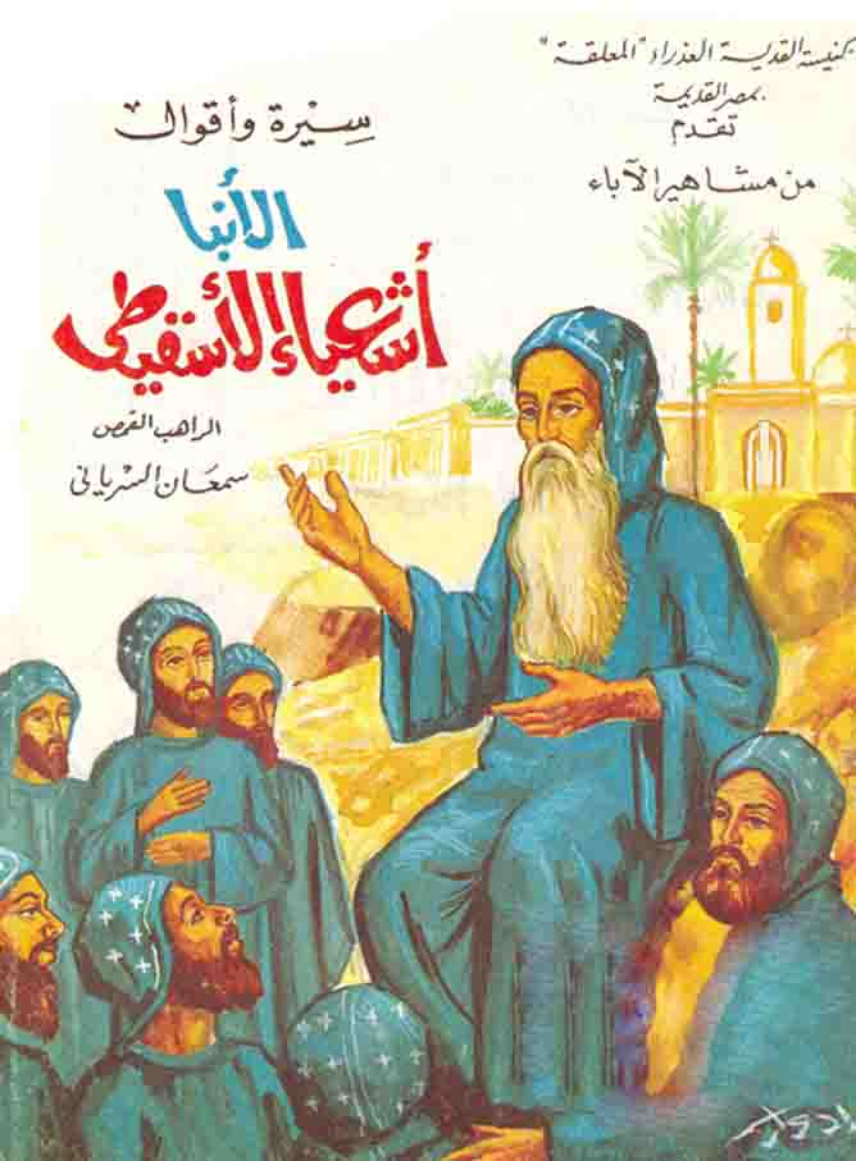
كنيسة القديسة العذراء "المعلقة"
بمصر القديمة
تقدم

من مشاهير الآباء

سيرة وأقوال

الأنبا أشعياء الأسقيطي

الراهب القمص
سمعان السرياني



كنيسة القديسة العذراء «المعلقة»:

بمصر القديمة

تقدم

مشاهير الآباء:

سيرة وأقوال
الأنبا أشعياء
الأسقيطى

الراهب القمص

سمعان السريانى

قداسة البابا شنودة الثالث

مقدمة

«أنظروا كيف تسلكون بالتدقيق لا كجهلاء بل كحكماء مفتدين الوقت لأن الأيام شريرة» (أف ٥ : ١٥ - ١٦).

كان ذلك نهج القديس اشعياء الأسقيطي طيلة حياته، فقد كان مدققاً مع نفسه فى حياته الروحية، فكان قدوة صالحة لأبنائه، ومازال منارا مضيئاً بأقواله الدسمة التى قالها عن حياة عاشها، وعايشها، أختبرها أولاً ثم أخبرنا بها أيضاً كان مدققاً مع أبنائه فى تنفيذ تعاليم الرهبنة كما يجب وحسب وصايا السيد المسيح المعلم الأعظم لنفوسنا.

انه بقدر ماسلكوا بتدقيق، واذلوا اجسادهم، وماتوا عن العالم الفانى سائرين فى الطريق الضيق، بقدر ماسمت ارواحهم فى عالم لا يفنى متمتعين بمحبة ربنا ومخلصنا يسوع المسيح إلى الأبد.

نسأل إلهنا الحبيب أن يجعلنا نعيش له وبه كل حياتنا ليمتعنا بملكوته للأبد بشفاعة أمنا العذراء القديسة مريم وطلبات القديس

الأنبا اشعياء الأسقيطى . ببركة صلوات قداسة البابا شنوده الثالث وشريكه فى الخدمة الرسولية نيافة الأنبا ثاؤفيلس أسقف دير السريان .

ولإلهنا كل مجد وإكرام من الآن وإلى الأبد .

برية شيهيت
١٠ برمهات ١٧٠٥ش
١٩ مارس ١٩٨٩م
تذكار الصليب المقدس

الراهب القمص
سمعان السريانى

سيرة الأنبا اشعياء الأسقيطى

من الآباء الشيوخ بالاسقيط (برية شيهيت) فى القرن الرابع.

+ ولد عام ٣٣٧م وجاء إلى الرهبنة ببرية شيهيت عام ٣٥٥م.

+ تتلمذ للقديس الأنبا اخيلاس تلميذ القديس مقاريوس الكبير وقد عاصر القديس مقاريوس وتعلم منه الكثير.

