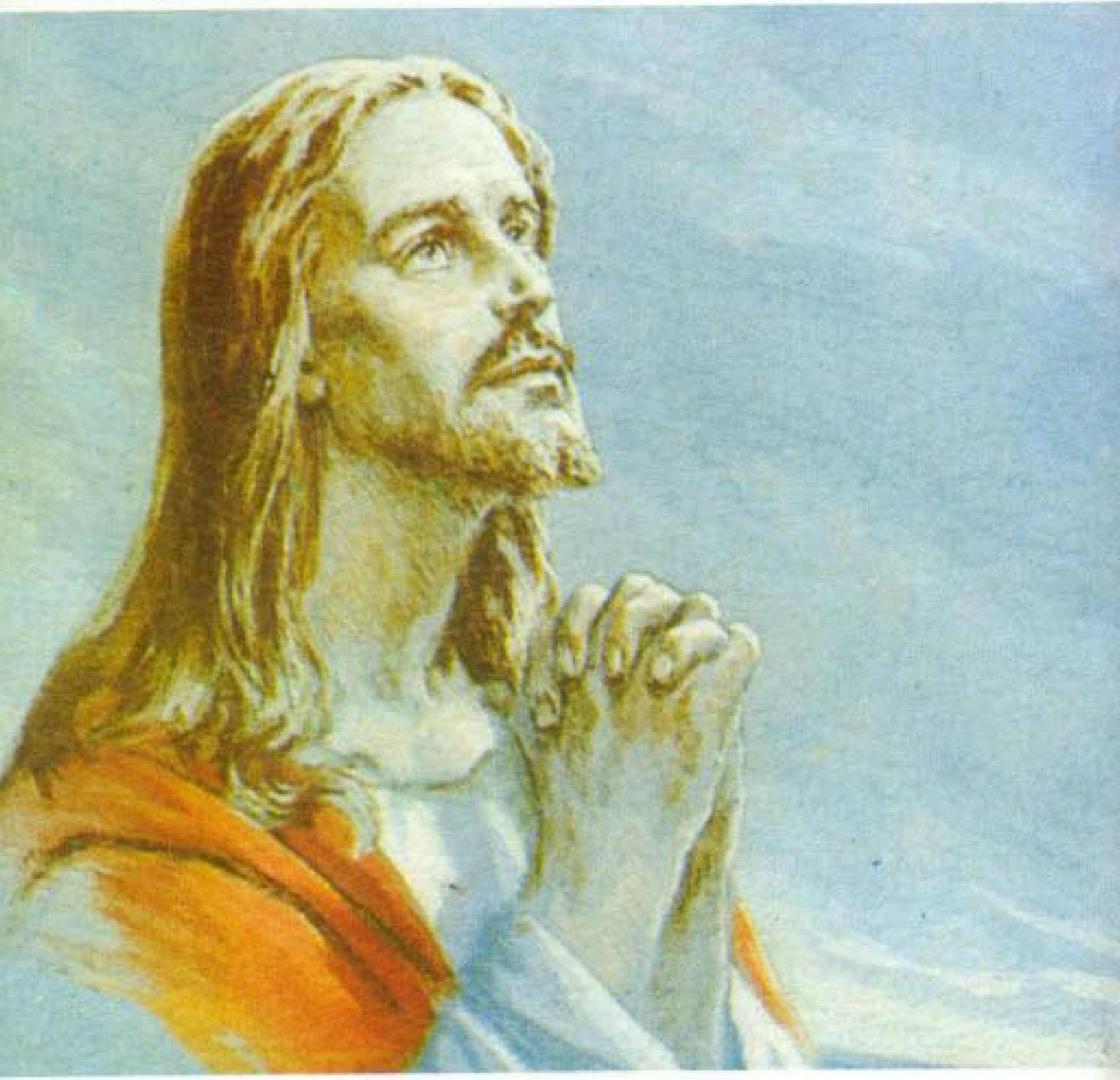
المسيح حياتى ٢



علمنا أن نصلى

مقـــــــــــدمة

مـــــــــاهى الصـــــــــلاة ؟

وماهى عظمة الصلاة الروحية ؟

وكيـــــــف اصـــــــــلى ؟

وماهى معوقات الصلاة الروحية وكيف أتغلب عليها ؟

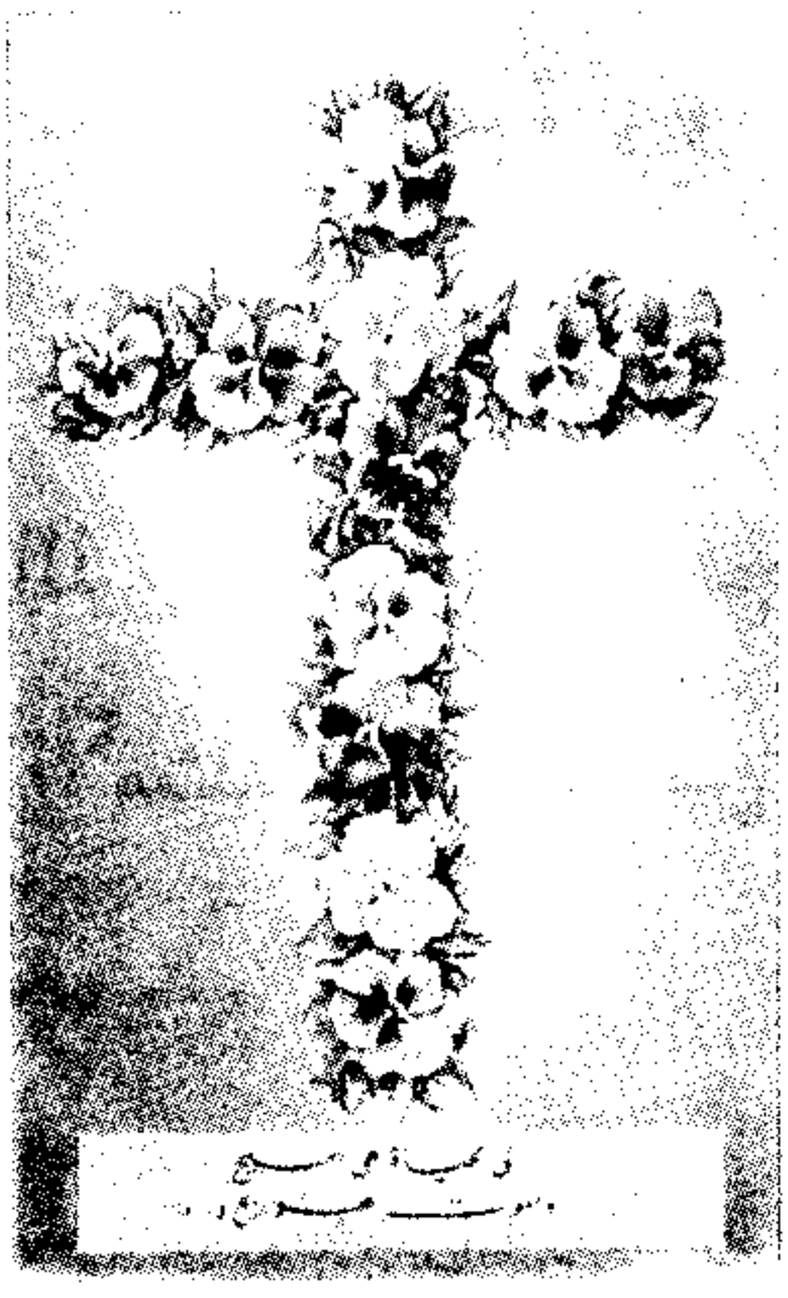
المزامير كنموذج عملى للصلاة الروحية . وكيف أستفيد من الصلاة بها ؟

فى هذا الكتيب الذى بين يديك ستجد أيها القارئ العزيز الإجابة على هذه الأسئلة مستوحاة من الكتاب المقدس واختبارات الآباء القديسين ...

