نصوص مختارة للمطران جرمانوس فرحات

(وفقًا للتسلسل الزمنيّ)

المحاورة الرابعة

في الكمال المسيحيّ

س [سؤال] ١ ما هو الكمال المسيحيّ؟

ج [جواب] هو أن نمارِسَ الفضائل بغير تكلُّفٍ ولا صعوبة.

س ٢ ما هو أساس هذا الكمال؟

ج هو محبّة الله والرغبة في استعمال الفضيلة.

س ٣ ما هو الطريق المُوْصِلُ إلى هذا الكمال؟

ج هو السيرة الرهبانيّة.

س ٤ لماذا كانت الرهبنةُ طريقَ الكمال؟

ج لأنّها مَبنِيَّةٌ على سيرة السيّد المسيح ذات الكمال.

س ٥ أَتَرى كلَّ راهبٍ سائرٍ في طريق الكمال؟

ج نعم وإنّه لأجله تَرَهَّبَ.

س ٦ وإذا وَجدنا راهبًا لا يطلب الكمال؟

ج فهو راهب كذّاب ولا يُسمَّى راهبًا.

س ٧ فالكمال إذًا لازمٌ كلّ راهب؟

ج نعم لأنّ الكمالَ غايةُ الراهب، ودرجتُهُ ووظيفتُهُ تُوجِبان عليه أن يطلبَ الكمالَ دائمًا.

س ٨ هل يَخطَأُ الراهبُ إذا لم يَطلبِ الكمالَ؟

ج نعم لأنّ الكمالَ هو غاية الرهبنة. فيجب على الراهب أن يَطلبَ هذه الغايةَ. ولهذا يقول مار توما اللاهوتيّ: إنّ الراهبَ الذي لا يقصد الكمالَ يكون راهبًا كاذبًا. وقال مار أوسابيوس إنّه يكون في خطر الهلاك. وقال مار إيرونيموس إنّه يَخْطَأُ.

س ٩ فإنْ ماتَ الراهبُ قبل بلوغِه الكمالَ ألا يكون مات راهبًا؟

ج إنْ مات الراهبُ قبل بلوغِه الكمالَ، وكان سعيُهُ ومرادُه أن يكونَ كاملًا فالله يَعُدَّهُ مع الكاملين لأنّ الله ناظرٌ إلى النيّةِ، والعزمِ، والسعيِ. وإنْ ماتَ وليس فيه قصدُ الكمالِ فلا يكون مات راهبًا أبدًا.

س ١٠ فالكمال مطلوب إذن من الراهب ضرورةً؟

ج نعم لأنّ الرهبنة تطلب من الراهب الكمالَ أكثر مِن أن تطلبَ منه العملَ، لأنّ الكمالَ هو الغرضُ الأوّلُ في الرهبنة، والعملَ الغرضُ الثاني.

س ١١ بماذا تقوم الرهبنة؟

ج إنّ الرهبنةَ تقومُ بالراهب الكامل، ولهذا تفرح به ولو كان مريضًا سقيمًا، أكثر من فرحها بالراهب القويّ البُنْيَة، الكثيرِ الشغل، الذي لا يطلب الكمالَ لأنّ الرهبنةَ تطلب غايتَها لتحيَ [لتحيا] بها، وهي الكمالُ.

س ١٢ ما هي علامة ابتداء الكمال في الراهب؟

ج علامته أنّك ترى فيه حرارةً وحرصًا في طاعته، ونشاطًا في عمله، وله علاماتٌ أُخَرٌ تُذكَرُ في درجات الكمال.

س ١٣ هل يجوز للراهب تَرْكُ طلبِ العلوم لكي يَطلبَ الكمال؟

ج نعم. بل يجب عليه تَرْكُ كلّ عائقٍ يعيقُه عن الكمال لأنّه جاء إلى الرهبنة ليكونَ راهبًا كاملًا لا عالِمًا أو كاهنًا.

