

البابا شنودة الثالث

الحصن الروحي

**Spiritual Watching
And Vigil
By H.H. Pope Shenouda III**

6th print

March .1992

Cairo

الطبعة السادسة

مارس ١٩٩٢

القاهرة

قداسة البابا شنودة الثالث
بابا الإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية

مقدمة

حدثناك في كتابنا السابق عن [اليقظة الروحية] . واليوم نحدثك بمشيئة الرب عن [السهر الروحي]

والسهر الروحي هو شئ غير اليقظة الروحية .

اليقظة الروحية معناها أن إنساناً كان في غفوة أو غفلة ، أو في حياة الخطية ، ثم إستيقظ ، أى تنبه إلى نفسه وإلى حالته . وهذه هي بداية التوبة
أما السهر الروحي فقد يأتي بعد اليقظة الروحية لمن كان خاطئاً من قبل . ولا يشترط فيه أن يكون الإنسان خاطئاً من قبل

هذا السهر الروحي هو حالة إنسان بار ، ساهر على خلاص نفسه ، أى أنه دائماً في حالة إستعداد

روحي .

هو حالة إنسان متنبه روحياً لخلاص نفسه ، ولكل ما يحيط به من أجواء ، ومن حروب العدو
ومتنبه أيضاً لكل ما تجول في نفسه من أفكار ومن تغيرات

وسهر الروح يتعلق به أيضاً سهر الجسد .

والكتاب الذى بين يديك يتحدث عن هذين الأمرين معاً . إنه ثمرة ثلاث محاضرات ألقىت في هذا الموضوع فى الكاتدرائية الكبرى بدير الأنبا رويس يوم الجمعة ١٩٧٢/٦/٣٠ ، ويوم الجمعة ١٩٧٢/٧/٧ ، ويوم الجمعة ١٩٧٢/٧/٢١ ، ومحاضرة رابعة فى نفس الموضوع ألقىت يوم ١٩٨٢/٢/٧ فى دير القديس الأنبا بيشوى ببرية شيهيت . . .

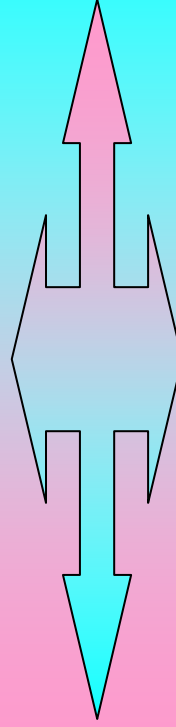
وقد رأينا أن ننشر لك هذه المحاضرات تكملة لموضوع اليقظة الروحية . والسهر الروحي هو عنصر من عناصر (معالم الطريق الروحي) الذى نعد كتاباً عنه ، نرجو أن يصدر قريباً بمشيئة الله .

شئودة الثالث

سهر الجسد سهرأ روحياً

+ أما فترتم أن تسهروا معي ساعة واحدة" [مر ١٣ : ٣٧]

+ اسهروا وصلوا لئلا تدخلوا في تجربة" [متى ٢٦ : ٤١]



سهر الجسد مع الروح

يوجد سهر للجسد ، وسهر للروح ، ويهمننا بالأكثر سهر الروح .
وسهر الروح معناه أن يكون الإنسان ساهراً على خلاص نفسه ، أى متيقظاً ومتنبهاً لكل ما يتعلق بهذا الخلاص .

أما سهر الجسد الذى نقصده ، فليس هو مجرد عدم النوم . فقد يسهر أشخاص فى اللهو والعبث والخطية . وقد يسهر آخرون فى أمور تتعلق بمشغوليات العلم الحاضر ، دون أن يخطر الله على فكرهم ! والبعض قد يسهرون ليالى صاخبة ، أو يسهرون فى ضياع أنفسهم .
ولكن سهر الجسد الذى نقصده ، هو سهر بطريقة روحية . . .
إنه سهر الجسد هذا ، يساعد على سهر الروح ، ويشترك معه . فالذى ينام كثيراً بالجسد ، يمكن أن ينام روحه أيضاً ، أو على الأقل فى أثناء هذا النوم الكثير ، لا يكون منشغلاً بعمل روحى . وحرب النوم هى حرب مشهورة فى الكتب النسكية و الروحية . . .

إنه سهر الجسد فى عمل الروح ، مع الله . . .

سهر الجسد هذا ، يساعد على سهر الروح ، ويشترك معه . فالذى ينام كثيراً بالجسد ، يمكن أن تنام روحه أيضاً ، أو على الأقل فى أثناء هذا النوم الكثير ، لا يكون منشغلاً بعمل روحى . وحرب النوم هى حرب مشهورة فى الكتب النسكية و الروحية . .
لذلك ما أجمل قول الرب لتلاميذه فى البستان :

إسهرُوا وصلُوا ، لئلا تدخلوا فى تجربة (متى ٢٦ : ٤١)

وهنا لا يطلب منهم السيد السهر فقط ، إنما السهر مع الصلاة ، أو السهر فى الصلاة . وهذا ما نقصده بقولنا " سهر الجسد فى عمل الروح " . . أو سهر الجسد مع الله . ولم يكن الرب محتاجاً فى بستان جثسيماتى إلى سهر تلاميذه معه ، إنما كان هذا نافعاً لهم هم " لئلا يدخلوا فى تجربة " . وكأنه يقول لهم :
وإن لم تصلوا ، يكمن أن تقعوا فى تجربة ،
" إسهرُوا إذن ، وصلُوا " . وهذا يوافق تماماً قول المزمور :

" فى الليالى ارفعوا أيديكم أيها القديسون ، وباركوا الرب " (مز ١٣٣)

وقد وبخ السيد تلاميذه بقوله " أما قدرتم أن تسروا معى ساعة واحدة؟! " (مر ١٣ : ٣٧) . ولعل البعض يسأل : أتكفى ساعة واحدة يطلبها الرب منا فى السهر ؟
فنقول : إنك إن سهرت مع الرب ولو ساعة واحدة ، فإن هذه الساعة ستوقظ روحك ، تشجعك على السهر ساعة ثانية ، وربما أيضاً ثالثة ورابعة . . . ويصبح السهر عادة عندك .
وكما أن دقيقة نوم ، قد تحرك إلى نوم كامل ، كذلك ساعة سهر يمكن أن تساعدك على سهر طويل . على أننا نلاحظ فى عبارة الرب كلمة جميلة وهى :

" سهرتم معى " . وليس مجرد السهر ، بل السهر مع الرب .

إسهرُوا إذن مع الرب ، ولو ساعة واحدة ، فإنها ستكون بركة لليل كله . . ولا تقتصر فائدتها على مجرد الساعة . . . فما فائدتها إذن ؟

ساعة الصلاة بالليل ، تقديس فراشك ، وتقديس عقلك الباطن . . .

لذلك قبل أن تنام ، قدس فراشك بالصلوات ، يحدث القلب مع الله . وافرش سريرك بالتسابيح والمزامير والترانيم والألحان والتأملات الروحية لكى تستطيع أن تنام على فراش مقدس ، ويكون الله

هو آخر ما يلصق بذهنك قبل النوم ، وأخر صورة تصحبها معك في رحلة النوم ومسالك الأحلام إلى أن تستيقظ . . . رحلة النوم التي يقودك فيها العقل الباطن وما اكتنزته فيه من أفكار ومشاعر وصور وأخبار .

وهكذا فإن ساعة الصلاة قبل النوم ، تساعدك على نوم طاهر نقي ، بما تغرسه في ذهنك من أفكار روحانية . . . وبالتالي تقديس أحلامك أثناء النوم .

آبونا القديسون كانوا يقطعوا ليلهم ونومهم بالصلاة . . .

فلا يسمحون لأنفسهم بفترة نوم طويلة ينقطعون فيها عن الحديث مع الله . . . وإنما - حسب ترتيب الكنيسة في صلوات الأجيال - جعل النوم من ثلاث هجعات ، لكل هجعة صلاة ، وتشملها كلها صلاة نصف الليل . . .

إذن ما أجمل ألا يعود الإنسان نفسه على النوم الطويل . وكلما صحا من نومه ، عن قصد أو غير قصد ، يرفع قلبه إلى الله ولو بصلاة قصيرة ، ولو بباراة واحدة ، أو كلمة حب ، أو فكر روحي ، أو تأمل

ولكن هل الليل له أهمية خاصة في الصلاة ؟

نعم ، الليل له أهمية خاصة . ولهذا قيل في المزمور " في الليالي إرفعوا أيديكم أيها القديسون وباركوا الرب " . . . وقد قيل عن السيد المسيح نفسه إنه كان يقضى الليل كله في الصلاة (لو ٦ : ١٢) . وكان يقضى هذا الليل في جبل الزيتون ، وفي بستان جثسيماني . . . وقيل في المزمور الكبير " ذكرت في الليل إسمك يا رب " (مز ١١٩ : ٥٥) . وقيل أيضاً " في نصف الليل نهضت لأشكرك على أحكام عدلك " (مز ١١٩ : ٦٢) .

والكنيسة المقدسة تعطي أهمية كبيرة لصلوات الليل . . .

ثلاث صلوات تقال في نصف الليل ، تعقبها التسبحة اليومية في الليل أيضاً . وصلاة النوم ، وصلاة الستار ، في الليل كذلك ، وأيضاً صلاة الغروب التي نقول في تحليلها " نشرك يا ملكنا المتحنن ، لأنك كتحنتنا أن نعبر هذا اليوم بسلام ، وأتيت بنا إلى المساء شاكرين " . . . وحتى صلاة باكر نقول فيها " سبقت عيناي وقت السحر ، لأتلو في جميع أقوالك " . . . فلماذا كل هذه الأهمية ليليل ؟

يقول ماراسحق : الليل مفروز لعمل الصلاة .

بل يقول أكثر من هذا " صلاة واحدة يصلحها الإنسان بالليل ، أحسن من مائة صلاة يصلحها في النهار . فلماذا كل هذا الإهتمام بالليل ؟ ولماذا يصلح للعمل الروحي أكثر مما يصلح النهار ؟

إنه الليل الهادئ الساكن ، البعيد عن صخب الطبيعة ، وعن صخب الناس .

إنه الليل الذي يمكن للإنسان فيه أن ينفرد بالله ، بعيداً عن المشغوليات وعن المعطلات ، وبعيداً عن المحادثات البشرية وكثرة الكلام ، والضوضاء . . .

نعم ، ما أكثر ما يعطلك الناس بالنهار ، بزياراتهم وأحاديثهم وأفكارهم وخطبتهم ، حتى ما يبقى لك وقت تتقضيه مع الله ، يضاف إلى هذا إنشغالك بعملك ومسئولياتك حيال المجتمع الذي تعيش فيه . أما في الليل الهادئ ، فإنك تستطيع أن تلتقي بالله . . .

ولكن ليس هذا عذراً تقدمه عن إنشغالك بالنهار وتقصيرك في الصلاة . . . ولكن الذي نقصده هو أن الفرص في الليل أوفر ، والحالة أهدأ ، وما تضيعه بالنهار على الرغم منك ، يمكنك أن تعوضه في الليل قيل عن أبينا إسحق الأباء :

وخرج اسحق ليتأمل في الحقل عند المساء (تك ٢٤ : ٦٣)

كان المساء إذن وقتاً مناسباً للتأمل منذ أيام الأيام الأولى ولعل هذه الآية هي أول آية وردت في الكتاب المقدس عن التأمل . . .

أحدثكم فى هذه الليلة عن السهر . ولعلمكم لاحظتم أن الليالى الماضية كانت ليالى قمرية ، وكانت الطبيعة ساكنة جميلة . والإنسان فى أمثال هذه الليالى ينظر إلى السماء الصافية والليل الهادئ ، وكأن صوتاً يصرخ فى داخله ويقول (اليوم حرام فيه النوم) .

إن الله قد خلق هذه الطبيعة الجميلة لكم

وهى فى جمالها وفى هدونها تذكرنا بقول المزمور " السموات تحدث بمجد الله ، والفلك يخبر بعمل يديه " (مز ١٩ : ١) . يخاطبها داود فيقول : سبحى الرب أيتها الشمس والقمر . سبحيه يا جميع كواكب النور . سبحيه يا سماء السموات " (مز ١٤٨ : ٣ ، ٤) .

عجيب أن السماء والنجوم تسبح الله ، ونحن صامتون .

ندعوها فى الأبصلمودية ، فى ألحان التسبحة ، أن تسبح الله جميعها ولكن هل نحن فى الليل نسبح الله معها ؟ أم أننا نضيع الليل ، ولا نستفيد منه روحياً ، مثل الذين أفسدوا الليل بضوضائهم وعبثهم وأغانيتهم ، وصيروا الليل صاخباً كالنهار ، بل قد يكون عندهم أكثر صخباً ولهواً من النهار .

