النشرة

مطرانية بغداد والكويت
وتوابعهما للروم الأرثوذكس

الأحد 19\01\2020 العدد (3) (الأحد (29) بعد العنصرة – الأحد (12) من لوقا).

اللحن: (6) – الإيوثينا: (9) – القنداق: دخول السيّد – كاطافاسيات: دخول السيّد

﴿ التأمل الروحي ﴾

"للقديس يوحنا الذهبي الفم"

"اطرحوا الكُلَّ الغضبَ والسُخْطَ والكلامَ القبيحَ من أفواهِكم".

علينا ألاّ نقول إنّ "ذاك أغضبني" أو "ذاك جعلني أتفوّه بكلماتٍ نابية". في الحالات كلّها نحن نتحمّل المسؤولية، لأنّنا لو أردنا أن نتفحّص الأمور بتبصُّر وصدق، كنّا سنقبل بأنّه لا يستطيع أيّ عدوّ أن يغضبنا حتى الشيطان نفسه، وهذا أيضاً واضح في قصّة داود: حاول شاول أذيّته بإرساله ثلاثة آلاف رجل ليقتلوه. في منطقة صخور الوعول بالقرب من صِيَر الغنم، دخل الملك بمفرده إلى كهفٍ كبير ليرتاح، وهناك غلبه النوم. لكن في عمق الكهف، صودف وجود داود مع رفاقه. في ذلك الوقت كان شاول النائم بسهولة، مع ذلك، ومع تحريضات رجاله، لم يُرِد الإساءة إلى عدّوه اللّدود. اقترب منه وحده بهدوء وقطع طرف جبّته من دون أن يشعر، فاستيقظ شاول بعد قليل ورحل. خرج داود وراءه من الكهف وصرخ: "يا سيدي الملك!"، فعاد شاول إلى الوراء، حينئذ خرّ داود على وجهه وسجد له من بعيد وتابع: "لماذا تسمع لأولئك الذين يقولون لك إنّ داود يطلب حياتك؟ اليوم رأيت بعينيك أنّ الربّ قد أسلمك إلى يديَّ في الكهف! لكنّني لم أشأ قتلك، أشفقت عليك وفكّرتُ: لن أمدّ يدي على سيّدي، لأنّه مسيح الله هو. انظر القطعة من معطفك التي مسكتها بيديّ، أنا قطعتها...". قال داود لشاول هذا وأموراً أخرى كما تعرفون. وماذا أجاب شاول؟ "أهذا صوتك يا ابني داود؟" وانفجر باكياً (1 صم 24 : 1 – 17).

أيّ تغييرٍ حدث في نفس الملك الغاضب من أقوال داود، الأقوال المُفعمة بحُسن النيّة والتواضع والاحترام والطيبة! هكذا ذاك الذي كان قبلاً لا يحتمل سماع اسم داود، شعر نحوه الآن بمحبّةٍ أبويّة ودعاه ابنه. اختفت العداوة من قلبه لكي يحلّ مكانها الودّ والعطف بشكل غير متوقَّع. عظيم هو داود حقاً! جعل القاتل أباً حنوناً، وحوّل الذئب إلى حملٍ، وأطفأ أتّون الغضبِ بندى المحبّة. لننتبه إذاً، ليس فقط ألاّ يصيبنا من أعدائنا أيّ سوء، بل ألا نسبّب نحن الأذى لهم، حينئذٍ سيباركنا الربّ ويحمينا كما حمى داود عندما أصبحت حياته في خطر، وسنصبح أرفع من أعدائنا وأكثر حكمةً منهم، أكثر وقاراً وكرامة، ومحبوبين من الجميع، من الناس والله.

﴿ الرسالة ﴾

بروكيمنن باللحن الرابع

ما أعظمَ أعمالَكَ يا ربُّ كلّها بحكمةٍ صنعت.

ستيخن: باركي يا نفسي الربَّ.

فصل من رسالة القديس بولس الرسول إلى أهل كولوسي (كول 3:4 – 11 (للأحد)).

يا إخوةُ متى ظَهرَ المسيحُ الذي هو حياتُنا فأنتم أيضًا تَظهَرون حينئذٍ معهُ في المجد* فأَميتوا أعضاءَكم التي على الأرضِ الزِّنى والنجاسةَ والهوى والشهوةَ الرديئَةَ والطمعَ الذي هو عبادةُ وَثَنٍ* لأنَّهُ لأجلِ هذا يأتي غَضَبُ اللهِ على أبناءِ العصيانِ* وفي هذه أنتم أيضًا سلَكتُم حينًا إذْ كُنتُم عائشينَ فيها* أمّا الآنَ فأنتم أيضًا اطرحوا الكُلَّ الغضبَ والسُخْطَ والخُبثَ والتجديفَ والكلامَ القبيحَ من أفواهِكم* ولا يكذِب بَعضُكم بعضًا بَل اخلَعوا الإنسانَ العتيقَ معَ أعمالِهِ* والبَسُوا الجديدَ الذي يتجدَّدُ للمعرفةِ على صورةِ خالقِهِ* حيثُ ليس يونانيٌّ ولا يهوديٌّ لا خِتانٌ ولا قَلَفٌ لا بَربريٌّ ولا اسكِيثيٌّ لا عَبدٌ ولا حرٌّ بل المسيحُ هو كلٌّ شيءٍ وفي الجميع.