س ١٤ كَمْ هي درجاتُ الكمال؟

ج درجاتُ الكمالِ ثلاثٌ.

س ١٥ ما هي الدرجة الأولى من الكمال؟

ج هي أن يطلبَ الراهبُ مجدَ الله فقط في كلّ أعماله الروحيّة والجسديّة. حتّى إنّ أعماله الجسديّة، إذا كانت بهذا القصد، يكون الراهب في الدرجة الأولى من الكمال.

س ١٦ هل هذا طريقٌ هَيّنٌ في تحصيل الكمال؟

ج نعم. إنّه هَيّنٌ جدًّا. فطوبى للرهبان الذين حصلوا، بتعبٍ قليلٍ، على درجة الكمال الأولى.

س ١٧ ما الذي يساعد الراهبَ على امتلاك هذه الدرجة؟

ج يساعده سبعة أشياء: الأوّل الفرح بالله. الثاني بغْضُ العالَمِ ومجدِه. الثالث إماتة النفس. الرابع التواضع والوداعة. الخامس الطاعة باطنًا وظاهرًا. السادس احتمال التجارب والتعب. السابع السيرة النسكيّة.

س ١٨ ما هي الدرجة الثانية من الكمال؟

ج قال القدّيس برنردوس: الدرجة الثانية من الكمال هي أن يعيشَ الإنسان غافلًا عن جميع أمور العالَم، وعن ذاته أيضًا، وينصبَّ نحو محبّة الله وحدَه، حتّى لا يكونَ له فرح وتعزية إلّا في الله، ولا يحبَّ أحدًا إلّا فيه وحدَه تعالى.

س ١٩ ما الذي يساعد الراهب على إحراز هذه الدرجة؟

ج يساعده أربعةُ أشياء: الأوّل مطابقته الإرادة الإلهيّة. الثاني الحضور الإلهيّ والتأمّلات العقليّة. الثالث معرفة الجميل والصلاة. الرابع درسُ الكتبِ الروحيّة، والمذاكرةُ الروحيّة.

س ٢٠ ما هي الدرجة الثالثة من الكمال؟

ج قال القدّيس برنردوس أيضًا: هي أن يتخلّى الراهب عن ذاته متلاشيًا بالكلّيّة، ولا يعودَ يشعر بذاته بل يحتسب نفسَه كأنّه ليس هو في ذاته، بل إنّه في الله والله فيه. وهذا شيءٌ سماويٌّ لا أرضيٌّ، وسيرةٌ ملائكيّة لا بشريّة.

س ٢١ هل هذا ممكنٌ؟

ج حقًّا إنّه عندَ الغير [غير] الكاملِين غيرُ ممكنٍ. وأمّا عند الكاملِين فهو ممكنٌ وسهلٌ أيضًا.

س ٢٢ ما الذي يساعد الراهب على امتلاك هذه الدرجة؟

ج محبّة الله فقط، لأنّ محبّتنا له هي نفس محبّتِنا لنا.

المطران جرمانوس فرحات،

"المحاورة الرابعة: في الكمال المسيحيّ" في **كتاب المحاورات الرهبانيّة لتاج الأمّة المارونيّة وفخر الرهبانيّة اللبنانيّة**، عُنِيَ بطبعه وتعليق حواشيه القَسّ طانيوس شبلي اللبنانيّ، حريصا، مطبعة البولسيّين، ١٩٢٢، ص ٣١-٣٦.

###

في ظروف الحدوث

قال داود النبيّ في المزمور المايةِ والثامنَ عشرَ:

سبع مرّات في النهار أُسبِّحُك على أحكام عدلِكَ.

