



## إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

يونيو ٢٠٢١ م

الرسالة الشهرية للرهبان والراهبات

### صلاة يسوع

تتكون الصلاة الدائمة من ترديد دائم لإسم الله. ينبغي على المرء أن يردد اسم الرب كل وقت وفي كل مكان سواء كان يمشي، أو يجلس، أو يفعل شيئاً، أو يأكل، أو يكون منشغلاً بأية طريقة وذلك بحس الوصية الكتابية: صلوا بلا انقطاع. بهذه الطريقة تتوقف حروب الأعداء على حياتنا. يقول القديس أشعيا المتوحد المصري عن صلاة يسوع أنها مرآة للعقل ومصباح للضمير. أيضاً شهبها شخص ما بصوت هادئ في المنزل يتحدث بلا انقطاع. وبالتالي، يهرب كل اللصوص الذين يتسللون إلى المنزل عندما يسمعون صوت شخص ما مستيقظ فيه. المنزل هو القلب، واللصوص هم الاندفاعات الشريرة. الصلاة هي صوت الشخص الذي يسهر للحراسة. ولكن لستُ بعد أنا الذي يسهر للحراسة بل المسيح. قال شيخ في إحدى المرات: أتوسل إليكم يا أبنائي من أجل محبة الله ألا تكفوا عن ترديد الصلاة (صلاة يسوع) ولا للحظة واحدة. ينبغي على شفاهكم أن تستمر في ترديد اسم يسوع الذي يحطم الشيطان وكل مكائده. اصرخوا بلا انقطاع لمسيحنا وسوف يسرع على الفور لمساعدتنا بكل قوته. مثلما لا يمكن الإمساك بالحديد الساخن ولا حتى الاقتراب إليه، يحدث نفس الشيء مع النفس التي تردد الصلاة بحرارة المسيح. لا تستطيع الشياطين الاقتراب منها فكيف يجرون؟ لأنهم لو اقتربوا من تلك النفس فسوف يحترقون بالنار الإلهية التي يحملها اسم الرب. يا أبنائي، تذكروا باستمرار يسوع حتى تجدوا في كل ضعفاتكم الدواء المناسب. هل أنتم متألّمون؟ بطلبكم يسوع سوف تجدون راحة واستنارة. هل أنتم في ضيقة؟ أطلبوا يسوع وانظروا كيف ستنسكب التعزية داخل قلوبكم. هل أنتم مغلوبون بالإحباط؟ لا تهملوا أن تضعوا رجاءكم في يسوع وسوف تمتلئ نفوسكم بشجاعة وقوة. هل أنتم متضايقون بأفكار الشهوة؟ خذوا نار اسم يسوع وأحرقوا الزوان. في كل شيء ضعوا اسم يسوع كأساس، ومعونة، وزينة، وحماية، ولا تخافوا من الأعداء.

ينوه القديس يوحنا ذهبي الفم إلى أن عمل صلاة يسوع هو ليس ليوم أو يومين بل يستمر لوقت طويل في سنوات عديدة، ويقول: "نحتاج لجهد ووقت كبيرين لكي نطرد الشيطان ولكي يأخذ المسيح مسكنه.... بالتالي، كرسوا أنفسكم للصلاة وانتظروا الرب إلهاً حتى تدركنا رحمته. لا تطلبوا من رب

المجد شيئاً سوى الرحمة بقلب متواضع شقوق. اصبرخوا من الصباح إلى المساء، وطوال الليل لو أمكن قائلين: يا ربي يسوع المسيح ارحمني. يحثنا العظيم أنبا أنطونيوس قائلاً: يا إخوتي تنفسوا المسيح باستمرار. كما قال القديس يوحنا ذهبي الفم مرة: "أتوسل إليكم يا إخوة ألا تكسروا أو تحتقروا تلك الصلاة أبداً. ينبغي على المسيحي أن يصرخ باستمرار: يا ربي يسوع المسيح ابن الله ارحمني سواء كان يأكل، أو يشرب، أو يجلس، أو يمشي، أو يفعل أي شيء آخر. هكذا، إذ ينزل اسم الرب يسوع في أعماق القلب يخضع الحية التي تسود على المراعي الداخلية، ويجلب الحياة والخلص للنفس. ينبغي علينا أن نعيش باستمرار مع اسم الرب يسوع حتى يبتلع القلب الرب والرب القلب فيصير الاثنان واحداً. وأيضاً: لا تتغرب قلوبكم عن الرب لكن اسكنوا فيه واحرسوا قلوبكم باستمرار بذكر اسم الرب يسوع حتى يصير اسم الرب متأصلاً في القلب فيكف عن التفكير في أي شيء آخر. ما هو الشيء الأعذب من التوسل للمسيح في كل لحظة ومن رؤية اسمه القدوس بهذه الشفاة المصنوعة من الطين؟ هل يوجد شرف أعظم من ذلك؟

إننا نقرأ في إنجيل القديس متى أن الرب يسوع دخل إلى الهيكل وأخرج جميع الذين كانوا يبيعون ويشترون فيه، وقلب موائد الصيارفة وكراسي باعة الحمام، وقال لهم: "مكتوب بيتي بيت الصلاة يدعى" (مت ٢١: ١٢-١٣). إن صلاة يسوع هي أداة الحفر التي نستخدمها لتطهير قلوبنا من زوان العدو لأنه مكتوب: "ألستم تعلمون أنكم هياكل الله وروح الله ساكن فيكم؟" (١ كو ٣: ١٦). إننا إذ نطلب الرب يأتي إلى قلوبنا، التي هي هيكله، ويطرده كل الأعداء خارجاً. قال العظيم القديس برصنوفوس في إحدى المرات: "في أوقات الضيقات أطلب الرب الرحوم في الصلاة بلا انقطاع. فترديد اسم الرب باستمرار في الصلاة هو علاج للنفس لا يقتل فقط الأهواء بل وكل مفاعيلها أيضاً. مثلما يحدد الطبيب الدواء المطلوب، ويعمل هذا الدواء بطريقة لا يفهمها المريض، هكذا بنفس الطريقة يقتل اسم الرب كل الأهواء عندما نطلبه رغم أننا لا نعرف كيف يحدث ذلك". وكما نرتل في إبصالية الإثنيين: "كل من يقول يا ربي يسوع كمن بيده سيف يصرع العدو".

