

المشرق

رسالتان للسيد جرمانوس فرحات

في رسوم وعوائد الرهبانية اللبنانية ورسوم الكمال

نشرها الاب شارل ابيلا البوعي

تَوْطِئَةً

اطلنا حضرة الاب الناشئ الحوري بتقوب زعرور على مجموع مخطوطات دينية وهو كتيب صغير الحجم يبلغ طوله ١٥ سنتيمتراً ونصف وعرضه ١٠ سنتيمترات ونصف . وقد اذن لنا حضرة الاب ان نتنطف شيئاً منه فنظف به قراء المشرق وقد عثرنا في هذا المجموع على رسالتين للسيد جرمانوس فرحات نسخهما بيده ويراعه . فقد كتب اياه الله في ذيل الرسالة الاولى ما حرفه :

« تم نسخ يد المختبر جبريل فرحات الراهب اللبناني في دير مار انطونيوس تزحيا في ٣ تشرين الثاني سنة ١٧١٩ »

فيكون تاريخ النسخة قبل حياة المؤلف استقناً بخمس سنوات ونصف . وبعد وضعه لتوانين الرهبانية اللبنانية باثنتين وعشرين سنة (١٠٠١٠٠) فان تأليف هذه الرسالة فلا يسنا ان ثبت فيه رأياً . على انه اقدم عهداً من نشيت المبر الاعظم الكينضوس الثاني عشر لتوانين وفرانض الرهبانية المارونية البلدية عام ١٧٣٢ : ولكن من امن النظر في مضمون هذه الرسالة لا يشك انها وضعت بعد نشر المؤلف للتوانين . فان نسخة من عوائد عيشة الرهبان اليومية وتفاصيل حياتهم المادية ما لا يصرح به القانون مفصلاً وان كان مبثاً عليه . وانما تنظم العوائد في سلك القانون بعد ان جرت بالمثل ومر عليها الزمن

ولم يرد ذكر الرسالة هذه في تركة المؤلف المليمة المروقة التي دوّخا في المشرق (٧ : ٢٥٤) حنفة الكاتب الدقيق النس جرجس منس فيكون لحضرة الاب بيتوب زعرور الفضل العظيم في انتشالها من ايدي الضياع فمنحضة خالص الشكر عنا وعن وراطينا الذين يرتاحون ولا شك الى مطالعة هذه الصغيفات لاسيما الرهبان فكأضاً سرآة تمثل لنا حياتهم في ذلك الزمان واعتناء عميد نعتهم حتى في صفائر امورهم شأن كل مُهتدٍ لسبيل الكمال المسيحي ايضاً أما الرسالة الثانية فقد ضمنتها المؤلف مواداً رياضية روحية مختصرة لعشرة ايام . وهي من خطبة اجزول الله ثوابه نسخها عقيب الاول . ونحن ندرجها في اثرها وتدعها على لهجتها

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ويجد فهذه رسالة تتضمن جميع ما يلزم الرهبنة اللبنانية من العوائد والطقوس واصحاب الرقائف والمبتدئين وهي عشرة فصول
 (الفصل الاول) في الامور اللازمة في صلوات القرض . (الفصل الثاني) في نظام الاخوة في الكنيسة . (الفصل الثالث) في ترتيب قداس الاخوة . (الفصل الرابع) في ما يلزم من سببى لوازم القداس . (الفصل الخامس) في ما يلزم القندلفت . (الفصل السادس) في ما يلزم واضع مائدة الاخوة . (الفصل السابع) في ما يلزم المائدة . (الفصل الثامن) في ما يلزم الطباخ . (الفصل التاسع) في ما يلزم القهرمان . (الفصل العاشر) فيما يلزم المبتدئين