اعلَمْ أنّ ظروف الحدوث سبعة وهي: مَن وما وأين والآلة ولماذا ومتى وكيف. إنّه لَيُمكنُ لنا أن نوجّه هذه المرّات السبع، التي ذكرها داود النبي، نحو هذه الظروف السبعة التي يَظهرُ بها أحكامُ الله وتدابيرُه كلُّها، لأنّ بلفظة مَن يَبان لنا فاعلُ حكمه، وبلفظة ما يَبانُ مفعولُ حكمه، وبلفظة أين يَبانُ مكانُ حكمه، وبلفظة الآلة [يَبان] المولِّد، بماذا يَبانُ واسطة حكمه، وبلفظة لماذا يَبان علّة حكمه، وبلفظة متى يَبان زمان حكمه؛ ولهذا أُسْمِيَتْ هذه الكلمات ظروف الحدوث، لأنّها حاويةٌ كلَّ ما يحدث في الكون مِن خير وشرور، فضيلة ورذيلة.

مثالُ ذلك: في خير الله معنا

مَن خلَّصنا؟ – هوالله القادر على كلّ شيء، غير المُحتاج إلى خلاصنا.

ما الذي عملَه معنا؟ – خلَّصنا مِن أبديّة جَهنَّم.

أين وضَعَنا؟ – في أبديّة السماء الكاملة سعادتها.

بماذا خلَّصَنا؟ – بتجسُّدِه وتواضعه.

لماذا خلَّصَنا؟ – لِنُحِبَّه، ونخدمَه، ونعرفَ إحسانَه معنا.

متى خلَّصَنا؟ – حين كُنَّا خطاة، أشقيا، أعدا الله.

كيف خلَّصَنا؟ – بآلامه، وصلبه، وموته المملوّ عارًا.

في شرّ الإنسان

مَن هو فاعل الشرّ ضدّ الله؟ – هو إنسانُ ترابٍ، ضعيفٌ، حقيرٌ.

ما الذي فعله هذا الإنسان؟ – عصى اللهَ خالقَه المُحسِنَ إليه دايمًا.

أين فعلَ الشرَّ؟ – أمام اللهِ فاحصِ القلوب [...] بغير خوف ولا حيا.

بماذا فعلَ الشرَّ؟ – بإرادتِه المُعْوَجَّةِ المُنحرفة عن الطبيعة.

لماذا فعلَ الشرَّ؟ – لِيُكرِّمَ ذاتَه ويُحقِّرَ خالقَه، لِيُحِبَّ نفسَه ويُبغضَ اللهَ الذي أحبَّه دايمًا، وبذل نفسَه عن خلاصه.

متى فعلَ الشرَّ؟ – حين أفاضَ عليه مواهبَه وأنعامَه بواسطة الإيمان الكاثوليكيّ الرومانيّ، وأعطاه أسبابَ الخلاص بيد المُرشِدين.

كيف فعلَ الشرَّ؟ – خالفَ وصايا الله مخلّصِه، وجدَّفَ على ربّه قايلًا مع فرعون المُنافِق: مَن هو الربّ حتّى أُطيعَ صوتَه، فإنّني لا أعرفُه.

في الخطيّة

مَن هو فاعل الخطيّة؟ – هو الإنسان الذي هو ترابٌ ورمادٌ بالنظر إلى الملايكة.

ما هي الخطيّة؟ – هي شرّ يُضادُّ اللهَ ويُصادمُه.

أين وجود الخطيّة؟ – وجودُها أوَّلًا في الإنسان المخلوق على صورته ومثاله، ووجودُها ثانيًا في العالَم الباطل مقرِّ الشرِّ والزوال.

بماذا توجَدُ الخطيّة؟ – توجَد بواسطة الجسدِ الشقيّ، والعالَمِ الباطل، والشيطانِ العدوّ الغشَّاش.

لماذا كانت الخطيّة؟ – لِتُتِمَّ هوانا وإرادتَنا الباطلة.

متى كانت الخطيّة؟ – كانت حين بَعَدْنَا عن الله بشهواتنا، ونَسِينا عقابَه وثوابَه.

كيف كانت الخطيّة؟ – كانت بفكرنا وقولنا وفعلنا بعزم ثابت، وبمعرفة كاملة.

