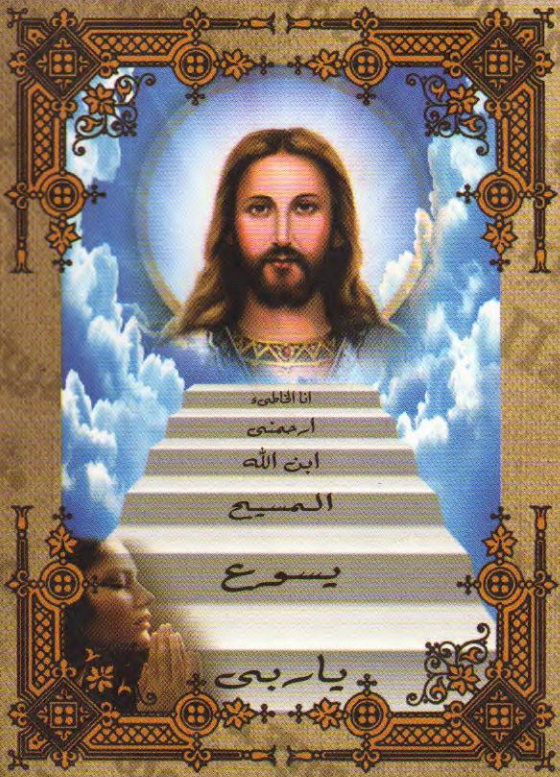
الأقباط الأرثوذكس
مطرانية الإسماعيلية

صلاة يسوع



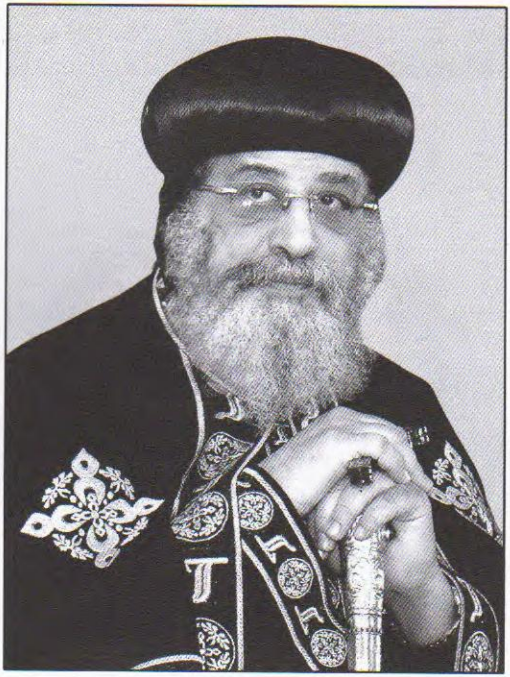
لنيافة الحبر الجليل الأنبا سارافيم

صلاة يسوع

إعداد وتقديم

الأنبا سارافيم
أسقف الإسماعيلية وتوابعها

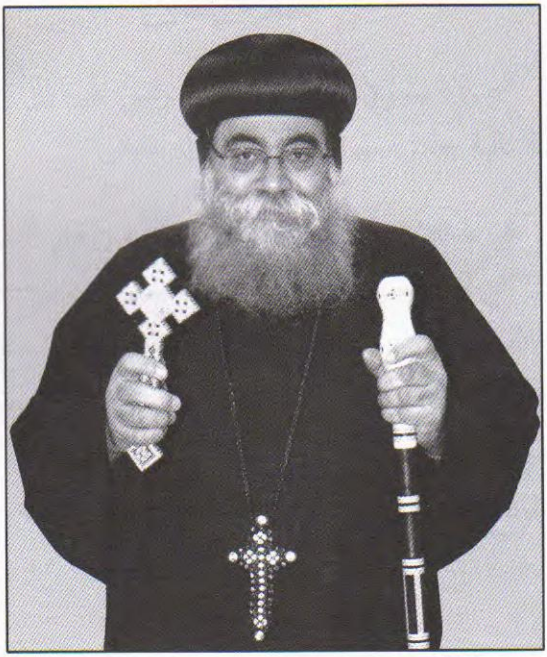
اسم الكتاب: صلاة يسوع
المؤلف: نيافة الأنبا سارافيم (أسقف الإسماعيلية وتوابعها)
رقم الإيداع: ١١٢٦٧ / ٢٠١٠
الترقيم الدولى: ٧ / ٩٠٢٧ / ١٧ / ٩٧٧
الطبعة: الطبعه الثالثه - نوفمبر ٢٠١٦
المطبعة: برنتو برس للطباعة والتوريدات (٠٢ ٢٤٩١٤١٢٤)



صاحب الغبطة والقداسة

البابا المعظم الأنبا تواضروس الثانى

بابا الأسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية



صاحب النيافة

الحبر الجليل الأنبا سارافيم

أسقف الإسماعيلية وتوابعها

صلاة يسوع

"صلاة يسوع" هي **السلم** الذي نرتقي عليه إلى قامات روحية عالية جدًّا، بسهولة وتدرج دون أن نشعر.

هي باختصار عودة **لحياة آدم** في جنة عدن قبل السقوط. حينما كان آدم وحواء يعيشان في حضرة الله باستمرار، وكان الله هو كل ما يشغلهما. كان حديثهما مع الله، واستمتاعهما بالله، وكل طاقات حبهما متجهة نحو الله، **والله وحده**. نحن بهذه الصلاة القصيرة المكررة نحاول أن نسترجع هذا الوضع المقدس الذي فقده أبوانا الأولان عندما سقطا وطُردا من حضرة الله.

نحن بهذه الصلاة نحاول أن نتطهر من آثار الخطية المدمرة، ونقترب إلى الله بالفكر والقلب والحواس، لكيما نحيا في حضرته المقدسة باستمرار.

