



المطران جرمانوس فرحات

رئيس أساقفة حلب الماروني
وأحد مؤسسي الرهبانية اللبنانية

الرياضة الروحية

أو الحاشية في تدبير
رياضة المتروطين

www.christianlib.com

حَقَّقَهَا وَقَدَّمَ لَهَا
الأب سليم دكاش اليسوعي

بولس دحدح
النائب الرسولي للآتين في لبنان
بيروت، في ٢٩/١/٢٠٠١

جميع الحقوق محفوظة، طبعة أولى ٢٠٠١
دار المشرق ش.م.م.
ص.ب. ٠٩٤٦ - ١١
رياض الصلح، بيروت ٢٠٦٠ ١١٠٧
لبنان

<http://www.darelmachreq.com>

ISBN 2-7214-4948-6

التوزيع: المكتبة الشرقية
الجسر الواطي - سنّ الفيل
ص.ب.: ٥٥٢٠٦ - بيروت، لبنان
تلفون: ٤٩٢١١٢ - ٤٨٥٧٩٣/٤/٥ (٠١)
فاكس: ٤٨٥٧٩٦ (٠١)
Email: libor@cyberia.net.lb

المقدمة

المطران فرحات، كاتب في الأدب الروحي

من المعروف أنَّ العلامة المطران جرمانوس فرحات (١٦٧٠-١٧٣٢) ترك آثاراً شهيرة في الأدب العربيّ والشعر واللغة، وكذلك في الوعظ والتاريخ الكنسيّ والطقسيّ واللاهوت. إلّا أنَّ العلامة نفسه اهتمَّ الاهتمام الشديد أيضاً بالأمور والمعاني الروحانية والمواضيع والقضايا الخاصة بالحياة الرهبانية، وهو أمر لم يكن غريباً عن التزاماته، وقد كان من مؤسسي الرهبانية اللبنانية المارونية في السنة ١٦٩٩، ومن مجموعة الآباء عبدالله قراعلي وجبرائيل حوا ويوسف البتن الذين أتوا في السنة ١٦٩٤ من حلب إلى شمالي لبنان للترقّب فيه، وقد التحق بهم فرحات في السنة التالية إلى وادي قاديشا عند البطريرك إسطفانوس الدويهي، وانضوى إلى الرهبانية الناشئة. قال فيه رفيقه الأب قراعلي: «إنّه كان حادّ المزاج، بليغ الهمّة، ذا علم راسخ، فيلسوفاً ماهراً وشاعراً مُغلّفاً، وله قيمة عند الأكابر والأصاغر لفصاحته ودقّة فهمه، وكان فطناً، نقياً غيوراً. وكان لنفسه اعتبار عند الرهبان، كبير من حيث إنّه رئيس، ولأنّه

عالم باللغة العربية وبالشعر والفصاحة وغير ذلك»^(١).

ومن النصوص الروحية التي كتبها جرمانوس فرحات الرسالة الوجيزة في تعليم الصلاة العقلية^(٢) ورسالة ستون تأملًا في آلام يسوع وقيامته^(٣)، وتاريخ الرهبانية منذ نشأتها إلى السنة ١٧٢٣^(٤)، ومختصر الكمال المسيحي للأبنا رودريكس، وبستان الرهبان، وكتاب الإيضاح لرسوم الكمال^(٥)، ورسالة المبتدئين في الرهبانية، والمشاورات الرهبانية^(٦) والراهب المشتاق. وقام العلامة فرحات بتعريب الجزء الثالث من كتاب الكمال المسيحي للأبنا رودريكس. وقد صحّح وهذب الجزئين الأولين اللذين كان قد عرّبهما الأب بطرس فروماج اليسوعي.

وإلى هذه النصوص الهامة، لا بدّ من إضافة النصّ الذي نقوم بنشره في هذا الكتاب وهو نصّ كتاب الرياضة الروحية أو الحاشية في تدبير رياضة المتروّضين لما فيه من فائدة روحية عميقة المعاني والجوهر، ومن أسلوب لغويّ على غاية من السلاسة، ومن مفردات لغوية ومصطلحات لا بدّ أن تكون الركيزة للكاتب في مجال الروحانيات وللمعلّم والواعظ والمرشد. فالمطران فرحات يستخرج

(١) راجع تاريخ الرهبانية المارونية، بفرعها اللبناني والحلبي، الأب بطرس فهد، الجزء الثالث، ص ٢٢٦.

(٢) راجع نصّ الرسالة في مجلّة المشرق، السنة ٧١، الجزء الثاني، تموز - كانون الأوّل ١٩٩٧، ص ٣٢٧، نشرة الأب سليم دكاّش اليسوعي.

(٣) راجع نصّ الرسالة في مجلّة المشرق، السنة ٧١، الجزء الأوّل، كانون الثاني - حزيران ١٩٩٧، الصفحة ٥٧، نشرة الأب سليم دكاّش اليسوعي.

(٤) راجع الجزء الأوّل من تاريخ الرهبانية للأب بطرس فهد.

(٥) ضبطه وحزّره الأب ميشال بريدّي، طرابلس، ١٩٥٣.

(٦) نشرها الأب أنطونيوس شبلي، حريصا، ١٩٥٣.

من النصوص الروحانية القديمة، فيعطي للتقليد الروحاني المسيحي، في صيغته السريانية وكذلك العربية، دوره ومكانته في التأليف، ويستنبط من باع اللغة العربية ما ينقصه للتعبير عن اختباره التوحيدي الروحاني.

نصّ الرياضة الروحية: الإطار التاريخي

ولا بدّ من الإشارة بادئ ذي بدء إلى أنّ الأدب الروحي الشرقي لم يعرف كتاباً في الرياضات الروحية قبل كتاب الرياضة الروحية الذي وضعه المطران فرحات بشكل منشقّ منظم، فكان سبّاقاً في تأليف كتاب في هذا الأدب لأوّل مرّة باللغة العربية عبر اختبار شخصي لماهية الحياة الروحية ومستلزماتها. أمّا بخصوص المواقع التي نجد فيها نصّ كتاب الرياضة الروحية، فنشير إلى مخطوط مكتبة معهد الآباء المريميين في رومة، الرقم ١٦٢، الجزء الثالث^(٧)، إلّا أنّ السعي إلى إيجاده والحصول عليه باء بالفشل، وإلى مخطوط مكتبة دير البنات التابع للربانية اللبنانية المارونية الذي كان يحمل الرقم ١١٨ في السابق وهو يحمل حالياً الرقم ١٥٧ (ترقيم جديد - دير البنات - كسليك)، وهو المخطوط الذي تمّ الركون إليه في نشرتنا هذه^(٨)، وهذا المخطوط (بالكرشوني) هو من ٢٨٩ صفحة ويتضمّن الرسالة في الصلاة العقلية ورسالة ستون تأملًا في آلام يسوع وقيامته من نسخ طنّوس كساب من قرية حردين، حيث

(٧) دليل مخطوطات المعهد الماروني، الرقم ١٦٢، الجزء الثالث.

(٨) Mgr Joseph Nasrallah, *Catalogue des manuscrits du Liban*, t. II, راجع

Imprimerie Saint-Paul Jounieh, 1963, p. 229, n° 118.

لا بدّ من قراءة «حاشية في رياضات المتروّضين» بدل «حاشية في رياضات المتروّجين».

والرياضة الروحية كانت قد لقيت الاهتمام في السابق لدى بعض الباحثين المنقبين في خزانات المخطوطات، فنشر الخوراسقف بطرس حبيقة مخطوطاً لها في السنة ١٩٠٤ تحت العنوان التالي: الرياضة الروحية للمطران جرمانوس فرحات رئيس أساقفة حلب الماروني وضعها لإرشاد المرشدين والمرشدين، توضح ما أثبتته معلّموا الرياضات الروحية في شأن المروّضين والمروّضين، في مقدّمة وأحد عشر فصلاً وعشرة تأملات وخاتمة عني بنشرها الخوري بطرس حبيقة الماروني اللبناني. وتمّ طبع الكتاب في المطبعة الشرقية في بلدة الحدث - لبنان. والكتاب الذي يقع في ٩٨ صفحة من القطع الصغير لا يشير إلى أيّ مخطوطة استند الخوراسقف حبيقة في نشرته ولا يحتوي إلّا على تمهيد يكتفي بالعموميات. ويُشدّد على أنّ الهدف من طبع الرياضة الروحية هو إغناء المكتبة الروحية «إنّما أتى من شدة افتقار المرسلين إلى كتاب جليل الوضع سامي الموضوع حسن الترتيب والتدريب وبتدريج التنسيق والتبويب مكثفل لهم بدستور ينسج على منواله ويجري على مثاله»^(١٠).

(٩) راجع المخطوط ١١٨ قديم / ١٥٧ جديد، الصفحة ٢٨٩.

(١٠) راجع في هذا الموضوع:

- كتاب الرياضة الروحية للمطران جرمانوس فرحات، رئيس أساقفة حلب المارونية، نشره الخوراسقف بطرس حبيقة، المطبعة الشرقية، الحدث، ١٩٠٤، ١٠٠ صفحة من القطع الصغير.

- الأب فردينان تولل، «جرمانوس فرحات العامل في خدمة النفوس»، مجلة المشرق، الجزء ٣٢ (١٩٣٤)، الصفحات ٢٦٣-٢٦٥.

Georg Graf, *Geschichte der christlichen arabischen Literatur*, II, p. 411. -

وحول تاريخ تأليف الرياضة الروحية والدوافع إلى ذلك التأليف، يقول الأب توتل في مقال له عن مآثر المطران فرحات في مجلة «المشرق»:

«متى أُلّف فرحات الرياضة الروحية؟

إنّ صيغتها الواضحة البنيان وموادّها الغزيرة تدلّ على عقل مختمر ومعرفة بالروحانيّات لا يحصل عليها إلّا مَنْ قضوا السنين الكثيرة في الحياة النسكية ومارسوا الرياضة، لا مرّة، بل مرّات. وإنّ ما نعرفه عن البيئة الصالحة، التي نشأ فيها فرحات بحلب، وعن حياة الأخويّات فيها، يرجّح في نظرنا كون فرحات تعرّف إلى رياضة القديس إغناطيوس وهو شابّ في أخوية الموارنة في بلده. ليس بين يدينا تعليمات على حياة الأخوية أيام شباب فرحات، ولكننا نعرف، من مخطوط محفوظ في المكتبة الشرقية عنوانه أعمال أخوية العزبان الأرمن في حلب وصفه الأب شيخو، في مخطوطاته تحت عدد (٣٩)^(١١)، أنّ الأخويّات في ذلك العهد كانت ناجحة في كلّ الطوائف، وكان الشبان يعكفون على ممارسة الرياضات، ومن ثمّ كان بعضهم يترك حلب ويسافر إلى لبنان للدخول في الرهبانية. فكان فرحات من هؤلاء الشبان فتروّض واتّخذ الرياضة من بعد آلة للجدّ في سبيل الكمال، كما أعرب عن ذلك في أوّل كتابه^(١٢).

ونضيف إلى ما ذكره الأب توتل النقاط التالية التي من شأنها أن توضح بعض الغموض في موضوع تحديد تاريخ التأليف ودوافعه:

(١١) نشر الأب توتل شيئاً من هذا المخطوط في مجلة المشرق، «وثائق تاريخية عن حلب»، ٤٢ (١٩٤٨)، ص ٢١٧-٢٢٨.

(١٢) راجع المشرق، ٣٢ (١٩٣٤)، ص ٢٦٤.

- إنَّ مبدأ الرياضة الروحية كان معروفًا في شمالي لبنان منذ الربع الأخير من القرن السابع عشر، حين كان للرهبان اليسوعيين حضور هامّ بتلك المنطقة في طرابلس وزغرتا وإهدن، وكانت الرياضات الروحية تُلقى في إطار الأخويات المريميّة وغيرها.
- إنَّ الأخويات المريميّة وغيرها كانت على ازدهار كبير في مدينة حلب، كما يذكر الباحث برنار هايبرغر في كتابه مسيحيو الشرق الأدنى في زمن الإصلاح الكاثوليكي^(١٣).
- جاء في توطئة الكتاب أنّ من وضع «الحاشية في رياضة المتروّضين» هو جبرائيل فرحات الراهب اللبناني، ويفهم من ذلك على الأرجح أنّ الراهب جبرائيل هو من وضع الرياضة لا المطران جرمانوس، عندما استقرّ في حلب، وأنّ الرياضة وُضعت أيام كان جبرائيل ملتزمًا بقوانين الرهبانيّة ورسومها، لا بل رئيسًا للرهبانيّة. وإذا عدنا إلى نصّ تاريخ الراهب اللبناني زنده الذي نشره لاحقًا في موضوع انتشار الرياضة الروحية، نتحقّق من الدور الذي قام به فرحات في ذلك الأمر.
- ممارسة الرياضة الروحية في مفهومها المنظّم والموجّه، انطلاقًا من بنية أدبيّة معيّنة وفي زمن محدّد ووفق أصول وقواعد ومعالم واضحة دخلت، على ما يبدو، إلى الحياة الرهبانيّة في شمالي لبنان على الأقلّ مع نهاية القرن السابع عشر. فمكانة الرياضة الروحية في الرهبانيّة المارونيّة آنذاك، وكذلك ممارستها ضمن الأصول، يتحدّث عنها التاريخ اللبناني الذي وضعه الأب أغسطين زنده في القرن الثامن عشر ونشره الأبّاتي بطرس فهد في الجزء الثالث من تاريخ الرهبانيّة اللبنانيّة. فهذا التاريخ يعطي

(١٣) راجع Bernard Hyberger, *Les Chrétiens du Proche-Orient*, Ecole Française de

Rome, 1994, p. 494.

صورة ولو وجيزة عن أهميّة الرياضة الروحية في حياة الرهبان
ورسالة الرهبانية.

الرياضة الروحية في رسالة الرهبانية

كتب الأب زنده: «ولنأت الآن إلى أخبار الشرق، ونقول إنّ
في هذه السنة صار مجمع المدبّرين بدير سيّدة لويزه في عشرة من
شهر أيار. واتفقوا فيه على عمل الرياضة، وأن تكون كلّ سنة مرّة
على كلّ الرهبان كبار وصغار، كلّ منهم على قدر قوّته.

أعلم أنّ عمل الرياضة كان دارجاً في الرهبة قبل الآن، لكنّه
لم يكن فريضة عموميّة، بل كان غيرة روحية لمن يريد ويطلب، وقد
كانوا الكثيرين يستعملونها، لكن في هذا المجمع افترضوها فريضة
عموميّة على الجميع. وأوّل ما ابتدوا بها بوجه العموم بدير لويزه،
وعملوها جميع الرهبان جملة، أي دخلوا الجميع في وقت واحد
إلى الرياضة ولم يبقَ سوى المرشد والطباخ للخدمة، والتزموا من
هذه الجهة أنّهم سكّروا باب دير لويزه عن الواردين. ومن هذا ظهر
الخبر أنّ الرهبان عاملين رياضة، واتّصل بالمشايخ الخوازنة،
فابتدوا يستخبروا ليعرفوا ماذا تكون الرياضة. والبعض منهم طلبوا
من الرهبان أن يرّضهم. وأوّل من طلب ذلك من المشايخ كان
الشيخ فيّاض ابن أبو عليّ سليمان. وبعد أن عمل الرياضة بدير لويزه
وتدبّر بطريقها من المرشد الذي تعيّن له واعترف اعترافاً عامّاً
وخرج، بدأ يخبر باقي المشايخ عن محاسنها وفوائدها وأنها مرآة
تري الإنسان حال نفسه، وتعرفه في الماضي وترشده إلى ما يلزمه
في المستقبل ليعيش عيشة مسيحية. ومن هنا تحرّك غيره من المشايخ
إلى طلبها مثل الشيخ أبو سرحان والشيخ أبو كنعان الخوازنة
وغيرهم ودخلوها وذاقوا فوائدها المخصبة بالخيرات الروحية.

وبنعمة الله قد امتدّ هذا الخير ونمي، ليس في رهبان الرهبنة فقط، بل واتّصل إلى كثيرين من المشايخ وعوام ورهبان فيما بعد»^(١٤).

فمن هذا النصّ نستخرج التالي:

- إنّ مجمع مدبّرّي الرهبانيّة، الذي انعقد بدير اللوزة في السنة ١٧٢٧، أقرّ مبدأ قيام أعضاء الرهبانيّة بالرياضة الروحيّة «وأن تكون كلّ سنة مرّة على كلّ الرهبان كبارًا وصغارًا، كلّ منهم على قدر قوّته»^(١٥).
- الواقع أنّ الرياضة، قبل أن تصير فريضة عامّة، كانت أمرًا معروفًا ودارجًا في الرهبنة، إذ إنّ الكثيرين كانوا يقومون بها، والغيرة الروحيّة كانت وراء ذلك. وذلك يعني أنّ الرياضة الروحيّة كانت أمرًا يُمارس قبل السنة ١٧٢٧، أي في الزمن الذي كان فيه المطران فرحات رئيسًا عامًّا على رهبانيّته (١٧١٦-١٧٢٣)، وقد رُسم أسقفًا على مدينة حلب في السنة ١٧٢٥.
- عندما انتشر الخبر أنّ الرهبان يقومون برياضتهم السنويّة، أخذ العلمانيّون يطلبون أن يمارسوا هم أيضًا الرياضات، وهكذا انتشر الأمر في بعض الرعايا والقرى. واللافت أنّ من قام بالدعاية للرياضات هم الذين مارسوها، وقد بدأوا يخبرون عن محاسنها وفوائدها وأنها «مرآة تُرّي الإنسان حال نفسه وترشده إلى ما يلزمه في المستقبل ليعيش عيشة مسيحيّة».

بنية نصّ الرياضة الروحيّة ومحتواه

يبدأ كتاب الرياضة الروحيّة بمقدّمة تعرّف الرياضة وتشير إلى

(١٤) راجع الأب بطرس فهد، تاريخ الرهبانيّة اللبنانيّة بفرعيها الحلبيّ واللبنانيّ

(١٦٩٣-١٧٤٢)، الجزء الثالث، ١٩٦٥، ٣٣٠ صفحة، الصفحة ٩٢.

(١٥) المرجع نفسه، ص ٩٧ و ٩٩

ضرورتها وتحدّد غايتها وهي «وصول النفس إلى غايتها وهي الكمال المسيحي». والكتاب ينقسم إلى جزئين: في الجزء الأول أحد عشر فصلاً تتضمّن توجيهات مختلفة للمتروّض وللمرشد: (١) في العزلة وشروط تحقيقها، (٢) في لوازم الرياضة المادّية والروحية، (٣) في الثمار المرجوة من الرياضة، (٤) في ما يمكنه أن يُفسد ثمار الرياضة، (٥) في كيفة ممارسة الصلاة العقلية (٦) في صعوبة التأمل وعلاج ذلك (٧) في كيفة فحص الضمير (٨) في موضوع الاعتراف (٩) في ترتيب تنظيم ممارسة الرياضة الروحية كلّ يوم بأدقّ التفاصيل (١٠) توجيهات لمرشد الرياضة لتدبير المتروّضين (١١) وكذلك الفصل الحادي عشر يتضمّن عشر عظات خاصّة بالمرشد يوجّهها إلى المتروّض.

وفي الجزء الثاني، يعرض المطران فرحات عشرة تأملات، إذ إنّ المرشد يقرأ للمتروّض في كلّ يوم من أيّام رياضته موعظة من المواعظ العشر، شارحاً مفسّراً بما يلائم عقله ورياضته. أمّا التأملات التي اختارها المطران فرحات من كتاب الرياضة، وقد يشير هنا إلى كتاب رياضات القديس إغناطيوس الذي كان معروفاً في صيغة عربية، فكلّ واحد منها مرّكب من أربعة أقسام يمكن التعمّق في قسمين صباحاً وفي قسمين آخرين بعد الظهر، كما يقول صاحب الرياضة في تعريف الرياضة وضرورتها. أمّا مواضيع التأمل العشرة فهي المواضيع التقليدية، وهي تتوزّع على الشكل التالي:

- التأمل الأوّل: الخلق وسقوط الملائكة وسقوط آدم وانتخاب الحال أو الاختيار.
- التأمل الثاني: تعدّد الخطايا والموت والدينونة وتنظيم الوقت.
- التأمل الثالث: عذاب جهنّم، التوبة، الابن الشاطر، والممارسة

الروحية صباحاً.

- التأمل الرابع: مُلك المسيح، تجسده، ميلاده، وتفسير صلاة الأبنان.

- التأمل الخامس: ختانة الرب يسوع، دخوله الهيكل، حياته الخفية والقداس.

- التأمل السادس: رئاسة المسيح والشیطان وتجارب الشيطان، والعمل في أثناء النهار.

- التأمل السابع: دعوة التلاميذ، التطويبات الثماني، تواضع يسوع، درس الكتب الروحية.

- التأمل الثامن: في ظروف حدوث الآلام، آلام يسوع، فحص الضمير، الاعتراف.

- التأمل التاسع: آلام المسيح، حضوره عند هيرودس، والصليب، ومحبة الله.

- التأمل العاشر: قيامة المسيح من بين الأموات، الصعود، محبة الله، ومحبة القريب.

ويتضح من ذلك أنّ عدد أيام الرياضة الروحية هو عادة عشرة أيام، إلّا أنّ فرحات يشير في الفصل الأول إلى أنّ «أيام الانفراد في الرياضة تكون إما عشرة أيام أو ثمانية أو سبعة أو خمسة أو أربعة، حسبما يراه المرشد موافقاً لعزم المتروّض، وإن عمِلَ المتروّض رياضة عشرة أيام يربح غفراناً كاملاً كما رسم ذلك البابا بولس الخامس»^(١٦). والتأملات العشرة، وهي مادة الصلاة العقلية، فإنّ فرحات قد جزّأ كلّ تأمل منها إلى أربعة أقسام. وبما أنّه أفرد للصلاة العقلية ساعة صباحاً وساعة بعد الظهر، فإنّ المتروّض يستطيع أن

(١٦) جرمانوس فرحات، الرياضة الروحية، نهاية الفصل الأول.

يقوم بالقسمين الأول والثاني صباحًا والقسمين الثالث والرابع في فترة بعد الظهر.

أما التأمل فهو مركّب على الطريقة التالية :

- يقوم المتروّض بالاستعداد الأول التأمّ وهو استعداد لا يتغيّر ويعاد نفسه في أقسام جميع التأملات العشرة على وجه الصلاة التالية: «اللهمّ قدّرني أن أصرف هذه الساعة في رضائك وخدمتك لأجل خلاص نفسي ونموّها في عبادتك». فما يريد المتروّض من ساعة الصلاة العقلية وما يرجوه وما حدّده من غاية هو خلاص نفسه ونموّها في عبادة الربّ.

- الاستعداد الثاني أو المقدّمة الثانية للتأمل فهو على شكل صلاة طلب، أو تصوّر الذات في موقف أو حالة معيّنة أو تذكّر حدث معيّن. وهذا الاستعداد إذ يتغيّر عادةً من قسم إلى قسم، فإنّه يتطلب عمل المخيلة أو الذاكرة أو التصوّر.

- أمّا نقاط التأمل نفسه التي تشكّل إطار الصلاة العقلية فإنّها، على ما يبدو، موزّعة على الشكل التالي:

- يُدعى المتروّض إلى تصوّر أو تذكّر أو سماع الحدث أو القضية أو الحالة التي هي موضوع التأمل فيستعرض سريعًا الوقائع بصورة حسّية عبر النظر أو الإصغاء أو بصورة عقلية عبر إدراك الموضوع وفهمه.

- وبعد إعمال الحسن والإدراك، يُدعى المتروّض إلى المقارنة بين معنى الموضوع وما يوجّهه من بلاغ ورسالة وبين واقع حياته. ففي إطار القسم الخاصّ الثاني من تأمل اليوم الخامس يقوم المتروّض بالتأمل في واقع يسوع في هيكل سليمان حين يقف يوسف ومريم يسوع تقدمةً إلى الله، وبالأحرى كيف أنّ يسوع

قدّم نفسه إلى أبيه، فيدعو فرحات المتروّض إلى التفكير هل هو قدّم شيئاً إلى الله. وأمام هذا السؤال، يُدعى المتروّض إلى موقف التعجّب لأنّه لم يقرب لله شيئاً وبذلك خسر كثيراً. ويستمرّ المتروّض في تطبيق معنى الحدث على حياته فيبحثها على تقديم ما تملكه إكراماً لله، ليصل المتروّض إلى مرتبة الكمال. ثم كثيراً ما يطلب فرحات من المتروّض أن يندم على ماضيه، إذا كان يريد حقاً التجدّد، وكذلك أن يعلن قصده أن يعيش حياة جديدة.

ويمكن القول إنّ أسلوب التأمل (إعمال الحسن والإدراك - فهم معنى الموضوع - التساؤل - موقف التعجّب - البحث على الاقتداء وتطبيق ما يريده الله عبر التأمل - الندامة والقصص) هو الذي يتبعه الراهب جبرائيل في صلاته وتأمله.

- يُختم التأمل عادةً بصلاة الأبانا والسلام والمجد في كلّ قسم من أقسام التأملات العشرة، إلّا أنّ ما نلاحظه هو الحيز الواسع الذي يتركه فرحات للمناجاة أو المخاطبة أو صلاة الطلب، إذ إنّ كثيراً ما تُوجّه الصلاة أو المخاطبة إلى الله نفسه (القسم الأوّل من التأمل الأوّل)، وإلى الثالوث الأقدس (القسم الثالث من التأمل الأوّل) وطلب الشفاعة إلى مريم العذراء والقديسين (القسم الأوّل من التأمل الثاني) والطلب إلى يسوع (القسم الأوّل من التأمل الثالث) إلى الروح القدس والدة الله (القسم الأوّل من التأمل الرابع) ومخاطبة مريم ويوسف (القسم الثالث من التأمل الرابع وهو تأمل في ميلاد سيّدنا يسوع المسيح) والطلب إلى الله نعمة الاقتداء بابنه (القسم الثاني من التأمل السادس) ومخاطبة الرسل (القسم الأوّل من التأمل السابع) والتلاميذ (القسم الثاني من التأمل العاشر).

إن الرياضة الروحية تفرّد مكاناً هاماً للصلاة العقلية، والفصل الخامس منها يورد، بقلم المطران فرحات، بعض التوجيهات بشأنها. فالسيد المسيح نفسه هو معلّم الصلاة العقلية قولاً وفعلًا، وأجزاؤها ثلاثة، أي الفكر والفهم والإرادة، والسيد المسيح أوصى بها القديس أنطونيوس الكبير واقتدى بها نظراؤه، وهذا ما يشير إليه كتاب بستان الرهبان على لسان القديس أنطونيوس نفسه: «صلّ، يبدأ صلاة في خزانة أولًا قبل صلاتك مع إخوانك»^(١٧). ويتابع فرحات قائلاً: «إن الصلاة العقلية انتهت أخيراً إلى القديس إغناطيوس اليسوعي وإلى القديسة ترازيا الكرملية فأوضحا عنها حيثنذ إيضاحاً جلياً وتسلمتها الكنيسة الجامعة وألفت فيها كتباً كثيرة فصارت حيثنذ ضرورة للخلاص ولازمة جداً لكل ذي درجة ورتبة من الناس»^(١٨). ويضيف قائلاً: «إن الرياضة ليست إلّا الصلاة العقلية المندرجة في طيّ التأملات العشرة». ويحدّد فرحات للمتروّض الشروط اللازمة لاستقامة تلك الصلاة كدرس التأمل قبل حصوله، والانتصاب جاثياً أو واقفاً أمام الله، وتلاوة صلاة الاستعداد الأول، ثم ممارسة التأمل بحسب النقاط الموضوعة له وربط التأمل وثماره بإصلاح السيرة، وتحديد فترة التأمل بساعة صباحاً وساعة مساء وإقامة صلوات الختام المعينة.

أما الفصل السادس فإنّه يحدّد الأسباب التي تجعل التأمل أو

(١٧) راجع بستان الرهبان لأباء الكنيسة القبطية، مكتبة السائح، طرابلس (لبنان)، ص ٢٤٩.

(١٨) راجع الرياضة الروحية، الفصل الخامس، ص ٥٣.

الصلاة العقلية صعبًا مع دواء لكل سبب من الأسباب التي تهدد التأمل.

ولافت للنظر في نصّ فرحات تشديده من ناحية على أنّ الصلاة العقلية ليست أمرًا هامشيًا أو مستحدثًا في الحياة الكنسية والروحية والرهبانية، إذ إنه يعيد الأمر إلى السيّد المسيح نفسه وإلى القديس أنطونيوس أبي الرهبان، فيثبت بذلك أنّ هذا الشكل من الصلاة هو تقليد من تقاليد الحياة الروحية. ويشار أيضًا من ناحية ثانية إلى الأهمية التي يوليها فرحات لدور تلك الصلاة في أنها ضرورية لخلاص كلّ ذي درجة ورتبة من الناس. وإذا كانت الرياضة الروحية هي الصلاة العقلية، وإذا كانت هذه الصلاة هي «اقتران العقل بالله تعبّدًا»، بحسب ما يقول التقليد الرهباني^(١٩)، فذلك يعني أنّ الإنسان المسيحيّ المؤمن، وكذلك الراهب، في مطلع القرن الثامن عشر، في عصر أخذت فيه المعارف تنتشر والحرية الفردية تثبت، هو مدعوّ إلى إشباع عقله من الرغبة في الله ليحيا حياته وفقًا لإرادة الله.

ويمكن القول كذلك بأننا لا نستطيع الفصل بين التشديد على الصلاة العقلية وتأسيس الرهبانية اللبنانية آنذاك، إذ إنّ ذلك التأسيس لم يحدث من دون شيء من الإشكالية: من ناحية التقيّد بالتقليد النسكيّ وخصوصًا التقليد الروحيّ المختصّ بالحياة الرهبانية المنتسبة إلى قوانين القديس أنطونيوس، وهي قوانين تشدّد على العزلة والممارسات الزهديّة والتقشّفية والصلاة الجماعية اللفظية والطاعة لسلطة الرئيس والعمل اليدويّ، ومن ناحية أخرى الانفتاح

(١٩) راجع بدايات الرهبانية اللبنانية، تقديم وإعداد الأب جوزف قزي، الكسليك، ١٩٨٨، ص ٢٠٢.

على التقليد الرهباني الغربي الحديث الذي يستند على الحياة الرسولية. وذلك يتمثل في وجود الرهبانية اليسوعية عندئذ في زغربا وطرابلس.

