ISSN: 1817-6798 (Print)
Journal of Tikrit University for Humanities
available online at: http://www.jtuh.tu.edu.iq

Contemplation in the Coptic Monastic Organization

Raghad Abdul Nabi Jafar /

Directorate of Education Baghdad / Karkh first

***Keywords*:**
The contemplative monastic life
personal aversion

A R T I C L E I N F O

Article history:
Received 10 Jun. 2016
Accepted 22 January 2016
Available online 05 xxx 2016

A B S T R A C T

Meditation is a means of faith and depth of positive thinking, and a process of astonishment in man as he senses the greatness of the Creator, and beyond this greatness is a great halo which is endless and unmeasured. Contemplation is one of the basic rules of all Eastern monastic institutions. The isolation is shared with reflection on the refinement of the monastic character. Isolation is all that the individual demands for the retirement with the Lord. The silence and tranquility provided by the desert lead to the silence of the senses and thus to the silence of the heart which what the soul wants and what the body desires

.

© 2018 JTUH, College of Education for Human Sciences, Tikrit University

DOI: http://dx.doi.org/10.25130/jtuh.26.3.2019.01

Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for

التأمل في التنظيم الرهباني القبطي

أ.م.د. رغد عبد النبي جعفر / مديرية تربية بغداد/ الكرخ الأولى

الخلاصة

التأمل وسيلة إيمانية وعمق بالتفكير الإيجابي، وعملية ذهول عند الانسان فيما يحس به من عظمة الخالق، وما وراء هذه العظمة من هالة عظيمة لاتحد ولا تقاس. ويعد التأمل أحد القواعد الأساسية لكل المؤسسات الرهبانية الشرقية، وتشترك العزلة مع التأمل في إعادة صقل الشخصية الرهبانية، فالعزلة هي كل ما يطلبه الموحد للاختلاء بالرب، إذ إن السكون والهدوء الذي توفره الصحراء يؤدي إلى سكون الحواس وبالتالي إلى سكون القلب، وبذلك تتم عملية فرز بين ما تريده الروح وما يبغيه الجسد.

وتكمن أهمية الموضوع في دراسة أحد النظم الروحية المجربة لدى الرهبان المصريين، إذ اعتقدوا أن منافذ الحياة مغلقة بالشرور فطرقوا الخلاص منها بالتأمل. لذا وجهت هذه الدراسة للبحث في الحياة التعبدية العقلية والحياة التأملية

الرهبانية، ثم بينت مراحل التأمل ووسائله، وانتقلت للحديث عن أهم معوقات التأمل، ثم تكلمت عن فوائد التأمل، وأخيراً خلصت هذه الدراسة الى بيان محصلة التأمل من ضبط للحركات والأفكار وقهر للذات.

التأمل في التنظيم الرهباني القبطي

1- الحياة التعبدية (الصلاة العقلية):

كان النسك عند اباء البرية المصرية يعني العيشة المنفردة[i]، مع التضحية بكل أمل ورغبة ولذة مهما كانت بريئة أو طبيعية[ii]، ممكن أن تشوش على الراهب في صلاته للرب، ولنا خير قدوة بالسيد المسيح الذي شدد على العبادة بالروح، وباحيائه الليالي في الصلوات[iii]"وظهر له ملاكٌ يقويه، ووقع في ضيقٍ، فأجهد نفسه في الصلاة، وقام عن الصلاة ورجع الى التلاميذ، فوجدهم نياماً من الحزن. فقال لهم: ما بالكم نائمين؟ قوموا وصلوا لئلا تقعوا في التجربة"[iv].

وأول واجب على الناسك هو أن يلزم قلايته[v]، حتى لا تشوش عليه أصوات ومناظر العالم[vi]، ولا يسمح للعقل اليقظ أن يعطي أهمية لأي أفكار شيطانية طائشة أو أفكار غير ضرورية[vii]، وهذا يتأتى عن طريق الصلاة التي هي "تمرين يشترك فيه العقل مع القلب، ويرتبط فيه التفكير مع الشعور، وأحياناً يفصح عنه ببعض الكلمات ولكنه في الغالب تقدم في صمت وهدوء"[viii]، "فاطلبوا أولاً ملكوت الله ومشيئته، فيزيدكم الله هذا كله"[ix].

والظاهر ان قوام هذه الصلاة هو التأمل، فالصلاة عادة ميكانيكية ونمط من الكلام والحركات، "التي تغلب فيها العواطف، الى درجة يتحرك الذهن فيها بقوة الإرادة، فينسى ذاته وكل الأمور الدنيوية، حتى يصل الى المشاهدة"[x]، وعندما يكف الراهب عن الصلاة العقلية يفقد عادة جميع الأفكار[xi] ولا يكون سوى "نحاسٌ يطنُ أو صنجٌ يرن"[xii].

2-الحياة التأملية الرهبانية:

التأمل مرحلة وسطية من الصلاة يسبقها النداء والتوجه الى الله للتخلص من أدران الحياة وشرورها، ويتلوها الوصول الى المشاهدة. فالتأمل هو "استغراق الفكر في موضوع ما الى الحد الذي يجعله يغفل عن الأشياء الأخرى، بل عن أحوال نفسه"[xiii]، "فالرب يختاره ويدعوه"[xiv]، فيجد الراهب في نفسه استعداداً ومحبة للتأمل والصلاة والخلوة[xv]، وأبرز شاهد على ذلك القديس ارسانيوس[xvi] (ت445م) معلم أولاد الملوك الذي كان يصلي في القصر الملكي الروماني ويناجي ربه قائلاً "يارب قدني الى الطريق الذي فيه خلاصي"، فجاءه الرد هاتفاً "اهرب يا ارسانيوس" والتزم الصمت، وعش وحيداً، لأن هذه هي أسس التخلص من الخطايا"، ولذلك ترك القصر سراً وذهب الى وادي النطرون[xvii] في مصر، الى ان اشتهر في شيهيت[xviii] بتوحده[xix].

هذا ولقد لاقى الرعيل الأول من طالبي الخلوات الكثير من المتاعب[xx]، ذلك ان المكان الذي يطلبونه للاختلاء بالرب[xxi] (الصحراء)، فيها من الوحشة ما يملأ النفوس فزعاً في بادئ الأمر، فإذا ما اعتادها الموحد عرف ان المعونة الانسانية واهية مؤقتة لا تمنح النفس هدوءاً ثابتاً مستمراً، وعرف من خلال هذه الحقيقة معنى السلام الداخلي الذي يمنحه الله تعالى لمن يرتكن عليه ارتكاناً كلياً ويرضى بالخلوة معه والائتناس به جل أسمه[xxii]، فقد ودع القديس أمون[xxiii] (ت337م) زوجته وخرج مُلبياً نداء السماء، وسار باتجاه الصحراء التي كانت مقفرة تماماً، فأختار أحد الكهوف ليحيا فيها متأملاً ومسبحاً للرب[xxiv] قبل ان يؤسس جماعة رهبانية في نتريا[xxv].

ولا ريب ان توجه الرهبان نحو الصحراء لما تتميز به من سكون وهدوء، يؤدي الى سكون الحواس وبالتالي الى سكون القلب[xxvi]، "فيروضون نفوسهم على استئصال جميع الرذائل والأهواء الجسدية"[xxvii]، وصولاً الى تحرير الذات أو الخلاص وهي الغاية القصوى للمسعى الرهباني[xxviii]، فيعمل الراهب على التركيز في موضوع معين يتأمله في اعماق فكره وقلبه، ويكون في نفس الوقت في اتم استعداد لتقبل أي توجيه روحي[xxix]، خاصة أنهم يمارسونه يومياً[xxx]، وبصورة مطولة ، حتى تحرز النفوس تقدماً في الكمال[xxxi].

ويعد التأمل إحد القواعد الأساسية لكل المؤسسات الرهبانية الشرقية، فهو وسيلة إيمانية عالية تفوق المعرفة، وتضيف خبرات وإدراكات روحية تفوق في قوتها ومسرتها كل خبرات وإدراكات العقل العادية[xxxii]، إذ "تصور في المخيلة عوض التخيلات الجسدية تصورات روحية فيتطهر العقل تدريجياً[xxxiii]"، وترافقها على الدوام تمارين بدنية وروحانية مثل الصلاة، والتعبد، والزهد، والتقشف، والتكفير عن الذنوب[xxxiv]. لذلك ينصح الرهبان المبتدئين أن يلزموا قلاليهم[xxxv]، وألا يخرجوا منها دون موجب وذلك ليقضوا وقتهم في تأمل الأناجيل ليجدوا صورة يسوع المسيح الحية، فلا عجب ان ازدهر تأمل الكتاب[xxxvi] المقدس داخل الأديرة وانتشر انطلاقاً منها في العالم المسيحي بأجمعه[xxxvii]، إذ قال يسوع لتلاميذه "أنا أعطيكم سلطاناً تدوسون به الافاعي والعقارب وكل قوةٍ للعدو، ولا يضركم شيءٌ. ولكن لا تفرحوا بأن الأرواح تخضع لكم، بل افرحوا بأن اسماءكم مكتوبة في السماوات[xxxviii]".

