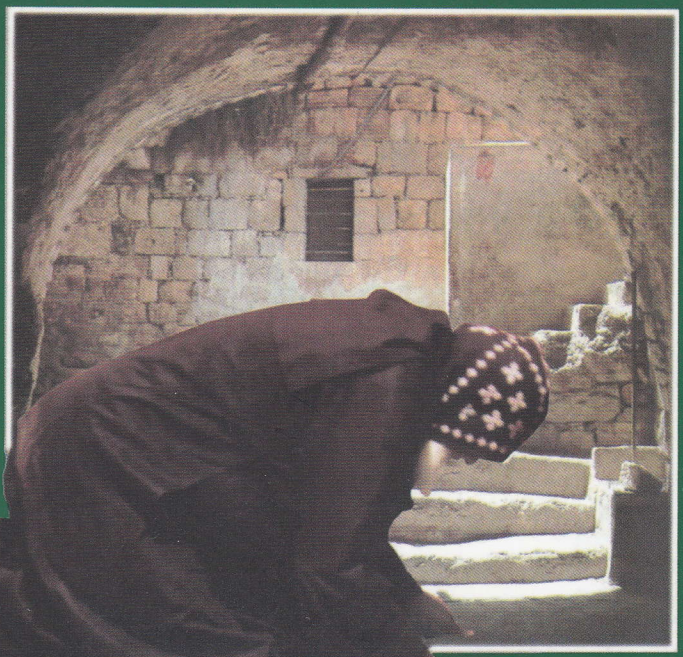
الميطانيات



مكاريوس
الأسقف العام

مراجعة
نيافة الأنبا أرسانيوس

مقدمة

ميطانية Uετανοια .

وهى كلمة يونانية ، تعنى التوبة أو تغيير النيّة ومراجعة الضمير (١) ، سواء أكان ضميرنا من نحو الله أو من نحو الآخرين ، حيث تقدّم الميطانية أمام الله على مستوى خاص، بينما تقّدم للأخرين أيضاً وإنما على مستوى آخر .

وتأتى فى الانجليزية "Change of mode of thought and feeling, repentance" وتعنى : تغيير طريقة التفكير والمشاعر (التوبة) كما تأتى أيضا فى الصيغة "Change of minde or heart, repentance, regret" وتعنى: تغيير العقل أو القلب (التوبة بأسف أو تأسّف) .

بينما تعنى لغوياً فى اليونانية تغيير العقل والقلب، وتحويله من الأهواء إلى الله، وتغيير فى الإرادة بإتجاه هدف جديد مغاير للهدف الأول، وتغيّر فى النفس وفى العقل الأعلى (أسمى قوة من قوة النفس) . كما تعنى فى السريانية والعبرية: الرجوع والعودة إلى الوضع الأساسى(٢) .

---

(١) وتأتى فى القبطية ⲧⲉϣⲙⲏⲧ وفى اليونانية προσκυνησις وفى الإنجليزية prostration

(٢) التوبة فى مفهومها الأبائى وممارستها الخفية . الأب ميشال نجم، مجلة النور. عدد ٢، ٣ - ص ٨٠/ سنة ١٩٨٥م.

الميطانية فى شكلها ومعناها الأوّلى ، هى تعبير عن التوبة ، أى شكل من أشكال التوبة والإعتراف بالضعف وطلب الصفح ، بطرح الجسد وملامسة الجبهة للتراب، كما أنها أيضاً تعبير عن الفرح الداخلى بعمل الروح، حيث تأتى الميطانية نتيجة لالتهاب القلب بالروح مع فرح غامر يتبعه سجود .

وربما جاءت كلمة ميطانية من التعبير اليونانى ميتا نوس ، ويعنى السّمو فوق مستوى العقل [ميتا = فوق & نوس = العقل] وبذلك تكون الميطانية هى الإرتفاع فوق العقل ، الأمر الذى لا ننالة إلا من خلال الإتضاع والخضوع ، حيث تنحدر النعمة من أعلى إلى أسفل !

" لهذا نسبّحه ونمجّده بالصلاة والصوم والسجود قدامه "

أبصالية واطس / الصوم الكبير

الباب الأول

الميطانيات والتدبير الروحى

معنى الميطانية

فى معناها الأول تأتى الميطانية كتعبير عن التذلّل والإنسحاق والخضوع التام والتعبير عن الندم والرغبة فى نوال البركة والصفح ، وحين تلامس الجبة التراب تتذكر أنها من تراب الأرض جبلت، فتستجلب مراحم الله على ضعف الطبيعة البشرية، ولكن الميطانية فى أروع صورها، هى الإنسكاب عند قدمى المسيح ، لتقديم كل ما يملكه الساجد من حب وعاطفة وإمتنان أمامه ، لذلك فإن السجود يكون مبهجاً ، تكتنفه عاطفة روحية جياشة من نحو الله ، ومن هنا نعرف كيف يصنع المجاهدون مئات الميطانيات عند قدمى المصلوب بفرح غامر وسرور بالغ ، فالميطانية هى سجود (سقوط) مع المسيح تحت ثقل الصليب، ثم حمله والقيام به مثل سمعان القيروانى، وهى **موت** (بالتلامس مع الأرض) أرض الموت، **وحياة** بالقيام عن الأرض، لنتذكر الحياة الأبدية والقيامة مع المسيح القائم من بين الأموات (فإن

سيرتنا نحن هى فى السموات) «فيلبى ٣ : ٢٠». وفى قداس القديس سرابيون توجد **صلاة حنى الركبة**، يصليها الكاهن بينما الشعب راكع، ويرد فيها «اننا نحنى ركبنا أمامك .. قوّم أفكارنا.. مد إلينا يدك وانهضنا واقفين يارب .. قومنا وساعدنا على رفع أنظارنا ولا تسمح أن نشعر بالخجل...» (١) .

فعندما سهل الله طريق العازر الدمشقى فى إختيار زوجة لإسحق ، عبّر عن شدّة فرحه بأن سجد لله شكراً وإمتناناً (تك ٢٤ :٢٦) ومن هنا أيضاً ندرك كيف أن عمل التوبة لذيذ ، قال قديس (أما أنا فإنى أحزم أمرى وأمضى إلى حيث يوجد التعب) .

يقول مار اسحق : « كلّما استنار الإنسان فى الصلاة ، كلما شعر بضرورة وأهمية عمل الميطانيات ويحلو له الثبات فيها ، فكلّما يرفع رأسه ينجذب من فرط حرارة قلبه للسجود لأنه يحس بمعونة قوية فى ذلك ويزداد فرحه وتنعّمه » .

(١) الديداكية/قداس سيرابيون - رابطة الدراسات اللاهوتية فى الشرق الأوسط/ ص ٨٧ سنة ١٩٧٥م .

كما أن الميطانية فى المخدع وعند بدء الصلاة ، هى السجود فى الحضرة الإلهية ، أو شعور بالحضور الإلهى عند الصلاة فقد سجد اللاويون بإبتهاج قدام الله عند تقديم الذبيحة فى عهد حزقيا الملك وكان مشهداً مؤثراً جداً (٢ أخ ٢٩ : ٣٠) .