نحن بهذه الصلاة نتدرب على **الوجود الدائم في حضرة الله.** أي نقترب إلى حياة **الملائكة** الذين لا يكفون عن التسبيح والعبادة والتمتع بالوجود مع الله. وهذا هو **النعيم الأبدي:** أن نُوجد في حضرة الله إلى الأبد، نستمتع بجماله وبصفاته وبالتأمل فيه.

إن محور الموضوع كله آية وردت في الكتاب المقدس **"صَلُّوا بِلاَ انْقِطَاعٍ"** (١تس٥:١٧) وكذلك **"يَنْبَغِي أَنْ يُصَلَّى كُلَّ حِينٍ وَلاَ يُمَلَّ"** (لو١٨:١) و**"أَمَّا أَنَا فَصَلاَةٌ"** (مز١٠٩:٤). إذًا هي التدرب على **"الصلاة الدائمة".** ما يسميه الآباء القديسون **"علم العلوم" و"فن الفنون"** وكأي علم أو فن (الموسيقى مثلاً)، لابد أن نتعلم هذه الصلاة، ونتدرب عليها بصبر حتى نتقنها، وتصير مستمرة من ذاتها.

"صلاة يسوع" هي أن نكرر باستمرار صلاة قصيرة تحتوي على اسم **"ربي يسوع المسيح ابن الله".** ولعل أشهر صلاة هي **صلاة العشار:** "ارحمني أنا الخاطئ". فتصير الصيغة المتكررة هي: **"يا ربي يسوع المسيح ابن الله**

ارحمني أنا الخاطئ". هذه الصلاة نكررها باستمرار، في كل وقت، وفي كل مكان، وتحت كل الظروف. نكررها باللسان وفي الفكر ومن أعماق القلب.

وكلمة **"ارحمني"** كلمة واسعة جدًّا، تشمل كل الاحتياجات البشرية، وكل المشاعر الإنسانية. تعلمنا الكنيسة، الملهمة بالروح القدس، أن نصرخ بعد كل طلبة (أوشية) في القداس: **"يارب ارحم"** (كيريي ليسون). وفي كل مرة نقصد معنى غير الآخر.

لقد حرص القديسون على ممارسة هذه الصلاة، وعلموها لأولادهم، وشهدوا لقوتها وبركاتها. ولسهولتها صارت **"صلاة يسوع"** شائعة جدًّا عند الجميع وفي كل أنحاء العالم. وآباء اعتراف كثيرون يدربون أبناءهم عليها، حتى صارت جزءًا هامًّا من **"القانون الروحي"**. نجد نموذجًا رائعًا للتدرب على هذه الصلاة في كتاب **"سائح روسي على دروب الرب"**. هذا السائح الذي ظل يتنقل منفردًا في أنحاء روسيا الواسعة،

ليس له ما يسنده إلا هذه الصلاة الرائعة. لقد اكتفى بها تمامًا، وكانت عونًا له في جميع ظروف حياته، وكم من مرات أنقذته من مخاطر جسيمة. لقد شبع بها، واستغنى بها عن كل ما عداها، وصارت له الرفيق والسند والمرشد الأمين. قصة رائعة، وخبرات حقيقية، وكم من الشباب تتلمذوا على هذا الكتاب الجميل.

وكتاب آخر، هو كتاب **"الفيلوكاليا"** (محبة الحكمة)، الذي يعتبر موسوعة اختبارية لأقوال الآباء في موضوعات روحية كثيرة، وبالأخص عن "صلاة القلب" أو "صلاة يسوع". ولقد جُمعت الأقوال الخاصة "بصلاة القلب" من هذه الموسوعة الكبيرة في كتاب منفصل تحت اسم: **"من الفيلوكاليا عن صلاة القلب"**. وهو مترجم باللغة العربية ومتوفر في المكتبات المسيحية.

في كل الكتب الآبائية، وبالأخص الكتب الرهبانية، لابد وأن نجد فقرات عن "الصلاة الدائمة" أو "صلاة القلب" أو "صلاة يسوع". وهذه الصلاة قديمة جدًّا. مارسها **القديس الأنبا أنطونيوس**، أب جميع الرهبان في العالم كله، وعلَّمها لأولاده،

الذين سلَّموها بدورهم لكل أجيال الرهبان. هذه الصلاة، كان يحبها جدًّا **القديس مقاريوس الكبير**، أبو رهبان وادي النطرون، وعلَّمها لأولاده. كما أحبها **القديس باخوميوس**، أب الشركة، ونصح أولاده بممارستها باستمرار. وحتى اليوم، تُعتبر "صلاة يسوع" **العمود الفقري** للحياة الروحية.

هي صلاة سهلة وقصيرة، نستطيع أن نكررها في الفكر أو باللسان، في كل وقت ومكان. ونستطيع أن نتدرب على تلاوتها، تحت إرشاد الأب الروحي، إما بتحديد عدد من المرات، يزداد على فترات متتالية، حتى يتعود المرء على تلاوتها. أو بتحديد وقت نتفرغ فيه لتلاوتها، ويتسع هذا الوقت تدريجيًّا.

ويمكنك أن تستخدم أية وسيلة لتذكيرك بالصلاة. مثلاً أن تضع أمامك على مكتبك ورقة مكتوب عليها صلاة يسوع أو تحمل في جيبك كارتًا مكتوبًا عليه هذه الصلاة. أو أن تسجلها على موبايلك لتنبيهك كل فترة من الوقت. الرهبان اليونانيون يلفون مسبحة على أيديهم باستمرار لتذكيرهم

بالصلاة. صلاة يسوع نسد بها كل الفراغات طوال اليوم. طالما لا يكون الذهن منشغلاً في أمر هام فليردد هذه الصلاة هكذا حتى يجد الإنسان نفسه يكرر هذه الصلاة باستمرار.

