



النظر إلى فوق..

بعد أن إنتهى الفنان العالمى ميخائيل انجلو من رسم سقف بديع كان من أروع ما رسمه؛ وجد أنه قد تكونت عنده عادة النظر إلى فوق، لدرجة أنه لم يكن يستطيع أن يقرأ شيئاً أو يتأمل فى رسم إلا إذا رفعه إلى فوق، لقد نظر مدة طويلة إلى فوق فأصبح من المتعذر عليه أن ينظر إلى أسفل. وهنا عزيزى الشاب.. قد تتغير عندما تدرب نفسك على التطلع باستمرار إلى أمجاد السماء. سيأتى وقت لن تستطيع فيه أن تنظر إلى أمجاد الأرض.

بساطة ما معنى الصلاة؟



الصلاة : معناها.. كل كيان الإنسان متصل بالله.

ماذا نعنى بكل كيان الإنسان (جسد - نفس - فكر - روح).
فى الصلاة الإنسان يبذل ذاته كيف؟

بذل الجسد: لأن المصلى إنسان خاشع واقف أمام الله

يردد بلسانه صلاته - رافع يديه - ساجد فى خشوع.

هنا نجد الجسد المبذول فى الصلاة أو التسبيح .

بذل النفس: يقول الشيخ الروحانى عن نفسه أثناء وقفة التسبيح "ليت عينى يا مخلصى

كانت مصباحاً ودمى زيتاً وأعصابى فتيلاً ولحمى شحماً كل ما بداخلى

وخارجى يلتهب بحبك".



هنا نجد أن الصلاة أو التسبيح ليس وقت معين نقضيه فقط؛ ولا كلمات

تردد، ولكن الصلاة هى كيان إنسانى يكون فى حالة إتصال بالله.

والتسبيح هو أرقى أنواع الصلوات حيث تمجيد الله.

هل وقفة الصلاة أو التسييح صعبة أم سهلة؟

عزيزى.. هل نجد صعوبة فى وقفة الصلاة؟

الذى يجد صعوبة فى الصلاة، هو إنسان غير باذل لجسده ولا لنفسه ولا عقله، هو إنسان كأنه يودى (فرض) فقط. ولكن الحقيقة الصلاة ممتعة ومعزية، لأنها حالة إتصال كياننا بالله فى شركة حب وشجو، يجعل النفس صافية وفرحة. إنها أحدى الأوقات التى يقف فيها الإنسان أمام الله بكل مشاعره يعبر له عما يفرحه ويحزنه وما يقلقه.. إنه يأخذ كل ما يدور بداخله ويلقيه عند قدمى الرب.

كيف يُبذل العقل فى الصلاة؟

نحن نفكر فى الكلام الذى نصلى به أثناء الصلاة لذلك نجد القديس يوحنا الدمشقى يقول: "الصلاة هى رفع العقل لله".

بمعنى إنك لابد أن تفكر فى الكلام الذى ترده فى الصلاة قدام الله.. وبذلك تتمتع بوقفة الصلاة وتكون النتيجة الطبيعية كما يقول الشيخ الروحانى..
+ (طوبى لمن سكر بحبك. طوبى لمن التهب بعشقك. طوبى لمن صورك فى قلبه كل حين).
+ (طوبى للحامل فى قلبه ذكرك على الدوام لأن نفسه تسكر دائما بحلاوتك).

+ (على مذبج الصلاة أضع قلبى تقدمة وذبيحة، فأشعله بلهب حبك، ولا تبقى لى منه شيئاً يذكرنى بذاتى).

هل تجد الصلاة عبئاً أو ثقلًا؟

إذا كان كيانك مذبذولاً (جسدك - نفسك - عقلك).

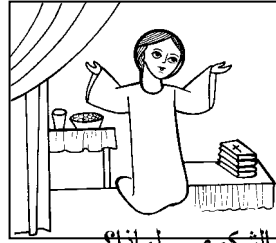
هنا نجد الصلاة ممتعة ومُحِبَّة وتجد نفسك تشتهيها.

بعض الشباب يشكو قائلاً: صلاتى غير مستجابة.. كثير منا له هذه الشكوى.. لماذا؟

- لأننا نربط الصلاة بالطلبات المادية، وبالتالي نربط استجابة الصلاة بحسب ما تحقق من هذه الطلبات.

