

النشرة

تصدرها مطرانية الروم الأرثوذكس في بيروت

العدد ٣٦ / ١٩٩٩

الأحد ٥ أيلول

تذكار القديس زخريا النبي
أبي السابق الكريم

اللحن الخامس
إنجيل السحر الثالث

الرسالة (٢ كورنثوس ١: ٢١-٢٤ ؛ ٢: ١ - ٤)

الإنجيل (متى ٢٢ : ١ - ١٤)

+ القديسان يواكيم وحنة

تعيّد الكنيسة المقدسة في التاسع من أيلول لتذكار القديسين الصديقين يواكيم وحنة،
جدّي المسيح الإله ووالدي القديسة مريم العذراء أم الإله، ويأتي هذا العيد مباشرة بعد عيد
ميلا العذراء مريم.

في التقليد الكنسي يقام دائماً غداة الأعياد السيديّة (المختصة بالسيد) والوالديّة
(المختصة بالعذراء) تذكار للذين ساهموا في الحدث الخلاصي. لذلك يُقام تذكار جامع لوالدة
الإله في ٢٦ كانون الاول، ثاني أيام عيد الميلاد، وتذكار جامع للقديس يوحنا المعمدان في ٧
كانون الثاني غداة عيد الظهور الإلهي، وتذكار جامع للملاك جبرائيل في ٢٦ آذار بعد عيد

البشارة. تكريم القديسين يواكيم وحنة هو من تكريم والدة الإله مريم إذ هما تلك الشجرة الكريمة التي أُنعت وأعطت الثمرة الممثلة قداسة.

هما من سلالة داود الملك ولكنهما كانا على قدر كبير من الفقر والتواضع وكانا يسكنان بلدة الناصرة، عاتشين في انتظار مجيء المخلص المسيا ليفتدي العالم. وكانا قد تقدّما في السن ولم يكن لهما ولد، فلم يظنّا أن الرب المخلص سوف يكون من نسلهما. لكن إرادة الله الأحكم كانت غير ذلك، فحبلت حنة رغم تقدّمها في السن وولدت ابنة أسمياها مريم، وربّيها على القداسة وخدمة الهيكل. عندما بلغت مريم الثالثة من عمرها أخذها والداها الى الهيكل لتقيم فيه وذلك وفاء لنذر كانا قد قطعاه على نفسيهما. ولما بلغت مريم الثانية عشرة من عمرها خطبها للبار يوسف. لا نعرف كم عاش يواكيم وحنة، إلا أن وفاتهما كانت كريمة لدى الرب بحضور والدة الإله عند نياح كلّ منهما.

يتحدث الكثيرون عن أهمية دور مريم العذراء في الخلاص، إذ منها ولد الرب الإله المخلص، وينسون دور القديسين يواكيم وحنة في هذا الخلاص. فبسبب تربيتهما لمريم وتكريسهما إياها للهيكل، تهيات هي لكي تقول نعم للملاك جبرائيل بالنيابة عن كل الخليقة ويولد عبرها الإله. لقد علّماها أن تكون مطيعة لله ومكرّسة له بالكلية. الكنيسة وعت أهمية القديسة حنة وأظهرت هذا في صلوات الأعياد وتراتيلها: " إن حنة، إذ قد تمتعت بالنعمة الإلهية علانية، فهي بسرور تُقدّم النقية الدائمة البتولية الى هيكل الله، داعية الحدّثات ليتقدّمنها حاملات المصابيح، قائلة: اذهبي يا ابنتي الى الذي منحني إياك، وكوني له نذراً وبخوراً عطراً ذكي الرائحة، ادخلي الى المحجوبات واعرفي الأسرار، وتهيئي لتصيري مسكناً بهيجاً بهياً، ليسوع المانح العالم الرحمة العظمى" (غروب عيد دخول السيدة).

لم يخف يواكيم وحنة من أن يضع ابنتهما بين يدي الله، بل " بسرور " أرسلها لتعيش في الهيكل، لتصير ابنة للملكوت. ربّيها على التقوى وزرعا في قلبها محبة الله وطاعة وصاياها. كانا يتفان بالله فرمياها بين يديه.