نرجوا لك ولنا بصلوات العذراء القديسة مريم وجميع القديسين وأبينا المحبوب الأنبا شنودة الثالث وشريكه فى الخدمة الرسولية أسقفنا الأنبا أرسانيوس ، أن نعرف الطريق

الى حياة الصلاة التى بها نمتلىء بحياة الرب يسوع ، ونتلامس معه فى حبه الفائق فنذوق طعم الأبدية ....

❖ ❖ ❖



الصـــــلاة

ماهى الصلاة ؟

+ الصلاة هى وسيلة التعبير عن ارتباط الحب والصلة القائمة بين الله والإنسان ، بها يرتقى المصلى ليدخل الى محضر الله ، أو أن بها ينتقل الله اليه ... ولعل أعظم مافى الصلاة أنها تحقق للنفس التى حَمَلَت صورة الله مواجهة مع الله فتلمس وتبصر مقدار التشوة الذى أصابها من الخطية ، وفى نفس الوقت تحمل الصلاة الى هذه النفس - بمقدار أمانتها واجتهادها فى التمتع بالإرتباط بالرب - الأمر الإلهى باعادة تجديدها ... *الصلاة إذن لها فعل توبة وتطهير ، فهى من أهم الوسائل التى ينفتح بها قلب المصلى ، ليرى الله ويتعرف عليه فى حبه وحنانه وفى قدراته الفائقة لخلاص نفسه ، وبالصلاة أيضاً يتهيأ المصلى ليتقبل فى قلبه*

الحب الإلهى المنسكب بالنعمة لكى يتلامس عملياً مع الرب فى مجده ، أو بمعنى آخر بها يقترب الإنسان من الملكوت الأبدى أو ترتفع الغشاوة عن عينيه فيرى ملكوت الله فى قلبه ... الذى تنفتح بصيرة قلبه ويرى ملكوت الله يرتفع فوق كل الآم الزمان الحاضر ويعيش وسط العالم بالنصرة التى له فى الرب يسوع !!

+ الصلاة الروحية تبلغ بالمصلى القصد الإلهى منها ويتحقق بها حضور الله فى قلبه ، عندما ينضبط ذهن المصلى ويتحد بقلبه ، وذلك إذا تجاوز المصلى بالايمان حواجز الضعف البشرى وكان أميناً فى جهاده بالنعمة ضد الذات البشـــــرية لُيفرِغَها من كل ماتمتلكه من ملكات إبداعية وقدرات بشرية تصلح لتأمين حياته على الأرض ... فى هذه اللحظـــــات المباركة يتلقى المصـــــلى عطاء الله الذى بلا حدود فيتحول جهـــاده فى جمع الذهن ليتجه للرب إلى أحاسيس ومشاعر تتلامس مع الـــــرب فى حبه وحنانه ..

هذه الأحاسيس والمشاعر ليست من الجسد ولامن نتاج الحواس البشرية ، فهى أحاسيس ومشاعر روحية تُعطى بالروح القدس ليقترب بها المصلى من الأمور الروحية التى لاتدرك بالعقل البشرى ، ولكنها تثير بالعقل فى كيان الانسان الانفعالات التى تبعث فيه مشاعر الفرح والإحساس بالمجد أو بحسب التعبير الدارج " حرارة الصلاة " .

+ هذه الحالة التى يصل اليها المصلى تشبه الى حد كبير حبات البخور عندما توضع فى النار فتتسامى من الحالة الصلبة الى الحالة الغازية وتملأ الجو بروائحها الذكية التى تثير البهجة والفرح فى كل من يستنشقها ، هكذا أيضاً كلما دخل المصلى بالنعمة الى أتون الجهاد وقبل الشركة فى صليب الرب يسوع يرتقى بطبعه ليشارك الروحانيين تسبيحهم وتمجيدهم ، كما ان رائحة المسيح الذكية تفوح فى حياته لتُعلِن حضور المسيح فى قلبه " مادام الملك فى مجلسه (قلبى) أفاح نارديني رائحته " (نش ١ : ١٢) ، " لترتفع

صلاتى كالبخور قدامك " (مز ١٤١ : ٢) ، هذا المفهوم للصلاة هو ماقصدته عروس النشيد فى قولها " إلى أن يفيح النهار وتنهزم الظلال (تُعلن حَياتَك فىَّ) أذهب الى جبل المر (الصليب) وإلى تل اللـــبان " (الصـــــلاة الدائمة) (نش ٤ : ٦) .

+ يخطىء من يظن أن حرارة الصلاة هى فقط مقياس النجاح فى الحياة الروحية فيجتهد فى بدء حياته الروحية فى الحصول عليها ظاناً انها من عندياته ... هذا المفهوم جد خطير ، لأنه حتماً سيُبعد المصلى دون أن يدرى عن الرب صانع الصلاة وواهب حرارتها ، وتصبح صلاته من نتاج قدراته البشرية ولحساب ذاته ، ولايمكن أن تكون أكثر من حديث بلاغى جميل البيان منمق الألفاظ مرتب الأفكار مدعم بالآيات .

+ الصلاة الروحية التى بحسب مشيئة الله ويتحقق بها للمصلى القصد الإلهى منها ، يبدأها الروح القدس ويعمل

ليقدمها كحوار محبة بين الله والمصلى يبلغ أحياناً الى مستوى الأنات التى لا يُنَطق بها " ولكن الروح نفسه يشفع فينا بأنات لا يُنطق بها " (رو ٨ : ٢٦) .... هذا يكشف لنا بوضوح أن أقوى الصلوات التى تحوز قبول الآب السماوى ويشتمها كرائحة بخور للرضى والمسرة ، هى التى يقدمها لنا الروح القدس ، فهو أيضاً بالإضافة الى كل ماذكرناه يفحص أعماق المصلى وأعماق الله ...

عزيزى القارىء ، بعد هذا التعريف بالصلاة أرى أنك ستشاركنى الرأى فى أن الصلوات التى تقدمها لنا الكنيسة بالروح القدس سواء الفردية منها أو الجماعية هى من أقوى الصلوات التى تبلغ بنا القصد الإلهى منها فترتقى بطبيعتنا إلى مشاركة الروحانيين تسبيحهم وتمجيدهم ، كما أن بها تنفتح قلوبنا لتمتلىء بحضور الرب يسوع وملائكته وقديسيه فتصير سماءً ، أو قل إننا نعيش المجد الأبدى الذى ينتظرنا ..... هذا هو هدف الموضوع الذى نقدمه لك ، كيف تعيش

فى عشرة الروحانيين التى تبلغ بك الى مشاركة الرب يسوع أمجاده والاتحاد به وذلك بالصلوات التى تقدمها لك الكنيسة [1] (الأجبية ، التسبحة ، القداس) ؟؟ .

عظمة الصلاة الروحية

يكفى دليلاً على عظمة الصلاة الروحية انها كانت أول ممارسة روحية لآدم وهو فى الجنة يحمل فى سماته الصورة الإلهية التى خُلِقَ عليها ... لقد كانت حياة آدم فى بعديها الظاهرى والخفى تؤكد إمتلاء قلبه بالحلول الإلهى ، الأمر الذى يتحقق بالصلاة الروحية ، فظاهر حياته يعكس للآخرين قداسة الله معلناً التصاقه القلبى بالرب .... والا فما هو السر وراء سيادة آدم على الكون والخليقة المحيطة به ؟ ...

(١) بمشيئة الرب سنتناول بالشرح المفصل كل من هذه الصلوات التى وضعتها الكنيسة فى أجزاء أخرى من هذه السلسلة .