هذا هو السبب الذي جعل أبائنا الأولون يعلموننا باستمرار أن طلب الرب قائلين: "يا ربي يسوع المسيح ارحمني، يا ربي يسوع المسيح خلصني، أسبحك يا ربي يسوع المسيح". إننا نحتاج لكي نكتسب هذه الصلاة أن نتواضع مثل العشار الذي لم يجرؤ أن يرفع عينيه للسماء بل صلى في صمت داخل قلبه قائلاً: "اللهم ارحمني". ينبغي أن تتجرد من كل معرفة، وأن تعد نفسك ناقصاً في كل فكر أو فعل صالح، وأن تخلي نفسك من ذكريات الماضي وتطلعات المستقبل، وأن تعد نفسك عديم النفع مثل خرقة بالية، وعديم الإحساس مثل حجارة على الطريق، وصدناً مثل الفطر الذي أكله الدود في الغابة، وميتاً مثل السمكة على الشاطئ، وباكياً على بؤسك. هكذا تقف في الصلاة أمام القدير قاضيك،

وخالقك، وأبيك، ومخلصك، وسيدك، روح الحق وواهب الحياة. ومثل الابن الضال، سوف تخرج كلمات متلعثمة من أعماق ضعفك: "يا أبتاه، أخطأت في السماء وقدامك ولست مستحقاً أن أدعى لك ابناً" (لو ١٥: ٢١). يا ربي يسوع المسيح ابن الله ارحمني أنا الخاطئ... وإن كنت أنت لي فماذا عساي أن أطلب أكثر من الأرض؟ يجيب القديس يوحنا ذهبي الفم قائلاً: لا شيء بل صلاة بدون انقطاع، والتصاق صامت به. البعض مستعبدون للغنى، والآخرون للكرامة، والبعض الآخر للمقتنيات، ولكن رغبتى الوحيدة هي الالتصاق بالرب. تصبح الصلاة بكل ما تحتويه من إنكار الذات حياتك الحقيقية التي تحافظ عليها فقط من أجل الصلاة. يصبح السير مع الله (تك ٦: ٩) من الآن فصاعداً الشيء الوحيد الذي له قيمة بالنسبة لك، والذي يحتوي على كل الأحداث السماوية والأرضية. لأنه بالنسبة لمن يسمع المسيح داخله لا يوجد موت ولا مرض ولا صخب أرضي. لقد دخل بالفعل الحياة الأبدية التي تشتمل على كل شيء. تنبت البذرة السماوية ليلاً نهاراً في قلبك وتنمو دون أن تعرف كيف. فالأرض من ذاتها، أي تربة قلبك، تخرج أولاً نباتاً ثم سنبلًا ثم قمحاً ملآن في السنبل (مت ٤: ٢٧-٢٨).

دعونا نطلب الرب في ضيقنا كما فعل القديس بطرس عندما كان على وشك الغرق فصرخ قائلاً: يا رب نجني وفي الحال مد الرب يده له ونجاه كما هو مكتوب في سفر المزامير: ادعني في يوم الضيق أنقذك فتمجدني. دعونا نتواضع ونحن نطلبه مثلما صرخت الكنعانية: "ارحميني يا رب يا ابن داود! ابنتي مجنونة جداً". دعونا نقول معها: حتى الكلاب تأكل من الفتات الساقط من مائدة أربابها. دعونا نتخلص من إنساننا العتيق بينما نطلبه مثلما طرح الرجل الأعمى رداءه جانباً وقام وأتى إلى يسوع صارخاً قائلاً: يا بن داود ارحمني فشفيت عيناه.

ليكن لنا رجاء ونحن نطلبه مثل اللص اليمين على الصليب الذي قال: نحن بعدل جوزينا صارخاً قائلاً: "أذكرني يا رب متى جئت في ملكوتك". دعونا نلبس المسيح صارخين مع القديس بولس قائلين: مع المسيح صلبت فأحيا لا أنا بل المسيح يحيا فيّ. دعونا نثابر في ترديد اسم يسوع مثل مريم المجدلية التي تابرت وبكت أمام القبر (أي القلب) عندما رآته فارغاً واستمرت في البكاء ولم تستسلم مثل الرسل لأنها لم تجده ولكنها ظلت منتظرة حتى أعلن لها المسيح نفسه. دعونا نفعل نفس الشيء بأن نردد اسمه باستمرار حتى يعلن نفسه لنا في قلوبنا ويطهرنا. في النهاية، دعونا نتشجع في اسم الرب ونقول مع المرنم: "كل الأمم أحاطوا بي. باسم الرب أبيدهم. أحاطوا بي واكتنفوني. باسم الرب أبيدهم. أحاطوا بي مثل النحل. انطفأوا كمنار الشوك. باسم الرب أبيدهم. دحرتني دحوراً لأسقط. أما الرب فعضدني. قوتي وترنمي الرب وقد صار لي خلاصاً" (مز ١١٨: ١٠-١٤).