

ما هو ذكر الموت وما الذي يعنيه بالنسبة لنا؟

الأرشمندريت جورج كابسانيس

نقلته إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

إن ذكر الموت يُساعدنا في التغلب على ذواتنا السابقة لأنه يجلب التواضع إلى نفوسنا. حين ننسى الموت نعاني من وَهْم أننا سنبقى على الأرض إلى الأبد، هذا الوهم الذي يزيد غطرستنا وجشعنا وشهوانيتنا وميلنا لاستغلال الآخرين. يمنحنا ذكر الموت إحساساً بمحدوديتنا هنا على الأرض، وبأهمية أعمالنا وكلماتنا وأفكارنا للأبدية والحياة بعد الموت.

بهذه الطريقة، يساعدنا (ذكر الموت) على مواجهة هذه الحياة بجديّة من وجهة نظر الأبدية، فلا نضيع حياتنا على الأرض بعيشها بإسرافٍ وطيشٍ وأهمالٍ غير مُبالين بالعواقب. لذلك قال الفيلسوف اليوناني القديم سقراط بأن "الذين يتأملون بحكمة، يفكرون بعمقٍ في الموت، وهم أقلُّ خوفاً منه من الآخرين" (Plato, *Phaedo*, 67e). ينصحنا القديس يوحنا الذهبي الفم بزيارة المقابر بوتيرةٍ مُنتظمةٍ لكي نتأمل في بُطلان الشؤون الإنسانية.

جميعنا نعلم أننا بعد زيارة مقبرةٍ نصبح أكثر تواضعاً وطيبهً وأقل تعلقاً بالأمر المادية وأكثر انفتاحاً على الله والآخرين.

إن ذكر الموت، الذي كتب عنه كثيراً القديس يوحنا السلمي وآباء آخرون، لا يمثُ بصلّةٍ لأي حالةٍ مرَضِيّةٍ أو عصبيةٍ أو حالةٍ اكتئاب. أيُّ شيءٍ من هذا القبيل لا ينفَع النفس لأنه يجلب اليأس ويجب التغلب عليه بمؤازرةٍ مرشدٍ روحي.

ذكر الموت بَوَرَعٍ هو حالةٌ مواهبيه وروحية تجلب التواضع والسلام والفرح إلى النفس. إنه موهبة من الله وعلينا أن نطلبها منه.

كيف نتوصّل إلى ذكر الموت؟

كلما تغلبنا على حياتنا الأنانية وأحببنا الله أكثر، كلما فكرنا به أكثر. كبشرٍ، نحن نفكّر بما يهَمُّنا وبما نُحب. الربُّ نفسه قال: "حيث يكون كنزك هناك يكون قلبك".

دراسة كلمة الله في الكتاب المقدس وآباء الكنيسة، ومُلازَمة أشخاصٍ روحيين يحبون الله، والصلاة الحارة، والاشتراك المنتظم والمتواتر في الخدم الإلهية، والاشتراك باستحقاقٍ في المناولة المقدسة، كل هذا يزيدُ محبةً لله في داخلنا، وبالتالي تَدَكَّرُه.

ينصحنا القديس غريغوريوس اللاهوتي قائلاً: "ذكرُ الله أهم من التنفس". الذِكرُ المستمر لله يجلب السلام العميق والمحبة إلى الروح، حتى في أصعب ظروف الحياة.

Source: Archimandrite Georgios Kapsanis, Abbot of the Holy Monastery of Gregoriou. "What is 'remembrance of death' and what does it mean for us?" *Pemptousia*. 12 January 2022. <https://pemptousia.com/2022/01/what-is-remembrance-of-death-and-what-does-it-mean-for-us/>