فصل من بشارة القديس لوقا الإنجيلي

(لوقا 12:17 – 19 (للاحد)).

في ذلك الزمان فيما يسوعُ داخلٌ إلى قريةٍ أستقبلهُ عشرةُ رجالٍ بُرصٍ ووقفوا من بعيدٍ* ورفعوا أصواتَهم قائلين: يا يسوعُ المعلّمُ ارحمنا. فلمّا رآهم قال لهم: أمضوا وأروا الكهنة أنفسَكم .. وفيما هم منطلِقون طَهُروا* وأنَّ واحداً منهم لمّا رأى أنَّهُ قد بَرِئَ رَجَعَ يُمجّد اللهَ بصوتٍ عظيم* وخرَّ على وجههِ عند قدميهِ شاكراً لهُ وكان سامرياً* فأجاب يسوع وقال: أليس العشرةُ قد طهُروا فأين التِسعة* ألم يوجَدْ من يرجعُ ليمجِدَ الله إلاَّ هذا الأجنبيَّ* وقال لهُ: قُمْ وأمضِ، إيمانُك قد خلّصك.

﴿ طروبارية القيامة باللحن السادس ﴾

إن القوات الملائكية ظهروا على قبرك الموقر، والحراس صاروا كالأموات، ومريم وقفت عند القبر طالبةً جسدك الطاهر، فسبيت الجحيم ولم تجرب منها، وصادفت البتول مانحاً الحياة فيا من قام من بين الأموات، يا رب المجد لك.

﴿ طروبارية للبار باللحن الأول ﴾

ظهرت في البرّية مستوطناً، وبالجسم ملاكاً، وللعجائب صانعاً، وبالأصوام والأسهار والصلوات تقبّلت المواهب السماويّة، فأنت تشفي السقماءَ ونفوس المبادرين إليك بإيمان، يا أبانا المتوشّح بالله مكاريوس. فالمجد لمن وهبك القوّة، المجد للذي توّجك، المجد للفاعل بك الأشفية للجميع.

﴿ القنداق: لدخول السيد باللحن الأول﴾

يا مَن بمولدكَ أيها المسيح الإله للمستودع البتولي قدَّستَ وليدَي سمعان كما لاقَ باركتَ، ولنا الآن أدركت وخلّصتَ، إحفظ رعيتَك بسلامٍ في الحروب، وأيّد الملوكَ الذينَ أحببتهم، بما أنكَ وحدكَ محبٌّ للبشر.

"الروحانيات والليتورجيا"

"الصلاة الحيّة" للمتروبوليت أنطوني بلوم

الفصل الرابع: تأمّل وتعبّد.. (تتمة).

يعطينا القدّيس يوحنّا السلّميّ طريقة سهلة للتدرّب على التركيز، ويقول "اختر صلاة معيّنة، الصلاة الربّانيّة أو غيرها، وقف بإزاء الله وانتبه إلى مكان وجودك وإلى ما تفعله وانطق بكلمات الصلاة بانتباه. بعد وقت قليل تجد أنّ أفكارك قد شردت، عندها ابدأ الصلاة من جديد حيث توقّفت. قد تفعل ذلك عشر مرّات أو عشرين مرّة وحتّى خمسين. وقد تتلو ثلاث جمل فقط خلال الصلاة، لكن في هذا الجهاد استطعت أن تركّز على الكلمات وتقدّم لله صلاة جدّيّة ومفهومة وواضحة.

ينصحنا القدّيس يوحنّا السلّميّ أيضاً بقراءة الصلاة التي نريد من دون أيّ استعجال، بطريقة

رتيبة وبطيئة نفهم عبرها الكلمات. ولكن ليس ببطء شديد حتّى لا نملّ، ومن دون أن نحاول اختبار أيّ منحى عاطفيّ، لأنّ ما نصبو إليه هو إقامة علاقة مع الله. ما علينا أبداً أن نستخرج من القلب أيّ شعور عاطفيّ عندما نأتي إلى الله. الصلاة هي تصريح وبيان والباقي هو مرتبط بالله. بهذه الطريقة من التدريب يعطى وقت للصلاة. وإذا كانت هذه الصلاة متنبّهة فلا أهمّيّة لطول الوقت. إذا كنت تقرأ ثلاث صفحات في برنامج صلواتك ووجدت نفسك بعد نصف ساعة في السطرين الأوّلين فهذا بالطبع غير مشجّع، لذا من الأنسب تجديد الوقت والالتزام به. عندها إذا تدرّبت بسرعة ستكتشف أنّ انتباهك صار أفضل. القدّيس يوحنّا السلّميّ درّب عشرات الرهبان بهذه الوسيلة ونجح.

