

تأملات في فكر العظيم في العارفين القديس
مار إسحق السرياني



إعداد الشماس
مايكل يوسف سلوانس

بيانات الكتاب

اسم الكتاب

تأملات في فكر العظيم في العارفين : القديس ماراسحق السرياني

إعداد الشماس

مايكل يوسف سلوانس يوسف

تصميم الغلاف

ماجد يوسف سلوانس

سنة النشر

٢٠٢٣ م

• مقدمة الكتاب :

إن القديس ماراسحق السرياني شخصية محبوبة جداً في كنيستنا القبطية الأرثوذكسية، لأنه أخذ من روح أنبا أنطونيوس وتعاليم أبو مقار والرهبان المصريين.

ولقد لقب القديس ماراسحق السرياني بالعظيم في العارفين ، نظراً لأنه استاذاً ومعلماً في الروحيات، حيث تتلمذ على كتبه آباء كثيرون معاصرين أمثال قداسة المنتيح البابا كيرلس السادس رجل الصلاة والمعجزات ، وأيضاً قداسة المنتيح البابا شنودة الثالث رجل التعليم الذي لقب بذهبي الفم الثاني نسبة إلى القديس يوحنا فم الذهب، وطريقنا في الحياة الروحية يحتاج إلى مزيد من المعرفة حتى يسهل علينا هذا الطريق، كقول القديس ماراسحق السرياني " بدون معرفة روحية لا يرتفع القلب إلى فوق لمحبة الله ."

لذا يري الكاتب ضرورة دراسة فكر هذا القديس، لكيما نتلمذ عليه مثلما تتلمذ أباننا المعاصرين وأصبحوا قديسين ، وشفعاء لنا في السماء، حيث يقول الكتاب " أنظروا إلى نهاية سيرتهم فتمثلوا بإيمانهم" (عب ١٣ : ٧).

أتمني أن يكون هذا الكتاب سبب بركة لكل من يقرأه ، وأن تكون هذه المحاولة موفقة مني في إحياء ما كتبه هذا القديس من تعاليم روحية نافعة لكل إنسان .

ولإلهنا كل مجد وكرامة وبركة من الآن وإلى الأبد . آمين.

الشماس

مايكل يوسف سلوانس

● مشكلة البحث :

- ١- أن جميع الكتابات مترجمة حرفياً من اللغة السريانية من مخطوطات نادرة موجودة في مكتبات الأديرة المختلفة، وجميع الكتاب يأخذون من هذه الترجمة الحرفية.
- ٢- أن الترجمة المنتشرة للجزئين الأول والثاني لميامر القديس ماراسحق ترجمة ركيكة لرجل لا يعرف بأصول وقواعد اللغة العربية (أنا ميئا، ١٩٩٢، ص ١٠).
- ٣- أن الترجمة حرفية في جميع ما كتب وتحتاج إلى تفسير وشروحات للمعاني الغامضة مما يجعلها تفقد روح النص الأصلي.
- ٤- أن عناوين رؤس الموضوعات تختلف عن محتوى مضمون القطع المشار إليها.
- ٥- أن القديس ماراسحق السرياني لم يكن فيلسوفاً ولم يدرس فن الخطابة، وإنما كان راهب متوحد في عزلة، لذا نجد عدم وجود ترابط بين الكثير من كتاباته وإنما يغلب عليها طابع التشتت الذهني.
- ٦- لم تكن كتابات ماراسحق تتخذ شكل كتاباً كما هو متعارف عليه الآن بصورته الحالية من مقدمة وفصول وخاتمة، وإنما كانت كتابات إرتجالية تكتب بغرض معين.
- ٧- أن جميع كتابات القديس ماراسحق كتبت للمتوحدين وليس لعامة الناس (البابا شنودة الثالث، ١٩٨٨).

الأمر الذي دعاني أعيد صياغة لجميع ما ترجم للقديس ماراسحق باللغة العربية، حيث عملت على تنقيح كتاباته وشرحها وتبسيطها وإعادة تبويبها وفهرستها حتى ينتفع بها الجميع . لذا فإن هذا الكتاب هو من أسلوب الخاص ولكنه بحسب فكر القديس ماراسحق السرياني مثلما جاء في الميامر المترجمة لدينا.

• سيرة القديس ماراسحق السرياني:

ولد هذا القديس حوالي سنة ٥٩٦ ميلادية في مدينة نينوي (العراق حالياً) وفي بداية شبابه ترهب في دير القديس مارمتي الرسول هو وأخيه في مدينة نينوي ولبس الإسكيم المقدس، تدرج في الحياة الرهبانية وبلغ درجة عالية في الفضيلة، وتولد فيه شوق لحياة السكينة العميقة. فترك ديرهِ والمجمع الرهباني وذهب إلى البرية حيث حياة الوحدة، عاش في قلايته بعيداً عن الناس ليتأهل ويتحد بالله. اقتصر طعامه على ثلاث خبزات في الأسبوع ممزوجة بقليل من البقول. أثناء توحده في البرية، تسلم شقيقه رئاسة الدير وطلب منه العودة إلى الدير، إلا أنه رفض طلبه هذا مفضلاً في ذلك حياة التوحد.

جاءته الدعوة السماوية فترك البرية وذهب لمدينة نينوي ورسم أسقف بها وتسلم مهمة رعاية كنيستها، وبعد خمسة أشهر فقط قرر العودة إلى حياته النسكية، وترك أسقفيته. وذلك عندما حضر اثنان يحتكمان إليه، لأن أحدهما طلب من الآخر أن يوفى ما في ذمته من المال له، فطلب المدين أن يمهله الدائن قليلاً، فرفض ذلك الغني الشقي، وهدد بتسليمه للحاكم إذا لم يدفع ما عليه من مال، فقال القديس ماراسحق له: إن الإنجيل المقدس يأمر بالألا تطالب من يأخذ منك حاجتك، فعلى الأقل أصبر عليه حتى يستطيع أن يوفى مالك، فأجابه ذلك الغني: دع عنك كلام الإنجيل هذا! فقال القديس له: إن كان لا يسمع كلام الإنجيل، فأبي شيء جئت لأعمله. ثم تركهم ومضي حيث سافر لأسقيط مصر (برية شهيت) وجاء إلى منطقة وادي النطرون (أسقيط مقاريوس) وأقام فيها بقية حياته مجاهداً بنبات ضد تجارب الشيطان ومتطلبات الجسد.

حيث كان مثلاً كاملاً لحياة الوحدة، وعلم الكثير عنها، اختبر أعماق الحياة الروحية، منعزلاً في ذلك عن العالم وكل ما حوله، لكي يلتصق بحب الله خالقه (أثناسيوس الأنبا مكاربيوس، ٢٠١٦، ص ١١).

تنيح القديس ماراسحق السرياني عام ٧٠٠ ميلادية، بعد حياة مليئة بالخبرات الروحية زادت عن المئة عام. بركة صلاته تكون معنا ولربنا كل المجد والإكرام آمين.

الباب الأول

كيف تبدأ حياتك الروحية

"بداية الطريق الروحي هو تأمل الذهن بصورة مستمرة في أقوال الله"

(القديس ماراسحق السرياني)

• مقدمة :

من المعروف أن بداية الحياة الروحية والطريق الروحي هو عمل التوبة في الإنسان ، حيث يندم على ما فعله من خطايا وشرور سابقة ويقرر عدم العودة إليها مرة أخرى ، لذا بدأت كتابي بنعمة ربنا بموضوع التوبة ثم تحدثت بعد ذلك عن وسائل النعمة من (صوم وصلاة وقراءة في الكتب الروحية) فلا بد من حياة الجهاد الروحي وضروريته لكل إنسان مؤمن كقول معلمنا القديس بولس الرسول " وأيضاً إن كان أحد يجاهد لا يكلل إن لم يجاهد قانونياً " (٢ تي ٢ : ٥) ثم ختمت الفصل بنصائح في الحياة الروحية، طبقاً لفكر وأقوال القديس ماراسحق السرياني بركة شفاعته تكون معنا ولربنا كل مجد وإكرام أمين .

• التوبة:

"ليست خطية بلا غفران إلا التي بلا توبة"

(القديس ماراسحق السرياني)

لقد عرف القديس ماراسحق السرياني التوبة بأنها: " ترك الأمور الشريرة والندم عليها من القلب وعدم العودة إليها ". ويرى القديس أن التوبة حياة للإنسان يحتاجها في كل وقت، وقد تبدأ التوبة بالإلتضاع عندما يعرف الإنسان ضعفه أمام الله، ويصطلح مع نفسه ويكف عن أفعاله الشريرة، فتصطلح السماء معه، لأنها " تفرح بخاطي واحد يتوب أكثر من تسعة وتسعون باراً لا يحتاجون للتوبة " (لو ١٥ : ٧).

وفيما يلي أقوال للقديس ماراسحق السرياني عن التوبة .

• أقوال القديس عن التوبة:

- التوبة هي لباس الثياب الحسنة المضيفة
- لا يمكن أن يصل الإنسان إلى كمال مخافة الله إلا بترك جميع الشرور وقطع كل خطيئة
- التوبة هي ترك الأمور الرديئة والندم عليها
- التوبة هي أم الحياة
- من يكره الخطايا يتوقف عنها، ومن يعترف بها ينال الغفران
- التوبة لا تتوقف إلا بالموت
- إنه في كل وقت نحن محتاجون إلى التوبة
- التوبة هي أم الحياة، غير الثابت في التوبة سيخيب من النعيم الآتي.

- إن روح التوبة إذا سكنت في الإنسان، فإنها تملأ النفس ندماً وفرحاً، ندم على الزلات القديمة، وفرح على الخيرات المنتظرة.
- ألا تعلم يا أخي أن حياتنا تنقرض ساعة بساعة، ويوماً بيوم، فلماذا يجب علينا ألا نتهاون في أي وقت من أوقاتنا، ونقدم فيه أثمار للتوبة.
- أذكر سقطة الأفياء لتتضع وأنت تفعل الصلاح، وأذكر سقطة القدماء في أعظم الخطايا وكيف تابوا عنها فنالوا الشرف والكرامة بعد ذلك، لكي تتعزي في توبتك
- مبدأ التوبة هو الإلتضاع.
- اصطلح مع نفسك فتصطلح معك السماء والأرض
- إن الذي يصلح ذاته أفضل من الذي يصلح شعوباً
- اليوم الذي لا تجلس فيه فترة من الزمن مع نفسك وتحاسبها وتذكر فيما أخطأت، وتعديل من نفسك وتنقيها، فلا تحسبه من أيام حياتك.
- الويل لمن يكون عنده وقت وصحة ويتهاون بأعمال التوبة
- من يتنهد على نفسه ساعة واحدة أفضل ممن يقيم الموتى بصلاته.

● وسائط النعمة :

إن الروح القدس يقود أبناء الله في حياتهم الروحية (رو ٨: ١٤) من خلال وسائط النعمة، حيث يشتركون فيها مع عمل الروح القدس (٢كو ١٣: ١٤). ولقد سميت بوسائط النعمة لأن عمل النعمة قد يتم من خلالها ، ومهما أرتفعت قامة الإنسان الروحية ، فلا يقدر أن يستغني عنها أبداً، لأنها بمثابة غذاء روحي له، وإذا بعد الإنسان عنها أصيب بفتور روحي، حيث تبرد حرارته الروحية إلى أن تفتت ويبعد عن محبة الله (البابا شنودة الثالث، ١٩٩٢، ص٦).

ولقد ذكر القديس مار اسحق السرياني ثلاثة من أهم هذه الوسائط الروحية هم :

أولاً: الصوم

ثانياً: الصلاة

ثالثاً: القراءة في الكتاب المقدس وسير القديسين.

وفيما يلي نتحدث عن هذه الوسائط ونبدأ بمعونة الله بالصوم .

أولاً: الصوم:

"الجوع هو أكبر معين على تهذيب الحواس"

(القديس مار اسحق)

عندما تجوع تشعر بضعفك، فلا تقتر بقوتك، بل تلجأ إلى قوة الله لتسندك، وعندما تجوع وتحتمل الجوع، تكسب فضيلة الإحتمال وضبط النفس. وأيضاً عندما تجوع تشعر بألم الفقراء الذين ليس لديهم ما يأكلونه، فتشفق عليهم وتعطيهم.

فيعتبر الصوم وسيلة لضبط النفس، حيث يستطيع أن يقول الإنسان لنفسه كلمة (لا) للطعام والشراب، إلى أن يتدرج ويمتنع عن كثير من الأخطاء أيضاً.

وفي القديم منع الله أبونا الأولين آدم وحواء أن يأكلا من شجرة معرفة الخير والشر، وبهذا نجد أن الله وضع مبدأ لضبط النفس منذ أول الخليقة وتاريخها. والصوم دليل أيضاً على الإرتفاع فوق مستوي الجسد، لأن الروح تكون في حالة أقوى وقت الصوم، ولقد أمرنا الله بالصوم قائلاً: إرجعوا إلى بكل قلوبكم، وبالصوم وبالبكاء والنوح" (يوء ٢: ١٢).

وقال الأب بيمن "إن الجوع والسهر لم يتركانى ألقت إلى الأفكار الرديئة، فبالجوع وعدم الراحة فى النوم تصمت الأفكار الشريرة من النفس، لأنه من شدة التضيق لا يتفرغ الإنسان أن ينظر إلى أشياء أخرى. (أنبا مينا، ١٩٩٢)

والصوم قد يقترن بالصلاة كقول السيد المسيح "وأما هذا الجنس، فلا يخرج إلا بالصلاة والصوم" (مت ١٧: ٢١) ذلك لأن صلاة الصائم تكون لها روحياتها وتأثيرها، والصائم يكون أكثر قرباً من الله، وأكثر قوة على الشياطين. (البابا شنودة الثالث، ١٩٩٢، ص ١١٤-١١٨). وفيما يلي بعض أقوال القديس مار اسحق فى الصوم.

• أقوال القديس فى الصوم :

- الصوم أبو الصلاة نبع الهدوء، معلماً للسكرات، بشير الخيرات
- الجوع أكبر معين على تهذيب الحواس
- المتهاون بالصوم هو متهاون بكل الجهادات
- لا يمكن للإنسان أن يكون صائماً بتميز ومستعبداً للشهوة الرديئة في آن واحد
- عندما يوضع ختم الأصوام على فم الإنسان يبدأ ذهنه فى ذكر الله بخشوع، ينبض قلبه بالصلاة
- إن البطن الذي امتلأ بالأطعمة ، لن يوجد فيه مكان لمعرفة أسرار الله
- صم عن مشتبهات العيون لتستحق فرح الروح القدس
- إن المتهاون بالصوم يشبه جندي ذهب إلى معركة من غير سلاح
- إن الجوع المستمر، هو الذي ينقي الإنسان من الشهوة .

ثانياً: الصلاة :

"إن الذي يتهاون بالصلاة ويظن أن له باباً آخر للتوبة، فهو مخدوع من الشياطين"

(القديس مار اسحق السرياني).

إن الصلاة هي جسر يوصل بين الإنسان والله. شبهوها بسلم يعقوب الواصل بين السماء والأرض. (تك ٢٨: ١٢) إنها ليست مجرد كلام، إنما هي صلة بالله، قلباً وفكراً.

فالصلاة رفع القلب إلى الله. لأن القلب يتحدث مع الله بالشعور والعاطفة، أكثر مما يتحدث اللسان بالكلام. (البابا شنودة الثالث، ١٩٩٢، ص ٨-٩).

قال القديس مرقس: "إن الذي يصلي بفهم ينبغي له أن يصبر على جميع ما يأتي عليه".

وقال أيضاً القديس أوغريسي عن الصلاة: "إن كل من يصلي بفهم فإن هذه الفضيلة تعده للجهاد مع الشياطين بواسطة فهم معاني كلام الصلاة وتشغله بمحبة الحياة الأبدية".

وقد يري القديس مار اسحق السرياني أن الصلاة بجميع أنواعها سواء كانت (صلاة ربانية أو مزامير أو صلاة سهمية) أنها كمثل سهام تطعن الشياطين وتقتلهم، بشرط أن تكون نابعة من القلب، فلا يوجد عمل يبعد العقل عن العالم، وينجيه من الخطايا سوي الذكر الدائم لله. فتذكر وجوده حولنا حصن أمام كل الأفكار الفاسدة، وبكثرة الصلاة تجعل عقولنا سماوياً مرتبطاً به ومنصتاً للتعاليم الإلهية. والإنسان الناضج روحياً يعرف كيف يطلب من الله، وذلك بابتعاده عن الجسديات والأمور المادية، وأن يرتبط بالحياة القلبية ويتطلع إلى الحياة السماوية الأبدية، فيحصل من خلال الصلاة على معرفة فاضلة ويرتفع ذهنه بالأمور الإلهية. فالصلاة تليق بحياة الكمال، وهي استقامة للضمير، ووعظ بالأمور الحسنة، وذكر للروح وللسمائيات .

وفيما يلي نصائح للقديس مار اسحق عن ضبط الفكر أثناء الصلاة وعن محبة الصلاة بالمزامير، وقد ختمنا موضوع الصلاة بمختارات من أقواله .

١- ضبط الفكر أثناء الصلاة:

يقول القديس مار اسحق السرياني: " لا تقل في ذاتك أنني لا أصلي إلا عندما يصبح فكري نقي من أمور هذا العالم، لأن هذا لن يحدث أبداً، وما سمعنا أن أحداً قد نال هذه الدرجة الروحية من غير الصلاة الدائمة. لأنه إذا صمت الفكر عن كل ذكر من أمور العالم، فبهذا قد وصل إلى كمال العقل واتصل بالله ولا يحتاج إلى صلاة، لأن الله أصبح داخله. فالمدائمة على الصلاة وكثرة التعب فيها هي التي ستنتقي الفكر من الأمور العالمية، وإذا كنت تريد هذا من غير صلاة، فأعلم أنك تطلب الكمال من غير تعب وجهاد.

وأعلم أيها الإنسان أن طهارة الصلاة وجمع العقل فيها هو فضيلة حقيقية، وليس معني الصلاة الطاهرة التي بلا طياشة (تشتت الذهن) أن يكون العقل بدون تفكير، بل معني الصلاة بلا طياشة أن لا يطيش أي يسرح العقل في الأشياء الغير مفيدة، ولكن إذا طاش العقل في معاني الصلاة

والأمور النافعة، فلا يكون قد بعد عن طهارة الصلاة، ولا يطلب من الإنسان وقت الصلاة ينقي ذهنه من هذه الطياشة بل أن لا يلتفت إليها إذا كانت غير مثمرة ولا نافعة.

لأن الصلاة الطاهرة إنما هي طياشة في شيء ما حسن وصالح. وأما الطياشة الباطلة هي أفكار خاطئة وشريرة. وأنت أيها الأخ لا تطلب من عقلك عدم الحركة والطياشة لأن هذا غير موجود في الطبيعة، بل أعنتي أن تجد طياشة صالحة للعقل وقت الصلاة، لأن التذكارات النافعة تأتي من القراءة في الكتب الروحية.

لأننا لا ندان بسبب أفكار الطياشة في الأمور العالمية، ولكننا ندان إذا وافقناها وأعطيناها فرصة أن تؤثر فينا. فلا بد من عدم الإنجذاب إليها وقتها بالصلاة المستمرة.

٢- الصلاة بالمزامير .

يقول القديس مار اسحق السرياني: لا يجب عليك أن تتوقف عن الأعمال الجسدية المرتبطة بالصلاة، وأقصد بهذه الأعمال قراءة المزامير وعمل الميطانيات والسجود، لأن عدم عملها أمر غير صالح، وحتى لو كنت وصلت إلى درجة القداسة، لأن صلاة المزامير تخلصك من شرور كثيرة، وبها تصل إلى طهارة الصلاة وإلى الفهم الروحي، فيجب عليك أن يكون عندك حباً بلا شبع للمزامير، لأنها مناجاة الروح فيها تمجد الله. لأنك إذا زينت ذاتك بالأعمال الحسنة، وابتعد عقلك عن كل فكر عالمي، فإنه وقت الصلاة تحل عليك قوة الروح القدس، وتكون صلاتك رائحة بخور ذكية أمام الله. لأن هذا هو كمال الصلاة وكل ترتيب القانون الروحي للإنسان.

