

الميطانيات – للأنبا مكاريوس الأسقف العام

الميطانيات (السجود)

للأنبا مكاريوس – الأسقف العام

أولاً : مقدمة عن الميطانية

Metanoia

و هي كلمة يونانية , تعنى التوبة أو تغيير النيّة و مراجعة الضمير ¹ , سواء أكان ضميرنا من نحووا الله أو من نحو الآخرين , حيث تقدّم الميطانية أمام الله على مستوى خاص بينما تقدّم للآخرين أيضاً و إنما على مستوى آخر .

و تأتي فى الإنجليزية “Change of mode of thought and feeling, repentance”
و تعنى تغيير طريقة الفكر و المشاعر (التوبة) كما تأتي أيضاً فى الصيغة “Change of mind or heart, repentance, regrets” و تعنى : تغيير العقل أو القلب (التوبة بأسف أو تأسّف) .

بينما تعنى لغوياً فى اليونانية تغيير العقل و القلب , و تحويله من الأهواء إلى الله , و تغيير فى الإرادة بإتجاه هدف جديد مغاير للهدف الأول , و تغيّر فى النفس و فى العقل الأعلى (أسمى قوة من قوة النفس) . كما تعنى فى السريانية و العبرية : الرجوع و العودة إلى الوضع الأساسى ² .

الميطانية فى شكلها و معناها الأولى , هى تعبير عن التوبة , أى شكل من أشكال التوبة و الإعتراف بالضعف و طلب الصفح , بطرح الجسد و ملامسة الجبهة للتراب , كما أنها أيضاً تعبير عن الفرح الداخلى بعمل الروح , حيث تأتي الميطانية نتيجة لإلتهاب القلب بالروح مع فرح غامر يتبعه سجود .

و ربما جاءت كلمة ميطانية من التعبير اليونانى ميتا نوس , و يعنى السّمو فوق مستوى العقل [ميتا = فوق & نوس = العقل] و بذلك تكون الميطانية هى الإرتفاع فوق العقل , الأمر الذى لا نناله إلا من خلال الإتضاع و الخضوع , حيث تتحدر النعمة من أعلى إلى أسفل !

¹ و تأتي فى القبطية [ouw]t و فى اليونانية prockunhcic و فى الإنجليزية prostration .
² التوبة فى مفهومها الآبائى و ممارستها الخفية . الأب ميشال نجم , مجلة النور , عدد 2 , 3 – ص 80 / سنة 1985 م.

" لهذا نَسْبِحُهُ و نمجِّدُه بالصَّلَاة و الصوم و السجود قدامه "
أبصالية واطس / الصوم الكبير

الباب الأول

الميطانيات و التحبير الروحي

معنى الميطانية :

فى معناها الأول تأتى الميطانية كتعبير عن التذلل و الإنسحاق و الخضوع التام و التعبير عن الندم و الرغبة فى نوال البركة و الصفح , و حين تلامس الجبة التراب تتذكر أنها من تراب الأرض جبلت , فتستجلب مراحم الله على ضعف الطبيعة البشرية , و لكن الميطانية فى أروع صورها , هى الإنسكاب عند قدمى المسيح , لتقديم كل ما يملكه الساجد من حب و عاطفة و إمتنان أمامه , لذلك فإن السجود يكون مبهجاً , تكتنفه عاطفة روحية جياشة من نحو الله , و من هنا نعرف كيف يصنع المجاهدون مئات الميطانيات عند قدمى المصلوب بفرح غامر و سرور بالغ , فالميطانية هى سجود (سقوط) مع المسيح تحت ثقل الصليب , ثم حملة و القيام به مثل سمعان القيروانى , و هى **موت** (بالتلامس مع الأرض) , و **حياة** بالقيام عن الأرض , لنتذكر الحياة الأبدية و القيامة مع المسيح القائم من بين الأموات " **فَإِنَّ سَيْرَتَنَا نَحْنُ هِيَ فِي السَّمَاوَاتِ** " (فيلبي 3 : 20) . و فى قداس القديس يرايون توجد **صلاة حنى الركبة** , يصلبها الكاهن بينما الشعب راع , و يرد فيها " اننا نحنى ركبتنا أمامك .. قوم أفكارنا .. مد إلينا يدك و انهضنا واقفين يارب .. قومنا و ساعدنا على رفع أنظارنا و لا تسمح أن نشعر بالخجل ... " ³ .

فعندما سهل الله طريق العازر الدمشقى فى إختيار زوجة لإسحق , عبّر عن شدة فرحه بأن سجد لله شكراً و إمتناناً (تك 24 : 20) و من هنا أيضاً ندرك كيف أن عمل التوبة لذيد , قال قديس " **أما أنا فإنى أحزم أمرى و أمضى إلى حيث يوجد التعب** " .

³ الديداكية / قداس القديس سيرابيون – رابطة الدراسات اللاهوتية فى الشرق الأوسط / ص 87 سنة 1975 م.

يقول مار إسحق : " كلما استنار الإنسان في الصلاة , كلما شعر بضرورة و أهمية عمل الميطانيات و يحلو له الثبات فيها , فكلما يرفع رأسه ينجذب من فرط حرارة قلبه للسجود لأنه يحس بمعونة قوية في ذلك و يزداد فرحه و تتعممه " .

كما أن الميطانية في المذبح و عند بدء الصلاة , هي السجود في الحضرة الإلهية , أو شعور بالحضور الإلهي عند الصلاة فقد سجد اللاويون بإبتهاج قدام الله عند تقديم الذبيحة في عهد حزقيا الملك (2 أخ 29 : 30) .

الميطانيات كتدبير قائم بذاته :

الميطانية هي أيضاً حركة شخصية مختصرة للعبادة و هي إعراف عملي بسيادة الله و خضوعنا له , فإن عمل الميطانيات هو تدبير قائم بذاته كطقس عبادة الله , إذا توافر مع أدائها انسحاق القلب و الشعور بالمهابة قدام الله أثناء السجود . و قد أعطيت الميطانيات في التدبير الروحي في بعض الأحيان , كتدبير صلاة بالنسبة لأولئك الذين لا يقدر على تلاوة صلوات الأجيبة أو الصلوات الأخرى , فيضربون أقداماً مضاعفة منها , مع صلوات سهمية قصيرة و في هذا يقول مار إسحق " أحب الميطانيات في الصلاة أكثر من المزامير و عندما تعطيك الصلاة يدها تعوضك عما فات من تدبيرك " ⁴ .

فإن كانت الصلاة هي مقدمة لله كذبيحة عقلية و روحية , فالصوم و الميطانيات هما مقدمة لله كذبيحة جسدية للتقديس الكامل للجسد و الروح و العقل .

و الميطانية هي الوسيلة التي نعبر بها عن طرحنا لهمومنا و متاعبنا و أثقالنا , و ذلك عند قدمي المسيح الذي قال " تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتَعَبِينَ وَالثَّقِيلِي الْأَحْمَالِ وَأَنَا أُرِيحُكُمْ . " (مت 11 : 28) .

