

التوبة والاعتراف

الفهرس

- ❖ كلمات ...
- ❖ التوبة
- ❖ التوبة والاعتراف
- ❖ ما هو الاعتراف؟
- ❖ الإعتراف للكاهن
- ❖ فائدة الاعتراف
- ❖ بماذا نعترف؟
- ❖ متى أعترف؟
- ❖ الاعتراف والإرشاد الروحي
- ❖ ملاحظات إضافية

١ - كلمات ...

- "...فخرجوا وصاروا يكرزون أن يتوبوا" (مرقس ٦: ١٢)

- "إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم. إن قلنا أننا لم نخطئ نجعله كاذباً وكلمته ليست فينا" (يوحنا ١: ٩-١٠)

- "اعترفوا لبعضكم لبعض بالزلات" (يعقوب ٥: ١٦)

- "اطلب التوبة في كل لحظة. ولا تدع نفسك للكسل لحظة واحدة". القديس أنطونيوس الكبير

- "ليست خطيئة بلا مغفرة إلا التي بلا توبة". القديس اسحق السرياني



٢ - التوبة

الله هو غاية حياتنا. أن نكون مع الله وأن نشترك في حياة الله هو الهدف الذي من أجله نوجد ونحيا ونموت. فإما أن نسلك سبيل الحياة أي سبيل الله، أعني المحبة والوداعة والصبر والتعفف وسواها، وإما أن نسلك سبيل الموت، أعني الكبرياء والبطر والكذب والدعارة وسواها. فإن نحن اخترنا سبيل الحياة، فهذا يعني أننا نعلن الحرب على أشواك الموت التي هي الكبرياء وسواها. كما يعني أننا نلتصق، بالمقابل، بالله، ونتقوى بنعمته ونحفظ كلامه. هذا السعي الدائم لمحاربة أشواك الموت في حياتنا مقرونا بالأمانة لله هو التوبة. فالتوبة هي جهاد يستمر مدى الحياة. كل لحظة في حياة المؤمن هي لحظة توبة. والمؤمن هو التائب إلى الله.



٣ - التوبة والاعتراف

ليس الاعتراف معادلاً للتوبة، بل هو عمل من أعمالها. لذلك يُفترض في المعترف أن يكون تائباً وإلا بطل اعترافه، أي يُفترض فيه أن يكون قد اختار سبيل الحياة وأعلن الحرب على أشواك الموت. أما الذي ما زال مترجماً بين سبيل الحياة وسبيل الموت فلا قيمة لاعترافه، لا بل قد ينقلب اعترافه عليه.



٤ - ما هو الاعتراف؟

ليس الاعتراف تعريف الله بخطايانا. الله يعرفها مسبقاً. الاعتراف هو أن نقر بذنوبنا وبأننا قد أسأنا إلى الله وإلى الناس بالقول أو بالفعل أو بالفكر. والغرض من الاعتراف هو أن نتصالح مع الله ومع الكنيسة التي ننتمي إليها: نندم فنعتف بخطايانا ونطلب من الله أن يسامحنا وأن يمنحنا نعمة لكي لا نعود إلى الخطيئة. إذ ذلك تُمسح خطايانا كما لو أنها لم تكن وتتم المصالحة.



٥- الاعتراف للكاهن

لماذا الكاهن في الاعتراف؟ إن وجود الكاهن في الاعتراف يخدم غرضين، فهو من جهة، علامة لحضور الله في لحظة الاعتراف بالذات، أين أن الله يسمعنا ويقبلنا كالكاهن تماماً، وهو، من جهة ثانية، صورة للكنيسة، الضارعة إلى ربها المستغفرة إياه. وهو من هذه الزاوية يحتضن المعترف كالأم الحنون ويقوده في اعترافه إلى الله ويطلب من أجله. فوجود الكاهن ضرورة إلا إذا لم يكن هناك كاهن على الإطلاق. حينئذ، وبصورة استثنائية، يُستحسن أن يفضي المعترف باعترافه لأحد المؤمنين الأتقياء، وبالصلاة وطلب الرحمة يكون الحلّ من الخطايا.



٦- فائدة الاعتراف

للاعتراف فوائد ثلاث هي التالية:

أ- فتح القلب وطرح أثقال النفس أمام الله وطلب الرحمة. وهذه أمور هامة جداً في حياتنا مع الله لأنها تكسر طوق كبريائنا وانغلاقنا المؤدي على أنفسنا، وتجعلنا نقرّ بضعفنا. وحاجتنا لهذه الأمور هامة جداً في حياتنا مع الله لأنها تكسر طوق كبريائنا وانغلاقنا المؤدي على أنفسنا، وتجعلنا نقرّ بضعفنا وحاجتنا إلى الله.

ب- الثقة بأن خطايانا قد غفرت وذلك عن طريق السر الكنسي ووضع يد الكاهن. وهذا يعني أننا قد تحررنا من أثقال النفس وبإمكاننا أن ننطلق بعزم أكيد جديد في درب الحياة

ج- المصالحة التي تحدثنا عنها أعلاه.



