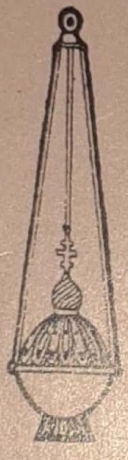
مطرانية الروم الأرثوذكس
اللاذقية

صلّوا بلا انقطاع

"صلُّوا بلا انقطاع" (اتس ٥:١٧)



مقالات روحية مفرحة عن الصلاة
ـ السلاح العظيم ـ
بحسب الكتاب المقدّس وآباء كنيستنا

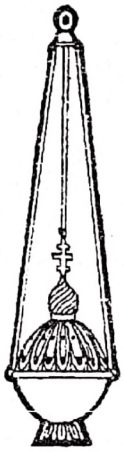
تأليف : راهب من الجبل المقدّس

ترجمة: الأرشمندريت سلوان أونر
والأخ جوزيف بدّور

منشورات اللاذقية
٢٠٠٤/٠٢

صلُّوا بلا انقطاع

"صلُّوا بلا انقطاع " (اتس ٥:١٧)



مقالات روحيـة مفرحـة عن الصـلاة
ـ السلاح العظيم ـ
بحسب الكتاب المقدّس وآباء كنيستنا

تأليف : راهـب من الجبل المقدّس

ترجمة: الأرشمندريت سـلوان أونـر
والأخ جـوزيف بـدّور

منشـورات اللاذقـيـة

٢٠٠٤/٠٢

المقدمة

هدف خلق الإنسان هو التأله، والذي يتحقق بالاتحاد مع الله. وهل توجد فضيلة تحققه غير الصلاة؟. حتى أن الفضائل الأخرى لا يمكن تحقيقها بدون الصلاة. لذلك يطلب السيد "اسهروا وصلّوا". ويقول بولس الرسول: "صلّوا بلا انقطاع"، أمّا القديس باسيليوس فيطالبنا: "اذكروا اسم الله دائماً حتى مع كلّ نَفَس".

أكثر الصلوات مفرحة هي الصلاة القلبية. إذ نقول: "يا ربِّ يسوع المسيح ابن الله ارحمني أنا عبدك الخاطئ"، والتي ينصحنا بها كل آباء الكنيسة، ويسمّونها أيضاً الصلاة الداخلية.

سيجد القارئ بهذا الكتاب، سيل كبير من تعليم آباء الكنيسة ، الذين اختبروا الصلاة القلبية، وهو يشكل وصية مفرحة حقيقية وروحية وأداة ممتازة وكنز ثمين وسلاح غير منظور للمعركة ضد الشيطان، والذي نشعر به بالفائدة العظيمة.

الكتيّب هذا سيكون مفيد لكل مسيحي، ليدفعه لممارسة الصلاة القلبية التي تغذي وترفع النفس لتتحد مع الله فتتقدَّس.

المقالة الأولى

يتكلَّم الإنسان بالصلاة مع الله مباشرةً. بالصلاة يصبح الإنسان ابناً لله. بالصلاة يتجاوز تجارب حياتهِ مثل الأحزان والآلام والحرمان والمكائد والأحقاد. بالصلاة نتفادى سهام الأعداء المنظورين وغير المنظورين.

بالصلاة ننال نعمة يسوع المسيح الإله المتجسد، وبركة رجال العهد القديم والجديد القديسين. بالصلاة ننال قوة روحية إضافية!.. بالصلاة ننال التعزية والمواساة السماوية للنفس!. بالصلاة ننال الحكمة السماوية. بالصلاة نتمّم أسرار الكنيسة السبعة. بالصلاة نحصل على الخبز الجوهري أي الخيرات الروحية والمادية. بالصلاة نكسب شجاعة وصبراً ورجاء أكبر.

بالصلاة اجترح رجال العهد القديم الجديد القديسون معجزات كثيرة، أقاموا الموتى، شفوا المرضى وأراحوا كلَّ المعذبين!... بالصلاة نتشبَّه بالملائكة القديسين الذين يسبِّحون الله ويمجِّدونه ليلاً نهاراً. بالصلاة تحدث المعجزات. بالصلاة تُشفى الأمراض وتُطرَد الشياطين. بالصلاة نستطيع الوقوف على أرجلنا ونسلك مجَّاناً طريق الله. بالصلاة يتقوَّى إيماننا بالله!... بالصلاة يتنقّى قلبنا

وذهننا من كل شرّ! بالصلاة يصبح ذهننا هيكل للروح القدس. بالصلاة يدخل الآب والإبن والروح القدس ويسكن قلوبنا!...

بالصلاة يصبح لساننا بوقاً للروح القدس مجاهراً للكلمات السماوية. بالصلاة تُقدَّم لنا مشورات وإرشادات غير منظورة من الروح الكلي قدسهُ!... بالصلاة يبقى ملاكنا الحارس بجانبنا بأستمرار ويحفظنا من كل سوء. بالصلاة تنفتح آذان نفوسنا الروحية وتسمع صوت السيد المسيح السماوي الجميل، كما تنفتح أعين نفوسنا الروحية. بالصلاة نبتعد عن التفكير بالأمور السيئة وارتكابها. بالصلاة نصبح أكثر تواضعاً وأكثر صلاحاً. بالصلاة نتغلّب على أعداءنا المنظورين وغير المنظورين. بالصلاة نتعزى وتخفُّ كل أنواع مآسي الحياة علينا.

حتى تنال فائدة من الصلاة عليك:

أ- أن تنسى كل اهتمام عالمي.

ب- على ذهننا أن يفكِّر بالقول الذي يلفظهُ فمُنا أيضاً، أي أن لا يقول لساننا شيئاً ما ويفكّر ذهننا بشيء آخر. حينئذ تصعد صلاتنا حقاً إلى الآب السماوي وننال مواهب الروح القدس وعطاياه وتُغفَر لنا خطايانا.

المقالة الثانية

تعتبر الصلاة من القوى الأساسية والفعالة التي تجعل المصلِّي يُولَد من جديد وتمنحهُ نعمة جسدية وروحية. لا يمكن بدون الصلاة أن تُغفَر خطايانا، ولا نستطيع إقامة الأسرار ولا يمنحنا الله نعمتهِ ومساعدتهِ.

الصلاة هي عيون وأجنحة نفسنا، وهي تمنحنا الشجاعة والقوة لمواجهة الله. لكن في وقت الصلاة يجب علينا:

أن تكون أخلاقنا متواضعة ومثمرة برجاء طاهر.

أن نتعامل مع كل ما يسبب التواضع للجسد ويهدِّئهُ ويحرِّر الذهن من الاضطراب.

أن يكون لباسنا متواضعاً.

أن يكون طعامنا وشرابنا خفيفين ومحددين.

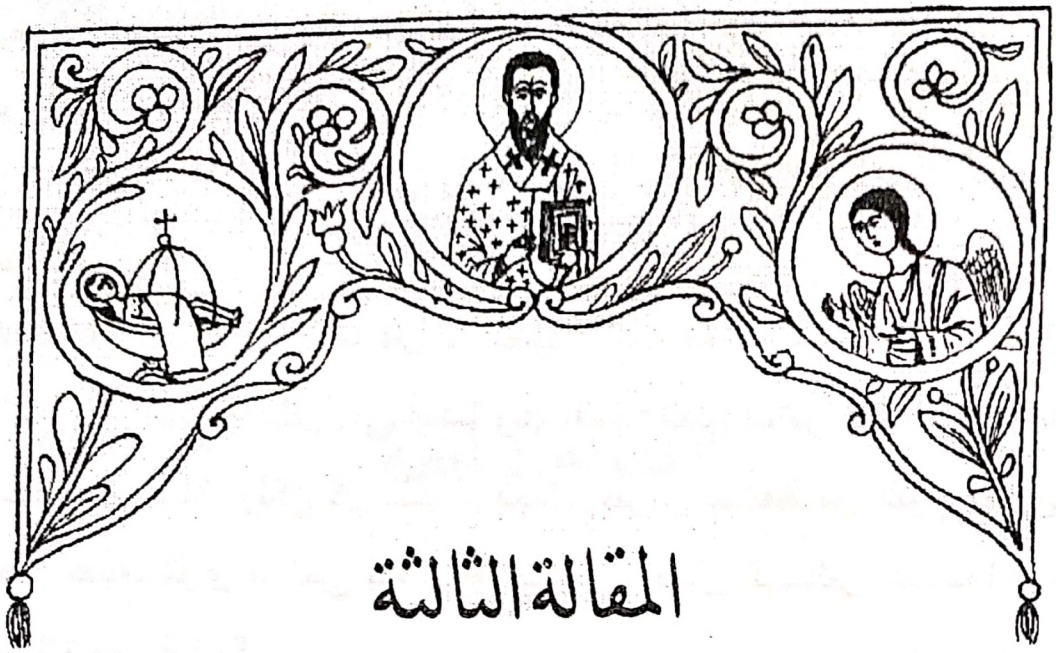
أن يكون وقوفنا وركعاتنا بقدر ما نستطيع.

أن يكون نومنا قليلاً وعلى أسرَّة قاسية.

أن نسيطر على الجسد ونوقظ الذهن ونقترب من الله. ومن أجل تحقيق هذا، تساعدنا كثيراً مطالعة الكتب المقدسة وكتب الآباء و المزامير.

أن نشعر عبر هذه القراءات بانتشار العجائب التي حدثت وتحدث في كل العالم.

صلِّ هكذا يا أخي بالفم حتى تنيرك النعمة الإلهية فتصلّي بقلبك. وعندها سيحدث عيدُ الأعيادِ داخلك بطريقة عجائبية، ولن تبقَ مصلِّياً بفمك بـــل بقلبـــك. فلتسيطر الصلاة على كل عمل من أعمالك من الصباح حتى المساء! هـــذه تلـــد التوبة والدموع ! هذه تصل إلى أكثر أفكارنا الشريرة سرِّية. هذه تلـــد المحبـــة الإلهية ! هذه تنقي القسم العقلي للنفس! هذه تنقي الملائكة و القديسين !... هـــذه تحمي القسم الشهواني من النفس نقياً من الشهوة حين نقف أمام الله، وتقدّم لهُ كل رغباتها . لأن كل الذين يحبون الله ويخافونه غير قادرين أن لا يفكروا بتواضـــع و لا يقدر الغضب أن يسيطر عليهم. لذلك نقول إنَّ التواضع المقدس ينقّي النفس.



المقالة الثالثة

منح الله الإنسان أن يحدد كمية الصلاة بحسب طاقته ورغبتهِ. وقد علّم أن تكون الصلاة دائمة في كل وقت وكل مكان. وبهذه الطريقة فقط نصبح مالكي سرِّ الصلاة الحقيقية و الإيمان . وهكذا فقط نطبّق وصايا الله ونحقق خلاصنا. كمية الصلاة تتوقف على الإنسان.

كاليستوس وإغناطيوس الذين من كسانثوبولي ينصحون بالصلاة المستمرة باسم يسوع المسيح قبل كل عمل لأن الاستمرارية في الصلاة تكمِّل الصلاة غير الكاملة. ويقول القديس ذياذوخس أسقف فوتيق أن الإنسان لا يسقط بسهولة في الخطايا، عندما يذكر اسم الله باستمرار وبقدر ما يستطيع. ولتعلم أن كلَّ نبضةِ صلاةٍ وكلَّ فكرةِ صلاةٍ تُعزَى لفاعلية الروح القدس وهو الصوت السريّ للملاك الحارس لكل واحد منا. اسم يسوع المسيح الذي ندعوهُ في الصلاة يحوي من ذاتهِ القدرة و القوة المجدِّدة.

لا تنزعج من صلاتك الطويلة الجافة. بل انتظر بصبرٍ ثمر دعائك المستمر لاسم الله. فهو لن يتأخر في المجيء. الشيء الذي يجب أن تنزعج منهُ هو إهمال الصلاة، الأمر الذي كان السبب الوحيد الرئيسي الذي دفع بطرس

الرسول ليجحد المسيح !... و التي جعلتهُ متكبراً، لأنهُ اعتقد نفسهُ بأمان وثبات ولم يطلب مساعدة الله بواسطة الصلاة.

كانت لدى الرسول بطرس، أسباب كثيرة تدفعهُ للالتجاء للصلاة لأن سيدهُ أوصاهُ وجميع الرسل قائلاً: "اسهروا وصلُّوا لئلا تدخلوا في تجربة " (مت ٢٦:٤٢) وخصوصاً عندما قال لهُ السيد: "أأنت نائم يا سمعان؟" (مر ١٤:٢٧) . و كان لدى بطرس مثال حي أيضاً وهو السَّيد الذي استمرَّ في الصلاة لمدة ثلاث ساعات متواصلة. ولكن كل ذلك لم يجعل بطرس يستيقظ من النوم العميق الذي سيطر عليهِ. أترى يا أخي كيف هو ضعف الإنسان اليائس عندما لا يطلب بالصلاة معونة الله؟ .

المقالة الرابعة

كشف الآب ألوهية يسوع المسيح لبطرس الرسول عندما قال الرسول: "أنت هو المسيح ابن الله الحقيقي". عندما سألت جاريةٌ بطرسَ، الذي رأى بعينيهِ ألوهة المسيح في جبل ثابور: "أنت واحد من رجال ذاك" أي يسوع المسيح. أجاب بدون تردد: "لستُ أعرف الرجل". ولم يكتفِ بذلك، بل أنكرهُ وقال كلَّ كلام تجديف أمام ذلك الحشد: "فابتدأ حينئذ يلعن ويحلف إني لا أعرف الرجل" (متى ٢٦:٧٤). ولماذا كل ذلك؟ لأنهُ لم يكن لديه سلاح الصلاة ليدافع في المعركة. ولأنهُ أهمل الصلاة ولم يشعر من خلال الصلاة بقوة الله الكلية.

ضلالات وضعفات كثيرة كهذه تنتظر الإنسان الذي لا يصلي باستمرار والذي يرفض السَّيد لأسباب كثيرة غير معروفة. وطالما قد رفض الله فهو يتابع الابتعاد عنهُ ساقطاً في خطيئة بعد أخرى. لذلك أعطانا السيد مثل الأرملة والحاكم الظالم: "ليشجعنا أن نصلي دائماً ولا نضجر".

تعلَّم يا أخي من معاناة سقوط بطرس الرسول أن لا تمنع ذاتك من التوجُّه بالصلاة نحو السيد، وخصوصاً في اللحظات الشريرة والمؤلمة. لأني أعلم بأنك إذا تركت الصلاة وصرت تتفوه بكلمة من هنا أو اعتراض من هناك فسيكون هذا كافياً بدون شك أن يجعلك ترجع عن كل عاداتك وأعمالك الحسنة التي فعلتها لخلاص نفسكَ، ومن ثمَّ تنسى سيدك الذي باركك مقدِّماً دمهُ وحياته لأجلك.