تصاحب الساجد في بعض الأحيان مشاعر تسليم طفولي للمسيح فيقول و هو ساجد " ها أنا مثل طفل صغير لا يستطيع حراكاً , و لا يقدر على النهوض , فامسك بيدي و أقمني و

⁴ يقصد مار إسحق عمل الميطانيات عند الملل من الصلاة – نسكيات مار إسحق / ص 133.

قدنى , فقد بلغ فى الضعف عمقه , و لا قوة لى على القيام .. كما أننى لا أعرف ماذا ينبغي أن أفعل .. "

كما تصاحبه فى أحيان أخرى مشاعر القديس بيشوى (حبيب مخلصنا الصالح) الذى اشتهى كثيراً أن ينحنى ليغسل قدمى المسيح من جديد , و يقبلها بفرح ممزوج بالخشوع , فيجد الراحة و التعزية .

و ها نحن نأتى إليه حاملين آثامنا و عارناه ...

و لذلك يحسن أن نضع الميطانيات أمام أيقونة الصليب , نستمد منها قوة و رجاءاً , إذ تهينا شعوراً بأن ذلك الذى حمل آثامنا و رفع أوجاعنا , هو قادر أيضاً أن يخلصنا مما يتقل كواهلنا " لَكِنَّ أَحْزَانَنَا حَمَلَهَا وَأَوْجَاعَنَا حَمَلَهَا . " (أشعياء 53 : 4) يقول سمعان اللاهوتى الجديد , عن الضعف و التهاون " ... إسرع إلى مكانك المعتاد للعبادة و أسجد أمام الله الكلىّ الرحمة و الحنان و صلى بقلب متأوه منسحق و بدموع غزيرة , توسل إلى الله أن يرفع عنك **الحمل الذى يتقل كاهلك** من ضعف و يأس و أفكار شريرة فإذا ظلت تفرع بإنسحاق دون توقف أبواب رحمة الله , يحررك منه فى الحال فتصير كالبار " ⁵ .

و يضيف مار اسحق بأن الميطانيات تصلح كعلاج لأنها وسيلة روحية ناجحة فى وقت القتال مع قوات الظلمة , قائلاً : " إذا كان وقت قتال و ظلام , و لو كنا فى طياشة نثبت فى الصلاة و ضرب الميطانيات على الأرض " , كما أنه من قوانين الوحدة التى تحفظ السكون قانون عمل الميطانيات طبقاً للتدبير الروحى .

كما تأتى الميطانيات كرجبة فى معرفة قصد الله بالخضوع حتى نفهم مشيئته , و بالإتضاع حتى نقابل الموهبة السماوية , و تحل النعم من سمائه , يقول القديس امبروسيو : " نحن نحنى ركبنا لأن الركب المنحنية أكثر من جميع حركات الجسد الأخرى , تهيبى للإنسان السماح من الله و زوال نقمته و قبول نعمته " ⁶ .

⁵ الفيلوكاليا ترجمة الأستاذ ميخائيل توفيق سنة 1973 / ص 123 .

⁶ حياة الصلاة للأب متى المسكين نقلاً عن (Hixion Lib. VI, CIX, N76) .

و يقول مار إسحق " إن السهر الدائم مع القراءة و الميطانيات المتوالية , لا تؤخر عطاء هذه الخيرات للممجدين , و الذى يجد المواهب إنما يجدها بهذه الأمور و الذين يرغبون فيها عليهم أن يصيروا فى السكينة و فى العمل فيها " ⁷ .

و من هنا أيضاً فقد أخذت الميطانية مكاناً و أهمية فى حياة التلمذة بين الآباء النساك فمارسها حديثى الرهبان علامة خضوع للأب الكبير و رغبة فى التلمذة عليه , فهوذا القديس بولس البسيط يصنع ميطانية قدام الب أنطونيوس الكبير متوسلاً إليه أن يقبله تلميذاً له يستظل بإرشاده و صلاته ⁸ . و كذلك القديسان مكسيموس و دوماديوس عند لقائهما الأول مع القديس مكاربيوس , و أيضاً عند إنصرافه من مغارتهما ⁹ . و فى سيرة القديس مكاربيوس الإسكندرى , جاء إليه أخ و سجد له قائلاً : " يا أبتاه أسألك أن أكون تحت ظلك " ¹⁰ . ليس ذلك فحسب وإنما مارسها كبار الآباء أيضاً أمام من يصغرونهم سناً و خبرة نسكية , عندما وجدوا ما يفيدهم و يعينهم فى خلاص نفوسهم لدى هؤلاء الصغار ¹¹ .

كما تعنى الميطانية أيضاً الإبتهاال إلى الله , عندما يصحبها رفع اليدين إلى أعلى مع الشخوص بالعينين نحو السماء , فعند تدشين سليمان الملك لهيكل الله , جثا على ركبتيه و بسط يديه نحو السماء (2 أخ 6 : 13) و يشير معلمنا بولس الرسول إلى الإبتهاال فى الصلاة فى (أفسس 3 : 14 , 16) و جثا هو نفسه على ركبتيه مبتهالاً (أع 20 : 36) يقول مار إسحق " ... و هناك من يسهر فى توسل المزامير طوال الليل و من يعمل ميطانات و صلوات خشوعية مع أنحناءات إلى الأرض " ¹² .

السجود بالروح و الحق :

⁷ نسكيات مار إسحق / ص 48.

⁸ بستان الرهبان / ص 22.

⁹ بستان الرهبان / ص 41 , 43.

¹⁰ بستان الرهبان / ص 347.

¹¹ راجع قصة الشيخ الذى خلصه تلميذه بحكمته من الحقد و الكراهية / بستان الرهبان ص 411 .

¹² نسكيات مار إسحق / ص 111.

يقول مار اسحق " لا تظن أن السجود أمام الله هو أمر هين , فإنه لا شىء من الأعمال الصالحة يوازى المواظبة على اتمام خدمة الصلاة بضرب الميطانيات " , ثم يستطرد قائلاً " اغضب نفسك للسجود أمام الله لأنه – أى السجود – محرّك لروح الصلاة " .

و فى حيرة المرأة السامرية و هى تتحدث مع السيد المسيح عن السجود الحقيقى و موضعه الشرعى , يلفت الرب نظرها إلى نوع جديد من السجود و هو السجود بالروح و الحق , فالله روح .. و العبادة يجب أن تكون بالروح و الجسد معاً , و أنه يجب عليها أن تنتقل من العبادة الشكلية (القبلية و الطائفية) إلى إيمان عميق و شعور دفين بالحضرة الإلهية , فالله يفرح بذلك فهذا هو النوع الذى يريده من السجود " لَأَنَّ الْآبَ طَالِبٌ مِثْلَ هَؤُلَاءِ السَّاجِدِينَ لَهُ. " (يوحنا 4 : 23) .