لذا لا بد أن نعرف..

أن الصلاة فى المقام الأول هى: حوار ملكوت "اطْلُبُوا أَوَّلًا مَلَكُوتَ اللَّهِ وَبِرَّهُ.." (مت 6:33). أى لطلب ملكوت الله وبره.



- كل إنسان واقف في الصلاة، لابد أن يعرف لماذا هو واقف؟.. لأن وقفة الصلاة في حد ذاتها متعة وفرحة بالله وبذلك طلباته الروحية ها تتحقق.. أما المادية؟ تحققت أم لم تتحقق ليس هذا هو المهم.

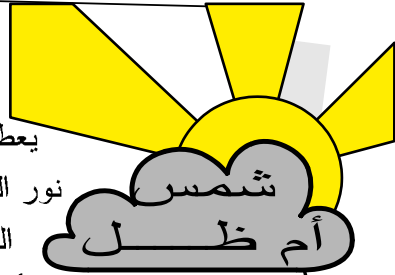
- لا نجد استجابة الصلاة في الطلبات المادية فقط. نحن نطلبها ولنا ثقة أن الله يحققها بما يجده صالح وفي الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة. وأحياناً قد تكون إستجابة الصلاة في عدم إستجابتها (قداسة البابا) فالله يجيب طلباتنا بثلاث إجابات:

1- نعم: حين تكون طلبتي وفق مشيئته الصالحة لحياتي.

2- لا: حين تكون طلبتي فيها ضرر لحياتي.

3- انتظر: حين لا يكون الوقت مناسباً للإستجابة (حالياً).

يقول العلامة أوريجانوس: "الروحيات كالشمس كلنا ننالها سيان، أما الماديات فهي كالظل يعطيها الله حسب حكمته باختلاف، والذي يطلب نور الشمس يحصل عليه لا تأخذه النشوة أو يغمره الحزن سواء غاب الظل أم حضر طال أم قصر لأنه اقتنى ما هو أعظم وهو النور".



الشمس = الروحيات

بمعنى أن كل البشر ينالوا الشمس سيان.. لأن الله يشرق شمسه علي الأبرار والأشرار.

الظل = الماديات

الظل يختفي أحياناً، ويكون أمامك وأحياناً، يكون خلفك - قصير - طويل. حسب طول الإنسان وحسب موقعك من الشمس.

صريقي.. هل خرجت يوماً من بيتك وأنت قلق على ظلك هل يكون خلفك أم أمامك قصير - طويل؟

الإجابة بالطبع لا.. لماذا؟

لأنه يوجد ما هو أعظم من الظل أي نور الشمس. لذا لا يصح أن نربط استجابة الصلاة بالطلبات المادية. الآن إذا كنا متفقيين إن الصلاة كيان مقدم لله فالتسبيح يوضحها من منطلق آخر.



1 2 3 4

"تغيروا عن شكلكم" 2012

22

المرحلة الجامعية - المسابقة الدراسية



التسبيح فيه كيان الإنسان كله مقدم لله.. كيف ؟

الجسد: سهران يسبح وهو واقف منتصب واليدان تتحركان واللسان يردد والعين تنتظر والأذن تسمع.

فهنا نجد التسبيح يجذب الجسد ويقدمه لربنا بطريقة طبيعية وتلقائية.

النفس: تشبع في التسبيح عن طريق نغمات اللحن.

فالتسبيح يشبع نفسية الإنسان عن طريق التنوع في النغم والألحان.

ونجد الكنيسة تقدم لأولادها كم من الألحان والنغمات (فرايحي - حزايني - سنوي - شعاني - إلخ).

وهذا يتوافق مع نفسية الإنسان لأن طبيعة النفس الإنسانية متغيرة ومتقلبة.

وتنوع اللحن لكي يتوافق مع نوعية نفسية الإنسان.

اللحن الواحد.. ممكن نجده بنغمة فرايحي ونغمة حزايني ونغمة هادية ونغمة عالية.

علي مدار اليوم الواحد نجد.. لحن مبهج مثل سبحوا الله والتهنيزات.

لحن آخر فيه نوع من التذلل تى شورى.

ونوع آخر فيه الصحبة مثل بركاتهم المقدسة.

علي مدار الأسبوع نجد.. يوم الأحد - الاثنين - الثلاثاء: يصلى بلحن الآدام (سريعة).

