



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

الرسالة الشهرية للرهبان والراهبات

يونية ٢٠٢٣ م

عن الهدوء

في يوم من الأيام، وبينما كان شيخ يمشي في الصحراء، رأى قصبة تتحرك بفعل الريح. اقترب من القصبة وسألها: "لماذا تتحرك وليس هناك ريح؟" فأجابت القصبة: "لأنني خائفة من الريح، وأريد أن أتحرك قبل أن تحركني". ابتسم الشيخ وقال: "أنت مثل الكثير من الناس في هذا العالم. إنهم دائماً يخافون مما قد يحدث لهم، ويتحركون ويغيرون اتجاههم باستمرار لتجنب الخطر. ولكن الشخص الحكيم الحقيقي هو كشجرة متجذرة بقوة في الأرض. عندما تهب الريح، فلا يمكن أن تقلعه". فهمت القصبة كلام الشيخ وأصبحت ساكنة، لم تعد تتحرك بفعل الخوف أو القلق. استخدم الشيخ هذا اللقاء ليعلم الآخرين أهمية السكينة الداخلية والثقة في الله. وقال: "النفوس التي تركز على الله تبقى ثابتة أمام رياح الإغراء والاضطراب. إنه فقط عندما نتخلى عن ثقتنا في الله نصبح مثل القصبة، متذبذبين مع كل خوف مروري وقلق". تذكرنا هذه القصة بأهمية زراعة السكينة الداخلية والثقة في الله، حتى في وسط تحديات الحياة وعدم اليقين. من خلال البقاء متجذرين في إيماننا وراسخين في حب الله، يمكننا أن نجد السلام والهدوء في وسط عواصف الحياة.

عناصر الهدوء يجب أن تشمل حياة الإنسان بأكملها: داخلياً وخارجياً، ما هو ظاهر وما هو مخفي. وبالتالي يجب أن تشمل:

١. الهدوء الداخلي: والذي يتكون من هدوء العقل، وسكينة القلب، وهدوء الأفكار.
٢. هدوء الجسم: والذي يتألف من سكون الحواس وهدوء الحركة.
٣. هدوء الأعصاب: والذي يتكون من سكينة السمات وروح التفاؤل.
٤. هدوء الكلام: والذي يشمل أيضاً هدوء الصوت.
٥. هدوء السلوك: والذي يتألف من سكينة في المسائل العملية للحياة والسلوك الخاص، ونهج هادئ لحل أي مشكلة قد يواجهها الفرد.

لا يمكن للشخص أن يُحكم عليه بأنه هادئ حتى يتم اختبار هدوئه. يمكن أن يبدو الشخص هادئاً، لأن الظروف الخارجية من حوله هادئة: لم يحدث بعد أي مشكلة أو إثارة لاختبار هدوئه. ومع ذلك، إذا تصادمت معه، فمن المحتمل أن يظهر ذاته الحقيقية وما إذا كان هادئاً أم لا. إنما عندما يتصادم شخص مع شخص آخر بسبب قضية رأي أو سلوك، أو عندما يتعرض لإهانة أو إصابة أو يواجه كلمات مؤذية، يمكن، وفقاً لسلوكه، أن يُحكم على هدوئه. وهو الوضع نفسه إذا واجه مشكلة أو محنة أو مرض أو صعوبة. يمكن أن تكون كل هذه اختباراتاً لطبيعته وأعصابه. كيف يتصرف وكيف يتفاعل؟ هل يفقد هدوئه أم يستمر في حل المشكلة بهدوء؟ هذا هو أول اختبار للهدوء الحقيقي. يمكن لأي شخص أن يكون هادئاً عندما تكون الظروف هادئة. الهدوء الحقيقي ليس خارجياً، بل داخلياً. هذا الهدوء لا يظهر فقط على السطح بينما يتأجج في الداخل. على العكس، سلام الشخص الداخلي هو مصدر وأصل هدوئه الخارجي.

الهدوء المكتسب، يتطلب جهداً وممارسة، أبا موسى القوي هو مثال جيد لمن اكتسب الهدوء من خلال التدريب. لم يولد على هذا النحو، لكنه في الواقع بدأ حياته كقاتل قاسي. ولاحقاً، عندما دخل الحياة الرهبانية، بدأ يؤدب نفسه بهدوء حتى أتقن ذلك جيداً لدرجة أنه عندما دُعي لسيامته ككاهن وأمر البابا ثيوفيلوس بطرده مهاناً لامتحان، غادر أبا موسى بهدوء، يلوم نفسه دون أن يشعر بالضيق في الداخل. عندما استدعوه للعودة، عاد بهدوء دون المساس بكرامته. في ضوء ذلك، ليس غريباً أن رآه أحد القديسين في رؤيا تغذيه الملائكة على قرص العسل. إذا لم تكن بطبيعتك هادئاً، فلا تختلق الأعذار بقولك، "ماذا أفعل؟ لقد ولدت بهذه الطريقة!" حتى لو ولدت بهذه الطريقة أو ورثت عدم الهدوء من والديك أو غيرك، فهذا ليس عذراً. يمكنك تغيير ما ورثته. يمكن للشخص الذي لم يحصل على الهدوء الطبيعي أن يكتسب الهدوء من خلال تدريب نفسه والسعي الجاد للحصول عليه. الصفات التي يولد بها الإنسان ليست مثل قاعدة ثابتة لا يمكن تغييرها. يتم تغييرها بسهولة تامة إذا وجدت النية الحسنة مصحوبة بتصميم مخلص وعمل شاق وجهد. ثم يعطيك الرب قلباً جديداً، ينزع منك قلب الحجر، ويعطيك قلباً من لحم كما وعدك. "وَأَعْطَيْكُم قَلْباً جَدِيداً، وَأَجْعَلُ رُوحاً جَدِيدَةً فِي دَاخِلِكُمْ، وَأَنْزَعُ قَلْبَ الْحَجَرِ مِنْ لَحْمِكُمْ وَأَعْطَيْكُم قَلْبَ لَحْمٍ." (حز ٣٦: ٢٦).

