

رَبَابَا شَنُودَه الثَّالِث

روحانية الصوم

The Spirituality of Fasting
by
H.H. POPE SHENOUDA III

4 Print
Dec 1989
Cairo

الطبعة الرابعة
ديسمبر 1989
القاهرة

الكتاب : روحانية الصوم
المؤلف : البابا شنودة الثالث .
الطبعة : الرابعة ديسمبر 1989
المطبعة : الأنبا رويس بالعباسية .
رقم الأيداع بدار الكتب 2685 / 1983.
جمع حقوق الطبع محفوظة للمؤلف .

حضرة صاحب القداسة والغبطة البابا شنودة الثالث

بابا الإسكندرية وبطريق الكرازة المرقسية

مقدمة

موضوع الصوم لازم لكل إنسان . فكل الناس يصومون ، من كل دين علي وجه الأرض . مما يدل علي أن فكرة الصوم كانت راسخة في عقيدة البشرية قبل أن تتفرق إلي أمم وشعوب ، بل أنها ترجع إلي أيام آدم وحواء .

ونحن لا نريد هنا أن نطرق موضوع من الناحية العقيدية ، إنما من الناحية الروحية .

نريد أن نتحدث عن الفهم الروحي للصوم ، والسلوك الروحي أثناء الصوم ، لن كل ما يهمنا هو نموك الروحي في محبة الله . ما أكثر المحاضرات التي ألقيناها في الصوم وعن الصوم ، إنقينا لك منها 15 محاضرة لتكون مادة هذا الكتاب وهي :

- محاضرتان عن الصوم في 8 / 8 / 1969 ، وفي 15 / 8 / 1969 ، ومحاضرة في الجيزة يوم السبت 8 / 3 / 1970 ، ومحاضرة في فبراير 1971 .
- محاضرتان عن الصوم في 22 / 2 / 1974 ، 29 / 11 / 1974 .
- محاضرتان بعنوان (قدسوا صوماً) في 8 / 2 / 1977 ، 30 / 11 / 1979 .
- محاضرتان بعنوان (فترة إلتصاق بالله) في 4 / 3 / 1977 .
- محاضرتان عن الصوم الكبير في فبراير 1978 .
- محاضرة موضوعها (نحن نفرح بالصوم) في 30 / 5 / 1980 .
- ومحاضرة عن (روحانية الصوم) في 3 / 7 / 1981 .
- ومحاضرة ألقيت في الدير في 20 / 2 / 1982 .
- وقد أخرجناها جميعها في كتاب واحد ، نقدمه إليك .

البابا شنودة الثالث

محتويات الكتاب

5	مقدمة
	الفصل الأول:
7	أهمية الصوم
	الفصل الثاني :
19	الصوم والجسد
	الفصل الثالث:
39	قدسوا صوماً
	الفصل الرابع:
57	فضائل ومشاعر مصاحبة للصوم
	الفصل الخامس :
69	تدريبات أثناء الصوم

فصل الأول

أهمية الصوم

- علي جبل التجلي
- الصوم أقدم وصية
- صام الأنبياء والرسل
- وصام الشعب كله
- وصام الأمم
- الصوم يسبق كل النعمة
- ويسبق اسرار الكنيسة
- بالصوم يتدخل الله
- الفرق الصوم - منوم حياة

علي جبل التجلي

علي جبل التجلي ، وقف ثلاثة يضيئون بنور مجيد وكانوا ثلاثتهم ممن أتقنوا الصوم ... إذ صام كل منهم أربعين يوماً وأربعين ليلة إنهم : السيد المسيح له المجد (متي 4: 2) ، وموسي (خر 28 : 40) ، وإيليا (1 مل 19 : 8) ، فهل يخفي وراء هذا المنظر البهي معني هام : وهو انه بقهر الجسد في الصوم ، تتجلي الروح ، ويتجلي الجسد ؟ هل اختار السيد المسيح معه في التجلي إثنين من الصوامين ، ليرينا أن الطبيعة التي ستتجلي في الأبدية ، هي التي قهرت الجسد بالصوم ؟ تري ماذا قيل عن الصوم أيضاً ؟ لقد قيل :

الصوم أقدم وصية

الصوم هو أقدم وصية عرفتھا البشرية ، فقد كانت الوصية التي أعطاها الله لأبينا آدم ، هي أن يمتنع عن الأكل من صنف معين بالذات ، من شجرة معينة (تك 2: 16، 17) ، بينما يمكن أن يأكل من باقي الأصناف .

وبهذا وضع الله حدوداً للجسد لا يتعداها .

فهو ليس مطلق الحرية ، يأخذ من كل ما يراه ، ومن كل ما يهواه ... بل هناك ما يجب أن يمتنع عنه ، أي أن يضبط إرادته من جهته . وهكذا كان علي الإنسان منذ البدء أن يضبط جسده . فقد تكون الشجرة " جيدة للكل ، وبهجة للعيون ، وشهية للنظر " (تك 3: 60) . ومع ذلك يجب الإمتناع عنها .

وبالإمتناع عن الأكل ، يرتفع الإنسان فوق مستوي الجسد ، ويرتفع أيضاً فوق مستوي

المادة ، وهذه هي حكمة الصوم .

ولو نجح الإنسان الأول في هذا الاختبار ، وانتصر علي رغبة جسده في الكل ، وانتصر علي حواس جسده التي رات الشجرة فإذا هي شهية للنظر ... لو نجح في تلك التجربة ، لكان ذلك برهاناً علي أن روحه قد غلبت 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 8: 1) .

وجاء السيد المسيح ، ليرد الإنسان إلي رتبته الولي .

