

البابا شنودة الثالث

رُوْحَانِيَّةُ الصُّورَمْ



عادل سعيد

البابا شنوده الثالث

روحانية الصوم

The Spirituality of Fasting
by

H.H. POPE SHENOUDA III



قداسة البابا تواضروس الثاني
بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية الـ 118



مثلث الطوبى قداسة البابا شنوده الثالث
بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية الـ 117

الكتاب : روحانية الصوم .

المؤلف : البابا شنوده الثالث .

المطبعة : الأنبا رويس بالعباسية .

رقم الإيداع بدار الكتب ٢٦٨٥ / ١٩٨٣ .

جميع حقوق الطبع محفوظة للمؤلف .

مقدمة

موضوع الصوم لازم لكل إنسان . فكل الناس يصومون ، من كل دين على وجه الأرض . مما يدل على أن فكرة الصوم كانت راسخة في عقيدة البشرية قبل أن تتفرق إلى أمم وشعوب ، بل أنها ترجع إلى أيام آدم وحواء...
ونحن لا نريد هنا أن نطرق موضوع الصوم من الناحية العقائدية ، وإنما من الناحية الروحية .

نريد أن نتحدث عن الفهم الروحي للصوم ، والسلوك الروحي أثناء الصوم ، لأن كل ما يهمنا هو نوك الروحي في محبة الله .
ما أكثر المحاضرات التي ألقيناها في الصوم وعن الصوم ، إن تقينا لك منها ١٥ محاضرة لتكون مادة هذا الكتاب وهي :

- * محاضرتان عن الصوم في ١٩٦٩/٨/٨ ، وفي ١٩٦٩/٨/١٥ ، ومحاضرة في الجيزة يوم السبت ١٩٧٠/٣/٨ ، ومحاضرة في فبراير ١٩٧١ .
 - * محاضرتان عن الصوم في ١٩٧٤/٢/٢٢ ، ١٩٧٤/١١/٢٩ .
 - * محاضرتان بعنوان (قدسوا صوماً) في ١٩٧٧/٢/١٨ ، ١٩٧٧/١١/٣٠ .
 - * محاضرة بعنوان (فترة التصاق بالله) في ١٩٧٧/٣/٤ .
 - * محاضرتان عن الصوم الكبير في فبراير ١٩٧٨ .
 - * محاضرة عن الصوم الكبير في ١٩٨٠/٢/٨ .
 - * ومحاضرة موضوعها (نحن نفرح بالصوم) في ١٩٨٠/٥/٣٠ .
 - * ومحاضرة عن (روحانية الصوم) في ١٩٨١/٧/٣ .
 - * ومحاضرة ألقيت في الدير في ١٩٨٢/٢/٢٠ .
- وقد أخرجناها جميعها في كتاب واحد ، نقدمه إليك .

البابا شنوده الثالث

محتويات الكتاب

صفحة

٥	مقدمة
٧	الفصل الأول : أهمية الصوم ..
١٩	الفصل الثاني : الصوم والجسد ..
٣٩	الفصل الثالث : قدسوا صوماً ..
٥٧	الفصل الرابع : فضائل ومشاعر مصاحبة للصوم ..
٦٩	الفصل الخامس : تداريب أثناء الصوم ..

الفصل الأول

أهمية الصوم

- * على جبل التجلی
- * الصوم أقدم وصية
- * صام الأنبياء والرسل
- * وصام الشعب كله
- * وصام الأمم
- * الصوم يسبق كل نعمة
- * ويسبق أسرار الكنيسة
- * بالصوم يتدخل الله
- * الفرج بالصوم - منهج حياة
- * الصوم والإستشهاد

على جبل التجلی

على جبل التجلی ، وقف ثلاثة يضيئون بنور مجید
وكانوا ثلاثة من أتقنوا الصوم ...
إذ صام كل منهم أربعين يوماً وأربعين ليلة
إنهم : السيد المسيح له المجد (متى ۴ : ۲) ،
وموسى (خر ۴۰ : ۲۸) ،
وأيليا (مل ۱۹ : ۸) .

فهل يختفي وراء هذا المنظر البهی معنی هام :
وهو أنه بقهر الجسد في الصوم ، تتجلى الروح ، ويتجلی الجسد ؟
هل اختار السيد المسيح معه في التجلى إثنين من الصوامين ، ليرينا أن الطبيعة
التي ستتجلى في الأبدية ، هي التي قهرت الجسد بالصوم ؟
ترى ماذا قيل عن الصوم أيضاً ؟ لقد قيل :

الصوم أقدم وصية

الصوم هو أقدم وصية عرفتها البشرية . فقد كانت الوصية التي أعطاها الله لأبينا
آدم ، هي أن يمتنع عن الأكل من صنف معين بالذات ، من شجرة معينة (تك ۲ :
۱۶ ، ۱۷) ، بينما يمكن أن يأكل من باقي الأصناف .
ووهذا وضع الله حدوداً للجسد لا يتعداها .

فهو ليس مطلقاً الحرية ، يأخذ من كل ما يراه ، ومن كل ما يهواه ... بل
هناك ما يجب أن يمتنع عنه ، أى أن يضبط إرادته من جهة . وهكذا كان على
الإنسان منذ البدء أن يضبط جسده .

فقد تكون الشجرة «جيدة للأكل ، ورحة للعيون ، وشهية للنظر» (تك ۳ : ۶) . ومع ذلك يجب الامتناع عنها .

وبالامتناع عن الأكل ، يرتفع الإنسان فوق مستوى الجسد ، ويরتفع أيضاً
فوق مستوى المادة . وهذه هي حکمة الصوم .

ولو نجح الإنسان الأول في هذا الاختبار، وانتصر على رغبة جسده في الأكل ، وانتصر على حواس جسده التي رأت الشجرة فإذا هي شهية للنظر... لو نجح في تلك التجربة ، لكان ذلك برهاناً على أن روحه قد غلت شهوات جسده ، وحينئذ كان يستحق أن يأكل من شجرة الحياة...
ولكنه انهزم أمام الجسد. فأخذ الجسد سلطاناً عليه.

وظل الإنسان يقع في خطايا عديدة من خطايا الجسد ، واحدة تلو الأخرى ، حتى أصبحت دينونة له أن يسلك حسب الجسد وليس حسب الروح (رو ٨: ١).
وجاء السيد المسيح ، ليرد الإنسان إلى رتبته الأولى .

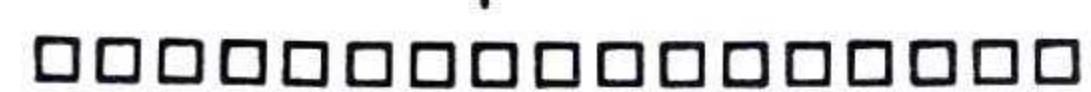
ولما كان الإنسان الأول قد سقط في خطية الأكل من ثمرة محمرة خاضعاً لجسده ، لذلك بدأ المسيح تجاربه بالانتصار في هذه النقطة بالذات ، بالانتصار على الأكل عموماً حتى المخل منه .

بدأ المسيح خدمته بالصوم ، ورفض إغراء الشيطان بالأكل لحياة الجسد ، أظهر له السيد المسيح أن الإنسان ليس مجرد جسد ، إنما فيه عنصر آخر هو الروح . وطعام الروح هو كل كلمة تخرج من فم الله ، فقال له :
« ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان ، بل بكل كلمة تخرج من فم الله »
(متى ٤: ٤).

ولم تكن هذه قاعدة روحية جديدة ، أتى بها العهد الجديد ، إنما كانت وصية قديمة ، أعطيت للإنسان في أول شريعة مكتوبة (تث ٨: ٣) .



وهكذا صام الأنبياء



إننا نسمع داود النبي يقول «أذللت بالصوم نفسي» (مز ٣٥: ١٣) ، ويقول «أبكيت بالصوم نفسي» (مز ٦٩: ١٠) ، ويقول أيضاً «ركبتاً ارتعشتاً من الصوم» (مز ١٠٩: ٢٤) . كما أنه صام لما كان ابنه مريضاً وكان يطلب نفسه من الرب . وفي صومه «بات مضطجعاً على الأرض» (صم ٢: ١٦) .

وقد صام دانيال النبي (دا ٩: ٣) . وصام حزقيال النبي أيضاً (حز ٤: ٩) .
ونسمع أن نحتمياً صام لما سمع أن سور أورشليم منهدم وأبوابها محروقة بالنار (نح ١: ٣، ٤) . وكذا صام عزرا الكاتب والكافر ونادى بصوم لجميع الشعب

وقد قيل عن حنه النبية إنها كانت «لا تفارق الهيكل عابدة بأصوم وطلبات» (لو ٢: ٣٧).

صوم الرسل

في العهد الجديد ، كما صام المسيح ، صام رسله أيضاً ...

وقد قال السيد المسيح في ذلك « حينما يرفع عنهم العريض حينئذ يصومون » (مت ٩: ١٥) ... وقد صاموا فعلاً. وهكذا كان صوم الرسل أقدم وأول صوم صامته الكنيسة المسيحية. وقيل عن بطرس الرسول إنه كان صائماً حتى جاء كثيراً واشتهى أن يأكل (أع ١٠: ١٠) فظهرت له الرؤيا الخاصة بقبول الأمم . وهكذا كان إعلان قبول الأمم في أثناء الصوم ... وبولس الرسول كان يخدم الرب « في أتعاب في أسفار في أصوم » (٢كو ٦: ٥)، بل قيل عنه « في أصوم مراراً كثيرة » (٢كو ١١: ٢٧). وقيل إنه صام ومعه برنابا (أع ٢٣: ١٤).

وفي أثناء صوم الرسل ، كلمتهم الروح القدس ...

إذ يقول الكتاب « وفيها هم يخدمون الرب ويصومون ، قال الروح القدس : إفزوا لى برنابا وشاول للعمل الذى دعوتها إليه . فصاموا حينئذ وصلوا ووضعوا عليها الأيدي » (أع ١٣: ٢، ٣).

وما أجمل ما قاله الرب للرسل عن الصوم وعلاقته بإخراج الشياطين :

« هذا الجنس لا يخرج بشيء ، إلا بالصلوة والصوم » (مت ١٧: ٢١). إلى هذه الدرجة بلغت قوة الصوم في إرعب الشياطين .

ولم يكن الصوم قاصراً على الأفراد ، إنما كان الشعب كله يصوم ...

صوم الشعب كله

ويدخل في العبادة الجماعية (وهو غير الأصوم الخاصة) .

فيه تجتمع كل قلوب الشعب معاً ، في تذلل أمام الله .

وكما اعتاد الناس أن يصلوا معاً بروح واحدة ، وبنفس واحدة ، في صلاة جماعية يقدمونها لله (أع ٤: ٢٤) ، وهذه غير الصلوات الخاصة التي في المخدع المغلق ،

كذلك في الصوم :

هناك أصومات جماعية ، لها أمثلة كثيرة في الكتاب المقدس :
يشترك فيها جميع المؤمنين معاً ، بروح واحدة ، يقدمون صوماً واحداً لله . إنه
صوم للكنيسة كلها ...

ولعل أبرز مثال له الصوم الذي صامه كل الشعب لما وقع في ضيقة أيام الملكة
أستير حتى يصنع الرب رحمة (إس ٤: ٣، ١٦) . وصام الجميع بالمسوح والرماد
والبكاء ، وسمع الرب لهم وأنقذهم .

وكما صام الشعب كله بنداء عزرا الكاهن على نهر أهوا متذللين أمام الرب
(عز ٨: ٢١، ٢٣)، كذلك إجتمعوا كلهم بالصوم مع نحرياً وعليهم مسوح وتراب
(نح ٩: ١) .

وكذلك صام الشعب أيام يهوشافاط (٢ أى ٢٠: ٣) .
ويحدثنا سفر أرميا النبي عن صوم الشعب في أيام يهوياقم بن
يوشيا (أر ٣٦: ٩) .

وصوم آخر جماعي في أيام يوئيل النبي (يوئيل ٣: ٥) .
ومن الأصومات الجماعية أيضاً : « صوم الشهر الرابع ، وصوم الخامس ، وصوم
السابع ، وصوم العاشر » (زك ٨: ١٩) .

والصوم معروف في كل ديانة . وقد صام الأمم ...

□□□□□□□□□□□□□□

صوم الأميين أيضاً

□□□□□□□□□□□□□□

ولعل أبرز مثال له صيام أهل نينوى (يون ٣) . وكيف أن الله قبل
صومهم ، وغفر لهم خطاياهم .

وكذلك صوم كرنيليوس قائداً المائة (أع ١٠: ٣٠) . وكيف قبل الله صومه ،
وأرسل إليه بطرس الرسول الذي عظه وعمده .

ويحدثنا العهد القديم عن صوم داريوس الملك أثناء تجربة دانيال النبي ، وكيف
«بات صائماً ، ولم يؤت قدامه بسراريته » (دا ٦: ١٨) .

الصوم معروف في كل ديانة ، حتى الديانات الوثنية والبدائية . مما يدل
على أنه معروف منذ القدم قبل أن يفترق الناس .

والذى يقرأ عن البوذية والبراهيمية والكنفوسيوسية ، وعن اليوجا أيضاً ، يرى أمثلة قوية عن الصوم ، وعن قهر الجسد لكي تأخذ الروح مجدها . والصوم عندهم تدريب للجسد وللروح أيضاً .

وفي حياة المهااتها غاندى الزعيم الروحى الشهير للهند ، نرى الصوم من أبرز الممارسات الواضحة في حياته . وكثيراً ما كان يواجه به المشاكل . وقد صام مرة حتى قال الأطباء إن دمه بدأ يتحلل ...

وبالصوم اكتشف اليوجا بعض طاقات الروح ...

هذه الطاقة الروحية التي كانت محتجبة وراء الإهتمام بالجسد ، وقد عاقدتها الجسد عن الظهور ، ولم يكتشفوها إلا بالصوم ...

ويرى الهندوس أن غاية ما يصلون إليه هو حالة (النرفانا) أي إنطلاق الروح من الجسد للإتحاد بالله ، لا يمكن أن يدركوها إلا بالنسك الشديد والزهد والصوم ... وهكذا نجد أنه حتى الروح بعيدة عن عمل الروح القدس ، التي هي مجرد روح تنطلق من رغبات الجسد ومن سيطرته ، بالتداريب ، تكون روحًا قوية ، تصل إلى بعض طاقاتها الطبيعية ، فكم بالحرى الروح التي إلى جوار هذه القوة الطبيعية تكون مشتركة مع روح الله ... ؟

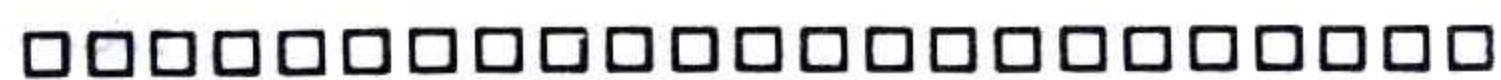


الصوم هبة

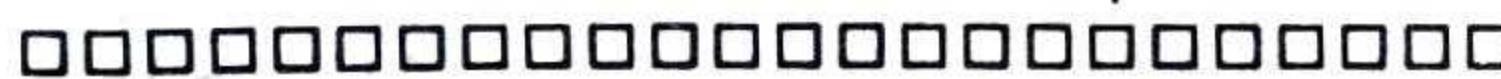


وإن عرفنا فوائد الصوم ، نجد أنه هبة من الله .

نعم ، ليس الصوم مجرد وصية من الله ، إنما هو هبة إلهية . إنه هبة ونعة وبركة ... إن الله الذي خلقنا من جسد ومن روح ، إذ يعرف أننا محتاجون إلى الصوم ، وأن الصوم يلزم حياتنا الروحية لأجل منفعتها ولأجل نمونا الروحي وأبديتنا ، لذلك منحنا أن نعرف الصوم ومارسه . وأوصانا به كأب حنون وكمعلم حكيم ...



والصوم يسبق كل نعمة وخدمة



كل بركة يقدمها لنا الله ، نستقبلها بالصوم ، لكي نكون في حالة روحية تليق بتلك البركة .

الأعياد تحمل لنا بركات معينة . لذلك كل عيد يسبقه صوم .
والتناول يحمل لنا بركة خاصة . لذلك نستعد لها بالصوم .
والرسامات الكهنوتية تحمل بركة . لذلك تستقبلها بالصوم . فالأسقف الذى
يقوم بالسيامة يكون صائماً ، والمرشح لدرجة الكهنوت يكون أيضاً صائماً ، وكذلك
كل من يشترك في هذه الصلوات .

واختيار الخدام في عهد الآباء الرسل كان مصحوباً بالصوم : «ففيما هم يخدمون
الرب ويصومون ، قال الروح القدس إفرزوا لي بربنا بابا وشاول ... فصاموا حينئذ
وصلوا ، ووضعوا عليهما الأيدي» (أع ٢: ١٣) .

والصوم أيضاً يسبق الخدمة

والسيد المسيح قبل أن يبدأ خدمته الجهارية ، صام أربعين يوماً ، في فترة خلوة
قضتها مع الآب على الجبل .

وفي سيامة كل كاهن جديد ، تعطيه بالمثل فترة أربعين يوماً يقضيها في صوم وفي
خلوة ، في أحد الأديرة مثلاً ، قبل أن يبدأ خدمته .

وآباءنا الرسل بدأوا خدمتهم بالصوم : خدمتهم بدأت بحلول الروح القدس .
وكان صومهم مصاحباً لخدمتهم ، لتكون خدمة روحية مقبولة ...

والخادم يصوم ، ليكون في حالة روحية ، ولكن ينال معونة من الله ، ولكن يحن
قلب الله بالصوم ليشترك معه في خدمته ...

ولعلنا نرى في حياة يوحنا المعمدان ، أنه عاش حياته بالصوم والخلوة في البرية ،
قبل أن يبدأ خدمته داعياً الناس إلى التوبة .

وليس الخدمة فقط يسبقها الصوم ، بل أيضاً :

oooooooooooo

أسرار الكنيسة يسبقها الصوم

oooooooooooo

سر العمودية ، يستقبله المعتم وهو صائم ، ويكون إشبينه أيضاً صائماً ، والكاهن
الذى يجريه يكون صائماً كذلك . الكل في صوم لاستقبال هذا الميلاد الروحي
الجديد . ونفس الكلام قوله عن :

سر المiron ، سر قبول الروح القدس الذى يلى المعمودية .

سر الأفخارستيا ، التناول ، يمارسه الكل وهم صائمون .

سر مسحة المرضى ، (صلاة القنديل) يكون فيه الكاهن صائماً ، ومن يدهنون بزيت هذا السر المقدس يكونون صائمين أيضاً . ولكن يستثنى المرضى العاجزون عن الصوم ، الذين يعفون من الصوم حتى في سر التناول ...

وسر الكهنوت كما قلنا ، يمارس بالصوم ...

لم يبق سوى سر الإعتراف ، وسر الزواج .

وما أجمل أن يأتي المعترف ليعرف بخطيئاته وهو صائم ومنسحق . ولكن لأن الكنيسة تسعى وراء الخاطئ في كل وقت ، لتقبل توبته في أى وقت ، لذلك لم تشرط الصوم .

أما سر الزواج فقد أعفاه السيد المسيح بقوله « لا يستطيع بنو العرس أن يصوموا مادام العريس معهم » (مر ٢ : ١٩) . ومع ذلك في الكنيسة الناسكة الأولى ، حينما كان سر الزواج يمارس بعد رفع بخور باكر ، كان العريسان يصومان ويتناولان ويستمرا ذلك اليوم في صوم ... حالياً طبعاً لا يحدث هذا ...

إن بركات الروح القدس التي ينالها المؤمنون في الأسرار الكنيسة كانت تستقبل بالصوم ، إلا في الحالات الإستثنائية .

وكما عرفت الكنيسة الصوم في حياة العبادة ، وفي حياة الخدمة ، كذلك عرفته في وقت الضيق ، وخرجت بقاعدة روحية وهي :

□□□□□□□□□□□□

بالصوم يتدخل الله

□□□□□□□□□□□□

لقد جرب هذا الأمر نحرياً ، وعزرا ، ودانial . وجربته الملكة استير من أجل الشعب كله . وجربته الكنيسة في القرن الرابع في عمق مشكلة آريوس . وجربته الأجيال كلها . وأصبح عقيدة راسخة في ضمير الكنيسة ، تصليها في صلاة القسمة في الصوم الكبير ، مؤمنة إيماناً راسخاً أن الصوم يحل المشاكل ...

الإنسان الواثق بقوته وذكائه ، يعتمد على قوته وذكائه . أما الشاعر بضعفه ، فإنه في مشاكله ، يلجأ إلى الله بالصوم .

في الصوم يتذلل أمام الله ، ويطلب رحمته وتدخله قائلاً «قم إليها رب الإله...». وفي ذلك ينصلت إلى قول الرب في المزمور «من أجل شقاء المساكين وتهنئ البائسين ، الآن أقوم - يقول الرب - أصنع الخلاص علانية» (مز ۱۱).

الصوم هو فترة صالحة ، لإدخال الله في كل مشكلة . فترة ينادي فيها القلب المنسحق ، ويستمع فيها الله .

فترة يقترب فيها الناس إلى الله ، ويقترب فيها الله من الناس ، يستمع إلى حنينهم وإلى أنينهم ، ويعمل ...

طالما يكون الناس منصرفين إلى رغباتهم وشهواتهم ، ومنشغلين بالجسد والمادة ... فإنهم يشعرون أن الله يقف بعيداً ... لا لأنه يريد أن يبعد ، وإنما لأننا أبعداه ، أو رفضناه ، أو رفضنا أن نقترب منه على وجه أصح .

أما في فترات الصوم المزوج بالصلاوة ، فإن الإنسان يقترب إلى الله ، ويقول له : إشترك في العمل مع عبيدك ...

إنه صراغ القلب إلى الله ، لكي يدخل مع الإنسان في الحياة .

يمكن أن يكون في أي وقت . ولكنه في فترة الصوم يكون أعمق ، ويكون أصدق ، ويكون أقوى .

فبالصوم الحقيق يستطيع الإنسان أن يحنن قلب الله ...

والذى يدرك فوائد الصوم ، وفاعلية الصوم في حياته ، وفي علاقته بالله ، إنما يفرح بالصوم .



الفرح بالصوم



إننا لسنا من النوع الذى يصوم ، وفي أثناء الصوم يشتى متى يأتي وقت الإفطار . إنما نحن حينما نكون مفتردين ، نشتئى الوقت الذى يعود فيه الصوم من جديد .