ولا يعد التأمل عملاً بسيطاً أو سهلاً إنما هو أشق عمل يقوم به الراهب، نظراً للحرب التي تشنها الأفكار الشريرة لتحوله عن طريقه[xxxix]، "فمَن زرعَ في الجسد حصد من الجسد الفساد، ومن زرعَ في الروح حصدَ من الروح الحياة الابدية[xl]". ويتلخص تأمل الراهب في تركيز كل طاقاته الذهنية بالتفتيش عن صاحب الوجود، وما وراء هذه العظمة من هالة لا تحد ولا تقاس، يصل فيها الراهب الى درجة الذهول عن كل ماحوله، "وكلما خرج الذهن عن حدوده يرده الراهب بدون ملل، حتى يتعود الذهن الكف عن التشتت ويهدأ ويستكين[xli]". وهذا ما لمسناه في حياة كل الأنبياء (عليهم السلام) ، إذ يبدأوا حياتهم القدسية بالعزلة والتأمل بالانصراف الى الله سبحانه وتعالى.

<u>مراحل التأمل:</u>

التأمل وسيلة للإصلاح الروحي[xlii]، "ونوع من أنواع الصلاة تغلب فيه الخواطر[xliii]"، "وأمعان النظر في حوادث الشعور[xliv]"، "وتنقية الضمير ومعرفة الذات وتهذيبها، وتدريب الفكر على التحدث الى الله[xlv]". فالراهب المتأمل لا ينطلق من أمور ذاتية، لا يعالج قضية شخصية، بل همه ان يحيط بالمعرفة الأوسع والفضاء الفكري واللامرئي، بحيث يفقد الاحساس المادي ويتعمق بالروحانيات وبالصفاء والنقاء، ويتخلص من ادران الحياة المادية ويسمو بنفسه إلى أن يصل إلى الذات الالهية.

وتحقيقاً للتأمل يسير الراهب بعدة مراحل منها: أماتة الحواس والاهواء، عن طريق مضاعفة الصوم والسهر الروحي وعدم الغضب[xlvi]، إذ ينصح القديس انطونيوس[xlvii](251– 356م) رهبانه قائلاً: "فلنجاهد كي لا يطغى علينا الغضب ولا تتسلط علينا الشهوة[xlviii]"، "لأن غضب الانسان لا يعمل للحق عند الله[xlix]". ويوصي القديس مقاريوس[l] الكبير (300– 390م) رهبانه بأماتة اجسادهم بـ "ان يتعود الراهب على الأصوام كأنه يعيش مائة سنة وأن يضاد ميله ويقهر الآمه النفسانية، وان يتناسى الاهانات التي تصنع في حقه، وأن يتجلد في احتمال المكاره، وأن يصبر على الأوجاع ويتكبد المصائب وكأنه في كل يوم مزمع ان يفارق الحياة[li]". ويتمسك الرهبان بمبدأ التنافر بين الروح والجسد "فما يشتهيه الجسد يناقض الروح، وما تشتهيه الروح يناقض الجسد[lii]"، بمعنى ان يحرر نفسه من الحواس بالذهاب الى الله[liii]"، اما أماتة الجسد فتبدأ بالتوبة الى الله بواسطة الصوم والسهر حتى ان كل رضاء للجسد يصبح ثقيلاً على نفسه[liv]". لذلك حارب الرهبان الشهوات باليقظة على أنفسهم، واستخدموا ضد الحواس الوادعة النسكية، وحاربوا الجسد بالأصوام الطويلة والسهر والقمع العنيف[lv]، الى درجة المغالاة بالأمر وهذا ما لمسناه عند القديس امونيوس الطويل[lvi] (ت403م) الذي كان اذا هزته الرغبة الجسدية وقطعت تأملاته، كان "يلصق بأعضائه حديداً حمرته النار، الى درجة ان جسده كان مغطى تماماً بالجراح[lvii]"، وهذا أقسى درجة يصل اليها الانسان. وعد القديس بفنوتيوس[lviii] في مصاف الاباء معلمي السيرة الروحانية، إذ أخضع جسده لروحه اخضاعاً تاماً بفضل تقشفاتها الصارمة التي أماتت حواسه[lix]. ويحاول الراهب في مرحلة أخرى السيطرة على أفكاره، إذ يقول القديس تادرس الاسقيطي[lx]"ان الفكر السوء يأتي فيقلقني فاشتغل وما أقدر، فأما الرجل المتيقظ فعليه

بالصلاة[lxi]).

ويسير الرهبان على مبدأ معرفة النفس للنفس[lxii]، عن طريق العزلة والوحدة في البراري، لأنهم يعتقدون أنهم "جنود من الأرواح" يصارعون قوى الشيطان والشر التي تغويهم في الصحراء[lxiii]، وتعد العزلة مع روح التأمل من أنجع الوسائل لتهذيب النفس وإعادة تكوين الشخصية الرهبانية[lxiv]، فقد كان القديس شنودة[lxv] رئيس المتوحدين (333- 451م) يخرج الى مغارة بعيدة عن الدير، ويعيش فيها فترات طويلة، وكان يوصي تلميذه (ويصا) " لو أن أي أحد طلبني فلا تحضر لي وأتركني في وحدتي"[lxvi]، وفي ذلك يقول القديس انطونيوس (251- 356م): "إذا أنفرد العقل عن الناس وصار في هدوء الوحدة ، فإن الله يقويه ويثبته ليمكنه أن يسأل ويبحث فيما حوله، وحينئذ يؤهل للنظر في عظمة الله وقوته ولاهوتهوبهائه في خلائقه[lxvii]. ويجاهد الراهب ليتحرر من سجن النفس عن طريق انكار الذات (الاتضاع)[lxviii] والتوبة عن الحياة الماضية[lxix]، والاحتكام الى الضمير، ولا ريب ان الضمير الاخلاقي الموجود في قلب الشخص هو حكم صادر عن العقل، في الوقت المناسب يوعز الى الانسان ان يفعل الخير ويتجنب الشر[lxx].

ويبين القديس مقاريوس[lxxi] الاسكندري (ت394م) صعوبة التأمل بتجربته الشخصية فقال: "... لقد شئت منع شرود ذهني عن ذكر الله طوال خمسة أيام، وما إن اتخذت القرار حتى أوصدت قلايتي كيلا اضطر للإجابة على أحد، وأمرتُ ذهني قائلاً: "لا تنزل من السماوات، فلديك هناك الملائكة ورؤساء الملائكة والقوات العلوية، بل إله الكون، فلا تنزل إذاً الى ما تحت السماء"، وبعد صمودي ليومين، عجزت في اليوم الثالث من حفظ ذهني بلا شرود فنزلت ثانية الى تأمل العالم لئلا يستحوذ عليّ الغرور[lxxii]". واعتاد القديس انطونيوس أن يتأمل بهاء وعظمة الرب، فيصرف الليل في الصلاة، ولما كانت تشرق صباحاً يشكو منها قائلاً: "أيتها الشمس لماذا تعدميني بنورك أشعة النور الالهي[lxxiii]".

ويجد الراهب في الاعتراف امام الرب، وابداء الندم الحقيقي، لجام قوي يكبح به جماح نفسه ويمنعه من العودة الى الخطأ مرة أخرى[lxxiv]، فالذي يقر بضعفه موبخاً ذاته امام الله فقد أهتم بتنقية طريقه من الخطيئة.. أما الذي يؤجل ويقول: "دع ذلك لوقته، فإنه يصبح مأوى لكل خبث ومكر[lxxv]".

وسائل التأمل:

ينخرط المتأمل بأفكاره الى درجة يصبح فيها بعيد عن كل صلاته الاجتماعية، لأنه يعتقد أن منافذ الحياة مغلقة بالشرور، فيطرق الخلاص بالتأمل ينشده بعدة وسائل منها:

1- **القراءة:** إذ تعد قراءة الكتب المقدسة والأناجيل الغذاء الروحي اليومي في صلوات الرهبان وتأملاتهم، فيها يتعرفون على حقائق دينهم باستمرار ويسلكون طريقهم تبعاً لها، وقد اشتهر نساك جبل نتريا بمثابرتهم الشديدة[lxxvi]، إذ يقول المؤرخ الكنسي روفينوس[lxxvii]: " لم نرَ مثل هذا التأمل القوي أو مثل هذا التبحر في الكتب المقدسة أو مثل ذلك الاهتمام المستمر بأخبار القديسين، ولقد بلغوا في ذلك حداً ان كان كل منهم يعد عالماً في الحكمة الالهية[lxxviii]".