الفصل الاول

في الامور اللازمة في صلوات القرض

(اولاً) يلازم الاخوة ان يرسوا اشارة الصايب آخر كل قومة من صلوة الليل .
 (ثانياً) يتقيد واحد في قلب ورق كتاب الصاوة . (ثالثاً) تستعمل العكاز في صاوة السواعي . (رابعاً) البدو (البدو) للرئيس والكبير الشماسة . (خامساً) صاوة ختام الصاوة للرئيس غالباً . (سادساً) ان الاخوة تقبل يد الرئيس في الصاوة وعند الختام وهو لا يقبل يد احد منهم الا اذا وجد كاهن غريب فليقبل يده . واما بعد الختام فلا يقبل يد الرئيس الا الاخوة الذين يصلون الصلوة القرضية . (سابعاً) ان الرئيس له يد بيت السيدة والرتي . (ثامناً) والمتقدم في القراءة الثانية له كل ما للرئيس في القراءة الاولى . (تاسعاً) ان آخر بيت من الباعوث يقال في القراءة التي ينتهي عندها وذلك في كل صلوة قرضية الا اذا قرأ المدرس يرجع آخر الباعوث (١) للرئيس . (عاشراً) اذا كان

(١) المدرس او المدراس النسيجة وتكون عادة شراً . والباعوث الدعاء والصلوة

للحماية (١) فتحان طويل وقصير فليتدى الشمس بالفتح الطويل تكن اذا رأى الرئيس التفت اليه بالاشارة يلزمه ان يتدى بالقصير فلهذا يلزم الشمس ان يعطي بانه الى الرئيس في مثل هذا المحل . (الحادي عشر) يلزم القراءة الثانية ان توافق قراءة الرئيس في الصوت والحركة . (الثاني عشر) ان مدارش الشحم لا تقال من اول شهر ايار الى آخر شهر ايلول . (الثالث عشر) ان الصلوات الفرضية ان كانت نصف الليل فلتكن في وقتها المعين كما قال القانون . وصلوات السواعي تكون بعد الظهر بساعتين دائماً إلا ان كان قبل الاحد والعيد البطالة فلتكن بعد الظهر بساعة ونصف وان كانت صلوة الفرض في غير هذين الوقتين فهي مرتبة مثلها تراه امامك

تعيين اوقات صلاة الغروب والستار والسحر حسب الاشهر

آذار	الغروب	الستار	السحر
١٠	١٠	١٠	١٠
١١	١١	١١	١١
١٢	١٢	١٢	١٢
١٣	١٣	١٣	١٣
١٤	١٤	١٤	١٤
١٥	١٥	١٥	١٥
١٦	١٦	١٦	١٦
١٧	١٧	١٧	١٧
١٨	١٨	١٨	١٨
١٩	١٩	١٩	١٩
٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
٢١	٢١	٢١	٢١
٢٢	٢٢	٢٢	٢٢
٢٣	٢٣	٢٣	٢٣
٢٤	٢٤	٢٤	٢٤
٢٥	٢٥	٢٥	٢٥
٢٦	٢٦	٢٦	٢٦
٢٧	٢٧	٢٧	٢٧
٢٨	٢٨	٢٨	٢٨
٢٩	٢٩	٢٩	٢٩
٣٠	٣٠	٣٠	٣٠

اما الصيام الكبير فلتكن فيه صلوة الغروب بعد الظهر بخمس ساعات والستار بعد الظهر بست ساعات ونصف . (الرابع عشر) اذا وجد على القرابة احد المتدبرين فله التقدم على الرئيس تكن لا يمزمة ولا يتناول على الرئيس في شي . وليس له إلا صلوة النهران فقط والرئيس يلزمه من باب الادب ان يكلفه ان يبدأ بالصلوة والى غير ذلك

الفصل الثاني

في نظام الاخوة في الكنيسة

(اولاً) فلتتف الاخوة الكهنة في الكنيسة امام الهيكل من عن يمين الرئيس وشماله متأخرين عنه قليلاً وباقي الاخوة متأخرين عن الكهنة قليلاً ايضاً . (ثانياً) يقولون طلبه السيدة منتسمة بين جوقين ليلة الاحد والاعياد البطالة . (ثالثاً) يلزم الذي يكون نائب الرئيس في الكنيسة ان يقبل يد الكهنة في محل التقبيل . (رابعاً) لا يقرع احد صدره بعد لحض الضيق قبل الرئيس او نائبه . (خامساً) ثاني الرئيس يعزم على البخور في القرآية

