حالة النفس البشرية ونُسك التوبة

الجزء الثاني من "إرشادات روحية للقديسة أرسانيا من دير أوست ميدفيديتس"

نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

معرفة الذات

في تربة التواضع تنمو ثمار جيدة. إن النفس، من خلال إدراكها لإثمها، تتوصل إلى معرفة الربِّ بالإيمان. بالمقابل، ما الذي ستدركه النفس من خلال الغرور أو تعرفه لتخلص؟ وما الذي يمكن للـ"أنا" أن تقدِّمه مهما كانت حسنةً ومزيَّنة بالصلاح؟ إنها لا تعطي النور ولا الحياة. تكمن في "الأنا" قوة مريعةٌ تحارب جميع وصايا الله وتحارب الآخرين وتحارب الله نفسه. إنها قوة تقتل نفس الإنسان ذاتها، حارمةً إياها من الصلاح والحياة والله. في لحظات السلام يصعب تبيُّن طبيعة الروح المحرِّك لجميع أفعال الإنسان، حتى الصالحة منها، حتى الرغبة بالخلاص والصلاح والله. ولكنْ، في خضمِّ التجارب، تتكشف الأمور التي لم تكن جلية سابقاً. إذا ما سادَ الربُّ على النفس، يكون وقتُ التجربة وقتَ انتصارات وأكاليل للنفس ووقت راحة عظيمة. إذا ما تحكَّمت الـ "أنا" بأفعال الإنسان فإن قوَّتها تتفعَّل خلال التجارب وتعذب النفس المسكينة كما لو أنها سجينة وتقودها إلى أقصى دركات الجحيم.

ومع ذلك فإن هذه اللحظات أفضل من السلام الوهمي. يمكن للنفس في هذه اللحظات أن تفهم حالتها بحقٍّ، ولا تخدع ذاتها بصلاحها الخيالي، ولا تعتبر مفاهيم الذهن ملكاً خاصاً بها. في وقتٍ كهذا، إذا ما تأمَّلت النفس كلَّ شيء في هذه اللحظة المباركة تأملاً صحيحاً، فإنه يمكنها أن تنحني كثيراً. وإذا ما قبلت أن تُحب ضِعتها وفقرها المطلق، وإذا ما فضَّلت القريب والربَّ، فإنها ستفرح بأنَّ الله وحده هو المتعالي وأن هناك أجزاءً من طبيعتها تقترب منه، فعندها ستذوق التعزية من الصَّلاح الذي لا ينشأ عن الأنا، بل ينتج عن شعورها بالخزي.

حالة النفس البشرية

إن حالة نفس الإنسان الخاطئ الساقط تتوافق تماماً مع كلمات الرب: "شوكاً وحسكاً تنبت لك [الأرض]" (تكوين ٣:١٨). إن أرضَ قلبنا تنبت أهواءً وخطايا باستمرار. النفس التي لا تظللها نعمة الله يكون نشاطها الموجّه نحو تنقية القلب صعباً وثقيلاً وواهناً دوماً "بِعَرَقِ وَجْهِكَ تَأكُلُ خُبْزاً" (تكوين ٣:١٩). يتم اجتثاث الأهواء مثل الأشواك من الأرض بصعوبة بالغة وجهاد طويل الأمد، ومجدداً، بقليل من الإهمال وأثناء لحظات جذّابة، تكون هذه الأهواء على استعدادٍ لتولد من جديد، وستولد وتنمو في القلب، خانقةً بذرة كلمة الله التي لم يكن لديها الوقت لتتجذر وتنمو وتتقوى داخل القلب. عندها لن تؤتي ثمارها فحسب، بل تغذي النفس أيضاً. ما إن يتنقى المصدر، أي ذهننا، بصعوبة بالغة، حتى تقلقه سيول الأفكار الدنسة مجدداً، وتملأه بعدم الطهارة، وتمنع النفس العطشى من شرب المياه النقية التي للإعلانات الإلهية. "بِعَرَقِ وَجْهِكَ تَأكُلُ خُبْزاً".