وقد نصل إلى الصلاة الكاملة عن طريق ثلاثة أشياء:

- ١- الثبات والتدرج في الأمور الفاضلة .
- ٢- الإنشغال الدائم بالسماء ونحن على الأرض .
- ٣- الإحساس بوجود الله المعين القوي والذي يساعدنا في كل وقت .

فالصلاة الكاملة تكشف للإنسان طريق السماء، فتتعلق الروح بالسموات، فتبغض العالم بمحبتها لله، وتنتصر على الحروب التي تقابلها، وبالصلاة ينال الإنسان الملكوت ويكون في حالة من السلام العقلي.

* نصائح القديس عن الصلاة بالمزامير :

- الذي يمزج قراءته بالمزامير والصلاة يعتقد من تشتت الذهن .
- صل بطول روح وتأن في قول المزامير
- صلى مزاميرك بلا نقص وبهدوء وبغير إرتباك، لأن ليس لك عمل آخر ضروري لعمله أفضل من الصلاة .
- ولو وصل الإنسان إلى الإستعلانات والروبي، ولكنه تهاون بالمزامير فإنه حتماً سيقع في يد الشياطين، لأن فكر العظمة يبدأ فيه من هنا، كأنه أرتفع عن الذين يصلون بالمزامير.

٣- أقوال القديس عن الصلاة.

- صلاة المتواضع تخرج من فمه إلى أذني الله
- حب الصلاة كل حين لكي يستنير قلبك بالله
- فم الظالم يقفل بالصلاة
- الصلاة تشجع الضمير ، وتلبس الحق قوة، وتقوي الرجاء
- الصلاة الكاملة ترشد إلى السماء وترذل محبة هذا العالم
- الصلاة التي لا تلازمها أفكار عالية فاضلة، هي كلام ساذج ليس لها قوة عند الله
- الصلاة التي تقدم لله من القديسين لأجل الخطاة، تشبه الدواء الذي يقدمه الطبيب للمرضي
- الصلاة هي المفاوضة مع الله
- الذي يتهاون بالصلاة ويظن أن له باباً آخر للتوبة، فهو مخدوع من الشياطين
- بالصلاة تأتي النعمة إلينا ونشعر بها وننسى الأرض بكل ما فيها.
- بغير الصلاة المستمرة لا تقدر أن تقترب من الله
- إن جميع الأباء كانوا يصلون في الليل، لأن الليل مخصص للصلاة ،متشبهين بالسيد المسيح
- من المواظبة على الصلاة ينمو الحياء ومخافة الله
- بواسطة الدموع الدائمة يحل في النفس سلام الأفكار، وبسلام الأفكار ترتفع النفس إلى طهارة الذهن، ومن طهارة الذهن يقبل الإنسان لمشاهدة أسرار الله . فالإنسان الذي يصلي بحرارة ودموع يعطيه الرب سلام في فكره وهدوء إلى أن يصل لطهارة الذهن، فبعد عدة سنين لا يمر على ذهنه فكر سيء .
- إذا قمت للصلاة فأبعد عنك التفكير في الأمور العالمية، وطهر عقلك بالقراءة، حتى إذا قمت للصلاة فأنتك تفكر فيما قرأت وليس في الأشياء العالمية
- صل بلا ملل، وتضرع بحرارة، وأطلب بإجتهد كثير، حتى تنال الحماية، وأحذر أن تتراخي فيما بعد
- إن الصلاة الروحية قد ترقى إلى السماء
- الصلاة تجعل الإنسان يقتني حياة العفة والنقاوة
- بالصلاة ينفخ في الإنسان فيصير فيه روح الحياة، فالعقل يبعد عن الأرضيات ويقتني شعاعاً سماوياً.
- كن مداوماً على الصلاة، وأقرنها بأعمال حسنة. لأن الأعمال الصالحة يتزين بها الإنسان. وبعد ذلك يتقدس بالصلاة.
- عظيمة هي قوة الصلاة التي يصلحها البار، لأن طلبه البار تفتقر كثيراً في فعلها"يع ١٦: ٥".
- الصلاة عمل مرتفع متعال على جميع الفضائل، وفضيلة أشرف من جميع الأعمال
- الصلاة هي ذكر الله الدائم الذي في قلب خائفه، وبها يكمل عمل التوبة الذي هو حزن وندم النفس
- الله عارف بضروريات طبعنا من قبل أن يخلقنا
- ينبغي لنا أن نثبت في كل صلاة حسب الإمكان، وعلى قدر الوقت ومعونة النعمة، وإذا ما صلينا أي صلاة يجب أن تكون بعقل مجتمع بعيداً عن الطياشة "السرطان".

- كن متقدماً على الدوام فى صلواتك لكي تكون خفيفة عليك، وإن فاتك وقت من الصلاة بسبب عارض ما فلا تضطرب أو تنزعج لهذا الأمر، ولا تهمل الصلاة أو تتهاون فى تكميلها ،حتى وأن كانت صلاة باكر ومضي من النهار ساعتان ابدأ وصى.
- الصلاة هي طيران عقلنا إلى الله حسب قول القديس باسليوس: "فالندام على الصلاة بتمييز حتى يقتني عقلنا حياء وعفة من خلال الإنشغال الدائم بالله والتحدث الهاديء معه.
- الصلاة الطاهرة هي التي لا يفكر فيها العقل في الأشياء التي تحركها الشياطين مثل الأفكار الدنسة أو الأفكار التي تحركها الطبيعة فلا هي أفكار شر ولا هي أفكار خير وإنما هي أفكار عادية .
- الصلاة التي لا تتبعها أعمال حسنة هي كنسر طائر نزع ريش أجنحته
- ليس إنساناً محبوباً عند الله وتستجاب طلباته سريعاً مثل إنسان يطلب من أجل غفران خطاياہ
- فى أول الأمر أتعب جسدك ونفسك بالصلاة بغير إنقطاع، وحتى لو شرد ذهنك، فبعد هذا تؤهل للصلاة التي بلا شرود فكر أو طياشة(سرحان).
- لا ينبغي أن نوقف الصلاة وقوانينها لأي سبب من الأسباب، فطوبي لمن يثبت دائماً على باب الصلاة فإنه لا يحزن
- يستطيع الإنسان أن يقتني يقظة الفكر، لأنه حيثما توجد مخافة الله فهناك توجد الصلاة التي بغير أفكار نحو الأرضيات، والصلاة تشجع الإنسان وتقوده إلى الصوم لفترات طويلة تفوق الطبيعة
- إن أفكار النهار قد تنعكس فى نومك، لذا فأحرص على إتمام صلواتك ومزاميرك قبل نومك
- الدموع في الصلاة هي دلائل الرحمة الإلهية التي قد حظيت بها النفس، وأنها قد قبلت بواسطة التوبة، وبدأت تدخل إلى حياة النقاء.
- صلي حتى لا يبتعد عنك ملاك العفة وتقع في الشهوة، صلي حتى لا تدخل في أمور تبعدك عن الله ،صلي لكي لا تدخل الأفكار الشريرة إلى نفسك فتحارب بها وبالشكوك فى الإيمان.
- إن الصلاة تحتاج إلى التدرج، وبالإستمرار فيها يتدرب العقل ويعرف كيف يسيطر على أفكاره.
- إن كل صلاة هي طلب شيء أو تمجيد أو شكر.
- الصلاة هي تضرع واشتياق لشيء ما، والخلاص من الشرور الحاضرة، وانتظار مواعيد ما، وسؤال بشيء ينتفع به الإنسان.
- لا توجد صلاة تقبل كمثل التي يطلب الإنسان فيها الصلح مع أعدائه
- إن الذي يسند قلبه بالإيمان، ولم يكن يمتلك شيء، فله كل شيء كقول الإنجيل: "إن كل شيء تسألونه بإيمان فى الصلاة تنالونه" (مت ٢١ : ٢٢).
- إذا أردت أن تتمتع بحلاوة قراءة المزامير، وتتأثر بأقوال الروح التي تقرأها، فلا يكون همك في الكمية والعدد ، وإنما يكون عقلك أثناء القراءة متفهماً و عارفاً ما تقول، ولنتأمل فى الآيات العظيمة ومعانيها العميقة.
- موهبة الدموع هي الصلاة الكاملة

- صلاة الحقود كالبذار الساقطة على الصخرة، فالإنسان الحاقد صلاته لا يستجيب لها الله.
- ليس شيء ينقي الضمير مثل المداومة على الصلاة
- عندما يخاف الطفل الصغير يلجأ إلى أبيه، هكذا النفس أيضاً كلما تضايقت تلجأ إلى الله بالصلاة
- إذا كنت تصلي فتذكر الرجل الفلاح الذي يبذر بالإيمان فيحصد أضعافاً كثيرة. وأطلب بإلحاح مستمر ملكوته وبره أكثر من طلب الزمنيات، وهو يعطي لك سؤالك حسب وعده الأمين
- طهر نفسك قدام الله وأحتفظ بذكره في قلبك، حتي لا تفقد محبتك به بسبب إبتعادك الطويل عن عدم تذكره بالصلاة . فالإنسان الذي يصلي صباحاً ثم مساءً فقط ليس له محبة قوية تجمه مع الله لأنه لا يفكر طوال اليوم فيه بعكس إنسان يذكر ربنا ويحدثه طيلة الوقت فيكون له دالة عظيمة ومكانة عند الله، لأن المكانة تقتني عند الله بالصلاة
- إن الصلاة الروحانية هي من داخل قلب الإنسان، فهي أعمق من الشفتين ومرتفعة عن الكلام
- الصلاة تشجع الضمير، وتعطي العقل قوة، وتصبر على الضيقات، وتشوق الإنسان لمعرفة الله
- إن الله روح فينبغي أن تصلى له بالروح .
- إن الخلوة يجب أن تسبق الصلاة، لأن بها نقتني حب الله.
- بالصلاة يفتح أمام العقل باب الفهم، وهو الفهم الذي حسب الرؤيء

ثالثاً: القراءة في الكتب الروحية:

" بدء طريق الحياة هو أن يداوم عقل الإنسان على قراءة كلام الله "

(القديس ماراسحق السرياني)

كان القديس ماراسحق السرياني يهتم بالقراءة في الكتاب المقدس، وجعلها مبدأ في حياته اليومية، حيث قال لتلاميذه الرهبان: بدون قراءة في الكتاب المقدس لا يمكن لذهن الإنسان أن يقترب من الله أثناء الصلاة.

كما أهتم بالقراءة المستمرة في الكتب الروحية وسير القديسين، وشجع على النظر إلى سيرتهم المقدسة وإتباعها، كما حث على قراءة الكتب النافعة لنا روحياً وتعمل على بنياننا، حتى لا يحاربنا شيطان الملل، ويتنقى ضميرنا ويتولد فينا أفكار روحية عميقة، ونسير في مخافة الله ببسر وسهولة. وهذا ما أكده لنا بقوله: كن مداوماً على القراءة في الكتاب المقدس بسهولة وبسر.

• أقوال القديس عن القراءة في الكتب:

- إن الذين يعرفون الكتاب المقدس، يسهل عليهم التضرع في الصلاة .
- بدون القراءة في الكتاب المقدس، لا يمكن للذهن أن يقترب من الله
- إن القراءة المستمرة في الكتب الروحية تزيد من تعلق الإنسان بالله.
- ينبغي عليك قراءة الكتب التي تكثر في الحديث عن الإحتراس والتحفظ، والحث على تقويم السلوك، وتعلمك ماذا تفعل؟

- كن مداوماً على القراءة في الكتاب المقدس وسير القديسين، لأن من القراءة المستمرة وإتباع سير وطرق القديسين تكثر لديك أفكار روحية عميقة، ويبعد عنك الملل. فالضمير يقوي بسماع الأقوال النافعة والتأمل في أعمال القديسين، ويجعل جميع أعمال مخافة الله سهلة في أعيننا.
- الذي لا يداوم على قراءة الكتاب المقدس فهو يسير في التيهان.
- القراءة عمل مكرم جداً لأنها الباب الذي يدخل منه الإنسان إلى الأسرار الإلهية، فبدون قراءة لا يمكن أن يقترب ذهن الإنسان من الله، لأن القراءة ترفع العقل إلى الله، وهي تجعل الإنسان يتقدم في حياته الروحية نحو الأمام
- لا شيء يمكنه أن يمنع ذكريات الماضي الشرير، مثل الغوص بشوق في الكتاب المقدس وكشف معانيه العميقة
- في الوقت الذي يكون فكرك مشتتاً أثبت في القراءة أكثر من الصلاة، ولكن أخطر فإنه قيل ليس كل كتاب نافعاً لك
- لازم القراءة بقدر استطاعتك، لأنها ينبوع الصلاة النقية وشريانها
- إذا تركت قراءة الكتاب المقدس يوماً أو اثنين فإن فكرك يبرد ويغضب ويترك محبة الضيقات وعمل الفضيلة وبقية الأشياء، وهذا معروف عند جميع الخائفين من الله
- إن حرارة الروح تتولد من القراءة الدائمة في الكتب المقدسة ومن الصلاة أيضاً.
- من لا يعرف الكتب المقدسة قد يضل الطريق، ويضل أيضاً ضلالاً مضاعفاً من يعرف الكتب المقدسة ويتهاون بالعمل بها.
- إن القراءة تجمع الفكر من شرود الذهن وتجعل الإنسان خليفة جديدة.
- كن مثل النملة وأجمع لنفسك من الكتب الإلهية غنى كثيراً لا يسرق. فكن نشيطاً مثل النملة وخرن خزائن روحية تنفعك في حياتك

● الجهاد الروحي:

"الموت في الجهاد خير من الحياة في السقوط"

(القديس ماراسحق السرياني)

يقول القديس ماراسحق السرياني : إذا كان الذين يريدون أمجاد هذا العالم الباطل يسلكون الطرق الصعبة ولا يشتكون تعباً في سبيل الوصول إلى ما يريدون، فلماذا أنت إذن تبحث عن الراحة وتفتش عنها وتتساءل!؟

والرب علمنا أنه لا يمكن أن نثبت في محبته إذا عشنا في راحة هذا الجسد، فهو الذي قال لنا " في العالم سيكون لكم ضيق ولكن ثقوا أنا قد غلبت العالم" (يو ١٦: ٣٣) فمن أجل هذا منع الله الراحة عنا.

● أقوال القديس في الجهاد الروحي:

- عجباً لك أيها الإنسان تريد الصعود إلى السماء وتنال ذلك الملكوت، وتنال نصيباً مع الله والقديسين وعشرة الملائكة، وتريد الحصول على الحياة التي لا تفنى، ثم بعد ذلك تتساءل دائماً: لماذا أجد الأتعاب في هذا الطريق!؟

- لا تحب التهاون، لئلا تحزن نفسك في قيامة الصديقين
- هل يجهل أحد أن الطيور لا تسقط في الفخ إلا إذا تمت الراحة وأقتربت منها
- إن جميع الفضائل التي نقتنيها بالتعب، إن كنا نتهاون في عملها تضيع قليلاً قليلاً.
- إن العالم هو مكان الجهاد، وهذا الزمن هو أوان الصراع
- إن نعمة الله تقترب من الذين يجاهدون في سبيل اسمه، فيجعلهم ثابتين في الصبر
- هذا العالم ميدان الجهاد، وقد وضع علينا الرب أن لا ينتهي جهادنا حتى النهاية
- الذي يجاهد ضد الخطية والأفكار الشريرة، يقتني سريعاً طهارة القلب.
- لا تصدق يا أخي أنه بدون الأعمال يستطيع أن يخلص الإنسان، أو تأتي إليه تعزيات إلهية، فالمواهب لا تعطي من الله إلا للإناس عاملين.
- أهرب يا ابني من أهواء قلبك، فهي التي قد تقيم عليك القتال، والله يحارب عنك. فإذا حركت فيك الشياطين فكراً ما إن كان شهوانياً أو غضبياً أو كبرياء، فلا توافقهم ولا تتبعهم، ولا تسمح بدخول هذه الأفكار الشريرة إلى قلبك، فإذا رأى الله جهادك هذا وإرادتك في رفض الخطية، فيتحنن عليك ويرسل ملاكه الحارس، فيطرد عنك الشياطين الذين يحاربونك، لذا قال الأنبا أشعيا: أهرب سريعاً من خطايا قلبك.
- ما دامت لك رجلان فاسعي بهما في طلب العمل الروحي، ومادام لك يداً فابسطهما في الصلاة قبل أن يجيء الموت ويرخيها، ومادام لك عينان فاملأهما بالدموع قبل أن يغطيها التراب .
- إن الإنسان البعيد عن الملذات يمكنه أن يفوز بالجهاد دون تعب كثيراً، بعكس من يكون قريباً منها، لأن جهاده هنا يكون مضاعفاً. بمعنى أنه إذا هرب الإنسان وابتعد عن المعثرات فإنه إذا حارب بها من الشيطان فهو يقوي عليه بإذن الله، أما إذا كان في دائرتها فالشيطان يمكن أن يغلبه، لأنه في هذه الحالة يكون قد ضاعف جهاده ولا ينجح أيضاً.
- إن العالم هو ميدان الجهاد، وميدان السعي والسير وزمان الحرب والقتال، حتى تنقضي الحرب ويجتمع الجميع عند الملك العظيم، وهناك يظهر من ثبت وصبر في الحرب، وهناك الذي هرب من ميدان المعركة
- هيء نفسك للموت وأنت تعمل بنشاط، ذلك خير لك من أن تعيش كسولاً غارقاً في الخطية
- ليس الشهداء من ماتوا لأجل الإيمان فقط، بل هم من ماتوا حافظين الوصايا في جهاد وحرص
- إذا كانت الخطايا القديمة تزعجك، فهذا يعني إنها لم تمحي منك بالكلية، لأن الحرب لا تزال قائمة في النفس بالرغم من الظن أن النفس قوية أمامها. وهذا يعني أن كلما كانت الحرب موجودة فإن قوة الإنسان الروحية غير كافية، ويحتاج لمزيد من الجهاد الروحي
- الذي يتعب نفسه من أجل الله ويحترس من الوقوع في الخطية، هو الذي يستحق أن ينظر عجائب الله معه.

• فى مبدأ التغصب الروحي:

" طوبى لمن يغصب نفسه كل أيام حياته لأنه يتكرم"

(القديس ماراسحق السرياني)

يقول القديس ماراسحق السرياني: " ينبغى للذي يتقدم لطريق مخافة الله أن يغصب ويبذل نفسه فى كل عمل يقدمه إلى الله، إن كان بالصوم أو الصلاة أو ببقية الفضائل الأخرى، فأعلم أيها الأخ أننا لا نستطيع أن نثبت فى الأمور الروحية إن لم نغصب أنفسنا كل وقت بالأشياء التى تقربنا من الله. فالذين يتعبون فى الأمور العالمية إن لم يغصبوا أنفسهم ليلاً ونهاراً لا يصلون إلى هدفهم لو حتى جزئياً، فما بالك إذن بالأمور الإلهية ألا تستحق التعب من أجلها. فالذي يتعب من أجل محبة الله فالعون الإلهى يحيط به ويقويه ويسهل عليه كل شيء، ويصلح الطريق قدامه فى كل مكان".

• أقوال القديس عن التغصب الروحي:

- أغصب نفسك حتى الموت وأتعب ذاتك من أجل الله
- أغصب نفسك قليلاً فستجد نعمة عند الله، ويقدر ما تغصب ذاتك بقدر ما تقترب منك معونة الله، وتأخذ قوة من الروح فى الخفاء، ولو كان مزموراً واحداً أو إنحاء أو سجوداً قليلاً زائداً عن المعتاد، فأنت بهذا تكبر نفسك عند الله من غير أن تعلم، وتحل عليك قوة، وتؤهل لأن تحفظك الملائكة، وزيارتهم لك فى يقظتك ونومك، ورؤى لذيدة يعطونك كل حين.
- أعلم يا أخي أننا لا نستطيع الثبات فى خدمة الله كما ينبغى، إذا لم نغصب أنفسنا فى كل وقت بالتصرفات التى ترضى الله، فطوبى لمن يغصب ذاته دائماً. لأن التغصب هو مبدأ الأعمال التى بها يسير النشاط فى طريق السماء.
- إذا أشتى فكرك مأكولات مختلفة فأغصب نفسك أن تكمل شبع شهوة بطنك بالخبز فقط، وأذكر أتعاب القديسين الخالية من شبع الخبز كل أيام حياتهم، حيث كانوا يصومون بالأيام ويأكلون القليل من الخبز ولا يشبعون أبداً.
- من غير التغصب لا يوجد صوم ولا عفة جسد، ولا صلاة ولا مزامير ولا أي شيء.
- كن ميبناً بالحياة ولا تعش بالموت.
- طوبى لمن يغصب نفسه دائماً فى طريق الله لأنه يعلو عن جنس البشر لجنس الملائكة.
- التغصب هو مغنى الفقراء ومكرم المرذولين، التغصب هو مبدأ الحياة، وبه يسعد النشاطون فى ملكوت الله، فيتوجون بتيجان من القوي القاهر. وأنت كنت تسأل وتقول: إلى أي مدي وحد أغصب ذاتي؟ فأني أقول لك إلى حد الموت أغصب ذاتك من أجل الله
- أغضب نفسك فى الصلاة ليلاً وزدها مزامير فهناك رجاءاً عظيماً ومعونة فى الجهاد الله لك إلى الأبد آمين.
- قبل أن تنام أتعب جسدك فى الصلاة، لكي تحفظك الملائكة فى وقت نومك من المناظر المخوفة والخيالات ومعاكسات الشياطين طوال الليل.