أما أنتم أيها المباركون ، فاكتسبوا صداقة الليل .

لكن تستطيعوا أن تسلكوا حسناً فى النهار .

إن الذى يقى الليل فى الصلاة ، أو يقضى جزءاً كبيراً منه فى العمل الروحى ، هذا من الصعب عليه أن تخطئ أثناء النهار . . . لأن قلبه شعبان بالله طول الليل . المشكلة أن العدو يقابلك بالنهار وأنت غير محصن وغير مؤيد بقوة روحية . فلما تأخذ هذه القوة بالليل ، تستطيع أن تحارب بها بالنهار .

الرصيد الروحى الذى أخذه القلب بالليل ، ينفعه فى حروب النهار .

ليتكم إذن تكسبون صداقة الليل ، فإن ذلك سيساعدكم أيضاً على كسب صداقة النهار . ليتكم إذن الليل معيناً لكم ، يوصلكم إلى الله . . . وعلى الأقل ، إن لم يكن الليل مصدراً روحياً لكم ، فلا تسمحوا أن تجعلوا منه مجالاً للخطية . وإنما " فى الليالى إرفعوا أيديكم أيها القديسون ، وباركوا الرب " (مز ١٣٣)

وأنا أحدثكم الآن فى الصيف ، حيث يسهل السهر ويحلو .

لأن البعض لا يقوون على السهر فى الشتاء ، إذ يحتجون بالبرد ، ويحاجتهم إلى الدفء تحت الأغطية ، مما يقودهم إلى النوم . . . ولكن ما عذر الإنسان إذا لم يسهر فى الصيف ؟ نقول هذا لا ننعطى سماحاً بعدم السهر فى الشتاء . . . وإنما هو تدريب على السهر الآن حيث الأمر سهلاً .

والذى يتدرب على السهر صيفاً ، يسهل عليه ذلك فى الشتاء

إنه تعود السهر ، وتعود مناجاة الله فيه ، واصبح لا يستغنى عنه مطلقاً ، سيان كان ذلك فى الصيف أو الشتاء ، فى الدفء أو فى البرد . . .

فالسهر يعطى نشاطاً للجسد ، والنوم قد يعطيه خمولاً .

وخمول الجسد بالنوم ، يصحبه خمول الروح ، حيث لا صلاة ولا تأمل ، ولا تمتع بالوجود فى حضرة الله . . . ودفء الجسد بكثرة النوم قد يثير عليه محاربات . . وبخاصة إذا استرخى الإنسان على فراشه بلا نوم ، لفترة من الوقت . . وهذا المسترخى أو المترخى ، قد يسرح فكره ، فى أى موضوع ، وربما يقف عند موضوع خاطئ ويستقر فكرة ، وهكذا يخطئ بفكره قبل أن ينام . . ونفس الوضع نقوله عنم يستيقظ ويبقى فى فراشه

إن النوم الكثير له عيبان : إما حرارة الجسد أو خموله

وحرارة الجسد تتعب الشباب . وخمول الجسد يعود الكسل وكلا الأمرين ضاران روحياً وجسدياً . لذلك ننصحك أن تسهر ، وتكون نشيطاً جسداً وروحاً . .

وإن لم تستطع السهر بالليل ، إستيقظ مبكراً بالنهار . .

فالمرتل يقول في المزمور " يا الله أنت إلهي ، إليك أبكر ، عطشت نفسي إليك " (مز ٦٣ : ١) .
وهنا التبكير المقدس ، الذي من أجل الله ، الذي فيه تعطى لله باكورة يومك وباكورة وقتك . ويكون الله هو أول من تتحدث إليه في هذا اليوم . . تقوم بسرعة من نومك ، وتقدم قلبك لله ، لكن يملأ هذا القلب حباً وطهارة ، ولكي تبدأ بدءاً حسناً ، وتشرق فيك الحواس المضيئة والأفكار النورانية وتبدأ نهاراً مقدساً . ويتعاون نهارك مع ليلك في بناء حياة روحية سليمة لك ، محترسة من كل خطأ . وخذها قاعدة :

النهار المحترس يساعد على ليل مقدس ، والليل المقدس يساعد على نهار محترس . .
والإنسان الروحي يسهر على قدر ما يستطيع في العمل الروحي ، حتى يكون له قلب مستيقظ حتى أثناء نومه ، كما تقول عذراء النشيد " أنا نائمة وقلبي مستيقظ " (نش ٥ : ٢) .
وكتشجيع لكم على السهر ، لیتکم تتأملون في سهر القديسين . .

سهر القديسين

هنا وأتذكر إنني في إحدى المحاضرات منذ أعوام ، طلبت إليكم - كتدريب روحي - أن تتأملوا في موضوع (ليالي القديسين) ، وتجمعوا من سير القديسين كل المعلومات المتعلقة بهذا الموضوع . .
وطبيعي أن القديسين كانوا يقضون لياليهم في العمل الروحي : في الصلاة ، والتسابيح ، والتأمل ، وأحياناً في القراءة الروحية أو في التلاوات الروحية . .

القديس أرسانيوس ، كثيراً ما يقضى الليل واقفاً يصلي . .

وهو رافع يديه نحو السماء . . كان يقف متجهاً إلى الشرق وقت الغروب ، الشمس خلفه . ويظل واقفاً يصلي حتى تطلع الشمس من أمامه . وكان يقاوم النوم . .
والقديس الأنبا بيشوى ، كانت له طريقته في السهر . . كان يقضى الليل ساهاً . وغذ يخشى أن يغلبه النوم كان يربط شعره بسلسلة مثبتة في الحائط ، حتى إذا غفا من ضعف الجسد ، تشده السلسلة فيصحو وهكذا يرغم جسده على السهر . وكما قال السيد المسيح " الروح نشيط . أما الجسد فضعيف (مت ٢٦ : ٤١) .
على أن الأقوياء في الروح ، لا يخضعون لضعف الجسد ، بل يرغمونه - أراد أو لم يرد - على السهر مع الروح ، والإشتراك معها في عملها الروحي .

على أن أعجب ما قرأته عن سهر القديسين هو تدريب القديس مقاريوس الإسكندري . .

دخل في تدريب شديد جداً ، قضى فيه عشرين يوماً " لم يطبق فيها جفناً على جفن " (*) حتى قال " أحسست بعدها أن أعصاب مخي قد يبست " (*) .
كل ذلك وهو سهران ، ليلاً ونهاراً ، وقائم في الصلاة ، بعقل مجتمع غير مشتت ، وبسيطرة عجيبة على جسده وفكره ، مفصلاً الصلاة على الراحة . .

كان سهر القديسين مصحوباً بالصلاة والمطانيات ، وأيضاً بالدموع .

(*) إقرأ كتاب الثلاث مقارات الذي أصدره دير السريان في أواخر الخمسينات .

ولعلمكم قرأتهم في البستان قصة ذلك الراهب الحريص الذي كان مشهوراً بدموعه في الصلاة . وكان له صديق يهتم ببستان وقد طلب منه أن يساعده في رى هذا البستان . فأجابه هذا الراهب الحريص بقوله " إذهب أنت إرو بالنهار ، وأنا أروى بالليل " يقصد دموعه التي يروى بها نفسه العطشانة إلى الله . .

يعوزنا الوقت إن تحدثنا عن كل قصص القديسين . .

فالسهر عمل اساسى في حياة الآباء ، وعنصر روحى ما كانوا يستغنون عنه . ويمكنك أن تقرأ عن ذلك في كتب بلاديوس ، وجيروم ، وكاسيان ، وروفينوس ، وبستان الرهبان ، والسير المتفرقة عن حياة قديسى البرارى . .

و " سهر الليل في الصلاة " عبارة وردت في طقس سيامة الرهبان ، كما قيل عنهم في إحدى مدائح شهر كيهك " سهارى ليل ونهار ، صارخين قائلين قدوس " . على أن السهر ليس فضيلة خاصة بالرهبان وحدهم . .

إنما السهر فضيلة للخدام أيضاً ، ولجميع الناس . .

فالقديس بولس الرسول يتحدث عن خدمته وخدمة زملائه أيضاً فيقول " . . في كل شئ نظهر أنفسنا كخدام الله في صبر كثير . . في أسها في أصوام . . " (٢ كو ٦ : ٤ ، ٥) . وهكذا ترينا طريقة معاملته للجسد : يسيطر عليه من جهة الطعام ، فيقدم له الأصوام . ويسيطر عليه من جهة النوم ، فيقدم له الأسهار . . وبهذا يظهر نفسه كخدام (وليس كراهب) . .

وكما كان بولس الرسول ، كان داود الملك أيضاً

وهو أيضاً خادم للرب ، في ميدان آخر . . هذا نسمعه يقول " إنى لا أدخل إلى مسكن بيتى ، ولا أصعد على سرير فراشى ، ولا أعطى لعينى نوماً ، ولا لأجفائى نعاساً ، ولا راحة لصدغى ، إلى أن أجد موضعاً للرب . . " (مز ١٣١)

ومزامير داود مملوءة بحديثه عن سهره الليل في الصلاة . .

إن الذين تعودوا السهر مع الله ، إذا ناموا تكون قلوبهم أيضاً معه . .

هؤلاء إذا ناموا ، يحلمون بالإله المحبوب الذى يملأ قلوبهم . . ويقول ماراسحق عن نوم هؤلاء ، إن خيالات أحلامه أظهر واقدس من صحو غيرهم ممن لا يعلمون عملاً روحياً مثلهم . ولا شك أن الذى ينشغل فى النهار بعمل روحى ، يملأ قلبه بالمشاعر المقدسة : هذا إذا نام ، تخرج من عقله الباطن فى نومه صور روحية جميلة ، وربما يصلى أيضاً وهو نائم ، أو تكون له فى أحلامه تأملات روحية عميقة . .

هل نتطرق من هذا الموضوع (أحلام القديسين) . .

إنها أحلام فى نوم . ولكنه نوم أقدس من سهر كثيرين . . هل نتكلم عن السلم الذى رآه أبونا يعقوب واصلاً بين السماء والأرض ، وكان الملائكة القديسون يصعدون وينزلون عليه (تك ٢٨) . . أم نتكلم عن أحلام يوسف الصديق ، أحلام دانيال النبى ، وأحلام قديسى البرارى ، وأحلام قديسى الخدمة ، والرؤى المقدسة فى حياة هؤلاء وأولئك .

ما رآه بولس الرسول ، وما رآه يوحنا الحبيب ، وما رآه أنطونيوس الكبير ، وما رآه هرماس (فى كتابه : الراعى) .

إن موضوع (أحلام ورؤى القديسين) موضوع طويل ، ربما يحتاج إلى كتاب خاص . فأعتذر اليوم عن الخوض فى تفاصيله ، وأرجع إلى حديثنا عن السهر الروحى . . وأكتفى بأن أقول أن هناك نوماً عند البعض أقدس من صحو عند آخرين . . وأقول أيضاً

إن كان لك سهر روحى مقدس ، يكون لك أيضاً نوم روحى مقدس . .

وإن رفعت عينيك إلى الله فى سهرك ، تستطيع حينما تطبقهما أن تراه أيضاً . وكما قال أحد الأدباء

الروحيين : أغمضت عينى ، لكن أراك . .

ما علاقتك إذن بالليل ، وسهر الليل ، وإله الليل ؟
الليل الذى ليس لك عذر فيه . . ولا تستطيع أن تقول عنه كما تقول فى صلاتك عن النهار " نقل
النهار وحره ، لم أحتمل لضعف بشريتى " . وهذا الليل أمامك ، لا ثقل فيه ولا حره . .
نعود ونكرر عبارة ماراسحق : الليل مفروز لعمل الصلاة ويقول القديس بولس الرسول " واضربوا على
الصلاة ، ساهرين فيها بالشكر " (كو ٤ : ٢) . . هنا وتذكر العبارة التى قالها رئيس النوتية موبخاً
بها يونان النبى :

" مالك نائماً ؟ قم أصرخ إلى إلهك " (يون ١ : ٦) .

قم ساهراً فى الليل ، حسب دعوة الكنيسة التى تقول " قوموا يا بنى النور ، لنسبح رب القوات ، لينعم
علينا بخلص نفوسنا " . ثم نقول للرب " عندما نقف أمامك جسدياً ، أعطنا يا رب يقظة ، لكى نفهم
كيف أمامك وقت الصلاة " (صلاة نصف الليل) . .
وقم أيضاً باكراً من النوم ، وقل مع داود النبى فى المزمور (سبقت عيناي وقت السحر ، لأتلو فى جميع
أقوالك " (مز ١١٩) . حقاً أين نهرب من هذه الآية ؟ إسهروا يا لإخوتى وصلوا ، حسب أمر الرب
لنا . .

