دير القديس العظيم الأنبا مكاريوس
القس الإسكندراني الأثري
برية الريان - الفيوم - مصر

Πιàβнт ѝпа Шакарюс
пгемРакоф етβен пгшоу
ѝРаиан ѝте Фюш ѝХнш.

سِيَاحَة رَهبَانِيَّة في أقوال آباء البَرِّيَّة

(ثِمَار أقوال القِدِّيسِين)

إعداد
الرَّاهِب أثناسيوس الأنبا مكَّارِيوس
باحث ماچستير في الكتاب المقدس
باحث ماچستير في الآثار
باحث ماچستير في القبطيات

Πιàвнт ѐnапа Шакаріос
пірєпРакоⲧ єⲧвєн пітωоⲩ
ѐPанан ѐнтє Ⲫіоⲩ ѐⲬнⲥ.

دير القديس العظيم الأنبا مكاريوس
القس الإسكندراني الأثري
برّية الرّيّان - الفيّوم - مصر

سِيَاحَة رَهبَانِيَّة في أقوال آباء البَرِّيَّة

(ثِمَار أقوال القِدِّيسِين)

إعداد
الرَاهِبْ أثناسيوس الأنبا مكَارِيوس
باحث ماچستير في الكتاب المقدس
باحث ماچستير في الآثار
باحث ماچستير في القبطيات

سياحة رهبانية في أقوال آباء البرية

إعداد / الرّاهب أثناسيوس الأنبا مكاريوس

دَير الْقِدِّيس الْعَظِيم الأَنْبَا مَكَارْيُوس
القس الإسْكَنْدَرانِي الأثري
بَرِّيَّة الرَّيَّان – الفَيُّوم – مِصْر.

Пιὰβнт ѝπα Uакаріос
πρεϖРакоϯ єтβєн пітωоу
ѝРаіїан ѝтє Фіоϖ ѝХнщі.

سِيَاحَة رَهبَانِيَّة في أَقْوَال آبَاء الْبَرِّيَّة
ثِمَار أَقْوَال الْقِدِّيْسِيْن

إعداد
الرَّاهِبُ / أَثَنَاسِيُوس الأَنْبَا مَكَارْيُوس
باحث ماچستير في الْكِتَاب الْمُقَدَّس
باحث ماچستير في الآثار
باحث ماچستير في الدراسات القبطيَّة
أ..آ...
EL RAYYAN DESERT

اِســـم الْكِتَـاب: سِـــيَاحَـة رَهبَـانِيَّـة فِي أَقْوَال آبـاء الْبَرِّيَّـة (ثِمَـار أَقْوَال الْقِدِّيْسِيْن).

إعداد : الرَّاهِبُ أَثَنَاسِيُوس الأَنْبَا مَكَارْيُوس – بَرِّيَّة الْرِّيَّان.

أ. آ..... الأَنْبَا مَكَارْيُوس – بَرِّيَّة الْرِّيَّان.

رقم الإيداع : ٢٥٩٦٧ / ٢٠١٨م.

الترقيم الدولي :

الطبعة الأولى: أغسطس ٢٠١٤م.

الطبعة الثانية: مايو ٢٠١٧م.

موبيل : 01273133270 - 01016795091

٣٠ توت ١٧٣١ش / أكتوبر٢٠١٤م

تَذْكَار الأُعْجُوبَة التي صَنَعَهَا الله مع البابا أثناسيوس الرسولي

ⲭⲉⲣⲉ ⲛⲉ ⲙⲁⲣⲓⲁ ⲑⲩⲙⲧ ⲙⲡⲛⲩⲏⲣⲓ ⲙⲫⲛⲟⲩ☩

رَبّنَا وإِلهنَا ومُخَلِّصنا يَسُوع الْمَسِيح لهُ كُلّ المجد

وَوَالِدَة الإله الْقِدِّيسة الْعَذْرَاء مَرْيَم

شرح الصورة

صـورة والدة الإله القديسـة الْعَذْرَاء مَرْيَم حاملة رب المجد يَسُـوع الْمَسِـيح له كل المجد يحيط بهما في سماء المنتصرين قديسي و آباء البرية من رسم رهبان الدير.

١- **القديس البابا أثناسـيوس الرسـولي** (٢٩٦- ٣٧٣م) وهو الذي أعطى رتبة القسـيسـية للقديس مكاريوس السـكندري سـنة ٣٥٥م، وكذلك آتى إلى منطقة الفيوم كما يذكر التاريخ أنَّ النفي الرابع، للقِدِّيْس العظيم البابا أثناسيوس الرسولي، سنتي ٣٦٢ – ٣٦٣م، في عهد الإمبراطور الجاحد يوليانوس، كان بين أدْيِرَة أرسينوي (الفيوم).

٢- **القديس أبَا مكاريوس السـكندري** (٢٩٦- ٣٩٥م) هو ملاك وقديس البرية وكان يقضي بها فترة صـوم الأربعين الْمُقَدَّسـة من سـنة (٣٥٥- ٣٩٥م)، في مغارته بالبرية (والتي صـارت فيما بعد كنيسـة باسـم رئيس الملائكة الجليل ميخائيل)، في أيام رئاسـة القديس ببنودة أب رهبنة أرسـينوي (الفيوم) وتلميذ القديس أنْطُونيُوس الْكَبِير والذي أرسل له رسالتين، ورئاسة القديس سير ابيون أب رهبنة الفيوم في حبرية البابا أثناسيوس الرسولي.

٣- **القديس أبَا أور** أب رهبنة برية النقلون ومؤسـس دير الملاك بالنقلون وأسـقف الفيوم في القرن الرابع الميلادي، وقد تم اكتشاف فخارة (Ostraca / Terracotta) مؤرخة ٣٨٠ش، ٦٦٤م، بها عدد من اسـماء الآباء تلاميذه الذين سـكنوا البرية (ميخائيل، جبرائيل، أبرآهام، موسـيس، داويد، ... من أولاد الأب أور).

٤- **الأب أنطوني** له مغارة بها نصوص قبطيَّة مؤرخة ٢١٠ش، ٤٩٤م، وبها رسومات عدة لأشكال الصلبان. تم اكتشافها سنة ١٩٦٠م.

٥- **القديس أبَا صـموئيل المعترف** (٥٩٧- ٦٧١م) يذكر تاريخ أبو المكارم (تاريخ أبو المكارم جـ٢، flo.72B، ط٢٠٠٠م، صـ٩٣، إعداد الأنْبَا صموئيل أسقف شبين) أنه سكن في البرية وترك فيها البعض من أولاده، وقد تم اكتشـاف فخارة على باب الطافوس (مقبرة الآباء) ترجع للقرن السـابع الميلادي، عليها عدد من اسماء الآباء تلاميذه الذين سكنوا البرية (بقطر، ميخائيل، بطرس، أنطوني، ياكوب، يُوْحَنَّا).

٦- **الأب صـورور القلموني** من آباء دير القديس صـموئيل المعترف، وله منشـوبية بها العديد من الرسـومات والنصـوص القبطيَّة باللهجة الصـعيدية، مؤرخة ٨٨٤/١/١ش، ١١٦٧/٩/٣م، (وبها نص يشير إلى مجيء الحملة الثالثة من حروب الفرنجه/الصـليبية) وكان معه تلاميذه بالبرية (بيكتور، أثنـاسـي

الأساس، يو أنيس، ياكوب، بافنوتي، رئيس الشمامسة ماركوري، ناطونيسو، أفرآهام، يوسيف، بولخاير (أبو الخير). إيليَّا/ هيليَّا)، والذين تعبوا في كنيسة ميخائيل كما يذكر النص.

٧- الأب مَتَّى الْمِسْكِين (١٩١٩- ٢٠٠٦م) عاش في البرية مع أولاده الرهبان من (أغسطس ١٩٦٠- مايو ١٩٦٩م)، ومعه الأب أليشع والذي ترهب في هذه البرية في عيد القيامة المجيد في يوم الأحد ٦برمودة ١٦٧٩ش، ١٩٦٣/٤/١٤م، بمُبَارَكَة الأَنْبَا بنيامين مطران المنوفية الأسبق (١٩٥٠-١٩٦٣م).

٨- الأَنْبَا ميخائيل مطران أسيوط ورئيس دير أبَا مَقَار الْكَبِير (١٩٤٦- ٢٠١٣م)، ورئيس ديرنا (١٩٩٥- ٢٠١٤م) والذي بارك خمس رسامات رهبانية بالبرية (١٢٣راهب) بالإضافة لسيامة ثلاثة من آباء البرية في رتبة القسيسية، ومعه أبونا أليشع (١٩٣٦- ٢٠١٩م) مُعَمِر ومُدبر وأب البرية (١٩٩٥- ٢٠١٩م) نيح الله نفسه.

٩- البابا تواضروس الثاني بابا وبطريرك ورئيس أساقفة المدينة العظمى الإسكندرية وسَائِر الكرازة المَرقُسية والرئيس الأعلى للرهبنة أطال الله حياته. والذي قام بإرسال:

١٠- الأَنْبَا إبيفانيوس أسقف ورئيس دير أبَا مَقَار ببرية شهيت (٢٠١٣- ٢٠١٨م)، مشرف الدير من (مارس – أكتوبر ٢٠١٤م).

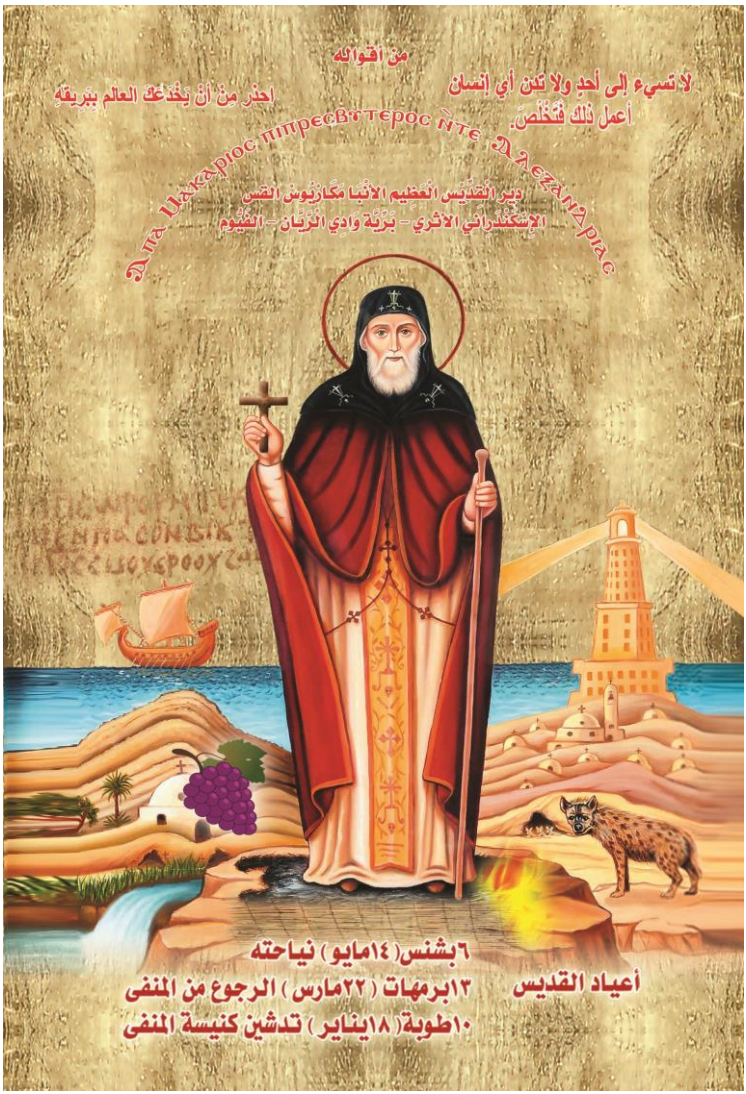
١١- الأَنْبَا مكاريوس أسقف المنيا أطال الله حياته، مشرف الدير من (أكتوبر ٢٠١٤- مارس ٢٠١٨م). والذي قام بسيامة أحد رهبان البرية برتبة القسيسية، وكذلك قام بالإشتراك مع الأَنْبَا هدرا مطران أسوان بسيامة الدفعة السادسة الرهبانية للبرية. وتدشين كنيسة ومعمودية القديس مكاريوس السكندري، وتدشين كنيسة الشهيد أباسخيرون بالمزرعة القبلية. (تذكية ٢٥ راهب للإلتحاق بإكليريكية الأسكندرية، و١٥بمعهد الْكِتَاب الْمُقَدَّس). ومن بعده القُمُص مَرقُس الصموئيلي (تذكية عشرة آباء للإلتحاق بمعهد الرعاية). بعضهم في مرحلة الماچستير.

١٢- الأَنْبَا أبرآم مطران الفيوم ورئيس أديرتها أطال الله حياته. والذي قام بتدشين كنيسة ومعمودية بالإشتراك مع الأَنْبَا مارتيروس، والأَنْبَا صليب. كما قام بسيامة إثنين من رهبان البرية برتبة القسيسية، وكذلك قام بسيامة الدفعات السابعة والثامنة والتاسعة الرهبانية للبرية. وسيامة اثنين من كهنة البرية في رتبة القُمَّصية.

أيقونة القديس البابا أثناسيوس الرسولي يصب ماء على يدي أبيه الروحي العظيم الأنبا أنطونيوس

Ⲡⲓⲁⲅⲓⲟⲥ ⲡⲓⲛⲓⲱϯ ⲡⲁⲡⲁ ⲁⲑⲁⲛⲁⲥⲓⲟⲥ ⲡⲓⲁⲡⲟⲥⲧⲟⲗⲓⲕⲟⲥ

الْقِدِّيس الْعَظِيم البابا أثَنَاسِيُوس الرَّسُولي



Ⲡⲓⲁⲅⲓⲟⲥ ⲡⲓⲙⲁⲓ ⲁⲡⲁ Ⲙⲁⲕⲁⲣⲓ ⲛⲧⲉ Ⲣⲁⲕⲟⲧ (Ⲁⲗⲉⲝⲁⲛⲇⲣⲓⲁ)

الْقِدِّيس الْعَظِيم أَبَا مَكَارْيُوس السَّكَنْدَرِي

Чоταв папа Ⲡⲁⲱⲁⲗⲟⲥ пиаг ⲥⲛⲁⲩ пиаг ⲣⲓⲏ
папа ⲛ̀ⲧⲉ Ракоϯ (Ⲁⲗⲉⲝⲁⲛⲇⲣⲓⲁ) неш
пипатріархнс ⲛ̀ⲧⲉ Ⲫⲓⲉⲧⲣⲉϥⲓⲱⲧ ⲙ̀Ⲙⲁⲣⲕⲟⲥ.

قداسة البابا تَواضروس الثَّانِي الـ ١١٨

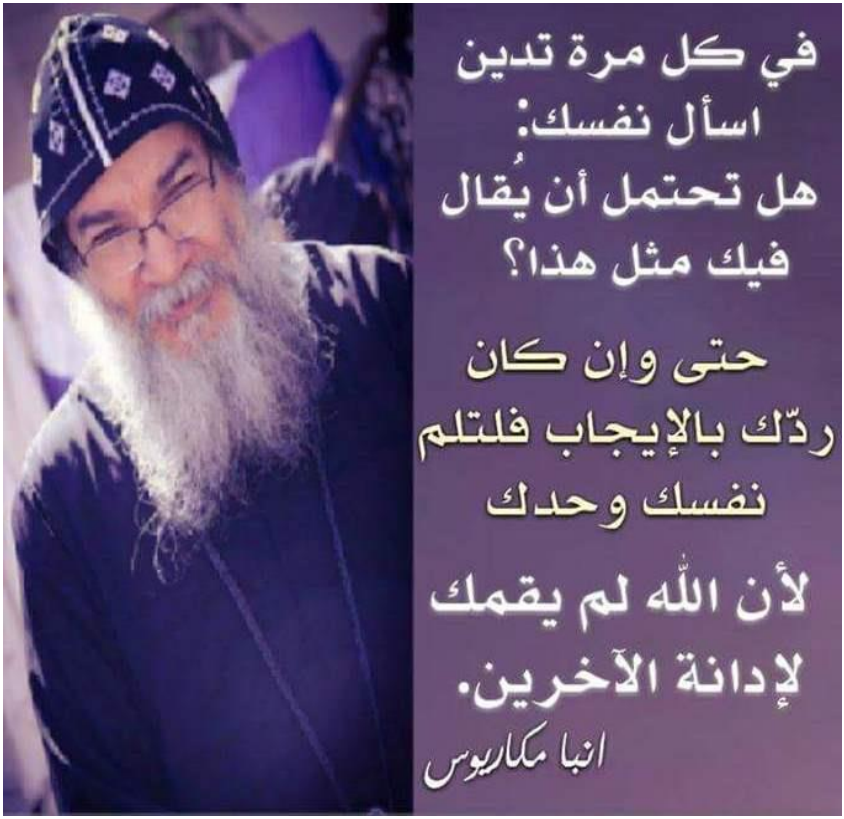
بَابَا الإسْكَنْدَرِيَّة وبَطرِيَرك الْكِرَازَة المَرقُسيَّة

ⲫⲓⲉⲣⲉϥⲉⲧⲁϥⲛ̀ⲕⲟⲧ ⲡⲓⲉⲣⲟⲡⲟⲗⲓⲧⲓⲥ ⲁⲡⲁ ⲙⲓⲭⲁⲏⲗ ⲛ̀ⲧⲉ ⲁⲣⲭⲓ ⲡⲓⲙⲟⲛⲁⲥⲧⲏⲣⲓⲟⲛ. ⲛⲉⲙ ⲫⲏⲉⲑⲟⲩⲁⲃ ⲡⲉⲛⲓⲱⲧ ⲡⲓⲉⲏⲥⲟⲩⲙⲉⲛⲟⲥ ⲉ̀ⲗⲓⲥⲉⲟⲥ ⲛ̀ⲧⲉ ⲓⲁⲕⲁⲣⲓ ⲡⲉⲛⲓⲱⲧ ⲛ̀ⲁⲡⲓⲡⲛⲉⲩⲙⲁ ⲛⲉⲙ ⲡⲓⲟⲓⲕⲟⲙⲉⲛⲟⲥ ⲛ̀ⲁⲡⲓⲙⲟⲛⲁⲥⲧⲏⲣⲓⲟⲛ.

المُتَنيح المُطران الأنْبَا مِيخَائِيل (١٩٤٦ – ٢٠١٤م) رَئِيس الدير، وقُدس أبونا القُمُص أليشَع المقاري الأب الرُوحِي ومُدبر الدير (١٩٩٥م – يناير ٢٠١٩م).

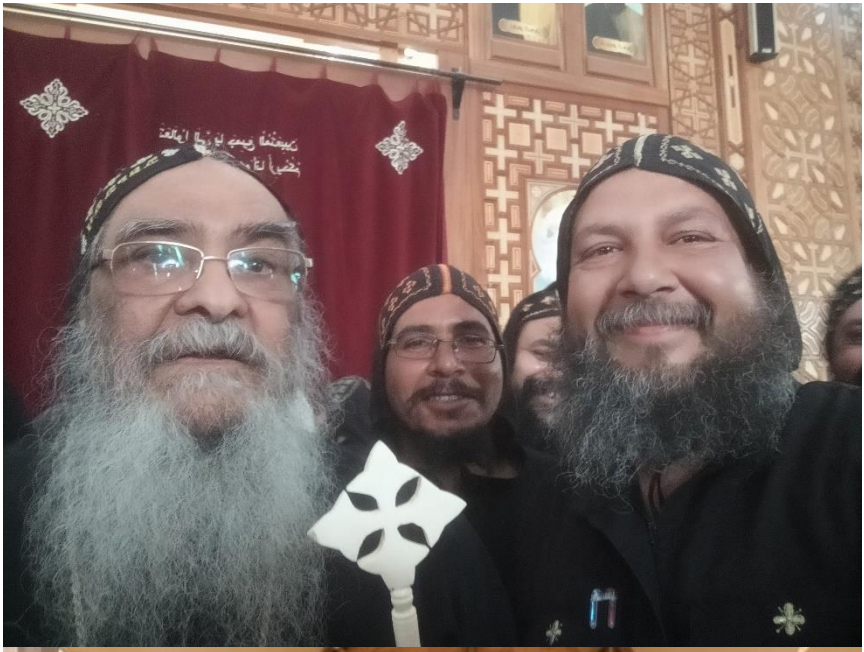
Πενιωτ εθοταβ πιμαρτυρος απα Ϭπιφανιος πιεπσκοπος νεν αρχι πιμονασθηριον απα Μακαριος ⲛ̀ⲧⲉ πινιⲱϯ νεω πιοικουμενος ⲛ̀ⲧⲉ ναιμονασθηριον.

أبونا الطاهر الشهيد الأَنْبَا إِبِيفَانِيُوس أسقف ورئيس دير الْقِدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبِير ومُشرف ديرنا (مارس - أكتوبر ٢٠١٤).



Πενιωτ εθοταβ απα Ⲙακαριος πιεπσκοπος ⲛ̀τε Ⲉⲗⲗⲏⲛια ⲛⲉⲙ πιοικουμενος ⲛ̀τε πιμοναστηριον πιⲁ̀ⲅιος ⲛ̀τε πινιⲱϯ απα Ⲙακαρι πιοτⲛⲃ ⲛ̀τε Ρακοϯ (Ⲁⲗⲉⲝⲁⲛⲇρια) πιρεⲙ πιⲥιο.

نيافة الحبر الجليل الأنْبَا مَكَارْيُوس أســـقف عام المنيا وأبو قُرقاص وَمُشرف الدير (أكتوبر ٢٠١٤ – مارس ٢٠١٨م).



الفهرس

الفهرس ١٣

مُقدمة ١٧

١- الإيْمَان وَحَيَاة التَسْلِيم وَالْبَسَاطَة ١٩

٢- حَيَاة الْتَّوْبَة ٤١

٣- التَّوَاضُع وَ انْسِحَاق الْقَلْب ٥٣

٤- حَيَاة الصَّلاَة وَالْسَّهَر ٨٥

٥- الصَّوْم وَحَيَاة النُسك ١٠٩

٦- الصمت والسُّكُوْت ١٤٥

٧- الْجِهَاد الرُّوحِي وَالتغصب ١٦٧

٨- مَخَافَة الله وَالدَّيْنُوْنَة ٢٠٧

٩- الْدُمُوْع وَالأحزان ٢١٩

١٠- قِرَاءَة الْكُتُب وَفَوَ ائِدهَا ٢٣١

١١- التَّجَارِب وَالضو ائق ٢٣٧

١٢- الْمُرْشِد وَالْطَّاعَة ٢٤٩

١٣- الاحْتِمَال وَالْمُثَابَرَة ٢٥٩

١٤- الهذيذ وَالْتَامُل ٢٦٩

١٥- الإحتراس وَضَبْط الْفِكْر والْحَوَاس ٢٨٣

١٦- الإدانة وَأضْرَارهَا ٣٠٧

١٧- الخلطة والدالة ٣١٣

١٨- الْجَفَاف وَالفُتُور الرُّوحِي ٣١٩

١٩- الْمَوَاهِب وَحَيَاة الفَضِيْلَة ٣٣١

٢٠- الصَّلاَة الدَّائِمَة وَصَّلاَة يَسُوع ٣٣٩

٢١- الْطَّهَارَة وَنَقَاوَة الْقَلْب ٣٥٣

٢٢- الْحُرُوب الرُّوحِيَّة ٣٦١

٢٣- الْعَالَم وَالْغُرْبَة ٣٧١

٢٤- الْبَتُّوْلِيَّة وَحَيَاة الْعِفَّة ٣٧٧

٢٥- الْهُدُوء وَالسُّكُون ٣٨٣

٢٦- مَشِيْئَة الله وَعَمل وَصَايَاه ٣٩٣

٢٧- التجرد وَالْمَسْكَنَة وَالْفَقْر الإختياري ٤٠١

٢٨- الأَهْوَاءِ وَالشَّهَوَات وَالأَوْجَاع ٤٠٩

٢٩- الْهَدَف الرُّوحِي ٤٢١

٣٠- الْحِكْمَة وَالإِفْرَازوَالتَّمْيِيز ٤٣١
٣١- الْمُتَوَحِّد وَالوحدة وَحَيَاة الْقَفْر ٤٤٣
٣٢- الْمَحَبَّةَ وَعَمل الرَّحْمَة ٤٥٣
٣٣- الدَّهْش وَالإتحاد بالله ٤٦١
٣٤- قَانُون الحَيَاة الْيَوْمِيَّة ٤٧١
٣٥- مَحَبَّة الله وَمَعْرِفَته ٤٧٥
٣٦- الْحَبْس وَالثَّبَات في القلاية ٤٨٥
٣٧- الْمَزَامِيرِ وَالْتَّسَابِيح ٤٩٣
٣٨- الْسُّجُود وَالمِيطَانيَات ٤٩٧
٣٩- نَصَائِح وَتَعَالِيم رهبَانيَة ٥٠١
٤٠- إِرْشَادَات وَأَقْوَال عَامَّة ٥١٣
الفهرس ٥٤٣

بِاسْمِ الثَّالُوثِ الْقُدُّوسِ إِلهنَا
الآب وَالابْنِ وَالرُّوحِ الْقُدُسِ الله الْوَاحِد آمِين

مُقَدِّمَة لأَبِينَا الرُّوحِي القُمُص أَلِيشَع المَقَارِي[1]

القدِّيس مارِ إِسْحَاق السُّرْيَاني؛ الذي عشق حَيَاة الوحدة، وعلَّم عن السُّكُون، وعاش هو نفسه في وحدةٍ كاملةٍ، وأختبر أَعْمَاق الحَيَاة المُنعزلة تمامًا عن الْعَالَم المُلتصقة بالله بشدةٍ، وكتب إختباراته التي إجتازها بنجاحٍ ليصل إلى الوحدة الكاملة مع الله فكانت هذه المَيَامِر المملوءة مِنْ الْحِكْمَة الرُّوحِيَّة، والتي ترسم الطريق لِمَنْ يشتهي هذه الشركة القوية التي تربط النفس بخالقها، وهو يتدرج بالنفس حتى تصل للإتحاد بالله بتقديس العقل وتركيز الْفِكْر حتى يصل الإِنْسَان إلى الثيؤريا التي هيَ نظرة العقل للحقائق الإِلهِيَّة المُطلقة، والتي ترفع النفس للشركة في الطَّبِيعَة الإِلهِيَّة حتى تصير هيَ ذاتها نورًا في

[1] كتبها قدس أبونا القمص أليشع مقدمة لكتاب مار إسحاق السرياني وهي تناسب أيضًا هذا الكتاب.

الرَّبّ. فمَيَامِر القدِّيس مارِ إِسْحَاق تعطي تعزيةً للسَائِر في طريق الملكوت وتقوده إلى ملكوت الله داخل النفس فتتلامس معه وتحيا فيه فهيَ نورٌ باهرٌ في الطريق الرهباني خاصَّة لِمَنْ يتتلمذ عليها وقد كانت مُرشدًا لآباء كثيرين سلكوا بمقتضاها وتكللت حياتهم بالمجد السماوي وصاروا لابسين الرُّوح ممتلئين من القوة التي رفعتهم فوق الْعَالَم.

نسأل إِلهنَا الصالح أنْ يُعْطِي نعمَّة لكل مَنْ يقرأ هذه المَيَامِر لتكون بركَّة تقود حياته لمجد الشركة الأَبَدي مع الرَّبّ يَسُوع. آمِين.

سِيَاحَة رَهبَانِيَّة في أَقْوَال آباء الْبَرِّيَّة

(ثِمَار أَقْوَال الْقِدِّيسِين)

١- الإِيْمَان وَحَيَاة التَسلِيم وَالْبَسَاطَة

للقدِّيس أنْطُونِيُوس:

الإِنْسَـان المؤمن إذا كان فرحًا بالرَّبّ مُتأملًا في نعيم الحَيَاة المُقبلة والخيرات العتيدة ويفكر في الرَّبّ يَسُوع دائمًا ومُسلم كل شيء في يد الرَّبّ ويثق أنَّ لا قوة لأي روح شرير ضده ولا أي سلطان على أي وَاحِد إطلاقًا. إذا رأوه مُتحصنًا بهذه الأَفْكَار فهم يندحرون ويتقهقرون.

يا أولادي أنا لا أمِل مِنَ الطلبة مِنَ الرَّبّ عنكم لكي تعرفوا عظم مقدار النعمة الموهوبة لكم وكيف أنَّ الرَّبّ برحمته ينبه قلوبنا لطلبتها وسـؤالها. فلا تكّلوا ولا تتكاسـلوا يا أولادي عن الصُراخ للربّ نهارًا وليلًا لكي ينعم عليكم بمعونة من العلاء.

كل مَنْ يسـلك بالتواني والتراخي في روحياته فإنَّ آخرته تدركه قبْل أنْ يصل إلى رَبّنَا يَسُوع الْمَسِيح.

للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:

أنَّ الرَّبّ يطيل آناته علينا ويمتحن إيمان مشـــيئتنا ومحبتنا له إمتحانًا، فيجب علينا أنْ نزيد اجْتِهَادنا ومثابرتنا وثباتنا في طلب النعم والْمَوَاهِب، مؤمنين وواثقين ثقة كاملة بأنَّ الله أمين في وعوده وهو يُعْطِي نعمته للذين يداومون على الطلب بإيمان إلى المُنتهى صابرين بغير تقلقل.

+ علينا أنْ نلتمس عطية النعمة بجسارة بلا انْقِطَاع ولا فُتُور.

يجب على المؤمن أنْ يلتمس مِنَ الله أنْ يتغير قلبه بحيثُ ينتقل مِنَ المرارة التي فيه إلى الحلاوة ويتذكر كيف شـــفى الأعمى وأبرأ المرأة فكلما جمعت عقلك إلى طلب الله ازداد هو ميلًا برحمته وجوده إلى أنْ يأتيك ويبهجك، فإذا وجد حرارة اجْتِهَادك في طلبه، فحينئذ ينكشـــف لك ويظهر لك ويمنحك عونه ويعّين لك الغلبة إذ ينقذك من أيدي أَعْدَائِك. لأنَّه عندما رأى طلبك وانتظارك له يُعلمك ويمنحك الصَّـلاَة الحقيقية والْمَحَبَّةَ الصـادقة التي هيَ نفســه فيصـير لك كل شـــيء نعيمًا وشـــجرة حَيَاة ودرة وأكليلًا وبانيًا وغارسًـــا ومتأملًا ومعينًا وإنســـانًا وإلهًا وخمرًا وماء حَيَاة وحملًا وعريسًـــا ومحاربًا وسلاحًا والكل في الكل هو المسيح.

+ الورق يتقبل أي نوع من الكِتَابة هَكَذَا الذي أعطى ذاته لله.

إنْ كان أحد يحب الله فالله أَيْضًـــا يصُـــب محبته فيه. فإذا أؤتمن الإِنْسَان على مَحَبَّة الله يزيده الله من الإِيْمَان فيصير إنسانًا آخر حتى أنَّ كل ما تقدمه (تكرسه) لله من أعضائك يخلط هو به شيئًا مثله من خاصـــته وبذلك تســـتطيع أنْ تتمم أَعْمَالك بنَقَاوَة ويكمل حبك له وتُصلّي إِلَيْه.

للقدِّيس مَكَارْيُوس القس السَّكَنْدَرِي:

إنَّ قوَّتي هيَ في الرَّبّ الذي لـهُ كل تمجيدي، أما أنْتَ "عدو الخير" فإذهب مِنْ هنا ولا تأتي إطلاقًا لتُجرب خادم الرَّبّ.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

الجُبن هو وليد قلة الإِيْمَان وهو مُنتهى قلة الرجاء وهو يرخي الْقَلْب ويجتذب الناس من الله إلى بلدة الهلاك.

+ دواء قلة الإِيْمَان أنْ نؤمن بالله بلا شك.

إذا صـلينا وأطال الله روحه في الإستماع لنا وذلك لأنَّ الله يعرف ما فيه مِنَ الخير لأَنْفُسِنَا. صلّي إلى الله فسيُعْطِيك سؤل قلبك ما لم تعوقهُ أنت بذاتك، إنْ كنت ما تحس لكن الشـــياطين تحس وتعلم قوة

الـذي يُقـال ويرعبون منـه، فلا تكف مُصـــليًا ومُبتهلًا وقليلًا قليلًا بمعونـة الله تلين تلك القساوة عنك.

إزرع بالرجاء حتى تحصـد، ولا تنحل مِنَ التعب، لأنَّ بتعب الْقَلْب تقتني الصَّـــلاَة بحرارة والله يُعْطِيك هذا، إذ كل موهبة تُعطى لِمَنْ يطلبها بوجع الْقَلْب تكون، ومن يطلب أمرًا بخوف الله يُعطى سؤاله.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجى / السِينَائى:

كل الْعَطَايَا المادية يُعْطِيها الله من ذاته. أما كل الْعَطَايَا الرُّوحِيَّة فهيَ نازلة من فوق من عند أبي الأنوار. ولكن علينا أنْ نســألها من الله ونُظهر احتياجنا إِلَيْها ونؤمن أنه هو مُعطيها.

+ الإِيْمَان الوطيد يؤول إلى الزهد في الْعَالَم. والرجاء الثابت يقود إلى الزهد في المُقتنيات.

+ الإِيْمَان هو وقفة النفس ثابتة لا تزحزحها عنه أية بلية أو محنة.

+ ذو الإِيْمَان الحق ليس هو الذي يفتكر أنَّ كل شـيء ممكن لدى الله بل الذي يرى وجوب قبول كل شيء من الله.

+ الإِيْمَان يُمهد الطريق لنوال ما لم نكُن ننتظره أو نرجوه.

+ الإيْمَان أبوه العمل وأمهُ الْقَلْب الصادق الأول يبنيه والثاني يجعلهُ لا شك فيه.

حينما تدوم طويلًا في الصَّلاَة لا تقل أني لم أستفيد شيئًا. لأنَّك ها قد استفدت بالفعل الاتِّصَال والثبوت في شركة غير منقطعة معه.

للقدِّيس يُوْحَنَّا القصير:

لابد للإنسان من الإيْمَان الخاص الحقيقي، فالإيْمَان العام هو لكل الناس ومن نعمة رَبّنَا علينا أنْ ولدنا. فأما الإيْمَان الخاص الذي يقرَبّنَا من الله فهو بأن نسأل ونطلب منه العظائم التي ولا التصديق بوجودها يقدر عليها آخرون. وأنْ نعتصم به فهو أقوى من كل شيء، ثم أنَّ الثَّبَات في الْجِهَاد والصبر على البلايا هو أَيْضًا أفضل من كل الأُمُور.

أَقْوَال الآباء للقدِّيس يُوْحَنَّا كاسيان:

أُولئِكَ الذين يبحثون عن علاج شافٍ من طبيب الأَرْوَاح الحقيقي بالتأكيد سِينَالون طلبهم ولا يعوزهم شيء خاصة الذين لا يتجاهلون حالتهم المرضية ولا يخفون ما يلاحقهم من جرحهم ولا يرفضون بقلوب عابثة تأديبًا للعلاج، إنَّما بقلب مُتضع وبإهتمام يهربون إلى

الطبيب السماوي من أجل شفاء أمراضهم التي لحقتهم عن جهل أو خطأ.

للقدِّيس يُوْحَنَّا كاسيان:

+ الأَمَانَة هيَ مُفتاح كنوز الله، وهيَ تسكن القلوب البسيطة الرحومة التي تصدق وتؤمن.

+ الإيْمَان هو فم الرُّوح كلمَّا انفتح بسخاء انسكبت فيه الينابيع الإلهِيَّة.

+ من شروط استجابة الصَّلاَة نية الْقَلْب لعدم الرجوع إلى الخطية.

+ ليس بتنوع الصلوات يتشدد الرُّوح، ولكن بتكرارها وتثبيتها داخل قلوبنا وتخللها داخل نشاطنا وتفكيرنا ومشيئتنا حتى تصير جزءًا من حياتنا.

حينما تنطق بإسم رَبّنَا يَسُوع الْمَسِيح بإيمان وقوة يصير مفزعًا للشياطين لأنَّه اسمه القدوس قوة في ذاته وكسيف ماضٍ ذو حدين. فإذا سألت شيئًا مِنَ الآب السماوي في إيمان بإسم إبنه يَسُوع الْمَسِيح فأنَّه من أجل حبه لإبنه ومسّرته به فأنَّه يُعْطِيك دون أن ينظر إلى استحقاقاتك أو إلى خطاياك بشرط أن يكون لك معه حب وثبوت.

أعلم أنه ليس بأستحقاقك تنال سؤالك بل بأيمانك وأعلم أن كل كلمة من كلمات الصَّلاَة فيها كنوز الرُّوحِ الْقُدُس مستورة داخلها التي هيَ الحق والنور الأَبَدى والنار المحرقة للخطايا والسلام الدائم وكل غبطة وسعادة.

ثق أن كلمة وَاحِدة منك وطلبة قصيرة بإيمان بل من أجل تتميم أمر ما يمكن بأشارة من الله أن تأخذ في الحال فعلًا وكيانًا لتصير أمرًا مقضيًا وقضية منتهية: "لأَنَّهُ قَالَ فَكَانَ. هُوَ أَمَرَ فَصَارَ." (مز٣٣: ٩).

إذا لم يكن لك إيمان ثابت غير مخزي في رحمة الله وقدرته فلا تتسرع في طلب أي نعمة في صلاتك لئلا يلطمك العدو بالشك وعدم التصديق بمواعيد الله فتضعف صلاتك وتخرج من لدن الله مخزيًا يائسًا مغمومًا. لا تكن عجولًا غير مكترث في صلاتك بل اجْلِس أولًا وأفرز وميّز حالتك الرُّوحِيَّة وقس إيمانك حسب قول الرَّبّ وأحسب النفقة لئلا تسخر بك الشياطين عندما يرون عجز حسابك ونقص إِفْرَازك. لذلك قبل البدء في الصَّلاَة أحسب درجة إيمانك فإذا وجدت إيمانك متوفرًا حيًا ثابتًا فتقدم بثقة إلى عرش النعمة لكي تنال رحمة وتجد نعمة وعونًا في حينه.

بخصوص استجابة الرَّبّ لسؤالك وطلبتك ثق وآمن أنه كما هو سهل هيّن لديك أن تخرج الكلمات من فمك هَكَذَا هو هيّن وسهل على الرَّبّ جدًا بل وأسهل بدرجة لا تقارن أن يستجيب ويتمم كل كلمة لك. لأنَّه كما خرجت الكلمة منك هَكَذَا يصدر الفعل منه. ومع الرَّبّ لا توجد كلمة بدون فعل. "اُطْلُبُوا الرَّبَّ مَا دَامَ يُوجَدُ. ادْعُوهُ وَهُوَ قَرِيبٌ. ..... هَكَذَا تَكُونُ كَلِمَتِي الَّتِي تَخْرُجُ مِنْ فَمِي. لاَ تَرْجِعُ إِلَيَّ فَارِغَةً، بَلْ تَعْمَلُ مَا سُرِرْتُ بِهِ وَتَنْجَحُ فِي مَا أَرْسَلْتُهَا لَهُ." (إش ٥٥: ٦ – ١١).

يحدث أَثْنَاء الصَّلاَة أَحْيَانًا أن تأتي بعض لحظات ظلمة خانقة وذلك منشؤه عدم تصديق الْقَلْب وضعف إيمان. ولكن لا تدع قلبك يخيبك ويخسرك من ثمرة الصَّلاَة في هذه اللحظات الخطرة. أذكر في هذا الوقت أنَّه إذا كان النور الإلهي قد أنقطع وأنحجب عنك لحظة فهو في ذاته موجود ودائم لا ينقطع قط بل هو باق على الدوام بكل بهائه وعظمته.

أقول لك أنه ما من مرة أصلي فيها بإيمان الا وكان الرَّبّ يسمع لي ويستجيب كل كلمات صلاتي.

أدع شفاعتك الْعَذْرَاء كلية الْطَّهَارَة والدة الاله أن تحارب الأَعْدَاء وتصدهم عنك. أن شفاعتها تفيض على الْقَلْب مسحة من بلسم شاف عطر نسيم محيي ويَنْبُوع ماء هاديء وثق في قدرتها على الشفاعة السريعة المقبولة عند ابنها يَسُوع الْمَسِيح.

للقدِّيس باسليوس الْكَبير:

إذا كان سؤالك حسب مَشِيْئَة الله ومرضاته فلا تكف عن السؤال حتى تنالـه. الله يعرف ما نحتاج إِلَيْه وهو يُعْطِينا جميع الخيرات الجسدية بدون سؤال وها هو يشرق شمسه على الأشرار والأبرار. أما الإيْمَان والبر والفَضِيْلَة والملكوت فإنه من أجل صلاحه ومحبته للبشر يتمهل حتى لا ينالها الإِنْسَان إلا بالطلبة والسؤال والمشقة والأحزان المتنوعة بصبر كثير لأنَّه يود أن نحب الخير ونسعى إِلَيْه ونطلبه بأشتياق وتلهف حتى نكون نحن السبب في العطية. وحتى إذا ما حصلنا عليها نتمسك بها ونحافظ عليها نظير التعب والْجَهْد الكثير الذي بذلناه للحصول عليها.

فلا يصغر قلبك يا ابني إذا لم تنل مسألتك فأنه لو علم رَبّنَا الصالح أنك لا تتلف النعمة إذا أعطاك اياها لمنحك اياها سريعًا وبدون جهاد. لأنَّه ما يسُر بأتعابنا وشقائنا وها الذي أخذ الوزنة من

سيده ولم يستطع يتاجر بها ويربح عليها نال شر الجزاء وطرحوه في الظلمة. فحرى بنا أن لا نطلب نعمة إلا إذا عرفنا كيف نتجر بها ونستخدمها لمجد اسمه القدوس.

للقدِّيس يُوْحَنَّا ذهبى الفم:

إذا أخذنا ما نطلبه أو لم نأخذه يجب أن نبقى في الصَّـــلاَة. ليتنا نَشْكُر ليس فقط حينما نأخذ ولكن حينما لا نأخذ أَيْضًا. لأننا لا نعرف ما هو الصـــالح لنا بل الله لذا فيجب أن نعتبر الأخذ وعدم الأخذ نعمة متعادلة ونَشْكُر الله من أجل هذه وتلك.

ثابر على الصَّـــلاَة لا تقل قد طلبت دفعة وأثنتين وثلاثة ولم يستمع لي الرَّبّ جاهد ولا تفارق الصَّلاَة حتى تجد مسألتك.

ثابر في الصَّـــلاَة فبالصَّـــلاَة تصـــير لك دالة عنده والْمُثَابَرَة في الصَّلاَة تمنع التعب ذاته.

للقدِّيس أموناس تلميذ القدِّيس أنْطُونِيُوس:

أطلبو الرُّوحِ الْقُدُس بكل قدراتكم ويجب أن نطلب بدون شـك أو تردد بل بملء الإيْمَان لكي يهب الله قوة إلهِيَّة وتعزية وحلاوة تتمثل في فرح وحرارة روحية ويجب أنه يهتم الإِنْسَان بهذه الْعَطَايَا الرُّوحِيَّة على الدوام ويحرسـها وإذا ذهبت عن الإِنْسَـان حرارته الأولى عليه أن يجد في طلبها

وســـوف تعود وشـــرط نوال هذه الْعَطَايَا الرُّوحِيَّة هو أن يكون الطلب والســؤال من كل الْقَلْب فيكون الْقَلْب منشــغلًا تمامًا بالله نفســه وهؤلاء الذين ينالون الْعَطَايَا الرُّوحِيَّة سيواجهون حروبًا لا محالة يشنها الشيطان عليهم لأنَّه يريد أن يحرمهم من البركات الجديدة التي نالوها وعلاج هذه الْحُرُوب هو الشُّــكْر لله والصــبر في كل الأُمُور ولكن يجب أن تعرف أن التقدم في الحَيَاة الرُّوحِيَّة مســتحيل بدون هذه التَّجَارِب وبعد إجتياز هذه التَّجَارِب يتمتع الإِنْسَــان بموهبة التَّمْيِيز ويجب أن يتفرغ الإِنْسَــان لأجل نوال هذه الموهبة ليلًا ونهارًا لكي تعطى لهم.

للقدِّيس مَرقُس الناسك تلميذ القدِّيس مَكَارْيُوس السَّكَنْدَرِي:

+ إذا أَحْبِبت المعرفة (الإِيْمَان) حب العمل لأن المعرفة بدون عمل تنفخ الإِنْسَان.

المعرفة أن لم يطابقها العمل تكون غير مأمونة. حتى لو كانت معرفة حقيقية لأن كل شــيء يثبت بالأختبار. الأهمال في الأختبار يجعل المعرفة الخاصة بها مظلمة لأنَّه متى أهمل الأختبار اهمالًا تأما فأنه حتى الذاكرة الخاصة بهذه المعرفة تبطل شيئًا فشيئًا.

من يريد أن يصنع شيئًا لكنه عجز عن التنفيذ فأنه في نظر الله فاحص القلوب يكون كمن قد صَــنَعَهَا هذا مما يجب أن نعرفه بخصوص الأَعْمَال الصَّالِحَة أو الشِّرِّيرَة.

يجب علينا ليس فقط أن نســأل لنأخذ بل وأَيْضًــا أن نحفظ ما قد أخذنا لكن البعض يفقدون ما يأخذونه.

للقدِّيس أوغريس تلميذ القدِّيس مَكَارْيُوس السَّكَنْدَري:

+ الإِيْمَان هو بداية الحب أما نهاية الحب فهو معرفة الله.

+ صبر الإِنْسَان يلد الرجاء والرجاء الصالح يمجد الإِنْسَان.

+ أن الذي يمكث في حلاوة ما يرجوه يحظى بالمعونة التي تأتيه من الصَّـلاَة ليس فقط لكي تكون كافة الْحُرُوب عنده كلا شـيء بل أَيْضًـا لكي تكون الأُمُور الصعبة عنده سهلة ولكي يزدري بالجسد الذي هو سبب القتالات.

للقدِّيس أرسانيوس:

+ أن طلبنا الله فأنه يظهر لنا وإذا تمسكنا به فأنه يبقى معنا.

للقدِّيس باخوميوس:

+ إذا جعلت توكلك على الله فأنه يخلصك من جميع شدائدك.

للقدِّيس إِشَعْيَاء:

+ الذي يطلب الرَّبّ بوجع قلب يسمع الرَّبّ طلبته.

للقدِّيس شنودة رئيس الْمُتَوَحِّدين:

+ حقيقة الإيْمَان هيَ الإلتجاء إلى رحمة الله والألتزام بطاعته والمداومة على تقواه.

للقدِّيس غريغوريوس الْكَبير:

+ الرَّبّ يريدنا أن نتوسل إِلَيْه ويشاء أن نغصبه ويرغب في أن يُغلب من حدّتنا.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدمشقي:

+ وحتى إذ لم تأخذ طلبتك كما تود وترغب حصلت على المنفعة لأن عدم نوالك ما تشتهيَ يفيد غالبًا أنك نلت أحسن مما اشتهيت.

للشيخ الرُّوحاني القدِّيس يُوْحَنَّا سابا:

+ أهرب من الموضع الذي فيه ترى المنافقين يتكلمون بتفتيش عقلاني لئلا تقع في اذنيك ألفاظهم القاتلة لسامعيها.

أن المؤمن الذي له الدالة عند الله لو قامت عليه كل الْخَلِيْقَة تحاربه بأصواتها وأسلحتها لما أستطاعت أن تهزمه. لأن جميع ما يتكلم به ذلك الإِنْسَان مثل الله يتكلم. وكل البرايا تسمع له وتخضع. أعني تطيع الله الساكن فيه.

للقدِّيس ثيوفان الناسك:

التَسْلِيم لله يؤدي إلى كراهية الشَّهَوَات وتجنبها ونصبح في قوة جيش بأكمله وبغير ذلك التَسْلِيم تكون النصرة للعدو قبل الدخول معه في أي معركة.

للأسقف إيلاري:

+ الحصول على النعمة يعتمد كثيرًا على اللجاجة في الصَّلاَة.

مار إسْحَاق السُّرْيَانى:

+ الذي بثقة الإيْمَان يسند قلبه حتى أن لم يقتني شيئًا فله كل شيء. حسب قول الإِنْجِيل كل ما تسألونه في الصَّلاَة مؤمنين تنالونه.

+ بقوة الإيْمَان تشتعل كل أجزاء النفس كمثل من حرارة النار وتجسر على الأَشْيَاء الخطرة بثقتها بالله وإتكالها عليه.

+ الذي يقرع على الدوام حتى لو لم يستجب له سريعًا لكن لأجل تحكيمه يُفتح له.

+ فعل الرجاء لذيذ وتعبه خفيف وذلك لسبب الأشتياق الطبيعي الذي يستيقظ في النفس ويسقيها كأس الرجاء ويسكرها. ومن تلك الساعة لا يحس ذو الرجاء بتعب أَبَدًا بل يثبتون غير شاعرين

بالضـــوائق وفي كل ما جرى في ســـيرتهم يظنون كأنهم في الجو سَـــائِرين بغير أقدام بشـــرية. ولا تظهر لهم صـــعوبات الطريق وخشونتها والوعر قدامهم يكون سهلًا والصخر كأرض لينة. لأنَّهم في كل وقت ينظرون حضن أبيهم. وأَنْفُسِهِم تسخن مثل النار بشوق الأُمُور العتيدة.

+ ثلاثة أُمُور تقرَبّنَا إلى الله: حرارة الإيْمَان – خوف الرَّبّ – تأديبه. ولا يمكن أن نقترب إلى مَحَبَّة الله بغيرها.

+ إختيار المَشِـيْئَة الصَّـالِحَة يتوقف على الإِنْسَـان وتحقيقها يختص بالله. ليست كل طلبة نطلبها يستجيب لنا الله لأنَّها ربما تكون ليست حســب مشــيئته لأنَّه يعرف الصــالح لنا أو الوقت ليس مناســبًا أو سيرتنا لم تصل لمستواها بعد.

+ ميزة الإيْمَان: الْبَسَاطَة أما التقصي والمعارضة فهما ميزتا التكبر الذي يبعد الإِنْسَان عن الله.

+ إذا احاطت بك كل الأضـرار والشـرور والمخاطر التي تسـبب لك الرعب فلا تهتم بها ولا تحســب لها حســابًا ولا تشــك في وجود حارسك الكائن معك.

+ عندما يتجرد الإِنْسَـــان من كل معونة منظورة وكل رجاء بشـــري ويتبع الله بإيمان وقلب نقي تتبعه النعمة الإِلهِيَّة حالًا وتريه قوتها ومعونتها ويتمكن الإِنْسَان من ادراك قوة عناية الله بشكل أفضل.

+ الإِيْمَان ينسب كل أَعْمَاله إلى النعمة.

+ الأَمَانَة هيَ أجنحة الصَّلاَة وتشجع العقل.

+ الإهمال والكسل يخيبان الإِنْسَان من معونة الله وبالتالي يزعزعان أَمَانَة الإِنْسَان بالله.

+ كل شـــيء مســـتطاع للإيمان إذا كان نظر الإِنْسَـــان يثبت في الله وليس في الأُمُور.

+ إن كنت تثق بسياسة الله وتدبيره وتؤمن أنه يضَبْط جميع أُمُورك فلا تستعمل التحايل البشري.

+ الرجوع عن طريق الأَمَانَة بعد سلوكها وتذوق أَسْرَارها خطر لأَنَّه يُفقد الإِنْسَان قوة الأَمَانَة ويعدمه المعرفة.

+ الأَمَانَة بالله هيَ فكر وَاحِد بسيط لا يتغير ولا يضعف. بعيد عن كل تصنع أو حيلة أو مكر أو تفتيش أو فحص أو شك.

+ المعرفة البشرية تمدح السير بالحذر والفحص والقياس قبل البدء بالعمل لئلا يبطل العمل والأَمَانَة تقول كل شيء مستطاع لدى الله.

+ التمسك بالأَمَانَة لابد يسبقه تعب واجْتِهَاد في طاعة الله وعرق في تكميل وصاياه فالأَمَانَة بالله يلزم أن يزكيها عمل باستمرار.

+ لا يسطيع أحد احْتِمَال الضيقات والصبر عليها بدون تذمر إلا إذا كانت له أَمَانَة في مواعيد الله التي يعتبرها اثمن من جسده وأشرف من صحته وراحته. فالإِنْسَان يتقوى أولًا بالإِيْمَان وحينئذ يستطيع أن يباشر الأحزان التي تعرض له.

+ تردد الْقَلْب يولد الجُبن في النفس أما الإِيْمَان فيقوي عزمها حتى أَثْنَاء تقطيع الأَعْضَاء فما دام حب الجسد طاغيًا عليك فلا تقدر أن تكون شجاعًا وخاليًا من الفزع.

+ الله ليس محتاج إلى كثرة عمل بل يريد منا فضيلة الإِرَادَة.

+ ليس إنسانًا محبوبًا عند الله وتستجاب طلبته سريعًا كمثل إنسان الذي يطلب من أجل زلاته وغفرانها ويطلب قوة ومعونة لتقويم طريقه وهذا النوع من الناس تبطل الدَّيْنُوْنَة التي عليه حتى إن كانت خطاياه صعبة وبغير شك يأخذ مطلبه.

+ الذي على الدوام يقرع فسيفتح له حتى وأن تأخرت الإستجابة من أجل أن يكون حكيمًا.

+ إحترس من أن تكون غير مؤمن حين تطلب هذه الأُمُور ولا تجدها في متناول يدك (مجد السيرة التوحدية المملوءة أَسْرَارا) لئلا يتولد لك من هنا شـــيئًا ما لم تكن تطلبه ولم تعرفه لأن عدم الإيْمَان ينال جزاء أنني قد جاهدت وقتًا طويلًا ولم أجد شيئًا. وأما حقيقة الأَمْر لا تتناســـب مع عظم الكلمات أحترس من هذا الرأي لأن العقاب يتبع عدم الإيْمَان سـريعًا فالْقَلْب غير المؤمن يدان والعقاب هو أن تسـقط هنا في اليأس نتيجة للإحســـاس بالتخلية الذي يترتب على عدم إيمانك ثم يسـلمك اليأس إلى الكآبة وتقودك الكآبة إلى التراخي وهذا يحرمك من رجاءك وليس هناك أمر آخر أَعْظَم شـــرًا من هذا يمكن أن يلحقك أما من جهة مجد الســـيرة التوحدية فأن الله يُعْطِيها لك ولكنك لا تســـتطيع الآن أن تتقبلها بالكيفية التي ترغب فيها إلى أن يأتي وقتها المناســب حين يجعل الرَّبّ مَعْرِفَتها تضـــيء داخلك دون أي سؤال من جانبك.

+ الذين يقرعون باجْتِهَاد ومثابرة ينالون كل شيء.

+ تسـليم النفس لله: يعني أنها من الآن فصـاعدًا لن تعد تُبتلع في القلق والخوف من أي شـيء أو يصـور لها فكر أن الله لا يهتم بها لأن اهتمام الشـيطان ينحصـر في هذا الأَمْر: أن يقتنع الإِنْسَـان أن ليس لله عنايه به ونتيجته النهائية اليأس إذا شك الإِنْسَان في عناية الله به فسرعان ما يسقط في ربوات الهموم.

+ الله لا يهمل حتى الخطاة فكم بالأولى اللذين جعلوا اهتمامهم فيما هو لائق وهم يجتهدون كل حين أن يقتربوا من مَعْرِفَته ومحبته فكل من وجد نفسه في هذا الإعتبار يَسْكُن في سلام وفرح.

+ الذي يخاف من الخطية لا يخاف من الشـيطان والذي يتوق إلى اقتناء عطية الله لا يرهب التَّجَارِب والذي يؤمن أن مَشِـيْئَة الخالق تضَبْط الْخَلِيْقَة بأسرها لن يزعجه شيء.

+ الإِنْسَـان الذي قد سـلم نفسـه لله بالإِيْمَان والصَّـلاَة لا ينزعج بعد بالاهْتِمَام بنفسه.

+ لا تحاول أن تستعجل مسيرتك بأَكْثَر مما ترغبه المَشِـيْئَة الإِلهِيَّة ولا تكن متسـرعا للدرجة التي تحاول فيها أن تسـبق العناية الإِلهِيَّة التي تقودك ولكنني لست أقول أنه ينبغي ألا تكون شديد الأشتياق.

+ إذا ما حركت المَشِـيْئَة الإِلهِيَّة الخفية القادرة على كل شـيء في إنسان قوة الإِيْمَان الْمُقَدَّسة كباعث قوى يشرق في داخله فجأة حين يكون في خطر عظيم فسـرعان ما يبدو له كما لو كان ألف رجل مسلح قد أحاطوا به ليحرسوه ولا يخاف الشياطين أو الحيوانات أو الزحافات فأن كنا ملتصـقين بالله بمَحَبَّة صـادقة فأن هؤلاء جميعهم يعملون لخيرنا وليس لمضرتنا.

+ إذا أوقف الإِنْسَان الطلبات (المعتادة) برأيه الخاص ولم يكن عقله منجذبًا بدهش قوي بإحساس عميق بالله فأنه يخضع حينئذ لسلطان الطياشـة وتَذْكَارات غير نافعة لأنَّه بمثل هذه التوسـلات يقترب دائمًا من الأُمُور العظيمة.

+ ليت كل وَاحِد ينهض نفسـه بشـجاعة وقناعة راسـخة ويقول لها: إن كنت اليوم غير قادر أن أخلص بالأَعْمَال فأنني غدًا سـأخلص بالنعمة. ولنوقظ ضـمائرنا كل حين برجاء رحمة الله وليبتهج قلبنا بحبه لأنَّه يحبنا كثيرًا.

+ أن كل ما يأتي من الله يأتي من نفسه دون أن تدرك موعد مجيئه.

+ مَشِيْئَة الله من جهة الإِنْسَان تشمل في الوقت نفسـه فترات راحة وفترات تجارب وأنه يجد عزاء عندما يشـاء الله ذلك ولكنه بإرادته

يُســـلم للحزن بطرق كثيرة وانـه يجـاهد إذ ذاك بتعب كثير. ويظل ضميره بدون غضب وبدون حزن طيلة أيام حياته آيًّا كانت التغيرات التي تصيب جسده أو نفسـه تدبيريًا = (بتدبير من الله) وبفضل هذه المعرفة يوجه قلبه إلى السُّكُون ويحفظ رجاؤه بسلام عظيم ثابتًا في الله معترفًا بعنايتة بسَائِر البشر إذ يهتم بهم ويرشدهم بحسب ما هو نافع لهم وهو في آلمه لا يهتم بأي حال لا الشـياطين ولا البشـر ولا جسده الخاص وكما هو معروف أن هذه الآلاَم تصدر عن هذه الثلاثة أسباب وهيَ: يعرف الإِنْسَان أن الله هو الذي يحركها في هذا القصد – ليس بإرادته يتعزى أو يُبتلى بل لأن الله هو الذي يحركها – ليس فكر تعزيـة وَاحِد يغمرنـا دون أن يكون عطيـة من عنـده حتى ولو كانت عبارة تعزية صـغيرة يوجهها شـخص ما إلينا فهو أَيْضًـا (الله) الذي يحفزه على ذلك لأن هذه التعزية هيَ ضـــرورية لتقويم حياتنا بالمعرفة التي تقدر أن تعطينا ملء التعزية! لســـعيد هو الذي لا يستسلم للشجن لكونه يسير مضغوطًا جدًا إذا ما عرضت له بعض الأحداث الأليمة.

+ أسلك بالإِيْمَان على طريق الحَيَاة الفائقة وضع رجاءك دائمًا على خلاص الله حتى لا تجلب على نفسـك الملامات مثل شـعب اسـرائيل

"لأَنَّهُمْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِاللهِ وَلَمْ يَتَّكِلُوا عَلَى خَلاَصِـهِ." (مز٧٧: ٢٢) أن فقدان الرجاء في عناية الله بكل تأكيد ما يغرسه الشيطان في الذهن.

٢- حَيَاة الْتّوْبَة

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ أطلب الْتَّوْبَة في كل لحظة ولا تدع نفسك للكسل لحظة وَاحِدة.

+ لتكن هذه الكلمة ظاهرة لكم يا أَحْبِائي. أن كل من لم يتهيأ للتصحيح (الْتَّوْبَة) ولم يتعب بكل قوته فليعرف مثل هذا أن مجيء المخلص يكون دينونة له لأن المخلص بالنسبة للبعض هو رائحة موت لموت وللبعض رائحة حَيَاة لحَيَاة لأنَّه وُضع لسقوط وقيام كثيرين في اسرائيل ولعلامة تقاوم.

+ كل موضع تمضي إِلَيْه أجعل الله بين عينيك. وكل عمل تعمله يكون لك عليه شاهد من الْكُتُب وكل موضع تسكنه لا تنتقل منه بسرعة أحفظ هذه الثلاثة تجد رحمة.

+ الذي يسقط ثم يقوم أفضل من الذي يقوم ثم يسقط.

+ تفكر في كل يوم أنه آخر ما بقى لك في الْعَالَم فأن ذلك ينقذك من الخطيئة.

+ أعلموا يا أولادي الأَحْبِاء بالرَّبّ أن الرُّوحِ الْقُدُس أزلي سرمدي يفوح رائحة زكية لا توصف بِلِسَان كما قيل ولا يعرف لذة الرُّوح وحلاوته إلا الذين استحقوا أن يحل فِيهِم وهذا معلوم أن كثيرين لم يستحقوه لا لشيء. إلا لأنَّه روح الْتَّوْبَة وهو لا يَسْكُن في نُفُوس التائبين إلا بعد أتعاب كثيرة جدًا. فإذا سكن فيها يحل فيها السلام وهو لا يَسْكُن في نفس متكبرة بل في نُفُوس المتواضعين الذين أَفْكَارهِم كلها تكون قد انحصرت في الكَمَال وهؤلاء يرسلون شكرًا عظيمًا وتمجيدًا مُتواصلًا للرب ولِسَانهم لا يكف: "مُبَارَكٌ الرَّبّ الذي علمني".

للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:

+ إذا شرع الإِنْسَان في معرفة نفسه والبحث عن الله وإذا تاب عما فعله في زمن توانيه فأن الله يُعْطِيه حزن الْقَلْب على عما فعله. ثم برحمته يمنحه أن يتألم بجسده في الأصوام والصلوات والأسهار العديدة وأحتقار الماديات واحْتِمَال المحقرة وبغضة الراحة الجسدية ومَحَبَّة الْدُمُوْع أَكْثَر من الضحك والتخلى عن الأقارب الجسدانيين.

للقدِّيس العظيم مَكَارْيُوس القس السَّكَنْدَري:

ما دمت تعرف خطاياك، فإذا تُبت سوف تخلص.

للشيخ الرُّوحانى:

+ الذي يتوب عن سيئاته ولا يعود إِلَيْها أَيْضًا حتى ولو كانت قبيحة سمجة أَكْثَر من خطايا السدوميين ويظهر من أجلها وجع قلب وندامة ودموعًا وبالجملة يقطع منه كل الشرور فلوقته يولد من الرُّوحِ الْقُدُس ويكون من أَحْبِاء الله الخصوصيين. وبدالة يأخذ طهارة معتوقة من خزى المجرمين وتعاد إِلَيْه بتولية لم تتدنس البتة ويُدعى زرعًا إلهيًا لم يخطيء قط ويقبل في قلبه عربونًا بثبات رجائه وتعطيه الرَّحْمَة الأبوية ثقة واتكالًا ونسيانًا للخطية بالكَمَال من قلبه كأنها لم تكن.

+ الْتَّوْبَة تخلص وتعتق المسبيين الذين سباهم العدو وكل ما تعب فيه سنين كثيرة تضيعه الْتَّوْبَة في ساعة وَاحِدة والذين استعبدهم إِبْلِيس تعيدهم الْتَّوْبَة إلى حريتهم من جديد وزرع الشوك الذي غرسه إِبْلِيس في أرضنا وتعهده بحيله وخبثه تحرقه الْتَّوْبَة في يوم وَاحِد وتطهر الأَرْض من خبث زرعه والحصون التي ينالها الشيطان في زمان طويل ليسجن فيه أسراه الذين سباهم في الظلمة بنفخة صغيرة تنهدم ويشرق النور في وجوه الجالسين في الظلمة ورباطاتهم تنقطع وأحزانهم تتبدل بالسرور.

للقدِّيس أموس:

+ توجد ستة ضربات للتوبة: ذم الخطايا والأقلاع عنها – الإقرار بها – الندامة عليها – الصفح عن خطايا القريب – ترك دينونة المخطئين وتمسكن الْقَلْب.

للقدِّيس مكسيموس:

+ أنه ما دام فكرنا منزعجًا من الخطية فلا نكون قد حظينا الصفح عنها والغفران. لأننا ما عملنا أثمار الْتَّوْبَة لأن ثمر الْتَّوْبَة هو عدم انفعال النفس وعدم انفعال النفس هو تمحيص الذنوب. فإذا كنا نوجد وقتًا ما قلقين من الآلاَم فلنتب إذا توبة نقية كي ما إذا انعتقنا من الآلاَم نحظى بالصفح عن الذنوب.

+ يثق الإِنْسَان أنه أستحق وأهل لمغفرة الخطايا إذا ما أحس في نفسه بأنه قد أبغضها بالكَمَال من كل قلبه وبدأ يصنع ما يضاد تصرفه الأول بالظاهر والخفي. فمن هو هَكَذَا فله ثقة بغفران خطاياه من الله وذلك بشهادة الضمير التي قد اقتناها في نفسه.

للقدِّيس باخوميوس:

+ لا تؤجل الْتَّوْبَة لئلا يفاجئك المرسلون ويأخذوك وأنت غير مستعد وتصيبك شدة عظيمة وتعاين حينئذ الوجوه الشنيعة التي تحيط بك بقساوة وتمضي بك إلى المنازل المظلمة المملوءة فزعًا ونيرانًا تيقظ بكل قوتك كي تكون أمينًا على مال سيدك وتدخل إلى ملكوته بفرح.

للقدِّيس باسيليوس:

+ جيد ألا تخطيء وأن أخطأت فجيد ألا تؤخر الْتَّوْبَة وأن تبت فجيد أن لا تعاود الخطيئة وإذا لم تعاودها فجيد أن تعرف أن ذلك بمعونة الله وإذا عرفت ذلك فجيد أن تشكره على نعمته وتلازم سؤاله في راحة معونته.

للقدِّيس تيموثيؤس:

+ إذا أنت سقطت فلا تتوانى ولا تكسل بل قم بسرعة وإذا ضللت أسرع بالرجوع إلى الخلف حتى تجد الطريق المستقِيْمَة لأن الطريق المستقِيْمَة حسنة جدًا وليس فيها دوران ولا تحتاج إلى طول الزمان بل بسرعة تصل إلى مدينة السلام.

للقدِّيسة سفرنيكى:

+ إذا أخطأنا إلى ملوك الْعَالَم ألسنا بغير ارادتنا نُلقى في السجون ونعاقب؟ فسبيلنا من أجل خطايانا نحبس أَنْفُسِنَا ونعاقبها بالأتعاب لكي نطرد الذِكر الطوعي بالعذاب العتيد.

للقدِّيس أمون الأسقف:

+ أن الطريق الضيقة الكربة هيَ هذه أن يراقب الإِنْسَان فكره ويقطع بوجه خاص هواه.

للقدِّيس إيليَّا:

+ إنى أفزع من ثلاثة أَشْيَاء: أفزع من وقت خروج نفسى من جسدى ومن لقاء الله ومن خروج القضية علىّ.

للقدِّيس موسى القوي:

+ من يتذكر خطاياه ويقر بها لا يخطيء كثيرًا أما الذي لا يتذكر خطاياه ولا يقر بها فأنه يهلك.

+ الذي يقر بضعفه موبخًا ذاته أمام الله فقد أهتم بتنقية طريقه من الخطيئة. أما الذي يؤجل ويقول: دع ذلك لوقته فأنه يصبح مأوى لكل خبث ومكر.

+ إن آثرت أن تتوب إلى الله فأحترس من التنعم فأنه يثير سَـــائِر الأَوْجَاع ويطرد خوف الله من الْقَلْب.

من أَقْوَال الآباء للقدِّيس يُوْحَنَّا كاسيان:

+ علامة الْتَّوْبَة الصحيحة أننا في وسط الحزن والندامة على الخطية نحمل في النفس سَلاَمًا داخليًا.

+ لا تذكر تفاصيل خطاياك القديمة لكن أذكر ضعفك.

+ حَيَاة الشُّكْر لله على رحمته هامة في حَيَاة الْتَّوْبَة والْتَّوْبَة العملية تكون مقترنة بالثمار الحية: تنفيذ وصـــايا الله كالصـــدقات وأفعال الرَّحْمَة... محبتنا لأخوتنا وعطفنا اتجاه الخطاة الساقطين...إستئصال المشاعر والأحاسيس الْخَاطِئَة والأبتعاد عن الشر... ألخ. ونعرف أن الله هو الكل في الكل.

للقدِّيس إبيفانيوس:

+ أن الأيام الماضـــية باطلة وأن الحَيَاة الجديدة في الْتَّوْبَة هيَ الحق وأن الحق هو أساس الأَعْمَال الصَّالِحَة.

+ إن تحدثت مع إنســـان لخلاص نفســـه وإن قلت له كلمة منفعة فلتقلها بدموع وبإحســاس بالندم (نصـيحة صـادقة من الْقَلْب) وقلها

لمن يســـتجيب لها ويعمل بها وأن كان لا يســـمع لك لا تتكلم معه. وعندما يملك قلبك الْفِكْر بالمجد الباطل والكبرياء قل لنفسك يا شيخ إحظر الفسق أي دنس الجسد.

للقدِّيس مَرقُس الناسك:

+ عمل الْتَّوْبَة هو نَقَاوَة فكر – الصَّلاَة الدَّائِمَة – احْتِمَال الضيقات التي تحل بنا وهذه لا ننفذها حســـب الظاهر فقط بل نتتدرب عليها حتى نصير غير شهوانيين بممارستها لمدى طويل.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجي / السِينَائي:

+ الْتَّوْبَة هيَ فقدان الثقة على الدوام: في راحة الجسد + إدانة الذات + صـبر طوعي على جميع الضـوائق + التائب هو مبُدع العقوبات لنفسه + ضغط قوي على البطن + مصالحة الرَّبّ بعمل الصالحات المضادة للخطايا وهَكَذَا...

+ نسيان الإساءات دليل على الْتَّوْبَة الخالصة.

قول شيخ:

+ إني أهوى الرجل الذي يخطيء ويندم ويقر بخطئه أَكْثَر من الرجل الذي يعمل الصلاح ويذكي نفسه.

مار إسْحَاق:

+ الْتَّوْبَة هيَ ندامة النية.

+ ليست خطية بلا مغفرة إلا التي بلا توبة وليست موهبة بلا زيادة إلا التي ناقصة عن الشُّكْر.

+ الْتَّوْبَة هيَ الْمَسْكَنَة والتجرد والبكاء والنوح والتنهد ولبس المسوح والصمت والسُّكُوْت وحفظ الْحَوَاس والْعِفَّة.

+ الْتَّوْبَة هيَ ترك الْعَالَم والأُمُور القديمة والحزن من أجلها.

+ القريب من الكل هو بعيد عن الْتَّوْبَة والمبتعد عن الكل بإِفْرَاز هو تائب بحق لأنَّه ترتسم في نفسه حركات الْتَّوْبَة ويقبل زرع الحَيَاة من النعمة ويتحرك في قلبه حزن بإِفْرَاز وذكر حَيَاة الْعَالَم الجديد والقيامة والدَّيْنُوْنَة.

+ المعمودية هيَ الولادة من الله والْتَّوْبَة هيَ الولادة الثانية.

+ الْتَّوْبَة هيَ باب الرَّحْمَة للذين يريدونه – قلب منسحق – أم الحَيَاة.

+ أذكر عظم خطايا القدماء اللذين سقطوا ثم تابوا ومقدار الشرف والكرامة اللذين نالوهما من الْتَّوْبَة بعد ذلك لكيما تتعزى في توبتك.

+ إذا ما أفرزت نفسك للتوبة فكل يوم لا يصادفك فيه محقرة لا يكون له حساب عندك. وكل يوم لا تجلس فيه ساعة بينك وبين نفسك متفكرًا بأي الأَشْيَاء أخطأت وبأي أمر سقطت لتقوّم ذاتك فيه فلا تحسبه من عداد أيام حياتك.

+ كن مضيقًا على نفسك ومحزنًا لها لكي ما ينطرد العدو أمامك.

+ دن نفسك وحدك في أَعْمَالك حتى لا تنخدع بالإهمال والتهاون.

+ أفحص كل يوم فيما أنت عاجز فيه لئلا تتعب وقت شدتك.

+ الإِنْسَان الذي يغصب ذاته دائمًا ليتدبر بمقتضى حكم النية لن يخطيء بلا توبة.

+ من كان قلبه غير منسحق وغير محزون من الله فلن ينعتق من الطياشة.

+ المريض الذي يعترف بأوجاعه شفاؤه هين كذلك الذي يقر بأوجاعه فهو قريب من البر أما الْقَلْب القاسي فتكثر أوجاعه.

+ الويل لمن له وقت واستطاعة ويساعده جسده ويتهاون بأَعْمَال الْتَّوْبَة لأنَّه يبكي وينتحب عندما ينتبه ويطلب زمان الراحة فلا يجد. سماء وماء الْتَّوْبَة هما الضوائق والمحقرات والتَّجَارِب وموتها حب

الأرباح والكرامة والراحة. لأنَّه من الضــوائق تتولد الراحة الداخلية ومن الحزن والكآبة اللذين من أجل الله يتولد الفرح وعزاء النفس.

+ أحذر من حَيَاة الخلطة لأنَّها تعوق سَــائِر أَنْوَاع الْتَّوْبَة. التخاطب مع كثيرين يعوق الحزن الذي من أجل الله.

+ ذبيحة الْتَّوْبَة لرَبّنَا هيَ الْقَلْب الذي اتضع وأنسحق بدموع الصَّلاَة قدام الله طالبًا المغفرة لضعف ميوله.

+ الْتَّوْبَة هيَ الْقَلْب المنســحق والمتواضــع وأماتة الذات إراديًا عن الأَشْيَاء الداخلية والخارجية.

+ أن جميع فَضَــائِل ســيرة الْتَّوْبَة والنســك أقتنيناه بتعب وأَعْمَال متواترة فإن كنا نتهاون في عملها تضيع قليلًا قليلًا.

+ يفرح الله عندما يرى الإِنْسَــان يفرض العقاب على نفســه عندما يخالف طريقه وهذا دليل الْتَّوْبَة التي تزيد اكرام الله له.

+ لا يمكن الإِنْسَــان أن يترك الخطايا التي إعتاد بها إن لم يبغضــها ويعاديها ولا ينال صفحًا إن لم يعترف بالجرائم.

+ ذكّر نفســك كل حين بخطاياك لكي تحرســها حتى بتَذْكَارها تبذل قصــارى جهدك تدريجيًا على قبول الأحزان والآلاَم التي تعرض لك

بفضـــل الغيرة التي تهبك قلبًا منســـحقًا. تألم فيما تتذكر عددها وجسامتها. لا تذكر برك الماضي وتنسى هلاكك.

+ الذي ينسى مقدار خطاياه ينسى بالتالي مقدار النعمة التي أظهرها الله نحوه.

+ عمل الْتَّوْبَة الرُّوحي هو بكاء الإِنْسَـــان الجواني الملقى في الْقَلْب على الذلل من أجل حب الآب وليس بسبب رعبة الدَّيْنُوْنَة.

٣- التَّوَاضُع وَانْسِحَاق الرُّوح

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ بدون اتِّضَاع عظيم من كل الْقَلْب والعقل والرُّوح والنفس والجسد لن تستطيعوا أن ترثوا ملكوت الله.

+ حب الاتِّضَاع فهو يغطي جميع الخطايا.

+ لا تتوهم بأنك عالم وحكيم لئلا يذهب تعبك سدى وتمر سفينتك فارغة.

+ عوّد لِسَانك القول في كل شيء وفي كل وقت ولكل أخ والله تَعَالَى "اغفر لي" فيأتيك الاتِّضَاع.

+ أرفض الكبرياء وأعتبر جميع الناس أبر منك.

+ إن كنت متضعًا فلا تجري نحو الأَعْمَال العظيمة ذات الفخر. بل أهرب منها واختر لنفسك مسكنة الْقِدِّيْسِيْن وانْسِحَاقهم لكي يدركك كلام الله: (طوبى للمساكين بالرُّوح فأن لهم ملكوت السموات).

+ اعلم أن الاتِّضَـاع أن تعد جميع البشـر أفضـل منك متأكدًا من كل قلبك أنك أَكْثَر منهم خطيئة وأن يكون رأسـك منكسًـا ولِسَـانك يقول لكل أحد اغفر لي.

+ أظلم نفسك لكل إنسان تمتلك الاتِّضَاع والاتِّضَاع يغفر الخطايا.

+ أما أنتم يا أولادي المجاهدين اجتهدوا أن تقفوا قبالة روح المجد الباطل وتضـــادوه وتقووا عليه فتأتي قوة الله وتعينكم وتثبت عندكم وتعطيكم نشاطًا وحرارة في كل حين.

<u>للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:</u>

+ الرَّبّ يَسُوع غسل أرجل تلاميذه فمإذا عملت أنت؟ يَسُوع الْمَسِيح قال: مجدًا من الناس لسـت أقبل! فتقبل أنت؟ يَسُـوع الْمَسِـيح قال: ويل لكم إذا قال فيكم جميع الناس حســنًا فهل تريد أنت أن يمدحك الناس؟.

+ إن كنت حقًا قد مُت مع المســيح ودُفنت معه فأصـــنع هَكَذَا مثل أُولئِكَ الأموات لأن الميت لا يحس بكرامة ولا اهانة وبذلك تســتطيع أن تخلص.

+ إذا افتقدت نعمة الله نفس إنســان وأعطته قوة من الأعالي على قدر إيمانه. فأنما يكون ذلك جزئيًا فقط لئلا يستكبر. فلا يظن أحد في

نفسه قد استضاءت كليةً لأن كمية الشرور التي لا زالت فيه تحجب كَمَال النعمة. وفي البدء يكون افتقاد النعمة قليلًا مع أن لها القوة لتغسل وتكمل الإِنْسَان في ساعة. وذلك لكي تختبر غرض وميل الإِنْسَان هل هو محتفظ بحبه نحو الله تمامًا؟ وهل تخلت نفسه عن شهوة الشر؟ وهل أسلم نفسه حقيقة لعمل النعمة؟.

فإذا ما استطاعت النفس تستجيب لمطالب النعمة وتمتد معها في طريق القداسة والبر. فإن النعمة تتأصل في النفس وتمتد جذورها حتى الأَعْمَاق وترتقى بالنفس قليلًا قليلًا في توافق وسهولة حتى تصير كلها في أحضان النعمة السماوية.

لكن إذا لم يتضع الإِنْسَان تمامًا فهو يُسلم للشيطان ليجرب بالمحن الكثيرة فتنفضح كبرياء نفسه وتظهر بألوانها الحقيقية ويبقى عاريًا مكشوفًا ويائسًا تمامًا.

<u>للقدِّيس العظيم مَكَارْيُوس السَّكَنْدَري: قال عند توبيخ لنفسه:</u>

+ مإذا تريد أيُّها العجوز الشرير؟ لقد صار لكَ زيت وخمر فمإذا تريد أَيْضًا أيُّها العجوز الأشيب الشَّرِه؟.

للقدِّيس موسى القوي:

+ أشر الرذائل كلها هيَ أن يزكي الإِنْسَان نفسه بنفسه.

+ تواضع الْقَلْب يتقدم الْفَضَائِل كلها والكبرياء هيَ أساس الشرور كلها.

+ أختبر نفسك كل يوم في أي المحاربات انتصرت ولا تثق بنفسك بل قل الرَّحْمَة والعون هما من الله ولا تظن في نفسك أنك أجدت شيئًا من الصلاح إلى أخر نسمة من حياتك.

+ لا تستكبر وتقول طوباي لأنك لا يمكنك أن تطمئن من جهة أَعْدَائِك.

+ لا تثق بنفسك ما دمت في الجسد حتى تعبر عنك سلاطين الظلمة.

+ الذي يعتقد في نفسه أنه بلا عيب فأنه قد حوى في ذاته سَائِر العيوب.

+ أن لم يضع الإِنْسَان نفسه في مركز خاطيء لم تسمع صلاته أمام الرَّبّ.

+ تمجيد الناس يولد للإنسان البذخ وتعاظم الْفِكْر وحب الإطراء من شأنه أن يطرد المعرفة ومن ينكر ذاته يسلك في سلام.

+ من يحقر ذاته ولا يعتبر نفســـه شـــيئًا يكون مواظبًا على تحقيق مَشِيْئَة الله.

+ إذا أحترس الإِنْسَـــان من أن يكدر رفيقه بظن رديء فهذا يولد له الاتِّضَاع.

للقدِّيس باخوميوس:

+ المتضع يعتبر كل الناس أفضل منه.

+ أسلك طريق الاتِّضَاع لأن الله لا يرد المتواضع خائبًا.

+ احذر من تكبر الْقَلْب لأنَّه أشنع الرذائل.

+ ليكن رأسك منكسًا ونظرك إلى أسفل واتضع بقلبك واهزم الكبرياء وابتعد عن الهم.

+ التصـق بمَخَافَة الله وكُن متواضـعًا لتكون فرحًا لأن الفرح يتمشـى مع الاتِّضَاع.

+ كُن متضـــعًا ليحرســـك الرَّبّ ويقويك فأنه يقول أنه ينظر إلى المتواضعين.

+ كُن وديعًا ليحكمك الرَّبّ ويملأك معرفة وفهمًا لأنَّه مكتوب يهدي الودعاء بالحكم ويعلم المتواضعين طرقه وحينئذ يثبتك أمامه ويهيء لك السلامة في جميع سبلك.

+ اتضـع في كل شـيء وأن كنت تعرف جميع الْحِكْمَة فأجعل كلامك آخر الكل لأنك بذلك تكمل كل شيء.

للشيخ الرُّوحاني:

+ لا تعبر بجوار الغضـوبين والمتخاصـمين لئلا يمتليء قلبك غضـبًا وتملك في قلبك ظلمة الضـلالة. ولا تسـكن مع المفتخرين لئلا يرتفع من نفسك فعل الرُّوحِ الْقُدُس وتصبح مسكنًا للأوجاع الشِّرِّيرَة.

+ كُن أصغر إخوتك وخادمهم وكُن مستعدًا لكل عمل ومطيعًا وأختار لنفسك عمل حقير وأعمله باتِّضَاع.

+ رأس جميع الشـرور هو العظمة والحسـد والشـره الذي هو عبادة الأوثان.

+ العفيف والمتضع والمبتعد عن العناد متى شخص قلبه في الصَّلاَة لا يمكن أن يحُرم من شعاع الرُّوحِ الْقُدُس.

+ نفس المتواضع مسكن الله.

+ كُن أول من يقوم بكل عمل حقير.

+ أحتقر ذاتك وارذلها لتحل فيها حكمة الرَّبّ.

+ احذر من فكر المجد الباطل لأنَّه يفتح الباب لجميع الأَفْكَار غير الطبيعية.

+ ينبغي للشيخوخة الاتِّضَاع والتنازل مثل الصَّوْم والنسك للصبوة لأنَّهم يحتاجون إلى جهاد النفس أَكْثَر من الجسد بسبب أَفْكَار المجد الباطل.

+ الوديع الهادىء هو يَنْبُوع أَسْرَار الْعَالَم الجديد.

+ أتضع في نفسك لتتعلم من الناظرين فهم الأَسْرَار التي في الْكُتُب.

<u>للأب إشَعْيَاء:</u>

+ الاتِّضَاع هو أن يعتقد الإِنْسَان في نفسه أنه خاطيء. وأنه ما عمل شيئًا من الخير أمام الله وأن يلازم الصمت وألا يعتبر نفسه شيئًا وأن يرفض هواه ولا يقيم كلمته ويكون نظره إلى الأَرْض وأن يضع الموت بين عينيه ويحفظ نفسه من الكذب وألا يتحدث بكلام باطل وألا يناقش من هو أكبر منه وأن يتحمل الشتيمة بفرح ويبغض الراحة ويدرب نفسه على التعب وألا يحزن أحدًا.

+ ثبّت نفسك في هذه الخصال وهيَ: التعزية – الْمَسْكَنَة – الصمت فهذه كلها تجلب الاتِّضَاع والاتِّضَاع يغفر الخطايا.

+ كُن مستعدًا إزاء كل كلمة تسمعها لأن تقول أغفر لي وبذلك تهزم كل قوة العدو وليكن وجهك معبسًـــا إلا إذا أتاك إخوة غرباء فكن بشوشًا فيَسْكُن خوف الله فيك.

+ إذا وجه إليك إنسان كلمة قاسية أو افترى عليك بشيء لم تصنعه فأصـنع له ميطانية وقل له اغفر لي فلن أعود لمثل ذلك مرة أخرى. فلنتحمل تعيير إخوتنا لنخلص من العظمة.

+ التعب الجســدي والْفَقْر والْغُرْبَة والرجولة والسُّــكُون تنشــيء الاتِّضَاع.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ الاتِّضَاع هو شجرة الحَيَاة التي لا يموت آكلوها.

+ الاتِّضَــاع هو أرض حاملة للفَضَــائِل فإن هيَ عدمت الْفَضَــائِل فبالكَمَال قد هلكت.

+ الاتِّضَـــاع هو عمل إلهيَ وطريقة متعبة للجســـد وأن تعد نفســـك خاطئًا وأقل الناس كلهم ولكي تكون أقل الناس لا تنظر إلى خطايا غيرك بل تنظر إلى خطاياك فقط وتسأل الله أن يرحمك دائمًا.

+ كما أن الأَرْض لا تســقط أَبَدًا لكونها موضــوعة هَكَذَا إلى أســفل كذلك من وضع ذاته لا يسقط أصلًا.

+ الاتِّضَــاع هو أن تحســن إلى من أســاء إليك وتســكت في جميع الأُمُور.

+ الاتِّضَـــاع باب الرَّحْمَـة ومنـه دخل آبائنـا إلى الملكوت بغنيمـة عظيمة.

+ كَمَال الراهب هو الاتِّضَاع فمتى بلغ الإِنْسَان إلى الاتِّضَاع فقد أتى إلى الكَمَال.

+ إنْ نزل الاتِّضَاع إلى الجحيم فأنه يصعد حتى السماء وإذا صعدت العظمة إلى السماء فإنها تنزل حتى الجحيم.

+ نمو الإِنْسَان وتقويمه هو الاتِّضَاع لأنَّه ما دام الإِنْسَان سَائِرا نحو فضيلة الاتِّضَاع فأنه سَائِر إلى قدام وهو ينمو.

+ يقتني الإنْسَان الاتِّضَاع وذلك بمَخَافَة الله. ويقتني الإنْسَان مَخَافَة الله وذلك بأن يجمع الإنْسَان ذاته من كل الناس ويبذل جسمه للتعب الجسدي بكل قوته ويذكر خروجه من الجسد ودينونة الله له.

+ لا تسكن في موضع له اسم ولا تجالس إنسان عظيم الإسم.

+ كما أن الميت لا يتكلم البتة كذلك المتضع لا يزدري أحدًا حتى ولو رأه للأصنام ساجدًا.

+ ليس من يحقر ذاته هو المتضع ولكن من قبل من غيره ضروب الهوان بفرح هذا هو المتضع.

+ الذي يحتقر نفســـه من أجل الرَّبّ يهبه الرَّبّ الْحِكْمَة والمعرفة. لسنا في احتياج إلا إلى قلب حريص.

+ الاتِّضَاع خلص كثيرين بلا تعب وتعب الإنْسَان بلا اتِّضَاع يذهب باطلًا لأن كثيرين تعبوا فاستكبروا وهلكوا.

+ أريد أن أكون مغلوبًا باتِّضَاع أفضل من غالب بافتخار.

+ لو كنا حكماء ونجعل أَنْفُسِنَا جهالًا فأننا نستريح ونتنيح.

+ من مدح راهبًا بحضرتهِ فقد أسلمه بأيدي أعدائه.

+ إذا لم يأتي علينا قتال حينئذ ينبغي أن نتضـــع جدًا عالمين أن الله بمَعْرِفَته بضعفنا رفع عنا القتال وإن افتخرنا يرفع عنا ستره فنهلك.

+ إياك أن تقول في قلبك من جهة إنســـان أنك أحرص منه أو أَكْثَر منه معرفة أو أبر منه بل اخضـــع لنعمة الله ولروح الْحِكْمَة لأَنَّه مكتوب "يا من تظن أنك قائم احذر لئلا تسقط".

+ الاتِّضَـاع هو أن تغفر لأخيك قبل أن يطلب منك المغفرة وأن تعمل خيرًا مع الذي يعمل معك شرًا. وأتعاب الجسد. وتعتبر نفسك خاطئًا وأقل من جميع الناس. وألا تنظر إلى خطايا غيرك بل إلى خطاياك وحدها. وتســـأل الله دائمًا أن يرحمك. وتحتمل كل شـــتيمة ومحقرة وإزدراء وعقابًا أو خسارة.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ هذه الَّفَضَـائِل جليلة ومن يقتنيها يسـتطيع أن يَسْـكُن في وسـط الناس وفي الْبَرَارِيّ وحيثما أراد وهيَ: أن يلوم الإِنْسَـــان نفســـه ويقطع هواه ويسير تحت كل خليقة.

+ اقتني الاتِّضَاع فأنه يكسر جميع فخاخ العدو.

+ ما يقدر إنســـان بلا تعب ولا انتباه ولا نوح أن يســـتعبد اللِسَـــان والدالة والبطن وكل الأَوْجَاع فبالاتِّضَـاع يتسـلط عليها وبتعب يقتني الإِنْسَان النوح.

+ الاتِّضَاع والْطَّاعَة يقطعان أصول كل الأَوْجَاع.