يقول مار اسحق **13** : " عندما يحرك الله قلبك و يجعله خاشعاً من الداخل , إكف على عمل الميطانيات المتواصلة و السجود و لا تدعه (أى القلب) يهتم بشىء من الأمور التى تأمرك بها الشياطين , فلا شىء فى الجهادات النسكية أعظم و أشد تعباً من أن يرمى الإنسان بنفسه أمام صليب المسيح , الأمر الذى تحسده عليه الشياطين , و أن يتفرغ ليل و نهار كالمقيد اليدين إلى الورااء .. عندئذ يشرق فىك النور من الداخل و يسطع برك سريعاً و تصبح مثل فردوس مزهر و كنبع ماء لا ينضب " .

الباب الثانى

الميطانيات كتدبير سلوكى

و تمارس الميطانية أيضاً للإستعفاف , و إطفاء لهيب الغضب و امتصاص شحنة الكبرياء و تهدئة المشاعر المضطربة , على أن تقدم الميطانية بصدق و عن قلب منسحق , فقد إستطاعت أبيجايل تهدئة ثورة داود بسجودها أمامه , و بذلك هدأ سفك الدماء و انتقام يده لنفسه (1 صم 25) و قد أعجب داود بحكمتها و لم ينظر إلى تواضعها بإعتباره ضعفاً و لم يحتقر ذبيحة انسحاقها , و كذلك فعل يعقوب إذ سجد نحو الأرض سبع مرات أمام أخيه فاسترضى وجهه و انتهت العداوة التي كانت قد أستحكمت بينهما (تك 33) .

يقول مار اسحق " لا يوجد بين الفضائل التي يصنعها الناس , محبوب عند الله , و مكرّم في أعين الملائكة , و مقهر للشياطين , و مرعب لقوات الظلمة , و واهب للمعرفة و مُجلب للرحمة و معطى للإتضاع و مُفرح للعقل , أكثر من السجود على الدوام قدام الله . " و عندما نضع الميطانية أمام الآخر يتغيّر فكرنا من نحوه , و نغيّر فكره من نحونا , و نبذّ الخيالات من جهته و نطرد الأفكار المزعجة عنه , يقول القديس بطرس الدمشقي " إن الخصام هو غريب على طريق الحياة المسيحية , كما قال القديس بولس الرسول " وَلَكِنْ إِنْ كَانَ أَحَدٌ يُظْهِرُ أَنَّهُ يُحِبُّ الْخِصَامَ فَلَيْسَ لَنَا نَحْنُ عَادَةً مِثْلُ هَذِهِ وَلَا لِكِنَائِسِ اللَّهِ . " (1 كو 11 : 16) و بهذه الطريقة يعرف كل منا أنه عندما نتخاصم نكون خارج الكنيسة و غرباء عن الله , و بذلك تحتاج إلى ذلك العمل العجيب للتوبة , و لكنه إذا لم تكن التوبة كاملة و ماتزال هناك بقية من عدم التوبة فإنه و لا ألف ميطانية يمكن أن تفيد " 14 .

و في تراث الآباء نقرأ عن ذلك الأخ الطيّب الحكيم الذي هزم شيطان الغضب , عندما صنع ميطانية لأخيه الذي تضجّر منه بسبب غلطة بسيطة و توسل إليه ألا يتضايق , يقول بلاديوس : " إن الله عذب ذلك الشيطان – الذي تسبب في الأزمة – حتى الصباح " 15 .

فإذا ضربت الميطانية بطريقة روتينية فإن الآخر لا يتقبلها , يقول القديس مكاريوس الكبير " إن كل منا فيه (سر داخلي) يتيح له معرفة إن كان الآخر صادقاً فيما يقول و فيما يسلك أم لا ! " , لقد سجد الجنود الرومان أمام يسوع في دار الولاية , و لكن سخريةً و

إحتقاراً (متى 27 : 29) و هكذا لا تكفى مجرد الميطانية , على سبيل (إنهاء موقف) دون شعور صادق بالحب و الوداعة . و قد تكون للفت الإنتباه أو لإستجلاب المديح . و لذا فإن الموقف الداخلى أهم من الشكل الخارجى .

يقول القديس بطرس الدمشقى عن القديس باسيليوس الكبير , أنه فيما يتعلق بالتعبير عن التوبة لله أو الإعتذار للآخرين فإن العدد لن يفيد كثيراً بقدر الصدق فى الإعتذار , لأن ألف ميطانية يصنعها الشخص أمام الآخر أو أمام الله , دون قلب منسحق يشعر بخطيئته , لن تفيد بقدر ميطانية واحدة بقلب تائب , مع القول إغفر لى يا أبى (أو يا أختى) فإنه بهذه الطريقة سوف يصفح , إن الميطانية الواحدة سوف تستأصل الخصام¹⁶ . و من هنا فإن الميطانية تثمر بقدر ما تحويه من **حب** لله و للآخرين .

علامة ترحيب و خضوع و استعطاف :

و فى التدبير الرهبانى , شاعت الميطانية (إلى جانب ما سبق) لتعبر عن أدب رهبانى سليم , ففى ذات مرة تقدّم بعض من الإكليروس , إلى القديس تادرس الأسقيطى لكى يقبل نعمة الكهنوت , فلما رفض بسبب شعوره بعدم الإستحقاق , صنعوا له **ميطانية** متوسلين إليه أن يقبل فقط أن يمسك الكأس فى الكنيسة (من حق الذاكون أن يمسك الكأس و يناول دم المسيح للمتاولين فى حالة عدم وجود كاهن آخر) و لكنه اعتذر بنفس اللطف الذى طلبوا به إليه¹⁷ .

كما يقابل بها الآباء بعضهم البعض فى وقار و خشوع , يتضع بها الواحد مقابل الآخر , يعبر بها عن خضوعه و محبته , يقول مار إسحق " **إتضع أمام كل الناس فترتفع فوق رؤساء هذا الدهر , بادر الجميع بالتحية و السجود تُكرم أكثر ممن يحملون هدايا من الذهب الخالص** " ¹⁸ .

¹⁶ نسكيات مار إسحق / ص 38

¹⁷ بستان الرهبان / ص 104 .

¹⁸ نسكيات مار إسحق / ص 38.

هكذا عادت عادة الآباء عند زيارتهم لبعضهم البعض , أن يبدأوا بالميطانية , يعقبا فترة صمت تصل إلى الساعة ! و ذلك قبل الشروع فى الحديث عن عظام الله معهم و هو تقليد له جذوره الكتابية , أى استهلال اللقاء بالسجود , فقط سجد لوط للملاكين عند إستقبالهما (تك 19 : 1) و كذلك عند لقاء بيوناثان كانت هناك الميطانيات و الدموع و العاطفة الصادقة (1 صم 20 : 41) .

فى التراث النسكى كانت العادة عند لقاء التلميذ بمعلمه أو الراهب برئيس الدير , أن يصنع الميطانية و لا يقوم ما لم يُقمه الأب , بأن ينحنى واضعاً يديه تحت كتفى الساجد ليرفعه بلطف , و نقرأ فى كتاب الدرجى أن القديس مينا (مينا) عندما سجد أمام رئيس الدير تركه الأب مدةً طويلة قبل أن يقيمه , و يوبخه على محبته للظهور !
و لما سأل الآباء ذلك المغبوط فيما بعد عن فكره قال : أنه تلى سفر المزامير كلّه بينما هو ساجد على الأرض ! .

