# طريقتان ناجعتان قاومَتْ بهما القدِّيسة مريم المصريّة الخطيئة وتغلّبت عليها

القدّيس ثيوفانيس الحبيس

اليوم نُمجِّد القدّيسة مريم المصريَّة، التي بعد أن كانت في مصافِّ الخطأة العِظام، أصبحت إنسانةً بارَّةً عظيمة. لذلك، اِفرحوا أيّها الخطأة! لأنَّه لم تُفتَح لكم أبواب التَّوبة فحسب، بل وأيضًا فُتِح لكم خِدرُ المجد. انظروا إلى ما كانت عليه القدِّيسة مريم وما صارت إليه، واستلهموا لتتبعوا طريقها الشُّجاع. دعاها الربُّ، فقامَت ومضَت، وبعد ذلك لم تعُد أدراجها مُطلقًا. والآن يدعونا الربُّ جميعًا: ومَن مِنكم لم يستجبْ لدعوته الرَّحومة هذه؟ الجميع تقريبًا قد صاموا واعترفوا وتناولوا الأسرار المقدَّسة؛ أي أنَّكم قد لبَّيتُم هذه الدَّعوة ونهضتُم. فدعونا الآن نسير بثباتٍ على الطريق نفسه الذي سلكته القدِّيسة مريم، بعد أن نهضنا من السَّقطة، وذلك لنُحقّق ما قد حقَّقته هي في نهاية المطاف.

إنَّ القدِّيسة مريم المصريَّة تابَت وتركَتْ كلَّ شيء. وبعد أنْ عبرَتْ نهر الأردنّ، عاشَتْ هناك في الصَّحراء حياةً صارمةً وتنقَّت من الأهواء وخلُصَت. هذه هي قدوتنا! فاستعدُّوا لمماثلتها.

ربّما لم ينذُر أحدٌ منَّا نفسَه نذرًا حرفيًّا، لكن على الجميع أن يتصرَّفوا هكذا بالضبط، إذا ما أخذنا بعين الاعتبار لا ظاهر الأفعالِ بل روحها وقوَّتها.

بعد أن غادرَت القدّيسة مريم إلى عمق الصَّحراء، نأتْ بنفْسها عن مغريات العالم، وبالتالي قطعَت كلَّ التجارب الآتية منه. بعد ذلك، كان يمكن للخطيئة أن تجتذبها عبر الجسد وحده، لكنَّها لم تمنح جسدَها أيَّة راحةٍ في الصَّحراء. أنهكَها الصَّوم والسجود والحرّ والبرد. وهاتان طريقتان ناجعتان قاومتْ بهما الخطيئة وتغلَّبت عليها: مغادرة العالم وإنهاك الجسد.

إنَّ إنهاك الجسد هو وسيلةٌ نفهمها جميعًا ويمكننا استخدامها. قلِّصوا كمّيّة الطعام التي تتناولونها؛ اعملوا أكثر مقابل قسطٍ أقلَّ من الراحة والنوم؛ اختاروا القساوة عِوضًا عن اللّين، والبرد عِوضًا عن الدِّفء، والإجهاد عِوضًا

عن الإسترخاء، ولوم الذَّات عِوضًا عن المُتَع الجسديّة المتنوّعة؛ عندها، ستُنهِكون جسدكم وتستنزفونه، ومن ثمّ تقمعون الأهواء الكامنة فيه. ولكنْ، كيف يمكننا نحن الذين نعيش في العالم أن نغادره؟

