دير السيدة العذراء - برموس

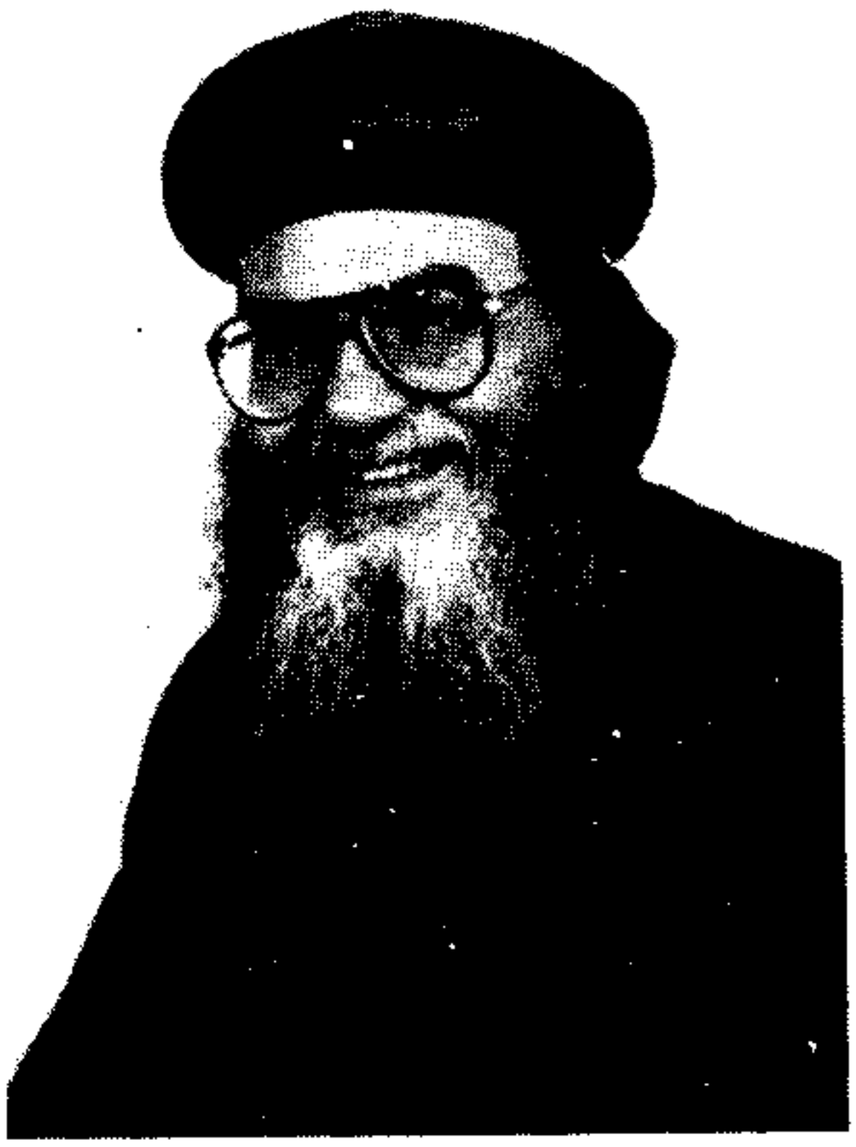
سلسلة المسيح حياتي (١)

تأليف
القمص انطونيوس البرموسي

مترجمة و تقديم
الابنا موسى
اسقف الشباب

أعطني قلباً جديداً

تقديم



حين بدأ يوحنا المعمدان خدمته كان ينادى « توبوا لأنه قد اقترب ملكوت السموات » (مت ٣ : ٢) ، ولما جاء الرب يسوع إلى عالمنا بدأ كرازته قائلا : « توبوا لأنه قد اقترب ملكوت السموات » (مت ٤ : ١٧) ، ولما أرسل تلاميذه للخدمة أوصاهم أن يكـــرزوا قائلين : « قد اقترب ملكوت السموات » (مت ١٠ : ٧) ، (لو ١٠ : ١١) .

التوبة – إذن – هى مفتاح ملكوت السموات ، وهى التى تجعل من الإنسان إنساناً روحياً . والإنسان الروحى – بحسب تعريف جميل لقداسة البابا شنودة الثالث – هو الذى روحه تقود جسده ، وروح الله يقود روحه .

والتوبة هى باب الفضائل ، وسر التغيير ، وروح الشهادة اليومية للمسيح ، وموقف داخلى وظاهرى يعلن إنتماءنا للرب ، ولحياة القداسة ، التى بدونها لن يرى أحد الرب (عب ١٢ : ١٤).

من هنا رسم لنا الرب سر التوبة (حينما غسل أرجل تلاميذه) ، وفرصة الإعتراف (حينما أعطاهم سلطان الحل

والربط) واستودع ذلك كله فى الكنيسة ، لتكون مستشفى الروح والجسد ، فحتى فى مسحة المرضى ، لابد من توبة وإعتراف (يع ٥ : ١٤ ، ١٥) ، فكم من مرض جسدى أساسه روحى أو نفسى ، ومسيحنا هو « الطبيب الحقيقى ، الذى لأنفسنا وأرواحنا وأجسادنا » (أوشية المرضى) .

إن الخطيئة فى الأصل اليونانى معناها (Amartia) أى « الخطأ فى إصابة الهدف » ، لذلك فما أسعد التائبين ، لأنهم أحسنوا التهديف ، فوصلوا إلى الهدف بنعمة المسيح ، والهدف هو الملكوت .

فليبارك الرب هذه الصفحات الروحية الهادئة الكتابية الآبائية لمنفعة الجميع :

* ماهى التوبة ؟ * وما علاقتها بالمعمودية ؟
* وما دور الإنسان فيها ؟ * وما عمل النعمة الإلهية ؟
* كيف نتوب ؟ * لماذا الإعتراف ؟ وكيف ؟

الرب يعوض الأب الحبيب القمص انطونيوس البراموسى عن تعب محبته ، بصلوات راعينا الحبيب ، معلم الأجيال قداسة البابا شنودة الثالث ونعمة الرب تشملنا جميعاً

الأنبا موسى
الأسقف العام

مقـــدمة الطبعة الثانية

يقول رب المجد يسوع« إن لم تتوبوا فجميعكم كذلك تهلكون » (لو١٣ : ٣) ، فالتوبة أساسية فى خلاص المؤمن .... هذه الحقيقه لا يختلف عليها اثنان من المسيحيين ..

فالذين يرتبطون بالينبوع الأبائى فى الكنيسة ، ويعيشون التسليم الرســولى ، يرون التوبة عمـــلاً الهياً معجزياً ينعم به « الذين يقاومـــون حتى الدم مجاهدين ضـــد الخطـــية » (عب ١٢ : ٤) ، كما أنهم يؤمنون بأن غفران خطاياهم ينالونه بقبول الكنيسة لتوبتهم ، عندما يقرون بها فى اعترافهم .

أما الذين يسلكون فى الكنيسة وفـــق مناهج عقلية ، لاترتبط بالينبوع ، ومنفصلة عن التسليم الرسولى ، وان كانوا يؤمنون بالتوبة كعمل إلهى معجزى ، إلا أنهم لا يرون أية ضرورة للجهاد ، أو وساطة الكنيسة لنوالهم الغفران...

وبين هذين الفريقين ، يوجد فريقان آخران ... ينشأ أولهما من الفريق الأول ، ويتعصب لمنهجه دون أن يختبره ، فيضخم جدا فى الدور البشرى فى التوبة ، على حساب عمل النعمة . وينشأ ثانيهما من الفريق الثانى ، وهو يُقصِر حدوث التوبة على ما ينتابه من إنفعالات نفسية ، يراها من وجهة نظره ثمراً لعمل النعمة ، وللأسف إذ يقف عندها تحجزه عن التوبة الحقيقية . فلا يرى أية ضرورة للجهاد ، إذ يمتلئ فرحا زائفا بخلاص وهمى ...

لكل هؤلاء أقدم هذا الكتاب ، وهو الأول فى سلسلة المسيح حياتى ، ليحدثهم جميعاً عن التوبة فى تعاليم الأباء ، الذين تجاوزوا حدود الزمن وهم فى الجسد تحت سلطان الزمن ، فرأوا الأبدية ، وتحققوا منها فى أعماقهم ، من خلال توبة دائمة ، فى حياة كنسية سرائرية ...

وثمة أمر آخر قصدته فى هذا الكتاب ، هو أن أبدأ هذه السلسلة ، بالحديث عن التوبة والإعتراف ، لأنهما بداية الطريق لمعرفة الرب ، ووقود الحب الذى به نتحرك عبر الطريق ، الى تمام المعرفة فى المجد الأبدى ..

ارجو من الرب فى شفاعة ، امنا العذراء القديسة مريم ،

وطلبات أبائى القديسين،وابى الحبيب صاحب الغبطة والقداسة البابا الانبا شنوده الثالث ، وأيضا شريكه فى الخدمة الرسولية أسقفنا المحبوب الأنبا ايسوذورس ، أن يرافق الرب بنعمة خاصة ، كل كلمة فى هذا الكتاب الى أعماق كل من يقرأه ، لتكون سبب توبه ، لخلاص يفرح قلب الرب .

المؤلف

القمص انطونيوس البراموسى

شكر واجب

اقدم وافر شكرى لنيافة الحبر الجليل الأنبا موسى اسقف الشباب ، الذى يغمرنى دائـــماً بمحبته وابوته ، وقــد تفــضل بالرغم من ضــيق وقــته ومشغولياته الكثيرة ، فراجع الكتاب وقدمه .

المؤلف

تمهـيد

جمعتهما محبة المسيح وعاشا فى مسكن واحد أكثر من سنتين

شاب أرثوذكسى فى بداية دراسته الجامعية ، وشاب غير أرثوذكسى ، وابن لخادم كبير بين خدام طائفته ، وقد تجاوز نصف السنوات الدراسية ، عاشا معاً فى أخاء وحب يتبادلان الأحاديث الودية ، وبالأخص عندما يتناولان طعامهما ، فقد حرص كل منهما على قدر استطاعته ، أن لا يأكل إلا مع الآخر .... وإذا تطرقا فى أحاديثهما الى الخلافات العقيدية بين كنيستيهما ، فقد كانا يجتهدان فى المحبة ، أن يقتربا فكريا أو على الأقل أن لا يفقدا حبهما لبعضهما البعض ، إذا اختلفا فكريا ...

وفى ذات ليلة تأخر الأخ الأرثوذكسى ، عن موعد عودته

الى السكن ليلاً ، وكان قد خرج لحضور اجتماع الشباب بكنيسته ، فقلق عليه صديقه وخرج للبحث عنه ، فتوجه أولاً الى الكنيسة ، وقد رتبت العناية الإلهية ، أن يلتقى به وهو خارج على التو من الكنيسة ...

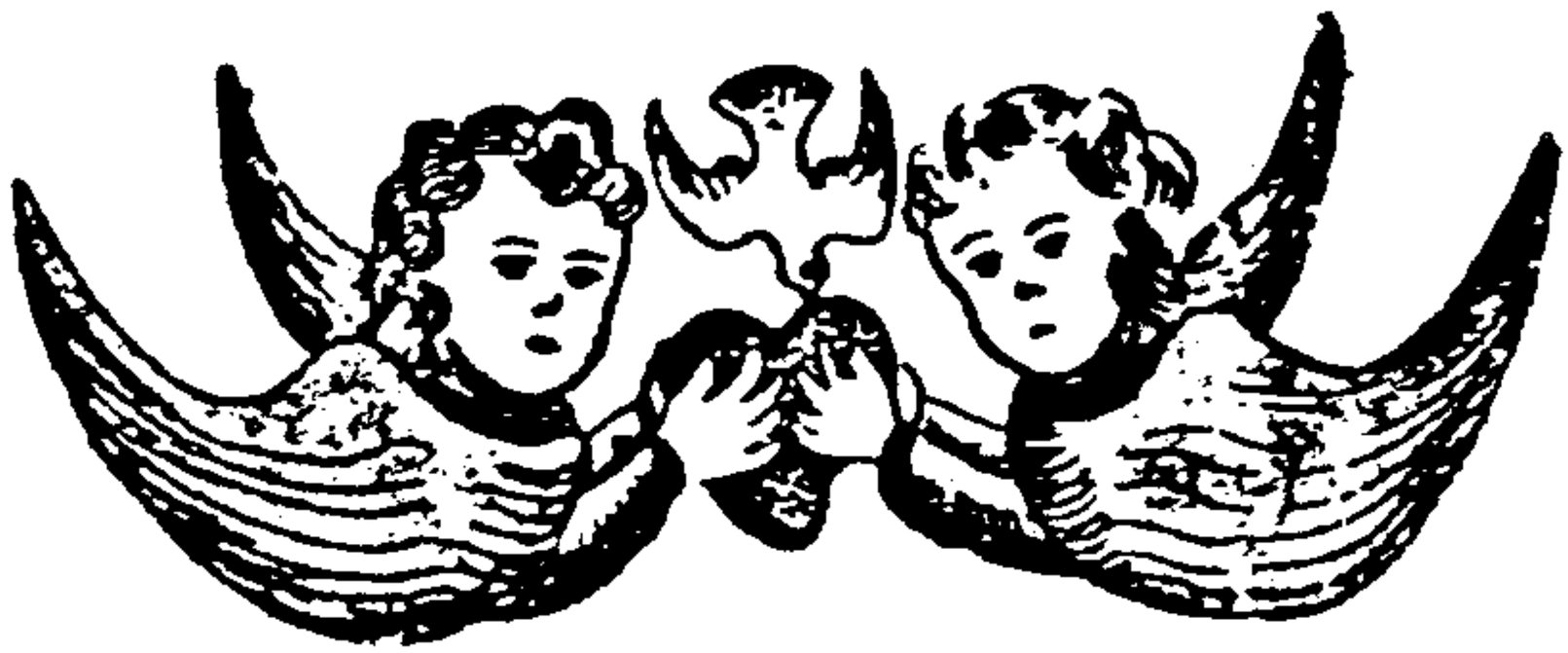
سعد جداً الأخ غير الأرثوذكسى بلقاء صديقه ، ولكن بمجرد أن وقعت عيناه على وجهه بينما كان يعانقه فرحاً ، أخذته الدهشة وفى تعجب لم يستطع أن يكبت مشاعره ، بادر بسؤاله عن سبب تأخره فى الكنيسة ، ومماالذى قام به طوال هذا الوقت ، فقد تأخر عن ميعاد عودته ساعتين تقريباً ...

فأجاب معبراً عن شكره له ، ولكن لم يذكر سبب تأخره ، فأصر الآخر على معرفة السبب قائلاً ، اننى أراك جديدا فى كل شئ ، وجهك ينطق بالسلام والهدوء والفرح ... أراه كوجه الملاك ، فأرجو ياعزيزى فى المحبة التى جمعت بيننا ، أن تطلعنى على سر تَغيُرك هذا ، فإن سمات وجهك ، تحمل جمالاً فائقاً لم أره من قبل ... لعله جمال الرب يسوع ....

أجابه الأخ الأروثوذكسى الى طلبه قائلا « لأول مرة فى حياتى أمارس سر الإعتراف ، واشكر الله فقد أنعم علىَّ بتوبة صادقة ، والتى أرجو أن تدوم لى بصلاتك » .

لم يعد ياعزيزى القارئ سر الاعتراف ، موضع خلاف بينهما فى شئ ، بالرغم من أن طائفته لاتؤمن بممارسة سر الإعتراف ، وكلما تطرقا فى حديثهما الى الإعتراف ، حسم الأخ الأرثوذكسى النقاش بقوله ، « لقد رأيت يا أخى بعينيك نتائج سر الاعتراف » ....

عزيزى القارئ هذه هى نتائج الممارسة السليمة لسر الإعتراف ، لهذا رأينا أن نقدم لك فى هذا الكتيب التوبة والإعتراف عملياً ، حتى تقف على كيفية الممارسة بطريقة تبلغ بها الفائدة المرجوة من الاعتراف ، وبمشيئة الرب سيتبع هذا الكتيب سلسلة نقدم فيها كل الممارسات الروحية اللازمة لخلاص نفسك ، بطريقة عملية بعيدة عن الجدل الفكرى ، والرب قادر بصلاة العذراء أم النور ، وجميع القديسين ، أن يقودنا الى معرفته فى هذه الممارسات .



الفصل الأول

التوبة

ماهى التوبة ؟ وكم هى عظيمة ؟!