بهذا فإن الميطانية ليست حركة جسدية فحسب , و لكنها حركة قلب منسحق و ضمير تائب يقدم نفسه ذبيحة حية لله , إمّا فى هيكله المقدس أو لصورة الله فى الآخرين , فهى تبدأ فى الداخل " لِمَاذَا أَنْتِ مُنْحَنِيَةٌ يَا نَفْسِي " (مزمور 42 : 5) .

الباب الثالث

الميطانيات و الصحة الجسدية

كذلك فإن الميطانيات مفيدة أيضاً للجسد , على أننا لا نمارسها كرياضة جسدية , و مع ذلك فهى مفيدة لاسيّما فى الصباح حيث يحتاج الجسم أيضاً إلى نشاط و تحريك لدورته الدموية , و جعله مستعداً لمزاولة نشاطه اليومي بشكل أفضل .

و اليوم يقول أخصائيو العلاج الطبيعي أن الميطانيات التي يصنعها الرهبان و بعض من الذين فى العالم , تقدم فائدة جسدية كبيرة للجسم , إذ تجعله فى حالة لياقة بدنية مستمرة و تخلصه من الترهل و تجنبه الكثير من أمراض العمود الفقرى , إذا مورست بطريقة سليمة. و إذا كانت الأجساد اليوم ليست قوية كما كانت فى الأزمنة السابقة بحيث لا تقدر على ضرب الميطانيات كما كان يفعل آباؤنا و كانت لا تتأثر بذلك – بل نعرف أن بعضهم عاش إلى ما يتجاوز المائة سنة – فإن عدداً مناسباً منها الآن سيكون له الأثر الصحى الإيجابى كثيراً .

نظرة تشريحية للظهر :

يتكون ظهر الإنسان من العمود الفقرى و بداخله الحبل الشوكى , و يتكون العمود الفقرى من 33 فقرة , و تعمل هذه الفقرات كدعامة للجسم , فينتقل الوزن عن طريقها إلى الرجلين كما تعمل على امتصاص الصدمات حين يقفز الإنسان مثلاً .

و تتكون الفقرة من جسم رئيسى و ثلاثة نتوءات شوكية , و تتراص أجسام الفقرات بعضها فوق بعض , يفصل بينها حاجز عبارة عن قرص غضروفى , فيما يعرف بالغضروف Disk و هذا التركيب مدعم من الخارج بأربطة و عضلات . و تتغذى هذه الأجزاء جميعها عن طريق الدم , فيما عدا القرص الغضروفى و الذى يقل تدفق الدم إليه بعد سن العاشرة . و قد يتعرض هذا القرص للتآكل المبكر , لاسيما بالنسبة لأولئك الذين يحيون حياة ساكنة , لا يمارس فيها أى نوع من التمرينات أو الرياضة , و كذلك فى المقابل أولئك الذين يؤتون حركات جسدية خاطئة .

ميكانيكية الإحناء :

توجد آليتان تحدثان عند الإحناء .

الأولى : و تسمى Pelvic lumber rhythm (ريثم الحوض القطنى)

و تحدث عندما ينحنى الجزع للأمام فى محاولة للمس الأرض , ففتحنى الفقرات القطنية - فى أسفل العمود الفقرى - للأمام حوالى 45 ° , و تتببع بلف تلقائى لعظام الحوض .

الثانية : و تسمى Reverse Pelvic lumber rhythm و هى عكس الآلية الأولى , و تحدث عندما يحاول الشخص العودة إلى وقفته الطبيعية منتصباً , حيث تعود الفقرات القطنية للإنفراد مصحوبة بلف عكسى فى عظام الحوض . فى كلتا الآليتين يكون هناك عمل مستمر لعضلات الظهر و الرجل الخلفية (الجزء العلوى) و هكذا نلاحظ وجود عملية آلية طبيعية للإنحناء , فإذا ما حدث أى خلل أو اضطراب فى احدى هاتين الآليتين عند ذلك ستبدأ متاعب الظهر فى الظهور .

و هاتان الآليتين يتمان من خلال وضعين :

1. الركبة مفرودة تماماً :

و ذلك عندما ينحنى الإنسان للأمام , حيث يؤدى وزن الجزء العلوى إلى حركة انحنائية على الأقراص الغضروفية , منتجة زيادة فى التحميل على النتوءات الشوكية للفقرات القطنية , مما يؤدى إلى ألم فى أسفل الظهر .

الركبة منتشية تماماً :

يلاحظ أن المصلى عندما يبدأ الصلاة بعمل ميطانية , فهو يثنى قدميه أولاً فى اتجاه رجليه و ذلك نتيجة لوزن الجسم (دون تدخله) . و فى نفس الوقت يثنى ركبتيه تماماً حيث يصاحب ذلك " ريثم الحوض القطنى " كما سبق , حتى تلمس جبهته الأرض , و يستخدم الساجد يديه فى الوصول إلى الأرض , و التى تعمل كرافعة فى النزول و القيام عن الأرض .

آلية الركبة المنتشية :

عندما يقوم المصلى بثنى ركبتيه , فهو يقوم بشد جميع عضلات الساق و الظهر , بجانب أنه يحرك فقرات ظهره و مفاصله بين الفقرات . و يساعد ذلك فى تحاشى حدوث مضاعفات مبكرة فى الركبة , مثل (التهابات المفاصل) و آلام الظهر , و لذا فهى تقى (أى الميطانيات) من مثل هذه المتاعب . و من هنا فإن الإعتقاد السائد بين البعض بأن الميطانيات تسبب آلام الظهر و الركبة هو اعتقاد خاطيء , ذلك متى تمت الميطانية بطريقة صحيحة كما أشرنا .

بالإضافة إلى هذا تعمل الميطانية على تقوية عضلات الظهر و ذلك بطريقتين :

1. Eccentric Contraction و ذلك أثناء النزول للسجود ببطء (فى اتجاه الجاذبية) فتنقبض العضلات – متحركة فى الحركة – بعيداً عن مركزها .
2. Concentric Contraction و هى الإنقباض العادى أثناء الصعود من وضع الجلوس إلى الوضع العادى .

و تبذل العضلات دوراً محدوداً فى السجود يساعدها فى ذلك الجاذبية أثناء النزول . و تلعب الميطانية كذلك دوراً هاماً فى ليونة المفاصل حيث تحافظ على مدى حركتها (Range of motion) بل و تزيده فى بعض الأحيان , كما تساعد أيضاً على تقوية و إطالة (Stretch) بعض العضلات – إذا كانت قصيرة – و خاصة عضلات الظهر و عضلات السمانة Calf muscle .

هذا بالإضافة إلى ما تلعبه فى تحسين الدورة الدموية لمختلف أجزاء الجسم و تحسين

التنفس و زيادة الـ Vital Capacity .