لا تجعلوا عيونكم تثقل بالنوم ، ولا أجسادكم تثقل بالنوم . . .

مارسوا السهر حتى يصبح لكم عادة . ولتكن أجسادكم نشيطة ، وأرواحكم أيضاً نشيطة . إسهروا مع
الرب ، لأنه يوبخنا بقوله " أما قدرتم أن تسهروا معى ساعة واحدة ؟

واعلموا أن السهر مع الرب له دلائل روحية .

السهر مع الرب . .

هذا السهر يدل بلا شك على محبة الإنسان لله ، وعلى محبة القلب للصلاة . .

فمحبة الله هى التى تدفع الإنسان إلى قهر الجسد ، والسيطرة على رغبته فى الراحة وحاجته إلى الراحة
، وذلك لكى يستمر فى حديثه مع الله دون يمنعه النوم عن ذلك . .
إن سهر الإنسان فى الصلاة ، يدل على أن محبته لله أكثر من محبته لذاته ، بمعنى أنها أكثر من
محبته لراحته . . أو أنه يرى راحته الحقيقية فى الله وفى الحديث معه . .

والسهر يدل على أن الروح هى المسيطرة وليس الجسد . .

وأن الجسد صارت له أهداف روحية . ومن هنا أمكن أن يشترك مع الروح فى عمل واحد ، هو الحديث
مع الله .

والسهر يدل على أن مشاغل النهار لم تعطل الروح . .

إن العقل الذى تسيطر عليه مشاغل النهار ، وما فيه من أحداث وأخبار وانفعالات ، هذا لا يستطيع أن
يتفرغ لله ، بل تبقى أفكار النهار فى ذهنه يشرد فيها عقله .
أما الذى يسهر فى الصلاة ، فإنه يدل على أنه طرح مشاغل النهار وراء ظهره ، بحيث لا يبقى فى
عقله وفى قلبه سوى الله وحده . أما عن العالم واهتماماته فقد مات الجميع فى قلبه . وهذا يذكرنا
بقول القديس يوحنا التبايسى لما سئل : ما هى الصلاة الطاهرة التى بلا طياشة فأجاب :

هذه الصلاة هى الموت عن العالم .

مات العالم وكل اهتماماته من لقلب ، فأصبح الفكر يصلى بلا طياشة .

حقاً إن سهر الجسد فى الصلاة فضيلة كبيرة . وكن سهر الروح فضيلة أكبر .

طقس الكنيسة في سهر الليل طقس الكنيسة في سهر الليل

الكنيسة المقدسة تشجع أولادها على سهر الليل ، وترتل لهم زمور ١٣٣ " في الليالي إرفعوا أيديكم أيها القديسون وباركوا الرب . . "

وتقدم لهم برنامجاً في السهر يشمل :

- ١- مقدمة كل صلاة ، مع مقدمة خاصة . . .
- ٢- صلاة نصف الليل ، من ثلاث هجعات .
- ٣- تسبحة نصف الليل (الأبعلمودية) .

ونبدأ طبعاً بالصلاة الربانية ، حسبما علم الرب تلاميذه .

ثم صلاة الشكر ، عملاً بقول داود النبي " في نصف الليل نهضت لأشكرك على أحكام عدلك " (مز ١١٩) .

ثم المزمور الخمسين ، طالبين من الرب الرحمة وغفران خطايانا .
وتوقظ الكنيسة أبناءها النائمين بالجسد ، ليشتروا معاً في صلاة واحدة وتسبحة واحدة يقدمونها إلى الله . . فتغنى في آذانهم أنشودتها الجميلة " قوموا يا بني النور لنسبح رب القوات . . " .

أعطنا يا رب يقظة ، لكي نفهم كيف نقف أمامك وقت الصلاة . .

معلمة إيانا أيضاً أن اليقظة والسهر هما عطية من الله ، وليس الأمر مجرد اجتهاد بشري ، بل هي في طلب معونته ، تختم مقدمة الصلاة بقولها " قم ايها الرب الإله ، ولتتبدد جميع أعدائك . . " وأعداء الرب هم الشياطين الذين يقاومون سهرنا وصلواتنا وصلتنا بالله . .
وهناك ملاحظة جميلة في صلاة نصف الليل وهي

١- إن الكنيسة تصلى أن يقبل الله هذا الصلاة . .

فترتل في أكثر من موضع قول المرنم في المزمور الكبير : " فلتدن وسيلتي قدامك يا رب . . " " فلتدخل طلبتي إلى حضرتك " . وذلك لأنه ليست كل صلاة مقبولة أمام الله ، إنما علينا أن نصلى من أجل قبول الله لصلواتنا ، ومن أجل دخولها إلى عرشه . .

وهذا المزمور الكبير (مز ١١٩) الذي نصليه في نصف الليل ، هو زمور كله حب وعواطف وعمق ، تسكب فيه النفس مشاعرها أمام الله . . ويحتاج هذا المزمور إلى كتاب خاص للتأمل في ما يحويه من اشتياق النفس إلى الله ، وحبها له . .

٢- أي أن المصلي يقف أولاً ، ليقدم حبه للرب . .

وهذا هو الهدف الأول من السهر ، حيث يقول القلب لله ، من خلال كلمات هذا المزمور العجيب :
" من كل قلبي " " محبوب هو اسمك يا رب ، فهو طول النهار تلاوتى " " ناموس فمك خير لى من ألوف ذهب وفضة " " كلماتك حلوة في حلقى ، أفضل من العسل والشهد في فمي " " لك أنا فخلصنى " " نفسى فى يديك كل حين ، وناموسك لم أنس " " أبتهج أنا بكلامك ، كمن وجد غنائم كثيرة " . . .

٣- وإلى جوار الحب ، يوجد الصراخ إلى الرب . .

سواء في المزمور الكبير ، أو باقى مزامير الليل كلها ، وتشمل أيضاً مزامير الغروب والنوم . . إن القلب الشاعر بضعفه ، يتوجه إلى الله مصدر كل قوة ، صارخاً إليه ، طالباً تدخله ومعونته . . .

كما يقول في أول مزامير صلاة النوم " من الأعمال صرخت إليك يا رب ، يا رب إستمع صوتي (مز ١٣٠) . وكما يقول أيضاً في (مز ١٤١) " بصوتي إلى الرب صرخت ، بصوتي إلى الرب تضرعت ، أسكب أمامه توسلي ، أثبت لديه ضيقي . . "

وفي صلاة الغروب يقول المصلي " إليك يا رب صرخت في حزني فاستجبت لي " (مز ١٢٠) .

٤- وفي صلاة نصف الليل توجد تعزيات بمعونة الله . .

فنقول فيها " المتوكلون على الرب مثل جبل صهيون ، لا يزول إلى الأبد " (مز ١٢٥) . وأيضاً " نجت أنفسنا مثل العصفور من فخ الصيادين . الفخ إنكسر ونحن نجونا " (مز ١٢٤) ، وأيضاً " عظم الرب الصنيع معنا فصرنا فرحين " (مز ١٢٦) ، وأيضاً " سبى الرب يا أورشليم . . أنه قوى مغاليق أبوابك . . الذي جعل تخومك في سلام " (مز ١٤٧) . ويعوزنا الوقت إن تكلمنا عن باقى المزامير . فننتقل إلى نقطة أخرى :

معونة الله المعزية كما تبدو في قطع الأبصلمودية . . الأبصلمودية تذكرنا بأعمال الله العجيبة مع البشر . فالهوس الأول يركز على شق البحر الأحمر ، والنجاة من عبودية فرعون ، وقوة الله التى خلصت أيضاً من سيحون ملك الأمور بين وعوج ملك باشان وباقى الأعداء . . وإبصالية الهوس الثالث نتغنى فيها بنجاة الثلاثة فتية من أتون النار ، وكيف سبى الرب وهم فى الأتون . . كلها أحداث تعزى كل من هو فى ضيقة أوتعب . .

٥- لذلك تمتلئ صلوات الليل بالتسبيح . . .

سواء التسبيح الوارد فى المزامير ، أو الوارد الأبصلمودية . إنه شكر للرب ، تأمل فى عجائبه الكثيرة ، لأنه إلى الأبد رحمته ، كما فى الهوس الثانى . وتسبيح لله الذى تسبحه الطبيعة كلها ، بما فى ذلك الكائنات السماوية أو كل الطباع الأرضية حتى الحيوانات والطيور والجبال والأنهار . .

إنها سيمفونية تسبيح تشترك فيها كل عناصر الطبيعة .

يشعر فيها المصلى فى نصف الليل ، أن الإنسان ليس هو وحده الذى يسبح الله ، إنما الخليقة كلها . إنه كنانة عن الطبيعة يدعوها كلها لتسبح الرب . . كما يظهر ذلك فى الهوس الثالث والهوس الرابع ، مع تسبيح للرب بكل آلات الموسيقى والطرب . . ما أعجب هذا ، وما أعمق تأثيره فى القلب . . يضاف إلى هذا ما فى المزامير " سبى يا نفسى الرب " (مز ١٤٥) ، و " سبى الرب يا جميع الأمم " (مز ١١٦) . بل إن الصلاة كلها تسمى فى الأجيبة تسبحة ، فيقال " تسبحة الغروب من النهار المبارك " ، " تسبحة النوم " . .

٦- الإعتراف بالخطية ، وتبكي النفس :

ليس فقط فى المزمور الخمسين ، إنما فى كثير من المزامير . . وقطع الأجيبة . . عبارات عديدة فيها تبكى للنفس أمام الله :
" أفنيت عمري فى اللذات والشهوات ، وقد مضى منى النهار وفات " " لكل إثم بحرص ونشاط فعلت ، ولكل خطية بشوق وأجتهاد ارتكبت " " توبى يا نفسى مادمت فى الأرض ساكنة " " أى جواب تجيبى ، وأنت على سرير الخطايا منطرحة ، وفى إخضاع الجسد متهاونة ؟ " " اللهم اغفر لى فإنى خاطئ " " أعطنى يا رب ينبيع دموع كثيرة ، كما أعطيت فى القديم للمرأة الخاطئة " . . وأمثال هذه الصلوات كثير . .

٧- وصلاة الليل تذكر الإنسان بالموت والدينونة والإستعداد للأبدية . .

" هوذا أنا عتيد أن أقف أمام الديان العادل . . " " ها هوذا الختن يأتى فى نصف الليل . . " تتكرر عبارة " الآن يا رب تطلق عبدك بسلام " فى إنجيل صلاة النوم ، وفى آخر صلاة نصف الليل . . مع إيقاظ للنفس " تفهمى يا نفسى هذا اليوم الرهيب واستيقظى " " يا رب إن دينونتك لمرهوبة . . تفتح الأسفار ، وتكشف الأعمال . . "

الإنسان يحتاج إلى هذا التذكار ، لئلا يجرفه التيار . .

وما أجمل أن الكنيسة تضع صلوات يتذكر فيها الإنسان يوم الموت حتى لا تغره الحياة . ويتذكر يوم الدينونة ، حتى يحاسب نفسه قبل أن يحاسبه الله . ويتذكر مجئ المسيح ثانية ، حتى يشعر بفناء هذا العالم . . ويختتم بقوله للرب :

" نعم يا رب ، سهل لنا أن نكون في تلك الساعة ، بغير خوف ، ولا اضطراب ، ولا وقوع في الدينونة "

٨- وفي تذكار خطايانا ، توجهنا الكنيسة إلى التشفع بالقدسين . .

التشفع بالعدراء ، والملائكة القديسين الذين انتقلوا رسلاً وأنبياء وشهداء وآباء ورعاة . . نقول لكل واحد منهم " أطلب من الرب عنا ، لينعم علينا بغفران خطايانا " .

٩- وتشمل صلوات الليل معاني آخر . .

كالإعتماد الكامل على الله ، وسؤاله التدخل في حياتنا . . ومثل إتضاع النفس وإنسحاقها أمامه .

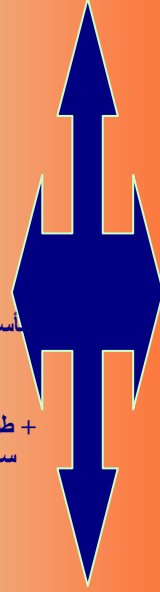
١٠- ويدخل في طقس الكنيسة اللحن والموسيقى . .

والموسيقى واللحن يساعدان على يقظة الجسد . كما أنهما يغذيان المشاعر بتأثيرات روحية عميقة وفيها نرى المصلى يعبد الله بفرح ، ويسبحه بالآلات الموسيقية كما ورد في المزمور ١٥٠ ، الذي نرتله في الهوس الرابع .

