

صلاة يسوع في أقوال الآباء



نيافة الأنبا سيرافيم

أسقف الإسماعيلية

صلاة يسوع في أقوال الآباء

نيافة الأنبا سيرافيم

أسقف الإسماعيلية

مقدمة

يقول قداسة البابا شنودة الثالث (نيح الله نفسه) في إجابته عن سؤال: "كيف أصلي؟"، وبعد أن يعدد أنواع الصلوات المختلفة، ما يلي:

"وإن لم تعرف هذا، فأمامك الصلوات القصيرة المتكررة؛ عبارة معينة تستريح لها مثل عبارة: "يا ربي يسوع المسيح ارحمني" أو "اللهم التفت إلي معونتي" أو "أحبك يا ربي يسوع المسيح وأبارك اسمك"... إلخ. كرر مثل هذه العبارة من عمق أعماقك مرات عديدة، حتى تشبع بها نفسك، وتخرج ممزوجة بكل عواطفك. وثق أنها تكون أمام الله مثل أية صلاة طويلة متكاملة المعنى"

(كتاب "سنوات مع أسئلة الناس"-الجزء الخامس، ص ١٥)

"صلاة يسوع"

من النسبحة اليومية

إبصالية الأيام السنوية نموذج للصلوات القصيرة المتكررة. ويتضح فيها التركيز على اللهج المستمر باسم ربنا يسوع المسيح. على سبيل المثال:

سبع مرات في اليوم أبارك اسمك، يا ربي يسوع أعني.
ها كل البرية تمجد اسمك، يا ربي يسوع المسيح أعني.
كل الألسنة معًا تبارك اسمك، يا ربي يسوع المسيح أعني.
أقوم وقت السحر لأبارك اسمك، يا ربي يسوع المسيح أعني.
محبوب هو اسمك القدوس، يا ربي يسوع أعني.

إبصالية يوم الأحد (مرتبة على الحروف القبطية).

كل من يقول، "يا ربي يسوع" بيده سيف يصرع العدو.
والله كائنٌ أمامهم، واسمه القدوس في أفواههم كل حين.
يسوع هو ربي، يسوع هو إلهي، يسوع هو رجاء المسيحيين.
فليكن اسم الرب فينا ليضيء علينا في إنساننا الداخلي.
عبر كثير الثمن هو اسمك القدوس يا ربي يسوع.
زينة نفوسنا وفرح قلوبنا، هو اسمك القدوس يا ربي يسوع.

+ إبصالية يوم الاثنين (مرتبة على الحروف القبطية).

لكن اسمك القدوس، يا ربي يسوع يكون لهم ناصرًا في جميع ضيقاتهم.
اسمك القدوس يا ربي يسوع، هو ينجيهم من جميع شدائدهم.
هو يكون لهم طعام حياة تقنات به نفوسهم وأجسادهم معًا.
هو يكون لهم ينبوع ماء حياة، حلوا في حناجرهم أكثر من العسل.
إذا نطقوا به تستنير عقولهم، وترتفع إلى العلاء قلوبهم.

إبصالية يوم الثلاثاء.

فليفرح ويتهلل طالبو الرب، الملازمون كل حين في تلاوة اسمه القدوس.
إذا ما أحببنا اسم الخلاص الذي لربنا يسوع المسيح، وصنعنا الرحمة بعضنا مع
بعض، نكمل كل الناموس.

فإن كنا معوزين من أموال هذا العالم، وليس لنا شيء نعطيه صدقة،
فلنا الجوهرة اللؤلؤة الكثيرة الثمن، الاسم الحلو المملوء مجداً الذي لربنا يسوع
المسيح.

إذا ما لازمناه في إنساننا الداخلي، فهو يجعلنا أغنياء حتى نعطي آخرين.

إبصالية يوم الأربعاء.

ولنبارك اسم الخلاص الذي لربنا يسوع المسيح بدون انقطاع صارخين قائلين:
يا ربي يسوع المسيح المولود من الآب قبل كل الدهور، ارحمنا كعظيم رحمتك.
يا ربي يسوع المسيح الذي صُلب على الصليب، إسحق الشيطان تحت أقدامنا.
يا ربي يسوع المسيح الذي قام من الأموات، وصعد إلى السماوات، أقمنا بقوتك.
يا ربي يسوع المسيح الآتي في ظهوره الثاني، اصنع معنا محبة أمام منبرك المخوف.
إبصالية يوم الخميس.

ربنا يسوع المسيح قد أعطى علامة لعبيده الذين يخافونه لكي يهربوا من وجه القوس
هذا هو اسم الخلاص الذي لربنا يسوع المسيح وصليبه المحيي، الذي صُلب عليه.
طوبى للإنسان الذي يترك عنه هذا العمر واهتماماته المملوءة تعبًا القاتلة للنفس
ويحمل صليبه يومًا فيومًا ويلصق عقله وقلبه باسم الخلاص الذي لربنا يسوع
المسيح.

يفرح قلبنا ويتهلل لساننا إذا ما تلونا اسم الخلاص الذي لربنا يسوع المسيح.
إبصالية يوم الجمعة.

أعطى فرحًا لنفوسنا تذكار اسمك القدوس، يا ربي يسوع المسيح مخلصي الصالح.
تسبح اسمك القدوس كل قبائل الأرض، يا ربي يسوع المسيح مخلصي الصالح.
سبع مرات في اليوم، أبارك اسمك القدوس، يا ربي يسوع المسيح مخلصي الصالح.
بهاء اسمك القدوس في أفواه قديسيك، يا ربي يسوع المسيح مخلصي الصالح.
اسمك حلّو ومبارك في أفواه قديسيك، يا ربي يسوع المسيح مخلصي الصالح.
إبصالية يوم السبت (مرتبة على الحروف القبطية).

"يا الله ارحمنا ++ يا الله اسمعنا ++ يا الله انظر إلينا

++ يا الله اطلع علينا ++ يا الله ترأف علينا ++ نحن شعبك

++ نحن جبلتك ++ نجنا من اعدائنا ++ نجنا من الغلاء

++ نحن عبيدك ++ أنت ابن الله ++ آمننا بك

++ لأنك أتيت وخلصتنا ++ تعهدنا بخلاصك ++ واغفر لنا خطايانا"

+ طلبية تُقال في ختام التسبحة في باكر على كيرالييسون.

أقوال عن "صلاة يسوع"

القديسان مكسيموس ودوماديوس

كتب الشماس بيشوي القسطنطيني سيرة القديسين مكسيموس ودوماديوس. وذكر فيها ما يلي (ص ١٠٦ - ١٠٨):

حدث مرة حينما كنت معهما أن قلت لهما: "لو كنتما في القسطنطينية، يا آبائي، فبال تأكيد كنا نجدكما الآن ملوكاً". ولكنهما أدارا وجهيهما، وقالوا لي بوداعة:

"أين عقلك أيها الأخ حتى قلت هذه الكلمة؟ ربما بلا شك في المكان الذي ذكرته. لقد قلنا لك عدة مرات، يا أخ بيشوي، إنك إذا كنت جالساً معنا أو موجوداً في مسكنك (قلايتك) أن تذكر اسم الخلاص الذي لسيدنا يسوع المسيح بلا انقطاع. لأنه بالحقيقة لو كان هذا الاسم المقدس في قلبك لما قلت هذه الكلمة التي قلتها. من الآن انتبه بال تأكيد ولا تهمل اسم الخلاص الذي لربنا يسوع المسيح، بل وتمسك به بكل قلبك باستمرار حتى في وقت الألم. لأننا بالحقيقة إذا أهملنا هذا فبال تأكيد سوف نموت في خطايانا.

"فلنفرغ من الدالة والمزاح والكلمات الباطلة، هذه التي تجعل الراهب يخسر كل الثمار حسب الطريقة التي تعلمناها إذ كنا لا نزال في سوريا (عند القديس أغابيوس)، حينما كان الناس يحاولون إسعادنا ولا يتركونا نفكر في خطايانا. أما الغربية، والسكون بفهم، واحتمال الشدائد، فهي خصائص معشرنا. الشدة تلد الصلاة، والصلاة تلد خوف الله والمحبة، وهذه تنشئ الرجل.

لأنه بالحقيقة، لا جاه أو غنى أو بأس مكرم عند الله، لكن روح مقدس هو ما نبحت عنه، وذبيحة المسيح وتضحيته هما خلاصنا".

أما أنا فقبلتُ كلماتهما بطيب قلب، وأعطيتهما مطانية قائلاً: "اغفر لي يا أبوي وصليا لأجلي".

ملخص ما ورد عن "الصلاة الدائمة"

على لسان الأب إسحق تلميذ القديس أنطونيوس

(مناظرات يوحنا كاسيان مع آباء البرية)

①-هدف كل راهب وكمال قلبه هو المداومة على الصلاة بغير انقطاع، فيجاهد قدر ما يسمح به الضعف البشري لينال العقل الهادئ غير المضطرب والنقاوة الدائمة حتى يمارس الأعمال الجسدية بانسحاق قلب ووثبات في غير قلق...

②-هناك نوع من الوحدة المشتركة غير المنفصلة بين الاثنين (أي الصلاة الدائمة والفضائل). فكمال الصلاة هو تاج بنيان كل الفضائل فإذا لم تتحد كل فضيلة اتحادًا محكمًا بالصلاة، بكونها تاجها، لا يكون لها قوة ووثباتًا... ودوام الهدوء في الصلاة ووثباته لا يمكن أن يكون أكيدًا وكاملًا ما لم تسنده الفضائل. ولا يمكن اقتناء تلك الفضائل التي نضع أساساتها اقتناءً كاملًا، ما لم نثبت في الصلاة...

③- لكيما نقدم الصلاة بالغيرة والنقاوة اللازمتين، يجب علينا أن نراعي القواعد التالية:

أولاً: أن نتخلص من كل قلق بسبب الأمور الجسدية ونقتلعها من داخلنا اقتلاعًا تامًا.

ثانيًا: ألا نترك فرصة لأفكارنا أن تشرذ في الاهتمامات، أو مجرد ذكر عملٍ من الأعمال. وأن نلقي جانبًا كل الوشايات وكثرة الكلام الباطل (القييل والقال) غير المنقطع. وفوق كل شيء يجب أن نترك الغضب، وننتزع الكأبة المملوءة قلقًا ونبدها إبادة تامّة. كذلك يجب أن نقتلع جذور النجاسة والشهوات الجسدية المميّنة، ونقتلع الطمع. هكذا عندما يرى الإنسان مثل هذه الأخطاء ويستبعدها ويقتلعها من داخله كما قلنا، وذلك عن طريق البساطة النقية والبراءة عندئذ يلزمه أن يضع أساسًا أمينًا من الاتضاع العميق الذي يسند البرج المرتفع إلى السماء.

وبعد ذلك يُبنى ببيان الفضائل الروحي، وتتحرر النفس من كل أحاديث وأفكار هائمة، ويبدأ العقل في التأمل الإلهي، وترتفع النظرة الروحية قليلاً قليلاً. لأنه بالتأكيد يرد علينا أثناء الصلاة ما كان يشغل أذهاننا في الساعة التي تسبقها، وذلك من جرّاء دوام نشاط الذاكرة. فما نريد أن نحسب الانشغال به أثناء الصلاة، يلزم أن نعد أنفسنا بالتفكير فيه قبل وقت الصلاة. فالذهن في الصلاة يتشكل حسب الحالة التي يكون عليها قبل الصلاة. فإن كنا لا نريد أن يزعجنا شيء أثناء الصلاة، يلزم علينا أن نحترس قبل الصلاة لنظهر القلب بعزم من كل هذه لأشياء.

وهذا تتم قول الرسول: "صَلُّوا بِلَا انْقِطَاعٍ" (اتس ٥: ١٧)، "فِي كُلِّ مَكَانٍ رَافِعِينَ أَيْدِي طَاهِرَةً، بِدُونِ غَضَبٍ وَلَا جِدَالٍ" (١ تي ٢: ٨). ونحن لا نقدر أن ننفذ هذه الوصية ما لم يتنقى عقلنا من كل وصمات الخطية وينتقل إلى الفضيلة، وبذلك يكون صلاحه طبيعياً، ويتغذى العقل بالتأمل المستمر في الإله القدير.

④- طبيعة النفس تملك القدرة، ولكنها تشبه ريشة غاية في النعومة، أو جناحاً غاية في الخفة. فلو لم تتلفها أو تفسدها رطوبة خارجية، لكانت ترتفع إلى العلاء طبيعياً وتصل إلى أعالي السماوات بحكم خفة طبيعتها وبفضل نفخة بسيطة من التأمل الروحي.

⑤- إذ تترك النفس الأمور المادية السفلية تنطلق نحو الأمور السماوية غير المنظورة. لذلك تحذرنا الوصية الإلهية من أن تثقل قلوبنا بالتخمة والسكر واهتمامات هذا العالم (لو ٢١: ٣٤). وجدير بنا أن نلاحظ العلل التي أشار إليها الرب وأظهر أنها تثقل النفس. فهو لم يشر إلى الدعارة أو الزنا أو القتل أو التجديف، هذه الأمور التي يعرف كل إنسان إنها مهلكة ومميتة، إنما ذكر التخمة والسكر واهتمامات هذا العالم. هذه الأمور كثيراً ما لا يتجنبها البشر، بل ولا ينظرون إليها على أنها مهلكة، حتى إننا نجد بعضاً ممن يدعون أنفسهم رهباناً (وأنا أخجل أن أقول ذلك) مثقلين بمثل هذه الانشغالات وكأنها غير ضارة أو كأنها نافعة وضرورية. هذه الرذائل الثلاث تثقل النفس وتفصلها عن الله، وتحملها بالأمور الأرضية... إلا أنه من السهل جداً أن نتجنبها، لاسيما بالنسبة لنا نحن الرهبان، إذ أننا انفصلنا بعيداً عن كل رجاء أو أمل في هذا العالم الفاني، وليس لنا أدنى سبب لأن نرتمي في أحضان الاهتمامات المنظورة والسكر والتخمة... فنحن إن لم نتطهر من كافة

الأخطاء ونزهد تخمة الشهوات، تثقل قلوبنا بخمر أشد خطرًا من الخمر العادي أو من تخمة الولائم. أما من جهة الاهتمامات العالمية، نجد أن آباءنا الشيوخ يتركون كل شيء، اللهم إلا طعامهم اليومي الضروري والاحتياجات الضرورية للجسد.

① يجدر بنا ونحن نصلي ألا نرتاب بنوع من اليأس، أو تترزع ثقنا من جهة استجابة طلباتنا. يعلمنا الكتاب المقدس أن من الأسباب الكثيرة المتنوعة لاستجابة الصلاة، هي حالة الاستمرار في الصلاة، إذ طلب الرب أن نستمر مثابرين بلجاجة بغير قلق. إذ يقول: "أَقُولُ لَكُمْ: وَإِنْ كَانَ لَا يَقُومُ وَيُعْطِيهِ لِكُونِهِ صَدِيقَهُ فَإِنَّهُ مِنْ أَجْلِ لِحَاجَتِهِ يَقُومُ وَيُعْطِيهِ قَدْرَ مَا يَحْتَاجُ" (لوقا ١١: ٨). فيجدر بنا أن نثابر بغير ارتياب، ولا يكون لنا أدنى شك في أنه بالمداومة على الصلاة ننال كل ما نطلبه حسب فكر الله. لأن الله في اشتياقه أن يهبنا السماويات والأبديات يحثنا أن نطلب منه بلجاجة. لذلك ليتنا لا نفر في غيره صلواتنا التي بدأنا فيها، حتى أن تصورنا أن الاستجابة قد ابطأت، وهكذا لا تتأجل الاستجابة التي تمهيا لنا العناية الإلهية.

٧- قبل كل شيء يجب أن نلاحظ بكل اعتناء الوصية الإنجيلية التي تأمرنا أن ندخل مخدعنا ونغلق بابنا ونصلي لأبيننا في الخفاء. وهذا يتحقق كالاتي:

نصلي داخل مخدعنا: أي ننزع من قلوبنا الداخلية الأفكار المقلقة والاهتمامات الباطلة وندخل في حديث سري بيننا وبين الله.

نصلي بأبواب مغلقة: أي نصلي بشفاه مغلقة في هدوء وصمت كاملين، إلى الله الذي يطلب القلب لا الكلمات.

نصلي في الخفاء: أي عندما نكتم طلباتنا الصادرة من قلوبنا ومن أذهاننا المتقدمة، ولا نكشفها إلا لله وحده، فلا تستطيع القوات المضادة (الشياطين) اكتشافها. لذلك يجب أن نصلي في صمت كامل، لا لنتفادي فقط التشويش على أخوتنا المجاورين لنا، وإنما أيضًا لكي نخفي مغزى طلباتنا عن الأعداء المتربصين بنا، وبالأخص في وقت الصلاة. وبهذا تتم الوصية: "أَحْفَظْ أَبْوَابَ فَمِكَ عَنِ الْمُضْطَّجَعَةِ فِي حِضْنِكَ" (مي ٥: ٧).

٨) كل عقل يرتفع ويتشكل في الصلاة بحسب نقاوته. فإن كان مهتمًا بالأمر المادية الأرضية، فلا بد أن يحمل صورة هذه الأمور في داخله عند الصلاة...

٩) -عندما تلهب مشاعر قلوبنا بكمال محبة الله الذي أحبنا أولاً (١ يوحنا: ٤: ١٩)، عندئذ يكون الله هو كل حبنا واشتياقنا ورغبتنا وطاقتنا، وسيطر هو على كل فكر فينا وعلى كل حياتنا وكل كلمة ننطق بها وكل نسمة نتنسمها... وهذا هو غاية الانعزال (الخلوة)... حيث يوهب للإنسان أن يملك في جسده عربون السعادة المقبلة... هذا هو نهاية كل كمال: أن يرتفع الذهن، بتحرره من كل شهوات الجسد، نحو الأمور الروحية لتصير كل حياته وأفكار قلبه "صلاة دائمة".

١٠) -وسنعرض عليك طريقة خاصة لبلوغ ذلك التدبير الذي ترغب فيه، وتلك الصلاة التي يجدر بكل أحد أن ينفذها لأجل تقدمه الروحي في تذكر الله، متذكرًا هذا التدبير في قلبه بغير انقطاع، طارِدًا كل أنواع الأفكار الأخرى. لأن القلب لا يقدر أن يتمسك بهذا التدبير ما لم يتحرر من كل اهتمامات الجسد.

ولقد سُلمت إلينا هذه الطريقة بواسطة قليلين تسلموها هم بدورهم عن شيوخ حاذقين... وهي أنه لكي تحتفظ بتذكر الله الدائم يجب أن تضع أمام عينيك هذه الصلاة الوردية: "يا الله التفت إلى معونتي، يا رب أسرع وأعني" (مز ٦٩: ١). هذه الآية لم تُنتخب من الكتاب المقدس كله جزافيًا، إنما لأنها تحمل كل المشاعر التي يمكن أن تُوجد في الطبيعة البشرية، وهي تتفق مع كل الظروف والأخطار التي تحل بنا. وهي نافعة لكل منا مهما كانت أحواله، لأن الإنسان يحتاج في كل أموره إلى المعونة من الله، ويحتاج إلى مساعدة الله، ليس فقط في وقت الأحزان والضيقات، بل وأيضًا في أوقات النجاح والأفراح، وذلك حتى ينقذه الرب من الأولى، ويساعده على الاستمرار في الثانية. فالضعف البشري يعجز في الحالتين بدون معونة الله.

إذاً، يجب أن نصلي بهذه الصلاة بدون انقطاع. وليكن فكر هذه الآية موجهاً دفة صدوركم بلا انقطاع. أيّاً كان العمل الذي في أيدينا، أو المهمة الملقاة علينا، وفي أي موضع نسير فيه، لا نكف عن التغني بها. فكر فيها وأنت على سريرك لتنام، وفي أثناء الأكل، وفي كل الأعمال الضرورية. ليكن هذا الفكر في قلبك لينقذك ويحفظك من أذية هجمات الشيطان، بل وقيمك من كافة الأخطاء والوصمات الأرضية، ويقودك إلى التأمل السماوي غير المنظور، ويحملك إلى حرارة الصلاة القوية التي لا يختبرها إلا القليلون. ليت النوم يأتيك وأنت مشغول بها، فتنطبع في قلبك من كثرة استخدامها، حتى أنه من كثرة ترادها تستمر في تلاوتها حتى أثناء نعاسك. وعندما تستيقظ، لتكن هي أول ما تفكر فيه، فتسبق جميع أفكارك. وعندما تقوم من سريرك تجد هذه الآية تدعوك للركوع، وتشع في أعمالك، وترافقك طوال اليوم. حتى متى ركعت للصلاة تترنم بها، ومتى تقوم بالأعمال الضرورية للحياة تكون هي صلاتك الدائمة أينما كنت.

① يجدد بالذهن أن يلتصق بهذه العبارة على الدوام فيتقوى باستخدامها الدائم وبالتأمل المستمر فيها. بهذه الطريقة يطرد الذهن عنه كافة الأفكار الأخرى مستهيناً بها... مكتفياً بفقر هذه العبارة الوحيدة. وهكذا يبلغ للتطويب الوارد في الإنجيل بأقصى سرعة، التطويب الذي يحتل مكان الصدارة بين التطويبات، إذ يقول الإنجيل: "طُوبَى لِلْمَسَاكِينِ بِالرُّوحِ لِأَنَّ لَهُمْ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ" (مت ٥: ٣). واذ يصير الإنسان مسكيناً للغاية بفقر كهذا، يتحقق فيه قول النبي: "الْفَقِيرُ وَالْبَائِسُ لِيُسَبِّحَا اسْمَكَ" (مز ٧٤: ٢١). حقاً، أي فقر أشد وأقدس من أن يعرف إنسان عن نفسه أنه يفتقر إلى القوة التي يدافع بها عن نفسه، فيطلب العون الدائم من غيره (أي من الله). وهكذا يعلم أنه في كل لحظة من حياته هو يعتمد على العناية الإلهية. وبهذا يصعد الإنسان بواسطة الاستنارة الروحية إلى معرفة الله من جوانب متعددة، ويتغذى ذهنه بأسرار عالية مقدسة، كقول النبي: "الْجِبَالُ الْعَالِيَةُ لِلْوَعُولِ. الصُّخُورُ مَلْجَأٌ لِلْوَبَارِ (القنفذ)" (مز ١٠٤: ١٨). وهذا ينطبق تماماً على المعنى الذي نقدمه، لأن من يسلك في بساطة وبراءة لا يؤدي أحداً، مكتفياً بالجهاد لحماية نفسه من أيدي أعدائه. وهكذا يكون مثل قنفذ روجي يتدرع دائماً

متحصنًا في صخرة الإنجيل، أي محتميًا في تذكر آلام الرب... ولقد جاء في سفر الأمثال عن هذا القنفذ الروحي: "الْوَبَارُ طَائِفَةٌ ضَعِيفَةٌ وَلَكِنَّهَا تَضَعُ بُيُوتَهَا فِي الصَّخْرِ" (أم. ٣٠: ٢٦).