الجمال الخارجيّ الذي تتحلّى به طقوسنا يجب ألاّ ينسينا أنّ الرصانة مهمّة جداً في الأرثوذكسيّة. كاهن إحدى القرى، في كتاب "سائح على دروب الربّ"، يعظ حول الصلاة ويقول: "إذا أردت أن تتنقّى عليك أن تختار صلاة قصيرة مؤلّفة من كلمات قليلة وردّدها مراراً على فترة طويلة. وعندها ستجد متعة في الصلاة". والفكرة ذاتها ترد في رسائل الأخ لورانس: "لا أنصحكم باستعمال كلمات كثيرة في الصلاة، فكثرة الكلام والأحاديث الطويلة قد تتسبّب في تشتّت الذهن".

سئل يوحنّا كرونتشتادت مرّة كيف أنّ الكهنة، رغم تدرّبهم، يختبرون تشتّت الأفكار حتّى خلال الخدمة الإلهيّة. وكان الجواب "بسبب قلّة إيماننا". نحن إيماننا غير كافٍ، الإيمان الذي يمكن فهمه بحسب الرسول بولس "الإيمان برهان الحقائق التي لا تُرى" (عبرانيّين 11 : 1).

ومن الخطأ أن نعتبر أنّ الأفكار التي تحوّل الانتباه تأتي كلّها من الخارج، ينبغي أن نواجه حقيقة أنّها تأتي من أعماقنا. إنّها انشغالنا الدائم الذي يتقدّم إل الواجهة، إنها عادة الأفكار التي تشغل حياتنا، والطريقة الوحيدة للتخلّص منها هي في تغيير وجهة نظرنا حول الحياة. مرّة ثانية يقول الأخ لورانس في رسالته الثامنة: "طريقة واحدة لاستجماع الذهن هي في تحديد وقت الصلاة والمحافظة عليه في حضور الربّ. ستجد من السهل الإبقاء على هدوء الذهن في وقت الصلاة، أو استدعاءه من شروده".

وطالما نحن نهتمّ كثيراً بتفاهات الحياة فلن نأمل بالقدرة على الصلاة من كلّ قلبنا، وستبقى هذه السخافات تلوّن دائماً سلسلة أفكارنا. وينطبق الأمر ذاته على علاقاتنا مع الآخرين، وهذا لا يتعلّق بالإشاعات، بل يستند إلى ما هو أساس بالنسبة إلينا، وإلاّ فقد نجد أنفسنا غير قادرين على الوصول إلى مستوى آخر عندما نتّجه إلى الله. (البقية في العدد القادم).

﴿ قصة قصيرة معبّرة ﴾

"المقدسات وشفاء النفس"

لقد أخبرني هذه الحادثة أحد أعضاء الكنيسة الذي كان مدمنًا على الشراب، وكان بلا أمل في أن يتخلّى عنه، فقال: "عثرت ذات يوم على أيقونة القدّيس نيقولاوس، فأخذت أتضرّع إليه من كلّ قلبي صارخًا: "النجدة يا قدّيس الله". وما إن مرّ يومان حتّى شعرت أنّه لدي القوّة الكبيرة لأمتنع عن الشرب رغم أنّه لم تجدِ أيّة وسيلة من قبل لتحقيق ذلك.

إنّ كلّ شيء في الكنيسة مقدّس: الأيقونات، الماء المقدّس الزيت المقدّس..الخ، كلّها أشياء ماديّة منظورة، ولكنّ فعلها السرّيّ حقيقيّ، فالله يمنح من خلالها رحمته ونعمته. هناك قوّة عظيمة في الماء المقدّس، ولكنّها الحقيقة، وإن شكّ كثيرون بذلك. هوذا الأستاذ العلاّمة والطبيب الجرّاح فوينو إياونتسكي – والذي انتُخب أسقفًا لطشقند، والذي أصبح، لاحقًا، القدّيس لوقا – يقول: "جرّبْ وخذْ شيئًا من الماء المقدّس، وستفهم، حينئذ، ماذا يعني الماء المقدّس. فأنا أعرف، من واقع خبرتي الكهنوتيّة،

القيمة العظمى للتناول وللماء المقدّس، بل ولكلّ شيء آخر في الكنيسة.