- إذا اقترب وقت النوم فأغضب نفسك للصلاة، وأهتم أن تكون ممتلئاً من الصلاة قبل النوم، وفي هذا الوقت لا تدع ذكر آخر في قلبك غير الصلاة، لئلا يأتي على عقلك ذكر رديء

• نصائح القديس في الحياة الروحية:

- بالإيمان يدرك العقل الأسرار الخفية، كما يدرك البصر المحسوسات
- لا عطية بلا زيادة إلا التي بلا شكر. فم يشكر دائماً إنما يقبل البركة من الله، وقلب يلازم الحمد والشكر تحل فيه النعمة
- رباطات النفس: هي العادات التي يعتادها الإنسان، إن كانت بالخير أو بالردىء. كل عادة إذا سلمت لها باختيارك تصبح لك في النهاية سيدياً، تسير خلفها مضطراً بغير إرادتك.
- جالس الضباع ولا تجالس الشره الذي لا يشبع
- من يشتهي الروحيات حتماً يهمل الجسديات
- من يكرم الجسد بالشره (النهم) يكرم معه الشياطين الذين خدعوه منذ القديم
- التمس فهماً لا ذهباً، واقتن سلاماً لا ملكاً
- المرتبط بالمقتنيات والملذات هو عبد للخطايا الشريرة
- شهية هي أخبار القديسين في مسامع الودعاء، كالماء عندما تشربه الأغصان الجديدة.
- إن الذين يخافوا الله يحفظوا الوصايا بحب وسهولة .
- لا تمد يدك لأخذ شيء من أمام الآخرين بوقاحة .
- إن كنت تؤمن أن الله يعتني بك، فلا تشغل نفسك بأمور زمنية ولا بحاجة الجسد .
- من يدافع عن المظلوم يجد الله مدافعاً عنه
- الشيطان لا يستطيع أن يقترب من الإنسان أو أن يحمل إليه التجارب إلا إذا سمح الله بذلك لأجل تهاوننا .
- بشهوة العين خرج آدم من ميراثه .
- حفظ الحواس يقطع الخطايا .
- الحواس هي أبواب الفكر . فاحتراس الجسد وإفراز الأفكار تعطي للفكر عفة نقية، فحفظ الحواس وضبط الأعضاء حسناً، يولد حياءً وضميراً نقياً من غير جهاد ، وعدم الإحتراس والقرب من الناس والأمور البشرية يعطي حتى الشيوخ العفيفين أفكار الشباب العالمية، ويوقعهم في قتال الشهوات.
- طهر نفسك أيها الإنسان، وأجعل العفة والإتضاع دائماً في ذهنك، فأنتك بذلك تجد الله داخلك، لأن المعرفة تعطي للمتواضعين
- لا توجد فكرة سالحة وافدة إلى القلب، إلا وتكون من النعمة الإلهية
- ما دام الإنسان شهوانياً فهو يحتاج إلى الحواس ، أما إذا كان روحانياً فلا يحتاج إليها ، لأن روح الرب فيه ، ويحرره من عبودية الخطية .
- لقد أعطانا الله الفم لكي نبارك ونسبح به ، وليس من أجل أن نلعن ونشتم به. ووضع فينا العين حتى ننظر إلى الأشياء ونشكر الله عليها، وليس لكي نشتهي بها شيئاً رديئاً.
- إذا أمنت بالرب القادر على حفظك فلا تهتم، بل قل لنفسك إن الذي سلمته ذاتي يكفيني في كل شيء.
- لماذا غرق جيل بكامله بالطوفان أيام نوح؟ أليس هذا بسبب الفسق.

- الضعيف النفس الذي يريد إصلاح الآخرين هو أعمى يدل الآخرين على الطريق.
- ليست كل رغبة صالحة تتبع من القلب بل المفيد منها فقط.
- إذا طلبت من الله شيئاً وتأخر في استجابتك فلا تحزن، لأنك لست أحكم منه
- ينبغي أن لا يظن الإنسان إنه إذا طلب شيئاً من الله بأنه سيحصل عليه سريعاً، بل يجب عليه المداومة على هذا الطلب وبعد ذلك سوف يعطي له، ولا يظن أحد أنه إذا تأخر الطلب بأنه ليس حسب إرادة الله، بل أن الله يريد منا اللجاجة والإلحاح في الصلاة.
- إن الذي يكرم الناس يكرم منهم، والذي يكرم الله يكرم منه أيضاً.
- الضيقة التي من أجل مخافة الله تأخذ عنها أجراً وعزاء
- إن قديس الله الفاضل بحق هو الذي لا تبيته نيته بسبب أنه لا يوافق الشرور التي في خفاياه. بمعنى أن الإنسان الفاضل هو الذي لا يوجد بقلبه شرور، لأن قلبه أصبح طاهر بمحبة الله.
- إذا مل الإنسان من كثرة الصلاة والمزامير، فيمكنه أن يتغلب على هذا الضجر بالألحاح الكنسية والترانيم الروحية.
- إن العمل الدائم حتى ولو كان قليلاً ولكن بمثابرة فإنه يربي كنوزاً عظيمة.
- إن المنحل بحواسه هو أيضاً منحل بقلبه، ولن يكون إهتمامه بالله أبداً.
- لنحب الأمراض التي بها نؤهل للعزاء من قبل الله.
- إذا وجدت مخافة الله داخل الإنسان، فهو إذن لا يحتاج إلى الوعظ.
- محب الأعمال الصالحة هو من لا يحب راحة جسده، ولا يحب مفاوضاته مع الأفكار الشريرة، ولكن كل من كانت أعماله قليلة هو محب للراحة. ومعرفة الله لا تسكن في جسد محب للراحة، إنسان يحب جسده لا يؤهل لمواهب الله.
- إن الغذاء الدسم ينمي ألم الشهوة الرديئة والزنا .
- الغريب هو من تغرب بفكره عن جميع شهوات هذا العالم .
- إن قلب الإنسان القاسي قد تكثر خطاياها الشريرة .
- كلما كانت مخافة الله في قلبك، فأعلم أن عنايته تابعة لك في كل أحوالك، وبهذا تجد معونة منه في إحتياجاتك.
- إن قلب المؤمن لا يخاف من شيء، ويؤمن أن الله بعناية منه قد أحسن إليه
- إن النعمة تثبت في الإنسان بالإتكال على الله والثقة به
- لا يوجد شيء في هذه الحياة أقوى من إنسان استطاع أن يتغلب على محبة الدنياويات، فبهذا يصير حكيماً ولا يقدر عليه الشيطان
- إن الإهتمام الزائد في الأمور الدنياوية وشك القلب يقود إلى ضعف الإيمان، لأن " الغير مستطاع عند الناس مستطاع عند الله " (لو ١٨ : ٢٧). فليس أحد يتبع الله ويهتم بالقوت ، فالمتشكك القلب لا يستطيع أن يتكل عليه.
- من الممكن أن أفكار العظمة تجعل من الإنسان مجدفاً ومهرطقاً، وقد تأتي أفكار العظمة عن طريق حب مديح الناس.
- لا تتكل على إنسان لئلا تخيب من النعمة الإلهية.
- إن عمل الجسد مع فراغ العقل لا منفعة منه، فهذا " الشعب يعبدني بشفتيه أما قلبه فمبتعد عني " (مر ٧ : ٦).

- إذا أردت أن تسير حسناً في هذا العالم فأشبع الجياح، وأجعل باب منزلك مفتوحاً للغرباء، ولكن هذه السيرة لا تصلح للمتوحد، وإنما تصلح للمتزوجين.
- إذا أرتبط الضمير بالقراءة والصلاة فإنه يتقوي، ولا يقبل الأفكار الشريرة، ويصير فوق كل فخاخ الشياطين.
- إذا أهتم الإنسان بالعالم فقد رحلت عنه مخافة الله. فبدون الإبتعاد عن العالم لا يستطيع الإنسان القرب من الله، ولا أقصد الإبتعاد عن العالم الخروج منه إلى الدير، ولكني أقصد بذلك الإبتعاد عن مشاغله وشهواته.
- إذا كثرت النعمة في الإنسان تجعله باراً وصديقاً، ويحتمل الموت ولا يحتمل البعد عن البر والقداسة.
- لا تجرب نفسك بالفكر والنظر في أنواع الشرور، لأنه عسير على الشاب أن يصمد ضد الخطية، إذا لم يؤدب نفسه ويبتعد عن مصادر الشرور ليصل لحياة القداسة، فالمبدأ يقول: إذا لم تستطع أن تتجه ناحية اليمين، فلا تبدأ بالتوجه نحو اليسار. فالتكثر إذن من أعمال الفضيلة ومن الصلاة.
- يجب الإبتعاد عن أحزان العالم وآلامه المتمثلة في محبة المال، وجمع المقتنيات، والحسد، وتنعم الجسد الذي يسبب الشهوة، ومحبة الكرامة التي هي مصدر الغيرة، حب الرئاسة، الإفتخار، السلطة، حب مديح الناس والذي يسبب الحقد، والخوف على الجسد، هذه كلها أتعاب تصيب الإنسان من حبه للعالم، فإذا توقفنا عنها نصير مثل أبائنا القديسين الذين ماتوا عن العالم وهم أحياء بالجسد، عاشوا في العالم ولم يعيش العالم في داخلهم.
- كل من هو مهتم بالأرضيات ومرتبط بالأموال الجسدية لا يمكنه أن يشتهي السمائيات، ولا يستطيع أن يطلب الإلهيات، لأن شهوة الإنسان تعرف من أعماله، فما يحبه ويشتهيه يطلبه في صلواته .
- أحرز من الكبرياء عندما تتغير حياتك إلى الأفضل، واكتشف ضعفك وقلة معرفتك بالأموال الصغيرة، لأن خطية الكبرياء تتبعها خطية الزنا.
- القلب المخادع لا يمكنه أن يتطهر أبداً.
- من المعروف أن الخلطة مع كثيرين قد تزيد الأتعاب
- تمسك بالإيمان والتواضع والرحمة والمساعدة فتجد في قلبك كلاماً تقوله مع الله
- إن الشكوك هي سفينة الشيطان، فهو يوزع دائماً العناء والشقاء على ركبائها ثم يغرقهم في بحر الشكوك .
- أحياناً تكون الأعمال الجسدية أنفع من التسبحة المفرحة
- إن الملل يكون بسبب طياشة الأفكار " السرحان " والطياشة تنشأ عن البطالة من العمل، وعدم القراءة ومن المحادثات مع الناس ، ومن إمتلاء البطن والشبع.
- إن الإتكال على البشر يمنع الإتكال على الله، والإهتمام بالعالم يضع الإهتمام بالله، وذكر العالم يضع ذكر الله، وفرح العالم يخيب الإنسان من الفرح الإلهي
- لا تجعل أي فكر شرير يثبت في قلبك، حتى ولو كان صغيراً، لئلا تأسس فيك عادة تضرك، وتجعلك عبداً لها.
- إن النفس المحبة لكل جديد، تسير وراء كل أمر وتنجذب إليه ولا تشبع.

- بالإنظار والأمل يقتني الصبر، ويجذبك إلى الثبات في الصلاة، لأن الأمل يعطي للقلب راحة في وقت ضيقاته وضغوطه.
- لأنه بقدر ما يستهين الإنسان بهذا العالم، وبقدر إهتمامه بمخافة الله، تقترب منه العناية الإلهية، ويشعر بمعونتها خفياً، وتنقي قلبه وتعطيه معاني يفهم بها كلام الله.
- لأن أحكام الرب سائدة على كل الأرض وبدون أذنه لا تقع التأديبات على أحد.
- إن الذي يبني نفسه أفضل ممن ينفع المسكونة كلها.
- إن الإنسان المؤمن لا يحمل هم نفسه، بل يلقي على الله إهتماماته في كل شيء.
- كن وديعاً في كلامك، فلا تتعرض للإهانة أبداً، ويعني بهذا القول أن تكون حلو الشفتين فتكسب الجميع أصدقاءً لك.
- عندما تكثر النعمة الإلهية في الإنسان يصبح الموت سهلاً عليه، وذلك لإشتياقه للحياة الأبدية، وتصبح الأمراض الجسدية محتقرة في نظره.
- من يهرب من راحة هذه الحياة يبدأ ذهنه بمراقبة الدهر الآتي، أما المتعلق بحب المقتنيات فهو عبد للأهواء، لا تظن أن محبة القنية محصورة في كسب المال فقط، بل إنها تشمل كل ما يمكن أن يفيد إرادتك. فالذي يتعب نفسه في هذه الدنيا الله يفتح ذهنه لينظر السماء وكأنه يراقبها، أما من يتعلق بحب المقتنيات فهو عبد ذليل لها، لأنها تقيد حرية وإرادته، فأى شيء لا يستطيع الإنسان تركه فهو عبداً له.
- ما دام حب الجسد قد تغلب عليك لا تقدر أن تكون شجاعاً، وخالياً من الفزع "الخوف" أمام الأمور الكثيرة التي تعاكس جسدك المحبوب، بمعنى أنه كلما تعطي لجسمك راحة زائدة. فأنت تخاف عليه أكثر من اللازم خصوصاً لو حدث له شيئاً بسيطاً، وهذا يدل على عدم ثقة الإنسان بالله في أنه يستطيع شفاؤه.
- عود فمك على البركة لئلا تشتم. لأن الشتيمة تولد الشتيمة والبركة تولد البركة، فعود لسانك يبارك الناس أفضل من إهانتهم.
- حكم ذاتك وضع خوف الله أساساً لمسيرتك تبلغ باب الملكوت دون أن تجعل طريقك مستديرة. بمعنى أنه ينبغي على كل إنسان أن يفحص ذاته ويخاف من الله، ولا يدور أو يكون تائهاً في طريق الحياة الروحية، بل يسير مستقيماً، ولا يشابه شعب الله في البرية حينما تاهوا لأن قلبهم كان غير كاملاً مع الله، لقد ظلوا أربعين عاماً ما بين مصر وفلسطين مع أن الطريق كان يأخذ حوالي شهر فقط، إلا أنهم كانوا يديرون ويلفون كثيراً حول أنفسهم في ذات المكان.
- أزرع حقلك في أيام شبابك، لئلا ينبت فيه شوكة. بمعنى أذكر خالقك أيام شبابك (جا) ١٢ :١)، فأنت الآن تتمتع بكامل صحتك وشبابك فأستغل ذلك في الصوم والصلاة والقراءة وأعمال النعمة، لأنه سيأتي عليك وقت لا تجد هذا فصحتك ستكون ضعيفة. ومعني لئلا ينبت فيه شوكة من المعروف أن الشوك يأتي في الأرض التي لا يعمل فيها، وتكون فارغة، والأرض الفارغة مثال للإنسان البعيد عن الله، فهو معرض أن شوك الأفكار الرديئة تنبت فيه.
- إذا لم تستطع أن تزرع حقلك، فلا تقلع الغروس المنصوبة فيه. بمعنى إذا لم تستطع أن تكتسب فضائل أخري في حياتك، فعلي الأقل حافظ على التي معك. مثلاً أنت تربيت

- على فضيلة الصدق فأحذر أن تفتقد ذلك في الكبر ،لأن الآية تقول " من له يعطي ويزداد ومن ليس له فالذي عنده يؤخذ منه.
- أزهدي في الدنيا يحبك الله، وأزهدي فيما بين أيدي الناس تحبك الناس. فالذي لا يفرق معه أكل وطعام أو حتى مال فهو قريب من الله، والذي عنده قناعة تامة بتقسيم الأرزاق ولا ينظر لهم في رزقهم أو بما يمتلكون فيحبونه لأنه يفرح لأجلهم.
 - من يحسب إن خطاياها صغيرة يقع في أسوأ منها ويدفع جزاءها سبعة أضعاف. فالإنسان الذي يري أن خطاياها صغيرة، فحتماً سيقع في خطايا كبيرة جداً وذلك بسبب استهتاره
 - من استطاع أن يتحمل الشوائم بفرح مع أنه قادر على الرد، فقد بلغ الكمال، والملائكة يسرون به، لأنه لا توجد فضيلة أشرف من هذه
 - إذا مرضت قل: سعيد هو من تأهل للتجربة حسب قصد الله، لأنه يرث الحياة الأبدية، لأن الله يجلب الأمراض لأجل صحة النفس.
 - أذكر الله يذكرك هو ويخلصك، لكي إذا ذكرك وخلصك تحظي بجميع الخيرات. ولا تنسه بالتفكير في الأمور الباطلة، لئلا ينسأك هو في وقت تجاربك.
 - إذا صنعت مع إنسان ما جميلاً فلا تتوقع منه المكافأة قريباً، لأن الله سيجازيك عنه
 - إذا ابتعد الإنسان عن جميع الشرور وعن كل محادثات فارغة، فهو يشعر بالمعونة الإلهية في زمن قصير، وإن جاهد قليلاً فإنه يجد عزاء داخل نفسه
 - إن الذي لا يبعد نفسه عن أسباب الخطية بأرادته، فقد تجذبه الخطية غصباً عنه.
 - إن وصايا الله فوق كل كنوز العالم، والذي يعمل بها يجد الله داخله، ويكون حافظاً له والملائكة السماويون مرشدين له.
 - إن اضطراب الأفكار يتولد من كثرة الأكل، والجهل وحيرة العقل يتولدان من كثرة الكلام والمحادثات التي بلا نظام، والإهتمام بالأمور العالمية يقلق النفس ويضطرب العقل من جهتها، ويفقده هدوءه، ويبعد من طريق الحق
 - آلام النفس هي الطياشة " السرحان" وعدم المعرفة والحسد والمجد الباطل "التفكير في العظمة" وهذه أيضاً تبطل بالصلاة والقراءة بمعرفة وفهم.
 - إن يوماً واحداً في عالم الأبرار خير من ألف سنة في هذا العالم الحاضر، فالحياة الأبدية لا تقارن بالحياة القصيرة هنا.
 - إن الكسل يصيبنا بسببين أما ثقل البطن من كثرة الطعام، أو التعب الزائد في الأعمال. لذلك فممارسة العمل بنظام مناسب قد تضيء الفكر.
 - إن الذين هم في راحة لا يحل فيهم روح الله بل روح الشيطان، فلا تكن كسولاً.
 - قال أحد الشيوخ: إن الإنسان الذي يرفض كل شيء ويهتم بإصلاح نفسه هو محب لله.
 - وقال أيضاً: إن كنت علمانياً فأسلك بالسيرة الحسنة التي للعلمانيين وهي صنع الصدقة وتكميل محبة الآخرين.

الباب الثاني

الفضائل الروحية

• حياة الفضيلة :

"بدء الفضيلة مخافة الله"

(القديس ماراسحق السرياني)

يقول القديس ماراسحق السرياني: لا يستطيع أحد أن يحتفظ بثروته بلا تعب أو حتى كفاح، كذلك الإنسان لا يستطيع أن يعيش في حياته الروحية ما لم يهتم بالفضيلة والصلاح .

ويري القديس ماراسحق أن الفضيلة لا تعد فضيلة إلا إذا امتحنت وقت الصعوبات. فالإمتحان دائماً يأتي بعكس الفضيلة، فنجد أن الإيمان عكسه الشك والإنكار، كما حدث مع بطرس الرسول (مت ٣٣: ٢٦-٣٥)، وهكذا الصدق عكسه الكذب كما حدث مع حنانيا وسفيرة (أع ٥: ١-١١). فالكلام عن الفضيلة سهل أما إقتناءها فهذا هو الصعوبة .