وتساعد قراءة الكتب المقدسة وتأمل الراهب في كلام الله على تقوية مخافة الله في قلبه[lxxix]، فيبتعد عن الاهواء، وتتنور نفسه ، فيسير في طريق الشوق نحو الله[lxxx]، وهذا كله بغياب العقل فيكون الراهب في حالة غيبوبة روحية[lxxxi]، "... أصلي بروحي، وأُصلي بعقلي أيضاً. وارنم بروحي وارنم بعقلي أيضاً[lxxxii]"، قال القديس انطونيوس (251- 356م): "اتعب نفسك في قراءة الكتب واتباع الوصايا فتأتي رحمة الله عليك سريعاً[lxxxiii]"، ويوصي: "ان يصلي الناسك كثيراً وان يرتل المزامير قبل وبعد النوم، وأن يحفظ عن ظهر قلب الكتاب المقدس[lxxxiv]"، ومثله القديس بيمين[lxxxv] الذي يحث أحد النساك بأن " يعمل بيديه، وأن يأكل مرة واحدة يومياً، وأن يلزم الصمت، وأن يتأمل[lxxxvi]"، وسأل أحد الحكماء القديس انطونيوس قائلاً له: "كيف أنت ثابت في هذه البرية، وليس لديك كتب تتغذى بها ؟ فأجابه قائلاً: أيها الحكيم، إن كتبي هي شكل الذين كانوا قبلي، وأما أن اردت القراءة ففي كلام الله اقرأ[lxxxvii]"، لكن ليس كل الرهبان تستطيع القراءة ، "فمن لا يعرف القراءة

فليتأمل في أعمال الله[lxxxviii]".

2- **العمل:** يعطينا الباحث كاسيان[lxxxix] فكرة عن الازدواج بين العمل والتأمل إذ يقول: "العمل اليدوي يثابر عليه كل في قلايته دون أن يتركوا أبداً التأمل في المزامير والأقوال المقدسة". ومن هنا نستطيع أن نقول أن العمل اليدوي منفصل عن التأمل فلا يصح التأمل مع العمل، ولا يتفق العمل والتأمل أبداً، لأن التأمل عبادة والعمل ليس عبادة بالمعنى الرهباني ، لكن اثناء العمل يقوم النساك بتكرار مزمور من الكتاب المقدس، حتى لا يعطي الناسك لنفسه فرصة للتخيلات أو الأفكار الشريرة ان تقترب منه[xc]. مع ذلك يعد العمل واسطة لجمع الأفكار وصد التشتت[xci]، وفي ذلك يقول القديس تيودوروسالفرمي[xcii] عندما كنت في شهيت كان "عمل الروح هو عملنا، وأما صنع ايدينا فكان يأتي بعد ذلك، فإن عمل الروح أصبح ثانوياً وصار ما كان ثانوياً يأتي في المرتبة الأولى[xciii]".

3- **التوصية من قبل القديسين:** يسير النساك والرهبان دائماً بتوجيهات القديسين الذين وصلوا الى الكمال، وتعد وصاياهم المحرك والموجه لسلوك الرهبان نحو أهم النظم الروحية إلا وهو التأمل، الى حد قال فيها أحد الاباء: "لا تعجب من انسان يترك الدير ويذهب الى العالم، بل أعجب من انسان يترك العالم ويذهب الى الدير[xciv]"، ويحث القديس باخوميوس[xcv] (290- 348م) رهبانه فيقول: "في عزلة قلاليهم ان يكرسوا حياتهم كلها للتأمل في الله[xcvi]"، "وجاهد في الايمان جهاداً حسناً وفز بالحياة الابدية التي دعاك الله اليها[xcvii]..".

واعطى القديس بيمين تلاميذه هذه القاعدة "لا تجاروا هواكم بل قاوموه في كل حين لأن الذين يتبعون اهواءكم لا يحتاجون للشيطان ليجربهم فهم أنفسهم مجربون أشداء[xcviii]". وتتوقف درجة التأمل الروحي على كمال الصلاة[xcix]، حتى تصل الى درجة اتصال سري وثيق بين النفس والله التي هي غاية الصلاة وكل نشاط روحي[c]"ونحن جميعاً نعكس صورة مجدِ الربِ بوجوهٍ مكشوفةٍ، فنتحول الى تلك الصورة ذاتها[ci]".

ومن المفروض أن لا يستسلم الرهبان للشرود الفكري أو النكوص النفساني[cii]، ولقد اختبر رواد الحياة النسكية هذه الانفعالات جميعها وتجاوز المخاوف والاهوال الى أن بلغوا الاستقرار النفسي[ciii] الدائم، وعظة القديس انطونيوس (251- 356م) لرهبانه تؤكد على ذلك إذ يقول: "ان الانسان يقدر ان ينتصر بسهولة على الشيطان اذا أخلص العبادة لله من كل قلبه بسرور باطني روحي مستحضراً لله في ذهنه كل حين لأن هذا النور يمزق ذلك الظلام ويزيل تجارب العدو سريعاً، ومما يفيدنا في ذلك النظر الى سيرة القديسين واقتفاء آثارهم فأن فيها تحريضاً على الاقتداء بهم[civ]".

4- **العزلة:** يرتبط التأمل بالعزلة ارتباطاً وثيقاً، فبدون عزلة البرية، فضلاً عن العزلة النفسية الداخلية، لا يصلح التأمل ولا تتوفر له مقومات النجاح، ويجب أن يكون مدعوماً بالاستعداد النفسي عند الراهب، إذ يعكف الراهب على الصلاة العميقة بلا انقطاع وعلى القراءة والتأمل[cv]، من خلال تخليص الذات من التشتتات وتوجيه الرغبات الى الله[cvi]، بالاتحاد فيه والاصغاء اليه[cvii]. فمبدأ اعتزال العالم هو ليس هروب من الخطيئة إنما ايضاً هروب من المثيرات بقدر الامكان، وهروب من البيئة التي تساعد على امتداد الخطيئة وانتشارها في حياة الانسان[cviii]. وصارح أحد النساك القديس ارساينوس (ت 445م) قائلاً له: "أنه لا يستطيع أن يصوم أو أن يعمل ، وأنه يفكر في أن يقوم بزيارة المرضى، فنصحه القديس قائلاً: اذهب كل واشرب ونم ولا تعمل، فقط لا تخرج من قلايتك؟" لأنه كان يعلم ان الناسك بمثابرته على الإقامة في قلايته ولا يخرج منها، يستطيع ان ينظم حياته بعد ذلك[cix]. إذن الوحدة والعزلة وعدم الاحتكاك بأحد هي الوسيلة الناجحة للبدء بالتأمل.

اعداء التأمل:

يشطح الفكر بالفضاء الخارجي، يسبح ويتفحص في نقطة اكثر لمعان له فيغوص بها بتأمل طويل، لكن يقطع هذا التأمل ويحاربه عدة اعداء منهم:

1- الاهواء الشخصية:

الأهواء هي العواطف والانفعالات وحركات الاحساس التي تؤلف العناصر الطبيعية للنفس البشرية، وهي التي تجعل الانسان يميل الى الفعل أو الاحجام عنه في سبيل ما يحسه خيراً أو شراً[cx]، لذلك يقوم الناسك بالتأمل في خطاياه "وفي أنه ان لم يهدم نفسه لا يستطيع ان يبنيها[cxi]"، وان يتغلب على خطيئته وحده مادام قد سقط بإرادته[cxii] فيها، ذلك ان الخطيئة " خبث ومحاربة للناموس الالهي[cxiii]" تتبنى دائماً الشهوات الجسدية فأصبحت تستغل الجسد، وتملي إرادتها عليه لطلب المزيد الى درجة انها نسيت مركزها بالنسبة لله[cxiv]، ويتكلم الكتاب المقدس[cxv] عن سيطرة الشهوات في العالم فيقول: "لان كل ما في العالم، من شهوة الجسد وشهوة العين ومجد الحياة لايكون من الآب، بل من العالم. والعالم يزول ومعه شهواته، أما من يعمل بمشيئة الله، فيثبتُ الى الابد". ويجاهد الراهب ليتحرر من كل أهوائه وخطاياه السابقة عن طريق مقته لسببها من كل قلبه[cxvi]، ومحاربته لها وهذا هو الجهاد اللامنظور الذي يكون الاصعب والذي يخوضه الراهب، وسأل راهب أباه الروحي قائلاً: "ان أفكاراً كثيرة تقاتلني ولست أدري كيف اقابلها؟ فقال له الاب: لا تقاتل مقابل الكل دفعة واحدة، ولكن قاتل واحداً وهو الرئيس، فإذا هزمت ذلك الفكر الرئيس، فقد انهزمت البقية[cxvii]". ويقول القديس مقاريوس الكبير (300-390م): ".. ان الله لا يطلب ان تمجده بشفتيك فقط بينما تطيش أفكارك بأباطيل العالم، ولكنه يريد الا توقف نفسك امامه وافكارك تنظر اليه بدون التفات[cxviii]". وهنا نشاهد الباحث بلاديوس[cxix] بعد أن اعتنق الحياة التوحيدية توجه الى مصر موطن النساك ليعيش وسط الرهبان، فأمره الراهب الطيبي ذوروثاوس[cxx] (ت395م) "قضاء ثلاث سنوات لديه بغية ترويض أهوائه "، "من اين القتال والخصام بينكم؟ أما هي من اهوائكم المتصارعة في اجسادكم؟ تشتهون ولا تمتلكون فتقتلون. تحسدون وتعجزون ان تنالوا فتخاصمون وتقاتلون . انتم محرومون لأنكم لا تطلبون ، وان طلبتم فلا تنالون لأنكم تسيئون الطلب لرغبتكم في الانفاق على اهوائكم[cxxi]". من هنا يتبين لنا ان السيطرة على الاهواء وممارسة التقشف لاتتم إلا بقوة الايمان ومحبة الله[cxxii] فقط: "... أما تعرفون ان محبة العالم عدوة الله؟ فمن أراد أن يحب العالم كان عدو الله[cxxiii]".