هل التوبة تجديد ؟ واذا كانت هكذا ... فماهى علاقتها بالميلاد الثانى ؟

هل هى عمل الهى فقط ؟ أم أن للإنسان دور فيها ؟ وماهو هذا الدور ؟

اذاً كيف أتوب ؟

وهل من نموذج عملى أقتدى به ؟ وهل من علامات أعرف بها توبتى ؟

هل تتم ألتوبة فى لحظة طلبها ؟ أم انها حياة ضرورية طالما كنا فى الجسد ؟

بالتأكيد توجد معوقات كثيرة فى طريقها ، فكيف أواجهها؟

حياة الأباء توبة دائمة عاملة فيهم بكلمات الإنجيل ، وهى خير مايجيبك فى هذا الفصل ، على كل هذه التساؤلات ...

التـوبة

التوبة .. ماذا تكون ؟

التوبة فى اليونانية " metania " ومعناها فى الانجليـــــزية a change of mode of thought and feeling or practical reformation

يقـابله فى العـربيـة ، تغيـيـر فى أسلوب التـفكيـر والمشـاعـر والأحـاسـيس أو اصـلاح وتهـذيب عـملى ... هذا مـاتقـصـده المسيحية من التوبة ، انها تغيير قلبى ، وإصلاح عملى للسلوك بتجديد الذهن ، كـمـا أوصـانا الرسول بولس قائلاً « تغيـروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم ، لتختبروا ماهى إرادة الله الصـالحة » (رو ١٢ : ٢) . لهذا فإن التوبة بهذا المفهوم تصبح عملاً يفوق إمكانيات وقدرات البشر ...

* إنهـا عـمل إلهى ! إننا نسـتطيع أن نقـول بحق وبكل المعايير التى نملكها كبشر إنها معجزة ... لقد أدرك ارميا النبى

هذا المفهوم فقال « توبنى فأتوب لأنـــــك أنت الرب الهى » (ار ٣١ : ١٨) .

هذا التـجـديد ، هـــو العـلامـــة القـوية التى تدل دلالة قاطعة ، على أن الرب غفر خطايا التائب ، وأزال كل الحواجز التى فصلته عن الرب ..

*** التوبة إذن ، تفتح الطريق أمام الله الى قلب التائب ، أو أنه بالتوبة ، يستنير التائب ويستعيد الحس بوجود الله فى قلبه وفكره .. إنها صلح مع الله ورجوع اليه.**

*** التـوبة طريق الخـاطئ للمـجـد ، ووسـيلتـه الفـعـالة للتجديد الذهنى ، ونقاوة القلب التى بها يعاين الله ...**

*** التوبة طريق الخاطـــئ لأحضان المحبة الإلهية ، لينعم بالحب ، ويقتنى الراحـــة والسلام ...**

*** التوبة بكل هـــذه المفاهيم ، تعتبر تحدياً سافراً وقوياً للموت بكل طرقه ... انها تجديد للشركة فى موت المسيح وقيامته ، وإعلان – بالفرح الذى لاينطق به ومجيد – عن إنســكاب المجد الإلهى فى قلـــــب التائب ... إنها اعلان قـوى وواضح عن ملكـــوت الله ، الذى تأسس بالمعـمـودية فى قلب التائب .**

مفهوم التجديد

لم ينعم الإنسان بالتجديد الذى تناول طبيعته ، الابموت المسيح وقيامته ... قبـــول الرب يســـوع للموت على الصليب يعنى دخول البشرية الميتة بالخطية الى دائرة موته المحيى ، حيث يمكـــن أن تموت الذات البشـــرية التى انفصلت عن الله (أو الطبيعة الفاسدة) ، ليتقبل المؤمن قوة قيامة الرب التى تقيمه بطبيعة جديدة ، تؤهله لحياة الشركة مع الله ، وتعلن عن ملكوته الذى تأسس فى القلب ....

هذا مايحدث لكل مؤمن فى المعمودية « أم تجهلون أننا كل من اعتمد ليسوع المسيح اعتمدنا لموته فدفنا معه بالمعمودية للموت حتى كما أقيم المسيح من الأموات بمجد الآب هكذا نسلك نحن أيضاً فى جدة الحياة » (رو ٦ : ٣ ، ٤) .

فإذا كانت المعمودية تجديداً للطبيعة البشرية ، فإن التوبة هى التى تحافظ على استمرار هذا التجديد ...

وإذا اعتبرنا أن المعمـــودية إشتراك فى مـــوت المسيح وقيامته ، فإن التوبة تعنى قبولاً دائماً لهذا الموت ، واعلاناً واضحاً عن قوة القيامة العاملة فى التائب ...

وإذا كانت المعمودية ، تمثل جحد المؤمـــن للشيطان وكل قواته الشريرة ، فإن التوبة تمثل استمرار المؤمـــن فى

هذا الجحد ، واعلاناً دائماً عن ملكوت الله ...

وإذا كان المؤمن فى المعمودية ، يلبس المسيح ، فبالتوبة يُفسِح المؤمن المجال ليعلن المسيح فى حياته ....

واذا كانت المعمودية تُنير المؤمن ، فإن التوبة تمثل سلوك المؤمن فى النور كابن للنور ..

واذا كانت المعمودية تدشن هيكل المؤمن ، وتجعله عضواً فى جسد المسيح ، ليسكنه روح الله القدوس ، فإن التوبة تمثل للمؤمن خضوعه الدائم ، لعمل الروح القدس ليميت أعضاء جسده ويحيا فى المسيح ...

التوبة فى مفهوم الآباء

يقول القديس مكاريوس « كما أن الماء إذا تسلط على النار يُطفئها ، ويغسل كل ما أكلته . كذلك أيضاً التوبة التى وهبها لنا الرب يسوع تغسل جميع الخطايا والأوجاع والشهوات التى للنفس والجسد » ... هذا هو التجديد ، والذى يبدو واضحاً فى الإقلاع عن الخطية . مع عدم العودة اليها ، كما أجاب أنبا بيمن عندما سئل ماهى التوبة ؟ .

ويضيف القديس مكاريوس لتوضيح العلاقة بين المعمودية والتوبة فيقول :

لا يمكن للأنفس أن تحيا ... إلا اذا كانت تولد ثانية فى أرض الأحياء (بالمعمودية) ، وتتربى فيها بالروح وتنمو قدام الرب نمواً روحياً (بالتوبة والإعتراف) ، وتكتسى من اللاهوت بحلل الجمال السمائى التى تفوق الوصف كله ، وبدون تلك القوة لاتستطيع أن تعيش متعزية مكتفية ، لأن الطبيعة الإلهية فيها خبز الحياة حقاً ، كما قال الرب « انا هو خبـــز الحياة » (يـو ٦ : ٣٥) ، « وماء الحياة » (يـو ٤ : ١٠) . والخمر الذى يفرح قلب الإنسان (مز ١٠٥ : ٢٥) ودهن البهجة (مز ٤٥ : ٤).

وجـمـيع أصناف طعـام الروح الســمـاوى ، وحلل النور السمائية التى من الله .

ويربط القديس ماراسحق بين التوبة والمعمودية قائلاً :

المعـمودية هى الولادة الأولى من الله ، والتوبة هى الولادة الثانية ... فهـــى أم الحياة ، ان نعمة المعمودية التى ضيعناها بانحـــلال سيرتنا ، تجددهـــا فينا التوبة ... اننا قد لبسنا المسيح عندمـا ولدنا من الماء والروح ، وبالتوبة نحس بهـــذا المجد وندخل نعيمه ... فالعـــادم من التوبة خائب من النعيم المزمع أن يكون ...

ويتحدث الشيخ الروحانى عن فعل التوبة فى المؤمن بعد

المعمودية فيقول :

الذى أفسد طهارته بعد المعمودية بفعل الشيطان ، واتسخ بجراحات الخطية النجسة ، فبالميلاد من حضن التوبة الكئيب المظلم ، يخرج لنور عالم الروح الذى أخذ سره بالمعمودية المقدسة وكما أن آدم الجسدانى ، يولد له من حواء بنين بشبهه لعالمه الجسدى ، كذلك المسيح أب العالم الروحانى ، يولد له بنون من المعمودية والتوبة بشبهه للعالم الروحانى .

ويوضح أن التوبة تستمد فعلها فى المؤمن من نعمة المعمودية فيقول :

التوبة تعيد حياة المعمودية للغفران ، فكما أن السائل السمج الذى يأتى من الرجل ، عندما يلتقى بالبويضة فى بطن الأم المظلم ، يثمر مولوداً شبه الرجل ، كذلك الإنسان الدنس بالخطية اذا دخل الى كور غليان التوبة ، يطهر ويقتنى بالنعمة المجددة ، شبه حسن المسيح شعاع الآب ..

واذ يتمتع الشيخ الروحانى بالرحمة الإلهية فى حياة التوبة يناجى هذه الرحمة فى عبارات بليغة وقوية قائلاً :

ايتها الرحمة الفائضة ما أوفرك ، يامن أعطيت لنا نحن الموتى بالخطايا رحماً مقدساً الذى هو التوبة ، يلد بنين جدد من عتق ، أطهاراً من أنجاس ، منيرين من مظلمين .

من لايعجب من رحمتك يا الهنا ، ومن لايعترف لنعمتك ... يامن أتيت الى الميلاد لتلدنا من بطن التوبة على شبهك .

السبح لك يا أب الكل ، يامن أعطيتنا أماً جديدة بالميلاد الجديد ، وان كنا بجهالات الصبا قد تنجسنا بكل نتن ، فإن التوبة تُجلى وتطهر وتنظف ، وتغطـــى تحت جناحيها مثل المربين ... اولئك الذين ولدوا منها حتى يصلوا اليك محبوبين وأحباء .

عظمة التوبة

تكمن عظمة التوبة فى فعلهـــا وأثرها فى حياة التائب (الأمور التى ذُكرت بوضوح فى شرح معنى التوبة ومفهوم التجديد) ، ويكفى دليلاً على عظمتها ، أن الرب وضعها كشرط أساسى لخلاص الخطاة « إن لم تتوبوا فجميعكم كذلك تهلكون » (لو ١٣ : ٣) .

لقد كانت التوبة فى القديم منذ أن سقط آدم فى الخطية ، موضوع كرازة الأنبياء ودعوتهم ، ولعل أول من كرز بالتوبة كان نوح ، وتبعه أنبياء كثيرون مثل إشعياء النبى (اش ١) ، وحزقيال (حـز ١٨) ، وإرميا (ار ٣١) ، ويونان (يـــون ٣) ،

ويوئيـــل (يؤ ٢) ، ومـا أكـثـر الأقـوال التى وردت على السنة الأنبياء تدعو الى التوبة والتى لايتسع المجال هنا لذكرها ...

يوحنا المعـمـدان المـــلاك الذى جـاء يهيئ الطريق أمـــام الرب ، كـان الصـوت الصـارخ للإعـداد للتـوبة ، قـائلاً أعـــدوا طـــريق الرب « اصنعوا سبله مستقيمة ... توبوا لأنه قد اقترب ملكوت السـمـوات ... فـاصنعـوا اثمـــاراً تليق بالتـوبة ... أنا اعمدكم بماء للتوبة » .. (مت ٣ : ١ - ١٢) ..

وفى العـهـد الجديد نجد **أن التـوبة تقدمة المسيـحيـة فى استحقاقات الدم الذى أهرق على عود الصليب ، للبـشرية الساقطة التى مزقتها الخطية** ، ولقـد أوضح الرب يسوع جوهر رسالتـه وهدف مـجيئـه ، عندمـا قال « لـم آت لأدعوا أبراراً بل خطاة الى التوبة » (مر ٢ : ١٧) ، وكانت التوبة موضوع كرازته « من ذلك الزمان ابتدأ يسوع يكرز ويقول توبوا لأنه قد اقترب ملكوت السموات » (مت ٤ : ١٧) « قد كمل الزمان ، واقترب ملكوت الله فتوبوا وآمنوا بالإنجيل » (مر ١ : ١٥) وعندمـا أرسل الرب تلاميذه للكرازة « فخرجـــوا وصاروا يكرزون أن يتوبوا » (مـــر ٦ : ١٢) ، وقبل صعوده أمـر « أن يكرز باسمـه بالتـوبة ومغفرة الخطايا لجميع الأمم مبتدأً من اورشليم » (لو ٢٤ : ٤٧).

ويتحدث الشيخ الروحانى ، عن عظمة التوبة فيقول :

+ التوبة أم الحياة ، وطوبى لمن يولد منها ، فإنه لايموت ، وكما ينادى المسيح لخواصه بالتوبة ، فإن الشيطان يجتهد فى إبعادهم عن سماع هذا النداء .

+ التوبة ترياق لأوجاع الخطية القاتلة ، وعذاب عظيم للشيطان مضادها ، إنها تخلص الذين سباهم بشره ، وتضيع فى لحظة واحـــدة تعبه معهم فى سنين كثيرة ..

+ التوبة تجعل الزناة بتوليين ، فهى تدخل الى مخادع الزانيات ، وتجتذب الزناة ، وتلدهم من حضنها بتوليين للمسيح.

+ التوبة تصون أبناء النور من السوء ، وتجعل العميان مُبصرين ، إنها تقلع الشجرة التى تعطى أثمارها سم الموت ، وتغرس شجرة الحياة بدلاً منها فى فردوس القلب .

+ التوبة قائمة بباب العريس السماوى ، فكل من يعبر بها يُبصر وجهه ، ويحظى باكليل العرس ، ومن يفرح بها ويقبلها تُتكئه فى بيت العرس .

+ التوبة أم النور ، فالذى يولد منهـــا يقتنى بها أجنحة من نار ، ومع الروحانيين يُحلق فى العلاء .

+ التوبة ترياق الحياة بيد الله ، وكل من سبق وشرب من

كأس القاتل ، إذا تقدم وشرب من كأسها لايموت ، فهى تزور الأموات وتقيمهم .

+ التوبة بحـــر يغتسل فيه جميع النجسين ، هى نار محرقة للزوان ، وحياة تربى الزرع المقدس . هى خزانة بنى مخلصنا ، وفيها تُحفظ جميع كنوز أعمالهم بالنعمة .

كيف أتوب

عزيزى القارئ ، بعد هذه المقدمة البسيطة عن عظمة التوبة وفاعليتها وضرورتها لخلاص نفسك ، نتوقع أن تتقدم فى حب واشتياق بهذا السؤال ، **كيف أتوب** ؟ ...

+ نطمئنك فان اجابة هذا السؤال ، هى بيت القصيد فيما نكتبه الآن ، فقط نُريد منك ياعزيزى أن تشاركنا الصلاة ، ليعطى الروح القدس هذه الكلمات قوة ، لتقود كل من يقرؤها للتوبة ...

+ من هذا المنطلق الفكرى « أن التوبة عمل الهى » نقول إن عطية التوبة للمؤمن لاتحتاج من الله الى زمن ... انها تتم فى اللحظة التى يرتقى فيها التائب بمشيئته الخاصة الى مستوى مشيئة الله « ارادة الله قداستكم » (١ تس ٤ : ٣) ، ولأن الانسان ضعيف وعرضة للخطأ فى كل لحظة ، فهو يحتاج الى

التوبة باستمرار ... إذن الذى يطلب الخلاص ، عليه أن يحيا فى التوبة « ليتمم خلاصه بخوف ورعدة » (فى ٢ : ١٢) .

إذا كانت التوبة كمعجزة الهية ، لاتحتاج من الله الى زمن لتمامها ، فهى بالنسبة للتائب ، تحتاج الى زمن يطول أو يقصر بمقدار جديته فى طلب التوبة ... زمن يجاهد فيه مع الله ، لتخضع إرادته كبشر ، لإرادة الروح القدس الساكن فيه ، والعامل فى أعماقه للتوبة ... وفيما يلى نذكر لك أيها القارئ ، المراحل التى يتحتم على من طلب التوبة أن يمر بها ..

١ – جلسة هادئة مع النفس

تقول عروس النشيد « تحت ظله اشتهيت أن أجلس وثمرته حلوة لحلقى » (نش ٢ : ٣) .

.... فى ظل العريس اجلس يا أخـــى واحذر من أن تجلس بدونه .. اعط فـرصـة لروح الله القـــدوس ، أن يعـمل فى أعماقك ، لأنه مالم يقودك الروح الى التوبة فلن تتوب ، ومما يعزينا أن الرب يسوع قبل أن يرتفع عنا بالجسد قال « وأنا أطلب من الآب فيعطيكم معزياً آخر ليمكث معكم الى الأبد . روح الحق الذى لايستطيع العالم أن يقبله لأنه لايراه ولايعرفه . واما انتم فتعرفونه لأنه ماكث معكم ويكون فيكم . لا أترككم

يتامى . » (يو ١٤ : ١٦ – ١٨) ..