كما يري أيضاً أنه بعدم ممارستنا للفضيلة والبر فأننا نكون عرضه للسقوط في الخطية، فينبغي لنا أن نتعب أنفسنا في إقتناء الفضائل المختلفة لأن الأعمال الصالحة تتولد منها.

أما إذا كنت تفعل الفضيلة ولم تشعر بمنفعتها كما يقول القديس ماراسحق، فلا تتعجب من هذا، لأنه إذا لم يتضع الإنسان فلن ينال مكافأة عمله. والفضيلة هي الأحران ، ومن الأحران يتولد الإلتضاع، وبسبب الإلتضاع تعطي النعمة والمواهب. فإن اشتقت للفضيلة فسلم نفسك لكل حزن، لأن الأحران تثمر الإلتضاع. والفضيلة هي مخافة الله إلى آخر العمر . فإذا كنت خالياً من الأعمال الروحية، فلا تتحدث عن الفضيلة، لأن عمل الفضيلة هو حفظ وصايا الله .

وقد أشار ماراسحق إلى أنه ينبغي على كل إنسان أن يقتني هذه الفضائل حتى يخلص من كل ضرر، ويكون محبوباً من الله والناس. وهذه الفضائل هي

- ١- جسد عفيف.
- ٢- لسان طاهر محترس.
- ٣- زهد في الرغبة والشره.
- ٤- كتمان الأسرار.
- ٥- إكرام لكل إنسان فوق قدره ومنزلته أكثر مما يستحق.

كما حذر أيضاً من الوقوع في بعض الرذائل ، حيث أنها تستعبد الإنسان وتجعله يقع في خطايا عظيمة وهذه الرذائل هي

- ١- جسد مشاغب "شهواني".
- ٢- لسان قاسي "جامد".
- ٣- الرغبة في أشياء جسدية . "حب الأرضيات والماديات".

٤- نقل الكلام من واحد لآخر. وهذا مكروه من الناس ومن الله.

• ماهية الفضيلة:

لقد عرفها القديس ماراسحق السرياني بأنها: " خلو فكر الإنسان من إهتمامات العالم، فما دامت الحواس تحيا في الماديات فإن القلب لن يستطيع أن يهدأ أبداً من تذكر هذه الإهتمامات. فطريق الفضيلة يبدأ بإنشغال العقل بكلام الله وملازمة الإتضاع.

- كما عرفها أيضاً بعدة تعريفات مختلفة نذكر منها ما يلي :

الفضيلة هي: قلب بلا لوم يرضي الله

تعريف آخر: الفضيلة هي مداومة ذكر الله، وذلك عن طريق طاعته بحفظ وصاياه، لأن الإتصال بالله هو كمال الضمير

تعريف آخر للقديس: الفضيلة هي حكمة القلب وحينما توجد فالله يسكن هناك، وهي مفتاح ملكوت السموات.

• كيف يستطيع الإنسان أن يعيش حياة الفضيلة؟

يري القديس ماراسحق السرياني أن الإنسان يستطيع أن يعيش في هذا العالم، وأن يكون قدوة حسنة، وبلا لوم أمام الله إذا جاهد في أربعة أشياء هما:

- ١- التوبة. وهي ترك الأمور السابقة، والحزن على الخطايا
- ٢- النقاوة. هي خلو العقل من الأفكار الشريرة.
- ٣- الرحمة. هي قلب رحوم علي جميع الخليفة
- ٤- الكمال. هو محبة الله العميقة ورفض الخطية وكل شيء من أجل التمسك بالله.

لذا يجب على كل إنسان أن يكون خائف الله ، ويحيا في حياة الفضيلة ، ويهتم بعمل البر وصنع الصدقة، فهو بذلك يرضي الله عن طريق محبة الناس. ولكي يصل الإنسان إلى كمال مخافة الله، فينبغي عليه أن يبتعد عن جميع الخطايا حتى ولو كانت صغيرة، ويسرع بالتوبة عنها، وأن يكمل كل بر، فيصل لمحبة الله. وذلك عن طريق:

- ١- المداومة على قراءة الكتب الروحية
- ٢- حفظ وصايا الله والعمل بها
- ٣- تنقية القلب بالصلاة المستمرة بغير إنقطاع.

• أقوال القديس عن الفضيلة:

- لا يستطيع أحد أن يحتفظ بثروته بلا تعب أو حتى كفاح، كذلك الإنسان لا يستطيع أن يعيش في حياته الروحية ما لم يهتم بالفضيلة والصلاح
- كمثل إنسان ينظر أحلاماً هكذا كمن يتكلم عن الفضائل من غير عمل بها
- إن الكلام على الفضيلة يتطلب قلباً قد تجرد من الأرض، ومن جميع أحاديثها

- إن الذي يهرب من الضيقات لا يستطيع أن يقتني الفضيلة، والذي يثبت في الفضيلة يعاني من الأحزان. فإذا رغبت في إقتناء الفضيلة سلم نفسك إلى كل ضيقة، فالفضائل أم الضيقات، والضيقات تولد الإلتضاع في الإنسان .
- لا تعجب إذا بدأت بالفضيلة وأنت عليك الضيقات الصعبة من كل ناحية، لأنه لا تحتسب فضيلة التي لا يصحبها تعب ومصاعب لعملها لأنه من هذا سميت فضيلة.
- محب الفضيلة ليس هو ذلك الإنسان الذي يعمل الحسنات بحرص فقط، بل هو الإنسان الذي يتقبل البلى التي تتبع الفضيلة بفرح وشكر .
- الذي يبحث في الكتب الروحية بعناية وتمييز فباب الفضيلة يفتح أمامه، والذي يدخل باب الفضيلة يفتح عليه باب التجارب، ومن يدخل في باب التجارب من أجل الفضيلة يعرف أن عناية الله تحيط به.
- أصبر على الإهانة بقصد الفضيلة لكي تفوز بمحبة القلب عند الله ، فطوبى للإنسان الذي يحتمل كل إساءة من غيره ، لأنه يتوج بأكليل لا يفسد أبداً.
- لا تعد فضيلة إلا التي تمتحن وقت الصعوبات . فالإمتحان دائماً يأتي بعكس الفضيلة، فنجد أن الإيمان عكسه الشك والإنكار، كما حدث مع بطرس الرسول (مت ٣٣: ٢٦- ٣٥) ، وهكذا الصدق عكسه الكذب كما حدث مع حنانيا وسفيرة (أع ٥: ١-١١). فالكلام عن الفضيلة سهل أما إقتناءها فهذا هو الصعوبة .
- يتقدم كل الفضائل احتقار الإنسان للراحة، فالذي يغذي جسده من أجل الراحة، في وقت السلام تضغطه الضيقات، والذي يتنعم في شبابه يكون عبداً في شيخوخته، وفي آخرته يتنهّد.

● فضيلة الرحمة :

" من يرحم فقيراً تتلقفه عناية الله "

(القديس ماراسحق السرياني)

يري القديس ماراسحق أن الإنسان الرحوم الحقيقي هو الذي في إستعماله الرحمة لا يميز بين من يستحق ومن لا يستحق، فالجميع لديه بنفس الدرجة.

يقول القديس ماراسحق السرياني: " لا توجد طرق أخرى تصل إلى الحب الروحاني، إلا إذا بدأ الإنسان بعمل الرحمة التي أمر الله بإقتنائها ". "فكونوا رحماء كما أن أباكم السماوي رحيم" (لوقا ٦: ٣٦).

وفيما يلي أقوال القديس ماراسحق عن الرحمة .

● أقوال القديس في الرحمة :

- شارك الحزاني ومتوجعي القلوب بالصلاة حتى يفتح لك باب الرحمة.
- استر الخاطيء من غير أن تنفر منه لكيما تحملك رحمة الله
- إن الذي أكثر مراحمه بلا تمييز على الصالحين والأشرار بالشفقة، فقد تشبه بالله الرحوم.
- من يرحم فقيراً تتلقفه عناية الله (ويكيبيديا، ٢٠٢٣)
- أظهر لظالميك عظمة رحمتك بأن تجازيهم بدل الشر خيراً

- رحيم القلب هو الذي يقدم صلاته كل ساعة مصحوبة بالدموع حتى من أجل الذين يؤذونه
- الله رحوم ومتحنن وصالح لا يحاسب أو يدين الإنسان إلا على قدر ما يستطيع أن يفعله
- إذا توفر لك عمل الرحمة مع أحد فأفعله، مثلما فعله أنبا أغاثون مع مريض حيث خدمه لمدة ستة أشهر بدون مقابل إلى أن تعافى وعادت إليه صحته.
- إذا كنت لا تمتلك نقوداً لتساعد بها الفقراء والمحتاجين، فعلى الأقل شاركهم بالرحمة وبشفقة قلبك عليهم، حتى لا تفقد معزتك أمام الله بسبب قساوة قلبك هذه. لأنك إذا كنت غير شغوف بالمساكين والمحتاجين ووقفت أمام الله في الصلاة فأنت تخسر نعيم القديسين، أما إذا وقفت أمامه ولم يعثر كضميرك فأعلم أنك تحيا بدون تفكير.
- إن الإنسان الرحوم الحقيقي هو الذي في إستعماله الرحمة لا يميز بين من يستحق ومن لا يستحق، فالجميع عنده واحد بنفس الدرجة.
- تمسك بالرحمة لتتشبه بسيدك
- لا توجد طرق أخرى تصل إلى الحب الروحاني، إلا إذا بدأ الإنسان بعمل الرحمة، وبها أمر الله بإقتنائها
- أوصيك يا أخي أن يكون فيك ميزان الرحمة، لكي تشعر بالرحمة الإلهية على العالم. فالإنسان الرحوم هو طيب لنفسه.
- أمر حسن عند الله هي الرحمة كتعاليم الإنجيل
- كن في بيتك أباً وبين الأخوة أصغرهم وبين الزملاء آخرهم وبين البشر أقلهم. بمعنى أن تكون رحيماً مع الجميع وتواضع معهم، وأبحث عن المتكبيء الأخير.
- لا تؤذي أحاك في يوم حزنه ولا تضيف إلى وجع نفسه وجعاً. فأحذر من الكلام القاسي الذي يجرح الآخرين، وتذكر أن أصدقاء أيوب البار كانوا معزيين متعبيين (أي ١٦: ٢).
- لا تفرق بين غني وفقير في العطاء، وأعطي أكثر مما طلب منك. لأنه يقول " أرم خيزك على وجه المياه فأنتك تجده بعد أيام كثيرة " (جا ١١ : ١). فلا تبحث عن ما هو مستحق وما هو غير مستحق في العطاء، بل ليكن الناس كلهم عندك بالسواء في عمل الخير.
- الناسك بلا رحمة كالشجرة بلا ثمر. فالإنسان الذي يصوم جميع الصيامات دون أن يكون رحيم القلب، فهو يشبه شجرة لا تعطي ثمار صالحة .
- إن لم يرتفع الرحوم فوق العدل فليس برحيم. أعني أنه لا يعطي فقط الناس مما يخصه، بل يكون ذلك بفرح، فإذا غلبت العدل بالرحمة، حينئذ تكلل بأكاليل الكاملين في الإنجيل، لأن إعطاء الإنسان للمساكين مما يخصه أمور قد جاء بها في الإنجيل، أما كمال الرحمة هو أن "الأخذ مالك لا تلمسه منه، وأعط كل من سألك، وليس هذا في المقتنيات فقط، بل أن تبذل نفسك من أجل المحتاج، لأن هذا هو الرحيم الذي إذا رأي أخاه محزوناً، فألتهب قلبه من أجله.

• فضيلة الصمت :

" تحفظ من المحادثات،فإنها لا تنفع في كل وقت "

(القديس ماراسحق السرياني)

كان القديس ماراسحق السرياني لا يحب الكلام الكثير،وشدد على إقتناء فضيلة الصمت في حياة الوحدة والسكون،واعتبرها ضرورية وإلتزامية أيضاً لكل من يريد أن يحيا في حياة الوحدة،وهو نفس المنهج الذي اتبعه القديس يوحنا سابا الملقب بالشيخ الروحاني حيث قال : "سكت لسانك ليتكلم قلبك،وسكت قلبك ليتكلم الله " . وفيما يلي أقوال القديس عن الصمت:

• أقوال القديس عن الصمت :

- إن كنت محباً للحق،كن محباً للصمت،فالصمت يجعلك تنير كالشمس
- إن حكمة الكلام ليس في كل وقت تنجح،ولا مع كل أحد
- إذا تسلط عليك لسانك،فثق أنك لن تستطيع التخلص من الكلام أبداً
- حلاوة الكلام من غير أعمال لا تنفع
- صمت اللسان هو ألا يتكلم بكلمة رديئة،وصمت الجسد هو أن تهدأ جميع حواسه،
- وصمت النفس هو عدم وجود أفكار شريرة،وصمت العقل هو عدم التفكير في أمور تجلب خسارة،وصمت الفكر هو خلو الضمير من كل هم.
- من كان كثير الكلام ولو كان يخبر بأمور عجيبة فأعلم أنه فارغ من الداخل.
- قال أحد القديسين : إن صمت الأنقياء هو صلاة،لأن أفكارهم النقية هي أصوات يرتلون بها لله في الخفاء.

• حياة العفة:

"أحب العفة لكي لا تخزل أمام الله في الصلاة"

(القديس ماراسحق السرياني)

ربط القديس ماراسحق السرياني بين حياة العفة ومبدأ التحفظ،فإذا كانت الحواس هي أبواب الفكر كما كان يعتقد هو،فلا بد إذن من استعمال التحفظ سواء من خلال النظر أو السمع أو اللمس،فلا يصح أن يتحدث الشاب كثيراً مع النساء أو ينظر لهم في كل حين ثم يطلب بعد ذلك حياة الطهارة والعفة، فالتحدث مع النساء والنظر إليهم ليس هو خطية في حد ذاتها كما يقول هذا القديس ،ولكنه أيضاً أمر مرفوض من وجهة نظره هو،لأن الشيطان يستخدم النساء كمادة لإثارة الغرائز في الشباب،لذا وجب التحفظ من هذا الأمر .

وفيما يلي أقوال ونصائح للقديس عن التحفظ والعفة .

• أقوال القديس في مبدأ التحفظ:

- إن الذي أقتني الفضائل العظمي مثل: الصوم ،السهر،النسك،ولم يقتني حراسة القلب واللسان فإن تعبته يكون باطلاً.
- إذا وضعت كل أعمال التوبة في ناحية،والتحفظ في ناحية أخرى،فإن التحفظ يرجح.

- إذا حفظت عينيك وأذنيك فإن لسانك لا يخطيء .
- بكل تحفظ أحفظ قلبك، لأن حيل هلاكك كثيرة، ولصوصك "الشياطين" مكرين وجبابرة
- إن الحياء والخوف كالميزان يمنعان ميل الفكر إلى هنا أو هناك. فالخوف المقدس أي الخجل والحياء من الله يمنع إنحراف فكر الإنسان من الوقوع في الخطية.
- لا تمدح من يتعب جسده ولا يضبط حواسه، فضبط الحواس أهم من تعب الجسد في الصوم والصلاة.
- أشير عليك أيها التائب المتضع أن تحترس ولا تترك حواسك بدون ضبط، وأحفظ قلبك ونسك بطنك ووداعتك وصن لسانك، وتضرع إلى الله أن يحفظك بغير فتور ظاهري أو خفي، فلا تتواني في جهادك حتى النفس الأخير.

● أقوال مار اسحق عن العفة :

- العفة هي ميناء القداسة، هي قلب نقي من كل رزيلة
- بالعفة والإتضاع تمجد الله داخلك
- أصقل يا أخي جمال عفتك بالدموع والأصوام
- العفة ليست هي حفظ الإنسان لجسده فقط، بل هي أن يستحي من ذاته أيضاً ولو كان لوحده.
- الحواس العفيفة تعطي السلام للنفس، ولا تعرضها لتجربة الشهوة .
- كما لا يسلم الزجاج من الكسر في قلبه مع الأحجار هكذا لا يمكن أن يكون أحداً طاهراً وهو مداوم النظر والكلام مع النساء، فطهارته لا تثبت بغير دنس
- من يحب العفة لا يحب اللقاءات الكثيرة مع الناس
- إن العفة مع الراحة لا تثبت كثيراً بغير فساد، مثل جوهرة لا يحفظ شعاعها بغير فساد وسط النار

● أسباب شغب الجسد:

لقد ذكر القديس مار اسحق السرياني أربعة أسباب تحدث إثارة للجسد وتسقطه في خطية الشهوة هما ما يلي :

- ١- كثرة الأكل وقلة الصبر على الصوم.
- ٢- عدم ضبط الأعضاء من نظر ولمس غير عفيف يفسد هيكل الله. فينبغي أن يكون الجلوس بتعفف وبحسن ضبط الأعضاء لا بد أن تتيقظ ذاتك. حتى ولو كنت شيخاً فلا تطمئن ولا تتهاون في حفظ الأعضاء.
- ٣- عدم ضبط اللسان. أحترس من الكلام المنحل الذي لا فائدة منه، ومن كثرة المحبة الزائدة "الدالة" مع الآخرين، لأن خارج الإنسان هو مرآة ودليل على خفاياه.
- ٤- إطفاء الروح القدس. لقد قال بولس الرسول "لاتطفئوا الروح" (تس ٥ : ١٩). فبماذا إذن تنطفيء الروح؟ تنطفيء الروح بالإهتمام الزائد بالجسديات والأمور العالمية، وعدم تذكر الله والإستماع إلى الكلام الفارغ الذي لا يبني أحداً، فلا يصح أبداً أن نترك سير الكاملين "القديسين" وكلامهم الصحيح الذي يغذي الروح، وأن نجالس إناساً يتحدثون بكلام غير نافع يطفئ فينا حرارة الروح. ضع هذا في ضميرك وأنت تدرك سبب نقص حرارة الروح في قلبك.

فقتال الشهوة والأفكار الرديئة لا يمكن أن تحارب إنسان يتذكر الله دائماً. وقد يأتي هذا القتال من الفراغ الجسدي والروحي وكثرة الراحة حيث تتولد الأفكار الشريرة، وتحاول جذب الإنسان للوقوع في الخطية والبعد عن ربنا، فلا توافق هذا الفكر الشهواني ولا تعطيه إهتماماً ولا تتركه يدخل قلبك وتتلذذ به ، وأطلب المعونة الإلهية وانتقل بشهوتك إلى حب الله. ولكن إذا وافقت الفكر تسلطت عليك أفكار الشهوات ووجدت لها مكان في قلبك، ووقعت في الخطية.

• نصائح القديس لحفظ العفة:

هناك عدة أشياء تحفظ العفة لمن يشاء أن يحفظها في نفسه، فيكون فوق قتال الطبيعة، ولا تقدر الشهوة أن تتسلط عليه أبداً بمعونة الله، وهذه الأشياء هي ما يلي:

- ١- الإحتراس من التقرب الشديد إلى أعضاء الجسد بدون حذر وعناية.
- ٢- نظر عفيف حتى في زمن الشيخوخة، لأن التهاون يرمي الإنسان في خطر عظيم على الدوام، فحفظ النظر واللمس وعدم التفكير مطلقاً في امرأة ما وعدم التطلع أبداً في وجه سيدة حتى ولو كانت عجوز قبيحة المنظر، فهذا الأمر يمنع قتال شديد على الإنسان.
- ٣- حفظ السمع عن كل ما هو غير هادف. ومن ثم الكلام عن أو مع النساء، لأنه يثير خيالات على النفس أكثر من النظر، ولأن الأظهار يحاربون بهذه الذكريات.
- ٤- اليقظة الروحية الدائمة بعقلنا. فطبيعة النفس البشرية تشبه النار، فكما أن النار تحتاج دائماً إلى الوقود (خشب أو أي شيء) لكي تشعل بها وتستمر دائماً، هكذا النفس البشرية أيضاً تحتاج دائماً إلى وقود روحي (صلاة) لكي تظل مشتعلة بحب الله.
- ٥- في وقت الشبع احترس من الدالة مع نفسك، وليكن جلوسك بعفة في وقت الحاجة، لتكن عفيفاً طاهراً وقت رقادك، وليس في أفكارك فقط بل وفي أعضائك كن متحفظاً

• الصوم والعفة :

يري القديس ماراسحق السرياني أن هناك علاقة بين الصوم والعفة ، فكلما صام الإنسان بقدر معقول حسب قدرته كلما زادت عفته، والعكس صحيح كلما أكل الإنسان وشبع كلما ثارت عليه الشهوة وفقد عفته وطهارته ، ولعل هذا الفكر كان منتشرأ وقتها في النظم الرهبانية على مستوي صعيد مصر، فمثلا يقول القديس باسيليوس " من هو الذي يستطيع أن ينال روح الله بكثرة المأكولات؟

وأيضاً يقول القديس أوغريسي "عذب أفكارك بقلة الأكل ليكون تفكيرها في الجوع وليس في شهوة الزنى".

