✝ دير القلالية ميمانة للراهبات بالبراري

# مدرسة الصلاة

مراجعة وتقديم
الأنبا بيشوي
مطران دمياط وكفر الشيخ والبراري
ورئيس دير القديسة ميمانة

أقوال مأثورة عن الصلاة
لمتنيح الرحمات
قداسة البابا شنودة الثالث

مدرسة الصلاة

☦ دير الشهيدة دميانة للراهبات بالبراري

# مدرسة الصلاة

## أقوال مأثورة عن الصلاة
## لمثلث الرحمات
## قداسة البابا شنوده الثالث

الكتاب: مدرسة الصلاة
المؤلف: مثلث الرحمات قداسة البابا شنوده الثالث
مراجعة وتقديم: نيافة الأنبا بيشوى مطران دمياط وكفر الشيخ والبرارى
ورئيس دير القديسة دميانة ببرارى بلقاس
الناشر: مطرانية دمياط وكفر الشيخ والبرارى
الجمع بالكمبيوتر: راهبات دير القديسة دميانة
الغلاف: تصميم راهبات دير القديسة دميانة
الطبعة: الثانية مارس ٢٠١٥
رقم الإيداع بدار الكتب: ٢٠١٢/١٩١٠٣
الترقيم الدولى: ٦-٠٧٢-٤٥٩-٩٧٧-٩٧٨
يطلب من دير القديسة دميانة بالبرارى، تليفونات رقم:
٢٨٨٠٢١٨(٠٥٠)، ٢٨٨٠٠٣٤(٠٥٠)، ٢٨٨٠٠٠٧(٠٥٠)،
٢٨٨٠٧٦٣(٠٥٠)، ٢٨٨٠٦٧٩(٠٥٠)، ٢٨٨١١٤١(٠٥٠)،
٤١١١١٣٥(٠١٢٨)، ٨٨٨١٣٣٩(٠١٢٨)، ٦٨٨٨٨٥٣(٠١١٤)
فاكس : ٢٨٨٠٠٠٨(٠٥٠) مع تسجيل رسائل.
بريد إلكترونى email: demiana@demiana.org
email: demiana8@demiana.org
يطلب أيضًا من :
مقر الدير بالقاهرة ت: ٢٦٨٤٧٠١٤(٠٢)، ٢٦٨٤٢٤٠٠(٠٢)
ومقر الدير بالإسكندرية ت: ٥٥٦٩٣٨٩(٠٣)
الطبع والتوزيع: دار أنطون بشبرا
ت: ٢٥٧٨٩١١٠(٠٢)- ٢٥٧٩٩٨٤٧(٠٢) - ٢٥٧٤٥٩٤١(٠٢)
فاكس ٢٥٧٤٦٥٠٩(٠٢) موبايل ٠١٢٣١٨٣٦٩٠
E-mail: dar_anton@yahoo.com - www.dar-anton.com

الطبعة الأولى نوفمبر ٢٠١٢

# قداسة البابا المعظم
# الأنبا تواضروس الثاني

بابا الإسكندرية وبطريرك
الكرازة المرقسية الـ ١١٨

**نيافة الأنبا بيشوى**

مطران دمياط وكفر الشيخ والبرارى

ورئيس دير القديسة دميانة

ببرارى بلقاس

# المحتويات

مقدمة لنيافة الأنبا بيشوى.....٨
مقدمةالكتاب.....١١
روحانية الصلاة:..... ١٣
الفصل الأول: ما هى الصلاة.....١٧
الفصل الثانى: كيف تكون الصلاة؟.....٣١
الفصل الثالث: أهمية الصلاة.....٧٥
الفصل الرابع: الصلاة المقبولة.....١٠٣
الفصل الخامس: استجابة الصلاة.....١١٩
الفصل السادس: ذبيحة التسبيح.....١٣١
الفصل السابع: السهر وحياة الصلاة.....١٤٥
الفصل الثامن: المزامير كنوز روحية.....١٥٩
الفصل التاسع: التـــأمُّـــــل.....١٦٧
الفصل العاشر: تدريبات للصلاة.....١٧٥

# مقدمة بقلم
# نيافة الحبر الجليل الأنبا بيشوى
# مطران دمياط وكفر الشيخ والبرارى
# ورئيس دير القديسة دميانة

إن خبرات مثلث الرحمات البابا شنوده الثالث عن الصلاة قد بدأت منذ بداية حياته قبل الرهبنة، ولكنها تزايدت فى حياته داخل الدير، ووصلت إلى ذروتها فى حياته كراهب متوحد فى المغاير فى البرية.

ولكن حركة الروح القدس فى حياته كأسقف للتعليم، وكبطريرك للكرازة المرقسية، قد حوّلت هذه الخبرات الداخلية إلى فيض متدفّق من التعاليم الروحية؛ ينتفع بها ملايين ممن استمعوا إلى عظاته وقداساته وصلواته، وممن قرأوها فى كتاباته.

ولا ننسى أن الطبعة الأولى من كتاب حياة الصلاة الأرثوذكسية كانت قد صدرت بعد أن راجعها الأستاذ نظير جيد الذى صار فيما بعد الراهب أنطونيوس السريانى ثم الأنبا شنوده أسقف التعليم والبابا شنوده الثالث بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية.

من نصائحه الروحية التى صارت عبارة محفوظة يرددها الكثيرون "**احفظوا المزامير تحفظكم المزامير**" وأيضًا لا ننسى كلامه عن أن الصلاة يجب أن تكون **بفهم، وبعمق، وبعاطفة، وبإيمان.**

فى هذا السياق قال مثلاً: "لا تكن صلاتك مجرد عبارات منمّقة مختارة منتقاه؛ بل لتكن كلمات صريحة نابعة من قلبك، بلا تكلُّف ولا تصنُّع .. تعبّر عن حياتك ومشاعرك، بقلب مفتوح.. وإحترز من أن تكون صلاتك مجرد روتين.. **اخلط صلاتك بالحب.** وتكلّم مع الرب بعاطفة. فالصلاة هى اشتياق النفس إلى الوجود مع الله. هى اشتياق المحدود إلى غير المحدود، اشتياق المخلوق إلى خالقه، واشتياق النفس إلى مصدرها وإلى شبعها.. تدرَّب على التأمل فى صلوات المزامير والأجبية وكل الصلوات المحفوظة؛ لكى تكون صلاتك **بفهم.** فكلما تغوص فى معانى هذه الصلوات، ستجد لها عمقًا يصحبك فى وقت الصلاة بها.. درّب نفسك على نقاوة الصلاة وروحانيتها. وهى تداريب كثيرة جدًا. منها الصلاة **بفهم، وبعمق، وبحرارة** ورغبة. والصلاة **باتضاع** وانسحاق. درّب نفسك على الصلاة بلا طياشة، بلا سرحان.. الصلاة –لمن **يؤمن** بها– علاج للخوف والاضطراب.. بالصلاة نشعر بالقوة الإلهية التى تحل لنا مشاكلنا، فلا نخاف.. الصلاة **بإيمان** هى الصلاة

التى بصراع مع الله وتقول فيها "لاَ أُطْلِقُكَ إِنْ لَمْ تُبَارِكْنِي" (تك ٣٢: ٢٦).. الصلاة وحدها لا تكفى ينبغى أن تضاف لها مشاعر كثيرة، **كالحب، والخشوع، والفهم، والحرارة، والإيمان**.. كذلك أيضًا نقاوة القلب. فالصلاة بغير حب ليست صلاة".

هذه هى لمحات من مدرسة البابا شنوده فى الصلاة وهى التى جعلت منه شخصيًا "كلحنٍ من قيثارة داود، وكنغمٍ من فم آساف" كما كان هو نفسه يقول عن النفس المتصلة بالله.

لا يسعنى إلاَّ أن أترك القارئ العزيز مع هذا البحر الغزير من كلمات قداسته عن الصلاة ليختبر كل قارئ بنفسه فاعلية الصلاة فى حياته، ويستمد من روحانية البابا شنوده ذخيرة للحياة الأبدية.

نيّح الله روحه البار ونفعنا بصلواته المقبولة عنّا فى فردوس النعيم.

وأشكر راهبات دير القديسة دميانة على تجميع هذه الكنوز من أقوال قداسته.

**٢٤ سبتمبر ٢٠١٢**

**تذكار إعادة الحياة الرهبانية لدير القديسة دميانة للراهبات ببرارى بلقاس بيد قداسة البابا شنوده الثالث فى ٢٤ سبتمبر ١٩٧٨م**

# مقدمة

إذ قد ودعنا على رجاء القيامة نفس أبينا الطاهر مثلث الرحمات القديس البابا شنوده الثالث هتفت لاستقباله الملائكة مرتلة مع النشيد "مَنْ هَذِهِ الطَّالِعَةُ مِنَ الْبَرِّيَّةِ كَأَعْمِدَةٍ مِنْ دُخَانٍ مُعَطَّرَةً بِالْمُرِّ وَاللُّبَانِ وَبِكُلِّ أَذِرَّةِ التَّاجِرِ؟ " (نش ٣:٦).

وكما صعدت نفسه رائحة بخور هكذا كانت حياته بيننا تحمل رائحة المسيح الزكية.

لقد عاش قداسته حياة الصلاة منذ نعومة أظافره، ومن البرية صعدت صلواته كالبخور أمام اللَّه واستطاع أن يقول مع المرتل بحق " أَمَّا أَنَا فَصَلاَةً " (مز ١٠٩:٤).

وإذ جذبتنا تلك الرائحة العطرة التى هى صلوات قداسته الصاعدة إلى مجمرة أحد الأربعة وعشرين شفيعًا الجالسين حول العرش السماوى أردنا أن نتعلم ونسير على ذلك المنهج العميق والعذب، وكما تعلمنا من حياته نريد أن نردد أقواله التى هى فيض من قلب ينبض بالحب إذ قال هو نفسه عن الصلاة " إنها ليست فقط الحديث مع اللَّه... إنما رفع اليدين صلاة، انحناء الرأس صلاة.

ركوع الركبتين صلاة. ورفع العينين إلى السماء صلاة، بل إن خفق القلب صلاة ".. وقال أيضًا " إن الصلاة هى الحلقة الذهبية التى تربط الإنسان باللَّه، بل **الصلاة هى الحياة كلها** ". وهذا ما لمسناه فى قداسته وإن كان قد رحل عنا بالجسد ولكن ما زالت رائحة الطيب تفوح فى كل الأرجاء ورائحة البخور التى هى صلواته وكلماته عن الصلاة يشتمها اللَّه كما يشتمها كل من له الحواس الروحية المدربة والمميِّزة قلب اللَّه المحب.

وقال قداسته: "إن الصلاة تشمل الروحيات جميعًا، وإن كتابًا عن الصلاة يمكنه أن يكون كتابًا عن الحياة الروحية كلها".

إليك أيها القارئ العزيز باقة عطرة من أقوال قداسته عن الصلاة تكشف قلب شغوف بحب من أحبه وتجاوب معه وبادله الحب قائلاً مع النشيد " أَنَا لِحَبِيبِي وَحَبِيبِي لِي " (نش ٦: ٣)... " تَحْتَ ظِلِّهِ اشْتَهَيْتُ أَنْ أَجْلِسَ وَثَمَرَتُهُ حُلْوَةٌ لِحَلْقِي" (نش ٢:٣).

بصلوات أبينا المحبوب نيافة الأنبا بيشوى يكون هذا الكتاب سبب بركة ومنفعة لحياتك الروحية ونموًا فى حياة الصلاة.

**راهبات دير الشهيدة دميانة**

# روحانية الصلاة

إن الصلاة جزء من طبيعة الإنسان.. إن القلب بدون اللَّه يشعر بفراغ كبير. فاللَّه له وجود فى حياتنا، ليس هو معتزلاً عنا، يسميه الكتاب المقدس: "عمانوئيل" أى اللَّه معنا.. فروح الإنسان تشتاق إلى الروح الكلى، وتجد لذة فى الالتقاء به والجلوس معه..

الصلاة إذًا هى اشتياق إلى اللَّه.. روح الإنسان تشتاق إلى عشرة أخرى غير عشرة المادة.. وفى داخل كل منا اشتياق إلى غير المحدود. واشتياق آخر إلى مثالية عالية غير موجودة فى هذا العالم.. ومن هنا يلجأ الإنسان إلى اللَّه ليشبع شوقه الروحى..

الصلاة هى أعمق ما فى الروحيات.. هى تفرغ القلب للَّه.. هى عمل الملائكة، وعمل الإنسان عندما يتشبه بالملائكة.. هى عمل النساك والمتوحدين الذين تركوا كل شيء من أجل محبتهم للَّه، ووجدوا فى هذه المحبة ما يكفيهم وما يغنيهم.

الصلاة هى راحة النفس... هى الميناء الهادئ الذى ترسو عنده النفس بعيدًا عن أمواج العالم المتلاطمة. الصلاة هى واحة خضراء فى برية العالم القاحلة.. هى الوقت الذى تلتقى فيه النفس بمَن

يريحها. تجد القلب الكبير الذى تأتمنه على أسرارها وتستطيع أن تحدثه بكل صراحة عن متاعبها وعن ضعفاتها وسقطاتها. وهى موقنة تمامًا أنه لن يحتقر سقوطها، بل يقابلها بكل حنو، ويعينها على القيام، ويشجعها..

الصلاة هى خلوة النفس مع اللَّه، هى لقاء مع اللَّه، لقاء حب. هى التصاق باللَّه. هى تلامس قلب الإنسان مع قلب اللَّه. هى تمتع النفس باللَّه.. وفى هذا قال داود النبى: "ذُوقُوا وَانْظُرُوا مَا أَطْيَبَ الرَّبَّ طُوبَى لِلرَّجُلِ الْمُتَوَكِّلِ عَلَيْهِ " (مز ٣٤: ٨).

الصلاة هى صلة باللَّه، وربما من هذا المعنى اشتق اسمها.. وهكذا يكون الإنسان فى حالة صلاة، إن وُجدت هذه الصلة، وإن شعر بالوجود فى حضرة اللَّه، وإن أحس القلب أنه قائم فعلاً أمام اللَّه، يتحدث إليه.

الصلاة هى تقديس للنفس، هى رفع الفكر إلى اللَّه، ورفع القلب إلى اللَّه. وعندما يرتفع الفكر إلى اللَّه، يبعد عن المادة وعن محبتها والانشغال بها، ويكون فى مستوى أعلى، فى مستوى روحى، وهكذا يتطهر الفكر بالصلاة ويتنقى، وكذلك القلب.. ويدخلان كلاهما فى جو آخر له سموه، يدخلان فى عشرة الملائكة وأرواح الأبرار.

وبمثل هذه الصلاة تُبطل الأفكار الرديئة، وتبطل طياشة الأفكار، ويتجمع العقل فى اللَّه. وبهذا تساعد الصلاة على حياة التوبة والنقاوة.. لكل هذا كانت الصلاة رعبًا للشياطين.. فالشياطين يخافون جدًا من عمل الصلاة، ويرونه سعيًا لإمدادات إلهية ومعونات سماوية تصل إلى النفس، فتحطم قوى الشياطين التى تحاربها.

الصلاة هى حركة القلب، حتى بدون كلام.. إن الصلاة ليست مجرد حديث؛ فقد تكون خفقة القلب صلاة، وقد تكون دمعة العين صلاة، وقد يكون رفع البصر إلى فوق، أو رفع اليدين نوعًا آخر من الصلاة.. إن اللَّه يفهم اللغة التى نخاطبه بها خارج حدود الألفاظ، كالأب الذى يدرك مشاعر ابنه وطلباته دون أن يتكلم.. وهكذا يقول داود النبى للَّه: " لاَ تَسْكُتْ عَنْ دُمُوعِي" (مز ٣٩: ١٢)؛ ذلك لأن دموعه كان لها صوت خفى يسمعه اللَّه..

الصلاة هى تسليم حياتنا للَّه، هى إشراكه فى حياتنا، هى رفض من الإنسان أن يستقل بحياته بعيدًا عن اللَّه. فبالصلاة نطلب من اللَّه أن يتدخل فى حياتنا، ويدبرها حسب مشيئته الصالحة الطوباوية،

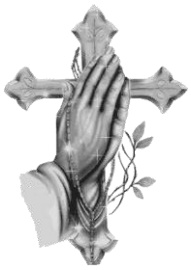
معلنين فى اتضاع أمام اللَّه أننا لا نستطيع أن نعتمد على أذهاننا وحدها، وأننا لا نقدر أن نعمل أى شيء.

إن الصلاة شرف عظيم، بها نصعد إلى اللَّه، وبها نتلاقى معه، نحن التراب والرماد. وبالصلاة تتحول النفس إلى سماء وتتمتع بالوجود فى حضرة اللَّه، والعجيب أنه مع هذا الشرف العظيم الذى للصلاة يمتنع البعض عنها! يمتنع التراب عن مخاطبة رب الأرباب خالق السماء والأرض الكلى القدرة!

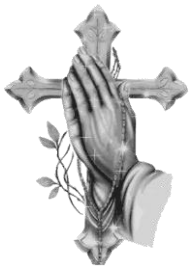
الصلاة هى أخذ لا عطاء... بها نأخذ من اللَّه بركات وعطايا ومواهب دون أن نعطيه شيئًا. وإن كنا نقدم للَّه وقتًا أو نقدم له قلبًا، فإنما لكى يملأ هذا القلب من محبته، ويقدس هذا الوقت ببركته.. إن اعتقادنا الخاطئ فى أن الصلاة إعطاء هو الذى يجعلنا فى كبرياء وتمنع نقصر فى أدائها، أقصد: نقصر فى حق أنفسنا أولاً وقبل كل شيء، لأننا نحن المستفيدون من الصلاة وليس اللَّه. فلنحاول أن نصلِّى، لكى نأخذ بركة ومعونة، ولكى نتمتع باللَّه، ولكى تتقدس قلوبنا وحياتنا كلها. وإن صلينا، ليتنا نعرف كيف نصلِّى، وكيف نخاطب اللَّه الذى له كل مجد وكرامة وعزة إلى الأبد آمين.

# الفصل الأول

# ما هى الصلاة



# ما هى الصلاة



✙ الصلاة هى تحويل نفس الإنسان إلى سماء وإلى عرش اللَّه.

✙ الصلاة هى حب للَّه يُعَّبر عنه بالحديث معه.

✙ الصلاة هى فتح القلب للَّه وعرض الحياة أمامه.

✙ الصلاة فى معناها البسيط هى حديث مع اللَّه. **ليس حديث اللسان، بل هى حديث القلب.**

✙ **الصلاة هى عكازك الذى تستند إليه،** فيجب أن تدرك تمامًا أنك ضائع بدونها، إن عرفت هذا، ستعتمد عليها كواسطة روحية أساسية فى حياتك.

✙ الصلاة ليست مجرد اشتياق، إنما اشتياق صادر عن حب.

✙ الصلاة هى شبع روحى باللَّه: كما يتغذى الجسد بالطعام، تتغذى الروح بالوجود فى حضرة اللَّه وبالحديث مع اللَّه، وبالصلة القلبية معه.

✙ الصلاة هى جسر ذهبى، يصل بين المخلوق وخالقه؛ فيشعر بلذة فى الوجود مع اللَّه ويرى الصلاة متعة روحية.

✙ الصلاة هى تنقية للقلب.. **فبالصلة مع اللَّه يتطهر القلب، ويستحى الذهن أن يتقبل أية فكرة خاطئة أو يتعامل معها.** يقول لنفسه "كيف أفكر فى هذا الأمر، وأنا الذى كان كل فكرى مع اللَّه؟!".

✙ الصلاة هى شوق إلى اللَّه وعطش إليه.

✙ **الصلاة هى الميناء الهادئ الذى ترسو عنده النفس بعيدًا عن أمواج العالم المتلاطمة.**

**✙ الصلاة هى رعب للشياطين وأقوى سلاح ضدهم.**

✙ الصلاة هى عمل القلب، سواء عبَّر عنها اللسان أو لم يُعبِّر. إنها رفع القلب إلى اللَّه، وتمتُّع القلب باللَّه.

✙ حنين القلب إلى اللَّه هو صلاة. ومشاعر الحُب نحو اللَّه هى صلاة.

✙ الصلاة هى محبة واشتياق إلى اللَّه، للتمتع به. وهذه المحبة نحو اللَّه هى التى تجعلك تُصلّى، وهى التى تدفعك إلى الحديث معه. إذًا الكلام مع اللَّه هو مجرد نتيجة الحب الموجود فى القلب.

✙ الصلاة شرف بالنسبة إلى الإنسان، وتواضع بالنسبة إلى اللَّه.

✙ الصلاة هى أغنية نقدمها إلى اللَّه من قلوب سعيدة به.

✙ الصلاة هى وقت فرح بالرب: قلوب فرحة بالرب، تقف أمامه وتغنى.

✙ الألحان هى صلاة، والصلاة هى لحن، هى أغنية. لا نضرب على أوتار عود، بقدر ما نضرب على أوتار قلوبنا.

✙ الصلاة هى فتح القلب للَّه لكى يدخله ويطهره.

✙ الصلاة عمل داخلى مع اللَّه، وصراع معه لكى تأخذ منه قوة تسندك فى حياتك الروحية.

✙ الصلاة الدائمة هى تعبير عن محبة الإنسان للَّه والارتباط به.

✙ الصلاة ليست مجرد كلمات، ولكنها اتصال باللَّه.

✙ الصلاة هى الصلة بينك وبين ربنا.

✙ الصلاة فى جوهرها ليست طلبًا ولكنها حبًا؛ من يحب اللَّه يحب الكلام معه.

✙ من يحب اللَّه يرى أن الصلاة هى اشتياق إليه.

✙ الصلاة هى اشتياق المحدود إلى غير المحدود... اشتياق النهر إلى المحيط الكبير الذى يصب فيه.

✙ الصلاة هى اشتياق الأرض العطشانة إلى اللَّه "تَشْتَاقُ نَفْسِي إِلَيْكَ يَا اللَّه. عَطِشَتْ نَفْسِي إِلَى اللَّه إِلَى الإِلَهِ الْحَى" (مز ٤٢: ١-٢).

✙ الصلاة هى قلب محب لقلب اللَّه، يشتاق إليه.

✙ الصلاة هى الوسيلة الفعالة التى ترجعك إلى اللَّه.

✙ الصلاة هى من أعمق الأمور وأعظمها.

✙ الصلاة هى لقاء مع اللَّه.. لقاء بين روح اللَّه وروح الإنسان.

✙ الصلاة هى جسر ذهبى يصل بين السماء والأرض، وهى سلم يعقوب.

✙ الصلاة ليست مجرد كلام.. خفقة القلب صلاة.. دمعة العين صلاة.. طلبة الضمير صلاة.

✙ الصلاة هى الإحساس بالوجود فى حضرة اللَّه.

✙ الصلاة هى الإحساس بأن اللَّه موجود معك فى نفس الوقت.

✙ الصلاة هى رفع القلب إلى اللَّه.

✙ الصلاة هى تحويل الفكر نحو اللَّه.

✙ الصلاة هى حنين القلب إلى اللَّه " بِكُلِّ قَلْبِي طَلَبْتُكَ " (مز ١١٩: ١٠). "عَطِشَتْ إِلَيْكَ نَفْسِي " (مز ٦٣:١).

✙ الصلاة فى حقيقتها رغبة وشوق.

✙ الصلاة هى غذاء النفس والروح.

✙ الصلاة هى بخور روحى صاعد إلى اللَّه من قلوب حارة كالمجمرة.

✙ الصلاة هى طعام الملائكة والقديسين.

✙ الصلاة هى تعزية المتوحدين الذين ليس لهم عزاء بشرى.

✙ الصلاة هى شبع روحى وارتواء نفس عطشانة إلى اللَّه.

✙ الصلاة ليست فرضًا ولا واجبًا ولا مجرد وصية أو عبادة وإلاَّ صارت ثقيلة نعملها بتغصب لأجل الطاعة.

✙ **الصلاة هى مفتاح السماء.**

✙ الصلاة هى شعور بانفتاح قلب اللَّه.

✙ الصلاة عند القديسين شهوة قلب لا يستطيعوا أن يقاوموها.

✙ الصلاة ليست مجرد طلب؛ لئلا يُظن أنه لولا الطلب ما كنا نصلِّى.

✙ الصلاة هى فترة تنعم للروح.

✙ الصلاة هى تقديس للنَّفس، هى صُلح مع اللَّه.

✙ **الصلاة هى اعتراف منا بحاجتنا إلى اللَّه**، ليست فقط فى الأمور المادية إنما حاجتنا القلبية والروحية.

✙ الصلاة هى تعبير عن حاجتنا إلى شركة الروح القدس فى حياتنا؛ لأننا بدون اللَّه لا نستطيع أن نفعل شيئًا.

✙ الصلاة هى تدشين للشفتَيْن وللفكر.

✙ الصلاة هى تلذذ بعشرة اللَّه.

✙ الصلاة هى بركة لنا وعطية إلهية نأخذ فيها ولا نعطى.

✙ الصلاة هى أعظم الأعمال الروحية.

✙ الصلاة قبل أن تكون مجرد الكلام مع اللَّه هى صلة معه.

✙ الصلاة هى ارتباط بين روح اللَّه وروح الإنسان.

✙ الصلاة هى التقاء الإنسان مع اللَّه.

✙ الصلاة هى جلسة مع اللَّه.

✙ الصلاة هى شعور الإنسان بوجود اللَّه وشعوره هو بوجوده فى حضرة اللَّه.

✙ الصلاة هى قلب يتحرك.. يحب اللَّه فيتكلم معه؛ فالكلام فى الصلاة هو التعبير عن الحب.

✙ الصلاة تعبير عن الاشتياق والحنين إلى اللَّه.

✙ **الصلاة هى شعور النفس أن هناك شيئًا ينقصها ولا تسعد بدونه.. الذى هو اللَّه.**

✙ الصلاة مشاعر وليست كلام بدون صلاة.

✙ الصلاة ليست مجرد كلام نتلوه أمام اللَّه، وليست مجرد حديث مع اللَّه، إنما **هى مشاعر قلب ينسكب أمام اللَّه، حتى من غير كلام**، لذلك يقول المرتل: " باسمك أرفع يدى، فتشبع نفسى كما من شحم ودسم " (مز ٦٢:٦).

✙ مجرد رفع اليدين، حتى من غير كلام صلاة.. فكم بالأولى الكلام!

✙ الصلاة هى هروب من العالم وتلذذ باللَّه واختبار الحياة معه.

✙ **الصلاة هى قلب مفتوح.. قلب مجروح.. قلب صريح أمام اللَّه.**

✙ الصلاة هى إلقاء النفس أمام اللَّه وحديثًا مفتوحًا معه. هذه الصلاة تصعد كرائحة بخور.

✙ الصلاة هى تقديم قلب يتحرك بالحب والعاطفة نحو اللَّه.

✙ الصلاة هى التقاء مع اللَّه... نصعد إليه، أو ينزل إلينا.

✙ الصلاة هى شبع للنفس؛ فكما يتغذى الجسد بالطعام تتغذى الروح بالصلاة وبالحديث مع اللَّه.

✙ الصلاة هى لغة الملائكة وأنشودة السمائيين.

✙ الصلاة هى الشعور بلذة الوجود مع اللَّه، وكلما تشعر بهذه اللذة لا تستطيع أن تترك اللَّه وتُنهى الصلاة.

✙ الصلاة هى شرف وكرامة كبيرة للإنسان؛ أن اللَّه رب الأرباب يسمح لك أن تتكلم معه.

✙ الصلاة هى اتضاع من اللَّه وكرامة للإنسان.

✙ الصلاة هى سكب النفس أمام اللَّه.

✙ الصلاة هى حديث القلب مع اللَّه وليست مجرد كلمات وتلاوات ومحفوظات.

✙ الصلاة هى التصاق الفكر والقلب باللَّه.

✙ الصلاة هى اتصال القلب باللَّه.

✙ الصلاة هى رفع القلب إلى اللَّه.

✙ الصلاة هى التلذذ باللَّه.

✙ الصلاة حرفيًا هى الحديث مع اللَّه. وهى روحيًا: اتصال روح الإنسان بروح اللَّه.

✙ الصلاة فضيلة من أهم الفضائل، حتى إن الكثير من القديسين تفرغوا لها.

✙ الصلاة هى الشعور بالأمن والاطمئنان والسلام الداخلى.

✙ الصلاة هى عشرة اللَّه والتمتع به.

✙ الصلاة تُعبر بها عما فى قلبك، تخاطب اللَّه فى صراحة كاملة وفى حب، كأنك واقف أمامه تراه.

✙ الصلاة هى عاطفة حب، نعبر عنها بالكلام.

✙ الصلاة شرف عظيم لا نستحقه؛ فنحن بها ندخل فى عشرة مع اللَّه، ونذوق وننظر ما أطيب الرب. وفيها تكون أذنا الرب ملتصقة بأفواهنا.

✙ الصلاة هى صلة بين طبيعتنا البشرية وبين اللَّه.

✙ الصلاة جزء من طبيعة الإنسان.. والقلب بدون اللَّه يشعر بفراغ كبير.

✙ الصلاة العميقة هى اندماج مع اللَّه ورفض لكل أمور العالم.

✙ الصلاة هى حديثًا صريحًا أمام اللَّه، قلبًا مفتوحًا واضحًا، طلبًا لدخول اللَّه فى الحياة، وطلبًا لاستلام اللَّه للحياة.

✙ الصلاة هى سلم يعقوب الواصل بين السماء والأرض (تك ٢٨: ١٢ ). هى صلتك باللَّه، قلبًا وفكرًا.

✙ تنهد القلب أمام اللَّه صلاة. وحنين القلب إلى اللَّه صلاة. وعواطف الحب نحو اللَّه صلاة. فالصلاة هى الصلة بين اللَّه والإنسان. وإن لم توجد هذه الصلة القلبية، فلن ينفع الكلام شيئًا.

✙ الصلاة هى تقديس للنفس، وهى صلح مع اللَّه.

✙ الصلاة هى مذاقة الملكوت؛ نذوق هنا على الأرض ما سوف نتمتع به فى السماء. ترى ما الذى يمكننا أن نطلبه فى ملكوت السماوات؟! لا شئ طبعًا. لأن هناك لا ينقصنا شئ حتى نطلبه. إنما نتمتع بما قال عنه المرتل " ذوقوا وانظروا ما أطيب الرب " ( مز ٣٤: ٨ ).

✙ **الصلاة هى طعام الملائكة.** هى طعام أرواحهم، وهى غذاؤهم الذى يشبعهم. وهكذا أيضًا بالنسبة إلى أرواح القديسين، وعلى الأرض هى غذاء للآباء المتوحدين والسواح.. يتغذون فيها بمحبة اللَّه وعشرته، ومتعة أرواحهم به. كما قال داود النبى للرب " أما أنا فخير لى الالتصاق بالرب " ( مز ٧٣ : ٢٨ )

✙ الصلاة الطاهرة هى تفرغ من أمور العالم ومشاغله ومشاكله ولقاء مع اللَّه.

✙ الصلاة – لمن يؤمن بها – علاج للخوف والاضطراب.. **بالصلاة نشعر بالقوة الإلهية التى تحل لنا مشاكلنا، فلا نخاف.**

✙ الصلاة هى إحساسك بالوجود فى الحضرة الإلهية. وبدون هذا الإحساس لا تكون الصلاة صلاة.

✙ **الصلاة هى باب المعونة، الذى يدخل منه الخاطئ إلى التوبة.**

✙ الصلاة هى مشاعر قلب متجه إلى اللَّه، يشعر بوجود اللَّه معه، أو بأنه واقف أمام اللَّه. كما قال إيليا النبى " حَيٌّ هُوَ رَبُّ الْجُنُودِ الَّذِي أَنَا وَاقِفٌ أَمَامَهُ."(١مل١٨: ١٥).. وأمام اللَّه ينسى الإنسان كل

شىء، ولا يبقى فى ذهنه سوى اللَّه وحده. **ويتضاءل كل شيء. ويصبح اللَّه هو الكل فى الكل وليس غيره.**

✙ الصلاة هى تسليم الحياة للَّه ليدبرها بنفسه " لِتَكُنْ مَشِيئَتُكَ " (مت ٦: ١٠).