يوم الأربعاء - الخميس - الجمعة - السبت: بلحن واطس (طويلة)

علي مدار الشهر.. نجد مناسبات مثل كيهك.

أو شعاني في عيد الصليب.

ونجد نغمة فرايحي في الأعياد السيديّة - وكل يوم 29 من كل شهر

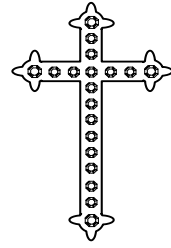
قبطى تذكّار البشارة والميلاد والقيامة.

وأيام الصوم نجد النغمة الصيامى.

وأما بقية السنة نجدها نغمة عادية سنوى.

إذ كنا بذلنا أجسادنا وأنفسنا أمام الله في التسبيح.. كيف نبذل العقل إذن؟

بذل العقل: يكون عن طريق ثلاثة أنشطة يقوم بها العقل



1- يعرف	2- يتأمل	3- يفحص
شئ لم يكن يعرفه	شئ يشد العقل ويستغربه	بمعنى شئ تفكر فيه. لماذا نصلّى هكذا ؟

مثال:

معلومة

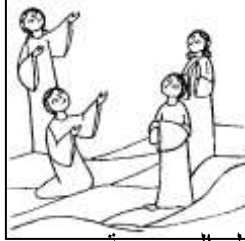
ما هو الموضوع الذى جاءت
الطبائع واتحدت فيه ؟
هو بطن السيدة العذراء.
بطن السيدة العذراء كان اتحاد
اللاهوت بالناسوت. بغير اختلاط
ولا امتزاج ولا تغيير.

"السلام لمعمل الإتحاد غير المقترن الذى
للطبائع التى أتت معاً إلى موضع واحد
بغير اختلاط" (ثيوطوكية الأربعاء).
من ثيوطوكية الأربعاء
طبق على هذه الأمثلة..
- السلام للعبدة والأم..
- الله المستريح فى قديسيه..

التسبيح وفرصة التغيير؟

هناك ثلاث تغييرات تحدث أثناء التسبحة..

أولاً: نحن نخرج خارج الخطية والماديات ونطلب الروحيات لأن فى التسبيح نطلب ونصلى
من أجل الروحيات. ونمجد الله.



ثانياً: يحقق حياة الشركة..

نحن نسبح وسط جماعة.. لا يعرف صوت هذا من ذاك..
فالتسبيح يعلمنى كيف أخرج من ذاتى واشترك فى حياة الجماعة.
ونجد حلوة التسبيح فى الشركة خارج دائرة الأنا.. لأنه ذوبان داخل المجموعة.
والجميل فى وقفة التسبيح لا يهتم جمال الصوت لأن فى الشركة لا تظهر الأصوات
الفردية بل الجماعية.

إذن التسبيح يخرجنى خارج دائرة ذاتى ويدخلنى فى دائرة الشركة.

ثالثاً: التسبيح يخرجنا خارج دائرة الزمن ويدخل بنا دائرة أخرى هى دائرة الأبدية: لذا نقول أن

التسبيح... هو انفتاح كيان الإنسان على السماء والأبدية.

لذلك لابد لكى تحيا وتعيش طقس التسبيحة من ثلاث خطوات:

1- تعرف. 2- تفهم. 3- تعيش.

مثلاً مناسبة صوم السيدة العذراء.

1- اعرف: - أن صوم العذراء لمدة 15 يوم.

- فى طقوس القداش لا يوجد بها أختلاف.



- هناك بعض المردات والألحان التي تقال للعدراء مثل لحن (إيتاي بارثينوس). وهو لحن (العشرة أوتار) يقال في التوزيع.
- هذان الأسبوعان تصلى الكنيسة باللحن السنوي.

2- أفهم: لماذا نرتل لحن (العشرة أوتار)

- نرتله لأنه يتكلم عن العدراء وهو مأخوذ من المزامير (حرك يا داود أوتارك العشرة.. حرك الوتر الأول وقال عن العدراء..).
- هذا هو الفهم للطقوس الكنسية التي تجعل هذه التسابيح محببة ومفهومة لنا جداً.