وما هو السر وراء نظرته الثاقبة وحكمته العميقة ، التى ظهرت بوضوح عندما " جبل الرب الإله من الأرض كل حيوانات البرية وكل طيور السماءِ . فأحضرها الى آدم ليرى ماذا يدعوها . وكل ما دعا به آدم ذات نفس حيةٍ فهو إسمها " ؟ (تك ٢ : ١٩) ... الا يعبر هذا عن إمتلاء قلب آدم بالرب !! ... حقاً فقد كان آدم يحظى بالوجود الشِبْه الدائم فى حضرة الرب وله المشاعر الروحية التى تفرح وتطرب للحب الإلهى المنسكب فى قلبه ، كما أن له البصيرة الروحية التى يرى بها الله ..

للأسف لقد تغير الأمر تماماً بعد سقوط آدم ، إذ أنه فقد القوى الروحية ، فلم يعد قادراً على الإحساس بالحب الإلهى والإرتبـــاط الروحى بالرب .. لانه تعرى ، أى فقد البـــر ، الأمر الذى وضح فى الحوار الذى دار بين اللـــه وآدم ... ولكى يتجرأ الإنسان ويقترب مرة أخرى من الرب صنع له الرب أقمصة من جلد ليستتر فيها ، وهكذا صارت الذبائح

وسيلة الإنسان لُيخَفِفَ بها ثقل الخطية عن ضميره ويقدم بها صلاته ، الى أن جاء موسى النبى فَسَنَ الرب على يديه الناموس وكل نُظم وطقوس العبادة ، والتى لا تقوى على شىء أكثر من طهارة الجسد من الخارج فقط (عب ٩ : ١٣) *واستمر الحال هكذا فى العلاقة بين الله والانسان حتى جاء الرب يسوع وغسل بدمه ضمير الإنسان من كل الأعمال الميتة* (عب ٩ : ١٤) ، *فأصبح للإنسان كعضو فى جسد الرب يسوع وهيكل مقدس يسكنه روح الله القدوس ، أن يقدم بالروح القدس فى المسيح يسوع صلاة روحية مقبولة ..*

+ حقاً لقد أصلح الرب يسوع موقف الإنسان من الرب فيما يقدمه من صلاة ، إذ أنه أعاد للإنسان القوى الروحية التى يتجاوز بها شكليات العبادة المفروضة الى معرفة الرب والإرتباط به كهدف أساسى لهذه الشكليات ... لقد أفصحت المرأة السامرية بلسانها عن الحال الذى وصل اليه الشعب اليهودى بأكمله عندما قالت للرب يسوع فى حديثه

معها " آباؤنا سجدوا فى هذا الجبل وأنتم تقولون أن فى أورشليم الموضع الذى ينبغى أن يُسجد فيه ، فأجابها الرب يسوع موضحاً لها معنى الصلاة الروحية التى يقبلها الرب قائلاً : *" صدقينى أنه تأتى ساعةٌ لا فى هذا الجبل ولا فى أورشليم تسجدون للآب . أنتم تسجدون لما لستم تعلمون . أما نحن فنسجد لما نعلم . لأن الخلاص هو من اليهود . ولكن تأتى ساعة وهى الآن حين الساجدون الحقيقيون يسجدون للآب بالروح والحق . لأن الآب طالب مثل هؤلاء الساجدين له . الله روح والذين يسجدون له فبالروح والحق ينبغى أن يسجدوا . "* (يو ٤ : ٢٠ - ٢٤) .

سجل لنا الوحى الإلهى فى العهد القديم صلوات كثيرة جداً للعديد من أفراد الشعب المختار سواءً كانوا رجالاً أو نساءً .. لعل أكبرها وأكثرها إستعمالاً كانت صلوات المزامير ، وهى أيضاً تمثل الجزء الأكبر من الصلوات الجماعية والفردية للمؤمنين فى كنيسة العهد الجديد ، إلا أن

الوضع تغير الآن عنه فى القديم ، فإنسان العهد القديم لم يستطع أن يُدرك كل ماتحمله المزامير من أبعاد روحية فائقة، *أما إنسان العهد الجديد فقد إستطاع بماله من طبيعة جديدة ولسكنى الروح القدس فيه ، أن يتجاوز كلمات المزامير بكل ماتملكه من إبداع تعبيرى وعمق فى المعنى ، وحلاوة فى اللحن أو الإيقاع الموسيقى ، إلى الإلتقاء بالرب ، حيث يدرك أموراً روحية تفوق مستوى الإدراك الروحى الذى لإنسان العهد القديم* ، وخير مثل نقدمه لإيضاح هذا المفهوم هو معلمنا بولس الرسول لأنه عاش العهدين ، ففى القديم كان فريسيا مدققاً ومتمسكاً بكل فرائض الناموس وطقوس العبادة ، حتى أن الغيرة التى ليست حسب المعرفة أعمت عينيه فلم ير الرب يسوع ويدرك البَر به ، ولهذا السبب قاوم باسم الناموس الرب يسوع واضع الناموس . أما فى العهد الجديد وقد تجددت طبيعته فى المسيح يسوع ، اقتنى الصلاة الروحية التى أدخلته الى مناظر الرب وإعلاناته إذ أنه

أُختطف الى الفردوس حيث سمع كلمات لا يُنطق بها ولا يسوغ لانسان أن يتكلم بها (٢ كو ١٢ : ١ - ٤) ، ولأن الرسول لمس عمل النعمة فى حياته بعد التجديد أوضح أن الهبات الروحية التى صارت لنا فى العهد الجديد لم يكن فى مقدور إنسان العهد القديم أن يراها أو يسمع عنها ، كما أنه لا يستطيع أن يختبرها فلا يمكن أن يتخيلها أى لا تخطر له على بالٍ (١ كو ٢ : ٩) .

ومن الأمور التى تُعظم الصلاة الروحية وترفع من قدرها بين كل الممارسات الروحية الأخرى مايأتى :-

(١) الصلاة وسيلة المصلى للإستفادة الى أقصى درجة ممكنة من الممارسات الروحية ، كما أن كل الممارسات الروحية تساعد المصلى فى اقتناء الصلاة الروحية التى تربطه قلبيا وروحياً بالرب .

(٢) عاش الرب يسوع وهو فى الجسد حياة الصلاة ، فقد ذُكر عنه فى الأنـــــاجيل أنه كثيراً ما انفرد فى

البـــــرارى ليصـــــلى { (مت ١٤ : ٢٣) ، (مر ١ : ٣٥) ، (لو ٥ : ١٦) } ...كان هذا هو أسلوب الرب يسوع فى مواجهة كثير من المواقف المهمة ، وسجل له الوحى قبل أن يُصلَب ، صلاة قوية ومهمة جداً ، نقرأها دائما فى ليله الجمعة العظيمة (يو ١٧) . وإذ ادرك التلاميذ عظمة الصلاة واقتدارها فى حياة معلمهم سأله واحد منهم قائلاً " يارب علمـــنا أن نصلى " فعلمـــــــهم الرب الصلاة الربانية (لو ١١ : ١ - ٤) .

