البذرة الدفينة

الجزء الثالث من سلسلة "الصلاة القلبيّة في عصر التكنولوجيا والتشتُّت"

الأب مكسيموس كونستاس

إنّه لأمرٌ بديعٌ أن نتمكَّن من بدء يومنا بالقدّاس الإلهيّ. نحن نقيم القدّاس الإلهيّ يوميًّا في الدير، خارج فترة الصوم الكبير. وذات مرّة، سألَنا أحدُ الزوّار عن سبب احتفالنا بالقدّاس كثيرًا، وجوابنا هو أنَّ كلَّ يومٍ هو يومٌ جديدٌ وبدايةٌ جديدة، أو على الأقلّ فرصةٌ لبدايةٍ جديدة؛ وهل من طريقةٍ أفضل للشُّروع في تلك البداية الجديدة سوى القدّاس الإلهيّ؟

لقد بدأنا بالحديث عن المشتِّتات وكيف أنَّها مشكلةٌ متأصِّلةٌ قد تفاقمَت بسبب الثقافة التي بنَيناها؛ أو يمكننا تسميتها "المُشتِّتات المنظَّمة"، التي يرافقها انتقالٌ من الحياة الداخليّة نحو العالم الخارجيّ، ومن العُمق نحو السطح. وتكلّمنا أيضًا كيف أنّ التقليد الروحيّ للكنيسة يسير في الاتّجاه المعاكس ليُشجّعنا على جمْع أفكارنا وتركيز انتباهنا في داخلنا. سوف نواصلُ الحديث في هذا السياق. إنّ عنوان ملاحظاتي اليوم هو "البذرة الدفينة"، وسيتّضحُ معنى ذلك في سياق حديثنا.

نتيجةً للتشتُّت الذي نختبره، ينتهي بنا المطاف ونحن نعيش خارج ذواتنا وبعيدًا عنها، أو نعيش داخل عقولنا -إن صحَّ التعبير- وليس في مركزنا الأعمق. نعيش على السطح لا في أعماقنا أو انطلاقًا منها. نملك حياةً خارجيّة، وغالبًا ما تكون معقَّدةً جدًّا ومليئةً بالانشغالات، ولكنّنا لا نملك حياةً داخليّة، على ما يبدو. إنَّ الصورة التي غالبًا ما يستخدمها آباءُ الكنيسة هي صورة البصلة التي تتكوَّن من طبقاتٍ الواحدة فوق الأخرى، وعندما نصِلُ إلى اللُّبّ لا نجدُ شيئًا على الإطلاق. والمشكلة هي أنَّه إذا عشنا في عقولنا وأفكارنا، فسيبقى الله دائمًا حقيقةً خارجيَّةً بالنسبة لنا. فالله بالنسبة إلى كثيرٍ من الناس هو مجرَّد فكرةٍ أو مفهومٍ أو موضوعٍ للجدال. يبقى الله خارجيًّا بينما تحوم أفكارُنا حولنا كالذُّباب وتُشتِّتنا عن معرفة الله. ولكنْ إذا ما خُضنا هذا التحوُّل من الخارج إلى الداخل، ومن العقل إلى القلب، فحينها لا يعود الله مجرَّد فكرة، بل يصبح حقيقةً حيَّةً وقويّة.

ثمّة قصَّةٌ رائعةٌ عن هذا الموضوع من قصص آباء البريّة. كان هناك ثلاثة إخوةٍ، قرَّر أحدُهم أن يكون صانعَ سلام، وأراد الثاني أن يُطعم الفقراء، أمّا الأخ الثالث فقرَّر الذهاب إلى الصحراء لكي يصلّي. انخرط صانعُ السلام مع السياسيِّين في منظَّمات حفظ السلام، لكنْ مع مرور الوقت وجدَ أنَّه مهما حاول جاهدًا لحمل الناس على التصالح، لا يستطيع ذلك؛ وعلى الرغم من الجهود كلّها، يستمرُّ القتال والحرب والقتل. فأصابه التعب الشديد من العمل الشاقّ من دون نتائج، وبدأ يفقد إيمانه بالطبيعة البشريّة. استسلم وذهب ليرى كيف جرتِ الأمور مع الأخ الثاني، فأخبره الأخ الثاني بأنَّه مرَّ بتجربةٍ مماثلة؛ فقد أنشأ مطبخًا لإطعام المحتاجين وجمَعَ الطعام، لكنّه وجد أنَّه مهما بذلَ من جهدٍ، كان عدد الجياع يزداد، فتملَّكه الحزن والإحباط. فذهب الاثنان معًا لرؤية الأخ الثالث، وقصّا عليه قصّتيهما عن الصعوبات في العالم. فكَّر الأخ الثالث للحظة. كان هناك دلوٌ فارغٌ على الأرض حيث كانوا جالسين، فطلب منهما أن يأخذا الدلو إلى النبع ويملآه بالماء ثمّ يعودا به إليه. أمسك الأخ غصنًا وحرَّك الماء بواسطته، ثمّ طلب منهما أن ينظرا فيه ويخبراه ماذا يريان. لم يتمكّنا من رؤية أيِّ شيءٍ لأنّ الماء كان عكِرًا، فطلبَ منهما الانتظار قليلًا. انتظَرا، وعندما نظرا مرّةً أخرى قالا: "إنَّنا نرى أنفسَنا". فأجابهما الأخ: "هذا هو بالضبط ما حدثَ معكما في العالم. ذهبتُما إلى العالم وانغمستُما في الفوضى والاضطراب والصخب الذي فيه، فأضعتُما نفسَيكُما". الأمر الملفت في هذه القصّة هو أنّهما كانا يريدان فعلَ الخير، لا ارتكاب فعلٍ شرّيرٍ أو فاسد. كانا يسعيان لتطبيق وصايا الإنجيل، ومع ذلك، وجدا نفسَيهما تائهَين في عملهما وفاقدَين لإيمانهما بالبشريّة. المغزى من هذه القصّة هو أنَّه لا يمكننا أن ننجح حقًّا في خدمتنا إذا فقدنا هذا الاتِّصال مع الجزء الأعمق من ذواتنا - إذا كنّا، في الجوهر، لا نعرف مَن نحن.

وفي قصّةٍ أخرى، سألَ أحدُهم أحدَ آباء البريّة عمّا هو ضروريٌّ للخلاص، فأجابه: "اسألْ نفسكَ كلَّ يوم: مَن أنا؟". إنّنا نتوهُ في هذا العالم وننسى مَن نحن ولماذا نحن هنا، وهذا سببٌ آخر يجعل البقاء على اتِّصالٍ بالأساس الأعمق لكياننا -والذي هو الله- أمرًا بالغ الأهميَّة في كلِّ ما نقوم به. ليس الله موجودًا في مكانٍ ما هناك في الخارج، بل هو موجودٌ في مكانٍ ما داخلنا، محبوكٌ في صميم كياننا. إنّ الله أقرب إلينا من وريدنا؛ وعندما سُئِلَ المسيح عن ملكوت الله، قال إنّه لا يُستدلّ عليه بعلاماتٍ خارجيّة، بل إنَّ ملكوت الله في داخلكم. بحسب القدّيس بولس، جسدكم هو هيكلٌ للروح القدس الذي يسكن فيكم. وقد تناول آباءُ الكنيسة باستفاضةٍ مفهوم الجسد بوصفه هيكلًا، فبات لجميع تفاصيل الكنيسة الأرثوذكسيّة ما يُماثلها في جسد الإنسان. فكما يوجد مذبحٌ في الكنيسة، يوجد أيضًا مذبحٌ في الجسد، ألا وهو القلب.

في موضعٍ آخر، يقول القدّيس بولس إنَّكم مسكن الله [راجع كورنثوس الأولى 3: 16]. فهل هذا هو المفهوم الذي نفهم به أنفسنا عادةً؟ أن نكون مساكن يسكنها الله؟ هذا تأكيدٌ قويٌّ جدًّا؛ فهل نأخذه على محمل

الجدّ ونستوعب ما يعنيه، وما تعنيه حياتُنا في سياق قولٍ كهذا؟ هل نعيش حياةً تتماشى مع هذا القول؟ كذلك في غلاطية 4: 6: "أرسلَ اللهُ روحَ ابنه إلى قلوبكم". سيكون هذا هو المفتاح لبقيّة حديثنا؛ أي العلاقة بين الروح القدس والقلب. ولأنّ هذه الأمور كلّها حقيقيّة، ولأنّنا نحن ذلك المسكن، يحثّنا بولس قائلًا: في كورنثوس الأولى 6: 20: "مجّدوا الله في أجسادكم"؛ لا بدَّ للجسد أن يشارك في سرِّ السُّكنى الإلهيّة. يقول الله في سفر اللّاويين 26: 12: "إنّي سأسكن فيهم وأسير بينهم، وأكون لهم إلهًا"، وهو ما اقتبسه القدّيس بولس في كورنثوس الثانية 6: 16. هذه ليست سوى أمثلةً قليلةً عن أقوالٍ عدّة في الكتاب المقدَّس تُثبت أنّ الله يسكن فينا.