الفصل الثالث

في ترتيب قداس الاخوة

(اولاً) ان قدس الرئيس اولاً فله انظف المياكل . (ثانياً) اذا تمددت القداديس فليتيباً للقداس الثاني من دررة كاس القداس الاول . (ثالثاً) يلزم ان يُقدس للطبايح ورفيقه ولقهريمان قداس من اول صلاة السحر ليضوا الى اشمال ديرهم وذلك يوم الاحد والعيد . (رابعاً) لا يوضع بخور زائد في البخور . (خامساً) ان لنا عادة ان نقدر نصف الليل قداساً كبيراً في ليلة عيد الميلاد وعيد القيامة فقط ونفطر بعد صلاة السحر

الفصل الرابع

في احوال من يخدم لواجب القداس

(اولاً) يلزم خادم القداس ان يتفق لواجب القداس ويتسما كلها . (ثانياً) يضع كل يوم ماء جديداً في الاناء . وتكون نار البخور متدلة . (ثالثاً) يلاحظ نظافة ضوء الشمع لتلايهم ويندم كثرة الكاهن وبدته . (رابعاً) يتفق مع الكاهن في الصوت والحركة . (خامساً) يقرع الجوس في اول القداس العام قبل ان يبدأ الكاهن بلبس البدة . (سادساً) يلزم الاخوة في القرآية والكنيسة ان يطيعوا الاخ للقدم فيهم متى كلفهم للخدمة ام لغيرها . (سابعاً) يخدم اربعة في القداس الكبير وينقسمون جوقين كل جوق يقول بيتاً ويكونون متساوين في النغم والترتيل بكل جهدهم لتلايهم بصير سجع

الفصل الخامس

في ما يلزم القندلفت

(أولاً) يلزم القندلفت ان ينظر كل ليلة هل يكون عيد في اليوم المقبل ليهي صلواته وان كان ليس له صلاة فليعلم الرئيس . (ثانياً) يلزم ان يعين فصل الرسالة والابركسيس والانجيل بعلامة لطيفة . (ثالثاً) ان ينظف الهياكل والايقونات من الغبار وينظف الشماعدين ودرجات الهيكل وينظف التنديل وماءه وذلك كله يكون ليلة الاحد . (رابعاً) يزين الهيكل ليلة الاحد والعيد بأربع شمعات جدد وان كان العيد معظماً نست شمعات وان كان اعظم فثمان شمعات . (خامساً) يلزمه ان يخرج بدلة أظف من بداية ايام السبّة قبل صلاة الغروب ويهيئها مفتوحة بهجة الاحد والعيد وكلها كان العيد اعظم يهيئ له بدلة اثقل . (سادساً) ويلاحظ دائماً البرشان الكبير والصغير واذا عازه ذلك فليخبز قبل عازته بيوم . (سابعاً) اذا غسلت الاخوة فليفتقد لبس الهيكل والبدلة فان كان يلزمهم التسيل فليسلهم عند الاخوة ويغير اسفنجيات القديس اذا اتسخوا قليلاً وينسلهم ان كان صاحب درجة مقدسة وي طرح الماء اماً في بون المردية او في النهر . (ثامناً) يعمل جهده كله في نظافة الهياكل وكفّس الكنيسة وغسل اواني الزكي (١) وسد افواههم والنتيجة يكون منظر الكنيسة وحده كانياً للعبادة . (تاسعاً) يعمل فتائل شمع لاستعمال الاخوة . (عاشرأ) ينظف سُرج القرايات وملاقيطهم ومكانهم كل يوم سبت ويهيئ غزلاً لفتائل السرج والتنديل ويعمل الفتائل حاضرة ويفتقد فتائل السرج عندما يضيئهم . (الحادي عشر) يتّهِ الاخوة على الصلب كل يوم اربعاء وجمعة الا اذا كان الاثنيشرية والحسينيات فلا صلب فيها . (الثاني عشر) ويقرع الجرس في وقت كل صلوة ليلاً ونهاراً واذا كان احد او عيد فليقرع الجرس وقت الغروب قبل الوقت المعين بنصف ساعة . (الثالث عشر) يلاحظ الماء المبارك فان كان تمّ كله فليطلب الى احد الكهنة ليبارك له على الماء . (الرابع عشر) عند طلبية السيدة يضيئ الشمعة امام الهيكل واذا كان احد ار عيد فليضيئ شمعتين ويضيئ في العيد الاعظم شمع الهيكل كله

