مطرانية الزقازيق ومنيا القمح
للأقباط الأرثوذكس
كاتدرائية السيدة العذراء
وماريوحنا بالزقازيق

الصلاة في حياة الآباء

بنعمة الله
الأنبا ياكوبوس
أسقف الزقازيق ومنيا القمح

مقـــدمـــة

السيد المسيح له المجد أعطانا لا أن نعرفه أو نؤمن به فقط بل أن نحيا به ، وأعطانا الروح القدس لا ليعلمنا فقط بل ليسكن في داخلنا ، يغير شكلنا ويجدد ذهننا ويأخذ كل يوم مما للمسيح ويعطينا من المواهب والنعم والبركات الإلهية .

فالحياة في المسيح حركة وخبرة وتجديد ونمو بالروح لا يتوقف

ودعوة المسيح لنا أن نصلى أمام الله ثم إلحاحه علينا أن نصلى ولا نمل ثم نصلى بلجاجة ، هذه الدعوة في الحقيقة تشير إلى المصدر الذي ننال بواسطته قوة على التغيير والتجديد والنمو لذلك أوضح السيد المسيح ضرورة الصلاة لأن بواسطتها يتم أخذ شئ لا يمكن أخذه بأي طريقة أخرى إلا بالصلاة وحدها . أما هذا الشيء الذي يعطى لنا بالصلاة فقط فهو يختص بالله نفسه " يعطى الروح القدس للذين يسألونه " . لأن الصلاة هي اتصال روحي بالله .

أما كثرة الصلاة بدون ملل فغرض الله منها هو أن الصلاة تحدث فينا تغييراً جوهرياً متواتراً يوماً بعد يوم ، أما كون الصلاة يلزم أن تكون بلجاجة فذلك لكي تتحول إلى شئ أعلى من طبيعتنا

وهذا يتحقق لنا بالفعل حينما نشعر بأننا أصبحنا شيئاً أكثر من أنفسنا ، وهذا ما يدعونا إلى توسل كثير وإلحاح حتى تقبل صلاتنا لأننا ننال بها ما هو ليس من استحقاقنا أصلاً .

بل ما يعطى لنا من الله هو فيض حبه اللانهائي ومن غنى مواهبه وعطاياه الجزيلة التي لا يمكن أن يعبر عنها ، لأن من طبيعة الله أن يعطى بما يفوق إدراك الإنسان .

لذلك ينبغي أن ندرك أن الصلاة بحد ذاتها عمل جوهري يتم خلاله تغيير وتجديد ونمو للنفس بواسطة الله نفسه ، دون أن يشعر الإنسان.

والصلاة أقوى عمل روحي ناجح يحمل جزاؤه التلقائي دون برهان من الشعور . والصلاة لا يمكن أن يكون لها غاية أو هدف أعظم منها هي نفسها فهي أعظم هدف لأعظم عمل روحي .

الصلاة انفتاح على قوة الله الفعالة غير المنظورة وغير المحسوسة فالإنسان لا يمكن أن يخرج من أمام الله بدون تغيير جوهري وبدون تجديد وذلك بضمان وعد المسيح ، ولكن لا يكون التغيير على أساس الطفرة بل على أساس البناء الدقيق غير الملحوظ .

والذي يصبر لله ويداوم على تسليم نفسه له بالصلاة بدون ملل يأخذ

في النهاية أكثر مما كان يشتهى بل وأكثر مما يستحق ، فكل من عاش بالصلاة تتجمع لديه في النهاية حصيلة هائلة من الثقة بالله تبلغ حد القوة واليقين على مستوى المنظور والمحسوس ، لأن النفس تشبع بالله في كل كيانها حتى إلي الأعماق فيحس الإنسان بالله إحساسا يقينياً يبلغ حد القوة حتى يشعر بنفسه أنها أصبحت أكثر مما هي وأقوى مما هي كانت عليه من قبل . ويثق بوجود آخر أعلى من وجوده الزمني وفى نفس الوقت لا يجهل ضعفه ولا يمكن أن ينسى نقائصه . وحينما ترتقى النفس إلي عالم النور الحقيقي الذي داخلها تبتدئ تتوافق النفس مع الله بالصلاة الدائمة حتى تفقد كل انقسام داخلها وكل شك وكل قلق وذلك عندما يتحكم الحق في كل إحساسها وتحركها ، وتنصهر كل خبراتها الماضية والحاضرة في حرارة المحبة الإلهية التي تستطيع أن تلغى كل تحيز الذات ومخاوفها وتلغى كل أخطاء الأنانية وشكوكها ولا يتبقى في إحساس النفس إلا الشعور الكامل بسيادة الروح ومنتهى المسرة في طاعة مشيئته والمسيح إذاً يأمرنا أن نصلى ثم يعود فيضمن استجابة الصلاة يجعلنا مسئولين ومدانين إذا لم نصلى وإذا لم نثابر

حتى ننال الجواب الذي يرضى مشيئته . وبهذا تصبح الصلاة من أهم وأقوى أعمالنا التي يمكن أن ندخل بواسطتها في شركة مباشرة مع المسيح وتُسمع طلباتنا في الحال لدى الله الآب ! .

ولكن الأمر الذي ينبغى أن لا يغيب عن ذهننا قط هو أن الصلاة فى غايتها النهائية ليست إلا لتمجيد الله ، وتذوق رحمته وأمانته وصدقه العجيب فى كافة مواعيده . لذلك أصبح من المحتم علينا أن نختبر أنفسنا ونحن نصلى حتى تكون الغاية النهائية من الصلاة هى اعلان مجد الله وحده مشرقاً ومضيئاً .ولكن خبرة الصلاة ليست كلها مسرات وقوة ومنفعة منظورة ، فالإنسان لكي ينضج تحت يد الله يدخل مراحل لا حصر لها من التهذيب والتأديب . فالمعروف عن الله أنه يميت ليحي ، ويكسر ليعصب ، ويجرح ليشفى ، ويضرب ليقبل ، وينفى ليرد إلى أحضانه ولكنه لا يمر كل مختاريه تحت العصى ولا أن يذوق كافة محبيه مرارة الهجران وعلقم الصدود ويعانى ابناؤه من غضب أبوته وانتهاره .

اذن فخبرات الصلاة ليست هي فقط لحساب الإنسان الذي يتجدد بها وينمو ، بل انها تنعكس في النهاية لتنير على الآخرين .

" فليضئ نوركم هكذا قدام الناس لكي يروا أعمالكم الحسنة ويمجدوا أباكم الذى فى السموات " . [مت٥: ١٦] .

لذلك أصبحت قيمة الصلاة فائقة وبلا حدود تتجاوز صاحبها الى كافة الناس ، وبمقدار عمق الاختبار يمتد النور ليضئ على كل الأجيال ويشهد لله فى كل الأقطار .

لذلك فأن نقص الشهادة الذي يعانيه الناس بسبب عجز الكارزيين المحترفين لا يمكن أن يجبره إلا رجال الصلاة بشهادة حياتهم وقوة إيمانهم ويقين رجائهم ... كذلك فان شدة طغيان الباطل والظلم ومحبة المال التي انضرب بها العالم لا يمكن أن يرفع أثرها ويبطل حدتها إلا وجود هؤلاء الذين يعطون بحياتهم وصلواتهم معنى جديداً للعالم ورجاءاً جديداً للحياة يتجدد بقدر الشهادة الرائعة التي يعطونها بزهدهم في كل شئ وتكريسهم الحياة كلها لله والحق هكذا أصبحت الضرورة تلح علينا بأن ندخل مخادع الصلاة لا لكي ننعزل عن العالم الهالك فننجو بأنفسنا ونخلصها بل لكي نقتحم الهلاك الذي في العالم ونفديه لأنه عندما نموت عن أنفسنا وعن العالم يحيا العالم ويتجدد ! .. فالركب المنحنية يمكن أن تغير ليس النفوس فقط بل ومصير العالم كله . والنفس التي تحمل صليبها لا

تنجذب وحدها للمسيح ولكنها دون أن تدرى ينجذب خلفها كثيرون لأن النفس البشرية ليست أبداً في عزلة عن النفوس الأخرى ، فبلوغ أي نفس إلى ملكوت الله هو مكسب للعالم بصورة سرية . والطريق الممهد يسهل المسير فيه !. ورجال الصلاة علامات ثابتة على الطريق تنير إلى أبد الدهور .

ورؤية واضحة عن عمل الصلاة نراها في حياة الآباء الرهبان الذين وضعوا في قلوبهم أن يتركوا العالم بكل ما فيه وذهبوا إلى الصحراء ليعيشوا هناك في عزلة تامة عن ضوضاء وصخب العالم وكل ما يشغلهم عن الوجود الدائم مع الله . ليكونوا في وحدة مقدسة معه . والراهب الحقيقي هو إنسان خائف الله مرتحل على طريق الملكوت مفرز لعمل الصلاة ، فهو الذي يستطيع أن ينفذ وصية الإنجيل القائلة :" **ينبغي أن يصلى كل حين ولا يمل "{ لو١٨: ١}** .