ثمّة مغادرةٌ للعالم تجري بصورةٍ جسديَّة – وهذا هو الرحيل إلى الصَّحراء. ولكنْ هناك أيضًا سبيلٌ لمغادرة العالم من دون ترك العالم، وذلك بإبعاد أنفسِنا عنه من خلال طريقة الحياة. السبيل الأوّل ليس ملائمًا للجميع، وليس بمقدور الجميع سلوكه؛ وأمّا الثاني فضروريٌّ للجميع وعليهِم جميعًا أنْ يسلكوه. هذا ما يدعونا إليه القدِّيس أندراوس [الكريتيُّ] في قانونه [قانون التَّوبة]، حين ينصحنا بأن ننسحب إلى الصَّحراء لتطبيق هذا القانون. لذا، اهجروا عادات العالم ودعوا كلَّ عملٍ وخطوةٍ تتمُّ وفقًا للوصايا التي يوصي بها الإنجيل، وستعيشون في وسط العالم كما لو أنَّكم في الصَّحراء. إنَّ العملَ بالوصايا سيقف بينكم وبين العالم كجدارٍ لا يمكن رؤية العالم من خلاله. سيكون العالم أمام أعيُنِكم، لكنّه لن يكون من أجلكم. سيمرُّ العالم بالتغييرات المتعاقبة الخاصّة به، فيما سيكون لكم نظامكم وترتيبكم الخاصّ. سيذهب العالم [أي أهل العالم] إلى المسرح، وتذهبون أنتم إلى الكنيسة؛ العالم سيرقص وأمّا أنتم فستصنعون المطانيات؛ سيذهب للتنزُّه، وتكونون أنتم في خلوةٍ في المنزل؛ سيتكلَّم كلامًّا بطّالًا وساخرًا فيما أنتم تسبّحون الله صامتين؛ سيتمتَّع العالم بوسائل الراحة، وأنتم ستعملون؛ سيقرأ العالم الروايات الفارغة، وأنتم ستقرأون كلمة الله والكتابات الآبائيّة؛ سيرتاد الحفلات الراقصة، فيما أنتم تتحدَّثون مع أبيكم الروحيّ أو مع أشخاصٍ لهم مثل اهتماماتكم؛ سيُجري العالم حساباتٍ أنانيّة، وأنتم ستبذلون أنفسكم؛ سيحلم العالم أحلامًا أهوائيّة وأنتم ستنشغلون بالتأمُّل الإلهيّ. لذا، ضعوا قواعد لأنفُسكم في كلِّ شيءٍ، وأسِّسوا في حياتكم نظامًا معاكسًا لعادات العالم؛ وعندها، ستكونون في العالم ولكنْ ليس من العالم، كما لو أنَّكم في الصَّحراء. لن تكونوا في العالم، ولن يكون العالم فيكم. ستكونون ساكني الصَّحراء في العالم. وستكونون مشابهين للقدِّيسة مريم من دون حاجةٍ إلى الإنسحاب إلى الصَّحراء.

وكما ذكرتُ سابقًا، إذا ما أضفتُم إلى ذلك الصَّومَ الجسديّ والأتعابَ والسهرانيَّاتِ والحرمانَ العامّ من كلِّ راحة، فستقتنون عندها كِلا الوسيلتين اللَّتين تغلبتْ بهما القدِّيسة مريم على أهوائها وخلُصَت.

دعوني ألخِّصُ الأمر: اهربوا من راحة الجسد وضَعوا نظامًا لحياتكم معاكسًا لعادات العالم، أو اِحموا أنفسكم بتتميم الناموس. قوموا بذلك وستتغلّبون على الأهواء وتخلصون.

إذا برَعتُم في هاتَين الطريقتين، هذا ما سيحصل لكم بحسب تعليم القدِّيس إسحق السريانيّ: تطويع الحواسّ، ويقظة الذهن، ووداعة الأفكار، وصفاء حركة الفكر، والاجتهاد في الأفعال، والمفاهيم العقليّة السامية والدقيقة، والدموع المدرارة، وتذكّر الموت، والعفّة النقيّة البعيدة عن الخيالات المسبِّبة للتجارب، والمفاهيم الغامضة التي يتلقَّفها العقل بمعونة الكلمات الإلهيّة، والمخافة التي تقضي على الكسل والإهمال وتُخمِدُ الرغبات كلَّها؛ وفي ختام هذه كلّها حرّيّة الإنسان الحقيقيّ، والفرح الروحيّ، والقيامة مع المسيح في ملكوت السموات. هذا هو الخلاص.