2- الشيطان:

الشيطان هو العدو الأكبر والأبرز في حياة الرهبان والناس أجمع، فيخوض الراهب حروباً غير منظورة ضد هذا العدو الذي يواصل غواية الناس، ونجد ان القديس بولس[cxxiv] يحذر المسيحيين من الشيطان واسلحته، ويستمد تشبيهاته المجازية من معدات الجندي الروماني[cxxv] فيقول: "تسلحو بسلاح الله الكامل لتقدروا ان تقاوموا مكايد ابليس، فنحن لا نحارب أعداء من لحمٍ ودمٍ، بل أصحاب الرئاسة والسلطان والسيادة على هذا العالم، عالم الظلام والأرواح الشريرة في الاجواء السماوية... والبسوا خوذة الخلاص وتقلدوا سيف الروح الذي هو كلام الله[cxxvi]". فالشيطان عندما يرى ان الرهبان قد تقدموا روحياً، يسعى الى تجربتهم بوضوح الأفكار الشريرة في مخيلتهم والتي تقف عائقاً في جهادهم ، لكن بالصلوات والاصوام والتأمل وقوة الايمان ينتصر الراهب على الشيطان[cxxvii] .

ولطالما قاسى القديس انطونيوس (251- 356م) من تجارب الشيطان، فمرة يدفعه ليأسف على توزيع ثروته وانخراطه في الحياة الرهبانية، وأخرى يقوده الى الندم على تركه اخته الوحيدة بلا عناية في العالم، وتارة يمثل له مشقات الطريق الذي كان سائراً فيه، وفوق ذلك كان يملأ مخيلته بالصور الجميلة التي تسوقه الى الفساد أملاً أن يخلب قلبه ويتغلب عليه[cxxviii]، أما القديس انطونيوس فكان سلاحه الكبير ضد الشيطان الحياة المستقيمة والايمان بالله[cxxix] ورسم علامة الصليب[cxxx]، رافعاً شعار القديس بولس ".. فلم أفاخر إلا بصليب ربنا يسوع المسيح. به صار العالم مصلوباً بالنسبة إليَّ، وصرتُ أنا مصلوباً بالنسبة الى العالم[cxxxi]"، لذا دعا القديس ايسيذورس[cxxxii] ليتخلص القديس موسى الاسود[cxxxiii] (ت 400م) من الشياطين فقال له: "توقف يا موسى عن محاربة الشياطين ولا تتحداهم، فثمة حد لكل شيء حتى الشجاعة في النسك؟ فأجابه موسى: يستحيل عليّ التوقف، طالما ان التخيلات الموحاة من الشياطين لا تتوقف؟ عندئذ قال له ايسيذورس:

بأسم السيد المسيح، لتكف عنك هذه الأحلام[cxxxiv]".

وشبه القديس مقاريوس الكبير (300– 390م) الشيطان بالفران عندما سأله القديس اوغريس[cxxxv] (345–399م): "كيف يحصل الشيطان على كل هذه الأفكار الرديئة لكي يلقيها بين الأخوة؟ فأجاب القديس مقاريوس: "إن الذي يحمي الفرن يتوافر بين يديه قش كثير ولا يجد صعوبة في أن يلقي به في النار، هكذا أيضاً الشيطان كالفران لا يغتر عن أن يلقي في قلب كل واحد قشه الرديء الذي هو وسخ الأفكار[cxxxvi]". وقد نصح القديس مقاريوس الكبير (300–390م) أحد رهبانه قائلاً: "إذا داهمتك التجربة (من الشيطان) ، فلا تخفض عينيك الى الأرض، ولكن ارفعهما باستمرار الى فوق، والرب يعينك في الحال[cxxxvii]"، وبعد أن نجح القديس إفاغريوسابنطي[cxxxviii] (ت399م) في التخلص من المحاربات الشيطانية، ألف ثلاثة كتب[cxxxix] عرض فيها حيل الشيطان، ثم صرح قائلاً: "ها قد مضت عليَّ ثلاث سنوات لم تزعجني فيها الرغبة الجسدية[cxl]!".

وحصر القديس باخون[cxli]أعداء التأمل بثلاثة فيقول: ".. ان حرب النجاسة مثلثة: فتارة يكون الجسد هو الذي يهاجمنا لأنه في صحة جيدة، وطوراً تكون الأهواء هي التي تفعل لك من خلا الأفكار، وأحياناً يكون الشيطان بالذات هو الفاعل عن حسد، هوذا ما وجدته، بعدما رصدته[cxlii]". ويؤكد الباحث بورات[cxliii] أنه بالإرادة والصبر والايمان والتعمق بالصلاة يخرج الانسان بخصلة روحية كبيرة ألا وهي التأمل[cxliv].

3- **العالم الخارجي:** هنالك عدو آخر يتآمر على الراهب، وهذا العدو هو العالم أو جموع الناس الذين تقاوم روحهم روح الله والذين ينقادون بروح المعصية ويعيشون في شهوات الجسد[cxlv]. ويعد العالم الخارجي والأهل من أهم المعوقات التي تواجه الراهب أثناء سيره في طريق الحياة الرهبانية، إذ أن مغريات ومثيرات البيئة التي كان يعيش فيها الراهب قبل اتجاهه للحياة التوحيدية تملأ فكر الراهب بالصور والذكريات الجميلة وتحثه للعودة مرة أخرى الى حياته السابقة، لذلك كان المطلوب من الراهب ترك ذلك العالم القديم تركاً تاماً، بما فيه من ملذات واهتمام ، وفي ذلك يقول القديس مقاريوس الكبير (300– 390م): "ان لم يترك الانسان كل أشياء العالم لا يستطيع ان يصير ناسكاً[cxlvi]". ثم قام القديس مقاريوس الكبير بتحريض القديس أشعياء[cxlvii] قائلاً: "أهرب من الناس، فسأله: كيف أهرب من الناس؟ أجابه: أن تجلس في قلايتك وأن تندب خطاياك[cxlviii]". ومرت اكثر من عشرين عاماً على تنسك القديس باخوميوس (290– 348م) في صعيد مصر العليا، لم يُعلم اسرته بمكانه، ولكن ما لبث ان سمع أهلهُ عن وجوده، فذهب شقيقه (يوحنا) لزيارته، مما ملأ قلب القديس بالفرح والذكريات الجميلة التي جمعتهما سوياً في طفولتهما، جعله يؤثر على أخيه فاستطاب ذلك الأخ الحياة فالتحق بدير باخوميوس[cxlix]. ويرى ان الراهب نثنائيل[cl] (ت375م) أمضى سبعاً وثلاثين سنة كاملة دون أن يعبر باب قلايته، مجاهداً ضد الشيطان الذي كان يحاول طرده من قلايته واخراجه للعالم الخارجي[cli].

وطرد القديس تيودوروسالفرمي أحد الرهبان الذي قصده ليتعلم منه كيفية صنع السلال، عندما رآه يكثر من الزيارات ، على الرغم ان مثل هذه الزيارات توقعه في تجارب وتقلق خاطره[clii]. إذن فالراهب هنا يريد أن تكون حياته وفكره خالية من أي ذكريات حتى ينصرف الى الرب بفكر صافي.

فوائد التأمل:

يعد التأمل معيناً للنفس الراغبة في النمو الروحي، وواسطة للتقديس إن كان منظماً، ذلك لأن التأمل يوقفنا أمام الله[cliii]. وأول فكرة للتأمل هو التفكير بالموت الذي يتبعه تلقائياً ازدراء الحياة[cliv]، وصولاً الى طريق الكمال والخلاص، الذي يهيئنا للاتحاد بالله[clv]، و" أما ثمر الروح فهو المحبة والفرح والسلام والصبر واللطف والصلاح والأمانة والوداعة والعفاف. وما من شريعة تنهي عن هذه الأشياء[clvi]". والمطلوب من الناسك أن يكره الخطيئة وأسبابها، لأن ارتكابالخطيئة ، ناجم عن

عدم تفكيرنا، وضعف إرادتنا، فالتأمل إذن يصلح هاتين النقيصتين[clvii].

والظاهر ان انتقال الحواس من المادية الى الروحانية فضلاً عن مواهب الروح التي تكون معيناً لبلوغ طريق أفضل[clviii]، "لتكن المحبة غايتكم المنشودة، وارغبوا في المواهب الروحية[clix]". أن امعان القديس باخوميوس (290-348م) بتأمل حياة الوحدة وما يكتنفها من مخاوف ومتاعب للناسك ربما تدفعه للتراجع عن فكرة الرهبنة، لكنها أوصلت القديس الى نتيجة ايجابية هو ان الحياة النسكية الانفرادية قد انتهت، وان الساعة قد حانت لجمع الرهبان في دير واحد لكي يعيشوا عيشة مشتركة[clx]، إذن تأمل القديس باخوميوس غير طريقة عيش الرهبان، فنتج عنه حياة الشركة الرهبانية التي وضع لها قوانين خاصة سارت عليها رهبنات الشرق والغرب معاً.