فهو يصلى في كل وقت رافعاً يديه إلى الله متضرعاً بطلبات وتوسلات لكي يحفظ الرب كنيسته وقادتها وشعبها ويرحم الجميع ويسود السلام العالم ، وينتشر الإيمان وتبصر كل نفس خلاص الرب ، وإنقاذا للعالم من الهلاك .

والآباء الرهبان هم الذين حولوا الصحراء إلى فردوس والبرية

الموحشة إلى واحة فيحاء . ازدهرت الحياة الرهبانية وتكاثر عدد الرهبان وانتشرت المغائر والمنشوبيات والقلالى ، ومع أضواء الشموع الخافتة وهى تضئ وسط الظلام تتردد أصداء التسابيح وترتيل المزامير وصوت الصلوات الذى يرتفع كرائحة بخور ، تشعر كأنك فى السماء وسط جوقة من الملائكة المسبحين .

والصلاة فى حياة الآباء شئ جوهرى، والعمود الفقرى للحياة الروحية وبدون الصلاة لا تستقيم الحياة فهى القاعدة الأساسية للحياة الرهبانية

فالراهب إنسان الله رجل صلاة ، ودائم الصلاة . رجل تسبيح يشارك الملائكة فى التسبيح لله على الدوام . والرهبان هم الذين يجسدون صورة السمائيين على الأرض ، لنرى نحن حياة الملكوت أمام عيوننا واضحة في الصلاة والتسبيح السمائى .

والكتاب الذي بين يديك أيها القارئ العزيز هو :

" **الصلاة فى حياة الآباء** " .

ويحتوى على سبعة فصول وهى :

(١) ما هي الصلاة . (٢) روح الصلاة .

(٣) فكر الصلاة . (٤) مادة الصلاة .

(٥) المزامير وأوقات الصلاة .

(٦) الدموع والصلاة . (٧) الصلاة الدائمة .

ليت الرب يستخدم هذا الكتاب لمنفعة الكثيرين ليمارسوا عمل الصلاة . صلاة روحانية نابعة من عمق القلب .

ويستجيب الرب لهذه الصلوات المرفوعة من نفوس منسحقة . وليفض برحمته على بنى البشر وليؤازر بنعمته الكنيسة ، ويسند شعبه فى جهادهم الروحى . وليعطى الجميع حياة الاستعداد ، والصلاة والسهر الدائم ، لحين ساعة الانطلاق من هذا العالم الى الحياة الدائمة فى ملكوت السموات المعدة لأبناء الله .

بشفاعة والدة الإله القديسة مريم ، وكافة الملائكة وجميع الشهداء والقديسين . وصلوات صاحب الغبطة والقداسة :

البابا شنودة الثالث

بابا الاسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية .

لإلهنا كل المجد والإكرام والسجود إلى الأبد آمين .

يوليو ٢٠٠٤ ميلادية بنعمة الرب

الأنبا ياكوبوس

اسقف الزقازيق ومنيا القمح

محتوى الكتاب

الصلاة فى حياة الآباء

الفصل الأول :

ما هى الصلاة ؟ .

الفصل الثانى :

روح الصلاة .

الفصل الثالث :

فكر الصلاة .

الفصل الرابع :

مادة الصلاة .

الفصل الخامس :

المزامير وأوقات الصلاة .

الفصل السادس :

الدموع والصلاة

الفصل السابع :

الصلاة الدائمة .

الفصل الأول :

مـا هـى الصـــلاة ؟

أولاً : ما هى الصلاة ؟

" يارب علمنا أن نصلى " [لو ١١:١]

* الصلاة إذا كانت روحية صادقة فهي نداء واستجابة ، نداء إلهي و استجابة بشرية .

* فالصلاة إذن أصبحت وقوف النفس تجاه خالقها بتوسط وعى تجديد الروح القدس لها حيث تستمد النفس من المسيح صورة بنوتها الأولى التي كانت قد فقدتها بالخطيئة ، ونتقدم إلى الله الآب بجراءة كدعوةكل حين كخليقة منجذبة باستمرار نحو خالقها اوكابن لا يستريح إلا فى حضن أبيه بمناداته وباستجابة دعوتهفى آن واحد

* والصلاة سر مغروس فى كياننا ووعينا النفسي ، وبحسب طبيعتها السرية هى نداء الله الداخلي المستمر في كيان الإنسان حتى يبلغ الانسان غاية قصد الله من خلقته وهى الاتحاد به ، أما بحسب ظاهرها فهي استجابة حرة للإرادة الصالحة حينما تفيق من حين لآخر وتلبى الدعوة الإلهية للمثول أمام الله والحديث معه.

وهكذا تبدأ الصلاة كدعوة سرية من الله للمثول أمامه ، تكمل من

جانبنا باستجابة حرة مشتاقة للحديث معه ، ثم تدخل الصلاة في مقصدها الإلهي كفعل توبة وتطهير ، ثم تبلغ إلي غايتها العظمى كذبيحة محبة واتضاع إعداداً للشركة مع الله ! ...

*والصلاة ليست حاسة موجودة لتدبير الحياة في هذا الدهر فقط بل هي مغروسة فى طبيعتنا حتى نرتقى بواسطتها الى الله وننتهى الى الاتحاد به ، فننتقل من هذه الحياة الزمانية الفانية إلى الحياة الأبدية معه .

* والصلاة هي الربط المقدس الوحيد الذي يربطنا بالله وهى تمثل أمام قلبنا الحياة الأبدية التي نرجوها ، والصلاة هى الحالة التي نكتشف فيها صورتنا الإلهية ا لمنطبع فيها رسم الثالوث الأقدس .

والله في عمق محبته الفائقة التي يهبنا إياها كعطية مجانية يجذبنا إليه بالصلاة ، ونحن بعمل الصلاة نسير نحوه بسر عميق لا يدرك لكي ننال من الحب الإلهي الذي تحيابه نفوسنا خارجاً عن دائرة العالم

* والصلاة هي رفع العقل وحصره في الله لكي يستنير بنور معرفة الله . المعرفة الحقيقية بحكمة الروح الذي يعرفنا عن غنى حب الله لنا .

* والصلاة هي مصالحة مع الله للنفس التي تغربت بعيداً وكانت الخطية سبباً فى بعدها عن الله وتياهانها في دروب العالم المظلمة .

* والصلاة هي سكب الدموع على قدمي المخلص للنفس التي انفعلت بمحبة الله وتأثرها الشديد بهذا الحب الإلهي فلم تجد وسيلة إلا الدموع لتظهر حبها الشديد نحو الله .

* والصلاة سلاح ضد العدو ،به ننتصر على كل قوات العدو وخداعه وتجاربه وفخاخه التي ينصبها لنا . صدقاً للوعد الإلهي وقول الرب الذي قال :"صلوا لكي لا تدخلوا في تجربة."[لو٢٢:٤٠]

* والصلاة مصدر للنعم والبركات التي يفيض بها الرب على أولاده الذين يترجونه والذي يعطى بسخاء لكل الذين يسألونه .

وقول الرب للتلاميذ : "**إلى الآن لم تطلبوا شيئا باسمي .اطلبوا تأخذوا ليكون فرحكم كاملاً** ".**[١٦:٢٤]** .

وقال أيضا : " **اسألوا تعطوا .اطلبوا تجدوا. اقرعوا يفتح لكم. لان كل من يسأل يأخذ . ومن يطلب يجد .ومن يقرع يفتح له.**"

[لو١١:٩ ،١٠].

*والصلاة تعمل سرياً داخل القلوب فتتحول القلوب القاسية والبعيدة

عن الله إلى قلوب لها حساسية خاصة ، تنفعل بمحبة الله فتلتهب شوقاً إليه لتفضي بحديث سرى للرب الذي أحبها وأفاض من غنى حبه كنهر جارى لكل النفوس التي تريد أن ترتوي من هذا النبع الصافي عطشى إليه ترغب في أن تطفئ ظمئها .

* والصلاة هي حياة خلوة مع الله ، فتخلوا النفس مع الله تاركة كل همومها وانشغالها بالعالم الحاضر ، فتطيب تلك الساعة التي فيها تخلو النفس ليجرى حديث سرى ، تقدم فيه النفس تقدمة حبها واشواقها وشكرها وتمجيدها للرب .

* والصلاة مهما قلنا او وصفنا اوتحدثنا اوعبَّرنا بالفاظنا البشرية فهي عاجزة ان تضع مفهوماً لها مهما صنعنا من بيان فيه بلاغة التعبير.

ولكن نستطيع ان نقول ان كل مواجهة مع المسيح هى صلاة تجديد؛ وكل صلاة هي خبرة إيمانية ؛ كل خبرة إيمانية هى حياة ابدية ...

* فالصلاة هى اقوى عمل روحى ناجح يحمل جزاءه التلقائى دون برهان من الشعور . والصلاة لايمكن ان يكون لها غاية او هدف اعظم منها هي نفسها .فهي اعظم هدف لاعظم عمل .

*والصلاة هى اتصال روحى مع الله ؛ وحينما نتواجه مع الله في المخدع يشرق النور الإلهي داخلنا فيجدد كياننا .

*والصلاة هي العمل الذي بواسطته ندخل إلى سر المعرفة ليتحقق لنا ما نرجوه من معرفة الحق الالهى الذي لا يكشف إلا لمن يطلب بلجاجة.