الميطانيات كتدبير قائم بذاته

الميطانية هى أيضاً حركة شخصية مختصرة للعبادة وهى إعتراف عملى بسيادة الله وخضوعنا له ، فإن عمل الميطانيات هو تدبير قائم بذاته كطقس عبادة لله ، إذا توافر مع أدائها انسحاق القلب والشعور بالمهابة قدام الله أثناء السجود . وقد أعطيت الميطانيات فى التدبير الروحى فى بعض الأحيان ، كتدبير صلاة بالنسبة لأولئك الذين لا يقدرون على تلاوة صلوات الأجبية أو الصلوات الأخرى ، فيضربون أعداداً مضاعفة منها ، مع صلوات سهمية قصيرة وفى هذا يقول مار إسحق (أحب الميطانيات فى الصلاة أكثر من المزامير وعندما تعطيك الصلاة يدها تعوضك عما فات من تدبيرك) (١) .

(١) يقصد مارإسحق عمل الميطانيات عند الملل من الصلاة - نسكيات مارإسحق / ص ١٣٣.

فإن كانت الصلاة هى تقدمة لله كذبيحة عقلية وروحية، فالصوم والميطانيات هما تقدمة لله كذبيحة جسدية للتقديس الكامل للجسد والروح والعقل .

والميطانية هى الوسيلة التى نعبر بها عن طرحنا لهمومنا ومتاعبنا وأثقالنا ، وذلك عند قدمى المسيح الذى قال (تعالوا إلىّ يا جميع المتعبين والثقيلى الأحمال وأنا أريحكم ـ مت ١١ : ٢٨) .

تصاحب الساجد فى بعض الأحيان مشاعر تسليم طفولى للمسيح فيقول وهو ساجد « ها أنا مثل طفل صغير لا يستطيع حراكاً، ولا يقدر على النهوض، فامسك بيدى وأقمنى وقدنى، فقد بلغ فىّ الضعف عمقه، ولا قوة لى على القيام.. كما اننى لا أعرف ماذا ينبغى أن أفعل ..» .

كما تصاحبه فى أحيان أخرى مشاعر القديس بيشوى (حبيب مخلصنا الصالح) الذى اشتهى كثيراً أن ينحنى ليغسل قدمى المسيح من جديد ، ويقبّلها بفرح ممزوج بالخشوع ، فيجد الراحة والتعزية .

وها نحن نأتى إليه حاملين آثامنا وعارناه ...

ولذلك يحسن أن نصنع الميطانيات أمام أيقونة الصليب ، نستمد منها قوة ورجاءاً ، إذ تهبنا شعوراً بأن ذاك الذى حمل آثامنا ورفع أوجاعنا ، هو قادر أيضاً أن يخلصنا مما يثقل كواهلنا (لكن أحزاننا حملها وأوجاعنا تحملها ـ إشعياء ٥٣ : ٤) يقول سمعان اللاهوتى الجديد ، عن الضعف والتهاون (... إسرع إلى مكانك المعتاد للعبادة وأسجد أمام الله الكلىّ الرحمة والحنان وصلى بقلب متأوه منسحق وبدموع غزيرة ، توسّل إلى الله أن يرفع عنك **الحمل الذى يثقل كاهلك** من ضعف ويأس وأفكار شريرة فإذا ظللت تقرع بإنسحاق دون توقف أبواب رحمة الله، يحررك منه فى الحال فتصير كالبار) (١) .

ويضيف مار اسحق بأن الميطانيات تصلح كعلاج لأنها وسيلة روحية ناجحة فى وقت القتال مع قوات الظلمة ، قائلاً : « إذا كان وقت قتال وظلام ، ولو كنّا فى طياشة نثبت فى الصلاة وضرب الميطانيات على الأرض » ، كما أنه من قوانين الوحدة التى تحفظ السكون قانون عمل الميطانيات طبقاً للتدبير الروحى .

(١) الفيلوكاليا ترجمة الأستاذ ميخائيل توفيق سنة ١٩٧٣ / ص ١٢٣ .

كما تأتى الميطانيات كرغبة فى معرفة قصد الله بالخضوع حتى نفهم مشيئته ، وبالإتضاع حتى نقتبل الموهبة السمائية ، وتحل النعم من سمائه ، يقول القديس امبروسيوس : (نحن نحنى ركبنا لأن الركب المنحنية أكثر من جميع حركات الجسد الأخرى ، تهيّىء للإنسان السماح من الله وزوال نقمته وقبول نعمته) (١) .

ويقول مار إسحق (إن السهر الدائم مع القراءة والميطانيات المتوالية، لا تؤخر عطاء هذه الخيرات للممجّدين، والذى يجد المواهب إنما يجدها بهذه الأمور والذين يرغبون فيها عليهم أن يصيروا فى السكينة وفى العمل فيها) (٢) .

ومن هنا أيضاً فقد اتخذت الميطانية مكاناً وأهمية فى حياة التلمذة بين الآباء النساك فمارسها حديثى الرهبان علامة خضوع للأب الكبير ورغبة فى التلمذة عليه ، فهوذا القديس بولس البسيط يصنع ميطانية قدام الأب أنطونيوس الكبير متوسّلاً إليه أن يقبله تلميذاً له يستظل بإرشاده وصلاته (٣) . وكذلك القديسان مكسيموس

(١) حياة الصلاة للأب متى المسكين نقلاً عن (Hixion Lib., VI, CIX, N76)
(٢) نسكيات مار إسحق / ص ٤٨ . (٣) بستان الرهبان / ص ٢٢ .

ودوماديوس عند لقائهما الأول مع القديس مكاريوس ، وأيضا عند إنصرافه من مغارتهما (١) . وفى سيرة القديس مكاريوس الإسكندرى ، جاء إليه أخ وسجد له قائلاً : يا أبتاه أسألك أن أكون تحت ظلك (٢) . ليس ذلك فحسب وإنّما مارسها كبار الأباء أيضاً أمام من يصغرونهم سناً وخبرة نسكية ، عندما وجدوا ما يفيدهم ويعينهم فى خلاص نفوسهم لدى هؤلاء الصغار (٣) .

كما تعنى الميطانية أيضاً الابتهال إلى الله ، عندما يصحبها رفع اليدين إلى أعلى مع الشخوص بالعينين نحو السماء ، فعند تدشين سليمان الملك لهيكل الله، جثا على ركبتيه وبسط يديه نحو السماء (٢ أخ ٦ : ١٣) ويشير معلمنا بولس الرسول إلى الإبتهال فى الصلاة فى (أف ٣ : ١٤ ، ١٦) وجثا هو نفسه على ركبتيه مبتهلاً (أع ٢٠ : ٣٦) يقول مار أسحق (.. وهناك من يسهر فى توسل المزامير طوال الليل ومن يعمل ميطانيات وصلوات خشوعية مع أنحناءات إلى الأرض) (٤) .

(١) بستان الرهبان / ص ٤١ ، ٤٣ . (٢) بستان الرهبان / ص ٣٤٧ .
(٣) راجع قصة الشيخ الذى خلّصه تلميذه بحكمته من الحقد والكراهية / بستان الرهبان - ص ٤١١ .
(٤) نسكيات مار أسحق / ص ١١١ .

السجود بالروح والحق

يقول مار اسحق « لا تظن أن السجود أمام الله هو أمر هيّن ، فإنه لا شئ من الأعمال الصالحة يوازى المواظبة على اتمام خدمة الصلاة بضرب الميطانيات » ثم يستطرد قائلاً « اغصب نفسك للسجود أمام الله لأنه - أى السجود - محرّك لروح الصلاة ».