الاجترار:

أحيانًا يسمى الآباء هذه العملية الاجترار. أي أننا في كل مرة نسترجع هذه الصلاة في عقولنا، نتعمق فيها أكثر، ونتأمل فيها، حتى تشغلنا تمامًا.

هذه الصلاة بحر من التأملات لا ينضب، وينبوع من التعزيات الإلهية لا يكف أبدًا. لكنها تحتاج في البداية إلى أمرين هامين جدًّا: **الجدية والاستمرارية**. وينصح الآباء بقولهم: **"كلما خطرت هذه الصلاة ببالك ابدأ بتلاوتها فورًا"**. كما يؤكد الآباء على استخدام اسم "يسوع المسيح" الذي به **"نَحْيَا وَنَتَحَرَّكُ وَنُوجَدُ"** (أع١٧:٢٨). هذا الاسم المرعب للشياطين. وهدف هذه الصلاة هو **الوجود الدائم في حضرة الله"**، الشعور الدائم بأن **"الله معنا"**.

وهذا الشعور يقوينا في وقت الضعف، ويشجعنا في وقت الخوف، ويعزينا في وقت الحزن والضيقات، ويقيمنا عند السقوط، ويملأنا بالفرح والسلام وحياة التسليم الكامل لله. هذا هو الهدف من كل الجهادات الروحية: **"الوجود الدائم في حضرة الله"**. وهذه هي متعة السماء، وإكليل النصرة، ومجد الأبدية.

إحلال الفكر:

هذه "الصلاة الدائمة" نلجأ إليها بالأخص عند حروب الفكر، لننقل الفكر من الخطية إلى الصراخ إلى الله: **"ارحمني"**. وهذه النظرية يسميها الآباء: **"إحلال الفكر"**. إلى أن تصير عادة. ففي اللحظة التي يبدأ فيها الفكر في الشرود في الخطية، نجد هذه الصلاة تقتحم أفكارنا وتحتل الفكر لكيما لا يستغرق في الخطية.

الآباء القديسون كانوا ينامون وهذه الصلاة على أفواههم، ويستيقظون وهذه الصلاة على أفواههم. تستطيع أن تكررها وأنت في الطريق، في العمل، في المنزل (تث٦: ٦-٩) كرر باستمرار في فكرك :**"يا ربي يسوع المسيح ابن الله ارحمني**

أنا الخاطئ" . قلها بعمق وتركيز وبروح الصلاة، من عمق قلبك. وإذا ملَّ الفكر من تكرارها تستطيع أن تغير في النصف الأخير من الصلاة حسب احتياجك لتستعيد تركيزك. **مثلاً:** "ياربي يسوع المسيح ابن الله أنقذني من هذه التجربة..... ساعدني في هذه المهمة..... اشفِ فلان..... عزِّ فلان..... اغفر لي خطيتي..... لا تتخلَّ عني..... إلخ".

كان **الراهب سلوان الآثوسي** يسهر طوال الليل يصلي صلاة يسوع ويطلب من أجل كل عامل في الدير باسمه وبحسب احتياجه. وعندما سُئل: هل الصلاة من أجل الآخرين صعبة؟ أجاب: إنها سفك دم.

صلِّ بحرية حسب احتياجك أو احتياج الآخرين. هذا الالتزام بالعدد أو بالوقت يكون في البداية حتى تعتاد الصلاة..... ثم بعد ذلك استخدمها بحرية ولا تخف. وإذا لم تكن هناك طلبة معينة، ارجع إلى الصلاة المعتادة: "يا ربي يسوع المسيح ابن الله ارحمني أنا الخاطئ"

وكررها باستمرار على قدر استطاعتك. هذه الصلاة سوف تغنيك عن أمور كثيرة ربما كنت تعتقد في وقت من الأوقات أنها أمور لا غنى عنها. تذوق حلاوة هذه الصلاة القصيرة. هي سلاح بتار ضد العدو. فالشيطان لا يحتمل أبدًا اسم يسوع المسيح.

يقول **القديس يوحنا الدرجي:** "اجلد الشيطان باسم يسوع المسيح".

الهذيد:

عندما يعتاد الذهن تكرار الصلاة، تستطيع أن تقدم آية أخرى أعجبتك، وسوف تجده يكررها أيضًا باستمرار وربما لفترات طويلة. فلقد اعتاد على هذا التكرار. هذا ما يسميه الآباء **"الهذيذ"**. أي أن تكرر آية معينة لفترات طويلة، ومع كل مرة تتلوها تتكشف أعماقًا جديدة أو تأملات جديدة أو معاني جديدة.

الراهب تادرس الأنبا بولا الحبيس بدير البراموس ظل يكرر آية **"هَلْ يَجْتَنُونَ مِنَ الشَّوْكِ عِنَبًا أَوْ مِنَ الْحَسَكِ تِينًا؟"** (مت٧:١٦) أكثر من ثلاث ساعات متواصلة وهو يتأمل فيها. وراهب آخر ظل ثلاثة أيام كاملة يردد آية واحدة بعمق وتلذذ. ولقد أعتاد الرهبان على استخدام **"المسبحة"** لترديد صلاة يسوع عليها وهذا ما نراه في الأيقونات الأثرية لقديسي الرهبنة الأوائل، أو في الفرسكات الأثرية بالأديرة.