*والصلاة عطاء واخذ ؛عطاء من جهتنا اذا نسكب نفوسنا امام الله ونأخذ نحن مواهب ونعم لا عن استحقاق بل من فيض حب الله وغنى رحمته .

*والصلاة هى الالتجاء الى الله فى وقت الشدة ؛وحينما يدخلنا الشيطان فى تجربه او تحل بنا الضيقات من قسوة الحياة . فنصرخ الى الله بحرقة وتوسل ودموع ؛مع ايمان ثابت ان الله يستجيب وينقذ من الشدة ويبعد عنا التجارب ويرفع الضيقات .

اقوال الاباء فى ما هى الصلاة

[١] فلتكن النفس بكليتها مستسلمه للرب فى الصلاة بمحبه لاتسرع ولاتتوه ولاتتزعزع بمشاغل فكرها بل بكل اجتهاد مخلص تعمل بكل طاقتها تجمع ذاتهامع افكارها امام المسيح تلازمه بانتظار، حتى يشرق عليها ويعلمها حقيقة قانون الابتهال ويلهمها الصلاة الروحانية النقية اللائقة بالله والسجود أمامه بالروح والحق . فا لله هو الذي يعلمنا كيف نصلى بالروح والحق لآن الرب يحل على نية النفس الصالحة ويقيمها امام كرسى مجده ويستريح فيها .

الانبا مقاريوس الكبير

[٢] ان كان أحد عريانامن الملابس الإلهية السمائية التي هي قوة الروح القدس كما قيل ، ان كان أحد ليس فيه روح المسيح وعدم ان يكون من خاصته؛ فليبكى متوسلاً بالصلاة الى الرب حتى يهبه اللباس الروحاني السمائى ليستر نفسه العاريه من القوة الإلهية لآنه عار أن يكون غيره مكسواً بالروح وهو مكسو بعيب الشهوات الدنية

الانبا مقا ريوس الكبير

[٣] ليست الفضائل بأجمعها بعيدة عنكم بل هى لكم وفيكم ، وأن كنتم مختفين فى هذا العالم الوقتى فأنتم ظاهرين لله ،ولكن روح الله لا يسكن فى انسان خاطئْ،لذلك أكتب اليكم كأناس لهم استطاعة أن يعرفوا ذوا تهم فالذى يعرف ذاته يعرف الله ويسجد له كما ينبغى..

الأنبا انطونيوس الكبير رسالة ٤ ، ٥

[٤] الصلاة يسبقها خلوة ، والخلوة يمكن التمرن عليها بالصلاة ومن الاثنتين نكتسب حب الله لان فى كلتيهما أسباباً تدعو لحبه والحب ثمرة الصلاة .

[٥] الصلاة هى نبضات الارادة الحية بالله ، الميتة عن الحياة اللحمية .. لان من يصلى بالحق هو حقاً مائت عن العالم ... فدوام الصلاة يعنى دوام انكار النفس وميتوته النفس .

[٦] سئل ماراسحق ماهى الصلاة ؟ . فأجاب وقال : هى تفرغ العقل من جميع أمور الدنيا ، ونظر العقل الى شوق الرجاء المعد محاسن الصلاة : الاغتصاب والصبر والاحتمال وطول الروح والتجلد .

[٧] الصلاة هي صراخ العقل الذي يصرخ من حرقة القلب .
أحب الصلاة في كل حين لكي يستنير قلبك بالله .

[٨] الذي يتهاون بالصلاة ويظن أن هناك ثمة باب آخر للتوبة فهو مخدوع من الشياطين .

[٩] الإنسان العادم من الصلاة ، ويجادل على الفضائل ، لا فرق بينه وبين الأعمى العادم النور، ويجادل على حسن الفصوص الكريمة ، والألوان الكثيرة .

ماراسحق السريانى

[١٠] الإنسان مكون من جسد ونفس ، ان لم يتغذى الجسد بالخبز فلن يعيش ، كذلك النفس ان لم تتغذى بالصلاة والمعرفة الروحانية فهى مائتة .

مار افرام السريانى

[١١] أحب الصلاة فى كل حين ليضئ قلبك بأسرار الله .

[١٢] اذا صليت ولم يرد على فكرك شئ من الشر فقد صرت حراً .

[١٣] الزم نفسك بأن تصلى فى الليل صلوات كثيرة لأن الصلاة هى ضوء النفس .

[١٤] ادرس في مزاميرك وصلى لله بفكرك .

[١٥] جاهد أن تصلى دائماً ببكاء لعل الله يرحمك ويخلصك من الانسان العتيق ويعطيك الملكوت .

الانبا اشعياء الاسقيطى

الفصل الثاني :

روح الصـــــلاة

(١) بداية الصلاة

يحتاج المصلى إلى فترة هدوء بما يمهد ذاته لكي يدخل في دائرة الصلاة ، وفترة الإعداد لازمة سواء في الصباح حيث تكون الروح ما زالت ثقيلة من أثر النوم وبسبب التفكير في اهتمامات اليوم الجديد ، وفى نهاية اليوم مشغوليات اليوم نفسه التي تعكر صفو الروح وهدوءها .اهدأ مع نفسك ولو قليلا قبل بدء الصلاة وذلك حتى تهيئ ذاتك للصلاة ، وتحرك عواطفك ومشاعرك نحوها . وفى فترة الهدوء القصيرة هذه ، حاول أن ترتفع روحياً وذلك برفع القلب فى تأمل خاص بمحبة الله لجنس البشر وانعاماته علينا أو التأمل في حقارة ذاتك وخطاياك وتعدياتك ،وكم أهنت الله ومازلت تهينه وتغضبه ..

يجب أن تشعر أنك واقف في حضرة الله ، وأن الله يراك ويسمعك وأنه قريب منك ينظر إليك بعطف وحنو ويريد أن يسمع تنهدات قلبك وتفرغ ما بداخلك من هموم وتُظهر اشتياقات قلبك نحو الله وتركز كل حواسك وتفكيرك ومشاعرك نحو الله لتسمع صوته الهادئ بآذان صاغية لتعرف ماذا يريد منك ؟ .. الرب يريد منك

أن تمتلئ من حبه وأن تحفظ وصاياه . هذا الشعور لابد أن يلازمك قبل الصلاة ليمتلئ قلبك بهذا الرجاء ، فإنه يكون لصلاتك أجنحة ترتفع بها إلى فوق إلى ضابط الكل الرب الهنا .. قبل أن ترفع يديك.. ارفع نفسك .. وقبل أن ترفع عينيك ارفع قلبك .

أقــوال الآبــاء :

[١٦] أن أول كل شئ هو أن تصلى بلا ملل وتشكر الله على كل ما يأتى عليك .صلى أولاً صلاة في قلايتك قبل صلاتك مع الاخوة .

الأنبا انطونيوس

[١٧] سأل الشيوخ مرة أنبا مقاريوس الكبير كيف نصلى ؟ .

أجاب وقال : نبسط أيدينا إلى الله ونقول : يا الله اهدنا كما تحب وكما تريد .. وان أصابتنا ضيقة قلنا : يارب أعنا فهو يعرف ما هو خير لنا ، ويصنع معنا كرحمته ومحبته للبشر .

[١٨] بالقراءة المفروزة اجمع قلبك من الكل ، وقم للصلاة ، وفى وقت الصلاة وجه نظرك إلى الجموع الصارخة : " اصلبه " ، واعجب من مخلص الكل كيف يصرخ بنوع الصلاة:" **يا ابتاه لا تقم لهم هذه الخطية** "وتشبه به أكثر قوتك، ابدأ بالصلاة والدموع

[١٩] قيل أنه كلما جاء انسان لأنبا سرابيون الأسقف ليتسلم ثوب الرهبنة كان يقول له : عندما تصلى قل " يا سيدى علمنى أن أصنع ارادتك " .

[٢٠] اذا قمت فى صلاتك قدام الله فأول كل شئ أن تقول:" **قدوس قدوس قدوس رب الجنود ، السماء والأرض مملوءتان من تسابيحك** أعددته فى العام الجديد . ولايديننا عدلك فى مجيئك العظيم . اللهم أهلنى لمعرفتك الحقانية التى علمها الله لتلاميذه وأتلوها دائماً بتأمل القديس يوحنا القصير

[٢١] جيد للراهب أن يعيش مثلما عاشَ أنبا ارسانيوس فاحترسوا أيها الاخوة لكي تقفوا أمام الله بلا لوم وان تقتربوا إليه بالدموع مثل المرأة الخاطئة وتضرعوا للرب الإله باعتباره واقف أمامكم لأنه قريب ويرعانا باهتمام .

[٢٢] أعمال التوبة والصلوات والدموع وكسر القلب ، لا تغلب الآلام من النفس فقط بل ومن الموت تقيمها .

ماراسحق السريانى

(٢) الاسراع إلى الصلاة

[٢٣] اذا ضرب الناقوس لا تتوانى عن الحضور إلى الكنيسة ، لا تتحدث هناك ولا تمضى الى كنيسة يجتمع فيها الناس .

