



الفكر النسكي

في تعاليم قداسة البابا شنوده 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 ، ٢٠٢١ م

رقم الإيداع بدار الكتب: ١٦٣١٢ / ٢٠٢١

التقييم الدولي: ٧-٦-٨٥٧٠٢-٩٧٧-٩٧٨



قداسة البابا تواضروس الثاني
بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية الـ 118



صورة من

قداسة البابا شنوده الثالث

بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية الـ 117

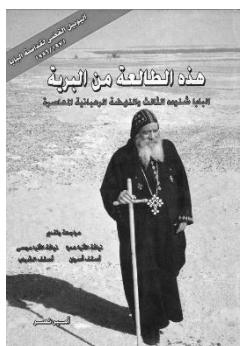


إهداء إلى روح المؤرخ الأستاذ
أمير رنصر
الخادِم الأَمِين المَكْرُس لِلْمَسِيحِ
مركز معلم الأجيال لحفظ ونشر تراث
قداسة البابا شنوده الثالث

هذا الكتاب

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

وهذا الكتاب "الفكر النسكي في تعاليم قداسة البابا شنوده 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 شنوده 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 تذكار رهبة قداسة البابا شنوده الثالث. لذا محبة وتقديرًا نود أن نذكر فضل الأستاذ أمير نصر، وخدمته للكنيسة عمومًا ولمركز معلم الأجيال خصوصًا ومحبته الصادقة لقداسة البابا شنوده، فقد تفاني في خدمته إلى آخر يوم في حياته على الأرض بتواجده في المركز.. فعلمنا درسًا في التكريس والخدمة، والالتزام وكان دائمًا يقول: "إن ميعاد الخدمة هو ميعاد لمقابلة السيد المسيح".

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

﴿ أَسْسَ أُسْرَةَ الْأَنْبِيَا شِنُودَهُ رَئِيسَ الْمُتَوَحِّدِينَ، أَصْدَرَ مِنْ خَلَالِهَا عَشْرَاتِ الْكُتُبِ الْحَاوِيَّةِ سِيرَ الْقَدِيسِينَ. فَقَدْ كَانَ شَفِيعَهُ بَعْدَ الْقَدِيسِ مَارْ مَرْقُسَ هُوَ الْأَنْبِيَا شِنُودَهُ رَئِيسَ الْمُتَوَحِّدِينَ فِي كِتَابِهِ "الْقَدِيسُ الْعَظِيمُ أَنْبِيَا شِنُودَهُ رَئِيسُ الْمُتَوَحِّدِينَ" كَتَبَ عَنْهُ قَائِلًاً: "أَهْدَى هَذَا الْكِتَابَ إِلَى رُوحِكَ الْمَقْدِسَةِ يَا أَبِي الْقَدِيسِ الْعَظِيمِ أَنْبِيَا شِنُودَهُ رَئِيسِ الْمُتَوَحِّدِينَ: فَأَنْتَ مَعْلِمٌ وَشَفِيعٌ عَظِيمٌ أَمَامَ عَرْشِ النَّعْمَةِ الإِلَهِيِّ الَّذِي أَنْتَ مَاشَ أَمَامَهُ كُلَّ حِينٍ.. ابْنَكَ أَمِيرَ نَصَرَ يَوسُفَ".

﴿ كَمَا تَتَلَمَّذَ أَمِيرُ نَصَرَ فِي الاعْتِرَافِ لِقَدِسِ أَبُونَا مِيخَائِيلَ إِبْرَاهِيمَ بِكَنِيسَةِ مَارْ مَرْقُسَ بِشَبَرَا.

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

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

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

† كلفه مثلث الرحمات البابا شنوده الثالث بالتدريس في الكلية الإكليريكية بالقاهرة سنة ١٩٩٥م وحتى نيادته. وبالحقيقة صار أستاداً ومؤرخاً للتاريخ الكنسي القديم والمعاصر، وحمل أمانة التعليم والتاريخ والبحث وكان يدعم كل أعماله وأقواله بالوثائق التاريخية.

† أسس نشاط الحياة الكنسية بأسقفيَّة الشباب، وخدم فيها أكثر من عشرين سنة.

† خدم بمركز معلم الأجيال بكنيسة السيدة العذراء بالزيتون منذ عام ٢٠١٦م وحتى نيادته.

† درَسَ في فروع متعددة للكلية الإكليريكية بمصر والخارج لمدة خمسة وعشرين عاماً 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 مرسى؛ والذي كان تربطه به علاقة محبة قوية، فكانت صورة مار مرسى الرسول ملزمة 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 مرسى: "إننا مدينون لهذا القديس العظيم الذي كرز في بلادنا باسم المسيح وسفك دمه الطاهر على أرضنا من أجل توصيل رب إلينا".

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

ومن بين مؤلفاته عن القديس مار مرسى (مار مرسى الرسول ومدرسة الإسكندرية - ناظر الإله الإنجيلي القديس مار مرسى الرسول في حياته

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

✚ أيضاً من بين مؤلفاته؛ كلمة في الرهبنة- الأنبا باسليوس مطران أورشليم، مع دراسة عن الرهبنة 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 معلم الأجيال البابا شنوده، التي تصدر عن مركز معلم الأجيال وهي دورية مطبوعة تقسم 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.

✚ تتحي في ٢٦ مايو ٢٠٢١م، وأقيمت الصلاة في اليوم التالي، ورأس

صلاة الجنائز نيافة الأنبا ميخائيل الأسقف العام، لحدائق القبة والوايلى ومنشية الصدر وتوابعها، ووكليل الكلية الإكليريكية بالأأنبا رويس بالعباسية في كنيسة السيدة العذراء بالزيتون، حيث حضر العديد من أحبائه وأبنائه من كهنة ورهبان وإكليريكين وخدّام وعلمانيين.

✚ نياحًا لروح هذا الخادم الأمين المكرس المحب للرب، نصلي أن يغوضه إلها الحنون عن أتعابه بأكاليل نورانية، ويتمتع بعشرة السيد المسيح والسيدة العذراء وشفيعه القديس مار مرقس، والقديس الأنبا شنوده رئيس المتوحدين والأأنبا موسى الأسود، وقداسة البابا شنوده الثالث. نطلب من الرَّبِّ أن يبارك هذا العمل، ويكون هذا الكتاب نافعًا لنا، بشفاعة والدة إلله القديسة مريم العذراء، ومثلث الرحمات قداسة البابا شنوده الثالث، وصلوات أبينا الطوباوي قداسة البابا معظم الأنبا تواضروس الثاني خليفة القديس مار مارقس الرسول. ولإلهنا المجد والسبح دائمًا ...

القمص بطرس بطرس جيد
مركز معلم الأجيال
لحفظ ونشر تراث البابا شنوده الثالث
تذكار رهبنة البابا شنوده الثالث
١٨ يوليو ٢٠٢١ م

قداسة البابا شنوده الثالث في سطور

- ١- ولد في ٣ أغسطس ١٩٢٣م، باسم نظير جيد روائيل. في قرية سلام بأسيوط.
- ٢- حصل على ليسانس الآداب - قسم التاريخ - من كلية الآداب جامعة فؤاد الأول (جامعة القاهرة حالياً).
- 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 - فُعِّلَ مُدرِّساً فيها.
- ٥- عمل مُدرِّساً للغة الإنجليزية والعربية، في إحدى المدارس الأجنبية.
- ٦- أتقن الشعر منذ ١٩٣٩م، وكتب كثيراً 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 راهباً 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 (واستمر قداسة البابا المُعَظَّم تواضروس الثاني في إصدارها).

- ١٢ اختارته السماء بالقرعة الهيكلية وتم تجلیسه البابا ١١٧ للكنيسة القبطية الأرثوذكسيّة يوم ١٤ نوفمبر ١٩٧١م.
- ١٣ نَمَتْ 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 قام بزيارة بطريركين لكنيسة إritريا و مطربنة و ١١٢ أسفقاً وأكثر من ٢٠٠٠ كاهن و ١٠٠٠ راهب.
- ١٨ قام 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 مهيبة 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، ونَعَنَا بصلواته.

مدخل

البابا شنوده الثالث... ذهبي الفم الثاني...

الذي صاغَ فكرَ الكنيسة وعقدها. الذي أنارَ أرجاءَ الكرازةَ المرقسية بتعاليمه.. الذي أفضى على أولاده من أفكاره واختباراته الروحية.. الذي قدم لأولاده خبراته العملية.. الذي شهدَ العالمَ بعلمه الغزير.. الذي لم يدخر جهداً أو وقتاً 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، ومثلاً للسهر على تعليم شعبه..

ولا شك أن محبة قداسة البابا شنوده الثالث للرهبنة ومبادئها الروحية والنسكية، والتي اختبرها بعمقٍ عندما سار في دروب البرية، وعاش في مغائرِ القديسين، وذاق حلاوةً حياة الوحدة، تاركاً الكل ليتحدد بالواحد... فضلاً عن آلاف الكتب التيقرأها في سير الآباء، وتعاليمهم واختباراتهم النسكية القائمة على فكر إنجيلي معاش.. قد ساهم في تشكيل وجданه وفكره وعقده 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... فقدساته 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 وتكون أولاده روحياً وكنسياً وكتابياً ولاهوتيًا ومجتمعياً... ولكي يتمنى الوقوف على هذا الفكر النسكي في تعاليم قداسة البابا سوف نعرض:

﴿أولاً﴾

جزء هام من مقال لقداسته نُشر في مجلة الكرازة، نظرًا لارتباطه بعنوان كتابنا "هذه الطالعة من البرية". حيث تأمل قداسة البابا في النص الكتابي من نشيد الأنشاد "مَنْ هَذِهِ الطَّالِعَةُ مِنَ الْبَرِّيَّةِ كَأَعْمَدَهُ مِنْ دُخَانٍ، مُعَطَّرَةً بِالْمُرِّ وَاللُّبَانِ وَكُلِّ أَذْرَةِ التَّاجِرِ؟.. مَنْ هَذِهِ الطَّالِعَةُ مِنَ الْبَرِّيَّةِ مُسْتَنِدَةً عَلَى حَبِيبِهَا؟" (نش ٣ : ٦ - ٨ : ٥).

﴿ثانياً﴾

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

﴿ثالثاً﴾

نماذج من الشعر النسكي التي كتبها قداسته وخاصة أثناء وجوده بالمعارة. 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، وطالعة في جمال، معطرة بالمر واللبان وبكل أذرة التاجر، كأعمدة من دخان، صاعدة من المجرمة. فهذه..

﴿أَغْنِيَةً تُنْشِدُ لِقَدِيسِيِّ الْبَرِّيَّةِ﴾

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

في كل يوم يغنوون للرب أغنية جديدة. وفي كل يوم يهمس الملائكة في آذانهم قائلين: "هُوَذَا بَارِكُوا الرَّبَّ يَا جَمِيعَ عَبْدِ الرَّبِّ، الْوَاقِفِينَ فِي بَيْتِ الرَّبِّ بِاللَّيَالِيِّ، ارْفَعُوا أَيْدِيكُمْ نَحْوَ الْقُدْسِ، وَبَارِكُوا الرَّبِّ.." (مز ١٣٤: ٢)، ينظر الملائكة إلى صلوات هؤلاء القديسين الطالعة من البرية، ويقولون للرب: "طَوَّبِي لِكُلِّ السُّكَانِ فِي بَيْتِكَ، يُبَارِكُونَكَ إِلَى الأَبَدِ" (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 شغلوهم بشيء من أمور العالم، يسرحون أثناءها في الله.

عاشوا في البرية المقرفة بدون أية معونة، مستندين على حببيهم. واستطاعوا أن يقدسوا البرية بصلواتهم وبحياتهم، حتى تحولت البرية إلى سماء ثانية، واجذبت 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: "من 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 أحبوا رب فأحبوا

الوحدة، وعاشوا كملائكة على الأرض".

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

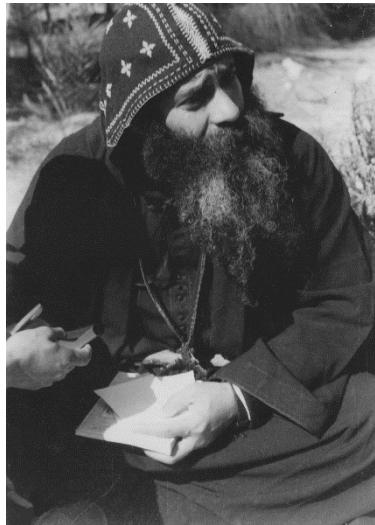
هذه الحياة المقدسة الطالعة من البرية، كأعمدة من دخان، صاعدة إلى عرش الله، يهتف لها أهل السماء قائلين: "من هذه الطالعة من البرية..."

إن الحياة التي شهدتها العالم في باري 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 سلمٍ يعقوب صاعدة إلى السماء ونازلة منها... وفي كل درجة تصعد على هذا السلم الروحي يصرخ السمائيون في عجبٍ وإعجاب، وفي تقدير "من هذه الطالعة من البرية"؟!