و أثناء السجود يزيد الضغط داخل البطن intraabdominal pressure مما يزيد الضغط بالتالى داخل الصدر interthoracic pressure فيساعد على الزفير expiration و على العكس أثناء الصعود من الميطانية فهى تساعد على الشهيق inspiration .

الباب الرابع

أنواع الميطانيات و ممارستها

الميطانية ليست مجرد إحناء أو ركوع أو إنطراح و لكنها حركة من أعلى إلى أسفل تعقبها حركة مضادة : من أسفل إلى أعلى , فعندما يحنى الساجد ركبته فإنه يشعر فى داخله أنه بالخطية تدلّ و انحدر من أعلى , و يكرّر ذلك بحسب العدد الذى ينصحه به أبوه الروحى , و من هنا تمثل الميطانية حركة الحياة .. حركة الجهاد المستمر بالتهاون تسقط و بالثقة فى المسيح نقوم و نستقيم ... إلخ .

يقول القديس ثيولبتس مطران فيلادلفيا " لا تهمل السجود , فالميطانية تعبر عن النفس التى سقطت فى الخطيئة , و تعترف بخطيئتها . و أما القيام من السجود فهو يعبر عن التوبة و الوعد بإتباع طريق الفضيلة , إجعل كل سجدة مصحوبة بتوسل عقلى للمسيح بالوقوع أمام الرب بالروح و الجسد , و بذلك تحصل على نعمة الرب روحاً و جسداً " ¹⁹ . و ربما لا يفكر بهذا , عندما يسجد المجاهد , و إنما يكتفى بالصلاة السهمية , مثل صلاة يسوع (يا ربي يسوع المسيح ارحمنى أنا الخاطيء) و للميطانية ثلاثة أشكال :

1. التظامن بالرأس : أو مجرد احناء الرأس بينما الجسم يكون منتصباً , مع ضم اليدين إلى الصدر , إمّا فى شكل الصليب أو ضمّهما متسويين إحداهما على الأخرى و وضعهما معاً على الصدر , و هو ما يحدث فى القداس الإلهى عدة مرات , عندما ينادى الشماس على الشعب **إحنوا رؤوسكم للرب** , و ذلك عدة مرات سواء عند قراءة التحاليل فى نهاية رفع البخور , أو عندما يخضعون برؤوسهم عند تحليل الخدام , حيث تتخذ الكنيسة هنا موقف العشار المطاطيء رأسه بسبب الخجل من خطاياها , ليصرخ بعدها " واحد هو الأب القدوس ... " . و كذلك نظام برؤوسنا أثناء صلواتنا فى المخدع , و مراعاة الإستمرار على هذا النحو أثناء صلوات ليتورجيات الكنيسة و المحافل المقدسة عموماً , بل أنه على سبيل التآدب يفضل ذلك و نحن بحضرة من يكبرنا , لا سيّما الآباء الروحيين و المرشدين .

2. الركوع : و تنتشر هذه الطريقة أكثر بين رهبان الغرب حيث يطلق عليه Semi-prostration أى نصف ميطانية أو ميطانية جزئية و فيها يركع المصلى على

¹⁹ Philokalia V.4 P.185

ركبتيه , بينما ترتفع يده لأعلى في شكل الإبتهاال , مثلما جثا السيد المسيح على ركبتيه و صلى للآب (لو 22 : 41) و كما جثا له الشاب طالباً أن يعرف طريق الملكوت (مر 10 : 17) .

و قد بدأ الرسل في ممارسة هذا النوع أيضاً من السجود , فقد جثا إسطفانوس على ركبتيه مبتهلاً إلى الله ألا يقيم لقاتليه خطيئتهم (أعمال 7 : 60) و في العهد القديم جثا دانيال النبي على ركبتيه في قلايته متجهاً بنظره إلى أورشليم من خلال الكوة , و يبدو أن هذه كانت عادته كل يوم (دانيال 6 : 10) بعد ذلك يبدأ الراكع في الإنحناء حتى تلامس جبهته الأرض ثم يعود ليستقر على وضع الركوع , و يكرر ذلك كثيراً , و قد يستمر على وضع الركوع مبتهلاً مثل سليمان الحكيم في طقس تدشين الهيكل (1 مل 8 : 54) .

3. السجود (الميطانية الكاملة Full Prostration) :

و في اليونانية (Proc) و هي السجود الكامل , حيث تلامس الجبهة الأرض , و تمارس الكنيسة هذا النوع من السجود الكامل عدة مرات في القداس الإلهي , فعند حلول الروح القدس على الأسرار في لحظات مهيبية يسجد الشعب , حين يصلى الكاهن قائلاً " ليحلّ روحك القدوس علينا و على هذه القرابين .. " و كذلك عندما يرفع الكاهن الجسد المقدس و يصرخ قائلاً " الجسد المقدس و الدم .. " فيجيب الشعب و هو ساجد قائلاً " نسجد لجسدك المقدس و لدمك الكريم ... يا رب ارحم " ثم في نهاية القداس عند الإعراف الأخير و الذي يلخص إيمان الكنيسة في مسيحها المتجسد و المخلص " .

و يفضل أن يركع المصلى إلى أسفل أولاً و من ثمّ ينحني إلى الأمام , و القيام مرة أخرى على نفس النحو , حتى لا تؤثر كثرة الميطانيات على صحّة الساجد , لا سيّما عموده الفقري (كما هو موضح بالشكل) , مع ملاحظة أن تكون هناك وقفة قصيرة بين الميطانية و الأخرى , حتى لا تتلاحق الأنفاس و ينهك الجسد سريعاً , و إنما تصنع الميطانيات برشاقة و تناسق و إتران , مع فرد الجسد مستقيماً تماماً عند الوقوف .

يلاحظ أيضاً عند السجود أن تضم قبضة اليد بحيث يؤلّف إصبع الإبهام مع الثلث السفلى من إصبع السبابة : شكل الصليب , ففي ذلك يكمن الإستعداد و الإرادة و القوة , و العبادة

بنشاط كما أن غضائهم اليد بهذه الطريقة لا ترهق . ذلك بالمقارنة مع الطريقة الخاطئة في السجود بفرد الأصابع ²⁰ و بهذا فإن وضع الجسد على هذا النحو , يجعله أكثر إتراناً و تتاسقاً أثناء الميطانيات (أنظر الشكل) .

و إذا لاحظ المصلى أن أصابع اليد قد بدأ يظهر فيها (التيبس) عند نهاية العفلات في ظهر اليد , بصورة ملحوظة , يمكنه عندئذ التركيز في السجود على بطن اليد مع الإحتفاظ بوضع اليد على النحو المذكور .

و لكن هناك شكل جديد من الميطانيات , أخذ في الإنتشار في الآونة الأخيرة , و هو مؤسف و لا موضع له , لا في الكتاب المقدس , و لا في تراث الآباء , و هو مجرد الإنحناء لتلامس أطراف الأصابع التمنى الأرض , أمام الهيكل أو أجساد القديسين أو الآباء الأساقفة , و يعلل البعض ذلك بضيق الوقت و زيادة الأعداد الراجعة في نوال بركة الآباء الأساقفة أو الإضطرار إلى عمل ذلك في الطرق مما لا يتناسب معه عمل الميطانية الكاملة.