المقالة الخامسة

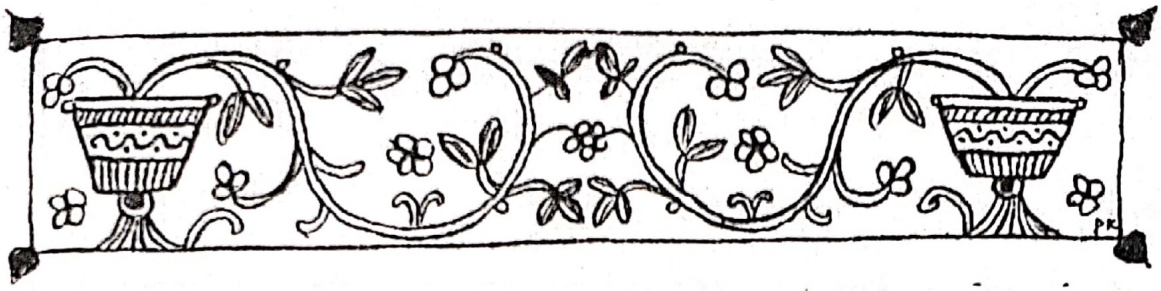
عديدة هي الأسباب التي تحثُّنا على الصلاة ليلاً ونهاراً في حياتنا: كل العالم من حولنا. كل المخلوقات التي أبدعها الخالق تحثنا أن نقدّم صلوات للسيد. الشمس التي تعطينا ضوء النهار. القمر والنجوم التي تصبح في الليالي الصافية كتاج ألماسي للأرض. الغيوم مع البروق والأمطار والزلازل. البحر غير المنتهي في أمواجهِ وهدوئهِ. العصافير التي تتطاير من فوقنا مغرِّدة بفرح. كل تلك المخلوقات تقول لنا: "صلُّوا لجابلنا".

حاجاتنا اليومية مع شعورنا بالغربة وسط هذا الكون غير المنتهي تدفعنا في كل لحظة أن نطلب بالصلاة مساعدة الله. تاريخ انكسارنا أمام الأمم – عندما لم يتبع أجدادنا طريق الرب – وانتصاراتنا عندما كانوا يطيعون وصايا الله، هذه كلها تأمرنا :لا تنسى أبداً أن تصلّي لإلهك. العادات العائلية التي نرثها من أهلنا. الناموس المكتوب وغير المكتوب. بكلام أبسط الناموس الإلهي الذي كتب بروح إلهية في الإنجيل يأمرونا أن نتواجد بعلاقة مستمرة مع أبينا السماوي.

تشير أمثلة القديسين والشهداء الكثيرة في كنيستنا أن الصلاة كانت تملؤهم بالسلام وتدفعهم لاحتمال اللحظات الأكثر مخافة عند استشهادهم: وحتى السيد المسيح ذاتهُ الذي صُلِب من أجل خلاصنا، وهذه كلها ترشدنا ليلاً نهاراً إلى

طريق الصلاة. يكفي أن نفتح نفوسنا ونشعر بهدف إرسالنا إلى عالمنا الحاضـــر، وسنرى نور طريق الصلاة الذي يقودنا إلى سيِّد الحياة الدهرية.

وأنت أيضاً يا أخي جرّب أن يكون لديك عيون وآذان للنفس حتى تستطيع أن ترَ وتسمع كل الأشياء التي تتحدث عن الصلاة وترشدك إلى الطريق المنيـــر الموصل إلى الله.



المقالة السادسة

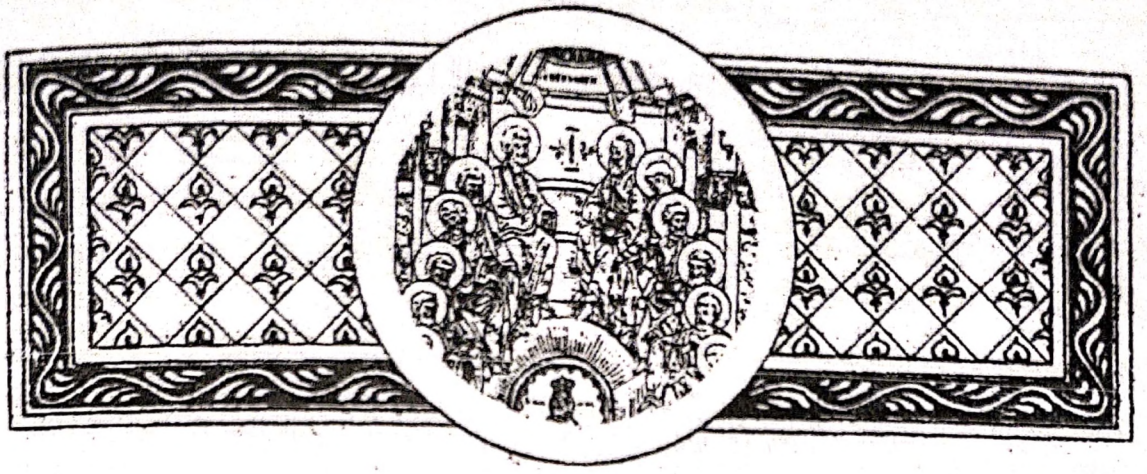
الإله الكلي الصلاح يسمع صلواتنا جميعاً بدون استثناء، ويكفي أن تخرج من أعماق قلوبنا. حتى أن السيد يسمع صلوات الخطأة عندما يقدمونها بتوبة وإيمان. يفرح السيد عندما يتوب الخطأة بمرارة عن خطاياهم ويطلبون المغفرة. هكذا فرح الأب في مثل الابن الضال وذبح العجل المسمَّن حالما عاد ابنهُ. وضع الملك النبي العظيم الشاعر وكاتب المزامير "داوود" صلاة اعترافه عندما تاب عن خطاياهُ في آية رائعة فقال: "أخطأتُ أمامك يا رب" والسيد أجابهُ:" لقد غفرت خطيئتك فلا تتضايق من أجلها".

عندما تواضع منسى ملك اليهود القاسي المأسور مغلوباً من قِبَلْ الآشوريين، وعاد إلى الله طالباً منهُ مغفرة خطاياه، استجاب الله لهُ واستمع لصوتهِ وأُعيد إلى ملكِهِ في أورشليم.

وبحسب مَثَلْ السيد عندما دخل العشار إلى المعبد بتواضع وخشوع طالباً المغفرة قائلاً: "يا رب اغفر لي أنا الخاطئ وسامحني"، فبما أن هذه الكلمات خرجت من أعماق قلبهِ فقد دفعت المقتدر كي يغفر لهُ. و قال واحد من اللصين

في صلب السيد المسيح: "سامحني يا سيد" أي "أذكرني يا رب متى أتيت في ملكوتك"، هذه جعلتهُ قادراً على الدخول إلى الفردوس.

لا تتأخر أنت أيضاً يا أخي عندما تقع كإنسان في خطيئة من أن تطلب المغفرة من سيدنا. ولتكن أكيداً أنك ستنال المغفرة عندما تكون توبتك حقيقية.



المقالة السابعة

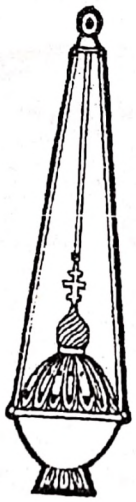
إنْ كان الإله الكلي الصلاح يستمع صلاة الخطأة التائبين، فهو يسمع بأكثر صلاة الأبرار و يرسل لهم معونتهُ. مثال على ذلك هي حنة أم النبي صموئيل التي ظلت حياتها الفاضلة و المباركة حيثُ تقدَّمت في العمر ولم تنجب طفلاً، وعندها توجهت نحو الله وصلَّت للسيد بدموع حارة أن يحلَّها من عقمها، وسمع الله صلاتها وأعطاها صموئيل.

العهد القديم مليء بأمثلة كهذه. هكذا إيليا النبي تضرَّع بالصلاة لله أن لا تمطر، ولم تمطر لمدة ثلاثة سنوات وستة أشهر. ومرة ثانية صلَّى وأمطرت السماء وأعطت الأرض ثمارها الغنية.

وأقام أليشع ابن الشونمية المائت بالصلاة. وكما هو معروف للجميع، سدَّ النبي دانيال بالصلاة أفواه الأسود، وأطفأ الفتيان الثلاثة قوة النار وسط الأتون بالصلاة.

إلتمس يا أخي أنت أيضاً عناية الآب السماوي ومساعدته بالصلاة، ولتكن واثقاً من أنَّ طلباتك ستُسمَع من السيد إن كانت نقية ومفيدة للنفس. ضع في ذهنك أن طلباتك ستسمع عندما يكون إيمانك بالله وطيداً.

نحن ننال الإيمان ونوطِّده بواسطة الصلاة فقط. وعندما نتوجَّه بإيمان نحو السيد يسمع طلباتنا الخاصة. ولكن يجب أن تكون صلاتنا بتواضع مثل صلاة العشار. التكبُّر يجلب نتائج سلبية كما حدث للفريسي في المثَل ذاتهُ. ويكتب الآباء: "كما أنَّ صلاة المتواضع تستعطف الله هكذا صلاة المتكبّر تجعلهُ يغضب ويعتبر صلاته خطيئة".



المقالة الثامنة

يتوقَّف خلاص الإنسان على الصلاة لأنها توحِّدهُ مع الله. وعندما يتَّحد الإنسان بالله يهتم أن لا يخرج عن ناموسه، وينتبه لكل خطوة يخطوها. وهكذا تصبح كل أهدافنا في الحياة مَرضيةً عند الله، وكل أعمالنا مكلَّلة بالنجاح لأن الله يساندنا. وهكذا فالصلاة شيء ضروري وأساسي في حياتنا. إلا أن الشيطان يراقبنا دوماً، حتى يجد لحظة لا نستخدم فيها سلاح الصلاة، لكي يقودنا نحو طريقه، الذي هو دائماً سهل ومنحدر. ولهذا السبب يجب أن تكون صلاتنا مستمرة وغير منقطعة. فأداء واجباتنا المسيحية الأخرى تكون وفق فترات محددة بينما يكون أداء واجبنا للصلاة مستمراً وبدون توقف.

يجب أن تعرف يا أخي أن الدعاء البسيط لاسم السيد هو صلاة !... ولا يوجد أدنى شك أنهُ يمكن – ويجب – أن يكون مستمراً مع كل نَفَس لنا... بهذه الطريقة تتوجَّهْ أفكارنا مباشر نحو الله. وتَوَجُه عقلنا هذا لحضور الله يعني تقديم ذواتنا بالكلِّية للسيد المسيح، ويعني أيضاً منح نفسنا لهُ. لذلك ينصحنا آباؤنا القديسون أن ندعو اسم السيد المسيح مع كل نَفَس لنا.

تحاربنا قوى الشر، التي تقاوم صلاتنا القلبية، من جهتين: من اليمين ومن اليسار. فهي عندما لا تستطيع إعاقة صلاتنا بواسطة الأفكار الباطلة والمليئة بالخطيئة، تُحضِر لأذهاننا كل أنواع الأفكار المادية حتى تفسِدَ صلاتنا التي لا يقدر الشيطان عدوُّ الخير أن يتحمَّلها، ويفعل كل شيءٍ كي يستهزئ بنا ويجعلنا نهجر الحديث مع الله منشغلين بأحاديث عالمية مع البشر. فأغلق يا أخي، كمثل بطل الأوديسا (ميثولوجيا يونانية)، أذني نفسكَ تجاه جنيّات عالم هذا العصر اللواتي تسمعهنَّ، خلال مسيرة رحلة حياتكَ، من عن يمينك ويسارك يرددن أغانيَ سحريةٍ عن نظرياتٍ مادية وأفكارٍ حديثةٍ.

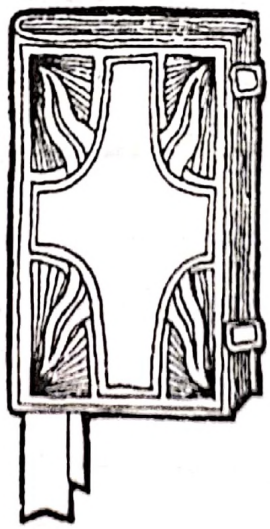
المقالة التاسعة

لكي تكون الصلاة حقيقيةً ينبغي أن تصير بهدفٍ محددٍ لتمكِّننا من الارتباط بالله. ولذلك الصلاة الحقيقية والجيّدة هي التي تصير في الخفاء. يكتب الإنجيلي متى عن الصلاة الداخلية فيقول: "أما أنت فإذا صلَّيتَ ادخل إلى مخدعكَ وأغلق بابكَ وصلِّ إلى أبيك الذي في الخفاء". المخدع هنا هو قلبنا أو عالمنا النفسي بشكلٍ عام. هناك حيثُ نحرسُ أفكارنا الداخلية ومشاعرنا ورغباتنا. ينصحنا الله أن ندخل هناك كلما أردنا الصلاة. وعندما يقول لنا أن نغلق الباب، فهو يقصد بشكلٍ رئيسيٍ كل الاهتمامات والانشغالات الجسدية. ونحن نكون في مأمنٍ، من كلِ شرٍ ويلتصق ذهننا بالله، فقط مع هذه الأبواب المغلقةِ. يقول أحد الآباء المتشحون بالله: "عندما تصلي ضع كل اهتمامك و انتباهكَ في أن تسمع أذناكَ كلّ ما يتفوَّهُ بهِ فمكَ، وأن يشعر قلبك بكل ما يرددهُ لسانكَ. وحينها تدخلُ فعليّاً إلى مخدعكَ وتغلق الأبواب. عندها ترتفع صلاتكَ حقيقةً كبخّورٍ أمام الله و تُحدِرُ من السماء غفران خطاياكَ ومواهب الإلهِ المحب البشر العظيمة".

الصلاة هي القوة الأولى والأخيرة لضمان خلاصنا. بهذا الشكل، تصبح الصلاة الواجب الأول لكل مسيحي يريد أن يقدّم الإكرام لاسم سيدنا، ولهذه الأسباب مجتمعة يدعونا الكتاب المقدس إلى الصلاة المستمرة.

لكل عمل من الأعمال وقت خاص بهِ، أما الصلاة فهي غير مرتبطة بالزمن بل تتعلق بكل سنوات حياتنا. وبدون الصلاة لا يمكن أن يسير أي عمل صالح بشكل صحيح. الشخص الذي يقدر أن يذكر اسم يسوع المسيح باستمرار سيصادف بالبداية صعوبات. بقدر ما يصرُّ أكثر بقدر ما يعتاد الصلاة ويألفها بسرعة. ولسانهِ وشفتاه يحققان تلك القدرة حتى أن المصلي، بعد فترة، وبدون أي جهد إضافي يدرك أن صلاتهِ تصبح مكتسباً جوهرياً وأساسياً، حتى وإن حدث في إحدى المرات لسبب ما أن يتوقف عن الصلاة، فهو سيشعر بقوة بأن هناك شيئاً ما ينقصهُ...!