الصلاة العقلية في الرسوم الرهبانية وكتاب «المصباح الرهباني»

في هذا الإطار، نشير إلى أن القوانين والرسوم الرهبانية المختصة بأخوة «الرهبنة اللبانية»، التي أثبتها البابا إقليمنطس الثاني عشر في السنة ١٧٣٢، تضمنت باباً في الصلاة العقلية في ثلاث فقرات حيث يقوم الراهب، «في كل صباح ومساءً، مقدار نصف ساعة أو ساعة في الصلاة عقيب الصلاة اللفظية»^(٢٠). وفي كتاب المصباح الرهباني، وهو من تأليف المطران عبدالله قراعلي، مؤسس الرهبانية (١٦٧٢-١٧٤٢)، الذي يعدُّ شرحاً وافياً وعميقاً لرسوم الرهبانية، فصل في شرح الصلاة العقلية^(٢١) على جانب من

(٢٠) راجع بدايات الرهبانية اللبانية، الكسليك، ١٩٨٨، ص ٢٠٢.

(٢١) بخصوص الباب «في الصلاة العقلية»، من المهم القول إنَّ هذا الباب كان من جملة الأبواب الخمسة عشر التي وُضِعَتْ قانوناً أساسياً للرهبانية في السنة ١٦٩٨. راجع تاريخ الرهبانية المارونية بفرعيها الحلبي واللباني، الجزء الأول ص ٦١-٦٢.

وتجدر الإشارة إلى أنَّ البطريرك عواد كان قد كتب إلى رومة في السنة ١٧٠٧، لافتاً النظر إلى أنَّ الرهبانية المارونية في تنظيمها الجديد تخلّت عن قانون الرهبان الموارنة القديم، فما كان من قراعلي إلا الإجابة بأنَّ الرهبان الموارنة لا يملكون قانوناً قديماً أو حديثاً، بل إنَّ القانون الذي ارتأت الرهبانية الناشئة تمّ جمعه من نصوص كبار الآباء ومؤسسي الحياة الرهبانية. راجع تاريخ الرهبانية، الجزء الأول ص ١٨١. والواقع أنَّ مَنْ يقرأ ويفحص كتاب المصباح الرهباني الذي أنهى قراعلي العمل فيه يجد أنَّ مصدر القانون الرهباني هو روحانية الآباء الشرقيين بوجه عام.

الأهميّة في حياة الراهب الروحيّة وفي حياة تجدّده الدائم^(٢٢). يقول قراعلي: «الصلاة هي اقتران العقل بالله تعبّداً، وهي وصيّة إلهيّة قد جاءت في الإنجيل المقدّس مرّات عديدة وهي ضرورة جدّاً لسير العبادة وخاصّة لرفع التجارب». ويضيف أيضاً أنّ الصلاة هي على ثلاث درجات: «الدرجة الأولى هي جمع العقل مع الله تعالى بتعب كثير، والدرجة الثانية هي جمع العقل مع الله تعالى بتعب قليل، والدرجة الثالثة هي جمع العقل مع الله تعالى من غير تعب البتّة»^(٢٣). والدرجة الأولى هي خاصّة المبتدئين أو الذين تأتي عليهم الأفكار الغريبة بتواتر، فيحصل تعبٌ كثير، لأنّ المصلّي يصارع الأعداء طويلاً لكي يبعد عنه تلك الأفكار، إلّا أنّ طرد تلك الأفكار هو جزء من الصلاة ونوع من أنواع تمجيد الله. وما تجدر الإشارة إليه أنّ الأب قراعلي يعود في إثبات معاني الدرجة الأولى إلى الآباء والنسّاك الشرقيّين، فيستشهد بكتاب بستان الرهبان ويوحنا السلمي وباسيليوس ونيلوس ولا يعرّج على المؤلّفين من الروحانيّة الغربيّة إلّا قليلاً حيث يتحدّث عن القديسة بريجيتا «التي تعبت يوماً من طرد أفكارها كثيراً وحزنت لذلك جدّاً»، إلّا أنّ سيّدة الكلّ مريم العذراء ظهرت لها لتعزيها وتشدّد من عزيمتها^(٢٤).

أمّا ما يميّز الدرجة الثانية، فهي «نعمة الله لمن يمارس تعب الصلاة الأولى»، «تتولّد ليس منها فقط، بل من قتال الآلام وتهذيب كلّ عمل»^(٢٥). أمّا الدرجة الثالثة فهي «نعمة الصلاة وتمام

(٢٢) راجع المطران عبد الله قراعلي، المصباح الرهباني، قدّم له ونشره الأب جرجس موراني الحلبيّ اللبناني، ١٩٥٦، ٣٩٨ ص، الصفحات ٢٧٣-٣٠٦.

(٢٣) راجع الصفحات ٢٧٦-٢٧٧، و٢٨١.

(٢٤) راجع المرجع نفسه، ص ٢٨١.

(٢٥) راجع المرجع نفسه، ص ٢٨٧.

ثمرة تعبها، حيث تدنو «الأفكار الغريبة من عقل المصلي الكامل بالصلاة كعابر الطريق، لا تصارع ولا تقارن، بل تدنو على البعد وتذهب». وواضح أنّ قراعلي لا يستند في شرحه وفي إثبات الشرح إلّا على الآباء الروحانيين الشرقيين، من أمثال السلمي وآمون وآباء البريّة ويعرج أيضًا على الشيخ الروحاني يوحنا الدلياني الذي يؤكّد أنّ صلاة الحركات العقلية لا تثبت إلّا بالانخراط في الله^(٢٦).

أما أعمال الصلاة العقلية فهي سبعة: إستحضار الله، الاستعداد، الشكر، الطلب، التواضع، النشاط والحشمة^(٢٧).

الصلاة العقلية في التقليد الغربي

والواقع أنّ الصلاة العقلية كانت محور اهتمام الروحانيين الغربيين، أمثال القديسين إغناطيوس دي لويولا، وعلى الأخصّ القديسة تريزيا الكرمليّة والقديس يوحنا الصليب، من ناحية شروط ممارستها والتطهير اللازم لذلك. ولقد تحوّلت هذه الصلاة في منتصف القرن السادس عشر وبتأثير من البروتستانتية إلى موقف روحيّ له وقعه في حياة الكنيسة: بما أنّ المصلح لوثر كان يشدّد على حقّ المؤمن في الوقوف أمام الله من دون طلب وساطة الكنيسة الواقعية، فإنّ نوعًا من التأثير حصل على الكاثوليك الذين يمارسون التأمل والمشاهدة، إذ إنهم كانوا يعدّون اختبارهم الشخصي في الصلاة علاقة بالله من دون وساطة، ممّا حدا بالقديسة تريزيا إلى طلب التمييز الروحيّ في أمر حالات المشاهدة العليا. فكانت تساءل هل كانت بعض المشاهدات مبنية على نظر حسّي للوجدان،

(٢٦) راجع المرجع السابق، ص ٢٨٩-٢٩٦.

(٢٧) راجع المرجع نفسه، ص ٢٩٧-٢٩٩.

أم أن الأمر هو مجرد اعتبارات لا أساس لها. إلا أن ذلك لم يكن يمنع القديسة من التشديد على الصلاة العقلية لبناء شخصية الراهب الروحية، أو لتسهيل عمل النعمة في بناء شخصيته. فالاتحاد بالله والنمو الروحي لا يتحققان إلا بواسطة هذا الشكل من الصلاة^(٢٨). يقول الأب بولس فيليب في هذا المجال: في الحياة الرهبانية الديرية، «القراءة الروحية، في الكنيسة الكاثوليكية، هي اجتهاد الذهن في فهم الكتب المقدسة، والتأمل هو السعي الحثيث إلى الحقيقة الكامنة بواسطة العقل. الصلاة هي انشداد القلب نحو الله لإبعاده عن الشرّ واكتساب الخير. والمشاركة هي ارتفاع النفس نحو الله». لكن ماذا يحصل عندما تنعدم شروط الحياة الرهبانية التأملية من صمت وسكون وقراءة روحية مستديمة وانضباط ديري؟ هذا السؤال طرحه أولئك الذين التزموا رسوليًا في حياة المدينة وبين العلمانيين، وأرادوا في الوقت عينه أن يبقوا ملتزمين بتقواهم المسيحية الحارة. هل كانوا يستطيعون الاكتفاء بالصلوات اللفظية الجمهورية كصلاة الفرض؟ فالحياة الروحية التي كانوا يودّون المحافظة عليها دفعتهم إلى الإقرار بأن للصلاة العقلية دورًا أساسيًا في السعي إلى الاتحاد بالله^(٢٩). إنّ واقع الحياة المسيحية في بداية القرن السابع عشر في جبل لبنان، وأمام المتغيرات الاجتماعية والتربوية، أخذ يتطلب بعض التنوع في أشكال الالتزام بالحياة الروحية.

(٢٨) Paul Philippe, op., *L'oraison dans l'histoire*, Paris, éditions du Cerf, راجع

1947, p. 7-52. حول رياضة الأسابيع والصلاة العقلية في التقليد النسكي

السرياني الشرقي، راجع: A. Guillaumont, *Etudes sur la Spiritualité de*

l'Orient Chrétien, Belle fontaine, 1996 pp. 200-202; 218-219

(٢٩) Charles-André Bernard, *Le Dieu des mystiques*, éditions du Cerf, 1994, راجع

«الرياضات الروحية» التي وضعها القديس إغناطيوس دي لويولا

يقول الأب توتل في مقاله في «المشرق»، مقارنة بين كتاب الرياضة الروحية ورياضات القديس إغناطيوس دي لويولا:

«يتبع المطران جرمانوس القديس إغناطيوس في أكثر خطواته. وربما ابتعد عنه في مواضع يعدها اختصاصيو الرياضة جوهرية بالنسبة إلى أهميتها في سياق الرياضة.

حدّد القديس إغناطيوس الرياضة واستعار التشبيه، تعبيراً عن فكرته فيها، من حياة الجندي في السير ومحاربة العدو، دالاً بذلك على ما يريده من المتروّض وهو أن يتجنّد في خدمة الرب.

أما فرحات فيحدّد الرياضة باستعارات دالة على الهدوء والعزلة في حياة الانفراد، فهي في تعبيره «بيت لحم طالب الكمال». وبينما نرى الرياضة في نظر القديس إغناطيوس لا تحثّ المتروّض مباشرة وبإدئ ذي بدء على الكمال، بل على إزالة الموانع التي تحول دونه ودون معرفة إرادة الله وبلوغ الكمال، نرى فرحات يحثّ المتروّض حالاً على الجدّ في سبيل الكمال، كأنه يعرب بذلك التسرّع عمّا حدث في حياته الروحية، إذ إنّه حال دخوله الرهبانية اتّخذ الكمال هدفاً لجهوده، وكان منذ زمان بعيد قد قطع مراحل المبتدئين التي نوّه بها القديس إغناطيوس، أو اجتازها طفرًا ولم يختبر ما اختبره مؤسّس الرهبانية اليسوعية من المصاعب والعقبات في تحوّل من حياة الجنديّة في العالم إلى حياة التجنّد في خدمة النفوس»^(٣٠).

(٣٠) راجع الأب فردينان توتل، «جرمانوس فرحات العامل في خدمة النفوس»، مجلة المشرق، الجزء ٣٢ (١٩٣٤)، ص ٢٦٣.

أصاب الأب توتل في وصفه رياضات القديس إغناطيوس وكذلك رياضة المطران فرحات، وقوله إن فرحات يتبع القديس إغناطيوس في أكثر خطواته، وربما ابتعد عنه في مواضع يعدها اختصاصيو الرياضة جوهريّة، هو صحيح. فأين كان الاقتراب وأين حصل الابتعاد؟

لا شكّ في أنّ المطران فرحات قرأ رياضات القديس إغناطيوس قراءة متمنّنة وكان على معرفة عميقة بها، على الأقلّ عبر الصيغة التي كان الأب بطرس فروماج قد نقلها إلى العربيّة. وعندما نقارن بين صيغة الرياضات الحاليّة ونشرتها القديمة، تلك التي نشرها فروماج، نرى فوارق عديدة بينهما. فالأب فروماج (١٦٧٨-١٧٤٠)، رئيس الرهبانيّة اليسوعيّة في الشرق بين ١٧٢٧ و ١٧٣٠، استخرج الرياضات من اللاتينيّة ونقلها إلى العربيّة استنادًا إلى نصّ يحتوي على مقاطع الرياضات الأساسيّة، إلّا أنّه يتضمّن الكثير من الشرح والتعليق التقويّ الوعظيّ الإرشاديّ المضاف إلى الأساس، بغضّ النظر عن بعض الصلوات المعروفة. وحتىّ ترجمة الأب خليل إدّه اليسوعيّ والخوري يوحنا طنّوس اللبنايّ لرياضات القديس إغناطيوس، وقد تمّت طباعتها في السنة، لم تكن ترجمة كاملة، بل إنّهما قالّا في المقدّمة: «لم نعرّب الترجمة اللاتينيّة حرفًا بحرف لعدم الفائدة في ذلك وإنّما حرصنا على تأدية المعنى بأعظم ما يمكن من الدقّة»^(٣١). أمّا النصّ الحاليّ فإنّه يستند، بوجه دقيق، إلى النصّ الرسميّ الذي أصدره في السنة ١٨٣٥ رئيس الرهبانيّة اليسوعيّة، الأب روتان، وقد أصبح ومنذ ذلك الوقت النموذج

(٣١) راجع مقدّمة الرياضات الروحيّة للقديس إغناطيوس دي لويولا، المطبعة الكاثوليكيّة، ١٩٣٦.

المرجعى لكل الترجمات، حتى ولو عاد بعضها إلى المخطوطات الأولى لسنوات ١٥٤١-١٥٤٨.

في المختصر، تظهر هيكلية الرياضات الروحية بحسب القديس إغناطيوس كالتالي:

- فوائد عامة للمتروّض والمرشد تُظهر أنّ المتروّض هو الأساس في الرياضات الروحية، ودور المرشد هو دور الشاهد المرافق، لا الموجّه، بحيث إنّ الموجّه هو الله والروح القدس وحده. ويلبي الفوائد طرق فحص الضمير.

- التأمل في المبدأ والأساس: الإنسان لا يستطيع السعي إلى الله إن لم يمرّ ذلك السعي عبر العالم المخلوق وعبر احترام عميق لهذا العالم، ولا التزام في العالم من دون أن يكون ذلك ثمر اكتشاف إرادة الله. محبة الله تتم في صلب المخلوق، والمخلوق ليس مجرد وسيلة أو أداة.

- في الأسبوع الأول، يختص المتروّض ممارساته لفحص ضميره والإقرار بخطاياها والتفكير فيها والتوبة.

- الأسبوع الثاني يفتحه القديس إغناطيوس بمشاهدة الملك الأزلي، بالمقارنة مع الملك الزمني. وتصميم رياضات هذا الأسبوع وتأملاته تصبّ في الاقتداء بالمسيح والسير معه والتجند له، وخصوصًا عبر التأمل في الرايتين، الواحدة للمسيح والثانية للوسيفيروس عدوّ الإنسان. وبعد التأمل في التجرد الأسمى (رقم ١٤٩)، يستطيع المتروّض الدخول في عملية انتخاب الحال الذي يريدّها التزامًا لحياته من أجل المسيح، وهذا الأمر يسيطر بوجه واضح على ماجريات الأيام الأخيرة من الأسبوع الثاني، وهو أمر أساسي في الرياضات. فبعد التأمل لاختيار

درجة التواضع الأسمى (الأرقام ١٦٥-١٦٨)، يكرس القديس إغناطيوس عدّة صفحات (الأرقام ١٦٩-١٨٩) لموضوع الانتخاب الذي يعتبره محورًا للمتروّض الذي يسعى إلى تكريس نفسه في خدمة الربّ. لا شك أن إصلاح النفس وكمالها هما أساسيان منذ بداية الرياضة وحتى آخرها، إلا أن السير وراء يسوع لحمل رسالته، أي خلاص الأنفس أو الحياة الرسولية، هو بُعد مركزي في الرياضة. فالخروج من وحل الخطيئة يؤدي إلى الالتزام بنور محبة يسوع المخلّص، أي برسالته التي أتى بها من الآب.

أما الأسبوع الثالث فهو مخصّص للمشاهدة والتأمل في أسرار حياة يسوع المسيح، من ذهابه من بيت عنيا حتى الموت على الصليب (١٩٩-٢٠٩). ويُختتم هذا الأسبوع بقواعد لتنظيم النفس في الطعام، حيث تركز النفس قواها على الطعام الحق، الإفخارستيا، ليكون عونًا لها في جهادها الرسولي.

الأسبوع الرابع خصّصه القديس إغناطيوس للتأمل في أسرار قيامة الربّ من بين الأموات وثمار هذه القيامة في النفس التي ترى كلّ شيء بعد الآن عبر المحبة التي أحبّ بها الله خليقته في ابنه الحبيب. ولذلك تبدو المشاهدة لنيل هذه المحبة من جانب المتروّض ركنًا أساسيًا في ختام الرياضة. فهذه المشاهدة تستعيد كلّ المشاهدات السابقة، إذ إن الغاية هي أن تسعى النفس إلى الله فتجده، لا برفض الأشياء المخلوقة وكأنّها هالكة ولا بواسطة هذه الأشياء وكأنّها مجرد وسيلة، بل في كلّ شيء من هذه الأشياء بتقديرها حق قدرها ولأنّها من الله، بالتزام توجيهها نحو الله.

ولا بدّ أيضًا من الإشارة إلى القواعد التي يعرض لها القديس

إغناطيوس بشأن التمييز وتمييز الأرواح، في ما يتعلّق بالأسبوع الأول والأسبوع الثاني بوجه خاصّ، ثمّ تلك القواعد التي تعالج موضوع الشعور الصحيح «الذي لا بدّ له أن يكون شعورنا في الكنيسة المجاهدة». أمّا بشأن الصلاة، والصلاة العقلية تحديدًا، فإنّ القديس إغناطيوس يعرض ثلاث طرق لها، ويبدو أنّ الطريقة الثانية هي التي تعبّر عن ماهية الصلاة العقلية بوجه حصريّ.

ماذا استوحى فرحات من «الرياضات الروحية» التي كتبها القديس إغناطيوس؟

أمّا رياضة المطران فرحات الروحية فإنّها استوحت ما استوحت من المادّة المتوافرة في رياضات القديس إغناطيوس وأخذت منها الكثير واقتبست ما اقتبسته من مواضيع التأمل. إلّا أنّ الغاية التي وضعها فرحات من رياضته تختلف اختلافًا هامًا في شأن القصد الذي وضعه القديس إغناطيوس. فالمطران فرحات يركّز على خلاص النفس ونموّها وكمالها، وهو يفترض أنّ النفس قد انتخبت المسيح وهي من جسده. لذلك جاء موضوع انتخاب الحال هامشيًا ولتذكير المؤمن بأنّه انتُخب للمسيح فقط وأنّ عملية إصلاح سيرته في حال أنّه ابتعد عن الحالة التي انتُخب لها هي واجب عليه. من هذه الزاوية، فالرياضة الروحية تصلح للراهب والمبتدئ والكاهن والأسقف والعلمانيّ على حدّ سواء، لأنّ كلّ واحد من هؤلاء هو في حالة يُفترض أن يكون ملتزمًا فيها الاقتران بالمسيح.

ويركّز المطران فرحات في رياضته على هذا الأمر عندما يذكر المتروّض بالدرجات التقليدية الثلاث، أي التطهير والتنوير

والاتحاد، فيقوم المؤمن بتحديد الموقع الذي وصل إليه في درجات سلم الكمال. ولافت للنظر أنّ تحديد فرحات لمضمون الدرجات يُظهر بوجه جليّ أنّ المؤمن الراهب أو الكاهن مدعوّ إلى الدخول في حياة كنسيّة تقويّة، تغمرها المحبة والحضور الإلهي. فدرجة الاتحاد ليست دعوة إلى الانخراط والطيران في أجواء مشاهدة كائنات اللاجسميّة والروحانيّة، بل إنّ الاتحاد هو عيش ما تطلبه الكنيسة وممارسة الأسرار والتمسك بمختلف الفضائل من تواضع واقتداء بحياة القديسين والسيد المسيح^(٣٢).

وعلى صعيد التصميم العامّ الذي بُنيت عليه الرياضة، فإنّ فرحات ألف رياسته لعشرة أيّام على أقصى حدّ، في حين أنّ القديس إغناطيوس قد ألّفها لأربعة أسابيع أو لشهر من الزمن، يمكن اختصارها بثمانية أيّام، كما هو دارج. إلّا أنّ تصميم إغناطيوس في أربعة أسابيع محدّدة له غايته وهي إعداد المتروّض لأخذ قرار أو انتخاب حالة لحياته في ختام الأسبوع الثاني.

أما بخصوص دور المرشد، فإنّ الاختلاف واضح بين إغناطيوس دي لويولا وجرمانوس فرحات: فالأوّل يجعل منه شاهدًا ومرافقًا لأنّ الروح القدس هو الذي يُرشد المتروّض، في حين أنّ الثاني يجعل من دور المرشد دورًا أساسيًا. فالمرشد هنا هو الكاهن، لا بل أكثر، هو الأب الروحيّ، وعلى المتروّض أن يسمع عظامه ويطلب توجيهاته في ما يختصّ بالتأمّل اليوميّ في الأيّام العشرة من الرياضة. وهذا الأمر يتوافق مع المنزلة التي يتبوّأها الأب الروحيّ أو المرشد في التقليد الرهبانيّ الشرقيّ، وخصوصًا القبطيّ والسريانيّ.

(٣٢) راجع الرياضة الروحيّة، فصل «درجة الاتحاد»، ص ٦٧.

وقليلاً ما يذكر المطران فرحات خلاص الأنفس، كمهمة ورسالة، يتحمل أعباءها المتروّض، وهو بذلك يبدو أقرب إلى التقليد الروحيّ الشرقيّ بوجه عامّ منه إلى رياضات القديس إغناطيوس التي تذكّر بالبعد الرسوليّ الذي يتّسم به الالتزام المسيحيّ منذ التأمل الأوّل في «المبدأ والأساس». أمّا فرحات، وإن ركّز على محبة القريب، بعد تركيزه على محبة الله، في ختام رياضته، فإنّه يشدّد على أن لا كمال إلّا في الله ومنه، إذ إنّ هو الكائن الأسْمَى، وإنّ محبة القريب ليست سوى العلامة بأنّ المؤمن غير خالٍ من محبة الله.

«المبدأ والأساس» والتأمل «في الإيجاد»

في هذا الإطار، فإنّ المقارنة بين «المبدأ والأساس» في رياضات القديس إغناطيوس والقسم الأوّل «في الإيجاد» من التأمل الأوّل في الرياضة الروحيّة تُظهر الاختلاف بين الاثنين. فمؤلف الرياضة الروحيّة يستخدم مصطلحات القديس إغناطيوس والمادة الروحيّة اللاهوتيّة التي هي إرث من اللاهوت الروحيّ الغربيّ، إلّا أنّ المطران فرحات لا يتحدّث عن خلق الإنسان من أجل تسييح الله وخدمته كما هو وارد في «المبدأ والأساس»، بل يكتفي بمحبة الله وتمجيده ليتمجّد الإنسان في الملكوت. والأمر الثاني يتعلّق بالموقف من الخلائق: ففي حين أنّ إغناطيوس يشير إلى أنّ الإنسان مدعوّ إلى عدم الانحياز لأيّة خليفة من الخلائق في كلّ ما هو جائز لحرّيّة الإرادة وغير محظور عليها، فإنّ فرحات يصوّر الإنسان متعبداً للخلائق، فلم يفكرّ بإنعامات الله عليه، بل إنّ فضل الخلائق على باربيها لعبادته إيّاها. ولذلك عليه أن يردّ الأشياء إلى أصولها، أي أن يستعمل الخلائق واسطة في سعادة غايته. الاختلاف هنا شكليّ

في التعبير، إلا أن فرحات يوافق إغناطيوس في أن العلاقة بالله لا بد أن تمرّ بعلاقة صحيحة بالخلقة. يرى فرحات الخلقة مجرد واسطة في حين يعتبرها إغناطيوس الواقع الذي تنمو فيها ومن خلالها العلاقة بالله.

الرياضة الروحية، من وثيقة روحية من الماضي إلى نصّ معاصر

تشكّل الرياضة الروحية اليوم مجرد وثيقة تاريخية روحية حفظتها خزائن المخطوطات في ملفّ النسيان، مع العلم، نظرًا إلى تداولها لأجيال متعاقبة، بأنها كانت مرجعًا روحياً ونصًا أساسيًا للربان في رياضتهم الروحية، إذ إنها كانت الحاشية التي تزود المتروّض بالتوجيهات والنقاط الأساسية الصالحة للدخول في الرياضة الفردية وحتى الجماعية. هذه الرياضة في نفحتها وتوجّوها المنطلق من مادة روحية غريبة والمنغرس في تراب التقليد الروحي الرهباني الشرقي هي نوع من الدليل للمتروّض في مسيرة لقاء ربه، ليصلح سيرته وينمو نموًا روحياً ويرقى في درجات الكمال. فعبّر التأملات الوجيزة، ذات المصدر الكتابي الواضح، يدخل المتروّض في إطار مدرسة التأمل والصلاة العقلية، ويفترق فرحات هنا عن القديس إغناطيوس، إذ إنه يكتفي بمصطلح التأمل والصلاة العقلية، في حين أن القديس إغناطيوس يتحدث عن المشاهدة، مشاهدة الله عاملاً في عبده، وهذه المشاهدة لها بُعد تصوّفي واضح. إلا أن غاية فرحات، على غرار غاية القديس إغناطيوس، تحدّد في جعل المتروّض مدرّكًا واقع ذاته كما هي، ذاته الخاطئة المفترقة عن الله والمدعوّة إلى الخلاص. فالتأمل والصلاة العقلية ليسا مجرد صلاة لفظة فردية أو جماعية، بل هما امتحان للنفس وترويض لها في اتباع طريق الرب، لا طريق الأنانية

والشقاء. في الرياضة الروحية، أكانت من إغناطيوس أو من فرحات، يقف الإنسان، بواسطة التأمل في أسرار حياة المسيح، من ميلاده حتى موته وقيامته، أمام الله وحده وأمام كلمته التي هي مصدر الندامة الحق والإصلاح والاتحاد بالله.

وبالرغم من أن هذا النص، نص فرحات، هو من مطلع القرن السابع عشر، لأنه أتبع طريقة تعتمد على الكلام البسيط والشرح القليل ولأنه لا يعتمد على العظات المطولة، ولأن ما يتيغيه هو أن ينكشف الإنسان كفره أمام ربه وأمام كلمات الكتاب المقدس يحاسب نفسه ويروضها وبالتالي ينمو كشخص حر أمام الله، فإن الرياضة الروحية تبدو نصًا معاصرًا لنا، مفيدًا، لا كمجرد قراءة روحية، بل كنص يتطلب منا الدخول في اختبار وفي امتحان لما يشكل شخصيتنا اليوم أمام الرب.

وما يساعد في دخول هذا الاختبار هو ذلك الأسلوب السهل الممتنع، العالم بخفايا اللغة العربية ومصطلحاتها القدسية والروحية. «إن الرياضة هي بيت لحم للمطالب الكمال المسيحي، ومعنى بيت لحم بيت الخبز لأن الرياضة مكان تنتهي فيه زوادة المسافرين نحو مدينة السماء في طريق الكمال المسيحي» (من العظة الأولى، في ماهية الرياضة).

نموذج بالكرشوني من مخطوط دير البنات رقم ١٥٧
حيث تقع الرياضة الروحية:
الصفحات ٨٩ حتى ٩١ والصفحات ١٦٠ حتى ١٦٣ .

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

[illegible]

[illegible]

[illegible]

الحسين لا اله الا هو

[The page contains dense handwritten Arabic script, likely representing the same text as the previous page.]

[illegible][illegible]

نصّ
الرياضة الروحية
أو

«الحاشية في تدبير رياضة المتروّضين»

وضعها جبرائيل فرحات الراهب اللبناني

[]: المعكوفان يشيران إلى كلمة أضافها المحقق ليستقيم المعنى .

-: ناقص .

+: زائد .

ح: كما ورد في النصّ الذي نشره الخوراسقف بطرس حبيقه .

م د ب: كما ورد في مخطوط دير البنات التابع للرهبانّة اللبنانيّة المارونيّة .

نصّ الرياضة الروحيّة أو «الحاشية في تدبير رياضة المتروّضين»

وضعها جبرائيل فرحات الراهب اللبناني

ومذ^(١) فهذه حاشية في تدبير رياضة المتروّضين وضعها
جبرائيل فرحات الراهب اللبناني لإرشاد المرشدين والمرشدين^(٢)
توضح ما أثبتته معلّموا الرياضات الروحيّة من سلوك المتروّضين في
رياضاتهم، تتضمّن مقدّمة وأحد عشر فصلاً وعشرة تأملات
وخاتمة، راعبًا بوضعها^(٣) لأجل^(٤) فائدة المستفيدين ودعاء
المرشدين بالرحمة والمغفرة يوم الدين لأذلّ^(٥) المفيدين وأجلّ
المفتّدين^(٦).

(١) ح: ويعد.

(٢) ح: والمرشدين.

(٣) ب: يوضعها.

(٤) ح: ناقص.

(٥) ح: ناقص.

(٦) ح: أم.

المقدمة

في تعريف الرياضة وضرورتها

الرياضة هي الانفراد مع الله عن تعلقات العالم وما فيه. وغايتها هي وصول النفس إلى غايتها التي هي الكمال المسيحي، الواجب طلبه وإدراكه على كل مسيحي حسب رتبته ودرجته سواء كان كاهنًا أو^(١) راهبًا أم عزيبًا أم مزوجًا مذكرًا^(٢) أم مؤنثًا^(٣). وأساس^(٤) هذا الكمال المسيحي المطلوب ضرورة هو امتلاك محبة الله الواجب المحبة والمحبوب فوق كل شيء في الأرض والسماء. فإذا أردت الوصول إلى هذه المحبة التي هي أساس هذا الكمال المسيحي يلزمك شيان:

الأول: أن تعرف الله لكي تعرف تحبه، لأنه كيف يمكن محبة الله^(٥) من لا تعرفه. على هذا المعنى يشير يوحنا الحبيب قائلاً: «كيف عليك أن تحب الله الذي لا تراه»^(٦).

الثاني: أن تعرف ذاتك لتلتزم بمحبة الله الذي اعتنى بخلاصك

(١) ح: ذكرًا.

(٢) ح: أنثى.

(٣) ب: غير مفهومة في الأصل، ح: وأساس.

(٤) ح: إين.

(٥) ح: ناقص.

(٦) راجع يو ٢٠/٤.

حين أحبك وأنت إنسان ترابيّ دنيء^(٧).

وهذان الشيطان متوقّفان على ممارسة الرياضة لأنك بها تبلغ إلى معرفة الله ومعرفة ذاتك. ولهذا جمعتُ عشرة تأملات مختصرة من كتاب الرياضة تستعملها^(٨) في أيّام رياضتك. يشتمل كلّ تأمل منها على أربعة أقسام، لكلّ قسم معنى يخصّه، تصليّ صباحًا قسمين وعشيّة^(٩) قسمين.