✙ الصلاة هى قلب يتحدث مع اللَّه بالشعور والعاطفة، أكثر مما يتحدث اللسان بالكلام. وربما يرتفع القلب إلى اللَّه بدون كلام.

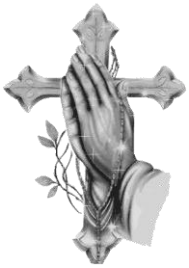
✙ الصلاة تعبير عن حاجتنا إلى اللَّه لكى يعمل فينا وبنا ومعنا.

✙ الصلاة فى معناها العميق هى صلة باللَّه.. **صلة حب. صلة عاطفة.** قبل أن تكون كلامًا، والكلام بدون حب لا معنى له.

# الفصل الثانى

# كيف تكون الصلاة؟

# كيف تكون الصلاة؟



✠ الصلاة تبدأ أولاً فى القلب حبًا، ثم ترتفع إلى الذهن أفكارًا، ثم ينطق بها اللسان ألفاظًا. هى أصلاً حب. يقول فيه المرتل "محبوب هو اسمك يا رب، فهو طول النهار تلاوتى" (مز ١١٩).

✠ **دمعة العين صلاة.. إحساس النفس بوجود اللَّه صلاة.**

✠ كما تسرى نقطة الماء فى النهر إلى أن تصب فى البحر الكبير وتندمج فيه، هكذا قلب الإنسان يسرى فى الصلاة إلى أن يتحد بقلب اللَّه.

✠ إن كنت تُصلّى ولا تشعر بشبع، فأنت فى الواقع لا تُصلّى.

✠ **ينبغى أن تكون الصلاة بفكر مجتمع، غير مشتت** فلا يصح أن تتكلم مع اللَّه، وأفكارك شاردة فى موضوعات أخرى. بل حاول أن تجمع أفكارك وتركزها فى الصلاة.

✠ المصلِّى الحقيقى لا يحس بكل ما حوله... هو مع اللَّه فقط وحده.

✠ احذر من أن تفكر فى وقت من الأوقات، أنك حينما تُصلّى، إنما تعطى اللَّه وقتًا، وتعطيه مشاعر! ولذلك تعتذر عن الصلاة أحيانًا وتقول " ليس لدى وقت "!

✠ الصلاة التى يسكب فيها الإنسان نفسه، لست أجد ألفاظًا فى اللغة يمكن أن تُعبر عنها... أتركها لكم لتفهموها بأنفسكم. ولكن على الأقل أقول إن الإنسان يعصر نفسه عصرًا، ويسكبها أمام اللَّه.

✠ **افتح أعماقك فى الصلاة لكى تمتلئ من اللَّه. ركز على اللَّه وليس على خيرات اللَّه.**

✠ اطلب اللَّه ولا تطلب خيرات اللَّه. وثق أن نفسك ستظل فى فراغ إذا لم تمتلئ من اللَّه.

✠ كثيرًا ما نصلِّى صلواتٍ نُعبر فيها عن أفكارنا ورغباتنا ومشيئتنا الخاصة، ولا ندرى هل توافق مشيئة اللَّه أم لا؟.. أما فى الصلاة الربية، فإننا نخاطب اللَّه بكلماته هو.

✠ لو وضعت الصلاة والتأمُّل فى قمة اهتماماتك، لأمكنك أن تجد لهما وقتًا.. لذلك اجعل اللَّه له الأولوية فى كل شيء.

✠ ليس المهم طول الصلاة، أو انتقاء ألفاظها، إنما عُمق المشاعر فيها.. صلاة الفريسى كانت أطول من صلاة العشار. ولكن العشار " نَزَلَ إِلَى بَيْتِهِ مُبَرَّرًا دُونَ ذَاكَ " ( لو ١٨ : ١٤ ).

✠ ينبغى أن نحرص أن تكون صلواتنا خارجة من أعماقنا.. وإن اجتمع الطول مع العمق، يكون أفضل جدًا.

✠ إن بدأت الصلاة بغير رغبة، فستأتى الرغبة بعد لحظات. ولا شك أن النعمة سوف تفتقدك وتمنحك حرارة روحية.

✠ خشوع القلب من الداخل، نعبِّر عنه بخشوع الجسد من الخارج. وهكذا نجد فى الصلاة: الوقوف والركوع والسجود، ورفع الأيدى والنظر إلى فوق.

✠ الصلاة وحدها لا تكفى، بدون نقاوة القلب.

✠ نحن نريد الصلاة التى من القلب، التى تصعد إلى فوق.

✠ هناك علاقة بين حرارة الصلاة ومحبة اللَّه. كلما يحاول الإنسان أن ينهى صلاته؛ يصعب عليه إنهائها، ويجد رغبة فى الاستمرار.

✠ الصلاة الحارة تنبع من عمق القلب، وتكون ألفاظها حارة. حتى الجسد نفسه يكون ساخنًا، مثلما تكون الروح حارة أيضًا. تأمَّل

صلاة السيد المسيح فى بستان جثسيمانى وكيف كانت ( مت٢٦ : ٣٩-٤٥).

✠ مَن يُصلِّى صلاة حارة لا يود أن يختم صلاته، مهما طال به الوقت فيها. بل كلما عزم على إنهائها، يجد رغبه حارة فى قلبه تجذبه إلى البقاء فى حضرة اللَّه مصليًا.. ويجد لذة فى صلاته تربطه بها؛ هى ثمرة حرارة الحب فى قلبه... إن **الحرارة تعطى صلاته استمرار وحياة.**

✠ إن كنت تُصلّى ولا تجد حرارة فى صلاتك، أو تُصلّى وتشعر برغبة فى ترك الصلاة، وانشغال بأمور أخرى تهمك أكثر، بل إن كنت لا تجد رغبة فى الصلاة، وإن بدأت لا تجد كلامًا تقوله أو أنت تُصلّى بغير روح، تعبد اللَّه بشفتيك وقلبك مبتعد عنه بعيدًا (مت٥ : ١٨ )... إن كنت هكذا فاعلم أنك بعيد كل البعد عن الروح النارى؛ اطلبه لكى يشفع فيك، ويعطيك حرارة فى صلاتك.

✠ هناك عوامل كثيرة تتعلق بحرارة الصلاة نذكر منها:

علاقة حرارة الصلاة بالدموع وانسحاق القلب، وباللجاجة، وبالجهاد فى الصلاة والصراع مع اللَّه، وعلاقة حرارة الصلاة بالإيمان القوى، وشعور المصلى بوجوده فى حضرة اللَّه. وعلاقة حرارة الصلاة

باستجابتها. بل علاقة حرارة الصلاة بمحبة اللَّه. حينما يصعب على الإنسان أن ينهى صلاته. كلما يحاول إنهائها، يجد رغبة فى الاستمرار... وقد تظهر حرارة الصلاة فى نوعية الألفاظ المستخدمة فيها. ومن أمثلة الصلاة الحارة، صلاة الكنيسة بعد إطلاق سراح بطرس ويوحنا. فقد قيل " وَلَمَّا صَلَّوْا تَزَعْزَعَ الْمَكَانُ الَّذِي كَانُوا مُجْتَمِعِينَ فِيهِ وَامْتَلأَ الْجَمِيعُ مِنَ الرُّوحِ الْقُدُسِ وَكَانُوا يَتَكَلَّمُونَ بِكَلاَمِ اللَّهِ بِمُجَاهَرَةٍ " ( أع٤ : ٣١ ). هكذا كانت حرارة الصلاة. وهكذا كان مفعولها ونتائجها.

✠ الصلاة حديثًا عاطفيًا بين ابن وأبيه... فإذا خرجت صلواتكم عن هذا المستوى تكونون قد خرجتم عن روحانية الصلاة.

✠ المصباح مهما كان جميلاً إذا لم يتصل بمصدر الكهرباء فلن يضئ، كذلك **إذا لم تتصل باللَّه وتشعر باتصال بينك وبينه فإنك لم تصل إلى الصلاة بعد.**

✠ اللَّه يريد قلوب مقتربة إليه ملتصقة به "أما أنا فخير لى الالتصاق بالرب" (مز ٧٣: ٢٨).

✠ **مَن كان الرب نصيبه** كما يقول الكتاب: " نَصِيبِي هُوَ الرَّبُّ قَالَتْ نَفْسِي" (مرا ٣: ٢٤)، فإن وقف للصلاة، لا يحب أن يتركها، بل

هى تشمل كيانه كله، وتستوعبه. **وكل الاهتمامات الأخرى، ينساها. إن تذكَّرها، تبدو تافهات أمامه،** لا تستحق أن تشغل قلبه، أو أن تشغل فكره.

✠ **الصلاة** ليست مجرد رفع اليدين، أو رفع العينين إلى فوق.. إنها **رفع القلب عن كل الماديات والأرضيات لكى يتجه إلى اللَّه بكل عواطفه..** اسمع قول الرب وهو يوبخ اليهود: " هَذَا الشَّعْبُ يُكْرِمُنِي بِشَفَتَيْهِ وَأَمَّا قَلْبُهُ فَمُبْتَعِدٌ عَنِّي بَعِيداً " (مت١٥: ٨) (مر ٧: ٦) (أش٢٩: ١٣).

على ضوء هذه العبارة افحص صلاتك.. وحاول أن تشعر بعمق الصلة بينك وبين اللَّه.

✠ الصلاة بإيمان هى الصلاة التى بصراع مع اللَّه وتقول فيها "لاَ أُطْلِقُكَ إِنْ لَمْ تُبَارِكْنِي" (تك ٣٢ : ٢٦).

✠ الصلاة وحدها لا تكفى؛ يجب أن تضاف لها مشاعر كثيرة، كالحب، والخشوع، والفهم، والحرارة، والإيمان.. وكذلك أيضًا نقاوة القلب. **فالصلاة بغير حب ليست صلاة.**

✠ يمكن للإنسان أن يُصلِّى دون أن يفتح فمه ودون أن يتكلم. فرفع اليدين صلاة " لِيَكُنْ رَفْعُ يَدَيَّ كَذَبِيحَةٍ مَسَائِيَّةٍ "(مز ١٤١: ٢).

✠ الصلاة التى لا تشعر فيها بصلة بينك وبين اللَّه لا تُعتبر صلاة.

✠ افتح قلبك للَّه فى الصلاة؛ واطلب إليه أن يدخل هذا القلب ويطهره.

✠ لا يستطيع أحد أن يُصلِّى كما ينبغى إذا كان له طلب آخر غير اللَّه.

✠ كان القديسون يُصلّون حبًا فى اللَّه وليس لكى يطلبوا طلبات.

✠ أعمق صلاة هى التى لا تطلب فيها إلاَّ اللَّه وحده " وَجْهَكَ يَا رَبُّ أَطْلُبُ" (مز ٢٧: ٨).

✠ أحيانًا نصمت فى الصلاة؛ لكى يتكلم اللَّه فى قلوبنا ونستمع إليه.

✠ الصلاة إذا تحولت إلى شهوة روحية تصل بنا إلى الصلاة الدائمة.

✠ إن لم تستطع أن تصل إلى الصلاة الطاهرة؛ صلِّ لكى يمنحك اللَّه النقاوة والمحبة.

✠ صلِّ لكى يعلمك اللَّه كيف تُصلّى، كما سأل التلاميذ السيد المسيح " يَا رَبُّ عَلِّمْنَا أَنْ تُصَلِّيَ " (لو ١١: ١).

✠ اهتم بعمق الصلاة وليس بطولها؛ فتجد عمقًا وطولاً، وتجد متعةً.

✠ الذى يشعر بلذة الصلاة، وبوجود اللَّه معه فى الصلاة، لا يحب أن ينتقل من جو الصلاة إلى أى جو آخر بعيد عنها. ولو انتهت صلاته، قد يظل واقفًا، ولو صامتًا، يعز عليه أن ينزع نفسه من هذا الجو الروحى... ولو يقول عبارة واحدة: لا أريد يارب أن أتركك إلى عمل آخر. ولا أريد أن أختم الحديث معك، لكى أتحدث مع أحد سواك.

✠ الصلاة الدائمة. ليست عمل تغصبى أو مجرد تدريب، إنما رغبة فى البقاء مع اللَّه أطول وقت.. هناك أوقات كثيرة نشعر فيها بالوجود مع اللَّه، ولكن وقت الصلاة والتأمُّل هو أعمقها وأقواها.

✠ هناك أمكنة تدفع الإنسان دفعًا إلى الصلاة، أو تعطيه عمقًا خاصًا فى صلواته، أو فى تراتيله وألحانه، أو فى تأمُّلاته وقراءاته.. على أن الوجود فى الحضرة الإلهية، قد لا يأتى سببه منا، وإنما من زيارة النعمة لنا، فى وقت لا نعلمه، أو لا نتوقعه، أو نعد أنفسنا له.

✠ فى فترات زيارة النعمة، يشعر الإنسان بوجود اللَّه معه. يشعر بحرارة غير عادية، ويقترب قلبه إلى إلهه، وبحب عجيب للرب وملكوته، وبرغبة فى الصلاة، وعمق فى التأمُّل، كما يشعر بسيطرته على فكره وتوجيهه توجيهًا روحيًا.

✠ هل فى وجودك مع اللَّه، وقت صلاتك، وقت تأمُّلاتك، وقت إحساسك بيده تمسكك وتوجهك، أو وقت إحساسك بيده ترتب على كتفك فى حنو، هل فى هذه الأوقات تشعر بمحبة إلهية تملأ قلبك، وتشبعك، وتلهف عواطفك الروحية، فلا تعد إلى أية محبة أخرى إلى جوارها؟

✠ هل فى صلواتك لهجة الحب، وأسلوب الحب؟ هل تشعر بوجود اللَّه فى حياتك، وجودًا يلهب قلبك بالحب، فتتقد عاطفتك نحو اللَّه باستمرار؟.. هل قلبك المحب للمسيح، مملوءًا بالفرح لأنك قد وجدته؟

✠ **خشوع المؤمن فى صلاته. وكذلك ما فى الصلاة من ركوع وسجود، هو ما يسميه القديسون " الزى الحسن فى الصلاة " حيث يقف وكأنه أمام عمود من نار.** وهكذا نقول فى القداس الإلهى " قفوا بخوف أمام اللَّه، وأنصتوا لسماع الإنجيل المقدس "

"اسجدوا لله بخوف ورعدة ". **أما الذى يقف متخاذلًا متكاسلًا فى صلاته، يلتفت أثناءها هنا وهناك، أو يسرح فى أمور عديدة، فهذا يدل على أنه غير مؤمن أنه واقف أمام اللَّه.**

✠ الذى يحب الصلاة يقول: "نَصِيبِي هُوَ الرَّبُّ قَالَتْ نَفْسِي مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ أَرْجُوهُ "(مرا ٣ : ٢٤).

✠ كثيرون يصلون، ولا يشعرون بتعزية. لأن صلواتهم خالية من الحب.. مجرد كلام!

✠ **خشوع الجسد لازم فى الصلاة،** لأن الجسد يشترك مع الروح فى مشاعرها، ويعبر عنها. فخشوع الروح يعبر عنه خشوع الجسد. **وتراخى الروح وعدم اهتمامها، يظهر كذلك فى حركات الجسد،** مثل انشغال الحواس بشيء آخر أثناء الصلاة! سواء النظر أو السمع وما إلى ذلك.

✠ **صلِّ بقلب منسحق. وتذكر أن الرب قريب من المنسحقين بقلوبهم..** لا تنس أنك طبيعة ترابية، وأنك تكلم خالقك الذى هو ملك الملوك ورب الأرباب ( رؤ ١٩: ١٦). ولا تنس أيضًا خطاياك التى أحزنت بها روح اللَّه القدوس، وخنت محبته وقابلت إحساناته بالجحود.

✠ كلما كانت صلاتك بفهم، وتقصد كل كلمة تقولها، فإنها حينئذ ستكون بعمق. إن المرتل يصرخ فى المزمور ويقول" من الأعماق صرخت إليك يا رب. يا رب استمع صوتى " ( مز ١٣٠ : ١ ). " من عمق قلبى طلبتك " ( مز ١١٩ ). صلِّ إذًا من عمق قلبك، ومن عمق فكرك، ومن عمق إيمانك، ومن عمق احتياجك.. **وعمق الصلاة يمنحها حرارة.**

✠ حينما تقف للصلاة، تجد عشرات الأفكار تقف أمامك، وتجدها كلها مهمة جدًا، وتعجبك. فتفكر متى تنتهى من الصلاة، لكى تتفرغ لهذه الأمور التى قد تعتبرها للأسف أهم من الصلاة!

✠ قد تقف لتُصلّى. ولا يمنعك الشيطان من الصلاة، بل يراقبك أثناءها ليعطلك عنها. فينتهز فرصة ورود تأمُّل روحى جميل لك أثناء الصلاة، ويقول لك "ما أجمل هذا التأمُّل. لا شك أنه سيفيد الكثيرين إن سمعوه منك". فإن أعجبتك الفكرة، يكون قد انحدر بك إلى الانشغال بالناس. وهنا يتقدم خطوة أخرى، فيقول لك " كيف تضمن أن تحتفظ فى ذاكرتك بهذا التأمُّل الجميل إلى نهاية الصلاة. خذ ورقة واكتبه حتى لا تنساه ".. وبهذا يكون قد أحدرك

من اللَّه إلى الناس، ومن الصلاة إلى الخدمة ويعطل صلاتك بطريقة تقبلها..!

✠ قد يقف إنسان ليُصلِّى، وسرعان ما يشعر بالسأم والملل، ويحب أن ينهى صلاته بأية طريقة كما لو كانت عبئًا ثقيلًا عليه!! ذلك لأن قلبه جاف من الداخل ليست فيه محبة اللَّه.

✠ قد يعتذر إنسان عن الصلاة بضيق الوقت. وقد يكون السبب الحقيقى هو عدم وجود الرغبة وليس عدم وجود الوقت.

✠ قد يُصلِّى إنسان وقتًا طويلًا ولكن فى غير عمق.. بصلوات سطحية أو بصلوات من العقل فقط، أو من الشفتين وليست من القلب، أو بصلوات من عقل غير مركز يطيش أثناء الصلاة فى العالميات.. **العمق يتوقف على حالة القلب أثناء العبادة.**

✠ هل صلاتك مجرد طلب، أم فيها أيضًا عنصر الشكر، وعنصر التسبيح والتمجيد، وعنصر التوبة والانسحاق والاعتراف بالخطية. **نوعية الصلاة تتوقف على مقياس العمق.**

✠ العبادة ليست الذهاب إلى بيت اللَّه وحركة الشفتين فحسب، بل العبادة هى حركة القلب نحو اللَّه. إنها استبدال شهوة بشهوة: ترك لشهوة العالم، من أجل التعلق بشهوة اللَّه.

✠ إن كنت تُصلّى، ولم تخرج صلاتك من القلب، فباطلة هى صلاتك.

✠ كل كلمة تقولها فى صلاتك، قُلها بفهم وعاطفة، من أعماق قلبك... **كحبيب يكلم حبيبه، وكصديق يكلم صديقه.**

✠ اللَّه لا يريد ألفاظًا فى الصلاة ولكنه يريد قلبًا.

✠ فى صلاتك، حاول أن تصل إلى عشرة مع اللَّه.

✠ كلما يكشف اللَّه ذاته لنا؛ نزداد حبًا له، وكلما نزداد حبًا تزداد صلواتنا.

✠ محبة الإنسان للَّه هى صلاة ولو بدون كلام فعاطفة القلب الملتهبة نحو اللَّه صلاة بدون كلام.

✠ النظرة إلى فوق المملوءة عمقًا.. المملوءة حبًا.. المملوءة اشتياقًا.. المملوءة حنينًا.. المملوءة انتظارًا للرب، هذه النظرة هى صلاة بدون كلام.

✠ هناك مشاعر فى القلب نحو ربنا أرقى من اللغة ولا تستطيع اللغة أن تعبِّر عنها... هذه هى الصلاة.

✠ الصلاة تبدأ فى القلب قبل أن تصل إلى الشفتين وقبل أن تصل إلى العقل.

✠ الذى يُصلِّى صلاة حقيقية يصل لمحبة ربنا، والذى عنده محبة اللَّه يعرف كيف يُصلِّى.

✠ **صارع فى الصلاة واعرض كل ضيقاتك على اللَّه.**

✠ الصلاة بفهم معناها أنك تعنى كل كلمة تقولها.

✠ إن كنت تُصلّى ولا تشعر بالشبع فإنك لا تُصلّى؛ فالصلاة هى حب.

✠ الروح القدس يعطينا حرارة فى الصلاة فتنطلق صلواتنا وتصعد إلى فوق.

✠ مَن يشعر أنه لا يستحق شيئًا وينسحق قلبه فى الصلاة؛ يركع ويرفع يديه ويقف بخشوع أمام اللَّه.

✠ مَن يحب اللَّه فإن ذكر اسم اللَّه لا يفارق لسانه ولا عقله ويقول " بِاسْمِكَ أَرْفَعُ يَدَيَّ فتشبع نفسى " (مز ٦٣: ٤).

✠ مَن يقف أمام اللَّه فى خشوع وانسحاق قلب فإنه يشعر أمام مَن هو واقف.. أمام عظمة اللَّه.

✠ فى صلاتنا نطلب من اللَّه، بدالة البنين. واللَّه كأب يعرف احتياجاتنا: إنه يعرفها، حتى دون أن نطلب.

✠ اللَّه يوفى كل احتياجاتنا، غير منتظر منا أن نطلبها فى الصلاة ثم يقدمها لنا. ومن أجل هذا السبب، يجب أن نرتفع عن مستوى الطلبات المادية، مركزين قلوبنا فى الروحيات.

✠ الصلاة بحرارة، قد تظهر فى ألفاظ الصلاة أو فى قوتها، أو فى لهجتها، وقد تظهر فى الدموع التى تصاحب الصلاة.

✠ لا تشغل حواسك بشيء آخر وإنما ركز فى العبادة، لا تنظر إلى غيرك ماذا يفعل.

✠ احفظ لسانك من الكلام فى الكنيسة فهى بيت الصلاة والصلاة بخشوع " مَكْتُوبٌ إِنَّ بَيْتِي بَيْتُ الصَّلاَةِ " (لو ١٩: ٤٦)

✠ عندما تُصلّى يجب أن تُصلّى بروح الصلاة، وتشعر أنك تخاطب اللَّه، وإذا كانت الصلاة بلحن فيجب أن ترتل اللحن من قلبك وليس بطريقة اللذة إنما بطريقة العبادة.

✠ السيد المسيح يهمه القلب من الداخل وليس الممارسات الخارجية " يَا ابْنِي أَعْطِنِي قَلْبَكَ وَلْتُلاَحِظْ عَيْنَاكَ طُرُقِي " (أم ٢٣: ٢٦) ولهذا كان اللَّه يرفض العبادات المظهرية من الخارج إذا كان القلب فارغًا من محبة اللَّه.

✠ اللَّه لا يريد العبادة الخارجية إذا لم يكن يسندها قلب مملوء بمحبة اللَّه من الداخل "فَحِينَ تَبْسُطُونَ أَيْدِيَكُمْ أَسْتُرُ عَيْنَيَّ عَنْكُمْ وَإِنْ كَثَّرْتُمُ الصَّلاَةَ لاَ أَسْمَعُ. أَيْدِيكُمْ مَلآنَةٌ دَمًا " (إش ١: ١٥)

✠ الصلاة الطاهرة تتطلب مقاومة الأفكار ومحاولة التخلص منها وربط العقل باللَّه... وهذا يحتاج إلى تدريب.

✠ كلما التصق العقل باللَّه فى الصلاة لا تشغله الخطية ولا الآخرون ولا المشاكل.

✠ الذى لا يُصلِّى كثيرًا تكون محبته للَّه قليلة، وكلما تزداد المحبة للَّه تزداد الصلاة.

✠ الصلاة الحقيقية هى صلاة بحرارة، وخشوع، واتضاع، بغير طياشة عقل، صلاة بحب، وإيمان.. بفهم وتأمُّل.

✠ الإنسان يبنى ويهدم إن كانت صلواته متقطعة، فأثناء الصلاة يبنى روحياته، وفى بُعده عن الصلاة يهدم ما قد بناه سابقًا، ويظل يبنى ويهدم فى غير استقرار.

✠ مَن يلتصق بالصلاة يعتبر العالم غريبًا عنه وكلما رجع إلى الصلاة يشعر أنه رجع إلى وضعه الطبيعى.

✠ **الصلاة الخالية من طياشة الفكر، هى التى لا تفكر فيها فى أى أمر آخر غير اللَّه؛** لأن الطياشة هى الرجوع إلى العالم مرة أخرى.

✠ إذا كانت الصلاة عميقة، بفهم، بإيمان، بحرارة، بخشوع، بروح؛ فلن تسرح فى هذه الصلاة.

✠ الصلاة التى تكون بغير فهم؛ تكون مجالاً للشرود أو على الأقل تكون صلاة بغير فائدة.

✠ إذا أردت أن تضبط فكرك فى الصلاة، يجب أن تضبطه قبلها؛ لأنك لا تستطيع أن تفكر فى خلاص نفسك وفى ذات الوقت فكرك منشغل فى الدنيا والأحداث.

✠ ضبط الفكر فى الصلاة هو الصلاة بفهم.

✠ كلما كان الفهم عميقًا فى الصلاة؛ كلما ندخل فى مشاعر الصلاة ونطرد السرحان، وتكون الصلاة بحرارة وبدموع ونشعر برغبة فى استمراريتها.

✠ أراد اللَّه أن يعلمنا البعد عن الذات حتى فى الصلاة فنجد فى الصلاة الربانية ألاَّ نبدأ بالذات؛ فالطلبات الأولى كلها خاصة باللَّه " اطْلُبُوا مَلَكُوتَ اللَّه وَهَذِهِ كُلُّهَا تُزَادُ لَكُمْ " (لو ١٢: ٣١).

✠ إنى أعجب للذين يُصلّون أحيانًا وهم جلوس، أين خشوع الروح عندهم؟ وأين خشوع الجسد؟

✠ لعل إنسانًا يسأل بأيهما نبدأ بخشوع الجسد أم خشوع الروح؟ ابدأ بأيهما، إن بدأت بخشوع الروح سيخشع الجسد معها وإن بدأت بخشوع الجسد سيخشع الروح معه.

✠ القلب يتحدَّث مع اللَّه بالشعور والعاطفة، أكثر مِمَّا يتحدَّث اللسان بالكلام. ورُبَّما يرتفع القلب إلى اللَّه بدون كلام.

✠ فى صلاتك تشعر أنك حفنة من تراب؛ تُحدِث خالق الكون العظيم، فتقف أمامه فى خشوع تشكره على الشرف الذى منحك إياه إذ سمح لك أن تقف أمامه.

✠ فى صلاتك تقول كل كلمة بفهم وتقصد كل أعماقها. وتُصلّى من عُمق قلبك ومن عُمق احتياجاتك ومن عُمق فكرك. وهذه الأعماق تمنح الصلاة حرارة.

✠ رفع اليدين هو اشتراك للجسد مع الروح فى الصلاة وهو لون من خشوع الجسد، وارتفاعه إلى اللَّه مع الروح.. ليست الروح فقط هى التى تُصلّى، إنما الإنسان كله روحًا وعقلاً وجسدًا. الجسد يرفع يديه إلى فوق، ويرفع نظره إلى فوق.

✠ الصلاة الروحية، هى الصلاة التى بإيمان، وبانسحاق، وبفهم، وبتركيز، وبحب وعمق، وحرارة... صلاة من القلب وليست من الشفتين فقط.

✠ اثبت فى الصلاة، وإن كانت بلا حرارة، ربما من أجل ثباتك تفتقدك النعمة، وتعطيك الفهم والحرارة والانسحاق.

✠ الإنسان البار يحب اللَّه، ومن محبته له يفرح بأن يتكلم معه.. تمامًا كما يكون بينك وبين صديق عزيز علاقة مودة، فأنت تكلمه وتتحدث إليه، فى أى موضوع، المهم أن تكلمه، وكفى.

✠ إن كنا نصلى، فذلك لأننا نشعر بالحب نحو اللَّه. وبينما تبدو الصلاة ثقيلة يمكننا فى نفس الوقت أن نقف مع أصدقائنا بالساعات نتكلم ولا نمل!؛ لأن بيننا وبينهم حبًا.

✠ إن جميع احتياجاتك ستأتيك دون أن تطلب.. ولتكن صلاتك لا طلبًا بل حبًا.

✠ إن كنت لم تصل بعد إلى الصلاة التى كلها حب، فاطلب من اللَّه ما تريد: **كن صريحًا مع اللَّه. افتح له قلبك وحدثه بكل ما فيه.** وإن لم يكن فيك هذا الحب، صلِّ لكى يعطيك الرب إياه.. قل له باستمرار [أعطنى يا رب أن أحبك].

✠ اضبط نفسك فى وقت الصلاة، بحيث لا تشرد أفكارك ولا تقف بطريقة غير خاشعة أمام اللَّه.

✠ ليس المهم أنك تُصلّى، إنما المهم حقًا هو: كيف تُصلّى؟ هل صلاتك مجرد ترديد لألفاظ، أم هى صلة حقيقية عميقة باللَّه، تشعر بها أنك تنعم بوجوده معك.

✠ إذا وثقت أنك ضعيف ستتعلم الصلاة، وستنال الاتضاع لأن الأقوياء نادرًا ما يُصلّون، وصعب عليهم أن يتضعوا.

✠ إذا وقفت أمام اللَّه كضعيف، سيسكب عليك المواهب.

✠ صلاتك يجب أن تمتزج بالحب، كما قال داود النبى "باسمك أرفع يدى، فتشبع نفسى كما من شحم ودسم "(مز ٦٣: ٤).

✠ ليس المهم فى مقدار الوقت الذى تقضيه فى الصلاة، وإنما فى مشاعر الحب التى فى قلبك أثناء الصلاة.

✠ فى الصلاة: **الحب هو الأصل، والكلام هو التعبير**. كما أن اللسان فى الصلاة يتحدث كذلك القلب أيضًا يتحدث. ومشاعر الحب التى فى القلب –حتى بدون كلام– تُعتبر صلاة، أما كلام الصلاة بدون حب، فليس هو صلاة.

✠ بالصلاة سوف تتعلم الصلاة، أعنى تتعلم كيف تتحدث إلى اللَّه، حديثًا يقودك إلى محبته.

✠ إن اللَّه لا يريد الشفتَين، بل القلب { مت ١٥: ٨}. وهو يقول باستمرار " يَا ابْنِي أَعْطِنِي قَلْبَكَ وَلْتُلاَحِظْ عَيْنَاكَ طُرُقِي " (أم ٢٣: ٢٦). يريد قلبك فى الصلاة، عامرًا بالحب نحوه، ونحو القريب.

✠ بالمداومة على الصلاة، تصل إلى محبه اللَّه.

✠ إن أحببت اللَّه ستُصلّى. وإن صليت كثيرًا؛ ستجد أن محبتك للَّه سوف تزداد وتتعمق يومًا بعد يوم. لأنك إن أحببت شخصًا، فسوف تحب أن تتكلم معه. والكلام مع اللَّه هو الصلاة.

✠ بالمداومة على الصلاة، سوف تصل إلى عمق كل كلمة تقولها فى صلاتك وستجد أنك ترتبط باللَّه أكثر فأكثر، وتجد دالة فى الحديث معه، وشهوة للحديث معه. وهكذا تعلمك الصلاة محبة اللَّه.

✠ القلب الحنون يقف أمام اللَّه ويُصلِّى من أجل جميع الناس ويُدخل اللَّه فى كل هموم الناس ومشاكلهم وأمراضهم.