⑫ من يتقدم في هذه الحالة، لا يضمن فقط بساطة البراءة، بل ويتدرع بفضيلة التمييز، ويكون ذهنه المتقدم مثل أيل عاقل يفتدي على جبال الأنبياء والرسل، أي يرى على قمم الأسرار العالية. إنه يتغذى على هذا المرعى الروحي باستمرار، مقتات بأفكار المزامير، مُسِيحًا بها على الدوام. أي أنه ينطق بها بأحاسيس قلبية عميقة للغاية، لا كأمر من وضع المرتل، بل كأن هذه المزامير هي من نطقه الخاص، وكأنها صلواته هو الشخصية... فيجد معاني المزامير تنطبق على حياته في كل يوم. وعندئذ يفتح أمامه الكتاب المقدس بوضوح أعظم، ويظهر ما بداخله من أسرار، فيختبر معانيه ويشعر بها مقدمًا، ويدرك مغزى كلمته، لا بتفسير كلامي إنما ببرهان اختباري. بذلك لا نعرف المعنى بمجرد قراءة النص، إنما نختبره وندركه مقدمًا. هكذا يبلغ ذهننا إلى تلك الصلاة الدائمة المقدسة.

⑬- جاء في رسائل القديس أنطونيوس: "الآن يا أبنائي لا تهملوا الصراخ إلى الله ليلاً ونهارًا لتستعطفوا صلاح الأب، وهو في سخائه ونعمته سوف يهبكم معونة من السماء، معلمًا إيّاكم لتدركوا ما هو صلاح لكم" (الرسالة الخامسة ص ٢٦).

⑭- وأيضًا: "اصرخوا إلى خالقكم نهارًا وليلاً لكي تأتيكم القوة والمعونة من الأعالي، وتحيط وتحفظ قلوبكم وأفكاركم في المسيح" (الرسالة السادسة ص ٣٩).

القديس مقاريوس الكبير

①- أخبر أبا بيمين قائلاً: كنت جالساً ذات مرة مع الإخوة بجوار أبا مقاريوس وقلت له: "يا أبا، ما هو العمل الذي إذا قام به الإنسان يقتني الحياة؟" فأجابني الشيخ: "لما كنت في حدائتي في بيت أبا، كنت ألاحظ أن النساء العجائز والحدثات يضعن في أفواههن شيئاً مثل اللبان ويمضغنه حتى يحلي ريقهن ويزيل الرائحة الكريهة من أفواههن... فإذا كان هذا الشيء المادي يعطي حلاوة للذين يمضغونه، فكم بالحري طعام الفرح ونبع الخلاص وينبوع مياه الحياة وحلاوة كل حلاوة، ربنا يسوع المسيح، الذي إذا سمعت الشياطين اسمه المجيد خارجاً من أفواهنا تتلاشى كالدخان. فهذا الاسم المبارك إذا ما نطقناه بمداومة واجترناه فهو يعلن لنا الروح القدس الذي يقود النفس والجسد، ويترد عن النفس الخالدة كل فكر رديء، ويعلن لها الأمور السماوية، ولا سيما ربنا يسوع المسيح الساكن في السماوات، ملك الملوك ورب الأرباب، الذي هو المكافأة السماوية لكل الذين يطلبونه من كل قلوبهم". (الرهينة القبطية ص ١٥٠).

②- وفي مرة أخرى سأله أحد الإخوة قائلاً: "ما هو أكثر عمل يرضي الله من كل أعمال الناسك والزاهد؟" فأجابه القديس مقاريوس قائلاً: "طوبى لمن يُوجد ملازماً للاسم المبارك الذي لربنا يسوع المسيح، من قلب خاشع وبلافتور، فإنه بكل تأكيد لا يُوجد عمل مستحب من كل أعمال الحياة مثل هذا الغذاء الطوباوي، إذا أنت اجترته في كل حين، مثل الخروف حينما يسترجع الطعام من جوفه ويستطعم حلاوة الاجترار، إلى أن يصل ما يجتره إلى داخل بطنه، حيث يصبح في فمه وفي جوفه دسماً نافعاً لمعدته ولكل أحشائه؛ ثم ألا ترى أن جمال الخروف وقوته هما بسبب ما اجتره في فمه؟ فيا ليت ربنا يسوع المسيح يعطينا نعمة في اسمه الدسم الحلو". (الرهينة القبطية ص ١٥٠).

③- وقال أيضاً: "إننا نرى أن الماء يغلب قوة النار ويطفئها. وهكذا أيضاً إذا ما طرحنا ضعفنا عند أقدام معونة ربنا يسوع المسيح ملجأنا، والتمسنا قوة صليبه التي لا تُقهر،

فإنها تطفئ جميع خدع ومكر الشيطان، وتمنح قلوبنا حرارة في الروح، بالإيمان المملوء بهجة وتهليلاً" (الرهينة القبطية ص ١٥٠).

④ سأل بعض الرهبان هذا السؤال: "كيف يجب أن نصلي؟". فأجاب أبا مقار: "ليس من الضروري أن نتلفظ بكلمات كثيرة، ولكن قولوا وأيديكم مبسوطة: ارحمني يا رب حسب مشيئتك وعلمك! وإذا اشتد ضغط العدو عليكم قولوا: يا ربي أعني!" (الرهينة القبطية ص ١٥٣).

٥- ذكر بلاديوس عن أبا مقاريوس أن أحد تلاميذه المقربين قال لهم إنه أثناء هروبه إلى المغارة السرية كان أبا مقار يصلي ٢٤ صلاة في ذهابه إليها، و ٢٤ صلاة أخرى في عودته منها. (الرهينة القبطية ص ١٥٣).

⑥ سأل أخ أبا مقاريوس قائلاً: "علمني معنى هذه الكلمة: هذيد قلبي أمامك (مز ١٩: ١٤)". فأجابه الشيخ: "ليس هذيد أحلى من الاسم المخلص والمبارك الذي لربنا يسوع المسيح، حينما يحلّ فيك بلا انقطاع. فإنه مكتوب هكذا: "كَسُنُونِي مُرْقَزِقَةٍ هَكَذَا أَصِيحُ. أَهْدِرُ كَحَمَامَةٍ" (إش ٣٨: ١٤). هكذا يفعل الإنسان التقي الذي يثبت في الدعاء بالاسم المخلص الذي لربنا يسوع المسيح" (الرهينة القبطية ص ١٥٤).

⑦ في نصيحة القديس مقاريوس للأخ ثيؤبمبوتس المحارب بأفكار النجاسة، قال القديس: "ليكن صومك حتى المساء، وروّض نفسك على الجهادات الروحية، واحفظ آيات من الإنجيل ومن الأسفار الإلهية عن ظهر قلب. وإذا ما أتاك فكر شرير لا تنظر إلى أسفل، إنما وجه بصرك إلى العلاء والرب يعينك ويقويك" (أقوال الآباء الشيوخ ص ١٧٦).

٨- يسمي ساويروس بن المقفع دير القديس مقاريوس: "دير الآب المضيء، أبا مقار، مجمع الرهبان، وموضع الحكمة العالية، والصلاة الدائمة" (الرهينة القبطية ص ٥٥).

٩- جاء في ذكصولوجية القديس مقاريوس (الرهينة القبطية ص ١٦٤):

❖ كان رب المجد مع البار الالابس الروح أنبا مقار، لأنه قد عيّن له قوة مقدسة، هي الشاروبيم، لتكون معه منذ الابتداء.

❖ إذ بينما كان في مغارته جالسًا يتأمل في الأسفار المقدسة يومًا من الأيام، ظهر له الشاروبيم متكلمًا معه بهذا الخصوص قائلاً:

❖ "يا مقاره، أنظر إلى نفسك ولا يستعل قلبك بسبب تمجيد الناس، لأنك لو أكملت كل الفضائل، فعليك أن تقول "أنا خاطئ"..."

❖ فلما سمع أنبا مقار ذلك الكلام بكى قائلاً: "ويحي، يا لكبرياء قلبي أنا الخاطئ، كيف تريد الشياطين أن تهلك نفسي! ويحي، يا لكبرياء قلبي أنا الخاطئ، كيف حتى الآن لم أقبل الآلام عن أخي...". فلما سمع منه الشاروبيم هذا، مدحه واستحسنه.

(١٠) قال بعض الآباء للقديس مقاريوس: "هوذا جسدك قد يبس من قلة الأكل والصمت". فأجابهم الشيخ: "حسنًا، فإنه مكتوب لَمَّا سَكَّتْ بَلِيَّتُ عِظَامِي مِنْ زَفِيرِي الْيَوْمِ كُلُّهُ (مز ٣٢: ٣). فإن الشجرة إذا قبلت قوة النار في طبيعتها، فإنها تجف ثم تشتعل. وهكذا إذا قبل قلب الإنسان خوف الله فإنه يتنقى، إذ تجف الشهوات من طبيعة الجسد وحينئذ يشتعل بحب الله" (الرهينة القبطية ص ٨٥).

(١١) وقال أيضًا: "اسع وراء كل أنواع الإماتات. فإذا لم تكن لك الإماتة التي بالروح فاسع وراء إماتة الجسد، حينئذ تُعطى لك التي بالروح، فتموت عن كل إنسان. حينئذ تستطيع أن تصل إلى موهبة الوجود الدائم مع الله في السكون" (الرهينة القبطية ص ٨٥).

(١٢) جاء في التاريخ اللوزياكي عن أبا مقاريوس أن كل تقشفات الجسد كانت شيئًا قليلاً بالنسبة لهذا الرجل السماوي، الذي ما كان يُرى إلا منجذبًا بلا توقف خارجًا عن نفسه (حالة دهش إلهي)، وكان يتحدث مع الله أكثر مما كان يفكر في كل ما هو تحت السماء (الرهينة القبطية ص ٨٧).

(١٣) كان القديس مقاريوس يقول: "إن كنا نتذكر الإساءات التي صنعها بنا الناس، فإننا نحرم أنفسنا من القدرة على ذكر الله. ولكن بقدر ما نتذكر الاضطهاد الذي يوجهه

ضدنا الشيطان، بقدر ما لا يمكن لأي شيء أن يفصلنا عن الحضرة الإلهية" (الرهينة القبطية ص ٨٨).

(٤)- قال أيضًا: "قمة كل سعي صالح وتاج كافة التدبيرات المتقنة هو الإدمان على الصلاة، لأن بواسطتها ننال باقي الفضائل إن طلبناها من الله بصبر كل يوم... لأن الذي يغصب نفسه على الصلاة كل يوم حتى يدمن عليها، ويكرم محبة الله في كل شيء، فإنه يحصل على حرارة المحبة الإلهية حتى يتقد بها ويوهب نعمة الروح القدس" (حياة الصلاة الأرثوذكسية ص ٤٤).

١٥- يقول: "ضع همك كله في أن تطلب الله وأن تنجو من أيدي أعدائك" (الرهينة القبطية ص ٩٠).

١٦- حينما قابل الأب مقاره شيطان المعائر المتنوعة، سأله الشيطان: "ماذا تعمل في هذه البرية تائمًا وهائمًا على وجهك؟" فأجابه الأب قائلاً: "أنا تائه طالب رحمة السيد المسيح" (الرهينة القبطية ص ٩٦).

(١٧) يقول أنبا مقاره: "طقس الراهب يشبه طقس الملائكة. فكما أن الملائكة، في وقوفهم أمام الله كل حين، لا يمنعون شيء أرضي عن المثول أمام حضرته، هكذا أيضًا ينبغي على الراهب أن يكون طوال سني حياته". (الرهينة القبطية ص ١٣٨).

(١٨)- قال أبا مقار: "أتريد أن تقتني الصلاة الدائمة؟ اجتهد في الصلاة وحينما يرى الله غيرتك وهمتك وسعيك في الصلاة يعطيك أياها" (حياة الصلاة ص ٥٠٨).

(١٩)- قال أيضًا: "إذا أردت أن تكون لك راحة كل أيام حياتك، لتكن أفكارك ملتصقة بالله في كل ساعة. واحفظ نفسك من كثرة الصداقات البشرية" (الرهينة القبطية ص ١٤٣).

(٢٠)- يقول القديس مقاريوس: "يجب على الراهب الجالس في قلايته أن يحصر فكره في داخله، بعيدًا عن كل اهتمام عالمي، وأن لا يدعه يطيش في أباطيل هذا الدهر، بل أن يبقى في هدفه الأوحده، وهو أن يجعل فكره في الله وحده في كل لحظة، ويكون ثابتًا فيه في

كل ساعة بلا أي هم، ولا يدع أي شيء أرضي يتسرب مبلبلاً قلبه، لا ذكر أقاربه ولا اهتمام بأبائه ولا التسلية بالتفكير في أهله. بل يكون هكذا بروحه وبكل حواسه، كما لو كان في حضرة الله لكي يتم بذلك كلمة الرسول القائل: لكي تكون العذراء ثابتة في الرب بحلاوة وبكل اهتمام" (الرهينة القبطية ص ١٤٩).

٢١- قال: "إن هذا هو موت الشيطان وانغلابه: إذا ما كان العقل يُوجد كل وقت متفاوضًا بالهنيذ في ذكر الله ومحبته" (نسكيات أنبا إشعيا ص ١٦٢).

٢٢- ولإظهار أن الهنيذ وحده لا يوصل إلى الملكوت ما لم يتسربل بالاتضاع، يقول القديس مقاريوس: "إن الطريق المؤدي إلى جهنم يمكن أن يوصل إليه الصوم، والهنيذ، والتقوى، والنسك". فسأله الإخوة: "وهل يوصل إليه التواضع؟" أجاب: "التواضع الحقيقي ليس هو أن تقول فقط من فمك: سامحني..". (الرهينة القبطية ص ١٦١).

٢٣- في خطابه الوداعي الأخير، عدّد أبا مقار لأولاده آثار القديسين لكي يقتنوها، فقال: "وقد اقتنوا المسكنة، وتواضع النفس وانسحاق القلب والمجاهدة في الصلاة، ومحبة كل الناس، وخوف الله الذي لم يفارق قلوبهم... أنا أريد يا أولادي أن تكون أنفسكم مسكنًا دائمًا لله... اضرعوا دائمًا وابكوا بكاء قدام مخلصنا، حتى تستحقوا سماع الصوت: مغفورة لك خطاياك" (الرهينة القبطية ص ١١١).

أقوال أخرى عن "الصلاة الدائمة"

١- قال أنبا بيمن: "إذا داهمتك الشهوة، ابدأ بذكر الله، واستمر في ذلك وهي تخمد

من ذاتهم"

(الرهبة القبطية ص ٢٥٢).

٢- وقال أنبا بيمن أيضًا: "الطعام وهو يغلي على النار لا يعف عليه الذباب. فإذا برد

تكاثر عليه بالكتل. كذلك قلوبنا إذا كانت حارة بالروح، فلن تقرها أفكار النجاسة. فإذا

توقف هذيذنا الروحي وتكاسلنا، فإن الشياطين تأخذ الفرصة علينا وتسود على فكرنا"

(الرهبة القبطية ص ٢٥٢).

٣- قال أنبا بيمن: "إذا جلس الراهب مئة سنة في قلايته، فلن يتعلم الخروج من

العالم، ولن يتذوق معنى الرهبة، حتى يتعلم أن يأتي باللوم على نفسه في كل شيء، ولا

يتوقف عن الصلاة مهما كانت التجارب"

(الرهبة القبطية ص ٢٥٣).

٤- قال أنبا إشعيا الإسقيطي: "فليصل كل إنسان بلا انقطاع؛ ويلق بنفسه أمام الله

كل حين، كاشفًا لله عن كل أوجاعه بشعور الخاطئ، وعليه حينئذ ألا يدين أو يحكم على

أحد بالمرّة" (الرهبة القبطية ص ٢٨٨).

٥- أجاب القديس سلوانس الأخ الذي سأله عن سبب تغطية عينيه وهو يسقي

الشجر بقوله: "لقد فعلت ذلك حتى لا تنشغل عيناى برؤية الشجر فيتشتت فكري عن

عمله (الهديز والتأمل) ويضيع عقلي بين الشجر".

٦- في قصة خلاص تائيس على يد القديس بيساريون نجدها تسأله: "ما هي طريقة

الصلاة التي تأمرني قداستك أن أصلي بها إلى الله ليغفر خطاياى؟" أجابها القديس: "أنت لا

تستحقين أن تصلي إلى الله ولا أن تذكر اسميه بشفتيك، ولا أن تبسطي يديك إليه، لأن

شفتيك نجستان، ويديك غير طاهرتين، فيجب عليك أن تجلسي مثبتة نظرك نحو

الشرق، وأنت تقولين: "يا من خلقتني ارحمني". وبعد مدة عندما تيقن القديس من توبتها، ومن غفران خطاياها، أراد أن يخرجها من حبسها. فألحت عليه تائيس قائلةً: "اتركني هنا إلى يوم وفاتي، لأن خطاياي كثيرة". وأضافت: "بالحقيقة يا أبي، أنني قد جعلت خطاياي حملاً ثقيلاً وضعته أمام عيني منذ أن دخلت هذه القلاية. وهكذا كما أن النفس لم ينقطع عني، كذلك خطاياي لم أدمها تعبر من أمام عيني". فقال لها المبارك بيساريون: "إن الله لم يغفر لك خطاياك من أجل توبتك، إنما من أجل الفكر الذي كان لك، ومن أجل إرادتك الصادقة في تسليم نفسك للمسيح" (بستان الرهبان ص ٩٧، ٩٨).

٧) قال القديس أبيفانيوس عند خروج نفسه: "أيقظوا قلوبكم بذكر الله، فتخف قتالات الأعداء عنكم" (بستان الرهبان ص ٤٢٧).

٨) سأل أخ أنبا أمونا مرة قائلاً: "يا أبي ثلاثة أفكار تضايقني. الأول: أن أسكن في البراري وحدي؛ والثاني: أن أمضي إلى القرية حيث لا يعرفني أحد؛ والثالث: أن أحبس نفسي في قلايتي ولا أجتمع بأحد، وأصوم يومين يومين". قال له الشيخ: "ولا واحد من هذه الأفكار تستطيع أن تمارسه كما ينبغي. بل الأفضل أن تجلس في قلايتك وتأكل كل يوم قليلاً، وتجعل كلمة العشار في فمك دائماً، قائلاً: "يا الله اغفر لي فاني خاطئ". وبهذا تتنح (أي ترتاح)" (بستان الرهبان ص ٤٢٨).

٩- عُثِرَ ضمن الحفريات في منطقة القلاية على قطعة كاملة من صلاة: "يا ربي يسوع"، منقوشة على الحائط باللغة القبطية البحيري. وعُثِرَ أيضاً على هذه الكتابات: "يسوع المسيح هو اسم الخلاص"; "يا ربي يسوع أعني"; "يا ربي يسوع المسيح مخلصنا الصالح محب البشر الذي تجسد من أجل خلاصنا، اعطي نياحاً لروح جورجي..."; "يا ربي يسوع أعني أنا المسكين مينا القس أمين"; "يا ربي يسوع مخلصي اصنع رحمة مع عبدك جورجي، أمين". وهذه الكتابات يتراوح عمرها في القدم من قبل عام ٤٥٧ م. وحتى القرن الثامن (الرهبنة القبطية ص ٣٢٦).

١٠) يُحكى عن أنبا بموا، أنه بينما كان مرتحلاً مع بعض الآباء، قابل أناساً علمانيين جالسين، فخاطبهم قائلاً: "قوموا وحيّوا الرهبان حتى تتباركوا من أفواههم الطاهرة، لأن

أفـواهم لا تكـف عـن الحـديث مـع الله"
(الرهينة القبطية ص ٣٤٥).

(١١) قال تادرس الفرسي مبكتًا الإخوة: "عندما كنت في شهيت كان عمل النفس (الهديز المستمر) هو عملنا الأساسي، أما شغل اليدين فكان محسوبًا أنه مُضاف لعمل النفس. ولكن الآن أصبح عمل النفس هو المضاف، أما شغل اليدين هو الأهم" (الرهينة القبطية ص ٣٣٩).

١٢- جاء في سيرة القديس أنطونيوس التي كتبها القديس أناسيوس (وكان تلميذًا لفترة للقديس أنطونيوس)، إن القديس أنطونيوس كان مثابرًا على الصلاة، عالمًا أن المرء ينبغي أن يصلي في السر بلا انقطاع (ص ٢٣) وأن أنطونيوس كان يقتدي بفضائل الذين زارهم، فلاحظ لطف هذا، وصلاة ذاك بلا انقطاع (ص ٢٤). وجاء أيضًا (ص ٢٥) أن الشيطان تجندل بسبب صلوات القديس المستمرة... فكان إذا عرض عليه الشيطان الأفكار الشريرة يصدها أنطونيوس بالصلوات. وجاء عنه (ص ٢٨) إنه كان يسهر طويلًا، لدرجة أنه كثيرًا ما كان يقضي الليل كله مصليًا، دون أن ينام، وهذا لم يفعله مرة واحدة بل مرارًا.

١٣- في المقدمة التي كتبها كاسيان عن مناظراته مع آباء البرية، يقول: "والآن لنتجاوز عن المراثيات (نظام الرهينة من جهة مظهره الخارجي)، وعن ما يزاوله الرهبان يوميًا، الأمور التي سبق أن عالجتها في الكتب السابقة، ونعيش في الإنسان الداخلي غير المنظور...، ولنصعد من نظام الصلاة القانونية إلى الصلاة الدائمة غير المنقطعة التي يوصي بها الرسول..."

(١٤) قال القديس باخوميوس: "لا تخل قلبك من ذكر الله أبدًا لئلا تغفل قليلاً فيقوى عليك أعداؤك المتريصون لاصطيادك".

(١٥) قال أنبا أنطونيوس لتلميذه قبل نياحته هذه الوصية: "كونوا ساهرين، ولا تفسدوا نسككم الطويل، بل كأنكم مبتدئون الآن حافظوا على عزمكم بغيره، لأنكم

تعلمون خداع الشيطان وكيف أنها متوحشة، ولكنها قليلة القوة. لذلك لا تخافوها، بل بالحري تنسموا المسيح دومًا، وثقوا فيه" (حياة أنطونيوس ص ٩٩).

١٦- يقول الأب يوحنا في مناظرته مع كاسيان: "إن كمال المتوحد هو أن يخلي ذهنه عن كل الأشياء الأرضية، وأن يربطه بالمسيح قدر ما يسمح ضعف الإنسان" (المناظرات ص ٤٨٦).

١٧- يقول القديس ثيؤناس: "عندما يشعر القديسون بأن ثقل الأفكار الأرضية يضايقهم، وأنهم يرتدون بعيدًا عن سمو أذهانهم منقادين بغير إرادتهم، أو بالحري لا شعوريًا، إلى قانون الخطية والموت، فإنهم يئنون إلى الله باستمرار، معترفين بانسحاق قلب لا بالكلام بل بقلوبهم أنهم خطاة. وبينما هم بغير انقطاع يلتمسون رحمة الله والصفح عما يقترفونه يومًا فيومًا بسبب ضعف الجسد، يذرفون دموعًا حقيقية للتوبة بغير انقطاع" (المناظرات ص ٥٧٢).

١٨- قال القديس يوحنا الأسيوطي: "النفس التي ألتهمت بحب الله لا يمكن لربوات ألوف أن تردّها عن التسبيح الدائم لله. مثل الثوب المصبوغ جيدًا لا يمكن لأمواج البحر أن تفصل بينه وبين صباغته" (يوحنا التباسي ص ٤٠).

١٩- جاء في سيرة الأنبا يوحنا السائح أنه في ابتداء جهاده استمر ثلاث سنوات في صلوات مستمرة، وكان يختطف قليلاً من النوم وهو واقف. كما اعتاد أحد الآباء الكهنة أن يأتيه بالأسرار المقدسة فيناوله كل يوم أحد (الآباء السواح ص ٣٥).

أقوال أنبا إشعيا الإسطي عن الصلاة الدائمة

(كتاب أقوال أنبا إشعيا الإسطي)

①- اغصب نفسك على الصلوات الدائمة ببكاء لعل الله يخلع عنك الإنسان العتيق ويعطيك الملكوت (ص ٢).