(٧) راجع قور ١٥/٤٧.

(٨) ح: استعملها.

(٩) ح: عشاء.

الفصل الأول

في أن كيف يصنع الإنسان الانفراد
في الرياضة وفي كمّية أيام^(١) هذا الانفراد

إذا طلب الإنسان الرياضة يلزمه أن يفرد في مكان معتزل يتدبّر فيه على يد كاهن تقّي يرشده في إصلاح سيرته الماضية والحاضرة والمستقبلية حيث إنّه يعزل عقله وفكره وقلبه عن كلّ اهتمام دنيويّ ويعد ذاته كأنّه لم يبقَ في الوجود، إلّا هو وحده والله في السماء ومرشده في الأرض. وأمّا باقي الموجودات، فقد ارتدّت إلى العدم. وإلى هذا المعنى يشير الله مخبرًا عن النفس على لسان هوشع النبيّ: «إني أتملّقها وأخرجها إلى البريّة وأخاطب قلبها»^(٢) لأنّ الإنسان إذا خرج إلى برّة الانفراد منقطعًا عن خلطة العالم أياّمًا، واتّخذ له مرشدًا يخاطبه عن لسان الله بالأمور الروحيّة متدبّرًا منه بما^(٣) يخصّ إصلاح النفس من شوائب الرذائل ويهذبها بمناقب الفضائل، تعرفُ النفس حينئذ الله فتخاطبه بلسان المحبة الكاملة وتعلو^(٤) على ذاتها بمعرفتها لها^{(٥)(٦)}، فلم تكن تصلح إلّا له ولم

(١) ح: ناقص.

(٢) راجع هو ١٤/٣.

(٣) ح: فيما.

(٤) ب: ناقص.

(٥) ح: له.

(٦) ح: زائد: وتنحطّ عن الله بمعرفتها ذاتها.

يكن يصلح إلّا لها . وأيّام هذا الانفراد في الرياضة تكون إما عشرة
أيام أو ثمانية أو سبعة أو خمسة أو أربعة حسب ما يراه المرشد
موافقًا من عزم المتروّض . وإن عمل المتروّض رياضة عشرة أيّام
يربح غفرانًا كاملاً كما رسم ذلك البابا بولس الخامس^(٧) .

(٧) البابا بولس الخامس (من ١٦٠٥ إلى ١٦٢١) أعلن سقوط غفرانات قديمة
وقيام غفرانات جديدة في البراءة البابوية في ٢٣ أيار ١٦٠٨ .

Cf. Vacant et Mangenot, *Dictionnaire de Théologie Catholique*, T. XII, p. 27,

Paris, 1935.

الفصل الثاني في ما يلزم المتروّض

إذا طلب الإنسان الرياضة واعتزل في مكانٍ منفرد على يد أحد المرشدين الماهرين يلزمه سبعة أمور:

أولاً: يلزمك يا أيّها المتروّض أن تتخذ لك موضوعاً يلزمك في تقديس سيرتك وكمالك، وابنٍ عليه تأملاتك وتلاواتك الروحية واكتبه من أول الرياضة في كلّ جزء^(١) واعرضه على مرشدك واكتب تحته ما يضادّك فيه وما يساعدك عليه^(٢).

ثانياً: إتخذ لك شفيعاً يساعدك في إتمام قصدك وهي^(٣) مريم العذراء ومار يوسف وملاكك الحارس والقديس سميتك. وعيّن لكلّ منهم صلاة خصوصيّة كلّ يوم.

ثالثاً: رتب أمورك كلّها أيام انفرادك من جهة الأكل والسكوت وضبط الحواسّ، فلا تخرج من مكانك إلّا في الضرورات ولا تخاطب غير مرشدك وأقم لك خادماً يخدمك في لوازمك في وقت معيّن.

رابعاً: اتقن فروض صلواتك وقّداسك بتمهّل وتفهم واحفظ فكرك من الطياشة بكلّ جهدك في الصلاة وغير الصلاة.

(١) ح: في دفتر.

(٢) ح: وما يساعدك عليه.

(٣) ح: وهو.

خامسًا: ليكن عندك الصليب والإنجيل المقدمين لك. لاقتداء بالمسيح^(٤) وغيره من الكتب الروحية المناسبة إن أمكنك لتساعدك على إتمام الرياضة الذي قصدته^(٥).

سادسًا: متى زارك مرشدك اتّخذه بمتزلة المسيح وأطّعه كالنسيح، ويكون لك فيه إيمان وثيق وقبّل الأرض أمامه جائيًا على ركبتك وإن أمكنك قبّل قدميه بورع واحتشام وأنت مكتوف اليدين وكن أمامه كمريم المجدلية^(٦) أمام النسيح.

سابعًا: إكشف له أفكارك الصالحة والطالحة بالتدقيق مع السذاجة والبساطة، وأوضح له أسبابها. وإن كان طبعك كثير الشكوك، فأخبره بذلك واقبل ما يدبّر بك به واتّخذه كأنه من السيد المسيح وأطّعه طاعة عمياء.

(٤) ح: ناقص كتاب الاقتداء بالمسيح.

(٥) ح: على إتمام ما قصدته من الرياضة.

(٦) ح: راجع متى ١٢/٢٦.

الفصل الثالث في أثمار الرياضة

إن الثمار المطلوبة من الرياضة ثلاثة:

أولاً: إستتصال الرذائل لا سيّما الرذيلة المنغلب إليها^(١) أكثر. ولهذا يلزمك أن تطلع مرشدك عليها ليداويها، وتأمل مدققاً عن أسبابها لتقطعها، لأنّه من المحال أن تتخلّص منها وأنت واقع في سببها.

ثانياً: إمتلاك الفضائل لا سيّما الفضيلة المحتاجها^(٢) أكثر لتستقنيها^(٣). وتأمل مدققاً في أسبابها لتتوصل إليها بها لأنّ أسباب الفضيلة لا ممتلكها [هي] بمنزلة الآلة الصانعة. فمهما كان الصانع ماهراً في صناعته فلا يمكنه إبراز الصناعة من القوّة إلى الفعل^(٤) إلّا بالآلة. هكذا حكم الفضيلة فتنبّه.

ثالثاً: الثبات على ما امتلكته من استتصال الرذيلة وامتلاك الفضيلة لا في الرياضة فقط بل بعد خروجك منها أيضاً لأنّ هذه نتيجة الرياضة وفائدها وإلّا فإنّها تكون باطلة خالية من الثمرة فلا يوثق بفائدة الشجرة إذا كانت مزهرة بل يوثق بفائدتها إذا عقد الزهر

(١) ح: لها.

(٢) ح: المحتاج إليها.

(٣) ح: ناقص.

(٤) راجع ١ يو ٢/٥-٦.

www.christianlib.com
بالثمر. وهذا لا يمكنك إلا بالممارسة اليومية لأن العلم الذي تكون
تعلمناه نظريًا كان أو عمليًا لا يثبت فينا إلا بالدرس المتواتر^(٥)
والعمل المترادف يومًا فيومًا.

(٥) ح: المؤثر.

في ما هو^(١) الذي يُفسد أثمار الرياضة

الأمر التي تُفسد أثمار الرياضة ستة :

أولاً : التشاغل بالهواجس الباطلة في مدة الرياضة لعدم صبرنا وثباتنا .

ثانياً : إحتقار نصائح المرشد وعدم استشارته وإخفاء أفكارنا عنه .

ثالثاً : الاعتماد على صناعتنا وعلمنا وقوة عقلنا لا على نعمة الله وإرشاد المرشد .

رابعاً : إهمال الأسباب التي تفيدنا ترك الرذيلة وامتلاك الفضيلة .

خامساً : إهمال الأمور السبعة التي ذكرناها هنا في الفصل الثاني .

سادساً : عدم ممارسة ما استفدناه من الرياضة بعد خروجنا منها .

حقاً إنّ المتروّضين في هذه الأمور الستة يعدمون فوائد الرياضة من تلقاء ذاتهم لا غير، فليس لهم أن يلوموا مرشدهم .

(١) ب: علّمنا هنا .

في كيفية ممارسة الصلاة العقلية

إنَّ معلِّم الصلاة العقلية أولاً هو السيّد المسيح فقد علّمناها بالقول والفعل. أمّا القول^(١) فهو كما أمرنا قائلاً: «متى صلّيت فادخل مخدعك واغلق بابك عليك»^(٢) وصلّ لأليك سرّاً^(٣). وأمّا الفعل^(٤) فهو لما صلّى في البستان ليلة آلامه، فإنّه افكر أولاً بمشيئة أبيه السماوي، وعرف أنّ مشيئته تريد منه أن يموت عن خلاص العالم، فاطاع حينئذ أباه بقوله: «لا تكن مشيئتي بل مشيئتك»^(٥) وهذه هي أجزاء الصلاة العقلية الثلاثة، أي الفكر والفهم والإرادة.

فافتكر أولاً بالموضوع الذي اتّخذته^(٦) وهذا هو الفكر. ثمّ تصوّره بفكرك شيئاً فشيئاً. وتذكّر جميع متعلّقاته بأسبابه وهذا هو الفهم، فإن رأيت موافقاً الخلاص فاقصد افتعاله^(٧). وإن رأيت مهلكاً فتجنّب، وهذه هي الإرادة. ثمّ إنّ السيّد المسيح أوحى^(٨) بهذه

(١) ح: بالقول.

(٢) ح: ناقص.

(٣) راجع متى ٦/٥-٦.

(٤) ح: بالفعل.

(٥) راجع لو ٢٢/٤٢.

(٦) ح: أخذته.

(٧) ح: فعله.

(٨) ح: أوصى.

الصلاة العقلية: أولاً إلى القديس أنطونيوس الكبير وأقندي به نظراؤه حتى انتهت أخيراً بالتقاليد^(١١) إلى القديس إغناطيوس اليسوعي^(١٢) وإلى القديسة تريزيا الكرملية^(١٣)، فأوضحا عنها حيثنذ إيضاحاً جلياً وتسلمتها منهما^(١٤) الكنيسة الجامعة. ألفت^(١٥) فيها كتب كثيرة فصارت حيثنذ ضرورية للخلاص ولازمة جداً لكل ذي درجة ورتبة من الناس، حتى قال أحد العلماء القديسين «إنه لمن الممتنع أن يخلص الإنسان خلواً من الصلاة العقلية لأن الإنسان بواسطتها يشعر بسماجة خطاياها ويعرف أنه خسران إلهه فيرتد عن شره تائباً وإلا فكيف يمكنه أن يعرف ذلك بغير إدراك الفهم وذوق العقل بالتأمل، هذا محال»^(١٥). ينتج من ذلك أن مالك الصلاة

(٩) ح: بها.

(١٠) ح: بالتقليد.

(١١) القديس إغناطيوس دي لويولا (١٤٩١-١٥٥٦)، أنشأ مع رفاق له الرهبانية اليسوعية ودون في كتيب «الرياضات الروحية» خبرته الروحية، فلاقت صدى بعيداً كطريقة حياة روحية (راجع كتاب الرياضات الروحية للقديس إغناطيوس دي لويولا، نقله إلى العربية الأب صبحي حموي اليسوعي، بيروت، ١٩٨١).

(١٢) القديسة تريزيا الكرملية أو الأفيلية (١٥١٥-١٥٨٢)، عملت على إصلاح أديرة الرجال والنساء الكرملية. لها مؤلفات متعددة في الحياة الرهبانية وفي إصلاح السيرة الروحية. وكتب السيرة، وطريق الكمال والمنازل تؤلف ثلاثية أساسية متكاملة في مؤلفات القديسة تريزيا، هدفها إصلاح النفس وقيادتها من درجة إلى درجة، وبفضل اندفاع العقل ونعمة الروح القدس، إلى الغاية التي خلقت من أجلها ألا وهي تسبيح الله وتمجيده، وبذلك يتحقق الكمال. (راجع على سبيل المثال كتاب المنازل، ترجمة أنطوان سعيد خاطر، بيروت ١٩٩١، تراث الكرمل).

(١٣) ح: منهما.

(١٤) ح: وألفت.

(١٥) لم نستطع الاهتداء إلى مرجع هذا القول.

العقلية هو مالك عنوان خلاصه^(١٦) وبالنتيجة أن من المسخيين
للسعادة الأبدية. فالرياضة إذا ليست إلا الصلاة العقلية المندرجة في
طبي التأمّلات العشرة الآتي ذكرها فيلزمك في ممارستها خمسة
أمور:

أولاً: أن تدرس التأمل، الذي تريد أن تصلّيه، بتفهّم، وذلك
قبل الصلاة بمهلة مناسبة ليُرسَم معناه في عقلك.

ثانياً: إنتصب أمام الله جاثياً أو واقفاً حسبما تراه الأوفق لك
واستحضره تعالى بإزاء عينيك كأنك ناظر إليه وهو ناظر إليك،
وارسم إشارة الصليب المقدّس ثمّ قبل الأرض، واتل الصلاة
الربّانية واغفر لمن أساء إليك واندّم ندامة كاملة ونزه فكرك وعقلك
عن كلّ ما يُرى وما لا يُرى وسَمّر عقلك وفكرك في الله وحده
واعتقد الآن أنك^(١٧) مخاطب الله ربّ الجنود.

ثالثاً: إعمل الاستعداد قبل التأمل الذي درسته واستقصيته
استقصاءً بليغاً واطلب من الله مع داود النبي قائلاً: «اللهمّ أُنِرْ
ظلماتي»^(١٨) واتل هذه الصلاة الوجيزة: «اللهمّ قدّرني بنعمتك أن
أصرف هذه الساعة في رضاك وخدمتك»^(١٩) مع خلاص نفسي
ونموها^(٢٠) في عبادتك^(٢١)، وهذه الصلاة تُسمّى الاستعداد الأول

(١٦) ح: الخلاص.

(١٧) ح: ناقص.

(١٨) ح: ظلمتي.

(١٩) راجع الرياضات الروحية للقديس إغناطيوس دي لويولا، رقم ١٢.

(٢٠) ح: وانمها.

(٢١) يحدّد القديس فرنسيس السالسي (١٥٦٧-١٦٢٢) في كتاب المدخل إلى
العبادة، القسم الأول، أنّ العبادة الصحيحة هي فضيلة، وهي تغترض حبّ
الله، بل ليست سوى حبّ الله الصريح ونحوّ على حفظ القوانين والرسوم=

www.christianitylib.com ويلزم تكرارها في بدء كل قسم من أقسام التأملات. ثم إننا لا نطلب الخشوع والدموع وارتفاع العقل وقت التأمل بمقدار ما يُطلب ثبات العزم والقصد على ترك الرذيلة وامتلاك الفضيلة. لأن الأول ليس هو بضروريّ كالثاني الذي هو ثمرة التأمل وبالنتيجة ثمرة الرياضة بل ثمرة الحياة الأبدية فابحث عنه لا عن غيره، فيه^(٢٢) حصل اللصّ اليمين على الخلاص^(٢٣). وشاول لم يفده خشوعه ودموعه^(٢٤). وتذكّر آدم الجدّ الأول من أيّ ارتفاع هبط^(٢٥).

رابعًا: إبتدئ في أقسام التأمل قسمًا فقسمًا، وتأمله جيّدًا ناظرًا إلى ثمرته كما تقدّمنا فقلنا الآن لتجنّبها يانعة من درقل الهديد الأخضر^(٢٦). ووجّه ما تتأمله نحو موضوع رياضاتك^(٢٧) المبنية على إصلاح سيرتك ولا يكن لك اعتناء في تأملك إلّا أن كيف تقنع إرادتك برذل الشرّ وطلب الخير لنيل الخلاص لأتّه ضروريّ. كرّرت عليك مرّات ولا أزال أكرّره. ومتى رأيت الله^(٢٨) حرّك إرادتك نحو امتلاك ثمرة الخلاص في القسم الذي أنت فيه، فاثبت^(٢٩) عنده ولا

=وعلى القيام بالأعمال الصالحة بسرعة ومحبة (القديس فرنسيس السالسي، المدخل إلى العبادة، تعريب الخوري مارون مطر، منشورات الرابطة الكهنوتية، بيروت، ١٩٨٥، ص ١٥-٢٧). وما تجدر الإشارة إليه هو أنّ العلامة جرمانوس فرحات قرأ على الأرجح هذا الكتاب في ترجمة قام بها الأب بطرس فروماج اليسوعي في القرن الثامن عشر.

(٢٢) ح: فيه.

(٢٣) راجع لو ٢٣/٣٩.

(٢٤) راجع أع ٣/١٩.

(٢٥) راجع تك ٣/١٧.

(٢٦) ح: ورق الهدى.

(٢٧) ح: رياضتك.

(٢٨) ح: قد.

(٢٩) ح: واثبت.

خامسًا: لتكون مدّة التأمل ساعة صباحًا وساعة مساء . مثّل ذاتك أمام الله كأنّك أفقر المحتاجين أمام أغني الأغنياء . وبما أنّك مريض مُدَنَّف بالآلام نفسك وعوائذك السيّئة ، اطلب من الله لتسدّ فيه فافتك^(٣٠) وتطبّب به أوجاعك واجعل الصلاة الربّانية وسلام جبرائيل الملك ختام آخر صلّاتك في كلّ قسم . وهذا ضروريّ ويكون ذلك للروح القدس ليثبت نعمته إلى آخر دقيقة من حياتك وانهض شاكرًا الله .

(٣٠) ح: فاطلب من الربّ في ختام صلواتك ما تحتاج إليه من الله .

في صعوبة التأمل وعلاجه

إنَّ الأسباب التي تصعب علينا التأمل ثلاثة: ^(١)

الأول، حسد الشياطين لنا لأنهم يكرهون خيرنا، ولهذا يرشقونا بسهام التجارب والهواجس المختلفة لكي يشوشونا ويعوقونا عن خدمة الله ومخاطبته. وهذا دواءه الاتكال على الله وطلب مساعدة القديسين الذين اتخذناهم لنا شفعاء في ابتداء الرياضة.

الثاني، ضعف المخيلة الذي هو عقاب الخطيئة الأصلية لكون المخيلة بهذا العقاب صارت قاصرة عن إدراك الروحانيات ^(٢) وهذا دواءه مراجعة ألفاظ التأمل ومعانيه شيئاً فشيئاً.

الثالث، الكسل والتواني المسبب من حصر الرياضة وضبط الفكر، وهذا دواءه تجديد العزم وتنبيه الهمة والقصد. والاتضاع دواء عام في كل ما يسبب لك الطياشة في الصلاة.

(١) راجع في هذا المجال كتاب الوردريкс، فصل في التأمل .

(٢) ح: الروحانيات.

الفصل السابع

في فحص الضمير

فحص الضمير نوعان عامّ وخاصّ.

والعامّ نوعان: الأوّل أن تفحص خطايا^(١) حياتك كلّها لتعترف اعترافاً عامّاً وهذا يلزمه عدّة أيّام وكتابة في الدفاتر. والثاني أن تفحص سيرتك في ذلك النهار لتعترف ما^(٢) فيها من صالح وطالح لتخبر به مرشدك. وهذا هو المراد هنا وصورة هذا الفحص هو أنك تنهض صباحاً وتعزم عزمًا ذكيًا^(٣) في أن تتجنّب النقائص وتتنقّ صلواتك متكللاً على نعمة الله. فإذا صار نصف النهار فافحص ضميرك عمّا قصدته، فإن سقطت في زلّة ما فثب وإلا فاشكر الله الذي صانك وجدّد عزمك. فإذا صار المساء فجدّد الفحص أيضًا واصنع كما صنعت في فحص نصف النهار. وقس ما كان إلى المساء ما كان إلى نصف النهار^(٤). فإن رأيت المساء أقلّ رذيلة وأكثر فضيلة من نصف النهار فاشكر الله المُنعم عليك وإلا فثب ووبّخ ذاتك وجدّد عزمك وقس على هذا النسق يومك بأمسك. واخبر بذلك مرشدك ولك أن تكتب ذاك في قرطاس وتعرضه عليه.

(١) ب: خطاياك.

(٢) ح: لتعرف ما فيها.

(٣) ح: وكيدًا.

(٤) ح: ناقص الجملة كلّها.

والخاصّ، أي فحص الضمير الخاصّ، نوعان: (٥) الأوّل، أن تفحص ضميرك لتعترف اعترافاً خصوصياً وهذا لا يحتاج إلى كتابة بل لا تجوز كتابته، وقد نهت عنه علماء الذمّة خوفاً من أن تقع الكتابة بيد أحد ويحدث منه فساداً. الثاني أن تفحص ضميرك عن رذيلة ما مفردة أو عن فضيلة (٦) وهذا هو المراد هنا واصنع كما صنعت في الفحص العام (٧).

(٥) ح: والخاصّ نوعان.

(٦) ب: إضطراب في النصّ، اعتمدنا قراءة الخوراسقف حبيقة.

(٧) ح: والعام.

الفصل الثامن

في الاعتراف العام وكيف يلزم ولا يلزم^(١) وفي فوائده

الاعتراف العام قد يكون واجبًا وقد يكون جائزًا. فالواجب في إذا كانت الاعترافات الخصوصية السابقة فاسدة ووجه فسادها^(٢) يأتي من ستة أمور:

الأول: إذا لم يفحص المترؤض^(٣) كسلًا منه ولذلك نسي بعض خطايا والكاهن لم يكمل ما نقصه الماعترف، فالاعتراف فاسد.

الثاني: إذا أخفى الماعترف خطيئة مميتة عمدًا وأخفى خطيئة عرضية ظنّها مميتة فالاعتراف فاسد.

الثالث: إذا كذب الماعترف في اعترافه أي أنّه اعترف بخطيئة مميتة لم يكن فعلها فالاعتراف فاسد.

الرابع: إذا اعترف التائب بغير ندامة وبغير قصد وبغير قطع الأسباب فالاعتراف فاسد.

خامسًا: ^(٤) إذا كان الماعترف محرومًا واعترف قبل أن ينحلّ من الحرم فالاعتراف فاسد.

(١) ح: ولزومه وعدم لزومه.

(٢) ح: فساد الاعترافات.

(٣) ح: الماعترف.

(٤) ح: الخامس.

السادس: إذا اعترف التائب عند كاهن عارفه بآثامه، فالاعتراف فاسد.
سلطان في الاعتراف وكان سلطانه مربوطاً، فالاعتراف فاسد.

فمن هنا يجب على الماعرف أن يجدد اعترافاته الخصوصية السابقة بالاعتراف العام لأنه عديم^(٥) الحلة في ما ذكرناه، ويلزمه أن يبين كم مرة تناول القربان المقدس وهو في هذه الخطايا والموانع المذكورة، أي الاعتراف العام الجائز هو إذا كانت الاعترافات الخصوصية السابقة صحيحة سالمة من الموانع المقدم ذكرها. ولكن مع هذا فأنا أشدد على الماعرف أن يعترف في زمان رياضته اعترافاً عاماً لأن فيه ست فوائد:

الأولى: إن الماعرف يجدد باعترافه العام ما نقصه من فحص الضمير ووفاء القوانين.

الثانية: يكتسب فضيلة الاتضاع في فصيحته ذاته أمام الكاهن.
الثالثة: يكتسب النمو في محبة الله والشكر على خيره، وهو الذي رحمه^(٦) بعد أن أغاظه بكثرة خطاياها.

الرابعة: يكتسب الشجاعة في إماتة النفس وقمع الشهوات وقهر الجسد.

الخامسة: يكتسب راحة الذمة وسلامتها، وهذه أعظم الفوائد فيصير من جرّائها يتجدد بسيرة جديدة ذات عبادة واحتراس.

السادسة: يتتصر على الشياطين ويقوى في دفع التجارب. فإن كان الماعرف اعترف في حياته اعترافات^(٧) متعددة، فخير له أن يعترف في زمان رياضته اعترافاً عاماً أو سنوياً بحسب شعر مرشده.

(٥) ح: يعدم.

(٦) ح: برحمته.

(٧) ح: زائد عامة.

الفصل التاسع

في تقسيم عمل المتروّض في رياسته^(١)

إنّ الترتيب لازم في ممارسة كلّ مفعول^(٢) لسبيين:

أولاً: لإتقان الموضوع وتسهيل ظروفه في انفعاله^(٣).

وثانياً: لتنشيط قوى الأرواح في المراقبة على عمله^(٤). ولما كانت الرياضة أدقّ موضوع وألزم مفعول، كان النظام في عملها أوجب ترتيب^(٥).

فمن ثمّ نقول أولاً إنّ كلّ مكوّن لا بدّ له من مادة وصورة ولما كان عمل الرياضة من جملة المكونات النظرية لزم أن يكون لها مادة وصورة. فمادة عمل الرياضة هي كتاب التأملات الرياضية والصورة هي كتاب الإنجيل المقدّس الواجب تلاوته على المتروّض في أيام رياسته لأنّه صورة عمله الذي يمارسه في الرياضة لكونه مضمّناً سيرة يسوع الذي يلزمنا الاقتداء به ولما كان يلزم الصورة آلات مناسبة لها لتقبل المادة انطباع الصورة فيها، كان كتاب الاقتداء بالمسيح هو أوّل آلاتها^(٦) لأنّه مرشد عظيم ومعلّم فائق في تعليم

(١) ح: الرياضة.

(٢) ح: عمل.

(٣) ح: فعله.

(٤) ح: عمله.

(٥) ح: ترتيباً.

(٦) ح: آلاته.

سيرة المسيح المطلوبة من كلِّ منا لا سيَّما المتروّض . ولهذا وجب عليك أن لا تفتر من تلاوته في الرياضة وبعدها واقرأ كلَّ يوم منه الفصول المناسبة لموضوع تأمّلك في ذلك النهار .

فإنّا نأتي الآن إلى تعداد بقيّة الآلات :

أولاً : المقدّمة كلَّ يوم صباحاً ، أي أن المتروّض يقدّم لله أفعاله وأقواله وأفكاره وما يتعلّق به على يد الشفعاء الذين اتّخذهم في رياسته .

ثانياً : الصلوات^(٧) الفرضيّة مثل العادة . لكن لتكن بالتأني والتفهُّم وإن كان المتروّض غير كاهن فليكن فرضه المزامير أو صلوات آخر لفظيّة .

ثالثاً : القدّاس كلَّ يوم بالتأمّل والتعقّل وليستعدّ الكاهن قبل القدّاس ربع ساعة ويشكر الله بعد القدّاس نصف ساعة . وهكذا يصنع من يتناول القربان المقدّس في الرياضة ويتناول في رياسته بمقدار ما يسمح له مرشده .

رابعاً : فحص الضمير في الصباح ونصف النهار وعند النوم .

خامساً : الصلاة العقليّة صباحاً ساعة ومساءً ساعة .

سادساً : المسبحة الوردية قبل الغداء ثلث وبعده السواحي ثلث وبعده صلاة المساء ثلث .

سابعاً : درس الكتب الروحيّة مرّة بعد القدّاس والصلاة العقليّة إلى الغداء ومرّة بعد التنزيه إلى صلاة السواحي . وإن كان لا يعرف القراءة فليستعمل عمل اليد .

(٧) ح : الصلاة .

ثامناً: التنزيه بعد الغداء والعشاء كل وقت^(٨) نحو ساعة أو أقل.

تاسعاً: صلاة النوم وطلبة العذراء وبعدها فحص الضمير كالعادة.

عاشراً: السهر في القراءة الروحية، أم في الصلاة اللفظية أم العقلية حسب الإمكان مع عدم الإفراط في السهر.

حادي عشر: صلاة نصف الليل ثم القراءة قليلاً ودرس أقسام تأمل الصباح وبعده النوم.

تنبيه: إنه يجوز للمتروّض أن يقدم ويؤخر في هذا التقسيم وأن يوسّع ويضيّق وأن يتصرّف به حسب الحال الواقعة المناسبة له لكن ليكن ذلك منه بإفراز واحتراس من دسائس الطبيعة.

ثاني عشر: يلزم المتروّض أن يطلب من مرشده بعض إمارات عملية مثل التقشّف في المأكّل والمشرب، والامتناع عن بعضها أو زنار حديد أو صلب الأيدي مع تلاوة المزمور الخمسين وما شاكل ذلك.

درجات المتروّض^(٩)

يلزم المتروّض أن يدخل في رياضته ثلاث درجات: التطهير والتنوير والاتحاد^(١٠).

(٨) ح: كل مرة.

(٩) هذه المقاطع في الدرجات الثلاث تؤلّف الرسالة في أصول الكمال الروحي، نشرها الأب شارل أبيلا في مجلة المشرق ١٦ (١٩١٣)، ٧٣٠-٧٣٢.

(١٠) هي الدرجات التقليدية في سلّم المرتقي نحو الكمال.

فالتطهير هو نقاوة النفس من كلّ دنس كلّ خطيئة^(١١) فكرية ولفظية وفعليّة^(١٢). فإذا كان المتروّض في هذه الدرجة فيلزمه أن يقرأ من الكتب الروحية.

في اليوم الأوّل بغض الخطيئة؛ ثانيًا: الندامة؛ ثالثًا: احتقار العالم؛ رابعًا: الشقاوة الإنسانية^(١٣)؛ خامسًا: تضييع الزمان باطلاً.

في اليوم الثاني: أوّلًا، فوائد الرهبانية وقوانينها؛ ثانيًا، العواقب الأربع؛ ثالثًا، ضعف الطبيعة البشرية؛ رابعًا، انتخاب الحال؛ خامسًا، الأبدية.

في اليوم الثالث: أوّلًا، التجارب ومضاداتها؛ ثانيًا، الصبر والاحتمال؛ ثالثًا، النموّ الروحي؛ رابعًا، في إصلاح السيرة؛ خامسًا، مضرّة الكمل والضجر.

في اليوم الرابع: إماتة الذات؛ ثانيًا، مضرّة البطالة وفائدة ممارسة الأمور الروحية؛ ثالثًا، الكبرياء والعجب؛ رابعًا، الفرار من المعاشرة وفائدة الصمت؛ خامسًا، محبة القريب ومضرّة دينونته.

في اليوم الخامس: أوّلًا، الطاعة الرهبانية والبيعة؛ ثانيًا، شرف دين المسيح وأمانة الكنيسة الرومانية؛ ثالثًا، امتلاك الطهارة والفرار من أسباب الزنا؛ رابعًا، ترك محبة الذات واللذات والزهد

(١١) ح: من كلّ دنس خطيئة.

(١٢) الأنواع الثلاثة للخطيئة.

(١٣) ح: شقاوة الإنسان.

www.christianlib.com في العالم والأهل؛ خامسًا، فائدة الفقر الاختياري وترك الممتلكات ومحبّة البطن.

