التسبيح

بهجة الكنيسة

لصاحب القداسة

البابا تواضروس الثاني

✠✠✠

+ «فَقَامَتْ مَرْيَمُ فِي تِلْكَ الأَيَّامِ وَذَهَبَتْ بِسُرْعَةٍ إِلَى الْجِبَالِ إِلَى مَدِينَةِ يَهُوذَا، وَدَخَلَتْ بَيْتَ زَكَرِيَّا وَسَلَّمَتْ عَلَى أَلِيصَابَاتَ. فَلَمَّا سَمِعَتْ أَلِيصَابَاتُ سَلاَمَ مَرْيَمَ ارْتَكَضَ الْجَنِينُ فِي بَطْنِهَا، وَامْتَلأَتْ أَلِيصَابَاتُ مِنَ الرُّوحِ الْقُدُسِ، وَصَرَخَتْ بِصَوْتٍ عَظِيمٍ وَقَالَتْ: مُبَارَكَةٌ أَنْتِ فِي النِّسَاءِ وَمُبَارَكَةٌ هِيَ ثَمَرَةُ بَطْنِكِ! فَمِنْ أَيْنَ لِي هذَا أَنْ تَأْتِيَ أُمُّ رَبِّي إِلَيَّ؟ فَهُوَ ذَا حِينَ صَارَ صَوْتُ سَلاَمِكِ فِي أُذُنَيَّ ارْتَكَضَ الْجَنِينُ **بِابْتِهَاجٍ** فِي بَطْنِي. فَطُوبَى لِلَّتِي آمَنَتْ أَنْ يَتِمَّ مَا قِيلَ لَهَا مِنْ قِبَلِ الرَّبِّ» (لو ١: ٣٩ - ٤٥).

+ «فَقَالَتْ مَرْيَمُ: تُعَظِّمُ نَفْسِي الرَّبَّ، **وَتَبْتَهِجُ** رُوحِي بِاللهِ مُخَلِّصِي، لأَنَّهُ نَظَرَ إِلَى اتِّضَاعِ أَمَتِهِ. فَهُوَ ذَا مُنْذُ الآنَ جَمِيعُ الأَجْيَالِ تُطَوِّبُنِي ...» (لو ١: ٤٦ - ٤٨).

إن كلمة **البهجة** كلمة أشمل وأعمق من كلمة الفرح، وكلمة البهجة ذُكِرَت في جزء الإنجيل السابق مرتين.

إنَّ التسبيح هو الصورة الأرقى والأرفع التي نقدِّمها في الصلاة، قد تكون الصلاة مجرَّد كلمات ننطق بها باعتبار أن الإنسان كائن ناطق، فالله هو الذي أعطاه قدرة النطق ثم جاءت اللغة، وتعدَّدت لغات كثيرة في بلاد مختلفة.

ويبقى التسبيح هو الصورة الأرفع مقامًا في مُخاطبة الله، عندما نُخاطب الله نستخدم لغة التسبيح، والتسبيح باختصار هو الصلاة التي يُصاحبها الموسيقى أو النغمة، والتسبيح في الكنيسة يأخذ المساحة الأكبر في العبادة.

فكل صلواتنا عبارة عن تسبيح، مثال صلاة العشية هي عبارة عن تسبيح سواء في ألحان

الشمامسة وصلوات الكاهن والشعب في مشاركته ومرداته وكل هذه أشكال من التسبيح، وأيضا القداس تسبيح وهناك تسبحة نصف الليل وهناك التسبحة الكهكية وهناك تسابيح الأعياد والترانيم والألحان ... فهناك زَخَم وتُراث كبير في كنيستنا القبطية.