+ من مشاهير شيهيت الذين أحبهم البابا أثناسيوس فقد كان يسأل عنه ضمن الآباء النساك المتوحدين أنبا باثيسيوس واخويه وأنبا بيشوى وأنبا بولا وأنا اسحق قس شيهيت، وكان من رؤساء شيهيت.

+ كان معاصراً لمشاهير الآباء:

الأنبا أنطونيوس فى أواخر حياته - الأنبا مقاريوس الكبير- الأنبا أرسانيوس- الأنبا اسحق قس القلالى- الأنبا أمونيوس الطويل- الأنبا بموا- الأنبا ايسيذورس القس- الأنبا ايسيذورس تلميذ آمون- الأنبا ايسيذورس الفرمى- الأنبا بيشوى- الأنبا بولا الطموهى- الأنبا بيمن- الأنبا سلوانس- الأنبا سيرابيون الكبير- الأنبا سيرابيون السيانى- الأنبا شنوده رئيس المتوحدين- الأنبا

شيشوى- الأنبا كيرلس البابا ٢٤- الأنبا مقاريوس الاسكندرى- الأنبا مكسيموس ودوماديوس- الأنبا موسى الأسود- الأنبا يوحنا القصير- الأنبا يوسف الكبير.

أما منهج الأنبا اشعياء النسكى فكان شديداً وصارماً إذ قال لأحد أبناءه: إن أراد أحد أن يبقى معنا هنا عليه أن يلتزم بتقليد الآباء الذى تسلمناه منهم، ولا تطلبوا أن أكون لطيفاً معكم لأن هذا سيضر بخلاصكم، فإذا لم يلتزم كل واحد منكم بالطاعة، وأراد أن يسير حسب مشيئته الخاصة فليتركنا بسلام. كما خاطب تلميذه بطرس قائلاً لا تهمل أن تحفظ ذلك يا أخ بطرس والا أبعدتك خارجاً ولن أجعلك تعيش معى.

+ أيضاً كانت قلاية الأنبا زينون بالقرب من قلاية الأنبا أرسانيوس وقد خرج ذات يوم ليقطع خوصاً، وكان يوماً حره شديد، فلما قطع الخوص ورجع أراد أن يأكل فلم يمكنه ذلك لأنه كان قد يبس حلقه، وفى ذلك الوقت كان الآباء بالاسقيط يسلكون بتقشف عظيم ونسك زائد، فأخذ ذلك الأب وعاء به ماء وأذاب فيه قليلاً من الملح، وبل الخبز وبدأ يأكل، فدخل إليه أنبا اشعياء ليفتقده، وأن ذلك الأب رفع الوعاء وخبأه، وكان الأنبا

اشعياء رجلاً ذكياً حاراً فى الروح جداً، وكان يعلم أن الأنبا أرسانيوس يعمل صنفين من الطعام بقلاً وخلاً، ولكن لم يرد الأباء أن يكسروا قلبه سريعاً.

فوجد أنبا اشعياء أنها فرصة مناسبة لأن يؤدب الأنبا أرسانيوس بواسطة هذا الأب الذى عندما سأله عن ذلك أجابه أغفر لى يا أبى من أجل محبة المسيح فقد دخلت البرية لأقطع خوصاً فاشتد علىَّ الحر حتى سد حلقى، ولم استطع أن أكل فأخذت ماء وأذبت فيه قليل ملح وبللت الخبز الجاف.

فأخذ الأنبا اشعياء الوعاء وخرج ووضعه قدام قلاية أنبا أرسانيوس وأمر بدق الجرس فحضر الآباء، والتفت إلى أنبا زينون وقال له يا أخى لقد تركت نعمتك ومالك وجئت إلى الاسقيط حباً فى الرب وفى خلاص نفسك، إن أردت أن تأكل مرقاً امض إلى مصر لأنه لا يوجد فى الاسقيط تنعم، فلما سمع أنبا ارسانيوس قال لنفسه هذا الكلام موجه إليك يا أرسانى، وأمر خادمه أن يعمل له بقولاً فقط وقال ها أنا قد تأدبت بسائر حكمة اليونانيين أما حكمة هذا المصرى لم أصل إليها بعد فقد تأدب موسى بكل حكمة المصريين.

+ وذات مرة حمل وعاء ومضى إلى الحقل ليقول لصاحبه أعطني قمحاً فأجابه وهل حصدت يا أبى، قال لا، فأجابه كيف تريد أن تحصد ما لم تزرع فقال إذن من لا يعمل لا يأخذ أجره ثم مضى.

فقال الأخوة لماذا فعلت ذلك؟ فأجاب الأنبا اشعياء إن ذلك مثالاً فمن لا يعمل لا يأخذ من الله جزاءه.

+ قيل إنه بعد غارة البربر الأولى على الأسقيط عام ٤٠٧م ذهب إلى سوريا رفقة آباء آخرين، وقضوا بها زماناً كثيراً، وهناك تتلمذ الكثيرين على يديه، لذا يكرمه السريان كثيراً.

+ له مقالات كثيرة فى تدبير الرهبنة، ووصايا للمبتدئين، ومقالات وعظية منتشرة فى بلاد الشرق والغرب باللغة القبطية، والسريانية والحبشية واليونانية.

وسنذكر لك مقتطفات عن أهم أقواله.

+ تنيح عام ٤٤٧ فى عمر يناهز ١١٠ عاماً.

+ تذكره كنيستنا القبطية فى سنكسار الأباء القديسين تحت يوم ١١ أبيب.

بركة صلواته تكون معنا جميعاً آمين.

أقوال الأنبا أشعياء

المحبة

+ من يحب الله فقد تغرب عنه شيطان التهاون.

+ كن محباً للمؤمنين لتحل عليك رحمة الله.

وكن محباً للقديسين لتقتدى بأعمالهم الصالحة.

+ لنكن محبين لجميع الناس لنخلص من الغيرة.

