إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

الرسالة الشهرية للرهبان والراهبات

أغسطس ٢٠٢٥

في نقاوة الحواس

«ينبغي للراهب أن يسد جميع منافذ نفسه، حارساً كل حراسه لئلا يسقط بسببها.»

(أنبا أشعياء الإسقيطي)[١]

اخوتي الأحباء، قال القديس اسحق السرياني: «لا يستطيع إنسان أن يقترب من الله إلا الذي فصل ذاته عن العالم. ولا أقصد بالفصل مغادرة الجسد، إنما مغادرة أمور العالم. هذه هي الفضيلة: أن لا يشغل الإنسان عقله بالعالم. **لا يمكن للعقل أن يهدأ ويصير بدون تخيل ما دامت الحواس نشطة**. لا يمكن للشهوات الجسدية أن تبطل، ولا للأفكار الشريرة أن تنقطع خارج البرية والقفر.»[٢] نتعَلَم أيضاً من الأم سنكليتيكي أنّه يجب علينا دائماً أن "نكون محترسين لأنه **من خلال حواسنا يدخل اللصوص**، بالرغم من اننا لا نشاء ذلك."[3] نعلم أنه من خلال حواسنا يَدخُلَنا كل شيء حوْلَنا، وإذا نحن ركزنا جهادنا في تنقية المداخل، عندئذ سيصير رد فعلنا الداخلي للإدراكات الحسية نقي. لكن لو كنا في كل لحظة لا نركز في هذا، ما تدركه حواسنا قد يقودنا الى الخطيئة عندما يدخل افكارنا، وبعد ذلك يمكن ان يتحول الى فعل. فلنفحص كيف يمكننا ان نركز على تنقية الحواس من خلال التعلم من الآباء.

في محاورات القديس يوحنا كاسيان، أنبا موسى يقول التالي:

> مستحيل للذهن ألا تقترب منه الأفكار ولكنه في سلطة كل إنسان جاد إما أن يقبلها وإما أن يرفضها. **إن ظهورها لا يعتمد بالكامل علينا، ولكن رفضها أو قبولها يقع في سلطاننا الخاص**.... ولكنني أقول أنه في سلطاننا إلى درجة كبيرة أن نحسّن من صفة أفكارنا، وأن ندع إما أفكارا روحية ومقدسة، وإما أفكارا أرضية تنمو في قلوبنا.[٤]

---

[١] ميامر وأقوال الأنبا أشعياء الإسقيطي، اصدار أبناء البابا كيرلس السادس، ص ٦٣.

[٢] الميامر النسكية لمار إسحق السرياني. ترجمة أنبا سارافيم. دير السيدة العذراء برموس، ٢٠١٧، ص ٩٨.

[3] *Give Me a Word: The Alphabetical Sayings of the Desert Fathers*, Wortley J., trans. (Yonkers, NY: SVS Press, 2014), Syncletica S6.

[٤] يوحنا كاسيان، المحاورات، ترجمة الأب الدكتور بولا ساويرس، مشوع الكنوز القبطية. ص ٦٣-٦٤.

من كلام أنبا موسى هذا، يتضح أن «ظهورها لا يعتمد بالكامل علينا» لأن حواسنا مفتوحة لكل شيء يحدث حولنا الذي بالطبع ليس دائماً تحت سيطرتنا. لكنه يواصل فيقول ان «رفضها أو قبولها يقع في سلطاننا الخاص،» بمعنى أنه نمتلك نحن القدرة على قبول او رفض الرسائل التي نتلقاها من حواسنا. لهذا يجب علينا ان نتعلم كيف نحَوّل كل إدراك حسّيّ الى صلاة، وبهذه الطريقة سننقي ونقدس كلا من حواسنا وافكارنا التي تنشأ منها.

لنرى كيف بإمكاننا عملياً ان نعمل هذا بكل من حواسنا.