إنَّ التحوُّل من الخارج إلى الداخل ليس مجرَّد فكرةٍ رهبانيَّة، بل هو جزءٌ من أساسيَّات الحياة المسيحيَّة. نحن لا نفعل هذا لأنّنا مطالَبون به، بل لأنَّه الأفضل والأنفع لنا. هذا هو الأفضل لنا. ويحضرُني هنا أحد الاقتباسات الرائعة العديدة من اعترافات المغبوط أغسطينوس، حيث يقول مخاطِبًا الله: "كنتُ أبحث عنكَ في كلِّ مكانٍ، لكنّي كنتُ أبحثُ خارج نفسي". أعتقد أنَّ الكثيرين منّا يبحثون عن السعادة خارج أنفسهم، أو يبحثون عن التعزية أو الخلاص في الآخرين وفي الأشياء والإنجازات، ساعين نحو "غدٍ" سيأتي حين ستكون الأمور قد تحسَّنت بفضل الأمور الخارجيَّة التي أحرزوها. هذا مجرَّد وهمٍ وخداعٍ للذَّات. يقول القدّيس مكسيموس إنَّ مَن يمتلك الفضيلة لا يحتاج إلى أيِّ شيءٍ آخر؛ أمّا إذا كنتُم تفتقرون إلى الله، فلا يهمُّ مقدار ما تملكونه، لأنّكم لن تفرحوا أبدًا. لذلك يقول المغبوط أغسطينوس: "وطول الوقتُ الذي كنتُ فيه في الخارج، كنتَ أنتَ في الداخل". لقد قضى المغبوط جزءًا كبيرًا من حياته المبكِّرة في هذا السعي العبثيِّ وراء الأمور الخارجيّة، إلى أن أدرك أنّ الاكتفاء والحبّ اللذَين كان ينشدهما يكمنان في أعماق كيانه الخاصّ. إذًا، فالحلُّ لنفوسنا المشتَّتة والمجزَّأة هو "التوجُّه نحو الداخل"، والانتباه الداخليّ، واليقظة (بمعنى الصحو بأن يكون المرء متأهِّبًا وساهرًا). أن ننسحب، ولو جزئيًّا أو لفترةٍ من الوقت، ونُعيد توجيه انتباهنا إلى قلبنا، الذي هو مركز كياننا. هذا كلّه واضحٌ من الآيات التي استشهدتُ بها ومن تاريخ الروحانيّة الأرثوذكسيّة بأكمله.

إذا أخذنا نصًّا مثل سيرة القدّيس أنطونيوس الكبير كنصٍّ معياريٍّ وتأسيسيٍّ في تاريخ الرهبنة والروحانيَّة عمومًا، فما هي أول ممارسةٍ تقول السيرة إنَّه قام بها؟ بدأ بالتخلّي عن ممتلكاته تدريجيًّا، وقبل أن يغادر إلى البرِّيَّة بدأ بممارسة حياةٍ نُسكيَّةٍ في أراضي عائلته. أوَّل ما عمله هو أنّه انتبه إلى نفسه – فلننتبه إلى أنفسنا. لم يكن منشغلًا بالجيران أو السياسة أو الأخبار، بل كان انتباهه موجَّهًا نحو الداخل. وللقدّيس باسيليوس، وهو معاصرٌ للقدّيس أنطونيوس أصغر سنًّا، عظةٌ كاملةٌ حول هذا الموضوع.

إنّ المقطع المتعلّق بـ "الانتباه إلى النفس" مأخوذٌ من سفر التثنية (15: 9)، حيث يخاطب موسى بني إسرائيل قائلًا: "انتبه لنفسكَ لئلّا يدخل إلى قلبك كلامٌ خفيٌّ عاصٍ"[1]. في هذه العبارة القصيرة، وجدَ النُّسّاك والمجاهدون الروحيُّون المسيحيُّون الأوائل برنامجهم الروحيّ بأكمله، أي في فكرة الانتباه إلى النفس والحفاظ على اليقظة في الذهن والقلب لئلّا تدخل إلى القلب كلماتٌ خفيَّةٌ عاصيةٌ للناموس. إن لم تظلّوا منتبهين لأذهانكم وقلوبكم، فإنّ أنواع الشُّرور كلَّها ستجد طريقَها إلى الداخل. فمن السهل أن نترك أفكارنا تهيم على هواها ونستسلم لأحلام اليقظة والانجراف وراء الخيالات، سواءٌ أكانت ممتعةً أم جنسيَّةً أم انتقاميَّةً، أو غير ذلك. نحن في الواقع نملك خيارًا هنا؛ فإمّا أن نترك هذه الأفكار تُحمَلُ إلى أعماقنا وتتراكم في الداخل وتكتسب طاقتها الخاصّة في داخلنا، أو ألّا نسمح لها بالدخول. عندما قرأتُ هذا للمرّة الأولى، ظننتُ أنه مجرّد نسخةٍ مسيحيّةٍ من المقولة السُّقراطيّة "اعرفْ نفسك"، ولكن يوجد في الحقيقة فرقٌ هائلٌ بين أن "تعرف نفسك" وبين أن "تنتبه لنفسك" بالطريقة التي وصفتُها.

بادئ ذي بدء، لستُ متأكِّدًا من أنّنا نستطيع أن نعرف أنفسنا. بالنسبة إلى أفلاطون وسقراط، كانت معرفة النفس مرتبطةً بفكرة حياةٍ سابقة، أو استذكار معرفةٍ فطريّةٍ أو ربما معرفةٍ سابقةٍ للولادة تمّ اكتسابها في وجودٍ سابق. هذا أمرٌ مختلفٌ تمامًا. حتّى في اللّاهوت المسيحيّ، لا أعلم إن كان بإمكاننا معرفة أنفسنا، لأنَّ الشخص هو "سرٌّ"، ولهذا السرِّ عمقٌ لا محدودٌ لا يمكن لأحدٍ أن يسبر غوره بالكامل. عندما كان الشيخ صفروني يكتب سيرة القدّيس سلوان بدأ بالقول إنَّه لَمِن الجرأة لا بل من التهوُّر أن يدَّعي المرء كتابة سيرة حياة إنسانٍ آخر. مَن يمكنه معرفة قلب إنسانٍ آخر؟ لا يُمكننا حتَّى معرفة قلوبنا، فكيف نعرف قلبَ الآخر؟ من هنا، معرفة أنفسنا هي أمرٌ غير واردٍ بالنسبة لنا؛ أمّا أن ننتبه لأنفسنا فهو في حدود قدرتنا، وله قيمةٌ عمليّةٌ هائلة.

سأعطيكم مثالًا بسيطًا. منذ أيّام،كنتُ في الحرم الجامعيّ، وقال لي أحدهم شيئًا وقحًا للغاية وبأسلوبٍ عدوانيّ. كان الأمر مؤلمًا نوعًا ما، لكنّي كنتُ مشغولًا جدًّا في ذلك الوقت إلى درجة أنّني لم أستطع التفكير فيه، ولو أنّه بدا غريبًا بالنسبة لي. لم يكن لديّ وقتٌ للتفاعل مع الموضوع أو السماح له بالتأثير عليّ، ولكنْ عندما عدتُ إلى شقّتي ليلًا وحظيتُ بلحظة صمت، خمّنوا ماذا حدث! كانت تلك الفكرة حاضرة، كانت تنتظرني طول اليوم. سمعتُ شيئًا في داخلي يقول: "ماذا؟ هل ستتركه يُفلِت بفعلته؟ هل ستقبل هذا منه؟ إن

[1] الآية حرفيًّا هي: "احترزْ من أن يكون مع قلبِكَ كلامٌ لئيمٌ"، وفي ترجمة أخرى "تافه"، وفي أخرى "سوء نيّة"، لكنّ المعنى المقصود هو عصيان الناموس (المترجم).

تركتَهُ يُفلت، فسيظنّون أنّك ضعيفٌ ويتطاولون عليك". تأمّلتُ في الفكرة دقيقةً، لكنّني فكّرتُ بعد ذلك: "لا، لن أسلكَ هذا الطريق". كان بإمكاني الاستسلام لذلك الجانب السلبيّ من كبريائي المجروح الذي ظلَّ يتقيَّح طول اليوم وينتظرني. إنّ العقل يُضخّم الأمور، ويشوِّهها، ويبرّر الذات، لكنّني قرّرتُ ألا أسلك ذلك المسار الذي لم يكن سوى طريقٍ مسدود. هذا هو معنى أن "تنتبه لنفسك"، وهو أمرٌ مختلفٌ تمامًا عن المقولة السُّقراطيّة "اعرفْ نفسَك".