الأنبا انطونيوس الكبير

[٢٤] سُئل القديس برصنوفيوس :اذا طلب منى انسان أن أصلى له ، أينبغى لى أن أصلى لأجله أم لا ؟ أجاب: جيد أن تصلى لكل من يسألك ، لأن الرسول يعقوب يقول : " **صلوا بعضكم لأجل بعض لكى تشفوا . طلبة البار تقتدر كثيراً فى فعلها** " **{يع٥: ١٦}** .

وقد صلى أناس لأجل الرسل ، على أن تفعل ذلك كمن هو غير مستحق ولا دالة له .

[٢٥]اذا ضرب الناقوس فى نصف الليل لا تكسل بل قم وصلى بحرص ولا تتلو صلاتك بفمك وحده بل ليكن فكرك وعقلك وجميع حواسك متضرعة وناظرة إليه .

[٢٦] لا تكسل في الذهاب إلى الكنيسة وقت الصلاة الجامعة واكمل عبادتك لله بخوف .

القديس اكليمادوس

(٣) فاعلية الصلاة

من سير الآباء :

١) أتى تلميذ لأنبا مقاريوس وقال له : أبى يرسلني لقضاء خدمات له ولكنى خائف من الزنى . فقال له الشيخ في أي وقت تأتيك التجربة قل : أيها الرب إلهي بصلاة أبى نجنى وهو يخلصك .وحدث في أحد الأيام أن أغلقت عليه عذراء الباب فصرخ بصوت عظيم وقال " يا إله أبى خلصنى " وللوقت وجد نفسه في طريق الاسقيط .

٢) القديس مقاريوس وفاعلية صلاته : انطلق الأب مقاريوس مرة من الاسقيط حاملاً زنابيل فأعيى من شدة التعب ووضع الزنابيل على الأرض وصلى قائلاً **: يارب . أنت تعلم أنه ما بقى فىَّ قوة وإذا به يجد نفسه على شاطئ النهر.**

٣) القديس يوحنا القصير : فاعلية صلاته وشفاء المرضى .

* ذهب مرة إلى أحد الحقول في زمن الحصاد ليجمع شيئاً فقابله فلاح مصاب بمرض البرص وطلب منه أن يشفيه فأخذ القديس ماء وصلى عليه ورشمه باسم الثالوث الأقدس فشُفىَّ الرجل ومضى ممجداً الله .

٤) ثم بعد قليل جاءته امرأة بها شيطان ردئ يعذبها كثيراً فتحنن عليها ووقف إلى جانبها يسأل الله من أجلها وحالاً خرج منها الشيطان وصمت .

٥) ومرة باع قففاً واشترى بثمنها خبزاً وفيما هو سائر في الطريق امسكتهامرأة عجوز وطلبت إليه أن يعطيها خبزاً لها ولابنها الأعمى الذي كاد أن يهلك جوعاً . فأعطاها كل الخبز الذي معه ثم طلب إليها أن تقدم ابنها إليه ولما قدمته صلى قائلاً : " **أيها الرب الإله الواحد وحده الساكن في السماء الذي بإرادته نزل إلى الأرض وخلص شعبه من خطاياهم وصنع الآيات والعجائب بين خليقته وأبرأ المرضى وشفى البرص وفتح أعين العميان . أسألك الآن من أجل هذا الفتى الواقف أمامك أن تعطيه نوراً وبصراً** " . ورشم عينيه . فحالاً أبصر فأخذته أمه بفرح ممجدة الله ومخبرة بصنع القديس الذي فتح عيني ابنها الأعمى وأعطاها الخبز .

٦) الأنبا موسى الأسود وفاعلية صلاته : قيل عن أنبا موسى : أنه لما عزم على الإقامة في الصخرة تعب ساهراً . فقال في نفسه كيف يمكنني أن أجد مياهاً لحاجتي هاهنا . فجاء صوت يقول له :

ادخل ولا تهتم بشيء . فدخل ، وفى أحد الأيام زاره قوم من الآباء ولم يكن له وقتئذ سوى جرة ماء فقط . فأعد عدساً يسيراً ، فلما نفذ الماء حزن الشيخ وصار يخرج ويدخل ثم يخرج ويدخل وهكذا .. وهو يصلى إلى الله . وإذ بسحابة ممطرة قد جاءت فوقه حيث كانت الصخرة . وسرعان ما تساقط المطر فامتلأت أوعيته من الماء . فقال له الآباء : لماذا كنت تدخل وتخرج ؟ فأجابهم وقال : كنت أصلى إلى الله قائلاً : **أنك أنت الذي جئت بي إلى هذا المكان وليس عندي ماء ليشرب عبيدك . وهكذا كنت أدخل وأخرج مصلياً لله حتى أرسل لنا الماء .**

٧) **الأنبا بيصاريون وفاعلية صلاته : تحويل مياه البحر إلى مياه عذبة :** قال الأب شاول [دولاس] تلميذ أنبا بيصاريون : جئنا دفعة إلى ضفة بحيرة وكنت عطشاناً . فقلت لأنبا بيصاريون : أناعطشان فصلى الشيخ وقال لي : تقدم خذ من ماء البحيرة وأشرب .فمضيت وشربت وإذا هي مياه عذبة .

٨) **منعه الشمس من المغيب :** كنا في رحلة إلى أحد الحكماء وكانت الشمس في المغيب وصلى الشيخ قائلاً : " أرجوك يا سيدي

أن تجعل الشمس تدوم في مكانها حتى أمضى إلى عبدك " .

٩) الصلاة من أجل نزول المياه :أتيت إليه مرة في قلايته لأخاطبه فرأيته واقفاً يصلى باسطاً يديه نحو السماء . ومكث واقفاً أربعة أيام وأربعة ليالي . ثم دعاني قائلاً : تعالى يا ابني . فخرجنا وسرنا في طريقنا . ولكوني عطشت قلت له : يا أبى أنا عطشان . فانفصل عنى نحو رمية حجر ، وصلى ثم عاد إلىَّ ومعه في عباءته ماء . فشربت ومضينا فى طريقنا حتى وصلنا إلى أسيوط لأنبا يوحنا . وبعد ما سلم أحدهما على الآخر . صلى وجلس وخاطبه بخصوص رؤية رآها . فقال أنبا بيصاريون : " **من قبل الرب خرج أمر أن تزول جميع معابد الأصنام** " .

ولقد حدث هذا تماماً . اذ استئوصلت جميعاً في ذلك الوقت .

١٠) تادرس الاسقيطى وفاعلية صلاته :

قيل عنه : أنه لما كان جالساً فى قلايته في الاسقيط أتاه شيطان محاولاً الدخول ، فربطه خارج القلاية ، ووافاه شيطان آخر محاولاً الدخول ، فربطه خارج القلاية ، ووافاه شيطان آخر محاولاً دخول القلاية كذلك ، فربطه خارج القلاية ، فجاء شيطان ثالث ، ولما

وجد زميليه مربوطين ، قال لهما : ما بالكما واقفين هكذا خارج القلاية ؟.. فقالا له : بداخل القلاية من هو واقف ليمنعنا من الدخول فغضب الشيطان الثالث وحاول اقتحام القلاية ، ولكن الشيخ ربطه كذلك بقيود صلاته خارج القلاية . فضجت الشياطين من صلوات الشيخ ، وطلب إليه أن يطلق صراحها ، حينئذ قال لهم : " **امضوا واخزوا** " **فمضوا بخزى عظيم** .

(٤) الجهاد في الصلاة

سأل بعض الاخوة أنبا اغاثون قائلين:أى فضيلة أعظم في الجهاد؟ فقال : اغفروا لي . ليس هناك جهاد أعظم من أن نصلى دائماً لله ، لأن الإنسان إذا أراد أن يصلى كل حين حاول الشياطين أن يمنعوه لأنهم يعلمون بأن لا شئ يُبطل قوتهم سوى الصلاة أمام الله . كل جهاد يبذله الإنسان في الحياة . ويتعب فيه لابد أن يحصد منه الراحة أخيراً . إلا الصلاة فان من يصلى يحتاج دائماً إلى جهاد حتى آخر نسمة .

أقوال الآباء في الجهاد وقت الصلاة :

[٢٧] ينبغي للراهب أن يقاتل بجهاد كثير ضد شيطان الضجر ، وصغر النفس وبخاصة وقت الصلاة ، فإذا قوى على هذا ، فليحذر من شيطان الكبرياء ، وليقل : إن لم يبنى الرب البيت فباطلاً يتعب البناؤن ، وان لم يحرس الرب المدينة ، فباطلاً يسهر الحراس . كما يذكركلام النبي : أن الله يقاوم المستكبرين ويعطى المتضعين نعمة .

أحد الآباء الشيوخ

[٢٨] وقال أخ لشيخ : أن أصابني ثقل النوم أو فاتتني وقت الصلاة وانتهيت ولم نبسط نفسي للصلاة حزناً ، فماذا أعمل؟. فقال له : ولو نمت إلى الصباح فقم واغلق بابك وأتمم قانونك ، فالنبي داود يقول مخاطباً الله : " لك النهار ولك الليل . " ، وإلهنا لكثرة جوده ورحمته في أي وقت دُعىَّ أجاب .