درجة التنوير

التنوير هو امتلاك الفضائل. فإذا كان المتروّض في هذه الدرجة يلزمه أن يقرأ من الكتب الروحية:

في اليوم السادس: أولًا، الأدب والاحتشام؛ ثانيًا، الاتكال على الله؛ ثالثًا، الوداعة وسلامة القلب؛ رابعًا، الشوق إلى حمل الصليب؛ خامسًا، فوائد تلاوة الكتب الروحية والمذاكرات^(١٤) الروحية.

في اليوم السابع: أولًا، بحث الاعتراف والتوبة؛ ثانيًا، احتقار الكرامات؛ ثالثًا، الاقتداء بالمسيح؛ رابعًا، الإفراز^(١٥)؛ خامسًا، معرفة الجميل.

في اليوم الثامن: أولًا، الاجتهاد في اكتساب الفضائل؛ ثانيًا، الشوق إلى الاحتقار ثالثًا، النصائح الإنجيليّة والرسلية؛ رابعًا، حسن السلوك أمام الله والناس بالسيرة المسيحية، خامسًا، المثل الصالح في الوظيفة.

درجة الاتّحاد

الاتّحاد هو رباط المحبة الكامل بين الله والنفس. فإذا كان المتروّض في هذه الدرجة فيلزمه أن يقرأ من الكتب الروحية:

(١٤) ح: والمذاكرة الروحية.

(١٥) أي التمييز الروحي.

في اليوم التاسع: أولاً فحص الضمير والندامة الكاملة ومحبة الله وإحسانه علينا وسرّ تجسّده المقدّس؛ ثانياً، أنواع الفضائل وشرّ الرذائل؛ ثالثاً، شرف مريم العذراء، والقديسين وسيرتهم؛ رابعاً، شرف القربان المقدّس وكيف الاستعداد إلى تناوله سرّياً أم روحياً وفي الشكر بعد التناول.

في اليوم العاشر: أولاً، الاتّضاع؛ ثانياً، مطابقة الإرادة الإلهية؛ ثالثاً، فائدة الصلوات والتأملات؛ رابعاً، مناجاة النفس ربّها؛ خامساً، سيرة يسوع وآلامه وموته وقيامته وصعوده.

تعيين ما يجب قراءته في أيام الرياضة^(١٦)

قراءة اليوم الأوّل

الإصحاح الأوّل من سفر الجامعة وآخر الإصحاح السادس عشر من بشارة ماري متى من العدد الـ ٢٤ إلى آخر الفصل. والفصل الأوّل والفصل العشرين من كتاب الاقتداء بالمسيح. وليقرأ الراهب الفصل السادس والفصل السابع من المقالة الثانية من المجلّد الثالث من كتاب رودريكوس^(١٧). أمّا الرجل العالمي فليقرأ الفصل الأوّل والثاني من المقالة الأولى من المجلّد الأوّل.

القراءة الروحية تابعة لهذا

الإصحاح الأوّل من نبوة أشعيا. والإصحاح السادس من رسالة ماري بولس إلى أهل رومية. والفصل الحادي والعشرون والثاني والعشرون من كتاب الاقتداء بالمسيح السفر الأوّل.

(١٦) هذا الفصل ناقص في مخطوط دير البنات.

(١٧) أي كتاب الكمال لألفونس رودريكوس اليسوعي.

والفصل الثالث والعشرون من المقالة الثامنة من المجلد الأول من كتاب رودريكوس على مطابقة إرادة الله.

القراءة الروحية لليوم الثاني

اقرأ الإصحاح الخامس من سفر الحكمة. والإصحاح السادس عشر من بشارة لوقا. والفصل الثالث والعشرين والرابع والعشرين من السفر الأول من كتاب الاقتداء بالمسيح. والفصل التاسع عشر والحادي والعشرين من المقالة الثامنة من المجلد الأول من كتاب رودريكوس.

القراءة الروحية لليوم الثالث

اقرأ الإصحاح الثاني من سفر إرميا النبي. والإصحاح الخامس من بشارة لوقا. والفصل التاسع عشر والخامس والعشرين من السفر الأول من كتاب الاقتداء بالمسيح. والفصل السادس من المقالة السادسة من المجلد الثاني من كتاب رودريكوس.

القراءة الروحية لليوم الرابع

اقرأ الإصحاح السابع والتاسع من سفر أشعيا النبي. والإصحاح الأول والثاني من بشارة لوقا. والفصل الأول من السفر الثاني من كتاب الاقتداء بالمسيح. والفصل الحادي والأربعين من السفر الثالث من الكتاب المذكور. والفصل الأول على الفقر من المقالة الثالثة من المجلد الثالث من كتاب رودريكوس. والفصل الثاني على الاتضاع من المقالة الثالثة من المجلد الثاني من الكتاب المذكور.

اقرأ الإصحاح السابع عشر من سفر التكوين. والإصحاح الثاني من بشارة مار لوقا. والفصل الثالث عشر والسابع عشر والثامن عشر من السفر الثالث من كتاب الاقتداء بالمسيح. والفصل العاشر من المقالة الثامنة من المجلد الأول من كتاب رودريكوس. والفصل الخامس من المقالة الأولى من المجلد الثاني من الكتاب المذكور.

القراءة الروحية لليوم السادس

اقرأ الإصحاح السابع من بشارة متى. والفصل الثاني والثلاثين والسادس والخمسين من السفر الثالث من كتاب الاقتداء بالمسيح. والفصل الخامس من المقالة الأولى من المجلد الثاني من كتاب رودريكوس.

القراءة الروحية لليوم السابع

اقرأ الإصحاح الثاني والأربعين من نبوة أشعيا النبي. والإصحاح الثالث من رسالة القديس بولس الرسول إلى أهل كولو صايفس. والفصل السادس عشر والسابع عشر من السفر الثالث من كتاب الاقتداء بالمسيح. ومن كتاب رودريكوس الفصل الحادي عشر من المقالة الثالثة من الجزء الأول. والفصل الثاني والثاني عشر من المقالة الرابعة من الجزء المذكور. والفصل العاشر من المقالة الثالثة من الجزء المذكور.

في آلام المسيح

اقرأ من سفر أشعيا الإصحاح الثالث والخمسين. وجزءًا مما يخصّ آلام المسيح في الإنجيل المقدّس. والفصل الحادي عشر والثاني عشر من السفر الثاني من كتاب الاقتداء بالمسيح. ومن كتاب رودريكوس الفصل الثالث والثامن من المقالة السابعة من الجزء الثاني.

الفصل العاشر

في ما يلزم مرشد المتروّضين في تدبير تلاميذه في الرياضة

يلزم مرشد المتروّضين أربعة شروط:

الأول: أن يكون كاهنًا عاملاً عالمًا بالأمور الروحية، ذا اطلاع في أمور الرياضات مختبرًا هذه الصناعة، لا يتقنها غير صانعها لمعرفة بدقائقها وتمرينه بممارستها، لإدمانه عليها وإلا فهو فيها كمن يمشي في ظلمة لأنّ التعليم بالكلام بمنزلة الرسم وإذا كان ذلك بالعمل فهو بمنزلة الحقيقة. ولهذا يقول الرسول «إنّ ملكوت الله ليس هو بالكلام بل بالعمل والصدق»^(١). ولما كانت الرياضة أدقّ الصنائع وأجلّها لكونها أساس بنيان الكمال المسيحي، وجب على صانعها أن يكون دقيق العقل في تدبير المتروّضين، عارفًا بأعماق الآلام^(٢)، غنيًا بآلات هذه الصناعة ليضع كلًّا في مكانه وأمانه^(٣) وأوانه، طبيبًا روحيًا يقدم لكلّ مرض دواء في حينه^(٤).

الثاني: أن يكون مواظبًا درس الكتب الروحية المناسبة لموضوع الرياضة ليعرف كيف ينه المتروّض على خفايا النفس وخبايا آلامها ويعرف كم من خبايا في الزوايا، وأن يهذب أفعاله

(١) راجع متى ١٢/١١.

(٢) أي الآلام.

(٣) ح: ناقص أمانة.

(٤) ح: لكلّ داء دواء في حينه.

الظاهرة خيرًا كانت أم شرًا ويسوقه إلى الإمامة والتواضع ولا يصدق وهمه وعقله من جهتي اليأس والرجاء الكاذب ويقيم له سيرة يسوع رسمًا ونموذجًا يقتدي بها.

الثالث: إذا حضر عند المتروّض لا يفاتحه بأمور^(٥) عالمية ولا بأخبار لا تناسب رياضته، فليس ثمة ضرورة لثلاً يجسر فيفتّر عزمه الصالح، بل يكشف أصلًا له^(٦) أفكاره الصالحة والطالحة ويختبر عزمه وحركات قلبه وعقله، فإن رآه قريبًا من الحزن واليأس فليقوّه بالرجاء ويفرّحه بالثواب ويقيمه بين الخوف والرجاء. وإن رآه معتدًا بصلاحه^(٧) ورأيه وحكمة رياضته فليزجره برفق ويوبّخه بلطف وإفراز ويسوقه في طريق تواضع يسوع، وإن رآه مشرفًا على الضجر وصغر النفس فليعضده بالصبر والخيرات العتيدة وسرعة زوال مفرحات العالم وضيقاته وأبدية جهنّم والقوانين^(٨) المطهرية، ويورد له بعض نموذجات من جهادات القديسين وخسران القوانين التابعين هواهم ويشبهه بهذا النصّ الرسولي: «إنّه بأحزان كثيرة ينبغي لنا الدخول إلى ملكوت الله»^(٩).

الرابع: يورد له كلّ يوم مثالًا مناسبًا. اليوم الأوّل: يورد له مثالًا من الأشجار والأثمار والنباتات، والثاني من الفلاحة والزراعة؛ والثالث، من التجارات^(١٠) والصنائع؛ والرابع، من الحيوانات وتدابيرها الطبيعية؛ والخامس، من الأمراض

(٥) ح: بأخبار.

(٦) ح: زائد له.

(٧) ح: برأيه وصلاحه.

(٨) ح: والعقابات.

(٩) ح: ملكوت السماء.

(١٠) ح: والحرف.

وعلاجاتها . ويورد له في بقية الأيام أمثالا من الإنجيل المقدس أو من الكتاب الإلهي^(١١) ويفسر له كل ذلك بقياسات مثالية^(١٢) تعود إلى موضوع رياسته، ثم يصلي عليه ويخرج من عنده.

(١١) هو كتاب الاقتداء بالمسيح.

(١٢) ح: مثالية.

الفصل الحادي عشر

يتضمّن عشر عظمات يعظ بها المرشد المتروّض
 إنّ هنا عشر عظمات مختصة جداً. لكلّ يوم من أيام الرياضة
 العشرة عظة يعظ بها المرشد المتروّض لتنبيهه وتعليمه فيعرف منه
 كيف يتنبّه ويلزمه أن يستفيد من الرياضة.

العظة الأولى

في ماهية الرياضة

إنّ الرياضة هي بيت لحم طالب الكمال المسيحي. ومعنى
 بيت لحم الخبز في اللغة السريانية والعبرانية لأنّ الرياضة مكان تنهياً
 فيه زوادة المسافرين نحو مدينة السماء في طريق الكمال المسيحي،
 فهذا يلزم المتروّض متى خرج من رياضته أن يكون مملوءاً من
 الخيرات الروحية. يقول القديس إيرينيمس: «ليس الممدوح من
 عاش في أورشليم، بل الممدوح من عاش حسناً في أورشليم»^(١).
 وعلى هذا القياس نقول ليس هو الممدوح من عمل الرياضة بل
 الممدوح من استفاد من الرياضة.

(١) لم نستطع الاهتداء إلى المرجع.

في أن الرياضة تجديد الحياة الروحية

إنَّ الرياضة لازمة للمسافرين^(٢) في طريق الكمال المسيحي. ووجه لزومها هو أن^(٣) شوائب الفتور والنسيان التي تستولي أحيانًا على عزم المجاهد من تردده ما بين الاشتغالات العالمية، فيلزمه حينئذ أن يلتجئ إلى سكون الرياضة وهدوئها لينظر فيها نفسه ونقصه فيعرف ما انهدم من أعماله الصالحة ومن واجبات وظيفته ودرجته، فيجدد حينئذ ما انهدم^(٤) من كمال أعماله الروحية والجسدية، كما يتجدد المنزل المهجور من السكّان. وهذا لا عمله إلا الرياضة.

العظة الثالثة

في الاحتراس من الصغائر

إنَّ الرياضة لازمة للإنسان العابد، ذلك^(٥) متى رأى العابد ذاته فاترًا متراخيًا في صلاته وحفظ رسوم كماله وأنه ما عاد يعتبر الصغائر ولا الهفوات الجزئية المفعولة منه بتعمد. وقد نسي ما قاله الروح القدس على لسان الحكيم: «مَنْ لا يعتبر الصغائر يسقط رويدًا رويدًا في الكبائر»^(٦). فيلزمه حينئذ أن ينفرد متوحدًا في مكانٍ أيّامًا يتدبّر فيها على يد مرشده الذي ينّبهه على نقائصه. ويوقظه من

(٢) ح: للمسافرين.

(٣) ح: إن ناقص.

(٤) ح: تهدم.

(٥) ح: وذلك.

(٦) راجع سي ١/١٩ كما ورد في كتاب الكمال المسيحي لرودريغس: «مَنْ

يحترق الصغائر يسقط رويدًا رويدًا»، الجزء الأول، ص ٥٤.

www.khazana.net
نوم غفلته ليمنحه الله نعمة أخرى مؤيدة يقوم بها (٧) تفعله (٨) إلا الرياضة.

العظة الرابعة

في أنّ عدم الرياضة يخسرنا الكمال ويزجنا في التجارب

إنّ الرياضة تلزمك أيها العابد لأنّ فيها كمالك، لما فيها من مؤيدات الكمال وأخصّها النعمة. فإذا عدمتها، عدمت الكمال ضرورة، وإذا عدمت الكمال حصلت ناقصًا ضرورة. ومن المعلوم أنّ النقص يسوق إلى نقص آخر أعظم، كقول المرتل: «العمق ينادي العمق» (٩). لأنّ النعمة تضعف فينا من قبل افتعالنا الصغائر بتعمّد فتنتهي أخيرًا إلى فساد السيرة. وهيات أن يعود يتيسّر لك الخلاص فيكون هلاكك أقرب من خلاصك عند طروق التجارب بغتة، وعلة ذلك كلّ عدم الرياضة.

العظة الخامسة

في أنّ غاية الرياضة إصلاح (١٠) السيرة

إنّ غاية الرياضة مفيدة جدًا إذا كان غرض المتروّض متوجّهًا في تأمله برياضته نحو الأمور التي كان يسقط فيها غالبًا. وتصير سبب عثرة له وللقريب. فيلزم المتروّض حيثنّ أن (١١) إذا كان خرج من الرياضة أن يصلح في ذاته هذه النقائص كلّها ويقطع أسبابها

(٧) ح: إعوجاهه.

(٨) ح: تفعله.

(٩) ح: اللجة تنادي اللجة، غمر ينادي غمرًا: راجع مز ٨/٤٢.

(١٠) ح: إصلاح.

(١١) ح: ناقص أن وإذا.

سابقاً^(١٢) يحب الحديث البطال وتضييع الزمان باطلاً فليحب الآن
السكوت والانفراد والعمل. وإن كان يحب التتعمق والترفيه فليحب
الآن الإمامة^(١٣) والتقصّف. وإن كان سابقاً كسلاناً متوانياً فليحب
الآن الحرارة والنشاط. وإن كان مترخياً في الطاعة وموت الإرادة
والتسليم^(١٤) لأبيه الروحي فليصر الآن مطيعاً حاراً يسلم أباه مشيئته
بالكلية. فإذا تمّم ما ذكرناه ينقلب بعد خروجه من الرياضة انقلاباً
عجيباً حتى يظنّ في ذاته أنّه ليس بذلك الذي كان قبل الرياضة.
وليخاطب نفسه بهذه الكلمات الذهبيّة: «إن كنت أنت أنت فانا
لست أنا حقاً»^(١٥). إنّ هذه غاية الرياضة.

العظة السادسة

في أنّ المتروّض يلزمه أن يبحث عمّا هو الضروريّ له

إنّ الرياضة الحقيقيّة هي أنّ المتروّض يلزمه أن يفحص ضميره
وينظر في ما هو محتاج^(١٦) إليه في كماله أكثر^(١٧) ليحصله في
الرياضة. وفي ما هو الذي يميل إليه طبعه الشهوانيّ وميله الرديء
ليزيله بما يضادّه من الفضائل. وما هو الذي يحاربه حرباً متّصلة
ليتخذ^(١٨) له فيه الدواء المناسب في شفاؤه^(١٩). وما هو الذي يراه

(١٢) ح: في الماضي.

(١٣) ح: إمارة الذات.

(١٤) ح: زائد الكلّي.

(١٥) ح: نشيطاً.

(١٦) ح: يحتاج.

(١٧) ح: أكثر حاجة.

(١٨) ح: ليأخذ.

(١٩) ح: بشفاؤه.

فيه سبب عشرة لقريبه ليعدل عنه باستنارة عقله www.christianlib.org وهذه كلها يضعها المتروّض في رياضته بإزاء عيني عقله ويتّوجه نحو إصلاحها باكتساب الفضائل المنيرة. ولا يظنّ أنّ الرياضة هي ارتفاع العقل إلى الله بالتأمّلات الدقيقة بل هي الاجتهاد في إصلاح هذه العوايق المقدّم ذكرها حيث يقول مع الرسول: «إنّني أنسى ما ورائي وانبسط في»^(٢٠) ما قدّامي». فإن عملت بما قاله الرسول تتقن الرياضة.

العظة السابعة

في أنّ الرياضة متوقّفة على إصلاح الأعمال الاعتياديّة

إنّ الرياضة تفيد المتروّض إفادة التنوير إذا كان مراده منها إصلاح سيرته وأفعاله الاعتياديّة التي يفعلها كلّ يوم في وظيفته ورتبته ودرجته سواء كانت روحية أم جسدية، لأنّ الكمال متوقّف على تمام الأعمال الاعتياديّة بالوجه الأخصّ، أي بكلّ فرد من أعماله في الترتيب والنظام الجيّد. النتيجة أنّ الرياضة لا تتوقّف على الانفراد فقط ولا على كثرة الصلوات وطول مدّتها^(٢١) سواء كانت لفظيّة أم عقلية. فقد ضلّ من ظنّ ذلك واعتقده كما ظنّ به ذلك الفرّيسي الذي كان يزكي ذاته في صلاته ولهذا رجع بصفة خاسرة^(٢٢). بل^(٢٣) الكمال متوقّف على إتقان الصلوات وحفظ الوصايا والقوانين وتنقيف الأشغال وتهذيب السيرة كإبراهيم^(٢٤)

(٢٠) ح: إلى.

(٢١) م د ب: طولتها.

(٢٢) راجع لو ٢٩/١٠.

(٢٣) ح: إنّما.

(٢٤) ح: على مثال إبراهيم.

الذي بعد أن ذبح القرابين لله وقف يطرد الطير عنها لتكون كالقطة صغيرة
مدنسة^(٢٥). فإذا عملت هكذا تخرج حينئذ إنساناً جديداً من روضة
الرياضة.

العظة الثامنة

في أنه يلزم المتروّض أن يقتني له من رياضته طريقة تصلحه^(٢٦)
إنّ الرياضة تلزم المتروّض أن يقتني له من أيّام رياضته طريقة
صالحة يقتني بها وفضيلة تكون لازمة لإتمام كماله يتمسك بها جدّاً
فلهذا يلزمه أمران:

الأوّل: أن يقتسر طبيعته ويحرفها عن ميلها الرديء اغتصاباً
كقول السيّد: «إِنَّ ملكوت الله نُقْذُ غصباً»^(٢٧).

الثاني: أن يحثّ ذاته بكلّ اجتهاد^(٢٨) كقول السيّد أيضاً:
«والمغتصبون يختطفونه»^(٢٩). وهذان الأمران لا يتيسران لنا إلّا
بالرياضة.

العظة التاسعة

في الآلات التي تسوقنا إلى الكمال المسيحيّ
إنّ الرياضة تلزم المتروّض في^(٣٠) أن يطلب الكمال المسيحيّ

(٢٥) راجع لك ١٥/١١.

(٢٦) ح: صالحة.

(٢٧) راجع متى ٢١/٤٣.

(٢٨) ح: زائد في تحصيل الفضيلة المحتاج إليها.

(٢٩) راجع متى ١١/١٢.

(٣٠) ح: فيها.

www.dhammadownload.com كقول المسيح: المحبة هي الكمال هو أساس ودرجته وأساس هذا الكمال هو المحبة كقول المسيح: إن المحبة وثاق الكمال. فالوصول إلى هذه المحبة لتحصيل الكمال يكون في ثلاثة أمور:

الأول: التواضع وهذا يكون بالعدول عن طلب اشتهاار الصيت الممدوح والشوق إلى الاحتقار والشتائم المكتسبة^(٣١) بإماتة الذات حبًا في يسوع القائل: «طوبى لكم إذا عيَّروكم وطرَدوكم من أجل اسمي»^(٣٢).

والثاني: أن توجه حركاتك وأعمالك كلّها إلى خدمة الله^(٣٣) ورضى أبليك الروحيّ. ولا تطلب في هذا منفعة ذاتك ولو كانت أعمالك روحية كلّها لأنّ أعمالك ليست لك بل للمسيح المؤيد لك على يد مرشدك كقول الرسول: «إنني حيّ لكن لست أنا بل المسيح الذي هو حيّ فيّ»^(٣٤). وقوله أيضًا: «إننا فيه نحيا متحرّكين»^(٣٥).

الثالث: مطابقة الإرادة الإلهية مطابقة تامّة أي أنّك تقبل كلّ ما يرد عليك من البلايا والتجارب كأنّه وارد من يد الله لتطهيرك وتنويرك وتقديسك كقول المرتّل: «وليعلموا»^(٣٦) أنّ هذه يدك وأنت يا ربّ فعلت ذلك»^(٣٧). وهذا تربيّحه وتفهمه من مدرسة الرياضة.

(٣١) ح: والشتم.

(٣٢) ح: راجع متى ١١/٥.

(٣٣) ح: الربّ.

(٣٤) راجع غل ٢/٢٠.

(٣٥) راجع رسل ١٧/٢٨.

(٣٦) ح: ويعملون.

(٣٧) راجع مز ١٠٩/٢٧.

في الاتحاد مع الله بالمحبة وهذا هو الكمال المسيحي

إنَّ الرياضة هي الوسطة الكبرى في اتِّحاد النفس مع الله بالمحبة الإلهية المستفادة من الحضور الإلهي في هذه الرياضة حيث تجد النفس مكانًا تخاطب الله فيه منفردة عن سَجَس العالم كقول النبي: «إِنِّي أَخْرَجَهَا إِلَى الْبَرِّيَّةِ وَأَخَاطِبُ قَلْبَهَا»^(٣٨)، بواسطة الحضور الإلهي فَإِنَّكَ به تشعر في قلبك بذوق يجلُّ عن فهم الخلائق. ما أطيب الربِّ لو تذوقونه بهذا الحضور الفائق على عقول أهل العالم. حيث تتَّصل النفس فيه إلى معرفة كمالات الله وتلمسه بيد تأملاتها الفائقة حتَّى تقول مع ذلك الحبيب: «ذلك الذي كان من البدء ذلك الذي سمعناه، ذلك الذي رأيناه بأعيننا، ذلك الذي رأيناه ولمسته أيدينا»^(٣٩) بواسطة الحضور الإلهي. فاختم رياضتك بهذا الإكسير المقدَّس حتَّى إذا أَلْقَيْتَهُ عَلَى مَعَادِنِ سِيرَتِكَ فِي هَذَا الْعَالَمِ الْمَلْحُوظِ تَحِيلُهُ^(٤٠) إِلَى ذَهَبِ مَحَبَّةِ الْإِلَهِ الْغَيْرِ الْمَلْحُوظِ إِلَّا بِنَظَرِ الْعَقْلِ الْمُتَوَشَّحِ بِأَنْوَاعِ الْإِيمَانِ وَالرَّجَاءِ وَالْمَحَبَّةِ [التي نلبسها في وليمة الرياضة]^(٤١).

إنتهى

تنبيه: يلزم المرشد أن يقرأ للمتروِّض في كلِّ يوم من أيَّام رياضته موعظة من هذه المواعظ العشر ويشرحها له شرحًا يلائم عقله ورياضته ليعود عليه بالفائدة.

(٣٨) إر ١/٢-٢.

(٣٩) ١ يو ١/١.

(٤٠) ح: تحيلها.

(٤١) ح: زائد التي نلبسها في وليمة الرياضة.

www.christianliberality.com ثم نبتدئ الآن في بيان التأملات العشرية بأقسامها
شيئًا فشيئًا والعون بالله^(١)

التأمل الأول

في الإيجاد وفي مَنْ سقطوا أمام الله من الملائكة والبشر
وفي انتخاب الحال

القسم الأول

في الإيجاد

الاستعداد الأول التأمُّ اللهم قَدَّرني بنعمتك أن أصْرِفَ هذه
الساعة في رضائك وخدمتك لأجل خلاص نفسي ونموها في
عبادتك. (وهذا الاستعداد يُعاد في أقسام جميع التأملات العشرة).

الاستعداد الثاني أطلب من الله أن يهبك تنويرًا يريك غايتك
السعيدة التي خُلِقْتَ لأجلها لتجتهد في الوصول إليها.

تأمل أيها المتروِّض في أنك كنت في حَيِّزِ العدم وأبرزك الربُّ
إلى الوجود بمحبَّته. وكان يمكنه أن يخلق ملائكة يمجِّدونه خيرًا
منك، فتركهم^(٢) واختارك دونهم. وبرأك تأمًُّا في نفسك وجسمك
وحواسِّك و[لم]^(٣) يخلِّقك لغنى أرضي ولا لشهوات دنيوية دنيَّة بل
لتحبِّه وتمجِّده ويمجِّدك أخيرًا في ملكوته السماويِّ إلى الأبد. «أنا
أؤمن حقًّا أنك أنت إلهي وخالقي وأنت^(٤) سعادتي وقد خلقتني

(١) هنا نبتدئ الرياضة الروحية بوجه مباشر، مع بدء التأملات الروحية التي نضع
المتروِّض برفقة الله وأمامه.

(٢) ح: ومع ذلك تركهم.

(٣) م د ب: ناقص لم.

(٤) ح: ناقص أنت.

لمجدك». فتعجب منه كيف اختارك منذ الأزل لسعادتك وأنت صغير وأحبك وهو الغني عنك. ومع هذا أضعت حياتك باطلاً ولم تفكر بإنعامه وحبّه. فاستحي لأنك جهلتَ حظَّ سعادتك حيث نسيت الله الخالق وتعبّدت للخلاق. فاندبه باكيًا خائفًا من أن تخسر الله إلى الأبد من جرّاء سيئاتك وكسلك وابعض خطاياك ولا تنخدع بلذتها^(٥) فتصدّ عن خلاصك واندم قاصداً أن لا تعود إليها ولا إلى أسبابها. واطلب طاعة الله وعبادته ولا تطلب إلا مجده وخدمته.

ثم تأمل ثانياً في أنّ جميع الخلايق خلقت لأجلك لتخدمك وتعينك في الوصول إلى السعادة الإلهية وأنت فضلتها على بارئها لتعبّدك إيّاها^(٦). فيلزمك الآن إذا أن تردّ الأشياء إلى أصولها أي [أن]^(٧) تستعمل الخلايق واسطة في سعادة غايتك. فلا تنحرف نحو الغنى والحياة والكرامة أكثر من الموت والفقر والحقارة. وابعض كلّ خير زمني لتربح الخير الأبديّ. وخاطب الله هنا بكلمات مخشعة وقدم له ذاتك وحواسك وأفعالك. وابعض نفسك لتجبه فوق كلّ شيء.

واختم تأملك بصلاة أبانا والسلام والمجد للآب. وهكذا افعل في ختام كلّ قسم من أقسام هذه التأملات العشرة^(٨).

(٥) ح: بلذاتها.

(٦) ح: لعبادتك لها.

(٧) ح: أي أن.

(٨) هذا القسم يدكّر، بوجه مباشر، بنصّ أساسي (الرقم ٢٣) من رياضات القديس إغناطيوس دي لويولا، ويحمل عنوان «المبدأ والأساس». وهذا النصّ فريد من نوعه في كتاب الرياضات، بالرغم من أنّه يدكّر ببعض المبادئ التي كتب حولها أو شدّد عليها الكثير من الآباء الروحيين أمثال كاسيانس وإرسيمس وتوما الأكويني وخصوصاً العبادة الحديثة (Devotio =

في سقوط الملائكة

الاستعداد الثاني اطلب من الله نعمةً تنبّهك على ما يلزمك في طلب غايتك السعيدة. واجتُ أمامه كأنتك مجرم مغلّل بأثامك وأنت نادم.

تأمل أيّها المتروّض في الملائكة أبكار خلائق الله وأشرفهم. وقد خصّهم الله بمواهب تفوق البشر^(٩) بما لا يحُدّ ليكونوا بطاعته متمتّعين بمشاهدته ولَمّا أبوا أن يطيعوا له ساجدين سقطوا من علوّ شرفهم. وخابوا من محبة الله ونعمته^(١٠) وطُرحوا في جهنّم معذّبين إلى الأبد. فإنّ الله عَذّب الملائكة أحبّاءً من أجل خطيّة واحدة فكرية. فما أكثر ما أستحقّه من العذاب الجهنميّ لأجل خطاياي

Moderna = الممثلة بجيرار غروت (+ ١٣٨٤). هو النصّ الوحيد الذي يعتمد الطريقة الاستدلالية استناداً إلى مبادئ عامة في حين أنّ الرياضات بصورة عامة تدعو إلى ممارسة تمرين معيّن وإلى الاختيار كمقدّمة لاستخراج ما هو مبدئيّ. في فصل «المبدأ والأساس»، وقد أخذ عنوان «الإيجاد» لدى فرحات، دعوة إلى عدم الانحياز من ناحية (l'indifférence) وإلى اعتبار الكائنات، لا كأدوات لملافة الله، بل إنّ الخلائق هي المكان المناسب للقاء الله المحبة. وبالتالي لا يمكن أن تتعبّد لتلك الخلائق، أن تستعبدها أو أن تتركها تستعبدك. الأفكار الأساسية في نصّ إغناطيوس (خلق الإنسان لخدمة الله وتمجيده، خلق الكائنات لمساعدة الإنسان، استعمال الخلائق كواسطة) استخدمها فرحات في نصّه إلّا أنّ موضوع عدم الانحياز أو الميل لأمر أكثر منه لأمر آخر إلزاماً للغاية التي من أجلها خلقنا لم يتمّ التركيز عليه بوجه كافٍ. راجع الرياضات الروحية، نقله إلى العربية الأب صبحي حموي، الرهبانية اليسوعية في بيروت، ١٩٨١.