②- إذا مشيت فلا تتلفت يمنا ولا يسرة، بل ادرس مزاميرك، وصل بفكرك لله في كل موضع تدخله، ولا يكون لك دالة مع أهله (ص ٤).

٣- الزم نفسك أن تصلي في الليل صلوات كثيرة، فإن الصلاة هي ضوء النفس. تفكر كل يوم ماذا صنعت فيه من الخطايا وصل إلى الله من أجلها فهو يغفر لك (ص ١١).

٤- إن كنت قد ألزمت نفسك بتعب الصوم والصلاة، فلا يثق قلبك أنك تخلص بهذا أو بذاك، ولكن قل في فكرك: إني أرجو من الله، بصلوات قديسيه، أن يصنع مع ضعفي رحمة، من أجل الشقاء الذي أشقي به جسدي (ص ١٣).

٥- اجعل سهرك يكون بقدر. اسهر نصف الليل في الصلاة، والنصف الآخر لراحة جسديك. وقبل أن تنام اسهر ساعتين في الصلاة والمزامير. وبعد ذلك استلقي لتنام (ص ١٤).

⑥- احفظ نفسك من الملل فإنه يتلف ثمرة الراهب كلها. وإن كنت مقهورًا من وجع وأنت تجاهد قبالتة فلا تملّ ولا تصغر نفسك، ولكن ألقى بنفسك قدام الله وقل: "أعني يا ربي أنا الشقي فإني ما أقوى على هذا الوجع"، وهو يعينك سريعًا إن كانت طلبتك بقلب سليم (ص ١٦).

⑦- إن كان الإنسان يلقي بنفسه قدام الله من كل قلبه فهو يعينه من كل بلية تأتيه، ويخلصه من قتالات العدو. فلا تملّ من الصلاة لله أن يخلصك ويدفع عنك كل بلية تأتيك. فغن لم يسمع منك فلا تملّ من التضرع إليه لأنه يعرف ما فيه من الخير لك أكثر

منك. وإذا أنت طلبت الله من كل قلبك في شيء يتعلق بالحروب التي تواجهك، فلا تقل له ارفع عني هذه وهب لي تلك، إنما صلِّ وقل:

"يا سيدي يسوع المسيح أنت عوني ورجائي. أنا في يديك وأنت تعرف ما هو خير لي، فأعني ولا تتركني أخطئ اليك. أنا طاغي فلا تتركني أتبع هواي، ولا تهلكني من أجل خطاياي. ارحم خليقتك ولا ترفضني فاني ضعيف، ولا تسلمني إلى اعدائي. فإني إليك ألتجئ. اشف نفسي لأنني إليك أخطأت. وجميع الذين يحزنونني أنفسهم في يديك يا ربي يسوع المسيح. لست اهرب بضعفي إلا إليك، فخلصني بتحننك. ليخزي كل الذين يقومون عليّ، الذين يطلبون نفسي لمهلكوها. لأنك أنت قادر على كل شيء، ولك ينبغي المجد والكرامة إلى دهر الدهور. آمين" (ص ١٧).

⑧ راقب الله من كل قلبك ومن كل قوتك، وترحم على كل الخليقة وتحنن واطلب من الله في كل ساعة أن يرحمك (ص ١٩).

⑨ الذي هو في السكون والهدوء محتاج إلى هذه الثلاث خصال: خوف الله، وصلاة دائمة، وأن لا يدع قلبه يُسبى إلى شيء غريب (ص ٢٤).

⑩ الذي يطلب الرب بوجع قلب يسمع منه إن هو سأل بمعرفة واهتمام وقلب حزين ولا يكون مرتبطاً بشيء من العالم، إلا بنفسه فقط كي يوقفها أمام الرب بلا عيب كنحو قوته مثل إنسان مرذول حريص أن يرضي الله ربه (ص ٢٤).

⑪ أحب الصلاة في كل حين لكيما يضيء قلبك (ص ٢٧).

⑫ إذا أحسست بالأفكار الرديئة فاعلم أن العدو هو الذي يحدثك بها، فافطن له، ونبّه عقلك مقابله، وتقوى عليه برسم الصليب وباسم ربنا يسوع المسيح. وابدأ أن تشغل فكرك وقلبك بالدينونة الأخيرة، وما هو الجواب الذي سوف تعطيه عن خطاياك. ثم الزم درس المزامير إن كنت تحفظها. واتلّ ولو صلاة واحدة ترددها كثيرًا. ابدأ واعلم أنك لو لم تتدبر بهذه الطريقة لا يمكنك أن تهزم الشيطان وأفكاره (ص ٣١).

(١٣) - يمكنك أن تكون تلميذًا تقطع مشيئتك لمعلمك حتى الموت. ويمكنك أن تخدم الآباء والإخوة بمخافة الله. ويمكنك أن تجلس في قلايتك، تقرأ إلى ثلاث ساعات من النهار ولا تلمس عملاً البتة، ومن بعد الثلاث ساعات تبدأ عمل يديك قليلاً قليلاً بدون سجد أو شهوة، وتقول هذا المزمور وتردده باستمرار: "ارحمني يا الله كعظيم رحمتك ومثل كثرة رأفتك امحي ذنبي، وطهرني من اثمي، ونقني من خطاياي..." (المزمور الخمسون). وإن كنت تتقن وتحفظ المزامير فاحرص أن لا تبطل من درسها حتى تقوم من عملك. وأثبت بكل عقلك أن لا تتمادى في عمل لمدة ساعة واحدة من دون أن يكون ذكر الله في فمك، إما بمزامير أو بغير ذلك من الكتب المقدسة (ص ٣٢) ... وتصرخ في كل حين إلى المسيح وابسط يديك إليه واطلب منه أن ينعم عليك بالمغفرة ويتم عملك برحمته. اعترف بضعفك بين يدي المسيح في كل حين.. (ص ٣٣). وإن لم تتدبر هكذا سوف تكون محدثاً الشيطان في فكرك إلى أن تفرغ (ص ٥٢).

١٤- في سرده لصفات الراهب يقول أنبا إشعيا: "...ويكون ساكت اللسان، محباً للخلوة، مُصلياً متضرعاً لله كل حين، ملازمًا الهدوء..." (ص ٤٠).

(١٥) - ينبغي للراهب أن يكون ذكر المسيح في فمه كل حين، ولا يفتر من القراءة أما في المزامير أو غير ذلك من الكتب المقدسة، وذلك في ذهابه ومجيئه وعمله ونومه وطعامه وشرابه، وفي كل سيرته (ص ٤١)

(١٦) - اقتني الاتضاع، فإنك به تكسر فخاخ العدو. لا تأكل للشبع وصلي بلا فتور قائلاً: "يا ربي يسوع المسيح ارحمني. يا ربي يسوع المسيح خلصني وأعتقني من أوجاع الدنس"، وأنت سوف تجد راحة ورحمة وسوف تأخذ قوة على شيطان النجاسة. (ص ٥٥)

(١٧) - في الحديث الذي سجله أنبا إشعيا عن فم القديس مقاريوس الكبير، نجد القديس مقاريوس يصرح بقوله: "الراهب الذي هجر العالم ولبس الزي الرهباني وهو ما يزال منغمساً في أمور العالم، يخدع نفسه. ومن كانت صورته هكذا فتعبه باطل. لأنه ماذا يريح من العلمانيين إلا راحة الجسد. وحيث راحة الجسد لا يمكن أن يوجد خوف الله. لا

سيما إذا كان راهبًا متوحّدًا منفردًا، فهو لم يُدعَ هكذا إلا لكونه يعيش منفردًا يناجي الله ليلاً ونهارًا (ص ٦٠).

١٨- تفكر في كل يوم في أي شيء أخطأت، وصلّ إلى الله لأنه غفور... ليس ثم طريق آخر مؤدي إلى الخلاص، مثل أن يكون الإنسان دائمًا يلوم نفسه ويدينها أمام الله، حتى ولو تهيأ له أنه خالي من العيوب. وذلك مثل تواضع العشار الذي قال: "اللهم ارحمني أنا الخاطيء"، فعلى الإنسان أن يشعر باستمرار أنه خاطيء (ص ٦٨).

١٩- قبل كل شيء اجعل الرب يسوع المسيح في قلبك بمداومة، في جميع الأوقات، باتضاع وانسحاق قلب. وعندما تردد الصلاة المباركة بغير فتور، قل: "يا يسوع ربي أعني. يا يسوع ربي اصنع معي رحمة. أنا أباركك يا سيدي ويا ربي يسوع المسيح". هكذا قل في جميع الأوقات: أن كنت تأكل أو تشرب أو تمشي أو تعمل أي عمل من الأعمال. وباختصار، يجب أن يكون هذا الذكر المقدس داخلك في جميع الأوقات، بشوق لا ينحل ولا يفنى. لأن أحدًا لا يستطيع أن يقول "يا ربي يسوع.." إلا بالروح القدس، كما يقول معلمنا بولس الرسول. فإذا آذاك السبي أو الغفلة أو تشتت العقل، واعاقل عن مداومتك للذكر الصالح، فإلزم الهدوء والوحدة ودرس الكتب المقدسة وسهر الليل، وبرحمته ونعمته يقف عقلك عن الطياشة وينشغل بما هو صالح ومفيد (ص ٧٣).

٢٠- بعد فراغك من صلاة السواعي الثلاث: الثالثة والسادسة والتاسعة، ابدأ بالصلاة التي سبق وقلنا عنها، وقل: "يا يسوع ربي أعني، يا يسوع ربي ارحمني، أنا أسبحك يا ربي يسوع المسيح"... وإذا كنت في الكنيسة لا تنشغل بشيء إلا بالصلاة. وإذا حركك تخشع في وقت الصلاة أو القراءة أو المزامير أو وقت القداس، أو في أي وقت تكون فيه في الكنيسة أو وسط الجماعة، فاحرص أن لا تظهر نفسك أو يراك أحد وأنت في حالة تخشع أو بكاء لكي يمتدحوك. وإذا رأيت في الكنيسة إعلانًا أو وحيًا، فاحرص أن لا تخفي ذلك عن أبيك الروحي (ص ٧٥).

٢١- الصلاة ليست فقط الوقوف في وقت صلوات السواعي القانونية، إنما يجب أن تكون الصلاة بغير فتور، أي بمداومة. أي إن كنت تأكل أو تشرب أو تعمل أي عمل، ليكن

اسم الرب يسوع دائماً في قلبك كل حين، حين تصلي به وإليه، وتدعوه كل وقت بدون كسل أو ملل أو توان، وبعضهم شوق قلب... (ص ٧٦).

(٢٢) إذا خرجت من الكنيسة... لا تجلس تتحدث بكلام بطل، أي كلام هذا العالم، لئلا يدخل معك هذا الكلام إلى قلايتك ويثير عليك الحرب. إنما حاول أن تنفرد وحدك، وإن استطعت أن تقرأ قليلاً فافعل، وإلا فاجلس منفرداً وركز فكرك في الذكر الصالح الذي هو اسم ربنا يسوع المسيح الذي له المجد. وإذا ضايقت الضجر أو الملل فاخرج إلى الهواء قليلاً، وامش هنا وهناك، وأنت تسبح الله في قلبك وتمجد اسمه القدوس، باعتراف وشكر (ص ٧٧).

(٢٣) من يخدم المريض يكون مساوياً لمن يصلي بلا فتور. لأن الذي قال: صلوا كل حين ولا تملوا، قال أيضاً: كنت مريضاً فزرتموني (ص ٨٢).

(٢٤) فعل المحبة هو أن تتنازل قليلاً مع الإخوة الذين معك... لئلا يلومك ضميرك عند مداومة ذكر الله كل حين (ص ٨٣).

(٢٥) ليس المساكين هم فقط الذين نبذوا أنفسهم وصاروا فقراء في الظاهر، بل وأيضاً الذين صاروا فقراء من الشر وصاروا جياً لذكر الله على الدوام. وليس فقط الذين يتمسكون بالضيق الظاهر هم الذين يبلغون إلى عدم الأوجاع، بل وأيضاً الذين يعملون في إنسانهم الداخلي يأخذون الأكاليل غير الفاسدة. فاسهر على قلبك وانظر إلى حواسك، وإذا واظبت على الذكر الصالح سوف ترى اللصوص الذين يحاولون سرقتك فتحترس منهم (ص ٨٧).

(٢٦) يتأمل أنبا إشعيا في انتصار يشوع على عماليق بصلاة موسى النبي، فيقول: "اسم عماليق إشارة إلى الملل. لأن الإنسان حالما يبتدئ أن يترك أهوية قلبه، لهرب إلى الله، فالملل هو أول حرب تقابله وتشاء أن ترده مرة أخرى إلى خطاياها. والذي يبدد الملل هو مداومة ذكر الله، وهذا يحرس النسك وأتعاب الجسد بمعرفة (ص ٩٣).

٢٧- يا إخوتي وأحبائي فلنحرص بكل قوتنا وبدموع حارة لكي نرضي الله حتى يرحمنا ويبعث لنا من عنده قوة لتغلب الشرور. ونحرص أن تكون شهوتنا لله وهي تسلمنا من الشر... يجب أن نلزم ألسنتنا بذكر الله وبالعدل لكي يخلصنا الله... (ص ٩٦).

(٢٨)- الحكيم هو الذي يكون حريصاً إلى الموت على مرضاة الله. يجب أن نعمل بحسب قوتنا وقوة الرب تعيننا. احرص أن يكون فكرك ملتصقاً بالله وهو يحفظك... ابغض كلام العالم ليفرح قلبك بالله. أحب الصلاة في كل حين لكيما يضيئ قلبك. (ص ٩٧)

(٢٩)- لا تكن متكلاً على قوتك وصلاحك، إنما اطلب العون وتمام الرحمة من المسيح باستمرار. لكيما يفرح المسيح قلبك ويفرح هو بك ويحبك ويعينك (ص ١٠١).

(٣٠) لنعلم ألسنتنا الهديذ بالله ودوام البر، وذلك يحفظنا من كذب وافتراء الشياطين عندما تخرج للقائنا (ساعة موتنا) (ص ١٠٥).

(٣١) يجب أن نعمل حسب قوتنا، ومعونة إلهنا وربنا يسوع المسيح العظيمة سوف تقوي وتعضد ضعفنا، لأن الله يعرف ضعف الإنسان وعجزه، فلماذا أعطانا التوبة ما دمنا في الجسد. وإلى النسمة الأخيرة يجب أن يكون فكرنا شاخصاً نحو الله لكي يحفظنا من مشغوليات هذا العالم (ص ١٠٦).

(٣٢) ابغض كلام هذا العالم لكي ينظر قلبك الله. أحب مداومة الصلاة ليستضيئ قلبك. لا تحب الكسل والغفلة لئلا تحزن عندما تبلغ إلى قيامة القديسين. احفظ لسانك ليستضيئ قلبك ومخافة الله تسكن فيك (ص ١٠٦).

(٣٣) البطالة هي موت وسقوط للنفس. الذي يصلي دائماً ينقض الشر، والذي يتهاون قليلاً قليلاً يطغي عليه الشيطان (ص ١١٠).

(٣٤) أسى عمل هو التجلد في الصلاة. أي أن يطلب الإنسان باستمرار أن يكون له كثر، في نفسه وفي عقله، الذي هو الرب. فإذا كان يصلي أو كان يعمل أو يقرأ، يكون حائزاً على الروح السمائي الذي لا يزول (ص ١١٦).

(٣٥) القديسون عندما اشتبهوا محبة الله هربوا وتركوا كل شيء وأسرعوا بالسير في البراري والجبال، ونسوا نتانة العالم، ذلك أن اسم يسوع المسيح الأقدس صار حلواً في أفواههم (ص ١٣٥).

(٣٦) إن كنت تداوم على السكون وتصلي قدام الله على الدوام، في الظاهر بالجسد، وفي الخفاء بالنفوس بغير فتور، وتطلب منه أن يعطيك قوة ومعونة وخلصاً، وتجاهد بيقظة ضميرك ضد أفكار الآلام الرديئة المتحركة في قلبك من الشياطين أو من ذكر الأشياء القديمة، حينئذ يتنقى قلبك من الأفكار السوء ويشرق نور النعمة في ضميرك وتؤهل لاستعلان المسيح، وبه تتنعم نفسك حسب تأملها وشوقها كل يوم (ص ١٣٨).

٣٧- في البداية يكون الجهاد ضد الشياطين صعباً علينا. لكن الذي يتجلد في السكون وفي الأعمال الصالحة، ويطلب بغير فتور معونة الله يؤهل للإفراز والاستنارة. وبذلك يستطيع القلب أن يميز بين الأفكار الجيدة والرديئة، ويكون هذا الإفراز بمثابة الدرع الحصين الذي لا تخترقه سهام الأعداء (ص ١٤٩).

(٣٨) ثلاث فضائل هامة للذهن ويحتاج إليهن بالضرورة، وهي أولاً: الغيرة، أي الذهن المتيقظ الذي بحركة غيرته يطرد أفكار الآلام من القلب، ثانياً: الشجاعة، وهي احتمال الضيقات والتجارب حتى تتم الغلبة عليهما؛ ثالثاً: عدم الملل وعدم الكسل، أي عدم الكسل في أعمال الجسد، وعدم الملل في الصلاة الخفية وهدم لمح أفكار الآلام ومجاذبات الشيطان (ص ١٥٠).

(٣٩) يجب على الأخ في قلايته أن يهتم بشيء واحد، وهو ذكر الله على الدوام ومحبة المسيح مخلصه، ويكون هذا الفكر متحرّكاً في قلبه في كل وقت، وإليه ينظر وفيه يشخص (ص ١٥٤).

(٤٠) إذا أردت أن تُعتق من توبيخ ضميرك لأجل موافقتك وتنازلك أمام الأفكار الرديئة، اجمع ضميرك من الطياشة والتشتت واجتهد في صلوات السواعي، وأهتم بتقويم

ذاتك. وأكثر من جميع الأعمال أهتم بأن تصلي دائماً، وبغير فتور يهدم الأفكار الرديئة وكل علو يرتفع أمام محبة ونظرة سيدنا المسيح (ص ١٥٦).

(٤١) إن تدير سيرة العقل، الذي هو الصعود على الصليب، يكمل من خلال هذه الأربعة أشياء: ذكر ربنا والنظر إليه دائماً، الاهتمام الدائم بالله، الصلاة التي بلا فتور ولا طياشة، وهدم لمح الأفكار الرديئة (ص ١٦٣).

جاء عن "الصلاة الدائمة" في ميامر مار إشعيا الإسقيطي (المخطوط المترجم من الفرنسية) ما يلي:

٤٢- ليجلس كل أحد في قلايته منفرداً بمخافة الله، ولا يهمل عمل اليدين لأجل وصية الله، ولا يتوانى عن التأمل والصلاة الدائمة. وليحرس قلبه مقابل كل الأفكار الغريبة لكيلا ينشغل القلب بأي إنسان (ص ٣).

(٤٣) إذا خرجتم للعمل فلا تتكلموا باطلاً، ولا يكن بينكم دالة، بل ليكن كل واحد متيقظاً لنفسه سرّاً، ومنتبهاً لعمل يديه، وهذيد قلبه المستمر (ص ٤).

(٤٤) إذا سرت مع الإخوة في طريق، تباعد عنهم قليلاً لكي تحتفظ بسكونك وفي مشيك لا تلتفت يسرة أو يمينة، بل هدُ بفكرك وصلِّ إلى الله بقلبك (ص ٩).

(٤٥) أربع فضائل هي عون الراهب الشاب بنعمة الله، هي: الهذيد الدائم بالله وبناموسه، العزيمة (النشاط في الصلاة)، السهر الدائم، وأن لا يعتبر نفسه شيئاً (الاتضاع) (ص ٥١).

(٤٦) اغصب نفسك في هذيدك، فتأتيك سريعاً راحة الله (ص ٦٩).

(٤٧) ابغض كلام هذا العالم ومفاضاته، لكي ينظر قلبك إلى الله. أحبب الصلاة بغير انقطاع لكي يستضيئ قلبك بالله (ص ٩٤).

(٤٨) الصلاة الدائمة تبطل الطياشة. أما ترك النفس للتهاون قليلاً قليلاً يلد النسيان (ص ١٠٠).

أقوال القديس بامرصنوفينوس

[عاش في القرن السادس، مصري المولد، لكنه ترهب وعاش في فلسطين]

١- إذا أردت أن تبدأ بالتوبة، افهم ماذا فعلت الزانية وكيف غسلت بدموعها قدمي المخلص. فالنوح يغسل الإنسان من خطاياها، والإنسان ينال ذلك بعد تعب، لأنه يأتي بكثرة الهذيد وذكر الدينونة الرهيبة والخزي في الأبدية... (ص ٢٢).

٢) النوح الحقيقي المصحوب برقعة المشاعر يمحو الآثام الماضية ويغسل الدنس. والمناداة الدائمة على اسم يسوع المسيح تحمي الإنسان الذي اعتاد عليها، وتبعد عنه الضحك التثنت، وتصله إلى انسحاق دائم في القلب. هذا هو الدرع الذي يصد كل سهام الشرير الملتهبة. فالذي يملك هذا الدرع يصير في مأمن من جميع المخاطر (ص ٢٥).

٣- سؤال: يا أبتاه إذا أتاني نعاس بسبب الملل، ومنعني عن العمل الذي أعمله، أفينبغي لي أن أقف قائمًا، أم اصبر جالسًا؟

الجواب: قف، ولا تكف يا ولدي عن الطلب إلى الله وهو يدفع الملل عنك (ص ٢٧).

٤) بخصوص النسيان وباقي الأوجاع، سخّن قلبك ونهه من النوم العقلي بخوف الله. ومتى سخن وحمي فإنه يمتلئ شوقًا إلى الخيرات العتيدة، وحينئذ يكون هذيد العقل في تلك الخيرات، ومن هذا الهذيد يُنتزع النوم المحسوس من العينين، وعندها يقول المرء: "في هذيدي تشتعل النار" (ص ٢٩).

٥- إذا كنت تريد الخلاص حقًا، اظهر الطاعة في العمل، وارتفع بفكرك إلى السماء وهناك دُم ليلًا ونهارًا (ص ٣٠).

٦- طوبى لمن يتأمل الرب في أعماق قلبه النقي، ويسكب صلواته مع بكائه أمام الله المحب والرحوم (ص ٣٠).

٧- سأله أخ: "قل لي يا أبي، إن كانت الصلاة يجب أن تكون دائمة، فما حدها؟" أجاب الشيخ: "افرح بالرب يا أخي؛ افرح بالرب يا حبيبي؛ افرح بالرب أيها الوارث معي. إن الصلاة الدائمة تكون للذين بلغوا الكمال، وبلغوا حد انعدام الأوجاع عنهم، لانهم إذا بلغوا ذلك عرفوها لأن الروح يعرفهم كل شيء" (ص ٣٤).

٨) إن كنت أثناء تلاوة المزامير، أو حينما تكون بين الناس، تكون لك عادة أن تستدعي الله، فلا تظن أنه لا يمكنك التوصل إليه إلا بكلمات منطوقة. لكن اذكر أنه يعرف قلوب البشر وهو يفحصها. لذلك توسل إليه باستمرار في قلبك. وهذا هو المقصود من: "ادْخُلْ إِلَىٰ مِخْدَعِكْ وَأَغْلِقْ بَابَكَ وَصَلِّ إِلَىٰ أَبِيكَ الَّذِي فِي الْخَفَاءِ" (مت ٦: ٦). وحتى إذا لم تكن تذكر اسم الله في قلبك، إنما تتذكر مجرد بعض الذكريات عنه، فهذا أسرع من الابهال، وهو كافٍ لأن يأتيك بالمعونة (ص ٣٦).