لماذا التسبيح بهجة الكنيسة؟

أولًا: التسبيح صلاة حيَّة متجدِّدة ترسم العقيدة في القلوب:

فالتسبيح يجعل الصلاة التي نقدِّمها متجدِّدة في كل مرة لأنه إذا كانت الصلاة مجرَّد كلمات ستكون مع الوقت غير مُستساغة للأذن فالتسبيح عماده الألحان، فكنيستنا بها أكثر من ١٠٠ لحن، منها ألحان صغيرة جدًّا مثل كيرياليسون، ونقولها بطُرُق كثيرة أو هللويا نقولها أيضا بطُرُق كثيرة، لكن التسبيح الذي عماده الألحان هو أكثر وسيلة تحافظ على العقيدة.

فالتسبيح ليس مجرد كلمات حلوة، **لكن الألحان التي في التسبيح أحد الوسائل التي تحافظ على العقيدة الأرثوذكسية التي نعيشها ونؤمن بها**، والتسبيح لأننا نكرِّره في كثير من المناسبات حسب كل مناسبة **يكون التكرار وسيلة لحفظ العقيدة من الانحراف أو النسيان**، وتكون العقيدة ماثله أمامنا باستمرار.

إن التسبيح يشرح العقيدة والإيمان وهو يرسم العقيدة في وجداننا، بمعنى أنه يجعل المسيحي يعي معنى الحياة القبطية الأرثوذكسية ويكون له حساسية كبيرة لها، بحيث أنه إذا جاءت فكرة غريبة أو تعليم غريب يشعر به ويرفضه.

كذلك عندما نُعمِّد الطفل وهو في عمر الأيام تُعلَّم الأُم أن تُحضِر الطفل الصغير إلى الكنيسة، حتى تنسكب ألحان الكنيسة داخل وجدانه بحيث ينمو الطفل رويدًا رويدًا وفى داخل وجدانه الحياة الكنسية.

ويكبر الطفل وهو ابن النعمة ويكون مليئًا بالروح وتكون الكنيسة بالنسبة له الحضن الكبير الذي يحتضنه **فالتسبيح هو الصلاة الحية المتجدِّدة، التي تشرح العقيدة وترسمها في الوجدان بسهولة خلال مراحل العُمر.**

ثانيًا: التسبيح يُنشِّط الروح وهو دواء لسلامة النفس:

عندما تدخل أي كنيسة أو أي دير قديم قد تشبَّعت جدرانه بآلاف التسابيح على مدى مئات السنوات، تشعر بالخشوع، فالتسبيح هو تنشيط للروح، ومن التداريب الجميلة في

أديرتنا: صلاة التسبحة التي يقوم بها الرهبان في الساعة الرابعة صباحًا وتنتهي التسبحة في حدود الساعة السادسة صباحًا!! وهنا يصبح الإنسان أكثر نشاطًا.

ومن الأمور اللطيفة التي نتعلَّمها في الدير، أنه عند ضرب جرس نصف الليل، يقوم الراهب برشم نفسه بعلامة الصليب ويقول: "قدوس قدوس قدوس أقوم قبل ما الشيطان يدوس"، **ويقول القديس باسيليوس: [الألحان هي هدوء للنفس وراحة للروح وسلطان السلام الذي يُسكِّن الأمواج، ويُسكِّت عواصف حركات قلوبنا]**.

ويقول القديس يوحنا ذهبي الفم: [لا شيء يُعطي للنفس أجنحة وينزعها من الأرض، ويخلِّصها من رباطات الجسد ويُعلِّمها احتقار الأمور الزمنية مثل التسبيح بالنغمات الموزونة]. وهناك دراسات كثيرة في العالم تتكلَّم عن معالجة بعض الأمراض بالموسيقى، فالتسبيح يُنشِّط الروح وهو أيضًا دواء للنفس.

ثالثًا: التسبيح يُحوِّل الإنسان إلى قيثارة:

القيثارة هي آلة وترية بها حوالي عشرة أوتار وتُعطي نغمًا جميلًا. وحرف اليوتا هو الحرف العاشر في اللغة القبطية، وهو أول حرف في اسم إيسوس **(يسوع)**، فأحد الألقاب التي نُخاطب بها السيد المسيح هو اليوتا "اليوتا التي دلَّتنا على اسم الخلاص يسوع".