[٢٩] ان الذي يلازم الصلاة يقتنى أفضل الأعمال اذ هو محتاج إلى جهاد أكثر من سائر الأعمال . لذلك ينبغي له الحرص الدائم والصبر والتعب دائماً لأن الشرير يناصبه العداء ويجلب عليه

نعاساً وكسلاً وثقل جسد وانحلالاً وضجراً وأفكاراً مختلفة وطياشة عقل وحيلاً كثيرة محاولاً إبطال الصلاة لذلك يلزمه الجهاد إلى الدم مقابل أولئك الذين يطلبون ابعاد النفس عن الله . وليتيقظ مراقباً ذهنه مطارداً الأفكار المضادة بشدة . وطالباً من الله عوناً وفهماً .

القديس مقاريوس الكبير

[٣٠] ان لم تكن لك صلاة الروح فجاهد فى صلاة الجسد وعند ذلك ستعطى أيضاً الصلاة بالروح وان لم يكن لك اتضاع الروح فجاهد من أجل الاتضاع الذي بالجسد وعندئذ ستعطى الذى بالروح لأنه كتب اسألوا تعطوا .

القديس مكاريوس

[٣١] طهر النفس بالدموع فى الصلاة ، ولكن بعد الصلاة اذكر لماذا كانت الدموع ، لئلا تختلط بالذى تراه يتباعد من الصالحين .

من أقوال القديس نيلُس السينائى

[٣٢] لتكن الصلاة بيقظة العقل ، لئلا تطلب من الله أموراً لا يريدها . فاذا صليت ، اصعد بأفكارك الى الله ، وان هى نزلت ودارت فارفعها أنت أيضاً . القديس نيلُس السينائى

[٣٣] إذا أراد العقل أن يرتفع على الصليب فانه يحتاج الى طلبة كثيرة ودموع غزيرة وخضوع فى كل ساعة قدام الرب ، ويسأل من طيبه المعونة حتى يقيمه غير مقهور متجدداً بالروح القدس . لأن شدائد كثيرة عند ساعة الصليب ، وهو محتاج إلى صلاة وايمان صحيح وقلب شجاع ورجاء بالله إلى آخر نفس .

الأنبا أشعياء الاسقيطى .

من حياة الآباء – الجهاد في الصلاة

الأنبا باخوميوس

جهاده فى الصلاة والسهر

١١) لقد قيل دائما عن أنبا باخوميوس أنه كان يقضى وقتاً طويلاً فى جهاد ضد الشياطين كمصارع حقيقي مثلما كان يفعل القديس انطونيوس ، ولما كانت شياطين كثيرة تأتيه فى الليل فإنه طلب من الله أن يخلصه من النوم فى الليل كما فى النهار ، حتى يستمر فى الصحو ويتمكن من أن يقهر العدو كما هو مكتوب : " **أتبع أعدائى فأدركهم ولا أرجع حتى أفنيهم .** " **[مز١٨: ٣٧]** .

لأن الايمان بالرب يفنى قوتهم ؛فأعطي الله له هذه النعمة كما طلبها

إلي فترة . ولما كان الأنبا باخوميوس طاهراً فإنه كان يرى الله بنقاوة قلبه؛ رؤية الأيمان .

الانبا ارسانيوس وجهاده في الصلاة والسهر

١٢) قيل عنه أنه كان يستمر الليل كله ساهراً .

فاذا كان الغد كان يرقد من أجل الطبيعة مستدعياً النوم قائلاً : هَلُمَّ يا عبد السوء وكان يغفو قليلاً وهو جالس ، ولوقته يقوم وكان يقول : يكفى للراهب أن يرقد ساعة واحدة من الليل إن كان عمالاً.

* وقيل أيضاً أنه فى ليلة الأحد كان يخرج خارج قلايته ويقف تحت السماء ويجعل الشمس خلفه ويبسط يديه للصلاة حتى تسطع الشمس فى وجهه ثم يجلس .

١٣)حدث مرة أن ذهب أحد الاخوة الى قلاية القديس ارسانيوس فى الاسقيط . وتطلع من النافذة فأبصر الشيخ واقفاً وجسمه كله مثل نار ، وهذا الأخ كان مستحقاً لرؤية ذلك المنظر . فطرق الباب وخرج إليه الشيخ ولما رأى الشيخ أن الأخ كان مندهشاً من المنظر الذى رآه قال له : هل كنت تطرق على الباب لمدة طويلة ؟.. وهل رأيت شيئاً غير عادى ؟.. ثم خاطبه أنبا ارسانيوس وصرفه .

١٤) مرة دعا تلميذيه الكسندر وزويل وقال لهما :

ان الشياطين تقاتلنى ولكونى لا أدرى ان كانت تحاربنى بالنوم فهلما اتعبا معى فى هذه الليلة واسهرا وراقبانى وانظرا إن كنت أغفو أثناء سهرى ، فجلسا واحداً عن يمينه والآخر عن يساره من غروب الشمس إلى شروقها ، وقد قالا : اننا نمنا واستيقظنا ولم نلاحظ أنه نام بالمرة ولكن لما بدأ النهار يلوح نفخ ثلاث نفخات كأنه نائم وسواء أكان ذلك عن قصد حتى نظن نحن أنه قد نام أو أن النعاس قد غلبه لسنا ندرى– ثم نهض وقال لنا: هل كنتُ نائماً ؟ فقلنا له : لا ندرى يا أبانا لأننا أنفسنا قد غلبنا النوم . وهكذا كان القديس يخفى فضائله ويتظاهر أنه يغلب بالنوم لكنه كان يقظاً ساهراً .

(٥) الالتصاق بالرب يسوع

+ سأل أخ شيخاً قائلاً : هل أركز قلبى أمام خطاياى أو جهنم لأتخشع ؟ قال لا. بل أتركه عند يسوع المسيح فقط وألصق عقلك به لأن الشياطين يريدون أن يأخذوا ضميرك إلى حيث يبعدونك عن

الرب يسوع المسيح، فسأله وبأى شئ يلتصق الضمير بالرب يسوع قال له : بالعزلة وعدم الهم . والتعب الجسدانى بقدر .

أقوال الآباء :

[٣٤] لا تميز موضعاً عن موضع قائلاً: سوف أرى الله هنا أو سوف أراه هناك لأن الله فى كل موضع لأنه يقول : أنا ملء السماء والأرض : ان أحببت أن تعبر مياهاً كثيرة فاحذر لئلا تغمرك . لا تفتش علىَّ لئلا تتلف حياتك . احفظ القدس فقط فهوذا الله داخلك . أنظر أين كان اللص فدخل الفردوس ، أو أين كان يهوذا فشنق نفسه أوكيف حُسبت الزانية مع الأطهار أو كيف أغوى الشيطان حواء فى الفردوس أو كيف أُصعدَ ايليا إلى السماء أو كيف سقطت الملائكة هناك فأطلب ولا تكسل . اطلب الله فتجده

القديس باخوميوس

[٣٥] من لم يقل " لا يوجد فى هذا الكون كله إلا الله وأنا فقط فلن يصادف نياحاً " .

الأب ألينوس

[٣٦] كلما دنا الإنسان من الله ، فإنه يرى نفسه خاطئاً لأن اشعياء النبي لما أبصر الله دعا نفسه دنساً ونجساً .

[٣٧] عموم الناس يظنون أن الله في الهياكل فقط ، فيحسنون سيرتهم فيها فقط ، ذوو المعرفة يعلمون أن الله في كل موضع ، فينبغي أن يحسنوا سيرتهم في كل موضع .

القديس باسيليوس

[٣٨] كما أن الإنسان لا يستطيع أن يؤذى رفيقه وهو واقف معه قدام السلطان ، كذلك العدو لا يقدر أن يؤلمنا بشيء من الشر ، ما دامت نفوسنا قريبة من الله ، كما هو مكتوب : " **اقتربوا من الله فيقترب منكم** " ، ولكننا اذا كنا في كل حين نتنزه ونشتغل بما لا ينبغي ، فإن العدو يتمكن منا ، ويلقينا في أوجاع الخطية .

أحد الآباء الشيوخ

الفصل الثالث :

فكر الصـــــلاة

فكر الصلاة

١- جمع العقل { اليقظة في الصلاة }

ان كنت تريد أن تصلى جيداً ويصير لك افتخار قدام الله فاجحد ذاتك كل حين وفى كل ساعة . فالصلاة هي باب الفرح والشكر . الصلاة هي دواء الأحزان وضيق الصدر . لا تصلى بالشكل الظاهر فقط ولكن بمخافة الله ورعدة وخشوع مع الالتفات بعقلك نحو المعقولات ، الصلاة هي فهم للعقل ، والصلاة ترفع العقل إلى الله ، والصلاة هي عمل يليق برتبة العقل وبطبيعته الفاضلة .