+ إن كنت تريد النجاح اطفيء الغضب واخضع في كل شيء واقتني الحب والرجاء مع الاتِّضَاع وإن لم تتضع لن تطيع وإن لم تطيع فلن تحب وإذا لم تحب فلن تؤمن وإن لم تؤمن فلن ترجو.

+ عطيتان يُعْطِيهما الله للإنســـان بهما يخلص وينجو من كل أوجاع الإِنْسَان العتيق هما الاتِّضَاع والْطَّاعَة.

+ الاتِّضَـاع كائن في قطع الإِنْسَـان لمشيئته الخاصـة في كل الأَشْيَاء ولا يكون له أي اهتمامات في أي شيء.

للقدِّيس أغاثون:

+ أن شـرف التَّوَاضُـع عظيم وسـقوط المتعاظم فظيع جدًا وأنا أشـير عليكم أن تلزموا التَّوَاضُع فلن تسقطوا أَبَدًا.

+ لا يمكن أن تحيا حَيَاة مرضية لله ما دمت محبًا للذات.

الأب أورانيوس:

يجب أن تقتني لنفسك دائمًا: تواضعًا وفزعًا وكثرة نوح وقلة طعام.

للأم ثيؤدورة:

+ لا نسك ولا تعب ولا صوم يقوم مقام التَّوَاضُع الكامل.

للقدِّيس مكسيموس:

+ مَنْ أحكم الاتِّضَاع فقد أحكم كل الْفَضَائِل.

للقدِّيس مار أفرام السُّرْيَانى:

+ بدء الصـــالحات وكَمَالها هو حد الاتِّضَـــاع بمعرفة حقيقية لأن المعرفة مقترنة بالتَّوَاضُع.

+ كل تقشف وكل طاعة وكل فقر اختياري وكل علم إن كان ينقصها الاتِّضَاع فهيَ باطلة.

للقدِّيس باسيليوس:

+ علامة التكبر قنوع الإِنْسَان برأي نفسه.

للقدِّيسة سفرنيكي:

+ كما ينحل الشمع قدام النار كذلك نفس الإِنْسَان قدام المديح تنحل قوتها.

من تَعَالِيم الأباء للقدِّيس يُوْحَنَّا كاسيان:

+ دلائل الإِنْسَان المتواضع: تبتديء شهوات الإِنْسَان تخمد وتموت – لا يخفي أي شيء عن مرشده – لا يثق برأيه بل يرجع إلى مرشده باشتياق لتوجيهاته – يكون مستعدًا في كل شيء للطاعة – لا يسيء إلى أحد ولا ينزعج إذا أساء إِلَيْه أحد ولا يعمل أو يجازف بشيء إلا إذا أعُطى أمر من الشيوخ – يقتنع دائمًا بالنصيب الأصغر وغير مستحق لأي شيء يُمنح له – لا يكتفي بإعتراف شفتيه بأنه أقل الجميع بل ذلك عقيدة وإيمانًا قلبيًا – يضَبْط لِسَانه ولا يتكلم أَكْثَر مما يطلب منه – لا يسهل دفعة للضحك ولا يكون مستعدًا لذلك.

+ الاتِّضَاع هو سيد كل الْفَضَائِل والأساس الأكيد للبناء السماوي وعطية المخلص الخاصة السامية.

+ من كان له الْفِكْر الصالح وفي اتِّضَاع مع شوق يتمثل بإخلاص بما يراه سواء من خلال التعليم أو يقتدي بما يراه في الآباء بدلًا من الإنشغال في الجدال بهذا تستقر فيه معرفة كل شيء باختبار عملي.

+ طالما توجد فضيلة الاتِّضَاع الداخلية التي هيَ أم الصبر وحارستها فلا حاجة إلى قلاية (كمعين ضـــد الغضـــب) أو إلى حماية البرية والصبور يحتمل كل ما يحل به دون أن يتضايق.

+ الاتِّضَـــاع الحقيقي للراهب هو الذي ينبع عن مســـكنة الرُّوح الداخلية ولا يتوقف على مجرد مسكنة المظهر والكلام الزائف.

+ الحرب ضـــد الخطية ميدانها في داخل النفس فلا نلوم الآخرين أو الظروف بل نلوم ضعف نفسونا فقط.

+ إن كنا نقارن دقتنا في الحَيَاة الرُّوحِيَّة بتراخي إنســـان آخر فأثر كبرياء في فكرنا ومصابون بطاعون الكبرياء المخيف.

+ حمل المسـيح خفيف ونيره هيَن بالنسـبة لمن تأسـس على حَيَاة الاتِّضَـــاع الحقيقي مثبتًا أنظاره على ألآم الرَّبّ على الدوام ولكن خطايانا هيَ التي جعلت حمل المسيح لنا ثقيلًا لا يُحتمل.

+ خطية المجد الباطل تحتاج إلى نعمة خاصة من قبل الله مع الجدية والحذر الدائم.

+ لكي نشيّد بناء الفَضِيْلَة في أرواحنا نضع أولًا في قلوبنا الاتِّضَاع الحقيقي وإذا اســـتقر التَّوَاضُـــع بداخلنا يمكن أن يرتكز عليه الحب والكَمَال كل ثقلهما.

+ لمقاومة الكبرياء نتدرب بالرجوع إلى خبرة آباء الكنيسة المتواضعين والصراخ إلى الله كي يحمي النفس وينميها في الفَضِيْلَة وعدم مقارنة الإِنْسَان نفسه بالفاترين.

+ عظمة الْمَوَاهِب لا تكمن في صنع المعجزات بل في الاتِّضَاع واخراج الخطأ من حَيَاة الإِنْسَان أَعْظَم من اخراج الشياطين.

للقدِّيس يُوْحَنَّا القصير:

+ يجب قبل كل شيء أن نقوم بالتَّوَاضُع لأن هذه الوصية هيَ الأولى التي قال رَبّنَا عنها "طوبى للمساكين بالرُّوح لأن لهم ملكوت السموات" لأن آباؤنا كانوا يفرحون بشتائم كثيرة دخلوا إلى ملكوت السموات. فالاتِّضَاع وخوف الله هما أَعْظَم جميع الْفَضَائِل.

+ احْتِمَال الشتيمة والإهانة بمعرفة يطهّر الْقَلْب ويجلب الاتِّضَاع الحقيقي ومديح الْعَالَم وكرامته تهدم الفَضِيْلَة.

للقدِّيس شيشوي:

+ الذي يقودك إلى الاتِّضَاع: ضَبْط النفس – الصَّلاَة – أن تضع نفسك تحت كل الْخَلِيْقَة – العمل الشاق – أترك نفسك للمحقرة – ألقي مشيئتك خلفك وأنت تكون حرًا من أي هم وتعيش في سلام.

للقدِّيس بيمن:

+ إذا كان الإِنْسَان يدين نفسه فهو يُحفظ من جميع النواحي.

+ منهج الراهب أن يحمل على عاتقه في كل وقت ملامة نفسه.

+ النفس لا تكون متضعة إن لم تنقص خبزها حتى تأخذ الضروريات فحسب.

+ اتِّضَاع الرُّوح أن تلقي رغبتك خلفك أي تقطع رغبتك وتجعلها بعد رغبة أخيك.

للقدِّيس يوأنس قمص برية شهيت:

+ أُطْلُبُوا من الله بقوة قلب أن ينعم عليكم بالتَّوَاضُع في كل حين لأنَّه عظيم هو عمل التَّوَاضُع الذي يحل قوة الشيطان.

للقدِّيس تيموثيؤس:

+ إذا أكرمك الناس خف جدًا وأكره نفسك ولا تستح أن تقر بذنوبك واهرب من كرامة الكثيرين لئلا يغرقوا مركبك.

للقدِّيس ثيوفان الناسك:

+ التَّوَاضُع يُكتسب بأَعْمَال التَّوَاضُع والحب بأَعْمَال الحب.

+ وهذه نقطة الإنطلاق لأي عمل إيجابي. تطلع إلى الرهبان الآخرين إنهم يسيرون فوق تل عالي وأنت أدنى منهم بكثير وإذا شعرت بعكس ذلك إلجأ بسرعة إلى مراحم الله لأن أسوأ شيء التشامخ والغرور وإدانة الآخرين إنها لهيب جهنم وعفونتها.

للأب يُوْحَنَّا كاسيان:

+ إن أردت أن تكون متضعًا حقًا اشتهيَ الإهانة والإضطهاد شهوة الجوعان إلى الطعام لأنك بالعدل تستحقها وليس تنازلًا منك.

+ إن أردت أن تكون متضعًا حقًا فاعتبر نفسك دون الكل ومستحقًا أن تداس من الجميع لأنك دُست وصايا الرَّبّ وامتهنت كلامه بأَعْمَالك.

+ حينما تُصلّي وتسكب الْدُمُوْع من أجل شعب الله ورعيته فلا تجعل أَفْكَارك تمدحك بل قل لست أنا المصلي من أجل أولاد الله ولكن الرُّوح ذاته الذي يئن فيَّ هو الذي يصنع في الشفاعة من أجلهم.

للأب يُوْحَنَّا الدرجى:

+ الوداعة والتَّوَاضُع هما الصخرة الموضوعة على شاطيء بحر الغضب.

+ في قلوب الودعاء يجلس الله ليحكم والنفس المنزعجة هيَ مجلس لإبْلِيس وجنوده.

+ من شأن العجب أن يوسوس للنفس لتتشكل بالفَضِيْلَة التي ليست هيَ موجوده فيها.

+ نسيان الهفوات التي سقطنا فيها ينشيء الصلف. وتذكرها دوأما يجدد التذلل.

+ من لا يظهر خضوعًا في أَقْوَاله فواضح أنه ولا في أَعْمَاله يتواضع.

+ متواضع العقل يرذل مشيئته في كل حين.

للقدِّيس مَرقُس الناسك:

+ الانْسِحَاق الذي لا يجرح الْقَلْب بل يفيده هو الْسَّهَر والصَّلاَة واحْتِمَال الأحزان من غم ومصائب وكوارث. ومن يمارس هذه

الَّفَضَـائِل يصير له عونًا في الَّفَضَـائِل الأخرى ومن يهملها يعاني من أُمُورا لا تُحتمل أَثْنَاء انتقاله.

للقدِّيس يُوْحَنَّا التبايسى:

+ التَّوَاضُع هو ضمير لا يتعظم في نفسه ويكمل الاتِّضَاع بأن لا يظن الضمير في نفسه أنه حكيم وزينة الاتِّضَاع. ويفكر الإِنْسَان ليس أحد أرذل منـه ويتحقق أنـه أرذل من الجميع ويُقتنَى بتـذكر زوال كـل شيء... والمتواضع لا يقاوم بخصوص أي شيء.

للقدِّيس دوروثيؤس غزة:

+ التَّوَاضُـــع ولو بمفرده يمكنه أن يدخلنا ولو ببطء إلى رحمة الله لديّ ثقة في رحمة الله لأنَّه مع قلة ما نقوم به بتواضـع فأنه سـوف يدخلنا مع هؤلاء الْقِدِّيْسِـــيْن الذين جاهدوا كثيرًا في خدمة. نعم نحن ضـــعفاء وغير قادرين أن نقوم بهذه الأعباء ولكن ألا نَسْـــتَطِيع أن نتواضـع؟ التَّوَاضُـع لا يَغضـب ولا يُغضـب أحدًا ويلوم نفسـه في كل شيء ويحسب نفسه أدنى من كل الناس وكل عمل صالح ينسبه إلى الله وهذا حق. لأن الْقِدِّيْسِـيْن كلما اقتربوا من الله رأوا أَنْفُسِـهِم أنـهم خطاة. وأَيْضًا الأَعْمَال الجسدية والصَّلاَة الدَّائِمَة تقودنا إلى التَّوَاضُع.

+ احترم ضمير القريب لأنَّه بهذا يتولد التَّوَاضُع ولا تفضل مشيئتك على مَشِيْئَة أخيك.

+ كل مَنْ يقول إلى الله في صلاته يارب أعطني التَّوَاضُع فليعلم أنه يطلب من الله أن يرسل له من يعذبه وعندما يُعذّب يقبل في نفسه العذاب ويزدري نفسه في قلبه وذلك من أجل أن يتواضع داخليًا بينما يهان من الخارج. هناك ناس لا يبتهجون فقط من التعيير بل يعتبرون أَنْفُسِهِم مسؤلين عن ذلك ويحزنون لأجل اضْطِرَاب من يعيرهم ليقودنا الله لمثل هذه الحالة.

+ الإذلال والإهانات هيَ دواء ناجح ضد عجرفة النفس ومن يمقت الإذلال يمقت التَّوَاضُع ومن يهرب من مبغضيه يهرب من الوداعة.

مار إسْحَاق:

+ التَّوَاضُع هو أن يلوم الإِنْسَان نفسه ويعتبر نفسه لا شيء.

+ من الأحزان يتولد الاتِّضَاع وبالاتِّضَاع تُعطى الْمَوَاهِب فالْمَوَاهِب لا تعطى إذا للأَعْمَال ولا للأحزان بل تُعطى بسبب الاتِّضَاع المتولد منها.

+ من يحب العظمة لا يعرف الندامة.

+ صَّلاَة المتواضع تبلغ كما من الفم إلى اذن الله.

+ أذكر سقطات الأقوياء لكي تتضع في صلاحك.

+ اظهر ضـعفك أمام الله دائمًا لئلا يسـلب الأَعْدَاء قوتك عندما تبتعد عن معينك.

+ ما ندنو من الاتِّضَاع ألا بالتَّجَارِب.

+ عجيب هو الإِنْسَـــان الذي يخفي عظم جلال عمله بمحقرة الناس وبهذا تقتني الملائكة تعجبًا.

+ الذي يتخلى عنه الله لأجل تعظمه يسـقط في وَاحِد من ثلاثة أَنْوَاع من الخطية وهيَ: أما في فسـق سـمج، وأما في ضـلالة شـيطانية، وأما في أذية (مضّرة عقلية).

+ جالس المجذومين ولا تجالس المتعظمين. العادم من الأَصْـــدِقَاء المغرورين عادم من الضنك.

+ المتواضـع الحقيقي هو الذي له في نفسـه شـيء مخفي يسـتوجب الإرتفاع ومع ذلك لا يتعظم بل يكون في أَفْكَاره كالتراب والرماد.

+ التَّوَاضُـع هو أن يجعل الإِنْسَـان نفسـه أقل وأحقر من كل أحد من كل قلبه.

+ الهارب من التشـــريف بمعرفة قد أحس في ذاته برجاء الْعَالَم المزمع.

+ إن حقّرت نفسك لكي تُكرم يفضحك الرَّبّ.

+ كَمَال الاتِّضَاع هو احْتِمَال الوقائع الكاذبة بفرح.

+ الأَعْمَال والاتِّضَـاع يجعلان الإِنْسَـان ملاكًا على الأَرْض أما الإِيْمَان والرَّحْمَة فيوصلانه إلى النَقَاوَة سريعًا.

+ الاتِّضَـــاع الحقيقي يتولد من المعرفة والمعرفة الحقيقة تتولد من التَّجَارِب.

+ من لا يخضع ذاته لله يخضع لمعانده.

+ مقبول عند الله سقوط باتِّضَاع وندامة أَكْثَر من القيام بافتخار.

+ الاتِّضَـاع هو ترك الهوى والسُّـكُون من كل أحد. الاتِّضَـاع يتقدم النعمة. والعظمة تتقدم الأدب. أن المتعظم بمعرفة بضميره يسقط في التجديف. والمبتهج بفضيلة العمل يسقط في الزِّنَا. والمترفع بالْحِكْمَة يســقط في التجديف وفي فخاخ الجهل المظلمة. إن المتواضـــعين محبوبين عند الله كجماعة السيرافيم.

+ بلا اتِّضَـــاع لا يتم عمل العابد. ومن لا يتم عمله لا يختم كِتَاب حريته بخاتم الرُّوح. ومن لا يختم كِتَاب حريته بخاتم الرُّوح فأنه يكون عبدًا للأوجاع ولا يتضع إلا بالبلايا.

+ أن كنت محبًا للتواضع لا تكن محبًا للزينة. لأن الإِنْسَان الذي يحب الزينة لا يقدر أن يحتمل الإزدراء. ولا يسرع إلى ممارسة الأَعْمَال الحقيرة.

+ التَّوَاضُـــع بإِفْرَاز هو بمعرفة الحق ومعرفة الحق تلد الاتِّضَـــاع. المتضع بقلبه متضع بجسده أَيْضًا.

+ كيف نقتني الاتِّضَاع؟

بتذكر السقطات – وانتظار قرب الموت – اتخاذ لباس حقير – اختيار موضع هادىء – اقتناء سكوت دائم – كما لا يجب ملاقاة الجموع – وليكن غير معروف وغير محسوب – ملازمًا أُمُوره بقدر – مبغضًا لقاء الناس والدالة والخلطة – غير محب للأرباح – مانعًا عقله من لوم أحد أو الإيقاع بإنسان – لا يعامل أحدًا ولا يعاشره بل يكون متوحدًا في ذاته منفردًا بالتصرف. فهذه كلها تولد الاتِّضَـــاع وتطهر الْقَلْب والذين قد بلغوا الكَمَال هذه هيَ دلائلهم وعلائمهم ولو

أنهم يسلمون كل يوم عشرة مرات للحريق من أجل مَحَبَّة الناس فلا يشبعون من حبهم.

+ الذي يحب الكرامة لا يستطيع أن ينجو من علل الهوان.

+ كُن حقيرًا ومزدرى في عين نفسك فيكون رجاؤك عظيما بالله.

+ الذي قد أحس بالراحة التي من احتقار الذات أفضل من الذي وجد تكريمًا من تاج الملكة.

+ الذي قد أصـيب بحب المديح من الناس ليس لجرحه شـفاء حتى ولو كان بأَعْمَال سـيرته يقّوم كثيرين ففي الْعَالَم المزمع يكون تدبير سيرته مبكتًا بعذاب الجحيم.

+ الإحساس بالله هو عمق الاتِّضَاع.

+ ليس كل هاديء متضعًا ولكن كل متضع هاديء.

+ محب المديح يتخيل أسبابًا للمديح والمتواضع هو الذي إذا امُتدح لا يستريح قلبه بالمديح.

+ قبل السقوط الكبرياء وقبل الْمَوَاهِب الاتِّضَاع.

+ التَّوَاضُع واصلاح النفس هذا ما يطلبه فيك المسيح التي لإجلها وضعت الْوَصَايَا فأكتفي بالتَّوَاضُع.

+ الاتِّضَاع والْعِفَّة هما ضامنا النفس بحلول الثالوث القدوس فيها.

+ علاج صغر النفس هو اتِّضَاع الْقَلْب.

+ لكي تقتني التَّوَاضُـع ينبغي أن تحزن بفكرك لكن باتِّضَـاع وتمييز وكل الأَعْمَال والْفَضَـائِل بدون اتِّضَـاع تكون باطلة والتَّوَاضُـع يجعلنا أبناء الله ماثلين أمامه. التَّوَاضُع قادر أن يقف أمام الله ويتشفع بنا.

+ التَّوَاضُع الحقيقي وليد المعرفة والمعرفة الحقيقية وليدة التَّجَارِب.

+ طوبى للإنسان الذي يدرك ضعفه لأن هذه المعرفة تكون الأساس والأصـــل وبداية كل نعمة لأن حالما يفهم الإِنْسَـــان ويشـــعر تمامًا بضـعفه. يضـع في الحال حدًا للكبرياء الباطل في نفسـه الذي يحجب الصـواب وأي إنسـان يصـل إلى معرفة مقامه الخاص يحصـل على الاتِّضَاع.

+ ليسـت الأَعْمَال هيَ التي تفتح باب الْقَلْب المُغلق وإنما الانْسِـحَاق والتَّوَاضُع لأن الشَّهَوَات لا تُغلب إلا بالتَّوَاضُع.

+ إذا كنت متضـع الْقَلْب بالحق فالله يكشـف لك عن مجده. وبكثرة الصَّلاَة يتضع الْقَلْب.

+ قلب الرَّبّ دائمًا على المتضعين ليريحهم.

+ الرجل المتواضع لا يسر بمرائى الجموع المحتشدة ولا بالصخب والضوضاء ولا بالغنى والتزين والتنعم. بل في كل حال تجد الْفَقْر والعوز والقلة والحاجة محبوبة لديه.

+ المتواضع لا يرتبط بأي شيء من أُمُور هذا الْعَالَم لأن المتواضع يكون ميتًا للعالم والْعَالَم ميت له فلا يستميل قلبه إلى مَحَبَّة شيء منه.

+ إذا كانت نفسك محتقرة في عينيك حينئذ سوف تخضع لك جوقات الشياطين وينفتح يَنْبُوع المعرفة داخلك.

+ يستحيل أن يترك الله قلبًا منسحقًا بدون عزاء.

+ بواسطة التَّجَارِب ندنو من الاتِّضَاع ومن يدوم بلا أحزان أو تجارب باب العظمة والكبرياء مفتوح أمامه.

+ في وقت الصَّلاَة عندما يقترب إلينا فكر الاتِّضَاع تقترب إلينا نعمة الله ومعها ربوات المعونة.

+ المتضع لا يكون محسوبًا في نظر نفسه ولا يحب أن ينفرد وحده بفعل شيء من الأُمُور.

+ حقًا يارب أنك لا تكف عن تذليلنا بشتى التَّجَارِب والأتعاب إلى أن تتضع نُفُوسنا.

+ كما أن النفس لا تُرى بالعين الجسدية كذلك المتواضع يكون مجهولًا من الناس.

+ الأَعْمَال لا تفتح باب الْقَلْب بل الانْسِحَاق والتَّوَاضُع وخاصة أن النفس تتغلب على الأَهْوَاءِ بتواضع وليس بترفع.

+ من يسأل ويطلب يتواضع رغمًا عنه.

+ في فضيلتين جمع الآباء القداسة كلها وهما: التَّوَاضُع والنوح.

+ إذا تذكرت ضعفك بصورة دائمة تظل محافظًا على ذاتك داخل السور بأمان.

+ النفس غير المنحرفة تصرخ بحزن قلب وانْسِحَاق وتوجع إلى الله وهو لا يغفل عن الاستجابة لها.

+ المجد الباطل خادم الزِّنَا أما الاتِّضَاع فيتبعه النسك والانضباط.

+ الاتِّضَاع الناتج من الانضباط ينال الثيؤريا (أي الْتَامُل في الرُّوحِيات) ويسلح الْقَلْب بالْعِفَّة.

+ لا تثق بمعرفتك لئلا يعترضك العدو ويوقعك في الفخ بمكر.

+ اتضع ترى مجد الله داخلك إذا جاهدت أن تهان علانية يمجدك الله ويظهر مجده في قلبك. كُن محتقرًا في عظمتك ولا تكن عظيمًا في حقارتك.

+ لا تثق بنفسك قبل الدخول إلى مدينة التَّوَاضُع وإن رأيت نفسك مستريحًا من إزعاج الأَهْوَاءِ فأن العدو يخفي لك فخًا فأنتظر بعد الراحة قدوم اضْطِرَاب وانزعاج كثيرين وإذا لم تعبر دور الَّفَضَائِل فلن ترى استراحة في تعبك قبل بلوغك دار التَّوَاضُع الْمُقَدَّس.

+ إذا اجتزت على كل منازل الَّفَضَائِل فلن تصادف راحة من تعبك ولا انعتاقًا من حيل أَعْدَائِك إلى أن تصل مرتبة الاتِّضَاع.

+ اقترب من الأبرار تقترب من الله بواسطتهم. عاشر المتواضعين يعلموك أحوالهم فإذا كانت رؤيتهم نافعة إلى هذا الحد فما بالك بتعليم أفواههم.

+ اعترف بضعفك وجهلك لكي تُحمل بالرَّحْمَة على الأقل من أجل اتِّضَاعك حتى ولو كنت غير مستحق عند نقص العمل الحقيقي يصير الاتِّضَاع والاعتراف مقبولين عند الله عوضًا عنه كما أن الإِنْسَان الذي يظهر نفسه متواضعًا ينال أجرًا حتى عن الأَعْمَال التي لم يستطع القيام بها.

+ سوف أجعلك تقترب من أصل العمل الذي يجري في أَنْفُسِنَا فوق كل شيء اهتم بالوداعة أنها تجلب لك كل ما هو نافع للنفس والجسد وتجعلك تثبت بلا انْقِطَاع في سلام الأَفْكَار.

+ الوداعة سمة نفس عديمة التألم وهيَ علامة التنازل والتنازل هو ثمرة الاتِّضَاع إذا لم يتنازل أحد عن استعلاء فكره فهو لا يقدر أن يظهر وديعًا تجاه جميع الذين يلتقونه.

+ إنسان كثير الاهْتِمَام لا يمكن أن يكون وديعًا هادئًا لأن الأشغال المفرطة دليل على استرخاء الراهب عن تدبير وصايا المسيح.

+ الذين يغتصبون المعرفة بجهودهم الزائدة تستولى عليهم الكبرياء بدورها. وكلما انصرفوا بزيادة إلى الدراسة كلما غطتهم الظلمات. أما الذين تدخل المعرفة وتسكن في حركاتهم فيملك عليهم اتِّضَاع عميق ويحصلون في داخلهم بطريقة منيرة على قناعة راسخة تغمرهم بالفرح.

+ المتضع الْفِكْر هو الذي إذا مُدِح بعدل لا يجد في ذلك مسرّة.

+ الاتِّضَاع هو سر انجماع العقل وسكون العقل هو قيام الحق في النفس والحق هو بهاء الهذيذ بالله الذي يشرق في الذهن.

+ الامتناع عن الخلطة عن الناس والْسُّـجُود الدائم أمام الصـليب إذا مارســـت ذلك بكل قوتك تمنح الْقَلْب اتِّضَـــاعا عظيمًا. مع بقية ممارسات السيرة التي توصل إلى المعرفة.

٤- الصَّلاَة وَالْسّهَر

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ العمل الذي يعترينا أَثْنَاء الصَّلاَة هو عمل الشيطان فإذا ضاعفنا الصَّلاَة هرب في الحال وحَيَاة الصَّلاَة تزدهر وتقوى بالاجْتِهَاد في الصَّوْم والْسَّهَر وفي الخدمة وعمل اليدين والله يطالبنا على قدر ما أعطانا من قوة.

+ إن أول كل شيء أن تُصلّي بلا ملل وتشكر الله على كل ما يأتي عليك.

+ الذي يعرف ذاته يعرف الله ويسجد له كما ينبغي. فلا تمّلوا ولا تتكاسلوا عن الصراخ إلى الرَّبّ نهارًا وليلًا مستعطفين صلاح الله الآب حتى ينعم عليكم بمعونة من العلاء فتعلموا ما يجب عليكم ومن يعمل هَكَذَا فأن الرَّبّ يتراءف على أتعابه وينعم له بالنار غير المرئية لتحرق كل أسقام نفسه وتطّهر عقله وعند ذلك يَسْكُن فيه الرُّوحِ الْقُدُس ويكون معه على الدوام وحينئذ يستطيع أن يسجد للآب كما ينبغي.

للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:

+ إن الذي يلازم الصَّــلاَة يقتني أفضــل الأَعْمَال إذا هو محتاج إلى جهاد أَكْثَر من سَــائِر الأَعْمَال لذلك ينبغي له الحرص الدائم والصـبر والتعب دائمًا لأن الشرير يناصبه العداء ويجلب عليه نعاسًا وكسلًا وثقل الجسـد وانحلالًا وضـجرًا وأَفْكَارا مُخْتَلِفَة وطياشـة عقل وحيلًا كثيرة محاولًا أبطال الصَّـلاَة لذلك يلزمه الْجِهَاد إلى الدم مقابل أُولئِكَ الـذين يطلبون إبعـاد النفس عن الله. وليتيقظ مراقبًـا ذهنـه مطـاردًا الأَفْكَار المضادة بشدة وطالبًا من الله عونًا وفهمًا.

+ إن لم تكن لك صَّــلاَة الرُّوح فجاهد في صَّــلاَة الجسـد وعند ذلك سـتُعطى أَيْضًـا الصَّـلاَة بالرُّوح. وإن لم يكن لك اتِّضَـاع الرُّوح جاهد من أجل الاتِّضَاع الذي بالجسد وعندئذ ستُعطى أَيْضًـا الاتِّضَاع الذي بالرُّوح لأنَّه كُتب اسألوا تعطوا.

+ الله هو الذي يعلمنا كيف نصلي بالرُّوح والحق لأن الرَّبّ يحل على نية النفس الصَّالِحَة ويقيمها أمام كرسي مجده ويستريح فيها.

+ إن كان أحد عريانًا من الملابس الإِلهِيَّة الســمائية التي هيَ قوة الرُّوحِ الْقُدُس فليبكي متوســلًا بالصَّــلاَة إلى الرَّبّ حتى يهبه اللباس

الرُّوحاني السمائي ليستر نفسه العارية من القوة الإلهِيَّة لأنَّه عار أن يكون غيره مكسوًا بالرُّوح وهو مكسو بعيب الشَّهَوَات الدنية.

+ عندما سُئل القديس أبا مقار عن الصَّلاَة قال ليست هناك حاجة إلى كثرة الأَقْوَال يكفي أن يبسط الإِنْسَان يديه نحو الله ويقول (يارب كما تريد وكما يسرك) فالله يعرف جيدًا ما نحتاجه.

+ قمة كل سعي صالح وتاج كافة التدبيرات المتقنة هو الاستمرار على الصَّلاَة لأن بواسطتها ننال باقي الْفَضَائِل إن طلبناها من الله بصبر كل يوم لأن الذي يغصب نفسه على الصَّلاَة كل يوم حتى يعتاد عليها ويكرم مَحَبَّة الله في كل شيء فإنه يحصل على حرارة الْمَحَبَّةَ الإِلهِيَّة حتى يتقد بها ويوهب نعمة الرُّوحِ الْقُدُس. فلنصلي إذا حتى ننذبح بقوته ونموت عن الْعَالَم وعن الخطية والخبث حتى يموت فينا روح الخطيئة وننال حَيَاة الرُّوح السمائي وننتقل من ظلمة الشرير إلى نور المسيح وننتعش بالحَيَاة كل الأيام. والذي يهتم بنفسه باجْتِهَاد ويفتش ويُصَلِّي إلى الرَّبّ بلا انْقِطَاع ينال الغذاء ويقبل هذا الغنى السمائي.

للقدِّيس مَكَارْيُوس القس السَّكَنْدَرِي:

فلتطل الصَّلاَة كلمَّا تبلبلت بتلك الهواجس وإياك أنْ تنقص منها شيئًا البتة، وقل للعدو إنْ كنت لا أقدر أنْ أصلِّي كمَا يجب فإني أستمر في مخدع الصَّلاَة حبًا في الرَّبّ يَسُوع الْمَسِيح.

للأب إِشَعْيَاء الإسقيطي:

+ تأدب في صلاتك ولتكن من كل قلبك وعقلك. وإذا ضرب الناقوس في نصف الليل لا تكسل بل قم وصلِ بحرص ولا تتل صلاتك بفمكِ وحده بل ليكن فكرك وعقلك وجميع حواسك متضرعة لله وناظرة إِلَيْه.

+ اغصب نفسك على صلوات دائمة ببكاء لعل الله يرحمك ويخلع منك الإِنْسَان العتيق ويُعْطِيك الملكوت.

+ إذا وقفت تُصلّي قف بخوف ورعدة ولا تتكيء على الحائط ولا ترخي رجليك أو تقف على وَاحِدة وترخي الأخرى. وقاتل أَفْكَارك ولا تتركها تطيش لكي يقبل الله صلاتك.

للقدِّيس أغاثون:

+ ليس هناك جهاد أَعْظَم من أن نصلي دائمًا لله. لأن الإِنْسَان إذا أراد أن يُصَلِّي كل حين حاول الشياطين أن يمنعوه لأنَّهم يعلمون بأن لا شيء يبطل قوتهم سوى الصَّلاَة لله. كل جهاد يبذله الإِنْسَان في الحَيَاة ويتعب فيه لابد أن يحصد منه الراحة أخيرًا. إلا الصَّلاَة فأن من يُصَلِّي يحتاج إلى جهاد حتى آخر نسمة.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ إن كنت تريد أن تُصلّي جيدًا ويصير لك افتخار قدام الله فأجحد ذاتك في كل حين وفي كل ساعة.

+ أَحْبِب الْسَّهَر فإنه ينير العقل والْسَّهَر يطهر العقل.

+ لا تصنع شيئًا بدون صَّلاَة ولا تندم فيما بعد.

للقدِّيس زينون:

+ من يريد أن يسمع الله صلاته بسرعة فأنه إذا وقف يُصَلِّي ليبسط يديه أولًا ويطلب من أجل أعدائه بضميره كله قبل أن يُصَلِّي من أجل نفسه بهذه الفَضِيْلَة يستجيب الله له في كل مسألة.

للقدِّيس باسليوس الْكَبير:

+ إن علامة الصَّـلاَة الناجحة هيَ ارتسـام فكرة واضـحة عن الله في النفس ودليل سـكنى الله فينا هو ثبوت الْفِكْر فيه وبذلك نصـير هيكلًا لله.

للقدِّيس الأب يُوْحَنَّا الدرجى:

+ فالمحن والشـدائد والعوز والضـيقات التي تحل بنا لا نَسْـتَطِيع أن نحتملها أو ننتصـر عليها أو نتخلص منها إلا بمعونة الله التي تُعطى للذين يسألونه في الصَّلاَة. ربح كثير يأتي بواسطة الصَّلاَة المتضعة وسر دوام النعمة والفَضِيْلَة هو في دوام الصَّلاَة وكل من يتوكأ على عكاز الصَّـــلاَة لا تذل قدماه وحتى إذا زلت فهو لن يقع تمامًا لأن الصَّلاَة سند للسَائِرين في طريق التقوى.

+ قبل الأوقات المحددة للصَّـلاَة أعدد نفسـك بصَّـلاَة في نفسـك. لا تتوقف عن ذلك وستحقق تقدمًا سريعًا.

+ إن ما يُقتنى بعد زمان طويل بصَّلاَة متواترة يدوم.

+ لا تقبل في صلاتك أي شيء محسوس لئلا يصيبك من ذلك ضلال.

+ ينبغى أن نرتب في رقعة توسلاتنا إلى الله القدوس:

أولًا: شكرًا خالصًا.

ثانيًا: اعترافًا بخطايانا وخشوع نفس من عمق حسها.

ثالثًا: نقدم لملك المجد سؤالنا من كل قلبنا فهذا هو أفضل أسلوب للصَّلاَة على نحو ما أعلن ملاك الرَّبّ لوَاحِد من إخوتنا.

+ إذا شعرت بحلاوة أو تخشع في كلمة من كلمات الصَّلاَة فدُم فيها وذلك أن ملاك الرَّبّ حينئذاك يُصَلِّي معنا.

+ في وقت صلاتك لا تفكر في أَشْيَاء ضرورية أو أَعْمَال روحية وإلا فستفقد النصيب الأفضل.

+ الصَّلاَة لا تتعلم إلا بالصَّلاَة.

<u>للقدِّيس أرسانيوس:</u>

+ الراهب يكفيه أن ينام ساعة وَاحِدة من الليل إن كان عمالًا وأما الذي دونه فتكفيه ثلاث ساعات وأما الضعيف فيقسم الليل إلى نصفين.

+ لا تكف عن الصَّلاَة حتى لا تجد الشياطين موضع تزرع فيه الزوان في حقلك لا تشفق على جسدك وتجعله ينام بل بالحري

انهض لكي تسبح واشكر الله وقل له المجد لك يا الله وإن استطعت فقلها ألف مرة والرَّبّ يرسل ملاكه ليعينك على طرد الشياطين.

+ إن أردت أن تنهض في نصف الليل فأطلب ذلك من الله عندما ترقد وعندما تستيقظ لا تنام بل صلي.

+ إذا صليت فلا تُسرع. تأمل أمام من أنت قائم أسلك بهدوء وصلي أَكْثَر.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

الصَّلاَة الكاملة هيَ أن نخاطب الله بلا طياشة عقل ولا سجس الْعَالَم لأن المُصلي الكامل قد مات عن الْعَالَم.

+ إذا طلب منك أحد أن تُصلّي من أجله افعل ذلك كمَن غير مستحق ولا دالة له.

للقدِّيس الأب إسحاق تلميذ القدِّيس أنْطُونِيُوس:

+ لكي نقدم صَّلاَة باهتمام ونَقَاوَة قلب نراعي هذا: يجب أن نتخلص من الاهْتِمَام بالأُمُور الجسدية أَثْنَاء وقوفنا للصَّلاَة ــ لا نترك فرصة لأَفْكَارنا أن تشرد في الاهْتِمَام أو حتى مجرد ذكر أي عمل من الأَعْمَال لذلك يجب أن نعد ذواتنا للصَّلاَة قبل البدء بها.

للشيخ الرُّوحانى:

+ تشَخص في صلاتك بالنظر في الله لتموت حركات جسدك من قوة لذته ليكن عجبك به داخلك لتجد هناك تنعمك.

+ حاول بكل الوسائل أن تمنع الصَّلاَة الباردة التي بتحريك اللِسَان فقط.

للقدِّيس ثيوفان الناسك:

+ إياك أن تظن أن تأدية صلوات السواعي القَانُونية بمجرد التلاوة سينفعك بشيء بل ثق أنها لن تقدمك خطوة وَاحِدة مع الله إلا إذا أكرمتها بتدريب الوجود مع الله فكل قِيْمَة الصَّلاَة متوقف على مقدار مساعدتها لنا في تقدمنا الرُّوحي وحياتنا مع الله.

+ عندما تُصلّي فلا تختم صلاتك دون أن تكون قد كونت داخل قلبك نوعًا من الإحساس نحو الله سواء كان هذا الإحساس تعبيرًا عن الإحترام أو الحب أو الشُّكْر أو التمجيد أو الاتِّضَاع أو الرجاء أو الثقة وبعد الصَّلاَة حين تبدأ قراءتك فلا تختمها أَيْضًا دون أن تكون قد أحسست بقلبك صدق ما قرأته وهذان الإحساسان الموحى بهما أحدهما بالصَّلاَة والآخر بالقِرَاءَة يبعثان الحرارة في بعضهما البعض وإذا انتبهت إلى ذاتك فانهما سيجعلانك خاضعًا لتأثيرهما طوال اليوم

فاحرص على ممارسة هذين الأسلوبين بتدقيق وأنت ستختبر ذلك بنفسك.

للأب يُوْحَنَّا كاسيان:

+ الدقائق القليلة التي نقفها قبل الصَّلاَة لها تأثير هام في روح الصَّلاَة ويجب أن لا نغفلها ثم ابدأ الصَّلاَة بصوت منخفض وديع لأن الله يحب أن يسمع مثل هذا الصوت.

للقدِّيس غريغوريوس السُّرْيَانى:

+ ما يساعد على احْتِمَال الْسَّهَر: تقليل الطعام وعدم التعب الجسدي الكثير ونوم بعض الوقت عند الظهيرة.

للقدِّيس مَرقُس الناسك:

+ إن الذي يُصَلِّي بفهم يصبر على جميع ما يأتي عليه.

للقدِّيس إبيفانيوس:

+ ايقظوا قلوبكم بذكر الله فتخف قتالات الأَعْدَاء عنكم.

من كِتَاب حَيَاة الصَّلاَة للأب مَتَّى الْمِسْكِين:

+ كل مواجهة مع المسيح هيَ صَّلاَة تجديد وكل صَّلاَة هيَ خبرة إيمانية وكل خبرة إيمانية هيَ حَيَاة أبدية.

+ أوضح المسيح ضرورة الصَّلاَة التي بواسطتها يتم أخذ كل شيء لا يمكن أخذه بأي طريقة أخرى إلا بالصَّلاَة وحدها.

+ كثرة الصَّلاَة بدون ملل فغرض الله منها هو أن الصَّلاَة تُحدث فينا تغييرًا جوهريًا متواترًا يومًا بعد يوم. كون الصَّلاَة تكون بلجاجة لكي نتحول إلى شيء أعلى من طبيعتنا. لأننا ننال بها ما هو ليس من استحقاقنا أصلًا. فالإِنْسَان لا يمكن أن يخرج من أمام الله بدون تغيير جوهري وبدون تجديد وذلك بضمان وعد المسيح ولكن لا يكون التغيير على أساس الطفرة بل على أساس البناء الدقيق غير الملحوظ. والذي يصبر إلى الله ويداوم على تسليم نفسه له بالصَّلاَة بدون ملل يأخذ في النهاية أَكْثَر مما كان يشتهيَ بل وأَكْثَر مما يستحق. والصَّلاَة تجمع لنا حصيلة هائلة من الثقة بالله تبلغ حد القوة واليقين على المستوى المنظور والمحسوس.

+ حينما ترتقي النفس إلى عالم النُّورُ الْحَقِيقِيُّ الذي داخلها تبتديء تتوافق النفس مع الله بالصَّلاَة الدَّائِمَة حتى تفقد كل انقسام داخلها

وكل شـــك وكل قلق وذلك عندما يتحكم الحق في كل احســـاســـها وتحّركها. وتنصـــهر كل خبراتها الماضـــية والحاضـــرة في حرارة الْمَحَبَّةَ الإِلهِيَّة التي تســـتطيع أن تلغي كل تحيز الذات ومخاوفها وتلغي كل أخطاء الأنانية وشكوكها ولا يتبقى في احساس النفس إلا الشعور الكامل بسيادة الرُّوح ومنتهى المسّرة في طاعة مشيئته.

+ فكل صَّلاَة تقدمها بأسم يَسُوع الْمَسِيح لدى الآب هيَ بمثابة دفقة روحية تنسكب من قلب المسيح إلى قلوبنا ومعها قوة حَيَاة مقدسة غير منظورة وغير محسوسة تسري فينا وتستقر في أَعْمَاق روحنا وترفعنا فوق أَنْفُسِنَا حتى توصلنا إلى الآب.

+ المسيح إذ يأمرنا أن نصلي ثم يعود فيضمن استجابة الصَّلاَة. ويجعلنا مســـئولين ومدُانين إذا لم نصـــلي وإذا لم نثابر حتى ننال الجواب الذي يرضي مشيئته.

+ والصَّلاَة في غايتها النهائية ليست إلا لتمجيد الله ولتذوق رحمته وأمانته وصدقه العجيب في كافة مواعيده.

+ ولكن خبرة الصَّـــلاَة ليســـت كلها مسّـــرات وقوة ومنفعة منظورة فالإِنْسَان لكي ينضج تحت يد الله يدخل في مراحل لا حصر لها من التهذيب والتأديب. فالمعروف عن الله أنه يميت ليحيي ويكســـر

ليعصب ويجرح ليشفي ويضرب ليقّبل وينفي ليرد إلى أحضانه ولابد أن يمر كل مختاريه تحت العصى. ولابد أن يذوق كافة محبيه مرارة الهجران وعلقم الصدود ويعاني أبنائه من غضب أبوته وانتهاره.

+ إن التهبت روحك ضع الكِتَاب أمامك وصل وهَكَذَا امزج قراءتك بالصَّلاَة.

+ حينما نفقد الصَّلاَة نفقد كرامة صورتنا ولا نعود نشبه الله في شيء.

+ لا يمكن لأي شيء في الْعَالَم أن يعطل مَشِيْئَة المسيح نحونا إلا عدم صلاتنا وذلك لأن إِرَادَة المسيح وهيَ حاضرة كل حين مستعدة وقادرة أن تخلص إلى التمام كل الذين ينفتحون عليها بالصَّلاَة بإيمان وفي الصَّلاَة تصير إرادتنا مثل إِرَادَة المسيح لأننا بالصَّلاَة ننال روحه ونصير حسب مشيئته فتحل علينا قوته. وبدون الصَّلاَة لا يعرف الإِنْسَان ما هيَ مَشِيْئَة المسيح بالنسبة لنفسه والرُّوح أَيْضًا لا يقبل أن يعرف ما هيَ مَشِيْئَة الإِنْسَان إلا بالصَّلاَة.

+ قَانُون الطقس يبدو في مظهره مجرد وصايا وأوامر وتحديدات ولكن سر الطقس يتجلى في الأَمَانَة عند التنفيذ والمواظبة باخلاص حيث ينفتح على الإِنْسَان باب الْعَطَايَا الإِلهِيَّة فيذوق الإِنْسَان من

سخاء الله وغزارة نعمته وحسب خبرة الآباء الْقِدِّيْسِيْن تكون الْعَطَايَا دائمًا من نوع الْجِهَاد:

- **فنشاط الجسد في الصَّلاَة والخدمة يجازيها الله بنشاط الرُّوح وحرارة الْقَلْب.**
- **وقوف الإِنْسَان في الصَّلاَة بعزم ورزانة يجازيه الله بصلابة الرُّوح واستقامة الْفِكْر.**
- **رفع اليدين والعينين والْقَلْب والنفس يجازيه الله بالاقتراب بنعمته إلى قلب الإِنْسَان.**
- **الْسَّهَر بالليل يجازيه الله بيقظة في الرُّوح واستنارة.**
- **الصَّلاَة بفهم ووعي قلبي يجازيه الله بنعمة الإِفْرَاز والْحِكْمَة.**
- **الْسُّجُود متواترًا إلى الأَرْض يجازيه الله برفع روح الإِنْسَان من الأَرْضيات.**
- **التسبيح والحمد والشُّكْر الدائم يجازيه الله بالفرح وبهجة النفس.**
- **تمجيد الله وتقديس اسمه متواترًا يجازيه الله بتكريم روح الإِنْسَان في السر والعلن.**
- **الْدُمُوْع والبكاء والحزن على الخطايا والصغائر يجازيه الله بعزاء النعمة والفرح الباطني.**

+ إذًا فالأَمَانَة والمواظبة على ممارسة الطقس فترة طويلة مستمرة فرصة منقطعة النظير لعطاء النعمة لا كمواهب تُعطى جُزافًا في يوم وليلة ولكن كصفات حية للروح تغرزها النعمة في النفس غرسًا قليلًا قليلًا كبناء ينمو بالاجْتِهَاد يومًا بعد يوم على قدر الحب والأَمَانَة وبذل الخدمة.

+ إذًا جوهر العبادة هو في اتباع أوامر الله وجوهر الطقس هو في طاعة تربية للأُمُور التي تختص بعبادته.

مار إسْحَاق:

+ الصَّلاَة هيَ عمل مرتفع عن جميع الْفَضَائِل بل وأشرف من كل الأَعْمَال والذي لم يقتني شروطها لا تصدق أن له صَّلاَة.

+ الذي يتهاون في الصَّلاَة ويظن أن له باب أخر للتوبة فهو مخدوع من الشياطين

+ كُن متقدمًا على الدوام في صلواتك قبل وقتها لكي تكون خفيفة عليك.

+ ليس عمل أخر ضروري لتفعله أفضل من الصَّلاَة.

+ أصل العمل مع الله في الرهبنة هو الصَّلاَة.

+ ليس شيء ينقي الضمير مثل مداومة الصَّلاَة وليس شيء يمنحه حَيَاة مثل المفاوضة مع الله.

+ فاحترس من أن تتمدد بجسدك أمام الله وتزدري بالصَّلاَة من أجل راحة الجسد.

+ إذا كنت قد رتبت لنفسك قاعدة أن تقرأ عدد من الصلوات قصيرة كانت أو طويلة فتمم قراءتها باعتناء حتى آخر كلمة. إقرأ بكل انتباه وتيقظ ولا تعمل عمل الله منقسم فيكون نصفه أمام الله ونصفه الآخر يطوف في الْعَالَم. الرَّبّ إله غيور ولن يسكت عن خداعك ومخاتلتك واشفاقك على ذاتك وتقول أنك تُصلّي وأنت لا تُصلّي.

+ اعلم أن كل صَّلاَة تقدمها بلا اخلاص نية تفصل قلبك عن الله وتجعله ضدك وكل صَّلاَة تقدمها باهتمام واشتياق ترفع قلبك نحو الله فتجعلك قريبًا منه على الدوام. لأنَّه ليس شيء يستطيع أن يجعل قلبك قريبًا من الله مثل العرق والْدُمُوْع.

+ النعمة والمعونة الإلهِيَّة تعطيان وقت الصَّلاَة أَكْثَر من بقية الأوقات.

+ الصَّلاَة الطَّاهِرَة ألا يطيش العقل في الأَشْيَاء التي تحركها الشياطين في الأَفْكَار.

+ أول ظلمة العقل إذا ما رأيت هذه العلامة في نفسك أنك تُكسل في خدمة الصَّلاَة.

+ ليست صَّلاَة تُقبل سريعًا كمثل التي يطلب فيها الإِنْسَان الصلح مع غاضبيه وأعدائه ويقطع الذنب على نفسه.

+ إن كان لمَحَبَّة الصدقة تنتابك الأَفْكَار. اعلم أن الصَّلاَة رتبتها أرفع من الصدقة.

+ لا تطلب من البدء أن تكون صلاتك بلا تشتت فتتوقف عن الصَّلاَة حتى تنقي أَفْكَارك بل داوم على الصَّـلاَة ومن كثرة المداومة والتعب في الصَّلاَة تتنقى أَفْكَارك وتبعد عنك الأَفْكَار.

+ لضَبْط الْفِكْر في الصَّلاَة تراعي: كثرة الحديث مع الله – المداومة على الصَّـلاَة – كثرة القِرَاءَة في الْكُتُب الرُّوحِيَّة – الاهْتِمَام بمعاني الكلمات – الصبر والْجِهَاد وعدم الملل – عدم الاستعجال في الصَّلاَة لأي سبب أو ميعاد – عدم التَسْلِيم لأي فكر شك.

+ في الوقت الذي ينجمع فيه فكرك لا تقطع صـلاتك ولا تحسـب أن الصَّلاَة الْقَلْبية بطالة لأجل ترك الْمَزَامِير.

+ محاسـن الصَّـلاَة هيَ التغصـب والصـبر والاحْتِمَال وطول الرُّوح والتذلل وعدم قطع الرجاء.

+ الصَّلاَة هيَ صراخ العقل الذي يصرخ بغير إرادته من كثرة حرقة الْقَلْب.

+ لا تظن أن في كل عمل الرهبان شيئًا أفضل من سهر الليل.

+ كما أن شـــعاع النار لا يمكن امســـاكه عن الطلوع إلى فوق هَكَذَا صَّلاَة الرحومين لا يمكن إلا أن ترقي إلى السماء أما الحقود فيستثمر من صلاته ما يستثمره الزارع في البحر من الحصاد.

+ إذا كانت درجة الحب الإِلهِي أرفع من الصَّلاَة إلا أنه بدون التضرع والصَّـــلاَة والْدُمُوْع المحزونة الدَّائِمَة مع الْسَّـــهَر والنســـك ما يقتنى الحب.

+ هدف الصَّلاَة الأساسي هو تقديم النفس ذبيحة أَثْنَاء الصَّلاَة.

+ ينبغي أن لا تبطل شـيئًا من الصَّـلاَة المفروضـة ولو كنا في أعلى درجات الحَيَاة الرُّوحِيَّة.

+ أول ظلمة العقل تبتديء حينما تشـعر أنك ابتدأت تكسـل في خدمة أوقات الصَّـــلاَة إذا أهملت أوقاتها وتكاســـلت عنها تفارقك المعونة الإِلهِيَّة التي كانت ترافقك فتميل نفسك إلى الشر شيئًا فشيئًا.

+ مهم جدًا يا إخوتي أن نقدم وقارًا وحياء واهتمامًا في الصَّلاَة لأن الله طالب الساجدين له بالرُّوح والحق.

+ اِحذر أن ترتبك في صلاتك فإذا تشتت فكرك أَثْنَاء الصَّلاَة عد إلى خلف بمزمور أو أَكْثَر وكل آية تحلو لك رددها بتأمل.

+ إذا اشتدت عليك الأَفْكَار ولم تستطيع أن تُصلّي بفكر منجمع أترك الصَّلاَة وأسجد قائلًا: أنا لا أريد أن أعد ألفاظًا ولكنني جئت أطلب معونة الله.

+ اتعب جسدك كثيرًا في الصَّلاَة التي بلا فُتُور ولو تشتت عقلك في المبتدأ إلا أنك بعد ذلك تؤهل للصَّلاَة التي بلا تشتت.

+ اسجد في مبدأ صلاتك واسأل الله بانْسِحَاق وتذلل أن يُعْطِيك الصبر في الصَّلاَة وضَبْط الْفِكْر.

+ المداومة على الْسَّهَر مع ضرب الميطانيات بين الحين والآخر لا تتأخر كثيرًا عن أن تعطي العابد المجتهد فرحة الصَّلاَة.

+ الصَّلاَة هيَ نبضات الإِرَادَة الحية بالله الميتة عن الحَيَاة اللحمية. لأن من يُصَلِّي بالحق هو حقًا مائت عن الْعَالَم فدوام الصَّلاَة يعني دوام انكار الذات وميتوتة النفس.

+ كل صَّلاَة لا يتعب بها الجسد ولا يتضايق بها الْقَلْب تكون كالسقط أي لم تنضج بعد لأنَّها بلا روح مائتة.

+ الصَّـلاَة الرُّوحِيَّة هيَ الحركات النَفْسِـية التي تشـترك بفعل الرُّوحِ الْقُدُس نتيجة الْطَّهَارَة الخالصـــة وتنفصـــل الطَّبِيعَة عن كل حركة وتذكر أرضي وتدرك أُمُور الدهر الرُّوحِيَّة التي تفوق العقل البشري.

+ اتخذ ســـهر الليل الدائم عمل تنعم لك لكي تخلع الإِنْسَـــان العتيق وتحس خلال هذه الأوقات بالحَيَاة الأَبَديَّة وبهذا الحس تخلع عنك ثوب الظلمة فتقبل الرُّوحِ الْقُدُس.

+ ينبغي ألا تتضـجر من اطالة وامتداد خدمة الصَّـلاَة وكثرة ما يتلى فيها لأن من الثَّبَات والصـــبر في تلاوة كلماتها يتولد دوامها وهذه ليست الثمرة بل هيَ الأصول التي بدونها لا تظهر الثمرة.

+ مبدأ الصــلوات الحارة يكون من غليان الاجْتِهَاد وهذه الصــلوات المتواترة التي في السُّــكُون مع القِرَاءَة الدَّائِمَة بتمييز توصــل إلى هذيذ العقل.

+ إذا شـيئت أن تنصـرف إلى عمل الصَّـلاَة التي تنقي الذهن وإلى ســـهر الليالي حتى تقتني ذهنًا مســـتنيرًا فأبتعد عن مشـــاهدة الدنيا

واقطع الأحاديث ولا تقبل إلا اللذين يشـــابهونك في أرائك وأحوالك ويشاركونك في السيرة.

+ اقرن الصَّلاَة بالرأفة فتجد نفسك نور الحق.

+ قبْل أنْ تبدأ الصَّلاَة هييء الوعود أي غنائم الصَّلاَة.

+ لا تستطيع الشَّهَوَات أن تثب على النفس وتضايق الْمُتَوَحِّد إلا إذا تهاون في تكميل صلوات الساعات وما يليق بعمل الوحدة وبالأَكْثَر قِرَاءَة الْكُتُب الْمُقَدَّسة.

+ الصَّـــلاَة هيَ ميتوتة حركات الإِرَادَة من الحَيَاة اللحمية فالصَّـــلاَة الحقيقية والموت عن الْعَالَم هما حالة وَاحِدة.

+ أَحْبِب الصَّـــلاَة مع الميطانيات أَكْثَر من الْمَزَامِير وعندما تعطيك الصَّلاَة يدها تعوضك ما فات من الخدمة.

+ الصَّلاَة التي تقدمها ليلًا أثمن من كل أَعْمَال النهار. ومعونة النهار هيَ بسبب خدمة الليل.

+ أما تعلم يا أخي أن حياتنا تنقرض ساعة بساعة ويوم بعد يوم فلو اجتهدنا كل أيامنا لكي نسـترد يومًا وَاحِدا من الأيام التي مضـت لا نَسْـتَطِيع خسـارة عظيمة أن نتغافل عن الصَّـــلاَة ولو يومًا وَاحِدا نجوزه بلا ثمرة دون أن نقدم فيه الصلوات والتضرعات أمام الله.

+ على قدر الاهْتِمَام بالزي المحترم والوقار والحشمة في الصَّلاَة وبسط اليدين إلى السماء والقيام بعفة والْسُّجُود بخشوع يكون من افتقاد النعمة. لأنَّه معظّم في عيني الرَّبّ الوقار الذي يقدمه الإِنْسَان أَثْنَاء ذبيحة صلاته التي يقدمها في ميعادها بحرية الإِرَادَة.

+ ينبغي لنا أن نسير في خدمتنا بلا تقيّد أو ضغط وإذا وجدنا أنه ليس لدينا متسع من الوقت نترك مزمورين أو ثلاثة مما جرت به العادة ولا نجعل التسرع يكدر صلاتنا الأولى.

+ إذا لم تخدم مزامير كل ساعة في سبع الساعات التي للخدمة مثل الأقوياء تستطيع أن تخدم الصَّلاَة ولو بمزمور وَاحِد ولا تعبر ساعة الصَّلاَة باهمال (استثناء في حالة الضعف أو كثرة العمل).

+ إذا مَل ضميرك الْمَزَامِير والصلوات اشغله بالألحان لأن جمال اللحن الحزين يثير في النفس الندامة على الاهمال ويهبها نشوة جديدة للصَّلاَة.

+ لا تهدأ من الصَّلاَة والطلبة حتى تحس خفيًا بنوع الرجاء أنه قد غفرت لك خطاياك واشتعلت نار المسيح في قلبك وأخذت قوة خفية لتكميل الْوَصَايَا وتشجعت ضد الآلاَم والأَفْكَار وهدأت كل حواسك في الصَّلاَة.

+ خصص وقتًا للصَّلاَة التي ترتبها من ذاتك أَكْثَر من الْمَزَامِير ولكن لا تبطل الْمَزَامِير.

+ ينبغي ألا تقول في كل صَّلاَة ما تقوله في الأخرى ولا تقول صَّلاَة وَاحِدة محفوظة في سَائِر الأوقات التي نجتمع فيها. لأن النفس تمِل وتقلق من التكرار فينبغي أن تغير الكلام حسب حاجة نُفُوسنا في كل ساعة وتقول في كل وقت ما يليق به من الصَّلاَة.

+ لا تشرع في المسير قبل أن تُصلّي وخصوصًا في الْطُّرُق غير المعروفة.

+ من يظهر الحشمة والتوقير أَثْنَاء الصَّلاَة إذ يبسط يديه نحو السماء ويقف بوداعة أو يقع على وجهه على الأَرْض يحسب أهلًا لنعمة عظيمة من العلاء من أجل هذه الأفعال المتضعة.

+ الْسَّهَر وتيقظ العقل يوصلان إلى معرفة الأَسْرَار ويُعْطِيان الْمَوَاهِب.

+ توجد صَّلاَة نقية وصَّلاَة روحانية هذه الأخيرة أفضل من الأولى بقدر أن نور الشمس أفضل من نور مصباح صغير. الصَّلاَة النقية هيَ التي تغطي طياشة الأَفْكَار وتأمل أُمُور الأَرْض وذلك بالانشغال

بتأمل خيرات السماء وتذكر الْعَالَم المزمع وهيَ تتضمن طلب أَشْيَاء حسنة وتخلو من أي اضْطِرَاب بسبب أُمُور زائلة.

+ الصَّلاَة الرُّوحانية تبدأ عندما يستنير الذهن بفعل الرُّوحِ الْقُدُس بفضل حركة تمنحه الاحساس بما هو فوق معرفة المخلوقات أنها لا تتضمن أي طلبة حتى ولو من أجل الحَيَاة الفاضلة ولا أي شهوة لرؤية تحقيق المواعيد ولا ملكوت السموات بل فيها تخرج الطَّبِيعَة عن ما يخصها دون أن تقصد هيَ ذلك بفضل فعل الرُّوحِ الْقُدُس بينما تكون النفس مأخوذة بالدَّهْش لا غير أمام مجد الله. والصَّلاَة النقية تقتضي جهدًا وتخضع لسلطة الإِرَادَة لأن النفس والجسد والذهن هما الذين يصلون أما الصَّلاَة الرُّوحانية لا النفس ولا الذهن ولا الْحَوَاس الجسدية هيَ التي تُصلّي ولا تخضع لسلطة الإِرَادَة بل الرُّوحِ الْقُدُس هو الذي يحقق إرادته فيها بينما يظل كل الباقين ملتزمين بالْهُدُوء والأَمْر بعد لا يتعلق بالصَّلاَة بل بالأَكْثَر بالسُّكُوْت عندما ترى النفس بفضل الذهن الْتَامُلات التي توجد فيها تفيض الأعين دموعًا بفعل حلاوة كل ما تشاهده. وكثيرًا ما تؤثر الأَفْكَار في النفس ولكن عندما يمتلكها التعجب أمام الله ولا وَاحِدة منها تنفذ إِلَيْها.

٥- الصَّوْم وَحَيَاة النُسك

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ كل خبزك بسكينة وهدوء وامساك. إياك والشره لأنَّه يطرد خوف الله من الْقَلْب والحياء من الوجه ويجعل صاحبه مأسورًا من الشَّهَوَات ويضل العقل عن معرفة الله. اجعل لك مرة وَاحِدة في النهار للقيام بحاجة الجسد لا للشهوة ولا تأكل حتى تشبع. استعمل المأكولات الحقيرة وإذا انتابك غضب فأطرحه عنك بسرعة ليدوم فرحك إلى الانقضاء.

+ لا تحب اللذات لأن كل من يحب اللذات لا يسمع له الرَّبّ.

+ الإِنْسَان العاقل يختار الأفضل. أنه يتعلم أن يعرف الله القدير ويشكره ويمجده وأن يقمع جسده حتى قبل الموت ولا يشبع مشاعر وشهوات الجسد لأنَّه يعلم ضررهما وعملهما الخبيث.

+ يجب علينا ألا نشفق على الجسد. بل نقمعه كعدو وخصم لها. فالأنَّهماك في المأكولات الشهية يثير الشَّهَوَات الشِّرِّيرَة. والمعدة الزاهدة تخمد الشَّهَوَات وتنقص النفس.

+ إن بقيت في حالة من السمو مع معرفة بالله ومحاولة عدم اشباع شهوتك الخاصة يتجه عقلك إلى الفَضِيْلَة وهَكَذَا العكس.

+ فالذين يريدون أن يتدبروا بمعيشة النسك بيَسُوع الْمَسِيح يجب عليهم أن يطردوا عنهم الشَّهَوَات الجسدية بالطلبة بالرَّبّ يَسُوع الْمَسِيح وهو برحمته وتحننه يبطل عنهم كل الضوائق والتَّجَارِب التي تأتي من جهة الجسد كما كانت على آبائنا الرسل.

+ الذي يجاهد لكي يكون طاهرًا بجميع أعضاؤه فهو هذا الناسك بالحقيقة وليس بزان. فيجب على كل من يريد أن يكون ناسكًا أن يجتهد في البعد عن الجموع.

+ لا تأكلوا ولا تشربوا بلا مقدار ولا تنسوا الرَّبّ إلهكم كمثل كلام الْكِتَاب الْمُقَدَّس فلنتعب في العمل بأيدينا لكي نرفع للرب ذبائح سلامة ومحرقات لكي يسمع الله الصالح صلاتنا.

+ فلنضعف أجسادنا بحكمة وتدبير لكي نَسْتَطِيع أن نضَبْط ذواتنا فأن اقمعنا الجسد واستعبدناه للنفس فأن الأَفْكَار الجسدانية التي محبتها عداوة لله تموت بذلك الضعف وتضيء حينئذ النفس وتصير هيكلًا للروح القدس.

للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:

+ الذي يملأ جوفه بالخبز والماء يسلم مفاتيح منزله للصوص في تلك اللحظة عينها.

للقدِّيس مَكَارْيُوس القس السَّكَنْدَري:

+ منذ اليوم الذي ترهبت فيه لم آكل خبزًا حتى الشبع، ولم أَنَمْ حتى الشبع، ولم أشرب حتى أرتوي، وإلى يومي هذا لم أمرض. وكل الآباء الشجعان الذين عاشوا بهذه الطريقة لم يمرضوا، لأنَّهم كانوا يضَبْطون أَجْسَادِهِم بالقدر المحدَّد لهم.

+ يا أولادي إنَّكم تحتاجون الآن إلى طعام لأجسادكم، ولكنَّني لا أريد أنْ آكل الآن.

+ لم أتوقف أَبَدًا عن إقتناء الْفَضَائِل، ولم أتعب أَبَدًا ولم أكِل أَبَدًا في النسك.

الشيخ الرُّوحاني:

+ أيُّها الشَّـرِه مُحب البطن أفضـل لك أن تجعل في بطنك جمر النار ولا أطبخة الرؤساء.

+ إذا أحســـت بروائح الأَكْل تفوح من منخريك اعلم أن شـــيطان الشـــره قد قرب منك يقاتلك اســـتعمل في ذلك اليوم نقصـــان الغذاء ليضـــعف وإذا أتاك أحد بأكل وترى فكرك يســـتعجلك لتأكله لا تذوقه لأن سر الموت قد طُمر فيه ويلهفك إِلَيْه.

+ كما أن الماء يطفيء وقيد النار هَكَذَا أن شـــره البطن يخمد من النفس الحب لله.

+ الذئب المعتاد بالجيف ذاك الذي محبته من أجل بطنه. لماذا تشـره أيها الإِنْسَان الجاهل لتملأ بطنك من موائد الدنسين.

+ راحة الصائم هنيئة لذيذة ولقاؤه يبهج قلب المؤمنين.

+ ترتيب الناسك محبوب عند الله.

+ إذا تكلمت كثيرًا تشتاق إلى الطعام كثيرًا.

+ آه منكِ أيتها البطن يَنْبُوع جميع الشـــرور لأن قتلاء الموت كلهم بســببك اسُـلموا للهلاك وكل من قطعوا رباطاتك منهم داسـوا الموت من الذي ارتبط بك ولم تجعليه يَنْبُوع جميع الشـــرور. طوبى لمَن اســتهان بشــهوة نعيمك أنه في كل ســاعة يتنعم بالله. طوبى لمَن لا يُسبى عقله برائحة أطعمتك. إن رائحة ذلك الإِنْسَان تصبح أزكى من المسك.

+ إياكي يا نَفْسِـــي وكثرة الأَطْعِمَة التي للزبل تعود كفاك المأكول الخنزيري.

+ الآلاَم مشـــتبكـة ببعض أيهـا الإخوة إذا اخضـــعت لهـذا الألم فبالاضـطرار تكون عبدًا لبقية رفقائه أن يَنْبُوع الآلاَم جميعها شـهوة البطن. لا تملأ بطنك بكثرة لئلا يعذبك الزنى ولا تضـعف جسـدك لئلا يفرح بك مبغضـــوك اِمســـك رتبة معتدلة وأنت ســـالك في الطريق الملوكي وبغير خوف يكون مسيرك.

+ الذي يملأ بطنه وخضـع لهذه الشـهوة فأنه عبد لجميع الشَّـهَوَات وإذا غلب شهوة البطن استطاع أن يغلب الكل.

<u>للقدِّيس نيلوس:</u>

+ لا تحب التنعم لأنَّه يجلب حب الْعَالَم.

+ اِهرب من كثرة المأكولات لئلا تزنى بدون امْرَأَة تحضـــرك. ولا تأكل كثيرًا لئلا يظلم عقلك. لا تغذي جسـدك للشـبع لئلا تهلك نفسـك وحدك.

+ لتسترح في جلوسك. ابغض شهوة الأَطْعِمَة فيخف ألم الزنى عنك.

+ احتفظ بالإمســاك كيما تقمع حركات الجســد فإن مرض فعزه حتى يجيء إلى الصحة دون أن تلازم اللذات.

+ اعط البطن مـا يقوتهـا لا مـا تهواه ومـا ألـذ ولا أطيـب من خبز الصَّوْم لأنَّه معتوق من خمير الشَّهَوَات.

الأب إِشَعْيَاء الإسقيطي:

+ إذا كنت ساكنًا في قلاية فاجعل لطعامك مقدارًا معينًا ووقتًا معروفًا لا تتعداه لأن خراب النفس هو حب البطن.

+ لا تكن حنجرانيا في الأَطْعِمَة لئلا تتجدد فيك خطاياك القديمة. ولا تتضجر من أي تعب فيأتيك النياح من الله سريعًا.

للقدِّيس تيموثيؤس:

+ من يهتم بجســده بشــهوة أكل أو شــرب فهو يقيم عليه الحرب ويقاتل نفسه بنفسه.

+ إن لم تتسلط على بطنك وتقهر جسدك في كل شـيء فلا تقدر أن تقتني الْطَّهَارَة.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ أرفع الصلاح كله أن يمسك الإِنْسَان بطنه ولِسَانه.

+ شاب يتنزه دفعات كثيرة قد صار سيفًا لنفسه وحده.

+ إن المُحبّ لله لا يحفظ ملاذ الأَطْعِمَة.

+ ويح لشـــاب يملأ بطنه ويصـــنع هواه لأن رهبانيته وتلمذته وكل تعبه يكون باطلًا.

+ إن كانت شهوتك عالمية فهذه أَيْضًا شهوة الكلاب والخنازير أعني بذلك البطن والزنى وإن كانت شـــهوتك بالله فهذه هيَ شـــريعة الملائكة.

+ كما أن الذئب لا يجتمع مع النعجة لإنتاج ولد كذلك شـبع البطن لا يجتمع مع توجع الْقَلْب لإنتاج فضيلة.

+ لا تملأ بطنك من الخبز والماء ولا تشـبع من نوم الليل لأن الجوع والْسَّـهَر ينقيان أوسـاخ الْقَلْب من الأَفْكَار والجسـد من قتال النجاسـة فيَسْـكُنه الرُّوحِ الْقُدُس. لا تقل اليوم عيد أكل وشـــرب فأن الرهبان ليس لهم عيد على الأَرْض وإنما فصـــحهم هو خروجهم من الشـــر

وعنصرتهم تكميل وصايا المسيح ومظالهم حصولهم في ملكوت السموات فأمَّا الشبع من الخبز فإنه هو والد الخطية.

+ إذا امتلأت المعدة ثارت الْفِكْرة وصمتت الْحِكْمَة وارتخت الأَعْضَاء عن العبادة. خبز الشعير والماء والنوم على المزابل يوافق من يشاء أن يَسْكُن الفردوس.

+ عذب أَفْكَارك بقلة الأَكْل ليكون تفكيرها في الجوع وليس في الزنى.

+ كيف أقاوم راحة الجسد ومشتهياته؟

عليك أن تأكل العشب وأن تلبس العشب وأن تنام على العشب وحينئذ سيصبح جسدك ناشفًا مثل الحديد أي لن يطلب الجسد الراحة أو الطعام الشهيَ أو الشراب اللذيذ الْطَّعْم وقالت القديسة سارة أن فمًا تمنع عنه الماء لا يطلب خمرًا وفمًا تمنع عنه الخبز لا يطلب لحمًا.

+ قلل معرفتك بأُمُور الدنيا وضيق بطنك أَيْضًا وحينئذ ستشعر بالفرح.

للقدِّيس الأَنْبَا موسى القوي:

+ اِعلم يقينًا أن كل إنسان يأكل ويشرب بلا ضابط ويحب أباطيل هذا الْعَالَم فإنه لا يستطيع أن ينال شيئًا من الصلاح بل ولن يدركه لكنه يخدع نفسه.

+ إذا حاربتك الشياطين بالأَكْل والشرب والملبس فأظهر لهم محقرة ذاتك فيهربوا عنك.

للقدِّيس باخوميوس:

+ الأَكْل بقدر ليس بخطية وإنما هزيمة الرهبان هيَ أن تسود عليهم الحنجرة ويتعبدوا للشهوة. فأحفظ نفسك من الإمتلاء من الطعام لأن الطريق المؤدية للحَيَاة كربة والباب ضـــيق والإمتلاء يجعلها خارج الجنة.

+ الإِنْسَان الذي ينخسه ضميره من جديد. فأن أول صورة من صور ضَـبْط النفس هيَ السـيطرة على البطن لأن شـهوة البطن هيَ أردأ جميع الشَّهَوَات فهيَ تؤدي إلى الملذات وخديعة التراخي والكسل.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ إن امساك البطن هو أن تقلل من شبعك قليلًا وإن كان عليك قتال فاترك قليلًا أَكْثَر.

+ إذا تحركت فيك لذة الطعام وأنت تأكل قاتل فكرك أذكر أن الطعام يصير نتنًا وليس فيه منفعة ونحن ندان إن أكلنا الطعام وآخرون يمتنعون عنه وأطلب من الله إذا استمر القتال وأنت تتنيح وتناول قليلًا منه وإن كنت جائعًا كُل من طعام آخر لا يكون عليك فيه قتال وإذا تحركت شهوتك أن تأكل من طعام بسرعة ادفعه من قدامك أو كُل منه بطقس لا بشره وينبغي أن نطلب معونة الله في كل شيء وهو يعضدنا.

+ النسك لا يقتصر على الأَكْل والشرب فقط بل ينطبق أَيْضًا على المحادثات والنوم والملبس وجميع الْحَوَاس.

+ لو حددت لنفسك في القلاية طعامًا فهذا سيقودك إلى الاهْتِمَامات والقتالات اقتنع بما يُعْطِيك الله إياه من يسلك بالإستقامة يسلك بالأمان.

+ الاهْتِمَام بالجسد وراحته وهو في حالة صحة يحرك الشَّهَوَات ولكن إن اهتممنا به وهو في حالة الضعف سوف يساعدنا على انجاز أَعْمَالنا لأنَّه أداة للنفس الخالدة.

للقدِّيس لونجينوس:

+ الصَّوْم يجعل الجسم يتضع.

للقدِّيس مكسيموس:

+ من غلب الحنجرة فقد غلب كل الأَوْجَاع.

للقدِّيس دانيال:

+ ما دام الجسد ينبت فبقدر ذلك تذبل النفس وتضعف وكلمَّا ذبل الجسد نبتت النفس.

للقدِّيس أولوجيوس:

+ يا ابني عوّد نفسك اضعاف بطنك بالصَّوْم شيئًا فشيئًا. إن أنت جعلت فيها قليلًا ضاقت وصارت لا تطلب منك إلا القليل.

للأب أوغاريتيوس:

+ اقرن مَحَبَّة اللاهوتية بالجوع لأنَّه يأتي بالراهب إلى ميناء عدم الأَوْجَاع.

للقدِّيسة سفرنيكى:

+ إذا صُمت فلا تحتج بمرض. لأن الذين يصومون قد يسقطون في مثل هذه الأَمْراض وإذا بدأت بالخير فلا تتعوق بقطع الشـيطان إياك فإنه سيبطل بصبرك.

للقدِّيس يُوْحَنَّا القصير:

+ مَنْ اِمتلأ من الطعام وتحدث مع صبي فقد زنى بفكره اختر الْسَّهَر أفضل من جميع الأَعْمَال وذلك مع الصَّوْم لأن الْسَّـهَر يضـيء العقل ويقلل الأحلام والصَّوْم يذل الجسد وهو معين أَكْثَر من جميع الأَعْمَال.

+ أي حيوان أقوى من الأسد ومع ذلك من أجل شـهوة بطنه يقع في الفخ.

من أَقْوَال الآباء للقدِّيس يُوْحَنَّا كاسيان:

+ لا يدان من يأكل الطعام بل من يرتبط به ويستعبد له.

+ الصَّوْم الرُّوحي الحقيقي هو بداية جهادنا وأول صراعنا أن نخمد شهوة البطن والحلق للإشتياق إلى الكَمَال ولا يستطيع أحد أن يجاهد قَانُونيًا إلا إذا قهر جسده أولًا.

+ يجب على كل شخص أن يفرض على نفسه قَانُونا غذائيًا حسب ما تتطلبه الحرب ضد جهاده الجسدي.

+ ضَبْط النفس في الطعام لا يكفي وحده ما لم تتحد بقية الْفَضَائِل بالذهن وعفة الإِنْسَان الداخلي تُقتنى بكَمَال فضيلة شهوة البطن – يعتمد كَمَال الذهن كليًا على ضَبْط شهوات المعدة فالذي لا يضَبْط نفسه بنظام غذائي معين لا تدوم له النَقَاوَة والْعِفَّة والصَّوْم مهما بلغ من درجة النسك إن تلاه فترات من الإسترخاء والراحة يصير بلا فائدة ويقود إلى خطية النَّهم فتناول الطعام بكمية معتدلة أفضل من أصوام نسكية كثيرة متقطعة والصَّوْم الزائد عن حدوده يفقد الذهن سلامه وأَيْضًا يضعف من قوة الصلوات نتيجة لتعب الجسد ولعلاج النَّهم في الأَكْل يراعى الآتى:

- الأَكْل بعد إنتهاء وقت الصَّوْم أي في الميعاد المحدد وألا يعطى مكانًا لتخمة البطن وأن نرضى بأبسط أَنْوَاع الطعام لأن تناول طعام غير المعتاد يعتبره الآباء على أنه دنس مثل خطية البطالة والإفتخار والتباهيَ.

- يجب على الراهب ألا يتعدى الأوقات المحدودة للطعام ولا يتناول أي طعام أو شـــراب خارج أوقات الوجبة الرئيســـية والوقت المحدد للشـــراب ويراعي أوقات النوم القَانُونية وفترة النوم المحددة فليكن ضمير كل إنسان حازمًا مع نفسه.

- علاج النَّهم في الأَكْل هو تمتع العقل بلذة في الْتَامُل في الإلهيات فتنشغل النفس بالسماويات فتهب الجسد نوعًا من الشبع.

- لكي نتغلب على شهوة النَّهم: بالصَّوْم والْسَّهَر والقِرَاءَة وبوخزات الضـــمير المتلاحقة. تارة بتذكر الخطية التي خدعتنا وغلبتنا وتارة بتنهداتنا الملتهبة والإشتياق نحو القداسة والكَمَال هَكَذَا يتشبع الْفِكْر تمـامًـا بهـذه الاهْتِمَـامـات والْتَـامُلات ويتطلع إلى الطعام ليس كـأنـه مصـدر متعة فيصـير ثقلًا عليه بل بالحري يعتبره ضـرورة للجسـد وليس شهوة للنفس.

+ يجب أن يقام أساس المعركة الرُّوحِيَّة على الصراع ضد النَّهم.

+ لا يجوز للراهب أن يتقدم لأية صـــراعات روحية ما لم يغلب أولًا الْحُرُوب الجسدية.

+ لا يمكننا الدخول في محاربة إنســـاننا الداخلي ما لم نتحرر من خطية النَّهم.

+ لا تستطيع المعدة الممتلئة أن تسيطر على صراع الإِنْسَان الداخلي.

للقدِّيس إيسوذوروس:

+ سُئل أبا ايسوذوروس لماذا كانت الشياطين تفزع منك فقال: لأني مارست النسك منذ أن صرت راهبًا ولم أدع الغضب أن يصل إلى فمي قط.

+ من يثق ببره يقع في أيدي الشياطين فأَجِل رغبتك لأي شيء وقل عندك منها كفاية وانتظر قليلًا وتناول طعامك في وقت محدد بميعاد وببطء شديد لأن من يسرع في أكله يشبه من يطلب طعامًا أَكْثَر.

للقدِّيس بيئور:

+ كان أبا بيئور عندما يأكل كان يمشي مائة خطوة أَثْنَاء أكله حتى لا تشعر نفسه بمسَرة جسدانية وعاش على ماء بئر مياهه مرة ومالحة طوال حياته. وكان لا يقل لاحد كلمة أنت.

+ الجوع المتواصل يجعل الرهبان يهزلون ويدفعهم إلى الجنون والزهد في الطعام يميت الجسد والأسهار تميته أَكْثَر.

للقدِّيس شيشوي:

+ في القلاية كل خبزك بملح ولا تطبخ شيئًا يحتاج إلى وقت طويل.

للقدِّيس أموي:

+ الْفَقْر وحَيَاة الأماتة والعزلة والنسك هيَ ذاتها تسمو بالراهب.

للقدِّيس بيمن:

+ إذا أمسكنا نُفُوسنا من الحنجرة والبطن فسنغلب الأسد غير المرئي بمعونة الله.

+ لا يمكن للنفس أن تُذلل إلا إذا أضعفتها بأكل القليل من الخبز.

+ الأفضل أن يأكل الإِنْسَان قليلًا كل يوم حتى لا يشبع هذا هو الطريق الملوكي الخفيف والشبع الجسدي ممقوت عند الله.

+ كُل دون أن تأكل واشرب دون أن تشرب ونم دون أن تنام أسلك بإِفْرَاز وأنت تجد راحة.

+ كثير من آبائنا صاروا شجعانًا في النسك ولكن قليلون بلغوا إلى الإدراك الصافي للأُمُور.

+ إذا صان الراهب بطنه ولِسَانه وغربته كُن متأكدًا أنه لا يموت.

للقدِّيس أرسانيوس:

+ لا تشفق على جسدك بخصوص الصَّوْم فأن قوة الصَّوْم لا تأتي منك بل أن الله سيقويك بالأَكْثَر عندما يرى همتك. إن صغر النفس يأتي من الشياطين لكي يجعلوك لا تصوم.

+ أتريد ياحبيبي يحل عليك روح الله فلتكن لك مَخَافَة الرَّبّ ونَقي قلبك ولا تشفق على جسدك في يوم وَاحِد من الصَّوْم وعندما يرى الله استقامة قلبك سيرسل روحه القدوس إليك ويصير هو مرشدك ومعلمك وسيلقنك كل ما يرضيك.

+ إذا أردت أن تحل عليك قوة الله فأَحْبِب الصَّوْم وتجنب الناس.

+ إذا عرض عليك الشياطين صومًا مفرطًا فلا تذعن لهم وتفرط أو تبالغ في صومك بل صوم يوم بيوم وفي المساء كل خبزك بمقدار. إذا أصغيت للشياطين وأطلت صومك لعدة أيام فلا يمكنك أن تنتصر عليهم وستضعف أيامًا كثيرة.

+ تدبر باعتدال فيما يخص النفس والجسد: فلا تثقل عليهما حتى لا يضعفا ولا يصيرا غير قادرين على مراعاة قوانينهما المعتدلة بعد.

للقدِّيس دتينوس:

+ لا يمكن أن تحفظ قلبك ما دام فمك وبطنك مفتوحين.

للقدِّيس يُوْحَنَّا:

+ لو تحمل الإِنْسَـــان الصَّـــوْم والجوع بانتظام ســـتنهزم الأَعْدَاء الشياطين لضعف الجسد الذي لا يشتهيَ.

للقدِّيس إبيفانيوس:

+ أي طعام تريد أن تأكله بمتعة لا تعطيه لجسدك والذي تشتهيه لا تأكله.

للقدِّيس مَرقُس الناسك:

+ نفذ وصية النساك عمليًا فستنال فهمًا حقيقيًا لما يقولونه.

من الدسقولية ومجمع نيقية وتَعَالِيم القديس باسيليوس:

+ للرهبان: المقام في البرية: لباس الصوف وشد الوسط بسير وترك المآكل اللحمية على الإطلاق وما تدعو الضـــرورة إِلَيْه والإقتصار في الأغذية على ما يقوم بأود الحَيَاة الجسدانية.

+ صرف العمر جميعه صومًا.

+ إذا كان الرهبان فلاحين يزرعون ويحصدون غلات الأَرْض بأيدهم فليطعموا إذًا مرتين في اليوم الأولى في السادسة أي الساعة ١٢ ظهرًا والثانية آخر النهار وإذا لم يكونوا فلاحين فليكتفوا بمرة وَاحِدة إما في الساعة التاسعة أي الساعة ٣ بعد الظهر أو في آخر النهار.

+ من يتناول لحمًا بحجة المرض فأن ذلك يكون عثرة له غير أنه ليس خطية وإنما يعتبر ذلك نقصًا.

+ الأصوام الكنسية تُصام كلها صوم انْقِطَاعي إلى الساعة التاسعة من النهار أي الثالثة بعد الظهر ما عدا صوم الأربعين الْمُقَدَّسة يصام بعد الغروب.

+ أسبوع الآلاَم يُصام على الخبز والملح والماء فقط إلى ما بعد الغروب أما يوما جمعة الصلبوت والسبت فصومهما معًا دون تذوق أي شيء إلى وقت صياح الديك ليلة الأحد إذا لم يقدر أحد أن يصوم اليومين معًا فليصم السبت كله.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجي:

+ أعط بطنك طعامًا مشبعًا سريع الهضم لكيما بالشبع تزيل عنها شهوة الحنجرة وبسرعة هضمه تهرب من الحرارة المتولدة من دسمه.

+ اِحذر من خداع البطن إذ تكون مملوءة وتصيح أنها جائعة اِحذر من النَّهم الذي يشير عليك أن تبتلع كل شيء دفعة وَاحِدة واِعلم أن الشبع من الطعام هو أبو الزِّنَا.

+ يفرح اليهودي بسبته ويُسر الراهب النَّهم البطن بيومي السبت والأحد يجلس يحسب يوم العيد قبل وقته ويستعد للأطعمة قبل أوانها.

+ اِضحك على الشيطان الذي يحضك على زيادة ساعات الصَّوْم فإذا حانت ساعة الإفطار انكر موقفه.

+ إذا قسونا قليلًا على بطوننا تذللت قلوبنا وانغلقت أفواهنا أما إذا لذذناها في المآكل فرحت ومرحت وانسابت ألسنتنا.

+ إن كنت قد عاهدت المسيح أن تسلك الطريق الضيقة فضيق على بطنك أولًا لأن البطن العريض الواسع يستحيل أن يصير في طريق الرَّبّ الضيقة. فإذا اتسعت بطنك بعد ضيق فقد خالفت عهودك.

+ إذا جلست على المائدة فضع ذكر الموت أمامك ومن خلفه ضع موقف يوم الدَّيْنُوْنَة الرهيب وأنت بذلك تقطع الطريق على شيطان الشره.

+ إذا تناولت الكأس لتشرب فأذكر الخل والمرارة اللتين شربهما يَسُوع من أجلك وبذلك تضَبْط نفسك.

+ الصَّوْم هو غصب الطَّبِيعَة وتكليفها بمراد النفس. وقطع تلذذ الفم وحرمان الجسد من الحرارة.

+ فتح شيطان شره البطن فمه وقال: إن ابني البكر هو خادم الزِّنَا وأخوه هو قساوة الْقَلْب وثالثهم كثرة النوم والتلذذ بالفراش أما بناتي فهن الثرثرة والنكته وحب التزين أما آخر أولادي فهو قطع الرجاء.

+ إذا ترأست هذه السيدة (بطنك) فكل موضع تقيم فيه ينالك التحرر من الأَوْجَاع.

+ ينبغي لنا نحن الذين في الجماعات أن نقاتل كل ساعة مقابل الآلاَم لكي نجاهد خصومًا بإزاء هذين وهما: البطن والغضب لأنَّهم يجدان في الجماعة وافر طعامهما.

+ من نافذة الحب يدخل نهم البطن.

+ كلما اعتنيت بجسدك أساء إليك.

+ اضغط أو أمت جوفك فستغلق بالتأكيد فمك لأن اللِسَان يتقوى من كثرة الغذاء.

+ شبع البطن يجفف ينابيع الْدُمُوْع.

+ إذا قهرك الجوع اقمعه بممارسات الأتعاب وإذا عسر عليك ذلك نظرًا لضعفك فقاتله بالْسَّهَر وإذا لم تستطع بالْسَّهَر تناول عملًا يدويًا وذلك فقط في حالة عدم القدرة على الْسَّهَر.

+ أصل شجرة الشرور عند الذين هم في الْعَالَم مَحَبَّة المال أما عند الرهبان فنهم البطن.

+ حذار أن نعوض نقص الغذاء بكثرة النوم والعكس صحيح لأن هذا تصرف الناقص التَّمْيِيز.

+ ليكن استلقائك على سريرك رسما استلقائك في قبرك وهَكَذَا تنام يسيرًا. وتناولك للطعام تذكرة للدود الأليم الهائل وهَكَذَا تتنعم بالطعام قليلًا. وعند شربك الماء تذكر عطش ذلك اللهيب وهَكَذَا لا ريب تغصب طبيعتك.

للقدِّيس سيرافيم صاروفيسكى:

+ إذا اضعفنا الجسد وانهكناه لدرجة انحطاط الرُّوح أَيْضًا فأن ذلك يعتبر عدم إِفْرَاز ورعونة حتى ولو كنا نسعى بذلك للحصول على الفَضِيْلَة.

للأسقف أغناطيوس ب:

+ وكما أن الافراط في الأَكْل ضار كذلك الافراط في الصَّوْم لأن الضعف الناتج منه يعيقنا من تأدية الصلوات كما هو مفروض علينا.

+ إذا اصرفت في المآكل والمشارب إلى حد التخمة لا يعود سلام الله يَسْكُن فيك.

للقدِّيس باسيليوس الْكَبير:

+ القَانُون الضروري لطعام النسك هو الخبز والماء والخضر. ولست أعني بالنسك ترك الطعام الضروري لأن هذا يؤدي إلى الموت ولكن أعني ترك المآكل التي تجلب لنا اللذة وتسبب تمرد الجسد.

+ المتنسك بالحقيقة هو من يتغرب من كل الآلاَم (أخطاء الشهوة) الجسدانية حتى الطبيعية والنسك هو رأس الحَيَاة الرُّوحِيَّة وهو يقلع

شـهوة اللذة. أما اللذة فهيَ خدعة الشـرير والسـنارة التي يصـيد بها أتباعه ويسوقهم مكبلين بقيودها إلى الموت.

+ فَضَـائِل الناسـك فهيَ مخفية لا تظهر للناس ومع ذلك فهيَ تُعرف من معاملة الناسك لجسده.

+ يجب أن نذوق من كل طعام يُقدم لنا كل نوع في زمنه دفعة وَاحِدة (خاص للرهبان) حتى نُظهر للجميع أن كل شـــيء طاهر للأطهار. وكل ما خلقه الله هو حسن وأن ليس شيء نجسًا في ذاته إذا تناولناه بالشُّكْر لأن كل شـيء يتطهر بكلمة الله. ولكن مع هذا لنحفظ صـورة النسك ونـهرب من إمتلاء البطن لأن النسك ترتعب منه الشياطين.

