

نصائح عملية في الحياة الروحية

القديس أليكسي ميتشيف

نقلته إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

- احترس لنفسك. إذا كنت تريد أن تعيش حياة روحية - احترس لنفسك. كل مساء تذكر كل الخير وكل الشر الذي فعلته، واشكر الله على الخير وثب عن الشر.
- عندما تُمدح، فيما تدرك نقائصك، يجب أن تكون هذه المدائح قاطعة كالسكين في قلبك مثيرة الرغبة في التحسن.
- انتبه من الأفكار الدنسة.
- إذا جُزبت بارتكاب خطيئة، فاسجد أمام سيدتنا مرتين مصلياً: "يا أم الإله الفائقة القداسة، بصلوات والدي أنقذيني أنا الخاطيء". ستنضم روحا والديك إلى روحك في الصلاة.
- كن متيقظاً أثناء قراءة الإنجيل.
- بما أن الصلاة الربية هي اختصار الإنجيل، يجب أن تنتهياً بشكل مناسب قبل أن تقولها.
- إذا صمت جسدياً، صم روحياً. لا تكن وقحاً أبداً، خاصة مع الشيوخ. إن الصوم على هذا المنوال يتفوق على صوم الجسد.
- اعمل على تنشئة إخوتك وأخواتك الصغار. كن قدوة لهم وتذكر أنه إذا كان لديك أي عيوب، فقد يقلدونها بسهولة. وعليك أن تقدم حساباً للرب عن ذلك.
- فعل الخير واجبنا (ضد العبثية).
- لا ينبغي المباشرة بعمل مستحيل، ولكن إذا قررت القيام بشيء ما، فعليك بكل الوسائل أن تتابعه حتى النهاية. وإلا، فسوف تتخلى عنه مرة، اثنتين، ثلاث مرات، وتتساءل لماذا فعلت أي شيء أصلاً طالما أن كل شيء هو باطل. إن الثبات في الخير ضروري للنمو الروحي.
- لا تعامل الإنجيل أبداً ككتاب عرافة. إذا طرأ سؤال مهم فاطلب المشورة من شخص أكثر حكمة.
- يجب أن تدخل في جو الصلاة قبل قراءة الإنجيل.
- كن أكثر صرامة في صومك الروحي؛ أي تعلم أن تضبط نفسك، وأن تستكين، وأن تكون وديعاً.
- إذا رأيت شيئاً شريراً من حولك، انظر إلى نفسك فوراً، فقد تكون أنت المسبب. إذا أثقلت عليك الأفكار الشريرة، خاصة في الكنيسة، فعليك أن تدرك أمام من تقف، أو افتح روحك وقل: "ساعديني أيتها السيدة".
- إذا كنت منزعجاً من بعض الأفكار (الناجمة عن قلة الإيمان، إلخ) فصل في ما تقبل أيقونة مقدسة إلى أن تزول الأفكار.
- يجب أن تعتبر نفسك أسوأ شخص على الإطلاق. إذا كنت تريد أن تفقد هدوءك، أو أن تنتقم، أو أن تفعل شيئاً آخر، فسوف تخسر نفسك عاجلاً. يجب علينا تخليص أنفسنا والآخرين. يجب أن تراقب نفسك

- وأن تكون متسامحاً مع الآخرين، متفهماً إياهم لكي تعاملهم على النحو الذي يتطلبه وضعهم ومزاجهم وطبعهم. على سبيل المثال، رجل عصبي، غير متعلم، قد يطلب الهدوء من شخص ما، والرقعة من شخص آخر، وغيرهما من شخص آخر. لكن هذا حماقة، لذا علينا أن نحفظ أنفسنا على نحوٍ كامل.
- إذا ثارت عليك أي أفكار متأتية من نقص الإيمان، خاصة قبل المناولة، قل على الفور: "يا رب، أو من، أين عدم إيماني."
 - أما عن الاعتراف المكتوب، فلا يكفي أن تكتب كل خطاياك وتتوقف عند هذا الحد بدون أن ينتج عن ذلك شيء. من الضروري أن تبغض خطاياك، وأن تحترق الخطايا كلها من الداخل، من داخل قلبك، عندما تبدأ في استذكارها - عندها فقط تصبح الخطيئة بغيضة ولا تتكرر، وإلا فإنك تعود إلى كل ذلك مجدداً. وماذا لو نسيت خطاياك؟ ما يؤلم لا يمكن نسيانه. إذا كان مكان ما مؤلماً، لا يسعني إلا أن أعرف أنه موجود.
 - عليك دائماً أن تقول الحقيقة. إذا كان أحد يرغمك على الكذب فعليك التحدث إليه، وبذل قصارى جهدي لإنقاذه من هذه الخطيئة، على سبيل المثال: "لم أكذب قط ولن أفعل، وإذا كنت في حاجة ماسة لهذا الأمر (لكي أكذب)، قد أفعل ذلك فقط إذا كنت تتحمل المسؤولية"، وما إلى ذلك.
 - لا ينبغي أن تدين الآخرين. إذا قُدم لك طعام غير صيامي في يوم صوم في منزل ما، لا ينبغي عليك الازدراء والرفض. عند عودتك إلى بيتك، يمكنك تعويض ذلك بصوم جسدي أكثر صرامة، أو بصوم روحي أفضل: أي تجنّب الغضب، وتجنّب اللوم وما إلى ذلك.
 - يجب أن تتبع دائماً قاعدة واحدة: إذا كان لديك ما تفعله - تذكر أولاً ما كان ليفعله يسوع المسيح (في نفس الموقف) وليكن ذلك مرشداً لك في كل ما تفعله. وهكذا، فإن كل ما هو رديء وخاطئ سوف يتركك شيئاً فشيئاً.
 - ليس هناك من بركة أبداً لقول ما قد يثير شائعات عن أشخاص آخرين. من ناحية أخرى، من واجبنا قول الأشياء المفيدة والبثاءة.
 - إذا كنت تعيش بما يتوافق أكثر مع العقل والأفكار ولم يتطور قلبك، فعليك العمل على ذلك: تخيّل نفسك مكان الآخرين.
 - لو كان الخلاص شيئاً سهلاً، لكننا جميعاً قد أصبحنا قديسين بالفعل.
 - يجب أن نتعامل مع الأشخاص من حولنا بكل اهتمام ممكن وليس بلامبالاة، وبعد أن يرى الرب اهتمامنا يهتم هو بنا أيضاً.
 - في الكنيسة، ابتعد عن الذين يحبون الثثرة.
 - الرب القائم يطلب قيامتنا.
 - لا تتجاسر أبداً على التكبر. ليس هناك ما يدعو للفخر. إنك ترى الجزء الواحد بالمئة الذي ساهمت به، ولا ترى الأجزاء التسعة والتسعين الأخرى.

St. Alexei Mechev. No Impossible Deed Should Be Undertaken: Advice of the Elder Alexiy Mechev. Pravmir. 23 July 2008. From The Good Shepherd, Moscow, 2000. Translated by Ekaterina Baburina.