+ لنكن متصالحين مع كل أحد لنخلص من البغضة، أما الذى يلوم أخاه أو يحتقره أو يشى به قدام آخرين أو يظهر له غضباً فقد صار بعيداً عن الرحمة.

+ إن سألك أخ أن تعيره اناءك فاعطه إياه رغم حاجتك إليه ورغم عدم وجود غيره عندك، ودون أن تكون متضايقاً فخير لك أن يهلك أحد أعضائك من أن يذهب جسدك كله إلى جهنم.

+ إن أقرضت إنساناً فقيراً شيئاً ما، وأدركت أنه ليس له ما يوفيك فلا تحزنه سواء إن أعطيته ثياباً أم وزنات أم غير ذلك.

+ إن ذهبت إلى مكان وأوصاك أخاً أن تشترى له شيئاً، فاشتره له كما تشترى لنفسك، وإن كان معك اخوة فاشركهم فى ذلك الأمر.

+ اعط المحتاجين بسخاء حتى لا تحزن بين القديسين لأن قلة الرحمة تعبر أن أننا لا نحب الله .

+ لنلازم محبة المساكين لنخلص من محبة المال .

+ إن طلب منك مسكيناً فلا تصرفه فارغاً ، بل اعطه من البركة التى أعطاك الله إياها ، واعلم أن كل شيء لك ليس هو ملكك فاعطه من أجل الرب .

+ أول جميع الصلاح هو الحب الروحانى يليه الاتضاع والوداعة وقطع الدالة .

+ إن احتقرت اخيك المريض إنما تحتقر السيد المسيح .

+ من الصليب يولد الحب... إذ بالجهاد والسكون يستضيء الضمير وينظر للمسيح ويتنعم بحبه ومحبته ، وبدون محبة المسيح لا ينتفع الجهاد شيئاً وكذلك مواهب الروح القدس ليست شيئاً دون محبة المسيح... لذلك جميع القديسين الذى اشتهوا هذا الحب تركوا كل ما للعالم واسرعوا إلى البرارى والجبال... فصار إسم يسوع المسيح حلواً فى فمهم ، فصاروا يعيشون ليس لأجل أنفسهم بل لأجل الذى مات لأجلنا وقام من بين الأموات !

+ لا نستطيع أن نقتنى محبة المسيح ونتنعم باستعلانه الإلهى الممجد

دون أن نعتق أنفسنا من آلام الخطية، وهذا يكون بتعب الجسد، والجهاد الكثير.

+ لقد أحبنا ومات لأجل خلاصنا .. فلأجل حبه يجب أن نتعب حفظ وصاياه ونبتعد عن جميع الرذائل ونصنع جميع الفضائل، لنتنعم بملكوته.

+ الحب هو أن لا تدين أحداً !

+ لتبلغ لمحبة القريب التى تشبه محبة الله لا تدين أخاك كلية، ولا تحتقره أو ترذله، ولا تفتكر ضعفاته بل قل إنه أفضل منى عند الله، لتؤهل بنعمة ربنا للحب !

+ هذه هى غلبة الشيطان إن كان العقل كل حين يستمر فى الهذيذ بتذكر الله ومحبته !

التوبة والتناول

أيها الأخ الحبيب إن كنت قد تركت العالم الباطل وقربت نفسك لله لتتوب عن خطاياك السابقة، فاياك أن تتراجع عما عزمت عليه من حفظ وصايا السيد المسيح واتمامها ...

● ليكن فكرك فى الله، وهو يحفظك، ابغض كلام العالم ليفرح قلبك بالله، تذكر كل حين جهنم لكيما تبغض الأعمال التى تؤدى إليها.

● فى كل يوم باكراً تذكر أنك ستعطى الله جواباً عن أعمالك فلا تخطىء وتسكن فيك مخافة الله.

أعدد نفسك كل حين للقاء الله حتى تصنع مشيئته.

● حاسب نفسك كل يوم عما صنعته من الخطايا، وصل إلى الله من أجلها ليغفرها لك.

● من لازم النوح على الخطايا يهرب من كل الشرور،-فالنوح يغسل الإنسان من الخطية.

● إن كافأت الشر بالشر يبعدك ذلك عن النوح.

وإن قبلت السبح الباطل، وتركت الاهتمام بخطاياك فقد ابعدت عنك النوح.

• إن أخطأت فى أمر ما فلا تستح وتكذب، بل اسرع وأقر بخطاياك فيغفر لك.

• طوبى لمن أهتم بجراحاته ليشفى، وعرف خطاياه وطلب من أجلها.

• من كتم خطاياه عن أب أعترافه فقد دل على كبرياءه وقد ملك عليه عدوه، أما الذى يقر بخطأه فيستريح.

• لا تعمل عملاً فى توبتك بدون مشورة فتعبر أيامك بنياح.

كل فكر يحاربك اكشفه لمن أكبر منك روحانية، وأعلم أنه لا شىء يفرح الشياطين مثل إنسان يخفى أفكاره رديئة كانت أم جيدة.

• لا تنظر إلى كبر السن بل لمن له علم وعمل تجربة، ومعرفة روحانية لئلا يزيدك سقماً بدلاً من أن يهبك شفاء.

• لا تكشف أسرارك لكل أحد لئلا تسبب عثرة للآخرين، بل للأباء الشيوخ لتجد معونة فى مشورتهم.

• إذا أبصرت إنساناً قد أخطأ فلا تحتقره لئلا تقع فى أيدى أعدائك.

● إذا سمعت أخاً يدين آخر فلا توافقه لئلا يغضب الله ، بل قل له فى اتضاع أغفر لى يا أخى فإنى إنسان خاطىء وهذه الأمور التى تذكرها أنا أفعلها ...

● لا تقبل أن تسمع ضعفات أخيك أو تلومه .

● ربنا يسوع المسيح لمعرفته بعظم الشر جعل لنا التوبة إلى النفس الأخير من حياتنا ، فلو لم تكن توبة لما خلص أحد ! ..