بهذه الطريقة تصبح صلاتهُ عادة ويبدأ عقلهُ بالاعتياد أن يتبع حركة الشفاهْ، وهكذا يخلق نبعَ سعادةٍ لقلبهِ كنتيجة عامة. ذاك النبع الذي تنبع منهُ الصلاة الحقيقية.



المقالة العاشرة

يجب أن يدفعكَ هذا الإيمان العام يا أخي للمشاركة بالصلاة المستمرة التي بدورها ستمنح نوراً لعقلكَ وستطرد كل الأفكار الشريرة بعيداً عنك. وإن أردت حقيقةً أن تطرد كل الأفكار الهرطوقية المضادة للمسيح، وتجدِّد ذهنك فإنك تحقق هذا بالصلاة. لا يوجد شيء يستطيع تنظيم أفكارنا مثل الصلاة. يقول القديس يوحنا السلمي: "أجلد أعداءك العقليين باسم يسوع، فأنت لن تجد سلاحاً آخر أقوى منه. وبشكل مشابه ستصمت الأهواء وتضعف في داخلنا بواسطة الصلاة..".

يقول الكتاب المقدس: "الذي فيكم أعظم من الذي في العالم". لا تَخَفْ من الحوادث ولا الدمار. لأن الصلاة ستحميك وستُبعِد عنك كلَّ سوء. تذكَّر بطرس الرسول عندما أظهر قلَّة إيمانه وبدأ يغرق في بحيرة طبرية. وانتبه فإذا كنتَ كسولاً أو مشتَّتاً في الصلاة، فأنت لن تحرز تقدماً لا في تقديم نذورك للرب ولا في اقتنائك السلام والخلاص. وأما في خصوص الصلاة الدائمة، فينبغي أن تعلم أنها في جوهرها هي استدعاء مستمر لاسم ربنا يسوع المسيح إلهنا. فإذا دعونا باسم الرب سواء بالهمس أو في عقلنا، نقوم بهذا عندما نجلس أو نتحادث

أو نمشي أو نأكل أو نقوم بأي عمل آخر في أي زمان أو مكان فنصلي على الدوام. والاستمرارية في الصلاة تخلق عادَة الصلاة التي لن تتأخر في أن تصبح طبيعة ثانية فتحضر القلب والذهن إلى حالة نفسية أسمى. التدريب المستمر على الصلاة يُبعِد النفس عن خطايا كثيرة ويقيها ويُسلِّحها ويُدرِّبها على عمل ما هو جوهريٌّ لكي تحقق الإتحاد بالله.

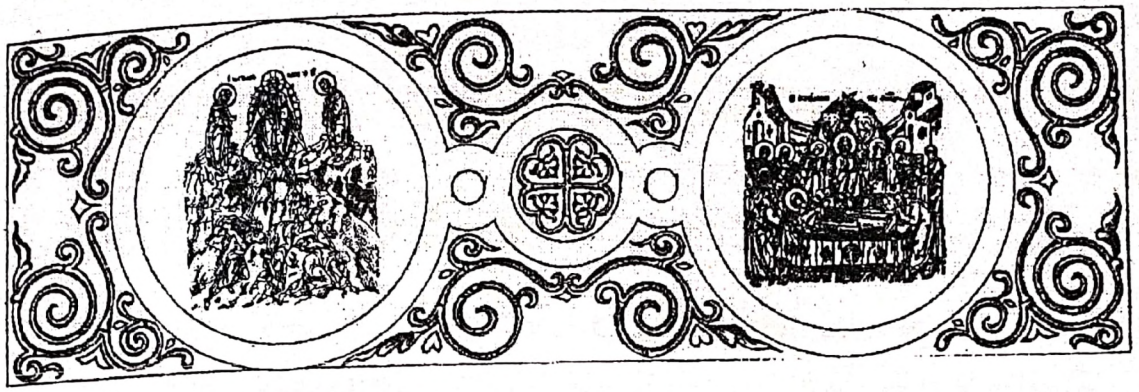
الاستمرارية في الصلاة هي الطريقة الوحيدة كي يصل الانسان إلى قمة الصلاة الحقيقية النقية، وهي السبيل الأفضل لتهيئةٍ مثمرة للصلاة، كما أنها الطريق الأكثر أماناً ليصل الانسان في النهاية الى خلاص نفسه. لا يمكن اعتبار شخص ما مسيحياً إذا كان يجهل الأمور التالية:

١- أن يصلي باستمرار واجتهاد، فالله يريد منه صلاة كهذه.

٢- نحن نتعرض للعقاب مرات كثيرة بسبب إهمالنا للصلاة.

٣- القديسون جميعاً يصلُّون بحرارة وبلا انقطاع.

يقول نيكيتاس ستيثاتوس في الفيلوكاليا في حديثه عن الصلاة: "ذاك الذي يستطيع أن يصل الى الصلاة الحقيقية ويمتليء كيانه من محبة المسيح، لا يُسبَى من حواسّه، ولا يعطي الأولوية في حياته لأي شيء آخر. إنه لا يكرِّم البار تكريماً فائقاً الحدَّ، ولا يدين أحداً ويصير مشابهاً لله "الذي يشرق الشمس على الأشرار والصالحين، ويمطر على الأبرار والظالمين".



المقالة الحادية عشر

يستطيع كل واحدٍ منا أن يكتسب الصلاة العقلية وأن يجعلها أداةً للشركة مع الرب. وهي لا تكلِّف المرء شيئاً ما عدا محاولة الصمت والاهتمام قدر المستطاع بالدعاء باسم ربنا يسوع الحلو، الذي يملأ الإنسان بالسرور. إنَّ فحص عالمنا الروحيّ يفسح المجال أمامنا كي نعرف أيَّ سرٍ هو الإنسان، وأن نشعر ببهجةِ معرفة الذات ونسكب دموعَ توبةٍ مرَّةً على سقطاتنا وضعف إرادتنا. وبذهننا المقيم في قلبنا نقدر أن نقوم، ونحن صامتون، بإجراء محاكماتٍ ونطالع كتباً برمَّتها سرياً. فلا ندَعَنَّ ذهننا يقول شيئاً آخر ما عدا الصلاة القصيرة ذات المقطع الواحد التي تقول: "يا ربي يسوع المسيح ارحمني أنا عبدك الخاطئ".

ولكن هذا وحدهُ لا يكفي. يحتاج الأمر بالإضافة إلى ذلك إلى أن تحرِّك إرادتكَ، أي أن تقول الصلاة بكلِّ قوة محبتكَ للرب يسوع. وعندما تبتعد النفس عن باقي الأفكار والمعاني فحينئذ فقط تصل إلى أن يكون لها علاقةٌ مع الرب، وتستطيع النفس بالتالي أن تُدعَ إلى الدخول في فهم معاني كلمات الصلاة. ولكن ذهننا منذ أن كنا صغاراً كان قد اعتاد على التحليق هنا وثمَّة، كما نقول، في

أمور العالم الخارجية الحسية وفي قضايا مختلفة تشغلنا كأفراد. فالحاجة إذاً هي الى قيامنا بكل محاولة لكي نوجِّه فكرنا في وقت الصلاة الى داخل القلب. ولكي يتحقق هذا الأمر بسرعة قدر المستطاع يشير علينا آباؤنا القديسون بما يلي:

عندما نتفوَّهُ بالصلاة العقلية فلنضبط تنفُّسَنا بطريقةٍ لا يجري فيها التنفس بشكلٍ طبيعيّ بل بعد كل تلاوةٍ للصلاة. وهذا الضبط للتنفس يكون سبباً كي يتضايق قلبنا وبالنتيجة يتألم. وبنتيجة هذا الألم يعود الذهن إلى القلب وبمواصلة حدوث هذا الأمر يجلب لنا ذِكْرُ الله فرحاً حلواً "تذكرت الله ففرحت" إنه أمرٌ مؤكد بان من يذكرون اسم الرب يشعرون بلذة روحية مع فرح.

وبعد هذا الضبط الصغير والقليل للتنفُّس تخفُّ حدَّة قساوة القلب فيصير أكثر تواضعاً ومناسباً لشيوع جوٍّ من الخشوع فيه، وأكثر اقتداراً على ذرف الدموع بسهولة. وبكلمات أخرى، يصبح عالمنا الروحي مناسباً أكثر لكي يشعَّ فينا النور الإلهي!...يقول القديس مرقس: "إنَّ ذكر اسم الله بالنسبة الى القلب هو ألمٌ يحدث بداعي التقوى. والشخص الذي ينسى الله يصبح عبداً للأهواء ولا يحس بالألم القلبي". وفي مكان آخر يقول هو نفسه: "عندما يصلي الذهن بدون تشتت، يتضايق القلب، والله لا يرذل القلوب المتخشِّعة والمتواضعة".

المقالة الثانية عشر

مما سبق ذكره أعلاه، تخرج النتيجة التي تقول: إن المبتدئين في الصلاة هم الأشخاص الأكثر حاجةً لضبط التنفُّس عندما يصلُّون. وأما بالنسبة الى المتقدمين في الصلاة العقلية فهم يستطيعون بدون هذا الضَّبط للتنفس أن يجمعوا أذهانهم ويصلُّوا. ولكن حتى بالنسبة إليهم، عندما يكونون في لحظات يتعرضون فيها لحرب الأفكار الشريرة والأهواء، سيتمكنون من الصلاة بصورة أفضل حين يقومون بضبط تنفُّسهم بإيقاع معيَّن.

ولهذا أتوسَّل إليك يا أخي بحرارة، بأنه الى جانب الصلاة الأخرى والخدمة التي تقرأ في كل يوم، أن تنشغل بهذه الصلاة العقلية جاعلاً منها شغلك الشاغل، وتتفوَّه بها على الدوام. فأنت عندما تدعو داخل قلبك وبفكر مهتمٍّ اسم يسوع الحلو المَشوق إليه دائماً، عندما تدعو في ذهنك باسم يسوع، حين تشتاق الى يسوع وتحبه بكل إرادتك. حين توجِّه كل قواك الروحية الى يسوع، وبخشوع وتواضع تلتمس الرحمة من يسوع، فأنا أعلمك بأنك مزمع أن تتمتع بفائدة عظيمة وستجني ثماراً جزيلة.

وإن كنت لا تستطيع أن تدعو اسم يسوع باستمرار بـــداعي الاهتمامـــات وانشغالات هذا العالم فعلى الأقل حدّد ساعة أو ساعتين خلال النهـــار، ولـــتكن مساءً، انسحب خلالها إلى مكانٍ هادئٍ ومظلمٍ، وهناك اهتمَّ بدون تشـــتت بهـــذا العمل الروحي المقدَّس. وبكل تأكيد سوف تجني عندئذٍ أنت أيضاً نتائج الصـــلاة التي تظهر بغنىً في روحنا في مشاعرنا وأيضاً في الرؤى.

المقالة الثالثة عشر

ثمار الصلاة العقلية هي التالية:

"الثمرة الأولى:

إن ذاك الذي يغلق على نفسهِ في قلبهِ متغرِّباً عن كل مباهج الحياة، بما أنهُ يعيش بالروح، لا تسيطر عليهِ رغبات الجسد. وأيضاً عندما يعتاد ذهن إنسان ما أن يبقى داخل قلبهِ، فهذا الإنسان ليس فقط لا يحبُّ أن يغلق باب بيتهِ ويستمتع بالهدوء، ليس فقط يغلق باب فمهِ ويصمت، ولكنهُ يغلق بصلاتهِ باب الأفكار الشريرة الداخليِّ ولا يسمح للأرواح الشريرة أن تصيح متكلمةً بالأفكار الشريرة والشرور التي ترغب بها. إذ من جرَّاء الأفكار الشريرة يصير الإنسان نجساً أمام الله الفاحص القلوب والكلى. ولهذا السبب يقول القديس يوحنا السلمي: "أغلق جيداً باب لسانك عن الأقوال، وبابك الداخلي عن الأفكار الشريرة".

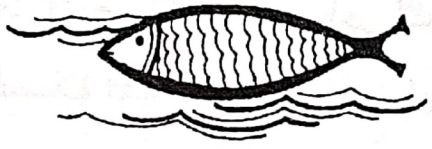
الثمرة الثانية:

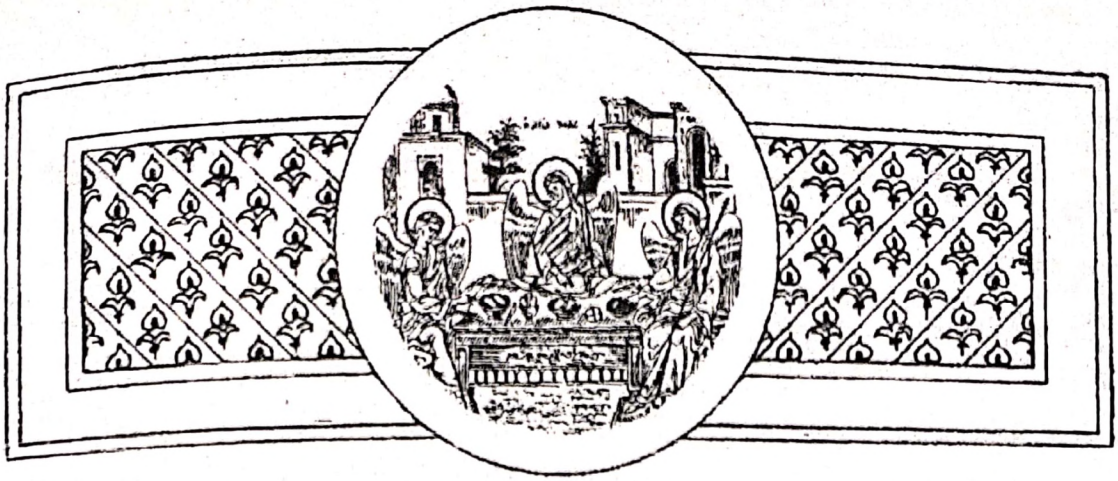
هي بحسب غريغوريوس التسالونيكي، أن الإنسان يكتسب بواسطة الصلاة القلبيِّة تواضعاً وحزناً على خطاياه مع دموعٍ. ويتساءل القديس: "كيف لا يتواضع

البائس عندما يرى كلَّ عالم قلبهِ مظلماً وضبابياً بسبب الظلمة الكثيفة التي حدثت لهُ بسبب خطاياه الكثيرة التي اقترفها في حياتهِ بالأفكار والأعمال والأقوال؟".

يكتب القديس مرقس ويقول: " كيف يستطيع الإنسان المَسبيُّ من أفكـــارهِ الشريرة، أن يرى خطيئتهُ الساكنة داخلهُ، بما أنها مغطاةٌ بالأفكار الشريرة؟ كيف يمكن له أن يميّزها بما أنها مغطاة بالظلمة والدلهمام النَّفْس الذي يأتي من جـــرَّاء الأعمال الشريرة؟".