(١) اي اواني التقدمة المخنمة بالقداس كاللاه والمسر

الفصل السادس

في ما يلزم واضع المائدة الاخوة

(اولاً) يلزم واضع المائدة نظافة المائدة وكسب بيت المائدة الاربعاء والسبت وغسل متاديلها كلها توسخراً . (ثانياً) يفصل دف المائدة بما حار كل شهر مرة . (ثالثاً) يضع قدام كل اخ ملةمة وثلاثة ارغفة والمنديل فوقهم . (رابعاً) يُبقي الكسر للطباخ ليتصرف بهم وان امكن فليضع منهم قدام الاخوة . (خامساً) يفصل فتاجين المائدة في السبت ثلث مرات والثاني كل سبت مرة والاباريق على ما يقتضيه العقل . (سادساً) يضع اواني التبيد والماء على المائدة يمينا وشمالاً وكذلك السلحاح . (سابعاً) تكون له خزانة للخمر وما اشبهه ولا يجعل في الثنائي خمرًا برأ الخزانة . (ثامناً) ينظف سراج المائدة وقناديلها وعليه دق الملح الناعم للمائدة

الفصل السابع

في ما يلزم المائدة

(اولاً) يكون طعام المائدة لوزين واحد شديد وآخر رخو ويكون لون ثالث من حواضر الديور . (ثانياً) يطبخ رز يوم الاحد والاربعاء . ان كان ليس عيد والياً فليقتل من الاربعاء الى العيد والبيض يكون في السبت مرة او مرتين او ثلث حسب الوجود . (ثالثاً) يلزم الطباخ ان يكون خادماً على المائدة ويزيد الطعام اذا نقص ويلاحظ احتياجات الاخوة ايدها لهم مثل خبز وتمر وملح وما اشبه ذلك . (رابعاً) يعتبر خدمة الكل بالسوا من المتدي الى رئيس العام والحذر ثم الحذر من ان يوضع لاحد الاخوة شي . ميمز على المائدة من غير علة مرض او ضعف احياناً ولو كان رئيساً عاماً . (خامساً) ليقرا احد الاخوة وقت الاكل غداء وعشاء . ولا تبطل القراءة الا اذا كان على المائدة ثلثة اخوة فثالثاً . (سادساً) يأكل القاري والطباخ معاً بعد فراغ الاخوة . (سابعاً) يرفع القاري صوته في قراءته ويتأني بها لتفهيم الاخوة . (ثامناً) ويقرا قانون الرهبنة في اول احد من كل شهر . (تاسعاً) وقت النداء في الاحد والعيد يكون بعد القداس الكبير بنصف ساعة فان صار بعده قداس

آخر فيأخر بعداء بصدده بقية الايام فهو كما تراه معيّنًا هنا شهرًا فشهراً على نسق
الساعات المرقومة تحته

أذار نيسان ايار حزيران تموز آب ايلول تشرين تشرين كانون كانون شباط
١٠ ١٠ ١٠ ١٠ ١٠ ١٠ ١٠ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١٠