هكذا عاش القديسون، يتنقلون في تأملاتهم بين آيات الكتاب المقدس، حسبما يعطيهم الروح القدس. وبذلك تفادوا الملل والروتينية. الذهن البشري يحتاج إلى تجديد. نرجع ونقول، إذا لم تجد مادة للتامل، عد إلى صلاتك الأساسية: يا ربي يسوع المسيح ابن الله ارحمني أنا الخاطئ"، وكررها باستمرار. لكن لا تحصر ذهنك فيها وحدها لئلا تضيع منك فرصة التأمل والهذيذ في آيات أخرى.

الطفل في البداية نلزمه بقوانين صارمة، ومتى اعتاد عليها نسمح له بحرية استخدام هذه القوانين. هكذا "صلاة يسوع".

الكنيسة، الملهمة بالروح القدس، تعلمنا هذه الصلوات القصيرة المتكررة في تسابيحها. **فالإبصاليات** بالأخص، كلها فقرات قصيرة مكررة يغلب فيها تكرار اسم المسيح. وتعلمنا الكنيسة أن نصرخ بعد كل طلبة في القداس: **"يا رب ارحم"** وفي كل صلاة من صلوات الأجبية نكرر **"كيرياليسون"** ٤١ مرة .....

لقد مارس آباؤنا القديسون هذه الصلاة بحرية وفرح. وأوصونا بممارستها باستمرار. حتى وصلوا إلى **"حياة الصلاة الدائمة"**، تطبيقًا للآية **"صَلُّوا بِلاَ انْقِطَاعٍ"** (١تس٥:١٧) و**"أَمَّا أَنَا فَصَلاَةٌ"** (مز١٠٩:٤).

يقول المتنيح البابا شنوده الثالث في كتاب "سنوات مع أسئلة الناس" (جزء ٥ ص ١٥) إجابة على سؤال

"كيف أصلي؟" ما يلي: إذا لم تعرف أن تصلي بأنواع الصلوات المختلفة، أمامك الصلوات القصيرة المتكررة. عبارة معينة تستريح لها مثل عبارة: "يا ربي يسوع المسيح ارحمني" ..... كرر هذه العبارة من أعماقك مرات عديدة حتى تشبع نفسك، وتخرج ممتزجة بكل عواطفك، وثق أنها أمام الله مثل أية صلاة طويلة متكاملة المعاني.

في كتاب **"مناظرات يوحنا كاسيان مع آباء البرية"** وهو من أروع الكتب الرهبانية، نجد فصلاً كاملاً عن **"الصلاة الدائمة"**، وهو عبارة عن مناظرة مع **الأب إسحق** تلميذ القديس أنطونيوس. ويصّرح **أبا إسحق قائلاً:** "وقد سُلمت إلينا هذه الطريقة بواسطة قليلين تسلموها عن آباء شيوخ حاذقين..... وهي أنه لكي تحتفظ بتذكر الله الدائم تضع أمام عينك هذه الصلاة الورعة: **"يا الله التفت إلى معونتي، يا رب أسرع وأعني"** (مز٦٩:١). ثم يقول: "هذه الآية تحمل كل المشاعر التي يمكن أن توجد في الطبيعة البشرية وتتفق مع كل الظروف والأخطار التي تحل بنا..... ليكن فكر هذه الآية يشغل قلوبنا

بلا انقطاع..... أيًّا كان العمل الذي بين أيدينا، أو في أي موضع نسير إليه، لا نكف عن التغني بها..... فكّر فيها وأنت على سريرك لتنام، وفي أثناء الأكل، وفي كل الأعمال الضرورية..... ليكن هذا الفكر في قلبك لينقذك ويحفظك من أذية هجمات الشياطين، بل ويقيمك من كل الأخطاء، ويقودك إلى التأمل السماوي غير المنظور، ويحملك إلى حرارة الصلاة القوية التي لا يختبرها إلا القليلون..... ليت النوم يأتيك وأنت مشغول بها، فتنطبع في قلبك من كثرة استخدامها، حتى أنه من كثرة تكرارها ترددها حتى أثناء نعاسك. وعندما تستيقظ لتكن هي أول ما تفكر فيه، فتسبق جميع أفكارك. وعندما تقوم من سريرك تدعوك للركوع، وتشع في عملك، وترافقك طوال اليوم".....

المناظرة طويلة ورائعة، يا ليتنا نطالعها في هذا الكتاب الهام. وهكذا ينام الإنسان وهذه الآية على شفتيه فتصير مثل الخميرة التي تخمر العجين كله أثناء نومه فيستيقظ ويجدها على شفتيه يقدمها كبكور يومه الجديد.

ومن تعاليم **القديس مقاريوس المصري الكبير** عن هذه الصلاة:

أخبر **أبا بيمن** قائلاً: "كنت جالسًا ذات مرة مع الإخوة بجوار أبا مقاريوس وقلت له: يا أبي، ما هو العمل الذي إذا قام به الإنسان يقتني الحياة؟ فأجابني الشيخ: لما كُنت في حداثتي في بيت أبي كنت ألاحظ أن النساء يضعن في أفواههن شيئًا مثل اللبان يمضغنه حتى يحلّي ريقهن ..... فإذا كان هذا الشيء المادي يعطي حلاوة للذين يمضغونه، فكم بالحري طعام الفرح ونبع الخلاص وينبوع مياه الحياة وحلاوة كل حلاوة، **ربنا يسوع المسيح**..... فهذا الاسم المبارك إذا ما نطقناه بمداومة **واجترراناه** فهو يعلن لنا الروح القدس الذي يقود النفس والجسد ويطرد عنا كل فكر رديء، ويعلن لنا الأمور السماوية.....".