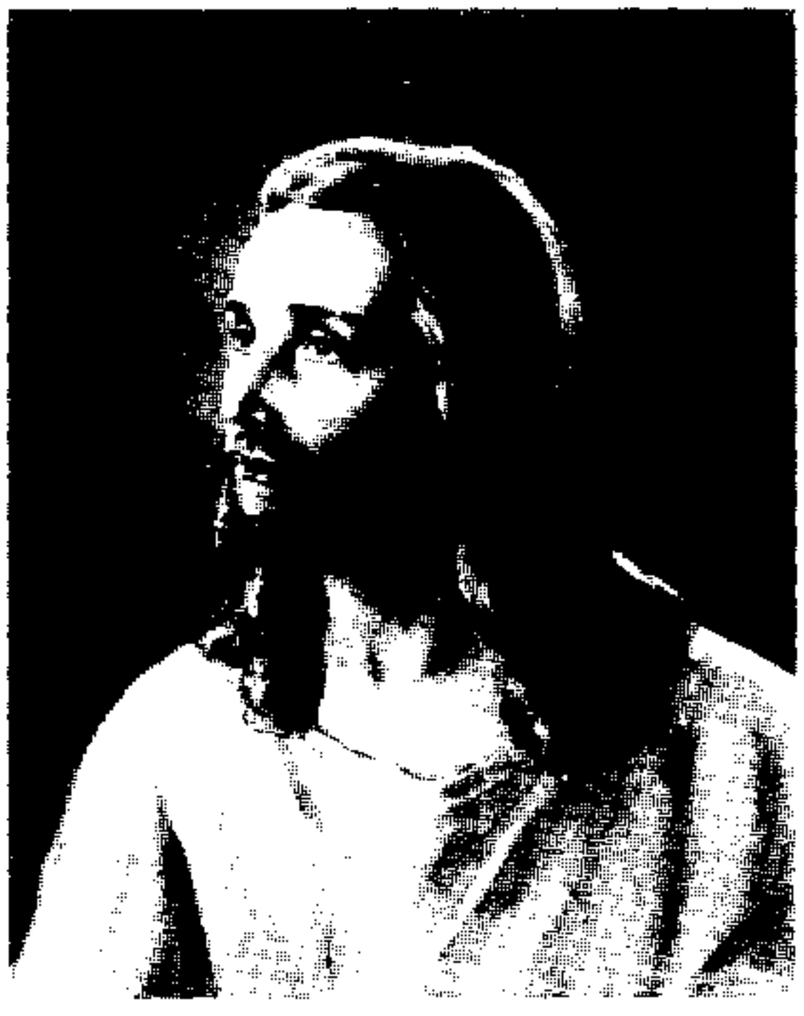
(٣) عاش التلاميذ فى المسيح معلمهم حياة الصلاة ، إذ أطاعوا وصيته المتكررة لهم بالصلاة ، وضربوا لنا بصلواتهم مثلاً أعلى يُقتدى به ، ولعل الفضل فى قوة الكنيسة الأولى يرجع الى أنها كانت كنيسة صلاة ... هذا مايمكن أن تلمسه بوضوح فى سفر أعمال الرسل .

(٤) افتدى الرب يسوع الكنيسة وقدسها بدمه وعندما صعد الى السماء وجلس عن يمين الآب أجلسها معه ،

فصارت السماء قِبلة كل عضو فيها والمحور الذى يلتف من حوله الجميع وتتركز فيه كل إهتماماتهم ... بالصلاة يتحقق حضور المسيح فى الكنيسة فتجتذب البعيدين لتتمخض بهم وتلدهم بنيناً له ، يحملهم فى جسده وهم يحملونه الى كل أرجاء المسكونة ... حقاً ، قد أنجبت الكنيسة قديسين كثيرين عاشوا بالصلاة واختبروها فى أوج عظمتها ، إذ أشرق بهم نور المسيح الى كل المسكونة ، وأفاح ناردين حبهم رائحته الذكية فى كل مكان . ومن واقع إختبارهم للصلاة كتبوا الكثير عنها ليبرزوا كم هى عظيمة ، نذكر لك فيما يلى ما كتبه الأب اغريغوريوس (من سينا) .

(الصلاة فى المبتدئين تشبه ناراً ، ومن الفرحة تندفق من القلب ، ولكن فى الكاملين تشبه نوراً يفيح عطراً يملأ القلب . هى بشارة الرسل ، عمل الإيمان ، أساس الرجاء وتجديد الحب ، حركة الملائكة ، قوة غير المتجسدين الدائمة ، بشارة الرب ، علامة القداسة ، رمز الطهارة ، وجود الله ،

إظهار المعمودية ، اغتسال وتجديد فى جرن التوبة المفتوح على الدوام ، خطية النفس للروح القدس ، فرح يسوع ، سرور النفس ، رحمة الله ، علامة الصلح ، ختم المسيحية ، شعاع الشمس الروحية ، نجمة الصبح المنيرة للقلب بعد ليل الخطية الحالك ، دعامة المسيحية . معرفة الله ، أه يالعظمة الصلاة !) .



كيف أصلى ؟

سؤال ، ليس مَن السهل الاجابة عليه ، وخاصة أن الصلاة عمل مشترك بين الله والانسان ، فان استطعنا أن نحتوى فيما نكتبه عمل الانسان فى الصلاة ، فهل من الممكن أن نحتوى عمل الله فيها ؟ أعتقد ياعزيزى القارىء أنه أمر صعب بل مستحيل ...

سنكتب لك الآن عن الدور الذى يمكن أن تقوم به ،

فتكسب الى جانبك عمل الله فى الصلاة وتبلغ بصلاتك الى المستوى الروحى الذى يحقق لك القصد منها ، فيُعلن الله لك ذاته فى أعماقك كما أنه يُعلِن ذاته بك للآخرين ... وبالطبع لا يمكن أن نغفل ذكر بصمات العمل الإلهى فى الدور الذى يجب عليك أن تقوم به ، والتى يمكن لأى منا أن يحسها ، أما الذى لا نستطيع أن نحتويه من العمل الإلهى فيما نكتبه الآن ، تأكد أنك ستتلامس معه بالأحاسيس الروحية ، إذا بلغت بصلاتك الى المستوى الروحى المطلوب على الرغم من أنها تتجاوز حدود القدرة البشرية على التعبير ، وفيما يلى نذكر خطوات الدور البشرى التى إذا تمكن أى منا أن يقتفى آثارها ، سيبلغ بصلاته مستوى الصلاة الروحية ...

أولاً : قبل الصلاة

إذا أردت أن تلتقى بانسان ذى مركز سامٍ مرموق فى المجتمع ، فلابد وأن تلتزم بما يضعه من بروتوكول لهذا اللقاء

من حيث الميعاد ، والمظهر الذى يليق ، والزمن المتاح ، وطريقة الحديث .. وبالطبع فى كل هذا تستعين بالوسطاء الذين من قِبله للمساعدة في تدبير مثل هذه اللقاءَات . بالمثل ياعزيزى لابُد وأن تلتزم بما يلى قبل البدء فى الصلاة ليتحقق لك اللقاء بالرب ...

(١) اقتن بالايمان الشعور والحس بأنك ستدخل الى حضرة ملك الملوك ورب الأرباب .. قراءَة فى الكتاب المقدس أو كتاب روحى أو ترديد لحن أو ترنيمة ، يُنمى هذا الشعور .

(٢) اشعر بضَعفِك وعدم أَهَليتك لمثل هذا اللقاء ، واستعن على قدر المستطاع بالوسطاء (الملائكة والقديسين)

(٣) اقتن بالتوبة الدائمة الذهن الروحى الذى يقبل مالروح الله ، فيكون لك الآذان المختونة بالروح القدس ، والتى بها تسمع مايريده الرب منك فى الصلاة .

(٤) احرص قبل البدء فى الصلاة ، أن تكون فى مظهر يليق بهذا اللقاء ، واجتهد فى أن تُخضِع عقلك لقيادة الروح القدس ، فيستخدم عقلك كل مافيك من طاقات جسدية لإذكاء نار الحب الإلهى فى قلبك ... الأمر يحتاج الى خشوع الجسد وانسكاب القلب بالمطانيات .

(٥) جاهد مع ذاتك قبل البدء فى الصلاة ليستأثر المسيح كل فكر فيك الى طاعته ، وفى تسليم وفرح اقبل دعوة الرب لك بالدخول الى حضرته .

