاة بدون مرشد يعاونه سيبقى له منها الشكل الخارجى والممارسات البدنية فحسب، فهو يؤدى بتدقيق كل ما سجلته الكتب من وضع للجسد وطريقة التنفس والنظر إلى القلب. ولما كانت هذه الوسائل من الطبيعى أن تؤدى بالمصلى إلى درجة معينة من التركيز والحرارة، ولهذا فإن لم يرجع المصلى إلى مرشد حكيم قادر أن يفسر طبيعة التغيير الذى يحدث بداخله، فقد يتصور أن هذه الحرارة المحدودة هي كل هدفه وأن النعمة قد شملته، مع أنه لم يبلغها فى الحقيقة بعد، وهو يتصور أنه قد إقتنى النعمة مع أنه لم ينلها بعد.

هذه هى طبيعة الوهم، ومن هنا نجد أن هذا الوهم يجعل نظام الحياة الداخلية يختل. ولهذا نجد الآن أن الآباء ينصحون بعدم إستخدام هذه الوسائل البدنية بتاتاً تحسباً للمخاطر التى تتبعها، فهذه الوسائل لا تقدر بذاتها أن تعطى شيئاً له صلة بالنعمة. لأن النعمة لا تتعلق بالتداريب الخارجية، بل تحل فقط فى الكيان الداخلى.

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 مَن يوجد فى حضرة الله : وفى نفس الوقت إشعال الإحساس بمخافة الرب وإجلاله داخل النفس، مع التخلى عن الإنشغال بأى شئ آخر، والإنصات دائماً إلى صوت الضمير فى كل أمر ليبقى فى سلام دون أن يلوثه شئ، مستودعين كل أمور حياتنا الداخلية والخارجية بين يدى الله.

فإذا توافرت هذه العناصر الروحية فإن نعمة الله تأتى فى حينها، وعندئذ تجمعها معاً، وتشعل بها النار الروحية التى هى علامة حلول النعمة داخل القلب. فإذا إتبعنا هذه الطريقة تعذر سقوطنا فى خداع الذات، ومع هذا فمن الأفضل أن يكون لك مرشد روحى تفتح له ذاتك، فهو يقرأ ما فى نفسك ويعرف ما بداخلك.

ثيئوفان الناسك

صلاة يسوع ولماذا تقود أحياناً إلى الإرتباك :

يمكن أن يصاب بالإرتباك مَن يمارسون صلاة يسوع دون التخلى عن الخطايا والعادات الشريرة التى تدينها ضمائرهم، مما يؤدى إلى حدوث صراع داخلى 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 ينبغى أن نقتنى إحساساً دائماً بمحبة الله حتى تظهر الشعلة.

ثيئوفان 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، والإلتزام الدقيق بقانون القلاية، وقصرها على تلاوة المزامير تلاوة لفظية، هم مغرورون مخادعون. فهم لا يستطيعون تجنب الإحساس بالغرور العقلى الذى يجعل صاحبه مقتنعاً بأنه يحيا حياة اليقظة، وبسبب تعاليمهم يحتقرون الآخرين. والصلاة المسموعة من المؤكد أنها تكون مثمرة لو إقترنت باليقظة، غير أن هذا لا يحدث كثيراً لأننا نعرف أننا لا نحافظ على اليقظة أساساً إلاّ بممارسة صلاة يسوع.

الأسقف إغناطيوس ب.

سابعاً : الإتضاع والمحبة

إذا غاب الإتضاع والمحبة غاب كل ما هو روحى :

أنت تقول أنه ليس لديك إتضاع أو محبة. وطالما أعوزتك هذه فكل ما هو روحى يكون غائباً لديك، لأن الروحيات توجد بوجودهما وتنمو بنموها، وهما بالنسبة للروح كاللحم بالنسبة للجسد. والإتضاع يقتنى بأعمال الإتضاع كما أن المحبة تقتنى بأعمال المحبة.

ثيئوفان الناسك

مقياس الإتضاع :

إفتح عينك. فإليك مقياس الإتضاع : 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 الإتضاع.

ثيئوفان الناسك

عيوب السلوك :

يسمح الله أحياناً بأن يبقى لنا بعض العيوب السلوكية حتى نتعلم الإتضاع الذى بدونه نحلق سريعاً فوق السحاب تقديراً لذواتنا. وفى هذا يكمن هلاكنا.

ثيئوفان الناسك

الطاعة طريق الإتضاع :

لست فى حاجة إلى تكرار القول إن الإتضاع هو السلاح الذى لا يقهر ضد جميع أعدائنا. **وليس من السهل إقتناء التواضع**، فنحن نظن فى أنفسنا التواضع دون أن يكون لدينا منه شيئاً. كما لا نستطيع أن نجعل أنفسنا

متضعين لمجرد تفكيرنا فى ذلك. والأفضل أو الأحرى أن نسلك الطريق الأكيد لبلوغ التواضع، وهو الطاعة والتخلى عن المشيئة. فبغير ذلك يمكن أن ينشأ داخلنا كبرياء شيطانى، بينما تحمل ألفاظنا وأوضاعنا الجسدية مظهر الإتضاع.