ونلاحظ أن القديس ماراسحق السرياني كان متأثراً بفكر الآباء المصريين ، وقد استشهد بهم في كثير من كتاباته النسكية ، وفيما يلي أقوال القديس عن علاقة الصوم بالعفة .

• أقوال القديس عن الصوم والعفة:

- إن الأحلام الدنسة تحاربك بسبب كثرة التفكير في الشهوات ، فأهتم أن تنقي ضميرك بالدموع، وأمنع عن جسدك كثرة الطعام لكي يخضع لروحك، كما قال القديس

أوغريس: "إن شيطان الزنى يهرب بسبب قمع الجسد وإضعافه بالصوم والأعمال الأخرى". كما أنه من عرق الصوم تنبت سنبل العفة وهكذا أيضاً من الشبع يتولد الفسق، ومن الإمتلاء النجاسة، فالبطن الجائع لا يقوي عليه الأفكار الشريرة.

- بعد شبع البطن تقترب منا تجارب الأفكار الشريرة، وحركة الأعضاء، فبها للعجب من الذين يشتهون الشبع من الطعام! كيف يمكنهم أن يحفظوا عفتهم؟ وكيف لا تنتجس نقاوتهم؟

● حياة النقاوة:

"بالإيمان والرحمة يصل الإنسان سريعاً لنقاوة القلب"

(القديس مارأسحق السرياني)

ويقصد بها طهارة القلب، كما يقول الكتاب المقدس " طوبى للأتقياء القلب لأنهم يعاينون الله" (مت ٥ : ٨).

فإذا وصل الإنسان لنقاوة القلب يستطيع معاينة الله ،ويري القديس مارأسحق السرياني أنه يمكن للإنسان أن يصل إلى نقاوة القلب عن طريق أربعة أشياء :

١- عمل الرحمة

٢- المحبة وعدم الإدانة

٣- إقتناء فضيلة الإتضاع

٤- تنفيذ الوصايا الإلهية

● أقوال القديس عن حياة النقاوة :

- إذا كنت نقي القلب، فحينئذ تكون السماء داخلك
- إذا كنت تحب نقاوة القلب، فالتصق بالوصايا السيديية
- بنقاوة القلب والفكر يستضيء الإنسان وحتى لو كان جسده بلا أي عمل.
- إن كل القوانين والوصايا التي وضعت للبشر حدها الأقصى هو تنقية القلب كقول الآباء لكي تتغلب على حروب الشياطين ينبغي عليك الإهتمام بنقاوة القلب والنفس والضمير
- عندما يصل الإنسان لطهارة القلب يري جميع الناس أخياراً وأطهاراً، ولا يوجد واحداً منهم سيء، هنا فقط يكون قلبه قد تطهر حقاً. فالطهارة هي أن يرجع الإنسان إلى طبيعته الأولى وعدم الشر، ويصير كطفل في كل شيء.
- لا يوجد في جميع المعارف مثل معرفة الإنسان بضعفاته ومحاربتة ضدها، فمن هنا يقتني الإنسان نقاوة القلب سريعاً وينظر الله.
- كلما يتقدم الإنسان في حياته الروحية، تكثر عليه الحروب إلى أن يصل لنقاوة القلب .
- هل يقدر أحد أن يقتني ذهناً نقياً وهو محب للثرثرة، وهل باستطاعة أحد أن يقتني أفكاراً متواضعة وهو يسعى وراء مجد الناس؟!!
- إن التعب الجسداني في الصلاة وأعمال البر بغير الطهارة يكون كرحم امرأة عاقر بلا ثمر، لأنه لا يقدر أن يقترب من معرفة الله
- إن لم يصل العقل للنقاء، فلن يرتقي لمشاهدة الأسرار الخفية .

- من نقاء الأفكار ينبع نور العقل .

• التواضع:

" أريد أن أفتح فمي يا أخوتي وأتكلم عن الإلتضاع، ولكن أخاف كأي أريد أن أتكلم على الله، لأن التواضع هو حلة اللاهوت التي لبسها الله عندما تجسد". (القديس ماراسحق السرياني).

كان القديس ماراسحق السرياني مثلاً حياً للتواضع، حيث كان محبوباً من الجميع بسبب إلتضاعه هذا، فلم يكن يغضب من أحد ولا يغضب أحد، حتى أن الشياطين كانت تهابه، ووحوش البرية عندما تراه كانت تهدأ طباعها الوحشية، لأنها أشتمت فيه رائحة الإلتضاع والقداسة.

وقد عرف القديس ماراسحق الإلتضاع بأنه: "أن يحسب الإنسان نفسه أقل من كل الناس، وأن هذا الشعور لا بد أن يكون نابعاً من القلب، فالشخص المتواضع هو إنسان قد مات عن حب العالم، لذا فإن قلبه غير مرتبط بالأرضيات ولا بشيء من هذا العالم.

وإذا أردت أن تقتني التواضع كما يقول ذلك القديس : فظهر نفسك من محبة العالم واتبع محبة الله. فالشعور بالله هو عمق الإلتضاع، والذين يفتنون الإلتضاع ينجحون في كل شيء وتقترب منهم المعونة الإلهية.

ولقد قسمت الإلتضاع من وجهة نظري وبحسب فكر القديس ماراسحق إلى عدة عناوين هي :

تعريف الإلتضاع، صفات المتواضع، كيف نقتني التواضع، أقوال عامة عن التواضع.

• ماهية الإلتضاع كما ذكرها القديس :

الإلتضاع : هو أن يلوم الإنسان نفسه على فعله الخطايا.

تعريف آخر: المتواضع هو المائت بالحقيقة عن حب العالم ، وقلبه غير مرتبط بشيء من أمور الأرضيات.

• صفات المتواضع كما ذكرها القديس:

- 1- إن المتواضع لا يبغضه أحد ولا يحزنه بكلمة، لأن سيده جعله محبوباً من الجميع، وكل واحداً يحبه
- 2- يقترب المتواضع من الوحوش، وعندما تنظره تهدأ طباعها الوحشية، وتقترب منه وتلجأ إليه، لأنها استنشقت فيه الرائحة التي كانت تستنشقها قديماً في أبونا آدم عندما كان في جنة عدن قبل السقوط.
- 3- من أتضع بقلبه مات عن العالم، ومن مات عن العالم مات عن فعل الخطايا
- 4- المتواضع الحق هو الذي لا يستريح قلبه أبداً إذا امتدح من أحد ولو عن إستحقاق.
- 5- المتواضع الحقيقي هو بعيد عن كل غضب ونقي من الغيرة، ويسأل في محبة، ولا يحزن أو يتضايق من شيء، لأن التواضع يعطيه قوة على الإحتمال والصبر، لأنه بدون الصبر على الأحزان والضيق لا تعرف قوة الإلتضاع

- ٦- إذا كنت محباً للتواضع لا تكن محباً للزينة الكثيرة، لأن الإنسان الذي يحب التزين لا يحتمل الإهانات، فالمتعبد لله لا يزين جسده. لأن كل من يحب الزينة الجسدية هو ضعيف في تفكيره.
- ٧- إن المتضع لا يفرح أبداً بالمجامع، ولا بكثرة أصوات الناس، ولا بالحديث أو المظاهر، بل يختار البعد عن الجميع لكي يجتمع مع ذاته.
- ٨- لأن المتضع يكون هاديء ولا شيء يحرك فكره، لأن فرحه وسروره الحقيقي يكون في إرضاء الله.
- ٩- ليس كل هاديء متواضع، بل كل متواضع هاديء
- ١٠- القلب المتضع يفتح من تلقاء نفسه بالرحمة
- ١١- كمال الإتضاع هو احتمال الإفتراءات الكاذبة بفرح

• كيف نقتني الإتضاع ؟

يري القديس ماراسحق السرياني أنه يمكن إقتناء فضيلة الإتضاع عن طريق الآتي:

- ١- إذا أردت أن تكون متواضع فطهر نفسك من محبة العالم وأموره، واتبع محبة الله بالإيمان والرجاء، وعند ذلك تجد الله قد عوضك كثيراً
- ٢- نفتني الإتضاع بتذكر الخطايا وإنتظارنا الدائم للموت، وأن يكون الإنسان غريباً لا يحمل هم شيء مما على الأرض .

• أقوال القديس عن التواضع :

- حتي الشياطين وكل شرورهم وإفتخار قلبهم إذا أقتربوا من المتواضع صاروا كالتراب، وبطلت كل حيلهم وشرورهم الخبيثة
- كما تقترب نعمة الله من المتواضع، هكذا تقترب المصائب الصعبة من المتكبر
- اتضع تري مجد الله في داخلك، لأنه حيث يثبت التواضع من هناك ينبع مجد الله
- الإتضاع يتقدم النعمة
- المتضع لا يغضب أحداً ولا يغضب من أحد
- البس الإتضاع ولا تلبس الثياب الغالية.
- إن كنت متضع القلب بالحق، فانه يكشف لك عن مجده
- قبل السقوط الكبرياء، وقبل المواهب الإتضاع
- الشهوات لا تغلب إلا بالإتضاع
- عندما يسود التواضع فيك، تخضع نفسك لك. بمعنى أن الإنسان المتضع يعرف أن يسيطر على نفسه جيداً ويتحكم فيها بكامل إرادته.
- أجري وراء الكرامة (مدح الناس) تهرب منك. وأهرب أنت منها تجري هي وراءك، وتشير للناس عليك
- من طلب الكرامة هربت منه، ومن هرب منها لحقت به وقصدته.
- جالس المجذومين (أصحاب الأمراض الخطيرة والمعدية) ولا تجالس المتعظمين
- احقر الإكرام تكرم، ولا تطلبه لئلا تهان

- إذا أعطاك الله موهبة، أطلب منه معرفة كيف ينبغي لك التدبير فيها باتضاع أو يأخذها منك لئلا تهلك.
- خف من الكبرياء فتتعظم
- من يحتقر مجد البشر، يؤهل لمجد الله. فالإنسان الذي لا يفرق معه المجد الأرضي، فإن الله يعطيه المجد السماوي الدائم.
- إن المرتبط بشيء من أمور العالم الزائلة لا يعرف أن يكون متواضع
- إن لم يتواضع الإنسان فلا تقترب منه المعونة الإلهية
- الإبتضاع هو مهلك لجميع الأتعاب، والذين يقتنوه ينجحون في كل شيء
- إن الذي يحب الكرامة لا يمكنه أن يعيش بدون أحزان.
- أترك الأمور الحقيرة لتجد العظيمة
- بدون الإبتضاع تكون الفضيلة باطلة
- ينبغي على الإنسان أن يبتعد عن جميع الأسباب التي توقعه في المجد الباطل ويقتررب من حياة التواضع.
- إن الحكمة الحقيقية هي النظر في الله، والنظر في الله هو صمت الأفكار، فالشعور بالله هو عمق الإبتضاع.
- كما أن الملح يناسب لجميع الأطعمة، هكذا الإبتضاع أيضاً يصلح لكل فضيلة.
- لا تدع لسانك يفتخر بأعمالك لئلا تخزي. لأن كل ما يفتخر به الإنسان يسمح له الله بالسقوط حتى يتعلم التواضع. الله يهمله أن يعلمنا حياة التواضع ، فلا تترك لسانك يتحدث عن إنجازاتك حتى لا تخسر ما أنت فعلته.
- أتضع تري مجد الله في داخلك، لأنه حيث يربض التواضع هناك ينبع مجد الله
- كن محتقراً في عظمتك ولا تكن عظيماً في حقارتك . بمعنى أنه من الأفضل لك أن تبقّي عظيم فعلاً، أفضل من أن تكون حقير والناس تمجّدك ، مثلما تكون لص والناس يظنونك تاجر مثلاً، إن كنت عظيم بالله حتى لو أحتقروك الناس فلا تبالى بهم، فلقد كان هيرودس الملك معظماً من الناس ، ولكنه كان محتقراً عند الله فلا يوجد به شيء صالح.
- إذا أعطيت موهبة فلا تتعالى بذاتك، فالموهب ليست مجال للتفاخر وإنما هي مجال للشكر
- إن الذي يريد أن يقيم كلمته، ولو أنها حق فهو مريض ومحارب من الشيطان بالكبرياء
- إذا تذكرت ضعفك بصورة دائمة تظل محافظاً على ذاتك ضمن السور بأمان . فإذا علمت أنك ضعيف روحياً فأنتك بذلك تقى نفسك وتكون محصناً مثل داخل سور، و الشياطين لا يقدرّون عليك.
- لا يوجد شيئاً أعظم من أن يكون الإنسان ساجداً قدام الله على الأرض، فهذا شيء محبوب لدي الله، ومكرم في أعين الملائكة وقاهر للشياطين ومقتني للإبتضاع
- أكشف ضعفك قدام الله في كل حين وأنت تقوي، فالمرريض الذي يكشف مرضه شفأوه هين، والذي يعترف بأوجاعه فهو قريب من الشفاء، وأما القلب القاسي قد تكثّر أتعابه، والمرريض الذي يخالف الطبيب يزيد من عذاب نفسه.
- إذا وقفت مصلياً أمام الله فأعلم في قلبك وفكرك أنك قدامه كمنملة، فقد قيل " أن الرب يحفظ الأطفال الصغار " وليس المقصود بالأطفال الصغار هنا: الأطفال في السن

والجسد، بل المقصود بهم حكماء العالم الذين تخلوا عن معرفتهم الأرضية واستندوا على تلك الحكمة السماوية ورأوا فيها الكفاية، وطلبوا أن يكونوا أطفالاً في مشيئتهم، لأن المعرفة تعطى للمتواضعين .

• في محبة الله والبشر:

"إن النفس المحبة لله لا تجد سعادتها إلا في الله وحده"

(القديس مار اسحق السرياني)

يرى القديس مار اسحق السرياني أن حب الله يقتني بكثرة ذكره، والعمل على تنفيذ وصاياه المكتوبة في الكتاب المقدس، وأيضاً عمل الفضيلة، والتغصّب والجهاد في الحياة الروحية. يقول القديس مار اسحق السرياني: "إذا كنت تحب الله حقاً، فيجب أن يكون لديك اشتياق لطهارة القلب أكثر من أي شيء آخر، فطهارة القلب ونقاوته ينبغي أن تكون هدفاً، فتعلم كيف تقتنيها بالصلاة".

فالذي يحب الله كما يقول القديس ينسي أتعابه ولا يشعر بمشاكله، ويثق في الله من كل قلبه، ويكون كالطائر الخفيف الذي يرتفع في كل وقت بفكره عن هذا العالم، ويطيّر بأفكاره إلى علو السماء. كذلك أيضاً إن من يحب الله يحب جميع خلقته، ومن ثم يحب البشر أيضاً حتى لو كانوا خطاه، كقول القديس مار اسحق: "أذكر أن المسيح جاء من أجل الخطاه وليس من أجل الأبرار". (مر ٢: ١٧).

• أقوال القديس عن محبة الله

- ١- لا تظن أن حب الله يقتني من معرفة الكتب المقدسة وكثرة القراءة في الروحانيات، وإنما يقتني بكثرة ذكر الله والعمل على تنفيذ وصاياه المكتوبة في الكتاب المقدس، وأيضاً عمل الفضيلة، والتغصّب والجهاد في الحياة الروحية
- ٢- إن كل إنسان بحسب محبته لربنا، وبمقدار عمل وصاياه تكون مكافأته في السماء، لأن في بيت أبي منازل كثيرة" (يو ١٤ : ٢) ونجماً يمتاز عن نجم في المجد (كو ١٥ : ٤١) والله لا يطلب من الإنسان أكثر من قوته.
- ٣- كلما يصغر العالم في نظرك، كلما تتزايد فيك محبة الله
- ٤- إن الذين يحبون هذا العالم لا يمكنهم أن يفتنوا محبة البشر، لأن الذي قد أفتني الحب فقد أفتني الله، والذي أفتني الله لا يريد أن يفتني معه شيئاً آخر
- ٥- مخافة الله هي مبدأ الصلاح وتتولد من الإيمان وتزرع في القلب، فتجعل الإنسان يتخلص من جميع شهوات العالم بسهولة.
- ٦- كلما تزيد فيك محبة العالم والتمسك به، كلما تنقص منك محبة الله
- ٧- إذا كنت لا تعرف الله فكيف يمكنك أن تحبه؟
- ٨- قال أحد الآباء: تكفي محبة الله لتكون عزاء للإنسان في ضيقات نفسه.

• أقوال القديس عن محبة البشر

- أسند الضعفاء وعزي صغيري النفوس كيما تسندك اليمين التي تحمل الكل

- من كان ضميره دائماً يذكر بالصالحات لا ينظر إلى نقائص قريبه
- الذي يكرم كل إنسان من أجل الله يجد معونة من كل إنسان
- خير لك أن تكون مظلوماً من أن تكون ظالماً
- لا تبغض الخاطيء بل ابغض خطاياهم، وصل من أجله متشبهاً بالسيد المسيح
- لا تبغض الخاطيء لأننا كلنا خطاة، وأصبر عليه بدافع الحب الإلهي، وأبك من أجله
- المحبة هي الميناء الإلهي. فطوبى لمن يجدها أيتها المحبة يا مناء كل فرح
- لماذا تبغض الخاطيء أيها الإنسان؟ ألعك تعتقد أنه ليس باراً مثلك؟!
- استر على الخاطيء وقويه لكي تحملك رحمة سيد الكل، ساند الضعفاء وصغيري النفوس
- بكلمة، فتسندك يمين الله التي تحمل الكل.

● المعرفة :

" بدون معرفة روحية لا يرتفع القلب إلى فوق لمحبة الله "

(من أقوال القديس ماراسحق)

يري ماراسحق أن المعرفة التي لا يوجد بها ذكر الله هي معرفة ساذجة .و إن المعرفة عبارة عن درجات يصعد بها الإنسان إلى علو الإيمان، وإذا وصل إلى هناك ، فلا يعود يحتاجها مرة أخرى، فالآن نعرف بعض المعرفة، نعرف الآن قليلاً من كثير، حتى إذا جاء الكامل بطل هذا القليل.(١٣: ١٢). وفيما يلي يطرح القديس ثلاثة تساؤلات ، ويجب عنها بنفسه وهي مفيدة جداً لحياتنا الروحية.

كيف نفتني معرفة الله؟

كيف أعرف مشيئة الله؟

كيف أستطيع تمييز الأفكار؟

● كيف نفتني معرفة الله؟

يقول القديس ماراسحق السرياني أننا نستطيع أن نفتني معرفة الله الإلهية عن طريق مايلي:

- ١- القراءة في الكتب المقدسة. فمن يقرع على باب الكتب بحكمة فإن باب الفضيلة يفتح أمامه
- ٢- الإهتمام بعمل الفضيلة والقيام بها. ومن يدخل باب الفضيلة فإن باب التجارب يفتح عليه
- ٣- الخبرة بالحروب ومعاناة التجارب التي لأجل الفضيلة. ومن يدخل باب التجارب لأجل الفضيلة، فإنه يختبر عناية الله، ويكون ملتصقاً بالملائكة
- ٤- نوال إختبار عناية الله التي تعين وسط التجارب الصعبة. ومن يدخل من هذا الباب بواسطة التعزيات في وسط الضيقات التي تصادفه فإنه يؤهل بعناية من الروح القدس
- ٥- الموهبة التي تعطي لنا من خلال نعمة الروح القدس داخل قلبنا.