(٦) اقتن الاتضاع الفكرى ... إسأل نفسك هل يليق بى أنا التراب والرماد أن اتحدث مع المولى ؟ هل من الممكن أن تتحدث الجبلة مع جابلها ؟ هل من الممكن لى أنا المحدود أن التقى بالرب غير المحدود ؟ هل يليق بى أنا الخاطىء أن أمثل أمام القدوس الكامل فى كل شىء ؟ هل ... ؟ هل ...؟ هل .. ؟ الخ

ثانياً : أثناء الصلاة

بالقدر الذى تخضع فيه لروح الله ، كمحرك للصلاة ، وكمصدر لكل كلماتها ، وكمعط لكل هباتها ، تقترب بصلاتك من المستوى الروحى الذى يُحقق لك القصد منها .. وهذا لن يتحقق إلا اذا راعيت الآتى ...

(١) لا تَحِدّ عمل الله فيك أثناء الصلاة ، بل اطرح عنك جانباً كل مالك من امكانيات وقدرات بشرية ، واترك للرب الفرصة ليضع فيك الامكانيات والملكات الروحية التى تُحقق لك فى الصلاة كل ما تعجز عن تحقيقه .. لا تُجهِد عقلك كثيراً فى اختلاق كلمات الصلاة .

(٢) لا تستعجل نتائج الصلاة حتى لا تندفع فى افتعالها ، كأن تجتهد فى أن يكون لك دموع أثناء الصلاة .. ألا تعلم ياعزيزى أن الدموع هبة من الله ، كما أن جهادك هذا سيحقق لك براً ذاتياً فيحرمك بر المسيح .

(٣) قدم توبة عن كل خطية يكشفها لك الروح القدس أثناء صلاتك ، وإذ تزول حواجز خطاياك يدخل النور الإلهى أعماقك فتستنير وَتَطْهُر .

(٤) تمسك بكل مايذكرك به الروح القدس من وعود ، بالتجديد والخلاص واقتناء الحس الروحى بوجود الرب .

(٥) تقبل عزاء الله حينما ينسكب فى قلبك ، كلما دخلت بالفعل فى صلاتك الى مشاركة الرب موته لأجلك .. او بمعنى آخر ادخل فى صلاتك مع الرب فى جسثيمانى وجاهد لتقتنى الطاعة التى تبلغ حد الموت .

(٦) اشكر الله على كل ما يقدمه لك من هبات وعطايا روحية ، تعطيك ثباتاً فى التوبة وتمنحك القوى الروحية لتشعر بحضور المسيح والإمتلاء به .

ثالثا : بعد الصلاة

(١) إجتر بالحس كل اللمسات الروحية التى تحققت لك

فى الصلاة ، وردد فى ذهنك طلبات التوبة عن كل ما كشفه لك الروح من خطايا أثناء الصلاة .

(٢) أمام المجد الالهى الذى تلامست معه فى الصلاة ، اجتهد أن تُخفى ذاتك فى كل شىء ليُعلن الله مجده فيك فتخضع لك ذاتك كما يخضع لسلطان الله فيك كل العالم المحيط .

(٣) اقتن الايمان الذى صار لك بالصلاة واجتهد أن ينميه الرب فيك وذلك بالتذكر الدائم لعمل الله فيك أثناء الصلاة .

(٤) احتفظ بمشاعر الفرح بالرب واجتهد فى أن تقتنى الحس الدائم بوجود الرب فى قلبك ، الأمر الذى يحقق لك مخافته وتحيا بالقداسة .

(٥) احرص على أن لا تنقطع صلتك بالرب بل اجتهد لتستمر صلتك فى كل عمل تقوم به غير الصلاة .

(٦) اقتـــــن الرجاء على أســـــــاس ماأخذته من قوة فى الصـــــــلاة لمواجهة نفسك وكـــــــــل مافى العالم من شرور وحروبٍ .

(٧) لا تمنع عن أحد المحبة التى انسكبت فى قلبك بالصلاة فهى نبع لا ينضب أبداً يروى ظمأ نفسك وظمأ كل من تقدم له خدمة .

بعد هذا العرض للدور البشرى الذى يجب عليك أن تلتزم به ليكون لك الصلاة الروحية ، *أرجو ياعزيزى أن لا تستثقل على نفسك خطوات هذا الدور وترى فى نفسك الضعف الذى يحرمك الصلاة الروحية ... اجتهد ياعزيزى أن تبدأ وتقدم صلاتك ولو بإمكانياتك البشرية الضعيفة . وثق أن الله سينظر الى صلاتك كما نظر الى فلسى الأرملة ، وسيستلم هذه البداية كما استلم الخمس خبزات والسمكتين فأشبع الآلآف من الجموع المحتشدة لسماعه ، اترك للرب فرصة العمل وجـــــــاهد بإرشاده ضد ذاتك ليقودك فى*

هذه الخطوات حتـــــى يصل بك للمستوى الروحى الذى يؤهلك للصلاة الروحية ، فـــــهذا هو من صميم عمل الله فى الصلاة

معوقات الصلاة الروحية وكيف تتغلب عليها .

(١) من أخطر المعوقات التى تهدد صلاتنا وتقضى عليها ، هو طلب المواهب الروحية للصلاة بينما نحن فى بداية الطريق للصلاة الروحية - (ربما سمعت ياعزيزى هذه العبارة من كثيرين " لا أشعر بحرارة فى الصلاة بينما لا يعرف هذا الانسان بعد ، كيف يصلى أو أنه يعرج بين الحياة حسب الروح أو الحياة حسب الجسد ") - الأمر الذى يفصلنا عن الرب فنفقد الصلاة حتى لو جاهدنا فى الحفاظ على أوقات معينة للصلاة واستطعنا بما نملك من قدرات

بشرية أن نفتعل هذه المواهب .

تحضرنى الذاكرة الآن بِمَثَل عاينته ، ويكشف لك ضلال من يفتعل مواهب الصلاة ...تصادف حضورى فى اجتماع ، للأسف كان الشخص الذى يقود الصلاة فيه ، من النوع الذى يفتعل مواهب الصلاة .. وفى ختام الاجتماع ارتجل صلاة ، جاهد فيها ببراعة وذكاء لكى تثير نغماتها الشجن والحزن فى قلوب السامعين ، وهو يظن أنه بهذه النغمات يقدم توبة تثير فى الآخرين الشوق للتوبة . مما أثر على أغلب الحاضرين وبالأخص السيدات ، فقد أجهشن بالبكاء وأخرجن المناديل من حقائبهن ليمسحن دموعهن ... حاولت أن أُراقب الأخ لأنى لم أسترح لهذا الأسلوب وشعرت بروح غريبة تطغية ، فنظرت اليه عقب انتهائه من الصلاة وقد وقف فى مـــــواجهة الشعب ليتقبل تحياتهم قبل الانصـــراف ، وإذا بى لا أجد دمعة واحدة فى عينيه ، بل بابتسامة عريضة تملأ وجهه يُحيى كل من يأتى اليه وفى شغف يتلقى عبارات

المديح والثناء ، والشىء المدهش حقاً ، أنه كان يخفى حبه للمجد الباطل بعبارات تأخذ مظهر الإتضاع ، فيذكر رداً على مادحيه ، أن هذا العزاء الذى انسكب فى قلوبكم بصلاتى يرجع الى تفضل النعمة على ضعفى ..

لا تطلب فى الصلاة غير أن تلتقى بالرب ، لقاء الحب والمصـــــالحة ، لقاء التوبة والتجـــــديد ، لقاء الشبـــع والمجد ،..الخ وثق أن الرب سيقدم لك كل ما تحتاج اليه من مواهب تعطيك الحس الروحى بفاعلية اللقاء به وتلهب قلبك شوقا للقاء دائم به .