وهوذا الفيلسوف الروسيّ فاسيلي فاسيليفتش روزانوف الذي استمرّ مدّة طويلة لا يتناول من الأسرار المقدّسة، بل كان يسخر منها. وإليكم ما حدث لهذا الفيلسوف قبل موته، وسنعرض النصّ التالي من كتاب المؤلّف أريك جولرباخ عن حياة وأعمال الفيلسوف روزانوف: "كانت أيّام روزانوف الأخيرة تهليلاً مستمرًّا من الأعملق ليسوع! فآلامه الجسديّة لم تطفئ تهليله الروحيّ وتجلّيه المتألّق. حتّى إنّه كان يفيض بالفرح أحيانًا قائلاً: "هلمّ نحتضن بعضنا بعضًا، ونقبّل بعضنا بعضًا باسم المسيح القائم من بين الأموات. نعم، لقد قام المسيح من بين الأموات. وما أبهج ذلك وما أحلاه. إنّ معجزات حقيقيّة تحدث معي، وما أعجب تلك المعجزات التي سأكشف عنها في وقت ما في ما بعد". وقبل انتقاله مباشرة خفّت عنه آلامه، وتناول من الأسرار المقدّسة، وبمحض إرادته ورغبته أربع مرّات. وقد تمّ رحيله من دون ألم وبمنتهى الهدوء وبكلّ وقار".

﴿ السنكسار – سير القديسين ﴾

" تذكار أبينا البار مكاريوس المصري، وأبينا الجليل في القديسين أرسانيوس أسقف كركرة، وأبينا القديس مرقس مطران أفسس"

تُعيِّد الكنيسة المقدسة في التاسع عشر من شهر كانون الثاني لتذكار أبينا البار مكاريوس المصري، وأبينا الجليل في القديسين أرسانيوس أسقف كركرة، وأبينا القديس مرقس مطران أفسس.

أبينا البار مكاريوس المصري: نشأ من مدينة ثيبة في مصر مولوداً نحو سنة 301. وكان كما روى البعض تلميذاً لانطونيوس الكبير. فنسك في الدير الذي في البرية. ولعظم رصانته وتقشفه كان يدعى وهو حدث السن بالفتى الشيخ. ثم رسم كاهناً. وفي سنة 391 توفي وله من العمر 90 سنة. ويوجد خمسون مقالة معنونة باسمه. ولكن قيل أن أنطونيوس الكبير ألفها في اللغة السريانية وانما مكاريوس ترجمها إلى اللغة اليونانية.

أبينا الجليل في القديسين أرسانيوس أسقف كركرة: كان فلسطيني الوطن مولوداً لابوين تقيين. فنذر لله منذ طفوليته. فتوشح بالاسكيم الرهباني وتطلب العلم متتلمذاً في سلفكية وفيها حصل على درجة الكهنوت. ثم انتقل منها إلى القسطنطينية فرسم أسقفاً على جزيرة كركرة فكان زينة لابرشيته بالفضيلة والعلوم. ثم عاد إلى القسطنطينية وهو شيخ طاعن في السن وأخمد ما احتدم به الملك قسطنطين الملقب بالبرفير وجنيت من الغضب الجائر ضد متقدمي أهل جزيزرة كركرة. وفيما كان راجعاً إلى أبرشيته توفي بمرض أصابه في مدينة كورنثس في أواخر القرن الثامن.

أبينا القديس مرقس مطران أفسس: المعلم العظيم، والمناضل عن الكنيسة الشرقية المستقيمة الرأي الذي لا يقهر. ولد وتربى في ملكة المدن. من والدين حسني العبادة وتلقف الحكمة الخارجية والداخلية وعرف في كلتيهما بمقام سام. وبعد ما جاز درجات الكهنوت بحسب نظامها. ترقى أخيراً إلى رتبة رئاسة الكهنوت وتصدر على مجمع اللاتين الذي انعقد في ايطاليا لاجل اتحاد الكنيستين اللتين كانتا قد انفصلتا منذ عهد قريب فونب الطوائف اللاتينية بحكمة أقواله اللاهوتية وهو وحده لم يوقع على القرار الافترائي لذلك المجمع الكاذب ولذلك فكنيسة المسيح المقدسة قد كرمت على الدوام هذا الرجل العظيم كمحسن ومعلم ومناضل وحيد. وجندي عادم الانهزام عن الاعتراف الرسولي.

فبشفاعة أبينا البار مكاريوس المصري، وأبينا الجليل في القديسين أرسانيوس أسقف كركرة، وأبينا القديس مرقس مطران أفسس، أيها الرب يسوع المسيح إلهنا ارحمنا وخلّصنا آمين.