في العالَم

مَن هو الذي يَعتبرُ العالَمَ؟ – يعتبرُه مَن يُفضِّلُ لَذّاتِ العالَمِ على الله الذي هو يَنبوعُ كلِّ خيرٍ حقيقيّ.

ما هو العالَمُ؟ – هو الباطل الذي يُورِثُ مُحبّيه حقيقةَ الخسارة الأبديّة.

أين يُوجَد العالَمُ؟ – في قلوب مُحبّي أباطيله.

بماذا يُوجَد العالَمُ؟ – بالانحراف عن الله الحقّ.

لماذا يغشُّنا العالَمُ؟ – لأنّنا نُصدِّقُ أباطيلَه، ونكذِّبُ مواعيدَ الله الصادقة.

متى قام العالَمُ ضدّ الله؟ – قام حين تحقَّقَتِ الفضيلةُ وتكذَّبَتِ الرذيلةُ.

كيف قام العالَمُ؟ – قام بأنواع كثيرة من الشرور.

في الشيطان

مَن هو الشيطان؟ – هو كوكب الصبح الذي سقطَ مِن السما إلى جَهَنَّم مُعذَّبًا فيها إلى الأبد مع جنوده.

ما هي خطيّته التي سقطَ مِن أجلها؟ – هي عصيانه إلهه لكبريايه بقوله: أصعدُ على السحاب وأكون شبيهًا بالعليّ.

أين يُوجَد الشيطان؟ – في نفوس أعدا الله.

بماذا يَخدعُ الشيطانُ الإنسانَ؟ – بالشهوات الباطلة.

لماذا يخدعنا؟ – لكي نَهلكَ ولا نرثَ مقامَه في السما.

متى يقترب الشيطان إلى الإنسان؟ – إذا رأه بَعُدَ عن الله بالخطيّة.

كيف يتشبَّه الشيطان بملك النور؟ – عندما يُرينا الخير شرًّا، والشرَّ خيرًا.

وقِسْ على هذا الترتيب السُّباعيّ استعمالَ كلِّ فضيلةٍ ورذيلة، وكلِّ زمانٍ ومكانٍ وشخص. ولك أن تضعَ لفظةَ ما موضعَ لفظةِ مَن إذا تعذَّرَ [تعذَّرَ] المعنى عليك في مثل: ما الاتّضاع، وما هو الشيطان؟ ويجوز كذلك أن تختارَ مِن هذه السَّبعِ الذي تريده، وتتركَ الباقي.

وفايدة هذه الظروف المذكورة هي أنّها تصير آلات تساعدنا في انتقالات الفكر وقت الصلاة العقليّة، وتوسِعُ علينا المعنى في الوعظ والخطاب، وهذا أعظم فايدة.

المطران جرمانوس فرحات،

"الفصل الرابع عشر: في ظروف الحدوث"، في **كتاب رسوم الكمال**، الجزء ١، مخطوط، نقلًا عن الأب فرديناند تَوْتَل، "جرمانوس فرحات العامِل في خدمة النفوس"، في مجلّة المشرق، بيروت، السنة ٣٢، الجزء ٢، نيسان–حزيران ١٩٣٤، ص ٢٦٧–٢٦٨.

###

في كيفيّة ممارسة الصلاة العقليّة

إنّ مُعَلِّمَ الصلاة العقليّة أوّلًا هو السيّد المسيح فقد علَّمناها بالقول والفعل. أمّا القول فهو كما أَمَرَنا قائلًا: "متى صَلَّيْتَ فادخلْ مخدعكَ واغلقْ بابكَ عليك وصلِّ لأبيكَ سرًّا"[١]. وأمّا الفعل فهو لمّا صلّى في البستان ليلةَ آلامه، فإنّه افتكرَ أوّلاً بمشيئة أبيه السماويّ، وعرف أنّ مشيئته تريد منه أن يموتَ عن خلاص العالم، فأطاعَ حينئذٍ أباه بقوله: "لا تكنْ مشيئتي بل مشيئتكَ"[٢]، وهذه هي أجزاء الصلاة العقليّة الثلاثة، أي الفكر والفهم والإرادة.