يأتي عيد القديسين يواكيم وحنة ليذكرنا كيف يجب أن نربي أولادنا، وهل نهيّهم ليكونوا أولاداً للملكوت أو أولاداً لهذا العالم الذي تحكمه الشهوة والبغض والسلطة إلخ... جميعنا نسعى لكي نوّمن لأولادنا كل ما يتعلّق بأمر الحياة الأرضية، وقد لا نفظن أن نربيهم تربية مسيحية ونؤمن لهم الحياة السعيدة في الآخرة. وكما قال الرب للفرسيين: " كان ينبغي أن تعملوا هذه ولا تتركوا تلك " (متى ٢٣: ٢٣). لنعمل إذاً كي نوّمن لأولادنا كليهما ولا ننس أنه " إن بين الرب بيتاً فباطلاً يتعب البنّاون " (مزمور ١: ١٢٧).

" اللهم قد علمتني منذ صباي والى الآن أخير بعجائبك، وأيضاً الى الشيخوخة والشيب يا الله لا تتركني حتى أخبر بذراعك الجيل المقبل " (مز ٧١: ١٧ و ١٨).

مع احتفالنا بعيد ميلاد السيدة العذراء في الثامن من أيلول، وبعيد القديسين الصديقين يواكيم وحنة، والدي العذراء وجدّي المسيح الإله في التاسع من أيلول، لا بد لنا أن نتذكر في صلواتنا كافة المسنين من آبائنا وأجدادنا لكي يطيل الله أعمارهم ويبقيهم لنا بركة، خاصة وان الله قد دعانا في وصاياه أن نكرّم الأب والأم، حتى أنه ربط بركته علينا بمقدار إكرامنا لهم: " أكرم أباك وأمك كما أوصاك الرب إلهك لكي تطول أيامك ولكي يكون لك خيرٌ على الأرض التي يعطيك الرب إلهك " (تثنية ٥: ١٦).

يأتي حديثنا اليوم عن المسنين او ما درجت العادة على تسميتهم فئة " العمر الثالث " في إطار إعلان العام ١٩٩٩ " السنة العالمية للمسنين ". العمر المديد نعمة من الرب: " من يجدني يجد الحياة وينال رضى من الرب " (أمثال ٨: ٣٥)، والحكمة تتلازم مع العمر المديد: " عند الشيب حكمة وطول الأيام فهم " (أيوب ١٢: ١٢). فالشيخ أو المسنون هم ذوو خبرة كبيرة، صفقتهم مدرسة الحياة وعلمتهم الكثير، وهم ينقلون ما تعلموه لنا، فكيف لا نكرّمهم ونجلّهم، أقلّه لأجل حكمتهم ؟ نشكر الله ان ما زال بين بني البشر من يعترفون بهذه " الوزنة " ويقدرّون الشيوخ ويعملون على تأمين عيش كريم لائق بهم.

في المقابل، وللأسف، نلاحظ في المجتمعات الاستهلاكية التي تدّعي التطور، وبسبب تراجع النمو الاقتصادي في العالم والأزمات الاجتماعية الناتجة عن الأزمات الاقتصادية، نوعاً من تهميش المسنين، الى حد اعتراض البعض على صرف الأموال على المشاريع المتعلقة بهم، كون هذه الفئة من البشر " غير منتجة"، وكانهم يعاقبون هؤلاء المسنين. شباب اليوم هؤلاء ينسون أن خيرات اليوم هي بسبب عمل المسنين الذين سبقوهم، وانهم سوف يشيخون يوماً ما ويتركون لأحفادهم جنى أعمارهم.

الإنسان في الكتاب المقدس مكرّم، أكان شيخاً أم صغيراً لأن صورة الله فيه. واحترام الشيوخ من احترام الله: " من أمام الأشيب تقوم وتحترم وجه الشيخ وتخشى إلهك " (لاويين ٣٢: ١٩). الاعتناء بالشيوخ وصية إلهية: " أكرم أباك وأمك كما أوصاك الرب إلهك لكي تطول أيامك ولكي يكون لك خيرٌ على الأرض (١٦: ٥). الرسول بولس يكتب " إن كان أحد لا يعتني بخاصته ولا سيما أهل بيته فقد أنكر الإيمان وهو شرّ من غير المؤمن " (١ تيمو ٥: ٨).