ولما كان الإنسان الأول قد سقط في خطية الكل من ثمرة محرمة خاضعاً لجسده ، لذلك بدا المسيح تجاربه بالإنتصار في هذه النقطة بالذات ، بالإنتصار علي الكل عموماً حتي المحلل منه . بدأ المسيح خدمته بالصوم ، ورفض إغراء الشيطان بالكل لحياة الجسد ، أظهر له السيد المسيح ان 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 " (متي 4:4) .
ولم تكن هذه قاعدة روحية جديدة ، أتى بها العهد الجديد ، إنما كانت وصية قديمة أعطيت للإنسان في أول شريعة مكتوبة (تث 8: 3) . وقد قيل عن حنه النبية إنها كانت " لاتفارق الهيكل عابده بأصوام وطلبات " (لو 2: 37)



في العهد الجديد ، كما صام المسيح ، صار رسله أيضاً ..
وقد قال السيد المسيح في ذلك " حينما يرفع عنهم العريس حينئذ يصومون " (متي 9: 15)
... وقد صاموا فعلاً . وهكذا كان صوم الرسل أقدم وأول صوم صامته الكنيسة المسيحية .
وقيل عن بطرس الرسول إنه كان صائماً حتى جاع كثيراً واشتهي أن يأكل (أع 10: 10)
فظهرت له الرؤيا الخاصة بقبول الأمم . وهكذا كان إعلان قبول الأمم في أثناء الصوم .
وليس الرسل كان يخدم الرب " في اتعاب في أسفار في أصوام " (2 كو 6: 5) ، بل قيل عنه
" في أصوام مراراً كثيرة " (2 كو 11: 27) . وقيل إنه صام ومعه برنابا (أع 14: 23) .

وفي أثناء صوم الرسل ظن كلهم الروم القدس ...
إذ يقول الكتاب " وفيما هم يخدمون الرب ويصومون ، قال الروح القدس : إفرزوا لي برنابا وشاول للعمل الذي دعوتهما إليه . فصاموا حينئذ وصلوا ووضعوا عليهما اليادي " (أع 13: 2 ، 3) . وما أجمل ما قاله الرب للرسل عن الصوم وعلاقته بإخراج الشياطين :
" هذا الجنس لا يخرج بشئ ، إلا بالصلاة و الصوم " (مت 17: 21) . إلى هذه الدرجة بلغت قوة الصوم في إرعاب الشياطين . وبم يكن الصوم قاصراً علي الأفراد ، إنما كان الشعب كله يصوم ...



ویدخل في العبادة الجماعية (وهو غير الصوام الخاصة) .
فيه تجتمع كل قلوب الشعب معاً ، في تذلل امام الله . وكما اعتاد الناس أن يصلوا معاً واحدة ، وبنفس واحدة ، في صلاة جماعية يقدمونها لله (أع 4: 24) ، وهذه غير الصلوات الخاصة التي في المخدع المغلق ، كذلك في الصوم :
هناك أصوام ، 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 حتي يصنع الرب رحمة (إس 4: 3 ، 16) . وصام الجميع بالمسوح و الرماد

والبكاء ، وسمع الرب لهم وأنقذهم . وكما صام الشعب كله بنداء عزرا الكاهن علي نهر أهوا متدللين أمام الرب (عز 8: 21، 23) ، كذلك إجتمعوا كلهم بالصوم مع نحemia وعليهم مسوح وتراب (نج 9: 1) . وكذلك صام الشعب أيام يهوشافاط (2 أي 20: 3) . ويحدثنا سفر أرمياء النبي عن صوم الشعب في أيام يهوياقيم بن يوشيا (أر 36: 9) . وصوم آخر جماعي في أيام يوثيل النبي (يوثيل 3: 5) . ومن الأصوام الجماعية أيضاً : " صوم الشهر الرابع ، وصوم الخامس ، وصوم الخامس ، وصوم السابع ، وصوم العاشر " (زك 8: 19) .

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



أهل نينوي (يون 3) . وكيف أن الله قبل صومهم ، وغفر لهم خطاياهم . وكذلك كرنيليوس قائد المائة (أع 10: 30) . وكيف قبل الله صومه ، وارسل إليه بطرس الرسول الذي وعظه وعمده . ويحدثنا العهد القديم عن صوم داريوس الملك أثناء تجربة دانيال النبي، وكيف " بات صائماً ، ولم يؤت قدامه بسراريه " (دا 6: 18) .

الصوم معروف في كل ديانة ، حتى الديانات الوثنية و البدائية . مما هلي أنه معروف منذ القدم قبل أن يفترق الناس .

والذي يقرأ عن البوذية و البراهمية و الكنفوشيوسية ، وعن اليوجا أيضاً ، يري أمثلة قوية عن الصوم ، وعن قهر الجسد لكي تأخذ الروح مجالها . والصوم عندهم تدريب للجسد وللروح أيضاً . وفي حياة المهاتما غاندي الزعيم الروحي الشهير للهند ، نري الصوم من أبرز الممارسات الواضحة في حياته . وكثيراً ما كان يواجه به المشاكل . وقد صام مرة حتي قال الأطباء عن دمه بدأ يتحلل ...

وبالصوم اكتشف اليوجا بعض طاقات الروم ...

هذه الطاقة الروحية التي كانت محتجبة وراء الاهتمام بالجسد وقد عاقها الجسد عن الظهور ولم يكتشفوها إلا بالصوم ... ويرى الهندوس أن غاية ما يصلون إليه هو حاله (النرفانا) أي انطلاق الروح من الجسد للإتحاد بالله ، لا يمكن أن يدركوها إلا بالنسك الشديد والزهد و الصوم ... وهكذا نجد أنه حتى الروح البعيدة عن عمل الروح القدس ، التي هي مجرد روح تنطلق من رغبات الجسد ومن سيطرته بالتدريبات ، تكون روحاً قوية ، تصل إلي بعض طاقاتها الطبيعية ، فكم بالحري التي إلي 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 ونعمة وبركة ... إن الله الذي خلقنا من جسد ومن روح ، إذ يعرف أننا محتاجون إلي الصوم ، وإن الصوم يلزم حياتنا الروحية لأجل منفعتها ولأجل نمونا الروحي وأبدتنا لذلك منحنا ان نعرف الصوم ونمارسه . وأوصانا به كأب حنون وكمعلم حكيم ...

والصوم يسبق كل نعمة و عظمة

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 . و التناول يحمل لنا بركة خاصة . لذلك نستعد لها بالصوم .

والرسامات الكهنوتية تحمل بركة . لذلك نستقبلها بالصوم .