✠ كانت الصلاة بالنسبة للقديسين وقت متعة روحية، تَسبَح فيها الروح خارج نطاق الجسد والماديات. كانت لذتهم فى الصلاة، أو بمعنى أدق: **لذتهم فى العشرة الإلهية أثناء الصلاة** ومن أجل هذه المتعة الروحية، تركوا العالم وكل ما فيه؛ لكى يتفرغوا لعمل الصلاة، حيث يتمتعون باللقاء مع اللَّه، ويشعرون بوجودهم معه، أو بوجوده معهم... تتحول صلاتهم إلى حب. **ويتحول حبهم إلى مناجاة، وتتحول مناجاتهم إلى متعة روحية.**

✠ كلما تكلمتَ مع اللَّه، يتعود لسانك الحديث معه. وتتعود أن تحدثه بعاطفة وحب.

✠ إن كنت تسأم من الصلاة بسرعة، وتحب أن تختمها؛ فاعلم أنك لم تصل إلى محبة اللَّه بعد.

✠ القديسون من حلاوة صلتهم باللَّه فى صلواتهم، ما كانوا يريدون أن يختموا الصلاة.

✠ ابدأ الصلاة، ولو بالتغصب، وحاول أن تتأمَّل أو على الأقل تفهم كل كلمة فيها.. والقديسون لم يصلوا إلى صلاة الحب فى بادئ الأمر. إنما تدرجوا فى عمق الصلاة وعاطفية الصلاة، إلى

أن وصلوا فيها إلى درجات من الكمال، حسبما منحتهم النعمة، وحسبما كانت لهم من مشاعر، ومن استعداد... حاول أن تُصلّى بعاطفة وبفهم.

✠ الصلاة التى بالروح، تكون حارة بطبيعتها. أشعلها الروح النارى. ولذلك قيل عن صلاة القديس مكسيموس ودوماديوس إنها كانت تخرج من أفواههم كشعاع من نار. وهكذا كانت أصابع القديس الأنبا شنوده رئيس المتوحدين حينما كان يرفع يديه فى صلاته.

✠ الصلاة الروحانية تكون بفهم وتركيز. وبالتركيز تبعد عنها طياشة الفكر. كذلك عنصر الفهم يجعل الذهن مركزًا، والعاطفة أيضًا تركز الفكر. لهذا، عندما سُئل القديس يوحنا الأسيوطى " ما هى الصلاة الطاهرة ؟ " أجاب " هى الموت عن العالم ".

✠ عندما يخشع الجسد تخشع الروح؛ فمَن يسجد للأرض تأتيه مشاعر هيبة اللَّه "أَمَّا أَنَا فَبِكَثْرَةِ رَحْمَتِكَ أَدْخُلُ بَيْتَكَ. أَسْجُدُ فِي هَيْكَلِ قُدْسِكَ بِخَوْفِكَ" (مز ٥: ٧).

✠ نحن نريد أن تنحنى النفس والروح الإنسانية وليس الجسد فقط، وقد قال داود النبى: "لَصِقَتْ بِالتُّرَابِ نَفْسِي" (مز ١١٩: ٢٥)، ولم يقُل "لصقت بالتراب رأسى".

✠ النفس الخاشعة أمام اللَّه تتشبه بالملائكة.

✠ عندما نصلى نتذكر علو اللَّه وسموه؛ ولذلك نرفع أعيننا إلى فوق، وعندما نتذكر علو اللَّه تخشع نفوسنا.

✠ عندما نصلِّى ونتذكر أننا خطاة تنسحق نفوسنا وتخشع وتأتينا المشاعر التى تليق بالصلاة.

✠ **لا تخجل من الصلاة وأنت فى عمق الخطية.** ولا تفعل مثل أبينا آدم الذى حينما أخطأ، هرب من اللَّه واختبأ خلف الشجر! **وكلما سقطتَ، تمسك باللَّه أكثر؛ لكى ينجيك وينقيك ويقودك إلى التوبة.**

✠ الصلاة الحقيقية ليست فى طولها، إنما هى الصلاة التى تصل إلى قلب اللَّه.

✠ لكى تكون صلاتك عميقة لابد أن تكون الصلاة لذة لك.

✠ الصلاة بدون إيمان لا تؤثر.

✠ لكى تكون صلاتك صلاة؛ لابد أن تشعر أنك واقف أمام القدوس.. أمام اللَّه الذى تقف الملائكة أمامه بخشوع.

✠ المحبة تطرح الخوف إلى خارج، ولكنها لا تطرح المهابة والتوقير إلى خارج؛ ولذلك لابد أن تكون الصلاة بخشوع.

✠ إن الصلاة التى تصليها من كل قلبك تقف فيها بخشوع؛ لأنك واقف أمام اللَّه.

✠ عندما يراك اللَّه تقف أمامه فى خشوع ومهابة للاهوته ومهابة لأبوته حينئذ يشعر أن صلاتك صلاة.

✠ الإنسان الذى يخاف اللَّه، يكون خاشعًا فى صلاته، وفى كل عبادته؛ يأخذ حرارة فى قلبه من مخافته لله. وقد تمتلئ صلاته بالدموع، نابعة من انسحاق قلبه.. وهكذا كان آباؤنا القديسون على الرغم من القمم الروحية العالية التى وصلوا إليها لم تفارقهم مخافة اللَّه، ولا انسحاق القلب، ولا الخشوع ولا الدموع.

✠ لتكن مخافة اللَّه فى قلبك أثناء صلاتك. ليتك تقف أمامه بالهيبة التى تقف بها أمام رؤسائك! يقول مار إسحق عن مخافة اللَّه أثناء الصلاة: " قف أمام اللَّه فى الصلاة، كما لو كنت واقفا أمام لهيب نار ".

✠ قف فى صلاتك بتوقير، فى مهابة، عالمًا أمام مَن أنت واقف. قف منتصب القامة. لا تحرك يديك ولا رجليك. ولا تسمح لحواسك أن تنشغل بشيء آخر، ولا أن تقطع صلاتك بأى شيء يستلفت حواسك، فتلتفت إليه وتسرح بعيدًا عن اللَّه. **وبين الحين والآخر، تبرهن على احترامك لله. بالانحناء أو الركوع أو السجود، وأنت مركز الفكر فى حديثك مع اللَّه.**

✠ سألنى البعض: لماذا أصلِّى وأفكارى تطيش فى موضوعات أخرى؟ فقلت له: **لأنها صلاة خالية من مخافة اللَّه.**

✠ حقا **لو مخافة اللَّه ثابتة فى قلبك، لكنت تُصلّى بفكر مركز**، ولا يسرح عقلك فى شيء أخر أثناء حديثك مع اللَّه. ولا تظن أن بنوتك لله تنسيك مهابته!! وإن حاول فكرك أن يطيش، أرجعه بسرعة.. ربما لم يتعود التركيز بعد... لذلك دربه على الثبات فى الرب.

✠ الذى يُصلِّى بلا فهم، وبلا مبالاة، أو ينسى ما يقول.. هذا أيضًا يُصلِّى، وليست مخافة اللَّه فى قلبه.

✠ إنه ليس احترامًا لله، أن تتحدث معه هكذا، بلا خشوع، وبلا فهم.. أو أن تنشغل بغيره أثناء حديثك معه، أو أن تكلمه وأنت لا تدرى ماذا تقول! أو أن تسرع فى صلاتك لكى تنتهى منها بسرعة، كأنك قد مللت من الحديث مع اللَّه!! أو لديك أمور أخرى أهم تريد أن تنشغل بها!! أو أسوأ من هذا، أن تقول: ليس لدى وقت للحديث مع اللَّه!! وكل هذا يدل على عدم المخافة.

✠ إن مخافة اللَّه تمنحك احترام اللَّه فى صلاتك. وأيضا الخشوع فى الصلاة يوصلك إلى مخافة اللَّه. وتدخل فى هذا الخشوع، ألفاظ الاتضاع التى تستخدمها فى الصلاة.

✠ اسكب نفسك أمام اللَّه وقل له: كما أعطيتنى يا رب الوصية، أعطنى القوة على تنفيذها.

✠ فى صلاتك صارع مع اللَّه. جاهد معه وناقشه، حتى وأنت فى خطيئتك التى تريد التخلص منها.

✠ القِ نفسك أمام اللَّه، صارع معه وقل له: سوف لا أقوم من ههنا، إلاَّ وقد أخذت منك بركة خاصة، وشعرت أنك أرجعتنى إليك وحسبتنى من أولادك.

✠ صمم فى صلاتك، أن تأخذ من اللَّه القوة لترجع إليه... فالصلاة فى عمقها هى عملية أخذ. تشعر فيها أنك قد أخذت من اللَّه متعة روحية، وبركة، وقوة ومعونة، وقدسية فى الحياة. بل يكفى أنك أخذت فى وقت الصلاة صلة به.

✠ امسك باللَّه. وقل له لا أتركك... لا أتركك حتى أشعر أنك قبلتنى إليك، وأرجعتنى إليك وإلى محبتك.

✠ لا تخرج من صلاتك، إلاَّ وقد كونت علاقة جديدة مع اللَّه، ورجعت إليه. وطبيعى، ليس ممكنا لك – بعد صلاة كهذه – أن تترك الصلاة وتخطئ إلى اللَّه! لا بد ستخجل من صلاتك، ومن قولك لله: لا أتركك.

✠ لكى تُصلّى صلاة عميقة لابد أن تشعر من أعماقك أنك محتاج إلى الصلاة.

✠ لابد أن تتدرب على الصلاة وتجد فيها لذة لكى تصل إلى عمقها.

✠ كلما تُصلّى كلما تجد قلبك تَعلّم الصلاة، حيث يعمل الروح داخل قلبك فيُعلِمك كيف تكلم اللَّه.

✠ عندما تُصلّى، اخرج من عبودية الكمية والسرعة والروتين والقانون، **وحاول أن تُصلّى بروح، ويفهم، وعاطفة.**

✠ إن كنت فى حالة فتور، صلِّ عددًا أقل ولكن بعمق أكثر، ثم حاول أن تُصلّى نفس الكمية بنفس العمق. فالعمق أهم، إنه يعالج الفتور.

✠ قد يكون الإنسان فاترًا من صلاته مع الجماعة؛ إذ قد يفكر فى تقدير الجماعة لعمق صلاته بدل التفكير فى اللَّه. **أما أنت فإذا صليت مع جماعة، فيجب أن تتناسى كل من حولك، وتتجه بفكرك إلى اللَّه.. اللَّه وحده.**

✠ قد يكون سبب الفتور هو انشغالك بإشكالات خاصة، لم تعط معها قلبك للصلاة. فلسانك يُصلِّى، وقلبك مشغول بشيء آخر، ولهذا تكون صلاتك فاترة. لذلك **إما أن تنسى هذه المشاغل، أو تطرحها أمام اللَّه فى صلاتك.**

✠ قد يكون فتور الصلاة ناتجًا عن فتور عام فى كل حياة المُصلِّى، إنما هو قد استبقى الصلاة كأثر من أثار حياة عميقة ماضية، ولذا فهو يُصلِّى بغير رغبة، ولا شوق، ولا اتحاد مع اللَّه، ولا فهم لما يقوله مثل هذا الشخص عليه أن يصلح حياته وأن يُصلِّى من أجل هذه الحياة بالذات.

✠ يمكنك أن تمهد لصلاتك بجلسة روحية تسبقها. إن القراءة الروحية يمكن أن تكون مصدرًا قويا لأفكارك وتأمُّلاتك فى الصلاة، تعطيك شيئا تقوله.. وكذلك التراتيل ومحاسبة النفس والتأمُّل فى الكتاب.. إنها مصادر لأفكار الصلاة.

✠ اهتم بالعمل الداخلى... بالفضائل الرئيسية كالمحبة والإيمان والتواضع والوداعة والنقاوة والطهارة.. وحينئذ ستجد صلاتك لهيب نار؛ لأنها نابعة من قلب نقى مملوء بمحبة اللَّه والفضيلة.

✠ بالإيمان نستطيع أن نحول الصلاة من طلب إلى شكر، كما فعل يونان وهو ما يزال بعد فى جوف الحوت العظيم. فختم صلاته بقوله " أَمَّا أَنَا فَبِصَوْتِ الْحَمْدِ أَذْبَحُ لَكَ وَأُوفِي بِمَا نَذَرْتُهُ. لِلرَّبِّ الْخَلاَصُ "(يون٢: ٩). تأكد أن الرب قد سمع صوته، وقد استجاب له. وقد سمح له

أن يخرج من بطن الحوت، ويعود مرة أخرى ينظر إلى هيكله، بينما هو فى جوف الحوت، فى مكان ما من البحر لا يستطيع تحديده.

✠ اللَّه لا يفرض مشيئته ولا يستبد فى تصرفاته. إنه مثال للتفاهم. وفى معاملته لنا يريد أن يتفاهم. لقد أعطانا الصلاة كى نتفاهم معه.

✠ لو كان اللَّه لا يميل إلى التفاهم، فما فائدة الصلاة والحديث معه والمناقشة.. أليس حقًا أنه لم يسمح فقط أن نتفاهم معه، بل سمح أيضًا أن نصارعه ونجاهد معه؟! ألم يصارعه يعقوب حتى الفجر قائلًا له: " لا أتركك.."؟! كما لو كان له سلطان أو له قدرة ألاَّ يتركه!

✠ **لا تترك الصلاة حتى تأخذ.** داود النبى كان لا يترك الصلاة حتى يأخذ، فيحول الطلبة إلى شكر. كان يكلم اللَّه بدالة. وفى أثناء الصلاة يشعر بالاستجابة. يشعر بالإيمان أن اللَّه قد عمل معه عملًا، وأنه قد أعطاه ما يريد، فيشكره وهو مازال يطلب. لقد جرب داود فى مزاميره كيف يصارع اللَّه: **باللجاجة، بالمودة، بالإقناع. جرب كيف يحنن قلب اللَّه، وكيف يعاتبه فى دالة.**

✠ أثناء صلاتك، لا تخجل من العمل الروحى. المهم أنك أنت نفسك لا تطلب أن يراك أحد. أمّا إن رأوك فلا تتضايق ولا تبطل العمل الروحى بسبب ذلك، وإلاَّ فسوف لا تُصلّى على الإطلاق.

✠ **اهتموا بصلاة البيت، واجتماع الأسرة كلها فى روح واحد وقلب واحد يرفعون الصلاة إلى الرب**، أو على الأقل تقديم الإمكانيات لمن يريد أن يُصلِّى وحده، وعدم مضايقته، وعدم التعليق على صلاته.

✠ قد تشعر بفتور فى صلاتك.. قد يكون السبب هو تقييد الصلاة بقيود شديدة من حيث الزمان والمكان والطريقة والألفاظ. **فحاول أن تكون صلاتك حرة طليقة.**

✠ لا تكن صلاتك فى وقت غير مناسب: فبعض الأشخاص يُصلّون فى الصباح قبيل خروجهم إلى أعمالهم ويكونون فى عجلة فيحاولون أن ينهوا الصلاة بسرعة وقد يشرد تفكيرهم أثناء الصلاة فيفكرون فى أعمالهم ومواعيدهم. وقد يُصلِّى البعض فى وقت متأخر مساء حين يكون متعبًا ومرهقًا وعيناه مثقلتان بالنوم فيُصلِّى وهو يفكر متى ينتهى من الصلاة بسرعة حتى ينام.

✠ صلِّ فى أى وقت مناسب لك بحيث لا تكون منشغلًا عن الصلاة باستعجال أو نوم. وقد يكون الوقت غير مناسب من جهة الاستعداد الروحى؛ فيُصلِّى الشخص مباشرة بعد انشغال مادى عميق طويل وهو مازال منشغلًا بمشاكله العالمية. **يستحسن أن تكون هناك فترة تمهيدية، تفرِّغ فيها نفسك بقدر الإمكان من الاهتمامات الأخرى وتتصل باللَّه.**

✠ يستحسن أن تمهد لصلاتك العادية بتأمُّل فى الإنجيل أو بمحاسبة لنفسك على أخطائك، أو بتأمُّل فى المواقف التى ساعدك فيها اللَّه أو بالتفكير فى حالة الآخرين المعوزين أو التفكير فى مشاغلك ومطالبك التى تريد أن تعرضها أمام اللَّه وبعد هذه الفترة التمهيدية، إذا قمت لتُصلّى فستُصلّى بحرارة.

✠ أحيانا يُصلِّى الشخص وهو لا يعرف سببًا معينًا للصلاة، فهو يُصلِّى كما لقوم عادة، فتكون صلاته فاترة **أما أنت فعليك أن تُصلّى، وأنت شاعر تمامًا بأنك محتاج إلى الصلاة**، إما لطلبات معينة طارئة حدثت لك، واحتجت فيها لمعونة، أو لطلبات عرفتها بالتمهيدات السابقة، أو أنك تريد أن تكون فى حضرة اللَّه وكفى.

ومثل هذا الشعور يجعل الإنسان يكون فى صلاة مستمرة أيًّا كان المكان وأيًّا كان الوقت ومثل هذه الصلاة لا تحتاج تمهيدات.

✠ لا تردد ألفاظًا لا تعرف لها معنى، أو معناها لا يهمك، وإنما يجب أن يكون كل لفظ خارجًا من أعماقك، معبرًا عن شعورك ولذلك يحسن بك أن تتأمَّل كثيرًا –كمنهج من دراستك الروحية– فى معانى الصلوات التى تحفظها من الأجبية.

✠ حينما نصلِّى، هل نحن الذين نصلِّى وحدنا؟ كلا " لأَنَّنَا لَسْنَا نَعْلَمُ مَا نُصَلِّي لأَجْلِهِ كَمَا يَنْبَغِي. وَلَكِنَّ الرُّوحَ نَفْسَهُ يَشْفَعُ فِينَا بِأَنَّاتٍ لاَ يُنْطَقُ بِهَا "(رو ٨: ٢٦).

✠ استغرق فى الصلاة ولا يهمك كل ما يدور حولك من حركات وأصوات.

✠ لا تكن صلاتك متكلفة، وإنما كن صريحًا جدًا أمام اللَّه تخيله أمامك وفاتحه بكل شيء واكشف أمامه نفسك وحدثه عن مطالبك ومشاكلك جميعًا، لا تخجل ولا تستر شيئًا فى نفسك، **اتخذه كأب حنون يعطف عليك حتى فى أعماق إثمك. درب نفسك على محبة اللَّه، فإنك متى أحببته ستكون صلاتك حارة من تلقاء نفسها.**

✠ **إن وقفت للصلاة ولم تجد شيئًا تقوله فأمامك الصلوات المحفوظة،** أمسك كتاب الأجبية، وهو يعلمك كيف تُصلّى والكتاب هو الذى علمنا مبدأ الصلوات المحفوظة، حينما قدم لنا الرب صلاة "أَبَانَا الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ لِيَتَقَدَّسِ اسْمُكَ "(لو ١١ : ٢)، وكما قال الرسول "مَتَى اجْتَمَعْتُمْ فَلُكُّ وَاحِدٍ مِنْكُمْ لَهُ مَزْمُورٌ" (اكو ١٤: ٢٦ ). وكانت الكنيسة منذ العهد القديم تستخدم صلوات المزامير، فهى مدرسة تعلمك الصلاة، وتعلمك أدب التخاطب مع اللَّه: ماذا تقول؟ وكيف تقول.. وتفتح قلبك للتأمُّل فى الصلاة.

✠ محبة اللَّه هى الدافع إلى الصلاة.

✠ استمر فى عملك الروحى ولا تخف من الضربات اليمينية، لأنه حسن جدًا أن تشغل ذهنك بصلاة أو بآية تجعلها مجالًا للتأمُّل، والرب يأمرنا أن نصلِّى فى كل حين ولا نمل ( لو ١: ١ ). ويقول الكتاب " صَلُّوا بِلاَ انْقِطَاعٍ " ( ١تس ٥: ١٧ ). وإن حاربك الكبرياء بسبب صلاتك قل لنفسك: إن التلاميذ أقاموا موتى، وشفوا مرضى، وأخرجوا شياطين، ولم يصابوا بالكبرياء بسبب ذلك.. وإيليا أغلق السماء ثلاث سنين وستة أشهر ( يع ٥: ١٧ )، ولم يرتفع قلبه بسبب ذلك. فماذا فعلت إذًا لكى يحاربنى المجد الباطل؟! هل لأننى رددت فى ذهنى بضع كلمات؟! وماذا نقول عن الذين مارسوا الصلاة الدائمة؟! والذين كانوا يقضون الليل كله فى الصلاة، والذين مارسوا صلب العقل فى صلواتهم، والذين كانوا بصلواتهم يفتحون أبواب السماء؟! تذكر الدرجات العليا لكى لا يرتفع قلبك. وتذكر أيضًا خطاياك حتى تنسحق فى الداخل.

✠ إن الرب علمنا فى مناسبات عديدة، أن نصلِّى بأسلوب الجماعة، لأننا كلنا أعضاء فى جسد واحد.. فالمسيحى لا يطلب المغفرة لنفسه فقط، بل لكل الناس أيضًا معه. فيقول فى الصلاة الربية " اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا كَمَا نَغْفِرُ نَحْنُ أَيْضًا لِلْمُذْنِبِينَ إِلَيْنَا " (مت٦ : ١٢)..

وهو لا يطلب أن ينجو وحده من التجارب ومن حيل العدو الشرير، بل ينجو الناس كلهم أيضًا، فيقول " وَلاَ تُدْخِلْنَا فِي تَجْرِبَةٍ لَكِنْ نَجِّنَا مِنَ الشِّرِّيرِ. " (مت ٦ : ١٣).

✠ المؤمن فى صلاته تبدو محبته للغير. ويبدو أيضًا انتماؤه للكنيسة. كما يبدو أيضًا بعده عن الذات. ليس فى الصلاة الربية فقط، بل فى صلوات كثيرة يصليها من الأجبية. فيقول " ارحمنا يا اللَّه ثم ارحمنا " " قدس أرواحنا، طهر أجسامنا. قوم أفكارنا. نق نياتنا وأشف أمراضنا.." ويقول فى الثلاثة تقديسات " يا رب اغفر لنا خطايانا، يا رب اغفر لنا آثامنا، يا رب اغفر لنا زلاتنا.. يا من هو بلا خطية، يا رب ارحمنا " ويقول أيضًا " حل واغفر، واصفح لنا يا اللَّه عن سيئاتنا التى صنعناها بإرادتنا، والتى صنعناها بغير إرادتنا. التى فعلناها بمعرفة والتى فعلناها بغير معرفة.."

وصلاة الشكر التى يصليها الإنسان وهو وحده، يصليها بأسلوب الجمع أيضًا فيقول " نشكرك على كل حال.. لأنك سترتنا وحفظتنا وقبلتنا إليك.. " ويقول " نسأل ونطلب من صلاحك يا محب البشر امنحنا أن نكمل هذا اليوم المقدس وكل أيام حياتنا بكل سلام مع مخافتك ".

وفى قانون الإيمان يقول " نؤمن بإله واحد "ولا يقول " أؤمن بإله واحد ".. والأمثلة عديدة جدًا.

✠ **المؤمن فى صلاته ليس أنانيًا مركزًا حول ذاته. فهو لا ينسى غيره مطلقًا. إنه يُصلِّى من أجل الجميع.** كعضو فى كنيسة جامعة. وهذا لا يمنع من وجود صلوات فردية: مثل مزمـــور "ارحمنى يا اللَّه كعظيم رحمتك ". ومثل قوله فى صلاة نصف الليل " اعطنى يا رب ينابيع دموع كثيرة، كما أعطيت فى القديم المرأة الخاطئة ". " بعين متحننة يا رب، انظر إلى ضعفى.. ". ومثل قوله فى صلاة النوم " توبى يا نفسى مادمت فى الأرض ساكنة.." أما الصلاة الربية، فقد علَّمنا الرب أن نقولها باسم الجماعة.

✠ الصلاة الربانية عبارات قصيرة ولكنها تحمل عمق طلبات الصلاة.

✠ هناك عناصر كثيرة للصلاة، إن عرفتها يمكن أن تطول وقفتك فى حضرة اللَّه. فكثيرون يكتفون بعنصر الطلب، حتى أنهم يخلطون بين الصلاة والطلبة وإن لم يكن لهم ما يطلبونه، لا يصلّون! وحتى الطلب، يمكن أن يتسع فنطلب من أجل الآخرين. تطلب إلى اللَّه من أجل الكنيسة، والمجتمع الذى تعيش فيه. وكل من تعرفهم من المحتاجين، كل واحد حسب احتياجاته: المرضى، والذين فى ضيقة، والمسافرين والطلَبة.. وفى الصلاة عنصر الشكر أيضًا.. فاشكر اللَّه على كل إحساناته إليك وإلى معارفك ومحبيك، بالتفاصيل.. وقد وضعت لنا الكنيسة صلاة الشكر فى مقدمة كل صلاة..

✠ وفى الصلاة أيضًا عنصر الاعتراف حيث تعترف لله بكل أخطائك ونقائصك وتطلب منه الصفح والمغفرة، كما تطلب منه القوة والعلاج، كل ذلك باتضاع وخشوع..

✠ وفى الصلاة أيضًا عنصر التسبيح والتمجيد والتأمُّل فى صفات اللَّه الجميلة.. مثل عبارة " قدوس قدوس رب الصباؤوت. السماء والأرض مملوءتان من مجدك الأقدس. إنها ليست انسحاقا، لكنها تأمُّل فى صفات اللَّه.

✠ توجد صلاة فردية، التى تصليها فى مخدعك، ولأبيك الذى يرى فى الخفاء. وهذا لا يمنع من وجود الصلاة الجماعية التى تصليها معًا كل جماعة المؤمنين بروح واحدة ونفس واحدة وصوت واحد. وأمثلتها كثيرة فى العهد الجديد. منها صلاة المؤمنين بعد إطلاق الرسولين بطرس ويوحنا من السجن" فَلَمَّا سَمِعُوا رَفَعُوا بِنَفْسٍ وَاحِدَةٍ صَوْتاً إِلَى اللَّهِ وَقَالُوا: " أَيُّهَا السَّيِّدُ أَنْتَ هُوَ الإِلَهُ الصَّانِعُ السَّمَاءَ وَالأَرْضَ وَالْبَحْرَ وَكُلَّ مَا فِيهَا "(أع ٤: ٢٤). طبعاً مثل هذه الصلاة لا تنطبق عليها وصية الرب الخاصة بالصلاة فى الخفاء (مت ٦ : ٦).

✠ ما أسهل أن يكرر الإنسان صلاة عشرات أو مئات المرات، ويكون ذلك بلا عمق وبلا روح... والمسألة ليست كثرة تلاوات. فالصلاة ليست مجرد تلاوة. وإنما ينبغى أن تكون فيها عناصر روحية، كأن تكون الصلاة بإيمان، بخشوع، بحرارة، بفهم، بروح، بعاطفة وحب، بتأمل... إلخ أما مجرد التلاوة للحصول على غفرانات، فأسلوب غير روحى... فمجرد التلاوات تُفقد العمق الروحى للصلاة.

✠ ربما صلاة واحدة قصيرة بعمق وروح، تكون أكثر فائدة من مائة صلاة بمجرد التلاوة... إن العشار صلى صلاة قصيرة، بكلمات قصيرة، بكلمات قليلة، وخرج بها مبررًا ( لو١٨ : ١٤ ).

بينما كانت صلاة الفريسى أطول منه بكثير، ولم يستفد شيئًا! كذلك صلاة اللص اليمين كانت قصيرة، ولكنها بإيمان وعمق، فاستحق بها وعد الرب له بالفردوس ( لو٢٣: ٤٢، ٤٣ ).

✠ مِن المعروف أن الحواس هى أبواب للفكر. فإن طاشت حواسك ستجمع لفكرك أخبارًا وصورًا، مما يجلبه لها السمع والنظر... فكيف إذًا تحتفظ بحرارتك؛ اجتهد إذًا أن تتدرب على حفظ الحواس وجمع الفكر، لكى يتركز فى الروحيات. لأنه إن كانت هناك طياشة فى حواسك وفكرك، ستكون نتيجتها طياشة فى صلاتك. بل طياشة للفكر فى غير وقت الصلاة أيضًا... وكلها أسباب لإطفاء الروح.

✠ إننا نبنى كنائسنا إلى الشرق. ونصلِّى ونحن متجهون إلى الشرق، لأن الشرق يوجه قلوبنا إلى تأمُّلات نعتز بها، حتى أصبح بالنسبة إلينا رمزًا. وأيضًا من أجل أهمية الشرق فى فكر اللَّه، فإن كان اللَّه قد اهتم به، فلنهتم به نحن أيضًا.

✠ إننا لسنا عقلًا صرفًا فى عبادتنا: فالحواس تعمل، وتتأثر، وتؤثر فى مشاعر الروح. ومثال ذلك: إننا نصلِّى ونرفع نظرنا إلى فوق، بينما اللَّه موجود فى كل مكان.. ولكن **النظر إلى فوق، يحرك فى قلوبنا مشاعر روحية ويعطى لصلاتنا عمقًا خاصًا.** وكذلك الاتجاه إلى الشرق. والسيد المسيح نفسه، فى أكثر من منسابة، نظر إلى فوق، مع أن الآب فيه وهو فى الآب. ولكن النظر إلى فوق له دلالة خاصة.

# الفصل الثالث

# أهمية الصلاة

# أهمية الصلاة

**✞ الجأ إلى الصلاة لأنك بدونها لن تخلص.. فالذى يعرف الصلاة لا يعرف الهزيمة. ثق إن نجحت فى صراعك مع اللَّه لن تقدر عليك أية قوة على الأرض.**

✞ الصلاة تفتح أبواب السماء، وقادرة على صنع المعجزات.

✞ الصلاة تنير العقل وتطهره، وتقدس الفكر، وتنقى القلب.

✞ كلما كان العقل ملتصقًا بالصلاة تجده لا يجد وقتًا للتفكير فى شيء آخر، أما الذى يتهاون فى صلاته حينئذ تستطيع الأفكار الرديئة أن تلتصق به وتجد الشياطين البيت مزينًا مفروشًا فارغًا مستعدًا لإقامة أى شيطان.

✞ الصلاة دواء للأفكار الشريرة، وتطهر القلب.

✞ الصلاة تنقى القلب بالوقوف الدائم فى حضرة اللَّه.

✞ الصلاة العميقة تجعل الإنسان يزهد فى أمور العالم كله وعندما يقف فى حضرة اللَّه يصبح كل شيء تافهًا فى نظره.

**✞ الإنسان الروحى الذى يختبر الصلاة القوية، لا يعرف الهزيمة إطلاقًا.. لأنه بالصلاة يأتى بالرب، ويدخله الميدان ويسلمه المعركة.**

✞ مَن يشعر بجمال الصلاة ويذوق حلاوتها؛ يحب الصلاة ويتعلق باللَّه باستمرار.

**✞ بالصلاة تشعر أنك لست وحدك، وإنما أنت محاط بقوة إلهية تسندك. لذلك تهدأ نفسك وتطمئن.**

✞ إن كل جهاد عقولنا وأرواحنا – مع ضرورته – إنما يدخل فى حقيقته تحت معنى الصلاة أو التوسل، لكى يملأ السحاب البيت، وتشتعل النار فى العُليقة، ويكشف الرب ذاته.. وحينئذ يسجد القلب فى خشوع، ويرتل فى شكر.

✞ ترتبط الصلاة بحياة التوبة فقد قال مار إسحق " الذى يظن أن هناك بابًا آخر للتوبة غير الصلاة هو مخدوع من الشياطين ".

✞عندما ينشغل الفكر باللَّه؛ لا يفكر فى الخطية فيحيا فى حياة التوبة.

✞ الصلاة الطاهرة النقية ترعب الشياطين.

✞ الصلاة تجعلنا نزهد هذا العالم وكل ما فيه. كما قال الشيخ الروحانى " إن محبة اللَّه غربتنى عن البشر والبشريات ".

✞ الإنسان الذى ينشغل قلبه مع اللَّه بالتمام فى الصلاة، يكون العالم ميتًا بالنسبة إليه –لا يحيا فيه– هو يُصلِّى والعالم لا وجود له فى قلبه... لا يحس بهذه الدنيا وما فيها.

✞ الصلاة هى أخذ وليست عطاء.. أنت فى الصلاة تأخذ من اللَّه الكثير، تأخذ بركة، وعشرة طيبة، ومتعة روحية، وهبات لا تُحصى.