ويفرض: " إن كان لمؤمن أو مؤمنة أرامل فليساعدهنَّ " (١ تيمو ٥: ١٦)

كثيراً ما نرى الأولاد يلقون بوالديهم في الأولاد يلقون بوالديهم في دور العجزة لتتهم هذه الدور بهم. والخبرة علمتنا أن هؤلاء المسنين يقضون أيامهم في الوحدة، والوحدة قاتلة. نسأل الشباب: بمَ يشعرون عندما يكونون وحيدين ولا يجدون من يتكلمون معه؟ لي طرحوا هذا السؤال على أنفسهم قبل رمي آبائهم وأجدادهم في دور العجزة. المسن لا يهتم أن تعطيه قليلاً من المال بل المهم بالنسبة له أن يشعر أنك بقربه عندما يشعر بقرب أجله. لقد سهر الوالدون كثيراً علينا ونحن أطفال، أفلا نبادلهم السهر الآن؟ من منا لا يتمنى أن تطول أيامه، ويصلي مع داود "أقول يا إلهي لا تقبضني في نصف أيامي" (مزمو ١٠٢: ٢٤). عندما نتمنى لأنفسنا العمر المديد علينا ألا ننسى أننا سوف نصبح مسنين ولا نتمنى أن يتركنا أولادنا وحيدين:

" كل ما تريدون أن يفعل الناس بكم افعلوا هكذا أنتم أيضاً بهم " (متى ١٢: ٧).

من العادات الجميلة التي ما زالت ممارسة في كثير من المناطق أن يقبل الإنسان يد والده ووالدته طلباً للبركة " رضى الله من رضى الوالدين". ومن منا لا يذكر صورة والدته هي ترسم إشارة الصليب عند خروجه إلى العمل مستظرة عليه بركات الله؟ ألا أطال الله عمر أجدادنا ووالدينا وأعطانا القوة لنخدمهم الى آخر رمق في حياتهم وحياتنا.

+ طب الشيخوخة

هدفت الأمم المتحدة من إعلان سنة ١٩٩٩ السنة العالمية للمسنين إلى تسليط الضوء على الوضع الاجتماعي للإنسان في العمر الثالث وواقعه الصحي والإنساني. وقد حرصت الأمم المتحدة أن تعطي عنواناً لأنشطة هذه السنة محوره "نحو مجتمع لكل الأعمار" في ظل ما يلاقيه بعض المسنين العالمي الذي يقع في السابع من نيسان محطة لإطلاق الدعوات إلى مزيد من الإهتمام بهذه الفئة مع ما يرافقه من تحديات. من هذه الدعوات:

+ الإسهام بتأسيس مجتمع بشري متماسك يوفر للمسن حياة كريمة وهانئة بعيداً عن الوحدة والاكئاب، ويجعله يشعر أنه محور اهتمام العائلة ورمز أصالتها.

+ العمل على بلوغ الشيخوخة من دون الشعور بالتهميش والإهمال، فيبقى المسن بنظر نفسه عنصراً مفيداً للمجتمع والعائلة لا عبئاً عليهما.

ولما كان حُدّد عمر الشيخوخة الزمني بالخامسة والستين لضرورات علمية إحصائية، وجدنا ضرورياً التوضيح أن هذا العمر لا يعني أبداً بداية العجز وفقدان الإستقلالية بصورة حتمية. إن تخطي عتبة الـ ٦٥ عاماً بصورة سليمة أصبح واقعاً أكيداً وهدفاً ممكن التحقيق. هكذا ما أسقط النظريات التي تقول ان الشيخوخة ومشاكلها الصحية محكومة بالذاكرة الوراثية في خلايا الإنسان. لا شك أن العديد من المشاكل الصحية التي كانت تنسب إلى تقدم السن وتعتبر حتمية ولا مفر منها هي حالات طارئة والإهتمام بعلاجها يحسن التدهور ويخفف من

عبء المرض وفعله على مرّ السنين. ولكن عدد المسنين نزايد مع الوقت بسبب تطور طب الحديثي الولادة والكبار مع انخفاض الولادات مما أدى إلى ظاهرة " تشيخ الأمم". وهذا الشكل واقعاً يفرض ذاته ويفرض التعامل معه باحتراف وجدية.