كتب أبا أمونيوس (تلميذ القديس أنطونيوس): لا يمكن للنفس أن تعرف الله ما لم تنأى بنفسها عن الناس ومن كل إلهاء. إذاً سترى الروح الخصم الذي يحاربها. وبمجرد أن ترى الخصم وتغلبه في كل مرة تخوض فيها المعركة، يسكن الله في الروح، ويتحول كل العمل إلى فرح وسعادة. ولهذا السبب انسحب الآباء القديسون أيضاً إلى الصحراء وحدها رجال مثل ايليا التشبي والقديس يوحنا المعمدان. لا تظنوا أنه لأن الأبرار كانوا في وسط الناس فقد حققوا برهم بين الناس. بدلاً من ذلك، بعد أن مارسوا الكثير من الهدوء في البداية، نالوا بعد ذلك قوة الله الساكن فيهم، لم يتمكن العديد من الرهبان في الوقت

الحاضر من المثابرة بهدوء لأنهم لم يتمكنوا من التغلب على إرادتهم الذاتية. إيليا على جبل الكرمل كرس نفسه للفلسفة. القديس غريغوريوس يتحدث هنا وفي أماكن أخرى بفرح عن العزلة الرهبانية على أنها "فلسفة"، وقد فعل القديس يوحنا [المعمدان] ذلك في الصحراء. وربنا يسوع نفسه قام بالعديد من الأنشطة بين الناس، ولكن لكي يكرس نفسه للصلاة ذهب إلى الأماكن الصامتة والصحراوية. لهذا السبب؟ أعتقد، من أجل تزويدنا بقانون، من أجل الارتباط الخالص بالله، يجب على المرء أن يبقى في هدوء وهدوء، وعلى الأقل إلى حد ما يرفع عقله من الأشياء الخادعة.. تجنب التباطؤ في مدينة، والمثابرة على السكن في البرية. "هوذا، يقول داود المقدس، "هَنَنْدَا كُنْتُ أَبْعُدُ هَارِبًا وَأَبَيْتُ فِي الْبَرِّيَّةِ" (مز ٥٤: ٧). إن أمكن، لا تذهب إلى مدينة على الإطلاق. لأنك لن ترى أي فائدة، ولا شيء مفيد. لا شيء مفيد لطريقتك في الحياة، لذلك ابحث عن أماكن خالية من المشتتات.

كتب القديس إسحق السرياني: إذا كان الهروب [من الناس] والسهر مفيداً للقديس أنطونيوس والقديس أرسانيوس، فكم بالحري للمرضى؟ وإذا قدر الله سكون هؤلاء الرجال - الذين كانت كلماتهم وحضورهم ومساعدتهم في حاجة إلى - أعظم من العون الذي يُمنح لجميع الإخوة، بل للبشرية جمعاء، فكم بالأحرى سيكون هذا هو الحال مع الانسان الذي لا يقدر على حماية نفسه بشكل كامل؟

كتب القديس باسيليوس العظيم: يجب أن نجتهد بعد هدوء العقل. فالبرية هي الأكثر فائدة لهذا الغرض، حيث إنها تهدئ عواطفنا وتعطي سبباً للحرية لفصلها عن الروح. يجب إذن أن يكون هناك مكان مثل مكاننا، بحيث لا تنقطع استمرارية ارتقائنا من الخارج. فالهدوء، كما قلت، هو الخطوة الأولى في تقديسنا؛ اللسان الطاهر من ثثرة العالم. العيون غير متحمسة باللون الفاتح أو الشكل الجميل؛ الأذن لا تهدئ النبرة أو العقل من خلال الأغاني الدنيوية، ولا من خلال ذلك الأذى الخاص، حديث الرجال الخفيفين والمضحكين. وهكذا فإن العقل، المحفوظ من التبدد من الخارج، وليس من خلال الحواس التي ألقيت على العالم، يرتد على نفسه، وبالتالي يصعد إلى تأمل الله. "إن منفعة السكون أعظم من المال والمجد والملذات الدنيوية، بحسب القديس غريغوريوس اللاهوتي: "الهدوء والتحرر من الأمور أغلى من روعة الحياة المزدهمة! ووفقاً للقديس الحكيم نيلوس: "حياة السكون أروع من ثروة كبيرة، لأنه وفقاً للقديس باسيليوس الكبير: "السكون هو الخطوة الأولى في تطهير أرواحنا" يقول القديس إيسيدورس أيضاً: العلم: من يعيش وسط الاضطراب ويريد المعرفة السماوية نسي أن "كل ما يزرع في الشوك يخرق به، ومن يفتقر إلى السكون لا يعرف الله".