النظر: عندما نستيقظ في الصباح وعند نفتح عيوننا، يجب علينا ان نشكر الله لسماحه لنا ان نعيش فنرى يوماً آخر. اثناء ذهابنا لحضور تسبحة نصف الليل، يجب علينا ان نتلوا مزمورا بمجرد رؤيتنا للكنيسة. عندما تُسلم على اخوتك واخواتك، عليك ان تصلي من اجل كل واحد منهم. بينما نحن واقفون في الكنيسة، يجب علينا ان ننظر الى ايقونات القديسين حولنا ونصلي ان نتعلم من حياتهم الفاضلة. عندما تَصِل الى عملك في الدير وترى اخوتك واخواتك الذين تعمل معهم، صلي الى الله ليبارك يومكم معاً، وليساعدكم للعمل جيداً مع بعض، وليهبكم ان تنجزوا كل ما طُلِبَ منكم. وانت تتمشى، إذا رأيت اخوتك الآخرين يعملون باجتهاد، عليك ان تصلي وتطلب من الله ان يبارك عملهم ويحميهم ويحفظهم سالمين. عندما تنظر الى الطبيعة، عليك ان تسبح وتمجد الله على كل شيء تراه، من مشرق الشمس الى مغربها، والى النباتات والأشجار، وكل الحيوانات والكائنات، والشمس والقمر وكل النجوم. هذه بضع امثلة فقط عن كيف بإمكان اعيننا ان تُحوِّل كل شيء الى صلاة. إذا رأيت ان اعينك قد ابتدأت تَشرُد الى ناحية خاطئة، قل مع داود المرتل، «حَوِّلْ عَيْنَيَّ عَنِ النَّظَرِ إِلَى الْبَاطِلِ. فِي طَرِيقِكَ أَحْيِنِي» (مز ١١٩: ٣٧). بإمكان عيوننا ان تصبح مصدر حسن للصلاة إنْ ركزنا عليهم.

السمع: مبتدئين يومنا في الكنيسة، ستمتلئ اذاننا من كلمات مقدسة عديدة. وإذا أنصتنا إليهم بتمعن، سننتفع للغاية. عندما نسمع كلمات الاواشي تدعونا الى الصلاة من اجل السلام والمنتقلين والمرضى والمسافرين والآباء، الخ، يجب علينا ان نستجيب برفع قلوبنا الى الله مصليين من اجل ما طُلِبنا ان نصلي من اجله. ويجب علينا ان نذكر كل احبائنا الذين انتقلوا، ونصلي من اجل نياحتهم ومن اجل ان الله يعزي عائلاتهم وعطيهم السلام. ونصلي من اجل المرضى باي مرض لكي يعطيهم الله قوة لتَحَمُل مرضهم بفرح، ولكي يشفيهم حسب مشيئته. ونصلي من اجل المسافرين، لكي يَصِلوا الى وجهاتهم سالمين، ولكي يردّهم الله الى مساكنهم بسلام. ونصلي من اجل قداسة البابا وكل المطارنة والأساقفة والقسوس الذين يخدمون الله من كل قلوبهم في كافة انحاء العالم. عند سماعنا القراءات في الكنيسة، يجب علينا ان نُصغي بانتباه الى كلمة الله وننظر الى ما يحاول الله ان يقوله لنا اليوم. ما الدرس الذي يمكننا ان نتعلمه من هذه القراءات؟ كيف يمكننا ان نُطَبق هذه الدروس عملياً في حياتنا؟ عندما تمضي الى عملك في الدير، يجب عليك ان تصغي الى التوجيهات المعطاة لك، وتطيع بأمانة، وتفعل ما طُلِبَ منك. طوال اليوم ستقابل أناس كثيرون مختلفين، وفيما هم يتكلمون اليك، افحص بانتباه الذي تسمعه. وإذا رأيت انه يؤثّر عليك، صلي الى الله من اجل الامر. القديس يوحنا الدرجي ايضاً يعطينا

النصيحة التالية: «إذا سمعت أن قريبك أو صديقك قد ذمَّك في غيبتك أو حتى في وجهك، فأظهر له آنذاك المحبة مادحاً إياه.»[٥]

