



الفكر النسكي

في تعاليم قداسة البابا شنودة الثالث

أمير نصر

الطبعة الأولى

٢٠٢١

الكتاب : الفكر النسكي في تعاليم البابا شنوده

إعداد : أمير نصر

دار نشر: كنيسة السيدة العذراء بالزيتون/ رقم ١٠٢١

الطبعة : الأولى، ٢٠٢١م

رقم الإيداع بدار الكتب: ١٦٣١٢/٢٠٢١م

الترقيم الدولي: 978-977-85702-6-7



قداسة البابا تواضروس الثاني

بابا الإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية ١١٨٨



قداسة البابا شنوده الثالث

بابا الإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية الـ ١١٧

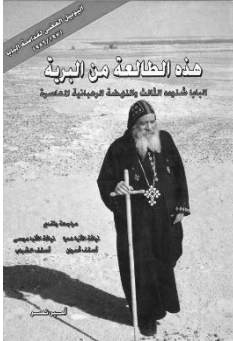


إهداء إلى روح المؤرخ الأستاذ
أمير نصر
الخادم الأمين المكرس للمسيح
مركز معلّم الأجيال لحفظ ونشر تراث
قداسة البابا شنودة الثالث

هذا الكتاب

يواصل مركز معلم الأجيال لحفظ ونشر تراث البابا شنودة الثالث إصدار الكتب التي تحتوي على بعض من محاضرات ومقالات لقداسة البابا شنودة الثالث. إذ تتميز تعاليمه بالروحانية والعمق والدقة والخبرة الروحية والعملية، وبهذه التعاليم ينير عقولنا وعيون قلوبنا..

وهذا الكتاب "الفكر النسكي في تعاليم قداسة البابا شنودة الثالث"، هو



الباب الخامس من كتاب سبق إصداره عام ١٩٩٦م بمناسبة العيد الفضي لجلوس قداسته على كرسي مار مرقس الرسول، وهو كتاب "من هذه الطالعة من البرية"، والذي يسجل النهضة الرهبانية المعاصرة في عهد قداسته.

وقد حرص مركز معلم الأجيال على إعادة نشر

هذا الجزء عن الفكر النسكي عند قداسته، مع إضافة بعض العظات التي ألقاها قداسة البابا شنودة الثالث على الآباء الرهبان. لتكون استكمالاً لمادة هذا الكتاب.. حيث يحدثنا قداسته عن وجود الله، وتدبير الروح، وتدبير الفكر، وتدبير الإرادة.

وقد قام الأستاذ أمير نصر بإعداد هذا الكتاب قبل نياحته ٢٦ مايو ٢٠٢١م، ليصدر بمناسبة تذكّار رهبة قداسة البابا شنوده الثالث.

لذا محبة وتقديرًا نود أن نذكر فضل الأستاذ أمير نصر، وخدمته للكنيسة عمومًا ولمركز معلّم الأجيال خصوصًا ومحبته الصادقة لقداسة البابا شنوده، فقد تفانى في خدمته إلى آخر يومٍ في حياته على الأرض بتواجده في المركز.. فعلّمنا درسًا في التكريس والخدمة، والالتزام وكان دائمًا يقول: "إن ميّعاد الخدمة هو ميّعاد لمقابلة السيد المسيح".

والأستاذ أمير نصر هو من مواليد فبراير ١٩٤٩م - ولد في حي الظاهر بالقاهرة. نشأ في كنف كنيسة مار جرجس الظاهر.

✠ أسس أسرة الأنبا شنوده رئيس المتوحدين، أصدر من خلالها عشرات الكتب الحاوية سير القديسين. فقد كان شفيعه بعد القديس مار مرقس هو الأنبا شنوده رئيس المتوحدين ففي كتابه "القديس العظيم أنبا شنوده رئيس المتوحدين" كتب عنه قائلاً: "أهدي هذا الكتاب إلى روحك المقدسة يا أبي القديس العظيم أنبا شنوده رئيس المتوحدين: فأنت معلّم وشفيعي العظيم أمام عرش النعمة الإلهي الذي أنت ماثل أمامه كل حين.. ابنك أمير نصر يوسف".

✠ كما تتلمذ أمير نصر في الاعتراف لقدس أبونا ميخائيل إبراهيم بكنيسة مار مرقس بشبرا.

✠ التحق بالكلية الإكليريكية في أواخر الستينيات، وتخرج فيها دفعة مايو ١٩٧٢م من القسم النهاري.

✠ حصل على ليسانس الآداب قسم تاريخ - من جامعة عين شمس سنة ١٩٧٧م، وتقدم للماجستير.

✠ تَكَرَّسَ في خدمة الدياكونية مع المَنتيح الأنبا صموئيل أسقف الخدمات الأسبق عام ١٩٧٨م. وحتى بلوغه سن التقاعد القانوني.

✠ كلفه مثلث الرحمات البابا شنودة الثالث بالتدريس في الكلية الإكليريكية بالقاهرة سنة ١٩٩٥م وحتى نياحته. وبالحقيقة صار أستاذًا ومؤرخًا للتاريخ الكنسي القديم والمعاصر، وحمل أمانة التعليم والتأريخ والبحث وكان يدعم كل أعماله وأقواله بالوثائق التاريخية.

✠ أسس نشاط الحياة الكنسية بأسقفية الشباب، وخدم فيها أكثر من عشرين سنة.

✠ خدم بمركز مُعَلِّم الأجيال بكنيسة السيدة العذراء بالزيتون منذ عام ٢٠١٦م وحتى نياحته.

✠ دَرَسَ في فروع متعددة للكلية الإكليريكية بمصر والخارج لمدة خمسة وعشرين عامًا أو أكثر في فروع (القاهرة- المحلة الكبرى - الفيوم - شبين الكوم بالمنوفية- النمسا- الكويت- الأقصر- أبوظبي "الإمارات").

✠ كتب وأصدر العديد من الكتب والنبذات، ومن بين مؤلفاته (سلسلة المواطنة) عن المشاركة الوطنية للأقباط، وكتاب هذه الطالعة من البرية الذي أصدره (بمناسبة اليوبيل الفضي لقداسة البابا ١٩٧١-١٩٩٦م).

✠ كما أصدر عدة كتب عن القديس مار مرقس؛ والذي كان تربطه به علاقة محبة قوية، فكانت صورة مار مرقس الرسول ملازمة له دائماً، وكل متعلقاته كان يضع عليها صورة القديس وكان يفسر هذه المحبة بقوله: "إنني أشعر بأنه صاحب الفضل علينا".. ويردد عبارة البابا شنوده عن مار مرقس: "إننا مدينون لهذا القديس العظيم الذي كرز في بلادنا باسم المسيح وسفك دمه الطاهر على أرضنا من أجل توصيل الرب إلينا".

ويقول الأستاذ أمير نصر في مقدمة كتابه (تاريخ وترجمة مار مرقس الرسول) "القديس مار مرقس هو الأب الأول لنا في الإيمان بالمسيح إلينا وفادينا ومخلصنا.. وهو النور الذي أضاء علينا وبدد الظلمة التي كنا نعيش فيها.. لذلك فالقديس مار مرقس هو عطية الله لنا وهو النعمة التي نتمتع بها على الدوام.. القديس مار مرقس هو سرّ وجودنا في المسيح يسوع.. وهو سر الحب المتدفق في قلوبنا نحو الله إلينا".

ومن بين مؤلفاته عن القديس مار مرقس (مار مرقس الرسول ومدرسة الإسكندرية - ناظر الإله الإنجيلي القديس مار مرقس الرسول في حياتنا

الكنسية - تاريخ وترجمة مار مرقس الرسول، كاروز الديار المصرية
الأسقف إسيدوروس - كتاب القديس العظيم مار مرقس الرسول بين
كرسي الإسكندرية وكرسي روما).

✠ أيضًا من بين مؤلفاته؛ كلمة في الرهبة- الأنبا باسيليوس مطران
أورشليم، مع دراسة عن الرهبة والتكريس في الكنيسة القبطية
الأرثوذكسية). وكتاب القديس الأنبا شنوده رئيس المتوحدين - وكتاب
الأيام المشهودة في دير القديس الأنبا شنوده.

✠ كما قام بإعداد كتاب إليكم يا أولادي الجزء الأول والثاني لقداسة البابا
شنوده الثالث.

✠ رأس تحرير دورية مُعَلِّم الأجيال البابا شنوده، التي تصدر عن مركز
مُعَلِّم الأجيال وهي دورية مطبوعة تنقسم إلى قسمين رئيسيين الأول يضم
تعاليم البابا شنوده، والثاني يضم دراسات وأبحاث وكلمات عن قداسة
البابا شنوده.

✠ كما رأس تحرير دورية ينبوع الحياة، وهي رسالة إلكترونية تصدرها
مجموعة الحياة الكنسية بأسقفية الشباب، وكان يشرف على إخراجها
وإعدادها وتجميعها بنفسه، ويحرص على صدورها في ميعادها في أول
يوم من الشهر القبطي.

✠ تنيح في ٢٦ مايو ٢٠٢١م، وأقيمت الصلاة في اليوم التالي، ورأس

صلاة الجناز نيافة الأنبا ميخائيل الأسقف العام، لحدائق القبة والوايلي ومنشية الصدر وتوابعها، ووكيل الكلية الإكليريكية بالأنبا رويس بالعباسية في كنيسة السيدة العذراء بالزيتون، حيث حضر العديد من أحبائه وأبنائه من كهنة ورهبان وإكليريكين وخدام وعلمانيين.

✠ نياحًا لروح هذا الخادم الأمين المكرس المحب للرب، نصلي أن يعوضه إلهنا الحنون عن أتعابه بأكاليل نورانية، ويتمتع بعشرة السيد المسيح والسيدة العذراء وشفيعه القديس مار مرقس، والقديس الأنبا شنوده رئيس المتوحدين والأنبا موسى الأسود، وقداسة البابا شنوده الثالث. نطلب من الرب أن يبارك هذا العمل، ويكون هذا الكتاب نافعا لنا، بشفاعاة والددة الإله القديسة مريم العذراء، ومثلث الرحمات قداسة البابا شنوده الثالث، وصلوات أبينا الطوباوي قداسة البابا المعظم الأنبا تواضروس الثاني خليفة القديس مارمرقس الرسول. وللهنا المجد والسبح دائما...

القمص بطرس بطرس جيد

١٨ يوليو ٢٠٢١ م

مركز معلم الأجيال

تذكارة رهبنة البابا شنوده الثالث

لحفظ ونشر تراث البابا شنوده الثالث

قداسة البابا شنوده الثالث في سطور

- ١- وُلِدَ في ٣ أغسطس ١٩٢٣م، باسم نظير جيد روفائيل. في قرية سَلامَ بأسيوط.
- ٢- حصل على ليسانس الآداب - قسم التاريخ - من كلية الآداب جامعة فؤاد الأول (جامعة القاهرة حاليًا).
- ٣- التحق بالقوات المسلحة - مدرسة المشاة - وكان أول الخريجين من الضباط الاحتياط سنة ١٩٤٧م.
- ٤- تخرج في الكلية الإكليريكية "القسم المسائي" سنة ١٩٤٩م، وكان الأول على الخريجين - فُعِّنَ مُدرِّسًا فيها.
- ٥- عملَ مُدرِّسًا للغة الإنجليزية والعربية، في إحدى المدارس الأجنبية.
- ٦- أنقَنَ الشعر منذ ١٩٣٩م، وكتب كثيرًا من القصائد الشعرية.
- ٧- في سنة ١٩٤٩م: تَكَرَّسَ للخدمة في الكلية الإكليريكية وبيت مدارس الأحد في روض الفرج بشبرا، وتولى رئاسة تحرير مجلة مدارس الأحد.
- ٨- صار راهبًا في دير العذراء الشهير بالسريان في ١٨ يوليو ١٩٥٤م.
- ٩- تمت سيامته بيد البابا كيرلس السادس، أول أسقف للتعليم والكلية الإكليريكية والمعاهد الدينية، باسم الأنبا شنوده في ٣٠ سبتمبر ١٩٦٢م.
- ١٠- بدأ الاجتماعات الروحية التعليمية منذ سنة ١٩٦٢م، واستمر فيها حتى نياحته سنة ٢٠١٢م.
- ١١- أصدر مجلة الكرازة في يناير ١٩٦٥م، واستمر في تحريرها حتى

نياحته سنة ٢٠١٢م (واستمرّ قداسة البابا المُعظَّم تواضروس الثاني في إصدارها).

١٢- اختارته السماء بالقرعة الهيكلية وتمّ تجليسه البابا الـ ١١٧ للكنيسة القبطية الأرثوذكسية يوم ١٤ نوفمبر ١٩٧١م.

١٣- نَمَتُ الكنيسة القبطية في عهده، داخل مصر وخارجها؛ في كل قارات العالم: أفريقيا وآسيا وأوروبا وأستراليا والأمريكتين: الشمالية والجنوبية.

١٤- حصل على تسع شهادات دكتوراه فخرية من كبرى جامعات أمريكا وأوروبا.

١٥- امتدت الكلية الإكليريكية في عهده، وأصبح لها ١٦ فرعاً في مصر وخارجها.

١٦- كتب أكثر من ١٥٠ كتاباً في كثير من المجالات الكتابية والروحية، واللاهوتية والعقائدية وفي الخدمة والرعاية والتربية.

١٧- قامَ بسيامة بطيريين لكنيسة إريتريا و٥ مطارنة و١١٢ أسقفًا وأكثر من ٢٠٠٠ كاهن و١٠٠٠ راهب.

١٨- قامَ برحلات رعوية ورسمية لكثير من بلدان العالم، وصلت إلى أكثر من ٨٠ رحلة.

١٩- رقد في الرب في ١٧ مارس سنة ٢٠١٢م، وكانت جنازة قداسته مهيبية وعظيمة، حضرها أكثر من اثنين ونصف مليون شخص، بشهادة الأنبا باخوميوس، مطران البحيرة والقائم مقام البطريرك.

نيح الله نفس قداسة البابا شنوده الثالث في فردوس النعيم، ونَفَعْنَا بصلواته.

مدخل

البابا شنودة الثالث... ذهبي الفم الثاني...

الذي صاغَ فكرَ الكنيسة وعقلها. الذي أنار أرجاء الكرازة المرقسية بتعاليمه.. الذي أفاض على أولاده من أفكاره واختباراته الروحية.. الذي قدم لأولاده خبراته العملية.. الذي شهد العالم بعلمه الغزير.. الذي لم يدخر جهدًا أو وقتًا من أجل تعليم أولاده في كل مكان وزمان.. الذي وضع التعليم على رأس جدول أعماله واهتماماته اليومية.. الذي جعل التعليم هو العمل الرعوي الأول في الكنيسة.. الذي قدم نفسه في قدوة صالحة، ومثالاً للسهر على تعليم شعبه..

ولا شك أن محبة قداسة البابا شنودة الثالث للرهبة ومبادئها الروحية والنسكية، والتي اختبرها بعمقٍ عندما سار في دروب البرية، وعاش في مغائر القديسين، وذاق حلاوة حياة الوحدة، تاركًا الكل ليتحد بالواحد... فضلًا عن آلاف الكتب التي قرأها في سير الآباء، وتعاليمهم واختباراتهم النسكية القائمة على فكر إنجيلي مُعاش.. قد ساهم في تشكيل وجدانه وفكره وعقله وحدد معالم فلسفته الروحية والنسكية.

ولذلك نجد الكثير من الفكر النسكي من أقوال الآباء القديسين، وفي

قصص واختبارات من حياتهم المقدسة، لها مكانة واضحة في تعاليم قداسة البابا... فداسته وبكل اقتدار يوظف هذا الفكر النسكي بمكوناته في تدعيم تعاليمه، والقضايا التي يطرحها في عظاته، ومحاضراته، وكتاباته، وأشعاره، ومقالاته، وكتبه. حيث يسعى في تنوعها إلى بناء وتكوين أولاده روحياً وكنسياً وكتابياً ولاهوتياً ومجتمعياً... ولكي يتسنى الوقوف على هذا الفكر النسكي في تعاليم قداسة البابا سوف نعرض:

✠ أولاً

جزء هام من مقال لداسته نُشر في مجلة الكرازة، نظراً لإرتباطه بعنوان كتابنا "هذه الطالعة من البرية". حيث تأمل قداسة البابا في النص الكتابي من نشيد الأنشاد "مَنْ هَذِهِ الطَّالِعَةُ مِنَ الْبَرِّيَّةِ كَأَعْمَدَةٍ مِنْ دُحَانٍ، مُعَطَّرَةً بِالْمُرِّ وَاللُّبَانِ وَبِكُلِّ أَذْرَةٍ التَّاجِرِ؟.. مَنْ هَذِهِ الطَّالِعَةُ مِنَ الْبَرِّيَّةِ مُسْتَنَدَةً عَلَى حَبِيبِهَا؟" (نش ٣ : ٦ - ٨ : ٥).

✠ ثانياً

نماذج من بعض النصوص التي أصدرها قداسته تبرز استخدامه للفكر النسكي في موضوعاته التي تعتبر بالمئات وآلاف العناوين الهامة.

✠ ثالثاً

نماذج من الشعر النسكي التي كتبها قداسته وخاصة أثناء وجوده بالمغارة. وقد نُشرت في كتاب انطلاق الروح.

من هذه الطالعة من البرية^١

من هذه الطالعة؟ تأمل في جمال الكنيسة، أو جمال النفس البشرية الطالعة من البرية، وطلعة في جمال، معطرة بالمر واللبن وبكل أذرة التاجر، كأعمدة من دخان، صاعدة من المجمرة. فهذه..

✠ أغنية تُنشد لقديسي البرية

يمكن أن يقال هذا النشيد عن القديسين الذين ملأوا البرية بالصلوات والتسابيح والألحان. وصلواتهم طالعة من البرية.

في كل يوم يغنون للرب أغنية جديدة. وفي كل يوم يهمس الملائكة في آذانهم قائلين: "هُوَذَا بَارِكُوا الرَّبَّ يَا جَمِيعَ عِبِيدِ الرَّبِّ، الْوَاقِفِينَ فِي بَيْتِ الرَّبِّ بِاللَّيَالِي، ارْفَعُوا أَيْدِيَكُمْ نَحْوَ الْقُدُسِ، وَبَارِكُوا الرَّبَّ.." (مز ١٣٤: ١، ٢)، ينظر الملائكة إلى صلوات هؤلاء القديسين الطالعة من البرية، ويقولون للرب: "طوبى لِكُلِّ السُّكَّانِ فِي بَيْتِكَ، يُبَارِكُونَكَ إِلَى الْأَبَدِ" (مز ٨٣: ٤).

أهل العالم – حتى إن دخلوا الكنيسة – ربما يسرحون في أمور العالم

^١ جزء من مقال "من هذه الطالعة من البرية" الكرازة، ٧ يوليو ١٩٧٤م

أثناء الصلاة. أما هؤلاء القديسون، فحتى إن شغلهم بشيء من أمور العالم، يسرحون أثناءها في الله.

عاشوا في البرية المقفرة بدون أية معونة، مستندين على حبيبهم. واستطاعوا أن يقدسوا البرية بصلواتهم وبحياتهم، حتى تحولت البرية إلى سماء ثانية، واجتذبت إليها طالبي الروح من أقصاء الأرض كلها. عاشوا في طقس الصلاة الدائمة، ولقبوهم بملائكة أرضيين أو بشر سمائيين. عندما تصعد أرواح هؤلاء القديسين إلى السماء، لا شك ستجري الملائكة لاستقبال أرواحهم الطاهرة وهي تهتف: "مَنْ هذه الطالعة من البرية".

سليمان الحكيم، كاتب سفر النشيد، أتراه في حلم أو في رؤيا، أبصر جماعات السواح والمتوحدين، والرهبان طالعة من البرية، فاستقبلها بهذا النشيد؟

يوحنا كاسيان عندما زار برية مصر قال: "إن المسافر من الإسكندرية إلى طيبة (الأقصر)، لم يكن صوت التسبيح والألحان والصلوات ينقطع من أذنيه طول الطريق، لكثرة الأديرة والقلالي والمغارات المنتشرة في كل مكان في البرية، يسكنها هؤلاء القديسون، الذين أحبو الرب فأحبوا

الوحدة، وعاشوا كملائكة على الأرض".

كل شبرٍ من تلك الأرض المقدسة قد باركه القديسون. وشنوه بصلواتهم ومزاميرهم. حبات الرمل تقدست، إذ وطئتها أقدامهم الطاهرة.

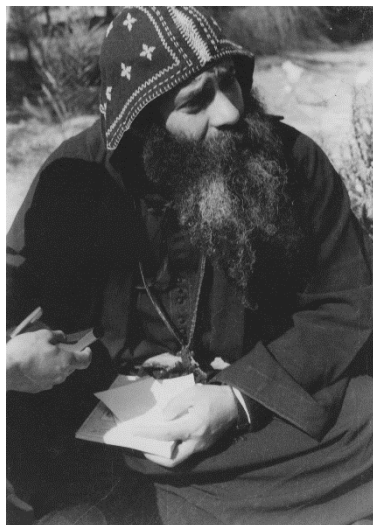
هذه الحياة المقدسة الطالعة من البرية، كأعمدة من دخان، صاعدة إلى عرش الله، يهتف لها أهل السماء قائلين: "مَنْ هذه الطالعة من البرية"...

إن الحياة التي شهدناها في براري مصر، في القرنين الرابع والخامس، كانت كأنها حلم. نسمع الآن عنها وكأنها قصة...!! كيف عملت النعمة في نفوس القديسين بكل تلك القوة وبكل ذلك العمق. وكيف كانت أرواحهم في كل يوم كأنها على سَلَمٍ يعقوب صاعدة إلى السماء ونازلة منها... وفي كل درجة تصعد على هذا السلم الروحي يصرخ السمائيون في عجبٍ وإعجاب، وفي تقدير "مَنْ هذه الطالعة من البرية"؟!