ولكن، لمَ هذا الاهتمام بـ"النفس"؟ لأنَّه يُمكن أن يُساء فهم هذا الأمر؛ قد يبدو وكأنَّه مجرَّد مزيدٍ من الفرديَّة أو التمركز حول الذات. ألسنا مستغرقين بالفعل في ذواتنا؟ الإجابة هي "لا" – هذا ليس تمركزًا حول الذات، بل هو أمرٌ مختلفٌ تمامًا. السبب في أنّنا نُوجّه انتباهنا إلى قلوبنا هو أنّنا قد نلنا في معموديّتنا عطيّة الروح القدس، ولهذا السبب يقول الكاهن: "ختم موهبة الروح القدس". وبحسب تقليد الكنيسة المقدَّس، تُوضع تلك العطيَّة في مركز قلبنا. إنّ موضع حضور الروح القدس فينا هو القلب، هو مركز كياننا. هذا هو سبب كلّ هذا الاهتمام بمركز القلب - الأمر لا يتعلّق بي أو بالتواصل مع مشاعري، بل يتعلّق بتواصلي مع هذا "العنصر الإلهيّ" المستقرّ في داخلي. وهنا يكمن المفتاح: نعم، لقد نلنا عطيّة الروح القدس، ولكن كيف؟ كبذرةٍ صغيرة، أو كشرارةٍ ضئيلة. كـ "بذرة"؛ هذا تعبيرٌ كتابيّ.

إنّ الاستعارات التي يستخدمها الكتاب المقدّس والكنيسة ليست عشوائيّة أو اعتباطيّة، وكلّما تعمَّقْتُم في أيِّ رمزٍ معيَّن، عظُمَ المعنى الذي يولّده هذا الرمز. أولئك الذين يعملون في النباتات والبستنة، أو ربّما علماء الأحياء الذين يعرفون عن التكاثر ونشاط البذور والحيوانات المنويّة، سيكونون قادرين على استخلاص رؤىً أكثر عمقًا. لكنّ الشيء المتعلّق بالبذرة هو أنّها تظلّ كامنةً (dormant) حتّى تتمّ زراعتها. يمكنني وضع بذرةٍ هنا على هذه المنصّة، ويمكنها أن تبقى هنا إلى نهاية العام، أو لعامين، أو لخمسة أعوام، ولن تنبُت أبدًا، لأنّها لم تُزرَع. اكتشف علماء الآثار بذورًا في أماكن مثل المقابر المصريّة مدفونةً مع الفرعون، وظلّت تلك البذور هناك كامنةً لآلاف السنين. بما أنّكم كهنةٌ وتحتكّون بالناس وتعرفون عن حياتهم الروحيّة وصراعاتهم، فأنتم تعلمون أنّ هناك أشخاصًا يقضون حياتهم كلَّها وتلك البذرة في داخلهم كامنةٌ تمامًا. وغالبًا ما يُعيد الشخصُ توجيه أفكاره وطاقاته في أوقات الأزمات أو على فراش الموت، فيتواصل فعليًّا مع تلك البذرة الصغيرة التي غطّتها الخطايا والأهواء والنسيان. حينها، يتطاير الرماد عن تلك البذرة وتدبُّ الحياة فيها. إنّ الخطايا والمشتّتات هي وسائل تحجب ذلك النور أو تقمع تلك البذرة وتمنعها من فعل ما يجب عليها فعله. وبقدر ما نضيع وسط الأحاسيس الخارجيّة، نجدُ أنفسنا محوطين بالأضواء، ولكنْ لا يوجد "نور". هذا كلّه يمنعنا من لقاء حضور الروح القدس في داخلنا وإذكائه.

يقول القدّيس مكاريوس في عظته رقم ٢٨: **"إشعياء ٤٢: ١٤: قد صمَتُّ، وتجلّدتُ، كالتي تَلِدُ. إذا رأيتَ في نفسكَ أنّ ينبوع الروح القدس يفيض في داخلك، فهذه هي العلامة أنَّ ملكوت السموات ليس هنا أو هناك، بل هو في داخلك، تمامًا كما قال المخلِّص"**. أي إذا شعرتَ بتلك الشرارة وذلك التأجُّج في داخلك، فاعلمْ أنّ هذا هو ملكوت السموات معك. **"ويقول القدّيس بولس إنَّ ملكوت الله ليس بالكلام بل بالفعل"** - وهي في اليونانيّة تعني أيضًا القوّة الكامنة، أي انتظار الروح القدس لنا لنتعاون معه. **"ثمّة مَن يتكلَّمون على الملكوت، لكنَّهم لا يفعلون شيئًا حيال ذلك. وثمّة مَن يقومون بشيءٍ حياله دون أن ينبسوا ببنت شفة، وعلى هؤلاء الأخيرين حلَّ الروح القدس وحقّق فيهم كلمات يوحنّا الإنجيليّ: "أمّا كلّ الذين قبلوه فأعطاهُم سلطانًا أن يصيروا أولاد الله، أي المؤمنون باسمه، الذين وُلدوا ليس من دمٍ، ولا من مشيئة جسدٍ، ولا من مشيئة رجلٍ، بل من الله"**. إنّ الولادة تفترض وجود تلك البذرة مُسبَقًا؛ فلا نموّ من دون بذرة. **"هؤلاء هم الذين اختبروا الفرح الذي غمرَ مريم، فيحلُّ روحُ الله عليهم، وقوّة العليّ تُظلّلهم. وكما حلّ الألم والحزن على حوّاء وجميع نسلها حتّى الآن، كذلك يحلُّ فرحُ مريم على جميع نسلها... فلتعلَم النفسُ العذراء الحكيمة أنّها يجب أن تحمل المسيح في داخلها كما فعلت مريم. أعني أن تحمله في قلبها، تمامًا كما حملته مريم في رحمها"**.

خلال الأيّام القليلة الماضية، كنّا نسمع في الترانيم عن هذا التوازي بين حَمْل المسيح في رحم مريم وحمْله على ذراعَي سمعان الشيخ. ورد ذلك حتّى في قنداق العيد: "يا مَن بمولدك قدَّست المستودع البتولي، وليَدَي سمعان كما لاقَ باركتَ". هذا حمْلٌ آخر للكلمة. **"وعندئذٍ ستتمكّنُ النفس من القول والترنُّم بفهمٍ (إشعياء 26: 17): من أجل خوفكَ يا ربُّ حبلنا في الرحم وتمخَّضنا وولدنا روح الخلاص"**. لستُم مضطرّين إلى الرجوع إلى تعليم القدّيس أنطونيوس أو القدّيس باسيليوس لتجدوا هذا، فهو موجودٌ منذ زمن الأنبياء وسفر التثنية. التقليد حاضرٌ هناك، ولكن عليكم أن تعرفوا عمّا تبحثون، أن تفهموا الأنثروبولوجيا. **"إذا كان لديكَ هذا الكنز في إنائكَ الخزفيّ، فهذا يعني أنّ الذي قال ليُشرق نورٌ من الظلمة قد أشرقَ في قلبكَ نورَ معرفة الإنجيل. لأنَّه إذا كان المسيح يسكن فيك، فهذا يعني أنّ الله قد جعل فيكَ مقامه ومسكنه. هذا إذا كنتَ قد حُسبتَ أهلًا لتصير هيكلًا لله"** (هذه لغة بولسيّة). **"لقد صرتَ هيكلًا لله من خلال نقاوة قلبك، بحيث يسكن روح الله الآن فيك ويملؤك بيقين الإيمان. قديمًا كنّا أبناء حوّاء، والآن نحن أبناء مريم. قديمًا كنّا تحت سطوة الأفكار الشرّيرة، والآن نحن تحت سيادة الروح القدس"**.

عظة القدّيس مكاريوس هذه هي، على الأرجح، نصٌّ من القرن الرابع. ولكنّنا نجد لغةً مماثلةً أيضًا في القرنين الثالث عشر والرابع عشر. ثمّة نصٌّ للقدّيس غريغوريوس السينائيّ من الفيلوكاليا يعرض فيه فكرة بذرة الروح

القدس هذه من خلال حياة المسيح، بحيث تصبح حياةُ المسيح أمرَين: حدَثًا تاريخيًّا، ورمزًا روحيًّا لحياة المؤمن. يقول القدّيس:

"على كلّ مَن اعتمد في المسيح أن يمرّ تدريجيًّا بجميع مراحل حياة المسيح نفسها. ففي المعموديّة ينال القوّة للتقدُّم، ومن خلال الوصايا يمكنه أن يكتشف كيفيّة تحقيق هذا التقدُّم ويتعلّمه. ما يقابل الحبَل بالمسيح هو التذوّق المسبَق لعطيّة الروح القدس. وما يقابل ميلاده هو الاختبار الفعليّ للفرح. ما يقابل معموديّته هو قوّة نار الروح القدس المطهِّرة. وما يقابل تجلّيه هو معاينة النور الإلهيّ. ما يقابل صلبه هو الموت عن الأشياء كلّها. وما يقابل دفنه هو سُكنى المحبّة الإلهيّة الدفينة في القلب. ما يقابل قيامته هو قيامة النفسِ المحيية. وما يقابل صعوده هو الانجذاب الإلهيّ وانخطاف الذهن إلى الله".

وهكذا يصبح كلّ حدثٍ رئيسٍ في الإنجيل نموذجًا أو نمطًا للحياة المسيحيّة. إنّ هذه "الحياة الداخليّة" أساسيّةٌ لأنّها الطريق إلى سُكنى الروح فينا. وعندما نبتعد عن ذلك، نكون بعيدين عن مصدر خلاصنا.