واما العشاء فبعد صلوة الغروب بنصف ساعة وفي الصوم الكبير للتاسعة .
(عاشراً) الأكل في الصوم الكبير مرة واحدة وعند المساء يوضع على المائدة من
حواضر الدبر أكل غير . طبعوخ فمن اراد ان يأكل يأتي الى المائدة . (الحادي عشر)
يوم جمعة الصلوات لا يؤكل فيه طعام مطبوخ بل حشائش برّية متبّية بزيت وخل .
(الثاني عشر) يوضع الحمر على المائدة غداً وعشاء اذا كان ميسراً واذا غاب من
الاخوة وقت النداء ثلثة فاكثر لا يوضع خمر واذا غابوا غيبة طويلة اي لم يحضروا
غداً وعشاء فليوضع خمر . (الثالث عشر) يلزم الاخوة الغير كهنة ان يركعوا ثم
يدخلوا المائدة والبتدنون لا يدخلوا حتى يأذن لهم الرئيس او نائبه والأفليتتصبروا
قائمين امام المائدة الى الناية (الرابع عشر) يلزم الاخوة ان يتأذنوا الرئيس في شرب
الماء ثم يركعوا فيشربوا والكهنة يتأذنون ولا يركعون وأما في السفر فيكفي الاذن
فقط ولا يركعون جميعاً . (الخامس عشر) اذا كان الرئيس غائباً فلا يجلس نائبه في
مكانه على المائدة . (السادس عشر) غداً العرام يوم الاحد والعيد يكون بعد
القدس الكبير ولا يقرع ناقوس المائدة الا بعد ان يوضع العرام اكلهم . (السابع
عشر) لا يُبعت خمر الى الاخوة اذا كانوا يشغلون في الحقة ولا يشرب احد خمراً
خارج المائدة الا المريض والسافر

الفصل الثامن

في ما يلزم الطباخ

(اولاً) يلزم الطباخ اولاً خوف الله وطولة الروح . (ثانياً) ان يتقي الحبوب
جيداً ويتقي الحضرة وينهلها جيداً . (ثالثاً) يحتمس على نظافة الاكل ونظافة الإوعية
والصحون جداً ويستعمل الغطاء للأكل احتراًساً . (رابعاً) ويبت ما فضل من الطعام
باواني فخّار حذرًا من الزجاج ويصونها منظّاة في اماكن مضبوطة نظيفة . (خامساً)
لا يطبخ بسمن الا الاعد والعيد وسبت المرفع الكبير ومرافع القطاعات . (سادساً)

تفطر الاخوة في عيد ميلاد علي عجل وجين وفي عيد الكبير على غسل وبيض مسلوق ويوضع لكل واحد رغيف وبيضتان ويشرب قنجان عرق ولحم ان يتجدثوا بلا قراءة .
 (سابعاً) يلزم الطباخ ان يجني له وللقارى من كل لون صحن طعام لا يكون من فضلات الاخوة بل من قدر الطعام وبقية سخناً لا فاتراً . (ثامناً) لا يزيد الطباخ صحن الاخ اذا نقص من فضلات صحن الاخوة الا اذا لم يبق في القدر طعام . (تاسعاً) لا يجامط فضلات طعام الاخوة المرضى ولا طعام العوام مع طعام الاخوة . (عاشراً) اذا شرب الاخ من الابريق مسح بمنديل المائدة ولا يبصق او يخط بمنديل المائدة ابداً لانه وُضع لان يمسح به يديه وفه . (الحادي عشر) غسل الصحن يكون كل سبت على واحد من الاخوة كاهناً كان ام غير كاهن