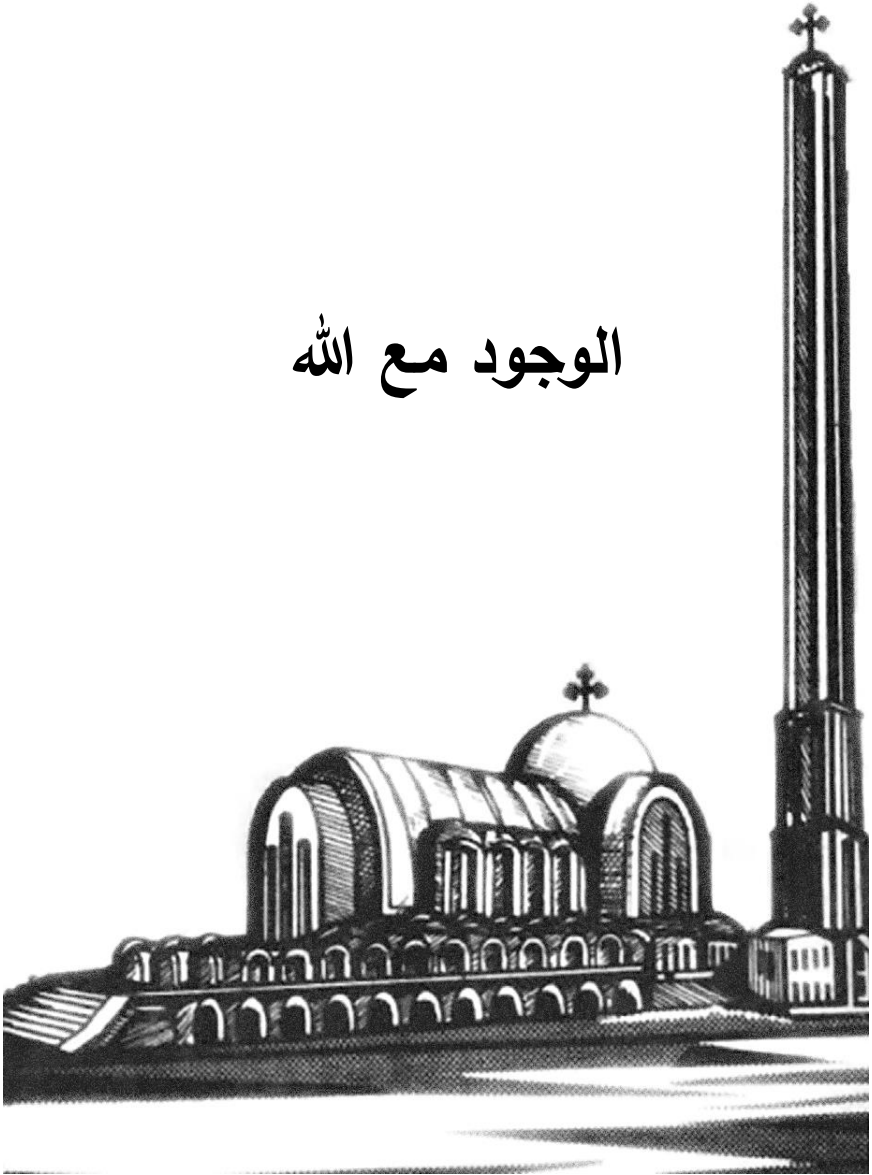
إنه منظر عجيب حقًا أن ترى ملائكة نازلة من السماء إلى الأرض، ولكن الأعجب منه أن ترى بشرًا لهم صورة الملائكة صاعدين من الأرض إلى السماء.

وليس فقط فرادي قلائل، وإنما جماعات عديدة لها نفس الصورة، نفس القداسة والبر والشفافية والزهد والعفة.. فيصرخ الجميع لمرآها: "مَنْ هذه الطالعة من البرية".

ووجه العجب الكبير أن هؤلاء الصاعدين كالملائكة، لهم أجساد مادية، وقد سكنوا في هذا العالم، في وسط شهواته. هم بشر تحت الآلام مثلنا... ولكنهم عاشوا صورة لله ومثالاً... دخلوا النار كالثلاثة فتية، ولم يحترقوا، وإنما صعدوا من النار، كأعمدة من دخان، معطرة بالمر واللبان.



الوجود مع الله



الوجود مع الله

يؤكد قداسة البابا شنودة الثالث على أن الله هو الهدف الرئيسي في حياتنا، وأن الوجود معه هو الغاية التي نسعى إليها.. وأن أي شيء في العالم لا يساوي شيئاً أمام الارتباط والاتحاد بالله... فكتب قداسته يقول^١:

١. الإنسان الروحي هدفه الله وحده لا غيره.

كل هدفه هو أن يسعى إلى الله ويعرفه ويحبه ويعاشره ويثبت فيه، ويكوّن علاقة معه، يسكن الله في قلبه، ويسكن هو في قلب الله. ويقول الله في حب: "مَعَكَ لَا أُرِيدُ شَيْئًا فِي الْأَرْضِ" (مز ٧٣: ٢٥).

والرهبة هي مجرد وسيلة توصيل إلى الله. ولذلك عَرَفُوهَا بأنها الانحلال من الكل للارتباط بالواحد. ولكن إن تحولت الرهبة إلى هدف، وتحولت الوحدة إلى هدف، والصمت إلى هدف، فما أسهل أن تكسر وصايا الله من أجلها... فيتخاصم الراهب مع الدير من أجل حياة الوحدة. يعيش كمتوحد دون أن تكون له فضائل الوحدة، ودون أن

^١ من كتاب: الوجود مع الله، ١٩٨٢م

ينمو في محبة الله! وفي هذا قال مار إسحاق: "هناك من يجلس خمسين سنة في القلاية، وهو لا يعرف طريقة الجلوس في القلاية".

٢. لكي تحب الله، ينبغي أن تنشغل به كثيرًا، وأن تفكر فيه كثيرًا...

إن كان الله في فكر الإنسان، فسينقي هذا الفكر ويقده، ويحلّ فيه، ويمنحه محبته. ولا نقصد أن يخطر الله على فكر إنسان، إنما أن ينشغل هذا الفكر بالله، ويلتصق به، ويجد لذته فيه. وبهذا يكون قد ارتبط بالحب الإلهي. فيقدس الله هذا الفكر، ولا يسمح بأية خطية تدخل إليه. لأن الفكر يكون في سمو لا يقبلها. ويكون قد ارتبط بمحبة الله^١.

وكأن كل واحد منهم يقول لله: "لا أريد محبة أخرى تشغلني عن التفرغ لك، فليس لي سواك. أنت الذي تشغل فكري وقلبي، وتشغل حياتي ووقتي، وتشغل حواسي وعواطفني. أنت شغلي الشاغل، قلبي ملآن بك، وفرحان بك، ولا يعوزه أحد غيرك، لا يوجد فيه فراغ يتسع لأحد غيرك... هذه مشاعر القديسين سكان البراري"^٢.

٣. الرهبان الذين عاشوا حياة التجرد الكامل حياة النسك والزهد..

^١ من كتاب: المحبة قمة الفضائل

^٢ من كتاب: البقطة الروحية، ١٩٨٢م

لا يملكون شيئاً.. بل قد نذروا الفقر الاختياري، وارتفعوا فوق مستوى البيت والأولاد، وفوق المادة، وجالوا في البراري والقفار، معتازين. هؤلاء من عظم محبتهم للملك المسيح قالوا له: "معك لا نريد شيئاً من العالم". منهم أمراء تركوا الملك، مثل الأميرين مكسيموس ودوماديوس، وأصحاب مناصب كبيرة، تركوا مناصبهم مثل الأنبا أرسانيوس معلم أولاد الملوك. وأغنياء تركوا غناهم مثل العظيم أنطونيوس.

ومتزوجون تركوا زوجاتهم مثل الأنبا آمون، والأنبا بولس البسيط. كلهم قالوا للرب: "معك لا نريد شيئاً على الأرض"... لعل هذا يذكرنا بمثل التاجر الذي قال عنه السيد المسيح: "أَيْضًا يُشْبِهُ مَلَكُوتُ السَّمَاوَاتِ إِنْسَانًا تَاجِرًا يَطْلُبُ لَائِيَّ حَسَنَةً. فَلَمَّا وَجَدَ لَوْلُؤَةً وَاحِدَةً كَثِيرَةَ الثَّمَنِ، مَضَى وَبَاعَ كُلَّ مَا كَانَ لَهُ وَاشْتَرَاهَا" (مت ١٣: ٤٥ - ٤٦). هذه اللؤلؤة الكثيرة الثمن، هي الحياة مع الله، وعشورته والتمتع به، التي من أجلها يبيع الإنسان الحكيم كل ما يكون له، ويقول للرب: "يكفيني أنت، معك لا أريد شيئاً على الأرض".

ما أجمل المبدأ الرهباني: "الانحلال من الكل، للارتباط بالواحد"!

^١ من كتاب: الله وكفى ١٩٨٢م

أي أن القلب ينحل من كل شيء ومن كل أحد، لكي يرتبط بالواحد الذي هو الله. وهذا الواحد، هو الذي يشبعه ويملأ كل كيانه ويكون سبب سعادته وفرحه... هكذا عاش الآباء، بفكر منشغل بالله وحده.

٤. من أجل الوجود مع الله، عاش آباؤنا في البراري.

وكما نقول في القسمة في القداس الإلهي: "سكنوا الجبال والبراري وشقوق الأرض من أجل عظم محبتهم للملك المسيح". من أجل متعة الوجود معه، تركوا الأهل والمال، وعاشوا في وحدة كاملة، ليتمتعوا فيها بحبه، منفردين معه في البرية المقفرة، جاعلين شعارهم "الانحلال من الكل للارتباط بالواحد"^١.

٥. والقديس أنطونيوس كان قلبه قد مات عن العالم وكل رغباته.

ترك الأهل والبلد والمال والجاه والعلم وكل شيء. ولم يعد يشتهي شيئاً عالمياً. لذا استطاع أن يسكن في مقبرة، وأن يسكن في القفر، وأن يحتمل الجوع والعطش والوحدة... لقد عاش حياة الصلاة، وحياة التأمل، منشغلاً بالله كل وقته. فكراً وقلباً، فلم يمل، ولم يُعِدْ محتاجاً إلى عزاء بشري يسليه. وصارت الوحدة بالنسبة إليه متعة روحية، بسبب

^١ من كتاب: الوجود مع الله ١٩٨٢م

العشرة الإلهية التي شغلت حياته.. لم يعيش وحده في البرية، إنما كان الله معه. عرف أن "الْحَاجَّةَ إِلَى وَاحِدٍ" (لو ١٠: ٤٢) ونجح في الارتباط بالواحد^١.

٦. لست أريد شيئاً من العالم، فليس في العالم شيء أشتهيه...

أما هذه الرغبات والآمال العالمية فقد تخلصت منها منذ زمان، إنها تجارب تحارب المبتدئين. لست أريد شيئاً من العالم، لأن العالم أفقر من أن يعطيني (لو كان الذي أريده في العالم) لانقلبت هذه الأرض إلى سماء، ولكنها ما تزال أرضاً كما أرى، ليس في العالم إلا المادة والماديات، وأنا أبحث عن السماويات، عن الروح، عن الله.

لست أريد شيئاً من العالم، فأنا لست من العالم، لست تراباً كما يظنون، بل أنا نفخة إلهية، كنت عند الله منذ البدء، ثم وضعتني الله في التراب، وسأترك هذا التراب بعد حين وأرجع إلى الله. لست أريد من هذا التراب شيئاً، "خَرَجْتُ مِنْ عِنْدِ الْآبِ، وَقَدْ أَتَيْتُ إِلَى الْعَالَمِ، وَأَيْضًا أَتْرُكُ الْعَالَمَ وَأَذْهَبُ إِلَى الْآبِ" (يو ١٦: ٢٨).

لست أريد شيئاً من العالم، لأن كل ما أريده هو التخلص من العالم.

^١ من كتاب: تأملات في حياة القديس أنطونيوس، الطبعة الثالثة، ١٩٨٤م

أريد أن أنطلق منه، من الجسد، من التراب! وأرجع كما كنت إلى الله،
نفخة "قدسية" لم تتدنس من العالم بشيء.

لست أريد شيئاً من العالم، لأنني أبحث عن الباقيات الخالدات، وليس
في العالم شيء يبقى إلى الأبد، كل ما فيه إلى الفناء، والعالم نفسه
سيفنى ويبعد. وأنا لست أبحث عن فناء.

لست أريد شيئاً من العالم، لأن هناك من أطلب منه. هناك الغني القوي
الذي وجدت فيه كفايتي ولم يعوزني شيء. إنه يعطيني قبل أن أطلب
منه، يعطيني النافع الصالح له. ومنذ وضعت نفسي في يده لم أعد
أطلب من العالم شيئاً.

لست أريد شيئاً من العالم، لأن العالم لا يعطيني لفائدتي، وإنما يعطي
ليستعبد. والذين أخذوا من العالم صاروا عبيداً له، يعطيهم لذة الجسد،
ويأخذ منهم طهارة الروح.

يعطيهم متعة الدنيا، ويأخذ منهم بركة الملكوت. يعطيهم ممالك الأرض
كلها ليخروا ويسجدوا له. يعطيهم كل ما عنده لكي يخسروا أنفسهم. أما
أنا فقد "خَسِرْتُ كُلَّ الْأَشْيَاءِ، وَأَنَا أَحْسِبُهَا نُقَايَةً لِكَيْ أَرْبَحَ الْمَسِيحَ"
(في ٣: ٨) وهذا العالم الذي يأخذ أكثر وأفضل مما يعطي، هذا العالم

الذي يستعبد مريديه، لست أريد منه شيئاً.

لست أريد شيئاً من العالم لأنني أرقى من العالم.. إنني ابن الله، صورته ومثاله. إنني هيكل للروح القدس ومنزل لله. إنني الكائن الوحيد الذي يتناول جسد الله ودمه فيحل فيه ملء اللاهوت. إنني أرقى من العالم، وأجدر بالعالم أن يطلب مني فأعطيه، أنا الذي أعطيت مفاتيح السموات والأرض. أنا الذي شاء الله في محبته وتواضعه أن يجعلني نوراً للعالم وملحاً للأرض (مت ٥).

لست أريد شيئاً من العالم لأنني أريد أن أحيأ كآبائي، الذين لم تكن الأرض مستحقة أن يدوسوها بأقدامهم. هكذا عاشوا، لم يأخذوا من العالم شيئاً بل على العكس كانوا بركة للعالم، من أجل صلواتهم أنزل الله الماء على الأرض، ومن أجلهم أبقى الله على العالم حتى اليوم...

لست أريد شيئاً من العالم لأن الخطية قد دخلت إلى العالم فأفسدته. في البدء نظر الله إلى كل شيء فرأى أنه حسن جداً، إذ لم تكن الخطية قد دخلته بعد، حتى التتين العظيم في البحر باركه الرب ليثمر ويكثر، أما الآن وقد تشوهت الصورة البديعة التي رسمها الله في الكون فقد مجّت نفسي العالم، ولم أعد أشتهي فيه شيئاً، هذا العالم الذي أحب

الظلمة أكثر من النور .

لست أريد شيئاً من العالم، لأنني أريدك أنت وحدك، أنت الذي أحببتني
حتى المنتهى، وبذلت ذاتك عني. أنت الذي كونتني إذ لم أكن، ولم
تكن محتاجاً إلى عبوديتي بل أنا المحتاج إلى ربوبيتك، أريد أن أنطلق
من العالم وأتحد بك، أنت الذي أعطيتني علم معرفتك.





في تدبير الروح

- ❖ الصلاة
- ❖ الصوم. النساك. الزهد
- ❖ الجهاد ضد الشياطين
- ❖ الاتضاع
- ❖ التوبة وفحص النفس
- ❖ الدموع
- ❖ حياة التسليم
- ❖ الهدوء والسكون



في تدبير الروح

يحرص قداسة البابا شنودة الثالث أن تكون تعاليمه للبناء الروحي، وتشكيل الحياة الروحية، وأن يكون لها العمق والنمو. لذلك يحدد قداسته المعالم الأساسية لهذا البناء الروحي. نذكر منها:

الصلاة

١. الصلاة في معناها البسيط حديث مع الله^١.

وفي معناها الأعمق صلاة بالله. صلاة حب. صلاة عاطفة، قبل أن تكون كلامًا. والكلام بدون حب لا معنى له...

الصلاة هي جسر يوصل بين الأرض والسماء، شبهوها بسُلّم يعقوب الواصلة بين السماء والأرض. والصلاة هي مفتاح السماء، وهي لغة الملائكة وهي عملها، وهي حياة الروحانيين... والصلاة هي اشتياق النفس للوجود مع الله، هي اشتياق المحدود إلى غير المحدود، واشتياق المخلوق إلى خالقه، واشتياق الروح إلى مصدرها وإلى شبعها...

^١ من كتاب: كلمة منقعة الجزء الثاني ١٩٨٠م

في الصلاة يرتفع الإنسان عن مستوى المادة لكي يلتقي مع الله.

من أجلها هرب القديسون من العالم والأشياء التي في العالم. وبحثوا عن الهدوء والسكون وأحبوه بكل قلوبهم لكي ينفردوا بالله..

هناك قديس نكتب سيرته الكاملة في كلمة واحدة ونقول: "كانت حياته صلاة"، صلاة دائمة غير منقطعة، صلاة لم يمر وقت تنقطع فيه ولو لحظة... حتى في نومه لا ينقطع حديثه مع الله، بالعقل الباطن وفي اللاوعي، أترى هذا تفسير العبارة "كنت أذكرك على فراشي"؟

٢. وطبيعي أن القديسين كانوا يقضون لياليهم في العمل الروحي..

في الصلاة، والتسبيح، والتأمل، وأحيانًا في القراءة الروحية أو في التأملات الروحية.

القديس أرسانيوس، كثيرًا ما كان يقضي الليل واقفًا يصلي... وهو رافع يديه نحو السماء... كان يقف متجهًا إلى الشرق وقت الغروب، والشمس خلفه، ويظل واقفًا يصلي حتى تطلع الشمس من أمامه وكان يقاوم النوم...

والقديس الأنبا بيشوي كانت له طريقته في السهر... كان يقضي الليل ساهرًا، وإذ يخشى أن يغلبه النوم كان يربط شعره بسلسلة مثبتة في

الحائط، حتى إذ غفا من ضعف الجسد، تشده السلسلة فيصحو. وهكذا يرغم جسده على السهر...

✠ على أن أعجب ما قرأته عن سهر القديسين هو تدريب القديس مقاريوس الإسكندري... دخل في تدريب شديد جدًا، قضى فيه عشرين يومًا لم يطبق فيه جفن على جفن. حتى قال: "أحسست بعدها أن أعصاب مخي قد ييبست". كل ذلك وهو سهران ليلاً ونهارًا، وقائم في الصلاة بعقل مجتمع غير مشتت، وبسيطة عجيبة على جسده وفكره، مفضلًا الصلاة على الراحة!

٣. وحرارة الروح كما تكون في الكلمة، تكون أيضًا في الصلاة وفي العبادة...

عندما صلى مكسيموس ودوماديوس، رأى القديس مقاريوس الكبير صلاتهما كأنها أشعة من نار تخرج من شفاههما، وعندما يصلي القديس شنوده رئيس المتوحدين - حتى في صغره - كانت أصابعه تبدو وكأنها شموع متقدة. وهكذا كانت الحرارة لا تشمل الروح فقط، وإنما الجسد أيضًا، إننا نصلي، ولكن هل في صلواتنا نار البنديكوستي؟

^١ من كتاب: السهر الروحي، ١٩٨٢م

هل في صلواتنا حرارة يوم الخمسين؟ إن الصلاة الحارة تتبع من عمق القلب، وتكون ألفاظها حارة. حتى الجسد نفسه يكون ساخنًا، مثلما تكون الروح حارة أيضًا^١.

٤. الصلاة الروحانية تكون أيضًا بفهم وتركيز.

وبالتركيز تبعد عنها أيضًا طياشة الفكر. كذلك عنصر الفهم يجعل الذهن مركزًا، والعاطفة أيضًا تركز الفكر. أما الذي يصلي بدون قلب، وبدون فهم، وبدون عاطفة. فبالضرورة تشتت أفكاره في موضوعات متعددة، لأن قلبه لم يتخلص بعد من الاهتمام بهذه العالميات، ولا يزال متعلقًا بها حتى وقت الصلاة. فلا تكن صلاته طاهرة لأنها ملتصقة بماديات العالم...

لهذا عندما سُئل القديس يوحنا الأسيوطي: "ما هي الصلاة؟"

أجاب: "هي الموت عن العالم"...

لأنه حينما يموت القلب عن أمور العالم، لا يسرح فيها أثناء صلاته، فتصبح صلاته طاهرة بلا طيش^٢.

^١ من كتاب: الروح القدس وعمله فينا، ١٩٩١م

^٢ المرجع السابق

٥. خشوعك أمام الله هو خشوع الروح، وخشوع الجسد أيضًا...

✠ أما عن خشوع الجسد: فيشمل الوقوف والركوع والسجود، بحيث لا تقف وقفة متراخية ولا متكاسلة، ولا تستسلم للشيطان الذي يحاول أن يشعرك في وقت الصلاة بتعب الجسد أو بمرضه أو إنهاكه أو حاجته إلى النوم... هناك أشخاص، إذا وقفوا للصلاة يشعرون بالتعب، بينما يقفون مع أصدقائهم بالساعات دون شعور بالتعب.. لذلك احترس من التعب الوهمي، الذي هو من حروب الشيطان.

قال القديس باسيليوس الكبير: "لا تعتذر عن الصلاة بالمرض، لأن الصلاة وسيلة للشفاء من المرض". وكما قال مار إسحاق: "إذا بدأت الصلاة الطاهرة، فاستعد لكل ما يأتي عليك"، أي استعد لحروب الشيطان الذي يريد أن يمنعك عن الصلاة.^١



الصوم. النسك. الزهد

١. من محبة آبائنا الرهبان للصوم، جعلوه منهج حياة.

صارت حياتهم كلها صومًا ما عدا أيام الأعياد، ووجدوا في ذلك لذة

^١ من كتاب: الوسائط الروحية ١٩٩٢م

روحية، ولم يشعروا بأي تعب جسدي. بل استراحوا للصوم وتعودوه. ورُوي أنه لما حلَّ الصوم الكبير في إحدى البراري، أرسلوا من ينادي في البرية لينبه الرهبان إلى حلول هذا الصوم المقدس، فلما سمع أحد الشيوخ من المنادي هذا التنبيه قال له: "ما هو يا ابني هذا الصوم الذي تقول عنه. لست أشعر به لأن حياتي كلها واحدة (لأنها كلها كانت صوماً)".

والقديس الأنبا بولا السائح، كان يأكل نصف خبزة يوميًا، وفي وقت الغروب، كنظام حياة ثابت.. وبعض الرهبان كان يصوم كل أيامه حتى الغروب، مثل ذلك الراهب القديس الذي قال: "مرت عليّ ثلاثون سنة، لم تبصرني فيها الشمس أكلاً... والقديس مقاريوس الإسكندري لما زار أديرة القديس باخوميوس. كان يأكل في يوم واحد من الأسبوع طوال أسابيع الصوم الكبير، وكان يطوي باقي الأيام...