أودُّ أن أختتم هذا الحديث بالنظر في نصٍّ للقدّيس مكسيموس المعترف من كتابه "أسئلة إلى ثالاسيوس"، وثالاسيوس كان رئيسَ ديرٍ في ليبيا وصديقًا للقدّيس، وقد أرسل إليه سلسلةً من المقاطع الصعبة من الكتاب المقدّس طالبًا تفسيرها. هذا هو السؤال السادس، وسترون من خلاله المنهجيّة التي تتبعها هذه الأسئلة غالبًا، حيث يُجمَع نصَّان كتابيَّان يبدوان متناقضَين في الظاهر، ليقدّم القديس مكسيموس توفيقًا بينهما. السؤال هو: إذا كان بحسب القدّيس يوحنّا "كلّ مَن هو مولودٌ من الله لا يفعل خطيّةً لأنّ زرع [بذرة] الله يثبت فيه" (يوحنّا الأولى 3: 9)، فكيف يمكننا نحن المولودين من الله بالمعموديّة أن نخطأ بعد؟ توجد كلمتان يونانيّتان لكلمة "زرع" [بذرة]، هما "sporos" مثل "البَذر" و"sperma". الكلمة المستخدَمة هنا هي "sperma"، أي هي ليست مجرّد صورةٍ زراعيّةٍ بسيطة، بل تشير إلى التناسل. لقد نشأتُ وأنا أقرأ هذا المقطع في الكتاب المقدّس وكانت الكلمة في نسختي هي "طبيعة" - أي "لا يخطأ لأنّ طبيعة الله فيه"، وعندما رأيتُ أنّ القدّيس مكسيموس يستخدم هنا كلمة "sperma" تساءلتُ إن كانت هذه قراءةً له مغايرة، لكنّ النصّ اليونانيّ يقول بالفعل "sperma". إذًا، يتحدّث أحد الميلادَين عن عدم الخطيئة، والميلاد الآخر هو المعموديّة، والكلُّ يعلم أنّ الخطيئة تحدث بعد المعموديّة، فما الذي يجري هنا؟ إليكم جواب القدّيس مكسيموس:

"إنَّ نمط ولادتنا من الله مزدوجٌ: الأوّل يمنح نعمة التبنّي بالكامل للّذين يولدون من الله، ولكن "بالقوّة" (potential) فقط. أمّا الثاني فيُدخِل هذه النعمة كحضورٍ كاملٍ "بالفعل" (in actuality)". ما كان ضمنيًّا أصبح الآن ظاهرًا. يشبه الأمر امتلاكي القدرة على تعلُّم العزف على الكمان، لكنّي لا أملك واحدًا ولم أحتكّ

بمعلّم. لديّ الإمكانيّة، لكنّها لم تتحقّق فعليًّا لعدم العمل بها. **"الثاني يُدخل هذه النعمة كحضورٍ كاملٍ "بالفعل"، مُحوِّلًا طوعًا كاملَ الاختيار الحرّ للشخص المولود لكي يتوافق هذا الاختيار الحرّ مع الله الذي وَلدَه. يملكُ النمطُ الأوّل نعمة التبنّي حاضرةً "بالقوّة" من خلال الإيمان وحده؛ وأمّا الثاني، فبالإضافة إلى الإيمان، يملك النعمة التي تُفعِّل، وفقًا للمعرفة، الشَّبهَ الإلهيّ"**، لأنّ الأبناء يشبهون آباءهم، لذا يجب على أبناء الله أن يشبهوا أباهم الإلهيّ. إنّها **"تُفعِّل، وفقًا للمعرفة، الشبهَ الإلهيّ بالله الذي يكون معروفًا في داخل الشخص الذي يعرفه".**

المعرفة هنا هي أكثر بكثيرٍ من معلومات، هي فهمٌ أعمق بين العارف والمعروف. **"أولئك الذين يُلاحَظ فيهم نمطُ الولادة الأوّل، يكون ذلك لأنّ مَيل إرادتهم لم يُقتلَع بعد أو يُنتزَع تمامًا من ولعِه أو تعلُّقه الشهوانيّ بالجسد"**، ولا نعني بالجسد هنا الأنسجة البشريّة فحسب، بل "الفكر الجسديّ"، **"ولأنّهم لم يتشبَّعوا بعدُ بالروح تمامًا"**، يحبُّ القدّيس مكسيموس هذا الاصطلاح الذي يعبِّر عن إشباعِ الله للبشر بصفاته - فالله يجعل رأفته رأفتَنا، ومحبّته محبّتَنا، وما إلى ذلك. يحبُّ الله أن يعطينا بالنعمة كلّ الخصائص التي له بالطبيعة. هذا هو معنى أن نصير مثله، لأنّه يمنحنا بحرِّيَّةٍ قواه غير المخلوقة، أي الحكمة والعدل والرأفة والحقّ، إلخ، **"من خلال المشاركة الفاعلة في السرّ الإلهيّ الذي تمّ"**. لقد اعتمدوا لكنّهم لم يحقّقوا بعد كلّ الإمكانات الموجودة في السرّ. وبسبب هذا، **"لا يكون ميلُهم إلى الخطيئة بعيدًا، لسببٍ بسيطٍ وهو أنّهم يستمرّون في الرغبة في الخطيئة. لأنّ الروح لا يلدُ ميلًا للإرادة من دون أن توافق تلك الإرادة"**، لأنّ الله لن يلغي حريّتنا البتّة، مع أنّنا نريد منه ذلك أحيانًا. نفكّر أحيانًا قائلين: "أرجوكَ انزع منّي حرِّيَّتي، هذا السيفَ ذا الحدَّين الذي يمكنني استخدامه لخلاصي كما يمكنني استخدامه لهلاكي".

في قصّة المفتّش الكبير لدوستويفسكي، يوجّه المفتّش نقدًا ساخرًا للسيح قائلًا له: "لقد منحتَ الناس حرّيّتهم وكان من الحماقة أن تفعل ذلك. نحن نعلم أنّهم لا يستطيعون التعامل مع هذه الحرّيّة، لذا سلبناهم إيّاها، ولهذا السبب يحبُّوننا نحن ويكرهونك". إنّ التلامذة مفتونون بالسُّلطة، فتجدونهم يسألون: "أخبرني عمّا يجب أن أكتب"، "قلْ لي ماذا أفعل"، أو "أيّها الشيخ، أيّة سيارةٍ يجب أن أشتري؟". إنّ المعلّم الحقيقي لا يحرم تلاميذه حرّيّتهم، بل يساعدهم على تحمّل مسؤوليّتها وعلى اكتسابها، ويُعدّهم للحياة من دونه. كان الشيخ إميليانوس يقول: "تقصدونني لأخذ النصيحة في كلِّ شيء، فماذا ستفعلون عندما أغادر؟". المعلّم الحقيقيّ هو مَن يهيّئ تلاميذه للمستقبل. وفي النهاية، يبقى المعلّم الحقيقيّ وحيدًا. يفعل الآباء ما بوسعهم من أجل أبنائهم ويبنونهم، ثمّ يتعيَّن عليهم أن يتركوهم يستقلّون في حياتهم. **"ولكن بقدر ما تكون الإرادة مستعدّة، يحوّلها (الله) ويؤلّهها".** كلُّ ما يعتمد علينا هو ببساطةٍ ميلُ إرادتنا. هذا كلّ شيء. الأمر بسيطٌ

للغاية وأيضًا صعبٌ للغاية، لأنّ إرادتنا معطوبةٌ ومقيَّدةٌ بالأهواء. لكنّ الأمر كلّه يتلخّص في ميل إرادتنا: إمّا "نعم" لله، أو "لا" لله.

"كلُّ مَن تألّهَ بالاختبار والمعرفة يستحيل عليه الارتداد عمّا خبرَه بفعلٍ واقعيٍّ مرّةً وإلى الأبد بصورةٍ حقيقيّةٍ ودقيقة. لا يمكنك أن تترك وتُصدّق آخر سواه يدّعي بأنّه الأمر نفسه، تمامًا كما أنّ العين، بعد أن ترى الشمس، لا يمكنها مطلقًا أن تخطئ وتظنّها القمر أو أيّ نجمٍ من نجوم السماء. أمّا في أولئك الذين يمرّون بنمط الولادة الثاني، فإنّ الروح القدس يستحوذ على كامل اختيارهم الحرّ"، (لقد قطعتُم نزوات الأنا لدَيكم وسلَّمتُم إرادتكم لله) **"وينقلها تمامًا من الأرض إلى السماء، ومن خلال المعرفة الحقّة المتحقِّقة في الفعل الواقعيّ، يجدِّدُ الذهن بأشعّة نور الله الآب المبارَكة، بحيث يُعتبر الإنسان إلهًا آخر من خلال حالةٍ"**، (الميل شيءٌ عابر؛ يومًا نكون على حال ويومًا آخر على حالٍ أخرى، أمّا هذه 'الحالة' فهي مصطلح أرسطيّ يعبّر عن حالةٍ دائمةٍ في الشخصيّة) **"نالها بالنعمة، حالة لا يختبرها الله بل هو إيّاها وفقًا لجوهره. في هؤلاء، يصبح اختيارهم الحرّ بلا خطيئة بشكلٍ واضح، بما يتّفق مع حالة الفضيلة والمعرفة التي لديهم. وهكذا، يعجزون عن نفي ما أدركوه من خلال الخبرة الفعليّة. لذا، حتّى لو كنّا نمتلك روح التبنّي هذا، الذي هو بذرةٌ محييةٌ تمنح شبهَ الزارع لأولئك الذين يولدون منه، لكنّنا لا نقدّم لله ميلَ إرادةٍ خاليًا من أيّة نزعةٍ أو انحرافٍ نحو شيءٍ آخر، فإنّنا، نتيجةً لذلك، سنخطأ بإرادتنا حتّى بعد ولادتنا بالماء والروح. أمّا إذا هيّأنا ميل إرادتنا لأن نقتبل بالمعرفة (في أعماق كياننا-بوعيٍ عميق) فِعلَ الروح، فعندئذٍ من خلال عملنا النسكيّ، سيُطهّر الماء المستيكيّ وعيَنا، وسيُفعّل فينا الروحُ المحيي الكمالَ غير المتغيّر الذي للصلاح، من خلال المعرفة المكتسَبة بالخبرة. إنّ ما ينقص كلّ واحدٍ منّا ممّن لا يزالون قادرين على الخطيئة، هو الرغبة القاطعة في تسليم ذواتنا بأكملها، في ميل إرادتنا، للروح القدس"**. هذا هو أسلوب القدّيس مكسيموس المعهود؛ هو قويٌّ جدًّا، وبعيد المدى، ومكثَّفٌ للغاية، ذلك كلّه في فقرةٍ واحدة فقط.