كيف أجلس فى ظل العريس ، وأعطى للروح فرصة العمل فى أعماقى ؟ ...

حقاً يا أخى انها جلسة على قدر ماهى صعبة وقاسية ، على قدر ماهى معزية ومفرحة ... انها لحظات تختلط فيها مشاعر الحزن ودموع الندامة على الخطية ، مع مشاعر الفرح بالخلاص والدموع الناتجة عنها .

لاتستثقل ياعزيزى الدخول الى هذه اللحظات المباركة ... ان الروح هو الذى يدعوك لها ، وهو الذى يصنع معك الحوار الذى يساعدك على اتخاذ القرار ، فتقبل بفرح المعجزة الإلهية .

عزيزى إن الروح القدس يفحص أعماقك ، ويعرف كيف يتعامل معك بالطريقة التى تناسبك ... فقط عليك أن ترى وتبصر وتطيع ، وفيما يلى سنذكر **الخطوط الرئيسية** ، كما نستوحيها من الكتاب المقدس والفكر الآبائى ، والتى إذا التزمت بها عندما تجلس مع نفسك ، ستلمس حتما عمل الروح القدس ، وكيف أنه يقودك الى التوبة واللقاء بالعريس السماوى .

٢ – الايمان بالدعوة

إقبل – فى ايمان بعمل الله وثقة فى النتائج المفرحة للجلوس مع نفسك – دعوة الروح القدس « الروح والعروس يقولان تعال . ومن يسمع فليقل تعال . ومن يعطش فليأت . ومن يرد فليأخذ ماء حياة مجانا » (رؤ ٢٢ : ١٧) ...

+ يدعوك الروح القدس احيانا كثيرة ، بطرق معلنه فى الكنيسة على لسان خدامها ، أو أنه يعيد على مسامعك أقوال الوحى الإلهى ، وأقوال الآباء المشجعة ، وأحيانا يدعوك بطرق مستترة فى الظروف المحيطة بك ، سواء القاسى منها أو المريح ، فكل ظرف تمر به يحمل لك دعوة خاصة .

+ وللقديس أنبا أنطونيوس قول جميل فى أن الروح القدس سباق فى الدعوة الى التوبة وهو « **وقبل كل شئ ، فان الروح القدس يدعوهم ، ويسهل عليهم كل الأمور ، حتى يحلو لهم الدخول فى التوبة ، ويظهر لهم طرقها على الحقيقة ، ليتوبوا بأرواحهم بالقوة ويقمعوا الجسد والروح ، حتى يطهرا كلاهما ويصيرا وارثين الحياة الأبدية** » .

٣ – اغلق بابك

ادخل مخدعك (اعماق نفسك) واغلق بابك

(حواسك) ، حيث لايوجد مايشغلك ويشتت ذهنك ، ومن أهم الوسائل التى تساعدك فى الدخول الى اعماقك هى :

١ – اختر مكانا يتوفر فيه الهدوء ، وتقل فيه المقتنيات والمتغيرات ... لعل البرية فى الأديرة ومايتساوى معها فى المواصفات ، أكثر مناسبة من أى مكان آخر .

٢ – استمع الى لحن أو ترنيمة ، لهما قوة خاصة فى التأثير عليك أو أن الروح القدس يستخدمهما فى الكشف عن محبة المسيح ، وغنى مجده ثم يلهب قلبك شوقاً اليه .

٣ – إقرأ ، فصولا خاصة وقصيرة من الكتاب المقدس ، تشعر بتأثيرها عليك أو سيرة أحد القديسين ، الذى ضرب لنا فى حياته مثلاً يقتدى به فى التوبة .

٤ – ردد صلاة يسوع « ياربى يسوع المسيح ارحمنى فإنى خاطئ » .

٤ – مع روح الله

كلما ارتفعت الحواجز التى تفصلك عن أعماقك ، فأصبحت مكشوفة لبصيرة قلبك ، كف عن السمع أو القراءة أو عمل أى شئ ، وانظر بعينى قلبك الى روح الله وانصت الى توجيهاته لك ... هذه هى اللحظات المباركة المقدسة التى تلتقى

فيها بروح الله ، وهو يعمل فى أعماقك للتوبة والفرح بلقاء العريس ، الذى أحبك وبذل ذاته لاجلك .... هنا أجد لزاما علىّ ، أن أذكر لك ياعزيزى فيما يلى ، عمل الروح القدس لتوبتك ...

١ – يكشف عن مكامن الضعف ، ومواطن الخطية فى أعماقك ، مستخدما فى ذلك كلمة الله وهى « حية وفعالة وأمضى من كل سيف ذي حدين وخارقة الى مفرق النفس والروح والمفاصل والمخاخ ومميزة أفكار القلب ونياته » (عب ٤ : ١٢) .

٢ – يبكتك على الخطية « ومتى جاء ذاك يبكت العالم على خطية وعلى بر وعلى دينونة » (يو ١٦ : ٨) .

٣ – يثير فيك مشاعر الطبيعة الجديدة ، أو أنه يدفع القوى الروحية للإنسان الجديد ، لتناهض وتقاوم الخطية ، بينما يسندك بوعود الرب الأمينة للذى يتوب .

٤ – يطرح على ذهنك وصايا الرب ، التى تبلغ بها الكمال « وأما المعزى الروح القدس الذى سيرسله الآب باسمى فهو يعلمكم كل شئ ويذكركم بكل ماقلته لكم » (يو ١٤ : ٢٦) .

٥ – يذكرك بكل الهبات الروحية ، التى أعطيت لك فى

المسيح يسوع ، لتؤهلك للميراث الأبدى مع يسوع المسيح . أجمل الروح القدس ذكر هذه الهبات الروحية فى الرسالة الى أفسس (أف ١ : ٣ – ١٤) .

٦ – يعيد على مسامعك أقوال الرب يسوع المطمئنة والمشجعة جداً ، نذكر منها على سبيل المثال :

« فاذهبوا وتعلموا ماهو . انى أريد رحمة لاذبيحة لأنى لم آت لأدعوا ابراراً بل خطاة الى التوبة » (مت ٩ : ١٣) .

تعالوا الى ياجميع المتعبين والثقيلى الأحمال وأنا أريحكم » (مت ١١ : ٢٨) .

« من يقبل الىَّ لاأخرجه خارجاً » (يو ٦ : ٣٧) .

٧ – يذكرك بعدالة الله ، [فمن يستهين بغنى لطف الله وامهاله وطول أناته ولايتوب فإنه يذخر لنفسه غضباً فى يوم الغضب واستعلان دينونة الله العادلة ، « الذى سيجازى كل واحد حسب أعماله »] (رو ٢ : ٤ ، ٥ ، ٦).

٥ – معه فى جسثيمانى

يقودك الى بستان جسثيمانى ، حيث ترى الرب يسوع حاملاً لكل البشرية فى جسده ، وهو يجاهد فى صلاة قوية

وحارة حتى أن عرقه كان يتصبب كقطرات دم ، ليخضع البشرية فيه لطاعة أبيه ، ولكى تقبل فيه الموت فتحظى بحياته ..

« يا أبتاه ان أمكن فلتعبر عنى هذه الكأس . ولكن ليس كما أريد أنا بل كما تريد انت » (مت ٢٦ : ٣٩) .

٦ – معه فوق الجلجثة

يصعد بك الى الجلجثة ، حيث ترى الحب مجسماً فى الرب يسوع ، وهو معلق عنك على عود الصليب ، يتقبل كل الغضب الإلهى المعلن على جميع فجور الناس وإثمهم ، فيتجرع كأس الموت وحده ليعطيك الحياة ، إنه فوق الموت ، وسترى ياعزيزى نصرة الرب بالصليب على الشيطان وكل قواته الشريرة .. ليتك تنصت الى بعض كلماته التى نطق بها على الصليب ، ليعلن نصرته للجميع وهى ...

١ – بعد هذا رأى يسوع أن كل شئ قد كمل ، فلكى يتم الكتاب قال « أنا عطشان » (يو ١٩ : ٢٨) ، ألم تفكر ياعزيزى الى أى شئ عطش يسوع ! إنه عطش لخلاصك .

٢ – يا أبتاه أغفر لهم لأنهم لايعلمون ماذا يفعلون (لو ٢٣ : ٣٤) .. هكذا قد اعلن حقه بالدم فى غفران الخطايا .

٣ – يا أبتاه فى يديك أستودع روحى (لو ٢٣ : ٤٦) ..

أعلن الرب فى هـذه العـبـارة ، أنه أبطل سلطان إبليس على أرواح أولاده ، لقـد فتح أمامـهـا أبواب الفـردوس ، ولعل اللص اليـمين كـان أول من دخلت روحـه الى الفـردوس ، عندمـا قال له الرب « اليوم تكون معى فى الفردوس » (لو ٢٣ : ٤٣) .

٧ – طريقك للأقداس

لعل أبرز ماحدث على الصليب ، ليؤكد نصرة الرب على الخطيـة والموت ، هو أن « حجاب الهيكل قد انشق الى اثنين من فـوق الى أسـفل » (مـت ٢٧ : ٥١) أى أن العـداوة أزيلت وانفتح الطريق أمام كل المؤمنين فى المسيح يسوع الى الأقداس الأبدية « بل بدم نفسه دخل مرة واحـدة الى الأقداس فـوجد فداءً أبديا » (عب ٩ : ١٢) ، « فاذ لنا أيها الاخوة ثقة بالدخول الى الأقداس بدم يسوع ، طريقاً كرسه لنا حديثاً حياً بالحجاب أى جسده » (عب ١٠ : ١٩ ، ٢٠) .

٨ – معه فى السماويات

سيفتح الروح القدس بصيرة قلبك ، لترى الرب يسوع وقد قام من الاموات ، وكسر شوكة الموت وغلب الهاوية ، ثم صعد الى السـموات ليُجلسك مـعه فى يمين الآب ... عزيزى لقـد أصبح مركز حياتك فى يمين الآب ، فهل من الممكن أن تتجه

بحياتك مرة أخرى الى الأرض ، وتقبل الخطية فتنفصل عن الرب ؟

ستشعر بأن الرب قدسك ، جعل منك هيكلا يسكنه روحه القدوس ... فهل يليق بك أن تقبل الخطية ، وتدنس هذا الهيكل الذى صار للرب ؟ كلى ثقة ياعزيزى فى أن الذى يعيش هذه الهبات الروحية ، لايقبل أى نكسة روحية تنحدر به الى السقوط فى الخطية والعبودية لها .

٩ - الثمار

* الا ترى ياعزيزى ، أن ماذكرناه عن عمل الروح القدس فيك للتوبة ، يمثل صراعا حتما ستدخل اليه ، كلما جلست الى نفسك ، وقد يحتدم فيك ويبلغ ذروته ، بمقدار ماتحوى أعماقك من أوجاع وشهوات ... الذى يطمئنك الى عمل الروح القدس فيك هو ما نذكره لك فيما يلى :

١ - لاتفقد السلام وتعزيات روح الله ، التى تستبدل لك مرارة هذا الصراع بحلاوة الخلاص وحرية مجد أولاد الله .

٢ -- قد تحزن وتسيل دموعك ندماً على خطاياك ، ولكن ستشعر أن كل هذا بحسب مشئية الله ، فهو ينشئ فيك توبة لخلاص بلا ندامة (٢ كو٧ : ١٠) .

٣ – يمتلئ قلبك رجاء فى الرب ، وتثق فى قدرته الفائقة التى تقوم بها ، لتعيش الأمجاد التى تليق بالبنين .

٤ – فى نهاية هذا الصراع ، إذا إنحاز قلبك وفكرك أو قل ضميرك لعمل الروح أثناء فترة الصراع ، فستجد لزاماً عليك أن تتخذ موقفاً قويا ضد الخطية ، أو أنك ستردد نفس العبارة التى قالها الإبن الضال بعدما رجع الى نفسه « كم من أجير لأبى يفضل عنه الخبز وأنا أهلك جوعا » (لو ١٥ : ١٧) .

١٠ – اتخاذ القرار

فى هذه الفرصة المباركة ، التى تجلس فيها الى نفسك ، وتدخل أعماقك لتلتقى بروح الله وتستمع الى توجيهاته ، ثم تصارع ذاتك فى صلاة قوية وحارة ، حتى تخضع بقلبك وفكرك لمشيئة الرب المعلنة فيك أى قداستك « ارادة الله قداستكم » (١ تس ٤ : ٣) ... ستلمس بوضوح مانكتبه لك فيا يلى :

١ – ستنفتح بصيرة قلبك ، لترى وتبصر أمجاد الرب يسوع ، كما يعلنها لك روحه القدوس « ومتى جاء المعزى الذى سأرسله أنا اليكم من الآب روح الحق الذى من عند الآب ينبثق فهو يشهد لى » (يو ١٥ : ٢٦) .

٢ – ستستعيد بالحس والوجدان ، محبة الرب يسوع الفائقة التى أعلنت على الصليب ... روح الله سينعم عليك بمعايشة هذه المحبة بقلبك ووجدانك ، كما أشار الى ذلك يوحنا الحبيب فى رسائله .

٣ – سيتضاءل العالم جداً فى نظرك ، وتضعف قوى الخطية ، بل تفقد سلطانها عليك أمام قوة القائم من بين الأموات، حينئذ ستردد ماقاله هوشع النبى « أين أوباؤك+ ياموت . أين شوكتك ياهاوية » (هو ١٣ : ١٤) ، وقول الرسول بولس « لأعرفه وقوة قيامته وشركة الآمه متشبها بموته » (فى ٣ : ١٠)

٤ – سوف لاتجد وجها للمقارنة بين حالك وأنت فى الخطية وبين مايمكن أن تصل اليه بالتوبة ، يكفى ماقاله الابن الضال « كم من أجير لأبى يفضل عنه الخبز وأنا أهلك جوعا » (لو ١٥ : ١٧) .

٥ – ستلمس أن كل بركات الخلاص ، الذى أتمه الرب على الصليب ، مذخرة لك فور إتخاذك للقرار ، هل تذكر ماقاله اللص على الصليب « أذكرنى يارب متى جئت فى ملكوتك » فأجابه الرب يسوع فورا « الحق اقول لك انك اليوم تكون معى فى الفردوس » (لو ٢٣ : ٤٢).

+ أوباؤك = جمع وباء

٦ – سيعمل الروح القدس فى كل ماذكرناه ، ويؤيد بقوة خاصة مـــن عنده إنسانك البـاطـــن ، فيسهل عليك قـرار القيام والرجـــوع الى أحضان المحبة الأبوية « لكـــى يعطيكم بحسب غنى مجده أن تتأيدوا بالقوة بروحه فى الإنسان الباطن » (اف ٣ : ١٦) ، « بمقتضى علم الله الآب السابق فى تقديس الروح للطاعـــة ورش دم يسوع المسيح لتكثر لكم النعـمـة والسلام » (١ بط ١ : ٢) .

٧ – ستتم المعجزة وتتطهر نفسك من دنس الخطية ، لتعيش طاعة الحق ويمتلئ قلبك بالمحبة الأخـــوية عديمة الرياء « طهروا نفوسكم فى طاعـــة الحق بالروح للمحبة الأخوية العديمة الرياء » (١ بط ١ : ٢٢) .

علامات التوبة :

١ – يشعر التائب بضعفه وأنه عرضة للخطأ باستمرار ، وفى هذا يقول القديس يوحنا الحبيب « ان قلنا إنه ليس لنا خطية نضل انفسنا وليس الحق فينا » (١ يو ١ : ٨) ، وقال أحد الشيوخ « اذا تقدمت لأخذ القربان فلا تفكر أنك أهل لذلك ، ولكن اعتبر أنك خاطئ ، واجعل فى نفسك أن الخاطئ اذا تقدم الى المخلص بايمان ، وتحفظ حسب قوته ، استحق أن ينال مغفرة

خطاياه . فتقدم بتوبة ، واعتقد فى نفسك أنك مريض وغير مستحق ، بل مثل مجروح ومحتاج الى الشفاء ، وآمن أنك تتقدس بأخذ القربان إذا كنت على توبة ، لأن كل الذين تقدموا اليه بايمان شفوا » .

