

المقالة الثالثة عشر^١

في الانتباه

أصغي إلى ذاتك أيتها الشبيبة المؤثرة النسك لئلا تعبر أيامك في التنزه ، لا تقبلي الأفكار الخبيثة لئلا تضعف قوتك في حرب العدو ، ليكن كل وقت في ذهنك السيد الحلو ليكلل سعي نسكك .
حاضري جرياً أيتها الحداثة في جهاد نسكك ، قد حان اليوم وأقترب الوقت الذي فيه العاملون يكللون والمتوانون يندمون ، أفتني الفضيلة ما دام لك زمان ؛ أفتني ورعاً في ناظرِك وصدقاً في مسامعِك وكلمات حياة في لسانك .
تعهدني المرضى في قدميك ؛ وفي قلبك صورة ربك ، في أعضائك تقويمات العفة ليفضل تكرمك بحضرة الملائكة والناس .
خشبة لا نفس لها تكرم إذا كان فيها صورة ملك مائت ، فكم أحرى تكرم النفس الحاوية فيها الله في هذا الدهر والمستأنف .
أصغ إلى ذاتك أيها الحبيب ؛ إن الشهوة مائتة فأما جسمك فهو حي ؛ وتأمل إذا بمبالغة وأحذر ألا تمنح جسداً حياة المائت ؛ فإن أعطيت حياة يقتلك ، فإن المائت إذا أحييته قتل من منحه الحياة .
فأعرف بمبالغة ما هي الشهوة ، فالشهوة خلواً من الجسم مائتة ؛ فإذا اقترنت الشهوة بالجسم تعيش الشهوة ؛ ويدرس الذهن في حلاوتها ، ويوجد الجسد الحي مائتاً بإماتتها إياه .
فمن أجل هذا أحفظ ذاتك بتحرز من هذا المائت في توقد نار شهوته ، أحضر إلى ذهنك النار التي لا تطفأ والدود الذي لا يموت ففي الحال يخمد التهاب الأعضاء ، لئلا تسترخي فتغلب وتندم وتستدرك كل النار ، نار الندامة وتعتاد أن تخطئ وتندم .
أفتن صرامة منذ الابتداء مقابل كل شهوة ؛ ولا تغلب لها ؛ ولا تعتاد على الهزيمة في الحرب ؛ لأن العادة طبيعة ثانية ؛ واعتياد الاسترخاء لا يقنتي قط صرامة وشهامة لأنه كل حين يبني وينقض ، كل وقت يخطئ ويندم .
أيها الحبيب إذا اعتدت أن تتراخي إذا قوتلت فستكون تسطير كتابة ندامتك ثابتة إلى أبد الدهر .
من قد اعتاد أن يغلب لبعض الشهوات فضميره يصير له كل وقت موبخاً ؛ ويكون كل وقت حزيناً كئيباً ، فيرى قدام الناظرين وجهه بورع وعافية ؛ وهو من داخل مقطب من أجل توبيخ ضميره إياه ؛ لأن الشهوة اعتادت أن تمنح الذين يعملونها حزناً موجعاً .
فتحرز بكل نفسك ؛ وأحذر حاوياً في ذاتك المسيح كل وقت ، لأن المسيح هو للنفس ختن لا يموت ، لا تترك ختنك المحق لئلا يتركك ؛ وإذا تركك تحب الغريب العدو الغاش الذي يغش ؛ يحب وقتاً يسيراً ويترك لأنه هو زانية نجسة ؛ فإذا أفنى الإنسان قوته فيها يمقتها .
من لا يبكي لأن العدو إذا أفنى قوتنا وزماننا في نجاساته وشهوته الدنسة ؛ يبتعد حينئذ عنا لأنه يمقتنا ولا يحبنا قط ؛ لكن يحبنا الله الأب والابن والروح القدس الذي له التمجد إلى أبد الدهور .
أمين .

^١ كتاب: مقالات مار إفرآم ملفان الكنائس السورية ومعلم الأرثوذكسيين أجمع
وقف على طبعه أحد رهبان دير السيدة العذراء البراموس في بركة الأنبا مقاريوس
طبع سنة ١٨٩٢