فالأسقف الذي يقوم بالسيامة يكون صائماً ، والمرشح لدرجة الكهنوت يكون أيضاً صائماً ، كذلك كل من يشترك في هذه الصلوات واختيار الخدام في عهد الآباء الرسل كان مصحوباً بالصوم : " ففيمما هم يخدمون الرب ويصومون ، قال الروح القدس إفرزوا لي برنابا وشاول ... فصاموا حينئذ وصلوا ، ووضعوا عليهما اليادي " (اع 13 : 2 ، 3) .

والصوم أيضاً يسبق الخدمة

والسيد المسيح قبل ان يبدأ خدمته الجهارية ، صار أربعين يوماً ، في فترة خلوة قضاها مع الآب علي الجبل . وفي سيامة كل كاهن جديد ، نعطية بالمثل فترة يوماً يقضيها في صوم وفي خلوة في أحد الأديرة مثلاً ، قلب ان يبدأ خدمته . وآباؤنا الرسل بدأوا خدمتهم بدأت بحلول القدس وكان صومهم مصاحباً لخدمتهم ، لتكون خدمة روحية مقبولة ... والخدام يصوم ، ليكون في حالة روحية ، ولكي ينال معونة من الله ، ولكي يحن قلب الله بالصوم ليشترك معه في خدمته ... ولعلنا نري في حياة يوحنا المعمدان ، انه عاش حياته بالصوم و الخلوة في البرية ، قبل أن يبدأ خدمته داعياً الناس إلى التوبة . وليست الخدمة فقط يسبقها الصوم ، بل أيضاً :

أسرار الكنيسة يسبقها الصوم

سر المعمودية ، يستقبله المعمد وهو صائم ، ويكون إشبينه أيضاً صائماً ، والكاهن الذي يجربه يكون صائماً كذلك . الكل في صوم لاستقبال هذا الميلاد الروحي الجديد . ونفس الكلام نقوله عن : سر الميرون ، سر قبول الروح القدس الذي يلي المعمودية سر الأفخارستيا ، التناول ، يمارسه الكل وهو صائمون سر مسحة المرضى (صلاة القنديل) يكون فيه الكاهن صائماً 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 الاعتراف ، وسر الزواج .

وما اجمل ان يأتي المعترف ليعترف بخطايه وهو صائم ومنسحق . ولكن لن الكنيسة تسعى وراء الخاطئ في كل وقت ، لتقبل توبته في أي وقت ، لذلك لم تشترط الصوم . أما سر الزواج فقد أعفاه السيد المسيح بقوله " لا يستطيع بنو العرس ان يصوموا مادام العريس معهم " (مر 2 : 19) . ومع ذلك ففي الكنيسة الناسكة الولي ويستمران ذلك اليوم في صوم ... حالياً طبعاً لا يحدث هذا ...

إن بركات الروم القدس التي ينالها المؤمنون في الأسرار الكنيسة كانت تستقبل

بالصوم ، إلا في حالات 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 نحميا ، وعزرا ودانيال . وجربته الملكة أستير من أجل الشعب كله . وجربته الكنيسة في الرابع في عمق مشكلة آريوس . وجربته الأجيال كلها . وأصبح عقيدة راسخة في ضمير الكنيسة ، تصلبها في صلاة القسمة في الصوم الكبير ، مؤمنه إيماناً راسخاً أن الصوم يحل المشاكل ...

الإنسان الوثائق بقوته وذكائه . أما الشاعر بضغفه ، فإه في مشاكله ، يلجأ إلي الله بالصوم . في الصوم يتدخل أمام الله ، ويطلب رحمته وتدخله قائلاً " قم أيها الرب الإله ... " وفي ذلك ينصت إلي قول الرب في المزمور " من أجل شقاء المساكين وتنهّد البائسين ، الآن أقوم - يقول الرب - أصنع الخلاص علانية " (مز 11)

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

فترة يقترب فيها الناس إلي الله ، ويقترب فيها الله من الناس ، يستمع حينئذ إليهم وإلى أنبيهم ، ويعمل ... طالما يكون الناس منصرفين إلي رغباتهم وشهواتهم ، ومنشغلين بالجسد و المادة فإنهم يشعرون أن الله يقف بعيداً ... لا لأنه يريد أن يبعد ، وإنما لأننا أبعدناه ، أو رفضناه ، أو رفضنا أن نقرب منه علي وجه أصح . أما في فترات الصوم الممزوج بالصلاة ، فإن الإنسان يقترب إلي الله ، ويقول له : إشتك في العمل مع عبديك ... إنه صراخ القلب إلي الله ، لكي يدخل مع الإنسان في الحياة .

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

ويكون أقوى .

فبالصوم الحقيقي يستطيع الإنسان أن يحسن قلب الله ... والذي يدرك فوائد الصوم ، وفاعليه الصوم في حياته ، وفي علاقته بالله ، إنما يفرح بالصوم .

الفرح بالصوم

إننا لسنا من النوع الذي يصوم ، وفي أثناء الصوم يشتهي متي يأتي وقت الإفطار . إنما نحن حينما نكون مفطرين ،، نشتهي الوقت الذي يعود فيه الصوم من جديد . الإنسان الروحي يفرح بفترات الصوم ، أكثر مما يفرح بالأعياد التي يأكل فيها ويشرب . كثيرون يشتهون الصوم في فترة الخمسين المقدسة التي يأتي بعد القيامة ، والتي لا صوم فيها ولا مطانيات . وفيها يشتهون إلي الصوم اشتياقاً ، لذلك يفرحون جداً عندما يحل صوم الرسل ، إذ قد حرموا من هذه الصوم خمسين يوماً من قبله .

ومن فرح الروحانيين بالصوم ، لا يكتفون بالأصوام العامة ، إنما يضيفون إليها أصواماً خاصة بهم ...

ويلحون هلي آباء اعترافهم أن يصرخوا لهم بتلك الأصوام الخاصة ، مؤيدين طلبهم بأن روحياتهم تكون أقوى في فترة الصوم ، بل أن صحتهم الجسدية أيضاً تكون أقوى ،

وأجسادهم تكون خفيفة . إن الذين يطلبون تقصير الأصوام وتقليلها ، هؤلاء يشهدون علي أنفسهم أنهم لم يشعروا بلذة الصوم أو فائدته ... وسنتحدث بمشيئة الرب في الفصول المقبلة عن فوائد الصوم ، التي من أجلها صار فرحاً للروحانيين ، وصار للرهبان منهج حياة ...