نقلتها إلى العربيّة أسرة التراث الأرثوذكسيّ

Source: Fr. Maximos Constas (2016). "The Buried Seed", in *Prayer of the Heart in an Age of Technology and Distraction*. Published by *Patristic Nectar Publications,* Retrieved online from *OrthoChristian.com*.

عظة في بداية الصَّوم الكبير

القدّيس صوفيان المعترف

أيّها الإخوة والأخوات في المسيح، أودُّ أن أوجّه إليكم كلمةً عن الصَّوم الكبير. في هذا المساء، نرفعُ عن موائدنا الجبنَ، وبمعونة الله، ندخل غدًا صباحًا فترة الصَّوم، استعدادًا للقيامة المقدَّسة.

عندما ينطلق شخصٌ ما في رحلةٍ طويلة، يُزوِّد نفسَه بكلّ ما هو ضروريّ، ليضمن أنّه لن يواجه خلال رحلته أيَّ أمرٍ قد يُعيق ما ينوي القيام به أو يُقيّده. نحن أيضًا ننطلق في رحلةٍ طويلة، ومع أنّه يبدو لنا أنّنا نبقى في مكاننا -جسديًّا- فإنّنا نسافر بالروح في طريقٍ يتّجه دائمًا نحو الأعلى، وهو طريقٌ مُتعِب. التلُّ الذي نصعد إليه هو الجلجثة؛ وهناك سنلتقي بيسوع المسيح -يسوع الذي يمشي والصليب على ظهره، مُثخنًا بالجراح ومغطّى بالدماء، مُهانًا ومجدَّفًا عليه- هو الذي يحلُّ خطايا العالم ويرفعها. نبدأ الصعود غدًا صباحًا نحو هذا التلّ، نحو هذه القمّة من الجهادات النُّسكيّة، على طريق الصَّوم المقدّس والكبير.

فما هي فترة الصَّوم؟ في المقام الأوّل، الصَّوم يعني ضبط النفس. أودُّ أن ألفت انتباهكم إلى التالي: إذا تناولتُم طعامًا صياميًّا شهيًّا، وأكلتُم بكثرة، فإنّكم تُخالفون الصَّوم. على سبيل المثال، وجبة البطاطا الدسمة المشبعة بالزَّيت واللذيذة المذاق تجعل الصوم بلا فائدة.

وأشيرُ أيضًا إلى أنَّ مَن ينقطع عن الطعام يصومُ عبثًا إن لم يترافق صومُه مع الصَّوم الروحيّ الحقيقيّ، وهو الإمساك عن الشُّرور. إلزاميٌّ هو الصَّوم عن الشُّرور والصَّوم عن الخطايا، لا سيّما "صوم الفم". على سبيل المثال، إذا كنتُم تغتابون الآخرين، فحتّى لو لم تأكلوا شيئًا، ستذهبون إلى الجحيم. إنّ الذي يدين شخصًا آخر هو أكثر ذنبًا ممّن لا يصوم، لأنّه ينتهك حقوق الله. إذًا، يحثُّنا الآباء على صوم الفم بخاصّة، كما يقول المرتّل: "اجعلْ يا ربُّ حارسًا لفمي" (مزمور 140: 3). فإذا قلتُم كلمة، لا تعود تحت سيطرتكم. هي تطير بعيدًا عنكم وتُفسَّر وتُتداول بطرائق عدّة، مرارًا وتكرارًا. لذا، أبقوها في مكانها، لا سيّما عندما تكون كلمةً ضارّة. يقول القدّيس يوحنّا الذهبيّ الفم إنّ هذا هو سبب وجود شفتين وأسنان أمام اللسان؛ لو استطعنا فقط لجم لساننا؛ يا ربّ، يا ربّ، كم هو قادرٌ على نفث السُّمّ والخداع! اقرأوا الليلة رسالة القدّيس يعقوب لكي

تروا ما يحثُّنا على فعله لنكبح لساننا المملوء شرًّا. إن اللِّسان النمَّام قد سرقَ أجرَ الكثير من جهادات الناس، ومن المفيد أن نتذكّر هذا دائمًا.

كذلك، إنّ الأفكار والصُّور، وتذكُّر الخطايا الماضية، تُهاجم بدورها صومَنا وتُفسِده. لذلك، أحثُّكم على أن تهتمّوا بصَوم بالحواسّ، أي أن تُغلقوا كلّ الأبواب التي يمكن أن تدخل منها الخطيئة إليكم، لأنّ هذا هو الغرض من الصَّوم، أيّها الإخوة والأخوات في المسيح: أن نغلق الأبواب التي تدخل منها الخطيئة، أي أن نستأصل كلَّ شرٍّ معشّشٍ في داخلنا.

وثمّة أمرٌ إضافيّ: تُحدِّثنا التلاوة الإنجيليّة اليوم عن الصَّوم [مثَل العبد غير الغفور؛ متّى 18: 23-35]. لقد قال يسوع: "ولكن إن لم تغفروا للناس زلّاتهم، لا يغفر لكم أبوكم السماويّ أيضًا زلّاتكم" (مت 6: 14-21؛ مر 11: 26). الأمر بسيطٌ ودقيق، ثمّة شرطٌ هنا. يُقبَلُ الصَّوم والنُّسك وكلُّ تعبنا في سبيل الخلاص، بهذا الشَّرط: أن نكون في سلامٍ في داخلنا، أي في سلامٍ مع الله ومع جيراننا ومع أنفسنا. قال لي أحدُ الشيوخ من جبال نيامت ذات مرّة: "يا أبتاه، لا يمكنك الصلاة بضغينة"، ما يعني أنّه إذا كنتُم، بدلًا من أن تصلّوا، تحاججون داخليًّا الشخص الذي أساء إليكم، وتجادلونه في قلوبكم وتكرهونه، فباطلًا تُصلّون وتصومون - لن تستطيعوا نيل المغفرة. في الصلاة الربّانيّة، نتعهّد قائلين: "اغفرْ لنا ما علينا كما نغفر نحن لمَن لنا عليه". فإذا لم نغفر، لن يغفر الله لنا؛ ويخبرنا يسوع بهذا بالتحديد. يجب أن نكون في سلامٍ مع الجميع إذا أردنا أن يكون صومُنا مقبولًا عند الله وأن ننال المغفرة.

أيّها الإخوة والأخوات، إنّما نملك فقط لحظتنا الحاضرة. المستقبل مجهول، والماضي قد رحل. لا نملك سوى هذه اللحظة التي نحن فيها. نحن لا نعرف متى ستأتي نهايتنا. قد نخرج ونقضي بنوبةٍ قلبيّة. كلُّنا سنموت، أيّها الإخوة والأخوات. فلنتصالحْ مع الله فيما لا نزال هنا لأنّه سيَدينا. عسى ألّا نسمع: "إنّي لا أعرفكم" (مت 25: 12). فكِّروا في ديماس، اللّصّ على الصليب، الذي تواضعَ وخلَصَ. نحن أيضًا بحاجةٍ إلى هذا التواضع الصادق وهذا الندم، لأنّنا أشرارٌ للغاية، أشرارٌ إلى درجة أنّه يجب علينا بذل قصارى جهدنا لنتغيّر بالفعل. فلنُذلِّلْ أجسادَنا أيضًا بالعمل، بالصلاة والسَّجدات والصَّوم، لأنّنا نخطأ أيضًا بالجسد، وليس فقط بالنفس.