ولم يقتصر صوم أولئك الآباء على طول فترات الصوم، أو طي الأيام، وإنما شمل النسك أيضًا نوع طعامهم... أبا نفر السائح كان يتغذى بالبلح من نخلة في مكان توحده، والأنبا موسى السائح كان يقتات بحشائش البرية. وكذلك كان الأنبا بجيمي السائح يشرب من الندى.

هذا الصوم الدائم كان يجعل حياة الآباء منتظمة ومستقرة على وضع ثابت، استراحت له أجسادهم، واستراحت له أرواحهم... وضع لا تغيير فيه، اعتادوه ونظموا حياتهم تبعاً له^١.

٢. قد يمتنع الإنسان عن الطعام، ولكنه يشتهي.

لذلك فليس السمو في الامتناع عن الطعام، إنما في الزهد فيه. الارتفاع عن مستوى الأكل، يوصل إلى الزهد فيه، وإلى النسك فيه، وبالتالي إلى فضيلة التجرد... بالصوم كانت الكنيسة تدرب أولادها على الزهد.. وبالزهد كانت تدربهم على ترك الدنيا والاستشهاد...

✠ القديس الأنبا بولا أول السواح؛ عاش ثمانين سنة كسائح لم ير خلالها وجه إنسان، أي عاش حوالي المائة سنة وغالبية السواح عاشوا أعماراً طويلة. ولم يكن هؤلاء نباتيين فحسب، بل كانت حياتهم كلها زهداً. وكانت أطعمتهم زهيدة. ومع ذلك كانت صحتهم قوية...

✠ والقديس الأنبا أنطونيوس^٢ أب جميع الرهبان عاش ١٠٥ سنة، وكانت حياته صوماً مستمراً. وكان في صحته يمشي عشرات الأميال ولا يتعب.

^١ من كتاب: روحانية الصوم ١٩٨٣م

^٢ المرجع السابق.

٣. اهتم الآباء الرهبان القديسون بالصوم الكبير...

حياتهم كلها كانت صومًا. ولكن أيام الصوم الكبير كانت لها قدسية خاصة في الأجيال الأولى، حيث كانوا يخرجون من الأديرة في الأربعين المقدسة، ويتوحدون في الجبال. ولعلنا نجد مثالاً لهذا في قصة القديس زوسيم القس ولقائه بالقديسة مريم القبطية التائبية. وهكذا أيضًا نفس الاهتمام في رهبنة القديس الأنبا شنودة رئيس المتوحدين وفي كثير من أديرة أثيوبيا^١.

٤. سمعنا عن أطفال قديسين كانوا يصومون.

ولعل من أمثلة هؤلاء القديس مرقس المتوحد بجبل أنطونيوس الذي بدأ صومه منذ طفولته المبكرة، واستمر معه الصوم كمنهج حياة... وكذلك القديس الأنبا شنودة رئيس المتوحدين الذي كان في طفولته يعطي طعامه للرعاة، ويظل منتصبًا في الصلاة، وهو صائم حتى الغروب وهو بعد في التاسعة من عمره... كان الصوم للكل كبارًا وصغارًا، منحهم جميعًا صحة وقوة...

وقد خلّص أجسادهم من الدهن والماء الزائدين. وهكذا حُفظت لنا كثير

^١ من كتاب: روحانية الصوم ١٩٨٣م

من أجساد القديسين دون أن تتعفن. بسبب البركة التي حفظ بها الرب هذه الأجساد مكافأة على قداستها.. هذا من جهة.

ومن جهة أخرى لأن هذه الأجساد كانت بعيدة عن أسباب التعفن، بسبب قلة ما فيها من رطوبة ومن دهن. وبالصوم لم يجد التلف طريقاً إليها^١.



الجهاد ضد الشياطين

١. يعمل الشيطان بكل قسوة، بلا رحمة.

وتظهر في محارباته للقديسين وفي المناظر المخيفة... ففي حربه مع القديس أنطونيوس الكبير، كان يظهر له في مناظر مفزعة جداً. وأحياناً في هيئة وحوش مخيفة تصيح حوله بأصوات مرعبة. وفي إحدى المرات ضرب القديس بضربات شديدة مؤلمة للغاية، وتركه بين حي وميت.. والذي يقرأ سيرة القديس قرياقوس السائح، يجد أمثلة أخرى تشبه هذا النوع وأشد^٢.

^١ من كتاب: روحانية الصوم ١٩٨٣م

^٢ من كتاب: حروب الشياطين الكتاب الأول ١٩٨٤م

٢. ومن وسائل اليأس التي يستخدمها الشيطان أن يغري الإنسان بمستويات أعلى منه..

يضره ضربات يمينية، ويقع به بمستويات لا يستطيع الوصول إليها، ويشجعه على ذلك بكل قوة.

✠ ويروى عن القديس الأنبا أنطونيوس، أن الشيطان أيقظه ذات ليلة لكي يصلي، فلم يقبل القديس نصيحته وقال له: أنا أصلي حينما أريد، ومنك لا أسمع شيئاً. إن الشيطان يرفع الإنسان لكي يسقطه. وإن سقط يدفعه إلى اليأس في شماتة^١.

٣. حينما كانت الشياطين تهجم على القديس الأنبا أنطونيوس الكبير في البرية.

كان يقول لهم: "أيها الأقوياء؟ ماذا تريدون مني أنا الضعيف؟ أنا أضعف من أن أقاتل أصغركم. فلما كانوا يسمعون هذه الصلوات المملوءة إتضاعاً، كان ينقشعون مثل الدخان. أما في أعماقه فكانت عبارة: "ارحمني يا رب فإنني ضعيف"^٢.

^١ من كتاب: حروب الشياطين الكتاب الأول ١٩٨٤م

^٢ من كتاب: يا رب لا تبتكتني بغضبك ١٩٩٥م

٤. لا تخف مطلقاً من الشيطان.

فهو رغم من كل مواهبه وقوته كائن ضعيف أمام أولاد الله... ليتك تقرأ سير القديسين الذين لم يخافوا الشياطين. اقرأ عن القديس الأنبا أنطونيوس الذي كانت الشياطين تظهر له على هيئة أسود ونمور ووحوش مفترسة، تصيح بأصواتها المرعبة لتخيفه فيترك البرية، ولكنه لم يخف، وكان يجيبها بهدوء.

✠ أو اقرأ عن القديس مقاريوس الكبير الذي نام في مقبرة وقد وضع جمجمة تحت رأسه. فكلّم الشياطين صاحبة هذه الجمجمة بصوت مسموع لكي تقوم معهم. فلم يضطرب القديس، بل رفع رأسه قليلاً عن الجمجمة، وقال لها: "إن أردت، قومي واذهي معهم إلى الجحيم".^١

٥. لقد قدم لنا السيد المسيح في تجسده الصورة المثالية لحياة الغلبة والانتصار، إذ كان منتصراً في كل شيء.

لقد انتصر في كل حروب الشياطين، كما في التجربة على الجبل. وانتصر في كل حوار له مع الكتبة والفريسيين والصدوقيين، وكل قيادات اليهود. وانتصر وهو على الصليب إذ أمكنه أن يقدم فداء

^١ من كتاب: حروب الشياطين الكتاب الأول ١٩٨٤م

وخلصًا للعالم كله وداس على الموت بموته. كما انتصر على الموت
بقيامته، وانتصر على العالم أيضًا...

✠ ويقدم لنا الكتاب وتاريخ الكنيسة أمثلة لانتصارات القديسين.
القديس الأنبا أنطونيوس مثالاً، كيف انتصر على محبة المال، ووزع
كل أمواله على الفقراء. وانتصر في حروب الشكوك، وفي كل المخاوف
والمفزعَات التي وضعها الشيطان في طريقه. وانتصر في احتمال
الوحدة والفقر والنسك، وفي بقاءه في البرية بلا مرشد أو أنيس لعشرات
السنوات، وانتصر أيضًا في قيادته لكثيرين في هذا الطريق الملائكي
حتى أصبح نورًا للعالم.

✠ ونضع مع القديس أنطونيوس في موكب المنتصرين، كل آباء
الرهبنة الكبار، والنساك والمتوحدين والسواح والعموديين. وكل صفوف
هؤلاء "الملائكة الأرضيين أو البشر السمائيين" كما سماهم التاريخ...
هؤلاء الذين انتصروا ثابتين في حياة الوحدة والصلاة والتأمل والموت
عن العالم، والبعد عن المناصب والشهرة^١.

٦. الله يحب أن يقودنا دائمًا في موكب نصرته، يريدنا في كل حياتنا

^١ من كتاب: الإنسان الروحي ١٩٩٢م

الروحية أن نجاهد ونغلب.

ونتتصر في الحروب الروحية فهذا الانتصار جربه الآباء السواح والمتوحدون في الجبال. عاشوا في وحدة شبه كاملة. في البراري والقفار وشقوق الجبال. ومع ذلك تعرضوا لحروبٍ شديدة جدًا من الشيطان. كما حدث للقديس أنطونيوس مثلًا: حروب بالشكوك، وبالمخاوف والمناظر المفزعة، وأحيانًا بالإيذاء، وحروب بالأفكار، وبالعثرات.

✠ وبعض المتوحدين حاربوا بالرؤى وبالمناظر الكاذبة، والأحلام التي من الشياطين، إلى جانب حروب الملل والضجر والكآبة، وحروب الكبرياء... وفي كل ذلك كان يرن في آذانهم قول المزمور: "يَنْصُرْك إِسْمُ إِلَهٍ يَعْقُوبُ" (مز ٢٠: ١).^١

الاتضاع

١. والمعروف أن الاتضاع هو أقوى الأسلحة التي يهزم بها الشياطين..

وقد استخدمه القديس الأنبا أنطونيوس، حينما كان يقول لهم: "أنا أضعف من أن أقاتل أصغركم"... ثم يصرخ إلى الرب قائلاً: "أنقذني يا

^١ من كتاب: يستجيب لك الرب ١٩٨١م

ربّ من هؤلاء الذين يظنون أنني شيء".^١

٢. والقديس مقاريوس الكبير كان يغلب الشيطان بالاتضاع.

ففي إحدى المرات ظهر الشيطان للقديس مقاريوس وقال له: "ويلاه منك يا مقاره"! أي شيء أنت تعمله ونحن ما نعمله؟! أنت تصوم ونحن لا نأكل. أنت تسهر ونحن لا ننام. أنت تسكن البراري والفقار ونحن كذلك. ولكن بشيء واحد تغلبنا "فسأله القديس ما هو؟" فأجاب: "باتضاعك تغلبنا".^٢

٣. حقًا إن سير القديسين تطرد من نفوسنا كل محاربات الكبرياء والمجد الباطل، إن حاربنا العدو بها...

مهما انسحقنا لن نصل إلى اتضاع القديسين. هؤلاء الذين على الرغم من كل فضائلهم قيل أنهم كانوا يكون على خطاياهم! القديس مقاريوس الكبير مؤسس الرهبنة بالإسقيط سأله بعد رؤيته لسائحين في البرية الجوانية، فقال: "أنا لست راهبًا. ولكني رأيت رهبانًا".^٣

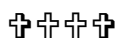
^١ من كتاب: حياة التوبة والنقاوة ١٩٨٣

^٢ من كتاب: حروب الشياطين الكتاب الأول

^٣ من كتاب: الوسائط الروحية ١٩٩٢م

٤. ونسمع عن القديس مقاريوس الكبير أنه طلب كلمة منفعة من الصبي زكريا!! فتعجب الصبي وقال له: "أنت يا أبي كوكب البرية ومنارها، تطلب مني كلمة أنا الصغير؟" فأجابه القديس مقاريوس في اتضاع: "أنا واثق يا ابني بالروح القدس الذي فيك، أن عندك شيئاً ينقضي أن أعرفه..." ونسمع عن القديس مقاريوس أيضاً أنه أخذ كلمة منفعة من صبي كان يرمى بقرًا^١.

٥. ومرة قال القديس الأنبا أنطونيوس: "أبصرت فخاخ الشياطين مبسوبة على الأرض كلها. فصرخت إلى الله: يا رب من يفلت منها؟ فأتاني صوت من السماء "المتواضعون يفلتون منها"^٢.



التوبة - فحص النفس

١. التوبة الحقيقية هي ترك الخطية، بلا رجعة.

وهكذا تروي قصص القديسين الذين تابوا، مثل القديس أغسطينوس والقديس موسى الأسود، والقديسات مريم القبطية، وبيلاجية، وتاييس

^١ من كتاب: التلمذة ١٩٨٧م

^٢ من كتاب: تأملات في العظة على الجبل ١٩٨٦م

وسارة... إن التوبة كانت في حياة كل هؤلاء وغيرهم هي نقطة تحول نحو الله، استمرت مدى الحياة بلا رجعة إلى الخطية... وذكّرنا هذا بقول القديس شيشوي: "لا أتذكر أن الشياطين قد أطغوني في خطية واحدة مرتين".^١

٢. لقد اهتم الآباء جدًا بالدعوة إلى التوبة.

قال القديس أنطونيوس: "اطلب التوبة في كل لحظة". وقال القديس باسيليوس الكبير: "جيد ألا تخطئ. وإن أخطأت، فجيد ألا تؤخر التوبة. وإن تبت، فجيد ألا تعود إلى الخطية. وإن لم تعد، فجيد أن تعرف أن هذا بمعونة الله. وإن عرفت، فجيد أن تشكره على ما أنت فيه". وقال إسحاق السرياني: "في كل وقت من هذه الأربع والعشرين ساعة من اليوم، نحن محتاجون إلى التوبة".^٢

٣. لا تؤجل التوبة ولا تضيع الفرصة لأن التباطؤ في التوبة قد يهلك الإنسان.

كل قصص التوبة في سير القديسين تتميز أيضًا بعدم التأجيل... مريم القبطية حالما أمكنها أن (تسير وتتقدم) وتتبارك من الأيقونة للحال

^١ من كتاب: حياة التوبة والنقاوة ١٩٨٣م

^٢ من كتاب: حياة التوبة والنقاوة ١٩٨٣م

نفذت ما عزمت عليه في توبتها، وهكذا صارت سائحة قديسة. وببلاجية لما تأثرت بعظة القديس نونيوس، لم تتركه حتى منحها نعمة العماد^١.

٤. انظروا إلى الحرارة الروحية التي تابت بها القديسة مريم القبطية، بحيث تدرجت من خاطئة تائبة إلى قديسة راهبة تنمو في النعمة، إلى أن وصلت إلى درجة السواح، واستحققت أن يتبارك منها القديس الأنبا زوسيمًا. كذلك الحرارة الروحية التي تاب بها أغسطينوس الشاب، حتى أصبح راهبًا وأسقفًا، وأحد مصادر التأمل الروحي الذي انتفعت به أجيال كثيرة... ويعوزنا الوقت أن نتحدث عن الحرارة الروحية التي تاب بها القديس موسى الأسود حتى أصبح من آباء الرهبة الكبار.

✠ والحرارة الروحية التي صاحبت توبة كبريانوس الساحر، حتى صار القديس كبريانوس رئيس أساقفة قرطاجنة ورئيسًا للمجمع المقدس الذي نظر في معمودية الهرطقة في القرن الثالث^٢.

٥. القديس موسى الأسود، حينما رجع إلى الله، رجع بكل قلبه. ولم يعد إلى خطاياه الأولى مرة أخرى. بل ظلّ ينمو وينمو حتى تحول إلى

^١ من كتاب: حياة التوبة والنقاوة ١٩٨٣م

^٢ من كتاب: الروح القدس وعمله فينا

مرشد روحي وقوة لكثيرين... ومريم القبطية وبيلاجية وأغسطينوس. وغيرهم. كل أولئك رجعوا إلى الله ولم ينفصلوا عنه مرة أخرى، إنما تقدموا باستمرار في النمو الروحي، من حياة التوبة إلى حياة القداسة^١.

٦. اجلس إلى نفسك، كما كان يفعل أرسانيوس، وافحص نفسك... كان هذا القديس العظيم يفحص نفسه باستمرار، ليعلم أين هو سائر. كذلك أنت أيضًا، اهدأ إلى نفسك وافحص ذاتك، ما هي علاقتك بالله؟ أم أنت تسلك فيها بطريقة روتينية سطحية بعيدة عن محبة الله؟^٢

٧. أنت محتاج أن تجلس إلى نفسك لتعرف أخطاءك.

سواء أخطاء اللسان، أو الفكر أو الحواس، أو مشاعر القلب، أو أخطاء الجسد... لتعرف أخطاءك ضد الله وضد الناس، وأيضًا ضد نفسك... اجلس يا أخي إلى نفسك وتذكر قول القديس مقاريوس الكبير: "احكم يا أخي على نفسك، قبل أن يحكموا عليك"^٣.

٨. إدانة النفس فضيلة، توصل إلى الاتضاع، وإلى التوبة والنقاوة، وإلى امتصاص الرغبة في الإدانة بطريقة سليمة...

^١ من كتاب: الرجوع إلى الله ١٩٨٢م

^٢ من كتاب: الله وكفى

^٣ من كتاب: الوسائط الروحية

وقد قال القديس الأنبا أنطونيوس: "إن دنا أنفسنا. رضى الديان عنا". كذلك إن الذي يدين نفسه، ويوبخ ذاته لكي يقومها، هذا لا يجد دافعاً داخلياً لإدانة غيره، لأنه يشعر أنه مخطئ مثل ذاك وربما أكثر... وقال القديس موسى الأسود عن انشغال الإنسان بخطاياهم، انشغالاً لا يسمح له أن يتفرغ للحديث عن خطايا غيره.^١



الدموع

١. إن حياة الدموع كانت ميزة لأولاد الله، وليس فقط الخطاة التائبين، وإنما أيضاً كانت ميزة للقديسين الكبار... ما أجمل الكلمات التي قالها القديس مقاريوس الكبير قبيل وفاته. وكان قد شاخ، وأصبح في التسعين من عمره، وقارب الوفاة. وقد اجتمع الرهبان حوله، ليودعوه فقال لهم كلاماً كثيراً معزياً، اختتمه بقوله: "قلنبك يا إخوتي ههنا، بدلاً من أن نبكي هناك. حيث لا ينفع البكاء". وبكى. وبكى الإخوة معه.^٢

٢. اشتهر القديس إيسيدورس بالبكاء أيضاً...

إنه قسُّ القلالي الذي كان تحت إرشاده الروحي حوالي ثلاثة آلاف

^١ من كتاب: إدانة الآخرين ٩٨٧م

^٢ من كتاب: تأملات في العظة على الجبل

راهب. وكان هو أب اعتراف القديس موسى الأسود. وكان رجل رؤى وعجائب، وكان الشياطين يخافونه ويهابونه جدًا ويهربون منه... ومع ذلك كان هذا القديس يبكي بدموع غزيرة، ويجيش بالبكاء بصوت عال. لدرجة أن تلميذه الذي يسكن إلى جواره سمعه مرة يبكي، فدخل إليه وسأله: "لماذا تبكي يا أبي؟" فأجابه: "أنا يا ابني أبكي على خطاياي". فقال التلميذ: "حتى أنت يا أبانا، لك خطايا تبكي عليها؟" فأجابه القديس: "صدقني يا ابني، لو أن الله كشف لي كل خطاياي، ما كان يكفي ثلاثة أو أربعة يكون معي عليها!"

إنها حساسية في القلب المرهف، والضمير الدقيق. يبكي لأنه أغضب الله المحب، ولأنه نزل عن المستوى الروحي اللائق به كصورة الله، ولأنه سقط وما كان ينبغي أن يسقط. ويبكي خجلًا من حاله^١.

٣. القديسون يكون طول عمرهم على خطية، أو يكون بلا خطية ونحن نشرب الخطية مثل الماء، ولا نبكي!

لنا قلوب بدون حساسية، كأن الله الذي أغضبناه ليس عزيزًا إلينا... ✠
ومن أمثلة الحساسية للبكاء على الخطية: القديس بفنوتيوس. كان

^١ من كتاب: حياة التوبة والنقاوة

تلميذًا للقديس مقاريوس الكبير، وخلفه في رئاسة الإسقيط. وكان قديسًا عظيمًا. منحه الله موهبة إخراج الشياطين. وكان البابا ثيوفيلس يطلب أن يسمع منه كلمة منفعة... هذا القديس العظيم قال ذات يوم لتلميذه: "يا أولادي، حدث في إحدى المرات وأنا صبي صغير بينما كنت سائرًا في الطريق، أنني رأيت خيارة على الأرض، ربما كانت قد وقعت من الجمالين، فأخذتها وأكلتها. وكلما أذكر هذه القصة أبكي"... كان ذلك قد حدث في طفولته. وقد كبر وترهب وصار أبًا لآلاف من الرهبان، ونما في القداسة جدًّا. ومع ذلك يقول: "كلما أذكر هذه القصة أبكي".^١

٤. القديس أرسانيوس من القديسين الذين اشتهروا كثيرًا بالبكاء...

حتى قيل إن رموش عينيه تساقطت من كثرة البكاء. وتكون أخدودان (حفرتان) على خده من كثرة البكاء... وكان في الصيف يبيل الخوص بدموعه. وكان يضع على ركبتيه قطعة من القماش تسقط عليها دموعه. وساعة موته بكى كثيرًا. فقال له تلاميذه: "حتى أنت يا أبانا تخاف من هذه الساعة؟! فقال لهم: "إن فزع هذه الساعة ملازم لي منذ دخلت إلى الرهبة".

^١ من كتاب: تأملات في العظة على الجبل

✠ إن كان القديس العظيم أرسانيوس يبكي هكذا، فماذا نقول نحن عن أنفسنا؟ وماذا نقول عن فزع تلك الساعة الذي كان يلزمه؟! ويلزم من؟ يلزم أرسانيوس العظيم مثال الوحدة والصمت في بستان الرهبان، الذي كان البابا ثيوفيلس يشتهي أن يقابله. وكان القديسون يقولون له: "لماذا تهرب منه يا أبتاه؟!" فيجيب: "يعلم الله أنني أحبكم جميعًا. ولكنني لا أستطيع أن أتكلم مع الله والناس في نفس الوقت..." أرسانيوس العظيم الذي كان يقف للصلاة وقت الغروب والشمس وراءه، ويظل واقفًا يصلي حتى تشرق أمامه من جديد مقضيًا الليل طوله في الصلاة.

✠ أرسانيوس المتضع، معلم أولاد الملوك، الذي كان يستشير ذلك المصري الأمي، ويقول له إنه لم يعرف بعد ألفا فيتا (أول حروف اللغة القبطية) التي يتقنها ذلك المصري. بل يقول أيضًا أنه تعلم اللاتينية واليونانية، ولكنه لم يعرف بعد كيف ينقي الفول مع رهبان الإسقيط.