٢ – يشعر التائب بقوة النعمة الإلهية ، التى تسنده وتؤازره فى مواجهة الخطية ، أو أنه يشعر بالسلطان الذى أعطى له فى المسيح ، ليدوس الحيات والعقارب وكل قوات العدو ، فيقول مع المرنم « أيضا إذا سرت فى وادى ظل الموت لاأخاف شراً لأنك أنت معى » (مز ٢٣ : ٤) ، ومع ميخا النبى « لاتشمتى بى ياعدوتى إذا سقطت أقوم . إذا جلست فى الظلمة فالرب نور لى (مى ٧ : ٨) ، وأوضح الرسول بولس أنه مهما كثرت الخطية وتعاظمت فى مواجهة التائب ، فإن نعمة الرب تتعاظم بالأكثر ، لمساندة التائب فى الخلاص من الخطية « ولكن حيث كثرت الخطية ازدادت النعمة جداً » (رو ٥ : ٢٠) .

٣ – يشعر الخاطئ بيقين ، أن الخطية غريبة عليه اقتحم بها الشيطان حياته حقداً أو حسداً ، ليفصله عن الرب ويقوده الى الهلاك ، وهذا يطابق ماجاء فى صلاة الصلح بالقداس الباسيلى « ياالله العظيم الأبدى الذى جبل الانسان على غير فساد ، والموت الذى دخل الى العالم بحسد إبليس هدمته » .

٤ – يشعر بجرأة غير عادية ، فى مواجهة نفسه بخطاياه والإعتراف بها لله أمام الأب الكاهن ، ملتمسا الصفح والمساندة للإصلاح ، متذكرا ماقاله القديس يوحنا الحبيب « ان اعترفنا بخطايانا فهو امين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم » (١ يو ١ : ٩) .

٥ – يدين نفسه على خطاياه ويقبل حكم الكنيسة عليه ، لينجو من العقوبة الأبدية ، قال أب رهبان جبل نتريا للقديس البابا تاوفيلس « صدقنى يا أبى ، لايوجد أعظم من أن يرجع الانسان بالملامة على نفسه فى كل شئ » ، هذا ماحدث مع العشار عندما صعد الى الهيكل ليصلى ، فوقف من بعيد لايشاء أن يرفع عينيه نحو السماء . بل قرع على صدره قائلاً « اللهم ارحمنى أنا الخاطئ » فخرج مبرراً (لو ١٨ : ١٠ – ١٤).

٦ – يقتنى التائب رقة القلب ومحبة للآخرين ورحمة بهم فى خطاياهم ، يرثى لهم فى ضعفاتهم ، ويلتمس لهم الأعذار فيما يخطئون ، كما أنه يساندهم فى جهادهم للخلاص من الخطية كلما أتيحت له الفرصة ، على حد تعبير الرسول بولس « من يضعف وأنا لاأضعف . من يعثر وأنا لاألتهب » (٢ كو ١١ : ٢٩) .

٧ – تعطى التوبة فرصة للتائب يذوق فيها النقاوة ، التى

يعاين بها الله ، وهذا يحثه على الجهاد المتواصل ليبلغ كمال النقاوة ، وكلما تنقى قلب التائب من الخطية ، كلما اقترب اكثر من الرب أو كلما إزدادت رؤيته للرب وضوحاً ، وهذا يعطيه اتضاعاً وانسحاقاً وقلباً مملوءاً بالرحمة للآخرين ، هذا ماحدث لأشعياء النبى ، رأى السيد الرب فى مجده فصرخ قائلاً « ويل لى انى هلكت لأنى إنسان نجس الشفتين وأنا ساكن بين شعب نجس الشفتين » (اش ٦ : ٥) ... حقاً إن الرب « قريب هو الرب من المنكسرى القلوب » (مز ٣٤ : ١٨) .

٨ – انفتاح قلب التائب للرب واستنارة ذهنه ، وهذا له علاماته الواضحة نذكرها فيما يلى :

* شهية غير عادية للممارسات الروحية ، والإحساس بعمق تأثيرها وفعلها فيه .
* الإشتياق للأبدية والجهاد فى صبر للوصول اليها .
* النمو فى المحبة واقتناء الحكمة ، التى تمكن التائب من التمييز بين الامور المتخالفة .
* دموع الفرح بالخلاص واللقاء بالرب .

معوقات قد تصادفها عندما تفكر فى التوبة

التوبة عنصر أساسى وضرورى جداً لخلاص الانسان ، فإن

كل الممارسات الروحية تصبح غير ذات معنى ولاجدوى منها ، إن خلت من التوبة ، فمثلا ماهى قيمة الإعتراف أو ماهى الفائدة التى تعود على المعترف بدون توبة ؟ .. وهل يمكن لمن لايحيا فى التوبة ، أن يتقدم للتناول من الأسرار المقدسة ؟ ... الايكون مجرماً فى جسد الرب ودمه !! . التوبة من أهم الدوافع المشجعة لكل الممارسات الروحية ، كما أن كل الممارسات الروحية الأخرى تزكى التوبة وتنميها .

التوبة بهذه الصورة ، تشكل خطراً جسيماً على الشيطان ومملكته أو على حد تعبير الشيخ الروحانى « انها عذاب عظيم للشيطان مضادها » ، ولهذا فانه لايوجد شئ يمكن أن يحاربه الشيطان مثلما يحارب التوبة ، فما أكثر العوائق التى تصادفنا كلما عزمنا على التوبة ، وعلى سبيل المثال نذكر بعض هذه العوائق فيما يلى :ـ

١ ـ تكرار سقوط الانسان فى الخطية ، وخاصة الخطايا التى تأخذ شكل العادة أو التى تترك أثراً حسيا فى الجهاز العصبى للإنسان ، يعمل كمنبه لتكرار السقوط فى هذه الخطايا ..

+ هذه من أهم الأسباب التى يستخدمها الشيطان ، ليدفع بالخاطئ الى اليأس من التوبة . أود ياعزيزى أن أطمئنك ، فإن

تكرار سقوطك فى الخطايا التى تعودت عليها ، قد لايعنى أنك لم تتب أو أن توبتك لم تقبل ... ربما يكون السبب فى تكرار السقوط عضوياً أو نفسياً ، أو إجتماعياً أى من تأثير الوسط الذى تعيش فيه ، أو ممن تربطك بهم صلة قرابة أو صداقة ... الأمر يحتاج الى حكمة خاصة وافراز من أب اعترافك ، ليعطيك رجاء وثقة فى نعمة الرب ، ويأخذ بيدك فى طريق التوبة ، حتى يعالج هذه الأسباب العضوية أو النفسية أو الإجتماعية .

٢ – فقدان الحس بالاحتياج للتوبة ، وهذا يرجع الى الأسباب الآتية :

* ربما ينشأ الإنسان فى وسط أخلاقى وبيئة جيدة ، تكسبه أخلاقيات حسنة ، يكتفى بها ولايشعر بإحتياجه لشئ آخر ، مثل هذا الانسان عليه أن يقتنع بأن التوبة ليست عملاً سلبياً فقط بمعنى الإقلاع عن الخطايا ، وانما هى بالأكثر عمل إيجابى ، فهى تعتبر الوسيلة الفعالة التى يرجع بها الخاطئ الى أحضان المحبة الإلهية ، ليحيا فى شركة مع الله ويذوق حلاوة عشرته ، ومما لاشك فيه أن هذه هبة إلهية ، تفوق مستوى الأخلاق التى فى قدرة البشر ، أن يقتنوها بالممارسة والتعليم أو التدريب ... الخ

* ربما ينظر المؤمن الى أهل العالم ، وقد أصبحت حياة الخطية شبه عامة فيهم ، وإذ يقارن نفسه بهم ، يبرر أخطاءه ويختلق لنفسه الأعذار الكثيرة ، التى تفقده الحس بالإحتياج الى التوبة ... عزيزى بدلا من أن تنظر الى أهل العالم فى خطاياهم ، انظر الى نفسك كابن لله ، والى الهبات الروحية التى أخذتها من الرب فى المسيح يسوع ، لتحيا فى القداسة ... هل تقبل ياعزيزى أن تنحدر من مستوى البنين الى مستوى العبيد ؟ .

٣ – العثرة من الآخرين وبالأخص الذين يخدمون فى الكنيسة ، وذلك عندما لاترى فيهم الثمار التى تليق بحياة التوبة، بينما ينتظمون فى كل الممارسات الروحية ... عزيزى فكر جيداً ربما تجد فى حياتك نفس الخطايا التى تعثر منها فى الآخرين ، أو ربما يكون حكمك على الآخرين من واقع ماتعيشه من خطايا ، أى أنك تسقط خطاياك عليهم ... فأنت أكثر احتياج للتوبة ، والأجدر بك أن تنظر اليهم فى نهاية سيرتهم وفوق الجميع ، أنظر الى رئيس الإيمان ومكمله الرب يسوع .

٤ – الإهمال فى القانون الروحى ، يؤدى بالانسان الى حالة يستثقل فيها التوبة ... اعلم ياعزيزى أن الصلاة ، لقاء

بالرب حتما سيؤدى الى التوبة ، كما أن الروح القدس يستخدم كلمة الله . كلما انتظمت فى قراءتها بخضوع وطاعة ... ليكشف لك ضعفاتك ويقودك الى التوبة .

٥ – المشغوليات الكثيرة حتى ولو فى أعمال خيرة ، بحيث يحرم الإنسان فرص الرجوع الى نفسه ... احرص ياعزيزى على أن تدخل الرب فى كل مشغولياتك ، ويكون الرب هو شغلك الشاغل ، فلاتفقد الاستعداد للتوبة .

٦ – قد يصاب الانسان بإحباط وييأس من التوبة ، بسبب إنتشار الخطية فى العالم وطغيان الشيطان على الكثيرين .. فكر ياعزيزى فى أن الرب يسوع بموته داس الموت . لقد قهر الشيطان بالصليب وانتصر لحسابك ... لماذا لاتكون فى يقين من النصرة بالرب يسوع ؟

مهما كانت المعوقات التى تصادفك ياعزيزى . لاتخف بل كن فى يقين ، أن الذى بذل ذاته لأجل خلاصك لايمكن أن يتركك أو يهملك .

نموذج عملى على التوبة

قراءة فى سفر نشيد الأناشيد (الاصحاح الخامس)

١قَدْ دَخَلْتُ جَنَّتِي يَا أُخْتِي ٱلْعَرُوسُ. قَطَفْتُ مُرِّي مَعَ طِيبِي. أَكَلْتُ شَهْدِي مَعَ عَسَلِي. شَرِبْتُ خَمْرِي مَعَ لَبَنِي. كُلُوا أَيُّهَا ٱلْأَصْحَابُ اشْرَبُوا وَاسْكَرُوا أَيُّهَا ٱلْأَحِبَّاءُ

٢أَنَا نَائِمَةٌ وَقَلْبِي مُسْتَيْقِظٌ. صَوْتُ حَبِيبِي قَارِعًا. اِفْتَحِي لِي يَا أُخْتِي يَا حَبِيبَتِي يَا حَمَامَتِي يَا كَامِلَتِي لِأَنَّ رَأْسِي امْتَلَأَ مِنَ ٱلطَّلِّ وَقُصَصِي مِنْ نُدَى ٱللَّيْلِ

٣قَدْ خَلَعْتُ ثَوْبِي فَكَيْفَ أَلْبَسُهُ. قَدْ غَسَلْتُ رِجْلَيَّ فَكَيْفَ أُوَسِّخُهُمَا. ٤حَبِيبِي مَدَّ يَدَهُ مِنَ ٱلْكُوَّةِ فَأَنَّتْ عَلَيْهِ أَحْشَائِي. ٥قُمْتُ لِأَفْتَحَ لِحَبِيبِي وَيَدَايَ تَقْطُرَانِ مُرًّا وَأَصَابِعِي مُرٌّ قَاطِرٌ عَلَى مَقْبَضِ ٱلْقُفْلِ. ٦فَتَحْتُ لِحَبِيبِي لٰكِنَّ حَبِيبِي تَحَوَّلَ وَعَبَرَ. نَفْسِي خَرَجَتْ عِنْدَمَا أَدْبَرَ. طَلَبْتُهُ فَمَا وَجَدْتُهُ دَعَوْتُهُ فَمَا أَجَابَنِي. ٧وَجَدَنِي ٱلْحَرَسُ ٱلطَّائِفُ فِي ٱلْمَدِينَةِ. ضَرَبُونِي جَرَحُونِي. حَفَظَةُ ٱلْأَسْوَارِ رَفَعُوا إِزَارِي عَنِّي. ٨أُحَلِّفُكُنَّ يَا بَنَاتِ أُورُشَلِيمَ إِنْ وَجَدْتُنَّ حَبِيبِي أَنْ تُخْبِرْنَهُ بِأَنِّي مَرِيضَةٌ حُبًّا

---

(١) الطل : ندى الليل أو قطرات الليل . (٢) قصصى : خصل شعرى .

(٣) الكوة : فتحة صغيرة فى الباب . (٤) أنت : تحركت .

(٥) أدبر: ضد أقبل ولكن فى كثير من الترجمات نجد (تكلم) بدلا من (أدبر)

(٦) إزارى : عباءة أو حجاب أو نقاب .

٩ مَا حَبِيبُكِ مِنْ حَبِيبٍ أَيُّهَا ٱلْجَمِيلَةُ بَيْنَ ٱلنِّسَاءِ مَا حَبِيبُكِ مِنْ حَبِيبٍ حَتَّى
تُحَلِّفِينَا هٰكَذَا
١٠ حَبِيبِي أَبْيَضُ وَأَحْمَرُ. مُعْلَمٌ بَيْنَ رِبْوَةٍ ١٠ رَأْسُهُ ذَهَبٌ إِبْرِيزٌ. قُصَصُهُ مُسْتَرْسِلَةٌ
حَالِكَةٌ كَٱلْغُرَابِ. ١٢ عَيْنَاهُ كَٱلْحَمَامِ عَلَى مَجَارِي ٱلْمِيَاهِ مَغْسُولَتَانِ بِٱللَّبَنِ جَالِسَتَانِ فِي
وَقْبَيْهِمَا ١١ ١٠ خَدَّاهُ كَخَمِيلَةِ ١٢ ٱلطِّيبِ وَأَتْلَامِ ١٣ رَيَاحِينَ ذَكِيَّةٍ. شَفَتَاهُ سُوسَنٌ تَقْطُرَانِ
مُرًّا مَائِعًا. ١٠ يَدَاهُ حَلْقَتَانِ مِنْ ذَهَبٍ مُرَصَّعَتَانِ بِٱلزَّبَرْجَدِ ١٤. بَطْنُهُ عَاجٌ أَبْيَضُ مُغَلَّفٌ
بِٱلْيَاقُوتِ ١٤ ٱلْأَزْرَقِ. ١٠ سَاقَاهُ عَمُودَا رُخَامٍ مُؤَسَّسَتَانِ عَلَى قَاعِدَتَيْنِ مِنْ إِبْرِيزٍ. طَلْعَتُهُ
كَلُبْنَانَ. فَتَى كَٱلْأَرْزِ. ١٦ حَلْقُهُ حَلَاوَةٌ وَكُلُّهُ مُشْتَهَيَاتٌ. هٰذَا حَبِيبِي وَهٰذَا خَلِيلِي يَا بَنَاتِ
أُورُشَلِيمَ

---

(٧) ربوة : عشرة الآف .

(٨) ابريز : كلمة يونانية معناها الذهب النقى الخالص .

(٩) مسترسلة : متموجة .

(١٠) حالكة : سوداء .

(١١) وقبيهما : الوقب هو الفراغ الذى تملأه العين .

(١٢) خميلة الطيب : أشجار عطرية مثيرة .

(١٣) اتلام رياحين : باقات الزهور .

(١٤) الزبرجد والياقوت الأزرق : أحجار كريمة . (١٥) خليلى : صديقى .

هذا الفصل ، يعتبر تسجيلاً رائعاً وقوياً للروح القدس فى توضيح عمل الرب ، فى قيادة النفس البشرية فى كل المراحل التى تجتازها ، حتى تتم لها التوبة ، وتلتقى بالرب فتنعم بمجده وتتقدس بقداسته ، وفيما يلى سنقدم لك ايها القارئ العزيز ، مطابقة بين ماكتبناه لك فى كيفية الوصول الى التوبة ، وبين ماسجل هنا عن توبة العروس (النفس البشرية) ...

دخلت العروس الى تجربة الكسل والتراخى ، الأمر الذى أدى بها الى النوم ... هذه تجربة قد يمر بها كل منا ، ولكن ماهى الأسباب التى دفعت العروس الى هذا الكسل بالرغم من أنها ، حظيت بنعم وهبات كثيرة ، فقد صار لها كثير من ثمار الروح المبهجة ؟...

ربما يكون ، لأن العروس انشغلت بالثمار المفرحة عن الرب يسوع ، الذى وهب لها هذه الثمار ...