تسبحة نصف الليل



مما تتكون هذه التسبحة؟ وما هدف الكنيسة منها ؟

هذه التسبحة تحتوى على محطات:

- 1- مقدمة (تين ثينو).
- 2- الهوس الأول.
- 3- الهوس الثانى.
- 4- الهوس الثالث.
- 5- المجمع.
- 6- الهوس الرابع.
- 7- الإبصالية.
- 8- الثيوطوكية.
- 9- الختام.
- 10- محطة المتحدين.

1- محطة المجاهدين

- تين ثينو: يعتبر هذا اللحن مقدمة لتسبحة نصف الليل.
- قوموا يا بنى النور لنسبح رب القوات. لكى ينعم علينا بخلاص نفوسنا. عندما تقف أمامك جسدياً. انزع عن عقولنا نوم الغفلة. أعطنا يارب بقطة لكى نفهم كيف نقف أمامك وقت الصلاة.
- ونرتل بلحن نشيط لكى نستعد للتسبحة.
- وهنا كأن الكنيسة توجه نداءها لأول نوعية من الناس كي تسبح وهم المجاهدين لماذا ؟
- لأنه لا يستطيع أحد أن يقترب من الله وهو متكاسل ونائم.
- لكى تقترب من الله لابد من جهاد. وهنا الكنيسة تخاطب المجاهدين.

2- محطة المنتصرين الهوس الأول

كلمة هوس معناها تسبيح

مضواه.. هي التسبحة التي سبها موسى وبنو إسرائيل عندما عبروا البحر الأحمر ودخلوا داخل برية سيناء.



- حينئذ سبى موسى وبنو إسرائيل بهذه التسبحة للرب وقالوا
فلنسبح الرب لأنه بالمجد قد تمجد.
- فأخذت مريم النبية أخت هارون الدف بيدها وخرج فى
إثرها جميع النسوة بالدفوف والتسابيح.

وكلمات هذا الهوس بالظبط هي سفر الخروج 15

هنا نجد الكنيسة تأخذ هذه التسبحة وتضعها فى البداية أو نقول إنها التسبحة الأولى.
إذا كان لحن (تين تينو) هو لسان حال المجاهدين. فإن الهوس الأول هو لسان حال
المنتصرين لأن الجهاد تصحبه نصره يعطيها الله لنا.

الهوس الأول: يعتبر أصعب هوس فى الأربعة هوسات لأنه لا يوجد له نغمة معينة. بل
هو ترديد أكثر منه نغم وكلماته كثيرة وهو يسرد ما حدث فى قصة العبور.

قطعا انقطع ماء البحر والعمق العميق صار مسلكا
أرض غير ظاهرة أشرقت الشمس عليها
وطريق غير مسلوكة مشوا عليها.

بعد الهوس الأول يأتى لبش الهوس الأول
وكلمة لبش = تفسير
بمعنى نعيد الكلام مرة أخرى ولكنه ملخص
وسريع ونرتله بلحن جميل يسمى لحن (خين أوشوت).

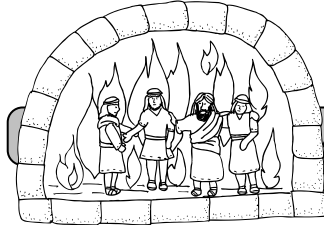
وأنت يا صديقى الشاب ليتك تتذكر إنك (عمق عميق مغمور بماء العالم) ولكنك فى
إمكانك أن تكون (طريق مسلوكة) بمعنى خادم موصل للطريق الآخر طريق الخلاص.

- اشكروا الرب لأنه صالح
وخير اليلويا .
لأن إلى الأبد رحمته.
- اشكروا إله الآلهة اليلويا .
لأن إلى الأبد رحمته.

3- محطة الشاكين (الهوس الثانى) (مز 136)

وهنا نجد لسان حال الشاكين، الله الذى
خلصهم من كل أذى وشر فنسوا كل العالم
وانسحبت قلوبهم لله فى لغة الشكر.
اللبش: مارين أوونه.

- فلنشكر المسيح إلهنا مع المرتل داود النبى لأنه خلق السموات وجنودها وأسس
الأرض على المياه.



"تغير"

26

المرحلة الجامعية - المسابقة الدراسية

4- محطة التعزين (الهوس الثالث) (تتمة دانيال3)

هنا تصعد الكنيسة إلى مرتبة أعلى في تسبحة الثلاثة
فتية في أتون النار.