وفى حيرة المرأة السامرية وهى تتحدث مع السيد المسيح عن السجود الحقيقى وموضعه الشرعى ، يلفت الرب نظرها إلى نوع جديد من السجود وهو السجود بالروح والحق، فالله روح .. والعبادة يجب أن تكون بالروح والجسد معاً ، وأنه يجب عليها أن تنتقل من العبادة الشكلية (القبلية والطائفية) إلى إيمان عميق وشعور دفين بالحضرة الإلهية، فالله يفرح بذلك فهذا هو النوع الذى يريدة من السجود (الله طالب مثل هؤلاء الساجدين له) « يوحنا ٤ : ٢٣ ».

يقول مار اسحق [١] : (عندما يحرّك الله قلبك ويجعله خاشعاً من الداخل ، إعكف على عمل الميطانيات المتواصلة والسجود ولا

(١) نسكيات مار أسحق / ص ٩٦ .

تدعه « أى القلب » يهتم بشىء من الأمور التى تأمرك بها الشياطين ، فلا شئ فى الجهادات النسكية أعظم وأشد تعباً من أن يرمى الإنسان بنفسه أمام صليب المسيح ، الأمر الذى تحسده عليه الشياطين ، وأن يتفرغ ليل ونهار كالمقيّد اليدين إلى الوراء .. عندئذ يشرق فيك النور من الداخل ويسطع برك سريعاً وتصبح مثل فردوس مزهر وكنبع مياه لا ينضب).

الباب الثانى

الميطانيات كتدبير سلوكى

وتمارس الميطانية أيضاً للاستعطاف ، واطفاء لهيب الغضب وامتصاص شحنة الكبرياء وتهدئة المشاعر المضطربة ، على أن تقدم الميطانية بصدق وعن قلب منسحق ، فقد إستطاعت أبيجايل تهدئة ثورة داود بسجودها أمامه ، وبذلك هدأ وتجنب سفك الدماء وانتقام يده لنفسه (١ صم ٢٥) وقد أعجب داود بحكمتها ولم ينظر إلى تواضعها بإعتباره ضعفاً ولم يحتقر ذبيحة انسحاقها ، وكذلك فعل يعقوب إذ سجد نحو الأرض سبع مرات أمام أخيه فاسترضى وجهه وانتهت العداوة التى كانت قد أستحكمت بينهما (تك ٣٣) .

يقول مار اسحق « لا يوجد بين الفضائل التى يصنعها الناس ، محبوب عند الله ، ومكرّم فى أعين الملائكة ، ومقهر للشياطين ، ومرعب لقوات الظلمة ، وواهب للمعرفة، ومُجلب للرحمة ومعطى للاتضاع ومُفرح للعقل، أكثر من السجود على الدوام قدام الله » .

وعندما نصنع الميطانية أمام الآخر يتغيّر فكرنا من نحوه ،

ونغيّر فكره من نحونا ، ونبدّد الخيالات من جهته ونطرد الأفكار المزعجة عنه ، يقول القديس بطرس الدمشقى [إن الخصام هو غريب على طريق الحياة المسيحية ، كما قال القديس بولس الرسول : « ولكن إن كان أحد يظهر أنه يحب الخصام فليس لنا نحن عادة مثل هذه ولا لكنائس الله » (١كو ١١ :١٦) وبهذه الطريقة يعرف كل منا أنه عندما نتخاصم نكون خارج الكنيسة وغرباء عن الله ، وبذلك تحتاج إلى ذلك العمل العجيب للتوبة ، ولكنه إذا لم تكن التوبة كاملة وما تزال هناك بقية من عدم التوبة فإنه ولا ألف ميطانية يمكن أن تفيد] (١) .

وفى تراث الآباء نقرأ عن ذلك الأخ الطيّب الحكيم الذى هزم شيطان الغضب ، عندما صنع ميطانية لأخيه الذى تضجّر منه بسبب غلطة بسيطة وتوسل إليه ألاّ يتضايق ، يقول بلاديوس : إن الله عذّب ذلك الشيطان ـ **الذى تسبب فى الأزمة** ـ حتى الصباح (٢) .

فإذا ضربت الميطانية بطريقة روتينية فإن الآخر لا يتقبلها ، يقول القديس مكاريوس الكبير : إن كل منّا فيه « **سر داخلى** » يتيح له

(١) بستان الرهبان / ص ٣٢٢ .

(2) PHILOKALIA V.3 P. 201, 202 .

معرفة إن كان الآخر صادقاً فيما يقول وفيما يسلك أم لا ! ، لقد سجد الجنود الرومان أمام يسوع فى دار الولاية ، ولكن سخريةً وإحتقاراً (مت ٢٧ : ٢٩) وهكذا لا تكفى مجرد الميطانية ، على سبيل [إنهاء موقف] دون شعور صادق بالحب والوداعة . وقد تكون للفت الانتباه أو لاستجلاب المديح. ولذا فإن الموقف الداخلى أهم من الشكل الخارجى.

يقول القديس بطرس الدمشقى عن القديس باسيليوس الكبير ، أنه فيما يتعلق بالتعبير عن التوبة لله أو الإعتذار للآخرين فإن العدد لن يفيد كثيراً بقدر الصدق فى الإعتذار ، لأن ألف ميطانية يصنعها الشخص أمام الأخر أو أمام الله ، دون قلب منسحق يشعر بخطيئته ، لن تفيد بقدر ميطانية واحدة بقلب تائب ، مع القول إغفر لى يا أبى (أو يا أخى) فإنه بهذه الطريقة سوف يصفح ، إن الميطانية الواحدة سوف تستأصل الخصام [١]. ومن هنا فإن الميطانية تثمر بقدر ما تحويه من **حب** لله وللآخرين.

(١) نسكيات مار أسحق / ص ٣٨ .

علامة ترحيب وخضوع واستعطاف

وفى التدبير الرهبانى ، شاعت الميطانية (إلى جانب ما سبق) لتعبر عن أدب رهبانى سليم ، ففى ذات مرة تقدّم بعض من الإكليروس ، إلى القديس تادرس الاسقيطى لكى يقبل نعمة الكهنوت ، فلما رفض بسبب شعوره بعدم الإستحقاق ، صنعوا له **ميطانية** متوسلين إليه أن يقبل فقط أن يمسك الكأس فى الكنيسة (من حق الذياكون أن يمسك الكأس ويناول دم المسيح للمتناولين فى حالة عدم وجود كاهن آخر) ولكنه اعتذر بنفس اللطف الذى طلبوا به إليه [١].

كما يقابل بها الآباء بعضهم البعض فى وقار وخشوع ، يتضع بها الواحد مقابل الآخر، يعبر بها عن خضوعه ومحبته، يقول مار اسحق (إتضع أمام كل الناس فترتفع فوق رؤساء هذا الدهر ، بادر الجميع بالتحية **والسجود** تُكرم أكثر ممن يحملون هدايا من الذهب الخالص) [٢].

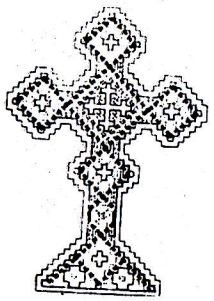
(١) بستان الرهبان / ص ١٠٤ .
(٢) نسكيات مار أسحق / ص ٣٨ .

هكذا كانت عادة الآباء عند زيارتهم لبعضهم البعض ، أن يبدأوا بالميطانية ، يعقبها فترة صمت تصل إلى الساعة ! وذلك قبل الشروع فى الحديث عن عظائم الله معهم وهو تقليد له جذوره الكتابية، أى استهلال اللقاء بالسجود ، فقد سجد لوط للملاكين عند إستقبالهما (تك ١٩ : ١) وكذلك عند لقاء داود بيوناثان كانت هناك الميطانيات والدموع والعاطفة الصادقة (١صم ٢٠ : ٤١) .