ونقرأ في إحدى التأملات، أن للإنسان جسدًا ونفسًا، الجسد له خمسة حواس والنفس لها خمسه قدرات مثل العقل والوجدان والعواطف ... فيصبحوا عشرة: خمسة للنفس وخمسة للجسد!! **وكأن كل إنسان عبارة عن قيثارة، عندما تعزف بالألحان والتسابيح يشعر الإنسان بالسعادة الداخلية**.

فالقيثارة هي رمز للإنسان الذي له عشرة أوتار والتسبيح يضبط هذه الأوتار العشرة فيشعر الإنسان وهو يُسبِّح أنه ونفسه وروحه وعقله وقدراته كلها متناغمة مع بعضها، كما نقول في تسبحة كيهك: "قلبي ولساني يُسبِّحان الثالوث" فالقلب تعبير عن الروح و الحياة الداخلية، واللسان يُعبِّر عن النُّطق والعقل.

بمعنى أن كل كيان الإنسان يشترك في التسبيح، فالتسبيح هو الذي يُحوِّل الإنسان إلى حالة فرح داخلي، ويشعر الإنسان بحالة من السعادة الداخلية، ويتحوَّل كيانه كله إلى قيثارة وهي التي تُعطيه الراحة النفسية. لذلك يستخدم الأطباء الموسيقى، التي تُعطي نوعًا من الراحة الداخلية

مثل موسيقى التسبيح التي نسبح بها.

ويقول القديس جيروم: [إنَّ المؤمنين قد صاروا أنهارًا تفيض عليها المياه من النهر الأصلي ربنا يسوع، تُصفِّق بالعمل الروحي المستمر كما بالأيدي، تُسبِّح للثالوث القدوس بالسلوك الحي]، وهذه هي بركات التسبيح الثلاثة، تعطينا صلاة متجدِّدة، ونشاطًا للروح، وتُعطينا بهجة وفرحًا داخليًّا.

تقول أمنا العذراء مريم: «تُعَظِّمُ نَفْسِي الرَّبَّ، وَتَبْتَهِجُ رُوحِي بِاللهِ مُخَلِّصِي» فعندما نربط بين كلمة تبتهج ومُخلِّصي نسميها: "بهجة الخلاص"، **ونقول في الأجبية** في صلاة الساعة السادسة: "ملأت الكل فرحًا أيها المُخلِّص لما أتيت لتُعِين العالم يا رب المجد لك". فعندما يُسبِّح الإنسان ويعيش بهجة الخلاص، **يمتلئ بهذه البهجة الداخلية وهذا ما نسميه السعادة الروحية.**

ماذا سنصنع عندما نذهب إلى السماء؟

وهنا نتساءل ماذا سنفعل في السماء؟!! إننا سنعيش حالة من التسبيح الجديد المستمر، مثل الإنسان عندما يستخدم شيئًا جديدًا لأول مرة، **فإنه يتكوَّن لديه إحساس بالسعادة، وهذه السعادة والبهجة هي حياة السمائيين** تمامًا مثل فرحة الطفل الصغير بلبس العيد.

ولكن هذا الإحساس الجديد يظل جديدًا دائمًا، بمعنى أنه لن يأتي وقت يشعر فيه الإنسان بالملل، فيظل هذا الإحساس بالسعادة في كل لحظة وكل وقت، **لذلك نُسمِّي الحياة الأبدية بالحياة الجديدة**، لأنها جديدة دائمًا، **فلا تأتي لحظة نشعر فيها أن هذه الحياة أصبحت قديمة!!**

فصلاة التسبيح عبارة عن كلمة ونغمة. الكلمة تخرج من العقل واللسان والنغمة تخرج من القلب. والكلمة مع النغمة تُكوِّن المشاعر والأحاسيس. فمثلًا عندما نسمع لحن "ابؤرو"، نشعر بالفرح، في المقابل عندما نسمع لحن "أمونوجنيس أو غولغوثا" نشعر بالحزن والخشوع.