كيف لا يغتمُّ المتواضع ويحزن عندما يرى قسمهُ العقلي مليئـــاً بالأفكـــار المتكبِّرة؟ بأفكارٍ بهيمية وتجديفية وشيطانية؟ كيف لا يبكي الإنسان الرحيم عندما يرى قسمهُ الشهواني مسبيَّاً من أفكارٍ قاسيةٍ ورغباتٍ غير لائقة، وقسمهُ الغضبيّ في حالةٍ من الكره غير اللائق والوقح للقريب والحقد عليهِ؟ كيف لا يصرخ إلى الرب يسوع طالباً منهُ أن يرحمهُ ويشفيهِ؟ كيف لا يصرخ إلى الرب يسوع عندما يرى كل إنسانهِ الداخليّ مغارةً للصوص ومكمناً للخطيئة والشياطين وليس هيكلاً للهِ ونعمتهِ؟ لكي عن طريق هذا التواضع والحزن على الخطيئة والدموع، يكـــونَ الله عطوفاً عليهِ فيرحمهُ وينجّيهِ من الأهواء ويحرِّرهُ من هجمات الأفكار الشرير والشياطين.





المقالة الرابعة عشر

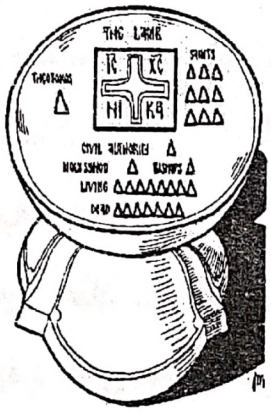
الثمرة الثالثة للصلاة العقلية:

هي عودة الذهن إلى القلب وإقامتهُ فيهِ، بحيثُ يرى الذهن تحرُّكات القلب الشريرة، تحرُّكات أفكاره الشريرة وهجمات الأرواح الشريرة ومحاولتهم سرقتهُ والإيقاع بهِ في مصائدهم. وهكذا يرى الذهن بوضوحٍ، كما في مرآةٍ حتى أصغر سقطاتهن ويدعو الرب يسوع لكي يعينهُ ويطلب منه الغفران، يتوب، يحزن، يضيف حزناً على حزنٍ وتواضعاً فوق تواضعٍ ويعمل بكلِّ طاقتهِ حتى ينصلح حالهُ ولا يقع في الخطيئة من بعد. ولهذا يقول القديس يوحنا السلَّمي في ما يختص بالصلاة العقلية: "إن صلاتك سوف تُظهر لك حالتك الداخلية. والآباء اللاهوتيون قد أعطوا الصلاة القلبية للرهبان لتكون لهم بمثابة المرآة".

الثمرة الرابعة للصلاة العقلية:

هي نقاوة الطبيعة البشرية، وبعد النتقية يُعطى المصلي نعمة الروح القدس الفائقة الطبيعة. إن الآباء القديسين، من بعد الأصوام والأسهار وإحناء الرُّكب

وباقي جهادات الجسد، ومن أجل تنقية الطبيعة البشرية من الأهواء فهموا طريقة عودة الذهن الى القلب. وهكذا بشكل أقل صعوبة يتنقى الذهن والقلب، اللذان هما أكثر سهولة في الانجراف نحو الشر، ومن جهة أخرى يهيئون الطبيعة البشـــرية لتكون مستعدة لقبول نعمة الله الفائقة الطبيعة. وعلى هذا المنوال يستطيع الإنسان أن يحبَّ الله من كل نفسه، ومن كل قلبه وبكل قوته وفكره، بحســـب مـــا تقـــول الوصية الأولى.



المقالة الخامسة عشر

الثمرة الخامسة للصلاة العقلية:

تتجلى في أن الذهن إنْ اعتاد على الدخول الى القلب والتحدث مع عالمه الداخلي وإيجاد مشيئته، لن يبقى بدون فرح وسرور. ويشبه هذا ما يحدث مع شخص ما مغترب حينما يعود الى بيته فيفرح ويبتهج، لأنه استأهل أن يشاهد زوجته وأولاده من بعد سني الغربة الطويلة. هذا ما يحصل مع الذهن عندما يدخل الى قلبه كما يقول نيكيفوروس المتوحِّد الإلهي: "كما أن الرجل الذي كان غائباً زمناً ما عن بيته يتطاير من الفرح عندما يعود، هكذا يحصل مع الذهن حين يتَّحد بالنفس، فهو يمتليء فرحاً لا يوصَف مع بهجة".

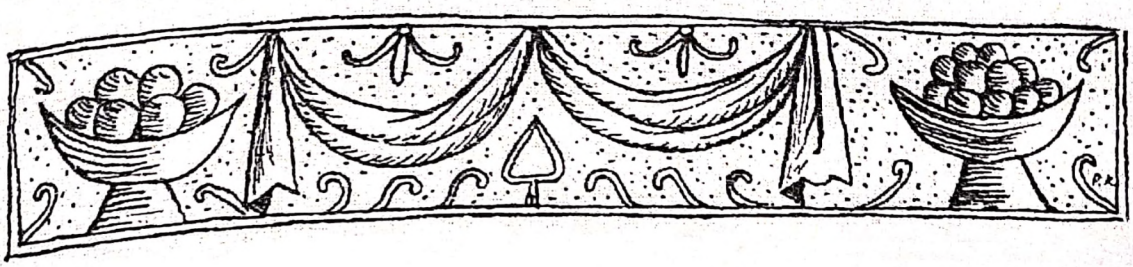
أدَعُ الآن جانباً الحديث عن بقية الصالحات والمواهب الفائقة الطبيعة التي يتأهَّل لها المؤمن إلى العودة العقلية للذهن الى القلب والصلاة القلبية. تستطيع يا أخي أن تحرس ذهنك وقلبك، وإن لم يكن بنقاء ولا هوى كليٍّ، لأن هذا الأمر صعب الإنجاز في وسط العالم، ولكن على الأقل بقدر المستطاع لديك. الكتاب المقدس يقول: "احترس لنفسك من أن يكون الفكر الذي في داخلك باطلاً".

ويهتف سليمان الحكيم قائلاً: "انتبه لمداخل قلبك لأنها مخارج الحيـــاة". يتحـــدث القديس نيقوديموس الناسك عن الدعاء المستمر باسم يسوع فيقول:

" فليكن يسوعُ الهذيذَ الحلو في قلبك. فليكن يسوع بهجة لسانك. فليكن يسوع الفكر المتواصل لذهنك الذي يتحدث به. فليكن يسوع نفَساً لك ولا تشـــبعنَّ أبـــداً مـــن الدُّعاء باسمه. فمن جرَّاء هذا الذِّكر المتواصل والكلي الحلاوة لاسم يسوع سوف ينغرس الإيمان مع الرجاء والمحبة، تلك الفضائل الإلهية العظيمة، فيك وستصبح شجرات عظيمة".

فإذن، أنت يا أخي ردِّد اسم يسوع بمحبة ودمـــوع، فبحســـب القـــديس اسحق: "ذِكرُ الأحباء يستدعي الدموع". وعندما تفعل هذا الأمر سوف تشعر بعد حين أن صلاة يسوع عبرت من الشفاه الى قلبك، وتتردد مع كـــل خفقـــة مـــن خفقاته. آنذاك سيظهران لك بأنهما تريان بقلبك، وسوف تشعر داخل قلبـــك بـــألم خفيف بينما ستتملَّكك في فكرك محبةٌ عظيمة للرب يسوع.

إن الشخص الذي ينشغل بالصلاة الداخلية غير المنقطعة ليس يصبح أكثر تعقُّلاً، ولكنه يرى الأمور جيداً ويتكلم لاهوتياً. "عيشوا حيـــاة روحيـــة طـــاهرة وعندها لن تخضعوا لرغبات الجسد" كما يقول بولس الإلهي. الصلاة عمل يساعد الإنسان ليكون في شركة مع خالقه. وجميع الآباء القديسين في حياتهم العالميـــة كانوا قد جعلوا الصلاة شغلهم اليومي وحياتهم الأساسية.



المقالة السادسة عشر

يكتب القديس نيقوديموس المتوحد فيقول: اثنتان هما الطريقتان اللتان بهما ينبغي أن نصلِّي، داخلياً وخارجياً. الطريقة الداخلية للصلاة هي التي بها تغصب ذاتك على أن تجمع ذهنك حول كلمات الصلاة، ولا تسمح لأي شيء آخر بأن يتردد في أصداء ذهنك مفتكراً بأنك واقف في حضرة الله. ولكي يتجمَّع ذهنك بشكل سهل إضبط تنفُّسك قليلاً. واجعل قلبك يستطيب أقوال الصلاة، كما يستطيب الأطعمة اللذيذة. واحوِ في ذاتك تواضعاً وخشوعاً. وهكذا صلِّ حيناً بذهنك وقلبك، وحيناً آخر بفمك.

الطريقة الخارجية للصلاة: هي أن تصلي تارةً محنيَّ الرأس مثل العشَّار، وتارةً واقفاً، وتارةً منحني الركب، وتارةً أخرى رافعاً يديك. فجميع هذه الوضعيات للصلاة مشهودٌ لها في الكتاب المقدس.

أما وقت الصلاة فهو أن تصلِّي في الأوقات السبعة المحددة من الكنيسة (الغروب، النوم الصغرى، نصف الليل، السَّحَر والساعات) بحسب ما يقول كتاب المزامير"سبع مرات في اليوم سبَّحتك". وعلى الأخصِّ إغصب ذاتك على الصلاة في كل الأوقات وبدون انقطاع، كما يوصي بولس الرسول" صلُّوا بلا انقطاع".

فلتصلِّ إذاً حتى وأنت تقوم بعملك أو تؤدي خدمة ما من واجباتك وهكذا تصلح أعمالك بالصلاة كما بملح، بحسب القديس باسيليوس الكبير.

مكان الصلاة: في الدرجة الأولى هو الكنيسة. وبكلمة ثانية المكان الهادئ في منزلك. لأننا نشاهد القديس بطرس الرسول "يصعد على السطح ليصلي". وهكذا إذ تصلي على هذا المنوال إعترف بأن رجاءك كله وقوّتك يعتمدان على قوّة فاديك، وبمقدار ما يمسك بك ذاك كي لا تقع، بمقدار ما تبقى واقفاً ولا تغلبك التجارب. ويتابع القديس نيقوذيموس: "قرِّر قراراً أكيداً منذ الآن فصاعداً أن تقدم ذاتك كل يوم للمسيح سيِّدك وأن لا تفتر من التضرُّع إليه طالباً الرحمة وكل وسائل الخلاص. وإن مرَّ شهر أو عام أو ثلاثة أعوام أو أربعة أو سنوات عديدة ولم يستجب لصلواتك فلا تهمل الصلاة، بل أطلب بإيمان أن تكون خادماً للخير في كل حين"، بما أننا نرى ذاك البار اسحق الذي استمر يتضرع لله مدَّة عشرين عاماً ليمنحه ولداً وبعد عشرين عاماً استجاب الله له. وهناك حشد كبير من القديسين كانوا يتضرعون الى الله كل يوم قائلين "الرحمة، الرحمة، الرحمة"، فواحد منهم استمر على هذه الحال خمسين عاماً وآخر ستين، وبعد ذلك نالوا مطلبهم، إما في زمن حياتهم، أو في ساعة موتهم. ويقول القديس باسيليوس الكبير إن الله يفعل هذا معنا ولا يعطينا ما نطلبه منه بسهولة لعدة أسباب يعلمها هو وحده، وبشكل عام إنما يعمل هذا كي يجعلنا نقف قربه دوماً ونحافظ على ما أعطانا بصعوبات كثيرة.

توسَّل إلى الربِّ يا أخي، كي يمنحك هذا الروح وموهبة الصلاة، التي تستطيع بها – كما بمفتاح ذهبي– أن تفتح كنوز نعمته ومعونته في كل وقت وفي سائر احتياجاتك.

المقالة السابعة عشر

فلنرَ أيضاً ماذا يقول آباء قديسون آخرون حول الصلاة العقلية.

يكتب القديس إيسيخيوس حول الصلاة ما يلي: "من الذِّكر الدائم واستدعاء الرب يسوع تأتي إلى ذهننا حالةٌ إلهية. هذا ما يحصل إن دعونا الرب يسوع بقلب حارٍّ صارخين نحوه ليلاً ونهاراً، بحيث تلد هذه الاستمرارية عادةً، والعادةُ تلد طبيعةً ثانية. وعندما يصير ذهنا إلى هذه الحالة، يتعقَّب الشياطين المحاربين لكي يشتِّتهم كما يفعل الكلب الصَّياد حين يتعقَّب الطرائد في الغابة".

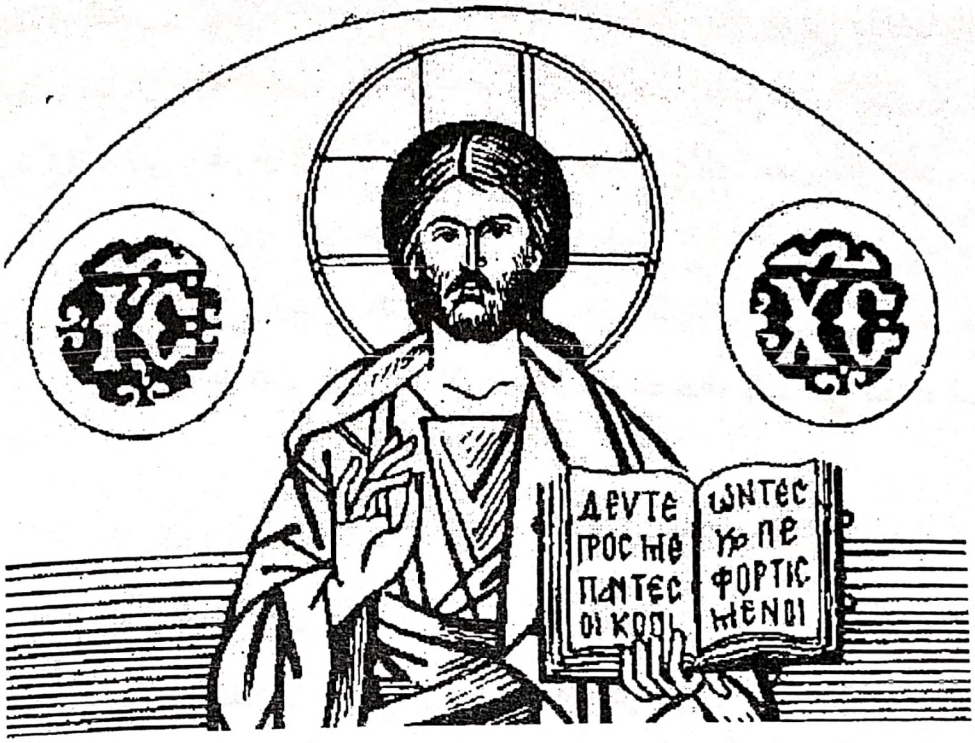
ويكتب القديس مكاريوس المصري ليرشدنا بأنه علينا أن نصلِّي الى الله بانتباه وبشكل مستمر فيقول: "كما أن البيت الذي فيه ربَّة البيت يكون نظيفاً، كذلك تكون النفس التي تحوي في داخلها السَّيد المسيح نقيةً، لأنها تحوي الرب مقيماً فيها مع كل الكنوز الروحية. والويل لتلك النفس التي يهجرها الرب يسوع المسيح، لأنها تكون خالية من الفضائل ومليئة بكل نجاسة واضطراب. وفيها تسكن الشياطين والجن كما تسكن الكلاب وكل نجاسة في البيت المهجور.