ويقول القديس يوحنا ذهبي الفم عن ما ذكره معلمنا بولس الرسول في رسالته إلى كورنثوس الرسالة الأولى : " **فما هو إذاً . أصلى بالروح وأصلى بالذهن أيضاً أرتل بالروح وأرتل بالذهن أيضاً .** " **[١كو١٤: ١٥] .**

يريد الرسول ألا يكون الإنسان مصلياً بلسانه فقط تاركاً عقله يتيه في شتى الأمور ، فيصير بلا ثمر ، بل ليكن جهاد واحد، اللسان ينطق بكلام الصلاة والعقل يميز المعنى الخفي غير المنظور والفكر يتبع يسوع إلى فوق ،مثل النفس الصاعد مع الكلام ، فيكون مثل إنسان يشتكى إلى الملك ووجهه ناظر إليه ولسانه يتكلم بغير انشغال

*** حفظ العقل :**

ليكن فكرك بالله وهو يحفظك . ابغض كلام العالم ليفرح قلبك بالله كن متفكراً فى كل حين بجهنم لكيما تبغض الأعمال المؤدية إليها .

(١) ثلاث فضائل يحتاج إليها العقل دائماً :

ترك الغضب – عدم التهاون – الشجاعة .

(٢) وثلاث فضائل أخرى اذا ازدان بها العقل يثق بأنه قد بلغ الحياة وهى : افراز الجيد من الردئ – التبصر فى الأمور قبل الإقدام عليها – عدم الخضوع لأمر غريب .

(٣) وثلاث فضائل كذلك تبعث فى العقل ضوءاً مستديماً وهى:

أن لا يعرف شر إنسان – أن يصنع الخير مع الذي يصنع به الشر – أن يتقبل ما يجلبه العدو عليه بغير ضيق صدر ، فالذي لا يعرف شر إنسان قد أدرك المحبة ، والذي يفعل الخير مع من يفعل به الشر فقد أدرك السلامة .

والذي يقبل ما يأتيه من العدو بغير ضيق صدر قد اقتنى الوداعة .

أقــوال الآبــاء

[٣٩] لا تتبع جميع أفكارك بل اجعل فكرك فى الوصايا كل حين وداوم على فعلها .

[٤٠] لا تفكر فى الخطايا القديمة التى فعلتها لئلا تتجدد عليك – لا تذكر لعبك ولذاتك فى زمان كسلك ولا تتحدث عنها لئلا يصبح ذكرها لك عثرة .

[٤١] ومرة سأله أحد الاخوة بخصوص الأفكار فأجابه الشيخ قائلاً: لاتطيع أفكارك .اتركها حتى تهدأ وتخمد فيظهر فيها الدود ثم تموت

القديس انطونيوس أب الرهبان

[٤٢] اذا أقدمت على الصلاة فأحرص أن تكون ثابتاً لــئلا تُــسلم اناءك بيد اعداءك لأنهم يشتهون اختطاف آنيتك التى هى أشواق نفسك . وهى الأشواق الصالحة التى يجب أن تخدم بها الله نهاراً وليلاً . لأن الله لا يطلب أن تمجده بشفتيك فقط بينمــا تطــيش أفكارك بأباطيل العالم ، لكنه يريــد ألا توقــف نفــسك أمامــه وأفكارك تنظر إليه بدون التفات .

القديس مقاريوس الكبير

[٤٣] كن متيقظاً فى صلاتك لئلا تأكلك السباع الخفية .

[٤٤] الحرية تولد العفة ومكابدة الهموم تولد الأفكار .

الأنبا موسى الأسود

[٤٥] كما أن أجناد الملك وقوف بين يديه ، ولا يقدر واحد منهم أن يلتفت يميناً أو شمالاً ، كذلك الانسان ، اذا كان واقفاً قدام الله فى الصلاة ، يجب عليه أن يكون عقله مجموعاً بخوفِ ، واذا كان كذلك ، فلا يستطيع العدو أن يضره أو يرهبه .

الأنبا سرابيون

[٤٦] احرص كل يوم على أن تقف قدام الله بلا خطيـــة ، وهكـــذا صلى لله كأنك مشاهد له ، لأنه بالحقيقة حاضر .

الأب نستاريون

[٤٧] الصلاة الكاملة هى أن تخاطب الله بلا طياشة عقل ولا سجس العالم ، لأن المصلى الكامل قد مات عن العـــالم . ان امـــساك البطن هو أن تقلل من شبعك قليلاً وان كان عليك قتال فـــاترك قليلاً أكثر، أما امساك العقل والقلب فهو أن يكـــون متيقظـــاً .لا تتهاون بأفكارك وإذا قاتلك العدو بالفكر فلا تلتفت إلى قتاله لأنه

يريد بذلك أن يشغلك عن مخاطبة الله .

القديس برصنوفيوس

[٤٨] تغافل عن ضروريات الجسد عند وقوفك للصلاة ، حتى ولو لدغك برغوث أو بعوضة أو ذبابة أو أحد الهوام فلا تنشغل بها لئلا تخسر الربح العظيم الذى للصلاة .

القديس أوغريس

من سير الآباء في حفظ العقل أثناء الصلاة

١٥) حكى لنا آباؤنا القديسون عن أحدهم كان الشيطان يحاربه الى درجة كبيرة عند وقوفه للصلاة .

وذلك أنه عندما كان يبسط يديه للصلاة كان الشيطان يغير شكله قدامه بهيئة أسد ، ويشبك رجليه الاثنين فى رجلىَّ القديس وينتصب قبالته . ثم يجعل مخالبه فى حقوى المجاهد من هنا وهناك . فلا يرجع عنه حتى ينزل ولم يكن المجاهد ليُنزل يديه حتى يكمل

صلاته كعادته .

١٦) **جاء عن أخ روحانى** .أنه فيما هو يصلى مرة جاءت أفعى ولمست رجليه وهو يصلى ، فلم يبالى بالكلية حتى أكمل صلاته كالمعتاد ولم يناله أى أذى بالكلية .

ذلك لأنه كان يحب الله أكثر من جسد لذاته . فاقتنى لك عيناً غير متشاغلة وقت الصلاة . واجحد ذاتك وأطلب الله بكل قلبك .

١٧) **وأخر أيضاً من القديسين** الذين يصلون كما ينبغي كان منفرداً في البرية ، هذا وقف قدامه الشياطين مقدار أسبوعين وهم يلكمونه ويحلقون به في الجو ويقطعون عليه الحصير ، وبرغم هذا كله لم يستطيعوا بالجملة أن يخطفوا عقله ولو كان في صلاة قليلة بحرارة مع الله .

فاجتهد يا أخي أن توقف عقلك كمن هو أطرش وأخرس في وقت الصلاة . وهكذا تستطيع أن تصلى .

٢- الصلاة بلا طياشة

[٤٩] ما أعظم أن يكون الانسان بغير طياشة ، وأعظم من ذلك أن

يكون تحت الخليقة كلها .

الأب أوغاريتوس

[٥٠] أن الذى يمزج قراءته بالتدابير والصلاة يُعتق من الطياشة .

ماراسحق السريانى

[٥١] تحفظ فى صلاتك بمخافة الله ، لئلا تغضبه بدلاً من أن ترضيه ، فتحتاج صلواتك لصلوات .

أحد الآباء الشيوخ

[٥٢] وحدث شيخ قائلاً : انى خرجت مرة من قلايتى وجزت بقلاية شيخ قديس ، فسمعته وأنا خارجها يخاصم خصومة شديدة ، ويقول : " حتى متى ؟ كيف من أجل كلمة واحدة ذهب هذا ؟ " ، فلما سمعت صوت الخصومة ، ظننت أن عنده انساناً يشاحنه . فقرعت الباب لأصلح بينهم ، ولما دخلت لم أجد سوى الشيخ وحده فسألته ببساطة وقلت له : يا أبى مع من كنت تتخاصم ؟. فقال لى : كنت أخاصم فكرى ، لأنى قد استظهرت أربعة عشر كتاباً فحفظتها عن ظهر قلب ، وسمعت خارجاً كلمة واحدة قبيحة ، فلما بدأت أصلى ، جاءت تلك الكلمة ، ووقفت أمامي وأبطلت تلك

الكتب كلها ، فمن أجل ذلك كنت أخاصم فكرى .

٣- السهر

[٥٣] أحب السهر فإنه ينير العقل .

أحد الأباء الشيوخ

[٥٤] السهر يطهر العقل .

القديس لنجينوس

[٥٥] أيقظوا قلوبكم بذكر اسم الله ، فتخف قتالات الأعداء عنكم .

القديس ابيفانيوس

[٥٦] كل من يحاربه إبليس و جنوده بالقتال ، و هو لأجل ذلك ينوح و يبكى ساهرا ، طالبا معونة، فهو يستجاب لأن السهر يحل الخطية ، و البكاء يطهر الذنوب.

أحد الأباء الشيوخ

[٥٧]لايليق بنا أن نتذكر الزمان الذي مضى ، الأحرى بنا أن نكون كمن يبدأ عمله حتى يكون التعب المفرط الذي سوف نشعربه لفائدتنا **أفعل شيئا واحدا إذ أنا أنسى ما هو وراء و أمتد إلى ما هو**

قدام " [فى ١٣:٣] .

ونتذكر كلمات ايليا النبي: "**حي هو الرب إله اسرائيل الذى وقفت أمامه** "**[١مل١٧: ١]** . لنلاحظ أنفسنا بالحكمة تجعلنا نقف أمام الله .