● من لا يدين أحداً فقد استحق النياح ، وإذا أنشغلت عن خطاياك وقعت فى خطايا أخيك .

● إن قلت فلان صالح وفلان شرير فإنك تخرب نفسك .

● إذا ذهبت لتتناول جسد السيد المسيح ودمه الأقدسين فاياك أن يكون فى قلبك حقد أو غيظ على إنسان ، فإن علمت أن فى قلبك إنسان عليك شيئاً أذهب أولاً واستغفر منه لئلا تأخذ دينونة لنفسك وهلاكاً .

● إذا كنت واقفاً فى القداس الإلهى فراقب أفكارك لكى تربط جسدك وحواسك بخوف الله لتستحق أن تتناول من جسد ودم السيد المسيح .

● إن الإنسان لا يستطيع أن يتحفظ من الخطية إن لم يحفظ نفسه مما يلدها وهذه الأشياء التى تلد الخطية.

صغر النفس، الملل، إتمام الهوى، حب الاتساع، طلب الرئاسة، حديث العالم، التماس ما لا ينبغى، عدم الحذر، سماع الوقيعة، نقل الكلام إلى آخرين، يجب أن يعلم دون أن يسأل، الذى يدين الناس. فمن أراد أن يحفظ نفسه من كل شىء يلد الخطية فإنه ينجح ويتقدم فى الأعمال الصالحة، ومن تهاون وتغافل فإنه يعد نفسه للعذاب إذ يجب على كل إنسان أن ينقى نفسه من الشرور.

ولكى تتحفظ لا تزدرى بإنسان، ابطل معرفتك واقطع هواك فإن من ويق بمعرفته وتمسك بهواه لا يستطيع أن يفلت من أيدى الشياطين، ولن يبصر ضعفاته، ومن لا يصنع هوى الجسد فإنه يجد رحمة.

وبالإجمال أحبب الله من كل قلبك ومن كل قوتك، وترحم على كل الخليقة واطلب العون من الله ورحمته فى كل ساعة.

● ينبغى للإنسان أن يقتنى مخافة الله، فالذى ليست فيه مخافة الله بعيد عن رحمة الله.

ومن يميل إلى الخطية و يستأنس بها فمخافة الله ليست فيه .

● إن كان القلب يخضع للخطية فهو بعيد عن الرحمة وليست فيه مخافة الله .

● تفكر فى نفسك قائلاً : ليس لى فى هذه الدنيا سوى يومى هذا فلا تخطىء إلى الله .

● أية منفعة تكون لنا من نتن ودنس الخطية ؟! فهى خزى وعار، أما الإمساك عنها ففيه الغلبة على الأعداء والأكاليل، فالجم حصانك بلجام الحكمة ، لكى لا تحيد عن الطريق ...

● من ظن أنه بلا خطية وإن كان صديقاً فإن ذلك يقوده للهلاك إن لم يستيقظ و يتضع مثل العشار.

نقاوة القلب والعفة

* كن متحفظاً لعينيك ، وإذا نزعت ثيابك فاياك أن تبصر شيئاً من جسدك .

* احفظ قلبك وعينيك فلن يصيبك شيء في جميع أيام حياتك .

* إذا ذهبت إلى مكان ما فلتكن عيناك ناظرتين للأرض لئلا تسبب لك محاربات .

* إياك أن تنام في مكان تخشى أن تخطىء فيه بقلبك .

* إذا رقدت في موضع فلا ترقد مع آخر في فراش واحد... وصل صلاة طويلة قبل أن تنام .

* لا تتمادى في ذكر خطاياك القديمة والتلذذ بها ، وإن قاتلك فكر الزنى في احلام الليل فاحفظ فكرك من تذكرها بالنهار، ولا تذكر أيضاً المناظر التي أبصرتها في النوم لئلا يتدنس فكرك ، وتجلب على نفسك حزناً .

ولكن الق ضعفك أمام الله وهو يعينك لأنه رحوم يرثى لضعف الإنسان ، وإذا الزمت نفسك بصوم كثير وصلاة مستمرة فلا تثق بأنك ستخلص بعد ذلك ولكن قل في فكرك إني أرجو من الله

بصلوات قديسيه أن يصنع مع ضعفى رحمة من أجل الخطايا التى فعلها جسدى .

• نقاوة القلب هى عقل متيقظ ، وحواس ملتصقة بالله ، فلننق قلوبنا وأجسادنا من كل شهوة ردية لكى نخلص من النجاسة .

• يا أخوتى لنحرص أن تكون شهوتنا هو الله لننجو من الشرور ، لأنه إن صنعتنا هوانا طردنا عنا النوح .

• أنظر إلى نفسك كل يوم أى خطية غلبت ، وأى خطية أنت مغلوب منها (الشهوات الجسدية) ولتجتهد بكل قوتك أن تغلب كل الشهوات الرديئة .

• الذى يحب الله فإنه يهتم ببغض الشهوات النجسة ، وعمل الصلاح ، وتعب الجسد بمعرفة . أما الغفلة والتوانى فهما يولدا شهوات الجسد .

• الأفكار النجسة التى تتولد فى قلب الإنسان مثل تابوت مملوء ثياباً إن تركتها دون أن تكشفها اكلها السوس وتلفت ، كذلك الأفكار إن لم تطيعها ، وتعملها فهى تبطل .

الاتضـاع

■ احذر من تعتبر نفسك شيئاً فى أمر ما فإن ذلك يفقدك النوح على خطاياك .

■ لا تفكر فى العظمة ولا تقبل هذا الفكر لأنه بسبب ذلك صار رئيس الملائكة شيطاناً .

■ لا تضع فى نفسك أنك حكيم فتقع فى أيدى أعدائك .

■ إذا مضيت إلى مكان مع آخرين فقدمهم عنك فى كل شيء ولو كانوا أصغر منك ... وقل إنه بسببكم يصنع الله معى رحمة .