الإنسان الروحى يفرح بفترات الصوم ، أكثر مما يفرح بالأعياد التى يأكل فيها ويشرب . كثيرون يشتئون الصوم فى فترة الخمسين المقدسة التى تأتى بعد القيامة ، والتى لا صوم فيها ولا مطانيات . وفيها يشتاق الكثيرون إلى الصوم اشتياقاً ، لذلك يفرحون جداً عندما يحل صوم الرسل ، إذ قد حرموا من لذة الصوم خمسين يوماً قبله .

ومن فرح الروحين بالصوم ، لا يكتفون بالأصوم العامة ، إنما يضيغون إليها
أصوماً خاصة بهم ...

ويملحون على آباء اعترافهم أن يصرحوا لهم بتلك الأصوم الخاصة ، مؤيدين
طلبهم بأن روحياً تهم تكون أقوى في فترة الصوم ، بل أن صحتهم الجسدية أيضاً تكون
أقوى ، وأجسادهم تكون خفيفة .

إن الذين يطلبون تقصير الأصوم وتقليلها ، هؤلاء يشهدون على أنفسهم أنهم لم
يشعروا بلذة الصوم أو فائدته ...

وستحدث بمشيئة الرب في الفصول المقبلة عن فوائد الصوم ، التي من أجلها
صار فرحاً للروحين ، وصار للرهبان منهج حياة ...



منهج حياة



من محبة آبائنا الرهبان للصوم ، جعلوه منهج حياة .

صارت حياتهم كلها صوماً ماعدا أيام الأعياد ، ووجدوا في ذلك لذة روحية ،
ولم يشعروا بأى تعب جسدى . بل استراحو للصوم وتعودوه ...

وروى أنه لما حل الصوم الكبير في إحدى البرارى ، أرسلوا من ينادى في البرية
لينبه الرهبان إلى حلول هذا الصوم المقدس ، فلما سمع أحد الشيوخ من المنادى هذا
التنبيه ، قال له : ما هو يا إبني هذا الصوم الذى تقول عنه ؟ لست أشعر به لأن
أيام حياتي كلها واحدة (لأنها كلها كانت صوماً) .

والقديس الأنبا بولا السائح ، كان يأكل نصف خبزة يومياً ، وفي وقت
الغروب ، كنظام حياة ثابت .

وبعض الرهبان كان يصوم كل أيامه حتى الغروب ، مثل ذلك الراهب القديس
الذى قال : مرت على ثلاثة ثلثون سنة ، لم تبصرنى فيها الشمس آكلأ ...

وبعض الرهبان كانوا يطوفون الأيام صوماً . والقديس مقاريوس الإسكندرانى لما
زار أديرة القديس باخوميوس . كان يأكل في يوم واحد من الأسبوع طوال أسبوع
الصوم الكبير ، وكان يطوى باقى الأيام ...

ولم يقتصر صوم أولئك الآباء ، على طول فترات الصوم ، أو طى الأيام ، إنما

شمل النسك أيضاً نوع طعامهم ...

أبا نفر السائح كان يتغذى بالبلع من نخلة في مكان توحده ، والأنبا موسى السائح كان يقتات بخشائش البرية ، وكذلك كان الأنبا بيچيمى السائح . وكان يشرب من الندى ...

هذا الصوم الدائم كان يجعل حياة الآباء منتظمة .

وفي الواقع إن حالة الرهبان من هذه الناحية مستقرة على وضع ثابت ، إستراحت له أجسادهم ، واستراحت له أرواحهم ... وضع لا تغير فيه ، إعتادوه ونظموا حياتهم تبعاً له .

أما العلمانيون فهم مساكين ، أقصد هؤلاء الذين يتنقلون من النقيض إلى النقيض . من صوم يعنون فيه أنفسهم ، إلى فطر يأخذون فيه ما يشتهون . يضبطون أنفسهم فترة ، ثم ينحوها ما تشاء فترة أخرى ، ثم يرجعون إلى المنع ، ويتأرجحون بين المنع والمنع فترات وفترات . يبنون ثم يهدمون ، ثم يعودون إلى بناء يعقبه هدم ، إلى غير قيام .

أما الصوم الحقيق فهو الذي يتدرّب فيه الصائم على ضبط النفس ويستمر معه ضبط النفس كمنهج حياة ...

فيضبط نفسه في أيام الفطر كما في أيام الصوم ، على الرغم من اختلاف أنواع الأطعمة ومواعيد الأكل ... وهكذا يكون الصوم نافعاً له ، ويعتبر بركة حياته .

وهذا المعنى لا يكون الصوم عقوبة ، بل نعمة .

كانت أكبر عقوبة توقع على أحد الروحيين ، أن يأمره أب اعترافه بأن يأكل مبكراً ، أو يأكل لحماً أو طعاماً شهياً . وكان أب الإعتراف يفعل هذا إن رأى ابنه الروحي قد بدأ يرتفع قلبه أو يظن في نفسه أنه قد صار ناسكاً أو زاهداً ، فيخوض كرياه بالأكل ، فتنكسر نفسه ، وبذلك يتخلص من أفكار المجد الباطل ...



الصوم والإستشهاد



طبيعي أن الذى لا يستطيع الإستغناء عن أكلة ، يكون من الصعب عليه أن يستغنى عن الحياة كلها .

أما النفوس القوية التى تتدرب على إحتمال الجوع والعطش ، والتى تستطيع أن تخضع أجسادها ، وتقهر رغباتها وشهواتها ، هذه بتواى التداريب ، وبعدم الإهتمام بالجسد واحتياجاته ، يمكنها فى وقت الإستشهاد أن تحتمل متاعب السجون والآلام العذاب ، وتستطيع بنعمة الله أن تقدم أجسادها للموت .

هذا كان الصوم مدرسة روحية تدرب فيها الشهداء .

ليس من جهة الجسد فقط ، وإنما أيضاً من جهة روحانية الصوم : لأنه إذ تكون أيام الصوم مجالاً للعمل الروحى والتوبة والإقتراب إلى الله ، تساعد هذه المشاعر على حبّة الأبدية وعشرة الله ، وبالتالي لا يخاف الإنسان من التقدم إلى الموت ، إذ يكون مستعداً للقاءه ، بل أنه يكون فرحاً بالخلص من الجسد للالتقاء بالله ، ويقول «لِي اشتاء أن أنطلق وأكون مع المسيح ، فذاك أفضل جداً» (في ١: ٢٣) .

بالصوم كانت الكنيسة تدرب أولادها على الزهد .

وبالزهد كانت تدرّبهم على ترك الدنيا والإستشهاد .

فالذين استشهدوا كانوا في غالبيتهم أهل صوم وصلة وزهد في العالم . وكما قال القديس بولس الرسول «يكون الذين يستعملون العالم ، كأنهم لا يستعملونه ، لأن هيئة هذا العالم تزول» (أقو ٧: ٣١) .

الفصل الثاني

الصوم والجسد

- تعريف الصوم
- فترة الإنقطاع
- عنصر الجوع
- الطعام النباتي
- نوع الطعام
- إرتباط الصوم بالشهر
- فوائد الصوم جسدياً
- ليس الصوم مجرد فضيلة جسدية

تعريف الصوم

تعريف الصوم من الناحية الروحية سندكره بالتفصيل فيما بعد .
ولكن ما هو تعريف الصوم من الناحية الجسدية ؟
الصوم هو انقطاع عن الطعام فترة من الوقت ، يعقبها طعام خالٍ من الدسم
الحيواني .

فترة الإنقطاع

لا بد من فترة إنقطاع ، لأننا لو أكلنا من بده اليوم بدون انقطاع ، لصرنا
نباتيين وليس صائمين . وحتى الصوم في اللغة هو الإمتناع أو الإنقطاع . فلا بد إذن
أن نمتنع عن الطعام لفترة معينة .

فترة الإنقطاع عن الطعام تختلف من شخص لآخر .

وذلك لأسباب كثيرة نذكر من بينها :

١ - يختلف الناس في درجتهم الروحية . فهناك المبتدئ الذي لا يستطيع أن
ينقطع طويلاً . ويليه المتدرّب الذي يستطيع أكثر . يفوقها الناضج روحياً الذي
يمكنه أن ينقطع عن الطعام لفترة طويلة . وأكثر من هؤلاء الناس الذي يستطيع أن
يطوى الأيام صوماً ، كما كان يفعل آباءنا الرهبان والمتّوحون والسواح .

٢ - يختلف الصائمون في سنهم . فستوى الطفل أو المصبي في الصوم ، غير مستوى
الشاب أو الرجل الناضج ، غير ما يستطيعه الشيخ أو الكهل .

٣ - يختلف الصائمون أيضاً في صحتهم ، فما يحتمله القوى غير ما يحتمله
الضعيف . كما أن المرضى قد يكون لهم نظام خاص ، أو يعانون من الإنقطاع حسبياً
تكون نوعية أمراضهم وطريقة علاجهم .

٤ - يختلف الصائمون كذلك في نوعية عملهم . فالبعض يقومون بأعمال تحتاج
إلى مجهود جسدي كبير . والبعض أعمالهم مرحة يجلسون فيها إلى مكاتبهم بضع
ساعات في اليوم . واحتمال هؤلاء للإنقطاع غير احتمال أولئك .

٥ - هناك أيضاً نظام التدرج . فقد يبدأ الصائم الأسبوع الأول من صومه بدرجة
إنقطاع معينة ، تزداد على مر الأسابيع ، حتى يكون إنقطاعه في آخر الصوم أعلى بكثير

من نقطة البدء . وهذا التدرج نافع وينصح به الآباء الروحيون .
على أنه قد يوجد حد أدنى لهذا الإنقطاع .

وربما يختلف هذا الحد الأدنى من صوم إلى آخر . فالصوم الكبير مثلاً يكون حده الأدنى أعلى من باق الأصوم . والحد الأدنى في أسبوع الآلام يكون أعلى مما في الصوم الكبير نفسه . والبعض كانوا يطوفون الفترة من بعد خميس العهد إلى قداس العيد . وأيام البرامون في أصلها تطوى أيضاً . أما الضعفاء فلهم تسهيل خاص . ومع كل ذلك ، فيمكننا أن نضع قاعدة هامة وهي :

فترة الإنقطاع تكون حسب إرشاد أب الإعتراف .

وذلك حتى لا يبالغ فيها البعض فتتعبهم جسدياً ، وقد تتعبهم روحياً أيضاً إذ تجلب لهم أفكاراً من المجد الباطل . كما أن البعض من الناحية الأخرى قد يتهاون بطريقة تفقده فائدة الصوم . والأفضل أن يشرف أب اعتراف على هذا الأمر .

على أنه من جهة النظام العام للكنيسة في فترة الإنقطاع ، نود أن نسأل سؤالاً :

هل هناك علاقة بين الإنقطاع عن الطعام والساعة التاسعة؟

يبدو أن هناك علاقة ... لأن في طقس الكنيسة الخاص بصلة الساعة التاسعة ، نلاحظ إختيار فصل الإنجيل الخاص بباركة الطعام بعد فترة من الجوع (لو ۹: ۱۷-۱۰) .

و واضح أننا في صلة الساعة التاسعة نذكر موت السيد المسيح على الصليب ، فلماذا إذن هذا الفصل من الإنجيل الخاص بباركة الطعام؟ يبدو أن نظام الإنقطاع كان عموماً إلى الساعة التاسعة ، فيصل الناس هذه الساعة بإنجحيلها المناسب ، ثم يتناولون طعامهم . ولما كانت غالبية السنة صوماً ، ولكن لا يتغير نظام الصلة اليومية بين الإفطار والصوم ، بقي هذا الفصل من الإنجيل على مدار السنة ... حتى في الأيام التي ليس فيها إنقطاع ، يذكرا بالصوم ، أو يذكرا بباركة الرب للطعام قبل الأكل أيّاً كان الموعد ...

والمعروف أن الساعة التاسعة من النهار هي الثالثة بعد الظهر ، على اعتبار أن النهار يبدأ على الأغلب من السادسة صباحاً .

وعلى أية الحالات ، لا داعى للإستفاضة في بحث هذه النقطة ، مادامت فترة الإنقطاع تتغير من شخص إلى آخر ، كما أنها تركنا تحديدها لأب الإعتراف وللحالة الصائم الروحية ...

والمهم عندنا هو الوضع الروحي لفترة الإنقطاع .

فلا نريد أن ندخل في شكليات أو في قوانين خاصة بفترة الإنقطاع ، إنما نريد أن نتحدث عن الطريقة التي يستفيد بها الإنسان روحياً من فترة إنقطاعه عن الطعام . لأنه قد ينقطع إنسان عن الطعام إلى التاسعة من النهار أو إلى الغروب أو إلى ظهور النجم ، ولا يستفيد روحياً ، إذ كان قد سلك بطريقة غير روحية . فما هي الطريقة الروحية إذن ؟

١ - ينبغي أن تكون فترة الإنقطاع فترة زهد ونسك .

فلا تهم فيها بما للجسد . أى لا تكون منقطعاً عن الطعام ، وتظل تفكّر متى تأكل ، أو ماذا ستأكل ، أو تجد لذة في تجهيز ما تأكل ... إنما ينبغي أن تكون فترة الإنقطاع فترة زاهدة ناسكة ، ترتفع فيها تماماً عن مستوى الأكل وعن مستوى المادة وعن مستوى الطعام .

٢ - وبعد فترة الإنقطاع لا تأكل بشهوة .

فالذى ينقطع عن الطعام ، ثم يأكل بعد ذلك ما يشتهي ، أو يتخير أصنافاً معينة تلذ له ، هذا لا يكون قد أخضع جسده أو أذله أو أمات شهواته . وإذا يأكل بشهوة ، أو إذا يأكل ما يشتهي ، يدل على أنه لم يستعد روحياً من فترة الإنقطاع ، ولم يتعلم منها الزهد والنسك ... ! انظر ما قاله دانيال النبي عن صومه « لم آكل طعاماً شهياً » (دا ٣: ١٠) .

وهذا يكون كمن يهدم ما يبنيه ، بلافائدة ... ! وليس الصوم هو أن نبني ونهدم ، ثم نبني ثم نهدم ، بغير قيام ... !

٣ - ولا تترقب نهاية فترة الإنقطاع ، لتأكل .

إن جاء موعد الأكل ، فلا تسرع إليه . وحيثاً لو قاومت نفسك ، ولو دقائق قليلة وانتظرت . أو إن حل موعد تناولك للطعام ، قل لنفسك : نصل بعض الوقت ثم نأكل ، أو نقرأ الكتاب ونتأمل بعض الوقت ثم نأكل ، ولا تهافت على الطعام ... الزهد الذي كان لك أثناء فترة الإنقطاع ، فليستمر معك بعدها . فهذه هي الفائدة الروحية التي تناها .

إجعل روحياتك هي التي تقودك ، وليس الساعة .

وادخل إلى العمق . العمق الذي في الإمتناع عن الطعام . الذي هو الإرتفاع

عن مستوى الأكل ، وعن مستوى المادة ، وعن مستوى الجسد .
وبالنسبة إلى فترة الإنقطاع وموعدها ، حبذا لو وصلت بك إلى الشعور بالجوع .
فهذا أفيد جداً... هنا ونحدثك عن عنصر الجوع في الصوم .

عنصر الجوع

كثيرون ينقطعون عن الطعام ، ثم يأكلون دون أن يشعروا بالإحتياج إلى الطعام ، ودون أن يصلوا إلى الشعور بالجوع ، وإلى احتمال الجوع والصبر عليه وأخذ ما فيه من فوائد روحية . وقد قدم لنا الكتاب أمثلة للجوع في الصوم :

السيد المسيح صام حق جاع ، وكذلك الرسل .

قيل عن السيد المسيح له المجد في صومه الأربعين إنه « جاع أخيراً » (مت ٤: ٢) . وحسب رواية معلمنا لوقا البشير « لم يأكل شيئاً في تلك الأيام . ولما تمت جاع أخيراً » (لو ٤: ٢) . وذكر عن السيد المسيح أنه جاع ، في مناسبة أخرى ، في إثنين البصخة (مر ١١: ١٢) .

ولكن لعل البعض يقول إن مستوى صوم السيد صعب علينا ، فلنتحدث عن صوم البشر ، وفيه أيضاً عنصر الجوع .

قيل عن القديس بطرس الرسول إنه « جاع كثيراً واشتوى أن يأكل » (أع ١٠: ١) . وفي حديث القديس بولس الرسول عن خدمته هو وزملائه ، قال « في تعب وكد ، في أسهار مراراً كثيرة ، في جوع وعطش ، في أصوم مراراً كثيرة » (٢ كو ١١: ٢٧) . وقال أيضاً « تدربت أن أشبّع وأن أجوع » (في ٤: ١٢) .

وقد طوب الله حالة الجوع فقال :

« طوبكم أيها الجماع الآآن ، لأنكم ستتشبعون » (لو ٦: ٢١) .

وإن كان جوع لعاذر المسكين قد أهله للجلوس في حضن أبيينا إبراهيم ، على اعتبار أنه استوفى تعبه على الأرض ، على الرغم من أن ذلك كان بغير إرادته ، فكم بالأكثر ينال خيراً في الأبدية من قد جاع ه هنا بإرادته ، نسكاً وزهداً ، وتقرباً إلى الله .

وقد درب الرب شعبه في البرية بالجوع .

وقال لهذا الشعب « وتنذرك كل الطريق التي فيها سار بك رب هذه الأربعين سنة في القفر... فأذلك وأجاعك ، وأطعمك المن الذي لم تكن تعرفه ولا عرفه آباؤك ، لكي يعلمك أنه ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان ، بل بكل ما يخرج من فم رب يحيا الإنسان» (تث ٨: ٢، ٣).

إن الذي يهرب من عبارة «أذلك وأجاعك» ، ستهرب منه عبارة « وأطعمك المن في البرية» ...

على أن بني إسرائيل تذمروا على تدريب الجوع ، فهلكوا في البرية .
إن الصوم يصل إلى كماله ، في الجوع واحتماله .

فإن كنت لا تجوع ، فأنت لم تصل إلى عمق الصوم بعد . وإن أطلت فترة إنقطاعك حتى وصلت إلى الجوع ، ثم أكلت مباشرة ، فأنت إذن لم تحتمل الجوع ولم تمارسه . وبالتالي لم تزل الفوائد الروحية التي يحملها الجوع .

فما هي الفضائل الروحية التي يحملها الجوع ؟

الذى يمارس الجوع ، يشعر بضعفه ، فيبعد عن الغرور والشعور بالقوة والثقة الزائدة بالنفس . وفي ضعفه تقوده مسكنة الجسد إلى مسكنة الروح .

يذل الجسد ، فتذل النفس ، وتشعر بحاجتها إلى قوة تسندها ، فتلجأ إلى الله بالصلوة وتقول له : إسند يارب ضعفي بقوتك الإلهية ، فأنا بذاتي لا أستطيع شيئاً .
صلوة الإنسان وهو جائع ، صلاة أكثر عمقاً .

إن الجسد الممتلىء بالطعام ، لا تخرج منه صلوات ممتلة بالروح . ولذلك دائماً تمتزج الصلاة بالصوم ، ويمتزج الصوم والصلوة . وحيينا ي يريد الناس أن يصلوا في عمق ، نراهم يصومون . وهكذا صلوات الناس في أسبوع الآلام لها عمقها ، وحتى القراءات كذلك حينما تقال بصوت خافت من الجوع ...

إن تسجيل لحن من ألحان البصخة ، خلال أسبوع الآلام ، يكون له عمق ، لأن الذي سجله كان صائماً ، وله روحيات الصوم ... وتسجيل نفس اللحن في غير أيام الصوم ، وصاحبها مفطر ، يجعل اللحن يفقد الكثير من عمقه الروحي ، وربما يتحول إلى مجرد أنغام وموسيقى .

إن الله يحب أن يشعر الإنسان بضعفه ، لكيما ينسحق قلبه . والجوع يساعد على الشعور بالضعف . ولذلك تصلح فيه المطانيات ، ولا تصلح لمن هو ممتلىء بالطعام . نصيحتي لك : إن شعرت بالجوع فلا تأكل . وإنما احتمل وخذ بركة الجوع .

إن السيد المسيح صام أربعين يوماً وجاء أخيراً . ولما نصحه الشيطان أن يأكل رفض أن يأكل على الرغم من جوعه . وأعطانا بذلك درساً ... لذلك إحتمل الجوع وأيضاً :

إن شعرت بالجوع ، لا تهرب منه .

لا تهرب من الشعور بالجوع ، عن طريق الإن شغال ببعض الأحاديث ، أو بعض المسليات ، أو عن طريق النوم ، لكن تمضي فترة الجوع دون أن تشعر بها ... فإنك بالهروب من الجوع ، إنما تهرب من بركاته ومن فوائده الروحية ، وتهرب من التدريب على فضيلة الإحتمال وفضيلة قهر الجسد ...

إننا نريد أن نستفيد من الجوع ، وليس أن نهرب منه .

إن ضغط عليك الجوع ، قل إنك لا تستحق الأكل .

قل لنفسك : أنا لا أستحق أن آكل بسبب خطايائي . وهكذا تنسحق نفسك من الداخل ، في الوقت الذي يسحقها فيه أيضاً تعب الجسد . وهكذا تتخل عنك الكبراء والخيلاء والعجب بالذات . وإن صليت تصلي باتضاع . أما الذي يقف ليصلّى وهو في عمق القوة . بصحبة كاجمل أو كالحصان وقوّة كالحديد ... هذا من أين يأتيه الإن سحاق ؟ !

إن دقيقتين تصليها وأنت جوعان ، أفضل من ساعات صلاة بالشعب .

وفي الواقع إن الجوعان يستيقظ أن يصلّى . أما الشبعان فكثيراً ما ينسى الصلاة . ولذلك غالبية المتدينين يصلون قبل الأكل . وقليلون هم الذين يصلون بعد الانتهاء من الأكل أيضاً ، إلا في الرسميات ...

تدريب الجوع في الصوم ، ينبغي أن يكون بحكمة .

حقاً إن الذين شعروا بالفائدة الروحية التي تأتي من الجوع ، كانوا يتطلبون مده ... على أن لا أقصد بهذا التدريب المبالغة فيه ، بحيث يصل الصائم إلى وضع لا يستطيع أن يقف فيه على قدميه للصلاة من شدة الإعياء . وقد يفضل أن يصلّى وهو ساجد ، ليس عن خشوع وإنما طلباً للراحة واسترخاء الجسد في تعبه ...

إنما يجب السلوك في هذا التدريب بحكمة ، في حدود احتمال الجسد . ومع ذلك أقول لك كلمة صريحة وهي :

لا تخف من الجوع ، فهو لا يستمر معك .

فالمعدة كلما تعطىها أزيد من احتياجها تتسع لتحمل ما هو أكثر... ويزداد اتساعها في حالات الترهل ، مع ضعف جدران المعدة . وإن لم تعطها ما يصل بها إلى الإمتلاء تشعر بالجوع .