٩) سؤال: "أنا مشغول طول النهار، وهذا يمنعني من تذكر الله!! ماذا افعل؟" جواب: "يحدث أحياناً أن إنساناً يكون قد سمع كثيراً عن مدينة معينة، ولكن عندما يأتي إلى هناك لا يتحقق هل هي نفس المدينة التي سمع عنها كثيراً. نفس الأمر يحدث معك يا أخي: إنك تبقى طوال النهار متذكراً الله دون أن تشعر. إن طاعة الله وتذكر الله لهما نفس المعنى. فإن الوصية تكون عندك وتحاول أن تحفظها كأنها آتية من الله" (ص ٣٧).

١٠) الذكر الدائم لله ليس فقط دواءً للأوجاع، بل وكمثلما يضع الطبيب المراهم والعلاج على جروح العليل، وهو يفعل ذلك دون أن يعرف العليل كيف تعمل تلك العلاجات، هكذا اسم الله إذا ما تردد داخلنا يبيد فينا الأوجاع ونحن لا ندري (ص ٣٧).

١١) التخشع يكون للإنسان من دوام الهذيد في ذكر ما يقرأ (ص ٣٧).

١٢) أعط جسدك حاجته (من الطعام) إلا قليلاً، فهذه هي طريقة الآباء. واعلم أن الله لا يطلب من الضعيف خدمة جسدية، وإنما يطلب خدمة روحانية، كما قال الرسول: "صَلُّوا بِلَا انْقِطَاعٍ" (١ تس ٥: ١٧) (ص ٥٠).

١٣) اعتبر كل إنسان أفضل منك، وابك على ميتك. أخرج الخشبة من عينيك. ابن بيتك
المهـ دم، واصـ رخ:
"يَا ابْنَ دَاوُدَ ارْحَمْنِي... أَنْ أَبْصِرَ" (لو ١٨: ٣٨-٤١)... احرس شفيتك من أية كلمة بطالة أو
محادثة رديئة لئلا يتعود القلب على كلمات الشر. اطرح ذاتك أمام الله قائلاً: "اللَّهُمَّ
ارْحَمْنِي أَنَا الْخَاطِئُ" (لو ١٨: ١٣)، فسيرحمك الله ويحفظك ويحميك من كل شر، ويقودك
من الظلمة إلى النور الحقيقي، من الزيف إلى الحق، ومن الموت إلى الحياة في المسيح يسوع
ربنا (ص ٥٤).

١٤) عندما تمدحك الأفكار ولا يمكنك أن تتجنب هذا، حاول أن تستحضر اسم الله
في ذهنك، وكرره باستمرار، وقل لنفسك: "يَا شَعْبِي مُرْشِدُوكَ (مطوبوك) مُضِلُّونَ
وَيَبْلَعُونَ (يهلكون) طَرِيقَ مَسَالِكِكَ" (إش ٣: ١٢) (ص ٥٨).

١٥) سؤال: "يا أبي، إن المحاربات تزداد عليّ أكثر فأكثر، ماذا أفعل؟"
جواب: "يا أخي، إن وقت المحاربات هو وقت العمل، فحارب، وعندما ترى المعركة تزداد
ضدك، تقوى أنت أيضًا في الجهاد بالدعاء: "يا ربي يسوع المسيح أصنع إليّ صُراخي لِأَنِّي قَدْ
تَذَلَّلْتُ جِدًّا. نَجِّنِي مِنْ مُضْطَهِّدِي لِأَنَّهُمْ أَشَدُّ مِنِّي" (مز ١٤٢: ٦). "يَا رَبُّ إِلَيْكَ التَّجَاءْتُ"
(مز ١٤٣: ٩). وصل لي قوة لتخدم الله بقلب نقي" (ص ٦٤).

١٦) سؤال: "كيف يُبتلع الذهن في التأمّلات الروحية؟"
جواب: "عندما تتجمع كل أفكار الإنسان في فكر واحد وهو الله، حينئذ يتبع الجسد أيضًا
الفكر في الله، ويأتي فرح الروح في القلب مغذيًا النفس ومقويًا الجسد. مثل هذا الإنسان لا
يضعف ولا يخور لأنه يصبح مستغرقًا في المسيح. ويسوع نفسه هو الذي يأتي به إلى المكان
الذي هرب منه الحزن والكآبة والتهدد... فلا تنسى أبدًا أن تدعو باسم الرب" (ص ٧٢).

١٧) - سؤال: "يا أبتاه، إذا عرض لي فكر رديئ يثور قلبي عليّ بالغضب، حتى يظهر ذلك
خارجًا بالصوت، وربما يصادف أن أفعل ذلك أمام الناس فهل هذا جيد أم لا؟"
جواب: "يا ابني، ليس هو جيد أن تتصرف هكذا، لئلا تصير فيك عادة، وتصير سبب عثرة
وشك بالنسبة للآخرين الذين ينظرونك. لكن ينبغي لك بلا سحس أن تدعو باسم الرب

يسوع، فالفكر سوف يندفع عنك، كما قال الكتاب: "طَلَبَةُ الْبَارِّ تَقْتَدِرُ كَثِيرًا فِي فِعْلِهَا" (يع ٥: ١٦) (ص ٧٣).

١٨- تحتاج مقاومة النجاسة إلى وجع القلب من الداخل وإلى قمع الجسد من الخارج، وذلك حتى يكف الفكر النجس. أما القلب، فيجب أن يصرخ إلى الله بلا فتور، وأما الجسد فيجب الضغط عليه ضغطًا جيدًا وقمعه بقدر قوة الإنسان. القتال والصراع يأتيان بالإنسان إلى التجربة والنجاح (ص ٨٦).

١٩- لا تأكل إلى الشبع، وصل بلا فتور قائلاً: "يا ربي يسوع المسيح خلصني واعتقني من أوجاع الدنس". وأنت سوف تجد رحمة وتأخذ قوة على شيطان الزنى (ص ٨٨).

٢٠- مكتوب: "إِنَّ كُلَّ مَنْ يَنْظُرُ إِلَى امْرَأَةٍ لِيَشْتَهِيَهَا فَقَدْ زَنَى بِهَا فِي قَلْبِهِ" (مت ٥: ٢٨). عليك أن تتذكر هذا ولا تكثر من زياراتك للواتي أثرن في نفسك هذه الحروب. ولكن لا تكشف سبب ابتعادك عنهن لثلاث تأثير فمهن الأفكار ويتسجنسن. وإن كان محتمًا عليك التحدث إليهن، استدع لمعونتك اسم يسوع المسيح قائلاً: "يا ربي يسوع المسيح ارحمني وساعد ضعفي". ولا تخف لأن اسم يسوع المسيح سوف يكسر عنك كل سهام العدو، ويصد كل نيران الأعداء (ص ٩٠).

٢١- الله لا يتركنا نُجرب أكثر من قوتنا. فيجب أن نجاهد مقابل الأفكار الشريرة ونقاومها ولا نتنازل أمامها. ويجب أن نضع العذاب الأبدي أمامنا في كل وقت. ليس شيء يبطل هذا القتال مثل الصلاة الدائمة، بالنوح وطلب الرحمة بصلوات القديسين (ص ٩١).

من أقوال مامر أوغريس

[ميامر مامر أوغريس - القديس ايفاجريوس البنطي]

① كما أن الإنسان الخارجي يعمل في شغل اليدين لئلا يثقل، هكذا فليعمل الإنسان الداخلي لئلا يثقل العقل. ذلك أن الأفكار إذا وجدت النفس بطالة من تذكارة الله فحينئذ يذكرونها بالأفعال الرديئة (ص ١٥).

② لا تضجر وتشك إذا لم تنل طلبتك من قبل الله، لأن الله يريدك أن تزداد في الصلاح كثيرًا، أو يريدك أن تداوم في الصلاة والطلبية. لأنه ماذا يكون أفضل من أن يشترك الإنسان مع الله في الحديث. إذا واطبنا على الحديث معه، سوف يهتم هو بنا حتى من غير اهتمامنا نحن (ص ٦٠).

٣- إن كنت تصلي مع الإخوة أو بمفردك، اجتهد أن لا تكتفي فقط بالترتيب المعتاد في الصلاة، إنما صل باستمرار من كل قلبك لله، لأن ترتيب الصلوات قد صار عادة، أما الصلاة بحرارة فهي تستدعي الفهم والخشوع وتقريع النفس على خطاياها والتمهد الخفي (ص ٦١).

أقوال عن "الصلاة الدائمة"

من بسنان الرهبان (طبعة بني سويف عام ١٩٦٨)

① "من هو الراهب؟" قال شيخ: "إن الراهب يُدعى راهبًا من وجهتين: الأولى، أن يبتعد عن مناظر النساء ويرفض العالم وكل ما فيه ولا يهتم بشيء البتة؛ والثانية، أن ينقي عقله من الآلام ويتحد بالرب وحده، وحينئذ يثمر ثمر الروح الذي هو الحب والفرح والسلام والخيرية وطول الروح والإيمان والمودة والوداعة والامسك. ومن هو هكذا، فلن يُوجد ناموس يقاومه. وبقدر ما تكون همّة الإنسان ملازمة لله بلا طياشة، بقدر ما تكون نعمة الله متضاعفة عليه. وبقدر ما تقترب إلى الله بقدر ما يهتم هو بنا... وإذا سلّم الإنسان نفسه لله ولازم الصلاة، فإن الله حينئذ يملك على نفسه... وقد يفسح الله المجال للشيطان ليحرك على الراهب الأوجاع الخبيثة، حتى لا يتعظم بأنه مجاهد، وحتى يلتصق بالله بالصلاة الدائمة. فإذا هو عرف ضعفه فإن الله يبطلها عنه، أعني الأوجاع الخبيثة، وتعبّر نفسه في هدوء وسلام" (ص ١٢٥، ١٢٦).

② قال شيخ: "إن الراهب يسكن البرية هربًا من سجنس العالم الذي يُشغل عن عبادة الله التامة... وليكن له إيمان قوي بالله، ورجاء واتضاع وامسك وصمت وصلاة دائمة وتهاون بالارضيات وتذكر الموت والمجازاة..." (ص ١٣٠).

٣- من قوانين أنبا باخوميوس: الرهبنة هي الصوم بمقدار والصلاة بمداومة، وعفة الجسد، وطهارة القلب، وسكوت اللسان، وحفظ النظر، والتعب بقدر الامكان، والزهد في كل شيء (ص ٣٥).

⊕ من تعاليم مار إسحق السرياني: السابح يغوص عميقًا في البحر، إلى أن يجد اللؤلؤ، والراهب الحكيم يسير في الدنيا عاريًا، إلى أن يصادف فيها الدرّة الحقيقية التي هي

يسوع المسيح. وإذا ما التقاه فلن يقتني معه شيئاً من الموجودات... يجب على الراهب المواظبة على السهر لنصف الليل، وصلوات لا تنقطع ليلاً ونهاراً، وخدمة المزامير وضرب المطانيات والسجود والهديز في الصلوات وتضرع القلب وبسط اليدين نحو السماء (ص ١٣٤، ١٣٥).

⊕ يقول القديس نيلوس: "إن عملت بيديك فليكن اللسان مزمرًا، والعقل مصليًا، لأن الله يجب أن تذكره دائمًا أبدًا" (ص ١٣٨).

⊕ من أقوال الشيخ الروحاني: "هذه التحذيرات كلها أن حفظها أيها الإنسان، وفي كل حين تستأنس بالهديز بالله فبالحقيقة إنك في زمان قليل تنظر نفسك نور المسيح" (ص ١٤٠).

+ من تعاليم أنبا إشعيا:

① أحب الصلاة في كل حين ليضئ قلبك بأسرار الله (ص ١٤٣).

② جاهد أن تصلي دائمًا ببكاء لعل الله يرحمك ويخلصك من الإنسان العتيق ويعطيك الملكوت (ص ١٤٣).

③ لا تمل من الصلاة لله بأن يخلصك ويدفع عنك كل بلية تأتيك... وإذا صليت إلى الله قل: "يا ربي يسوع المسيح أنت عوني ورجائي، وأنا في يديك، وأنت تعرف ما هو صالح لي، فأعني ولا تتركني أخطئ إليك أو أتبع هواي. لا ترفضني فإني ضعيف ولا تسلمني لأعدائي فإني لجأت إليك، فخلصني بتحنتك..." (ص ١٤٤).

④ إذا ألزمت نفسك بصوم كثير وصلاة مستمرة فلا تثق بأنك بعد ذلك ستخلص، لكن قل في فكري: إني أرجو من الله بصلوات قديسيه أن يصنع مع ضعفي رحمة من أجل الشقاء الذي شقى به جسدي (ص ١٤٨).

⑤ ليكن فكري ملتصقًا بالله وهو يحفظك (ص ١٤٩).

٦) محبة أمور العالم يجعل النفس تظلم فكن دائماً أبداً حذراً منتبه العقل في كل حين، ولا تقبل أفكار السوء وتجلس تتحدث عنها لئلا تكون جالساً تحدث الشيطان مشافهة، لأن الأفكار الرديئة من فمه تخرج، فافطن له ونبه عقلك مقابله، وتقوى عليه باسم ربنا يسوع المسيح، ولا تكن متكلاً على قوتك وصلحك، بل كن طالباً العون والرحمة من المسيح لكيما يفرح بك وينحك (أي يريحك) (ص ١٤٩).

٧) من هو في حياة الصمت محتاج إلى هذه الثلاث خصال: خوف الله، صلاة دائمة، وأن لا يدع قلبه يُسبى بأمر ما (ص ١٥٢).

٨) قال أحد الشيوخ: لا تطلب حوائج كثيرة لأنك عاهدت المسيح أن تعيش معه بالفقر، لأن المسيح هو حياة النفس، وكل من اقتناه في قلبه وفي فكره وفي تصرفاته بامتداد عقله إليه، فهو ذاك الذي ينجح في سيرة هذا العمر وينال الحياة التي لا تزول (ص ١٦٣).

٩) قال الشيخ: إن الله لا يشاء أن يكون الراهب الحريص المجاهد بالحقيقة مرتبطاً البتة بشيء من متاع هذه الدنيا، حتى ولا إبرة صغيرة، لئلا تفصل فكره عن ذكر ربنا يسوع المسيح، وتشغله عن اللجاجة في التوبة عن خطاياها... (ص ١٧٧).

١٠) قال مار أفرام: إن تهاونت بالأشياء البالية تنال الأشياء التي لا تبلى. ليكن عقلك إلى فوق، لأنك بعد مدة يسيرة تنصرف من ههنا، فالأشياء التي جمعتها لمن تكون؟! (ص ١٧٨).

+ قال أنبا مقاريوس:

❖ إن نحن ذكرنا السيئات التي تحل بنا من الناس، فإننا نقطع قوة ذكر الله في قلوبنا. وإن نحن ذكرنا شرور الشياطين نبقي غير مجروحين منهم (٢١٢).

❖ إن النفس لها استطاعة ان تنظر إلى الله كل حين، فتوجد لها دالة عند سيدها (ص ٢١٣).

❖ سأله أخ قائلاً: "كيف تقتني النفس خوف الله؟" أجابه الشيخ: "إذا لم تنظر النفس إلى الله فلن تخافه". سأل الأخ: "وبماذا يظهر الله للنفس؟" أجابه: "بالعزلة

والضيقة والصراخ كل حين بشوق لا يفتر عن أن ينادي الله قائلاً: "يا ربي يسوع المسيح". فإذا ما كان ذكره دائماً في قلبك كل حين، فإنه يجيء ويسكن فيك ويعلمك كل الأعمال الصالحة" (ص ٢١٣).

⊕ قال أحد الشيوخ: إذا كان الراهب حريصاً مجاهدًا، فإن الله يطلب منه أن لا يرتبط بشيء من أمور الدنيا، لئلا يشغله ذلك عن ذكر ربه، وعليه أن يطلب إلى الله بلجاجة وبكاء ليغفر الله خطاياها (ص ١٧٥).

± عندما حضر إلى الأب لوققيوس رهبان من الذين يُدعون "مصلين"، وقالوا أنهم لا يهتمون بعمل اليدين بل بالصلاة الدائمة فقط، وبخهم الشيخ وقال لهم أنه يجلس وبعون الله يبلى خوصًا ويضفر الضفيرة ويقول: "ارحمني يا الله كعظيم رحمتك وككثرة رأفتك امح اثمي". قال لهم أنه يمكث هكذا طول النهار يعمل ويصلي، ويتصدق على المساكين فيصلون هم عنه في وقت اكله ونومه، وهكذا تكمل له "الصلاة الدائمة" (ص ٢٢٢).

⊕ قال القديس مقاريوس الكبير: "الراهب لا يُدعى متوحدًا إلا لكي ينفرد ليله ونهاره لمناجاة الله" (ص ٢٢٨).

⊕ قال القديس مقاريوس في العظة رقم ٣٣: "الإنسان مُطالب بأن يجمع ذاته بقدر طاقته ويطلب الله دائماً وينتظره ليلاً ونهارًا، ويصرخ إليه كما أمره الله ويصلي إليه بلا فتور حتى يطهره".

⊕ سأل أخ أنبا أرسانيوس أن يقول له كلمة، فقال الشيخ: "جاهد بكل قوتك، وأحيا حياة القداسة والنسك، وعملك الخفي الذي في داخلك، الذي تؤديه من أجل الله، سوف يقهر أوجاعك الخارجية". وفي تفسير هذا القول، قال أحد الشيوخ: "هذا ما قاله أنبا أرسانيوس لهذا الأخ: اعمل الصلاح بكل قوتك، واشتغل بأتعاب العقل أكثر من أي نوع من أنواع الأعمال الأخرى الجسدية، لأن أعمال الجسد تغري وترضي شهوات الجسد، أما أعمال العقل، أعني الفكر الذي في الله، والصلوات الدائمة، واخضاع الفكر بالاتضاع، فهي تحرر الإنسان من كل الآلام وتقهر الشياطين وتنقي القلب، وتصير المحبة كاملة، وتجعل الإنسان مستحقًا لاستعلانات الروح" (ص ٢٤٨).

+ قال القديس باخوميوس: هذه هي الأعمال الفاضلة: إن قاتلك فكر ضجر من نحو أخيك فعليك احتمال بطول روح حتى ينجيك الله من هذا الفكر. واحفظ هذه الأمور: صبر مع صوم دائم، صلاة بغير فتور في مخادع قلبك. بينك وبين الله، وأحاسيس صالحة نحو أخيك... (ص ٢٥٧).

⊕ قال أنبا أنطونيوس: "أول كل شيء هو أن تصلي بلا ملل وتشكر الله على كل ما يأتي عليك" (ص ٢٦٥).

+ سأل الشيخ مرة أنبا مقاريوس الكبير: "كيف نصلي؟" فقال الشيخ: "نبسط أيدينا إلى الله ونقول: يا الله اهدنا كما تحب وكما تريد... وإن أصابتنا ضيقة قلنا: يا رب أعنا. فهو يعرف ما هو خير لنا ويصنع معنا كرحمته ومحبته للبشر" (ص ٢٦٥).

⊕ سأل الإخوة أنبا أغاثون قائلين: "أية فضيلة أعظم في الجهاد؟" قال: "اغفروالي. ليس هناك جهاد أعظم من أن نصلي دائماً لله، لأن الإنسان إذا أراد أن يصلي كل حين تحاول الشياطين أن تمنعه. ذلك أنهم يعلمون بأن لا شيء يعطل قوتهم سوى الصلاة أمام الله. كل جهاد يبذله الإنسان في الحياة ويتعب فيه لا بد وأن يحصد منه الراحة أخيراً. إلا الصلاة فإن من يصلي يحتاج دائماً إلى جهاد حتى آخر نسمة" (ص ٢٦٧).

⊕ قال القديس مقاريوس الكبير: إن الذي يلزم الصلاة يقطن أعظم الأعمال، إذ هو محتاج إلى جهاد أكثر من سائر الأعمال. لذلك ينبغي عليه الحرص الدائم والصبر والتعب دائماً، لأن الشرير يناصبه العداوة ويجلب عليه نعاساً وكسلاً وثقل جسد وانحلالاً وضجراً وأفكاراً مختلفة وطياشة عقل وحيلاً كثيرة محاولاً إبطال الصلاة. لذلك يلزمه الجهاد إلى الدم مقابل أولئك الذين يطلبون إبعاد النفس عن الله. وليتيقظ مراقباً ذهنه، مطارداً الأفكار المضادة بشدة، وطالباً من الله عوناً وفهماً (ص ٢٦٧).

⊕ قال الأب مسطوني: كلما دنا الإنسان إلى الله فإنه يرى نفسه خاطئاً، لأن إشعياء النبي لما أبصر الله دعا نفسه دنساً ونجساً (ص ٢٦٨).

⊕ سأل أخ شيخاً: "كيف أجد اسم ربي يسوع المسيح؟" قال له الشيخ: "إذا لم تحب الأتعاب أولاً لا تستطيع أن تجده!!" (ص ٢٦٨).

⊕ سأل أخ شيخًا قائلاً: "أتريدني أن أترك قلبي عند خطاياي؟" قال: "لا". قال الأخ: "فهل أتركه عند جهنم؟" قال الشيخ: "لا، بل اتركه عند يسوع المسيح فقط، والصق عقلك به، لأن الشياطين يريدون أن يأخذوا ضميرك إلى حيث يبعدوك عن الرب يسوع". فسأله الأخ: "وبأي شيء يلتصق الضمير بالرب يسوع؟" قال الشيخ: "بالعزلة وعدم الهم والتعب الجسداني بقدر" (ص ٢٦٨).

+ قال القديس باخوميوس: ... احفظ القدس فقط فهوذا الله داخلك... اطلب ولا تكسل ... اطلب الله فتجده. (ص ٢٦٨).

+ قال شيخ: طوبى لمن أبغض الأثم وأحب البر، وخاف عقاب الجحيم وأثر ثواب الملكوت، وقاوم إرادة الشياطين، وأطاع إرادة الله، وصلى بلا فتور وبلا طياشة (ص ٢٧١).
± أخبر عن أحد الرهبان أنه لم يكن له عمل سوى الصلاة بلا فتور، وكان كل عشية يجد في قلايته خبزًا ليأكله، فزاره أحد الرهبان مرة ومعه ليف، فأخذه منه وصار يعمل في الليف. فلما حان وقت المساء طلب خبزًا كعادته ليأكل فلم يجد، فبقى حزينًا. فأتاه صوتٌ قائلاً: "لما كنت تعمل معي كنت أنا أعولك، فلما بدأت ممارسة عمل آخر، اطلب طعامك مما تعمله بيدك" (ص ٢٧١).

⊕ قال القديس أبيفانيوس عند خروج نفسه: "أيقظوا قلوبكم بذكر الله، فتخف قتالات الأعداء عنكم" (ص ٢٧٢).

+ قال القديس باخوميوس: علينا أيها الإخوة أن نكون يقظين على الدوام وأن نكون أقوياء في اسم الرب، فنحارب الشياطين لأنهم لا يقدرّون علينا (ص ٢٧٣).

⊕ قال أنبا موسى الأسود: داوم الصلاة كل حين ليستنير قلبك بالرب، لأن مداومة الصلاة صيانة من السبى، ومن يتوانى قليلاً فقد سبته الخطية (ص ٢٧٤).

+ قيل عن أحد الإخوة أنه استمر يتردد على الأب مقاريوس مدة أربعة أشهر يوميًا، وذلك ليسأله عن كلمة. فكان كلما ذهب إليه لا يجده متفرغًا من الصلاة، حتى ولا مرة واحدة، فتعجب الأخ لذلك، وقال: "هذا ملاك وليس بإنسان"، وانتفع منه (ص ٢٧٥).