يتضح مما تقدم ان التأمل هو عمق بالتفكير الايجابي "به يتحرر الانسان من عيوبه، ويتقرب الى الله كي ينال معرفته[clxi]". أوجزه السيد المسيح بقوله: "تعرفون الحق، والحق يحرركم[clxii]".

محصلة التأمل:

يتضرع الراهب في صلاته الى الرب ويتكلم معه، قاهراً ذاته وضابطاً كل تحركاته وأفكاره[clxiii]، ويؤهل ذهنه الى ان يصل للمشاهدة الالهية، عبر النشاط الروحي التأمل، الذي به يشكر الرب ويطلب بركته ومغفرته للتفكير عن خطاياه، فهذا القديس سيرابيون السباني[clxiv] (ت400م) "اضافة الى تجرده المفرط وتأمله في الاسفار المقدسة جاب العالم المأهول معلماً وهادياً الى التوبة[clxv]". وبذلك يكون قد أدى رسالة مهمة لهداية الناس نتيجة لتأمله المفاض الفائق للطبيعة في استئصال جميع الرذائل من نفسه. أما عن تأمل القديس مكاريوس الكبير (ت390م) فيذكر انه "كان كالمفتون دوماً برؤية سرية ويمضي وقته منشغلاً بالله اكثر مما بالشؤون الارضية بكثير[clxvi]". ووصل القديس ايسذوروس الى قمة التأمل حتى وهو بين الرهبان واثناء الواجبات الجماعية، وعندما يلح عليه الرهبان ليروي لهم سبب انخطافه يقول: "لقد ذهب فكري مفتوناً برؤيا[clxvii]". وبلغ الحب الالهي بالقديس يوحنا القصير[clxviii] (ت394م) الى الرغبة في ان يحيا حياة الملائكة، فقال لأحد الاباء: "يا أخي أريد أن أصبح مثل الأرواح السمائية، فلا أهتم بما للجسد، ولا ارتدي ملابس ولا أكل، ولا اقوم بأي شيء مادي، وإنما فقد خدمة الرب والصلاة". ثم لم يتردد من ان يطبق فكرته عملياً، فنزع ملابسه عن جسده وتوغل في الصحراء وعاش سبعة أيام، وفي اليوم الثامن لم يستطع التحمل فعاد عندما أدرك أنه لم يتمكن من أن يتحول الى ملاك[clxix]. من هنا يتضح لنا أن التحليق الفكري بالفضاء ليس بالأمر الهين والسهل، ولا يستطيع أي راهب كان ان يصل الى تلك المرتبة من التأمل المفاض الى المشاهدة الالهية، فهم (الرهبان) لو استطاعوا أن يمتلكوا " اجنحة كالحمام حتى يستطيعوا أن يطيروا الى حيث الراحة[clxx]"، لما ترددوا لحظة وبذلك يخرجون من الدنيا بما فيها عبر صناعة أجنحة يطيرون بها الى السماء، "ويجيء الروح أيضاً لنجدة ضُعفنا. فنحن لا نعرف كيف نصلي كما يجب، ولكن الروح يشفع لنا عند الله بأناتٍ لا توصف[clxxi]".

الخاتمة:

توصلت الدراسة إلى الأتي:

1- أن التأمل عملية نقاء فكري وروحي يحاول فيها أن يخرج الانسان من الدنيا بما فيها الى السماء.
2- المتأمل لا ينطلق من أمور ذاتية أو قضية شخصية، بل همه أن يحيط بالمعرفة الأوسع والفضاء الفكري الاشمل.
3- أن الغرض من التأمل هو أن يتخلص الراهب من الحياة المادية، ويسمو بنفسه الى أن يصل الى الذات الالهية.
4- يتلخص تأمل الراهب في تركيز كل طاقاته الذهنية، بالتفتيش عن صاحب الوجود الى درجة الذهول عن كل ما حوله.
5- ينشد المتأمل الخلاص بعدة وسائل منها: الوحدة والعزلة، وقراءة الكتب المقدسة والأناجيل، فضلاً عن توصية

القديسيين بالتأمل.

6- من أهم المعوقات التي تواجه الراهب أثناء سيره في طريق الحياة الرهبانية، الشيطان العدو غير المنظور، والأهواء الشخصية للنفس البشرية، فضلاً عن ذكرياته مع الأهل والتي تحثه للعودة مرة اخرى لعالمه القديم.

الهوامش:

[i] اليسوعي، صبحي حموي، معجم الايمان المسيحي، ط2، دار المشرق، بيروت، سنة (1409هـ/ 1988م)، ص502.

[ii] شكري، منير، اديرة وادي النطرون تاريخها وعمارتها انظمتها اباؤها، مراجعة وتقديم الانبا متاؤس، دير السيدة العذراء السريان، مصر، ستة (1429هـ/ 2008م)، ص117.

[iii] منصور، يعقوب افرام، الموجز في التصوف المسيحي والزهدي وبعض أبرز اعلامه، مط الديوان، بغداد، سنة (1428هـ/ 2007م)، ق1، ص89-90.

[iv] انجيل لوقا 22: 43- 46.

[v] القلاية: وهي غرفة الراهب أو صومعته. للاستزادة ينظر: يوأنس، مذكرات في الرهبنة المسيحية، الكلية الاكليركية اللاهوتية للاقباط الارثوذكس، مصر، د.ت، ص41.

[vi] شكري، اديرة وادي النطرون، ص122.

[vii] كاسيان، يوحنا (ت 435م)،المعاهد ، ترجمة أباء من السريان العامر، نشرها القس صموئيل السرياني، دير السيدة العذراء (السريان) ، مصر، د.ت، ص23.

[viii] المسكين، متى، حياة الصلاة الارثوذكسية، ط12، مط دير القديس انبامقار، مصر، سنة (1435هـ/ 2014م)، ص67.

[ix] انجيل متى 6: 33.

[x] السرياني، اسحق (ت أواخر القرن السابع الميلادي)، نسكيات، نقله للعربية الاب اسحق عطا الله، منشورات النور، البلمند، سنة (1404هـ/ 1983م)، ص123؛ اليسوعي، معجم الايمان المسيحي، ص133.

[xi] منصور، الموجز في التصوف المسيحي والزهدي، ق1، ص93.

[xii] كورنثوس الاولى 13: 1.

[xiii] صليبا، جميل، المعجم الفلسفي، دار الكتاب اللبناني، بيروت، سنة (1403هـ/ 1982م)، ج1، ص232.

[xiv] سيداروس، فاضل، هوية الحياة الرهبانية، ط3، دار المشرق، بيروت، سنة (1426هـ/ 2005م)، ص117.

[xv] متاؤس، سمو الرهبنة، ط2، بطريركية الاقباط الارثوذكس خدمة الشباب، مصر، سنة (1405هـ/ 1984م)، ص17.

[xvi] القديس ارسانيوس: روماني الاصل، فيلسوف ذائع الصيت تقلد مناصب رفيعة، منها انه كان مربي ابناء الملوك مثل (اركاديوسوهولوريوس) ابني الملك ثيودسيوس الكبير (379- 395م)، ترك حياة الترف والمظاهر، مارس النسك والعبادة، فرحل الى شيهيت في داي النطرون، حيث تتلمذ على يد القديس يوحنا القصير، توفي سنة (445م) في جبل

طرا. للاستزادة ينظر: اباء الكنيسة القبطية، بستان الرهبان، تقديم اسبيرو جبور، ط2، مكتبة السائح، لبنان، سنة (1426هـ/ 2005م)، ص523- 524.

[xvii]وادي النطرون: عبارة عن وادٍ مستطيل منخفض بأقصى الشمال الشرقي للصحراء الغربية المصرية، يشمل ثلاث مناطق رهبانية رئيسة هي (نتريا) و(القلالي) و(شيهيت). ينظر: يوأنس، مذكرات في الرهبنة المسيحية، ص38؛ شكري، اديرة وادي النطرون، ص35- 36.

[xviii]شيهيت او الاسقيط: صحراء تبعد عن منطقة القلالي نحو (50 كيلومتر) الى الجنوب والجنوب الشرقي، ويعد القديس مقاريوس الكبير هو المؤسس الأول للجماعات الرهبانية فيها. للاستزادة ينظر: بلاديوس (ت420م)، التاريخ اللوزي المعروف بفردوس الرهبان، نقله للعربية جوزيف كميل جبارة، ط1، المكتبة البوليسية، بيروت سنة (1428هـ/ 2007م)، ص82؛ يوأنس، مذكرات في الرهبنة المسيحية، ص43.

[xix]دورليان، بول شينو، القديسون المصريون، ترجمة ميخائيل مكسي اسكندر ومريام جميل، مكتبة المحبة، مصر، سنة(1423هـ/ 2002م)، ص294؛ شكري، اديرة وادي النطرون، ص78.

[xx]المصري، ايزيس حبيب، قصة الكنيسة القبطية، ط2، د. مط، القاهرة، سنة (1389هـ/ 1969م)، ك1، ص302.