فافتكِرْ أوّلًا بالموضوع الذي اتّخذتَهُ وهذا هو الفكر. ثمَّ تصوَّرْهُ بفكرك شيئًا فشيئًا. وتذكَّرْ جميعَ متعلِّقاتِه بأسبابه وهذا هو الفهم، فإنْ رأَيتَهُ موافقًا الخلاصَ فاقصدْ افتعاله. وإنْ رأيْتَه مُهلِكًا فتجنَّبْهُ، وهذه هي الإرادة. ثمَّ إنّ السيّد المسيح أوحى بهذه الصلاة العقليّة: أوَّلًا إلى القدّيس أنطونيوس الكبير واقتدى به نُظراؤه حتّى انتهتْ أخيرًا بالتقاليد إلى القدّيس إغناطيوس اليسوعيّ[٣]، وإلى القدّيسة تريزيا الكرمليّة[٤]، فأَوضحا عنها حينئذٍ إيضاحًا جَلِيًّا، وتسلَّمَتْها منهما الكنيسة الجامعة. أُلِّفَتْ فيها كتبٌ كثيرةٌ فصارت حينئذٍ ضروريّةً للخلاص، ولازمةً جدًّا لكلّ ذي درجةٍ ورتبةٍ مِن الناس، حتّى قال أحد العلماء القدّيسين "إنّه لَمِنَ الممتنعِ أنْ يَخْلُصَ الإنسان خُلُوًا مِن الصلاة العقليّة لأنّ الإنسان بواسطتها يشعرُ بسماجة خطاياه، ويعرف أنّه خسرانٌ إلهَهُ فيرتدَّ عن شرِّهِ تائبًا وإلّا فكيف يمكنه أن يعرفَ ذلك

---

[١] متّى ٦/٥– ٦.

[٢] لو ٢٢/ ٢٤.

[٣] القدّيس إغناطيوس دي لويولا (١٤٩١– ١٥٥٦)، أنشأ مع رفاق له الرهبانيّة اليسوعيّة، ودوَّنَ في كُتَيِّب "الرياضات الروحيّة" خبرته الروحيّة، فلاقت صدًى بعيدًا كطريقة حياة روحيّة. راجع كتاب **الرياضات الروحيّة** للقدّيس إغناطيوس دي لويولا، نقله إلى العربيّة الأب صبحي حموي اليسوعيّ، بيروت، ١٩٨١.

[٤] القدّيسة تريزيا الكرمليّة أو الأفيليّة (١٥١٥– ١٥٨٢)، عملَتْ على إصلاح أديرة الرجال والنساء الكرمليّة. لها مؤلَّفات متعدّدة في الحياة الرهبانيّة، وفي إصلاح السيرة الروحيّة. وكتبُ **السيرة**، و**طريق الكمال**، و**المنازل**، تؤلِّف ثلاثيّة متكاملة في مؤلَّفات القدّيسة تريزيا، هدفها إصلاح النفس وقيادتها من درجة إلى درجة، وبفَضلِ اندفاع العقل ونعمة الروح القدس، إلى الغاية التي خُلقَتْ من أجلها ألا وهي تسبيح الله وتمجيده، وبذلك يتحقَّق الكمال. راجعْ، على سبيل المثال، كتاب **المنازل**، ترجمة أنطوان سعيد خاطِر، بيروت، ١٩٩١، تراث الكرمل.

بغير إدراك الفهم وذوق العقل بالتأمُّل، هذا مُحال"[١]. ينتجُ مِن ذلك أنّ مالِكَ الصلاة العقليّة هو مالِكٌ عنوانَ خلاصِه، وبالنتيجة أنّه مِنَ المُنتخَبين للسعادة الأبديّة. فالرياضة إذًا ليست إلّا الصلاة العقليّة المُندَرِجة في طيّ التأمُّلات العشرة الآتي ذكرها، فيلزمك في ممارستها خمسة أمور:

أوّلًا: أنْ تدرسَ التأمُّلَ، الذي تريد أن تُصلّيَهُ، بتفهُّمٍ، وذلك قبل الصلاة بمهلةٍ مناسِبَةٍ ليُرسَمَ معناه في عقلك.