(٩) ح: مواهب الشرّ.

(١٠) ح: من نعمة الله ومحبته.

الكثيرة بالفكر والقول والفعل . فتعجّب من غضب الله على ملائكته ومن رحمته إياك حيث ينتظر توبتك وأنت الدودة المكوّنة من التراب . حقاً إنّ خطيئة الملائكة الواحدة أثقل من خطاياك الكثيرة لكونها صادرة عن معرفة أكثر من معرفتك . لكنّ خطاياك أثقل من جهة كثرتها لا سيّما أنّك كافأته بالعصيان والإساءة وقد نجسّد وتألم وصلب ومات من أجل غفران خطاياك فخفّ قضاء الله واندم ندامة كاملة^(١١) .

القسم الثالث

في سقوط آدم والبعض من أشراف البشر

الاستعداد الثاني هو الذي تقدّم ذكره .

تأمل يا أيّها المتروّض في آدم أوّل البشر كيف أنّ الله خلقه بارّاً كاملاً بالمعرفة والمحبة الإلهية^(١٢) . ولما أمره تعالى بالامتناع عن أكل الثمرة المحرّمة ليعرف أنّ له سيّداً مطاعاً خالف آدم ربّه وأطاع حواء زوجته التي أشارت عليه بأكل الثمرة . ولهذا سقط حالاً من^(١٣) برّه وكماله وحياته . واستولى الموت الاختياري^(١٤) والعقاب عليه وعلى نسله من بعده . فإن كان الله عاقب آدم وذريّته من جرّاء خطّة واحدة فأبى عقاب يحقّ^(١٥) بي لأجل كثرة خطاياي . فتعجّب من رحمته عليك^(١٦) حيث اسخطت مولاك

(١١) يمكن مقارنة هذا القسم الثاني بالرقم ٥٠ من كتاب الرياضات للقنيس إغناطيوس .

(١٢) م د ب : والمحبة الإلهية .

(١٣) ح : عن .

(١٤) ح : الاجترامي .

(١٥) ح : يحق .

(١٦) ح : لك .

بعضيانك^(١٧). أما هو فلأنه طويل الأناة آخر ساعة هلاكك لتتوب. فحَفْ إذن من ورود انتقامه بغتةً واندم ندامة كاملة واضبط جماح شهواتك واقصد الثبات في طاعته متكلاً على رأفته وأنت نادم متحِب. ثم تأمل في الكثير^(١٨) الأشرف والأعظم والأفضل منك لما لم يتوبوا عن طلاحهم طوحهم^(١٩) الله في جهنم معذبين إلى الأبد. فما أعمق أحكام الله الذي أهملهم حتى ماتوا بخطاباهم فهلكوا. والبعض هلكوا من أجل خطيئة واحدة. وأنت أبقاك هنا حياً لكي تتوب وتخلص. فتعجب من هذه الرحمات التي أخصك الله بها. واندم على ما سلف منك من الإساءة ولا تكن بغير خوف من خطاياك المغفورة. واختر الموت دون الخطيئة. بل اختر جهنم ولا تغظ إلهك واسأل الثالوث الأقدس أن يفيض فيك نعمته ويسوقك نحو الخلاص بشفاعه مريم العذراء والقديسين. آمين^(٢٠).

القسم الرابع في انتخاب الحال

أطلب من الله نعمة سماوية تدلك على مشيئته المقدسة لتتدي بها في حياتك فتختار لك صناعةً أو درجةً أو حالةً تعيش فيها. فإذا دخلت تلك الحالة افحص ضميرك هل دخلتها بإلهام إلهي وقصد صالح أم لا. فإن دخلتها بالاستقامة فاشكر هاديك وإلا فاندم وغير تلك الحالة. وإن كان لا يمكنك التغيير فاجتهد على صلاحك في تلك الرتبة وعلى إصلاحها من كل جهة لكي تسلك فيها بالفضيلة

(١٧) ح: يضايقك.

(١٨) ح: الكثيرين.

(١٩) ح: طرحهم.

(٢٠) راجع الرقم ٥١، النقطة الثانية، في كتاب رياضات القديس إغناطيوس.

www.christianitytoday.com والتقوى. واقطع كل سبب يؤذيك فيها فتصنع الخير الشر. وأيقن أن كمالك متوقف على كمال دعوتك فلهذا اصنع رضى الله لا رضاك ولو كان روحياً. وكن تابعاً مشيئة الله وهواه لا مشيئتك وهواك حتى إذا طابقت الإرادة الإلهية في كل أفعالك تصير إنساناً صبوراً على كل ما يرد عليك من البأساء والضراء فتعتقد أن ما يقوله الرؤساء والآباء هو من قول الله وأوامره. فترضى حينئذ بالمصيبة رضوانك بالسعادة. فميز الآن حركاتك في الحالة التي أنت فيها سواء كانت زيجة أم رهبنة أو عزوبة أم صناعة ما لتفعلها بالكمال المسيحي لا بالاضطراب والقلق والهوى الذاتى^(٢١).

(٢١) ح: سواء كنت متزوجاً أم راهباً أم عزيباً أو عاملاً.
راجع بشأن انتخاب الحال الأرقام ١٦٩ حتى ١٧٠ في كتاب رياضات القديس إغناطيوس. والواضح أن هدف القديس إغناطيوس في رياضته هو قيادة المترويض إلى الانتخاب الصالح وذلك بعيد عن هدف فرحات كما يرد في هذه النقطة بالذات.

في تعدّد الخطايا وفي الموت والدينونة وفي تصريف^(١) الزمان

القسم الأول

في تعدّد الخطايا وتفاقمها

الاستعداد الثاني تصوّر في ذاتك كأنك أمام حاكم عادل مغللاً بالآثام واطلب من الله أن يسوقك إلى الندامة الكاملة.

تأمل يا أيها المتروّض في سني حياتك التي صرفتها بالآثام. وتصور الأشخاص والأماكن والأسباب المسيّبة لك عصيانك باريك^(٢). فاندم من هنا وتجدد بحياة ذات صلاح تخالف حياتك الأولى. لكن تحرّص على عبادتك وطاعتك إلهك. وتيقّظ كيف تسلك مستقيماً في ربتك^(٣) ومهتتك على أساس الأمانة وقهر الذات والتقصّف حيث إنك دودة دنيّة. إنّ الملائكة بالنظر إلى الله عديمو الوجود وأنت بالنظر إلى الملائكة لا شيء. فتفهم من هنا ماذا أنت بالنظر إلى الله الذي يفوق الخلاص فتعرف من ذلك عظم خطاياك يا أحقر كلّ حقير ويا دملّة مملوءة قيحاً ونتناً يسيل بالإساءة يضادد الله العظيم جدّاً الذي صلاحه غير مدرك وطلاحك غير محصى فتعجب من البرايا كيف تحسن إليك وأنت عدوّ باريها واشكر الربّ الحافظ الكون لخدمتك وأنت خاطئ ولم يتقم منك. فاسأله أن يرشدك نحو التوبة قبل موتك بشفاعته والدة الله وقديسيه^(٤).

(١) ح: تصوّف.

(٢) ح: لباريك.

(٣) ح: دينك.

(٤) راجع الرقم ٥٢ النقطة الثالثة من رياضات القديس إغناطيوس. وكذلك الأرقام ٥٥-٦١.

في الموت

الاستعداد الثاني صور^(٥) ذاك مريضاً مشرفاً على النزاع
واطلب من الله نعمة خاصة لتصلح حياتك بتذكرك مماتك.

تأمل يا أيها المتروّض في أنّ الموت هو انفصال النفس من
الجسد وترك العالم وما فيه. وهذه حال قريبة منك لا بدّ لك منها في
ساعة معلومة عند الله مجهولة عندك. فخف من الموت يا منهمكاً
بالشهوات وقل: «يا أيها الموت ما أشدّ مرارة ذكرك عند الرجل
المستريح في أمواله!»^(٦) فتعجب كيف أحببت العالم وفضلته على
الملكوت بضلالة عقلك واندم ندامة كاملة^(٧) تصيرك أن تحسب كلّ
شيء كالهباء لتربح المسيح وحده. وأيقن أنّه لا بدّ لك من مفارقة
كلّ شيء طائفاً أم كارهاً لكي يكون تصرفك من الآن وصاعداً في
محبة الله وخلاصك. وما تشتهي أن يكون فيك عند ساعة موتك
افعله الآن قبل موتك. ما أشدّ مرارة حزنك إذا شارفت الموت
وأنت خاطئ فعش الآن صالحاً لتموت صالحاً^(٨). وتذكر الفرق ما
بين موت الصالح وموت الطالح. فذاك تحضره الملائكة لتعزيه
وهذا تحضره الشياطين ليهلكوه. ذاك تحت الرحمة وهذا تحت
النقمة. فصر إذا صديقاً لتموت قديساً واشكر الله لأنّه نهبك^(٩).

(٥) ح: عُدّ.

(٦) راجع لو ١٥/١٢.

(٧) ح: ناقص كاملة.

(٨) ح: صالحاً.

(٩) هذا التأمل هو خاص بالمطران فرحات.

في الدينونة

الاستعداد الثاني اعتقد بأنك أمام الله الديان العادل خاطئاً
تعطي الله^(١٠) جواباً عن خطاياك. واطلب من الله نعمة تعرفك وقت
الدينونة لتتوب.

تأمل يا أيها المتروّض في أنك تدان بعد موتك دينونة عادلة
لأن الديان عادل. فتقف أمامه عرياناً بل متوشّحاً بأفعالك وأقوالك
وأفكارك، وتُطالب بما أهملته من الصلاح أيضاً. لأنك إن نظرت
إلى رذائلك^(١١) تجد ما مارسته من الشهوات. وإن نظرت أمامك
تجد دفاتر خطاياك. وإن التفتّ نحو اليمين تجد ملائك الحارس
حزيناً على هلاكك. وإن التفتّ ذات الشمال تجد الشياطين يشتكون
عليك. وإن نظرت إلى فوق تجد الديان عادلاً لينتقم منك. وإن
نظرت إلى تحت تجد جهنّم فاتحةً فاهها لتبتلعك. وإن نظرت إلى
داخلك تجد ضميرك ينخسك بأنامك. وإن نظرت إلى خارجك تجد
أوجاعك وبلاياك. تعمّس لك حيث فضّلت الزائلات على الباقيات
فاغظت الله وخسرته إلى الأبد. فتعجب من الله حيث عاقب غيرك
وصبر عليك وأنت أخطأ منه. وتذكّر صوت الديان المريع القاتل:
«ابعدوا عني يا ملاعين إلى النار الأبدية»^(١٢). فاطلب من الثالوث
الأقدس أن يغفر لك ويرشدك إلى توبة نصوح بشفاعة العذراء
والقدّيسين.

(١٠) ح: ناقص الله.

(١١) ح: وراءك.

(١٢) متى ٤١/٢٥.

في تصريف^(١٣) الزمان

يلزمك يا أخي أن ترتب أوقاتك^(١٤) في جميع أعمالك الروحية والجسدية. ولا تحمل ذاتك فوق طاقتها من أمور العبادة لئلا تتراخى أخيرًا^(١٥). ولا تكسل في سيرتك لئلا تنتهي إلى خراب عظيم فاجعل لك وقتًا للصلاة، ووقتًا للانفراد، ووقتًا للعمل، ووقتًا للتنزه، وغير ذلك. ولا تخف من التغيير وقت الضرورة إذا كان لمجد الله ومحبة القريب. فإذا كنت راهبًا فافحص ضميرك هل أنت حافظ قانونك ونذكورك. هل أنت طالب الكمال الرهباني بامتلاك الفضائل وقطع أسباب الرذائل. هل أنت تصنع الخير لرضى الله أم لرضى الناس. وإن كنت غير راهب، فهل أنت سائر بخوف الله وحفظ وصاياه، ثابتًا مع الله في الخير والتوبة باعتراف نقبي، متجنبًا المعاشرات الرديئة وأسبابها، مكفيا بما رزقك الله وما شاكل ذلك.

(١٣) ح: صرف.

(١٤) ح: أقوالك.

(١٥) م د ب: ناقص «لئلا تتراخى أخيرًا». ولا تكسل في سيرتك. هذه وصية يشدد عليها المعلمون الروحيون السريان وغيرهم.

في عذاب جهنم، وفي التوبة^(١) وفي الابن الشاطر وفي العمل الابتدائي

القسم الأول

في عذاب جهنم

الاستعداد الثاني صوّر في عقلك حفرة عميقة في قلب الأرض مملوءة نارًا وكبريتًا تسكنها الشياطين الوحشيون. واطلب من الله إنارة^(٢) تعرف به نار جهنم المعدة للخطاة.

تأمل يا أيها المتروّض بعين البصيرة في الشياطين والخطاة في جهنم كأنهم زمرة^(٣) حديد محمّى. والنار داخلهم وخارجهم في حواسهم كلّها وكلّ عضو فيهم له عذاب يخصّه. ومع ذلك تواريهم ظلمة مدلهمة. هذا كلّهم تحوزة^(٤) بأثامك وقد كان^(٥) فيه كفاية أن تبغض^(٦) الخطيّة التي هذا ثمرها^(٧). إسمع صراخ الهالكين ونواحهم الأبديّ وتجديفهم من آلامهم. إستشّق التانة البارزة من جيفهم الهالكة. فأبى عذاب دنيويّ مرّ جدًّا كان يرضاه الخاطي ولا يحصل في عذاب جهنم. فاحتمل قوانين هذا العالم وتقشّقاته وفقره وأتعبه لتخلص من عذاب لا خلاص منه. لأنّ كلّ ما في جهنم

(١) م د ب: العقوبة.

(٢) ح: نوره.

(٣) ح: ناقص زمرة.

(٤) ح: تحواه.

(٥) ح: ناقص قد كان.

(٦) ح: لتبغض.

(٧) ح: ثمرتها.

أبدني. دُق بعقلك ذلك الجوع والعطش السرمدي ونحر الدود الذي لا يموت وحريق النار التي لا تطفأ. إلمس تلك النيران المحرقة النفس والجسد معاً وتمرغ فوق ذلك الجمر الجهنمي. هذا كله يصيبك أيها الخاطيء إن لم تتب. أنظر صور الشياطين الذين لا يطاق منظر بشاعتهم. أنظر الثنائين والحيات التي تعانق الخطاة معذبة لهم. فتعجب من ذاك كيف ترضى بهذه الشقاوة الأبدية من أجل لذة وقتية واطلب من يسوع نعمة تنبّهك على ذلك لتصطلح وتخلص من غضب الله.

القسم الثاني

في التوبة

الاستعداد الثاني تذكر ما قاله الرب يسوع: «إن لم تتوبوا فجميعكم تهلكون»^(٨). واطلب من الله نعمة تثمر فيك أثمار التوبة النصوح.

تأمل يا أيها المتروّض في أنّك كنت شجرة بريّة يابسة معدّة للحريق الجهنمي والله نقلك الآن إلى فردوس كنيسة الكاثوليكية الرومانية. ودعاك بعدها من لجة العالم إلى ميناء الرهبانية الآمنة حتى إذا سلكت مسلك القديسين تثمر الفضائل مثلهم. فتعجب من عظم رافة الرب حيث اختارك دون غيرك، الذي لو كان اختاره، كان خدمة أكثر منك^(٩). وأنت إلى الآن لم تتب كما ينبغي لأنك إن فحصت ذاتك فلا تجد فيها علامات التوبة. غير أنّك متسرّ بورق المراعاة فقط خالٍ من ثمر كلّ خير وصلاح قد طلب الله فيك

(٨) راجع لو ١٣/٥.

(٩) ح: لخدمة ناقص كان.

الثمرة^(١٠) مرّات فلم يجد إلّا الشرّ عوض الخير. فهذا أمت الله وأحزنت المسيح وأضعت آلامه وصلبه عنك، وصرت لإخوتك شكّا^(١١)، ونموذج الشرّ. حتّى قطعت سعي الفاضلين بمثلك الرديء وشككت رؤساءك ومعلّمي اعترافك وسلبت من الكنيسة صيتها المقدّس فخف الله القائل: «أقطع هذه الشجرة لئلا تبطل الأرض»^(١٢). فما أكثر الذين قُطِعوا وأنت مثلهم فاندّم واستقم.

القسم الثالث

في الابن الشاطر^(١٣)

الاستعداد الثاني صوّر في عقلك حرشاً^(١٤) كثيفاً والابن الشاطر يرعى فيه الخنازير جائعاً شقيّاً عوض تمتّعه بغنى أبيه، واطلب من الله أن يشبك في عبادته وطاعته.

تأمل يا أيّها الأخ المتروّض في الفرق ما بين شقاوة العصاة الذين ليس لهم أن يشبعوا من خروب الخنازير وبين سعادة المطيعين بالمآكل الفاخرة. هذا الفرق عينه ما بين الخطاة المتمرّغين بالقبائح لخروجهم عن طاعة الله وما بين الصالحين المتمتّعين بالمتّمتّعات^(١٥) الإلهيّة لأنهم حصلوا [عليها] في بيت الله أبيهم طائعين. ما أشدّ تأسّف الابن الشاطر وما أكثر خجله حيث يفكر بسخاء^(١٦) أبيه عليه وعصيانه له حيث بدّد ما أعطاه له في الشهوات لا سيّما إذ نظر إلى

(١٠) راجع متى ١٧/٧.

(١١) راجع مر ٤٢/٩.

(١٢) راجع لو ١٣/٧.

(١٣) راجع لو ١١/١٥-٣٢.

(١٤) ح: غاباً.

(١٥) ح: بالمتّمتّعات.

(١٦) ح: يفخر بسخاء.

عريه وشقائه بعد ذلك الترفه والدلال. فتعجب أنت من ذلك كيف صرت مثله إذ حصلت في شقاوة رعاية الخنازير تأكل خروب شهوات حواسك. وبهذا كافيت أباك الذي ائتمنتك على غناه بالسوء. لكن ما أعظم حنو هذا الأب الرحوم عندما رجع إليه ابنه العاصي طائعاً فإنه أعاد إليه حلّة النعمة وملّكه الرتبة السماوية وذبح له العجل المعلوف الذي هو جسد ابنه الوحيد. فيا لعظم رأفته وتفاقم غباوتنا.

القسم الرابع

في العمل الابتدائي

أطلب من الله عند نهوضك من النوم إنارة الروح القدس واطفر حالاً من الفراش بغير كسل وتراخ. واسأله تعالى بأن يصونك أبداً فإذا نهضت فاسجد له وارسم إشارة الصليب المقدس واشكره لأنه أقامك حياً. ثم جدّد الندامة وقدم له أقوالك وأفعالك وأفكارك واطلب منه أن يصونك من الخطيئة ومن كلّ خطر روحي وجسدي. ثم تذكّر ما درسته مساءً من الصلاة العقلية^(١٧)، وافتكر كيف تنهياً إلى الوقوف أمام الله في الصلوة محترصاً جداً من الخفة والطياشة وتشيت المخيلة وابتدئ في أن تصلي فإذا أتممت صلاتك افحص ذاك: هل أحسنت ذلك كما ينبغي وهل عزمك ثابت في ما نويته وقصدته لكي تعرف من ذلك غلطك فتتو نمواً روحياً؟ ثم افتكر في ذلك الصباح في أن كيف تترتب في بقية نهارك: ما يلزمك تجنبه وما يجب عليك تركه أو فعله. وأية فضيلة تلزمك ممارستها لإصلاح ذاك وأعمالك، فإن فعلت ذلك تستفد فائدة كبرى.

(١٧) راجع تعليم جرمانوس فرحات في الصلاة العقلية، الفصل الخامس من هذا النص وكذلك الرسالة في الصلاة العقلية لجرمانوس فرحات في مجلة المشرق، مرجع سابق.

في مُلك السيّد المسيح، وفي تجسّده وميلاده وفي تفسير الصلاة الربّانية

القسم الأوّل

في مُلك السيّد المسيح^(١)

الاستعداد الثاني تذكّر الأماكن التي كان المسيح يجول فيها ليعلمّ الناس طريق الخلاص. واطلب من الله نعمة تؤيّدك في عبادته واتباعه.

تأمل يا أيّها المتروّض في ملكٍ مرسلٍ من الله متّصفٍ بالمحامد السماوية وقد دعا سكّان العالم يبيّن لهم علّة رياسته ورسالته. ثمّ أخبرهم بأنّه يريد أن يخضع الكفر لطاعة ناموس الله. فمَنْ يساعديني في مجدي فله الأجر والثواب على التعب والجهد. فأنيّ أحقق لا يرضى بموافقتي؟ يتج من هذا أنّ المسيحيّين طرّاً ملتزمون بمرافقة المسيح في غزوه ومكافحته الكفّار ليؤمنوا وأن يطيعوه في اقتلاع الكفر والآثام^(٢) من المسكونة كافّة ليشاركوه بالدخول إلى مجد أبيه السماويّ. أعلم يا مَنْ يريد الالتحاق بيسوع في حربه أنّه لا يطلب منك إلّا الصبر في العمل ناظرّاً إلى نموذج مَلِكِكَ السماويّ. فمَنْ أراد إذا الاقتناء والاقتداء بيسوع المسيح لزمه الصبر والامتنان للفضائل مع إماتة الحواسّ والشهوات. فلهذا يلزمك يا أيّها

(١) راجع كتاب الرياضات الروحية للقديس إغناطيوس، الأرقام ٩١ إلى ١٠٠. محتوى نصّ رياضة القديس إغناطيوس يختلف عمّا صاغه جرمانوس فرحات، إلّا أنّ الاثنين متفقان على ضرورة الالتزام المطلق في اتباع المسيح.

(٢) ح: والآثام.

المتروّض أن تقرّب ذاتك ضحيةً لإتمام مشيئة الله إلهك. حقًا يا سيّدي إنّي أقدم لك نفسي وجسدي قربانًا واخضع لك إرادتي وما أملكه. حقًا إنّ هذا قصدي وعزمي أمام والدتك وقديسيك، وهو أن أقتدي بك تابعًا لك في طريق الإمامة والطاعة والفقر قولًا وفعلًا وعزمًا. فساعديني يا والدّة الله وأنرني يا أيّها الروح القدس.

القسم الثاني

في تجسّد ربّنا يسوع المسيح

الاستعداد الثاني استحضّر في عقلك مدينة الناصرة وفيها بيت صغير حقير تسكنه بنت عذراء اسمها مريم واطلب من الله نعمة تفهمك نزول ابن الله من السماء متجسّدًا من هذه العذراء.

تأمل يا أيّها المتروّض في أنّ البشر كانوا جميعًا غارقين في لجة السيئات والكفر. وإنّ الثالوث الأقدس يشاهد ذلك. ثمّ افكر في أنّ جبرائيل زعيم الملائكة أتى إلى مريم وأهداها سلام الله إذ بشرها بتجسّد كلمة الله من حشاها الأقدس لخلاص البشر المنعكفين وقتلٍ على عبادة الخليقة دون الخالق. فاشكر الله لأنّه لم يوجدك في ذلك الدهر حتّى لا تكون غيبًا هالكًا مثلهم. ثمّ تأمل في طهارة مريم وشرفها حيث استحقّت أن تكون والدّة كلمة الله لما أرسل جبرائيل إليها من عند الربّ مبشّرًا لها سرًّا بقوله: «إفرحي يا مريم، الربّ معك»^(٣). وأجابته البنت^(٤) الكلّية الطهارة مدعنة للبشارة: «هنذا جارية»^(٥) الربّ فليكن لي كقولك^(٦). إنّ في هذا

(٣) راجع لو ١/٢٨.

(٤) ح: الابنة.

(٥) ح: أمة.

(٦) راجع لو ١/٣٨.

لعجبًا كيف أن الله بمحبته صار إنسانًا ولبس جسدًا تواضعنا وحجب
لاهوته القادر بهذا الناسوت الضعيف من أجل خلاصنا وصار جنينًا
محصورًا في حشا أمه تسعة أشهر. فلتتعلم إذا كيف نمت^(٧) ذواتنا
ونضبط شهواتنا.

القسم الثالث

في ميلاد السيد يسوع المسيح

الاستعداد الثاني صور في عقلك أنك مرافق يوسف ومريم من
الناصرة إلى بيت لحم. وأنتك معهما في تلك المغارة، واطلب من
الله نعمة تبغك معرفة ميلاد يسوع لتقتدي بسيرته.

تأمل يا أيها^(٨) المتروّض في مغارة بيت لحم وانظر هناك طفلًا
صغيرًا نائمًا في مذود البهائم مُدرّجًا في لفائف^(٩) فقيرة وأنت هناك
تخدمه فأني إكرام يلزمك أن تقدّمه له لأنه ابن الله وتقدّمه لأمه لأنها
والدة الله. ثم اصغ إلى التساييح الملائكيّة^(١٠) المرتلة لإكرام ذلك
الطفل. واسمع أيضًا تمجيد الرعاة واحفظ هذا كله في قلبك كما
كانت مريم تحفظه. فتعجب من هذا الطفل الذي هو خالق الخلايق
وهو الآن إنسان^(١١) فقير من أم فقيرة ذات رجل فقير سريره التبن
وغطاؤه الخرق الدنيّة. ما أعجب أعمالك يا رب من أجل خلاصنا.

(٧) ح: تقهر.

(٨) م د ب: ناقص يا أيها.

(٩) ح: مدرّجًا بلفائف.

(١٠) ح: تساييح الملائكة.

(١١) م د ب: ناقص إنسان. راجع الرياضات الروحية للقديس إغناطيوس دي
لويولا، الأرقام ١٠١ حتى ١٠٩. إن ما يدعو إغناطيوس إلى التأمل فيه
يتضمن أبعادًا غير موجودة في نصّ فرحات.

الله صار لك نموذجاً في ذلك فكيف لا تخجل من ميلك نحو أباطيل العالم مع معرفتك بربك الذي أخذ يعاني الآلام منذ مولده باكيًا من عريه وبرده وجوعه فقيرًا حقيرًا بين البهائم. خاطب هنا مريم بما يناسب الحال الواقعة واطلب منها ومن يوسف خطيبتها أن يحفظك في العفة والطاعة والفقر الاختياري.

القسم الرابع

في تفسير الصلاة الربانية^(١٢)

إن الذي يصدُّ صلاتنا عن الإجابة شيان: أحدهما ظاهر وهو قلة العبادة وعدم ضبط الحواس وقت الصلوة. وثانيهما باطن وهو عدم مطابقة القوى الروحية مع طلباتنا. ولهذا نخيب من ثمرة الصلاة الربانية المتضمنة سبع طلبات الأولى: ليتقدس اسمك. وهذه تضادُّ الكبرياء لكون الإنسان يفتش على مجد ذاته وإذاعة صيته لا على تقديس اسم الله ومجده. الثانية: ليأت ملكوتك. وهذه تضادُّ محبة الفضة حيث إننا نفضل غنى العالم على الملكوت. الثالثة: لتكن مشيئتك. هذه تضادُّ الغضب حيث إننا نغضب في ما يضاددنا ولا نطابق إرادة الله. الرابعة: أعطنا الخبز^(١٣) هذه تضادُّ الشراهة حيث إننا نميل إلى الملذات من الأكل والشرب. الخامسة: أغفر لنا ذنوبنا كما نغفر لمن أخطأ إلينا. هذه تضادُّ محبة القريب حيث إننا نطلب منه الانتقام. السادسة: لا تدخلنا للتجارب. هذه تضادُّ الزنا حيث إننا نزجُّ ذواتنا في أسبابه طوعًا ولا نحفظ حواسنا

(١٢) راجع متى ٩/٦-١٥، وهو الإنجيل الذي بُنيت سبع طلبات في الصلاة الربانية في حين أن إنجيل لوقا يكتفي بخمس طلبات.

(١٣) ح: خبزنا.

وقوى عقلنا . السابعة : نجّنا من الشرير . هذه تضاد الكسل حيث إنّنا
 نترأخى في طرد ما يُوسوسُهُ لنا^(١٤) الشيطان من جميع الرذائل . هذه
 كلّها يلزمنا التأمل فيها لتتجنبها .

في ختانة الرب يسوع، وفي دخوله الهيكل، وفي حياته الخفية، وفي القداس الطاهر

القسم الأول

في ختانة الرب يسوع^(١)

الاستعداد الثاني تذكّر كأنك واقف أمام يسوع الطفل تشاهد توجّعه في ختانه. واطلب من الله أن يختن قلبك وعقلك من غرلة الآثام^(٢).

تأمل يا أيها المتروّض أنّ جسد يسوع المتّحد بالأقنوم الثاني الإلهي كان غير قابل الآلام. لكنّ يسوع ترك جسده أن يتألم^(٣) ويتوجّع ليتمّم بذلك خلاص البشر وقد أعطانا بهذه الختانة نموذجاً حياً منذ طفولته لنميت شهواتنا ونضبط حواسنا. فتعجب مستحيّاً كيف تفرّ من الضيقات وأنت مستحقّها لوفور خطاياك من بعد أن رأيت يسوع ربك قد تقدّم إلى الذلّ والآلام والعار وهو غير مستحقّ ذلك بل من أجلك. فاشكره لأنّه قدّم الآن قطرات دم ختانه عربوناً عن خلاصك ولذلك سمّي يسوع أي مخلص لأنّه خلّصك. إنّ الأطفال لعدم معرفتهم لا يشعرون بالآلام حين يختنوا في اليوم الثامن من مولدهم. وأمّا يسوع فقد شعر بالآلام زائدة^(٤) لأنّه كان مملوءاً كلّ معرفة وحكمة وهو جنين في حشا أمّه^(٥). فكان إذا

(١) راجع لو ٢٩/٢.

(٢) ح: الآثم.

(٣) ح: أن يقبل الآلام.

(٤) ح: بالأم زائد.

(٥) راجع لو ٢٩/٤٠، الحكمة هي صفة ملازمة ليسوع.

محتملاً المشقات حباً يسوع لتشاركه في مجده. أما منك لقله صبرك. إن ابن الله سمي يسوع لإهراقه دمه عنك فاهرق أنت دم شهواتك لتسمى مسيحياً لأن هذا الاسم لا يستحقه إلا من ختن حوائشه من شهواته. فاطلب من مريم ومار يوسف ليسألا فيك يسوع لكي يحسن إليك بالختانة الروحية أي يقطع الآلام البدنية.

القسم الثاني

في دخول المسيح الهيكل^(٦)

الاستعداد الثاني ادخل بعقلك هيكل سليمان مع يسوع ومريم ويوسف لترى المقدم والتقدمة. واطلب من الله نعمته^(٧) لتقدم له كل يوم أقوالك وأفكارك وأفعالك وكل ما تملكه حتى نفسك.

