

## النفس تُعطى المحبة بعد أن تتنقى

الجزء الخامس من "إرشادات روحية للقديسة أرسانيا من دير أوست ميدفيديتس"  
نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

إذا لم تعطِ جسدك أية راحة، وبالرغم من كل تعبك أرغمت نفسك لتصلي وتجمع أفكارك وتبحث عن إحساس بالتوبة في قلبك، فإنك لن تبلغ سلام الذهن أبداً، بل على عكس ذلك ستكون دوماً مشوشاً في أفكارك ومثقلًا في روحك. يقول القديس باسيليوس الكبير "إذا كانت الراحة تؤذي جسداً شاباً يتمتع بالصحة، فإن العمل المفرط يسبب أذىً أشدّ بما لا يقاس للجسد المريض والضعيف". لا حرج في أن نمح أنفسنا القليل من الراحة الإضافية، أو بضع ساعاتٍ أو حتى دقائق من روح مفعمةٍ بالحيوية ومشاعر جديدة وأفكارٍ صافية. وإلا فإننا قد نصل إلى حالة من التشويش. إن الرب يطلب منا القليل جداً: روحاً متّضعاً فقط، وهو يمنحنا كل شيء بنعمته. عندما يمنح الرب النفس فرح خلاصه فإنها تدرك أنها وجدته حيث فقدت ذاتها، وأنها شعرت بإحساس الخلاص حيث تذوقت مرارة الموت، وأنها مجدت الرب الذي كان يخلصها حين بانّت كل حيلها لتخليص نفسها باطلاً. أيها الرب، أنت خلاص نفسي.

لا تملك النفس القوة في أي وقتٍ للتغلب على الأهواء أو على الأفكار حول الأهواء. الرب يتغلب عليها بقوة نعمته. إن العمل الصحيح الوحيد للنفس التي تسكن على أنهار بابل هو أن تجلس وتبكي (مزمور ١٣٦:١).

إن تربة قلبي ستنبت دوماً أعشاب الأهواء. نُقتلع هذه الأعشاب بصعوبة، باليقظة الدائمة على القلب. تضعف الإرادة، إذ تراهم بالذهن وتعمل عليهم باسم الرب يسوع المسيح. إن ضعفاتنا لن تدمرنا، ولكن عدم الإيمان قد يدمرنا، فليُنَجِّنَا اللهُ من هذا برحمته. يجب أن نعرف حجمنا، يجب أن نلتزم بالكلمة التي تلائم قياسنا: قياس الإنسان الذي لم يتجدد. بعرق جبينك تأكل خبزك (تكوين ٣:١٩). هل من الملائم لنا أن نحلم بالرؤى الروحية في حين أننا لم نبدأ حتى بالتعرق من العمل لكسب خبزنا اليومي، وتربة قلبنا تنبت دوماً أعشاباً وأشواكاً؟ يا رب ارحمنا بعظيم رحمتك! إن الأنانية تستحوذ على كل شيء لنفسها في كل مكان ولا تريد إعطاء شيءٍ لغيرها. وكيف يمكن للنفس أن تحب قريبها وهي تشعر أنه قد استولى على كل شيء منها، وكأنه له ذات الحقوق في كل شيء؟ لذلك فهي تراه عدواً لها وتكرهه. عليك أن تجرد نفسك من كل شيء لكي تتخلى عن كل شيء للقريب، وعندها فإن النفس، برفقة قريبها، ستجد الرب.

تُعطى النفس المحبة التي تحتل كل شيء بعد أن تكون قد تنقت، لا من الارتباطات فقط، بل وأيضاً من الأهواء. عملنا هو أن نميّز هذه الرباطات والأهواء داخل أنفسنا ونعمل على قطعها. ولكننا ما كنا لنتمكن من اكتشافها في داخلنا ما لم يكشفها الرب لنا، مُرسلاً ظروفاً تكشفها في داخلنا انطلاقاً من محبته للبشر. إن الهوى يتم إدراكه في القلب حين يشعر المرء بثقل ضاغطةٍ ومُعذِّبٍ، يقلق أفكار الروح ويسبب البأس. إلى أن تشعر النفس بالحرية، إلى أن تتذوق السَّلام والحب، لا تظنّ أن رباطك قد تحطم. لقد أصبح مريراً واتخذ شكلاً مختلفاً وحسب، وبهذا الشكل أصبح من الممكن التعرف عليه. عندما يكون الرباط حلواً يصعب تمييزه، بينما عندما يكون مرّاً يسهل ذلك.