⊕ قال أنبا شيشاي لتلميذه: إني لى ثلاثين سنة لم أطلب فيها من الله غفران خطاياي، ولكن في طلبتي وصلاتي أقول: "ياربى يسوع المسيح استرنى، فإنى إلى هذا الوقت أزل وأخطىء بلساني" (ص ٢٨٠).

⊕ قال أنبا دياراخس: من يشاء أن يطهر قلبه، فليتخذ له كل حين الذكر الصالح الذي هو اسم ربنا يسوع المسيح، الاسم القدوس عملاً وهديداً وكلاماً وفكراً، بغير فتور وبمحببة عظيمة وشوق كثير، وليخرج من عقله دنس الخطية بعمل الوصايا كل حين (ص ٢٧٥).

⊕ قال مار أفرآم: بمقدار ما للتواني من مضار، بمقدار ما للتيقظ من منافع تسبب كل صلاح. لأن المتيقظ في كل حين، ذكر الله حاضر عنده، وحينما يتلو ذكر الله تكف عنه كل أفعال الخبيث (ص ٢٧٥).

⊕ قال القديس باخوميوس: لا تخل قلبك من ذكر الله أبداً، لئلا تغفل قليلاً فيقوى عليك الأعداء المترصدون لاصطيادك (ص ٢٧٥).

⊕ قال شيخ: ليس هناك فضيلة تشبه فضيلة مداومة الصلاة والتضرع باسم ربنا يسوع المسيح في كل وقت، إما بالعزلة بالشفقتين، وإما في القلب بغير تنزه (ص ٢٧٥).

⊕ قال آخر: إذا ما رفض الذهن أوامر الروح القدس تبعد القوة ذاتها عنه، وتثور أوجاع القلب. فإذا ما رجع القلب إلى الله وحفظ أوامر الروح القدس كان عليه ستر، وحينئذ يعلم الإنسان إن مداومة ذكر اسم القدوس ربنا يسوع المسيح هو الذي يحرسه تحت ستر رحمته (ص ٢٧٦).

⊕ كذلك قيل: داوم على ذكر الاسم القدوس، اسم ربنا يسوع المسيح، فهذه هي الجوهرة التي من أجلها باع التاجر الحكيم كل أهواء قلبه واشتراها وأخذها إلى داخل بيته فوجدها أحلى من العسل والشهد في فمه. فطوبى لذلك الإنسان الذي يحفظ هذه الجوهرة في قلبه فإنها تعطيه مكافأة عظيمة في مجد ربنا يسوع المسيح (ص ٢٧٦).

+ وقيل أيضاً: إن كان كل ملء اللاهوت قد حل في السيد المسيح جسدياً كقول الرسول، فلا نقبل زرع الشياطين الأنجاس عندما يقولون لنا: "أنكم إذا صحتم باسم يسوع فلستم تدعون الآب والروح القدس". لأنهم يفعلون ذلك مكرراً منهم لكي يمنعونا من الدعاء بالاسم الحلو الذي لربنا يسوع المسيح، لعلمهم أنه بدون هذا الاسم لا ولن يوجد خلاص البتة، كقول الرسول بطرس: "وَلَيْسَ بِأَحَدٍ غَيْرِهِ الْخَلَّاصُ. لِأَنَّ لَيْسَ اسْمٌ آخَرَ تَحْتَ السَّمَاءِ قَدْ أُعْطِيَ بَيْنَ النَّاسِ بِهِ يَنْبَغِي أَنْ نَخْلُصَ" (أع ٤: ١٢). ونحن نؤمن إيماناً كاملاً بأننا إذا دعونا

باسم ربنا يسوع المسيح إنما ندعو الأب والإبن والروح القدس، لأننا لا نقبل البتة فرقاً ولا انقساماً في اللاهوت. ونؤمن أيضاً أن ربنا يسوع المسيح هو الواسطة الذي به يستطيع الناس الاقتراب من الله والحديث معه، كقول الرسول: "كَلَّمْنَا فِي هَذِهِ الْأَيَّامِ الْأَخِيرَةِ فِي ابْنِهِ الَّذِي جَعَلَهُ وَارِثًا لِكُلِّ شَيْءٍ، الَّذِي بِهِ أَيْضًا عَمِلَ الْعَالَمِينَ" (عب ١: ٢) (ص ٢٧٦).

⊕ قال أخ للقديس مقاريوس الكبير: "إني خائف بسبب خطاياي، فماذا أفعل يا أبي؟"

قال لشيخه الشيخ: "تقوُّ وتمسك برجاء الحياة والرحمة التي لا حد لها الذي هو اسم ربنا يسوع المسيح" (ص ٢٧٦).

⊕ سأل أخ شيخاً: "عرفني يا أبي كيف اتمسك باسم الرب يسوع بقلبي ولساني؟" أجابه الشيخ: "مكتوب أن القلب يؤمن به للبر والفم يعترف به للخلاص. فهديء قلبك تجده يرتل باسم الرب يسوع دائماً. أما إن أصابه عدم هدوء وطياشة، فعليك أن تتلو باللسان حتى يتعود العقل. فإذا نظر الله إلى تعبك أرسل لك معونة عندما يرى شوق قلبك، فيبدد ظلمة الأفكار المضادة للنفس" (ص ٢٧٦).

⊕ سأل آخر: "يا أبي، ماذا أفعل بهذه الحروب الكائنة معي؟" أجاب الشيخ: "إن مداومة اسم الرب يسوع تقطع كل شر" (ص ٢٧٧).

⊕ حدث أن زار أنبا بيمن أنبا مقاريوس الكبير. فقال أنبا بيمن: "يا أبي، ماذا يعمل الإنسان كي يقتني الحياة؟" فقال أنبا مقاريوس: "إن أنت داومت كل حين على طعام الحياة الذي للاسم القدوس، اسم ربنا يسوع المسيح، بغير فتور، فهو حلو في فمك وحلقك، وبتريديك أياه تدسم نفسك. وبذلك يمكنك أن تقتني الحياة" (ص ٢٧٧).

⊕ قال شيخ مثلاً كيف أن البنت عندما تذهب إلى حفل يكون أخوها ممسكاً بيدها لئلا تخطيء. ثم فسر الشيخ المثل بقوله: هكذا النفس ما دامت ذاكرة اسم يسوع المسيح ربنا، الذي صار لها أخاً بالتدبير (أي بالتجسد)، فانه يكون في كل وقت ممسكاً بيدها... وإن أراد الأعداء غير المنظورين خداعها فلا يستطيعون أن يفعلوا بها شيئاً لأن أخاها ممسك بيدها... وإن خضعت للأفكار ومالت للذات العالم، فلن تستطيع اكمال الخطية

لأن أباها ممسكٌ بيدها، ذلك إذا هي تمسكت في كل وقت بالاسم المخلص الذي لربنا يسوع المسيح ولم ترخه.

أرأيت يا حبيبي كيف أن التمسك بهذا الذكر الصالح الذي لاسم ربنا يسوع المسيح هو خلاص عظيم وحصن منيع وسلاح لا يُقهر وخاتم خلاص للنفس؟ فلاتتوان عن أن تقتني لنفسك هذا الكنز الذي لا يُسرق وهذه الجوهرة الكثيرة الثمن التي هي اسم ربنا يسوع المسيح، ذلك الاسم المخلص. فإن سألتني قائلاً: وكيف اقتني هذا الكنز العظيم؟ أجبتك: بالعزلة عن كل أحد، وعدم الاهتمام بكافة الأشياء، وإتباع الجسد بقدر، والصوم بمداومة، فهذه كلها تلد الاتضاع. والدموع الصادقة تجعلك أن تكون تحت كل الخليقة (ص ٢٧٧).

⊕ قيل عن الأب إيليا أنه لمحبتة للوحدة أقام في مكان منعزل، فأنته الشياطين قائلة: "أخرج من هذا المكان لأنه موضعنا". فأجابهم الشيخ: "أنتم ما لكم مكان". فبددوا خوصه... ثم أن الشياطين أمسكوا بيده وبدأوا يجرونه إلى الخارج... فلما بلغ الشيخ الباب أمسكه بيده، وصرخ قائلاً: "يا يسوع المسيح إلهي أعني". ولوقت هربت عنه الشياطين... وقال له الرب: "إنك أنت الذي توانيت، فلما طلبتني وجدتنى" (ص ٢٧٨).

⊕ قال أنبا بيمين: إذا داهمتك الشهوة، ابدأ بذكر الله واستمر في ذلك، وهي تخمد من ذاتها.

+ عندما جاء القديس مقاريوس إلى المرأتين اللتين تضاهياه في السيرة وسألهما عن تديبرهما، أجابتا: ها نحن حافظتان نفسيينا بصوم دائم إلى المساء وصلاة لا تنقطع (ص ٢٩).

⊕ أربعة يحتاج إليها العقل دائماً: الصلاة الدائمة بسجود قلبي، محاربة الأفكار، أن تعتبر ذاتك خاطئاً، ولا تدين أحداً (ص ٦٩).

⊕ قال الأب يوحنا القصير: السجن هو أن تقيم في قلايتك وتذكر الله على الدوام، وهذا هو معنى الآية: "مَحْبُوسًا فَأَتَيْتُمُ إِلَيَّ" (مت ٢٥: ٣٦) (أقوال الآباء الشيوخ ص ١٣٨).

+ قال أنبا آمون: اجلس في قلايتك، وكلّ قليلاً كل يوم، وليكن في قلبك كلام العشار، فتخلص (أقوال الآباء الشيوخ ص ٦٦).

± لم يكن الأب أبوللوس يمارس عمل اليد، لكنه كان يصلى دائماً قائلاً: لقد أخطأت كإنسان، فسامحني أنت كإله. وصارت صلاته هذه همه ليلاً ونهاراً. فجاءه يقين أن الله قد سامحه على كل خطاياها. (كان هذا الأب قبل رهبنته راعياً فظاً شريراً، قتل ذات مرة امرأة حاملاً ليرى كيف يرقد الجنين في بطنها) (أقوال الآباء الشيوخ ص ٨٠).

± جاء عن تادرس تلميذ القديس باخوميوس ما يلي: حينما كان الإخوة يجلسون للأكل ويفسحون له مكاناً، كان يرفض ذلك حتى ينتهوا جميعاً من الأكل، ثم يجلس هو أخيراً ليأكل، وهو يتلو في داخله كلام الله بلا توقف. وأحياناً كثيرة كان يقضى الليل كله وهو يردد ويلهج في أقوال الله المدونة في الأسفار المقدسة... (حياة الشركة الباخومية ص ٩٦).

⊕ قال الأب إيسوذورس كاهن الأسقيط: لما كنت أصغر سنّاً وأكثر حداثة، وكنت أقيم في قلايتي، لم يكن عندي مقياس للصلاة، لأن الصلاة كانت بالنسبة لي في الليل والنهار (أقوال الآباء الشيوخ ص ١٤٢).

⊕ سؤل شيخ من الرهبان: "ما هو الاتضاع؟" فقال: "إنه عمل كبير إلهي، وطريقة متعبة للجسد، وأن تعد نفسك خاطئاً وأقل الناس كلهم". فقال الأخ: "وكيف أكون أقل الناس؟" أجاب الشيخ: "ذلك بالأ تنظر إلى خطايا غيرك، بل تنظر إلى خطاياك وحدك، وتسأل الله دائماً أن يرحمك" (بستان الرهبان ص ٣٣١).

⊕ قال شيخ: لا يمكننا أن نحوز على ربنا في داخلنا بدون تواضع وتعب كثير وصلاة بغير فتور (بستان الرهبان ص ٣٣٤).

⊕ قال أخ لشيخ: "إنى أرى فكرى دائماً مع الله". فقال الشيخ: "الأعجب من هذا أن ترى نفسك تحت الخليقة كلها، فلا سقوط مع الاتضاع" (بستان الرهبان ص ٣٣٤).

⊕ سؤل شيخ: "كيف ينبغي للمتوحد أن يسكن في قلايته؟" أجاب: "ليكن له عدم اهتمام بذكر أي إنسان أصلاً، ويحفظ عقله من الطياشة، كما يجب أن يذكر الله دائماً" (بستان الرهبان ص ٣٩٧).

⊕ قال القديس يوحنا القصير: يجب على الراهب كل يوم، إذا قام بالغداة أن يتخذ لنفسه وصية إلهية، وأن يقتني طول الروح، واحتفاظاً من القلب، وصلاة دائمة، مع طهارة اللسان، وأن يجعل نفسه تحت الخليقة كلها، وذلك بالابتعاد عن كل الأمور العالمية الزائلة (بستان الرهبان ص ٤٠٠).

⊕ قال شيخ: إذا كنت جالساً في قلايتك نشط نفسك، ولتكن خدمة القلب عندك أفضل من خدمة الجسد. لأن الله يريد القلب أن يكون ملازمًا اسمه القدوس كل حين، مثل عبد ملازم لسيدته وخائف منه (بستان الرهبان ص ٤٠٨).

⊕ قال أخ لشيخ: "كيف أعمل يا أبا لأنى ضعيف والوجع غالب علىّ وليست لي مقدرة على مقاومة الأفكار؟" قال له الشيخ: "إذا الشياطين ألقوا فيك الأفكار فلا تجاوبهم، بل اهرب إلى الله بالصلاة والسجود. وقل: يا الله ارحمني واصرف عني هذه الأفكار بقوتك العظيمة، فأني ضعيف عن مقاومتها". قال الأخ: "إذا أنا وقفت للصلاة لا أحس بخشوع لعدم معرفتي بمعنى الكلام وقوته". فقال له الشيخ: "هكذا أيضاً الراقي (الساحر) لا يعرف قوة الكلام الذي يُعزّم به، لكن الحية تحس بقوة القول فتخرج من مكانها. كذلك نحن أيضاً، وإن كنا لا نعرف ما نقوله، لكن الشياطين تعرف قوة صلاتنا وتنصرف عنا" (بستان الرهبان ص ٤٣١).

⊕ قال القديس نيلوس السينائي: أثناء التجارب مارس الصلاة الدائمة القصيرة والمركزة (أقوال نيلوس السينائي، قول رقم ٨٩ - للقمص إشعيا ميخائيل).

⊕ قال القديس نيلوس أيضاً: أثناء الصلاة احفظ عينيك بلا تشتت، واعزل ذاتك عن جسدك وعن نفسك، واحيا في عقلك (أقوال القديس نيلوس، قول ٩٨).

⊕ أيضاً للقديس نيلوس: احرص أن تعمل بيدك ولكن تذكر الصلاة... لا تكف عن الصلاة حتى تكمل عمل الصلاة الدائمة... وحتى حين تجلس لتعمل لا ينشغل عقلك بالعمل، حتى لا يضطرب قلبك ويصير غير مستحق للصلاة (قول رقم ١٤٣).

⊕ يقول القديس نيلوس: إن الذين يرفضون العمل بأيديهم بدعوى أن الإنسان يجب أن يصلي بلا انقطاع، هم في الحقيقة لا يصلون كما ينبغي. لأنهم في الحقيقة يظنون أنه من خلال الكسل يعطون النفس الحرية من الهموم. لذلك فهم يقعون في الشرك وفي متاهة الأفكار، ويصيرون بلا قدرة على الصلاة. إن الجسد حين يعمل فإنه يحفظ الفكر،

لأن الفكر يشبه العين التي تلاحظ كل شيء لتساعد الجسد أن يسلك بدون خطأ. لكن الجسد عندما يكون في الراحة والكسل يعطي الحرية للأفكار أن تنحرف، لأنه من خلال الراحة تثور الشهوات وتمتلئ الأفكار بالتذكارات الدنسة الشريرة التي تسلب العقل وتجعله مثل العبد (قول رقم ١٥٠).

أقوال الشيخ الروحاني القديس يوحنا سابا عن "صلاة القلب"

[كتاب الشيخ الروحاني - طبعة ثالثة - ١٩٨٣]

① الأوجاع تذهب وتضمحل بالهذيد الدائم في الله. هذا هو السيف القاتل للخطية والآلام (ص ١٠).

② من يشاء أن يرى الله يجب عليه أن يعمل على تطهير قلبه بذكر الله الدائم، وحينئذ تصفو أعين ذهنه فيرى الله (ص ١٠).

③ بقدر ما ينقص الإنسان من الاختلاط بالناس بقدر ما يتصل عقله وقلبه بالله.
+ قال لي أحدهم: "أنا إذا ثبت عقلي في الهدوء، أجتهد بالكاد أن أكل خبزة أو نصف خبزة، لأن عقلي يكون بلا انقطاع متحدثاً مع الله بدالة البنوة" (ص ١٣).

④ بخصوص حيل شيطان الفجور والدنس وطرق الانتصار عليه، يقول الشيخ الروحاني: "ليس أعظم من ذكر الله سلاح يبيد أفكار النجاسة ويهلكها بناره. وبغير ذكر الله ومعونته لا غلبة ولا انتصار" (ص ٢١).

+ إذا كنت فارغاً من كل الخيرات، وأضدادك كثيرون، صلِّ هذه الصلاة خفية، وبدون انقطاع: "إلهي، علمني وقوني". هذه تكفي في كل زمان من هذه الحياة، لأن معناها في القلب مكشوف أمام الله العارف الكل. صلِّ: "علمني يا رب لكي أعرف مشيئتك كلها، وقوني لأتممها. علمني أن أعرف حيل الأبالسة وكل الأعداء وقوني لأتغلب على جميعهم". هذه الصلاة المكثفة، ذات الكلمات القليلة والمعاني الوفيرة، حاضرة لدي أكثر من أية صلاة أخرى (كتاب يوحنا الدلياتي، رسالة رقم ٣٦ ص ١٣٣).

⑤ الصلاة الدائمة هي الذهول بالله (يوحنا الدلياتي، رسالة ١٢ ص ٧٧).

أقوال القديس مار فلوكسينوس (تنيح ٥٢٣ م)

كتاب الآباء الحاذقون في العبادة - الجزء الأول - طبعة ١٩٩٣

- ①- إذا طابت الخطية للنفس انطفأ منها ذكر الله، أما إذا حفظت ذكر الله فإنها لا تخطيء، وإن اشتهت وأخطأت فإنها تصير في خوف يقودها إلى التوبة (ص ٥٩).
- ②- إن كان ذكر الله هو النور الوحيد الذي يمنع النفس من الفساد، فيجب علينا أن نتمسك به في كل وقت، ليكون مشرقاً دائماً داخل النفس. لأنه ما دام ذكر الله ونور النظر إليه يتحركان داخل النفس فإنها لا تتنازل لتتفاوض مع الشهوات (ص ٥٩).
- ③- إن كنا نحس بأن بداءة شهوة الزنا هي من الأفكار، نعلم أن الضمير لا يهتد في ذكر الله، لذلك فهو يقع في حركات غريبة. وإن كنا نشعر أن سبب هجوم الشهوة علينا هو عدم اعتنائنا باقتناء الفضائل فلنشغل العقل بهيذ روحاني وبالمعرفة الإلهية، ونداوم على قراءة أخبار القديسين، ونصور حياتهم أمام أذهاننا ونشبه بهم، ونداوم الصلاة لأنها تعطي العقل قوة وشجاعة أفضل من كل الأشياء (ص ٦١-٦٢).
- ⊕ إذا كانت الأفكار خالية من ذكر الله ومن طلب المعرفة الفاضلة، فإن ألم الزنا، من خلال حرارة الجسد، يلهب الأعضاء كالتهاب النار بالقش. وإذا استمر هذا الألم داخل النفس زماناً طويلاً فإنه يظلم افرازها ويطمس تمييزها، إلى أن تعتاد النفس على هذه الشهوة، وينسى الفكر أنها خطية (ص ٦٢).
- ⊕ ليس من السهل أن تكمل الشهوة (الزنا) بالأعضاء. لكن أفكار الشهوة الوقوتية لكونها خفية، فهي لا تبطل ولا تتعطل عن فعلها إلا بالنظر الدائم إلى الله (ص ٦٤).
- ⊕ إن وجد فينا ذكر الله فإن جميع التذكارات الشهوانية تضحل سريعاً (ص ٦٥).
- ⊕ الشراهة أولاً تظلم الضمير من الهيذ وذكر الله وتعتم العقل عن تذكار المسيح. وإذا بطل ذكر الله من النفس فإنها تفكر في جميع الشرور وتعملها (ص ٤٨).

⊕ كما أن جميع ما يصنعه الإنسان يبدأ بالتفكير، هكذا يُعتبر ذكر الله بدء كل صلاح. وكل فضيلة يصنعها الإنسان غير متذكر الله فيها لا تكون ملكًا لله إنما للشيء الذي يذكره في قلبه أثناء صنعها (ص ٤٨).

⊕ إذا كان ذكر الله هو بدء كل صلاح، فشَرَه البطن هو ضد ذكره. وكما أن بدء الصلاح يقوم بذكر الله، كذلك بدء كل شر يقوم بشره البطن... وكل صلاح ليس مبنياً على ذكر الله فإنه يُهدم ويسقط. الشره يطرد ذكر الله من النفس أولاً، وبذلك يهدم كل صلاح (ص ٤٨-٤٩).

+ إذا اهتمت بالأمر الروحانية، فإن هذيك يتحرك داخلك ويصير فكرك روحانيًا (ص ٤٣).

⊕ إذا كان الفكر يهذ في أمور غير نافعة وخارجة عن النفس، فهو طائش جامع، ويتصرف في طريق خارج عن تذكار الله. أما إذا كان الفكر يهذ في الفضيلة فإنه يستنير بنور تذكار الله... لتكن مفاوضتك دائماً بكلام الله ليس بالنطق محرراً للسان فقط، بل ليهذ بها قلبك وفكرك أيضاً. لأن الذي يشرب التعليم الإلهي دائماً يعطي أثماراً إلهية، ويكون همه دائماً بالله، ويستمر في ذكره خفية. وهكذا تنشأ فيه مخافة الله التي تصير سوراً يحفظه من جميع الشرور (ص ٢٩).

⊕ لا يقتن كل إنسان منزلة خوف الله بصورة طبيعية، وذلك بسبب الخطية الناشئة عن التهاون والانصراف عن ذكر الله الدائم. الخطية هي موت النفس الكامل، وذكر الله هو حياة النفس... فإذا كانت النفس تذكر الله دائماً حينئذ تعرف أنها حيّة بالله (ص ٣٠).

⊕ تذكار الله هو حياة النفس. فما دامت النفس تذكر الله فهي لا تخطئ إليه. وإن عرض وقت انحجب فيه نور معرفتها بسبب الشهوة، يتحرك فيها ذكر الله في الحال، والخوف الناتج عن هذا الذكر يجتذب النفس إلى التوبة بسرعة (ص ٣٠).

⊕ هكذا يفعل ذكر الله الدائم في نفس كل أحد حسبما تكون حالته. فإن كان في درجة المذنبين، يظهر له الله دياناً، وإن صعد إلى درجة التائبين يظهر له الله غفوراً. وإن ارتقى إلى درجة الرحماء فإنه يتفرس دائماً في غني مراحم الله (ص ٣١).

⊕ التهاون بحفظ وصايا الله يتولد في الإنسان عندما تفتّر أفكاره عن الهذيد في خوف الله. وبهذا تغرق أفكاره في نوم الضلالة (ص ٣٢).