• كيف أعرف مشيئة الله؟

يقول القديس ماراسحق السرياني: "إن الإنسان قد يحتاج إلى روح الحكمة الإلهية لكي يعرف مشيئة الله الصالحة، وذلك عن طريق الصلاة وطلب المعونة الإلهية، فينبغي لنا أن نسأل الله في صلاتنا إذا كان ما نطلبه حسب مشيئته أم لا، لأن ليس كل شهوة حسنة تقع في القلب هي من الله إلا إذا كانت نافعة، فأحياناً يشفق الإنسان لعمل الصلاح، ولكن هذا الشوق لا ينفعه بشيئاً، ولا يسانده الله في ذلك، لأن هذا الشوق يكون مصدره من الشيطان، ويظن الإنسان أنه نافعاً له، ولكنه لا ينفعه، وإنما الشيطان يلح عليه بهذا الفكر حتى يؤديه به. لذلك ينبغي أن نصلي دائماً لله لكي يرشدنا إلى الخير".

• كيف أستطيع تمييز الأفكار؟

لقد قسم القديس ماراسحق السرياني الأفكار التي تأتينا طوال حياتنا إلى ثلاثة أنواع هي:

- ١- الفكر الإلهي. يكون بحسب مشيئة الله وتعاليمه المقدسة، ويكون في عمله فرحاً وسروراً لذا ينبغي أن تثبت فيه وتتم مشيئة الله بعمله
- ٢- الفكر الإنساني. ونجد فيه ميولاً نحو الطبيعة، فهو لا يثبت مع الإنسان إذا تخلي عن رغباته الطبيعية كقول القديس بطرس الرسول: "ها نحن قد تركنا كل شيء وتبعناك" (مت ١٩: ٢٧). فما الذي تركه بطرس وهو لم يكن غنياً؟ إنه في الحقيقة لم يترك إلا رغباته الطبيعية. لذا فأياك أن تعمل شيئاً بغير مشورة حتى ولو كان هذا الشيء جيداً.
- ٣- الفكر الشيطاني. هو فكر مملوء حزن وتخبطاً، ويكون في الخفاء، ويكون بعكس تعاليم الله.

• أقوال القديس عن المعرفة:

- دائماً أعتقد أنك مفتقر في كل شيء إلى التعليم، فستكون حكيماً مدة حياتك كلها إذا أعتقدت في ذلك، ولا تقول لأحد شيئاً لم تختبره أو تصل إليه بعد، وإذا تحدثت مع إنساناً في أمر من الأمور الضرورية، فتحدث معه كمتعلم لا بتعظم أو سلطة.
- من يعرف نفسه، تعطي له معرفة الكل
- لا تعتقد أن كل من يملك المعرفة الدنيوية يستطيع إقتناء المعرفة الروحية
- إن الذي يعرف عيوب نفسه لا يبرز عجز من عيوب الآخرين، والذي عرف دينونة الله يدين نفسه ولا يدين الآخرين. والذي لا يعمل شراً مع أحداً فهو بار.
- الكلام الذي قيل لك عن إختبار وتجربة أقبه، حتى ولو كان قائله غير متعلم.
- إذا كنت محباً لسلام القلب وراحة الضمير، فأقلع من قلبك شجرة معرفة الخير والشر، لأنها تولد التعب في النفس، وتقلع السلام من القلب، فأنت كن حكيماً وابتعد عن سير جميع الناس سواء كانت حسنة أم رديئة، حتى لا تقع في خسارة.
- الكلام النابع من الخبرة هو غير الكلام المنمق. فبدون خبرة في الأشياء لا تستطيع الحكمة أن تزين أقوالها. فلا يمكن لأحد أن يظهر الفضيلة وهو يجهل عملها، بمعنى أن الكلام النظري شيء والعملي شيئاً آخر، مثل طالب الطب يدرس نظري ولكنه عندما يتخرج من الكلية يجد واقع عمله مختلفاً تماماً عن ما درسه.

- طوبى للإنسان الذي يعرف ضعفه ، لأن هذه المعرفة تصير له أساساً وبداية لكل الصلاح والحسنات.

• التجارب والضيقات:

"إن الذي يهرب من التجربة(الشدائد الخارجية)يهرب من الفضيلة "

(القديس ماراسحق السرياني)

يقول القديس ماراسحق السرياني:"هناك بعض الناس يظنون أن الله يجازي الأشرار بالضيقات،ولكن هذا التفكير خاطئاً،فمن من الناس لم يتعرض للتجارب والضيقات، فالأنبياء والرسل والصديقون في كل الأجيال كم قاسوا من ضيقات كثيرة متنوعة .ألعل هؤلاء كانوا خطأ؟ ومن أجل أي خطية عوقبوا؟ فينبغي أن ننظر إلى الأحران والضيقات بالنسبة لهم هل كانت مجازاة عن الخطية أم من أجل البر؟ لأنه ولا واحد منهم عاش بلا ضيق . فلا يمكن للإنسان أن يكون خالياً من التجارب والضيقات مادام في هذا الجسد .

وبغير شك أننا بالتأديب ننال ثقة وقوة،فالتجارب والبلايا نافعة لكل إنسان،فقد كانت نافعة لبولس الرسول ذاته.

لأن كل واحد حسب قدرته على الإحتمال يجرب بقتال أفكار الشياطين وأشكالهم،ولا يأتى قتال على إنسان فوق قوته ومعرفته ومنزلته لأن الله ليس محتاجاً لكثرة العمل بل يريد منا فضيلة الإرادة

فالتجارب تلحق الجميع :فهذا الأبرار الحريصون يتعرضون للتجارب ليزداد غني برهم،ويتعرض المتهاونون للضربات عساهم يتحفظون ويتشددون،والنيام عساهم يستيقظون البعيدون عساهم يتقربون إلى الله.

وكلما كان الإنسان متجرداً،فالانتقال من هذه الحياة يتحرك في قلبه باستمرار،ويشتهي الملكوت،ويستعد من أجله،ويصبر على كل الإهانات والضيقات فتنشأ الراحة في قلبه،ويستهين بهذا العالم،ويصبح حكيماً في أفكاره،ويقتني قلباً شجاعاً في كل حين،حتى أنه لا يخاف من الموت ،لأنه ينتظره كأنه قريب منه،ويلقي همه على الله بثقة وبغير شك.وتكون عنده الضيقات و التجارب التى تصادفه كأنها أكليل يعد من أجله،فيحتملها بفرح ويقبلها، ويعرف إن ذلك حدث بأمر الله لأجل منفعته.

ويري القديس ماراسحق السرياني أنه كلما اقترب الإنسان من الفضيلة فإنه يقع فى التجارب والضيقات ، إلا أن الله لا يتركه هكذا،بل يسنده ويشجعه فى طريق جهاده الروحى،لأنه هو الذي يعتني بنا.

• عناية الله بنا:

يقول القديس ماراسحق السرياني: " إن عناية الله ترافق القديسين وتعزدهم وتحفظهم في كل وقت،وبها يستطيع كل رتب البشر أن يغلبوا في جهادهم.فلا تظن أنك بقوتك وحدك تقتني الفضائل وتحتمل حروب الشياطين،و"وأما النصره فهى من الرب"(أم ٢١: ٣١).

وكيف يقدر آخريين أن يصبروا على العذابات بكل أنواعها، إلا إذا كانت معهم معونة إلهية تشجعهم في جهادهم. فقد ذكر لنا (سقراطيس) أحد كتاب سير القديسين، أنه في أيام يوليانيوس الملك، كان شاب مسيحي يدعى ثيودوروس تم القبض عليه وعذبه بأشد أنواع العذابات لدرجة أنه قاموا بتمشيط جسده بأمشاط حديدية حتى تقطع وتناثر في كل مكان على الأرض، ثم تركه الجنود ومضوا لأنهم قالوا أنه حتماً سيموت. إلا أنه نجي من هذا العذاب بواسطة ملاك الرب، حيث شاهده وهو واقفاً بجواره يمسح عرق جهاده وكان يشجعه ويقويه أثناء عذباته.

يا لمراحم الله ما أقرب نعمته من الذين يتحملون العذابات من أجله. فلقد كان القديس يتألم حقاً ولكنه كان يشعر بشيء قليل من وجع العذاب. فأنت لا تجدد عناية الله الساهرة عليك، لأنك لست الغالب بل الله هو الغالب فيك".

وفيما يلي أقوال القديس ماراسحق عن التجارب والضيقات:

● أقوال القديس عن التجارب والضيقات:

- أي صلاح يكون بغير تجربة، وأي تجربة أشد من الهلاك الذي أوصانا به الله أن نهلك به من أجله.
- من غير التجارب لا ننال ملكوت السموات
- لا تخاف من التجربة لأنك بها تستحق الكرامة
- بدون التجارب لا يشعر أحد بعناية الله، ولا تثبت محبة الله فيه
- بدون التجارب لا يمكن أن نقرب من الإلتضاع
- كما أن الأشجار الكبيرة يقتلعها الطوفان، هكذا التجارب القاسية التي تحل بالإنسان تقلعه من محبة العالم.
- ليخطر ببالك أن القديسين كلهم بتعب الآلام والمشقات أرضوا الله، لأن الأحران والمحن هي مناسبة للإنسان. بمعنى أنه لا يوجد قديس وصل إلى السماء وكانت حياته على الأرض سهلة بدون تجارب وضيقات، وعندما سأل القديس يوحنا الرائي الملاك في سفر الرؤيا قائلاً له: من هم الذين يرتدون الثياب البيض " فأجابه هؤلاء الذين أتوا من الضيقة العظيمة" (رؤ ٧: ١٤). فالله يري أن الضيقة والتجربة هي البوابة والطريق للسماء.
- إذا اعتقدت أنك تستطيع أن تسلك طريق الرب بدون تجارب فأعلم أنك تسير خارجه وبعيد عنه وعلى غير خطي القديسين

الباب الثالث

فى الرهينة

• مقدمة:

لقد بدأت الرهينة فى مصر عندما أراد أشخاص أن يعيشوا فى الزهد وإنكار الذات عن طريق عزل أنفسهم عن إغراءات الدنيا والمجتمع، حيث ظهرت مجتمعات رهبانية منها مجتمعات تتكون من النساك المنعزلين، ومنها مجتمعات عاشت بنظام معين تحت رؤساء الأديرة.

وتأسست الرهينة فى القرن الثالث الميلادى على يد القديس الأنبا أنطونيوس الكبير ويطلق عليه (أبو الرهبان) حيث التف حوله جميع الرهبان، وعمل له دير فى البحر الأحمر مازال موجوداً حتى الآن، وبهذا نجد أن الأنبا أنطونيوس هو مؤسس الرهينة فى مصر والعالم كله، وظهر بعده الأنبا باخوميوس حيث أسس نظام الرهينة الجماعية لذا لقب باسم (أب الشركة) نسبة لنظامه.

وتعتبر الرهينة رمز دينى فى المسيحية، فمن خلالها تتم ممارسة العقائد الدينية والصلاة بعيداً عن شهوات الحياة التى يتركها الإنسان ويذهب إلى الدير .

وهناك مبادئ ثلاثة للرهينة هى :

١- الفقر الاختياري. فالراهب إنسان ترك العالم بإرادته، وتجرد من الشهوات والممتلكات والمال، عاملاً بقول الكتاب المقدس " لَأ تَحْبُوا الْعَالَمَ وَلَا الْأَشْيَاءَ الَّتِي فِي الْعَالَمِ. الْعَالَمُ يَمْضِي وَشَهْوَتُهُ، وَأَمَّا الَّذِي يَصْنَعُ مَشِيئَةَ اللَّهِ فَيَبْقَى إِلَى الْأَبَدِ " (١ يوحنا ٢: ١٥-١٧).

٢- العفة . فالراهب يحيا حياة العفة ، لأن شرط الرهينة هو حياة البتولية وعدم الزواج، مثلما يقول معلمنا بولس الرسول "فَأَرِيدُ أَنْ تَكُونُوا بِلَا هَمٍّ. غَيْرُ الْمُتَزَوِّجِ يَهْتَمُّ فِي مَا لِلرَّبِّ كَيْفَ يُرْضِي الرَّبَّ" (١ كورنثوس ٧: ٣٢).

٣- الطاعة. فعلى الراهب أن يكون مطيعاً للأبائى فى الدير كقول الكتاب "أَطِيعُوا مُرَشِدِيكُمْ وَأَخْضَعُوا، لِأَنَّهُمْ يَسْهَرُونَ لِأَجْلِ نَفْسِكُمْ كَأَنَّهُمْ سَوْفَ يُعْطُونَ حِسَابًا، لِكَيْ يَفْعَلُوا ذَلِكَ بِفَرَحٍ، لَا أَتَيْنَ، لِأَنَّ هَذَا غَيْرُ نَافِعٍ لَكُمْ". (عب ١٣: ١٧).

وذكر القديس مار اسحق السريانى أنه توجد رتب فى عبادة الله تبارك اسمه وهذه الرتب هى:

الأولى: العلمانيون الأتقياء الأبرار. وهم إناس متزوجون يعيشون فى العالم بحسب تعاليم الكتاب المقدس، وقد سبق التحدث عنهم فى أول بابان .

الثانية: الرهبان. وهم الذين تركوا العالم حباً فى الله، ويعيشون فى مجمع الدير . و سنتحدث عنهم بالتفصيل فى هذا الباب .

الثالثة : المتوحدون وهم نوعين نوع يحبس نفسه داخل قلايته فى الدير ولا يخرج منها إلا يوم الأحد ليؤدى صلاة المجمع الرهبانى فقط، ونوع آخر المتوحدون المنفردون بالكلية فى الجبال والبراري . وسنتحدث عنهم لاحقاً فى الباب الرابع إذا حب الرب وعشنا.

الرابعة: السواح . وهم أبناء متوحدين لا يستطيع أحد معرفة مكان لهم ،لأنهم تائهين فى الصحراء فليس لهم مكان محدد يسكنون فيه، وإنما هم كثيرون التجوال فى الصحراء.

• تعريف الرهينة:

هى الإنحلال من الكل للارتباط بالواحد .أى الابتعاد عن البشر جميعاً، حباً فى الله، والإكتفاء به وحده .

• من هو الراهب؟

يقول القديس ماراسحق السرياني : " الراهب هو إنسان قد ترك العالم كلية وكذلك بلده وأقاربه ،وانتقل إلى الدير أو البراري،ليجلس في الهدوء ويعمل بيده ويقيت نفسه ويعبد الله ليلاً ونهاراً ،وأما عمله فهو الصوم من العشاء إلى العشاء والسهر لنصف الليل وصلوات لا تنقطع ليلاً ونهاراً وضرب المطانيات والسجود وصلاة المزامير وقراءة الكتب والمسكنة والتجرد والبعد عن كل شره ورغبة والزهد في كل شيء ما خلا الخبز والماء والرقاد على الأرض إلى وقت الشيخوخة،إلا في حالة المرض ،والثبات داخل القلاية في الدير ولغير سبب هام لا يخرج إلا للصلاة أو لأمر ضروري للجميع،البكاء والتنهّد ولبس المسوح والرحمة وخدمة الغرباء،الطاعة لسيدنا بحفظ وصاياه،الخضوع للأباء، الإلتضاع، تحقير نفسه في كل شيء،المحبة للرهبان ،السكوت والصمت،اعتبار الراهب نفسه كلا شيء، الإمتناع عن شرب الخمر والغضب ،خدمة الضعفاء ،عمل اليدين،حفظ الحواس والعفة،الصفح عما يضره أو يحزنه،تكميل الصلوات بالأجبية،تضرع القلب،بسط اليدين نحو السماء،باختصار النسك والتوبة،محبة الأعمال مع بغضة الذات ،والوقوف بثبات ليلاً ونهاراً مقابل الآلام والشياطين والعالم والنفس والجسد حتى الموت ،هذا هو الراهب وهذه هى سيرته،وكل راهب لا يمارس كل ذلك فى ذاته فهو لا يزال فى رتبة العلمانيين،فطوبى للذين يحفظون ويعملون، ولا تتفخر بالاسم بل أجتهد فى الأعمال،لأن العمل (لا مجرد الاسم كراهب) هو الذي يبرر ولو كان بلا شكل أو اسم "(أنبا ابيفانيوس المقاري،٢٠١٤ ص٦٩-٧٠).

• أقوال القديس فى التغرب عن العالم:

- ابتعد عن العالم تعرف نتانته،وإذا لم تبتعد ،فسوف تشتم رائحته الخبيثة
- الخبز يعطي للطفل بعد الفطام،والإنسان الذي يريد أن يفوز بالإلهيات ينبغي له أولاً أن يتغرب عن العالم،كما يتغرب الطفل عن ثدي أمه.
- الغريب هو الذي لا يخطر بفره شيء من أمور هذا العالم،والمبتعد من كل إهتمام وكل حديث باطل
- الإنسان الذي يريد الإلهيات فعليه أن يتغرب أولاً عن الأرضيات .فالتحرر من المادة يسبق إتحادنا بالله.
- إن العالم يشبه زانية ما،أجتذبت بشهوة جمالها الناظرين إليها واستمالتهم إلى عشقها،فالذي يحب العالم لا يقدر أن يتركه بسهولة إلا أن يسلبه حياته.
- من قال إنه قد ترك العالم،ومع ذلك ينازع الناس فى شيء ما،فهو أعمى بالكلية

- من يهرب من مجد العالم بمعرفة يكتنز في نفسه رجاء العالم العتيد. والذي يفر من راحة الدنيا يدرك بعقله السعادة الأبدية
- إن القلب الذي مات بالحقيقة عن هذا العالم يتحد بالله كلية.

• نصائح القديس للرهبان:

- يليق للراهب أن يهرب من أي شيء يسبب له قتال . لأن الراهب إذا كان بعيداً عن ذلك الشيء الذي يتسبب في قتاله، ولو حتى بالفكر ، ولكنه يكون بلا خوف من السقوط، بينما إذا انقلب بالفكر وكان الشيء قريباً منه سقط أيضاً بالفعل.
- يجاهد الراهب المبتدئ ضد الخطية عن طريق الصوم وسهر الليل، فالذي يواظب على الصوم كل أيام حياته يكون صديقاً للعفة. والصوم بتمييز تتبعه شهوة الصلاة، فإذا بدأ الراهب في الصيام يشتاق فكره إلى التحدث مع الله.
- الراهب هو من الذي يجلس خارج مناظر العالم، وليس في صلاته إلا طلبه واحدة وهي الملكوت. وغني الراهب في قلبه إما عزاء ناتج من كثرة البكاء على الخطية، أو فرح ينجم عن الإيمان الذي في قلبه.
- إن السباح يغوص غائراً في البحر إلى أن يجد اللؤلؤ، والراهب الحكيم يسير في الدنيا متجرداً إلى أن يصادف فيها الدرة الحقة التي هي يسوع المسيح، وإذا ما وجده فلن يقتني معه شيئاً من الموجودات.
- قال أحد القديسين: الراهب الذي يتهاون في خلاص نفسه، ولا يجاهد في عمل الفضائل، يسمح الله له بأن يقع في التجارب لنلا يميل إلى فعل الشر، لأن الله لا يحب المتهاونين والكسالى .
- ينبغي على الراهب الذي قد تجرد واسلم ذاته لله أن يكون بغير هم عالمي على الدوام بفكره، حتى إذا رجع إلى ذاته لا يجد فيها شيئاً منه، لأنه إذا تعطل عن الأسباب العالمية، فيمكنه أن يقرأ في الكتاب المقدس ليلاً ونهاراً دون تشتت.
- إن تذكر الحياة الأبدية أمر نافع لكل أحد، وللراهب بوجه خاص، فهذا التذكر يجذب العقل بسرعة إلى الله.
- إذا قام عليك قتال الزنا فتذكر القديسين القدماء الذين لم يشفقوا على أنفسهم، فعذب جسدك بالجوع والعطش وعدم النوم.
- فينبغي علينا أن نعيش بالضيق مع حب المسيح، ولا ننتعم مرة واحدة بالخطية التي يعقبتها الندم الذي نحس به حتى قبل فعلها. فانظر في السبب إذا كان الفعل عارضاً، أو لإرتباطك بأمرها، أو من إهمال قوانينك الروحية وصلاتك، أو من تذكر أمر قديم، أو سماع حديث جديد، أو من لقاءات أثارت عليك الشهوة أو نظرات سببت لك عذاب وآلام الخطية لتتجنبها.
- لا تنسي ضعف طبيعتك حتى تدخل باب القبر، ولا تكن لك ثقة في ذاتك، ويجب أن تخاف حتى من نفسك، وأحذر كثيراً حتى ولو كنت وحدك.
- إن الناسك عن المأكولات والأطعمة وفي قلبه حقد مخفي وأفكار رديئة على أخيه فهو يشبه آلة يتحكم بها الشيطان