سيبدأ بعضُكم صومًا شديدَ القساوة غدًا؛ لن يأكلوا شيئًا مدّة يومٍ أو يومَين أو ثلاثة أيّام. لكن، احرصوا على أن يترافق صومكم مع الصلاة والاعتدال والامتناع عن كلِّ شكلٍ من أشكال الشرّ. إذا كنتُم تصومون ولكنّكم غاضبون أو متوتّرون، فلن تنتفعوا شيئًا من الصَّوم. مثلًا، يصطدم بكم شخصٌ ما في المترو، فتهبّون لصفعه فورًا؛ أو يدوس شخصٌ في الترام على قدمكم بالخطأ، فتمتلئون غضبًا وتُسيئون الظنَّ به وتعجزون عن مسامحته.

إذا لم نغفر مباشرةً بعد الجدال، فسيكون من الصَّعب علينا أن نغفر لاحقًا. فالضغينة القديمة تشبه المرضَ المزمن. كلّما مرَّ الوقت، تأصّلَ الغضب والعداء. عندما تكونون على خلافٍ مع أحدهم، من الجيّد أن تتصالحوا معه فورًا. فكما يوصينا الكتاب المقدّس: "لا تغرب الشمس على غيظكم" (أف 4: 26). ولا ينبغي أن تكون المغفرة شكليَّة، بل أن تكون صادقةً ونابعةً من القلب، وإلّا فإنّها لن تنفع في شيء. أمّا إذا كان الناس بعيدين عن الله، فخاطِبوهُم بلُطفٍ بلُغة الحياة اليومية، لا بلُغة الكنيسة. قولوا: "عذرًا يا عزيزي"، لأنّهم ربّما لا يعرفون عن المغفرة، أو يصعب عليهم فهمها. اعتذروا بدلًا من طلب المغفرة؛ تحدّثوا بلُغتهم.

يُحكى أنّ شخصًا كان يحمل على كتفه عصًا ربطَ عليها حقيبتَين. في الأمام، كانت لديه حقيبةٌ مملوءةٌ بخطايا الآخرين، وفي الخلف، كانت حقيبة خطاياه. وكان يأخذ الخطايا من الحقيبة التي أمامه وينثرها في كلّ مكان، فكان الجميع خطأةً ما عداه، لأنّ حقيبته كانت خلفه ولم يستطع رؤية خطاياه. يجب ألّا ننسى أنّنا جميعًا ضعفاء روحيًّا. يَعِظُ المتكبّر عن نفسه (كلُّنا لدينا عيوب، ما عداه)؛ أمّا المتواضع فيرى نفسَه أسوأ من الآخرين كلّهم، لأنّه لا يرى إلّا خطاياه. نحن نعرف ما هو التواضع، لكن من الناحية النظريّة فقط. أمّا من الناحية العمليّة، فنحن نفشل في هذا الامتحان الكبير، امتحان التواضع. فلنتعلّمْ أن نكون متواضعي القلب -لا أن ننحني بنفاقٍ وننطق بكلماتٍ معسولة مملوئين زيفًا وكبرياءً- بل علينا أن نكون متواضعي القلب ووُدعاء، متواضعين بصدق؛ عندها، لن تكون كلماتكم قاسيةً وجارحة. إذا استخدمتُم نبرةً سلطويّةً آمِرة، فلن يُصغي إليكم أحد، حتّى لو كان ما قلتُموه نصيحة. فعملُ الله يتطلّب وداعةً وتواضعًا ولطفًا.

أيّها الإخوة، بينما تنتظرون دوركم لتُدهَنوا بالزَّيت المقدَّس، أو بينما تنتظرون في طوابير أخرى، لا تُضيّعوا وقتكم. فكِّروا في ما سمعتُموه هنا، وعلى وجه الخصوص، فليُصلِّ قلبكم من العمق، لأنّ هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمرُّ بها الوقتُ بسرعةٍ وعلى نحوٍ مفيد. لنتعلّمْ أن نُصلّي أكثر، لأنّنا بالصلاة ندخل في حوارٍ مع

شخصٍ يمكنه مساعدتنا حقًّا. ردِّدوا الصلوات التي حفظتُموها عن ظهر قلب، وقولوا بخاصّةٍ هذه الصلاة القصيرة والشاملة: "يا ربّي يسوع المسيح، يا ابن الله، ارحمني أنا الخاطئ". وفي المنزل، افتحوا العهد الجديد، وابدأوا قراءة الأناجيل لتعرفوا حياة يسوع وتعاليمه جيّدًا. وليس فقط لتعرفوها، بل لتفهموا أيضًا تعاليمه ووصاياه كمبادئ، أي لتعيشوها. اقرأوا، أيّها الإخوة والأخوات في المسيح، لأنّ الإنسان يحتاج أيضًا إلى أساسٍ فكريٍّ ليعرف لماذا يؤمن بأمرٍ ما، ولماذا يعيش بطريقةٍ معيّنةٍ ويمتنع عن أشياء محدّدة.

كما قلتُ، ثمّة ترتيبٌ معيّنٌ لهذا الصَّوم. يوصى جميع الناس بالصَّوم، ولكن عادةً ما يُعفى كبارُ السنّ والمرضى والأطفال. مع ذلك، أولئك الذين يرغبون منهم في الصَّوم لا يرتكبون خطأً؛ هذا أمرٌ جيّدٌ جدًّا لهم. يمكنهم أن يُعفَوا من ذلك، ولكن إذا كانوا قادرين عليه، فهُم لا يخطئون. يعمل بعض الناس في بيئاتٍ سامّةٍ ويستخدمون أطعمةً معيّنةً كدواء، مثل الحليب.[1] من الأفضل أن تنالوا بركة الأب الروحيّ لتشربوا الحليب بدلًا من أن تمرضوا وتتذمّروا. يمكنكم تناول هذه الأطعمة كدواءٍ يحميكم من أمراض الرئة أو أمراضٍ أخرى.

أيّها الإخوة والأخوات في المسيح، قوموا بما سبق ذكره، وسيمنحُنا الله فعلًا كلَّ ما هو لمنفعتنا.

نقلتها إلى العربيّة أسرة التراث الأرثوذكسيّ

Source: Saint Sofian of Antim (2026, upcoming). “Homily for the Beginning of Great Lent,” in *Repentance and Resurrection: Homilies during the Triodion and Pentecostarion*, St. George Press, USA. Retrieved from *Sayings of the Romanian Elders*. Substack.

[1] دوّنَ القدّيس صوفيان في مذكّراته عام 1970 كيف تناول كوبًا من الحليب يوم جمعة وآخر خلال صوم السيّدة، كترياقٍ ضدّ السموم المنبعثة من موادّ الرسم كالتيربنتين والأمونيا والزيوت. فقد كان يقضي ساعاتٍ طويلة في رسم جدران الكنائس تحت وطأة الحرارة الشديدة وفي وضعيّاتٍ جسديّةٍ مُرهقة. (حاشية للمترجم: هذا يُظهر اعتماده على اعتقادٍ شاع آنذاك بين الحرفيّين وعمّال المهن الشاقّة بأنّ الحليب يمتلك قدرةً فائقةً على طرد السموم من الجسد).

ما مِن شيءٍ يخيف مَن رجاؤه في الله

القدّيس يوحنا مكسيموفيتش

"أَيْنَ أَذْهَبُ مِنْ رُوحِكَ؟ وَمِنْ وَجْهِكَ أَيْنَ أَهْرُبُ؟ إِنْ صَعِدْتُ إِلَى السَّمَاوَاتِ فَأَنْتَ هُنَاكَ، وَإِنْ فَرَشْتُ فِي الْهَاوِيَةِ فَهَا أَنْتَ. إِنْ أَخَذْتُ جَنَاحَيِ الصُّبْحِ، وَسَكَنْتُ فِي أَقَاصِي الْبَحْرِ، فَهُنَاكَ أَيْضًا تَهْدِينِي يَدُكَ وَتُمْسِكُنِي يَمِينُكَ" (مزمور 139: 7-10).

يجب أن تكون هذه الكلمات الملهَمة من الله لكاتب المزامير داود في أفكارنا في هذه الأيّام، حيث العالم برمّته مهتزٌّ بكلّ معنى الكلمة، وتأتي أخبارُ الأسى والصدمات والمصائب من الجهات كلّها. قبل أن تصِلَ إلى التركيز على ما يجري في بلدٍ ما تُذهلكَ أحداثٌ أكثر تهديدًا قد تفجّرت في مكانٍ آخر بشكلٍ غير مُتوقَّع؛ وقبل أن تتلقّفها، تشغلُ انتباهكَ أخبارٌ أخرى من مكانٍ آخر، وتقودُكَ إلى إضاعة القضايا السابقة مع أنّ أيًّا منها لم يبلغ خواتيمه. عبثًا يتشاور ممثّلو الدول من أجل إيجاد علاجٍ للمعاناة المشتركة ويشجّعون واحدهم الآخر قائلين: "سَلاَمٌ، سَلاَمٌ. وَلاَ سَلاَمَ" (إرميا 6: 14). المصائب في الأراضي حيث تتكشّف لا تنتهي، فتبدأ فجأة كوارثُ جديدةٌ في أماكن كانت تُعتبر آمنةً وهادئة.