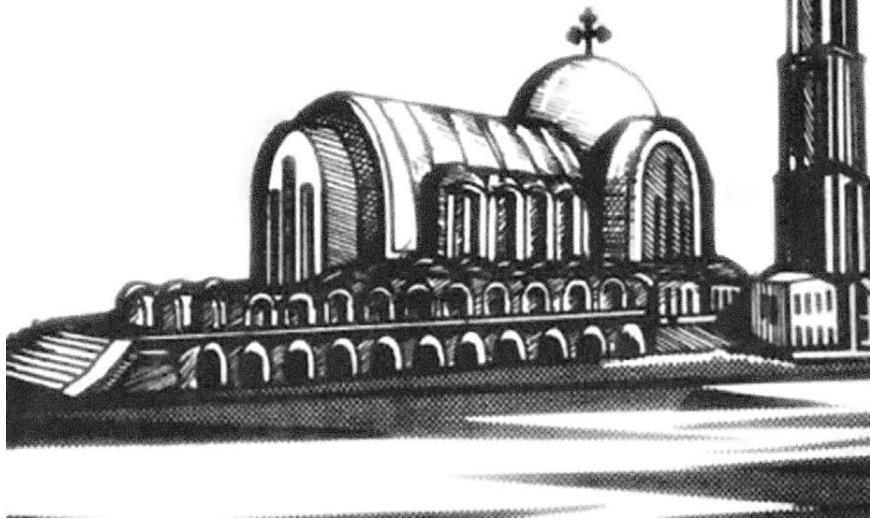
إنه منظر عجيب حقاً أن ترى ملائكة نازلة من السماء إلى الأرض، ولكن الأعجب منه أن ترى بشراً لهم صورة الملائكة صاعدين من الأرض إلى السماء.

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

ووجه العجب الكبير أن هؤلاء الصاعدین كالملائكة، لهم أجساد مادية،
وقد سكنوا في هذا العالم، في وسط شهواته. هم بشر تحت الآلام
متنا... ولكنهم عاشوا صورة الله ومثلاً... 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 شنوده 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، ويكون علاقة معه، يسكن الله في قلبه، ويسكن هو في قلب الله. ويقول الله في حبٍ: "مَعَكَ لَا أُرِيدُ شَيْئاً فِي الْأَرْضِ" (مز ٧٣: ٢٥).

والرهبة هي مجرد وسيلة توصيل إلى الله. ولذلك عرّفوها 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، ١٩٨٢ م

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

٢. لكي تحب الله، ينبغي أن تشغل به كثيراً، وأن تفكر فيه كثيراً...

إن كان الله في فكر الإنسان، فسينقى هذا الفكر ويقدسه، ويحلّ فيه، وينمنحه محبته. ولا نقصد أن يخطر الله على فكر إنسان، إنما أن يشغل 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.

وكان كل واحد منهم يقول لله: "لا أريد محبة أخرى تشغلي عن التفرغ لك، فليس لي سواك. أنت الذي تشغل فكري وقلبي، وتشغل حياتي ووقتي، وتشغل حواسي وعواطفي. 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: اليقظة الروحية، ١٩٨٢ م

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 أبناء 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: "أيضاً يُشْبِهُ مَلْكُوت السَّمَاوَاتِ إِنْسَانًا تَاجِرًا يَطْلُبُ لِأَلَى حَسَنَةً. فَلَمَّا وَجَدَ لُؤْلُؤَةً وَاحِدَةً كَثِيرَةَ الْثَّمَنِ، مَضَى وَبَاعَ كُلَّ مَا كَانَ لَهُ وَاشْتَرَاهَا" (مت ١٣ : ٤٥ - ٤٦). هذه اللؤلؤة الكثيرة الثمن، هي الحياة مع الله، وعشرته والتتمتع به، التي من أجلها يبيع الإنسان الحكيم كل ما يكون له، ويقول للرب: "يكفيني أنت، معك لا أريد شيئاً على الأرض".

ما أجمل المبدأ الرهابي: "الانحلال من الكل، للارتبط بالواحد"!^١

^١ من كتاب: الله وكفى ١٩٨٢ م

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

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

وكما نقول في القسمة في القدس الإلهي: "سكنوا الجبال والبراري وشقق 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 الفقر، وأن يتحمل الجوع والعطش والوحدة... لقد عاش حياة الصلاة، وحياة التأمل، منشغلًا بالله كل وقته. فكرًا وقلباً، فلم يمل، ولم يُعد محتاجاً إلى عزاء بشري يسليه. وصارت الوحيدة بالنسبة إليه متعة روحية، بسبب

^١ من كتاب: الوجود مع الله ١٩٨٢ م

العشرة الإلهية التي شغلت حياته.. لم يعش وحده في البرية، إنما كان الله معه. عرف أن "الْحَاجَةَ إِلَى وَاحِدٍ" (لو ۱۰: ۴۲) ونجح في الارتباط بالواحد^۱.

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

أما هذه الرغبات والأمال العالمية فقد تخلصت منها منذ زمان، إنها تجارب تحارب المبتدئين. لست أريد شيئاً من العالم، لأن العالم أفقر من أن يعطيوني (لو كان الذي أريده في العالم) لأنقلبت 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 وضعني 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 أَتَرْكُ الْعَالَمَ وَأَدْهَبُ إِلَى الْآبِ" (يو ۱۶: ۲۸).

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

^۱ من كتاب: تأملات في حياة القديس أنطونيوس، الطبعة الثالثة، ۱۹۸۴ م

أريد أن أنطلق منه، من الجسد، من التراب! وأرجع كما كنت إلى الله،
نفحة "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 يعطيوني قبل أن أطلب
منه، يعطيوني النافع الصالح له. ومنذ وضعت نفسي في يده لم أعد
أطلب من العالم شيئاً.

لست أريد شيئاً من العالم، لأن العالم لا يعطيوني لفائدة، وإنما يعطي
لي يستعبد. والذين أخذوا من العالم صاروا عبيداً له، يعطون لهم لذة الجسد،
ويأخذ منهم طهارة الروح.

يعطونهم متعة الدنيا، ويأخذونهم بركة الملوك. يعطونهم ممالك الأرض
كلها ليخروا ويسجدوا له. يعطونهم كل ما عنده لكي يخسروا أنفسهم. أما
أنا فقد "خَسِرْتُ كُلَّ الْأَشْيَاءِ، وَأَنَا أَخْسِبُهَا نُفَايَةً لِكَيْ أَرْبَحَ الْمَسِيحَ"
(في ٣: ٨) وهذا العالم الذي يأخذ أكثر وأفضل مما يعطي، هذا العالم

الذي يستعبد مرديه، لست أريد منه شيئاً.

لست أريد شيئاً من العالم لأنني أرقى من العالم.. إنني ابن الله، صورته ومثاله. إنني هيكل للروح القدس ومنزل الله. 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 أحيا 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 أجدهم 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 التنين العظيم في البحر باركه رب ليثمر ويكثر، أما الآن وقد تشوهدت الصورة البدعة التي رسمها الله في الكون فقد مجت نفسى العالم، ولم أعد أشتاهي فيه شيئاً، هذا العالم الذي أحب

الظلمة أكثر من النور .

لست أريد شيئاً من العالم، لأنني أريدك أنت وحدك، أنت الذي أحببتنى
حتى المنتهى، وبذلت ذاتك عنى. 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. النسك. الزهد
- ❖ الجهاد ضد الشياطين
- ❖ الاتصال
- ❖ التوبة وفحص النفس
- ❖ الدموع
- ❖ حياة التسليم
- ❖ الهدوء والسكنون



في تدبير الروح

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

الصلوة

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

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

الصلاحة هي جسر يوصل بين الأرض والسماء، شبهاها بسلّم يعقوب الوالصلة بين السماء والأرض. والصلاحة هي مفتاح السماء، وهي لغة الملائكة وهي عملها، وهي حياة الروحين... والصلاحة هي اشتياق النفس للوجود مع الله، هي اشتياق المحدود إلى غير المحدود، واشتياق المخلوق إلى خالقه، واحتياق الروح إلى مصدرها وإلى شبعها...

^١ من كتاب: كلمة منفعة الجزء الثاني ١٩٨٠ م

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 تقطع فيه ولو لحظة... حتى في نومه لا ينقطع حديثه مع الله، بالعقل الباطن وفي اللاوعي، أترى هذا تفسير العبارة "كنت أذكرك على فراشي"؟

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

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

القديس أرسانيوس، كثيراً ما كان يقضي الليل واقفاً يصلِّي... وهو رافع يديه نحو السماء... كان يقف متوجهاً إلى الشرق وقت الغروب، والشمس خلفه، ويظل واقفاً يصلِّي حتى تطلع الشمس من أمامه وكان يقاوم النوم...

والقديس الأنبا بيشوي كانت له طريقة في السهر... كان يقضي الليل ساهراً، فإذا يخشى أن يغلبه النوم كان يربط شعره بسلسلة مثبتة في

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

✚ على أن أعجب ما قرأت عن سهر القديسين هو تدريب القديس مقاريروس الإسكندرى ... دخل في تدريب شديد جداً، قضى فيه عشرين يوماً لم يطبق فيه جفن على جفن. حتى قال: "أحسست بعدها أن أعصاب مخي قد يبست". كل ذلك وهو سهران ليلاً ونهاراً، وقائم في الصلاة بعقل مجتمع غير منتشر، وبسيطرة عجيبة على جسده وفكره، مفضلاً الصلاة على الراحة^١ !

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

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

^١ من كتاب: السهر الروحي، ١٩٨٢ م

هل في صلواتنا حرارة يوم الخميس؟ إن الصلاة الحارة تتبع من عمق القلب، وتكون ألفاظها حارة. حتى الجسد نفسه يكون ساخناً، مثلاً تكون الروح حارة أيضاً.^١

٤. الصلاة الروحانية تكون أيضاً بفهم وتركيز.

وبالتركيز تبعد عنها أيضاً طياشة الفكر. كذلك عنصر الفهم يجعل الذهن مركزاً، والعاطفة أيضاً ترکز الفكر. أما الذي يصلي بدون قلب، وبدون فهم، وبدون عاطفة. فبالضرورة تشرد أفكاره في موضوعات متعددة، لأن قلبه لم يتخلص بعد من الاهتمام بهذه العالميات، ولا يزال متعلقاً بها حتى وقت الصلاة. فلا تكن صلاته ظاهرة لأنها ملتقة بماديات العالم...^٢

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 ظاهرة بلا طيش.^٣

^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 للصلاحة يشعرون بالتعب، بينما يقونون مع أصدقائهم بالساعات دون شعور بالتعب.. لذلك احترس من التعب الوهمي، الذي هو من حروب الشيطان.

قال القديس باسيليوس الكبير: "لا تعذر 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 صوماً ما عدا أيام الأعياد، ووجدوا في ذلك لذةً

^١ من كتاب: الوسائل الروحية ١٩٩٢ م

روحية، ولم يشعروا بأي تعب جسدي. بل استراحتوا للصوم وتعودوه. وروي أنه لما حل الصوم الكبير في إحدى البراري، أرسلوا من ينادي في البرية لينبه الرهبان إلى حلول هذا الصوم المقدس، فلما سمع أحد الشيوخ من المنادي هذا التنبية 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 يومياً، وفي وقت الغروب، كنظام حياة ثابت.. وبعض الرهبان كان يصوم كل أيامه حتى الغروب، مثل ذلك الراهب القديس الذي قال: "مرت عليَّ ثلاثة سنون طوال أيامه في صوم الكبير، وكان يطوي باقي الأيام...".

ولم يقتصر صوم أولئك الآباء على طول فترات الصوم، أو طي الأيام، وإنما شمل النساك أيضاً 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 يشتته.

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 تدربيهم على ترك الدنيا والاستشهاد...

☩ القديس الأنبا بولا أول السواح؛ عاش ثمانين سنة كسائر لم ير خاللها وجه إنسان، أي عاش حوالي المائة سنة وغالبية السواح عاشوا أعماراً طويلة. ولم يكن هؤلاء نباتيين فحسب، بل كانت حياتهم كلها زهداً. وكانت أطعمةتهم رهيدة. 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 ١٩٨٣ م

^٢ المرجع السابق.

٣. اهتم الآباء الرهبان القديسون بالصوم الكبير ...

حياتهم كلها كانت صوماً. ولكن أيام الصوم الكبير كانت لها قدسيّة خاصة في الأجيال الأولى، حيث كانوا يخرجون من الأديرة في الأربعين المقدسة، ويتقدّمون في الجبال. ولعلنا نجد مثلاً لهذا في قصة القديس زوسيموس القس ولقائه بالقديسة مريم القبطية التائبة. وهكذا أيضًا نفّس الاهتمام في رهبنة القديس الأنبا شنوده رئيس المتّوحدين وفي كثير من أديرة أثيوبيا^١.

٤. سمعنا عن أطفال قديسين كانوا يصومون.

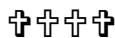
ولعل من أمثلة هؤلاء القديس مرقس المتّوح بجبل أنطونيوس الذي بدأ صومه منذ طفولته المبكرة، واستمر معه الصوم كمنهج حياة... وكذلك القديس الأنبا شنوده رئيس المتّوحدين الذي كان في طفولته يعطي طعامه للرعاة، ويظل منتصبًا في الصلاة، وهو صائم حتى الغروب وهو بعد في التاسعة من عمره... كان الصوم للكل كباراً وصغاراً، منحهم جميعاً صحة وقوه...

وقد خلّص أجسادهم من الدهن والماء الزائد़ين. وهكذا حفظت لنا كثير

^١ من كتاب: روحانية الصوم ١٩٨٣ م

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 المُخيفة... 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 ١٩٨٣ م

^٢ من كتاب: حروب الشياطين الكتاب الأول ١٩٨٤ م

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

يضرّه ضربات يمينية، ويقنعه بمستويات لا يستطيع الوصول إليها، ويشجّعه على ذلك بكل قوّة.