وبعض الألحان ترجع للموسيقى الفرعونية، فالكنيسة القبطية حفظت الموسيقى الفرعونية مع تغير الكلمات، **فالموسيقى هي أقدم الفنون** ويقول سفر المزامير: «سَبِّحِيهِ يَا أَيَّتُهَا الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ. سَبِّحِيهِ يَا جَمِيعَ كَوَاكِبِ النُّورِ» (مز ١٤٨: ٣).

فالموسيقى التي هي عماد التسبيح هي من أقدم الفنون، وهي علم له قواعد ونظريات وحروف تُدرَّس وهي لغة تُكتَب وتُقرأ وتُسمَع ويتعلَّمونها في كليات التربية الموسيقية، وهناك ما يُسمَّى النوتة الموسيقية. **ومن المعروف أن أول آلة موسيقية عُرِفَت في تاريخ البشر هي**

الصفارة. والثانية هي التصفيق ثم تطوَّرت إلى أن وصلت لدرجة الغناء بكل أشكاله وأنواعه، **والموسيقى المُصاحبة للألحان عادة ما يُستخدَم فيها الآلة الموسيقية الطبيعية أي الحنجرة والأحبال الصوتية** التي من المعروف أنها أكثر أعضاء جسم الإنسان حساسية، بمعنى أن الإنسان عليه أن ينتبه لها، فلا يشرب ما هو بارد جدًّا أو ساخن جدًّا أو حار جدًّا.

الحنجرة والأحبال الصوتية لها طريقة في التمدد وطريقة في الاستخدام يتعلَّمها من يعمل في الغناء.

وقد يكون التسبيح في الكنيسة باستخدام آلة من الآلات الموسيقية الموجودة في الكتاب المقدَّس، مثل الناقوس أو المثلث، وهي آلات بسيطة.

وبصورة عامة النغمات البطيئة تُعطي مشاعر الحزن، والنغمات السريعة تُعطي مشاعر الفرح والمرح والنغمات المُثيرة مثل الأغاني العسكرية تُعطي نوعًا من الحماس.

ومن أشهر طرق الترتيل في كنيستنا الترتيل من خلال خورسين بحري وقبلي فأحد الخورسين يقوم بترتيل ربع، ويقوم الخورس الثاني بالرد عليه وهكذا ... **وفترة الصمت لكل خورس لها فائدتان أولًا الراحة وثانيًا الصلاة أي رفع القلب في صلاة صامتة.** وتُسمَّى طريقة المرابعة (طريقة الأنتيفون)، وهي أشهر وأسهل طريقة. **وهناك طريقة ثانية** وهي أن شخصًا يقول والجموع ترد عليه مثل بعض تسابيح كيهك، **وهناك طريقة ثالثة** وهي أن الجميع يشارك وهي طريقة تُستَخدم كثيرًا، **وهناك طريقة رابعة،** وهي أن شخصًا يُرتِّل والباقي يستمع إليه، **ولكن هذه الطريقة غير مستحبة في الكنيسة** ما عدا ما يحدث في صلاة القداس الإلهي، حيث يوجد مرد للأب الكاهن وحده ومرد للشماس وحده.

وعمومًا طالما هذه التسابيح سواء طويلة أو قصيرة يُغلِّفها روح الاتضاع تصير صلاةً مرتفعةً، ولكن عندما يقع الإنسان في فخ الإعجاب بنفسه أو بصوته هنا يقع في فخ الذات، فلا تصير صلاةً ولا تصير تسبيحًا وإذا أخذت مديح الناس لا تصعد إلي الله ولا حتى إلى سقف الكنيسة!!