■ إن حفظت وصايا المسيح كلها وعملت بها «قل إن لم أرض الله قط» .

■ إن شتمك إنساناً فلا تجاوبه إلى أن يسكت ، وفتش نفسك بمخافة الله فإنك سوف تجد أن ما سمعته كائن بك وأن العلة هى منك ، واصنع له مطانية مثل إنسان يعرف بالحقيقة أنه هو الذى أخطأ .

■ لا تكن معانداً أو متمسكاً بكلمتك ، فإن طلب منك الأخوة أمر أ لا تهواه فارفض مشيئة نفسك وقم ما يقولونه لئلا تحزنهم فتفقد السلام معهم .

■ من قطع هواه لأجل أخيه أرضاء لله فإنه قد أقتنى الفضائل ، أما الذى يرضى هواه فهو لا يخاف الله .

■ إن قطعت هواك بمعرفة فقد أقتنيت الإتضاع ، أما الذى يتمم هواه فإنه عديم الصلاح ، فلنقطع هوى قلوبنا ونلتمس مشيئة الله ونتممها .

■ لنهرب من العناد والمجادلة فإنها تهدم كل فضيلة ، وتصير النفس مظلمة .

■ المتكبر لا يحتمل الموعظة ، فهو محب لمجد الناس ... لا يقدر أن يكون بلا عثرة ، وهو يسلم نفسه لأيدى أعدائه فيصنعون بها شروراً كثيرة .

■ إن وجه إليك إنساناً كلمة قاسية ، لا يستكبر قلبك ، ولكن اصنع مطانية ولا تلمه فى قلبك ، وألا يثور عليك الغضب .

■ إن أفترى عليك أحداً بشيء لم تصنعه فلا تضطرب أو تغضب بل اتضع واصنع مطانية وسواء فعلت أم لم تفعل ذلك ففى كلتا الحالتين قل اغفر لى .

■ لنحتمل تعير أخوتنا ، فنخلص من العظمة .

■ لنرفض شرف العالم وكراماته فنخلص من المجد الباطل.

■ مثل الصدأ الذى يأكل الحديد كذلك الذى يحب كرامة العالم، فإنه بذلك يهلك صلاحه.

■ إن صنعت خيراً فإياك أن تفتخر به، لكن تذكر أن القديسين الكبار كانوا يحسبون أنفسهم تراب ورماد.

■ أقتنى الاتضاع فإنك به تكسر فخاخ العدو، ولا تأكل للشبع وصلى بلا فتور قائلاً ياربى يسوع المسيح ارحمنى، ياربى يسوع المسيح خلصنى، واعتقنى من أوجاع الدنس، وأنت تجد رحة وتأخذ قوة على شيطان الزنا.

■ عود لسانك أن يقول أغفر لى والاتضاع يأتيك.

■ التواضع هو ان يحسب الإنسان نفسه خاطىء ولم يصنع فضيلة واحدة أمام الله، وأمام الناس يجعل نفسه أصغر وأحقر سائر البشر كما أن الكبرياء تكون على الله والناس.

■ العظمة والكبرياء تجعلك تفتخر أنك غير محتاج، فلا تعترف بضعفك، وتحتقر أخيك، وتحسب نفسك حكيماً وباراً وكامل وليس أحداً مثلك ولا تطلب المعونة والرحمة والتواضع، متكلاً على قوتك.

جميع ذلك يضعه الشيطان فى النفس الشقية ليبعدها عن الله .

■ مع طهارة الجسد من الزنا ونقاوة القلب من أفكار الغضب والشهوة أقتنى لك سلاحاً حصيناً الذى هو الإتضاع .

اغصب نفسك إذا احتقرت من إنسان ، ولو قاسيت منه شروراً طاطى برأسك قدامه واطلب المغفرة ، وأذكر الذى أهين من أجلك ولم يغضب .

إذا صنعت ذلك يهرب منك شيطان العظمة والغضب ، وتمتلىء بنور نعمة التواضع .

وكمال ذلك أن تتأمل الرب بكل قلبك وتقتنى رحمة لجميع الخليقة وتنوح على الدوام طالباً معونته ومراحمه الكثيرة .

الصـلاة

★ أحب الصلاة فى كل حين ليضيء قلبك بأسرار الله .

★ إن صليت ولم يرد على فكرك شيء من الشر فقد صرت حراً .

★ إن أراد العقل أن يرتفع على الصليب فإنه يحتاج إلى طلبه كثيرة ودموع وخضوع كل ساعة قدام الرب ، و يسأل منه المعونة حتى يقيمه غالباً متجدداً بالروح القدس ، لأن شدائد كثيرة عند الصليب ، ويحتاج إلى صلاة وإيمان صحيح وقلب شجاع ورجاء بالله إلى النهاية .

★ الزم نفسك أن تصلى بالليل صلوات كثيرة لأن الصلاة هى ضوء النفس .

★ أدرس فى مزاميرك وصل لله بفكرك .

★ جاهد أن تصلى دائماً ببكاء لعل الله يرحمك ويخلصك من الإنسان العتيق ، و يعطيك الملكوت .

★ لا تتوان فى صلوات الساعات لئلا تقع فى أيدى أعدائك ، اجهد نفسك فى تلاوة المزامير فإن ذلك يحفظك من خطية الدنس .

★ إذا قمت لتصلى فأياك أن تكون صلاتك بتهاون لئلا تغضب

الله بدلاً من أن تكرمه، قف بخوف ورعدة، ولا تتكيء على الحائط، وليقدم كل واحد صلاة.

★ إن تذكرت أن إنساناً اساء إليك وأحزنك فقم فى الحال، وصل من أجله من كل قلبك أن يغفر الله له وبذلك تنطفىء عنك محبة مجازاة الشر بالشر.

★ قبل كل شيء اجعل الرب يسوع المسيح فى قلبك دائماً فى جميع الأوقات فى اتضاع وانسحاق قلب، واجعل لك هذيذاً فى تلك الصلاة بغير فتور قائلاً: ياربى يسوع المسيح أعنى، ياربى يسوع اصنع معى رحمة، إباركك ياربى يسوع المسيح.