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

٣. بينما 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 الكلمات المملوءة اتضاعاً، كان ينقضّون مثل الدخان. أما في أعماقه فكانت عبارة: "ارحمني يا رب فإني ضعيف"^٢.

^١ من كتاب: حروب الشياطين الكتاب الأول ١٩٨٤ م

^٢ من كتاب: يا رب لا تبتلي بغضبيك ١٩٩٥ م

٤. لا تخف مطلقاً من الشيطان.

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

﴿أَوْ اقْرَا عَنِ الْقَدِيسِ مَقْارِيُوسَ الْكَبِيرِ الَّذِي نَامَ فِي مَقْبَرَةٍ وَقَدْ وُضِعَ جَمْجَمَةٌ تَحْتَ رَأْسِهِ فَكَلَمَ الشَّيَاطِينَ صَاحِبَةً هَذِهِ الْجَمْجَمَةِ بِصَوْتٍ مَسْمُوعٍ لَكَيْ تَقُومَ مَعَهُمْ فَلَمْ يَضْطُرِّبْ الْقَدِيسُ، بَلْ رَفَعَ رَأْسَهُ قَلِيلًا عَنِ الْجَمْجَمَةِ، وَقَالَ لَهَا: "إِنْ أَرَدْتِ، قَوْمِيْ وَادْهَبِيْ مَعَهُمْ إِلَى الْجَحِيمِ"﴾^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 والغريسين والصدوقين، وكل قيادات اليهود. وانتصر وهو على الصليب إذ أمكنه أن يقدم فداء

^١ من كتاب: حروب الشياطين الكتاب الأول ١٩٨٤ م

وخلالاً 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 مثلاً، كيف انتصر على محبة المال، وزع كل أمواله على الفقراء. وانتصر في حروب الشكوك، وفي كل المخاوف والمفزعات التي وضعها الشيطان في طريقه. وانتصر في احتمال الوحدة والفقر والنسك، وفي بقائه 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 والصلة والتأمل والموت عن العالم، والبعد عن المناصب والشهرة.^١.

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

^١ من كتاب: الإنسان الروحي م ١٩٩٢

الروحية أن نجاهد ونغلب.

وننتصر 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 مثلاً: حروب بالشكوك، وبالمخاوف والمناظر المفزعة، وأحياناً بالإيذاء، وحروب بالأفكار، وبالعثرات.

﴿ وبعض المتصوفين حوربوا بالرؤى وبالمناظر الكاذبة، والأحلام التي من الشياطين، إلى جانب حروب الملل والضجر والكآبة، وحروب الكرياء... وفي كل ذلك كان يرن في آذانهم قول المزمور: "يَئُصْرَكُ إِسْمُ إِلَهِ يَعْقُوبَ" (مز ٢٠: ١).^١﴾

الاتضاع

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

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

^١ من كتاب: يستجيب لك الرب ١٩٨١ م

١. رب من هؤلاء الذين يظنون أنني شيء".

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 والقفار ونحن كذلك. ولكن بشيء واحد تغلبنا "فسأله القديس ما هو؟" فأجاب: "باتضاعك تغلبنا".^٢

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

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

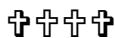
^١ من كتاب: حياة التوبة والنقاوة ١٩٨٣

^٢ من كتاب: حروب الشياطين الكتاب الأول

^٣ من كتاب: الوسائل 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 ينقضني أن أعرفه" ... ونسمع عن القديس مقاريوس أيضاً أنه أخذ كلمة منفعة من صبي كان يرعى بقرًا^١.

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



التوبة - فحص النفس

١. التوبة الحقيقة هي ترك الخطية، بلا رجعة.
وهكذا تروي قصص القديسين الذين تابوا، مثل القديس أغسطينوس والقديس موسى الأسود، والقديسات مريم القبطية، وبيلاجية، وتايس

^١ من كتاب: التلمذة ١٩٨٧ م

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

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

٢. لقد اهتم الآباء جداً بالدعوة إلى التوبة.

قال القديس أنطونيوس: "اطلب التوبة في كل لحظة". وقال القديس باسيليوس الكبير: "جيد ألا تخطئ. وإن أخطأ، 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 أيضاً بعدم التأجيل... مريم القبطية حالما أمكنها أن (تسير وتقدم) وتبارك من الأيقونة للحال

^١ من كتاب: حياة التوبة والنقاوة ١٩٨٣ م

^٢ من كتاب: حياة التوبة والنقاوة ١٩٨٣ م

نفذت ما عزمت عليه في توبتها، وهكذا صارت سائحة قدسية.
وبيلاجية لما تأثرت بعطلة 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 قدسية راهبة تنموا في النعمة، إلى
أن وصلت إلى درجة السواح، واستحقت أن يتبارك منها القديس الأنبا
زوسيمًا. كذلك الحرارة الروحية التي تاب بها أغسطينوس الشاب، حتى
أصبح راهبًا وأسقفاً، وأحد مصادر التأمل الروحي الذي انبعثت به
أجيال كثيرة... ويعوزنا الوقت أن نتحدث عن الحرارة الروحية التي تاب
بها القديس موسى الأسود حتى أصبح من آباء الرهبنة الكبار.

﴿ والحرارة الروحية التي صاحبت توبة كبريانوس الساحر، حتى صار
القديس كبريانوس رئيس أساقفة قرطاجنة ورئيساً للمجمع المقدس الذي
نظر في معمودية الهراطقة في القرن الثالث.﴾^٢

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

^١ من كتاب: حياة التوبة والنقاوة ١٩٨٣ م

^٢ من كتاب: الروح القدس وعمله فيينا

مرشد روحي وقدوة لكثيرين... ومريم القبطية وبيلاجية وأغسطسینوس.
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 أيضاً، اهداً 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، وأيضاً 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 والنقافة،
وإلى امتصاص الرغبة في الإدانة بطريقة سليمة...

^١ من كتاب: الرجوع إلى الله ١٩٨٢ م

^٢ من كتاب: الله وكفى

^٣ من كتاب: الوسائل الروحية

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

† † †

الدموع

١. إن حياة الدموع كانت ميزة لأولاد الله، وليس فقط الخطأة التائبين، وإنما أيضًا 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، ليودعواه فقال لهم كلامًا كثيرًا معزيًا، اختتمه بقوله: "فلنباكِ يا إخوتي هنا، بدلاً من أن تبكي هناك. حيث لا ينفع البكاء". وبكى. وبكى الإخوة معه.^٢.

٢. اشتهر القديس إيسيدورس بالبكاء أيضًا...

إنه قس القلالي الذي كان تحت إرشاده الروحي حوالي ثلاثة آلاف

^١ من كتاب: إدانة الآخرين ١٩٨٧ م

^٢ من كتاب: تأملات في العضة على الجبل

راهب. وكان هو أب اعتراف القديس موسى الأسود. وكان رجل رؤى عجائب، وكان الشياطين يخافونه ويهابونه جدًا ويهرعون منه... ومع ذلك كان هذا القديس يبكي بدموع غزيرة، ويجهش 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 خطايائي". فقال التلميذ: "حتى أنت يا أبانا، لك خطايا تبكي عليها"؟! فأجابه القديس: "صدقني يا ابني، لو أن الله كشف لي كل خطايائي، ما كان يكفي ثلاثة أو أربعة يبكون 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 يبكون طول عمرهم على خطية، أو يبكون بلا خطية ونحن نشرب الخطية مثل الماء، ولا نبكي!**

لنا قلوب بدون حساسية، لأن الله الذي أغضبناه ليس عزيزا إلينا... [‡]
ومن أمثلة الحساسية للبكاء على الخطية: القديس بفنتويوس. كان

^١ من كتاب: حياة التوبة والنقاوة

تلميذاً للقديس مقاريوس الكبير، وخلفه في رئاسة الإسقسط. وكان قد يسألاً عظيمًا. منحه الله موهبة إخراج الشياطين. وكان البابا ثيوفيلوس يطلب أن يسمع منه كلمة منفعة... هذا القديس العظيم قال ذات يوم لـ تلميذه: "يا أولادي، حدث في إحدى المرات وأنا صبي صغير بينما كنت سائراً في الطريق، أني رأيت خيارة على الأرض، ربما كانت قد وقعت من الجمالين، فأخذتها وأكلتها. وكلما ذكر هذه القصة أبكي" ... كان ذلك قد حدث في طفولته. وقد كبر وترهب وصار أباً لآلاف من الرهبان، ونما في القدسية جداً. ومع ذلك يقول: "كلما ذكر هذه القصة أبكي" ^١.

٤. القديس أرسانيوس من القديسين الذين اشتهروا كثيراً بالبكاء ...
حتى قيل إن رموش عينيه تساقطت من كثرة البكاء. وتكون أخدودان (حفرتان) على خده من كثرة البكاء... وكان في الصيف يబال الخوص بدموعه. وكان يضع على ركبتيه قطعة من القماش تسقط عليها دموعه. وساعة موته بكى كثيراً. فقال له تلميذه: "حتى أنت يا أباانا تخاف من هذه الساعة؟!" فقال لهم: "إن فزع هذه الساعة ملازم لي منذ دخلت إلى الرهبة".

^١ من كتاب: تأملات في العضة على الجبل

﴿ إن كان القديس العظيم أرسانيوس يبكي هكذا، فماذا نقول نحن عن أنفسنا؟ وماذا نقول عن فزع تلك الساعة الذي كان يلازمه؟! ويلازم من؟ يلازم أرسانيوس العظيم مثال الوحدة والصمت في بستان الرهبان، الذي كان البابا ثيوفيلس يشتهي أن يقابلها. وكان القديسون يقولون له: "لماذا تهرب منه يا أبناه؟"! فيجيب: "يعلم الله أنني أحكم جميعاً. ولكنني لا أستطيع أن أتكلم مع الله والناس في نفس الوقت" ... أرسانيوس العظيم الذي كان يقف للصلوة وقت الغروب والشمس وراءه، ويظل واقعاً يصلي حتى تشرق أمامه من جديد قضينا الليل طوله في الصلاة.

﴿ أرسانيوس المتضع، معلم أولاد الملوك، الذي كان يستشير ذلك المصري الأمي، ويقول له إنه لم يعرف بعد ألفاً فيتاً (أول حروف اللغة القبطية) التي يتقنها ذلك المصري. بل يقول أيضاً أنه تعلم اللاتينية واليونانية، ولكنه لم يعرف بعد كيف ينقى الفول مع رهبان الإسقسط.

أية خطايا فعلها القديس أرسانيوس حتى يبكي ويفرغ من تلك الساعة؟! هل بعد كل هذا نسرع نحن إلى العزاء والفرح من مبدأ الطريق. ونتبهى بأن خطايانا قد غفرت؟! ونبحث عن المواهب؟! ونطالب بنصيحتنا 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 ثيوفيلوس قال: "طوباك يا أَنْبَأْ أُرْسَانِي، لَا نَكْ بَكَيْتْ طَوْلَ حَيَاكَ مِنْ أَجْلِ هَذِهِ السَّاعَةِ" .. وعندما سمع أَنْبَأْ بِيمَنْ أَنَّ الْقَدِيسَ أُرْسَانِيوس قد تُنْهِيَ، قال: "طوباك يا أَنْبَأْ أُرْسَانِيوس لَا نَكْ بَكَيْتْ عَلَى نَفْسِكَ فِي هَذَا الْعَالَمِ" ^١.

٥. سأَلَ الْأَنْبَأْ نوحَ الْقَدِيسَ مقاريُوسَ: "قُلْ لِي كَلْمَةً مُنْفَعَةً" فَقَالَ لَهُ الشَّيْخُ: "اهْرُبْ مِنَ النَّاسِ". فَسَأَلَهُ الْأَنْبَأْ نوحَ: "مَاذَا تَعْنِي يَا أَبِي بَأْنَ أَهْرُبْ مِنَ النَّاسِ؟" فَقَالَ لَهُ الشَّيْخُ: "اجْلِسْ فِي قَلَائِيْكَ وابْلِكْ عَلَى خَطَابِيَّاَكَ" ^٢.



حياة التسليم

١. حياة التسليم هي أن تسلم الله حياتك تضعها في يديه، وتنساهَا هناك. وتثق من كل قلبك أنه يدبر حياتك حسناً، حسب مشيئته

^١ من كتاب: الدموع في الحياة الروحية م ١٩٩٠

^٢ المرجع السابق

الصالحة الطوباوية.. وبحياة التسليم عاش آباءنا الرهبان السواح بدون أية معونة بشرية.. عاشوا تائهين في البراري والفقار. 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 عاشهواها^١.

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

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

القديس مقاريوس الكبير لما تعب في البرية في الطريق قال: "أنت تعلم يا رب أنه ما بقيت في قوة". وللحال وجد نفسه في الإسقاط... إن روح الله الذي قاد الآباء قديماً قادر أيضاً 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: معلم الطريق الروحي ١٩٨٧ م

^٢ من كتاب: معلم الطريق الروحي ١٩٨٧ م

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

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

نفسي ليست ملكي، وإنما هي ملك، اشتريتها بدمك الكريم فأصبحت لك. وليس لي بعد أن أتدخل في شؤونها، لأنك أنت تدبرها حسب مشيئتك الصالحة الطوباوية. على إِذَا أن أنظر وأمجادك... متى يأتي الوقت الذي لا أتدخل فيه في شؤون نفسي، وإنما أتركها لك: حينما تسيرني أسير، وكيفما تصيرني أصير؟ متى أرض بالحالي التي ارتضيتها أنت لي، فلا أَلْحُ عَلَيْكَ في تغييرها كأنك غافل عن صالحِي؟! متى تحول 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 ألاً أعمل شيئاً، وإنما أترك نفسي في يديك وأنساها هناك، ولا أذكر إلا هاتين اليدين

اللتين جيلتاني 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 إشارات الأخبار والأحداث، هؤلاء يكون تفكيرهم أكثر هدوءاً. وتكون قلوبهم وأعصابهم هادئة ويكونون في الغالب قد اعتادوا الهدوء.