آية خطايا فعلها القديس أرسانيوس حتى يبكي ويفزع من تلك الساعة؟! هل بعد كل هذا نسرع نحن إلى العزاء والفرح من مبدأ الطريق. ونتباهى بأن خطايانا قد غفرت؟! ونبحث عن المواهب؟! ونطالب بنصيبنا في

الميراث؟! وننسى أنفسنا!!

إن الدموع تحتاج إلى تواضع القلب، ويناسبها جدًا أن يعرف الإنسان ذاته، ويحاسب نفسه ويلومها... قيل إنه لما حانت وفاة القديس، أن البابا ثيوفيلس قال: "طوباك يا أنبا أرساني، لأنك بكيت طول حياتك من أجل هذه الساعة".. وعندما سمع أنبا بيمين أن القديس أرسانيوس قد تنجح، قال: "طوباك يا أنبا أرسانيوس لأنك بكيت على نفسك في هذا العالم".^١

٥. سأل الأنبا نوح القديس مقاريوس: "قل لي كلمة منفعة" فقال له الشيخ: "اهرب من الناس". فسأله الأنبا نوح: "ماذا تعني يا أبي بأن أهرب من الناس؟" فقال له الشيخ: "اجلس في قلايتك وابك على خطاياك".^٢



حياة التسليم

١. حياة التسليم هي أن تسلم الله حياتك تضعها في يديه، وتنساها هناك. وتتق من كل قلبك أنه يدبر حياتك حسنًا، حسب مشيئته

^١ من كتاب: الدموع في الحياة الروحية ١٩٩٠م

^٢ المرجع السابق

الصالحة الطوباوية.. وبحياة التسليم عاش آباؤنا الرهبان السواح بدون أية معونة بشرية.. عاشوا تائهين في البراري والقفار. ومرت على الكثيرين منهم عشرات السنوات لا يرون فيها وجه إنسان. ومع ذلك كانوا سعداء بحياتهم التي سلموها للرب. ورأوا ورأت الأجيال كيف كان الله يعولهم روحياً ومادياً في حياة التسليم التي عاشوها^١.

٢. إن الذي يحيا حياة التسليم، لا يهتم، لا يحمل همًّا.

إنه قد ألقى على الله همومه، منذ أن سلمه حياته بكل ما فيها، ولم يعد يحمل همًّا بعد ذلك... إن الذي يهتم بالكل، يهتم به أيضًا... ما دام أبوكم السماوي يعلم جميع احتياجاتكم، وما دام هو يرعاكم فلا يعوزكم شيء، إذا لماذا تهتمون؟!

القديس مقاريوس الكبير لما تعب في البرية في الطريق قال: "أنت تعلم يا رب أنه ما بقيت فيَّ قوة". وللحال وجد نفسه في الإسقيط... إن روح الله الذي قاد الآباء قديماً قادر أيضًا أن يقودك. إن سلمته حياتك... إن الذين عاشوا حياة التسليم، اختبروا الرب وذاقوه وتقوى إيمانهم بالأكثر لكي يدخلوا درجة أعمق في حياة التسليم^٢.

^١ من كتاب: معالم الطريق الروحي ١٩٨٧م

^٢ من كتاب: معالم الطريق الروحي ١٩٨٧م

٣. هوذا أنا هكذا يا رب أتدخل باستمرار فيما لا يعنيني!!

لست أقصد التدخل في شئون غيري من الناس، كيف يتصرف. وكيف تتصرف أنت معه - ولو أنني أقع كثيراً في هذا الخطأ - وإنما أقصد تدخلني في شئون نفسي. بينما هي أمور لا تعنيني أنا بقدر ما تعنيك أنت!

نفسي ليست ملكي، وإنما هي ملكك، اشتريتها بدمك الكريم فأصبحت لك. وليس لي بعد أن أتدخل في شئونها، لأنك أنت تدبرها حسب مشيئتك الصالحة الطوباوية. عليّ إذاً أن أنظر وأمجدك... متى يأتي الوقت الذي لا أتدخل فيه في شئون نفسي، وإنما أتركها لك: حيثما تسيرني أسير، وكيفما تصيرني أصير؟ متى أرض بحالتي التي ارتضيها أنت لي، فلا ألحُ عليك في تغييرها كأنك غافل عن صالحي؟! متى تتحول صلاتي من طلب إلى شكر؟ أو متى أبحث عن شيء أطلبه فلا أجد، لأنني لست أجد شيئاً خيراً لي الآن مما أنا فيه؟

متى يأتي الوقت الذي يصبح فيه عملي الوحيد هو ألاّ أعمل شيئاً، وإنما أترك نفسي في يديك وأنساها هناك، ولا أذكر إلاّ هاتين اليدين

اللتين جبلتاني وصنعتاني واللتين كنت تضعهما على كل واحد
فتشفيه^١.



الهدوء والسكون

١. مما يساعد على الهدوء الداخلي والهدوء الخارجي...

هدوء المكان، وهدوء البيئة، والبعد عن المؤثرات المثيرة... لذلك فإن
الرهبان الذين يعيشون في هدوء البرية، بعيداً عن الضوضاء، وعن
صياح الناس، وعن إثارات الأخبار والأحداث، هؤلاء يكون تفكيرهم
أكثر هدوءاً. وتكون قلوبهم وأعصابهم هادئة ويكونون في الغالب قد
اعتادوا الهدوء.

وحياة الوحدة والانفراد، تجلب الهدوء عمومًا، بسبب هدوء الحواس. لأن
الحواس هي أبواب الفكر كما يقول القديسون. فما تراه وما تسمعه وما
تلمسه، يجلب لك فكرًا. فإن استراحت حواسك من جمع الأخبار،
استراحت نفسك من الأفكار^٢.

^١ من مقال: اتركيني الآن. بكتاب انطلاق الروح الطبعة الخامسة ١٩٨٢م

^٢ من كتاب: كلمة منفعة الجزء الأول الطبعة الخامسة ١٩٨٥م

٢. من هدوء القلب، ينبع هدوء الفكر...

الفكر الهادئ المتزن، الذي يعمل بغير اضطراب ولا قلق، يفكر الإنسان بعيداً عن صخب الانفعالات... وهذا الهدوء الفكري يساعد على الوصول إلى الحكمة. وهدوء الفكر يساعد على هدوء الحواس. من أجل هذا سعى آباؤنا إلى حياة السكون، شاعرين أنه بهدوء الجسد يقتني هدوء النفس. ما أجمل قول الكتاب: "بِالرَّجُوعِ وَالسُّكُونِ تَخْلُصُونَ. بِالْهُدُوءِ وَالطَّمَأْنِينَةِ تَكُونُ قُوَّتُكُمْ" (إش ٣٠: ١٥)^١.

٣. أما قصص هدوء القديسين في حياتهم، فهي عجيبة وطويلة... منها الهدوء الذي عاشه الآباء في البرية. هدوء الطبيعة العجيب، وهدوء النفس من الداخل، وهدوء الفكر في تأملاته.. بل أيضاً الهدوء الذي قابلوا به حروب الشياطين، بدون خوف ولا إنزعاج... والهدوء الذي سلكوا به في معاملاتهم، حتى أنهم "ملائكة أرضيون أو بشر سمائيون"... وذلك بفضل حياة الوداعة التي اتصفوا بها، وهدوء الطبع الذي لا يثور ولا يغضب مهما كانت العوامل الخارجية ضاغطة عليه، ومهما تعرض لإهانات أو اتهامات باطلة.

^١ من كتاب: كلمة منقعة الجزء الثاني ١٩٨٠م

✠ ما أعجب هدوء القديسة مارينا كمثال..

حيثُ أُتهمت بأنها زنت - كرجل - وأنجبت ابناً من فتاة مثلها! كيف تقبلت التهمة في هدوء، دون أن تدافع عن نفسها! وكيف قضت فترة توبة عن خطية لم ترتكبها. كل ذلك دون أدنى شكوى أو تذمر! وبالمثل القديسة التي كانوا يسمونها (الهبيلة) في أيام القديس الأنبا دانيال... كيف احتملت الإهانات المستمرة بكل هدوء، وبفرح، كأكاليل مجدٍ على رأسها^١.

٤. هناك أشخاص أجسادهم غير هادئة، لا تستطيع أن تستقر في مكان واحد.

تريد أن تروح وتجيء، وتخرج وتدخل، وتقوم وتقع، حتى البيت لا تستقر فيه كثيراً. وإنما لا بد من الزيارات والفسح، ونزهة الجسد، والانتقال من مكان إلى آخر.. هؤلاء لهم طياشة في الجسد.. بعكس الرهبان الذين يتدربون على هدوء الجسد. فيستطيع الراهب المتوحد أن يمكث في قلايته أياماً وأسابيع لا يخرج منها ولا يتحرك إلا لضرورة. وإن تحرك فيكون ذلك لعمل نافع.

^١ من كتاب: الهدوء ١٩٨٧م

٥. الأصوات العالية تزعج الهدوء ...

وصخب الأصوات في المدينة، يفقد أهلها هدوء الحواس.. وحتى في أحاديث الناس العادية. هناك من يتحدثون في هدوء، فلا تسمع لهم صوتاً. وغيرهم يتكلمون فيسببون ضوضاء تفقد المكان هدوئه... ومحبو الهدوء لا يستريحون إلى الصوت العالي ولا إلى الحاد، إذ ذلك يزعج حواسهم... القديس المتوحد الأنبا أرسانيوس، لما سمع صوت بوص تحركه الريح. قال: "ما هذا الزلزال؟! لأن أذنيه تعودتا على الجو الهادئ^١."

٦. وآباء البرية كانوا يعيشون في هدوء البرية. وهكذا عاشوا هادئين. لا توجد أسباب خارجية تثيرهم أو تزعجهم. لذلك كانت نفسياتهم هادئة. ولهم هدوء في الفكر والقلب، وطول أناة في معالجة الأمور، وكانوا يقدمون نصائح هادئة لمن يسترشد بهم. ووضعوا أمامهم ذلك المبدأ الرهباني: بهدوء الجسد نقتني هدوء النفس. والذي ما كان يجد هدوءاً كافياً في المجامع الرهبانية، كان يلجأ إلى الوحدة في سكنى الجبال والمغارات، ويحيا بحواسٍ هادئة ومشاعر هادئة.

^١ من كتاب: الهدوء ١٩٨٧م

✠ وهكذا فإن بعض الآباء يسمون حياة الرهبنة (حياة السكون)... وكان الآباء يفضلون هدوء الليل على ضجيج النهار. وتكون صلواتهم في الليل الهادئ، أكثر عمقًا وتأملًا مما في النهار الصاخب. حتى أن مار إسحاق يقول: "الليل مفروز لعمل الصلاة".^١

٧. إن كل إنسان في الدنيا، مهما تعمق في الحياة الروحية.. هو محتاج إلى فترات هدوء، يجلس فيها إلى الله، وإلى نفسه.. يهدأ بعيدًا عن المشغوليات، وبعيدًا عما تجلبه الحواس من أفكار.. وفي هدوء يأخذ من الله.

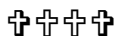
وأيضًا يفحص ذاته، ويأخذ من أعماق أعماقه، حيث يسكن الله أيضًا... هذا أول ما يجذبنا في الحياة العميقة التي عاشها قديسنا الأنبا أنطونيوس... وحياة السكون هذه، لها دلالتها الروحية الكثيرة: فليس كل إنسان يستطيع أن يحيا حياة السكون في البرية.

وإن استطاع ذلك بضعة أيام أو أسابيع، فلا يستطيع أن يحيا في البرية العمر كله، إلا إن كانت له دوافع روحية راسخة، كما كان للقديس أنطونيوس.^٢

^١ من كتاب: الهدوء ١٩٨٧م

^٢ من كتاب: تأملات في حياة القديس أنطونيوس

٨. ولما عاش القديس أنطونيوس في حياة السكون، دخل السكون إلى قلبه أيضًا، وكما قال مار إسحاق: "بسكون الجسد، تقتني سكون النفس"... هدأت حواسه، وهدأت أفكاره، وهدأ قلبه من الداخل، وهدأت ملامحه أيضًا، وصار مصدرًا للسلام لكل من يتصل به. أحب الناس هذه الحياة الهادئة الساكنة المملوءة بالسلام^١.



^١ من كتاب: تأملات في حياة القديس أنطونيوس

في تدبير الفكر

❖ الحكمة والإفراز

❖ ضبط الفكر

❖ التأمل

❖ قراءة سير القديسين



في تدبير الفكر

يتميز قداسة البابا شنودة الثالث في تعاليمه عن "الفكر وتدبيره روحياً"، بقدرة فائقة على التحليل، والدراسة العميقة، والفهم الدقيق لكل أبعاد البعد الفكري عند الإنسان. وهذا يساعد على التبصر الواعي لدور الفكر وأهميته ومقوماته في الحياة الروحية والإنسانية والاجتماعية... فيكتب قداسته عن:

الحكمة والإفراز

١. سئل القديس الأنبا أنطونيوس. ما هي أعظم الفضائل؟

فأجاب: "الإفراز هو بلا شك أعظم الفضائل"... ومعنى الإفراز هو أن يفرز الإنسان الحق من الباطل، ويميز الخير من الشر.. لأن كثيراً من الناس يصومون، ويصلون، ويعترفون ويتناولون، ويقرأون الكتاب المقدس، ومع ذلك يفشلون في حياتهم الروحية، لأنه ليس لديهم إفراز... أي أنهم يمارسون كل ذلك بلا حكمة، بلا فهم، بلا تمييز...^١

^١ من كتاب: معالم الطريق الروحي

٢. القديس الأنبا أنطونيوس في بدء رهبنته واسترشاده بالنسك، كان كالنحلة التي تمتص عصيرًا من كل زهرة.

كثيرون يطلبون الحكمة من إنسان واحد، ويصبحون صورة كربونية منه. أما القديس أنطونيوس فكان يتعلم من شخص النسك، ومن آخر الصلاة، ومن الثالث اتضاع القلب، ومن الرابع البشاشة، ومن الخامس المعرفة... وهكذا.^١

٣. وكان الأنبا أنطونيوس يحب الإفراز، أي الحكمة والتميز والمعرفة. في إحدى المرات سأله أولاده عن الفضيلة العظمى في الرهبة. فقال لهم: "إنها الإفراز". لأن كثيرين صاموا وأضروا أنفسهم بصومهم، وكثيرين صلوا وفشلوا في صلواتهم، بسبب عدم الإفراز. وله عظة عن الإفراز في بستان الرهبان. ذلك لأن الشخص الذي يقتني الإفراز والتميز، يستطيع أن يميز بين النافع والضار، واللائق وغير اللائق. لذلك اهتم الأنبا أنطونيوس بفضيلة الإفراز. وهو أيضًا كانت له هذه الفضيلة. ولم يكن يفرح بالأراء بقدر ما كان يفرح بالعمل الروحي الفاضل، وبخاصة الباطني منه.

^١ من كتاب: معالم الطريق الروحي

في إحدى المرات زاره بعض الرهبان، وسألهم رأيهم في تفسير آية معينة، فأبدى كل منهم وجهة نظره، وكان الأنبا يوسف معهم فبقى صامتاً، فسأله القديس الأنبا أنطونيوس عن رأيه في تفسير الآية، فأجاب: "صدقني يا أبي أني لا أعرف"... وهنا قال له الأنبا أنطونيوس: "طوباك يا أنبا يوسف، لأنك عرفت الطريق إلى كلمة لا أعرف^١".

٤. ونتعلم الحكمة من سير آباء البرية، حتى من الشبان الذين فيها. أمثال: القديس يوحنا القصير، الذي قيل أن الإسقيط كله كان معلقاً بأصبعه. ومثل تادرس تلميذ باخوميوس. ومن حكمة الشيوخ مثل الأنبا أغاثون والأنبا إيسيدورس وغيرهم... إن حكمة الآباء كنز لمن يتعلم^٢.

٥. بعض الناس يقرأون وينفذون ما يقرأونه حرفياً، ثم يتعبون نتيجة ذلك، وكثيراً ما تحدث لهم نكسة... مثال ذلك من يقرأ بستان الرهبان، وينفذ ما فيه حرفياً وينسى شيئين:

أ) أن البستان سجل درجات عالية وصل إليها الآباء بجهد طويل. وهذه الدرجات ليست للمبتدئين.

^١ من كتاب: تأملات في حياة القديس الأنبا أنطونيوس

^٢ من كتاب: الوسائط الروحية

ب) أن البستان سجل نصائح قالها الآباء لأشخاص معينين، ربما حالتهم غير حالتك أنت... وربما كان الأب القديس يأتيه أخ فينصحه بنصيحة. ويأتي أخ آخر، فيقول له نصيحة أخرى تناسبه... فلم يكن لهم إرشاد واحد يقولونه للكل.



ضبط الفكر

١. الإنسان الروحي يضبط أفكاره..

فلا يترك عقله يسرح في أي فكر ولا يقبل أي فكر خاطئ يأتي إليه، بل يطرده بسرعة، ولا يتساهل أبداً معه.. بل لا يكتفي بضبط الفكر ومنعه من الخطأ. إنما بالأكثر يشغل عقله بأفكار روحية نقية. حتى إذا جاء الشيطان ليحاربه بفكر رديء، يجد عقله منشغلاً بتأمل روحي وغير متفرغ له. ويستطيع الجو الروحي الذي في عقله، أن يمنع أي فكر خاطئ من الاقتراب إليه... كحصن حصين...

✠ ولما كانت الحواس هي أبواب الفكر. لذلك فالإنسان الروحي يضبط حواسه، لكي يضبط فكره. فهو يحفظ عينيه، ويحفظ سمعه. وإن وصل إلى حواسه شيء يجلب الفكر، يخليه خارجاً بسرعة... يلجأ إلى

سياسية الإحلال. فيضع فكرًا بدلًا من فكر. كما كان القديس يوحنا القصير يفعل. إن سمع شيئًا غريبًا. أو كما قال الأنبا أور لتلميذه: "انظر يا ابني، لا تدخل هذه القلاية كلمة غريبة".^١

٢. من مقاييس نقاوة القلب. النقاوة من الأفكار والظنون.

قال أحد القديسين: "ليست فقط أعمالك الخارجية هي التي تظهر حقيقتك، إنما بالأكثر أفكارك وظنونك، وهكذا حسب حالة القلب، تكون الأفكار والظنون.. فالإنسان ذو القلب النقي. دائمًا تكون أفكاره نقية، ولا يظن السوء. وعلى قدر إمكانه يأخذ الأمور ببراءة وطهارة".^٢



التأمل

١. التأمل هو الدخول إلى العمق، سواء في عمل الفكر، أو في عمل الروح... وهو تفتح العقل والقلب والروح لاستقبال المعرفة الإلهية من فوق، أو من داخل الإنسان، من روح الله الساكن فيه. والتأمل يناسبه السكون والهدوء. والبعد عن الضوضاء التي تشغل الحواس، وبالتالي

^١ من كتاب: الإنسان الروحي

^٢ من كتاب: حياة التوبة والنقاوة

تشغل العقل وتبعده عن عمل الروح منه... وهناك مجالات كثيرة للتأمل في الكتاب المقدس، أو في الصلاة والتراتيل والألحان. أو التأمل في الخليقة والطبيعة. أو في السماء والملائكة. وفي الموت والدينونة وما بعدها. وهناك تأمل في الأحداث وفي سير القديسين. وفي الفضيلة عموماً وتقصيلاً^١.

٢. إذا تأملت حياة القديسين الذين أحبوا الله، لا بد ستحبهم مثلهم. وبخاصة إذا تأملت الدالة العجيبة التي كانت بينهم وبين الله، وكيف منحهم الرب مكانة سامية، واعتبرهم كأصدقاء الله، ويأتمنهم حتى على أسرارهم...

✠ سير القديسين ترفع القارئ إلى مستوى روحي عال.

مستوى أعلى من المادة ومن العالم. وأسمى من الجسد ومن الخطية. فتطرح العالم خارج القلب، لكي يسكن الله فيه. وهي غذاء روحي للنفس، كما قال مار إسحاق: "شهية هي أخبار القديسين، مثل المياه للغرس الجدد"^٢.

٣. نتأمل كيف انتقل كثير من هؤلاء القديسين من عالمنا الفاني،

^١ من كتاب: الوسائط الروحية

^٢ من كتاب: المحبة قمة الفضائل

وما كان بعد ذلك...

روح الأنبا أمون، وكيف رآها القديس الأنبا أنطونيوس، والملائكة تحملها في تهليل... القديس الأنبا كاراس السائح وكيف حضر قديسون لاستقبال روحه. وأنشد له دواود مزموره: "ارْجِعِي يَا نَفْسِي إِلَى رَاحَتِكَ، لِأَنَّ الرَّبَّ قَدْ أَحْسَنَ إِلَيْكَ" (مز ١١٦: ٧)... كل أولئك أحبوا الله، فجعل ساعة وفاتهم ساعة فرح. وبعضهم أخبره الرب بوقت انتقاله... ومن أمثلة ذلك بعض الآباء السواح كما في قصة آبا نفر، والقديس سيداروس المتوحد وآخرون.. كذلك قصة القديسة مريم القبطية^١.

٤. تأملوا أيضًا ما قيل عن القديسين: "لَمْ يَكُنِ الْعَالَمُ مُسْتَحَقًّا لَهُمْ" (عب ١١: ٣٨)...

قيل أن الأرض لم تكن مستحقة أن يدوسوها بأقدامهم. ومن أجل صلواتهم كان الله يُنزل المطر على الأرض كانوا صورة الله على الأرض، أو أنهم عادوا إلى الصورة الإلهية التي خلق بها الإنسان الأول. فكان كل من يراهم، يحب أن يبقى معهم، لكي يتمتع بنفوسهم الشفافة التي تظهر حياة الله داخلهم^٢.

^١ من كتاب: المحبة قمة الفضائل

^٢ من كتاب: المحبة قمة الفضائل



قراءة سير القديسين

١. قراءة سير القديسين من أهم الوسائط الروحية التي تستخدمها النعمة لتنمية علاقتنا مع الله.

إشعال محبتنا له ولملكوته. وهي تقدم لنا التنفيذ العملي للمبادئ الروحية. ربما تبدو لنا كثير من الوصايا والتعاليم وكأنها مبادئ نظرية، ولكننا نراها في سير القديسين في الواقع العملي. منفذة بصورة واضحة وفي ظروف مناسبة لها. وهكذا تُرينا سير القديسين أن وصايا الرب سهلة وممكنة، وليست مثاليات نظرية^١...