أو لإحساس العروس بيقظة قلبها ... قد يكون شئ من البر الذاتى ...

أو لأنها أعطت لجسدها الفرصة ، أن يستريح ولم تجاهد لتأمن شر المخاطر التى تتربص بها ، بحجة اقتناعها بأن لها القدرة على القيام فى الوقت الذى تشاؤه ...

وفيما يلى نستعرض كيف قادها الرب للتوبة ..

١ – تعترف العروس بأن العريس ، لم يكف عن ندائهـــا « صوت حبيبى قارعاً » انه لايكـــف عن أن يقرع بطرق عديدة ، يكفى انه استمر طول الليل ، لدرجة أن خصل شعره أبتلت من ندى الليل . وهو ينادى العروس بكلمات معزية ومشجعة جدا « أختى حبيبتى حمامتى كاملتى » (نش ٥ : ٢)

٢ – أجابته العروس بأعذار من المؤسف أن نذكرها ، ولو أن هذه الأعذار غالباً مانختلقها ، ونحـــرم أنفسنا اللقاء بالعريس .... غسلت رجلى فكيف أوسخها ، خلعت ثوبى فكيف البسه ، لقد هيأت نفسى للنوم فكيف أقوم ... عندما نستسلم بإرادتنا للنوم الذى يحرمنا من لقاء العريس ، سيصعب علينا القيام (نش ٥ : ٣) .

٣ – عندما وجد العريس أن القرع بالنداءات المشجعة لم يُجدِ شيئا مع العروس ، بدأ يقرع بصورة عملية فأدخل يده من الكوة وعليها أثار المسامير ، لقد أراد أن تنظر العروس الى يده وعليها جراح الحب ، لعلها تتذكر كيف علق على الصليب لأجل خلاصها . أراد منها أن تنظر الى الحب مجسما فيه على الصليب (٤) .

٤ – نجح العريس بهذه الطريقة ، وللحال تحـــــرك قلبها نحوه ... لم تحتمل أن تراه مجروحا لأجل معاصيها ومسحوقا لأجل آثامـهـا ، فلقـد قـامت لتـفـتح له ويداها تقطران مـرا ، وأصـابعها مر قاطر + على مـقبض القـفل ، أى أنهـا قـبلت أن تحمل الصليب بمعنى ، أنها رفضت متطلبات الجسد والعطف على ذاتها (نش ٥ : ٤ ، ٥) .

٥ – عندما فـتحت العروس ، رفض العـريس أن يدخل ، فلقد تحول عنها وعبر ... أراد العريس بحكمته الفائقة ، أن يدخل العروس إلى الصليب ، لتشترك معه فى دينونة خطاياها ، الأمـر الضـرورى جـدا لكى تثبت فى التـوبة ، وترى العـريس بوضوح أكثر ، وتتلامس معه فى صفات جديدة لم تلمسها من قبل ، لأن الصليب سيرفع من قلبها كل الحواجز التى تطمس بصيرتها (نش ٥ : ٦) .

٦ – صار صوت العريس بالصليب قوة جبارة لم أحتملها، إذ انتـزع نفـسى منى وخـرجت لأطلبـه ... حـقـاً إن الصليب مبعث قوى للتوبة ، كما جاء على لسان زكريا النبى « وأفيض على بيت داود وعلى سكان أورشليم روح النعة والتضرعات ،

+ وأصابعها مر قاطر = إشارة الى مرارة الصراع الذى أخضعت العروس به ذاتها لإرادة الرب .

فينظرون الى الذى طعنوه وينوحون عليه كنائح على وحيد له ويكـونون فى مرارة عليه كمن هو فى مـــرارة على بكـــره » (زك ١٢ : ١٠) ، (نش ٥ : ٦) .

٧ – اختفى العريس ولم يجب طلبها ، حتى تشعر بمرارة البعد عنه ، وتكون لها الفرصة لإختبار أصالة حبها (نش ٥ : ٦)

٨ – لم تحتمل العروس الإنتظار ، وخرجت تبحث عن العريس فى الشوارع ... يبدو أنها فقدت رشدها وصوابها ، إذ كيف لاترى الحبيب ؟ التقى بها الحرس الطائف فى المدينة، فأوسعوها ضربا وجرحوها ورفعوا عنها إزارها ، وكأنهم أرادوا أن يقولوا لها ، لماذا تستترى زيفا فى هذا الثوب ، بينما تسيرين بمفردك فى وقت متأخر من الليل . لقد سمح العريس لعروسه بهذا الصليب ، لكى يجردها من كل زيف فى المحبة (نش ٥ : ٧).

٩ – استطاعت العروس من خلال حملها للصليب فى البحث عن عريسها ، أن تلتقى به وتتقبل منه سراً معجزة التوبة.. لقد انفتح قلبها وتلامست معه فى أفاق جديدة لحبه لم تلمسها من قبل ... هذا ما أفصحت عنه عندما التقت ببنات أورشليم ، فاستحلفتهن أن يخبرن الحبيب متى وجدنه أنها مريضة حبا ، أى أنها محدودة ضعيفة ليس لها طاقة ولاقدرة لإستيعاب حبه الذى بلا حدود (نش ٥ : ٨) .

١٠ – لقد انعكس عمل العريس السرى فى أعماق العروس على ملامحها ، فاكتسى وجهها بجمال فائق ، مما أثار الدهشة فى بنات أورشليم فسألنها ، من يكون حبيبك هذا الذى تحتملى كل هذه المشقة فى البحث عنه ، بينما نراك فريدة فى الجمال ولاينقصك شئ (نش ٥ : ٩) .

١١ – وجدت العروس الفرصة مهيأة ، لتتحدث عن عريسها كما رأته ، واختبرت حبه فى هذه التجربة ، حتى تحققت فى حياتها معجزة التوبة فقالت :

* حبيبى تجسد ليحمل طبيعتى ، وإذ قبل الموت عنى تبررت فيه وتقدست ، وهكذا أعلن الحب المطلق للآب على الصليب (نش ٥ : ١٠) .

* أتى الحبيب الىّ يحمل فكر الآب السماوى ، وإذ أسرنى بحبه ارتقى بفكرى الى فكر أبيه السماوى (نش ٥ : ١١).

* رأيت فى الحبيب الحيوية والشباب المتجدد ، الذى جدد حياتى واعاد الى الحب الأول (نش ٥ : ١١) .

* عينا الحبيب تعكسان بساطة قلبه ، وتكشفان عن سلامه ويقينه من قدرته الخلاصية بالدم (نش ٥ : ١٢) .

* تقبل حبيبى كل استحقاق خطاياى ، وأحالها بحبه الى

رائحته الذكية (نش ٥ : ١٣) .

* كلمات الحبيب سماوية تقاوم الرغبات الأرضية والأهواء الجسدية ، وله السلطان أن يدخل كل من يؤمن بـه الى الأبدية (نش ٥ : ١٣) .

* تميز الحبيب بالحب والحنان ، الذى دفعه لقبول الموت لأجل خلاصى (نش ٥ : ١٣) .

* كل هذه الصفات الجميلة ، تستند فى تأثيرها على قوة ونقاوة الحبيب ، ويرجع مافيها من جمال الى جمال الحبيب فى بره ومجده (نش ٥ : ١٤) .

* طلعته جميلة بالبر والقداسة وقوة الاستقامة كأرز لبنان (نش ٥ : ١٥) .

* إذ تلامست العروس أخيرا مع العريس فى حياته الباطنية بالصليب ، فأجملت كل أحساسيسها فى قولها ، حلقه حلاوة وكله مشتهيات (نش ٥ : ١٦) .

١٢ – فى هذا التحليل الذى ذكرناه عن توبة العروس كما جاءت فى سفر النشيد ، نجد أن العمل كله لتوبة العروس مركز على العريس السماوى ، وبالطبع لايخفى على القارئ ، أن العريس يعمل فينا للتوبة بروحه القدوس الساكن فينا .

الفصل الثانى

الاعتراف

هل الإعتراف شئ ، والتوبة شئ آخر ؟
أم انهما شئ واحد ، ولماذ ؟
لماذا الاعتراف ؟ أما تكفى التوبة ؟
هل الاعتراف لله ، ام انه للأب الكاهن ؟
أم أن الاعتراف لله فى وجود الأب الكاهن ؟
أب الاعتراف ، من يكون ، أى كيف اختاره ؟ وماهو معنى الأبوة الروحية ؟
وهل من علاقة بين ابوة الأب الكاهن وابوة الله لنا ؟ وهل من ضرورة لأبوة الأب الكاهن ؟
يعوق اعتراف الكثيرين أمور كثيرة ، فهل من حل ؟
عزيزى ، ستجد إجابات مريحة ، لكل هذه التساؤلات فى خبرات الأباء ، الذين سجلوا فى حياتهم إنتصارات رائعة على الشيطان والعالم ، وقد دونت فى هذا الفصل .

الاعتراف

لانقصد بحديثنا الآن عن الاعتراف ، أنه موضوع مستقل عن التوبة أو مكمل لها ، إنما نقصد تخصيص الحديث على الجانب المعلن فى موضوع التوبة ...

فإذا كانت التوبة تتم فى المخدع ، وعندما يغلق الإنسان على نفسه ، ويدخل أعماقه ليلتقى بروح الله الساكن فيه ويتوب ، فإن الاعتراف هو اعلان لهذه التوبة أمام الكنيسة .

واذا كانت التوبة ، تعنى المصالحة على أساس من التجديد الذهنى ، فيحيا التائب فى شركة مع الله للقداسة ، فإن الاعتراف يعطى للتائب قبول الكنيسة له ، مما يؤهله للتمتع بكل ماللأبناء من هبات روحية ، مذخرة فى الأسرار الكنسية

وبالإجمال نستطيع القول ، بأن الاعتراف هو الإقرار العلنى أمام الكنيسة بالتوبة ....

فالتوبة فى جانبها الخفى ، لايختلف عليها إثنان من بين المسيحيين عامة ، سواء فى نتائجها أو فى ضرورتها للخلاص ، أما الإعتراف فلأنه يمثل الجانب المعلن فى التوبة ، تكثر حوله التساؤلات وتختلف الأراء .

فيوجد فريق يُحجم عن ممارسة الإعتراف مكتفياً بالجانب الخفى للتوبة فقط ، وهذا يدل على أن هذا الفريق بالرغم من أنه يتمسك بالجانب الخفى ، الا أنه لم يستفد منه كما يجب، وآخر يُهمل الإعتراف ولاينتظم فيه ، بسبب تحرجه فى ممارسته، ويرجع هذا الى الفهم الخاطئ فى كيفية الممارسة المفيدة ، وآخر تتحول ممارسته للإعتراف الى روتين جاف ، يفقده جوهر التوبة والعمق فى حياته الروحية ، وبالطبع يوجد فريق آخر ينتظم فى ممارسة الإعتراف عن اقتناع واختبار ، وفى يقين من أنه السبب الرئيسى فى نمو حياتهم الروحية ، ومن هؤلاء جميعاً بإستثناء الفريق الأخير نواجه بهذين السؤالين ... لماذا الإعتراف ؟ كيف أستفيد من الإعتراف ؟

وفيما يلى نقدم لك أيها القارئ العزيز ، الإجابة عن هذين السؤالين ، فهما الهدف الأساسى من الموضوع الذى نكتبه لك .....

لماذا الإعتراف ؟

١ – أسس الرب الإعتراف منذ السقوط

عندما سقط آدم فى الخطية ، بادر الرب بالعمل لأجل خلاصه ، فكان الإعتراف من أهم ماأرساه الرب ، كقاعدة أساسية لراحة الإنسان ولخدمة خلاصه ، وذلك عندما افتقد الرب فى حبه وحنانه آدم ، وأجرى معه حواراً قصد الرب منه ، أن يُشعِر آدم بخطيئته ويعترف بها ، فينال منه الصفح والغفران ، إلا أن آدم تقسى قلبه ، والقى اللوم لسقوطه على زوجته . وبطريق غير مباشر على الله نفسه ..

* فالاعتراف إذن ، لم يكن موضوعاً حديثاً أدخلته المسيحية ، وإنما كان منذ أن سقط الانسان فى الخطية ، والحقيقة أن الرب أرساه ودفع اليه بطرق عملية كثيرة من بعد سقوط آدم .

ولقد وضع الرب شريعة على يد موسى ، تأمر بكل مايجب على الشعب ممارسته ، والكيفية التى تتم بها الممارسة ، لكى يتحقق للشعب الارتباط بالرب ، ومن أهم ماأوصت به الشريعة، إقامة كهنة للقيام بخدمة هذه الممارسات ، ولقد كان دور الكاهن فى خدمة الإعتراف ، هو أن يقف على خطايا شعبه ،

ليصلى عنهم ويطلب لأجلهم الغفـــران ، وفى ذلك قال الرب على لســان موســى « .. فان كان يذنب فى شئ من هذه يقر بما قد أخطأ به ، ويأتى الى الرب بذبيحة لإثمه ... فيكفر عنه الكاهن من خطيته .. » (لا ٥ : ٥ - ١٠)

« ويضع هرون يديه على رأس التيس الحى ويقر عليه بكل ذنوب بنى إسرائيل وكل سيآتهم مع كل خطاياهم ويجعلها على رأس التيس ويرسله بيد من يلاقيه الى البرية » (لا ١٦:٢١) ، « يفنون بذنوبهم ... وبذنوب ابائهم معهم يفنون . لكن إن أقـــــروا بذنوبهم ... أذكـــر ميثاقى مع يعقوب ... الخ » (لا ٢٦ : ٣٩ - ٤٥) ، « قل لبنى اسرائيل إذا عمل رجل أو إمرأة شيئا من جميع خطايا الإنسان وخان خيانة بالرب فقد أذنـــبت تلك النفس . فلتقر بخطيـــتها التى عمـــلت . (عد ٥ : ٦ ، ٧) ، وما أكثر النصوص الكتابية التى تؤكد ممارسة الإعتراف فى العهد القديم ، ولايتسع المجال هنا لذكرها ، ولعلك ياعزيزى تذكر معى على سبيل المثال ، كيف أن يشوع بن نون ، قاد بإرشاد من الرب ، عاخان بن كرمى عندما خان ، الى الاعتـــراف بذنبه فقال له « اعتـــرف للرب واخبرنى » (يش ٧ : ١٩) ، وكيف ان ناثان النبى سمع اعتراف داود الملك وقال له « الـــرب أيضاً قد نقل عنـــك خطيتك . لاتمـوت »

(٢ صم ١٢ : ١٣) ومن أهم الأدلة التى تؤكد ممارسة الإعتراف فى القديم ، أن يوحنا المعمدان وهو آخر أنبياء العهد القديم ، وكان كاهناً أيضاً ، قد جاء ليعد الطريق أمام الرب يسوع بالتوبة ، ويذكر عنه الكتاب مايلى ، خرج اليه اورشليم وكل اليهودية وجميع الكورة المحيطة بالأردن « واعتمدوا منه فى الاردن معترفين بخطاياهم » (مت ٣ : ٥) .

ولأهمية الإعتراف ، أوصى الرب به فى العهد الجديد وذلك عندما أودع فى الكنيسة ممثله فى الأباء الرسل سلطان الحل والربط ، ويتضح هذا من قوله لهم عندما نفخ فى وجوههم بعد القيامة وقال « أقبلوا الروح القدس من غفرتم خطاياه تغفر له ومن أمسكتم خطاياه أمسكت » (يو ٢٠ : ٢٢ : ٢٣) ، أنظر أيضا (مت ١٦ : ١٩) ، (مت ١٨ : ١٧ ، ١٨) .

٢ - يناسب طبيعة الإنسان

الإنسان جسد وروح متحدان معاً فى كيان واحد ، ولذا فإن الرب يقدم للإنسان الهبات الروحية ، التى تؤهله للميراث الأبدى من خلال ممارسات ملموسة ، ومدركة للحواس الإنسانية ، والاعتراف إحدى هذه الممارسات ، التى توارثها الخلف من السلف ، اما شفاهاً او بطرق عملية ، وضعها الرب حتى قنن كل هذه الممارسات .

وفى هذا يقول الأستاذ نظير جيد (قداسة البابا شنوده الثالث) ، شارحاً كم هو مناسب لطبيعة الإنسان ..

ان الخاطئ يذهب الى أب الإعتراف ويقر بخطاياه ، ثم يصلى لأجله التحليل ، ويخرج الخاطئ مطمئناً متاكداً كل التأكيد ، بأنه قد نال الغفران ، شاعراً أن الحمل الثقيل الذى كان ينهكه ويضنيه قد أزيل عنه نهائياً ، وحمله السيد المسيح نيابة عنه ، وهكذا يستريح قلب الخاطئ ، وينال من الإعتراف سلاماً داخلياً ، هو فى أشد الحاجة اليه .