المستون هم أهلنا وهم من أوصل مجتمعنا الى ما هو عليه في يومنا. فضلهم كبير وحقهم عظيم وواجب العناية بهم مقدس. اما واقعهم الآن فسيكون واقعنا نحن في الغد غير البعيد. لقد تطورّ طب الشيخوخة بشكل لافت واثبتت الدراسات العلمية نواح إيجابية واضحة في هذا المجال. فهذا الطب لي فقط لإدارة العجز، إنما فيه الكثير من الفعل الإيجابي والنتائج الجذابة. وبما ان نوعية الحياة التي يعيشها المسنّ هي أهم بالنسبة له من عدد السنين المتبقية من عمره، يحق له أن يضيف حياة على الأيام المتبقية من عمره عوض أن يزيد أياماً على الحياة التي تمضي. وهذا لا يحصل خارج المحبة التي تحيطه بها والعناية التي قدّمها له الأطباء الاختصاصيون. والجدير بالذكر أن تجاوب المسنين مع العناية والإهتمام وبرامج التوعية الصحية يعطي نتائج نفاجية الأخصائيين. من هنا أهمية تسليط الضوء على جدوى تنظيم نموذجات (Protocole) لبيان كيفية الإهتمام بالمسنّ والتدخل بشكل إيجابي فاعل وهادف.

من الأمثلة على نتائج هذه النموذجات المنظمة للإهتمام بالمسنّ نعطي إلى سبيل المثال لا الحصر دراستين علميتين الأولى جرت في الولايات المتحدة الأميركية حيث تمّ تخفيض عدد العجز لسنة ١٩٩٤ ١،٢ مليون حالة عما كان متوقعا لهذه السنة حسب إحصائيات السنين السابقة. هذا الإنخفاض كانت نتيجته برنامج صحي وطني إرتكز على خفض التدخين، تخفيض الوزن، زيادة الحركة، تحسين الطب عند المسنين، تحسين وصفات الدواء، إعادة التأهيل وغيرها... أما الدراسة الثانية فجرت في فرنسا حيث تمّ تقييم سنوي لعدد من المسنين مع شيخوخة سليمة بواسطة سلالم تستكشف عدة نواحي عند المسنين: التقييم النفسي، الاجتماعي، الصحي، التركيز والذكاء والناحية الغذائية. بعد مرور نحو خمس سنين على هذا التقييم أظهرت النتائج ان هذه المجموعة من المسنين إنقسمت الى ٣ فئات:

- + فئة أولى حافظت على مستواها السابق رغم مرور السنين.
- + فئة ثانية أظهرت إنخفاضا في نتائج التقييم بسبب المرض ومرور الزمن.
- + فئة ثالثة أظهرت تحسناً في مستوى الاداء بحصولها على نقاط أعلى في نتائج التقييم. هذان المثالان هما أسطع برهان على أهمية إعطاء المسنّ بعضاً من إهتمامنا بطريقة مدروسة وحسب حاجاته.

+ نحو شيخوخة سليمة

من البديهي أن أفضل مؤشر لنوعية الحياة مع مرور السنين وتقدم العمر هو الصحة. لكن الشيخوخة السليمة ليست فقط نتيجة الوقاية والعلاج وتأخير المضاعفات بل تشمل الصحة الجسدية، النفسية، الاجتماعية والروحية. الشيخوخة السليمة هي نتيجة عدة عناصر:

١- إتخاذ خطوات لتثبيت الوظيفة الجسدية والعقلية وتحسينها.

٢- التفاعل في المجتمع والحيوية والإنتاجية.

٣- العمل على الحفاظ على الإستقلالية ضمن محيط إجتماعي ثابت.

٤- الإبقاء على علاقات إنسانية ذات معنى عميق.

الصحة الجسدية، النفسية والاجتماعية تدرس من خلال التقييم الصحي عند المسن وهو كناية عن دراسة شاملة لأوضاع المسن تبدأ بالناحية السريرية و فحوصات المختبر الروتينية والحاجة الى الأدوية والعقاقير وتنتقل الى دراسة الوضع الإجتماعي والإمكانات المادية، فدراسة القدرة الحركية والإستقلالية، الى دراسة الناحية النفسية والعقلية والإضطرابات التي تصيب المسن في تصرفاته وتقييم الحواس كالنظر والسمع... الأسنان ولا ننسى طبعاً الوضع الغذائي. بنتيجة هذا التقييم يتم اختيار أفضل الحلول حسب الظروف الموجودة واتخاذ الإجراءات للحفاظ على الوضع وتحسينه او الإجراءات الوقائية المناسبة في بداية الأمراض حيث يكون التدخل اكثر فعالية وأقل كلفة.