٢. لقد سمح الله أن يقدم لنا هؤلاء القديسون أمثلة عالية في كل فضيلة من الفضائل بلا استثناء. وبطريقة مذهلة حقًا، تدعو إلى الإعجاب الشديد بروحانية أولئك الأبرار، حتى وكأنهم كانوا ملائكة أرضيين، ارتفعوا فوق مستوى المادة والجسد، وعاشوا بالروح مع الرب، في حياة نصرّة كاملة على كل حروب العدو. فما عمله القديسون، هو ما عمله روح الله فيهم. أترانا نقرأ عنه أم عنهم في هذه

^١ من كتاب: الوسائط الروحية

السير؟^١.

٣. لقد كان لسير القديسين تأثير عميق في الجميع على مدى الأجيال.

فقصة حياة القديس الأنبا أنطونيوس التي كتبها القديس أثناسيوس الرسولي، كان لها تأثير عجيب في أهل رومة، حتى كانت سبباً في انتشار الرهينة هناك. ولما قرأها القديس أغسطينوس تأثر بها جداً، وقادته إلى التوبة... كذلك فإن تأثير سير الرهبان في برية شيهيت، جذب إليهم السواح من كافة البلاد، ليروا هؤلاء الذين عاشوا على الأرض وكأنهم في السماء.. فجاءوا إليهم، ليسمعوا من أفواههم كلمة منفعة، وكتبوا قصصهم أو بعضاً منهم، فحفظها التاريخ^٢.

٤. هؤلاء القديسين وهبهم الله عيوناً مفتوحة، ترى ما لا يُرى.

كما طوب السيد المسيح تلاميذه قائلاً: "طُوبَى لِعُيُونِكُمْ لَأَنَّهَا تُبْصِرُ" (مت ١٣: ١٦). الرؤى التي رآها قديسو الله عبر العصور.

سواء ما سجلها الكتاب مثل رؤى دانيال وحزقيال ويوحنا الحبيب، أو ما

^١ من كتاب: الوسائط الروحية

^٢ المرجع السابق

وردت في تاريخ الكنيسة وهي لا تدخل تحت حصر، يعلن بها الرب إرادته لمحبيه، ويكشف لهم عن أمور مستقبلة، ويقوهم بها ويعزيهم... أسأل عن ذلك أيها القارئ العزيز: القديس الأنبا أنطونيوس، والقديس الأنبا بيشوي، والقديس الأنبا بولس البسيط، وغيرهم الكثير...

✠ حينما نقرأ عن كل هذا، ألا تشفق أن يعلن لك الله مثلهم؟ وكيف يعلن لك إن لم تحبه وتحيا في نقاوة القلب. وحينئذ لا ترى فقط رؤى. إنما كما يقول الرب في التطويبات: "طوبى لِلْأَنْقِيَاءِ الْقُلُوبِ، لَأَنَّهُمْ يُعَايِنُونَ اللَّهَ" (مت ٥ : ٨) ... "يعاينون الله"؟! هذا مجد عظيم يا رب لا نستحقه... يوحنا الحبيب أبصر شيئاً من مجده، والأنبا بيشوي رآه وغسل قدميه^١.

٥. شهية هي أخبار القديسين، مثل الماء للغرس الجدد...

إنها غذاء روعي لا يستغنى عنه أحد، يجلب لنا الشعور بمحبة الله، ومحبة طرقة التي تؤدي إلى الملكوت... وتجعلنا أيضاً نحب الفضيلة، ونحب أولئك الأبرار، ونتخذهم لنا آباء وشفعاء، ونحرص أن نعلم علاقتنا بهم، وكأنهم أحباء يعيشون معنا على الأرض، نتحدث إليهم

^١ من كتاب: المحبة قمة الفضائل

ونطلبهم... إن الذي يقرأ سير القديسين، يصير على الدوام في تغير مستمر، إلى أفضل: أسلوبه يتغير، كلامه يتغير، معاملاته تتغير. محاولاً أن يصل إلى تلك الصورة عينها^١.

✠ بهذه النصوص من كتابات قداسة البابا شنودة الثالث يمكن أن ندرك مدى العمق الذي يكتب به قداسته، مختبراً أبعاد الحياة النسكية من أجل الحياة الروحية، وكيف يعيش الآباء القديسين في حياته مرتبطاً وملتزماً بالمنهج الإنجيلي في حياتهم الرهبانية من نسك وزهد وجهاد وتعب وسهر... فيا ليتنا نقرأ. لندرك، ونفهم، ونحيا، ونذوق، فنكون مع المسيح... فذاك أفضل جداً.



^١ من كتاب: الوسائط الروحية

في تدبير الإرادة

- ❖ الحياة الرهبانية السليمة
- ❖ معنى العمل الجواني؟
- ❖ أنواع العمل الجواني
- ❖ ممارسات العمل الجواني
- ❖ عوائق العمل الجواني ومحاربات الشياطين



الحياة الرهبانية السليمة وكيف يعيش الرّاهب فيها؟^١

الهدف

لا بد أن يكون للرّاهب هدف سليم في مجيئه للرهبنة أو تصحيح هدفه إلى هدف سليم بعد دخوله للرهبنة.. ولكن لا بد أن يستقر على هدف سليم.

الهدف السليم في الرهبنة هو: التفرغ للجلوس مع الله والثبات في محبة الله.. الهدف السليم الأصلي للرهبنة حياة السّكون، وحياة الوحدة، وحياة الصلاة، وحياة التوبة.

✚ يوجد أناس يتخيّلون أن النمو في الحياة الرهبانية، هو فقط النمو في حياة الوحدة.. يرتقي من إنسان في مجمع إلى إنسان يحبس في قلايته، ويتدرج إلى أن يصل من الحبس داخل القلاية، إلى الحبس خارجها، إلى الحبس في المغارة، إلى.. إلخ.

لكن في الحقيقة ليس هذا الهدف الوحيد في الرهبنة، توجد أهداف داخل الرّهبنة هي أهداف في نقاوة القلب، لأنه ربما يكون إنسان عايش في

^١ من كتاب عظات رهبانية، ص ١٥-٢٩

وحدة ولكنه لم يصل إلى نقاوة القلب بعد!!

✠ في تاريخ الرهنة نجد آباء نبغوا في فضيلة الصمت مثل القديس أرسانيوس مثلاً، أو أناساً نبغوا في فضيلة الدموع والتوبة على خطاياهم مثل أرسانيوس وموسى الأسود. وأناساً نبغوا في فضيلة الاتضاع والاحتمال مثل القديسة الهبيلة، وأناساً نبغوا في فضيلة المحبة وخدمة الآخرين مثل موسى الأسود. وأناساً نبغوا في فضيلة الصلاة الدائمة مثل القديس مكاريوس الإسكندراني، أو مثل كثير من الآباء السواح.

✠ وأناساً نبغوا في الاتضاع مثل القديس تادرس تلميذ الأنبا باخوميوس.. كُلّ واحد أخذ فضيلة من الفضائل وسار فيها على قدر طاقته.

وقيل عن القديس الأنبا بيشوي إنه كان كل فضيلة يُتقنها ويعرفها الناس عنه، يتحول إلى فضيلة أخرى يركز فيها جهده حتى لا يُعرف عن فضائله أمام الناس، المهم أن الرهنة كانت بالنسبة لكل هؤلاء حياة الفضيلة عموماً حياة نقاوة القلب من الداخل.

✠ إنسان تتكشف له أخطاؤه ويحاول أن يقاوم هذه الأخطاء واحدة فواحدة حتى ينتهي منها ومن أجل هذا السبب قيل عن الرهنة إنها حياة التوبة، أي إنسان يبدأ يتوب ويتتبع أخطائه ويعالج هذه

الأخطاء.. هذا الإنسان الذي يسلك في حياة التوبة في الرهينة لا يتضايق أبدًا إذا وبخه أحد بل بالعكس يفرح أن موبخه يكشف له أخطائه ليتركها فلا يتضايق لأنه سالك في حياة التوبة.

✠ هؤلاء الذين سلكوا في حياة التوبة في الرهينة كانت لهم موهبة الدموع أيضًا من أجل خطاياهم، بالطبع هناك دموع في الرهينة تأثر بالحب الإلهي.. ودموع في الرهينة من قلب حساس أقل كلمة تُسمع تُثير دموعه.. وهناك دموع توبة كما قيل: "اجلس في قلايتك وابكِ على خطاياك".. مَنْ مَنَّا يضع أمام نفسه أن يجلس في قلايته ويبكي على خطاياها؟

✠ لعل من الذين ظهروا في حياة التوبة في الرهينة بأسلوب واضح القديس الأنبا شيشوي الذي يُسمونه أحيانًا القديس "صيصوي".. حتى ساعة خروج روحه من جسده كان يطلب فرصة أخرى ليتوب.. القديس الأنبا شيشوي سَكَن في البرية الشرقية في جبل أنطونيوس في وقت من الأوقات.

إذًا من أهداف الرهينة الداخلية حياة التوبة وتنقية القلب واكتشاف الضعفَات ومتابعة هذه الضعفَات لكي يتركها الإنسان ومثل هذا الإنسان لا يتعب من التوبِخ بل يفرح به... وأيضًا تكون له موهبة الدموع، وأيضًا يكون إنسان متُضع كإنسان تائب كما يقول في الرهينة:

"هذا أبرّ مني وهذا أقوى مني وهذا أنقى مني و..." ويرى جميع الناس أفضل منه لأنه سالك في طريق التوبة. فحياة التوبة تُعطيه الاتضاع، وبالطبع مع حياة التوبة لا يغضب من الناس لأنّ نفسه مكسورة في داخله، ودائمًا الغضب من الناس مصحوب بكبرياء في القلب لأن الكبرياء الذي داخل القلب يجعل الإنسان يثور لكرامته ولما يثور لكرامته يغضب.

✠ لكن الإنسان التائب هو إنسان متضع كلما قيل له شيء يرى أن حقيقته أصعب ممّا قيل له، يقول كما قال القديس الأنبا موسى الأسود لما طُرد من البابا ثاوفيلس أثناء رسامته قال: "حسنًا فعلوا بك يا أسود اللون يا رمادي الجلد ما دمت لست بإنسان فلماذا تتقف وسط الناس؟" أي كان يوبخ نفسه ولا يغضب مطلقًا حتى من الذين طردوه رغم أنهم هم الذين دعوه.

✠ فنستطيع أن نجمل الأهداف التي يجاهد فيها الراهب في المبادئ الآتية...

أولاً: الرهبة والوحدة

١- أهداف الرهبة ليست فقط الوحدة. صدّقوني يا إخوتي أن الوحدة في الرهبة بدون توبة، لا قيمة لها على الإطلاق... الوحدة لا توصل

إلى ملكوت الله لكن التوبة توصل إلى ملكوت الله فإذا اجتمع الاثنان معاً فهذا جيد. أي أن الوحدة جميلة جداً بالتوبة لكن بدون التوبة ليس لها قيمة... فالإنسان في الرهينة حتى لو لم يكن في الوحدة بدلاً من أن يثور يقول بإمكانني أسلك في التوبة وأنا وسط المجمع.

٢- حياة المجمع تُساعد على التوبة أكثر من حياة الوحدة... كيف؟
أحد الإخوة ذهب إلى راهب شيخ وقال له: "أنا أعيش في الراحة وخطايا كثيرة لا تتعبني"... هو يعيش في الوحدة، فقال له الراهب الشيخ: "ذلك يا ابني لأنك عايش في الوحدة ولا تأتيك محاربات، لكن اذهب إلى المجمع وعش في وسط الرهبان وهناك لا ترى أن لك سلطان إلا على عصاك" أي ليس لك سلطان إلا على عصاك التي تتوكأ عليها، لماذا؟ لأنه سيخضع نفسه للمتاعب التي في المجمع، ويحتملها ويظهر هل هو بالفعل نقي القلب من داخله أم غير نقي؟

٣- اكتشف ما هي أخطأوك؟

أهم شيء عندنا في الرهينة.. رقم واحد في الرهينة أنك تكتشف أخطاءك... كثير من الرهبان يكتشفون أخطاء زملائهم لكن لا يكتشفون أخطاءهم، وربما حديثه عن أخطاء الآخرين ينسيه أخطاءه هو، القديس موسى الأسود لم يكن كذلك كان يقول: "هذه خطاياي

وراء ظهري تجري وأنا لا أراها وقد جئت لأدين أخي"... كان يفكر في خطاياه دائماً.

٤- في إحدى المرات كان الأنبا بيساريون جالساً في مجمع الرهبان وكانوا يحكمون على راهب فطرده من المجمع، فقام القديس الأنبا بيساريون وخرج وقال: "ما داموا يطردون الخطاة فسأخرج أنا أيضاً لأنني خاطئ مثله".

الإنسان الذي يُفكر في خطاياه يحيا حياة التوبة وأول شيء عندنا في الرّهبة نفحص أنفسنا، نعرف ضعفاتنا، نتدرب على تركها، نتركها، نعيش في حياة التوبة، هذه ناحية من النواحي...



ثانياً: الرّهبة والاتضاع

١- الرّهبة تحتاج إلى حياة الاتضاع...

أي من فضائل الرّهبة أنّ الإنسان يعيش في اتضاع، اتضاع داخلي أي يظن أنه لا يستحق شيئاً، يظن أنّ جميع الناس أفضل منه وهذا اتضاع نسبي، بهذا الاتضاع يعيش كالملائكة، لا يتكبر على أحد، لا يلوم أحد، لا يتعالى على أحد، لا يطلب رئاسة ولا درجة، ولا يحزن إذا

لم يأخذها، يعيش في حياة الاتضاع... وكثير من الرهبان عاشوا في حياة الاتضاع هذه.

٢- هناك أناس عاشوا في حياة الاتضاع حتى بعيداً عن ملابس الرّهبة ولقب الرّهبة...

أي مثلاً القديس الأنبا رويس كان قديساً كبيراً وعاش حياة الرهبان، لكنه لم يأخذ ملابس الرّهبة ولا شكل الرّهبة ولم ينتسب إلى دير. وكان راهباً بلا دير، ولا لقب، ولا شكل، وراهباً بلا قلنسوة وبلا زي ولا منطقة وبلا اسم رهباني حتى اسمه "رويس"؛ هو اسم جملة الذي كان يملكه هو كان اسمه "فريج أو تيجي" ولم يكن اسمه "رويس".

٣- وهناك أناس عاشوا في الرّهبة حتى ولم يرسموا رهباناً ولم يوافقوا على الرسامة. وليس فقط في أيام القديسين بل وفي أيامنا هذه... حكى لنا نيافة الأنبا ثاؤفيلس عن أخٍ عاش أيامه في الدير اسمه "الأخ عوض الله" - كما أظن - عاش حوالي ٤٠ أو ٥٠ سنة بالدير دون أن يرسم راهباً، ولمّا كانوا يطلبون منه أن يرسم راهباً كان يعتذر وعاش علمانياً طول حياته، وكان إنساناً فاضلاً.

٤- الرّهبة ليست هي الملابس السوداء التي نلبسها... وليست الزي الرهباني، إنما الرّهبة هي الحياة الرهبانية، نقول فلان ده راهب صح...

هل يوجد رهبان ليسوا بصحيح؟! نعم له اسم الرهبان ولكن ليس له حياة الرهبة... له سكنى الرهبان في الدير وليست له سُكنى الفضيلة في قلبه!

الراهب الحقيقي إنسان متضع هادئ وديع... بسهولة يتعامل مع كل إنسان، يوجد أشخاص تتعامل معهم تجد الأمر صعباً من أول الحديث... تقول له كلمة يقول لك ماذا تقصد؟ كذا أم كذا؟.. لا وتجد الحوار صعباً من بدايته، ويوجد إنسان آخر حتى لو أمر أمر يقبله بسهولة... ولو أتته كلمة توبخ يمررها بسهولة، لو شخص تقدم عليه في الرتبة أو في الطقس يمررها بسهولة، كلمة شعر أنها جارحة يمررها بسهولة... لو شخص نسيه في دوره أو مرسه أو نسي يسلم عليه يمرر بسهولة... ولا يحتد كثيراً. الذي يحتد كثيراً يتعب ويُتعب الرهبان حوله.



ثالثاً: الرّهبة والفضيلة

١- الرهبة هي حياة الفضيلة.. يا ليت كل واحد فينا يسأل نفسه ما هي الفضيلة التي اقتنيتها طول هذا الزمان كله الذي قضيته في الرهبة؟ وليس راهب يقول لآخر: أنا أقدم منك، أنا لي ثمان سنوات في الرهبة وأنت لك سنتان فقط، لا الأمر هو كم سنة لي في الفضيلة في

إِتقانها؟ ما الذي أتقنته في هذا الزمان كله؟ وما الذي حرصت عليه
وكنت مدققاً فيه وتسلك ومخافة الله أمام عينيك؟

٢- مثلما قابل البابا ثاؤفيلس راهباً: أب جبل نتريا، وسأله ما هو الذي
أتقنتموه أيها الأب في هذا الزمان كله؟ فقال له: "صدقني يا أبي لا
يوجد أفضل من أن يرجع الإنسان بالملامة على نفسه في كل شيء"
فضيلة معينة ظلَّ يُتقن فيها أربعين أو خمسين سنة حتى أتقنها...
وأنت ماذا أتقنت؟

٣- مرة واحد قال لي بعد أن قرأ كتاب الدرجي وهو كتاب به ثلاثون
درجة قال: "إن الواحد لم يسلك في الرهبة بعد، فقد يقضي الراهب
عمره كله في إتقان درجة واحدة من هذه الدرجات ولا يكفي... فمتى
ينتهي من هذه الدرجات الثلاثين؟"، إذاً أمامك هذه الدرجات الثلاثون
التي للقديس "يوحنا كليماكوس" كم درجة أتقنتها منها؟ كم درجة أتقنتها
من أول الموت عن العالم والغربة...

من منا سار في الموت عن العالم والغربة؟ أو من سار فيها واستمر؟
الغربة، والموت عن العالم، والزهد والتوبة، والوداعة والدموع...
فضائل كثيرة. ما هي الفضائل التي أتقناها في الرهبة؟ هل فقط إن
الواحد حبس نفسه في قلايته بعض الأيام؟! هل هذه هي الرهبة أن

يحبس الراهب نفسه أو يكون في الوحدة؟

✠ ما هي الفضائل؟

٤- قد يتخيل البعض أن بعض الفضائل في الرهبنة هي التدرج من راهب إلى قس، إلى قمص، إلى مسئول في الدير، إلى رئيس في الدير إلى أسقف. هذه هي الدرجات الرهبانية التي أمامه درجات كهنوتية..! وآخر أمامه في الرهبنة درجات إدارية. وآخر أمامه في الرهبنة تدرج من مسئول في المكان الفلاني، إلى مسئول في الإيبارشية الفلانية، إلى مرشح إلى شيء معين... أمور من هذا القبيل، انحرافات عن الهدف... كثيرون في حياتهم الرهبانية ينحرفون عن الهدف وتتحول لهم أهداف أخرى يصنعونها لأنفسهم ويعيشونها في خيالهم وترضي نفوسهم.. لأن نفوسهم تكون قد بعثت عن الهدف!

٥- لمّا أنت خرجت من بيتك وعائلتك ومن وظيفتك وخرجت من المدينة التي أنت فيها وقلت: لا بد أن أسلك الرهبنة، وكانت محبة الله تشتعل فيك في هذا الوقت، وكانت أمامك صورة من الصور مثل الأنبا أنطونيوس أو الأنبا بولا أو الآباء السواح مثل آباء قديسين قد تكون عرفتهم.. أين ذهبت هذه الصور؟ أين ذهب هدفك؟ هل دخلت أهداف أخرى إلى قلبك؟ هل نسيت الهدف الأول الذي تركت من أجله بيتك؟

هل اكتفيت بالقلنسوة والجلابية السوداء وشكل الراهب وكلمة "أبونا"
وقدسك وحاللني وسامحني!!؟

٦- ما الذي أخذته من الرهبة؟ هناك أناس كانوا قبل الرهبة أكثر
اتضاعاً، وآخرون كانوا قبل الرهبة أكثر رقة في التعامل، وناس كانوا
قبل الرهبة أكثر صلاة وأكثر صلة بالله... وما هو الهدف الرهباني
أمامك؟ وما مدى نموك فيه؟ وهل يوجد انحراف في الهدف وإلى أي
مدى انحرف؟ وهل سبب خروجك من العالم هو ذاته... أم دخلت فيه
أمور أخرى؟



رابعاً: الرهبة والصلاة

١- هذا لأن الرهبة ممكن تكون حياة الصلاة.. والصلاة نمو.
الإنسان يدخل الرهبة ويصلي السبع صلوات التي للأجبية، ويقول جيد
لأنني لم أكن أصلي هذه الصلوات كلها... ثم يجد أنه أمام هذه
الصلوات السبع يصلي أيضاً التسابيح التي في كتب الإبصلمودية، ثم
يجد هذا ليس بكفاية فيجد صلوات من الأنبياء والقديسين، ثم يجدها
ليس بكفاية فيتدرب على الصلوات أثناء الطريق وأثناء العمل وأثناء
الجلوس مع الناس ويجد أنَّ هذا لا يكفي... فيجد لذة في طول الصلاة

وفي السهر بالليل للصلاة ويتذكر الآية "بِاللَّيَالِي. ارْفَعُوا أَيْدِيَكُمْ نَحْوَ
الْقُدْسِ، وَبَارِكُوا الرَّبَّ" (مز ١٣٤ : ٢).

ويتذكر القديس أرسانيوس الذي كان يصلي من الغروب حيث الشمس
خلفه حتى تأتي أمامه... ويجد هذا أيضًا لا يكفي فتكون الصلاة له
كالنفس الداخل والخارج طوال الوقت ويجد هذا أيضًا لا يكفي... نقول
له ماذا أيضًا غير ذلك؟

يقول كل هذا كقياس طولي للصلاة وما زال مقياس العمق.. أين
الصلاة التي بحرارة؟ أين الصلاة التي بدموع؟ أين الصلاة التي بفهم؟
أين الصلاة التي باتضاع؟ أين الصلاة التي بخشوع؟ أين الصلاة التي
بإيمان؟ أين الصلاة التي بحب؟ أين الصلاة التي يشعر فيها الإنسان
بصلة بينه وبين الله؟ هذه تحتاج إلى أعماق وتحتاج فترات طويلة...
وهذه فضيلة واحدة في الصلاة محتاج ينمو فيها ويستمر وكلما يسأله
آخر ماذا فعلت؟ يقول: "ما زال أمامي وقت كبير أنا ما زلت مبتدئًا".
أين هذه الصلاة؟ وماذا فعلت في الصلاة؟ لم أفعل فيها شيء بعد.