منهج حياة

من محبة أبائنا الرهبان للصوم ، جعلوه منهج حياة .

صارت حياتهم كلها صوماً ماعدا أيام الأعياد ، ووجدوا في ذلك لذة روحية ولم يشعروا بأي تعب جسدي . بل استراحوا للصوم وتعودوه ... وروي أنه لما حل الصوم الكبير في احدي البراري ، أرسلوا من ينادي في البرية لينبه الرهبان إلي حلول هذا الصوم المقدس ، فلما سمع أحد الشيوخ من المنادي هذا التنبيه ، قال له : ما هو يا أبني هذا الصوم الذي تقول عنه ؟ لست أشعر به الآن 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 حتي الغروب ، مثل ذلك الراهب القديس الذي قال : مرت علي ثلاثون سنة ، لم تبصرني فيها الشمس آكلاً... وبعض الرهبان كانوا يطوون الأيام صوماً . والقديس مقاريوس الإسكندري لما زار أديرة القديس باخوميوس . كان يأكل في يوم واحد من الأسبوع طوال أسابيع الصوم الكبير ، وكان يطوي باقي الأيام ... ولم يقتصر صوم أولئك الآباء علي طول فترات الصوم ، أو طي الأيام ، إنما شمل النسك أيضاً نوع طعامهم ... أبا نفر السائح كان يتغذي بالبلح من نخله في مكان توحيده ، والأنبا موسى السائح كان يقات بحشائش البرية ، وكذلك كان الأنبا بيجيمي السائح . وكان يشرب من الندي ...

هذا الصوم الدائم كان يجعل حياة الآباء منتظمة .

في الواقع أن حالة الرهبان من هذه الناحية مستقرة علي وضع ثابت ، إستراحت له أجسادهم ، واستراحت له أرواحهم .. وضع لا تغيير فيه إعتادوه ونظموا حياتهم تبعاً له . أما العلمانيون فهم مساكين ، أقصد هؤلاء الذين ينتقلون من النقيض إلي النقيض . من صوم يمنعون فيه أنفسهم ، إلي فطر يأخذون فيه ما يشتهون . يضبطون أنفسهم فتره ، ثم يمنحونها ما تشاء فترة أخرى ، ثم يرجعون إلي المنع ، ويتأرجحون بين المنع و المنح فترات وفترات . يبنون ثم يهدمون ، ثم يعدون إلي بناء يعقبه هدم إلي غير قيام .

أما الصوم الحقيقي الذي يتدرب فيه الصائم علي ضبط النفس ويستمر معه ضبط النفس

كمنهج حياة ...

فيضبط نفسه في أيام الفطر كما في أيام الصوم ، علي الرغم من اختلاف أنواع الأعمة ومواعيد الأكل ... وهكذا يكون الصوم نافعاً له ، ويعتبر بركة لحياته .

وبهذا المعني لا يكون الصوم عقوبة ، بل نعمة .

كانت أكبر عقوبة توقع علي أحد الروحانيين ، أن يأمره أب اعترافه بان يأكل مبكراً ، أو يأكل لحماً أو طعاماً شهياً . وكان أب الاعتراف يفعل هذا إن رأي أبنة الروحي قد بدأ يرتفع قلبه أو يظن في نفسه أنه قد صار ناسكاً أو زاهداً . فيخفض كبريائه بالأكل ، فتتكسر نفسه ، وبذلك يتخلص من أفكار المجد الباطل ...

طبيعي أن الذي لا يستطيع الاستغناء عن أكله ، يكون من الصعب عليه أن يستغني

عن الحياة كلها.

أما النفوس القوية التي تتدرب على احتمال الجوع والعطش ، والتي تستطيع ان تخضع أجسادها وتفهر رغباتها وشهواتها ، هذه بتوالي التداريب ، و بعدم الاهتمام بالجسد واحتياجاته ، يمكنها في وقت الاستشهاد ان تحتل متاعب السجون وآلام العذاب ، وتستطيع بنعمة الله أن تقدم أجسادها للموت.

لهذا كان الصوم مدرسة روحية تدرب فيها الشهداء .

ليس من جهة الجسد فقط ، وإنما أيضاً من جهة روحانيه الصوم : لأنه إذ تكون أيام الصوم مجالاً للعمل الروحي والتوبة والاقتراب إلى الله ، تساعد هذه المشاعر على محبة الأبدية و عشرة الله ، و بالتالي لا يخاف الإنسان من التقدم إلى الموت ، إذ يكون مستعداً للقاءه ، بل أنه يكون فرحاً بالتخلص من الجسد للالتقاء بالله ، ويقول " لي اشتها أن أنطلق وأكون مع المسيح ، فذاك أفضل جداً " (في 1: 23) .

بالصوم كانت الكنيسة تدرب أولادها علي الزهد . وبالزهد كانت تدربهم علي ترك

الدنيا والاستشهاد .

فالذين استشهدوا كانوا في غالبيتهم أهل صوم وصلاة وزهد في العالم . وكما قال القديس بولس الرسول " يكون الذين يستعملون العالم ، كأنهم لا يستعملونه ، لأن هيئة هذا العالم تزول " (1 كو 7: 31) .

الفصل الثاني

الصوم والجسد

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

تعريف الصوم

تعريف الصوم من الناحية الروحية سنذكره بالتفصيل فيما بعد .

ولكن ما هو تعريف الصوم من الناحية الجسدية ؟ الصوم هو إنقطاع عن الطعام فترة من الوقت ، يعقبها طعام خال من الدسم الحيواني .