[xxi]المصدر نفسه، ك1، ص106.

[xxii]المصدر نفسه، ك1، ص302.

[xxiii]القديس امون: ناسك مصري ترك الاسكندرية، وأسس ديراً في وادي النطرون (نتريا) توافد اليه النساك. للاستزادة ينظر: بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص60؛ شكري، اديرة وادي النطرون، ص38؛ اليسوعي، معجم الايمان المسيحي، ص66.

[xxiv]دورليان، القديسون المصريون، ص359.

[xxv]نتريا: صحراء في وادي النطرون بمصر، امتلأت بالنساك المتوحدين في القرن الرابع . للاستزادة ينظر: يوأنس، مذكرات في الرهبنة المسيحية، ص39.

[xxvi]متاؤس، سمو الرهبنة، ص41.

[xxvii]الفرنسي، لومند، خلاصة تاريخ الكنيسة، ترجمة يوسف البستاني، مط الاباء المرسلين اليسوعيين، بيروت، سنة (1329هـ/ 1922م)، ج1، ص172.

[xxviii] The New Encyclopedia Britannica, vol. 12, p.336.

[xxix]المسكين، حياة الصلاة الارثوذكسية، ص68.

[xxx]سيداروس، هوية الحياة الرهبانية، ص119.

[xxxi] منصور، الموجز في التصوف المسيحي والزهدي، ق1، ص89.

[xxxii] المسكين، حياة الصلاة الارثوذكسية، ص90-91.

[xxxiii] ابن العبري، ابو الفرج غريغوريوس ابن أهرون الملطي (ت685هـ/ 1286م)، الحمامة مختصر في ترويض النساك، تح: زكا عيواص ، مطبوعات مجمع اللغة السريانية، بغداد، سنة (1394هـ/ 1974م)، ص99.

[xxxiv] The New Encyclopedia Britannica, vol. 12, p.335.

[xxxv] شكري، اديرة وادي النطرون، ص157.

[xxxvi]ان عدد المزامير في مصر ثابت (اثنتي عشر مزموراً) سواء في صلاة الغروب وخدمة الليل وبنظام معين، حيث يتلى فصلان واحد من العهد القديم، والآخر من العهد الجديد. للاستزادة ينظر: كاسيان، المعاهد، ص13.

[xxxvii]سيداروس، هوية الحياة الرهبانية، ص118- 119.

[xxxviii]انجيل لوقا 10: 19-20.

[xxxix] شكري، اديرة وادي النطرون، ص157.

[xl]انجيل غلاطية 6:8.

[xli]المسكين، حياة الصلاة الارثوذكسية، ص95.

[xlii]الدومينيكي، جوردان أومان، دليل إلى قراءة تاريخ الروحانية المسيحية في التقليد الكاثوليكي، نقله للعربية الاب سامي حلاق اليسوعي، ط1، دار المشرق، بيروت،،سنة (1434هـ/ 2013م)، ص235.

[xliii]اليسوعي، معجم الايمان المسيحي، ص133.

[xliv] مجموعة من الباحثين، المنجد في اللغة، ط42، دار المشرق، بيروت، سنة (1428هـ/ 2007م)، ص18 [مادة أمل]

[xlv] بشارة، يوسف، الليتورجيا والحياة الرهبانية- نظرة مستقبلية، بحث منشور في كتاب الليتورجيا والحياة الرهبانية، منشورات معهد الليتورجيا، جامعة الروح القدس، لبنان، سنة (1414هـ/ 1993م)، ص191.

[xlvi]دورليان، القديسون المصريون، ص46.

[xlvii] القديس انطونيوس (251- 356): هو مؤسس الحركة الرهبانية في الصحراء الشرقية من مصر، كون نظاماً رهبانياً عمل فيه على تحقيق تجمع للرهبان الذين ظلوا بغير قانون ثابت تجمعهم شخصية انطونيوس واقواله ونصائحه. للاستزادة ينظر: يوحنا، منسي، تاريخ الكنيسة القبطية، مكتبة المحبة، مصر، د.ت، ص76- 77؛ ابونا، البير، تاريخ الكنيسة الشرقية، ط2، التايمس للطبع والنشر، بغداد، سنة (1406هـ/ 1985م)، ج1، ص166- 167.

[xlviii] اثناسيوس الرسولي (ت373م)، سيرة ابينا البار انطونيوس، نقلها عن اليونانية الاب ميشال نجم، ط2، منشورات النور، البلمند، د.ت، ص37.

[xlix]انجيل يعقوب 1:20.

[l]مقاريوس الكبير (300- 390م): مؤسس الحياة الرهبانية في الاسقيط، وأحد اشهر رهبان مصر في القرن الرابع، مارس العيشة التوحيدية في ضواحي قريته (جيجبر) غرب دلتا النيل، ثم انتقل الى الاسقيط في وادي النطرون. للاستزادة ينظر: بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص80- 81.

[li]يوحنا، تاريخ الكنيسة القبطية، ص154.

[lii]انجيل غلاطية 5: 17.

[liii] بورات، بي، تاريخ الروحانية المسيحية من زمن يسوع المسيح حتى فجر العصور الوسطى، ترجمة تلكس نسيم سلامة، مراجعة محمد حسن غنيم، ط1، مكتبة دار الكلمة للنشر والتوزيع، القاهرة، سنة (1433هـ/ 2012م)، مج1، ص78.

[liv] المسكين، متى، الرهبنة القبطية في عصر القديس انبا مقار، ط2، مط دير القديس انبا مقار (وادي النطرون)، القاهرة، سنة (1405هـ/ 1984م)، ص157.

[lv] شكري، اديرة وادي النطرون، ص155.

[lvi]امونيوس الطويل: هو أشهر اخوته الرهبان الأربعة الطوال، واكثرهم علماً وفضيلة أتهم هو واخوته الثلاثة بمحاباة للاهوت الاوريجاني، اضطهدهمثيوفليس رئيس اساقفة الاسكندرية، ففروا مع عدد من الرهبان الى اورشليم ثم الى القسطنطينية سنة (400م)، توفي امونيوس في القسطنطينية سنة (403م) ودفن فيها. للاستزادة ينظر: بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص63- 66؛ المسكين، الرهبنة القبطية، ص199- 200.

[lvii]بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص68.

[lviii] القديس بفنوتيوس: ولد بمصر بمنتصف القرن الثالث للميلاد، زهد بالدنيا واعتزل في براري طيبة، حارب العقيدة الاريوسية مدافعاً عن الايمان الارثوذكسي الى ان توفي. ينظر: يوحنا ، تاريخ الكنيسة القبطية، ص 83- 86.

[lix] يوحنا ، تاريخ الكنيسة القبطية، ص 84.

[lx] تادرس الاسقيطي: عاش في القرن الرابع للميلاد، ويعد من تلاميذ القديس مقاريوس الكبير (300-390م). ينظر: المسكين، الرهبنة القبطية في عصر القديس انبا مقار، ص278.

[lxi] اباء الكنيسة القبطية، بستان الرهبان، ص459.

[lxii] غريغوريوس، الرهبنة القبطية واشهر رجالها، مكتبة الشباب بالانبارويس، مصر، د.ت، ص19.

[lxiii] The New Encyclopedia Britannica, vol. 12, p.336.

[lxiv] يوأنس، بستان الروح، ط11، مط النوبار – العبور، مصر، سنة (1434هـ/ 2013م)، ج2، ص232.

[lxv] القديس شنودة (333- 451م): هو رئيس الدير الابيض والدير الاحمر في سوهاج خلفاً لخاله الانبابيجول (ت 383م)، ترهب في أحد الأديرة الباخومية ، ولكنه لم يرض على ذلك النظام فأتخذ لنفسه نظاماً جديداً معدلاً طبقه في اديرته. للاستزادة ينظر: يوأنس، مذكرات في الرهبنة المسيحية، ص54؛ كامل، مراد، حضارة مصر في العصر القبطي، اعداد وتعليق ميخائيل مكسي اسكندر، مكتبة المحبة، مصر، سنة (1426هـ/ 2005م)، ص213.

[lxvi] غريغوريوس، الرهبنة القبطية واشهر رجالها، ص40.

[lxvii] يوأنس، بستان الروح، ج2، ص235.

[lxviii] المصدر نفسه، ج1، ص110؛ شكري، اديرة وادي النطرون، ص158.

[lxix] المسكين، الرهبنة القبطية في عصر القديس انبا مقار، ص138.

[lxx] لجنة خاصة، مختصر التعليم المسيحي للكنيسة الكاثوليكية، ط2، المكتبة البوليسية، بيروت، سنة (1429هـ/ 2008م)، ص151.

[lxxi] القديس مقاريوس الاسكندري (ت394م): هو مؤسس التجمع الرهباني المعروف بالقلالي، كان ناسكاً متحمساً محباً للآخرين، كان له موطئ قدم في جبل نتريا والاسقيط، تعرض للاضطهاد الاريوسي ونفي الى جزيرة دلتا النيل سنة (374م). للاستزادة ينظر: بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص86؛ اباء الكنيسة القبطية، بستان الرهبان، ص527-528.

[lxxii] بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص92- 93.