٢- راهب يدخل الرهبة يقول أريد أن أدخل في حياة السكون ما
دامت الرهبة حياة سكون... ويبدأ يبحث عن السكون الخارجي سكون
الحواس... ثم يدخل في سكون الفكر، ثم سكون القلب، فسكون

المشاعر داخله... ويكون مثل أعماق المحيط الذي لا يعكّره شيء...
مهما ثارت الدنيا من حوله إنسان هادئ إلى أبعد الحدود يعيش حياة
السكون.

٣- **السكون الداخلي... سكون القلب من الداخل...** تدرب على
هذا... وآخر يقول كيف أتدرب على السكون وكلما بدأت أهدأ إلى
نفسي أجد إنساناً يتعبني وآخر يزعجني... أبونا فلان عمل كذا وأبونا
فلان عمل في... تقول له هل هذا هو السكون؟ كيف تدين الناس
وتقول سكون؟!

هو داخل قلبه اضطراب... والإنسان الذي قلبه مضطرب كل الأمور
تبدو أمامه مضطربة من الخارج... إذا هدأ من داخله كل الأمور تبدو
هادئة حتى لو هاجت الدنيا يظل ساكناً وكأنه ليس في الدنيا.

٤- إنسان عميق وهادئ لا يضطرب لشيء ولا ينزعج لشيء، ملامحه
هادئة، حواسه هادئة، أفكاره هادئة، مشاعره هادئة، لا يوجد شيء
مضطرب داخله، حتى حركاته هادئة، هناك إنسان يمشي بطريقة
مضطربة، تجد من يمشي ومن يجري، والذي يلوح، ومن يسير بصوت
يصدره بقدميه... والذي يصيح ويعلي صوته... ومن يكون طريقة
عمله مضطربة.. شيء صعب.

٥- الذي يحيا حياة السكون تجد عنده كل شيء هادئاً، ملامحه هادئة ونظراته هادئة، وكلامه هادئ، وألفاظه هادئة وقلبه من الداخل هادئ.

أخاف أن تكون الرهينة بالنسبة لنا مسميات.. يسألك شخص ما هي الرهينة؟ تقول له حسبما تقول الكتب: الرهينة هي حياة الصلاة الدائمة.. الرهينة هي حياة السكون والهدوء.. الرهينة هي حياة التوبة.. الرهينة هي نقاوة القلب.. الرهينة هي البتولية.. ما الذي تذوقته من كل هذا؟



مُحاسبة النفس

١- لذلك علينا أن نراجع أنفسنا بين الحين والآخر، مُحاسبة النفس فضيلة كبيرة وجيد في هذه المناسبات عندما نتذكر الرهينة أن الإنسان يُحاسب نفسه كما كان ذلك القديس يقول: "ماذا فعلنا مما يرضي الله وماذا فعلنا مما يُغضب الله؟"، حاسب نفسك كل يوم كما لو كان آخر يوم في حياتك، حاسب نفسك لكي تُقوم نفسك، حاسب نفسك لكي تبكي على خطاياك وتتضع، حاسب نفسك لكيما إذا عرفت ضعفاتك تشفق على ضعفات الآخرين، حاسب نفسك لكي تتشغل بنفسك فلا تخرج خارجها وتتشغل بغيرك من الناس، هذه هي الرهينة.

٢- هذه هي الرهينة، إنسان يرى فضائل الرهينة واحدة فواحدة ويجعلها كالميزان ويزن نفسه بهذه الفضائل، هذه هي الفضائل التي تزن بها نفسك.

٣- وكن مدققًا في حياتك، إن كان هذا الطريق سيُضيعك ابعد عنه ولو ألف ميل، لو هذا الشيء سيجعلك تنحرف عن غرضك اسحب نفسك، هنا اليقظة الروحية بالنسبة للراهب، بالنسبة للعلماني اليقظة الروحية أن يستيقظ من خطاياه، بالنسبة للراهب اليقظة الروحية هي أن يستيقظ إلى نفسه ويبحث عن الفضائل الروحانية؛ ويرى ما هو منها عنده وما ضاع منه، وماذا ينقصه؟ وماذا يحتاج لجهد أكثر وصلاة أكثر وصوم أكثر؟ ومحتاج أن يتمسك بالله ويتمسك بقرون المذبح ويقول له: "يا رب أعني، أعن ضعفي، محتاج لنعمة خاصة من عندك لكي أنمو" هذا ما نريده ونحتاجه..

٤- لكن مهم أن نتذكر رهبنتنا، ونتذكر حياتنا من الداخل كيف تسير، لأننا نحن مزعمون أن نعطي حسابًا لله عن الإمكانات الروحية التي قُدمت لنا، يوجد أناس يتمنون الجلوس في الدير ولو ليلة ويقولون: أشكركم لأنك سمحت لنا بليلة نقضيها في الدير، وآخر لو قضى أسبوعًا في الدير يقول: "هذه نعمة من الله أنا لا أستحقها".

وأنت الذي تحيا حياتك كلها في الدير ماذا فعلت فيها؟ ماذا فعلت بهذه العزلة، عزلة السكنى في مواضع القديسين، ماذا فعلت بهذه الوزنة؟! وزنة أنك تعيش في بيت الرب كل أيام حياتك؟ والشيء الذي كان يشتهيهِ داود ولم يحصل عليه ويقول: "وَاحِدَةً سَأَلْتُ مِنَ الرَّبِّ وَإِيَّاهَا أَلْتَمِسُ: أَنْ أَسْكُنَ فِي بَيْتِ الرَّبِّ كُلَّ أَيَّامِ حَيَاتِي" (مز ٢٧ : ٤)، ها أنت ساكنٌ في بيتِ الربِّ كل أيام حياتك وأخذت شهوة داود وحققتهَا ماذا فعلت بها؟

٥- داود لما يتذكر ذلك يقول: "طوبى لِكُلِّ السَّكَّانِ فِي بَيْتِكَ، يُبَارِكُونَكَ إِلَى الأَبَدِ" (مز ٨٤ : ٤) وها أنت من السكان في بيته هل تباركه إلى الأبد؟ يقول: "ها بَارِكُوا الرَّبَّ يَا عبيد الرَّبِّ، القَائِمِينَ فِي بَيْتِ الرَّبِّ، فِي دِيَارِ إلهنا" (مز ١٣٤ : ١) وأنت ينطبق عليك هذا المزمور فأنت من عبيد الربِّ القَائِمِينَ فِي بَيْتِ الرَّبِّ فِي دِيَارِ إلهنا، "ارْفَعُوا أَيْدِيَكُمْ نَحْوَ الْقُدْسِ، وَبَارِكُوا الرَّبَّ" (مز ١٣٤ : ٢).

٦- السكنى في بيت الرب وزنة لا بد أن تعطي عنها حساب وترى هل تاجرت بها وربحت أم لا؟ هناك كثيرون يحسدونكم أنكم ساكنون في بيت الله يحسدونكم أنكم ساكنون بجانب الكنيسة، الكنيسة في بيتكم، تخرج من قلايتك تجد نفسك في الكنيسة، الناس يحسدونكم على القداسات

اليومية، الناس يحسدونكم على صلاة نصف الليل، هناك أناس في العالم منهم من يريد أن يصلي لكنه تحت رقابة يخجل من فلان وفلان وإن وقف للصلاة يسخرون منه، حكاية، وأنت كل الإمكانيات متاحة لك.

٧- الناس يحسدونكم أن لكل واحد منكم حجرة خاصة به لا يدخلها آخر غيره ويستطيع أن يغلق مخدعه وينفرد بأبيه الذي في الخفاء، الناس يحسدونكم على هذا الجو الهادئ الساكن، ها نحن ساكنون لا نسمع أي أصوات، سكان المُنْدن في ضجيج دائم.

٨- هناك أناس يتمنون أيامًا من أيام حياتكم يعيشونها، وأنتم تعيشون في بيت الله، في هدوء وسكون وفي قلالي مُنفردة، وفي الكنيسة، وفي قُداسات يومية، وفي صلاة نصف الليل، وفي جو رُوحاني، وتعيشون في مجموعة مُتجانسة كلها من نوع واحد هدفها محبة الله والانفراد به، إذا ماذا فعلتم بهذه الوزنة؟

ليس ناس العالم فقط هم الذين يحسدونكم على كل هذا.. بل الآباء الأساقفة أيضًا يحسدونكم على أنكم تعيشون في جو هم خُرموا منه، ماذا فعلتم بهذه الوزنة؟ كلنا نسأل أنفسنا، الله أعطانا فرصة أن نسكن في بيته، قد تسمع علمانيًا يقول: لو أعطوني فرصة أقضي شهرًا بالدير سأخرج منه قديسًا، شهرًا، هذه هي أيام الدير، الله أعطاك شهرًا وسنوات

ماذا فعلت بها؟

٩- **وزينات مقدمة لنا من الله لكي نعمل بها**، أقول له: "أشكرك يا رب لأنك أعطيتني بلا كيل، أعطني نعمة أن أعمل بها".

راهب يجد يومًا ضاع منه لم يفعل فيه عمل رُوحِي، الرَّاهِب المُتَّقِظ مجرد أن يرى يومًا ضاع منه لم يفعل فيه عملاً رُوحِيًّا، يقول غداً أعوض هذا اليوم بيومين، أعمل عمل يومين، أما الرَّاهِب المُتَّهَان يَمُرُّ عليه يوم لم يفعل شيء، وثاني يوم لم يفعل شيء، وثالث يوم لا يفعل شيء، ويمُرُّ أسبوع وشهر وهو لا يشعر بحاله، كمثُل إنسان في دوامة أو تيار لا يشعر بنفسه.

الأيام تمر بوتيرة واحدة والطبع هو هو، ويعُود له الطبع العلماني الذي كان عنده قبل الرهنة ويجد نفسه لم يأخذ شيئاً من الرهنة!! مثل هذا الراهب قد يتعبه الزوار لأنهم يكشفونه، أي واحد قريبه يقول: فلان له سنة في الرهنة وسأجده صار من الملائكة الأرضيين أو البشر السمايين، ويأتي يجلس معه رُبْع ساعة فلا يجد ملائكة أرضيين ولا بشر سمائيين ولم يتغير في شيء. ونفس الكلام ونفس الصوت ونفس السلوك، لم يتغير شيء، فيعود حزيناً عليه لأنه لم يتغير في شيء.

١٠- **ما الذي فعلته لكي تكون من الملائكة الأرضيين؟** ما الذي مارسه

من طقس الملائكة لأن الرّهبة طقس ملائكة؟ لا شيء، ليتنا نستيقظ لأنفسنا ونفكر في حياتنا ونحاول أن نفعل بالوزنة التي أعطيت لنا، نعمل بالهدوء الذي أعطى لنا، ونعمل بالحياة المُتاحة لكل ما هو رُوحى، دائماً مشغول في الدير ولا أستطيع أن أحيا حياة الصلاة الدائمة، أقول لك لنترك حياة الصلاة الدائمة، ولتحيا حياة المحبة الدائمة، لتحيا حياة الاحتمال.

†††

† اغفر لأخيك واحكم على نفسك

١- **تدرب على المغفرة للآخرين**، تدرب أن تأخذ خطايا غيرك وتتسبها لنفسك، تدرب على اللسان الطيب والكلمة الحلوّة والمعاملة الحلوّة الهادئة، تدرب على أن تخدم كل واحد وتطيع كل أحد، أمور كثيرة تستطيع أن تفعلها. من أسباب التذمر أننا في كثير من الأوقات نفكر في الأشياء التي تنقصنا ولا نفكر فيما هو متاح لنا الذي في إمكاننا.. ففي إمكانك أن تعمل الكثير.

٢- **يا ليتنا بعد ما نخرج كل واحد منا يجلس مع نفسه**، ولو وقتاً قليلاً ويقول: أنا محتاج أن أتقدم قليلاً ولو خطوة، يقول: أنا محتاج أن أعرف ما هي أغلاطي وأصلحها، يقول: أنا محتاج أن أتوقف عن الدفاع عن

نفسى وتبرير نفسى، وأتوقف عن اعتدادي بنكائى وخبرتي ومواهبى، وبما أستطيع أن أفعله دون غيرى وبالخدمات الجبارة التى أقدمها للدير ولا بد أن يشكرنى عليها وكذا وكذا... وأدخل داخل نفسى لأعرف أخطائى لكى أتوب عنها.

٣- جلستى مع أب اعترافى أحولها لجلسة إدانة لنفسى وصراحة فى هذه الإدانة وليس تبريراً، أحياناً أب الاعتراف يجلس أمام الراهب المعترف وهو متضايق من داخله ويفكر هل أقول أم لا؟ لو أب اعتراف لكثيرين عشرين أو ثلاثين وكلهم يقولون أخطاءهم واصطداماتهم مع غيرهم، يكون عارف أن أبونا فلان أغضب فلان فى كذا وكذا وكذا وقد يعرف كم شخصاً أغضبهم بالتفاصيل.

يجلس معه ليعترف لكنه يجد أنه لا يذكر كل هذه الأشياء، ماذا يا أبونا ألا يوجد شيء آخر تُريد أن تقوله؟ يقول المعترف لا شيء آخر، يكرر الجملة عليه، ويحتار هل أقول له؟ هل أكشف اعترافات الآخرين؟ لا يستطيع أن يكشف وفى نفس الوقت غير مُصدق له أنه ليس هناك خطايا أخرى، فيقول له: حاول أن تتذكر لعل هناك خطية منسية، يقول الراهب المعترف: صدقنى لا يوجد شيء آخر.

٤- ماذا يفعل إذا أب الاعتراف؟ أمامه راهب يشعر أنه يكذب، إما إنه

يكذب وإما إنه لا يشعر بحاله وتائه عن نفسه، وإما تكون مقاييسه الروحية قد اختلت بحيث لا يعرف ما هو صحيح وما هو خطأ، أمثال هؤلاء يحتاجون إلى الرجوع إلى المقاييس الأصلية.

✠ المقاييس الأصلية

هي سير الآباء القديسين، سير آباء الرهنة، تعاليم الآباء الأول للرهبنة المعروفين، مثل تعاليم القديس أنطونيوس الكبير، تعاليم الشيخ الرُّوحاني، تعاليم الأنبا إشعيا المٌتوحد، تعاليم القديس برصنوفوس، تعاليم يوحنا الأسيوطي، تعاليم القديس فلكسينوس، تعاليم آباء الرهنة الأول، الآباء الذين كلامهم مثل الموازين السليمة، مثل المرآة الروحية تنتظر فيها فترى نفسك ماذا صرت؟ هذا ما نحتاجه أن نأخذ بعض هذه الموازين ونقيس بها أنفسنا.

٥- وليس فقط نُفكر في ما هي أخطاؤنا بل نُفكر في ما هو نُموننا؟ هل نحن ننمو أم وقفنا عند حد مُعين فقط؟ هناك أناس نُموهم يتوقف عند حد مُعين ولا يتحرك بعده يتراجع للخلف، لكن لا يتقدم للأمام، مُتوقف. ما هو نموك؟ ما هو نُموك في الفضيلة الرهبانية؟ ما هو نُموك في الصلاة؟ ما هو نُموك في الوحدة والسكون؟ ما هو نُموك في محبة الله؟ ما هو نُموك في الاتضاع؟ هل وقوفك كل صباح ترفع يديك وتقول:

"عندما دخل إلينا وقت الصباح أيها المسيح إلها النور الحقيقي،
فلتشرق فينا الحواس المضيئة والأفكار النورانية"؛ يكون الأمر قد تم؟
هل أنت تشعر أن بينك وبين الله محبة؟

✠ هل تشعر أنك في الرهبة كونت علاقة مع الله؟

هل تشعر في الرهبة أنك التقيت مع الله لقاءً مباشرًا وجهًا لوجه؟ هل
شعرت أنك في قلب الله والله في قلبك؟ هل تشعر بمشاعر الحب التي
من أجلها سكن الناس في البراري والقفار وظلوا سنوات لم يملوا لأنهم
متلذذين بالله في داخلهم؟ ماذا حدث لك؟

٦- نرجع لأنفسنا، كما يقول مار إسحاق: "إذا تهت في الطريق اجلس
إلى نفسك، وذكر مريم بزناها وإسرائيل بانغلابه"، ذكر نفسك بضعفائك
ووبخ نفسك كثيرًا، وكما يقول القديس مكاريوس الكبير: "احكم يا أخي
على نفسك قبل أن يحكموا عليك"، وكما يقول القديس أنطونيوس الكبير:
"إن دنا أنفسنا رضي الديان عنا"، "إن تذكرنا خطايانا ينساها لنا وإن
نسينا خطايانا ذكرها لنا الله"، هذا ما نريد أن نتذكره..

٧- كلام الرهبة كثير .. والكتب كثيرة وموجودة عندنا كلنا نستطيع أن
نقرأها ونرى كيف نسير وكيف ينبغي أن نسير، وكل واحد يستيقظ لنفسه
ويبدأ يفكر في خلاص نفسه فما هدفنا في الرهبة سوى خلاص أنفسنا،

ليس لنا هدف آخر سوى خلاص أنفسنا.

فإن كنا نسير في طريق ضد خلاص أنفسنا إذا لا بد أن نتغير ونصلح من أنفسنا، لئلا نجد كثيرًا من العلمانيين قد سبقونا إلى ملكوت الله ونحن لا ندري!! ونجد أناسًا من العلمانيين قد يحبون الله أكثر منا وقد يكونون أنقياء في قلوبهم أكثر منا، وعلى الأقل قد يكون عندهم انضاع أكثر منا، ونحن نعتبر أنفسنا آباء ولنا سلطان على غيرنا، وهم مساكين يعتبرون أنفسهم صغارًا وأقل منا في كثير مهمما ارتفعوا.

٨- لا أريد أن أكلّمكم كثيرًا عن ذلك، لأن كل الأمور أنتم تعرفونها لكن كما يقول الكتاب: "عِظُوا أَنْفُسَكُمْ كُلَّ يَوْمٍ" (عب ٣: ١٣)، ذكروا بعضكم بعضًا بهذه الأمور، وعلينا في كل جهادنا الروحي لكي نصل أن نطلب من الله دائمًا أن يعطينا القوة التي توصلنا.

٩- في كل وقت من الأوقات ألقى بنفسك أمام الله وقل له: "يا رب يا من قدت القديس أنطونيوس وهو وحده في الجبل بلا مُرشد، بلا شخص سبقه في الطريق يشرحه له، بلا أب رُوحِي، وعرفته حكمتك، أعطني أنا أيضًا هذه الحكمة عطية مجانية من عندك، يا رب يا من قدت الأنبا بولا السائح وهو عايش وحده بلا أي شخص يسنده في الطريق اسندني أنت كما سندته، يا من قبلت بيلاجية ومريم المصرية وموسى الأسود

في حياة التوبة فُدني كما فُدتهم".

١٠ - تمسك بالله وكُن معه دائماً وقُل له: "لَا أُطْلِقُكَ إِنْ لَمْ تُبَارِكْنِي" (تك ٣٢: ٢٦)، وإذا في يوم من الأيام وجدت نفسك تسير في الطريق الصحيح وصححت من أخطائك ونميت في النعمة لا يكبر قلبك، تذكر الدرجات الكبيرة جدًا التي وصل لها القديسون، وقل: أين أنا وإلى أين ذاهب بالنسبة لهؤلاء؟ هل أنا وصلت لصلب الفكر الذي وصل إليه القديس مكاريوس الإسكندراني؟ هل وصلت للصلاة الدائمة التي سار هو فيها؟ هل وصلت للعمق الذي عاش فيه القديسون أو لحلاوة القديسين؟ ما زال أمامي الكثير والكثير.

الله الذي أعطى كُل هؤلاء فليعطينا نحن أيضًا أن نتمتع به ونبارك اسمه.



العمل الجواني^١

العمل الجواني هو أهم ما يمكن أن يشغل الراهب أو يميز الراهب عن غير الراهب!!

ما معنى العمل الجواني؟

أي العمل الذي داخل فكرك وداخل قلبك؛ ماذا نفعل من الداخل؟ نستطيع أن نُسَمي راهبًا أنه راهب عمّال وآخر راهب بطل.

١ - الراهب العمال هو الراهب الذي يعمل دائمًا في العمل الجواني، قلبه دائمًا يعمل مع الله، عقله دائمًا يعمل مع الله، فكره ملتصق بالله، مشاعره ملتصقة بالله، الذي لا يكون كذلك يكون تائهاً عن نفسه ولا يعلم أين هو.

٢ - إن كانت الرّهبة كما يقولون هي الانحلال من الكل للارتباط بالواحد، إذًا العمل الجواني هو الجهاد كيف تنحل من الكل (من الناحية السلبية) وكيف ترتبط بالواحد الذي هو الله (من الناحية

^١ كتاب عظات رهبانية، ص ١٧٧ - ١٨٤

الإيجابية).

٣- الذي لا يعمل في العمل الجواني قد يترك نفسه فريسة للشياطين تلعب به كما تشاء، أتذكر في مرة - قد تعرفون كلكم هذه القصة في البستان - يقول إنه: كان أخ صناعته النساخة والخط المليح، وكان الناس يأتون إليه ليكتب لهم كلمة تذكّار بخطه المليح، ولما كثر عليه العمل صار يكتب كلمة واحدة "إذ كان لي عمل مع القادر على خلاص نفسي لم أفرغ أن أكتب لكم فاغفروا لي".

٤- العمل الجواني إذا اشتغل به الإنسان يمكن أن يرتبط بفضيلة الصمت لأن الكلام يُعطل العمل الجواني، لذلك القديس أرسانيوس لما سُئل في صمته وعن صمته قال: "الله يعلم يا إخوتي إني أحبكم جميعاً لكنني لا أستطيع أن أنشغل بالله والناس في نفس الوقت". الذي يريد أن يعمل بالعمل الجواني يضطر أن يصمت. لكن هناك إنسان يصمت وأفكاره تعمل في غير الله، تعمل في إدانة الآخرين في أفكار المجد الباطل في أمور أخرى، لا نستطيع أن نسمي ذلك "الصمت المقدس".

٥- الصمت المقدس هو الذي يصمت فيه الإنسان لكي يشتغل فيه بالعمل الجواني مع الله، فما هو العمل الجواني؟

كيف يكون العمل الجواني؟

قد يكون العمل الجواني هو المزامير، يمكن أن يكون الصلاة، يمكن أن يكون الهذيث والتأمل، قد يكون التسابيح والتراتيل، قد يكون توبيخ النفس في حضرة الله، قد يكون العمل الجواني مقاتلة الأفكار، نريد أن نأخذ فكرة عن كل هذا...