الويل لتلك النفس التي لا تنهض من سقطتها المرعبة وتحوي في داخلها الشياطين الذين يقنعونها أن تبتعد عن ختنها السماوي، قاطعة ذهنها عن المسيح الختن وساحبة إياها إلى الغرق في الاهتمامات المعيشية. ولكن حين تعود هذه النفس إلى الرب طالبة إياها نهاراً وليلاً، فسوف "يُنصِفها" الرب كما وعد، وسوف ينقِّيها من الشر الذي بداخلها حتى يُحضرها أمامه كمثل عروسة طاهرة لا عيب فيها.

وإن كنت لا تصدِّق هذه القوال أنها صحيحة، كما هي فعلاً، فافحص ذاتك:

- إنْ كان النور الحقيقي هو من يرشدك في حياتك.
- إنْ كنت تأكل الغذاء الحقيقي وتشرب المشروب الحقيقي الذي هو المسيح(تناول جسد الرب ودمه الكريمين). ولكن إنْ كنت مقفراً وتحرم ذاتك من هذه القدسات، فالتمس ليلاً ونهاراً أن تنال ما أنت محروم منه.

وهكذا يا أخي عندما تشاهد الشمس الحسِّية، إرفع عقلك إلى الشمس العقلية والتمسها لأنك محروم منها وأنت أعمى. وإنْ كنت تشاهد نوراً فانظر إلى نفسك إن كنت قد وجدت النور الحقيقي! لأن هذا العالم الظاهر كله هو ظلٌّ للعالم العقلي غير المنظور. هكذا يوجد إنسان خفي وراء هذا الإنسان الظاهر. والعيون التي أعماها الشيطان والآذان التي أصمَّها. ولكي يجعل هذا الانسان الداخلي معافىً، جاء الربُّ يسوع المسيح" الذي له وحده مع الآب والروح القدس كل مجد وإكرام إلى دهر الداهرين. آمين".



المقالة الثامنة عشر

يكتب القديس نيكيفوروس الأمور التالية المختصّة بالشـــهيق والزفيـــر: "فأنت إذاً يا أخي، بعد أن تجلس وتجمع ذهنك، أدخله في فتحة أنفك التي يـــدخل الهواء عبرها، وأجبر ذهنك أن يدخل إلى قلبك، ولن تبقَ بدون فرح وبهجة بعـــد قيامك بهذا الأمر. واعتد على ألاَّ يخرج ذهنك من قلبك بســـرعة، حيـــث يُسَـــرُّ بحسب قول الرب: "*ملكوت السماوات هي داخلكم*". إذ يرذل بالصلاة النقية كـــلَّ الأشياء ويبتعد عنها".

ويكتب القديس ثيوفيلاكتوس في رسائله إلى الرهبان والراهبات: "علـــى جميع المسيحيين، الصغار والكبار، الرجال والنســـاء، و الرهبـــان والراهبـــات

بالطبع، أن يصلّوا بينما هم ينجزون أشغالهم، وعندما يأكلون ويسيرون، قائلين حيناً بالفم وحيناً بالذهن وحيناً بالقلب الصلاة القصيرة التي تقول: "يا ربي يسوع المسيح يا ابن الله ارحمني". وهكذا يملّحون أعمالهم كما بملح ويصلحونها. وتتبارك جميع أفكارهم وتتقدّس جميع أفواههم وقلوبهم باسم الرب يسوع القدوس. ولهذا يوصي الذهبي الفم الإلهي كل الحرفيين بهذه الأقوال: "هل أنت حرفيٌّ؟ رتّل. اجلس ورتّل. إنَّ الترتيل معين عظيم لك".

من النافع لكل مسيحي أن يتذكر الله على الدوام وأن يحبه.بما أن أي شيء قد ارتبط قلبنا به، فذاك الشيء هو من يسحبنا دوماً إلى جانبه، وينبغي أن يكون الوحيد الذي يجتذبنا هو الله. فعندما يتوق قلبنا الى الله فهو يكون ربُّنا. وليس علينا أن نذكر الله فقط عندما نسعد في حياتنا، بل فلنصلِّي في سائر الأوقات "افرحوا على الدوام وصلُّوا بلا انقطاع"، هذا ما يوصينا به بولس الرسول.

بحسب كتاب العهد الرسولي، كل ما يقوم به المسيحي إنما يفعله لمجد الله. وهكذا يشكِّل كلُّ عمل وقول وفعل صلاةً عقلية. إن الذهن يصلي عندما نفتح كل مداخل الذاكرة نحو الله، لأن عمل الذهن هو الأفكار المرضيَّة لله" كما يقول القديس ذياذوخوس "دعونا لا نقل مسبقاً كيف يمكن أن يصلي الشخص، الذي ينشغل في الأشغال المعيشية، بما أنه لا يستطيع في وقت العمل أن يذهب الى الكنيسة. لأنك حيثما تكون فأنت قادر أن تصلِّي".

وليس من مكان أو زمان غير مناسب للصلاة. "فأنت حتى ولو لم تحنِ ركبتيك ولم تقرع صدرك ولم ترفع عينيك نحو السماء، يكفي فقط أن تُظهِر عقلاً نقياً فحسب، وتخلق الجوَّ الملائم للصلاة" كما يقول القديس يوحنا الذهبي الفم. ومخيف هو قول أحد الشيوخ: "الراهب الذي يعتقد أنه يصلي فقط في ساعة الصلاة، فهو لا يصلِّي أبداً".

المقالة التاسعة عشر

يقول القديس يوحنا الذهبي الفم في كلمته حول اليقظة والصلاة: "أيها الإخوة انشغلوا دوماً بالصلاة العقلية ولا تبتعدوا عن الرب يسوع حتى تنالوا رحمته ورأفاته.لا تلتمسوا شيئاً آخر ما عدا رحمته التي لا تُحَد وهذا يكفي لأجل خلاصكم. وإذ تلتمسون رحمة الله اصرخوا بقلب متواضع ومتخشّع من الصباح حتى المساء، وإن كان مستطاعاً طوال الليل أيضاً قائلين باستمرار "يا ربي يسوع المسيح ابن الله ارحمنا".

وهنا أرجوكم يا إخوتي اغصبوا ذهنكم على هذه الصلاة حتى الموت، لأن عمل الصلاة هذا يستدعي غصباً كبيراً للذات بما ان الشياطين تحاربنا، والطريق الذي يقود إلى ملكوت السماوات هو ضيق وكرب بحدّ ذاته، والذين يغصبون ذواتهم يدخلونه، كما قال ربنا بفمه غير الكاذب.

وثانية أرجوكم يا إخوة، لا تفصلوا ذهنكم وقلبكم عن الله، بل انتبهوا في حفظ قلبكم نقياً من كل فكر شرير، تدعون اسم الرب يسوع إلى أن ينغرس في قلوبكم اسمه الخلاصي الفائق القداسة ويتصور المسيح داخلكم. وحينها سوف تشعرون داخل قلوبكم بمواهبه وأفعاله الفائقة الطبيعة السماوية، ولا تنسوا أبداً أن "ملكوت الله يخصُّ أولئك الذي يدخلون في أبوابه".

وثالثة أرجوكم أيها الإخوة، لا تتوقفوا فتهملوا قانون الصلاة العقلية، لأنني سمعت آباءنا يقولون: إنَّ الشخص الذي يهمل قانون هذه الصلاة هو غير مسيحي. لأن المسيحي حتى عندما يأكل أو يشرب أو يجلس أو يعمل أو يسير، يصرخ

بدون انقطاع في داخل قلبه قائلاً "يا ربي يسوع المسيح ابن الله ارحمني". وكل هذا لكي يحرك الذكرُ الدائم لاسم الرب حرباً مع التنين الذي يختفي في قلوبنا.وحينئذ ستجد وتعرف النفس المشغولة إما الصالحات والمواهب الإلهية أو الشرور والأهواء التي تختفي داخلنا، بواسطة الصلاة العقلية.

وقبل كل شيء، سوف تعرف النفس كل تلوُّث شرير، وثانياً لن تشعر بالمواهب الإلهية الصالحة، لأن الصلاة سوف تشلُّ كل قوة الشيطان، الذي يفعل داخلنا، وشيئاً فشيئاً سوف تبطلها. وإذ يدخل اسم الرب يسوع داخل أعماق قلوبنا سوف يهزم التنين المسيطر على مداخل قلوبنا، ويحرر نفوسنا من سلطة الشرير ويبثُّ فيها الحياة، وهي التي كانت ميتة بسبب الخطيئة قبلاً. ولهذا استدعوا اسم الرب يسوع باستمرار حتى يثبت قلبكم في الرب والرب في قلبكم وهكذا يصير قلبكم والرب واحداً.

ولكن عليكم أن تعرفوا أنكم لا تستطيعون ان تنجحوا في عمل الصلاة القلبية هذا في يوم أو يومين، ولكن الأمر يحتاج إلى وقت كثير وجهاد كبير إلى أن يخرج الشيطان من القلب ويدخل السيد المسيح ويسكن فيه مقيماً. ويؤكد لنا هذا القديس بولس الرسول فكيتب: "لأن حربكم ليست مع أعداء منظورين جسديين بل مع أعداء غير هيوليين وغير منظورين، مع الأرواح الشريرة، رؤساء الظلمة وسلاطين هذا العالم". وهو نفسه يتحدث عن الصلاة فيقول: "عندما نصلي بقلوبنا، حتى ولو كنا خطأة لدرجة كبيرة جداً، فالصلاة تنقينا".

إنَّ محبة الله عظيمة جداً، بينما نحن وبالرغم من كوننا خطأة فلا نريد أن نقدم ولو القليل من الوقت لنرفع الشكر لله، ولكننا، عوضاً عن ذلك، نهدر زمن الصلاة الكثير الثمن أكثر من كل الأمور الأخرى، بالانشغال بالاهتمامات المعيشية غير النافعة، ناسين الله وواجبنا ومنفعتنا. ولهذا السبب تحصل لنا مصائب وحوادث، وهذه تستعملها عناية الله ومحبته لكي تقودنا وتعلمنا أن نعطف قلوبنا باتجاه الله ونحصل على خلاص نفوسنا.

المقالة العشرون

يكتب القديس نيقوديموس الراهب في رسائله المختلفة فيقول: "هذه الطريقة هي الصلاة الدائمة والشكر لله، لأنه من الواضح أن هذا الانسان الذي يعتاد على مخاطبة الله بواسطة الصلاة وشكره بشكل دائم، يريد أن يمتلك فرحاً مستمراً في قلبه".

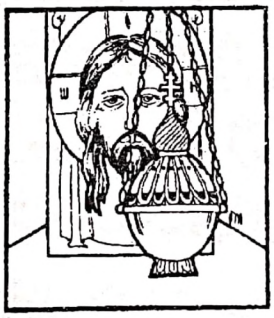
لذلك إن شئت يا أخي أن يسمعك الله بسهولة أكبر وتنال مبتغاك الذي تلتمسه منه، فجاهد بقدر استطاعتك في هذه الصلاة العقلية متضرعاً الى الله بكل ذهنك وقلبك ان يرحمك ويمنحك تلك الأمور النافعة لأجل خلاصك.

وتعلَّم هذا أيضاً، أن الصلاة العقلية تتطلَّب أتعاباً أكثر من تلك الصلوات التي تقولها بفمك. ولهذا السبب تصل الى أذني الرب بشكل أسرع وهي أكثر فعالية من صرخات الفم. لذلك قال الله لموسى، الذي كان يتضرع لله بقلبه فقط، من أجل اليهود: "لماذا تصرخ إليَّ؟".

إن الصلاة ضرورية جداً بمقدار ما هي ضرورية النعمة الإلهية. فإذا لم تتقدم الأولى فلن تصل الثانية. لا يوجد في العالم خاطيء واحد يهرع نحو الله بتواضع وشجاعة وثقة إلاَّ ويستمع له الله ويضعه في حالة جيدة، لأن الله سبق

فحدد أن تكون الصلاة واسطة شاملة لكي تشفي سائر أمراضنا ونستأهل ملكـــوت السماوات في النهاية.

ويقول القديس يوحنا المثمر(كارباثيوس) في الفيلوكاليا: "عندما ندعو في صلاة يسوع اسمه القدوس ونقول "ارحمني أنا الخاطيء"، فحينئذ مع كل استدعاء يجيب صوت الله سريًّاً ويقول: "يا بني مغفورة لك خطاياك". ويتابع فيقـــول إننـــا" عندما نتفوَّه بهذه الصلاة، ففي تلك اللحظة نحن لا نختلف في شيء عن القديسين، المعترفين والشهداء". وفي مكان أخر يقول: "علينا أن نبذل الكثير من الأتعاب في الصلاة لكي نجد حالة هدوء الذهن وسلامه، التي هي سماءٌ أخرى في قلبنا، والتي يسكنها المسيح السَّيد". ويقول الرسول بولس الشيء ذاته عندما يتكلم هكـــذا: " ألا تعلمون أن المسيح يسكن فيكم؟ إلا إذا كنتم غير مســـتحقين للفـــرح الإلهـــي ولا تعرفوه".



المقالة الحادية والعشرون

يكتب إيسيخيوس الكاهن عن الصلاة ما يلي:

"كما أنه من غير الممكن أن يحيا الإنسان بدون خبز وماء، كذلك من المستحيل على النفس من دون صلاة الذهن ونقاوة القلب، أن تشعر بشيء ما روحيٍّ أو أن تعمل عملاً يرضي الله، أو أن تتحرر من الخطيئة المعمولة في الفكر، حتى في ذاك الحين الذي فيه تتجنب الوقوع في الخطيئة خوفاً من الجحيم".