ما المحتوى وما هي الفكرة ؟

الفتية في أتون النار وجدوا أتون النار وقد صار كالندى بغير تسخين.
- وجدوا عمل الله العجيب معهم فسبحوا، ولكن ليسوا وحدهم بل نادوا كل الخليقة لكي
تسبح الله معهم.

- مبارك أنت أيها الرب إله أبائنا ومتزايد علواً إلى الأبد.
- بارك الرب يا جميع أعمال الرب سبحانه وزيديه علواً إلى الأبد.
السموات - الملائكة - المياه - الشمس والقمر - نجوم السماء - الأمطار
والأندية - السحب والرياح - جميع الأرواح - الماء والحرارة - البرد والحر
- الهواء - النور والظلمة.. وهكذا.

كأن الثلاثة فتية يوقظوا كل الخليقة معهم ليسبحوا رب القوات.
هنا لابد أن نلاحظ ما هو الفرق بين تسبحة موسى (الهوس الأول) وتسبحة الثلاث فتية.
وهو عابر البحر وتسبحة الثلاث فتية وهم أيضاً في أتون النار (الهوس الثالث).
- في الهوس الأول كانت الضيقة قد مرت.
- في الهوس الثالث كانوا الفتية يسبحون الله وهم في وسط الضيقة.
وهنا كأن الكنيسة تريد أن تقول إذ كنت تريد أن تنمو في محبة الله لابد أن تسبحه
وسط الضيق.

- لابد أن تفرح وتسبح حتي والضيقة موجودة وتكون لك ثقة بسماع الله بهذه الضيقة
وأن الله له إرادة صالحة من وجود الضيقة في
حياتك وهنا تكون التعزية الحقيقية حيث نسبح
وسط الضيق.
- هنا النضج في الحياة مع الله لأن وسط

- رتلوا للذي صلب عنا. وقبر وقام.
وأبطل الموت وأهانته سبحانه وزيدوه علواً.
- ترتيلة جميلة تفسر لنا مجد المنتصرين
مع الله والتعزين به وقت تجاربهم.
"تغيروا... من شك"

الأتون نتقابل مع الرابع الشبيه بابن الآلهه
الشئ العجيب أن هؤلاء الفتية خارج الأتون لم
يروا الرابع بل فى وسط الأتون تراءى لهم.
- بعد الهوس الثالث ترتيلة اسمها ابصالية الثلاث فتية.



5- محطة السمانيين (المجمع)

لماذا يأتى المجمع بعد الهوس الثالث؟
لأن ما يجعلنا نتعزى وسط الضيق هو رؤيتنا
للسماء والقديسين المساندين لنا فى ضيقنا.
وقبل ما ندخل المجمع نجد لحن تين أويه أنثوك

نتبعك بكل قلوبنا ونخافك ونطلب وجهك يا الله لا تخزنا

وهو عبارة عن ربطة ما بين الثلاث فتية وما بين القديسين الذى نتقابل معهم فى المجمع.



- بعد المجمع نجد ذكصولوجيات القديسين.

كلمة (ذكصولوجية) معناها (تمجيد) للقديسين.

وبعد أن نتشارك مع السماء فى المجمع يأتى الهوس الرابع

6- محطة الفرحين (الهوس الرابع)

نجد كلمات ونغمة الهوس الرابع تدخل الفرح والبهجة بشكل جميل.
وهو عبارة عن ثلاث مزامير 148، 149، 150.

نغمة لذيذة وسهلة.. سبحوا الرب من السموات الليلويا. سبحوه فى الأعلى.

لذا نجد الكنيسة تحتفل به فى التوزيع الذى هو أكثر لحظات فى القداس فرح وبهجة
حيث حضور رب المجد فى داخلنا من خلال تناولنا منه.

7- محطة المتلذذين (الابصالية)

كلمة (إبصالية) معناها (ترتيلة) وكل يوم من أيام الأسبوع له ترتيلة خاصة به.

ونجد أن يوم الأحد له ابصاليتين (ابصالية العذراء - ابصاليه الأحد)

إبصالية كل يوم تتكلم عن اسم ربنا يسوع المسيح:

الأحد.. طلبتك من عمق قلبى يارب يسوع اعنى.