+ إن كان النسك جميعه نافعًا ولكن إذا عمله أحد بإرادته وحده دون أن يطيع مقدمه الذي يعلمه فأن خطيته تكون أَعْظَم لأن الذي يقاوم السلطان يقاوم حدود الله وأجر الْطَّاعَة أَعْظَم من أجر النسك.

+ النســـك ليس الإبتعاد عن الأَطْعِمَة فقط بل أن تضَـــبْط أولًا نظرك وسـمعك كي لا يدخلا إلى نفسـك ما يفسـدها ثم فكرك ولِسَـانك لئلا يصـدر عنهما ما ينجسـهما فلنتنسـك أولًا عن النظر الرَّدِيء وسـماع الباطل والمفسد وكلام الجهل والأَفْكَار الشِّرِّيرَة.

+ النسك هو استعباد الجسد للنفس. والإمتلاء من الأَطْعِمَة يثقل الجسد فيعوقه عن أَعْمَاله ويجعله مسرعًا إلى النوم ويضر كثيرًا المتعبدين للذات الأَكْل ويجب أن نختار من الأَطْعِمَة أسهلها وجودًا ولا نطلب أصناف عسرة الوجود ونطلب الذي ثمنه قليل ويستعمله أَكْثَر الناس وهذا نقبله بشكر.

+ النسك أَيْضًا هو ترك المآكل التي تجلب لنا اللذة. لكي نهدم أَفْكَار الجسد بصورة عبادة الله. وحتى الأَشْيَاء الحقيرة وضرورية لحَيَاة جسدنا فلنهرب من إمتلاء البطن منها.

+ الكامل في النسك يجعل على فمه ميزانًا والنسك هو رأس الحَيَاة الرُّوحانية.

<u>للقدِّيس يُوْحَنَّا كاسيان:</u>

+ لقد جرب آبائنا الصَّوْم كل يوم فوجدوا أنه نافع وموافق لنَقَاوَة النفس ونهونا عن إمتلاء البطن من أي طعام حتى ولو كان من الخبز البسيط أو من الماء أَيْضًا.

للقدِّيس غريغوريوس السِينَائي:

+ إن مَنْ يمارس حَيَاة النســـك يجب عليه أولًاأان يقتني الَّفَضَـــائِل الخمســة الآتية. كأســاس يبني عليه أَعْمَاله وهيَ: الصــمت والزهد واليقظة والاتِّضَــاع والصــبر. وهناك ثلاث ممارســات تسُــر الرَّبّ وترضـــيه هيَ ترتيل الْمَزَامِير والصَّـــلاَة والقِرَاءَة والعمل اليدوي لضـعاف الأجسـام والَّفَضَـائِل المحصـاة لا تشـمل فقط كل الَّفَضَـائِل الأخرى بل تتداخل كأجزاء مركبة كل جزء منها في الأخر.

للقدِّيس سمعان اللاهوتى الجديد:

+ من المســتحيل أن تتخم البطن بالطعام وتشـــعر في نفس الوقت باللذة الرُّوحِيَّة والنعم اللاهوتية. بقدر ما يحفظ الإِنْسَان جسده نحيلًا بقدر ما يمتليء بالطعام الرُّوحي والتعزية.

للقدِّيس هيزينخيوس القس:

+ الاتِّضَـاع والمشـقات النسـكية تحرر الإِنْسَـان من كل خطيئة لأن الأول يقطع الشَّهَوَات من النفس والأخرى تلد التي للجسد.

للقدِّيس ثيؤفان الناسك:

+ لا تشتركوا مع المجتمع الذي يعيش بحسب هواه وملذاته.

+ احترسوا من التخمة الرُّوحِيَّة.

+ قَانُون الصَّوْم هو أن تثبت في الله بالعقل والْقَلْب وتترك كل ماعدا ذلك وأن تبعد عن كل تهاون مع الذات سواء بالمعنى الرُّوحي أو الجسدي وتعمل كل شيء من أجل مجد الله وخير الآخرين وتحتمل بمَحَبَّة وعن طيب خاطر جهاد الصَّوْم والحرمان من الطعام والنوم والراحة وأن تستغنى عن صحبة الناس وكل ألوان الحرمان هذه ينبغي أن تكون باعتدال حتى لا نلفت الأنظار أو نخور فلا نفي بقَانُون الصَّوْم.

للقدِّيس غريغوريوس السِينَائي:

+ الشراهة (شهوة الطعام) علاجها التجويع أي الصَّوْم الطويل أما لتقليل نسبة الطعام: قلل من الأَكْل لقمة كل يوم وبعد شهر ستجد أنك تكتفي بنصف رغيف وذلك إذا بدأت برغيف دون أن يلحقك ضرر.

+ يمتنع الناسك الزاهد عن أكل البيض والجبن والسمك واللحوم.

+ ما قهرته هاتان الشـــهوتان وهما شـــهوة الطعام وشـــهوة المجد الباطل تجده يتناول طعامه سرًا أَكْثَر مما يتناوله علنًا.

للقدِّيس مار فيلوكسينوس:

+ بدون النسك جميع فَضَـائِل فلاحة الذات مرتخية. وكُن ناظرًا ذاتك حينما تبدأ هذه الشـــهوة في مقاتلتك. اجمع عســـاكر أَفْكَارك واجعل راســهم الذهن المتيقظ مقابله رئيس اللصـوص الذي هو ألم شـهوة البطن فهيَ تخدعك في البدء لتأكل لأجل الإحتياج وعند ذلك تجذبك إلى الشـــهوة. فتعَقـل وميّز إِفْرَازات الجوع وميّز واعرف جوعك فهناك جوع الصبيان أو الضعف أو من الخلو الذائد أو من العادة أو من البطالة أو من حنجرة وقت الظهر أو من برودة الجســـم يطلب حرارة بالطعام أو من زيادة التعب ولكي تفرز جوع احتياجك لكي لا يضـلك جوع الشـهوة وتظن أنه جوع طبيعي. الجوع الطبيعي ليس هو فروغ الغذاء من المعدة بل فروغ قوة الغذاء من كل الأَعْضَـــاء فحينما تتعرى الأَعْضَـاء من قوة الأَطْعِمَة فأنها تلبس ضـعفًا عوضًـا عنها فتســـأل أعضـــائك أن يخدمونك خدمة ما فلا يجيبوا هذا هو الجوع الطبيعي الذي إذا شـــعرت به تناول غذاءك ليرد لأَعْضَـــاءَك قوتها واحذر لئلا تسرقك الشهوة. أما إذا قاتلك الجسد لأجل احتياجه أو بـــجـــوع الشَّـــهَوَات فاغلب قتاله في الحال بالصـــبر ورد

ضـميرك من الجوع إلى المفاوضـة مع الله وفي الوقت تغلب لجاجة الجوع ويظهر لك أنه ليس جوعًا طبيعيًا. فإن أقرنت الشهوة بالجوع وقاتلاك فاقرن فكرك مع النعمة وقم للصَّـلاَة ولا تجعل فكرك يعود للتفكر فِيهِما فبعد غلبتك لهما تنفتح أمامك باب غلبة كل الآلاَم فيأتيك بنصف قوتهما لأن يد المسيح معك لا تخف جاهد واغلب.

+ لا تحسـب أنك غلبت إذا قهرت شـهوة الأَطْعِمَة اللذيذة فقط بل ينبغي أن تقاتل ضد الحقيرة أَيْضًا وباختصار كل شيء يوضع على المائدة وترى أن عينيك تشـتهيه لا تأكله فإذا عودت بطنك هذا فإنها لا تطلب منك إلا احتياجها فقط.

+ إذا أكل الإِنْسَـان بشـهوة سـواء أكل لحمًا أو بقلًا فهو يلام لأن الشـهوة هيَ التي أكلت كليهما. كل شيء تشتهيه يكون عندك نجسًا والذي تأكله بغير شهوة لا تلام عليه لأن الأبرار أكلوا جميع الأَطْعِمَة ولم يضـروا بشـيء لأنَّهم كانوا فوق الشـهوة ولا يأكلون بشـهوة كالعبيد بل كأحرار وأما أنت فما بلغت هذه الدرجة لذلك ينبغي لك أن تتنسك وتأكل بمقدار وتشرب بميزان لكي تكون نقيًا.

+ أَكْثَر صـيامك بمداومة لتؤهل لطهارة الصَّـلاَة. البطن الممتلئة بالأَطْعِمَة لا يمكن أن تلد عقلًا دقيقًا.

+ فالذي يريد أن يجد نفسه فليسلم جسده للضيقات وحينئذ يستطيع أن يربح نفسه بهلاك جسده. فالإِنْسَان الجسداني يضعف بقوة إنسان الرُّوح.

+ فالصَّوْم يعتبر طريق الملكوت العالي اللطيف الضيق الموصل إلى الحَيَاة فلنسر في الطريق الذي رسمه الله لنا غير مشفقين على فساد اجسادنا ليتجدد إنساننا الداخلي يومًا بعد يوم ولندخل أَنْفُسِنَا في كور الضيقات لنصل إلى الملكوت ذهبًا خالصًا لا عيب فيه.

للأب مَتَّى الْمِسْكِين:

+ لا تأكل من أصناف كثيرة لئلا تثير في نفسك شهوة الأَكْل وتعود على الأَكْل من صنف وَاحِد حتى تشبع لتتعلم القناعة.

+ شهوة الحنجرة هيَ أن يأكل الإِنْسَان أَكْثَر من حاجاته ويأكل أَشْيَاء معينة ويشتهيها ولا تكون ضمن وجباته الرسمية.

+ صلِ قبل الأَكْل بكل قلبك وأشكر بانْسِحَاق حتى تأتي الْدُمُوْع وطوبى للإنسان الذي يمزج خبزه بدموعه حينئذ يصير الأَكْل مقدسًا وكل لقمة فيه تكون نعمة.

+ حاول أن تؤديء صلواتك وبطنك فارغة وامسك بكلمات الصَّلاَة في قلبك وعقلك مرة وَاحِدة حينئذ ستكون الصَّلاَة قوية ذات معنى وتحرك الحب الالهي في قلبك.

+ كل هاتف من جهة الأَكْل قبل ميعاده المحدد صادر من مركز الظلمة حيث محرك جميع الشَّهَوَات يجلس ويدعو النفس لوليمة صغائره وقبائحه ووراء كل استجابة دعوة لعمل أحقر فأحترس لنفسك لأن ضَبْط البطن هو نصف المعركة مع الْعَالَم والشيطان وكل فضيلة إذا لم يلازمها ضَبْط البطن هيَ متبددة لا محالة.

+ لا تأكل لملء الشهوة كُل للتسبيح لملء الرُّوح.

+ طعام الشهوة هو ما تطلبه لنفسك خصيصًا وأَيْضًا ما تأكله وأنت في شبع حقيقي.

+ الصَّلاَة الحارة على الأَكْل تضَبْط ميكانيكية الأَكْل بصورة اعجازية وتعزل الأَكْل عن أي انحراف دون أي جهد وتحول الأَكْل إلى عبادة حيث يدخل الشبع والإمتلاء والشعور بمذاقة الطعام الجيد ضمن الشُّكْر والحمد والتسبيح والتمجيد.

+ أي أكل بشهوة ولو عيش حاف يعتبر خروجًا عن النسك إن أردت أن تقدس الطعام فصلي عليه طويلًا.

مار إِسْحَاق:

+ لا تثقل بطنك لئلا يطيش عقلك وتكون متغربًا بالطياشة

+ اِحذر لئلا يضعف جسدك لئلا يقوى عليك الملل وتبرد نفسك من مذاقة عملها.

+ الصَّوْم من العشاء إلى العشاء. البعد عن كل شره ورغبة. الزهد في كل شيء ما خلا الخبز والماء.

+ جالس الضباع ولا تجالس الشره الذي لا يكتفي – التحدث مع الخنازير ذات الحمأة أفضل من فم الآكولين. لا تخاصم ولا تماحك من أجل البطن.

+ اقتنيت في ذاتي مدة سنين تَجْرِبَة وفهمت هذه الأُمُور بالإختبار أن أس كل الخيرات وانتشال النفس من أسر الأَعْدَاء إلى الطريق المؤدية إلى النور والحَيَاة تتوجه من أمرين أن يلزم الإِنْسَان موضعًا وَاحِدا وأن يصوم دائمًا.

+ الصَّوْم أكبر معين على تهذيب الْحَوَاس.

+ بمجرد أن يبدأ الإِنْسَان بالصَّوْم يتشوق الإِنْسَان لعشرة الله.

+ إذا لم يهتم الإِنْسَـان بتغذية جسـده تصـبح الضـروريات ممقوتة عنده حتى أنه لا يشـتهيَ تناول القليل منها ولو في أوانه بل يرضـي جسده بأقل ما يمكن لأجل تقوية الطَّبِيعَة وليس حبًا بالتلذذ.

+ الصَّـوْم والْسَّـهَر هم طريق الله الْمُقَدَّسـة وأسـاس كل فضـيلة والمتوشح بسلاح الصَّوْم يلتهب بالغيرة الإِلهِيَّة كل ساعة والمتهاون بالصَّوْم متهاون بكل الْجِهَادات والصبر في الصَّوْم يواجه كل الأَهْوَاءِ الصعبة ويطردها.

+ إن النسـك (الرياضـة الرُّوحِيَّة) هو أسـاس التقديس ومنه يتولد التذوق الأول لمعرفة أَسْـرَار المسـيح وهذا التذوق يدعى الرتبة الأولى لمعرفة الرُّوح.

+ من يكتفي بعد جهد بتناول القليل عند المسـاء لا يمكن أن تخدعه أَفْكَاره بالأَكْل قبل الأوان ومن يخجل أن يشـبع من الأَطْعِمَة البسـيطة فلن يشتهيَ الأَطْعِمَة الفاخرة.

+ من يصنع الولائم باستمرار هو خادم عند شيطان الفسق وطعامه يدنس نفس المتواضـع أما طعام الذهيد فيطهر نفس آكله من كل هوى.

+ حينما يتضع الجسد بالأصوام والأماتة تتشدد النفس روحيًا في الصَّلاَة.

+ ليس سلاح أقوى من الصَّوْم يُعْطِي شجاعة للقلب في معركة الأَرْوَاح الشِّرِّيرَة.

+ في بطن إمتلأ بالأَطْعِمَة لن يوجد مكان لمعرفة أَسْرَار الله.

+ كل جهاد ضد الخطية وشهواتها يجب أن يبتديء بالصَّوْم خصوصًا إذا كان الْجِهَاد بسبب خطية داخلية.

+ إذا ابتدأت جهادك بالصَّوْم في جهادك الرُّوحي فقد أظهرت بغضتك للخطية وصرت قريبًا من النصرة.

+ بسلاح الصَّوْم نال جميع الْقِدِّيْسِيْن الأتقياء إكليل النصرة على أعدائهم لأنَّه أَثْنَاء الصَّوْم يكون العقل مستعدًا أن يحتمل أشد الضربات وأسوأ الحوادث المفاجئة دون أن يهتز.

+ إنه أفضل أن تتخلف عن الخدمة (الصَّلاَة) بسبب الضعف الناتج عن الصَّوْم من أن تتخلف بسبب الكسل والوخم الناتج عن الإمتلاء.

+ إن كُنا لا نَسْتَطِيع أن نصوم إلى العشاء فلنشارك الضعفاء ونصوم إلى التاسعة أو إلى نصف النهار على الأقل وإنما لا نأكل من باكر وهذا لا يحتاج إلى قوة جسد.

+ الجوع الدائم أَكْثَر من جميع الأَعْمَال له كفاءة على منح غفران الخطايا لأجل صعوباته الشديدة لأنَّه هو قوة الْتَّوْبَة ومعه داوم على تلاوة الْمَزَامِير والتلاوة الكثيرة والقِرَاءَة في الْكُتُب وبالجوع تضعف العادات القديمة.

+ اضْطِرَاب الأَفْكَار يتولد من نهم البطن وحيرة العقل تتولد من كثرة الكلام والأحاديث التي بلا ضابط.

+ الذي توشح بسلاح الصَّوْم يضطرم بالغيرة في كل زمان مثل إِيلِيَّا النبي ومن يتراخى في الصَّوْم يضعف في بقية الْجِهَادات.

+ يكون اقتراب الْقَلْب من الله عظيمًا عندما تعيش معوزًا إلى ما تدعو إِلَيْه الحاجة والإكتفاء بنوع وَاحِد من الغذاء وبإتباع الأَعْمَال وقد جعل الرَّبّ هذا أساسًا للكَمَال.

+ احترس من جهة البطن وبالأَكْثَر من جهة النظر.

+ الصَّـوْم والْسَّـهَر في خدمة الله وصـلب الجسـد طوال الليل مقابل عذوبة النوم هو مبدأ طريق الله الْمُقَدَّس وأساس كل فضيلة فالصَّوْم هو حافظ الْفَضَائِل.

+ حين تشبع من الطعام تحفظ قليلًا من الدالة مع نفسك.

+ الكَمَال لا يوجد في بطن ملأنة والإزدراء يتبع الشبع بسبب الخزي الـذي يملـك داخلنـا أمـا اليقظـة والْطَّهَـارَة فترافقـان البطن الخـاويـة (يقظة فيما يخص الجسد والعقل على السواء).

+ الذين يندفعون إلى الأَطْعِمَة لكي يشـــبعوا لك أن تعجب منهم حقًا إذا أمكنهم بعد الإمتلاء منها أن يحافظوا على الْعِفَّة بغير اضْـــطِرَاب أو على الحركات الإِلهِيَّة التي تكون قد أعطيت لعقلهم. فالذي يتظاهر أنه حر من الأَوْجَاع بعد شبع البطن إنما يخدع نفسه بالتأكيد.

٦- الصمت وَالسُّكُوْت

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ يا أولادي اهربوا من النميمة ولازموا السُّـــكُوْت. لأن الســـاكت مقامه عند الله في زمرة الملائكة.

+ اِحذر أن تتكلم بكلام فارغ ولا تسمعه من غيرك أو تفكر فيه ليكن كلامك في ذكر الله واستغفاره.

+ لا تكن مقاتلًا باللِسَان اجعل كل أحد يباركك والرَّبّ يَسُوع الْمَسِيح يعينك على العمل بمرضاته.

+ إياك والكذب فهو يطرد خوف الله من الإِنْسَـــان. لا تحلف البته لا بشك ولا بحق.

+ لا تتكلم قط في هموم الدنيا بشيء.

+ عندما تلتقي بإنســـان محب للمجادلات ويبدأ يجادل معك فيما هو بديهيَ وحق اقطع الحديث وانسحب سريعًا. إذ تحول ذهنه إلى حجر والمناقشات الغبية تفسد الفضلاء في السيرة.

+ يا ابني ليكن لِسَـانك تابعًا لعقلك لأن الكلام بدون تعقّل هو شـوك وحسك.

+ الذي يقول كلامًا كثيرًا لا يترك موضـعًا للروح القدس يحل فيه البتة والذي يسكت فهو جالس عند الله.

للأب إشَعْيَاء الإسقيطي:

+ مَنْ ينفلت لِسَـانه فهو ما زال عبدًا أما من غلب لِسَـانه فقد صـار حرًا ومن تحاشـى الحديث الرَّدِيء يحفظه الرَّبّ من السـقطات أما كثرة الحديث فمنها تأتي الرعونة والملل.

+ السُّكُوْت هو أن ترضى بكل شيء ولا تشغل قلبك بأمر لا يعينك.

+ أَحْبِب السُّـكُوْت أَكْثَر من الكلام لأن السُّـكُوْت يجمع والكلام يبدد. الراهب لا يسـتطيع أن يحفظ جهاده إلا بالسُّـكُوْت وبالْهُدُوء وأن لا يحسب نفسه شيئًا في أمرٍ ما.

+ مَن هو في السُّـكُوْت فهو محتاج إلى هذه الخصـال: خوف الله – صَّـلاَة دائمة – أن لا يدع قلبه يُسـبى بأمرٍ ما. مَن هو في السُّـكُوْت ينبغي له أن يجعل خوف ملاقاة الله متقدمًا كل نَفس من أنفاسـه والسُّكُوْت يجلب النوح.

+ الإِنْسَان الذي يتكلم بكلام الْعَالَم أو يسمعه مرارًا كثيرة لا يقدر أن يكون له في قلبه دالة قدام الله في صلاته فمَن أَحْبِب كلام الْعَالَم فقد اقفرت نفسه من كل صلاح.

+ كل مَن يريد أن يغلب بالكلام فبلا شك قد دل على أن مَخَافَة الله ليست فيه ولا اتِّضَاع.

+ الرقاد بمعرفة في السُّكُوْت أفضل من الكلام الباطل مع الْسَّهَر.

+ من يريد أن يلازم السُّكُوْت من غير أن يقطع علل الأَوْجَاع فهو أعمى.

+ الْحِكْمَة ليست في الكلام ولكن في معرفة الوقت الذي يجب فيه الكلام أصمت بمعرفة وتكلم بمعرفة.

الشيخ الرُّوحاني:

+ اِحذر من كثرة الكلام لأنَّه يطفيء من الْقَلْب الحركات النورانية المتحركة بالله واِحذر من المجادلة مع الخواص الغرباء ولتفر منها كفرارك من سبع ضار.

+ فم العفيف يتكلم بالطيبات ويلذذ صاحبه ويفرح سامعيه. كل مَن كان كلامه مرتبًا وعفيفًا وهو طاهر بقلبه وابن ميراث المسيح. ومن كان كلامه بقلق ومعكر بالحرد فهو شيطان ثانٍ.

+ فم الطاهر النفس يتكلم كل ساعة على خالقه.

+ بقدر ما يسكت اللِسَان عن الكلام بقدر ما يستنير العقل بنور الأفهام.

+ لا ترخى نفسك في الحديث لأنَّه ما يتركك أن تنجح في الحَيَاة مع الله.

+ مَن يكثر كلامه ويرفع صوته هو ناقص الرأيء.

+ مَن يحذر بلِسَانه فلن يسلب كنزه منه إلى الأَبَد.

+ فم الساكت يترجم أَسْرَار الله ومَن يتكلم بسرعة يبعد عن خالقه. مَن يستهين بذاته ويرذلها يتحكم من الله ومن يحسب نفسه حكيمًا ترتفع منه حكمة الخالق. من اعتاد كلام اللعب مفرجًا عن جسده ونفسه فذاك زان ومن يستأنس به فهو فاسق.

+ مَن يمنع فمه من الكلام يحفظ نفسه من الأَوْجَاع.

+ لا تتحدث ولا تسمع كلام النميمة لئلا تُمِوت نفسك من الحَيَاة.

+ الحذِر بلِسَانه ما يسلب كنزه إلى الأَبَد.

+ مَن أصمت لِسَانه ورتب كل شكله اقتنى ترتيب متضع ووديع وبلا تعب يتسلط على الأَوْجَاع. والأَوْجَاع تضمحل وتذهب بهذيذ دائم في الله هذا هو السيف القاتل لهم.

+ هديء لِسَـــانك من الكلام وحّرك قلبك بعملك الخفي لتحل عليك النعمة دائمًا.

+ بالصمت تحيا النفس وتستنير بنور مجد الله فترتفع من أمامها كل اهتمامات هذا الْعَالَم الذائلة فتتحد بالله بغير إدراك.

+ الرُّوح أشار لي خفيًا أن حدود هذا الطريق هو الصمت.

+ إن كان لِسَانك متعودًا على كثرة الكلام فقلبك منطفيء من حركات الرُّوح النيرة. أما إذا كان فمك ساكتًا بهدوء فقلبك يشتعل دوامًا من حرارة الرُّوح.

+ سكت لِسَانك ليتكلم قلبك وسكت قلبك ليتكلم الله.

+ عند العلماء انصت وإن سألوك قل ما أعرف.

+ لا تكشف تدبيرك سوى لله فقط فلا يشعر بتدبيرك أقرب المقربين إليك ولا تتكلم في ذلك مع أي إنسان في هذا الجيل الصعب.

+ الذي يرفع صوته معروف أنه ليس فيه المسيح.

+ سد أذنيك واهرب من الذي يمدحك في وجهك لئلا يعريك من نعمة الله.

+ لا تكثر من التحدث في الأســـئلة والإجابات مع الناس لأنَّها اما تبردنا من حرارة الرُّوح واما في آخرين تولد لنا حســـدًا بل امســـك لِسَانك بالسُّكُوْت وليتحرك قلبك دائمًا بمَحَبَّة الآب.

للقدِّيس مُوسَى القوي:

+ مَن يهتم بضَـبْط لِسَـانه يدل على أنه مُحبّ للفضـيلة وعدم ضَـبْط اللِسَان يدل على أن صاحبه خالي من أي عمل صالح. احفظ لِسَانك ليَسْكُن في قلبك خوف الله.

+ سقطة النفس هيَ مكابدة الهموم. وتهذيبها السُّكُوْت بمعرفة.

+ السُّكُوْت بمعرفة يهّذب الْفِكْر وكثرة الكلام تولد الضجر والهوس.

+ يستحيل أن يأتينا الإِفْرَاز إن لم نتعب في فلاحته وأول أَنْوَاعها هو السُّكُوْت.

للقدِّيس إكليمادوس:

+ اياك أن تجيب أو تحدث أحدًا حتى ولو كان بكلام جيد ما دمت في الكنيسة.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ قال أحد الْقِدِّيْسِيْن أن الآباء سلموا لنا هذه الْطُّرُق أن نعمل بأيدينا ونلازم الصمت ونصوم إلى المساء ونبكي على خطايانا.

+ اِحذر بكل قوتك أن لا تقول شيئًا يسهل اللائمة ولا تحب التصنيع.

+ إن كان لِسَـــانك غزيرًا بحركاته فقد انطفأت من قلبك الحركات الطَّاهِرَة أما إن كان لِسَـــانك ســـاكنًا وقلبك يغلي بالحركات الطَّاهِرَة فطوباك لأن حركته بالرُّوح ترفعك إلى هدوء الحَيَاة.

+ كيف يمكنـك أن تحفظ قلبـك وفمـك الـذي هو بـاب الْقَلْـب مفتوح سايب.

+ إن كنت لا تسـتطيع ضَـبْط لِسَـانك فأهرب منفردًا لأن هذه الحالة ناتجة عن ضعف.

+ الْغُرْبَة هيَ الصمت وترك الالتفات إلى الأُمُور الدنياوية.

+ مكتوب أن من أجاب عما لا يُسـأل عنه فهو جاهل فإن لم تُسـألوا فلا تجيبوا.

+ إذا قوّمت الصـمت فلا تظن في نفسـك أنك قد قوّمت شـيئًا ولكن اعتبر نفسك أنك لست أهلًا لأن تتكلم.

+ مَن يصمت فأن جميع الأَفْكَار الرديئة التي في قلبه تموت.

+ الذي يحب السُّكُوْت ينجو من سـهام العدو والذي يحب الجماعات يصاب بجراحات كثيرة.

+ السُّكُوْت (الصمت) مليء بالحَيَاة بينما يختبيء الموت وراء كثرة الكلام ويكمن الكذب والخطية بصـفة عَامَّة في الكلمات الطويلة والمتحررة (اللِسَان غير المنضَبْط).

+ كلمَّا زاد الإِنْسَـان حكمة ونعمة زاد صـمته وقل كلامه وزاد تأمله في الالهيات.

للقدِّيس أوغارتيوس:

+ ليسـت الحاجة ماسـة إلى كثرة الكلام لأن كثرة الكلام غريزة في الناس إنما الحاجة ماسة إلى عمل.

للقدِّيس بيمن:

+ من يضَبْط فمه فإن أَفْكَاره تموت.

+ الصمت من أجل الله جيد والكلام من أجل الله جيد أَيْضًا.

+ اهرب من كل إنسان لا يكف في المجادلة في حديثه.

+ قد يبدو المرء صـامتًا ولكنه يدين الآخرين في قلبه فهو يتكلم بلا انْقِطَاع.

+ إن أردت أن تكتسـب قوة على حفظ الصـمت. فلا تظن في نفسـك أنك تكتسب فضيلة روحانية بل قل أنني لست أهلًا أن أتكلم.

+ في كل الشـدائد التي تقابلك تكون النصـرة مضـمونة بأن تكون صامتًا.

+ إن كنت صامتًا ستجد سَلاَمًا أينما عشت.

+ علم قلبك أن يحفظ ويراعي ما تعلمه بلِسَانك.

+ مَن يجب بكلمة قبل أن يسـمع يعمل بجهل فإذا سُـئلت أجب وإلا فأصمت.

+ إذا إزدريت بنفسك وصمت ستجد راحة أينما حللت.

+ لا تجعل كلمتك فوق إنســـان آخر بل امتدحه فيما يقول أي لا تلاجج.

+ علم فمك أن ينطق بمكنونات قلبك.

+ مَن لا يثق به قلبك لا تدعه يتمسك به.

+ أمام كل ألم يعتريك النصر هو الصمت.

للقدِّيس إيراس:

+ مَن لا يقدر أن يضَبْط لِسَانه وقت الغضب فلن يقدر أن يغلب حتى ولا صغيرة من صغار الآلاَم.

للقدِّيس مار أفرام السُّرْيَانى:

+ مَن يكثر أَقْوَاله يكثر لنفسه الخصومات والبغضاء ومَن يحفظ فمه يُحب.

+ إن أَحْبِبت الصمت ستقطع سفينة حياتك مسيرها بسكوت.

+ مثل الماء للسمك هَكَذَا السُّكُوْت للراهب بتواضع قلب ومَحَبَّة.

للقدِّيس لوقيوس:

+ إن لم تضَبْط لِسَانك في أي موضع مضيت إِلَيْه فلست بغريب. أما إذا ضَبْطت لِسَانك ها هنا فأنت غريب.

للقدِّيس أغاثون:

+ إذا كان الإِنْسَان الداخلي متيقظًا فهو يستطيع أن يحرص الإِنْسَان الخارجي أَيْضًا. أما إن لم يكن هَكَذَا. فلنحرص على اللِسَان بكل وسيلة في استطاعتنا.

للقدِّيس أوغريس:

+ اختم باب أَتْعَابُك بالصمت لئلا يقلعه اللِسَان فينتج المجد الفارغ الذي ينزعها.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ إن أردت أن تموت عن كل إنسان اغلق باب فمك.

+ احْتِمَال الشتائم والاحتقار والهوان ثم التقدم إلى السُّكُوْت الكامل هذا هو ميتوتة الجسد والأَوْجَاع التي بها كَمَال الْهُدُوء.

+ يجب ألا تثق بالصمت ولا تتهاون بالخلطة هذه هيَ الطريق الوسطى التي لا تضل ولا تسقط ويجب أن يضاف إلى الصمت

التَّوَاضُـــع وفي الخلطة الانتباه واليقظة إلى جميع الأَفْكَار وتجنب المديح من الآخرين لأجل صـمتك واحذر من أن تدين الآخرين الذين تكلموا كثيرًا.

للقدِّيس شيشوي:

+ الْغُرْبَة هيَ السُّكُوْت أي ضَبْط اللِسَان وكل شيء تراه لا تتكلم عنه سواء بالجيد أو الرَّدِيء وإذا سمعت شيئًا لا يخص الحَيَاة النسكية المستقِيْمَة فقل هذا لا يخصني ينبغي أن أكون فيما يخص نَفْسِي.

للقدِّيس يُوْحَنَّا القصير:

+ السُّكُوْت أفضل من جميع الأَعْمَال ويقتل جميع الأَوْجَاع الجسدية ويقطع المَشِيْئَة ويميتها فسكوت الجسد حبسه من الدوران. وسكوت النفس الابتعاد من الجهل ومن النظر إلى الوجوه. لذلك فليس شـيئًا أفضل من التباعد والسُّكُوْت.

للقدِّيس أرسانيوس:

+ إذا كنت تتحدث مع بعض الرفقاء فاختبر كلامك فإذا لم يكن كلامك بحسب الله فلا تقله.

للقدِّيس باخوميوس:

+ امسك عن الكلام حتى ولو تفهم كل الأَمْر.

+ نعم بالحقيقة إذا علم الإِنْسَان ما خفي عليه من كل أمر صالح فهو لن ينطق أَكْثَر من كلمتين حتى المســـاء. بل إنه يجعل نفســـه أعمى وأصم وأبكم من أجل الله.

للقدِّيس إسحاق تلميذ القديس أَنْطُونِيُوس:

+ الصَّـــلاَة لله في الخفاء هو كتمان أمر ســـؤالنا وطلباتنا بحيث لا نكشفها إلا لله وحده.

للقدِّيس غريغوريوس بالأماس:

+ الصـــمت هو العلامة الدالة على صـــحة النفس. والْتَامُل هو ثمرة هذه الصـحة التي بها يصـير الإِنْسَـان شـريكًا لطبيعة الله الفائقة غير الملموسة.

+ الصمت هو تطهير الْقَلْب واعداده للدخول في منطقة النور الإِلـهِي غير المنطوق به الذي يفوق كل شعور واحساس وتصوير.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجى:

+ الرجل الصامت يحتفظ في نفسه بالهأمات سماوية.

+ مع الرجل الصـــامت تقف القوات الســـماوية لتشـــترك معه في التسبيح والعبادة بل وتتوق أن ترافقه على الدوام.

+ الصـــمت بمعرفة هو صَّـــلاَة. الصـــمت يحفظ حرارة الْقَلْب ويدبر الأَفْكَار ويرصد الأَعْدَاء. يعلم الْدُمُوْع. يذكر بالموت. الصمت هو نمو المعرفة ومهيء الأَفْكَار الرُّوحانية.

+ الذي قد عرف مرارة ســقطات اللِسَــان يحذر من الكلام. أما كثير الكلام فلم يعرف نفسه بعد كما ينبغي.

+ الذي أَحْبِب السُّـــكُون فقد اقترب من الله وكلمَّا اقترب إِلَيْه كلمَّا استنار منه فزاد صمته.

+ أفضل للإنسان أن يسقط من مكان عالٍ على الأَرْض ولا يسقط من لِسَانه.

+ اغلق باب المخدع على الجسد وباب الفم على اللِسَان وباب الْقَلْب على الشَّهَوَات والأَفْكَار الكثيرة.

+ أذن الساكت تسمع من الله العجائب.

+ صاحب السُّكُوْت هو الذي يفر من جميع الناس بغير بغضة.

+ مدخل الإدانة يأتي من اكثار الكلام. صديق الصمت يقترب من الله.

+ ســـبيلنا أن نجتهد في تعلم الحق الإلهِي (الأُمُور الإلهِيَّة) بالتعب والعرق أَكْثَر مما بالكلام الساذج.

+ صُن لِسَانك عند خروجك من قلايتك فأنه يستطيع في لحظة وَاحِدة يستطيع أن يبدد ثمار أتعاب كثيرة.

للقدِّيس غريغوريوس السِينَائي:

+ عندما يحرر الناســك نفســه من كل شــيء يكون لزامًا عليه أن يحافظ على ذكر الله بالصَّلاَة الحكيمة والصمت التام ولا شيء أَعْظَم قوة في ازعاج حالة الصــمت وفي حرمانه من مســاعدة الله إلا هذه الانفعالات الرئيســـية وهيَ العجرفة والشـــره في الأَكْل والثرثرة والاهْتِمَامات الباطلة والكبرياء والاعتزاز بالنفس هو ســـيد كل الانفعالات. وأول ممارسة تؤدي إلى الاتِّضَاع هو صمت الشفتين.

للقدِّيس سمعان اللاهوتي الجديد:

+ لكي يسلك الإنْسَان على طريق الصمت بدون عثرة فمن الضَرُورِي جدًا أن يختار الْطَّاعَة التامة مع الرفض الكامل لكل شيء آخر.

للقدِّيس ديديموس الضرير:

+ لو أردت أن تتبع خُطَى القديس أنْطُونِيُوس وتقلده في حياته وأَعْمَاله وحفاوته بالناس ومحبته لله ابعد عن المجادلة (أو المقاوحة).

للقدِّيس إيراكا:

+ لم أشأ أَبَدًا أن أنطق بكلمة دنياوية ولا أردت أن أستمع لها.

للقدِّيس ماتوي:

+ إذا تحدث إليك أحد في أمر ما لا تجادله وإذا نطق بالسوء قل له أنت تعرف ما تقول لا تحاججه فيما يقول هذا هو التَّوَاضُع.

للقدِّيس ثيوفان الناسك:

+ قبل لقاءك بالآخرين صلي أن يحفظ الرَّبّ لِسَانك ودرّب ذاتك على أن تتكلم وأنت منشغل بالله وتجنب إبداء أراء تتعارض مع أراء الآخر والحديث في الأُمُور الرُّوحِيَّة لمجرد استعراض حكمتك لأن هذه حيل العدو.

مار إسْحَاق:

+ كل ما هو كثير الكلام حتى ولو كان عالمًا بأُمُور كثيرة إعلم إنه فارغ من داخل.

+ إن كنت محبًا للحق كُن محبًا للصـــمت. والصـــمت يجعلك تنير كالشمس وينقيك من عدم المعرفة.

+ كما أن شره الجسد الأَكْل الكثير كذلك شره النفس الكلام الكثير.

+ إنســـان مماحك لا يظفر بســـلامة الْفِكْر والعادم من الســـلامة هو العادم من الفرح.

+ الإِنْسَان الذي يطلق لِسَانه على الناس بكل جيد ورديء لن يؤهل من النعمة من الله.

+ احفظ لِسَـــانك كيما تســـكن فيك مَخَافَة الله. ابغض كلام الْعَالَم لكي يعاين قلبك الله.

+ إن أردت أن تعرف رجل الله فـــأستدل عليه من سكوته ومن بكائه ومن انقباض نفسه على ذاته.

+ قوة الجسد المأكل وغذاء النفس الكلام والحكايات. هَكَذَا السُّكُوْت هو ثمرة الْحِكْمَة المزمعة.

+ إن كنت تحب الْتَّوْبَة فأَحْبِب السُّـكُوْت لأنَّه بدونه لن تكمل الْتَّوْبَة. ومن يقاومك على هذا فلا تلاججه. لأنَّه لو كان يعرف ما هيَ الْتَّوْبَة لكان أَيْضًا يعرف موضعها إنها لا تكمل في السجس.

+ الصمت هو سر الحَيَاة العتيدة. إن من يمنع شفتيه عن الثرثرة أي الكلام الكثير يحفظ قلبه من الانفعالات ومن يحفظ قلبه من الانفعالات يعاين الله كل ساعة.

+ الصمت هو بداية تطهير النفس ونهاية الصمت هو الكفاية من كل الأَشْـيَاء ومراقبة الموت بصـفة دائمة ضـرورة حتمية لممارسـة الصمت.

+ إن كثرة الكلام تهشم النفس مهما كانت محصنة بخوف الله.

+ إذا انقطع الإِنْسَان عن كثرة الحديث مع الناس فهو يرجع إلى ذاته ويقوّم تدبير سيرته حسنًا أمام الله.

+ السُّـكُوْت يبرّد حرارة الآلاَم الوحشـية من الْقَلْب ويميت الشَّـهَوَات الباطلة ويجدد العقل.

+ الأفضـل لك أن تكون قليل الكلام مع إنك عالم ومحنك وذو معرفة بتَجْرِبَة الأَشْـيَاء بداخلك من أن تفيض أنهار تَعَالِيم مع عقل مرتبك وحواس مضربة.

+ الفرق بين حكمة الرُّوح وحكمة العقل إن الأولى تقودك إلى الصمت والثانية تدفعك إلى التبجج والملاججة والصمت الحكيم يقودك إلى الاتِّضَاع أما التبجج والعناد فيقودك إلى الصلف والكبرياء.

+ إن كان لِسَانك يغلبك فصدقني إنك لا تقدر أن تتحرر من الظلمة التي تحيط بك.

+ اهرب من الجدل العقائدى هربك من الأسد.

+ فم الصامت يفسر أَسْرَار الله.

+ صامت اللِسَان يبلغ رتبة التَّوَاضُع بكل أحوالها ويتسلط على الأَهْوَاءِ بلا تعب.

+ معاشر المتهاونين والكسالى فإنه يتخم بطنه ولا يشبع من التسلية مع الآخرين.

+ انقطع من المحادثة مع الكثيرين واهتم بتدبيرك وسيرتك لكي تتخلص نفسك من تشتت هدوءها الداخلي.

+ الذي يريد أن يقيم كلمته أو يفرض رأيه ولو أنها حق فأنه قد مرض مرضًا شيطانيًا والويل للمعاند والمقاوم لأنَّه يتغذى في كل حين من مرارة نفسه.

+ إذا بلغت إلى فرح الرُّوح وصنت لِسَانك فسيجود الله عليك بنعمة الخشوع واتِّضَاع الْقَلْب.

+ الذي يفشي السر هو ابن جهنم فمَن لا يحفظ سر قلبه لا يمكنه أن يحفظ وديعة الرُّوح.

+ الذي يتباعد عن تبادل الكلام ونظر الوجوه زمانًا طويلا تُنزع منه الذكريات القديمة.

+ الذي وجد في داخله ذخيرة أي عطية روحية فليحترس من نار الحسد ولا يُظهر السر حتى لا يحرق قلب رفيقه فيدان من الحق.

+ الإِنْسَـــان الذي جعل حدًا لفمه. إنه بدون إِرَادَة العقل لا يدخل ويخرج فيه شـــيء فقد قمع داخله وحشـــية جميع حصـــون الآلاَم (الشَّهَوَات) المرذولة.

+ كل إنســـان يحب الغلبة في كلامه والماكر بفكره والوقح الْحَوَاس هذا لا تتعامل معه بالتمام لئلا يطرد منك النَقَاوَة التي اقتنيتها بتعب كثير ويملأ قلبك ظَلاَمًا واضْطِرَابا.

+ السُّكُوْت هو بدء طهارة النفس.

+ لا تدع لِسَـــانك يفتخر بأَعْمَالك لئلا تخزى لأن كل ما يفتخر به الإِنْسَان يسمح له الله بالسقوط حتى يتعلم التَّوَاضُع.

+ البطالة بداية ظلمة النفس وهيَ بالكلام تزداد ظلمة على ظلمة.

+ اتبع الصمت في الاجتماعات فإنه يمنع عنك خسارة كبيرة.

+ لا تقاطع المتكلم ولا تقاومه كمَن يخلو من الأدب أينما حللت اعتبر نفسك أصغر الحاضرين وخادمًا لإخوتك.

+ أَحْبِب السُّكُوْت أَكْثَر من كل شـــيء فهو يقربك إلى الثمرة التي يعجز اللِسَـــان عن تفسـيرها لأن السُّـكُوْت يلد في الْقَلْب لذة تجذب الجسد وتغصبه ليدوم في سكوت.

+ صـــن لِسَـــانك من الثرثرة لأنَّها تطفيء الحركات الرُّوحِيَّة التي غرسها الله في الْقَلْب.

+ يجب أن نغصـب أَنْفُسِـنَا على الصـمت أولًا ثم يتولد في داخلنا ما يقودنا إلى الصمت.

+ إن لم يمت الإِنْسَان عن كل كائن بشري ويلازم السُّكُوْت مع نفسه دائمًا مثل مائت في قبر لا يســتطيع أن يقتني الصَّـــلاَة النقية لأنَّها تتطلب تفرغًا كاملًا من كل شيء.

+ جمع العقل والنَقَاوَة في الصَّلاَة لا يمكن أن يكون بدون الاحتراس الكثير في الكلام والأَعْمَال مع حفظ الْحَوَاس كما أن المعرفة التي تمنحها النعمة لا تأتي ما لم يقتني الإِنْسَان الإِفْرَاز الكثير بواسطة السُّكُون.

+ مَن لا يقدر أن ينتفع بالمعرفة اجعله ينتفع من صمتك أَكْثَر من كلام المعرفة. اقتني الاتِّضَاع مقابل ضعفه وتكلم معه باللغة التي تناسبه إلى أن تجذبه إلى معرفة الحَيَاة.

+ كشرب الماء للغروس الجدد هَكَذَا هو الصمت الدائم لتربية النفس.

+ كثرة الكلام بالنسبة للحكمة هيَ كمثل التعري للأعضاء الظَّاهِرَة.

+ ما وجَدت غبطة في الْفَضَائِل مثل أن يهدأ الإِنْسَان ويكف عن جميع الأَعْمَال ويصمت عن كل حديث. أما كَمَال هذا العمل فهو مخفي عن معرفة الكثيرين.

٧- الْجِهَاد الرُّوحي وَالتغصب

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ أعدوا أنفســـكم للمجيء إلى الرَّبّ لتقدموا ذواتكم كذبائح لله بكل نَقَاوَة تلك التي لا يستطيع أن يُحصَل عليها بدون تطهير واصرخوا إلى خالقكم نهارًا وليلًا لكي تأتيكم القوة والمعونة من الأعالي وتحيط وتحفظ قلوبكم وأَفْكَاركم في المسيح.

+ لا تظنوا في تقدمكم في النعمة وســـيركم في الطريق الرُّوحي أن هذا فضل من أَعْمَالكم بل الفضل يرجع إلى قوة إِلهِيَّة مقدسة تشترك معكم وتعينكم دائمًـا في كـل أَعْمَـالكم اجتهـدوا أن تقـدموا ذواتكم كذبيحة لله دائمًا.

+ اختار التعب فهو يخلصك من جميع الفواحش مع الصَّوْم والصَّلاَة والْسَّــهَر لأن تعب الجسـد يجلب الْطَّهَارَة للقلب وطهارة الْقَلْب تجعل النفس تثمر. اشـتغل بكل قوتك ليتمجد أبوك الذي في السـموات لتكن متعبًا في شغل يديك فيأتيك مَخَافَة الله.

+ كل مَن تاجر في الرُّوحِيات فإنه ينال قوة الله لان الله ليس عنده محاباة ولا يأخذ بالوجوه بل هو في كل الآجيال جيلًا بعد جيل يُعْطِيها

لمَن يعمل بأَعْمَالها. حتى إنه لم يخل قط جيل من الآجيال من بلوغ هذا الحد ولا الأجيال الآتية أَيْضًا تخلو منه.

+ ليكن خوف الله أمام أعينكم دائمًا. اذكروا من يميت ويحيي. ابغضوا الْعَالَم وكل ما فيه من نياح أي راحة الجسد. وموتوا عن هذه الحَيَاة الفانية لتحيوا بالله. جوعوا. اعطشوا. اسهروا. تعروا. نوحوا. ابكوا. تنهدوا. إنوا في قلوبكم. اختبروا أنفسكم هل أنتم مستحقون لله. تهاونوا بالجسد لتحيا نفسوكم.

+ كُن مربوطًا بقلسوتك ومئزرتك وإسكيمك في الليل والنهار. لا تتحدث بأَفْكَارك إلى جميع الناس ما خلا الذين لهم قوة على أن يخلصوا نفسك. أمَتِ نفسك في كل يوم ولا تضحك بالجملة والزم الحزن والبكاء كمَن عنده ميت واعمل بقوتك لتمجد أباك الذي في السموات ولا تأكل حتى تشبع ولا تنام إلا يسيرًا بقدر فتأتي عندك الملائكة. اذهب إلى المرضى والضعفاء واملأ مكايلهم. ولا تكن مقاتلًا باللِسَان واجعل كل وَاحِد يبارك عليك ولا تتكل على برك ولا تصنع أمرًا تندم عليه وامسك لِسَانك وبطنك وقلبك ولا تجعل نفسك معدودًا بالجملة حتى تتفرغ للبكاء على خطاياك وحب الاتِّضَاع فهو يغطي جميع الخطايا. اصرف الأَفْكَار الرديئة عنك وسلّم نفسك إلى الله فيظللك بيمينه. ابغض الجسد وجميع لذاته فانها ممتلئة شرورًا

واجعل شـهوتك أن لا تتعب أحدًا. وإن ضـايقك المحتال فلا تغضـب. وأظلم نفســك لكل أحد وأَحْبِب التعب واقِهر ذاتك وتعوّد على قطع مشـيئتك حتى بنعمة المسـيح تصـل إلى أن تمارس كل أُمُورك بدون تغصب ولا حزن.

+ يجب ألا يخور الذين لهم ميل طبيعي نحو الخير ولا ييأسـوا. إنما يلزمهم ألا يكفوا عن الْجِهَاد نحو الحَيَاة الفاضـلة التي ترضـي الله مهما بدأ لهم إنه يصعب الوصول إِلَيْها أو بلوغها.

+ إذا سعى الإِنْسَان في اصلاح طريقه وبدأ يهرب من الشر متسلحًا بالْجِهَاد من بكاء وانْسِـحَاق قلب وأصـوام وأسـهار وفقر اختياري وصلوات كثيرة فأن الرَّبّ يساعده بنعمته ويحرره أَيْضًا من كل الآم النفس.

+ يوجد أنـاس يـدعون رهبـان وبتوليون وليس لهم إدراك حقيقي وتمييز حســن لأنكم إن اختلطتم بهم لا يدعوكم تتقدمون بل وربما يطفئون حرارة غيرتكم. إذ لا حرارة لهم بل برودة وهم يســيرون وراء أهواهم الخاصـة. إذ كتب الرسـول بولس "لا تُطْفِئوا الرُّوح لا تحتقروا النبوات" عالمين إنه لا شيء يطفيء الرُّوح أَكْثَر من الكلام الباطل.

للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:

+ لا تستسلموا للانحلال والكسل فتندموا يوم القيامة بينما يلبس أكاليل المجد أُولئِكَ الذين أتعبوا أَجْسَادِهِم. لا تنعموا أجسادكم في هذا الزمان اليسير بالطعام والشراب والنوم لئلا تعدموا الخيرات الدَّائِمَة التي لا توصف.

+ جاهد في كل أَنْوَاع الميتات في ميتوتة الجسد أي إنه إن لم يكن لك ميتوتة الرُّوح فجاهد في ميتوتة الجسد وعندئذ ستعطى أَيْضًا ميتوتة الرُّوح وهذا النوع من الموت سيجعلك تموت عن كل إنسان وبعدئذ ستحصل على امتياز كونك مع الله في سكون على الدوام. أنت عبد لله فلا تعمل لغيره ولا تتكل على غيره ولا تدع غيره.

+ إنَّ نيات الناس مُخْتَلِفَة حتى إنه يمكن لإنسان بنية نشيطة وحارة أن يتقدم في ساعة وَاحِدة ما لا يمكن لغيره أن يتقدمه في خمسين سنة إذا كانت نيته متوانية.

+ مَن يشاء أن يأتي للرب ويُحسب آهلًا للحَيَاة الأَبَديَّة ويكون مسكنًا للمسيح ويمتليء بالرُّوحِ الْقُدُس ويكمل وصايا الرَّبّ بطهارة وبلا عيب عليه أن يبتديء أولًا بالإِيْمَان بالرَّبّ مسلمًا نفسه كلها لهداية وصاياه. مودعًا نفسه من الْعَالَم وداعًا نهائيًا حتى لا يثقل قلبه أو

فكره من الأَشْـــيَاء. وبعد ذلك يواظب على الصَّـــلاَة بإيمان منتظرًا افتقاد الرَّبّ ومعونته في كل وقت رابطًا عقله بالمســـيح في ثبات. وأخيرًا عليه أن يغصب نفسه على كل الأَعْمَال الصَّالِحَة والْوَصَايَا وغصب النفس هنا لازم بسبب الخطيئة الماسكة فيه. فإذا رأى الرَّبّ شدة تشوقه واجْتِهَاده الحسن وكيف إنه يغصب نفسه إلى تَذْكَار الرَّبّ وكل الأَعْمَال الصَّالِحَة بتواضع عقل ووداعة ومَحَبَّة ويغصب قلبه ويدفعه إلى ذلك رغمًا عن مشـــيئته ويجهد نفســـه ويأمرها ويغصـــبها. فحينئذ يُظهِر الرَّبّ له رحمته وينقذه من أعدائه ومن الخطيئة الماسكة فيه ثم يملأه بالرُّوح فيصير بعد ذلك قادرًا أن يفعل وصـــايا الرَّبّ بالحق بلا تعب أو صـــعوبة لأن الرَّبّ نفســـه يكون هو العامل فيه وحينئذ يُخرج ثمار الرُّوح بطهارة.

- يغصـــب الإِنْسَـــان نفســـه إلى الْمَحَبَّةَ والحلم والشـــفقة واقتناء قلب رحيم وإلى تحمل الذل والهوان.

- يغصب نفسه إلى الصَّلاَة إذا لم تكن له صَّلاَة روحانية. فإذا رآه الله في هذا الْجِهَاد معذبًا نفســـه في هذا الاغتصـــاب فإنه يهب له روح الصَّـــلاَة الحقيقية وينعم عليه بالْمَحَبَّةَ والوداعة والرَّحْمَة والحلم الحقيقي ويملأه من كل ثمار الرُّوح.

- حينما يغصب الإِنْسَان نفسه هَكَذَا على كل الْفَضَائِل ويلح في طلب وسؤال كل ما هو صالح لخلاص نفسه. ويُثبت سؤاله بأَعْمَاله وجهاداته فإن الرَّبّ يُعْطِيه روحه ليعمل بها ويكمّل كل صلاح وبدون عناء وتغصب يعمل الْفَضَائِل التي كان يتممها قبلًا بكل جهد وتغصب وتحل عليه الْحِكْمَة الرُّوحانية ومعرفة الحق وتصير كطبيعة له لأن الله يكون ساكنًا فيه.

- وهَكَذَا وجَب على الإِنْسَان أن يهييء قلبه لعمل الله بكل قوته وقدرته ويقدم أفخر ما فيه ليحل الله في داخله. وما لم يُعِدِ الإِنْسَان نفسه ويزينها بالْفَضَائِل يُحرَم من ثمار النعمة وعملها حتى وإن حلت عليه. لأنَّه يفقدها سريعًا ويسقط بسببها لكونه لم يسلم نفسه إلى وصايا الرَّبّ بعزم الْقَلْب. إذ أن سُكنى الرُّوح وراحته يكون في المتواضع الوديع المتمم لكل الْوَصَايَا.

- الإِنْسَان كفرع في الكرمة يقدم صلواته وأسهاره وأصوامه ومحبته وغربته عن الْعَالَم لا كأنها صادرة منه بل من الله أصل كل الخيرات والْفَضَائِل. وليقل هَكَذَا لولا أن الرَّبّ أعانني ما كنت صليت أو سهرت أو صُمت أو خرجت من الْعَالَم ولا يفتخر في نفسه بجهاده بل ينسب كل شيء إلى اصله لذا حينما يرى الله غرض الإِنْسَان وإنه لا يود أن ينسب شيئًا إلى ذاته بل ينسب كل عمل حريته وإرادته إلى

الله فإنه يمنحه أَشْيَاء فوق إرادته وفوق استطاعته: فرحًا في الرُّوح وسَلاَمًا في الْقَلْب.

- ولا يكف عن مداومة الطلب والصَّـــلاَة إلى الله في كل وقت حتى وبعد أن ينال كل مشـــتهيات نفســـه ويذوق الله ويصـــير شـــريكًا في الرُّوحِ الْقُدُس. إذ يلزم أن يجتهد في تربية الموهبة المعطاه له حتى يجعلها منيرة ويتأصـــل في التَّوَاضُـــع والْمَحَبَّةَ والوداعة. والرُّوحِ الْقُدُس نفســـه يعلمه كل ذلك ويعلمه الصَّـــلاَة الحقيقية والْمَحَبَّةَ والوداعة الصحيحة.

- فلنجذب إذا أَنْفُسِـنَا بالحزم والغصـب... انتظار وأمل أن يرسـل الله روحه إلى قلوبنا حتى نصلي إلى الله ونسجد له بالرُّوح والحق حيث الرُّوح ذاته يُصَلِّي فينا ويعلمنا ما ينبغي أن نصلى من اجله بالحق.

- فلنطلب إذا من الله بتوســل وصَّـــلاَة لكي نلبس الخلاص الذي هو الرَّبّ يَسُوع الْمَسِيح النور الفائق الوصف الذي إذا لبسته النفس لا يُنزَع منها قط.

+ الرَّبّ يطلب منك أن تغصب نفسك وتقاوم فكرك ولا تخضع لتلذذ الأَفْكَار الشِّـرِّيرَة ولا تراودها أو تتنازل معها. أما اسـتئصـال روح الشـــر الكائن فينا فهذا يتم بالقوة الإِلهِيَّة عندما يجد الله جهادك

وصبرك ضد الشر ونيتك الصَّالِحَة للخير. لأنَّه لا يمكننا أن نستأصل الخطية من أعضائنا وإنما علينا فقط أن نقاومها ونصارعها ونضاريها أما نزعها واستئصالها فهو الجزء الموضوع في يد الله يمنحه لنا.

+ لم يُسمع قط أن إنسانًا استطاع أن يحيا مع المسيح دون أن يتحررعقله من هموم الْعَالَم والقيود الأَرْضية سواء كانت بالحب الطبيعي المغروس فينا أو من جهة الشهوة الفاسدة التي تعمل فينا لحرماننا من الحَيَاة الأَبَديَّة.

+ إنَّ الشر يعمل فينا حقًا بقوة ويحرك كافة الشَّهَوَات الدنسة والفاسدة فينا لأن هذه هيَ طبيعته ولكن من مراحم الرَّبّ أن الشر غريب عن طبعنا ولا يمتزج بطبيعتنا قط كامتزاج الماء بالخمر مثلًا بل يكون منفصلًا كوجود الزوان مع القمح في الأَرْض.

<u>للقدِّيس مَكَارْيُوس القس السَّكَنْدَري:</u>

إنَّ قِيْمَة نَفْسِي توازي قِيْمَة نُفُوس أُولئِكَ الْقِدِّيْسِيْن فَلِمَاذَا لا أَنْسِج على منوالهم.

للقدّيس باخوميوس:

+ جميع أبائنا الْقِدِّيْسِـيْن بجوع وعطش وحزن كثير أكملوا سـعيهم ونالوا المواعيد. إن كنت قد نذرت لله بكورية بمَحَبَّة واشتياق فاطلبه من كل قلبك واسلك حسب وصاياه. وحينئذ يجعلك ابنًا له ويباركك ويصير بركتك نهرًا ونهرك بحرًا ويجعلك كبركة نار وسراجه يضيء عليك وتَمْتَلِئ نورًا من الاشراق الإلهِي. ويُعْطِيك الإله مجدًا مثل مجد الْقِدِّيْسِيْن فتضع ثقلًا على أراكنة الظلمة وترى قوة الله في يمينك.

+ اجتهد في شبابك لتفرح في كبرك. يا ابني في كل شيء أطلب الله بطول روح مثل الزارع والحاصـد فأنك تملأ أهراءك من نعم الله – لن تشارك الْقِدِّيْسِيْن في مواهبهم ما لم تتعب جسدك أولًا في مشاركة أَعْمَالهم. كذلك لن تدخل الحَيَاة إن لم تُضّـيق على نفسـك أولًا حتى الموت.

+ جميع الْمَوَاهِب بطول الرُّوح وثبات الْقَلْب تُعطَى وجميع الْقِدِّيْسِـيْن لما ثبتّوا قلوبهم نالت أيديهم المواعيد. فخر الْقِدِّيْسِـيْن هو طول الرُّوح في كل شيء وبهذا حُسبوا قديسين.

+ إن صـرت في حرب الموت لا تجزع فأن روح الله ينقذك لأنَّـه مكتوب: إني لا أخشـى سـرًا لأنك معي. فكن رجلًا قويًا جبارًا في

جميع تدابيرك ولا تفسد يومًا وَاحِدا من عملك وتحقق مما تقدمه لله الحقيقي كل يوم.

للقدِّيس إبراهيم:

+ إذا حملت نير المسيح فأنظر كيف تمشي فيه ينبغي لك ألا تخلط عمل الدنيا بعمل المسيح لأنَّهما لا يجتمعان معًا ولا يَسْكُنان كلاهما في موضع وَاحِد ولا تسلك في الطريق الواسعة لأن كثيرين سلكوا فيها فضّلوا وذهبت بهم إلى الظلمة حيث النار المعدة. ولكن اسلك طريق الحق والصواب فإنها وإن كانت ضيقة حزينة ضاغطة لكنها تخرج إلى السِعة والحَيَاة والنعيم الدائم.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ ينبغي للمجاهد أن يبتعد عن كل امتلاء ولو من الخبز والماء وأن يجمع عقله في صلاته ليكمل قربانه الرُّوحاني ويتذكر خطاياه دائمًا ويحزن عليها وليكن كل ما يعمله ويقوله من أجل مرضاة الله لا من أجل مجد الناس. وأن يتفقد تدبيره دائمًا لكي لا يكون سكناه في البرية على غير مذهب الرهبنة فإنه قد سكن البرية كثير من اللصوص وهيَ مأوى للوحوش والطيور المؤذية أما الراهب فأنه يَسْكُنها هربًا من سجن الْعَالَم الذي يشغله عن عبادة الله التامة كما

ينبغى أن يصبر على البلايا ويكلّف نفسه في كل شيء وأن يقدم حب الله على حب القريب وحب القريب على حب نفسه وحب نفسه على حب كل ما سواها وليكن له إيمان قوي بالله ورجاء واتِّضَاع وامساك وصمت وصَّلاَة دائمة وتهاون بالأَرْضيات وتذكر للموت والمجازاة وقِرَاءَة في الْكُتُب وتمييز كل الأُمُور وحفظ العقل والْقَلْب وطاعة الآباء والْوَصَايَا من أجل الله.

+ هذا ما هو مفيد لمَن يسلك في طريق النسك والْجِهَاد: تذكر الدَّيْنُوْنَة والخيرات العتيدة أي مَخَافَة الله – الشعور بالْغُرْبَة دائمًا – تذكر وصايا الله ومحبته – الفرح بالرجاء والصبر على الشدائد – تذكر الخطايا والبكاء عليها – الْجِهَاد الدائم ضد الأَهْوَاءِ والشَّهَوَات – تقديم أَعْمَال حسنة – البعد عن كل ما هو جسداني – الشُّكْر والتسبيح لله والازدراء بكل ما في الْعَالَم.

+ النسيان هو هلاك النفس وينتج من التهاون.

+ إذا تمكنت النفس فإنها تزداد قوة على قوتها كالجلود التي تُدبغ وتُداس وتبيض وتجفف.

+ كما أن الذي يصفي الذهب إذا كان يُحمَي النار ويشعلها حينًا ثم يخمدها ويطفئها حينًا آخر لا ينتفع كذلك الراهب إذا كان يحرص مرة ويسترخي مرة.

+ ينبغي للمجاهد أن يبغض كل المفرحات التي للعالم ويقاتل الأَوْجَاع واللذات ويقضي حياته كلها بالتحفظ ويطلب مَحَبَّة الله ورضاه ويكون كل حين حذرًا من عاداته القديمة مبتعدًا منها ولا سيما الأفعال الرديئة وكل الاهْتِمَامات الجسدية والكلام والسمع وليبتعد أَيْضًا من الشبع وليس الشبع من الأَطْعِمَة اللذيذة والشراب فقط بل ومن الخبز والماء ومن كل امتلاء وليكن أكله بقدر وفي وقت الصَّلاَة يجمع عقله كمن هو قائم بين يدي الله لأَنَّه في ذلك الوقت يحتاج إلى أن يجمع فكره لله بلا طياشة ويتمم خدمته وذبيحته الرُّوحِيَّة ولا يغفل عن ذكر الرَّبّ وتلاوة الْمَزَامِير في كل حين لأَنَّه بهذا تُعتق النفس من الأَفْكَار السيئة. وليكن مبتعدًا من كل حديث ونظر وعمل ليس فيه ربح وكل ما يعمله ويتكلم به يكون لتسبيح الله لا ليرايى الناس ولا يفرح بفرح الناس ولا يُسَر بكثرة المقتنيات.

+ كل مَن يَسْكُن في موضع ولا يعمل فيه ثمرة صالحة فالموضع نفسه يطرده.

+ ما هيَ فلاحة النفس؟

- فلاحة النفس هيَ السُّكُوْت وضَبْط الهوى وشقاء الجسد والصَّلاَة الكثيرة والامتناع عن معاتبة زلات الناس وتأمل الإِنْسَـــان في هفواته وحده فمتى ثبت الإِنْسَـان في هذه الْفَضَـائِل فأن نفسـه لا تبطىء في النجاح والنمو حتى تثمر.

+ ينبغي للراهب أن يقاتل بجهاد كثير ضـد شـيطان الضـجر وصـغر النفس وبخاصـة وقت الصَّلاَة فإذا قوى على هذا فليحذر من شيطان الكبرياء.

+ سؤال: كيف أجد اسم ربي يَسُوع الْمَسِيح؟

- إذا لم تحب الأتعاب أولًا لا تجده.

+ إن الصَّـلاَة يتكلف من شـأنها أن تولد صَّـلاَة نقية براحة وتكون الأولى بتكلف النية أي بتغصب والثانية براحة من النعمة.

+ احرص بكل جهدك لئلا تسقط. لأن الوقوع لا يليق بالمجاهد القوى فأن عرض لك أن تقع للوقت اظفر واســتمر أَيْضًـــا في الْجِهَاد ولو عرض لك ربوات من المرات لتربح النعمة ربوات من الدفعات وليكن ذلك أعني النهوض والقيام إلى حين موتك لأنَّه مكتوب إن سقط البار سبع مرات في النهار... يعني طول الدهر السباعي فإنه يقوم سبع

دفعات. أنك تُحســـب مع القائمين ما دمُت متمســـكًا بســـلاح الْتَّوْبَة بدموع.

+ العمل الذي ينبغي للنفس أن تعمله حتى تنمو في الحَيَاة الرُّوحِيَّة:

- **المعيشة في صمت – الاحْتِمَال – انكار الذات – اتِّضَاع الجسد – العمل الشـاق – الصَّـلاَة الدَّائِمَة – وألا ينظر المرء إلى نقائص الناس بل إلى ســقطاته هو ولو أصــر إنســان على تطبيق هذه الأُمُور فإن نفســه ســتجني ثمارًا روحية وفيرة بعد وقت ليس بطويل.**

<u>للقدِّيس إِشَعْيَاء:</u>

+ النفس التي تريد أن تقف أمام الله بغير ذنب فلتحرص كالتاجر الذي يطلب الأرباح ويفر من الخسَائِر. أما خسَائِر تجار المسيح فهيَ طلب مجد الناس – الكبرياء – تذكية الذات – التكلم بما يغضـــب السامعين – مَحَبَّة الأخذ دون العطاء هذه كلها خسَائِر ولا يستطيع أحد أن يرضـــي الله وهذه كلها في خزانة قلبه. فمَن أراد يجيء إلى نياح الرهبنة فليتباعد من الناس في كل الأُمُور كما ولا يمدح إنسـانًا ولا يزدري به ولا يدينه ولا يزكيه ولا يترك في قلبه همًا من جهة

إنسان. فالذي لا يهتم بأحد ويدين نفسه وحده ويلومها فحياته تكون هادئة مستريحة.

+ هذه الأَشْيَاء تلد الخطية: صغر النفس – الملل – اتمام الهوى – حب الاتساع – حب الرئاسة – حديث الْعَالَم – التماس ما لا ينبغي – عدم الحذر من الناس – سماع الوقيعة – نقل الكلام من أناس إلى أناس – الذي يحب أن يعلم دون أن يسأل – الذي يدين القريب. فلكي تتحفظ من الخطية فلا تزدري بإنسان وابطل معرفتك واقطع هواك. فمَن وثق بمَعْرِفَته وتمسك بهواه لا يستطيع أن يفلت من أيدي الشياطين ولا يبصر نقائصه ولن يجد راحة ومجمل هذا كله تراقب الله من كل قلبك ومن كل قوتك وتترحم على كل الْخَلِيْقَة وتطلب من الله العون والرَّحْمَة في كل ساعة.

+ إذا سمعت أخبار الْقِدِّيْسِيْن وأَعْمَالهم الشريفة فلا تطمع في اقتنائها بلا تعب إن لم تشفي نفسك أولًا وتتأهل لها حتى إذا أقدمت على عمل جائتك من تلقاء نفسها.

+ احفظ نفسك من الملل فإنه يتلف ثمرة الراهب إن كنت مقهورًا من وجع وأنت تجاهد فلا تَمِل بل القي نفسك قدام الله وقل "أعني يارب أنا الشقي فإني لا أقوى على هذا الوجع "فيعينك سريعًا إن كانت طلبتك بقلب مستقيم".

للقدِّيس يوسف:

+ نحن معشــر إخوة هذا الزمان نأكل وننيح الجســد من أجل هذا لا ننمو مثل أبائنا. لأن أبائنا كانوا يبغضون جميع نياح الجسد ويحبون كل الضيقات من أجل الله ولهذا اقتربوا إلى الله الحي.

للقدِّيس مُوسَى القوي:

+ أهم اسلحة الَّفَضَائِل هيَ اتعاب الجسد بمعرفة والكسل والتواني يولد المحاربات. اتعب جســدك لئلا تخزى في قيامة الصــديقين. إن كنت مع إخوة فلا تأمرهم بعمل ما بل اتعب معهم لئلا يضـــيع أجرك ولا تحب الراحة ما دمت في هذه الدنيا.

+ مَن يحتمل ظلمًا من أجل الرَّبّ يعتبر شـــهيدًا. ومن يتمســكن من أجل الرَّبّ يعوله الرَّبّ. ومن يصـــير جاهلًا من أجل الرَّبّ يحكمه الرَّبّ.

+ يســتحيل أن نملك يَسُــوع إلا بالاجْتِهَاد والاتِّضَــاع والصَّــلاَة المتواصلة.

للقدِّيس ماطوس:

+ إني أَحْبِب العمل الخفيف الدائم أَكْثَر من عمل شـــديد في بدءه لا يلبث أن يقطع سريعًا.

للقدِّيس أرسانيوس:

+ لا تبرح مكانًا بدون جهاد كبير ولا تأت شـــرًا تشـــتهيه ولا تعمل شيئًا إلا حسب كلمة الله.

+ إن طلبنا الله فأنه يظهر لنا وأن أمسكنا به فإنه يبقى معنا.

+ جاهد بكل قوتك واحيا حَيَاة النســك وعملك الخفي الذي في داخلك الذي تؤديه من أجل الله سوف يقهر أوجاعك الخارجية.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ إن أردت أن تتلذذ بنعم الله احرص بكل جهدك على أن تبتعد عن كل لذة جسدية.

للأم سارة:

+ جهاد عظيم وتعب يلقي المتقدمين إلى الله في البداية وبعد ذلك فرح لا ينطق به. كمثل الذين يلتمســـون أن يوقدوا نار ففي أولها تُدخِن وتُدمِع عيونهم وفيما بعد ينالون المطلوب.

للقدِّيس آمون:

+ لقد أكملت جميع الاماتات التي سـمعت بها اذني ولكنني لم أجد بينها اطلاقًا شـيئًا مُزكى بالخبرة مثل هذين الأَمْرين: النهوض من مائدة الطعام حينما يكون الإِنْسَان لا يزال جائعًا وأن يغصب الإِنْسَان نفسه على ألا يقول كلامًا لا يناسب أخاه.

أَقْوَال الآباء للقدِّيس يُوْحَنَّا كاسيان:

+ الْطَّهَارَة الداخلية عطية مجانية تهبها النعمة الإِلهِيَّة وهيَ لا تُعطَى إلا للمجاهدين المثابرين بقلب منسـحق. النعمة والْجِهَاد طريق وَاحِد لأن النعمة لا تعمل في المتراخين.

+ النعمة الإِلهِيَّة تهب الإِنْسَـان حسـب طاقة إيمانه وأَحْيَانًا توسـع النعمة حدود إيماننا الضـيق وأَحْيَانًا الله يهبنا النعمة من غير أن نسـأله وأَحْيَانًا يمتنع عن تقديم نعمته بسـبب عدم الإِيْمَان ونعمة الله تعمل في المجاهدين وتعينهم دون أن تفقدهم حرية إرادتهم ومهما بلغ قدر الْجِهَاد لا ينفي مجانية النعمة.

للقدِّيس أثناسيوس الرسولى:

+ قد يقول البعض أين زمن الاضطهاد لكي أصير شهيدًا؟ فأقول له: إن أردت أن تكون شهيدًا فمت عن الخطية "أمَت أَعْضَاءَك التي على الأَرْض" فتصير شهيدًا بنيتك لقد كان الشهداء يقاتلون ملوكًا وولاة جسديين. أما أنت فتقاتل الشيطان ملك الخطية.

للشيخ الرُّوحانى:

+ قسِّـــي قلبك مقابل الأَوْجَاع وهو يلين قدام النعمة. قُم كل حين وفتش أَعْمَالك فلا يقدر المطغون أن يسلبوا منك معرفتك.

+ رأس جميع الشـــرور هو الكســـل فلنقتني يا اخوتي الحب والصـــبر والاتِّضَـــاع مع طاعة الآباء الرُّوحانيين لعل الله يرحمنا ويهب لنا كثرة الحَيَاة.

للقدِّيس بافنوتيوس:

+ قيل عن أبا بفنوتيوس أن السيد المسيح قال له اهتم بمراعاة هذة الثلاثة وأنت تخلص: الْفَقْر والاماتة والصبر.

+ التعب في الْجِهَاد الرُّوحي ينتج ثمارًا صالحة ومنها ينبع الَّفَضَائِل المُخْتَلِفَة كالاحْتِمَال والصبر وطول الاناة... الخ والأَهْوَاءِ الفاسدة تنتج من تناول الطعام الشهيَ أو الدسم.

للقدِّيس زكريا:

+ عمل الراهب هو أن يغصب نفسه في كل شيء.

للقدِّيس اسطفانوس الطيبى:

+ إن أنت قدمّت لله طلبة فلا ترجع إلى الوراء لأن الله يريد أن تنتظره بكل قلبك. إذا جلست في قلايتك تذكر الباب الضيق وإذا جلست على المائدة تذكر وصايا الله لكي لا تهين وجهك من أجل بطنك وتقّبل الأَعْمَال الشاقة فالإِنْسَان يحيا من أجل المشقات الكثيرة.

للقدِّيس كيرادوس:

+ في أيام جهاد أبا كيرادوس عندما كان يُعذب من أجل المسيح قال مثلًا: الأَرْض التي تشقق وتحرث بالمحراث تثمر أضعافًا. هَكَذَا الجسد إذا هو انكسر وانحل بالتعب حينئذ ينبت للنفس أجنحة وتسمو إلى المسيح الذي ذبُح لأجلها وهيَ حاملة ثمار مائة ضعف.

للقدِّيس ألونيس:

+ إن لم أكُن قد ضَبْطت نَفْسِي بشدة في تداريب صارمة ما استطعت أن ابني نَفْسِي (روحيًا).

للأب يُوْحَنَّا كاسيان:

+ إن مَن يتلو صلواته بتسرع وهو مغلوب من كسله ونعاس جسده دون أن يتفهم معاني الكلمات في قلبه ويتحسس روحها بمشاعره ووجدانه لا يخدم الله البتة بل يرضي نفسه ويسكت ضميره.

+ قُم انفض غبار الكسل وانزع نوم الغفلة وجاهد نفسك حتى تغلبها ولا تشفق عليها.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجى:

+ الملل عدو الصَّلاَة: إذا وقفت يصارعك لتجلس وإذا جلست يصارعك لتتكيء. وإذا اتكأت يصارعك لتنام. أما ثمرة الملل المُرة فهو التنقل من مكان إلى مكان وعصيان أوامر الرؤساء والآباء.

+ إذا قُدمِت المائدة يهرب الضجر وإذا حانت الصَّلاَة يُحَل الجسم وإذا وقف الإِنْسَان في الصَّلاَة اغرقه في النوم أو اطلق عليه التثاؤب

في غير وقته ويأمرك بالاستناد على الحائط وإذا ما انتهت الصَّلاَة تنفتح العيون ويعود النشاط وتسرع الرجلان.

+ من البَين أننا في بداية تزهدنا أن نمارس الْفَضَائِل بتعب وكُلفة ومرارة ولكن متى أحرزنا تقدمًا قليلًا فلن نعاني فيما بعد تعبًا. وإن تعبنا فيكون تعبنا يسيرًا. فمتى ابتلعت الغيرة ذهننا الأَرْضي وسادت عليه حينئذاك تعمل الْفَضَائِل بكثير من الفرح والنشاط والحب وبلهيب الهيَ.

+ عَلاَمَات السير في الطريق الضيقة هيَ: اماتة جوفك (النهم في الأَكْل) – الوقوف طوال الليل – شرب الماء بكيل ومقدار – نقص الخبز – ممارسة الأَعْمَال الحقيرة واحْتِمَال التحقير من الغير – ممارسة الْتَّوْبَة واقتناء التَّوَاضُع وطول الرُّوح – قطع المَشِيْئَة الخاصة واحْتِمَال المضادات – عدم التذمر إزاء الفضائح والصبر بشجاعة على المظالم – عدم ذم الإِنْسَان في غيبته – عدم الغضب عند التعرض للمذلة – الثَّبَات في التَّوَاضُع عند الاتهامات. طوبى للذين يسلكون في هذا الطريق لأن لهم ملكوت السموات.

للقدِّيس يُوْحَنَّا ذهبى الفم:

+ اســهر بغير ضــجر لأن اللّه يحب ســهرًا بفرح وكل ما يكون بفرح فله ثمرة وأمَّا العمل الذي بالضــجر لا يكون له أجر بل دينونة.

للقدِّيس سيرافيم قدِّيس روسيا:

+ سؤال: مإذا يعوز هذا الجيل ليأتي بثمار القداسة التي كانت غزيرة في الأجيال السابقة؟ يعوزهم شيء وَاحِد التصميم بحزم قاطع.

للقدِّيس مار أفرام السُّرْيَانى:

+ اقتني صــرامة من البداية مقابل كل شــهوة ولا تعتاد التراخي فتكون كل حين حزينًا كئيبًا. لا تتسابق مع المتهاونين بخلاصهم.

للقدِّيس غريغوريوس السُّرْيَانى:

+ لا يُقتنَى الكَمَال بالاتعاب الجسدية فقط إنما أَيْضًا بجهاد الضمير فأقرن جهادك البدني بالرُّوحي لكي تكون العبادة بالجسد والنية معًا.

للقدِّيس دوروثيؤس غزة:

+ إن كُنا نقسو على أَنْفُسِنَا في البداية إلا أننا ونحن في الْجِهَاد ننمو شيئًا فشيئًا إلى أن ننتهيَ إلى العمل ونحن في سلام مع الله والله اذ يرانا نضغط أَنْفُسِنَا يمد لنا العون.

+ اعط دمًا وخذ روحًا أي جاهد وتكسب الفَضِيْلَة.

من حَيَاة الصَّلاَة للأب مَتَّى الْمِسْكِين:

+ لكي نصل إلى حَيَاة الصَّلاَة المثمرة يلزمنا أن لا ننتظر البركات تهبط علينا فجأة بل نحن نأخذ طريقنا إِلَيْها بخطوات بطيئة ولكن ثابتة. يلزمنا جهاد منظم طويل ويلزمنا صبر وتغَصب.

+ أما تغصبنا في جهادنا وعرقنا ودموعنا وفعاليتنا مع شكوكنا وسيرنا بالرغم من الظلمة التي تحيط بكل شيء فينا: فهو وإن ظهر بمظهر الضعف في أعيننا إلا إنه في عيني الله غالي القِيْمَة.

+ يظن بعض الناس إن طريق حَيَاة العبادة والْتَأمُل والخلوة محفوف بالورود والرياحين كلا. فالطريق صحراء قفر لا جمال له فنشتهيه في ذاته ويكفي المسيح وصفه بأنه باب ضيق ومسلكه شاق وكرب. حتى أنك بعد أن تسير فيه تأخذك الرعدة ويدخلك الشك وتقول أحقًا

أنني سَـائِر إلى الله؟ هذه بداية امتحان الطريق الذي تجوزه نفسك بعيدًا عن كل معونة من أي إنسان وخلوًا من آية مسّرة روحية أو علامة أو حتى كلمة وعد أو تشجيع. بل حتى المنطق ذاته يقف ضدك فيُختبر إيمانك خلوًا من العيان.

+ وحتى الإيْمَان لن يدوم معك بشدة على طوال الطريق فسوف يخور منك بين الحين والحين لأنك في الطريق ستطلب مسّراتك الأولى وتعود بقلبك إلى مصر وتشتهيَ البصل والكرات تطلب علامة ولا تجد تطلب آيه في الطريق فلا يُعطى لك.

+ النجاح والفرح الرُّوحي هما بحد ذاتهما عمل الله وليس عمل الإنْسَان قط! والله يستزيدها عندما يشاء وبالقدر الذي يشاء سواء بسبب من الإنْسَان أو بدون سبب.

+ فالاجْتِهَاد والتغصب لا ينبغي أن يكون لهما حافز على الاطلاق سوى مَحَبَّة الله في شخص يَسُوع الْمَسِيح من كل الْقَلْب. ويكون التعبير عن هذا الحب ليس إلا بقسر الذات على طاعة الوصية مهما كان الثمن باهظًا. والزام الإرَادَة والنية للتسليم بتدبير الله مهما كانت النتائج غير مُسِرة للنفس.

+ أما الْهَدَف الذي يلزم أن نضعه أمامنا بالنسبة للجهاد والتغصب فهو الخضوع الكامل لله والتَسْلِيم المطلق لمسّرة مشيئته ولتكن هذه الكلمات عَلاَمَات منيرة على طريق الاجْتِهَاد والتغصب.

+ احترس من توتر الإِرَادَة لأنَّه عتيد أن يلقيك في دوامة جهاد ذاتي فحينما تنشط الإِرَادَة وتتحمس اربطها في الحال بطاعة المسيح حتى لا تعمل شيئًا من ذاتك.

+ أرفض كل احساس بمسؤليتك عن النجاح والفشل وحوله في الحال إلى احساس بمسؤلية متابعة العمل بأَمَانَة فقط.

+ لا تتطلع إلى ضرورة الحصول على معونة خارجية من القوات المنظورة لأن المسيح لم يجعلك في نقص من شيء وقد تكفل لك بكل لوازم الطريق. إذًا فاكتف بقوة المسيح التي معك وجاهد على أساسها. فإذا أتتك تعزيات ومعونات من فوق فافرح بها وابتهج ولكن لا تجعلها أساس جهادك لئلا يتعطل مسيرك ويتوقف.

+ الاجْتِهَاد والتغصب اللذان تعيشهما ليسا من أجل حصول شيء لذاتك أو لتقوية إرادتك أو عزيمتك أو لمواجهة عدوك بل هما في الحقيقة لتتخلى عن ذاتك وتسلم إرادتك ولا تعتمد على عزيمتك وتختفي خلف المسيح من مواجهة عدوك.

+ بقدر ما تعتمد على إرادتك بقدر ما سيضعف احساسك بمعونة الله. وبقدر ما تقتصر في جهادك على تسليم إرادتك في هدوء الخضوع وعناد الْمُثَابَرَة والتغصب لقبول كل تدبيرات الله بقدر ما تحس بيقين عمل الله وعنايته وتدبيره لحياتك.

+ لا توقف اجْتِهَادك وتغصبك في طاعة وصايا الله مهما كان فشلك ومهما كانت تجاربك لأن خلف نفسك المنهزمة يقف المسيح وفي يديه إكليل الْجِهَاد. فأنت غير مسئول عن النجاح بل مسئول عن الْجِهَاد.

+ الْجِهَاد الذي نجاهده والتغصب الذي نمارسه إذا مارسناهما بصحة فهما قطعًا لا يقدماننا إلى البر ولا يقرباننا إلى الله ولكنهما يبعداننا فقط عن ذواتنا ويفصلاننا عن حَيَاة الخطيئة والعصيان. أما البر فالله يمنحه مجانًا وأما القرب من الله فالمسيح هو الذي يضطلع به من ذاته.

+ فعندما تختفي الإِرَادَة وراء النعمة يتقوى الإِنْسَان ويغلب وينتصر ويتحفظ وينجح وينمو وعندما تستيقظ الإِرَادَة وتقتحم المواقف وتثور وتتشدد فالسقوط والعثرات لا يمكن تحاشيهما فهذا يعني أننا نسير بأرادتنا ولسنا خاضعين لله.

+ أما إذا كنا نريد أن نتحاشى العثرات والخطايا والسقطات فعلينا أن لا نلوم إرادتنا ونستحسها على النشاط والقوة بل علينا أن نفرط في إرادتنا ونيأس منها نهائيًا ونبدأ في الحال في اخضاعها وتسليمها لله بكل عزم تسليمًا نهائيًا. وهذا يتم بتغليب صوت الله على صوت الذات والزام الإِرَادَة بتكميل وصية الله مهما كانت الخسارة أو الإهانة ثم الزامها بالخضوع لاحْتِمَال التعب والمشقة والوقوف والْسَّهَر لطاعة كل تعليمات الآباء وتدبيرهم. حتى تخضع الإِرَادَة وينكسر سلطانها لسلطان الرُّوحِ الْقُدُس وتبدأ تختفي وراء النعمة وحينئذ ينجح الإِنْسَان

+ أما كل عطف على الذات هو محاولة شيطانية لإحياء إرادتها ومشيئتها الخاصة علمًا بأن الأحزان المفرطة التي يستسلم لها الإِنْسَان عند سقوطه في خطيئة أو عثرة ما هيَ إلا علامة على الكبرياء وتوقير الذات والظنون بالإِرَادَة فوق ما تستحق مما يجعل الإِنْسَان يستكثر على نفسه السقوط ويستعظم إرادته على العثرة ويظل يلتمس العزاء والراحة في تشجيعات كاذبة من الناس أو من أب الإعتراف لكي يضمد بها كبرياء نفسه المجروحة.

+ أما الموقف الصحيح إزاء سقوط الإِنْسَان في أي خطية فهو الإعتراف بالخطيئة والإلتجاء إلى الْتَّوْبَة في الحال. ومواصلة الْجِهَاد بتغصب لمتابعة تسليم الإِرَادَة وممارسة اخضاع النفس لله.

+ الله يفرح بلجاجتنا في الصَّلاَة. والملل الذي يعترينا في الصَّلاَة هو من الشيطان فإذا ضاعفنا الصَّلاَة هرب في الحال.

+ إذا شعرت بفُتُور حياتك الرُّوحِيَّة وضعفت صلاتك فاسرع وعالج نفسك. اجْلِس في هدوء مع نفسك وابحث سبب الفُتُور فقد يكون من كثرة الخلطة مع الناس أو كثرة الكلام أو حبك للضحك والمزاح لأن ذلك عدو الحَيَاة الرُّوحِيَّة.

+ إذا فرحت بصلاتك فاعلم أن الله فرح بها. وإذا وثقت من استجابتها فقد اسُتجيبت لأنَّه حسب إيمانك يكون لك. والله يُعْطِيك حسب قلبك.

مار إسْحَاق:

+ من غير تغصب لا يوجد صوم ولا عفة جسد ولا حزن في الصَّلاَة ولا خدمة إِلهِيَّة ولا ضرب ميطانيات متعبة ولا تلاوة مزامير بألفاظ هادئة بغير ضجر ولا مناجاة في الْسَّهَر.

+ ليس أفضل من أن يعرف الإِنْسَان أحواله وأخبار الآمه ويقاتلها ويستعبدها لسيادة إرادته ومن هذا الْجِهَاد يقتني الإِنْسَان سريعًا طهارة الْقَلْب وينظر الله.

+ بقدر ما يشقى الإِنْسَان ويجاهد ويغصب نفسه من أجل الله بقدر ما ترسل إِلَيْه معونة إِلهِيَّة وتحيط به وتسّهل عليه جهاده وتصلح الطريق أمامه. وإلى حد الموت اغصب نفسك في صَّلاَة الليل وهذيذ الْمَزَامِير وعمل الميطانيات واتلو الْمَزَامِير بتجلد وصبر وليس بضجر وعند ثقل النوم هذا هو الوقت المقبول وهذه ساعة المعونة واحذر من أن تبطل خدمة الأوقات وبغير تعب في الصَّلاَة لا تنام.

+ إذا تعرقلت حياتك الرُّوحِيَّة لأي سبب كان فابدأ حياتك من جديد كأول يوم عرفت فيه الله. وابدأ جهادك بشدة وأنت تصل سريعًا إلى درجتك الأولى.

+ ليس كل شهوة صالحة يشتاق إِلَيْها الإِنْسَان تكون نافعة له. قد تكون أَحْيَانًا من الشيطان أو حدوث فعلها يفوق طاقته وإن العدو يتحيل بها لاذيته ويغصبه أن يطلب عملها دون أن يكون قد وصل إلى تدبيرها أو غريبة عن إسكيمه أو إن الوقت لا يوافق عملها وعلى كل حال يزعجه في جسده أو يخفي له فخًا في عقله ولذلك

نطلب صلوات متصلة لتلك الشهوة ونقول كمثل إرادتك يارب افعل هذا الأَمْر وأريد إرادتك في الإختيار والفعل.

+ الراهب الذي في وقت الحصاد والفرح يملك عليه الندم والكآبة هو شاهد على ذاته أنه في أوان الزرع والخضوع والعمل إن لم يغصب نفسه على أن يصبر ويحتمل حِدة البرد والجليد ليشق بالمحراث خطوطًا عميقة في باب قلبه ويطمر فيها زرع خبز الحَيَاة لذلك فهو يشقى بالجوع في وقت الحصاد.

+ ينبغي الموت في الْجِهَاد ولا الحَيَاة في السقوط.

+ الذي يتنعم في شبابه يكون عبدًا في شيخوخته وفي الآخر يتنهد.

+ الذي يغذى جسده بالراحة في بلد السلامة يُضغَط بالضيقة في زمن الدَّيْنُوْنَة.

+ التغصب هو مبدأ الصناعة التي يُستغْنى بها النشطاء السَائِرون في طريق ملكوت السموات.

+ اصلب ضميرك وأَفْكَارك مقابل الآلاَم بواسطة عمل الْوَصَايَا بتغصب.