إن النفس تتعب، بل وعليها أن تتعب، بعرق دموي لئلا تهلك جوعاً. وبواسطة هذا العمل المجدِّ المستمر، لا تسمح النفس لأشواك الأهواء أن تنمو داخلها مجدداً محولةً إياها إلى قفرٍ. ويمكن للنفس، عبر التنقية المستمرة وقطع الأهواء، أن تتغذى من الخبز اليومي الذي يزرعه الزارع العظيم في أرضها. إن الربَّ لا يترك أتعاب الإنسان بلا مكافأة. حين تظلل نعمة الله النفس فإنها تحرق أشواك الأهواء وتؤتي بنفسها ثماراً. "مَنْ يَأْكُلُ جَسَدِي وَيَشْرَبُ دَمِي فَلَهُ حَيَاةٌ أَبَدِيَّةٌ... وتَجْرِي مِنْ بَطْنِهِ أَنْهَارُ مَاءٍ حَيّ" (يوحنا ٦:٥٤ و ٧:٣٨). في هذه الحالة وحدها لا تعود النفس تشتهي أن تشرب من الينابيع الأرضية.

يتمثل عملناً أيضاً في التنقية التدريجية لهذه الينابيع الأرضية، على الأقل لكي نشرب مياهاً نقيةً منها قطرةً قطرة، ولا نخرج الضفادع ومختلف أنواع القذارات من المياه الموحلة. *بعرق وجهك تأكل خبزك* إلى أن يُطعمك الخبز النازل من السماء.

تأديبات الرب

يقول القديس يوحنا السلمى :"إن قصاص الإنسان المتكبر هو سقطته". إن الربَّ يستخدم هذا القصاص بحكمةٍ كعلاج للكبرياء. ولكنَّ كل أعمال العناية الإلهية وما يسمح به الله من قصاصٍ تكون لخيرِ الإنسان فقط عندما يسعى لتحقيق غاياتٍ سماوية. إذا ما وضع الإنسان نصب عينيه خلاص الله كغايةٍ وحيدةٍ لحياته، فإن كل شيء يصيبه يخدم نجاحه في هذه الغاية. عندما يُحرم الإنسان من كل خيرات الأرض، ويحتمل ويقبل **الضربات التي تصيب جميع حواسه، عندما يحتمل الخزي وما هو** أكثر من ذلك من أمورٍ يمكنها أن تسحق أقوى نفسٍ، إذ يجعل بعض الخير على الأرض هدفاً لبحثه، فإن النفس المحِبّة لله تتلقى عندها القوة والحكمة والحرية. وإذا ما خسرت النفس شيئاً في خضم هذه الأحزان التي تصيبها فإنها لا تخسر سوى ذاك الارتباط بالأهواء، والذي قيَّدها بحيث لم يعد بمقدورها كسر ذاك القيد بإرادتها وحدها، وإنما بسبب الأهواء يمكن كسر القيد بعمل الله فقط. إنها لبركة عظيمة ألا يكون المرء مستعبداً لأي شيء أرضي، ولا حتى في ما تطمح إليه النفس، إذ عندها كل أفعال الله التي تهدف إلى الخلاص ستحقق المنفعة.

النفس التي تنبذ الأهواء تنال حس الفضائل. وبعد أن تتخلى عن الشهوانية، فإنها تختبر التواضع، وما إلى ذلك. بعد أن تنكر رغباتها، وإرادتها المُحِبّة للخطيئة وأسبابها، تُقاد إلى معرفة إرادة الله. وفي التحقيق الفعال لمشيئة الله التي كُشفت لها من أجل المنفعة الخلاصية لآخر، فإنها تستنير بالإعلانات الإلهية. وبمجرد استنارتها، لا تدخل إلى النقاوة وحسب، بل أيضًا إلى عدم الهوى.