١ - المزامير

قد يكون العمل الجواني مزامير ولكن ليست كل المزامير، هناك مزامير يقولها الإنسان بشفتيه وقلبه غير منشغل بها ولا بمعانيها ولا يخاطب الله فيها، لكن تعتبر عملاً جوائياً إن كان المزمور يخاطب قلبك ويمسه وتشعر فيه فعلاً أنك تخاطب الله وتكلمه، عمل جوائي لأنه دخل داخلك في أعماقك وقلبك وفكرك.



٢ - التسابيح

مثل المزامير، قد تتحول التسابيح إلى نغماتٍ موسيقية ولا يشعر فيها الإنسان أنه مع الله، إن أردت أن يكون لك عمل جوائي ينبغي أن

تصلي بفهم، وتصلي بعمق، وتصلي بحرارة، وتصلي بتأمل، وتصلي
بصلة أي تشعر بصلة بينك وبين الله.

وقد تأخذ الصلاة في العمل الجواني صفات معينة، مثلاً تكون صلاة
باتضاع، صلاة بإيمان واتضاع، صلاة بحب، صلاة بفهم، صلاة
بانسحاق قلب، هناك صفات كثيرة للصلاة الروحية، ويكون العمل
الجواني هو كيف تكتسب هذه الصفات في صلاتك؟ أي كيف تصلي
بحب وتمرن نفسك على ذلك؟ هذا عمل جواني، كون إنك ترتل مزامير
بشفقتك هذا عمل خارجي، لكن أن تصلي بحب هذا عمل جواني، أن
تصلي بإيمان وثقة وفهم وتأمل و... هذا كله عمل جواني تُدرب
نفسك عليه، إن لم تكن قد تدربت عليه إذا أنت لم تدخل الرهينة حتى
الآن أنت ما زلت خارجها، في الإنسان الخارجي ولست في الإنسان
الجواني، وكذلك التسابيح والتراتيل والأغاني الروحية.



٣ - القراءة

هل القراءة هي نوع من العمل الجواني؟ أستطيع أن أقول: القراءة وسيلة
للعمل الجواني وليست عملاً في حد ذاته، القراءة وسيلة تربط فكرك

بالله أو وسيلة تربط مشاعرك وقلبك بالله، فهي وسيلة تؤدي إلى العمل الجواني أما إن كانت القراءة مجرد دراسة أو معرفة فهي لا تدخل مطلقاً في العمل الجواني.

ولهذا فإن الراهب الذي يهتم بعمله الداخلي يهتم بنوعية القراءة كيف تكون قراءة روحية، أو قراءة عميقة، أو قراءة تثير فيه مشاعر معينة، إذا وصل إلى هذه المشاعر يمكن أن يترك القراءة ويدخل في علاقته بالله.



٤ - التأمل

ومن هنا كان التأمل الذي يصحب القراءة أهم من القراءة نفسها، أي لِنَرِ العبارة الجميلة التي قالها أبونا ومعلمنا داود النبي: "لِكُلِّ كَمَالٍ رَأَيْتُ حَدًّا، أَمَّا وَصِيَّتُكَ فَوَاسِعَةٌ جِدًّا" (مز ١١٩ : ٩٦)، أي كل وصية لها سعة عجيبة لا يستطيع أن يصل إلى كمالها ومنتهاها، إذاً هنا لا تنفع القراءة السطحية إنما ينبغي القراءة بعمق للدخول إلى أعماق الكلمة حتى يستطيع الإنسان أن يدخل للعمل الجواني عن طريق القراءة.

٥ - الصلاة

هل يمكن أن يصلي الإنسان دائماً، ألا يمل، ماذا يفعل؟ هناك أنواع من الصلاة، هناك صلاة المزامير، وهناك صلوات قصيرة متكررة، وهناك صلوات قلبية وطلبات خاصة، وهناك صلوات الأنبياء والقديسين، وهناك صلوات أخرى.

لنفرض أن إنساناً مشغولاً وعنده عمل، كيف إذاً يُصلي؟ كيف يحفظ نفسه في العمل الجواني؟ في هذه الحالة لا تصلح الصلوات الطويلة إنما يكون أفضل الصلوات القصيرة ويمكن المتكررة، أي قد يكون واحد يكرر عبارة: "يا رب ارحم"؛ ويقولها آلاف المرات فتعمل في عمله الداخلي الجواني أو "أشكرك يا رب"، "أباركك يا رب"، "أسبح اسمك"، أي كلمة من هذه الكلمات مجرد كلمة يكررها، كثرة تكرارها يجعل قلبه يلهج بها دائماً حتى إن صمت تمر بفكره ويكون مشغولاً بها دائماً، كلمة واحدة متكررة، ليس جملة.

الإنسان إذا دخل في العمل الجواني سيكتشف عدة أشياء.. سيكتشف ضعفه من جهة الاستمرار في هذا العمل، وسيكتشف اعتياده الهروب من العمل الجواني، واشتياقه أنه يفكر في أي شيء يحلو له، ويكتشف

الشُرود الذي يشرده ويجد أنه محتاج إلى جهاد كبير لكي يقطع نفسه من كل فكر غريب ويلتصق فكره بالله، "أما أنا فخيرٌ لي الالتصاق بالرَّب" (مز ٧٣: ٢٨)، كيف يلتصق بالله؟ كلما أراد أن يلتصق بالله يتدخل فكر غريب ويفرض نفسه عليه ويريد أن يسيطر على ذهنه.



عوائق العمل الجواني ومحاربات الشياطين

١ - طياشة الأفكار

لتمنع الإنسان من العمل الجواني، صدقوني يا إخوتي في أحيانًا كثيرة لا يتذكر الإنسان الأشياء المهمة التي عليه أن يؤديها إلا إذا صلى وتأمل، سيجد نفسه تذكر أمورًا مهمة جدًا كيف لم يتذكرها من قبل؟ لكن الشيطان يُذكره بها ليعطل عمله الداخلي، فإن أردت أن تصلي ستجد عشرات الأفكار تطرق بابك وتشعر أن كل فكر منها مُهم.

حتى أن الإنسان قد يقول: "أحضر ورقة واكتب هذه الأمور المهمة" - حتى يتذكرها - يجد نفسه ترك الصلاة وجلس ليكتب، وعندما يكتب يجد تفاصيل مهمة جدًا بطريقة تفكير خصيبة للغاية أنتت لذهنه، لماذا؟

لكي لا يفكر في الله، أفكار تطيش به من كل ناحية، لأن الشيطان قال عن نفسه لما سأله الله في قصة أيوب قال: "مِنْ الْجَوْلَانِ فِي الْأَرْضِ، وَمِنْ التَّمَشِّي فِيهَا" (أي ١ : ٧).

فالشيطان يتجول في الأرض وكلما انشغل إنسان بالله يقول له: "مِنْ الْجَوْلَانِ فِي الْأَرْضِ، وَمِنْ التَّمَشِّي فِيهَا" (أي ٢ : ٢)، مستعد بالنسبة للراهب أن يجعله يمر لكل ركن من أركان الدير، وفي كل قلاية من قلايات الدير، وكل مكان من أماكن العمل، ويذهب للضيوف وفي كل مكان، المهم الجولان والتمشي فيها.

✠ كيف يقطع الإنسان نفسه من هذا الفكر لكي يربط نفسه بالله؟

وهنا أتذكر عبارة القديس يوحنا التبايسي (يوحنا الأسيوطي) عندما سئل ما هي الصلاة الطاهرة؟ قال: "هي الموتُ عن العالم"، أي إن أردت أن تصلي صلاة طاهرة ملتصقة بالله لا بد أن تموت عن العالم، وكل أفكار العالم التي تتدخل أثناء الصلاة، وتُثَبِّك عن العمل الجواني وتخرجك إلى أماكن كثيرة.

مقاومة الأفكار، ومحاولة التخلص منها، وربط العقل بالله محتاجة

جهاذاً، إن قلت أنه سيحدث في يوم وليلة يكون كلام غير معقول،
الأمر يحتاج جهاداً.



٢ - المشغوليات

طياشة الأفكار شيء والمشغوليات شيء آخر، الإنسان المشغول دائماً
كيف يعمل العمل الجواني؟ تقول سأبتعد عن المشغولية، مجرد أن تبدأ
الصلاة تجد مشغولية عُمرِكَ ما كنت تفكر فيها، تقول لك أنت الوحيد
الذي تستطيع أن تقوم بهذا العمل، محاربات، ليس المهم المشغوليات
المهم شعور الإنسان أن هذه المشغولية أهم من الصلاة.. فيقول: ليس
مهماً الصلاة، هذا أخطر ما في الأمر، شعور الإنسان أن هذه
المشغولية أهم من الصلاة الآن المهم المشغولية فلنؤجل الصلاة فيما
بعد!!

والذي تكثر مشغوليّاته يمكن أن يتعطل عمله الجواني، ليس معنى
ذلك أن يخرج راهب من الاجتماع ويذهب لرئيس الدير ويقول له:
"نحن عن مشغوليّاتي"، قد ينحيه عن مشغوليّاته فيجلس مع أفكاره
الشريرة، لأنه لم يعتد العمل الجواني.

العمل الجواني محتاج تدريبًا طويلًا ومحتاج جهادًا، ويوجد إنسان إذا
جلس وحده يأتيه الشيطان يقول له: هل تسمح لي أن أجلس معك؟
فيسمح له!



٣ - النسيان

من ضمن الأشياء التي تعطل العمل الجواني، النسيان، أي يقول
الرَّاهِب: سأعمل في العمل الجواني يجد نفسه نسي التدريب، نسي هذا
الأمر وشرده، الإنسان محتاج أن يُذكر نفسه بين الحين والآخر.



٤ - الكلام والصدقات والدالة

من أهم الأشياء التي تُضَيِّع العمل الجواني، الكلام والصدقات والدالة،
إنسان يريد أن ينشغل بالله يجد إنسانًا أتاه ليكلمه ويتطرق إلى
موضوعات ولا يستطيع أن يسكته، وإن اسكته يغضب ويسبب مشكلة
وقد تكون خصومة، وقد يأتيه فكر كيف تتناول وأنت أغضبت فلانًا،
فيقول: أذهب لأصطحب معه فيعود للكلام، حسبما تعود الناس، بالطبع

مفروض أن يكون للإنسان صداقات توصله الله وليست صداقات تبعده عن الله، إن كان ولا بد ولا تستطيع أن تتخلص من الصداقة والدالة والكلام.. حاول أن تحول الكلام إلى اتجاه روحي، إن كان الشخص الذي معك ليس روحانيًا سيملك منك ويتركك بدون غضب، وأنت تلح عليه أن يستمر وهو لا يريد أن يستمر لأن لديه موضوعات أخرى يهيمه فقط الكلام فيها فيتركك ويذهب...

كما قال أحد الآباء: "إذا مرَّ عليك أحد الإخوة الجوالين الطوافين قل له: أنا سأخذ بركة صلاتك وسنصلي معًا، سيتركك ولن يعود لك مرة أخرى"، لكن احذروا أن يمر على أحدكم أخ وتقول له: هيا نصلي؛ يظن الأخ داخله أنه يعتبره من الإخوة الجوالين، هذا كلام عام، أو راهب يقول للأخ الجوال: "أنا مقصر في مزاميري ولم أقل صلواتي وهي معطلة علي من الثالثة السادسة للتاسعة لم أصليها، من باكر لم أصليها، فهيا بنا نصلي معًا" فسيتركه ويذهب.

الأمر محتاج شيء من الجهاد، تقول لي إن غضب ذلك الأخ؛ أقول لك: "مَنْ أَحَبَّ أَبًا أَوْ أُمَّ أَكْثَرَ مِنِّْي فَلَا يَسْتَحِقُّنِي، وَمَنْ أَحَبَّ ابْنًا أَوْ ابْنَةً أَكْثَرَ مِنِّْي فَلَا يَسْتَحِقُّنِي" (مت ١٠ : ٣٧)، إذا أحببت أي إنسان

أكثر من الله لن تستطيع أن تعيش مع الله، ويقول: "فَلَا يَقْدِرُ أَنْ يَكُونَ لِي تَلْمِيزًا" (لو ١٤ : ٢٦). لا أريد أن أكلّمكم كثيرًا عن العمل الجواني بل نكتفي بهذه الكلمات القليلة ونحاول أن نقاوم جميع العوائق التي تمنعنا من العمل الجواني.

تستطيع أن تعمل العمل الجواني وأنت وسط الناس، أي قد تكون جالسًا وسط مجموعة يتكلمون (والنوتي في حساب والريس في حساب)؛ هم مشغولون بكلامهم وأنت في عملك الجواني سرحان لا يشعر أحد بك، لذلك الشخص الصامت من هذا النوع روحه تعمل في الداخل، يكون له عمق كما قيل في القصيدة:

إِنَّ فِي صَمْتِكَ سِرًّا لَنْ يَرَى قُدُسُ أَقْدَاسِهِ إِلَّا الصَّامِتُونَ

في صمتك سر لن يرى قُدُسُ أَقْدَاسِهِ إِلَّا الصَّامِتُونَ، أي الذين اختبروا جمال هذا الصمت وقُدُسيته وعمله الداخلي، لأنه قد يكون إنسان وسط ناس كلهم متحدثين وهو صامت من داخله يدينهم عما يقولون، الذي يدين في داخله عمله الجواني ليس مع الله.

عليك أن ترقب عملك الجواني سائر في أي طريق، أي أفكارك في أي

اتجاه متجهة، مشاعرك في أي اتجاه تتجه؟ ارقب، افحص، اصلح من نفسك.. وإصلاحك لنفسك جزء من العمل الجواني، أي تنقيتك لقلبك وتطهير الفكر كلها من العمل الجواني.

قد يكون من ضمن العمل الجواني تفتيش النفس، تفتش نفسك وتعرف أخطائك هذا عمل جواني لأنك تدخل إلى داخل نفسك إلى أعماقك وترى ما فيها وماذا يجب أن تستبقه؟ وماذا يجب أن تبعده وتتخلص منه؟ تفتيش النفس جزء من العمل الجواني.



العمل الداخلي في حياتنا الروحية^١

١. نتكلم عن العمل الداخلي في حياتنا الروحية وخاصة في حياتنا الروحية كرهبان، السيد المسيح دائماً كان يهتمه الداخل وليس الممارسات الخارجية، الأمور التي يسميها الآباء "الإنسان الجواني"، والله منذ القديم يقول: "يا ابني أعطني قَلْبَكَ" (أم ٢٣: ٢٦).

أي يهتمه العمل داخل الإنسان وليس المظاهر، ولهذا كان يرفض العبادات المظهرية من الخارج إذا لم يكن القلب ممتلئ بمحبة الله،

^١ كتاب عظات رهبانية، ص ١٨٧-١٩٣

وكان يقول: "هَذَا الشَّعْبُ يُكْرِمُنِي بِشَفَقَتِهِ، وَأَمَّا قَلْبُهُ فَمُبْتَعِدٌ عَنِّي بَعِيدًا" (مر ٧: ٦).

٢. وفي الإصحاح الأول من إشعياء رفض العبادات الخارجية، رفض البخور الذي لم يكن دليل على الصلوات المقدمة لله وقال: "الْبَخُورُ هُوَ مَكْرَهَةٌ لِي" (إش ١: ١٣)، ورفض الذبائح والمحرقات والتقدمات، ورفض الاحتفالات وأوائل الشهور والمواسم، بل رفض الصلاة أيضًا وقال: "فَحِينَ تَبْسُطُونَ أَيْدِيَكُمْ أَسْتُرُ عَيْنَيَّ عَنْكُمْ، وَإِنْ كَثُرْتُمْ الصَّلَاةَ لَا أَسْمَعُ. أَيْدِيَكُمْ مَلَأَنَّةٌ دَمًا" (إش ١: ١٥)، لا أريد العبادة الخارجية إذا لم يكن يسندها قلب من الداخل مملوء محبة الله.

٣. ولهذا ما أجمل قول المزمور في المزمور: "كُلُّ مَجْدِ ابْنَةِ الْمَلِكِ مِنْ دَاخِلٍ"، مع أنها "مشتتة بأطراف موشاة بالذهب، مزينة بأشكال كثيرة" (مز ٤٥: ١٣) إلا أن كل مجد ابنة الملك من داخل، قلبك في الداخل ماذا فيه؟ هذا ما يريده الله.

٤. السيد المسيح في انتقاده الشديد للكتبة والفريسيين، انتقدهم لأن الداخل لا يناسب المظهر الخارجي الخاص بالتقوى، فقال يشبهه: "قُبُورًا مُبَيَّضَةً تَظْهَرُ مِنْ خَارِجٍ جَمِيلَةً، وَهِيَ مِنْ دَاخِلٍ مَمْلُوءَةٌ عِظَامَ أَمْوَاتٍ

وَكُلُّ نَجَاسَةٍ" (مت ٢٣: ٢٧)، من الخارج منظر جميل ومن الداخل لا يوجد شيء. وقال أيضًا: "تُنْقَوْنَ خَارِجَ الْكَأْسِ وَالصَّخْفَةِ، وَهُمَا مِنْ دَاخِلِ مَمْلُوءَانِ اخْتِطَافًا وَدَعَارَةً" (مت ٢٣: ٢٥)، فالله يريد العمل الجواني يريد القلب من الداخل، لا يريدك كيف تكون من الخارج.

٥. غالبية انتقادات المسيح كانت لهذا الوضع وخاصة في الأسبوع الأخير مثلما أتى بمَثَلِ الْقُبُورِ الْمَبْيُضَةِ، ومثل الكأس من الخارج ومن الداخل، لعن التينة لأنها من الخارج مورقة ونمو خضري ضخم ولا يوجد ثمر، مظهر لكن لا شيء من الداخل!!

٦. الله يريد العمل الجواني حتى لو كان من الخارج يظهر الإنسان كأنه لا يفعل شيئًا، مثال "البذرة"، البذرة داخلها حياة كاملة وإن كانت تبدو من الخارج ميتة ليس فيها حياة، ولهذا ما أن تتاح لها وسائل الإنبات نجد العمل الجواني بدأ يظهر، يخرج منها جذر ويمتد في الأرض وظهر الساق لأعلى وبدأت تتشقق، حتى لو ماتت القشرة الخارجية لكن العمل الجواني هو الذي يظهر.

✠ أيضًا من التشبيهات الجميلة للعمل الجواني "دودة القز" عندما تدخل في مرحلة الشرنقة، نجد الدودة تتغلف لا توجد حركة كدودة ولا

حركة كفراشة، وتبدو كما لو كانت قد ماتت تمامًا وأغلقت على نفسها، ولكن هناك عمل جواني يُعمل، لذلك بعد حين من حياة الوحدة التي تعيشها تجدها خرجت كفراشة، وسبحت في الفضاء لأنه كان يوجد عمل في الداخل يُعمل لم ينتبه له أحد، وهو عمل غير ظاهر لكنه يعمل في الداخل.

✚ الرسول يقول: "تَغَيِّرُوا عَنْ شَكْلِكُمْ" هل نتغير من الخارج؟ "بِتَجْدِيدِ أَذْهَانِكُمْ" (رو ١٢: ٢)، أي عمل جواني وهو أن ذهنكم في الداخل يتجدد، نظرتك للأمور تتغير، أفكارك تدخل في وضع آخر، عقليتك، عملك الجواني يعمل بتجديد أذهانكم.



أنواع العمل الجواني

يوجد عمل كبير للإنسان في داخل قلبه، هذا العمل جزء منه مع نفسه وجزء منه مع الله:

١. مع الله، يوجد عمل صراع مع الله لكي تأخذ منه قوة تستطيع أن تعمل بها في حياتك الداخلية، عمل جواني بينك وبين الله.
٢. ومع النفس، يوجد عمل جواني مع النفس أنه يتواجد إتفاق مع

النفس على ما يجب أن يعملها الإنسان، قرار ضخم داخل نفسك على ما يجب أن تعمله، هذا هو العمل الجواني، عمل مع النفس وعمل مع الله.

٣. مع الشيطان، يوجد حروب داخلية مع الشيطان، هذا عمل جواني، تصارع، عمل داخلي أن تخضع كل فكر للمسيح لطاعته كما يقول بولس الرسول: "وَمُسْتَأْصِرِينَ كُلَّ فِكْرٍ إِلَى طَاعَةِ الْمَسِيحِ" (٢كو ١٠: ٥).

٤. مع الشهوات والرغبات، مع النزعات والأفكار والاتجاهات في الحياة، عمل جواني داخل الإنسان مع كل هذا.

✠ البرية الجوانية

كثيرون من الرهبان يحبون البرية الجوانية، السواح كانوا في البرية الجوانية، وفي صميم اعتقادي أن البرية الجوانية هي البرية التي داخلك أنت شخصيًا، التي بدونها لا يكون للبرية الجوانية الخارجية التي في الصحراء أي قيمة، بدون البرية الجوانية التي داخلك، لنفرض أن راهب في البرية الجوانية في مغارة وقلبه في المغارة منشغل بالذين في الدير وفي العالم والذاهب والعائد و...، إذًا ما هذه البرية الجوانية؟ البرية

الجوانية داخلك، في قلبك، موضع غير مسلوک لا تسلك فيه شهوات ولا رغبات، ولا أفكار مضادة ولا أي شيء، موضع غير مسلوک ومكان بلا ماء.

يوجد عمل جواني كان يهتم به الآباء ويدعون كل من يترهب أن يمارسه، ومن أجل هذا العمل الجواني انفردوا في الجبال.



ممارسات العمل الجواني

نحاول أن نستعرض في الحياة الروحية بعض الكلمات عن العمل الجواني، لیتنا نأخذ بعض ممارسات العبادة التي نمر بها ونرى بها العمل الجواني والعمل الخارجي.

١ - الصلاة

العمل الخارجي أن تقول مزاميرك، تقول صلواتك، تقول قوانينك، تقول أي صلاة شخصية لله، هذا عمل خارجي ولكن هذا العمل بدون العمل الجواني لا قيمة له وكأنك لم تُصلي، ما هو العمل الجواني؟ العمل الجواني هو وجود صلة بينك وبين الله أثناء الصلاة، أي يوجد تلامس

بينك وبين الله أثناء الصلاة، يشعر قلبك أنه يتحدث مع الله وليس مجرد كلمات تقال، العمل الجواني أثناء الصلاة أن يكون هناك حب والحب عمل داخلي، يوجد خشوع والخشوع أمر داخلي، يوجد تواضع وحرارة داخلية "حَارَيْنِ فِي الرُّوحِ" (رو ١٢ : ١١)، يوجد فهم وتأمل في كل شيء أنت تقوله، كل هذا عمل جواني.