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

^١ من مقال: اتركتيني 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 الهدائى المتزن، الذى يعمل بغير اضطراب ولا قلق، فيفكر الإنسان بعيداً عن صخب الانفعالات... وهذا الهدوء الفكرى يساعد على الوصول إلى الحكمة. وهدوء الفكر يساعد على هدوء الحواس.

من أجل هذا سعى آباءنا إلى حياة السكون، شاعرين أنه بهدوء الجسد يقتني هدوء النفس. ما أجمل قول الكتاب: "بِالرُّجُوعِ وَالسُّكُونِ تَخْلُصُونَ بِالْهُدُوِّ وَالطُّمَانِيَّةِ تَكُونُ فُؤَكُمْ" (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 منفعة الجزء الثاني ١٩٨٠ م

﴿ ما أَعْجَبْ هَدْوَهُ الْقَدِيسَةِ مَارِيَنَا كَمْثَالٌ .. ﴾

حيث أتهمت بأنها زنت - كرجل - وأنجبت ابنًا 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 القدسية التي كانوا يسمونها (الهبيلة) في أيام القديس الأنبا دانياel... كيف احتملت الإهانات المستمرة بكل هدوء، وبفرح، كأكاليل مجد على رأسها^١.

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

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

^١ من كتاب: الهدوء ١٩٨٧ م

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 المتود الأبا أرسانيوس، لما سمع صوت بوص تحركه الريح. قال: "ما هذا الزلزال؟!" لأن أذنيه تعودتا على الجو الهادئ^١.

٦. وأباء 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، وكأنوا يقدمون نصائح هادئة لمن يسترشد بهم. ووضعوا أمامهم ذلك المبدأ الرهباني: بهدوء الجسد نقتني هدوء النفس. والذي ما كان يجد هدوءاً كافياً في المجتمع الرهبانية، كان يلتجأ إلى الوحدة في سكنى الجبال والمغارات، ويحيا بحواسٍ هادئة ومشاعر هادئة.

^١ من كتاب: الهدوء ١٩٨٧ م

﴿ وَهُكُذا فَإِنْ بَعْضُ الْآبَاءِ يَسْمُونُ حَيَاةَ الرَّهْبَنَةِ (حَيَاةَ السُّكُونِ) ... وَكَانَ الْآبَاءِ يَفْضُلُونَ هَدْوَهُ اللَّيْلِ عَلَى ضَجَيجِ النَّهَارِ. وَتَكُونُ صَلَواتِهِمْ فِي اللَّيْلِ الْهَادِئِ، أَكْثَرَ عَمَّا وَتَأْمَلُ مَا فِي النَّهَارِ الصَّاحِبِ. حَتَّى أَنْ مَارِ إِسْحَاقَ يَقُولُ: "اللَّيْلُ مَفْرُوزٌ لِعَمَلِ الصَّلَاةِ"! .

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

وأيضاً يفحص ذاته، ويأخذ من أعماق أعماقه، حيث يسكن الله أيضاً... هذا أول ما يجذبنا في الحياة العميقـة التي عاشـها قديسـنا الأنـبا أنطـونيوس... وحياة السـكون هذه، لها دلـالتـها الروحـية الكـثـيرة: فـليس كل إنسـان يـسـتطـيع أن يـحـيـا حـيـة السـكون في البرـية.

وإن استطاع ذلك بـضـعة أيام أو أسـابـيع، فلا يـسـتطـيع أن يـحـيـا في البرـية العـمر كـله، إـلاً إن كانت له دـوـافـع روـحـية رـاسـخـة، كما كان للقدـيس أنـطـونـيوـس^٢.

^١ من كتاب: الهدوء ١٩٨٧ م

^٢ من كتاب: تأملات في حياة القديس أنطونيوس

٨. ولما عاش القديس أنطونيوس في حياة السكون، دخل السكون إلى قلبه أيضاً، وكما قال مار إسحاق: "بِسَكُونِ الْجَسْدِ، تَقْتَنِي سَكُونِ النَّفْسِ" ... هدأت حواسه، وهدأت أفكاره، وهدأ قلبه من الداخل، وهدأت ملامحه أيضاً، وصار مصدراً للسلام لكل من يتصل به. أحب الناس هذه الحياة الهادئة الساكنة المملوقة 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 شنوده الثالث في تعاليمه عن "الفكر وتدبيره روحياً"، بقدرة فائقة على التحليل، والدراسة العميقـة، 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. سُئل القديس الأنبا أنطونيوس. ما هي أعظم الفضائل؟

فأجاب: "الإفراز هو بلا شك أعظم الفضائل"... ومعنى الإفراز هو أن يفرز الإنسان الحقّ من الباطل، ويميز الخير من الشر.. لأن كثيراً من الناس يصومون، ويصلّون، ويعرفون 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: معلم الطريق الروحي

٢. القديس الأنبا أنطونيوس في بدء رهبنته واسترشاده بالنساك، كان كالنحلة التي تمتص عصيراً 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 والتمييز والمعرفة. في إحدى المرات سأله أولاده عن الفضيلة العظمى في الرهبنة. فقال لهم: "إنها الإفراز". لأن كثريين صاموا وأضرروا أنفسهم بصومهم، وكثريين صلوا وفشلوا في صلواتهم، بسبب عدم الإفراز. وله عظة عن الإفراز في بستان الرهبان. ذلك لأن الشخص الذي يقتني الإفراز والتمييز، يستطيع أن يميز بين النافع والضار، واللائق وغير اللائق. لذلك اهتم الأنبا أنطونيوس بفضيلة الإفراز. وهو أيضاً 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، فسألته 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".

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 تدرس تلميذ باخوميوس. ومن حكمة الشيخ مثل الأنبا أغاثون والأنبا إيسيدورس وغيرهم... إن حكمة الآباء كنز لمن يتعلم^١.

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

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

^١ من كتاب: تأملات في حياة القديس الأنبا أنطونيوس

^٢ من كتاب: الوسائل الروحية

ب) أن البستان سجل نصائح قالها الآباء لأشخاص معينين، ربما
حالتهم غير حالتك أنت... وربما كان الأب القديس يأنسيه أخيه فينصحه
بنصيحة. ويأتي أخي آخر، فيقول له نصيحة أخرى تتناسب به... 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 يتراهل 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 منشغلًا بتأمل روحي
وغير متفرغ له. **ويستطيع الجو الروحي الذي في عقله، أن يمنع أي**
فكر خاطئ من الاقتراب إليه... كحسن حسين...

† **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... يلجم إلى

سياسية الإلحاد. فيضع فكرًا بدلاً من فكر. كما كان القديس يوحنا القصير يفعل. إن سمع شيئاً غريبًا. أو كما قال الأنبا أور للميذه: "انظر يا ابني، لا تدخل هذه القلية 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 تشغّل 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 وتفصيلاً.^١

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

﴿ 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: "شهيّة هي أخبار القديسين، مثل المياه للغرس الجدد".^٢ .

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

^١ من كتاب: الوسائل الروحية

^٢ من كتاب: المحبة قمة الفضائل

وما كان بعد ذلك...

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

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

قيل أن الأرض لم تكن مستحقة أن يدوسوها بأقدامهم. ومن أجل صلواتهم كان الله ينزل 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 بنفسهم 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 الوسائل الروحية التي تستخدمها النعمة لتنمية علاقتنا مع الله.

إشعال محبتنا له ولملكته. وهي تقدم لنا التنفيذ العملي للمبادئ الروحية. ربما تبدو لنا كثيّر من الوصايا وال تعاليم وكأنها مبادئ نظرية، ولكننا نراها في سير القديسين في الواقع العملي. منفذة بصورة واضحة وفي ظروف مناسبة لها. وهكذا ثرينا سير القديسين أن وصايا الرب سهلة وممكنة، وليس مثاليات نظرية^١...

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

^١ من كتاب: الوسائل الروحية

السير؟!^١

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

قصة حياة القديس الأنبا أنطونيوس التي كتبها القديس أثanasios الرسولي، كان لها تأثير عجيب في أهل روما، حتى كانت سبباً في انتشار الرهبنة هناك. ولما قرأها القديس أغسطينوس تأثر بها جدًا، 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 بعضًا منهم، فحفظوها التاريخ^٢.

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

كما طَوَّبَ السِّيِّدُ الْمَسِيحُ تَلَامِيذهِ قائلًا: "طُوبَى لِعِيُونِكُمْ لَأَنَّهَا تُبَصِّرُ" (مت ١٣: ١٦). الرؤى التي رأها قديسو الله عبر العصور.

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

^١ من كتاب: الوسائل الروحية

^٢ المرجع السابق

وردت في تاريخ الكنسية وهي لا تدخل تحت حصر، يعلن بها الرب إرادته لمحبيه، ويكشف لهم عن أمور مستقبلة، ويقويهم 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، ألاً شتاق أن يعلن لك الله مثلكم؟ وكيف
يعلن لك إن لم تحبه وتحيا في نقاوة القلب. وحينئذ لا ترى فقط رؤى.
إنما كما يقول الرب في التطويبات: "طُوبَى لِلأَنْقِيَاءِ الْقُلُبِ، لَاَنَّهُمْ
يُعَابِّرُونَ اللَّهَ" (مت ٥: ٨) ... "يُعَابِّرُونَ اللَّهَ"؟! هذا مجد عظيم يا رب لا
نستحقه... يوحنا الحبيب أبصر شيئاً من مجده، والأنبا بيشوي رآه
وغسل قدميه.

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

إنها غذاء روحي لا يستغنى عنه أحد، يجلب لنا الشعور بمحبة الله،
ومحبة طرقه التي تؤدي إلى الملائكة... وتجعلنا أيضًا نحب الفضيلة،
ونحب أولئك الأبرار، ونتخذهم لنا آباء وشفاء، ونحرص أن نعمق
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 شنوده 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 نسـك وزهد وجـهـاد وتعـب وسـهر... فـيا لـيتـنا نـقـرـأـ. لـدرـكـ، وـنـفـهـمـ، وـنـحـيـاـ، وـنـذـوقـ، فـنـكـونـ مـعـ المـسـيـحـ... فـذـاكـ أـفـضـلـ جـداـ.

†††

^١ من كتاب: الوسائل 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 الرَّاهب فيها؟^١

الهدف

لا بد أن يكون للرَّاهب هدف سليم في مجئه 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 السُّكُون، وحياة الوحدة، وحياة الصلاة، وحياة التوبة.

﴿يُوجَدُ أَنَاسٌ يَتَخَيَّلُونَ أَنَ النَّمُوَ فِي الْحَيَاةِ الرَّهَبَانِيَّةِ، هُوَ فَقْطُ النَّمُوِ فِي حَيَاةِ الْوَحْدَةِ.. يَرْتَقِي مِنْ إِنْسَانٍ فِي مَجْمَعٍ إِلَى إِنْسَانٍ يُحْبَسُ فِي قَلَائِيهِ، وَيَنْتَرِجُ إِلَى أَنْ يَصْلُ مِنْ الْحَسْنَى دَاخِلَ الْقَلَائِيَّةِ، إِلَى الْحَسْنَى خَارِجَهَا، إِلَى الْحَسْنَى فِي الْمَغَارَةِ، إِلَى.. إِلَخِ﴾.

لكن في الحقيقة ليس هذا الهدف الوحيد في الرهبنة، توجد أهداف داخل الرَّهَبَنِيَّةِ هي أَهْدَافٌ فِي نِقاَوَةِ الْقَلْبِ، لَأَنَّهُ رَبِّا يَكُونُ إِنْسَانٌ عَايِشٌ فِي

^١ من كتاب عظات رهبانية، ص ٢٩ - ٣٥

وحدة ولكنه لم يصل إلى نقاوة القلب بعد!!

† في تاريخ الرهبنة 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 الهببالة، 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.. كلّ واحد أخذ فضيلة من الفضائل وسار فيها على قدر طاقتها.

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

† إنسان تكتشف له أخطاؤه ويحاول أن يقاوم هذه الأخطاء واحدة فواحدة حتى ينتهي منها ومن أجل هذا السبب قيل عن الرهبنة إنها حياة التوبة، أي إنسان يبدأ يتوب وي تتبع أخطاءه ويعالج هذه

الأخطاء.. هذا الإنسان الذي يسالك في حياة التوبة في الرهبة لا يتضائق أبداً إذا وبخه أحد بل بالعكس يفرح أن موبخه يكشف له أخطاءه ليتركها فلا يتضائق لأنه سالك في حياة التوبة.