فترة الإنقطاع

لا بد من فترة إنقطاع ، لأننا لو اكلنا من بدء 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 :

- 1- يختلف الناس في درجتهم الروحية . فهناك المبتدئ الذي لا يستطيع أن ينقطع عن الطعام لفترة طويلة . وأكثر من هؤلاء الناسك الذي يستطيع أن يطوي الأيام صوماً ، كما كان يفعل آباؤنا الرهبان و المتوحدون و السواح .
- 2- يختلف الصائمون في سنهم . فمستوي الطفل أو الصبي في الصوم ، غير مستوي الشاب أو الرجل الناضج ، غير ما يستطيعه الشيخ أو الكهل .
- 3- يختلف الصائمون أيضاً في صحتهم ، فما يحتمله القوي غير ما يحتمله الضعيف . كما أن المرضى قد يكون لهم نظام خاص ، أو يعفون من الانقطاع حسبما تكون نوعية امراضهم وطريقة علاجهم .
- 4- يختلف الصائمون كذلك في نوعية عملهم . فالبعض يقومون بأعمال تحتاج إلي مجهود جسدي كبير . والبعض أعمالهم مريحة يجلسون فيها إلي مكاتبهم بضع ساعات في اليوم . واحتمال هؤلاء للانقطاع غير احتمال أولئك .
- 5- هناك أيضاً نظام التدرج . فقد يبدأ الصائم الأسبوع الأول من صومه بدرجة إنقطاع معينة ، تزداد علي مر الأسابيع ، حتي يكون إنقطاعه في آخر الصوم أعلي بكثير من نقطه البدء . وهذا التدرج نافع وينصح به الآباء الروحيون .

علي انه قد يوجد حد أدني لهذا الإنقطاع .

وربما يختلف هذا الحد الأدنى من صوم إلي آخر . فالصوم الكبير مثلاً يكون حده الأدنى أعلي من باقي الأصوام . والحد الأدنى في أسبوع الآلام يكون أعلي مما في الصوم الكبير نفسه . والبعض كانوا يطوون الفترة من بعد خميس العهد إلي قداس العيد . وأيام البرامون

في أصلها تطوي أيضا . أما الضعفاء فلهم تسهيل خاص . ومع كل ذلك ، فيمكننا ان نضع قاعدة هامة وهي :

فترة الإنقطاع تكون حسب إرشاد أب الاعتراف .

وذلك حتى لا يبالغ فيها البعض فتتبعهم جسدياً ، وقد تتبعهم روحياً أيضاً إذ تجلب لهم أفكاراً من المجد الباطل . كما أن العض من الناحية الإخري قد يتهاون بطريقة تفقده فائدة الصوم . والأفضل ان يشرف أب اعتراف علي هذا الأمر . علي أنه من جهة النظام العام للكنيسة في فترة الإنقطاع ، نود أن نسأل سؤالا :

هل هناك علاقة بين الإنقطاع عن الطعام والساعة التاسعة ؟

يبدو أن هناك علاقة ... لأنه في طقس الكنيسة الخاص بصلاة الساعة التاسعة نلاحظ إختيار فصل الإنجيل الخاص بمباركة الطعام بعد فترة من الجوع (لو 9 : 10-17) . وواضح أننا في صلاة الساعة التاسعة نذكر موت السيد المسيح علي الصليب ، فلماذا إذن هذا الفصل من الإنجيل الخاص بمباركة الطعام ؟ يبدو أن نظام الإنقطاع كان عموماً إلي الساعة التاسعة ، فيصلي الناس هذه الساعة بإنجيلها المناسب ، ثم يتناولون طعامهم . ولما كانت غالبية السنة صوماً ، ولكي لا يتغير نظام الصلاة اليومية بين الإفطار و الصوم ، بقي هذا الفصل من الإنجيل علي مدار السنة ... حتي في الأيام التي ليس فيها إنقطاع ، يذكرنا بمباركة الرب للطعام قبل الكل أياً كان الموعد ...
و المعروف ان الساعة التاسعة من النهار هي الثالثة بعد الظهر ، علي اعتبار أن النهار يبدأ علي الأغلب من السادسة صباحا . وعلي آيه الحالات ، لا داعي لاستفاضة في بحث هذه النقطة ، مادامت فترة الإنقطاع تتغير من شخص إلي آخر ، كما إننا تركنا تحديدها لأب الاعتراف ولحالة الصائم الروحية

والمهم عندنا هو الوضع الروحي لفترة الانقطاع .

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

1- ينبغي أن تكون أن تكون فترة الانقطاع فترة زهد ونسك .

فلا تهتم فيها بما للجسد . أي لا تكون منقطعاً عن الطعام ، وتظل تفكر متي تأكل ... إنما ينبغي أن تكون فترة الإنقطاع فترة زاهدة ناسكة ، ترتفع فيها تماماً عن مستوي الكل وعن مستوي المادة وعن مستوي الطعام .

2- وبعد فترة الإنقطاع لا تأكل بشهوة .

فالذي ينقطع عن الطعام ، ثم يأكل بعد ذلك ما يشتهي ، او يتخير أصنافاً معينة تلذ له ، هذا لا يكون قد أخضع جسده او أمات شهواته . وإذ يأكل بشهوة ، أو إذ يأكل ما يشتهي ، يدل علي انه لم يستفيد روحياً من فترة الإنقطاع ، ولم يتعلم منها الزهد و النسك ...! أنظر ما قاله دانيال النبي عن صومه " لم أكل طعاماً شهياً " (دا 10:3) . وهكذا يكون يهدم ما يبنيه ، بلا فائدة ...! وليس الصوم هو أن نبني ونهدم ثم نبني ثم نهدم ، بغير قيام ...!

3- ولا تتقرب نهاية فترة الانقطاع ، لتأكل .

أن جاء موعد الكل ، فلا تسرع إليه . وحبذا لو قاومت نفسك ، ولو دقائق قليلة وانتظرت . أو إن حل موعد تناولك للطعام ، قل لنفسك : نصلي بعض الوقت ثم نأكل ، أو نقرأ الكتاب ونتأمل بعض الوقت ثم نأكل ، ولا نتهافت علي الطعام ... الزهد الذي كان لك أثناء فترة الإنقطاع ، فليستمر معك بعدها . فهذه هي الفائدة الروحية التي تنالها .

أجعل روحياتك هي التي تقودك ، وليس الساعة .