لكن مجرد أنك أنهيت مزموور وبدأت في آخر وأنهيت قطعة وبدأت في الأخرى هل هذا عمل جواني؟ ليس جواني، هذه مجرد ممارسات خارجية.

مثل إنسان يضرب ميطنانية لله أو لأي إنسان، هذه الميطنانية ما معناها؟ العمل الخارجي أن جسدك انحنى، أما العمل الجواني أن تكون نفسك انحنى "لَصِقَتْ بِالتُّرَابِ نَفْسِي" (مز ١١٩ : ٢٥) لم يقل: "لصقت بالتُّراب رأسي" بل "نفسي".

فأنت تأتي أمام الهيكل وتضرب ميطنانية هل تضرب ميطنانية وتعلن داخل نفسك أن نفسك انحنى أمام الله؟ أم ما زلت في ارتفاعك وشموذك وكبرياء قلب ولم تشعر أن نفسك انحنى، كما يقول البستان: "أضرب للأخ ميطنانية فلا يقبلها مني"؛ فقال له: "ذلك لأنك تضربها"

بكبرياء"؛ فلا ينتفع بها، أثناء انحناء رأسك هل نفسك تتحنى بالفعل؟
إذاً هذا هو العمل الجواني.

عبارات كثيرة في الصلاة نقولها وعملياً غير موجودة كما نقول في المزمور: "أَبْتَهِجْ أَنَا بِكَلَامِكَ، كَمَنْ وَجَدَ غَنَائِمَ كَثِيرَةً" (مز ١١٩ : ١٦٢)، وأنت لم تقترح بكلامه لكن مجرد ترديد كلام! أيضاً "بِاسْمِكَ أَرْفَعُ يَدَيَّ". كَمَا مِنْ شَحْمٍ وَدَسَمٍ تَشْبَعُ نَفْسِي" (مز ٦٣ : ٤ - ٥)، "بِاسْمِكَ أَرْفَعُ يَدَيَّ" هذا عمل خارجي، و"مِنْ شَحْمٍ وَدَسَمٍ تَشْبَعُ نَفْسِي" هذا هو العمل الجواني، فأين أنت تقف؟ هل عند عبارة "أرفع يدي" أم دخلت في "تَشْبَعُ نَفْسِي"؟ هذا هو العمل الجواني الذي يفعله الإنسان داخل قلبه وهو موجود مع الله.



٢ - الصوم

العمل الخارجي للصوم هو الامتناع عن الأكل في الانقطاع، أو امتناع عن أطعمة الدَّسَم الحيواني من جهة نوع الأكل، لكن كل هذا عمل خارجي.

أما العمل الجواني أثناء الصوم هو الارتفاع عن المادة، الارتفاع عن

مستوى الخبز الجسدي، العمل الجواني أثناء الصوم هو قهر الجسد والانتصار على الذات، هو الامتناع الفعلي، أن تطلب نفسك وتقول لها: "لا"، وتنفذ كلمة "لا" وجسدك يطلب وتقول له: "لا"؛ وتنفذ كلمة "لا"، لكن مجرد أنك تأكل طعام نباتي أو تنقطع فترة عن الطعام هذا عمل خارجي وليس عمل جواني.

فأنت في الصوم هل تسير في العمل الخارجي أم في العمل الجواني أم الاثنان معاً؟ أخاف أن يكون كثير من الناس يعملون في الأعمال الخارجية لكن القلب في الداخل لا يعمل، مجرد مظهر.

لذلك الشيخ الروحاني قال لأمثال هؤلاء الرهبان، قال لأحدهم: "لا تعزي نفسك بلبس السواد يا أخي"، لا تعزي نفسك بلبس الملابس السوداء هذا مجرد عمل خارجي، لكن انظر للداخل هل قلبك مات عن العالم أم لا؟ لبس الملابس السوداء هذا العمل الخارجي.

لكن العمل الجواني هو أن القلب مات فعلاً، الموت عن العالم عمل جواني والموت عن العالم هو الموت عن كل ما في العالم، "لَا تُحِبُّوا الْعَالَمَ وَلَا الْأَشْيَاءَ الَّتِي فِي الْعَالَمِ... وَالْعَالَمُ يَمْضِي وَشَهْوَتُهُ" (١يو ٢: ١٥، ١٧)؛ هل عندك هذا الامتناع أم لا؟

الرهينة المظهر الخارجي لها معروف، من الداخل يوجد عمل جواني،
الزهد في كل ما في العالم، هل عندك هذا الزهد أم تحبذ أشياء تكون
موجودة لديك؟



٣ - القراءة

العمل الخارجي أنك تقرأ، أما العمل الجواني فهو أنك تفهم وتتأمل بل
تفهم وتتأمل هذا شيء بسيط، لكن العمل الجواني به شيء أعمق وهو
أن الكلمة التي تقرأها تتحول إلى عقيدة في داخلك وتتحول إلى حياة
فيك، هذا عمل جواني، والكلمة معها قوة من الروح القدس تساعدك
على التنفيذ.

✙ هل قوة الروح القدس فيك هي عمل جواني؟ القديس الأنبا
أنطونيوس سمع آية، سماع الآية عمل خارجي، لكن مفعول الآية في
قلبه من الداخل هذا عمل جواني، كيف غيرت هذه الآية حياته تمامًا؟
الأمر في الداخل، يوجد عمل جواني داخله.

٤ - الاعتراف

العمل الخارجي هو أن تعترف بخطيتك والعمل الداخلي الندم الشديد، تأنيب الضمير المر للإنسان، الحزن على ما فعله، العزم الأكيد أنه لا يرتكب الخطية مرة أخرى، التوبة الحقيقية حتى أنه يسمى سر الاعتراف "سر التوبة"، كراهية الخطية في الداخل، كل هذه الأمور تكون موجودة مع الاعتراف، لكن قد يكون الاعتراف هو تقديم الحساب القديم لكي تفتح بعده حسابًا جديدًا، إذًا ماذا فعلت؟ مجرد كلام، هل الاعتراف كلام؟ لا، يوجد عمل جواني.

لذلك الابن الضال عندما رجع إلى أبيه وقال له: "أَخْطَأْتُ إِلَى السَّمَاءِ وَقُدَّامَكَ" (لو ١٥: ١٨) سبق هذا أنه رجع إلى نفسه وشعر بسوء حالته وقرر قرارًا أن يغير حياته، كل هذه كانت أعمال جوانية سبقت الاعتراف وكانت مصاحبة له.



٥ - الصمت

العمل الخارجي هو أنك لا تتكلم، والعمل الجواني هو صمت الحواس، صمت الفكر، صمت القلب، قد تكون لا تتكلم وتنتقد وضع؛ لكن

داخلك ألف انتقاد، إذا أين صمتك؟ لسانك صامت وفكرك يتكلم أكثر من لسانك وقلبك يتكلم أكثر من لسانك، كما يقول المثل: "صمت دهرًا ونطق كفرًا"؛ أي ظل صامتًا فترة وعندما تكلم أخرج ما بداخله كله، الله يريد عملاً في داخل الإنسان يكون سائرًا فيه.



٦ - العفة

العمل الخارجي أن الإنسان لا يخطئ بجسده، لكن العمل الداخلي يكون: لا يحب هذه الخطيئة الجسدانية في داخل قلبه، ولذلك قال أحد الآباء لعلّه جيروم "كثيرون لهم العفة في أجسادهم ونفوسهم من الداخل زانية"، من الخارج جسد عفيف، ومن الداخل الأفكار والشهوات كثيرة!

لذلك الآباء يريدون من الإنسان أنه يعمل بالعمل الجواني يتغير قلبه وفكره، تتغير نظرته للأمور، التوبة يعرفونها الآباء بأنها "استبدال شهوة بشهوة" أي شهوة الإنسان للعالم والمادة والجسد تستبدل بشهوته لله وللملكوت السماوي، هذه هي التوبة: تغيير شهوة القلب إلى مدار آخر ومسار آخر.

لكن ليست التوبة هي مجرد الامتناع عن الخطيئة، بل العمل الجواني هو كراهية الخطيئة هذا من الناحية السلبية، ومحبة الله وشهوة الروحانيات من الناحية الإيجابية.

إذاً هناك عمل جواني، إذا احتفظ الإنسان بالعمل الجواني في هذه الحالة يكون قلبه مع الله بل قد تكون روحياته مختفية في الداخل وقد لا يظهر من الخارج أنه يفعل شيء وأبوه الذي في الخفاء يجازيك علانية، ماذا يرى في الخفاء؟ يرى العمل الجواني الذي يحدث في الخفاء.

إنسان يعطي رحمة، من الخارج يعطي ومن الداخل لا يحب، وقد يعطي آخر باحتقار أو بلا مبالاة أو بمظهرية، العطاء ليس هو العمل الجواني، لذلك نسمي الصدقة عمل الرحمة وليس عمل العطاء، لأن الرحمة عمل جواني والعطاء عمل خارجي، يجتمعان معاً فيكون عمل عطاء ورحمة.



الشعر النسكي

- ❖ غريب
- ❖ سائح
- ❖ مَنْ تكون؟
- ❖ همسة حب
- ❖ تائئة في غربة
- ❖ مديح الأنبا أنطونيوس



الشعر النسكي

كتب قداسة البابا شنودة الثالث العديد من القصائد الشعرية الرهبانية والنسكية، التي تعبر عن مشاعره وعواطفه وأفكاره، وما يدور في وجدانه، تجاه هذه الحياة التي أحبها، وسار فيها، ودخل إلى أعماقها.

غريب^١

غريبًا عشتُ في الدنيا	نزيرًا مثل آبائي
غريبًا في أساليبي	وأفكاري وأهوائي
غريبًا لم أجد سمعًا	أفرغ فيه آرائي
يحارُّ الناسُ في ألفي	ولا يدرون ما بائي
يموجُّ القومُ في مرجٍ	وفي صخبٍ وضوضاءٍ
وأقبع ههنا وحدي	بقلبي الوداع النَّائي
غريبًا لم أجد بيتًا	ولا ركنًا لإيوائي
تركْتُ مفاتنَ الدنيا	ولم أحفلُ بناديها

^١ نظمت هذه القصيدة عام ١٩٤٦م

ورحلتُ أَجْرَ ترحالي	بعيدًا عن ملاهيها
خليّ القلبِ لا أهفو	لشيءٍ من أمانيتها
نزيهُ السمعِ لا أصغي	إلى ضوضاءِ أهلها
أطوّفُ ههنا وحدي	سعيدًا في بواديها
بقيثاري ومزماري	وألحانٍ أغنيها
وساعاتٍ مقدسةٍ	خلوتُ بخالقي فيها
أسيرُ كأُنني شبحٌ	يموجُ لمُقلّةِ الرائي
غريبًا عشتُ في الدنيا	نزيلًا مثل آبائي
كسبت العمرَ لا جاءِ	يشاغلني ولا مالٍ
ولا بيتٌ يعطلني	ولا صاحبٍ ولا آلٍ
هنا في الديرِ آيات	تعزيني وأمثالٍ
هنا الإنجيلُ مصباح	ولا يخفيه مكيال
هنا لا ترهب الرهبانُ	قضبان وأغلالٍ
ولا تستعبد الوجدان	أغراضٍ وآمالٍ
ولا تلهو بنا الدنيا	فإدبارٍ وإقبالٍ
أقول لكل شيطانٍ	يريدُ الآنَ إغرائي
حذارك إنني أحيا	غريبًا مثل آبائي

سائح^١

أنا في البداء وحدي ليس لي شأنٌ بغيري
لي جحر في شقوق التل قد أخفيتُ جحري
وسأَمْضي منه يومًا ساكنًا ما لست أدري
سائحًا أجتازُ في الصحراءِ من قفرٍ لقفرٍ
ليس لي ديرٌ فكل البیدِ والآكامِ ديري
لا ولا سورٌ فلن يرتاح للأسوارِ فكري
أنا طيرٌ هائمٌ في الجو لم أشغفَ بوكرٍ
أنا في الدنيا طليقٌ في إقامتي وسيري
أنا حرٌّ حين أغفو حين أمشي حين أجري
وغريبٌ أنا أمر الناسِ شيءٌ غير أمري

^١ نظمت هذه القصيدة في يوليو ١٩٥٤م

من تكون^١

كلُّ ما هو لك صمْتُ وسكون
اعتزلت الناس حتَّى ما ترى
وهدوءٌ يكشفُ السرَّ المصون
غير وجه الله ذي القلب الحنون
لم يعاودك إلى الكونِ الحنين
وتركتِ الكونَ بل أنسيته

هل ترى العالمَ إلَّا تافهًا
كلُّ ما فيه خيالٌ يمُحى
يشتهي المتعةَ فيه التافهون؟
كلُّ ما فيه سيفنى بعد حين
يتلظى بلظاه الآملون؟
هل ترى الآمالَ إلَّا مجمرًا

لست منهم. هم جُسومٌ بينما
قد يقول البعضُ هذي حكمةٌ
أنت روحٌ فرَّ من تلك السجون
ويقول البعضُ كلاً بل جنون
مثلما شاء الهوى يفتكرون
فاترك الناسَ إلى أفكارهم

لك نهجٌ مُفرَّدٌ والناس في
يا شبيهه الله تُدنيه لنا
منهجٍ مختلفٍ يضطربون
أنت حُسنٌ تتشاهه العيون
نزدري الآمال والكُونُ يهون
أنت رمزٌ كلما نُبصره

^١ نظمت هذه القصيدة في المغارة عام ١٩٦٠م

أنت رمزٌ لحياةٍ طُهِرَتْ اشتهى الخالق يوماً أن تكون
أنت لحنُ الروح يسري هادئاً يسكبُ النشوة في القلبِ الأمين

أنت قلبٌ هائمٌ في حبه أنت سرٌّ ليّ شعري من تكون؟
أنت سرٌّ لست أدري كنهه أيُّ شيءٍ فيه لي غير الظنون؟

أنت روحٌ سابحٌ في عمقه يجتلي الأعماق في صمتٍ رصين
إن في صمّتك سرّاً لن يرى قدسٌ أقداسه إلا الصامتون



همسة حب^١

قلبي الخفاق أضحى مضجعك
قد تركت الكون في ضوضائه
ليس لي فكر ولا رأي ولا
وأبي يعقوب أدري سره
يا أليف القلب ما أحلاك بل
يا قويًا ممسكًا بالسوط في
في حنايا الصدر أخفي موضعك
واعترلت الكل كي أحيا معك
شهوة أخرى سوى أن أتبعك
قد عرفت الآن كيف صارحك
أنت عالٍ مرهبٌ ما أروعك
كفه والحب يدمي مدمعك

لم يسعك الكون ما أضيقه
قد تركت الكون في ضوضائه
قد تركت الكل ربي ما عداك
ومنعت الفكر عن تجواله
قد نسيت الأهل والأصحاب بل
قد نسيت الكل في حبك يا
كيف للقلب إذا أن يسعك
واعترلت الكل كي أحيا معك
ليس لي في غربة العمر سواك
حيثما أنت فأفكاري هناك
قد نسيئ النفس أيضًا في هواك
متعة القلب فلا تنسى فتاك

^١ نظمت هذه القصيدة في المغارة عام ١٩٦١م

ما بعيد أنتَ عن روعي التي في سكون الصمتِ تستوحى نذاك
في سماء أنتَ حقًا إنما كلُّ قلبٍ عاش في الحبِّ سماك
هي ذي العينُ وقد أغمضتها عن رؤى الأشياءِ عليّ أن أراك
وكذا الأذنُ لقد أخليتها من حديثِ الناسِ حتى أسمعك
قلبي الخفاقُ أضحى مضجِعك في حنايا الصدرِ أخفي موضعك



تائه في غربة^١

يا صديقي لستُ أدري ما أنا
أنت مثلي تائهٌ في غربةٍ
نحنُ ضيفان نقضي فترة
عاش أبائنا قبلاً حقبة
قد دخلتُ الكونَ عرياناً
وسأَمْضي عارياً عن كل ما
أو تدري أنتَ ما أنتَ هُنا
وجميع الناسِ أيضاً مثلنا
ثم نمضي حين يأتي يومنا
ثم ولى بعدها أبائنا
فلا قنية أملكُ فيه أو غنى
جمع العقلُ بجهلٍ واقتنى

عجباً هل بعد هذا نشتهي
غَرَبنا الوهمُ ومن أحلامه
ليتتنا نصحو ويصفو قلبنا
لستُ أدري كيف نمضي أو متى
في طريق الموتِ نجري كلنا
كبخارٍ مضمحلٍ عمرنا مثلُ
مسكنًا في الأرضِ أو مستوطناً
قد سكرنا وأضعنا أَمسنا
قبلما نمضي وتبقى ليتتنا
كل ما أدريه أنا سوف نمضي
في سباقٍ بعضنا في إثر بعضٍ
برقٍ سوف يمضي مثل ومضي

يا صديقي كن كما شئتُ إذا واجِر
ارضِ آمالكِ في الألقابِ أو ارضها
في الأفاقِ من طولٍ لعرضِ
في المالِ أو في المجدِ ارضِ

^١ نظمت هذه القصيدة في المغارة عام ١٩٦١م

واغمض العينَ وحلقَ حالمًا	ضيع الأيام في الأحلام واقض
آخر الأمر ستهوي مجهدًا	راقدًا في بعض أشبارٍ بأرض
يهدأ القلبُ وتبقى صامتًا لم	يعد في القلب من خفقٍ ونبضٍ
ما ضجيج الأمس في القلب إذا	أين بركانه من حبٍ وبغضٍ؟
قل لمن يبني بيوتًا ههنا	أيها الضيف لماذا أنت تبني؟
قل لمن يزرع أشواكًا كفى هو	نفس الشوك أيضًا سوف تجني

قل لمن غنى على الأهواء هل	في مجيء الموت أيضًا ستغني؟
قل لمن يرفع رأسًا شامخًا في	اعتزازٍ، في افتخارٍ، في تجنٍّ
خفض الرأس وسر في خشيةٍ	مثلما ترفع رأسًا سوف تحني
قل لمن يعلو ويجري سابقًا	يا صديقي قف قليلًا وانتظرنِي
نحن صنوان يسيران معًا أنا	في حضنك مل أيضًا لحضني
قل لمن يعتز بالألقاب إن صاح	في فخره "من أعظم مني"؟!
نحن في الأصل ترابٌ تافهٌ هل	سينسى أصله من قال إنني؟!



مديح للقديس الأنبا أنطونيوس^١

في كنيسة الأبرار في مجمع الأطهار قائم بكل وقار

القرار: بنيوت آفا أنطونيوس

قائم بمجد عظيم مع لباس الإسكيم في طقس السارافيم
بصلاة روحانية بحياة إلهية دشنت البرية
بجهاد في الصلوات عشرات السنوات بدموع في المطانيات

بنسك في الأصوام إلى مدى الأيام بنفس لا تنام
بزهد في اللذات بهذيز في الإلهيات وتأمل في الروحانيات

أعطيت روح إيليا وحنة النبوية ويوحنا بن زكريا
ارتاع الشياطين من قلبك الأمين وصلاتك كل حين
حاربوك مدة طويلة بذلوا كل وسيلة بكم حيلة وحيلة

بأختك ذكروك لكيما يُقلقوك بهذا ويُرجعوك
نثروا الذهب والمال أمامك على الجبال يضوي بين الرمال

^١ نظمت هذه المديحة في يناير ١٩٦٢م

أَتوك بطرب وغناء وصورة النساء لتسقط في الإغراء
وأَتوك بشكل أَسود ونمور وفهود بصياح كالرعود
جاءوك بأذاهم لتخاف من رؤياهم تواضعك أخزاهم
صرخت يا أقوياء لماذا هذا العناء تراب أنا وهباء
عجبي لتجمهركم على ضعفي وتظاهركم أنا أضعف من أصغركم

يا برج عالي وحصين يا مثال للمنسحقين تتواضع للشياطين؟!
يا قدوة ومثال على مدى الأجيال يا ساكن الجبال
يا مثال البتولية والقوة الروحية وهدوء البرية

يا عظيم في جهادك يا حكيم في إرشادك اشفع في أولادك
لم نحيا كحياتك لم نساك في صفاتك فاذكروا في صلاتك
اشفع في مذلتنا وضعف طبيعتنا في مدة غربتنا



الفهرس

٧.....	هذا الكتاب
١٣.....	قداسة البابا شنودة الثالث في سطور
١٥.....	مدخل
١٧.....	من هذه الطالعة من البرية
٢٢.....	الوجود مع الله
٣٢.....	في تدبير الروح
٣٢.....	الصلاة
٣٦.....	الصوم. النسك. الزهد
٤٠.....	الجهاد ضد الشياطين
٤٤.....	الالتضاع
٤٦.....	التوبة - فحص النفس
٥٠.....	الدموع
٥٤.....	حياة التسليم
٥٧.....	الهدوء والسكون
٦٤.....	في تدبير الفكر
٦٤.....	الحكمة والإفراز
٦٧.....	ضبط الفكر
٦٨.....	التأمل

٧١	قراءة سير القديسين
٧٦	الحياة الرهبانية السليمة وكيف يعيش الرّاهب فيها؟
٧٦	الهدف
٧٩	أولاً: الرهينة والوحدة
٨١	ثانيًا: الرهينة والاتضاع
٨٣	ثالثًا: الرّهينة والفضيلة
٨٦	رابعًا: الرهينة والصلاة
٨٩	مُحاسبة النّفس
١٠٠	العمل الجواني
١٠٠	ما معنى العمل الجواني؟
١٠٢	كيف يكون العمل الجواني؟
١٠٢	١- المزامير
١٠٢	٢- التسابيح
١٠٣	٣- القراءة
١٠٤	٤- التأمل
١٠٥	٥- الصلاة
١٠٦	عوائق العمل الجواني ومحاربات الشياطين
١٠٦	١- طياشة الأفكار
١٠٨	٢- المشغوليات

١٠٩	٣- النسيان
١٠٩	٤- الكلام والصدقات والدالة
١١٢	العمل الداخلي في حياتنا الروحية
١١٥	أنواع العمل الجواني
١١٧	ممارسات العمل الجواني
١١٧	١- الصلاة
١١٩	٢- الصوم
١٢١	٣- القراءة
١٢٢	٤- الاعتراف
١٢٢	٥- الصمت
١٢٣	٦- العفة
١٢٦	الشعر النسكي
١٢٦	غريب
١٢٨	سائح
١٢٩	من تكون
١٣١	همسة حب
١٣٣	تائه في غربة
١٣٥	مديح للقديس الأنبا أنطونيوس