حول الحالات الروحية المختلفة

لا يمكن أن تكون هناك رؤية سليمة لخطيئتنا ونحن في حالة الموت. ليس لدى الإنسانِ الميت عينان ليرى ولا لسان ليتضرع. في هذه الحالة لا يمكن أن يكون هناك سوى الإيمان – غير الحي، ولكن الثابت غير المتزعزع – بأن الخالق يستطيع إعادة خلقه مجدداً، بحسب مسرَّة صلاحه ومشيئته الكلية القداسة التي ترتب كل شيءٍ لخلاص الإنسان. حين تبدأ العينان بالانفتاح، فإن رؤية المرء لخطيئته لا تكون قسريةً، بل حالةً طبيعيةً للنفس، وصرخةُ النفس المستمرة طلباً للرحمةِ تكون تلقائية أيضاً. ولكنَّ الانتقال من حالةٍ إلى أخرى لا يمكن أن يتم بإرادة ذاتية. يمكنك بالطبع الوصول إلى هذه الرؤية بنفسك، لأن الذهن الذي اغتنى بقراءة كلمة الله يمكنه دخول أية حالة روحيةٍ عبر المخيلة، ويمكنه إثارة الحواس وتحريكها لبرهةٍ، وإيجاد راحةٍ في ذلك، ولكنَّ هذا ليس السبيل الصحيح، وهذا العمل غير مثمر. ما تحصل عليه بنفسك عليك المحافظة عليه بنفسك وسوف تخسره بكلِ تأكيدٍ عند أول تصادم مع الحياة والواقع، لأن هذه الحالة كاذبة ووليدة الأحلام والمخيلة. وما يأتي من الرب، أي تلك الحالة التي يقود الربُّ النَّفس إليها، هي حالة أبدية غير متغيرة. ليس هذا الأمر عملاً تقوم به النفس، بل هو حالتها. يمكنها خسارة هذه الحالة فقط إذا انحرفت تماماً عن الطريق الروحي الصحيح، وأما الصراعات الخارجية، بل وحتى ضعفاتها وأهواؤها، لن تسلبها ما باتَ ميراثها الأبدي.

الشيء الوحيد الذي نحتاجه

الأمر الوحيد الضروري، الأمر الوحيد الذي نحتاجه، الأمر الوحيد الذي يمنح الخلاص والحياة للروح، الغاية الوحيدة التي تسعى إليها جميع النفوس وجميع الأرواح الملائكية هي الرب. ولكن الأمر يتطلب عملاً شاملاً حتى يبلغ كلُّ شيء هذه الغاية الواحدة، حتَّى يتحد كل شيء في النفس في "الواحد" الذي

تطلبه ، حتى تبحث النفس عن الربِّ في كل شيء، وتطلب الخير المؤدي إليه، وتنكر ذاتها والشرَّ الذي يصرفها عن الربِّ وينمّي أناها.

حول النسك

كيف يجب أن يكون نسكنا؟ وما هو هدفه؟ يجب أن ينطوي نسكنا على إيقاظ الجسد من خموله وكسله كي يقف بانتباهٍ في الكنيسة، وعلى المساعدة في تعافي الجسد من القنوط وتعافي الذهن من الأفكار البطالة وتعافي القلب من المشاعر الأهوائية، لكي يقف الإنسان الداخلي بشكلٍ كامل أمام الرب. هذا هو هدف كل الأعمال النسكية. ولكن هل سيقودنا الرب إلى تحقيق هذه الغاية المنشودة؟ مجدداً، ليس من حقنا التفكير في هذا، ولكنَّ التخلي عن نسكنا سيكون خطيئة. وحده القنوط ، مدعوماً بعدم الإيمان، ومبنياً على المتعة، يمكنه إهمال النسك بعد أن يجعل هدفه إشباع رغباته الأهوائية.

نسك التوبة

النسك صعبٌ وطويل الأمد، ولكنه أمرٌ عظيم وحقيقي. وبما أنه حقيقي فإنه ممكن بمؤازرة نعمة الله. فعلاً هذا هو السبيل الحقيقي الوحيد. علينا أن نثمر أثمار التوبة: علينا أن نتعب حيث خطِئنا، وأن ننهض حيث سقطنا، وأن نصلح ما قد تهدَّم، وأن ننقذ ما قد خسرناه نحن بإهمالنا وبأهوائنا. الخلاص ممكن في كل مكان وكل أمر. لا حاجة لطلب الخلاص خارجنا، يمكن إيجاد كل شيء داخل نفوسنا، الملكوت والجحيم كليهما. إذا ما وجدنا الجحيم هناك، فإنه، بنعمة الله، وبالعمل على أنفسنا جاهدين، يمكننا إيجاد الملكوت أيضاً. هناك ظرف واحدٌ يكون فيه الهرب والتغيير المصيري للحياة مسموحين، وذلك حين يصل ضعفنا إلى أقصى حدوده، وحين لا تملك النفس قوة ليس للعمل وحسب بل وللاحتمال أيضاً، حين يوجد عجزٌ جسدي مترافق مع ذلك.