[lxxiii] يوحنا، تاريخ الكنيسة القبطية، ص79.

[lxxiv] يوأنس، بستان الروح، ج3، ص201.

[lxxv] اباء الكنيسة القبطية، بستان الرهبان، ص340.

[lxxvi] شكري، اديرة وادي النطرون، ص143.

[lxxvii] روفينوس (345- 410م): ولد روفينوس في اقيلا الواقعة شمال غرب ايطاليا على بحر الادرياتيك، درس الادب في روما، حيث التقى بالباحث جيروم (340- 420م) فتوطدت عرى الصداقة بينهما، ثم انتقلا معاً لعيشة التوحيدية سنة (370م)، تتلمذ لدى ديديمس الاعمى في الاسكندرية للفترة (373- 380م)، ثم انتقل الى فلسطين حيث رسم كاهناً هناك. لروفينوس مكانة مرموقة في ادب الاباء، إذ ترجم مؤلفات يونانية كثيرة. للاستزادة ينظر: جبارة، جوزيف

كميل، قاموس اعلام الفكر الديني المسيحي، ط1، منشورات المكتبة البوليسية، بيروت، سنة 1431هـ/ 2010م)، ص307– 308؛ اليسوعي، معجم الايمان المسيحي، ص241.

[lxxviii]شكري، اديرة وادي النطرون، ص143.

[lxxix] ابن العبري، الحمامة، ص99.

[lxxx] السرياني، نسكيات، ص128.

[lxxxi] المسكين، حياة الصلاة الارثوذكسية، ص91.

[lxxxii]انجيل كورنثوس الاولى 14: 15.

[lxxxiii] اباء الكنيسة القبطية، بستان الرهبان، ص453.

[lxxxiv]شكري، اديرة وادي النطرون، ص123.

[lxxxv] القديس بيمين: اعتزل بيمين الناس سنة (385م) في الاسقيط، حيث تبعه أخوته الستة في اعتناق السيرة الرهبانية، وفي سنة (395م) اغار البرابرة على الاسقيط فانسحب بيمين واخوته الى البرية بالقرب من هيكل قديم للاوثان ، واخيراً توفي في اواسط القرن الخامس. للاستزادة ينظر: يوحنا، تاريخ الكنيسة القبطية، ص166– 169.

[lxxxvi]شكري، اديرة وادي النطرون، ص122.

[lxxxvii]اباء الكنيسة القبطية، بستان الرهبان، ص454.

[lxxxviii]ابن العبري، الحمامة، ص100.

[lxxxix] المعاهد، ص23– 24.

[xc]شكري، اديرة وادي النطرون، ص123.

[xci] الفرنسي، خلاصة تاريخ الكنيسة، ج1، ص173.

[xcii]تيودورسالفرمي: من منطقة مصر (منف) من الجيزة، عاصر القديس انبامقار الكبير 0300–390م) وتعلم منه التجرد والفقر الكلي. للاستزادة ينظر: المسكين الرهبنة القبطية في عصر القديس انبامقار، ص278– 282.

[xciii] شكري، اديرة وادي النطرون، ص108.

[xciv]متاؤس، سمو الرهبنة، ص45.

[xcv] القديس باخوميوس (290– 348م): مصري من الصعيد الاعلى، أسس شركة رهبانية وجملة من الاديرة في طبنيسين في الصعيد، وقد انتقلت قوانينه النسكية وانظمته الرهبانية الى أوروبا. للاستزادة ينظر: بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص132؛ اباء الكنيسة القبطية، بستان الرهبنة، ص525 –526.

[xcvi]بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص135.

[xcvii]انجيل تيموثاوس 6: 12.

[xcviii] يوحنا، تاريخ الكنيسة القبطية، ص169.

[xcix] المسكين، حياة الصلاة الارثوذكسية، ص96.

[c] المصدر نفسه، ص135.

[ci]انجيل كورنثوس الثانية 3: 18.

[cii]شكري، اديرة وادي النطرون، ص157.

[ciii] المصري، قصة الكنيسة القبطية، ك1، ص302.

[civ]يوحنا، تاريخ الكنيسة القبطية، ص78.

[cv]غريغوريوس، الرهبنة القبطية وأشهر رجالها، ص51.

[cvi] الدومينيكي، دليل الى قراءة تاريخ الروحانية المسيحية، ص235.

[cvii] بورات، تاريخ الروحانية المسيحية، ص87.

[cviii]غريغوريوس، الرهبنة القبطية وأشهر رجالها، ص30.

[cix] شكري، اديرة وادي النطرون، ص122.

[cx] لجنة خاصة ، مختصر التعيم المسيحي للكنيسة الكاثوليكية، ص150.

[cxi] ابن العبري، الحمامة، ص100.

[cxii]كاباسيلاس، نقولا (ت773هـ/ 1371م)، الحياة في المسيح ، عربه عن اليونانية الياس الرابع (معوض) ، ط2، منشورات النور، بيروت، سنة (1403هـ/ 1982م)، ص41.

[cxiii] المصدر نفسه، ص168.

[cxiv]غريغوريوس، الرهبنة القبطية وأشهر رجالها، ص21.

[cxv]انجيل يوحنا الاولى 2: 16: 17.

[cxvi]السرياني، نسكيات، ص158.

[cxvii]اباء الكنيسة القبطية، بستان الرهبان، ص455.

[cxviii]المسكين، الرهبنة القبطية في عصر القديس انبا مقار، ص90.

[cxix]التاريخ اللوزي، ص43.

[cxx]ذوروثاوس: ولد في طيبة بمصر، اعتنق الحياة التوحيدية، فاعتزل سنة (328م) في أحد الكهوف في منطقة بين الاسكندرية ونتريا، توفي سنة (395م). ينظر: بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص43.

[cxxi]انجيل يعقوب 4: 1-3.

[cxxii]اباء الكنيسة القبطية، بستان الرهبان، ص460.

[cxxiii] انجيل يعقوب 4: 4.

[cxxiv]القديس بولس: ولد في طرسوس قيليقية سنة (10م) ، وقطع رأسه في روما سنة (67م) كان فريسيا متشدداً، اضطهد المسيحيين الاولين، لكنه اهتدى الى المسيحية، فأصبح الرسول المثالي. للاستزادة ينظر: اليسوعي، معجم الايمان المسيحي، ص118.

[cxxv]بورات، تاريخ الروحانية المسيحية، ص31.

[cxxvi]انجيل افسس 6: 11-17.

[cxxvii]اثناسيوس، سيرة ابينا البار انطوينوس، ص39.

[cxxviii]يوحنا، تاريخ الكنيسة القبطية، ص77؛ دورليان، القديسون المصريون، ص45.

[cxxix]اثناسيوس، سيرة ابينا البار انطونيوس، ص46.

[cxxx]دورليان، القديسون المصريون، ص45.

[cxxxi]انجيل غلاطية 6: 14.

[cxxxii]القديس ايسيذورس: هو تلميذ مقاريوس الكبير منذ سنة (340م)، اشتهر ببساطته الشديدة، وكان اباً للتجمع الرهباني في منطقة القلالي ثم في الاسقيط. للاستزادة ينظر: بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص39-40.

[cxxxiii]القديس موسى الاسود: ولد في اثيوبيا، كان أول أمره رئيس عصابة، اعتنق الحياة التوحيدية فجأة، فقصد منطقة الاسقيط بغية تتلمذ لمقاريوس الكبير (ت390م)، يرجع انه توفي سنة (400م). للاستزادة ينظر: بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص98- 99.

[cxxxiv]بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص101.

[cxxxv]القديس اوغريس (345- 399م): ولد ببلاد بنطس بآسيا الصغرى، كان ذا ثقافة يونانية عالية، لكنه تمرض بالحمى في اورشليم ونذر نفسه لله. فذهب الى مصر سنة (383م) وترهب في جبل نتريا، ثم ذهب الى القلالي حيث تتلمذ لمقاريوس الاسكندري (ت394م). ينظر: اباء الكنيسة القبطية، بستان الرهبان، ص525.

[cxxxvi]المسكين، الرهبنة القبطية في عصر القديس انبا مقار، ص146.

[cxxxvii]المصدر نفسه، ص91.

[cxxxviii]القديس افاغروسالبنطي: ولد سنة (345م)، رسمه باسيليوس الكبير (329- 379م) قارئاً، ثم اعطاه غريغوريوس اللاهوتي الشموسية الانجيلية، التحق برهبان نتريا سنة (383م)، ودخل في الجدالات اللاهوتية التي دارت بين الرهبان بشأن تعاليم اوريجانس. ينظر: بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص157.

[cxxxix]هذه الكتب التي يشير اليها بلاديوس قد تكون : المقالة العملية، أو الراهب العرفاني، والمقالات العرفانية. ينظر: التاريخ اللوزي، ص162.

[cxl]بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص62.

[cxli]القديس باخون: هو أحد رهبان الاسقيط، يبلغ من العمر سبعين سنة، جاهد كثيراً ضد أفكار الهوى والشيطان، حتى انتصر. للاستزادة ينظر: بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص115- 116.

[cxlii]بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص115.