- لا يخفي عليك أنه ليس نظر النساء فقط يؤدي الراهب، بل ونظر جميع العلمانيين أيضاً. فنظر النساء يذكر الراهب بأمور قد تركها في الماضي، أو يحرك فيه شهوة الجسد، أما نظر العلمانيين يؤدي الراهب بسبب ضياع وقته معهم في الأحاديث الباطلة.
- خير لك أن لا تنظر إلى امرأة، وإذا صادفتها فلا تتفرس فيها، ولا تستهين بالوقوف معها، لأن الذي يتفرس في وجه امرأة وفي جسدها فإنه يخضع قلبه لشهوة النجاسة من يحب الله يحب الحبس والثبات في القلاية.
- يجب ألا نهتم بشيء سوى طلبنا لله، وأن نترك الدنيا لأنها حاجزاً بيننا وبينه. فبقدر ما يعتق العقل من رباطات الإهتمامات العالمية بقدر ما ينقي أيضاً
- إن لم يمت الراهب عن كل أحد، ويفرد بذاته كالميت في القبر، لا يستطيع أن يقتني الصلاة، لأن الصلاة الطاهرة تتطلب التفرغ من كل الأشياء، لكي يجمع فكره ويقف أمام الله بلا تشتت في ذهنه.
- موت الجسد هو أن يتغرب الإنسان عن جميع معارفه وأقاربه وبلده، ويذهب إلى أرض غريبة ويختار لنفسه موضعاً هادئاً خالياً من كل تشويش، ولا يختلط مع الناس وبيتعد عن المحادثات والتعزيات المنظورة، ويعيش بالبكاء على خطاياها القديمة، ويصلي إلى الله أن يطهره من كل خطية، وأن يطهر جسده من الشرور. وموت الجسد يولد موت الشهوات بمعنى أن لا يشواق الإنسان في قلبه لشيء من خيرات هذا العالم ولا لحياته الزائلة.
- طهارة النفس هي ترك جميع الإهتمامات الجسدية وعدم التحدث فيها.
- يجب أن تكون سيرة الراهب حسنة من جميع جوانبها.
- الراهب مدام في بحر هذا العالم، فالخوف مستولى على سيرته
- ليست القلاية هي التي تحرص العفيف وتحفظه بل قوانين العفة، وخاصة للجسد الذي يسير وراء الشهوات
- القلاية هي كنز الأفهام وبلد التأمل والرؤي والمعرفة ومكان الفرح ومعمل التجارب ورجوع النفس، ومكان تذكر الموت، وفيها يتيقظ العقل لجميع الرؤي حسب منزلة الإنسان، ويصل سريعاً إلى الأمور الروحية العظيمة.
- إن الراهب الذي أقتني جوهرة العفة ويسير في العالم، قد يكون معرض لصوم الشياطين
- أحرص ألا تضعف جسدي كثيراً، حتي لا يقوي عليك الملل، وتبرد من نفسك لذة عملها، وإنما أفعل كل شيء بحكمة وميزان
- إياك أن تتق بنفسك إذا شعرت براحة من المحاربات. فقد يكون ذلك كميناً أعده لك العدو. بل لتتوقع الإنزعاج الكثير والإضطراب بعد الراحة.
- إذا أراد الشيطان أن يسقط الراهب في خطية الشهوة، فإنه يمتحنه أولاً بالمجد الباطل، لأن الشيطان لا يقدر أن يلقي فيه أفكاراً رديئة من أول لحظة، وإذا وجده مال للمجد الباطل فإنه يدنس عقله النقي بأفكار الزنى ثم بمادة الزنى نفسها حتى يقعه في الخطية، فإن التفت للشهوة ارتسمت صورتها فيه.

الباب الرابع

حياة الوحدة فى الرهينة

"الوحدة هى رفض كل الأشياء وقبول الله فقط"

(القديس مار اسحق)

• مقدمة:

الوحدة هى درجة عالية فى الرهينة يصل اليها الراهب بعد أن يكون قد مر بفترة المجمع وأختبر حروبه وأكتسب فضائله .

"المتوحد هو الراهب الكامل الذى وصل الى درجة الرهينة الكاملة بمعناها الدقيق إذ أن الكلمة القبطية اليونانية "موناخوس" التى يترجمونها عادة بالكلمة العربية " راهب " هى فى الواقع تفيد حرفياً كلمة متوحد مما يدل على أن هدف الرهينة الحقيقى هو التوحد المطلق "

والمتوحد هو راهب يحب الوحدة والعزلة التامة عن الناس، وحتى عن أخوته الرهبان ويسمى أحياناً " بالحبس " لأنه يحبس نفسه فى قلايته عن حب ورغبة صادقة فى الوحدة، والإنفراد والإختلاء التام بالله ، وقد تصل مدة الحبس إلى أسبوع أو أكثر، والبعض يترك الدير بإذن من مرشده ويسكن المغارة فى الجبل ليمارس فيها حياة الوحدة ، ويعود إلى الدير فى فترات متباعدة ويزداد شيئاً فشيئاً فى نسكه وتقشفه وأكتفائه بأقل القليل من الطعام والشراب والنوم كما ينمو فى حياة السكون والصلاة بلا انقطاع وتزداد نفسه وقلبه صفاء ونقاء.

ويقول مار اسحق عن المتوحد " يبعد الإنسان ذاته ويحدد لنفسه قانوناً أنه فى مدة الأسبوع لا يخرج بالكلية من قلايته وبعد ذلك يتدرج إلى سكون أعلى الذى هو كل الأيام وإن أراد وأستطاع أن يكمل حياته بالسكون الكلى والأنقطاع الدائم فحسننا يفعل " (السريان، ٢٠٢٣)

ويقول أيضاً القديس مار اسحق السريانى: " إذا أراد الإنسان حياة الكمال فعليه بالرهينة، وإذا أراد كمال القامة الروحية فعليه بالتوحد، فإذا تعلم مبادئ الرهينة فى حياة المجمع مع الأخوة وليس الإسكيم المقدس، فإنه ينبغى أن يختار قلاية بعيدة عن المجمع ولا يختلط مع أحد ما عدا واحداً فقط من الآباء المشهود لهم بحسن السيرة ومعرفة الوحدة، فيتعلم منه مبادئ حياة الوحدة، ومع إنسان آخر لا يتحدث أبداً .

• تعريف المتوحد كما ذكره القديس:

المتوحد هو إنسان ترك العالم وكل ما فيه، ويعمل بيديه ويقوت نفسه، ويعطي صدقة للمحتاجين ويعبد الله ليلاً ونهاراً

• ما هو عمل المتوحد:

يقول القديس ماراسحق السرياني: " على الراهب أن يكون مرتفعاً عن الماديات والجسديات، وينظر إلى الله في كل وقت من خلال حياة الخلوة والسكون في الوحدة. وينبغي للراهب أن يعرف أن الروح أفضل من الجسد وأن الوحدة أفضل له من مخالطة الناس، لأن عقل الإنسان يستتير في الوحدة أفضل من معايشرة الرهبان في مجمع الدير. وكما أن حب الله أفضل من حب الناس، كذلك عمل المتوحد أفضل من عمل العلماني الصديق. فليس الغرض من الوحدة هو تكميل الصلوات فقط وإنما طلب الله في كل حين، وهذا يتحقق من خلال نقاوة القلب".

ويري القديس أن نقاوة القلب تتحقق من خلال:

- ١- إلزام الجلوس في الوحدة داخل القلاية
- ٢- الإلتضاع
- ٣- تذكر الخطايا السابقة، والعمل على عدم السقوط بها مرة أخرى من خلال تحليل أسباب السقوط
- ٤- الخوف من السقوط مرة أخرى
- ٥- الحفاظ على طهارة وعفة الجسد
- ٦- التمثل بالقديسين والسير على نفس نهجهم وسيرتهم المقدسة

• الآباء وفكر الوحدة:

لقد كان القديس ماراسحق السرياني من عشاق حياة الوحدة ولعل هذا يرجع إلى عدة أسباب أهمها ما يلي:

- ١- يري أنه من الصعب أن يعيش الإنسان في هذه الدنيا ويحافظ على قداسته.
- ٢- أن الجلوس مع الناس ووسطهم أمر غير مفيد بالمرّة
- ٣- أن مؤانسة البشر تمنع الإنسان من مؤانسة الله.

ولم يبتكر القديس ماراسحق السرياني نظامه في حياة الوحدة، لأن النظام بالفعل كان موجوداً، وقد أشار القديس أنه أتخذ هذا النظام في التوحد من فكر الآباء القديسين، حيث سار على نهجهم، وقد حدثنا في كتاباته عن آباء مارسوا حياة الوحدة والصمت لعدد من السنوات وذكر منهم ما يلي:

- ١- الأب أوغريس
- ٢- الأنبا أرسانيوس
- ٣- آباء البرية. القديس الأنبا أنطونيوس، الأب يوحنا التبائسي، القديس مرقس.
- ٤- الآباء الشيوخ

١- الأب أوغريس .

لقد قال الأب أوغريس عن الوحدة: "جيدة هي الوحدة والإنفراد، ولكن إذا لم يستطع الراهب أن يثبت بها ويجاهد ضد التجارب، فإن مجمع الدير خيراً له.

إن الوحدة التي تحدث عنها الأب أوغريس هي سكون الأسابيع أي الحبس في قلاية عدة أيام متصلة، ولم يكن قصده التوحد الدائم في الجبال والبراري، لأنه يعلم جيداً أن هذا لا يتناسب مع كل أحد، بل يتناسب مع إناس قليلين عارفين بأمور الوحدة، وأقتنوا صبراً واحتمالاً كثيراً من أجل عظم محبتهم في الملك المسيح.

٢- الأنبا أرسانيوس.

يقول أنبا أرسانيوس: السكون الحقيقي هو حفظ القلب الذي يولد من الطاعة والإتضاع

لقد كانت الوحدة عند الآباء أفضل أعمالهم، ورفعوها فوق جميع الأعمال. لأنها تقربهم إلى حد الكمال، ولقد عانوا كثيراً في سبيل الإحتفاظ بحياة الوحدة، كيف يستطيعون الإمتناع عن مقابلة الناس وهم يسكنون في وسطهم. وحتى القديس أرسانيوس الذي شابه ملاك الله وأحب الوحدة أكثر من كل أحد، لم يستطع التخلص من لقاء الآباء والأخوة الموجودين معه، ولو في ذهابه إلى الكنيسة. فلهذا سكن الطوباوي بعيداً عن الناس بأميال كثيرة، وعن المتوحدين الذين كانوا في تلك المواضع ليكون سكوته دائماً.

وكان إذا أراد أحد الآباء الخروج من الوحدة إلى العالم فإنه كان يضع حجراً في فمه، أو كان يشد حبلاً شائكاً على حقويه، أو يعذب نفسه بالجوع الشديد، لأن الجوع يساعد على ضبط الحواس. وهكذا يا أخوة أدركت أن آباء كثيرين بلغوا الكمال أكثر من ذلك بضبط حواسهم، لأنه من ضبط الحواس يتولد ضبط الأفكار.

ومرة سأل الأب مقاريوس الطوباوي أنبا أرسانيوس معلم أولاد الملوك قائلاً: لماذا تهرب منا يا أنبا أرسانيوس؟ فجاوبه القديس: الله يعلم إنني أحبكم، ولكنني لا أقدر أن أكون مع الله ومع الناس. ومرة أخرى طلب منه الأب البطريرك أن يقابله فقال له في رسالة: "إذا جئت إليّ سأفتح لك، وأن فتحت لك فسأضطر أن أفتح للجميع، وإن فتحت للناس جميعاً، فلا أقدر على الجلوس هنا. ولم يتبع القديس أرسانيوس منهج الوحدة من تلقاء نفسه بل عندما كان في الدير صلى إلى الله وطلب منه قائلاً: يارب كيف أستطيع أن أحيا وأعيش كما ينبغي، دبرني أنت وعلمي كيف أحيا وأخلص، فجاوبه صوت من السماء قائلاً: يا أرساني أهرب وأصمت وأسكن بعيداً عن الناس وأنت تخلص. وأنبا أنطونيوس قيل له في كشف إلهي إذا كنت تريد أن تكون في الوحدة فأذهب إلى البرية الداخلية، حيث ألتقي هناك بالأنبا يولا أول السواح، فإذا كان الآباء ينتفعون من حياة الوحدة، فكم بالأكثر ينتفع الضعفاء الذين مثلنا.

٣- آباء البرية .

- القديس الأنبا أنطونيوس: من غير تدبير السكون والوحدة لا يمكن أن ينظر الإنسان نفسه، ويعرف ضعفاته.
- الأب يوحنا التبايسي: ينبغي على المتوحد أن يداوم ذكر الله، ولا يكون عنده فكر من أي إنسان في قلايته، وينسى كل فكر لأجل الجهاد ضد الآلام والشياطين. فبدون تجارب لا يمكن أن تفتني الحكمة الروحية، فإذا صبر المتوحد على القتال والتجارب فإنه ينال طهارة القلب .
- أيضاً يقول القديس يوحنا التبايسي: لكل إنسان حسب مقدار سكوته وحبسه وتحفظه كذلك تكون حروبه وعطاياه.
- القديس مرقس: لا يمكن للعقل أن يهدأ بدون هدوء الجسد، فينبغي على المتوحد أن يتجرد من النظر والسمع مع باقي الحواس الأخرى .

٤- الآباء الشيوخ .

- قال أحد الآباء: منفعتي من الوحدة والسكوت هي أنني إذا بعدت عن الجميع فيفرغ عقلي من الأفكار، وأرجع إلى الصلاة
- وقال آخر: أنا أجري بسرعة للوحدة حتي يتلذذ قلبي بكلام الله من قراءة وصلاة، ومن لذة الفهم يصمت لساني ويهدأ قلبي.
- وقال آخر: السكون والوحدة يقطع الأسباب التي تجدد الأفكار.
- وقال آخر: في الوحدة تتغير طبيعة الإنسان المتوحد حتى ينتشبه بالملائكة
- وقال آخر: لا يمكن للإنسان أن يضبط حواسه إلا بالوحدة والبعد عن الناس.
- قال شيخ : تكميل واجب محبة القريب من أجل راحته بأمر جسدية هو بر أهل العالم، وأما المتوحدون الذين اختاروا البعد عن هذا العالم بالجسد وبالعقل، ويريدون أن ينفردون بالصلاة فينبغي لهم الموت عن جميع الأمور الزائلة، لأن عمل المتوحد يشبه عمل الملائكة، فلا ينبغي إذن أن نترك عمل السمائيات ونهتم بالأرضيات.
- وقال أيضاً: إذا كنت راهباً فاسلك بالأعمال الفاضلة التي للمتوحدين وهي الإنعتاق من كل المحسوسات والمدوامة مع الله بذكر القلب، وتعب الجسد بالصلاة.

● التجارب التي تقابل المتوحد:

يري القديس ماراسحق السرياني أن هناك تجارب تقابل الراهب الذي يعيش في حياة الوحدة، حيث ذكر منها ما يلي:

- ١- الخوف من الليل المرعب
- ٢- الملل في النهار
- ٣- الحروب المباشرة من الشياطين. وهذه الحروب تأتي على الراهب المتوحد في البراري، فإذا كان غير مدرب عليها وغير صبور، وليس له مرشداً، فسرعاناً ما سيقع في الخطية

ونلاحظ أن هذه التجارب لا تقابل الأخوة في الدير. وحتى إن حدثت واحدة منها فقد يستطيع الأب المرشد بمعونة الله أن يبطلها. لذلك قال القديس أوغريسي: "إن لم ينتفع الأخ من الوحدة فليرجع إلى مجمع الدير".

• مبادئ وقوانين الوحدة :

يقول القديس ماراسحق السرياني: "إن طريق المتوحد يكتمل بقوانين الوحدة، أما إذا تهاون فيها، فإن أفكار العلمانيين تأتيه تدريجياً في القلاية دون أن يشاء".

ولقد وضع القديس مجموعة من المبادئ والقوانين في حياة الوحدة لجميع الذين يريدون أن يعيشوا هذه الحياة، وأهم هذه المبادئ ما يلي :

١- الهدف المستقيم. هو أن يكون التوحد والسكن في هدوء الحبس من أجل الله ومحبته، ولا ينتظر أن يأخذ مديحاً أو كرامة أو مجداً من الناس، وإنما ينتظر فقط أن يؤهل لمحبة ربنا الكاملة.

٢- تكميل صلوات الأجبية (السواعي). يحتاج المتوحد أن يكمل صلواته في السكون، لأنها تحفظه من أذي الشياطين أعدائه، حسب قول الأب أشعياء: "لا تهمل خدمة أوقاتك لنلا تقع في أيدي أعدائك".

٣- الحرص على وجود مرشد روحي (أب أعراف). يحتاج الأخ الحبيس إلى المرشد الروحي ليفتقده في وقت معين، ويتكلم معه من (النافذة) في الأشياء الضرورية فقط ويقدم له المشورة الصالحة عما ينبغي أن يعمل، لأن قتالات صعبة جداً قد تواجه المتوحد المبتديء مثل الملل والكبرياء، لذا يحتاج المتوحد إلى المرشد فإذا شعر بالملل فإن المرشد يعزيه، وإذا شعر بالكبرياء بيكته أيضاً ذلك المرشد. ويقول القديس مار أفرام السرياني: "لا تنجح طريقنا بدون مرشد وضع من الله للذين يريدون أن يسيروا في طريق ربنا، لأنه قد توجد معوقات كثيرة في الطريق الروحي تولد الضلال والحيرة للذي يريد أن يحيا في الفضيلة".

كما وضع أيضاً قوانين للمتوحدين حتى تحفظهم من العثرات والسقوط في الخطايا المختلفة، وتحفظ لهم أيضاً حياتهم في السكون وهذه القوانين هي ما يلي :

- ١- الصوم إلى العشاء ما عدا في حالة المرض فقط . لأن الصوم يصلح كثيراً لعمل الله
- ٢- تكميل صلوات الأجبية السبعة . الصلاة هي العمل الثاني في الوحدة
- ٣- القراءات الروحية المختارة
- ٤- ضرب الميطانبات المحددة
- ٥- ضبط الحواس والجسد داخل القلاية. فالوحدة هي الإبتعاد عن الجميع ، ووضع حد للحواس من شرود الذهن والتفكير في العالم، والحفاظ على عفى الجسد، لأن الإنسان النقى لا يتسخ قلبه بشرور العالم، فهذا هو أساس فضيلة القديسين.
- ٦- عدم الخروج إلا للضرورة فقط
- ٧- ألا تكون قلايته مزاراً لكثيرين . فاللقاءات الكثيرة والمحادثات تقلل إحتراس الفكر.