✞ كلما نوجد فى حضرة اللَّه، تمتلئ قلوبنا فرحًا بالرب، ونغنى له فى كل المناسبات بكل عواطفنا.

✞ اللَّه مصدر كل خير. هو يريد أن يعطى، وقادر أن يعطى وهو وحده الذى يعطى.

✞ اللَّه المعطى، نتجه إليه كأب ونقول له: " يا أبانا "... **نكلم اللَّه ليس كملك أو كخالق إنما نكلمه كأب.**

✞ ما مِن إنسان وصل إلى الفتور الروحى، إلاَّ ويكون قد بدأ بإهمال صلواته ومزاميره؛ **فالصلاة تعمق الصلة باللَّه،** وتسبب

حرارة فى القلب من نحوه. لذلك لا تهمل صلواتك، حتى ولو كانت كلمة واحدة أو عبارة بسيطة.

✞ قد يحاربك الشيطان بأنه ليس لديك وقت، وهى حرب مكشوفة ومعروفة. **الصلاة لا تحتاج إلى وقت، إنما إلى قلب**... تحتاج إلى قلب يشتاق إلى الحديث مع اللَّه، ولو بكلمات قليلة لا تستغرق بعض الثوانى. ومحال أن تقول أنك لا تملك هذه الثوانى.

✞ اهتم بصلوات النهـــار، وقت الانشغال ووقت الحـروب الروحية

إن اللَّه يريدك أن تتذكره، أثناء انشغالك بعملك الدنيوى. أما **غربتك عن اللَّه، بإهمالك للصلاة فإنها تطفئ روحك.**

✞ إذا لم ينشغل عقلك باللَّه، سينشغل بأشياء أخرى، لأنه لن يتوقف عن العمل. وهنا تدخل روحياتك فى تعقيدات لا ندرى ما نتائجها.. فلماذا تترك عقلك فى فراغ روحى؟ لماذا لا تشغله؟

✞ يحتاج الإنسان أن تقوى روحه، وأن يعمق شركتها مع روح اللَّه، وأن يقدم لها باستمرار الغذاء الروحى كالصلاة.

✞ الإنسان الذى يدخل فى علاقة مع اللَّه يدخل فى حياة الفرح الدائم.

✞ الصلاة تعطى فضيلة نسميها استحياء الفكر، أى إن الإنسان يستحى أن يفكر فى الخطية بعد أن كان واقفًا أمام اللَّه فى الصلاة.

✞ ترك الصلاة يعطى فرصة بُعد عن اللَّه، بحيث أن الفكر عندما يخطئ لا يستحى أن يخطئ؛ لأنه غير موجود فى حضرة اللَّه.

✞ الذى يُصلِّى يظل اللَّه أمامه فى كل حين، **فحياة الصلاة تقود إلى حياة النقاوة وحياة التوبة.**

✞ الصلاة مدرسة للفضائل كلها.

✞ الصلاة لا تعطى فرصة للارتباط بالعالم.

✞ الصلاة تعطى الإنسان قوة من عند اللَّه.

✞ الصلاة تساعد على التأمُّل، والتأمُّل يساعد على الصلاة، والصلاة والتأمُّل يساعدان على حياة الفضيلة بكل تفاصيلها، ويتبقى السلوك العملى للفضيلة.

✞ فى الصلاة تصطحب اللَّه فى حياتك؛ ولذلك الصلاة الدائمة تعطى شركة مع اللَّه وصحبة ووجود فى العشرة الإلهية.

**✞ الصلاة بالنسبة لك هى مفتاح السماء، هى الباب المفتوح وقت الضيقة.**

✞ الصلاة ليست واجبًا لابد أن تؤديه ولو مُرغمًا وبدون رغبة، ولا هى أمر إلهى، إنما الصلاة بالنسبة لك هى غذاء روحى تتغذى به روحك.

✞ **الصلاة** هى متعة روحية.. **هى الحياة الحقيقية**، الصلاة بالنسبة لك هى الصلة التى تربطك باللَّه.

✞ على حسب تقييمك للصلاة ستُصلّى أم لا؛ فإذا كانت الصلاة بالنسبة لك هى مجرد واجب سوف تنتهى منها بسرعة، أمّا إذا كانت بالنسبة لك متعة فلن تريد أن تنتهى منها " هَكَذَا أُبَارِكُكَ فِي حَيَاتِي بِاسْمِكَ أَرْفَعُ يَدَيَّ كَمَا مِنْ شَحْمٍ وَدَسَمٍ **تَشْبَعُ نَفْسِي وَبِشَفَتَيِ الاِبْتِهَاجِ يُسَبِّحُكَ فَمِي** " (مز ٦٣: ٤ – ٥)

✞ الصلاة ليست وصية من الوصايا؛ إنما هى لذة من اللذات.

✞ النعمة إن لم تصل إلى الإنسان بصلاته فقد تأتيه بصلاة القديسين أو بصلوات الكنيسة. أنت لست وحدك فى جهادك إنما

هناك قديسون كثيرون يصلون من أجلك سواء القديسين الأحياء أو الذين رحلوا عن عالمنا الفانى.

✞ عجيب أن اللَّه يريدنا ونحن لا نريده.. عجيب أن ننشغل عن أخلص حبيب يكلمنا ولا نجيبه، يدعونا إليه فلا نستجيب.

✞ الإنسان الناجح فى صلاته هو الإنسان الناجح فى توبته. **صمم فى صلاتك أن تأخذ من اللَّه القوة لترجع إليه.**

✞ إن الناس لا تنقذها مجرد العظات، فالعظات قد تحرك الضمير وربما مع ذلك قد لا تتحرك الإرادة نحو الخير **فنحن نحتاج إلى قلوب تنسكب أمام اللَّه فى الصلاة؛ لكى يعمل فى الخطاة ويجذبهم إلى طريقه.**

✞ النعمة قد تتدخل وحدها بافتقاد من روح اللَّه القدوس أو تتدخل بناءً على صلاة تطلب معونة اللَّه، وقد تكون الصلاة من الشخص نفسه وربما تكون من أحبائه المحيطين به أو من أرواح الملائكة والقديسين الذين انتقلوا.

✞ السيد المسيح الذى كان ثابتًا فى الآب والآب فيه كان أيضًا يُصلِّى ليعطينا مثالية فى الصلاة.

✞ صلاة الإنسان معناها أن العالم لا يُشبعه ولا يكفيه وأن هناك شيء ينقصه لا يجده إلاَّ فى اللَّه.

✞ إن كنت تشعر بوجود اللَّه فى حياتك وجودًا يلهب قلبك بالحب ستتقد عاطفتك نحوه باستمرار.

✞ **الإنسان الروحى الذى يعرف الصلاة القوية لا يعرف الهزيمة إطلاقًا.**

✞ اللَّه إله محب دائمًا يعطى دون أن نطلب وفوق ما نطلب.

✞ كلما تشتاق إلى اللَّه تشعر أنك تكلمه من قلبك وتستفيد من الصلاة.

✞ انشغال الفكر باللَّه علاجًا وقائيًا من الأفكار الخاطئة؛ إذ يستحى من التقائه السابق بالرب.

✞ الذى يتضع يُصلِّى طالبًا معونة اللَّه، فالصلاة سلاح يجعله ينتصر.

✞ الشخص المداوم على الصلاة والتأمُّل فى وصايا اللَّه؛ يخجل من الانقياد إلى شهوة خاطئة، وتحثّه إرادته على رفضها.

✞ إذ يكون فكرك خاليًا من العمل الروحى، يأتى الشيطان ويعيش فيه. أمّا إن كان منشغلاً بصلاة، أو قراءة روحية، أو تأمُّل روحى، فإن الأفكار لا تقدر عليه.

✞ عن طريق الصلاة يُغير اللَّه الطبع القاسى.

✞ الشيطان يُحارِب الصلاة بكل الطُّرق. ويحاول أن يمنعها.. **أمَّا أنت يا رجُل اللَّه، فاصمد فى صلاتك مهما كانت حروب إبليس. وركِّز فيها فكرك وكل مشاعرك. واعرف أن محاولته منعك من الصلاة، إنما تحمل اعترافًا ضمنيًا منه بقوة الصلاة كسلاح ضده. وثِق أنك فى تمسُّكِكَ بالصلاة، فإنَّ نعمة اللَّه سوف تكون معك ولا تتخلَّ عنك.**

✞ مَن كان منشغلاً بالصلاة والتأمُّل، وقراءة الكتاب، والمداومة على ذِكر اللَّه فى قلبه، لا يبقى لدية وقت يتفرغ فيه لذِكر أخطاء الناس.

✞ الصلاة تزيد مشاعر الشفقة على الآخرين، كما أن الشفقة تدفعك إلى الصلاة.

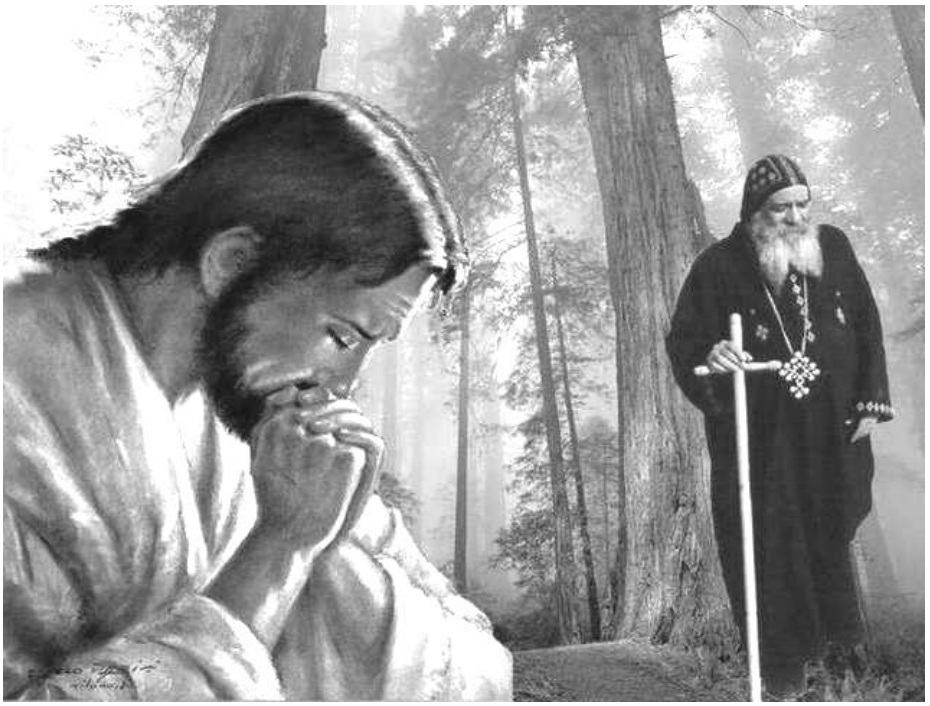
✞ استعن على طرد الفكر بالصلاة.

☩ من المهم أن تشعر بقيمة الصلاة، بالنسبة إلى حياتك هنا، وبالنسبة إلى أبديتك.

☩ الإنسان الذى يجعل اللَّه فى فكره باستمرار، من الصعب أن يخطئ؛ لأن اللَّه أمامه.

☩ بواسطة الصلاة تشعر أنك موجود فى حضرة اللَّه وتشعر بوجوده فى حياتك.

☩ ما أجمل أن يُصلِّى الإنسان. إنه يشعر فى صلاته أنه قد انتقل من مستوى الأرضيين إلى مستوى السمائيين؛ لكى يشارك الملائكة فى طقسهم.. إن **الصلاة شرف عظيم لا نستحقه.**



✞ الشياطين تخاف من القديسين: إن صلى أحدهم، ترتعش الشياطين وتهرب. لا يهم إن كانت الصلاة طويلة أم قصيرة: المهم أنهم حينما يعرفون أن هذا الإنسان قد دخل فى الصلاة، يبتعدون وينصرفون، متأكدين أن فخاخهم قد انكسرت فى هذا الأمر الذى يُصلِّى من أجله.

✞ الشيطان يعرف الوقت الذى يضرب فيه ضربته. ينتهز الفرصة التى يكون فيها الإنسان بعيدًا عن صلواته ومزاميره وتأمُّلاته، بعيدًا عن الوسط الروحى، حينئذ يضربه وهو غير محصن.. اللَّه ليس فى فكره، ولا فى قلبه.

✞ بواسطة الصلاة تتحول النفس إلى سماء.

✞ الذى يداوم على الصلاة لا يخطئ بسهولة أما الذى ينسى اللَّه ولا يُصلِّى يدخل الفتور إلى حياته.

✞ عندما تُصلّى فأنت الذى تستفيد روحيًا من صلاتك.

✞ الذى يحب اللَّه تُختبر محبته بطول الصلاة ومحبة الكلام مع اللَّه ويشعر بحلاوة الصلاة.

✞ إن كنت وأنت فى العالم لا تجد دقائق تقضيها فى الحديث مع اللَّه... فماذا تفعل فى الأبدية؟

✞ بالصلاة نأخذ معونة إلهية تساعدنا على التوبة.

✞ يُطرَد الفكر عن طريق الصلاة. لأن الإنسان يستحى من الفكر الخاطئ أثناء مخاطبته للَّه فى صلاته. كما أنه ينال معونة من الصلاة إن كانت بحرارة تقاوم السرحان.

✞ الإنسان الخاطئ الذى يعصى اللَّه ويكسر وصاياه، يشعر بوجود خصومة بينه وبين اللَّه. فلا يجد دالة للحديث معه. فإن بدأ يُصلِّى، فمعنى هذا إنه يريد أن يرجع إلى اللَّه ويصطلح معه بالصلاة.

✞ لا تنتظر حتى تتوب ثم تُصلِّى!! إنما صلِّ طالبًا التوبة فى صلاتك لكى يمنحك اللَّه إيَّاها.. لأنه **بمداومة الصلاة يُطهِّر اللَّه قلبك إن كنت تطلب ذلك بانسحاق أمامه.**

✞ إن الخوف على خلاص النفس، لا يكفيه مجرد الجهاد البشرى. الإنسان يجاهد، ولكنه يرى جهاده ليس كافيًا. فيلجأ إلى الصلاة المستمرة، طالبًا من الرب معونة ونعمة، له ولغيره. فالرب يقول

"بِدُونِي لاَ تَقْدِرُونَ أَنْ تَفْعَلُوا شَيْئًا " (يو ١٥ : ٥).

✞ الإنسان يقتل ذاته روحيًا، عندما يمنع عنها غذاءها الروحى، عندما يحرمها من الصلاة والتأمُّل والقراءات الروحية والاعتراف والتناول والاجتماعات.

✞ الصلاة تعلِّم التوبة، وتقود الإنسان فى الرجوع إلى اللَّه وإلى محبته.

✞ عندما تُصلّى من أجل مشكلة، إما أن يحلها اللَّه وتنتهى، أو إن بقيت، يعطيك سلامًا قلبيًا من جهتها. وهذا أيضًا لون من حل المشكلة. فالمشكلة موجودة، ولكنك غير متضايق منها وغير مضطرب، وكأنك لا تشعر بوجودها. وأصبحت لا تعتبرها إشكالًا أو منغصًا.. إنها فاعلية الصلاة.

✞ داود النبى كان ملكًا، وقائدًا للجيش، ورب أسرة كبيرة جدًا، وعليه مسئوليات وأعباء لا حصر لها، ومع ذلك كان مثلًا جميلًا لرجل الصلاة، ونجح فى عمل الصلاة، وضرب مثالًا رائعًا لمقياس الطول فى العبادة.. فلا يصح إذًا أن نعتذر بالمشغوليات؛ لأننا إن آمنا بأهمية أمر من الأمور، نستطيع أن نجد له وقتًا. المشكلة إذًا فى عدم وجود الرغبة.

✞ **قد يكون السبب فى عدم الصلاة هو عدم الإحساس بالاحتياج إلى الصلاة.** ما أكثر تلك الأمور التى نراها لا تحتاج إلى صلاة.. إنها الثقة بالنفس أو بالظروف المحيطة أو ببعض المعونات البشرية، التى تجعلنا نشعر أننا لسنا فى حاجة إلى صلاة.. كأننا ننتظر الوقت الذى يسمح فيه اللَّه بضيقة أو مشكلة، وحينئذ فقط نصلِّى!!

✞ الصلاة وسيلة أساسية لمعرفة الحق والخير، فيها وبها يكشف اللَّه للناس الطريق.

✞ هناك إنسان يزعم أنه يُصلِّى كل يوم وقد يكون مجموع صلواته فى اليوم بضع دقائق، لا تشبع روحه ولا تشعره بالصلة باللَّه.

✞ الصلاة تفتح لنا أبواب النعمة.

✞ **طرد الأفكار يحتاج إلى معونة إلهية حينما يُصلِّى الإنسان لكى ينقذه اللَّه من الأفكار، ما أسرع أن يأتيه العون الإلهى الذى يساعد المجاهدين فى حياة البِرّ، ويحرسه الرب من الفكر.**

✞ أنت بالصلاة تأخذ لا تعطى؛ لأن اللَّه غير محتاج للصلاة إنما أنت الذى تحتاج أن تتكلم معه وتأخذ من حُبه.

☩ فى كل مرة نذهب فيها للصلاة، ينبغى أن نشعر بأننا نأخذ ولا نعطى، وإنها بركة لنا وليست فرضًا علينا.

☩ **إننا نصلِّى لأننا محتاجون إلى اللَّه، لذلك نبسط إليه أيدينا إشارة إلى أخذنا منه..** إن أفواهنا تتقدس عندما تلفظ اسمه القدوس، وقلوبنا تبتهج بعشرته وإنه لتواضع كبير من اللَّه أن يسمح لنا بمخاطبته، ومنة عظيمة منه أن يوقفنا أمامه. **لذلك فى كل مرة نقف للصلاة، ينبغى أن نشكره – تبارك اسمه – على كل هذا التفضل والتواضع.**

✞ **لعل البعض يسأل: ألسنا فى الصلاة نعطى اللَّه وقتًا، ونعطيه قلبًا، ونعطيه حبًا؟!** كلا، ليس هذا هو المفهوم الحقيقى للصلاة. إننا عندما نصلِّى، إنما نأخذ من اللَّه نعمة، ونأخذ منه بركة، ونأخذ منه كافة احتياجاتنا الروحية والمادية.. **بل نأخذ أيضًا لذة التخاطب معه، ولذة الوجود فى عشرته الإلهية.**

✞ إن كنت لا تواظب على الصلاة، فذلك لأن الرب ليس هو الذى يشبعك ويملأ قلبك! لذلك لا تجد متعة فى اللَّه ولا تجد لذة فى الصلاة.

✞ الصلاة تجعل الرب يحل بمجده فى المكان فيشعر المصلون بوجود اللَّه، يشعر الإنسان بالعزاء، وبالفرح والسلام، ويشعر بلذة البقاء فى الصلاة، وأنه يود لو كانت الصلاة لا تنتهى.

✞ مَن يفرح بالرب، يجد متعه فى الجلوس معه، ولذة فى محادثته وفرحه باللَّه؛ يدفعه إلى أن يخصص لله وقتًا أكثر، وأن يدخله فى العمق، عمق قلبه، وعمق حبه، وعمق تفكيره واهتماماته.

✞ البعض قد يُصلِّى، واللَّه على جانب حياته، وليس فى العمق. فمتى يصير اللَّه الحياة كلها؟ ومتى نقول مع بولس الرسول: " لِي الْحَيَاةَ هِيَ الْمَسِيحُ " (فى١: ٢١).

✞ فى وقت الصلاة والتأمُّل، يشعر الإنسان باللَّه يملأ قلبه، ويشعر بأن اللَّه يحيط به، كما يشعر أنه واقف أمام اللَّه يكلمه، ويتمتع بوجوده الإلهى. انظروا كيف أن السيد المسيح يقول: " لأَنَّهُ حَيْثُمَا اجْتَمَعَ اثْنَانِ أَوْ ثَلاَثَةٌ بِاسْمِي فَهُنَاكَ أَكُونُ فِي وَسَطِهِمْ" (مت ١٨: ٢٠).

✞ الصلاة تبطل الأفكار الردية، كلما داوم الإنسان على الصلاة، ويدخل بها فى جو روحى، ويبعد عن قوات الظلمة.

✞ ربما حياة التنعم تبعدنا عن اللَّه. أما حياة الألم فإنها تقربنا إليه. **فتصير صلواتنا أعمق وأكثر**، وتصير أصوامنا أكثر روحانية.

✞ حقًا **إن الضيقات هى مدرسة للصلاة**.. لقد تأثرت جدًا من صلاة يونان التى صلاها وهو فى جوف الحوت، والتى تتسم بروح النبوة وبالإيمان العجيب " والإيقان بأمور لا ترى".. إنها من أعظم الصلوات التى قرأتها فى حياتى.. ليته كان قد قدمها، أو قدم صلاة من نوعها قبل أن يفكر فى الهروب من الرب. لقد تأثرت كثيرًا لقوله " دَعَوْتُ مِنْ ضِيقِي الرَّبَّ فَاسْتَجَابَنِي. صَرَخْتُ مِنْ جَوْفِ الْهَاوِيَةِ فَسَمِعْتَ صَوْتِي " (يون ٢ : ٢). وقلت فى نفسى: ما هذا يا يونان؟ كيف استجابك وأنت ما تزال فى جوف الحوت؟!

أما كان الأقدر أن تقول " دعوتك يا رب فى ضيقى فاستجبنى ". فتطلب هذه الاستجابة لا أن تعلنها؟!

ولكن يونان يرى بعين الإيمان ما سوف يعطيه له الرب. يراه كأنه قائم أمامه، وليس كأنه سيأخذه فيما بعد، فيفرح قائلًا " **دعوت.. فاستجابنى** ".

✞ **ما يعجز الإنسان عن حله، ما أسهل أن يحله اللَّه، والصلاة والصوم وسيلتان لإدخال اللَّه فى المشاكل.** والكتاب حافل بقصص عن حل اللَّه للمشاكل ونجاح وسيلة الصوم والصلاة.. لجأت إلى هذا أستير الملكة ومعها الشعب، وكذلك أهل نينوى . وداود النبى فى مزاميره وأصوامه، ولجأ إلى هذا نحميا حينما قال: "لَمَّا سَمِعْتُ هَذَا الْكَلاَمَ جَلَسْتُ وَبَكَيْتُ وَنُحْتُ أَيَّامًا وَصُمْتُ وَصَلَّيْتُ أَمَامَ إِلَهِ السَّمَاءِ"( نح ١: ٤).

✞ قد تمر على الإنسان لحظات فى العمل الروحى الداخلى. لحظات صلاة، أو مناجاة، أو صراع مع اللَّه. يجلس فيها مع اللَّه ويقول له: يارب قد رجعت إليك بعد زمان طويل من الغربة قضيته وأنا بعيد عنك. أنا أريد أن أكون معك دائمًا... أريد أن أجلس إليك أصالحك، وأصالحك بأى شرط، بصلاة جميلة، ورغبة فى المصالحة.

✞ إن علاقتنا باللَّه هى علاقة أخذ مستمر، بلا عطاء: بل حتى الصلاة إنك فيها لا تعطى اللَّه وقتًا كلا، إنك تأخذ بركة ونعمة، وتنال عملًا من الروح القدس داخلك، وبركات لا تحصى.

✞ اللَّه أعطاك أسبوع عمر، وأنت تقدم له يومًا من هذا الأسبوع الذى وهبك إياه، فهل أنت تعطى؟! كلا بل أنت تأخذ بركة هذا اليوم. وكما يقول الكتاب: "السَّبْتُ إِنَّمَا جُعِلَ لأَجْلِ الإِنسَانِ "(مر ٢: ٢٧).

✞ شعور الإنسان بأنه يعطى الرب، شعور خاطئ روحيا: فنحن باستمرار نقترب إلى اللَّه، لكى نأخذ.. ثم مَن نحن حتى نعطى الرب؟! ومن هو الرب الذى نعطيه؟ اللَّه مالك السماوات والأرض، وخالق السماوات والأرض، وصاحب كنوز النعم التى لا تحد ولا تفرغ.. هل من المعقول أننا نعطيه؟!

✞ الأرملة التى أعطت رجل اللَّه إيليا حفنة دقيق وقليل زيت، هل أعطت أم أخذت؟ انظروا: " هَكَذَا قَالَ الرَّبُّ إِلَهُ إِسْرَائِيلَ: إِنَّ كُوَّارَ الدَّقِيقِ لاَ يَفْرُغُ، وَكُوزَ الزَّيْتِ لاَ يَنْقُصُ، إِلَى الْيَوْمِ الَّذِي فِيهِ يُعْطِي الرَّبُّ مَطَراً عَلَى وَجْهِ الأَرْضِ" (١مل ١٧ : ١٤). وهكذا الأنبا أنطونيوس، علّمنا أن **الحياة الروحية هى أخذ دائم من اللَّه، أخذ بركة، ومتعة، فى كل عمل روحى.**

✞ القديس أنطونيوس، حينما أعطى حياته لله، لم يكن يفكر إطلاقًا أنه سيأخذ كل ما أخذه، وما جال ذلك بفكره. وفى نفس عملية العطاء بالنسبة إليه، كانت عملية أخذ: أخذ فيها بركة الجلوس مع اللَّه، وبركة حياة السكون والتأمُّل. وأخذ فيها بركة هذا الطقس الملائكى. وأخذ النعمة الكبرى التى عملت فيه حتى استطاع أن يصمد فى الوحدة.

✞ إنه لم يقل إطلاقا: " سأعطى اللَّه صلواتى ". بل كان شعوره: أريد أن أتمتع باللَّه والوجود معه، وأن يعطينى اللَّه هذا الشرف وهذه المتعة، متعة الوجود فى حضرته.

✞ يجب أن نضع الصلاة فى مقدمة وسائلنا، قبل الحكمة والمشورة أو ممتزجة معهما. لأن الكتاب يعلمنا أولًا أن نصلِّى كما يعلمنا أن نكون حكماء، وأن نستشير.

✞ إذ تقل الصلاة فى الخدمة، تضيع وتفشل لأن اللَّه لم يباركها.

✞ الخادم الروحى هو باستمرار رجل صلاة.

✞ الخدمة تحتاج إلى تعب فى الصلاة لأجلها، لكى يتولاها اللَّه بعنايته، ولكى تشعر بيد اللَّه فيها. لأنك ربما تفكر أن التعب فى الخدمة، هو مجرد تعب ذراعك البشرى. كلا. فقد قال الرب "بِدُونِي لاَ تَقْدِرُونَ أَنْ تَفْعَلُوا شَيْئًا "(يو ١٥ : ٥). لذلك **جاهد فى أن تشرك اللَّه معك فى الخدمة بصلوات، بأصوام، بمطانيات، بصراع مع اللَّه... تهيئ للرب شعبًا، عن طريق الصلاة وتشجيع صغار النفوس والضعفاء.**

✞ الخدمة تدفع الخادم إلى الصلاة، فيُصلِّى لأجل المخدومين ولأجل نفسه... وهكذا ينمو روحيًا.

✞ كلما يُصلِّى الخادم بحرارة قلب، ويرى عمل اللَّه معه فى الخدمة، تحل فى قلبه حرارة الإيمان، ويثق أن اللَّه الذى عمل معه

فى الحالات السابقة، سيعمل معه فى الحالات المقبلة أيضًا. واللَّه الذى بارك فى ذلك الزمان، سيبارك أيضًا الآن وكل أوان. وكلما تقابله مشكلة فى الخدمة، يقول فى قلبه وللناس، بكل إيمان، إن اللَّه لابد سيحل هذه المشكلة. أنا واثق بذلك من كل قلبى.

✞ الصلاة تفيد الخادم إذا فتر فى الخدمة، لتكثر صلاته فتنسحق نفسه أمام اللَّه، ولتكن فى عمق. تنسحق نفسه فى شعور بعدم الاستحقاق، وفى توبيخ على فتورها.. وليرفع قلبه إلى اللَّه قائلًا " ليس عندى يا رب ما أعطية لهم، أعطنى أنت ما تريد أن تقدمه لهم.. ليس يا رب من أجلى، بل من أجلهم، أنقذنى من هذا الفتور، ولو فى ساعة تدريسى لهم فقط.. حتى لا يكون تدريسى لهم مضيعة لوقتهم، وعثرة لهم. ولقد جرب بعض الخدام – فى حالة فتورهم – فائدة صلاة الأطفال لأجلهم. يمكن فى اتضاع أن يقول لأولاده " أنا يا أولاد محتاج لصلواتكم. فأرجوكم أن تصلوا طول هذا الأسبوع من أجلى ".. وصلاة الأطفال لها مفعول عجيب، وبخاصة لو كانت تربطهم بمدرسهم مشاعر حقيقية من المحبة.

وعليه – فى نفس الوقت – أن يشارك الأولاد فى الصلاة من أجل نفسه. ولا يترك عائقًا عمليًا فى حياته يعوق الاستجابة، وحتى إن

لم يُصلِّى الأولاد لأجله، **فمن أجل تواضعه وطلبه لصلواتهم، قد يرفع اللَّه هذا الفتور عنه.**

✞ كانت الكنيسة تُصلّى أن يرسل الرب فعلة لحصاده، وأن يعطى الرب قوة للخدام، وحكمة للرعاة وسمعًا وقبولًا من المخدومين. كذلك تشجع الشعب على السهر الدائم على خلاص أنفسهم، كما قال الرب "اسْهَرُوا وَصَلُّوا لِئَلاَّ تَدْخُلُوا فِي تَجْرِبَةٍ" ( مت ٢٦: ٤١ ). وكما قيل عن حراسات الليل إنهم كانوا " كُلُّهُمْ قَابِضُونَ سُيُوفًا وَمُتَعَلِّمُونَ الْحَرْبَ. كُلُّ رَجُلٍ سَيْفُهُ عَلَى فَخْذِهِ مِنْ هَوْلِ اللَّيْلِ" ( نش ٣ : ٨ ).

✞ الكنيسة تعد للرب شعبًا مستعدًا فى الحروب الروحية. تقول لأولادها " اُصْحُوا وَاسْهَرُوا لأَنَّ إِبْلِيسَ خَصْمَكُمْ كَأَسَدٍ زَائِرٍ، يَجُولُ مُلْتَمِسًا مَنْ يَبْتَلِعُهُ هُوَ" ( ١ بط ٥ : ٨ ). وتجعلهم مستعدين لملاقاته، بضبط النفس، وبالصلاة، والتداريب الروحية، والمداومة على الاعتراف والتناول، مستعدين ضد كل غواية وفكر "هادِمِينَ ظُنُونًا وَكُلَّ عُلْوٍ يَرْتَفِعُ ضِدَّ مَعْرِفَةِ اللَّهِ، وَمُسْتَأْسِرِينَ كُلَّ فِكْرٍ إِلَى طَاعَةِ الْمَسِيحِ" ( ٢ كو ١٠ : ٥ ).

✞ إن كنت أمينًا فى صلوات النهار، لن تفتر؛ لأن ذكر اللَّه لم ينقطع من ذهنك طوال اليوم.

✞ أتريد أن تبعد عن الفتور؟.. ارفع قلبك بين الحين والحين إلى اللَّه، ولو بجملة واحدة أو صلاة قصيرة.

✞ إن كنت تتلو بعض الصلوات وأنت على فراشك قبل أن تنام، فبالإضافة إلى عمل الصلاة، **ينشغل عقلك الباطن بشيء روحى، ويتقدس فراشك، وتكون أحلامك نقية.**

✞ حينما تستيقظ، إن كنت تبدأ يومك بتلاوة بعض الصلوات، حتى قبل أن تقوم وقبل أن تغسل وجهك **فيكون أول فكر لك هو روحى، وأول من تخاطبه هو اللَّه.**

✞ عندما نتشفع بالقديسين لا نتوجه إليهم بالصلاة. ولا نصلِّى للقديسين، وإنما نطلب صلواتهم، ونطلب معونتهم لنا. فحديثنا إلى العذراء ليس هو صلوات موجهة إليها، إنما هى مخاطبة بنين لأمهم، نوع من المناجاة وليس من الصلاة، **راجين منها أن تشفع فينا، وهى الملكة القائمة عن يمين الملك.**

✞ الشخص الروحى، المشاكل تعمق صلواته بالأكثر، ولو من أجل حلها. فتزداد حرارته. هو يطرح الأمر أمام اللَّه، ويتركه له ليحله. وبكل إيمان وبكل حب، يثق أن اللَّه سيحل الإشكالات... وهكذا **ينتصر على المشكلة بروح الصلاة والإيمان، ولا يسمح لها بأن تنتصر عليه...** ويبقى كما هو محتفظًا بحرارته. لا يفكر فى المشاكل، لأنه واثق أن اللَّه سيعمل عملًا.. إذًا ليست الخطورة فى المشكلة، وإنما فى الأسلوب الذى نتعامل به مع المشكلة.