+ بمقدار ما يدخل الإِنْسَان في الْجِهَاد من أجل الله بمقدار ما يكون لقلبه دالة في صلاته.

+ لا تهرب من الموت لأن الله رأى بواسطة الموت يجعلك أعلى من الموت.

+ الراحة تضر الشباب فقط، أما الإسترخاء فإنه يؤذي الكاملين والشيوخ.

+ الذي يغلب دائمًا مشيئته (هواه) هو مجاهد نشيط والنعمة تعمل معه بزيادة.

+ الذي يغصب ذاته دائمًا ويغلب ضعف عوائده يكون قد ربط ذاته بأَعْمَال الحفظ وإكليل متضاعف محفوظ له.

+ النشيط بالأَعْمَال ترتعب منه الشياطين.

+ مَن كانت طرق سيرته مُنحّلة في كل وقت فإن ضميره بعيدًا عن الله.

+ لا تحب التهاون لئلا تحزن نفسك في قيامة الصديقين.

+ إذا كنت مجاهدًا قبالة وجع ما فلا تنحل بل إلقي بنفسك قدام الله من كل قلبك وقُل "أعني يارب أنا الشقي فإني لست قادرًا أن أقف قبالتهم والله يعينك".

+ طوبى لمَن أجهد نفســه دائمًا في طريق الله لأنَّه يصــير من ذات الجنس الحقير مناسبًا للجنس العظيم الشريف المعقول.

+ الْجِهَاد هو مغني الْفُقَرَاء ومكرم المرذولين.

+ الْجِهَاد هو مبدأ طريق الوحدة وبه يســعد النشــيطون في طريق ملكوت الله فيتوجون بالتيجان من الله.

+ إنَّ الراحـة والبطـالـة همـا هلاك النفس وهمـا يؤذيـان أَكْثَر من الشياطين.

+ الطبع المخلوق الميال إذا بطل من العمل اليميني لا يثبت هادئًا بل يرجع إلى الأُمُور اليسارية.

+ لا تظن في نفسك أنك تنال مسيرة فاضلة أو صلاحًا لنفسك بغير تعب.

+ كل الْفَضَائِل تولد من الصبر والتغصب.

+ ألآت الله التي بها تتفلح الْفَضَائِل وتحفظ الْوَصَايَا وتغلب الآلاَم في البداية هيَ التغصب وقهر الذات والغيرة وشجاعة الْقَلْب والعزم على الغلبة بمعونة الله.

+ إذا عودنا أَنْفُسِـــنَا على الْتَامُل الصـــالح فإننا نزدري الأَهْوَاءِ وأسبابها عندما نقابلها لا نقترب منها، وعندما تشتهيَ عملًا صالحًا حبًا بالله ضع الموت من أجله نصب عينيك.

+ لا يتحرر الإِنْسَـان من لذة فعل الخطيئة ما لم يمقت سببها من كل قلبه مقتًا نهائيًا هذا هو الْجِهَاد الشـديد الذي يحارب الإِنْسَـان حتى العظم وبه تُمتحن حريته في مَحَبَّة الْفَضَائِل وحدها.

+ احسب نفسك ميتًا ما دامت حواسك حية حيال ما هو مثير.

+ لا تدع إرادتك ترأف بعضـو من أعضـائك فإذا مُت في جهاد الرَّبّ جسديًا يكللك بكرامة الشهداء.

+ إنَّ الله يؤازر الإِنْسَـان ويسـاعده حسـب ميله ونيته وهدفه فلا يستطيع الشيطان أن يقترب منه.

+ أما أنت أيها الإِنْسَـان فعليك عندما تخرج وراء الله أن تتذكر بداية جهادك وغيرتك في الطريق في البداية والأَفْكَار الحارة التي كانت فيك عندما خرجت من البيت ودخلت الحرب. اختبر نفسـك كل يوم حتى لا تبرد حرارتها فيك عند بداية جهادك.

+ لا تظهر تكاسلًا في البداية لئلا تسقط في الخطوط الأمامية ولا تعود لديك القدرة على مقاومة الأحزان الناتجة من الجوع والمرض والخيالات المُرعبة وغيرها.

+ المجاهدون الحقيقيون لا يأكلون شيئًا سوى العشب الأخضر وجذور النباتات في ميعادها المحدد.

+ إذا أردت أن تقترب إلى الله بقلبك اظِهر له شوقك بالأتعاب الجسدية أولًا لأنَّها بداية السيرة وذلك بالترويض على الأَكْل من صنف وَاحِد والاستمرار في العمل الذي هو أساس الكَمَال.

+ كلمَّا تقدم الإِنْسَان في الْجِهَاد حبًا بالله يزداد قلبه دالة في الصَّلاَة.

+ داوم اليقظة مع الخلوة والقِرَاءَة مع الحفظ وكثرة الْسُّجُود مع الصَّوْم هذه بسرعة تعطي للنشيط بركات الحَيَاة الرُّوحِيَّة.

+ مَشِيْئَة الرُّوح أن يتعب أَحباؤه ذواتهم.

+ عندما تشتهيَ عملًا حبًا لله ضع الموت من أجله نصب عينيك وعندئذ تستحق رتبة الشهادة وتتغلب على كل هوى.

+ الطريق الأول الذي نبدأ به الاقتراب إلى الله هو طلب الله بكل القدرة. والجد في ذلك طوال الحَيَاة وحتى الموت وإذا دعت الحال إلى نبذ الحَيَاة والتخلي عنها من أجل مَحَبَّة الله فلا تتوانى.

+ مَحَبَّة اللذة والشغف بالراحة هيَ سبب التخلي الإلهِي.

+ امتحن نفسك كل يوم لئلا تبرد حرارتها بالتخلي عن بعض الأسلحة التي كنت متسلحًا بها وعن حرارة الغيرة التي كانت مضطرمه فيك في بداية جهادك.

+ مشورة نافعة في سيرة معرفة الحق: الإِنْسَان الذي يغصب ذاته ليكون تدبيره بمقتضى حكم الضمير لن يترك خطية بلا توبة. الذي ضميره يهذي بالصالحات فأنه لا ينظر إلى نقائص ضميره.

+ الذي شعر أن إنسانه الداخلي قد نهض وانطلق لِسَانه بالشُّكْر وبدأ يشخص بالصَّلاَة الخفية والتسبيح الملائكي يجب أن يميت أعضاؤه الأَرْضية ويتجرد من التحايل ويداوم الْتَامُل منفردًا لئلا يتضايق أي يتملل ويشقى وينطفيء ويتبدل حاله فيكون له البكاء وصرير الأسنان من الندم.

+ الصعود على الصليب على دربين: الأول صلب الجسد والثاني ارتفاع العقل إلى الثيؤريا (المشاهدة العقلية) والأول يكون بإرادتك والثاني بالأَعْمَال.

+ إذا داهمك التهاون والكسل فاستيقظ وحرّك غيرتك قليلًا لأن الغيرة توقظ الْقَلْب إلى حد كبير وتمنح معاني الأَفْكَار حرارة. فالغيرة

أَثْنَاء الكسل تقوي الطَّبِيعَة ضد الشهوة الجسدية وتزيل الفُتُور من النفس. إنَّ الكســـل يحارَبّنَا عادة إلى ســـببين: ثقل البطن أو كثرة الأَعْمَال.

+ لا تنظر في الوقت وتسـوّف في السـاعات وتتكاسـل بل اغصـب نفسـك وقُم في نصـف الليل حتى ولو كان النوم ثقيلًا عليك والجسـد متعبًا لأن هذا هو الوقت المقبول وهذه ساعة المعونة.

+ بقدر ما تزداد الأتعاب تتدفق النعمة.

+ فلنحصر في أَفْكَارنا أتعاب التدابير النسكية التي مارسها القديسون عبر جميع الآجيال ولنتصـورها في ضـميرنا كدليل الشـفاء ولنفهم كيف جذبتهم نَقَاوَة تدابيرهم وحياتهم السامية وأَعْمَالهم للسكنى في عزلة من الْعَالَم وكيف كان اهتمام أذهانهم بالْتَامُل المجيد يهبهم القدرة على تقبل الدَّهْش بلا انْقِطَاع بهذه الأُمُور عندما تتاملها عقولهم وكيف أن هذا كان يرفعهم تمامًا فوق أُمُور هذا الْعَالَم وكافة التَذْكَارات الفاسدة.

+ الذي ليس له أَعْمَال جسدانية فما يقدر أن يقتني العمل النفساني ومن ليس له العمل النفساني قد عدم الْمَوَاهِب الرُّوحانية.

+ مقابل كل وجع يقلقك ويحاربك عليك أن تتسلح بالخوف والحزن في الْجِهَاد معه وحتى لو حدث وكنت مغلوبًا أمامه فقد أُعدَّت لك مراحم الله وبالاخص إذا كنت وسط انهزامك لم تفقد شجاعتك ولم تتراجع بل عُدت في الحال إلى مواصلة الْجِهَاد بكل شجاعة وأنت مفعم بالحزن والتوجع والْتَّوْبَة وتسلحت ونهضت لتقتني الغلبة. فإذا تصرفت بهذه الطريقة فأن كل وجع يقابلك سوف يُعْطِيك فرصة لفهم شيء جديد.

+ إذا كنت في المنزلة الأولى فأَكْثَر من جميع الأَشْيَاء. داوم على خدمة الْمَزَامِير والتلاوة الكثيرة مع القِرَاءَة في الأسفار الإِلهِيَّة. وأقرن بها الجوع الدائم لأنَّه هو الذي يُطهِر وينقي الجسد بحرارته. لأن الجوع له كفاءة أَكْثَر من جميع الأَعْمَال أن يمنح غفران الخطايا لأجل صعوباته المُضغِطة. لأنَّه هو قوة الْتَّوْبَة. وأَيْضًا العادات القديمة تضعف بالجوع. وعندما تدنو من المنزلة الثانية انقص من أَعْمَالك الأولى ولا تقطع دوامها بل استبدل منها بشيء آخر فاثبت في الصَّلاَة أَكْثَر من الْمَزَامِير ولا يعني هذا أن تبطل الْمَزَامِير بل أن تعطي فسحة للصَّلاَة أَكْثَر من التلاوة وفي الخدمة أَيْضًا تُعطي موضعًا وامكانية للصَّلاَة مع باقي السواعي الأخرى. فمن هنا سوف تنظر الدالة التي تنالها يوم بعد يوم ويأخذ قلبك قوة والأَفْكَار والآلاَم

تضعف ويفرح ضميرك على الدوام بالسرور ويسكر بالصَّلاَة وترى نفسك من وقت إلى آخر إنك صرت شيئًا آخر غير ما كنت عليه أولًا بســـبب الفرح الذي تناله بمعونة النعمة وتحل عليك قوة إلهِيَّة إذا كنت في السُّكُون والتحفظ.

٨- مَخَافَة اللّه وَالدّيْنُوْنَة

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ يجب أن يكون خوف الله بين أعيننا دائمًا وكذلك ذكر الموت.

+ مَن يعرف ذاته إنه مائت يعرف حياته الأَبَديَّة.

+ ليتنا نضع الرَّبّ أمامنا في كل حين وأن نتذكر الموت باستمرار وأن نفكر في يَسُوع مخلصنا وأن نكره الْعَالَم (عدم التفكير فيه) بكل ما فيه من ماديات وكل متع الجسد وأن نموت عن الْعَالَم لنحيا في الرَّبّ لأن الرَّبّ سيسألنا عنه في يوم الدين.

+ الإِنْسَان العديم المكر يمشي في مَخَافَة الله الكاملة ويصير كاملًا عندما يقتنيها ويتشبه بالله.

للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:

+ تقتني النفس خوف الله وذلك أن تنظر النفس إلى الله وذلك بالعزلة والضيقة والصراخ كل حين بشوق لا يفتر عن أن ينادي قائلًا "يَارَبِّي يَسُوع الْمَسِيح" فإذا ما كان ذكره دائمًا في قلبك كل حين فأنه يجيء ويَسْكُن فيك ويعلمك كل الأَعْمَال الصَّالِحَة.

+ ليس شـــيء يعلو على خوف الله لأنَّه يســـود على كل شـــيء وبه يحيد كل إنسان عن الشرور.

+ لا تطاوع مشورة الشياطين الأنجاس إذا حدثوك بخداع قائلين: إنَّ الله لا يؤاخذك بخصوص هذا الأَمْر اليسير أو هذه الوصية الصغيرة. إذا توانيت فيها. بل أذكر أن كل معصـــية صـــغيرة أم كبيرة فإنها تغضب الله.

+ ثمة ثلاث مباديء ينبغي أن يضعها المرء نصب عينيه باستمرار: تذكر الموت والموت عن الْعَالَم وأن يكون فكره مع الله باستمرار.

للقدِّيس العظيم مَكَارْيُوس القس السَّكَنْدَري:

لا تسيء إلى أحد ولا تدين أي إنسان، إعمل ذلك فتخلص.

للقدِّيس إشَعْيَاء الإسقيطي:

+ احذر من فتح فمك بالضحك فأن الضحك يوضح عدم وجود خوف الله.

+ اغصب نفسك على العمل وخوف الله يحل عليك.

للقدِّيس مُوسَى القوي:

+ زينة الجسد هزيمة للنفس ومن يهتم بها فليست فيه مَخَافَة الله.

+ الذين يريدون أن يقتنوا الصلاح وفِيهِم خوف الله فأنهم إذا عثروا لا ييأسون بل سرعان ما يقومون من عثرتهم وهم في نشاط واهتمام أَكْثَر بالأَعْمَال الصَّالِحَة.

+ اطلب خوف الله بكل قوتك فإنه يزيل كل الخطايا.

+ اعد نفسك للقاء الرَّبّ فتعمل حسب مشيئته. افحص نفسك ها هنا واعرف مإذا يعوزك فتنجو من الشدة في ساعة الموت ويبصر إخوتك أَعْمَالك فتأخذهم الغيرة الصَّالِحَة.

+ إذا قمت كل يوم بالغداء تذكر أنك سوف تعطي الله جوابًا عن سَائِر أَعْمَالك فلن تخطيء البته بل يَسْكُن خوف الله فيك.

+ فكر في نار جهنم لكي ما تمقت أَعْمَالها.

+ ذكر الدَّيْنُوْنَة يولد في الْفِكْر تقوى الله وقلة خوف الله تضل العقل.

+ من يطرح كلامه وسط الجماعة فقد دل على أن مَخَافَة الله ليست فيه.

للقدِّيس باخوميوس:

+ سـبيل الراهب ألا يكتفي بنسـك الجسـد وتعبه وحده. بل عليه أن يحصل على خوف الله ساكنًا فيه فإنه هو الذي يحرق الأَفْكَار الرديئة وينقيها كمثل النار التي تحرق الصـدا وتنظف الحديد من الشـوائب. كذلك خوف الله يطرد كل رذيلة من الإِنْسَـان ويجعله للكرامة يصـلح لعمل الله.

+ لا تكســـل عن أن تتعلم خوف الله لكي تطلع وتنمو مثل الغرس الجديد وترضي الله كطفل صغير.

+ للقدِّيس باسيليوس:

+ علامة الخوف الهرب من العيوب الصـــغار حذرًا من الوقوع في الذنوب الكبار.

للقدِّيس أورانيوس:

+ كيف يأتي خوف الله إلى النفس؟

إذا اقتنى الإِنْسَـان التَّوَاضُـع ورفض المقتنيات ولم يدن أحد ويبغض نفسه فأن خوف الله يأتي للنفس.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ الضــجر إنما يعرض لنا من أن خوف الله لم ينغرس بعد في فكرنا ولم ننســى إلى الأن خبزنا من صــوت تنهدنا. فحب الجســد لا يدع عقولنا تصير إلى فوق.

+ كل مَن يجعل الموت مقابله كل حين يغلب الضجر وصغر النفس.

+ إن في كل شيء تصنعه اعلم أن الله ينظر إليك دائمًا لتكون مخافته فيك.

للقدِّيس اكليمكوس:

+ لا يستطيع الإِنْسَان أن يجتاز يومًا كما ينبغي إن لم يحسبه آخر يوم من حياته في الدنيا.

+ مَن يسيطيع أن يميت نفسه في كل شيء فذاك يستطيع أن يتفرغ لنفسه بذكر الموت.

للقدِّيس مار أفرام السُّرْيَاني:

+ يا أخي في كافة أَعْمَالك تذكر أواخرك واحفظ مَخَافَة الله فلا تخطيء أَبَدًا.

+ يا أخي احضـــر إلى ذهنك النار التي لا تطفأ والدود الذي لا يموت ففي الحال يخمد التهاب الأَعْضَـاء. لئلا تسـترخي وتُغلب وتسـتدركك نار حزن الندامة وتعتاد أن تخطيء فتندم، اقتني صرامة منذ الإبتداء مقابل كل شـــهوة لئلا تُغلب لها ولا تتعود الهزيمة في الحزن لأن العادة طبيعة ثانية. لأن اعتياد الهزيمة لا يبين أن هناك صـــرامة وشـــهامة لأن كل حين هذا الإِنْسَـــان يبني وينقض وفي كل وقت يُخطيء ويندم.

+ إذا وافتك شـهوة خبيثة فاسـتل هذا السـيف الذي هو التفكير في مَخَافَة الله فيقطع كل قوة العدو.

+ ذكر الموت والدَّيْنُوْنَة سيف لشيطان الضجر.

للقدِّيس مار إقليمس:

+ مَن لا يجد في نفسه خوف الله فليعلم أن نفسه ميتة.

للقدِّيس يعقوب:

+ مثل المصـباح الذي ينير البيت المظلم كذلك خوف الله إذا دخل في قلب الإِنْسَان فإنه يضيئه ويعلمه جميع الْوَصَايَا.

للقدِّيس بيشوي حبيب المسيح:

+ لا يمكن للإنسان أن يُصَلِّي للرب بمَخَافَة إن لم يمارس أماتة الذات والزهد.

للقدِّيس بيمن:

+ كيف يمكننا أن نقتني مَخَافَة الله بينما بطوننا مليئة بالجبن والأَطْعِمَة المُخْتَلِفَة.

+ مَخَافَة الله تعلم الإِنْسَان كل الْفَضَائِل الرُّوحِيَّة.

+ مَخَافَة الله هيَ البداية والنهاية لأنَّه مكتوب رأس الْحِكْمَة مَخَافَة الله.

+ يستحيل على مَن يؤمن بحق ويجاهد بمَخَافَة الله أن يسقط في نجاسة الأَوْجَاع وفي الأخطاء التي من الشياطين.

+ هذه الأُمُور معينة للإنسان أَكْثَر من غيرها: مَخَافَة الله – الصَّلاَة – عمل الخير للقريب.

من عظات القديس أبا شنودة رئيس الْمُتَوَحِّدين:

+ يا إخوة إن كُنا نريد الآن أن نفلت من عقاب الله ونجد رحمة أمامه فلنجلس كل يوم منفردين وحدنا عند كَمَال النهار. ونفتش ذواتنا عما

قدمناه للملاك الذي يخدمنا (أي الملازم لنا) لأنَّه يصُـــعِده إلى الرَّبّ. وأَيْضًـــا إذا انقضـــى الليل وطلع النـهار فلنفتش ذواتنا ونعلم ما الذي قدمناه للملاك الموكل بنا ليصـــعده إلى الله. ولا تشـــك البتة لأن كل إنســـان اعتمد باســـم الآب والابن والرُّوحِ الْقُدُس جعل الله له ملاكًا موكلًا به إلى يوم وفاته. لكي يُصـــعِد إِلَيْه كل يوم أَعْمَال الإِنْسَـــان الموكل به الليلية والنـهارية.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ الله يحمي طريق خائفيه ويراقب تقدمهم.

للقدِّيس أورانيوس:

+ يأتي خوف الله إلى النفس: إن اقتنى إنسان التَّوَاضُع وعدم القنية وألا يدين أحدًا.

للقدِّيس كوبرس:

+ الذي يرضي مشيئته أَكْثَر من مَشِيْئَة الله فليست فيه مَخَافَة الله.

للقدِّيس مَرقُس الناسك:

+ إذا وضـــعت في ذهنك دينونة الرَّبّ للأرض كلها كقول الْكِتَاب الْمُقَدَّس فأن كل حادث يعلمك معرفة الله.

للقدِّيس يُوْحَنَّا التبايسى:

+ يتعذب الإِنْسَان عندما لا يتبع مَخَافَة الله.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجى:

+ هذه علامة صـــادقة للذين يتذكرون الموت بحس قلبهم: إعتزال طوعي عن كل خليقة واعراض كامل عن المَشِيْئَة الذاتية.

+ لا تكف عن تصـوّر وتفحص هاوية النار الأَبَديَّة وخدامها الأفظاظ والقاضـــي الذي لا يرثي ولا يرحم والوهاد التي تكتنف لهب الجحيم والمهابط الضيقة نحو المواضع السفلية المرعبة والفوهه المنفغرة للهاوية الســحيقة. تصــفح صــور هذه المفزعات كلها وأمثالها لكي تختنق الشـــهوانية والفســـق الذي فيك من جراء الإرتعاب الكثير وتأتلف نفسك بالْطَّهَارَة التي لا تفسد.

+ عندما تتضـــرع في صـــلاتك قف مرتعدًا مثل المجرم ماثلًا أمام القاضي.

+ مَن بلغ معرفة ذاته بتمييز كل حس من أحاســيس نفســه فقد بذر البذار على الأَرْض وإدرك مَخَافَة الرَّبّ والذي سلك مستندًا على هذه المَخَافَة فقد انتهيَ إلى باب الحب.

للشيخ الرُّوحاني:

+ الزروع الطبيعية التي زُرعت فينا من الخالق الحكيم هيَ تقدمنا لمَخَافَة الله إن أطاعت مَشِيْئَة حريتنا (ايحاءاتها).

للقدِّيس أموناس تلميذ القديس أنْطُونِيُوس:

+ يجب أن تتذكر كل العذابات والملكوت الأَبَدي موبخًا نفسك كل حين قائلًا: أنظري أية كرامة أعطاك الله وأنت أهملتيها واحتقرتيها وعندما يخاطب الإِنْسَان نفسه بهذا الكلام موبخًا إياها ليلًا ونهارًا تأتيه فجأة حرارة الله وهذه الحرارة الثانية أَعْظَم من الأولى.

للقدِّيس دوروثيؤس غزة:

+ يقتني الإِنْسَان مَخَافَة الله بتذكر الموت والعقابات وبفحصه كل مساء كيف قضى النهار وكل صباح كيف قضى الليل ويحفظ نفسه من الدالة ويتعلق بإنسان يخاف الله.

للقدِّيس ثيؤفان الناسك:

+ حين يَسْكُن تذكر الرَّبّ في الْقَلْب الذي يحيا في مَخَافَة الرَّبّ فإن كل شيء يسير حسنًا ولكن إذا ضعف هذا التذكر أو ظل في العقل فقط فإن الأُمُور تسير في الطريق المؤدي إلى الضلال.

مار إسْحَاق:

+ معرفة الله لا تسكن في جسد محب للراحة.

+ مَخَافَة الله تتقدم مَحَبَّة الله ويحتاج الإِنْسَـــان إلى هذه الأَرْبَعَة: معرفة الله – الإِيْمَان به – الخوف منه – الرضا بتدبيره.

+ المَخَافَة هيَ عصا الآب التي تسوقنا إلى الْمَحَبَّةَ.

+ الطَّبِيعَة البشرية تحتاج إلى خوف لتحفظ حدود الْطَّاعَة إلى الله أما محبته فتثير الشـوق إلى عمل الفَضِـيْلَة وتجذب الإِنْسَـان إلى عمل الصلاح.

+ طريق الرَّبّ مَخَافَة ثم مَحَبَّة ثم معرفة روحية وعمل الَّفَضَائِل.

+ بدء الفَضِـــيْلَة مَخَافَة الله والمَخَافَة تتولد من الإِيْمَان. وتُزرع في الْقَلْب عند انْقِطَاع الذهن عن التشتت بالْعَالَم وضَبْط أَفْكَاره الشاردة وتثبيتها في الْتَامُل بالتجديد المستقبلي.

+ عندما تزداد النعمة في الإِنْسَان يصبح احتقار الموت سهلًا عليه وذلك لاشـتياقه إلى البر فيجد في نفسـه أسـبابًا كثيرة تدعوه إلى احْتِمَال الضيقات خوفًا من الله.

+ كل شيء نفعله بغيرة وخوف من الخطية هو فضيلة تامة وشهادة من أجل الله.

+ كُن حكيمًا وضع المَخَافَة أساسًا لمسيرتك في طريق الله فتبلغ الملكوت في أيام قليلة دون طواف أو دوران في الطريق.

+ مبتدأ جميع مَخَافَة الله وأساس كل صلاح وباب عزاء الرُّوح والتقرب إلى الله هو الاحتراس في تدبير السيرة وهيَ تتقدم على جميع أَنْوَاع خوف الله قبل كل شيء.

+ إن كنت ترى يا أخي إنه من أجل البعد والشقاء في السُّكُون والوحدة تصغر نفسك وتحزن إذ تجد هذه الحَيَاة قد اضمحلت والجسد قد تخّلف وضنى وترى فكرك قد ضعف وفزع لهذا الأَمْر ضع قباله ذلك فكرًا عادلًا وضمير مَخَافَة الله. وعّزي نفسك بهذا الشيء الذي هو حق. إنه أوفق لك حَيَاة قصيرة تحياها بالبر حسب إِرَادَة الله ولا عمرًا طويلًا بما يغضبه.

+ هديء أَفْكَارك بتَذْكَار دينونة الله العادلة فتأتيك التعزية سريعًا في السر وتحظى بالسلام في جميع أَتْعَابُك وإذا أحاط بك الشر لا تنسى الخير وأنت تغلب.

٩- الْدُمُوْع وَالأحزان

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ لا تجعل نفسك معدودًا بالجملة وأنت تتفرغ لتبكي على خطيئتك.

+ إلزم الحزن على خطاياك كمثل من عنده ميت.

+ أوقد سراجك بدموع عينيك.

+ إلزم البكاء فيترحم الله عليك لكن احذر من أن تكون صـغير الْقَلْب لأن صغر الْقَلْب يجلب الأحزان.

للقدِّيس مَكَارْيُوس:

+ كما إنه إذا سقط المطر على الأَرْض نبتت وأنتجت الثمار وفي ذلك راحة وفرح للناس كذلك الْدُمُوْع إذا ما وقعت على قلب أثمرت ثمارًا روحانية وراحة للنفس والجسد معًا.

+ لنبكي أيها الإخوة ولتسـل دموعنا من أعيننا قبل أن نمضـي إلى حيث تحرق دموعنا أجسادنا بدون نفع. ولمَّا قال هذا بكى وبكى الكل معه وخروا على وجوههم قائلين أيها الأب صلي من أجلنا.

للقدِّيس نيلوس:

+ طهّر النفس بالْدُمُوْع في الصَّلاَة ولكن بعد الصَّلاَة أذكر لماذا كانت الْدُمُوْع لئلا تختلط بالذي تراه يتباعد عن الصالحين.

+ لا تفرح بالضحك لئلا يتسلط عليك النسيان.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ لا تضـــحك يا أخي وإلا ابعدت عنك الطوبى التي أعطاها الرَّبّ للحزانى.

+ كيف يقتني الإِنْسَان البكاء؟

يقتني الإِنْسَـــان البكاء إذا كان عقله يذكر دائمًا خطاياه وموته ودينونته.

+ الْدُمُوْع مثل المطر والراهب مثل الفلاح فينبغي له إذا أبصر المطر قد جاء أن يحرص ألا يفوته شيء منه بل يصرفه كله إلى أرضه. حقًّا أقول لكم يا أبنائي إنه ربما يكون يوم وَاحِد ممطر أفضـــل من السنة كلها فمن أجل ذلك إذا رأينا المطر قد جاءنا فلنحرص أن نحفظ أَنْفُسِنَا ونتفرغ إلى التضرع إلى الله دائمًا إذ لا ندري هل نجد يومًا آخر مثل اليوم الذي جاءنا فيه البكاء أم لا.

ولكي يحفظ الإِنْسَان البكاء إذا جاء: من قبل كل شيء لا يتوجه ذلك الإِنْسَان الذي يأتيه البكاء في ذلك اليوم أو في تلك الساعة أو تلك السنة إلى إنسان ويتحفظ ألا يملأ بطنه وألا يستكبر في قلبه ويُفضِل أن يبكي وأن يتفرغ للصَّلاَة والقِرَاءَة. فإذا جاء النوح فهو يعلمه الأُمُور التي تضره والأُمُور التي تأتي به.

+ النوح يغسل الخطايا وبتعب كثير يصل الإِنْسَان إِلَيْه. إذ يأتي البكاء بكثرة الهذيذ وبذكر الموت والدَّيْنُوْنَة المرهوبة والعذاب الدهري وأن تفكر في نفسك وتقطع هواك وتحمل الصليب.

+ كل إنسان يجربه إِبْلِيس بأوجاع الخطية ويبكي وينوح بين يدي الله فأن الله يشتاق إِلَيْه لأن التنهد قادر أن يحل الخطية والبكاء يغسل الذنوب.

للقدِّيس موسى الأسود:

+ النوح يطرد جميع أَنْوَاع الشرور عند ثورانها.

للقدِّيس أوغريس:

+ لا تنسى أنك أخطأت حتى ولو أنك تُبت. بل أجعل النوح وتَذْكَار الخطيئة اتِّضَاعا لك لكي بالاتِّضَاع تتقي الكبرياء. وإن كنت تخفي خطاياك على الناس اخفي أَتْعَابُك أَيْضًا.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ النوح الحقيقي المصحوب برقة المشاعر يمحو الآثام الماضية ويغسل الدنس.

+ اتخذ النوح لكي ما يبعدك من الدالة المهلكة لنفس مقتنيها.

+ ينبغي للذين يريدون أن يرضوا الله أن يجوزوا الأحزان قليلًا.

للقدِّيس بيمن:

+ ابكي من داخلك لأن التحرر من الخطايا واكتساب الْفَضَائِل يكون بالحزن والندامة.

+ إنَّ ذهن الحزين ينبهه وينشطه لعمل الْفَضَائِل ويفكر كل يوم كيف يتحفظ من التواني والتراخي.

للقدِّيس أرسانيوس:

+ إذا لم تجد عندك دموعًا فاقرأ في الأسفار الْمُقَدَّسة واستمع متفكرًا في كلام الله فتأتيك الْدُمُوْع.

للشيخ الرُّوحانى:

+ لا تحل قلبك من حفظ الحزن من قبل أن تحله النعمة من كافة الأَوْجَاع.

+ الْدُمُوْع التي تتولد من الحب والاشـــتياق والحرارة هيَ علامة وصـــول النفس إلى النَقَاوَة وطوباها إن لم ترخى فلابد لها أن تدخل أرض الميعاد وتتنعم من الغبطة التي لا ينطق بها. أما الْدُمُوْع التي تأتي من الآلاَم والندامة تكون علامة على أن النفس لم تتحرر بعد من وســخ الجســد لأنَّها تتألم تارة من القتالات الخارجية وتارة من الأَوْجَاع فإن اقتنت الحب والنسك والتجرد فهيَ تعبر بسرعة من تلك الأَشْيَاء.

+ ليس شـــيء أخر يجعلنا بعيدين عن الْعَالَم وأمواتًا عن الخطية وأحياء بالله وحارين في الرُّوح مثل النوح والبكاء وانْسِـحَاق الْقَلْب أمام الله ووجه مخزي متشبه باتِّضَاع الحبيب.

للقدِّيس شِنودة رئيس الْمُتَوَحِّدين:

+ فإلى متى تتكاسل أيها الإِنْسَان؟ أتوسل إليك أن تبكي على نفسك طالما تكون دموعك مقبولة وبالأخص إذا كنت قد ارتكبت أَعْمَالا تستحق ذلك البكاء. فابكي على نفسك وحدك مادام جميع الْقِدِّيْسِيْن

يبكون معك لأجل خلاص نفسك. طوبى لمن امتلأ بكاءًا على نفسه هنا فإنه سينجو هناك من البكاء وصرير الأسنان الأَبَدي ويفرح فرحًا سماويًا فلنتحفظ يا أَحبائي قبل أن يقُفل دوننا خدر العرس وباب الْتَّوْبَة.

للقدِّيس مَرقُس الناسك:

+ لا تنتفخ حينما تسكب دموعًا في الصَّلاَة. لأن المسيح هو الذي يلمس عينيك ويُعْطِيك البصيرة الداخلية.

+ الإِنْسَان المختبر الذي يتعلم الحق يعترف بخطاياه لله ليس عن طريق احصاءه لما صنعه بل مرارة نفسه لما يعاني منه.

للقدِّيس إسحاق تلميذ القديس أنْطُونِيُوس:

+ توجد خمسة أَنْوَاع رئيسية من الدوافع الصحيحة للصَّلاَة. وبالتالي أصبح يوجد خمسة أَنْوَاع صحيحة من الْدُمُوْع المثمرة:

- **دموع الشعور بنقص الخطايا وهيَ دموع تكسر الْقَلْب باعثة للحزن.**
- **دموع الْتَامُل في صلاح الله والأمجاد المزمعة المعدة لنا.**
- **دموع الرُعبة من جهنم والدَّيْنُوْنَة.**

- دموع على الآخرين وهيَ شديدة الكآبة.
- دموع الضيقة التي يعانيها مساكين الله من جراء تعسّف الْعَالَم والظالمين.

للقدِّيس غريغوريوس السِينَائي:

+ الحزن هو أَعْظَم سلاح يحمله المرء في الصَّلاَة لكي لا يسقط في التكبر بسبب فرح الصَّلاَة لأن الاتِّضَاع ينشأ من الحزن لكنه إذا اختار لنفسه الفرح المقرون بالحزن حفظهما بدون ضرر.

للقدِّيس يُوْحَنَّا التبايسي:

+ الحزن الذي ينقلب إلى فرح حزن الإِنْسَان على خطاياه.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجي:

+ الْدُمُوْع التي تنتج عن المَخَافَة تشفع فينا أما الْدُمُوْع الكائنة من الحب الأقدس فهي بينة أن صلاتنا قد قبُلت.

+ التكلم في اللاهوت لا يلائم النائحين لأنَّه بطبيعته يحل نوحهم.

+ جميع الذين اقتنوا نوحًا في عمق حس قلوبهم. حياتهم نفسها كإنها شيء متعب مسبب للدموع والأَوْجَاع أما أَجْسَادِهِم فينفرون منها كما من عدوهم.

+ الجدل في الأُمُور اللاهوتية لا يلائم النائحين لأنَّه يبطل الْدُمُوْع ويحل النوح. أما النوح فهو يلائم الجالسين على التراب اللابسين المسوح.

+ لا تصدق يا أخي دموعك قبل أن تبلغ حد الْطَّهَارَة الكاملة.

+ ليس للمسجونين سرور في سجنهم وليس للراهب الحقيقي عيد على الأَرْض لأن عيده في دموعه وسروره في بكاءه.

+ مَن لبس النوح السعيد كمنطقة على حقويه فقد كتب لنفسه الفرح الدائم مع الْقِدِّيْسِيْن في الحَيَاة الأَبَدِيَّة.

+ مَن افتخر بدموعه وبكاءه وازدرى بالآخرين لعدم بكائهم يشبه إنسانًا إلتمس من الملك سلاحًا ليقتل به عدوه فقتل به نفسه.

+ إن النفس وقت خروجها من الْعَالَم لا تجد ما يعزيها ويشجعها إلا ما قدمته من الْتَّوْبَة والْدُمُوْع.

+ النائحون لا يبهجون أَنْفُسِهِم بالألحان أَبَدًا ولا يرفعون أصواتهم في التسبيح لأن هذه الأفعال وأمثالها تبدد النوح فإن ظننت أنك تستدعي النوح بواسطتها فأنت بعيد عن قصدك لأن النوح توّجع في نفس ملتهبة.

+ إذا حظيت بالنوح فحافظ عليه بكل قوتك لأنَّه يســـهل فقدانه قبل استقراره.

+ تمسّـــك دائمًا بالتوجع المفرح الملازم لنخس الْقَلْب ولا تكف عنه حتى يرفعك عن الأَرْضيات ويقدمك نقيا إلى المسيح.

+ مَن ينوح بالصدق على نفسه لا يرضي بطنه.

مار إِسْحَاق السُّرْيَانى:

+ قرابين الصديقين هي دموع أعينهم وتنهدهم في الْسَّهَر.

+ حزن العقل أنفع من تعب الجسم.

+ مَن اقتنى دموعًا في صلاته فهو كإنسان يقدم قربانًا عظيمًا للملك. وقد اقتنى عنده وجهًا بهجًا.

+ إذا بلغت إلى بلد الْدُمُوْع فاعلم أن ذهنك قد خرج من اسِـــر هذا الْعَالَم وثبت قدميه في طريق الدهر الجديد وتكون ولادة الطفل الرُّوحي قد حانت وتُســـرع النعمة الإِلهِيَّة لتطبع في النفس بحال سرى الصورة الشريفة التي تؤهلها لمشاهدة نور الدهر الآتي.

+ الادلة التي يمكن الإِنْسَـــان من الشـــعور باحدى الثمار الخفية في نفســـه هيَ الْدُمُوْع الغزيرة المنهمرة تلقائيًا دون ضـــغط وكلما يزداد

عناه بالْدُمُوْع يزداد تقدمه فيها حتى يتوصـــل إلى مزجها بطعامه وشرابه لكثرة تدفقها.

+ الْدُمُوْع هيَ الحد الفاصل بين السلوك بالجسد والسلوك بالرُّوح. أي حالة التلذذ بشهوات الْعَالَم وحالة الْطَّهَارَة والْعِفَّة.

+ الْدُمُوْع الدَّائِمَة أَثْنَاء الصَّـــلاَة علامة على الرَّحْمَة الإِلهِيَّة التي وهُبت للنفس كنتيجة لقبول توبتها بهذه الْدُمُوْع تؤهل النفس للدخول في نور صفاء الأَبَديَّة.

+ توجد دموع تحرق وتلهب وأخرى تبهج وتزهر فالتي تنحدر من الْقَلْب بإنكســار من أجل الخطايا فإنها تيبس وتحرق تنعمات الجسـد ويحس الإِنْسَـــان بألم عند انحدارها من عينه. ولكن هذه الْدُمُوْع المُحِرقـة تفتح البـاب للـدخول في الرتبـة الثـانيـة للـدخول في أرض المسّرة التي فيها يقبل الإِنْسَان الرَّحْمَة حيث الْدُمُوْع الحلوة الرقيقة التي تزين وتبهج الجسد والنفس التي تنبع من ذاتها بلا انْقِطَاع دون تغصب.

+ طوبى للبـاكين من أجـل الحق لأَنَّــه من خلال دموعهم يرون بإستمرار وجه الله.

+ الحزن الدائم من القصور عن بلوغ الكَمَال لضعف طبيعتنا ويقدمها قدامه بندم في صلاته باتِّضَاع كالقربان وبكل قوته يستهين باهتمامات الجسد هذا هو الحامل في نفسه ذكر دائم لله.

+ الذي لا ينشق قلبه بالحسرة والتنهد فهو خال من صَلاَة الْدُمُوْع.

+ الذين يقصرون في تثقيف نُفُوسهم وفي اقتناء الحَيَاة الأَبَديَّة بمحض إرادتهم وعزمهم فإنه بالأحزان التي من غير إرادتهم تقُوّم نفسهم بالفَضِيْلَة. أما إذا اختف عنك حب المسيح والاشتياق إِلَيْه وألمّت بك الأحزان وأحسست بانفصالك عنه. فاعلم أن الْعَالَم لا يزال حيًا فيك أَكْثَر من المسيح.

+ الله قريب من الْقَلْب الحزين الصارخ إِلَيْه.

+ نعمة الْدُمُوْع كَمَال الصَّلاَة.

+ الذين يزرعون بالْدُمُوْع كالأطفال بفكر غير محدود سوف يحصدون بالفرح أَكْثَر مما يتوقعون.

+ الحزن من أجل الله هو شفاء لكل من يمسك به وهو ينشيء توبة للنفس ويردها إلى الحَيَاة فهو لا يكون فقط رجاء لشفاء الإِنْسَان بل وفي حالة توجه أي عقاب عليه فأنه يجد له أَيْضًا أصدقاء يشفعون

فيه أمام الله لكونه تألم وحزن من أجل الله. والحزن من أجل الله صَّلاَة.

+ في الوقت الذي تكون فيه قد بلغت إلى الاتِّضَاع وأنت عمّال في السُّكُون. وتكون نفسك قد قربت أن تخرج من الظلام تكون لك هذه العلامة وهيَ: أن قلبك يلتهب ويسخن كالنار ليلًا ونهارًا حتى يصير الْعَالَم كله أمام عينيك مثل الكناسة أو الرماد ولا تعود تشتهيَ الغذاء ولا يلذ لك الطعام وذلك بسبب شدة العزاء من الأَفْكَار الجديدة التي تملأ قلبك. وحينئذ يُعطى لك يَنْبُوع دموع يَفِيض كالنهر بدون عنف أو تغصب. ويختلط بكل أَعْمَالك إن كان صَّلاَة أو هذيذًا أو خدمة أو أكلًا أو شربًا وبالجملة فالْدُمُوْع تكون ممزوجة بكافة أَعْمَالك.

١٠- قِرَاءَة الْكُتُب وَفَوَائِدهَا

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ اتعب نفسك في قِرَاءَة الْكُتُب فهيَ تخلصك من النجاسة.

+ اتعب نفسك في قِرَاءَة الْكُتُب واتباع الْوَصَايَا فتأتي رحمة الله عليك سريعًا.

+ إذا جلست في خزانتك فلا تفارق هذه الأَشْيَاء: القِرَاءَة في الْكُتُب – التضرع إلى الله – شغل اليد.

أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ قِرَاءَة الْكُتُب الْمُقَدَّسة تقوّم العقل الطواف.

+ تعب الجسد بكثرة القِرَاءَة ينقي العقل.

+ المناظرة في الأراء والقِرَاءَة في العقائد المُخْتَلِفَة والكلام في الإيْمَان (المناقشات العقائدية) من شأن هذه أن تطرد من الإِنْسَان خشوعه. أما أَقْوَال الآباء وأخبار الْقِدِّيْسِيْن من شأنها أن تنير النفس وتلينها.

+ القِرَاءَة فلتكن في قصص الشيوخ وتعليمهم لأن بهذا يستنير العقل نحو الفعل.

+ تخاف الشـــياطين الاقتراب من الإِنْسَـــان عندما يقرأ في الْكُتُب الْمُقَدَّسة.

القديس اكليمادوس:

+ إذا رجعت إلى قلايتك اهتم بِقِرَاءَة الْكُتُب الإِلهِيَّة والصَّـــلاَة ولا تتفرغ لشغل اليد وحده فتنسى ذكر الله خالقك.

+ إذا جلست في خزانتك فأقرأ بتعقل وتفّهم وفكر في تمجيد الله.

للقدِّيس إِشَعْيَاء:

+ إذا انكشـــف لك معنى كلام من الْكُتُب فحث نفســـك على ألا تبطل ظاهر المكتوب لئلا تصـــدق عملك أَكْثَر من الْكِتَاب الْمُقَدَّس. لأن هذا علامة كبرياء الْقَلْب.

للقدِّيس يُوْحَنَّا القصير:

+ داوم على قِرَاءَة كتب الأنبياء لأنك فيها تعلم عظمة الله وأفعاله وعدله وقوته وادرس في كتب المبشـــرين بالجديدة (العهد الجديد) لأنك منها تعلم رحمة المسيح وخيريته (فضله) ونعمته.

+ الزم القِرَاءَة أفضل من كل عمل لأنَّه ربما ضار العقل في الصَّلاَة أما القِرَاءَة فإنها تجمعه.

للقدِّيس إبيفانيوس:

+ إن الجهل بما في الْكُتُب جرف عظيم السقوط وهوته عميقة.

+ قِرَاءَة الأسفار الْمُقَدَّسة صيانة عظيمة ضد الخطية.

+ الذي لا يعرف الشرائع الإِلهِيَّة يضيع رجاء خلاصه.

للقدِّيس مُوسَى القوي:

+ كُن مداومًا لذكر سير الْقِدِّيْسِيْن كيما تأكلك غيرة أَعْمَالهم.

أَقْوَال الآباء للقدِّيس يُوْحَنَّا كاسيان:

+ كل إنسان يفهم الْكِتَاب الْمُقَدَّس على قدر قامته الرُّوحِيَّة.

للقدِّيس أرسانيوس:

+ احفظ نفسك من الغضب ولا تمل من قِرَاءَة الْكِتَاب الْمُقَدَّس وتعمق أَقْوَال الأنبياء.

للقدِّيس يُوْحَنَّا ذهبي الفم:

+ عندما تجلس مع نفســـك لقِرَاءَة كلام الله أطلب أولًا انفتاح عيون قلبك حتى لا تقرأ المكتوب فحسب. بل أَيْضًا تتممه بحيث أننا لا نعبر على سير وأَقْوَال الْقِدِّيْسِيْن لكي تديننا.

مار إِسْحَاق:

+ الذي لا يداوم على قِرَاءَة الْكُتُب الْمُقَدَّسـة يسير في التيه لأنَّه إذا أخطأ لا يشعر.

+ اكرم القِرَاءَة وإن أمكن فـأَكْثَر من الوقوف أَثْنَـاء القِرَاءَة لأن القِرَاءَة يَنْبُوع الصَّلاَة النقية.

+ اكرم القِرَاءَة أَكْثَر من الصَّـلاَة لأنَّها سـوف توصـلك إلى الصَّـلاَة النقية التي بلا طياشة فكر.

+ بالقِرَاءَة المفروزة اجمع قلبك من الكل وقم للصَّلاَة.

+ الهذيذ بالْكُتُب الْمُقَدَّسة ينير العقل ويعلم النفس الحديث مع الله.

+ الذين يعرفون الْكُتُب الْمُقَدَّســة يســهل عليهم التضـرع في صَّـلاَة حقيقة.

+ عمل القِرَاءَة مرتفع جدًا لأنَّه هو الباب الذي يدخل فيه الذهن إلى الأَسْـرَار الإِلـهِيَّة ويأخذ قوة حسـب نَقَاوَة الصَّـلاَة ويتقوى بالتدريب على الهذيذ.

+ بدون القِرَاءَة في الْكُتُب الإِلـهِيَّة لا يمكن للذهن أن يدنو من الله.

+ الباب الذي يدخل فيه الإِنْسَان إلى الْحِكْمَة هو الهذيذ في الْكُتُب.

+ اسـتخلص زبدة الأَقْوَال أَثْنَاء مطالعتك الْكِتَاب الْمُقَدَّس لكي تتعمق وتدرك بمعرفة كبيرة غور المعاني الْمُقَدَّسـة. الذين هدّت النعمة الإِلـهِيَّة حياتهم إلى النور يشعرون بوجود شعاع عقلي يضيء الذهن ويميز المعاني تمييزًا روحيًا دقيقًا شفافًا.

+ ليس عمل يتقدم به الإِنْسَـان إلى قدام مثل القِرَاءَة إذا كانت من اجل الحق.

+ لا تقرأ كتب غير الْكِتَاب الْمُقَدَّس والسيرة الرهبانية.

+ حرارة النفس تتولـد من القِرَاءَة الـدَّائِمَـة في سـيرة التـدبير الرُّوحاني والمقترنة بالأَعْمَال والصلوات الدَّائِمَة أو المتواترة.

+ لا تقترب من الأَسْـرَار الإِلـهِيَّة الموجودة في الْكُتُب الإِلـهِيَّة بدون الصَّلاَة والتماس معونة من الله وقل: يارب جود عليّ بإحساس القوة الموجودة فيها.

+ عندما تنقص الحرارة من قلبك اقرأ الْكُتُب لتجمع ذهنك من الطياشة وحينئذ ارجع إلى الصَّلاَة لأن بها يُظَهر العقل بالأَكْثَر.

+ انتفع من القِرَاءَة ليس من تلك التي تقودنا إلى اقتناء سَائِر أَنْوَاع المعارف بل من تلك التي تُميت أوجاعك وتظهر لك الطريق القصير القاطع الذي يقود إلى الله.

+ كُن مداومًا للهذيذ في الْكُتُب وسير الآباء لأنَّه من التذكر والنظر الدائم في الْكُتُب وفي الْطُّرُق التي سلك فيها الآباء تكثر فيك الأَفْكَار الحارة وعدم التضجر وتسهل عليك الصَّلاَة وتجعل جميع أَعْمَال الله ومخافته خفيفة وسهلة في عينيك.

١١- التَّجَارِب وَالضوائق

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ أفضل ما يقتنيه الإِنْسَان هو أن يقر بخطاياه أمام الله ويلوم نفسه وأن يكون متأنيًا على كل بلية تأتيه ويتوقع التَجْرِبَة حتى أخر نسمة من حياته.

+ التَّجَارِب لا تأتي بقوة إلا على الذين قبلوا الرُّوحِ الْقُدُس. أطلب إليكم أن تثبتوا في تواضعكم وصبركم لتعبر عنكم الأَوْجَاع.

للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:

+ الثَّبَات والصَّــلاَة هما احْتِمَال كل تَجْرِبَة تفاجئنا ســواء كانت من الناس أو من الشـــياطين ويجب علينا بالحق أن يتزامن كلامنا مع أَعْمَالنا.

للقدِّيس العظيم مَكَارْيُوس القس السَّكَنْدَري:

المجد لكَ أيُّها الرَّبّ يَسُوع الْمَسِيح يَا مَنْ تُخلص الذين يرجونك.

للقدِّيس إشَعْيَاء:

+ إن كنت في قتال من الشـــياطين وطلبت من الله ولم يســـمع منك ســـريعًا فلا تَمِل من التضـــرع إِلَيْه لأنَّه يعرف ما فيه من خيرك أَكْثَر منك.

+ الشُّـــكْر لله في وقت التَجْرِبَة يجعل التَّجَارِب التي تعرض عليك تتقهقر.

للقدِّيس سلوانس:

+ الرَّبّ يحبنا ولكنه يرسل لنا الآلاَم لنقر بضعفنا ونتضرع إِلَيْه.

للقدِّيس باخوميوس:

+ تقبل التَّجَارِب بفرح عالمًا بالمجد الذي يتبعها فأنك إن تحققت من ذلك فلن تمل من احْتِمَالها. لدرجة أنك تطلب من الله أن لا يصـــرفها عنك.

للقدِّيس بولا أول السواح:

+ مَنْ هرب من الضيقة فقد هرب من الله.

للشيخ الرُّوحانى:

+ اعتراف النفس المتعافية إذا دخلت التَّجَارِب تكون فيها بلا ضجر ولا تقمقم ولا تلوم أحدًا بل هيَ دائمًا تنكر ذاتها وتسبح الله على نعمته لكونه يؤدبها لأجل مخالفتها.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ نَشْكُر الله على كل الأحزان والضيقات التي تقع بنا لأن الشُّكْر يشفع من أجل ضعفنا.

+ إن الذين ماتوا تمامًا عن الْعَالَم يكملون في القامة الرُّوحِيَّة عن طريق الصبر والتَّجَارِب ويرسل لنا الله التَّجَارِب ليطهرنا من أدناسنا.

+ التَجْرِبَة تقود الإِنْسَان إلى بلوغ أمانيه فأفرح بالتَّجَارِب لأنَّها تبلغ بالإِنْسَان إلى الغاية والله سيساعدك ويحميك.

للقدِّيس دوروثيؤس غزة:

+ عناية الله كثيرًا ما تعمل ضد أَفْكَارنا ورجائاتنا وعلينا في أوان التَجْرِبَة أن نصبر ودع جانبًا كل فكر بشري خاص مهما كان حكيمًا وضع رجاءك على الله القادر أن يفعل فوق كل شيء أَكْثَر جدًا مما نطلب أو نفتكر.

للقدِّيس ثيوفان الناسك:

+ هييء نفسك لمواجهة الضيقات لأنَّه بغير هذا لن تتعلم الصبر.

+ يجب أن تتقبل دائمًا التَّجَارِب والبلايا من يد الله وكذا روح الانْسِحَاق التي يهبنا إياها فهذه وأمثالها هيَ الوسيلة القوية لتطهيرنا. فالتَّجَارِب تعادل المرشد الرُّوحي في تأثيرها وهيَ تحل محل المرشد الرُّوحي لمَن ليس له مرشد بشرط أن يتحلى بالإيْمَان والاتِّضَاع وعندئذ يكون الله هو المرشد الرُّوحي وهو بالتأكيد أَكْثَر حكمة من البشر.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ الزم الصَّلاَة في التَّجَارِب فإن الرَّبّ قد قال: الله ينتقم لعبيده الصارخين إِلَيْه.

+ في كل التَّجَارِب التي تأتي عليك لا تلم إنسانًا ولكن لُم نفسك قائلًا: أنه من أجل خطاياى لحقني هذا.

+ كما تنقلع الأشجار من شدة جريان الماء كذلك مَحَبَّة الْعَالَم تنقلع من الْقَلْب من حدة التَّجَارِب الحادثة على الجسد.

+ قبل البلايا يُصَـلِّي الإِنْسَـان لله كغريب فإذا قبلها من أجل حب الله حينئذ يصير من أَحباء الله وخواصه المحاربين لعدوه حبًا في رضاه ويصبح كمَن وجب حقه عليه.

+ إن لم تهز الريح الشجرة لا تتكون لها أغصان وفروع قوية. هَكَذَا الراهب إن لم تحل به مِحن ويصير شاكرًا لا يصير متجلدًا شجاعًا.

+ أن كل تَجْرِبَة فرصة لعمل كل ما هو صالح ففي الطريق إلى النمو الرُّوحي تصـــبح التَجْرِبَة حجر عبور بدلًا من حجر عســـرة وبينما تكون التَجْرِبَة سلاح الشيطان لتدميرك فإن الله يستخدمها لتطويرك. سوف تنمو في شخص المسيح في كل مرة تختار فيها عمل الصالح بدلًا من عمل الخطية ولذلك نحتاج إلى ثمار الرُّوحِ الْقُدُس في حياتنا ولـذلـك ينمي الله ثمـار الرُّوح في حيـاتنـا عن طريق الســـمـاح لنـا (بالتَّجَارِب والاختبارات).

+ إن الله له قصد من وراء كل مشكلة فهو يستخدم الظروف لتطوير شـخصـيتنا ليجعلنا مثل يَسُـوع. والحَيَاة سـلسـلة من المشـاكل تحل وَاحِدة تجد الأخرى ولكنها جميعها هامة في عملية النمو من قبل الله لك ليجذبك بالقرب منه. فأنك ســـوف تختبر في الألم أَكْثَر اختبارات العبادة عمقًا وقربًا في أَكْثَر أيامك ظلمة. وتتعلم أَشْـيَاء عن الله وقت الألم لا يمكننا أن نتعلمها بأي طريقة أخرى. ولا يحدث لك شـــيء

بدون سماح من الله لأنَّه يسيطر على كل شيء وكل ما يحدث لك له مغزى روحي لأن كل يوم مكتوب في تقويم الله قبل أن تولد ويجعل كل الأَشْيَاء تعمل معًا للخير وباستطاعة الله أن يخرج الصلاح من أسوأ الشرور ومن أخطائنا وجروحنا ومرضنا.

مار إِسْحَاق:

+ التَّجَارِب تجذبنا إلى الْتَّوْبَة بدون إرادتنا.

+ لا يستطيع الإِنْسَان أن يكون حكيمًا في الْحُرُوب الرُّوحِيَّة بدون تجارب.

+ لا تظن أن الله يدبرك في هذا الْعَالَم بغير تجارب وبالأَكْثَر إن كنت محبًا لله.

+ المحزنات تجمع العقل إلى الله.

+ إن الْفَضَائِل لا تُكتسب من كلام الْكُتُب بل من تَجْرِبَة طويلة.

+ الذي يهرب من البلايا والضوائق يهرب من الفَضِيْلَة.

+ التَّجَارِب التي أمرنا الرَّبّ أن نطلب عدم الدخول فيها هيَ التَّجَارِب النَفْسِية التي تؤول بنا إلى الفشل وتبعدنا عن الخلاص. أما تجارب الجسد فعلينا أن نستعد لقبولها بالشُّكْر لأنَّها توصلنا إلى الله.

+ طوبى للذين أطلقوا أَنْفُسِـهِم في بحر الضـوائق والأحزان ببسـاطة وجه لا يشـــوبها فحص واعتراض ولا يولون إلى الوراء من أجل مَحَبَّة الله لأنَّهم يبلغون سريعًا إلى ميناء المواعيد سالمين.

+ مَن لا يشـكر على القليل فهو كاذب وظالم إن قال أنه يشـكر على الكثير والجاهل جزاؤه دائمًا في عينيه صغير.

+ شُكر الذي يأخذ يحرك الذي يُعْطِي إلى بذل الْعَطَايَا التي هيَ أَعْظَم من الضيقات.

+ تأمل دائمًا في البلايا الصعبة وفي الذين هم في شدة ومذلة وبهذا الْتَامُل يمكنك أن تُقدم الشُّكْر إزاء البلايا الصغيرة التي تنتابك وحينئذ تستطيع أن تصبر عليها بفرح. دع الصغار تنال الكبار.

+ مرشـد انعام الله إلى الإِنْسَـان هو الشُّـكْر المتحرك في الْقَلْب على الدوام ومرشـد التَّجَارِب إلى النفس هو التذمر. الله يتحمل كل ضـعف في الإِنْسَان ولكنه لا يتحمل إنسانًا يتذمر دائمًا إن أدبه.

+ مَن يشـــكر دائمًا يقبل البركة من الله تَعَالَى وقلب يلازم الحمد والشُّكْر تحل فيه النعمة.

+ كثيرًا ما تكون التَجْرِبَة في الظاهر مؤذية وأما في الحقيقة تكون ذات منفعة فالذي له تَجْرِبَة حقيقية في كل أمر تجده لا يحب ذاته فهو لا يخاف مذمة ولا يخشى وقيعة.

+ الله يترك البلايا والتَّجَارِب على محبي البر حتى يعرفوا ضعفهم إذ أن البلايا تولد الاتِّضَاع.

+ لا تكره الشدائد فباحْتِمَالها تنال الكرامة وبها تقترب إلى الله. لأن النياح الإِلهِي كائن داخلها ومحب الإصلاح هو الذي يحتمل البلايا بفرح.

+ توكل على الله وسلّم نفسك له وادخل من الباب الضيق وسر في الطريق الكربة.

+ يا ابني إن أسلمت ذاتك لله. أسلمت ذاتك لجميع التَّجَارِب فأصلب ضميرك وأَفْكَارك مقابل الآلاَم بواسطة عمل الْوَصَايَا بتغصب وقسر.

+ الذي يماحك قبالة التأديب تبعد عنه المراحم الأبوية. الذي يتذمر مقابل التَّجَارِب تتضاعف عليه. الذي لا يتأدب هاهنا ويمقت التَّجَارِب يتعذب هناك بلا رحمة.

+ صل أن لا تدخل في التَّجَارِب النَفْسِية أما التَّجَارِب الجسدية فأستعد لها بكل قوتك.

+ مَن يود الاقتراب من الضـــيق عليه أن يتوطد في الإيْمَان أولًا ثم يدنو من الشدائد.

+ فائدة التَّجَارِب تكسب الإِنْسَان إيمانًا راسخًا بالله. ويحس بالمعونة الإِلهِيَّة له ويصـــبح عديم الخوف ويملك شـــجاعة بفعل التمرن على التَّجَارِب.

+ قليل من الضـــيق خير من إتمام عمل كبير خالي من الشـــدة لأن تحمل الضـــيق طوعًا وبمَحَبَّة يبرز صـــدق الإيْمَان وأما عمل الراحة فيصير بالضمير الفاسد.

+ بدون التَّجَارِب لا يمكن لأحد أن يقتني الْحِكْمَة وبالتَّجَارِب يتوطد الإِنْسَان في الإيْمَان سريًا.

+ متى ســـكرت النفس بفرح رجائها وبهجتها بالله يفقد الجســـد احساسه بالشدائد مهما كان ضعيفًا.

+ حمل الصليب هو إِرَادَة مستعدة لكل شدة.

+ عندما تحس أن التَّجَارِب التي تعترضـــك تتنوع وتقوى فإعلم أن نفسـك قد حصـلت فعليًا وبطريقة خفية على درجة اسـمى واضـيفت إِلَيْها نعمة.

+ مَن يهرب من التَّجَارِب يهرب من الفَضِـيْلَة أي تجارب الضـيقات وليس تجارب الشَّهَوَات.

+ الذين ارتضـوا أن يعيشـوا بالمسـيح يَسُـوع بمَخَافَة الله يتحملون الضيقات ويصبرون على الاضطهادات أما هو فسيجعلهم أسيادًا على كنوزه الخفية.

+ عليك ألا تفرح وأنت في السـعة وألا تحزن وأنت في الشـدة بل اعتبر هذه الأُمُور غريبة عن سُبل الله.

+ بحسـب ما تسـير في طريق الملكوت وتقترب من بلدة الله تَعَالَى لتكن لك هذه العلامة وهيَ: أن التَّجَارِب تُلم بك إلمامًا قويًا وبقدر ما تنجح على ذلك الحد تتوافر عليك التَّجَارِب.

+ متى أحسـست في نفسـك بتغير المحن المُخْتَلِفَة الآتية عليك بقوة اعلم أن نفسـك على وجه التحقيق قد قبلت في هذه الأوقات عينها درجة روحية عالية قبولًا خفيًا. إذ يكون ذلك علامة أَيْضًـا أن النعمة قد إزدادت لك أَكْثَر من الرتبة الأولى التي كنت قائمًا فيها.

+ عنـايـة الله تتـدفق بسـخـاء على الـذين يتحملون كـل التَّجَـارِب والضيقات من أجل الله.

+ الله يفتقد الإِنْسَان بالأَمْراض من أجل صحة النفس.

+ الله ينمي ذكره في قلبنا بالآلاَم والمحزنات ويجعلنا نخشى المضادين ونقرع باب تحننه.

+ لا تستطيع أن تعرف عناية الله لك إن لم تقابلك أُمُور مضادة.

+ صبر الإِنْسَان على المِحن والتَّجَارِب يزيل مصائبه.

+ سلّم نفسك لجميع ما ينالك من الضيقات كإنسان وضع في نفسه أن ينزل إلى الهاوية حيًا وإختار لنفسك موتًا مملوءًا ثقة وليس فيه خوف.

+ وصايا الله تتم بالشدائد والضيقات.

+ إذا اشتدت عليك التَّجَارِب وعذبتك واحزنتك في طريق الفَضِيْلَة ذكّر نفسك بأُولئِكَ الذين تألموا واحتملوا كل أَنْوَاع العذابات التي وضُعت عليهم بالقوة.

+ إذا وثق قلبك بعملك وفهمك فأعلم أن مجيء التَّجَارِب قريب منك.

١٢- الْمُرْشِد وَالْطَّاعَة

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ اطيعوا مرشديكم لكي تنموا وتتقدموا.

+ الْطَّاعَة والْمَسْكَنَة يخضعان الوحوش لنا.

+ إن أمُرت بشيء يوافق مَشِيْئَة الله فأحفظه وإن أمُرت بما يخالف الْوَصَايَا فقل أن الْطَّاعَة لله أولى من الْطَّاعَة للناس وأذكر قول الرَّبّ أن خرافي تسمع صوتي وتتبعني وما تتبع الغريب.

+ لا تكن قليل السمع لئلا تكون وعاء لجميع الشرور فضع في قلبك أن تسمع لأبيك فتحل بركة الله عليك.

+ لا تقدرون على أن تتقدموا وتنمو بالزيادة ولا تكملوا ولا تعرفوا أن تفصلوا بين الخير والشر إذا لم تسمعوا تعليم أبائكم الكملاء. فيجب عليكم يا أولادي أن تماثلوا هؤلاء الذين أطاعوا أبائهم وسمعوا منهم في كل شيء وعلمتهم أبائهم جميع أَعْمَال الله التي تعلموها من أبائنا.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجي:

+ مَن كان بلا مدبر لا تكون له سلامة.

+ اعترف من أجل ســلامتك واقطع أهوية قلبك فالمعترف في الأَكْثَر يستريح من القتال.

+ اختبر مرشـــدك أولًا بحكمة وتَجْرِبَة لئلا تقع عند مريض بدلًا من الطبيب.

+ من بعد دخولك في طاعة أبيك لا تفتشـه ولا تدينه ولا تستبدله بل ليكن لك فيه أَمَانَة.

+ الْطَّاعَة هيَ ألا يثق الإِنْسَــان بذاته في جميع الأَشْـيَاء مهما كانت صالحة إلى نهاية حياته.

+ غن هجس في فكرك أن تفحص مرشــدك أو تدينه فاطفر منه كما تطفر من الزِّنَا وقل للتنين لست أنا ديانه بل هو دياني.

+ من الْطَّاعَة يتولد التَّوَاضُـــع ومن التَّوَاضُـــع يتولد الإِفْرَاز ومن الإِفْرَاز تأتي حِدة البصيرة ومن البصيرة هبة رؤية المستقبلات.

+ لا تكن متباطئًا في مشــيئتك وأَعْمَالك حين تُأمر أن تســارع وإلا فتكون أرداً من المجانين والمتمردين.

+ في زمن طاعتك اغلق فمك عن الجيد والرَّدِيء.

للقدِّيس إشَعْيَاء:

+ لا تعمل عملًا في توبتك بدون مشـورة فتعبرأايامك بسـلام ونياح وكل فكر يحاربك اكشـفه ولا تسـتح أن تقول لمَن هو أكبر منك بالرُّوحانية فيخف ذلك الْفِكْر ويذهب عنك واعلم إنه لا يوجد شـيء يفرح له الشياطين مثل إنسان يخفي أَفْكَاره ردية كانت أم جيدة.

+ لا تكشف أَسْرَارك لكل أحد لئلا تسبب عثرة لقريبك. اكشف أَفْكَارك لأبائك الشـيوخ لتجد معونة بمشـورتهم. ولا تنظر إلى كبر السـن بل اعتمد على مَن له علم وعمل وتَجْرِبَة ومعرفة روحانية لئلا يزيدك سقمًا بدلًا من أن يهبك شفاءًا.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ الذي يريد أن يرضـي الله فليقطع هواه لإخيه ومعلمه لأنَّه إذا فعل ذلك فإنه يجد نياحًا بالرَّبّ.

+ شـاب لا ينفع شـاب حتى ولو سـقاه بكأس جميع تَعَالِيم الْكُتُب الإِلهِيَّة فلن ينتفع منه.

+ كل مَن لا يأخذ مشورة الآباء آخرته تكون رديئة والمتضع يحني عنقه للشيوخ ويأخذ مشورتهم بخوف الله.

+ على الإِنْسَان أن لا يذهب إلى مكان دون أن يأمره أحد بذلك لأنَّه في أي شيء نعمل طاعة لأَفْكَارنا الخاصة لا نرضي الله وإن ذهبت بالأَمْر إلى أحد الأماكن فأن هذه الْطَّاعَة تعتبر صَّلاَة وارضاء لله.

+ الإِنْسَان الذي يعيش بلا مشورة هو عدو لذاته فمن الأفضل أن تسأل باتِّضَاع أفضل من أن تتبع مشورة نفسك لأن الرَّبّ نفسه يضع الكلمات المناسبة في فم الذي يجيبك بحسب الأَمَانَة والاتِّضَاع في قول السائل.

+ إذا كانت الأَعْمَال التي امُرِت بها ثقيلة نفذ الْطَّاعَة حتى الموت.

للقدِّيس إيرايس:

+ إن الْطَّاعَة فخر الراهب فمَن اقتناها يسمع الله صوته ويقف أمام المصلوب رب المجد بدالة لأن إِلهنَا من أجل طاعته لأبيه صُلب عنا.

للقدِّيس باسيليوس:

+ درب جسدك على طاعة نفسك ودرب نفسك على طاعة الله.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ اطع مرشدك بلا تردد ولا فحص.

للقدِّيس يُوْحَنَّا القصير:

+ لا ترد الجواب على أمر تؤمر بأدائه بل كُن مطيعًا في كل شـــيء لكي ما تُحب من كثيرين.

للقدِّيس أغاثون:

+ الرَّبّ يُعين المطيع لأبيه الرُّوحي ويبطل حيل الشيطان ضده.

للشيخ الرُّوحانى:

+ في زمن طاعتك اغلق باب فمك عن الجيد والرَّدِيء وتنسم الحَيَاة من أفواه الشيوخ أي تحفظ كلام الرُّوح الذي ينطقون به واتعب دائمًا من أجل خدمتهم وفي جميع الأَعْمَال تمسك بالجانب الحقير منها.

+ كل ما امُرِت به افعله بلا قمقمة أو جدال.

+ في زمان الْطَّاعَة لا تطلب الحرية لئلا يجعلوا النير على عنقك في زمان الحرية مثل كثيرين.

للقدِّيس سمعان اللاّهوتي الجديد:

+ عَلاَمَات الْطَّاعَة الحقيقية التي تجعل الراهب الحقيقي أن يمارس الْطَّاعَة دون ذلك:

- الإيْمَان: أن يؤمن بمعلمه إيمانًا حقيقيًا صادقًا إلى درجة اعتباره كالمسيح نفسه.

- الحق: يجب على الراهب يكون صادقًا في قوله وعمله واعترافه اعترافًا حقيقيًا بأَفْكَاره.

- ألا يعمل حسب إرادته الخاصة.

- ألا يعارض أَبَدًا أو يكون مخاصمًا.

- أن يعترف لمعلمه بكل شيء باخلاص وصدق.

للقدِّيسه سينكلتيكى تلميذة الپاپا أثناسيوس الرسولى:

+ عندما تكون في دير ذى حَيَاة مشتركة يجب أن نؤثر الْطَّاعَة على النسك لأن هذه تعلم التشامخ أما الأولى (أي الْطَّاعَة) فمن شأنها أن تعلم التَّوَاضُع.

للقدِّيس غريغوريوس السُّرْيَانى:

+ كما أن الْطَّاعَة تلازم التَّوَاضُــع يقتضــي أَيْضًــا أن يتبع الْطَّاعَة احْتِمَال الشدة.

+ التبكيت واللوم والتوبيخ من اختصــاص الرعاة أو الرؤســاء لا الْمُتَوَحِّدين.

+ كما أن الســفينة المثقوبة لا تنفعها الرياح كذلك الْقَلْب الذي تدخله الشَّهَوَات لا يفيده المرشد.

للقدِّيس دوروثيؤس غزة:

+ كل مَن يضــع نفســه في طاعة الآباء يجني مثل هذا الارتياح ويصير بلا هم.

+ إن كنت في طاعة لأحد فلا تصــدق قلبك أَبَدًا ولا تقرر نمط حياتك في شــيء بدون ســؤال ومشــورة ولا تظن أن أَفْكَارك وحلولك هيَ أفضل وأصدق من تلك التي يزودك بها مرشدك لأن عمل الشرير هو أن يمنع الخضــوع بثقة في أي من الظروف فيقضــي على الخلاص الناتج عنه. ليكن خضــوعك هادئًا فتســلك طريق الآباء بدون خطر وانحراف. اغصــب نفســك في كل شــيء واقطع مشــيئتك وبنعمة

المسيح تألف هذا القطع وتقوم به بدون ضغط أو شقاء تمامًا كما لو كنت تقوم بمشيئتك نفسها.

للقدِّيس ثيوفان الناسك:

+ الْطَّاعَة الحقيقية أن تطيع دون أن تناقض على ما تُكلَف أن تعمله ولها بركة خاصة وتحفظك من أي أذى قد يصيبك. طاعة بلا مناقشة أفضل من أي جهادات نسكية.

أَقْوَال الآباء للقدِّيس يُوْحَنَّا كاسيان:

+ تدريب الإخوة على الْطَّاعَة هو أن يطيعوا الأوامر التي تخالف إرادتهم وتقهر رغباتهم لأنَّه لا يقدر الإِنْسَان أن يغلب الشَّهَوَات ما لم يمقت أولًا عن رغباته بالْطَّاعَة بهذا يمكنه أن يغلب الغضب وروح الزِّنَا ويحفظ اتِّضَاع الْقَلْب والاتحاد مع الإخوة ليكون في اتفاق معهم بهذا يبقى زمانًا طويلًا في الدير.

مار إِسْحَاق:

+ كل ابن لا يقبل التأديب لا يستأهل لغنى أبيه لكي يتقوى به. من أجل هذا فأن الله يؤدب ويضنك أولًا ثم بعد ذلك يُظهر عطاياه.

+ الراهب الذي في زمان الْطَّاعَة والخضـــوع يختار لنفســـه الراحة والحرية فإنه في زمان الراحة الحقيقية بالعدل يبكي ويجوع ويشقى بالندامة.

+ مَن لا يســتطيع أن يُخضِــع نفســه وفكره لارادته لا يســتطيع أن يُخضِع ذاته لله.

+ الذي يتذمر مقابل التأديب يُبعِد عنه المراحم الإلهِيَّة.

+ اخضع لرؤساءك ومدبريك ولكن ابتعد عن الاخْتِلاط بهم.

+ الذي لا يطيع من أول كلمة لا تغصبه بكلمة ثانية. ولكن من خلال صـــبرك اقتني ربحًا من احتقاره لك. من أجل نفســـك ومن أجل الفَضِيْلَة. فأن صبرك سيفيدك أَكْثَر من تقويمك له.

١٣- الاحْتِمَال وَالْمُثَابَرَة

للقدِّيس أنْطُونِيُوس:

+ لا تقمقم في عمل ما بل أَحْبِب التعب وكُن متأنيًا لكل بلية تاتيك حتى آخر نسمة في حياتك.

للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:

+ إن طول الرُّوح هو صبر والصبر هو الغلبة والغلبة هيَ الحَيَاة والحَيَاة هيَ الملكوت والملكوت هو الله. البئر عميقة ولكن مائها طيب عذب الباب ضيق والطريق كربة ولكن المدينة مملوءة فرحًا وسرورًا. البرج شامخ حصين ولكن داخله كنوز جليلة. الصَّوْم ثقيل صعب لكنه يوصل لملكوت السموات. فعل الصلاح عسير شاق ولكنه يُنجي من النار برحمة رَبّنَا له المجد.

للقدِّيس باخوميوس:

+ إن رجلًا راهبًا يسلك طريق الكَمَال إذا مكث يعاني مرضًا في جسده عشرين عامًا وهو متألم يجب ألا يشكو لأحد من الناس ألا من تلك الأَمْراض التي لا يمكنه أن يخفيها وهذه الأخرى أَيْضًا عليه أن

يحتملها على قدر قوته وألا يُعْطِي نفســـه راحة إلا في أمر يفوق طاقته.

+ إذا توبخ أحد من أحد إخوته ولم يقبل بل حقد عليه فقد اغتالت الشياطين نفسه. ولست أقول ذلك فقد بل إن لم تعتبره كطبيب معالج أرسله المسيح إليك فقد اظلمت نفسك. وهذا الوجع دليل على ضعف نفسك ولولا ذلك ما كنت تحزن من الدواء.

+ الأحزان هيَ مكاوى يَسُـوع. فمَن أراد أن يبرأ من أسـقامه يلزمه حتمًا أن يصـــبر على ما يرد عليه من الطبيب فمكوى يَسُـــوع هو الذي يهينك لأنَّه إن كان يشـــتمك فأنه يريحك ويخلصـــك من الســـبح الباطل. فان لم تحتمل شرب الأدوية تظلم نفسك وحدك. أما الأخ فلم يسبب لك ضررًا.

+ ما أَكْثَر فخر الصـــابرين على التَّجَارِب. فكُن صـــبورًا وتجلد لأن الْقِدِّيْسِيْن صبروا فنالوا المواعيد. كُن واسع الْقَلْب لتكلل مع عساكره الأطهار. داوم على الصَّوْم وصل ولا تمِل واصبر للبلايا حتى يرفعها الرَّبّ عنك. وانظر إلى أي درجة حتى اللعاب الذي ييبس في فمك وأنت صائم لا ينساه الله. وتجد ذلك عند شدتك في وقت انتقالك.

+ اجعل لك سلامة بينك وبين إخوتك فيَسْكُن الرَّبّ في قلبك.

+ لا تحقد على الناس لئلا تصبح مرذولًا من الله بل اجعل لك سَلاَمًا مع أخيك لتكون محبوبًا من ربك.

للقدِّيس مُوسَى القوي:

+ إذا تقبل الإِنْسَان الزجر والتوبيخ والسب والتعيير فأن ذلك يولد له التَّوَاضُع.

للقدِّيس باسيليوس الْكَبير:

+ علامة من غلب الشيطان أن يتحمل شر أخيه ولا يدينه.

للقدِّيس أثناسيوس الرسولي:

+ مَن يعاتبك ويوبخك على زلاتك حبّه مثل نفسك واتخذه صديقًا لك.

للقدِّيس دورثيؤس:

+ مَن يضجر من شدائد هذا الدهر فهو جاهل بشدائد الدهر العتيد وافتراق النفس من الجسم والصعوبات التي تنالها وكيف تنسى تصرف هذا الدهر. فينبغي لنا أن نذكر الأَعْمَال التي ندان عليها بلا نسيان.

من أقول الآباء الشيوخ:

+ طوبى لمَن يصـــبر على هذه الثلاثة بشـــكر وهيَ: ألا يأكل حتى يجوع – ولا ينام حتى ينعس – ولا يتكلم حتى يُسأل.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ إذا كنت تريد السلوك في طريق الله فليكن عندك الذين يضربونك مثل أُولئِكَ الذين يكرمونك ومهينوك مثل مادحيك. والمفترون عليك مثل مُبَارَكِّيك. ومحزنونك مثل مفرحيك.

للقدِّيس يُوْحَنَّا القصير:

+ كُن ساكنًا بين إخوتك كميت عادم من كل غضب لأن من الغضب تأتي الخطية.

+ أَحْبِب بفكرك حبًا فاضلًا ذاك الذي يكلمك بكلام نافع. ولا تحزن من الذي يبكتك لئلا تكون عدوا لكلمة الله.

للقدِّيس بيمن:

+ ما معنى قوله: الذي يغضب على أخيه باطلًا؟

إذا ظلمك أحد في أي شـــيء من أُمُور هذه الدنيا وغضـــبت عليه فغضـــبك هذا يكون باطلًا أما إن أراد إبعادك عن الله خالقك فحينئذ اغضب جدًا. لأن غضبك حينئذ لا يكون باطلًا.

للقدِّيس زينون:

+ ليس شـيء يصـيرنا مثل الله سـوى عدم الحقد وأن نكون بلا شـر قبالة الذين يسيئون الينا.

أَقْوَال الآباء للقدِّيس يُوْحَنَّا كاسيان:

+ الكامل هو من يحتمل في صـبر متاعب البرية (التوحد) وفي نفس الوقت وبنفس الـدرجـة يقـدر أن يحتمـل ضـــعف الإخوة في نظـام الشركة.

+ تهدأ ثورة الغضب بالترنم بالْمَزَامِير والصبر والعطاء.

+ الغضـب أَكْثَر احتياجًا إلى أدوية فعالة عن الشـهوة ويُدعى الحب عظيمًا لأنَّه يلجم الغضب.

+ علاج الكآبـة هو الْتَّوْبَـة عن خطايـانـا والهروب من كل الملذات الْعَالَمِيَّة.

+ علاج الضجر عمل اليدين وتذكر الدَّيْنُوْنَة.

للقدِّيس أرسانيوس:

+ إذا ظلمك الناس أو شتموك أو أضمروا شهادة زور ضدك فتلقاها وقل هَكَذَا الأَمْر تمامًا ودعوني أتوب.

للقدِّيس مار أفرام السُّرْيَاني:

+ موهبة الصـــبر يُعْطِيها الرَّبّ للذين يحبونه والذين يتمســـكون به ينقذهم من أحزان كثيرة.

+ بغير الصبر لا تبني برجًا وبدون معرفة لا تقتني فضيلة.

+ احتمل الضعيف فأن القوي لا يحياج إليك.

+ ليس للصبر شيء يعادله إذا امتزج بالتَّوَاضُع.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجي:

+ الصبور فاعل لا يسقط وهو يضفر من سقطاته عينها اكليلًا.

+ الصبر هو قطع كل حجة.

+ قمة الصبر أن يحتسب الصبور نفسه في الضيقة كأنه في الراحة.

للشيخ الرُّوحاني:

+ اجعل نفســك مكنســة للنظافة ومشــفة لتقبل فيها الرذالة والذل والهوان الذي يأتي عليك من إخوتك كمثل عبد عند مولاه.

مار إسْحَاق:

+ إن كنت خاليًا من الْمُثَابَرَة المقترنة بالعمل فلا تنظر أن يحصل لك عزاء حقيقي.

+ العمل الدائم حتى ولو كان قليلًا فأنه يربي كنوز كثيرة.

+ المتضيق بإرادته من أجل الرَّبّ يحمله الرَّبّ كما على راحة يديه.

+ كل ضيق واضطهاد تحتمله من أجل الله هو استشهاد.

+ الذي قبل الوقت يريد أن يصعد على الصليب غضب الله يأتي عليه لأنَّ أُمُور الرَّبّ من تلقاء نفسها تأتي إن كان بلد الْقَلْب طاهرًا وغير دنس.

+ كُن مطرودًا لا طاردًا وكُن مظلومًا لا ظالمًا.

+ أســاس تدبير الوحدة هو الصــبر والاحْتِمَال بالتغصــب وبها يبلغ الإنْسَان إلى كَمَال تام وهيَ تصلح قدامه سلمًا يصعد بها إلى السماء.

+ اقبل مثلبة الكلام والذل الواقع عليك كأنه حق ولا تهتم كيف تقنع الناس أنَّك شُتمت أو ظلمت بل اِسأل وأطلب العفو.

+ إذا قيل فيك رديئًا وتعب ضـــميرك وتألم فمهما قدمت من صَّـــلاَة ودموع لا ينعتق ضميرك من التحرك بالغضب وتنعصر نفسك بآلهم إلى أن تعتقد تمامًا أنَّك أنت المُخطيء والمُسيء سواء أخطأت أو لم تخطيء.

+ ازدياد صبر النُفُوس دليل على حصولها على نعمة التعزية الخفية وقوة الصبر أقوى من المعاني المفرحة الحالة في الْقَلْب.

+ عندما تبدأ ذاتك في حفظ الْوَصَـايَا حقًا من الْقَلْب وبالأَعْمَال تجاهد مقابل الشَّـهَوَات وتكمل عمل التَّوَاضُـع لأجل حب المسـيح وسـلام قلبك. فأعد نفســك لتقبل جميع ما ياتي عليك من المضـــاد ومن الأَصْـدِقَاء والمحبين، ومن ازدراء واحتقار وتعيير وخسـارة وهزء، وأَيْضًـــا أمراض متعددة وانحلال الجســد وعدم توفر ما يحتاج إِلَيْه القوت الضـــروري مع ربوات شـــرور. لأنَّه كُتب إن حب الله يُختبر بالأَشْـيَاء المضـادة (أي التَّجَارِب) إن احتملت هذه بشـكر بغير تذمر فثق وارفع رأس نفسك واقبل داخلك عمل النعمة خفيًا. وعش سريًا لله بعزاء نفسك الخفي.

+ الصـــبر الاختياري على الظلم يطهر الْقَلْب، ويقتني الصـــبر من رفض الإِنْسَان لهذا الْعَالَم بالكرامة.

+ اقبل العقاب وأنت بريء.

١٤- الهذيذ وَالْتَامُل

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ كل مَنْ تاجر في الرُّوحِيات فإنه ينال قوة الله لأن الله ليس عنده محاباة ولا يأخذ بالوجوه بل هو في كل الأجيال. جيلًا بعد جيل. يُعْطِيها لمَن يعمل بأَعْمَالها. حتى إنه لم يخل قط جيل من الأجيال من بلوغ هذا الحد ولا الأجيال الآتية أَيْضًا تخلو منه.

+ ثمار الْتَامُل: إذا نال العقل هذه النعمة عند ذلك يطرد الرُّوحِ الْقُدُس عن النفس كل المصاعب التي تأتي عليها من شهوات الْقَلْب. وهذا الرُّوح بسبب شركته مع العقل ينزع عن النفس أوجاعها التي امتزجت بالجسد وَاحِدة بعد أخرى. فالعينان تضيئان باستقامة وتنظران بالْطَّهَارَة والآذنان تسمعان بسلامة لا بنميمة وبالرَّحْمَة على كل الْخَلِيْقَة واللِسَان يتكلم بالْطَّهَارَة وينطق بالخير والبركة إذ لا تكون فيه إِرَادَة جسدانية. واليدان تتحركان للصَّلاَة وعمل الخير والعطاء والبطن أَيْضًا تتحرز من المآكل والمشارب التي تكون بشراهة وشهوة وكل ما هو فوق الحاجة. والرجلان أَيْضًا يضَبْطهما الْقَلْب الذي امتلأ بالنعمة ويحركمها بفعل الرُّوحِ الْقُدُس ليخدما

الأُمُور الحسنة وهَكَذَا يصير الجسد بحواسه مشابهًا لذلك الجسد العتيد أن يقوم به الصديقون بعد القيامة.

+ هؤلاء ينالون النظر الحقيقي الذي هو الإِفْرَاز (الْحِكْمَة الرُّوحِيَّة) التي ليس شيء أَعْظَم منها في الأَمَانَة المسيحية.

+ هَكَذَا القديسون يا أَحبائي في كل الأجيال عندما وجدوا هذا الرُّوح وسكن فِيهِم رفعوا إلى الرَّبّ سكرًا عظيمًا لأنَّه لا يَسْكُن إلا في نُفُوس الطوباويين ويكشف لهم أَسْرَار عظيمة حينئذ لا تطلبون فقط عن أنفسكم بل وعن الآخرين. لأن كل مَن قبل هذا الرُّوح لا ينبغي أن يطلب عن ذاته فقط ولكن عن الغير أَيْضًا. أما أنا فطلبتي من أجلكم ليلًا ونهارًا ليكون فيكم عظمة لذة هذا الرُّوح الذي قد قبله جميع الأطهار وعندما يَسْكُن فيكم روح الله فإنه يريحكم ويحلو لكم حمل نير المسيح بلا تعب سواء في عمل الَّفَضَائِل أو في الخدمة أو في سهر الليالي. لا تغضبون من شتيمة الناس ولا تخافون البتة لا من إنسان ولا من وحش ولا من غلاء ولا من شيطان. لأن فرح الله يكون معكم ليلًا ونهارًا ويربي عقولكم ويغذيها فتنمو النفس بالفرح الدائم.

للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:

+ من ثمار الْتَامُل: فأمَّا النفس التي تجد الرَّبّ الذي هو الكنز الحقيقي بالصبر والمداومة بإيمان. فإنها تثمر ثمار الرُّوح وتكمل كل بر ووصايا الرَّبّ التي يرتبها الرُّوح فيها بدون تقصير أو عيب.

+ إنَّ قوة نعمة الله الرُّوحِيَّة تعمل عملها في النفس بآناة وحكمة وتدبير عقلي سري فإذا صبر الإِنْسَان ينكشف له أخيرًا كَمَال صنيع النعمة جهرًا.

+ إنَّ قوة نعمة الله في الإِنْسَان عندما تُحسب النفس أمينة لقبول الْحِكْمَة تعدها لنوالها بعد جهاد عظيم وصبر كثير وتجارب متنوعة واختبار إرادتها. فإذا احتملت النفس ولم تُحزِن الرُّوحِ الْقُدُس وكانت موافقة لها فإنها تُحسَب حينئذ آهلًا لأن تُطلَق من شدائدها لتنال ملء الرُّوح وغنى الْحِكْمَة التي ليست من هذا الْعَالَم.

+ وحتى إلى الآن جميع الذين يحبون الله ويرذلون كل الأَشْيَاء لأجله ويواظبون على الصَّلاَة يتعلمون الأَشْيَاء التي لم يعرفوها من قبل لأن الحق يُظهِر لهم ذاته ويعلمهم كل ما هو حق.

+ هؤلاء يقودهم الرُّوح ويملأهم همًا وآسفًا على جنس البشر الذين زلوّا فيشفعون في ذرية آدم كلها وتضطرم فِيهِم مَحَبَّة الرُّوح للطبيعة

البشرية حتى إنهم لو استطاعوا لخطفوا كل نفس إنسان مُتعَب إلى أحشائهم دون تفريق بين جيد ورديء.

+ لأن الذين حُسبوا أهلًا لأن ينير المسيح أذهانهم بالرُّوح. يقودهم الرُّوح بهدايات مُخْتَلِفَة وتعمل النعمة في قلوبهم سرًا. وتكون لهم راحة روحية. فتارة تعلو بهم وتفرح قلوبهم بفرح وسرور لا يوصف. وتارة تجعلهم كالعروس التي تتنعم بحب عريسها. وتارة تحلق بهم فيصيرون كالملائكة. ثملين من فرط الإنذهال بالأَسْرَار الإلهِيَّة.

+ والذين امتلاوء من حكمة الرُّوح إذا ما التهبت فِيهِم الشهوة فلا يستسلمون لها البتة وإذا رأوا الخطيئة ماثلة أمامهم فإن عقولهم لا تتنجس بها أو تفكر فيها. لأن أصل الشر وزرعه يكون فِيهِم جافًا محترقًا. هذه درجة العظماء بالنعمة حقًا.

+ والذين التهبوا بشهوة الرُّوح السماوية الْمُقَدَّسة. الذين سُبيت قلوبهم بحب الله وتأججت فِيهِم النار الإلهِيَّة التي الرَّبّ القائها على الأَرْض. وهو لا يريد اضطرامها. هؤلاء جميعًا ينظرون إلى الأَشْيَاء التي في الْعَالَم. الثمينة والمعتبرة جدًا كأَنَّها أَشْيَاء كريهة بسبب نار حب المسيح المشتعلة في قلوبهم ليلًا ونهارًا.

للقدِّيس غريغوريوس الْكَبير:

+ النظر الحقيقي يتبعه هدوء وذهول في الالهيات والنظر الخادع يتبعه اضْطِرَاب الضمير وعجلة وتشويش كثير.. لا تطلب من الظلمة اشراقًا ولا من الكذب كلامًا عن الحق.