† هؤلاء الذين سلّكوا في حياة التوبة في الرهبة كانت لهم موهبة الدموع أيضًا من أجل خطاياهم، بالطبع هناك دموع في الرهبة تأثر بالحب الإلهي.. ودموع في الرهبة من قلب حساس أقل كلمة تُسمع تثير دموعه.. وهناك دموع توبة كما قيل: "اجلس في قلائك وابكي على خطاياك" .. من من يضع أمام نفسه أن يجلس في قلائمه ويبكي على خطاياه؟

† لعل من الذين ظهروا في حياة التوبة في الرهبة بأسلوب واضح القدس الأنبا شيشوي الذي يُسمونه أحيانًا القدس "صيصوبي" .. حتى ساعة خروج روحه من جسده كان يطلب فرصة أخرى ليتوب.. القدس الأنبا شيشوي سكن في البرية الشرقية في جبل أنطونيوس في وقت من الأوقات.

إذاً من أهداف الرهبة الداخلية حياة التوبة وتنقية القلب واكتشاف الضعف ومتابعة هذه الضعفات لكي يتركها الإنسان ومثل هذا الإنسان لا يتعب من التوبيخ بل يفرح به... وأيضاً تكون له موهبة الدموع، وأيضاً يكون إنسان متّضع كإنسان تائب كما يقول في الرهبة:

"هذا أبَرّ مني وهذا أقوى مني وهذا أنقى مني و...". ويرى جميع الناس أفضل منه لأنَّه سالك في طريق التوبة. حياة التوبة تعطيه الاتساع، وبالطبع مع حياة التوبة لا يغضُّب من الناس لأنَّ نفسه مكسورة في داخله، ودائماً الغضب من الناس مصحوب بكبرياء في القلب لأنَّ الكبرياء الذي داخل القلب يجعل الإنسان يثور لكرامته ولما يثور لكرامته يغضُّب.

✚ لكنَّ الإنسان التائب هو إنسان متضع كلما قيل له شيء يرى أنَّ حقيقته أصعب مما قيل له، يقول كما قال القديس الأنبا موسى الأسود لما طُرد من البابا ثاؤفيليis أثناء رسالته قال: "حسناً فعلوا بك يا أسود اللون يا رمادي الجلد ما دمت لست بِإنسان فلماذا تقف وسط الناس؟" أي كان يوبخ نفسه ولا يغضُّب مطلقاً حتى من الذين طردوه رغم أنَّهم هم الذين دعوه.

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

أولاً: الرهبنة والوحدة

١ - أهداف الرهبنة ليست فقط الوحدة. صَدَقوني يا إخوتي أنَّ الوحدة في الرهبنة بدون توبة، لا قيمة لها على الإطلاق... الوحدة لا توصل

إلى ملکوت الله لكن التوبة توصل إلى ملکوت الله فإذا اجتمع الاثنان معًا فهذا جيد. أي أن الوحدة جميلة جدًا بالتبوية لكن بدون التوبة ليس لها قيمة... فالإنسان في الرهبنة حتى لو لم يكن في الوحدة بدلًا 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 إلاً على عصاك" أي ليس لك سلطان إلا على عصاك التي توكأ عليها، لماذا؟ لأنه سيختبر نفسه للمناوب التي في المجمع، ويحتملها ويظهر هل هو بالفعل نقي القلب من داخله أم غير نقي؟

٣- اكتشف ما هي أخطائك؟

أهم شيء عندنا في الرهبنة.. رقم واحد في الرهبنة 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 خططيّاه دائمًا.

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

الإنسان الذي يُفكِّر في خططيّاه يحيا حياة التوبة وأول شيء عندنا في الرهبة نفحص أنفسنا، نعرف ضعفاتها، نتدرّب على تركها، نتركها، نعيش في حياة التوبة، هذه ناحية من النواحي...



ثانيًا: الرهبة والاتضاع

١ - الرهبة تحتاج إلى حياة الاتضاع...

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

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

٢ - هناك أنساً عاشوا في حياة الاتضاع حتى بعيداً عن ملابس الرهبنة ولقب الرهبنة...

أي مثلًا القديس الأنبا رويس كان قد يَسِّرَ كثييرًا وعاش حياة الرهبان، لكنه لم يأخذ ملابس الرهبنة ولا شكل الرهبنة ولم ينتم إلى دير. وكان راهبًا بلا دير، ولا لقب، ولا شكل، وراهبًا بلا فلسفة وبلا زميلاً ولا منطقة وبلا اسم رهباني حتى اسمه "رويس"؛ هو اسم جمله الذي كان يملكه هو كان اسمه "فريج أو تيجي" ولم يكن اسمه "رويس".

٣ - وهناك أنساً عاشوا في الرهبنة حتى ولم يرسموا رهباً ولم يوافقوا على الرسامة. وليس فقط في أيام القديسين بل وفي أيامنا هذه... حكى لنا نيافة الأنبا ثاؤفليس عن آخر عاش أيامه في الدير اسمه "الأخ عوض الله" - كما أظن - عاش حوالي ٤٠ أو ٥٠ سنة بالدير دون أن يرسم راهبًا، ولما كانوا يتطلبون منه أن يرسم راهبًا كان يعتذر وعاش علمانياً طول حياته، وكان إنساناً فاضلاً.

٤ - الرهبنة ليست هي الملابس السوداء التي نلبسها... ولنست الذي الرهبانى، إنما الرهبنة هي الحياة الرهبانية، نقول فلان ده راهب صح...

هل يوجد رهبان ليسوا بـ صحيح؟! نعم له اسم الرهبان ولكن ليس له
حياة الرهبنة... له سكنى الرهبان في الدير وليس 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 تعقص؟ كذا أم كذا؟.. لا وتجد الحوار صعباً من بدايته، ويوجد إنسان آخر حتى لو أمر أمر يقبله بسهولة... ولو أنته كلمة توبيخ يُمررها 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 يحتج كثيراً. الذي يحتج كثيراً يتعب وينتسب للرهبان حوله.



ثالثاً: الرهينة والفضيلة

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

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

-٢- مثلاً قابل البابا ثاؤفيس راهباً: أب جبل نتريا، وسألته ما هو الذي
أتقنتموه أيها الأباء في هذا الزمان كله؟ فقال له: "صدقني يا أبي لا
يوجد أفضل من أن يرجع الإنسان باللاملة 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 الدرجات وهو كتاب به ثلاثون
درجة قال: "إن الواحد لم يساك في الرهبنة بعد، فقد يقضى الراهب
عمره كله في إتقان درجة واحدة من هذه الدرجات ولا يكفي... فمتي
ينتهي من هذه الدرجات الثلاثين؟"، إذاً أمامك هذه الدرجات الثلاثون
التي للقديس "يوحنا كليماوس" كم درجة أتقنتها منها؟ كم درجة أتقنتها
من أول الموت عن العالم والغربة و...

من من سار في الموت عن العالم والغربة؟ أو من سار فيها واستمر؟
الغربة، والموت عن العالم، والزهد والتوبة، والوداعة والدموع و...
فضائل كثيرة. ما هي الفضائل التي أتقنها في الرهبنة؟ هل فقط إن
الواحد حبس نفسه في قلاليته بعض الأيام؟! هل هذه هي الرهبنة 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 الغلاني، إلى مسئول في الإبصارية الغلانية، 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 بُعدت عن الهدف!

٥- لمَّا أنت خرجم 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 الرهبنة؟ هناك أناس كانوا قبل الرهبنة أكثر اتضاعاً، وأخرون كانوا قبل الرهبنة أكثر رقة في التعامل، وناس كانوا قبل الرهبنة أكثر صلاة وأكثر صلة بالله... وما هو الهدف الرهيباني أمامك؟ وما مدى نموك فيه؟ وهل يوجد انحراف في الهدف إلى أي مدى انحرف؟ وهل سبب خروجك من العالم هو ذاته... أم دخلت فيه أمور أخرى؟



رابعاً: الرهبنة والصلوة

١- هذا لأن الرهبنة ممكن تكون حياة الصلاة.. والصلوة نمو. الإنسان يدخل الرهبنة ويصلّي السبع صلوات التي للأجبية، ويقول جيد لأنني لم أكن أصلي هذه الصلوات كلها... ثم يجد أنه أمام هذه الصلوات السبع يصلّي أيضاً التسابيح التي في كتب الإبصريمية، 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 للصلوة ويتذكر الآية "بِاللَّيْلِيٍّ. ارْفَعُوا أَنْدِيكُمْ نَحْوَ
الْقُدْسِ، وَبَارِكُوا الرَّبَّ" (مز ١٣٤ : ٢).

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

يقول كل هذا كقياس طولي للصلوة وما زال مقياس العمق.. أين
الصلوة 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 أعمق وتحتاج فترات طويلة...
وهذه فضيلة واحدة في الصلاة تحتاج ينمو فيها ويستمر وكلما يسأله
آخر ماذا فعلت؟ يقول: "ما زال أمامي وقت كبير أنا ما زلت مبتدئاً".
أين هذه الصلاة؟ وماذا فعلت في الصلاة؟ لم أفعل فيها شيء بعد.

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

المشاعر داخله... ويكون مثل أعمق المحيط الذي لا يعكره 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 أهدا إلى
نفسني أحد إنساناً يتبعني 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 هدا 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 يصبح ويعلي صوته... ومن يكون طريقة
عمله مضطربة.. شيء صعب.

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

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



محاسبة النفس

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

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

-٣- وكن مدققاً في حياتك، إن كان هذا الطريق سيضيعك أبعد 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 لجهاد أكثر وصلاة أكثر وصوم أكثر؟ ومحاج أن يتمسك بالله ويتمسك بقرون المذبح ويقول له: "يا رب أعني، أعن ضعفي، محتاج لنعمة خاصة من عندك لكي أنمُو" هذا ما نريده ونحتاجه..

-٤- لكن مهم أن نتذكر رهبتنا، ونتذكر حياتنا من الداخل كيف تسير، لأننا نحن مزمعون أن نعطي حساباً لله عن الإمكانيات الروحية التي قدّمت لنا، يوجد أنس يمدون الجلوس في الدير ولو ليلة ويقولون: أشكراك لأنك سمحت لنا بليلة نقضيها في الدير، وأخر لو قضى أسبوعاً في الدير يقول: "هذه نعمة من الله أنا لا أستحقها".

وأنت الذي تحيا حياتك كلها في الديار ماذا فعلت فيها؟ ماذا فعلت بهذه العزلة، عزلة السُّكْنَى في مواضع القديسين، ماذا فعلت بهذه الوزنة؟! وزنة أنك تعيش في بيت الرَّب كل أيام حياتك؟ والشيء الذي كان يشتهيه داود ولم يحصل عليه ويقول: "وَاحِدَةٌ سَأَلْتُ مِنَ الرَّبِّ وَإِيَّاهَا أَتَّمِسُ: أَنْ أَسْكُنَ فِي بَيْتِ الرَّبِّ كُلَّ أَيَّامِ حَيَاتِي" (مز ٢٧ : ٤)، ها أنت ساكنٌ في بيتِ الرَّب كل أيام حياتك وأخذت شهوة داود وحققتها ماذا فعلت بها؟

٥ - داود لما يتذكر ذلك يقول: "طَوَبَى لِكُلِّ السُّكَانِ فِي بَيْتِكَ، يُبَارِكُونَكَ إِلَى الأَبَدِ" (مز ٨٤ : ٤) وهو أنت من السكان في بيته هل تباركه إلى الأبد؟ يقول: "هَا بَارِكُوا الرَّبَّ يَا عَبْدَ الرَّبِّ، الْقَائِمِينَ فِي بَيْتِ الرَّبِّ، فِي دِيَارِ إِلَهِنَا" (مز ١٣٤ : ١) وأنت ينطبق عليك هذا المزمور فأنت من عبيد الرَّبِّ الْقَائِمِينَ في بيتِ الرَّبِّ في ديارِ إِلَهِنَا، "ارْفَعُوا أَيْدِيْكُمْ نَحْوَ الْقُدْسِ، وَبَارِكُوا الرَّبَّ" (مز ١٣٤ : ٢).

٦ - السُّكْنَى في بيتِ الرَّبِّ وزنة لا بد أن تعطي عنها حساب وترى هل تاجرست بها وربحت أم لا؟ هناك كثيرون يحسدونكم أنكم ساكنون في بيت الله يحسدونكم أنكم ساكنون بجانب الكنيسة، الكنيسة في بيتكم، تخرج من قلائلك تجد نفسك في الكنيسة، الناس يحسدونكم على القداسات

اليومية، الناس يحسدونكم على صلاة نصف الليل، هناك أناس في العالم منهم من يريد أن يصلّي لكنه تحت رقابة يخجل من فلان وفلان وإن وقف للصلوة يسخرون منه، حكاية، وأنت كل الإمكانيات مُتاحة 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، سُكّان المُدن في ضجيج دائم.

٨- هناك أنساً يُتمنون أيامًا من أيام حياتكم يعيشونها، وأنتم تعيشون في بيت الله، في هدوء وسكون وفي قلاليٍ مُنفردة، وفي الكنيسة، وفي قداسات يومية، وفي صلاة نصف الليل، وفي جو روحاني، وتعيشون في مجموعة مُتجانسة كلها من نوع واحد هدفها محبة الله والانفراد به،
إذاً ماذا فعلتم بهذه الوزنة؟

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

ماذا فعلت بها؟

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

راهب يجد يوماً ضاع منه لم يفعل فيه عمل روحاني، الراهب المتناظر مجرد أن يرى يوماً ضاع منه لم يفعل فيه عملاً روحياً، يقول غالباً أعض هذا اليوم بيومين، أعمل عمل يومين، أما الراهب المتهاون يمُر عليه يوم لم يفعل شيء، وثاني يوم لم يفعل شيء، وثالث يوم لا يفعل شيء، ويُمُر أسبوعاً وشهر وهو لا يشعر بحاله، كمثل إنسان في دوامة أو تيار لا يشعر بنفسه.