و من هنا يمكن أن يكون وضع الميطانية الكاملة و طقسياً بالنسبة للآباء الساقفة هو داخل الكنيسة , بينما يكتفى خارج الكنيسة بالإنحناء بشكل لائق , و لكن يجب ألا يكون ذلك – أى مجرد الإنحناء – هو شكل الميطانية في المخدع .

و شكل آخر من السجود يمارسه الإنسان عندما تكون نفسه مرة للغاية , كمن لم تعد له قوة على الوقوف أو الطلب أو الإبتهال , و في هذا تعبير عن عظم شوقه أو إنكسار قلبه , فهوذا السيد المسيح في معاناته النفسية قبل الصلب " نَفْسِي حَزِينَةٌ جِدًّا حَتَّى الْمَوْتِ " يختر على وجهه إلى الأرض (مرقس 14 : 35) و إيليا النبي يعبر عن أقصى أشكال المرارة النفسية بأن يختر على الأرض جاعلاً وجهه بين ركبتيه (1 مل 18 : 42) و الرجل الأبرص و الذى ضاقت به الدنيا و نبذ من الكل , حالما يرى يسوع ينطرح على وجهه إلى الأرض أمامه (لو 5 : 12) , إنها محاولة لإستدرار مراحم الله و غفرانه , و دوماً تتجح و تثمر لأن الله يُغلب من دموعنا و اتضاعنا " حَوْلِي عَنِّي عَيْنَيْكَ فَإِنَّهُمَا قَدْ غَلَبَتَانِي . "

²⁰ هناك تقليد طريف يفيد بأن الشيطان عندما سقط وقع مفرد يدين ! . و لعل هناك علاقة بين هذه الفكرة و صورة الملاك ميخائيل و هو يطأ الشيطان بقدمه بينما الأخير ساقطاً فارداً يديه .

(نش 6 : 5) , يقول القديس أغسطينوس " الذى يصلّى ينبغى أن يقدم من أعضاء جسده ما يتناسب مع التوسّل فعليه أن يركع ثم .. إما أن يبسط يديه إلى أعلى أو نطرح على الأرض " ²¹ .

أنواع أخرى من الميطانيات :

تصنع الميطانيات أيضاً أمام أجساد القديسين فى أى وقت من النهار , حيث فيها التكريم لأصفياء الله فقد وُجد السجود بدافع التكريم فى الكتاب المقدس مثل سجود الناس أمام الملوك بإعتبارهم مسحاء الله , فعندما تقابل يعقوب مع عيسو بعد أن سجد له سبع مرات قال " رَأَيْتُ وَجْهَكَ كَمَا يَرَى وَجْهَ اللَّهِ " (تك 33 : 10) و كذلك سجد داود أمام شاول .. إلخ .
و عندما نسجد عند جسد الأنبا موسى نقول السلام للقديس الأنبا موسى صفى الله أو مختار الله و كذلك أمام جسد القديس يحنس كما .. إلخ ²² و فى القداس الإلهى يخرج الكاهن بالبخور من الهيكل و يقف أمام الهيكل و وجهه إلى الشرق ثم يقول : **نسجد** لك أيها المسيح مع أبيك الصالح و الروح القدس لأنك أتيت و خلصتنا ثم ينحنى و يقول أما أنا فبكثر رحمتك أدخل بيتك و **أسجد** قدام هيكل قدسك بمخافتك ثم ينحنى و يقول : أمام الملائكة أرتل لك و **أسجد** قدام هيكل قدسك بمخافتك ثم ينحنى و يدور جهة بحرى و يقول السلام لك يا ممتلئة نعمة الرب معك .. السلام لسادتي الرسل . السلام ليوحنا و هو **ينحنى** كل مرة أيضاً .

كما نسجد أمام الآباء البطاركة و الأساقفة للتبجيل و الإحترام على النحو السابق , بإعتبار أن الأسقف هو ممثل للسيد المسيح , و لذلك فإننا نحتفل بأجساد القديسين و نستقبلهم و كذلك الآباء الأساقفة , بألحان هى موجهة فى الأصل إلى السيد المسيح نفسه , مثل لحن إيورو (يا ملك السلام) و لحن إك إزماروت ... (مبارك أنت) و إفلوجيمينوس (المبارك) و هى ألحان تخص الله وحده .

²¹ حياة الصلاة / ص 207 نقلاً عن Decrum pre Martius

²² ينسب الله نفسه إلى إبراهيم فيقول فى العليقة (أنا إله إبراهيم و إسحق و يعقوب) و بالتالى و لو حسب هذا السجود كعبادة فنحن نسجد لإله أنبا موسى ... إلخ .

و يمكن السجود أمام الآخرين ممن نشعر أننا أسأنا إليهم , و هو الأمر الذى يرد كثيراً فى قصص الآباء , حيث ننسحق أمام الآخر و نطلب الصفح , تماماً مثلما نسجد أمام الله لطلب الغفران فنقرأ كثيراً فى الكتب النسكية نصائح الآباء المدبرين لأولادهم (إصنع ميطانية للأخ ... أطلب الصفح ..) و مازال هذا التعبير مستمراً حتى اليوم . حيث يطلب من المخطيء أن يقدم (توبة) ميطانية أمام الذى أخطأ إليه , و أما إن كانت الإساءة تخص المجمع فقد كان – و مازال – يطلب من المخطيء أن يقف عند باب الكنيسة ليصنع ميطانية , أمام الآخرين ممن يدخلون أو يخرجون طالباً الصفح و الصلاة عنه , بدموع و مسكنة . و الغرض من ذلك هو مساعدته فى الشعور كم هو مخجل ما صدر عنه , و إن كان ذلك مؤلماً هنا أمام الناس فكم يكون الخجل هناك , و قد إعتاد الآباء إستخدام مثل هذا " التدبير الشفائى " على وجه خاص فيما يتعلق بخطايا الكبرياء .

و يستخدم كثير من المدبرين هذا التدبير أيضاً بخصوص الوقوع فى بعض الخطايا الصعبة إذ يربطون بين الحروب النجسة مثلاً و الكبرياء , فينصحون الخاطيء بعمل عدد من الميطانيات لعدة أيام يصحبها أصوام و صلوات , علّ بإتضاع الجسد تتضع الروح و تخفّ الحرب , فعندما أرسل القديس دانيال الإسقيطى أحد الأخوة الذين حوربوا بالزنا إلى مكان يختلى و يصلى فيه , قال الأخ " **إني كنت مداوماً على الإنسحاق و الصلاة إلى الله و عمل الميطانيات** " و قد شفى من تلك الحروب ²³ .

و لكن على المدبرين الإنتباه إلى أنه قد يتحول تدبير الميطانيات إلى عقوبة بالنسبة للبعض, مما يؤدى إلى عواقب وخيمة , فتضيع حلاوتها و تصبح عبئاً يسعى فى التخلص منه .