أما الذى لايعترف على كاهن ، فقد تحاربه الأفكار والشكوك ، ويظل مزعزع القلب ، تارة يوقن بمغفرة خطاياه ثقة بمحبة الله ورحمته ، وتارة تتضخم أمامه خطيته ، فيظن أن ذنبه أعظم من أن يغتفر ، وقد يحاربه الشيطان من هذه الناحية ، حتى يجلب له اليأس ، أو على الأقل يعذبه الشك .

الست ترى ياأخى الحبيب أنه رأفة من الله ، إذ وضع لنا هذا السر المقدس ... ترى كم نحن فى حاجة اليه ..

ويضيف أيضاً ، ليوضح كم هى فاعلية هذا السر فى معالجة النفس البشرية من الكتمان والكبت .

ان الأخطاء التى يقترفها الإنسان ، ويكتمها عن الناس ،

تظل تعذبه فى فكره ، ويضيق بها صدره ، ويشعر بحاجة الى إنسان ، يقاسمه أسراره المضنية حتى يخف حملها عنه ، ومن هنا جاءت حاجة الشخص الى صديق ، ولكن الصديق مهما كان وفاؤه ، لاتستطيع أن تأتمنه على أسرارك ، وخاصة الخطيرة منها أو البشع والدنئ . الصديق ـ مهما كان ـ يصعب الإفضاء اليه بما يشين النفس ويدعو الى التحقير والإشمئزاز . كما أنك لاتضمن كتمان صديقك لأسرارك . اما الكاهن فهو صديق صدوق لايشمئز من سماع خطاياك ، لأنه تعود سماع الخطايا، ولأنه يرى فى سماعها توبة لاافتخاراً ، ولأنه أب وطيب ، أكثر كتمانا للسر من أىٍ إنسان بحكم وظيفته ، لأنه يعرض نفسه للقطع من الكنيسة إذا باح السر .

وفى هذا يقول أيوب البار « روح باطنى تضايقنى ، هوذا بطنى كخمر لم تفتح كالزقاق الجديدة يكاد ينشق . اتكلم فأفرج . افتح شفتى واجيب » (اى ٣٢ : ١٨ – ٢٠) ويقول الحكيم « من يكتم خطاياه لاينجح ومن يقربها ويتركها يرحم » (ام ٢٨ : ١٣) .

٣ – يبطل كبرياء النفس .

الإعتراف بالمعنى الذى ذكرناه سابقاً « اقرار بالتوبة » ينشأ

عنه احساس الإنسان بضعفه ، ويخلق فيه مشاعر منسحقة ، ليس لأنه خاطئ ، وانما لأن محبة الله تحتوى ضعفه وتقيمه ليسلك فى جدة الحياة ... فهو انسحاق ايجابى مملوء بالرجاء يقى الإنسان صغر النفس ويجنبه مخاطر الكبرياء ، اذ لاتجد النفس فى ذاتها براً تكبر بسببه ، وتنفصل عن الله مصدر البر ..

وفى هذا يقول القديس اغسطينوس

اتريد أن يغفر الله لك ؟ اعترف ، فتستطيع القول ، « استر وجهك عن خطاياى » (مز ٥١ : ٩) .

قل له أيضا « لأنى عارف بمعاصى » (مز ٥١ : ٣) .
« وان اعترفنا بخطايانا فهو امين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل اثم » (١ يو ١ : ٩) .

ويقول مارفيلوكسينوس ..

ان الذى يقاتله الشيطان ويطيع افكار الشر ، ولايفضح ويكشف افكاره أمام اب اعترافه ، الذى له خبرة القتال ولايجهل حيل الشيطان ، فإن شيطان الكبرياء يستلمه فى نهاية المعركة ويطرحه من ايمان الحق .

ويقول القديس دوروثيئوس..
« ويل لمن هو وحده ، إن وقع اذ ليس ثان ليقيمه »

(جا ٤ : ١٠) ، ولامن يُسعفه لئلا يسقط وليس معه من يبسط اليه يد المعونة ليقيمه ، وعلى العكس لايوجد شئ يخيف الأبالسة ، ويغيظهم مثلما إذا ظهر خبثهم بكشف الأفكار ، لأن الشيطان ينقطع رجاؤه فى الإنتصار على هذا الانسان ويفر هرباً.

٤ – يبطل سلطان الخطية ويبدد ظلمتها .

الخطية ظلمة ، ولاشركة للظلمة مع النور ، فالخطية لاتقوى على مواجهة النور ، ولاتثبت فيه أبداً ، فمن أهم الوسائل للخلاص منها ، هو كشفها للنور وفضح أساليبها أمام اب الإعتراف ، ومثال لذلك يتحدث أخ عن تجربة تعرض لها فيقول ...

بينما كنت رفيقاً للأب ثيوفاس ، تعودت أن أخبئ قطعة من الخبز ، لكى آكلها فى وقت متأخر دون ان يعلم بها أحد ، وهكذا كنت ارتكب خطيئة السرقة ، وفى كل مرة بعد السقوط أعود الى نفسى لائماً إياها على السرقة ، التى ارتكبتها بطريقة تبدد اللذة التى أحصل عليها من الأكل ، وبالرغم من حزنى عقب كل سقوط ، الا أن هذا الحزن لم يحررنى من استبداد الخطية ، وللأسف كانت الخطية فى كفرعون ، الذى يأمر شعب الله بصنع الطوب سخرة ، دون أن يكون له قدرة على الهرب ..

وكنت أخجل من أن أكشف هذا الأمر لأب اعترافى ، ولقد شاءت العناية الإلهية أن تعتقنى من استبداد الخطية ..

فجلست مرة مع بعض الأخوة ، استمع الى حديث أبى معهم ، ولحسن الحظ فإن الحديث كان يدور حول شيطان النهم ، وكم هو سلطان الخطية وفعلها المدمر فى الإنسان ، اذا كتم الأفكار الخبيثة التى تلدها فيه عن اب اعترافه ..

فاخترقت هذه الكلمات أعماقى كالسهم ، وثار على ضميرى ثورة عارمة لم أحتملها ، وشعرت بإن أعين أبى تخترق أعماقى ، وترانى مكبلاً مستعبداً مغلوباً على أمرى ..

أمام الحب الإلهى ، الذى يحتوينى فى رعاية أبى لى ، لم أحتمل تنهدات قلبى ، التى تجمعت فى قوة واعلنت عن نفسها فى الدموع ، التى بدأت تسيل من عينى مع الأعتراف العلنى بهذه الخطية اللعينة ، طالباً منهم جميعاً ان يطلبوا لأجلى ، لكى يفك الرب قيودى ويحررنى من أسر الخطية .

فأجابنى ابى قائلاً :

ليكن لك ايمان يا ابنى ، انه بمجرد اعترافك وقبل أن ارشدك بشئ ، قد تحررت من هذه العبودية . لقد انتصرت اليوم على عدوك ، فبإعترافك اسقطته أكثر من غلبته لك بسكوتك

السابق . ولذلك فإن بعد افتضاحه هذا ، لن يستطع ذلك الروح الشرير أن يكدرك ، ولايمكن لذلك الافعوان النجس ان يجد له مكاناً مظلماً فيك . لقد دخل النور أعماقك ..

وهكذا تحررت من استبداد الخطية بقوة هذا الاعتراف

ويعبر سفر الجامعة عن ماحدث معى فيقول « ان لدغت الحية بلارقية فلا منفعة للراقى » (جا ١٠ : ١١) . ويقصد من هذا ، ان لدغة الحية بدون راق (اب الاعتراف) خطيرة، والخطورة تكمن فى أن الخاطئ ، لايكشف امام أبيه افكار الخطية العاملة فيه ..

وفيما يلى سأذكر لكم بعضاً من أقوال الأباء فى هذا الموضوع ..

+ الفكر الشرير يضعف بمجرد كشفه .. فبقوة الإعتراف ينسحب افعوان الدنس من كهفه المظلم المخفى ، واحياناً يظهر ويهرب مفتضحاً ..

فالأفكار الشيطانية ، يكون لها سلطان علينا بمقدار ماتختبئ فى قلوبنا ..

+ كما أن الحية الكامنة فى وكرها أو تحت حجر ، متى كشفت عنها هربت بسرعة .. هكذا ابليس الحية القديمة متى كشفت عنه ، فر هارباً ، لأنه أب الظلام ولايستطيع أن يحتمل

النور ، ولأنه متكبر فإنه متى اشتهر خداعه ومكره الدفين لايحتمل البقاء ويفر هارباً ..

ان الشئ الذى يستحى الإنسان كشفه واظهاره ، علامة تدلنا على أنه ردئ وانه تجربة شيطانية ..

٥ – الإعتراف تلمذة

امر الرب تلاميذه قائلاً : « اذهبوا وتلمذوا جميع الأمم وعمدوهم باسم الآب والأبن والروح القدس وعلموهم جميع ماأوصيتكم به » (مت ٢٨ : ١٩ : ٢٠) .

فالمسيحية تلمذة ، والتلمذة تقوم أساساً على كسر المشيئة ، والسلوك وفق مشيئة الرب ، والتلمذة وان كانت فى ظاهرها للأب الروحى ، الا أنها إرتباط سرى بالرب يسوع ، فى ارشاد وتوجيه الأب الروحى ..

ولذلك فإن الأب الروحى ، هو من يعيش ابوة المسيح له ، وهذه الأبوة تمتد فيه الى تلاميذه ، تلدهم للرب ، وتتمخض بهم الى أن يتصور المسيح فيهم ..

الأبوة الروحية ملء بالمسيح ، الذى يحتوى الأب ، ويصير فيه ينبوعاً حياً ، ينبع ويفيض على الأبناء حياة أبدية .

لهذا نصح العريس السماوى العروس قائلاً « ان لم تعرفى

ايتها الجميلة بين النساء فاخرجى على آثار الغنم وارعى جداءك عند مساكن الرعاة » (نش ١ : ٨) .. ويقصد من هذا أن يقول لها ، ان لم تعرفى حبى وتدركى ابوتى ، اذ لم تقتنى بعد الحواس الروحية المدربة بهذه المعرفة ، اخرجى على آثار الغنم ، فهذه بصمات حبى فيهم وكلها ظاهرة لك ، وارعى جداءك عند مساكن الرعاة ، اى ارعى حواسك حيث التقى بك فيهم، وتنفتح حواسك بحبى الذى يرعاك فيهم .

واليكم فيما يلى بعض من تعاليم الأباء فى هذا الموضوع

قال تلميذ أنبا بفنوتيوس : اذا لم تسكن مع فلاح ، فمن أين لك أن تعرف ماتشتمل عليه الفلاحة ، من حرث وبذر وحفظ وسقى وحصاد وغيره ؟!

قلت : ومامعنى هذا ؟

قال : ان لم تسكن مع شيخ مجرب ، كى يعلمك الرهبنة فمن أين تتعلمها ؟ فلو انتقلت من مكان الى مكان ، او انفردت وحدك ، او صرت أبا قبل أن تستأهل لذلك من قبل الله ، فإنك تقيم كل زمانك وانت لاتعرف كيف تحصد ثمرة الفضيلة ، بل تضيع الزرع الذى هو تعليم طريق الله ، ويقول القديس انطونيوس الكبير

يا أحبائى فى الرب ، المستقيمى القلوب ، ان أردتم ان تتقدموا ، وتنموا بزيادة وتصيروا غير مضطربين بقلوبكم ولاتقدر الشياطين أن تهزأ بكم فى شئ ، فاسمعوا عن آبائكم واطيعوهم فلاتسقطون أبداً .

لاتتحدث بكل أفكارك لكل أحد لئلا تكون عثرة .. ضع فى قلبك أن تسمع لأبيك فتحل بركة الله عليك .

ويقول القديس مارفيلوكسينوس

احفظو كلمة فم الرب ، التى تقال لكم على افواه ابائكم الروحانيين ، ولاتتعدوا وصيتهم وتجمعون لأنفسكم حسنات زائدة (كما جمع الشعب مناً زائداً فى البرية) . فتنتن نفوسكم بألم السبح الباطل ، بل كما يقوله لكم المرشد الذى ائتمنتموه على أنفسكم ، فلتؤمنوا انكم تسمعونه من فم الله فتعينكم نعمة الله ..

ويقول يوحنا كاسيان

لانك إذا التجأت الى أبيك الروحى الذى له حنكة وخبرة بذلك ، فلايمكنه (الشيطان) خزاه الله ان يخدعك ولو كنت جاهلاً ...

ان شئت التمسك بطريقة سهلة لإقتناء فضـــــيلة الإفراز

(التمييز) ، فحرر امورك مخبراً بها أب اعترافك مقتدياً برأيه ، آخذاً بمشورته ، جاعلاً تمييزه وحكمته هما تمييزك وحكمتك

نخلص من هذا كله ، أن التلمذة هى رسالة المسيحية ، وكل مسيحى يطلب خلاص نفسه ، عليه أن يسلك بروحها ، ولقد أوصى بها الرب يسوع لكل أتباعه « اذهبوا وتلمذوا .... من أراد ان يكون لى تلميذاً ... » ، ورسخ مفهومها فى ذهن الكنيسة ، تذكر ماذا فعل مع شاول الطرسوسى عندما التقى به فى الطريق الى دمشق ؟ وفى خضوع التائب وطاعته سأل شاول ماذا تريد يارب أن أفعل ؟ أجابه الرب قائلاً : أذهب الى حنانيا (يقصد الكنيسة ممثلة فى حنانيا) وهو يقول لك كل شئ ...

وكرنيليوس الذى أعلن الرب له بواسطة الملاك قبول صلواته وصدقاته ، طلب منه أن يستدعى بطرس ويتعلم منه ..

٦ – الاعتراف صلح مع النفس والكنيسة

* المؤمن عضو فى جسد الكنيسة ، ولهذا فإن أى خطأ يرتكبه يعود بالملامة والاساءة من الآخرين ، ليس لنفسه فقط بل وللكنيسة كلها ، والأخطر من ذلك تعتبر الخطية خيانة للمسيح ، واحتقاراً للعضوية الكنسية ، ولهذا وجب على المؤمن، كما يهتم فى التوبة بإصلاح نفسه من كل آثار

الخطية، أن يصطلح مع الكنيسة بالإعتراف ملتمساً منها القبول والرضى .

* الإعتراف يجعل المعترف فى يقين من أن خطاياه غفرت بالفعل فيشعر بالراحة والسلام ، وبالأخص عندما يضع الكاهن يده على رأسه ويصلى التحليل .

* يساعد الاعتراف ، المعترف على أن يفرغ كل مابداخله من ضغوط صنعتها الخطية فى أعماقه ... إنه يفرج بالاعتراف عن نفسه ، فلاينضغط بخطية ما .

٧ – الإعتراف يضرم الحب فى القلب

الإعترف كما شرحنا سابقاً ، هو إقرار بالتوبة ، التى بها يتجدد الذهن ، ويصبح روحياً فيستعيد القوة بالحب الإلهى لحياة الشركة مع الرب ... وفى حياة الشركة هذه ، يرتبط بالرب فى علاقة حب تبلغ به مستوى الإتحاد ، فيمتلك الحب قلبه ويصير قلبه ، وكأنه ينبوع حب ينبع ويفيض الى حياة أبدية ..

الله حب ، والإعتراف يحمل فى صلاة التحليل على فم الأب الكاهن ، هذا الحب الى قلب الخاطئ ، فيغتسل ويستنير ويعاين نور الحب الالهى ، فتعلن حياته مجد

الرب وتصير سبحاً له ..

لهذا يدعونا الروح القدس على لسان يوئيل النبى ، قائلاً « ولكن الآن يقول الرب ارجعوا الى بكل قلوبكم وبالصوم والبكاء والنوح . ومزقوا قلوبكم لاثيابكم وارجعوا الى الرب الهكم لأنه رؤوف رحيم بطئ الغضب وكثير الرأفة ويندم على الشر » (يؤ : ٢ : ١٢ ، ١٣) .

الاعتراف يصلب ارادة الخاطئ ويعلمه أن يسلك وفق ارادة الله ، فيعيش عمق وجمال كلمات الرب يسوع التى قالها ليلة آلامه « لتكن لا إرادتى بل ارادتك » (لو ٢٢ : ٤٢) ، واذ تتضع النفس هكذا تدرك المحبة .. والمحبة نار تحتويها وتصبح هى وقودها، لاتلتهمها او تتحول فيها الى رماد (أى تفقد خواصها التى تتميز بها) ، ولكن تقتنى المحبة فى طبيعتها ، فتعلن خواصها أنها محبة والى أى مدى هى شريكة للطبيعة الإلهية ...