تأمل يا أيها المتروّض في أن يسوع ولو كان طفلاً إلا أنه كان حاوياً جميع كنوز الحكمة والعلم. ولهذا في دخوله الهيكل قدم لأبيه روحه وجسده ودمه وحياته وأتعبه وآلامه وصلبه. فافتكر هل أنت قدمت لله شيئاً. فتعجب خجلاً من كسلك وعدم وفائك حيث لم تقرب لله شيئاً ولهذا خسرت كثيراً. فابتدئ الآن في أن تقدم لله نفسك وقواها وجسدك وحوائشه مع كل ما تملكه حتى نفسك، وانظر إلى ناسوت الله السامي شرفه كيف اتضع إلى غاية التواضع^(٨) حتى صارت حياته كلها مقدمة متواضعة لأبيه. فيا ما أبعد أفعالك عن هذا الكمال لأنك لم تفعله غائباً إلا لتشريف ذاتك، لا لتمجيد إلهك. فاندمل لذلك واقصد من الآن فصاعداً أن تقدم لله كل شيء يخصك. واطلب الإعانة من العذراء لتكون إرادتك مطابقة لإرادة الإلهية بالكلية.

(٦) راجع لو ٢٢/٣٩.

(٧) ح: نعمة.

(٨) ح: قرار الاتضاع.

في حياة يسوع المخفية^(٩)

الاستعداد الثاني صُور في عقلك أنك في الناصرة في بيت يوسف ومريم تشاهد يسوع بينهما. واطلب من الله نعمة تعرّفك حياة يسوع المخفية لتقتدي بها دائماً.

تأمل يا أيها المتروّض أنّ يسوع ولو كان فيه كنوز الحكمة والعظمة^(١٠) والنعمة منذ كان جنيناً إلّا أنّه كان يظهرها بالفعل شيئاً فشيئاً وينمو بها كنموّ قامته وسنّه حتّى تمّ^(١١) ظهور ذلك في صلبه. هكذا أخبرنا عنه البشير قائلًا: «إنّه كان ينشؤ في الحكمة والقامة والنعمة عند الله والناس. فانشأ أنت هكذا معرضاً عن التواني والتناسي والانهماك بالقباح، واقتدِ بيسوع حيث كان يواضع ذاته وهو الإله وسيد الملائكة، ويطيع يوسف النجار ومريم أمّه في ضروريّات البيت^(١٢) حتّى اتّخذ صناعة النجارة حرفة^(١٣). وكان يخدم وهو الذي تخدمه الخلائق كلّها. وقد ميّز لنا يسوع في سيرته ما هو الفرق بين روح الله وروح العالم. فروح الله يُلزم بالصمت والطاعة والتواضع والإماتة. وروح العالم يُلزم بالتظاهر والعصيان والكبرياء واللهو والباطل. فافحص ضميرك فتعرف من سيرتك أيّ روح فيك فإن كان فيك روح الله فاشكره. وإن كان فيك روح العالم

(٩) راجع لو ٥١/٢-٥٢.

(١٠) ح: ناقص والعظمة.

(١١) ح: وينمو به كنموّ قامته حتّى يتمّ.

(١٢) ح: القوت.

(١٣) بشأن تعليم يسوع صناعة النجارة على يد مار يوسف، يمكن مراجعة إنجيل طفولة يسوع في *Ecrits Apocryphes Chrétiens, Bibliothèque de la Pléiade*, Editions Gallimard. 202 et 227, 1997.

فتب تمامًا. واطلب من مريم ويوسف أن يعيناك في الأقداس بلبس يسوع وحياته.

القسم الرابع في القداس الطاهر

كن مستعدًا إلى التقديس^(١٤) إن كنتَ كاهنًا أم إلى سماعه وتناول القربان المقدس إن كنتَ غير كاهن. لأنّه لا يوجد مجد تمجّد به الله أشرف من القداس لكونه تذكّار صلب سيّدنا يسوع المسيح وموته. فإن شئت أن تتناول القربان المقدس تناولًا سرّيًا أم روحيًا يلزمك: أوّلًا أن تكون نقيًا من الخطيئة المميّنة وآلا فاعترف. ثانيًا أن تكون نقيًا من الخطيئة العرضيّة وآلا فاندِم ندامة كاملة لأنّ تناول في حال الخطيئة المميّنة يسبّب غضب الله والدينونة والتناول في حال الخطيئة^(١٥) العرضيّة يبرّد محبة الله ونعمته ويمنع من فوائد أثمار القربان المقدس التي هي الشبع الروحي والفرح والسلامة والرجاء. فإذا قدّست أم حضرت القداس تصوّر أنّك ماضٍ إلى جبل الجلجلة لتعابن المسيح هناك مصلوبًا. وإذا مضيت^(١٦) إلى تناول جسد يسوع سرّيًا أم روحيًا، تصوّر أنّك في عليّة صهيون حيث قدّس يسوع جسده ودمه وناوله لتلاميذه وأنّك أنت ما بينهم قد تناولت هذا السرّ من يد يسوع. وامكث بعد تناول قليلًا لشكر الله المحسن إليك. ثمّ اطلب منه ما تحتاجه لخلاصك ومعاشك. وواظب كلّ يوم على فحص ذمّتك^(١٧) والندامة الكاملة.

(١٤) ح: إقامة الذبيحة.

(١٥) ح: ناقص يسبّب غضب الله والدينونة والتناول في حال الخطيئة.

(١٦) ح: تقدّمت.

(١٧) ح: ضميرك.

في رئاسة المسيح والشیطان، وفي تجارب المسيح من الشیطان، وفي العمل النهاري

القسم الأول

في رئاسة المسيح والشیطان^(١)

الاستعداد الثاني صوّر في عقلك حقلاً قفراً قرب بابل وهناك إبليس رافعاً أعلامه يستدعي الناس إلى طاعته. ثم تصوّر أيضاً روضة فيحاء واسعة قرب أورشليم والسيد المسيح هناك ناشراً جنوده يدعو البشر إلى طاعته وعصيان إبليس عدوهم. واطلب من الله نعمة تعرف بها حيل المحال فتجنّبها، وتعليم المسيح فتبعه.

تأمل يا أيها المتروّض في إبليس المحال سيد الأشرار جالساً على كرسي من نار في برية بابل المقفرة يُحْدِق به ظلام ودخان^(٢). وله صورة شنيعة جداً. وقد أخضع الأشرار له بمكره فصار سيدهم باختيارهم. وكان مكانه قفراً لأنه لم يثمر قط صلاحاً. وكان في بابل لأنها مدينة التبليبل والشقاء الذي هو من خواص الشيطان. وكان كرسيه من نار لأن النار حفظه منذ سقط وهي أيضاً حفظاً تابعيه. وكان الظلام محدقاً به^(٣) لأن سلوكه مظلم بالكذب. وكان له صورة شنيعة لأنه لما كان قبل سقوطه في غاية الجمال صار بعد سقوطه

(١) راجع في هذا الشأن رياضات القديس إغناطيوس (الأرقام ١٣٦-١٤٨)، حيث إن المطران فرحات يستعيد المفصلات الأساسية لتأمل الرايتين كما وضعه القديس إغناطيوس، من صراع رئاستي المسيح والشیطان، إلى التحذير من الشهوات الثلاث.

(٢) م د ب: محترقاً بظلام ودخان.

(٣) م د ب: يحْدِق.

بغاية القباحة. فهل تهوى طاعة مَنْ كانت هذه طاعة المسيح؟
تصير رفيق الأشرار الفجار أحزابه وتسكن معهم أخيرًا تلك النار
المظلمة إلى الأبد. فاحذره لئلا يثب عليك ويعرقلك بأشراكه
وبجنوده وتبّاعه الذين يرسلهم كلّ يوم ليستدعوا الناس إلى طاعته
مكرًا. وقد أعطاهم ثلاث شبكات يصطادون الناس بها وهي شهوة
الجسد، وشهوة العين، وفخر العالم. فانطغت الناس بمواعيده
الكاذبة ومالوا إليه طائعين باختيارهم. فاستحي إذا أمام يسوع حيث
عصيته فعدلت عنه وطعت عدوّه فتبعته وفضّلت إبليس عليه.

القسم الثاني في رئاسة المسيح^(٥)

الاستعداد الثاني تصوّر يسوع جالسًا على تلّ صغير قرب
أورشليم ما بين الزهور، ذا منظر وسيم بهج، وقد أرسل رسله إلى
آفاق المسكونة يدعون البشر إلى السماء من الطريق الضيق. واطلب
من الله أن يسوقك بنعمته إلى السلوك فيه.

تأمل يا أيّها المتروّض في أنّ المسيح يبعث في كلّ زمان رسلًا
واعظين وعلماء ومرشدين يجولون في المسكونة كلّها يعلمون طريق
الخلاص فاشكره^(٦) لأجل بشارته التي بلغتك على أيدي رسله
فدعتك إلى الإيمان الكاثوليكيّ، ثمّ إلى التوبة ثمّ إلى الدرجة
الرهباتيّة أم إلى الدرجة التي خصّك بها حتّى إذا حفظت رسوما

(٤) ح: زائد تريد أن.

(٥) هذا التأمل هو بداية الأسبوع الثاني من رياضات القديس إغناطيوس (الأرقا.
٩١-١٠٠) وقد نقله المطران فرحات في أهمّ معانيه إلى هذا الموضع مر
رياضته.

(٦) ح: ناقص يعلمون طريق الخلاص فاشكره.

تخلص. فاصنع^(٧) إذاً إلى كلام المسيح نحو تلاميذه ورسله إذ قال لهم: «تلمذوا العالم وعلموهم حفظ الفقر، واحتقار مجد العالم، والتواضع^(٨). وهذه الثلاثة تضادها شبك الشيطان الثلاث، وبالنتيجة أن يفروا^(٩) من محبته بالكثية. فاطلب إذاً من مريم العذراء أن تكون لك وسيطاً عند ابنها لتنجو من فخاخ الشيطان ويعطيك نعمته لتقوى بدعوتك على امتلاك الفقر، واحتقار العالم، والتواضع، وبغض الذات. واطلب من الله الآب أن يمنحك بواسطة ابنه موهبة الاقتداء بيسوع وتعليمه.

القسم الثالث

في تجارب المسيح من الشيطان^(١٠)

الاستعداد الثاني تصوّر جبلاً شاهقاً والمسيح فوقه مصلياً صائماً أربعين يوماً وأربعين ليلة ولما جاع جاءه الشيطان مجرباً له. واطلب من الله نعمة تدرك بها تجارب المحال لتنجو.

تأمل يا أيها المتروّض في أن المسيح، بعد أن اعتمد من يوحنا، أخرج من الروح القدس إلى البرية وصام هناك أربعين يوماً وذلك ليعلمنا أن أمر خلاصنا مهم وثقيل جداً ولهذا يلزم كل إنسان يريد السيرة الروحية أن يتدبّر بالانفراد عن الناس وينعكف على الصوم والصلوة ليميت الشهوة والشرهة، وكما ثبت المسيح في صومه يثبت الإنسان في أفعال التوبة والأعمال الصالحة. فغاية

(٧) ح: فاسخ.

(٨) راجع تأمل في رايتين الرقم ١٤٦.

(٩) ح: أن يفروا.

(١٠) راجع إنجيل متى في الفصل الرابع. لا تركيز في رياضات القديس إغناطيوس على هذا التأمل (راجع الرقم ٢٧٤ من هذه الرياضات).

الصوم أولاً: التوبة عن الرذائل، وثانياً: إكتساب الفضائل. ثم لما جاع المسيح جاءه الشيطان يجربه بثلاث تجارب.

أولاً: الشراة بقوله له: «قل لهذه الحجارة أن تصير خبزاً». لتعلم أن أول تجارب الشياطين للروحانيين هي الشراة لعلمهم أن المتخلّصين منها قليلون حيث يقنعهم بالضروريات أنها ضرورية لقيام الجسد^(١١) مثل المأكل والملبس. لكنّ المسيح غلبه بضرورة القوات الروحي الذي هو كلام الله.

ثانياً: المجد الفارغ بقوله له. «ألقي نفسك من فوق جناح الهيكل إلى أسفل» حتّى إذا رآه الناس بعد سقوطه يتعجبون، فيتعظّم هو في ذاته. لكنّ يسوع غلبه بتواضعه لأنّ الروحانيين يجربون غالباً بهذه التجربة فإذا قبلوها وسلكوا بالمراءاة^(١٢) والمصانعة والمداهنة يخسرون أتعابهم.

ثالثاً: محبة المال بقوله له: «إنني أعطيك ممالك العالم إن سجدت لي». هكذا يفعل الشيطان مع الروحانيين. فإنه يعدّهم بالرياسات والدرجات والغنى إن طاعوه بخطة واحدة ممّية. لكنّ يسوع المسيح غلبه بأننا لا نطلب شيئاً ما إلّا من الله وحده. وله وحده نعبد ونسجد. فكما أنّ المسيح غلبه في كلّها، يلزمك يا أيّها الروحي أن تغلبه في كلّ تجربة^(١٣). أمّا منك ما أكثر ما أنت مغلوب في أدنى كلّ تجربة. فلتلق يا أخي أنّه من بعد التجربة تأتينا التسلية إن صبرنا، فاسأل تواضع يسوع لكي تشبه به، وتحرّر من دسائس إبليس ولا تتكل على ذاتك وصلاحك.

(١١) ح: لقوام حياتهم.

(١٢) ح: بالرياء.

(١٣) ح: ناقص يلزمك أيّها الروحي أن تغلبه في كلّ تجربة.

القسم الرابع في عملنا النهاري

إفحص ضميرك عن أعمالك في ذلك النهار مثل الصلاة والقراءة والشغل هل تخطئ فيه بالعجلة أو بالإهمال أو بالميل الطبيعي أو بالضجر والكسل أو بالعُجب والمراعاة وغير ذلك أم أنت طالب فيه رضى الله ومجده الأكبر^(١٤) لأنه يلزمك أن ترتب أعمالك كلها في أوقاتها وتقدمها لله. وإما إن دعيت الطاعة فاترك كل شيء ولو كان ضرورياً وبادر نحو ما أمرت به حالاً ولا تحمل ذاتك فوق طاقتها لئلا تعجز وتقهقر. وافحص أيضاً هل تقدم أوائل أعمالك لله وتشكره في آخرها. وليكن أكلك بقانون وترتيب وأدب ولا تزد على حاجتك ولا تنقص كثيراً لئلا تخور قوتك. وكل ما يقدم لك، ولا تنذر في أكل^(١٥) ولا تمدحه. لا تأكل للذة بل لقوام حياتك. وصل قبل الأكل وبعده واشكر الله على الكفاف. ولا تخصص نفسك بشيء خفية ولا علانية. ولا تطلب النصيب الأحسن أو الأكثر. وليكن تنزهك^(١٦) بعد الغذاء والعشاء باحتشام ولا تكثر من الكلام والمزاح. ولا تستهزئ أصلاً، ولا تفهقه ضاحكاً، ولا تحزن لفقد شيء أو لأنه على خلاف رضاك أو لأنه يضادك. واطهر لإخوتك الكرامة والبشاشة بخوف الله ضابطاً حواسك بالكليّة. وكن مؤدّباً في

(١٤) الأعظم أو الأكبر. في اللاتينية magis وفي الفرنسية davantage، من الكلمات الأساسية في قاموس القديس إغناطيوس الرومي. راجع في هذا الصدد الرقم ٩٧: «أن يحبوا حباً أشد...» والرقم ٩٨ «بشرط أن يكون ذلك لخدمتك الكبرى ولتسبيحك الأسمى...» والرقم ٢٣ «ونطلب ونختار ما يزيدنا...».

(١٥) ح: ولا نذم أكلاً.

(١٦) ١٠٠، ١٠١، ١٠٢، ١٠٣، ١٠٤، ١٠٥، ١٠٦، ١٠٧، ١٠٨، ١٠٩، ١١٠، ١١١، ١١٢، ١١٣، ١١٤، ١١٥، ١١٦، ١١٧، ١١٨، ١١٩، ١٢٠، ١٢١، ١٢٢، ١٢٣، ١٢٤، ١٢٥، ١٢٦، ١٢٧، ١٢٨، ١٢٩، ١٣٠، ١٣١، ١٣٢، ١٣٣، ١٣٤، ١٣٥، ١٣٦، ١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤٠، ١٤١، ١٤٢، ١٤٣، ١٤٤، ١٤٥، ١٤٦، ١٤٧، ١٤٨، ١٤٩، ١٥٠، ١٥١، ١٥٢، ١٥٣، ١٥٤، ١٥٥، ١٥٦، ١٥٧، ١٥٨، ١٥٩، ١٦٠، ١٦١، ١٦٢، ١٦٣، ١٦٤، ١٦٥، ١٦٦، ١٦٧، ١٦٨، ١٦٩، ١٧٠، ١٧١، ١٧٢، ١٧٣، ١٧٤، ١٧٥، ١٧٦، ١٧٧، ١٧٨، ١٧٩، ١٨٠، ١٨١، ١٨٢، ١٨٣، ١٨٤، ١٨٥، ١٨٦، ١٨٧، ١٨٨، ١٨٩، ١٩٠، ١٩١، ١٩٢، ١٩٣، ١٩٤، ١٩٥، ١٩٦، ١٩٧، ١٩٨، ١٩٩، ٢٠٠، ٢٠١، ٢٠٢، ٢٠٣، ٢٠٤، ٢٠٥، ٢٠٦، ٢٠٧، ٢٠٨، ٢٠٩، ٢١٠، ٢١١، ٢١٢، ٢١٣، ٢١٤، ٢١٥، ٢١٦، ٢١٧، ٢١٨، ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢١، ٢٢٢، ٢٢٣، ٢٢٤، ٢٢٥، ٢٢٦، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٢٩، ٢٣٠، ٢٣١، ٢٣٢، ٢٣٣، ٢٣٤، ٢٣٥، ٢٣٦، ٢٣٧، ٢٣٨، ٢٣٩، ٢٤٠، ٢٤١، ٢٤٢، ٢٤٣، ٢٤٤، ٢٤٥، ٢٤٦، ٢٤٧، ٢٤٨، ٢٤٩، ٢٥٠، ٢٥١، ٢٥٢، ٢٥٣، ٢٥٤، ٢٥٥، ٢٥٦، ٢٥٧، ٢٥٨، ٢٥٩، ٢٦٠، ٢٦١، ٢٦٢، ٢٦٣، ٢٦٤، ٢٦٥، ٢٦٦، ٢٦٧، ٢٦٨، ٢٦٩، ٢٧٠، ٢٧١، ٢٧٢، ٢٧٣، ٢٧٤، ٢٧٥، ٢٧٦، ٢٧٧، ٢٧٨، ٢٧٩، ٢٨٠، ٢٨١، ٢٨٢، ٢٨٣، ٢٨٤، ٢٨٥، ٢٨٦، ٢٨٧، ٢٨٨، ٢٨٩، ٢٩٠، ٢٩١، ٢٩٢، ٢٩٣، ٢٩٤، ٢٩٥، ٢٩٦، ٢٩٧، ٢٩٨، ٢٩٩، ٣٠٠، ٣٠١، ٣٠٢، ٣٠٣، ٣٠٤، ٣٠٥، ٣٠٦، ٣٠٧، ٣٠٨، ٣٠٩، ٣١٠، ٣١١، ٣١٢، ٣١٣، ٣١٤، ٣١٥، ٣١٦، ٣١٧، ٣١٨، ٣١٩، ٣٢٠، ٣٢١، ٣٢٢، ٣٢٣، ٣٢٤، ٣٢٥، ٣٢٦، ٣٢٧، ٣٢٨، ٣٢٩، ٣٣٠، ٣٣١، ٣٣٢، ٣٣٣، ٣٣٤، ٣٣٥، ٣٣٦، ٣٣٧، ٣٣٨، ٣٣٩، ٣٤٠، ٣٤١، ٣٤٢، ٣٤٣، ٣٤٤، ٣٤٥، ٣٤٦، ٣٤٧، ٣٤٨، ٣٤٩، ٣٥٠، ٣٥١، ٣٥٢، ٣٥٣، ٣٥٤، ٣٥٥، ٣٥٦، ٣٥٧، ٣٥٨، ٣٥٩، ٣٦٠، ٣٦١، ٣٦٢، ٣٦٣، ٣٦٤، ٣٦٥، ٣٦٦، ٣٦٧، ٣٦٨، ٣٦٩، ٣٧٠، ٣٧١، ٣٧٢، ٣٧٣، ٣٧٤، ٣٧٥، ٣٧٦، ٣٧٧، ٣٧٨، ٣٧٩، ٣٨٠، ٣٨١، ٣٨٢، ٣٨٣، ٣٨٤، ٣٨٥، ٣٨٦، ٣٨٧، ٣٨٨، ٣٨٩، ٣٩٠، ٣٩١، ٣٩٢، ٣٩٣، ٣٩٤، ٣٩٥، ٣٩٦، ٣٩٧، ٣٩٨، ٣٩٩، ٤٠٠، ٤٠١، ٤٠٢، ٤٠٣، ٤٠٤، ٤٠٥، ٤٠٦، ٤٠٧، ٤٠٨، ٤٠٩، ٤١٠، ٤١١، ٤١٢، ٤١٣، ٤١٤، ٤١٥، ٤١٦، ٤١٧، ٤١٨، ٤١٩، ٤٢٠، ٤٢١، ٤٢٢، ٤٢٣، ٤٢٤، ٤٢٥، ٤٢٦، ٤٢٧، ٤٢٨، ٤٢٩، ٤٣٠، ٤٣١، ٤٣٢، ٤٣٣، ٤٣٤، ٤٣٥، ٤٣٦، ٤٣٧، ٤٣٨، ٤٣٩، ٤٤٠، ٤٤١، ٤٤٢، ٤٤٣، ٤٤٤، ٤٤٥، ٤٤٦، ٤٤٧، ٤٤٨، ٤٤٩، ٤٥٠، ٤٥١، ٤٥٢، ٤٥٣، ٤٥٤، ٤٥٥، ٤٥٦، ٤٥٧، ٤٥٨، ٤٥٩، ٤٦٠، ٤٦١، ٤٦٢، ٤٦٣، ٤٦٤، ٤٦٥، ٤٦٦، ٤٦٧، ٤٦٨، ٤٦٩، ٤٧٠، ٤٧١، ٤٧٢، ٤٧٣، ٤٧٤، ٤٧٥، ٤٧٦، ٤٧٧، ٤٧٨، ٤٧٩، ٤٨٠، ٤٨١، ٤٨٢، ٤٨٣، ٤٨٤، ٤٨٥، ٤٨٦، ٤٨٧، ٤٨٨، ٤٨٩، ٤٩٠، ٤٩١، ٤٩٢، ٤٩٣، ٤٩٤، ٤٩٥، ٤٩٦، ٤٩٧، ٤٩٨، ٤٩٩، ٥٠٠، ٥٠١، ٥٠٢، ٥٠٣، ٥٠٤، ٥٠٥، ٥٠٦، ٥٠٧، ٥٠٨، ٥٠٩، ٥١٠، ٥١١، ٥١٢، ٥١٣، ٥١٤، ٥١٥، ٥١٦، ٥١٧، ٥١٨، ٥١٩، ٥٢٠، ٥٢١، ٥٢٢، ٥٢٣، ٥٢٤، ٥٢٥، ٥٢٦، ٥٢٧، ٥٢٨، ٥٢٩، ٥٣٠، ٥٣١، ٥٣٢، ٥٣٣، ٥٣٤، ٥٣٥، ٥٣٦، ٥٣٧، ٥٣٨، ٥٣٩، ٥٤٠، ٥٤١، ٥٤٢، ٥٤٣، ٥٤٤، ٥٤٥، ٥٤٦، ٥٤٧، ٥٤٨، ٥٤٩، ٥٥٠، ٥٥١، ٥٥٢، ٥٥٣، ٥٥٤، ٥٥٥، ٥٥٦، ٥٥٧، ٥٥٨، ٥٥٩، ٥٦٠، ٥٦١، ٥٦٢، ٥٦٣، ٥٦٤، ٥٦٥، ٥٦٦، ٥٦٧، ٥٦٨، ٥٦٩، ٥٧٠، ٥٧١، ٥٧٢، ٥٧٣، ٥٧٤، ٥٧٥، ٥٧٦، ٥٧٧، ٥٧٨، ٥٧٩، ٥٨٠، ٥٨١، ٥٨٢، ٥٨٣، ٥٨٤، ٥٨٥، ٥٨٦، ٥٨٧، ٥٨٨، ٥٨٩، ٥٩٠، ٥٩١، ٥٩٢، ٥٩٣، ٥٩٤، ٥٩٥، ٥٩٦، ٥٩٧، ٥٩٨، ٥٩٩، ٦٠٠، ٦٠١، ٦٠٢، ٦٠٣، ٦٠٤، ٦٠٥، ٦٠٦، ٦٠٧، ٦٠٨، ٦٠٩، ٦١٠، ٦١١، ٦١٢، ٦١٣، ٦١٤، ٦١٥، ٦١٦، ٦١٧، ٦١٨، ٦١٩، ٦٢٠، ٦٢١، ٦٢٢، ٦٢٣، ٦٢٤، ٦٢٥، ٦٢٦، ٦٢٧، ٦٢٨، ٦٢٩، ٦٣٠، ٦٣١، ٦٣٢، ٦٣٣، ٦٣٤، ٦٣٥، ٦٣٦، ٦٣٧، ٦٣٨، ٦٣٩، ٦٤٠، ٦٤١، ٦٤٢، ٦٤٣، ٦٤٤، ٦٤٥، ٦٤٦، ٦٤٧، ٦٤٨، ٦٤٩، ٦٥٠، ٦٥١، ٦٥٢، ٦٥٣، ٦٥٤، ٦٥٥، ٦٥٦، ٦٥٧، ٦٥٨، ٦٥٩، ٦٦٠، ٦٦١، ٦٦٢، ٦٦٣، ٦٦٤، ٦٦٥، ٦٦٦، ٦٦٧، ٦٦٨، ٦٦٩، ٦٧٠، ٦٧١، ٦٧٢، ٦٧٣، ٦٧٤، ٦٧٥، ٦٧٦، ٦٧٧، ٦٧٨، ٦٧٩، ٦٨٠، ٦٨١، ٦٨٢، ٦٨٣، ٦٨٤، ٦٨٥، ٦٨٦، ٦٨٧، ٦٨٨، ٦٨٩، ٦٩٠، ٦٩١، ٦٩٢، ٦٩٣، ٦٩٤، ٦٩٥، ٦٩٦، ٦٩٧، ٦٩٨، ٦٩٩، ٧٠٠، ٧٠١، ٧٠٢، ٧٠٣، ٧٠٤، ٧٠٥، ٧٠٦، ٧٠٧، ٧٠٨، ٧٠٩، ٧١٠، ٧١١، ٧١٢، ٧١٣، ٧١٤، ٧١٥، ٧١٦، ٧١٧، ٧١٨، ٧١٩، ٧٢٠، ٧٢١، ٧٢٢، ٧٢٣، ٧٢٤، ٧٢٥، ٧٢٦، ٧٢٧، ٧٢٨، ٧٢٩، ٧٣٠، ٧٣١، ٧٣٢، ٧٣٣، ٧٣٤، ٧٣٥، ٧٣٦، ٧٣٧، ٧٣٨، ٧٣٩، ٧٤٠، ٧٤١، ٧٤٢، ٧٤٣، ٧٤٤، ٧٤٥، ٧٤٦، ٧٤٧، ٧٤٨، ٧٤٩، ٧٥٠، ٧٥١، ٧٥٢، ٧٥٣، ٧٥٤، ٧٥٥، ٧٥٦، ٧٥٧، ٧٥٨، ٧٥٩، ٧٦٠، ٧٦١، ٧٦٢، ٧٦٣، ٧٦٤، ٧٦٥، ٧٦٦، ٧٦٧، ٧٦٨، ٧٦٩، ٧٧٠، ٧٧١، ٧٧٢، ٧٧٣، ٧٧٤، ٧٧٥، ٧٧٦، ٧٧٧، ٧٧٨، ٧٧٩، ٧٨٠، ٧٨١، ٧٨٢، ٧٨٣، ٧٨٤، ٧٨٥، ٧٨٦، ٧٨٧، ٧٨٨، ٧٨٩، ٧٩٠، ٧٩١، ٧٩٢، ٧٩٣، ٧٩٤، ٧٩٥، ٧٩٦، ٧٩٧، ٧٩٨، ٧٩٩، ٨٠٠، ٨٠١، ٨٠٢، ٨٠٣، ٨٠٤، ٨٠٥، ٨٠٦، ٨٠٧، ٨٠٨، ٨٠٩، ٨١٠، ٨١١، ٨١٢، ٨١٣، ٨١٤، ٨١٥، ٨١٦، ٨١٧، ٨١٨، ٨١٩، ٨٢٠، ٨٢١، ٨٢٢، ٨٢٣، ٨٢٤، ٨٢٥، ٨٢٦، ٨٢٧، ٨٢٨، ٨٢٩، ٨٣٠، ٨٣١، ٨٣٢، ٨٣٣، ٨٣٤، ٨٣٥، ٨٣٦، ٨٣٧، ٨٣٨، ٨٣٩، ٨٤٠، ٨٤١، ٨٤٢، ٨٤٣، ٨٤٤، ٨٤٥، ٨٤٦، ٨٤٧، ٨٤٨، ٨٤٩، ٨٥٠، ٨٥١، ٨٥٢، ٨٥٣، ٨٥٤، ٨٥٥، ٨٥٦، ٨٥٧، ٨٥٨، ٨٥٩، ٨٦٠، ٨٦١، ٨٦٢، ٨٦٣، ٨٦٤، ٨٦٥، ٨٦٦، ٨٦٧، ٨٦٨، ٨٦٩، ٨٧٠، ٨٧١، ٨٧٢، ٨٧٣، ٨٧٤، ٨٧٥، ٨٧٦، ٨٧٧، ٨٧٨، ٨٧٩، ٨٨٠، ٨٨١، ٨٨٢، ٨٨٣، ٨٨٤، ٨٨٥، ٨٨٦، ٨٨٧، ٨٨٨، ٨٨٩، ٨٩٠، ٨٩١، ٨٩٢، ٨٩٣، ٨٩٤، ٨٩٥، ٨٩٦، ٨٩٧، ٨٩٨، ٨٩٩، ٩٠٠، ٩٠١، ٩٠٢، ٩٠٣، ٩٠٤، ٩٠٥، ٩٠٦، ٩٠٧، ٩٠٨، ٩٠٩، ٩١٠، ٩١١، ٩١٢، ٩١٣، ٩١٤، ٩١٥، ٩١٦، ٩١٧، ٩١٨، ٩١٩، ٩٢٠، ٩٢١، ٩٢٢، ٩٢٣، ٩٢٤، ٩٢٥، ٩٢٦، ٩٢٧، ٩٢٨، ٩٢٩، ٩٣٠، ٩٣١، ٩٣٢، ٩٣٣، ٩٣٤، ٩٣٥، ٩٣٦، ٩٣٧، ٩٣٨، ٩٣٩، ٩٤٠، ٩٤١، ٩٤٢، ٩٤٣، ٩٤٤، ٩٤٥، ٩٤٦، ٩٤٧، ٩٤٨، ٩٤٩، ٩٥٠، ٩٥١، ٩٥٢، ٩٥٣، ٩٥٤، ٩٥٥، ٩٥٦، ٩٥٧، ٩٥٨، ٩٥٩، ٩٦٠، ٩٦١، ٩٦٢، ٩٦٣، ٩٦٤، ٩٦٥، ٩٦٦، ٩٦٧، ٩٦٨، ٩٦٩، ٩٧٠، ٩٧١، ٩٧٢، ٩٧٣، ٩٧٤، ٩٧٥، ٩٧٦، ٩٧٧، ٩٧٨، ٩٧٩، ٩٨٠، ٩٨١، ٩٨٢، ٩٨٣، ٩٨٤، ٩٨٥، ٩٨٦، ٩٨٧، ٩٨٨، ٩٨٩، ٩٩٠، ٩٩١، ٩٩٢، ٩٩٣، ٩٩٤، ٩٩٥، ٩٩٦، ٩٩٧، ٩٩٨، ٩٩٩، ١٠٠٠، ١٠٠١، ١٠٠٢، ١٠٠٣، ١٠٠٤، ١٠٠٥، ١٠٠٦، ١٠٠٧، ١٠٠٨، ١٠٠٩، ١٠١٠، ١٠١١، ١٠١٢، ١٠١٣، ١٠١٤، ١٠١٥، ١٠١٦، ١٠١٧، ١٠١٨، ١٠١٩، ١٠٢٠، ١٠٢١، ١٠٢٢، ١٠٢٣، ١٠٢٤، ١٠٢٥، ١٠٢٦، ١٠٢٧، ١٠٢٨، ١٠٢٩، ١٠٣٠، ١٠٣١، ١٠٣٢، ١٠٣٣، ١٠٣٤، ١٠٣٥، ١٠٣٦، ١٠٣٧، ١٠٣٨، ١٠٣٩، ١٠٤٠، ١٠٤١، ١٠٤٢، ١٠٤٣، ١٠٤٤، ١٠٤٥، ١٠٤٦، ١٠٤٧، ١٠٤٨، ١٠٤٩، ١٠٥٠، ١٠٥١، ١٠٥٢، ١٠٥٣، ١٠٥٤، ١٠٥٥، ١٠٥٦، ١٠٥٧، ١٠٥٨، ١٠٥٩، ١٠٦٠، ١٠٦١، ١٠٦٢، ١٠٦٣، ١٠٦٤، ١٠٦٥، ١٠٦٦، ١٠٦٧، ١٠٦٨، ١٠٦٩، ١٠٧٠، ١٠٧١، ١٠٧٢، ١٠٧٣، ١٠٧٤، ١٠٧٥، ١٠٧٦، ١٠٧٧، ١٠٧٨، ١٠٧٩، ١٠٨٠، ١٠٨١، ١٠٨٢، ١٠٨٣، ١٠٨٤، ١٠٨٥، ١٠٨٦، ١٠٨٧، ١٠٨٨، ١٠٨٩، ١٠٩٠، ١٠٩١، ١٠٩٢، ١٠٩٣، ١٠٩٤، ١٠٩٥، ١٠٩٦، ١٠٩٧، ١٠٩٨، ١٠٩٩، ١١٠٠، ١١٠١، ١١٠٢، ١١٠٣، ١١٠٤، ١١٠٥، ١١٠٦، ١١٠٧، ١١٠٨، ١١٠٩، ١١١٠، ١١١١، ١١١٢، ١١١٣، ١١١٤، ١١١٥، ١١١٦، ١١١٧، ١١١٨، ١١١٩، ١١٢٠، ١١٢١، ١١٢٢، ١١٢٣، ١١٢٤، ١١٢٥، ١١٢٦، ١١٢٧، ١١٢٨، ١١٢٩، ١١٣٠، ١١٣١، ١١٣٢، ١١٣٣، ١١٣٤، ١١٣٥، ١١٣٦، ١١٣٧، ١١٣٨، ١١٣٩، ١١٤٠، ١١٤١، ١١٤٢، ١١٤٣، ١١٤٤، ١١٤٥، ١١٤٦، ١١٤٧، ١١٤٨، ١١٤٩، ١١٥٠، ١١٥١، ١١٥٢، ١١٥٣، ١١٥٤، ١١٥٥، ١١٥٦، ١١٥٧، ١١٥٨، ١١٥٩، ١١٦٠، ١١٦١، ١١٦٢، ١١٦٣، ١١٦٤، ١١٦٥، ١١٦٦، ١١٦٧، ١١٦٨، ١١٦٩، ١١٧٠، ١١٧١، ١١٧٢، ١١٧٣، ١١٧٤، ١١٧٥، ١١٧٦، ١١٧٧، ١١٧٨، ١١٧٩، ١١٨٠، ١١٨١، ١١٨٢، ١١٨٣، ١١٨٤، ١١٨٥، ١١٨٦، ١١٨٧، ١١٨٨، ١١٨٩، ١١٩٠، ١١٩١، ١١٩٢، ١١٩٣، ١١٩٤، ١١٩٥، ١١٩٦، ١١٩٧، ١١٩٨، ١١٩٩، ١٢٠٠، ١٢٠١، ١٢٠٢، ١٢٠٣، ١٢٠٤، ١٢٠٥، ١٢٠٦، ١٢٠٧، ١٢٠٨، ١٢٠٩، ١٢١٠، ١٢١١، ١٢١٢، ١٢١٣، ١٢١٤، ١٢١٥، ١٢١٦، ١٢١٧، ١٢١٨، ١٢١٩، ١٢٢٠، ١٢٢١، ١٢٢٢، ١٢٢٣، ١٢٢٤، ١٢٢٥، ١٢٢٦، ١٢٢٧، ١٢٢٨، ١٢٢٩، ١٢٣٠، ١٢٣١، ١٢٣٢، ١٢٣٣، ١٢٣٤، ١٢٣٥، ١٢٣٦، ١٢٣٧، ١٢٣٨، ١٢٣٩، ١٢٤٠، ١٢٤١، ١٢٤٢، ١٢٤٣، ١٢٤٤، ١٢٤٥، ١٢٤٦، ١٢٤٧، ١٢٤٨، ١٢٤٩، ١٢٥٠، ١٢٥١، ١٢٥٢، ١٢٥٣، ١٢٥٤، ١٢٥٥، ١٢٥٦، ١٢٥٧، ١٢٥٨، ١٢٥٩، ١٢٦٠، ١٢٦١، ١٢٦٢، ١٢٦٣، ١٢٦٤، ١٢٦٥، ١٢٦٦، ١٢٦٧، ١٢٦٨، ١٢٦٩، ١٢٧٠، ١٢٧١، ١٢٧٢، ١٢٧٣، ١٢٧٤، ١٢٧٥، ١٢٧٦، ١٢٧٧، ١٢٧٨، ١٢٧٩، ١٢٨٠، ١٢٨١، ١٢٨٢، ١٢٨٣، ١٢٨٤، ١٢٨٥، ١٢٨٦، ١٢٨٧، ١٢٨٨، ١٢٨٩، ١٢٩٠، ١٢٩١، ١٢٩٢، ١٢٩٣، ١٢٩٤، ١٢٩٥، ١٢٩٦، ١٢٩٧، ١٢٩٨، ١٢٩٩، ١٣٠٠، ١٣٠١، ١٣٠٢، ١٣٠٣، ١٣٠٤، ١٣٠٥، ١٣٠٦، ١٣٠٧، ١٣٠٨، ١٣٠٩، ١٣١٠، ١٣١١، ١٣١٢، ١٣١٣، ١٣١٤، ١٣١٥، ١٣١٦، ١٣١٧، ١٣١٨، ١٣١٩، ١٣٢٠، ١٣٢١، ١٣٢٢، ١٣٢٣، ١٣٢٤، ١٣٢٥، ١٣٢٦، ١٣٢٧، ١٣٢٨، ١٣٢٩، ١٣٣٠، ١٣٣١، ١٣٣٢، ١٣٣٣، ١٣٣٤، ١٣٣٥، ١٣٣٦، ١٣٣٧، ١٣٣٨، ١٣٣٩، ١٣٤٠، ١٣٤١، ١٣٤٢، ١٣٤٣، ١٣٤٤، ١٣٤٥، ١٣٤٦، ١٣٤٧، ١٣٤٨، ١٣٤٩، ١٣٥٠، ١٣٥١، ١٣٥٢، ١٣٥٣، ١٣٥٤، ١٣٥٥، ١٣٥٦، ١٣٥٧، ١٣٥٨، ١٣٥٩، ١٣٦٠، ١٣٦١، ١٣٦٢، ١٣٦٣، ١٣٦٤، ١٣٦٥، ١٣٦٦، ١٣٦٧، ١٣٦٨، ١٣٦٩، ١٣٧٠، ١٣٧١، ١٣٧٢، ١٣٧٣، ١٣٧٤، ١٣٧٥، ١٣٧٦، ١٣٧٧، ١٣٧٨، ١٣٧٩، ١٣٨٠، ١٣٨١، ١٣٨٢، ١٣٨٣، ١٣٨٤، ١٣٨٥، ١٣٨٦، ١٣٨٧، ١٣٨٨، ١٣٨٩، ١٣٩٠، ١٣٩١، ١٣٩٢، ١٣٩٣، ١٣٩٤، ١٣٩٥، ١٣٩٦، ١٣٩٧، ١٣٩٨، ١٣٩٩، ١٤٠٠، ١٤٠١، ١٤٠٢، ١٤٠٣، ١٤٠٤، ١٤٠٥، ١٤٠٦، ١٤٠٧، ١٤٠٨، ١٤٠٩، ١٤١٠، ١٤١١، ١٤١٢، ١٤١٣، ١٤١٤، ١٤١٥، ١٤١٦، ١٤١٧، ١٤١٨، ١٤١٩، ١٤٢٠، ١٤٢١، ١٤٢٢، ١٤٢٣، ١٤٢٤، ١٤٢٥، ١٤٢٦، ١٤٢٧، ١٤٢٨، ١٤٢٩، ١٤٣٠، ١٤٣١، ١٤٣٢، ١٤٣٣، ١٤٣٤، ١٤٣٥، ١٤٣٦، ١٤٣٧، ١٤٣٨، ١٤٣٩، ١٤٤٠، ١٤٤١، ١٤٤٢، ١٤٤٣، ١٤٤٤، ١٤٤٥، ١٤٤٦، ١