فى التراث النسكى كانت العادة عند لقاء التلميذ بمعلمه أو الراهب برئيس الدير ، أن يصنع الميطانية ولا يقوم ما لم يُقمه الأب ، بأن ينحنى واضعاً يديه تحت كتفى الساجد ليرفعه بلطف، ونقرأ فى كتاب الدرجى [1] أن القديس ميناس (مينا) عندما سجد أمام رئيس الدير تركه الأب مدّة طويلة قبل أن يقيمه ، ويوبخه على محبته للظهور !

ولما سأل الآباء ذلك المغبوط فيما بعد عن فكره : قال أنه تلى سفر المزامير كلّه بينما هو ساجد على الأرض !.

بهذا فإن الميطانية ليست حركة جسدية فحسب ، ولكنها حركة قلب منسحق وضمير تائب وجسد يقدم نفسه ذبيحة حية للّه، إمّا فى هيكله المقدس أو لصورة الله فى الآخرين ، فهى تبدأ فى الداخل (لماذا أنتِ **منحنية** يا نفسى ـ مز ٤٢ : ٥) .



الباب الثالث

الميطانيات والصحة الجسدية

كذلك فإن الميطانيات مفيدة أيضا للجسد ، على أننا لا نمارسها كرياضة جسدية ، ومع ذلك فهى مفيدة لا سيّما فى الصباح حيث يحتاج الجسم أيضا إلى نشاط وتحريك لدورته الدموية ، وجعله مستعداً لمزاولة نشاطه اليومى بشكل أفضل .

واليوم يقول أخصائيو العلاج الطبيعى أن الميطانيات التى يصنعها الرهبان وبعض من الذين فى العالم ، تقدّم فائدة جسدية كبيرة للجسم ، إذ تجعله فى حالة لياقة بدنية مستمرّة وتخلصه من الترهّل وتجنبه الكثير من أمراض العمود الفقرى ، إذا مورست بطريقة سليمة. وإذا كانت الأجساد اليوم ليست قوية كما كانت فى الأزمنة السابقة بحيث لا تقدر على ضرب مئات الميطانيات كما كان يفعل آباؤنا وكانت صحتهم لا تتأثر بذلك ـ بل نعرف أن بعضهم عاش إلى ما يتجاوز المائة سنة ـ فإن عدداً مناسبامنها الآن سيكون له الأثر الصحى الإيجابى كثيراً .

نظرة تشريحية للظهر

يتكون ظهر الإنسان من العمود الفقرى وبداخله الحبل الشوكى، ويتكون العمود الفقرى من ٣٣ فقرة، وتعمل هذه الفقرات كدعامة للجسم، فينتقل الوزن عن طريقها إلى الرجلين، كما تعمل على امتصاص الصدمات حين يقفز الإنسان مثلاً .

وتتكون الفقرة من جسم رئيسى وثلاثة نتوءات شوكية، وتتراصُّ أجسام الفقرات بعضها فوق بعض، يفصل بينها حاجز عبارة عن قرص غضروفى، فيما يعرف بالغضروف (Disk) وهذا التركيب مُدعّم من الخارج بأربطة وعضلات. وتتغذى هذه الأجزاء جميعها عن طريق الدم، فيما عدا القرص الغضروفى والذى يقل تدفق الدم إليه بعد سن العاشرة. وقد يتعرض هذا القرص للتآكل المبكر، لا سيما بالنسبة لأولئك الذين يحيون حياة ساكنة، لا يُمارس فيها أى نوع من التمرينات أو الرياضة، وكذلك فى المقابل أولئك الذين يؤتون حركات جسدية خاطئة .

توجد آليتان تحدثان عند الانحناء .

الأولى : وتسمى Pelvic lumber rhythm (ريتم الحوض القطنى) وتحدث عندما ينحنى الجزع للأمام فى محاولة للمس الأرض، فتنحنى الفقرات القطنية - فى أسفل العمود الفقرى - للأمام حوالى ٤٥°، وتُتبع بلفّ تلقائى لعظام الحوض.

والثانية : وتسمى Reverse pelvic lumber rhythm وهى عكس الآلية الأولى، وتحدث عندما يحاول الشخص العودة إلى وقفته الطبيعية منتصباً، حيث تعود الفقرات القطنية للانفراد مصحوبة بلف عكسى فى عظام الحوض. فى كلتا الآليتين يكون هناك عمل مستمر لعضلات الظهر والرجل الخلفية (الجزء العلوى) .

وهكذا نلاحظ وجود عملية آلية طبيعية للانحناء، فإذا ما حدث أى خلل أو اضطراب فى احدى هاتين الآليتين عند ذلك ستبدأ

متاعب الظهر فى الظهور .

وهاتان الآليتين يتمّان من خلال وضعين :-

١- الركبة مفرودة تماماً : وذلك عندما ينحنى الإنسان للأمام، حيث يؤدى وزن الجزء العلوى إلى حركة انحنائية على الأقراص الغضروفية، منتجة زيادة فى التحميل على النتوءات الشوكية للفقرات القطنية، مما يؤدى إلى ألم فى أسفل الظهر.

٢- الركبة منثنية تماماً : يلاحظ أن المصلى عندما يبدأ الصلاة بعمل ميطانية، فهو يثنى قدميه أولاً فى اتجاه رجليه وذلك نتيجة لوزن الجسم (دون تدخله) . وفى نفس الوقت يثنى ركبتيه تماماً حيث يصاحب ذلك «ريتم الحوض القطنى» كما سبق، حتى تلمس جبهته الأرض، ويستخدم الساجد يديه فى الوصول إلى الأرض، والتى تعمل كرافعة فى النزول والقيام عن الأرض .

آلية الركبة المنثنية

عندما يقوم المصلى بثنى ركبتيه ، فهو يقوم بشد جميع عضلات الساق والظهر ، بجانب أنه يحرّك فقرات ظهره ومفاصله بين الفقرات. ويساعد ذلك فى تحاشى حدوث مضاعفات مبكرة فى الركبة، مثل (التهابات المفاصل) وآلام الظهر ، ولذا فهى تقى (أى الميطانيات) من مثل هذه المتاعب. ومن هنا فإن الاعتقاد السائد بين البعض بأن الميطانيات تسبب آلام الظهر والركبة هو اعتقاد خاطئ ، ذلك متى تمت الميطانية بطريقة صحيحة كما أشرنا .

بالإضافة إلى هذا تعمل الميطانية على تقوية عضلات الظهر وذلك بطريقتين :-

١- Eccentric Contraction وذلك أثناء النزول للسجود ببطء (فى اتجاه الجاذبية) فتنقبض العضلات - متحكمة فى الحركة - بعيدا عن مركزها .

٢- Concentric Contraction وهى الانقباض العادي أثناء

الصعود من وضع الجلوس إلى الوضع العادي .

وتبذل العضلات دوراً محدوداً فى السجود يساعدها فى ذلك الجاذبية أثناء النزول .

وتلعب الميطانية كذلك دوراً هاماً فى ليونة المفاصل حيث تحافظ على مدى حركتها (Range of motion) بل وتزيده فى بعض الأحيان، كما تساعد أيضاً على تقوية وإطالة (Stretch) بعض العضلات - إذا كانت قصيرة - وخاصة عضلات الظهر وعضلات السمانة Calf muscle .

هذا بالاضافة إلى ما تلعبه فى تحسين الدورة الدموية لمختلف أجزاء الجسم وتحسين التنفس وزيادة الـ Vital Capacity .