يقول القديس اغسطينوس

المحبة تستر كثرة من الخطايا (١ بط ٤ : ٨) . فالمحبة وحدها هى التى تمحو الخطايا ، لكن الكبرياء يزيل المحبة ، فإن الاتضاع يقويها وهى تمحو الخطايا .

كيف أستفيد من الاعتراف

تذكر ياعزيزى أنك فى الاعتراف ، ستجلس مع الرب يسوع فى وجود أب اعترافك ... الرب يسوع يستمع الى خطاياك ، بأذنى أب اعترافك ، وفى إستحقاقات دمه ستنال غفران خطاياك ، وقبول الآب السماوى لك ...

+ الثالوث القدوس يعمل فى هذه الجلسة ، الآب يمنح الغفران والقبول فى إستحقاقات الابن بالروح القدس ، الذى يفحص أعماقك ويتمم توبتك ... أب اعترافك (كممثل للكنيسة) يجسم لك عمل الثالوث القدوس ، بينما يستمع اليك ويرشدك ، وأخيراً عندما يضع يده على رأسك ، مصليا للرب أن يحاللك من خطاياك ...

+ فهذه الجلسة ، كما هى للدينونة فهى أيضاً لاستعلان الحب الإلهى بالغفران ومذاقه المجد ...

+ وكما هى للحزن الذى بحسب مشيئة الله ، فهى أيضاً للفرح بالخلاص .

+ وكما هى للإقرار بالتوبة عن الخطايا فهى أيضاً لإعلان القبول والرضى من الآب السماوى .

ألا تلمس ياعزيزى ، أن هذه الجلسة بقدر ماهى رهيبة

ومخيفة ، بقدر ماهى مبعث للفرح ووسيلة لإقتناء السلام والراحة فى الرب يسوع ... إنها تحتاج الى إستعداد خاص ، حتى يتحقق لك هدف الرب من الاعتراف ، وفيما يلى سنذكر لك مراحل الاعتراف بالشروط التى تفيدك :

١ – قبل الاعتراف :

* اجتهد كثيراً فى الصلاة ، لكى يعطيك الرب نعمة ويحقق لك الهدف من هذه الجلسة ، وتفرح بلقاء الرب يسوع للغفران ومذاقة المجد .

* اهتم كثيراً بالجلوس إلى نفسك فى ظل الرب يسوع ... أدخل أعماقك بنور الوصية الإلهية ، لتكتشف مكامن الخطية فيك ، وتتمسك فى جهاد وصراع مع الرب يسوع ، ان يجدد قلبك وفكرك بروحه الساكن فيك ... الإعتراف لايجدى نفعاً مالم يكن إقراراً صادقاً بالتوبة .

* صل كثيراً ، لينطق الرب على لسان أب اعترافك ، بكل ماتحتاج اليه نفسك لتكمل توبتك ، وتسلك بالروح وليس بالجسد .

٢ – أثناء الإعتراف

+ احرص الا يغيب عن ذهنك أنك جالس أمام الرب

يسوع ، تقدم دينونتك لنفسك على خطاياك ، وحبذا لو شخصت اليه وهو معلق على عود الصليب ، يتلقى عنك وعن كل البشرية كل الغضب الإلهى ، المعلن من السماء على جميع فجور الناس وإثمهم ، وفى هذا جملة فوائد نذكر منها الآتى :

* ستلمس فى مرارة ، كم أنت خائن فى كل خطية تذكرها ، لهذا الحب الالهى المعلن على عود الصليب .

* سوف لاتطيق وجود الخطية فى أعماقك ، ستفضح كل شر يختبئ فيك ، أمام الذى تخترق عيناه أستار الظلام ، وله القدرة أن يفحص الكلى والقلوب .

* الأحضان المفتوحة بالحب والحنان على الصليب ، ستلهب قلبك شوقاً لحياة القداسة ، والاستقرار فى شخص الحبيب .

* سوف تنساب الدموع من عينيك ، ممتزجة فى الدوافع اليها ، مشاعر الحزن على الخطية ومشاعر الفرح بالخلاص ، الذى أعلن على الصليب .

+ فيما يلى سنذكر لك الشروط ، التى إذا التزمت بها فى إعترافك ستحقق الهدف منه :

١ – إهتم فى أن ترتبط فى الإعـتـراف بالكاهن ، الذى تشعر بأنه يحمل كل مقومات الأبوة لك ، كـمـا أن له القـدرة فى أن يقود نفسك الى ينابيع الخلاص .

٢ – إحرص على أن يكون لأب اعترافك ، مخافة دائمـة فى قلبك واحترام خاص ، واحذر أن يكون لك دالة معه ، لئلا تفقـد كل مشاعر التوبة والندم فى جلسـة الإعتراف ، وتخرج دون أن تستفيد شيئاً .

٣ – يجب أن يحـوى اعـتـرافك ، بالاضـافـة الى النواحى السلبيـة أى الخطايا التى تعـانى منهـا ، النواحى الايجـابيـة أى علاقتك بالرب ، ومدى جديتك فى الارتباط به .

٤ – أحذر من حيل الذات ...

* فلاتذكـر اعترافك فى قصص مطولة ، تهـدف منهـا أن يلتمس لك أب الاعتراف العذر فيما سقطت فيه .

* لاتبـــرر ذاتك ولاتلوم أحـــــداً اخـر غـيـرك ، فـيـمـا تذكره من أخطاء .

* اهتم بذكر الخطايا حتى لو كنت تعرف علاجهـا ، أو التى تتكرر كثيراً فى حياتك .

* لاتذكر اسم أحد اشترك معك فى الخطية ، أو شجعك

على السقوط فيها .

* لاتلبس الخطية ثوباً آخر ، يخفى بشاعتها إشفاقاً على ذاتك .

* اهتم بأن تذكر تفاصيل الخطية ، لكى تبدو حقيقة نفسك واضحة أمام أب اعترافك ، ومن المفيد لك أن تذكر أيضاً مدة تكرار سقوطك فى الخطية ، مكان الخطية ، مشاعرك أثناء فعل الخطية .

٥ – كن صريحاً فى إعترافك ، واذكر كل ضعف لاتوافق عليه الوصية ولايقبله ضميرك الخاضع لروح الله ، حتى لو كان هذا الضعف من جهة اب اعترافك .

٦ – اعترف بكل أنواع الخطايا ، سواء التى بالقول أو بالفكر أو بالحس أو بالفعل ، وثق أن أى خطية لاتقر بها ستظل تحزن قلبك وتقلقك ، كما سيتكرر سقوطك فيها .

٧ – من الممكن أن تسجل كل ماتريد أن تعترف به فى نقاط صغيرة أو بطريقة لايفهمها أحد غيرك ، وذلك فى فترات الإستعداد قبل الإعتراف حتى لاتنسى شيئاً .

٨ – انصت لتوجيهات أب اعترافك ، وتفهم جيداً كل مايطلبه منك مع الحرص الشديد على الطاعة ، ومن المفيد لك

أن يكون أب اعترافك على بينة من موقفك من توجيهاته ومدى التزامك بها .

٣ – بعد الاعتراف

١ – اشكر الرب على محبته وقبوله لك .

٢ – اقبل توجيهات أب اعترافك ، وأنت فى يقين من أنها من الرب ، وجاهد كثيراً مع نفسك لتلتزم بها :

٣ – لاتيأس من تكرار سقوطك فى بعض الخطايا ، فهذا قد يكون أمراً طبيعيا ، لضعفك البشرى وقساوة الشيطان فى حربه لك ... ثق أن الرب لن يتركك ، بل سيعمل بقوة عجيبة ليخرجك من الحرب بأكثر قوة .

٤ – انتظم فى قانون حياتك ، واهتم كثيراً بالتتلمذ على كلمة الله ، والتناول من الأسرار المقدسة .

٥ – انتظم فى الاعتراف ، واحرص على ان لاتطول الفترة بين اعتراف وآخر .

أب إعترافى ، من يكون ؟

ابوة الله

يدعونا الرب يسوع قائلاً : « فصلوا انتم هكذا . أبانا الذى في السموات » (مت ٦ : ٩) ، فالأبوة الروحية هى لله الآب ، ناخذها فى المسيح يسوع ، الذى يوجهنا ويوصينا بصفتنا ابناء لله الآب ، فيقول مايلى على سبيل المثال « لكى يروا اعمالكم الحسنة ويمجدوا اباكم الذى فى السموات » (مت ٥ : ١٦) ، « أحبوا اعداءكم باركوا لاعنيكم .. لكى تكونوا ابناء ابيكم الذى فى السموات » (مت ٥ : ٤٤ ، ٤٥) احترزوا من أن تصنعوا صدقتكم قدام الناس لكى ينظروكم ، والافليس لكم اجر عند أبيكم الذى فى السموات » (مت ٦ : ١) ... الخ

السيد المسيح هو ابن الله بالجوهر ، أما نحن فأبناء بالتبنى، نأخذ البنوة كنعمة فى المسيح يسوع ، كما يقول بفمه الإلهى « فى ذلك اليوم تعلمون انى انا فى أبى وانتم فى وانا فيكم » (يو ١٤ : ٢٠) . نحن فيه أبناء لله الآب .

هذه الأبوة تعمل فينا سراً ، أى بطريقة غير ملموسة وتفوق إدراك العقل ، وتعلن فى ابوة الأب الكاهن .. فابوة الأب الكاهن ليست مستقلة عن ابوة الله ، وليست لها قيام بغيرها ،

ولهـذا لايمكن ان تكون بديلة لهـا ، وقـد اوصـانا الرب يسـوع قائلاً « ولاتدعوا لكم اباً على الأرض لان اباكم واحد الذى فى السموات » (مـــت ٢٣ : ٩) ... وهو بهـذه الوصيـة لايلغى ابوة الأب الكاهن ، وانما يمنع ان تكون بديلاً لأبوة الله ...

العلاقة بين ابوة الله وأبوة الكاهن

وللتـوضيح نقـول ان العـلاقـة بين ابوة الأب الكاهن وابوة الله، مـثل العـلاقـة بين الانسـان كـشـخص وبين جسـده ... فالانسان شخص وليس مجرد جسد ، والجسد مكان حضور الشخص والإعلان عنه ، وايضاً وسيلة اللقاء به والتعامل معه ... ومع هذا لايمكن ان يكون بديلاً له ... هكذا أيضـاً ، فـابوة الأب الكاهن ، هى مجال حضور أبوة الله ، ووسيلة تعرفنا عليها والتعامل معها ، ومع هذا يستحيل ان تكون بديلة لها ..

ويشير القديس يوحنا الحبيب الى هذا المعنى فى قوله « فإن الحياة أظهرت وقد رأينا ونشهد ونخبركم بالحياة الأبدية التى كانت عند الآب واظهرت لنا . الذى رأيناه وسمعناه نخبركم به لكى يكون لكم أيضاً شركة معنا . واما شركتنا نحن فهى مع الآب ومع ابنه يسوع المسيح » (١ يو ١ : ٢ ، ٣) .

واضح من هذا النص ان القـديس يوحنا الحـبـيب والآباء

الرسل ، كآباء لنا يخبروننا بما رأوا وسمعوا ، لندخل نحن الى شركة الآب والابن ، من خلال شركتهم للآب والإبن ..

ويقول معلمنا بولس الرسول « يا أولادى الذين اتمخض بكم ايضاً الى ان يتصور المسيح فيكم » (غل ٤ : ١٩) ، فمن الذى يُصور المسيح فينا ؟ أو يطبع سماته فينا ؟ واضح ان الرسول لايقصد نفسه ، وانما يقصد الآب ، لأنه « وليس أحد يعرف من هو الإبن الا الآب » (لو ١٠ : ٢٢) .

وحتى الآم المخاض التى بها يتصور المسيح فينا ، لايمكن ان تكون الآم الرسول منفصلاً عن الرب يسوع ، وانما هى الآم الرب يسوع ، يتقبلها فى جسد الرسول بولس كعضو فى جسده ، ولقد عبر الرسول عن هذا المفهوم بدقة ووضوح فى قوله « الذى الان افرح فى الامى لأجلكم واكمل نقائص شدائد المسيح فى جسمى لأجل جسده الذى هو الكنيسة » (كو ١ : ٢٤) .

مبدأ قائم منذ القديم

واضح فى كل ماذكرناه ، أن الارتباط بين ابوة الله وابوة الكاهن ، ارتباط صميمى وضرورى فى العلاقة التى تربط الله بشعبه ، فلم تكن امراً استحدثه الإكليروس ، كما يدعى البعض

لبسط نفوذهم على الشعب ...

+ فمنذ القديم ومبدأ الابوة الروحية قائم ، اذ قيل عن ابراهيم « انه اب لجميعنا » (رو ٤ : ١٦) ، ليس فقط للذين هم من الناموس ، ومن نسل ابراهيم ، وانما أيضا لكل الذين هم من ايمان ابراهيم . كما هو مكتوب « انى قد جعلتك اباً لأمم كثيرة » (رو ٤ : ١٧) ، وهذه الابوة لم تكن فقط للذين هم من نسله وانما أيضاً للذين فى الغرلة « ليكون أباً لجميع الذين يؤمنون وهم فى الغرلة » (رو ٤ : ١١) ، وحتى للذين من الختان لم يكن المقصود بابوة ابراهيم لهم مجرد الأبوة الجسدية ، وانما الأبوة الروحية كما ذكر الوحى المقدس هذا « واباً للختان للذين ليسوا من الختان فقط ، بل أيضاً يسلكون فى خطوات ايمان ابينا ابراهيم » (رو ٤ : ١٢) « اعلموا اذاً أن الذين هم من الإيمان ، اولئك هم بنو ابراهيم » (غل ٣ : ٦ ، ٧) ..

واليشع قال لايليا عند صعوده « يا ابى يا ابى مركبة اسرائيل وفرسانها » (٢ مل ٢ : ١٢) . وداود النبى اعتبر شاول مسيح الرب أباً له قائلاً « فانظر يا ابى ، انظر أيضا طرف جبتك بيدى » (١ صم ٢٤ : ١١) وايوب الصديق قال عن نفسه « اب انا للفقراء » (اى ٢٩ : ١٦) ..

فقيام هذه الأبوة الروحية لم يلغ أبوة الله ، فمنذ ماقبل الطوفان قيل « أبناء الله ... » (تك ٦ : ٢) ، وفى الأمثال دعوة من الله لكـــل أحد يقول فيها « يا ابنى اعطـــــنى قلبك » (أم ٢٣ : ٢٦)

وماأكثر ماجاء عن الأبوة الروحية فى العهد الجديد نذكر منها مايلى على سبيل المثال :

ان الرسـول بولس يدعـو كـلاً من تيـمـوثاوس وتيطس وانسيـــموس أبناء فيقـــول « تيموثاوس الإبن الحبيـب » (٢ تى ١ : ٢) ، وعن تيطس « الإبن الصريح حسب الإيمان » (تـــى ١ : ٤) ، ويقـول لفـيلمـون « اطلب اليك لأجل ابنى انسيمس ... » (فل ١٠) ، ويقول أيضاً لتيموثاوس « فتقو انت يا ابنى بالنعمة » (٢ تـــى ٢ : ١) وليس هذا فقط وانما يدعو شعوباً اولاداً لـه فيقول « يا اولادى الذين اتمخض بكـــم ... (غـل ٤ : ١٩) ويضيف أيضاً فى موضع آخر « وان كان لكم ربوات من المرشدين فى المسيح لكن ليس آباء كثيرون . لأنى انا ولدتكم فى المسيح يسوع بالانجيل » (١كو ٤ : ١٥) .

والقـديس يوحنا الحبيب يقول « يا اولادى اكتب اليكم هذا لكى لاتخطئوا » (١ يو ٢ : ١) .. « ليس لى فرح اعظم من

هذا ان اسمع عن اولادى انهم يسلكون بالحق » (٣ يو ٤)

وبطرس الرسول يقول عن مرقس انه ابنه « تسلم عليكم التى فى بابل المختارة معكم ، ومرقس ابنى » (١ بط ٥ : ١٣) .

أخطاء الأب الكاهن لاتعطل عمل أبوة الله

ابوة الله كما شرحنا سابقا ، تعمل فينا سراً ، ويعلن عملها فى أبوة الأباء الكهنة .. ابوة الله تحتوينا فى حب ، وتعمل فينا لتحقق لنا نعمة البنوة ، التى صارت لنا بالميلاد الفوقانى من الماء والروح ، انها لا تعمل فينا لأجل قداسة الأب الكاهن ، ولاتوقف أخطاءه عملها فينا ..