ويتابع إيسيخيوس الكاهن فيقول: "كما أنه من المتعذِّر على إنسان يسير على هذه الأرض أن لا يتنفس من هذا الهواء، هكذا من غير الممكن لنا أن ننقِّي قلوبنا من الأفكار الأهوائية ونطرد منها الشياطين العقلية المعادية بدون الدعاء المستمر باسم الرب يسوع. فذاك الذي لا يمتلك صلاة نقية خالية من الأفكار الشيطانية، فهو لا يمتلك الأسلحة الضرورية لكي يهزم بالصلاة الشياطين ويحرقها.

لقد نلنا من الآباء شيئاً صالحاً جداً مجرَّباً بالخبرة، وهو الدعاء المستمر باسم الرب يسوع ضد الشياطين، ومن يرغب فهو قادر فقط عن طريق هذا

الدعاء أن ينقي قلبه. ويؤكد الكتاب المقدس هذا الأمر فيقول: "أيها الإسرائيليون استعدوا لكي تدعوا باسم الرب الإله" و"صلوا باستمرار"، و "بدوني لا تقدرون أن تفعلوا شيئاً"، وأيضاً "الذي يثبت فيَّ وأنا فيه فهو يأتي بثمر كثير". الصلاة إذاً خير عظيم جداً وهي تشمل كل الصالحات، لأنها تنقي القلب وبواسطتها يظهر الله للمؤمنين.

ويعطينا القديس غريغوريوس السينائي النصائح التالية حول الصلاة: "بعض الآباء يحددون طريقة الصلاة بالتفوُّه بها كلها، أي"يا ربي يسوع المسيح ابن الله ارحمني" والبعض الآخر ينصح بقول" يا يسوع ابن الله ارحمني" وهي أكثر سهولة. ولكن علينا أن نعي بأنه لا يقدر أي إنسان أن يقول "يسوع ربٌّ" إلا إذا كان الروح القدس ساكناً فيه. أيضاً ينصح بعض الآباء بتلاوة الصلاة بالفم، والبعض الآخر ينصح بالتفوه بها بالذهن. وأما أنا، يقول القديس، فأنصح بقولها بالاثنين معاً أي بالذهن والفم، وأن يحصل هذا إلى أن يقدر الذهن، بمؤازرة الروح القدس، أن يصليها باستمرار". وأما في خصوص وضعية الصلاة فيقول: "فلنقل الصلاة ونحن إما جالسين على كرسي قصير يكون متعباً للجالس عليه، أو على الفراش في السرير لأنه يعطينا بعض الراحة. ولكن من النافع أن يجلس المرء وهو يتفوه بهذه الصلاة بحسب ما قيل: "في الصلاة اصبروا وانتم متضايقون". لا ينهضنَّ الواحد بسرعة بسبب التعب الذي يشعر به في الصلاة، وذلك لكي يعتاد تلاوة الصلاة بلا انقطاع".

وهكذا برأس مطأطأ وذهن متجمع في القلب، ادعُ الرب لكي يعينك، وحتى عندما تعاني من ألم ما في الكتفين والرأس فاصبر في الصلاة بقلب حار ومتَّقد.

المقالة الثانية والعشرون

دعونا لا ننسى أبداً "أن ملكوت الله يغتصب اغتصاباً والغاصبون يختطفونهُ". ولذلك فالصبر والمثابرة في كل شيء هي وليدة آلام الجسد والنفس، فلنرى الآن ماذا يقول آباءٌ آخرون عن الصلاة.

يقول القديس سمعان اللاهوتي الحديث: "اجلس أسفل لوحدك في صمت. أخفض رأسك و أغمض عينيك. تنفس بهدوء وتخيَّل أنك ترى الأعماق التي هي داخل قلبك. وبرتابة تنفُّسك قل: "*يا ربي يسوع المسيح ارحمني*". قل هذا الدعاء بخفةٍ بشفتيك، أو من الأفضل أن تتفوهَ بهِ في عقلكَ. وحاول أن تُبعِدَ كل فكرٍ آخر، وبصبرٍ وهدوء تقدَّم إلى الأمام مكرراً الصلاة باستمرار".

يكتب القديس غريغوريوس التسالونيكي محرِّضاً ومظهراً تعليم الصلاة الذهنية لكل المعاصرين فيقول: "لسنا نحتاج فقط توافقاً مع مشيئة الله، أن نصلي بدون توقف باسم الرب يسوع، ولكن هناك واجبٌ علينا أن نظهر هذه الصلاة إلى الناس المعاصرين و نعلمها لكل واحدٍ، أسواءً كان متشحاً بالزيِّ الأسود

(راسوفورس)، أو علمانياً، أمثقفاً كان أم جاهلاً، رجلاً أم امرأة. كما ينبغي علينا أن نعلمها لأبنائنا وأن نوحي للجميع بالغيرة لهذا النوع من الصلاة العقلية. و بهذا نطبِّق بالعمل القول الكتابي: "أخٌ يساند أخاً مثل مدينةٍ حصينة".

تعاليم من حياة القديسين: إن قصة حياة قديسي كنيستنا وبخاصةٍ أولئك الذين صرفوا حياتهم في الصلاة –مصلِّين باستمرار هم أنفسهم، ولكن أيضاً معلمين الآخرين كيف ينبغي أن يصلوا– تشكِّل بالنسبة لنا مرشداً كلِّي الاستنارة إلى واجب الصلاة. وهنا نضع مقتطفات تعليميةً من حياة ثلاثةٍ من قديسينا وهم: القديس سابا، القديس أرسانيوس والقديس أنطونيوس.

❖ القديس سابا، عندما كان يرى أحداً ما هجر العالم وصار راهباً وتلقَّن كل قوانين السيرة الرهبانية بدقةٍ وهو قادرٌ أن يحفظ ذهنهُ وينتصر على الأفكار المضادة، فحينئذٍ فقط كان يمنح هذا الراهب قلايةً في اللافرا. أترى كيف كان القديس يطلب من تلاميذهِ حفظ الذهن، وحينئذٍ فقط كان يسمح لهم بالعيش في قلايةٍ خاصة.

❖ أرسانيوس العجيب كان يحب الصمت كثيراً ويتفادى الظهور باستمرار، بحيثُ كان من النادر أن يتكلَّم حتى في المواضيع الروحية. كان يخفي ذاتهُ ويجمع ذهنهُ في داخلهِ، وهكذا يرتقي بسهولة إلى الله مجنِّحاً عقله.

❖ أنطونيوس الكبير كان ينتبه في أن يكون قلبه متيقِّظاً على الدوام، ولهذا استأهل أن ينال موهبة الرؤية المسبقة. لأن الله يظهر للقلب اليقظ "كمثل نارٍ تنقِّي، وبعد ذلك مثل النور الذي ينير الذهن ويجعلهُ إلهيَّ الشكل" بحسب ما يقول القديس يوحنا السُّلمي.

المقالة الثالثة والعشرون

كتب الإيبوذياكون دامسكينوس الستوديتي، المتكلِّم الجزيل الحكمة، كلمةً مهمةً جداً للرهبان حول اليقظة والصلاة. هاكم نصها:

"صلوا باستمرار من دون غضبٍ وأفكارٍ غريبةٍ عن الصلاة. كل فكرٍ يفصل عن الله هو فكرٌ شيطانيّ من أفكار الشيطان الذي، في سبيل سعيهِ أن يسخر من الذهن ويبعدهُ عن الله، يتفوَّهُ بأفكارٍ كثيرةٍ في القلب: ويخلق في داخلنا تخيُّلاتٍ عقليةٍ غير منطقيّة، تسيطر علينا حين لا ننتبهُ لها. فكلّ سعي الشيطان يهدفُ إلى هذا، أي إلى أن يفصل ذهننا عن الله كما يُفصل الخروف عن الراعي، ويشدَّنا إلى الملذات العالمية. ولهذا فمحاولة النفس كلّها يجب أن تتجهَ نحو عدم ابتعاد الذهن عن الله ولو للحظة واحدة. وأن لا يبرِّر الأفكار النجسة ويوافقها، خشية أن ينتبهَ لتلك الأمور التي يُظهِرها الشيطان الكثير الحيَل، الذي يظهر بمظاهر متعددة المتلوِّن بألوانٍ كثيرةَ داخل قلبنا مرةً بصور، ومرةً أخرى بهيئة أشخاص، وبطرقٍ أخرى متعددة. وبعدما يفعل الشيطان هذا، يضلُّ الإنسان الشقي بالرغم من أنهُ يحيا في مكانٍ معيَّن، ويعيش في الخيالات ويظن نفسهُ بأنهُ موجودٌ في أماكن أخرى. ولديهِ شعورٌ كاذبٌ بأنهُ يرى أموراً جديدةً ويتحدَّث مع أشخاصٍ مختلفين ويسود أموراً، الشيء الذي هو عبارة عن نتيجة للضلالة الشيطانية.

فاجتهدوا إذاً أن تحفظوا أنفسكم، وتقودوا ذهنكم وتشدِّدوهُ، وأن تختبروا كل فكرٍ وعملٍ شيطاني وتعاقبوه باسم ربنا يسوع المسيح الذي يخلِّص العالم من الخطايا.

حيثُ يقف الجسد فليقبع الذهن الذي، حينما يكون مسمَّراً في الله، لا يدع أيّ شيءٍ يدخل القلب. وحين تشعر بشيءٍ ما مثل الحائط داخل قلبك، تحدَّث فقط مع الرب. وإن حدثَ سرةً وخطف الشيطان ذهنك فلا تبدأنَّ بالتفكير في هذا الأمر، لأن حوار أفكاركَ معه سوف يُحسَب ضدكَ في يوم الدينونة أمام الله، حين يدين الله كل خفايا البشر.

إن أبواب الملكوت موصدةٌ داخل الشخص الذي لا يرفض الأهواء ويخضع لها في هذه الحياة ولا ينفِّذُ، بخوف الله وبدون ترددٍ، كل ما يوصيهِ بهِ أباهُ الروحيِّ. وقد قال الرب هذا الأمر: "لم آتِ إلى العالم لكي أعمل مشيئتي بل مشيئة الآب الذي أرسلني". كل رفضٍ من قِبلنا للخيرات العالمية، عندما نصبر ونعاني لأجل الله، يُحْسَبُ لصالحنا في يوم الدينونة ونصبح أولاد القيامة والحياة الأبدية. مغبوطٌ هو الإنسان الذي يصبر وينتصر في اختبارات التجارب. إن إنساناً كهذا سيصبح هيكلاً للمسيح الملك العظيم. سوف يقيم الرب داخلهُ وسيجعل منهُ مسكناً لهُ.

ضعوا في أذهانكم أموراً كهذه وكونوا حذرين على الدوام من الملذَّات الأرضية وقدموا ذواتكم لربنا وإلهنا لأنه بهذه الطريقة سوف يتحنن عليكم سريعاً. ولا تلتمسوا من الرب شيئاً ما عدا رحمته في يوم مجده(الدينونة). هذا يكفي. وعندما تلتمسون رحمته بقلب متواضع ومتخشع، قولوا من أعماق نفسكم من الصباح وحتى المساء: "يا ربي يسوع المسيح، ابن الله ارحمني.آمين".

فأرجوكم إذاً أن تغصبوا ذواتكم، إغصبوا ذواتكم، إغصبوا ذواتكم، وأيضاً أقول لكم احصروا ذهنكم حتى الموت. ولكي تنجحوا في تحقيق هذا الغرض عليكم أن تحملوا الضيق وتغصبوا أنفسكم كثيراً، لأنه ضيِّق وكرب

الطريق الذي يوصل إلى باب الحياة الأبدية، والذين يدخلونه هم أولئك الذين يتحملون غصب ذواتهم فقط. وسوف يكون لهم ملكوت السماوات عاجلاً.

أرجوكم ألاَّ تفصلوا ذواتكم عن الله، ولا تُبعِدوا قلوبكم عنه. امكثوا بقربه واحرسوا قلوبكم متذكرين الرب يسوع المسيح على الدوام. احووا هذا في داخلكم على الدوام لا أي شيء آخر، بحيث يتأصَّل اسم الرب في قلوبكم؛ إلى أن يكتمل المسيح في داخلكم.

وأرجوكم مرة أخرى، لا تتوقفوا أبداً عن ممارسة هذه الصلاة، لأنني سمعت كثيرين من الآباء القديسين يقولون: "أيّ راهب هو هذا الذي قد توقَّف عن ممارسة هذه الصلاة؟ لكي يكون الراهب مستحقاً لإسكيمه من النافع له أن يقول باستمرار "يا ربي يسوع المسيح ابن الله ارحمني". سواء كان يأكل أم يشرب أم يمشي أم يخدم. إن ذكر اسم الرب يسوع المسيح لوحده سوف يساعدك على محاربة العدو، لأن النفس المغصوبة تفصل بين الأشياء كلها، أخيرٌ هي أم رديئةٌ، بمعونة ذكر الرب. في البداية يُبعِد الانسان الشرور عن قلبه، وبعد ذلك يضرع ويمارس الخير. واجب الذاكرة هو أن تحارب التنين، أي الشيطان، وتُذلهُ. كما أن عملها أيضاً هو أن تقبض على الخطيئة داخلنا وتقصيها خارجاً، وأن تنتصر على كل قوة الشيطان داخل قلوبنا مقتلعةً إياها من جذورها، وهكذا عندما نستدعي اسم الرب يسوع المسيح ينحدر حتى أعماق قلبنا لكي يخضع التنين الذي يرعى فيهِ و يخلِّص النفس مانحاً إياها الحياة.

تفوَّهوا إذاً باسم الرب يسوع على الدوام إلى أن يتجذَّر قلبكم في الرب والرب في القلب ويصير الاثنان واحداً. ولكن حتى يحصل هذا الأمر، لا يكفينا يومٌ واحدٌ أو يومان بل نحتاج زمناً طويلاً. يُتطلَّبُ جهادٌ عظيمٌ ووقتٌ مديد حتى يُخرَجَ الشيطان ويسكن المسيح بدلاً منهُ في داخلنا. ولن يكون هذا الجهاد ضد لحمٍ ودم، بل ضد الأرواح الشريرة كما يقول الكتاب المقدَّس. فإذاً من النافع لكل الذين يخضعون للرب ويهتمون دوماً في إرضائه أن يتَّضعوا ويخضعوا لكل الأحزان

التي تأتي عليهم، لأنهم بهذا الشكل فحسب سوف يتمكنون من المشاركة في خيرات الحياة المستقبلية والراحة السرمدية.

فأنا أرجوكم إذاً في كل مرة تأكلون فيها أن تصلُّوا بتواضع قبل تناول الطعام. يجب ألاَّ يحصل هذا بلامبالاة وضحك، إذ من هو الشخص الذي يتجاسر على الضحك أمام الملك من دون أن يجلب لنفسه الغضب الملكي ويستحق العقاب.