✞ داود لم يفقد حرارته فى وقت الشدة، لأنه لم يكن ينحصر فيها، إنما كان يلجأ إلى أحكام اللَّه وشهادته وناموسه، يتأمَّل فيها. فترتاح نفسه، وتزداد حرارته. هوذا يقول: " ضيق وشدة أدركانى. ووصاياك هى درسى" ( مز ١١٩ ).

✞ ليت كل المشاكل تدفعنا إلى الصلاة بكل حرارتها، ولا تدفعنا إلى التفكير والقلق... القديسون كانوا محاطين بمشاكل. لكنهم كانوا محاطين بروح اللَّه أيضًا، هو يحلها لهم ويعزيهم، لأنه هو الروح المعزى ( يو١٤ : ٢٦ ). إن الشيطان إذا رأى أن المشاكل تربكنا وتفقدنا حرارتنا الروحية، فلا مانع عنده من أن يقدم لنا كل حين مشكلة جديدة ننشغل بها ونتفرغ لها!! ولكنه لا يفعل ذلك إذا وجد أن المشاكل تقودنا إلى الصلاة.

✞ هناك حروب روحية تدعو إلى مزيد من الجهاد ومن الصلاة، بحرارة شديدة للتغلب عليها... ولكن هناك حروبًا أخرى ضاغطة ومستمرة، وربما فوق الاحتمال العادى. وهذه إن لم تؤد إلى السقوط فى الخطية فعلى الأقل تبرد الحرارة... وبخاصة حروب الفكر والحواس التى تستمر مدة طويلة... ولكن اللَّه من مراحمه لايدع هذه الحروب تسيطر، ويتدخل لإنقاذ عبيده.

✞ كان يشوع بن نون يقود الجيش ويحارب عماليق، وفى نفس الوقت كان موسى النبى يقف على رأس التلة رافعًا يديه بالصلاة... (خر ١٧ : ١١ )، فهل انتصر الشعب عن طريق جيش يشوع المحارب، أم عن طريق صلاة موسى؟ يخطئ من يركز على واحد

من الأمرين ويهمل الآخر. لأن يشوع وحده لو حارب بدون صلاة موسى – أى بدون معونة من اللَّه – ما كان ممكنًا أن ينتصر. وصلاة موسى وحدها لم يكن معناها مطلقًا تشجيع الجيش على أن يتراخى أمام العدو معتمدًا على صلاة موسى! **الجهاد والصلاة معًا كانا سائرين جنبًا إلى جنب. هذا يجاهد فى الحرب، والآخر يرفع يديه بالصلاة. الاثنان متلازمان.**

✞ هناك من يقومون بخدمة الصلاة من أجل الاجتماعات ونجاحها، والمشاكل وحلها. **ركب منحنية أمام اللَّه تُصلِّى. وقد تكون لصلواتهم استجابة** أكثر نفعًا من خدمة الكلمة، وتقتدر كثيرًا فى فعلها، وتكون هى الخدمة المخفية التى تقوم على أساس الخدمة الظاهرة.

✞ قد يكون هناك اجتماع ناجح، وتلقى فيه عظة قوية لها تأثير عميق. وربما يكون سبب هذا النجاح كله، اجتماع صلاة من أجل الاجتماع. ركب منحنية أمام الله تصلى من أجل أن يمنح الله كلمة للواعظ و استجابة من المستمعين... **هؤلاء المصلون لا يراهم أحد، ولكنهم يمثلون قوة فى الخفاء.**

# الفصل الرابع

# الصلاة المقبولة

# الصلاة المقبولة

**✤ الصلاة المقبولة هى الصلاة التى ينطق بها لسانك ويكون فكرك منشغلاً بنفس الكلام وقلبك به نفس العاطفة وروحك تناجى اللَّه وجسدك يشترك بالخشوع والسجود ورفع اليدين.**

✤ الصلاة المقبولة هى الصلاة التى يقف فيها القلب منسحقًا أمام اللَّه يقول كما قال العشار: "اللَّهُمَّ ارْحَمْنِي أَنَا الْخَاطِئَ" (لو ١٨: ٣١).

✤ الصلاة المقبولة هى الصلاة التى تُقدَم بخشوع واحترام أمام اللَّه.

✤ الصلاة المقبولة هى التى تنحنى فيها أمام اللَّه بخشوع.

✤ الذى يدخل إلى العبادة دون أن يصل إلى نقاوة القلب؛ تصبح عبادته غير مقبولة.

✤ الصلاة الحقيقية هى التى تشعر فيها أن روحك متصلة بروح ربنا.

✤ الصلاة المقبولة لابد أن تكون من قلب نقى.

**✤ الصلاة التى من الروح والقلب، هى التى تفتح أبواب السماء، وتدخل إلى حضرة اللَّه، وتُكلِّمه بدالة، وتأخذ منه ما تريد.**

✤ الصلاة العميقة من القلب تحملها الملائكة وتصعد بها إلى فوق.

✤ لكى تصل صلواتك إلى السماء لابد أن تُصلّى من قلبك ويتصل قلبك بقلب اللَّه وتصعد إلى فوق.

✤ إن اللَّه لا يريد منك شيئًا غير قلبك ليسكن فيه.. كل عبادتك وصلواتك هى مجرد عبادة خارجية، إن لم يكن لله ساكن داخل قلبك.

✤ اللَّه ينظر إلى النفس الباكية الدامعة أمامه ويقول لها "حَوِّلِى عَنِّى عَيْنَيْكِ فَإِنَّهُمَا قَدْ غَلَبَتَانِى" (نش ٦: ٥).

✤ الصلاة المقبولة عند اللَّه هى الصلاة الطاهرة التى تصدر من قلب نقى مملوء بمحبة اللَّه.

✤ لكى تُقبل صلاتك لابد أن يكون قلبك نقيًا، وإذا لم يكن لك القلب النقى صلِّ ليعطيك اللَّه إياه.

✤ لكى تُصلِّى وتكون صلاتك مقبولة لابد أن تُصلِّى وأنت متصالح مع كل الناس.

✤ صلِّ بحب نحو اللَّه وبحب نحو الناس لكى تقبل صلواتك.

✤ الصلاة المقبولة تكون صلاة بإيمان، وإذا لم يكن لك الإيمان الكافى صلِّ وقل يا رب " أَعِنْ عَدَمَ إِيمَانِي " (مر ٩: ٢٤)

✤ الصلاة المقبولة هى الصلاة التى بفهم وبعمق وكل كلمة نقولها فى الصلاة نعنيها ونقصدها، وليست مجرد تلاوة كلمات بلا فهم.

✤ صلاة بغير قلب لا تصعد إلى اللَّه، أما **القلب حتى بدون كلام هو صلاة كرائحة بخور.**

✤ أى عبادة تُقدَم للَّه والقلب به شر هى عبادة غير مقبولة.

✤ الصلاة المقبولة هى التى بفهم وكل كلمة تقولها فى الصلاة يشترك فيها اللسان مع العقل والروح والجسد، وكيان الإنسان كله.

✤ الصلاة المقبولة هى الصلاة التى من عمق الفكر والقلب.

✤ الصلاة النقية تفرح اللَّه والملائكة.

✤ الصلاة المقبولة هى التى تُقدَم باتضاع وانسحاق قلب كصلاة العشار.

✤ كانت صلاة العشار قصيرة، جملة واحدة، وقبلها اللَّه.. وخرج هذا العشار مبررًا دون الفريسى ( لو ١٨ : ٩- ١٤ ) لأنه كان يُصلِّى من قلبه، وبانسحاق، ولا يجرؤ أن يرفع نظره إلى فوق. فكانت الجملة الواحدة التى قالها، هى عند اللَّه كثيرة الثمن جدًا وغالية عليه. ولم يطالبه اللَّه ببرنامج روحى طويل فوق مستواه، كما يفعل القديسون. بل اكتفى الرب بانسحاق العشار.

✤ الصلاة المقبولة هى الصلاة التى بإيمان أن اللَّه يستجيب بالخير.

✤ الصلاة المقبولة هى التى بلجاجة وبروح وعاطفة.

✤ الصلاة التى تمتزج بالصوم والاتضاع والدموع تعمل عجائب.

✤ الصلاة المملوءة فهمًا، هى الصلاة التى يشعر فيها الإنسان بصلة بينه وبين ربنا.

✤ اللَّه لا يُسر بمجرد العبادة الخارجية، إن لم تكن نابعة من القلب، وتُعبر عن شعور حقيقى. فهوذا الرب يقول عن هذه العبادة الباطلة " هَذَا الشَّعْبُ يُكْرِمُنِي بِشَفَتَيْهِ وَأَمَّا قَلْبُهُ فَمُبْتَعِدٌ عَنِّي بَعِيداً " (مر ٧:٦).

✤ ليست كل ذبيحة مقبولة، ولا كل صلاة مقبولة، ولا كل صوم مقبولاً.. فاللَّه ينظر إلى القلب، ثم بعد ذلك يقبل الذبيحة أو لا يقبلها. يقول الكتاب " ذَبِيحَةُ الأَشْرَارِ مَكْرَهَةُ الرَّبِّ وَصَلاَةُ الْمُسْتَقِيمِينَ مَرْضَاتُهُ " (أم ١٥: ٨).

✤ الصلاة المقبولة هى الصلاة التى من القلب. وليست هى مجرد ألفاظًا نرددها أمام اللَّه.. لذلك فإننا نقول فى التسبحة " قلبى ولسانى يسبحان القدوس" وليس مجرد اللسان وحده.

✤ اثنان صليا فى الهيكل، فلم يقبل اللَّه صلاة الفريسى، بينما قبِل صلاة العشار فخرج مبررًا دون ذاك (لو ١٤: ١٨). لأنه كان يُصلِّى بروح منسحقة وقلب منكسر.

✤ صلاة بدون توبة، بدون ندم وانسحاق قلب، بدون مشاعر داخلية. مثل هذه الصلاة لا يُسر بها اللَّه؛ لأن القلب والروح لم يشتركا فيها.

✤ القلب المنكسر، يمكنه أن يُصلِّى صلاة مقبولة.

✤ صلاة متضعة منسحقة، يمكنها أن تدخل إلى الأقداس وتأتى باستجابة، مثل صلاة حنة زوجة ألقانة، التى صلت وهى مُرة النفس، وبكت بكاءً، مع أنها لم تكن صلاة توبة، إنما كانت طلبة من قلب منكسر وروح منسحقة (١صم ١: ١١).

✤ الصلاة من قلب نقى، أو منسحق، هى صلاة مقبولة. أما صلاة الأشرار فمرفوضة.

✤ كم من أناس يُصلّون، وقلبهم بعيد عن اللَّه. ويرفعون أيديهم إلى اللَّه؛ وهو رافض لهذه الصلاة، هؤلاء يُصلّون، ولكن لا محبة فى قلوبهم من نحو اللَّه والناس.

✤ الصلاة التى بعمق هى صلاة فيها شعور بالصلة باللَّه. صلاة بعاطفة، بفهم، بتأمُّل، بتركيز.. بحرارة، بشعور، بحب. صلاة باتضاع.. بانسحاق.. بإيمان، بثقة، برجاء. صلاة بروح. ليست مجرد ألفاظًا، ليس المهم فيها مقياس الطول، بل مقياس العمق.

✤ الصلاة المقبولة هى صلاة التراب والرماد. هى الصلاة بحرارة وبإيمان وبلجاجة.

✤ قد يُصلِّى إنسان، أو يظن أنه يُصلِّى، بينما لا توجد هذه الصلة بينه وبين اللَّه!! إنها صلاة غير مقبولة، لأن اللَّه يريد القلب. أتظن أنك تُصلّى، لمجرد أنك تحرك شفتيك أمام اللَّه؟!

✤ **الصلاة الروحانية تكون ملتهبة بالروح**، لذلك يُقال عنها إنها صلاة حارة.. وحرارتها صادرة من حرارة القلب، ومن حرارة الحب، ومن حرارة الجهاد فى الصلاة.

✤ الصلاة المنسحقة هى صلاة معترفة بخطاياها وعدم استحقاقها. لا تبرير فيها للذات، ولا أعذار، بل اعتراف باستحقاق الدينونة. صلاة لم يجرؤ فيها العشار أن يرفع عينيه إلى فوق، وفى مذلة وقف من بعيد.

✤ الصلاة المنسحقة قد تكون أحيانًا مصحوبة بالدموع. ترى أنها غير مستحقة أن تطلب شيئًا، أو هى فى خجل بسبب خطاياها لا تجرؤ أن تطلب سوى الرحمة. وهى تشكر على كل شيء شاعرة أنها لا تستحق شيئًا.

✤ الصلاة المنسحقة هى فى نفس الوقت صلاة خاشعة. فى سجودها لا تلتصق رأسها فقط بالتراب، بل تقول مع المرتل "لَصِقَتْ

بِالتُّرَابِ نَفْسِي" (مز ١١٩: ٢٥).. تقف أمام اللَّه فى هيبة، وتُكلمه باحترام، وبفهم، وبألفاظ متضعة.

✤ الصلاة المقبولة تكون فيها الدموع غير مصطنعة وغير متكلفة. ولا تكون أيضًا موضعًا للافتخار، تكبر بها النفس فى عينى ذاتها، أوفى عيون الآخرين.

✤ الصلاة المنسحقة تشكر أكثر مما تطلب.

✤ المدخل الوحيد الذى تدخل به إلى اللَّه هو أن تقول له: " أنا خاطئ تحت الحكم، ومعترف بخطيئتى، ومستوجب لكل دينونة ". وليس أمامى سوى باب واحد أدخل منه إليك، وهو رحمتك.. أنت المعروف بالرحمة، وأيضًا بالمغفرة.

✤ صلاة الإنسان وهو جائع، صلاة أكثر عمقا. تتذلل النفس، وتشعر بحاجتها إلى قوة تسندها، فتلجأ إلى اللَّه بالصلاة وتقول له: **أسند يارب ضعفى بقوتك الإلهية، فأنا بذاتى لا أستطيع شيئًا.**

✤ الصلاة لكى تكون صلاة لابد أن يصاحبها حرارة داخلية وهذه الحرارة تأتى من الحب نحو اللَّه.

✤ الصلاة الحقيقية هى الصلاة التى تكون مدفوعًا إليها من قلبك وليس من عوامل خارجية.

✤ لكى تكون صلاتك مقبولة لابد أن تكون مملوءة بالخشوع فتشعر أنك واقف أمام ملك الملوك ورب الأرباب، أمام الخالق الذى خلقك من تراب.

✤ إن أعمق صلاة نصليها، نرفعها ونحن فى أعمق التعب. قد يسمح اللَّه لنا بالتعب أحيانًا؛ لكى نصلِّى، **فحينما ننزل إلى الأعماق، ترتفع صلواتنا.**

✣ كثيرًا ما يُصلِّى الإنسان، ولكنه قليلاً ما يصرخ فى صلاته. فالصراخ درجة أعمق، يدل على مقدار الحاجة وجدية الصلاة.

✣ توجد صلوات لا يسمعها اللَّه، أى لا تستحق أن يسمعها اللَّه.

✣ **الصلاة القوية التى تصعد إلى فوق؛ تستطيع أن تدخل إلى عرش اللَّه، وتأخذ منه ما تريد.**

✣ الصلاة المنسحقة ترى أنها غير مستحقة أن تطلب شيئًا.

✣ الصلاة الخالية من المشاعر القلبية، ليست بمقبولة عند اللَّه، ولا تدخل إلى حضرته.

✣ الصلاة المنسحقة هى صلاة التراب والرماد. صلاة إنسان لا يرى نفسه شيئًا، سوى تراب ورماد، كأيوب بعد التجربة (أى ٤٢: ٦).

✣ إذا لم يوجد الحب فى قلبك تكون صلاتك مجرد كلام لا يدخل إلى حضرة اللَّه.

✣ **ليست كل صلاة مقبولة، لأنه ليست كل صلاة، صلاة.** قد يُصلِّى شخص طول النهار، ويتعجب الملائكة أن شيئًا من صلوات هذا الإنسان لم يصعد إلى فوق!

✤ الصلاة التى من القلب، هى التى يشعر فيها الإنسان بلقائه مع اللَّه. ففيها إما أن نصعد إليه، أو ينزل هو إلينا. المهم أن نلتقى. أو إن الروح القدس يصعدنا فكرًا وقلبًا إلى اللَّه.

✤ الذى يُصلِّى بدون قلب، وبدون فهم، وبدون عاطفة، فبالضرورة تشرد أفكاره فى موضوعات متعددة لأن قلبه لم يتخلص بعد من الاهتمام بهذه العالميات، ولا يزال متعلقًا بها حتى وقت الصلاة. فلا تكون صلاته طاهرة، لأنها ملتصقة بماديات العالم.

✤ **الصلاة الروحانية المقبولة تكون بخشوع أمام اللَّه.** والحب لا يمنع الخشوع إطلاقًا. محبتنا لله لا يمكن أن تنسينا هيبته، وجلاله ووقاره. فيمتزج حديثنا معه بالاحترام والتوقير، وندرك أدب الحديث مع اللَّه. وخشوعنا ليس هو خوف العبيد، إنما هو توقير الأبناء لأبيهم وأى أب؟ إنه ليس أبًا على الأرض، بل هو أبونا الذى فى السماوات، الذى تقف أمامه الملائكة فى هيبة " لِلَّذِ وَاحِدٍ سِتَّةُ أَجْنِحَةٍ. بِاثْنَيْنِ يُغَطِّي وَجْهَهُ وَبِاثْنَيْنِ يُغَطِّي رِجْلَيْهِ وَبِاثْنَيْنِ يَطِيرُ " (أش ٦ : ٢ ).

✤ هناك عوامل كثيرة تتعلق بحرارة الصلاة: كالدموع وانسحاق القلب، واللجاجة، والجهاد فى الصلاة والصراع مع اللَّه. والإيمان القوى، وشعور المُصلِّى بوجوده فى حضرة اللَّه.

✤ فى صلاة كل من الفريسى والعشار: الفريسى تكلم كلامًا كثيرًا، ولم يكن قلبه مع اللَّه، فلم يقبل اللَّه صلاته. أما العشار فقال عبارة واحدة، بقلب منسحق " نَزَلَ إِلَى بَيْتِهِ مُبَرَّراً دُونَ ذَاكَ لأَنَّ كُلَّ مَنْ يَرْفَعُ نَفْسَهُ يَتَّضِعُ وَمَنْ يَضَعُ نَفْسَهُ يَرْتَفِعُ "(لو ١٨ : ١٤). وبالمثل العبارة الواحدة التى قالها اللص اليمين من أعماقه فورث بها الفردوس (لو٢٣: ٤٢،٤٣).

✤ قدم أى شيء، ولا تخجل من قلته وضعفه. قدم صلاة ولو فاترة. واطلب من اللَّه أن يقبلها ويعطيك الحرارة. قدم توبة، ولو ضعيفة ومترددة. واطلب منه الثبات والقوة. قدم ضعفك، ليقويك. وقدم خلوك لكى يملأك. قل له: أنا يا رب لا أملك ذهبًا ولا لبانًا ولا مرًا. لا أملك ما أقدمه لك مثل هؤلاء المجوس... فعلى الأقل سأمشى معهم، وأذهب إليك معهم، وأنظر إليك، ولو مجرد نظرة، ويدى فارغة. ولو مجرد نظرة تأسف واعتذار على فراغى... حينئذ سأجد يدى مملوءة ذهبًا ولبانًا ومرًا، من عندك أنت. وحينئذ أقول لك : " لأَنَّ مِنْكَ الْجَمِيعَ وَمِنْ يَدِكَ أَعْطَيْنَاكَ! " (١اخبار ٢٩ : ١٤). يا رب اغفر فراغى، وارحم فراغى، وأعطنى.

✤ قدم أى شيء، ولا تخجل من قلته. فالقليل الذى تقدمه، سيكون ثمينًا فى نظر الله. ونحن نصلى فى أوشية القرابين من أجل "أصحاب الكثير، وأصحاب القليل"، بل حتى من أجل "الذين يريدون أن يقدموا، وليس لهم"... حتى مجرد هذه النية أو هذه الرغبة مقبولة أمام الله.

✤ إننا نطلب شفاعة القديسين من أجل الدالة العظيمة التى لهم عند اللَّه. ومن أجل إمكانياتهم الواسعة بعد خروجهم من الجسد، وطاقاتهم الروحية الأكثر قدرة ومن أجل محبة اللَّه لهم وتكليفه لهم بأعمال رحمة وخدمة للبشر، فالذى يطلب الشفاعة، هو إنسان متضع ، غير مغرور بصلته الشخصية باللَّه، يأخذ موقف الخاطئ الضعيف الذى يطلب شفاعة غيره فيه.

✤ سمح الله بالشفاعة، لفائدة البشر. وهذه الشفاعة أقامت جسرًا ممتدًا بين سكان الأرض والسماء. ولم تعد السماء شيئًا مجهولاً مخفيًا فى نظر الناس. وأصبح للناس إيمان بالأرواح وعملها ومحبتها. فصلوات البشر بعضهم لأجل بعض {منتقلين ومجاهدين} دليل على المحبة المتبادلة بين البشر ودليل على إيمان البشر الأحياء بأن الذين انتقلوا ما يزالون أحياء يقبل الله صلواتهم، ودليل على إكرام الله لقديسيه.

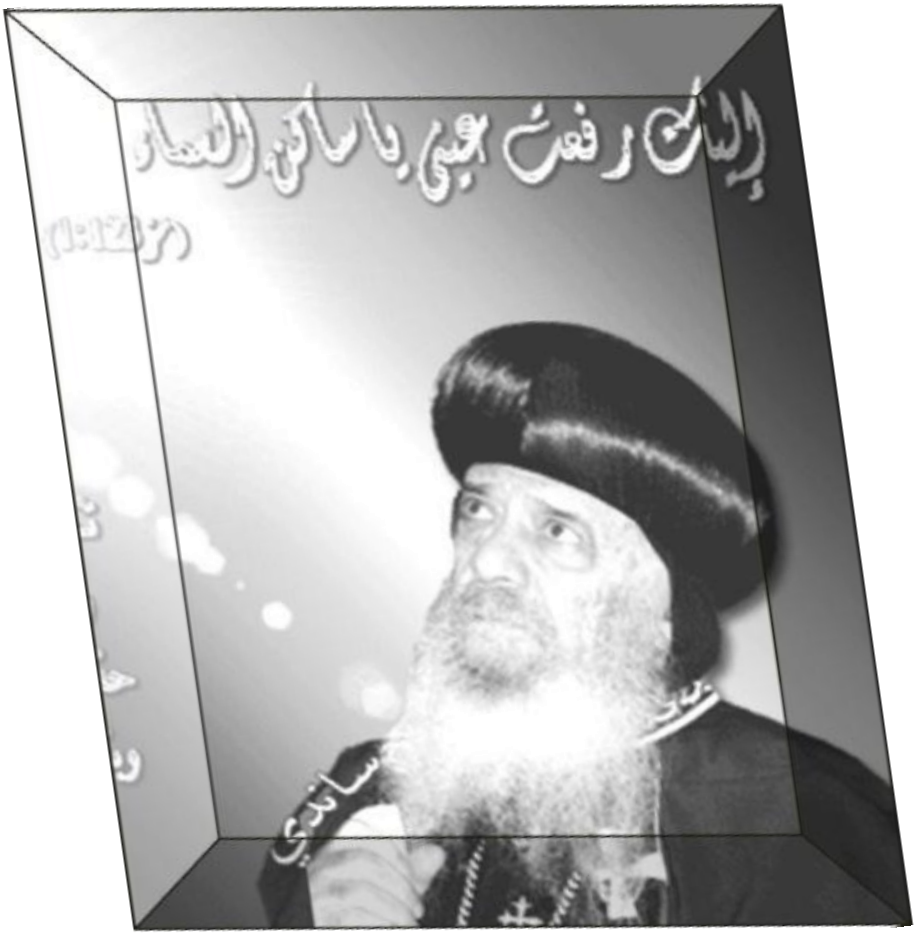
✤ الصلاة، التى تشعر بها أن الحاجز المتوسط، الذى بينك وبين اللَّه قد زال... وتشعر أن ملائكة صاعدون على السلم الإلهى بصلاتك، ونازلون ومعهم ما تطلب ( تك ٢٨: ١٢ )؛ تشعر بيد اللَّه تمتد، لتمسح كل دمعة من عينيك. وتتحقق فيك طلبة داود النبى فى المزمور الكبير " **لتدخل طلبتى إلى حضرتك** " (مز ١١٩ ). وهكذا تشعر أن واحدًا من الأربعة والعشرين شفيعًا، قد أخذ صلاتك، ووضعها فى مجمرته الذهبية، وأصعدها بخورًا زكيًا إلى عرش اللَّه ( رؤ ٥: ٨ ). تشعر أن واحدًا من السيرافيم، قد أخذ جمرة من على المذبح، ومسح بها شفتيك، وقال لك: قد انتزع إثمك ( إش ٦: ٦، ٧ ). نعم **بمثل هذه الصلاة، يمكنك أن ترجع إلى اللَّه... فلنصرخ إذًا إليه ونقول " أردنا يا إله خلاصنا " ( مز ٨٥: ٤). " أردد سبينا مثل السيول فى الجنوب "... حينئذ " يمتلئ فمنا فرحًا ولساننا تهليلًا " ونقول: " عظم الرب الصنيع معنا فصرنا فرحين** " ( مز ١٢٦: ٤، ٢,٣ ).

✤ حينما يموت القلب عن أمور العالم، لا يسرح فيها أثناء صلاته، فتصبح صلاته طاهرة بلا طيش.

✤ الصلاة القوية فى إيمانها، وفى حرارتها، وفى انسحاقها وفى روحياتها، هى التى تصعد إلى السماء وتأتى بالاستجابة.

✤ يستمع الرب إلى دموعنا دون أن نصلِّى. كما يقول المرتل فى المزمور "لاَ تَسْكُتْ عَنْ دُمُوعِي" (مز ٣٩: ١٢)

✤ قدم للرب صلاة من كل قلبك. لأنه إن كان جهادك لا يقدر، فإن الصلاة تقتدر كثيرًا فى فعلها ( يع ٥: ١٦ ).



# الفصل الخامس

# استجابة الصلاة

# استجابة الصلاة

**❄ يوجد وعد صادق أمين من وعود اللَّه، موجه إليك فى وقت الصلاة "يستجيب لك الرب فى يوم شدتك " (مز ١٩: ١)؛ إنها عبارة عزاء ورجاء وتشجيع.**

**❄ اطمئن أن صلاتك قد سمعت، يكفيك أنها دخلت إلى حضرة اللَّه وأنه قد سمعها. وعن هذا الأمر فقط كان يُصلِّى داود أحيانًا "يَا رَبُّ اسْتَمِعْ صَلاَتِي " (مز ١٠٢: ١)، "لِتَدْخُلْ طِلْبَتِي إِلَى حَضْرَتِكَ. كَكَلِمَتِكَ نَجِّنِي" (مز ١١٩: ١٧).**

❄ ما أكثر الحالات التى يستجيب فيها الرب، دون أن تطلب. إن اللَّه كأب، يعرف احتياجات أبنائه. يعرف ضيقاتهم وشدتهم وحاجتهم إلى الخلاص.

❄ اللَّه يستجيب ليس للصلاة فقط، وإنما يستجيب للحالة كما يعرفها ويعرف أسلوب علاجها.

❄ يجب أن نكون فرحين وواثقين فى عمل اللَّه واستجابته حتى ولو بعد حين، فالمتاعب تكون من الخارج أما من الداخل ففرح.

❄ الصلاة ليست مجرد كلام، بل سماع أيضًا؛ أنت تكلم اللَّه فى صلاتك، ثم تسمع صوته مجيبًا، -ليس بأذنيك بل بقلبك-، ولعل هذا السماع يحتاج إلى طول أناة فى الصلاة.

❄ اللَّه مستعد أن يسمع لصلاتك ويعطى، ولكن المشكلة هى: إن كثيرين لا ينتظرون فى صلواتهم، حتى يأخذوا...! الواحد منهم يقول كلمتين فى صلاته، ثم يسأم بسرعة، ويمل البقاء فى الصلاة، ويمضى دون أن يأخذ شيئًا...!! واللَّه ينظر إلى هذا( المصلِّى ) كيف مضى هكذا سريعًا ولم ينتظر ليأخذ، ولو وعدًا، ولو عزاء.

❄ الصلاة تحتاج إلى طول بال. تحتاج إلى صراع مع اللَّه، تثبت به أنك جاد فى طلبتك، وجاد فى طلب التوبة، وفى طلب المعونة للرجوع. بحيث إن استجاب اللَّه وأعطاك قوة، سوف تستخدمها حسنًا ولا تهملها.

❄ جاهد مع اللَّه بلجاجة، بتذلل، بطول أناة، بدالة، بالبكاء، بالنقاش، بأية الوسائل... حتى تأخذ... بمثل هذا الصراع، ثق أنك ستأخذ من صلاتك، أو فى صلاتك، عزاء وحرارة، وتشعر أن انفصالك عن اللَّه قد انتهى تمامًا، وأنك لم تكن تكرر الكلام باطلًا كالأمم، إنما كنت تسكب نفسك سكيبًا أمام اللَّه، كما فعلت حنة أم

صموئيل. كانت تُصلّى صلاة، وتبكى بكاء، وتنذر نذرًا. ولم تخرج من الهيكل إلاَّ وقد أخذت وعدًا، بأن الرب قد أعطاها سؤل قلبها (١ صم ١: ١٠، ١٧ ).

❄ صلوا لكى تأخذوا من الرب. أنصتوا فى صلواتكم إلى صوت اللَّه، يتكلم فى قلوبكم. كما قال داود فى مزموره "إنى أسمع ما يتكلم به الرب الإله، لأنه يتكلم بالسلام لشعبه ولقديسيه، وللذين رجعوا إليه بكل قلوبهم " (مز ٨٤ : ٧ ).

❄ كان داود النبى فى مزاميره يبدأ المزمور بالطلب، ويشعر بالاستجابة، فينهيه بالشكر يقول " يا رب لا تبكتنى بغضبك ولا تبكتنى بسخطك". ولكنه فى نهاية المزمور، يقول " ابعدوا عنى يا جميع فاعلى الإثم. فإن الرب قد سمع صوت بكائى. الرب سمع تضرعى. **الرب لصلاتى قبل** " ( مز ٦ ).

❄ إن اللَّه يعطيك ما ينفعك وليس ما تطلبه، إلاَّ إذا كان ما تطلبه هو النافع لك، وذلك لأنك كثيرًا ما تطلب ما لا ينفعك.

❄ فى وسط متاعبك، فى وسط اضطرابات الحياة من حولك، اللَّه ينظر إليك، ويرى ويستجيب.

❄ دموعك أمام اللَّه محجوزة ومخزونة فى زق عنده، لا ترجع فارغة، بل يستجيب لها الرب.

**❄ اطمئن، إن اللَّه لا يتغير، آمن برحمته وحنانه وحبه، وسترى منه عجبًا.**

❄ اللَّه يستجيب فى كل حين، فكم بالحرى فى وقت الشدة، حينما يكون الإنسان محتاجًا ولا عون له. لذلك فإن الكنيسة تُصلّى لأجل جميع الذين هم فى شدة.