[cxliii]تاريخ الروحانية المسيحية، ص29 وص67.

[cxliv]المسكين، حياة الصلاة الارثوذكسية، ص68.

[cxlv]بورات، تاريخ الروحانية المسيحية، ص31.

[cxlvi]شكري، اديرة وادي النطرون، ص116.

[cxlvii]القديس أشعياء: من كبار الاباء الذين ظهروا في القرن الرابع، عاصر القديس مقاريوس الكبير، ورافقه كثيراً، وتعلم منه، توفي سنة (447م). للاستزادة ينظر: المسكين، الرهبنة القبطية في عصر القديس انبا مقار، ص282-284.

[cxlviii]شكري، اديرة وادي النطرون، ص122؛ المسكين، الرهبنة القبطية في عصر القديس انبا مقار، ص88.

[cxlix]دورليان، القديسون المصريون، ص185.

[cl]نثنائيل: التحق بجماعة نتريا سنة (338م)، وعاش هناك مدة(37 سنة) توفي سنة (375م) . للاستزادة ينظر: بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص77- 78.

[cli]بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص78.

[clii]شكري، اديرة وادي النطرون، ص125.

[cliii] منصور، الموجز في التصوف المسيحي والزهدي، ص91.

[cliv]السرياني، نسكيات، ص152.

[clv] منصور، الموجز في التصوف المسيحي والزهدي، ق1، ص90.

[clvi] انجيل غلاطية 5: 22- 23.

[clvii] منصور، الموجز في التصوف المسيحي والزهدي، ق1، ص90- 91.

[clviii]المسكين، حياة الصلاة الارثوذكسية، ص208- 211.

[clix]انجيل كورنثوس الاولى 14:1.

[clx]المصري، قصة الكنيسة القبطية، ك1، ص305 -306.

[clxi] منصور، الموجز في التصوف المسيحي والزهدي، ق1، ص91.

[clxii]انجيل يوحنا 8: 32.

[clxiii]السرياني، نسكيات، ص126.

[clxiv]القديس سيرابيوس السباني: لقب بالسباني لأنه كان يتوشح برداء كتاني رقيق يدعى سباني، اشتهر بغيرته الرسولية لهداية النساء المنحرفات، توفي سنة (400م). للاستزادة ينظر: بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص152- 153.

[clxv]بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص152.

[clxvi]المصدر نفسه، ص83؛ وعن تأمله المفاض ينظر: المسكين، الرهبنة القبطية في عصر القديس انبا مقار، ص137.

[clxvii]بلاديوس، التاريخ اللوزي، ص40.

[clxviii]القديس يوحنا القصير: هو أحد أعمدة الرهبنة في برية شيهيت، ترهب عند الانبا بمويه الذي رفض قبوله لصغر سنه إذ كان يبلغ (18 سنة) ، ثم بعد أن اخضعه لعدة اختبارات تبين له ثباته وطاعته، فعاش يوحنا عاكفاً على الصلوات ودراسة الاسفار المقدسة والتأمل. توفي سنة (394م). للاستزادة ينظر: اباء الكنيسة القبطية، بستان الرهبان، ص529- 530؛ دورليان، القديسون المصريون، ص131- 133.

[clxix]دورليان، القديسون المصريون، ص372.

[clxx]شكري، اديرة وادي النطرون، ص139.

[clxxi]انجيل رومه 8: 26.

<u>المصادر والمراجع:</u>

1- bistan alrahban , taqdim asbyrw jubur , t 2 , maktabat alssayih , lubnan , sana (1426 h / 2005 m -.)abwna , albayr,

2- tarikh alkanisat alsharqiat , t 2 , alttaymasa liltabaeat walnashr , baghdad , sana (1406 h / 1985 m .,)athnasyws alrsuli (t 373 m)

3- sirat 'abina albar antunyus , nuqil ean alyunaniat alab mishal najam , t 2 , manshurat alnuwr , albilmand , da.t .bladius (t 420 m)

4- tarikh alluwzii almaeruf bfrdws alrahban , naqlih lilerbyt juzif kmyl jabarat , t 1 , almaktabat albulisiat , bayrut sana (1428 ha / 2007 m -.(bawurat , bi

5- tarikh alruwhaniat almasihiat min zaman yasue almsyh. , tarjamat muhamad hasan ghanim , t 1 , maktabat dar alkalimat lilnashr waltawzie , alqahrt , sanatan (1433 h / 2012 m -, (jabarat , juzif kmyl

6- qamws 'aelam alfikr aldiynii almasihii , t 1 , manshurat almaktabat albulisiat , bayrut , sanat 1431 ha / 2010 m.(

dawralian , bul shinu

7- alqdaysun almisriuwn , tarjamat mikhayiyl maksi 'iiskandar wamiryam , maktabat almahabat , misr , sana (1423 ha / 2002 m.(

alduwminikiu , jwrdan 'awman

8- dilil 'iilaa qura'at tarikh alruwmaniat fi altaqlid alkathulikii , naqlih lilerbyt alaibn hilaq alyaswaeii , t 1 , dar almashriq , bayrut ,, sana (1434 ha / 2013 m.(

alsuriani , aishaq (t 'awakhir alqarn alssabie almylady(

9- naskiat , naqlih lilerbyt alab ashaq eata allah , manshurat alnuwr , albilmand , sana (1404 ha / 1983 m.(

ydarus , fadil

10- huiat alhayat alrahbaniat , t 3 , dar almashriq , bayrut , sana (1426 h / 2005 m.(

shukriun , munir

11- adirat wadi alnatarun tarikhiha waeimarataha , watarajae alainba mutawis , dayr alsayidat aleadhra' alsurayan , misr , st (1429 ha / 2008 m.(

-salibaan , jamil,

12- almaejam alfilisafiu , dar alkitab allubnanii , bayrut , sana (1403 ha / 1982 m.(

abn aleibri , 'abu alfiraj ghrighurius abn 'ahrun almilti (t 685 h / 1286 m)

13-alhamamat mukhtasir fi tarwid alnisak , th: zaka eiwas , matbueat majmae allughat alsurianiat , baghdad , sana (1394 ha / 1974 m).

ryghwryws

14- alrahbinat alqabtiat waishhar rijalaha , maktabatan alshabab bialanbarwis , misr , da.t.

-alfaransiu , lumand

15- khilasat tarikh alkanisat , tarjamat yusif albistania , matbae alaba' almursalin alyasuaeiiyn , bayrut , sana (1329 ha / 1922 m).

-kabasilas , nuqulaan (t 773 h / 1371 m(

16- alhayat fi almasih , earabuh ean alyunaniat 'iilyas alrrabie (mewd) , t 2 , manshurat alnuwr , bayrut , sana (1403 ha / 1982 m.(

-kasian , ywhna (t 435 m(

17- almaeahid , tarjamat 'aba' min alsarayan aleamir , nasharaha alqasa sumawyiyl alsuriani , dayr alsayidat aleadhra' (alsryan) , misr , da.t.

-kamil , murad

18- hdarat misr fi aleasr alqubtii , 'iiedad wataeliq mikhayiyl maksi 'iiskandar , maktabat almahabat , misr , sana (1426 ha / 2005 m.(

-lajnat khasa

19-mukhtasir altaelim almasihii lilkanisat alkathulikiat , t 2 , almaktabat albulisiat , bayrut , sana (1429 ha / 2008 m.(

-matawis

20-smw alrahbinat , t 2 , bitarirkiat al'aqbat alarthwdhks khidmat alshabab , misr , sana (1405 ha / 1984 m.(

-majmueat min albahithin

21 -almanjad fi allughat , t 42 , dar almashriq , bayrut , sana (1428 ha / 2007 m.(

almiskin , mataa

22 -hayat alsalat al'urthudhuksiat , t 12 , matir alqidiys ainbiamaqar , misr , sana (1435 ha / 2014 m.(

-almisriu , ayzys habib

23 -qisat alkanisat alqibtiat , t 2 , d. mat , alqahrt , sana (1389 ha / 1969 m.(

-mansur , yaequb afram

24 -almujaz fi altswf almasihii walzahdii , wakharun , eilm aldiywan , baghdad , sana (1428 h / 2007 m.(

-alyaswaeiu , sabhi humwy

25 -maejam al'iiman almasihi , t 2 , dar almashriq , bayrut , sana (1409 h / 1988 m.(

-yu'ans

26 -bustan alruwh , t 11 , mat alnuwbar - aleubur , misr , sana (1434 ha / 2013 m.(

27-mudhakrat fi alrahbinat almasihiat , alkuliyat alaklyrkyt alllahutiat lilaqibat alarthwdhks , misr , da.t.

-ywhna , mansi

28- tarikh alkanisat alqibtiat , maktabat almahabat , misr , d.t.

البحوث في المجلات والدوريات:

- بشارة، يوسف

1- الليتورجيا والحياة الرهبانية- نظرة مستقبلية، بحث منشور في كتاب الليتورجيا والحياة الرهبانية، منشورات معهد الليتورجيا، جامعة الروح القدس، لبنان، سنة (1414هـ/ 1993م).

المصادر الانكليزية:

1- The New Encyclopedia Britannica.