وأثناء السجود يزيد الضغط داخل البطن intraabdominal pressure مما يزيد الضغط بالتالى داخل الصدر interthoracic pressure فيساعد على الزفيرexpiration وعلى العكس أثناء الصعود من الميطانية فهى تساعد على الشهيق inspiration .

الباب الرابع

أنواع الميطانيات وممارستها

الميطانية ليست مجرد إنحناء أو ركوع أو إنطراح ولكنها حركة من أعلى إلى أسفل تعقبها حركة مضادة : من أسفل إلى أعلى ، فعندما يحنى الساجد ركبته فإنه يشعر فى داخله أنه بالخطية تذلّل وانحدر من أعلى ، ويكرّر ذلك بحسب العدد الذى ينصحه به أبوه الروحى ، ومن هنا تمثل الميطانية حركة الحياة .. حركة الجهاد المستمر ، بالتهاون نسقط وبالثقة فى المسيح نقوم ونستقيم .. إلخ .

يقول القديس ثيئولبتس مطران فيلادلفيا (لا تهمل السجود ، فالميطانية تعبر عن النفس التى سقطت فى الخطيئة ، وتعترف بخطيئتها . وأما القيام من السجود فهو يعبر عن التوبة والوعد بإتباع طريق الفضيلة ، إجعل كل سجدة مصحوبة بتوسّل عقلى للمسيح بالوقوع أمام الرب بالروح والجسد ، وبذلك تحصل على نعمة الرب روحاً وجسداً)[1] . وربما لا يفكر بهذا ، عندما يسجد المجاهد، وإنما

(1) PHILOKALIA, V.4, P. 185 .

يكتفى بالصلاة السهمية، مثل صلاة يسوع (يا ربى يسوع المسيح ارحمنى أنا الخاطئ) وللميطانية ثلاثة أشكال :

١- **التطامن بالرأس** : أو مجرد احناء الرأس بينما الجسم يكون منتصباً ، مع ضم اليدين إلى الصدر ، إمّا فى شكل الصليب أو ضمّهما مستويين إحداهما على الآخرى ووضعهما معاً على الصدر ، وهو ما يحدث فى القداس الإلهى عدة مرات ، عندما ينادى الشماس على الشعب **إحنوا رؤوسكم للرب** ، وذلك عدة مرات سواء عند قراءة التحاليل فى نهاية رفع البخور، أو عندما يخضعون برؤوسهم عند تحليل الخدام، حيث تتخّذ الكنيسة هنا موقف العشار المطاطئ رأسه بسبب الخجل من خطاياه، ليصرخ بعدها « واحد هو الآب القدوس ... » . وكذلك نطامن برؤوسنا أثناء صلواتنا فى المخدع، ومراعاة الإستمرار على هذا النحو أثناء صلوات ليتورجيّات الكنيسة والمحافل المقدسة عموماً، بل أنه على سبيل التأدب يفضّل ذلك ونحن بحضرة من يكبرنا ، لا سيّما الآباء الروحيين والمرشدين .

٢- الركوع : وتنتشر هذه الطريقة أكثر بين رهبان الغرب حيث يطلق عليه Semi-prostration أى نصف ميطانية أو ميطانية جزئية ، وفيها يركع المصلى على ركبتيه ، بينما ترتفع يداه لأعلى فى شكل الإبتهال ، مثلما جثا السيد المسيح على ركبتيه وصلّى للآب (لو ٢٢ : ٤١) وكما جثا له الشاب طالباً أن يعرف طريق الملكوت (مر ١٠ : ١٧).

وقد بدأ الرسل فى ممارسة هذا النوع أيضاً من السجود ، فقد جثا إسطفانوس على ركبتيه مبتهلاً إلى الله ألاّ يقيم لقاتليه خطيئتهم (أعمال ٧:٦٠) وفى العهد القديم جثا دانيال النبى على ركبتيه فى قلايته متّجهاً بنظره إلى أورشليم من خلال الكوّة ، ويبدو أن هذه كانت عادته كل يوم (دانيال ٦ : ١٠) بعد ذلك يبدأ الراكع فى الإنحناء حتى تلامس جبهته الأرض ثم يعود ليستقر على وضع الركوع ، ويكرر ذلك كثيراً ، وقد يستمر على وضع الركوع مبتهلاً مثل سليمان الحكيم فى طقس تدشين الهيكل (١ مل ٨ : ٥٤) .

٣- السجود:(الميطانية الكاملة Full Prostration) :

وفى اليونانية (Προс) وهى السجود الكامل ، حيث تلامس الجبهة الأرض، وتمارس الكنيسة هذا النوع من السجود الكامل عدة مرات فى القداس الإلهى، فعند حلول الروح القدس على الأسرار فى لحظات مهيبة يسجد الشعب، حين يصلى الكاهن قائلاً «ليحلّ روحك القدوس علينا وعلى هذه القرابين..» وكذلك عندما يرفع الكاهن الجسد المقدس ويصرخ قائلاً «الجسد المقدس والدم الكريم .. ..» فيجيب الشعب وهو ساجد قائلاً «نسجد لجسدك المقدس ولدمك الكريم ... يارب ارحم» ثم فى نهاية القداس عند الاعتراف الأخير والذى يلخّص إيمان الكنيسة فى مسيحها المتجسد والمخلص» .

ويفضّل أن يركع المصلى إلى أسفل أولاً ومن ثمّ ينحنى إلى الأمام، والقيام مرة أخرى على نفس النحو ، حتى لا تؤثر كثرة الميطانيات على صحّة الساجد ، لا سيّما عموده الفقرى (كما هو موضح بالشكل) ، مع ملاحظة أن تكون هناك وقفة قصيرة بين الميطانية والأخرى ، حتى لا تتلاحق الأنفاس وينهك الجسد سريعاً ، وإنما تصنع الميطانيات برشاقة وتناسق وإتزان ، مع فرد الجسد

مستقيماً تماماً عند الوقوف .

يلاحظ أيضاً عند السجود أن تضم قبضة اليد بحيث يؤلّف إصبع الإبهام مع الثلث السفلى من إصبع السبّابة : شكل الصليب ، ففى ذلك يكمن معنى الإستعداد والإرادة والقوة ، والعبادة بنشاط كما أن عظالم اليد بهذه الطريقة لا تُرهق. ذلك بالمقارنة مع الطريقة الخاطئة فى السجود بفرد الأصابع[1] وبهذا فإن وضع الجسد على هذا النحو ، يجعله أكثر إتّزاناً وتناسقاً أثناء الميطانيات (أنظر الشكل) .

وإذا لاحظ المصلى أن أصابع يديه قد بدأ يظهر فيها (التيبّس)

(١) هناك تقليد طريف يفيد بأن الشيطان عندما سقط وقع مفرود اليدين !. ولعل هناك علاقة بين هذه الفكرة وصورة الملاك ميخائيل وهو يطأ الشيطان بقدمه بينما الأخير ساقطاً فارداً يديه .