(٢) الكسل والتراخى وربما يصل الى الهرب من الصلاة ، وما أكثر الأسباب التى يستريح بها ضمير الانسان فى الكسل والتراخى ومنها ما يأتى ...

* تأجيل الصلاة لكى يكون الانسان اكثر إستعداداً لها ... تسويف من الشيطان ومكر من الذات البشرية ، احذر الانخداع بهذه الفكرة .

* تخصيص نفايات الوقت للصلاة لأنها لا تحتل المرتبة الأولى فى اهتماماتك الكثيرة .. اعط بكور وقتك للصلاة فهى من اكثر الممارسات الروحية احتياجاً للنشاط .

* التبرم بعدم توفر المكان والوقت اللازمين للصلاة .. اهتم بأن تكون صلاتك للرب وحده ولا تنشغل كثيراً بمن هم حولك ، احرص على أن يكون لك اللقاء القلبى بالرب فى صلاتك حتى لا يملك أحد التأثير عليك فى شىء ، وبدلاً من أن تهرُب من الصلاة بسبب الذين يشاركونك الإقامة إحملهم فى صلاتك واحملهم الى الصلاة معك ، ومن ناحية الوقت ، لا تفصل بين صِلتك بالرب وبين أى عمل تؤدِيه ، فيتحول عملك الى صلاة وتقدمة مقبولة للرب .

* الهروب من مواجهة الله بنفس تَعرت من البر لمخالفتها للوصايا .. تذكر ياأخى ان الله فى حبه سيستر عُريك ويكسوك ببره .

* الجفاف والفتور الروحى والاحساس بفقدان التعزية

ومشجعات الصلاة ... لاتهدف التعزية من صلاتك بل ليكن الله هو هدفك الوحيد ، واعلم ان الرب قد يهدف من الفتور الذى سمح لك به ، ان تنمو فى الايمان ، وتتحرر من النفعية فى ارتباطك به ، أو لكى تنضج روحياً .

عاش آباؤنا القديسون فى صلاة كلها جهاد بلا فتور وبلا ملل ، فكسبوا الملكوت وامتلأت حياتهم بالرب يسوع ، ونذكر على سبيل المثال بعضاً من أقوالهم لعلها تكون حافزاً لنا فى الجهاد فنقتنى الصلاة الدائمة ...

قال القديس مكاريوس الكبير ، " من يريد أن يأتى الى الله ليستحق الحياة الدائمة وليكون مسكنا للسيد المسيح ويمتلىء من الروح القدس ، ينبغى عليه أولاً أن يكون مؤمناً ايماناً ثابتاً بالله وأن يتفرغ لعمل وصاياه ، ويرفض العالم بالكمال ، فاذا كان عقله بشىء مما يُرى ، فحينئذ عليه أن يلازم الصلاة ويكلف نفسه بالقيام بكل عمل صالح ،

وإن كان قلبه لا يريد اما بسبب قتال أو لتأصل عادة رديئة أو لعجز وقلة صبر فليجاهد ليختطف ملكوت السموات ، لأن الغاصبين يختطفونه "

وقال أيضاً " ان الذى يلازم الصلاة يقتنى أفضل الأعمال لذلك فهو يحتاج فى الصلاة الى جهاد أكثر من سائر الأعمال . لذلك ينبغى له الحرص الدائم والصبر والتعب دائماً لأن الشرير يناصبه العداء ويجلب عليه نعاساً وكسلاً وثقل جسد وانحلالاً وضجراً وأفكاراً مختلفة وطياشة عقل وحيلاً كثيرة محاولاً ابطال الصلاة لذلك يلزمه الجهاد الى الدم مقابل أولئك الذين يطلبون ابعاد النفس عن الله " .

(٣) الذهن الغير الروحى الذى يطيش فى اهتماماته الكثيرة ، فيحجز عن المصلى رؤية الله أو سماع صوته ، واذ يفقد الحس بوجود الله يحرم نفسه كل ثمار الصلاة فيفقد

الشهية الروحية لها وتصبح ثقلاً لا يطيق حمله ... كيف إذن أقتنى الذهن الروحى ؟

* تجديد الذهن بالتوبة وغسله من كل آثار الخطية وبالأخص تحرره من الآثار الحسية التى تنطبع فيه .

* البعد عن كل الروابط التى تمثل ثقلاً على الذهن وتتسبب فى ضغط فكرى دائم .

* الاجتـــــهاد فى أن يميت الانسان بالنعمة أعمـــــال الجسد (غل ٥ : ١٩) لكى يحيا بالروح .

* الهذيذ الدائم فى أقوال الله التى تنير الذهن وتجذبه دائما الى الروحيات .

وللأباء القديسين خبرات واسعة فى هذا الأمر نذكر فيما يلى البعض القليل من أقوالهم " لايكن ياأحبائى هم شىء من أمور العالم حاجزاً بيننا وبين الله ! فاذا تركنا همومنا يتنقى فكرنا فى الصلاة ، من أجل هذا أمرنا السيد له المجد بالتجرد من العالم

ومما فيه والتمسك بالمسكنة والفقر والابتعاد عن كل هم ، حتى يتحرر عقلنا من كل شيء وتخلو أفكارنا من العالم فنشتاق الى الحديث الدائم مع الله والاهتمام به " ماراسحق السريانى

" طوبى لمن كان حاضر الذهن عندما يصلى أو يخدم ! طوبى لمن درب ذهنه على الهذيذ فى الكتب وتأمل فى أقوالها بفهم !

عقل كثير التشتت فى الشر لا يخلو من النسيان والحكمة لا تفتح بابها لمثل هذا لا يُستطاع قهر العلل النفسية الا بجهاد الفضيلة . وأما طيـــاشة (تشتت) العقل فليس أحد يتغلب عليها الا بمحبة المعرفة الروحانية .

من لم يخضع جسده لا يقوى على اخضاع فكره . فان أردت أن تملك زمام أفكارك فاصلب جسدك .

ماراسحق السريانى

(٤) الصلاة بايمان يفوق ايمانك الفعلى الذى وُهِب لك من الرب ، فتضع نفسك فى درجة أعلى منك ، كأن تطلب فى صلاتك اخراج شياطين وصنع قوات وعجائب أو أى مواهب روحية لم تُعِدُكَ النعمة لنوالها ... هذا من أخطر الأمور فهو يرجع أساساً الى كبرياء القلب ويُعَرِضك لحروب الشياطين ولا يمكن أن تذوق طعم الانتصار اذ أنك تنفصل عن الرب ...

سئل شيخ !

مارأيك فى اناس يقولون انهم يبصرون ملائكة ؟

فأجاب الشيخ : طوبى لمن أبصر خطاياه كل حين .

قيل عن أحد الآباء أن الشيطان تراءى له فى شبه ملاك نورانى وقال له : " انا غبريال ، قد ارسلت اليك "

أجاب الشيخ " لعلك أرسلت الى غيرى وأما أنا فخاطئ "

قال الشيخ أوغريس :

" لا تشتاق أن تنظر ملائكة أو قوات ، او المسيح حسياً، لئلا يضيع عقلك بالكلية ، وتصبح ذئباً بدلاً من خروف وتسجد لأعدائك الشياطين ، لان بدء ضلالة العقل التيه والكبرياء "

وفى هذا أوصى الرسول بولس " فانى أقول بالنعمة المعطاة لى لكل من هو بينكم أن لا يرتئى فوق ما ينبغى أن يرتئى بل يرتئى الى التعقل كما قسم الله لكل واحدٍ مقداراً من الايمان " (رو ١٢ : ٣)

(٥) فقدان الهدف الذى يريدك الرب أن تحققه فى الصلاة ، وهو أن تلتقى به وتشبع بحبه ، مما ينتج عنه أيضا فقدان الدوافع الروحية التى تحرك أشواق قلبك للصلاة وفيما يلى نذكر لك جزءاً من احدى عظات القديس مكاريوس الكبير ...