سهر الروح

+إصحوا واسهروا الآن إبليس خصمكم
أسد زائر يجول ملتصقاً من يتلعه"
[ابط ٥ : ٨]

+ طوبى لأولئك العبيد الذين إذا جاء
سيدهم جاء سيدهم يجدهم ساهرين
[لو ١٢ : ٣٧]



أهمية سهر الروح

إن سهر الروح هو سهر الإنسان على خلاص نفسه . . ولا شك أن هذا أمر خطير ، ينبغي أن يضعه كل قلب فى عمق أعماق اهتمامه . ولذلك نضع أمامنا قاعدة هامة وهى :

إن سهر الروح أهم بلا شك من سهر الجسد . .

وذلك بمقدار ما أن نوم الروح ، هو أخطر بكثير من نوم الجسد . .

الأسباب واضحة وهى :

١- الجسد قد ينام فى الغالب ثمانى أو تسع ساعات ، ثم يصحو من تلقاء ذاته ، دون احتياج إلى مجهود من أحد لكى يوقظه . .

أما الروح فقد تنام سنوات . . وربما تظل نائمة إلى ساعة الموت ، وهى لا تدرى بذاتها ، أو لا تدرى بحالتها ، ولا تشعر . . تنزلق من حفرة إلى حفرة ، ومن متاهة إلى متاهة ، ومن ظلمة إلى ظلمة

٢- من الجائز أن تنام الإنسان ولا يخطئ . . والكل ينامون ، حتى القديسون ينامون أيضاً بالجسد ولا يخطئون . . أما نوم الروح فهو خطية ، لأن معنى ذلك أنها غافلة وساهية عن خلاصها . .

٣- نوم الجسد قد يكون نوماً طبيعياً ، وشيناً لازماً . أما نوم الروح فهو شئ غير طبيعى ، فالمفروض فى الروح أن تكون ساهرة مع الرب . ولذلك فإن السهر هو الشئ اللازم لها ، وليس النوم . .

٤- قد ينام الجسد ، والقلب مستيقظ . . أما نوم الروح ، فهو نوم شامل ، يشترك فيه القلب والضمير والعقل ، سواء كان الجسد ساهراً أو غير ساهر . . فالقلب نائم من جهة مشاعره نحو الله ، والضمير نائم لا يودى عمله فى التوبيخ ولا فى التوجيه ، والعقل نائم لا يفكر فى مصيره ولا فى نتائج نوم الروح .

من أجل هذا كله ، أوصى الكتاب بسهر الروح . .

لقد طوب الرب الساهرين فقال " طوبى لأولئك العبيد الذين إذا جاء سيدهم يجدهم ساهرين " (لو ١٢ : ٣٧) . وما معنى كلمة (ساهرين) هنا ؟ معناها أن يكون كل منهم ساهراً على خلاص نفسه وعلى أبعده ، منتبهاً إلى روحياته ، بكل حرص ، " واخذ باله من نفسه " ، أى يكون مهتماً بنفسه ومصيرها . . سهران على كل دقيقة من دقائق وقته ، كيف يقضيها حسناً . . وفى نفس الوقت الذى يطوب الرب فيه الساهرين ، نراه يحذر من عدم السهر بقوله

" . . لئلا يأتى بغيته فيجدكم نياماً " (مر ١٣ : ٣٦) .

أى لئلا يبيغتم الموت وأنتم فى غفلة ، أو فى حالة لا مبالاه . . تجرفكم المياه فى بحر العالم الزائل ، وأنتم غير مستعدين لملاقاة الرب ، ولا لتلك الساعة ، ولا يخطر هذا الاستعداد على فكركم . وهكذا تضع حياتكم . . ! لذلك ما زلت أذكر ذلك الرجل البار الذى كان يقف فى الدير ليصلى ، فيقول بكل قلبه " لا تأخذنى يا رب فى ساعة غفلة " . .

واضح إذن أن سهر الروح الذى يأمرنا به الرب ، إنما هو سهر مدى الحياة سهر دائم . .

إنه سهر الحياة كلها ، استعداداً لساعة الموت . وفى ذلك يقول الرب " إسهرُوا إذن لأنكم لا تعلمون متى يأتى رب البيت : أم مساءً ، أم نصف الليل ، أم صياح الديك ، أم صباحاً . لئلا يأتى بغيته فيجدكم نياماً " (مر ١٣ : ٣٤-٣٦) . ويقول أيضاً

***إسهرُوا وصلوا ، لأنكم لا تعلمون متى يكون الوقت (مر ١٣ : ٣٣) .**

إذن فالإستعداد للأبدية هو السبب الأول للسهر الروحي . أما السبب الثانى الذى يوجب سهر الروح ، فهو أن الشيطان ساهر أيضاً ، يجول كأسد يزأر فلا بد من الإستعداد له بالسهر . وفى هذا قال القديس بطرس الرسول :

***" إصحوا واسهروا ، لأن إبليس خصمكم يجول كأسد زائر ، ملتصقاً من يبتلعه هو " (ابط ٥ : ٨)**

ويقول الرسول بعد هذا " فقاوموه راسخين فى الإيمان " . وكيف يمكن لإنسان مهتم بخلص نفسه ، أن يقاوم عدواً قوياً مثل هذا ، يجول كأسد ، إلا إذا كان ساهراً . فإن لم يسهر سيبتلعه العدو . ولهذا ، فإن الرب يعرض السبب الثالث للسهر فى قوله :

***" إسهروا وصلوا لئلا تدخلوا فى تجربة " (مت ٢٦ : ٤١)**

إننا نطلب من الرب فى الصلاة الربانية ، ألا يدخلنا التجارب بل ينجينا من الشرير . والرب بنعمته سيحمينا من التجارب ، ولكنه فى نفس الوقت يوجهنا إلى دورنا فى هذا المجال ، فيقول " إسهروا وصلوا لئلا تدخلوا فى تجربة " . السهر إذن أمر إلهى ، ويشرح لنا كيف ننجو من التجارب : هو يعين ، ونحن نسهر . وبهذا ندخل فى شركة مع الروح القدس فى العمل . . .

ذلك لأن كثيراً من التجارب تصيبنا بسبب تهاوننا . . .

بسبب تراخيها وإهمالنا وعدم سهرنا على خلاص أنفسنا . . . هنا وتعجبني عبارة ذكرها الإنجيل المقدس عن الرعاة الذين عاصروا قيل عنهم إنهم كانوا :

رعاة متبدين يحرسون حراسات الليل على رعيتهم (لو ٢ : ٨)

كانوا سهرائين على غنمهم " يحرسون حراسات الليل ، لئلا يبيغتهم وحش إذا ناموا فيفترس غنيماتهم أو يختطفها فى الظلام ، دون أن يحسوا هم . . . فهل أنت أيها القارئ العزيز مثل هؤلاء الرعاة ، تحيا حياتك الروحية ساهراً تحرس حراسات الليل ، لئلا يبيغتك العدو ، سلطان الظلام ، وينتهز فرصة نومك فيختطف روحياتك التى هى فى حراستك ، والتى ينبغى أن تسهر لتحرسها . . . أو يختطف منك رعيتك أو تلاميذك ، إن كنت خادماً ومسئولاً عن آخرين ، والمفروض أن تسهر لحراستهم ، وبخاصة إن كان العدو يجول كاسد يزأر . . .

إن السهر هو أيضاً صفة من صفات الله كراع . . .

هذا الذى قيل عنه إنه " لا ينعس ولا ينام " (مز ١٢٠) . فإن كنا قد خلقنا على صورة الله ، وعلى شبهة ومثاله (تك ١ : ٢٦) ، فلتكن لنا صفة السهر هذه - ولو بقدر - على قدر ما تحمل طبيعتنا . . . الله يسهر لأجلنا . ونحتاج أن نسهر معه لأجل أنفسنا . أنظروا ماذا يقول سفر النشيد عن تخت سليمان ، الذى يرمز هنا إلى عرش الله . . . يقول " حوله ستون جباراً " . . . أى رجال الحرب القادرون على القتال ، الذين دخلوا فى حروب الرب كجبابرة . . . وماذا عن هؤلاء ؟ يقول الوحي الإلهي :

" كلهم قابضون سيوفاً ومتعلمون الحرب . كل رجل سيفه على فخذيه ، من هول الليل "

(نش ٣ : ٧ ، ٨) .

عبارة سيفه على فخذيه ، تعنى حالة الإستعداد ، الإستعداد لأية حرب روحية ، تحاول أن تبعد القلب عن الله . فما دام هناك ليل ، وليل مرعب له هول ، يجول فيه عدو الخير الذى لقبه الرب بسلطان الظلام (٢٢ : ٥٣) ، إذن لا بد أن تكون ساهراً " تحرس حراسات الليل " وأنت قابض على سيفك ، ومستعد للحرب مع العدو ، الذى قد يأتى خفية ، وفى الظلام ، ليضع أمامك خطية أو تجربة ، ويحاول إسقاطك إن الغافلين والمتهاونين ، والذين يعيشون فى التراخي واللامبالاه ، هؤلاء لا يصلحون للحروب الروحية ضد قوات الشر الملتهبة . إنما يصلح كل جبار بأس ، ساهر ، يحرس حراسات الليل ، وسيفه على فخذيه من هول الليل . . .

المطلوب منكم فى سهركم ، أن تحرسوا حراسات الليل ، والمطلوب منكم أيضاً ، أن تكونوا متعلمين الحرب . . . هنا وأذكر قول داود النبي : مبارك الرب صخرتى :

"الذى يعلم يدى القتال ، وأصابى الحروب (مز ١٤٤ : ١)

أى مبارك الرب الذى يعلمنى أسرار الحرب الروحية ، وكيف أدخل فى الجهاد الروحى ، وكيف أقاتل الشياطين ، وكيف أفهم أساليبهم وخططهم وحيلهم . وكيف أكون ساهراً باستمرار متيقظاً لكل حرب يثيرها الشيطان . .

فى الواقع أن عبارة السهر ، تعنى أيضاً والإستعداد . .

تعنى أن يكون الإنسان مستعداً لكل حرب روحية ، متنبهاً لكل خطية تحاول أن تزحف إلى قلبه ، أو تحاول أن تسيطر على إرادته ، وملتفياً تماماً إلى كل أفكار الشيطان . . وكما قال القديس بولس

الرسول فى هذا السهر ضد الشيطان : **"لأننا لا نجعل أفكاره" (٢ كو ٢ : ١١) .**

السهر يعنى أن يكون الإنسان مستعداً للحروب الروحية . ويعنى أيضاً أن يكون مستعداً للأبدية . .

وفى هذا الإستعداد ، أعطانا الرب مثال العذارى الحكيمات . .

لقد كن ينتظرن العريس ، والجاهلات ايضاً كن كذلك . . ولكن الحكيمات تميزن على الجاهلات بأنهن زيت لمصابيحهن فى آنيتهن . ولذلك يقول الكتاب عبارة هامة جداً فى مجئ العريس . . يقول متى ٢٥ : ١٠ :

والمستعدات دخلن معه إلى العرس ، وأغلق الباب "

والإستعداد هو السهر . ولذلك فإن الرب ختم هذا المثل بقوله **" فاسهروا إذن لأنكم لا تعلمون اليوم و لا الساعة التى يأتى فيها ابن الإنسان " (مت ٢٥ : ١٣) .** ويقول فى إنجيل معلمنا لوقا **" فكونوا أنتم إذن مستعدين . . " (لو ١٢ : ٤٠) ،** والإستعداد يعنى السهر ، السهر الروحى الدائم . . هنا ونسأل : ما الفرق بين أقدس وأخطأ خاطئ ؟

الفرق أن القديس سهران ومستعد . أما الخاطئ فغافل ومتهاون .

إن الشيطان يحارب الإثنين معاً ، يحارب القديس كما يحارب الخاطئ تماماً ، وربما أكثر والإثنان معرضان للسقوط ، وفيهما الضعف البشرى ، وليس أحد منهما معصوماً . . لكن الفرق ، وهو أن الشيطان حينما يأتى لمحاربة القديس ، يجده مستعداً له ، سهران للقائه ، وسيفه على فخذه ، وهو متعلم الحرب . أما الخاطئ فيجده الشيطان غافلاً عن خلاص نفسه ، لا سلاح فى يده ، و لا قدرة على القتال ، فيصبح سقوطه سهلاً .

فهل أنت فى حالة إستعداد ؟ وهل أنت فى سهر روحى مستمر ، لا تؤخذ فيه على غفلة ؟ إن لم تكن ساهراً ، فابدأ السهر .

