



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

نوفمبر ٢٠٢٢ م

الرسالة الشهرية للرهبان والراهبات

حياة التأمل

سأل تلميذ الأنبا شيشوي كلمة منقعة فأجاب: "ماذا أقول لك؟ قرأت العهد الجديد، وانتقل إلى العهد القديم". إن قراءة الكتاب المقدس بعهديه قدمت تريباً للميول الشريرة وغدت الروح. أعقد إبيفانيوس، الراهب الذي أصبح في نهاية المطاف أسقفاً لقبيرص، الشاء على الكتاب المقدس كدفاع ضد الخطيئة. "إن اقتناء الكتب المسيحية ضروري لأولئك الذين يمكنهم استخدامها. لأن مجرد رؤية هذه الكتب يجعلنا أقل ميلاً إلى الخطيئة، ويحثنا على الإيمان بالبر بشكل أكثر رسوخاً". وفي مكان آخر يلاحظ: "قراءة الكتاب المقدس هي ضمان عظمة ضد الخطيئة". هناك نوع واحد من القراءة التي تعلمك كيف تسلك. هناك آخر يشعل الروح بحماس للفضيلة. كن مجتهداً في التأمل في الكتب المقدسة وحياة القديسين، لأن التأمل المستمر فيها يعزز أفكار الحماس، ويجعل الصلاة سهلة، ويجعل المحن محتملة.

التأمل هو مصطلح تقليدي قديم يرتبط ارتباطاً وثيقاً بقراءة الكتاب المقدس العميقة والقلبية. مثل هذه القراءة تترك انطباعاً لا يمحي على ذاكرة المرء وعواطفه ولسانه. وفقاً للتقليد الأبائي، فإن التأمل هو مفتاح جميع النعم. إنه يجعله من يمارسها كتابياً في كل فكرة وكلمة وشعور. كما أنه يصبح متقدماً في كل عطية وممتلئاً بالفهم الإلهي. إنه عندما يفتح فمه، تتدفق كلمات الكتاب المقدس تلقائياً من شفثيه دون زخرفة. الأفكار الإلهية تنطلق من فمه في تتابع مذهل. إنها مثل موجات الضوء التي تغمر عقل السامع في نور المعرفة الإلهية. إنها تحرك قلبه وتشعل عواطفه. من هذا، أصبحت كلمة التأمل مرتبطة بشكل خاص بقراءة الكتاب المقدس. لقد أصبح استخدامها مقتصرراً على دراسة كلمة الله بعمق داخلي. وبهذه الطريقة، يمكن أن تكون النفس مشبعة بكلمة الله والروح التي تحفزها. وفقاً للتقليد الأبائي، تبدأ الدرجة الأولى من التأمل بقراءة الكلمات ببطء، والاستمتاع بها، وتكرارها بصوت مسموع. القراءة، بالنسبة للأباء، تعني دائماً القيام بذلك بصوت مسموع وكانت تسمى التكرار. يتم تكرار كلمة الله بصوت مسموع والاستمتاع بها في وعينا الداخلي. بهذه الطريقة، يمكن أن نجد مستقراً في تلافيف أعماقنا. التكرار هنا يشبه الاجترار. بعد فترة من الوقت تصبح الكلمات في الواقع كلمات خاصة بالمرء ذاته. الإنسان، إذن، يصبح مخزناً أميناً لكلمة الله. يصبح قلبه خزانة إلهية لها.

إنه يخرج "من كنزه جديداً وعتقاء" (مت ١٣: ٥٢). هذا هو المقصود أصلاً "بحفظ الإنجيل" أو "حفظ الكلمة". وهكذا يتم الاحتفاظ بالإنجيل أو الكلمة بأمان داخل قلب المرء ككنز ثمين. يقول داود النبي: "خبأت كلامك في قلبي" (مز ١١٩: ١١). ثم ينسحب الإنسان إلى كلمة الله كما لو كان في غرفة قوية لا يمكن الوصول إليها من قبل اللصوص.

هذه القراءة تسمح لكلمة الله أن تلمس القلب وتوقظه. تقول الرسالة إلى العبرانيين: "لأن كلمة الله حية وفعالة وأمضى من كل سيف ذي حدين.... ومميزة أفكار القلب ونياته" (عب ٤: ١٢). عندما نقضي بعض الوقت في القراءة والتأمل، ندعو كلمة الله إلى اختراق قلوبنا واستحضار من أعمق مركز كوننا استجابة للاستسلام والتعجب والتسبيح والندم والتوسل والمحبة. يكلمنا الله في الكلمات التي نقرأها. وفي وقفاتنا للصلاة نستجيب لله، لفظياً أو بدون كلام. التعرض المستمر لقوة كلمة الله في القراءة سيكون له آثار ملحوظة على القارئ. تدريجياً، مع النعمة الإلهية، ستصبح الكلمة متجسدة في حياة القارئ اليومية. لن يصبح مجرد سامع للكلمة بل عاملاً بها (لو ٦: ٤٧). تفتح القراءة باباً يمكن من خلاله أن تدخل كلمة الله الواهية للحياة قلب القارئ وتواصل عملها في الشفاء والتغيير. مجرد استقبال الكلمة بسهولة استقبالها بدرجة أكبر في المرة التالية. إن عادة الاستماع أثناء القراءة تعزز موقف الاستماع في مواقف أخرى لما تطلبه كلمة الله. إن عادة التفكير في الكلمات والعبارات أو ترديدها بصوت عالٍ تعزز ممارسة تكرار الصلوات القصيرة والعفوية خلال اللحظات الحرة أو أثناء العمل. يجب أن يؤدي الإخلاص لمثل هذه القراءة إلى تغيير تدريجي في علاقات القارئ مع الآخرين، مما يساعده على أن يصبح أكثر سخاء ومراعاة ولطفاً وأقل أنانية وعصبية ونميمة.