ان النفوس التى تحب الله بالحق ويكون رجاؤها وايمانها فى المسيح هو أن تشتهى أن تلبسه كليا فهى لا تحتاج الى تذكير الغير (اى لا تحتاج الى دوافع خارجة عنها) لأنها لا تخلو أبداً من شهوة ومحبة الهية للرب ولو أنها تدخل أحياناً فى حالة فراغ (جفاف روحى) ولكن من حيث أنها تكون مسمرة كلياً فى صليب المسيح فانها تستشعر يوماً فيوماً بحس اختبارى بتقدمها الروحانى نحو العريس السمائى .

ولأنها تكون مجروحة بشهوة سمائية وجائعة لبر المسيح فانه يكون لها شوق عظيم الى الروح القدس لا يخمد لكى يضيىء عليها .

ولو أنها تحسب بايمانها أهلاً لقبول الأسرار الالهية وتصير شريكة فى بهجة النعمة السمائية ، فمع ذلك لا يكون لها ثقة بحالها أو اعتماد على

ذاتهـــــــا . بل يقدر ما تحسب أهلاً للمواهب الروحانية يزداد بالأكثر اشتياقها الى الله مصدر امتلائها وحرارتها ، ولا تبرح مفتشة ذاتها باجتهاد وبلا ملل . حتى أنها بقدر ازديادها فى النمو الروحانى تزداد جوعاً وظمأً الى النعمة . وبقدر ما تزداد غنى بالروح بقدر ما تزداد شعوراً بالفقر الى الله ، تجذبها شهوة روحانية حـــــــارة الى العريس السمائى كما قيل : " من أكلنى عاد جائعاً الى ، ومـــن شربنى لا يـــــــــزال ظمآناً "

(يشوع بن سيراخ ٢٤ : ٢١) .

❖ ❖ ❖

الزامير كنموذج عملى للصلاة الروحية

شرحنا سابقاً أن الصلاة الروحية تبلغ أعلى درجة لها ، حينما يكون الانسان قد نجح فى اخضاع ذاته لمشيئة الله وتجرد من كل ماله من امكانيات وقدرات بشرية واصبح تحت سيطرة روح الله ، الذى يفحص أعماقه واعماق الله ، ويقدم الصلاة التى يحتاجها المصلى وتتفق مع مشيئة الله فتحظى بقبول الرب ورضاه ، كما أن المصلى يصير بالفعل ذبيحة حية ناطقة ، وليس على المصلى الذى يصل الى هذا المستوى أكثر من أن يشاهد الله ويتلامس معه فى حبه ، واذ يشعر بالملء بالرب يسوع يكون قد انتقل الى السماء عينها ولو للحظات من الزمن .

ألا تشعر ياعزيزى ، أن كل ماذكرناه عن الصلاة

الروحية ينطبق تماماً على صلوات المزامير ، فهى من وضع الروح القدس وقد نطق بها على لسان داود والذين اشتركوا معه فى تدوينها ، انها صرخات الروح القدس التى تعبر عن صراع النعمة مع الانسان الذى يشتاق الى الخلاص ، انها تشمل كل المراحل التى يمر بها الانسان من بدء الإحساس بالخطية وطلب التوبة الى حياة التسبيح والتمجيد والحب الذى يرفع الانسان الى المجد الذى لا يُحدَ ، فهى كما تبدأ بصراخ التوبة تنتهى بالمصلى الى المستوى الذى يفقد فيه الأحاسيس البشرية ويقتنى من الرب الأحاسيس الروحية التى يرى بها مالم تره عين بشر ويسمع بها مالم تسمعه اذن بشر ... قد يبدأ المصلى بالمزامير فى جهاد وصراع بالدموع للندم والتوبة ، وينتهى بها الى الدموع المنسكبة كهبة من الله ، للتعبير الأقوى والأبلغ من الكلام عن تمام اتفاق مشيئته مع مشيئته الله ، وهكذا يدخل هذا المصلى الى حالة لا يملك فيها إلا أن يتقبل الدموع كعطية من الروح القدس يشكر بها

الرب ويحمده على حبه الفائق ... المزامير إذن تناسب كل انسان فى أى مستوى روحى له ، وفيما يلى نذكر على سبيل المثال لا الحصر أهم ما تتميز به المزامير ويجعلها مناسبة للجميع .

(١) تُقوى فى الانسان إحساسه بالضعف البشرى بينما تملأ قلبه رجاءً وفرحاً بالخلاص القريب بالرب .

(٢) تُبرِز قساوة الخطية وضراوة الحرب مع الشيطان بينما تُنهض المصلى بالتوبة ليعيش التجديد الذى يؤهله للسماء .

(٣) تُخضِع الانسان تحت يد الله القاسية فى التجارب والضيقات لتنقية نفسه وتصفيتها ، بينما تعطيه إيماناً يرفعه فوق كل هذه الضيقات ليلتقى بالرب ويتلامس معه فى حبه وحنانه .

(٤) يجد فيها الانسان كل مايعبر عن احتياجاته وهو

فى الجسد ، بينما ترتقى به الى المجد العتيد فلا يملك الا أن يشكر ويسبح ويمجد وكأنه خلع هذا الجسد وأصبح كالملائكة فى السماء .

(٥) يكتشف بها الانسان ، الظلمة التى تكتنف العالم بالشيطان أصلها والمصدر الدائم لها ، بينما يُشرق بها نور الحب الإلهى فى القلب بالكلمة فيستنير المصلى ، وإذ ينمو فى محبته للرب يُعطَى نعمة التمييز بين الأمور المتخالفة .

(٦) تُقدم الأنين والصراخ الدائم لطلب المعونة من الرب فى مواجهة الشيطان وأعماله المميتة بينما تعطى احساساً يقينياً بالنصرة والقوة فى الرب .

(٧) تساعدك فيما تقدمه من طلبات ليخلصك الرب من الأعداء الأرضيين لتملك أرض الميعاد وتعيش فى سلام، بينما تتجاوز بك الأرض وكل ما عليها لتذوق حلاوة الملكوت وتدرك فى يقين أنك غريب ليس لك على الارض مدينة باقية ، فتشتاق من كل قلبك للوطن السماوى حيث الاتحاد بالرب

كيف أستفيد من الصلاة بالمزامير

عزيزى ، فى صلاة المزامير ستنفتح بصيرتك لترى الرب وتعرفه وتختبر حبه وقوته التى لا تُحد ، فكيف إذن تكمل لك الفائدة المرجوة منها ...

(١) صل بايمان ...

* إن المزامير من وضع الرب ، ولذا فهى ستكون من أقوى الصلوات التى تعبر بالفعل عن احتياجاتك التى تتفق مع مشيئة الرب .

* إن المزامير لها قوة وفاعلية كبيرة فى تجديد قلبك وارضاء قلب الرب من نحوك .

* إنك لا تستحق أن تصلى بها وأشعر انها عطية الروح القدس لك .

٢ - صل بوعى ...

* جاهد كثيراً فى أن تُخضِع ذاتك لتصلى المزامير بالروح ولكى ينضبط ذهنك من الطياشة .

* اجتهد أن تطابق بين المزامير وبين حياتك .

* صل بوعى ذهنى كأن المزامير صلاتك التى ينطق بها الروح القدس على لسانك ، كما نطق بها على لسان داود .

* احذر الروتين والديناميكية الجافة فى ترديد كلماتها

(٣) صل فى خضوع ...

* اهتم كثيراً أن تخضع لعمل الله بكلمات المزامير فى حياتك .

* اسلك بتسليم وشكر فى طاعة كل ما يطلبه الرب منك فى المزامير فهى عطية الرب لك .