+ من نعمة الْتَامُل وجود صوت التَّمْيِيز السماوي في العقل.. حتى أنَّ كلمات الله يدركها أُذن الْقَلْب ويعيها.. وبنعمة فائقة تفهم أَسْرَار الأُمُور العليا.

+ عندما يتذوق العقل حلاوة الْتَامُل يشتعل بالحب.

+ كلمَّا تقدم القديسون في فضيلة الْتَامُل. احتقروا ذواتهم وعرفوا أنَّهم لا شيء وأقل من لا شيء.

+ كُل مَنْ كرَّس حياته ذبيحة حية لله يلزم عليه أن لا يمتد في الخدمة حتى يلقي بذاته في اتساعها فيفقد نفسه. وإنما عليه أن يمتد في ذات الوقت إلى علو الْتَامُل.

+ الذين ليست لهم دراية بالْتَامُل. عليهم ألا يرشدوا أو يقودوا آخرين.

+ إن كانت استحقاقات العمل والخدمة مجيدة إلا أن استحقاق الْتَامُل في الله أمجد.

+ القديســـون حينما يحّلقون عاليًا في تأمل الأُمُور العليا.. يعودون إلى أَحبائهم ويعلنون لهم محاسن السماء التي استطاعوا أن يلمسوا جمالها وجلالها.. وحينما يتحدثون تنفذ كلماتهم في قلوب ســاميعهم فتشعلها نارًا.

للقدِّيس يُوْحَنَّا القصير:

+ كُن عاقلًا في تديبرك واهتم بقِرَاءَة الْكُتُب لكي تعلم كيف تكون مع الله.

+ لا تختار أن تكون متعب الجســـد وفكرك في الباطل ولكن امزج تدبيرك ساعة قِرَاءَة وساعة صَّلاَة وساعة عمل.. لكي تضيء من القِرَاءَة. وفي صلاتك ليس القيام الظاهري فقط هو الذي يريده الرَّبّ ولكنه يريد الْفِكْر الحكيم الذي يعرف كيف يدنو إلى الكَمَال.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ إنَّ الله يطالب الإِنْسَان بثلاثة: العقل والكلام الرُّوحاني والعمل به.

للقدِّيس سمعان العمودى:

+ كما أن الخبز يقيت الجسد ويحييه. كذلك الكلام الرُّوحاني يقيت النفس ويحييها. وهو نور للعينين ومرآة للقدِّيسين ويشفي من أمراض الخطية.

للشيخ الرُّوحانى:

+ الذي يهذ بالله (يردد اسم الله) في كل ساعة يطرد الشياطين من عنده ويملك زرع خبثهم.

+ من ثمار الْتَامُل: أمَّا الذين يتقدمون في نعمة الرُّوح فإنها تعطيهم تمام الميتوتة عن أوجاعهم ويدخلون إلى راحة النفس حيث يتنعمون بالمعرفة الرُّوحانية. فيفرزون أَعْمَال الشياطين وخطايا البشريين والأَوْجَاع والأَفْكَار التي فِيهِم والْحُرُوب التي معهم. ويحسون أَيْضًا بزيارة الرُّوح التي تكون عند الأطهار ومن رائحة ثيابهم يفرزون الطاهر من النجس بواسطة النور الالهي.

+ هؤلاء يكونون متشبهين بالله في خفة حركاتهم النورانية وسهولتهم يصنعون مَشِيْئَة الله بفرح وحب. الأوقات والأزمنة تكون خفيفة هينة عليهم مثل دقيقة من ساعة. لأنَّه من أجل لذتهم ينسون الزمان ويستهينون بالضيقات.

+ إذا أمات الإِنْسَـان ذاته عن الحَيَاة الوقتية باشـتهاء الله يكون من ذلك الحين حيًا بالله ولا ينقطع جريان أنهار مياه الحَيَاة من قلبه.

+ طوبى للذي يهذ بالله لأن الله يذكره في كل حين ويُعْطِيه ما لم يخطرعلى قلبه. هذا هو حبيبه حقًا وعلى أَسْـرَاره يأتمنه ويورثه كنوزه.

+ ينبغي لعقلنا أن ينظر إلى الله بهذيذ تدبيره وحكمته وعنايته بنا فالْقَلْب يسخن مثل النار بهذا الهذيذ.

للأب يُوْحَنَّا الدرجى:

+ لا تتسـرع إلى الْتَّامُل طالما هو ليس وقت الْتَّامُل حتى يأتيك هو ويضَـبْطك وأنت في جمال التَّوَاضُـع ليتحد معك إلى الأَبَد بالرُّوح للطهارة.

من كِتَاب حَيَاة الصَّلاَة للأب متى الْمِسْكِين:

+ أول درجات الصَّلاَة التي هيَ: الصَّلاَة الصوتية بالوقوف أمام الله بخوف.

+ والدرجة الثانية التي هيَ: الهذيذ بالمسير نحو الله باشتياق.

+ والدرجة الثالثة: بالوجود في أحضان الله بالحب.

+ الهذيذ صَّـــلاَة تعتمد على ترويد كلمات الله ووعوده في الْقَلْب والذهن حتى يصـــبح جزءًا لا يتجزأ من إيمان الإِنْسَـــان ورجائه وعندما يكون الإِنْسَان حارًا بالرُّوح تكون صَّلاَة الهذيذ عنده بسيطة جدًا غير متكلفة لا تحتاج إلى تركيز أو جهد ذهني أو أي انفعال فوق الإِرَادَة. فالإِنْسَـان عندما يتحرك قلبيًا بالإِرَادَة لمَحَبَّة الله ولو تغصـبًا في البداية فإنَّ الْمَحَبَّةَ الإِلهِيَّة تسري فيه في الحال لأنَّ العمل الإِلهِي يؤازر دائمًا العمل البشري ويتحد به في النهاية.

مار إِسْحَاق:

+ الهذيذ أو اللهج أو الصَّـــلاَة الإرتجالية هو مفتاح كل النعم لأنَّه يجعل الإِنْسَـــان الذي يمارســـه بشـــغف يجعله متقدمًا في كل موهبة مملوءًا من الفهم الإِلهِي فإذا فتح فاه انســـابت كلمات الإِنْجِيل منه بدون تصنع أو تنميق ومعها الأَفْكَار الإِلهِيَّة.

+ في الهذيذ النفس لا تجد راحتها إلا في الحق الذي تهذ به ولا تهنأ ولا تسعد إلا بتطبيق ناموس الله.

+ الهذيذ صَّـــلاَة تعتمد على ترديد كلمات الله ووعوده في الْقَلْب والذهن حتى تصبح جزءًا لا يتجزأ من ايمان الإِنْسَان ورجائه.

+ الهذيذ الدائم بالله يؤهلنا للصَّلاَة بلا انْقِطَاع

+ حرارة الصَّــلاَة والهذيذ تحرق الآلاَم والأَفْكَار الشِّــرِّيرَة كمثل نار آكلة.

+ الهـذيـذ بـالوَاحِـد هو الانْحِلال من الكـل والانْحِلال من الكـل هو الارتباط بالوَاحِد.

+ من ابتداء الإِنْسَــان بعمل العقل الذي هو الهذيذ بالالهيات وإلى أن يبلغ عمل التدبير الرُّوحاني الذي هو الْتَامُل بالرُّوح والدَّهْش في الله هو محتاج إلى التغصب في الصَّلاَة أَكْثَر من كل الأَعْمَال الأخرى.

+ إنَّ عمل الفَضِــيْلَة وتدبير ســيرة العقل الخفية (الهذيذ) هيَ تحت ســـلطة الإِرَادَة وفيها تعب وجهاد وأما الحركة الرُّوحانية (الْتَامُل بالرُّوح) فهيَ ليست موضوعة تحت حرية الإِنْسَان ولا تُقتنى بالتعليم والتدريب أو عمل الإِرَادَة وإنَّما هيَ من عمل الرُّوحِ الْقُدُس.

+ الهذيذ الدئم بالله يؤهلنا إلى الصَّـــلاَة بلا انْقِطَاع بمداومة الهذيذ بالله وســـكون الأَفْكَار يســـتطيع الضـــمير أن يتفرس في كل أَنْوَاع الصَّلاَة ويكتسب معرفة فاضلة عند الله.

+ حرارة الصَّــلاَة والهذيذ تحرق الآلاَم والأَفْكَار الشِّــرِّيرَة كمثل نار آكلة.

+ حالتان متغايرتان توضحان غنى النعمة العظيم الذي يعمل بطرق مُخْتَلِفَة في كل وَاحِد حسب قياسه: وَاحِد تهبه النعمة غيرة حادة فيضاعف ويزيد من عدد صلواته وآخر تهبه النعمة هدوءًا في نفسه يشمله تمامًا حتى إنه يضطر لاختصار صلواته الكثيرة إلى صَّلاَة وَاحِدة قصيرة يرددها في هدوء.

+ القديسون في الْعَالَم الآتي لا يصلون لأن العقل قد أُبتلع منهم بالرُّوح. وهم يَسْكُنون في الدَّهْش في ذلك المجد الإلهِي.

+ الْتَامُل الحقيقي هو اماتة الْقَلْب فالْقَلْب المائت بالتمام عن الْعَالَم هو بالكَمَال حي بالله.

+ وإلى العلة الأولى يرجع العقل. أي يرجع إلى التدبير الرُّوحاني الكامل فيتأمل في حب الخالق وعنايته وإرادته الصَّالِحَة. وتبطل من الإِنْسَان حينئذ كل الشكوك والخوف.

+ نَقَاوَة الذهن هيَ الْتَامُل في الالهيات المرفق أولًا بعمل الْفَضَائِل.

+ مبدأ نمو الهذيذ بالعقل: هو أن يجلس الإِنْسَان في بعض الأوقات في موضع مظلم ويهذ في قلبه بالصلوات والْتَّسَابِيح التي يعرفها ويرتب تلاوة هذا الهذيذ ليلًا ونهارًا إلا إذا خرج لعمل ما وعندما ينام.

+ قاطع الأُمُور الْعَالَمِيَّة أمكنه أن يهذي في ناموس الله ليلًا ونهارًا من غير تشتت.

+ الاستضاءة في الْتَامُل تسير دائمًا مع الْهُدُوء المتواصل ومع قطع التصورات الآتية من الخارج.

+ الصَّلاَة التي ينقصها الْتَامُل تكون ممتلئة ضجرًا ويكون من الصعب تكميلها بغير تغصب كثير. وهذا يحدث بسبب الظلمة الكثيفة التي تملك على العقل أمَّا مَن يُصَلِّي بتأمل فيمكث في أفراح، إنه يُصَلِّي بمسرّة ويدوم في الصَّلاَة دون أي جهد.

+ ليس هناك تدبير يقدر أن يخرج العقل من هذا الْعَالَم وينجيه من السقطات التي تقابله مثل الهذيذ الدائم بالله. يا أخي أَحْبِب الهذيذ الدائم بالله فهو الباب الذي ينغلق أمام كل الأَفْكَار الفاسدة فأبدأ بكثرة الصلوات على الدوام والصَّلاَة الدَّائِمَة هيَ هذيذ دائم بالله.

+ من ثمار الْتَامُل: إلى العلة الأولى يرجع العقل أي يرجع إلى التدبير الرُّوحاني الكامل فيتأمل في حب الخالق وعنايته وإرادته الصَّالِحَة وتبطل من الإِنْسَان حينئذ كل الشكوك والخوف. هذه القوة الرُّوحانية حين تحل في النفس تعطيها لذة وتملأها فرحًا وسرورًا يوم بعد يوم وتشعل فيها حرارة إِلهِيَّة.

+ وعوض الأَفْكَار الكثيرة التي كانت تتجاذب في النفس يمتليء الإِنْسَان بالأفهام الرُّوحانية ويبتهج الضمير بالْتَامُل في عظمة الطَّبِيعَة الإِلهِيَّة وبالهذيذ بالثالوث القدوس وبتَذْكَار دائم لعشق المسيح ونور مجده الإِلهِي وبالهذيذ برُتب الملائكة الممجدين وذكرالفردوس وأرواح الصديقين الذين كملوا جهادهم ويخاف الإِنْسَان من الدَّيْنُوْنَة ويحسب كل إنسان أخير منه وإذا نظر الناس سواء كانوا زناة أو ظالمين يعتبرهم أفضل منه في ضميره الخفي وليس بالكلام الظاهر وبقلب طاهر من كل شيء ينظر كل شيء إنه حسن إذ يكون بضمير الله يفكر وينظر. ويصير رحومًا بالحق حتى إنه لا يعرف أن يفرق بين المستحق وغير المستحق ومتواضعًا بالحق حتى إنه إذا مُدِح وهو مستحق للمدح ما يستريح قلبه.

+ وحينما تَمْتَلِئ النفس من ثمار الرُّوح تتعرى تمامًا من الكآبة والضيق والضجر وتلبس الإتساع والسلام والفرح بالله وتفتح في قلبها باب الحب لسَائِر الناس. تصبر الليل والنهار متحفظة على باب قلبها تطرد كل فكر يوسوس لها بأن هذا صالح وذاك شرير. هذا بار وذاك خاطيء. ترتب حواسها الداخلية وتصالحها مع الْقَلْب والضمير لئلا يتحرك وَاحِد منها بالغضب أو بالغيرة على وَاحِد من أفراد الْخَلِيْقَة أما النفس العاقر الخالية من ثمار الرُّوح فهيَ لابسة الحقد

على الدوام والغيظ والضيق والكآبة والضجر والاضْطِرَاب. وتدين على الدوام قريبها بجيد ورديء.

+ إن بين المنهمكين بأُمُور الْعَالَم وبين المشتغلين بالتيؤريا (أي الْتَامُل الرُّوحي في الإلهيات) فرقًا: فالأولون تبتديء أُمُورهم حلوة بهجة مفرحة وتنتهيَ مُرّة كئيبة مظلمة. أمَّا الأخرون فتبتديء أُمُورهم مريرة محزنة مظلمة إلا أنها تنتهيَ بالفرح والبهجة والسرور. والذي ذاق الطريقين يعرف قِيْمَة هذا القول.

+ الْسَّهَر في الْتَامُل مع تدبير المعرفة للذي قد أكمل الأَعْمَال الجسدانية ودنا من الشيخوخة وانحطاط الجسد يقدمه إلى التدبير الرُّوحاني. فقط بالانْقِطَاع من البشر ويقظة وحرص العقل على الدوام حيث يكمل عليه القول الليل مثل النهار يضيء. فينبغي له أن يستيقظ قليلًا مقابل تجارب التجديف في هذا الباب. فإن كان الاتِّضَاع موجودًا عنده فهو ينعتق بسهولة بواسطة نور الإِيْمَان الذي يشرق له بالنعمة. أما إذا مال إلى التشتت ومحادثة العلمانيين فأن تأمله سوف تشوبه الظلمة وتدرك الضلالة عقله ويُمتحن بالتجديف. لأنَّه إذا ما دنا من هذا التدبير الرُّوحاني فلن يؤذيه الراحة مثلمَّا يضره الحديث مع العلمانيين وتشتت الْحَوَاس وطموحها.

١٥- الإحتراس وَضَبْط الْفِكْر

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ لا تطع أَفْكَارك. أتركها حتى تهدأ فيظهر فيها الدود ثم تموت.

+ من ناحية حروب الأَفْكَار لا تجعل لها تأثيرًا عليك بل اجعلها ترسب أسفل فأسفل حتى تلد دودًا وتهلك. وإذا انقضت عليك الأَفْكَار التي تضيق عليك ولم تكن كفنًا لأن تطردها فأخرج في الهواء الطلق وهيَ ستبعد عنك.

+ لا تضجر من الأَفْكَار التي تأتي عليك في قلايتك واعلم أنَّ الرَّبّ لا ينسى شيئًا من أَتْعَابُك وأن منها يكون لك النمو ونعمة الله تعضدك.

+ اجعلوا هذا الجسد الذي أنتم لابسونه مجمرة تحرقون فيها جميع أَفْكَاركم وظنونكم الردية وتقدمون ذواتكم للرب ليرفع قلوبكم إِلَيْه وبسلطة العقل النقي تطلبون منه أن ينعم عليكم بأتيان ناره العلوية غير المادية لتحرق ما في المجمرة وتطهرها. وحينئذ تنظرون إنسانكم الجديد وهو خارج من الماء من اليَنْبُوع الإِلهِي.

للقدِّيس مَكَارْيُوس:

+ إذا أقدمت على الصَّلاَة فأحرص أن تكون ثابتًا لئلا تسلم اناءك بيد أَعْدَائِك لأنَّهم يشتهون اختطاف آنيتك التي هيَ أشواق نفسك وهيَ الأشواق الصَّالِحَة التي يجب أن تخدم بها الله نهارًا وليلًا. لأن الله لا يطلب أن تمجده بشفتيك فقط بينما تطيش أَفْكَارك بأباطيل الْعَالَم لكنه يريد ألا توقف نفسك أمامه وأَفْكَارك تنظر إِلَيْه بدون التفات.

+ على الإِنْسَان أن يداوم الْجِهَاد والحرب مع أَفْكَاره. لأن الرَّبّ يطلب منك أن تغصب نفسك لكي لا ترتضي بالأَفْكَار الشِّرِّيرَة ولا توافقها. أما استئصال الخطية فلا يتم إلا بالقوة الإِلهِيَّة.

+ أساس الصَّلاَة الصحيح هو أن نضَبْط أَفْكَارنا. لأنَّه يجب أن يكون حرص الإِنْسَان كله على أَفْكَاره وقت الصَّلاَة لقطع الظنون والوساوس الخبيثة ولا يتبع هوى أَفْكَاره بل يردها ويميز بين الأَفْكَار الطبيعية والأَفْكَار الشِّرِّيرَة.

للقدِّيس العظيم مَكَارْيُوس القس السَّكَنْدَري:

+ عندما ذهب إلى رآكوتي (الاسكندرية)، كما طلب منه البابا تيموثيؤس البطريرك الـ ٢٢، للصَّلاَة مِنْ أجل إنزال المطر. قال له الإخوة: يا أبانا هل ذهبت إلى رآكوتي Ⲣⲁⲕⲟϯ؟ أما هو فقال لهم: صدقوني يا إخوتي لم أرى عمودًا ولا ميدانًا عامًا، ولم أتوجه إلاَّ إلى رئيس الأساقفة، وكانت الجموع تزاحمني ويحيطون بي، ولكني جعلت في قلبي ألاَّ أرفع بصري إلى فوق حتى لا أُعرِّض للتَجْرِبَة نَفْسِي.

للقدِّيس باخوميوس:

+ قاتل جميع أَفْكَارك ليُعْطِيك المسيح المواعيد التي أعطاها للقدِّيسين.

للقدِّيس أرسانيوس:

+ أَرْبَعَة أُمُور تحفظ الشاب من الْفِكْر الرَّدِيء: القِرَاءَة في كُتُب الْوَصَايَا – طرح الكسل – القيام في الليل للصَّلاَة والإبتهال – التَّوَاضُع دائمًا.

للقدِّيس موسى:

+ ما يحارب العقل: الغفلة والكسل وترك الصَّلاَة.

+ ليكن قلبك من نحو الأَفْكَار شـــجاعًا جدًا فتخف عنك حدتها. أما الذي يخاف منها فانها ترعبه فيخور. كما أن الذي يفزع منها يثبت عدم إيمانه بالله حقًا ولن يستطع الصَّلاَة قدام يَسُوع سيده من كل قلبه ما لم يطرد الأَفْكَار أولًا.

+ كُن متيقظًا في صلاتك لئلا تأكلك السباع الخفية.

للقدِّيس نيلوس:

+ احفظ أبواب السمع وأفضل منها أبواب العينين فقد اعتادت سهام الشر الدخول من هذه الأبواب.

للشيخ الرُّوحَانِىّ:

+ ألَّا تتلفت عينا الإِنْسَان هنا وهناك ليكن نظره إلى قدامه فقط. وإذا دخل قلاية لا يبصر شيئًا مما فيها. فمن جسر على هذا فهو غريب لكل الرهبان والمسيح معطيه.

+ لا تقاطع الذي يتكلم ولا تملأ عينيك من وجه إنســـان ولا تتكلم بحكومة أي بسلطان مع إنسان.

+ الإِنْسَـان الذي يحفظ كلامه وأَفْكَاره هو مقاتل شـديد ولا تصـيبه نشابة العدو.

+ رأس فَضَـائِل الجسـد هو الصَّـوْم ورأس فَضَـائِل العقل هو الحب والإِيْمَان والصبر على ما يعرض.

+ العقل الطاهر هو مذبح للمسـيح والصَّـلاَة التي بداخله هيَ ذبيحة والنار التي تأكله هيَ حب المسيح.

+ عقل الْمُتَوَحِّد هو مسـكن للثالوث القدوس وإذا كان يصـنع سَـلاَمًا بين المتضادين الذين بداخله يستحق إلى نظرته.

+ الحافظ المتيقظ الذي هو الْعِفَّة (خوف الله الدائم) هذا هو الضـمير والحراســة بهما تنال الغنى بنعمة الله وتفرز الأَفْكَار وتقتني الحفظ لكل أَعْمَالك.

+ إن كـان العقـل يهتم بـالنفس ويحررهـا من الأَوْجَـاع فهو يتنعم بفَضَائِلها أعني الْعِفَّة والشجاعة والعدل مع الحب والصبر وإن كانت النفس تطيع العقل تتنعم بفَضَائِله أعني الْحِكْمَة والمعرفة والفهم وإن كانت تطيع الجسد تعدم معرفة العقل كما ويعدم العقل خاصيته ويكون كلاهما عبدًا للجسد.

+ مُخيف للشـــياطين ومحبوب من الرَّبّ وملائكته الذي بغيرة حارة يقطع من قلبه الزروع التي تنبت من الشرير.

+ رتب حواسك لأنَّه فيها يدخل موت الإِنْسَان الخفي وبهذه الحراسة تقوّم باب الكَمَال وتصل إلى الإِفْرَاز.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ أضَبْط عينيك لئلا تنظر الأَرْضيات وتصير غريبًا من السمائيات.

+ كما أن رائحة الســم المميت تفســد مزاج الجســد. كذلك المناظر السمجة تفسد سلامة الضمير وكما أنه لا يثبت الزجاج في تقلبه مع الأحجار بل ينكســـر هَكَذَا لا يمكن أن يكون أحد طاهرًا وهو مداوم النظر والكلام مع الناس.

+ اِحذر الضحك لأنَّه يحل الْحَوَاس ويبطل كل فضيلة.

+ اِحذر الغضـــب لأنَّه يظلم العقل ويلقي من النفس لجام مَخَافَة الله. إن الغضب أبو الجنون فمَن يقبله لا يكون وديعًا أمام الله.

+ تحفظ من النظر والحديث لأنَّهم أسباب الخطية.

+ إذا القوا فيك الشـــياطين الأَفْكَار فلا تجاوبهم بل اهرب إلى الله بالصَّــلاَة والْسُّــجُود وقل يا الله ارحمني واصــرف عني هذه الأَفْكَار بقوتك العظيمة فأني ضعيف عن مقاومتها.

للقدِّيس نستاريون:

+ اِحرص كل يوم أن تقف قدام الله بلا خطية وهَكَذَا صـــلي لله كأنك مشاهد له لأنَّه بالحقيقة حاضر.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ الصَّلاَة الكاملة هيَ أن تخاطب الله بلا طياشة عقل ولا سجس في الْعَالَم لأنَّ المصلي الكامل قد مات عن الْعَالَم. فأمساك العقل أو الْقَلْب هو أن تكون متيقظًا لا تتهاون بأَفْكَارك وإذا قاتلك العدو بالْفِكْر فلا تلتفت إلى قتاله لأنَّه يريد بذلك أن يشغلك عن مخاطبة الله.

+ يســير الْفِكْر مأكلًا للســباع إذا تغافل الإِنْسَــان عن لوم نفســه فلا تذكي نفسك ولا تدين آخرين فتبرأ أوجاعك.

+ بلا تعب الْقَلْب لا يستطيع الإِنْسَان أن يفرز أَفْكَاره.

للقدِّيس أوغريس:

+ تغافل عن ضروريات الجسد عند وقوفك للصَّلاَة حتى ولو لدغك برغوت أو بعوضة أو ذبابة أو أحد الهوام فلا تنشغل بها لئلا تخسر الرَّبّح العظيم الذي للصَّلاَة.

+ الذي يجمع كلام الْكُتُب الْمُقَدَّسة إلى قلبه يلقي الأَفْكَار براحة لأننا نحتاج إلى أتعاب كثيرة لكي نقطع كَمَال الأَفْكَار.

للقدِّيس أوغاريتوس:

+ ما أَعْظَم أن يكون الإِنْسَان بغير طياشة، وأَعْظَم من ذلك أن يكون تحت الْخَلِيْقَة كلها.

للقدِّيس يُوْحَنَّا القصير:

+ تحفظ في صلاتك بمَخَافَة الله. لئلا تغضبه بدلًا من أن ترضيه فتحتاج صلواتك لصلوات.

+ إذا قمت بالصَّلاَة قدام الله احرص أن تجمع عقلك طارحًا عنك الأَفْكَار المقلقة.

+ ضع نصب عينيك كرامة الله ونقي حركاتك من الميول الشِّرِّيرَة. فإن شعرت بحرارة النعمة تقدم ولا تضعف. فإذا أبصر الله صبرك

فأنه بسرعة يسكب فيك نعمته ويتقوى عقلك وينشط للعمل بواسطة السخونة (حرارة النعمة) فتضيء أَفْكَار نفسك ويسمو بك الشعور إلى تمجيد عظمة الله كل حين ولن يكون لك ذلك إلَّا بطلبات كثيرة وفكر نقي كما إنه لا يليق أن يوضع البخور الطيب في إناء نتن كذلك الله لا يُظهر عظمته في فكر رديء.

+ كُن ظاهرًا مترتبًا في لبسك. ليكن نظرك مطرقًا إلى أسفل وفكرك فوق عند ربك. لا تملأ عينيك من وجه إنسان ولكن بتهيب وخوف تبسط نظرك. كُن شبه عذراء ذكية واحفظ نفسك للمسيح ولا تشتهيَ الأصوات مثل الأحداث.

+ إنَّ فكر الإِنْسَان آنية لله وله الاستطاعة أن يقطعه كي يمنعه أن يجلس في القلاية، أما إن جعله الإِنْسَان وعاء لحديث الْعَالَم فلن يستطيع أن يجلس في القلاية.

+ إذا مشيت لا تدع عقلك يدور ولكن ليكن متجمعًا قدامك.

+ لتكن نفسك متيقظة لخدمة الله وليكن عقلك متجمعًا عند ربك.

+ تمسكن بالتخلي عن كل شيء. لا عن المقتنيات فقط بل وعن النظر والسمع والكلام كنحو قوتك لأنَّ الْحَوَاس هيَ رباطات الإِنْسَان الباطن وبها حياته.

للقدِّيس باسيليوس:

+ ما لا ينبغي أن تفعله لا تفكر فيه ولا تذكره.

للقدِّيس بيمن:

+ إذا أخذ الإِنْسَان حية ووضعها في قارورة فغطى فمها فإنها تموت. هَكَذَا الأَفْكَار الردية إذا قامت على الإِنْسَان فالصبر والْجِهَاد يهلكانها.

+ لا تعطي الأَفْكَار أهمية ولا تستعملها وهيَ تبطل.

+ الأَفْكَار إذا لم ننفذها جسديًا فإنها مع الوقت تتلاشى والأَفْكَار الشِّرِّيرَة التي تخرج من الشياطين فإنها بالصبر تتلاشى وتزول. والتشتت هو بدء الشرور.

للقدِّيس إِشَعْيَاء:

+ إنَّ الله يطلب منك أن تغصب ذاتك وتصنع خصومة مع عقلك حتى لا يضيع أو يتلذذ بالأَفْكَار الرديئة وهَكَذَا بعد وقت معين من القتال تُقتلع الخطية.

للقدِّيس سمعان المتكلم بالإلهيات:

+ ليست خطية أَعْظَم من هذا أن نصلي بلا خشوع ووقار وخوف الله.

للقدِّيس مار أفرام السُّرْيَانى:

+ مَن يُصَلِّي بذهن حاضر وفكر مجموع يذل فخر الشياطين، والذي يُصَلِّي بتشتت العقل وعدم اكتراث يسخرون منه ويستهزئون به. مغبوط هو الذي يستهين بكل شيء في سبيل اقتناء خوف الله والخشوع أمامه.

+ لا تتراخى للفكر بل ضع مَخَافَة الله أمام عينيك.

+ توانٍ قليل ينتج خطية عظيمة ويقظة يسيرة تستر خسارة كبيرة.

+ مَن يُصَلِّي بجسده دون عقله فهو يهين الله.

للقدِّيس الأسقف أغناطيوس ب:

+ روح الصَّلاَة هو الانتباه وضَبْط الْفِكْر في معاني الكلمات. وكما أن الجسد بدون عقل لا قِيْمَة له هَكَذَا الصَّلاَة بدون فكر مجموع إِلَيْها تكون بلا قِيْمَة.

+ انطق كلمات الصَّلاَة بلا تسرّع. ولا تدع عقلك يطوف في كل مكان بل اقفل عليه وأربطه في معاني كلمات الصَّلاَة.

للقدِّيس نيلوس السِينَائى:

+ اجتهد أن تجعل عقلك أَثْنَاء الصَّلاَة اصمتًا لتقدر أن تُصلّي كما يجب عليك.

+ كل جهاد يجاهده الشيطان بشدة ضدنا. هو ضد الصَّلاَة الرُّوحِيَّة ذات الْفِكْر المجتمع فيها فهيَ تكون غير محتملة على الأَرْوَاح الشِرِّيرَة وتؤذيهم بشدة لأنَّها تقدمنا كثيرًا إلى الله.

للقدِّيس حزقيوس الأورشلمى:

+ إذا أردت حقًا تغلب أَفْكَارك وتلبسها الخزي: قف صامتًا وهدّيء قلبك وابدأ بصَّلاَة قصيرة مثل صَّلاَة "يَارَبِّي يَسُوع" الصق بها كل حواسك. وكلما زاغ عقلك رده. ففي أيام قليلة ترى قِيْمَة ذلك العمل.

+ انتباه العقل وضَبْط الْفِكْر يهيئان للصَّلاَة بلا انْقِطَاع والصَّلاَة بلا انْقِطَاع تشدد الانتباه وتساعد في تكوين أقصى جمع الْفِكْر.

للقدِّيس يُوْحَنَّا كاسيان:

+ كل ما نريده من عقلنا أَثْنَاء الصَّـلاَة يجب أن ندرب عليه أَنْفُسِـنَا قبل الصَّلاَة.

+ هل تريد أن تنهيَ قَانُون صـلاتك عاجلًا لكي تعطي جسـدك راحة؟ صـل بحرارة فتنام في أَعْظَم حالة من راحة النفس وسـلامة الضـمير بل وهدوء وصحة.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجي:

+ صن لِسَانك بعد خروجك من بيت صلاتك. فإنه من عادته أن يجدد عليك أتعاب كثيرة بأَكْثَر سرعة.

+ لا تكثر أَقْوَالك في الصَّـلاَة لكي لا يتشـتت عقلك. لأن كثرة الكلام في الصَّلاَة تبدد الْفِكْر فإذا قابلك فكر أو قول يجذبك إلى الخشوع فذُم فيه لأنَّه يكون من ارشاد روح النعمة.

+ لا تغتم إذا سُـرقت بطياشـة الْفِكْر بل اثبت واسـترجع عقلك إليك بغير توقف.

+ كُن جامعًا عقلك في غير تظاهر مسـحوبًا إلى قلبك فإن الشـياطين يخافون جمع العقل.

+ إذا توشـــحت بكافة الوداعة وزوال الغضـــب فلن تتعب كثيرًا في تحرير عقلك من السبي.

للقدِّيس هيزينخيوس القس:

+ احرص ذهنك وسوف لن تنزعج بالتَّجَارِب ولكن إذا فشلت في أن تحرصه فاقبل بصبر مهما يأتي عليك من مِحن.

+ يصاب الْفِكْر من هذه الثلاث شهوات: الطمع – البر الذاتي – اللذة الحسية.

للقدِّيس ثيؤفان الناسك:

+ إنَّ جوهر الحَيَاة المســـيحية قائم على تثبيت النفس والعقل داخل الْقَلْب أمام الله وبذلك يمكن أن يســـيطر على التحركات الداخلية وكل الأَعْمَال الخارجية لكي يتحول كل شـــيء في داخله صـــغيرًا أم كبيرًا لخدمة الله.

+ أهم تدبير نسكي هو حفظ الْقَلْب بعيدًا عن تحرك الشَّهَوَات والعقل عن الأَفْكَار الشهوانية.

للقدِّيس مَرقُس الناسك:

+ إنْ أردت أنْ تدرك مصباح نورك العقلي والمعرفة الرُّوحِيَّة وتقتنيه في داخلك حتى تسير به دون أن تتعسر في الظلمة الحالكة لليل هذا العمر ويرتب لك الرَّبّ خطواتك يلزمك أن تتوق إلى طريق الْكُتُب الْمُقَدَّسة بشغف. حتى تمارس أكمل وصايا الإِنْجِيل بغيرة إيمان وتشترك في آلام المسيح برغبة وصَّلاَة. وها أنا أريك طريقًا عجيبًا به تحقق قصدك لا يقوم على عمل جسدي أو مجهود خارجي إنما يتعلق بحالة النفس الداخلية محتملًا مشقة وجهاد النفس مع ضَبْط العقل وسيطرته على كل ما يدور فيه وأن يكون الْفِكْر متيقظًا مع خوف الله وحبه. بهذا تستطيع أن تلتفت وتحارب أَعْدَائِك.

+ ها أنا أحدثك عن ثلاثة جبابرة غرباء أشداء. يجول العدو عليهم في تشكيل وعمل قواته العقلية المضادة لنا. فإذا أفلحت في طرحهم وقتلهم ينتهيَ مصير كل قوات الشر حتمًا بالهزيمة. هؤلاء الجبابرة الثلاثة هم من صنع الشرير ويبدو ولو أنهم ذو بأس وهم:

١ – الجهل وهو أصل كل الشرور.

٢ – النسيان أخو الجهل المساعد والمعضد له.

٣ – الكسل (الإستهتار) وهو يحيك من الظلمة رداءًا وغطاء يطمس به النفس والكسل يشدد الاثنين الأولين ويعضدهما ويهيء لهما الأسباب حتى يجعل الشر يتأصل في النفس المهملة تأصلًا قويًا إلى أن يصير جزء من كيانها. وعن طريق الكسل والنسيان والجهل تنمو دعائم كل الشَّهَوَات الأخرى وتتقوى ويسند هؤلاء الثلاثة كل منهما الآخر. هؤلاء الثلاثة مجتمعين معًا يشكلون للعدو قوة لا يستهان بها كما أنهم أعوان رئيسية للشر بواسطتهم تنصب فرق الأَرْوَاح الشِّرِّيرَة شباكها داخل النفس وتنجح في كل تدابيرها. فإذا طلبت النصرة على الشَّهَوَات وطرد القوات الغريبة المحاربة للعقل بسهولة اجمع نفسك في داخلك بمساعدة الله عن طريق الصَّلاَة. وتعمّق في أغوار قلبك لتواجه جبابرة الشيطان الثلاث وعن طريق الانتباه الدقيق إلى نفسك ويقظة العقل وبالعون السماوي تستطيع حتمًا أن تنكشف هذه الشَّهَوَات الشِّرِّيرَة التي يجهلها البعض وربما لا يتوقعونها مع أنها أَكْثَر الشَّهَوَات خبثًا وعنادًا وإن كانت أسلحة البر المضادة لها كفيلة بفضحها والأسلحة المضادة لها هيَ:

١ – المعرفة المستنيرة التي تحفظ النفس في يقظة العقل.

٢ – انشغال الْفِكْر في الأُمُور الصَّالِحَة ويعتبر هذا مصدر بركات النفس.

٣ – غيرة حية توقظ النفس وتقودها للخلاص.

+ اِحذر التعاطف مع الْفِكْر الشـرير فإذا تخلى العقل عن الْقَلْب وعن الغرض الذي نسـعى إِلَيْه. بهذا أفسـحنا المجال في الحال لتخيلات الشيطان وصار العقل متساهلًا في قبول أي مشورة شريرة.

+ إذا قطعنا كل ميل في العقل نحو التصورات التي سبق أن قبلناها. حينئذ تبقى مجرد أَفْكَار عارية ليس لها سـلطان أن تؤذينا أو تقاوم ضمائرنا.

+ إن كان أحد يحب الحق ويروم أن يحفظ قلبه يقدر أن يمنع أي محاولة لإجتذابه ولو إلى الانطباعات التي سبق قبولها. كما يستطيع أن يحفظ قلبه متعمقًا في داخله شـيئًا فشـيئًا حتى يقترب من الله السـاكن فيه. بشـرط ألَّا يهمل الصَّـلاَة والحَيَاة حسـب إِرَادَة الله. لأن الإِنْسَان لا يقوى على العمل الْقَلْبي. ما لم يحترس كل يوم. ليس فقط من الخارج بل ومن داخل أَيْضًا من أي تشتت عقلي أو انجذاب للذة جسدانية.

+ بقدر ما يؤمن الإِنْسَـان بخصـوص السـعادة المسـتقبلة ويحتقر المجد البشري وملذاته تكون له قوة بها يضَبْط أَفْكَاره.

مار إِسْحَاق:

+ للاحتراس من طياشـــة الأَفْكَار يجب على الراهب: الصـــبر وعدم الغضـب – الصـفح للجميع – التعرى من الآلاَم والثَّبَات داخل القلاية والوقوف بثبات ليلًا ونـهارًا مقابل الآلاَم والشـياطين والْعَالَم والنفس والجسد حتى الموت.

+ اِحذر يـا أخي من: الحريـة التي قبـل التعبـد – العزاء الـذي قبـل مباشـرة القتال – المعرفة المتقدمة على التَّجَارِب – الْمَحَبَّةَ التي قبل كَمَال الْتَّوْبَة والمَخَافَة.

+ مَن اقتنى الَّفَضَـائِل العظيمة مثل الصَّـوْم والْسَّـهَر ولكنه لم يقتني حراسـة الْقَلْب واللِسَـان فأنه في الباطل يتعب ويعمل. إذا وضـعت كل أَعْمَال الْتَّوْبَة في ناحية والحفظ في ناحية أخرى فأن الحفظ يرجح.

+ حفظ الْحَوَاس يقلع الخطـايـا. وحفظ الْقَلْـب يقلع الآلاَم التي تلـد الخطايا.

+ كلمَّـا أغلقنـا على الْحَوَاس وحفظنـاهـا من الملاقـاة ومن ادخـال تيارات غريبة إلى الْقَلْب فإنها تستنير في الصَّلاَة.

+ صوم اللِسَان أخير من صوم الفم وصوم الْقَلْب أخير من الاثنين.

+ لا تقترب منا هجمات الأَهْوَاءِ بالكلية إذا حفظنا قَانُون الانتباه وعمل التَّمْيِيز لأن منهما تأتي ثمار الحَيَاة. فالانتباه والاجْتِهَاد واليقظة ضروري للإنسان لحفظ الإِنْسَان وإذا أهملهما سيُسلب منه.

+ إنَّ الْحَوَاس العفيفة والمنضَبْطة تولد السلام للنفس.

+ مَن يحرم نفسه من الأَشْيَاء المادية ولم يحرمها من الْحَوَاس يسبب له ضيقًا مضاعفًا ويشقى كثيرًا.

+ لا تطلب نصيحة مما لا يسير سيرتك مهما كان حكيمًا.

+ لا يقدر الذهن أن يطيع ما لم يخضع الجسد أولًا.

+ فائدة الاحتراس أفضل بكثير من فائدة العمل.

+ لا يمكن التغلب على تشتت الذهن إلَّا بهذيذ المعرفة الرُّوحِيَّة.

+ الإعتدال وحفظ النظام الذاتي ينيران الذهن ويطردان التشويش والتشويش ينتج من عدم تنظيم السيرة ويظلم النفس. والظلام يسبب اختلالًا. أمَّا السلام فينتج من حسن التنظيم والنور يتولد من سلام النفس.

+ إنَّ الأماتة الداخلية لا تتم إلَّا ببطالة الْحَوَاس.

+ ضَبْط الْفِكْر لازم لنا جدًا طالما نحن نحيا هنا على الأَرْض في بيت اللصوص (أي الشياطين) واليقظة لازمة لحفظ الكنز.

+ روح الصَّـلاَة هو الانتباه وضَـبْط الْفِكْر في معاني الكلمات. انطق كلمات الصَّلاَة بلا تسرع ولا تدع عقلك يطوف في كل مكان بل اقفل عليه واربطه في معاني كلمات الصَّلاَة.

+ لا يُسـتطاع ضَـبْط الْفِكْر في الصَّـلاَة بدون الاحتراس الكثير في الكلام والأَعْمَال وحفظ الْحَوَاس على الدوام.

+ إذا كنت تريد أن تهدأ أَفْكَارك وقت الصَّـلاَة وتجد فرصـة للصَّـلاَة النقية ابتعد عن الماديات وشـهوتها والاهْتِمَام بأُمُور الْعَالَم والطموح في نوالها. وكلمَّا هدأت فيك حركة الْعَالَم وزهدَت فيها وجدت الصَّلاَة فيك مكانًا.

+ مَن لا يسـتطيع أن يخضـع نفسـه وفكره لإرادته لا يسـتطيع أن يخضع ذاته لله.

+ حزن الْفِكْر عطية ثمينة من الله ومَن يحتمله كما يجب يشـبه إنسانًا يصون القداسة في أَعْضَاءَه.

+ الذي يمحو الذكريات الماضـية القبيحة ويطرد الذكريات المتحركة والثائرة على الجسـد والتي تلهبه وتسـبب له الاضْـطِرَاب: الغوص

بشوق في الْكِتَاب الْمُقَدَّس يكشف معانيه بالْحِكْمَة المذخرة في أَقْوَاله التي تنبع من أَسْرَار بحر الْكِتَاب الْمُقَدَّس

+ الذي عوّد نفســه أن يكون محترسًــا داخليًا وخارجيًا فهذا جهاده عظيم وإن صمد في السُّكُون فأنه يتقدم إلى الأمام.

+ الذي يبدأ أن يزين نفسه الداخلية بالمحاسن الرُّوحِيَّة قبل أن يعدل عاداته الخاصــة وكثرة تقلباته وينظم حواســه فهذا لا يتحرر من وثوب الاضْطِرَاب على جميع أيام حياته.

+ الذي بدون صَّــلاَة ولا مشــورة ولا اختبار وفحص النية يفعل أي فكر يصعد بغتة إلى قلبه فهذا لا يتميز عن البهيمة وهو أخيرًا يندم.

+ لا تستطيع أن تستعيد الصلاح إلَّا بالابتعاد عمَّا افقدك إياه.

+ امتلاك العقل إنَّما بصــلب الجســد ولا يقدر أن يخضــع لله إن لم تخضع الحرية الذاتية للجزء الناطق (الرُّوح).

+ الذي ينظر إلى عُرى جســده وجمال أَعْضَــاءَه لســبب ما تتهاون إرادته وحينئذ ترد إِلَيْه أُمُور آخر حينئذ تنفتح عليه مداخل إلى أُمُور جسيمة صعبة.

+ اقطع علل السـقوط قبل تفاقمها بأُمُور بسـيطة قليلة أي أن تحتمل الحزن القليل وبواسطته تفلت من الحزن الكثير.

+ المعونة التي من الاحتراس أفضل من المعونة التي من الأَعْمَال.

+ إذا دخلت قلاية أحد أحفظ عينيك لئلا ترى شيئًا هناك.

+ حرص الذهن يفوق تعب الجسد.

+ لا تجادل مع الأَفْكَار التي يزرعها العدو فينا واقطع حديثك معها متضرعًا إلى الله يُعْطِي ذهنك حكمة من النعمة.

+ سير الأَعْمَال بأنتظام هو ضَبْط العقل.

+ إن قهر النفس في العمل يولد الحرارة اللامحدودة التي تلتهب في الْقَلْب بشكل تذكرات حارة تجول في الذهن وهو لا يعرفها سابقًا والعمل والاحتراس يصقلان الذهن بحرارتهما ويمنحانه بصيرة تلد الأَفْكَار الحارة.

+ تهذيب الْحَوَاس يجلب تهذيب الأَفْكَار.

+ إننا لا ندان من أجل تحرك الأَفْكَار والصور فينا. بل نجد نعمة إذا لم نوافقها وقاتلنا ضدها.

+ الاحتراس مقابل الأَفْكَار يُولد من الاحتراس مقابل الْحَوَاس. والْجَهْد الذي يُبذَل من أجل حفظ الْحَوَاس يشير إلى الغيرة التي

يقتنيها الإِنْسَـان في مواجهة الأَفْكَار. والذي يسـتسـلم طوعًا للوَاحِدة يخضع بالضرورة للأخرى.

+ انقباض الْفِكْر من الطياشة إنما يكون بالصَّلاَة.

+ اِحذر لئلا تقع في مرضـين مؤُلدِين للموت لغير المائت: الذين هما بطالة الجسد وانحلال حواس النفس. لأنَّ مرض الجسد مع الحرص لا يؤذي شيئًا.

١٦- الإدانة وَأَضْرَارهَا

للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:

+ أحكم يا أخي على نفسك قبل أن يحكموا عليك.

+ إذا ذكرنا سيئات الناس أتلفنا ذاكرتنا ولكن إن تذكرنا كيف تعمل الشياطين (مع الناس) نتقي شرها.

للقدِّيس مُوسَى القوي:

+ أَرْبَعَة مصدر ظلمة العقل: مقت الرفيق – الإزدراء به – حسده – سوء الظن به.

+ لا تكن قاسي الْقَلْب على أخيك فإننا جميعًا قد تغلبنا الأَفْكَار الشِّرِّيرَة.

+ إياك أن تسمع بسقطة أحد إخوتك لئلا تكون أدانته خفية.

+ اِحفظ سمعك لئلا تجمع لك حزنًا في ذاتك.

+ خير للإنسان أن يضع نفسه للموت من أن يضع جاره ولا يدينه في شيء ما.

+ خير للإنسان أن يموت عن كل شر ولا يحزن أحد قبل رحيله عن الجسد.

للقدِّيس نيلوس:

+ إذا دنِا أَنْفُسِنَا رضى الديان عنا. ونحن إن نظرنا في أُمُور أَنْفُسِنَا فلن ندن آخرين لأنَّ أُمُور كثيرة هيَ فينا ونحن نلوم بها غيرنا.

للشيخ الرُّوحانى:

+ لا تبكت بشريًا على جهالته بل اضع نفسك أمام جميعهم كمخطيء.

+ الذي بســـهولة يهدم ويخرب الْفَضَـــائِل هو وأنت جالس تهذ في أخيك كيما أن تعلم تدبيره حسن أم لا.

للقدِّيس إِشَعْيَاء:

+ إذا أتاك أحد بكلام ليســت فيه منفعة فقل له اغفر لي يا أخي فإني ضعيف ولست أقوى على سماع ذلك الكلام.

+ لا تحب أن تسمع عن خسارة أخيك أو تلومه وإلَّا فأنت هالك.

للقدِّيس دوروثيوس:

+ إنَّ أصل الإدانة هو عدم الْمَحَبَّةَ لأن الْمَحَبَّةَ تغطي كل عيب.

للقدِّيس سمعان اللاّهوتى الجديد:

+ عندما ترى أحد تسـلطت عليه الإنفعالات فلا تمقت الأخ بل امقت الإنفعالات المتسلطة عليه.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجى:

+ سقط أناس في خطايا عظيمة جهارًا ولكنهم عملوا صالحات أَعْظَم منها في السر مكتومة وبذلك انخدع الذين دانوهم إذ ضَبْطوا عوضًا عن الشمس دخانًا.

للقدِّيس دوروثيؤس غزة:

+ من المستحيل أن نغضب على أحد إن لم نكن قد ثرنا عليه داخليًا من قبل. أو إننا احتقرناه سابقًا حاسبين أَنْفُسِنَا أرفع منه.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ لو نظرنا إلى خطايانا لما نظرنا إلى خطايا غيرنا لأنَّه مَن ذا الذي يدع ميته ويبكي على ميت غيره وخطية الإِنْسَان هيَ موت نفسه.

+ لا تدينوا أحد من الإخوة وأنتم تقومون على كل أوجاع الشياطين.

+ إنَّ كل كلمة يتكلم بها الإِنْسَان ولا يستطيع أن ينطق بها قدام أخيه تعتبر نميمة ووشاية.

+ عود نفسك يا ابني عند كلامك عن الرهبان أن تقول: إنَّ هذا أخير مني وهذا أحرص مني في رهبانيتـه. وهذا أبر مني على أن تقول ذلك بنية صـــادقة من كل قلبك. لأنَّ ذلك يجعلك تنظر ذاتك تحت الْخَلِيْقَة كلها وحينئذ يَسْكُن فيك روح الله.

+ كيفية التخلص من الإدانة:

- **التماس الأعذار للآخرين وبدلًا من إدانتهم نتأمل في فَضَـــائِلهم وأنَّ المسيح صُلب من أجلهم وخلقهم على شبه وصورته.**
- **ربما ســمح الله بســقوط بعض الناس لحفظهم من المجد الباطل وإنه إنسان تحت الآلاَم.**
- **لا تســمع كلام الإدانة عن الغير وتقول نحن لنا أخطاء أَكْثَر مما نسمعه عن الغير.**
- **نضــع في فكرنا إننا تحت كل الْخَلِيْقَة وغير مســتحقين أن نكون من أبناء البشر ولا حتى البهائم.**
- **نضــع خطايانا أمامنا في كل حين فيصــعب علينا أن ننظر أخطاء الآخرين**
- **الصمت في كل الأُمُور لأنَّه من كثرة الكلام والثرثرة تأتي الإدانة.**

مار إسْحَاق:

+ اِحذر من أن تكون جالسًا وتفكر في أخيك بالإدانة فهذا يهدم جميع بنيان برج الفَضِيْلَة.

+ عبس وجهك لدى من يبدأ في أن يقع في أخيه قدامك. فأنك إن فعلت هَكَذَا تكون متحفظًا لدى الله تَعَالَى ولديه.

+ لا تحتد على أحد ولا تشـــخط ولا تدع المرارة تغلب عليك لا تبكت ولا تلم.

+ إن شِئْت أن تكون محبًا لله (صورة الناس) لا تفتش دواخلهم.

+ استر على الْخَاطِئَ تحملك رحمة الله.

+ مَن يزيل من ضميره هفوات قريبه يزرع السلام في قلبه.

+ مَن كان ضميره يهذي بالصالحات لا ينظر إلى نقائص قريبه.

+ إن كنت لا تســتطيع أن تســد فم المتكلم على إنســان بالشــر فعلى الأقل أن تحفظ فمك من مشاركته في هذا الأَمْر.

+ تجنب أن تؤنب أحد أو توبخه على شيء، أما إذا شِئْت أن ترجعه إلى الحقيقة فأحزن من أجله وقل له بدموع ومَحَبَّة كلمة وَاحِدة أو كلمتين.

+ لا توبخ أحد على ذلته بل انسب كل شيء إلى نفسك واعتبر ذاتك سبب ذلته.

+ إذا فتحت فمك بأنتهار ما وطعنت إنســانًا فأعلم إنك مائت عن الله وباطلة كل أَعْمَالك حتى لو ظننت أن الباعث على الكلام هو التقويم والبناء.

+ لا تمقت الْخَاطِئَ لأننا كلنا خطاة أثمة وإن تحركت (مشـاعرك) من نحوه من أجل الله فأبكي وصلي من أجل نفسه.

١٧- الخلطة وَالدَالة

للقدِّيس أنْطُونِيُوس:

+ لا تخالط علمانيًا بالجملة.

+ إنْ صرت في وسط فيه اختلاط بكثيرين فكُن كمَن هو ليس مختلطًا بهم. إن كنت تحب أن ترضي الله.

للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:

+ لا تختلط بصـــداقة مع أي إنســـان إلَّا مع إخوتك الْفَقْراء فاحترس من الدالة مع الناس.

للقدِّيس إشَعْيَاء:

+ الخلطـة مع العلمـانيين تمنع الْتَّوْبَـة وتبرد الحرارة والفرار منـهم ينشط إلى العمل الرُّوحاني فاِحذر لئلا تكون بينك وبين الناس معاملة ما دمت في الْتَّوْبَة فإن الخلطة تشغلك عن الرُّوحانية.

+ إذا صـرت مع إخوة فتباعد منـهم قليلًا ولتكن صـامتًا وإذا مشـيت فلا تلتفت يمينًا ولا يســـارًا بل اِدرس في مزاميرك وصـــلي إلى الله بفكرك.

+ إذا سكنت مع إخوة فلا تأمر أحدًا بعمل ولا يكن لك دالة مع أحدهم وإذا أمروك بشيء لا تهواه فأقطع هواك لأجلهم.

للقدِّيس أغاثون:

+ إنَّ الدلال والمزاح الضحك أُمُور تشبه نارًا تشتعل في قصب فتحرق وتهلك.

+ احفظ غربتك كل أيام حياتك وإياك أن تكون لك دالة لأن الدالة تشبه ريح السموم عند هبوبها يهرب الناس جميعًا من أمامها وهيَ تهلك ثمر الأشجار.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ لا تأخذ ولا تعطي مع إنسان يقاتلك به العدو. بل أنظر لنفسك واعلم أنَّ مصيرك أنْ تموت وتلقي الديان.

+ إذا كنت تحب أن تخلص من الأَوْجَاع النجسة اقطع منك الخلطة والدالة مع كل إنسان ولا سيما من ترى قلبك مائلًا إِلَيْه بشيء من الأَوْجَاع وهَكَذَا تعتق من السبح الباطل. لأن السبح الباطل ملتصق بالرياء والرياء يلد الأَوْجَاع. لأن المجاهدين إن لم يحرصوا فلن يكللوا. وإن لم يجاهدوا في معركة الحرب فلا يمدحون من الملك.

+ مَحَبَّة المسيح غربتنا عن البشر والبشريات.

للقدِّيس إكليماكوس:

+ مَن يحب مخالطة الناس لن يستطيع أن يتفرغ لنفسه وهو عاهة لنفسه.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ كل موضع تمضي إِلَيْه احرص ألَّا تجعل ذاتك من أهله.

+ مَن يحب السُّكُوْت ينجو من سهام العدو. أمَّا الذي يحب الجماعات فإنه يصاب بجراحات كثيرة.

+ لا تصادق ولا تتعرف على رئيسًا ولا تتملقه لئلا يحصل لك من ذلك دالة فتشتاق للرئاسة.

للقدِّيسة سارة:

+ إن أنا طلبت أن أصنع إِرَادَة الناس فإني سوف أوجد تائهة على باب كل أحد فينبغي لي أن أحفظ قلبي نقيًا مع كل أحد وأنا مبتعدة من كل أحد.

للقدِّيس يوحنا:

+ كُن ملازمًا للشيوخ الرُّوحانيين وتعلم سيرتهم وابعد عن الأحداث والصبيان.

للقدِّيس مُوسَى القوي:

+ يبتعد الإِنْسَان بنفسه عن جاره وذلك يضع الإِنْسَان في قلبه إنه صار في القبر منذ ثلاثة سنين.

للقدِّيس أوغاريتوس:

+ اقطع نفسك من مودة الكثيرين لئلا يكون عقلًا مناصبًا لك فيقلل عادة السُّكُوْت.

للقدِّيس بيمن:

+ من يكثر من الاخْتِلاط بالناس. لا يمنكه أن ينجو من النميمة.

للقدِّيس يُوْحَنَّا القصير:

+ ابتداء التدبير الجيد هو أن يبتعد الإِنْسَان من أَحبائه ومعارفه وأقاربه فكُن محبًا لكل أحد وابتعد عن كل أحد.

للقدِّيس ثيؤدور:

+ إن لم اقطع نَفْسِي من أصدقاء هذا الْعَالَم فلن أكون راهبًا.

للشيخ الرُّوحَانِيّ:

+ ليس شـــيء يبرد لنا الرُّوح الذي يتقدح في الْقَلْب لتطهير النفس مثل الخلطة والأنس ما خلا الذي يكون مع بني أَسْـــرَار الله لتربية مَعْرِفَتـه والهدايـة إلى عنـده هذا الأنس يبقظ النفس إلى الحَيَـاة. لا يكون لك صديق ومشاور إلَّا مثل هذا.

+ بقدر ما ينقص الإِنْسَان من الاخْتِلاط بالإِنْسَان بقدر ما يتصل عقله وقلبه بالله.

مار إِسْحَاق السُّرْيَانى:

+ اِحذر من حَيَاة الخلطة لأنَّها معوقة لسَائِر أَنْوَاع الفَضِيْلَة والْتَّوْبَة.

+ اللقاءات وكثرة الكلام تبرد نار الرُّوحِ الْقُدُس فينا أما معاشـــرة المجاهدين تغنينا بأَسْرَار الله والعكس مع المتهاونين والكسالى.

+ من الشـــراهة يتولد اضْـــطِرَاب الأَفْكَار ومن كثرة الكلام وعدم الانضباط في اللقاءات يتولد الجهل والتشويش.

+ الذي لا يشـــابهك فيما يقصـــده ضـــميرك تجنبه بســـلام ومعرفة لا تعاشره.

+ الانْحِلال والدالة هما آلة الشـــيطان لأنَّ بهما يحرك الآلاَم ويخفي الفخاخ وأَيْضًـــا يصـــطاد الناس للخطية. الخوف والحياء والسُّـــكُون والتحفظ هما آلة الملائكة الْمُقَدَّســـين. التي بها يحركون الَّفَضَـــائِل ويجذبوننا لمعرفة الحق.

+ اهرب من الدالة هربك من الموت.

+ تحفظ من الاخْتِلاط مع ذويك وأقاربك لئلا يبعد قلبك عن مَحَبَّة الله.

+ اهرب من دالة الشبان وملاقاتهم هربك من صحبة.

+ لا تمر بجانب ساحات الغضوبين.

١٨- الْجَفَاف وَالفُتُور الرُّوحِي

للقدِّيس أنْطُونِيُوس:

+ التَّجَارِب لا تأتي بقوة إلَّا على الذين قبلوا الرُّوحِ الْقُدُس لأن بمجرد قبولهم الرُّوح تأتي عليهم التَّجَارِب من الشيطان ولكن بسماح من جهة الرُّوحِ الْقُدُس لأن العدو ليس له سلطان أن يغصب أحد المؤمنين إلَّا إذا أُعطيَ ذلك من جهة الرُّوحِ الْقُدُس.

+ وهَكَذَا كل الذين ينالون الرُّوحِ الْقُدُس يمنحهم قوة عظيمة بزيادة ويرفعهم (إلى درجات في الرُّوح أعلى) ويحفظهم من كل الأَشْيَاء.

+ وحقًا إن الذي يشترك مع المسيح في الهوان فهو يشترك معه في المجد وكل من يشترك في الأتعاب والشتائم والتعيير والهوان يتمجد. والابن الصالح يرث أتعاب آبائه كما يرث بركاتهم.

+ ولأجل مَحَبَّة الله للبشر يطلق عليهم أَشْيَاء مضادة لهذه المسّرات حتى لا يتعظم الإِنْسَان بل يثبت مجاهدًا فيزداد نموه وأَثْنَاء ذلك يصيبه أتعاب فعوض القوة يكون ثقل وضعف وعوض الفرح حزن وعوض الراحة والْهُدُوء قلق وعوض الحلاوة مرارة وبكثير مثل هذه يصاب محب الله.

ولكنه بجهاده يتقوى وإذا غُلِب فإن روح الله يكون معه في كل شيء ويقويه فلا يعود يخاف من شيء البتة.

للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:

+ إنَّ النُفُوس التي تحب الله بالحق وتشتهيَ أن تلبس المسيح بسبب كثرة إيْمَانُهَا ورجائها لا تحتاج إلى تذكير من الناس فهي لا تكون خالية من مَحَبَّة الرَّبّ بشهوة إلهِيَّة ولوانها تصير أَحْيَانًا في حالة فراغ (الْجَفَاف الرُّوحِي) ولكن بسبب أنها تكون قد تسمّرت بكليتها في صليب المسيح فأنها تستشعر يومًا فيومًا باحساس اختباري تقدمها الرُّوحَانِيّ نحو العريس السمائي.

+ وأمَّا النفس الحكيمة فإنها تظل في وسط المصائب والشدائد قائمة لا تيأس أَبَدًا بل تثبت فيما تعلقت به وتتحمل كل ما يحل بها من التَّجَارِب التي لا تُحصى قائلة على الدوام ولو مُتُ فلا أطلقه! فإن صبر الإِنْسَان إلى المنتهى فحينئذ يغطي الخجل وجه الشيطان ولا يعود يرد لله جوابًا وهَكَذَا يخزى الشيطان من الذين يحتملون البلايا والتَّجَارِب.

+ ومن حيث أنَّ النفس تكون كالطفل لذلك يدربها الرَّبّ بالحرب: بالنور والظلمة والراحة والشدة. ساعة صَلاَة وهدوء وساعة قلق عظيم.

+ وثورة الحرب عليك ليس هذا معناه أنه بسبب ذنب فيك ولكن عليك أن تبغض أَعْمَال العدو. فإذا رأى الرَّبّ عقلك ودفاعك على قدر جهدك ومحبتك له بكل روحك. فحينئذ يبطل الموت من نفسك في ساعة ويأخذك إلى حضنه ويدخلك نوره وفي لحظة يخطفك من الظلمة وتُنتقل إلى ملكوته. لأنَّ الله يطلب من الإِنْسَان الاجْتِهَاد بسبب اتحاد النفس مع الطَّبِيعَة الإِلهِيَّة[2].

للشيخ الرُّوحَانِيّ:

+ فإذا ثبتَ يا أخي داخل الباب واحتملت الشدة حتى الموت حينئذ فالرُّوحِ الْقُدُس يُعْطِيك ما تطلبه رتبتك. والملائكة تهديك إلى الميناء.

+ ويكون متى يحلو لك تكميل هذه الْفَضَائِل: الصَّوْم المرتب – الطعام الحقير – الْسَّهَر المضيء – القِرَاءَة الحارة – اتِّضَاع الْقَلْب – دموع الوجع – صلوات وسجدات دائمة. فاعلم أن ذلك ليس فقط

[2] كَمَا أَنَّ قُدْرَتَهُ الإِلهِيَّةَ قَدْ وَهَبَتْ لَنَا كُلَّ مَا هُوَ لِلْحَيَاةِ وَالتَّقْوَى، بِمَعْرِفَةِ الَّذِي دَعَانَا بِالْمَجْدِ وَالْفَضِيلَةِ، اللَّذَيْنِ بِهِمَا قَدْ وَهَبَ لَنَا الْمَوَاعِيدَ الْعُظْمَى وَالثَّمِينَةَ، لِكَيْ تَصِيرُوا بِهَا شُرَكَاءَ الطَّبِيعَةِ الإِلهِيَّةِ، هَارِبِينَ مِنَ الْفَسَادِ الَّذِي فِي الْعَالَمِ بِالشَّهْوَةِ. (بطرس الثانية ١ : ٣، ٤).

عمل النعمة بل وأَيْضًا طياشة الأَفْكَار وضعف الأَعْضَاء من التَجْرِبَة التي تدبرها عليك النعمة التي قد تقطع وتبطل كل فَضَائِلك!

+ لأنَّه في وقت التَجْرِبَة ينطق شيطان الزنى في النفس كلامًا وأَفْكَارا صعبة ويبدل شهوتها الفاضلة بشهوة الكلاب.. كثيرة هيَ حيل هذا الشيطان أَكْثَر من جميع الشياطين النجسة. فهو يثير الأَعْضَاء ويعصر الْقَلْب ويخنق النفس بظلمة حالكة ويحرمها من كل عزاء ويبردها من الصَّلاَة والتزمير والقِرَاءَة ويملأ الإِنْسَان كسلًا ويمسك الرأس بألم شديد أمام هذه استعمل الصبر أيُّها الأخ ولا تجاهد بقوة في صدها لئلا تشتد عليك بالأَكْثَر لكن هديء نفسك وادعي المسيح بقلبك.

+ كما أنَّ شيطان التجاديف يتكلم مع النفس ملامات على الله وتجاديف وشكوكًا على الأَسْرَار الإِلهِيَّة وعلى الْبَتُّول الطَّاهِرَة مَرْيَم وَالِدَة الإله ويظن الإِنْسَان أن نفسه هيَ التي تتكلم بهذه التجاديف حتى تيبس عظامه من الضيقة ويتعذب بالحزن على نفسه. لا تضطرب يا أخي وتعذب نفسك فنفسك ليست هيَ المتكلمة ولا يمكن أن تقع في الله بل هيَ تسمع فقط ما يقوله الشيطان فيها وهيَ لا تشاء هذا. والدليل على ذلك إنه حينما تتوقف هذه التجاديف تفرح

النفس وتســـتنير وتثبت. فكل مَن يحتمل ولا يقطع رجائه في هذه التَجْرِبَة فطوباه. لأنَّه أية عطايا عظيمة سوف يأخذ.

أَقْوَال الآباء للقدِّيس يُوْحَنَّا كاسيان:

+ في حـالـة التعزيـة الرُّوحِيَّـة والفرح كيَد يمنى نتعبد لله بغيرة واشـتياق وفي حالة الفُتُور الرُّوحِي كيَد يسـرى لا نكف عن الْمُثَابَرَة والْجِهَاد من أجل محبتنا للرب ويسمح الله لأولاده فترات فُتُور روحي لكي يتعبدوا ويثابروا رغم فُتُورهم سِـــينَالوا النصـــرة من الناحية اليسارية ويسمح الله بالتَّجَارِب إما لتَزْكِيَة المؤمن أو لأجل تنقيته أو كتأديب أو لأجل تمجيد الله.

من كِتَاب حَيَاة الصَّلاَة للأب مَتَّى الْمِسْكِين:

+ الْجَفَاف الرُّوحِي ليس هو علامة على فقدان أي شـيء في علاقتنا الطيبة مع الله وإنما هو مرحلة هامة لازمة لـهذيب النفس واعدادها لحَيَاة روحية أَكْثَر تقدمًا لا تعتمد على مشـجعات نفسـانية أو مسّرات ذاتية.

+ ولعل أَعْظَم وصية تفيد الإِنْسَان في هذا الاختبار هيَ قبول الإِنْسَان الْجَفَاف الرُّوحِي بداعي الاتِّضَـاع واكتفاؤه بأن يكون أقل الناس وإنه ليس أهلًا للتعزيات. وأَعْظَم عمل يمكن أن يعمله الإِنْسَـــان في هذه

الحالة هو أن يقبل الْجَفَاف ويداوم أَثْنَاءه على عمله الرُّوحِي برزانة ووعي مستجيزًا العناء والْجَهْد الزائد لمتابعة مسيره بنفس السرعة كالسَـائِر في دروب الصـحراء لا يثنيه فقدان مسّـرات المدينة عن المسير في جوف الصحراء القاحلة حتى النهاية.

+ فالْجَفَاف الرُّوحِي تَجْرِبَة روحية موضـوعة لذاتها كلازمة من لوازم الطريق الضيق.

+ والتَّجَارِب الرُّوحِيَّة على وجه العموم لا نجوزها طمعًا في بلوغ الكَمَال لأنَّ هذا فيه تآليه الذات. ولكننا نخضـع لكل تدبير الله حتى نكمل مشـيئته. لأنَّ طاعتنا لله هيَ أسـاس حَيَاة شـركة معه وهيَ وحدها التي توصلنا إلى الكَمَال.

+ والْجَفَاف الرُّوحِي يظل تَجْرِبَة خارجة عن الإِرَادَة[3] أي إنه يمكن أن تسـتمر الصَّـلاَة بكل قوتها ونشـاطها بالرغم من وجود حالة الْجَفَاف الرُّوحِي.

+ واسـتمرار الصَّـلاَة بدون الاعتماد على التعزيات والمشـجعات العاطفية التي كانت تتقبلها النفس عن طريق التصـورات والعواطف

[3] فَإِنِّي أَعْلَمُ أَنَّهُ لَيْسَ سَاكِنٌ فِيَّ، أَيْ فِي جَسَدِي، شَيْءٌ صَالِحٌ. لأَنَّ الإِرَادَةَ حَاضِرَةٌ عِنْدِي، وَأَمَّا أَنْ أَفْعَلَ الْحُسْنَى فَلَسْتُ أَجِدُ. (رومية ٧:١٨).

+ والأَفْكَار هو القصد الأساسي من تَجْرِبَة الْجَفَاف الرُّوحِي التي تسوقها النعمة على الإِنْسَان أَثْنَاء مسيره على الطريق الرُّوحِي حتى يتخلص من الارتباطات التي تربط النفس بالمحسوسات والعواطف البشرية والتصورات العقلية التي تعطل اتصال النفس بالله مباشرة.

+ وفي اللحظة التي تتحرر فيها الصَّلاَة من هذه الارتباطات فانها تدخل في درجة الصَّلاَة النقية والصَّلاَة النقية إذا بلغها الإِنْسَان فلا شيء في الوجود يستطيع أن يفصله عن الله لأن جوهر النفس يكون قد تركز في الله بدون مؤثرات خارجية. وتستطيع النفس أن تشخص في الله أَثْنَاء الصَّلاَة بدون عائق وبدون تنبيهات نَفْسِية قابلة للخطأ.

+ أمَّا الفُتُور الرُّوحِي حينما يكون لتهذيب النفس الطموحة التي تطلب المزيد من المعرفة أَكْثَر من احتياجها الفعلي. أو أَكْثَر من قامة رؤيتها الحقيقية.

+ فالفُتُور هنا تأمين لحَيَاة النفس وضمان لحفظها من الكبرياء الرُّوحِي. وهو يجرد النفس من الطموح نهائيًا ويوقف انشغالها الزائد بالتقدم الْخَاطِئَ في خداع الإرادة لتعظيم الذات ويردها إلى الدرجة الحطيطة التي للمبتدئين وتعود تحسس البداية بمذلة واتِّضَاع وعلامة هذا النوع التأديبي من الفُتُور الرُّوحِي الذي يكون بسبب الطموح هو الحزن المفرط والغم الذي ينتاب النفس على ما أصابها

فهذا الحزن والغم دليل على صـحة العملية التي يكون قد أجراها الله للنفس لتبقى في اتِّضَاعها.

+ والفُتُور الرُّوحِي أَيْضًـا حينما يكون لتعديل العلاقات التي تربطنا بالله فيتهيأ للنفس كأنَّما اجْتِهَادها وأمانتها في الصـلوات هيَ التي تؤهلها لحب الله واستحقاق البنوة عنده ولا يشاء الله أن تتوه النفس في هذا المنهج الْخَاطِئَ الذي يبعدها نهائيًا عن اسـتحقاق مَحَبَّة الله والحَيَاة معه يضـطر أن يحرمها من هذا النشـاط والاجْتِهَاد اللذين سيصيران سببًا في خرابها.

+ ويظن الإِنْسَـان أنَّ أبوة الله توقفت بسـبب توقف الصَّـلاَة وأنَّ الله هجر النفس وأهملها بسـبب أنَّ أَعْمَالها واجْتِهَادها يُظهران أنها لم تكن بالقدر الكافي لتتوازن مع محبته.

+ وتحاول النفس أن تقوم من انطراحها وحزنها لتعاود اجْتِهَادها ونشـاطها ولكن تضـيع كل عزائمها مع إدراج الرياح وأخيرًا شـيئًا فشـيئاُ تبتديء النفس تدرك عظمة الخالق وأبوته لنا ليس ثمنًا لأَعْمَال الإِنْسَـان واجْتِهَاده وأنَّ بنوتنا لله حقيقة مصـدرها الله وليس نحن. وتتعدل نظرة الإِنْسَان للاجْتِهَاد والنشاط وكل عمل رُوحِي فيما

بعد لا كأنه ثمن لمَحَبَّة الله وأبوته بل استجابة لمحبته واستجابة لأبوته.

+ وأخيرًا الفُتُور الرُّوحِي حينما يكون لتقوية الإيْمَان بالله فوق المحسوسات فحينما يكون الإِنْسَان في غاية السعادة والسلام بسبب عناية الله بسبب الدليل المادي والبرهان الملموس فتكون النتيجة أن الله يحبس دفعة وَاحِدة جميع معوناته المنظورة ويوقف حمايته الملموسة ويسحب عنايته الظاهرة بالإِنْسَان. فتبتديء تأتي الضيقات على الإِنْسَان (كما حدث مع أيوب البار).

+ فالله يريد أن يعلن لنا أن الإيْمَان به يلزم أن يحتمل كل حالات التخلي مهما بدت مخيفة وخطيرة ومؤلمة. بل ويلزم أن يرتفع الإيْمَان أَيْضًا فوق هذه التخليات جميعًا فيثق الإِنْسَان بوجود الله وبرحمته وعنايته بالرغم من كافة الشدائد التي يجوزها.

+ وبقدر ما تثقل على الإِنْسَان التَجْرِبَة بقدر ما تصفو نفسه وتنكشف الرؤية عن عظمة القدير وشدة حبه وأمانته للنفس البشرية. فتبدو الآلاَم السابقة وكأَنَّها قشور تتساقط من عين النفس وحينئذ تبتديء النفس تبني إيْمَانُهَا بالله لا على الخيرات الزمنية أو الحماية والرعاية المنظورة أو الإدلة الملموسة والبراهين المعقولة بل على أساس الثِّقَةُ بِمَا يُرْجَى وَالإِيقَانُ بِأُمُور لاَ تُرَى.

مار إسْحَاق:

+ الطريق الرُّوحِي لا يقاس بأوقات النوروالحرارة والسرور بالنشاط المثمر فقط فإنَّ أوقات التوقف والظلمة التي تحيط بالنفس والحزن الذي يضـغط علي الْقَلْب والبرودة التي تشـل كل حركة العواطف هذا أَيْضًا جزء لا يتجزأ من الطريق الرُّوحِي الضيق.

+ لماذا يسمح الله بالفُتُور الرُّوحِي للنفس؟ أو الأسباب لتحتم النفس في دخول هذه الخبرات:

- **لتهذيب النفس الطموحة التي تطلب المزيذ أَكْثَر من احتياجها الفعلي أو أَكْثَر من قامة رؤيتها الحقيقية.**
- **لتعديل فهم العلاقات التي تربطنا بالله لأننا نظن أنه بجهدنا نؤهل لحب الله.**
- **لتقوية الإيْمَان بالله فوق المحسوسات عن طريق حِدة التَّجَارِب على النفس.**

+ إذا وجدت طريقك سالمًا دائمًا لا يتغير فخف لأنَّه ذلك معناه أنك سَائِر بعيدًا عن السبل المستقِيْمَة التي وطأتها أقدام الْقِدِّيْسِيْن ذات التعب.

+ لا نقلق في الوقت الذي يحدث فيه ظلام النفس ولا سيما إن لم يكن السبب منا وهذا يكون بدبير من الله يعلمه الله وحده في هذه الأوقات تختنق النفس وتصير كأنها غارقة في لُجة تلاطم الأمواج ويصير الإِنْسَان في ظلام منوط بظلام يذهب صنف ويأتي صنف سواء قِرَاءَة في كِتَاب أو خدم أو مهما باشر وصنع وغالبًا لا يملك الإِنْسَان قدرة أن يدنو من قِرَاءَة أو خدمة أو عمل ما في هذه الحالة. ولا يعود يؤمن البتة أنه يمكن أن يتخلص من هذه الحالة أو أن يعود له سلامه وهذه الساعات مملوءة من كل يأس وخوف ولا يوجد فيها ثقة بالله أو عزاء الإِيْمَان بل يكون هناك كل شيء تقسّم وجزع والذين امتحنوا هذه الحالة يعرفون كيف يمكن أن تتحول في النهاية وتتغير. إذا طالت هذه الحالة فليعلم الإِنْسَان في النهاية تغير هام للحَيَاة هذا الضرب من التَّجَارِب يُمتحن به المؤثرون أن يتصرفوا حسنًا بسيرة تدبير الصَّلاَة المشتاقون إلى عزاء الأَمَانَة وبلوغ كَمَال سيرتها ولذلك تجلب عليهم هذه التَجْرِبَة وجعًا وحزنًا يسبب تقسّم الْفِكْر إذا يتبعها تجديف قوي حتى أنه يعرض للإنسان الشك في حقائق الإِيْمَان كالقيامة وأَشْيَاء أخرى لا يليق وصفها هنا.

١٩- الْمَوَاهِب وَحَيَاة الفَضِيْلَة

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ فيا أَوْلاَدِي الوارثين مع الْقِدِّيْسِيْن ليست الْفَضَائِل باجمعها بعيدة عنكم بل هيَ لكم ومنكم.

+ حينما يحاول الراهب وضع خطة حياته الرهبانية للوصول إلى مستويات قريبة من الكَمَال وقد تعلّم التَّمْيِيز ويستطيع أن يحكم على نفسه ويقترب من قمة الحَيَاة النسكية يلتزم ألَّا يسعى وراء كل أَنْوَاع الْفَضَائِل من شخص وَاحِد مهما بلغ الكَمَال.

للقدِّيس مَكَارْيُوس القس السَّكَنْدَري:

كَمَا أنَّ الْبُسْتَان الوَاحِد يَنْبُوع وَاحِد يَسْقِيه، وَيُعْطِي أَثْمَارًا مُخْتَلِفَة مُتَعدِّدَة الْطَّعْم وَاللَّوْن، هَكَذَا أَيْضًا الرُّهبَان، فَهُم مِنْ عَين وَاحِدة يَشْرَبُون، وَرُوح وَاحِد يَسْكُن فِيهِم، وَلَكن ثِمَارِهِم مُخْتَلِفَة، فَكُل وَاحِد يُعْطِي ثَمْرَة بِقَدر مَا يَفِيض الله عليه.

للقدِّيس مُوسَى القوي:

+ ثلاثة أَشْيَاء تكون من جودة العقل: الإِيْمَان بالله – الصبر على كل محنة – تعب الجسد حتى يُذل.

+ ثلاثة أَشْيَاء يفرح بها العقل: تمييز الخير من الشر – التفكير في الأَمْر قبل الاقدام عليه – البعد عن المكر.

+ ستة أَشْيَاء يتطهر بها العقل: الصمت – حفظ الْوَصَايَا – الزهد في القوت – الثقة بالله – قمع الْقَلْب عن الْفِكْر الرَّدِيء – عدم استماع كلام الأغنياء – الامتناع عن النظر إلى النساء.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ كيف يقتني الراهب الفَضِيْلَة؟

لكي يقتني الراهب الفَضِيْلَة يمقت الرذيلة التي تضادها. فان شِئْت أن يحصل لك النوح فامقت الضحك – وإن آثرت أن تقتني التَّوَاضُع ابغض الكبرياء – وإن أَحببت أن تضَبْط هواك فإمقت السر والتحريف في الأَشْيَاء – ومن يشتهيَ أن يكون له السُّكُوْت فليمقت الدالة – ومَن أراد أن يكون غريبًا من عادته فليبغض التخليط – ومَن يريد أن يضَبْط غضبه فليبغض مشيئاته – ومَن يريد أن يضَبْط

بطنه فليبغض اللذات والاقامة مع أهل الْعَالَم – ومن أراد عدم الحقد فليبغض المثالب – ومَن لا يقدر أن يكابد الهموم فليَسْكُن وحده منفردًا – ومَن يريد أن يضَبْط لِسَانه فليسد أذنيه لئلا يسمع كثيرًا – ومَن يريد أن يحصل على خوف الله فليمقت راحة الجسد ويحب الضيق والحزن – وعلى هذه الصفة يمكنك أن تعبد الله باخلاص.

+ إنَّ الفَضِيْلَة تريد منا أن نريدها لا غير فقط.

+ إن أردت أن تقتني فَضَائِل الْقِدِّيْسِيْن: فصّير نفسك مثل صبي يكتب كل يوم آية من معلمه فإن حفظها كتب غيرها. فافعل أنت كذلك هَكَذَا: قاتل بطنك في هذه السنة بالجوع فإذا أحكمت ذلك قاتل حينئذ السبح الباطل لتبغضه كالعدو وإذا قومّت هذين فاحرص على أن تزهد في أُمُور الدنيا وتضع اتكالك على الله فإن تيقنت أنك قد قوّمت هذه الثلاث خصال فستلقى ربنا يسوع المسيح بدالة كثيرة.

<u>للقدِّيس إشَعْيَاء:</u>

+ ثلاثة فَضَائِل يحتاج إِلَيْها العقل دائمًا: ترك الغضب – عدم التهاون – الشجاعة.

+ أَرْبَعَة فَضَائِل تذكي النفس: السُّكُون – حفظ الْوَصَايَا – الانفراد – الاتِّضَاع.

+ ثلاثة فَضَـــائِل إذا ازداد بها العقل يثق بأنه قد بلغ الحَيَاة: إِفْرَاز الجيد من الرديء – التبصـــر في الأُمُور قبل الإقدام عليها – عدم الخضوع لأمر غريب.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ العمل الداخلي هو وجع الْقَلْب أي المناجاة الْقَلْبية بمســكنة ومداومة هذا يجلب الْطَّهَارَة والْطَّهَارَة تلد السُّكُوْت وهذا السُّكُوْت يلد التَّوَاضُع والتَّوَاضُع يصير الإِنْسَان مسكنًا لله. وهذه السكنى تطرد الأَعْدَاء الأشرار مع كافة الأَوْجَاع الرديئة وتحطم الشيطان رئيسها فيصير الإِنْسَان هيكلًا لله طاهرًا مقدسًا مستنيرًا فرحًا ممتلئًا من كل رائحة طيبة وصلاح وسرور ويصبح الإِنْسَان لابسًا لله.

من أَقْوَال الآباء للقدِّيس يُوْحَنَّا كاسيان:

+ مَن يكسر فضيلة أو جزء منها لا يمكنه اقتناء أي فضيلة أخرى كاملة.

+ لايمكن نوال فضـــيلة من غير جهاد ولا يمكن ضَـــبْط العقل بغير حزن قلبي عميق ومن أجل الوصـــول إلى إِنْسَـــانٍ كَامِل. إِلَى قِيَاسِ قَامَةِ مِلْءِ الْمَسِـــيحِ. يلزمنا أن نكون على الدوام في جهاد عظيم مع عناية لا نهائية كَيْ يَكُونَ اللهُ الْكُلَّ فِي الْكُلِّ.

+ كَمَال الصَّـلاَة هو تاج بنيان كل الْفَضَـائِل فإن لم تتحد كل فضـيلة اتحادًا كاملًا بالصَّـــلاَة لا تكون لها قوة أو ثباتًا ودوام الْهُدُوء في الصَّلاَة وثباتها لا يمكن أن يكون أكيدًا وكاملًا ما لم تسندها الْفَضَائِل ولا يمكن اقتناء الْفَضَائِل ما لم تثبت في الصَّلاَة ولكي تقتني الصَّلاَة النقية: ترك كل أُمُور تتعلق بأُمُور جسدانية وألَّا نترك فرصة لأَفْكَارنا أن تشـرد في الاهْتِمَام أو حتى مجرد ذكر عمل من الأَعْمَال. أن نلقي جانبًا كل الوشايات وكثرة الكلام الباطل وقبل كل شيء نترك الغضب وننزع الكآبة المملوءة قلقًا ونقتلع جذور الشَّـهَوَات المميتة والطمع هَكَذَا إذ يرى الإِنْسَـان هذه الأخطاء ويسـتعبدها عن طريق الْبَسَـاطَة النقية والبراءة. عندئذ يضـع أسـاسًـا أمينًا من الاتِّضَـاع العميق بعد ذلك يقام عليها بنيان الْفَضَائِل الرُّوحِيَّة.

للشيخ الرُّوحَانِيّ:

+ بأَرْبَعَة فَضَـائِل يتقدم عقل الناطقين: الأولى يقتني مَحَبَّة وشـوقًا، والثانية اسـتقامة ونَقَاوَة، والثالثة صـبرًا واحْتِمَالا، والأخيرة يقتني الحب والكَمَال.

+ كل فضـــيلة لا يختلط عملها بذكر الله والهذيذ فيه تكون مثل جثة بلا نفس.

للقدِّيس مار أفرام السُّرْيَانى:

+ هذه الثلاثة هيَ أداة لتقويم الَّفَضَـــائِل وَالْطَّهَارَة الإِلهِيَّة: امســـاك البطن – صيانة اللِسَان – الجام العينين.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجى:

+ درجات السلم لكل إنسان يريد أن يصعد إلى السماء: أولًا تخضع شـــهوتك وتحفظ الْمَزَامِير، ثانيًا الصَّـــلاَة اللفظية، ثالثًا الصَّـــلاَة الداخلية، رابعًا الرؤى. فالأولى للمبتدئين والثانية لعمل المتقدمين والثالثة للذين اقتربوا إلى النهاية والرابعة لمَن بلغوا الكَمَال.

مار إِسْحَاق:

+ إنَّ جميع الَّفَضَـــائِل التي نقتنيها بالتعب إن كنا نتهاون في عملها تضيع قليلًا قليلًا.

+ موهبة بلا تجارب تهلك الذين يقبلونها.

+ الذي يوجد في الفَضِـــيْلَة بلا أحزان يكون باب الكبرياء مفتوحًا أمامه.

+ ليست فقط فعل الَّفَضَـائِل ينفع مكمليه بل أَيْضًـا تصور ذكر وجوه عاملي الفَضِيْلَة

+ لا تتعجب إذا ما بدأت بعمل الفَضِـــيْلَة وانطلقت عليك ضـــوائق ومصـــاعب من كل ناحية لأنَّها لا تحُســـب فضـــيلة التي لا يتبعها مصاعب ومتاعب وعناء في فلاحتها.

+ مرذولة الفَضِيْلَة المرتبطة بالراحات.

+ خمس فَضَـائِل بدونها جميع طبقات الناس لا يمكنهم أن يكونوا بلا لوم إذا حفظها الإِنْسَان يخلص من كل مضرة ويصير محبوبًا عند الله والناس وهيَ: جســـد عفيف – لِسَـــان مُحترس – زهد في الرغبة والشـره – كتمان الشـر في سَـائِر الأَشْـيَاء بغرض مسـتقيم الهيَ – اكرام كل طبقات ومراتب الناس.

+ ليست موهبة بلا نمو وازدياد إلَّا التي ينقصها الشُّكْر.

+ لا تطلب الأُمُور الحقيرة من العظيم القادر على كل شـــيء لئلا تهينه اســـأل الْمَوَاهِب الكريمة من الله فينعم عليك بها. أطلب من الله ما يلائم مجده لتكون كريمًا عنده ولا تسأل الأَرْضيات من السمائي.

+ مَن يشتهيَ الرُّوحِيات حتما يهمل الجسديات.

+ ليس شيئًا محبوبًا لدى الله وسريعًا في استجابة طلباته مثل إنسان يطلب من أجل زلاته وغفرانها.

+ علامة قبول الصلاح: فرح في الْقَلْب بالتسبيح لله وانحدار الْدُمُوْع في وقت التضرع.

+ إنَّ عمل الفَضِيْلَة هو حفظ وصايا الرَّبّ والإزدياد في عمل الْوَصَايَا هو نتاج الذهن الصالح الذي قوامه الاحتراس.

+ فضيلة بدون تعب جسدي كالسقط بلا روح.

+ إنَّ ما يجعل مواهب الله تتدفق على الإِنْسَـــان هو الْقَلْب المتحرك بالشُّـــكْر بلا انْقِطَاع وأما ما يســـلط التَجْرِبَة على النفس هو روح التذمر.

+ الفَضِيْلَة أم الحزن ومن الحزن ينشأ التَّوَاضُع وللمتواضع تعطى نعمة.

+ إن كنت تشتهيَ الفَضِيْلَة سلّم نفسك للشدائد لأنَّها تولد التَّوَاضُع.

+ عندما نسير في طريق البر ونحب حَيَاة الفَضِيْلَة لابد أن تصادفنا أحزان فتمرض أجسادنا ونشقى ونتبدل.

+ كل فرح لا ينشأ عن الفَضِيْلَة يثير في صاحبه بسرعة حركات الرغائب الشهوانية وليس الطبيعية.

+ إذا كان ذكر الصالحات يجدد فينا الفَضِيْلَة فإنَّ تذكر الفجور يجدد في أذهاننا الشهوة العاطلة.

٢٠- الصَّلاَة الدَّائِمَة وَصَلاَة يَسُوع

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ لا تتخلى عن اسم الرَّبّ يَسُوع بل امسكه بعقلك ورتل به بلِسَانك وقُل يَارَبِّي يَسُوع الْمَسِيح اِرحمني – يَارَبِّي يَسُوع الْمَسِيح أعني – أنَا أُسَبِّحُك يَارَبِّي يَسُوع.

للقدِّيس أبَا مَقَار الْكَبير:

+ تقو وتمســـك برجاء الحَيَاة الأَبَديَّة والرَّحْمَة التي لا حد لها الذي هو اسم رَبّنَا يَسُوع الْمَسِيح

+ لكي نقتني هذا الكنز العظيم الجوهرة الكثيرة الثمن الذي هو رَبّنَا يَسُوع الْمَسِيح ذلك الاسم المخلص وذلك بالعزلة عن كل أحد وعدم الاهْتِمَام بكافة الأَشْيَاء واتعاب الجسد بقدر والصَّوْم بمداومة فهذه كلها تلد الاتِّضَاع والْدُمُوْع الصادقة تجعلك أن تكون تحت كل الْخَلِيْقَة فإذا ما حصلت على ذلك صرت اِبنًا لله وأنت على الأَرْض وتنتقل من الأَرْض إلى فوق السماء وأنت كائن في الجسد.

+ أتريد أن تقتني الصَّـلاَة الدئمة؟ اجتهد في الصَّـلاَة. وحينما يرى الرَّبّ غيرتك وهمتك وسعيك في الصَّلاَة يُعْطِيك إياها.