• نصائح القديس للمتوحدين فى الإبتعاد عن الناس وتجنب المحادثات:

- من يختلط بالعلمانيين لا تصدق أنه متضع
- كم من الوقت يشعر فيه المتوحد بأفكار تفوق الجسد وهذا من فضيلة البعد عن الناس، لأنه بمقدار ما يبعد الإنسان عن العالم، ويسكن فى الجبال ويلجأ إلى القفار والبراري يكون سكون الأفكار وهدوئها، ولا يتعب فى جهاده كثيراً. لأن رؤية الصحراء تميمت الطبع والقلب عن الأفكار العالمية، وإذا كنا ساكنين فى وسط الناس فإن أفكار العالم تسيطر علينا، وأما إذا كنا فى البرية فإن أفكار القفر تأتي علينا. فإذا ابتعدنا عن الكل فأننا نفتن ضميراً منفرداً مع الله.
- ينبغى على الأخ المتوحد فى الحبس ألا يتكلم مع أى إنسان كل أيام حبسه، لأنه إن لم يمسك الراهب حواسه، وبالأكثر النظر والسمع واللسان فلن يجد سكوناً لنفسه.
- لأن الذهن لا يسلم بدون الجسد، كما قال الأب مرقس: "المتوحد الذى يترك قلايته وسكونه وتوحده ويخرج بانحلال كلما أراد، لكي يأكل ويشرب ويتحدث مع الكثيرين، فإنه بعدما كان يتحدث مع واحد فسيريده اثنين وثلاثة ثم كثيرين، مما يجعله معرضاً لحروب الشياطين.
- إن الذى يحب السكون ينبغى له أن يهرب من كل محادثة، لأنه ليس شىء يجعل نشاط الضمير مرتخياً ويزيد برودة الفكر فى الله مثل الأحاديث الباطلة، ودوام الكلام الفارغ. لأن الإنسان إذا أمتنع عن التحدث مع الناس، رجع إلى ذاته وصار بسيرة حسنة قدام الله.
- إن جميع الآباء الذين أحبوا السكون والحبس الكامل لم يعتنوا بتكميل محبة القريب، وذلك خوفاً على أنفسهم من الإنحلال. فالأنبا أرسانيوس ما كان يريد أن يلتقى بإنسان وما كان يسلم على أحد من زائريه، لأنه قيل له من قبل الصوت الذى سمعه يوماً ما: "أهرب من الناس وأنت تحيا أى تخلص". وأيضاً كان أنبا ثاودورا إذا صادف أحداً خارج قلايته فكان كالسيف القاطع فى ملاقاته، ولم يسلم على أحداً ما فى الطريق.
- ليس بالنسك وحده يبلغ الإنسان درجة النقاء، بل بالصبر بعيداً عن محادثة الناس والسجود الدائم أمام الله

• أقوال مار اسحق عن حياة الوحدة:

- إيمان المتوحد بالله يجعل وحوش البرية كالحيوانات الأليفة.
- إن كل متوحد يسكن فى الهدوء وحده، فنعمة الله تحيط به، وملاكه فى كل حين يحرسه ويعزیه، فمن أى شىء يخاف؟ وأيضاً عساكر ملائكة الله تحيط بخانفيه (مز ٣٤ : ٧) لأنه مع كل واحد ملاك يرافقه ويخلصه من الأخطار ويشفع فيه وينير عقله ويملئه فهماً روحياً ويعزیه فى الخفاء.
- طوبى للمتوحد الذى تعبته الآلام وعذبته الشياطين، ولم يشتاق إلى العزاء خارج قلايته، فإنه يوم موته ينتقل مع ملاكه الحارس إلى الفردوس بجوار الملائكة وأرواح الصديقين.
- الهدف من الوحدة هو الندم على الخطايا والتمتع بمحبة الله وهدوء الأفكار.
- فضيلتان تجمعان كل الفضائل الأخرى، وبها يقتنى الإنسان الطهارة ويحتاجهما المتوحد فى حياة السكون هما الصلاة بغير إنقطاع، ومحاربة الأفكار الشريرة

- لا يستطيع الإنسان أن يكون في مفاوضة مع الله ومفاوضة الناس، لذا فالغربة تناسب المتوحد جداً.
- السكون هو كمال الوحدة، وميناء العفة وبه نتكلم مع الله بالصلاة
- من يلزم السكينة يختبر محبة الله ولا يحتاج إلى تفكير كثير . بمعنى أن السكون شيء داخلي، فالإنسان الذي أختار حياة الوحدة هو لا ينزعج بكل ما حوله من أمور، وإنما يعيش في هدوء وطمأنينة تجعله يسمع لصوت الله .
- التغصب هو بداية طريق الوحدة، وبه يسعد النشطاء في طريق الملكوت، وتعد لهم التيجان من الملك العظيم.
- صلاة واحدة يصلّيها المتوحد بمفرده أفضل من مائة صلاة يصلّيها مع الناس
- بدون السكون (الوحدة) لا يتواضع القلب، وبدون إتضاع القلب لا يمكن أن يهدأ شغب الجسد .
- الذي يريد أن يسكن وحده هو ذلك الإنسان الذي حب المفاوضة مع الله وحده، أما من يحب الوجود مع كثيرين فهو ذلك الإنسان الذي يحب هذا العالم
- إن كنت تحب التوبة فينبغي لك أن تحب السكون، وبعدياً عنه لا تتم التوبة
- إن محب السكون ينتظر دائماً موته، وبدون هذا لن يدوم في السكوت. فأننا نسكن في الوحدة مع أنفسنا في الهدوء والحبس، والبعض يسكن في المقابر وآخرون سكنوا المغائر والكهوف، وذلك ليس من أجل النسك وتكميل قوانيننا الروحية، بل من أجل الحرص على طهارة الجسد .
- إن الذي قد بلغ النظر الروحي والرؤى الإلهية فعليه البقاء أكثر في الوحدة ، وملازمة قلايته، وأن ينقطع عن كل أحد، لكي يقتني حياة السكون والعشرة مع الله، لأن الأفراد مع الله هو عمل الملائكة السمائية.
- إن حب الله لا يتولد إلا بالحديث معه، والانتقال به في الصلاة بالوحدة .
- في الوحدة يتذكر الراهب خطايا القديمة بندم ويحب الأعمال الروحية وينتبه لمحاربة الألام ويجاهد ضد الشياطين ويصل لنقاوة القلب ويقتني الصلاة الروحانية ويشرق داخله النور الإلهي.
- لنحب الوحدة لكي نقنتي منها ضميراً متحداً بالله.

● نصائح للمتوحد:

- ذكر القديس مار اسحق السرياني مجموعة نصائح للمتوحدين هي ما يلي:
- إذا تهاون الراهب (المتوحد) عن تكميل صلوات الأوقات، فلا ينبغي له أن يجلس في القلاية، ولو أراد أن يثبت فيها فلا يقدر، لأن أصل العمل مع الله في الرهينة هو الصلاة، فإذا أبطلها الراهب فأى عمل آخر له أن يعمل، لأنه ليس للراهب عمل في القلاية غير الصلاة والمزامير، فإن تخلف عن هذا الواجب فما هي الفائدة من جلوسه في القلاية؟
- حياة المتوحد وعمله المكرم عند الله هو الصلاة، والذي ليس له خدمة صلاة بحسب واجباته، وصلوات الأجبية مهملة عنده فهو كسول لا يعمل
- ينبغي على المتوحد أن يكون في السكون والإتضاع على الدوام

- ينبغي على المتوحد أن يكون له إحتراس لا من الأفكار فقط، بل وبالأكثر من الأفعال
- كل فكر يجذبك إلى الوحدة فأعلم أنه يدعوك إلى العفة، وكل فكر يجذبك إلى التحدث مع الناس فأعلم أنه يدعوك إلى النجاسة.
- ينبغي على كل راهب يلبس الإسكيم المقدس أن يصلى السبعة صلوات كما حددها مجمع نيقية في الكنيسة المقدسة، وليس معنى أننا متوحدين أن نخرج عن طاعة وحدود قوانين الكنيسة ورؤسائها
- لا يليق بالمتوحد الإهتمام بشيء من الأشياء، لأن الإهتمام بالأشياء العالمية يحرك وينزل فكره من القيام أمام الله، وأما أنت إذا أردت أن تحيا في حياة الوحدة، فكن كمثل الشاروبيم لا يهتم بشيء من هذه الأرضيات
- لأن حياة الوحدة هي السكوت والهدوء والإبتعاد عن كل الأشياء المعطلة لمحبة الله والهروب من كل الأمور الأرضية، فإن كنت في وحدتك تمتلأ بالأفكار والإضطرابات المقلقة، وتعطل نفسك بكثرة عمل اليبدين، وتهتم بالآخرين فأبي وحدة قد أقتنيت؟!
- طوبى للمتوحد الذي لا يتهاون في سلوكه الروحي حتي الموت. فكن نشيطاً يا أخي لا تكسل أو حتى تنام
- صل في وحدتك بهذا قائلاً : يا الله أهلني للحزن والبكاء في قلبي، يارب أنزع من قلبي محبة هذا العالم.
- إذا صبر المتوحد على الملل والضجر وأفكار الزنا، ولم يخرج من قلايته فيحسب له جهاد ويكون ذبيحة نقية أمام الله
- إذا عملت عمل يديك فليكن مع سكوت، ولا تجعل محبة المال حاجزاً لوصية الآباء، أعمل قليلاً حتى لا تصاب بالملل، وأشتغل من أجل الحاجة الضرورية للجسد فقط، فبحسب عوزك أعمل، لأن الله لم يتركنا نحتاج إلى شيء من هذه الأمور الزائلة
- أغضب نفسك على الثبات داخل قلايتك في السكون، وتحقق أنه كلما أنت فيها فحواسك مصانته، وأفكارك وأحزان قلبك محفوظة عنده
- ليكن كل تدبير المتوحد متساوياً في ممارسة كل أعمال الفضيلة، فمقدار القراءة كمقدار صلاة المزامير، وضرب الميطانيات والصوم وسهر الليل هذه كلها مع الذكر الدائم لله (عمل العقل) لئلا يكون الجسد عاملاً والقلب بلا عمل.
- الراهب الذي يخرج من وسط أخوته بحجة الجلوس في الوحدة ولا يعمل بقوانينها ويداوم الكلام والمناظر ويفكر في الخليقة، هو كخروف يخرج من وسط القطيع ويمضي إلى الذئب
- لا تنام إلا إذا رأيت جسدك متعباً جداً من كثرة القيام في الصلاة والترتيل والسجود، لأنه إذا نمنا ونحن مستريحين تسخر بها الشياطين طوال الليل بسبب السكنى البعيد والإنفراد
- كل إنسان لم يجرب حياة الوحدة زماناً طويلاً فلا أمل أن تتعلم منه شيئاً من فضائل المتوحدين، حتى لو كان معلماً وحكماً وله أعمالاً كثيرة.
- ليكن السكوت محبوباً عندك، وهو يعطيك الثمرة التي يعجز اللسان عن تفسيرها.
- بتركنا لقانون السكوت والصمت والإنفراد نعطي للشياطين مدخلاً في أنفسنا
- إن الوحدة تساعد على تعلم الصبر بسهولة لأن الروح يسند ضعفنا والله ينظر إلى إتضاع قلوبنا.

- إذا لم يترك الراهب محبة العالم ويصلى الله، فلا يقدر أن يعيش في حياة الوحدة.
- أعلم أيها الأخ المتوحد أنه لا الشياطين ولا الوحوش ولا الثعابين ولا الناس الأشرار يستطيعون أن يأذوك، إن لم يسمح الله بأشارة لهم، وقل لنفسك أن معى ملاك حارس فلا يستطيع أحداً أن يضرني، بغير سماح من فوق.
- إن أكلت خبزك وحدك في قلايتك فسيأكل معك المسيح وتشرب معه في شكر وفرح روحاني، أما إذا اشتهيت أن تأكل خارج قلايتك فالشيطان يحاربك ويقعك في الإدانة.
- في أي مكان تكون فيه فأجلس مع نفسك حتى ولو ليوم واحد، ليس في الدير فقط بل في الطريق أيضاً، وفي أي موضع كان ولو لساعة واحدة، فلا تنتظر لحين مجيء الوقت المناسب، لئلا يدركك الموت فجأة، ولا تصل إلى هدفك.
- يتحقق الفهم بمعاني الصلاة بالنسبة للمتوحد من خلال عنصرين هما :
 - ١- الجلوس الإنفرادي(الوحدة). أي الخلوة الروحية.
 - ٢- البعد عن جميع هموم العالم. لأن هذا يولد الهدوء وسكون القلب، فبواسطة الصلاة يمكننا الدخول إلى الأسرار فهي تقرب العقل إلى الله وتنقيه وتجده.
 - ينبغي للمتوحد أن يكون له فضيلتان أساسيتان لكي يفتني بهما طهارة القلب، الفضيلة الأولى هي الصلاة بغير فتور، أما الأخرى فهي محاربة الشياطين وأفكار الشهوات.

• رسالة القديس إلى أخ يحثه فيها على محبة الوحدة:

لقد اضطرني الواجب يا أخي أن أرسل لك هذه الرسالة، لأنني أعرف مقدار محبتك لحياة الوحدة والسكون، ولأنني وجدتك تريد أن تسير كما يجب على الآباء المتوحدين، فأكتب إليك بالفعل والتجربة، حتى إذا قرأت رسالتي هذه تنتفع بكلامها.

فما هو الجلوس في الوحدة؟ وما هو عمل السكون؟ ولماذا يختار المتوحد الجهاد والضيقات والجلوس في الإنفراد؟ إذا كنت تريد الحياة الأبدية في أيامك القصيرة على الأرض، فأدخل حياة الوحدة، ولكن بتميز، وحدد هدفك من التوحد.

لأنه إذا ضاع الهدف من الوحدة يتعرض المتوحد إلى الملل والضجر كل أيام حياته، كما أنه لا يقدر على احتمال صعوبة الحبس منفرداً، فتكون قلايته مثل سجناً له، ولا يعرف كيف ينتظر العزاء الذي يتولد من حياة الوحدة.

فأحبب الوحدة يا أخي بحرص، لأن فيها تجد نفسك، أحبب الوحدة بتميز لأنها ينبوع المعرفة، فالوحدة تنقي العقل، وقلب المتوحد لا ينتقي إلا بضيقات شديدة، وجهاد وقطع كل خلطة مع العالم، والموت عن كل خطية، وإذا تنقي القلب فإنه لا يتلوث من اللقاءات القليلة مع الناس. أما الفكر فبقليل من القراءة بفهم في الكتب الروحية، وبالصوم و"الوحدة" والإمتناع عن كل حديث غريب يتطهر وينسي جميع خطاياها السابقة.

والصمت يضيء الرأي، والوحدة تولد الحكمة وتجمع الحواس للمعرفة، ليكن حديثك مع محبي الخير، لأن الذي قد استضاء فهو يضيء للآخرين، فليكن سكوتك كالطفل في أحشاء أمه وأقطع حديثك مع الخطاة المائتين وأحفظ الوصايا، لأن الذي يحفظ وصاياه لا يخاف وقت التجربة، لأن التجربة تصل صاحبها إلى المجد والمحبة التي لا ينطق بها.

فالتزم بحياة الوحدة مثلما كان يفعل القديس أرسانيوس والقديس يوحنا التبايسي اللذان جاز لهم أن يتركوا المرضى والمساكين من أجل عظم محبتهم في حياة الوحدة مع الله.

وأنت أيها الأخ المحب للوحدة تمسك بنصائح الآباء السابق ذكرها لك، وضعها أمام عينيك، وقبل كل شيء أحكم في الأشياء التي تناسب هدفك في حياة الوحدة. كما لا بد لك من الصيام الدائم لأن الإنسان الصائم عن الطعام والكلام يتشبه بالملائكة، ويدخل إلى معرفة الأسرار الإلهية، ولا يمكن أن تعرفها إلا بحياة النسك والصوم، لأنه إذا امتلئ البطن تشنت العقل ولا يستطيع الصلاة مع الله. فالحب هو ثمرة الصلاة التي يجذب فيها العقل لمحبة الله بلا شبع. وكما أنه من عرق الصوم تنبت سنبلة العفة، هكذا من الشبع والإمتلاء أيضاً تتولد النجاسة، فأعلم يا أخي أنك إذا صمت وأتضعت فلا يغلبك الشيطان أبداً، لأن البطن الجائعة المتضعة لا تغلبها الأفكار الشريرة إطلاقاً.

ما أبهاك أيتها العفة ما أعظم حسنك بالرقاد على الأرض، وألم الجوع الذي يشنت الشهوة ويهدأ الأفكار. وإذا تاهلت بنعمة الله لهدوء الأفكار، فأفهم أنه ليس هذا معناه أن لا تأتيك أفكار دنسة، وإنما لا يمكنها الانتصار عليك بسهولة بنعمة الله، والعقل أيضاً لا يضطرب منها.

وأعرفك أيها الأخ محب السكون والوحدة، أن الشيطان يعرفك عن عمل الخير، لأنه يعرف قصدك، فيحاول أن يشنتك بعيداً عن حياة الفضيلة والوحدة. لأنه إذا فتح المتوحد باب قلايته مرة واحدة لإنسان، فالشيطان لا يهدأ في أن يجلب إليه إناس كثيرين، وأسباب مختلفة مع لقاءات دائمة ولا حصر لها وبذلك يبدد حياة الوحدة.

- فبالحقيقة أن التجربة تعلمنا كل شيء، كل معافي في الرب آمين.

أولاً: قائمة المراجع العربية:

- ١- الأب اسحق عطا الله (١٩٩٨). نساكيات القديس أسحق السرياني، اصدار دير مار مخايل ، ط٢مزيدة ومنقحة
- ٢- الأنبا ابيفانيوس المقاري (٢٠١٤). بستان الرهبان، اصدار برية شهيت، ط٢
- ٣- أنبا مينا مطران جرجا (١٩٩٢). سيرة وميامر مار اسحق المتوحد، اصدار مطرانية الأقباط الأرثوذكس بجرجا.
- ٤- البابا شنودة الثالث (١٩٩٢). الوسائط الروحية، اصدار الكلية الإكليريكية، ط١
- ٥- الراهب أنثاسيوس الأنبا مكار يوس (٢٠١٥). ميامر وصلوات ما إسحاق السرياني سبعة أجزاء في كتاب واحد، اصدار برية الريان، ط١.
- ٦- القمص أنثاسيوس فهمي جورج (٢٠٠٧) مدخل في علم الآبائيات: الباترولوجي

ثانياً: المواقع الإلكترونية :

- ١- القس يوحنا ابراهيم (٣٠ يوليو، ٢٠١٩) أقوال القديس مار اسحق السرياني، يتيوب. تم الاسترداد من

https://www.youtube.com/watch?v=j5B93N6DB_M

- ٢- القس لوقا ماهر (٩ يونيو، ٢٠٢٠) كنسيات، مار اسحق السرياني، يتيوب. تم الاسترداد من

<https://www.youtube.com/watch?v=uby5YD1IKoM>

- ٣- القمص داود لمعي (١٢ فبراير، ٢٠٢١) أقوال الآباء مع الشرح اسحق السرياني ج١، يتيوب. تم الاسترداد من

<https://www.youtube.com/watch?v=kCBO1O0R2ww&list=PLjn5u-vqjdpo3Kuhl1HmjVqpnY9riiJEU>

- ٤- السريان (٢٠ أغسطس، ٢٠٢٣) حياة راهب متوحد. تم الاسترداد من

https://www.st-mary-alsourian.com/index.php?option=com_content&view=article&id=681&Itemid=886&lang=ar

- ٥- ويكيبيديا (٥ أغسطس، ٢٠٢٣) اسحق النينوي. تم الاسترداد من

<https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A5%D8%B3%D8%AD%D9%82%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%8A%D9%86%D9%88%D9%8>

[A](#)

- ٦- سات تكلا (٢٠ أغسطس، ٢٠٢٣) تراث الكنيسة القبطية الأرثوذكسية، القديس اسحق

https://st-takla.org/Saints/Coptic-Orthodox-Saints-Biography/Coptic-Saints-Story_151.html

" الفهرس "

٣	مقدمة الكتاب
٤	مشكلة البحث
٥	سيرة القديس ماراسحق السرياني
٦	الباب الأول : كيف تبدأ حياتك الروحية
٦	التوبة
٧	وسائط النعمة
٨	الصوم
٩	الصلاة
١٣	ثالثاً: القراءة فى الكتب الروحية
١٥	الجهاد الروحي
١٦	فى مبدأ التغصب الروحي
١٦	أقوال القديس عن التغصب الروحي
١٧	نصائح القديس فى الحياة الروحية
٢٣	الباب الثانى الفضائل الروحية
٢٣	حياة الفضيلة
٢٥	فضيلة الرحمة
٢٧	فضيلة الصمت
٢٧	حياة العفة
٢٧	أقوال القديس فى مبدأ التحفظ
٢٨	أسباب شغب الجسد
٢٩	نصائح القديس لحفظ العفة
٢٩	الصوم والعفة
٣٠	حياة النقاوة

التواضع	٣١
في محبة الله والبشر	٣٤
المعرفة كيف نقتني معرفة الله	٣٥
التجارب والضيقات	٣٧
عناية الله بنا	٣٨
الباب الثالث في الرهينة	٤٠
تعريف الرهينة	٤٠
من هو الراهب	٤٠
نصائح القديس للرهبان	٤٢
الباب الرابع حياة الوحدة في الرهينة	٤٤
تعريف المتوحد كما ذكره القديس	٤٥
ما هو عمل المتوحد	٤٥
الأبء وفكر الوحدة	٤٥
التجارب التي تقابل المتوحد	٤٧
مبادئ وقوانين الوحدة	٤٨
نصائح القديس للمتوحدين في الإبتعاد عن الناس وتجنب المحادثات	٤٩
أقوال ماراسحق عن حياة الوحدة	٤٩
نصائح للمتوحد	٥٠
رسالة القديس إلى أخ يحثه فيها على محبة الوحدة	٥٢
قائمة المراجع	٥٤