يجب أن نتحلى بالصبر في أتعابنا، ثم نصبر أكثر، فأكثر، فغاية الصبر هو العمل، وغاية العمل هو الاحتمال بصبر. لا ينبغي أن يتجاوز العمل هذا، ولا ينبغي أن يقف الصبر عند هذا. ولكن بدون الرب فإن النفس لن تحقق أيّاً من ذلك، ومجدداً، تتعب وتحتل بضعةٍ ولوٍم للذات.

يجب أن تعمل قانونياً وبكل قوتك لكي تعمل روحك وتكبح وثبات الذهن بالصبر ووثبات القلب بالتواضع، وليس هذا فحسب، بل وأيضاً لتتمكن النفس دوماً من معرفة الربّ الواحد في كل شيء. هناك سبيل للتوبة، وبالتالي توجد مختلف الدرجات والتحوّلات والتحسينات في هذا السبيل. يجب ألا "نقفز" اعتبارياً إلى درجة أعلى فيما لا نزال في الدرجة الدنيا، طالبين ما هو في الدرجة العليا. إنّ "الأنا" تعمل في كل شيء. تحاول إصلاح الظروف الصعبة بنفسها، تبرر نفسها، تحاول تقويم نفسها، وتتزعج النفس في غير أوانها من الحالة التي وضعتها فيها الظروف التي سمح بها الرب، حيث كان من الممكن أن تتعلم تأنيب الذات والتواضع وإنكار الذات لو أنها صبرت وانتظرت كما ينبغي لها أن تفعل. لا شيء يمكن أن يكون أكثر نفعاً للإنسان من معرفة محدوديته. لأنه عندها سيتعامل مع كل شيء بشكل صحيح ولن يكون على الطريق الخاطئ. لذلك فإنّه من المهم للغاية أن يكون لدى المرء مرشد يمكنه أن يحدد بدقة حالة الشخص الذي يرشده ومحدودياته.

طالما أننا نسلك بحسب الجسد فإننا سنرى قريتنا مديناً لنا: نطالبه بالعدالة القانونية وبقداسة النعمة كميراث مشترك للبشرية. ندينه ونكرهه ونضطهده ونعذبه حين لا يعطينا ما يحق لنا. ولكن عندما نكون مقادين بالروح، وعندما يسكب روح الله كل غنى نعمته في أرواحنا، فإننا لا ننتظر شيئاً من قريتنا، إنّنا نغفر له دينه بل ونتوقف عن رؤيته كمدِين لنا.

الصمت ينقى الذهن من الأفكار. إن إدراك خطيئتنا وعدم عقلانيتنا وعجزنا وقصورنا في كل شيء يقود الروح إلى إيمان العقل. إن رفضنا لرغباتنا في كل شيء يقود إلى إيمان فعالٍ يُعبر عنه ببساطة وتواضع عظيمين. البساطة تقود إلى نقاوة الذهن والتواضع يقود إلى نقاوة القلب.

إن لدى النفس رغبة طبيعية في الصلاح. إنني أسمى هذا التوق بـ "دعوة الله"، التي تعمل بقوة كبيرة في بعض النفوس لدرجة أن لا شيء أرضي يمكنه إرضائها.

إن تذكر الموت بشكل متواتر ينتج عنه خوف الله. إنه منبه دائم بأنك ربما تعيش اليوم الأخير أو الدقيقة الأخيرة من حياتك. ونعمة الله تزرعه في القلب. تصلي الكنيسة المقدسة: ازرع خوفك في قلوب خدامك.