⊕ تشرق مخافة الله في العقل بذكره، أما إن تهاون الإنسان وأبطل عنه تيقظ الفكر، فإنه يغرق في نوم التهاون والإهمال. وإن تيقظ بسبب ما وأشرق ذكر الله في نفسه، فللوقت يبعد التهاون ويحل مكانه الندم ويمتلئ الإنسان رعبًا وأسفًا على الأوقات الباطلة التي فاتته ولم يذكر الله فيها. كل مَنْ هو حيّ بهذا الذكر، إذا عرضت على نفسه حركة شهوانية، للوقت يمتلئ خوفًا وينتهر فكر الشهوة، ففكر الشر يهرب دائمًا أمام خوف الله (ص ٣٢).

⊕ اقتن ذكر الله على الدوام، فإنه لا يثبت معه ذكر الشرور. فما دمت تذكر الله، فإنك
لن تنسى ذكر الشرور.
ذكر الله لا يسكن مع ذكر الشرور داخل النفس الواحدة (ص ٣٣).

⊕ إذا كنت تقيم بمفردك، ينبغي عليك أن تسرع إلى استخدام سلاح مخافة الله، لأن الخطية تنشط في الظلام بسهولة. لذلك ينبغي عليك أن تيقظ نفسك بذكر الله دائمًا في وحدتك (ص ٣٤).

أقوال مار إسحق السرياني عن "صلاة القلب"

[كتاب نسكيات إسحق السرياني]

(مترجم عن اليونانية)

١+ إننا نؤمن أن الله رحيم، فلماذا لا يسمع لنا ويستجيب طلبتنا عندما نقرع ونتضرع إليه باستمرار؟ الجواب نأخذه من النبي: "هَا إِنَّ يَدَ الرَّبِّ لَمْ تَقْصُرْ عَنَّا أَنْ تُخَلِّصَ وَلَمْ تَثْقُلْ أُذُنُهُ عَنَّا أَنْ تَسْمَعَ. بَلْ أَنَا مُكْمٌ صَارَتْ فَاصِلَةً بَيْنَكُمْ وَبَيْنَ إِلَهِكُمْ وَخَطَايَاكُمْ سَتَرَتْ وَجْهَهُ عَنكُمْ حَتَّى لَا يَسْمَعَ" (إش ٥٩: ١، ٢). أما أنت فاذكر الله كل حين، حتى يذكرك هو عندما تسقط في الخطية (ص ٣٥).

② كما أن الرموش قريبة من بعضها، هكذا التجارب قريبة من الناس. لقد دبر الله هذه الأمور بحكمة من أجل منفعتك، لكي تفرح بابه بإلحاح ويغرس ذكره في قلبك بالخوف من الضيقات، وتقرب منه بالصلاة، ويتقدس قلبك بذكره الدائم. وعندما تطلبه ويسمعك تعلم أنه هو الذي أنقذك، وتدرك جيداً أنه هو الذي جبلك وهو الذي يعتني بك ويحفظك (ص ٣٥).

لهذا فإنه ينمي ذكره في قلبنا بالآلام والمحنات، ويجعلنا نخشي المضادين حتى نستيقظ ونقرع باب تحننه.. فاذاً لكي يذكرك هو على الدوام فتنال منه كل غبطة. لا تنسه بتشتتك في الأمور الباطلة، لئلا ينساک أيام حروبك. كن مطيعاً له وقت الراحة لكي تحظى بالعدالة عليه عند الشدة بالصلاة القلبية المستمرة (ص ٣٦).

③ طهر ذاتك أمام الرب محتفظاً بذكره في قلبك حتى لا تفقد العدالة عليه أثناء وقوفك أمامه بسبب ابتعادك الطويل عن ذكره، لأن العدالة على الله تُقتنى بالهذيد المستمر والصلاة الكثيرة.. الحفاظ الطويل على ذكره يؤدي إلى دهش وتعجب من وقت لآخر (ص ٣٦).

+٤ هناك من يقضون ثلاث ساعات متواصلة في ترديد صلاة واحدة وهم منبطحون بوجوههم على الأرض لكي يحافظوا على هدوء ذهنهم دون ضغط أو تشتت (ص ٥٠).

⑤ يجب على الراهب أن يقف أمام وجه الله ويحدق فيه دائماً بنظر ثابت، وأن يتعلم الهدوء في تبديل وتمييز الأفكار الداخلة إليه والخارجة منه.. لا تفتش على النور في نفسك إذا لم تنزع عنك الاهتمامات، ولا تبحث عن الصفاء والهدوء إذا كانت حواسك متراخية. إذا وجدت بعض الاهتمامات فلا تزدها حتى لا يستحوذ التشتت على ذهنك وعلي صلواتك. لأنك بغير الصلاة المستمرة لا تقدر على الاقتراب من الله. وإذا أنت اشغلت ذهنك بأمر ما بعد تعبه في الصلاة، فإنك تسبب له التشتت (ص ٥٨).

⑥ أما سيرة الذهن فهي عمل القلب الذي يتم بتذكر الدينونة بدون انقطاع، أي تذكر عدل الله واحكامه. وهي أيضاً صلاة القلب المستمرة وتذكر عناية الله واهتمامه بالعالم فردياً وأجتماعياً. وهي الحفظ من الأهواء والوقاية منها، ومنعها من التسرب إلى المكان السري الروحي. هذا هو عمل القلب، إنه يُعرف أيضاً بسيرة الذهن، ويُدعى عملاً نفسياً، به يُصقل القلب ويُفصل عن شركة الحياة الزائلة التي بخلاف الطبيعة (ص ٦٥).

⑦ صلّ بلا ملل، وتضرع بحرارة، واطلب باجتهاد كثير حتى تنال الحماية، واحذر أن تتراخى فيما بعد. واعلم أنك سوف تستحق تلك الحماية إذا أنت أرغمت ذاتك على وضع همك لدى الله بإيمان، واستبدلت عنايتك الذاتية بعنايته الإلهية (ص ٧١).

+٨ إن من بلغ هذا المستوى، بالحقيقة وليس بالخيال، وحصل على معلومات كثيرة من خلال تجاربه، يفهم ما أقول ولا يعارضني. فلينقطع هذا الإنسان منذ الآن عن تذكر الأمور الباطلة، وليقف أمام الله مصلياً على الدوام بخوف وثبات ورعدة، لئلا يحرم من المعونة الإلهية (ص ٨٢).

⑨ مثل هذا الإنسان يجب أن لا ينصرف إلى الاهتمام بالحاجات الجسدية حتى لا يتخلف عن مثوله الدائم في حضرة الله. ويجب أن لا يهتم بشيء آخر، بل يحاول أن يكون بعيداً عن الاهتمامات الصغيرة والكبيرة التي من شأنها أن تقوده إلى اللذة والتشتت، وذلك

خوفا من الله، مع العلم أنه سيحصل على كافة ضرورياته بطريقة عجيبة ودون أن يهتم بها
(ص ٨٥).

١٠) + النفس التي تحب الله لا تجد الراحة إلا فيه. فاستدرج نفسك وتحرر من كل
رباط خارجي لتتمكن من ربط قلبك بالله، لأن التحرر من المادة يسبق الارتباط بالله
(ص ٨٨).

١١) + ينشأ الصمت الدائم وحفظ السكينة إما من تمجيد الناس أو من حرارة الغيرة
أو من هذيد داخلي إلهي يجذب الذهن إليه. فمن ليست فيه احدي الفضيلتين الأخيرتين
فهو مصاب بمرض الأولى (ص ١٠٦).

١٢) + إذا اهتم الراهب بمطالعة الكتاب المقدس التي تقوي الذهن، لوجد أنها تغذي
الصلاة (بالأفكار والتأملات)، وتساعد على السهر، وتهدى إلى السبيل المستقيم، وتضاعف
المشاهدة (الكشف) في الصلاة، وتقيد الذكريات خوفاً من التشتت في الأمور الباطلة،
وتغرس ذكر الله في النفس بلا انقطاع، وترشد إلى طرق القديسين الذين أرضوا الله،
وتكسب الذهن حكمة وشفافية (ص ١١٣).

١٣) + إذا أنت جعلت عملك في النهار وهذيدك القلبي الحار استمراراً لتأملاتك الليلية،
ولم تضع بينهما أي فاصل، ستلتصق سريعاً بصدر يسوع، وإلا سوف يتضح أن سيرتك
خالية من التمييز، وأنت لا تعرف لماذا يجب على الرهبان أن يسهروا (ص ١١٣).

١٤) + إذا استحوذ عليك فكر تراخ وولج إليك لأجل إمتحانك، واستحال عليك إتمام
السهر، أرجوك بمحبة، أن تسهر ولو جالساً، وأن تصلي بقلبك ولا تنم، بل حاول أن تعبر
الليل بكافة الطرق وأنت جالس تهذ بالمعاني الصالحة. لا تقسي قلبك وتظلمه بالنوم
(ص ١١٤).

١٥) + إن أصحاب البصر أنفسهم، الذين يفيضون بنور النعمة، هم في خطر ليلاً ونهاراً،
رغم أن عيونهم تفيض بالدموع، وصلاتهم لا تنقطع، خوفاً من الأسفار واللجج الصعبة

التي تصادفهم، والأشباح التي تتراى لهم بمظهر الحقيقة الممزوجة بصور خادعة (ص ١١٨).

١٦+ المحبة تتولد من الصلاة، كما تتولد الصلاة من الانعزال. هدف الانعزال هو الحصول على مكان نهدي فيه بالله وحدنا، ويسبق الانعزال الزهد في العالم.. إذ لم يعيش الذهن حياة الانعزال، لا يمكنه المثابرة على الصلاة، وإذا لم يظل مثابراً على الهدى بالله ومتابعاً هذه التأملات المرتبطة بالصلاة، فلن يشعر بالمحبة (ص ١٤٠).

١٧+ طوبى لمن يهدى بالله على الدوام، ويمتنع عن كل ما هو دنيوي، ويكرس ذاته للتأمل بمعرفة الله. فإن كان صبوراً طويلاً الأناة سيرى الثمر في وقت قصير (ص ١٤٨).

١٨+ من يضبط مشاهدة ذهنه داخله يرى فجر الروح. ومن رذل كل تشتت يرى سيده داخل قلبه (ص ١٦٠).

١٩+ الأهواء تُقلع وتهرب بالتأمل المستمر في الله. إنه السيف الذي يقضي عليها (ص ١٦١).

٢٠+ من أراد معاينة الله داخله، عليه أن يبدأ بتطهير قلبه بذكر الله المستمر، فيراه بعيني ذهنه النقيتين كل حين. وما يحدث للسمكة عند خروجها من الماء، يحدث أيضاً للذهن الذي يبتعد عن ذكر الله ويتشتت في تذكر العالم (ص ١٦١).

٢١+ الذي يطلب الله في قلبه ليلاً ونهاراً بغيرة حارة، يهرب الشياطين ويرضي الله وملائكته، وينزع السهام التي تصوبها الشياطين نحو جسده. إن الوطن العقلي موجود داخل النقي النفس، والشمس المشرقة فيه هي نور الثالوث الأقدس، والهواء الذي يستنشقه سكانه هو الروح المعزي الكلي القداسة (ص ١٦١).

٢٢+ مائدة الشره العابقة برائحة المقالي وبأطعمة متنوعة، ينجذب إليها الجاهل والأحمق، كما ينجذب الكلب إلى الملحمة. أما مائدة المصلي باستمرار وثبات فإنها ألد من كل مائدة تفوح برائحة العجول وهي تجذب إليها محب الله كما إلى كنز لا يثمن (ص ١٦٤).

٢٣+ روى لي أحدهم: "... أنا متى ثبت ذهني في السكينة، أبذل جهدي لأكل خبزة واحدة فلا أستطيع، ويكون ذهني في هذيد مستمر بدالة، ويجذبني إشراقه لأرى النور الإلهي وأبتهج به..." رأيتهم يا إخوتي جمال الصبر والوحدة وفائدتهما، ومقدار القوة والسهولة اللتين تمنحانهما للمجاهدين . طوبى لمن يصبر من أجل الله ويأكل خبزه وحده، لأنه يهتد بالله على الدوام (ص ١٦٥).

٢٤+ صغر النفس يوئد العذاب، أما الصبر فيلد التعزية، وهو قوة تتولد من انشراح القلب، ويصعب على الإنسان أن يجدها أثناء تجاربه بدون الموهبة الإلهية الناشئة من الصلاة الدائمة وذرف الدموع (ص ١٧٦).

٢٥+ لكي تقتني التواضع ينبغي أن تحزن بفكرك بلا انقطاع، ولكن باتضاع وتمييز... إن التواضع يجعلنا أبناء الله مائلين أمامه... أشكر الله واعترف له بلا فتور، لأنك تقتني طبيعة ضعيفة تميل إلى السقوط بسهولة (ص ١٨٤).

٢٦+ التوبة هي ابتهاج دائم إلى الله بنفس مليئة بالخشوع ومتوشحة بالحزن من أجل غفران الخطايا الماضية، وبغية الحفظ من الخطايا المستقبلية (ص ١٨٦).

٢٧+ ابتهل إلى الله باستمرار وابك أمام نعمته ونح وكد حتى يرسل لك العون. فإذا شاهدت مخلصك بقربك فلن يغلبك ابدأ العدو الذي يحاربك (ص ١٩٢).

٢٨+ يجب على الراهب الذي اسلم ذاته للزرع السماوي أن يبتعد عن كل اهتمام دنيوي حتى يستطيع أن يخلو بنفسه فلا يجد فيها شيئاً من أمور هذا الدهر، لأنه إذا أفرغ نفسه من أمور العالم يستطيع أن يهتد بناموس الله ليلاً ونهاراً (ص ٢٠٠).

٢٩+ النفس التي صقلها ذكر الله والسهر الدائم يحفظها الرب بأن يجعل حولها سحابة تظللها وتضيئها بنور من نار ينبعث من داخلها في الليل والنهار (ص ٢٠١).

٣٠+ الراهب هو الجالس خارج العالم متضرعاً إلى الله على الدوام ليحظى بخيراته (ص ٢٠١).

٣١+ التعب الجسدي ومطالعة الكتاب المقدس يحفظان الطهارة. فالتعب يسببه الرجاء والخوف اللذان ينبعثان من الذهن ويثبتان فيه بالبعد عن الناس وبالصلاة المتواصلة (ص ٢٠٤).

٣٢+ يقول القديس غريغوريوس إن المتحد بالله والمتأمل بدينونته على الدوام هو هيكل للنعمة. وما الاتحاد بالله والتأمل بالدينونة سوى البحث عن الراحة الأبدية والحزن الدائم والهم الناتج عن عدم بلوغنا الكمال بسبب ضعف طبيعتنا؟! وقد وصف باسيليوس المغبوط الحزن والهم المستمرين بأنهما دليل احتفاظ النفس الدائم بذكر الله. الصلاة الخالية من التشتت تحرك في النفس فكرًا نقيًا عن الله، ويتم حلول الله في النفس عن طريق ذكره الدائم. وهكذا نصبح هيكلًا لله، وهذا يعني اهتمامًا وقلبًا منسحقًا مستعدًا لقبول الراحة الأبدية في الله (ص ٢١٦).

٣٣+ إن اختيار المشيئة الصالحة يتوقف على الإنسان، أما تحقيقها فأمر يختص بالله، لأن الإنسان بحاجة إلى عون، ولهذا يجب أن نتبع الرغبة المتولدة فينا بالصلوات المتواصلة (ص ٢١٧).

٣٤+ إن سيرة الإيمان هي أسعى من الفضائل وتحقيقها لا يتم بالأعمال، إنما بالراحة التامة والتعزية الصائرتين من هذيد القلب والنفس (ص ٢٢٩).

٣٥+ إذا كان الطفل يخاف من المناظر المرعبة ومهرع نحو والديه ويتمسك بأهداب ثيابهما مستنجدًا بهما، هكذا النفس إذا تضايقت ووقعت في أزمة خوفًا من التجارب، تسرع إلى الالتصاق بالله متضرعة إليه وبطلبات متواصلة. وبمقدار ما تتراكم عليها التجارب يزداد تضرعها. ومتى أفرج عنها لا تلبث أن تعود إلى التشتت (ص ٢٥٢).

٣٦+ قلب الإنسان البعيد عن ذكر الله يمتلئ بالحقد على قريبه. أما الذي يهتد بذكر الله فإنه يُكرّم من جميع الناس ويجد بمعونة الله عونًا له عند الجميع سرّيًا (ص ٢٦٧).

٣٧+ عندما تتسرب قوة الخمر إلى الأعضاء فإن الذهن يفقد التدقيق في الأمور، وعندما يجد ذكر الله مرعى له في النفس يبدد من القلب كل ذكر محسوس (ص ٢٥٨).

(٣٨) + السَّبَّاح يَغْطَسُ فِي الْبَحْرِ طَالِبًا الْجَوْهَرَةَ، وَالرَّاهِبَ الْحَكِيمَ يَسِيرُ فِي الْحَيَاةِ عَارِيًّا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى يَجِدَ الْجَوْهَرَةَ (أَيَ الرَّبِّ يَسُوعَ)، وَحِينَ يَجِدُهَا يَحْتَفِظُ بِهَا دُونَ سِوَاهَا (ص ٢٥٩).

(٣٩) + يَا لَجَمَالٍ وَرُوعَةٍ مَحَبَّةِ الْقَرِيبِ عِنْدَمَا لَا يَفْصَلُنَا الْإِهْتِمَامُ بِهَا عَنِ مَحَبَّةِ اللَّهِ. مَا أَحْلَى الْحَدِيثَ مَعَ الْإِخْوَةِ الرُّوحِيِّينَ عِنْدَمَا نَحْفِظُ إِلَى جَانِبِهِ الْحَدِيثَ مَعَ اللَّهِ! حَسَنٌ أَنْ نَهْتَمَّ بِهَذِهِ الْأُمُورِ بِقَدْرِ مَا يُسْمَحُ لَنَا، بِشَرَطِ أَلَّا تَكُونَ حِجَّةً لِإِهْمَالِ الْعَمَلِ الْدَاخِلِيِّ وَالْحَيَاةِ الْخَفِيَّةِ، أَيْ الْهَيْذِ الدَّائِمِ بِاللَّهِ. إِنْ تَشْوِشَ الْهَيْذُ الْدَاخِلِيَّ يَنْجُمُ عَنِ الْإِهْتِمَامِ الْكَثِيرِ بِالْقَرِيبِ، إِذْ لَا يَسْتَطِيعُ الذَّهْنُ أَنْ يَهْتَدِيَ بِالْأَثْنَيْنِ مَعًا (ص ٢٦١).

(٤٠) + إِذَا كَانَ عَمَلُ الْإِحْسَانِ أَوْ الْمَحَبَّةِ أَوْ الشَّفَقَةِ أَوْ أَيِّ عَمَلٍ تَعْمَلُهُ مِنْ أَجْلِ اللَّهِ، يَمْنَعُ عَنكَ السَّكِينَةَ وَيُوجِهُ نَظْرَكَ نَحْوَ الْعَالَمِ وَيَجْلِبُ لَكَ الْهَمَّ وَيَشْغَلُكَ وَيَشْوِشُ ذِكْرَ اللَّهِ فِيكَ وَيَقْطَعُ صَلَوَاتِكَ... فَلْيَبْدُ هَذَا الْعَمَلَ وَلْيَنْقِرْضِ (ص ٢٧٢).

(٤١) + الَّذِينَ اخْتَارُوا الْإِنْفِصَالَ عَنِ الْعَالَمِ بِالْجَسَدِ وَالذَّهْنَ لِكَيْ يُثَبِّتُوا فِكْرَهُمْ فِي الصَّلَاةِ وَحَدَهَا، وَيَمُوتُوا عَنِ كُلِّ الزَّائِلَاتِ وَعَنِ رُؤْيَا الْأَشْيَاءِ... عَلَيْهِمْ أَنْ يَقْدَمُوا أَذْهَانَهُمْ لِلَّهِ ذَبِيحَةً طَاهِرَةً لَا عَيْبَ فِيهَا، بَاكُورَةً لِأَعْمَالِهِمْ، وَأَنْ يَحْتَمِلُوا بِصَبْرٍ كَافَةً الشَّدَائِدَ الْجَسَدِيَّةَ وَالْأَخْطَارَ مِنْ أَجْلِ الرَّجَاءِ الْآتِي (ص ٢٧٢، ٢٧٣).

(٤٢) + أَعْمَالُ الرَّاهِبِ هِيَ التَّحَرُّرُ مِنَ الْأُمُورِ الْجَسَدِيَّةِ، وَالصَّلَوَاتُ بِتَعَبِ جَسَدِي، وَذِكْرُ اللَّهِ بِاسْتِمْرَارٍ فِي الْقَلْبِ (ص ٢٧٥).

(٤٣) + الَّذِينَ يَشْتَرِكُونَ فِي أَسْرَارِ اللَّهِ مِنْ خِلَالِ الصَّلَاةِ الدَّائِمَةِ، يَنَالُونَ مِنْهُ دَالَةً عَظِيمَةً وَيُؤْهِلُونَ لَغْنَى أَرْضِي وَسَمَاوِي لَا يُقَدَّرُ (ص ٢٧٥).

(٤٤) { السَّالِكُونَ فِي الرَّتْبَةِ الْمَلَائِكِيَّةِ، أَيِ الْمَهْتَمِّينَ بِأُمُورِ النَّفْسِ، لَمْ يَأْمُرْهُمُ الرَّبُّ بِأَنْ يَرْضَوْهُ بِالْأُمُورِ الدُّنْيَوِيَّةِ، أَيْ بِالشُّغَالِ الْيَدْوِيَّةِ وَالْأَخْذِ وَالْعَطَاءِ، حَتَّى لَا يَهْتَمَّ الرَّاهِبُ بِمَا مِنْ شَأْنِهِ أَنْ يَحْدُرَ ذَهْنُهُ الْمَائِلَ أَمَامَ وَجْهِ اللَّهِ (ص ٢٧٦).

(٤٥) + قال إرميا المغبوط الذكر: "فَقُلْتُ: لَا أَذْكُرُهُ وَلَا أَنْطِقُ بَعْدُ بِاسْمِهِ. فَكَانَ فِي قَلْبِي كَنَارٍ مُحْرِقَةٍ مَحْصُورَةٍ فِي عِظَامِي فَمَلِلْتُ مِنَ الْإِمْسَاكِ وَلَمْ أُسْتَطِعْ" (إر. ٢٠: ٩). هكذا يدخل ذكر الله قلوب الذين يسكرون برجاء وعوده (ص ٢٨٣).

(٤٦) سؤال: ما هو فحوى أعمال السكينة، حتى إذا بلغه أحد يدرك أنه وصل إلى كمال السيرة؟

جواب: إنه التأهل للصلاة المستمرة. فعندما يصل الإنسان إليها يبلغ قمة الفضائل كلها، ثم يصبح مسكنًا للروح القدس. أما إذا لم يحصل على نعمة المعزي فلن يستطيع ممارسة الصلاة المستمرة براحة. فقد قيل أن الروح القدس عندما يسكن في إنسان لا يدعه يتوقف عن الصلاة، بل الروح نفسه هو الذي يصلي فيه (رو ٨: ٢٦). وعندئذ لا تنقطع الصلاة من نفسه، لا في النوم ولا في اليقظة. فإن أكل وإن شرب وإن نام وإن فعل أي شيء حتى ولو كان في نوم عميق، فإن أريج الصلاة وشذاها يصعدان من قلبه دون انقطاع. فهي لا تنفصل عنه بل تلازمه كل حين. وحتى لو بدأ أنها توقفت خارجيًا فإن فعلها يظل فيه داخليًا. قال أحد المتوشحين بالمسيح: إن توقف الصلاة عند الأنقياء هو صلاة، فإن أفكارهم نفسها قد أصبحت حركات إلهية، وحركات قلوبهم وأذهانهم الطاهرة هي أصوات وديعة يُصلُّون بها سرًّا (ص ٣١٥).