الباب الخامس

محدثها و أوقاتها ممارستها

إن عمل الميطانيات على النحو الذى شرحناه (فى السجود الكامل) يفسر لنا كيف كان الآباء يصنعون مئات الميطانيات بل آلافاً فى بعض الأحيان , فى اليوم الواحد , دون إرهاق شديد للجسد أو إساءة إليه , فهو وزنة يجب علينا المحافظة عليها .

إن السجود المتواتر يصاحب الصلاة و السهر و يرتبط به جداً فى التدبير الروحى , و لهذا نلاحظ أن تسبحة نصف الليل مقسّمة إلى ثلاث خدمات , يقول مار إسحق " علينا بالصوم و المطالعة و السهر بهدوء طوال الليل , و ذلك حسب قدرة كل واحد , كثرة الميطانيات التى يفترض عملها خلال ساعات النهار كما فى الليل , علينا أن نعمل ثلاثين ميطانية كل مرة على الأقل ثم نسجد للصليب الكريم و نستريح , و من يريد أن يضيف إلى هذا القانون فليعمل قدر استطاعته و حسب تدبير أبيه الروحى , فهناك من يقضون ثلاث ساعات فى ترديد صلاة واحدة و هم منبطحون على وجوههم على الأرض , لكى يحافظوا على هدوء ذهنهم دون ضغط أو تشتت , فالصلاة و الميطانيات يظهران غزارة غنى الصلاح و غنى النعمة التى تمنح لكل إنسان حسب درجة إستحقاقه " ²⁴ .

و يقول مار اسحق عن المتقدمين فى الجهاد " إنه يُنصح بصنع الميطانيات على الدوام , و يحلو له الثبات فيه حتى و ان استمر فيه ثلاثة أيام جاثياً على الأرض فى الصلاة , فإنه لا يشعر بتعب بسبب الحلاوة و اللذة التى يشعر بها " (مقاله فى ترتيب السكون) .

و نقرأ عن القديس خريستوفورس أن راهباً صنع له ميطانية متوسلاً إليه أن يحكى له بعض خبراته , فروى له القديس كيف أنه كان يزور مغارة القديس ثيودوسيوس و كان لها ثمانية عشر درجة , فكان يضرب على كل درجة مائة ميطانية , فإذا وصل إلى أسفل المغارة صنع ميطانيات كثيرة (بالطبع عدة مئات) , و قد استمر على ذلك مدة عشرين سنة مع جهاد و نسك شديد ²⁵ .

ثمّ نقرأ عن الراهبة الهبيلة فى دير أرميوس (القديسة أناسيمون) كيف قامت بعد نوم بقية الأمهات فى الدير لتصنع ميطانيات كثيرة مع دموع و انسحاق (.. فلم تمض هجعة من

²⁴ نسكيات مار إسحق / ص 50.

²⁵ بستان الرهبان / ص 234 . يظن بعض الآباء الآن أن عدد الميطانيات المذكور مبالغ فيه بعض الشيء .

الليل حتى قامت و رفعت يديها نحو السماء و فتحت فاهها و باركت الله صنعت ميطانيات كثيرة و كانت دموعها تجرى مثل ينبوع ...) 26 .

يقول القديس يوحنا سابا , المعروف بالشيخ الروحاني " محبة دوام السجود أمام الله في الصلاة دلالة على موت النفس عن العالم و ادراكها لسر الحياة الجديدة " .

و في أديرة الرهبان و الراهبات في مصر حالياً , من الآباء و الأمهات من يصنع مئات الميطانيات في اليوم الواحد ؛ و منهم من تجاوز الستين من عمره , و منهم من يعاني من بعض الأمراض (كالقلب و السكر) تلك التي يمكن أن تعفيه من عمل الميطانيات . واحد من هؤلاء كان يصنع ما يتجاوز في عدده المئة ميطانية في الصباح الباكر و كنا نسمعه , و إذا كان أحد يطرق بابه في أثناء ذلك , كان يخرج بشوشاً غير عابث أو مرهق , و آخر تتيح منذ سنوات قلائل , كان يصنع من ثلثمائة إلى خمسمائة ميطانية عند شروق الشمس من كل صباح , و في صباح يوم من الأيام طرقت باب شيخ من الرهبان, فخرج إليّ و هو يبتسم و كنت أتعجله في الخروج لأمر هام , و لما كانت لي دالة معه , فقد قال لي بحلاوة ودعة ؛ إتركني قليلاً , فلم يتبق لي سوى بضع ميطانيات ! , و لما سألت بعد ذلك عن العدد الذي يصنعه هذا الأب من الميطانيات , قيل لي أنها ثلثمائة ميطانية , فتعجبت من ذلك لأن سنه قد تجاوز الستين .

و ينصح مار إسحق المجاهد بأن يسهر حتى منتصف الليل بصلوات لا تنقطع و خدمة المزامير و ضرب الميطانيات و السجود و الهذيز في الصلوات و تضرع القلب و بسط اليدين نحو السماء 27 .

و لكن الأمر يحتاج إلى تدرج , و ليبدأ المصلي المبتدئ في عمل الميطانيات , باثنتي عشر ميطانية , بالإتفاق مع الأب الروحي , فإذا كان أب الإعتراف ممن يشفقون على أولادهم من كثرة التعب , فعلى الشخص نفسه أن يعرض رغبته على أب إعترافه في

إشتياقه إلى تذوق حلاوة الميطانيات , على ألا يزيد عن العدد المتفق عليه دون الرجوع إليه , و بعد مدة لا تقل عن السنة من بداية ممارسة العدد الأول .

يقول أحد الآباء المباركين عندما سئل عن عدد الميطانيات التي يمكن للإنسان أن يبدأ بها في جهاده , أنه من الممكن أن يبدأ الإنسان بعمل عشر ميطانيات , يزيد عليها واحدة كل إسبوع أو إسبوعين حتى يصل إلى خمسين ميطانية مثلاً .

و قال أب آخر إنه يمكن للمصلي أن يضرب ميطانية واحدة في بداية الصلاة , ثم بعد نهاية كل مزمو . . أو عند كل كلمة سجود ترد في الصلاة .. و لكن يحسن أن تكون الميطانيات مجتمعة معاً , تضرب قبل البدء في الصلاة أو عقب الصلاة في شكل دفعة واحدة , إذ يشعر المجاهد معها بلذة روحية كبيرة .

و يقول مار اسحق " اسجد في بدء صلاتك و اسأل الله بإنسحاق و تذلل أن يعطيك الصبر و ضبط الفكر في الصلاة " .

و يعتبر العدد المتوسط و المناسب للشخص العادي , هو ثلاثين ميطانية أو ثلاثة و ثلاثين لا تزيد إلا مع إستثناءات قليلة , ذلك بالنسبة للشخص الذي يحيا في العالم , و أما بالنسبة للراهب فإنها تزيد عن ذلك كثيراً , و بالتدرج , كما أن الراهب يدخل في تدبير روحى مختلف بالنسبة لعدد الميطانيات , لاسيما في مواسم و مواقف معيّنة , مثل الأصوام و الفترات التي تحتاج إلى جهاد خاص , حيث يقرن السجود بأشكال نسكية أخرى .