هذا "السر"، الذي يتحدث به الله مباشرة إلى كل واحد منا في كلمته، غير العديد من الخطاة إلى قديسين. يروي القديس أوغسطينوس كيف أخبره صديق له قصة اهتداء القديس أنطونيوس، وهي قصة أثارت في أوغسطينوس رغبة أعمق في اتباع يسوع بشكل جذري. كان القديس أنطونيوس مصرياً ولد في منتصف القرن الثالث. كان من عائلة ثرية، وبينما كان لا يزال شاباً، ورث ثروة كبيرة إلى حد ما عندما توفي والداه. وإذا تساءل عما يجب فعله بحياته وثورته المكتشفة حديثاً ذهب إلى كنيسة. وعند دخوله سمع الإنجيل يقول: "إن أردت أن تكون كاملاً فإذهب وبع أملاكك وأعط الفقراء فيكون لك كنز في السماء. وتعال اتبعني" (مت ١٩: ٢١). على الرغم من أن كلمات يسوع هذه كانت موجهة إلى الشاب الغني، إلا أن أنطونيوس تلقاها كما لو كانت قد قيلت له. فباع على الفور كل ما لديه وأعطاه للفقراء، وكرس نفسه حصرياً للمسيح. لقد خرج إلى الصحراء ليعيش كناسك، ومن المفارقات أنه أسس حركة عظيمة في الكنيسة (أي آباء البرية) عندما أصر طوفان من التلاميذ على المجيء إليه للحصول على التوجيه الروحي. ومن خلال طاعته لكلمة الله، أصبح أباً للتقليد الرهباني بأكمله. لقد أصبحت الصحراء المقفرة أرضاً خصبة روحياً إذ استمر أنطونيوس في الإصغاء باهتمام كل يوم إلى الكتاب المقدس ككلمة الله الموجهة إليه: كان هذا هو الدرس الذي علمه لأولئك الذين تركوا ضجيج العالم من أجل سماع كلمة الله وعيشها بشكل أفضل. هكذا بدأ أوغسطينوس، مدفوعاً بمثال القديس أنطونيوس وكثيرين آخرين جاءوا إلى الإيمان وخدمة الله نتيجة حياة أنطونيوس، يبكي على بطء قلبه. في تلك اللحظة، سمع أوغسطينوس ما بدا وكأنه صوت طفل يغني مراراً وتكراراً "tolle lege ، tolle lege" ، وهو ما يعني "خذ واقرأ ، خذ واقرأ". يروي أوغسطينوس ما حدث بعد ذلك: [لقد أوقفت طوفان الدموع ونهضت على قدمي، معتقداً أن هذا لا يمكن أن يكون سوى أمر إلهي لفتح الكتاب وقراءة المقطع الأول الذي صادفته. لأنني كنت قد سمعت قصة كيف تم توجيه أنطونيوس من خلال نص الإنجيل. لقد صادف أنه وصل بينما كان الإنجيل يُقرأ، وأخذ الكلمات التي الموجهة عندما سمع: " فإذهب وبع أملاكك وأعط الفقراء فيكون لك كنز في السماء. وتعال اتبعني". لذلك اهتدي إليك على الفور بهذه الرسالة الإلهية الواضحة. عدت إلى المكان الذي كان يجلس فيه ألبينوس، لأنني عند مغادرته كنت قد وضعت هناك كتاب رسائل الرسول. فانتزعتها وقرأتها في صمت أول مقطع لمع أمام عيني]. لقد قرأ أوغسطينوس، مثل أنطونيوس، مقطعاً من الكتاب المقدس (رو ١٣ : ١١-١٤) وسمع الدعوة إلى "لبسوا الرب يسوع المسيح" ككلمة قالها الله إليه مباشرة. كانت تلك هي نقطة التحول في حياته واستجاب بشكل كامل لها. كان أوغسطينوس قد سمع الكتاب المقدس عدة مرات من قبل، لكنه لم يتحول. كانت قراءته لرومية ١٣ هي المرة الأولى التي يسمع فيها الكتاب المقدس ككلمة موجهة إليه شخصياً، وقد غيرت حياته. "لا يمكنك سماع الله يتحدث إلى شخص آخر، يمكنك سماعه فقط إذا كان الكلام موجهاً إليك". هذا هو سر القديسين. لتكتشف أنك، في الواقع، يتم مخاطبتك من قبل الله في الكتاب المقدس. لقد تذوق العديد من القديسين مثل القديس يوحنا سابا ثمار مثل هذه القراءة