ولكن ما مظاهر هذا السهر وهذا الإستعداد ؟ يقول السيد الرب فى ذلك **(فى ١٢ : ٣٥) :**

" لتكن أحقاؤكم ممنطقة ، ومصايحكيم موقد' . . "

" الأحقاء الممنطقة " تعنى الإستعداد : الإستعداد للعمل أو للسفر ، وكلاهما لازم فى السهر الروحى . ولعل أول مرة سمعنا فيها أمراً إلهياً بهذا ، كان فى يوم الفصح ، والشعب مستعد لمغادرة أرض العبودية ، والعبور إلى حيث يكونون تحت قيادة الرب نفسه . . أمرهم الرب فى تلك الليلة أن تكون **" أحقاؤكم مشدودة " (خر ١٢ : ١١) .** أى أن يكونوا مستعدين للسفر وللعبور وللخروج من عبودية الخطية .

والإنسان الذى يشعر بغربته فى هذا العالم الحاضر ، وبأنه مسافر منه إلى مدينة الله ، تكون أحقاؤه ممنطقة ومشدودة باستمرار وسواء فى عمله الروحى ، أو إستعداد للسفر . . والراهب الذى يمثل الغربية عن العالم ، والإستعداد للأبدية ، يلبس دائماً منمنمة على حقويه ، كيوحنا المعمدان **(مت ٤ : ٣) .**

كيف يكون الإستعداد

١- إنه أولاً استعداد بالتوبة :

ولذلك نقول في صلاة الليل " توبى يا نفسى ما دمت فى الأرض ساكنة . . . إنهضى من رقاد الكسل ، وتضرعى إلى المخلص بالتوبة قائلة : اللهم ارحمنى وخلصنى " " أعطنى يا رب ينبيع دموع كثيرة ، كما أعطيت فى القديم للمرأة الخاطئة . . . واجعلنى مستحقاً أن أبل قدميك اللتين اعتقتانى من طريق الضلالة . . . وأقتنى لى عمراً نقياً بالتوبة " " إنعم لنفسى المسكينة بتخضع ، قبل أن يأتى الإنقضاء وخلصنى " " ربما أن الديان حاضرأ إهمنى يا نفسى وتيقضى . . . " .

إن صلاة الليل ، كما وضعها الكنيسة ، حث على التوبة .

يصليها الإنسان ، فيتخشع أمام الله ، ويعرف أهمية السهر الروحى على خلاص نفسه ، بالإستعداد ، بالتوبة والإعتراف والدموع ، والدوام فى ذلك . . . حتى إن كان متغافلاً يصحو إلى نفسه . وبسهر جسده فى الصلاة ، يقتنى سهر الروح . . . وماذا عن كيفية الإستعداد ؟ نفتنيه بالتوبة وأيضاً :

٢- بالجهاد والعمل الصالح :

الإنسان الساهر يجاهد بكل قوته ليقاوم كل قوى الشر ، كما قال بطرس الرسول " إصحوا واسهروا لأن إبليس عدوكم يجول كأسد زائر . . . فقاوموه راسخين فى الإيمان " (ابط ٥ : ٨ ، ٩) .
هذه المقاومة للشيطان ، تمثل الجهاد الروحى ، الذى هو عنصر اساسى من عناصر السهر الروحى . وهذا الجهاد ليس سلبياً ، إنما له إيجابيته بالعمل الصالح . . .
لذلك نذكر أنفسنا فى بدء صلاة الليل ببداية المزمور الكبير " طوباهم الذين يفحصون عن شهاداته ومن كل قلوبهم يطلبونه " لكى ندرك فى سهرنا أنه يجب أن نكون بلا عيب فى طريق الرب ، ونهتم بناموسه ووصاياهم . . . حينئذ لا تخزى .

٣- وهكذا يأتى الإستعداد أيضاً ، بالإلتصاق بوصايا الرب .

فالمصلى يقول للرب فى صلاة الليل " لو لم تكن شريعتك هى تلاوتى ، لهلكت حينئذ فى مذلتى " (مز ١١٩) . نعم إن شريعتك تعلمنى السهر " مصباح لرجلى كلامك ، نور لسبيلى " " أخفيت أقوالك فى قلبى لكى لا أخطئ إليك " " ذكرت فى الليل إسمك يا رب ، وحفظت شريعتك " (مز ١١٩)
وكما أن الأحقاء الممنطقة تعنى الإستعداد للعمل وللسفر كذلك المصايح الموقدة ، تعنى

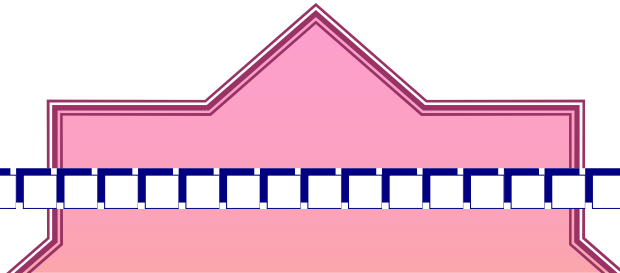
الإستنارة الروحية الدائمة . . .

الإنسان الساهر على خلاص نفسه هو إنسان له هذه الإستنارة ، يرى ما هو النافع لخلاصه وما هو الضار . فهو حكيم عيناه فى رأسه ، أما الجاهل فيسلك فى ظلام (جا ٢ : ١٤) .
والنور الذى فى الإنسان الروحى الساهر ، كما يصلح لخلاصه يصلح للآخرين أيضاً . . . هو مصباح موقد ، يوضع على المنارة ليضى لكل من فى البيت (مت ٥ : ١٥)
والمصباح يوقد بالزيت . وهذا الزيت كان سر نجاح الحياة الروحية للخمس العذارى الحكيمات ، وهن مثال للسهر الروحى السليم (مت ٢٥) . فإلى أى شئ يرمز الزيت ؟

الزيت فى مصباح الساهر يرمز إلى الروح القدس وعمله . . .

ورموز الزيت للروح القدس ، أمر واضح جداً فى الكتاب المقدس . وكان يمثل المسحة المقدسة التى يحل بها الروح القدس ، كما فى مسح الملوك ، وفى مسح الكهنة فى العهد القديم . وكما فى سر مسحة الميرون فى العهد الجديد (ايو ٢ : ٢٠ ، ٢٧) .
والخمس العذارى الحكيمات الساهرات اللاتى احتفظن بالزيت فى أنيتهن ، يرمزن إلى النفوس الساهرة على خلاصها التى تحتفظ بعمل الروح القدس فيها . . .

ولكن ما تفاصيل هذا السهر الروحي؟ وكيف يكون؟



كيفية السهر الروحي

السهر على الهدف

السهر على الوسائل

كن ساهر في حروبك الروحية

إحترس من الانحدار التدريجي

إحترس من التغيير والمفاهيم الجديدة

إسهر على نموك الروحي

إسهر على خدمتك

الكل موافق على السهر الروحي . ولكن كيف ؟
لا يوجد أحد مطلقاً يعارضك ، إن حدثته عن وجوب السهر الروحي . فهذا أمر بديهى أوصانا به
الرب ، وقد ورد فى آيات كثيرة من الكتاب المقدس . ولكن المهم هو :
ما هو كنه هذا السهر الروحي ؟ ما كيفيته ؟ ما تفاصيله ؟

هذا ما سوف نتحدث عنه الآن بمشيئة الرب :

السهر على الهدف الروحي

أولاً: ليكن لك هدف الروحي

الإنسان الروحي الساهر على خلاص نفسه ، هو إنسان له هدف ثابت قوى لا يتحول . وهذا الهدف هو محبة الله ، وملكوت الله فى قلبه .

فهل لك هذا الهدف ؟ أم أنت تحيا بلا هدف ، بلا خطة ، بلا إتجاه ثابت ، يوم يسلمك ليوم ، وليل يسلمك لليل ، دون أن تدري ما أنت فيه . . . ؟ !

ضع لك إذن هدفاً روحياً . واسهر على هذا الهدف باستمرار ، وراقبه لنلا يضعف أو يتغير . ولا تكن مثل كثيرين بدأوا بالروح وكملوا بالجسد (غل ٣ : ٣) لأنهم لم يكونوا ساهرين .

ما أسهل أن يتغير هدفك فى الطريق إن لم تكن ساهراً . . .

كثيرون بدأوا بهدف سليم هو محبة الله . وكمظهر هذه المحبة ، أو كتعبير عن هذه المحبة ، دخلوا فى محيط الخدمة ، أنهم يريدون أن يدخل الناس فى محبة الله مثلهم .

وبمرور الوقت تحولت الخدمة إلى هدف ، فقدوا فيه محبتهم لله . وأعطوا الخدمة كل جهدهم ووقتهم وتفكيرهم ، حتى لم يبق لهم وقت يقضونه مع الله فى صلاة أو تأمل . . . !

وهكذا ففترت حياة هؤلاء ، وبالتالي ففترت خدمتهم ، ولم تعد خدمة لها الطابع الروحي !

أو آخرون من أجل محبة الله دخلوا الخدمة . ولأنهم لم يكونوا ساهرين على أنفسهم ، تحولت الخدمة عندهم بمرور الوقت إلى لون من الرئاسة والسيطرة والسلطة وتأكيد تفوق الذات ، وحلت الذات محل الله ، وضاعوا وضاعت خدمتهم .

والبعض بدأوا بمحبة الله كهدف سليم . ومن محبتهم لله أرادوا أن يتعمقوا فى معرفته ، وبحثوا عن هذه المعرفة فى الكتب . . .

وبمرور الوقت أصبحت الكتب هى هدفهم . وتوسعت بهم المعرفة حتى خرجت عن محبة الله ، وتاهوا

فى معارف متعددة . وبعضهم وقعوا فى شكوك ، أو أوقعوا غيرهم فى شكوك . واستهوتهم المعرفة

حتى تحولوا إلى عقل صرف لا تشغله محبة الله ! وأدخلتهم المعرفة فى صراعات مع من يخالفونهم

فى الرأى . وفى صراعاتهم نسوا الله الذى يتصارعون من أجله . وجرفتهم الدوامة التى جرفت

كثيرين

أما أنت فإن دخلت فى الخدمة أو المعرفة ، فاسهر على نفسك ، واحرص فيهما على هدفك

الحقيقى الذى هو محبة الله وملكوته على قلبك . . . واحترس من الأهداف الجانبية . . .

أو احترس من الأمور الجانبية ، التى تسرق أثناء عدم انتباهك وعدم سهرك ، وتحول إلى أهداف ! فتسعى إليها بكل قلبك ، ناسياً هدفك الحقيقى . . .

إسهر إذن ، وفتش نفسك بين الحين والآخر ، وفتش أهدافك . واذكر عبارة القديس أرسانيوس :

((تأمل يا أرساني فى ما خرجت لأجله))

وكان للقديس أرسانيوس كل الحق فى أن يخاطب نفسه بهذه العبارة ، لأن كثيرين دخلوا الرهينة "

من أجل عظم محبتهم فى الملك المسيح " . . . ولكنهم إذ لم يكونوا ساهرين على هدفهم الروحي ،

تطوروا بمرور الوقت ، ونسوا هذه المحبة ، ونسوا نذورهم ووعودهم الأولى ، وتحولوا إلى وضع

مختلف تماماً عن الوضع الذى بدأوا به هذا الطريق الروحي .

أخشى أن تنظر روحك فى مرآة ، فتقول من هذا ؟ ! لست أنا ما أراه فى المرآة !

تنظر إلى ذاتها بعد وقت ، فتجد بدلها شخصية أخرى ، ليست هى ذاتها التى بدأت الطريق الروحي

بطريقة روحية . ولكن لعدم سهرها على هدفها ، تغيرت دون أن تدري . . .

والإنسان الساهر على خلاص نفسه ، إن لاحظ تغيراً في هدفه ، يعالجه بسرعة ، ويصلحه بسرعة ، متنبهاً إلى نفسه ، ولا يعطى فرصة لهذا التغير يثبت فيها وجوده ويرسخ أقدامه . . .
وكما يسهر الإنسان على هدفه ويلاحظه ، هكذا ينبغي أيضاً أن يسهر على الوسائل التي يستخدمها في تحقيق هدفه ، مراعيًا أن تكون روحى ، وصالحة لتوصيله إلى الهدف .

السهر على الوسائل

الهدف الروحى ، ينبغي أن تكون الوسيلة المؤدية إليه ، هى وسيلة روحية مثله . . . ويجب أن يسهر الإنسان الروحى على وسائله ، ويراجعها ، ويرى هل أوصلته إلى هدفه أم لا ؟ وما السبب

وربما تكون له وسائل روحية ، ولكن دخلت إليها الروتينية . . .