إذا ما أهمل أحدٌ هاتين الطريقتين، فليَعلَم أنَّه لن يؤذي نفْسَه في كلِّ شيءٍ فحسب، بل وسيُزعزع حتَّى أساسات الفضائل. وبما أنَّهما بدْءُ العمل الإلهيِّ ورأسُه في النَّفس، والباب والطريق إلى المسيح لدى الإنسان الذي يحفظهما في داخله ويثبت فيهما، فإذا تراجع الإنسان وانسحبَ منهما، فسيكتسب الشرور المعاكسة لهما: الانغماس في الشهوات وانصراف الجسد إلى اللّذّات، أي اتّباع عادات العالم، مما يُشرِّع الأبواب أمام كلِّ الخطايا والأهواء.

انغمِسْ كلّيًّا في عادات العالم التي ليست إلّا تسكّعًا جسديًّا، انغمسْ في هذا الانشغال وحيدًا وسترى ما سيحدث! تجمُّعاتٌ غير لائقة وغير متوقّعة (وأنا هنا أتابع كلام القدِّيس إسحق) تقود إلى السقوط؛ ثورة أحاسيسٍ قويّةٍ يستنهضها النظر؛ التهابٌ سريعٌ يستحوذ على الجسد؛ أفكارٌ خارجةٌ عن السيطرة تسارع نحو السقوط [في الخطيئة]؛ برود المحبّة تجاه أعمال الله وتَخَلٍّ تامٌّ عن قواعد حياتك الجديدة؛ العودة إلى أعمالٍ شرّيرةٍ منسيَّةٍ وتعليمها لآخرين لم يكونوا يعرفونها من قبل. والأهواء التي سبق أن أُميتت في النفْس بنعمة الله واستُئصلَت بنسيان الذكريات تبدأ بالتحرُّك مجدَّدًا وتُرغِم النفْس على الانشغال بها. هذا ما سيتكشَّف فيك نتيجة انغماسك الأوّل، أيْ انشغال الجسد بحسب عادات العالم ونفاد الصبر في تحمُّل المُحزِنات في نظام الحياة الجديد. والأمور التي ستحدث نتيجة انغماس الجسد في الشهوات، وبخاصّةٍ الشراهة، لا يمكن إحصاؤها. يتبع ذلك ثِقَلٌ في الرأس، وحملٌ كبيرٌ يُثقِل الجسد، وارتخاء العضلات، وترك قوانين الصلاة،

وكسلٌ في صنع المطانيات، وإظلام القلب وبرودته، وغلاظة الذهن والأفكار، وعتمةٌ داخليّة، وضبابٌ كثيفٌ لا يمكن اختراقه يمتدّ في كامل النفس، وقنوطٌ شديدٌ ومللٌ من كلِّ عملٍ لله، إلى جانب عدم القدرة على تذوُّق حلاوة كلمات الله عند القراءة، وتجوال الأفكار في الأرض كلِّها، وأوهامٌ رديئةٌ تملأ النفْسَ وتُشعل فيها الشهوة، وتَحرُّقٌ متواصلٌ لا يُطاق في كامل الجسد، ومن هذا تنبع أفكارٌ مغويةٌ جديدة، تقود النفْسَ التي تمتزج بها إلى السقوط في أهواء الهوان، أوّلًا داخليًّا – عبر الموافقة، ثمَّ خارجيًّا – عبر الأعمال الفعليّة.