فإن صبرت على الجوع ، ولم تعط المعدة ما يملؤها ، تبدأ في أن تكيف نفسها وتتكشم . وبتواقي التدريب لا تعود تتسع لكثير... ولا يستمر الجوع ، فالقليل يشعرها بالشبع .

والإنسان الحكيم هو الذي يضبط نفسه ، ويحفظ نظام معدته . فهو لا يكثر من تناول الطعام حتى ترهل معدته ، ولا يبالغ في منع الطعام عنها بحيث تنكمش إلى وضع أقل من احتياج جسده .

فالإعتدال في هذا الأمر نافع وفيه حكمة .

الصوم والسهر

الإمتلاء بالطعام يساعد على ثقل الجسد ، وبالتالي على النوم . أما الصائم فيكون جسده خفيفاً ، غير مثقل بعمليات الهضم ، ويمكنه السهر . والصوم مع السهر يعطي استضاعة للتفكير .

وكل القديسين الذين أتقنوا الصوم ، اشتهروا أيضاً بالسهر . نلاحظ أن التلاميذ بعد العشاءين ، ثقلت عيونهم بالنوم وهم في البستان ، ولم يستطيعوا أن يسهروا مع رب ولا ساعة واحدة (مت ٢٦: ٤٠) .

وأنت يا أخي ، ليس من صالحك أن يأتي الحزن في نصف الليل فيجدهك نائماً ، بينما الكتاب يقول « طوى لأولئك العبيد الذين إذا جاء سيدهم يجدهم ساهرين (لو ١٢: ٣٧) .

تدرّب إذن على الصوم ، فالصوم يتمشى مع السهر . ونقصد بالسهر ، السهر مع الله ، وقضاء الليل في الصلاة .

نحو الطعام

تحدثنا في الصوم عن الجوع وفترة الإنقطاع ، بقى أن أحدهم عن نوع الطعام .
وهي هنا أن أذكركم بقول دانيال النبي عن صومه :
« لم آكل طعاماً شهياً » (دا ١٠ : ٣) .

لذلك إن صمت ، وأعطيت جسدك ما يشتهي ، لا تكون قد صمت بالحقيقة .
إبعد إذن عن المشتيمات لكي تظهر جسدك وتختضنه لإرادتك . لا تطلب صنفاً مختاراً
بالذات ، ولا تطلب أن تكون طريقة صنع الطعام بالأسلوب الذي يلذ لك . وإن
وضع أمامك - دون أن تطلب - صنف من الذي تحبه نفسك ، لا تكثر منه في
أكلك ...

ولا أريد أن أقول لك كما قال أحد الآباء القديسين « إن وضع أمامك طعام
تشتهي ، فاسده قليلاً ثم كله ». ولعله يقصد بأساده ، أن تضيف عليه كمثال شيئاً
غير طعمه ...

على الأقل : مثل هذا الصنف المشتهي ، لا تأكل كل ما يقدم لك منه . وكما
قال أحد الآباء « إرفع يدك عنه ، ونفسك ما تزال تشتهي ». أى أن جسدك يطلب
أن يكمل أكله من هذا الصنف ، وأن تضبط نفسك وتنزعها عنه .

هنا ونقف أمام أسئلة كثيرة يقدمها البعض :

هل النباتين والمسل الصناعي يحل أكله في الصوم أم لا ؟ هل الجبنة الديكيس
طعام صيامي أم فطارى ؟ هل السمك نأكله في هذا الصوم أم لا نأكله ؟ ما رأيك
في الشوكولاتة الصيامي ؟ ... الخ

أسئلة كثيرة يمكن الإجابة عليها من جهة تركيب تلك الأطعمة ، ويمكن من
ناحية أخرى أن تبحث روحاً :

فالسمن النباتي ، إن كانت مجرد زيت نباتي مهدرج تكون طعاماً نباتياً يتفق
مع حرافية الصوم . أما إن كنت تأكلها شهوة منك في طعام السمك ، فالامر مختلف :
تكون من الناحية الشكلية صائماً ، ومن الناحية الروحية غير مستفيد .

ونحن لا نريد أن نأخذ من الصوم شكلياته .

كذلك الجبنة الديكيس ، المقياس هو : هل يوجد في تركيبها عنصر حيواني ؟

هذا من الناحية الشكلية . ولكن روحياً : هل أنت تحب الجبنة وتصر على أكلها منفذاً رغبات جسدك في الصوم؟ وكذلك بالنسبة للشوكولاتة الصيامى : هل أنت تشتئ هذا الصنف بالذات؟ ولماذا لا تستبدلها بکوب من الكاكاو؟

أما السمك ، فهو أصلاً طعام حيواني . وقد صرخ به للضعفاء الذين لا يتحملون كثرة الأصوم . ولكن لا يصرخ به في أصوم الدرجة الأولى . ومع ذلك : إن اشتئي جسدك سماكاً في الصوم ، أى صوم ، فلا تعطه .

ليس فقط السمك ، بل كل المشتيمات منها كانت حلالاً . لأنك في الصوم تضبط شهواتك .

أليس الزواج حلالاً ؟ ولكن الصائمين يبعدون عن المعاشات الجسدية في الصوم ضبطاً لأنفسهم (أكرو ٧:٥). بل هكذا فعل أيضاً الملك داريوس الأعمى (دالا ٦:١٨).

الطعم لام النبات

تحدثنا في الصوم عن فترة الإنقطاع وعن الجوع ، بقى أن نتحدث عن الطعام النباتي في الصوم ، ونشرح كيف أنه نظام إلهي ، وأنه الأصل في الطبيعة ، إذ أن آبانا آدم كان نباتياً ، وأمنا حواء كانت نباتية . وكذلك أولادهما إلى نوح .
إن الله خلق الإنسان نباتياً .

فلم يكن آدم وحواء يأكلان في الجنة سوى النباتات : البقول والأثمار . وهكذا قال الله لآدم وحواء «إني قد أعطيتكم كل بقل يبذر بذرأ على وجه كل الأرض ، وكل شجر فيه ثمر شجر يبذر بذرأ ، لكم يكون طعاماً» (تك ١: ٢٩).

بل حتى الحيوانات إلى ذلك الحين كانت نباتية أيضاً ، إذ قال رب «ولكل حيوان الأرض وكل طير السماء ، وكل دابة على الأرض فيها نفس حية ، أعطيت كل عشب أخضر طعاماً» (تك ١: ٣٠).

وبعد طرد الإنسان من الجنة ، بقى أيضاً نباتياً .

ولكنه إلى جوار البقول وثمار الأرض ، أعطى أن يأكل من عشب الأرض ، أى من الخضروات ، فقال له رب بعد الخطية «وتأكل عشب الحقل» (تك ٣: ١٨). ولم نسمع أن آبانا آدم مرض بسبب سوء التغذية ، ولا أمنا حواء . بل نسمع أن

أبانا آدم - وهو نباتي - عاش ٩٣٠ سنة (تك ٥: ٥). وهكذا طالت أعمار أبنائه وأبناء أبنائه في هذه الأجيال النباتية... (تك ٥).

ولم يصرح للإنسان بأكل اللحم إلا بعد فلك نوح .

وحدث ذلك في زمن مظلم كان فيه «شر الإنسان قد كثر على الأرض» حتى «حزن رب أنه عمل الإنسان وتأسف في قلبه»، وأغرق العالم كله بالطوفان (تك ٦: ٦، ٥).

وهكذا بعد رسو الفلك ، قال الله لأبينا نوح وبنيه «كل دابة حية تكون لكم طعاماً ، كالعشب الأخضر دفعت إليكم الجميع . غير أن لحماً بمحياطه دمه لا تأكلوه» (تك ٩: ٤، ٣).

ولما قاد الله شعبه في البرية ، أطعمه طعاماً نباتياً .

وكان هذا الطعام النباتي هو المـن « وهو كبدـر الكزبرة أبيض ، وطعمـه كرقـاق بعـسل » (خر ١٦: ٣١). وكان الشعب يلتقطونـه ويـطحنـونـه أو يـدقـونـه في المـاونـ. كما كانوا أيضـاً يـطبـخونـه في الـقدورـ ويعـملـونـه مـلاـتـ . وكان طـعمـه كـطـعمـ قـطاـيفـ بـزيـتـ (عدد ١١: ٨).

ولما صـرـحـ لهمـ بالـلـحـمـ ، فعلـ ذلكـ بـغـضـبـ .

وكان ذلك التصرـيـحـ بـسـبـبـ شـهـوـتـهمـ ، وـتـذـمـرـهـمـ عـلـىـ الطـعـامـ وـطـلـبـهـمـ اللـحـمـ سـدـمـوـعـ . فـأـعـطـاهـمـ الرـبـ شـهـوـتـهـمـ ، وـضـرـهـمـ ضـرـبـةـ عـظـيمـةـ «إـذـ كـانـ اللـحـمـ بـعـدـ بـينـ أـسـنـانـهـ قـبـلـ أـنـ يـنـقـطـعـ ، حـتـىـ غـضـبـ الرـبـ عـلـىـ الشـعـبـ ، وـضـرـهـمـ ضـرـبـةـ عـظـيمـةـ جـداـ ، فـدـعـىـ إـسـمـ ذـلـكـ المـوـضـعـ قـبـرـوتـ هـتـأـوةـ (أـىـ قـبـورـ الشـهـوـةـ) لـأـنـهـمـ هـنـاكـ دـفـنـواـ القـوـمـ الـذـيـنـ اـشـتـهـواـ» (عدد ١١: ٣٣، ٣٤).

وـأـكـلـ النـبـاتـ كـانـ أـيـضاـ طـعـامـ دـانـيـالـ النـبـيـ وـأـصـحـابـهـ .

إـذـ كـانـواـ يـأـكـلـونـ الـقـطـانـيـ أـىـ الـبـقـولـ (دا ١: ١٢) ، هـؤـلـاءـ الـذـيـنـ وـضـعـواـ فـيـ قـلـوـهـمـ أـلـاـ يـتـنـجـسـوـاـ بـأـطـايـبـ الـمـلـكـ وـلـاـ بـخـمـرـ مـشـرـوبـهـ (دا: ٨: ١).

ونـجـدـ أـنـ دـانـيـالـ النـبـيـ يـقـولـ عـنـ صـومـهـ «لـمـ آـكـلـ طـعـامـاـ شـهـيـاـ ، وـلـمـ يـدـخـلـ فـيـ لـحـمـ وـلـاـ خـمـرـ ، وـلـمـ أـدـهـنـ ، حـتـىـ تـمـتـ ثـلـاثـةـ أـسـبـعـ أـيـامـ» (دا ٣: ١٠).

وـكـانـ الطـعـامـ النـبـاتـ أـكـلـ حـزـقيـالـ النـبـيـ فـيـ صـومـهـ .

وـفـعـلـ ذـلـكـ بـأـمـرـ إـلـهـيـ ، إـذـ قـالـ لـهـ الرـبـ « وـخـذـ أـنـتـ لـنـفـسـكـ قـحـاـ وـشـعـيرـاـ وـفـوـلـاـ وـعـدـسـاـ وـدـخـنـاـ وـكـرـسـنـةـ» (حر ٤: ٩).

والطعام النباتي طعام خفيف ، هادئ ومهديء .

ليس فيه ثقل اللحوم ، ودهونها وشحومها ، بكل تأثير ذلك على صحة الجسم .
ونلاحظ أنه حتى في الحيوانات : المتوجسة منها هي آكلة اللحوم ، والأليفة منها هي آكلة النباتات . والمعروف أن النباتيين أكثر هدوء في طباعهم من آكلي اللحوم ...
والعجب أن غالبية الحيوانات التي نأكلها هي من الحيوانات آكلة النباتات كالبهائم والأغنام والماعز والطيور الداجنة .

وذلك الحيوانات النباتية لم تضعف بالطعام النباتي .

بل إننا قد نصف الإنسان القوى بأن صحته كالجمل أو كالحصان ، وما نباتيـان . وكانوا قديماً يقيـمون رياضـة هـى مصارـعة الشـيرـان ، لإثـبات القـوة بمصارـعة هذه الحـيوـانـات الجـبارـة فـي قـوـتها ، وهـى نـباتـية . إذـن أـكـلـ الـنبـاتـ لا يـضـعـف الأـجـسـادـ .

وقد طالت أعمار النباتيين ، ومنهم المتـوحـدون والسـواـحـ .

كان برنارد شو الكاتب المشهور نباتياً ، وقد عاش ٩٤ سنة ولم يصبـه أـى مـرض طـوال حـيـاته ... وما أـكـثـرـ النـباتـيـنـ الـذـينـ طـالـتـ أـعـمـارـهـمـ .

والقـدـيسـ الأنـباـ بـولاـ أـولـ السـواـحـ ، عـاـشـ ثـمـائـينـ سـنـةـ كـسـائـحـ لـمـ يـرـ خـلامـهاـ وـجـهـ إـنـسـانـ ، أـىـ عـاـشـ حـوـالـيـ المـائـةـ سـنـةـ . وـغـالـبـيـةـ السـواـحـ عـاـشـواـ أـعـمـارـأـ طـوـيـلةـ . وـلـمـ يـكـنـ هـؤـلـاءـ نـبـاتـيـنـ فـحـسـبـ ، بلـ كـانـتـ حـيـاتـهـمـ كـلـهاـ زـهـداـ ، وـكـانـتـ أـطـعـمـهـمـ زـهـيدـةـ . وـمـعـ ذـلـكـ كـانـتـ صـحـتـهـمـ قـوـيـةـ .

والقـدـيسـ الأنـباـ أـنـطـوـنيـوسـ أـبـ جـمـيعـ الرـهـبـانـ عـاـشـ ١٠٥ـ سـنـةـ ، وـكـانـتـ حـيـاتـهـ صـومـاـ مـسـتـمـراـ ، وـكـانـ قـويـاـ فـيـ صـحـتـهـ يـمـشـيـ عـشـرـاتـ الـأـمـيـالـ وـلـاـ يـتـعبـ ...
موضوع الطعام النباتي لا أـرـيدـ أـنـ أـبـحـثـهـ عـلـمـيـاـ بلـ عـمـلـيـاـ ، فـيـ حـيـاةـ الـبـشـرـيـةـ
منذـ آـدـمـ ...

حقـاـ إنـ الـأـهـمـاسـ الـأـمـيـنـيـةـ الرـئـيـسـيـةـ مـوـجـودـةـ بـغـنـىـ فـيـ الـبـرـوتـينـ الـحـيـوـانـيـ أـكـثـرـ مـاـ فـيـ الـبـرـوتـينـ النـبـاتـيـ ، التـىـ تـوـجـدـ فـيـ عـلـىـ أـيـةـ الـحـالـاتـ بـنـسـبـ أـقـلـ ، وـلـكـنـهاـ كـافـيـةـ لـكـلـ الـذـينـ ذـكـرـنـاهـمـ ، وـعـاـشـ بـهـاـ الرـهـبـانـ وـالـنـبـاتـيـوـنـ فـيـ صـحـةـ قـوـيـةـ .

وـمـعـ ذـلـكـ لـاـ نـسـىـ أـنـ الـكـنـيـسـةـ تـسـمـعـ فـيـ بـعـضـ الـأـصـوـامـ بـالـسـمـكـ ، وـلـاـ شـكـ أـنـهـ يـحـوـيـ بـرـوتـينـاـ حـيـوـانـيـاـ . كـمـاـ أـنـ هـنـاكـ فـقـرـاتـ طـوـيـلةـ مـنـ الإـفـطـارـ .
لـاـ تـخـفـ إـذـنـ مـنـ الصـومـ ، فـالـصـومـ يـفـيدـ الـجـسـدـ .

فائدة الصوم للجسم

للصوم فوائد عديدة للجسم ، نذكر بعضًا منها فيما يلى :

١ - الصوم فترة راحة لبعض أجهزة الجسم .

إنها فترة تستريح فيها كل الأجهزة الخاصة بالهضم والتمثيل ، كالمعدة والأمعاء والكبد والمرارة ، هذه التي يرهقها الأكل الكثير ، والطعام المعقد في تركيبه وبخاصة الأكل المتواصل أو الذي في غير مواعيد منتظمة ، كمن يأكل ويشرب بين الوجبات ، في الضيافات وفي تناول المسليات والترفيهات وما أشبه . فترتكب أجهزته إذ يدخل طعام جديد يحتاج إلى هضم ، على طعام نصف مهضوم ، على طعام أوشك أن ينتهي هضمه ... !

أما في الصوم ففي خلال فترة الإنقطاع تستريح أجهزة الجسم هذه . وفي تناول الطعام تصلها أطعمة خفيفة لا تتعبها . وكذلك يريحنا في الصوم تدريب (عدم الأكل بين الوجبات) . وما أجمل أن يتعود الصائم هذا التدريب ، ويتخذه كمنهج دائم حتى في غير أوقات الصوم ، إلا في الحالات الاستثنائية .

من فوائد الصوم أيضًا للجسم أن :

٢ - الطعام النباتي يريح من مشكلة الكوليستيرول .

ما أخطر اللحوم بشحومها ودهونها في إزادة نسبة الكوليستيرول في الدم ، وخطر ذلك في تكوين الجلطات ، حتى أن الأطباء يشددون جداً في هذا الأمر ، ويقدمون النصائح في البعد عن دسم اللحم والبيض والسمن وما إلى ذلك ، حرصاً على صحة الجسم ، وبخاصة بعد سن معينة وفي حالات خاصة . وينصحون أيضاً بالطعام النباتي ، ويحاولون على قدر الطاقة إرجاع الإنسان إلى طبيعته الأولى وإلى طعام جنة عدن ...

ومن فوائد الصوم أيضًا للجسم أنه :

٣ - بالصوم يتخلص الصائم من السمنة والبدانة والترهل .

هذه البدانة التي يحمل فيها الإنسان كمية من الشحوم والدهون ، ترهقه وتتعب قلبه الذي يضطر أيضاً أن يوصل الدم إلى كتل من الأنسجة فوق المعدل الذي أراد له الله أن يعلوه ... بالإضافة إلى ما تسببه السمنة من أمراض عديدة للجسم .

ويصر الأطباء من أجل صحة الجسد على إنقاذه وزنه . ويضعون له حكماً لا بد أن يسير عليه يسمونه *الريجيم Regime* ، ويأمرون الإنسان البدنـ الذي يعتبرونه مريضاًـ بأن يضبط نفسه في الأكل ، بعد أن كان يأكل بلا ضابط .

إن الصائم الذي يضبط نفسه ، لا يحتاج إلى ريجيم .
والصوم كعلاج روحي ، أسمى من العلاج الجسدي ، لأنه في نفس الوقت
يعالج الروح والجسد والنفس معاً...

ليت الإنسان يصوم بهدف روحي ، من أجل محبته لله ، وسينصلح جسده تلقائياً أثناء صومه . فهذا أفضل من أن يصوم بأمر الطبيب لكي ينقص وزنه ...
حقاً إنها لأساة ، أن الإنسان يقضى جزءاً كبيراً من عمره ، يربى أنسجة جسمه ، ويكتس في هذا الجسم دهوناً وشحوماً ... ثم يقضى جزءاً آخر من عمره في التخلص من هذه الكتل التي تعب كثيراً في تكوينها واقتناها ... !

ولو كان معتدلاً ، ولو عرف من البدء قيمة الصوم ونفعه ، ما احتاج إلى كل هذا الجهد في البناء والهدم ...

لعل هذا يذكرني بالتي تظل تأكل إلى أن يفقد جسدها رونقه . ثم ينصحها الأطباء أن تصوم وتقلل الأكل وتتبع الرياحيم . وهكذا تقلل الأكل ، ليس من أجل الله ، وإنما من أجل جمال الجسد... فهى لا تأكل ، وفي نفس الوقت لا تأخذ بركة الصوم ، لأنها ليست محبة في الله تفعل هذا... !

أَمَا كَانَ الأَجْدَرُ بِكُلِّ هُؤُلَاءِ أَنْ يَصُومُوا، فَتَسْتَفِيدُ أَجْسَادَهُمْ صَحِيًّا، وَلَا تَفْقَدُ رُونقَهَا، وَفِي نَفْسِ الْوَقْتِ تَسْمُوُ الرُّوحُ وَتَقْتَرُبُ إِلَى اللَّهِ.

صوموا إذن لأجل الله ، قبل أن يرغمكم العالم على الصوم بدون نفع روحي .

ولعل من فوائد الصوم أيضاً، وبخاصة فترات الانقطاع والجوع، أن:

٤ - الصوم يساعد على علاج كثير من الأمراض .

ومن أهم الكتب التي قرأتها في هذا المجال ، كتاب ترجم إلى العربية سنة

١٩٣٠ باسم (التطبيب بالصوم) للعالم الروسي ألكسي سوفورين.

وقد ذكر هذا العالم أن الصوم يساعد على طرد السموم من الجسم (التكسينات

) ، التي على الرغم من أن كثيراً منها يتخلص منه الجسم بعمليات Toxins

الإخراج المختلفة، إلا أن جزءاً قد يتبقى يصلح الصوم لطرده...

ويقول هذا العالم أيضاً إن الجسم في صومه، إذ لا يجد ما يكفيه من غذاء، تتحلل بعض أنسجته، وأو لها الدهون والشحوم والأنسجة المصابة والمتحية، وهكذا يتخلص منها الجسد.

وقد وجد هذا العالم أن الصوم الإنقطاعي الطويل المدى ، بنظام خاص ، يعالج كثيراً من الأمراض . وإنني أعرض بحثه للدراسة كرأى لعالم إختبر ما ورد في كتابه ... هل هناك فوائد أخرى يقدمها الصوم للجسد ؟ نعم :

٥ - الصوم يجعل الجسد خفيفاً ونشيطاً .

آباءنا الذين أتقنوا الصوم ، كانت أجسادهم خفيفة ، وأرواحهم منطلقة . كانت حركاتهم نشطة ، وقلوهم قوية ، وكانوا يقدرون على المشي في اليوم عشرات الكيلومترات دون تعب . يتحركون في البرية كالآياتل . ولم تثقل أذهانهم بل كانت صافية جداً . وهكذا منحهم الصوم نشاطاً للجسد وللروح وللذهن . وقد وجدوا في الصوم راحتهم ، ووجدوا فيه لذتهم ، فصارت حياتهم كلها صوماً .

٦ - لا يقل أحد إذن إن الصوم أو الطعام النباتي يضعف الصحة ، لأنه في الواقع يقوها .

فليس الصوم مجرد علاج للروح ، إنما هو علاج للجسد أيضاً . ولم نسمع أبداً أن الطعام النباتي قد أضعف أحداً ...