عليه إذن أن يراجع نفسه ويراقبها : هل صلواته ومزاميره وقراءاته تحولت إلى شكليات وروتين ، وأصبحت بلا روح وبلا ثمر ؟ هل إقراره بخطاياها تحول إلى مجرد عادة مع بقاء حاله كما هو ؟ هل تناوله بغير خشوع وبغير توبة حقيقية ؟

ثم الوسائل الأخرى التى يسلك فيها لتوصله إلى محبة الله ، هل هى فعلاً مملوءة بالمحبة ، أم أصبحت منفردة بذاتها لا تظهر فيها مطلقاً محبة الله

والساهر على خلاصه ، يحترس من الوسائل التى تتحول إلى أهداف . . .

هل الخدمة مثلاً هى مجرد وسيلة توصل إلى الالتصاق بالله ، أم تحولت الخدمة إلى هدف فى ذاته ، ويمكن أ ، تدخل إليها طرق عالمية وأساليب غير روحية لا ترضى الله ! كما أصبحت مجالاً للظهور ، مجرد عمل من أعمال النشاط أو الذكاء !

هل محبة الناس تحولت إلى علاقات شخصية وصدقات بشرية ، لا دخل لله فيها ، وليس لها أى هدف روحى ، ولا أى ثمر روحى . . . مجرد عمل إجتماعى !!

وهل الفضيلة أصبحت مجرد حرص على رضا الآخرين ، أو رضا النفس عن ذاتها ، دون أن تصبح وسيلة يملك بها الرب على القلب .

وهل الصوم أصبح مجرد تدريب لتقوية الإرادة وقمع الجسد ، أو صبح مجرد عادة أو طاعة للقوانين الكنيسة ، أو لعدم إعتار الآخرين ، دون أن يدخل الله فيه !

الإنسان الساهر على خلاص نفسه ، يراقب وسائله ويعالجها . . .

لئلا تتحول كلها إلى روتين ، وإلى عادة ، وينسى الهدف الأسمى منها ، وهو محبة الله . . . ! وبقيناً أن الشيطان لا مصلحة له فى أن يحارب ممارسات لها الشكل الروحى ، ولكن لا صلة لها بمحبة الله ، ولا عمق ولا روح . . .

إسهر إذن على نفسك ، وعالج ، وصحح مسارك إلى الله . وماذا أيضاً تسهر عليه ؟

كن ساهراً فى ذوبك الروحية

الإنسان الساهر على خلاص نفسه ، ويرقب كل خطية تسعى إليه . وينتبه بكل يقظة قلب إلى الروب الداخلية والروب الخارجية التى تهاجم حياته الروحية . ولا يكون ساهراً فقط ، بل ساهراً ومقاتلاً ، حتى لا يهزمه الشيطان . . .

لأن كثيراً من الخطايا ، تسبقها الغفلة أو التهاون . . .

فيقع الإنسان في الخطية دون أن يشعر ، وحينما يحس أنه قد سقط ، يكون قد تورط وقطع شوطاً فيها . لذلك نحن نطلب من الله في تحليل صلاة الستار قائلين " إمنحنا عقلاً مستيقظاً " أي منتبهاً غير غافل . . إن الشيطان يعمل في الظلام ، حتى لا ندرک أعماله ولا نراها ، لذلك سماه الرب " سلطان الظلام " (لو ٢٢ : ٥٣) . هذا الذي يعمل في الظلمة الخارجية ، خارج الحياة مع الله . . . وحالة غفلة النفس ، هي حالة ظلمة لا ترى فيها ولا تدرک . . .

الإنسان السهران ، لا يسهل أن يخدعه الشيطان . .

وكما يقول القديس بولس الرسول عن الشيطان " . . لأننا لا نجهل أفكاره " (٢ كو ٢ : ١١) .
فالإنسان الساهر على حياته الروحية التي يفهم بها حيل العدو فيهرب منها

ولا يضربه الشيطان بضربة شمال ، ولا بضربة يمين

وبضربة الشمال هي التساهل والتسامح مع الخطية والتسيب . أما ضربة اليمين فهي المغالاة في الطريق الروحي ، حيث يرتقى الإنسان فوق ما ينبغي (رو ١٢ : ٣) .

الإنسان السهران ، يكون له فكر حكيم ، يدرك حيل العدو . .

لا يمكن أن تخدعه الخطية . ويستطيع أن يميز تماماً الخطايا التي تلبس ثياب الحملان ، وتأتي إليه في شكل فضيلة ! يستطيع أن يميز القسوة التي تأتيه باسم الحزم ، والشهوة التي تأتيه باسم الحب والعطف . يستطيع أن يميز حب مديح الناس ، الذي يأتيه في هيئة تقديم قدوة صالحة لفائدتهم . . وهكذا في كل ما ثمر عليه من حروب في الخارج أو مشاعر في الداخل ، يتذكر قول القديس يوحنا الحبيب (١ يو ٤ : ١) :

لا تصدقوا كل روح . بل أمتحنوا الأرواح ، هل هي من الله

ذلك لأن الشيطان كما قال الكتاب " بغير شكله إلى شبه ملاك نور " (١ كو ١١ : ١٤) . إن كان يدفع أحداً للإرتفاع إلى فوق في الروحيات ، بغير حكمة وبغير مشورة ، إنما يرفعه ليسقطه من علو ، أو ليرمي في الكبرياء ، أو يوصله إلى مستوى لا يستطيع أن يستمر فيه ، ثم يوقعه في الكآبة والحيرة . . أما الإنسان الساهر فلا يقبل من الشيطان نصيحة ، مهما كانت تبدو ومخلصه ، أو تبدو نافعة !! وإن كان الشيطان يغير شكله إلى شبه ملاك نور ، فإن هذا ينبهنا إلى نقطة هامة وهي أن :

الساهر لا تخدعه الرؤى ولا الأحلام الكاذبة . . .

الذي في غفلة ، قد تخدعه الرؤى والأحلام . أما الساهر على روحياته ، فإنه يفحصها جميعاً ، ويميز ما هو من الله ويرفض الباقي .
لست أريد أن أتفويض كثيراً في الحديث عن حروب الشياطين ، فموعنا بها كتاب سنصدره في الشهر المقبل إن شاء الله عن الحروب الروحية ، فيه باب أساسي عن حروب الشياطين . أما الآن فإننا نركز على السهر الروحي في هذه الحروب فنقول :

الإنسان الساهر لا يدخل في حرب ، وهو في حالة ضعف . . .

إنه لا يدخل في قتال مع الشيطان ، إلا وهو مستعد له ، سيفه على فخذه من هول الليل . أما إن أحس ضعفاً في دخله ، فإنه يبعد عن كل حرب خارجية يثيرها الشياطين . بل يهرب من العثرات على قدر طاقته مهما كان تبدو خفيفة . .
يهرب من الخطايا القريبة ، ومن الخطايا البعيدة أيضاً . . من الخطايا التي يمهد الشيطان طريقها بعد أسبوع أو شهر أو سنة ويقول لنفسه في حرص الساهر . . أنا عارف أن هذه السكة سوف تتعبنى ، ولو بعد فترة طويلة ، فالبعد عنها من الآن أفضل وأسلم

وهكذا يراقب نفسه من الداخل ، ويراقب العدو من الخارج . .

هذا هو الإنسان الساهر روحياً : يراقب نفسه باستمرار ، يراقب مشاعره وأفكاره وحالة قلبه الداخلية . فإن وجد في نفسه ضعفاً معيناً ، أو ميلاً في وقت ما نحو الخطية ، أو تراخياً مقصوداً في

مقاومتها . . يسرع بإقامة حالة طوارئ بالنسبة إلى نفسه ، ويزيد من حراسته ، ويدعمها بالوسائط الروحية العميقة . .

ولا يترك العدو يهاجمه ، وهو في حالة غفلة أو عدم إهتمام ، أو وهو في حالة ضعف أو لا مبالاة . وكما قال أحد القديسين :

الخطية يسبقها أما الشهوة ، أو الغفلة أو النسيان

والساهر يحترس من هذه كلها . ويراقب نفسه ويرى ما يصلح لها ، ويقويها ، ولا يدعها تكون فريسة سهلة لعدو الخير المتربص لافتراسها . وإن وجد الحرب شديدة عليه ، يصرخ كما في قطع صلاة الستار " يا رب أنت تعرف يقظة أعدائي . وضعف طبيعتي أنت تعرفه يا خالقى . فاسترني بأجنحة صلاحك ، لنلا أنام نوم الوفاة " هذا ما يفعله الساهر الذى يراقب نفسه . لهذا أقول لكم فى صراحة :

راقبوا أنفسكم جيداً ، بدلاً من أن يراقبكم الناس

وكما قال القديس مقاريوس الكبير " أحكم على نفسك ، قبل أن يحكموا عليك " . إصحوا لأنفسكم . إفحصوا أنفسكم من الداخل . راقبوا أفكاركم ومشاعركم وحواسكم . وإن كان أحد منكم غير ساهر ، ولم يراقب نفسه ، وراقبة غيره ، ووجد فيه عيباً ، ووجهه إليه ، أو انتقده روحية ، أن يرسل له الله من يوقظه . وكما قال القديس يوحنا ذهبى الفم :

الذى يبكثك على خطاياك ، إتخذ لك صديقاً . .

ينبغي أن تشكر مثل هذا ، الذى لم يتركك مستمراً فى غفوتك ، فأيقظك . كإنسان سائراً فى الطريق ، وأمامه حفرة سيقع فيها وهو غير ملتفت ، فوجد من يجذبه بعيداً عنها ، ولو فى عنف ، ولو بكلمة شديدة . المهم أنه أنقذه ، فيستحق الشكر نعم ، إن كنت غافلاً عن نفسك ، فأنت محتاج إلى من ينبهك فتصحو ، قد يكون هذا الذى يوقظك أحد أعدائك أو أحد معارضك ، فينتقدك ، أو يشتمك ، أو يهاجمك ، بسبب أخطائك . لكنه على كل حال . . يوقظك . .

فافرح بهذا الذى أيقظك ، حتى لو فعل ذلك بعنف . .

إعتبره مثل الملاك الذى دخل السجن ، وضرب جنب القديس بطرس ليوقظه ولينقذه (أع ١٢ : ٧) . واعتبره مثل الحوت الذى ابتلع يونان ، لينقذه من الغرق فى البحر . . لا يتضايق إذن إن أيقظتك إهانة أو مشكلة . قل كما قال المرنم فى المزمور " خير لى يا رب أنك أدلنتى . لكى أتعلم وصاياك " (مز ١١٩) .

إحتفظ بسهرك . وضع أمامك مبادئ تساعدك على استمرار السهر .

مبادئ ، أو آيات من الكتاب ، أو أقوال قديسين ، تضعها أمامك على مكتبك ، أو تعلقها أمامك على الحائط ، أو تكتبها فى مفكرة لتقرأها باستمرار كأنها " سفر تذكرة " (ملا ٣ : ١٦) . أو إتصل باستمرار بالأشخاص أصحاب المبادئ ، أو أصحاب المستويات العليا فى الروح ، الذين كلما تراهم

تصحو نفسك ، وتبكت على خطاياك ، وتعود إلى سهرك . .

ولا تغضب منه إطلاقاً . إنه يوقظك لتسهر . وإن كنت ساهراً على خلاص نفسك ، تراقبها ، وتراقب كل خطية تحاربك ، وتراقب الشياطين وكل خططهم وكل فخاخهم . . فهناك نصيحة أخرى هامة وهى :

كما تراقب الخطايا الظاهرة ، راقب أيضاً خطاياك الخفية :

إهتم بهذا أيضاً . . أعنى الخطايا الساكنة فى أعماق النفس من الداخل ، الخطايا الكامنة فى أعماق العقل الباطن ، والتي تكون مصدراً لأفكار وظنون وأحلام وحركات للنفس تبدو غير إرادية . . راقب كل هذه ، حاول أن تعالجها .

كن كحارس ديدبان على نفسك . وتمثل بالزراع الحكيم

الزارع الذى يكون متيقظاً تماماً ، منتبهاً لكل ما يحيط بزراعته وما يلزم له . يراقب الجو ، الحرارة ، البرودة ، الرياح ، العواصف ، ويحمي زراعته من كل هذا . كما يراقب مواعيد الري ، ومواعيد السماد العضوى والكيماوى . ويرقب الآفات أو الحشرات التى تهاجم الزرع ، ويقاومها ويخلصه منها . كما يراقب ما يطرأ على زراعته من ذبول أو إصفرار ، ويعرف سببه ويعالجه . ويرقب النمو والثمر . . هذا مزارع ناجح ، ساهر على صالح مزروعاته . إفعل أنت أيضاً هكذا بالنسبة إلى حياتك ، فتحيا . .