اللمس: القديس يوحنا الدرجي يقول: «إن اللمس وحده كاف ليدنِّس الجسد، لأن ليس شيء أكثر خطراً من هذه الحاسة. اذكر ذلك الذي لف يده بوشاحة (لكي ينقل أمه المريضة). لتكن يدك ممنوعة عن اللمس بالنسبة لما هو طبيعي، وإلى ما هو خلاف الطبيعة، بالنسبة إلى جسدك الخاص، أو بالنسبة إلى جسد آخر.»[٦] وفي القداس الباسيلي، يصلي الكاهن سراً، قائلاً: «نعم نسألُك أيها الآبُ القدوسُ الصالحُ محبُّ الصلاحِ، لا تُدخلْنا في تجربةٍ، ولا يتسَلَّطْ علينا كلُّ إثمٍ. لكن نجنا من الأعمالِ غيرِ النافعةِ وأفكارِها وحركاتِها ومناظرِها وملامسِها.» واضح جداً من هذا الكلام انه علينا ان نكون حذرين جداً من جهة هذه الحاسة، وان نصلي الى الله ليحمينا منها.

التذوُّق: أنبا دوروثيئوس يقول لنا: «هناك نوعان من الشراهة: يمكن أن نجرَّب بلذّة الطعام دون أن نفتش بالضرورة عن الكمية، بل نرغب في الطعام اللذيذ.... وآخر يجرَّب بالكمية، لا يطلب الأطعمة اللذيذة ولا يكترث بطعمها٠ فهو لا يفتش الا عن الأكل، لا تهمه إذا كان الطعام جيداً. فهو لا يهتم الاّ بما يأكل وذلك لكي يملأ بطنه.»[٧] القديس يوحنا الدرجي يقول: «إن قد عاهدت المسيح أن تسلك الطريق الضيقة الكربة فضيِّق بطنك، لأنك إذا أرضيتها ووسعتها فقد نقضت عهودك.»[٨] عندما يشتهي الانسان الأطعمة اللذيذة أو الفاخرة، يجب عليه ان يحوِّل هذه الشهوة الى صلاة، ويقول لله: «اِجعلني ان اشتهيك أنتَ بدلاً من هذا الأكل الذي يفنى. اِجعلني ان اشتاق لاتحد بك بالتناول من جسدك المقدس ودمك الكريم، وإملأ نفسي من نعمتك.»

الشم: في رفع بخور عشية، يصلي الكاهن سراً، قائلاً: «نسألك يا سيدَنا، اقبل إليك طلباتَنا ولتستقم أمامَكَ صلاتُنا مثل بخور. رفع أيدينا ذبيحة مسائية. لأنك أنت هو ذبيحةُ المساءِ الحقيقية.» بعد ذلك ايضاً يقول الكاهن سراً: «فاشتَمَّهُ أبوهُ الصالح وقتَ المساءِ على الجلجثة.» كما ان الله الآب اشتَمَّ رائحة ابنه الحبيب الزكية على الجلجثة، هو الآن يشتَمَّ رائحة البخور الزكية، التي هي صلواتنا. عندما نشتَمَّ رائحة البخور في الكنيسة، يجب علينا ان نتذكر ان نرفع قلوبنا في صلاة الى الله، لأن هذا هو ما يصعد بالحقيقة اليه. وبهذا نُقَدِس حاسة الشم، كما يقول القديس إسحق السرياني: «أن أفكارنا الداخلية ترتبط بِما تستقبله بالحواس التي تخدمها.»[٩]

يا الله، «جدِّدْ حواسَّنا بقوتِكَ. وصيِّرنا أهلاً لموهبتِكَ.... إلْقِ فينا نعمتَكَ. طهِّر حواسَّنا برحمتِكَ.»[١٠] آمين.

---

[٥] يوحنا السينائي، السلم إلى الله، إعداد الأنبا مكاري، مكتبة دير السريان. ص ٢٣٢.

[٦] يوحنا السينائي، السلم إلى الله، إعداد الأنبا مكاري، مكتبة دير السريان. ص ١٩٧.

[٧] التعاليم الروحية للقديس دوروثاوس، تعريب دير مار ميخائيل، ص ١٥٨.

[٨] يوحنا السينائي، السلم إلى الله، إعداد الأنبا مكاري، مكتبة دير السريان. ص ١٨٣.

[٩] الميامر النسكية لمار إسحق السرياني. ترجمة أنبا سارافيم. دير السيدة العذراء برموس، ٢٠١٧، ص ٩٩.

[١٠] صلاة قسمة للابن: «يا حملَ اللهِ».