إن دانيال والثلاثة فتية لم يأكلوا لحماً من مائدة الملك ، واكتفوا بأكل البقول فصارت صحتهم أفضل من غيرهم (دا: ١٥) .

والآباء السواح ، وأباء الرهبنة الكبار ، كانوا متشددين جداً في صومهم ، ولم نسمع أبداً أن الصوم أضعف صحتهم ، بل كانت قوية حتى في سن الشيخوخة . وأبونا آدم لم يقل أحد إنه مرض وضعف بسبب الطعام النباتي ، وكذلك أمنا حواء ، وكل الآباء قبل فلك نوح ... فاطمئنوا إذن على صحتكم الجسدية ... الذي يتعب الجسد ليس هو الصوم ، بل الأكل .

تتعب الجسد كثرة الأكل ، والتتخمة ، وعدم الضوابط في الطعام ، وكثرة الخلط غير المتجانسة في الطعام ، ودخول أكل جديد على أكل لم يهضم داخل الجسد . كما يتعب الجسد أيضاً الطاقات الحرارية الزائدة التي تأتي من أغذية فوق حاجة الإنسان . وما أكثر الأمراض التي سببها الأكل .

لذلك يجب أن تحرروا من فكرة أن الصوم يتعب الصحة.

إنها فكرة خاطئة، ربما نبتت أولاً من حنوث الأمهات الزائد على صحة أبنائهن، حينما كانت الأم تفرح إذ ترى إبنتها سميناً ومتلئ الجسم، وتظن أن هذه هي الصحة! بينما قد يكون السمين أضعف صحة من الرفيع.

حنوث الأمهات الخاطئ كان يمنع الأبناء من الصوم، أو كان يخيفهم من الصوم. ونقول إنه حنوث خاطئ، لأنه لا يهتم بروح الإبن كما يهتم بجسده، كما لو كانت أولئك الأمهات لأجساد أبنائهم فقط. وفي إشراق الأم على جسد إبنتها كانت تهتم بغذاء هذا الجسد، دون أن تلتفت إلى غذاء روحه!

ومع ذلك سمعنا عن أطفال قديسين كانوا يصومون.

ولعل من أمثلة هؤلاء القديس مارقس المتوحد بجبل أنطونيوس الذي بدأ صومه منذ طفولته المبكرة، واستمر معه الصوم كمنهج حياة.

وكذلك القديس الأنبا شنوده رئيس المتصوفين الذي كان في طفولته يعطي طعامه للرعاة ويظل متتصباً في الصلاة وهو صائم حتى الغروب وهو بعد في التاسعة من عمره.

كان الصوم للكل كباراً وصغاراً، منحهم جميعاً صحة وقوة.

وقد خلص أجسادهم من الدهن والماء الزائدين.

وهكذا حفظت لنا كثير من أجساد القديسين دون أن تتعفن. بسبب البركة التي حفظ بها رب هذه الأجساد مكافأة على قداستها، هذا من جهة. ومن جهة أخرى لأن هذه الأجساد كانت بعيدة عن أسباب التعفن، بسبب قلة ما فيها من رطوبة ومن دهن.

قد تحفظ اللحوم فترة طويلة بلا تعفن، إذا شوحوها (قددوها) أى عرضوها للحرارة التي تطرد ما فيها من ماء وتذيب ما فيها من دهن، فتصبح في جفاف يساعد على حفظها. إلى حد ما، هكذا كانت أجساد القديسين بالصوم، بلا دهن، بلا ماء زائد، فلم يجد التلف طريقاً إليها...

ولكن لماذا نركز على الجسد؟ هل الصوم فضيلة للجسد فقط؟

الصوم ليس مجرد فضيلة للجسد

الصوم ليس مجرد فضيلة للجسد بعيداً عن الروح . فكل عمل لا تشتراك فيه الروح لا يعتبر فضيلة على الإطلاق . فما هو عمل الجسد في الصوم؟ وما هو عمل الروح؟

الصوم الحقيق هو عمل روحي داخل القلب أولاً .
وعمل الجسد في الصوم ، هو تمهيد لعمل الروح ،
أو هو تعبير عن مشاعر الروح .

الروح تسمو فوق مستوى المادة والطعام ، وفوق مستوى الجسد ، فتقود الجسد معها في موكب نصرتها ، وفي رغباتها الروحية . ويعبر الجسد عن هذا بممارسة الصوم .

إن قصرنا تعريفنا للصوم على إنه إذلال للجسد بالجوع والإمتناع عما يشتهي ، تكون قد أخذنا من الصوم سلبياته ، وتركنا عمله الإيجابي الروحي .

الصوم ليس جوعاً للجسد ، بل هو غذاء للروح .

ليس الصوم تعذيباً للجسد ، أو استشهاداً للجسد ، أو صليباً له ، كما يظن البعض . إنما الصوم هو تسامي الجسد ليصل إلى المستوى الذي يتعاون فيه مع الروح . ونحن في الصوم لا نقصد أن نعذب الجسد ، إنما نقصد ألا نسلك حسب الجسد ، فيكون الصائم إنساناً روحياً وليس إنساناً جسدياً .

الصوم هو روح زاهدة ، تشرك الجسد معها في الزهد .

والصوم ليس هو الجسد الجائع ، بل الجسد الزاهد .

وليس الصوم هو جوع الجسد ، إنما بالأكثر هو تسامي الجسد وطهارة الجسد .
ليس هو حالة الجسد الذي يجوع ويشهى أن يأكل ، بل الجسد الذي يتخلص من شهوة الأكل . ويفقد الأكل قيمته في نظره ...

الصوم فترة ترتفع فيها الروح ، وتجذب الجسد معها .

تخلصه من أحماله وأثقاله ، وتجذبه معها إلى فوق ، لكي يعمل معها عمل الرب بلا عائق . والجسد الروحي يكون سعيداً بهذا .

الصوم هو فترة روحية ، يقضيها الجسد والروح معاً في عمل روحي . يشتراك

الجسد مع الروح في عمل واحد هو عمل الروح . يشترك معها في الصلاة والتأمل والتبصّر والعشرة الإلهية .

نصلى ليس فقط بجسد صائم ، إنما أيضًا بنفس صائمه .
بفكـر صائم وقلـب صائم عن الشـهوات والرغـبات ، وبروح صـائمـة عن محـبة العـالم ، فـهي مـيـة عـنـه ، وكـلـها حـيـاة مـعـالـه ، تـتـغـدـى بـهـ وـمـحبـتـهـ .
الصوم بـهـذـا الشـكـل هو الوـسـيـلة الصـالـحة لـلـعـمـل الرـوـحـيـ . هو الجـوـ الرـوـحـيـ الذـي يـحـيـا فـيـهـ الإـنـسـانـ جـيـعـهـ ، بـقـلـبـهـ وـنـفـسـهـ وـرـوـحـهـ وـفـكـرـهـ وـحـوـاسـهـ وـعـواـطـفـهـ .
الصوم هو تعـبـيرـ الجـسـدـ عن زـهـدـهـ فـيـ المـادـةـ وـالـمـادـيـاتـ ، وـاشـتـياـقـهـ إـلـىـ الـحـيـاةـ مـعـ اللهـ . وهـذـا الزـهـدـ دـلـيلـ عـلـىـ اـشـتـراكـ الجـسـدـ فـيـ عـمـلـ الرـوـحـ . وـفـيـ صـفـاتـهـ الرـوـحـيـةـ .
وـبـهـ يـصـبـحـ الجـسـدـ رـوـحـيـاـ فـيـ منـهـجـهـ ، وـتـكـونـ لـهـ صـورـةـ الرـوـحـ .
فـيـ الصـومـ لـاـ يـهـتمـ الإـنـسـانـ بـمـاـ لـلـجـسـدـ . لـاـ تـهـمـ الرـوـحـ بـهـذـاـ ، وـلـاـ يـهـتمـ الجـسـدـ بـهـ
أـيـضـاـ فـيـ حـالـتـهـ الرـوـحـيـةـ .

لـاـ تـهـمـواـ بـمـاـ لـلـجـسـدـ

فـيـ حـدـيـثـ الرـبـ عـنـ الـغـذـاءـ الرـوـحـيـ ، نـسـمـعـهـ يـقـولـ :
إـعـمـلـواـ لـاـ لـلـطـعـامـ الـبـائـدـ ، بلـ لـلـطـعـامـ الـبـاقـ لـلـحـيـاةـ الـأـبـديـةـ (يـوـ ٦ : ٢٧ـ) .
وـبـعـدـ هـذـاـ يـحـدـثـهـ عـنـ الـخـبـزـ النـازـلـ مـنـ السـماءـ ، الـخـبـزـ الـحـقـيقـ ، خـبـزـ اللهـ ، خـبـزـ الـحـيـاةـ
(يـوـ ٦ : ٣٢ـ - ٣٥ـ) . إـنـهـ هـنـاـ يـوجـهـ إـلـىـ الرـوـحـ وـغـذـائـهـ ، وـيـقـودـ تـفـكـيرـنـاـ فـيـ اـتـجـاهـ
رـوـحـيـ ، حـتـىـ لـاـ نـشـغـلـ بـالـجـسـدـ وـطـعـامـهـ .

وـحـيـنـاـ ذـكـرـ عـبـارـةـ «ـلـيـسـ بـالـخـبـزـ وـحـدهـ يـحـيـاـ الـإـنـسـانـ»ـ (مـتـ ٤ : ٤ـ) . إـنـماـ
أـرـادـ بـهـذـاـ أـنـهـ يـنـبـغـيـ لـلـإـنـسـانـ أـلـاـ يـحـيـاـ جـسـدـانـيـاـ يـعـتـمـدـ عـلـىـ الـخـبـزـ كـطـعـامـ لـهـ ، نـاسـيـاـ
الـرـوـحـ وـطـعـامـهـ . وـعـنـ طـعـامـ الرـوـحـ هـذـاـ قـالـ لـتـلـامـيـذـهـ «ـلـيـ طـعـامـ لـآـكـلـ لـسـتـمـ
تـعـرـفـونـهـ»ـ (يـوـ ٤ : ٣٢ـ) . وـهـنـاـ يـخـطـرـ عـلـىـ فـكـرـنـاـ سـؤـالـ هـوـ :

هـلـ كـانـ مـسـيـحـ عـلـىـ الجـبـلـ صـائـمـاـ ؟ـ أـمـ يـتـغـدـىـ ؟ـ
وـالـجـوابـ هـوـ :ـ كـانـ صـائـمـاـ ، وـكـانـ أـيـضـاـ يـتـغـدـىـ .
كـانـ صـائـمـاـ مـنـ جـهـةـ الـجـسـدـ . وـكـانـ يـتـغـدـىـ مـنـ جـهـةـ الرـوـحـ .

نعطي للجسد شهوات ورغبات ، إنما نعطيه تساميًّا ، وارتفاعًا عن المادة ، وتسليم ذاته للروح . لأن الرسول يقول « ولكن إهتمام الجسد هو حياة وسلام » (رواية : ٦:٨) .
هذا هو الصوم . لذلك أمام عبارات الرسول نسأل :

هل أنت في الصوم تهم بما للروح ؟

هذا ما نود أن نخصص له الفصول المقبلة ، لكي يكون صومنا روحانيًّا ومقبولاً أمام الله . ولكي لا نركز إهتمامنا في الجانب الجسدي من الصوم ، ونغفل العمل الروحي ، ولكي نفهم الصوم بطريقة روحية ، ويكون لنا فيه منهج روحي لنفعنا ... وإن كان الصوم ليس هو مجرد جوع للجسد ، إنما هو بالأحرى غذاء للروح .
فلنبحث عن أغذية الروح ما هي ؟ وهل تناها أثناء الصوم أم لا ؟



الفصل الثالث

قدسوا صوماً

ما معنى الكلمة قدسوا ؟
ما هو هدف صومك ؟
أصوم باطلة ومرفوضة
ما علاقة الله بصومك ؟
روحك تتعش في الصوم الكبير
الصوم الكبير

قال الرب على لسان يوئيل النبي « قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » (يوئيل ١:١٤ ، ٢:١٥). فما معنى تقديسنا للصوم؟ وكيف يكون؟

معنى عبارة « قدسوا صوماً »

كلمة « تقدس » كانت في أصلها اليوناني تعني التخصيص . فلما قال الرب لموسى « قدس لي كل بكر، كل فاتع رحم ... إنه لي » (خر ١٣:٢). كان يعني خصص لي هؤلاء الأبكار، فلا يصيرون لغرض آخر: أبكار الناس كانوا يتفرغون لخدمة الرب قبل اختيار هرون وأولاده . وأبكار البهائم كانت تقدم ذبائح ...

والثياب المقدسة هي المخصصة للرب لخدمة الكهنوت . وفي هذا قال الرب لموسى النبي « فيصنعون ثياباً مقدسة لمرون أخيك ولبنيه ، ليكهن لي » (خر ٢٨:٥). أوانى المذبح هي أوانٍ مقدسة للرب ، لأنها مخصصة لخدمته ، لا يمكن أن تستخدم في غرض آخر . وتقدس بيت للرب معناها تخصيص بيت للرب ، فلا يمكن أن يستخدم في أي غرض آخر سوى عبادة الرب « بيتي بيت الصلاة يدعى » (مت ١٣:٢١) .

ولعل البعض يسأل : ما معنى قول الرب عن تلاميذه « من أجلهم أقدس أنا ذاتي ... » (يو ١٧:١٩)؟ معناها أخصص ذاتي لأجلهم ، أي لأجل الكنيسة ، لأنني جئت لأفدي هؤلاء ...

ويهذه تكون المقدسات هي المخصصات للرب .

أي أنها أشياء للرب وحده وليس لغيره ، هي مخصصة للرب ، مثل البكور مثلاً . وفي هذا يقول الرب على لسان حزقيال النبي « هناك أطلب تقدماتكم وباقورات جزاكم مع جميع مقدساتكم » (حز ٢٠:٤٠) . ويقول عن بكور كل شجرة مثمرة « وفي السنة الرابعة يكون كل ثمرها قدساً لتجيد الرب » (لا ٢٤:١٩) أي يكون ثمرها مخصصاً للرب ، يُعطى لكهنة الرب (حز ٤٤:٣٠) .

والآموال التي تدخل إلى خزانة الرب في الهيكل ، قيل عنها « تكون قدساً للرب ، وتدخل في خزانة الرب » (يش ٦:١٩) . أي تخصص للرب .

وبنفس المعنى كان تقدیس الأيام أى تكون مخصوصة للرب .

فعبارة « أذكر يوم السبت لتقدیسه » (خر ٢٠ : ٨) أى تخصص هذا اليوم للرب « لا تعمل فيه عملاً ما » إنه للرب . وبنفس المعنى تقدیس كل مواسم الرب ، كل أعياده . تقام فيها محافل مقدسة ، وتخصص تلك الأيام للرب . لا يعمل فيها أى عمل (لا ٢٣ : ٣ ، ٧ ، ٨ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٣١ ، ٣٦).

وهكذا تقدیس الصوم معناه تخصیصه للرب .

تكون أيام الصوم مقدسة ، أى مخصوصة للرب . هي أيام ليست من تصمیب العالم ، ولكنها نصيب الرب ، قدس للرب .

ولهذا وضح الوحي الإلهي هذا المعنى بقوله « قدسوا صوماً ، نادوا باعتکاف ». لأن الإعتکاف يليق بتقدیس الصوم للرب أى بتخصیصه له .

ولكن ماذا تستطيع أن تفعل ، إن لم يكن بإمكانك أن تخصص كل الوقت للرب ؟ وإن لم تستطع أن تعتکف بسبب أعمالك الرسمية .

اعتكف ما تستطيعه من الوقت لكي تتفرغ للرب . وإن ضاق وقتك على الرغم منك ، فهناك معنى آخر للتخصیص :

على الأقل : خصص هدف الصوم للرب .

وهكذا يكون صوماً مقدساً ، أى مخصوصاً للرب في هدفه ، وفي سلوكه . وهذا ندخل في المعنى المتداول لكلمة مقدس ، أى طاهر ، لأنه للرب ... فهل هدف صومك هو الرب .

ما هو هدف صومك ؟



لماذا نصوم ؟ ما هو هدفنا من الصوم ؟ لأنه بناء على هدف الإنسان ، تتحدد وسائله . وأيضاً بناء على الهدف تكون النتيجة .

هل نحن نصوم ، بمجرد أن الطقس هكذا ؟

بمجرد أنه ورد في القلمارس ، أو التقويم (النتيجة) ، أن الصوم قد بدأ ، أو قد أعلنت الكنيسة هذا الأمر ؟ إذن فالعامل القلبي الجوانبي غير متكمال ... طبعاً طاعة الكنيسة أمر لازم ، وطاعة الوصیة أمر لازم . ولكننا حينما نطیع الوصیة ، ينبغي أن

نطيعها في روحانية وليس في سطحية... وإن كانت الكنيسة قد رتبت لنا هذا الصوم، فقد رتبته من أجل العمق الروحي الذي فيه. فما هو هذا العمق الروحي؟ وما هدفنا من الصوم؟

هل هدفنا هو مجرد حرمان الجسد وإذلاله؟

في الواقع إن حرمان الجسد ليس فضيلة في ذاته، إنما هو مجرد وسيلة لفضيلة، وهي أن تأخذ الروح بمحاجتها. فهل نقتصر على الوسيلة، أم ندخل في الهدف منها وهو إعطاء الروح بمحاجتها؟...

ما أكثر الأهداف الخاطئة التي تقف أمام الإنسان في صومه!
فقد يصوم البعض مجرد أن يرضى عن نفسه.

لكي يشعر أنه إنسان بار، يسلك في الوسائل الروحية، ولا يقصر في أية وصية... أو قد يصوم لكي ينال مدحياً من الناس في صومه، أو في درجة صومه... وهكذا يدخل في مجال المجد الباطل، أى يدخل في خطية!

ما هو إذن الهدف السليم من الصوم؟
الهدف السليم أننا نصوم من أجل محبتنا لله.

من أجل محبتنا لله، نريد أن تكون أرواحنا ملتصقة بالله. ولا نشاء أن تكون أجسادنا عائقاً في طريق الروح. لذلك تخضعها الصوم لكي تتمشى مع الروح في عملها. وهكذا نود في الصوم، أن نرتفع عن المستوى المادي وعن المستوى الجسدي، لكي نحيا في الروح، ولكن تكون هناك فرصة لأرواحنا البشرية أن تشارك في العمل مع روح الله، وأن تتمتع بمحبة الله وبعشرته.

حقاً أن المتعة بمحبة الله وحلوة عشرته، من المفترض أن يكون أسلوب الحياة كلها. ولكن لأنني أنا نبال ذلك بصورة مركزة في الصوم، فيها عمق أكثر، وحرص أكثر، كتدریب وكتمهيد لكي تكون هذه المتعة بالله هي أسلوب الحياة كلها.

فنحن نصوم لأن الصوم يقربنا إلى الله.

الصوم فيه اعتكاف، والإعتكاف فرصة للصلة والقراءة الروحية والتأمل. والصوم يساعد على السهر وعلى المطانيات. والسهر والمطانيات مجال للصلة. والصوم فيه ضبط للإرادة وانتصار على الرغبات. وهذا يساعد على التوبة التي هي الطريق

إلى الله وإلى الصلح معه . ونحن نصوم وفي صومنا تتغذى على كل كلمة تخرج من فم الله (مت ٤) .

إذن من أجل محبة الله وعشرته ، نحن نصوم .

نصوم ، لأن الصوم يساعد على الزهد في العاليميات ، والموت عن الماديات . وهذا يقوينا على الإستعداد للأبدية والإلتصاق بالله .

إن كان الصوم إذن هو أيام مخصصة لله وحده ، وإن كنا نصوم من أجل الله ومحبته ، فإن سؤالاً يطرح نفسه علينا وهو:
هل هناك أصوم غير مخصصة لله ؟

نعم ، قد توجد أصوم للبعض لا نصيب لله فيها . كإنسان يصوم ولا نصيب لله في حياته على الرغم من صومه ! يصوم وهو كما هو ، بكل أخطائه ، لم يتغير فيه شيء ! أو يصوم كعادة ، أو خوفاً من الإحراج لأجل سمعته كخادم . أو أن صيامه مجرد صوم جسدي كله علاقة بالجسم ، ولا دخل للروح فيه !

أو هو صوم مجرد إظهار المهارة ، والقدرة على الإمتناع عن الطعام . أو قد يكون صوماً عن الطعام ، وفي نفس الوقت يمتع نفسه بشهوات أخرى لا يقوى على الإمتناع عنها ... !

يظن البعض أن الصوم مجرد علاقة بين الإنسان وبين الطعام ، دون أن يكون الله طرفاً ثالثاً فيها .

كل اهتماماته في صومه هي هذه : ما هي فترة الإنقطاع ؟ متى يأكل ؟ وكيف ينمو في إطالة فترة إنقطاعه ؟ وماذا يأكل ؟ وكيف يمنع نفسه عن أصناف معينة من الطعام ؟ وكيف يطوى أياماً ... ؟

كأن الصوم بين طرفيين فقط هو والطعام ، أو هو والجسم ! دون أن يكون الله طرفاً في هذا الصوم بأية صورة من الصور ! ! أحقاً هذا صوم ؟ !

إن الصوم ليس هو مجرد تعامل مع الجسم ، بل هو تعامل مع الله . والصوم الذي لا يكون الله فيه ، ليس هو صوماً على الإطلاق .

نحن من أجل الله نأكل ، ومن أجله نصوم .

من أجل الله نأكل ، لكي ينال هذا الجسد قوة يستطيع بها أن يخدم الله ، وأن يكون أميناً في واجباته تجاه الناس . ونحن من أجل الله نجوع لكي نخضع للجسد فلا

ينطئ إلى الله . ولکى يكون الجسد تحت سيطرتنا ، ولا نكون نحن تحت سيطرة الجسد ، لکى لا تكون رغبات الجسد وشهواته هي قائدتنا في تصرفاتنا . وإنما نسلك حسب الروح وليس حسب الجسد ، من أجل محبتنا لله ، وحافظاً على شركتنا مع روحه القدس .

أما في غير ذلك فيكون الصوم مرفوضاً من الله .

أصوم باطلة ومرفوضة

ليس كل صوم مقبولاً من الله . فهناك أصوم باطلة ، لا تعتبر بالحقيقة أصوماً ، وهي مرفوضة من الله . وقد قدم لنا الكتاب أمثلة من هذه الأصوم المرفوضة .

١ - منها الصوم الذي لكتسب مدح الناس .