إرقب كل خطية من بدايتها . .

ولا تنتظر عليها حتى تكبر وتتأصل . . حالما تلمح الفكر الخاطئ آتياً من بعيد ، إطرده أو إهرب منه ، ولا تتركه يدخل إلى ذهنك ويتمكن . ولا تدع الفكر يتحول إلى شعور ، ويضعف إرادتك . إنما كمرقب ساهر على حفظ تخومه ، ينذر بالخطر إن رأى عدواً آتياً من بعيد . . هكذا مع الخطية قاومها من قبل أن تسيطر . قل لها كما قال المرنم فى المزمور " يا بنت بابل الشقية . . طوبى لمن يمسك أطفالك ، ويدفنهم عند الصخرة " (مز ١٣٦) . وفى سهرك الروحى ، إهتم بالنقطة التالية :

الحرس من الأخطار التدريجية

سهل جداً أن يحس الإنسان بالسقطة الفجائية . أما الإنحدار التدريجى الذى يستغرق زمناً طويلاً ، فقد لا يشعر به . . هذا بالذات يحتاج إلى سهر ويقظة .

والشيطان _ كما قال عنه البستان _ فتال جبال ، يصنع منها سبباً لاصطياد الإنسان . وهو طويل البال جداً . قد يضرب الإنسان أحياناً ضربة واحدة فى سرعة ، وقد يدبر لإيقاعه فى الخطية خطة تستغرق ٥ سنوات ، عشر سنوات أو أكثر . .

يجذبه قليلاً ، فى الفكر والإرادة والشعور ، بطريقة غير واضحة ، حتى يسقطه ، ويكون خلال هذه المدة الطويلة قد تغير وأصبحت حالته الداخلية تساعد على السقوط ، أو يكون تغير ، وأصبحت حالته الداخلية تساعد على السقوط ، يكون السقوط مجرد خطوة بسيطة بالنسبة إلى ما سبقها .

ربما خلال هذه الفترة يكون قد أبعد عن وسائل النعمة . .

أبعده عن الإنجيل ، على اعتبار أنه يعرف كل ما فيه ! وأبعده عن الأجيبة ، لكيما يتفرغ لصلواته الخاصة القلبية ! وأبعده عن الإجتماعات الروحية ، حباً فى الوحدة والهدوء !
أبعده عن القراءات الروحية ، بحجة أن التأمل أفضل ! وأبعده عن التناول ، باسم التواضع ، والشعور بعدم الإستحقاق !
وربما أبعد عن الصلاة أيضاً ، لانشغاله بخدمة الآخرين !

حجج شيطانية ، يوجد ردود عليها . ولكنها بطول الوقت تصل !

وفى كل ذلك ، تضعف حياة الإنسان من الداخل ، وتكون الأرض ممهدة تماماً ، ليزرع فيها الشيطان ما يشاء من أفكار ورغبات . . ثم يضرب ضربته التى يريد . .
إن وجدت نفسك هكذا ، فانتبه جداً لنفسك . وأنت لا يمكن أن تدرك هذا ، إلا إذا كنت ساهراً تراقب نفسك ، وتفحصها جيداً ، فى حزم ، وبلا مجاملة ولا أعداء . .

فإن شعرت أنك لست فى حرصك القديم ولا فى تدقيقك السابق . .

إن شعرت أنك لست فى حرارتك السابقة ، ولا فى محبتك الأولى ، ولا فى انضباطك ، ولا فى احتياطك ، ولا فى تمسكك بالوصية ، ولا فى ابتعادك عن الخطية . . . وإن رأيت أنك أصبحت تسمح لنفسك بما لم تكن تسمح به من قبل ، بحجة أن هذا لم يعد يعثرك ، وذلك لم يعد يعثبك ، وأنت لم تعد تتأثر بالعثرات إلتفت حينئذ إلى نفسك ، وإعرف أن العدو قد جذبك إلى أسفل ، وأنه قد أعد لك كميناً . . ! بينما زمامك قد بدأ يفلت منك .

إعرف أن الحرص أفضل ، والسهر لازم ، حتى للقديسين . .

تذكر أن الخطية قد " طرحت كثيرين جرحى ، كل قتلها أقوىاء " (أم ٧ : ٢٦) . وارجع إلى سهرك القديم على خلاص نفسك ، إرجع إلى حرصك وخوفك . .
واعرف أن الخطية يمكنك أن تنجو منها بالإتضاع ، وليس بالمغامرة والمجازفة . ولا بد أن تسهر على خلاصك مهما إرتفعت وعلوت . . فداود النبي ، مع وصوله إلى درجة النبوة ، ومع حلول الروح عليه ، لم يكن فوق مستوى الخطية أو السقوط ! وكذلك كان سليمان مع كل ما وصل إليه من حكمة ، ومع ظهور الله له أكثر من مرة . . ! (امل ٣ : ٥ ، ٩ : ٢) .

تذكر في الإنحدار التدريجي ، مثال الإناء الساخن وكيف يبرد

لنفرض أن إناء كان على النار ، ونزل من عليها وهو ساخن جداً . إنه لا يبرد دفعة واحدة ، وإنما قليلاً ، ببطء شديد ، وبطريقة غير ملحوظة ، بحيث لو وقفت إلى جواره ، ولمسته من لحظة إلى الأخرى لا تجد فارقاً في حالته بين لحظة وأخرى . ومع ذلك فالبرودة تعمل فيه ، حتى يأتي وقت يكون فيه قد برد تماماً ، هكذا في الحياة الروحية في طريقة الإنحدار التدريجي التي تحتاج إلى سهر وبقظة لكي يلحظها الإنسان ، ويحس أنه يبرد . .

لذلك عليك أن ترقب فترات الفتور التي تمر بك . .

إنها تحتاج إلى سهر كامل . . فإن وجدت نفسك غير ميال للصلاة أو العمل الروحي ، لا تجعل هذا الشعور يطول معك . وكما قال مار اسحق : إن حوربت بالرغبة في النوم وعدم الصلاة ، إغصب نفسك على نفسك على صلاة الليل وزدها مزاميراً . .
إذا استمر الفتور مع إنسان غافل ، ربما ينتهي به إلى الخطية أما الذي يحافظ على سهره الروحي ، فإنه يتغلب على الفتور ويعود إلى حرارته .

كل إنسان روحي ، مهما كان ساراً ، معرض أن يغفو أحياناً بسبب الضعف البشري . وكما يقول الكتاب " الهفوات ، من يشعر بها ؟! " (مز ١٩ : ١٢) . ولكن هذا الساهر يتميز بأنه يصحو بسرعة ، لأنه تعود اليقظة والصحو . فإن غفا قليلاً ، يقوم مرتلاً مع المزمور " أنا أستيقظ مبكراً " (مز ٥٧)

إنه يعود بسرعة إلى تسايحه وصلته بالله . .

يعود وهو يرتل " مستعد قلبي يا الله ، مستعد قلبي " (٥٧) " أنا اضطجعت ونمت ثم استيقظت ، لأنك أنت معي " (مز ٣) . . هكذا يعود بسرعة إلى قوته وروحيته كما رجع داود النبي ، كأنه لم يسقط ، بل رجع أقوى مما كان . . ما الفرق إذن بين سقوط إنسان ساهر ، وسقوط الغافل والمتهاون ؟ الفرق هو :

الساهر : وضعه الأساسى هو الحرص على روحياته . والسقوط أمر عرضى ، وعن ضعف ، ويقوم

منه بسرعة . .

أما الإنسان الخاطئ المتهاون ، فالخطية هي وضعه الأساسى ، والسقوط ربما يكون برغبته أو موافقته ، ويكون فيه خائناً للرب وقد لا يقوم بسرعة ، لوجود محبة الخطية في قلبه ، وعجزه عن القيام ، أو عدم رغبته في أن يقوم . .

احترس يا أخى إذن من الفتور ومن الإنحدار التدريجي ، وأيضاً :

احترس من التغيير والمفاهيم الجديدة

كن ساهراً على نفسك ، وارقب كل تغيير يطرأ على حياتك الروحية ، وعلى أفكارك ومفاهيمك . .
وكما يقول الكتاب " إمتحنوا كل شئ . تمسكوا بالحسن " (١ تس ٥ : ٢١) . إذن ينبغى أن تفحص ،

وتمتحن كل شئ ، إن كنت ساهراً ، ولا تدع التغيير يجرئك ويحولك إلى شخص آخر غير الذى بدأ الحياة مع الله . .

ونقصد التغيير الذى يؤثر على محبتك الأولى للرب . .

فانظر إذن إلى نفسك ، ربما تلاحظ تغييرات قد حدثت لك ، ما كنت تجيزها قبلاً . . قد تلاحظ أنك قد غيرت فى نظرتك إلى الأمور الروحية ، وفى حكمك على بعض الأمور العالمية . . لا تترك الأمر يمر بهدوء ، وإنما افحصه . . وابحث عن أسبابه . ليست الأسباب الظاهرة فقط ، إنما بالأكثر أسبابه العميقة الدفينة الداخلية . .

وانظر ، هل تغير قلبك ؟ وهل تحول بعيداً عن الله ؟

هل نقصت محبتك للرب ؟ وهل بدأت محبة العالم تزحف إليك ؟ هل رجعت فى نذكورك وفى وعودك للرب ؟ هل رفعت يدك عن المحراث وأخذت تنظر إلى الوراثة ؟ كن صريحاً مع نفسك إلى أبعد حد . فهذه طريقة الإنسان الساهر ، الذى لا تعبر التغييرات أمامه بسهولة ، إنما يمتحن كل شئ و يتمسك بالحسن . .

أنظر هل تغيرت محبتك للصلاة ؟ هل تغيرت الروح والحرارة ؟

هل تشناق إليها كما كنت تشناق من قبل ؟ وهل تصلى بنفس الفهم والعمق والتأمل والتأنى ؟ هل تعتبر وقت الصلاة متعة روحية لك ؟ وهل تفضل الصلاة على كل عمل آخر ؟ أم ينطبق عليك قول الرب لملاك كنيسة أفسس :

" عندى عليك أنك تركت محبتك الأولى " (رؤ ٢ : ٤) . إسهر يا أخى وارقب كل تغير وتطور

يمس حياتك . مشكلة غير الساهرين على خلاص نفوسهم ، أن حياتهم تتغير وهم : إما لا يحسون هذا التغيير ، أو أنهم يشعرون به ولكنهم لا يهتمون ، ويهملون هذا الأمر مدة طويلة ، بلا مبالاة ، حتى يتطور إلى وضع يصعب علاجه . . أما أنت يا رجل الله فاحترس من التغييرات وارقبها . .

واهتم أيضاً بالتغييرات التى تطرأ على مفاهيمك الروحية . .

إنها خطورة أن يتغير تقييمك للأمور ، وتتغير مفاهيمك . فاسهر على هذا الأمر وافحصه . إن كنت قد ازددت عمقاً فى الروحيات ، وازدادت مفاهيمك عمقاً ، فاشكر الله . وإن كانت المفاهيم الجيدة لونها من الردة والتصالح مع العالم وأسلوبه وشهوته ، فاستيقظ لنفسك وبكتها ، وفى حرص لا تنقل التخم القديم " (أم ٢٢ : ٢٨)
إن الشيطان لا يقوى عليك وأنت تتمسك بمفاهيمك الروحية السليمة ، لذلك يلجأ إلى تغيير مفاهيمك أولاً . . !

فاحترس من دخول أفكار غريبة إليك . . !

لا تتساهل فى دخول هؤلاء الغرباء . واذكر قول القديس بولس الرسول " لا تشاكلوا هذا الدهر " (رو ١٢ : ٢) أى لا تصيروا فى شكله وشبهه . .
قل لنفسك " أنا ما كنت أفكر قبلاً بهذا الأسلوب . فماذا حدث لى ؟ " . .

إفحص لئلا تكون الأفكار الغريبة ، بسبب تقليدك لغيرك . .

لئلا تكون منساقاً فى اتجاه معين ، بسبب تبعيتك لإنسان ما تدور معه فى دائرته بلا تفكير ، وتتشكل بأفكاره واتجاهاته بلا وعى ، وهكذا تغيرت عن ذى قبل . . وأصبحت تحت تأثير معين ، وليس تحت مثالياتك الأولى . . !

لذلك راقب أيضاً الجو المحيط بك ، وتأثيره عليك . .

راقب التيارات المحيطة بك ، سواء في البيت أو العمل أو في محيط الأصدقاء ، أو التيارات الفكرية التي تؤثر عليك سواء في البيت أو العمل أو في محيط الأصدقاء ، أو التيارات الفكرية التي تؤثر على فرك أو أسلوبك أو هدفك . كن ساهراً إذن على نفسك .