٧- بماذا نعترف؟

قلنا إن الاعتراف يتناول الإساءة أو الإساءات إلى الله والناس. لذلك نحن نعترف بالإساءات التي ارتكبتها:

أ- بالقول كالكذب والنميمة والكلام البطل وإدانة الآخرين والتشهير بهم.

ب- بالفعل كالعداوة والسرقعة والإستغلال والظلم والفسق.

ج- بالفكر كالكبرياء والأنانية وحب الظهور والمجد الباطل والحسد واليأس

لا يُخفى أن الإساءة إلى الناس هي إساءة إلى الله، ولا يُخفى كذلك أن إحساسنا بالإساءة يقوى أو يضعف باعتبار حفظنا للوصايا وأمانتنا لله.



٨- متى أعترف؟

ليس للاعتراف زمان محدد ولا هو ضرورة تسبق الإشتراك في مائدة الرب (المنافسة). التوبة وحدها ضرورية لهذا الإشتراك. إذا متى أعترف؟ أكلما ارتكبت خطيئة آتي لأعترف بها أم ماذا؟

الجواب على هذا السؤال مرهون بأمرين:

أ- ضمير المعترف. إن شعور المعترف بثقل الخطيئة هو خير محكّ بهذا الخصوص.

ب- الإساءة إلى الكنيسة بشكل صارخ كما في حالات الزنى والجريمة والغش والسرقة والعداوة، مما يوجب الاعتراف بالخطيئة والتكفير عنها، وإلا حُرّم صاحب العلاقة من الإشتراك في مائدة الرب.

ولا بد هنا من التأكيد على ضرورة التنبية والحذر لئلا يصير ترك المؤمن لضميره، في غالب الأحيان، مدعاة للتهاون.



٩- الاعتراف والإرشاد الروحي

كثيرون يخلطون بين الاعتراف من جهة والإرشاد الروحي وكشف الأفكار من جهة ثانية. في الاعتراف نقرّ بخطايا ارتكبتها، نقرّ بها بكل نية صادقة وتوبة حقيقية. أما في الإرشاد الروحي وكشف الأفكار فإننا نفتح للأب الروحي صدرنا ونكشف له أفكارنا ومكونات قلوبنا، ونصغي إلى إرشاده ونطيعه كما لو كانت كلماته من عند الرب. وقد يكون الكاهن المعرفّ والأب الروحي واحداً وقد لا يكونان. كل كاهن معدّ إعداداً وافياً لممارسة

سر الاعتراف يقدر أن يكون كاهناً معرّفاً، فالأب الروحي ليس بالضرورة كاهناً. لكنه شخص تتوفر فيه المقومات التالية:

أ- أن تكون له حياة روحية أصيلة.

ب- أن تكون له نعمة التبني والتربية في الروح القدس.

ج- أن يكون مشهوداً له بذلك.

فبين الاعتراف والإرشاد الروحي إذاً فرق. الكاهن المعرّف هو علامة منظورة لمصالحة المؤمن مع الله والكنيسة. أما الأب الروحي فهو علامة منظورة لتبني الله للمؤمن في مسيرته الروحية.



١٠ - ملاحظات إضافية

أ- إذا اعترفت بخطيئة فتأكد أنها قد غُفرت لك. لذلك لا تعترف بها ثانية.

ب- لكل منا خطيئة رئيسية تتجمع حولها خطايا أخرى. وعلينا أن نكشفها ونركز عليها في حربنا.

ج- لا تعترف بخطايا غيرك بل بخطاياك أنت. ولا تحاول أن تبرّر نفسك.

د- لا مكان في الاعتراف للمحادثة وتبادل الرأي مع الكاهن.

هـ- لا تأتي لتعترف إذا لم يكن عندك شيء يثقل على قلبك وضميرك.

و- الكاهن الذي يفشي سر الاعتراف يوقف حالاً عن عمله.

ز- لا تدع الخجل يمنعك من الاعتراف بخطاياك. خير لك أن تعترف بخطاياك على الأرض من أن يخجلك الله في السماء.

ح- لا تدخل في تفاصيل خطاياك أثناء الاعتراف.

ط- إذا نسيت خطيئة أثناء الاعتراف ثم تذكرتها بعد ذلك فلا يؤنبك ضميرك، فإنها مغفورة لك. ولكن...إياك أن تخلط بين النسيان والتناسي.

ي- كثيرون لا يشعرون بتقل الخطيئة أو بالحاجة إلى الاعتراف. لماذا؟ لأنهم لم يتعودوا فحص الضمير. واعتياد فحص الضمير يتطلب أن نحاكم أنفسنا بصورة منتظمة، كأن نقيّم في كل مساء وفي ضوء الإنجيل، ما عرض لنا في بحر النهار، وأن نشكر الله ونمجده على ما أتيناها من الصالحات، وأن ندين أنفسنا على ما أتيناها من السيئات، طالبين من الله الرحمة ومعاهدين إياه على بذل قصارى جهدنا لتجنب الوقوع في هذه السيئات في المستقبل.

الأرشمندريت توما (بيطار)

رئيس دير القديس سلوان الآثوسي - دوما