"إجلس في قلايتك، وستعلم كل شيء." هذه هي كلمات الأنبا موسى، أحد آباء الصحراء العظماء الذين عاشوا في القرن الرابع. ماذا يعني الجلوس في قلايتك؟ يعني أن تزرع حياة السكون الداخلي والهدوء، حيث تترك ضجيج العالم وملاهيه، ويمكن للقلب أن ينفث بالكامل على الله. في حالة الهدوء هذه،

يمكننا الاستماع إلى صوت الله وإدراك إرادته في حياتنا. نصبح مثل إناء فارغ ومفتوح، ومستعدين لتلقي كل ما يريد الله أن يسكبه فينا. وبينما نتعلم كيف نلتزم بحالة الهدوء هذه، نكتشف إحساساً عميقاً بالسلام والرضا لا يعتمد على الظروف الخارجية.

عرف آباء الصحراء قيمة تنمية هذا السكون الداخلي. لقد فهموا أن العالم الخارجي غالباً ما يكون مليئاً بالضوضاء والمشتتات التي يمكن أن تبعدنا عن هدفنا الحقيقي. لقد علموا أنه من خلال الانعطاف إلى الداخل، يمكننا اكتشاف المصدر الأبدي للهدوء والهدوء الذي يكمن في صميم كياناتنا. لذلك دعونا نأخذ كلمات أبا موسى في قلبنا ونسعى إلى تنمية حياة من السكون والهدوء الداخليين. دعونا نتعلم الجلوس في "قلايتنا" - سواء كانت مساحة مادية للعزلة أو حالة داخلية من الوعي - ونسمح لأنفسنا بالتعلم من خلال الحكمة التي تنبع من قلب الله. بهذه الطريقة، يمكننا أن نختبر الفرح والسلام الحقيقيين اللذين يأتيان من حياة تتمحور حوله بالكامل. بينما نسعى جاهدين لتعميق علاقتنا مع الله، من الضروري أن ننمي روح الهدوء والسكون داخل أنفسنا.

نقرأ في سفر المزامير: "كُفُّوا وَاعْلَمُوا أَنِّي أَنَا اللَّهُ." (مزمور ٤٦: ١٠). تذكرنا هذه الآية أنه لكي نعرف الله حقاً، يجب أن نتعلم أولاً أن نكون هادئين في محضره. يجب أن نتخلى عن مشتتات العالم وأن ندخل في حالة من السلام والهدوء. هذه ليست دائماً مهمة سهلة. إذ تمتلئ حياتنا بالضوضاء والانشغال، وقد يكون من الصعب العثور على لحظات من الهدوء في خضم روتيننا اليومي. لكن يجب أن نبذل جهداً للقيام بذلك، لأنه في السكون يمكننا حقاً سماع صوت الله.

"كُفُّوا وَاعْلَمُوا أَنِّي أَنَا اللَّهُ." (مزمور ٤٦: ١٠)، ما أجمل هذه الكلمات! تجلب السلام إلى قلب من يسمعها. السكينة هي أم الصلاة، وممرضة الأفكار المقدسة. إنها أصل الروح وأساس الإيمان. بدون سكون تكون الصلاة بلا جدوى والأفكار تائهة. السكون ليس فقط غياب الضجيج، بل هو أيضاً هدوء الروح. فالذي بلغ السكون خالي من ضجيج العالم وضجيج الأهواء وعاصفة الأفكار الخاطئة. في هذه الحالة الهادئة يمكن للنفس أن تسمع صوت الله يتكلم في أعماق القلب. يجب على من يرغب في تحقيق السكون أن ينفصل أولاً عن العالم، وأن يبتعد عن ضجيج العالم، ويوجه انتباهه إلى هدوء القلب. يجب عليه أن يطهر نفسه من كل المشتتات التي تخيم على عقله وقلبه، ويوجه تركيزه نحو الحجرة الداخلية لروحه. في هذه الغرفة الداخلية، يجب على من يبحث عن السكون أن يكون يقظاً، ويراقب أفكاره ويحرس قلبه من هجمات العدو. يجب أن يقاوم الرغبة في تشتيت انتباهه عن طريق الهموم والمخاوف الدنيوية، وأن يظل ثابتاً في سعيه لتحقيق السلام والهدوء الداخليين.

ليعطنا الله نعمة هذا الهدوء والسكون حتى نسمع صوته ونعرف السلام الذي يفوق كل عقل.