وراقب اتجاهاتك في الحياة ، وافحصها جيداً .

لأن كثيرين - في سهرهم الروحي - يراقبون جزئيات تصرفاتهم فقط . أما أنت فراقب أيضاً اتجاهاتك العامة ، نظرتك الكلية للحياة ، آمالك ، شهواتك . . كإنسان مثلاً كانت عنده فكرة التكريس وتقديم حياته كلها للرب ، ثم يلاحظ أن خط سيره الحالي ، لا يمكن أن يوصله إلى هذا الإتجاه الساهر على أبعديته ، ينظر ويفحص أين تقوده خطواته . . هل هدفه كما هو ، أم ضاع ؟ أم لم يعد في قوته الأولى . .

أى أنه لم يفقد الهدف ، ولكن فقد الدرجة . .

فهو لا يزال سائراً في الطريق ، ولكن ليس في نفس المستوى . . أى هبط ولو قليلاً عن درجته الأولى . فليبحث عن السبب ويعالجه ، إن كان ساهراً على نفسه وعلى مستواه . وهذا يجرنا إلى نقطة أخرى وهي :

اسهر على نموك الروحي

فالشخص الروحي ، ليس المفروض فيه فقط أنه لا يخطئ ، فهذه ناحية سلبية . أما المفروض فيه أن ينمو في طريق الكمال حسبما أمر الرب وقال " كونوا كاملين " (مت ٥ : ٤٨) . وكل الذين وقف نموهم ، إما أنهم فتروا ، أو أنهم سقطوا . . ودوام التقدم يمنح الإنسان حرارة روحية ، وانشغالاً بالإيجابيات لا السلبيات كما يعطيه تواضع القلب ، إذ ينظر باستمرار درجات أعلى منه . .

والقديس بولس الرسول قال عن هذا النمو " أنسى ما هو وراء ، وأمتد إلى ما هو قدام " (في ٣ : ٣) . وقال أيضاً " إركضوا لكي تتألوا " (١ كو ٩ : ٢٤) .

فاسهر إذن على نموك ، لأن الطريق أمامك طويل . . واحذر من الوقوف ، لئلا تتعرض للرجوع إلى الوراء .

ضع أمامك مثاليات الكتاب ، ومثاليات القديسين ، في كل عمل روحي ، وفي كل فضيلة من الفضائل وادفع نفسك دفعاً إلى الأقدام . وبكت نفسك على أنك لم تصل بعد . كما قال القديس بولس الرسول " أيها الأخوة ، لست أحسب نفسي أنني أدركت " ، " ولكني أسعى لعلى أدرك " (في ٣ : ١٣ ، ١٢)

حاسب نفسك ، وقارن حالتك بالذين سبقوك . .

ربما تجد زملاء كثيرين ، بدأوا معك الطريق ، ثم سبقوك وتركوك في الورا . . بل ربما تجد تلاميذ لك ، أو أحداثاً في الكنيسة ، قد ساروا بحمية وجدية وسرعة ، فسبقوك كم سبقت السلحفاة الأرنب ، لأنه كان نانماً . . فاسهر أنت . .

إحرص أن كل ساعة تخطوبك نحو الأبدية . . يجب أن تخطوبك خطوه نحو القداسة والكمال

واسهر على أوقاتك ، لنلا تضيع منك عبثاً في أمور هذا العالم الباطل ! بل أذكر قول الرسول " أنظروا كيف تسلكون بالتدقيق ، لا كجهلاء بل كحكماء ، مفتدين الوقت لأن الأيام شريرة " (أف ٥ : ١٥ ، ١٦) . نعم " مفتدين الوقت " . .

أقول هذا ، لأن كثيرين من الذين لم يسهروا على خلاص نفوسهم ، واجتذبتهم دوامة الحياة ، صحووا أخيراً فوجدوا أنهم فى الأربعين أو الخمسين أو الستين من عمرهم ، وقد ضيعوا العمل باطلاً ، فى تحقيق رغبات باطلة ، أو فى أمور العالم الزائلة ، دون أن يفعلوا شيئاً لأبديتهم • وحتى الصغار سبقوهم إلى الملكوت •• !

إذن إركض بكل قوتك ، لعلك تفتدى الوقت الضائع

اسهر على خلاص نفسك ، وادفعها نحو الكمال المطلوب • فكثيرون بدأوا متأخرين ولكنهم وصلوا بسرعة بسبب جدبتهم وسهرهم الروحي ، مثل القديس أوغسطينوس الذى قال للرب " تأخرت كثيراً فى حبك " • ولكنه ركض ونال ••
اسهر إذن على وقتك ، حتى تعوض السنوات التى أكلها الجراد • واركض بكل قوتك نحو الكمال •
فإن القديس أرسانيوس الكبير لما تأمل هذا الكمال ، قال للرب :

للآن أنا لم أبدأ •• هبنى يارب أن أبدأ

لذلك يا أخى إسأل نفسك أين تذهب أيامك ولياليك ؟ ليتها تكون رحلة موفقة نحو الكمال •• حتى إذا جاء الوقت الذى يزن فيه الله الأرواح ، يجد سنابلك ملأنة قمحاً • يجد روحك مملوءة من حبه ، فيقول لك " أدخل إلى فرح سيدك " راقب نفسك ، وتأكد أنك سائر فى الطريق ••
لا واقف ، ولا نائم ، ولا راجع إلى خلف ، إنما سائر باستمرار إلى قدام • لأن أول عبارة نقولها فى المزمور الكبير فى صلوات الليل هى " طوباهم الذين بلا عيب فى الطريق ، السالكون فى ناموس الرب ، ومن كل قلوبهم يطلبونه " إحرص أن تكون نفسك فى الطريق ، بلا عيب •
وكساهر على نفسك ، إسأل ذاتك باستمرار ، أين أنا الآن ؟ أين هى أفكارى ومشاعرى ؟ هل أنا حقاً فى الطريق ؟ ليتنى لا أكون سائراً فقط ، إنما راكضاً أيضاً ، كما ركض القديسون بكل قوتهم ، فوصلوا إلى أحضان الأب •• وكلمة أخيرة أقولها فى ختام هذا الموضوع وهى :

اسهر على خدمتك

أسهر على كل الذين وضعهم الرب فى مسنوليتك ، لكى توصلهم إليه • وتذكر قول الرب للأب " الذين أعطيتنى حفظتهم •• ولم يهلك منهم أحد " " العمل الذى أعطيتنى لأعمل قد أكملته " (يو ١٧ : ١٢ ، ٤)
إن موضوع السهر فى الخدمة طويل ، لست أظن كتاباً مثل هذا يتسع له ، بل هو يحتاج إلى كتاب خاص •



حسن يا أخى أن تسهر على خلاص نفسك ..
ولكنك لا تستفيد ، إن كنت وحدك فى هذا السهر ..

أنت لا تستطيع بمجهودك الشخصي ، بدون معونة من فوق ، أن تحرس نفسك ضد هجمات العدو .
إنما الذى يحرسك حقاً ، هو الله . كما تقول فى آخر مزمور ١٢٦ من صلاة النوم :

إن لم يحرس الرب المدينة ، فباطلاً سهر الحراس .

وتذكر الكنيسة بهذا فى مزامير الغروب والهجعة الثانية . كما تعلمك أن تقول فى صلاة الستار " يا رب أنت تعرف بأجحة صلاحك ، لنلا أنام نوم الوفاة " . لذلك فى كل سهرك على خلاص نفسك ، تذكر قول الرب لتلاميذه القديسين :

بدونى لا تقدرون أن تعملوا شيئاً " (يو ١٥ : ٥) .

وهكذا فى كل جهادك المقدس ، لا تجاهد وحدك لأن " الغصن من ذاته لا يقدر أن يأتى بثمر ، إن لم يثبت فى الكرمة " (يو ١٥ : ٤) . الكرمة التى توصل إليه عصارة الحياة ، وبها يحيا وينتفش وينمو ويثمر . . . كن أنت هكذا . . .

إسهر ، ولكن مع الله ، الذى لا ينعس ولا ينام . . .

وثق أنك وحدك لا يمكن أن تحفظ نفسك . وإنما " الرب يحفظك . الرب يظل على يدك اليمنى .
الرب يحفظك من كل سوء . الرب يحفظ نفسك . الرب يحفظ دخولك وخروجك " (مز ١٢٠) .
لذلك تقول أيضاً فى هذا المزمور فى الغروب والهجعة الثانية " معونتى من عند الرب . . .

وقد اختارت لك الكنيسة مزامير تصليها فى صلاة الليل ، كلها تتحدث عن معونة الرب لك ،

وحفظه وحمايته . . .

فأنت تصرخ إلى الرب قائلاً " إرحمنا يا الله إرحمنا ، فإننا كثيراً ما امتلأنا هواناً " (مز ١٢٢ (١٢٣))
وتقول بعدها مباشرة " لولا أن الرب كان معنا ، حين قام الناس علينا لابتلعونا ونحن أحياء . . . مبارك
الرب الذى لم يسلمنا فريسة لأسناتهم . نجت أنفسنا مثل العصفور من فخ الصيادين . الفخ انكسر
ونحن نجونا . عوننا باسم الرب . . . " (مز ١٢٥ (١٢٦)) .

إنه معنى واحد ، عن عمل الرب لأجلك ، وسهره لحفظك ، يتكرر فى كل مزامير وقطع الليل .

إذن الحراسة ليست حراستك ، إنما أنت تسهر فيها مع الله الذى يحرسك . فتتأمل حفظه لك ، وتطلب
منه فى المزمور الكبير قائلاً " إشتاقت نفسى إلى خلاصك " " أحيى ككمتك " " أردد عينى لنلا تعانينا
الأباطيل " " يا رب ، لك أنا فخلصنى " " أنظر إلى تذلى وانقذنى " " لتكن يدك لخلصى . . . ضللت
مثل الخروف الضال ، فاطلب عبدك ، فإنى لوصاياك لم أنس " .
إذن من عند الرب : الخلاص والإنقاذ والمعونة . . .

وفى صلوات الليل كما نطلب من الله المعونة ، ونصلب منه أيضاً المعرفة ، والهداية والإرشاد

والفهم . . .

نقول له فى المزمور الكبير " علمنى يا رب طرقك ، فهمنى سبلك " " عبدك أنا ، فهمنى فأعرف
شهادتك " " فهمنى فأبحث عن ناموسك " " علمنى حقوقك ، وطريق عدلك فهمنى " " إكشفت عن
عينى ، فأتأمل عجائب من ناموسك " " إهدنى فى سبيل وصاياك ، فإنى إياها هويت " (مز ١١٨ (١١٩))

ما أجمل أن تقف الإنسان أمام الله هكذا فى اتضاع ، كعاجز يطلب منه القوة ، وكجاهل يطلب

منه المعرفة .

وهكذا تعلمنا الكنيسة أن نخاطب الله فى سهر الليل . . . الإنسان الذى نراه فى النهار ، يملأ الدنيا حركة
ونشاطاً وعملاً ، وربما يقف فى مجالات عديدة يعلم آخرين . . . نراه فى سهر الليل ، يقول للرب "
علمنى ، فهمنى ، إهدنى . . . "

وفى صلوات الليل يأخذ القوة التى تسنده فى النهار . .

مسكين إذن الذى ينام الليل ، دون سهر ، و لا يأخذ من الله قوة يعمل بها فى النهار . . .
ولكن هل الإنسان الروحى ، يعمل هذا فقط فى سهر الليل ، وفى صلوات الليل ، أم فى النهار أيضاً؟

الروح تسهر بالنهار أيضاً ، وتعمل هكذا مع الله .

ويمكننا أن نراجع الصلوات التى تقدمها لنا الكنيسة فى النهار ، فنرى نفس الروح . وكمثال لذلك ما
نقوله فى صلاة باكر :

أنر عقولنا وقلوبنا وأفهامنا يا سيد الكل ، هب لنا فى هذا اليوم الحاضر أن نرضيك فيه . .
إذن هى هبة من الله لنا ، أن يعطينا هذه النعمة ، أن نرضية حقاً ما أعمق الصلوات التى تعلمنا الكنيسة
إياها . أترككم الآن لتتأملوا هذا الكنز العظيم ، فى سهر النهار وسهر الليل . .

وإلى اللقاء فى كتاب : خطوات إلى الله .



فهرست

صفحة

٥
٧
٨
١٨
٢٦
٣٣
٣٤
٤٣
٤٧
٧٥

مقدمة

سهر الجسد سهراً روحياً

سهر الجسد مع الروح

سهر القديسين

طقس الكنيسة في سهر الليل

سهر الروح

أهمية سهر الروح

كيف يكون الإستعداد

كيفية السهر الروحي

السهر مع الله