الأثنين.. أَلُوف وروبوات ربوات يسبحون ويمجدون ربى يسوع.
الثلاثاء.. تعال إلينا اليوم يا سيدنا المسيح وأضئ علينا بلاهوتك العالى.
هذه الثلاث أيام تصلى بنعمة الآدام:

الأربعاء.. فليفرح ويتהלل طالبوا الرب الملازمون كل حين فى تلاوة اسمه القدوس.
الخميس.. وأيضا يا أحبائى.. لنبارك اسم الخلاص الذى لربنا يسوع المسيح.
الجمعة.. بالحقيقة قد تقدمت إلي رأس عظيم هو اسم الخلاص الذى لربنا يسوع المسيح.
السبت.. اعطى فرحا لنفوسنا تذكار اسمك القدوس يارب يسوع المسيح مخلصى الصالح.

8- محطة المنتظرين (الثيوطوكية):

كلمة (ثيوطوكية) معناها (لأجل والدة الإله) وهى تتكلم عن العذراء وعن رموزها فى العهد القديم، ورموز التجسد من العهد القديم وتشرح التجسد. فى العهد القديم كانوا منتظرين الله فى التجسد. ونحن الآن منتظرين الله فى المجئ الثانى..
كل يوم من أيام الأسبوع له ثيوطوكية خاصة به:

الأثنين.. أشرق جسديا من العذراء بغير زرع بشر حتى خلصنا.
الثلاثاء.. لأنه بإرادته ومسرة أبيه والروح القدس أتى وخلصنا.
الأربعاء.. تَطَلَعَ الآب من السماء فلم يجد من يُشبهك، أرسل وحيدته أتى وتجسد منك.
الخميس.. لم يزل إلهاً أتى وصار ابن بشر، لكنه هو الإله الحقيقى أتى وخلصنا.
الجمعة.. هو أخذ الذى لنا وأعطانا الذى له، نسبحه ونمجده ونزيده علوا.
السبت.. السلام لك يا ممثلة نعمة السلام لك يا من وجدت نعمة السلام لك يا من ولدت المسيح الرب معك.
الأحد.. المرات متغيرة.



9- محطة الطالبين (الختام)

هنا فى الطلبات نطلب ملكوت الله العتيد أن يستعلن ونطلب مراحمه.
خام الآدام.. مراحمك يا إلهي غير محصاة وكثيرة جدا هي رأفتك.
خام الواطس.. يا ربنا يسوع المسيح حامل خطية العالم أحسبنا مع خرافك الذين عن يمينك.

وهنا نصل إلى يوم جديد ومحطة جديدة هي محطة المتحدين بالله، من خلال جسده ودمه حيث القداس الإلهي، الذي نبدأه بصلاة باكر وتسبحة باكر لنصل إلى محطة المتحدين.

10- محطة المتحدين

من خلال القداس الإلهي نتحد بشخصه فيصير فينا ونحن نصير فيه.
وهنا تصرخ الكنيسة للسيد المسيح أن يسكن فيها.. قائلاً: فاجعلني واحداً معك.. وسيرني تحت إرادتك. استدع إليك عقلي وحواسي وإرادتي لتباركها فتكون طوع مشيئتك.

محطة المتحدين

محطة الطالبين

محطة المنتظرين

محطة المتلذذين

محطة الفرحين

محطة السمائيين

محطة المتعززين

محطة الشاكرين

محطة المنتصرين

محطة الجاهدين

سلم السماء

تخيل نفسك طالع سلم يوصل من الأرض إلى السماء. كل درجة توصلك لدرجة أعلى.

هل تعلم؟!

- أن لكاتدرائية ميلانو باب ذو ثلاثة مداخل. نقش على المدخل الأيمن باقة جميلة من الورود وبجوارها هذه الكلمات:
- كل ما يسعدنا إنما هو إلى لحظة.
 - ورسم على المدخل الأيسر اكليلاً من الشوك وكُتب إلى جواره. كل ما يشقينا إنما هو إلى لحظة.
 - أما المدخل الرئيسي فكتب عليه بأجمل الخطوط. كل ما هو أبدى جدير بكل لحظة.





فما أجمل وما أروع وألذ من النسيخ الذي يغيرنا
ومجد لنا من النظر في الأرضيات إلى الدرج والعلو والخلق
والإتحاد بالسماويات. فنصغر في عيوننا الأرضيات
والإهتمام بها فنجلس مع أوغسطينوس على قمة
العالم.. لا نخاف شيئاً.. ولا نشتهي شيئاً.