ثانيًا: انتصِبْ أمام الله جاثيًا أو واقفًا حسبما تراه الأَوْفَقَ لك، واستحضرْهُ تعالى بإزاءِ عينيَكَ كأنّك ناظرٌ إليه وهو ناظرٌ إليك، وارسمْ إشارةَ الصليب المقدَّس ثمَّ قَبِّلِ الأرضَ، واتلُ الصلاةَ الربّانيّةَ، واغفِرْ لمن أساءَ إليك، واندمْ ندامة كاملة، ونَزِّهْ فكرَكَ وعقلَكَ عن كلّ ما يُرى وما لا يُرى، وسَمِّرْ عقلَكِ وفكرَكَ في الله وحدَهُ، واعتقِدْ أنّكَ مُخاطِبٌ اللهَ ربَّ الجنود.

ثالثًا: إعْمَلِ الاستعدادَ قبلَ التأمُّل الذي درسْتَه واستقصَيْتَه استقصاءً بليغًا، واطلبْ مِن الله مع داود النبيّ قائلًا: "اللهمَّ أَنِرْ ظلماتي". وَاتْلُ هذه الصلاة الوجيزة: "اللهمَّ قَدِّرْني بنعمتكَ أن أَصْرِف هذه الساعة في رضاكَ وخدمتِكَ"[٢] مع خلاص نفسي ونموّها في عبادتك[٣]، وهذه الصلاة تُسمَّى الاستعدادَ الأوَّل، ويَلْزَمُ تكرارها مع بدءِ كلِّ قسمٍ مِن أقسامِ التأمّلات. ثمّ إنّه لا يُطْلَبُ الخشوعُ والدموعُ وارتفاعُ العقل وقتَ التأمُّل بمقدار ما يُطْلَبُ ثباتُ العزمِ والقصدِ على تركِ الرذيلة وامتلاكِ الفضيلة. لأنّ الأَوَّل ليس هو بضروريّ كالثاني الذي هو ثمرةُ التأمُّل، وبالنتيجة ثمرةُ الحياة الأبديّة، فابحَثْ عنه لا عن غيره، فبِهِ حصل اللصُّ اليمين على الخلاص[٤]، وشاولُ لم يُفِدْهُ خشوعُه ودموعُه[٥]. وتذكَّرْ آدمَ الجدَّ الأوَّلَ من أيّ ارتفاعٍ هبطَ[٦].

رابعًا: ابتَدِئْ في أقسام التأمُّل قسمًا فقسمًا، وتأَمَّلْهُ جيّدًا ناظرًا إلى ثمرتِه كما تقدَّمْنا فقلْنا الآنَ لتجنيَها يانعةً مِن دِرَقْلِ الهديد[٧] الأخضر. وَوَجِّهْ ما تتأمَّلُه نحوَ موضوعِ رياضاتِكَ المبنيّةِ على إصلاحِ سِيرتِكَ، ولا يَكُنِ اعتناءٌ في تأَمُّلِكَ إلّا أنْ كيفَ تُقْنِعَ إرادتَكَ برَذْلِ الشرّ وطلبِ الخير لِنَيْلِ الخلاص لأنّه ضروريّ. كرّرْتُه عليكَ مرّاتٍ ولا أزالُ أُكرِّرُه. ومتى رأيْتَ اللهَ حرَّرَ إرادتَكَ نحوَ امتلاكِ ثمرة الخلاص في القِسْمِ الذي أنتَ فيه، فاثْبُتْ عندَه ولا تتجاوزْه حتّى تَمَلَّ منه.

---

[١] لم نستطِع الاهتداء إلى مرجع هذا القول.

[٢] راجِعْ **الرياضات الروحيّة** للقدّيس إغناطيوس دي لويولا، رقم ١٢.