❄ الرب قد دعانا أن ندخل من الباب الضيق، ونسير فى الطريق الكرب، وقال لنا "فِي الْعَالَمِ سَيَكُونُ لَكُمْ ضِيقٌ **وَلَكِنْ ثِقُوا: أَنَا قَدْ غَلَبْتُ الْعَالَمَ**" (يو ١٦: ٣٣)، وفى وسط هذا الضيق، توجد كلمة معزية، وهى "**يستجيب لك الرب فى يوم شدتك** " (مز ١٩: ١).

❄ لا تحزن لأن صلواتك لم تُستجب!! بينما كانت استجابتها فى عدم استجابتها.

❄ الصلاة الطاهرة تكون بإيمان وعُمق وفهم. إذ يؤمن المُصلِّى أن **اللَّه يسمع ويستجيب مادامت صلواتنا حسب مشيئته.**

❊ لا تستغنى عن اللَّه فى كل ما يُعرض عليك من أمور. موقنًا أن أمورك قد تسلَّمَتها يد أمينة قوية هى يد اللَّه التى ستدبِّر كل شيء حسنًا.

❊ الدموع لها صوت يسمعه اللَّه، حتى ولو بدون صلاة. ولكن لها استجابة من قلب اللَّه الحنون. حتى لو كان الإنسان يُصلِّى فى قلبه، وصوته لا يُسمع.

❊ السيد المسيح الذى علَّم تلاميذه الصلاة الربية، هو نفسه الذى علَّمنا أن نطلب كل طلبة باسمه، وإننا إن طلبنا باسمه، يستجاب لنا، حيث يقول " اَلْحَقَّ الْحَقَّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّ كُلَّ مَا طَلَبْتُمْ مِنَ الآبِ بِاسْمِي يُعْطِيكُمْ "( يو ١٦: ٢٣) ويعاتب تلاميذه بعد هذا النص مباشرة بقوله " إِلَى الآنَ لَمْ تَطْلُبُوا شَيْئًا بِاسْمِي. اُطْلُبُوا تَأْخُذُوا لِيَكُونَ فَرَحُكُمْ كَامِلاً " (يو ١٦ : ٢٤) **مادام الطلب باسمه، يؤدى إلى استجابة الصلاة، إذًا فلتكن كل صلواتنا بالمسيح يسوع ربنا.**

❊ كثيرون يشعرون بقوة الشخص الذى له الصلاة القوية، ويلجئون إليه فى مشاكلهم لكى يحلها اللَّه لهم على يديه. **تُرى هل لك مثل هذه الصلاة، التى قد يلجأ إليها الآخرون؟**

❊ القديسون الذين اؤتمنوا على مخازن اللَّه، يأخذون منها بصلواتهم ويمنحون الناس الصلاة القوية، صلاة حارة، مملوءة بالإيمان.

❊ الإيمان القوى يمنح الصلاة قوة. وقوة الصلاة مع قوة الإيمان يعملان معًا.

❊ يجب أن نؤمن أن اللَّه أحن علينا من أنفسنا، وهو أدرى بالنافع لنا. كثيرًا ما يكون الحَنان الذى فى قلوبنا حنانًا أرضيًا، له مقاييسه البشرية التى تختلف كثيرًا عن المقاييس الإلهية العميقة فى حبها، وفى حكمتها.

❊ إن لم تُستجب طلباتنا، ندرك أن وراء هذا حكمة إلهية، إن لم نفهمها الآن فسنفهمها فيما بعد.

❊ اطلب الرب وهو يستجيب.. **مشاعره مملوءة حنوًا من نحو البشر، ما أجمل قول الكتاب: " فِي كُلِّ ضِيقِهِمْ تَضَايَقَ وَمَلاَكُ حَضْرَتِهِ خَلَّصَهُمْ** " ( إش ٦٣: ٩).

❊ فى بعض الأحيان يكون عدم الاستجابة، ليس سببه اللَّه وإنما نحن. نحن الذين كنا السبب فى وقوعنا فى الشدة بتصرفاتنا

الخاطئة. ونحن الذين كنا السبب فى عدم الاستجابة، بعدم وضع أيدينا مع اللَّه فى العمل للخروج من هذه الشدة، لم نكن أقوياء القلب، ولا أشداء فى الإيمان، ولا نشطاء فى العمل الإلهى. لم نسهر معه ساعة واحدة، ولم نلقِ شباكنا فى الأعماق كما أمر، ولم نَسِر معه تحت السحابة، ولم نلطخ أعتاب أبوابنا بدم الفصح كما أمر، ولم نلبس سلاح اللَّه الكامل " الْبَسُوا سِلاَحَ اللَّهِ الْكَامِلَ لِكَيْ تَقْدِرُوا أَنْ تَثْبُتُوا ضِدَّ مَكَايِدِ إِبْلِيسَ " (أف ٦: ١١).

❄ إن الرب لابد أن يستجيب، ولكن فى ملء الزمان.

❄ صلاتك التى تصليها، تأكد أنها محفوظة عند الرب، لم تَضِع، سيحققها ما دامت توافق مشيئته، ولكن فى الحين الحسن.

❄ مثل بذرة تودعها الأرض، وتظل أيامًا وأسابيع، وربما شهورًا، دون أن تجد شيئًا قد أنبت منها على وجه الأرض ولكنها لم تمُت مطلقًا.. هى مخزونة، فى حفظ، تنتظر عوامل الإنبات، أو موعد الإنبات، أو قد تكون فترة نضوجها طويلة، مثل نواة النخيل مثلاً، ربما تستمر بضعة شهور تحت الأرض وبعد ذلك ترى شيئًا مثل سن الدبوس فوق سطح الأرض، يكون هو بدء حياة النخلة المقبلة.. **هكذا انتظر الرب فيستجيب.**

❄ ثق أن صلاتك قد سمعها اللَّه. هى فى فكره وفى قلبه، وفى إرادته أيضًا. اتركها إذًا ولا تقلق على استجابتها. يكفيك أنها دخلت إلى حضرة اللَّه. يكفيك أن اللَّه قد سمعها.

❄ ما دام الرب قد سمع الصلاة، اطمئن إذًا.

❄ الذى يحيا فى الإيمان، ويوقن أن اللَّه يدبر حياته، فإن المعونات التى تأتيه –وبخاصة هذه المتعلقة بالباب الواحد المفتوح– ينسبها إلى اللَّه.

❄ توجد علاقة بين حرارة الصلاة واستجابتها.

❄ من حرارة الصلاة تأتى الدموع. ومنها أيضًا تأتى المصارعة مع اللَّه –كما فعل أبو الآباء يعقوب (تك ٣٢: ٢٤– ٢٦)– ويأتى أيضًا الإيمان، **وتأتى الاستجابة.**

❄ اللَّه لا يحتمل دموع المنسكبين أمامه فى الصلاة فيُغلب من تحننه.

❄ بالصلاة يصارع الإنسان مع اللَّه، ولا يتركه حتى ينال منه القوة. يُصلِّى وهو مؤمن أن القوة ستأتيه.

❄ إن طلبت من اللَّه طلبًا، لا يضعف إيمانك إن تأخرت استجابة صلاتك. بل ثق أن اللَّه لابد أن يعمل، ولابد أن يأتى لإنقاذك ولو فى الهزيع الأخير من الليل.

❄ ثِق أنَّ اللَّه يهتم بنا أكثر مما نهتم بأنفسنا. وعند اللَّه حلول كثيرة. وهو قادر أن يفتح كل باب مُغلَق.. اصبر وانتظر الرب، ولا تتضجر.

❄ الركب المنحنية، تحرك قلب خالق السماء والأرض.

❄ الإنسان الطويل الروح يُصلِّى، ولا يقلق من جهة استجابة اللَّه لصلاته. يكفى أن اللَّه قد سمعها. نترك الأمر إذًا لمحبته.. هو يستجيب الصلاة فى الوقت المناسب، وبالطريقة المناسبة، حسب حكمته وحسن تدبيره و تقديره للأوقات.

❄ هناك أشخاص ليس لهم طول أناة فى الصلاة. لا ينتظرون الرب. ومع ذلك يعاتبون اللَّه كثيرًا. ويكادون يغلطونه أحيانًا!!

❄ هناك فرق بين صلاة بإيمان، وصلاة بغير إيمان. المؤمن يثق تمامًا أن صلاته قد وصلت إلى اللَّه، وأن اللَّه قد سمعها وأنه سوف يستجيب. ويؤمن أن اللَّه لابد سيعمل. وهكذا نرى أن داود النبى تبدأ بعض مزاميره بالطلب، بينما تنتهى بعبارات الاستجابة. الإيمان يعطى الصلاة قوة. وأيضًا الصلاة تقوى الإيمان.

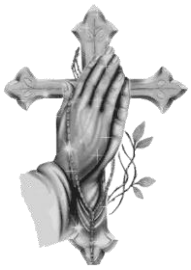
❄ لتكن صلاتك بإيمان.. تؤمن أن اللَّه يسمعك ويحبك، ويستجيب لك فى كل ما يراه خيرًا لك. وقد قال السيد الرب " كُلُّ مَا تَطْلُبُونَهُ فِي الصَّلاَةِ مُؤْمِنِينَ تَنَالُونَهُ " ( مت ٢١: ٢٣ ). وإن لم يكن لك هذا الإيمان، فاطلبه فى صلاتك. تذكر ذلك الوعد الجميل " كُلُّ شَيْءٍ مُسْتَطَاعٌ لِلْمُؤْمِنِ " ( مر ٩: ٢٣ ).

**❄ إلهنا هو إله كل وقت وكل مكان إنه معنا باستمرار. إنه إله الحياة كلها نراه (أو نشعر به) فى كل الأحداث التى تمر بنا. نؤمن بأنه هو الذى يحرك الكون ويدير دفته، نراه فى كل ما مرت علينا من أحداث فى الماضى، ونراه فيما نتوقع أن يعمله من أجلنا ومن أجل العالم فى المستقبل.**

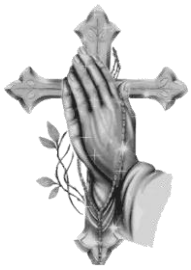
❄ إن طلبت طلبًا لا تتعجل نواله. وإنما انتظر الرب. آمن أنه سوف يستجيب، مهما بدا لك أنه أبطأ فى استجابته. استمع إلى داود النبى وهو يقـول" أنتظر الرب. ليتشدد ويتشجع قلبك، وانتظر الرب " (مز ٢٧ : ١٣ ).

# الفصل السادس

# ذبيحة التسبيح



# ذبيحة التسبيح



**✝ أجمل صلاة هى صلاة التسبيح التى ينسى فيها الإنسان ذاته ويذكر اللَّه فقط.**

✝ فى صلاة التسبيح يتأمَّل الإنسان فى صفات اللَّه الجميلة مثل صلاة السيرافيم "وَهَذَا نَادَى ذَاكَ: قُدُّوسٌ قُدُّوسٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْجُنُودِ. مَجْدُهُ مِلْءُ كُلِّ الأَرْضِ " (إش ٦: ٣).

✝ التسبيح صلاة فيها تأمُّل فى قداسة اللَّه، وهكذا أيضًا فى كثير من الصلوات الموجودة فى القداس الغريغورى (أيها الكائن الذى كان الدائم إلى الأبد).

✝ فى التسبيح يتأمَّل الإنسان فى مجد اللَّه وعرشه وملائكته وينسى نفسه.

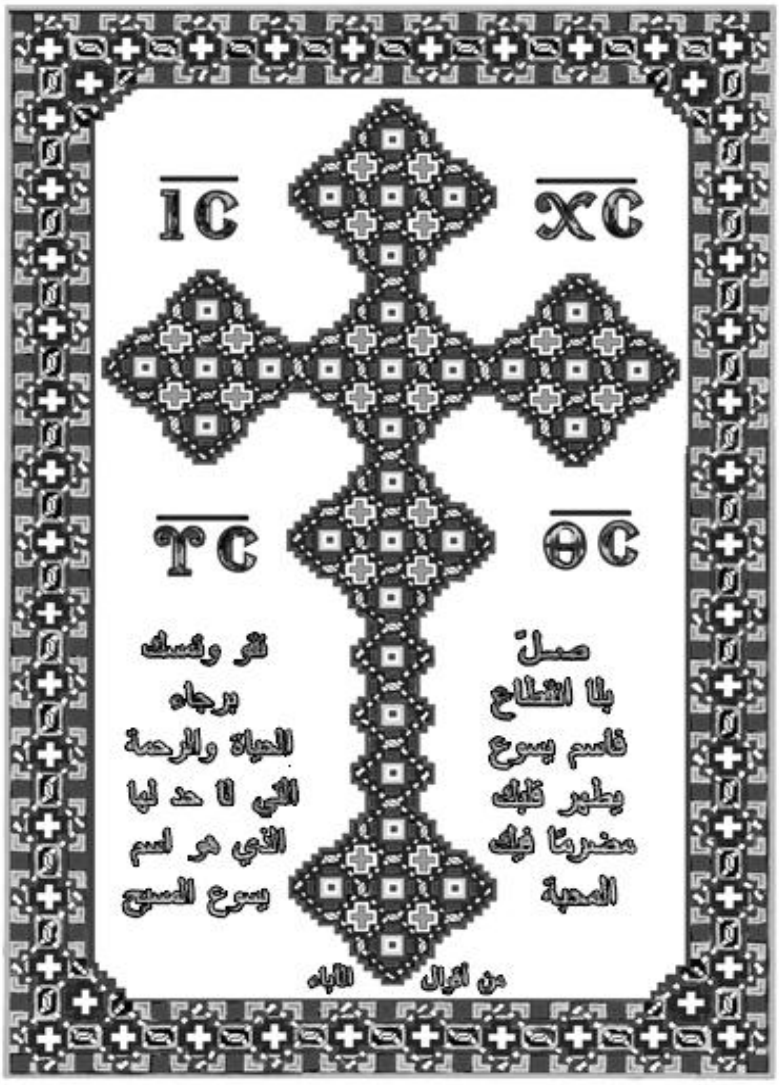
✝ صلوات التسبيح والتمجيد من أعلى درجات الصلاة.

**✝ مباركٌ هو الرب إلهنا الذى منحنا أن نصلِّى ونوجَد فى حضرته ونتمتع بعشرته وتسبيحه.**

✝ متواضع هو اللَّه الذى يصغى إلينا ونحن نصلِّى ونسبح بينما نحن تراب ورماد.

✝ محبوبٌ هو اللَّه الذى نكلمه كأب كما قال داود النبى "محبوب هو اسمك يا رب فهو طول النهار تلاوتى" (مز ١١٩).

✝ العالم كله لا يساوى لحظة واحدة مع اللَّه نتذوق فيها حلاوة العشرة معه.



✝ التسبيح والتمجيد هما أقدس أنواع الصلاة.

✝ اللَّه المتناهى فى عظمته الذى يقف أمامه الشاروبيم والسيرافيم يسمح لنا نحن التراب والرماد أن نتحدث إليه.

✝ لولا تواضع اللَّه ما كنا نستطيع أن نتحدث إليه ونقف أمامه فى الصلاة.

✝ إذا أردت أن يكون لك عمل جوانى يجب أن تُسبح اللَّه بفهم، وبعمق، وبحرارة، وبتأمُّل، وبصلة مع اللَّه.

✝ التسابيح لكى تأخذ صفات روحية لابد أن تكون باتضاع، بإيمان، بحب، بفهم، بانسحاق قلب، ويكون العمل الجوانى باكتساب هذه الصفات فى صلاتك.

**✝ صدقونى يا إخوتى، لو أننا آمنّا تمامًا بأن اللَّه يُعطى باستمرار، ما كانت الحياة كلها تكفى لشكره.**

✝ الخطية تستطيع أن تغلق أفواهنا عن الكلام مع اللَّه، بل أيضًا عن الكلام عن اللَّه؛ لأن الإنسان فى خطيته، لا يستطيع أن يفتح فاه بالتسبيح، إذ لا توجد دالة بينه وبين اللَّه.

✝ التسبيح أيضًا للتائبين. وليس فقط لمن ارتفعوا فى الحب الإلهى.. فالتوبة والمغفرة ينتجان الحب (لو ٧: ٤٧).

✝ ما أن يصل التائب إلى اللَّه، إله خلاصه، حتى تتحول مشاعره من الخوف إلى الابتهاج.. وينسى نفسَه لكى ينشغل بتسبيح اللَّه الذى صنع معه كل هذا الخلاص.

✝ التسبيح هو عمل السيرافيم (إش٦).. وهو أرقى درجات الصلاة؛ حيث **ينسى الإنسان ذاته، ولا يطلب أى طلب، إنما ينشغل بالتغنى بصفات اللَّه الجميلة، وينشغل بتمجيده.. وهذا دليل على محبة الإنسان للَّه.**

✝ هل اختبرت فى صلواتك عنصر التسبيح؟... لإلهنا القدوس الكامل، غير المحدود... الأزلى الأبدى، الذى لا يُحد. أم أنت لا تزال منشغلاً بنفسك، لا تقف أمام اللَّه إلاَّ لتطلب طلبًا!

✝ هل أنت فى صلواتك منشغل باللَّه وملكوته؟.. أم بنفسك؟

✝ الذى دخل فى نطاق الحب الإلهى، يجعل اللَّه بالنسبة إليه هو الكل فى الكل (١كو ٢٨: ١٥)... ويقول القديس بولس الرسول

"فَأَحْيَا **لاَ أَنَا** بَلِ الْمَسِيحُ يَحْيَا فِيَّ " (غل ٢: ٢٠). **فهل اختبرت عبارة "لا أنا" فى صلاتك؟**

✝ إذا تكرسَت شفتاك للَّه، أعنى للحديث معه والحديث عنه، حينئذ سيتخلص فمك من الأحاديث العالمية ومن أخطاء اللسان، ولا ينطق فمك إلاَّ بكلمة حياة. وحينئذ أيضًا ستنمو فى صلواتك، وفى حياة التسبيح. وربما يصمت فمك مع الناس؛ ليتكلم قلبك مع اللَّه.

✝ بتكريس الشفتين للرب، تصل أيضًا إلى تكريس الفكر له. وتصل إلى تكريس القلب أيضاً. وتستطيع أن تقول "قلبى ولسانى يسبحان القدوس".

✝ القلب واللسان يشتركان معًا فى التسبيح، لأن اللَّه لا يريد الشفتين فقط، بل القلب أولاً... وفى تسبيح فمك، تشترك حواسك أيضًا.. وتخجل من أن تخطئ فى جو هذا التسبيح. وبهذا يتكرس الإنسان كله، فمًا وقلبًا وحواسًا وفكرًا.

✝ ليكن لك روح الصلاة وروح التسبيح. بولس الرسول قال "فَمَا هُوَ إِذًا؟ أُصَلِّي بِالرُّوحِ وَأُصَلِّي بِالذِّهْنِ أَيْضًا " (١كو ١٤: ١٥).

☩ القلب المنكسر صار محرقة للرب يحيا حياة التسبيح، يقدم ذبائح الشكر والحمد.. ذبائح القلوب المنكسرة.

**☩ الإحساس بالوجود فى الحضرة الإلهية يُنسى الإنسان كل شيء، أو لا يهتم بشيءٍ. ولا يبقى فى ذهنه سوى اللَّه وحده. ويتضاءل كل شيء أمامه، ويُصبح اللَّه هو الكل فى الكل وليس سواه.**

✝ عندما يكون فكرك ملتصقًا باللَّه، بالصلاة، بالتأمُّل، بعبارات الحب، بالتسبيح وبالترتيل؛ حينئذ يستحى الفكر وهو ملتصق باللَّه من أن تشغله أفكار الخطية، فيرفضها، وهذا علاج روحى.

✝ الكنيسة وضعت لنا صلاة الشكر فى مقدمة كل صلاة، لكى لا ننسى إحسانات اللَّه. أضف إليها فى ذاكرتك تفاصيل من عندك؛ وهكذا تحب اللَّه، وتخجل من محبته لك، فلا تخطئ.

✝ أسمى نوعين من الصلاة هما صلاة الحب التى هى اشتياق إلى اللَّه، يليها صلاة التمجيد أو التسبيح التى ليس فيها أى طلب.

✝ إن الفم الذى خُلق للتسبحة لا تخرج الشتيمة منه، واللسان الذى هو مُعَّد للتمجيد لا يَعبُر منه التجديف.

✝ إحسانات اللَّه علينا كثيرة جدًا. قبل أن نطلب جديدًا ينبغى أن نشكره على إحساناته السابقة.

✝ اللَّه ليس محتاجًا إلى شكرنا وتسبيحنا، ولكننا نحن المحتاجون أن نشكره ونفرح بتسبيحه.

✝ شكر اللَّه وتذكُر إحساناته يشجعنا أن نعيش فى الرجاء.

✝ نبدأ صلواتنا بالشكر، وليس بالطلب، لئلا يُظن أنه لولا الطلب ما كنا نصلِّى! أو أن صلواتنا صلاة منفعة.

✝ الشخص المنسحق النفس، هو الذى يستطيع أن يشكر؛ لأن الإنسان المتكبر، يظن فى الخير المحيط به أنه أهلٌ له، وأنه يستحقه نتيجة أعماله، ونتيجة لجهاده. وقد ينسب كل الخير المحيط به إلى نفسه.

✝ المنسحق القلب، يشعر أنه لا يستحق شيئًا، القليل الذى معه، يشكر عليه كثيرًا جدًا.

✝ الذى يستطيع حقًا أن يشكر هو الإنسان المنسحق. فالشكر ينشأ داخل القلب.

✝ الشخص الذى لا يشكر على القليل لا يمكن أن يشكر على الكثير، لأن عنصر الشكر غير موجود فى قلبه.

✝ حياة الشكر هى حياة رضا. إنسان قلبه راضٍ ومستريح لكل وضع هو فيه.

✝ نحن نشكر اللَّه؛ لأنه لا يصنع إلاَّ الخير.

✝ كل صلاة من صلواتنا نبدأها بالشكر. نشكر ربنا الذى أعطانا فرصة لكى نصلِّى، وقلبًا منفتحًا للصلاة، وجعلنا مستحقين أن نرفع أيدينا إلى فوق.

✝ اشكر ربنا لأنه أتى بك إلى هذه الساعة... منحة تتجدد يومًا بيوم، وساعة بساعة، وثانية بثانية.

✝ الإنسان الروحى يشكر على كل حال لأن " كُلَّ الأَشْيَاءِ تَعْمَلُ مَعاً لِلْخَيْرِ" (رو ٨: ٢٨).

✝ الشخص الذى يحب اللَّه، يجد فى كل شيء خيرًا وبركة، يلزمنا – لكى نعيش فى حياة الشكر– أن نؤمن أن اللَّه صانع الخيرات.

✝ السالك فى محبة اللَّه يرى كل ما يحدث له خيرًا.

✝ تضع لنا الكنيسة صلاة الشكر فى مقدمة كل صلاة، لا لكى نصليها فقط، بل لكى نحيا حياة الشكر.

✝ اذكر إحسانات اللَّه إليك؛ تعش دائمًا فى حياة الشكر.

☩ مبارك هو إلهنا الطيب الذى منحنا أن نُصلِّى.. مَن نحن **التُّراب** و**الرَّماد** حتى نقترب إلى اللَّه ونقف أمامه ونتحدَّث إليه!.. ونضم أنفسنا إلى **صفوف الملائكة** الواقفة أمام عرشه نُسبِّحه ونتبارك بالوجود فى حضرته؟! حقًا إنه تواضع من الخالق أن يسمح لمخلوقاته بهذه الدالة.

✝ التسبيح والترتيل والتهليل، فيه البهجة بالخلاص، والشكر والعرفان بالجميل والشعور بإحسان اللَّه إلينا.

✝ صلاة التسبيح والتمجيد هى أقدس الصلوات؛ لأن الذات لا توجد فيها على الإطلاق، إنما الموجود فقط، هو التأمُّل فى صفات اللَّه وحده.

✝ إن كنت تحب اللَّه، لا تجعل صلاتك كلها طلبًا.

✝ تدرب فى صلاة الحب، أن يكون طلبك الوحيد هو اللَّه وليس غيره.

✝ إن الذى يظن أنه يعطى اللَّه وقتًا، ويعطيه ركوعًا وتسبيحًا وتمجيدًا، ما أسهل عليه أن يمتنع أحيانًا عن التسبيح محتجًا بأن ليس له وقت ليعطيه!

✝ إننى أتعجب إذ أجد كثيرين فى صلواتهم متمركزين حول ذواتهم.. كل صلواتهم طلبات خاصة.. يزحمون الصلوات بطلباتهم ورغبتهم، وأيضًا بخطاياهم واعترافاتهم.. أما اللَّه وملكوته فلا يشغلهم فى الصلاة.. ما أجمل ذلك المصلِّى الذى يقول فى صلاته: من أنا يارب، التراب والرماد، حتى أتحدث عن ذاتى

وطلباتى فى صلاتى. **أريد أن أنسى نفسى وأذكرك أنت، أريد أن أسبح فى جمالك غير المدرك، وفى كمالك غير المحدود..** أريد أن أتأمل فى صفاتك الإلهية التى تبهرنى فأنسى ذاتى.

✝ **صلاة الحب، وهى أعلى من مستوى الطلب. فأنت قد تُصلّى ولا تطلب شيئًا** قد تكون صلاتك شكرًا على ما أعطاه لك اللَّه من قبل. تشكره على عنايته بك، ورعايته لك، وعلى ستره ومعونته وكل إحساناته، لك ولكل أصحابك وأحبابك.

✝ الإنسان كنائب عن الطبيعة يدعوها كلها لتسبح الرب.. كما يظهر ذلك فى الهوس الثالث والهوس الرابع، مع تسبيح للرب بكل آلات الموسيقى والطرب.. ما أعجب هذا، وما أعمق تأثيره فى القلب.

✝ الصلاة كلها تسمى فى الأجبية تسبحة، فيقال " تسبحة الغروب من النهار المبارك "، " تسبحة النوم ".

✝ الموسيقى واللحن يساعدان على يقظة الجسد. كما أنهما يغذيان المشاعر بتأثيرات روحية عميقة.

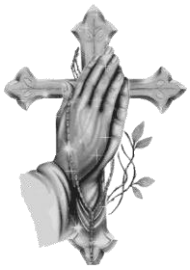
✝ فى التسبحة المصلِّى يعبد اللَّه بفرح، ويسبحه بالآلات الموسيقية كما ورد فى المزمور ١٥٠، الذى نرتله فى الهوس الرابع.

✝ إن اللحن والغناء فيهما عاطفة أكثر من الكلام العادى.. والصلاة بالألحان موجودة منذ القدم.. وهى أكثر وقعًا فى النفس، وأكثر تأثيرًا فى القلب.. الموسيقى هى ترجمة العواطف إلى نغمات، أو تجسيم العواطف فى نغم، أو صياغة للعاطفة. الموسيقى تجمع مشاعر الإنسان كلها وتعبر عنها.. بطريقة ذات تأثير فيه وفى غيره.

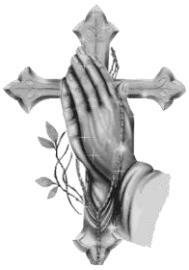
✝ ما أجمل أن نغنى للرب فى صلواتنا. وقد قال الرسول "بِمَزَامِيرَ وَتَسَابِيحَ وَأَغَانِيَ رُوحِيَّةٍ، مُتَرَنِّمِينَ وَمُرَتِّلِينَ فِي قُلُوبِكُمْ لِلرَّبِّ " (أف ٥: ١٩). وكان المغنون والمغنيات لهم وظيفتهم الثابتة فى هيكل الرب.. ونذكر من الأسماء البارزة هيمان وآساف وغيرهم.

# الفصل السابع

# السهر وحياة الصلاة



# السهر وحياة الصلاة



۞ السيد المسيح لا يطلب منا السهر فقط، إنما السهر مع الصلاة، أو السهر فى الصلاة " **اسْهَرُوا وَصَلُّوا** "(مر ١٤ : ٣٨)، (مت ٢٦: ٤١).

۞ ساعة الصلاة بالليل، تقدس فراشك، وتقدس عقلك الباطن.

**۞ قبل أن تنام، قدس فراشك بالصلوات، بحديث القلب مع اللَّه. وافرش سريرك بالتسابيح والمزامير والترانيم والألحان والتأمُّلات الروحية لكى تستطيع أن تنام على فراش مقدس.**

۞ رحلة النوم التى يقودك فيها العقل الباطن وما اكتنزته فيه من أفكار ومشاعر وصور وأخبار. اجعل اللَّه هو آخر ما يلصق بذهنك قبل النوم، وآخر صورة تصطحبها معك فى رحلة النوم ومسالك الأحلام إلى أن تستيقظ.

**۞ أما أنتم أيها المباركون، فاكتسبوا صداقة الليل... لكى تستطيعوا أن تسلكوا حسنًا فى النهار.**

۞ آباؤنا القديسون كانوا يقطعون ليلهم ونومهم بالصلاة... فلا يسمحوا لأنفسهم بفترة نوم طويلة ينقطعون فيها عن الحديث مع اللَّه... وإنما – حسب ترتيب الكنيسة فى صلوات الأجبية – جعل النوم من ثلاث هجعات، لكل هجعة صلاة، وتشملها كلها صلاة نصف الليل.

۞ ساعة الصلاة قبل النوم، تساعدك على نوم طاهر نقى، بما تغرسه فى ذهنك من أفكار روحانية... وبالتالى تقدس أحلامك أثناء النوم.

۞ ما أجمل ألاَّ يعوِّد الإنسان نفسه على النوم الطويل. وكلما صحا من نومه، عن قصد أو غير قصد، يرفع قلبه إلى اللَّه ولو بصلاة قصيرة، ولو بعبارة واحدة، أو كلمة حب، أو فكر روحى، أو تأمُّل.

۞ الليل له أهمية خاصة. ولهذا قيل فى المزمور " فى الليالى ارفعوا أيديكم أيها القديسون وباركوا الرب "... وقد قيل عن السيد المسيح نفسه إنه كان يقضى الليل كله فى الصلاة ( لو ٦ : ١٢). وكان يقضى هذا الليل فى جبل الزيتون، وفى بستان جثسيمانى. وقيل فى المزمور الكبير " ذكرت فى الليل اسمك يا رب " ( مز ١١٩ :

٥٥ ). وقيل أيضًا " فى نصف الليل نهضت لأشكرك على أحكام عدلك " (مز ١١٩ : ٦٢ ).

۞ إن الذى يقضى الليل فى الصلاة، أو يقضى جزءًا كبيرًا منه فى العمل الروحى، هذا من الصعب عليه أن يخطئ أثناء النهار... لأن قلبه شبعان باللَّه طول الليل.

۞ إن العدو يقابلك بالنهار وأنت غير محصن وغير مؤيد بقوة روحية. فعندما تأخذ هذه القوة بالليل، تستطيع أن تحارب بها بالنهار.

۞ **الرصيد الروحى الذى يأخذه القلب بالليل، ينفعه فى حروب النهار.** "اسْهَرُوا وَصَلُّوا لِئَلاَّ تَدْخُلُوا فِي تَجْرِبَةٍ. أَمَّا الرُّوحُ فَنَشِيطٌ وَأَمَّا الْجَسَدُ فَضَعِيفٌ" (مت ٢٦ : ٤١).

۞ ليتكم تكسبون صداقة الليل، فإن ذلك سيساعدكم أيضا على كسب صداقة النهار. ومزامير داود النبى مملوءة بحديثه عن سهره الليل فى الصلاة.

۞ إن الذين تعودوا السهر مع اللَّه، إذا ناموا تكون قلوبهم أيضًا معه.

۞ " اُنْظُرُوا! اسْهَرُوا وَصَلُّوا " (مر ١٣: ٣٣)... حقًا أين نهرب من هذه الآية؟ **اسهروا يا إخوتى وصلوا، حسب أمر الرب لنا.**

۞ لا تجعل عينك تثقل بالنوم، ولا جسدك يثقل بالنوم؛ بل قل مع داود النبى فى المزمور " سبقت عيناى وقت السحر، لأتلو فى جميع أقوالك" ( مز ١١٩ ).

۞ السهر يدل بلا شك على محبة الإنسان لله، وعلى محبة القلب للصلاة.