وادخل إلي العمق . العمق الذي في الامتناع عن الطعام . الذي الإرتفاع عن مستوي الكل ، وعن مستوي الماده ، وعن مستوي الجسد . وبالنسبة إلي فترة الإنقطاع وموعدها ، حبذا لو وصلت بك إلي الشعور بالجوع فهذا أفيد جداً ... هنا ونحدثك عن عنصر الجوع في الصوم .



كثيرون ينقطعون عن الطعام ، ثم يأكلون دون أن يشعروا بالاحتياج إلي الطعام ، ودون أن يشعروا بالاحتياج إلي الطعام ، ودون أن يصلوا إلي الشعور بالجوع ، وغلي احتمال الجوع والصبر عليه واخذ ما فيه من فوائد روحية . وقدم لنا الكتاب أمثله للجوع في الصوم :

السيد المسيح صام حتى جاع ، وكذلك الرسل

قيل عن السيد المسيح له المجد في صومه الأربعيني إنه " جاع أخيراً " (مت 4: 2) . وحسب روايه معلمنا لوقا البشير " لم يأكل شيئاً في تلك الأيام . ولما تمت جاع أخيراً " (لو 4: 2) . وذكر عن السيد المسيح أنه جاع ، في مناسبة أخرى ، في اثنين البصخة (مر 11: 12) . ولكت لعل البعض يقول أن مستوي صوم السيد صعب علينا ، فلنتحدث عن صوم البشر ، وفيه أيضاً عنصر الجوع . قيل عن القديس بطرس الرسول إنه " جاع كثيراً واشتهي أن يأكل " (أع 10: 1) . وفي حديث القديس بولس الرسول عن خدمته هو وزملائه ، قال " في تعب وكد ، في أسهار مراراً كثيرة ، في جوع وعطش ، في أصوام مراراً كثيرة " (2كو 11: 27) . وقال أيضاً " تدربت ان اشبع وان أجوع " (في 4: 12) .

وقد طوب الله حالة الجوع فقال :

" طوباكم أيها الجياع الآن ، لأنكم ستشبعون " (لو 6: 21) . وأن كان جوع لعازر المسكين قد أهله للجلوس في حضن أبينا إبراهيم ، علي اعتبار أنه استوفي تعبهُ علي الأرض علي الرغم من أن ذلك كان بغير إرادته ، فكم بالأكثر ينال خيراً في الأبدية من قد جاع ههنا بإرادته ، نسكاً وزهداً ، وتقرباً إلي الله .

وقد درب الرب شعبه في البرية بالجوع .

وقال لهذا الشعب " وتذكر كل الطريق التي فيها سار بك الرب هذه الأربعين سنه في القفر ... فإذنك وأجاعتك وأطعمك المن الذي لم تكن تعرفه ولا عرفه آبائك لكي يعلمك انه ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان ، بل بكل ما خرج من فم الرب يحيا الإنسان " (تث 8: 2، 3) . إن الذي يهرب من عبارة " أذلك وأجاعتك " ، ستهرب منه عبارة " وأطعمك المن في البرية " ... علي أن بني إسرائيل تذكروا علي تدريب الجوع ، فهلكوا في البرية

إن الصوم يصل إلي كماله ، في الجوع واحتماله .

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

فما هي الفضائل الروحية التي يحملها الجوع ؟

الذي يمارس الجوع ، يشعر بضعفه عن الغرور و الشعور بالقوة والثقة يذل الجسد ، فتذل النفس ، وتشعر بحاجتها إلى قوة تسندها ، فتلجأ إلى الله بالصلاة وتقول له : أسند يارب ضعفي بقوتك الإلهية ، فأنا بذاتي لا أستطيع شيئاً

صلاة الإنسان وهو جائع ، صلاة أكثر عمقا .

أن الجسد الممتلئ بالطعام ، لا تخرج منه صلوات ممتلئة بالروح . ولذلك دائماً تمتزج الصلاة بالصوم ، ويمتزج الصوم و الصلاة . وحينما يريد الناس ان 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 لن الذي سجله كان صائماً ، وله روحيات الصوم ... وتسجيل نفس اللحن في غير أيام الصوم ، وصاحبة 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 علي الشعور بالضعف . ولذلك تصلح فيه المطانيات ، ولا تصلح لمن هو ممتلئ بالطعام . نصيحتي لك : أن شعرت بالجوع فلا تأكل . وإنما أحتمل وخذ بركة الجوع . إن السيد المسيح صام أربعين يوماً وجاع أخيراً . ولما نصحه الشيطان ان يأكل رفض أن يأكل علي الرغم من جوعه . واعطانا بذلك درساً ...لذلك أحتمل الجوع وأيضاً :

إن شعرت بالجوع ، لا تهرب منه .

لا تهرب من الشعور بالجوع ، عن طريق الإنشغال ببعض الإحاديث ، أو ببعض المسليات ، أو عن طريق النوم ، لكي تمضي فترة الجوع دون ان تشعر بها ... فإنك بالهروب من الجوع ، إنما تهرب من بركاته ومن فوائده الروحية ، وتهرب من التدريب علي 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 أكل بسبب خطايي . وهكذا تنسحق فسك من الداخل ، في الوقت الذي يسحقها فيه أيضاً تعب الجسد . وهكذا تتخلي عنك الكبرياء والخيلاء والعجب بالذات . وإن يصلي . أما الشبعان كثيراً ما ينسي 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 يطيلون مدته ... علي إنني لا أقصد بهذا التدريب المبالغة فيه ، بحيث يصل الصائم إلي وضع لا يستطيع أن يقف فيه علي قدمية للصلاة من شدة الإعياء . وقد يفضل أن يصلي وهو ساجد ، ليس عن خشوع وإنما طلباً للراحة واسترخاء الجسد في تعب 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 تعطيها أزيد من احتياجها تتسع لتحتمل ما هو أكثر ... ويزداد اتساعها في حالا الترهل ، مع ضعف جدران المعدة . وإن لم تعطيها ما يصل بها إلي الامتلاء تشعر بالجوع ،فإن صبرت علي الجوع ولم تعط المعدة ما يملؤها ، تبدأ في أن تكيف نفسها وتنكمش . وبتوالي 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 حتي تترهل معدته ، ولا يبالغ في منع الطعام عنها بحيث تنكمش إلي وضع أقل من احتياج جسده .