وقد ذكر لنا الكتاب المقدَّس، أسماء كثيرٍ من المُسبِّحين مثل: يوبال وتوبال ومريم أخت موسى، وداود النبي وآساف والملائكة، إلخ ... وسفر الرؤيا مليء بتسابيح كثيرة وهو السفر الذي يؤهِّلنا للسماء، **ولكن من المُلاحظ أن جميع تسابيح سفر الرؤيا هي تسابيح جماعية وهي تعبير عن الحياة في السماء لذلك نحن نعيش التسبيح على الأرض، لكي ما نُكمِّله في السماء.**

إنَّ الناقوس من الآلات الموسيقية البسيطة، وهو يُمثِّل الشفتين، وهو تمثيل أيضًا للنغمات

التي تخرج من الحنجرة والأحبال الصوتية **أمَّا المُثلَّث فهو آلة موسيقية لضبط الإيقاع**، لكي ما تكون الفترات الزمنية في اللحن متوازنة، والكلام متماشي النغمة، فينساب اللحن لأعماق الإنسان.

الخلاصة أنه يجب على الإنسان أن يعيش في التسبيح بتوافقية، بمعنى أن ذهنه يكون مشغولًا بكلمات التسبحة، بحيث يعيش فيها، وتنساب نغماتها في داخله فنلاحظ أن تسابيح شهر كيهك أخذت الصورة الشعبية، وسُمِّيت سهرات سبعة وأربعة، وهي تسمية شعبية والمقصود بها أن الكنيسة تُرتِّل في هذه السهرات السبع ثيؤطوكيات الخاصة بالعذراء مريم، وكل يوم له ثيؤطوكية خاصة بها، وهذا يجعلنا نعيش مع أمنا العذراء، كل أيام الأسبوع. وأيضا نفهم العبارة التي قالتها في تسبحتها: «تَبْتَهِجُ رُوحِي بِاللهِ مُخَلِّصِي»، وكأن أمنا العذراء وضعت عنوان: "بهجة الخلاص" ونحن نعيش هذه البهجة من خلال التسبيح.

أما الأربعة، فالمقصود بها الأربعة هوسات، و"هوس" هي كلمة قبطية معناها تسبحة وأربعة هوسات التسبحة هي قطع من الكتاب المقدَّس الهوس الأول عبارة عن تسبحة مريم النبيَّة أخت موسى النبي وهو جزء من سفر الخروج ١٥.

الهوس الثاني عبارة عن مزمور الشكر ١٣٦، الهوس الثالث هو صلاة الفتية الثلاثة وهم في أتون النار، وكيف يدعون الخليقة كلها للتسبيح، أما الهوس الرابع فهو عبارة عن آخر ثلاثة مزامير ١٤٨، ١٤٩، ١٥٠ وهذه التسابيح تُعِد للإنسان مكانًا وسط القديسين.

ويتخلَّل هذه الهوسات ألحان غاية في الإبداع من حيث الموسيقى أو الكلمات، وهذه الهوسات الأربع تُصليها الكنيسة مع بعض المدائح التي وُضِعَت بطريقة شعرية وأحيانا أبجدية، لكي ما تجعل المؤمنين يتمتَّعون ويشعرون بالبهجة وخصوصًا في شهر كيهك وهو الشهر الرابع في السنة القبطية، **حيث نفرح فيه بأمنا العذراء ونعيش الاختبار ببهجة الخلاص.**

وقد بدأت بهجة الخلاص مع تجسُّد ربنا يسوع المسيح وميلاده العجيب حين سبَّحت الملائكة النشيد الخالد: «الْمَجْدُ للهِ فِي الأَعَالِي، وَعَلَى الأَرْضِ السَّلَامُ، وَبِالنَّاسِ الْمَسَرَّةُ» (لو ٢: ١٤).

وصار العهد الجديد هو مسيرة التسبيح وبهجة القلوب حتى إلى السماء وطننا الغالي.

البابا تواضروس الثاني