الأيام تمر بوتيرة واحدة والطبع هو هو، ويعود له الطبع العلماني الذي كان عنده قبل الرهبنة ويجد نفسه لم يأخذ شيئاً من الرهبنة!! مثل هذا الراهب قد يتعبه الزوار لأنهم يكشفونه، أي واحد قريبه يقول: فلان له سنة في الرهبنة وسأجده صار من الملائكة الأرضيين أو البشر السمائيين، ويأتي يجلس معه ربع 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 مارسته

من طقس الملائكة لأن الرَّهبة طقس ملائكة؟ لا شيء، ليتنا نستيقظ لأنفسنا ونفكر في حياتنا ونحاول أن نفعل بالوزنة التي أُعطيت لنا، نعمل بالهدوء الذي أُعطي لنا، ونعمل بالحياة المُتاحَة لكل ما هو رُوحِي، دائمًا مشغول في الدِّير 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 لآخرين، تدرب أن تأخذ خطايا غيرك وتنسبها لنفسك، تدرب على اللسان الطيب والكلمة الحلوة والمعاملة الحلوة الهايئة، تدرب على أن تخدم كل واحد وتطيع كل أحد، أمور كثيرة تستطيع أن تتعلّمها. من أسباب التذمر أننا في كثير من الأوقات نفكّر في الأشياء التي تنقصنا ولا نفكّر 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

نفسي وتبير نفسي، وأتوقف عن اعتدادي بذكائي وخبرتي ومواهبي، وبما أستطيع أن أفعله دون غيري وبالخدمات الجبارة التي أقدمها للدير ولا بد أن يشكرنـي عليها وكذا وكذا... وأدخل داخل نفسي لأعرف أخطائي لكي أتوب عنها.

٣- جلستي مع أب اعترافي أحولها لجـلسة إدانة لنفسي وصراحة في هذه الإدانة وليس تبريراً، أحياناً أب الاعتراف يجلس أمام الراهب المعترف وهو مُتضايـق من داخله ويفكر هل أقول أم لا؟ لو أب اعتراف لكثرين عشرين أو ثلـاثين وكلهم يقولون أخطاءـهم واصطدامـاتهم مع غيرـهم، يكون عارـف أن أبوـنا فـلان أغضـب فـلان في كـذا وكـذا وقد يـعرف كـم شخصـاً أغضـبـهم بالـتفاصيل.

يجـلس معـه ليـعترـف لكنـه يـجد أنه لا يـذكر كلـ هذه الأشيـاء، ماـذا يا أبوـنا أـلا يوجد شيء آخر تـريد أن تـقولـه؟ يـقولـ المـعترـف لا شيء آخر، يـكرـرـ الجـملـةـ عليهـ، ويـحتـارـ هل أـقولـ لهـ؟ هل أـكـشفـ اـعـتـراـفـاتـ الآـخـرـينـ؟ لا يـسـتـطـيـعـ أنـ يـكـشـفـ وـفيـ نفسـ الـوقـتـ غـيرـ مـصـدـقـ لهـ أنهـ ليسـ هـنـاكـ خطـاياـ آخرـىـ، فـيـقـولـ لهـ: حـاـولـ أـنـ تـتـنـكـرـ لـعـلـ هـنـاكـ خـطـيـةـ منـسـيـةـ، يـقـولـ الـراهـبـ الـمعـتـرـفـ: صـدقـيـ لاـ يـوجـدـ شـيءـ آخرـ.

٤- ماـذا يـفـعـلـ إـذـا أـبـ الـاعـتـراـفـ؟ أـمامـهـ رـاهـبـ يـشـعـرـ أنهـ يـكـذـبـ، إـماـ إنهـ

يكذب وإنما إنّه لا يشعر بحاله وتائه عن نفسه، وإنما 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 الرهبنة، تعاليم الآباء الأول للرهبنة المعروفيين، مثل تعاليم القديس أنطونيوس الكبير، تعاليم الشيخ الروحاني، تعاليم الأنبا إشعيا المُتوحد، تعاليم القديس برصنوفيوس، تعاليم يوحنا الأسيوطى، تعاليم القديس فلكسينوس، تعاليم آباء الرهبنة الأول، الآباء الذين كلامهم مثل الموازين السليمة، مثل المرأة الروحية تنظر فيها فترى نفسك ماذا صرت؟ هذا ما تحتاجه أن نأخذ بعض هذه الموازين ونقيس بها أنفسنا.

٥- وليس فقط ثُقْر في ما هي أخطاؤنا بل ثُقْر في ما هو ثُمُونا؟ هل نحن ننمُو أم وقفنا عند حد مُعين فقط؟ هناك أنس نُموهم يتوقف عند حد مُعين ولا يتحرك بعده يتراجع للخلف، لكن لا يتقدم للأمام، مُتوقف. ما هو نموك؟ ما هو نموك في الفضيلة الرهبانية؟ ما هو نموك في الصلاة؟ ما هو نموك في الوحدة والسكون؟ ما هو نموك في محبة الله؟ ما هو نموك 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 الرهبنة كونت علاقة مع الله؟

هل تشعر في الرهبنة أنك التقى مع الله التقاءً مباشرًا وجهاً لوجه؟ هل شعرت أنك في قلب الله والله في قلبك؟ هل تشعر بمشاعر الحب التي من أجلها سكن الناس في البراري والفقار وظلوا سنوات لم يملوا لأنهم متذذلين بالله في داخلهم؟ ماذا حدث لك؟

٦- نرجع لأنفسنا، كما يقول مار إسحاق: "إذا تهت في الطريق اجلس إلى نفسك، وذكر مريم بِنَاهَا إِسْرَائِيلْ بِانْغَلَابِهِ"، ذكر نفسك بضعفاتك ووبخ نفسك كثيراً، 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 الرهبنة كثير .. والكتب كثيرة موجودة عندنا كلنا نستطيع أن نقرأها ونرى كيف ينبعي أن نسير، وكل واحد يستيقظ لنفسه ويبداً يفكر في خلاص نفسه فما هدفنا في الرهبنة 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 كثيراً من العلمانيين قد سبقونا إلى ملکوت الله ونحن لا ندري !! ونجد أنساً من العلمانيين قد يحبون الله أكثر منا وقد يكونون أنقياء في قلوبهم أكثر منا، وعلى الأقل قد يكون عندهم اتضاع أكثر منا، ونحن نعتبر أنفسنا آباء ولنا سلطان على غيرنا، وهم مساكين يعتبرون أنفسهم صغاراً وأقل منا في كثير مما ارتفعوا.

-٨- لا أريد أن أكلمكم كثيراً عن ذلك، لأن كل الأمور أنتم تعرفونها لكن كما يقول الكتاب: "عِظُوا أَنفُسَكُمْ كُلَّ يَوْمٍ" (عب ٣: ١٣)، ذكروا بعضكم بعضاً بهذه الأمور، علينا في كل جهادنا الروحي لكي نصل أن نطلب من الله دائماً أن يعطينا القوة التي توصلنا.

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

في حياة التوبة قُدْني كما قُدْتهم".

١٠ - تمسك بالله وَكُن معه دائمًا وَقُل له: "لَا أَطْلُقك إِن لَم تُبَارِكْنِي" (تك ٣٢: ٢٦)، وإذا في يوم من الأيام وجدت نفسك تسير في الطريق الصحيح وصحت من أخطائك ونميت في النعمة لا يكُبر 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 للصلة الدائمة التي سار هو فيها؟ هل وصلت للعمق الذي عاش فيه القديسون أو لحلوة القديسين؟ ما زال أمامي الكثير والكثير.

الله الذي أعطى كل هؤلاء فليعطيانا نحن أيضًا أن ننتمع به ونُبارك 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؛ مادا نفعل من الداخل؟
نستطيع أن نسمى راهباً أنه راهب عَمَّالٌ وأخر راهب بطال.

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

٢ - إن كانت الرهبنة كما يقولون هي الانحلال من الكل للارتباط
بالواحد، إذاً 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 كلّم هذه القصة في البستان – يقول إنه: كان أخ صناعته النساخة والخط المليح، وكان الناس يأتون إليه ليكتب لهم كلمة تذكرة بخطه مليح، ولما كثر عليه العمل صار يكتب كلمة واحدة "إذ كان لي عمل مع القادر على خلاص نفسي لم أترفع أن أكتب لكم فاغفروا لي".

٤- العمل الجواني إذا اشتغل به الإنسان يمكن أن يرتبط بفضيلة الصمت لأن الكلام يُعطّل العمل الجواني، لذلك القديس أرسانيوس لما سُئل في صمته وعن صمته قال: "الله يعلم يا إخوتي إنني أحكم جميّعاً لكنني لا أستطيع أن أشغل 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 نسمى 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 الهذى والتأمل، قد يكون التسابيح والتراتيل، قد يكون توبىخ 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 بمعاناتها ولا يخاطب الله فيها، لكن تعتبر عملاً جوانياً إن كان المزمور يخاطب قلبك ويمسه وتشعر فيه فعلاً أنك تخاطب الله وتتكلم، عمل جواني 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 جواني 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
بشفتينك هذا عمل خارجي، لكن أن تصلي بحب هذا عمل جواني، أن
تصلي بإيمان وثقة وفهم وتأمل و... هذا كله عمل جواني تُدرِّب
نفسك عليه، إن لم تكن قد تدربت عليه إذاً أنت لم تدخل الرهبنة 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 وليس عملاً في حد ذاته، القراءة وسيلة تربط فكرك

بـالله أو وسـيلة تربط مشـاعرك وقلـبك بـالله، فـهي وسـيلة تؤـدي إـلى
العـمل الجـواني أـما إن كـانت القراءـة مجرد دراسـة أو مـعرفة فـهي لا
تـدخل مـطلقاً في العـمل الجـواني.

ولـهذا فإنـ الراهـب الذي يـهتم بـعملـه الدـاخـلي يـهتم بـنوعـيـة القراءـة كـيف
تـكون قـراءـة روـحـية، أو قـراءـة عـمـيقـة، أو قـراءـة تـثـير فـيه مشـاعـر معـيـنة،
إـذا وـصل إـلى هـذه المشـاعـر يـمـكـن أـن يـتـرك القراءـة وـيدـخل فـي عـلاقـته
بـالـلـه.



٤ - التـأـمل

وـمن هـنا كانـ التـأـمل الذي يـصـحب القراءـة أـهم من القراءـة نـفـسـها، أي
لـنـرـ العـبـارـة الجـمـيلـة التي قالـها أـبـونـا وـمـعـلـمنـا دـاـود النـبـي: "لـكـلـ كـمـالـ
رـأـيـثـ حـدـاـ، أـمـا وـصـيـثـكـ فـوـاسـعـةـ حـدـاـ" (مزـ ١١٩ : ٩٦)، أيـ كلـ وـصـيـةـ
لـهـ سـعـةـ عـجـيـبةـ لـا يـسـطـعـ أـن يـصـلـ إـلى كـمـالـهـ وـمـنـتـهـاـهـ، إـذـاـ هـنـاـ لـاـ
تـنـفـعـ القراءـة السـطـحـيـةـ إـنـمـاـ يـنـبـغـيـ القراءـة بـعـقـمـ للـدـخـولـ إـلىـ أـعـماـقـ
الـكـلـمـةـ حـتـىـ يـسـتـطـعـ إـلـيـانـ أـنـ يـدـخـلـ لـلـعـملـ الجـوـانـيـ عنـ طـرـيقـ
الـقـراءـةـ.

٥ - الصلاة

هل يمكن أن يصلى الإنسان دائمًا، 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.

لفرض أن إنساناً مشغولاً عنده عمل، كيف إذاً يُصلِّي؟ كيف يحفظ نفسه في العمل الجوانِي؟ 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 الجوانِي أو "أشكرك يا رب"، "أباركك يا رب"، "أسبح اسمك"، أي كلمة من هذه الكلمات مجرد كلمة يكررها، كثرة تكرارها يجعل قلبه يلهج بها دائمًا حتى إن صمت تمر بفكرة ويكون مشغولاً بها دائمًا، كلمة واحدة متكررة، ليس جملة.

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

الشروع الذي يشرده ويجد أنه يحتاج إلى جهاد كبير لكي يقطع نفسه من كل فكر غريب ويلتصق فكره بالله، "أما أنا فخيرٌ لي الالتصاق بالرب" (مز ۷۳: ۲۸)، كيف يلتصق بالله؟ كلما أراد أن يلتصق بالله يتدخل فكر غريب ويفرض نفسه عليه ويريد أن يسيطر على ذهنه.



عوائق العمل الجوانبي ومحاربات الشياطين

١ - طيافة الأفكار

لمنع الإنسان من العمل الجوانبي، صدقوني يا إخوتي في أحياناً كثيرة لا يتذكر الإنسان الأشياء المهمة التي عليه أن يؤديها إلا إذا صلى وتأمل، سيجد نفسه تذكر أموراً مهمة جداً كيف لم يتذكرها من قبل؟ لكن الشيطان يذكره بها ليعطل عمله الداخلي، فإن أردت أن تصلي ستجد عشرات الأفكار تطرق ببابك وتشعر أن كل فكر منها مهم.