خطايا البشر

بتعدّينا وصايا الله فإننا نخطئ إلى الله والناس كليهما، وإلى ضميرنا ذاته، ونخضع لا لدينونة الله فحسب، بل ولدينونة البشر أيضاً. عندما نخطئ إلى الربَّ ونهين مجده داخلنا فإننا نؤذي الآخرين باستمرارٍ، إذ نعرّضهم للتجربة ونجذبهم إلى الخطيئة جاعلين من أنفسنا مثالاً لهم في الحياة الخاطئة ولا نقدم لهم العون في طريق الخلاص، وهكذا فإنَّنا نسلَّم بعدلٍ إلى دينونة البشر. تتجلى هذه الدينونة في الإدانة والذمِّ والافتراء والكراهية وجميع الأفعال التي تنتج عن مثل هذه النظرة إلينا: يجب قبول الاضطهاد والعذاب والموت كمجازاةٍ نستحقها بعدلٍ؛ يجب أن نشعر دائمًا بأننا مدينون للآخرين.

الأهواء

إن للأهواء قوةً وسلطةً على الإنسان لدرجة أنَّه إذا استسلمنا لها مرةً نصبح أسراها، وتكبّلنا ولا تعطينا فرصةً للتحرر. تعمي الأهواء أذهاننا وتمنعنا من رؤية أنفسنا ورؤية طريقنا بوضوح. احذروا من إطلاق العنان لأهوائكم، وعوضاً عن ذلك كرّسوا أنفسكم للعمل بوصايا الله لتكونوا عبيد الله.

حول الأحزان

عبر التسبب بالأحزان، يتقوّى العدو في تدمير النفس، دافعاً إياها إلى القنوط والتذمر ونقص المحبة تجاه الآخرين. والله، في سماحه بهذه الأحزان، يشاء أن يخلص النفس بإعطائها فرصة للجهاد من أجل الصبر الشجاع والفهم الروحي وأخيراً التواضع، عندما تتجاوز هذه الأحزان حدود قدرتنا. تقف النفس فيما بين هذه الطرق، وحيثما تميل فإن ذلك الطريق يقبلها ويقودها إلى هدفها.

ذكر الموت

من الجيد أن يحوز المرء تذكّر الموت، ولكن بفهمٍ، وعندها فإنَّ تذكر الموت يفيد في نكران الذات والانسحاق وانكسار الروح والتواضع. أما إذا أدى إلى اليأس فإن ذكر الموت بحد ذاته لن يقود إلى الخلاص بل إلى الدمار.

في أوقات اليأس، من الأفضل تذكّر رحمة الله وصلاحه والعطايا التي يرسلها إلينا والخلاص الذي يمنحنا إياه وظروف الحياة وسقطاتنا.

كل شيء جيد في أوانه، ولكن حتى أفضل الأمور يمكن أن تسبب ضرراً إذا ما أتت في الوقت الخاطئ. ولكنَّ هنالك عملاً واحداً يكون دائماً في الوقت المناسب، ألا وهو تواضع الروح، وهو أفضل جميع الأمور.

حول الاضطراب الروحي

دائماً ما ينصح الآباء القديسون بعدم اتخاذ أي قرارٍ خلال فترة الاضطراب الروحي. حين نكون مرتبكين بالروح لا يمكننا التفكير بمنطقٍ سليم وعقلاني، بل ولا يمكننا التوصل إلى معرفة مشيئة الله بضمير صافٍ وقلبٍ مطمئن. القلب والروح كلاهما مضطربان، والنفس غير قادرة على رؤية شمس الحق.

Source: St. Arsenia of Ust-Medvedits. The State of the Human Soul and the Asceticism of Repentance. Spiritual Instructions of St. Arsenia of Ust-Medvedits. Part 2. Translation by Jesse Dominick. Azbyka.ru. 10/26/2023. https://orthochristian.com/156923.html