[٣] يُحدِّد القدّيس فرنسيس السالسيّ (١٥٦٧–١٦٢٢) في كتاب **المدخل إلى العبادة**، القسم الأوَّل، أنّ العبادة الصحيحة هي فضيلة، وهي تفترض حبَّ الله، بل ليست سوى حبّ الله الصريح، وتحثُّ على حفظ القوانين والرسوم، وعلى القيام بالأعمال الصالحة بشرعة ومحبَّة (القدّيس فرنسيس السالسيّ، **المدخل إلى العبادة**، ترجمة الخوري مارون مطر، بيروت، منشورات الرابطة الكهنوتيّة، ١٩٨٥، ص ١٥–٢٧). وما تجدر الإشارة إليه هو أنّ العلّامة فرحات قرأ على الأرجح هذا الكتاب في ترجمة قام بها الأب بطرس فروماج اليسوعيّ في القرن الثامن عشر.

[٤] راجِعْ لوقا ٢٣/ ٣٩.

[٥] راجِعْ أع ٤/ ٣– ١٩.

[٦] راجِعْ تك ٣/ ١٧.

[٧] [الدِّرَقْل: ثياب مِن حرير. والهَدِيد: الرجل الطويل (المعلّم بطرس البستاني، **محيط المحيط**، **قاموس مُطَوَّل للغة العربيّة**، إعادة طبع، بيروت، مكتبة لبنان، ١٩٩٨، ص ٢٧٧، ٩٣٢). والمعنى المقصود أنّ المُتَرَوِّض إذا بلغ هذا القسم من الرياضة العقليّة، وكان قد تأمّلَ جيّدًا في أقسامها الثلاثة السابقة، مُتَّبِعًا جميع الإرشادات المثبّتة، تسنّى له أن يجنيَ ثمرةَ الخلاص ناضجةً من الثوب الحريريّ، ثوب النعمة، لِذي القامة الطويلة الذي هو الله واهب النِّعَم.]

خامسًا: لِتَكُنْ مدَّةُ التأمُّلِ ساعةً صباحًا وساعةً مساءً. مَثِّلْ ذاتَكَ أمامَ الله كأنّكَ أَفْقَرُ المحتاجين أمام أَغنى الأغنياء. وبما أنّكَ مريضٌ مُدْنَفٌ بآلام نفسِكَ وعوائدِكَ السيّئة، اطلبْ من الله لِتَسدَّ فيه فاقتَكَ، وتُطَبِّبَ به أوجاعَكَ، واجْعَلْ الصلاةَ الربَّانيّةَ وسلامَ جبرائيل الملَك آخرَ صلاتِكَ في كلّ قسم. وهذا ضروريّ ويكون ذلك للروح القدس لِيُثَبِّتَ نعمتَه إلى آخر دقيقةٍ مِن حياتِكَ، وانْهَض شاكرًا الله.

المطران جرمانوس فرحات،

"الفصل الخامس: في كيفيَّةِ ممارسةِ الصلاةِ العقليّة"، في **الرياضة الروحيّة أو الحاشية في تدبير رياضة المُتَرَوِّضِين**، حقَّقها وقدَّمَ لها الأب سليم دكّاش اليسوعيّ، طبعة ١، بيروت، دار المشرق، ٢٠٠١، ص ٥٣–٥٧. مع الإشارة إلى أنّنا أسقطْنا من النصّ جميع الحواشي المتعلِّقةِ بالفروقات بين نسخ المخطوط المُعتمَدة في التحقيق، وأبقَيْنا فقط على تلك التي وضعَها المُحقِّقُ والمُتعلِّقة بالإحالة إلى أسفار الكتاب المقدَّس، أو إلى تعاليم القدّيسين، والنبذات عن سِيَرِهم ومؤلَّفاتهم. هذا فضلًا عمّا أضفناه مِن حواشٍ وضعناها بين معكوفَين هكذا: [ ] لشرح بعض المفردات.