(٤٧) + هناك أناس كلما دنا الروح منهم يجدهم في حالة صلاة... لأن من هم في هذه الحالة يكفيم ذكر الله فيُسبون بمحبته فجأة. لكنهم لا يهتمون الوقوف في الخدمة حتى نهايتها احترامًا لها، فتراهم يذهبون للصلاة في الساعات المحددة إضافة إلى صلاتهم المستمرة... (ص ٣١٥).

(٤٨) سؤال: ما هو كمال الثمار الكثيرة التي للروح القدس؟

جواب: هو استحقاق الإنسان محبة الله الكاملة (ص ٣١٦).

(٤٩) سؤال: ومتى يعلم الإنسان إنه استحق محبة الله وأنه بلغها؟

جواب: عندما يتحرك قلبه بمحبة الله بمجرد ذكر الله في ذهنه، وتفيض عيناه بالدموع الغزيرة. فالمحبة تتذوق الدموع عادة عند تذكر محبتها. فمن يكون محبًا لله هكذا

لا تفارقه الدموع أبدًا، ويجد دومًا المادة التي تذكره بالله، وحتى في نومه يكلمه. إن من صفات المحبة أن تفعل هكذا وهي كمال الإنسان في هذه الحياة (ص ٣١٦).

٥٠) يجب على الراهب ألا يهرب فقط من ازعاج الأهواء، بل ومن ازعاج حواسه أيضًا، وأن ينزل إنسانه الداخلي ويبقى هناك وحيدًا، فدوامه على العمل في كرمه قلبه إلى أن توافق أعماله دعوته الرهبانية الداخلية والخارجية معًا. وهذا البقاء في الإنسان الداخلي يجعلنا نتحد كليًا وبمعرفة رجائنا المسيح الساكن فينا. فإذا استمر بقاء الذهن هناك وحيدًا، لا يكون هو الذي يحارب الأهواء بل النعمة، مما يوقف تأثير الأهواء عليه (ص ٣٢٠).

٥١) إن الصمت هو سر الدهر الآتي، أما الكلام فهو أداة هذا العالم. الإنسان الصوم هو من يحاول أن يجعل نفسه، بالصمت والصلاة المتواصلة، شبيهًا بالطبيعة الروحية (أي الملائكة). عندما يحصر الإنسان ذاته في العمل الإلهي صامدًا في الخفاء (في إنسانه الداخلي) فإنه يكتمل بهذه الأسرار: الصمت، الصوم والصلاة، ويكون عمله مليئًا بالأسرار الإلهية والقوات غير المنظورة (ص ٢٣٥).

٥٢) جدير بنا أن نتضع وننوح على الأمور التي سببت الزلات التي اقترفناها بدون إرادتنا، بالفكر أو بالفعل، وأن نردد بقلب منسحق قول العشار: "اللَّهُمَّ ارْحَمْنِي أَنَا الْخَاطِئُ" (لو ١٨: ١٣). وأن نعمل في الظاهر وفي الخفاء ما علمنا أياه الرب: "كَذَلِكَ أَنْتُمْ أَيْضًا مَتَى فَعَلْتُمْ كُلَّ مَا أَمَرْتُمْ بِهِ فَقُولُوا: إِنَّا عَبِيدُ بَطَّالُونَ. لِأَنَّنا إِنَّمَا عَمَلْنَا مَا كَانَ يَجِبُ عَلَيْنَا" (لو ١٧: ١٠). حتى يشهد علينا ضميرنا أننا عبيد بطالون وأننا بحاجة إلى الرحمة (ص ٢٤٥).

٥٣) اتخذ الصلاة الدائمة والتقشف والتأمل وسائل لمحو كل صورة وكل خيال باقٍ فيك من القديم. (ص ٣٥٠).

٥٤) الإنسان البعيد عن ذكر الله، لا هم له سوى ايقاع السوء بقريبه (بستان الرهبان ص ٣٥٢).

٥٥+ الهذيد بأمر كثيرة غذاء للنفس، سواء كان هذا الهذيد صالحًا أم طالحًا أم خليطًا منهما. الهذيد بالواحد هو الانحلال من الكل، والانحلال من الكل هو الارتباط بالواحد (بستان الرهبان ص ٢٩٨).

٥٦+ محاسن الصلاة هي: التغصب والصبر والاحتمال وطول الروح والتجلد. والصلاة هي صراخ العقل الذي يصرخ من حرقة القلب. أحبب الصلاة كل حين حتى يستنير قلبك بـ الله (بسـ) تان الرهبان ص ٢٦٣. ومن مخطوط مار إسحق السرياني (مترجم عن السريانية)

٥٧+ الفكر الذي على الدوام يتنقل من ذكر إلى ذكر ومن فهم إلى فهم، متى دخل في طريق الهذيد بالواحد (أي بالله)، إما كان بالصلاة أو بالمزامير أو بصمت العقل، فهو يتضيق ويتعب وتضطره العادة أن يقطع حبل الصبر ويرجع يعيش كعادته. كذلك العقل الذي له مدة وقد اعتاد على الهذيد بالواحد إذا تشتت يتضيق وتضطره العادة إلى العودة إلى هذيده الحلو بالواحد (ورقة ١١٩ ظهر).

٥٨+ في الصلاة: لا يوجد تدبير يجمع العقل من العالم وينجيه من الخطايا كمثله الهذيد بالله، وهذا العمل صعب جدًا ولكنه خفيف ولذيذ. وأنت أيها الأخ إذا أردت أن تبقى في الهذيد الدائم في الله، الذي هو حجاب أمام الأفكار الفاسدة كلها، ابدأ بكثرة الصلوات على الدوام. الهذيد الدائم بالله يجعلنا مداومين على الصلاة. كما أن الصلاة هي التي تحرك القلب للهذيد بغير فتور بالله، وتجعل العقل سماويًا بالحركات الفاضلة (ورقة ٥ ظهر).

٥٩+ المتوحد هو من جعل مسكنه خارجًا عن مناظر العالم، وتنحصر صلواته في موضوع واحد فقط وهو شهوة الدهر الآتي (ورقة ٢٠ ظهر).

٦٠+ في الوقت الذي لا تستطيع فيه أن تمارس العمل بسبب ضعف الجسد ومرضه استعمل اتضاع العشار الخاطيء، لأن الإنسان بالاتضاع، وبدون عمل الجسد، يستطيع أن يرضي الله ويتبرر (ورقة ٢٢ وجه).

(٦١) + السكون هو مبرد ومبطل للآلام الوحشية ومميت للتذكريات الباطلة، ويجمع العقل العمّال. وإذا اقترن السكون بهذين الأمرين، أي بنقص الغذاء وهذيذ العقل على الدوام بأسرار العالم الجديد، وربط الضمير بغير انقطاع بذكر الله، وإذا انقطع نربطه عاجلاً بذكر الله كما علمنا الآباء، فإن هذين الأمرين يصبحان كمثل اليد اليمنى واليد اليسرى بمعونة ربنا، ويساعدوننا، وبسهولة ندوس على رقبة الأعداء (ورقة ٢٦ ظهر).

(٦٢) + كما أننا نهدي الجسد ونسكته بالحبس داخل القلاية، هكذا أيضاً يجب أن نجمع العقل من الهموم ومن الهذيذ بالجسدانيات ومن الإدانة والحقد على القريب، ونسمره باستمرار على الصليب، ونحرص أن لا ينزل من هناك. إن دمنا على هذا الوضع بلا ضجر بالرجاء يوماً بعد يوم، وإليه نصبو كل غرض تدبير سيرتنا، فإننا لن نتعب زماناً طويلاً في التجارب (ورقة ٢٦ ظهر).

(٦٣) + كما أننا نعني بضبط الجسد بالحبس في القلاية، يجب أن نحرص أن نكون في الحبس بلا سجن ونضبط حواسنا من الطموح في الأفعال التي تسبب طياشة الفكر وتشتته. ذلك لكي نتمكن من أن نحبس أفكارنا داخل قلوبنا بذكر ربنا وبالنظر الدائم إلى مجده (ورقة ٢٦ ظهر).

+ (٦٤) داوم في صلاتك على هذه الطلبة: "يا الله جُدْ على بنوح القلب"، "يا رب استأصل مفاوضة العالم من قلبي"... وهذه الطلبات تدخلك إلى أسرار المسيح إذا أنت اعتنيت بتفسيرها وتطبيقها داخل نفسك (ورقة ٢٩ ظهر).

(٦٥) + فضيلتان تجمعان كافة الفضائل كلها، وبواسطتهما تكمل مسيرة العقل، ومنهما يقتني الإنسان طهارة العقل، وتحتاج إليهما سيرة السكون. والفضيلتان هما: الصلاة بغير فتور أو طياشة، وهدم لمخ أفكار الشهوات ومجاذبات الشيطان حالما تظهر ويحس بها الإنسان داخل قلبه (ورقة ٣٢ وجه).

(٦٦) + إذا كان الإنسان متيقظاً في عمله الروحي يستطيع أن يصد أفكار الشهوات المرتبطة بالعادات القديمة. فهو من خلال حرصه وبغضته لتلك الشهوات يستطيع أن ينتصر عليها سريعاً. أما مجاذبات أفكار الشياطين فربما تثور على الإنسان متواتراً، حتى

ولو كان متيقظاً مجتهداً في عمل البر وفي خدمة المزامير وصلاة "أبانا الذي"، وفي كلام التلاوة الذي يركبه من ذاته ويصلي به بلا فتور، إن أكل أو شرب أو جلس أو مشى. هذه الأعمال والصلوات تثير حسد الشياطين على الراهب لأن الشياطين تخاف منها لأن بواسطتها يقتني الراهب سلاحاً ضدها. لأجل ذلك تثير الشياطين مجاذباتها بصورة متواترة ومتكررة. والغرض من ذلك أن يملّ الراهب ويتهاون في عمله الروحي. هكذا، فإن هذه الأمور الثلاثة: خدمة المزامير، وصلاة أبانا الذي، والتلاوة التي يركبها الإنسان من نفسه (الصلوات القصيرة) ويطلب بها الرحمة والعون والخلص [يا ربي يسوع المسيح أرحمني، يا ربي يسوع المسيح أرحمني، يا ربي يسوع المسيح أرحمني] هي بمثابة ثلاثة سهام تطعن الشياطين وتقضي عليهم... اجتهد بالأكثر أن تتعلم كيف تقتني الصلاة التي بلا فتور ولا طياشة، لأنها تشمل كل سيرة العقل المطلوبة في حياة السكون كما قلنا... لذا، ففي أول الأمر اتعب جسدك ونفسك لزمين محدد في الصلاة بلا انقطاع، حتى ولو طاش فكرك، وبعد ذلك سوف تُؤهل للصلاة التي بلا طياشة (ورقة ٣٢ ظهر - ورقة ٣٣ وجه).

٦٧+ ثلاثة أمور نحتاج إليها: مداومة قراءة الكتب، العمل بوصايا الله، وأن ننقي قلوبنا بصلاة دائمة بلا فتور من كل الأفكار التي تضاد خوف الله ومحبته (ورقة ٣٤ ظهر).

٦٨+ أنا أتعجب إن كان ثم متواضع يجسر أن يطلب من الله شيئاً في الصلاة. أو إذا دنا إلى الصلاة يثق في نفسه أنه مؤهل لأن يطلب شيئاً من الله في الصلاة. بل المتواضع الحقيقي لا يعرف ماذا يطلب في الصلاة، إنما يظل هادئاً في جميع حركاته ينتظر فقط أن تأتيه رحمة الله (ورقة ٨٤ ظهر).

٦٩+ الاتحاد الروحي بالله هو الذكر الذي لا ينفصل عن الله، إنما يلتصق بالله بشوق القلب (ورقة ٤٢ ظهر).

٧٠+ إذا لم يتقدم الصبر في العقل، لا يستطيع الإنسان أن يختار مسكناً ممتلئاً من الوحشة، وخالي من السكن. وإذا لم يختبر الراهب حياة الوحدة والانفراد لا يمكنه أن يداوم على الصلاة (ورقة ٥١ ظهر).

٧١+ الزنا يُولد من الكبرياء. والمجد الباطل يُولد من نسيان ذكر الله (ورقة ٥٢ وجه).

٧٢+ إذا نحن انحنينا وطلبنا باتضاع وشوق ودوام وتجلد، ننال كل شيء (ورقة ٥٥ وجه).

٧٣+ لا يستطيع العقل أن يثبت في الاتضاع بدون المحقرات والإهانات، ولا يستطيع بدون الاتضاع أن يداوم على التضرع والمفاوضة مع الله بنقاوة (ورقة ٥٧ وجه).

٧٤+ إن فاتحة طريق الحياة هي تلاوة العقل دائمًا في أقوال الله (ورقة ٥٨ وجه).

٧٥+ قيل عن واحد من آبائنا أنه مكث أربعين سنة كانت صلواته خلالها جملة واحدة: "أنا أخطأت كإنسان، اغفر لي أنت كإله". وكانوا يسمعونه يتلو هذه الجملة بحزن وبكاء بغير فتور، وكانت له هذه الطلبة عوض الخدمات الليلية والنهارية (ورقة ٥٩ ظهر).

٧٦+ كانت حلوة عندهم صلاة واحدة في السكون يتلونها في قلوبهم وهم مُلقون بحزن واتضاع. وكانوا يقدمونها لله أفضل من ربوات صلوات وأعمال يقدمونها لله خارج قلوبهم. وكانوا يفضلونها على نظر فضلاء العالم ومفاوضتهم وعلي حضور الأعياد والاحتفالات (باب "جمع العقل").

٧٧+ لا يليق بالمتوحد أن يحرك فكره وينزله عن القيام قدام الله، ولا أن يشغله بأي شيء من الأشياء (باب "جمع العقل").

٧٨+ ينبغي على الراهب أن يوقف ذاته أمام الله ويشخص باستمرار في وجه الله، ذلك إذا كان يريد أن يحفظ عقله وينقيه من كل الحركات التي تقترب منه (باب "جمع العقل").

من كتاب: "الفيلوكاليا"

"صَلُّوا بِلا انْقِطَاعٍ" (١ تس ٥: ١٧)

(١) القديس نيسيفورس المنوح

(عاش على جبل آثوس وتنيح قيل عام ١٣٤٠م)

⊕ [يُقال عنه أنه كان دائم الانتباه إلى ما هو داخل نفسه أثناء الصمت التام غير المشوب باهتمامات العالم. وكان متصلًا بالله الأبدي في اتحاد داخلي يجلب عن الوصف].

❧ من المستحيل أن نصالح الله ونتحد به إن لم نراجع أنفسنا بكل قدراتنا، أو إن لم ندخل إلى سرائرنا هلعين. ما أعجب هذا العالم! وما أعجب ما فيه من اهتمامات باطللة زائفة! أليس جديرًا بنا أن نحاول باستمرار أن نكون منتهيين إلى ملكوت السماء الموجود في داخلنا؟! لنرجع إلى أنفسنا أيها الإخوة.

❧ يجب أن نفتش عن الكنز الكائن في داخل قلوبنا، وعندما نجده يجب أن نضع أيدينا عليه بقوة حتى نحافظ عليه ونحميه... فلنرجع إلى قلوبنا وعقولنا ونهرب من هذه الظلمة، ولنقطع كل علاقة مع عدو الله.

٣- جرح القديس ثيودوسيوس برمح المحبة الإلهية جرحًا عميقًا، وقيد بوئاق المحبة حتى مارس عمليًا أولى وصايا الله: "تَحِبُّ الرَّبَّ إِلَهَكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ وَمِنْ كُلِّ نَفْسِكَ وَمِنْ كُلِّ قُدْرَتِكَ وَمِنْ كُلِّ فِكْرِكَ وَقَرِيبِكَ مِثْلَ نَفْسِكَ" (لو ١٠: ٢٧). وكان يتحدث مع أناس كثيرين، ويظهر دائمًا إنه في خدمتهم ورهن إشارتهم، ويكون في الوقت نفسه منظمًا عقله داخل نفسه (في الصلاة). هكذا أصبح القديس ثيودوسيوس متسمًا بمحبة خالقه بواسطة تركيز عقله وتنظيم أفكاره داخل نفسه... مَنْ سواه يستطيع أن يتلذذ في وسط الضجيج بنفس السلام الداخلي كالأخرين الذين يعيشون في البراري؟! وَمَنْ سواه يظل بنفس الروح وسط التجمع كما لو كان في وحدته وعزلته؟!

٤- يقول القديس بولس الأتروسي أنه لا يوجد أسلوب به نتحاشي متاعب الانفعالات إلا حراسة العقل، لأن مقاومة الإيعازات هو عمل العقل وليس سواه.

٥- يقول القديس أغاثون إن حراسة العقل هو الثمر، والعمل الجسماني بمثابة الأوراق. فإذا كان كل اهتمامنا بالثمر أي بحراسة العقل، فالأوراق أيضًا ضرورية، التي هي العمل الجسداني.

①- يقول أنبا مرقس: "إذا أردت أن تنتصر على انفعالاتك، اسكن في داخل نفسك بالصلاة. وبمساعدة الله، عندما تنزل إلى أعماق قلبك، سوف تكتشف ثلاثة أعداء أقوياء: النسيان والكسل والجهل. فمن السهل أن تتخلص منهم بالصلاة الدائمة مع ضبط العقل وبمساعدة الله."

٧- يقول يوحنا الدرجي: "الناسك هو كائن بدون جسد، يحاول أن يحفظ نفسه داخل بيته الجسماني، وهذا عمل عجيب ونادر. فالذي يقوم بأداء الصلاة المنبثقة من القلب، ليس من السهل أن يغريه أو يسلبه لصوص العقل. فالناسك هو من يقول: "أَنَا نَائِمَةٌ وَقَلْبِي مُسْتَيْقِظٌ" (نش ٥:٢). اقبل باب صومعتك على جسدك، وباب شفيتك عن الحديث، وباب نفسك الداخلي عن الأرواح الشريرة... إذا انتهت إلى داخل نفسك سوف تري كيف ومتى ومن أين وكم وما نوع اللصوص الذين يحاولون التسلل لسرقة العنب... عندما يتعب الحارس يقوم ويصلي ويجلس مرة ثانية ويعود لعمله بشجاعة متجددة..."

⑧- يقول الأسقف دياذوكس: "كل من يظل دائمًا في قلبه يكون بعيدًا عن زخارف هذا العالم. وعندما يسلك بالروح لا يمكن بعد ذلك أن يجربه الشيطان بالشهوات الجسدية".

٩- يقول أنبا إشعيا: "لا يري خطاياهم إلا من انفصل عنها... وهؤلاء يحصلون على الدموع والصلاة والاستحياء أمام الله عندما يتذكرون خطاياهم. إذا لم نستطع أن نحافظ على قلوبنا مثل آبائنا، فلنحافظ على الأقل على أجسادنا ظاهرة".

⑩- من أقوال القديس سمعان اللاهوتي الجديد: "عندما نجح الشيطان وأعوانه في إقصاء الإنسان عن جنة عدن بواسطة التعدي، وفي إبعاده عن الله، دخل الشيطان في قوة تفكير الإنسان، كي يثير ويحرك عقله أثناء الليل وأطراف النهار، تارة بكثرة، وتارة بقلّة، وأحيانًا إلى أقصى حد. وليس ثمة حماية ضد هذا إلا ذكر الله الدائم. فإذا كان ذكر الله

منقوشًا في القلب بقوة الصليب، يزداد العقل رسوخًا. وإلى هذه الغاية تتجه كل الجهود نحو الصراع الروحي".

١١- يقول القديس نيسيفورس: "عرّف بعض القديسين ضبط العقل بأنه "حفظ العقل سالمًا"، و"حراسة القلب"، و"اليقظة أو الصحو"، أو "الصمت المقدس"... ضبط العقل هو علامة التوبة الصادقة، هو ألتجاء النفس إلى ذاتها، هو كراهية العالم والارتقاء إلى الله... هو بداية التأمل... هو صفاء العقل أو بالحري وقوفه الثابت غير الجائل... هو بتر الأفكار... هو مسكن ذكر الله وكنز القوة..."

١٢) بعد أن تطرد كل فكرة تجيش في صدرك، رتل هذه الصلاة القصيرة: "يا ربي يسوع المسيح ابن الله ارحمني". ألتزم بهذه الصلاة بدلاً من التفكير في أي شيء آخر. احتفظ بهذه الصلاة داخلك، وإذا داومت عليها بكل اهتمام... سوف تتوارد عليك الفضائل، مثل المحبة والفرح والسلام وغيرها...

(٢) القديس غريغوريوس السيناوي

[كان دائماً يعلم ممارسة "الصلاة الدائمة" وعرف بأنه "معلم الصحو المقدس".

تبيح عام ١٣٦٠م].

① القلق والثثرة وإطالة الكلام التي تخص حكمة هذا العصر، تسبب خداعاً وتملاً للإنسان بأشر الأفكار وتحرمه من الحكمة الأصلية ومن التأمل الحقيقي، ومن معرفة الله الواحد.

②- أصل الأفكار وأسبابها هو في تجزئة ذاكرة الإنسان البسيطة المفردة بواسطة خطيئته التي أفقدته ذكر الله، فأصبحت الذاكرة متعددة بدلاً من بساطتها، ومتنوعة بدلاً من تركيزها في عمل واحد، ووقعت فريسة لقدراتها الخاصة. طريقة علاج الذاكرة هو رجوعها إلى بساطتها القديمة، وذلك بذكر الله المستمر...

③ يجب على كل إنسان أن يضع نصب عينيه في كل وقت، وقبل أي شيء آخر، الوصية الشاملة عن ذكر الله، "اذكُرِ الرَّبَّ إِلَهَكَ" (تث ٨: ١٨). إن ما يدمرنا هو نسيان الرب، لأن هذا النسيان يطمس الوصايا في الظلمة، ويجردنا من كل خير وصلاح.

④ كما أن العين الطبيعية تنظر إلى الحروف المكتوبة وتستقبل العلم منها بواسطة الحواس،

كذلك العقل عندما يصبح طاهرًا نقيًا، ويرجع إلى حالته الأصلية، يتطلع إلى الرب وينال منه المعرفة الإلهية.

الروح القدس يصير للعقل بدل الكتاب، والفكر واللسان بدل القلم: "لِسَانِي قَلَمٌ كَاتِبٌ مَهْرٍ" (مزمور ٤٥: ١).

والنور بدل الحبر. ولما يغوص الفكر في النور يصير الفكر نفسه نورًا..

⑤ لا شيء أعظم قوة في إزعاج حالة الصمت إلا هذه الانفعالات الرئيسية وهي: العجرفة والشهرة والثثرة والاهتمامات الباطلة والكبرياء والاعتزاز بالنفس الذي هو سيد الانفعالات. ومن يسمح لنفسه بهذه الانفعالات يصير مع الوقت متدنئًا بأكفان سميكة من الظلمة، إلى أن يصير في النهاية خامدًا تمامًا. ومع ذلك إذا هو رجع إلى نفسه، وابتدأ ممارسة

الصلاة الدائمة في إيمان وغيره، فسوف ينال مرة أخرى ما ينشده، وبخاصة إذا بحث عنه باتضاع.

٦) إذا لم يكن موسى النبي قد استلم من الله العصا، لما صار أقوى من فرعون، وكذلك العقل إذا لم يحسن استعمال الصلاة لا يقهر الخطية وقوة الأعداء.

٧- الصلاة للمبتدئين تشبه نارًا تندلع من القلب فرحًا وسرورًا، وفي الكاملين تشبه نورًا يفيح عطرًا يملأ القلب.