رددها فى كل الأوقات إن كنت تمشى أو تأكل أو تعمل عملاً ما... فليكن فيك هذا الذكر المقدس فى جميع الأوقات.

★ اجتهد أن تذهب إلى بيعة الله يومى السبت والأحد، وأيام القديسين المعروفة لأن ذلك خير الفضائل... ولا تخرج منها دون ضرورة.

الجهاد الروحى

* إن رأيت أن الشياطين أنهزموا منك ، فلا تطمئن ، بل كن حذراً منهم ، وأعلم أنهم يهيئون لك قتالاً أشر من الأول ، فإن ناصبتهم تظاهروا بأنهم طردوا ، وذلك ليستكبر قلبك وتثق بقوتك ، فإن خرجت عن الإتضاع قاموا وهاجموك وأحاطوا بك .

فلا تمل إذاً من الصلاة لله بأن يخلصك و يدفع عنك كل بلية ، فإن لم يسمع منك سريعاً فلا تمل من التضرع إليه لأنه يعرف ما فيه خيرك أكثر منك ، وإن صليت لله فلا تقل له ارفع عنى هذا وهبنى ذاك ، بل قل يارب يسوع أنت عونى ورجائى أنا فى يديك وأنت تعرف ما هو صالحاً لنفسى ، فاعنى ولا تتركنى اصنع مشيئتى ، ولا ترفضنى فإنى ضعيف وقد لجأت إليك فخلصنى بتحننك وليخز الذين يقومون علىَّ لأنك أنت الإله القادر على كل شىء ولك المجد .

* إن شغل الشياطين قلبك باتعاب كثيرة تفوق طاقتك فلا تطيعهم لأنهم شغلون قلب الإنسان بأمور كثيرة حتى إذا ضعف وقع فى أيديهم وضحكوا عليه ، فأمور العدو بلا نظام و بلا حدود .

* ن أبصرت جسدك فى كسل فقل له « أتريد أن تستريح فى هذا

الزمان اليسير، ثم تذهب إلى الظلمة الخارجية، أليس الأفضل أن تتعب ههنا زماناً يسيراً لتتنيح هناك إلى الأبد مع القديسين، فيذهب عنك الكسل وتأتيك المعونة.

* أبغض كل ما فى العالم من نياح الجسد لأن ذلك يجعلك عدواً لله، فقاتل للجسد... الذى يطلب الرب بحزن قلب يسمع منه إن كان غير مرتبط بشىء من العالم، وبحسب قوته يجعلها قدام الرب بلا عيب.

* لا تمل عن الأتعاب، فيأتيك النياح سريعاً من قبل الرب.

* أحب التعب والجهاد فى كل شىء، فتخف عنك أوجاعك.

* احفظ نفسك من الملل، والق نفسك أمام الله قائلاً أعنى يارب أنا الشقى... فيعينك سريعاً إن كانت طلبتك بقلب مستقيم.

* الكسل يجلب الأعداء، فابغض الكسل لئلا تحزن.

* الحكيم هو الذى يحرص إلى الموت على مرضاة الله، فلنعمل بقدر قوتنا، الله قادر أن يعين ضعفنا.

* إن سمعت اخبار القديسين وأعمالهم فلا تطمع فى أقتنائها بلا تعب.

* النفس التى تريد أن تقف أمام الله بغير خطية لتحرص أن تكون كالتاجر الذى يصنع الأرباح، ويهرب من الخسائر. وخسائر تجار المسيح هى:

طلب مجد الناس، الكبرياء، تزكية الذات، التكلم بما يغضب الآخرين، محبة الأخذ.

فلا يستطيع أحد أن يرضى الله وهذه كلها فى خزائن قلبه. فمن أراد النياح... لا يمدح إنساناً ولا يزدرى به ولا يدينه، ولا يترك فى قلبه شيئاً على أخيه، وليرفض من قلبه مقابلة الشر بالشر، لأن الذى يدين نفسه وحدها ويلومها فحياته تكون هادئة وفى سلام، فالإنسان التقى يحب أن يكون الناس كلهم أتقياء. أما الذى فى قلبه وجع ـ لا يرى أحداً تقياً بل مثل أفكاره يفكر فى قلبه عن كل أحد، وإن سمع مديحاً عن إنسان فإنه يحسده.

* جاهد فى قطع مشيئتك فى كل شىء فيحسب لك ذلك ذبيحة، فقد قيل: «من أجلك نمات اليوم كله» وقال رب المجد: «بصبركم تقتنون أنفسكم».

* خمسة فضائل بها يغلب الإنسان فى الجهاد الروحى ويبلغ للكمال: النسك، النوح، الحب، طهارة القلب، الصفة.

النسك يعتق من الآلام، والنوح ينجى من الأفكار، وحب الله يغلب الشياطين، ونقاوة القلب تعطى النظر الروحانى، أما الإتضاع والعفة فيحفظان الفضائل.

* إن أحسست بالأفكار الرديئة فاعلم أنها من العدو وهو الذى يحدثك بها، فليتب عقلك وتقو عليه برشم الصليب وباسم ربنا يسوع المسيح، واشغل عقلك وفكرك بالدينونة، وماذا ستعطى جواباً عن خطاياك، واطلب دائماً العون والرحمة من السيد المسيح لكى يفرح بك ويعينك، وإن كنت قد أدركت ذلك فاتضع بين يدى الله كل حين واطلب منه المعونة.

أقوال عامة

● الصوم يذل الجسد، والسهر ينقى العقل أما كثرة النوم ففيها خسارة العقل، وجفاف العينين، وقساوة القلب.

● إن شئت أن تكون معروفاً عند الله، فلا تعرف الناس بنفسك.

● كن جاداً فى كل أمر... فبدء الصلاح هو المحبة والاتضاع والمسكنة وعدم الدالة.