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

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

فالشيطان يتجلو في الأرض وكلما اشغل إنسان بالله يقول له: "مِنْ الْجَوَلَانِ فِي الْأَرْضِ، وَمِنَ التَّمَشِّي فِيهَا" (أي ٢ : ٢)، مستعد بالنسبة للراهب أن يجعله يمر بكل ركن من أركان الدير، وفي كل قلاية من قلايات الدير، وكل مكان من أماكن العمل، ويدعوه للضيف ويفي كل مكان، المهم الجولان والتمشي فيها.

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

وهنا أتذكر عبارة القديس يوحنا التباعي (يوحنا الأسيويطي) عندما سئل ما هي الصلاة الطاهرة؟ قال: "هي الموت عن العالم"، أي إن أردت أن تصلي صلاة طاهرة ملتقة بالله لا بد أن تموت عن العالم، وكل أفكار العالم التي تتدخل أثناء الصلاة، وتُتّيحك عن العمل الجوانبي وترجك إلى أماكن كثيرة.

مقاومة الأفكار، ومحاولة التخلص منها، وربط العقل بالله محتاجة

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



٢ - المشغوليات

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

والذي تكثر مشغولياته يمكن أن يتعطل عمله الجوانبي، ليس معنى ذلك أن يخرج راهب من الاجتماع ويذهب لرئيس الدير ويقول له: "تحني عن مشغوليّاتي"، قد ينحني عن مشغولياته فيجلس مع أفكاره الشيرية، لأنه لم يعتد العمل الجوانبي.

العمل الجواني محتاج تدريباً طويلاً ومحاج جهاذاً، 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 الرَّاهب: سأعمل في العمل الجواني يجد نفسه نسي التدريب، نسي هذا الأمر وشرد، الإنسان محتاج أن يذكر نفسه بين الحين والآخر.



٤ - الكلام والصلوات والدالة

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

مفروض أن يكون للإنسان صداقات توصله لله وليس صداقات تبعده عن الله، إن كان ولا بد ولا تستطيع أن تتخلص من الصدقة والدالة والكلام.. حاول أن تحول الكلام إلى اتجاه روحي، إن كان الشخص الذي معك ليس روحانياً سيميل منك ويتركك بدون غصب، وأنت تلح عليه أن يستمر وهو لا يريد أن يستمر لأن لديه موضوعات أخرى يهمه فقط الكلام فيها فيتركك ويدركه...

كما قال أحد الآباء: "إذا مر عليك أحد الإخوة الجوالين الطوافين قل له: أنا سأخذ بركة صلاتك وسنصلني معًا، سيتركك ولن يعود لك مرة أخرى"، لكن احذروا أن يمر على أحدهم 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 علىي من الثالثة للسادسة للتاسعة لم أصلها، من باكر لم أصلها، فهيا بنا نصلي معًا" فسيتركه ويدركه.

الأمر يحتاج شيء من الجهاد، تقول لي إن غصب ذلك الأخ؛ أقول لك: "مَنْ أَحَبَّ أَبَا أَوْ أُمّا أَكْثَرَ مِنِّي فَلَا يَسْتَحْقُنِي، وَمَنْ أَحَبَّ ابْنًا أَوْ ابْنَةً أَكْثَرَ مِنِّي فَلَا يَسْتَحْقُنِي" (مت ١٠ : ٣٧)، إذا أحببت أي إنسان

أكثر من الله لن تستطيع أن تعيش مع الله، ويقول: "فَلَا يَقْدِرُ أَن يَكُونَ لِي تَلْمِيذًا" (لو ١٤: ٢٦). لا أريد أن أكلمكم كثيراً 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 جالساً وسط مجموعة يتكلمون (والنوني في حساب والرئيس في حساب)؛ هم مشغولون بكلامهم وأنت في عملك الجواني سرحان لا يشعر أحد بـك، لذلك الشخص الصامت من هذا النوع روحه تعمل في الداخل، يكون له عمق كما قيل في القصيدة:

إِنَّ فِي صَمْتِكَ سِرًا لَنْ يَرِي قُدْسُ أَقْدَاسِهِ إِلَّا الصَّامِتُونَ

في صمتك سر لن يرى قدس أقداسه إلا الصامتون، أي الذين اختبروا جمال هذا الصمت وقدسيته وعمله الداخلي، لأنه قد يكون إنسان وسط ناس كلهم متحدثين وهو صامت من داخله يدينهم بما يقولون، الذي يدين في داخله عمله الجواني ليس مع الله.

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

اتجاه متوجهة، مشاعرك في أي اتجاه تتجه؟ اقرب، ا Finch ، اصلاح من نفسك.. وإصلاحك لنفسك جزء من العمل الجواني، أي تتقينك لقلبك وتطهير الفكر كلها من العمل الجواني.

قد يكون من ضمن العمل الجواني تفتيش النفس، تفتش نفسك وتعرف أخطاءك هذا عمل جواني لأنك تدخل إلى داخل نفسك إلى أعماقك وترى ما فيها وماذا يجب أن تستقيه؟ 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 دائمًا كان يهمه الداخل وليس الممارسات الخارجية، الأمور التي يسميها الآباء "الإنسان الجواني"، والله منذ القديم يقول: "يا ابني أعطيك قلبك" (أم ٢٣: ٢٦).

أي يهمه العمل داخل الإنسان وليس المظاهر، ولهذا كان يرفض العادات المظهرية من الخارج إذا لم يكن القلب ممتئ بمحبة الله،

^١ كتاب عظات رهبانية، ص ١٨٧ - ١٩٣

وكان يقول: "هَذَا الشَّعْدُ يُكْرِمُنِي بِشَفَقَتِيهِ، وَأَمَّا قَلْبُهُ فَمُبْتَعِدٌ عَنِي بَعِيدًا" (مر ٧: ٦).

٢. وفي الإصلاح الأول من إشعيا رفض العبادات الخارجية، رفض البخور الذي لم يكن دليلاً على الصلوات المقدمة لله وقال: "الْبَخُورُ هُوَ مَكْرَهَةٌ لِي" (إش ١: ١٣)، ورفض الذبائح والمحرقات والتقديمات، ورفض الاحتفالات وأوائل الشهور والمواسم، بل رفض الصلاة أيضاً وقال: "فَحِينَ تَبْسُطُونَ أَيْدِيكُمْ أَسْتُرُ عَيْنِي عَنْكُمْ، وَإِنْ كَثُرْتُمُ الصَّلَاةَ لَا أَسْمَعُ أَيْدِيكُمْ مَلَائِتَةً دَمًا" (إش ١: ١٥)، لا أريد العبادة الخارجية إذا لم يكن يسندها قلب من الداخل مملوء محبة الله.

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

٤. السيد المسيح في انتقاده الشديد للكتبة والفرسيين، انتقدتهم لأن الداخل لا يناسب المظاهر الخارجي الخاص بالقوى، فقال يشبهه: "قُبُورًا مُبَيَّضَةً تَظْهَرُ مِنْ خَارِجٍ جَمِيلَةً، وَهِيَ مِنْ دَاخِلٍ مَمْلُوَّةً عِظَامًا أَمْوَاتٍ

وَكُلَّ نَجَاسَةٍ (مت ٢٣: ٢٧)، من الْخَارِجِ مِنْظَرُ جَمِيلٍ وَمِنَ الدَّاخِلِ لَا يَوْجُدُ شَيْءٌ. وَقَالَ أَيْضًا: "تَنْفُونَ خَارِجَ الْكَأْسِ وَالصَّحْفَةِ، وَهُمَا مِنْ دَاخِلِ مَمْلُوَانِ احْتِطَافًا وَدَعَارَةً" (مت ٢٣: ٢٥)، فَاللَّهُ يَرِيدُ الْعَمَلَ الْجَوَانِيَّ يَرِيدُ الْقَلْبَ مِنَ الدَّاخِلِ، لَا يَرِيدُ كَيْفَ تَكُونُ مِنَ الْخَارِجِ.

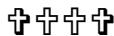
٥. غالبية انتقادات المسيح كانت لهذا الوضع وخاصة في الأسبوع الأخير مثلاً أتى بمثل القبور المبيضة، ومثل الكأس من الخارج ومن الداخل، لعن التينة لأنها من الخارج مورقة ونمو حضري ضخم ولا يوجد ثمر، مظهر لكن لا شيء من الداخل !!

٦. الله يَرِيدُ الْعَمَلَ الْجَوَانِيَّ حَتَّى لَوْ كَانَ مِنَ الْخَارِجِ يَظْهُرُ الإِنْسَانُ كَأَنَّهُ لَا يَفْعُلُ شَيْئًا، مَثَالٌ "الْبَذْرَةُ"، الْبَذْرَةُ دَخْلُهَا حَيَاةٌ كَامِلَةٌ وَإِنْ كَانَتْ تَبَدُّو مِنَ الْخَارِجِ مِيتَةً لَيْسُ فِيهَا حَيَاةً، وَلَهُذَا مَا أَنْ تَتَاحُ لَهَا وَسَائِلُ الْإِنْبَاتِ نَجْدُ الْعَمَلَ الْجَوَانِيَّ بَدَأَ يَظْهُرُ، يَخْرُجُ مِنْهَا جُذُرٌ وَيَمْتَدُ فِي الْأَرْضِ وَظَهُرَ السَّاقُ لِأَعْلَى وَبَدَأَتْ تَتَشَقَّقُ، حَتَّى لَوْ مَاتَتِ الْقَشْرَةُ الْخَارِجِيَّةُ لَكَنَّ الْعَمَلَ الْجَوَانِيَّ هُوَ الَّذِي يَظْهُرُ.

﴿أَيْضًا مِنَ التَّشْبِيهَاتِ الْجَمِيلَةِ لِلْعَمَلِ الْجَوَانِيِّ "دُودَةُ الْقَزْ" عِنْدَمَا تَدْخُلُ فِي مَرْحَلَةِ الشَّرْنَقَةِ، نَجْدُ الدُّودَةِ تَتَغَلَّفُ لَا تَوْجُدُ حَرْكَةٌ كَدُودَةٍ وَلَا

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

﴿الرسول يقول: "تَغْيِيرُوا عَنْ شَكْلِهِمْ" هل نتغير من الخارج؟ "بِتَجَدِيدِ أَذْهَانِكُمْ" (رو٢: ١٢)، 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 يعمله الإنسان، قرار صخم 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: "وَمُسْتَأْسِرِينَ كُلَّاً فِكْرٍ إِلَى طَاعَةِ الْمَسِيحِ" (٢١: ١٠).^٥

٤. مع الشهوات والرغبات، مع التزعات 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 شخصياً، 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 والذهب والعاد و...، إذاً ما هذه البرية الجوانية؟ البرية

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

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



ممارسات العمل الجواني

نحاول أن نستعرض في الحياة الروحية بعض الكلمات عن العمل الجواني، ليتنا 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 تُصلِّي، 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 "حَارِئٌ فِي الرُّوحِ" (رو١٢: ١١)، يوجد فهم وتأمل في كل شيء أنت تقوله، كل هذا عمل جواني.

لكن مجرد أنك أنهيت مزمور 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 انحنت "لَصِقَتْ بِالْتُّرَابِ نَفْسِي" (مز ١١٩: ٢٥) لم يقل: "لصقت بالتراب رأسي" بل "نفسني".

فأنت تأتي أمام الهيكل وتضرب ميطنانية هل تضرب ميطنانية وتعلن داخل نفسك أن نفسك انحنت أمام الله؟ أم ما زلت في ارتفاعك وشموك وكربلاء قلب ولم تشعر أن نفسك انحنت، كما يقول البستان: "أَضْرَبْ لِلأَخْ مِيَطَانِيَةً فَلَا يَقْبَلُهَا مِنِي"؛ فقال له: "ذلك لأنك تضربها

بِكَرِياءٍ ؟ فَلَا يَنْتَقِعُ بِهَا، أَثْنَاءَ انْحِنَاءِ رَأْسِكَ هَلْ نَفْسُكَ تَنْحِي بِالْفَعْلِ؟
إِذَا هَذَا هُوَ الْعَمَلُ الْجَوَانِيُّ.

عبارات كثيرة في الصلاة نقولها وعملياً غير موجودة كما نقول في المزمور : "أَبْتَهِجُ أَنَا بِكَلَامِكَ، كَمْنَ وَجَدْ غَنَائِمَ كَثِيرَةٍ" (مز ١١٩ : ١٦٢)، وأنت لم تفرح بكلامه لكن مجرد ترديد كلام ! أيضًا "بِاسْمِكَ أَرْفَعُ يَدَيَّ" "كَمَا مِنْ شَحْمٍ وَدَسْمٍ تَشْبَعُ نَفْسِي" (مز ٦٣ : ٤ - ٥)، "بِاسْمِكَ أَرْفَعُ يَدَيَّ" هذا عمل خارجي ، و"مِنْ شَحْمٍ وَدَسْمٍ تَشْبَعُ نَفْسِي" هذا هو العمل الجواني ، فأين أنت تقف؟ هل عند عبارة "أرفع يدي" أم دخلت في "تشبّع نفسي"؟ 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 الدَّسْمِ الحيواني من جهة نوع الأكل، لكن كل هذا عمل خارجي.

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

مستوى الخبر 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 تتقطع فترة عن الطعام هذا عمل خارجي وليس عمل جواني.