فالإعتدال في هذا الأمر نافع وفيه حكمة .

الصوم والسهر

الامتلاء بالطعام يساعد علي ثقل الجسد ، وبالتالي علي النوم . أما الصائم فيكون جسده خفيفاً ، غير مثقل بعمليات الهضم ، ويمكنه السهر . و الصوم مع السهر يعطي استضاءة للفكر . وكل القديسين الذين اتقوا الصوم ، اشتهروا أيضاً بالسهر . نلاحظ ان التلاميذ بعد العشاءين ، ثقلت عيونهم بالنوم وهم في البستان ، ولم يستطيعوا أن يسهروا مع الرب ولا ساعة واحدة (مت 26 : 40) . وأنت يا اخي ، ليس من صالحك أن يأتي الختن في نصف الليل فيجده نائماً ، بينما الكتاب يقول " طوبى لأهلك العبيد الذين إذا جاء سيدهم يجدهم ساهرين (لو 12: 37) . تدريب إذن علي الصوم ، فالصوم يتمشي مع السهر . ونقصد بالسهر ، السهر مع الله ، وقضاء الليل في الصلاة .

نوع الطعام

تحدثنا في الصوم عن الجوع وفترة الإنقطاع ، بقي أن أحدثكم عن نوع الطعام . ويهمني

هنا أن اذكركم بقول دانيال النبي عن صومه :

" لم أكل طعاماً شهياً " (دا 10: 3) . لذلك إن صمت ، أعطيت جسدي ما يشتهي ، لا تكون قد صمت بالحقيقة . إبعد إذن عن المشتبهات لكي تفهر جسدي وتخضعه لإرادتك . لا تطلب صنفاً مختاراً بالذات ، ولا تطلب أن تكون طريقه 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 ، فافسده قليلاً ثم كله " . و لعله يقصد بإفساده ، أن تضيف عليه كمثال شيئاً يغير طعمه ... علي الأقل : مثل هذا الصنف المشتبه ، لاتاكل كل ما يقدم لك منه . وكما قال أحد الآباء " إرفع يدك عنه ، ونفسك ما تزال تشتهي " . أي أن جسدي يطلب أن يكمل أكله من هذا الصنف ، وأنت تضبط نفسك وتمنعها عنه .

هنا ونقف أمام أسئلة كثيرة يقدمها البعض :

هل النباتين و المسل الصناعي يحل أكله في الصوم أو لا ؟ هل الجبنه الديمكس طعام صيامي أم فطاري ؟ هل السمك نأكله في هذا الصوم أم لا نأكله ؟ ما رأيك في الشوكولاته الصيامي ؟ ... إلخ
أسئله كثيرة يمكن الإجابة عليها من جهة تركيب تلك الإطعمه ، ويمكن من ناحية أخرى أن تبحث روحياً: فالسمن النباتي ، إن كانت مجرد زيت نباتي مهرج تكون طعاماً نباتياً يتفق مع حرفة الصوم . أما عن كنت تأكلها شهوة منك في طعام السمن ، فالأمر يختلف : تكون من الناحية الشكلية صائماً ، ومن الناحية الروحية غير مستفيد .

ونحن لا نريد ان نأخذ من الصوم شكلياته .

كذلك الجبنة الديمكس ، المقياس هو : هل يوجد في تركيبها عنصر حيواني ؟ هذا من الناحية الشكلية . ولكن روحياً : هل أنت تحب الجبنة وتصر علي أكلها منفذاً رغبات جسديك في الصوم ؟ وكذلك بالنسبة للشوكولاته الصيامي : هل أنت تشتتهي هذا الصنف بالذات ؟ ولماذا لا تستبدله بكوب من الكاكاو ؟ أما السمك ، فهو أصلاً طعام حيواني . وقد صرح به للضعفاء الذين لا يحتملون كثرة الأصوام . ولكن لا يصرح به في أصوام الدرجة الولي . ومع ذلك :

إن اشتهي جسديك سمكاً في الصوم ، إي صوم ، فلا تعطه .

ليس فقط السمك ، بل كل المشتتهيات مهما كانت حلالاً . لأنك في الصوم تضبط شهواتك . أليس الزواج حلالاً ؟ ولكن الصائمين يبعدون عن المعاشرات الجسدية في الصوم ضبطاً لأنفسهم (1 كو 7:5) . بل هكذا فعل أيضاً الملك دار يوس الأممي (دا 6:8) .

الطعام النباتي

تحدثنا في الصوم عن فترة الإنقطاع وعن الجوع ، بقي ان نتحدث عن الطعام النباتي في الصوم ، ونشرح كيف انه نظام إلهي ، وأنه الأصل في الطبيعة ، إذ أن أبانا آدم كان نباتياً ، واما حواء كانت نباتية . وكذلك أولادهما إلي نوح .

إن الله خلق الإنسان نباتياً .

فلم يكن آدم وحواء يأكلان في الجنة سوي النباتات : البقول والثمار . وهكذا قال الله لآدم وحواء " اني قد أعطيتكم كل بقل يبذر بذراً علي وجه كل الأرض . وكل شجر فيه ثمر شجر يبذر بذراً ، لكم يكون طعاماً " (تك 1: 29) . بل حتى الحيوانات إلي ذلك الحين كانت نباتية أيضاً ، إذ قال الرب " ولكل حيوان الأرض وكل طير السماء ، وكل دابة علي الأرض فيها نفس حية ، أعطيت كل عشب أخضر طعاماً " (تك 1: 30) .

وبعد طرد الإنسان من الجنة ، بقي أيضاً نباتياً .

ولكنه إلي جوار البقول وثمار الأرض ، أعطي أن يأكل من عشب الأرض ، أي من الخضراوات ، فقال له الرب بعد الخطية " وتأكل عشب الحقل " (تك 3: 18) . ولم نسمع أن أبانا آدم مرض بسبب سوء التغذية ، ولا امانا حواء . بل نسمع ان أبانا آدم - وهو نباتي - عاش 930 سنة (تك 5:5) . وهكذا طالت أعمار أبنائه وأبناء أبنائه في هذه الأجيال النباتية ... (تك 5) .