الفصل التاسع

في ما يلزم القهرمان

(اولاً) المراد بالقهرمان الكلاجي وهذا يلزمه قبل كل شي . خوف الله ومحبة الاخوة . (ثانياً) يلزمه ان يكون حريصاً على رزق الرهبنة يلاحظ دائماً ان لا يتلف شي . في يده من تهاونه واهماله . (ثالثاً) يكون حكيماً منزهاً مع القرباء لا يبسط يده في العطاء كثيراً ولا يقبضها كل القبض . (رابعاً) ويلزمه ان يداري الحكام وتوابهم . (خامساً) وليحذر ان يخصص ذاته باكل او شرب او غيره دون الاخوة فهذا يصير فيه ملكة وغايته خسارة النفس . (سادساً) يستقبل الضيوف برجه بشوش لاسيا الساكين ولا يتحتمق على خدام الدير . (سابعاً) يداري اخوته بكل حب ولطافة ولا يفضل العوام عليهم ولا يجعل له جاً خصوصياً مع العوام . (ثامناً) يحذر مجد العوام له حتى لا ينش من المجد الفارغ فيعزط في رزق الاخوة فيصير بمنزلة حرامي . (تاسعاً) يتقدم فينبه الرئيس على كل شي . في اوانه من لوازم مونة الدير وتزوله . (عاشراً) يكلف خدام الدير الى نظافة الدير والمزول والتكليس ويضع كل حاجة في مكانها . (الحادي عشر) يستعفي الاخوة بالمحبة لا بالامر ولا يتنفر فيهم اصلاً لان هذه الوظيفة مادة عظيمة في الامر والنهي فن مشى فيها بغير اتضاع وافراز اضاع حياته باطلاً ومات مداناً . (الثاني عشر) يلزمه اذا رأى الطباخ غشياً ان يشور عليه بالمحبة ويديره بخوف الله ويلزم الطباخ ان يعطيه بافراز

الفصل العاشر

في ما يلزم المتدينين

(أولاً) يلزم الذي يدخل رهبنتنا ويشارك اخويتنا ان يعترف وقت دخوله اعترافاً عاماً كما امر قانوننا ثم يلبس زي المتدين ويدخل في التجربة وتحسب له مدة التجربة من وقت اعترافه العام ويُكتب في دفتر خاص يوم دخوله ويوم نذره . ومدة التجربة ستان . ولكن يلزمه قبل دخوله في التجربة ان يتردد مع الاخوة بثياب العوام نحو اربعة ايام او خمسة ليتنبه الى ما هو متوجه اليه . (ثانياً) يلزم المتدي الكوت بحضرة رئيسه واكابر الرهنة ولا يكتر الكلام ما بين الاخوة ولا يتكلم الا حتى يؤمر ويحاطب الرئيس مكتئفاً . (ثالثاً) لا يكلم في مدة التجربة عامياً الا باذن الرئيس . (رابعاً) لا يجلس على المائدة الا باذن الرئيس وياكل هذو وادب مطرقاً بنظره الى ما قدامه . (خامساً) يعطي سمه الى قراءة المائدة ليحفظ ما يفيد . (سادساً) لا يشرب خمرًا اذا كان غير معتاد عليه ولا يتنشق التتن اذا لم يكن له عادة فيه . (سابعاً) اذا كان جالساً ومرّ عليه الرئيس ام احد الكهنة فينهض قائماً مكتئفاً مطرقاً حتى يفوت ولا يجلس ما بين الاخوة الا حتى يأمره الاكبر فيهم بالجلوس . (ثامناً) يتجنب مشيته ويقطع هواه لرئيسه واخوته والا فرهبانته باطلة . (تاسعاً) يخضع لآخوته ويرضيهم بحسن ساوكة ليشهدوا له عند قرعة نذره والا فيبقى مبتدئاً بلا نذر حتى يتهدب او يطرد . (عاشراً) يخص ذاته بادنى الوظائف وادنى الثياب والحرائج . (الحادي عشر) ليكن اول من يدخل الكنيسة وآخر من يخرج منها باقراز ويقرأ قانون الرهنة في كل سبت مرة ويكشف انكاره لرئيسه كل لية الا قليلاً . (الثاني عشر) اذا كان جالساً وكله الرئيس ام احد الكهنة فليقف مكتئفاً مطرقاً ويجاوب باحتشام واذا ونجه الرئيس يجثو على ركبتيه حامتاً غير محتج ولا معتد حتى يأمره الرئيس بالقيام والاعتذار . (الثالث عشر) يفرح اذا قوتنه رئيسه ويحالي من اجله لانه افاده ووفى عن عذاباته في المطهر بهذا القانون ويحذر من بنضة الرئيس ودينوته ومن دينوته الاخ الذي سبب له القانون . (الرابع عشر) لا يجتمع المتدونون معاً ولا يدخلوا قلالي بعضهم بعضاً . (الخامس عشر) لا يكشف انكاره الا لرئيسه او لثائب الرئيس او معلم اعترافه ولا يقبل من احد سرًا ولو