فأنت في الصوم هل تسير في العمل الخارجي أم في العمل الجواني أم الاثنين معًا؟ 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 الْأَشْيَاءِ الَّتِي فِي الْعَالَمِ... وَالْعَالَمُ يَمْضِي وَشَهُوتُهُ" (١يو ٢: ١٧)، هل عندك هذا الامتناع أم لا؟

الرهبنة 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 وتأمل بل
تفهم وتأمل 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 تماماً؟
الأمر في الداخل، يوجد عمل جواني داخله.

٤ - الاعتراف

العمل الخارجي هو أن تعرف بخطيتك والعمل الداخلي الندم الشديد، تأنيب الضمير المُر لِلإِنْسَان، 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 حساباً جديداً، إِذَا مَاذا 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 قراراً أن يغير حياته، كل هذه كانت أعمال جوانية سبقت الاعتراف وكانت مصاحبة له.



٥ - الصمت

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

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



٦ - العفة

العمل الخارجي أن الإنسان لا يخطئ بجسده، لكن العمل الداخلي يكون: لا يحب هذه الخطية الجسدانية في داخل قلبه، ولذلك قال أحد الآباء لعله 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 وللملائكة السماوي، هذه هي التوبة: تغيير شهوة القلب إلى مدار آخر ومسار آخر.

لكن ليست التوبة هي مجرد الامتناع عن الخطية، بل العمل الجواني هو كراهة الخطية هذا من الناحية السلبية، ومحبة الله وشهود الروحيات من الناحية الإيجابية.

إذاً هناك عمل جواني، إذا احتفظ الإنسان بالعمل الجواني في هذه الحالة يكون قلبه مع الله بل قد تكون روحياته مخفية 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 بمظاهرية، العطاء ليس هو العمل الجواني، لذلك نسمى الصدقة عمل الرحمة وليس عمل العطاء، لأن الرحمة عمل جواني والعطاء عمل خارجي، يجتمعان معًا فيكون عمل عطاء ورحمة.



الشعر النسكي

- ❖ غريب
- ❖ سائح
- ❖ من تكون؟
- ❖ همسة حب
- ❖ تائة في غربة
- ❖ مدح الأنبا أنطونيوس



الشعر النسكي

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

غريب^١

نزيلاً مثل آبائي	غريباً عشت في الدنيا
وأفكاري وأهواي	غريباً في أسلابي
أفرغ فيه آرائي	غريباً لم أجذ سمعاً
ولا يدرؤن ما بائي	يحار الناس في لففي
وفي صخِّ وضوضاء	يموج القوم في مرحِ
بقلبي الوادع النائي	وأقعُبُع هنا وحدي
ولا ركناً لإيوائي	غريباً لم أجد بيئاً
ولم أحفلْ بناديها	تركِتْ مفاتنَ الدنيا

^١نظمت هذه القصيدة عام ١٩٤٦ م

ورحُثْ أَجْرٌ ترحالِي
خلَّيَ القلبُ لَا أهفو
نزيَهُ السمعِ لَا أُصغِي
أطْوَفُ ههنا وحدِي
بقيثاري ومزماري
وساعاتٍ مقدَّسَةٍ
أَسِيرُ كأنني شبحٌ
غريبًا عشتُ في الدنيا
كسبتُ العمرَ لاجاهٌ
ولا بيتٌ يعطلي
هنا في الديارِ آياتٌ
هنا الإنجيلُ مصباحٌ
هنا لا ترهب الرهبانُ
ولا تستعبد الوجدانِ
ولا تلهو بنا الدنيا
أقولُ لكل شيطانٍ
حذارك إنني أحيا

بعيدًا عن ملاهيها
لشيءٍ من أمانِها
إلى ضوضاءِ أهليها
سعيدًا في بواديها
وألحانِ أغنتِها
خلوتُ بخالقِ فيها
يموجُ لمُقلةِ الرأيِ
نزيلاً مثلَ آباءِي
يشاغلاني ولا مالٍ
ولا صاحبٌ ولا آلٍ
تعزيني وأمثالِ
ولا يخفيه مكيلٌ
قضبانٍ وأغالٍ
أغراضٍ وأممالٍ
فإدبارٍ وإقبالٍ
يريدُ الآنَ إغرائيِ
غريبًا مثلَ آباءِي

سائح^١

أنا في البيداء وحدي
لي جر في شقوق التل
وسأمضي منه يوماً
سائحاً أجتاز في الصحراء
ليس لي دير فكل
لا ولا سور فلن يرتاح
أنا طير هائم في الجو
أنا في الدنيا طليق
أنا حر حر حين أغفو
وغربي أنا أمر الناس
ليس لي شأن بغيري
قد أخفيت جري
ساكناً ما لست أدري
من قفر لقفر
البيد والأكام ديري
للأسوار فكري
لم أشغف بوكر
في إقامتي وسيري
حين أمشي حين أجري
شيء غير أمري

^١ نظمت هذه القصيدة في يوليو ١٩٥٤ م

من تكون^١

وهدوء يكشف السر المصنون
غير وجه الله ذي القلب الحنون
لم يعاودك إلى الكون الحنين

كل ما هو لك صمت وسكون
اعزلت الناس حتى ما ترى
وتركت الكون بل أنسيته

يشتهي المتعة فيه التافهون؟
كل ما فيه سيفنى بعد حين
يتلذّى بظاه الاملون؟

هل ترى العالم إلا تافهاً
كل ما فيه خيال يُمحى
هل ترى الآمال إلا مجرماً

أنت روح فرّ من تلك السجون
ويقول البعض كلاً بل جنون
مثاما شاء الهوى يفتركون

لسّت منهم. هم جسمون بينما
قد يقول البعض هذى حكمة
فاترك الناس إلى أفكارهم

منهج مختلف يضطربون
أنت حسنٌ تتشهّد العيون
نزدي الآمال والكون يهون

لك نهجٌ مفرد والناس في
يا شبيه الله تُذنيه لنا
أنت رمز كلما ثُبصَرَه

^١نظمت هذه القصيدة في المغارة عام ١٩٦٠ م

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

أنت سرٌّ ليثٌ شعري من تكون؟
أنت سرٌّ لست أدرى كنهه
أيُّ شيءٍ فيه لي غير الظنوں؟

يجتلي الأعماقَ في صمتِ رصين
إن في صمتك سرًا لن يرى
قدس أقدسـه إلا الصائمون



خمسة حبٌ^١

في حنایا الصدرِ أخفی موضعك
واعتلّتُ الكلَّ کی أحیا معک
شهوَةً أخرى سوی أنْ أتبعك
قد عرفتَ الانَّ کيف صارَعک
أنتَ عالٍ مرهبٌ ما أروعك
کفهِ والحبُ يدمي مدمعك

قلبي الخفافُ أضحتِ مضغوك
قد تركتِ الكونَ في ضوضائه
ليس لي فکر ولا رأي ولا
ولبی يعقوبُ ادري سره
يا ألیفَ القلبِ ما أحلاتِ بل
يا قویاً ممسگاً بالسوطِ فی

كيف للقلبِ إذاً أنْ يسعك
واعتلّتُ الكلَّ کی أحیا معک
ليس لي في غربةِ العمرِ سواك
حيثما أنتَ فافکاري هناك
قد نسيتَ النفسَ أيضًا في هواك
متعةَ القلبِ فلا تنسى فتاك

لم يسعك الكونُ ما أضيقه
قد تركتِ الكونَ في ضوضائه
قد تركتُ الكلَّ ربِي ما عداك
ومنعتَ الفكرَ عن تجواله
قد نسيتَ الأهلَ والأصحابَ بل
قد نسيتَ الكلَّ في حبكِ يا

^١نظمت هذه القصيدة في المغارة عام ١٩٦١ م

ما بعيد أنت عن روحي التي
في سكون الصمت تستوحى نداك
في سماء أنت حَقًا إنما
هي ذي العين وقد أغمضتها
وكذا الأذن لقد أخليتها
قلبي الخفاف أضحت مضغك

في سكون الصمت تستوحى نداك
كل قلبٍ عاش في الحبِ سماك
عن رؤى الأشياء على أن أراك
من حديث الناس حتى أسمعك
في حنايا الصدر أخفِي موضعك



تائه في غربةٍ

أو تدري أنت ما أنت هنـا
وجميع الناس أيضـاً مثـنا
ثم نمضـي حين يأتي يومـنا
ثم ولـى بعدهـا آباءـنا
فلا قـنية أملـك فيـه أو غـنى
جمع العـقل بـجهـل واقتـنى

يا صديقي لست أدرى ما أنا
أنت مثلي تائهة في غربةٍ
نحن ضيفان نقضّي فترةً
عاش آباونا قبلًا حقبةً
قد دخلت الكون عرياناً
وسأمضي عارياً عن كل ما

مسكناً في الأرضِ أو مسْتوطِنًا
قد سُكّرنا وأضْعَنا أَمْسَنا
قبلما نَمَضَى وتبقى ليتنا
كل ما أُدريه أنا سُوفَ نَمَضَى
في سباقِ بَعْضُنا في إثْرِ بَعْضٍ
برق سُوفَ يَمْضي مثْلَ وَمَض

عجباً هل بعد هذا نشتاهي
غرّنا الوهمُ ومن أحلامه
ليتنا نصحو ويسفو قلباً
لستُ أدرِي كيف نمضي أو متى
في طريق الموتِ نجري كلنا
بخار مضمحلٍ عمرنا مثلُ

في الآفاقِ من طولٍ لعرضٍ
في المالِ أو في المجدِ ارض

يا صديقي كن كما شئت إِذَا واجَرْ
ارض آمالك في الألقابِ أو ارضها

^١ نظمت هذه القصيدة في المغاربة عام ١٩٦١م

ضيع الأيام في الأحلام واقتضى
رافداً في بعض أشجار الأرض
يعد في القلب من خفي ونبض
أين بركاته من حبٍ وبغض؟
أيها الضيفُ لماذا أنت تبني؟
نفس الشوكِ أيضًا سوف تجني

واغمض العينَ وحلقَ حالمًا
آخر الأمر ستهوي مجدها
يهداً القلب وتبقى صامتًا لم
ما ضجيج الأمس في القلب إذاً
قلْ لمن يبني بيوتًا هنا
قلْ لمن يزرع أشواكًا كفى هو

في مجيء الموت أيضًا ستغنى؟
اعتزازٌ، في افتخارٍ، في تجربةٍ
مثلما ترفع رأسًا سوف تحني
يا صديقي قف قليلاً وانتظرني
في حضنك مل أيضًا لحضني
في فخره "من أعظم مني؟"
سينسى أصله من قال إنى؟!

قلْ لمن غنى على الأهواء هل
قلْ لمن يرفع رأسًا شامخًا في
خفض الرأس وسر في خشيةٍ
قلْ لمن يعلو ويجري سابقًا
نحنُ صنوان يسيران معًا أنا
قلْ لمن يعتز بالألقاب إن صاح
نحنُ في الأصلِ ترابٌ تافتةٌ هل



مديح للقديس الأنبا أنطونيوس^١

في كنيسة الأباء في مجمع الأطهار قائم بكل وقار
القرار: بنىوت آفا أنطونيوس

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

بنساك في الأصوم إلى مدى الأيام بنفس لا تنام
بزهد في اللذات بهذىء في الإلهيات وتأمل في الروحانيات

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

بأخذتك ذكروك لكيما يُقاقوك بهذا ويرجعوك
نثروا الذهب والمال أمامك على الجبال يضوئي بين الرمال

^١نظمت هذه المديحة في يناير ١٩٦٢ م

أتوك بطرب وغناء وصورة النساء لتسقط في الإغراء
وأتوك بشكل أسود ونمور وفهود بصياح كالرعد
جاءوك بأذاهم لخاف من رؤيام تواضعك أحراهم
صرخت يا أقوياء لماذا هذا العناء تراب أنا وهباء
عجبني لتجمهركم على ضعفي وظاهركم أنا أضعف من أصغركم

يا برج عالي وحصين يا مثال للمنسحقين تواضع الشياطين؟!
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 أولائك
لم نحيا كحياتك لم نساك في صفاتك فاذكرنا في صلاتك
اشفع في مذلتنا وضعف طبيعتنا في مدة غربتنا



الفهرس

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

قراءة سير القديسين	٧١
الحياة الرهبانية السليمة وكيف يعيش الرَّاهب فيها؟	٧٦
الهدف	٧٦
أولاً: الرهبنة والوحدة	٧٩
ثانياً: الرهبنة والاتضاع	٨١
ثالثاً: الرهبنة والفضيلة	٨٣
رابعاً: الرهبنة والصلة	٨٦
محاسبة النفس	٨٩
العمل الجواني	١٠٠
ما معنى العمل الجواني؟	١٠٠
كيف يكون العمل الجواني؟	١٠٢
١- المزامير	١٠٢
٢- التسابيح	١٠٢
٣- القراءة	١٠٣
٤- التأمل	١٠٤
٥- الصلاة	١٠٥
عوائق العمل الجواني ومحاربات الشياطين	١٠٦
١- طياشة الأفكار	١٠٦
٢- المشغولات	١٠٨

١٠٩	٣ - النسيان
١٠٩	٤ - الكلام والصلوات والدالة
١١٢	العمل الداخلي في حياتنا الروحية
١١٥	أنواع العمل الجوانبي
١١٧	ممارسات العمل الجوانبي
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	خمسة حب
١٣٣	تائه في غربة
١٣٥	مدح للقديس الأنبا أنطونيوس