وفي مرة أخرى سأله **أحد الأخوة:** "ما هو أكثر عمل يرضي الله من كل الأعمال الروحية؟" فأجابة **أبا مقار** قائلا: "طوبى لمن يُوجد ملازمًا للاسم المبارك الذي لربنا يسوع المسيح

من قلب خاشع وبلا فتور. فإنه بكل تأكيد ليس عملاً مستحبًا مثل هذا الغذاء الروحاني، إذا ما أنت **اجترتـه** في كل حين. **يا ليت ربنا يسوع المسيح يعطينا نعمة في اسمه الدسم الحلو.....".**

وسأل **بعض الرهبان** ذات مرة أبا مقاريوس هذا السؤال: "كيف يجب أن نصلي؟" **فأجاب الشيخ:** "ليس من الضروري أن نتلفظ بكلمات كثيرة، لكن قولوا وإيديكم مبسوطة: **ارحمني يا رب حسب مشيئتك وعلمك!** فإذا اشتد ضغط العدو عليكم قولوا: **"يا رب أعني".** القديس هنا لا يقلل من شأن الصلوات الطويلة إنما يلفت النظر إلى أهمية استخدام صلاة يسوع أثناء الحروب الروحية لسهولتها وقوتها، حتى سمّوها **"الصلاة السهمية".**

سأل أخ أبا مقاريوس قائلاً: "علمني معنى هذه الكلمة: هذيذ قلبي أمامك (مز١٩:١٤). **فأجابة الشيخ:** "ليس **هذيذ** أحلى من الاسم المخلص والمبارك الذي لربنا يسوع المسيح حينما

يحل فيك بلا انقطاع. فأنه مكتوب هكذا: **مثل السنونة أصرخ وكاليمامة ألهج** (إش٣٨:١٤)، وهكذا يفعل الإنسان التقي الذي يثبت في الدعاء بالاسم المخلص الذي لربنا يسوع المسيح".

قال **أبا بيمن:** "إذا داهمتك الشهوة ابدأ بذكر الله، واستمر في ذلك، وهي تخمد من ذاتها". [**الجانب الإيجابي:** طلب معونة الله بلجاجة، **والجانب السلبي:** الهروب من فكر الخطية وإحلال الفكر بفكر مقدس].

ولقد عُثر ضمن الحفريات في **منطقة القلالي** على قطعة كاملة من صلاة **"يا ربي يسوع"** منقوشة على الحوائط باللغة القبطية.

وضمن الكتابات الأخرى القديمة التي عُثر عليها هذه العبارات:

+ يسوع المسيح هو اسم الخلاص.

+ يا ربي يسوع أعني.

+ يا ربي يسوع المسيح مخلصنا الصالح ..... أعط نياحًا لروح جورجي.

+ يا ربي يسوع أعني أنا المسكين مينا القس آمين.

+ يا ربي يسوع مخلصي اصنع رحمة مع عبدك جورجي.

وهذه الكتابات يرجع تاريخها إلى ما قبل عام ٤٥٧ م. وحتى القرن الثامن.

ولقد وبخ القديسان **مكسيموس ودوماديوس** تلميذهما بيشوي القسطنطيني مرة وقالا له: "لقد قلنا لك عدة مرات يا أخ بيشوي أنك إذا كنت جالسًا معنا أو في قلايتك أن تذكر اسم الخلاص الذي لسيدنا يسوع المسيح بلا انقطاع وأن تتمسك به من كل قلبك لأنه بالحقيقة إذا أهملنا هذا الاسم سوف نموت في خطايانا".

جاء في سيرة القديس **أنطونيوس** التي كتبها القديس **أثناسيوس** الرسولي، أن أنطونيوس كان مثابرًا على الصلاة كل حين، عالمًا أن المرء ينبغي أن يصلي في السر بلا انقطاع. وأن القديس كان **يصرع الشياطين** بهذه الصلوات المستمرة.

ويقول **القديس باخوميوس** أب الشركة: "لا تُخلِ قلبك من ذكر الله أبدًا، لئلا تغفل قليلاً فيقوى عليك أعداؤك المترصدون لاصطيادك".

ويقول **القديس يوحنا ذهبي الفم:** "على الإنسان أن يردد على الدوام صلاة "يا ربي يسوع المسيح ابن الله ارحمني أنا الخاطئ". سواء أثناء عمله أو سيره أو أكله أو راحته حتى يتغلغل اسم ربنا يسوع المسيح في أعماق القلب ويحطم كبرياء الحية القديمة الرابضة في الداخل لإنعاش الروح. لذلك داوم بلا انقطاع على ترديد اسم الرب يسوع حتى يحتضن قلبك فيصير الاثنان واحدًا".

الأنين:

يقول **القديس ثيؤناس:** "إن القديسين عندما يشعرون بثقل الأفكار الأرضية، فأنهم **يئنون** إلى الله باستمرار..... ويلتمسون رحمة الله بغير انقطاع". هنا تصير صلاة يسوع كمن يتنهد من وجع شديد: آه آه..... فتخرج بحرقة من عمق القلب.

الصبغة:

قال **القديس يوحنا الأسيوطي:** "النفس التي التهبت بحب الله لا يمكن لربوات ألوف أن تردها عن التسبيح الدائم لله. مثل الثوب **المصبوغ** جيدًا لا يمكن لأمواج البحر أن تفصل بينه وبين صباغته". هكذا يصير الفكر مصطبغًا بصلاة يسوع فلا تستطيع الأفكار الشريرة أن تفصله عن هذه الصلاة.

يقول القديس **إشعياء الأسقيطي** "ينبغي أن يكون ذكر المسيح في فمك باستمرار ..... في حال ذهابك ومجيئك وعملك ونومك وشرابك وفي كل لحظات حياتك".