وعندما ترتلون، إعملوا هذا بهدوء، ومن كل قلبكم لكي يتذوَّق قلبُكم كل ما يقال وتشعروا أن ما تتفوهون به يظهر أمام مجد المسيح. فلتخرج كلماتكم بحرارة وليس بتخاذل، لكي يشاركوا في سهر الجسد والذهن وهكذا تتقدم نفسكم بأكملها في درب الله. ولا ترتِّلوا كثيرا الطروباريات المعروفة جداً حتى لا تتجذبوا بلحنها.

من يريد أن يعاين النور الحقيقي، يساعده على تحقيق هذا أن يحفظ كل هذه الأمور ضمن قلبه المليء بالهوى الجسدي والملوثات العاطلة. انجُ من كل ضعف، ومن الغضب والاضطراب، والتحزُّب والحقد، ولا تدن الناس جميعاً. وانتبه أن تحفظ ذهنك وفكرك نقيين من المفاسد الجسدية. واهتم في حياتك أن تكون وديعاً وهادئاً مبشراً وفاعل سلام ومعتدلاً في الأطعمة والأشربة ولا تدع الصلاة تبتعد عن شفتيك أبداً. واجعل المحبة بدايةً لكل هذه الأمور، لأنها رأس كل الفضائل. وبهذه الطريقة سوف تربح تلك الحياة الأبدية المجلَّلة بالأنوار، والتي أرجو لكم جميعاً أن تتمتعوا بها بمعونة ربنا يسوع المسيح الذي ينبغي له المجد والقدرة كل حين الآن وكل أوان وإلى دهر الداهرين. آمين".

المقالة الرابعة والعشرون

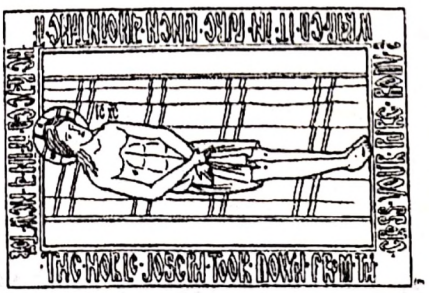
يوافق جميع الآباء القديسين أنهُ إلى جانب الصلاة، اليقظة ضرورية جداً. فكما أن الإنسان الذي يولد أعمىً لا يرى نور الشمس كذلك الشخص الذي لا يسلك بنور اليقظة لا يرى عظمة النعمةِ الإلهية في نور اليقظة، ولا يتمكن من التحرر من الأعمال والأقوال و المعاني الرديئة والشريرة. شخصٌ كهذا لن يستطيع بعد موتهِ أن يعبر بحريةٍ منعتقاً من رؤساء الظلمة.

تجلب اليقظة للقلب هدوءاً في كل وقتٍ، بما أنها تنجيهِ من الأفكار الرديئة وتجعلهُ يتنفسُ ربنا يسوع المسيح على الدوام، وتعطيهِ القدرة على مكافحة أعداءهِ. وكما أن الحياة غير ممكنةٍ على الأرض من دون طعامٍ، كذلك لا تستطيع النفس أن تكتسب مواهبَ روحيةً وترضي الله بدون الاحتراس واليقظة ونقاوة القلب. ولنعلم هذا أيضاً، أننا نحن والشياطين معاً نقترف الخطايا: تقترف الشياطين، التي لا جسد لها، الخطيئة عن طريق الأفكار الشريرة، بينما نخطئ نحن بأعمالنا. ولكن الصلاة تحرق الشياطين وتبددها. إنها تقطع كما بسكينٍ كثرة الكلام، الجسدانيةَ، الإدانةَ وجميع الرغبات الوضيعة لأنها لا تحتمل ولا للحظةٍ واحدةٍ أن تحرمنا من حلاوتها.

إننا لا نستطيع جميعنا أن نحرز كمال الآباء القديسين إذ لا توجد الدرجة نفسها من الاستعداد والرغبة والقدرة عند الجميع على حدٍ سواء. كل شيءٍ سهل التحقيق بالنسبة للكاملين. فهؤلاء سبتوا (استراحوا) بحسب الناموس الروحي، أي هم لا يعملون عملاً ما يدوياً، بل يبتهجون فقط في التكلُّم مع الله مغتذين بالطعام الإلهي.

يقول لنا بعض الآباء أن نتفوَّه بالصلاة بكاملها، ويقول آخرون بل نصفها. عندما نردد الصلاة باستمرار، فما يحصل في البداية هو أن الشر سيغادر القلب ويصبحُ هذا الأخير مسكناً للخير. ثمَّ تنتصر الصلاة، التي ستنحدر إلى القلب، على التنين الذي يدفعنا إلى اقتراف الخطيئة وستقدِّم لنا الحياة الأبدية.

فاثبت إذاً في الاستدعاء المستمرِّ لاسم الرب يسوع لكي يثبت قلبك في الرب و الرب في قلبك ويصير الاثنان واحداً. ولكن اعلم أن هذا العمل لا ينتهي في يوم أو يومين. فهناك حاجةً لوقت طويل وجهاد عظيم حتى يُطرَد العدوُّ من قلبنا ويسكن الرب بدلاً منهُ.



المقالة الخامسة والعشرون

حتى الآباء من المجموعة الأولى، الذين يقولون لنا أن نـــردد الصـــلاة بكاملها، يستطيعون أن يقولوها حيناً كاملةً وحيناً آخر يرددون جزءاً منها مثـــل: "يا يسوعي ارحمني" و لكن يتمُّ هذا داخل قلوبنا بشكلٍ مستمر. وعلى هذا المنوال ننجح في الوصول إلى حرارة قلبنا، ومن ثمَّ إلى الدموع التي تقبل الـــنفس عـــن طريقها سلام الأفكار. حينئذٍ نكتسب نقاوة الذهن ونصبح قـــادرين علـــى تفســـير أسرار الله وفهم الإعلانات والعلامات الإلهية، ونهاية كل هذه الأمور هي المحبة والعشق الإلهي للرب يسوع.

إن المبتدأ في الحياة الروحية يشبهُ ذاك الذي يمشي ليلاً في الظلمـــة ولا يرى أين يذهب. والمتوسط يماثل إنساناً يمشي في ليلٍ تظهر النجوم في ســـمائه. ينير القمر والنجوم لهذا الشخص ولكنهُن مراتٍ كثيرة، يتعثَّرُ بســـبب الحجـــارة ويسقط. وأما الثالث فيشبهُ شخصاً يمشي في ضوء البدر. أمـــا الكامـــل فيماثـــل شخصاً يمشي في وضح النهار في نور الشمس ويرى بوضوحٍ ويميِّزُ العوائـــق التي في الطريق ولا يسقط متعثراً. الكامل، بقوة فائقة الطبيعة، يشـــعر بجســـده خفيفاً ويستنير بالروح القدس. ولهذا عَبَرَ بعض الآباء القديسين أنهـــاراً وبحـــاراً

بدون أن تتبلل ثيابهم، وقطعوا طرقاً طويلةً في لحظات قليلةٍ. وبينما كانوا يقفون وهم يصلّون، كان جسدهم يرتفع عالياً. ولم يكن بعضهم يحترق بالرغم من وجودهِ في أتون النار.

ولهذا يا إخوتي إذ يوجد أمامنا هذا المقدار من الصالحات مبسوطٌ قدَّامنا فلنكتسبها هنا في هذا العالم، ولا نتقاعسنَّ من أن نمتلكها بواسطة عمل الصلاة العقليةِ الروحيِّ هذا. وإن شئت أن تتعلم الطريقة، فلا يتوجَّب عليكَ أن تفعل أكثر من تقليد ذاك الذي يعزفُ على القيثارة: أي الشخص الذي يحني رأسهُ ويسندهُ إلى صدرهِ وبعدها يبدأ في الضرب على أوتارها بريشتهِ. هكذا يجبر القيثارة أن تصدر نغماً يجعل العازف يعزف من جرَّاء حلاوتهِ.

افعل أنت الشيء ذاتهُ يا أخي: عوض القيثارة لديكَ قلبك، وعوض الأوتار لديك حواسكَ، وعوض الريشة للعزف لديك عقلكَ الذي بواسطة قسمهِ العقلي يحرِّك الصلاة بانتباهٍ. وبما أن الصلاة هي ذِكرُ الله، فهي تسبب لذةً للنفس وتجعلنا نعاين نور الله عقلياً. ولكن إن لم نغلق حواسَّ الجسد، فلن نستطيع أن نعاين عقلياً ماء الروح القدس الذي، عندما يسكن في النفس، يملأ الإنسان داخلياً بالرطوبة الإلهية والروح ويجعلهُ ناريَّ الهيئة من الخارج. ولكن حين يستنير الذهن ويتنقى من الممكن أن يظلم بسهولةٍ ثانيةً إن لم يلتهب باستمرارٍ بواسطة الصلاة مغادراً كل اهتمامات العالم. فقط الشخص الذي يحفظ الصلاة والمعرفة يصون ذهنهُ من الضلالات. فقط الشخص الذي لا يخاف الضجيج ولا الرعود ولا الضربات التي تسببها الشياطين. وهذا لأن النفس قد غرقت في عشق المسيح الإلهي وتبعهُ هذا الإنسان كأخٍ لهُ.

وفي النهاية يا أخي أنت تصلي جيداً عندما يعقب الصلاةَ خشوعٌ وانسحاقُ قلبٍ ومحبةٌ للقريب. وكل شيءٍ ما عدا هذا هو ضلالٌ محضٌ. إذ يجب أن تضع في اعتبارك بأن الشيطان أيضاً سيحاول أن يضلَّ النفس بشعورٍ ما حلوٍّ المذاق حين يشرع الذهن و القلب في الإحساس بتعزية الروح القدس.

المقالة السادسة والعشرون

كتب القديس يوحنا الذهبي الفم إلى أحد رؤساء الأديرة عن الصلاة فقال: "جاهِد بكل قواك أن تضبط ذهنك مربوطاً بالله بشدة. تجنَّب كل الأحاديث مع الأفكار الشريرة القاسية وسائر المعاني الشريرة، التي يُدخلها الشيطان في قلبنا موقظاً أهوائنا وخالقاً بواسطة الخيال أشخاصاً مختلفين. الشخص الذي يجد الشيطان باب قلبهِ مفتوحاً، يدخل إلى وسطهِ ويشكِّل صورهُ النفسانية المضلَّة. وبينما يكون هذا الإنسان موجوداً في مكانٍ مقفرٍ يعتقد أنهُ يحيا ويتحرَّك في مدنٍ وأسواقٍ متحدِّثاً مع الناس ومقرراً أشياء متنوِّعة، الأمر الذي هو بأسرهِ نتيجة تضليل الشيطان. كل فكرٍ شرير يبعد ذهننا عن الله يأتي من الشيطان الذي يبدو وكأنه يحض الانسان أن يحبَّ قريبهُ لكي يبعدنا عن الله. ولهذا يقول القديس يعقوب أخو الرب: "طوبى للرجل الذي يحتمل التجربة لأنهُ عندما يخرج منتصراً منها سوف ينال إكليل الحياة".

يمكننا أن نصارع الشياطين وننتصر على مكرها عندما نكون متواضعين، ضابطين لأنفسنا، ونتيقظ ونصلي. يكتب القديس مكاريوس فيقول إن الاهتمام الأساسي الأهم لكل مسيحيٍ مجاهدٍ هو أن يدخل إلى قلبهِ، ويبدأ الحرب مع الشيطان ويخرِجَهُ من وسطهِ. وهكذا إذ يتصارع مع الأفكار الشريرة يصير

عدوَّهُ اللدود، ولكن إن حاول خارجيًّاً فقط أن يصون جسدهُ من كلِّ فسادٍ وزنـــىً، بينما يخطأُ في داخلهِ بأفكارهِ أمام الله، شخصٌ كهذا لا ينتفع شيئاً حتى وإن بقـــي بتولاً بحسب الجسد. "كل من نظر إلى امرأةٍ ليشتهيها فقد زنا بها في قلبهِ" هذا ما يقولهُ الرب.

هناكَ زنى يحصل بالجسد كما يوجد زنى يحصل بالنفس عندما تتَّحـــد النفس بالشيطان. واعلم أن أفعال النعمةِ الإلهية سهلة التمييـــز وواضـــحةٌ، وأن الشيطان حتى وإن غيَّر شكلهُ (وظهر بمظهر ملاك نور)، لا يستطيع أن يـــنجح، لأن أفعال النعمة الإلهية نتيجتها هي الوداعة، التواضع، الابتعاد عن العالميـــات وإماتة الملذات والأهواء، الأمور التي تهبنا إياها النعمة الإلهيـــة فقـــط. أفعـــال الشيطان تحرِّك داخلنا الباطل، الكبرياء، الجبن وكل شر. من النتائج تســـتطيع أن تفهم إن كان النور الذي تشعر بهِ داخلكَ هو نورٌ إلهيٌ أو شيطانيٌ. يتشابهُ النبيـــذ في أعيننا مع الخل ولكن طعمهما في أفواهنا هو الذي يُظهر لنا الفرق. وهذا مـــا يحدثُ مع النفس: فهي بتذوقها الخاص، تفصل جيداً مواهب الروح القدس عـــن مبتكَرات الشيطان.

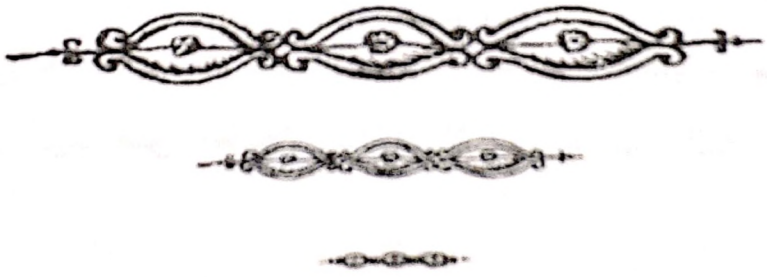
المقالة السابعة والعشرون

حالما يبتعد ذهننا عن المسرّات الجسدانية، يتّجه صوب ما يوفِّر له الغذاء العقلي، أي قراءة الكتاب المقدس واكتساب الفضائل، وينشغل بالصلاة العقلية. من شأن الشياطين الحاقدة أن توقف الحرب العقلية لوقت ما. إنَّ الكليَّ شرُّهم يحقدون علينا بسبب الفوائد والمعارف التي نكسبها عندما نقترب من الله رابحين الحرب ضدَّهم. ولذلك ينسحبون لبعض الوقت بهدف أن يجعلوننا نهمل الأمور الإلهية وبعد ذلك يقومون ضدنا فجأة، لكي يشدُّونا إلى كل خطيئة عقلية. ولكن فلنتيقَّظ نحن على الدوام بتواضع جزيل بما يتوافق مع مشيئة ربنا.