● الذين فارقتهم حباً فى الله لا تكثر ذكرهم فى قلبك لئلا ينشغل عقلك عن الله، بل أذكر الموت والدينونة، وكيف أنه لا يستطيع أحد منهم أن يعينك فى ذلك الوقت.

● إذا تحدث أناس بأفكار لم تبلغها بعد، ولم تختبرها فامتنع عن سماع كلامهم لئلا تجلب على نفسك ذلك القتال.

● كثرت الشتائم والانتقادات والكلام اللاذع تدل على الشرور.

● لتكون من الأبرار احفظ لسانك ليسكن فى قلبك خوف الله، لأن من لا يضبط لسانه فهو مازال عبداً، أما من غلب لسانه فقد صار حراً، ومن أبتعد عن الحديث الردىء يحفظه الرب من السقطات، أما كثرة الحديث فمنها يأتى الملل.

● لتكن ألسنتنا منشغلة بذكر الله وعدله لنخلص من الكذب الذى يطرد من الإنسان مخافة الله .

● احذر من الضحك الكثير فإنه يبعدك عن مخافة الله .

● محبة العالم تجعل النفس مظلمة ، فكن دائماً حذراً من ذلك ، يقظ العقل كل حين ، ولا تقبل أفكار السوء وتتحدث عنها لئلا تحادث الشيطان إذ منه تخرج الأفكار الرديئة ، فتنبه واجعل عقلك مقابله فتقوعليه باسم ربنا يسوع المسيح .

● لا تكن متوكلاً على قوتك وصلاحك ، بل اطلب الرحمة والمعونة من السيد المسيح ليفرح بك و يعزيك .

● ثلاث فضائل يحتاج إليها العقل دائماً :

ترك الغضب ـ عدم التهاون ـ الشجاعة

● ثلاث فضائل إن أزدان بها العقل نبلغ الحياة وهى :

افراز الجيد من الردىء ، التصبر فى الشىء قبل الاقدام عليه ، عدم الخضوع لأمر غريب .

● ثلاث فضائل تبعث فى النفس نوراً مستديماً :

١ ـ أن لا يعرف شر إنسان : فالذى لا يعرف شر إنسان فقد أدرك المحبة .

٢ ـ أن يصنع الخير مع من يصنع معه شراً : فالذى يفعل ذلك يدرك السلام .

٣ ـ أن يتقبل كل ما يأتيه من العدو بصدر متسع : فمثل هذا الإنسان قد أقتنى الوداعة .

● أربعة فضائل تزكى النفس :

السكون ـ حفظ الوصايا ـ الانفراد ـ الاتضاع

● من الثمرة تعرف الشجرة هكذا من الفكر يعرف العقل .

● من لازم مخافة الله فقد أقتنى الحكمة السمائية ، ومن ليس عنده مخافة الله فقد عدم كل خير .

● ضبط البطن يطرد الأوجاع أى الشهوات الرديئة ، لأن شهوة الأطعمة فتجلبها ، فلا تكن نهماً فى الأطعمة لئلا تتجدد فيك خطاياك القديمة .

● محبة المال تضايق العقل ، فلنترك أمور العالم ، وما تصنعه من أجل الله هو يعينك فى ساعة الموت .

● أحب السكوت أكثر من الكلام لأن السكوت يجمع والكلام يبدد .

● من هو فى السكوت فهو محتاج إلى ثلاث :

مخافة الله ـ صلاة دائمة ـ لا يدع قلبه يسبى بشىء ما

● الإنسان الذى يتكلم بكلام العالم أو يسمعه مراراً كثيراً لا يقدر أن يكون فى قلبة دالة أمام الله فى صلاته ، فمن أحب كلام العالم فقد أقفرت نفسه من كل صلاح .

● النوم بمعرفة فى السكوت أفضل من الكلام الباطل مع السهر .

● إذا أصابك مرض فلا تصغر نفسك بل اشكر الله .

● اتعب نفسك ، واضطرها للعمل وخوف الله يلازمك .

● اعمل لكى تعطى المساكين من عرق جبينك لأن البطالة موت وهلاك .

● البركة تلد بركة والصلاح يلد صلاحاً ، أما الغضب فمن قساوة القلب .

● مثل بيت ليس له باب وكل من أراد دخله كذلك الذى ابتدأ يعمل بالوصايا ثم تركها ونسيها .

● خراب النفس هو حب البطن ، والذى غلب من الشيطان فهو يمدح نفسه مثل الدودة التى تأكل الحشيش .

● إن قاتلك الفكر بالعظمة فقاتله أنت باتضاع السيد المسيح ، وإن قاتلك بالضجر فقاتله أنت بطول الروح ، وإن قاتلك أن تقع بأخيك فتذكر ساعة الدينونة ، وإن قاتلك حسن الجسد وذكر النساء فتذكر عفونته وأنت تستريح .

● يجب على الإنسان أن يتمسك بالطريق الوسطى لا عالى عالى ، ولا أسفل أسفل ، بل كما قال الكتاب لا تميل إلى اليمين ولا إلى الشمال ، ولكن أعط جسدك حاجته .

هذه هى طريق الأباء ، وأعلم أن الله لا يطلب من الضعيف خدمة جسدانية ، بل خدمة روحانية كما قال الرسول صلوا كل حين .

● الطاعة هى قطع الهوى ، وبغير تعب لا تقوم . ترك الهوى مثل سفك الدم أى يبلغ الإنسان إلى الموت فى قطع مشيئته ولا يطمئن إلى نفسه .

● ثلاثة فضائل يحتاج إليها العقل دائماً :

ترك الغضب ـ عدم التهاون ـ التخشع

● أى منفعة لى إن أرضيت الناس وعصيت الله ربى وإلهى ، إذ يقول بولس الرسول « لو كنت بعد أرضى الناس لم أكن عبداً

للمسيح » (غلا ١ : ١٠).