الذين يفرّون من المشكلات في مكانٍ ما يجدون أنفسَهم وسط مشكلاتٍ أخرى في مكانٍ أسوأ. "كَمَا إِذَا هَرَبَ إِنْسَانٌ مِنْ أَمَامِ الأَسَدِ فَصَادَفَهُ الدُّبُّ، أَوْ دَخَلَ الْبَيْتَ وَوَضَعَ يَدَهُ عَلَى الْحَائِطِ فَلَدَغَتْهُ الْحَيَّةُ!" (عاموس 5: 19). أو كما يقول نبيٌّ آخر: "وَيَكُونُ أَنَّ الْهَارِبَ مِنْ صَوْتِ الرُّعْبِ يَسْقُطُ فِي الْحُفْرَةِ، وَالصَّاعِدَ مِنْ وَسَطِ الْحُفْرَةِ يُؤْخَذُ بِالْفَخِّ. لأَنَّ مَيَازِيبَ مِنَ الْعَلاَءِ انْفَتَحَتْ، وَأُسُسَ الأَرْضِ تَزَلْزَلَتْ" (إشعياء 24: 18).

هذا ما نراه يحدثُ في أيّامنا. ينطلقُ الشخص إلى عمله بسلامٍ فيسقط فجأةً ضحيّةَ عملٍ عسكريّ اندلعَ في مكانٍ لم يتوقّعه أحدٌ. الشخص الذي يهرب من خطر العمل العسكريّ، يجدُ نفسَه وسط أهوال الكوارث الطبيعيّة أو الزلزال أو الإعصار. ويلاقي الكثيرون حتفَهُم حيث يفرّون، بينما يكون الآخرون على استعدادٍ للمخاطرة بحياتهم بدلاً من إهدارها في أماكن تُعتبر آمنة، لأنّهم يتوقّعون كوارث أخرى يمكن أن تأتي قريبًا على تلك المناطق. يبدو أنّه لا يوجد مكانٌ على الكرة الأرضيّة في الآونة الأخيرة يشكّل ملاذًا هادئًا وسلاميًّا من المشكلات في العالم.

صار كلُّ شيءٍ معقَّدًا: سياسيًّا واقتصاديًّا واجتماعيًّا. "بِأَخْطَارِ سُيُول، بِأَخْطَارِ لُصُوصٍ، بِأَخْطَارٍ مِنْ جِنْسِي، بِأَخْطَارٍ مِنَ الأُمَمِ، بِأَخْطَارٍ فِي الْمَدِينَةِ، بِأَخْطَارٍ فِي الْبَرِّيَّةِ، بِأَخْطَارٍ فِي الْبَحْرِ، بِأَخْطَارٍ مِنْ إِخْوَةٍ كَذَبَةٍ" على ما يكتب الرسول بولس (2كورنثوس 11: 26). وإلى هذه الأخطار في أيّامنا ينبغي أن نُضيف: "أخطارٌ في الهواء وأخطارٌ من السماء"، وهي مرعبةٌ بشكلٍ خاصّ.

ولكن عندما كان هذا المتقدّم في الرسل المجيد بولس يحتمل كلَّ المخاطر التي يذكرها، كانت لديه تعزيةٌ عظيمة. كان يعلم أنّه يعاني من أجل المسيح وأنّ المسيح سيُكافئه على هذه المعاناة. "لأَنَّنِي عَالِمٌ بِمَنْ آمَنْتُ، وَمُوقِنٌ أَنَّهُ قَادِرٌ أَنْ يَحْفَظَ وَدِيعَتِي إِلَى ذلِكَ الْيَوْمِ" (2تيموثاوس 1: 12). كان يعلم أنّ الربَّ سيمنحه القوّة اللازمة لتحمُّل المزيد من الضيقات، ولهذا السبب قال بجرأة: "أَسْتَطِيعُ كُلَّ شَيْءٍ فِي الْمَسِيحِ الَّذِي يُقَوِّينِي" (فيليبّي 4:13).

إنّ هذه الكوارث الحالية مرعبةٌ للغاية بالنسبة لنا، فقد جاءت علينا لأنّنا لسنا ثابتين في الإيمان، ولأننا لا نتحمّلها من أجل المسيح. لهذا السبب، لا أمل لدينا في الحصول على الأكاليل من ورائها. وما هو أسوأ من ذلك ويتركنا عاجزين في جهودنا لمواجهة مصائبنا، هو أنّنا لا نُدعِّم أنفسَنا بقوّة المسيح. نحن نضعُ رجاءنا لا في الله بل في القوى والوسائل البشريّة. نحن ننسى كلمات الكتاب المقدّس: "لاَ تَتَّكِلُوا عَلَى الرُّؤَسَاءِ، وَلاَ عَلَى ابْنِ آدَمَ حَيْثُ لاَ خَلاَصَ عِنْدَهُ. طُوبَى لِمَنْ إِلهُ يَعْقُوبَ مُعِينُهُ، وَرَجَاؤُهُ عَلَى الرَّبِّ إِلهِهِ" (مزمور 146: 3 و5). وأيضاً: "إِنْ لَمْ يَبْنِ الرَّبُّ الْبَيْتَ، فَبَاطِلاً يَتْعَبُ الْبَنَّاؤُونَ. إِنْ لَمْ يَحْفَظِ الرَّبُّ الْمَدِينَةَ، فَبَاطِلاً يَسْهَرُ الْحَارِسُ" (مزمور 126: 1). لا نفتأ نحاول إيجادَ أساسٍ ثابتٍ بعيدًا عن الله. وهكذا فإنّنا نعاني ما تنبّأ به النبيّ: "لِذلِكَ يَكُونُ لَكُمْ هذَا الإِثْمُ كَصَدْعٍ مُنْقَضٍّ نَاتِئٍ فِي جِدَارٍ مُرْتَفِعٍ، يَأْتِي هدُّهُ بَغْتَةً فِي لَحْظَةٍ" (إشعياء 30: 13). ويلٌ لمن يميلون ضدّ تلك الجدران! تمامًا كما يسحقُ الجدار المنهار أولئك الذين يميلون إليه، بالطريقة عينها، مع تدمير الآمال الكاذبة، سيهلكُ كلُّ مَن وضعوا ثقتهم فيها. سوف يكون أملُهم مثل "عُكَّازَ قَصَبٍ". "عِنْدَ مَسْكِهِمْ بِكَ بِالْكَفِّ، انْكَسَرْتَ وَمَزَّقْتَ لَهُمْ كُلَّ كَتِفٍ، وَلَمَّا تَوَكَّأُوا عَلَيْكَ انْكَسَرْتَ وَقَلْقَلْتَ كُلَّ مُتُونِهِمْ" (حزقيال 29: 7). الأمر مختلفٌ تمامًا عند الذين يطلبون المعونة من الله. "اَللهُ لَنَا مَلْجَأٌ وَقُوَّةٌ. عَوْنًا فِي الضِّيْقَاتِ وُجِدَ شَدِيدًا. لِذلِكَ لاَ نَخْشَى وَلَوْ تَزَحْزَحَتِ الأَرْضُ، وَلَوِ انْقَلَبَتِ الْجِبَالُ إِلَى قَلْبِ الْبِحَارِ" (مزمور 46: 1-2).

ما من شيءٍ يخيفُ مَن رجاؤه في الله. هو لا يخشى لا البشر ولا عمل الشرّير. "اَلرَّبُّ نُورِي وَخَلاَصِي، مِمَّنْ أَخَافُ؟ الرَّبُّ عاضد حَيَاتِي، مِمَّنْ أفزع؟" (مزمور 27:1). إنّه هادئٌ إذ يعيش في بيته "اَلسَّاكِنُ فِي سِتْرِ الْعَلِيِّ، فِي ظِلِّ الْقَدِيرِ يسكن" (مزمور 91: 1). مستعدٌّ للإبحار عبر البحر "فِي الْبَحْرِ طَرِيقُكَ، وَسُبُلُكَ فِي الْمِيَاهِ

الْكَثِيرَةِ" (مزمور 19: 77). بجرأةٍ، كما على أجنحة، يطير في السماء إلى الأراضي البعيدة، قائلاً: "إِنْ أَخَذْتُ جَنَاحَيِ الصُّبْحِ، وَسَكَنْتُ فِي أَقَاصِي الْبَحْرِ، فَهُنَاكَ أَيْضًا تَهْدِينِي يَدُكَ وَتُمْسِكُنِي يَمِينُكَ" (مزمور 139: 10-11). هو يعرف أنّه يرضي الله لحفظ حياته "يَسْقُطُ أَلوف عَنْ جَانِبِيكَ، وَرِبْوَاتٌ عَنْ يَمِينِكَ. أما إِلَيْكَ فلاَ يَقْتَرِبُون" (مزمور 91: 7).