ويقول **أنبا إشعياء** أيضًا: "صلِّ بلا فتور قائلاً: "يا ربي يسوع المسيح ارحمني، يا ربي يسوع المسيح خلصني وأعتقني من أوجاع الخطية.... يا يسوع ربي أعني..... أنا أباركك يا سيدي وربي يسوع المسيح..... هكذا قل في جميع الأوقات. إن كنت تأكل أو تشرب أو تمشي أو تعمل..... ليكن لك هذا الذكر المقدس دائمًا داخلك..... بشوق لا يفتر.....".

ويقول **إشعياء الأسقيطي**: "في ذهابك إلى الكنيسة..... لا تكف عن الصلاة: يا ربي يسوع المسيح أعني، يا ربي يسوع المسيح ارحمني، أنا اسبحك يا ربي يسوع المسيح.....".

قال القديس **الأنبا موسى الأسود:** "داوم الصلاة في كل حين ليستنير قلبك بالرب، لأن مداومة الصلاة صيانة من السبي ومن يتوانى عنها قليلاً فقد سبته الخطية".

ويقول **أنبا شيشوي:** "إن لي ٣٠ سنة أداوم على الصلاة قائلاً: يا ربي يسوع المسيح استرني، فإني إلى هذا الوقت أخطئ وأزل".

الجوهرة الثمينة:

يقول **أحد القديسين:** "داوم على ذكر الاسم القدوس، اسم ربنا يسوع المسيح، فهذا هو **الجوهرة الثمينة** التي من أجلها باع التاجر الحكيم كل أهواء قلبه واشتراها، فوجدها أحلى من العسل والشهد في فمه....." اترك أهواء قلبك: الغضب، الشهوة، الإدانة، الكبرياء، الحقد، الهموم، الكلام الباطل..... وانشغل بصلاة يسوع بتلذذ وعمق.

قال **القديس نيلوس السينائي:** أثناء الحروب مارس الصلاة الدائمة القصيرة والمركزة..... ولا تكف عنها".

الاستغراق:

يقول **الشيخ الروحاني** يوحنا سابا: "الصلاة الدائمة هي **الاستغراق** الكامل في الله". كان أحد الرهبان متى وقف ليصلي قبل الأكل ينسى الأكل ويستغرق في الصلاة. وكان القديس **الأنبا أرسانيوس** يسهر طول الليل في الصلاة دون أن يشعر بمرور الوقت.

كان القديس **يوحنا القصير** مستغرقًا تمامًا في صلاة يسوع حتى أن الجمَّال (قائد الجمال) المسئول عن بيع القفف للرهبان عندما طلب من القديس القفف، نسى القديس هذا الأمر أكثر من مرة، وفي آخر مرة دخل قلايته وهو يردد "القفف للجمَّال، القفف للجمَّال" على وزن صلاة يسوع. ذلك أن ذهن القديس تعود على تكرار ما يدخله من آيات. ومرة أخرى قال للجمَّال: "ادخل وخذ ما تريد فأنا لست متفرغًا لك في هذه الساعة".

وهناك من الآباء الكهنة المعاصرين من يردد صلاة يسوع قبل اجتماعات الصلاة والاجتماعات الروحية أو في ليلة

رأس السنة، وذلك مع الشعب كله لفترات طويلة. يا ليتنا نعلمها لأولادنا الصغار في البيت، ونستخدمها معهم وندربهم عليها. وكم من الجنود أنقذتهم هذه الصلاة أثناء الحروب.

أقوال لا حصر لها تعكس لنا خبرة الآباء القديسين الذين عاشوا تحت قيادة الروح القدس. عاشوا ببساطة، وداوموا على الصلاة، وتمتعوا بالوجود الدائم في حضرة الله. وتنطبق عليهم هذه الطوبى **"طُوبَى لِلْمَسَاكِينِ بِالرُّوحِ لأَنَّ لَهُمْ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ"** (مت٥:٣). نعم استغنوا باسم يسوع المسيح، ولم يحتاجوا إلى شيء بجواره. كان هذا الاسم حلوًا في افواههم وعقولهم وقلوبهم. كانوا يتغنون به. ومنهم من يقول: **"يا يسوعي"** أو **"يا حبيبي يا يسوع"**. هي علاقة حب. والله من جانبه فتح أمامهم كنوزه، وأشرق على أذهانهم بنوره العجيب.

بهذه الصلاة الدائمة نالوا نعمة **"الاستنارة"**، ففهموا أسرار الكتاب المقدس، وطبَّقوا وصاياه في حياتهم. وصارت هذه الصلاة هي **النسيم** الذي يتنسموه، والمجال الروحي الذي يتحركون فيه.

شغلتهم هذه الصلاة عن طياشة الفكر، وعن التفاهات، وعن الانشغال بالأمور الباطلة وجعلتهم يحبون الصمت وسط الناس أثناء تلاوتها مثل القديس **الأنبا أرسانيوس** معلم أولاد الملوك. أنستهم الإهانات الموجهة إليهم، وخففت عنهم ضنك الحياة وشظفها، وأدخلت الفرح والسلام إلى قلوبهم رغم كل الحروب. نعم اكتفوا بها ولم يحتاجوا معها إلى شيء. أدخلتهم هذه الصلاة إلى حضرة الملك، وهناك ارتاحوا وهدأوا.

ماذا يعوزهم بعد كل ذلك؟ السيد المسيح يعتب علينا: **"إِلَى الآنَ لَمْ تَطْلُبُوا شَيْئًا بِاسْمِي. اُطْلُبُوا تَأْخُذُوا لِيَكُونَ فَرَحُكُمْ كَامِلاً"**(يو١٦: ٢٤) **"اِسْأَلُوا تُعْطَوْا. اطْلُبُوا تَجِدُوا. اقْرَعُوا يُفْتَحْ لَكُمْ"** (مت٧: ٧).