فإن مديحهم لا يقدر أن يدخلنا إلى ملكوت السموات ، وكذلك ذمهم لنا لا يقدر أن يغلق أمامنا أبواب الحياة الأبدية .

● إن صرت فى تجربة اشكر الله الذى جعلك أهلاً أن تشارك الأنبياء والرسل والشهداء آلامهم ، فقد أحتمل القديسين أحزاناً كثيرة متشبهين بسيدهم المسيح ليفرحوا معه .

● لا تطمئن لجسدك حتى تدخل القبر ، وكن مستيقظ القلب والفكر أمام حيل العدو وأفكاره الكثيرة ... متسلحاً بجميع الوصايا لكى تحوطك يمين الله وتسترك من جميع الأعداء .

● الحزن الذى من أجل الله هو الذى يقودك للفرح الدائم .

● من يغلب لسانه فهو سيد ، ومن يغلبه لسانه فهو عبد .

● الذى يمسك لسانه هو إنسان عمال فى الفضيلة ، والذى لا يمسك لسانه خال من الفضيلة .

● الصدقة بمعرفة تولد الحب ، وعدم الرحمة يدل على عدم الفضيلة .

● كثرة الأحلام الدنسة تكون من كثرة الشبع والنوم .

● إن قويت عليك شهوة الأكل تذكر نتنه وعفونته وأنت تستريح .

● السكوت يلد النسك ، والنسك يلد النوح ، والنوح يلد مخافة الله

ومخافة الله تلد الإتضاع ، والإتضاع يلد الحب ، والحب يلد صحة النفس ، وصحة النفس تلد النظر فيما سيكون .

● معلمنا الأعظم يسوع المسيح لكثرة محبته للبشر قال : كونوا مستعدين لأنه لا تعلمون فى أى وقت يأتى السارق ... ثم قال لخاصته ها أنا مرسلكم كخراف بين ذئاب ... وشجعهم قائلاً نظرت الشيطان سقط كالبرق من السماء وهوذا أعطيتكم سلطاناً أن تدوسوا الحيات والعقارب وكل قوات العدو ، وعندما كملوا وصاياه أعطاهم السلطان مع القوة ... وهذا ليس لاولئك فقط بل لجميع الذين يكملوا وصاياه ... لأنه أحبهم الحب التام قائلاً : « لا تخف أيها القطيع الصغير لأن أباكم قد سر أن يعطيكم الملكوت » . ولما حفظوا ذلك قال لهم : « سلامى أنا أترك لكم سلامى أعطيكم » « الذى يحبنى يحفظ وصاياى ... ثم شجعهم .. فى العالم سيكون لكم ضيق لكن ثقوا فأنا قد غلبت العالم » ...

● ثلاث فضائل تقود إلى الفضائل جميعها :

الصلاة ، الصوم ، الرحمة

● يشبه صلب ربنا يسوع المسيح بالآتى :

الصلب بالجهاد الروحى ، موته بالموت عن الخطية ، دفنه بالهدوء من الأفكار الرديئة ، قيامته بعدم الموت ، وصعوده بالتدبير الروحانى الذى يؤهل لنعمة الروح القدس .

تبكيت الذات

قال الأنبا اشعياء مبكناً ذاته :

ويلك أيتها النفس الشقية لا تنسى الموت ، فإنه يأتى ولا يبطىء ...

أيتها النفس الشقية لا تنسى الموت حيث تجازى حسب أعمالك ...

أيتها النفس الشقية تذكرى نياح القديسين وعذاب الخطاة وخزيهم ...

أيتها النفس الشقية لا تنسى الموت واضيئى لك مصباحاً تلتقى به سيدك ...

أيتها النفس الشقية نوحى وتنهدى على خطاياك قبل أن تنوح بغير إرادتك .

أيتها النفس الشقية ازرعى لك زرعاً نافعاً وارويه بماء الدموع لكى تحصديه بفرح .

أيتها النفس الشقية اسرعى بالتوبة مادام لك زماناً هنا لتستحقى دخول السماء .

أيتها النفس الشقية البسى ثياباً نقية لتدخلى عرس ملك الملوك.

أيتها النفس الشقية احرصى أن تسمعى صوته الحلو لقديسيه رثوا الملك المعد لكم.

أيتها النفس الشقية لا تفنى هذا الزمان بعيداً عن التوبة وتنشغلى بأمور العالم.

أيتها النفس الشقية لا تيأسى من التعب هنا زماناً قليلاً فالنياح هناك للأبد.

أيتها النفس الشقية لا تنسى الموت فليس ما يسلمك لأعدائك سوى التهاون.

أيتها النفس الشقية استيقظى لئلا تطلبى أن يؤخرك ساعة واحدة فلا يستجاب.

أيتها النفس الشقية استيقظى لأنه يأتى فى ساعة لا تعرفينها ...

أيتها النفس الشقية لا تنسى الموت فأمر هذا العالم الفانى لا تنفعك.

أيتها النفس الشقية لا تنسى الموت وساعة الدينونة ...

أيتها النفس الشقية لا تحتقرى طول أناة الديان فإن العذاب هناك لا ينتهى .

أيتها النفس الشقية لا تنسى أنك ستعطى حساباً عن أعمالك وأفكارك .

أيتها النفس الشقية لا تنسى الفرح الذى أعده الله لقديسيه الأطهار...

حيث ما لم تره عين ولم تسمع به أذن ولم يخطر على قلب بشر ما أعددته يا الله للذين يحبون اسمك .

فأنت يا سيدى يسوع المسيح الكثير الرحمة والمتحنن من أجل نعمتك ومحبتك للبشر هب لى نصيباً مع جميع قديسيك الذين أرضوك منذ البدء فأنت هو رجائى وعونى .

لك الشكر والسجود والتسبيح مع أبيك الصالح والروح القدس الآن وكل أوان وإلى الأبد آمين .

يطلب من مكتبة كنيسة القديسة العذراء بمصر القديمة

الثمن ٥٠ قرشاً