الصوم المكشوف الظاهر ، الذي يشاء أن يكون مكشوفاً لكي يراه الناس ويتدحوه . وعن هذا الصوم قال السيد الرب في عظه على الجبل :

« ومتى صتم فلا تكونوا عابسين كالمراثين ، فإنهما يغيرون وجوههم لكي يظهروا للناس صائمين . الحق أقول لكم إنهم قد استوفوا أجراهم . وأما أنت فتى صمت ، فادهن رأسك واغسل وجهك ، لکى لا تظهر للناس صائماً بل لأبيك الذي في الخفاء . فأبوك الذي يرى في الخفاء يجازيك علانية » (مت ٦: ٦-١٨) .

هذا الصوم الذي لمدح الناس ، ليس لأجل الله ، ولا نصيب لله فيه . لذلك هو صوم باطل .

٢ - وصوم الفريسي المفتخر مثل آخر لصوم غير مقبول .

هذا الفريسي الذي وقف أمام الله يتبااهي بفضائله ويقول « أصوم يومين في الأسبوع وأ عشر جميع أموالي ». وفي نفس الوقت كان يدين العشار قائلاً عن نفسه « لست مثل سائر الناس الظالمين الخاطفين الزناة ولا مثل هذا العشار ». لذلك لم يخرج من الميكل مبرراً ، مثلما خرج العشار المنسحق القلب (لو ١٤-٩: ١٨) .

وهذا المثل يرينا أن الصوم الذي لا يمتنع بالتواضع والإنسحاق هو صوم مرفوض من الله لأن صاحبه يظن في نفسه أنه بار ، ويحتقر الآخرين (لو ٩: ١٨) .

٣ - الصوم الذي هدفه خاطيء ، صوم غير مقبول .

ومن أمثلة هذا الصوم أولئك اليهود الذين صنعوا اتفاقاً فيما بينهم « وحرموا

أنفسهم قائلين إنهم لا يأكلون ولا يشربون حتى يقتلوا بولس . وكان الذين صنعوا هذا التحالف نحو أربعين» (أع ٢٣: ١٢، ١٣). وطبعاً كان صومهم هذا خطية . بل لا نستطيع أن نسميه صوماً بالمعنى الروحي .

٤ - صوم الشعب الخاطئ أيام أرمياء النبي .

هؤلاء لم يقبل الرب صومهم ، بل قال عنهم لأرمياء النبي «لا تصل لأجل هذا الشعب للخير . حين يصومون لا أسمع صراخهم . وحين يصعدون محقة وتقديمة لا أقبلهم . بل بالسيف والجوع والوبا أنا أفتح لهم» (أر ١٤: ١١، ١٢) .

هؤلاء لم يقبل الرب أصومهم ولا صلواتهم ولا محقاتهم ، لأنهم كانوا يعيشون في الشر ، وقلوبهم لم تكن طاهرة قدامه ...

إذن الصوم بعيد عن التوبة هو صوم غير مقبول .

فالله يريد القلب النق ، أكثر مما يريد الجسد الجائع .

والإنسان الذي يصوم فه عن الطعام ، ولا يصوم قلبه عن الخطايا ، ولا يصوم لسانه عن الأباطيل ، فصوم هذا الإنسان باطل ، حتى إن سلم جسده ليحترق فلا ينتفع شيئاً (أك ١: ٣) .

٥ - والصوم بعيد عن الرحمة والصدقة ، غير مقبول .

وقد شرح الرب هذا الأمر لأشعياء النبي ، فقال له «يقولون لماذا صمنا ولم تنظر؟ ذللت أنفسنا ولم تلاحظ؟ ... ها إنكم للخصومة والنزاع تصومون... أمثل هذا يكون صوم اختياره... هل تسمى هذا صوماً ويوماً مقبولاً للرب؟! أليس هذا صوماً اختياره: حل قيود الشر ، فك عقد النير ، وإطلاق المسوحرين أحراجاً... أليس أن تكسر للجائع خبزك ، وأن تدخل المساكين التائبين إلى بيتك...» (أش ٧-٣: ٥٨).

فالذي يصوم ، حتى ولو كان صوماً بتذلل بالمسوح والرماد ، يعني فيه كالأسلة رأسه ، هو صوم غير مقبول ، إن لم يكن ممتزجاً بأعمال الرحمة وبنقاوة القلب ...

٦ - والصوم الذي ليس لأجل الله ، صوم باطل .

فقد يصوم إنسان ، لأن الأطباء أمروه بهذا .

وقد يصوم آخر من أجل رشاقة جسده وحسن منظره .

وكلامها ليس من أجل الله ، ولا ينتفع روحياً بصومه .

وقد يصوم إنسان ثالث ، بأسلوب إضراب عن الطعام ، وليس بهدف روحي ، ولا من أجل الله ... كما يمتنع رابع عن الطعام حزناً أو يائساً ، ولا نستطيع أن نعتبر أحداً من هؤلاء صائمًا بالحقيقة .

نعود ونقول : كل صوم ليس هو من أجل الله ، وليس هو بسبب روحي ، لا يمكن أن نعتبره صوماً على الإطلاق ، ولا يقبله الله .

فما هو الصوم الروحي المقبول أمام الله ؟

هو الصوم الذي تكون فيه علاقة عميقة مع الله .

الصوم الذي تشعر فيه بالله في حياتك ، هو الفترة المقدسة التي تشعر أن الله يملكتها ، وأنها مخصصة كلها لله ، وأن وجود الله ظاهر جداً خلاها في كل تصرفاتك ، وعلاقتك بالله تزداد وتنمو في كل يوم من أيام الصوم ، بمنعة روحية تشتهي بسببها أن يطول صومك ولا ينتهي .

لعل هذا يجعلنا نفحص سؤالاً هاماً وهو :

ما علاقة الله بصومك ؟



ما الذي أخذه الله من صومك ؟ وما الذي أخذته أنت من الله ؟ ماذا أعطيت الله في صومك ، وماذا أعطاك ؟ هل كان صومك فترة غير عادية في حياتك ؟ أيام مقدسة شعرت فيها بيقظة روحية تدعوك أن تذوق وتنظر ما أطيب الرب ؟ هل اختبرت فيها كيف تسلك حسب الروح وليس حسب الجسد ؟
ليس الصوم هو تغيير طعام بطعم .

وليس هو امتناع فترة معينة عن الطعام ... كل هذه مجرد وسائل ، ولكنها ليست هي جوهر الصوم . فجوهر الصوم هو انطلاق الروح من مطالب هذا الجسد ، لكنه يسمى الجسد معها ، ويرتفع الإنسان بعيداً عن ثقل المادة ، متوجهين معاً في اتجاه واحد هو محبة الله ، والتقى بعشرته . هذا هو الصوم المقدس ، أى المخصص لله .

ثلاثة أشياء لا بد أن تخصصها الله في صومك ، إن أردت أن تقدس هذا الصوم لله .

في الصوم تخصص القلب والفكر والإرادة لله .

فلا يكون كل صومك هو انشغال بالأكل والشرب . إنما امتناعك عن الأكل

والشرب ، وضبطك لنفسك فيما تأكل وترتب ، إنما هو تدريب لهذه الإرادة كيف تقوى ، ولا تكون قاصرة على موضوع الطعام فحسب ، وإنما إرادتك التي نجحت في السيطرة على الطعام ، تقدم ذاتها الله في كل شيء .

فلا تريده إلا ما يريده الله ...

وهذه هي الحكمة من الصوم . أن منع النفس عن الأكل ، يمتد إلى أن يصير منعاً عاماً عن كل ما يغضب الله ... فلا يمكن أن تمنع نفسك عن الأطعمة الحيوانية ، أو عن الأكل عموماً ، وتبقى بلا ضابط في خطايا معينة ! إنما في صومك قدم إرادتك الله في كل تصرفاتك وقل له «لتكن لا إرادتي بل إرادتك» .
إبحث إذن أين تشد إرادتك بعيداً عن الله .

وركز على هذه النقطة بالذات لكي تنجح فيها ، وتقديم الله إرادة صالحة ترضيه . وهذا التدريب الذي تسلكه فيه أثناء الصوم ، سوف يصاحبك بعده أيضاً . لأنه من غير المعقول أن تضبط نفسك في البعد عن خطايا معينة أثناء الصوم ، ثم تبيح هذا الأمر لنفسك عندما ينتهي الصوم ! وإلا فما الذي تكون قد استفادته من صومك ؟ !
احرص أن يكون الصوم قد غير فيك شيئاً .

لا تأخذ من الصوم مجرد تغيير الطعام ، إنما تغيير الحياة إلى أفضل ... تغيير النقصانات التي فيك ، والضعفات التي تحسها في علاقتك مع الله والناس . لأنه ماذا تستفيد إن قهرت نفسك خلال خمسة وخمسين يوماً في الصوم الكبير ، وخرجت من الصوم كما كنت تماماً قبله ، دون أن تكون علاقة حب مع الله ، وعلاقة ثبات فيه ؟

تأمل كم صواماً مر عليك ، وأنت كما أنت !

كم هي الأصومات التي صمتها ، منذ أن عرفت الله حتى الآن ؟ كم سنة مرت عليك ، وفي كل سنة عدد من الأصومات ، مع أربعة و الجمعة في كل أسبوع . تأمل لو كنت في كل صوم منها تنجح إرادتك ، ولو في الإنصار على نقطة ضعف معينة ، حتى تصطلح مع الله فيها وتذوق حلاوة مشيئته ... ترى لو سلكت هكذا ، كم كنت ترى حصاد حياتك وفيراً في الروحيات ، وكم كانت علاقتك بالله تزيد وتعمق ...
لا تأخذ من الصوم شكلياته ، بل أدخل إلى العمق .

فليس الصوم مجرد شكليات ورميمات ، ولا هو مجرد فروض أو طقوس ، إنما هو

نعمة أعطيت لنا من الله ، ونظمتها الكنيسة لخيرنا الروحي . لأجل تنشيط أرواحنا ، وتدكيرنا بالثالية التي ينبغي أن نسلك فيها ، وتدرينا على «القداسة التي بدونها لا يعاين أحد الرب» (عب ١٢: ١٤) .

الصوم إذن فترة مقدسة مثالية غير عادية .

يحتاج إلى تدبر روحي من نوع خاص يتفق مع قدسيتها . حالما يبدأ الصوم نشعر أننا دخلنا في حياة لها سموها ، وفي أيام غير عادية نتدرج فيها على حياة الكمال . ولذلك لا يجوز أن تمر علينا شأنها كباقي الأيام ... إنها صفحة جديدة في علاقتنا مع الله ، ندخلها بشعور جديد وبروح جديدة ...

حقاً إن كل أيام حياتنا ينبغي أن تكون مقدسة . ولكن فترة الصوم هي أيام مقدسة غير عادية . وإن سلكنا فيها حسناً ، سنصل إلى قدسيّة الحياة كلها ... إنها فترة تتفرغ فيها الله على قدر إمكاننا ، ونعمق علاقتنا به .

هل سمعتم عن الصوم الذي يخرج الشياطين ؟

وكيف قال رب عن الشياطين « هذا الجنس لا يخرج إلا بالصلاحة والصوم » (مت ١٧: ٢١) . فأى صوم هذا الذى لا تستطيع الشياطين أن تحتمله فتخرج ؟ أهو مجرد الإمتناع عن الطعام ؟ كلا بلا شك . بل إنها العلاقة القوية التي تربط الصائم بالله ، هذه التي لا يحتملها الشيطان ... الدالة التي بين الإنسان والله ، دالة الحب وصلة الروح التي حرم منها الشيطان ، ما أن يراها حتى يتعب ويذهب ... القلب الملتصق بالله في الصوم ، هذا يراه الشيطان في Herb .

فهل قلبك ملتصق بالله في الصوم ؟

هل تعطيه قلبك كما تعطيه إرادتك ؟ وهل تشعر بمحبه أثناء الصوم ؟ وهل هذا الحب طابع واضح في صلواتك وتأملاتك أثناء الصوم ؟ وهل من أجل محبته نسيت طعامك وشرابك ، ولم تعد تهم بشيء من هذا ؟

وكأنك تقول لجسديك أثناء صومك :

أنا لست متفرغاً لك الآن . أكلت أو لم تأكل ، هذا موضوع لم يعد يشغلني أو يهمني ... «لكل شيء تحت السموات وقت» . وليس هذا هو وقتك ... أنا الآن مشغول بعمل روحي مع الله . فتعال اشترك معنا ، إن أردت أن يكون لك كيان في هذا الصوم . أما الطعام فليس الآن مجاله . طعامي الآن هو كل الكلمة تخرج من فم الله .

هذه هي مشاعر من يقول في صومه مع القديس يوحنا الرائي :
كنت في الروح في يوم الرب (رؤ ١٠: ١٠) .

ولا شك أن يوم الصوم هو يوم للرب . فهل أنت « في الروح » أثناء صومك ؟ هل نسيت جسدك تماماً بكل ماله من رغبات ومطالب واحتياجات ، وفضلت أن تحييا في الروح خلال فترة الصوم ؟ ليس للجسد عندك سوى الضروريات التي لا قيام له بدونها ... وكأنك تقول مع بولس الرسول « في الجسد أم خارج الجسد ، لست أعلم . الله يعلم » (٢٤: ٣) .

هل يكون فكرك منشغلاً بالله في صومك ؟

في أثناء القدس الإلهي ينادي الأب الكاهن قائلاً « أين هي عقولكم » ؟ وتحبيب الشعب « هي عند الرب ». وأنا أريد أن أسأل نفس السؤال أثناء الصوم « أين هي عقولكم » ؟ أتستطيع أن تحبيب « هي عند الرب » ؟ أليس الصوم فترة مقدسة لله ، مخصصة له ، يجب فيها أن ينشغل الفكر بالله وحده ؟ إفحص يا أخي نفسك ، وابحث عن أفكارك أين هي أثناء الصوم .

هل مشاغل الدنيا تملأ فكرك أثناء الصوم ؟

فأنت في دوامة العمل ، وفي دوامة الأخبار ، وفي دوامة الأحاديث مع الناس ، لا تجد وقتاً لله تعطيه فيه فكرك ! وربما تصوم حتى الغروب ، وفكرك ليس مع الله ، قد أرهقه الجولان في الأرض والتمشي فيها ... ! وربما تفكر في التافهات ، وتتكلم عن التافهات ، والله ليس على فكرك ، لا تذكره إلا حينما تجلس لتأكل ، فتصلى قبل الأكل ، وتذكر الله ، وتذكر أنك كنت صائماً ! هل هذا صوم روحي يريح ضميرك ؟ ! ليتك إذن تذكر قول داود النبي :

جعلت الرب أمامي في كل حين .

هو أمامي في كل عمل أعمله ، وفي كل كلمة أقولها . إنه شاهد على كل شيء . وأيضاً جعلته أمامي لأنه هدفي الذي لا أريد أن أنحو عنده لحظة واحدة . وهو أمامي لأنني من أجله وحده أصوم ... أصوم لكي لا أنشغل عنه بل أجعله أمامي كل حين ...

إن كنت في الأيام العادية ، ينبغي أن تضع الله أمامك في كل حين ، فكم بالأكثر في فترات الصوم التي هي مخصصة لله ومقدسة له ؟

إن كان الله ليس على فكرك ، فلست صائماً .
يوم الصوم الذي لا تفكر فيه في الله ، اشطبه من أيام صومك ، إنه لا يمكن أن
يدخل تحت عنوان « قدسوا صوماً » ...

ولكن لعل البعض يسأل : كيف يمكنني تنفيذ هذا الأمر ، وأنا أعيش في
العالم ، ولـي مسؤوليات كثيرة ينبغي أن أفكـر فيها ؟
إذن إحفظ التوازن ، وأمامك ثلاث قواعد :

١ - لا تجعل مسؤولياتك تطفـى ، بحيث تستقطـب كل أفكارك ، ولا تبقـ في
ذهنك موضعاً للـه ... إجعل لـ المسؤوليات حدوداً ، واعـط لـ ربـك مجالاً .

٢ - كل فـكر لا يرضـي الله يـبعـدـ عنـك ، فهو لا يـتفـقـ معـ المجالـ الـقدـسيـ الذـي
تعـيشـ فـيهـ . وكـماـ يـقولـ القـديـسـ بـولـسـ الرـسـولـ «ـ مـسـتـأـسـرـينـ كـلـ فـكـرـ لـطـاعـةـ
المـسـيـحـ»ـ (ـ كـوـ ١٠ـ :ـ ٥ـ)ـ . لـذـلـكـ لـاـ تـجـسـ صـومـكـ بـفـكـرـ خـاطـئـ . فالـفـكـرـ الذـيـ
يـطـيعـ المـسـيـحـ استـبـقـهـ معـكـ ، وـالـذـيـ لـاـ يـطـيعـ اـطـرـدـهـ عنـكـ .

٣ - إـشـرـكـ اللهـ معـكـ فـيـ أـفـكـارـكـ ، وـفـيـ أـهـدـافـ أـفـكـارـكـ . وـقـلـ :
أـنـاـ مـنـ أـجـلـ اللهـ أـفـكـرـ فـيـ هـذـاـ الـمـوـضـوـعـ .

أـنـتـ تـفـكـرـ فـيـ مـسـؤـلـيـاتـكـ . حـسـنـاـ تـفـعـلـ . وـلـكـ لـاـ تـجـعـلـهـ مـنـفـصـلـةـ عنـ اللهـ . اللهـ
هـوـ الذـيـ أـعـطـاكـ هـذـهـ مـسـؤـلـيـاتـ . وـأـنـتـ مـنـ أـجـلـهـ تـفـكـرـ فـيـهاـ . وـلـاـ يـكـونـ فـكـرـكـ فـيـهاـ
مـنـفـصـلـاـ عـنـ اللهـ ... مـنـ أـجـلـ اللهـ تـفـكـرـ فـيـ شـؤـنـ عـمـلـاـ . وـمـنـ أـجـلـهـ تـفـكـرـ فـيـ درـوـسـكـ
وـمـذـاـكـرـتـكـ . وـمـنـ أـجـلـهـ تـفـكـرـ فـيـ خـدـمـتـكـ وـفـيـ مـسـؤـلـيـاتـكـ العـائـلـيـةـ . بـشـرـطـ أـنـ هـذـاـ
الـتـفـكـيرـ كـلـهـ لـاـ يـبـعـدـكـ عـنـ اللهـ الذـيـ هـوـ الأـصـلـ وـالـأـسـاسـ . فـكـرـ فـيـ مـسـؤـلـيـاتـكـ . وـقـلـ :
لـلـربـ أـثـنـاءـ ذـلـكـ :

إـشـرـكـ فـيـ الـعـلـمـ مـعـ عـبـيـدـكـ .

طالبـ مـثـلاـ يـذاـكـرـ أـثـنـاءـ الصـيـامـ . وـالـلـهـ يـشـرـكـ مـعـهـ . هـوـ يـذاـكـرـ ، وـالـلـهـ يـعـطـيهـ
الـفـهـمـ ، وـيـثـبـتـ الـمـعـلـومـاتـ فـيـ ذـهـنـهـ وـفـيـ ذـاـكـرـتـهـ . وـهـذـاـ التـلـمـيـذـ يـقـولـ لـلـربـ «ـ أـنـاـ
يـارـبـ لـاـ أـسـتـطـيـعـ أـنـ أـفـهـمـ مـنـ ذـاتـيـ . أـنـتـ تـجـلـسـ مـعـهـ وـتـفـهـمـنـيـ ، وـأـشـكـرـكـ بـعـدـ ذـلـكـ
لـأـنـكـ كـنـتـ مـعـنـىـ ... وـأـنـاـ أـذـاـكـرـ يـارـبـ ، لـيـسـ مـنـ أـجـلـ الـعـلـمـ ، وـلـاـ مـنـ أـجـلـ
مـسـتـقـبـلـ ، إـنـاـ مـنـ أـجـلـكـ أـنـتـ ، لـكـيـ يـعـرـفـ الـكـلـ أـنـ أـوـلـادـكـ نـاجـحـونـ ، وـأـنـ كـلـ
عـمـلـ يـقـومـونـ بـهـ يـكـونـونـ أـمـنـاءـ فـيـهـ ، وـيـكـونـ الـرـبـ مـعـهـمـ وـيـأـخـذـ بـيـدـهـمـ ، فـيـحـبـ
الـنـاسـ بـسـبـبـهـمـ ...»ـ .

تقول الله : من أجلك آكل ، ومن أجلك أصوم .
من أجلك آكل ، لكي آخذ قوة أقف بها في الصلاة ، وأسهر بها في التأمل ،
وأخدم بها أولادك ، وياخذ بها الناس فكرة أن أولادك أمناء في عملهم .
وأنا أصوم ، لكي يمكن لروحى أن تلتتصق بك دون عائق من الجسد .
هكذا تكون في الصوم مع الله في كل عمل تعمله .
وتدخل في شركة مع المسيح الذى صام .

تشترك معه في الصوم ، على قدر ما تستطيع طبيعتك الضعيفة أن تحتمل . هو
صام عنك ، فعل الأقل تصوم عن نفسك . وهو قد رفض هذا الحبز المادى ، وأنت
تشترك معه في رفض هذا الطعام البائد . وهو كان يتغذى بحبه للأب وعشته معه ،
وأنت أيضاً تكون كذلك . وهو انتصر على الشيطان أثناء صومه ، وأنت تطلب إليه
أن يقودك في موكب نصرته ...
ووهذا يكون الصوم فترة غذاء روحي لك .

أخطر ما يتبع البعض في الصوم ، أن يكون الجسد لا يتغذى ، والروح أيضاً لا
تتغذى . وهذا الوضع يجعل الصوم فترة حرمان أو تعذيب ، وليس هذا هو المعنى
الروحي للصوم . بل إن هذا الحرمان يعطى صورة قاتمة للصوم ، إذ يقتصر على
حرمان الجسد (سلبياً) ويترك غذاء الروح من الناحية الإيجابية .

وغذاء الروح معروف وهو :

الصلاه ، والتأمل ، وقراءة الكتاب المقدس ، وكل القراءات الروحية كأقوال
الآباء وسير القديسين ، والألحان والتسابيح ، والإجتماعات والأحاديث الروحية ،
واللطانيات ، ... وما أشبه .

وغذاء الروح يشمل أيضاً المشاعر الروحية ، ومحبة الله التي تتغذى بها الروح ،
وكل أخبار الأبدية ...

والروح إذا تغذت ، تستطيع أن تحمل الجسد .

وهذا نراه واضحاً جداً في أسبوع الآلام ، إذ تكون درجة النسك فيه شديدة ،
وفترة الإنقطاع طويلة . ولكن الجسد يتحمل دون تعب ، بسبب الغذاء التي تأخذه
الروح خلال هذا الأسبوع من ذكريات آلام المسيح ، ومن القراءات والألحان
والطقوس الخاصة بالبصخة ، وتركيز العقل في الرب والآلام ...