حركاتك كلها . هذه كلها يلزمك الفحص عنها مدققًا لترتبها لمجد
الله الأعظم من الآن فصاعدًا .

في دعوة التلاميذ من السيّد المسيح، وفي التطويبات الثمانية وفي تواضع يسوع، وفي الوعظ ودرس الكتب الروحية

القسم الأوّل

في دعوة التلاميذ من السيّد المسيح^(١)

الاستعداد الثاني تذكّر يسوع حين دعا إلى التلمذة^(٢) أوّلًا بطرس وأخاه أندراوس ثلاث مرّات^(٣). ثمّ دعا بقيّة التلاميذ واطلب من الله أن يؤهّلك لدعوتهم.

تأمّل يا أيّها المتروّض في هؤلاء التلاميذ إلى أيّة درجة سامية رفعهم في دعوته لهم لأنّه لن يوجد على الأرض رتبة أسمى منها لكونه بهذه الدعوة جعلهم أخصّائه ومشاركيه وأتباعه^(٤) ليكونوا مثله في احتمال المشقّات عن خلاص البشر وقد كانوا فقراء أمّيين عديمي العلم فأقامهم رؤساء العالم وخزنة أسرارهِ. وقَدّمهم على جميع الملوك والفلاسفة وأحبار الناموس. فيا لعمق أحكام الله وحكمته. فافتكر أنت ما هي دعوتك من الله، هل هي إلى الإيمان المستقيم أم إلى الرهبانيّة لتصير ملاكًا أرضيًّا. فتأمّل في سيرتك هل هي مناسبة لدعوتك أيّة كانت. هل تحتمل المشقّات مع يسوع لترث

(١) راجع الرقم ٢٧٥ «في دعوة الرسل» من رياضات القديس إغناطيوس، الدعوة الأولى يو ٢١/٣٥-٤٢؛ الدعوة الثانية لو ١٠/١-١١، و٢٧-٣٢؛ والدعوة الثالثة متى ٤/١٨-٢٢ ومر ١٦/١-٢٠.

(٢) راجع متى ٤/١٨.

(٣) ح: ناقص إلى.

(٤) ح: في أتباعه.

مع مجده وإنما دعا يسوع أناسًا فقراء صليبيين لكي لا يشامخوا إذا رأوا سمو درجتهم ولكي يتبعوه ولا يعتذروا. هكذا اختار الله دون أناس أفضل منك فتشبه إذا بتواضع الرسل وطاعتهم وفقرهم ووداعتهم وأتعبهم حبًا بالله. ولا تكن كيوضاس^(٥) تكافئ إحسانه بالإساءة^(٦). بل اشكره واسأله أن يتمم فيك مشيئته. ثم خاطب الرسل وهتتهم وافرحت معهم.

القسم الثاني

في التطويات الثمانية^(٧)

الاستعداد الثاني تصوّر المسيح جالسًا على جبل الجليل وتلاميذه أمامه يعظهم قائلاً: «طوبى للمساكين بالروح»^(٨) واطلب من الله تنويرًا يفهمك هذه التطويات الثمانية التي هي مجموع الشريعة والكمال المسيحي. تأمل أيها المتروّض في هذه التطويات لتفهم أولاً معنى الطوبى الأولى وهي قوله: «طوبى للمساكين بالروح». إن هذه الطوبى تدلّ على الفقر الاختياري وعلى التواضع الذي هو أساس البنيان الروحي وكمال السيرة المسيحية. ثم الفقر ثلاثة أنواع:

الأول: إنك لا تعلق قلبك بمحبة القنيان.

الثاني: أن تترك القنية وتلحق المسيح العريان عريانًا.

الثالث: أن تنقبض عن اقتناء شيء ما ولو كان ضروريًا.

(٥) ح: يوضاس.

(٦) م د ب: الإساءة.

(٧) متى، الفصل الخامس.

(٨) راجع متى ٣/٥.

الطوبى الثانية هي قوله: «طوبى للمتواضعين»^(٩). أي الذين يحرصون.

أولاً: في أن يهتدوا ثورة الغضب ظاهراً وباطناً.

ثانياً: أن يتجنبوا الخصومات ويخضعون للكل بالأناة.

ثالثاً: أن يحتملوا الشتم والتهم وينسوا الإساءة.

الطوبى الثالثة هي قوله: «طوبى للحزاني»^(١٠).

أولاً: النادمين على خطاياهم والحزاني على خطايا غيرهم.

ثانياً: الذين يميئون نفوسهم.

ثالثاً: الصابرين في ضيق الفقر والاضطهاد.

الطوبى الرابعة هي قوله: «طوبى للجوع والعطاش من أجل البر»^(١١)، فالجوع والعطاش:

أولاً: هم المشتاقون إلى إتمام إرادة الله وإرادة الرئيس بحفظ الوصايا والقوانين.

ثانياً: هم الراغبون في الوصول إلى الكمال في محبة الله والفضيلة.

ثالثاً: المشتاقون إلى أن يساعدوا القريب.

الطوبى الخامسة هي قوله: «طوبى للرحومين»^(١٢)، فالرحومون:

(٩) راجع متى ٤/٥.

(١٠) راجع متى ٥/٥.

(١١) راجع متى ٦/٥.

(١٢) راجع متى ٧/٥.

أولاً: هم المتوجعون لضيقات القريب وبلاياه.

ثانياً: هم المتصدقون على المساكين ببشاشة.

ثالثاً: هم المرشدون الغشماء والجهال إلى الحق.

الطوبى السادسة هي قوله: «طوبى للنقية قلوبهم»^(١٣)،
فالأتقياء القلوب:

أولاً: هم الحافظون ذواتهم من كل خطيئة مميتة وعرضية.

ثانياً: هم المستعدون إلى خدمة الله بكل عبادة نقية.

ثالثاً: هم الحافظون طهارة العقّة من كل دنس الفكر والقول
والفعل.

الطوبى السابعة هي قوله: «طوبى لصانعي السلام»^(١٤)،
فصانعو السلام.

أولاً: هم الذين يخضعون الجسد للروح والروح لله.

ثانياً: هم المصلحون ما بين القرباء والغرباء^(١٥) بنية نقية.

ثالثاً: هم المهتمون في أن يسوقوا الناس إلى معرفة الله
وطاعته.

الطوبى الثامنة هي قوله: «طوبى للمطرودين من أجل
العدل»^(١٦)، فالمطرودون هم المضطهدون.

(١٣) راجع متى ٨/٥.

(١٤) راجع متى ٩/٥.

(١٥) ح: بين القرباء والصغراء.

(١٦) راجع متى ١٠/٥.

أولاً: من أجل الإيمان.

ثانياً: من أجل حقّ شريعة الله.

ثالثاً: من أجل خدمة الله.

فوبّخ إذاً ذاتك لأنك غريب عن هذه التطويبات كلّها لانهماكك بما يضاددها.

القسم الثالث

في تواضع يسوع المسيح

الاستعداد الثاني تنسّوّر المسيح بين تلاميذه يقول لهم: «تعلّموا منّي أنّي وديع ومتواضع القلب»^(١٧). واطلب من الله أن يريك حقيقة الاتّضاع لتعلّمه من ابنه.

تأمل يا أيّها المتروّض في درجات التواضع الثلاث^(١٨):

الدرجة الأولى: هي مطابقتنا لإرادة الله في كلّ شيء. أي أن يهون علينا أن نخسر العالم وما فيه حتّى حياتنا ولا نخالف الله في خطيّة واحدة صغيرة كما فعل الشهداء. وهذه الدرجة ضروريّة للخلاص جدّاً.

(١٧) راجع متى ٢٩/١١.

(١٨) عن هذه الدرجات الثلاث، راجع رياضات القديس إغناطيوس، من الرقم ١٦٥ حتّى الرقم ١٦٨، حيث يعيد فرحات صياغة هذا التأمل على طريقتيه، إلّا أنّه يحافظ على المبنى وكذلك على الخطوط الرئيسيّة لمعنى التواضع الأكمل هو أن يصل المتأمل إلى حدّ الاقتناع الروحيّ الباطنيّ بأن يُعَدّ كالأحمق وفقيراً مع المسيح وأن يفضّل الاحتقار مع المسيح على أيّ إكرام عالمي. ويؤسّس فرحات تأمله على نصّ الإنجيليّ متى ٢٩/١١ في حين أنّ القديس إغناطيوس لا يشير إلى ذلك.

الدرجة الثانية: هي أننا لا نحبّ الغنى أكثر من الفقر ولا الكرامة أكثر من الحقارة. ولا الحياة أكثر من الموت. بل ليكن الكلّ عندنا على حدّ سواء. وهذه الدرجة أشرف من الأولى.

الدرجة الثالثة: هي أن نحبّ الفقر والحقارة والموت أكثر من الغنى والكرامة والحياة. وأن نرذل مجد العالم بالكليّة طاعة لمجد ابن الله لنقترب إليه بهذا أكثر من حفظ جميع الوصايا. وهذه الدرجة أعظم الدرجات كلّها.

فاطلب شفاعة مريم العذراء لتنال نعمة الاقتداء بتواضع ابنها. واطلب من المسيح أن يهبك نشاطاً لتشبه بتواضعه.

القسم الرابع

في الوعظ ودرس الكتب الروحية

إسمع وعظّ علماء الكنيسة الكاثوليكية واطلب من الله أن ينير ظلماتك لتستفيد ممّا تسمعه. وقابل سيرتك مع كلام الواعظ فتجد ذاتك مقفراً من الخير. فاحجل إذاً من كلام الله الذي أضعته بلا فائدة وأنت مطالب به أمام الديّان حرفاً فحرفاً. لا تفتش على فصاحة الواعظ وحسن صناعته ورشاقته بحركاته. فإنّ هذا يضلّك ويدعك أن لا تثمر. دع القشور وابحث عن لباب المعاني بنشاط فتجد هناك ما يدلك على طريق السماء. وواظب أوّلاً على تلاوة الإنجيل المقدّس لتأمل هناك في سيرة يسوع وادرس خاصّة كتاب الاقتداء بالمسيح واجعله جليسك وأنيسك فتجد فيه مصباحاً ينيرك في دروب الكمال واتخذ لك أباً تقيّاً يرشدك في تدبير نفسك واجعله لك أباً روحياً وليكن لك فيه إيمان ثابت كأنه جاء إليك من عند يسوع وسلّمه حياتك بالكليّة وأطعه في كلّ ما يسوقك إلى الله

www.christianitytoday.com
بالكمال الروحي. وإن صاحبت أحدًا فليكن صاحبًا روحياً متواضعاً
في أمور الروح والخلص. تجنّب الأباطيل واطلب من الله نعمة
تسوقك إلى مرضاته ولا تكن مع هذا خاليًا من مصباح الإفراز في
أمورك كلّها.

في آلام يسوع وفي فحص الضمير والاعتراف

المقدمة

في ظروف الحدوث^(١)

إِعْلَم أَيُّهَا الْمَتَرَوِّض أَنَّهُ يَلْزِمُكَ قَبْلَ دُخُولِكَ فِي بَحْرِ آلامِ يَسُوع أَن تَتَّخِذَ ظُرُوفَ الْحَدُوثِ بِمَنْزِلَةِ آلَاتِ التَّأَمُّلِ فِي هَذِهِ الْآلَامِ وَهِيَ سِتَّةٌ: مَنْ، وَمَتَى، وَأَيْنَ، وَبِمَاذَا، وَلِمَاذَا، وَكَيْفَ.

فَتَأَمَّلْ مَنْ تَأَلَّمَ. هُوَ اللَّهُ الْمُتَجَسَّدُ خَالِقُ الْعَالَمِينَ ذُو^(٢) الْبَرِّ وَالْقُدَّاسَةِ وَالْكَمَالِ الْكَلْبِيِّ ذَاتًا. وَقَدْ تَأَلَّمَ مِنْ شَعْبِهِ وَجَنَسِهِ وَخَاصَّتِهِ.

مَتَى تَأَلَّمَ؟ تَأَلَّمَ عِنْدَ مَا جَاءَ مُخْلِصًا لِلبَشَرِ وَبَرَهَنَ لِلْعَالَمِ عَنْ طَرِيقِ الْحَقِّ بِالْعَالَمِ^(٣) وَالْعَمَلِ.

أَيْنَ تَأَلَّمَ؟ تَأَلَّمَ فِي أُورُشَلِيمَ وَالنَّاسِ حَاضِرُونَ آلامِهِ الْمُرِيعَةِ الَّتِي لَا تُوصَفُ مَشَقَّاتِهَا.

بِمَاذَا تَأَلَّمَ. تَأَلَّمَ بِنَاسُوتِهِ الْكَلْبِيِّ الْقُدَّاسَةِ وَالشَّرَفِ وَالطَّهَارَةِ وَكَابِدِ الْجَرَاحَاتِ وَالْجُلْدِ مِنْ رَأْسِهِ إِلَى قَدَمَيْهِ وَأَخِيرًا مَاتَ عَلَى الصَّلِيبِ عَرِيَانًا.

لِمَاذَا تَأَلَّمَ؟ تَأَلَّمَ مِنْ أَجْلِ خُلَاصِ الْبَشَرِ الَّذِينَ كَانُوا مُسْتَعْرِقِينَ فِي عِبَادَةِ الْأَوْثَانِ. وَبِالنتيجة إِنَّ الْمَسِيحَ بِذَلِكَ ذَاتِهِ لِلْمَوْتِ عَنْ خُلَاصِ

(١) ظُرُوفُ الْحَدُوثِ تَعْنِي إِعَادَةَ تَرْكِيبِ الْحَادِثَةِ بِمُخْتَلَفِ أِبْعَادِهَا عَلَى صَعِيدِ الْمُخَيَّلَةِ، وَهَذَا مَا يَدْعُو إِلَيْهِ الْقُدِّيسُ إِبْنُ غِنَاطِيُوسَ أَيْضًا فِي رِيَاضَتِهِ.

(٢) ح: نَاقِصٌ ذُو.

(٣) ح: وَالْعَالَمِ.

كيف تألم؟ تألم بالمحبة الوافرة لله أبيه وللقريب وظهر في آلامه محباً صابراً متواضعاً طائعاً رحوماً مخلصاً. وقد تستعمل هذه الظروف الستة في تأمل كل فضيلة ورديلة وفي الوعظ والتعليم أيضاً.

القسم الأول

في تهتؤ المسيح إلى الآلام^(١)

الاستعداد الثاني تصوّر المسيح بين تلاميذه وقد استعدّ إلى قبول الآلام وتلاميذه من جرّاء ذلك محزونون. واطلب من الله نعمة تفهّمك آلام يسوع لتقتدي بها.

تأمل يا أيها المتروّض في أنّ المسيح تهتأ إلى الآلام المرّة باشتياق كلّّي، فيلزّمك من هنا أن ترغب في قبول التجارب والبلايا مثله، وأن تفرّ من كلّ لهو مُطرب ومن كلّ هزل ومزاح وضحك حتّى لا تتمرر في حيّز الأحزان والمصائب التي ترد عليك من لدن الله حين ترى ابن الله أعدّ نفسه للآلام الفادحة بتواضع عميق لا سيما عندما غسل أقدام تلاميذه وأمرهم أن يعملوا مثله وهو ربّ السماوات والأرض. وبعد هذا قدّس سرّ جسده ودمه تحت شكلي الخبز والخمر وقد حضر في هذا السرّ الإلهيّ مجموع أسرارهِ وآياته الجسام وذلك ليكون معنا دائماً في هذا السرّ حيّاً حبّاً بنا. ثمّ ذهب منتظراً مجيء الآلام والموت. فإله من حبّ بلغ أقصى غاية المحبة لأنّه أعطى البشر جسده ودمه حين كان يوضّاس مفتكراً بتسليمه للأعداء واليهود الملاعين القساة متّقين على صلبه، وتلاميذه

(١) راجع لو ٢٢/٧-٢٠.

فيا لعدم تناهي رأفتك يا إلهنا حيث كافيت قساوة البشر برأفتك^(٥) ورحمتك عليهم وقد أعطيتهم جسدك وهم عتيدون أن يعذبوه ويميتوه. ومنحتهم دمك وهم مستعدون إلى إهراقه ووهبت العتيدون أن يميّتوك الحياة.

القسم الثاني

في القبض على يسوع في جبل الزيتون^(٦)

الاستعداد الثاني افترى في النصوص الإنجيلية الواردة في آلام المسيح^(٧) واطلب من الله نعمة تسمر في عقلك عظم محبة ابنه لنا في عظم آلامه عنا.

تأمل يا أيها المتروّض في أنّ يسوع جاء إلى الجسمانية منفردًا هناك لكي يصليّ عنا ويعلمنا الانفراد في الصلاة وأخذ معه بطرس ويعقوب ويوحنا الذين شاهدوا مجده في التجليّ ليشاهدوا حزنه في بدء آلامه ويرينا أنّ الحزن والتألم هو الطريق المؤدي إلى المجد السماويّ. ولما تصوّر تفاقم شدة آلامه العتيدة قال لتلاميذه: «إنّ نفسي حزينة حتّى الموت». تأمل الآن بأيّ توجّع وحبّ قال المسيح هذا الكلام. ثمّ قال: يا أبتاه «فلتكن مشيتك لا مشيتي». يعلمنا بهذا أنّ التسليم الكلّيّ للإرادة الإلهيّة علاجٌ مفرد في كلّ شدة وضيق تَرُدُّ علينا. فاستغث إذا في حال المصيبة فتنجو وتفوز بالصبر وسلّم

(٥) ح: ناقص برأفتك.

(٦) راجع لو ٢٢/٤٧-٥٤.

(٧) راجع على سبيل المثال لو ٢٢/٣١-٧١؛ ٢٣/١-٥٦؛ يو ١٨، وتأملات فرحات تتبع رواية الإنجيليّ يوحنا.

ذاتك لله وقت التجربة كما سلّم يسوع ذاته باختياره للألام والمعاناة ليوضح الدافع أن يسلمه للجنود. ولهذا وبخ المسيح بطرس حين ضرب بالسيف، وقدم ذاته للجنود ليمسكوه ويوثقوه كأنه لص وهو ذاك الممسك الكائنات بأمره. ثم سيق إلى حنّان عظيم الكهنة وهناك قبل في وجهه الأقدس لطمة ذلك العبد الشقي.

القسم الثالث

في ما صار بالمسيح عند قيافا وبيلاتس

راجع الاستعداد المقدّم ذكره.

تأمل يا أيها المتروّض في أنّ حنّان أرسل المسيح إلى قيافا عظيم الأحبار الذي كان ظمآن إلى سفك دم المسيح لتوبيخه لهم. وهناك بطرس جحد المسيح ثلاثاً ثمّ ندم وخرج يبكي بكاءً مرّاً^(٨). وكان الشرط يستهزئون بالمسيح ممّا طال ليلهم ويلطمونه ويجذفون عليه. وكان رئيس الكهنة يسأل يسوع ويسوع ساكت.

يعلّمنا بهذا أن لا نحتجّ ولا نعتذر عن نقائصنا. ولما أبان المسيح عن ذاته أنّه إله شقّ عظيم الأحبار ثوبه كأنه سمع من المسيح تجديفاً وحكم عليه بالموت. ثمّ ساروا به إلى بيلاتس وهناك تجنّوا عليه كثيراً بأقوال الفرية والكذب. فكان بيلاتس يسأله وهو ساكت فلماذا لم يجد عليه علّة توجب الموت فقصى بجلده ليرضي اليهود فجلدوه وكلّلوه بالشوك. ثمّ أقامه الوالي أمامهم ليرقّوا له وقال لهم: «ها هوذا الإنسان»^(٩) فصرخ اليهود: «اصلبه اصلبه»^(١٠).

(٨) راجع لو ٢٢/٥٥-٦٤.

(٩) ح: «هوذا الرجل»؛ راجع يو ١٩.

(١٠) راجع لو ٢٣/٢١.

www.christianlib.com فأراد الوالي أن يفديه ببرآبأس اللصّ القاتل فلم يرخصه بل حمله
الرصّ وأما يسوع فصلبوه وهو عنصر الحياة.