۞ إن سهر الإنسان فى الصلاة، يدل على أن محبته لله أكثر من محبته لذاته، بمعنى أنها أكثر من محبته لراحته.. أو أنه يرى راحته الحقيقية فى اللَّه وفى الحديث معه.

۞ إن سهر الجسد فى الصلاة فضيلة كبيرة. وسهر الروح فضيلة أكبر.

۞ توقظ الكنيسة أبناءها النائمين بالجسد، ليشتركوا معًا فى صلاة واحدة وتسبحة واحدة يقدمونها إلى اللَّه.. فتغنى فى آذانهم أنشودتها الجميلة " **قوموا يا بنى النور لنسبح رب القوات..** ".

۞ تمتلئ صلوات الليل بالتسبيح.. سواء التسبيح الوارد فى المزامير، أو الوارد فى الأبصلمودية. إنه شكر للرب، تأمُّل فى عجائبه الكثيرة، لأن إلى الأبد رحمته، كما فى الهوس الثانى.

۞ سبح لله الذى تسبحه الطبيعة كلها، بما فى ذلك الكائنات السماوية أو كل الطبائع الأرضية حتى الحيوانات والطيور والجبال والأنهار.. إنها سيمفونية تسبيح تشترك فيها كل عناصر الطبيعة. يشعر فيها المُصلِّى فى نصف الليل، أن الإنسان ليس هو وحده الذى يسبح اللَّه، إنما الخليقة كلها.

۞ إن وجدت نفسك غير ميال للصلاة أو العمل الروحى، لا تجعل هذا الشعور يطول معك. وكما قال مار اسحق: "إن حوربت بالرغبة فى النوم وعدم الصلاة، اغصب نفسك على صلاة الليل وزدها مزامير".

۞ فى صلوات الليل نأخذ القوة التى تسندنا فى النهار.. مسكين إذًا الذى ينام الليل، دون سهر، ولا يأخذ من اللَّه قوة يعمل بها فى النهار.

۞ اسهر مع الرب، وصارع فى الصلاة أيضًا، لكى تدخل إلى التجربة وأنت محصن.

۞ جميلة جدًا هى صلاة نصف الليل، التى يصليها الآباء الرهبان فى الأديرة، لو أمكن أن يصليها أحباء اللَّه فى المدينة... يرفع الإنسان يديه إلى السماء، ويقول للرب : **هوذا الكل نائم، والجو ساكن، يمكننى يارب أن أنفرد بك، فى هدوء هذا الليل**، وبدون عائق من أحد، قبل أن يصحو الناس، وتعود الضوضاء إلى المدينة، ويعود الصياح والضجيج. **أنا هنا أخلو بك، وأفتح لك قلبى**... كما قال المزمور (فى الليالى ارفعوا أيديكم أيها القديسون، وباركوا الرب) حسن أن نفعل هكذا.

۞ حاول أن تصحو مبكرًا بعض الشيء، ولو نصف ساعة، لكى تبدأ اليوم بالصلاة وقراءة الكتاب.

۞ كان الآباء يفضلون هدوء الليل على ضجيج النهار. وتكون صلواتهم فى الليل الهادئ، أكثر عمقًا وتأملًا مما فى النهار الصاخب. حتى أن مار أسحق يقول: {الليل مفروز لعمل الصلاة}. ويقول المرتل فى المزمور :" فى الليالى ارفعوا أيديكم وباركوا الرب.." (مز ١٣٤: ٢).

۞ أتذكر أننى كتبت فى مذكرتى فى إحدى الليالى، وأنا فى مغارتى فى الجبل { ربما سنة ١٩٦٠}. البيتين الآتيين:

**سكونُ الليلِ موسيقـى *** وأنغام تداعبنـــــــى**

**وصوتُ الريحِ فى رفقٍ *** يصبُّ اللحنَ فى أذنى**

۞ الإنسان الروحى الذى يسهر فى الصلاة تكون أحلامه كأحلام دانيال، وكأحلام يوسف الصديق، وكأحلام يعقوب أب الآباء الذى رأى سُلمًا واصلاً بين السماء والأرض والملائكة يصعدون وينزلون عليه.

۞ إن الذين تعودوا السهر مع اللَّه إذا ناموا تكون قلوبهم أيضًا مع اللَّه.

**۞ من يفكر فى الأبدية لا تثقل عينيه بالنوم، بل يسهر الليل فى الصلاة.**

۞ السهر فى الليل مجال للصلاة والوجود مع اللَّه والانفراد به؛ لأن الليل تَحسُن فيه الصلاة لهدوئه.

۞ الذى يكسب صداقة الليل يستطيع أن يسلك حسنًا فى النهار؛ لأن الذى يقضى الليل فى الصلاة يأخذ رصيدًا من الروحيات يساعده على السلوك الروحى فى النهار.

۞ الذى يسهر فى الصلاة يأخذ رصيدًا من المشاعر الروحية يساعده فى محاربات العدو، وفى الاصطدام بالناس فى النهار.

۞ الذى يخطئ فى النهار لا يكون قد صلى حسنًا فى الليل.

۞ الذى يقضى الليل فى الصلاة والقراءة والتأمُّل، وفى مناجاة اللَّه، والبكاء على خطاياه؛ **يكسب صداقة الليل، ولا يتعب من شغب النهار.**

۞ الذى يُصلِّى فى الليل يقدس الليل بصلاته وهو أيضًا يتقدس بصلاة الليل.

۞ من يسهر الليل فى صلاته يستعد لنهار مبهج ويخزن فى عقله بالصلاة ما ينفعه فى النهار وفى الليل أيضًا، فتكون أحلامه مقدسة.

۞ مَن ينمو فى الصلاة يجد لذة فى طول الصلاة وفى السهر فى الليل " بِاللَّيَالِي ارْفَعُوا أَيْدِيَكُمْ نَحْوَ الْقُدْسِ وَبَارِكُوا الرَّبَّ " (مز ١٣٤: ٢).

۞ مِن جهة السهر عمومًا يقال عن الله إنه لا ينعس ولا ينام، فالسهر صفة من صفات الله إنه ساهر باستمرار.

۞ من يقضى الليل ساهرًا فى الصلاة يلتهب قلبه بمحبة اللَّه.

۞ القلب المشتاق إلى اللَّه يتكلم معه فى النهار وفى الليل.

۞ الليل الهادئ الساكن، الخالى من ضوضاء النهار، ومن مشاغله ولقاءاته، تحلو فيه الصلاة.

۞ فى وقت الصلاة نشعر بأن اللَّه فى وسطنا، وهو شعور روحى يشعر به الإنسان ويشعر أيضًا بأن الملائكة حوله، وبأن أرواح القديسين أيضًا تحيط به، وبأن روحًا عميقًا فى داخله يعطيه ما يقوله.. لهذا كانت لاجتماعات الصلاة قوتها وتأثيرها، ولهذا كانت **لليالى الصلاة وسهراتها فاعلية عميقة داخل النفس وقوة غير عادية**.. وفى أحدى المرات وهم يُصلّون، تزعزع المكان من قوة الصلاة، أو من الوجود الإلهى أثناء الصلاة، وامتلأ المشتركون فى الصلاة من الروح القدس (أع٤: ٣١).

۞ من الأشياء الجميلة فى كنيستنا، ليالى الصلاة.. بدأت كفكرة وسط الخدام، وما لبثت أن انتشرت وسط الشعب كله. ولا تخلو منها كنيسة فى ليالى كيهك، كما أصبحت قاعدة لليلة رأس السنة. وكل كنيسة تبذل جهدها فى إعداد برنامج روحى مشوق لليلة الصلاة، يساعد المؤمنين على السهر، ويحفظ فكرهم وحواسهم وقلوبهم داخل العمل الروحى. ويخرج الكل وقد شعروا أنهم قضوا ليلة روحية مع اللَّه، تشجعهم على طلب تكرارها.

۞ **إن فكرة ليالى الصلاة قديمة جدًا، وضع أساسها السيد المسيح نفسه، إذ كان يقضى الليل كله فى صلاة.** ولها جذور فى العهد القديم، إذ يقول داود النبى " فى الليالى ارفعوا أيديكم، وباركوا الرب " (مز ١٣٣) وقد وضعت الكنيسة صلاة نصف الليل فى ثلاث هجعات.

۞ تعود الرهبان على صلاة الليل بطقسها فى التسبحة. أما تقضية الليل كله فى الصلاة، على مستوى الشعب كله، فهو عميق يدل على روحانية الكنيسة. بينما يقضى العالم لياليه فى اللَّهو، أو الصخب، أو المتعة، تكون الكنيسة روحانية **ساهرة تُصلّى.. ساهرة مع اللَّه، رافعة قلوب أبنائها إليه. مشتركة مع الملائكة وأرواح القديسين، فى عمل التسبيح.**

۞ كان الشهداء والمعترفون، حتى وهم فى السجون، يقضون الليل كله فى الصلاة. وكذلك كان بولس الرسول أيضًا.. وكانت صلوات كل هؤلاء، لونًا من الكرازة أيضًا. تعطى فكرة عن القلب المحب لله، المحب للصلاة.

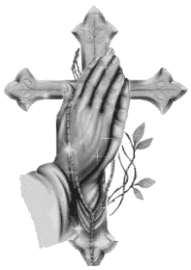
۞ جميل أن نعود أطفالنا كيف يسهرون معنا فى الصلاة، ويأخذون قدوة من آبائهم وأمهاتهم، ومن الكنيسة، وتنطبع الصورة فى أذهانهم وقلوبهم.

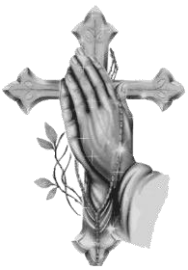
۞ الإنسان السهران، هو إنسان يراقب نفسه باستمرار، يراقب تصرفاته، لا يحاسب نفسه فقط بعد كل عمل إنما يحاسب نفسه قبل كل عمل يقوم به يستحق المحاسبة.

# الفصل الثامن

# المزامير كنوز روحية

# المزامير كنوز روحية





✞ المزامير هى الصلاة التى تسمع فيها صوت اللَّه يكلمك باستمرار.

✞ عندما نصلِّى بالمزامير نُطيل فترة الوجود فى حضرة اللَّه.

✞ المزامير مدرسة نتعلم بها الصلاة.

✞ المزامير تعلمنا التسبيح والشكر.

✞ المزامير تعلمنا التمجيد والتأمُّل فى صفات اللَّه الجميلة. ولهذا تكثر فى المزامير عبارة " سبحوا الرب.. سبحوا الرب أيها الفتيان.. سبحوا الرب تسبيحًا جديداً " (مز ٩٧: ١).

✞ الصلاة بالمزامير صلاة مثالية؛ لأنها حسب مشيئة اللَّه وقد قالها داود بالروح.

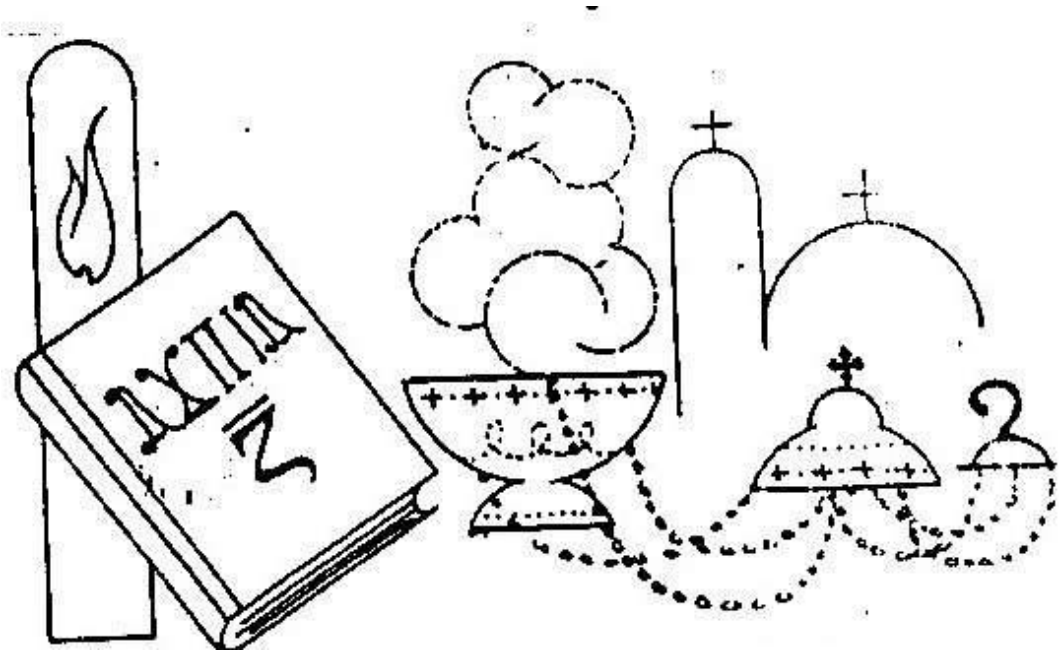
✞ صلاة المزامير نجد فيها الحب والاشتياق، والتسبيح والتمجيد والتأمُّل فى صفات اللَّه الجميلة.

✞ احفظوا المزامير تحفظكم المزامير... احفظوا الإنجيل، يحفظكم الإنجيل.

✞ يجب أن نبدأ اليوم بالصلاة. وأن يكون اللَّه "فى البدء" كما تُعلِمنا المزامير وصلاة الأجبية.

✞ خذ المزامير والصلوات المحفوظة مجالاً لتأمُّلاتك فى غير وقت الصلاة وهذا الخزين من التأمُّلات يساعدك على عدم الشرود فى وقت الصلاة.

✞ خذ صلوات المزامير وباقى صلوات الأجبية، مجالاً لتأمُّلك الروحى، تصليها بعمق ويكون لها تأثير فى قلبك.



✞ إذا بدأ الشيطان يحاربك: قل له " إننا أخذنا قوة من السيد المسيح ضد جميع الشياطين". **إن الشيطان لا يحتمل مزمورًا منك.** ولا يحتمل صلاةً من صلواتك... لا يستطيع احتمال تواضعك.

✞ من يُصلِّى صلاة المزامير فهو يكلم اللَّه بكلامه.

✞ ما أعمق صلوات المزامير. ليتك تصليها بفهم ومن قلبك.. إنها كنوز روحية.

✞ يكفى فى الصلاة أن تقول "عَلِّمْنِى يَا رَبُّ طَرِيقَكَ" (مز ٢: ١١) "عَلِّمْنِى فَرَائِضَكَ" (مز ١١٩: ٦٨) "عَلِّمْنِى يَا رَبُّ طَرِيقَكَ لَكَى أَسْلُكَ فِى حَقِّكَ" (مز ٨٦: ١١). **وهو ما تُعلِمه لنا المزامير.**

✞ الصلاة هى عاطفة حُب نحو اللَّه، نُعبِّر عنها أحيانًا بالكلام... نرى هذا الحُب وهذه العاطفة بكل وضوح فى مزامير داود إذ يقول: "يَا اللَّه إِلَهِي أَنْتَ. إِلَيْكَ أُبَكِّرُ. عَطِشَتْ إِلَيْكَ نَفْسِي" (مز ٦٣: ١)، "كَمَا يَشْتَاقُ الإِيَّلُ إِلَى جَدَاوِلِ الْمِيَاهِ هَكَذَا تَشْتَاقُ نَفْسِي إِلَيْكَ يَا اللَّه" (مز ٤٢ : ١).

✞ المزامير وصلاة الأجبية تُعلِمنا كيف نتخاطب مع اللَّه. وتشمل الخشوع كما تشمل الفرح والتهليل والتمجيد والتسبيح والشكر، والاتكال على اللَّه.

✞ المزامير هى مدرسة فى الصلاة، تعلِمك كيف تُصلِّى.

✞ ما أكثر طلب الرحمة فى المزامير وفى قِطَع الأجبية. لعل ذلك يُذكرنا بصلاة العشار " اللَّهُمَّ ارْحَمْنِي أَنَا الْخَاطِئَ ".. "**فخرج مبررًا**" (لو ١٨: ١٣).

✞ المزامير تُقدم لنا صورة واضحة عن السيد المسيح، فنذكره حينما نصلِّى.. فنحن فى صلاة المزامير نرى الرب ونذكره.

✞ **المزامير** هى صلوات يجد فيها المصلِّى عمل اللَّه من أجله. فيها الطلب، ومعه الاستجابة الفورية. لذلك فهى **صلوات تحمل روح الرجاء والفرح.**

✞ وعود اللَّه تملأ النفس بالاطمئنان، لأن وعود اللَّه صادقة. والصلاة بالأجبية حافلة بهذه الوعود الإلهية: حينما يتذكرها الإنسان فى صلاته، ينتعش قلبه بالرجاء ويفرح، كما قال الرسول "فَرِحِينَ فِي الرَّجَاءِ صَابِرِينَ فِي الضِّيْقِ مُوَاظِبِينَ عَلَى الصَّلاَةِ " (رو ١٢: ١٢).

✞ ما أجمل أن نستمع إلى وعود الرب أثناء صلاتنا بمزامير الأجبية؛ وهذه الوعود تربطنا باللَّه بروابط الحب، وتهبنا الاطمئنان والرجاء.

✞ مزامير داود تعطينا عزاءً عميقًا فى كل متاعبنا، روحية كانت أو اجتماعية.

✞ إن صعدتَ إلى فراشك، قدِّسه بالمزامير وبالصلوات والأفكار الروحية؛ حتى يكون نومك طاهرًا، والمضجع مقدسًا. وصلواتك فى الليل تغرس فى عقلك الباطن أفكارًا مقدسه، تغذى روحك وتعينك فى محارباتك.

✞ وعود اللَّه فى الأجبية، ليست مجرد كلامًا نظريًا. إنما هى ممتزجة بخبراتنا الطويلة فى استجابة اللَّه لنا.

✞ أثناء صلاة المزامير تتكشف لك معانى جديدة. ويتكرر الأمر حتى عندما تُصلِّى نفس المزمور بعد أيام، فتدرك منه معانى أخرى لم تدركها من قبل.

✞ **المزامير فيها كل ألوان المشاعر والصلوات**، تشعل فيك مشاعر معينة **تجد نفسك محتاجًا أن تحولها إلى صلاة**.. تعلمك كيف تُصلِّى، وتعرف أسلوب التخاطب مع اللَّه.

✞ يوجد إنسان يُصلِّى المزامير، فيخرج بها الشياطين. وآخر يُصلِّى المزامير وكأنه لم يصلِّ، إذ لا علاقة فى قلبه مع اللَّه.. إن القلب هو الأساس.

✞ كان داود النبى فى وقت الشدة يلجأ إلى أحكام اللَّه وشهادته وناموسه، يتأمَّل فيها، ويقول فى المزمور الكبير "كادوا يفنوننى على الأرض، أما أنا فلم أترك وصاياك " " اذكر لعبدك كلامك الى جعلتنى عليه اتكل هذا الذى عزانى فى مذلتى " " جلس الرؤساء وتقاولوا على. أما عبدك فكأن يهتم بحقوقك، لأن شهادتك هى درسى ". بقى فى تأمُّلاته، ولم يهتم بما يتقاول به الرؤساء عليه... **وفى شهادات الرب وفى كلماته يجد العزاء. وتزداد روحه حرارة وحبًا.**

✞ داود النبى كانت تحيط به المشاكل، فيسرع إلى مزماره وإلى عوده، ويسكب نفسه فى حرارة أمام اللَّه، حتى فى الوقت الذى كثر فيه الذين يحزنونه، وقالوا له: ليس له خلاص بإلهة!! (مز٣ ).

✞ ما أكثر صلواتنا اليومية التى نصليها بالمزامير طلبًا للخلاص. ونقول فيها: "اللَّهمَّ بِاسْمِكَ خَلِّصْنِي وَبِقُوَّتِكَ احْكُمْ لِي" (مز ٥٤ : ١)، "انضح على بزوفاك فاخلص، واغسلنى فأبيض أكثر من الثلج " ( مز ٥٠ ).

# الفصل التاسع

# التأمل

# التأمُّل

❖ التأمُّل هو تفتح العقل والقلب والروح، لاستقبال معرفة يرسلها اللَّه من فوق، أو من داخل روح الإنسان.

❖ التَّأمُّل فى أى أمر معناه الدخول إلى العُمق، سواء فى عمل الفكر، أو عمل الروح.

❖ **التأمُّل هو الوصول إلى لون من المعرفة فوق المعرفة العادية الخفية، معرفة فوق الحس، معرفة جديدة عليك، ومبهجة لروحك، تجد فيها غذاءً ومُتعة روحية.**

❖ هناك تأمُّل فى كلام اللَّه، أو فى الصلاة والألحان. أو التأمُّل فى الخليقة والطبيعة، أو فى السماء والملائكة، أو التأمُّل فى الموت والدينونة وما بعدها. وأسمى أنواع التأمُّل هو التأمُّل فى صفات اللَّه الجميلة.

❖ **التأمُّل يناسبه السكون والهدوء، والبُعد عن الضوضاء التى تشغل الحواس، وبالتالى تشغل العقل وتبعده عن عمل الروح فيه.**

❖ يزداد التأمُّل عمقًا كُلَّما تحرَّرت الحواس من الشغب الحالى، ويتحرَّر الإنسان من سيطرة فكره الخاص، ليستقبل ما يعطيه الروح.

❖ التَّأمُّل عبارة عن تقديم عقولنا إلى اللَّه، لكى بنعمته يملأها بالفهم الذى من عنده. أو هو تلمذة على نعمة اللَّه، وتدريب كيف نأخذ منها الفهم الذى تريد أن تعطيه. **فلا تقف يا أخى عند حدود العقل. بل اتخذ العقل وسيلة للوصول إلى الروح. والروح توصلك إلى اللَّه الذى عنده كل كنوز المعرفة فيعطيك.**

❖ القارئ السطحى فى كلام اللَّه، قد يقرأ كثيرًا ولا يتأمَّل. أمَّا القارئ الروحى، فالقليل من قراءته يكون له نبع تَّأمُّلات لا ينضب. إن كلمة واحدة أو عبارة تستوقفه، فيغوص فى أعماقها، ويظل سابحًا فى تلك الأعماق. وهو يقول مع داود النبى: "لكلّ كمالٍ رأيتُ منتهى، أمَّا وصاياك فواسعةٌ جدًا " (مز ١١٩). لأنه فى التأمُّل قد يفتح اللَّه قلبه، فيرى فى الآية الواحدة كنزًا عظيمًا، مهما اغترف منه لا ينتهى.

❖ التأمُّل فى وصايا اللَّه سوف يشغل نفسك أثناء النهار بفكر روحى. ويظل هذا الفكر يتعمَّق فيك. والفكر يلد فكرًا من نوعه،

ويلد أيضًا الكثير من المشاعر والعواطف والتَّأمُّلات. ويصبح قلبك نقيًا تعمل فيه كلمة اللَّه.

❖ إن لم تكن لك موهبة للتَّأمُّل فى الكتاب؛ فاقرأ تَّأمُّلات الآباء الذين اتصفوا بعُمق تأملاتهم فى الكتاب.

❖ إن كانت السماء المادية مكانًا عظيمًا للتَّأمُّل، فكم تكون السماء التى هى عرش اللَّه!!

❖ الإنسان الروحى يستطيع أن يتخذ كل شيء مجالاً للتَّأمُّل. ويستطيع أن يستخرج من الماديات ما تحمله من دروس روحية.

❖ التأمُّل يزداد عمقًا، كلما تحرر العقل من سيطرة فكره الخاص لكى يستقبل ما تعطيه الروح. ويساعد على التأمُّل: الرغبة فى الفهم، والسعى إلى العمق.

❖ الخطوة الأولى التى يقوم بها الذهن فى التأمُّل، هى فتح الباب للروح. والمجهود الذى تقوم به أفكارنا وقلوبنا هو طلب نرجو به من نعمة اللَّه أن تفتح عقولنا لتستقبل ما يسكبه اللَّه فيها.

❖ التأمُّل فى إحسانات اللَّه ومعاملاته الطيبة صلاة.

❖ يرتبط التأمُّل برفع القلب إلى اللَّه، لكى يملأ عقولنا بالفهم الذى من عنده، وما أعمقه! وهكذا يصبح التأمُّل هبة من اللَّه، تأخذ منه الروح ما يريد أن يعطيه.

❖ التأمُّل ليس هو مجرد فكر، إنما هو خلط الفكر بالقلب، وترك العقل كمجرد أداة من الروح. ثم تبتهل الروح لتأخذ من اللَّه ما تعطيه للعقل.

❖ إن تركَت القراءة فى نفسك تأثيرًا، فلا تقف عند حد هذا التأثير. بل اتخذها مجالاً لتفكيرك وتأملك، منتظرًا أن يمنحك اللَّه من خلالها شيئًا.

❖ متى قرأت لا تقف عند حدود القراءة والتأمُّل فى ما تقرأ، بل اخلط ذلك بحياتك العملية، واستخرج منه منهجًا تسير عليه، ويدخل فى علاقتك باللَّه والناس. كما أن التأمُّل فى ما تقرأ، يفتح لك طاقات من نور، تشرق على ذهنك.. والتأمُّل يقودك للعمق.

❖ التأمُّل فى السماء والسماويات؛ يرفع عقل الإنسان وقلبه إلى فوق، ويسمو به كثيرًا عن مستوى المادة والماديات.

❖ تأمَّــل فى الصلاة وكلماتـها. لقـد قيل عن الروحييـن إنـهم "من حلاوة الكلمة فى أفواههم، ما كانوا يستطيعون أن ينتقلوا بسهولة إلى كلمة أخرى من عبارات الصلاة ". أما الذين يتلون عبارات الصلاة بسرعة وسطحية، فإنهم لا يستفيدون روحيًا.

❖ التأمُّل فى عظمة ربنا يجعل الإنسان يخشع ويتواضع أمام اللَّه.

❖ التأمُّل فى صفات اللَّه الجميلة من أعظم أنواع التأمُّل.

❖ التأمُّل هو أن تترك اللَّه يفتح ذهنك.

❖ التأمُّل هو رفع الذهن من الماديات والتأمُّل فى جمال اللَّه وصفاته.

❖التأمُّل فى صفات اللَّه يعطيك متعة روحية ويرفع ذهنك عن الأرضيات.

❖ التأمُّل الروحى هو نظرة روحية عميقة فى الأمور الروحية.

❖ التأمُّل هو الخروج من السطحية والدخول إلى العمق.

❖ مَن يتأمَّل فى موضوعات روحية فإن النعمة تساعده وتفتح ذهنه وتساعده على التأمُّل بعمق.

❖ مَن يتأمَّل فى الدينونة ويوم الحساب والموت لا يُخطئ.

❖ التأمُّل يساعد على اتساع المعرفة والعمق وشغل الوقت فى شيء صالح.

❖ التأمُّل يعطى الإنسان الحكمة وفهم الوصية.

❖ التأمُّل يساعد على التعمق فى معرفة ربنا ولاهوته.

❖ التأمُّل يجعل الفكر يَسبح فى أجواء جميلة روحية سامية عالية.

❖ التأمُّل يساعد على ضبط الفكر، فالفكر يسمو بالتأمُّل إلى أجواء روحية.

❖ التأمُّل يطرد أى فكر خاطئ ويساعد على ضبط الفكر واستحيائه.

❖ آباؤنا القديسون استطاعوا أن يعيشوا فى الوحدة ولا يرون وجه إنسان؛ لأنهم كانوا مشغولين بعمل روحى وهو التأمُّل.

❖ التأمُّل يشبع الروح والفكر والوقت ويرتقى بالإنسان من درجة إلى درجة فى معرفة اللَّه.

❖ كل تذكار مقدس نتأمَّل فيه صُنع اللَّه من أجلنا هو صلاة.

❖ التأمُّل هو نظرة عميقة.. فكر أعمق من الفكر العادى وأعمق من الحواس.

❖ يبدأ التأمُّل عندما يحاول الإنسان أن يُحوِّل الماديات إلى روحيات؛ فالتأمُّل هو استخراج الروحيات من الماديات.

❖ التأمُّل هو استعداد فى القلب والفكر ينميه الروح القدس.

# الفصل العاشر

# تدريبات للصلاة

# تدريبات للصلاة

✍ كن أمينًا فى تعود الصلاة؛ يقيمك اللَّه على طول الصلاة.

✍ **درب نفسك على إطالة الوقت فى الوجود مع اللَّه.** فما أجمل قول المرتل فى المزمور " محبوب هو اسمك يا رب، فهو طول النهار تلاوتى " ( مز ١١٩). قاوم نفسك واستمر ولو قليلًا جدًا. ثم استأذن الرب واختم صلاتك.

✍ **خصص وقتًا أطول للحديث مع اللَّه.** ولا تجعل هذه الأوقات فى نهاية مشغولياتك، بل فى قمة مشغولياتك.

✍ **درب نفسك على الاستمرار فى الصلاة:** كلما أردت أن تنهيها. **فمن علامات نجاحك فى الصلاة، إنك لا تستطيع أن تتركها** وكأنك تناجى الرب وتقول" ابق معى يا سيدى " وتقول مع سفر النشيد " فَأَمْسَكْتُهُ وَلَمْ أُرْخِهِ " ( نش ٣: ٤ ).. بل إن كل طلبة أو لفظة تشعر بحلاوتها، فلا تريد تركها. كما قال أحد الآباء عن صلوات القديسين " ومن حلاوة الكلمة فى أفواههم، ما كونوا يستطيعون تركها إلى لفظة أخرى ".

✍ **درب نفسك على الاستيقاظ المبكر**، وبدء اليوم بالصلاة. حيث يكون القلب صافيًا، ولم يزدحم بعد بأفكار العمل وسائر المسئوليات. ويكون البيت هادئًا، لم يستيقظ أهله بعد ولم تدركه الضوضاء. فتخلو مع اللَّه بدون معطل، ويكون اللَّه هو أول من تتحدث إليه فى يومك، وتأخذ منه بركة اليوم كله.

✍ **اهتم بصلوات الساعات فى الأجبية:** وإن لم تستطع خلال النهار أن تُصلّى كل ساعة بكاملها. فعلى الأقل يمكنك أن تُصلِّى القطع والتحليل الخاص بها. وثق أن ذلك سوف لا يستغرق منك سوى دقائق معدودة **ترفع فيها قلبك إلى اللَّه خلال حروب النهار ومشغولياته.** وينفعك فى ذلك: الحفظ، فكلما كنت تحفظ قطع ومزامير الأجبية، ستصليها بدون كتاب وبدون أن يشعر بك أحد.

✍ **تدرب على الصلوات القصيرة المتكررة.** مثل صلاة " يا رب يسوع المسيح ارحمنى " أو" اللَّهم التفت إلى معونتى. يا رب أسرع وأعنى " أو" أحبك يا رب يسوع المسيح وأبارك اسمك " أو" أشكرك يا رب على كل حال ".. أو أية صلاة تركبها من نفسك، وتكون مناسبة لحالك ومعبِّرة عن مشاعرك.. وكثرة ترداد الصلاة تجعلها تلصق بعقلك الباطن بحيث يدور بها فكرك تلقائيًا، ويمكن أن تبقى

معك حتى فى نومك. ولعله ينطبق على هذا قول المرتل " كنت أذكرك على فراشى "(٦٢: ٨).

✍ **تدرب على الصلاة من أجل الآخرين.** من أجل كل الذين هم فى حاجة. من أجل أقربائك وأصحابك وزملائك.. من أجل الكنيسة بوجه عام، وكنيستك المحلية بوجه خاص، ومن أجل الخدمة.. صلاة أخرى من أجل المرضى والراقدين، ومن أجل المحتاجين إلى توبة. صلاة من أجل العالم والوطن.. وتتدرج فى الطلبة لأجل الآخرين إلى أن تُصلِّى من أجل أعدائك ومقاوميك.

✍ **تدرب أن تدخل اللَّه فى كل موضوع وكل مشكلة.** فلا تقف وحدك فى كل مشاكلك، ولا تعتمد فى حلها على ذكائك وحده أو مجرد معونة الآخرين. إنما تشعر بأنك لا تستغنى عن اللَّه فى كل ما يعرض لك. **وثق أن الصلاة ستجلب لك الشعور بالأمن والاطمئنان والسلام الداخلى.** وثِق أن مشاكلك قد تسلمتها يد أمينة قوية، يمكنها أن تدبر أمورك كلها.