إن طريق الخلاص قاس، وأحياناً يكون الكلام حوله قاسياً أيضاً، إنه سيف ذو حدين يقطع الأهواء والشهوانية مسبباً الألم في القلب الذي قُطعت منه. وهل سيكون هناك وقتٌ كافٍ لهذا السيف ليقوم بكل ما يجب فعله في قلبنا؟ كلا، سيكون هناك دوماً المزيد من العمل الواجب القيام به. ما من نهاية لعمل التنقية الروحية، وسيوجد في كل قلبٍ شيءٌ من عدم النقاوة التي تحتاج إلى تطهير.

إن قوة الحقيقة هي قوة حية، وتواصلها مع النفوس تُشكلها في صورة واحدة. فليقوّننا الرب جميعاً وليساعدنا لنثبت في الحق الذي هو الربُّ نفسه، والطريق إليه هو في داخلنا من خلال ضعفنا وملء خطيئتنا. نعم، إنه ليس طريقاً باطلاً ولا مُختزِعاً ولا مُفتعلاً. الرب نفسه قال ألا نبحت عنه في أي مكانٍ أو أية حالة، لأنه هو نفسه سيظهر. وهو يظهر حقاً، جالباً السلام والقوة والنور إلى النفس الهالكة والضعيفة والمظلمة. عندما نطارد الحالات فإننا لا نصطاد سوى الوهم.

عندما يصل العجز إلى أقصى حدوده في نفوسنا، بحيث لا يبقى هناك أمل في أي عمل أو أي منطق، عندها في تلك اللحظة، وتلك اللحظة فقط، نشعر روحياً بمساعدة الله الخاصة، أو بالأحرى، نشعر بمعرفته وقوة أفعاله في النفس.

يرسل لنا الرب أحزاناً على الأرض، وهذه الأحزان تمزق ارتباطنا بالأرض، أو بالأحرى، تقطع تعلقنا المفرط بكل ما هو أرضي. وهذا يعني أن الأحزان هي أيضاً هبة من الله. عندما يفهم الإنسان نفسه فإنه سيأتي حتماً إلى الرب. أما إذا طلبه داخل ذاته، أي في فضائله وأتاعبه وأمثاله، فإنه لن يجده - هو الوحيد الذي يخلص - بل سيجد نفسه. وهذا لا يحدث بشكل عام فقط، بل حتى في الانحرافات الفردية في عمل "الأنا".

جميع عطايا الله - الخلاص والرحمة للنفس - ننالها من خلال الرب يسوع، الوسيط الوحيد بين الله والإنسان، ولذلك ندعوه بإيمان، دون أن نفهمه، ودون تفكير. إن رفض الذات والإيمان يقودان النفس إلى البساطة، ويؤسسان في النفس فهمًا لا يتزعزع لضآلتها، ويظل ثابتًا، بغض النظر عن نعمة الله التي تظهر للنفس في عالم الأفكار أثناء الصلاة اليقظة والحارة، أو عندما تكون النفس باردة، مشتتة، غافلة، أو حتى سارحة. ومن العجيب أنه في هذه الحالة أو تلك، متى استقر الفكر في النفس، يبقى على حاله ولا يتزعزع، على الرغم من تغير حالة النفس. وهذا الثبات يخلق نوعاً من الرسوخ في الروح، فلا يرتفع في الأحوال الجيدة، ولا يحزن في الأحوال السيئة. وفي كلتا الحالتين، الإنسان هو نفسه - خاطئ يحتاج إلى رحمة الرب. إن الاهتمام المفرط بحالات الفرد يمكن أن ينقل النشاط إلى عالم الحواس، وليس إلى الروح، لأن التباين يحدث في عالم الحواس بشكل أكبر، وهو متأصل فيها. ومن ثم، لا ينبغي للمرء أن يعير الكثير من الاهتمام سواء للأفكار أو المشاعر. شيء واحد علينا أن نعرفه وهو أن الأفكار والمشاعر خاطئة ونجسة ولا يمكن أن تكون غير ذلك، لأنها تصدر من ذهن وقلب غير طاهرين، ولا يمكن توقع شيء أفضل داخل أنفسنا؛ إن نقاءنا وخلصنا وتطهيرنا واستنارتنا هي الرب الواحد. إنه لا يتغير، لا يتزعزع، ولا يتبدل. ومن هذا الإيمان المزدوج - بخطيئتنا وبثبات الله - تصبح روح المؤمن أيضًا ثابتة لا تتزعزع.