والتأمل في كلمة الله كما قيلت إليهم مباشرة وحولتهم إلى صلاتهم الشخصية "احمله بين ذراعيك مثل مريم أمه. أدخل مع المجوس وقدم هداياك. أعلن ولادته مع الرعاة. أعلن تسبيحه مع الملائكة. احمله بين ذراعيك مثل سمعان الشيخ. خذه مع يوسف إلى مصر. عندما يذهب للعب مع الأطفال الصغار اسرقه لنفسك وقلبه. استنشق المذاق الحلو لجسده، الجسد الذي يعطي الحياة للجميع. اتبع السنوات الأولى من طفولته في جميع مراحلها، لأن هذا يبث حبه في روحك. تشبث به: سوف يعطر جسدك الفاني بطيب الحياة في جسده الخالد. اجلس معه في الهيكل واستمع إلى الكلمات القادمة من فمه بينما يستمع المعلمون المذهولون. عندما يسأل، وعندما يجيب، استمع وتعجب من حكمته. قف هناك في الأردن واستقبله مع يوحنا. تعجب من تواضعه عندما تراه يحني رأسه ليوحنا ليُعتمد. اخرج معه إلى البرية واصعد الجبل. اجلس هناك عند قدميه في صمت مع وحوش البرية التي سعت إلى صحبة ربه. قف معه لتتعلم كيفية خوض المعركة الجيدة ضد أعدائك. قف عند البئر مع المرأة السامرية لتتعلم العبادة بالروح والحق. دحرج الحجر من قبر لعازر لمعرفة القيامة من بين الأموات. قف مع الجموع، وخذ نصيبك من الأربعة الخمسة واعرف بركات الصلاة. اذهب، أيقظه وهو نائم في مؤخرة قاربك عندما تضربه الأمواج. ابكي مع مريم، واغسل قدميه بدموعك لتسمع كلماته المعزية. ضع رأسك على صدره مع يوحنا، واسمع قلبه يخفق بالحب للعالم. خذ لنفسك لقمة من الخبز الذي باركه أثناء العشاء لتكون واحداً مع جسده وتثبت فيه إلى الأبد. قم، لا تبقي قدميك بعيداً حتى يغسلهما من نجاسة الخطيئة. اخرج معه إلى جبل الزيتون. تعلم منه كيفية ثني ركبتك والصلاة حتى يتصبب العرق. قم ، وقابل لعناتك وصليبك، وسلم يديك للربط، ولا تبقي وجهك بعيداً عن الصفع والبصق. جرد ظهرك ليتم جلدك. قم يا صديقي، لا تسقط على الأرض، احمل صليبك، لأن الوقت قد حان للرحيل. مد ذراعيك معه ولا تحمي قدميك من المسامير. تذوق معه مرارة المر. انهض مبكراً بينما لا يزال الظلام باقياً. اذهب إلى قبره لمعاينة القيامة المجيدة. اجلس في العلية وانتظر مجيئه بينما تكون الأبواب مغلقة. افتح أذنيك لسماع كلمات السلام من فمه. اسرع واذهب إلى مكان منعزل. احني رأسك لتلقي البركة الأخيرة قبل أن يصعد.

القراءة هي الدراسة المتأنية للكتاب المقدس، مع تركيز كل قوى المرء عليه. التأمل هو انشغال العقل بالبحث عن المعرفة الحقيقية الخفية بمساعدة المنطق الشخصي. الصلاة هي تحول القلب المكرس لله لطرد الشر والحصول

على ما هو صالح. التأمل هو عندما يرفع العقل إلى الله ويبقى متجاوزاً لنفسه، بحيث يتذوق أفراح الحلاوة الأبدية. القراءة تبحث عن حلاوة الحياة المباركة، والتأمل يدركها، والصلاة تطلبها، والتأمل يتذوقها. القراءة، كما لو كانت تضع الطعام كله في الفم، والتأمل يمضغه ويكسره، والصلاة تستخرج نكهته، والتأمل هو الحلاوة نفسها التي تُسعد وتتعش. القراءة تعمل على الخارج، والتأمل يعمل على القلب: الصلاة تطلب ما نتوق إليه، والتأمل يعطينا البهجة في الحلاوة التي وجدناها. ليمنحنا الله أن نتذوق حلاوة كلمته وأن نتأمل فيها دائماً وأن نغني مع داود قائلين: "خبأت كلامك في قلبي لكيلا أخطئ إليك".