ولقد ذكرنا أن العلاقة بين الإثنين ، كالعلاقة بين الشخص والجسد الذى يعلنه ، والجميع يعلم أن تشوه الجسد لايشوه صورة الشخص كما تعلن فيه .. هكذا فإن اخطاء الأب الكاهن لاتشوه أبوة الله ولاتعطل عملها فينا ..

والقديس يوحنا الحبيب ، الذى يتحدث عن ابوته لنا ، ويدعونا للشركة مع الآب والابن ، من خلال ابوته لنا ، هو الذى يقول « ان قلنا انه ليس لنا خطية نضل انفسنا وليس الحق فينا » (١و ١ : ٨) .

وفى هذا يقول القديسون مايلى على سبيل المثال ..

يقول القديس غريغوريوس الثاؤلوغوس « انظروا أنتم كيف يجب أن تفتكروا : عندى خاتمان احدهما من ذهب والآخر من حديد . وعلى كل منهما الصورة الملكية نفسها ، فأطبع بكل منهما طبعة على شمع . فبماذا تمتاز طبعة الواحد عن طبعة الآخر ، انها لاتمتاز بشئ . فإن كنت انت ممتازاً بحذاقة عقلك فاحكم فى طبع المعدن على الشمع ، وقل لى أية صورة من هاتين الصورتين هى صورة الخاتم الذهبى ، وأية صورة هى صورة الحديدى ، ولماذا الصورتان كلتاهما متشابهتان .

فقابلوا على ذلك كل واحد من الكهنة الذين يعمدونكم فالواحد يمكن ان يسمو على الآخر بالسيرة الروحانية . غير أن قوة المعمودية واحدة ، والقادر ان يعلمكم الايمان الواحد نفسه ، يقدر ان يرشدكم الى الكمال »

ويقول القديس اغسطينوس « ان السر أيضاً يتعلق بالله ومالإنسان إلا خادم بسيط . فإن كان الانسان صالحاً فيكون موافقاً لله ، ويفعل بالله ، وان كان شريراً فالله يمنح ايضاً به نعمته غير المنظورة كما بآلة . ولاتظنوا ان الأسرار تتعلق بآداب البشر وأعمالهم ، فانها مقدسة ونابعة من الله القدوس » .

ويقول أيضاً « لافرق بين أن توزع الأسرار من خدام أبرار

أو خطاة ، فمثلها مثل البذور تلقى على الأرض بيد الفلاح ، سواء كانت يده نظيفة ، او قذرة ، فتأتى بالثمرة على حد سواء، ولو تعلقت فاعلية الأسرار بقداسة الخادم أو عدمها ، لتعلق خلاصنا بحريتهم » .

والقديس كيرلس الأورشليمى يقول « لأن النعمة ليست من بشر ، لكن من الله بواسطة البشر » .

والقديس اثناسيوس الرسولى يقول « ان الكاهن لايقدس الماء بل يتمم الخدمة الواجبة ، وقد أخذ لها نعمة من الله » ويقول « ان عمدنا وان ثبتنا وان صفحنا ، فان المسيح هو علة هذا كله وفاعله » .

ويصلى الأب الكاهن قبل التناول فيقول « من أجل خطاياى خاصة ونجاسات قلبى ، لاتمنع شعبك نعمة روحك القدوس ..

كيف اختار اب اعترافى

بعد حديثنا عن ابوة الله لنا ، وعملها فينا سراً فى ابوة الأباء لنا لأجل خلاصنا .. هل تتساءل ياعزيزى القارئ ، كيف اختار أب اعترافى ؟

أقول لك اطلب من الله أن يعطيك اتضاعاً وايماناً ، بأنه

هو الذى يرعاك فى أب اعترافك .. انت مـــــــولود مـن الله « والمولود مـــن الله يحفظ نفـــــسه والشـــرير لا يمـــــسه » (١ يو ٥ : ١٨) .

صل من أجل أن يرشدك الرب ، للأب الذى يعلن الله فيه ابوته لك ، ويحتويك فيه ، ويقودك الى نمو دائم فى معرفته ..

يقول الدرجى ، متى أردنا بدافع الإتضاع وطلباً للخلاص، أن نخضع ذواتنا لشخص آخر ونأتمنه فى الرب ، فلنعمد أولاً الى الفحص والتدقيق ، بل الى اختبار مرشدنا اذا جاز القول ، لاسيما اذا كنا على شئ من الخبث والتكبر ..

أنظر لقد اجاز الفحص والتدقيق فى اختيار اب الإعتراف اذا كان الذى يريد الإختيار على شئ من الخبث والتكبر ، لذا اجتهد ان تسلك فى تسليم وطاعة ، لأن الطاعة تخليك مسئولية الطريق ..

انت لاتستطيع أن تعرف من هو الأب المناسب لك ، وكيف لك أن تقيم من نفسك قاضياً تفحص وتختار .. الا تعلم أن احكامك على أى شخص تنبع من أعماقك ، فما هى نقاوة هذه الأعماق حتى تأتى أحكامك نقية صائبة ..

انظر مايقوله القديس غريغوريوس الثيؤلوغوس « أنتم الذين

تطلبون الشفاء ، لاتدينوا قضاتكم ، ولاتبحثوا عن أهلية الذين يطهرونكم ، لأنه أمر قلما يعينكم ، ان كان هذا افضل وذاك أدنى .

والـــدرجى الذى أجـــاز الفحص والتدقيق فى الاختيار لمن له شئ من الخبث والتكبر ، يقـــــول « اهرب من الفكر الموحى اليك بفـــــحص اب اعـترافك او الحكـــــم عليه هربك من فكـــــر الزنى . ولاتفســـــح لهـــذه الحيـة أى مجال البتة للدخول اليك . بل قل لذلك التـــــنين : ايها المحتـــــال انا ليـــس لى سلـــطان ان احكـــم على رئيسى بل هو له سلطـــــان ان يحكم على . لست انا قاضياً عليه بل هو قاض على .

أطلب ياعزيزى من الله ، أن يرشدك فى الاختيار ويتبناك فيمن يختاره أباً لك ..

اطلب أن يكون جلوسك مع أب اعـــترافك ، هو لقـــاء حقيقى بشخص الرب يسوع ، يدخل بنوره الى قلبك ، وإذ يكشف لك مكامن الخطية ، يعطيك قوة القيام منها والنصرة عليها .

معوقات الإعتراف

١ - الخجل

يحجم البعض عن الإعتراف لأسباب كثيرة ، من أهمها الخجل ، فهل انت من الذين يخجلون ؟ ولكن لماذا تخجل ؟

الا تؤمـــــن يا عزيزى ، أن الخطيـة غـريبـــة عليك ؟! ولم يكن فى أصل جبلتك أى شر ! لقـد خلقت على صـورة الله ومـثـاله ... ألا تشـعـر بأن الخطيـة توقف نموك الروحى ، وتعطل ارتباطك بالرب !!

هل تحتمل ثورة الخير أصل جبلتك على الشر الذى اقتحم حياتك ؟ ألا تؤمن أنك فى الإعتراف تجلس مع الرب يسوع ، فهو الذى يسمع إعترافك بأذنى أب اعترافك ، ويعطيك الحل بلسانه ..

فإذا لـــم تعترف خجلاً من الرب ، فهل تخفى خطاياك عنه ، « وهو الذى تخترق عيناه أستار الظلام ويفحص الكلى والقلوب » .. انه يرى أعماقك ويعرف عنك مالا تعرفه انت عن نفسك ...

عزيزى ان عرفت مفهوم الاعتراف ، ستدرك أن الإعتراف

ليس فيه خجل بل إبادة للخطية المخجلة ... ويوصينا الحكيم ابن سيراخ قائلاً : « لا تستح فى أمر نفسك ، فإن من الحياء مايجلب الخطية ، ومنه ماهو مجد ونعمة .. لاتستح أن تعترف بخطاياك » (٤ : ٢٤ ، ٣١) .

عزيزى ان الذى يشعر بمرارة الخطية ، ويئن من ثقلها ، يجتهد فى أن يخلص منها ، ولاخلاص منها الا بكشفها ، وفضح أساليبها أمام اب الإعتراف ..

اب اعترافك انسان مثلك له ضعفاته ، لهذا فإنه يرثى لضعفك ، ويجتهد فى أن يخدمك ويحمل عنك ضعفك ، متمثلاً بالرسول بولس الذى قال « من يضعف وأنا لا أضعف . من يعثر وأنا لا ألتهب » (٢ كو ١١ : ٢٩) .

وهو فى كل مرة يقدم الذبيحة يصلى قائلاً : اقبل يارب هذه الذبيحة عن خطاياى وجهالات شعبك .

ويوصينا القديس يوحنا ذهبى الفم قائلاً : فلنتشبه بالمرأة السامرية ، ولانخجل من أن نعترف بخطايانا لأن الذى يستحى ، ان يعترف بخطاياه ليخلص ، ففى ذلك اليوم ليس قدام واحد يشهر به ، بل قدام المسكونة كلها ..

ويقول القديس ايرينيموس فى وصف توبة فوبيولا « انها

كشفت جراحاتها أمام الكل .. انها لم تتعجل الدخول الى الكنيسة ، بين صفوف المؤمنين ، بل امتثلت بمريم أخت موسى ، حيث جلست خارج المحلة الى أن يعيدها الكاهن الذى أخرجها الى المحلة مريم أخرى » (عد ١٢ : ١٤) ...

انها كانت بابل التى نزلت عن عرش ملذاتها ، وجلست على التراب ، وعبرت حافية القدمين على أنهار دموعها (اش ٤٧ : ١ ، ٢) .

وللعلامة ترتليان قول جميل هو : « احقاً بخجلكم تصيرون مكرمين ، يامن لاتستحون من ارتكاب الخطية ، بينما تخجلون من طلب العفو عنها !! فإننى لا استخدم الخجل حيثما انتفع بفقدانه ، اذ يقول الخجل لى « لاتهتم بى فخير لى أن أهلك بواسطتك عن أن أهلكك بسببى » .

٢ - الكبرياء

أخشى يا عزيزى ان يكون خجلك سببه الكبرياء ... اذ ترى أنك أكبر من أن تسقط فى الخطية ... اقول لك ان هذا يتنافى مع ضعف طبيعتك ، فلايوجد من لم يخطئ قط ، ويقول القديس يوحنا الحبيب « ان قلنا انه ليس لنا خطية نضل أنفسنا وليس الحق فينا » (١ يو ١ : ٨) .

ويصلى الكاهن فى أوشية الراقدين قائلاً « فانه ليس أحد طاهر من دنس ولو كانت حياته يوماً واحداً على الأرض » .

وهنا أود ان اقـول لك ، انت تجلس مع الرب يسـوع فى الإعـتراف ، وهو وحـده القـدوس الكامل فى كل شئ ، فـمـا الذى يمكن أن تراه فى نفسك سوى النجاسة والدنس ، اذكر ما الذى قاله إشعياء النبى عندما انفتحت بصيرته ورأى مجد الرب « ويل لى انى هلكت لأنى انسـان نجس الشـفـتين وأنا ساكن بين شعب نجس الشفتين » (اش ٦ : ٥) .

فالطبيعة البشرية تراب ورماد ، فمن أين لها أن تسلك فى البر ، وهل لها قدرة فى ذاتها أن تتمثل الله ؟

البر عطية النعمة للبشر ، ولهذا أوصانا الرب يسوع قائلاً : « كذلك انتم أيضاً متى فعلتم كل ما امرتم به فقولوا اننا عبيد بطالون » (لو ١٧ : ١٠) .

أنظـــر ماقاله القديس كبريانوس لتعرف من أنت أمام الله « انه كلما نرتقى أكثر صاعدين من درجة الى درجة ، نحو سمو معرفة الله ، نجده أكثر علواً مما إرتقينا إليه . اذاً فمهما تساميت فى معرفة الله ، واضطرمت فى قلبك نار محبته ، ستبقى لك على الدوام درجات لا تنتهى ، فوق المستوى الذى

إرتقيت اليه فى المعرفة ، والمحبة التى بلغت إليها ..

حقا كلما اقتربت من الله ازددت جهلاً به ، وكلما نموت فى القداسة ، زاد إحساسك بضعفك » .

٣ – تكرار السقوط

وربما يكون سبب خجلك هو تكرار سقوطك ، واحساسك بعدم النمو ... اذا كان هذا هو السبب ، فثق أنك تتمركز حول ذاتك ، وترجع النمو فى حياتك الى ذاتك ، وهذا هو السقوط بعينه وخير ما يعبر عن اكذوبة الشيطان ، « وتكونان كالله عارفين الخير والشر » (تك ٣ : ٥) .

عزيزى هلم نتحاجج بروح المحبة ، هل يمكن للإنسان الخاطئ أن يعرف مقاييس النمو ، أو يمتلك فى ذاته الساقطة امكانية للنمو ... حقاً « ان لم يبن الرب البيت فباطلاً يتعب البناؤون . ان لم يحفظ الرب المدينة فباطلاً يسهر الحراس » (مز ١٢٧ : ١) .

ان تكرار سقوطك درس نافع لك ، فهو خير دليل على ضعفك ، وخير ما يؤكد أن البر عطية نعمة من الله ، لا ينالها إلا المنسحق بالروح ... هل تذكر أن الشعب اليهودى عندما اكتفى ببر الناموس لم يدرك بر المسيح ، وضل الطريق اليه ؟!

٤ – المعرفة الذاتية

هل تُحجم عن ممارسة الإعتراف ، اذ لا ترى ضرورة من ممارسته ، وبالأخص لأن الشيطان يحاربك بالمعرفة ، وربما تتصور أنك أكثر معرفة من أب اعترافك ؟!

عزيزى أود أن أقول لك ، ان كان لك الإيمان ، بأن الله هو الذى يدبر حياتك ، وتطلب منه الإرشاد على لسان أب اعترافك ، فهل يحاربك الشيطان بالمعرفة ؟ ولماذا تقصر دور اب الإعتراف على الإرشاد ؟

انه يعلن أيضاً قبول الكنيسة لتوبتك ، ويعلن غفران الرب يسوع لك فى صلاة التحليل ، وهذا هو الأهم ...

٥ – التوبة الزائفة

اخشى يا عزيزى انك تُحجم عن الإعتراف ، لأنك تُقصِر توبتك على ما يحدث لك من انفعالات نفسية ، ترى فيها بلوغك البر الذى تنشده وتجاهد من أجله ... وأود أن أقول لك: احذر ضربات الشيطان التى لا ترحم ، فالتوبة عمل إلهى معجزى ، يجدد ذهنك ويغير قلبك ، والدموع إن لم تكن تعبير عن هذا التغيير ، تعمى عينك بالبر الذاتى الذى يحجز بينك وبين الرب الهك ..

٦ – العثرة فى اب الإعتراف

هل تُحجم عن الإعتراف لأنك تتعثر فى أب اعترافك ؟!

اقول لك افحص نفسك جيداً .. ستجد فى أعماقك كل ما تتعثر فيه من أب اعترافك ، وانك للأسف خاضع له وتحكم بناموسه على حد تعبير الرسول بولس « لأنك فيما تدين غيرك تحكم على نفسك ، لأنك أنت الذى تدين تفعل تلك الأمور بعينها » (رو ٢ : ١) ..

عزيزى ان الرب يسوع هو الذى يمنح الغفران وأب اعترافك انسان مثلك يرى اخطاءه فيما تذكره انت من أخطاء ، وعندما يضع يده على رأسك يطلب اولاً لنفسه الحل ثم يطلب الحل لأجلك .. ثق أن اعترافك يكون فرصة توبة أيضاً لأب اعترافك ...

الفهـــرس

تقـــــــــديم	٧
مقدمة الطبعة الثانية	٩
تمهـــــــــيد	١٢
الفصـــــل الاول	
التـــوبـــــة	١٦
التوبة فى مفهوم الاباء	١٩
عظـــمة التوبة	٢٢
كيـــف اتوب	٢٥
علامات التوبة	٣٧
معوقات قد تصادفها عندما تفكر فى التوبة	٤٠
نموذج عملى على التوبة	٤٦
الفصـــــل الثانى	
الاعتـــــــراف	٥٦
لماذا الاعتـــراف	٥٨
كيف أستفيد من الاعتراف	٧٣
اب اعترافى . من يكون ؟	٧٩
معوقات الاعتراف	٨٩
	٩٦