وكثيراً ما يقرأ الإنسان ، ويسبح بالقراءة ولذتها ، ويحيى موعد الطعام ، فلا يجد رغبة في الأكل ، بل كل رغبته أن يكمل القراءة . لأن الروح تغذت فحملت الجسد
فلم يشعر بجوع ...

إذن اعط الروح غذاءها أثناء الصوم . وكن واثقاً إن غذاء الروح سيعطى الجسد قوة يتحمل بها الصوم . كما أن صوم الجسد يعطي عمل الروح قوة إذ يكون عملاً روحاً ممتزجاً بزهد الجسد وزهد الفكر . ولذلك نجد :

صلوات الصوم أعمق ، وقداسات الصوم أعمق .

هي صلوات خارجة من جسد صائم قد أسلم قيادته للروح . وهي صلوات خارجة من قلب صائم عن الماديات ، ومن روح صائمة عن كل شهوة عالمية . لذلك تكون صلاة قوية . كصلوات الليل ونصف الليل التي يصلها الإنسان بجسد خفيف بعيد عن الأكل .

**آباؤنا في أصومهم كانوا يهتمون بعمل الروح . فإذا عن أكلهم ؟
كانوا أيضاً في تناول الطعام يهتمون بعمل الروح .**

وذلك أنهم كانوا يكلفون واحداً منهم يقرأ لهم شيئاً من سير القديسين وأقوال الآباء أثناء تناولهم للطعام ، حتى لا ينشغلون بالأكل المادي ولا يتفرغون له ، وحتى يكون لهم غذائهم الروحي أيضاً أثناء تناولهم غذاء الجسد . وهكذا تعودوا عدم التفرغ لعمل الجسد ، وتعودوا سيطرة الروح على كل عمل من أعمال الجسد .
هناك وصايا تأمر بالصوم . ولكن آباؤنا لم يصوموا بسبب الأمر .
لم يصوموا طاعة للوصية ، إنما محنة للوصية .

الطاعة درجة المبتدئين . ولكن الحب هو درجة الناضجين والكمالين .
وآباؤنا لم يكن الصوم بالنسبة إليهم أمراً ولا فرضاً ولا طقساً ، إنما كان لذة روحية ، وجدوا فيها شيئاً روحاً ، ووجدوا فيها راحة نفوسهم وأجسادهم .
وفي الصوم لم يقف آباؤنا عند حدود طاعة الوصية ، وإنما دخلوا في روحانية الوصية ...

وروحانية الوصية الخاصة بالصوم هو خيرنا ، ولو لا ذلك ما أمرنا الله بالصوم .
وبالإضافة إلى ما قلناه ، سنشرح هذا الأمر بالتفصيل بمشيئة رب في الفصل المقبل
الخاص (بالفضائل المصاحبة للصوم) .
أما الآن فستتحدث عن أقدس أصوم السنة وهو الصوم الكبير .

الصوم الكبير

الصوم الكبير عبارة عن ثلاثة أصوم :
الأربعين المقدسة في الوسط .

يسبقها أسبوع إما أن نعتبره أسبوعاً تمهدياً للأربعين المقدسة ، أو تعويضاً عن أيام السبت التي لا يجوز فيها الانقطاع عن الطعام .
يعقب ذلك أسبوع الآلام . وكان في بداية العصر الرسولي صوماً قائماً بذاته غير مرتبط بالصوم الكبير .

والصوم الكبير أقدس أصوم السنة .

وأيامه هي أقدس أيام السنة ، ويمكن أن نقول عنه إنه صوم سيدى ، لأن سيدنا يسوع المسيح قد صامه . وهو صوم من الدرجة الأولى ، إن قسمت أصوم الكنيسة إلى درجات .

هو فترة تخزين روحي للعام كله .

فالذى لا يستفيد روحياً من الصوم الكبير ، من الصعب أن يستفيد من أيام أخرى أقل روحانية . والذى يقضى أيام الصوم الكبير باستهانة ، من الصعب عليه أن يدقق في باقى أيام السنة .

حاول أن تستفيد من هذا الصوم في ألحانه وقراءاته وطقسه وروحياته الخاصة وقداساته التى تقام بعد الظهر .

كان الآباء يتخدون الصوم الكبير مجالاً للوعظ .

لأن الناس يكونون خاللهم في حالة روحية مستعدة لقبول الكلمة . حقاً إن الوعظ مرتب في كل أيام السنة . ولكن عزات الصوم الكبير لها عمق أكثر . وهكذا فإن كثيراً من كتب القديس يوحنا ذهبي الفم ، كانت عزات له ألقاها في الصوم الكبير ، وكذلك كثير من كتب القديس أوغسطينوس . بل إن الكنيسة كانت تجعل أيام الصوم الكبير فترة لإعداد المقربين للإيمان .

فتعدهم بالوعظ في الصوم الكبير ليتقربوا نعمة المعمودية .

فكان تقام فصول للموعظين خلال هذا الصوم تلقى فيها عليهم عزات لتعليمهم قواعد الإيمان وتشبيتهم فيها . وهكذا ينالون العماد في يوم أحد التناصير ، لكي يعيدوا

مع المؤمنين الأحد التالي أحد الشعانيين ويشتركون معهم في صلوات البصخة وأفراح عيد القيامة .

ومن أمثلة ذلك عظات القديس كيرلس الأورشليمي لإعداد الموعظين للإيمان ، بشرحه لهم قانون الإيمان في أيام الصوم الكبير .
ولا هتمام الكنيسة بالصوم الكبير جعلت له طقساً خاصاً .

فله ألحان خاصة ، وفترة إنقطاع أكبر . وله قراءات خاصة ، ومردات خاصة ، وطقس خاص في رفع بخور باكر ، ومطانيات خاصة في القدس قبل تحليل الخدام نقول فيها (اكلينيومين تاغوناطا) .

ولهذا يوجد للصوم الكبير قطمارس خاص . كما أنه تقرأ فيه قراءات من العهد القديم . وهكذا يكون له جو روحي خاص .

وقد جعلت الكنيسة له أسبوعاً تمهيدياً يسبقه .

حتى لا يدخل الناس إلى الأربعين المقدسة مباشرة بدون استعداد . وإنما هذا الأسبوع السابق ، يمهد الناس للدخول في هذا الصوم المقدس ، وفي نفس الوقت يغوص عن إفطارنا في السبت التي لا يجوز الإنقطاع فيها .

بل الكنيسة مهدت له أيضاً بصوم يونان .

فصوم يونان ، أو صوم نينوى يسبق الصوم الكبير بأسبوعين ، ويكون بنفس الطقس تقريراً وبنفس الألحان ، حتى يتتبه الناس لقدم الصوم الكبير ويستعدون له بالتوبة التي هي جوهر صوم نينوى .

وكما اهتمت الكنيسة بإعداد أولادها للصوم الكبير ، هكذا ينبغي علينا نحن أيضاً أن نلاقيه بنفس الاهتمام .

وان كان السيد المسيح قد صام هذا الصوم عنا ، وهو في غير حاجة إلى الصوم ، فكم ينبغي أن نصوم نحن عن أنفسنا ، ونحن في مسيس الحاجة إلى الصوم ، لكي نكمل كل بر ، كما فعل المسيح .

ومن اهتمام الكنيسة بهذا الصوم أنها أسمته الصوم الكبير .

فهو الصوم الكبير في مده ، وال الكبير في قدسيته .

إنه أكبر الأصوم في مده التي هي خمسة وخمسون يوماً . وهو أكبرها في قدسيته ، لأنه صوم المسيح له المجد مع تذكار آلامه المقدسة .

لذلك فالخطية في الصوم الكبير أكثر بشاعة .

حقاً إن الخطية هي الخطية . ولكنها أكثر بشاعة في الصوم الكبير مما في باقي الأيام العادية . لأن الذي ينطوي في الصوم عموماً ، وفي الصوم الكبير خصوصاً ، هو في الواقع يرتكب خطية مزدوجة : بشاعة الخطية ذاتها ، يضاف إليها الإستهانة بقدسية هذه الأيام . إذن هنا خطيئةان وليس واحدة .

والإستهانة بقدسية الأيام ، دليل على قساوة القلب .

فالقلب الذي لا يتأثر بروحانية هذه الأيام المقدسة ، لا شك أنه من الناحية الروحية قلب قايس . والذي ينطوي في الصوم ، ينطبق عليه قول السيد المسيح «إن كان النور الذي فيك ظلاماً ، فالظلام كم يكون» (مت ٦: ٢٣) . أى إن كانت هذه الأيام المقدسة المنيرة فترة للظلم ، فال أيام العادية كم تكون؟ ! وقد اهتم الآباء الرهبان القديسون بالصوم الكبير .

حياتهم كلها كانت صوماً . ولكن أيام الصوم الكبير كانت لها قدسيّة خاصة في الأجيال الأولى ، حيث كانوا يخرجون من الأديرة في الأربعين المقدسة و يتوحدون في الجبال . ولعلنا نجد مثالاً لهذا في قصة القديس زوسيما القس ولقائه بالقديسة مريم القبطية التائبة .

وهكذا كان أيضاً نفس الاهتمام في رهبنة القديس الأنبا شنوده رئيس المتصوفين ، وفي كثير من أديرة أثيوبيا .

فلنهم نحن أيضاً بهذه الأيام المقدسة .

إن كنا لا نستطيع أن نطوى الأيام صوماً كما كان يفعل السيد المسيح له الحمد ، فعلى الأقل فلنسلك بالزهد الممكن ، وبالنسك الذي نستطيع أن نتحمله .

وإن كنا لا نستطيع أن ننهر الشيطان ونهزمه بقوّة كما فعل رب ، فعلى الأقل فلنستعد لمقاومته . ولنذكر ما قاله القديس بولس الرسول في رسالته إلى العبرانيين معباتاً «لم تقاوموا بعد حتى الدم مجاهدين ضد الخطية» (عب ٤: ١٢) .

مفروض إذن أن يجاهد الإنسان حتى الدم في مقاومة الخطية .

إن كانت ثلاثة أيام صامتها استير وشعبها ، كان لها مفعولها القوى ، فكم بالأولى خمسة وخمسون يوماً يصومها الشعب كله في تضرع أمام الله ...

هنا وأقول لأنفسنا في عتاب :

كم صوم كبير مرّ علينا في حياتنا ، بكل ما في الصوم الكبير من روحيات؟ لو
كنا نجني فائدة روحية في كل صوم ، فما حصاد هذه السنين كلها في أصوماتها
الكبيرة التي صمناها ، وفي باقي الأصوم الأخرى أيضاً؟
إن المسألة تحتاج إلى جدية في الصوم ، وإلى روحانية في الصوم ، ولا نأخذ الأمر
في روتينية أو بلا مبالاة.

الفصل الرابع

فضائل ومساعر وصاحبة الصوم

الصوم مصحوب بفضائل
التوبة
الصلاوة والعمل الروحى
التذلل والإنسحاق
ضبط النفس والإرادة
الزهد والنسك
الإعتكاف
الصدقة

الصوم مصهور بفضائل

إن الذين يصومون ولا يستفيدون من صومهم ، لا بد أنهم صاموا بطريقة خاطئة ، فالعيب لم يكن في الصوم ، وإنما كان في الطريقة .
وهؤلاء إما أنهم صاموا بطريقة جسدانية ، ولم يهتموا بالفضائل المصاحبة للصوم .
أو إنهم إنخدوا الصوم غاية في ذاتها ، بينما هو مجرد وسيلة توصل إلى غاية . والغاية هي إعطاء الفرصة للروح .
إن الصوم هو فترة روحيات مركزة .

فترة حب الله ، والتصاق به . وبسبب هذا الحب ارتفع الصائم عن مستوى الجسد والجسدانيات . هو ارتفاع عن الأرضيات ليتذوق الإنسان السمائيات . إنه فترة مشاعر مقدسة نحو الله . على الأقل فيها الشعور بالوجود مع الله والدالة معه . وهو فترة جهاد روحي : جهاد مع النفس ، ومع الله ، وجهاد ضد الشيطان .
أيام الصوم هي أيام للطاقة الروحية وفترة تخزين .

فن عمق الروحيات التي يحصل عليها في الصوم ، يأخذ الصائم طاقة روحية تسند له في أيام الإفطار . فالذى يكون أميناً لروحياته في الصوم الكبير مثلاً ، يحصل على خزين روحي يقويه أيام الخمسين المقدسة حيث لا صوم ولا مطانيات ...
ولكى يكون صوم الإنسان روحاً ، عليه باللحظات الآتية :

١ - يكون الصوم روحانياً في هدفه ودوافعه :

لا يكون اضطراراً ، أو لكسب المديح ، أو بسبب عادة . وإنما يصوم لأجل محبة الله ، إرتفاعاً عن الماديات والجسدانيات لتأخذ الروح فرصتها .

٢ - يكون الصوم فترة للتوبة ونقاوة القلب :

يحرص فيه الصائم على حياة مقدسة مقبولة أمام الله . فيها الإعتراف وتبكيره النفس ، وفيها التناول من الأسرار المقدسة ...

٣ - يكون الصوم فترة غذاء روحي ينماجه روحي قوى :

وهي فيه بكل الوسائل الروحية . ولا يركز حول أمور الجسد في الصوم ، وإنما على أمور الروح . واضعاً أمامه باستمرار ليس مجرد نوعية الطعام الصيامي ، وإنما قدسيّة أيام الصوم وما يليق بها ، لكى تقوى روحه فيها ...

الصوم يوصل إلى قوة الروح . وقوة الروح تساعد على الصوم .
وفي الصوم فضائل يرتبط بعضها بالبعض الآخر .

الصوم يساعد على السهر لخفة الجسد . والسهر يساعد على القراءة والصلوة ، والقراءة الروحية أيضاً تساعد على الصلاة . والعمل الروحي في مجموعه يحفظ الإنسان الروحي ساهراً . القراءة مصدر للتأمل ، والتأمل يقوى الصلاة . والصلوة أيضاً مصدر للتأمل ...

والصوم يرتبط بالمطانيات . والمطانيات تساعد على التواضع وانسحاق القلب . كما أن انسحاق الجسد بالصوم يوصل إلى انسحاق الروح .
كما يرتبط الصوم بفضائل تتعلق بغرض الصوم .

فهناك صوم غرضه الإستعداد للخدمة ، كصوم الرسل . وصوم غرضه التوبة ، كصوم نينوى . وصوم غرضه إنقاذ الشعب ، كصوم استير... وهنالك من يصوم لأجل غيره ، وفي ذلك حب وبذل ومشاركة . وكلها أصوات ممزوجة بفضائل خاصة .
ليتنا نتذكرة في صومنا أن السيد المسيح صام وهو ممتلىء بالروح . أما نحن فعل الأقل فلنصل لكي فمتلىء بالروح .

الصوم تصحيحة التوبـة

الصوم أيام مقدسة ، يحياها الإنسان في قداسته .
لا بد أن يكون فيها الفكر مقدساً ، والقلب مقدساً ، والجسد أيضاً مقدساً .
الصوم فترة تريده فيها أن تقترب إلى الله ، بينما الخطية تبعدك عنه . لذلك يجب أن تبتعد عن الخطية بالتوبة ، ل تستطيع الالتصاق بالله .

في الصوم ، يصوم الجسد عن الطعام ، وتصوم الروح عن كل شهوة أرضية ، وكل رغبة عالمية ، وتصوم عن الملاذ الخاصة بالجسد . وهكذا تقترب إلى الله بالتوبة . فأسأل نفسك : هل أنت كذلك ؟

بدون التوبة يرفض الله صومك ولا يقبله .

وهذا تكون لا ربحت سماءً ولا أرضاً . وتكون قد عذبت نفسك بلا فائدة... فإن أردت أن يقبل الله صومك ، راجع نفسك في كل خططيتك ، وارجع عنها ... لقد أعطانا الله درساً ، حينما تقدم لعمودية التوبة قبل صومه . وكان ذلك رمزاً .

خذ مثلاً واضحاً من صوم نينوى .

قال عنهم الكتاب في صومهم إنهم رجعوا كل واحد عن طريقه الرديئة وعن الظلم الذي في أيديهم (يون ٣: ٨). وهذا السبب لم يشاًّر إلى أن يهلكهم «لما رأى أعمالهم أنهم رجعوا عن طريقهم الرديئة» (يون ٣: ١٠). ولم يقل لما رأى مسوحهم وصومهم ، بل لما رأى توبتهم هذه التي كانت هي العنصر الأساسي في صومهم .

وفي سفر يوئيل نرى مثلاً للتوبة المصاحبة للصوم .

حيث قال الرب للشعب على لسان نبيه «إرجعوا إلى بكل قلوبكم وبالصوم والبكاء والنوح ... مزقوا قلوبكم لا ثيابكم ، وارجعوا إلى رب إلهكم لأنك رؤوف ...» (يوئيل ٢: ١٢ ، ١٣). واضح هنا أن الصوم مصحوب بالتوبة والبكاء . إذن ليس هو مجرد إمتناع عن الطعام ... إنه مشاعر قلب من الداخل نحو الله .

وفي صوم دانيال النبي ، قدم توبه الشعب كله .

لقد صام ، واعترف للرب قائلاً «أخطأنا وأثمنا ، وعملنا الشر وحدنا عن وصايك ... لك يا سيد البر، أما لنا فخرى الوجه... يا سيد لنا خزى الوجه ، للوكننا ولرؤسائنا ولآباءائنا ، لأننا أخطأنا إليك» (دا ٩: ٥-٨) .

إذن اصطلاح مع الله في صومك ...

لا تقل «إلى متى يارب تنساني ؟ إلى الانقضاء ؟» (مز ١٢) . بل الأخرى أن تقول «إلى متى يارب أنساك ؟ إلى الانقضاء ؟ حتى متى أحجب وجهي عنك » .

طهروا إذن نفوسكم وقدسوها ، واستعدوا للقاء هذه الأيام . استعدوا بإسكان الله في قلوبكم ، وليس بمجرد الإمتناع عن الطعام .

إن كنت في خطية ، اصطلاح مع الله . وإن كنت مصطلحاً معه ، عمق محبتك له .

وإن أبطلت الخطية في الصوم ، استمر في إبطالها بعده .

فليست التوبة قاصرة على الصوم فقط ، وإنما هي تليق بالصوم ، ويتدرب الإنسان عليها ، فيتنقى قلبه ، ويحفظ بهذا النقاء كمنهج حياة .

وفي ذلك كله ، أعدد نفسك للجهاد ضد الشيطان .

قال يشوع بن سيراخ « يا إبني إن تقدمت لخدمة ربك ، هيئ نفسك لجميع التجارب » ...

إن الشيطان إذ يرى صومك وتوبيتك ، يحسد عملك الروحي ، فيحار بك ليفقدك ثمرة عملك ، ويلتمس الحيل لإسقاطك قائلاً لك « لن أتركك حتى تكمل كل برك » ... تذكر إذن قول القديس بطرس الرسول « قاوموه راسخين في الإيمان » (بط ٥ : ٩) .

الصوم إذن فترة حروب روحية كما حدث للسيد له المجد (مت ٤) . وهي أيضاً فترة إنتصار لمن يشتراك مع المسيح في صومه .

الصوم تجربة الصلاة والصلة

الصوم بدون صلاة يكون مجرد عمل جسدي .
وهكذا يفقد طابعه الروحي وي فقد فائدته الروحية ...

وليس الصوم هو الإكتفاء بمنع الجسد عن الطعام ، فهذه ناحية سلبية . أما الناحية الإيجابية فتظهر في إعطاء الروح غذاءها .

الذين يصومون ، وليس في أصومهم أى عمل روحي ، لا صلاة ، ولا تأمل ، ولا قراءات روحية ، ولا ألحان ولا تراتيل ، ولا مطانيات ، هؤلاء تكون أصومهم ثقلاً عليهم ، وبلافائدة . ما الفرق بين هؤلاء وأصوم البوذيين والهندوس . وأين شركة الروح القدس في الصوم ؟ !

الصوم فرصة للصلة ، لأن صلاة واحدة تصليها في صومك ، هي أعمق من مائة صلاة وأنت ممتلىء بالطعام وصوتك يهز الجبل !

الكنيسة تعلمنا باستمرار ارتباط الصلاة بالصوم .

وفي قسمة الصوم الكبير في القدس الإلهي تتكرر عبارة « بالصلاحة والصوم » . والسيد المسيح لما تكلم عن إخراج الشياطين ، قال « هذا الجنس لا يخرج إلا بالصلاحة والصوم » وهكذا قرن الصوم بالصلاحة .

والأصوم المشهورة في الكتاب ، مرتبطة أيضاً بالصلاحة .

ففي صوم نحنيا يقول « فلما سمعت هذا الكلام ، جلست وبكيت ، ونحت أياماً ، وصمت وصليت ... وقل « أيها الرب إله السماء ... لتكن أذنك مصغية وعيناك مفتوحتين ، لتسمع صلاة عبدك الذي يصلى إليك الآن نهاراً وليلًا ... » (نع ١ : ٤ -

٦) . وبدأ يعترف بخطاياه وخطايا الشعب ، طالباً الرحمة وتدخل الرب ...
وصوم عزرا أيضاً كان مصحوباً بالصلوة (عز ٨ : ٢١ ، ٢٣) .

ودانيال النبي كان صومه مصحوباً بالصلوة والصراع مع الله ، بقوله : «أمل أذنك يا إلهي واسمع . إفتح عينيك وانظر خرابنا والمدينة التي دعى إسمك عليها . لأنه ليس لأجل بربنا نطرح تضرعاتنا أمام وجهك ، بل لأجل مراحمك العظيمة . يا سيد إسمع ، يا سيد إغفر ، يا سيد أصنع واصنع . لا تؤخر من أجل نفسك يا إلهي ، لأن إسمك دعى على مدینتك وعلى شعبك» (دا ٩: ١٨ ، ١٩) .

وصوم نينوى كانوا فيه « يصرخون إلى الله بشدة » (يون ٣ : ٨) .
فاصرخوا إلى الرب خلال صومك ، وارفعوا إليه قلوبًا منسحقة .

وثقوا إن الله يستجيب لصومكم وصراحتكم ، وينتهر الرياح والأمواج ، فيهدأ البحر . حقاً ما أعمق الصلوات ، إن كانت في أيام مقدسة ، ومن قلوب متذللة أمام الله بالصوم ، ومتتنقية بالتوبة ، وكم وكم يكون عمقها إن كانت مصحوبة أيضاً بقداسات وتناول ...

درب نفسك في الصوم على محنة الصلاة والصراع مع الله .

وقد كتبنا لك في الفصل الخامس مجموعة تدريبات عن الصلاة .

والهم في صلاتك أن تعطى الله قلبك وفكرك .