و يرد في كتاب الفيلوكاليا عن عدد الميطانيات , ما يلى ²⁸ :

" فيما يتعلق بعدد السجودات , أى الميطانيات , نعلم أنه طبقاً لقانون الآباء القديسين يجب أن تكون عدد السجودات ثلثمائة سجدة , يجب أن تقوم بأدائها ليلاً و نهاراً خلال خمسة أيام كل أسبوع , لأنه طلب طلب منا أن نمتنع عن أدائها يومى السبت و الأحد , و فى بعض الأيام و الأسابيع التي تقرر بحكم العادة من أجل أسباب خفية و سرية , و مع ذلك يقوم بعض الناس بأداء سجودات أكثر من هذا العدد , و يقوم البعض الآخر بسجودات أقل , و

28 من أقوال القديسين كاليستوس و أغناطيوس / الفيلوكاليا – ترجمة ميخائيل توفيق ص 259 , 260 .

يُحسن أن يؤدي كل إنسان عدد السجّات التي تتفق مع قوته و إرادته , لذلك يجب عليك أيضاً أن تؤدي عدد السجّات التي تتناسب مع قوتك حقاً , طوبى لمن يدفع نفسه على أداء الأعمال الإلهية و يؤدي نفس هذا العمل " , " إلى الآن ملكوت السماوات يُغصّبُ وَالْغَاصِيُونَ يَخْتَطِفُونَهُ. " (مت 11 : 12) .

و يمكن تقسيم الميطانيات (بالنسبة للمبتدئ) إلى عدة دفعات , و لتكن الدفعة الأولى للشكر و التسبيح , و الثانية لأجل تقديم التوبة , و الثالثة للصلاة عن الآخرين , و أما الرابعة فيمكن تخصيصها لأجل أمر ما بعينه .

متى تصنع الميطانيات :

يُعدّ الوقت المناسب للميطانيات هو الصباح الباكر , و قبل صلاة باكر , أو عقبها مباشرة , بحيث يعطى المصلى لله باكورة الجهد في اليوم (القوة الجسدية) و قبل استخدام هذا الجهد في أعمال أو إهتمامات أخرى , كما أن هذا الوقت مناسب كحركة جسدية أو نشاط جسدي مع بطن خالية من الطعام , و مع ذلك فلا مانع من توزيعها على فترات من النهار – لا سيّما مع الأعداد الكبيرة – على ألا تصنع عقب الأكل مباشرة و إنما بعد مرور ساعتين على الأقل , و لكن و بما أن الميطانية هي عمل نسكي , فمن المناسب جداً أن تصنع مع الصوم المقرون بالصلاة . يقول مار إسحق " إن البطن الملائنة تسبب ثقل شديد في الجسد مع تفكك الكتفين مما يولد إهمال العمل الإلهي و ثقلاً عن عمل الميطانيات و السجّات المعتادة " ²⁹ .

أما أولئك الذين يقضون الليل ساهرين في العمل الروحي (قراءة و تأمل و صلاة) فسيصبح من المناسب أن يعملوا الميطانيات و هم سهارى , فيصلون خدمة واحدة من نصف الليل يعقبونها بعدد من الميطانيات , ثم يستمرون في عملهم في القراءة أو التسبيح و بعد ذلك يصلون الخدمة الثانية يعقبها الميطان ... و هكذا في الصلاة , يقول القديس

29 نسيات مار إسحق / الأب إسحق عطا الله / ص 102.

غريغوريوس " إذا صام أحد الناس و سهر الليل واقفاً يرتل المزامير و يركع و يسجد و يبكي و يترك ممتلكاته .. أليس ذلك عملاً؟ " ³⁰ .

و قال أيضاً :

" يجب أن نتعلم من هؤلاء الذين جربوا بأنفسهم آلام و أعمال الفضيلة النشطة و مارسوها , و هى الصوم الإنقطاعى و النقشف المرير و صلوات الليل الطويلة و الركوع المؤلم و الوقوف المستمر دون حراك " ³¹ .

و يورد هيجيبوس Hegesippus و هو من علماء القرن الثانى الميلادى , عن القديس يعقوب البار أسقف أورشليم , أنه كان يصنع الميطانيات بكثرة حتى تكاثف جلد ركبتيه فصارتا مثل ركبتي الجمال ³² .

أوقات لا يجوز فيها الميطانيات :

أما الأوقات التى لا يجوز فيها عمل الميطانيات كسلوك نسكى و تعبير عن الإنسحاق , فهى أيام السبوت و الأحاد و الأعياد السيدية و كذلك الفترة من عيد الميلاد و حتى عيد الختان , و أيضاً الفترة من عيد النيروز و حتى عيد الصليب , إضافة إلى الخمسين المقدسة عقب عيد القيامة , فهى أيام فرح لا يناسبها التذلل و الإنسحاق , و أما الأيام التى نتناول فيها من الأسرار المقدسة , فإنه لا تجوز فيها أيضاً الميطانيات , إلا إذا كان الشخص حريصاً و قام بعملها قبل بدء القداس الإلهى , غير أن تناول أيضاً لا يمنع من السجود أمام هيكل الله و كذلك بداية الصلاة فى المذبح .

كما يُعفى من الميطانيات , كل من المريض و من يعانى آلاماً فى العمود الفقرى و المتقدم فى السن (إن كانت قوته الجسدية لا تسمح بذلك) بإعتبار أن الجسد المتعب و المنهك بالمرض أو الشيخوخة , ليس فى احتياج إلى إتعبه أكثر بالميطانيات , بحيث لا نضيف إليه ثقلاً آخر .

³⁰ الفيلوكاليا / ص 99.

³¹ الفيلوكاليا / ص 107.

³² قاموس آباء الكنيسة / القمص تادرس يعقوب.

أخيراً فإن الميطانيات تزيل التعب الذى من الشيطان و تبدد الخيالات الرديئة إلى النفس حيويّتها و إلى الجسد قوته .

" .. لِكِي تَجُتُوا بِاسْمِ يَسُوعَ كُلُّ رُكْبَةٍ مِمَّنْ فِي السَّمَاءِ وَمَنْ عَلَى الْأَرْضِ وَمَنْ تَحْتَ الْأَرْضِ، وَ يَعْتَرِفَ كُلُّ لِسَانٍ أَنَّ يَسُوعَ الْمَسِيحَ هُوَ رَبُّ لِمَجْدِ اللَّهِ الْإِلَهِيِّ. "

(فيلبي 2 : 10 , 11)

الفهرس

الصفحة

2

مقدمة

4

الباب الأول: الميطانيات و التدبير الروحي

9

الباب الثاني: الميطانيات كتدبير سلوكى

12

الباب الثالث: الميطانيات و الصحة الجسدية

16

الباب الرابع: أنواع الميطانيات و ممارستها

21

الباب الخامس: عددها و أوقات ممارستها