القديس انطونيوس الكبير

[٥٨] إذا قمنا في الصباح لنذكر ربما لا نبقى للمساء . وعندما نرقد لنفكر أننا ربما لا نمكث حتى الصباح لأننا لا نعرف ما هي أيام حياتنا . أنها معروفة لدى الله . ونحن ان مارسنا هذا العمل يومياً لن نخطئ ، لن نفعل شراً أمام الله ، لن نشتهى أشياء هذا العالم ، لن نغضب أحداً ونكون كمن ينتظرون الموت.

الأنبا انطونيوس

[٥٩] يا ابني احفظ قلبك كي لا يفرح أعداؤك ، لأن الإنسان إذا لم يحفظ قلبه وقع في الشرك .

القديس باخوميوس

[٦٠] لا تترك قلبك يُسبى مع الغرباء لئلا يقال لك : لأنك لم تثق بالرب فأقم الآن فى أرض العبودية .

[٦١] وحدثنا أحد الآباء قائلاً :

إني في بعض الأوقات كلمت الأخوة نافعاً ، فغرقوا في النوم غرقاً ، انتهوا فيه انهم ما استطاعوا أن يحركوا جفونهم ، فأردت أن أبينُ فعل الشيطان ، فأوردت حديثاً باطلاً ، فانتبهوا للوقت وفرحوا ، فتحسرت وقلت : إلي هذا الوقت كنا نتكلم في أشياء سماوية فكانت أعينكم كلكم غارقة في النوم ، فلما أوردنا أقوالاً باطلة ، قمتم كلكم بنشاط ، فلهذا أسألكم يا أخوتي ، أن تعرفوا فعل الشيطان الخبيث ، وتصغوا إلى أنفسكم ، محترسين من النعاس ، متى علمتم وسمعتم شيئاً روحانياً .

٤- ذكر اسم المسيح

[٦٢] من يشاء أن يطهر قلبه جداً فليتخذ له كل حين الذكر الصالح الذي هو اسم ربنا يسوع المسيح ، الاسم القدوس ، عملاً وهذياً وكلاماً وفكراً بغير فتور وبمحبة عظيمة وشوق كثير ، وليُخرج

من عقله وسخ الخطية بعمل الوصايا كل حين .

أنبا دياراخس

[٦٣] بمقدار ما للتوانى من مضار ، بمقدار ما للتيقظ من منافع تسبب كل صلاح ، لأن المتيقظ في كل حين ، ذكر الله حاضر عنده ، وحينما يتلو ذكر الله ، تكف عنه كل أفعال الخبيث .

القديس مارافرام

[٦٤] لا تُخلى قلبك من ذكر الله أبداً لئلا تغفل قليلاً فيستظهر عليك الأعداء المترصدون لاصطيادك .

القديس باخوميوس

[٦٥] ليس هناك فضيلة من الفضائل تشبه فضيلة مداومة الصلاة والتضرع باسم ربنا يسوع المسيح في كل وقت أما بالعزلة بالشفتين وإما في القلب فبغير تنزه .

أحد الآباء الشيوخ

[٦٦] إذا ما رفض الذهن أوامر الروح القدس تبعد القوة ذاتها . وتثور أوجاع القلب . فإذا ما رجع القلب إلى الله وحفظ أوامر الروح القدس كان عليه ستر .وحينئذ يعلم الإنسان أن مداومة

ذكر اسم القدوس ربنا يسوع المسيح هو الذي يحرسه تحت ستر رحمته .

أحد الآباء الشيوخ

[٦٧] داوم على ذكر الاسم القدوس ، اسم ربنا يسوع المسيح فهذه هي الجوهرة التي من أجلها باع التاجر الحكيم كل هوايا قلبه واشتراها وأخذها داخل بيته فوجدها أحلى من العسل والشهد في فمه . فطوبى لذلك الإنسان الذي يحفظ هذه الجوهرة في قلبه فإنها تعطيه مكافأة عظيمة في مجد ربنا يسوع المسيح .

أحد الآباء الرهبان

[٦٨] قال أخ للقديس مقاريوس الكبير : انى خائف بسبب خطاياى فماذا أعمل يا أبى ؟ . قال له الشيخ : تقوى وتمسك برجاء الحياة والرحمة التى لاحد لها الذى هو اسم ربنا يسوع المسيح .

[٦٩] وسأل أخ شيخاً : عرفنى يا أبى كيف أتمسك باسم الرب يسوع المسيح بقلبى ولسانى ؟ .

أجاب الشيخ : مكتوب أن القلب يؤمن به للبر ، والفم يعترف به للخلاص . فهدئ قلبك تجده يرتل باسم الرب يسوع دائماً .

أما إن أصابه عدم هدوء وطياشة فعليك أن تتلو باللسان حتى

يتعود العقل . فإذا نظر الله إلى تعبك أرسل لك معونة عندما يرى شوق قلبك ، فيبدد ظلمة الأفكار المضادة للنفس .

[٧٠] وسأل آخر : يا أبى ماذا أعمل بهذه الحروب الكائنة معى ؟

أجاب الشيخ : ان مداومة اسم الرب يسوع المسيح تقطع كل آكلة .

[٧١] سأل الأنبا بيمين الأنبا مقاريوس : يا أبى . ماذا يعمل الانسان كى يقتنى الحياة ؟

فقال أنبا مقاريوس :

ان أنت داومت كل حين على طعام الحياة الذى للاسم القدوس : اسم ربنا يسوع المسيح بغير فتور فهو حلو فى فمك وحلقك وبترديد إياه ، تدْسم نفسك وبذلك يمكنك أن تقتنى الحياة .

[٧٢] سأل أخ شيخاً : كيف أقتنى هذا الكنز العظيم ؟

أجاب الشيخ :

بالعزلة عن كل أحد وعدم الاهتمام بكافة الأشياء . وأتعاب الجسد بقدر . والصوم بمداومة . فهذه كلها تلد الاتضاع . والدموع الصادقة تجعلك أن تكون تحت كل الخليقة فإذا ما حصلت على كل ذلك صرت ابناً لله وأنت على الأرض وتنتقل من الأرض إلى

السماء وأنت كائن في الجسد . كل نعمة هي منك ولك يارب . أنك تصنع رحمة مع ضعفنا حتى تنقلنا إلى ملكوتك .

مــن ســير الآبــاء

١٨) قيل عن الأب ايليا :

أنه لمحبته للوحدة أقام فى بربا خربة ، فأتاه الشياطين قــائلين : " اخرج من هذا المكان لأنه موضعنا " فأجابهم الشيخ : أنتم مــالكم مكان ، فبددوا خوصه ، وقالوا له : " اخرج من ههنا " فقام وجمعه وجلس يضفر وهو صامت ، فبددوه له أيضاً قائلين : اخــرج مــن موضعنا فقام أيضاً ، وجمعه وجلس صامتاً .

ثم أن الشياطين امسكوا بيده ، وبدأوا يجرونه الى خارج قائلين : لا تقم ها هنا ، لأنه موضعنا . فلما بلغ الباب أمسكه بيده وصــرخ قائلاً : يا يسوع المسيح إلهى أعنى ، وللوقت هربت عنه الشياطين ، فابتدأ الشيخ يبكى فجاءه صوت الرب قائلاً له : لماذا تبكى ؟ .

فقال الشيخ :

كيف لا أبكى ، وهؤلاء يتجاسرون هكذا على محاربة خليقتك ؟.

فقال له الرب : أنك أنت الذى توانيت ، فلما طلبتنى وجدتنى .

الفصل الرابع :

مـادة الصـــــلاة

مادة الصلاة

١- الشكر

[٧٣] في تلاوة المزامير افعل هكذا وتمسك بالشكر وقل: " يا إلهي ارحمني ". تقوى ولا تفزع، لأن مواهب الله ليس فيها رجعة- اترك عنك من اليوم الاهتمام ، لأنك بعدم اهتمامك بشيء من الأشياء تصير قريباً من الله ومن مدينة القديسين- وإذا لم تحسب نفسك شيئاً؛ صيرك ذلك أهلاً للسكنى في مدينة الأبكار، وإذا مت عن كل إنسان؛ صيرك ذلك ممجداً بالله. وكلما أطفأت حرارة الغضب، ساعد ذلك على دوام سلامتك.

انبا برصنوفيوس .

[٧٤] ليست موهبة بلا نمو وازدياد إلا التي ينقصها الشكر.

[٧٥] من لا يشكر على القليل فهو كاذب وظالم ان قال أنه يشكر على الكثير والجاهل جزاؤه دائماً في عينيه صغير.

[٧٦] شكر الذي يأخذ يحرك الذي يعطى إلى بذل العطايا التى هى أعظم من الرذائل.

ماراسحق السريانى

[٧٧] تأمل دائما فى البلايا الصعبة وفى الذين هم فى شدة ومذلة وبهذا التامل يمكنك أن تقدم الشكر ازاء البلايا الصغيرة التى تنتابك وحينئذ تستطيع أن تصبر عليها بفرح .

[٧٨] دع الصغار تنال الكبار.أى لا تطلب الماديات فتنال الروحيات

[٧٩] مرشد أنعام الله الى الانسان، هو الشكر المتحرك فى القلب على الدوام ، ومرشد التجارب الى النفس هو التذمر. ان الله عز وجل يحمل كل ضعف من الانسان ، ولا يتحمل انساناً يتذمر دائماً، ان أدبه.