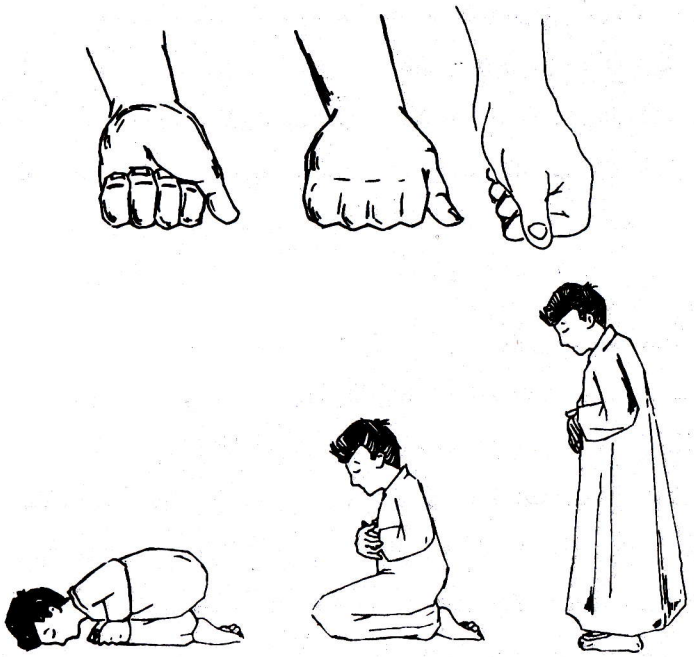
عند نهاية العقلات فى ظهر اليد ، بصورة ملحوظة ، يمكنه عندئذ التركيز فى السجود على بطن اليد مع الإحتفاظ بوضع اليد على النحو المذكور .

ولكن هناك شكل جديد من الميطانيات ، أخذ فى الإنتشار فى الآونة الأخيرة ، وهو مؤسف ولا موضع له ، لا فى الكتاب المقدس، ولا فى تراث الآباء، وهو مجرد الانحناء لتلامس أطراف أصابع اليد اليمنى الأرض، أمام الهيكل أو أجساد القديسين أو الآباء الأساقفة ، ويعلل البعض ذلك بضيق الوقت وزيادة الأعداد الراغبة فى نوال بركة الآباء الأساقفة أو الإضطرار إلى عمل ذلك فى الطرق مما لا يتناسب معه عمل الميطانية الكاملة .

ومن هنا يمكن أن يكون وضع الميطانية الكاملة وطقسياً بالنسبة للآباء الأساقفة هو داخل الكنيسة ، بينما يكتفى خارج الكنيسة بالإنحناء بشكل لائق، ولكن يجب ألاّ يكون ذلك - أى مجرد الانحناء - هو شكل الميطانية فى المخدع .

وشكل آخر من السجود يمارسه الإنسان عندما تكون نفسه مرة للغاية، كمن لم تعد له قوة على الوقوف أو الطلب والإبتهال ، وفى هذا تعبير عن عظم شوقه أو إنكسار قلبه ، فهوذا السيد المسيح فى معاناته النفسية قبل الصلب (نفسى حزينة جداً حتى الموت) يخر على وجهه إلى الأرض (مرقس ١٤:٣٥) وإيليا النبى يعبر عن أقصى أشكال المرارة النفسية بأن يخر على الأرض جاعلاً وجهه بين ركبتيه (١مل ١٨ : ٤٢) والرجل الأبرص والذى ضاقت به الدنيا ونُبذ من الكل، حالما يرى يسوع ينطرح على وجهه إلى الأرض أمامه (لو ٥ : ١٢)، إنها محاولة لإستدرار مراحم الله وغفرانه ، ودوماً تنجح وتثمر لأن الله يُغلب من دموعنا واتضاعنا «حوّلى عنى عيناك لأنهما قد غلبتانى» (نش ١ : ٨)، يقول القديس أغسطينوس (الذى يصلّى ينبغى أن يقدّم من أعضاء جسده ما يتناسب مع التوسّل فعليه أن يركع ثم .. إما أن يبسط يديه إلى أعلى أو ينطرح على الأرض)[1] .

(١) حياة الصلاة / ص ٢٠٧ نقلا عن DECRUM PRE MARTIUS .



أنواع أخرى من الميطانيات

تصنع الميطانيات أيضاً أمام أجساد القديسين فى أى وقت من النهار، حيث فيها التكريم لأصفياء الله فقد وُجد السجود بدافع التكريم فى الكتاب المقدس مثل سجود الناس أمام الملوك باعتبارهم مسحاء لله ، فعندما تقابل يعقوب مع عيسو بعد أن سجد له سبع مرات قال : (**رأيت وجهك كما يرى وجهه الله** ـ تك ٣٣ : ١٠) وكذلك سجد داود أمام شاول .. إلخ .

وعندما نسجد عند جسد الأنبا موسى نقول السلام للقديس الأنبا موسى صفى الله أو مختار الله وكذلك أمام جسد القديس يحنس كاما .. إلخ [١] وفى القداس الإلهى يخرج الكاهن بالبخور من الهيكل ويقف أمام الهيكل ووجهه إلى الشرق ثم يقول : **نسجد** لك أيها المسيح مع أبيك الصالح والروح القدس لأنك أتيت وخلصتنا ثم ينحنى ويقول أما أنا فبكثرة رحمتك أدخل بيتك **وأسجد** قدام هيكل قدسك بمخافتك ثم ينحنى ويقول : أمام الملائكة أرتل لك **وأسجد** قدام هيكل قدسك بمخافتك ثم ينحنى ويدور جهة بحرى ويقول السلام لك يا ممتلئة

(١) ينسب الله نفسه إلى إبراهيم فيقول فى العليقة (أنا إله إبراهيم وإسحق ويعقوب) وبالتالى ولو حسب هذا السجود كعبادة فنحن نسجد لإله أنبا موسى ... إلخ .

نعمة الرب معك .. السلام لسادتى الرسل. السلام ليوحنا وهو **ينحنى** كل مرة أيضا .

كما نسجد أمام الآباء البطاركة والأساقفة للتبجيل والإحترام على النحو السابق ، بإعتبار أن الأسقف هو ممثل للسيد المسيح ، ولذلك فإننا نحتفل بأجساد القديسين ونستقبلهم وكذلك الآباء الأساقفة، بألحان هى موجهة فى الأصل إلى السيد المسيح نفسه ، مثل لحن إبؤرو (يا ملك السلام) ولحن إك إزمارؤوت ... (مبارك أنت) وإفلوجيمينوس (المبارك) وهى ألحان تخص الله وحده .

ويمكن السجود أمام الآخرين ممن نشعر أننا أسأنا إليهم ، وهو الأمر الذى يرد كثيراً فى قصص الآباء ، حيث ننسحق أمام الآخر ونطلب الصفح ، تماماً مثلما نسجد أمام الله لطلب الغفران فنقرأ كثيراً فى الكتب النسكية نصائح الآباء المدبرين لأولادهم (إصنع ميطانية للأخ ... أطلب الصفح ..) ومازال هذا التدبير مستمراً حتى اليوم . حيث يطلب من المخطئ أن يقدم (توبة) ميطانية أمام الذى أخطأ إليه ، وأما إن كانت الإساءة تخص المجمع فقد كان ـ ومازال ـ يطلب من المخطئ أن يقف عند باب الكنيسة ليصنع ميطانية ، أمام الآخرين ممن يدخلون أو يخرجون طالباً الصفح والصلاة عنه ،

بدموع ومسكنة . والغرض من ذلك هو مساعدته فى الشعور كم هو مخجل ما صدر عنه ، وإن كان ذلك مؤلماً هنا أمام الناس فكم يكون الخجل هناك ، وقد إعتاد الآباء إستخدام مثل هذا « التدبير الشفائى » على وجه خاص فيما يتعلق بخطايا الكبرياء .