ولا تحاول أن تريح ضميرك بشكليات ، بمجموعة من التلاوات لا عمق فيها
وليس خارجة من القلب ، ثم تقول « أنا صمت وصليت » ! فالرب يعاتب قائلاً
« هذا الشعب يكرمني بشفتيه ، أما قلبه فبتعد عنى بعيداً » (مر ٧: ٦) . إن
الصلاحة صلة ، فأشعر أثناء صلاتك وصومك ، أنك في صلة مع الله . وإن كان
تقديس الصوم معناه تخصيصه للرب :

فهل فترة صومك خصصتها للصلاحة وللعمل الروحي ؟

هل هي فترة صلاة وتأملات وقراءات روحية ، وتخزين روحي ، وتفرغ لله
وعشرته ؟ وهل صلواتك فيها أضعاف صلواتك في الأيام العادية . وإن لم تخصص فيها
أكبر وقت لله ، فهل خصصت له مشاعرك وعواطفك ؟

إن الصوم المصحوب بعشرة الله ، يتتحول إلى متعة روحية .

وفي هذه المتعة ، يحاول الصائم أن يكثر من صومه ، ويصبح الطعام ثقلاً عليه ،
لأنه يرجعه إلى استعمال الجسد الذي استراح منه إلى حين طوال ساعات انقطاعه .

الصوم مصحوب بالتلذل والبكاء

الصوم فترة تنسحق فيها الروح أمام الله ، بالتوبة والدموع وانكسار القلب واتضاعه ، فتعرف الذات ضعفها ، أنها تراب ورماد ، وتلتجأ إلى القوة العليا . حيناً ينسحق الجسد بالجوع ، تنسحق الروح أيضاً .

وفي انسحاقها تتضعض ، وتنحنى النفس أمام الله خاشعة ذليلة معترفة بخطاياها . وتذلل النفس يخن قلب الله وقلوب السمائين جيئاً . والإنسان في اتضاعه وشعوره بضعفه ، يشعر أيضاً بزهد في كل شيء ، ولا يتعلق قلبه بأية شهوة ، فيكلم الله بعمق .

والكتاب المقدس يقدم أمثلة عديدة عن التذلل في الصوم :

لأن الله لا يحتمل أن يرى مذلة أبنائه أمامه . وما أكثر الأمثلة في سفر القضاة التي رأى فيها الله مذلة شعبه فنزل وخلصهم (قض ٢) ، «في كل ضيقهم تضائق ، وملاك حضرته خلصهم» (أش ٦٣ : ٩) . بتذللهم وانسحاقهم يتضعون . وقرب الرب من المتضعين ، ومنسحقو القلوب هو يخلصهم ... الصوم الذي أمر به يوئيل النبي ، مثال واضح .

قال : «تنطقوا ونوحوا أيها الكهنة ... أدخلوا ، بيتوا بالمسوخ يا خدام إلهي ... قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف» (يوئيل ١ : ١٣ ، ١٤) . «الآن - يقول الرب - إرجعوا إلى الرب إلهكم ... قدسوا صوماً نادوا باعتكاف ... ليخرج العريس من مخدعه ، والعروس من حجلتها . ليبارك الكهنة خدام الرب بين الرواق والمذبح ، ويقولوا : أشفق يارب على شعبك ، ولا تسلم ميراثك للعار ، حتى تجعلهم الأمم مثلاً . لماذا يقولون بين الشعوب : أين إلههم ؟» (يوئيل ٢ : ١٧-١٢) .

إننا نرى هنا صورة تفصيلية للصوم المتكامل .

الصوم ، ومعه التوبة (الرجوع إلى الله) ، ومعه الصلاة ، والتذلل والبكاء والنوح ، والبعد عن الجسدانيات ، ومعه أيضاً الإعتكاف والمسوح ... هذا هو الصوم في كل عناصره ، وليس هو مجرد الإمتناع عن الطعام .

مثال آخر ، هو صوم أهل نينوى .

صاموا ، حتى الأطفال والرضع ، لم يذوقوا ولم يأكلوا شيئاً . ولكنهم لم يكتفوا بهذا ، بل تذللوه أمام الله في المسوح والرماد . حتى الملك نفسه ، خلع تاجه وملابسـه

الملكية . ولم يجلس على عرشه ، بل جلس معهم على المسوح والرماد ... وصرخ الكل إلى الله بشدة (يون ٣) .

كذلك أيضاً صوم نحرياً ، وصوم عزرا

قال عزرا الكاتب والكاهن « ناديت هناك بصوم على نهر أهوا ، لكي تذلل أمام إلينا ، لنطلب منه طريقاً مستقيمة لنا ولأطفالنا ... فصمنا وطلبنا ذلك من الله ، فاستجاب لنا (عز ٨: ٢١، ٢٣) .

وكذلك نحرياً أيضاً يقول : « بكيت ونحت أياماً ، وصمت وصليت » (نح ١: ٤) . هذا عن نفسه ، أما عن الشعب فيقول إنهم : « اجتمعوا بالصوم ، وعليهم مسوح وتراب ، وانفصلوا عن الزيجات الخاطئة ، ووقفوا واعترفوا بخطاياهم وذنب آبائهم . وأقاموا في مكانهم ، وقرأوا في شريعة الرب إلههم (نح ٩: ١ - ٣) . أليس هذا أيضاً صوماً متكاملاً : بالصلاه ، والبكاء والنوح ، وقراءة الكتاب ، والتوبة والإعتراف ، والتذلل في المسوح والتراب ... إذن ليس هو مجرد امتناع عن الطعام .. وبنفس الوضع كان أيضاً صوم دانيال النبي .

يقول « فوجئت وجهي إلى الله السيد ، طالباً بالصلة والتضرعات ، بالصوم والمسح والرماد . وصليت إلى رب إلهي واعترفت ... أخطأنا وأثمنا وعملنا الشر وتمردنا وحدنا عن وصاياتك ... » (دا ٩٣: ٥ - ٣) .

وفي صوم آخر يقول « أنا دانيال . كنت نائحاً ثلاثة أسابيع أيام . لم آكل طعاماً شهياً ، ولم يدخل في فمي لحم ولا حمر ، ولم أدهن ... » (دا ١٠: ٢، ٣) . إنها نفس عناصر الصوم التي وردت في الأصوم السابقة ...
حقاً ، هذا هو الصوم الذي قال عنه داود النبي :

« كان لباسي مسحأً . أذلت بالصوم نفسي » (مز ٣٥: ١٧) .
ولا شك أن النوح يوقف كل شهوة للجسد ، ويبعد كل رغبة في الطعام . كما أنه بالإتضاع تفتح أبواب السماء .

الصوم يصحيه الاعتكاف والصمت

لقد تكررت هذه العبارة مرتين في سفر يوئيل النبي « قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » (يوئيل ١: ١٤ ، ٢: ١٥) .
نادوا باعتكاف ، لكي تجدوا وقتاً للعمل الروحي .

في الاعتكاف تصمت ، ولا تجد من تكلمه ، فتكلم الله . ولكن لا تعتمد
مع الخطية ، أو مع طيافة الأفكار... وتعتمد أيضاً حتى لا يظهر صومك للناس ،
بل لأبيك الذي يرى في الخفاء . المعروف أن الصائم في نسكه وجوعه ، قد يكون
في حالة من الضعف ، لا تساعدك على بذل مجهود ، فالاعتكاف بالنسبة إليه أليق .
في صومه ، روحه مشغولة بالعمل الجوانب مع الله ، لذلك فالكلام يعطله عن
الصلوة والهداية والتأمل ، والمقابلات والزيارات تمنع تفرغه لله ، وربما توقعه في
أخطاء .

السيد المسيح في صومه ، كان معتكفًا على الجبل .

في خلوة مع الله الآب ، وتفرغ للتأمل ...

وهكذا أيضاً كانت أصوم آبائنا في البرية ... أما أنت ، فعلى قدر إمكانياتك
اعتكاف ... وإذا اضطررت للخلطة ، ليكن ذلك في حدود الضرورة ، وتخليص من
الوقت الضائع ، ومن كل كلمة زائدة . وهذا يذكرنا بصوم آخر هو:

صوم اللسان والفكر والقلب

قال مار اسحق : « صوم اللسان خير من صوم الفم . وصوم القلب عن
الشهوات خير من صوم الإثنين » أي خير من صوم اللسان ومن صوم الفم كليهما .
كثيرون يهتمون فقط بصوم الفم عن الطعام . وهؤلاء وبختم الرب بقوله
« ليس ما يدخل الفم ينجس الإنسان ، بل ما يخرج من الفم هذا ينجس
الإنسان » (مت 15: 11) . وهكذا أرانا أن الكلام الخاطئ نجاسة . وأيضاً قال
معلمنا يعقوب الرسول عن اللسان إنه « يدنس الجسد كله » (يع 3: 6) . فهل
لسانك صائم مع صوم جسده ؟ وهل قلبك صائم عن الشهوات .

إن القلب الصائم يستطيع أن يصوم اللسان معه .

لأنه « من فيض القلب يتكلم الفم » (مت 12: 34) . وكما قال الرب
أيضاً « وأما ما يخرج من الفم ، فمن القلب يصدر » (مت 15: 18) . وكذلك
لأن « الرجل الصالح من كنز قلبه الصالح يخرج الصالح . والرجل الشرير من كنز
قلبه الشرير تخرج الشرور » (مت 12: 35) . لذلك إن كان قلبك صائماً عن
الخطية ، فسيكون لسانك صائماً عن كل كلمة بطاله .

والذي يصوم قلبه ، يمكنه أن يصوم جسده أيضاً .

إذن المهم هو صوم القلب والفكر عن كل رغبة خاطئة . أما صوم الجسد فهو أقل شيء . واحرص إذن في صومك أن تضبط لسانك ، وكما تمنع فك عن الطعام ، إمنعه عن الكلام الرديء . وسيطر على أفكارك ، وأضبط نفسك .

الصوم يصعبه ضبط النفس

جميل أن تضبط نفسك ضد كل رغبة خاطئة ، سواء أتيت من داخلك أو من حروب الشياطين . فالذى يملك روحه خير من يملك مدينة (أم ١٦: ٣٢) .
إمسك إذن زمام إرادتك في يدك .

في صوم الجسد ، يشتئى جسده أن يأكل . فتقول له لا . وتنجح في الكلمة لا .
هذا الإرادة يجعلها تشمل كل فكر ، وكل رغبة بطاله ، وكل تصرف خاطيء ،
وكل شهوة للجسد . أما الذي يملك إرادته في الطعام فقط ، وينغلب من باقى
شهواته ، فصومه جسدي . والذي لا يستطيع أن يضبط نفسه في صوم الجسد ،
فبالتالي سوف لا يستطيع أن يضبط نفسه في الأفكار والشهوات والتصرفات .

أما ضبطك لشهواتك فدليل على الزهد ومحبة الله .

قهر الجسد

تقول للجسد في الصوم : إرفع يدك عن الروح ، واطلقها من روابطك ، لتتمتع
بآلة . وأنت تصوم لكي تنفك من رباطات الجسد . وشهوة الأكل هي إحدى هذه
الرباطات . وهناك رباطات أخرى كالشهوات الجسدية .

وهكذا في الصوم ، يكون قهر الجسد أيضاً بالبعد عن العلاقات الزوجية ، ولكن
يكون ذلك باتفاق (أ ١ ك ٧: ٥) . وكما يقول يؤتيل النبي في الصوم « ليخرج
العرис من خدره ، والعروس من حجلتها » (يؤتيل ٢: ١٦) . وكما قيل عن
دار يوس الملك ، لما ألق دانيال في الجب إله « بات صائماً ، ولم يؤت قدامه
بسراريه » (دا ٦: ١٨) .

حتى مجرد زينة الجسد ... قال دانيال النبي في صومه « ولم أذهب » (دا ١٠:
٣) . وقال عن شهوة الطعام « ولم آكل طعاماً شهياً » .

قهر الجسد ليس هدفاً في ذاته ، بل وسيلة للروح .

إن ضبط الجسد لازم حتى لا ينحرف فيهلك الروح منه . وفي ذلك ما أخطر قول الرسول «أقع جسدي وأستعبده . حتى بعد ما كررت للأخرين لا أصير أنا نفسي مرفوضاً» (١٢٧: ٩١). فحينما يكون الجسد مقهوراً ، تمسك الروح بدفة الموقف وتدبير العمل . والجسد حينئذ لا يقاومها ، بل يشترك معها ويخضع لقيادتها .
إضيّط إذن جسده ، وابعده عن كل المتع والترفيهات والشهوات ، بحكمة .
ولا يكفي فقط أن تصوم ، بل تنتصر على شهوة الأكل .
وهذا يقودنا في الصوم إلى فضيلة أخرى هي الزهد .

الزهد

قد يمتنع الإنسان عن الطعام ، ولكن يشتته . لذلك فليس السمو في الامتناع عن الطعام ، إنما في الزهد فيه .

الارتفاع عن مستوى الأكل ، يوصل إلى الزهد فيه ، وإلى النسك فيه ، وبالتالي إلى فضيلة التجرد . ولكن ماذا إن لم تستطع أن تصل إلى الزهد والتجرد ؟
إن لم يمكنك التجدد والزهد ، فعل الأقل أترك من أجل الله شيئاً .
كان المطلوب من آدم وحواء ، أن يتركا من أجل الله ثمرة واحدة من الشار .
المعروف أن ترك الطعام أو نوع منه ، ليس إلا تدريباً لترك كل شيء لأجل الله ...
وأنت ماذا تريدين في الصوم أن ترك لأجل الله ، لأجل محبته وحفظ وصاياته ؟
إن الله ليس محتاجاً إلى تركك شيئاً . ولكنك بهذا تدل على أن محبتك لله قد صارت أعمق ، وقد صارت عملية . ومن أجل محبته أصبحت تصبحى برغباتك .

الصوم تصحيف الصدقة

فالذى يشعر في الصوم بالجوع ، يشقق على الجوعانين . وهذه الرحمة يقبل الله صومه ، وكما قال «طوى للرحماء فإنهم يرحمون» (مت ٥: ٧) . والكنيسة من اهتمامها بالصدقة ، ترتل في الصوم الكبير ترنيمـة «طوى للرحمـا على المسـاكـين» .
ومن اهتمام الرب بالصدقة ، قال في نبوة اشعـيـاء .

«أليس هذا صوماً اختاره : حل قيود الشر ... إطلاق المسوحـين أحـراراً ...

أليس أن تكسر للجائع خبزك ، وأن تدخل المساكين التائبين إلى بيتك . إذا رأيت عرياناً أن تكسوه ، وأن لا تتغاضى عن لحمك» (أش ٥٨:٧).

وفي عصر الشهداء والمعترفين ، كانت الكنيسة تقول هذا التعليم :

إن لم تجد ما تعطيه هؤلاء ، فصم وقدم لهم طعامك .

أى أنك لا تصوم ، وتتوفر الطعام لك . وإنما تصوم وتقدم للمساكين الطعام الذى وفرته . ولهذا اعتادت كثير من الكنائس في أيام الصوم ، أن تقيم موائد للفقراء تسميتها أغابى . ولكن لا يخرج الفقراء إن أكلوا وحدهم ، يأكل الشعب كلها معاً .

الصوم تصححه المطانيات

المطانيات هي السجود المتواتي ، مصحوباً بصلوات قصيرة .

والكنيسة تربط المطانيات بالصوم الإنقطاعي . فال أيام التي لا يجوز فيها الصوم الإنقطاعي - مثل الأعياد والسبوت والأحد والخماسين - لا تجوز فيها أيضاً المطانيات . إن البطن الممتلئ بالطعام ، لا تصلح معها المطانيات ، سواء من الناحية الروحية أو الجسدية . لذلك يحسن أن تكون المطانيات في الصباح المبكر ، أو في أى موعد أثناء الإنقطاع قبل تناول الطعام .

يمكن أن تكون المطانيات تذللأً أمام الله .

أى أنه مع كل مطانية ، يبكيت الإنسان نفسه أمام الله على خطية ما ، ويطلب مغفرتها : أنا يارب أخطأت في كذا ، فاغفر لي . أنا نجست هيكلك فاغفر لي . إغفر لي أنا الكسلان ، أنا المتهاون ، أنا الذي ...

ويمكن أن تكون المطانيات مصحوبة بصلوات شكر أو تسبيح .

ويمكن القيام بتمهيد روحي قبل المطانيات .

كمحاسبة للنفس ، أو أية قراءة روحية تشعل الحرارة في القلب .

الفصل الخامس

تَدْارِيبُ أُنْسَاوِ الْصَّوْمِ

- * ما هي هذه التمارين؟
- * تمارين خاصة بالصوم
- * تمارين خاصة بالتوبه
- * تمارين الاعتكاف والصمت
- * تدريب مقاومة الوقت الضائع
- * تمارين الانسحاق والتذلل
- * تدريب الحفظ
- * تمارين الصلاة
- * تمارين وسائل روحية أخرى
- * تمارين على فضائل معينة

ما هي هذه التمارين؟

مادام الصوم فترة روحية مقدسة ، يهدف فيه الصائم إلى نمو الروحى ، إذن يليق أن يضع أمامه بعض تمارين روحية ، لكن يحول بها هذه الرغبات الروحية إلى حياة عملية . فما هي هذه التمارين؟

تختلف التمارين الروحية من شخص إلى آخر .

وذلك بحسب احتياج كل إنسان . سواء كانت هذه التمارين تشمل مقاومة نقاط ضعف معينة في حياة الصائم ، أو تشمل فضائل معينة تنقصه ، أو اشتياقات روحية تحول في قلبه .

وهكذا تختلف في الشخص الواحد حسب احتياجه .

فما يحتاج إليه إنسان في وقت ، غير ما يحتاجه في وقت آخر . وذلك حسب حروبه من جهة ، وحسب درجة نموه من جهة أخرى .

المهم أن توجد التمارين ، حتى يشعر الصائم أنه يضع هدفاً خاصاً أمامه أثناء الصوم ، يحاسب نفسه عليه ، ويتابع تنفيذه ، وحتى يخرج بنتيجة واضحة من صومه بالإضافة إلى الفضائل العامة للصوم .

وما سنتحدث عنه الآن ، هو مجرد أمثلة .

وليوضع كل إنسان ما يناسبه من تمارين أثناء صومه . ول يكن ذلك تحت إشراف أب اعترافه بقدر الإمكانيات .

١ - تمارين خاصة بالصوم

والغرض منها أن يكون الصوم صوماً سليماً ، ناماً في نوعيته .

ومنها تمارين خاصة بضبط النفس :

وقد تشمل منع الصائم لنفسه من أكل أصناف معينة يشتتها . سواء كان ذلك منعاً كلياً طوال فترة الصوم ، أو منعاً جزئياً خلال فترة محددة أو يوم معين . أو كان ذلك المنع عن طريق الإقلال من الكمية ، أو عدم طلب صنف معين بالذات .

وقد تشمل تمارين ضبط النفس : فترة الإنقطاع وتمديدها والنمو فيها . والبعض

يلجأ إلى نظام التدرج حتى خلال الصوم الواحد. فالصوم الكبير يشمل ثمانية أسابيع ، قد يتدرج الصائم أثناءها في درجة نسكه وانقطاعه عن الطعام . ويشمل ضبط النفس يوم الرفاع ، ويوم العيد أيضاً ، فلا يكون الأكل فيها على مستوى التسيب بلا ضابط . كذلك ضبط النفس يشمل أيضاً عنصر الجوع . وقد تكون التمارين خاصة بالفضائل المصاحبة للصوم .

وهذا تشمل النواحي الروحية في الصوم كضبط النفس عموماً خارج نطاق الأكل ، والسيطرة على الجسد عموماً ، والإمتناع عن كل شهواته الجسدية ، وكل الترفيات الخاصة بالحواس . وتمرين السهر ، وتمرين البعد عن الكماليات . وكذلك التمارين الخاصة بما في الصوم من تذلل وانسحاق أمام الله ، وما فيه أيضاً من زهد ، يتسع نطاقه بالتمرين .

٢ - تمارين خاصة بالتوبه

لأن الصوم هو بلا شك فترة توبة . وتمارين التوبة كثيرة نذكر منها : التركيز على نقطة الضعف أو الخطية المحبوبة .

وكل إنسان يعرف تماماً ما هي الخطية التي يضعف أمامها ، ويتكرر سقوطه فيها ، وتتكرر في غالبية اعترافاته . فليتخد هذه الخطايا مجالاً للتدريب على تركها أثناء الصوم . وهكذا يكون صوماً مقدساً حقاً .

وقد يتدرج الصائم على ترك عادة ما .

مثل مدمن التدخين الذي يتدرج في الصوم على ترك التدخين .

أو المدمن مشروباً معيناً ، أصبح عادة مسيطرة لا يستطيع تركها ، كمن يدمن شرب الشاي والقهوة مثلاً . أو الذي يصبح التفرج على التلفزيون عادة عنده تضييع وقته وتأثير على قيامه بمسؤولياته . كل ذلك وأمثاله تكون فترة الصوم تدريرياً على تركه .

وقد يتدرج على تركه خطية كالغضب أو الإدانة .

وهي من الخطايا المشهورة التي يقع فيها كثيرون . وربما تشمل التمارين مجموعة من خطايا اللسان تعود الإنسان السقوط فيها ، فيدرّب نفسه في الصوم على التخلص منها واحدة فواحدة .

وما أسهل أن يضع أمامه آيات خاصة بالخطية .

فثلاً يذكر نفسه كلما وقع في خطية النرفة بقول الكتاب « لأن غضب الإنسان لا يصنع بِرَّ الله » (يع ١ : ٢). ويكرر هذه الآية بكثرة كل يوم ، وبخاصة في المواقف التي يحاربه الغضب فيها . ويبيك نفسه قائلًا ماذا أستفيد من صومي ، إن كنت فيه أغضب ولا أصنع بِرَّ الله !؟

أو إن كان واقعًا في آية خطية من خطايا اللسان ، يضع أمامه قول الكتاب « كل كلمة بطاله يتكلم بها الناس ، سوف يعطون عنها حساباً يوم الدين » (مت ١٢ : ٣٦) . ويقول لنفسه في عتاب : ماذا أستفيد إن صمت صوماً فيه كل ضبط النفس ، ثم لم أضبط لساني ، وقلت لأخرى يا أحق ، وأصبحت بذلك مستحقةً لنار جهنم (مت ٥ : ٢٢) .

وكلا تجوع وتشتهي الأكل ، بگٌت نفسك .

وقل لها : حينما تتركين هذه الخطية ، سوف أسمح لك بالأكل . هؤلا الكتاب يقول «إن الذي لا يعمل لا يأكل» (تس ٣ : ١٠) . وأنت لم تعملي عمل التوبة اللائق بالصوم ، أو اللائق بقلب هو مسكن الله .