+ إنَّ الْدُمُوْع التي تُذرَف من شدة البلية في وقت الحزن مع التهاب الأحشاء والتطلع لمعرفة الحق تكون غذاء للنفس لشفائها.

للقدِّيس مُوسَى القوي:

+ داوم الصَّــلاَة كل حين ليســتنير قلبك بالرَّبّ لأنَّ مداومة الصَّــلاَة صيانة من السبي ومَن يتوانى قليلًا فقد سبته الخطية.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ ردد بصوت مسموع يَارَبِّي يَسُوع الْمَسِيح ابن الله الحي اِرْحَمْنِي أنَا الْخَاطِئَ واغصــب نفســك أن تقولها دائمًا. فإذا نجحت إلى زمن حينئذ سُيفتح قلبك للصَّلاَة المستمرة.

+ إذا ما رفض الذهن أوامر الرُّوحِ الْقُدُس تبعد القوة ذاتها. وتثور أوجاع الْقَلْب فإذا ما رجع الْقَلْب إلى الله وحفظ أوامر الرُّوحِ الْقُدُس كان عليه ســتر وحينئذ يعلم الإِنْسَــان أن مداومة ذكر اســم القدوس رَبّنَا يَسُوع الْمَسِيح هو الذي يحرسه تحت ستر رحمته.

+ داوم على ذكر الاسم القدوس اسم رَبّنَا يَسُوع الْمَسِيح فهذه هيَ الجوهرة التي من أجلها باع التاجر الحكيم كل هوايا قلبه واشــتراها وأخذها إلى داخل بيته فوجدها أحلى من العســل والشــهد في فمه.

فطوبى لذلك الإِنْسَـــان الذي يحفظ هذه الجوهرة في قلبه فإنها تعطيه مكافأة عظيمة في مجد رَبّنَا يَسُوع الْمَسِيح.

+ اقتن تَذْكَار الله بلا انْقِطَاع فيصير عقلك سماء – صلي بلا انْقِطَاع فيهرب منك روح الضلال.

+ بالنسبة للتدريب على صَّلاَة يَسُوع يقول الآباء: نبدأ بصَّلاَة (صَّلاَة الشُّكْر + المزمور الخمسين + أيُّها الملك السمائي + قدوس الله + قَانُون الإِيْمَان).

+ وننتقل إلى تركيز عقلنا في الْهُدُوء والصـــمت وتكون الصَّـــلاَة متواصـــلة لكي لا يفســـح المجال لتســـرب أَفْكَار أو حوادث أخرى ونتحاشى تدخل إِبْلِيس وفي حالة التشتت نتلو الصَّلاَة بصوت عالي مســـموع بالفم لتســـمعه الآذنان فهذا يســـاعد العقل على الكثير من التركيز وينصـح الآباء باضـافة اِرْحَمْنِي أنَا الْخَاطِئَ في الأحوال التي نقصـــد فيها تأجيج الْقَلْب مســـبقًا بأَفْكَار تدول حول موضـــوع حَيَاة الخطيئة التي نتردى فيها.

+ وإذا تعب العقل من تكرار الصَّلاَة يمكن باختصارها "يَارَبِّي يَسُوع الْمَسِـــيح اِرْحَمْنِي" أو "يَارَبِّي اِرْحَمْنِي" أو "يَارَبِّي يَسُـــوع" أو "يَسُوع. يَسُوع. يَسُوع... يَسُوعي" فتهب موجة من الصفاء والفرح

ويجب أن لا نكف عن هذه الصَّلاَة حتى لو الغرض المحدد قد انتهيَ. ومَن أراد تكريس يومه للصَّلاَة فليعمل بنصح الآباء يُصَلِّي ساعة ثم يقرأ ساعة.

+ والوضع المناسب للجسم ليساعد المجاهد في الصَّلاَة بأن يجلس المصلي ساعات طويلة على مقعد مقفلًا عينيه أو مركزًا اياهما على نقطة ثابتة وهيَ على الصدر من جهة الْقَلْب أو صرة البطن والمكان يكون فيه هدوء وصفاء خارجي والزمن يكون قبل طلوع الشمس بساعتين فتأتي الصَّلاَة فيه بثمر وإذا تشتت العقل نستغيث بالله "يَارَبِّي نجني" ونجاهد بكل قوتنا في الصَّلاَة ولا نستقبل أي أَفْكَار حتى لو كانت صالحة. ونحتاج إلى الصبر والثَّبَات وأَحْيَانًا يصاب المصلي بألم في الدماغ ويمتد إلى الْقَلْب ويجب أن نحتمل كل شيء حتى ننال كل شيء بالصبر.

+ إذا لم تنجح بعد عدة محاولات لتصل إلى دوام اللهج الْقَلْبي بهذه الصَّلاَة. فأعمل ما سأقوله لك وبمعونة الله ستصل إلى مرادك: إنَّ ملكة النطق تقع في الْفِكْر فلكي تشغل الْفِكْر بالصَّلاَة فقط اسمح لهذه الملكة أن تردد على الدوام بصوت مسموع "يَارَبِّي يَسُوع الْمَسِيح ابن الله اِرْحَمْنِي انا الْخَاطِئَ" واغصب نفسك أن تقولها دائمًا فإذا نجحت إلى زمن حينئذ سيُفتَح قلبك للصَّلاَة المستمرة.

+ عرفني يا أبي كيف أتمسك باسم الرَّبّ يَسُوع بقلبي ولِسَاني؟

مكتوب أنَّ الْقَلْب يؤمن به للبر والفم يعترف به للخلاص فهدئ قلبك تجده يرتل باسم الرَّبّ يَسُوع دائمًا. أما إن أصابه عدم هدوء وطياشة فعليك أن تتلو باللِسَـــان حتى يتعود العقل. فإذا نظر الله إلى تعبك أرسل لك معونة عندما يرى شوق قلبك فيبدد ظلمة الأَفْكَار المضادة للنفس.

للقدِّيس ثيوفان الناسك:

+ لابد أن تكون هذه هيَ الغاية التي تطلبونها على الدوام وهيَ الصَّلاَة بلا انْقِطَاع إلى الله بكل قلوبكم وأَذْهَانِكُم.

+ الصَّلاَة تقدس كل فعل وكل تصرف وتجعل أَذْهَانِكُم وقلوبكم تتجرد عن كل شيء وتوحدكم مع الله.

+ هناك من الأَفْكَار الإِلهِيَّة ما يمس الْقَلْب ويؤثر فيه أَكْثَر من غيرها فإذا شـــعرت بهذا الانْتِهَاء من الصَّـــلاَة فحينئذ داوم الْتَامُل في هذه الْفِكْرة وواصل الهذيذ فيها فأن هذا هو الطريق إلى الصَّلاَة الدَّائِمَة.

+ يتطلب من المصلي الْجِهَاد والْمُثَابَرَة... الصبر والممارسة. اليقظة لطقوس الكنيســـة وصـــلي بلا انْقِطَاع واجهد ذاتك فيها وأنت تبلغ درجة الصَّلاَة الدَّائِمَة التي تعمل تلقائيًا في الْقَلْب دون جهد خاص.

+ الْهَدَف من صَّلاَة يَسُوع ليس أن ترددها بانتظام بل الشعور الدائم بوجود الله معك عند سـيرك أو في قراءتك أو حين تتأمل فطالما تمارس صَّلاَة يَسُوع بالطريقة الصحيحة فداوم على أدائها وبمضي الوقت تتسع دائرتها حتى تبلغ بك إلى الوجود الدائم مع الله.

+ الوجود في حضرة الله في وقار هو في حد ذاته صَّلاَة دائمة ومن خلال الصَّلاَة الدَّائِمَة يقتني المصلي مسكنة روحية واتِّضَاعا حقيقيًا.

+ إذا شِـئْت اقرن ذلك بالانحناء مرات أو عمل المطانيات بصَّـلاَة يَسُـوع وذلك لمدة ربع أو نصـف سـاعة أو ما يناسـبك من الوقت وبقدر ما يزداد جهادك غيرة وحرارة بقدر ما تزداد سرعة التصاق الصَّـلاَة في قلبك فمن الأفضـل أن تبدأ هذا العمل بغيرة وألَّا تتوقف حتى تحقق ما تنشده وتجد أن هذه الصَّلاَة تتحرك من ذاتها في قلبك وبعد ذلك عليك أن تحافظ على استمرار هذه الحالة.

+ كلمَّا تعمقت صَّـلاَة يَسُـوع داخل الْقَلْب كلمَّا ازداد الْقَلْب حرارة وازداد المصـلي ضَـبْطا لذاته وهَكَذَا تشـتعل نيران الحَيَاة الرُّوحِيَّة داخل الْقَلْب ويصبح بغير توقف. عند ممارسة صَّلاَة يَسُوع يستلزم انتباه العقل داخل الْقَلْب بلا تشتيت والوقوف الدائم بكل الْحَوَاس أمام الله وانْسِحَاق الْقَلْب والتذلل أمام الله مخلصنا.

+ صَّلاَة يَسُوع إذا تدربت أن تمارسها باستقامة أو أطعمت بها قلبك فإنها تقودك إلى الوصول إلى هدفك فتوحد عقلك وقلبك وتمنحك قوة السيطرة على تحركات نفسك.

+ المطلوب ليس فقط أن نهتم بترديد الصلولت القصيرة لأن ذلك سنتوقف عنه حتمًا أَحْيَانًا ولكن المطلوب أَيْضًا هو شعورنا بوجود الله معنا دائمًا.

+ صلي بلا انْقِطَاع واجتهد في صلاتك وأنت حتمًا تصل إلى الشعور بحضرة الله وحينئذ تجد أن ترديد اسم الله في الصَّلاَة يكمل في الْقَلْب من تلقاء ذاته بدون جهد.

+ النفس التي تعلقت بحبيبها يَسُوع تثبت فيه على الدوام بلا انفصال وتتحدث معه سرًا في حديث قلبي ملتهب. أليس كل من التصق بالرَّبّ قد صار معه روحًا وَاحِدًا (١كو ٦: ٢٧).

+ لكي يكون عقلك داخل قلبك قف بانتباه وركز مشاعرك وفكرك ولا تشرد أو تعطي بالك للمؤثرات الخارجة عنك. وأنت تكون بذلك قد وضعت عقلك في قلبك وهذه حالة انتباه مطلق مع تركيز المشاعر والْفِكْر.

للشيخ الرُّوحَانِيّ:

+ الصَّـــلاَة بلا فُتُور هيَ تمجيد قلبي أو النظر في الله واندهاش به وهؤلاء هم الساجدون الحقيقيون بالرُّوح الذين يحبون الآب.

+ الذكر الدائم بالله يبيد الأَوْجَاع ويهزم الشـــياطين وَيُضِـــئ العقل ويطهر الْقَلْب.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ الصَّـــلاَة الدَّائِمَة تكون للذين قد كملوا وبلغوا حد انعدام الأَوْجَاع عنهم. لأنَّهم إذا بلغوا ذلك عرفوها لأنَّ الرُّوح يعرفهم كل شـــيء إنَّ الإِنْسَان الساكت خاصة يستمر وليس عليه قَانُون ولكن مثل إنسان يجوع ويأكل ما يلذ له فإذا جائتك شهوة القِرَاءَة وأحسست تخشعًا في قلبك فاقرأ ما أمكنك كذلك في تلاوة الْمَزَامِير أفعل هَكَذَا وتمسك بالشُّكْر وقُل "يا الهيَ اِرْحَمْنِي" تقوى ولا تفزع لأنَّ مواهب الله ليس فيها رجعة. اترك عنك من اليوم الاهْتِمَام لأنك بعدم اهتمامك بشـــيء من الأَشْيَاء تصير قريبًا من الله ومن مدينة الْقِدِّيْسِيْن. وإذا لم تحسب نفسك شيئًا صيّرك ذلك أهلًا للسكنى في مدينة الأبكار. وإذا مُت عن كل إنسان صيّرك ذلك متحدًا بالله وكلمَّا اطفأت حرارة الغضب ساعد ذلك على دوام سلامتك.

+ المناداة الدَّائِمَة لإســـم الله تحمي الإِنْسَـــان الذي اقتناها وتبعد الضحك والتشتيت وتوصل إلى انْسِحَاق الْقَلْب الدائم وتصد كل سهام الشـرير الملتهبة وتجعل الإِنْسَـان في مأمن من كل المخاطر حتى لو وجد نفسه بين الزِّنَاة.

للقدِّيس دياراخس:

+ مَن يشاء أن يطهر قلبه جدًا فليتخذ له كل حين الذكر الصالح الذي هو اســم رَبّنَا يَسُـوع الْمَسِـيح الاســم القدوس عملًا وهذيذًا وكلامًا وفكرًا بغير فُتُور وبمَحَبَّة عظيمة وشـــوق كثير وليخرج من عقله وسخ الخطية بعمل الْوَصَايَا كل حين.

للقدِّيس مار أفرام السُّرْيَانـي:

+ بمقدار ما للتواني من مضار بمقدار ما للتيقظ من منافع تسبب كل صلاح لأنَّ المتيقظ في كل حين ذكر الله حاضر عنده وحينما يتلو ذكر الله تكف عنه كل أفعال الخبيث.

+ الْدُمُوْع أَثْنَاء الصَّـلاَة هيَ علامة الحَيَاة الطيبة. هيَ موهبة كبيرة. اســألوا هذه النعمة من الله اســكبوا أمامه الْدُمُوْع لتصــير صــلاتكم كالبخور أمامه.

للقدِّيس بيمن:

+ الصَّـلاَة الدَّائِمَة تطرد الأَفْكَار والأَوْجَاع فلا تُخطئ لا بالأَعْمَال ولا بالكلام ولا بالأَفْكَار وبسرعة يتنقى الْقَلْب ويصل إلى الكَمَال.

للقدِّيس حزقيوس الأُورُشَلِيمي:

+ إذا داومت على صَّـلاَة "يَارَبِّي يَسُـوع" مع فكر متضـع وتَذْكَار الموت وملامة الذات وأجزت أيامك سَـائِرًا في ذلك الطريق الضـيق. فسـوف يشـرق عليك وجه الله بالفرح والبهجة وتدخل في الْتَامُل الرُّوحِي الْمُقَدَّس الذي للقدِّيسـين وتسـتنير بمعرفة أَسْـرَار حكمة المسيح.

للأسقف أغناطيوس ب:

كل مَن يثابر على صَّـلاَة يَسُـوع بلا ملل وبوقار لائق مردداً الكلمات بفمه أما بصوت مسموع أو هامسًا بشفتيه ويغلق على عقله ليشتغل مفكرًا في معنى كلمات الصَّـلاَة "ياربي يَسُـوع الْمَسِـيح ابن الله اِرْحَمْنِي أنا الْخَاطِئَ" رافضًـا كل فكر آخر يعرض على ذهنه سـواء للشـر كان أو للخير فإنه لن يطول به الوقت كثيرًا إلَّا وتُعَطى من الرَّبّ الرحوم تذوق الصَّلاَة الرُّوحانية في العقل والْقَلْب.

+ كل مَن يُقرن الصَّلاَة بالْدُمُوْع فقد جنى أول ثمارها واستحق قبول بقية ثمارها أما من عَدِم البكاء في الصَّلاَة فقد عَدِم ثمارها أَيْضًا.

+ مَن يُصَــلِّي بلا انْقِطَاع يحيا على الدوام مع الله وتزداد مَعْرِفَته به ويقتني مَخَافَة الله التي تكســب الذَكَاوَة وهذه بدورها تعده للحب الْمُقَدَّس وحب الله يملأه بمواهب الرُّوح فيصبح هيكلًا حقيقيًا لله.

للقدِّيس كاليسيتوس بطريرك القسطنطينية:

+ صَــلاَة "يَارَبِّي يَسُــوع" لا يمكن تتميمها مرة وَاحِدة أو في اختبارات قليلة فلكي تؤديها بالعقل والْقَلْب بانتباه ويقظة دون فكر آخر فهيَ تحتاج إلى مران. وصبر. ففي البدء تكون بمجهود وتغصب وتهاجمها أَفْكَار أخرى كثيرة ولكن عامل المداومة والصــبر باجْتِهَاد لابد أن يأتي بنتيجة حتى تُؤَدِّي من تلقاء ذاتها دون جهد أو تعب ولنلاحظ أن الأَفْكَار ستهاجمنا بشدة من البدء ولكن بصبرنا أَيْضًا سوف تُعطى مكانًا وترحل.

+ ويلازم هذا الاختبار الشــيق حرارة خاصــة مبهجة عندما ينجح العقل في الاتِّصَــال بالْقَلْب ليعملا معًا مشــتركين في الصَّــلاَة كجبهة وَاحِدة متحدة ضد كل الأَفْكَار المضادة. وهذه الحرارة تنمو قليلًا قليلًا على قدر تمسك العقل والْقَلْب بالصَّلاَة ضد أي فكر آخر إلى أن تملأ

الْقَلْب تمامًا حينما يرتبط العقل مع الْقَلْب بحركة الصَّلاَة بلا تشتت أو فُتُور مناديًا باسم الرَّبّ يَسُوع.

+ ومن هذه الحرارة يتولد حب شديد للرب يَسُوع ودموع حلوة تُذرَف بدافع الحنين ليَسُوع هذه هيَ الصَّلاَة بلا انْقِطَاع.

مار إِسْحَاق السُّرْيَانِي:

+ فضيلة العقل التامة هيَ مداومة ذكر الله لأنَّ الاتِّصَال بالله هو كَمَال الضمير.

+ داوم في الصَّلاَة قائلًا: جُد عليَّ يا لله بنوح الْقَلْب واستأصل شهوات الْعَالَم من قلبي.

+ ما هو رأس أَعْمَال النسك الذي إذا بلغها الإِنْسَان يشعر إنه قد بلغ إلى قمة الطريق إنه الوصول إلى الصَّلاَة الدَّائِمَة.

+ الصَّلاَة الدَّائِمَة مع الله هيَ علامة الميتوتة عن الْعَالَم وبها جميع الخيرات الحاضرة والمزمعة أن تكون.

+ سر دوام النعمة والفَضِيْلَة هيَ في دوام الصَّلاَة.

+ الصَّلاَة هيَ أم جميع الْفَضَائِل.

+ الحفاظ الطويل على ذكر الله يؤدي إلى دهش وتعجب من وقت إلى أخر.

+ اتعب جسدك كثيرًا في الصَّلاَة التي بلا فُتُور. ولو تشتت عقلك في المبتدأ إلَّا أنك بعد ذلك تؤهل للصَّلاَة التي بلا تشتت.

+ مداومة الصَّـــلاَة بغير انْقِطَاع تحرك الْقَلْب للهذيذ بالله بغير فُتُور وتجعل العقل ســـماويًا بالحركات الفاضـــلة الموافقة للتعليم الإِلهِي وبالأَقْوَال التي توجد فيها وتقود إلى مَخَافَة الله.

٢١- الْطَّهَارَة وَنَقَاوَة الْقَلْب

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ الذين يتراءون أمام الرَّبّ في الصَّـلاَة ولا يتقدمون بكل قلوبهم بل يكونون ذوى رأيين وجميع ما يصـنعونه إنما يصـنعونه حتى ينالوا المجد من الناس فهولاء لا يسـتمع الله لهم في شـيء ما من طلبتهم بل بالأَكْثَر يغضب عليهم.

للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:

+ ليس بالأَمْر الهين أن تقتني قلبًا نقيًا. إذ أنَّ ذلك يحتاج إلى جهاد كثير ومشقة عظيمة. للصَّلاَة والطلبة حتى يؤهل الإِنْسَان إلى نَقَاوَة الْقَلْب ويستأصل منه الشر تمامًا. وهَكَذَا بقية الْفَضَائِل.

للشيخ الرُّوحَانِيّ:

+ الصَّوْم والنسك هما اتعاب الجسد وبهما يتطهر الجسد والنفس أَيْضًا أما عمل نَقَاوَة العقل فهو اعلى من هؤلاء.

+ قساوة الْقَلْب هيَ وقعة شديدة للنفس من معرفة الله وهيَ سبب كل الم.

+ الذي يشـــخص في ذاته دائمًا في زمن قصـــير يقتني النَقَاوَة والْطَّهَارَة ناظرة الله ويتطهر من الأَوْجَاع ولا يقدر الشيطان أن يزرع الآلام في قلبه وإن زرعت فإنها تضمحل سريعًا.

+ الشـــيء الذي يتنقى به الْقَلْب من الأَوْجَاع التي بداخله هو تألم العقل الذي يكون بكآبة من أجل الحَيَاة المزمعة. فبهذا الهذيذ تتطهر النفس والجسد من جميع أوجاع الخطية أَكْثَر من كل عمل الفَضِيْلَة الذي يُفلّح بهذا التدبير.

+ الْقَلْب الطاهر والعقل الذي قد وصـــل إلى بلد النَقَاوَة كثيرة فيه أفعال النعمة بأَنْوَاع مُخْتَلِفَة.

للقدِّيس يُوْحَنَّا القصير:

+ كل ابن مؤمن يريد أن يتعلم شـــكل الْطَّهَارَة يجب عليه بالحقيقة أن: لا يكون فيه شيء من الكذب – باشًا أمام كل أحد – يدرس كلام الْحِكْمَة في الْكُتُب الْمُقَدَّســـة لكي يكون ضـــميره مجربًا منها – يُعلّم نفســـه أن تكون له قريحة غير منحلة – يســـتقصـــى ويفحص الليل والنهار في اقتناء مَخَافَة الله الخالق لكي يبارك ضـــابط الكل على عجائبه التي خلقها في نفسه.

+ قالوا الملائكة لأبَا يحنس القصير احترس من الخبث وأنت تصير سراجًا للمستقيمين. يعطي الرَّبّ المجد والنعمة للخالين من الخبث وهو لا يسمح بأن يعوزهم شيئًا من الخيرات.

للقدِّيس إشَعْيَاء:

+ النَقَاوَة هيَ عقل متيقظ وحس ملتصق بالله.

للقدِّيس بيشوى حبيب المسيح:

+ لا يمكن للإنسان أن ينقي قلبه بدون زهد وتقشف.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ الْقَلْب النقي يرى كل الناس أطهارًا وهو وحده النجس.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ العمل الداخلي بقلب منسحق يجلب نَقَاوَة والنَقَاوَة تجلب سكونًا حقيقيًا للقلب والسُّكُون يجلب اتِّضَاعًا والاتِّضَاع يؤهل الإنْسَان ليكون مسكنًا بقوة الله الساكنة فيه ويصبح هيكلًا لله.

للقدِّيس شنودة رئيس الْمُتَوَحِّدين:

+ شره الْقَلْب يتولد من كثرة الأَكْل والنوم والضحك وعدم الاحتراس في الكلام.

للقدِّيس ثيؤفان الناسك:

+ إنَّ الشرط الأساسي لنجاح الصَّلاَة هو تنقية الْقَلْب من الشَّهَوَات عمومًا ومن التعلق بأي شيء محسوس أيًا كان. بدون هذا تظل الصَّلاَة في درجتها الأولى أي درجة التلاوة وبقدر ما تنقي قلبك بقدر ما تنتقل من صَّلاَة التلاوة إلى الصَّلاَة العقلية المتحدة بالْقَلْب.

للقدِّيس سمعان اللاّهوتى الجديد:

+ مَن يحصل على طهارة الْقَلْب ينتصر على الخوف ولكن الذي لا يزال في طريق التطهير أَحْيَانًا يهزمه الخوف وأَحْيَانًا هو يهزم الخوف.

للقدِّيس مار أوغريس:

+ عندما يجاهد الراهب فترة طويلة ضد الأَفْكَار يشفق الله على تعبه فيتنقى قلبه من فكر الشر ويكون آهلًا للتمتع برؤية المسيح.

للقدِّيس يُوْحَنَّا التبايسى / الأسيوطى:

+ النقي الْقَلْب ليس في قلبه شـيء سـوى الهم بالله هذا الذي ينظر الله في كل وقت.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجى:

+ مهما يكن ما احرزته من نَقَاوَة لا تكن كثير الثقة بل بالحري تقدم بتواضـــع عميق عندئذ ســـتقتبل بذلك ثقة ودالة أَعْظَم كثيرًا. ولو ارتقيت سلم الْفَضَائِل كلها صلي مبتهلًا في اغتفار خطاياك.

أَقْوَال الآباء للقدِّيس يُوْحَنَّا كاسيان:

+ يجب أن نطلب في صلاتنا الْعِفَّة الداخلية للقلب والرُّوح.

+ نَقَاوَة الرُّوح تُعطَى هبة من الله حسب ارادته.

مار إِسْحَاق السُّرْيَانى:

+ يجب أن يكون اشتياقك لطهارة الْقَلْب أفضل من أي شيء آخر.

+ كلمَّا يتقدم الْمُتَوَحِّد إلى الأمام فتكثر عليه الْحُرُوب إلى أن يبلغ إلى نَقَاوَة الْقَلْب.

+ النَقَاوَة قلب رحيم على جميع طبائع الْخَلِيْقَة والكَمَال هو عمق الاتِّضَاع ورفض ما يرى وما لا يرى.

+ الْطَّهَارَة هيَ التعري من الآلاَم والنَقَاوَة هيَ التعري من الظنون واختلاف الضمائر إلى تحقيق معرفة الأَسْرَار جميعًا.

+ إنْ كنت بالحق تحب الله فإن اشتياقك إلى نَقَاوَة الْقَلْب يكون أَكْثَر من كل شيء وإلى هذا الْهَدَف صوب جميع قصدك.

+ وسيلة الوصول إلى نَقَاوَة الْقَلْب هو تَذْكَار الله الدائم في الْقَلْب بحيث لا يحجب ذكره اى اهتمام آخر. فإذا ما وصلنا إلى هذا الاختبار نكون قد وصلنا إلى نَقَاوَة الْقَلْب.

+ من عَلاَمَات نَقَاوَة الْقَلْب شدة الرَّحْمَة على كل الْخَلِيْقَة دون تمييز بينهما على الاطلاق. ونحب الأَعْدَاء كالأَصْدِقَاء. ونعطف على الحيوانات المؤذية كالمستأنسة وننظر إلى الشرير كالبار. ولا نحزن لأي ضيقة أو خسارة أو تَجْرِبَة مهما كانت ودائمًا نلوم ذواتنا ونضع الخطأ على أَنْفُسِنَا في كل ما يعرض علينا من اضطهاد أو ظلم أو مذمة. نَقَاوَة الْقَلْب هيَ ثمن الملكوت.

+ العلامه التي تشير أن الإِنْسَان بلغ إلى نَقَاوَة الْقَلْب هو أن يرى جميع الناس صالحون ولا يبدو له أن أحدًا منهم مدنسًا.

+ ينبغي علينا أن لا نشتهيَ أو نأمل الوصول إلى طهارة النفس قبل اتمام الْوَصَايَا أي قبل أن نسلك الطريق التي تؤدي إلى النَقَاوَة.

+ الذي يحب الله أَكْثَر من كل شـــيء يهتم بتنقية نفســـه والنفس لا تقتني دالة في الصَّلاَة ما لم تتغلب على الأَهْوَاءِ أولًا والصبر الشديد يحارب الأَهْوَاءِ من أجل الْطَّهَارَة وبها يكتسب الذهن دالة في الصَّلاَة.

+ ضـار جدًا بالنَقَاوَة الانشـغال بكثرة الأَفْكَار وزحمة تَذْكَارات الأراء الجديدة التي تتولد من البحوث والدراســـات المتنوعة التي تقود النفس إلى التشتت.

+ نَقَاوَة النفس هيَ التجرد من كافة الاهْتِمَامَات الجســـدية ومن الانشغال بالأَفْكَار البشرية.

+ الْقَلْب لا يتنقى من الأَوْجَاع أن لم يتألم الجسد ويُدعَك بالسُّكُون.

٢٢- الْحُرُوب الرُّوحِيَّة

للقدِّيس أنْطُونِيُوس:

+ الاناء الذي نســـكن فيه هو ســـبب لهلاكنا (الذات) وبيت مملوء بالحرب. الإِنْسَـان الذي يُسَـر بارادته الذاتية ويسـتعبد لأَفْكَاره ويقبل الأَشْـيَاء التي زُرعت في قلبه ويتلذذ بها ويتصـور أن هذه الأَفْكَار شـيء عظيم ويبرر نفسـه بأَعْمَاله الظاهرة فإن نفس هذا الإِنْسَـان تكون مآوى للأَعْمَال الشِّرِّيرَة.

+ إذا قاتلتك أَفْكَار كثيرة فقاتل أنت رأسها فإن هزمته انهزم باقيها.

+ جاهدوا يا أَوْلاَدِي قبالة الشياطين واعرفوا تخيلاتهم وحيلهم لأَنَّهم يطمرون مرارتهم في الحلاوة حتى لا تظهر ويصـورون لكم أَشْـيَاء كثيرة حســنة وليس هيَ كذلك ليميل قلوبكم إِلَيْه بحيله المتشـبهه بالحق.

+ عندما تقف للصَّلاَة يجتهد الشيطان قبل كل شيء أن يغطي قلبك بالظلام ولا يتركك تجد كلمة تقولها وإن لم يقدر أن يقاومك يلقي تفسـير الْكُتُب في قلبك لكي تفكر فيها وإنها ليسـت صـحيحة ولا

ظاهرة. ثم يرخون مفاصلك ويرعدون جسدك قليلًا فلا تسلم ذاتك إِلَيْهم.

للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:

+ أول ما يجب عليك أن تقاتل طبيعتك في عاداتها القديمة وشهواتها التي نمت معك. وعند مقاومتك للعادة والطبع ستصادف أَفْكَارا مضادة من عدو الخير تردك إلى عمل الأَمْر الذي تسعى للتحرر منه والذي خرجت منه بجهاد شديد. فعليك أن تضاعف حربك وتقدم لنفسك أدلة وبراهين لكشف قوة الظلام الخفية الخادعة الكائنة في الْقَلْب. واعلم أن الرَّبّ قريب من نفسك وجسدك بحيث يرى قتالك. إِلَّا أنه يتركك لتأخذ معرفة وكفاءة إلى أن تتقوّم وأَيْضًا تهديك النعمة إذا ازدات ضيقتك. وبعد أن تصل إلى الراحة تعرفك النعمة بنفسها وتبين لك جهرًا إنها تركتك تتدرب لأجل خيرك.

للقدِّيس إكليمادوس:

+ اعلم أنك منذ الآن قادم لتقاتل السباع والتنانين والأراكنة الشياطين في طريق الْتَّوْبَة التي هيَ كربة وصعبة إنك ذاهب لتقاتل الذئاب والنمور والسباع والوحوش الضارية وليس ذلك لأيام ولا لشهور ولا لسنين قلائل بل حياتك كلها حتى تظفر بالعدو.

للقدِّيس إشَعْيَاء:

+ لا ترتبط بالأَفْكَار الرديئة وتتحادث معها لئلا توجد متحادثًا مع الشيطان. فتقّوى عليه برشم الصليب وباسم رَبّنَا يَسُوع الْمَسِيح والْتَامُل في الْمَزَامِير.

+ إذا تحدث إناس بأَفْكَار لم تبلغها بعد ولم تحارب بها فأمتنع عن سماع كلامهم لئلا تجلب على نفسك ذلك القتال.

للشيخ الرُّوحَانِيّ القديس يُوْحَنَّا سابا:

+ إذا أحسست بمرارة في ضميرك اعلم أن الشيطان الحِرد قد قرب إليك ليقاتلك فاحفظ أَفْكَارك من أن تحِرد على إنسان أو تقول كلمة تتعب إنسان في ذلك اليوم فليس عملًا حصينًا مثل الرجاء في الرَّبّ هذا في كل الْحُرُوب يهّول وبدل الأَعْمَال والصلوات والَّفَضَائِل يكفي.

+ الثَّبَات في الْحُرُوب أفضل من الأَعْمَال الفاضلة التي بالنياح تكمل ولا تحتال أن تطلب فرحة برانية وتهرب من الثَّبَات في المعركة التي من أجلها تُعطى مواهب الرُّوح.

+ دواء التَجْرِبَة التي يجلبها العدو التي هيَ اثارة الحرارة في الأَعْضَاء مع أَفْكَار الزِّنَا هو الصَّوْم والْسَّهَر الدائم وعدم شرب الماء

وأَيْضًـا المشـي الدائم مع الْمَزَامِير والقِرَاءَة وتكون جالسًـا أو واقفًا حتى ياتيك النعاس.

+ إذا تعرض لك الشـيطان باي حروب اثبت في المعركة لأن الثَّبَات أفضل من سَائِر الْفَضَائِل ولا تحاول أن تلذذ جسدك ولو بلذة عالمية فتهرب من الثَّبَات في المعركة التي من أجلها تُعطى مواهب الرُّوح.

+ أنظر إلى أبيك آدم وتأمل بماذا اصـطاده إِبْلِيس لتتعلم أنت كيف تحاربه.

للقدِّيس الونيس:

+ لو جاءك فكر من جهة حاجة جسدية (رغبة مادية) وطرحته عنك مرة ثم جاءك ثانية فطردته ثم أتى إليك ثالثة فأعتبره حربًا من الشيطان يحتاج إلى مقاومة شديدة منك ويجب أن تتعلق بالرُّوحِيين لتتعلم من خبراتهم الرُّوحِيَّة الطويلة.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجي:

+ النفس النشـيطة تثير الشـياطين عليها لكن بتكاثر حروبها تتكاثر أكاليلها.

+ إن لم تُجرَح من الشياطين أَبَدًا لن تُكلل أَبَدًا.

+ إنَّ القاضـــى لا يخاف الله بما إنه الإله لكن نفسًـــا ترملت منه بخطاياها وسـقطاتها تزعجه سـينتقم لها من الجسـد خصـمها ومن الأَرْوَاح الذين يقاتلونها.

للقدِّيس ثيؤفان الناسك:

+ أفضل وسيلة يهزمنا بها إِبْلِيس هيَ أن يقول لنا تساهلوا أَكْثَر مع قلوبكم.

+ يقتني المحارب المهارة بمواجهة العدو باستمرار.

+ لا تدع التعزية الداخلية تجتذبك فهيَ بدون الصـليب غير مسـتقرة بل وخطيرة أنظر إلى كل وَاحِد أفضل منك بدون ذلك يبتعد فكرك عن الله حتى وإن كنت تصنع المعجزات.

+ تذكر كل الأَشْـــيَاء التي تجذبك للخطية واجتهد في أن تبعد قلبك عنها وتوجه إلى عكسها وبهذا تقتلع جذورها من داخل الْقَلْب وتبطل قوتهـا وبهـذا ينفتح المجـال أمـام نعمـة الإِفْرَاز التي فيـك لكي تقود الْقَلْب إلى الطريق الرُّوحِي وهذه المعركة ضـد قوات الشـر لابد منها وهيَ ضـرورية إن كنا نريد السـيطرة على أَنْفُسِـنَا. ومن الضـروري الاستمرار فيها إلى أن يتبدل اشفاقنا على ذواتنا بالقسوة والصرامة عليها وتتولد الرغبة في الآلم بالتضحية وبذل النفس والجسد.

من أَقْوَال الآباء للقدِّيس يُوْحَنَّا كاسيان:

+ كل الخطايا إذا ما هاجمت مؤمنًا وانهزمت هربت لتترك المجال لغيرها للهجوم وإن عادت الخطايا الأولى للهجوم تكون في ضـــعف شـــديد أمَّا خطية المجد الباطل إذا انهزمت ترجع التَّجَارِب بأَكْثَر قوة وعنف وعلاج المجد الباطل هو الْتَامُل الرُّوحِي (معرفة الله).

للأسقف أغناطيوس ب:

+ تجارب الشـــيطان تهاجمنا كتجارب أقوى من قوانا عندما نســـعى إلى اكتشـاف ثمار الصَّـلاَة القلبية قبل أن تنضـج ونحن نسـتعمل هذه الثمار التي لا نعرفها بســـبب مبالغتنا في تقدير مواهبنا وتقوانا الغاشة.

مار إِسْحَاق السُّرْيَانى:

+ الراهب الذي يحارب قبالة الآلاَم. يحفظ الْوَصَـــايَا لكي تُقطَع الآلاَم من الْقَلْب ولا تهدأ النعمة إذ تساعده خفية.

+ في الوقت الذي تكون مغلوبًا مقهورًا وفي ملل وكســـل وقد قيدك عدوك بسـماجة فعل الخطية أذكر الأوقات القديمة التي فيها تنشـطت

وكيف كنت تهتم بصـــغائر الأُمُور وكيف كنت تتحرك بالغيرة على الذين يعوقون مصيرك. وتنهد على أقل شيء فاتك في عمل الفَضِيْلَة.

+ لا يظن أحد أن الاســتفادة في خدمة الصــلوات ونَقَاوَة الضــمير أُمُورا روحانية إِلهِيَّة فقط بل بالحق وبحســب رأي أقول حتى فكر التجديف والمجد الباطل وحركات الزِّنَا السمجة التي تحدث للإنسـان قهرًا وتألم الإِنْسَـان بسببها ولا يوجد مغلوبًا أمامها ويصبر ويتجلد وما يخرج من قلايته تُحسب له ذبيحة نقية وعملًا إلهيًا.

+ الذين يشتاقون لعمل الكَمَال يسمح الله أن يتجربوا بأَعْمَال الشهوة وقتالها الشــديد بقوة لئلا يتعظم قلبهم بالظن وينتفخون ويســقطون بعظمة الشيطان.

+ الأَهْوَاءِ هيَ هجمات وضُـعت في أُمُور هذا الْعَالَم تدفع الجسد إلى اتمام حاجته الضرورية ولا تتوقف عن الهجوم ما دام الْعَالَم موجودًا والذي أُهلّ للنعمة الإِلهِيَّة لا يدعها تتسرب إلى قلبه.

+ استعد للحرب عندما تكون في تعزية وسلام.

+ تحفظ من المعرفة التي تسـبق مواجهة التَّجَارِب أي الشــوق إلى الفَضِيْلَة قبل كَمَال الْتَّوْبَة.

+ القتالات التي تضغط على العقل هيَ بسبب الراحة.

+ إنَّ النفس تقبل تغيرات كثيرة كما قال الآباء وهذه التغيرات هيَ: ظلام واشـــراق. قتام ونور. طغيان وحق وذلك إلى أن تكمل بنور طبيعتها (الأولى عند خلقها) وتؤهل لقبول استعلان رَبّنَا عليها.

+ خُف من التشـــويش الناتج من العلاقات النفســـانية التي اعتادت التحرك رغمًا عنك.

+ إنْ اقتراب الإِنْسَـــان من الأســـباب التي تثير الْحُرُوب والْجِهَادات سيشمله بالخوف ويسقط بسرعة مهما كان جبارًا وقويًا.

+ إنَّ بقاء الإِنْسَـان قرب المغريات التي يرهبها قلبه يجعله عرضـة لهجمات العدو ويتسبب في هلاك نفسه.

+ في القتال والظلام ولو أن نكون في الطياشـــة علينا أن نثبت في الصَّـــلاَة وعمل الميطانيات فإذا لم يكن القتال متواترًا ولا الظلام محزنًا بل إنَّما هيَ طياشة عادية بسبب أَفْكَار عارضة فعلينا أن نزيد جزء القِرَاءَة أَكْثَر من اطالة الصَّلاَة ونمزج الاثنين معًا ونستمد من الْكِتَاب الْمُقَدَّس دواء نقدمه للصَّلاَة.

+ لا تحاول أن تغلب الآلاَم بالقتال معها. إنَّها لا تنهزم بالقتال ولكن اغصب ذاتك أن تضعفها قدر ما تستطيع دون أن تقاتل معها على الاطلاق كما يفعل غير الخبيرين من الناس. أمَّا أنت فعليك أن تمنع

عن الأَوْجَاع غذائها لأنَّ هذا هو هدف الْجِهَاد لاحظ على أي غذاء يتربى كل وجع وتحرك بمهارة لمواجهته. فإذا كانت الأَوْجَاع ترافق الأَفْكَار وهيَ التي تقوتها انقص الأَفْكَار أَيْضًا. وإذا نقصت الأَفْكَار يجد العقل راحته ويصبح انجماعه أمرًا سهلًا وبسبب انجماع العقل نتداخل في الْطَّهَارَة كموهبة من المسيح.

٢٣- الْعَالَم وَالْغُرْبَة

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ إنْ شِـئْت أن تخلص فلا تدخل بيتك الذي خرجت منه ولا تبصـر أبويك ولا أقربائك الجسـدانيين وإلَّا فأنت تقيم زمانك كله بغير ثمرة. لا تعد تفتقد أهلك الجسدانيين ولا تعطهم وجهك لينظروك.

+ الْغُرْبَة هيَ ان تجمع ذاتك من كثيرين.

للقدِّيس أبَا مَقَار الْكَبير:

+ إنَّ مُحبي المسيح الذين أرادوه قد تركوا نعيم الدنيا ولذاتها وكانت منزلة الْعَالَم عندهم كمنزلة العويد الصغير فلم يتألموا على فقد شيء منه.

+ إذا حسبت التحقير كالاكرام واللوم كالمديح والْفَقْر كالثراء فإنك لا تموت.

للقدِّيس العظيم مَكَارْيُوس القس السَّكَنْدَرِي:

إحذر مِنْ أنْ يَخْدَعَك الْعَالَم بِبَرِيقه.

+ قال القديس العظيم مَكَارْيُوس القس السَّكَنْدَرِي عند توبيخه لمحاميَّان لهم مركز كبير:

+ نحن سخرنا مِنَ الْعَالَم "المقارين" ولكن الْعَالَم يسخر منكما.

للقدِّيس إكليمادوس:

+ الرهبنة هيَ درجة الملائكة الذين لا يفترون ليلًا ونهارًا عن خدمة ملكهم ومن دخل فيها بانحلال وكسل فقد صيّر نفسه أشقى حالًا مما لو كان بانحلال في الْعَالَم.

للأب إشَعْيَاء:

+ الْعَالَم هو اتمام مَشِيْئَة الجسد.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ غرباء نحن. فلنكن غرباء بالكَمَال ولا نحسب أَنْفُسِنَا شيئًا ولا نشاء أن يحسبنا أحد فنتنيح، جاهد أن تموت في القبر من كل إنسان وقل لفكرك: "لقد مُت ووضعت في القبر" وأنت تخلص وليس غلق الباب هو الموت بل غلق الفم والْطَّاعَة هيَ أَيْضًا مطفئة لجميع سهام العدو المحماة.

للقدِّيس أرسانيوس:

+ إنَّ الراهب غريب في أرض غريبة فإذا أراد أن يجد راحة فعليه أن لا يشغل نفسه بأي شيء فيها.

للقدِّيس يعقوب:

+ إنَّ الْغُرْبَة أفضل من اضافة الغرباء.

للقدِّيس مار أفرام:

+ لأي شيء رفضت الْعَالَم إن كنت تطلب نياح الْعَالَم للضيق دعاك الله الكلمة فكيف تطلب نياحًا؟ للعري دعاك فكيف تتزين بالرداء؟ للعطش دعاك فكيف تشرب خمرًا؟

+ ازهد في الدنيا بحبك لله وازهد فيما بين أيدي الناس بحبك للناس.

للقدِّيس أبوللو:

+ لتكن عندكم هذه علامة عظيمة للنجاح متى اقتنيتم عدم الشهوة لشيء من أُمُور الْعَالَم. لأن هذا هو فاتحة جميع مواهب الله.

للقدِّيس إبيفانيوس:

+ لا تحبوا متاع الدنيا فتستريحوا وتفرحوا في الآخرة. تحفظوا من لذات الْعَالَم فلا يقوم عليكم وجع الشيطان.

للقدِّيس مُوسَى القوي:

+ لنرفض شرف الْعَالَم وكَرَامَاته لنتخلص من المجد الباطل.

+ ابغض كلام الْعَالَم كي تبصر الله بقلبك لأن الذي يخلط حديثه بحديث أهل الْعَالَم يزعج قلبه.

للقدِّيس باخوميوس:

+ لا تصادق صبيًا وإن كنت غريبًا فأعتكف ولا تدخل عند أحد ولا تختلط بصنائع الدنيا.

للقدِّيس بيمن:

+ إذا أراد الإِنْسَان أن يغلب أمرين يصير حرًا من الْعَالَم وهما: الراحة الجسدية والمجد الباطل.

للأب يُوْحَنَّا الكليكيس:

+ كما إننا هجرنا الْعَالَم فلنهجر رغبات الجسد أَيْضًا. لنتشبه بأبائنا كم من الشدة والْسَّكِينَة أقاموا هنا.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجى:

+ الْمَحَبَّةَ لله أساس الْغُرْبَة.

مار إسْحَاق السُّرْيَانى:

+ إنَّ الْعَالَم هو تَجْرِبَة الْعَالَم. الْعَالَم هو أن نكمل إرَادَة الجسد. الْعَالَم هو أن يفتخر الإِنْسَان بالأَشْيَاء التي تمضي ويتركها. إذن فلنجاهد يا إخوتي حتى نلبس لباس الفَضِـيْلَة لئلا نُلقى خارجًا لأن الرَّبّ لا يأخذ بالوجوه.

+ مَن يهرب من سُــبح الْعَالَم بمعرفة يكتنز في نفســه رجاء الْعَالَم العتيد. والذي يفر من نياح الدنيا فقد أدرك في نفسه السعادة الأَبَديَّة.

+ كُن ميتًا بالحَيَاة لا حيًا بالموت.

+ ابتعد عن الْعَالَم وحينئذ تحس بنتانته لأنك إن لم تبتعد عنه لن تحس برائحته الكريهة.

+ الْعَالَم هو تلك الزانية التي بشهوة حسنها تجذب الناظرين إِلَيْه إلى حبها والمقتنص بعشقه والمتشبث به لا يقدر أن يتخلص منه حتى تفنى حياته.

+ مَن مات بقلبه عن أصحابه فقد مات المحتال عنه.

+ الْقَلْب المائت تمامًا عن الْعَالَم هو حي كامل بالله.

+ بمقدار ما يتهاون الإِنْسَان بهذا الْعَالَم ويجتهد في خوف الله تَبْتَدِئ العناية الإِلهِيَّة ترافقه وهو يحس بمؤازرتها له احساسًا لطيفًا سريًا وتتبعه رحمة الله وتعزيه.

+ الْقَلْب الذي مات عن الْعَالَم فبالله يتحرك جميعه.

+ مَحَبَّة الْعَالَم بالرَّحْمَة والتجرد تُقتلع.

+ تعهد إِذًا أن تتخلص من ذكر الْعَالَم الذي لازال متسلطًا على فكرك حتى تبلغ بواسطة حرارة الذكريات الحسنة الدَّائِمَة إلى الانشغال النقي الذي للفكر.

٢٤- الْبَتُولِيَّة وَحَيَاة الْعِفَّة

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ الذي يقمع جســـده بنقص القوت ورداءة الملبس فأنَّ الشـــهوة الْعَالَمِيَّة تَنْطَفِئ من جسده ونفسه تتضع بلا افتخار.

+ طوبى للإنســان الذي يحفظ نفســه طاهرًا في الصــغر حتى الكبر. طوبى لمَن له نصــيب في قيامة الصــديقين فأنَّ الملائكة تجمعه إلى أهواء الحَيَاة التي هيَ فرح ملكوت السموات.

+ كما إنه من بذار عرق الصَّوْم ينبت سـنبل الْعِفَّة كذلك من الشـبع أَيْضًا يتولد الفسق ومن الامتلاء النجاسة. أمَّا الأَفْكَار الشهوانية فلا تجسر على البطن الجائعة المتذللة قط.

+ تحفظوا من كل شـــيء فيه لذة من لذات هذا الْعَالَم التي تحرك الجسد بالْفِكْر وذلك ليكون الجسد دائمًا هادئًا ومحفوظًا من الحركات الشيطانية.

+ إذا قوتل راهب بالزِّنَا وحفظ بطنه ولِسَـانه وغربته فلي إيمان أنه لا يسقط بمعونة الله.

+ الْسَّهَر والصَّلاَة والجوع والتعب مع العزلة من الناس تبطل شهوة الزِّنَا.

للقدِّيس مُوسَى القوي:

+ أَرْبَعَة تُؤَدِّي إلى الزِّنَا: الأَكْل والشـــرب – الشـــبع من النوم – البطالة واللعب – التزين بالملابس.

+ لنحب طهارة الْقَلْب والجسد لننجو من الدنس – الذي يريد كرامة الرَّبّ عليه أن يتفرغ لطهارة نفســه من الدنس – الذي يتهاون بعفة جسده يخجل في صلاته.

+ إذا حسن لك الزِّنَا اقتله بالتَّوَاضُع والجأ بنفسك إلى الله فتستريح. وإذا حوربت بجمال الجسد فتذكر نتانته بعد الموت فأنك تستريح.

+ الحرية تولد الْعِفَّة ومكابدة الهموم تولد الأَفْكَار. وهو ســـقوط للنفس.

+ إنْ جاءتك أَفْكَار عن النسـاء فأذكر أين ذهبت الأوليات منهن وأين حسنهن وجمالهن.

للقدِّيس إشَعْيَاء الإسقيطى:

+ إياك أنْ تتمادى في ذكر خطاياك القديمة والتلذذ بها لئلا تنتابك الأتعاب وإنْ قوتلت بزنا أحلام الليل فأحفظ فكرك من تذكرها بالنهار ولا تذكر أَيْضًا تلك الأجساد التي أبصرتها في أَثْنَاء نومك لئلا تتدنس بلذاتها وتجلب على نفسك حزنًا. بل اِلقي ضعفك أمام الله وهو يعينك لأنَّه رحوم يرثى لضعف الإنْسَان.

للقدِّيس باخوميوس:

+ تشبه بعفة يوسف وحكمته وصبره واتبع سيرته – الزم البكورية في أَعْضَاءَك فأنَّ النجاسة تفصل الإنْسَان عن الله واهرب من ملذات الدهر الحاضر – احرص على طهارة جسدك وسلامة قلبك فأنك إن تحققت من نوالهما أبصرت الله ربك.

+ لا تسكن حيث توجد امْرَأَة لأنَّ هوة الهلاك كائنة في شفاهها.

للقدِّيس مار أفرام السُّرْيَانى:

+ إنْ أمسكت بطنك وصنت لِسَانك ولم تحفظ ناظريك ألَّا يجمحا فلست ممسكًا بالْطَّهَارَة بالكامل.

للأب چرينوس:

+ إنَّ كثيرون يقاتلون بشهوة الجسد وهم زناة من غير أن يقتربوا إلى جسد غريب لأنَّهم لم يعرفوا كيف يقمعون أَفْكَارهِم فحفظوا الْبَتُوْلِيَّة لأَجْسَادِهِم فقط وزنوا بأَنْفُسِهِم. فجيد أن يحرص كل وَاحِد على أن يحفظ قلبه.

للقدِّيس مارسيل الإسقيطى:

+ لا شيء يقود إلى الله مثل الْطَّهَارَة الحسنة والأصيلة التي هيَ عزيزة عند الله والتي تكرم الرَّبّ وتقدم له اخلاصًا راسخًا.

للقدِّيس شنودة رئيس الْمُتَوَحِّدين:

+ ينبغي أن نعلم أَيْضًا أن بدء الصالحات هو أن يحفظ الإِنْسَان جسده طاهرًا. وبعد أن نكون أطهارًا فلنتمم كل عمل صالح حسبما يرشدنا الرُّوحِ الْقُدُس سواء كانت هذه الأَعْمَال عظيمة وصغيرة. وبذلك نكون مخلصين وننتفع بها... لأنَّهم (الأطهار) يباركون السيد بها في الدهر الآتي إلى الأَبَد حينما يقومون أجسادًا روحانية في يوم القيامة.

مار إسْحَاق:

+ شيطان الزِّنَا يهرب من قمع الجسد واضعافه بالصَّوْم وبالأَعْمَال الأخرى.

+ شيطان الزِّنَا يرصد ثوب الراهب هل يلبسه باستمرار أو يغيره عند التقائه بآخر لأن هذا هو مفتاح الزِّنَا.

+ الْعِفَّة في وسط التنعم لا تثبت بغير فساد. كما أن الجوهرة في وسط النار لا يحفظ شعاعها بغير فساد.

+ عفة ومحادثة مع امْرَأَة كلبوة وخروف في بيت وَاحِد.

+ الجسم العفيف كريم عند الله أَكْثَر من الضحية الطَّاهِرَة.

+ إنْ كنت محبًا للعفة فلا تكن محبًا للطياشة.

+ يا أخي نق جمال عفتك بالْدُمُوْع والأصوام والسُّكُون منفردًا.

+ مَن لا يرضى أن يرى جسده لا ينخدع برؤية الجمال الغريب.

+ كُن عفيفًا عند النوم لئلا تبعد عنك القوة الحارسة وإذا استطعت فلا تترك أحدًا يرى مكان رقادك.

+ لا تملأ عينيك من منظر أحد من الناس.

+ إذا اضـطررت للتكلم مع النسـاء فأشـح بوجهك عنهن وتكلم على هذا الشكل.

٢٥- الْهُدُوء وَالسُّكُون

للقدِّيس يُوْحَنَّا القصير:

+ السُّكُون أفضل من جميع الأَعْمَال لأن بدوامه تهدأ الأَفْكَار وتموت المَشِـيْئَـة وينقطع تذكر الأُمُور الباطلة وحركة الأَوْجَاع القاتلة الجسمانية منها والنفسانية. فالجسمانية هيَ: لذة الفم – شره البطن – شهوة الطبع – تنزه الْحَوَاس – الاسترخاء – النوم – الزِّنَا.

أما النفسانية هيَ: الجهل – النسيان – البلادة – قلة الأَمَانَة – الحسد – الشر – السبح الباطل – العجب – الكبرياء – قلة القناعة.

+ هدوء الجسد هو حبسه عن الدوران وهدوء النفس هو الابتعاد عن الجهل ومن النظر إلى الوجوه فأن الجهلة يشغلوننا بباطلهم ويجروننا إلى عوائدهم ويسخروننا لنواميسهم. لأنَّهم يرونها حسنة ولكنها تقطعنا عن حياتنا. لذلك ليس شيء أفضل من التباعد والسُّكُون لأن بدونها لا يقدر الإِنْسَان أن يعرف نفسه.

+ كلمَّا استمر السُّكُون ضعفت الأَوْجَاع. وكلمَّا ضعفت الأَوْجَاع قوَى العقل قليلًا قليلًا إلى أن يصح ويستريح وحينئذ لا يذكر الإِنْسَان أوجاعه وأحزانه السالفة.

للقدِّيس أرسانيوس:

+ فر واهرب من الناس وأنت تحيا.

+ اهرب. احفظ السُّكُون عيش حَيَاة الْتَامُل في السُّكُون لأن هذه هيَ الأُمُور الرئيسية التي تحفظ الإِنْسَان من الخطية.

للأب إِشَعْيَاء:

+ السُّكُون هو أن يلقي الإِنْسَان بنفسه في حضرة الله ويقاوم كل أَفْكَار العدو.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ السُّكُون يجلب النوح والنوح يجلب البكاء والبكاء ينقي الإِنْسَان من كل خطية.

+ كيف اسكن في دير بغير قلق؟

ذلك بأن تعد نفسك غريبًا ولا تطلب أن يكون لك فيه كلمة مسموعة. كما تقطع هواك ولا تحسب نفسك شيئًا.

+ يجب على الراهب أن يشتري هدوءه (سكونه) كلمَّا سنحت الفرصة ولو أدى ذلك إلى خسارة جسدانية.

للقدِّيس يُوْحَنَّا ذهبى الفم:

+ السُّكُون: نمو عظيم للإنسان ونياح لنفسه – يعطي الْقَلْب عزلة تامة – يجلب الودعة مع كل إنسان – يبعد الغضب – قرين النسك – يولد المعرفة – يحرس الْمَحَبَّةَ – لا يوجع قلب الإِنْسَان ولا يشكك أحدًا – كَمَال الفلسفة. فمَن يعيش بالسُّكُون فإنه يستطيع أن يتمسك بجميع الحسنات الأخرى. الملازم للسكون بمعرفة فقد خُتم بخاتم المسيح والحافظ إياه بلا شك يرث ملكوت السموات.

للقدِّيس مار أفرام السُّرْيَانى:

+ يا أخي تفكر بأن ربوات الأَقْوَال نهايتها السُّكُون. فمحب السُّكُون لا يتألم بشيء من أُمُور الدنيا.

للقدِّيس أغاثون:

+ هل ينبغي لي أن أصنع لنَفْسِي حدًا أن لا أخرج إلى موضع أخر؟

لا تربط نفسك تحت أمر ما حتى إن اضطررت للخروج خرجت بدون حزن أو ارتباك أَفْكَار بل في كل شيء اقتني صبرًا.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجى:

+ ليتحد بنسمتك ذكر يَسُوع عند ذاك تعرف قِيْمَة السُّكُون.

للشيخ الرُّوحَانِيّ القديس يُوْحَنَّا سابا:

+ إنْ صرت غريبًا عن كل اضْطِرَاب خارجي فسوف تسمع الرُّوح ينطق فيك الممجدات كمثال النور الكثير الفيض الذي لا ينقطع.

+ في الوقت الذي لا يخطر على الْقَلْب أي فكر بل سلام داخلي في جميع حركات الجسد فأن العقل والجسد يتغذيان سريًا من الرُّوح ولا يلذ للنفس أي قِرَاءَة أو مزمور. في هذه الحالة احفظ عقلك في طهارة ولا تخرج أَبَدًا عن سكونك.

+ بعد الفعل الرُّوحَانِيّ (السُّكُون والسلام الداخلي) يأتي فعل الأفهام الرُّوحانية هنا احذر شيطان الطياشة. فما دامت الأفهام تضئ في العقل من الداخل احفظ الْهُدُوء ولكن إذا بدأ العقل يضل عُد إلى الْمَزَامِير والقِرَاءَة والْسُّجُود قدام الصليب.

للقدِّيس أموناس تلميذ القديس أنْطُونِيُوس:

+ الذين يخرجون من السُّكُون لا يستطيعون أن يهزموا شهواتهم أو أن يحاربوا ضد عدوهم.

من كِتَاب بستان الرهبان:

+ الصَّوْم – الْسَّهَر – الهذيذ الصالح – أتعاب الجسد بقَانُون حكيم في المقدار والترتيب وبدوام ذلك يجتمع العقل إلى نفسه ويرجع عن الدوران فيما هو خارج عنه. وبعد قليل يَبْتَدِئ في أن يصحوا لنفسه ويتصور حسنه ويشرق عليه ضوء الرَّبّ وينظر الإله خالقه كرازق ويفرح بولادته ويعود من سبيه ويحيا من موته ويستريح من الأَوْجَاع ويُعتق من الظلمة ويخلص من عدوه الشرير.

مار إسْحَاق:

+ السُّكُون الدائم مع تدبير العقل لا يُبْطِئ كثيرًا أن يوصل الإِنْسَان إلى ميناء الحَيَاة والفرح.

+ الذين يعملون أَعْمَال عظيمة وفَضَائِل كبار وهم خارج السُّكُون فالذين هم في السُّكُون نصيبهم أَعْظَم من أُولئِكَ ولكن السُّكُون بتجلد ومَحَبَّة.

+ إنَّ الجوهر يُصان في الخزانة ونعيم الراهب يُصان في السُّكُون والْهُدُوء. إنَّ الْعَذْرَاء تتأذى بالمجامع والمحافل كذلك الراهب تضره المحادثة مع كثيرين والنظر إِلَيْهم.

+ عندما يزول الغضب والحقد والحنق ويصبح الإِنْسَان ساكتًا هادئًا تتحرك الأَسْرَار والإِعْلاَنَات الإِلهِيَّة في بحر الْقَلْب.

+ الاهْتِمَام بالدنيويات يشوش النفس وهيَ بدورها تشوش الذهن وتطرد منه الْهُدُوء.

+ الْسَّكِينَة هيَ بداية تطهير النفس وذلك في الْسَّكِينَة تستطيع النفس أن تميز الأَهْوَاءِ وأن تفحص حكمتها بفهم فيستيقظ الإِنْسَان الداخلي مندفعًا إلى عمل الرُّوح ويحس بالْحِكْمَة الخفية التي أخذت تنمو في نفسه يومًا بعد يوم.

+ طوبى لمَن يصبر على الْسَّكِينَة فقد فتح أمامه يَنْبُوع إلهي يشرب منه دائمًا دون توقف حتى نهاية هذه الحَيَاة الوقتية.

+ الذي حَوى أتعاب الْسَّكِينَة وصل إلى كَمَال السيرة التي هيَ الصَّلاَة المستمرة ويكون الإِنْسَان وصل إلى قمة الْفَضَائِل كلها ويصبح مسكنًا للروح القدس وكَمَال ثمار الرُّوح الكثيرة هو استحقاق الإِنْسَان مَحَبَّة الله الكاملة.

+ إنَّ عمل الْسَّكِينَة يكون عظيمًا عندما يتحد التَّمْيِيز بغية التَّوَاضُع.

+ التائب في عمله يكون ذهنه ثابتًا فيه حتى النهاية هَكَذَا عمل الْسَّـــكِينَة يكون ميناء للأَسْـــرَار عندما يوجد هدف واع في الذهن يراقب البناء في كافة تطوراته حتى نهاية أَعْمَاله.

+ عندما يحصـــر الإِنْسَـــان نفســـه صـــامدًا في الخفاء (في إنســـانه الداخلي) فإنه يكتمل بهذه الأَسْرَار الصمت والصَّوْم والصَّلاَة ويكون عمله مليئًا بالأَسْرَار الإِلهِيَّة والقوات غير المنظورة وقدسية السلطة التي هيَ سيدة الْخَلِيْقَة.

+ القديسون لم يُقبِلوا إلى الْسَّكِينَة قبل تمام الْوَصَايَا (عمل الرَّحْمَة – الاحْتِمَال...) وبعد ذلك أسرعوا إلى الْسَّكِينَة في البرية.

+ صَّـــلاَة وَاحِدة يُصَـــلِّي بها الإِنْسَـــان وحده. خير من مائة صَّـــلاَة يصَنَعَهَا مع الناس.

+ كل تدبير له تمهيد يسبقه. فالصَّلاَة لابد أن يسبقها خلوة والخلوة رفض الْعَالَم.

+ كل إنســـان لم يأخذ تَجْرِبَة في السُّـــكُون زمانًا طويلًا لا ترجو أن تتعلم منه شـــيئًا عن الأُمُور المختصـــة بالملكوت ولو كان حكيمًا ومعلمًا وله كثرة أَعْمَال.

+ قبل كل شـــيء نحن نكلف أَنْفُسِـــنَا أن تهدأ وتســـكت وحينئذ من السُّكُوْت تولد لنا رغبة تدفعنا إِلَيْه.

+ أَحْبِب السُّـكُون يا أخي لأن فيه حَيَاة لنفسـك. بالسُّـكُون ترى ذاتك وخارجًا عن السُّـــكُون ما ترى إِلَّا ما هو خارج عنك. وما دمت تنظر غيرك فلن ترى نفسك.

+ السُّكُوْت يُكسِب الْحِكْمَة ويجمع ملكات الْفِكْر للمعرفة.

+ هذه الثلاثة يقتنيها الإِنْسَـــان من السُّـــكُون: حب الله – الدَّهْش بأَسْرَاره – تواضع الْقَلْب.

+ السُّكُون الدائم مع قِرَاءَة الْكُتُب والطعام بقدر مع الْسَّهَر يحرك في العقل سهولة التعجب بالأُمُور الإِلهِيَّة إِلَّا إذا حدثت أسباب تبطل دوام السُّكُون.

+ إذا خرجت إلى الْسَّكِينَة ووجدت نفسك آهلًا لها فلا يغرقك الخوف كعادته في أَفْكَار متعددة ومتقلبة بل ثق أن معك حارس فإعلم إنه لا الشياطين ولا الوحوش الضارية ولا الناس الأشرار يستطيعون أن يتمموا مآدبهم إِلَّا بإِرَادَة مدبر الكون.

+ تضرع إلى الله أن يجود عليك بالاحساس بإِرَادَة الرُّوح والاشتياق إِلَيْه لأَنَّهما متى وفُدَ إلى نفسك حينئذ يبتعد الْعَالَم عنك وأنت تنفصل

عنه وهذه الأُمُور لا يمكن ادراكها من غير السُّكُون والنسك والقِرَاءَة. وبدون السُّكُون والقِرَاءَة والنسك لا تطلب الاحساس بإِرَادَة الرُّوح لأنك إن طلبتها بدونها فإنها بعد ذلك تصبح جسدانية ومَن يستطيع أن يفهم فليفهم.

+ في حكمة الرُّوح يستولى على نفسك الصمت وتَمْتَلِئ النفس اتِّضَاعا كثيرًا ووداعة ويمتلك السلام على الأَفْكَار وتهدأ الأَعْضَاء من التخبط والتعدي على النظام.

+ إنْ كان أحد يحفظ سكون الأسابيع ويحتفظ داخله بسكونه بضَبْط الْحَوَاس وقمع الأَفْكَار بمقدار ما يستطيع. عندما يخرج إلى المجمع في عشية السبت إن رأى أنه لا يتقدم إلى الأمام ولا يساعده خروجه على حفظ سكونه بسبب انحلال الإخوة. فليسرع إلى السُّكُون الكلي العديم الدخول والخروج. ولا أحد يلومه إذا تخلف عن حضور الصلوات.

+ أَحْبِب الْسَّكِينَة أَكْثَر من العمل.

+ إذا كنت تحب الْتَّوْبَة فأَحْبِب الْسَّكِينَة أَيْضًا لأنَّ الْسَّكِينَة هيَ أم الْتَّوْبَة.

+ الذي يقتني السُّكُون وهذيذ المعرفة سوف يصل بسرعة وسهولة إلى مَحَبَّة الله وبواسطة مَحَبَّة الله ينجذب إلى الْمَحَبَّةَ الكاملة لرفقائه من البشر.

+ النسك الجسدي الذي يُمارس في السُّكُون يطّهر الجسد من مادته ونسك الْفِكْر يجعل النفس متواضعة ويحررها من الحركات المرذولة التي تتعلق بالأَشْيَاء الفاسدة. والنسك الرُّوحِي يبدأ بهذيذ مضطرم بالأُمُور التي تخطر في الْتَّامُل ويستشعرها الذهن العادي والتي تُدعى أَيْضًا تأملًا غير مادي.

+ الجلوس المنفرد يتبعه دهش العقل وعدم التشتت لأنَّه بالسُّكُون وأَعْمَال النسك تتحرك فيه بالضرورة حركات مُدهشة تلدها الْحِكْمَة في الْقَلْب.

+ إذا ما ضعفت الأَوْجَاع التي في النفس بواسطة السُّكُون وصمتت فأن الإِنْسَان يستطيع أَيْضًا أن يقهر شهوات الجسد بسهولة.

٢٦- مَشِيْئَة اللّه وَعَمل وَصَايَاه

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ الذي يتبع مَشِـــيْئَة الله فأنه يحتمل أتعابًا كثيرة في البداية ولكن فيما بعد يجد راحة وفرحًا.

+ التعرف على مَشِيْئَة الله أمر عظيم ولكن الأَعْظَم هو العمل بها.

+ إنْ لم ينكر الإِنْسَان نفسه ومَشِيئته الخاصة ويطيع آبائه الرُّوحِيين فأنه لن يســتطيع أن يتعرف على مَشِـــيْئَة الله وحتى إذا عرفها فإنه يحتاج إلى معونة الله لتعطيه قوة لكي يتمم هذه المَشِيْئَة.

+ جميع الْوَصَايَا ليست ثقيلة بل سرور أبدي ونور حقيقي لمَن يُكمل طاعتها.

+ لا تتبع جميع أَفْكَارك بل اجعل فكرك في الْوَصَـــايَا كل حين وداوم على فعلها.

+ وصـــايا الله هيَ النَقَاوَة. الســـلام الدائم غير المتغير. الإمتلاء بالرَّحْمَة وغير ذلك من الَّفَضَـائِل الجميلة المتوجة بالتطويب. فبدون نَقَاوَة الْقَلْب والجسد لا يكن أحد كاملًا أمام الله.

+ لا تترك مَشِيْئَة الله وتصنع إِرَادَة الناس.

+ اعلموا يقينًا أنَّ كل مَن يسعى كمَشِيْئَة الله التي ليست مشتركة بمَشِيْئَة الإِنْسَان فأن قوة الله التي هيَ أحلى من الشهد والمملوءة من كل السرور تعضده وتقويه وتعطي لنفسه أَعْمَالا عجيبة وتُهَيِّئ كل المسالك المحبوبة للرب قدامه ولا يقدر حينئذ أحد من الأَعْدَاء أن يضاده لكونهم يرونه سَائِرًا في إِرَادَة الرَّبّ.

+ أعرفكم يا أَحبائي أنني قد تعبت في الجبال والْبَرَارِيّ وطلبت في الليل والنهار أن يكشف لي الرَّبّ إرادته فلم يظهر لي شيئًا حتى سمعت لأبائي في كل شيء وقبلت مَعْرِفَتها منهم لأن كل مَن يسمع من آبائه فللرب يسمع فيا أَحبائي بالرَّبّ اسمعوا لأبيكم فيما كتبته إليكم لتحل بركته عليكم وتجدوا راحة ونعمة وقوة ومجدًا ويُسهل الرَّبّ جميع طرقكم.

<u>للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:</u>

+ إنْ أردت أن يقبل الله دعائك فاحفظ وصاياه.

+ إذا لم ننل مَحَبَّة الرُّوح التي من السماء بالطلبات والتضرعات المستديمة بالإِيْمَان والصَّلاَة والزهد في الْعَالَم وتلتصق طبيعتنا بهذه الْمَحَبَّةَ التي هيَ الرَّبّ وتتقدس بمَحَبَّة الرُّوح بعد تدنسها بالخطيئة

ونســـتمر نحن بلا عيب إلى المنتهيَ بحيث نســـير بالجلد في جميع وصايا الرَّبّ فلا يمكننا الحصول على الملكوت السماوي.

+ الذين يريدون ارضاء الله يجب عليهم أن يقدموا صلواتهم بسكوت وهدوء ووداعة وحكمة (بصوت منخفض).

+ فجميع الذين هم في الخدمة ويفعلون كل شـيء ببشـاشـة وغيرة وإيمان وحب الله ففعلهم يأتي بهم بعد زمان إلى معرفة الحق عينه لأن الرَّبّ ينكشف في نُفُوسهم ويعلمهم طريقة الرُّوحِ الْقُدُس.

للقدِّيس إكليمادوس:

+ لا تتخلى عن كبيرة ولا صغيرة من جميع الْوَصَايَا بل قم بجميعها بثبات وإلَّا فالأفضل لك أن تقيم مع العلمانيين.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ ما هيَ المَشِيْئَة الجيدة والمَشِيْئَة الرديئة؟

كل نياح جســـداني مرذول عند إلهنَا لأنَّه قال أن الْطُّرُق المؤدية إلى الحَيَاة الأَبَديَّة حزينة وضيقة فمَن يختارها لنفسه فهذه هيَ المَشِيْئَة الجيدة ومن أرادها فإنه يلقي بنفســـه في كل أمر حزين بهواه بقدر استطاعته. ومَن كان كذلك فكل أُمُوره يختلط فيها الحزن.

فلا تستعمل فراشًا لينًا وتذكر أن كثيرين ينامون على الأَرْض وبين الشوك وإن قابلت طعامًا لذيذًا فأتركه وكل من الدون. كيما يحرك على جسمك حزنًا وأذكر الذين لا يذوقون خبزًا البته وأذكر الألم الذي قبله سيدك من أجلك وأعطي لنفسك الويل هذه هيَ المَشِيْئَة الجيدة. أمَّا المَشِيْئَة الرديئة نياح الجسد وكل مايطلبه منك.

+ إذا أردت أن ترضي الله فنقي قلبك من جميع الناس. ضع ضميرك تحت الْخَلِيْقَة ولا تدن أحدًا واجعل فكرك في الله وإذا أبصرت أحد يُخْطِئ صلِ لله قائلًا "اغفر لي فأنَا الذي فعلت هذه الخطية" فتمم فيك الكلمة المكتوبة "ما من حب أَعْظَم من هذا أن يضع الإِنْسَان نفسه عن رفيقه".

للقدِّيس أغاثون:

+ بدون حفظ الْوَصَايَا الإِلهِيَّة لا يستطيع أحد أن يقترب إلى وَاحِدة من الْفَضَائِل.

للقدِّيس إيسوذوروس:

+ هذه هيَ حكمة الْقِدِّيْسِيْن أن يعرف الإِنْسَان مَشِيْئَة الله وأن يكون بكليته مُطيعًا للحق فيسموا في كل شيء لأنَّه صورة الله ومثاله

وأردأ الأَشْـــيَاء كلها هيَ أن يطيع الإِنْسَـــان هوى قلبه أي أَفْكَاره ويخالف مَشِيْئَة الله.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ إنَّ التعليم الساطع لمخلصنا هو هذا "لتكن مشيئتك" فإذا قال أي أحد هذه الصَّلاَة باخلاص يلاشي مشيئته الذاتية ويعلق كل شيء على مَشِيْئَة الله.

للقدِّيس سيصوى:

+ الشـــخص الذي يحرص على عدم رفع قدر نفســـه وعدم مقارنة نفســـه بغيره في كل عمل رُوحِي يعمله فقد تمم وصـــايا الْكِتَاب الْمُقَدَّس.

للقدِّيس مَرقُس الناسك:

+ معرفة الأحداث العملية تزداد مع تنفيذ الْوَصَايَا وأما معرفة الحق الرُّوحِيَّة فتزداد برجائنا في المسيح. إن أردت أن تخلص وتصل إلى معرفة الحق حث نفسك على التسامي في الأُمُور الحسية وتمسك مترجيًا الله وحده.

للأب دوروثيؤس:

+ إِرَادَة الله الصَّـالِحَة المرضـية الكاملة التي أوصـانا بها الرسـول بولس في رسائله هيَ:

- **إِرَادَة الله الصَّـالِحَة هيَ أن يحب كل منا الآخرين فيكون لنا حنو ورحمة...**
- **إِرَادَة الله المرضية تعمل أَعْمَال الله ليس من أجل دافع بشري بل من أجل الله ذاته.**
- **إِرَادَة الله الكاملة أن يصنع الإِنْسَان الرَّحْمَة بدون تذمر ولا تراخ ولا غرور.**

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجى:

+ جميع الذين يبتغون أن يعرفوا مَشِـيْئَة الرَّبّ ينبغي عليهم أولًا أن يميتوا إرادتهم الذاتية. ثم بعد ذلك يسـألوا أو يبتهلوا إلى الله بإيمان وبساطة خالية من الخبث فليسألوا الآباء بتواضع قلب.

للشيخ الرُّوحَانِىّ:

+ انحنِ وأدخل تحت نير حفظ الْوَصَايَا وأنت تصير حرًا من العبودية وتُكتب في ذخيرة البنين الذي هو الْعَالَم الجديد.

+ حفظ الْوَصَايَا يا إخوتي حصن حصين لا يقدر أخبث اللصوص أن يدخلوا إِلَيْه.

للقدِّيس دوروثيؤس غزة:

+ الشيطان يؤذي عندما نبرر أَنْفُسِنَا أننا على حق وأننا نفعل حسنًا فأننا ننصب لأَنْفُسِنَا أشراكًا وفخاخًا دون أن ندري أننا إلى الهلاك سَائِرون. لأنَّه كيف لنا أن نعرف إِرَادَة الله أو نبحث عنها إن وثقنا بأَنْفُسِنَا وتمسكنا بإرادتنا الذاتية؟ لأن إرادتنا صخرة تواجه إِرَادَة الله وتقاومها معاندة إياها. وعندما يتخلى المرء عن إرادته الخاصة يرى طريق الرَّبّ بلا عيب.

+ صلي إلى الله كي يهبك اليقظة والفهم الصحيح لمعرفة مشيئته وما هو صالح ومرضي له وكامل أَيْضًا والقوة على الثَّبَات في القيام بكل عمل صالح.

+ تقبل كل ما يأتيك كشيء حسن حتى يتم القصد الإِلهِي فيك بحسب مسّرة الله. كُن شجاعًا ثبت نفسك في الرَّبّ وفي مقاصده تجاهك ليكن الله معك.

مار إِسْحَاق:

+ إنَّ عمل الفَضِيْلَة هو حفظ وصايا الرَّبّ والازدياد في عمل الْوَصَايَا هو نتاج الذهن الصالح الذي قوامه التَّوَاضُع والاحتراس.

+ مَن يبتغون الكَمَال يجب أن يحفظوا الْوَصَـــايَا كلها لأن عمل الْوَصَايَا الخفي يعيد القوة للنفس والْوَصَايَا تشفي النفس من أهوائها المسيطرة عليها بهدوء تام.

+ إنَّ وصايا الله فوق كل كنوز الْعَالَم والذي يقتنيها يجد الرَّبّ داخله ويقتني الرَّبّ مساكنه.

٢٧- التَجَرُد والْمَسْكَنَةِ والْفَقْرِ الاخْتِيَارِي

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ عندما نتعلق بأَشْــيَاء كثيرة من (خدم وأجراء وأغنام...) نتعرض للضيقات التي تقودنا للتذمر على الله. وهَكَذَا فإن الشهوة النابعة عن إرادتنا الذاتية (لاقتناء أَشْيَاء كثيرة) تملأنا اضْطِرَابا فنتخبط في ظلام حَيَاة الخطية غير عارفين أَنْفُسِنَا.

+ يا ابني الْمَسْكَنَة هيَ القناعة.

+ لا تبقي أَكْثَر من حاجتك ولا تدفع أَكْثَر من طاقتك.

للقدِّيس إبراهيم:

+ لا تبني جســدك بالنعيم واللباس مثل البيوت المزخرفة التي تؤول إلى الهدم والهلاك ولكن ابنيه بالْتَّوْبَة والأَعْمَال المرضـــية لله على الأساس الوثيق الذي بنى عليه القديسون: بمشي هين وصوت لين ولباس حقير وطعام يسير وحب تام وطاعة واتِّضَاع وأَفْكَار نقية.

للقدِّيس باسليوس الْكَبير:

+ هذا ما يليق بالراهب: التمســـكن – عقل منخفض – نظر مُطرق إلى الأَرْض – وجه مقطب – زي مُهمَل – ثوب وســـخ حتى يكون حالنا كحال النائحين الباكيين. ثوب بقدر الجســـد لأن الغرض منه شيئًا وَاحِد هو ستر الجسد من الحر والبر ولا تطلب ازدهار الصبغ وحســنه ولا نعومة الثوب ولا ليونته لأن الميل إلى ذلك من صــفات النســاء. خبزة وَاحِدة تسد الجوعة والماء ليروي ظمأ العطشــان أما المشــي فلا يكون بطيئًا بانحلال. كما لا يكون بسـرعة وعجرفة حيث الحركات الخطرة.

للقدِّيس نيلوس:

+ لا تقتني ثوبًا حسنًا لئلا تكره نفسك المحقرة (الْمَسْكَنَة).

+ اظلم نفسـك في أخذك وعطائك واحذر من أن تعد نفسـك شـيئًا ولا أحد يعدك.

+ لا تبغض الْمَسْكَنَة لأنَّها تصير المقاتل بلا هم.

للشيخ الرُّوحَانِيّ:

+ استعمل لباسًا حقيرًا لكَمَال حاجة الجسد.

للأب إشَعْيَاء الإسقيطي:

+ لاتشـــتهوًا الاكثار من القنية من أجل اضـــافة الغرباء ورحمة المساكين فإن هذا أَيْضًا من خداع الشياطين.

+ لا تلبس ثوبًا جديدًا حتى تبلغ حد الكبر وتدخل في سن الشيخوخة.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ لا تطلب حوائج كثيرة لأنك عاهدت المســيح أن تعيش معه بالْفَقْر لأن المسيح هو حَيَاة النفس.

+ لا تقتني إناء يزيد عن حاجتك حتى ولا سـكرجة وَاحِدة وإلَّا فعليك أن تُجيب عما فضل عنك.

+ لا يكن في قلايتك ثوبًا زائدًا عن حاجتك ولســـت في احتياج إِلَيْه لأن هذا هو موتك لأن هناك قومًا آخرين غيرك يؤلمهم البرد هم أبر منك وأحق وأنت الأثيم عندك ما يفضل عنك. ثوبًا جديدًا لا تلبس لأن هذا يمنع من النوح.

+ إنْ شِـــئْت أن تمتلك النوح فاجتهد أن تكون أوانيك وكل أمتعتك مسكينة فقيرة مثل الإخوة الشحاذين. حتى إذا جاء قوم يسرقونها لا يرضون بها ولا تتألم أنت على فقدانها.

+ مَن لا يستطيع أنْ يبغض المقتنيات لا يستطيع أنْ يبغض نفسه حسب الوصية المسيحية.

+ إنَّه هوى شيطاني للراهب أنْ يحتفظ لديه بقوت قليل. ذلك لأنَّه يُدخِر ما لا حاجة به إلَيْه. أما الصّديق فأنَّه يلقي على الرَّبّ همه. وبغير هم يفرق من أجل ذلك فيد الرَّبّ مفتوحة قدامه وهيَ ممتلئة فيأخذ ويعطي بسذاجة بغير فكر.

+ إن اتبعت الْمَسْكَنَة والضيقة والإمساك فأنك تحيا.

+ إن لم ينم الشاب وهو جالس ما دامت له استطاعة في جسده فأنه عاجز مقصر وكل شاب يرقد على ظهره ولو قليلًا فأنه يوقظ الأَوْجَاع المُهينة في جسده وأي شاب يحب الراحة والنياح فأنه لا يفلت من الخطية. كذلك الشاب الكسلان لا يقتني شيئًا من الحسنات.

+ كل مَن ذاق حلاوة الْمَسْكَنَة فأنه يستثقل ثوبه الذي يلبسه وكوز الماء الذي يشرب به لأنَّ عقله قد اشتغل بالرُّوحانيات. فإذا ما ارتبط الراهب بالدنيا وما فيها وصنع هواه فأن جميع تعبه يضيع سدى.

+ إذا تمسكنت النفس تزداد قوة على قوتها كالجلود التي تُدبَغ وتُداَس وتبيض وتجفف.

للقدِّيس مُوسَى القوي:

+ مَحَبَّة المقتنيات تزعج العقل والزهد فيها يمنحه استنارة.

+ نسك النفس هو بُغض التنعم ونسك الجسد هو العوز.

للقدِّيس أغاثون:

+ إن مَحَبَّة المقتنيات متعبة جدًا تُؤَدِّي إلى نهاية مريرة لأنَّها تسبب اضْطِرَابا شديدًا جدًا للنفس فسبيلنا أن نطردها من البدء لأنَّها إن ازمنت فينا صار اقتلاعها صعبًا.

للقدِّيسة سفرنيكي:

+ الذين يصبرون على عدم اَلاقْتِنَاء يكون لهم حزن بالجسم ونياح بالرُّوح وهدوء في أَنْفُسِهِم كمثل الثياب الجلد التي تُداس بشدة وتُقلَب وتُغسَل فتنظف وهَكَذَا أَيْضًا النفس المتشددة بالْفَقْر فانها تتشدد وتُنظَف.

للقدِّيس أبرآم:

+ إذا أمسك الإِنْسَان بالضيقة فهو ينمو وينظر جميع قوات الله وجميع حسناته.

للقدِّيس يُوْحَنَّا القصير:

+ كُن عبدًا مملوكًا لإِرَادَة سيده وحرًا غير متعبد لشيء من المجد الباطل حتى ولو لوجع من الأَوْجَاع. حل نفسك من رباط العبودية ولازم العتق الذي عتقك به المسيح واقتني حرية الْعَالَم الجديد. لا تبتكر لنفسك نواميس لئلا تكون مُتعَبد لنواميسك. ولكن كُن حرًا تصنع ما تريد... ولا تستبد بأمر لأنك مخلوق كائن تحت التغيير ولا تستعبد لشيء ولا ترتبط بشيء.

للقدِّيس يُوْحَنَّا التبايسى:

+ عار الْعَالَم هو الْمَسْكَنَة ومجد الْعَالَم هو الغنى.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجى:

+ ذروة الْمَسْكَنَة ألَّا يشفق المرء حتى على جسمه ذاته.

للقدِّيس ثيوفان الناسك:

+ ابحث عن أخطاءك بقدر استطاعتك لكي تقتني فضيلة الْمَسْكَنَة. إذا تسلل إليك الإحساس بالرضى عن النفس فإعلم إنَّك في حالة خاطئة فإبدأ في تبكيت نفسك وذلك لأنك افتقرت الْمَسْكَنَة.

مار إسْحَاق:

+ إنَّ آبائنا كانوا يلبسون خرقًا موصولة قديمة وأغطية عتيقة. أمَّا الآن فلباسنا ثياب غالية الثمن. امضوا من ها هنا فقد أفسدتم ما كان ها هنا.

+ التمس فهمًا لا ذهبًا واقتني سلامة لا ملكًا.

+ المرتبط بالمقتنيات والملذات فهو عبد للأوجاع الذميمة.

+ لا يعتبر عندك حكيمًا ذاك الذي من أجل الحَيَاة في هذا الْعَالَم يستعبده فكره للأرضيات.

+ فقدان الحاجات الجسدية يسهل على الْقَلْب الاقتراب من الله.

+ بداية طريق الحَيَاة هيَ تأمل الذهن بصورة مستديمة في أَقْوَال الله والعيش في الْفَقْر، لأنَّ الارتشاف من أَقْوَال الله يساهم في أكمَال الْفَقْر وعدم القنية تسهل الْتَامُل في أَقْوَال الله والْتَامُل والْفَقْر يساعدان على ارتفاع بنيان الْفَضَائِل بسرعة.

+ رجل الله مَنْ مات عن حاجاته الضرورية لرأفته الكثيرة ومن يفتقر من أجل الله يجد كنوزًا لا تفرغ.

+ أَحْبِب الْمَسْكَنَة بصبر شديد لتحفظ فكرك من التشتت وامقت سعة الحَيَاة (بحبوحة الحَيَاة) فتصان أَفْكَارك من الاضْطِرَاب.

+ ليس أمر يعطي هدوء للعقل مثل الْمَسْكَنَة الاختيارية (الْفَقْر الاخْتِيَارِي) وتعتق الإِنْسَان من الهموم وبمسكنتك (أي فقرك) تصير أعلى من الْعَالَم والعوز وعدم القنية يُعلم الإمساك.

+ سلاح عدم القنية يغنيك عن جهادات كثيرة.

+ أترك اهتمامك عن الأَشْيَاء فيجذبك الشوق إلى الحديث مع الله.

+ في الداخل ينبغي أن نتزين مثل المساكين الذين يقبلون المسيح.

+ اعلم أنَّ مباديء سيرة تدبير الْمُتَوَحِّدين هيَ: التجرد والسُّكُون وعدم الارتباط بإنسان أو بأمر ما. والعمل الذي فيه هو الصبر على ما يعرض والاتِّضَاع والصَّلاَة. والأثمار التي من هذه كلها هيَ الدخول إلى الرجاء والتنعم بالفرح في الله. والمخرج الصالح بها هو تناول مفاتيح أَسْرَار الرُّوح الممجدة. وحَد الطريق هو مذاقة الحب والدالة التي نقتنيها من الآن إلى ذاك الذي نحبه.

٢٨- الأَهْوَاءِ والشَّهَوَات والأَوْجَاع

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ لا تكُن كسلانًا فتموت بأشر حال. اضعف جسدك كمريض مُلقَى على سرير فتهرب الأَوْجَاع عنك.

+ اِحذر من أن تحب بلوغ شهواتك واغراضك وابغض كل أَعْمَال الدنيا وارفضها فإنها تبعد الإِنْسَان عن الله.

+ ابغض الجسد وأرفض لذاته فأنها ممتلئة شرورًا ولا تنم إلَّا يسيرًا بقدر.

+ لا تفكر في الخطايا القديمة التي فعلتها لئلا تتجدد عليك. لا تذكر لعبك ولذاتك في زمان كسلك ولا تتحدث عنها لئلا يصبح ذكرها لك عثرة.

+ الجسد المائت ينشأ في الإِنْسَان نتيجة مَحَبَّة المجد الباطل والملذات الجسدية.

+ إذا سلمت النفس ذاتها للرب بكل قوتها فأن الله الصالح يُظهر لها هذه الأَوْجَاع والعيوب وَاحِدة فوَاحِدة لكي تحيد عنها.

+ شـهوة الجسد هيَ اشباع البطن بكثرة المأكولات المُخْتَلِفَة التي لا يتبعها غير النجاســة. شــهوة العين أَعْمَال الإِنْسَــان الهيولية أي الجسدانية التي تتباهيَ العين باتمامها. تعظم المعيشـة شـهوة المجد العظيم الحاصل في العقول بالرتب الباطلة الزائلة.

للقدِّيس مُوسَى القوي:

+ سـتة أَشْـيَاء تدنس النفس والجسـد: المشـي في المدن – اهمال العينين بلا حفظ – التعرف بالنسـاء – مصـادقة الرؤسـاء – مَحَبَّة الأحاديث الجسدانية – الكلام الباطل.

+ لا تأمن للجسـد إذا رأيت نفسـك مسـتريحًا من المحاربات في أي وقت من الأوقات لأنَّـه من شـــأن الأَوْجَاع أن تثور فجأة بخداع ومخاتلة عسى أن يتوانى الإِنْسَان عن الْسَّهَر والتحفظ وحينئذ يهاجم الأَعْدَاء النفس الشقية ويختطفونها لذلك يحذرنا رَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيح قائلًا "اسهروا".

+ قهر الشهوة يدل على اتمام الفَضِيْلَة والانهزام لها يدل على نقص المعرفة.

+ ابغض شـــهوة البطن لئلا يحيط بك عماليق. ضَـبْط شـــهوة البطن يقلل من تأثيرات الشَّهَوَات. شهوة الأَطْعِمَة توقظ الغرائز والانفعالات والامتناع عنها يقمعها. شهوة البطن أساس كل الأَوْجَاع.