عندما تستقيم الروح بشكل صحيح، تصبح الصلاة أنفاسها، تصبح أساسية وتقوم بها على نحو ملائم. وهدوء الأفكار وسلام الحواس يمنحهما الرب للنفس الملتصقة به بالإيمان والصلاة. فلا يمكن لأحد أن يحقق هذا في نفسه، ولا حاجة لبذل جهود كبيرة للحصول عليه.

إن الرغبة والسعي من أجل الخلاص هو النشاط الوحيد للروح البشرية الضروري في عمل الخلاص. إنه لا يخلص الإنسان، لكنه شرط ضروري للخلاص. هذه الرغبة تسبقها دعوة الله وتؤكد قوة الله، ولكن هذه الرغبة، رغم أنها قد تكون ضعيفة (مثل كل الأشياء البشرية)، تأتي من الإنسان.

كثيرًا ما يحثنا الآباء القديسون، في إرشاداتهم الروحية، على أن نطلب من الرب الحكمة إذا لم تكن لدينا؛ ونطلب القوة عندما نكون ضعفاء. ونطلب الصبر إذا تعبنا في الأحزان؛ وعلى العموم أن نسأله الخير كله.

قال المعلم الإلهي لتلاميذه: "أنتم الآن أنقياء بسبب الكلام الذي كلمتكم به" (يو ١٥: ٣). وكل مفهوم حقيقي أساسه كلمته الإلهية له نفس القوة جزئيًا. إن الحق الذي نقبله بالإيمان يظهر النفس من الضلالات التي كانت فيها وتعيش بها. من الخطر جدًا الدخول بشكل مكثف في أي نوع من العمل الروحي. من المستحيل الدخول في فهم بعض المفاهيم الروحية بجهد مُضن. لكي تفهم روح الإنسان فهمًا كاملاً، أو حتى فهمًا صحيحاً إلى حد ما، عليك أن ترى هذا الإنسان وتحدث معه - فمن المستحيل اتخاذ قرار دقيق بناءً على ما يقوله شخص آخر.

إذا كان هناك شيء صالح، فمن المستحيل عدم رؤيته، وعدم الاعتراف به على أنه خير، ولكن يمكن ويجب أن يُنسب إلى الرب، الأمر الذي سيكشف عن سبب جديد لتتواضع النفس أمام القدوس والمخلص الواحد وتوقره. إن المديح، الذي يكون في بعض الأحيان ساراً على المستوى البشري ومتسامحاً مع الذات، يمكن أن يكون مفيداً كوسيلة لإيقاظ الروح اليائسة.

### في الحفاظ على الطهارة

ولكي نحافظ على طهارة الجسد، علينا أن نحافظ على طهارة القلب والذهن. لذلك نحن بحاجة إلى الصلاة، وإلى الاهتمام بقلوبنا، ونحتاج إلى العمل على أنفسنا. إذا لم نتمكن دائماً من الحفاظ على الدفء، لأنه عطية من الله، فيمكننا دائماً أن نقوي في داخلنا تصميم الإرادة على العمل ضد الأهواء؛ يمكننا أن نشعل في أنفسنا الرغبة في الكمال؛ يمكننا أن نغضب أنفسنا على الجهاد من أجل حفظ

وصايا الله، التي لم تُعطَ لنا لنعمل بشكل تعسفي سواء أردنا ذلك أم لا؛ لا، نحن ملزمون بالعمل بها، وإلا فسوف نهلك إلى الأبد. أنا أحثك: من أجل الله ومن أجل تحقيق مشيئته المقدسة، اغضب نفسك على تحمل عيوب أقرائك؛ لكن كن صارمًا ومتطلبًا مع نفسك ومع عيوبك. سيكون من الجيد لك أن تقرأ أحيانًا سير القديسين وأن يكون لديك على الأقل قانون صلاة صغير ولكن ثابت.

Source: St. Arsenia of Ust-Medvedits. The Soul is Given Love After It's Been Cleansed. Spiritual Instructions of St. Arsenia of Ust-Medvedits. Part 4. Translation by Jesse Dominick. Azbyka.ru. 11/2/2023. <https://orthochristian.com/157083.html>