هذا التقييم أثبت فعاليته في تخفيض عدد الوفيات، الأمراض، المضاعفات، الدخول الى المستشفى وتخفيض فترة البقاء فيها، وتخفيض عدد الأدوية، كما أدى الى اكتشاف العديد من الأمراض الخفية ومعالجها، والأمراض الخبيثة في بدايتها عندما يمكن شفاؤها. وأما الصحة الروحية فتتخذ طابعاً حاداً عند المسن الذي عانى من مرور السنين وتجاربها من فقدان الأحباء وفقدان العمل ومصادر التمويل وتخلي العائلة عنه وضعف القدرة الحركية والطاقة الإنتاجية اضافة الى العديد من المصاعب. هذا كله يخلق حالة يأس وإحباط وخوف من المصير والموت، وأزمة ايمانية ومصيريه من هنا دور الحركات الدينية ورجال الدين الذين غالباً ما يلعبون دور الجمعيات الأهلية الاجتماعية ويقومون بزيارة المسن وإحاطته بالمحبة والاهتمام والرعاية.

+ نصائح وإرشادات لشيخوخة سليمة

+ المحافظة على نظام غذائي متوازن بتناول ثلاث وجبات غنية بالخضار والفاكهة، الحليب ومشتقاته، الألياف، والإكثار من تناول السوائل خاصة الماء.

- + المحافظة على صحة الأسنان والفم لتسهيل عملية الهضم.
- + الامتناع عن التدخين.
- + مزاوله الرياضة بانتظام بما يتناسب مع الوضع الصحي (كرياضة المشي مثل)
- وذلك للوقاية من الأمراض المزمنة ومضاعفاتها.
- + اللقاءات ضرورية في كل الأعمار إستشر إختصاصي الشيخوخة.
- + الدواء مضرّ إذا استعمل في غير موضعه. إلتزام بوصفة طبيبك ولا تتبادل علاجك مع الآخرين.
- + الاهتمام بحاستيّ النظر والسمع اللتين لهما أهمية كبرى في المحافظة على القدرة الحركية والتفاعل مع الآخرين. معظم أمراض هاتين الحاستين مهمة وعلاجها سها وفعال.
- + المحافظة على ذاكرة جيدة بعدم الإستسلام للخمول الفكري، وتمييتها بالرياضات الذهنية المختلفة : القراءة ، متابعة الأخبار والندوات...
- يبقى أن نشير الى أن الإكتئاب المرضي ظاهرة شائعة في مرحلة الشيخوخة قد تترجم بعوارض مختلفة (مشاكل في الذاكرة، سوء تغذية، إضطرابات عضوية ...) لكن حلّها ممكن وسهل في أغلب الأحيان.
- المسنّ ليس " الطفل الكبير " بل " المرَبّي الراعي والحكيم " ومن واجباتنا تجاهه وحقوقه علينا إحترامه وتقديره وإعطائه المركز الذي يستحق في العائلة والمجتمع.

+ تأمل

... إننا في كل يوم نأكل خبزاً ونشرب ماء ، وهذا الجسد الحي يعود ليطلب مجدداً الخبز والماء في جوعه، هكذا فإن مراحم الله وذكره لا تترك النفس أبداً، لكنها تؤهّلها أكثر وأكثر لهذيذ. به أو أيضاً كلما وضعنا حطباً في النار كلما أعطت حرارة. إن حياتنا مع الله هي هكذا: كلما فكّرنا به كلما عظم لهب الحب والحمية والاندفاع لأجله.

آه لو يعرف العالم ما هو حب السيّد... إنه في تلك الجموع التي ركضت وراء السيّد وتبعته، فادفاً قلوبهم كلهم بنعمته... ان رحمته لا تُفسّر.

السيّد يحب الخاطيء التائب وبعنان يضمّه الى صدره هامساً: " أين أنت يا ولدي ؟ إنني أنتظر منذ زمان بعيد ". إن الرب ينادي كل البشر بصوت الإنجيل، وصدى وصوته يدوي في الكون كلّهُ: " تعالوا إليّ، يا أيها المتعبون وأنا أمنحكم الراحة. تعالوا واستقوا من الماء الحي. تعالوا واعرفوا كم أحبكم. فلو كنت لا أحبكم لما كنت دعوتكم. أنا لا أستطيع تحمّل ضياع أحد خرافي. فالراعي يتسلّق الجبل لأجل خروف واحد باحثاً عنه في كل مكان.