هذه هي الثمار المُرَّة للانشغال بعادات العالم وللانغماس في شهوات الجسد! يعرف العدوُّ أنَّ مَن يستسلمُ لهذين يصبح فريسته بكلِّ تأكيد. ولهذا فهو يحاول، بشتَّى الطرق، إمّا أنْ يعطِّل النظام الجديد المؤسَّس، نظام الحياة الصالحة، وإمّا أنْ يجعل المرءَ يميل إلى شكلٍ من أشكال اِنغماس الجسد في الشهوات. ساوِمْ في أمرٍ من الأمور وستسقط بالنتيجة في أمرٍ آخر، وبكلَيهما لن يمكنَك تجنُّب الوقوعِ في الخطيئة والرجوعِ إلى أهوائك السابقة. انغمس في رغبات الجسد وسيقودك ذلك إلى الانغماس في عادات العالم. أو انغمسْ في عادات العالم وسيقودكَ هذا إلى الانغماس في شهوات الجسد. كلُّ عدوٍّ سيُسلِّمك إلى عدوٍّ آخر من دون أن يتخلّف هو نفسه، وسيجُرَّانكَ معًا إلى السقوط دائمًا. إذ تُدركُ هذه البليَّة، اثبتْ في ما بدأتَ به. إنّ محبّة الحياة الأرضيّة ستؤيّد الجسد، وإرضاء الناس سيؤيّد العالم. قاومهُما بالشعور بالحياة الحقيقيّة عبر نسك الجسد والشركة مع الناس الحقيقيّين في رفض عادات العالم. سيئنُّ الجسد وتتحرَّق النَّفس، لذلك تسلَّح بالصبر. ألهِمْ نفْسكَ بفكرة أنَّ الموت ينتظركَ على أيّة حال. من جرّاء الاِنغماس في شهوات الجسد وفي العالم، يكون الموتُ بالسقوط في الخطيئة موتًا حقيقيًّا وأبديًّا. إنَّ الجسد والعالم يُهدِّدان بالموت أيضًا أولئك الذين يعارضون مطالبَهما، لكنَّ هذا الموت وهميٌّ وليس حقيقيًّا، وقد اختلقَهُ العدوُّ لإخافتنا. فلنحكمْ على أنفسنا بهذا الموت من أجل الخلاص لنتجنَّب الموتَ المُدمِّر.

ذلك صعبٌ بالتأكيد، ولهذا يُدعى بالطريق "الضيِّق" والكرِب، مع أنَّه يترافقُ مع الوعد المعزِّي الذي وعد به الإله الحقُّ بأنَّ هذا الطريق "يقود إلى الحياة" (راجع متى 7: 14). ولكنْ وحدَه الجاهل، كما يقول القدِّيس اسحق، يُفضِّل قسطًا ضئيلًا وآنيًّا من الراحة على الملكوت البعيد [المستقبليّ]، غير عالمٍ بأنَّه من الأفضل أنْ يقاسيَ العذاب في عملٍ روحيٍّ من أن يرتاح على سرير مملكةٍ أرضيةٍ ويُحكَم عليه بسبب الكسل. يتوق

الحكماء إلى الموت، فقط لكي لا يُدانوا على عدم اليقظة في أفعالهم. لا تيأسوا عندما يكون الأمر من شأنه أن يمنحكم الحياة، ولا تتكاسلوا عن الموت من أجله.

شدِّدوا عزائمكم بأفكارٍ مشابهةٍ وإرشاداتٍ أبويّةٍ مماثلة، لكي تصمدوا في نظام الحياة الجديد الصالح الذي يناقض عادات العالم، ولا تتمِّموا شهوة الجسد (راجع رومية 13: 14). وبهذا ستنجون من الخضوع المؤلم للخطيئة، وستدخلون في حرّيّة أبناء الله (رومية 8: 21) عندما تتشدَّدون بقوَّة الله فتبدؤون بالسلوك بحسب وصاياه بلا عائقٍ أو جهدٍ أو تضحياتٍ خاصّة، كما يسير الأبناء في بيت أبيهم. آمين.

*نقلتها إلى العربيّة أسرة التراث الأرثوذكسيّ*

**Source:** Saint Theophan the Recluse (n.d.). "Two Powerful Ways that St. Mary of Egypt Withstood and Overcame Sin", *OrthoChristian.com*.