حتّى الموت لا يُرهبه لأنّ مَن المسيح هو حياته الموتُ هو ربحٌ (فيليبّي 1: 21). "مَنْ سَيَفْصِلُنَا عَنْ مَحَبَّةِ الْمَسِيحِ؟ أَشِدَّةٌ أَمْ ضَيْقٌ أَمِ اضْطِهَادٌ أَمْ جُوعٌ أَمْ عُرْيٌ أَمْ خَطَرٌ أَمْ سَيْفٌ؟ كَمَا هُوَ مَكْتُوبٌ:«إِنَّنَا مِنْ أَجْلِكَ نُمَاتُ كُلَّ النَّهَارِ. قَدْ حُسِبْنَا مِثْلَ غَنَمٍ لِلذَّبْحِ». وَلكِنَّنَا فِي هذِهِ جَمِيعِهَا يَعْظُمُ انْتِصَارُنَا بِالَّذِي أَحَبَّنَا. فَإِنِّي مُتَيَقِّنٌ أَنَّهُ لاَ مَوْتَ وَلاَ حَيَاةَ، وَلاَ مَلاَئِكَةَ وَلاَ رُؤَسَاءَ وَلاَ قُوَّاتٍ، وَلاَ أُمُورَ حَاضِرَةً وَلاَ مُسْتَقْبَلَةً، وَلاَ عُلْوَ وَلاَ عُمْقَ، وَلاَ خَلِيقَةَ أُخْرَى، تَقْدِرُ أَنْ تَفْصِلَنَا عَنْ مَحَبَّةِ اللهِ الَّتِي فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ رَبِّنَا" (رومية 8: 35-39). "فَإِذْ لَنَا هذِهِ الْمَوَاعِيدُ أَيُّهَا الأَحِبَّاءُ لِنُطَهِّرْ ذَوَاتِنَا مِنْ كُلِّ دَنَسِ الْجَسَدِ وَالرُّوحِ، مُكَمِّلِينَ الْقَدَاسَةَ فِي خَوْفِ اللهِ" (2 كورنثوس 7: 1).

هذا ما يقوله الربُّ: "حَلَّ قُيُودِ الشَّرِّ. فَكَّ عُقَدِ النِّيرِ، وَإِطْلاَقَ الْمَسْحُوقِينَ أَحْرَارًا، وَقَطْعَ كُلِّ نِيرٍ. أَلَيْسَ أَنْ تَكْسِرَ لِلْجَائِعِ خُبْزَكَ، وَأَنْ تُدْخِلَ الْمَسَاكِينَ التَّائِهِينَ إِلَى بَيْتِكَ؟ إِذَا رَأَيْتَ عُرْيَانًا أَنْ تَكْسُوهُ، وَأَنْ لاَ تَتَغَاضَى عَنْ لَحْمِكَ. حِينَئِذٍ يَنْفَجِرُ مِثْلَ الصُّبْحِ نُورُكَ، وَتَنْبُتُ صِحَّتُكَ سَرِيعًا، وَيَسِيرُ بِرُّكَ أَمَامَكَ، وَمَجْدُ الرَّبِّ يَجْمَعُ سَاقَتَكَ. حِينَئِذٍ تَدْعُو فَيُجِيبُ الرَّبُّ. تَسْتَغِيثُ فَيَقُولُ: هأَنَذَا. إِنْ نَزَعْتَ مِنْ وَسَطِكَ النِّيرَ وَالإِيمَاءَ بِالأُصْبُعِ وَكَلاَمَ الإِثْمِ" (إشعياء 58: 6-9).

أيّها الربُّ علِّمْني أن أعملَ مشيئتكَ ويوم أدعوكَ استمعْ لي. فلتكنْ رحمتُكَ علينا لأنّنا عليكَ وضعنا رجاءنا.

الحقير يوحنّا، أسقف شنغهاي

30 آب، 1937، عيد القدّيس ألكسندر نِفسكي

نقلتها إلى العربيّة أسرة التراث الأرثوذكسيّ

Source: *Orthodox Legacy*, June 2020.

لا تخَفْ من الجحيم الذي في داخلك، فالله معكَ هناك!

الأب خرلامبوس باباذوبولوس

لا شيء فينا - لا هوىً ولا خطيئةً ولا ضعفًا ولا تعدّيًا - يمكنه أن يمنع الله من دخول حياتنا وكشفِ نفسه لنا. لماذا؟ لأنَّه لا يمكن لشيءٍ أن يوقف عناية الله المُحبّة أو يؤخّر حضوره. سيكون حاضرًا هناك في خضمّ تلك المشكلات! سيكون هناك في ظلمتكَ وفي أخطائك، لكي يُخلِّصك، لكي يشفيكَ، لكي يوقظكَ، لكي تستطيع أن تنمو.

سيكون حاضرًا هناك، في وسط الأمور التي تجري! سيكون في مرضك، وجرحك، وانفصالك، وطلاقك، وطردك من عملك. سيعمل الله من خلال هذه الأشياء كلّها! من خلال صدمتك، ومن خلال جرحك، ومن خلال الجرح النازف الذي لوجودك.

يحبّ الله أن يعمل مع الناس العاجزين، بل يفضّل ذلك. لماذا؟ لأنّ الله ونعمتَه، لكي يجدا راحتهما في شخصٍ ما، يحتاجان إلى أن يجدا مكانًا مناسبًا، وهذا المكان هو القلب المنسحق. كيف يمكن للنور أن يخترق جدارًا سميكًا؟ عندما يكون قلبكَ متحجّرًا، ومعتدًّا بنفسه، وقاسيًا، ويصعب التعامل معه، فكيف سيَصِلُ إليه النور؟ وكيف سيخترقه؟ كان القدّيس باييسيوس الآثوسيّ يقول: "هل تعرفون ماهيّة الشرّ والكراهية في قلب الإنسان؟ إنّها مثل الموادّ العازلة. فكما نعزل شرفةً أو بيتًا حتّى لا يدخل شيءٌ، كذلك لا تستطيع النعمة أن تنفذ إلى القلب المعزول بالشرّ والكراهية". لا تستطيع النعمة الدخول إلى هناك. لكي تدخل النعمة إلى قلب الإنسان، يحتاج الأمر إلى حيِّزٍ يُصنَعُ عبر انسحاق القلب، تحتاج إلى قلبٍ "منكسرٍ ومتخشِّع".

لذلك، لا تخشَ السقوط! لا تخشَ الألم! لا تخشَ الانحناء والاضطرار إلى الركوع! لا تخشَ اللحظات العصيبة! لا تخشَ الليالي الطويلة! لا تخشَ السقوط في جحيمك! لا تخَفْ من جحيمك! لا تخفْ من أهوائك وخطاياك! لا تكن شديدَ الانفعال، ولا تُجهِدْ نفسك، ولا تتوقّف عن الجهاد! في هذه الأمور كلّها يكون المسيح نفسه! الله في وسط تلك الأمور! يعمل على خلاصكَ هناك تمامًا، في جحيمك! في لحظاتك العصيبة، في اللحظات التي تعاني فيها الوحدة!

تذكَّر الصليب! تذكَّرْ رياح الوحدة الباردة في الجلجثة! تذكَّرْ أنّ جميع القدّيسين مرّوا بلياليٍ عصيبة، لياليٍ لا فجرَ بعدها. إنَّنا ننحني أمام هالاتهم ونكرّم مجدَهم في الكنيسة. وخلف هذه الهالات ثمّة وحدة، ثمّة عرقُ جبين، ثمّة مجهود، ثمّة حياةٌ قاسية. ما من موهبةٍ من دون تجارب عظيمةٍ وتقلُّباتٍ شديدة. لذا، لا ترهبْ عندما تشعر بأنّكَ ممزّقٌ من الداخل، لا ترتعبْ من جرحك!

لا تجزعْ من هذا كلّه! لا تفقدْ رباطة جأشك عندما يمرض طفلك! لا تجبُنْ إذا كان لدى طفلكَ احتياجٌ خاصٌّ! فالله سيتولّى الأمر، سيُحوّله ويعالجه ويغيّره! مرض ابني البكر مرضًا شديدًا عندما كان طفلًا، فقال لي كاهنٌ: "لا ترتكب خطأ النَّوح على طفلك! لا ترتكب خطأ التحسُّر عليه أو اعتباره طفلًا مريضًا! لا تُظهِرْ له أنّك تشفق عليه! إنّ هذا الطفل الذي عانى من دون ذنبٍ منذ أن كان في رحم أمّه، سيمتلئ من مواهب الله! سيُعطيه الله النعمة، سيجعله مملوءًا نعمةً!". وهكذا كان، وهذا هو الواقع حقًّا!

ولكن، علينا أن نتعلّم الانتظار! وأن نتعلّم الصبر! يجب ألّا نخشى اللَّيل من أجل أن يبزغ الفجر! علينا أن نفهم أنّ الليل هو عمليّة، وهو جزءٌ من مجيء الصباح! إنّ الصعوبة التي تمرُّ بها ما هي إلّا مرحلة لا بدّ لك من اجتيازها. هي ليست لعنة، ولا تعني أنّ الله تخلّى عنك، بل هي برَكةٌ من الله! قد لا تتمكّن من فهم هذا في حينه، وقد لا يقبل عقلُكَ ذلك، وقد يثور قلبك! هذا أمرٌ بشريّ! إلّا أنّ الله هناك في عين العاصفة، وهو يُعِدُّ اليوم التالي ليكون مُشرِقًا بسماءٍ صافيةٍ مليئةٍ بالنور!

نقلتها إلى العربيّة أسرة التراث الأرثوذكسيّ

Source: Fr. Haralambos Papadopoulos (n.d.) “Don't be afraid of the hell inside you, God is with you there!”, in *Sayings of the Romanian Elders*. Substack.