لهذا أرجو أن تتنبه إلى هذه النقطة وأن تختبر نظام حياتك فى خوف لتتبين: هل يشتمل على الطاعة وتسليم الإرادة ؟! وكم هى نسبة ما تؤديه من أعمالك ضد إرادتك وفكرك ؟! وهل ما تعمله على غير إرادتك إنما تعمل فقط لمجرد الطاعة ؟ أرجو أن تختبر ذاتك وتخبرنى. فإذا لم تجد لديك شيئاً من هذه الطاعة، فإعلم أن أسلوب حياتك هذا لن يكسبك الإتضاع، لأنه مهما بلغ مقدار إتضاعك بالفكر، فبغير ممارسة تحقير الذات لن تقتنى التواضع. لهذا تحتاج إلى التفكير بحرص فى كيفية تدبير هذا الأمر.

ثيئوفان الناسك

الكبرياء والإدانة :

إذلال الذات لا يكفى لأن يقود إلى الإتضاع، بل لابد من وجود الرغبة الحقيقية لبلوغ الإتضاع. ليت الله يعينك على إقتناء هذه الفضيلة، فهناك روح خداع تضلل النفس بطريقة خفية، وهكذا تشوش الفكر حتى تتوسم النفس فى ذاتها الإتضاع، بينما هى تخفى فى داخلها فكر متعجرف، وإسراف فى تقدير الذات. لهذا نحتاج إلى فحص أعماق قلوبنا بإهتمام. وأفضل طريقة لهذا هو العلاقات الخارجية التى تؤدى إلى الإتضاع.

لقد كنت **مهملاً بعض الشئ**، فتخلت عنك مخافة الرب، وبعدها فقدت الإحتراس أيضاً، ثم سقطت فى عادة إدانة الآخرين. وأنت تقول أنك

أخطأت وتعبت داخلياً وهذا صحيح. إسرع إلى التوبة وإسأل المغفـــرة. **إن العقوبة من نوع الخطية**، فمادامت الخطية داخلية هكذا يكون العقاب أيضاً. وقد ندين الآخرين ليس بالكلام فحسب بل بالقلب أيضاً، فالنفس عنـــدما تفكر فى شخص ما لتنتقده فقد أدانته فى داخلها.

ثيئوفان الناسك

الغضب وتحويل الخد الآخر:

تقول أنك قد غضبت، وذلك لأنك لم تلق الإحترام وهذا يعـــنى أنـــك تؤمن بأهميتك، وبالتالى تعطى لذاتك قيمة كبيرة، وبمعنى آخر أن قلبك منتفخ بالكبرياء.. فهل هذا يليق ؟! أليس من الواجب إحتمال الإفتراءات ؟! هـــذا حق بكل تأكيد فكيف نبدأ إذن ؟

إن كنا مصابين بالإحتمال فقبل كل شئ ينبغى أن نحتمل كل إســـاءة بدون إستثناء، وأن نحتمل بسرور دون أن نفقد سلامنا الداخلى. إن الـــرب يأمرنا بأن نلطم فنحول الخد الآخر أيضاً. ومع هذا فنحن نثور ونقيم الـــدنيا ونقعدها لو مسنا عرضاً جناح ذبابة. خبرنى إذن إن كنت أنـــت مســـتعداً لإطاعة وصية الرب بشأن الخد الآخر ؟ لعلك تجيب بالإيجاب وتقول إنـــك مستعد.

لكن اللطمة على الخد ينبغى ألاَّ تؤخذ حرفياً، بل تفسر على أنهـــا أى 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 ينبغى 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 ؟ ينبغى أن تسأل نفسك إن كنت تشعر أنك مستحق للإهتمام.. فلو كان لـــديك الإحساس القلبى بالحقارة والصغر لما أغضبك شئ.

ثيئوفان الناسك

تسلح بسيف الإتضاع :

القلق الروحى والشهوات تضر الدم وتسئ إلى الصحة. أما الصوم والعفة فى حياتنا اليومية فهما أفضل طريقة لحفظ صحتنا وعافيتنا.

الصلاة تدخل النفس البشرية إلى رحاب الله حيث نجد صخر الحيـــاة، والروح تقود الجسد أيضاً إلى الإشتراك فى هذه الحياة.

الإنسحاق والإحساس بالتوبة والدموع - هذه لا تضعف الجسد، بـــل على العكس تمنحه قوة لما تجلبه من راحة النفس.

أنت تريد ألاَّ تخسر الإنسحاق والدموع، لكن بالأحرى إطلـــب لـــك روحاً متضعة تسود عليك. فبهذا يأتى الإتضاع والدموع ويمتنع عنا الإنتفاخ والتعالى، لأن العدو يدبر لدس سموم الكبرياء حتى من خلال فضـــائل مثـــل هذه.

إن التوبة الحقيقية لا تتعارض مع الفرح الروحى النقى، بـــل يمكـــن أن توجد فى توافق معه ومستترة خلفه.

وماذا عن الإعتداد بالنفس ؟ تسلح بسيف الإتضاع والمسكنة، وتمســـك به دائماً حتى تقطع رأس عدونا الرئيسى بغير شفقة.

ثيئوفان الناسك