القسم الرابع

في فحص الضمير والاعتراف

يلزمك يا أيها المتروّض فحص الضمير والاعتراف عند أواخر رياضتك^(١١). وكيفية فحص الضمير هي أن تفتش ذمتك على جميع ما حدث بينك وبين إلهك وبينك وبين نفسك وبين قريبك بالقول والفكر والفعل والإهمال. واطلب من الله نعمة^(١٢) خاصّة لتعرف جميع خطاياك ثمّ تندم الندامة الكاملة. وتنتهي^(١٣) لكي تعترف اعترافاً حقيقياً صادقاً. وابتدئ من الآن فصاعداً في أن تقطع عنك الأسباب التي تؤذيك. واضبط حواسك ظاهراً وباطناً ووبّخ ذاتك قائلاً: مَنْ أنا أمام الله؟ دودةٌ ولستُ بإنسان. إلى مَنْ أخطأت؟ لله ربّي وخالقي المحسن إليّ كلّ دقيقة، الذي هو كنز الإحسان والصلاح المحبوب من الخلائق كلّها. هذا المحبوب نفسه قد أبغضته وأحببت الشرّ وفضّلته عليه. فمن هنا نتحقّق أنّ الخطيئة التي نكون تبنا عنها، إذا ما عاودناها أيضاً، تكون أعظم من الأولى. والثالثة أعظم من الثانية وهلمّ جرّاً. ثمّ إنّ الندامة لازمة في الاعتراف ولو كانت على خطايا عرضيّة لأنّها مادّة الاعتراف القريية وبدونها الاعتراف فاسد. وتمام هذه الندامة يكون بالقصد أي أن لا

(١١) الاعتراف يحدث في رياضة فرحات عند هذا التأمل، في حين أنّ القديس إغناطيوس يضع الاعتراف في ختام الأسبوع الأول. راجع رياضات القديس إغناطيوس الرقم ٤٤، الفائدة الثالثة.

(١٢) ح: ناقص نعمة.

(١٣) ح: وتنتهي.

تعود إلى شرك أبداً. وبعد الاعتراف يلزمك القانون لأنه الجزء المتمم لسر الاعتراف لتفي به دينك أمام الله وهو إما بالصدقات، إما بالأصوام، أو بالصلوات، وإما بأنواع الإماتة مثل تعذيب الجسد بالجلد، أو بزناار الحديد، أو بمسح الشعر أو بصلب الأيدي أو بالمطانيات^(١٤). ولا تعمل شيئاً من هذه إلا بإذن مرشدك ولا تخالفه في ما يأمرك به.

(١٤) المطانيات ج مطانية. من اليونانية métanoia، وهي السجدة ذلك الانحناء، العميق الذي يرافقه رسم إشارة الصليب وصلاة العشار: «اللهم اغفر لي أنا الخاطئ وارحمني». والمطانيات محبة جداً في الحياة النسكية السريانية والشرقية عامة. راجع في هذا الصدد مادة métanoia في *Dictionnaire de Spiritualité*, Beauschene, Paris.

التأمل التاسع

في آلام الرب يسوع أيضًا، وفي موته، وفي محبة الله

القسم الأول

في حضور المسيح أمام هيرودوس

الاستعداد الثاني تصوّر المسيح قائمًا بين أعدائه بهيئة مذنب مستحقّ القتل وهو ساكت، واطلب من الله نعمة تشبّهك به وقت الضيق والاضطهاد.

تأمل يا أيّها المتروّض في أنّ بيلاطس أرسل المسيح إلى هيرودوس ظنًا منه أنّه جليلي من حكم هيرودوس المتولّي ربيع الجليل ليكون المسيح متألّمًا مدانًا من الجميع. وأمّا اليهود الأردباء فأخذوا يقذفون^(١) المسيح أمام هيرودوس بكلّ نوع من الشرّ كذبًا. ثمّ سأله هيرودوس عن أشياء كثيرة فلم يجبه السيّد عن شيء ما، لعلمه بأنّ الجواب لا يفيد ولا هيرودوس يستحقّه، ذلك الثعلب الماكر الذي كان وقتئذٍ محرومًا لقتله يوحنا المعمدان ظلّمًا. ولتحقّق أيضًا أنّ المسيح هو الحمل الذي لا صوت له وقد دين ظلّمًا لأنّ الحسد كان يشتكي، والبغض كان يشهد، والبرّ كان يُذنب، والخوف كان يرشو، والكبرياء كانت تحكم، والقساوة كانت تُعذّب. فاحتقره حينئذٍ هيرودوس وجنوده وألبسوه ثوبًا أبيض استهزاءً به كأنّه عديم العقل لأنّ الأبيض كان عندهم لبس المجانين.

(١) ح: يقرّفون.

في رجوع يسوع من عند هيرودوس إلى بيلاطس
راجع الاستعداد المقدم ذكره.

تأمل يا أيها المتروّض في أنّ هيرودوس أرجع المسيح إلى بيلاطس مهانًا والمسيح لم يستفد من ذلك إلّا الحقارة والهوان فآلبسوه حيثنّذ ثوبًا أحمر ضحكًا عليه كأنّه ملك الهزء والعار. ويدلّ هذا الثوب القرمزيّ على أنّ المسيح اتّخذ عليه دم الخطاة لأنّ الله وضع فيه آثامنا ليفيّ عتًا. فاحتمل إذا الآلام والدم حبًا بسيّدك كما احتمل ذلك حبًا بك. وكانوا يسجدون له هزءًا قائلين: «السلام عليك يا ملك اليهود». وكانوا يتقلّون عليه ويضربون رأسه بالقصبة ليتجنّ الشوك فيه لخفة القصبة فكانت أعضاء المسيح كلّها تتألم. إنّ رأسه كان يتألم بالشوك واللّكم ووجهه بالبصاق وخدّه باللطم وجسده كلّهُ بالجلد، وهكذا حواسّه فإنّها كانت تتألم كلّها. نظره كان يتألم بالحال التي هو فيها من الذلّ والإهانة، وسمعه بالتجديف، وذوقه بالمرارة، وشمّه بالتّانة، ولمسه بألم جراحات العذاب، وقلبه بالمحبّة، وعقله بافتراء الخليقة على خالقها. ثمّ قضى عليه بيلاطس بالصلب فحمّلوه الصليب إلى جبل الجلجلة وهناك صلبوه بين لصين وكتبوا فوق رأسه يسوع الناصريّ ملك اليهود.

القسم الثالث

في الأسرار التي كملت في الصليب المقدّس^(٢)

الاستعداد الثاني تصوّر المسيح مصلوبًا فوق الجلجلة والخليقة قد حزنّت لصلبه وموته. واطلب من الله أن تكون مصلوبًا للعالم

(٢) راجع رياضات القديس إغناطيوس، الرقم ٢٩٧.

تأمل يا أيُّها المتروّض في أنّ المسيح بقي فوق الصليب ثلاث ساعات، وفيها سمع من الشتائم والتجارب والتعبيرات ما لا يوصف، حتّى من اللّصّين اللّذين صُلبا معه. لكنّ لصّ اليمين تاب أخيرًا وآمن بيسوع وأحصي مع الشهداء وكان اسمه دسماوس. وأمّا الشرط فقسموا ثياب المسيح واقترعوا على قميصه لأنّه كان منسوجًا من أمّة منذ صغر سنّه ويكبر بكبر قامته^(٣) وأسقوه خلًّا مخلوطًا بمرارة. ثمّ إنّ المسيح تكلم فوق الصليب سبع كلمات.

الأولى قوله: «يا أبتاه اغفر لهم لأنهم لا يعلمون ما يعملون»^(٤).

الثانية قوله للصّ اليمين: «اليوم تكون معي في الفردوس».

الثالثة قوله ليوحنا: «هذه أمّك» ولأمّه «هذا ابنك».

الرابعة قوله: «أنا عطشان».

الخامسة قوله: «إلهي إلهي لماذا تركتني».

السادسة قوله: «قد كمل كلّ شيء».

السابعة^(٥) قوله: «يا أبتاه في يديك أستودع روحي». ولمّا أسلم يسوع روحه انشقّ ستر الهيكل وأظلمت الشمس وتشقّقت الصخور وتفتّحت القبور وقام كثير من القديسين الموتى مثل آدم

(٣) ح: ناقص منذ صغر سنّه.

(٤) راجع يو ١٩/٢٦-٢٧.

(٥) الكلمة السابقة ناقصة في م د ب.

www.christianitytoday.com ودخلوا المدينة وظهروا^(٦) وحواء وإبراهيم وإسحق ويعقوب وداود^(٦) للكثيرين. ثم طعنوا جنبه بالحربة. ثم إن يسوع وهو على الصليب استودع يوحنا لأمه وأمه ليوحنا، وثيابه للشرط، واللص للفردوس، ويوحنا لجهنم، وروحه في يد الله أبيه، وجسده للقبر. فتعجب يا أخي قائلاً ليسوع: مَنْ أهاذك هكذا، وأنت علّة الوجود، وروح الكائنات، ليس إلا المفتخرون باسمك باطلاً وهم يحبّون الكرامة والدرجات والشهوات، أي أنا الذي فضلت ذاتي عليك ورذلت أوامرك.

القسم الرابع في محبة الله^(٧)

أطلب محبة الله ليمكنك أن تكافئ محبته بالمحبة فإن أصابك ضرر من إحدى الخلائق فلا تقنط متمرماً ومعاتباً لأن عملها لم يكن منها، بل الله فعل فيها وأقامها لتجربتك في معرض المحبة لك. فاصبر إذا وصدق موقناً أن الله في خلائقه ليحسن إليك بها وليست مضرتُهُ إلا رحمةً منه إليك، وإشفافاً عليك. فابعد عنك حبّ الخلائق لئلا يقصيك عن حبّ الخالق. إن محبته غير مدركة ولا موصوفة ولهذا تطلب أن تكون وحدها في قلبك فلا ترتكب أدنى خطيئة عرضية باختيارك ولو صدر منها خير عظيم لمجد الله. وأما إذا كان ذلك الخير يصير بتلك الخطيئة بغير اختيارك وعلمك فاعمله ولا تخف. إن طردت من قلبك محبة الخلائق عند ابتداء نهارك فهذا

(٦) هذه اللائحة نقرأها في إنجيل برتلمائوس المنحول. راجع *Ecrits Apocryphes*

Chrétiens, op.cit. p. 268.

(٧) رياضات القديس إغناطيوس تختتم بمشاهدة لنيل المحبة، الأرقام ٣٣٠-٣٣٧، إلا أن تأمل فرحات لا يتوافق معها.

www.Christianity.com لا تفتش هل أنت
فعل التقدمة التي تُبجّن في قلبك محبة الله دائماً
نحبّ الله حبّاً حقيقياً أم لا لأن حقيقة المحبة لا يدركها إلا الله وحده
لكن يُلزمك فعل المحبة في جميع أعمالك أن تقدّمها في كلّ وقت
إلى الله حبّاً فيه. إنّ علامة المحبة الكاملة هي الشوق إلى المصائب
والأحزان والشدائد من أجل المسيح الذي احتمل ذلك من أجلنا.
فاحمل إذا صليبك في كلّ يوم لتستحقّ محبة المسيح لأنّ مَنْ يطلب
التسليّات العالميّة فذاك غريب عن محبة المسيح التي لا تُقنّى إلا
بالاتضاع والإماتة.

في قيامة المسيح من بين الأموات، وفي صعوده وفي محبة الله والقريب

القسم الأول

في قيامة المسيح من بين الأموات

الاستعداد الثاني افكر بأنك واقف مع النساء الحاملات الطيب أمام قبر المسيح المخلص والقبر خالٍ لأن المسيح قام حقًا. واطلب من إله نعمته لتقوم من الحياة الجسدية إلى الحياة الروحية لتفوز بالحياة الأبدية.

تأمل يا أيها المتروّض في أن المسيح من بعد انفصال روحه من جسده انحدر بنفسه إلى اليمبوس^(١) حيث الآباء مسجونون. وبعد ثلاثة أيام أخرجهم من هناك بقوة اللاهوت وأراهم جسدهم في القبر مضرجًا بدمه، ومشوّهاً بجراحاته فتعجبوا حيثلّ من تفاقم حبه لهم وطفقوا يمجّدونه شاكرين إحسانه. ثمّ سجدوا له لاحتماله عنهم مثل هذه الآلام لينقذهم. ومن هنا تضاعف حبه لهم، فاشترك أنت معهم فرحًا مسرورًا بهاتيك الأفراح وسبح فاديك. ثمّ قام جسد المسيح حاليًا حيًا من القبر بمجد لا يوصف وببهاء بهر الخلائق واستنار بنور يفوق نور الشمس بأضعاف كثيرة فاندهشت الأبرار ممّا رأوه من مجده وبهائه الساطع وسروا بذلك الوجه الإلهي الذي كانوا متشوّقين إليه منذ زمان. وقد شاركهم بهذا الفرح والحضرة الإلهية طغيمات الملائكة.

(١) اليمبوس (في الفرنسية limbes) هو المكان الذي اجتمعت فيه أنفس الآباء في رقادها قبل إخراجها بقوة يسوع القائم من الموت.

فاسجد إذا لمخلّصك واشكر الأب في قيامة أبه الممجّد
وافرح مع المسيح في ظفّره بقيامته. ومجّد مريم العذراء والدة الله
وهنّئها قائلاً: «طوباك يا مَنْ ولدت كلمة الله في مغارة بيت لحم
متألّماً واليوم ولد من مغارة القبر ممجّداً». وافطن بأنّ المسيح لم
يدخل مجده إلّا بالآلام والصبر والإماتة. هكذا أنت فإنّك لا تدخل
مجد الله إلّا باحتمال الشدائد وإماتة الحواسّ وضبط الشهوات. آها
منك ما أبعدك عن هذا الكمال الروحيّ حيث أنت مغلوب لآلام
نفسك وشهواتك. فحقّ إذا من نوم التواني واطلب من يسوع نعمة
تقيمك معه.

القسم الثاني

في صعود المسيح إلى السماء^(٢)

الاستعداد الثاني انطلق إلى جبل الزيتون لتعاين المسيح هناك
صاعداً إلى السماء واطلب من الله نعمة تنشّك في القيامة الروحيّة
التي قصدتها في هذه الرياضة.

تأمل يا أيّها المتروّض في أنّ المسيح لمّا اجتمع مع تلاميذه
في جبل الزيتون وبخّهم على قلّة إيمانهم بعد أن رأوا قيامته
ومعجزاته. ثمّ أنبأهم بما يصيبهم من البلايا والاضطهادات من أجل
بشارته. فلاح من هنا أنّ الذي يقصد الثبات في عبادة المسيح يلزمه
احتمال المصائب. فانظر في ذاتك هل فيك ما يوبّخك الله به على
إيمانك حيث^(٣) تظنّ بأنّك لا تموت. ولهذا تعيش متغافلاً عن
الحياة الدائمة لأنّك تتخذ كلام الله بمنزلة الخيال العابر وأضغاث

(٢) راجع رسل ١١/٦-١١.

(٣) ح: عليه من قلّة إيمانك حين.

أحلام. فاطلب من المسيح أن يدينك هنا بالرحمة واعترف له بقلبك
إيمانك وصغر نفسك واسأله قوة على التجارب. ثم إن المسيح
أعطى تلاميذه قبله السلام. وهم قبلوا أقدامه وصعد عنهم بالمجد
إلى السماء. وهم ينظرون^(٤) محبته ومكثوا شاخصين نحوه حتى
توارى عنهم وترآى لهم ملاكان لابسان بياضاً وأخبراهم بأنه سوف
يأتي هكذا كما رأوه صاعداً إلى السماء. وأما التلاميذ فإنتهم من بعد
صعود سيدهم صاروا سماويين ومستعدين أن يُصلبوا للعالم
ويغضوه. فكن أنت هكذا وارفض العالم وهذه الحياة الحيوانية
واحجب الحياة العلية الروحية واسأل التلاميذ أن يلتمسوا لك نعمتهم
واسأل يسوع أن يرسل إليك الروح القدس كما أرسله لتلاميذه.

القسم الثالث

في محبة الله^(٥)

الاستعداد الثاني افكر بأنك أمام يسوع ملتصقا من قدسيه أن
يشفعوا بك عنده واطلب من الله محبته لتحوز بها محبته.

تأمل يا أيها المتروّض يا حسان الله الذي حزنه منه.

أولاً لأنه خلقك وصانك وأوجد السماء والأرض وما فيهما
من أجلك.

ثانياً أنه أرسل ابنه الوحيد متجسداً وقبل الآلام والموت
لخلاصك. فاجتهد إذاً في أن تكافئ خيره بالمحبة حسب إمكانك

(٤) ح: وهم ينتظرون صعوده وقد اضطرموا بمحبته.

(٥) تأمل ثان «في محبة الله». إذا كان التأمل الأول يشدد بالأكثر على المحبة،
فإن هذا التأمل يرشد المتروّض إلى محبة الله حباً خالصاً بوصفه الخير
الأسمى والكائن على الكائنات.

وكما أنه أحبك بالفعل هكذا يلزمك أن تحبه أيضًا. قائلاً: «ها أنا أقدم لك يا إلهي روحي وجسدي وقواي وأفعالي روحًا وجسدًا»^(٦) بإرادتي واختياري من كل قلبي بمنزلة الذبيحة لك لأنك ربّي وخالقي. وابتدئ من الآن فصاعدًا أن أحبك من كل قلبي حبًا ثابتًا لا غش فيه. ثم تأمل في أن الله موجود في الخليقة ليصونها أبدًا وبها يحسن عليك دائمًا وبها يفيض عليك إنعامه. فاشكره دائمًا لأن خيراته عليك دائمة واستح من قلة محبتك له، بل لا تزال تكافي خيره عصيانيًا. واقصد من الآن طاعته ومحبته ولا تحب أحدًا إلا من أجل محبته. ثم اطلب الغفران منه لأنه الموجود في الكلّ ليحفظ الكلّ لمنفعتك. فلا يوجد كمال إلا فيه ومنه. فخطابه قائلاً: «حتى متى لا أحبك كما يجب عليّ وأنا عارف بأنك لا تريدني أن أشارك أحدًا في محبتك. بل إن إرادتك هي أن يكون قلبي وحبّي لك وحدك، ولهذا أنا أكفر بذاتي وشهواتي وبمحبة الخلائق من أجل محبتك. فثبتني إذا في محبتك واعطني قوة أتمم بها مشييتك».

القسم الرابع

في محبة القريب^(٧)

أقرن محبة الله بمحبة القريب وإلا فإنك تهدم الله لكون محبة القريب تنمي محبة الله. ولنحرص من محبة القريب الطبيعية لكوننا ملتزمين بأن نحب قريبنا كما يريد الله ولأجل الله. فإذا شعرنا في قلوبنا بمحبة القريب يلزمنا أن نبحث عن سببها. فإن كانت طبيعية فلنبذلها

(٦) وأفعالي، روحًا وجسدًا.

(٧) هذا التأمل يعرض لمحبة الغريب الحقيقية الحالية من أي أنانية، وبالتالي تكون تلك المحبة الإلهية أو تلك المحبة التي يحب الله خلافة بها.

بالمحبة الإلهية الروحية الفائقة. فإن أحببت قريبك لأجل كمال روحية الله فتلک المحبة تكون مع محبة الله محبةً واحدةً. فنفهم من هنا أنَّ درجات محبة القريب ثلاث: جسدية وهذه محبة نجسة، وطبيعية وهذه محبة باطلة، وروحية وهذه محبة مقدسة. فعلاقتها الأولى: هي أنك تحتمل من قريبك كلَّ مكروه وأن لا تفعل المكروه معه. وعلاقتها الثانية هي أن تحسن إلى قريبك ولو كان ضدك. فإن كنت خاليًا من هاتين العلامتين كنت خاليًا من محبة القريب. وبالنتيجة تكون خاليًا من محبة الله. فافحص إذا ذاتك، فإن كنت مخطئًا في حق قريبك فثب نادمًا على ما فرط منك من الإساءة في حقه.

الخاتمة

في ما يلزم المتروّض بعد خروجه من الرياضة من العمل^(٨)

لا يكفيك يا أيها المتروّض أن تكون حافظًا ذاتك في خدمة الله وعبادته وأنت في الرياضة فقط. فإنك بهذا لا تكون استغدت شيئًا من مدة^(٩) رياضتك بل تكون بمنزلة شجرة أزهرت أولًا ثم أسقطت أخيرًا زهرها بغير عقد ثمرة. ويصيح فيك حيثئذ مثل السيد الذي قاله عن ذلك الذي خرج منه الشيطان ثم عاد إليه ثانية فوجده مكانًا منظمًا بالرياضة. فأتى بسبعة^(١٠) أخر أشرَّ منه وسكن فيه فتكون آخرته أشرَّ من أولته^(١١) لكون الزرع الذي قبلته في الرياضة سقط في أرض رقيقة^(١٢). ولهذا نبت سريعًا ويس فلن يأت بشمرة. فسيهلك إذا

(٨) ح: في ما يلزم المتروّض عمله بعد خروجه من الرياضة.

(٩) ح: ناقص مدة.

(١٠) ح: زائد أرواح.

(١١) ح: أوله.

(١٢) ح: خفيفة.

خرجت من الرياضة وأنت مزهر بالتنظيف والتزويج. وأي الكمال في محبة الله ولهذا يلزمك أولاً أن تتمسك بالموضوع الذي بنيت عليه رياضتك وأن تتمسك بالأسباب الصالحة في امتلاكه، وأن تتجنب الأسباب الطالحة التي تسوقك إلى فساد موضوع الرياضة. ومن هنا ينتج ثانياً أن تعيش مع الله عيشة جديدة روحية غير التي كنت فيها قبل الرياضة فإن كانت رديئة فاجعلها جيدة. وإن كانت جيدة فزدها كمالاً. ومن هنا ينتج ثالثاً أن تواظب الاعتراف عند كاهن حكيم تقى يرشدك إلى تمام الغرض وهو خلاصك. وادرس الكتب الروحية لا سيما كتاب الاقتداء بالمسيح وصلّى عليّ من أجل ربنا يسوع المسيح الذي له المجد^(١٣) والشكر والتسبيح الآن وكلّ أوان وإلى أبد الأبد.

المقدمة.....	٥
المطران فرحات، كاتب في الأدب الروحي.....	٥
نصّ الرياضة الروحية: الإطار التاريخي.....	٧
الرياضة الروحية في رسالة الرهبانية.....	١١
بنية نصّ الرياضة الروحية ومحتواه.....	١٣
الصلاة العقلية في الرياضة الروحية.....	١٧
الصلاة العقلية في الرسوم الرهبانية وكتاب	
«المصباح الرهباني».....	١٩
الصلاة العقلية في التقليد الغربي.....	٢١
مقارنة بين «الرياضة الروحية» التي كتبها جرمانوس	
فرحات وكتاب «الرياضات الروحية» التي وضعها	
القديس إغناطيوس دي لويولا.....	٢٣
ماذا استوحى فرحات من «الرياضات الروحية»	
التي كتبها القديس إغناطيوس؟.....	٢٧
«المبدأ والأساس» والتأمل «في الإيجاد».....	٢٩
الرياضة الروحية، من وثيقة روحية من الماضي	

- نموذج بالكرشوني من مخطوط دير البنات رقم ١٥٧ ٣٢
- نصّ الرياضة الروحية أو «الحاشية في تدبير رياضة
المتروّضين» ٤١
- مصطلحات ورموز ٤٢
- نصّ الرياضة الروحية أو «الحاشية في تدبير رياضة
المتروّضين» ٤٣
- المقدمة في تعريف الرياضة وضرورتها ٤٤
- الفصل الأوّل: في أن كيف يصنع الإنسان الانفراد في
الرياضة وفي كمّية أيتام هذا الانفراد ٤٦
- الفصل الثاني: في ما يلزم المتروّض ٤٨
- الفصل الثالث: في أثمار الرياضة ٥٠
- الفصل الرابع: في ما هو الذي يُفسد أثمار الرياضة ٥٢
- الفصل الخامس: في كيفية ممارسة الصلاة العقلية ٥٣
- الفصل السادس: في صعوبة التأمل وعلاجه ٥٨
- الفصل السابع: في فحص الضمير ٥٩
- الفصل الثامن: في الاعتراف العام وكيف يلزم ولا يلزم
وفي فوائده ٦١
- الفصل التاسع: في تقسيم عمل المتروّض في رياضته ٦٣
- درجات المتروّض ٦٥
- درجة التطهير ٦٦
- درجة التنوير ٦٧

تعيين ما يجب قراءته في أيام الرياضة قراءة

٦٨قراءة اليوم الأول

٦٨القراءة الروحية تابعة لهذا

٦٩القراءة الروحية لليوم الثاني

٦٩القراءة الروحية لليوم الثالث

٦٩القراءة الروحية لليوم الرابع

٧٠القراءة الروحية لليوم الخامس

٧٠القراءة الروحية لليوم السادس

٧٠القراءة الروحية لليوم السابع

القراءة الروحية لليوم الثامن والتاسع في

٧١آلام المسيح

الفصل العاشر: في ما يلزم مرشد المتروطين في تدبير

٧٢تلاميذه في الرياضة

٧٥الفصل الحادي عشر

٧٥العظة الأولى: في ماهية الرياضة

٧٦العظة الثانية: في أنّ الرياضة تجديد الحياة الروحية

٧٦العظة الثالثة: في الاحتراس من الصغائر

العظة الرابعة: في أنّ عدم الرياضة يخسّرنا الكمال

٧٧يزجّنا في التجارب

٧٧العظة الخامسة: في أنّ غاية الرياضة إصلاح السيرة

العظة السادسة: في أنّ المتروّض يلزمه أن يبحث

٧٨عمّا هو الضروريّ له

العظة السابعة: في أنّ الرياضة متوقّفة على إصلاح

- العظة الثامنة: في أنه يلزم المتروّض أن يقتني له من
 ٨٠ رياضة طريقة تصلحه
 العظة التاسعة: في الآلات التي تسوقنا إلى الكمال
 ٨٠ المسيحي
 العظة العاشرة: في الاتحاد مع الله بالمحبة وهذا هو
 ٨٢ الكمال المسيحي
 ٨٢ إنتهى
 ثمّ نبتدئ الآن في بيان التأملات العشرة بأقسامها شيئاً فشيئاً
 ٨٣ والعون بالله
 التأمل الأوّل في الإيجاد وفي مَنْ سقطوا أمام الله من
 ٨٣ الملائكة والبشر وفي انتخاب الحال
 ٨٣ القسم الأوّل: في الإيجاد
 ٨٥ القسم الثاني: في سقوط الملائكة
 ٨٦ القسم الثالث: في سقوط آدم والبعض من أشراف البشر
 ٨٧ القسم الرابع: في انتخاب الحال
 التأمل الثاني في تعدّد الخطايا وفي الموت والدينونة
 ٨٩ وفي تصريف الزمان
 ٨٩ القسم الأوّل: في تعدّد الخطايا وتفاقمها
 ٩٠ القسم الثاني: في الموت
 ٩١ القسم الثالث: في الدينونة
 ٩٢ القسم الرابع: في تصريف الزمان
 التأمل الثالث في عذاب جهنّم، وفي التوبة وفي الابن

- الشاطر وفي العمل الابتدائي ٩٣
- القسم الأول: في عذاب جهنم ٩٣
- القسم الثاني: في التوبة ٩٤
- القسم الثالث: في الابن الشاطر ٩٥
- القسم الرابع: في العمل الابتدائي ٩٦
- التأمل الرابع في مُلك السيّد المسيح، وفي تجسّده
وميلاده وفي تفسير الصلاة الربّانية ٩٧
- القسم الأول: في مُلك السيّد المسيح ٩٧
- القسم الثاني: في تجسّد ربّنا يسوع المسيح ٩٨
- القسم الثالث: في ميلاد السيّد يسوع المسيح ٩٩
- القسم الرابع: في تفسير الصلاة الربّانية ١٠٠
- التأمل الخامس في ختانة الربّ يسوع، وفي دخوله الهيكل،
وفي حياته الخفيّة، وفي القدّاس الطاهر ١٠٢
- القسم الأول: في ختانة الربّ يسوع ١٠٢
- القسم الثاني: في دخول المسيح الهيكل ١٠٣
- القسم الثالث: في حياة يسوع المخفيّة ١٠٤
- القسم الرابع: في القدّاس الطاهر ١٠٥
- التأمل السادس في رئاسة المسيح والشيطان، وفي تجارب
المسيح من الشيطان، وفي العمل النهاري ١٠٦
- القسم الأول: في رئاسة المسيح والشيطان ١٠٦
- القسم الثاني: في رئاسة المسيح ١٠٧
- القسم الثالث: في تجارب المسيح من الشيطان ١٠٨

١١١ القسم الرابع: في عملنا النهاري

التأمل السابع في دعوة التلاميذ من السيد المسيح، وفي
التطويات الثمانية وفي تواضع يسوع، وفي الوعظ ودرس

الكتب الروحية ١١٢

القسم الأول: في دعوة التلاميذ من السيد المسيح ١١٢

القسم الثاني: في التطويات الثمانية ١١٣

القسم الثالث: في تواضع يسوع المسيح ١١٦

القسم الرابع: في الوعظ ودرس الكتب الروحية ١١٧

التأمل الثامن: في آلام يسوع وفي فحص الضمير

والاعتراف ١١٩

المقدمة في ظروف الحدوث ١١٩

القسم الأول: في تهيؤ المسيح إلى الآلام ١٢٠

القسم الثاني: في القبض على يسوع في جبل الزيتون ١٢١

القسم الثالث: في ما صار بالمسيح عند قيافا وبيلاطس ١٢٢

القسم الرابع: في فحص الضمير والاعتراف ١٢٣

التأمل التاسع: في آلام الرب يسوع أيضًا، وفي موته،

وفي محبة الله ١٢٥

القسم الأول: في حضور المسيح أمام هيرودوس ١٢٥

القسم الثاني: في رجوع يسوع من عند هيرودوس

إلى بيلاطس ١٢٦

القسم الثالث: في الأسرار التي كملت في الصليب

المقدس ١٢٦

القسم الرابع: في محبة الله ١٢٨

التأمل العاشر: في قيامة المسيح من بين الأموات

وفي صعوده وفي محبة الله والقريب ١٣٠

القسم الأول: في قيامة المسيح من بين الأموات ١٣٠

القسم الثاني: في صعود المسيح إلى السماء ١٣١

القسم الثالث: في محبة الله ١٣٢

القسم الرابع: في محبة القريب ١٣٣

الخاتمة: في ما يلزم المتروّض بعد خروجه من

الرياضة ومن العمل ١٣٤

- تصميم الغلاف : جان قرطباوي
- الصفّ والإخراج : شركة الطبع والنشر اللبنانيّة
(خليل الديك وأولاده)
- الطباعة : مؤسسة دكّاش للطباعة

٧٤٥ - ١,٥ - ٢٠٠١/٦/١٥