ماذا يوجد أحلى من اسم "يسوع المسيح"، وأي اسم أقوى من هذا الأسم؟! تغنى به يا حبيبي، **ورددده ببطء وتأمل.** ماذا يعوزك وأنت ابن ملك الملوك؟! لماذا تحرم نفسك من ميراث أبيك السماوي؟! ماذا يشغلك عنه؟! ماذا تنتفع

لو ربحت العالم كله وخسرت نفسك؟! أي شيء أهم من أبديتك؟! هوذا السلم الذي يوصلك إلى الأبدية بسرعة وبسهولة.

ردد اسم يسوع المسيح باستمرار، وتذوق ماذا يقدمه لك هذا الاسم، وتمتع بما يكشفه أمامك من أسرار. طوباك إن فعلت هذا، ثم طوباك. لكن تذكر: **الجدية، الاستمرارية، التغصب.**

راجع نفسك في هذا الأمر. قبل النوم ليلاً راجع نفسك: هل داومت على ذكر اسم يسوع المسيح الحلو **طوال اليوم**؟! وإذا اكتشفت تقصيرك، **اسهر قليلاً** وردد هذه الصلاة: "يا ربي يسوع المسيح ابن الله ارحمني أنا الخاطئ". رددها **كثيرًا وبعمق** بروح الصلاة. واجعلها مجالاً **للتوبة.** وأنت تقول **"أنا الخاطئ"** افتكر خطاياك واعترف بها أمام الله وأطلب رحمته ومغفرته. تعوَّد يا حبيبي على هذه الجلسة الليلية. في الهدوء، وفي **خلوة** مع يسوعك. راجع أمورك، وتحدث معه، واطلب طلباتك، واشكره، وتمتع به.

عبَّر له عن محبتك وشكرك واتكالك عليه. وأنت تقول كلمة **"ربي"** اشعر أنه لك وأنت له. اشعر بهذه الخصوصية.

يقول السيد الرب في إشعياء (٤٣): **"دَعَوْتُكَ بِاسْمِكَ. أَنْتَ لِي..... إِذْ صِرْتَ عَزِيزًا فِي عَيْنَيَّ مُكَرَّمًا وَأَنَا قَدْ أَحْبَبْتُكَ....."**، قل: **"أَنَا لِحَبِيبِي وَحَبِيبِي لِي"** (نش٦:٣). يسوعك يشتاق إليك ويدعوك للجلوس معه، فهل ترفض أو تؤجل أو تتباطأ أو تلتمس الأعذار؟!! يا للخسارة!! اعلم أن الشيطان سوف يعاكسك بكل الطرق. إما لكي **تؤجل صلاة يسوع** أو **تنساها** أو **يشغلك** عنها. فهو يخاف هذه الصلاة جدًّا ويعرف قوّتها.

ابدأ من الآن والرب سوف يقويك. هو سوف يعينك ويسندك، لأنه مشتاق إليك بل ومتلهف للجلوس معك. يسوعك لديه الكثير جدًّا ليقوله لك، ولديه الكثير جدًّا ليكشفه لك. فقط أعطة الفرصة. وتفرغ له قليلاً. لقد هزم داود جليات الجبار "باسم رب الجنود".

خذ هذا الاسم عونًا لك، وطوق نجاة، وحصنًا وسلاحًا ضد الأعداء. احتمِ فيه. اصطبغ به حتى تتحد به، فيصير عندك أهم من كل شيء.

كرر باستمرار "يا ربي يسوع المسيح ابن الله ارحمني أنا الخاطئ". أو كرر الآية التي تعجبك. فقط لا تترك ذهنك فارغًا لأن "**العقل الفارغ معمل للشيطان**".

تساؤلات عملية تساعد على ممارسة "صلاة يسوع"

غرض "صلاة يسوع" هو أن أصل إلى القول مع معلمنا بولس الرسول: "... **فَأَحْيَا لاَ أَنَا بَلِ الْمَسِيحُ يَحْيَا فِيَّ**" (غلاطية٢: ٢٠).

هذه بعض التساؤلات أضعها امامي تساعدني على التمسك بهذه الصلاة المقدسة وادراك قوتها ومنفعتها:

١) إلى أي حد أنا مشغول بالسيد المسيح في أفكاري، كلامي، اهتماماتي... إلخ.؟

٢) هل أنا مشغول بنفسي أكثر، أم بالمسيح له المجد؟ بمعنى، هل أنا في علاقتي بالسيد المسيح أركز على ذاتي: أنا، أنا، أنا،.. أم أركز على المسيح له المجد: هو، هو، هو،. الأفضل أن انشغل بالسيد المسيح وأنسى ذاتي.

٣) هل أدرس واتأمل في حياة السيد المسيح وعظاته، وتعاليمه، ومعاملاته... إلخ؟ وأحاول أن أعرفه أكثر وأدخل معه في عشرة حيَّة عملية؟

٤) هل أنا أهتم بالفضيلة: الصدق، العفة، التواضع، البذل... كهدف في حد ذاتها... أم لأنها تُفرح قلب المسيح له المجد الذي أحبه؟ بمعنى آخر: هل أنا أفصل الفضيلة عن شخص السيد المسيح وأمارسها بصورة مجردة... أم إنني أمارسها وأجاهد فيها حبًّا في المسيح له المجد؟

٥) هل أصلي "صلاة يسوع" بتركيز فترة كافية قبل النوم، ثم أرددها حتى أنام وهي على لساني،ثم ابدأ بها يومي الجديد؟ هل إذا استيقظت ليلاً، أو داهمني الأرق، أجلس وأصلي **"صلاة يسوع"**؟

٦) هل أنا أشرك السيد المسيح في كل قراراتي ومشاكلي وتجاربي؟ وأشعر بأنه سامع وشايف ويعمل ويخطط