* ثق أن طاعتك لصوت الله فى المزامير سيحقق لك

بركات لا حصر لها .

وفى ختام هذا الموضوع نود أن نذكر لك بالإضافة الى ما يمكنك إستنتاجه من حديثنا السابق عن فوائد الصلاة بالمزامير ، بعض الفوائد المهمة فيما يلى ..

(١) صلاة المزامير تعالج بصفة عامة ضعفنا البشرى وتساعدنا على الاستمرار الشبه الدائم فى الصلاة ... اى أنها تحقق لنا الصلاة الدائمة كوصية الرب .

(٢) تحررنا من الأنا والاعتماد على قدراتنا وامكانياتنا البشرية فى الصلاة ... العقل البشرى لا يعمل أكثر من أن يخضع ويسلم بقوة المزامير وفاعليتها ويتلذذ بترديدها اذ تتضاءل قدراته أمام كلماتها لأنها بالروح القدس .

(٣) تعالج الفتور الروحى ... عندما يفقد الانسان الرغبة فى الصلاة والقدرة على الكلام مع الله ، فان صلاة

المزامير تعتبر معدة من قبل الله حتى إذا خضع الانسان لفعل كلماتها أثارت فيه الرغبة وحركت أشواق قلبه للحديث مع الله .

(٤) صلاة المزامير تحفظ الانسان من العثرات لأنها سهام قوية موجهة من خالق كل الارواح الى الشيطان وكل قواته .. أما نحن فلا نستطيع مواجهة الشيطان فهو ليس لحماً ودماً حتى نتمكن منه ، وعلى رأى أحد الاباء " *احفظ المزامير تحفظك المزامير* " .

من كتابات ماراسحق فى الصلاة بالمزامير

+ إن التأمل المتواصل فى الكتاب نور النفس ، لأنه يطبع فيها ذكريات مفيدة تقيها من الأهواء وتثبت فيها الشوق نحو الله بالصلاة النقية ويمد أمامنا طريق السلام فنسير على خُطى القديسين . علينا ألا نتراجع عن تلاوة المزامير حتى عندما لا يرافقها إنتباه كبير وتخشع مستمر ،

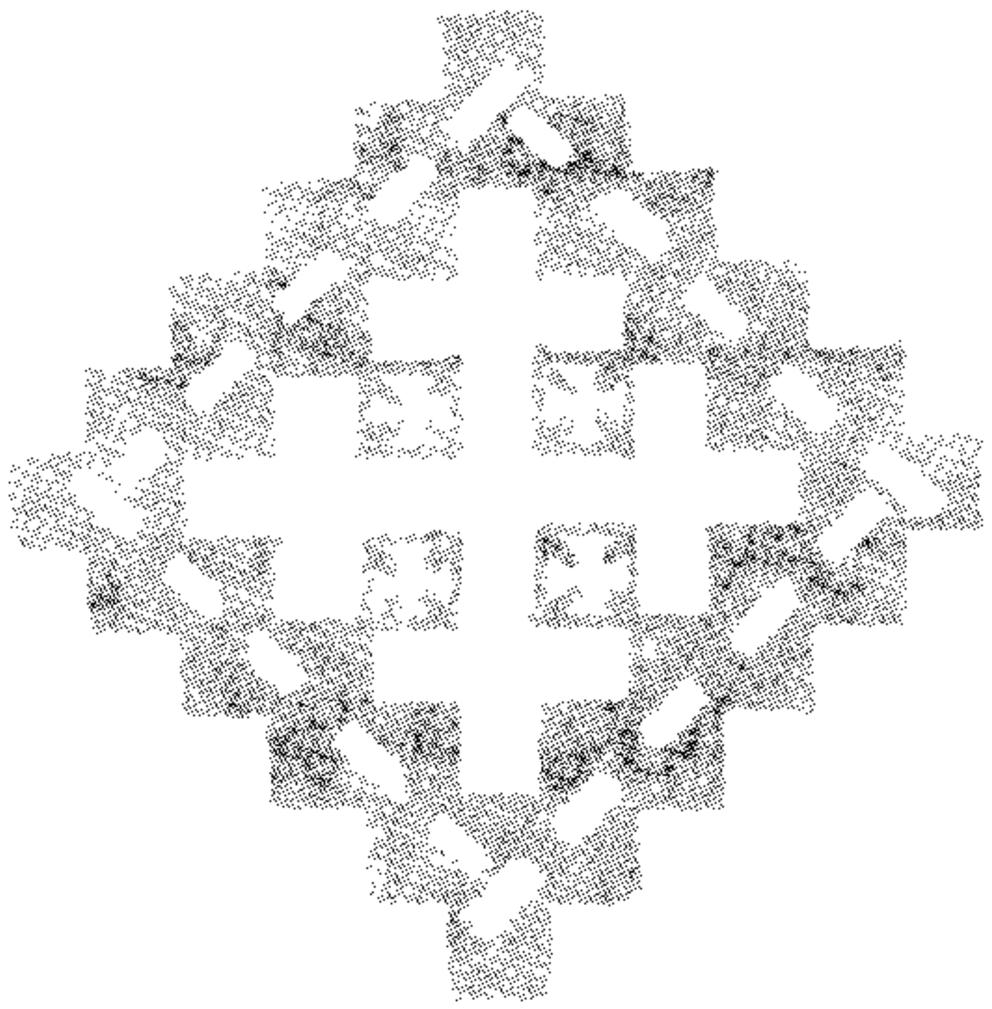
وكذلك فى الصلوات وفى المطالعة كل ساعة .

+ أتريد أن تنعم بتلاوة المزامير وتحصل على فهم أقوال الروح التى تقرؤها ؟ لا تكترث للكمية أبداً ، ولا تهتم بمعرفة الأوزان [1] والألحان ، بل أتلها كما تتلو الصلاة واترك إستظهارها الذى اعتدت عليه . وافهم ما أقوله لك وما قيل قديماً : صلّ كما تقرأ كُتب من أرشدهم الله . وليكن ذهنك منتبهاً للتأمل فى الآيات ، حتى تستيقظ نفسك بمعانيها العظيمة مندهشة من تدبير الله ، فتندفع أمّا الى تمجيده أو الى حزن مفيد لك . وإذا وجدت فيها ما هو مناسب للصلاة فاتخذه لأنه عندما يثبت الذهن فيه يزول عنك الغمام ، فلا سلام للذهن فى عمل العبودية ولا تشويش ولا إضطراب فى حرية الأبناء . إن التشويش من شأنه أن يزيل تذّوق الفهم والادراك ويسلب المزامير معانيها كالعلقة التى تمتص الدماء من الأجساد فتقضى عليها .

---

(١) غير مقصود بها الألحان الكنسية .

لهذا نستطيع أن نسمى التشـــــويش مركبة الشيطان . فهو كالفارس يمتطى الذهن بشكل دائم ويمسك المقود ويدخل النفس التعيسة حاملاً اليها كل أصناف الأهواء ويفرقها فى التشويش . وأمر آخر يجب أن تنتبه اليه : لا تتل المزامير كمن يملى على آخر ، حتى لا تظن أن مطالعتك تزداد باستمرار ، فيبتعد عنك التخشع والفرح . كن كمن يتفوه بكلماته الخاصة فتصير طلبتك مفعمة بالخشوع والفهم والتمييز ، مثل الذى يتقن عمله جداً .



الحب ... لحن التسبيح والتمجيد ...

إنطق على لسانى بمزامير داود ، فامتلىء بحلولك اللذيذ ، وأعيش فيك السماء ، أو تعيش سماك فىَّ ..

إلهـــــى ، اقبل شكرى ، وفى حبك انهضنى كل حين ، لأسبحك وأمجدك .

❖ ❖ ❖