كان راهباً الأويكشفت (لزيده). (السادس عشر) يتجنب الضحك والدالة والفضول وكثرة الكلام والتشديد وان تكلم مع احد الاخوة بقية ادب او بعدم محبة فايركع له مستغفراً منه. (السابع عشر) يلزم البتدى ان يكون مثلاً صالحاً وفي اقواله واعماله لانه ما دخل الرهبنة الا حتى يحمل صليب يسوع سيده ويكفر بنفسه ويمد كل شي. كاذبل ليربح المسيح الذي من اجله دخل الرهبنة ليكون مجاهداً صابراً ناسكاً متقشفاً محموراً متواضعاً تائباً طائعاً ويميت نفسه في كل حال واوان حتى الانتها.

تم نسخه يد المتخير جبرائيل فرحات الرابع اللبناني في دير مار انطونيوس قرجا ٢٢ تشرين الثاني سنة ١٧١٩

رسالته في اصول الكمال الرومي

بسم الاب والابن والروح القدس الاله الواحد وبه ثقني

مقدمة

(اعلم) ان غاية النفس وصولها الى الكمال . وهذا الكمال فرض لازم كلاً الوصول اليه حسب رتبته . سواء كان كاهناً ام راهباً ام عزباً ام مزوجاً . ويكتب هذا الكمال بمحبة الله حسب (الرتبة) لاضاياه . والطريق الموصل الى هذا الكمال المكتوب هذه المحبة الكاملة هو الرياضة التي تصير مدة ثمانية ايام ام عشرة . ينفرد فيها المسيحي عن مخالطة الناس في خلوة لينتبه الى ما يلزمه من تذيب سيرته لينتفي من الدوايق والشوائب التي تنوقه عن آكتساب الكمال المونس على محبة الله الكاملة . وبما انا اقسم لك عدة الرياضة ثلثة اقسام الاول التطهير والثاني التورير والثالث الاتحاد (١) . وكل قسم منها له ايام معينة من ايام الرياضة . وكل يوم له موضوعات خاصة تقرأها في ذلك اليوم

(١) ان مآسي السيرة الروحية قد قسموا طرائق الكمال الى ثلاثة اقسام . اي تطهير القلب من ادوائه . ثم تورير الذهن بتأمل سيرة السيد المسيح وآلامه واخيراً الاتحاد به تعالى بالمحب الصادق . وهذه كتلات طرائق يرتقي بها المسيحي سلم الكمال على ا. الحصة القديس اغناطيوس في كتاب رياضاته المؤلف من اربعة اسابيع . اولها بروض فيه المسيحي نفسه على بعض الخطية ليظهر قلبه بها . وثانيها يتأمل فيه حياة المخالص له المجد ليستضي بهيراس فضائله . وثالثها يرتاض فيه على تأمل آلام المسيح لتثيت قدمه في سبيل قدوته . رابعها يجمعه بتأمل ايجاد الرب كقيامته وصعوده تيميش بحبه تعالى على الارض عيشة الابرار المتعدين به في نسيه . فاعلم ان الحب يحول النفس نوعاً ا الى طيبة المحبوب كما ان مائة الابرار له تعالى وجهاً لوجه وحبهم الناشئ من تلك المائة يملأهم شركاء طيبته الالهية (رسالة القديس بطرس الثانية ١: ٤١)

القسم الاول في التطهير

اليوم الاول

(اعلم) ان المراد بالتطهير نقادة النفس من دنس كل خطيئة فكرية ولفظية وفعلية . اقرأ في هذا اليوم (اولاً) في بنفخ الخطيئة وشرها . (ثانياً) في الندامة الناقصة والكمامة . (ثالثاً) في احتقار اباطيل العالم . (رابعاً) في الشقاوة الانسانية . (خامساً) في تضييع الزمان باطلاً