إثنان هما الجناحان اللذان يستطيعان أن يرفعا الإنسان عن الأرض. نقاوة القلب وبساطته. ينبغي أن تكون بسيطاً في أعمالك ونقيّاً في أفكارك وحواسّك. سوف تلتمس الله بالقلب النقي، وبواسطة القلب النقي ستجده وتفرح به. وعندما تكون قد نجوت من الشرور الداخلية وتكون نفسك حرَّةً، فكل الأعمال الصالحة ستصبح في متناولك بسهولة. ويكون هدفك هو عمل الخير تجاه إخوتك وتنفيذ المشيئة الإلهية، وحينئذ سوف يفيض قلبك بفرح داخلي، يهبه التحرر من الأهواء فقط. عندما يكون قلبك نقياً تستطيع أن تستفيد وتتعلم من كل شيء.

سترى في سائر الخلائق صلاح الله الذي لا يحدُّ. القلب النقي يَعبُر أبواب السماء بسهولةٍ.

يميز الإنسان الأشياء الخارجية بما يتوافق مع مواقفهِ الداخلية. إن كان يوجد في العالم فرح حقيقي، فالإنسان الصالح وحدهُ يقدر أن يفهمهُ. نصيب القلب الشرير الدنس هو الحزن والضيق. تقول القديسة سنكليتيكي: "كما أن القارب يغرق لسببين: إما بداعي سبب خارجي، من جرَّاء أمواج البحر، أو لسبب داخليّ بداعي دخول الماء إلى جسم المركب. وهكذا النفس أيضاً: إنها تتأذى وتغرق إما بسبب خارجي، حين تفهم الأمور بحواسِّها، أو من الداخل أي من الأفكار الشريرة والأهواء الموجودة داخل القلب. ولذلك من الضروري أن يصون الإنسان حواسَّه من الأمور الضارّة والشهوانية قدر ما يحفظ قلبهُ أيضاً من الأفكار الشريرة والأهواء".



المقالة الثامنة والعشرون

عندما تحفظ قلبكَ نقياً، فأنت تصون الفضائل. وبالتالي أنت تحفظ ذاتكَ من الشرور المتجاوزة الطبيعة. حينئذٍ قدرما يمرُّ الوقت، بمعونةِ يسوع الكلي الحلاوة، بهذا القدر سترتقي إلى الأمور الفائقة الطبيعة. إذ عندما تكون مصاناً محفوظاً بالصلاة العقلية ستُخرِج الطين ورماد الأهواء والأفكار الشريرة من قلبكَ، وستكشف شرارة النعمةِ الإلهية، الأمر الذي سيجلب لك فرحاً ويحرِّك لديكَ دموعاً جزيلة الحلاوة. بعد ذلك إجمع وصايا الرب المحييَة، عِوض الحطب والفروع، مع سائر فضائلك التي اكتسبتها وانفخ برغبة كبيرة ومحبَّة. وحينئذ سوف يشتعل لهيب فائق الطبيعة تختبرْها لأول مرة داخل قلبك، وسيهبك معارف ومقدرات.

وهكذا تشعر بعالمك الداخلي كله يصير هيكلاً ومسكناً للروح القدس، ويصبح قلبك مذبحاً مقدساً ومائدة مقدسة. وستشعر بذهنك وكأنه كاهن، ومشيئتك مثل ذبيحة، وصلاتك كبخور زكي العرف يُقدَّم لله.

سأل أحد الإخوة مرة أنبا أغاثون: أيٌّ من هذين الإثنين أكثر أهمية، التعب الجسدي أم حفظ القلب والذهن؟ فأجابه ذاك: "يشبه الإنسان شجرة. التعب الجسدي هو أوراق الشجرة، وحفظ الذهن والقلب هو ثمارها. وبما أن الرب قد

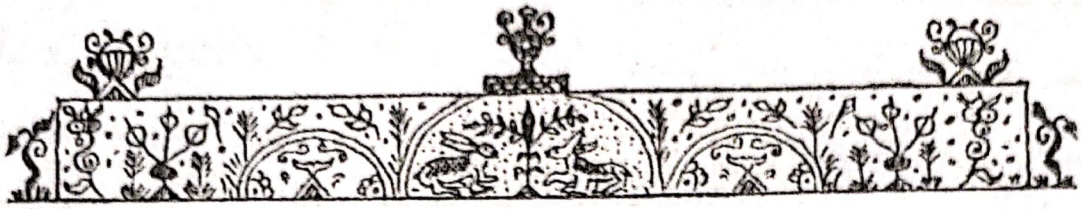
قال: "كلُّ شجرة لا تثمر ثمراً جيداً تُقطَع وتُلقى في النـــار" فمـــن الواضـــح أن محاولاتنا كلها يجب أن تتطلع إلى الإثمار، أي إلى حفظ القلب والـــذهن. ولكـــن يوجد حاجة أيضاً إلى الأوراق للتغطية والزينة، وهذا هو التعب الجسدي".

كم تحدَّث هذا القديس بفخامة عن الذين لا يحفظـــون ذهـــنهم وقلـــبهم ويكتفون في التفاخر بأعمالهم اليدوية، قائلاً ينبغي على المسيحي الذي يهتم فقـــط بالأمور العملية أن يُقطَع ويُحرَق. مخيف هو رأيك هذا أيها الأب، عـــن هـــؤلاء الذين لا يحفظون الذهن والقلب!... فإن شئت أن تطرد أهوائك وتنتصر عليهـــا، أدخل إلى داخل نفسك بواسطة الصلاة ومعونة الله، وعندما تصل إلـــى أعمـــاق قلبك، أطلب أن تجد العمالقة الثلاثة المخيفة، أي النسيان والكسل والجهل. هـــذه هي الأسس التي يستند عليها الأعداء العقليون. وبسبب هذه تنغرس كـــل أهـــواء الشر وتنمو في نفوس محبِّي اللَّذة.

المقالة التاسعة والعشرون

الصلاة بدون التواضع هي نعمة غير مُنعَم عليها. التواضع هو رداء الألوهية. ولهذا يحتاج أتعاباً كثيرة وصلوات من أجل اكتسابه. من السَّهل أن تجد في إنسان ما بعض الفضائل، ولكنكَ، بصعوبةٍ، ستتمكن أن تشمَّ عندهُ رائحة التواضع. يُدعَى الشيطان في الكتاب المقدَّس روحاً نجساً، لأنهُ أخرج التواضع من داخلهِ وأحبَّ الكبرياء. وما عدا ذلك أية نجاسةٍ أخرى يستطيع الشيطان اللاجسداني غير الهيولي أن يدعى نجساً؟ من الواضح إذاً أنهُ قد دعي روحاً نجساً بسبب كبريائهِ وبعد أن كان ملاكاً نيِّراً صار نجساً. يقول الكتاب المقدَّس: "المتكبر رجسٌ عند الله". الكبرياءُ هي الخطيئة الأولى وبسببها سقط أول الجبلَة. ففرعون أيضاً كان متكبراً حينما كان يقول لموسى: "إني لا أعرف إلهكَ ولن أسمح للإسرائيليين أن يغادروا مصرَ. المسيح يعلمنا التواضع، وداوودُ الوداعةَ وبطرس يقول لنا أن نبكي طالبين المسامحة على الخطايا التي اقترفناها.

جميع الذين يرغبون في إرضاء الله ينفعهم أن يتواضعوا بكلِّ نفوسهم. وأن يؤمنوا بأنهم أدنى من جميع البشر الآخرين، ويخضعوا للأحزان والضيقات لأنهم هكذا فقط سيتمتعون بالصالحات المستقبلية في الراحة الأبدية. فأرجوكم إذاً يا إخوتي أن تصلوا لله أولاً قبل أن تملؤوا أفواهكم بالطعام، وبعد ذلك أن تأكلوا، وهذا ما يشير علينا بهِ القديس الذهبي الفم. أغلق فمكَ كي تحفظ لسانكَ، ولا تتفوَّه بأي شيء قبل أن تفكِّر جيداً. وفي سبيل حفظ نفسكَ أغلق الباب الداخليَّ لقلبكَ دون الأرواح النجسةِ، واصمت غير مفتكرٍ بشيءٍ آخر ما عدا الصلاة الحاملة الهدوء.



المقالة الثلاثون

تقوم الأمور التالية بتنقية نفسنا:

أ- القراءة المتواصلة للكتاب المقدس وأقوال الآباء القديسين الخشوعية.

ب- التذكُّر الدائم لدينونة الله المخيفة. يجب أن نتذكَّر أنه بعد انفصال النفس عن الجسد سوف نقابل الشياطين المرعبة الذين سوف يفتشوننا بخصوص كل الشرور التي اقترفناها في حياتنا.

جـ- لا تنسى أبداً القرار الذي سوف يصدره الديان العادل في شأن الذين سوف يجعلهم عن يساره.

د - ومن الجيِّد أن تتذكر عذابات البشر العظيمة من حولنا وأن تتألم لأجلهم فبهذه الطريقة تنحل قسوة النفس القاسية وتعرف حالتها السيئة.

إنَّ الله قد وهبنا خيراً عظيماً جداً بإعطائه إيانا الضمير،لأن الضمير يساعد الإنسان، الذي يصغي إليه، في فعل الخير كثيراً. قال الأنبا أغاثون بأن على الراهب ألاَّ يعطي الحق لضميره أن يلومه على كل أمر. وكان القدماء يقولون إن النفس تشبه النبع، الذي عندما تفتحه يتنقى، وعندما نغطيه بالتراب يُفقَد. وأنا أعتقد أنهم قصدوا، بالنفس في هذا الكلام، الضميرَ، الذي عندما يصغي إليه الانسان يجعله نقياً مثل الكريستال، بينما الشخص الذي لا يعيره أهمية يجعله يظلم ويَسوَدُّ.

لا تتجاهل ضميرك أبداً. فهو يرشدك بشكل ممتاز جداً بشكل دائم ويعطيك رأياً إلهياً وملائكياً في كل أمر من أمورك. الضمير يحرر القلب من كل الملوِّثات ويجعلنا قادرين أن نقف في الدينونة العادلة بشجاعة. إن كنت تريد خلاصك، فاهتمَّ في أن تصغي الى ضميرك. افعل كلما يقوله لك وسترى نفعاً عظيماً لهذا. إن الله يعرف خفايا كل واحد منا كما يعرفها ضميرنا أيضاً.فالشخص الذي لا يستمع لصوت ضميره، لا يحاول أن يصبح إنساناً متحلياً بالفضائل.

الضمير هو الكتاب الطبيعي الممنوح من الله، والذي يقرأ فيه منفِّذاً كلما هو مكتوب فيه، يتعلم وحده كم يهتم الله بأمر خلاصنا. الضمير يصير صالحاً بالصلاة، وتصبح هذه الأخيرة نقية بالضمير. وكل واحد منهما يعتمد على الآخر، إذ خلقهما الله هكذا مرتبطين ببعضهما.

عندما صنع الله الانسان زرع داخله فكراً إلهياً منيراً مثل الشرارة، لكي ينير ذهنه ويجعله قادراً على تمييز الخير والشر. هذا هو الضمير الذي يوجد في كل واحد منا جميعاً. لقد أُعطيَ الضمير قبل أن يتم إعطاء الناموس المكتوب، لكي يؤمن الآباء البطاركة، مثل اسحق وجميع الأبرار، بأنه يوجد إله ينبغي عليهم رفع الشكر إليه. وعندما لطَّخه البشر بسبب خطاياهم وتعدِّياتهم، منَحَنا الله بموسى الناموس المكتوب. أرسل إلينا الأنبياء وبعد ذلك المسيح المخلص لكي يكشف ثانية الغطاء عن الضمير وينهضه، مانحاً إياه ثانية شعلة بتعليمه عن طريق حفظ الوصايا الإلهية.

فاحفظ ضميرك دوماً نقياً مثل المرآة. واهتمَّ دوماً بخلاص نفسك قاطعاً كل الرغبات الخاطئة. أظهِر خضوعاً وطاعة كاملة لضميرك حتى منتهى حياتك، وهذا كافٍ لخلاصك.

المقالة الحادية والثلاثون

عليك أن تعلم يا أخي أن الهدوء هو الذي يعطي النفس الراحة من الأهواء المتنوعة، ويجعلنا قادرين على العيش بسلام مع إخوتنا البشر، ويكون بالنسبة إلينا أمًّا للنعمة الإلهية ويلدها في داخلنا. لأن النفس التي لا تهدأ وتتخاصم مع الآخرين ليس من الممكن أن تكون أهلاً للنعمة الإلهية.

الفرح الروحي الأعظم يصبح مقرَّنا، عندما نكتسب صحة روحية وجسدية جيدة. وتكتسب الروح صحة جيدة كاملة عندما تتغذى بثمار الروح القدس، التي هي: المحبة، الفرح، السلام، طول الأناة، العفاف، الصلاح، الإيمان، الوداعة والاعتدال. ويكتسب الجسد صحة جيدة بتأثير من صحة النفس الجيدة، لأن الروح والجسد يعتمدان على بعضهما البعض. يظهر الفرح الروحي في النفس عندما تتَّحد هذه بالله وتنال النعم الإلهية والمواهب الروحية.

وفي النهاية، من محبة الله، ينبع الفرح الأسمى والأكثر نقاوة. يمنحنا الله فرح المحبة. وليس للفرح حدود لأنه لا يُحصَر. وعندما نرضي رغبة الفرح نضمن الغبطة بقرب المسيح. ولكن الفرح الروحي الأسمى تمنحه الصلاة. ولكي نتمتع بهذا الفرح علينا أن نصلي على الدوام.

الخاتمة

علَّم القديس غريغوريوس السينائي عمل الصلاة العقلية ليس فقط لرهبان الجبل المقدس، بل إذ انطلق من الجبل المقدس، ذهب يعلِّم الصلاة العقلية حتى وصل الى فلاخيا أي رومانيا الحالية.

وكذلك القديس غريغوريوس بالاماس، كوكب تسالونيك الساطع الضياء، ليس فقط خلال عظاته الكثيرة شجَّع المسيحيين على الصلاة عقلياً وقلبياً، ولكنه بعث بكتاب كامل إلى يوحنا وثيوذوروس الفيلسوفين، اللذين كانا في العالم، وفي هذا العمل كشف لهم كل أسرار الصلاة العقلية.

يقول القديس ذياذوخوس أن الشيطان لا يريد أن يتعلم المسيحيون أبداً أن يؤمنوا بأنه موجود في القلوب وهو يحاربهم من هناك، بل يريد أن يعتقدوا أنه يحاربهم من الخارج. ولهذا فكثير من المسيحيين، وبخاصة المقتدرون في الكلام، يؤمنون أن الأفكار الشريرة تأتي ليس من الداخل أي من القلب، بل من عقلهم، أي فكرهم. وهذا لكي لا يتعلموا أن يحاربوا الشيطان بالذكر القلبي لربنا يسوع المسيح، أي بالصلاة العقلية والقلبية. "لله ملك الدهور الدائم الوجود غير المنظور والحكيم وحده، المجد والإكرام الى دهر الداهرين. آمين".