ويستخدم كثير من المدبرين هذا التدبير أيضا بخصوص الوقوع فى بعض الخطايا الصعبة إذ يربطون بين الحروب النجسة مثلاً والكبرياء، فينصحون الخاطئ بعمل عدد من الميطانيات لعدة أيام يصحبها أصوام وصلوات ، علّ بإتضاع الجسد تتضع الروح وتخفّ الحرب ، فعندما أرسل القديس دانيال الإسقيطى أحد الأخوة الذين حوربوا بالزنا إلى مكان يختلى ويصلى فيه ، قال الأخ (إنى كنت مداوماً على الإنسحاق والصلاة إلى الله وعمل الميطانيات) وقد شفى من تلك الحرب (١).

ولكن على المدبرين الانتباه إلى أنه قد يتحوّل تدبير الميطانيات إلى عقوبة بالنسبة للبعض، مما يؤدى إلى عواقب وخيمة، فتضيع حلاوتها وتصبح عبئاً يسعى فى التخلص منه .

---

(١) بستان الرهبان / ص ١٠٦ .

الباب الخامس

عددها وأوقات ممارستها

إن عمل الميطانيات على النحو الذى شرحناه (فى السجود الكامل) يفسر لنا كيف كان الآباء يصنعون مئات الميطانيات بل آلافاً فى بعض الأحيان ، فى اليوم الواحد ، دون إرهاق شديد للجسد أو إساءة إليه ، فهو وزنة يجب علينا المحافظة عليها .

إن السجود المتواتر يصاحب الصلاة والسهر ويرتبط به جداً فى التدبير الروحى ، ولهذا نلاحظ أن تسبحة نصف الليل مقسّمة إلى ثلاث خدمات ، يقول مار إسحق (علينا بالصوم والمطالعة والسهر بهدوء طوال الليل ، وذلك حسب قدرة كل واحد ، كثرة الميطانيات التى يفترض عملها خلال ساعات النهار كما فى الليل ، علينا أن نعمل ثلاثين ميطانية كل مرة على الأقل ثم نسجد للصليب الكريم ونستريح ، ومن يريد أن يضيف إلى هذا القانون فليفعل قدر إستطاعته وحسب تدبير أبيه الروحى ، فهناك من يقضون ثلاث ساعات فى ترديد صلاة واحدة وهم منبطحون على وجوههم على الأرض ، لكى يحافظوا على هدوء ذهنهم دون ضغط أو تشتّت ، فالصلاة

والميطانيات يظهران غزارة غنى الصلاح وغنى النعمة التى تمنح لكل إنسان حسب درجة إستحقاقه) (١) .

ويقول مار اسحق عن المتقدمين فى الجهاد : « أنه يُنصح بصنع الميطانيات على الدوام، ويحلو له الثبات فيه حتى وان استمر فيه ثلاثة أيام جاثياً على الأرض فى الصلاة ، فإنه لا يشعر بتعب بسبب الحلاوة واللذة التى يشعر بها » (مقاله فى ترتيب السكون) .

ونقرأ عن القديس خريستوفورس أن راهباً صنع له ميطانية متوسّلاً إليه أن يحكى له بعض خبراته ، فروى له القديس كيف أنه كان يزور مغارة القديس ثيئودوسيوس وكان لها ثمانية عشر درجة ، فكان يضرب على كل درجة مائة ميطانية ، فإذا وصل إلى أسفل المغارة صنع ميطانيات كثيرة (بالطبع عدة مئات)، وقد استمر على ذلك مدة عشرين سنة مع جهاد ونسك شديد (٢) .

ثمّ نقرأ عن الراهبة الهبيلة فى دير أرميوس (القديسة أناسيمون) كيف قامت بعد نوم بقية الأمهات فى الدير لتصنع ميطانيات كثيرة مع دموع وانسحاق (.. فلم تمضِ هجعة من الليل

(١) نسكيات مار أسحق / ص ٥٠ . (٢) بستان الرهبان / ص ٢٣٤ . يظن بعض الآباء الأن أن عدد الميطانيات المذكور مبالغ فيه بعض الشئ .

حتى قامت ورفعت يديها نحو السماء وفتحت فاها وباركت الله وصنعت ميطانيات كثيرة وكانت دموعها تجرى مثل ينبوع ..) (١) .

يقول القديس يوحنا سابا ، المعروف بالشيخ الروحانى : «محبة دوام السجود أمام الله فى الصلاة دلالة على موت النفس عن العالم وادراكها لسرّ الحياة الجديدة » .

وفى أديرة الرهبان والراهبات فى مصر حالياً ، من الآباء والأمهات من يصنع مئات الميطانيات فى اليوم الواحد ؛ ومنهم من تجاوز الستين من عمره ، ومنهم من يعانى من بعض الأمراض (كالقلب والسكر) تلك التى يمكن أن تعفيه من عمل الميطانيات. واحد من هؤلاء كان يصنع ما يتجاوز فى عدده المئة ميطانية فى الصباح الباكر وكنا نسمعه ، وإذا كان أحد يطرق بابه فى أثناء ذلك ، كان يخرج بشوشاً غير عابث أو مرهق ، وآخر تنيح منذ سنوات قلائل ، كان يصنع من ثلثمائة إلى خمسمائة ميطانية عند شروق الشمس من كل صباح ، وفى صباح يوم من الأيام طرقت باب شيخ من الرهبان، فخرج إلىّ وهو يبتسم ، وكنت أتعجّله فى الخروج لأمرٍ هام ، ولما كانت لى دالة معه ، فقد قال لى بحلاوة ودعة ؛ إتركنى قليلاً ، فلم

(١) المرجع السابق / ص ١٠٩ .

يتبق لى سوى بضع ميطانيات !، ولما سألت بعد ذلك عن العدد الذى يصنعه هذا الأب من الميطانيات ، قيل لى أنها ثلثمائة ميطانية ، فتعجبت من ذلك لأن سنه قد تجاوز الستين.

وينصح مار إسحق المجاهد بأن يسهر حتى منتصف الليل بصلوات لا تنقطع وخدمة المزامير وضرب الميطانيات والسجود والهذيذ فى الصلوات وتضرع القلب وبسط اليدين نحو السماء (١).

ولكن الأمر يحتاج إلى تدرّج ، وليبدأ المصلى المبتدئ فى عمل الميطانيات ، باثنتى عشر ميطانية ، بالإتفاق مع الأب الروحى، فإذا كان أب الإعتراف ممن يشفقون على أولادهم من كثرة التعب ، فعلى الشخص نفسه أن يعرض رغبته على أب إعترافه فى إشتياقه إلى تذوّق حلاوة الميطانيات ، على ألاّ يزيد عن العدد المتفق عليه دون الرجوع إليه، وبعد مرور مدة لا تقل عن السنة من بداية ممارسة العدد الأول .

ويقول أحد الآباء المباركين عندما سئل عن عدد الميطانيات التى يمكن للإنسان أن يبدأ بها فى جهاده ، أنه من الممكن أن يبدأ

(١) بستان الرهبان ص / ١٣٤ .

الإنسان بعمل عشر ميطانيات ، يزيد عليها واحدة كل إسبوع أو إسبوعين حتى يصل إلى خمسين ميطانية مثلاً .

وقال أب آخر إنه يمكن للمصلى أن يضرب ميطانية واحدة فى بداية الصلاة ، ثم بعد نهاية كل مزمور .. أو عند كل كلمة سجود ترد فى الصلاة .. ولكن يحسن أن تكون الميطانيات مجتمعة معاً ، تضرب قبل البدء فى الصلاة أو عقب الصلاة فى شكل دفعة واحدة ، إذ يشعر المجاهد معها بلذة روحية كبيرة .