[٨٠] فم يشكر دائماً إنما يقبل البركة من الله تعالى، وقلب يلازم الحمد والشكر تحل فيه النعمة.

من أقوال ماراسحق السريانى.

من سير الآباء والشكر فى الصلاة.

١٩) روى أحد الاباء الشيوخ قائلاً:

حدث مرة أنى كنت فى موضع حيث أتى يتامى ومساكين يسألون صدقة، فلما ناموا، كان بينهم واحد لا يقتنى شيئاً يلبسه سوى

حصيرة ، نصفها فوقه ونصفها الآخر تحته، وكان وقتئذ برد شديد، فخرج بالليل يقضى حاجة الطبيعة فسمعته من شدة البرد يعزى نفسه ويقول: اشكرك يارب،كم من أغنياء الآن فى السجون يرزحون فى أغلال حديدية، وآخرين وقد ربطت أرجلهم فى الخشب لا يستطيعون الخروج حتى لتبديد الماء، وها أنا مثل ملك أمد رجلى، حيثما شئت أذهب.فلما أنصَّت وسمعت كلامه هذا دخلت الى الاخوة وحدثتهم، فلما سمعوا تعجبوا وانتفعوا وسبحوا الله .

٢٠) قال القديس مقاريوس الاسكندرانى :

أنه فى يوم من الأيام جلس على باب قلايته فحضر بين يديه رجل عليه أطمار بالية،وسجد بين يديه وقال : يا أبتاه أسألك أن أكون تحت ظلك ،وأخذ بركة صلواتك المقدسة . قال له القديس حبًا و كرامة . ثم سكن بقرب قلاية القديس وكان فقيرًا جداً من أمور العالم ، غنياً بنعمة ملكوت السموات .

وفى إحدى ليالي الشتاء القارصة البرد ، وقع ثلج و رعد و برد شديد ولم يكن له شئ يتغطى به غير قطعة عباءة مخرقة . فتذكر

القديس مقاريوس ذلك الراهب وضعف حاله وأخذ عكازه وخرج يفتقده فوقف على باب القلاية وكان الظلام شديداً فسمع صوته من داخل وهو يتهلل ويفرح ويشكر الرب يسوع المسيح ويقول : ياربى أشكرك اذ وهبتنى هذه النعمة العظيمة الجزيلة والمواهب الجليلة الفاخرة التي هي العافية. ياربى كم من الملوك والأكابر والسلاطين مقابل أعدائهم الآن ومنهم من كسروا ونهبت أموالهم وأملاكهم، وأولادهم يباعون، وقوم منهم قلعت حصونهم وقلاعهم وهربوا، وغيرهم فى السجون، وقلوبهم مملوءة أحزاناً.

أما أنا يارب خالي القلب والفكر من جميع هذه الشرور أشكرك ياربى يسوع المسيح، وكم في السجون الآن ينتظرون قطع أعضائهم، وربما موتهم وقلوبهم مملوءة هموماً وأفكاراً. وأنا يارب بعيد عن كل هذه. أشكرك ياربى يسوع المسيح. وكم فى العالم من المسجونين فى هذه الساعة، مثقلين بالحديد لا يستطيعون مد أرجلهم. وأنا يارب أمد رجلي هكذا، ثم مد رجليه وقبل الأرض شكراً لله ثم قال : أشكرك ياربى يسوع المسيح كم من إنسان قطعت يداه أو رجلاه، أما أنا فسالم اليدين والرجلين وسائر الأعضاء.

أشكرك يا ربى وإلهي يسوع المسيح على هذه النعمة العظيمة التي أعطيتني . ثم قام ليصلى إذا بالمسكن قد أضاء كله من نوره.
فلما رأى القديس العظيم مقاريوس ذلك تعجب من كثرة إفراز هــذا الإنسان وانصرف وهو يسبح الله له المجد.

٢- التسبيح

[٨١] لا تدع لسانك يخلو من التسبيح، فان تــصرفت فــى تــدبير قلايتك. فان الافكار السوء تنقطع عنك، ولا يجد العدو سبيلاً لما يخطره ببالك، فيبعد عنك.

أحد الآباء الشيوخ .

٣- الاشتياق

[٨٢] لنقتنى لأنفسنا الشوق الى الله فان الاشتياق اليه يحفظنا مــن السقوط فى خطية الشهوة.

القديس موسى الأسود.

٤- الانســحاق

[٨٣] كما أن عابر الطريق ضيف يومه ، لا يدخل المنزل مــالم يأمره صاحبه بذلك ، هكذا العدو ، ان لم يقبله الراهب لا يقــدر

أن يدخل الى عنده ، فاذا صليت فقل : يارب أنت عارف بكــل الأشياء أنا بهيمة ، ما عرفت شيئاً بعد ، لكن علمني كيف أبدأ ، انت قد جئت بي إلى ههنا فعلمني كيف أخلص .

أحد الآباء الشيوخ

[٨٤] وقال آخر :

كل راهب يجلس فى قلايته ويدرس فى مزاميره ، يشبه من يجرى فى طلب الملك ، والذى يداوم فى الصلاة يشبه انساناً يكلم الملك ، وأما الذى يسأل ببكاء ، فهو يشبه من هو ممسك برجلىَّ الملك يطلب منه المغفرة .

[٨٥] قال أنبا شيشاى لتلميذه :

ان لى ثلاثون سنة لم أطلب من الله غفران خطيتى ، ولكن فى طلبتى وصلاتى أقول : يارب يسوع المسيح استرنى ، فانى إلى هذا الوقت أزل وأخطئ بلسانى .

[٨٦] وقال أحد الإخوة لقوم من الرهبان :

هل رأيتم قط من هو اكذب من شقاوتى ؟ قالوا : وما السبب ؟ قال لهم اذا ما وقفت أصلى فانى أرفع يدىَّ ونظرى الى فوق ،

وأبكى وأسأل أن يسمع الطلبة ويرحم البكاء ، وفى الوقت الذى أخطئ فيه أقول أنه لا يرانى ، وبهذا السبب نبت عندى كذب نفسى .

[٨٧] لازم الحزن والبكاء عوض الانحلال واللهو .

[٨٨] اندم على خطاياك واجعل قلبك مع الله فى كل وقت لتسحق نعمته .

القديس اكليمادوس

- **صلاة الانسحاق :**

[٨٩] جاهد فى أن تصلى دائماً ببكاء لعل الله يرحمك ويخلصك من الانسان العتيق ويعطيك الملكوت .

الأنبا أشعياء للمبتدئين

[٩٠] أعمال التوبة والصلوات والدموع باتضاع وكسر القلب ، لا تغلب الآلام من النفس فقط بل ومن الموت يقيمها .

ماراسحق السريانى

٥- طلب الرب فى وقت الضيق

[٩١] قال شـــيخ :

الزم الصلاة في التجارب فان الرب قد قال : " الله ينتقم لعبيـــده الصارخين إليه " .

٦- الاعـــتراف

[٩٢] لا تكنز خطيئتك التي صنعتها لأن أفضل ما يقتنيه الإنـــسان هو أن يُقر بخطاياه قدام الله ويلوم نفسه .

الأنبا أنطونيوس أب الرهبان

٧- طلب الروحيات

[٩٣] لتكن همتك في ملكوت السموات ، وأنت ســـريعاً تخلـــص ، وترث الملكوت .

أحد الآباء الشيوخ

[٩٤] لا تطلب الأمور الحقيرة من العظيم القادر على كل شئ لئلا تهينه . أسأل المواهب الكريمة من الله فينعم عليك بها . لقد سأل سليمان من الله الحكمة فأعطاه معها الغنى ودوام السلامة وسأل اسرائيل الحقيرات فرُذِلَ لأنه ترك تمجيد عجائـــب الله وطلـــب

شهوة بطنه . واذ الطعام بعد فى أفواههم أتى رجز عليهم كما هو مكتوب .

ماراسحق السريانى

[٩٥] اطلب من الله ما يلائم مجده لتكون كريماً عنده ولا تسأل الأرضيات من السمائى فقد كتب " اطلبوا ملكوت الله وبره وهذا كله يزاد لكم " .

ماراسحق السريانى

[٩٦] من يشتهى الروحيات ، حتماً يهمل الجسدانيات .

[٩٧] ليس شئ محبوباً لدى الله ، وسريعاً فى استجابة طلباته ، مثل انسان يطلب من أجل زلاته وغفرانها .

ماراسحق السريانى

[٩٨] اذكر ملكوت السموات لتتحرك فيك شهوتها .

القديس الأنبا موسى الأسود

[٩٩] إن غير لائق أن نستشهد بانسان شريف على أمر حقير ، فكم بالحرى الله تعالى .

القديس باسيليوس

اسم الكتـــاب : الصـــــــلاة فـــــي حـيـــــــــاة الآبـــــــــاء

المؤلـــــف : حضـــرة صـــاحب النيـــافة الأنبـــا يـــاكـــوبـــوس

الطبـــــعة : الأولى – يوليو ٢٠٠٤

النـــاشـــر : كاتدرائيةالسيدة العذراءوماريوحنا الرسول بالزقازيق

رقم الايداع :

الرقم الدولى :