وبخ نفسك وقل لها : ما فائدة امتناعي عن الأكل ، إن كنت لم أمتنع بعد عن هذه الخطية التي تفصلني عن الله ، ولا ينفعني صومي كله .

خذ نقطة الضعف التي فيك ، واجعلها موضوع صلواتك وجهادك خلال هذا الصوم .

رگز عليها التركيز كله ، من جهة الحرص والتدقيق ، ومن جهة مقاومة هذه الخطية .

واسكب نفسك أمام الله ، وقل له : نجني يارب من هذه الخطية . أنا معترف بأنني ضعيف في هذه النقطة بالذات ، ولن أنتصر عليها بدون معونة منك أنت . إرحم يارب ضعفي وعجزى . لا أريد أن أنتهى من هذا الصوم ، قبل أنت تنتهي هذه الخطية من حياتي . إجمع آيات الكتاب الخاصة بهذه الخطية ، وضعها أمامك ، لتتلوها باستمرار .

لتكن فترة الصوم هذه هي فترة صراع لك مع الله ، لتنازل منه قوة تنتصر بها على خططياك . درب نفسك خلال الصوم على هذا الصراع .

وقل : مادام الصوم يخرج الشياطين حسب قول أئب ، فليته يخرج الشياطين التي تحاربني في خطايا معينة ، دائماً أضعف أمامها... ليته يخرج مني خطاياي مادام هو مع الصلاة يخرج الشياطين .

٣ - تدريب الاعتكاف والصمت

يقول الكتاب « قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » (يوئيل ١ : ١٤). ضع هذه الآية أمامك ، ودرّب نفسك على الاعتكاف .
والمقصود بالاعتكاف ، أنه اعتكاف مع الله .

لأن هناك من يعتكفون في بيوتهم ، دون أي عمل روحي ، بل قد يعتكفون مع الراديو أو التلفزيون أو المجالات ، أو في أحاديث مع أهل البيت ... ! أو يعتكفون مع الأفكار الخاطئة ، ليس هذا هو الاعتكاف . إنما الاعتكاف يكون من أجل عمل روحي تعمله في مخدعك المغلق عليك مع الله .

تعتكف مع الكتاب ، مع سير القديسين ، مع المطانيات ، مع الصلاة .
إن كان لك برنامج روحي ، ستحب الاعتكاف .

وإن استفدت فائدة روحية من اعتكافك ، ستستمر في هذا الاعتكاف ، وتشعر أنه بركة لك من الله . لذلك إجلس إلى نفسك . وضع هذا البرنامج ، واعتكف لأجل تنفيذه . وحاول أن تستغنى عن صداقاتك وترفيهاتك خلال هذه الفترة ، التي سيكون فيها الله هو صديقك الحقيق . درّب نفسك أنك تستغنى عن الحكايات والدردشة والكلام الذي لا يفيد ، وحينئذ ستقدر أن تعتكف وتعمل مع الله .

وإن لم تستطع أن تعتكف طول الصوم ، فهناك حلول أسهل :

استخدم تدريب « بعض الأيام المغلقة » .

أي حدد لنفسك أيامًا معينة لا تخرج فيها من بيتك ، وتكون قد نظمت مشغولياتك ومسؤولياتك وزياراتك ، بحيث تعتكف في هذه الأيام المغلقة . ويمكن أن تبدأ بيوم واحد مغلق في الأسبوع ، ثم يومين ، ثم تنمو أكثر... ولكن ماذا تفعل إن لم تستطع أن تغلق على نفسك مع الله ؟

إن لم تستطعوا أن تغلقوا أبوابكم خلال الصوم ،
فعلى الأقل إغلقوا أفواهكم عن الكلام الباطل .

فحديثنا مع الناس ، ما أسهل أن يغسل حديثنا مع الله . وكما قال أحد الآباء «الإنسان الكثير الكلام ، إن علم أنه فارغ من الداخل» ... أى فارغ من العمل الروحى داخل القلب ، فلا صلاة ولا تأمل ولا تلاوات روحية ...
إن تدريب الخلوة والإعتكاف ، سيساعدكم على الصمت . والصمت سيخلصكم من أخطاء اللسان ، كما أنه يعطيكم فرصة للعمل الداخلى ، عمل الروح ...

ولكن ماذا إذن ، إن كان الصائم لا يستطيع الإعتكاف الكامل ، ولا الأيام المغلقة ، ماذا يفعل ؟ هناك تدريب آخر هو:

تدريب مقاومة الوقت الضائع :

هناك إنسان مشكلته الأولى ضياع وقته . وقته تافه في عينيه . يضيع أوقاته دون أن يستفيد . هذه هي خططيته الأولى . ونتيجة لاضاعة الوقت ، لا صلاة ، لا قراءة ، ولا أى فكر روحي . ونتيجة لهذا أيضاً : الفتور الروحى ، وربما الوقوع في الخطية .
هذا يقول لنفسه : أريد خلال الصوم أن أدرّب نفسي على مقاومة الوقت الضائع ، وعلى الاستفادة من وقتي . وكيف ذلك ؟

توفر الوقت الضائع في الكلام مع الناس ، والوقت الضائع في المقابلات والزيارات ، وفي المناوشات التي لا تفيد ، والوقت الضائع في قراءة الجرائد والمجلات والتعليق على ما فيها . وكذلك الضائع في الاستماع إلى الراديو والتلفزيون ، وفي سائر الترفيهات التي يمكن الإستغناء عنها ، وتحويل وقتها إلى عمل روحي مع الله .
كل إنسان يعرف أين يضيع وقته . ويعرف بالتالي كيف يمكن أن ينقذ هذا الوقت كجزء من حياته ، ويستفيد به . ليكن هذا تدريبياً لنا خلال الصوم بإذن الله ...

وهذا التدريب يساعدنا على تدريب آخر هو :

صوم اللسان ...

قال مار اسحق « صوم اللسان خير من صوم الفم ». إن عرفت هذا درب نفسك على الصمت على قدر إمكانك . وإن لم تستطع ، إستخدم هذه التمارين الثلاثة :

أ - عدم البدء بالحديث إلا لضرورة .

ب - الإجابت المختصرة .

ج - إشغل فكرك بعمل روحي ، يساعدك على الصمت .

٤ - تدريب الإسحاق والتذلل

أيام الصوم هي أيام انسحاق وتذلل أمام الله ، لذلك درب نفسك على ذلك حتى تصل نفسك إلى التراب والرماد . وذلك عن طريق التداريب الآتية :

أ - إبعد عن محبة المديح ، وعن كلام الافتخار ومديح النفس .

ب - إستخدم كلام الانسحاق في صلواتك ، مثل ترديدك لمزمور «يا رب لا تبكتني بغضبك ، ولا تؤدبني بسخطك» (مز ٦).

ج - إذا جعت ، أو جلست لتأكل ، قل لنفسك « أنا لا أستحق الطعام بسبب خطايـاـيـ، لأنـي فعلـت كـذا وـكـذا... أنا لـست أصـوم عن قدـاسـةـ، وإنـما عن مـذـلة دـاخـل نـفـسـي ». .

الإنسان الذي وصل إلى الإنسحاق ، منها وضعوا أمامه من مشتريات ، لا يجد رغبة في الأكل . وإن ضغط عليه الجوع ، يقول لنفسه : تب أولاً ، حينئذ يمكنك أن تأكل ... وإن وجد نفسه ما يزال في خطأ ، يبكي ذاته قائلاً : هل هذا هو صوم مقبول أمام الله ؟ ! هل هذا تقديس للصوم ؟ !

د - أيام الصوم فرصة صالحة للإعتراف وتبكيت الذات أمام الله ، وأمام أب الاعتراف ، وداخل نفسك .

إنها فترة صراحة مع النفس ، ومحاسبة للنفس ، وتوبيخ وتأديب لها . إحرص فيها أن تجلب اللوم على ذاتك . واهرب من كل تبرير للنفس في أية خطية ، مهما سهلت التبريرات .

هـ - أدخل في تدريب الاتضاع ، وهي كثيرة جداً. ونود أن نقدم لك في ذلك كتاباً خاصاً إن شاء الله .

***** ٥ - تدريب الحفظ *****

يمكن أن تتخذ فترة الصوم مجالاً أيضاً للحفظ : حفظ آيات ، وحفظ مزامير ، وحفظ فصول من الإنجيل ، وحفظ ألحان وتراتيل ...

أ - خذ مثلاً تدريباً لحفظ العظة على الجبل . وتشمل ١١١ آية . لو أنك حفظت كل يوم ٣ آيات ، تنتهي منها في ٣٧ يوماً .

ب - إحفظ مثلاً قطع الأجيزة ، وتشمل ٣٦ قطعة (غير الستار) ، فلو حفظت كل يوم قطعة ، يمكنك الانتهاء منها في ٣٦ يوماً .

ج - إحفظ تحاليل الساعات ، وتشمل ٨ تحاليل . ويمكن أيضاً القطع المشتركة في كل الصلوات مثل الثلاثة تقدیسات ، وصلاة الشكر ، والمزمور الخمسين ، وختام كل صلاة ، مع بعض القطع التي تنفرد بها صلاة باكر أو صلاة النوم .

د - إحفظ ما يمكنك من مزامير الساعات ، ويمكن البدء بمزامير قصيرة .

ه - إحفظ آيات مختارة من الكتاب ، وحذراً لو كانت بشواهدها . فلو أنك حفظت كل يوم ثلات آيات ، لأتمكنك أن تحفظ في الصوم الكبير وحده ١٥٠ آية في كل عام ...

و - يمكن أن تحفظ آيات تبدأ بالحروف الأبجدية ، بحيث تستخدمها متى شاء . أو تحفظ آيات تشمل معاني معينة ، أو آيات على كل سرّ من أسرار الكنيسة ، أو آيات خاصة بعقائد ، أو خاصة بكل فضيلة من الفضائل .

ز - يمكن أن تحفظ خلال الصوم فصولاً مشهورة في الكتاب المقدس ، مثل (١٢ كرو) الخاص بالمحبة ، أو (١٢ رو) وهو مجموعة آيات ذهبية خاصة بفضائل عديدة ، وكذلك (٥ تس : ١٢ - ٢٣) ، (٦ أف : ١٠ - ١٨) الخاص بالحروب الروحية ، و(٣ : ٧ - ١٤) ... وما يشبه ذلك من الفصول المختارة في الكتاب .

ح - ما تحفظه من آيات إخذه مجالاً للتأمل الروحي ، غذاء لنفسك خلال الصوم . ويمكن أن تتحذله مجالاً للتطبيق العملي .

ط - ما تحفظه من صلوات ومزامير ، رددہ باستمرار ، لكي تضيفه إلى صلواتك ليومية .

ـى - كذلك ضع لك برنامجاً في حفظ الألحان والتسابيح .
وهكذا تجد أمامك جدولأً روحاً ، تشعر فيه بقيمة وقتك وأهميته ، فتحرص عليه
لكي تستخدمه فيما ينفعك .

٦ - تدريب الصلاة

إهتم في أيام الصوم أن تزيد برنامج صلواتك . فلا تقتصر على صلوات الأجرية
أو الوضع العادي لك في الصلاة . وإنما نضع أمامك التمارين الآتية ، لاستخدامها
حسب إمكانياتك :

١ - تدريب الصلاة في الطريق :

يمكن أن تكون سائراً في الطريق ، وقلبك منشغل مع الله ، إما بزمور ، أو
بصلاة خاصة ، أو بصلوات قصيرة ترفع بها قلبك إلى الله ، كأن تقول له :
يارب إغفر لي ، لا تحسب على آثامي . إرحني يا رب كعظيم رحمتك . نجني
يا رب من ضعفائي ، أعطني قوة . يجعلها يا رب أيام مباركة ، بارك أيام هذا الصوم .
أعطني يا رب فترة أقضيها معك . أربط يا رب قلبي بك . إملأني يا رب من محبتك .
أعطني يا رب نعمة ، أعطني معونة . أعطني يا رب حياة مقدسة ، أعطني قلباً نقيناً .
إغسلني يا رب فأبيض أكثر من الثلج . يا رب نقني . يا رب نجني . إحفظني من كل
شر . إشترك في العمل معى . كرحمتك يا رب ولا كخطاياي ...
درب نفسك على أمثال هذه الصلوات ، وأنت في الطريق ، أو وانت في طرق
المواصلات . المهم أن تشغل قلبك بالله ... وهناك أيضاً :

٢ - تدريب الصلاة وسط الناس :

سواء كنت في اجتماع ، أو مع أصدقائك ، أو مع أفراد الأسرة ، أو وسط
الناس في أي مكان ، إرفع قلبك إلى الله بأية عبارة . وهكذا تكون ساكتاً ، وقلبك
يشتغل من الداخل ، في شركة مع الروح القدس . لأن الإنسان الصامت يمكن أن
يكون مخزناً لأسرار الله . وكما يقول الشيخ الروحاني «سكت لسانك ، لكى يتكلم
قلبك ...» .

٣ - تدريب الصلاة أثناء العمل :

العمل اليدوى يساعد كثيراً على امتزاجه بالصلاه ، كما كان آباءنا في عمل

أيديهم . وهكذا يختلف عن الأعمال اليدوية التي يقوم بها أهل العالم . وحتى لو كان عملك فكريأً بحثاً ، بين الحين والآخر إرفع قلبك إلى الله ولو بصلة قصيرة جداً كأن تقول : إشتقت إليك يا رب . لا أريد أن أغرب كثيراً عنك . إجعلني أعمل من أجلك . بارك كل ما أعمله . أحبك يا رب من قلبي وأشتق إليك . أسبع إسمك القدس أثناء عملي . حلو إسمك ومبارك ، في أفواه قدسيك . أشكرك يا رب من كل قلبي . كن معى . إشترك في العمل معى ... لا تجعل العمل يفصلنى عن الصلة الدائمة بك . لا شيء يفصلنى عن محبة المسيح ...

٤ - تدريب التأمل في الصلوات :

خذ صلوات المزامير مثلاً ، وباقى صلوات الأجيال ، مجالاً لتأملك الروحي . وهكذا عندما تصليها يكون ذلك بعمق . وكذلك صلوات القدس والتسبحة ، حتى يكون لها تأثيرها في قلبك عندما تسمعها .

٥ - تدريب الإستمرار في الصلاة :

درب نفسك على أنه كلما تجد صلاتك قاربت على الإنتهاء ، حاول أن تطيلها بعض الوقت ، ولو دققيتين . المهم أنك لا تسرع بالإنتهاء من الصلاة والإنصرف من حضرة الله . قاوم نفسك واستمر ولو قليلاً جداً . ثم استاذن رب واختتم صلاتك .

٦ - تمارين نقاوة الصلاة وروحانيتها :

وهي تمارين كثيرة جداً . منها الصلاة بفهم ، وبعمق ، وحرارة ورغبة . والصلاحة باتضاع وانسحاق . والصلاحة بلا طيافة بلا سرحان . وإن لم تستطع ذلك ، أدخل في التدريب التالي وهو:

٧ - تدريب الصلاة لأجل الصلاة :

قيل لمار اسحق « كيف نتعلم الصلاة؟ » فقال « بالصلاة » ...
ولا شك أن الصلاة - كأى عمل روحي - هي « عطيية صالحة نازلة من فوق
من عند أبي الأنوار» (يع ١:١٧) . فاطلبها إذن منه ، كما طلبتها التلاميذ قائلين
«علمنا يا رب أن نصل» (لو ١١:١) .

قل له : أعطني يا رب أن أصل . أعطني خلوة حلوة معك . أعطني الكلام الذى
أقوله لك . أعطني الرغبة في الصلاة . واعطني الحب الذى أحبك به فأصل . أعطني
الحرارة التى في الصلاة . واعطني الدموع والخشوع . أنا يا رب لا أعلم كيف أصل ،
فعلمنى . وامنحنى المشاعر اللائقة بالصلاحة . وتحدى أنت معى يا رب فأحدثك ...

٨ - تدريب الصلاة لأجل الآخرين :

لا تكن صلاتك في الصوم من أجل نفسك فقط . إنما تدرب أيضاً على الصلاة من أجل الآخرين . كم من أناس طلبوا إليك أن تصلي لأجلهم ، ولم تفعل . تذكر ذلك في الصوم . كم من أشخاص تشعر بحاجتهم إلى الصلاة ، لأنهم في مشكلة ، أو في ضيق ، أو مرض ، أو هم يحتاجون من أجل حياتهم الروحية . صل من أجل هؤلاء ، ومن أجل الذين رقدوا ...

صل من أجل الكنيسة ، ومن أجل سلامة البلد ، ومن أجل الخير العام ، ومن أجل الذين لا يعرفون الله ، من أجل الملحدين والمستهرين وغير المؤمنين . صل لأجل ملوكوت الله على الأرض .

إنه تدريب جميل أن تصلي لأجل غيرك . وبوجه خاص :

٩ - تدريب الصلاة لأجل المسيئين :

إنه أمر اهلى أكثر من كونه تدريباً ، إذ يقول رب « صلوا لأجل الذين يسيئون إليكم ويطردونكم » (مت ٥ : ٤٤) . إنها فرصة أن تدرب نفسك على تنفيذ هذه الوصية أثناء الصوم .

صل أن يغفر الله هؤلاء المسيئين ، وأن ينقذهم مما هم فيه . وصل من أجل محبتهم لك ومحبتك لهم ، حتى لا يتغير قلبك من جهتهم بسبب إساءتهم لك . أطلب لهم الخير . وصل أن ينفك رب من إدانتهم في فكرك أو أمام الناس . طبىعى أنك تصلي لأجل أحبائك . والأجمل أن تصلي لأجل هؤلاء .

قل له : إحفظهم يارب . خلصهم . إغفر لهم . أعطنى نعمة في أعينهم . واعطنى أن أحهم كسائر أحبائي . إجعل قلبي نقياً من جهتهم .

١٠ - تمارين أخرى للصلاة :

أ - درب نفسك على التبكيت في الصلاة ، وأن يكون الله هو أول من تكلمه في يومك ، ولو بعبارة قصيرة . أشكرك يارب . إجعله يارب يوماً مباركاً . أعطنى يوماً مقدساً أرضيك فيه ...

ب - درب نفسك على ترديد صلوات القديسين . إبحث عنها وصل بها .
(صلوات الأنبياء موجودة في الكتاب وفي طقس سبت النور) .

ج - إقرأ الكتب التي تعطيك حرارة روحية وتجعلك تصلي بحرارة .

د - صل قبل كل عمل ، وقبل كل زيارة ومقابلة .

٧ - تداريب وسائل روحية أخرى

١ - درب نفسك على القراءات الروحية :

القراءات الدينية كثيرة ، ولا تدخل تحت حصر . ولكن أيام الصوم المقدسة - كفترة عبادة- لا يكون التركيز فيها على الكتب التي تزيد معلوماتك ومعارفك ، إنما اهتم بالكتب الروحية التي تلهب قلبك بمحبة الله ، وتشعلك بحرارة تقوتك إلى الصلاة ، وتحثك حثاً على التوبة ونقاؤة الحياة . بمثل هذه الكتب تهم . وأنت أدرى بالقراءات التي تؤثر فيك روحياً... أما باقى الكتب الدينية ، فلست أمنعك عنها . ولكنها في الصوم لها الدرجة الثانية . أما الأولوية فللكتب الروحية وسير القديسين .

٢ - درب نفسك أيضاً على التراتيل والألحان .

وبخاصة التراتيل والألحان التي لها روح الصلاة ، وتشعر فيها أنك تخاطب الله ، والتي ترتلها من قلبك وروحك ، وقد مسست مشاعرك وأثرت في قلبك . ويمكن أن تحفظ هذه الترانيم التي تؤثر فيك وتتردد في أي وقت .

٣ - درب نفسك أيضاً على المطانيات .

إن أهلتها في أوقات أخرى ، إحرص أن تمارسها أثناء الصوم .

٨ - تداريب على فضائل معينة

يمكن الاستفادة من المشاعر الروحية العميقة خلال فترة الصوم ، ليتدرك الصائم خلامها على أية فضيلة يشتق إليها قلبه... كأن يدرب نفسه على التسامح ، أو الاحترام ، أو المدحود ، أو الوداعة ، أو آداب الحديث ، أو احترام الآخرين ، أو البذل والعطاء ، أو الأمانة في العمل ، أو الدقة في كل شيء ، أو النظام... الخ ولو أنك خرجت من كل صوم ، وقد أتقنت إحدى الفضائل ، فإن هذا ولا شك ربح روحي كبير.

فِي الْكِتَابِ

بِاسْمِ الَّأَبِ وَالْإِنْجِيلِ الْقُدُّوسِ
الْإِلَهِ الْوَاحِدِ أَمِينٍ

لِيُسْ هَذَا الْكِتَابُ بِحَثَّا عَنِ الصُّومِ
فِي الْمُقْبِدَةِ وَالْمُلَاهُوتِ، إِنَّمَا هُوَ تَقْدِيمٌ
لِلصُّومِ فِي رُوحِيَّاتِهِ: فِي عَلَاقَةِ الصَّانِمِ
بِاللهِ، وَكَيْفَ يَنْسِيَ الصُّومَ وَيَعْصُمُهَا.

مَهْلِكُ الصُّومِ فَضْلَيَّةٌ تَتَعَلَّقُ بِالْجَسَدِ،
أَمْ هُوَ فَضْلَيَّةٌ لِلرُّوحِ يَعْبُرُ عَنْهَا الْجَسَدُ؟
مَهْلِكُ الْجَسَدِ امْتِنَاعٌ عَنِ الطَّعَامِ، أَمْ أَنَّهُ
زَهْدٌ فِي الطَّعَامِ، يَتَحَوَّلُ إِلَى زَهْدٍ عَامٍ فِي
كُلِّ شَيْءٍ، لِتَسْمُوَ الرُّوحُ؟

مَا مَعْنَى عِبَارَةٍ «قَدْسُوا صُومًا»؟
مَهْلِكُ الصُّومِ فَضْلَيَّةٌ تَقْفَ وَحْدَهَا،
أَمْ هُنَاكَ فَضَائِلٌ عَدِيدَةٌ تَصَاحِبُ الصُّومِ
فِي سِيرَةِ نُحْوَالَهُ؟ وَمَا هِيَ؟

مَا هِيَ التَّدَارِيبُ الرُّوحِيَّةُ الَّتِي
يُمْكِنُ أَنْ تَمْارِسَهَا أَثنَاءِ الصُّومِ، لِتُنْهَا
الرُّوحُ؟

عَنِ هَذِهِ الْمَرْسُومَيَّاتِ وَغَيْرِهَا،
يَرِيدُ هَذَا الْكِتَابُ أَنْ يَمْدُثَنَا.
وَأَرْجُوكَ صُومًا مَبَارِكًا.

شُنُودُهُ الثَّالِثُ