ويقول مار اسحق : « اسجد فى بدء صلاتك واسأل الله بانسحاق وتذلل أن يعطيك الصبر وضبط الفكر فى الصلاة » .

ويعتبر العدد المتوسّط والمناسب للشخص العادى ، هو ثلاثين ميطانية أو ثلاثة وثلاثين ، لا تزيد إلاّ مع إستثناءات قليلة ، ذلك بالنسبة للشخص الذى يحيا فى العالم ، وأما بالنسبة للراهب فانها تزيد عن ذلك كثيراً ، وبالتدريج ، كما أن الراهب يدخل فى تدبير روحى مختلف بالنسبة لعدد الميطانيات ، لا سيما فى مواسم ومواقف معيّنة ، مثل الأصوام والفترات التى تحتاج إلى جهاد خاص ، حيث يقرن السجود بأشكال نسكيّة أخرى .

ويرد فى كتاب الفيلوكاليا عن عدد الميطانيات ، ما يلى[1]:

(فيما يتعلق بعدد السجدات ، أى الميطانيات ، نعلم أنه طبقاً لقانون الآباء القديسين يجب أن تكون عدد السجدات ثلثمائة سجدة ، يجب أن تقوم بأدائها ليلاً ونهاراً خلال خمسة أيام كل أسبوع ، لأنه طُلب منا أن نمتنع عن أدائها يومىّ السبت والأحد ، وفى بعض الأيام والأسابيع الأخرى التى تقررت بحكم العادة من أجل أسباب خفية وسرية ، ومع ذلك يقوم بعض الناس بأداء سجدات أكثر من هذا العدد، ويقوم البعض الآخر بسجدات أقل ، ويحسن أن يؤدى كل إنسان عدد السجدات **التى تتفق مع قوته وإرادته** ، لذلك يجب عليك أيضا أن تؤدى عدد السجدات التى تتناسب مع قوتك حقاً ، طوبى لمن يدفع نفسه على أداء الأعمال الإلهية ويؤدى نفس هذا العمل ، (إلى الآن ملكوت السموات يغصب والغاصبون يختطفونه - مت ١١ : ١٢) .

ويمكن تقسيم الميطانيات (بالنسبة للمبتدئ) إلى عدة دفعات، ولتكن **الدفعة الأولى** للشكر والتسبيح ، **والثانية** لأجل تقديم التوبة ، **والثالثة** للصلاة عن الآخرين ، **وأما الرابعة** فيمكن تخصيصها لأجل أمر ما بعينه .

---

(١) من أقوال القديسين كاليستوس وأغناطيوس / الفيلوكاليا - ترجمة ميخائيل توفيق - ص ٢٥٩ ، ٢٦٠ .

متى تصنع الميطانيات

يُعّد الوقت المناسب للميطانيات هو الصباح الباكر ، وقبل صلاة باكر، أو عقبها مباشرة ، بحيث يعطى المصلّى لله باكورة الجهد فى اليوم (القوّة الجسدية) وقبل استخدام هذا الجهد فى أى أعمال أو إهتمامات أخرى ، كما أن هذا الوقت مناسب كحركة جسدية أو نشاط جسدى مع بطن خالية من الطعام ، ومع ذلك فلا مانع من توزيعها على فترات من النهار - لا سيّما مع الأعداد الكبيرة - على ألاّ تصنع عقب الأكل مباشرة وإنما بعد مرور ساعتين على الأقل ، ولكن وبما أن الميطانية هى عمل نسكى ، فمن المناسب جداً أن تصنع مع الصوم المقرون بالصلاة . يقول مار إسحق (إن البطن الملآنة تسبب ثقل شديد فى الجسد مع تفكّك الكتفين مما يولد إهمال العمل الإلهى وتثاقلاً عن عمل الميطانيات والسجدات المعتادة) [1] .

أما أولئكَ الذين يقضون الليل ساهرين فى العمل الروحى (قراءة وتأمل وصلاة) فسيصبح من المناسب أن يعملوا الميطانيات وهم سهارى، فيصلون خدمة واحدة من نصف الليل يعقبونها بعدد

---

(١) نسكيات مار إسحق / الأب إسحق عطا الله / ص ١٠٢ .

من الميطانيات ، ثم يستمرون فى عملهم فى القراءة أو التسبيح وبعد ذلك يصلون الخدمة الثانية يعقبها الميطانيات ... وهكذا فى الصلاة ، يقول القديس غريغوريوس (إذا صام أحد الناس وسهر الليل واقفاً يرتّل المزامير **ويركع ويسجد** ويبكى ويتـــرك ممتلكاته .. أليس ذلك عملاً؟) (١).

وقال أيضاً :

(يجب أن نتعلم من هؤلاء الذين جربوا بأنفسهم آلام وأعمال الفضيلة النشطة ومارسوها ، وهى الصوم الإنقطاعى والتقشف المرير وصلوات الليل الطويلة **والركـوع المؤلم** والوقوف المستمر دون حراك) (٢).

ويورد هيجيسبوس Hegesippus وهو من علماء القرن الثانى الميلادى، عن القديس يعقوب البار أسقف أورشليم، أنه كان يصنع الميطانيات بكثرة حتى تكاثف جلد ركبتيه فصارتا مثل ركبتى الجمل (٣) .

---

(١) الفيلوكاليا / ص ٩٩ .

(٢) الفيلوكاليا / ص ١٠٧ .

(٣) قاموس آباء الكنيسة/ القمص تادرس يعقوب .

أوقات لايجوز فيها الميطانيات

أما الأوقات التى لا يجوز فيها عمل الميطانيات كسلوك نسكى وتعبير عن الإنسحاق ، فهى أيام السبوت والآحاد والأعياد السيدية وكذلك الفترة من عيد الميلاد وحتى عيد الختان ، وأيضاً الفترة من عيد النيروز وحتى عيد الصليب ، إضافة إلى الخمسين المقدسة عقب عيد القيامة ، فهى أيام فرح لا يناسبها التذلل والإنسحاق ، وأما الأيام التى نتناول فيها من الأسرار المقدسة ، فإنه لا تجوز فيها أيضاً الميطانيات ، إلا إذا كان الشخص حريصاً وقام بعملها قبل بدء القداس الإلهى ، غير أن التناول أيضاً لا يمنع من السجود أمام هيكل الله وكذلك فى بداية الصلاة فى المخدع .

كما يُعفى من الميطانيات ، كلّ من المريض ومن يعانى آلاماً فى العمود الفقرى والمتقدم فى السنّ (إن كانت قوته الجسدية لا تسمح بذلك) باعتبار أن الجسد المتعب والمنهك بالمرض أو الشيخوخة ، ليس فى احتياج إلى إتعابه اكثر بالميطانيات ، بحيث لا نضيف إليه ثقلاً آخر .

أخيراً فإن الميطانيات تزيل التعب الذى من الشيطان وتبدّد الخيالات الرديئة وتعيد إلى النفس حيويّتها وإلى الجسد قوّته .

« .. لكى تجثو باسم يسوع كل ركبة ممن فى السماء ومن على الأرض ومن تحت الأرض ويعترف كل لسان أن يسوع المسيح هو رب لمجد الله الآب » (فيليبى ٢ : ١٠ ، ١١) .

الفهرس

مقدمة ٧

الباب الأول : الميطانيات والتدبير الروحى ٩

الباب الثانى : الميطانيات كتدبير سلوكى ١٨

الباب الثالث : الميطانيات والصحة الجسدية ٢٤

الباب الرابع : أنواع الميطانيات وممارستها ٣٠

الباب الخامس : عددها وأوقات ممارستها ٤١