ويدبر ويقود ويرشد؟ هل أشعر إنه متحمل المسئولية معي في كل شيء؟

٧) هل أرى يد الله في الأحداث المتعلقة بي أو بالآخرين؟

٨) هل أتحدث باستمرار عن السيد المسيح، وأحاول أن أوصل الآخرين لمحبته وعشرته وترديد اسمه القدوس؟

٩) هل أنا عقلاني وأخضع فقط لأفكاري ومفاهيمي وأتمسك بها حتى ولو بدون دراسة؟ هل أقبل أن يكون للسيد المسيح رأي مختلف، واجراء مختلف، وأسلوب للحلول مختلف...؟

١٠) هل عندما أقرأ سير القديسين، أتأمل علاقتهم الوثيقة بالسيد المسيح، وعلاقة المسيح له المجد بهم في كل جوانب حياتهم؟

١١) هل إذا غضبت أغضب لأنني زعّلت المسيح له المجد منّي وقصَّرت في محبته وحرمت نفسي من الوجود في حضرته؟ وأيضًا هل إذا فرحت يكون السيد المسيح هو محور فرحي وسببه؟

١٢) هل أنا منشغل بالأبدية حيث نكون جميعًا حول عرش المسيح ومنشغلين به هو فقط؟ في الأبدية، محبتنا بعضنا لبعض لن تشغلنا لحظة عن السيد المسيح والتمتع بمحبته.

١٣) هل أدرك أن المسيح له المجد ينظر إلى محبتي له وبالتالي محبتي للناس، من خلال كل الأعمال التي أقوم بها على الأرض؟ هو يستخلص قدر المحبة في كل ما أعمله...

١٤) هل أنا أقتنص أي فرصة وسط المشغوليات اليومية وأرفع ذهني وأصلي لربي يسوع المسيح؟ وأتحدث معه ببساطة وصدق حسب الاحتياج؟

١٥) هل في صلاتي للسيد المسيح، "صلاة يسوع"، أطلب من أجل الآخرين، ومن أجل الكنيسة عامة، والعالم... بحسب الظروف الراهنة؟

١٦) هل أنا أشرك السيد المسيح معي في كل ما أقرأه أو أسمعه أو أراه... في كلمات قليلة... لكي أدخله معي في كل أفكاري وظروفي؟

١٧) ها أنا أتأمل صفات السيد المسيح وأعبر له عن محبتي وثقتي وشكري وفرحي بمحبته لي؟

١٨) هل إذا فشلت في شيء أو أخطأت أرجع للسيد المسيح وأقدم توبة فورية وكلي ثقة في محبته وغفرانه؟

١٩) إذا وُجِدتُ في جو غير ملائم، هل أنسلخ إلى داخل نفسي وأردد "صلاة يسوع" لأتفادى تشتت الأفكار أو الاشتراك في حديث لا يُفرّح قلب المسيح له المجد؟ هل أحاول أن أغير مجرى الحديث نحو المسيح إذا استطعت؟

٢٠) هل أنا أصلي "صلاة يسوع" بهدوء ومن القلب، بدون تشنج أو ضغط أو ضيق؟ أصلي بدالة البنين حسب المستطاع بدون قلق أو هم أو خوف؟

٢١) عندما أحوِّل كل أمر إلى صلاة يسوع، ألا أشعر بالراحة والهدوء والسلام؟ عندما أتحرر من قيود الذات، وألقي كل همومي على السيد المسيح، أليس ذلك أفضل وأريح؟ **"أَلْقِ عَلَى الرَّبِّ هَمَّكَ فَهُوَ يَعُولُكَ"** (مز٥٥:٢٢).

٢٢) هل أنا أُعطِي الأولوية في اهتماماتي **"لصلاة يسوع"** وأُفضِّلها على كل شيء آخر؟ أليست هي **"الكنز الثمين"** الذي باع التاجر الحكيم كل أمواله واشتراه؟ هل أدرك أن هذا الوقت هو أقدس وقت؟

٢٣) هل أصلي باتضاع كالعشار؟ وأقول مع آساف في المزمور ٧٣: **"صِرْتُ كَبَهِيمٍ عِنْدَكَ. وَلَكِنِّي دَائِمًا مَعَكَ... بِرَأْيِكَ**

تَهْدِينِي وَتَعْدُ إِلَى مَجْدٍ تَأْخُذُنِي. مَنْ لِي فِي السَّمَاءِ؟ وَمَعَكَ لاَ أُرِيدُ شَيْئًا فِي الأَرْضِ"؟

٢٤) هل أنا أشكر الله باستمرار على هذه العطية الثمينة؟

٢٥) أخيرًا، هل أنا أحاسب نفسي على هذه الممارسة التقوية المقدسة: "صلاة يسوع"، حتى إذا ما أهملتها فترة أعود إليها بسرعة؟

والرب معك.

" صلاه يسوع " هي السلم الذي نرتقي عليه إلى قامات روحية عالية جداً بسهولة وتدرج دون أن نشعر. هي باختصار عودة لحياة آدم فى جنة عدن قبل السقوط. حينما كان آدم وحواء يعيشان فى حضرة الله باستمرار، وكان الله هو كل ما يشغلهما. كان حديثهما مع الله ، واستمتاعهما بالله ، وكل طاقات حبهما متجهة نحو الله ، والله وحده. نحن بهذه الصلاة القصيرة المكررة نحاول أن نسترجع هذا الوضع المقدس الذى فقده أبوانا الأولان عندما سقطا وطردا من حضرة الله.

قرش جنيه
٣

تطلب من مطرانية الأقباط الأرثوذكس بالإسماعيلية
موبايل: ٠١٢ ٢٤٦٢٦١٤١ - ٠١٢ ٢٧١٥٠٢٤٢