+ الشـــبع من النوم يثير الأَفْكَار وخلاص الْقَلْب هو الْسَّـــهَر الدائم. النوم الكثير يولـد الخيـالات الكثيرة والْسَّـــهَر بمعرفـة يُزهر العقـل ويثمره. النوم الكثير يجعل الذهن كثيفًا مُظلمًا والْسَّـهَر بمقدار يجعله لطيفا نيرًا.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ قطع الراهب لمشـيئته في قلايته فذلك بتهاونه بالنياح الجسـداني في جميع الأحوال والأُمُور. إذا كان بين الناس فليكن كالميت بينهم أو الغائب عنهم.

+ إنَّ جميع الوحوش والحيوانات إذا أنت أكرمتها لاَ تُسِـيءْ إليك إلَّا الجسد وحده فأنك إذا أحسنت إِلَيْه أساء إليك عوض الإحسان.

+ إنْ لم تتحرك الأَوْجَاع على الإِنْسَان فلن يكون مُجربًا.

+ لا أعرف للراهب وقعة (ســـقطة) إلَّا إذا صـــنع هواه فإذا نظرت راهبًا قد سقط فأعلم أنه بهواه سقط. لأنَّه فعل برأي نفسه.

+ المجد الباطل يتولد من ثلاثة أَشْيَاء: طلب التعليم – طلب الاتساع في الأَشْيَاء – طلب الأخذ والعطاء.

+ الذي يلوم نفسه في كل شيء فأنه يجد رحمة أمام الله إِلهنَا.

+ مَن لا يضر ذاته فلا يضره إنسان.

+ أشرف أَعْمَال الرهبنة أن يحتقر الإِنْسَان نفسه دائمًا ويرد اللوم عليها.

+ إنَّ السيرة اليابسة المقرونة بالْمَحَبَّةَ تدخل الراهب إلى ميناء غلبة الآلاَم بسرعة.

<u>للقدِّيس بيمن:</u>

+ ممقوت عند الله كل نياح جسداني.

+ كما إنه لا يمكن أن يكون بغير أذية ذاك الذي يشفق على عدوه المحارب له في صفوف القتال هَكَذَا لا يمكن أن يشفق المجاهد على جسده وتنجو نفسه من الهلاك.

+ إنه خير للراهب أن يفر من الجسدانيات لأنَّه ما دام الإِنْسَان قريبًا من الجسدانيات فإنه يشبه مَن يجلس عند فوهة جب عميق ففي أي ساعة أراد العدو دفعه فيه هان عليه طرحه فيه أمَّا إذا كان الراهب

بعيدًا عن الجسـدانيات فأنه يشـبه رجلًا بعيدًا عن الجب ففي الوقت الذي يعمل العدو على جرفه إِلَيْه يكون الله قد بعث إِلَيْه بمَن يخلصه.

+ مَن يطرد من نفسه وجعًا شريرًا وَاحِدًا خير من أن يخرج شياطين كثيرة.

للقدِّيس باخوميوس:

+ احفظ نفسك من الشهوة فهيَ أم جميع الخطايا والشباك والمقتنص بها يضل عقله فلا يعود يعلم شيئًا من أَسْرَار الله.

+ إذا أكرمك إنسـان فلا يفرح قلبك بل احزن. يا ابني اهرب من مجد الناس لقد طلبت حواء مجد الألوهية فتعرت من المجد الإِنْسَـــاني. كذلك من يلتمس مجد الناس يُحرم من مجد الله.

للقدِّيس سيصوى:

+ في أي ساعة تتحرك الآلاَم ففي الحال اقطعها.

للقدِّيس تيموثيؤس:

+ إذا أكرمك الناس فخُف جدًا واكره نفسك وحدك ولا تستح أن تقر بذنوبك واهرب من كرامة الكثيرين لئلا يغرقوا مركبتك.

للقدِّيس النيس:

+ يحتقر الإِنْسَـان نفســه وهو أن يرى كل الْخَلِيْقَة حتى البهائم أخير منه وأنهم لا يدانون.

للقدِّيس يُوْحَنَّا القصير:

+ أوجاع الجســد إذا ضَـيق الإِنْسَـان على نفســه بالجوع والعطش ازاءها فأنها تضعف وتُذلل له.

للقدِّيس يُوْحَنَّا:

+ تركنا الخدمة الحقيقية وهيَ أن نلوم أَنْفُسِنَا ولازمنا الخدمة الثقيلة أن نمجد أَنْفُسِنَا.

للقدِّيس باسليوس:

+ إن أردت أن تكون معروفًا عند الله فأحرص أن لا تكون معروفًا عند الناس.

للشيخ الرُّوحَانِيّ:

+ التحرر من الأَوْجَاع يجعل الملك يجلس في خدره بسلام.

+ المناظر الانسية تُطْفِئ الشهوة التي في الله وتوقظ في النفس شهوة الأَوْجَاع أَكْثَر من استعمال الأَطْعِمَة الزائدة هذا قد أدركته من التَجْرِبَة.

للقدِّيس أثناسيوس الرسولي:

+ الصنم هو شهوة الزِّنَا ومائدة الشياطين هيَ شره البطن ومذبحهم هو شهوة الملذات فالذي يستعبد للترف ويسلم نفسه للملذات فقد جحد يَسُوع وسجد للأصنام. فالذي يدوس على هذه الأَوْجَاع يكون هو الشهيد الذي يعترف الاعتراف الحسن.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ جاهد في قطع هواك في كل شيء لأنَّه يحسب لك ذبيحة كاملة.

+ إنَّ قطع أصول الأَوْجَاع (الشَّهَوَات) هو قطع الإِنْسَان لمشيئته وأن يمارس الأَمَانَة مع ذاته بأقصى ما يستطيع أن يلزم أعضاء الحس أن تلزم حدودها فهذا يقطع جذور الأَوْجَاع.

+ الذي دبر حياته من أجل نفسه وليس من أجل الله لا يمكن أن يقطع مشيئته.

للقدِّيس باسيليوس:

+ العابد الحقيقي هو مَن يقطع كل أصـــول الآلاَم الجســـدية ويتحرر منها. حتى الطبيعية منها، فعليه أن يقلع شوكة اللذات. لأن اللذة هيَ بذرة الشـرير وكأنها سـنِارة في يد الصـياد يسـقطنا بها في الخطية ونساق إلى الموت بسبب شهواتها.

+ الذي قهر كل الآلاَم إلَّا وَاحِدة فليس هو بعد صحيحًا معافي. والذي ساد على أهوائه وشهواته إلَّا وَاحِدة فهو بعد عبد مربوط.

للقدِّيس أغاثون:

+ لا يطلب الله من طائعي وصـاياه سـوى أن يضَـبْطوا أَجْسَـادِهِم عن الأَهْوَاءِ والشَّهَوَات.

للقدِّيس مَرقُس الناسك:

+ ثمرة حب الملذات هو الاهمال والاهمال يولد النســـيان. لأن الله يعطي كل إنسان معرفة ما هو صالح له.

للقدِّيس يوسف:

+ عندما تثور فيك الرغبات اقبلها وافهم طبيعتها الماكرة ثم درب ذاتك على مجاهدتها.

مار إسْحَاق السُّرْيَانى:

+ اهرب يا أخي من أهواء قلبك التي تقيم عليك القتال.

+ يسقط في كل الظنون الردية السمجة كل إنسان مستعبد للأَرْبَعَة الآلاَم الآتية: جسد شهواني – رغبة في أَشْيَاء جسدانية – لِسَان قاسي – نقل الكلام من أحد إلى أحد آخر بنوع المثلبة.

+ مَن أكرم الجسد فقد أكرم الشياطين معه الذين خدعوه منذ القديم.

+ بأمرين يصنع الجسد نياحه بحماقة. مسببًا للنفس تعبًا وشقاء وطلاسم عظيمة للفكر، أمَّا هذان الأَمْران: فأولهما عدم ضَبْط البطن الغير مخضعة لتجلد الصَّوْم. ثانيهما عدم ترتيب الأَعْضَاء التي تعطي سبيلًا للنظر واللمس العديم التعفف الذي فيه يحدث فساد هيكل الله بتوسط الأَفْكَار الطائشه في الأباطيل.

+ كما أن المواد الدهنية تزيد النار اضطرامًا. هَكَذَا طراوة المآكل تنمي الآم الشهوة.

+ الأَهْوَاءِ تقتلع وتهرب بالْتَامُل المستمر في الله.

+ إنَّ أَحباء المسيح لا يتذوقون من مائدة المآدب والولائم الذين أصحابها يتبادلون الدعوات. لأن مائدتهم دنسة وخدامها الشياطين.

+ الطعام الزهيد على مائدة النقي يطهر نفس آكله من كل هوى.

+ مائدة الشره العابقة برائحة المقالي وبأطعمة متنوعة ينجذب إِلَيْها الجاهل كما ينجذب الكلب إلى الملحمة.

+ طوبى لمَن بنى حائطًا بينه وبين كل ميوعة تفصله عن خالقه.

+ لا يمكن التغلب على الأَهْوَاءِ والشَّهَوَات إلَّا بالْفَضَائِل المحسوسة المنظورة.

+ لا تتم خطية إلَّا اعطائها الأَهْوَاءِ.

+ إذا قاومنا الهوى بسرعة أو عند نشأته تقوى عليه بسرعة.

+ إذا ما ظهرت لك أحلام رديئة بذكر الشَّـــهَوَات أَثْنَاء النوم فأعتني أن تنقي ضميرك بالْدُمُوْع وامنع عن جسدك كثرة الغذاء.

+ مَن لا يبتعد من الأَهْوَاءِ بإرادته تجذبه الخطية بغير إرادته.

+ لا تُنزَع الشَّـهَوَات من النفس بشـيء مثل غليان الحب الإِلهِي هذه الحرارة هيَ جهاد النفس التي بجِدة تقاتل مقابل الشَّهَوَات.

+ إذا أردت الاقتراب إلى الله بقلبك اظهر له شـــوقك بترك الأُمُور الجسدانية فهذه بداية السيرة لأنَّها عظيمة.

+ لا تظن أنَّ إنسانًا مرتبط بأُمُور جسدانية تكون له دالة أمام الله.

+ بمقدار ما يحرم الإِنْسَان نفسه من الخيرات الدنياوية تتبعه رحمة الله وتحضنه محبته للبشر.

+ عندما ننفصل من الأَعْمَال الجسدانية (الشَّهَوَات الْعَالَمِيَّة) نتقدم إلى الاتِّصَال بالله.

٢٩- الْهَدَف الرُّوحِي

للقدِّيس أنْطُونِيُوس:

+ حينما تنالون الرُّوح الناري فأنه سيكشف لكم أَسْرَار السماء وأَشْيَاء أخرى كثيرة سيعلنها لكم لا أستطيع أن أعبر عنها على الورق وهو سيجعلكم أحرارًا من كل خوف ويغمركم فرح سماوي ليلًا ونهارًا وهَكَذَا ستصيرون كأناس قد انتقلوا إلى الملكوت وأنتم لا تزالون في الجسد.

+ أُطْلُبُوا ليلًا ونهارًا بلا انْقِطَاع أن تحل عليكم بركات آبائكم.

+ إنَّ الْهَدَف الذي نشقى من أجله يلزم أن يكون واضحًا قبل العمل وأَثْنَاء العمل وأن يكون محبوبًا لدينا وعلينا أن نثابر في تَزْكِيَة الدوافع الأولى التي دفعتنا للسلوك طريق الله.

+ أذكروا ما وعدتم به الله (الدوافع الأولى) فأنه سوف يطالبكم بها يوم الدَّيْنُوْنَة.

+ وذلك الرُّوح الناري العظيم هذا الذي قبلته أنا اقبلوه أنتم أَيْضًا. أمَّا إذا أردتم أن تقبلوه ويَسْكُن فيكم فقدموا أولًاأتعاب الجسد وتواضع الْقَلْب وارفعوا أَفْكَاركم إلى السماء في الليل والنهار

وأُطْلُبُوا باســـتقامة قلب هذا الرُّوح الناري وحينئذ ســـيعطى لكم بالصَّـــلاَة. أديموا الطلبة باجْتِهَاد من كل قلوبكم فإنه يُعطى لكم لأن ذلك الرُّوح يَسْـكُن في القلوب المسـتقِيْمَة وهو يكشـف لكم الأَسْـرَار العلوية وأَشْيَاء أخر أُمسِك عن قولها ويكون لكم فرح سماوي.

+ النفس إذا لم تقبل الفرح السـماوي لا يمكنها أن تنمو وتصـعد إلى العلاء وأمَّا النُفُوس التي قبلت الفرح السمائي فهيَ التي تستطيع أن تنمو إلى العلاء.

+ الدوافع التي تدفع الإِنْسَـــان للدخول في حَيَاة الْتَّوْبَة والصَّـــلاَة والنسك ثلاثة والله يتكفل بها جميعًا:

١ – تصديق صوت الله الْقَلْبي وطاعته بسرعة بدون تواني وهؤلاء روح الله يرشدهم إلى الطريق.

٢ – تصـــديق الْوَصَـــايَا المكتوبة التي توضـــح الدَّيْنُوْنَة للخطاة والمواعيد الصَّالِحَة للتائبين وهؤلاء نور الْوَصَايَا ينير لهم الطريق.

٣ – الانتباه على أثر المصاعب والشدائد التي تصيب الإِنْسَان والتي يجلبها الله عليه قصدًا.

+ ليكن خوف الله بين أعينكم دائمًا أذكروا مَن يُمِيتُ وَيُحْيِي[٤] وابغضوا الْعَالَم بكل ما فيه.

+ أنا لا امِل من الطلبة عنكم لكي تعرفوا النعمة التي صارت لكم لأن الله برحمته ينبه جميع الناس بأسباب من نعمته.

+ فلا تَمِلوا ولا تتكاسلوا يا أَوْلاَدِي عن الصراخ للرب نهارًا وليلًا لتستعطفوا صلاح الله الآب حتى ينعم عليكم بمعونة من العلاء فتعلموا ما يجب عليكم.

+ أطلب من الله أن ينيرعيني قلوبكم لتعلموا وتنظروا خزيكم لأن مَن يعرف خزيه أولًا فذاك هوالذي يطلب المجد المختار الحقيقي لأن مَن يكون قد عرف أسباب موته هو الذي يعرف أسباب حياته الأَبَدِيَّة.

+ لأني أنا الشقي أعلمكم أَيْضًا أن رَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيح نبه عقلي من نوم الموت بنعمته فصار لي نوح وبكاء مدة ما بقى لي من هذا الزمان اليسير على الأَرْض لأني أفكر ما هو الذي نعطيه للرب عوضًا عن الذي صنعه معنا.

[٤] الرَّبُّ يُمِيتُ وَيُحْيِي. يُهْبِطُ إِلَى الْهَاوِيَةِ وَيُصْعِدُ. (صموئيل الأول ٢:٦).

للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:

+ ضـرورة الدوافع وضـرورة الأهداف التي نضـعها نصـب عيوننا ضرورة لتقديم النفس كلها ذبيحة لله حتى يبلغ الإِنْسَان الاتحاد بروح الله.

+ لم يُسمع قط أن أي إنسـان يستطيع أن يقتني نفسـه ويقتني روح الْمَحَبَّةَ السـمائي بدون أن يبتعد بقلبه عن جميع الأَشْـيَاء المختصـة بهذا الْعَالَم. ويبذل نفسـه في طلب حب المسـيح وينحل عقله من الهموم الهيولية والقيود الأَرْضـية ليكون دائمًا مشـغولًا بذلك الْهَدَف الذي وضـعه قدام عينه ويدبر أُمُوره بالْوَصَـايَا كلها. على أن يكون همه كله وسعيه وجهده وشغل نفسه الحصول على جوهر عقله نقيًا وتزيينه بقواعد كل فضيله وبالرُّوح السمائي وشركة نَقَاوَة المسيح وقداسته.

+ من الممكن للإنسـان الذي يجتهد هذا الاجْتِهَاد أن يحرس نفسـه بالصَّـلاَة والْطَّاعَة. أن ينجو من ظلام الْعَالَم (الشـياطين) لأن العقل الذي لا يهمل تفتيش نفسـه ويطلب الرَّبّ يسـتطيع أن يقتني نفسـه خصـوصًـا إذا كان بضـمير صـالح يقيد ذاته للرب متمسـكًا بقوله:

"مُسْتَأْسِرِينَ كُلَّ فِكْرٍ إِلَى طَاعَةِ الْمَسِيحِ[٥]" لأنَّ بهذا يُحسَب العقل آهلًا أن يكون مع الرَّبّ روحًا وَاحِدًا وهذه عطية المسيح ونعمته للنفس.

+ وإنه شيء مقبول إن كانت النفس تخصص ذاتها للرب وتتمسك به وحده وتسير في وصاياه بدون نسيان وتُعطِي روح المسيح حقه من الإكرام. لأنَّها بذلك تُحسَب أن تصير معه روحًا وَاحِدًا وتركيبًا وَاحِدًا

+ إنَّ النُفُوس التي تحب الله بالحق ويكون رجائها وإيْمَانُهَا في المسيح تشتهيَ أن تلبسه كليًا لا تحتاج إلى تذكير الغير (أي لا تحتاج إلى دوافع خارجة عنها) لأنَّها لا تخلو من شهوة ومَحَبَّة إِلهِيَّة للرب ولو أنَّها تدخل أَحْيَانًا في حالة فراغ (جفاف رُوحِي) ولكن من حيث أنَّها تكون مُسّمرة كليًا في صليب المسيح فإنَّها تستشعر يومًا فيومًا بحِث اختباري، تقدمها الرُّوحَانِيّ نحو العريس السمائي.

ولأنَّها تكون مجروحة بشهوة سمائية وجائعة لبر الْفَضَائِل فإنَّه يكون لها شوق عظيم إلى الرُّوحِ الْقُدُس لكي يُضِئ عليها، ولو أنَّها تُحسَب بإيْمَانُهَا آهلة لقبول الأَسْرَار الإِلهِيَّة وتصير شريكة في بهجة

٥ (كورنثوس الثانية ١٠:٥).

النعمة السمائية لكنها مع ذلك لا يكون لها ثقة بحالها أو اعتماد على ذاتها. بل بقدر ما تُحسَـــب آهلة للمواهب الرُّوحانية. يزداد بالأَكْثَر اشـتياقها إلى الله مصـدر إمتلاءها وحرارتها ولا تبرح مفتشـة ذاتها باجْتِهَاد وبلا ملل. حتى أنَّها بقدر إزديادها في النمو الرُّوحَانِيّ تزداد جوعًا وظمَأ إلى النعمة وبقدر ما تزداد شـعورًا بالْفَقْر تجذبها شـهوة حارة إلى العريس السماوي.

+ فالنفس التي لا تنظر الامتلاء التام من النعمة باجْتِهَاد وإيمان بل تكتفي بما تحصـله في منتصـف الطريق وتثق بما تحسـه من عزاء النعمة القليل فإن النجاح الذي تكون قد حصلت عليه يتسبب لها في التشـامخ عوض التَّوَاضُـع وتكون النتيجة أنها تُجرّد ثانية من تلك الموهبة التي اسُـبِغت عليها أولًا لكونها رذلت التقدم بسـبب غفلتها وتشامخ رأيها الباطل.

+ أما النفس الْمَحَبَّةَ للمسـيح بالحق ولو أنها تعمل أَعْمَال البر بلا عدد إلَّا أنها تظهر بسـيرتها أنها لم تفعل شـيئًا البته بسـبب الْمَحَبَّةَ الحارة للرب التي فيها. ولو أنها تُميت الجسد بالصيامات والْسَّهَر إلَّا أنها لا تزال تتبع الْفَضَـائِل كأنها لم تتعب من أجلها قط وحتى ولو تحُسـب آهلًا لمواهب الرُّوح أو الوحي الإلهِي والأَسْـرَار السـمائية. فيسبب وجدها العظيم بالرَّبّ تظهر كأنها لم تمتلك شيئًا. ولأنَّها تظل

جائعة عطشـــانة بالإيْمَان والْمَحَبَّةَ فإنها تبقى دائمًا محمولة بروح الصَّلاَة المستمرة حتى تبلغ إلى كل أَسْرَار النعمة وإلى كافة الْفَضَائِل.

+ ولأنَّه من حيث أنها توجد مجروحة بمَحَبَّة الرُّوح السمائي ملتهبة بشوق زائد إلى العريس السمائي بسبب فعل النعمة الحالة فيها دائمًا فإنها تظل مشتهية أن تدخل حتى التمام في شركة المسيح السرية الفائقة الوصف بتقديس الرُّوح. لأن هذه الشركة تكون مكشوفة وجهًا لوجه في ذلك النور الرُّوحَانِيّ الذي لا يوصف. وهَكَذَا تصير مختلطة به بثقة كاملة مطابقة لموته منتظرة باستمرار أن تموت من أجل المسيح مترجية بثقة الإيْمَان الكامل أن تنال فداء كاملًا من الخطية وظلام الشَّهَوَات بهداية الرُّوحِ الْقُدُس حتى إذا تطّهرت بالرُّوح وتقدسه نفسًا وجسدًا تُحسب آهلة أن تصير إناء نقيًا مُعِدًا لقبول وسُكنى الرُّوحِ الْقُدُس وحلول المسيح الملك الحقيقي.

من كِتَاب حَيَاة الصَّلاَة للأب مَتَّى الْمِسْكِين:

+ هناك دوافع إلهِيَّة لا يمكن تجاهلها كون أنَّ الصَّلاَة أمرًا إلهيًا يتحتم أن يرافقها: طاعة لروح الوصية – خوف واهتمام – سهر دائم ويقظة – توسل منسحق – تحنن وبذل – وقوف وسجود وخشية وتكريم لائق – غفران وصفح وصفاء قلب بنَقَاوَة ضمير.

+ لقد جعل الله هدفًا نهائيًا لحَيَاة الإِنْسَان الرُّوحِيَّة تتجمع فيه وتنتهيَ إِلَيْه كل الْوَصَـايَا الإِلهِيَّة وهو: حَيَاة الشـركة مع الله إلى الأَبَد التي تبدأ منذ اللحظة التي يقبل فيها الإِنْسَان سر الإِيْمَان بالمسيح الفادي والمخلص.

+ وعلى سبيل المثال وليس الحصر عُرِفتِ درجة النعمة التي يتدرج فيها المختارون كهدف لصلواتهم حتى بلغوا منتهيَ الغاية كالآتي:

أولًا: الشوق إلى الخلاص من رُبطَ الخطايا بدموع وندم.

ثانيًا: الشـوق إلى انكار الذات والاتِّضَـاع والإبتعاد عن مواقف الأضواء والكرامة.

ثالثًا: الشوق إلى تسليم الحَيَاة كلها لله والتخلي عن كل مَشِيْئَة للذات مرة وَاحِدة.

رابعًا: الشوق إلى نَقَاوَة الْقَلْب والْبَسَاطَة الطفولية والإعتماد الفعلي على مَشِيْئَة الله فقط.

خامسا: الشوق إلى الدخول في أَعْمَاق سر مَحَبَّة الله الذي فيه يتم الاتحاد بدون سعي أو إرداة.

+ فوجود هدف حي مفرح ومناسب وفي نطاق الإمكانيات الموعود بها من الله مع اضافة المعونة المقدمة من النعمة للإنسان المجتهد كفيلة أن تخلق في الإِنْسَان قدرات اضافية وطاقات جديدة على الدوام تجعله قادرًا أن يتغلب على كافة الصعاب والعراقيل ويستهين بالخسَائِر والأتعاب بلا حدود.

مار إِسْحَاق السُّرْيَانى:

+ حتى الإِنْسَان الذي يعمل ويداوم الصَّلاَة والقِرَاءَة والتصور والفهم فإنه لا ينجح في الحق ويستضئ عقله بالرُّوح إن لم يوافق غرض ضميره قوة ذاك الشيء الذي كُتب بالرُّوح على كِتَاب قلبه.

+ إذا دنا نهوض الإِنْسَان الرُّوحَانِيّ داخلك فإن الموت عن كل الأُمُور يسري فيك وتشتعل في نفسك حرارة السرور التي لا مثيل لها لدى المخلوقين ولا تطيش أَفْكَارك باللذة الموجودة في قلبك.

+ كل تدبير بغير ثبات ولا مداومة تجده أَيْضًا بغير ثمر.

٣٠- الْحِكْمَة والإِفْرَاز وَالتَّمْيِيز

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ إنَّ الأَرْوَاح الشِّرِّيرَة تجعلنا نتحمس لأَعْمَال لا نَسْتَطِيع القيام بها فنفشل في المهام التي بين أيدينا والتي هيَ نافعة لنُفُوسنا.

+ أُطْلُبُوا ليلًا ونهارًا لكي تأتي عليكم نعمة الإِفْرَاز.

+ إنَّ قومًا عذبوا أَجْسَادِهِم في النسك ولم يجدوا الإِفْرَاز فصاروا بعيدين عن الله.

+ كلمَّا كان الإِنْسَان معتدلًا في حياته يصير في سلام.

+ صلوا لكي يهبكم الله نعمة الإدراك السليم في كل الأُمُور فتقدروا أن تميزوا بين الخير والشر تمييزًا حسنًا.

+ يا أَوْلاَدِي أُنْظُرُوا إلى هذا الرسول العظيم إنه لما عرف عظم هذا الغنى الذي لا يعرفه أُولئِكَ الذين احُصوا له أولادًا بدخولهم في الإِيْمَان طلب عنهم أن ينالوا معرفة عظم هذا الغنى الذي قد عرفه وهو النظر الحقيقي الذي هو الإِفْرَاز الذي ليس شيء أَعْظَم منه في الأَمَانَة المسيحية وذلك لأجل كثرة محبته فِيهِم وعلمهم إنهم إذا

نالوه لا يصير لهم تعب في شيء ولا يجزعوا من خوف وفرح رَبّنَا يعزيهم ليلًا ونهارًا وأَعْمَاله تصير حلوة عندهم على الدوام في سَائِر الأوقات ويُعْطِيهم الإله لأجل ذلك اعلانات الأَسْرَار العظيمة التي للدهر الآتي التي لا نَسْتَطِيع أن نصفها باللِسَان اللحمي فيا أيُّها الأَحباء بالرَّبّ الذين قد صرتم لي أولادًا أُطْلُبُوا ليلًا ونهارًا بغزارة دموع بسبب هذا النظر والإِفْرَاز لكي يكون لكم الخير الدائم من جهة إِلهنَا ويزداد بهاؤكم في كل شيء ويُعْطِيكم أَشْيَاء آخر كثيرة ما عرفتموها قط وإن أردتم يا أَوْلاَدِي أن تبلغوا إلى هذا المقدار الذي هو الكَمَال فابتعدوا من كل الذين عليهم هذا الاسم الذي هو الرهبنة والْبِتَوْلِيَّة ولا يوجد فِيهِم هذا النظر والإِفْرَاز. لأنكم إذا خالطتموهم لا يدعونكم تتقدمون بل يطفئون الحرارة منكم لأن ليس فِيهِم حرارة لكن برودة وهم يسيرون كإرادتهم فإذا أتوا إليكم وتكلموا معكم بكلام هذا الدهر وبما يوافق إرادتهم فلا توافقوهم واعلموا أن الرُّوح لا ينطفي إلَّا بالكلام الباطل والمُزاح وأَعْمَال أخر كثيرة فإذا ما نظرتم هؤلاء فلا تحقروهم لكن اصنعوا معهم الخير ولا تخالطوهم لئلا يجذبونكم إلى خلف وأما النُفُوس التي قبلت الفرح السمائي فهيَ التي تستطيع أن تنموا إلى العلاء لأنَّها قد حفظت ما قلناه مقدمًا

وانكشفت لها أَسْرَار ملكوت السموات وهيَ في هذا الجسد ووجدت الدالة أمام الله في كل شيء وكمّل لها جميع طلباتها.

للقدِّيس إِشَعْيَاء:

+ إن شـــغل الشـــياطين قلبك بأتعاب تفوق طاقتك فلا تطعهم لأنَّهم يشغلون قلب الإِنْسَان بأُمُور لا يقوى عليها حتى إذا ضعف وقع في أيدهم فيضـــحكون عليه لأن كل أُمُور العدو بلا نظام وبلا حدود. أعطي جســـدك حاجته بقدر بحيث تكف عن الطعام وأنت لا زلت تشتهيه (بدون شبع) كذلك سهرك يكون بقدر. وقبل أن تنام اسهر ساعتين مصليًا مزمرًا واسهر نصف الليل في الصَّلاَة والنصف الآخر لراحة جسدك وإذا اقتيت طول الرُّوح فاصنع قَانُونك بحرص واجْتِهَاد وإن أبصرت جسدك قد كسل فقل له: "أتريد أن تستريح في هذا الزمان اليسير وتذهب إلى الظلمة الخارجية أليس من الأفضل لك أن تتعب زمانًا يسيرًا لتتنيح مع الْقِدِّيْسِيْن إلى الأَبَد وبهذا الكلام يذهب الكسل وتأتيك المعونة.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ كيف أعرف الْفِكْر الذي من الله والْفِكْر الذي من الطَّبِيعَة والْفِكْر الذي من الشيطان؟

إِفْرَاز هذه المســـألة لمَن بلغوا إلى التمام لأنَّه إن لم تتطهر العين الداخلية بالعرق والعناء الكثير قلا تقدر أن تفرز. فاقطع هواك لله في كل شـــيء وقل: لَيْسَ كَمَا أُرِيدُ أَنَا بَلْ كَمَا تُرِيدُ أَنْتَ"[٦] يَارَبِّي والهيَ. وهو يعمل معك كهواه. فاســـمع الآن إِفْرَاز هذه الأَفْكَار الثلاثه: إذا تحرك في قلبك فكر في ذات الله ووجدت فرحًا وحزنًا يســـاوي هذا الفرح فاعلم أن هذا الْفِكْر من الله فداوم فيه. فإن جاء عليك فكر طبيعي الذي هو الهوى الجســـداني فادفعه وأتمم القول القائل: أن تكفر بنفســـك وتقطع هواك الجســـداني، أمَّا أَفْكَار الشـــيطان فتكون مبلبلـة وممتلئـة أحزانـا وهيَ تجر إلى الخلف. فكل أمر تفكر فيه وتحس في قلبك ببلبلة ولو بمقدار شعرة فاعلم أن ذلك من الشيطان واعلم أن ضوء الشياطين آخره ظلمة.

+ إنَّ كل ما يأتي إلى النفس سواء كان حسيًا أو عقليًا فيتردد الْقَلْب إزاءه ولا يقبله يكون غير صـــادر عن الله بل مُرسَـــل من قبل العدو وقد يأتي النور في لحظة لا تنتظرها ولكنك لا ترتاب في صحته (أي النور غير المخلوق والنور غير المخلوق لا تراه شـــكلًا أو نوعًا أو رسمًا بل نورًا لا شكل له. ولو كان له شكل قريب بقرص الشمس).

---

٦ (متى ٢٦ : ٣٩).

+ أي شيء يدخل النفس سواء كان مرئيًا أو غير مرئي ويشك فيه الْقَلْب أو يرفضه فهذا من العدو.

للقدِّيس مُوسَى القوي:

+ يأتينا الإِفْرَاز وذلك: من السُّكُوْت لأنَّه كنز الراهب والسُّكُوْت يولد النسك والنسك يولد البكاء والبكاء يولد الخوف والخوف يولد الاتِّضَاع والتَّوَاضُع مصدر الْتَامُل فيما سيكون. وبُعد النظر يولد الْمَحَبَّةَ والْمَحَبَّةَ تولد للنفس الصحة الخالية من الأسقام والأَمْراض وحينئذ يعلم الإِنْسَان أنه ليس بعيدًا عن الله فيعد ذاته للموت.

للقدِّيس مار أوغريس:

+ لا تشتاق أن تنظر ملائكة أو قوات أو المسيح حسيًا لئلا يضيع عقلك بالكلية وتقبل ذئبًا بدلًا من خروف.

+ لا تصور بعقلك اللاهوتية أشكالًا وأنت تُصلّي ولا تسمح لعقلك بالجملة أن يتصور الله بشكل ما لأن الله تَعَالَى غير هيولي. فإذا علمت ذلك فإنك سوف تجد فهمًا يليق بغير الهيولي أي الله. احفظ ذاتك من مصائد المحاربين لأنَّهم إذا رأوك تُصلّي بنَقَاوَة يجعلون أشكالًا غريبة تظهر قدامك بغتة ليجذبوك إلى كبرياء الْقَلْب. وذلك بأن يصوروا لك الله، والله ليس له شبه ولا قياس ولا صفة.

للشيخ الرُّوحَانِيّ:

+ في أي وقت تبصر فيه الثيوريا شبه نار مركبة فإعلم أن هذا هو فخ الدغل الذي يريد أن يعيدك به إلى الهلاك. وأن كل ما يشبه قرص يُضِئ قدامك. أو شبه كوكب أو قوس قزح الذي يُرى بالسحاب أو شبه كراس أو مركبة أو خيل نار فهذه كلها من طغيان الشياطين وباختصار أقول: أن كل شيء تراه حولك بهذه الأشباه فهو من طغيان الشياطين لأن منظر الثيوريا بسيط وليس بشيء مركب.

+ إنْ أردت أن تأخذ ارشاد الله في فكر أو عمل معين فإن كنت لا تقدر أن تسأل الأب صلي ثلاث مرات عند كل عمل حينئذ اختبر أين يميل قلبك قيد شعرة وافعل كذلك لأن الْقَلْب مستيقظ للنصيحة وفهمها بوضوح.

+ مَن وضع نفسه ورذلها نال الْحِكْمَة من الله.

+ احتقر حكمتك وإرزلها لتحل فيك حِكْمَة الرَّبّ.

+ كُن مضادًا لمعرفتك لتجعلك المعرفة الحقيقية أمين الأمناء.

+ افعل كل أمر من أجل الله برأي وإِفْرَاز وحِكْمَة وبصيرة روحية والإِفْرَاز هو ضَبْط الْحَوَاس.

للقدِّيس بيمن:

+ كل شيء يزيد عن حد الاعتدال فهو من الشياطين.

+ إذا أنت تكلمت كلامًا عن الحق وآخر قال لك أن ذلك ليس حقًا اعتبر كلامك خطأ لأجل أخيك لكي تصير حكيمًا في عيني الرَّبّ.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ أَفْكَار الشـــيطان تكون مختلطة بالســـبح الباطل وفيها بلبلة أمَّا الصـــلاح الإلهِي فينبع من الْقَلْب نور ويزيد الاتِّضَـــاع ويقود إلى الوداعة.

+ اطلب من الله ألَّا يتركك تسلك في هواك وبه تأتي إلى الإفْرَاز.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجى:

+ الإفْرَاز هو إدراك المَشِيْئَة الإلهِيَّة إدراكًا أكيدًا في كل الأحوال وفي كل مكان وفي كل وقت وهو يوجد في النقية قلوبهم وأَجْسَـــادِهِم وأفواههم. الإفْرَاز هو ضـــمير طاهر من كل دنس وإدراكه بالْحَوَاس نقي.

للقدِّيس غريغوريوس السُّرْيَانى:

+ في وقت التعب البدني الشديد يجب أن تستبدل الأَعْمَال الجسدية (النسك والصَّوْم والميطانيات...) بأَعْمَال روحية لأن كثيرين قاموا بأَعْمَال جسدية عظيمة ولم يصلوا إلى الكَمَال (النمو الرُّوحِي) في طريق الله لأنَّهم لم يعملوها بحكمة.

أَقْوَال الآباء للقدِّيس يُوْحَنَّا كاسيان:

+ التَّمْيِيز هو أهم كل الْفَضَائِل وحارسها ومنظمها.

+ التَّمْيِيز هو عطية إِلهِيَّة يلزمنا أن نثابر في طلبها بلجاجة من الله الْحِكْمَة ذاته.

مار إِسْحَاق:

+ خمسة أبواب يدخل منها الإِنْسَان إلى إدراك كل حكمة روحانية – القِرَاءَة والهذيذ في الْكُتُب – تَجْرِبَة الْحُرُوب لأجل الْفَضَائِل – الاهْتِمَام بعمل الفَضِيْلَة – قبول عناية الله الظاهرة في وسط التَّجَارِب والعوارض المؤلمة – موهبة تعطى من الرُّوحِ الْقُدُس داخل الْقَلْب.

+ كل عمل تعمله من غير رؤية وبحث ومن غير مشـورة فإعلم أنه باطل وإن كان لائقًا لأن الله يتأمل البر بحسـب الإِفْرَاز ولا يلتفت إلى أي فعل بدون غرض وقصد.

+ عارف التدبير بإِفْرَاز المعرفة يصـنع للشـياطين أوجاعًا عظيمة ويرصدون عُقبه ليلًا ونهارًا لكي يصطادوه.

+ طريق الْحِكْمَة هو ترتيب للأعضـاء وطموح الجسـد هو تخبط. الْحِكْمَة الحقيقية هيَ النظر في الله والنظر في الله هو صمت الأَفْكَار.

+ يعرف الإِنْسَـان أنه قبل الْحِكْمَة من الرُّوح عندما تعلمه الْحِكْمَة سريًا أحوال التَّوَاضُع وتُعلِن لذهنه كيفية قبوله ويعرف الإِنْسَان أنه قد بلغها عندما ينبذ مخالطة الناس والحديث معهم وتكره عيناه مجد الْعَالَم.

+ الحفاظ على التَّمْيِيز أفضـل من كل سـيرة تتم بالْطُّرُق والمقاييس البشرية المُخْتَلِفَة.

+ عندما تضغط على الجسد الضعيف في العمل أَكْثَر من طاقته تزيد على نفسك ظَلاَمًا فوق ظلام وتسبب لنفسك التشويش وإن كان قويًا واسلمته للراحة والبطالة فإن شرور النفس الساكنة فيه ستتفاقم.

+ لكي نقترب من الْحِكْمَة أو ننمو فيها هيَ أن نضـــحي بحياتنا حبًا بالله إذا دعت الحاجة.

+ كل شيء يزينه الاعتدال الذي بدونه تتحول الأُمُور إلى مضرة.

+ بدون خبرة الأَشْـيَاء لا تسـتطيع الْحِكْمَة أن تزين أَقْوَالها ولا أن تتكلم عن الحقيقة دون أن تعرفها والكلام النابع من الخبرة خزانة الرجاء.

+ الذهن المشـوش لا يقدر أن ينجو من النسـيان والْحِكْمَة لا تفتح بابها لمثل هذا.

+ مَن يستطيع أن يدرك بمعرفة صحيحة مصير الأَشْيَاء ونهايتها لن يحتاج إلى معلم آخر يرشده إلى الزهد بالدنياويات.

+ كل فكر يصـعد بغتة فتتعجب من حسـنه وتدهش من صـفته فإذا قابلك كرامة أو مديح عندما تتكلم أو تفعل ولم تهدأ حدته واختبرته وكان ضـميرك يحثك على أن تفعل سـريعًا. فإعلم أنه فعل الشـيطان ليضل وإنه يتحايل ليكدر نَقَاوَة نفسك.

+ اعتقد أنك في كل وقت مفتقر للتعليم وبذلك تكون حكيمًا طول حياتك.

+ مَن عرف ذاته يُعطَى له معرفة كل الأَشْيَاء لأن معرفتك لذاتك هيَ كَمَال معرفة كل الأَشْيَاء وباخضاعك لذاتك تخضع لك كل الأُمُور.

+ هذه هيَ الْحِكْمَة أعني أن يتيقظ الإِنْسَان في الصغار لأنَّه بذلك يكنز لنفسه راحة عظيمة ولا يتكاسل لئلا يحدث له العكس.

+ التحفظ بإِفْرَاز أفضل من كل تدبير.

+ اِحذر أن تحابي وجه إنسان وتترك عمل الله.

+ إذا ورد عليك فكر ولا تستطيع أن تميزه فلا تطرده ولا تقبله بل صلي من أجله بحرارة وابتهال وهو يظهر لك مصدره.

+ إذا ما بدأت بممارسة أحد أَعْمَال النسك الإِلهِيَّة أو خلال التَّجَارِب التي تصحبه ولازمك شعور بقوة وبصبر غير عاديين تظهران في نفسك وبمعونتهما تثبت في الْجِهَاد دون أن تتضايق كما هيَ طبيعتك بل بالعكس ترافق قلبك غبطة خاصة وتشجعه بحيث تصبح الضغطة والشدائد المصاحبة لذلك الْجِهَاد خفيفة ومحتملة ويستمد فكرك غيرة. اعلم أن النعمة قريبة منك وأن الله مستعد للتدخل من أجل معونتك في هذا العمل.

+ كل خوف من الخطية وكل حزن من أجل فضـيلة (لم نمتلكها بعد) لا يمتزج به الرجاء في تحنن الله. بل يركز دائمًا على النقطة عينها ويولد فينا اليأس اعلم بكل تأكيد أن الشيطان هو الذي يثيره فينا.

+ إلى أن يتقدس قلبنا بروح الرَّبّ ما نقدر أن نميز بوضـــوح بين الحركات الخفية التي من فعل الشـــياطين والتي من الملائكة والتي من الطبع والتي من الرُّوحِ الْقُدُس.

٣١- الْمُتَوَحِّد وَالوحدة وَحَيَاة الْقَفْر

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ أطلب إليكم أن تتركوا إرادتكم الحسية وتلازموا الْهُدُوء.

+ إذا انفرد العقل عن الناس وصار في هدوء الوحدة فإن الله يقويه ويثبته ليمكنه أن يسأل ويبحث في ماهية الله. وحينئذ يؤهل إلى نظر عظمة الله وقوته ولاهوته وبهائه في خلائقه.

للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:

+ الوحدة هيَ حفظ العينين والأذنين واللِسَان والاشتغال بالقِرَاءَة والصَّلاَة. الوحدة هيَ مرآة تبين للإنسان عيوبه.

+ إنْ كنت حقًا تريد السكنى في الوحده فأصبر لها ولا تؤد عملك يومًا في الداخل ويومًا في الخارج ولكن اصبر لها باتِّضَاع والله الصالح يؤازرك. لا توّجِد سببًا للخروج عن الوحدة حتى ولو ليوم وَاحِد بل اثبت في مسكنك لتذوق حلاوتها ولا تُبْطِئ خارجًا لئلا تجذب إليك المضاد وتتجدد عليك أَتْعَابُك وتحرم من الصبر. لا تُبْطِئ خارج قلايتك لئلا تجد أَتْعَابُك قدامك عند رجوعك فتتعب جدًا في حربك ويصعب انتصارك.

+ يا رجل الله حتى متى تدوم لك هذه الأتعاب. اصبر للمسكنة وعزاء الوحدة يأتيك من قبل الله لا تضـــيع يومًا وَاحِدًا لك ونعمة الوحدة وحلاوة الْمَسْكَنَة تصيران لك عزاء ويُعْطِيك الله سعادة في مسكنك.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ كان آباؤنا يهربون إلى الْبَرَارِيّ وهناك كانوا يقتلون شهوة البطن لعدم الأَطْعِمَة إذ كانوا لا يجدون هناك الأَشْيَاء التي تلد الأَوْجَاع كلها.

+ كل شـــخص يفر من الناس ومن المقتنيات فأن تعب الرهبنة يأتيه قبل سنه. فأن لم يذهب الإِنْسَان إلى موضع لا يجد فيه الخبز والماء إلَّا بشدة فلا يستطيعأان يقتني تعب الرهبنه لأن النفس ما لم تبصر لا تشتهيَ سريعًا.

للأب الينوس:

+ مَن لم يقل: لا يوجد في هذا الكون كله إلَّا الله وأنا فقط فلن يقابل نياحًا.

للشيخ الرُّوحَانِيّ:

+ تدبير الْمُتَوَحِّد هو الصيام المرتب الذي هو أنقص من الشبع – الطعام الحقير – الْسَّهَر المُضني – قِرَاءَة حارة – اتِّضَاع الْقَلْب ودموع الوجع وسجدات دائمة.

+ اثبت يا أخي داخل الباب بشدة الموت (باب قلايتك) فحينئذ الرُّوحِ الْقُدُس يحرك جميع ما تطلبه الرتبة الوحدانية داخل نفسك والملائكة تهديك إلى الميناء الْهَادِئ في جميع ما للروح لتدبير الوحدة والْهُدُوء ومن هذه الرُّوحانيات: الصيام المرتب الذي أنقص من الشبع – الطعام الحقير – الْسَّهَر المُضنى الذي يرذل النواميس المحدودة ولموهبة الرَّبّ تترجى قِرَاءَة حارة تليق بمنزلتك ولهذيذ أَفْكَارك ولعمل قلبك - اتِّضَاع الْقَلْب – دموع الوجع – صلوات وسجدات دائمة – وتُعَفر وجهك بتراب قلايتك. اعلم أن هذه النعمة تفعل فعلها في أَفْكَارك وتشّدد أَعْضَاءَك.

+ تخاف الشياطين من الْمُتَوَحِّد الذي اقتنى حراسة الْقَلْب.

+ الْمُتَوَحِّد العمَّال لا يتضايق من شر الشياطين مثل ما يتضايقون هم منه لأنَّه يبطل حيلهم ولأنَّه يفلح فَضَائِله بمعرفة كلمَّا أَكْثَروا حيلهم يحلها هو بمَعْرِفَته.

+ ينبغي للمتوحد أن يتفرس ذهنه دائمًا في فهم تدبير الله وعنايته لجميع الْعَالَم ومن هذا الهذيذ يرتفع إلى أم الأَسْـرَار الإِلـهِيَّة التي هيَ عربون الحَيَاة الجديدة.

+ إنْ لم يقبل الْمُتَوَحِّد في ذاته عمل عبودية العبيد بالتلمذة الخاضعة المطيعة لا يستطيع ان يتسلط على الآلاَم والشياطين وهزيمة أعدائه.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجى:

+ مَن دخل إلى الوحدة من السبيل الصحيح ولا يبصر كل يوم ثمارها إمَّا أن يكون ممارسًـــا بطريقة غير صـــحيحة وإمَّا أن يُســـرق من تشامخ ظنه بذاته.

+ هدوء الوحدة تعبد دائم ومثول لدى الحضرة الإِلـهِيَّة لا ينقطع.

+ قدرة الْمُتَوَحِّد في وفرة صلاته.

+ الصمت وهدوء الوحدة عدوان المجد الباطل.

من أَقْوَال الآباء للقدِّيس يُوْحَنَّا كاسيان:

+ لا يخرج من الدير أو إلى الدير إلَّا من نجح في مَحَبَّة الغير ولا يخرج إلى الوحدة إلَّا من نجح في حَيَاة الحب والْطَّاعَة والخضـــوع في نظام الشركة.

مار إسْحَاق:

+ مجرد التمسك بالْقَفْر يُميت من الطبع والْقَلْب الأَفْكَار الْعَالَمِيَّة.

+ إلهنَا لا يهمل الإِنْسَان الصالح الطيب الذي من أجل محبته يزدري ويترك الآباء والبلد ويحب القفار والْبَرَارِيّ.

+ أَحْبِب الوحدة ولو أنك عاجز عن جميع حقوقها.

+ اصعب جهاد الصبر على الوحدة والرضا بما يدبره الله.

+ الْمُتَوَحِّد هو الذي يصبر على صعوبة البرد والجليد ليشق بالمحراث الرُّوحَانِيّ خطوطًا عميقة في أرض قلبه ليحفظ فيها بذار خبز الحَيَاة.

+ الْمُتَوَحِّد الذي أُهل للرحمة أي الكَمَال ينبغي له كل حين أَلَّا يرمي سلاحه عنه الذي هو التَّوَاضُع. الْهُدُوء. الانْسِحَاق. تحمل ضعف القريب بالصبر. طول الرُّوح. انكار الذات.

+ الاتِّكَال على البشر يمنع كلية الاتِّكَال على المسيح. والعزاء الظاهر يمنع العزاء الخفي. وهَكَذَا بقدر ما يكون الراهب منفردًا وفي وحشية بقدر ما يُخدم من العناية الإِلهِيَّة.

+ الله يُظهِر قوته بصورة حسية في مكان الْسَّكِينَة والْقَفْر والأماكن الخالية.

+ لا يوجد أَكْثَر جرأة من الذي يصمم بفكره على قطع أماله من هذه الحَيَاة وبهذا لا يتجاسر أحد من أعدائه على مقاومته ولا تستطيع شدة أن ترده عن هدفه إن صممت على هذا العمل واحْتِمَال الحزن يتحقق لك ما تشتهيه في كل زمان ومكان.

+ قوانين الوحدة التي تحفظ طريق السُّكُون باحتراس وصون هيَ: تكميل خدمة الأوقات (أي السبع صلوات) - القِرَاءَة المنتقاة – ضرب الميطانيات – الصَّوْم إلى العشاء عدا وقت المرض – تصرف حسن باحتراس يدبر به الإِنْسَان نفسه داخل قلايته لضَبْط أَعْضَاءَه – ألَّا يكثر الدخول والخروج بانحلال دون أمر ضَرُورِي – ألَّا تكون قلايته مزارًا لكثيرين. هذه هيَ قوانين الوحدة المحدودة بقياس ودقة وليس فيها تعب أَبَدًا وهيَ بمعونة الله تحفظ الْمُتَوَحِّد من العثرات والسقوط.

+ أهم فَضَائِل التوحد هما فضيلتان تملكان طهارة الْقَلْب ويفتقر إِلَيْهِمَا طقس سيرة السُّكُون وهما: الصَّلاَة بلا طياشة ولا فُتُور – هدم تذكر أَفْكَار آلام الشَّهَوَات ومجاذبات الشياطين عندما تظهر ويشعر بها الْمُتَوَحِّد. ومن هذين الفضيلتين تمنحان موهبتين إلهيتين

فِيهِما تنحصر جميع مواهب الرُّوح والموهبتان هما: حركة روحانية تحّرك بلا فُتُور خلجات النفس بقوة الرُّوحِ الْقُدُس بحب الله الكامل ونظر نور مجد المسيح إذا ملك النفس الهذيذ بالله والتسبيح له. فإعلم أنك قد قربت من أن تستريح من الْجِهَاد المتعب والحرب مع الآلاَم لأن الاتِّصَال بالله هو كَمَال الضمير.

+ الْمُتَوَحِّد ليس له عيد على الأَرْض. لأن عيده هو النوح والبكاء وعوض الأَعْمَال التي يفتخر بها الآخرون بالانشراح مع بعضهم بعضًا شقاءًا في السُّكُون.

+ موت الجسد هو أن يتغرب الإِنْسَان عن جميع معارفه وبلده وأقربائه ويذهب إلى أرض غربته ويَسْكُن وحيدًا هادئًا بعيدًا عن الناس وتعزياتهم ويعيش بالنوح والبكاء إلى الله لكي يقلع منه الإِنْسَان التعتيق. وموت النفس هو ألَّا يشتاق الإِنْسَان في قلبه لشيء من خيرات هذا الْعَالَم ولا لحياته الزائلة ولا يتنعم بفكره بالشَّهَوَات الأَرْضية بل يكون عقله متلهفًا بلا هدوء إلى الأُمُور المزمعة وجميع هذيذه وضميره وأمل قلبه في الأَشْيَاء التي بعد القيامة المزمعة للبشر وبالحَيَاة الجديدة يهذي في كل أوقاته هذا هو موت الذي مات بالحق مع المسيح وهذا الموت لا يمكن أن يكون بدون فعل النعمة

ومعونة الرُّوحِ الْقُدُس والموت الذي يكون هَكَذَا يوصـــلنا إلى الموت الرُّوحَانِيّ.

+ الْمُتَوَحِّد الذي ضُرِب بشهوة حب المديح والكرامة من الناس ليس لجرحه شفاء وفي الدهر الآتي تكون سيرته مبكتة في الجحيم.

+ الوحدة تقرَبّنَا من العقل الإلهِي وتقودنا في وقت قليل وبدون أي عائق إلى صفاء الْفِكْر.

+ البرية الْقَفْرة لأجل العوز العظيم الذي فيها تُقِنى لنا ميتوتة الْقَلْب وتعطينا قلب طفل وتخلطه بالله وذلك بسبب الشخوص والنظر الدائم إِلَيْه ليلًا ونهارًا. ولا يقدر إنسان أن يعمل أي شيء خلاف ذلك.

+ كل موضـــع تحل فيه كُن منفردًا بضـــميرك متوحدًا وغريبًا بقلبك غير مختلط بأحد.

+ بمقدار ما يبعد الإِنْسَان من سكن الْعَالَم ويدخل في قفر البرية هَكَذَا يحس الْقَلْب بالبعد من الطبع وبحســب ذلك يقبل ســكون الأَفْكَار ولا يتعب كثيرًا في الْجِهَاد معها. لأن نظر الْقَفْر بطبيعتـه يميت جميع الحركات الْعَالَمِيَّة من الْقَلْب ويحميه من تواتر الأَفْكَار.

+ اضنك الجسد بالأتعاب والأَعْمَال في مواضع الْقَفْر لأنَّه من شقاء وتعب الجســد نقتني أَيْضًـــا ضـــميرًا منفردًا أمَّا في الخلطة فلو أن

الجسد يسقط ثم يتريّض فهو مع ذلك يميل إلى الرخاوة والانْحِلال ويَمْتَلِئ آلامًا بسبب المفاوضة مع الناس أمَّا في وحدة الْقَفْر فأن طهارته تثبت فيه.

+ حَيَاة الْمُتَوَحِّدين فائقة لهذا الْعَالَم وتدبيرهم يشبه تدبير الْعَالَم العتيد وهم يتقبلون الخلطة مع الله وجهًا لوجه ويلتصقون به بلا انْقِطَاع في الصَّلاَة.

٣٢- الْمَحَبَّةَ وَعَمَلَ الرَّحْمَةَ والأَعْمَالَ الصَّالِحَةَ

للقدِّيس أثناسيوس الرسولى:

+ اهتم بعمل الخير حسب قوتك من أجل الله ولا سيما مع المسيئين إليك ومبغضيك لكي تغلب الشر الذي فِيهِم من نحوك.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ البذور العظيمة والأعصاب التي تشدد كل الأَعْضَاء وتشفي كل مرض واستراخاء هيَ الْمَحَبَّةَ التي أعطانا الآب وأحيانا بها.

للقدِّيس مار أفرام:

+ مَن يشاء أن يعيش في كل موضع عيشة سلامية فلا يطلب نياحه بل نياح رفيقه بالرَّبّ فيجد النياح.

للقدِّيسه سارة:

+ جيد أن يصنع الإِنْسَان رحمة ولو من أجل الناس فيأتي فيما بعد إلى أن يرضي الله.

للقدِّيس يُوْحَنَّا التبايسى:

+ إنَّ أساس كل عمل هو الْمَحَبَّةَ للقريب. فيجب علينا أن نربحه قبل كل شيء. لأن وصايا المسيح إلهنَا كلها متعلقة بهذا.

للقدِّيس مُوسَى القوى:

+ أَحْبِب المساكين لتخلص بسببهم في وقت الشدة.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ إنَّ مَنْ لا يقبل الإخوة جميعهم بمساواة بل يفرق فلن يستطيع أن يكون كاملًا.

+ إنْ كُنت نبيًا وصدِيقًا ولا تقبل مَن يأتيك مثل نبي وصدِيق فليس لك أجر. وإن لم تكن نبيًا ولا صدِيقًا ولكن قبلت من أتاك مثل نبي وصدِيق فأجر نبي وصدِيق تأخذ.

للقدِّيس غريغوريوس:

+ إن كنت غير مذنب عند الله فلا تغفر للمذنبين إليك وإن كنت تعلم أنك مذنب فسّلف الرَّحْمَة وقدمها قدامك فإن الله يضاعف الرَّحْمَة للرحماء.

للقدِّيس شنودة رئيس الْمُتَوَحِّدين:

+ من أدلة المُحب: السُّكُوْت والتذلل والاطراق والخجل والْدُمُوْع.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجى:

+ مَن يشـــاء أنْ يعرف أنَّ عنده مودة أخوية ومَحَبَّة حقيقية إنَّما يعرف ذلك إذا رأى نفســه نائحًا على خطايا أخيه وابتهج مســرورًا بتقدمه وبالْمَوَاهِب التي ينالها.

للشيخ الرُّوحَانِيّ:

+ ضع في فكرك أن الله يحتمل الصالحين والأشرار ويَفِيض رحمته على الجميع بمساواة وأنت لا تغضب على قريبك.

+ إذا كنت ولدُت في المسيح فالكل هم إخوتك فإذا كان ذلك كذلك فلا تحب نفسك أَكْثَر من أخيك (أي المسيح).

+ مَن يفرج ضيقة إنسان يفرج الرَّبّ صعوباته أَيْضًا وأمَّا الذي يهتم براحة نفسه فقط فراحته هيَ له عذاب.

+ كما أن الْمَحَبَّةَ هيَ نور للذي يتمســك بها هَكَذَا مَن يبغض أخاه فهو ضال في الوعر.

+ مَن يشاء أن يرى الله يحب شبهه وصورته في الإِنْسَان أخيه.

مار إِسْحَاق السُّرْيَانِي:

+ ليس طريق يوصل إلى الحب الرُّوحَانِيّ إِلَّا إذا بدأ الإِنْسَان بالرَّحْمَة حسب قول سيدنا.

+ أسباب برودة النفس هو قلة الْمَحَبَّةَ وذلك من النفس والسبب الثاني ثقة النفس بنفسها ويثق الإِنْسَان أنَّ لا شيء يضره.

+ إذا غلبت العدل بالرَّحْمَة فحينئذ تكلل لا بأكاليل أبرار الشريعة القديمة بل بأكاليل البشارة الجديدة الكاملة.

+ الذي بسط مراحمه على الأشرار والصالحين بلا تمييز قد تشبه بالله.

+ الْمُتَوَحِّد المحزون بحب المسيح وقلبه منسحق بالشفقة على الصالحين والأشرار ببساطة هذا قد لبس المسيح له المجد خفية واستضاء عقله بالرُّوحِ الْقُدُس وأحس بالتجديد المزمع أن يقبله طبعنا.

+ الذي يعود لِسَانه أن يقول الصالحات على الأخيار والأشرار يملك السلام في قلبه سريعًا.

+ الذي يبغض صورة الله لا يكون محبوبًا من الله.

+ استر على الْخَاطِئَ لكي تحملك رحمه الله.

+ اسند الضعفاء وعزي صغيري النُفُوس كيما تسندك اليمين التي تحمل الكل.

+ شارك الحزانى بتوجع قلبك كي يُفتح باب الرَّحْمَة لصلاتك.

+ لا شيء يستطيع أن ينقي ويقربك إلى الله مثل الرَّحْمَة والأفضل لك أن يدعوك الناس إنسانًا عاميًا من أجل بساطة يدك في العطاء بغرض مَخَافَة وليس لطلب المديح ولا يدعونك حكيمًا رزين العقل لأجل عدم اضْطِرَابك مع كل أحد.

+ الذي يكرم كل إنسان من أجل الله تَعَالَى يجد معونة من كل إنسان باشارة الله الخفية.

+ ليكن معلومًا عندك أن كل خير لأن يكون مقبولًا إلَّا إذا عُمل في الخفاء.

+ أَحْبِب المساكين فإنه بتوسطهم لك تحظى برحمة الله.

+ لا تكره روائح المرضى لأنك أنت أَيْضًا ذو جسد. ولا تشمئز من المقطوعين وذوي العاهات لأن ذلك لا يحدرهم إلى الجحيم.

+ ابسط جناحيك على المذنب وإن كنت لا تستطيع أن تحمل أوزاره عليك فبالأقل أستره.

+ إنْ شِئْت أن تقتني عمل الرَّحْمَة عوّد نفسك عن الابتعاد عن الأَشْيَاء كلها حتى لا ينجذب ذهنك إلى أثقالها ويخرج عن حدوده لأن صحة عمل الرَّحْمَة تظهر في اختيار الظلم للنفس وتحتمله بصبر.

+ الإِيْمَان وعمل الرَّحْمَة يبلغان إلى الْطَّهَارَة سريعًا.

+ دليل الذين بلغوا الكَمَال فهو أنهم إذا سلموا ذواتهم عشرات المرات يوميًا إلى الحرق حبًا بالناس فلا يشبعون.

+ بدون أَعْمَال الرَّحْمَة باطل هو عمل الذين يحاولون بلوغ درجة الكَمَال قال أحد الْقِدِّيْسِيْن العارفين لا يستطيع انقاذ الراهب من شيطان الكبرياء وصيانة عفته من هوى الفسق مثل زيارة الناس المنطرحين على الأَسِرَّة والمتضررين من شدة الألم.

+ أتريد أن تملك مَحَبَّة القريب في نفسك حسب الْوَصَايَا الإِنْجِيلية؟ ابتعد عنه فتلتهب فيك نار محبته وعندما تشاهده تفرح برؤيته كما برؤية ملاك من نور.

+ الإِنْسَان الرحيم ليس هو الذي يعطي أخاه فقط بل إن رأه حزينًا أو سمع أنه كذلك يلتهب قلبه فهذا رحيم حقًا وإذا لطمه أخوه لا يُقدِم على مجاوبته بكلمة أو يحزنه بشيء.

+ مفتاح دخول الْمَوَاهِب الإِلهِيَّة إلى الْقَلْب هو مَحَبَّة القريب.

+ اغدق رحمتك على الجميع وكن حذرًا أمام الكل.

+ إنَّ الذين يدركون قصد الله وقد حُسبوا أهلًا لمعرفة مشيئته تمامًا يرتضون أن يموتوا من أجل الخطاة على مثال ابن الله.

+ أَحْبِب الشخص دون أن تفحص تصرفاته كما يفعل الله لأن التصرفات يمكن أن تتغير أما أنت فاثبت دون تغيير بالنسبة إلى أخيك في الطَّبِيعَة على مثال الله. حافظ إذا بضمير غير فاسد على تلك الصورة التي أخذتها (من المعمودية).

٣٣- الدَّهْش والإتحاد باللّه

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ للتقدم إلى رؤية الله ينبغي: التخلص من جميع الشَّهَوَات والخطايا وآثارها – أن يمارس الإنْسَان أَنْوَاع الْفَضَائِل التي توصلنا إلى درجة النسك – الاشتياق نحو الله ومَحَبَّة الحق – بنظرة الحق الذي هو الله نصير أحرارًا من عبودية الخطية وننتقل إلى درجة أولاد الله الذين لا يُخْطِئون.

+ لا تحسب الصَّلاَة صَلاَة حقيقية أو كاملة حقًا إن كان الراهب يستشعر نفسه فيها أو يتعقل كلماته.

للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:

+ إن لم تنل النفس في هذه الحَيَاة تقديس الرُّوحِ الْقُدُس بالإيْمَان القوى وبالصَّلاَة وتشترك في الطَّبِيعَة الإلهِيَّة إذ تختلط بالنعمة التي بها تصير بلا عيب وتعمل بكل وصية بنَقَاوَة فلا تكون آهلًا للملكوت فالنفس إذا هيَ صنيع إلهي عظيم مملوء عجبًا... والحاصل أنه خلقها من نوع يسيرها له عروسًا ورقيقة حتى يمتزج بها فتصير معه روحًا وَاحِدًا.

+ كذلك الله الذي يعتني بالإِنْسَـــان ويتراءف عليه فأن النفس التي تأتي باشتياق إِلَيْه ينقاد هو إِلَيْها بالْمَحَبَّةَ وبتحننه الطبيعي المختص به ويتحد بعقلها (أي نفســـها) ويصـــير معها روحًا وَاحِدًا كقول الرسول لأن النفس بالتصاقها بالرَّبّ وبمداومة العقل في نعمة الرَّبّ بلا انْقِطَاع يتراءف الرَّبّ عليها ويســـكب محبته عليها ويلازمها وبذلك فأن النفس تصـــير هيَ والرَّبّ روحًا وَاحِدًا وامتزاجًا وَاحِدًا وعقلًا وَاحِدًا. وأن يكن جسدها على الأَرْض فإن عقلها يكون بكليته في أُورُشَـلِيم السـمائية يعلو إلى السـماء الثالثة (الرُّوحِيَّة) ويتحد بالرَّبّ اتحادًا شديدًا ويخدمه هناك. وكذلك أَيْضًا هو لما يكون جالسًا على عرشـــي العظمة في العُلا فهو يكون معها بكليته لأنَّه وضـــع صورتها فوق في المدينة السمائية مدينة الْقِدِّيْسِيْن أي أُورُشَلِيم. وأما صورته الخصوصية أي صورة نور لاهوته الفائق الوصف فأنه وضعها فيها. هو يتولاها في مدينة جسدها وهيَ تخدمه في مدينته السماوية. هيَ وريثته في السماء وهو وارثها على الأَرْض فالرَّبّ يصير ميراثًا للنفس والنفس تصير ميراثًا للرب.

+ كما أن الله نفسه مَحَبَّة وفرح وسلام واحسان وصلاح كذلك تكون النفس في الإِنْسَـــان الجديد بالنعمة لأن النُفُوس التي تطلب تقديس الرُّوح وتُعلق حبها كله للرب وتركز أَفْكَارها فيه وتسعى لتصل إِلَيْه

هؤلاء يمكنهم أن يعبروا هذه الحَيَاة بلا سقوط لأنَّهم يكونون مقبولين تمامًا لدى العريس السمائي.

+ إن كانت النفس تخصص ذاتها للرب وتتمسك به وحده وتسير بوصاياه وتعطي روح المسيح حقها إذا هيَ أتت عليها وظللتها حينئذ تُحسب آهلة لتصير روحًا وَاحِدًا وتركيبًا وَاحِدًا معه.

+ النفس التي يخطبها المسيح السماوي لنفسه لأجل شركته السرية الإلهِيَّة بعد أن تذوق الغنى السماوي ولو مرة يجب عليها بكل الْجَهْد والميل العقلي أن ترضي المسيح حبيبها وترفع نفسها إلى هذا العريس السماوي بسيرتها الحسنة.

+ والنفس التي تحب الله بالحق ولو أنها تعمل عشرة الآف من أَعْمَال البر فهيَ تعتبر ذاتها إنها لم تعمل شيئًا بسبب أنها لا تشبع من الهام الله.

+ وعلى الرغم من أنها تجهد الجسد من أصوام وأسهار كثيرة إلَّا أنها ترى درجتها بالنسبة للفَضَائِل كأنها لم تبدأ بعد باي عمل جدّي فيها وبالرغم من عطايا الْفَضَائِل الرُّوحِيَّة الكثيرة والاستعلانات والأَسْرَار السماوية التي ينعم بها عليها فهيَ تشعر في ذاتها إنها لم

تحصـــل على شـــيء البته وذلك بســـبب حبها غير المحدود لله الذي ترى إنها لم تشبع منه قط.

+ طول النهار تجوع وتعطش بسبب الحب والأَمَانَة. تُصلّي بمداومة وتستمر في تتميم الْفَضَـائِل وفي التنعم بالأَسْرَار وبغير شبع يدفعها حبها المتأجج للروح العليا... بأســـتمرار تتحرك بلا هدوء في داخل نفسها بالالهام والنعمة نحو العريس السماوي متشوقة أن تصل إلى ملء الاتحاد معه بالقداســـة لتســـتريح. وقليلًا قليلًا يرتفع الحجاب الثقيل عن وجه الرُّوح فتحدق في العريس السماوي وجهًا لوجه في نور الرُّوح الذي لا يعبر عنه فتتلامس معه بكَمَال الثقة. وإذ تتشـكل به ترقب حائرة بشـــوق عظيم أن تموت للمســـيح لتكون معه على الدوام... وهيَ تعتقد واثقة أنها ســـتنال بالنعمة انعتاقًا كاملًا من الخطية ومن ظلمة الشَّـهَوَات حتى إذا ما اغتسلت بالرُّوح وتقدست بالنفس والجسد يُسمح لها حينئذ أن تكون إناءًا طاهرًا مُعدًا لاستقبال المسحة السمائية لضيافة الملك الحقيقي يَسُوع الْمَسِيح. حينئذ تؤهل للحَيَاة الأَبَديَّة. إذ تكون قد صـــارت إلى الأَبَد مكانًا طاهرًا لســـكنى الرُّوحِ الْقُدُس.

+ اعلم أيُّها الإِنْسَـــان قيمتك من حيث كونك أخًا للمســـيح وصـــاحبًا للملك وعروسًا للعريس السماوي لأن كل من استطاع أن يطّلع على

قِيْمَة نفســـه يســـتطيع أَيْضًـــا أن يطّلع على قوة الطَّبِيعَة الإلهِيَّة وأَسْـرَارها وبذلك يزداد اتِّضَـاعًا لأن بقوة الله يرى الإِنْسَـان ضـعفه فيجوز الآلاَم مع المســـيح ويصـــلب ذاته ثم يتمجد معه ويقوم معه ويجلس معه ويتحد بجسده ويملك معه في ذلك الْعَالَم.

+ إن النُفُوس التي خطبت ذواتها لله بالحب والحق والتي تتوق على الدوام أن تكون بكليتها له لا ترى في ذاتها حاجة ما تشـــغلها بذكر الآخرين ولا تقدر أن تحتمل ولا إلى لحظة أن تكون محرومة من حبها المتأجج للرب أو تكف عن اشـــتياقها الســـمائي له بل بالحري تود لو تكون مصلوبة دائمًا بكليتها على صليب رَبّنَا يَسُوع الْمَسِيح هذه النُفُوس تشعر في ذاتها يومًا فيومًا بالتقدم الرُوحِي نحو العريس السمائي.

<u>للشيخ الرُّوحَانِيّ:</u>

+ مَن يتفرس في ذاته كل ساعة يبتهج قلبه بالاستعلانات.

+ إذا اتحدت القوة الإِلهِيَّة بالإِنْسَان يَمْتَلِئ جميعه بلهيب محرق ولذة مع نســـيان ورفض كل ما في الْعَالَم بدهشـــة تفوق الطبع. والقوة النَفْسِية والرُّوحِيَّة تبطل بالكَمَال ويكون مثل مَن ليس بحي.

+ إذا ما وصـــل الإِنْسَـــان بنعمة الله إلى هذه الدرجة فأنه يقتني وحدانية مع ذاته وتهدأ حركات الجسـد للنفس وحركات النفس للعقل وينبســط العقل لمعرفة الله وينظر الرَّبّ وجهًا لوجه فيســتضــئ به ويتغير إِلَيْه... هذا هو الاتحاد الكامل بالله حيث كل معرفة واسـتعلان ونبوة وتكلم بالسنة ومواهب شفاء.

+ نهاية جريان التدايبر وأكاليل الكاملين هو الدَّهْش بالله.

+ العقل الذي انصاغ بالثيؤريات هو كثير الحس والبهاء.

+ دوران العقل على الثيؤريـات هو علامـة عـافيـة جميع الْحَوَاس وأَنْوَاع حركات النفس.

+ خمسة أَشْيَاء تُعرف وتتدرب بها معرفة العقل حتى ترتفع فوق كل أشكال الحركات:

حفظ الْوَصَـايَا – تأمل بالكون – انبسـاط مع المعقولين – عجب في حكم الله المســتقيم الذي لا يفحص – تأمل مراحمه وعنايته على الجميع. وبهذه الخمسـة تصـعد وتنزل معرفة عقل العمّال حتى تتكلل بأكاليل الثالوث القدوس بسر لا ينطق به لِسَان بشر.

+ كَمَال العقل هو معرفة الله مع الثيؤريا المتجسـدة وغير المتجسـدة والتي للدينونة والعناية.

+ النفس التي اتحد عقلها مع المسيح تمشي دائمًا في كنيسة الأبكار في السماء وتسبح معهم تسبيحات الثالوث القدوس.

+ الملائكة القديســـون لهم ثلاث فَضَـــائِل وهم يفلحون دائمًا فيها. أعني المعرفة والإِفْرَاز مع الحرارة لأنَّهم بها دائمًا يلتهبون.

+ نظرة العقل الحقيقيـة هيَ نور الثـالوث القدوس الـذي يُرى وقت الصَّلاَة ومنه يَمْتَلِئ الْقَلْب وجميع مخادع النفس.

+ إذا أمات الإِنْسَـــان لذاته من الحَيَاة الوقتية باشـــتهاء الله فهو من الآن حتى بتلك الحَيَاة المزمعة يتنعم ولا تنقطع مجرى أنهـار مـاء الحَيَاة من قلبـه أي شـــعاع الرُّوحِ الْقُدُس ينبع في عقلـه من غير انْقِطَاع وينظر إلى أَسْـرَار السـماء كما في مرآة وينســى ذاته والكل يعرف الذي من الدهر بغير انتهاء.

<u>للقدِّيس أُغسطينوس:</u>

+ إذا لم يكن الإِنْسَـــان ميتًا عن هذه الحَيَاة بأي شـــيء كان فهو لا يستطيع أن يصل إلى المرتبة العالية حيث يكون هناك الله في سر بلا واسطة.

للقدِّيس إيريناؤس:

+ متى اتحد العقل الصـــالح بالله فأنه يتصـــف بالْمَحَبَّةَ والود لأن المحب الودود يصير هنا شخص المسيح المحبوب الودود.

للقدِّيس غريغوريوس السُّرْيَانى:

+ عند الاتحاد بالله يصير العقل كقابل الصلوات لا مصليًا وكمجُيب الطلبات لا طالبًا.

من حَيَاة الصَّلاَة للأب مَتَّى الْمِسْكِين:

+ الدَّهْش عملية لا إرادية يقترب بها الإِنْسَـان نحو الله وذلك مكافأة له عما يكون قد ابتعد به عن الْعَالَم فبقدر ما يفقد الإِنْسَان يجد وبقدر ما يموت يحيا والدَّهْش يستلزم فعلًا أن يكون الإِنْسَـان خاضـعًا لله خضوع الميت الذي استسلم لله كليًا.

+ في الْتَامُل يعرف الإِنْسَـــان كثيرًا عن الله ويدرك أُمُوره وأَعْمَاله ومشيئته ومواعيده ولكن في الدَّهْش يعرف الإِنْسَان الله ويدركه بغير منظر أو صورة.

مار إسْحَاق:

+ طوبى لمَن يبقى منفردًا في الله ويمكث طويلًا وعلى الدوام مأخوذًا بالدَّهْش أمام الطَّبِيعَة الإِلهِيَّة. الذي ارتفع وعيه فوق ذاته وأصبح فكره منذ الآن متحكمًا بالرُّوح واقتبل معرفة فائقة وإيمانًا بالأَسْرَار ويضاعف تأملاته في الْعَالَم الجديد وتفكيره و هذيذه في الأُمُور العتيدة ويتغرب باستمرار وينطلق نحو هذه الأُمُور وتُستعلن له الأَسْرَار والعوالم المتجلية حينئذ تتغير الأَفْكَار داخل الجسد. بل والجسد نفسه يبدو كأنه غير جسدي والْفِكْر يتحول من مقر إلى آخر وكل هذا يحدث دون أن يشتهيه الإِنْسَان فلا يبقى أمامه سوى أن يرى مسيرته تنضم وتتحد بالجوهر الإِلهِي.

+ ليس شيء يقدر أن يحل الْفِكْر من الارتباط بهذا الْعَالَم مثل ملازمة الرجاء. وليس شيء يوصلنا إلى الدالة مع الله مثل طلب حكمته. وليس شيء يقدر أن يجعلنا نرتفع في الحب مثل التعرف على مَحَبَّة الله لنا. وليس شيء أَيْضًا يقدر أن يرفع الذهن إلى الدَّهْش بعيدًا عما يرى ويجعله يستقر عند الله بعيدًا عن الْعَالَم مثل أن نتأمل أَسْرَار طبيعته.

+ لا تتعجب عندما تبلغ ســـيرة الذهن وتبدأ الحرارة تهدأ ويتوقف الذهن أن يَفِيض بالفرح.

+ من بين الأُمُور الإِلهِيَّة يوجد أمر أَكْثَر تفوقًا من الفرح وهو دهش الأَفْكَار. وذلك عندما يبدأ العقل في التقدم نحو الأُمُور الخفية يبدأ يتأثر بدهش الأَفْكَار هذا وبقياس تقدمه يتقبل قوة إلى ما يصـــل إلى ما قاله القديس بولس الرسول "أَفِي الْجَسَدِ أَمْ خَارِجَ الْجَسَدِ؟ لَسْتُ أَعْلَمُ"[٧].

٧ (كورنثوس الثانية ١٢ : ٣).

٣٤- قَانُون الحيَاة الْيَوْمِيَّة

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ إذا قمنا في الصباح لنذكر ربما لا نبقى إلى المساء وعندما نرقد لنفكر أننا ربما لا نمكث حتى الصباح لأننا لا نعرف ما هيَ أيام حياتنا. أنها معروفة لدى الله ونحن إن مارسنا هذا العمل يوميًا لن نخطئ. لن نفعل شرًا أمام الله. لن نشتهيَ أَشْيَاء هذا الْعَالَم. لا نُغضِب أحدًا ونكون كمَن ينتظرون الموت.

+ عمل المرء أن يبدأ جهاده من جديد كل يوم وسيكون التعب المكثف الذي يبذله الآن لصالحه فيما بعد وليتنا لا نفكر في الوقت الذي مضى ونكون مثل إنسان يبدأ من جديد ونراعي الإِفْرَاز أي الْحِكْمَة الرُّوحِيَّة في كل أُمُور حياتنا.

+ لا تظهر صوتك إلَّا في صَّلاَة الخدمات.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ إذا قمت باكر كل يوم: امسك لك أمرًا يجلب الصلاح واحفظ وصايا الله بطول الرُّوح بمَخَافَة الله بالصبر على الأحزان وبالْحَبْس وبالصلوات وبالتنهد وبضَبْط اللِسَان وبحفظ العينين وبقلة الغضب

ولا تحسب نفسك شيئًا بل اجعل فكرك تحت كل الْخَلِيْقَة بجهاد الصليب بالْتَّوْبَة والبكاء وبسهر الليالي بصبر صالح وبالجوع والعطش وذلك لتستحق الدعوى السماوية بنعمة رَبّنَا يَسُوع الْمَسِيح له المجد.

+ كيف ينبغي أن أقضي يومي؟

إقرأ في الْمَزَامِير قليلًا واحفظ منها قليلًا. فتش أَفْكَارك قليلًا ولا تجعل ذاتك تحت رباط قَانُون ولكن اعمل بقدر ما قواك الله على فعله. ولا تترك تلاوة الْمَزَامِير والقِرَاءَة قليلًا قليلًا هَكَذَا. وبذلك يمكنك أن تقضي يومك بمرضاة الله.

للقدِّيس مُوسَى القوي:

+ أَرْبَعَة يحتاج إِلَيْها العقل كل ساعة: الصَّلاَة الدَّائِمَة بسجود قلبي – محاربة الأَفْكَار – أن تعتبر ذاتك خاطئًا – ألَّا تدين أحدًا.

للقدِّيس إِشَعْيَاء:

+ إذا قمت باكر كل يوم تذكر أنك ستعطي الله جوابًا على أَعْمَالك فأنك بذلك لن تخطئ ومَخَافَة الله تسكن فيك. هيئ نفسك دائمًا أَبَدًا للقاء الله لكي ما تصنع مشيئته.

+ إذا قمت باكر كل يوم فقبل أن تقوم بأي عمل إقرأ كلام الله.

للقدِّيس نيلوس:

+ ليكن لك هدوء بمعرفة وقليل عمل وقليل صَّـــلاَة وقليل قِرَاءَة مع الصَّوْم إلى المساء كل يوم وخدم (الصَّلاَة المرتبة) بخوف الله.

للقدِّيس يُوْحَنَّا القصير:

+ فيجب على الراهب كل يوم إذا قام بالغداة أن يتخذ لنفســه وصـية إلهِيَّة وأن يقتني طول روح واحتفاظًا من الْقَلْب وصَّـــلاَة دائمة مع طهارة لِسَـــان وأن يجعل نفســـه تحت كل الْخَلِيْقَة بالابتعاد عن الهيوليات.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجى:

+ كرَّس للرب يومك أو بكورات يومك فأن اليوم كله ســـيخص مَن يمتلك نقطة البداية.

للقدِّيس إسحاق تلميذ القديس أنْطُونِيُوس:

+ على الإِنْسَـان أن يتدرب كيف يكون مؤدبًا لنفســه صـارمًا. ليقمع شـهواته وأهواءه السـرية ويواجه نفسـه بكل أَنْوَاع أخطاءها الثقيلة

مدربًا نفســـه على اصـــلاحها في تأملاته الْيَوْمِيَّة ويوبخ نفســـه ويزجرها أمام التَّجَارِب والضيقات.

مار إِسْحَاق:

+ إذا قمت باكر كل يوم أذكر أنك سوف تُعطي جوابًا لله عما صنعت فلن تخطئ مرة أخرى. أذكر ملكوت الســموات لكي تجذبك شــهوتها نحوها. أذكر أَيْضًا نار جهنم لكي تبغض أَعْمَالها.

+ اليوم الذي لا تجلس فيه مع نفســك وتفكر في أي شــيء أخطأت وبأي أمر سقطت وتقّوم ذاتك لا تحسبه من عدد أيام حياتك.

+ امتحن نفســـك كل يوم لئلا تبرد حرارتها بالتخلي عن بعض الأســـلحة التي كنت متســـلحًا بها وعن حرارة الغيرة التي كانت مضطرمة فيك في بداية جهادك.

٣٥- مَحَبَّة اللّه وَمَعْرِفَتْه

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ لا تستطيع النفس أن تعرف الله إن لم تبعد عن الناس.

+ مَن يعرف نفسه يعرف الله وأن مَن يعرف الله يعرف أَيْضًا تدابيره التي يصنَعَهَا من أجل خلائقه.

+ حَيَاة الفَضِيْلَة يحصل عليها الورعون والذين لهم فكر محب لله. والْتَامُل العميق في الحَيَاة الصَّالِحَة والعناية بالرُّوح ينجبان أناسًا صالحين ومحبين لله.

+ الإِنْسَان الصالح الذي يحب الله والذي يعرف الله بحق لا يهدأ قط عن أن يصنع كل الأُمُور التي ترضي الله ولكن مثل هؤلاء ينذر أن نلتقي بهم .

+ العقل المحب لله يكون نافعًا للنفس البشرية ومنقذًا لها.

+ إن أراد أحد أن ينال حب الله. فليكن فيه خوف الله. لأن الخوف يولد البكاء والبكاء يولد قوة. وإذا ما كملت هذه كلها في النفس تثمر في كل شيء. وإذ يرى الله في النفس هذه الثمار الحسنة فأنه

يشتمها رائحة بخور طيبة ويفرح بها هو وملائكته ويشبعها بالفرح ويحفظها في كل طرقها حتى تصل إلى موضع راحتها دون أن يصيبها ضررًا. اجتهدوا أن تنالوا هذه القوة فتصنعوا كل أَعْمَالكم بسهولة ويُسر. وتصير لكم دالة عظيمة قدام الله ويهبكم كل ما تطلبونه.

+ الإِنْسَان الذي يريد ويؤمن. لا يكون طريقة ادراكه لله صعبة.

+ وأنا أريكم عملًا آخر يثبت معكم من البداية إلى النهاية: وهو أن يحب الإِنْسَان الله من كل نفسه ومن كل قلبه ومن كل نيته ويتعبد له فعند ذلك يُعْطِيه الله قوة عظيمة وفرحًا وتحلوا له جميع أَعْمَال الله وتخف عليه كل أتعاب الجسد أَيْضًا والهذيذ بالإلهيات والْسَّهَر وكل نير الرَّبّ يصير خفيفًا عليه وحلوًا ولكن لأجل مَحَبَّة الله للبشر يطلق عليهم أَشْيَاء مضادة لهذه المسّرات حتى لا يتعظم الإِنْسَان بل يثبت مجاهدًا فيزداد نموه وأَثْنَاء ذلك تصيبه أتعاب. فعوض القوة يكون ثقل وضعف وعوض الفرح حزن وعوض الراحة والْهُدُوء قلق وعوض الحلاوة مرارة وبكثير مثل هذه يصاب مُحبي الله. ولكن بجهاده يتقوى وإذا غُلِب فأن روح الله يكون معه في كل شيء ويقويه فلا يعود يخاف من شيء البته.

+ لا ترجع إلى وراءك في ما ابتدأت به من الأَعْمَال الصَّالِحَة. لا تمل من مَحَبَّة الله أصبر في كل ما تريد أن تصنعه فأن صبرت فأن الله يعضدك في كل ما تريد ان تصنعه الآن وفيما يأتي. ولا ترجع إلى وراءك في طريق وحدتك. ابغض الحديث الباطل في كل شيء لهذا الْعَالَم واجعل لك اهتمامًا عظيمًا بالفَضِيْلَة وهو الذي يصيرك أن لا تغفل.

للقدِّيس مَكَارْيُوس الْكَبير:

+ إن كان أحد يحب الله فالله أَيْضًا يصب محبته فيه. فإذا أؤتمن الإِنْسَان على مَحَبَّة الله يزيده الله من الإِيْمَان فيصير إنسانًا آخر. حتى أن كل ما تقدمه (تكرسه) لله من أَعْضَاءَك يخلط هو به شيئًا مثله من خاصته وبذلك تستطيع أن تمم أَعْمَالك بنَقَاوَة ويكمل حبك له وتُصلّي إِلَيْه.

+ إن أَحْبِب إنسان ما الرَّبّ يَسُوع وداوم على محبته فأن الله لابد أن يعطي هذه النفس جزاؤها.

+ كثيرون أخذوا مواهب شفاء واستعلانًا ونبوة ولكونهم لم يصلوا إلى الحب الكامل أي الله الذي هو رباط الكَمَال فبغتتهم الحرب وإذ لم يحترسوا سقطوا. ولكن إذا وصل أحد إلى الحب الكامل فهو يكون

موثوق الرَّبّاط بالله وأســـير النعمة. وكل اجْتِهَاد وكل بلوغ لم يكمل ولم يكلل بعد برباط الحب يبقى معرضًـــا للخوف والحرب والســـقوط والزوال وإذا لم يأخذ صـــاحبه الحظر البالغ فأن الشـــيطان يباغته ويصرعه.

للشيخ الرُّوحَانِيّ:

+ رأس جميع الْوَصَـــايَا هو الحب لله وللقريب وبعده الصَّـــوْم والبر وكَمَال الأولين لا يكون من غير كَمَال الآخرين.

+ أســاس الحب هو الاتِّضَــاع والأَمَانَة، وأســاس الرجاء هو احْتِمَال الصعوبات والنية المؤمنة تُعرَف في نار التَّجَارِب.

+ مُحب الله لا يبطل عقله عن النظر فيه ليعلم أَسْـــرَاره ويطيش في الأَرْض ليتعلم الأَشْيَاء التي فيها. إلَّا متى ما أكره على هذا.

+ الملتصق بحب الله يستغنى بأَسْرَار الله.

+ المحب لله يواظب كل ساعة بالصَّلاَة ويشتاق لوجودها مثل الكنز.

+ صَـــلاَة الحب الإِلهِي هيَ هدوء الضـــمير الذي خُتم بالله ويتحرك ويناغى خفيًا بلا فُتُور وبحاسية العقل.

+ الحب بداية يوصـــل إلى كَمَال الْمَحَبَّةَ. الْمَحَبَّةَ يَنْبُوع الطوبى في الْقَلْب. ميناء الأفهام أنهار ماء الحَيَاة.

+ الذي يَفِيض عليه مَحَبَّة الله تجعل الحيوانات تصطلح معه والطيور والدبيب المؤذي إذ تستنشق منه رائحة خالقها والأحجار والأخشاب وجميع الطبائع التي ليس لها حس تكون مصـــطلحة معه وأَيْضًـــا العصاة أَنْفُسِهِم أي الشياطين تخضع له.

+ لعلك تسـأل مَن يعطني هذا الكنز الذي فيه موضـوع الحَيَاة الأَبَديَّة أي الْمَحَبَّةَ؟ أقول لك أطلبها بيدي الحب الذي هو كَمَال الْوَصَـــايَا اخضــع مشــيئاتك كلها لمَشِــيْئَة الله لأنَّه هو كَمَال الْوَصَــايَا والحب الْمُقَدَّس. وتضرع بصراخ خفي إلى الله في الليل والنهار قائلًا: "أيُّها الآب الصـــالح أعطني محبتك" وإن كنت أنا غير مســـتحق. فليس صَّلاَة يفرح بها الله مثل هذه.

+ إن أردت أن تبتهج هاهنا بنظر الله فعليك أن تلهج دائمًا في كلماته الْمُقَدَّسة وبالحقيقة ينكشف لك ويجعلك تستحق لنظره الشهيَ ويلهب نفسك بشهوة محبته ويُعْطِيك دالة عنده ويفرحك.

للقدِّيس تيموثيؤس:

+ إن شِـئْت أن تصـادق الله فلا تحزن أحدًا من الناس، وإن صـادقت الله فسوف يقوم الكل عليك.

للقدِّيس إشَعْيَاء:

+ مَن يحب الله فذاك قد تغرب عنه شيطان التهاون.

+ الْمَحَبَّةَ هيَ اجْتِهَاد أمام الله وشكره على الدوام.

للقدِّيس مُوسَى القوي:

+ لنقتني لأَنْفُسِنَا الشوق إلى الله فإن الاشتياق إِلَيْه يحفظنا من الزِّنَا.

من أَقْوَال الآباء للقدِّيس يُوْحَنَّا كاسيان:

+ لكي نقتني المعرفة الرُّوحِيَّة: نتخلص من اهتمامات هذا الْعَالَم والسلوك بلا عيب في طريق وصايا الرَّبّ.

للقدِّيس يُوْحَنَّا كاسيان:

+ التسـلق إلى مرتفعات الكَمَال تكون هَكَذَا: مَخَافَة الله ثم الحزن والندم المملوء سَـلاَمًا ثم التجرد والزهد ثم الاتِّضَـاع ثم موت

الشَّهَوَات ثم اقتلاع المعاثر والخطايا ثم ينبت برعم الفَضِيْلَة ثم نَقَاوَة الْقَلْب ثم الْمَحَبَّةَ الرسولية ثم الكَمَال.

للقدِّيس سمعان العمودى:

+ الله يريد من النفس أن تحبه وتطلبه بحرص فإذا أَحببته وطلبته بكل قوتها فحينئذ يَسْكُن فيها ويملك على أَفْكَارها فيهديها إلى ما يريده لها.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ ما هو الباب الضيق؟ هو أن يضيق الإِنْسَان على نفسه ويزيل إرادته كلها لأجل حب الله وطاعته.