✍ **تدرب على الصلوات الخاصة،** بالإضافة إلى الصلوات الطقسية.. الصلاة التى **تُكلِم فيها اللَّه بكل صراحة، وتكشف له كل ما فى قلبك.** لا مانع أن تقول له " أنا يا رب أحبك. ولكنى أشعر

أننى أحب أمورًا أخرى فى العالم تعطلنى عنك. وكلما حاولت أن أنزعها من قلبى، أجد نفسى ضعيفًا. وأنا أعرف أن " مَحَبَّةَ الْعَالَمِ عَدَاوَةٌ لِلَّهِ؟ فَمَنْ أَرَادَ أَنْ يَكُونَ مُحِبًّا لِلْعَالَمِ فَقَدْ صَارَ عَدُوًّا لِلَّهِ " ( يع ٤: ٤ ). لذلك أعطنى يا رب أن أحبك المحبة الكاملة. وأنقذنى بقوتك من كل شيء ضد محبتك.

✍ **لا تكن صلاتك مجرد عبارات منمقة مختارة منتقاة.** بل لتكن كلمات صريحة نابعة من قلبك، بلا تكلف ولا تصنع.. تعبِّر عن حالتك ومشاعرك، بقلب مفتوح.. واحذر من أن تكون صلاتك مجرد روتين.

✍ **إن وجدت رغبة مُلحة أن تُصلِّى، فلا تتكاسل.** وإن وجدت نفسك قد تأثرت بعظة أو صلاة أو لحن أو ترتيلة، فلا تجعل هذا التأثير يضيع بلا ثمر. استفد من وجود اللَّه معك، لنموك الروحى.

✍ **اخلط صلاتك بالحب.** وتكلم مع الرب بعاطفة. فالصلاة هى اشتياق النفس إلى الوجود مع اللَّه. هى اشتياق المحدود إلى غير المحدود، اشتياق المخلوق إلى خالقه، واشتياق الروح إلى مصدرها وإلى شبعها.

✍ **صلِّ لكى تحصل على نقاوة القلب**، وأنت تقول للرب فى صلواتك: " انضح على بزوفاك فأطهر، واغسلنى فأبيض أكثر من الثلج" ( مز ٥٠). أليس هو القائل " وَأُعْطِيكُمْ قَلْبًا جَدِيدًا، وَأَجْعَلُ رُوحًا جَدِيدَةً فِي دَاخِلِكُمْ، وَأَنْزِعُ قَلْبَ الْحَجَرِ مِنْ لَحْمِكُمْ وَأُعْطِيكُمْ قَلْبَ لَحْمٍ "(حز ٣٦: ٢٦).. اطلب منه فى صلاتك تحقيق هذا الوعد.

✍ **خذ نقطة الضعف التى فيك واجعلها موضوع صلواتك وجهادك.**

✍ **فى صلاتك، افتح أعماق نفسك لتمتلئ من اللَّه.** اطلب اللَّه نفسه، وليس مجرد خيراته. قل له كما سبق أن قال داود " طلبت وجهك، ولوجهك يا رب التمس. لا تحجب وجهك عنى " ( مز ٢٦ ). تأكد أن نفسك التى تشعر بنقصها، ستظل فى فراغ إلى أن يكملها اللَّه نفسه. إنها تحتاج إلى حب أقوى من كل شهوات العالم. وهى عطشانة، وماء العالم لا يستطيع أن يرويها ( يو٤: ١٣ ).

✍ **اعتبر صلاتك مجرد تلذذ بعشرة اللَّه.** مجرد وجودك فى حضرة اللَّه متعة، حتى لو لم تفتح فمك بكلمة واحدة، حتى لو لم يتحرك ذهنك بأى فكر، كطفل فى حضن أبيه ولا يطلب شيئًا سوى أن يبقى هكذا.

✍ إن وقفت أمام اللَّه، قل له: من أنا يا رب حتى أقف أمامك، أنت الذى تقف أمامك الملائكة ورؤساء الملائكة والشاروبيم والسيرافيم، وكل الجمع غير المحصى الذى للقوات السماوية. كيف أحشر نفسى وسط هذه الطغمات النورانية؟!

✍ **ليكن خشوعك أمام اللَّه هو خشوع الروح وخشوع الجسد أيضًا.** أما عن خشوع الجسد. فيشمل الوقوف والركوع والسجود، بحيث لا تقف وقفة متراخية ولا متكاسلة، ولا تستسلم للشيطان الذى يحاول أن يشعرك فى وقت الصلاة بتعب الجسد أو بمرضه أو إنهاكه أو حاجته إلى النوم..!

✍ **احترس من التعب الوهمى أثناء الصلاة،** الذى هو من حروب الشياطين. فهناك أشخاص، إذا وقفوا للصلاة يشعرون بالتعب، بينما يقفون مع أصدقائهم بالساعات دون شعور بالتعب! لذلك قال القديس باسيليوس الكبير: " عليك أن لا تعتذر عن الصلاة بالمرض، لأن الصلاة وسيلة للشفاء من المرض ".

✍ **قف بانسحاق قدام اللَّه،** كما صلى دانيال النبى وقال " لَكَ يَا سَيِّدُ الْبِرُّ أَمَّا لَنَا فَخِزْيُ الْوُجُوهِ.. لأَنَّنَا أَخْطَأْنَا إِلَيْكَ.. وَعَمِلْنَا الشَّرَّ وَتَمَرَّدْنَا وَحِدْنَا عَنْ وَصَايَاكَ وَعَنْ أَحْكَامِكَ " (دا٩:٥١-٧-٨). قل له: أنا لا أستحق

شيئًا. ولكن مع كثرة خطاياى وجحودى، يشجعنى طول أناتك، ويعزينى قلبك الواسع. أنت الإله الطيب، الذى لا يشاء موت الخاطئ مثلما يرجع ويحيا ( حز ١٨: ٢٣، ٣٢ ). فىَّ أنا السقط تظهر عظمة مراحمك.

✍ **تدرب على التأمُّل فى صلوات المزامير والأجبية** وكل الصلوات المحفوظة؛ **لكى تكون صلاتك بفهم.** فكلما تغوص فى معانى هذه الصلوات، ستجد لها عمقًا يصحبك فى وقت الصلاة بها. بل ستتعلم أسلوب التخاطب مع اللَّه؛ كما قال التلاميذ للرب " عَلِّمْنَا أَنْ نُصَلِّيَ " ( لو ١١: ٢ ).

✍ إن كنت لم تصل بعد إلى الصلاة الطاهرة، فلا تمتنع عن الصلاة لهذا السبب. **فالصلاة كأية فضيلة، يتدرج الإنسان فى الوصول إلى كمالها.** وقد قال مار اسحق: إن كنت تنتظر حتى تصل إلى الصلاة الطاهرة ثم تُصلّى. فإلى الأبد ما تُصلّى. لأن الصلاة الطاهرة نصل إليها بالصلاة.

✍ **اصحب القراءة أيضًا بالصلاة،** وكما يقول الكتاب " وَعَلَى فَهْمِكَ لاَ تَعْتَمِدْ " ( أم ٣: ٥ ). حاول بالصلاة أن تستلم رسالة اللَّه إليك. ويلزمك لذلك روح الاتضاع فى صلاتك.. الاتضاع الذى تخضع

به لتعليم الكتاب، وتغير وتصحح به فكرك.. والاتضاع الذى تطلب به المعرفة، قائلًا مع داود النبى " علمنى يا رب طرقك. فهمنى سبلك " وكأنك وأنت تقرأ تقول له: " يَا رَبُّ مَاذَا تُرِيدُ أَنْ أَفْعَلَ؟ " ( أع ٩: ٦ ). ونفس الوضع فى قراءاتك لصلوات رجال اللَّه فى الكتاب المقدس.

✍ قد لا نستطيع الصلاة الدائمة، كما كان يفعل القديس أرسانيوس الكبير، أو القديس مقاريوس الإسكندارنى.. ولكن على الأقل **ليكن لنا محبة الصلاة والاستمرار فيها على قدر قامتنا الروحية.**

✍ **تعلم أسلوب التخاطب مع اللَّه فى الصلاة،** من سير القديسين عندما تقرأ صلواتهم، وما فيها من دالة، وما فيها من اتضاع، ومن حب وحرارة.

✍ إن الذين يسرعون فى صلواتهم وتسابيحهم، إنما يفقدون عمقها وتأملاتها. وتتحول من كونها صلاة، لتصبح مجرد تلاوة.

✍ **قف بخشوع فى حضرة الرب.** فبقدر إحساسك بوجود اللَّه، على هذا القدر يكون خشوعك. وهكذا يختلف الناس فى شعورهم أثناء الصلاة، فمنهم من يركع ومن يسجد أمام عظمة اللَّه غير المحدودة. أما الذى يكون جالسًا أثناء الصلاة، فماذا أقول عنـــه؟

✍ حاول أن **تمارس الصلاة فى كل مكان.** مطيعًا قول الكتاب "يَنْبَغِي أَنْ يُصَلَّى كُلَّ حِينٍ وَلاَ يُمَلَّ " ( لو ١٨: ١ ). " صَلُّوا بِلاَ انْقِطَاعٍ " (تس ٥: ١٧ ).

✍ يمكن أن تتلو صلاة قصيرة متكررة أثناء جلوسك على المائدة لتناول الطعام؛ حتى **تعطى غذاء لروحك أثناء تناول جسدك لغذائه وفى نفس الوقت تحفظ آداب المائدة.**

✍ **يمكن أن تتلو صلاة قصيرة وأنت على فراشك قبل أن تنام** فبالإضافة إلى عمل الصلاة ينشغل عقلك الباطن فى شيء روحى ويتقدس فراشك وتكون أحلامك نقية.

✍ **ابدأ يومك بالصلاة** فيكون أول فكر لك هو فكر روحى، وأول من تخاطبه هو اللَّه.

✍ كلما تجد فرصة سانحة للصلاة انتهزها وهكذا تنتصر على مشكلة الوقت الضائع وتتعود الصلاة.

✍ **درب نفسك على الصلاة فى الطريق،** حتى لا تنشغل بمناظره. يمكن أن تكون سائرًا فى الطريق، وقلبك منشغل مع اللَّه، إما بمزمور، أو بصلاة خاصة، أو بصلوات قصيرة ترفع بها قلبك إلى

اللَّه، كأن تقول له: يا رب اغفر لى، لا تحسب علىّ آثامى. ارحمنى يا رب كعظيم رحمتك. نجنى يا رب من ضعفاتى، أعطنى قوة. اجعلها يا رب أيام مباركة،. أعطنى يا رب فترة أقضيها معك. أربط يا رب قلبى بك. املأنى يا رب من محبتك. أعطنى يا رب نعمة، أعطنى معونة. أعطنى يا رب حياة مقدسة، أعطنى قلبًا نقيًا. اغسلنى يارب فأبيض أكثر من الثلج. يارب نقنى. يارب نجنى. احفظنى من كل شر. اشترك فى العمل معى. كرحمتك يا رب ولا كخطاياى.. المهم أن تشغل قلبك باللَّه.

✍ **تدرب على الصلاة وأنت فى المواصلات**، لكى تستفيد من الوقت. يمكنك أيضًا أن تُصلّى فى دخولك إلى بيتك، وفى خروجك منه. وكذلك فى دخولك إلى مكان عملك، وفى خروجك.. وأيضًا فى كل مقابلة ليعطيك الرب نعمة وتوفيقًا.

✍ **اشغل عقلك بالصلاة أثناء وجودك وسط أناس** يتكلمون كلامًا لا علاقة له بخلاص نفسك ولا تستفيد منه وفى نفس الوقت يحرجك أن تنسحب من الوجود معهم؛ فلا أقل من أن تكون موجودًا بجسدك أما قلبك فهو منشغل مع اللَّه فى الصلاة دون أن يشعر أحد.

✍ **درب نفسك على الصلاة وسط الناس:** سواء كنت فى اجتماع، أو مع أصدقائك، أو مع أفراد الأسرة، أو وسط الناس فى أى مكان، ارفع قلبك إلى اللَّه بأية عبارة. وهكذا تكون ساكتًا، وقلبك يشتغل من الداخل، فى شركة مع الروح القدس. لأن الإنسان الصامت يمكن أن يكون مخزنًا لأسرار اللَّه.

✍ **درب نفسك على الصلاة أثناء العمل:** فالعمل اليدوى يساعد كثيرًا على امتزاجه بالصلاة، كما كان آباؤنا فى عمل أيديهم. وحتى لو كان عملك فكريًا بحتًا، بين الحين والآخر ارفع قلبك إلى اللَّه ولو بصلاة قصيرة جدًا كأن تقول: اشتقت إليك يا رب. لا أريد أن أتغرب كثيرًا عنك. اجعلنى أعمل من أجلك. بارك كل ما أعمله. أحبك يارب من كل قلبى وأشتاق إليك. أسبح اسمك القدوس أثناء عملى. حلو اسمك ومبارك فى أفواه قديسيك. أشكرك يا رب من كل قلبى. كن معى. اشترك فى العمل معى.. لا تجعل العمل يفصلنى عن الصلة الدائمة بك. لا شيء يفصلنى عن محبة المسيح.

✍ **درب نفسك على التأمُّل فى الصلوات:** خذ صلوات المزامير مثلًا، وباقى صلوات الأجبية، مجالًا لتأمُّلك الروحى. وهكذا عندما

تصليها يكون ذلك بعمق. وكذلك صلوات القداس والتسبحة، حتى يكون لها تأثيرها فى قلبك عندما تسمعها.

✍ **درب نفسك على نقاوة الصلاة وروحانيتها:** وهى تداريب كثيرة جدًا. منها الصلاة بفهم، وبعمق، وبحرارة ورغبة والصلاة باتضاع وانسحاق.

✍ درب نفسك على الصلاة بلا طياشة، بلا سرحان.

✍ **درب نفسك على الصلاة لأجل الصلاة.** قيل لمار اسحق" كيف نتعلم الصلاة؟ " فقال: " بالصلاة ". ولا شك أن الصلاة– كأى عمل روحى –هى "عطية صالحة نازلة من فوق من عند أبى الأنوار"، فاطلبها إذًا منه، كما طلبها التلاميذ قائلين" **عَلِّمْنَا أَنْ نُصَلِّيَ** " (لو ١١: ٢ ). قل له : أعطنى يا رب أن أصلِّى. أعطنى الكلام الذى أقوله لك. أعطنى الرغبة فى الصلاة. وأعطنى الحب الذى أحبك به فأصلِّى. أعطنى الحرارة التى فى الصلاة. وأعطنى الدموع والخشوع. أنا يا رب لا أعلم كيف أصلِّى، فعلمنى، وامنحنى المشاعر اللائقة بالصلاة. وتحدث أنت معى يارب فأحدثك.

✍ **درب نفسك على الصلاة لأجل المسيئين** : إنه أمر إلهى أكثر من كونه تدريبًا، إذ يقول الرب "**وَصَلُّوا لأَجْلِ الَّذِينَ يُسِيئُونَ إِلَيْكُمْ**

وَيَطْرُدُونَكُمْ "(مت ٥: ٤٤) إنها فرصة أن تدرب نفسك على تنفيذ هذه الوصية. صلِّ أن يغفر اللَّه لهؤلاء المسيئين، وأن ينقذهم مما هم فيه. وصلِّ من أجل محبتهم لك ومحبتك لهم، حتى لا يتغير قلبك من جهتهم بسبب إساءتهم لك. اطلب لهم الخير. وصلِّ أن ينقذك الرب من إدانتهم فى فكرك أو أمام الناس. طبيعى أنك تُصلّى لأجل أحبائك والأجمل أن تُصلّى لأجل هؤلاء.

قل له: احفظهم يارب. خلصهم. اغفر لهم. أعطنى نعمة فى أعينهم. وأعطنى أن أحبهم كسائر أحبائى. اجعل قلبى نقيًا من جهتهم.

✍ **درب نفسك على التبكير فى الصلاة،** وأن يكون اللَّه هو أول من تكلمه فى يومك، ولو بعبارة قصيرة. أشكرك يارب. اجعله يارب يومًا مباركًا. أعطنى يومًا مقدسًا أرضيك فيه.

✍ **درب نفسك على ترديد صلوات القديسين.** ابحث عنها وصلِّ بها.

✍ **ضع لنفسك صلاة قصيرة تناسبك،** ويمكنك أن ترددها كثيرًا من أعماقك مُعبرًا بها عن مشاعرك الخاصة، وتصليها فى أوقات فراغك، لتشغل بها نفسك، فلا تشرد أفكارك فى التافهات، أو فيما

لا يليق من خطايا. **وهكذا تكسب فائدة مزدوجة: الصلاة، وأيضًا مقاومة الأفكار، وتشغل وقتك فيما ينفعك روحيًا.**

✍ لا تجعل ساعة تمر عليك دون أن يكون اللَّه فى فكرك ولو فى صلاة قصيرة أو تأمل.

اقرأ الكتب التى تعطيك حرارة روحية وتجعلك تُصلّى بحرارة.

صلِّ قبل كل عمل، وقبل كل زيارة ومقابلة.

**لا تنهمك فى أمور العالم** الانهماك الذى يجفف قلبك ويقسى روحك ويجعلك تنظر إلى أمور العبادة بعدم اكتراث!! **فنصيحتي لك أن تبدأ من الآن**، وأن تحسن حالتك يومًا بعد يوم.

**لا تقف فى تأملاتك عند مستوى العقل**.. بل اطلب من اللَّه الذى عنده كنوز المعرفة، ليعطيك الفهم العميق.

**اقرأ كثيرًا فى الكتب الروحية، فالقراءة تشغلك بفكر روحى.** ويظل هذا الفكر يتعمق فيك. والفكر يلد فكرًا من نوعه، ويلد أيضًا الكثير من المشاعر والعواطف والتأمُّلات، ويمنح قلبك نقاوةً وطهرًا.

**لا تنتظر حتى تتوب ثم تُصلّى!!** إنما اطلب التوبة فى صلاتك، من ذاك الذى قال " **يَدُونِي لاَ تَقْدِرُونَ أَنْ تَفْعَلُوا شَيْئًا** " ( يو ١٥ : ٥ ).

صلِّ ليساعدك اللَّه على التوبة " **رَوِّيْنِي فَأَتُوبَ لأَنَّكَ أَنْتَ الرَّبُّ إِلهِي**" (أر ٣١ : ١٨). وعندما تتوب يقبل اللَّه صلاتك.

الشيطان يحارب الصلاة بكل الطرق. فلا تستسلم لأفكاره. قال الرسول " **قَاوِمُوا إِبْلِيسَ فَيَهْرُبَ مِنْكُمْ** " ( يع ٤: ٧ ). **فلا تلقِ سلاحك،**

**بل حارب به. واستمر فى الصلاة مهما شردت أفكارك.** ولا بد أن ييأس العدو من جهادك الروحى ويتركك. كما أن النعمة لن تتخلى عنك، بل ستكون معك.

✍ **ابدأ صلاتك بعبارات التمجيد والتسبيح،** بأن تقول: " من أنا يارب حتى أتحدث إليك؟! أنا التراب والرماد، أنا الخاطئ المتدنس".

✍ **تذكر اسم الرب بكل إجلال،** مثل الذين يقولون " قُدُّوسٌ قُدُّوسٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْجُنُودِ. مَجْدُهُ مِلْءُ كُلِّ الأَرْضِ" (إش ٦ : ٣)؛ فتهتز الأساسات لصلواتهم.

✍ لتكن صلاتك أيضًا بعمق وبفهم.

✍ **من الأفضل أن يسبق الصلاة وقت للترتيل أو القراءة الروحية، أو التأمُّل أو التعمق فى فكرة روحية معينة أو بعض المطانيات مصحوبة بابتهالات سريعة..** ثم يقف الإنسان بعد ذلك ليُصلِّى، وقد ابتعد فكره عن أمور العالم ومشغولياته. ويكون هذا التمهيد الروحى، مثل رفع البخور على المذبح قبل تقديم الذبيحة المقدسة عليه.

إن كانت لديك رغبة فى الصلاة، فلا شك ستجد لها وقتًا. المشكلة لا تكمن إذًا فى الوقت، إنما فى الرغبة. لماذا إذًا تحتج بضيق الوقت فى الحديث مع اللَّه؟!

اسأل نفسك كم من الوقت تقضيه مع اللَّه؟ لا شك أنك تقضى أوقات كثيرة فى أحاديث و فى ترفيهات لا تفيدك شيئًا.. وكلها وقت ضائع.

**وفر وقتًا من المشغوليات التى يمكن الاستغناء عنها** أو عن بعضها خلال النهار... يمكن تقليل بعض الوقت الذى تعطيه للجرائد والمجلات والإذاعة مع ما تغرسه فيك كل هذه من أفكار، أو ما يتبعها من أحاديث... يمكن أن تختصر بعض اللقاءات والزيارات، وتلغى المقابلات والجلسات غير البناءة. وتعيد النظر فى الوقت الذى تعطيه للترفيهات والمسليات. ولا شك أنك ستستطيع أن تجد وقتا لروحياتك.

إن ضاق بك الوقت جدًا، ولم تجد – مرغمًا – سوى لحظات ترفع فيها قلبك إلى اللَّه، فلا تصغر نفسك، ولا تفقد رجاءك إذ لم تستطيع أن تُصلّى كما ينبغى! إن اللَّه يفحص القلب ويعرف ظروفك، وهل الأمر عن إهمال أو لا مبالاة، أم أنك تعطى من

إعوازك فى الوقت. **إن صليت مجرد دقائق من إعوازك، يقلبها اللَّه.**

✍ **ليس المهم فى صلاتك كلماتها، بل مشاعرها.** هل هى صلاة بعاطفة، بحرارة، بفهم، بإيمان..؟ هل هى صلاة بانسحاق قلب، باتضاع؟ هل هى صلاة فيها مشاعر الحب والشوق إلى اللَّه؟ هل فيها العمق والتأمُّل؟ أم هى مجرد ألفاظ وكلمات تعدها أمام اللَّه، صادرة من شفتيك وليس من قلبك؟!

✍ تدرب فى صلاة الحب **أن يكون طلبك الوحيد هو اللَّه** وليس غيره.

✍ نقول للذين تحاربهم أفكار السرحان فى صلواتهم : **لا تأخذوا كل الأمور العالمية بعمق،** ولا تشغلوا أفكاركم بكل ما تجمعه الحواس مما تسمعونه وترونه.. و**لا تجعلوا كل ذلك يرتبط بعقولكم ومشاعركم وأعصابكم.** وإلاَّ فإن العقل سوف يخزنه ثم يقدمه لكم أثناء الصلاة : أولًا فى المنطقة السطحية. فإن وجد استجابة منكم، يدخله إلى المنطقة العميقة.

✍ **حبذا لو رتبتم فترة روحية تمهيدية تسبق الصلاة.** ينتقل فيها الفكر من العالميات إلى الروحيات. لأنه صعب على العقل أن ينتقل فجأة من الانشغال المادى إلى الفكر الروحى الصافى.

✍ **اسكب نفسك أمام اللَّه** وقل له: أنا أريدك. أريد أن أرجع إليك. فانتشلنى مما أنا فيه، واجذبنى إليك مرة أخرى. **فالصلاة هى وسيلة الرجوع.**

✍ **إذا وقفت لتُصلّى، تذكر أمام من أنت واقف؟.. أنت واقف أمام ملك الملوك ورب الأرباب أمام هذا الإله المهوب، الذى تقف أمامه الملائكة بخشية،** الشاروبيم والسرافيم: بجناحين يغطون وجوههم، وبجناحين يغطون أرجلهم... والأربعة والعشرون شفيعًا الجلوس على عروشهم، يطرحون أكاليلهم أمام عرشه، ويسجدون للحى إلى أبد الآبدين، وهم يقولون: " أَنْتَ مُسْتَحِقٌّ أَيُّهَا الرَّبُّ أَنْ تَأْخُذَ الْمَجْدَ وَالْكَرَامَةَ وَالْقُدْرَةَ، لأَنَّكَ أَنْتَ خَلَقْتَ كُلَّ الأَشْيَاءِ، وَهِيَ بِإِرَادَتِكَ كَائِنَةٌ وَخُلِقَتْ " (رؤ ٤ : ١١).

✍ **اغصب نفسك على عمل الصلاة،** أكثر من أى عمل روحى آخر إنك بالصلاة، تأخذ القوة التى ترجع بها إلى اللَّه.

✍ **ناقش اللَّه – بدالة – فى صلاتك** وقل له: هل يفشل الضعفاء فى الوصول إلى ملكوتك يا رب؟ هوذا أنا ضعيف، عاجز بذراعى البشرى عن الوصول، فامسك أنت بيدى، ولا تتركنى لضعفى، واغسلنى وطهرنى، كما غسلت وطهرت غيرى.

✍ **تدرب على الصلاة فى منزلك:** ابدأ بأحب الناس إليك، وأكثرهم استجابة للعمل الروحى، وحاول أن يُصلِّى معك. وشيئًا فشيئًا سيكثر عدد المصلين فى البيت، ولا يكن عملك غريبًا بالنسبة إليهم. وإن لم تستطع يمكنك أن تُصلّى فى الخفاء.

✍ **صلِّ بالليل وهم نيام. أو استيقظ مبكرًا** وصلِّ وهم نيام أيضًا. أو قم بالصلاة فى وقت انشغالهم بالضيوف أو بوسائل الإعلام، أو خروجهم للزيارة أو لأى سبب.

✍ يمكنك أن تقف أمام نافذة أو شرفة، ويُخيل للكل أنك واقف تنظر، وفى الواقع تكون واقفًا مصليًا. وهذا الأمر يلزمه أن تكون حافظًا مزاميرك وصلواتك إن كانت صلاة أجبية، أو أن تُصلّى صلواتك الخاصة بينك وبين اللَّه ولا أحد يعلم.

✍ إن كلمك أحد أثناء تلاوة الصلوات، فلا تتجاهله وتصمت وتسبب لنفسك إشكالًا، إنما رد عليه فى اختصار وفى هدوء، وارجع إلى صلواتك مرة أخرى.

✍ **لكى تتعلم الصلاة، أمامك النقاط الآتية:**

١-هناك صلوات الطلب، اعرض فيها على الرب كل احتياجاتك.

٢-وصلوات الشكر، تشكر فيها الرب على جميع إحساناته إليك.

٣-وصلوات الاعتراف بالخطية، تتذكر فيها كل خطاياك أمام الرب وتندم عليها، وتطلب المغفرة فى انسحاق قلب.

٤-وهناك صلوات التمجيد والتسبيح، تتذكر فيها صفات اللَّه الجميلة وتناجيه بها.

٥-وهناك عبارات الحب والدالة وأنواع مشاعر كثيرة تكلم بها الرب من قلبك، بدالة.

✍ **تكلم مع اللَّه بقلب منطلق،** لا تحاول أن تتخير ألفاظًا معينة، أو تتصنع شعورًا خاصًا، وإنما قل كل ما فى قلبك فى بساطة كاملة، **كصديق يكلم صديقه، وكإنسان يفتح قلبه لقلب آخر يثق بمحبته ورعايته.**

✍ **وإن لم تعرف هذا، فأمامك الصلوات القصيرة المتكررة:**
عبارة معينة تستريح لها مثل عبارة " يا ربى يسوع المسيح ارحمنى " أو " اللَّهم التفت إلى معونتى "، أو " أحبك يا ربى يسوع المسيح وأبارك اسمك " .. إلخ. كرر مثل هذه العبارة من عمق أعماقك مرات عديدة، حتى تتشبع بها نفسك، وتخرج ممزوجة بكل عواطفك. وثِق أنها أمام اللَّه مثل أية صلاة طويلة متكاملة المعانى.

✍ **لا تحاول أن تغطى كسلِك بالأعذار والحجج.** بل حاول أن تنتصر على نفسك وأن تنتصر على هذه الأعذار، وتثبت عدم جديتها. **وخذ الحياة الروحية بنشاط وحرارة، ولا تطفئ الروح الذى فيك...** وثق أنك إن تكاسلت، سيجد الشيطان فرصته، ويساعدك على مزيد من التهاون فى روحياتك. يمكن أن يقول لك: ما فائدة الصلاة وأنت متعب، وليست لديك رغبة. ولاشك أنها ستخلو من الخشوع اللائق بالوجود فى حضرة اللَّه! والكسل لا تصلح له المناقشة ولا الحوار، ولا تقديم الأعذار، ولا يعالجه سوى أن تغصب نفسك على النشاط. حتى إن بدأت الصلاة بغير رغبة، فستأتى الرغبة بعد لحظات. ولاشك أن النعمة سوف تفتقدك وتمنحك حرارة روحية.

✍ **أضف وقودًا باستمرار إلى النار المقدسة التى وضعها اللَّه فى قلبك.** بالصلاة، بالتأمُّل بالقراءة الروحية، بالألحان والترانيم والتسبحة، وبالاجتماعات الروحية، بالذكريات المقدسة، بالعمل الداخلى، بالفكر الصالح. وقل لنفسك: أنا إن أهملت إضافة هـــذا الوقود ستنطفئ حرارتى، وأفتر أو أبرد، وأضيع... اعرف بالخبرة ما هى مصادر الحرارة بالنسبة إليك، ولا تبعد عنها مطلقًا. وإن فترت فى وقت ما، **لا تنتظر على نفسك، بل أشعلها لتلتهب كما كانت.**

✍ **يجب أن تعرف أن الصلاة بركة لك. وأنك فيها تأخذ، ولست تعطى.** هل تظن أنك تعطى اللَّه وقتًا حينما تُصلّى؟! وهل اللَّه محتاج إليك أو إلى صلواتك؟! أم أنت تأخذ فى الصلاة قوة ومعونة وبركة، وتأخذ لذة روحية ومتعة بعشرة اللَّه، وحلًا لمشاكلك.. ؟!

أغلِـــق الباب وحاجج  فى دُجى الليـــلِ يسوعا
واملأ الليـــلَ صـلاةً  وصـــــراعًا ودموعـــًا
أيهـا الحائـــرُ يا مَن  تهتَ فى فكـــرٍ عميـق
تسألُ النـــاسَ وتشدو  صارخـــًا أين الطـريق؟
هل وجـدتَ الحلَ يا  مسكينَ والقلـــبَ الشفيق
هل أزال النـــاسُ ما  عِندَكَ من هـــمٍ وضيـــق
يا صديقـــى سوف لا  يُجديكَ فى الدنيا صديق
ليـــس عند الناسِ رأىٌ  ثابـــتٌ شافٍ يليـــق
فحلـــــولٍ لفريـــق  ضـــد أخـرى لفريـــق
إنمـــا عنـــدى علاجٌ  قد خَبِرنـاهُ جميعـــًا
أغلـــق البابَ وحاجـج  فى دُجى الليـــلِ يسوعا
وامـــلأ الليـــلَ صلاةً  وصـراعـــًا و دموعـــًا

أيها المُصلـــــحُ يا مَن تمـلأُ الدنيـــا لهيبـــــًا

ثائرًا للحـــقِ والإصلاحِ محتـــــدًا غضـــوبـــًا

كم لـــــقيتَ العنـــتَ والتجريحَ والقـولَ المعيبا

تحمل اليـوم صليبـــًا وغدًا أيضـــًا صليبـــًا

يا صديقـــى إن مضى الوقتُ نزاعـــًا وحروبـًا

واستمَـر الحـــالُ مثل الأمسِ صعبـــــًا وعصيبًا

فادخل المخدع واركع واسكب النفـسَ سكيبـــًا

قُـل له اشتدت وضاقت فافتـــح البابَ الرحيبـــا

قُل له يـــا ربُ إنـــــى عاجـــزٌ لن أستطيعـــا

واعرض الأمرَ وحاجـــج فى دُجـــى الليلِ يسوعا

واملأ الليـــــلَ صـلاةً وصـــــراعـــًا ودموعـًا

♫♫ من الشعر الروحى لقداسة البابا شنوده الثالث