اليوم الثاني

اقرأ في هذا اليوم (اولاً) في فوائد السيرة الرهبانية وقوانينها . (ثانياً) في العواقب الاربع . (ثالثاً) ضعف الطبيعة الانسانية . (رابعاً) في تلاشي العالم وعجده الباطل . (خامساً) في الابدية

اليوم الثالث

اقرأ في هذا اليوم (اولاً) في التجارب ومضادتها . (ثانياً) في الصبر والاحتمال . (ثالثاً) في النور الروحي . (رابعاً) في اصلاح السيرة . (خامساً) في مضرة الكسل والتواني والضجر

اليوم الرابع

اقرأ في هذا اليوم (اولاً) في اماتة الذات . (ثانياً) في مضرة البطالة وفائدة الممارسة للامور الروحية . (ثالثاً) في الكبرياء والمُجِب . (رابعاً) في الفرار من المباشرة وفائدة الصمت . (خامساً) في محبة القريب ومضرة دينونة القريب

اليوم الخامس

اقرأ في هذا اليوم (اولاً) في الطاعة الرهبانية والطاعة البيعية . (ثانياً) في شرف دين المسيح وامانة الكنيسة الرومانية والخير الروحي الموجود فيها . (ثالثاً) في امتلاك الطهارة والفرار من الزنا واسبابه . (رابعاً) في ترك محبة الذات والزهد في العالم والاهل حتى الوالدين . (خامساً) في فائدة الفتر الاختياري وترك محبة الفضة ومحبة البطن

القسم الثاني في التنوير

اليوم السادس

(اعلم) ان المراد بالتنوير امتلاك الفضائل . اقرأ في هذا اليوم (اولاً) في

الادب والاحتشام. (ثانياً) في الاتكال على الله. (ثالثاً) في الوداعة وسلامة القلب.
(رابعاً) في الشوق الى حمل الصليب. (خامساً) في فائدة تلاوة الكتب الروحية
والمذاكرة الروحية

اليوم السابع

اقرأ في هذا اليوم (اولاً) في بحث الاعتراف والتوبة. (ثانياً) في احتقار
الكرامات. (ثالثاً) في الانتداء بالمسيح. (رابعاً) في الافراز. (خامساً) في معرفة
الجميل

اليوم الثامن

اقرأ في هذا اليوم (اولاً) في الجهاد على اكتساب الفضائل. (ثانياً) في الشوق
الى الاحتقار من الناس. (ثالثاً) في النصائح الانجيلية والرسولية. (رابعاً) في حسن
السلوك امام الله والناس بسيرة سالمة. (خامساً) في المثل الصالح

القسم الثالث في الاتحاد

اليوم التاسع

(اعلم) ان المراد بالاتحاد رباط المحبة الكاملة بين الله والبنس. اقرأ في هذا
اليوم (اولاً) في فحص الضير والندامة الكاملة. (ثانياً) في محبة الله واحساناته
النساء. (ثالثاً) في انواع الفضائل وفي شر انواع الرذائل. (رابعاً) في شرف مريم
المذراء وماري يوسف وفي سيرة بنية القديسين. (خامساً) في شرف القويان المقدس
وفي كيفية الاستعداد لتناوله. سواء كان التناول سريراً ام روحياً وفي الشكر بعد
التناول

اليوم العاشر

اقرأ في هذا اليوم (اولاً) في الاتضاع. (ثانياً) في مطابقة الارادة الالهية
(ثالثاً) في فائدة الصلوات والتأملات. (رابعاً) في مناجاة النفس رهباناً. (خامساً)
في سيرة يسوع وآلامه وموته

(تنبيه) انه يجوز لك ان تغير القراءة في موضوع الايام. وان تبديل يوماً
بيوم وان تختصر الموضوعات وان تنقص ايام الرياضة حسب شوق مرشدك والحمد
لله دائماً



صورة المدفن الرومي المكتشف حديثاً