٨) اجمع عقلك في قلبك وأرسل منه صرخة روحية إلى ربنا يسوع المسيح، طالبًا عونهُ

بقول:

"يا ربي يسوع المسيح ارحمني". لا تستسلم لضعف العزم والكسل، بل اعمل في قلبك، واغصب جسدك. اجبر نفسك بكل وسيلة على أن تقوم بهذا العمل، لأن "مَلَكُوتُ السَّمَاوَاتِ يُغْصَبُ وَالْغَاصِبُونَ يَخْتَطِفُونَهُ" (مت ١١: ١٢)، كما قال ربنا مبيّنًا أن الوصول إليه يتطلب عملاً شاقًا وجهادًا روحيًا.

٩- علّم بعض الآباء أن صلاة يسوع يجب أن تقال كاملة في كل مرة "يا ربي يسوع المسيح ابن الله ارحمني". ونصح آخرون بقول نصفها هكذا: "يا يسوع ابن الله ارحمني". أو تقال بالتبادل، أحيانًا الكاملة وأحيانًا أخرى القصيرة. ومع ذلك ليس من الصواب أن تنساق إلى الكسل بتغيير كلمات الصلاة باستمرار. أيضًا علّم بعض الآباء أن تقال الصلاة بالشفقتين بينما علّم آباء آخرون أن تكون بالشفقتين وفي العقل. وفي رأيي أن كليهما مناسب. فأحيانًا عندما يُترك العقل لنفسه يتعب ويُنهك، ولا يستطيع أن يقول الصلاة روحيًا. أحيانًا أخرى تتعب الشفتان من هذا العمل... وعلى ذلك يجب أن تُستعمل الطريقتان في الصلاة: بالعقل وبالشفقتين. لكن يجب أن يلتجئ الإنسان إلى الله في هدوء وبدون إثارة حتى لا يزعج الصوت ضبط العقل ولا يفصل الصلاة، إلى أن يعتاد العقل على هذا العمل، وينال قوة من الروح القدس، حينئذ يمكنه أن يصلي بثبات في داخله. وبذلك لن تكون هناك ثمة حاجة إلى الصلاة بالشفقتين...

١٠) بواسطة الإهمال يكتسب العقل عادة الجولان والدوران هنا وهناك. أي عقل

يميل هكذا ويبتعد عن الله يكون أسيرًا في كل مكان. ولا توجد طريقة لاسترجاعه وثباته إلا بالتوبة إلى الله والاتحاد به عن طريق الصلوات المستمرة في طول أناة، وبالاعتراف بخطايانا

كل يوم... سوف يغفر الله لمن يستغيث باسمه القدوس دون انقطاع... العقل لا يمكن ضبطه إلا بواسطة الروح القدس.

١١- لا يستطيع المبتدئ أن يطرد أية أفكار إن لم يستعن بالله... لذلك عندما تداهمك الأفكار نادِ على ربنا يسوع المسيح في إلحاح وصبر، فترتد الأفكار الشريرة... كما لو كانت النيران تلهبها... ويعلمنا يوحنا الدرجمي أن "نجلد أعداءنا باسم يسوع"، لأن إلهنا نار تلتهم الشر. الرب سريع المساعدة، وسرعان ما ينتقم لهؤلاء الذين يطلبونه من كل قلوبهم ليلاً ونهاراً.

١٢- عندما تكون في صومعتك وترى أن صلاة يسوع تعمل ولا تتوقف حركتها في قلبك، لا تتركها أبداً... بل استمر في الصلاة حتى تتركك هي بمحض إرادتها.

١٣- ذكر الله الدائم، أو الصلاة المستمرة، أعلى مقاماً من كل الأعمال الأخرى، تماماً كما أن محبة الله هي رأس كل الفضائل.

١٤- عندما تلاحظ أن الأفكار تتقدم وتقترب إليك، لا تنظر إليها، حتى لو كانت غير رديئة. بل احفظ عقلك ثابتاً في الصلاة، وناد الرب يسوع، وفي الحال تستطيع أن تطرد الأفكار وتبعدها عنك...

١٥- يجب على الراهب أن يذكر الله في كل نسمة يتنسمها... إن محبة الله يجب أن تسبق تنفس الراهب... دع ذكر يسوع يختلط بكل نسمة فيك، عندئذ سوف تعرف فائدة الصمت...

١٦- يقول القديس يوحنا الدرجمي: "سبب سقوط أي راهب ديري هو اتباع إرادته الذاتية، وسبب سقوط أي متوحد هو تركه الصلاة وعدم ممارستها".

(٣) القديس سمعان اللاهوتي الجديد

[بعد ثلاثين عامًا في حياة سلام قضاها في هدوء وصمت، انتقل إلى الدار الآخرة في أوائل القرن الحادي عشر تاريخًا وسراء مؤلفات كثيرة].

١) كما أن التراب الذي يُلقى على النار المشتعلة في أي فرن يطفئها، كذلك الاهتمامات الدنيوية، وكل أنواع التعلق بأي شيء مهما كان صغيرًا أو تافهًا، تقضي على حرارة القلب التي كانت موجودة فيه في بادئ الأمر.

٢) إذا أصابك الاكتئاب وحزن القلب الطويل والزائد، مما يظلم القلب ويزعجه ويبدد الصلاة النقية، اجلس في ركن، في عزلة، وارجع إلى نفسك، واجمع أفكارك وثق برحمة الله اللانهائية.

٣) كما أن الوصايا الرئيسية تشمل كل الوصايا الخاصة وتستوعبها، كذلك الفضائل الرئيسية تشمل كل الفضائل الخاصة وتحويها. بهذا الأسلوب فالذي يؤدي الصلاة المستمرة ينجز كافة الوصايا المنسوبة إلى الصلاة...

٤) من الصعب على الإنسان الذي يتلو كلمات كثيرة في الصلاة أن يكون على وعي بكل ما يتلوه. لكن الإنسان الذي يصلي بكلمات قليلة يدري ويعي ما يقوله في الصلاة. لا توجد حاجة أن يقول الإنسان كلمات كثيرة لله، لكن يجب أن يكون الإنسان على وعي وشعور صادق بالقليل الذي يتلوه، أي يجب أن يفهمه.

٥) إذا تطلع الإنسان باستمرار إلى الشمس الطبيعية، فإن بصره يصيبه تغيير دون إرادته، فلا يرى إلا الشمس في كل شيء. هكذا الحال مع أي إنسان يتطلع دائمًا إلى الشمس الحقيقية، ربنا يسوع المسيح، بعقله وقلبه، فإن بصره العقلي يصيبه تغيير دون إرادته، لأنه لا يستطيع أن يتخيل أي شيء دنيوي، إنما سوف يرى الله فقط في كافة الأشياء.

٦) تتعلق حياة النفس وموتها على الحرب ضد الأفكار بواسطة ضبط العقل والصلاة. فإذا حافظنا على الصلاة نقية بواسطة ضبط العقل، فإننا ننجح ونتقدم. وإذا لم

يكن لدينا ضبط العقل لحفظ الصلاة نقية، تصير الصلاة ملوثة بأفكار رديئة، ونظل نحن عاجزين فاشلين.

⑦ بعد أن تثبت فضيلة الطاعة التامة في قلبك نحو أبيك الروحي، يجب أن تتصرف في كل شيء آخر بضمير نقي، كما لو كنت في حضرة الله... ويجب أن يكون ضميرك خالصًا ونقيًا من جهة ثلاثة أمور: في علاقتك مع الله، وفي علاقتك مع أبيك الروحي، وفي علاقتك مع الناس والأشياء التي في العالم.. باختصار، افعل كل شيء كأنك في حضرة الله.

⑧ الذي لا يضبط نفسه، ولا يحرس عقله باستمرار، لا يستطيع أن يكون نقي القلب ولا يمكنه أن يرى الله. الذي لا يضبط عقله في نفسه لا يستطيع أن يحقق شيئًا من التطويات: لا يستطيع أن يكون مسكينًا بالروح، ولا أن يبكي ويكون منسحقًا، ولا أن يكون دمئًا وديعًا، ولا جائعًا أو ظمئًا من أجل البر، ولا رحيماً، ولا صانع سلام ولا أن يقاسي اضطهادًا من أجل البر...

⑨ اضبط عقلك في داخلك... واحفظ عقلك هناك... ومهما وردت عليك من أفكار يجب أن تطردها... حيث أن اسم "يسوع" يدمر تلك الأفكار، كلما قلت: "يا ربي يسوع المسيح ارحمني"... يقول الأنبا موسى الأسود: "اجلس في قلايتك وهذه الصلاة سوف تعلمك كل شيء".

⑩- هناك حاجة ماسة إلى ضبط العقل وحراسة القلب. وعندما تخضع الانفعالات خضوعًا تامًا بواسطة مقاومة القلب لها، يبتدئ العقل يشناق إلى الله، مناشدًا الاقتراب إليه. لهذا الغرض يكثر العقل من الصلاة ويقضي فيها معظم وقته. من هذا الشوق إلى الله والصلاة، يكتسب العقل قوة ويطارد كافة الأفكار التي تحوم حول القلب لتدخل فيه، فيصرعها بالصلاة. حينئذ تبدأ الحرب: تنهض الشياطين بصوت مزعج، وبواسطة الانفعالات تنشر الثورة وتقتحم القلب. لكن بواسطة اسم يسوع المسيح تضعف الحرب إلى أن تختفي، كالشمع في اللهب. ومع ذلك، وحتى بعدما تبعد الأفكار عن القلب، لا تستسلم الشياطين، بل تقوم بمحاولات أخرى تزعج العقل من الخارج عن طريق الحواس. لكن سرعان ما ينهض العقل ويبدأ مرة أخرى يستعيد هدوءه العادي، إذ لم تعد للأفكار قوة أن تزعجه في الأعماق، إنما فقط تقلقه سطحياً.. هكذا لا يكون العقل في مأمن من مناوشات الشياطين الشريرة.

①١١ الله يطلب منا شيئاً واحداً فقط: أن يكون قلبنا نقياً من خلال ضبط العقل. لذلك يجب أن نضع أولاً الأساسات: أي أن نبدأ بتطهير القلب من الانفعالات, ثم نبني المسكن الروحي, أي نصد عنه تمرد الارواح الشريرة التي تهاجمه بواسطة الحواس الخارجية, ونتعلم كيف نقضي على مثل هذا الهجوم بأسرع ما يمكن. وعندئذ فقط نستطيع أن نضع السقف, أي, نبذل كل شيء ونسلم أنفسنا تسليمًا مطلقًا لله. بهذه الوسيلة نتمم بناءنا الروحي في المسيح يسوع الذي له المجد الدائم إلى الأبد. امين.

(٤) القديسان كالستوس بطريرك القسطنطينية وزميله العامل معه

أغناطيوس أكسنثوبولوس

[كان كالستوس تلميذًا لغريغوريوس السينائي وعاش حياة كفاح روحي على جبل أثوس. كانت تربطه علاقة صداقة روحية متينة بأغناطيوس أكسنثوبولوس. ويقول عنهما سمعان التسالونيكي إن لهما معرفة كاملة تامة عن "صلاة يسوع" ومُنحا استنارة إلهية كانت تنعكس على وجهيهما أشبه بالنور. عاشا في القرن الرابع عشر].

① بداية كل عمل يرضي الله هو أن ندعو بإيمان اسم ربنا يسوع، مع السلام والمحبة المصاحبين لهذا النداء. هذان الاثنان، السلام والمحبة، لا يجعلان فقط الصلاة ناجحة، بل وهما يتجددان ويتألآن من هذه الصلاة...

② كل من هذه الفضائل الثلاث (الإيمان والرجاء والمحبة) وكلها مجتمعة تغدق النعم علينا وتضاعف فيضها فينا من خلال "صلاة يسوع". نحن عندما ندعو اسم ربنا يسوع المسيح بإيمان، نرجو رجاء ثابتاً أن نحصل على الرحمة والحياة الحقيقية المختبئة في المسيح يسوع. وعندما ننطق في قلوبنا بطهارة باسم ربنا يسوع المسيح ننال المصالحة مع الله ومع بعضتنا البعض. ومن خلال المحبة، نتحد تمامًا مع الله.

③ الذين يريدون تكريس حياتهم لله، بعد أن يرفضوا العالم، يجب أن يؤثروا الصلاة لله على كل عمل آخر.. مثل هؤلاء الرجال يجب طبقاً لهذه الممارسة الدائمة (صلاة يسوع) والعمل المستمر، أن يبتهلوا إلى أحلى وأقدس اسم، ويذكروه دائماً في العقل والقلب وعلى الشفاة، وأن يجبروا أنفسهم بكل وسيلة ممكنة أن يعيشوا ويتنفسوا ويناموا ويستيقظوا ويمشوا ويأكلوا ويشربوا معه وفيه... ذلك أنه في وجود الله معنا تبعد عنا كل الشرور، ولا يعوزنا الصلاح، ويصبح كل شيء مستطاعاً.

④ عندما تجلس في قلايتك اجمع عقلك... ولا تتركه ساكناً كسولاً. عوضاً عن ذلك اعطه الصلابة الآتية:

"يا ربي يسوع المسيح ابن الله ارحمني". لتكن هذه الصلاة عملاً المستمر ولا تتركها أبداً. لأن هذا العمل يحفظ عقلك متحرراً من الأحلام، ويجعله غير عرضة لإيعازات العدو،

ويقوده إلى هدفه وإلى المحبة الإلهية. وفضلاً عن ذلك، يا أخي، جاهد في أن تعود عقلك على ألا يخرج بسرعة، لأنه في البداية يشعر بوحدة شديدة من هذه العزلة الداخلية. لكن عندما يتعود عليها (أي الانحصار في صلاة يسوع) يبدأ على العكس يكره الانطلاق بين الأشياء الخارجية. لأن ملكوت الله داخلنا... لن يكون العقل بعد ذلك متضايقاً من أن يكون منجماً داخل الإنسان..

⑤ يقول القديس يوحنا ذهبي الفم في تعليمه بخصوص صلاة يسوع "يا ربي يسوع المسيح ابن الله ارحمني" ما يلي: "أتوسل إليكم يا إخوتي ألا توقفوا قانون هذه الصلاة، أو تستهينوا بها. الراهب عندما يأكل أو يشرب أو يجلس أو يخدم أو يسافر أو يعمل أي شيء، يجب أن يقول دائماً: "يا ربي يسوع المسيح ابن الله ارحمني". لكي عندما ينزل هذا الاسم القدوس في أعماق قلبه يخضع الثعبان المتسلط على المراعي الداخلية ويجلب الحياة والخلص إلى النفس. فيجب أن يعيش الراهب دائماً مع اسم الرب يسوع، حتى يتشبع القلب بالرب ويصبح الاثنان واحداً".

⑥ يقول يوحنا الدرجي: "لعل ذكر اسم يسوع يتحد مع تنفسك، وعندئذ سوف تفهم فائدة الصمت".

⑦ ويقول مارهيزيكوس: "إذا أردت حقاً أن تسيطر على أفكارك، وتحافظ على الصمت كما يجب، وتكون يقظاً في قلبك دون جهد، اجعل صلاة يسوع تلتصق بنفسك. وبعد أيام قليلة سوف تراها عادة مألوفة".

⑧ يقول مارباسيليوس: "العقل الذي لا يتشتت بالأشياء الخارجية ولا يتبدد بواسطة الحواس، يرجع إلى نفسه".

⑨ عندما تذهب لتنام خذ معك صلاة يسوع.

⑩ إذا أردت وأنت ما تزال في الجسد أن تعبد الله ككائن حي روعي، اقتن صلاة القلب السريّة المستمرة (صلاة يسوع) وبذلك تصبح نفسك ملائكية حتى قبل الموت.

⑪ يقول مار إسحق السرياني: أعظم شيء هو أن يُعطى الإنسان موهبة الصلاة بلا انقطاع. لأنه عندما ينالها يصل إلى ذروة كل الفضائل، ويصبح مسكناً للروح القدس.

⑫ عندما يأتي الروح القدس ليسكن في أي إنسان، يعلمه الروح أن لا ينقطع عن الصلاة، لأن الروح القدس يصلي فيه دائماً (رو: ٨: ٢٦). حينئذ لا تتوقف الصلاة مطلقاً

داخل نفس الإنسان، سواء كان نائمًا أو مستيقظًا، في أثناء أكله أو شربه، أو عندما يقوم بعمل ما، بل وحتى في أثناء نومه العميق يخرج قلبه بدون مجهود البخور وتهدات الصلاة. إذا الصلاة سوف لن تتركه أبدًا، لكن في كل ساعة، حتى لو كان صامتًا ظاهريًا، فإنها تستمر تعمل داخله سرًا.

(١٣) - إن ذكر الله لهو أكثر ضرورة من استنشاق الهواء. ويجب أن تفكر في الله أكثر من

نفسك...

لا تستطيع أن تقترب من الله بدون الصلاة المستمرة... وكل صلاة لا تضني الجسد، ولا تجعل القلب منسحقًا، تشبه جنينًا في دور الإجهاض، لأن مثل هذه الصلاة تكون بدون نفس أو حياة.

(١٤) - يقول مار إسحق: في كل الأعمال يجب أن يكون ذكر اسم المسيح معك، لأن

العون الذي يأتي من حراسة العقل أعظم من العون الذي يأتي من الأعمال ذاتها.

(١٥) - الصلاة التي تُمارَس داخل القلب في انتباه ويقظة، دون أي فكر آخر أو تصور،

بتكرار كلمات: "يا ربي يسوع المسيح ابن الله ارحمني"، في صمت وروحانية، تقود العقل إلى ربنا يسوع المسيح نفسه. وكلمة "ارحمني" تعيد الصلاة وتحركها نحو المصلي، لأنه لا يزال في غير أستطاعته أن يصلي عن نفسه. لكن عندما يكتسب خبرة المحبة الكاملة يتجه وحده وبكليته نحو ربنا يسوع المسيح، بعد أن ينال دليلاً واقعيًا عن الجزء الثاني من الصلاة، أي عن الرحمة.

(١٦) - لا تطلب شيئًا من رب المجد إلا الرحمة، واطلب هذه الرحمة في اتضاع بحرارة

قلب، منادياً له من الصباح إلى المساء، وإن كان مستطاعًا طوال الليل، قائلاً: "يا ربي يسوع المسيح ارحمني". اجبر عقلك على هذا العمل حتى آخر نسمة من حياتك. لأن هذا العمل يتطلب مجهودًا عظيمًا... إلى أن يتأصل هذا الاسم عميقًا في القلب، وتكف عن التفكير في أي شيء آخر ما عدا تمجيد الله داخلك.

(١٧) - يقول مار إسحق: كل أحد يراقب نفسه كل ساعة يكون قلبه فرحًا. وأي إنسان

يركز بصر عقله داخل نفسه يرى هناك فجر الروح القدس. وأي إنسان يكره كل تشتت العقل يرى ربه داخل قلبه.

١٨- الصلاة المستمرة داخل القلب وكل ما يتبعها لا تُوهب بحدث بسيط أو بعمل صغير سهل. ولو أن الله في طريقه الغامضة يمنح البعض هذا العمل العظيم، الذي يتطلب وقتًا طويلاً ومجهودًا شاقًا من كل الجسد والنفس، ودافعًا ذاتيًا قويًا طويل الأمد.

١٩- يقول ماربارصنوفوريوس: إذا كان العمل الداخلي مع الله لا يساعد الإنسان، فمجهوداته الخارجية تضيع سداً، ذلك أن العمل الداخلي مع القلب المنسحق يجلبان النقاوة، والنقاوة تجلب صمت القلب الحقيقي، وهذا الصمت يبعث على الاتضاع، والاتضاع يعد الإنسان ليكون مسكنًا لله. طوبى لمن يتأمل الله في عمق أعماق قلبه وتتدفق صلواته بحزن إلى الرب المحب الرؤوف.

٢٠) يقول ماركارباتوس: العمل الطويل في الصلاة، والوقت الوفير، يحتاج إليهما الإنسان مع عقل لا يفتر أبدًا للحصول على سماء القلب الجديد حيث يسكن المسيح.

٢١) يقول مارهيزيكيوس: إن من تكون صلواته غير متحررة من الأفكار يكون أعزلاً من السلاح لمواجهة الحرب. بالصلاة أعني الصلاة الدائمة النشاط في أعماق القلب الخفية. إن العدو في هجماته السرية يُجلد ويُلهب خفيةً بواسطة نداء اسم يسوع المسيح. حقًا، طوبى لمن يلتصق في أفكاره بصلاة يسوع، مناديًا عليه باستمرار في قلبه. تمامًا مثل إلتصاق الهواء بأجسامنا، أو اللهب بالشمع.

٢٢) يكتب مار إلياس أكديكوس: عندما تصبح النفس متحررة من كل شيء خارجي وتتحد بالصلاة، عندئذ تكون الصلاة شبيهة بلهب يغشاها، كما تغشى النار الحديد فتجعله كله ناريًا... طوبى للرجل الذي لا يزال وهو في هدوئه في هذه الحياة، يُمنح هذا المظهر...

٢٣- من السهل أن تكون وديعًا بعيدًا عن الغضب، إذا أنت ابعدت كل شيء عن نفسك، وأجبرتها في جراءة نحو المحبة، وقللت من الكلام، وزهدت في الطعام، وصلبت على الدوام... أكبر جماح الجزء الشهواني في النفس بالمحبة، واخضع القدرة الغضبية بالتقشف، واعط اجنحة للقدرة العاقلة بالصلاة. لجام الغضب هو الصمت المناسب، وضابط الأفكار غير المنظمة هو صلاة العقل الانفرادية.

٢٤- يقول مار مكسيموس: كل الفضائل تساعد العقل على أن يتجه نحو الله، ولكن أعظمها كلها هي الصلاة النقية، لأن العقل يكون وقت الصلاة خارج الكل، ومرتفعًا نحو الله.

(٢٥) - يقول مرقس الناسك: في كل المواقف والظروف, يحسن بنا أن نلتجئ إلى الله الذي هو وحده يعلم ما هو مفيد...

٢٦- يقول مارنيلوس: جاهد في أن تجعل عقلك أصمًا وأبكمًا أثناء الصلاة, وحينئذ تصبح قادرًا على أن تصلي كما يجب. وطوبى للعقل الذي يحفظ نفسه تمامًا أثناء الصلاة دون أي تصور أو وهم.

(٢٧) يقول باسيلوس الكبير: الصلاة الصحيحة هي التي تغرس ذكر الله داخل النفس بنشاط. مسكن الرب في القلب معناه أن يكون ذكر الرب مغروسًا غرسًا ثابتًا في نفس الإنسان, عندما لا تعوق اهتمامات الدنيا هذا الذكر, ولا تقلق الدوافع المفاجئة السريعة عقل الإنسان, لأن حبيب الله يهرب من كل الأشياء التي في العالم ويسلك في الرب. (٢٨) - الإنسان الذي يقتني الصلاة الحقيقية يقتني بالضرورة عقلاً ثابتًا رزينًا. لكن لا يمكن القول دائمًا أن كل من يقتني عقلاً رزينًا يقتني صلاة حقيقية.

٢٩- بالنسبة إلى سمو هذه الممارسة (صلاة يسوع) فإن أسماءها كثيرة: الطريق الصحيح للعقل, العمل الجيد, التأمل الصادق, الصلاة الأعظم رحابة, صحو العقل, العمل الروحي, نشاط الحياة الآتية, الحياة الملائكية, الحياة السماوية, السلوك المقدس, أرض الأحياء, الرؤيا الخفية, الوليمة الروحية الكلية الكمال, ملكوت الله, الحياة الخفية في المسيح, رؤية الله, العبادة الفائقة الطبيعة... وأسماء أخرى كثيرة.