للقدِّيس مار أوغريس:

+ إن لم تقدر أن تغلب طياشة العقل فهذه هيَ نهاية كل أمر. وإن لم تفكر بعمق في الله وأن تسيطر على نفسك فلن تتمكن من قهر الرغبات وتكون آهلًا للوصول إلى كَمَال مَحَبَّة المسيح. فبمَحَبَّة الناس وغيرها من الْفَضَائِل بنعمة الله يتمكن الراهب من قهر الرغبات وأمَّا بمَحَبَّة المسيح فسيغلب الذات التي هيَ أصل اللذات. ورأس الشَّهَوَات مَحَبَّة الذات لأنَّه إلى أن يقتني الراهب مَحَبَّة الله

فلن يجد التعزية في اتعابه من أجل النمو في الَّفَضَائِل مع إنه يستمد منها المساعدة للوصول لهذا الْهَدَف.

للقدِّيس يُوْحَنَّا التبايسى:

+ الْمِسْكِين بالرُّوح هو الذي لا يترك في ضميره شيئًا غير حب الله لأنَّه يوجد ناس ليســـت لهم مقتنيات ومع ذلك فقد اقتنوا حســـدًا وبغضًا.

+ الإِنْسَان الحقيقي هو الذي بالحق والْحِكْمَة يتصور في نفسه تدبير مَحَبَّة الله.

للقدِّيس مار أفرام:

+ تشـاء أن تحب بمَحَبَّة رَبّنَا يَسُوع الْمَسِيح امقت الْمَحَبَّةَ البشـرية أي نـهم البطن والسكر.

مار إِسْحَاق:

+ الاتحاد بالمســـيح هو غاية مطلوبنا وليس آخر ســـواه مع حب القريب لأنَّه به يكمل حب الله.

+ صَّلاَة الحب الإِلهِي هيَ سكون الضمير الذي قد ارتسم بالله ويلهج خفيًا بحس الذهن.

+ الحب الإلهِي الذي بالأَعْمَال الدَّائِمَة والصلوات مع الْدُمُوْع والميتوتة عن الكل يرتسم في الْقَلْب الطاهر كصورة الملك على الدينار.

+ النفس الْمَحَبَّةَ لله سعادتها في الله وحده. مَحَبَّة الله هيَ فردوس كل النعيم الذي فيه شجرة الحَيَاة وما لم يخطر على قلب بشر. فمَن يدركه لا يموت لأنَّه يغتذي بلا تعب من الخبز الذي نزل من السماء الذي يهب الحَيَاة للعالم فمَن عاش في هوى المسيح قد استنشق من ها هنا نسيم الأبرار بعد القيامة.

+ الْمَحَبَّةَ وليدة المعرفة والمعرفة تنشأ من النفس السليمة وسلامة النفس قوة تُكتسَب بالصبر الطويل والمعرفة هيَ حس الحَيَاة الأزلية.

+ كَمَال ثمار الرُّوح هو حب الله الكامل ويتأهل الإِنْسَان لحب الله كل وقت يحرك ذكر الله في فكره فعلى التو يلتهب الْقَلْب مثل النار بمحبته لله وتُذِرف عيناه دموعًا غزيرة. حتى وهو نائم لأن هذا هو كَمَال الإِنْسَان في هذه الحَيَاة.

+ حل قلبك من الرَّبّاطات البرانية أولًا حينئذ تقدر أن تربطه بحب الله.

٣٦- الْحَبْس وَالثّبَات في القلاية

للقدِّيس أنْطُونيُوس:

+ كما تموت السمكة إذا خرجت من الماء هَكَذَا يموت الراهب إذا مكث طويلًا خارج قلايته.

+ السياحة هيَ الثبوت في القلاية واجعل قلايتك سجنًا لك.

للقدِّيس أبي مقار الْكَبير:

+ اجْلِس في قلايتك. ولا تكن بينك وبين أحد خلطة واِبك على خطاياك وأنت تخلص.

+ يا أخي إن أردت أن تكون في أفضل حال من الزهد والْمَسْكَنَة، فكُن مسكينًا متضعًا ملقيًا همك على الله معتكفًا في قلايتك. محتملًا لمسكنتك. منقيًا لأَفْكَارك من جهة كل صورة الله. لا أستطيع أن أقول لك عما سيكون من مجد هذه الوحدة فالرَّبّ وحده يعرف مجد هذه الفَضِيْلَة ومع ذلك فالرَّحْمَة تخص رَبّنَا يَسُوع الْمَسِيح الذي يستخدمها نحونا بسبب كثرة حلمه.

للقدِّيس مُوسَى القوي:

+ امضي واجْلِس في قلايتك وهيَ تعلمك كل شيء.

للقدِّيس نيلوس:

+ اِياك ومَحَبَّة الطواف من موضع إلى موضع لأن الشجرة المتنقلة دائمًا تكون بغير ثمرة وربما تموت.

للقدِّيس إِشَعْيَاء:

+ أرفض مَحَبَّة الخروج والجولان فيما لا ينفعك.

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ الجلوس في القلاية إنما هو الدخول إلى الْقَلْب وتفتيشه وضَبْط الْفِكْر من كل شيء ردئ وقطع الهوى وترك تَزْكِيَة الذات والابتعاد من مرضاة الناس. الخلاص يحتاج إلى تعب كثير واجْتِهَاد فلا تسترخ للجسد لئلا يصرعك.

للقدِّيس بيمن:

+ كيف ينبغي للراهب أن يجلس في قلايته؟

الظاهر من الجلوس في القلاية فهو أن تعمل بيدك وتأكل مرة وَاحِدة فقط كل يوم والهذيذ في الْمَزَامِير وقِرَاءَة الْكُتُب والتعليم.

+ أمَّا غير الظاهر والسري من الأُمُور فهيَ أن تلوم نفسك في كل أمر تصنعه وحينما توجهت وفي ساعة صلاتك لا تتوانى من جهة أَفْكَارك. وأكمل صلاتك بلا سجس.

للقدِّيس أرسانيوس:

+ لأي شيء اضجر إذا ما جلست في قلايتي فما السبب؟

لأنك إلى الآن لم تبصر ولم تتيقن من نياح الآخرة ولا عذابها لأنك لو تيقنت من ذلك حقًا وكانت قلايتك مملوءة دودًا وأنت غارق فيه إلى عنقك لما ضجرت بالمّرة.

للقدِّيس غريغوريوس السِينَائي:

+ فوائد العزلة أو الجلوس في القلاية أولها وأسماها ما يكسبه العقل من اللذة الرُّوحانية والنجاة من الأَفْكَار الْعَالَمِيَّة المبطلة للعبادة الرُّوحانية.

للقدِّيس ثيوفان الناسك:

+ من الخطأ الشـديد أن ننزعج ونتضـايق إذا اقتحم أحد وحدتنا فأن هذا يعني اعتدادنا بذواتنا.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ كيف ينبغي للمتوحد أن يَسْكُن في قلايته؟

ليكن له عدم اهتمام بذكر إنسان أصلًا ويحفظ عقله من الطياشة كما يذكر الله دائمًا.

+ لي إيمان أن كل راهب يجلس في قلايته من أجل الله مفتشًا أَفْكَاره. تاركًا التفتيش عن عيوب الآخرين فأن ذلك يؤهله لأن يكون شـبيهًا لأبا أنْطُونِيُوس.

+ عندما أدخل القلاية وأتذكر خطاياى فاني أتذكرها بدون وجع واشتهيَ أن أتخشع فلا يأتيني التخشع فما السبب؟

لأنك لست تسلك سبيل الحق. لأنك تحتاج إلى تفتيش الْقَلْب وضَبْط الْفِكْر عن كل إنسان. فمَن لا يقطع هواه لا يوجعه قلبه. وقلة الإيْمَان لا تدع الإِنْسَـان يقطع هواه وسـبب ذلك مَحَبَّة مجد الناس أَكْثَر من مجد الله كما قال الرَّبّ. فأن أردت بالحقيقة أن تبكي على خطاياك.

فمُت عن كل الناس واقطع هواك واجتنب تزكيتك لنفسك وارضائك للناس. ولا تتلذذ بطعام ولا تشبع ولا تدن أحد وكن حسن الْطَّاعَة لتبلغ الاتِّضَاع. وبالاتِّضَاع تموت الأَوْجَاع.

+ للتخلص من الضجر الذي قد يصيب الحبيس في قلايته:

- **عدم ترك الصَّلاَة حتى لو لا تستطيع التركيز. الاجْتِهَاد والتغصب في أي عمل رُوحِي. عدم قبول فكر القلق أو التذمر. اغصب نفسك على تقديم الشُّكْر لله. لا تغادر القلاية منتحلًا لنفسك اعذارًا تبدو أنها صحيحة.**
- **تقسم النفس إلى قسمين: قسم يقدم تعزية والآخر يبذر فيها الرجاء الحسن مرتلين بمزامير داود النبي قائلين: "لِمَاذَا أَنْتِ مُنْحَنِيَةٌ يَا نَفْسِي؟ وَلِمَاذَا تَئِنِّينَ فِيَّ؟ ارْتَجِي اللهَ، لأَنِّي بَعْدُ أَحْمَدُهُ، لأَجْلِ خَلاَصِ وَجْهِهِ"[٨].**
- **أطلب معونة الرَّبّ في أي ضيق وإن أحسست بالكسل نشط الرُّوح بضرب الميطانيات فتعود النفس في نشاط وفرح. عدم قطع الرجاء في الله وعدم اليأس. ولا تقف كسلانًا حتى ولا ساعة**

[٨] (مزمور ٤٢:٥).

وَاحِدة لأنَّه في ســاعة غفلتنا وتوانينا يأتي العدو خِلســة وبغيرة حادة يرمي بذار الزوان.

- **إن تغصـب ذاتك في كل لحظة لتنطق كل كلمة بصـحو وشـدة من شعور الْقَلْب.**
- **أرفض ذاتك من أجل حبك لله وتقدم للصَّـلاَة بقلب شـجاع ونفس حارة.**

مار إسْحَاق:

+ كل مَن هو محب لله يحب الْحَبْس في القلاية والثَّبَات فيها.

+ إنسان طائش لا يمكن أن يحفظ الحق بنفسه بغير دنس.

+ احترس من ألَّا تخرج من قلايتـك كَمن هو مُلقى في عـذاب وعقوبات شديدة لأن العدو يتحيل أن يخرجك من قلايتك أَكْثَر من كل شيء لأجل قلة صبرك في وقت المعركة وقصده بهذا الاغتصاب كله لكي يخرجك لأنَّه يعلم أنك إن ثبتَ تدنوا من ضــرب الميطانيات لأنَّه يخاف من هذا العمل أَكْثَر من كل شيء.

+ الخروج من القلاية كناية عن جحد الإِنْسَان للجهاد وترك التمسك بالله وحده.

+ مَن لا يســـمح للعدو إذا طلب منه أن يخرج خمس خطوات خارج مسكنه لا يمكن أن يقبل الخروج خارج البرية. ومن لا يقبل أن ينظر من نافذة قلايته لا يمكن أن يخرج منها.

+ إن كان الراهب يتهاون بقَانُون الصَّلاَة المفروض فلا يستحق أن يجلس في قلاية حتى لو أراد أن يثبت فيها فلا يقدر. لأن عمل الرهبنه هو الصَّلاَة. فلو تخّلف أحد عنها فَلِمَاذَا يُدعى بعد راهبًا.

٣٧- الْمَزَامِير والْتّسَابِيح

للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:

+ من جهة قِرَاءَة الْمَزَامِير والصَّلاَة فلا يجب أن تقال بالعقل فقط بل بالشفتين أَيْضًا لأن النبي هَكَذَا قال "يَا رَبُّ افْتَحْ شَفَتَيَّ، فَيُخْبِرَ فَمِي بِتَسْبِيحِكَ"[٩].

للقدِّيس ثيوفان الناسك:

+ احفظ الصلوات الكنسية وصلوات الْمَزَامِير وأَكْثَر ما يمكن من الصلوات المرتبة للمناسبات عن ظهر قلب فأن ذلك سيجعلك مشبعًا بروح الصَّلاَة وتصبح مسرّتك في تلاوتها.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ لا تدع لِسَانك يخلو من التسبيح فأن تصرفت في تدبير قلايتك فأن أَفْكَار السوء تنقطع عنك ولا يجد العدو سبيلًا لما يخطره ببالك فيبعد عنك.

[٩] (مزمور ١٥:٥١).

مار إِسْحَاق:

+ لو وصل الإِنْسَان إلى عرش اللاهوت بالاستعلانات ولكن تهاون بالْمَزَامِير فإنه يقع في أيدي الشياطين ويبدأ فيه فكر العظمة كأنه ارتفع عن رتبة المصلين بالْمَزَامِير.

+ هذه الثلاثة: خدمة الْمَزَامِير والصَّلاَة الرَّبّانية وصَّلاَة التلاوة (الصَّلاَة الارتجالية) مثل ثلاثة سهام بها تطعن الشياطين وتقتلهم.

+ عود نفسك واغصب ذاتك لجمع أَفْكَارك في خدمة الْمَزَامِير وبالأَكْثَر في الليل ليأخذ عقلك احساس الرُّوح وفرحة المكنوز في الْمَزَامِير. فأن تذوقت هذه النعمة فلن تشبع من الْمَزَامِير.

+ الْمَزَامِير التي بنوع الصَّلاَة خذها على نفسك حتى إذا ما نبتت الْفِكْرة انتهيَ الاضْطِرَاب ومضى.

+ اتلو الْمَزَامِير كأنه من ذاتك بتضرع وحزن كأنك متحقق أنك قائم في عمل ذاتك بالثَّبَات والحقيقة.

+ خصص وقتًا للصَّلاَة التي ترتبها من ذاتك أَكْثَر من الْمَزَامِير ولكن لا تبطل الْمَزَامِير.

+ ليكن لك مَحَبَّة بلا شبع في تلاوة الْمَزَامِير لأَنَّها غذا ء الرُّوح.

+ اغصب نفسك في صَّلاَة نصف الليل وزدها مزامير. لأنَّه بقدر ما تغصـــب ذاتك في الْمَزَامِير تأخذ معونة من عند الله وقوة خفية من الرُّوحِ الْقُدُس.

+ إن شِئْت التمتع بحلاوة قِرَاءَة الْمَزَامِير في خدمتك والتنعم بمذاقة الرُّوحِ الْقُدُس فيها دع عنك الكمية ولا يهمك معرفة عدد الْمَزَامِير التي صـليت بها. يكفي أن يكون عقلك فاهمًا معاني الصَّـلاَة فيتحرك فيك شـعور بتمجيد الله. وكلام الْمَزَامِير قُلهُ على نفسـك وليس كأنه قول غيرك. وليكن قولك للاســتيخونات (الآرباع) لقصـــد وغرض معين وأترك تلاوة العادة.

+ الله لن يحاكمنا أو يديننا بسبب تركنا بعض الْمَزَامِير.

+ إن كنت قد تعبت من الوقوف في سهرك من أجل كثرته ويقول لك العدو كالحية: لم تعد فيك قوة للقيام نم وانشـرح واسـترح . قل له: أنا اجْلِس وأصلي ولا أنام وأعبر وقتك جالسًا وتاليًا مزاميرك.

+ لا تتل كلام الْمَزَامِير بشـفتيك فقط. بل جاهد واعتني أن تكون أنت ذاتك كلام الصَّلاَة لأن التلاوة ليس فيها نفع إلَّا إذا كان الكلام يتجسم بك ويصير عملًا فتصير إنسانًا روحانيًا.

+ إذا ما تعبت من تشتت الأَفْكَار أترك الْمَزَامِير وانشغل بالالحان.

+ الغرض من التزمير هو الحديث الْهَادِئ مع الله بتضـــرع ســـكين وبغير سجس. فلا نكثر العدد كالجهال بينما تطيش أَفْكَارنا في الزبالة ونخرج من الصَّلاَة فارغون من جميع خيراتها

للقدِّيس العظيم مَكَارْيُوس القس السَّكَنْدَري:

+ إنَّ قوتي هيَ في الرَّبّ الذي له كل تمجيدي.

+ تسبيح لله بعد شفاء أولاد الضبعة: أُمجِّدك يارب يا مَنْ كُنتَ مع دانيال في جُبِّ الأسود، يا مَنْ تُعطي فهمًا للحيوانات، والآن أَيْضًا أعطيت فهمًا لهذه الضبعة ولم تنسى، بل أفهمتني أنَّ هذه هيَ خطَّتك.

٣٨- الْسُّجُود والمِيطَانيَات

القديس شنودة رئيس الْمُتَوَحِّدين:

+ علينا أن نلازم عمل الميطانيات قدام الله لأجل الْتَّوْبَة عن ذنوبنا.

للشيخ الرُّوحَانِيّ:

+ إن كان تشتت الْفِكْر يلازم الْسُّجُود دلّ ذلك على أن العقل لم يتحد بالله بعد. أعرف إنسانًا بعد أن أتعب ذاته في الصَّلاَة صار كل مرة يسجد فيها في الصَّلاَة يُبتَلع عقله بالدَّهْش.

+ مَحَبَّة دوام الْسُّجُود أمام الله في الصَّلاَة دلالة على موت النفس عن الْعَالَم وادراكها سر الحَيَاة الجديدة.

للأسقف أغناطيوس ب:

+ من كثرة ضرب الميطانيات يُجهَد الجسد ويسخن وتنحل معه كثرة الأَفْكَار ويصل الْقَلْب إلى حالة اتِّضَاع ويكون الإِنْسَان في نشوة روحية عالية.

مار إِسْحَاق السُّرْيَانى:

+ عندما تســـجد أمام الله كُن مثل النمل والدبيب في فكرك وبقلب طفولي أســـلك أمام الله لتؤهل لتلك العناية الإِلهِيَّة التي تكون من الآباء على أولادهم.

+ حب الميطانيات أَكْثَر من نطق الألفاظ.

+ في وقت الظلام ضـــرب الميطانيات يوافق وينفع أَكْثَر من كل شيء.

+ الشيطان يجاهد بكل قوته ألَّا يجعلك تعمل الميطانيات ويغصبك ألَّا تثبت فيها.

+ لا تظن أن الْسُّجُود أمام الله أمر هين لا شيء من الأَعْمَال الصَّالِحَة يوازي المواظبة على تكميل خدمة الصَّلاَة بضرب الميطانيات.

+ اغصـب نفسـك في الْسُّـجُود أمام الله لأن الْسُّـجُود محرك روح الصَّلاَة.

+ كلمَّا اسـتنار الإِنْسَـان في الصَّـلاَة كلمَّا شـعر بضـرورة وأهمية الميطانيات ويحلو له الثَّبَات فيها.

+ اعط نفسك للصَّلاَة وأنت تحصل على لذة الميطانيات وتداوم فيها بسرور.

+ اتعب ذاتك في الركوع قدام الرَّبّ فتنحل من قدامك كل حيل الشيطان وينفتح داخلك يَنْبُوع المعونة والمعرفة.

+ في الوقت الذي يعطي الله لقلبك خشوعًا داخليًا ثابر على الْسُّجُود والميطانيات متواترًا وذلك إذا أردت ألَّا تبرد حرارتك ولا تجف دموعك.

+ إذا ضايقتنا الأَفْكَار أَثْنَاء الصَّلاَة وشعرنا بالملل. فلنخر على الأَرْض وكِتَاب الصَّلاَة في أيدينا ونتضرع ونحن ساجدون أن يهبنا الله نشاطًا لنكمل خدمة الصَّلاَة.

+ الْسُّجُود الدائم قدام الله هو دليل الميتوتة عن الْعَالَم. وهو الطريق الصحيح للتوبة واتِّضَاع الجسد والعقل وتوقف الوساوس الرديئة وانحلال الشَّهَوَات ورمز استعداد النفس للخروج الكامل من الجسد وتوق شديد لمَحَبَّة الله وجميع الخيرات الحاضرة والمزمعة به توجد. فلا يكن هذا العمل محتقر في عينيك بل على قدر استطاعتك تممه بلا توقف وداوم عليه بلا فُتُور واثبت فيه متخليًا عن كل ما تبقى حتى نفسك فما تُنعت. طوباك أنت بلِسَان بشري إن أنت بذلت نفسك له.

وأؤكد لك أن ما تحظى به وتلاقيه منه منذ الآن هو أمرًا عجيب ويفوق الوصف. هذا العمل هو بالحقيقة كامل من هذا الْعَالَم وبالأَكْثَر خارجًا من كل سيرة رديئة. إنه غاية كل الأَعْمَال ووفاء كل الْوَصَايَا وكَمَال سَائِر الْفَضَائِل.

+ في وقت انحجاب النور وعتمة الجو استعمل الحيل الظاهرة باجْتِهَاد يعني ضرب الميطانيات واطالة التضرع وبقية ما يشبه ذلك. فيصفو الجو فجأة وتصعد الشمس من جديد دون توقع وتطلق اشعتها من وقت لآخر وسط السماء.

٣٩- نَصَائِح وَتَعَالِيم رَهبَانِيَة

للقدِّيس باخوميوس:

+ الرهبنة هيَ: الصَّـــوْم بمقدار والصَّـــلاَة بمداومة وعفة الجســـد وطهارة الْقَلْب وســـكوت اللِسَـــان وحفظ النظر والتعب بقدر الإمكان والزهد في كل شيء.

للقدِّيس يُوْحَنَّا القصير:

+ عمل الراهب هو: تعب الجسد – ضيق البطن – غلبة الإِرَادَة.

+ مَن هو الراهب؟ الراهب هو الذي يتعب ويكد ويغصـب نفســه في كل شيء ولا يعمل حسب هواه. ولا يتمسك بكلمته في أي شيء ولا يقول شـيء من الكذب ولا يحلف إطلاقًا. ولا يكون سماعًا ولا ثرثارًا ولا يتذمر ولا يدين أحد.

للقدِّيس أرسانيوس:

+ هذه هيَ ذخائر الرهبان وســبيل من يريد الخلاص أن يكون عنده الزهد البليغ في القنيـة والصَّـــوْم الكثير والانعكاف على الصَّـــلاَة والسُّـكُوْت والهروب من الناس وتجنب حب الكرامة واحْتِمَال المحن

بأوفر صبر والبكاء في كل حين ليلًا ونهارًا وصيانة الْعِفَّة والبعد عن صغار وكبار من الذلات.

للقدِّيس إشَعْيَاء:

+ إذا شـــربت ماء فلا تدع حلقك يدوي مثل العلمانيين. وإذا جاءك بلغم فلا تبصـــق بين إخوتك ولا تتماطأ بين أيدي الناس وإذا جاءك تثاؤب فلا تفتح فمك فهو يمضي. احرص ألَّا تفتح فمك بالضحك.

للقدِّيس بيمن:

+ من أدلة الرهبنة: احْتِمَال التَّجَارِب والْمَسْكَنَة والمعرفة.

للقدِّيس إيلاريون:

+ علامة فضـــل الراهب هيَ كثرة الحب والاتِّضَـــاع يزينان الراهب فيجب أن تكون فيه هذه الخصال وهيَ: أن يكون عاقلًا عالمًا محتملًا صبورًا طاهرًا عفيفًا سخيًا جوادًا متريثًا رحيمًا وقورًا كتومًا شكورًا مطيعًا مداومًا الصمت متوافرًا على الصَّلاَة.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ سيرة الراهب هيَ: الْطَّاعَة – الهذيذ في ناموس الله ليلًا ونهارًا – لا يدين أحدًا – لا يغضب أحدًا – لا يتكلم ولا يبصر بعينيه سرًا – لا يبحث عن عيوب الناس – لا يسمع بأذنيه نقص آخرين – لا يخطف بيديه – لا يستكبر في قلبه – لا يملأ بطنه – لا يفتكر أَفْكَار سوء – لا تكن له دالة ولا مزاح مع أحد – يعمل أَعْمَاله بمعرفة – يجعل باله في خطاياه – يطلب من الله أن يهب له نياحًا واتِّضَاعا حقانيًا – لا تكون له دالة مع صبي ولا خلطة مع امْرَأَة – إن كلمه إنسان فلا يلاججه. وهَكَذَا يكون ساكنًا هادئًا مسكنًا للروح القدس.

+ كل إنسان يهرب من الناس ومن القنية يأتيه تعب الرهبنة من ذاته. إن لم يذهب الإِنْسَان إلى موضع لا يجد فيه الخبز والماء إلَّا بصعوبة فلا يقدر أن يقتني تعب الرهبنة لأن النفس إذا لم تبصر لا تشتهيَ سريعًا.

+ لا يطلب الرَّبّ من المبتدئين في الحَيَاة الرهبانية سوى العمل اليدوي والتضييق على الجسد (عدم اشباع رغباته) كما يلزم أن يكون الإِنْسَان مطيعًا.

للقدِّيس هيبريشيوس الكاهن:

+ صوم الراهب يجفف مجاري الشَّهَوَات الحسية. نسك الراهب هو الهذيذ بالأسفار الإِلهِيَّة وممارسة وصايا الله.

+ اغصب نفسك أن تطرد المجاذبات بواسطة صلواتك. إذا ألحت عليك فواجهها بشجاعة.

+ الراهب الذي يسهر في ترتيل الْمَزَامِير والْتَّسَابِيح الرُّوحِيَّة يطرد عنه خيالات الليل والذي يفتخر بأَعْمَاله الفاضلة وينام فهو يكون كمَن ينسج لنفسه ثيابًا من خيوط العنكبوت.

+ ينبغي على الراهب أن يشغل نفسه دون انْقِطَاع في ممارسة الأَعْمَال الصَّالِحَة.

+ الْبَتَّوْلِيَّة تتقوى بالزهد في الطعام أما الراهب الذي ينجذب لكثرة الأَطْعِمَة فهو يدنس جسده.

+ الراهب الذي يرذل البطن ولا يحب الأَطْعِمَة الفاخرة يصير مساويًا للملائكة.

+ التسبحة في فم الراهب هيَ سيف حاد ضد إِبْلِيس.

+ ويل للراهب الذي يبرز نفسه قدام الناس لأنَّه بغيض أمام الله.

+ الصَّوْم يقمع الأَوْجَاع والصدقة والصَّلاَة تُطْفِئانها.

للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجى:

+ الراهب هو الذي يغصب بحزم طبيعته ويحرس بلا توقف حواسه. والمتعلق بوصـــايا الله وكلماته ويحفظ جســـده طاهرًا وفمه نظيفًا وعقله مُسـتنيرًا هو نفس نائحة تهذ بلا توقف في النوم وفي اليقظة بتذكر الموت.

للقدِّيس بولا الطموهىَ:

+ كُن ثابتًا في قيامك أمام الله ضـــابط الكل. ليكن طعامك يا حبيبي قليل خبز قليل ماء وأنت ملازم مسـكنك بصـبر ومسـكنة والله يكون معك.

+ لا تعطي راحة لأَفْكَارك إلى أن تأتيك الراحة الحقيقية بدون راحتها فأتركها تموت وأنت تحيا فيما لله.لا تثق ولا تبطل إلى أن تحظى بالراحة الحقيقية في الْجِهَاد.

+ اخفض عينيك في صورة الله مثل حمل وديع. ولا تدع فمك يسبب لك خسارة ويسلمك إلى أيدي أعدائه بعد انضباطه فأن قتلاه أقوياء وكثيرون وحبائل الموت منه تخرج.

+ بخور زكي لله هو الحكيم الجالس في قلايته. ومجد القلاية يفوق كل قياس وكثيرة هيَ أَسْرَارها.

+ مَشِيْئَة الله هيَ أن نحفظ وصاياه فإذا حفظت وصاياه امتلكت قوة في جميع أَعْمَالك ويصير عملك مختارًا مقدسًا لأن وصاياه ليست ثقيلة.

+ وعن الْفَقْر والْمَسْكَنَة: بداية كل عمل أن تقتني مَخَافَة الله وأن تحفظ وصاياه وهيَ اسلك بمسكنة في سيرة هادئة بسيطة بغير هم وبفقر وعوز لكي تمكث في راحة. لأنَّه بالْمَسْكَنَة والعوز يا أخي ترتاح من الوجع وبعدم الانشغال بشيء يُشَفي الإِنْسَان.

+ لا تطلب كثرة الأَعْمَال فتعلم في أي حال أنت ولا تضاعف أَفْكَارك لكي تمكث في اطمئنان وبغير تشويش.

+ الآن إذًا يا بني تطلع إلى الْقِدِّيْسِيْن جميعًا وتأمل كيف صاروا وَاحِدًا مع الله: لأنَّهم عاشوا في غربة ومسكنة وعوز. وفي عزلة من الكل وذلك لكي يتقووا على العدو "... مُعْتَازِينَ مَكْرُوبِينَ مُذَلِّينَ، وَهُمْ لَمْ يَكُنِ الْعَالَمُ مُسْتَحِقًّا لَهُمْ. تَائِهِينَ فِي بَرَارِيَّ وَجِبَال وَمَغَايِرَ

وَشُـقُوقِ الأَرْضِ....[١٠]" فلهذا لا تمشـي مع إنسـان ينسـيك طريقك ويجعلك في حيرة وارتباك ولا تدع لك شـركة أَيْضًـا مع إنسـان ناعم العيش مترهفًا بحسب هذا الدهر لئلا تفقد مسكنتك وفقرك وتعود إلى الوراء.

تَعَالِيم رهبانية للأب مَتَّى الْمِسْكِين:

+ طريق الرهبنة سـهل إذا وجد مُرشـد وطاعة والتعزية الرُّوحِيَّة توجد دائمًا حينما يوجد تواضع.

+ رأس مال الطريق الضيق هو الْتَّوْبَة. النسك هو الصمت والصَّوْم والصَّـلاَة الدَّائِمَة وبقدر ما نموت عن الْعَالَم بقدر ما نحيا ونولد للحَيَاة الأَبَدِيَّة. واجعل روح الله يقودك في كل فكر وعمل وتتلمذ على الإِنْجِيل وتَمم الْوَصَايَا.

+ الرهبنة هيَ صـلب الذات والْعَالَم للمسـيح ثم التمسـك المطلق بوصـايا رَبِّنَا يَسُوع الْمَسِيح للخلاص ثم الاشـتغال بالحب الإِلهِي كل لحظة بالصَّلاَة ثم الامتلاء بالحب لحَيَاة الاتحاد الدائم بالرَّبّ يَسُوع

---

١٠ (العبرانيين ١١:٣٧، ٣٨).

+ بالصَّـلاَة تغلب... بالتَّوَاضُـع ترتاح. بالصـمت تغلب كل المواقف. بالصَّوْم تلجم الجسد.

+ كل عمل أو فكر أو مشــورة لا تتفق مع هدفك أي خلاص نفســك اقطعها في الحال بلا رحمة.

+ الصَّلاَة الدَّائِمَة والقصيرة وترديد اسم رَبِّنَا يَسُوع الْمَسِيح الحلو هو سلاح الراهب الذي يبدد كل فكر. صَّلاَة قليلة بعقل مجتمع ونفس مبسوطة أفضل من صلوات كثيرة بدون مسّرة. احفظ مزاميرك حتى تســتطيع أن تتلوها كل يوم بســهولة. مجرد رفع العين إلى الســماء وقرع الصدر أَثْنَاء الصَّلاَة يُجمَع العقل إلى الصَّلاَة.

+ تتميم واجبات الصَّلاَة مفتاح السلام الذي يملأ الْقَلْب.

+ الراهب حياته صَّلاَة ولا ينام إلَّا واسم رَبِّنَا يَسُوع الْمَسِيح في فمه بالصَّلاَة ودموعه على خده.

+ أَكْثَر من تأملاتك في أشـــخاص الْكِتَاب الْمُقَدَّس وعِش معهم في حياتهم وحوادثهم وهَكَذَا تتكون عندك أَفْكَار إنجيلية وتأملات روحية تملأ حياتك ووقتك.

+ أَسْرَار الصَّلاَة تنكشف قليلًا قليلًا للمثابرة عليها بلا ملل.

+ الْبَسَـــاطَة تزداد بالحب الإلهِي قدّم لله محبتك له بخدمتك وطاعتك وصلواتك وصمتك.

+ اشـكر الله في الأوقات العصـبية وسـلام الله يأتيك ومارس الْمَحَبَّةَ من نفس مُرّة ومجروحة لكي تشـــترك في مجد الصـــليب وهذا هو أَعْظَم ما وهبك الله في حياتك لأنك ستجني من وراء ذلك نعمة فائقة.

+ اقبل كل ملامة تقع عليك لأن هذا مفيد جدًا لنموك في النعمة.

+ الأُذن السريعة للسمع أُذن مُبَارَكَة والرَّبّ يملأها نعمة والْفِكْر الذي يســـتجيب للتعليم والتوبيخ والتبكيت يســـتريح في الرُّوحِ الْقُدُس والْقَلْب السريع بالاعتراف بالخطأ تطهيره هيّن.

+ كل معرفة تقودك إلى التقوى إذا حولتها إلى صَلاَة أي المعرفة من خلال (القِرَاءَة – الأحداث...).

+ جيد أن تُصلّي بما قرأته لكي تتحول الصَّلاَة إلى حَيَاة.

+ كُن بسيطًا جدًا في قِرَاءَة وصايا الله وصدقها جدًا بكل قوتك.

+ الاخلاص البسيط في العبادة هو سر النمو.

+ لتكون على مَشِيْئَة الرُّوح بالاتِّضَاع والْهُدُوء فقط.

+ الاعتزال والاعتكاف يبني النفس والصمت الحقيقي هو الصَّلاَة ليَسُوع.

+ احفظ لِسَانك وفكرك من استعراض حياتك الداخلية لئلا تظل طوال حياتك فارغًا تبني وتهدم والزم الصمت والْهُدُوء حتى يزداد نموك.

+ اهرب من الكلام والسماع الكثير حتى لا يتبدد كنزك.

+ إِرَادَة الله مُعلنة في الإِنْجِيل والضمير الرُّوحِي وتدبير المرشد الرُّوحِي يهدف إلى تكميل مَشِيْئَة الله.

+ بالنسبة عن الخوف من الظلمة والشياطين ردد مزمور "اَلسَّاكِنُ فِي سِتْرِ الْعَلِيّ، فِي ظِلِّ الْقَدِيرِ يَبِيتُ....[11]" كثيرًا وأَفْكَار الخوف نفسانية وستختفي.

+ لا تفتح أذنك لأي حديث لا ينفعك ولا يزيد حرارتك لأن العدو يلقي المعاثر أمامك بلا رحمة.

+ لا ترفع وجهك في وجه إنسان رجل أو امْرَأَة.

+ اعط الجسد راحة تمامًا وبعد ذلك جاهد ضده اعطيه كفايته من الغذاء والماء وبعد ذلك اضَبْطه بالصَّوْم.

[11] (مزمور٩١: ١).

+ النوم بعد صَّلاَة طويلة دواء عظيم للتعب.

+ في الصـــباح أول نطق في فمك تقول: مُبَارَكٌ الله الآب ضـــابط الكل... مُبَارَكٌ ابنه يَسُـوع الْمَسِـيح... مُبَارَكٌ الرُّوحِ الْقُدُس المعزي أمين. – وعند بزوغ نور الفجر تقول أيُّها النُّورُ الْحَقِيقِيُّ الذي يُضِئ لكل إنســـان... إلخ – وعند بدء الظلام خاطب الْعَذْرَاء قائلًا: أيتها المصـباح غير المنطفئ أنظري إلينا وتشّـفعي فينا – وعند الذهاب إلى النوم قل: " سَـبِّحِي يَا نَفْسِـي الرَّبَّ...[١٢]" ربما يكون هذا الليل هو نهاية العمر فأشكري ومجدي الله الذي خلقك.

+ في البداية يكون الصبر بتغصب ولكن بالمداومة والاحْتِمَال الكثير مع العناد والعزيمة يبدأ الصـبر يأخذ صـفة إِلهِيَّة أي يصـبح موهبة وليس طباعًا فداوم وتغصـــب جدًا واحتمل فوق الطاقة حتى تتحنن النعمة وتعطيك شـهوة قلبك. الصـبر قوة لا يُسـتهان بها للتغلب على العقبات التي تواجهنا في الحَيَاة الرُّوحِيَّة.

+ اقبل واقعك على أساس تحسينه مستقبلًا ونفسك تستريح فيك.

+ الراهب ينتفع من الصَّـــلاَة والْهُدُوء في مخدعه فقط أفضـــل من الأحاديث والرغي حتى ولو في الأُمُور الرُّوحِيَّة.

[١٢] (مزمور١٤٦).

+ النوم المبكر ضَـرُورِي لإنســان يريد التمتع بصَّــلاَة نصـف الليل والتسبحة ويلزم عمل حساب الجسد في الْسَّـهَر حتى لا يختل نشاط اليوم الثاني.

مار إِسْحَاق:

+ يليق بالراهب أن لا يدنو من الأُمُور التي تحاربه بل يتحفظ حتى من النظر البسيط إِلَيْها ويبتعد عنها.

+ الراهب الذي يحارب قبالة الآلاَم يحفظ الْوَصَــايَا لكي تقطع الآلاَم من الْقَلْب ولا تهدأ النعمة إذ تساعده خفية.

٤٠- إِرْشَادَات وَأَقْوَال عَامَّة

للقدِّيس أَنْطُونِيُوس:

+ لا تكنز خطيئتك التي صنعتها لأن أفضل ما يقتنيه الإِنْسَان أن يقر بخطاياه ويلوم نفسه.

+ لا تتكل على برك ولا تصنع شيئًا تندم عليه وامسك لِسَانك وبطنك وقلبك.

للقدِّيس مَكَارْيُوس السَّكَنْدَرِي:

+ إِنَّ قِيْمَة نَفْسِي تُوَازِي قِيْمَة نُفُوس أُولئِكَ الْقِدِّيْسِيْن فَلِمَاذَا لا أَنْسِج على مِنْوَالِهِم.

للقدِّيس أثناسيوس الرسولى:

+ بواسطة الصليب يستطيع الإِنْسَان أن يطرد كل خداعات الشياطين.

للقدِّيس نيلوس:

+ على مَن يُخْطِئ احزن لا على مَن يتمســـكن لأن هذا مُكلل وذاك يعذب.

للقدِّيس مُوسَى القوي:

+ كُن مداومًا لذكر الْقِدِّيْسِيْن كي ما تأكلك غيرة أَعْمَالهم.

+ أَرْبَعَة أُمُور بها يتحرك الإِنْسَـــان في الغضـــب: الأخذ والعطاء – اتمام الهوى – محبته في أن يعلم غيره – ظنه في نفسه أنه عاقل.

+ أَرْبَعَة تُقتنى بصـعوبة: البكاء – تأمل الإِنْسَـان في خطاياه – جعل الموت بين عينيه – أن يقول في كل أمر أخطأت إغفر لي.

للقدِّيس إِشَعْيَاء:

+ لا تنقلب مع كل ريح ولا تسير في كل طريق بل كُن ثابتًا.

للأب لوقيوس:

إِنَّ المرأة تعلم أنـها قد حبلت عند توقف دمـها كذلك النفس تعلم أنـها قبلت الرُّوحِ الْقُدُس عند انْقِطَاع الآلاَم السائلة منها إلى أسفل.

للقدِّيس بيمن:

+ علّم قلبك ما تقوله بلِسَانك من العلم.

+ ثلاثة أُمُور تقود النفس: الْسَّهَر – معرفة الذات – الإِفْرَاز.

+ الذي يعيش في الْهُدُوء مع الصَّوْم والصَّلاَة والْسَّهَر العمال يغلب إِرَادَة الجسد. والوديع المتضع والحقير في عيني نفسه يغلب الشياطين. والذي يُصَلِّي كل حين يفرح بالله في كل وقت.

+ انقص جزءًا من برك وأنت في أيام قليلة تكون في راحة وسلام.

+ لا تعمل اسمًا في المكان الذي تسكن فيه تجد راحة.

+ إذا تَعود الإِنْسَان أن يكون معلمًا فذلك تعب له.

+ لا تسكن في مكان قد تشعر فيه أن البعض عندهم حسد أو غيرة من ناحيتك لأنك لن تنمو في هذا المكان.

+ اللجاجة والحسد يتولدان من المجد الباطل.

+ إذا قام الإِنْسَان بواجباته لا يضطرب.

+ الحرية تقتل نُفُوس الكثيرين.

+ مقت الشرير هو أن يمقت الإِنْسَان خطاياه ويبرر خطايا قريبه.

+ الانتباه والصحو والتَّمْيِيز هيَ الْفَضَائِل الثلاث التي ترفع النفس وتقودها.

+ إذا لَام الإِنْسَان نفسه فأنه يصبر على الشدائد أينما كانت.

+ كل ما يتجاوز القياس فهو من الشياطين.

للشيخ الرُّوحَانِيّ:

+ عوّد نفســـك على قول الحق وأنت تجد داخلك قســـط فيه الحَيَاة مخفية.

+ النفس صاحبة التَّمْيِيز تلتصق بها الوداعة.

+ مَن نظر ذهنه داخل منه يبصر ضياء الآب.

+ الوديع الهادئ هو يَنْبُوع الْعَالَم الجديد.

+ طوبى لمَن طرح همــه على الرَّبّ ويترجى منــه العزاء في كـل صعوبة.

+ اشـفق يا أخي على طهارة نفسـك التي اقتنيتها بدم ذاتك في طول الزمان لكي لا تهلكها في ســـاعة وَاحِدة ويذهب فعل الرُّوحِ الْقُدُس بالكلام والتنزه.

+ البس رداء الْعِفَّة مع المتواضعين وتكلم ببشاشة مع الغضوبين.

+ الذهن الذي يطلب الله في أَعْمَاق إنســانه الداخلي فأنه يبصــر الله كما في مرآه.

+ أيُّها العارف اجحد ذاتك دائمًا وأنت تجد الحَيَاة داخلك تلك التي لا يستطيع لِسَان بشر أن ينطق بها قدامك.

+ صغر النفس جحيم ثاني ليس فيه شعاع الحَيَاة.

+ سلاح العارف التجرد والنسك وسهر الليل الدائم.

+ صلاح طبع النفس هو نوع من ثمرة الْحِكْمَة.

+ لا تقدر وَاحِدة من الْفَضَائِل أن تلاجج العقل في أَسْرَار الله مثل تلك التي تحتمل ضعف البشريين.

+ الذي طرح همه في كل شيء على الرَّبّ واياه جعله أساسًا لجميع أَعْمَاله فمثل هذا غير مغلوب من الشـــيطان. وإن كان هو في وقت ينام فحافظه لا ينام. والذي يظن بشجاعته يعمل فباطل هو يعمل.

+ الذي يُســـلم نفســـه لله مثل حكيم ويطول نظر قلبه إِلَيْه يملأه الله بالفهم والرجاء والْهُدُوء والْحِكْمَة.

+ الذي يعترف بِذله ومســـكنته يشـــرق فيه الغنى الأزلي رب الكل فيقدس حياته. فاعترف بعجزك وجهلك أيُّها الإِنْسَـــان فيملأك الله بالْحِكْمَة والمعرفة والقداسة والقوة والسبح له.

<u>للقدِّيس بَرصنُوفِيُوس:</u>

+ المعرفة الكاذبة هو أن يصـدق الإِنْسَـان فكره وإذا ثقل عليك فكر فتفطن من أين جاءك.

+ انكار النفس هو أن لا تعمل هواك وتحمل صـليبك وتموت عن كل إنسان.

+ كلمَّا اطفأت حركة الغضب ساعد ذلك على دوام سلامتك.

+ اكتم كل عمل صالح تعمله لأن في ذلك منفعة.

+ أيُّها الأخ أنت الذي تجرب ذاتك لأن كل وَاحِد يُجرب إذا انجذب من شهوته.

+ لا تلُم أحدًا إلَّا نفســك ولا يكن لديك حب اســتطلاع على الآخرين لأن هذا بلا فائدة لك.

+ إن أردت أن تعمل شيئًا فأطلب من الله ومن صَّلاَة الْقِدِّيْسِيْن.

+ لا تطلب لجســدك شــيئًا يجلب النياح أو الســبح الباطل أو تحاول فرض كلامك.

+ إذا ســألك أحد وطلب منك اجابة ســريعة فارفع عقلك إلى الله فهو سيجيبك.

<u>للقدِّيس ثيؤدور:</u>

+ ثلاثة أُمُور أساسية في طريق الحَيَاة الرُّوحِيَّة: الْفَقْر الاخْتِيَارِي – النسك – الهروب من الناس.

+ لا توجد فضيلة أفضل من ألَّا يكون الإِنْسَان مُحتقرًا لأحد أو يعامله بازدراء.

+ ثلاثة أَشْيَاء تكون من جودة العقل: الإِيْمَان بالله – الصبر على كل محنة – تعب الجسد حتى يذله الراهب.

+ ثلاثة أَشْيَاء يفرح بها الْقَلْب: التَّمْيِيز بين الخير والشر – التفكير في الأَمْر قبل أن يتم – البعد عن المكر.

+ ثلاثة يَسْكُن بها الإِنْسَان الملكوت: الغم والتنهد دائمًا – البكاء على الذنوب والآثام – انتظار الموت كل يوم وساعة.

+ الأَعْمَال التي تنتفع بها في طيلة أيام حياتك: الصبر في كل ما يحل عليك من أعداءك – الاحسان لمَن أساء إليك – الرَّحْمَة لجميع الناس – الصمت – حفظ الْوَصَايَا – الضيق في الطعام – الثقة بالله في كل الأُمُور – ترك الاتِّكَال على أي أحد - القِرَاءَة في كُتُب الْوَصَايَا – ترك الغضب والاحْتِمَال – طرح الكسل – القيام في الليل للصَّلاَة والابتهال – التَّوَاضُع الدائم.

<u>للقدِّيس مارسيل الإسقيطى:</u>

+ تعّرف بالخبرة على الحَيَاة الفاضلة ولا تجزع منها كأنها شيء مستحيل.

للقدِّيس أغاثون:

+ الرَّبّ لا يريدني أن أرضي الناس ولا أن أقبل خداعات الشياطين.

+ إنَّ الرَّبّ يُظهِر لي في كل وقت الطريق الذي أسير فيه.

للقدِّيس باخوميوس:

+ إذا أَحببت الآم الْقِدِّيْسِيْن فسيصبحون أصدقائك وشفعاءك أمام الله. وهو سيمنحك جميع طلباتك المناسبة لك لأنك حملت صليبك وتبعت ربك.

+ إذا عمل الإِنْسَـان جميع الحسـنات وفي قلبه حقد على أخيه فهو غريب عن الله.

للقدِّيس إبيفانيوس:

+ الحق هو أصـل الأَعْمَال الصَّـالِحَة والذي يُظهر ويكشـف عمله الصـالح مثل الذي يزرع البذار على سـطح الأَرْض ولا يغطيها فتأتي طيور السماء وتلتهمها.

للأب أغريبوس:

+ رأس الْحِكْمَة هو ذلك الوقت الذي تلوم فيه نفسك وحدك.

من أَقْوَال الآباء الشيوخ:

+ احرص أن تقلع هذا العشب الذي هو التواني قبل أن يصير غابة.

+ بالجوع وعدم الراحة في النوم تصمت الأَفْكَار الرديئة من النفس.

+ إذا دخلت من الباب الضيق الذي هو طاعتك لأبيك تصل إلى الحَيَاة الأَبَديَّة وإن سلكت في الباب الواسع الذي هو أهواء قلبك تصل إلى الهلاك.

+ إن لم يمت الْعَالَم من قلب الإِنْسَان لا يَسْكُن فيه الاتِّضَاع وإن لم يُحَرم الجسد من شهواته ورغباته باحْتِمَال وصبر لن تتنقى النفس من الأَفْكَار.

للقدِّيس يُوْحَنَّا التبايسى:

+ الذي يقرب الإِنْسَان إلى الله هو الإِرَادَة الصَّالِحَة وتذكر المواعيد يجعل الإِرَادَة لا تتهاون وأَيْضًا لا نعطي الجسد نياحه. ونصبر على ضيقات الجسد ونقابلها بفرح وشكر لله. وأن لا نتذمر من خلال هذه الضيقات لا اضطراريًا ولا إراديًا.

للعلامة ترتليان:

+ نرشم الجسد بإشارة الصليب لكي يتقوى العقل والضمير بالإِيْمَان.

للقدِّيس بافنوتيوس:

+ قال الأَنْبَا بفنوتيوس: مَن لا يعتبر نفسه شيئًا أينما يمضي وحيثما يقيم يجد راحة. وأنه اعتاد أن يزور كبار الْقِدِّيْسِيْن مرتين شهريًا وكانوا يقولوا له نفس الكلام لأن الاتِّضَاع يقود إلى راحة النفس والجسد.

للقدِّيس سمعان اللاّهوتى الجديد:

+ توجد ثلاثة فَضَائِل تنير العقل بدون تغيير: لا تنظر مطلقًا إلى نيات الشر في أي إنسان – تحمّل ما يصيبك بدون ضجر – واصنع المعروف مع الأشرار.

للقدِّيس بلاديوس كاتب سير الرهبان:

+ إذا كنت تريد أن تعيش في وسط المجمع فتمم كل قوانينه واجتماعاته المطلوبة. وعندما تتقوى وتستطيع أن تحيا بمفردك بعيدًا عن المجمع وتنقطع للصَّلاَة فافعل ذلك.

للقدِّيس مار أفرام السُّرْيَانى:

+ اكرم الشيوخ من أجل الرَّبّ وشارك الشاب المتألم فتأخذ أجرك من الرَّبّ.

+ اختر التأديب فتجده في شـيخوختك. وازرع حقلك في أيام شـبابك لئلا ينبت فيه شوكًا.

+ الإيْمَان يلد الْطَّهَارَة. والاتِّضَاع والْطَّاعَة يلدان طول الأناة والنسك. أما الْتَّوْبَة فتلد الْدُمُوْع. والْمَحَبَّةَ تلد الصبر والرجاء.

+ خشية الرَّبّ تجعل الشباب شيوخًا.

+ اهرب من الحية وفســادها لأن مَن يصــطدم بالحجر مرتين فذاك أعمى ولا يبصر ما يجب أن يهرب منه.

+ لا تضرم اللهيب الذي أطفأته.

+ لوم الإنْسَان ذاته كل حين يهدم الخطايا.

+ لا تسمع أخطاء الغرباء لئلا يصير خطأك مسموع لدى الكل.

+ إنَّ النظر إلى الوجوه المكشـوفة يُكثِر الشـهوة ويرمي الناظر إلى الهلاك.

<u>للقدِّيس يُوْحَنَّا الدرجي:</u>

+ إن كان أحد يسـلم نفسـه طوعًا للبسـاطة والبراءة فلن يعطي بعد لإبْلِيس الخبيث موضعًا أو وقتًا ليهاجمه.

+ مَن يقبل التوبيخات بتوجع أو بسهولة فينال سريعًا اغتفار ذنوبه.

+ إذا لبث رئيسك يوبخك بغير توقف وأنت بذلك تزداد إيمانًا به وحبًا له فاعلم آنذاك أن الرُّوحِ الْقُدُس قد سكن في نفسك سُكنى غير منظورة وأن قوة الْعَلِيّ قد جللتك.

+ كُن مصلوبًا عن جميع مشيئتك.

+ الجياع إلى الشدة. العطاش إلى الهوان فمغبوطون لأنَّهم سيشبعون من طعام لا يُشَبِع منه أَبَدًا.

+ طرح الاهْتِمَامات ودوام الصَّلاَة وحراسة العقل هذه الَّفَضَائِل هيَ أمهات ذكر الموت وبناته تذكر الموت الواضح الناشط بحصر الأَطْعِمَة وإذا انحصرت الأَطْعِمَة بتواضع انقطعت الآلاَم كذلك.

+ مَن وضع حدًا للغضب فقد استأصل الحقد.

+ مَن يرضي الجسد يجعله أَكْثَر وحشية.

+ رحمة الله واضحة في الذين يخدمونه وأمَّا عزاؤه فللذين يحبونه.

+ إذا كنت تعيش في وسط شركة أطلب الهوان.

+ لا تشأ أن تعترف بأفعالك الجسدانية بتفصيل لئلا تنصب لنفسك فخاخًا.

+ مَن قد وحدّ عمق حســـه بالله توحيدًا تامًا يقوده الله ســـرًا لفهم أَقْوَاله.

+ مَن جعل الله معينًا له حقًا يستطيع أن يريح المتوجعين سرًا ودون أن يشعروا وبهذا يحقق منفعتين: أن يحتفظ من المجد البشري كما من آفة وأن يحث الذين عمل معهم الرَّحْمَة ألَّا ينسبوا الفضل إلَّا لله وحده.

للقدِّيس ثيوفان الناسك:

+ متى تعاظم الألم تعاظمت المكافأة أَيْضًا.

+ إنَّ إِرَادَة الإِنْسَان الذاتية هيَ باب جهنم وهيَ باب يدخل منه إِبْلِيس وجنوده إلى مسكن الله المملوء سلامة.

+ حيث تكون الْمَحَبَّةَ يكون كل شيء سهلًا وميسرًا ويتم بسرعة وبرضا.

للقدِّيس غريغوريوس السُّرْيَاني:

+ الغضـــب الْمُقَدَّس هو أن يغضـــب المرء على عيوبه التي أحزنت غيره.

القديس دوروثيؤس غزة:

+ إن كنا نتذكر أَقْوَال الشيوخ الْقِدِّيْسِيْن إن كنا نتأملهم على الدوام يصعب علينا الوقوع في الخطية واهمال أَنْفُسِنَا.

+ مَن تغلب على الغضب قد تغلب على الشياطين أمَّا مَن كان تحت سلطة هذا الهوى (الغضب) فهو بعيد عن السيرة الرهبانية.

مار إِسْحَاق:

+ كل شيء له مقدار وإذا خرج عن هذا المقدار يؤدي إلى الأذى.

+ شهية جدًا هيَ أخبار الْقِدِّيْسِيْن في مسامع الودعاء كشرب الماء للصبيان الجدد.

+ إذا هاجمتك أَفْكَار الخوف قل لنفسك معي حارس.

+ الطائر لأجل الراحة يدنو من الفخ هَكَذَا الإِنْسَـــان إذا اقترب من الراحة.

+ الذي أحس بخطاياه أخير من أن يقيم الموتى بصلاته والذي ينظر خطاياه أخير من الذي ينظر ملائكة.

+ الذي يبني نفسه أخير له من أن ينفع المسكونة جميعًا.

+ صديق غير حكيم يشبه سراجًا في شمس. ومشير أحمق كضرير مرشد.

+ حالة تفتت الْقَلْب هيَ مجالسة غير الحكماء إذ إنها فخ مخفي.

+ لا تكن صديقًا لمحب الضحك والمؤثر إن يهتك الناس لأنَّه يقودك إلى اعتياد الاسترخاء.

+ لا تظهر بشاشة في وجه المنحل في سيرته. وتحفظ من أن تبغضه.

+ العادات تشجع الآلاَم والأَعْمَال تؤسس الفَضِيْلَة.

+ لا تحزن لعاهات وأذيات الجسد لأن الموت سيأخذ منك ذلك بالكَمَال.

+ الذي يعتني أن يصحح في ذاته النقائص التي تظهر من الآخرين الساكنين معه قد وجد داخل نفسه مرآة روحانية.

+ أَعْمَال الْتَّوْبَة والصلوات والْدُمُوْع باتِّضَاع وكسر الْقَلْب لا تغلب الآلاَم من النفس فقط بل ومن الموت تقيمها.

+ إذا لم تستعمل الصَّلاَة الدَّائِمَة والْدُمُوْع والتضرع والطلبة والْسُّجُود والميطانيات ولهفة الْقَلْب المحزون بالله واشتياق وتضرع

بانْسِـــحَاق الندم والْتَامُل والرجاء لكل ســـاعة بفعل النعمة وجلوس السُّـــكُون تحت ظلال ســـتر العَلِيّ لا تؤهل للســـلام والعزاء الذي لم تنظره عين ولم تسمع به أذن ولم يخطر على قلب بشر.

+ أَحْبِب الخطاة وامقت أَعْمَـالهم ولا ترذلهم من اجل زلاتهم لئلا تمتحن بما امتحنوا به.

+ اظهر أنت علامة نَقَاوَة قلبك بمقابلتك الشر بالخير والبشاشة.

+ إنَّ أَعْمَال الرُّوحانية تتولد من الأَعْمَال النفســـانية والأَعْمَال النفسانية تتولد من الأَعْمَال الجسدانية.

+ خُف من العادات أَكْثَر من الأَعْدَاء.

+ الذي تلومه نيته أو ضـــميره أَكْثَر من مرة ولا يقّوم عاداته ترفع منه النعمة ويترك في التَّجَارِب فيتبهدل.

+ فلاحة النفس حتى تثمر: ضَـبْط الهوى – تعب الجسـد – الصَّـلاَة الدَّائِمَة – عدم الادانة.

+ مجد الجسد هو طاعة الله ومجد الذهن هو مشاهدة الله.

+ الأَعْمَال الصَّـالِحَة التي عملها الرَّبّ لا تتجلى في النفس إلَّا بحفظ الْوَصَايَا والْوَصَايَا ليست ثقيلة على محب الله.

+ مَن يجعل همه في الله يكون له خزانة ومَن يشتهيَ وصاياه تصبح الملائكة السمائية مرشدته.

+ الرَّبّ يحفظ خطوات مَن يخشى الخطايا وعند انزلاقه تدركه رحمة الله.

+ ازرع الاحسان بتواضع تجد رحمة يوم الدَّيْنُوْنَة.

+ مَن يحسب خطاياه صغيرة يقع في خطايا أسوأ منها ويدفع جزاءها سبعة أضعاف.

+ لا تتهاون بالخطيئة كأنها صغيرة لأنَّها ستظهر فيما بعد سيدة تقودك مثل عبد أسير.

+ الذي يهتم بأَشْيَاء كثيرة هو عبد لكثيرين والذي يرفض كل شيء ويهتم باصلاح نفسه هو محب لله.

+ لا تثق بقوتك قبل أن تُجرَب وتجد أنك ثابت ولا تثق بقوتك لئلا تسقط.

+ إذا اضطررت للضحك فلا تدع أسنانك تظهر.

+ لا تتكلم من أجل الحق مع من لا يعرفه. أمَّا مَن كان يتوق إلى مَعْرِفَته لا تخف عنه الكلمة.

بعض أقوال الْقِدِّيْس الْعَظِيم أبَا مَكَارْيُوس القس الإِسْكَنْدَرِاني

+ التمثل بالْقِدِّيْسين:-

"اُذْكُرُوا مُرْشِـــدِيكُمُ الَّذِينَ كَلَّمُوكُمْ بِكَلِمَةِ اللهِ. انْظُرُوا إِلَى نِهَايَةِ سِـــيرَتِهِمْ فَتَمَثَّلُوا بِإِيمَانِهِمْ". (عب١٣: ٧).

+ قال الْقِدِّيْس مَكَارْيُوس القس الإِسْكَنْدَرِاني: إنَّ قيمة نفسي توازي قيمة نفوس أولئك الْقِدِّيْســـين فلماذا لا أنســـج على منوالهم.

+ الإنتصار على عدو الخير:-

"الْبَسُوا سِلاَحَ اللهِ الْكَامِلَ لِكَيْ تَقْدِرُوا أَنْ تَثْبُتُوا ضِدَّ مَكَايِدِ إِبْلِيسَ. فَإِنَّ مُصَارَعَتَنَا لَيْسَتْ مَعَ دَمٍ وَلَحْمٍ، بَلْ مَعَ الرُّؤَسَاءِ، مَعَ السَّلاَطِينِ، مَعَ وُلاَةِ الْعَالَمِ عَلَى ظُلْمَةِ هذَا الدَّهْرِ، مَعَ أَجْنَادِ الشَّرِّ الرُّوحِيَّةِ فِي السَّمَاوِيَّاتِ". (أف٦ :١١ ،١٢).

قال الْقِدِّيْس مَكَارْيُوس القس الإِســـكَنْدَرِاني: **إنَّ قوَّتي هيَ في الرب الذي له كل تمجيدي، أمَّا أنتَ "عدو الخير" فإذهب مِنْ هنا ولا تأتي إطلاقًا لتُجرب خادم الرب.**

+ لم تصيروا رجالاً:-

"وَكَأَطْفَال مَوْلُودِينَ الآنَ، اشْـــتَهُوا اللَّبَنَ الْعَقْلِيَّ الْعَدِيمَ الْغِشِّ لِكَيْ تَنْمُوا بِهِ". (١بط ٢:٢).

قال الْقِدِّيْس مَكَارْيُوس القس الإِسْكَنْدَرِاني: **يا أولادي إنَّكم تحتاجون الآن إلى طعام لأجسادكم، ولكنَّني لا أريد أنْ آكل الآن.**

+ **كل منا له عطية وموهبة مِنْ عند اللّه أبي الأنوار**:-

"فَإِنِّي أَقُولُ بِالنِّعْمَةِ الْمُعْطَاةِ لِي، لِكُلِّ مَنْ هُوَ بَيْنَكُمْ: أَنْ لاَ يَرْتَئِيَ فَوْقَ مَا يَنْبَغِي أَنْ يَرْتَئِيَ، بَلْ يَرْتَئِيَ إِلَى التَّعَقُّلِ، كَمَا قَسَمَ اللهُ لِكُلِّ وَاحِدٍ مِقْدَارًا مِنَ الإِيمَانِ. فَإِنَّهُ كَمَا فِي جَسَدٍ وَاحِدٍ لَنَا أَعْضَاءٌ كَثِيرَةٌ، وَلكِنْ لَيْسَ جَمِيعُ الأَعْضَاءِ لَهَا عَمَلٌ وَاحِدٌ، هكَذَا نَحْنُ الْكَثِيرِينَ: جَسَدٌ وَاحِدٌ فِي الْمَسِيحِ، وَأَعْضَاءٌ بَعْضًا لِبَعْضٍ، كُلُّ وَاحِدٍ لِلآخَرِ. وَلكِنْ لَنَا مَوَاهِبُ مُخْتَلِفَةٌ بِحَسَبِ النِّعْمَةِ الْمُعْطَاةِ لَنَا: أَنُبُوَّةٌ فَبِالنِّسْبَةِ إِلَى الإِيمَانِ، أَمْ خِدْمَةٌ فَفِي الْخِدْمَةِ، أَمِ الْمُعَلِّمُ فَفِي التَّعْلِيمِ، أَمِ الْوَاعِظُ فَفِي الْوَعْظِ، الْمُعْطِي فَبِسَخَاءٍ، الْمُدَبِّرُ فَبِاجْتِهَادٍ، الرَّاحِمُ فَبِسُرُورٍ". (رو ١٢: ٣-٨).

قال الْقِدِّيْس مَكَارْيُوس القس الإِسْكَنْدَرِاني: **كما أنَّ البستان الواحد ينبوع واحد يسقيه، ويعطي أثمارًا مختلفة متعدِّدَة الطعم واللون، هكذا أيضًا الرهبان، فهم مِنْ عين واحدة يشربون، وروح واحد يسكن فيهم، ولكن ثمارهم مختلفة، فكل واحد يُعطي ثمره بقدر ما يفيض الله عليه.**

+ **النُسك**:-

"لأَنْ لَيْسَ مَلَكُوتُ اللهِ أَكْلًا وَشُرْبًا، بَلْ هُوَ بِرٌّ وَسَلاَمٌ وَفَرَحٌ فِي الرُّوحِ الْقُدُسِ". (رو١٤: ١٧).

قال الْقِدِّيْس الْعَظِيم مَكَارْيُوس القس الإسْكَنْدَرِاني لإخوة شبَّان لكي يملأهم غيرة وحماس: **منذ اليوم الذي ترهبت فيه لم آكل خبزًا حتى الشبع، ولم أَنَمْ حتى الشبع، ولم أشرب حتى أرتوي، وإلى يومي هذا لم أمرض. وكل الآباء الشجعان الذين عاشوا بهذه الطريقة لم يمرضوا، لأنَّهم كانوا يضبطون أجسادهم بالقدر المحدَّد لهم.**

+ **الإتضاع**:-

"بَلِ اخْتَارَ اللهُ جُهَّالَ الْعَالَمِ لِيُخْزِيَ الْحُكَمَاءَ. وَاخْتَارَ اللهُ ضُعَفَاءَ الْعَالَمِ لِيُخْزِيَ الأَقْوِيَاءَ. وَاخْتَارَ اللهُ أَدْنِيَاءَ الْعَالَمِ وَالْمُزْدَرَى وَغَيْرَ الْمَوْجُودِ لِيُبْطِلَ الْمَوْجُودَ، لِكَيْ لاَ يَفْتَخِرَ كُلُّ ذِي جَسَدٍ أَمَّامَهُ". (١كو ١ :٢٧-٢٩).

قال الْقِدِّيْس الْعَظِيم مَكَارْيُوس القس الإسْكَنْدَرِاني عند توبيخه لمحاميَّان لهم مركز كبير: **نحن سخرنا مِنَ العالم "المقارين" ولكن العالم يسخر منكما.**

+ **حساب النفس**:-

"الَّذِي إِذْ تَأْتُونَ إِلَيْهِ، حَجَرًا حَيًّا مَرْفُوضًا مِنَ النَّاسِ، وَلكِنْ مُخْتَارٌ مِنَ اللهِ كَرِيمٌ، كُونُوا أَنْتُمْ أَيْضًا مَبْنِيِّينَ كَحِجَارَةٍ حَيَّةٍ بَيْتًا رُوحِيًّا، كَهَنُوتًا مُقَدَّسًا، لِتَقْدِيمِ ذَبَائِحَ رُوحِيَّةٍ مَقْبُولَةٍ عِنْدَ اللهِ بِيَسُوعَ الْمَسِيحِ". (١بط ٢ : ٤، ٥).

قال الْقِدِّيْس الْعَظِيم مَكَارْيُوس القس الإسْكَنْدَرِاني عند توبيخ لنفسه: **ماذا تريد أيُّها العجوز الشرير؟ لقد صار لكَ زيت وخمر فماذا تريد أيضًا أيُّها العجوز الأشيب الشَّرِه؟.**

+ **الضَّجر**:-

"فَاثْبُتُوا مُمَنْطِقِينَ أَحْقَاءَكُمْ بِالْحَقِّ، وَلاَبِسِينَ دِرْعَ الْبِرِّ، وَحَاذِينَ أَرْجُلَكُمْ بِاسْتِعْدَادِ إِنْجِيلِ السَّـــلاَمِ. حَامِلِينَ فَوْقَ الْكُلِّ تُرْسَ الإِيمَانِ، الَّذِي بِهِ تَقْدِرُونَ أَنْ تُطْفِئُوا جَمِيعَ سِـهَامِ الشِّـرِّيرِ الْمُلْتَهِبَةِ. وَخُذُوا خُوذَةَ الْخَلاَصِ، وَسَـيْفَ الرُّوحِ الَّذِي هُوَ كَلِمَةُ اللهِ. مُصَـلِّينَ بِكُلِّ صَـلاَةٍ وَطِلْبَةٍ كُلَّ وَقْتٍ فِي الرُّوحِ، وَسَـاهِرِينَ لِهذَا بِعَيْنِهِ بِكُلِّ مُواظَبَةٍ وَطِلْبَةٍ، لأَجْلِ جَمِيعِ الْقِدِّيسِينَ". (أف ٦: ١٤ – ١٨).

قال الْقِدِّيس مَكَارْيُوس القس الإِسْـكَنْدَرِاني: **فلتطل الصـلاة كلما تبلبلت بتلك الهواجس وإياك أنْ تنقص منها شـيئًا البتة، وقل للعدو إنْ كنت لا أقدر أنْ أصـلِّي كما يجب فإني استمر في مخدع الصلاة حبًا في الرب يَسُوع المسيح.**

+ **عدم الإدانة**:-

"مَنْ أَنْتَ الَّذِي تَدِينُ عَبْدَ غَيْرِكَ؟ هُوَ لِمَوْلاَهُ يَثْبُتُ أَوْ يَسْـقُطُ. وَلكِنَّـهُ سَـيُثَبَّتُ، لأَنَّ اللهَ قَادِرٌ أَنْ يُثَبِّتَـهُ". (رو١٤: ٤).

قال الْقِدِّيْس الْعَظِيم مَكَارْيُوس القس الإِسْـكَنْدَرِاني: **لا تسـيء إلى أحد ولا تدين أي إنسان، إعمل ذلك فتخلص.**

+ **عدم محبة العالم**:-

"فَإِذًا نَحْنُ وَاثِقُونَ كُلَّ حِينٍ وَعَالِمُونَ أَنَّنَا وَنَحْنُ مُسْـتَوْطِنُونَ فِي الْجَسَـدِ، فَنَحْنُ مُتَغَرِّبُونَ عَنِ الرَّبِّ". (٢كو٥: ٦).

قال الْقِدِّيْس الْعَظِيم مَكَارْيُوس القس الإِسْـكَنْدَرِاني: **إحذر مِنْ أنْ يخدعك العالم ببريقه.**

+ **تسبيح اللّه**:-

"مُكَلِّمِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا بِمَزَامِيرَ وَتَسَابِيحَ وَأَغَانِيَّ رُوحِيَّةٍ، مُتَرَنِّمِينَ وَمُرَتِّلِينَ فِي قُلُوبِكُمْ لِلرَّبِّ. شَاكِرِينَ كُلَّ حِينٍ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ فِي اسم رَبِّنَا يَسُوع الْمَسِيح ، لِلهِ وَالآبِ". (أف٥: ١٩ ، ٢٠).

قال الْقِدِّيْس الْعَظِيم مَكَارْيُوس القس الإسْكَنْدَرِاني: **المجد لكَ أيُّها الرب يَسُوع المسيح يا مَنْ تُخلص الذين يرجونك.**

+ **ضد مكائد عدو الخير**:-

"بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ نُظْهِرُ أَنْفُسَنَا كَخُدَّامِ اللهِ: فِي صَبْرٍ كَثِيرٍ، فِي شَدَائِدَ، فِي ضَرُورَاتٍ، فِي ضِيقَاتٍ، فِي ضَرَبَاتٍ، فِي سُجُونٍ، فِي اضْطِرَابَاتٍ، فِي أَتْعَابٍ، فِي أَسْهَارٍ، فِي أَصْوَامٍ، فِي طَهَارَةٍ، فِي عِلْمٍ، فِي أَنَاةٍ، فِي لُطْفٍ، فِي الرُّوحِ الْقُدُسِ، فِي مَحَبَّةٍ بِلاَ رِيَاءٍ، فِي كَلاَمِ الْحَقِّ، فِي قُوَّةِ اللهِ بِسِلاَحِ الْبِرِّ لِلْيَمِينِ وَلِلْيَسَارِ. بِمَجْدٍ وَهَوَانٍ، بِصِيتٍ رَدِيءٍ وَصِيتٍ حَسَنٍ. كَمُضِلِّينَ وَنَحْنُ صَادِقُونَ، كَمَجْهُولِينَ وَنَحْنُ مَعْرُوفُونَ، كَمَائِتِينَ وَهَا نَحْنُ نَحْيَا، كَمُؤَدَّبِينَ وَنَحْنُ غَيْرُ مَقْتُولِينَ، كَحَزَانَى وَنَحْنُ دَائِمًا فَرِحُونَ، كَفُقَرَاءَ وَنَحْنُ نُغْنِي كَثِيرِينَ، كَأَنْ لاَ شَيْءَ لَنَا وَنَحْنُ نَمْلِكُ كُلَّ شَيْءٍ". (٢كو ٦ : ٤-١٠).

قال الْقِدِّيْس الْعَظِيم مَكَارْيُوس القس الإسْكَنْدَرِاني: **هل أنا لازلت مدينًا لكَ بشيء أنَّك لَنْ تجد فيَّ شيء يخصك ! أبعد عني.**

+ **الإعتراف بالخطايا**:-

"إِنِ اعْتَرَفْنَا بِخَطَايَانَا فَهُوَ أَمِينٌ وَعَادِلٌ، حَتَّى يَغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا وَيُطَهِّرَنَا مِنْ كُلِّ إِثْمٍ". (١يو١: ٩).

قال الْقِدِّيْس الْعَظِيم مَكَارْيُوس القس الإِسْكَنْدَرِاني: **ما دمت تعرف خطاياك، فإذا تُبت سوف تخلص.**

+ **الإتكال علي اللّه**:-

"وَلْيَمْلِكْ فِي قُلُوبِكُمْ سَلاَمُ اللهِ الَّذِي إِلَيْهِ دُعِيتُمْ فِي جَسَدٍ وَاحِدٍ، وَكُونُوا شَاكِرِينَ". (كو٣: ١٥).

قال الْقِدِّيْس الْعَظِيم مَكَارْيُوس القس الإِسْكَنْدَرِاني: **إنَّ قوتي هيَ في الرب الذي له كل تمجيدي.**

+ **ضبط الحواس**:-

"سِرَاجُ الْجَسَدِ هُوَ الْعَيْنُ، فَإِنْ كَانَتْ عَيْنُكَ بَسِيطَةً فَجَسَدُكَ كُلُّهُ يَكُونُ نَيِّرًا". (مت ٦ : ٢٢).

عندما ذهب الْقِدِّيْس الْعَظِيم مَكَارْيُوس القس الإِسْكَنْدَرِاني إلى راكوتي، كما طلب منه البَابَا تيموثيؤس البطريرك الـ ٢٢، للصلاة مِنْ أجل إنزال المطر. قال لـه الإخوة : يـا أبـانـا هـل ذهبـت إلى راكوتي †Ρακο؟ أمَّـا هو فقـال لهم: **صـــدقوني يا إخوتي لم أرى عمودًا ولا ميدانًا عامًا، ولم أتوجه إلاَّ إلى رئيس الأساقفة، وكانت الجموع تزاحمني ويحيطون بي، ولكني جعلت في قلبي ألاَّ أرفع بصـــري إلى فوق حتى لا أُعرِّض للتجربة نفسي.**

+ **حياة الجهاد**:-

كان الْقِدِّيْس الْعَظِيم مَكَارْيُوس القس الإِسْكَنْدَرِاني يعتبر أنَّ الفضيلة التي تُعرف وتذاع عديمة الجدوى، وإذا سمع عن إنسان أنَّه يمارس فضيلة لم يمارسها هو لا يهدأ باله حتى يتقنها أكثر منه وقد أكمل حياته في سيرة روحية حتى وصل إلى شيخوخة صالحة، وقال عن نفسه عند نياحته في ٦ بشنس ١١١ش، ١٤مايو٣٩٥م: لم أتوقف أبدًا عن إقتناء الفضائل، ولم أتعب أبدًا ولم أكل أبدًا في النسك.

+ **طول الأناة**:-

عُرف عن الْقِدِّيْس الْعَظِيم مَكَارْيُوس القس الإِسْكَنْدَرِاني: **بشاشته وترفقه بالمبتدئين مِنَ الرهبان والخطاة.**

+ **تسبحة للقدِّيس الْعَظِيم مَكَارْيُوس القس الإِسْكَنْدَرِاني**:-

(لِتَسْكُنْ فِيكُمْ كَلِمَةُ الْمَسِيحِ بِغِنىً، وَأَنْتُمْ بِكُلِّ حِكْمَةٍ مُعَلِّمُونَ وَمُنْذِرُونَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا، بِمَزَامِيرَ وَتَسَابِيحَ وَأَغَانِيَّ رُوحِيَّةٍ، بِنِعْمَةٍ، مُتَرَنِّمِينَ فِي قُلُوبِكُمْ لِلرَّبِّ. وَكُلُّ مَا عَمِلْتُمْ بِقَوْلٍ أَوْ فِعْلٍ، فَاعْمَلُوا الْكُلَّ بِاسم الرَّبِّ يَسُوعَ، شَاكِرِينَ اللهَ وَالآبَ بِهِ. "كو٣: ١٦،١٧").

تسبيح لله بعد شفاء أولاد الضبعة: أُمجِّدك يارب يا مَنْ كُنتَ مع دانيال في جُبِّ الأسود، يا مَنْ تُعطي فهمًا للحيوانات، والآن أيضًا أعطيت فهمًا لهذه الضبعة ولم تنسى، بل أفهمتني أنَّ هذه هيَ خطَّتك.

أقوال من الحياة المعاصرة:

+ إنَّ الْعَالَم يُشبه الساقية، والإِنْسَان يدورُ بها مُعصب العينان، وعندما يَكِلْ، تُرفع العُصابة عن عينيهِ، فينظر وإذ هو يجري وراء سراب! ترك الْهَدَف "الله والإلتصاق به"، وسار وراء الوسيلة "إثبات الذات"، مُعصب العينان!

فإستيقظ وإذ الصوت "صوت الله" يقول له: يَاغَبِيُّ! هذِهِ اللَّيْلَةَ تُطْلَبُ نَفْسُكَ مِنْكَ، فَهذِهِ الَّتِي أَعْدَدْتَهَا لِمَنْ تَكُونُ؟ هَكَذَا الَّذِي يَكْنِزُ لِنَفْسِهِ وَلَيْسَ هُوَ غَنِيًّا لِلهِ».

+ إنَّ حَيَاة الرهبنة هيَ حَيَاة الوحدة، الوحدة مع الله والإلتصاق به في كل حين وفي كل مكان وكل الحَيَاة. حيثُ أنَّ كلمة راهب Μοναχος تعني مُتوحد.

فأنظر لِمَا خرجت مِنْ أجله، هل الله هو الْهَدَف؟ أَم تحوّل الْهَدَف إلى وسيلة، والوسيلة "الصَّوْم – الْسُّجُود – الألحان – القرأة – الدراسة... وما إلى ذلك مِنْ أَعْمَال جسدانية مادية" إلى هدف! حيثُ ليس كَمَال إلاّ في طريق الوحدة، حيثُ تهدء العواصف، وتكشف حقيقة طبيعة الإِنْسَان!.

+ إنَّ الصَّلاَة بالألحان جميلة جدًا، وهيَ تُساوي الصَّوْم والْسُّجُود مِنَ الأَعْمَال الجســـدانية. ولكن إحذر أنْ تصـــير هيَ الْهَدَف وليس الوسيلة! حيثُ تسمع صوت الله القائل للكَتَبَةُ وَالفَرِّيسِيُّونَ: يَقْتَرِبُ إِلَيَّ هذَا الشَّـــعْبُ بِفَمِهِ، وَيُكْرِمُني بِشَـــفَتَيْهِ، وَأما قَلْبُهُ فَمُبْتَعِدٌ عَنِّي بَعِيدًا. وَبَاطِلًا يَعْبُدُونَنِي وَهُمْ يُعَلِّمُونَ تَعَالِيم هِيَ وَصَايَا النَّاسِ». الَّتِي هِيَ جَمِيعُهَا لِلْفَنَاءِ فِي الاسْتِعْمَالِ، حَسَبَ وَصَايَا وَتَعَالِيم النَّاسِ، الَّتِي لَهَا حِكَايَةُ حِكْمَةٍ، بِعِبَادَةٍ نَافِلَةٍ، وَتَوَاضُـعٍ، وَقَهْرِ الْجَسَـدِ، لَيْسَ بِقِيْمَة مَا مِنْ جِهَةِ إِشْبَاعِ الْبَشَرِيَّةِ.

+ انْظُرُوا يا إخوتي وأخواتي إلى ماذا دعاكم الله، أتركوا الشكليات وإلتمســـوا الأَبديات، إقتربوا إلى الله لكي تســـتنيروا. وإحذروا أنْ يخدعكم الْعَالَم ببريقه الزائف. إحذروا مِنْ عمل الذات، وإلتمســـوا عمل الله. عمل الله حيثُ يصـــحبه ســـلام ومَحَبَّة وخلاص للنفس والرُّوح والجسد.

Ⲁⲣⲓⲡⲁⲙⲉⲧⲓ ϩⲉⲛ ⲡⲉⲕⲭⲱⲗⲏⲗ: ⲡⲓⲙⲟⲛⲁⲭⲟⲥ
Ⲁⲑⲁⲛⲁⲥⲓⲟⲥ ⲁⲡⲁ Ⲙⲁⲕⲁⲣⲓ ⲛ̀ⲧⲉ Ⲣⲁⲓⲁⲛⲏ

Αθανασιος τοῦ Μακαριου τοῦ Ραιιανη

אתאנאסיוס אֲתַנָשְׁיוֹשׁ

تم هذا العمل يوم الخميس ٨مسري ١٧٣١ش، ٢٠١٤/٨/١٤م،
صوم والدة الإله القدِّيسة الْعَذْرَاء مَرْيَم أم النور.

المجد الآب وَالابْنِ وَالرُّوحِ الْقُدُس الله الْوَاحِد.

آمِين.

الآن وكل أوآن وإلى دهر الدهور

آمين

٣٠ثُوت ١٧٣١ش / أكتوبر٢٠١٤م

تَذْكَار الأُمْنُجُوبَة التي صَنَعَهَا الله مَع البَابَا أثَنَاسِيُوس الرَّسُولي.

٢١هَاتُور ١٧٣٣ش، ٢٠١٦/١١/٣٠م، تَذْكَار وَالِدَة الإله الْعَذْرَاء القدِّيسة مَرْيَم أم النُّورُ الْحَقِيقِيُّ رَبَّنَا يَسُوعُ الْمَسِيح لهُ كُل المجد، والقدِّيس غريغوريوس العجائبي، والْقِدِّيسِيْن تَادرس المشرقي والشُطبي، وعيد ميلادي الـ ٣٩، (الأربعاء ١٩٧٧/١١/٣٠م، الأربعاء ٢٠١٦/١١/٣٠م). صلواتكم لأجلنا.

كُتُبْ طُبعت وأخرى تحت الطبع للكاتب

- ✓ سلسلة كُتُب القدِّيس مكاريوس القس السَّكَنْدَرِي (حياته، فَضَائِله، تلاميذه، أماكن سكناه، الآثار...) تم طُبع الأجزاء الأولى منها. من المصادر القبطيَّة واليونانية والعربية، والمراجع الأجنبية. (ثلاثة كُتُب). وأخر باللغة الإنجليزية.
- ❖ كِتَاب إبصاليات وميامر للقدِّيسة مَرْيَم الْعَذْرَاء والدة الإله. من المخطوطات القبطيَّة والعربية. (٤).
- ✓ كِتَاب إبصاليات وميامر لرئيس الْمَلاَئِكَةِ الْجَلِيل ميخائيل. من المخطوطات القبطيَّة والعربية. (٥).
- ✓ كِتَاب إبصاليات وميامر لرئيس الْمَلاَئِكَةِ الْجَلِيل رَافَائِيْل. من المخطوطات القبطيَّة والعربية. (٦).
- ❖ سلسلة تاريخ مصر القديمة والقبطية. (٧).
- ❖ سلسلة روحانية الألحان والتسبحة "رحلة توبة مِنَ الأَرْض إلى السماء". (٨).
- ✓ كِتَاب قواعد اللغة القبطية (لُغتنا القبطية نتعلمها ونقرأها). (٩).
- ✓ كِتَاب ألحان التسبحة باللغة القبطية بالهزات. (١٠).
- ✓ كِتَاب ألحان القداس الإلهي باللغة القبطية بالهزات. (١١).
- ✓ كِتَاب ثمار أَقْوَال الْقِدِّيْسِيْن – سياحة رهبانية في أَقْوَال آباء البرية "رهبانيات". (١٢).
- ✓ نبذة عن اللغة العربية. (١٣).
- ✓ الدفنار طبعة جديدة. من المخطوطات القبطيَّة والعربية. (١٤).
- ✓ مَيَامِر مارِ إِسْحَاق الْسُّرْيَانِي العظيم في العارفين.سبع أجزاء. (١٥).
- ❖ سلسلة مارِ إِسْحَاق الْسُّرْيَانِي العظيم في العارفين "مُبوبة". (١٦).
- ✓ الأجبية قبطي / عربي. (١٧).
- ❖ رسالة رهبانية مِنْ سفر العظيم في الأنبياء أبانا إشعياء الرائي. (١٨).
- ❖ محاضرات في تاريخ الكنيسة. للمتنيح الأَنْبَا يوأنس أسقف الغربية. (١٩).
- ❖ محاضرات عن الرهبنة. للمتنيح الأَنْبَا يوأنس أسقف الغربية. (٢٠).
- ❖ كِتَاب التاريخ القدِّيس غريغوريوس إبن العبري. (٢١).
- ❖ الشيخ الروحاني. (٢٢).
- ❖ كِتَاب تاريخ الأنطاكي. (٢٣).
- ❖ نبذة عن اللغة العبرية مع شرح بعض الْمَزَامِير. (٢٤).
- ✓ سيرة الشهيد أباسخيرون القليني. من المخطوطات القبطيَّة والعربية. (٢٥).
- ❖ كِتَاب المَوَاعِظ وَالاعْتِبَار بِذِكرِ الخِطَط والآثَار المعرُوف بالخِطَط المقريزيّة تأليف تقيَّ الدِّين أبي العَبَّاسِ أحمَد بن عَليّ المقرِيزيّ المُتوافي سَنَة ٨٤٥هـ، ١٤٤٢م. (٢٦).

- ✓ سيرة أبو الغلابة - الراهب القُمُص أليشع المقاري - نوفمبر١٩٣٦- يناير٢٠١٩م. (٢٧).
- ✓ عظات – مخطوطات - صـــلوات أبو الغلابة - الراهب القُمُص أليشـــع المقاري - نوفمبر١٩٣٦- يناير٢٠١٩م. (٢٨).
- ✓ الرهبنة القبطية في برية الريان. (٢٩). بحث.
- ✓ من روائع الآداب الرهباني في القرن التاسع للشهداء. (٣٠). بحث.
- ✓ فُلك أبونا نوح – حقيقة كِتَابية – علمية – أثرية. (٣١). بحث.
- ✓ الأسفار القَانُونية الثانية. (٣٢). بحث.
- ✓ خروج شعب إسرائيل من مصر. (٣٣). بحث.
- ✓ ملوك يهوذا وإسرائيل – دراسة كِتَابية – تاريخية – أثرية. (٣٤). بحث.
- ✓ الشماس بقيرة الرشيدي. (٣٥). بحث.
- ✓ المدارس الفلسفية التأثير والتأثر. (٣٦). بحث. (نصوص يهودية في الْعَالَم الهيليني).
- ✓ رَبَّنَا يَسُوع المسيح له كل المجد والفيلسوف سقراط. (٣٧).
- ✓ النسر في الفن القبطي. (٣٨). بحث.

توجد نسخة من المطبوعات بموقع الكنوز القبطيَّة.

الفهرس

الفهرس ١٣
مُقدمة ١٧
١) الإيْمَان وَحَيَاة التَسْلِيم وَالْبَسَاطَة ١٩
٢) حَيَاة الْتَّوْبَة ٤١
٣) التَّوَاضُع وَانْسِحَاق الْقَلْب ٥٣
٤) حَيَاة الصَّلاَة وَالْسَّهَر ٨٥
٥) الصَّوْم وَحَيَاة النُسك ١٠٩
٦) الصمت والسُّكُوْت ١٤٥
٧) الْجِهَاد الرُّوحِي وَالتغصب ١٦٧
٨) مَخَافَة الله وَالدَّيْنُوْنَة ٢٠٧
٩) الْدُمُوْع وَالأحزان ٢١٩
١٠) قِرَاءَة الْكُتُب وَفَوَائِدهَا ٢٣١
١١) التَّجَارِب وَالضوائق ٢٣٧
١٢) الْمُرْشِد وَالْطَّاعَة ٢٤٩
١٣) الاحْتِمَال وَالْمُثَابَرَة ٢٥٩

١٤) الهذيذ وَالْتَامُل ٢٦٩
١٥) الإحتراس وَضَبْط الْفِكْر والْحَوَاس ٢٨٣
١٦) الإدانة وَأَضْرَارهَا ٣٠٧
١٧) الخلطة والدالة ٣١٣
١٨) الْجَفَاف وَالفُتُور الرُّوحِي ٣١٩
١٩) الْمَوَاهِب وَحَيَاة الفَضِيْلَة ٣٣١
٢٠) الصَّلاَة الدَّائِمَة وَصَّلاَة يَسُوع ٣٣٩
٢١) الْطَّهَارَة وَنَقَاوَة الْقَلْب ٣٥٣
٢٢) الْحُرُوب الرُّوحِيَّة ٣٦١
٢٣) الْعَالَم وَالْغُرْبَة ٣٧١
٢٤) الْبَتَّوْلِيَّة وَحَيَاة الْعِفَّة ٣٧٧
٢٥) الْهُدُوء وَالسُّكُون ٣٨٣
٢٦) مَشِيْئَة الله وَعَمل وَصَايَاه ٣٩٣
٢٧) التجرد وَالْمَسْكَنَة وَالْفَقْر الإختياري ٤٠١
٢٨) الأَهْوَاءِ وَالشَّهَوَات وَالأَوْجَاع ٤٠٩
٢٩) الْهَدَف الرُّوحِي ٤٢١

٣٠) الْحِكْمَة وَالإِفْرَاز وَالتَّمْيِيز ٤٣١
٣١) الْمُتَوَحِّد وَالوحدة وَحَيَاة الْقَفْر ٤٤٣
٣٢) الْمَحَبَّةَ وَعَمل الرَّحْمَة ٤٥٣
٣٣) الدَّهْش وَالإتحاد بالله ٤٦١
٣٤) قَانُون الحَيَاة الْيَوْمِيَّة ٤٧١
٣٥) مَحَبَّة الله وَمَعْرِفَته ٤٧٥
٣٦) الْحَبْس وَالثَّبَات في القلاية ٤٨٥
٣٧) الْمَزَامِير وَالْتَّسَابِيح ٤٩٣
٣٨) الْسُّجُود وَالمِيطَانيَات ٤٩٧
٣٩) نَصَائِح وَتَعَالِيم رهبَانيَة ٥٠١
٤٠) إِرْشَادَات وَأَقْوَال عَامَّة ٥١٣
الفهرس ٥٤٣

المجد الآب وَالابْنِ وَالرُّوحِ الْقُدُس الله الْوَاحِد. آمِين.

الآن وكل أوآن وإلى دهر الدهور. آمين.