" تعالوا إليّ، اذاً، يا خرافي، أنا خلقتكم وإني أحبكم. عن حبي لكم جعلني آتي الى الأرض، ولقد تحمّلت كل شيء من أجل خلاصكم. إني أريد أن تعرفوا حبي وأن تقولوا كما الرسل على جبل ثابور: " إنه لحسن أن نكون معك يا سيّد".

إن السيّد الرب يدعونا إليه بلا انقطاع: " تعالوا اني، وأنا أمنحك السلام والراحة ". إنه يغذينا بجسده الكليّ النقاوة ودمه الكريم. وهو يعلمنا كلمته برحمة وبروحه القدّوس. لقد كشف لنا الأسرار. إنه يحيا فينا وفي الأسرار الكنسيّة، وهو يقودنا الى هناك، الى حيث نستطيع معاينة مجده. لكن كل واحد منا سيعاين هذا المجد بمقدار حبه للرب. إن الذي يحب السيّد أكثر سيسعى بأقصى جهده لكي يكون مع السيّد المحبوب، ولهذا السبب يقترب منه أكثر وأكثر، أما الذي يحب قليلاً فإنه يطلب القليل أيضاً، والذي لا يحب أبداً، فهذا لا يطلب السيّد ولا يشترق إليه وهو لا يجهد ذاته لكي يعاينه بل يبقى ساكناً في الظلمات الى الأبد.

يا رب، يا سيد، أنت اجتذبت إليك نفوس القديسين وهي تجري راكضة إليك كما الأنهار الساكنة الهادئة.

يا سيد، إن نفوس القديسين تعلقت بك، وهي منشدة إليك، أنت يا نورنا ويا فرحنا.

يا سيد، إن قلوب قديسيك تثبتت في حبك، وهي لا تستطيع أن تتسكك ولا للحظة، حتى في نومها، لأن نعمة الروح القدس عذبة جداً. إن الرب أعطانا نحن الخطاة نعمة الروح القدس دون أن يطلب منا أي أجر، لكنه قال لكل منا، مثلما قال للرسول بطرس: " أتحنيني؟". هكذا فالسيد لا ينتظر منا إلا الحب، وهو يتهلل عندما نأتي إليه.

كم هي رحمات الله عظيمة على الإنسان: فلحظة يتوقف الإنسان عن الخطيئة ويتّضع أمام الله يسامحه السيّد عن كل خطيئة ارتكبها ويمنحه نعمة الروح القدس والقدرة على قهر الخطيئة والتغلّب عليها.

هاكم العجب: الإنسان يحتقر أخاه الإنسان مثله عندما يكون فقيراً أو قذراً أو رثّ الثياب، لكنّ السيّد يسامحنا على كل شيء، كمثل أم رؤوم بالنسبة لابنها. إنه لا يقصي أي خاطيء بل يمنحه أيضاً نعمة الروح القدس.

لو يدرك البشر مقدار حب السيّد لنا لكانوا انصاعوا كلياً لمشيئته القدّوسة ليحيوا مع الرب بسلام كمثل أولاد الملك. إن الملك يهتم بكل شيء: بالملك وبعائلته وبأولاده. أما الإبن فيحيا براحة في القصر، الكل يخدمه وهو يفرح ويسرّ بكل شيء، وبدون أي غمّ. هكذا فكل من يسلم ذاته الى المشيئة الإلهية يحيا في السلام، راضياً أو فقيراً أو معوزاً أو مقهوراً. يكون في هدوء وسكينة وسلام لأن نعمة الروح القدس تطلّله، وعذوبة الروح القدس تعزيه، ولا يغتم إلا لواحدة: أن يغضب سيّده المحبوب جداً.

آه كم على الإنسان أن يحيا على وجه البسيطة حتى تسمع النفس دائماً وتعرف بأنها تسكن مع الله لأنه قال: " لا أترككم يتامى". أعطانا الروح القدس، وعلى النفس أن تحس بأن الروح القدس يحيا فيها. وحتى لو كان حضور النعمة ضعيفاً، فإن النفس تحسّ على كل حال بحب السيّد لها وهي تعرف أنّ السيّد حاضر فينا، وهو لنا ونحن فيه وله، ولكننا إذا فقدنا هذا الحسّ ولم نعد نحيا هذه الحالة، فهذه هي العلامة بأننا فقدنا النعمة.

القديس سلوان الآثوسي