ولم يصرم للإنسان بأكل اللحم بعد فلك نوم .

وحدث ذلك في زمن مظلم كان فيه " شر الإنسان قد كثر علي الأرض " حتي " حزن الرب أنه عمل الإنسان وتأس في قلبه " ، واغرق العالم بالطوفان (تك 6:5 ، 6) . وهكذا بعد رسو الفلك ، قال الله لأبينا نوح وبنيه " كل دابة حية تكون لكم طعاماً ، كالعشب الأخضر ، دفعت إليكم الجميع . غير أن لحماً بحياته دمه لا تأكلوه " (تك 9:3 ، 4) . ولما قاد الله شعبه في البرية ، إطعماه طعاماً نباتياً .

وكان هذا الطعام النباتي هو المن " وهو كبذر الكزبرة أبيض ، وطعمه كرقائق بعسل " (خر 16: 31) . وكان الشعب يلتقطونه ويطحنونه أو يدفونه في الهاون كما كانوا أيضاً يطبخونه في القدور ويعملونه ملأت . وكان طعمه كطعم قطيف بزيت (عدد 11: 8) .

ولما صرم لهم باللحم ، فعل ذلك بغضب .

وكان ذلك التصريح بسبب شهوتهم ، وتذمرهم علي الطعام وطلبهم اللحم بدموع . فأعطاهم الرب شهوتهم ، وضربهم ضربه عظيمة " وإذ كان اللحم بعد بين أسنانهم قبل أن ينقطع ، حمي غضب الرب علي شعب ، وضربهم ضربة عظيمة جداً ، فدعي أسم ذلك الموضوع قبروت هناوة (أي قبور الشهوة) لأنهم هناك دفنوا القوم الذين اشتهاوا " (عدد 11، 33، 34) .

والأكل النباتي كانا أيضاً طعام دانيال النبي وأصحابه .

إذ كانوا يأكلون القطاني أي البقول (دا 1 : 12) ، هؤلاء الذين وضعوا في قلوبهم ألا يتنجسوا بأطياب الملك ولا بخمر مشروبه (دا 10 : 3) .

وكان الطعام النباتي أكل حزقيال النبي في صومه .

وفعل ذلك بأمر إلهي ، إذ قال له الرب " وخذ أنت لنفسك قمحاً وشعيراً وفولاً وعدساً ودخناً وكرسنة (حز 4:9) .

والطعام النباتي طعام خفيف ، هادئ ومهدئ .

ليس فيه ثقل اللحوم ، دهونها وشحومها ، بكل تأثير ذلك علي صحة الجسد ونلاحظ أنه حتى في الحيوانات : المتوحشة منها هي آكله اللحوم ، والأليفة منها هي آكله النباتات . والمعروف أن النباتيين أكثر هدوء في طباعهم من آكلي اللحوم ... والعجيب أن غالبية الحيوانات التي نأكلها هي من الحيوانات آكله النباتات كالبهائم والغنم و الماعز و الطيور الداجنة .

وتلك الحيوانات النباتية لم تضعف بالطعام النباتي .

بل إننا قد نصف الإنسان بأن صحته كالجمال أو كالحصان ، وهما نباتيان . وكانوا قديماً يقيمون رياضة هي مصارعة الثيران ، لإثبات القوة بمصارعة هذه الحيوانات الجبارة في قوتها ، وهي نباتية . إذن أكل النبات لا يضعف الأجساد .

وقد طالت أعمار النباتيين ، ومنهم المتوحدون و السواح .

كان برنلرد شو الكاتب المشهور نباتياً ، وقد عاش 94 سنة ولم يصبه أي مرض طوال حياته ... وما أكثر النباتيين الذين طالت أعمارهم . و القديس الأنبا بولا أول السواح ، عاش ثمانين سنة كسائح لم ير خلالها وجه إنسان ، أي عاش حوالي المائة سنة . وغالبية السواح عاشوا اعماراً طويلة . ولم يكن هؤلاء نباتيين فحسب ، بل كانت حياتهم كلها زهداً ، وكانت أطعمتهم زهيدة . ومع ذلك كانت صحتهم قوية . و القديس الأنبا انطونيوس أب جميع الرهبان عاش 105 سنة ، وكانت حياته صوماً مستمراً ، وكان قوياً في صحته يمشي عشرات الأميال ولا يتعب ...

موضوع الطعام النباتي لا أريد أن أبحثه علمياً بل عملياً ، في حياة البشرية منذ آدم ...

حقاً إن الأحماض الأمينية الرئيسية موجودة بغني في البروتين الحيواني أكثر مما في البروتين النباتي ، التي توجد فيه علي أية الحالات بنسب أقل ، ولكنها كانت كافية لكل الذين ذكرناهم ، وعاش بها الرهبان و النباتيون في صحة قوية . ومع ذلك لانسي أن الكنيسة تسمح في بعض الأصوام بالسّمك ، ولا شك أنه يحوي بروتيناً حيواناً . كما ان هناك فترات طويلة من الإفطار .

لا تخف إذن من الصوم ، فالصوم يفيد الجسد .

فائدة الصوم للجسد

للصوم فوائد عديدة للجسد ، نذكر بعضاً منها فيما يلي :

1- الصوم فترة راحة لبعض أجهزة الجسد .

إنها فترة تستريح فيها كل الأجهزة الخاصة بالهضم و التمثيل ، كالمعدة والأمعاء و الكبد والمرارة ، هذه التي يرهقها الأكل الكثير ، والطعام المعقد في تركيبه و بخاصة الأكل المتواصل ، الذي في غير مواعيد منتظمة ، كمن يأكل ويشرب بين الوجبات ، في الضيفات وفي تنازل المسليات و الترفيهات وما أشبه . فترتك أجهزته إذ يدخل طعام جديد يحتاج إلي هضم ، علي طعام نصف مهضوم ، ، علي طعام أوشك أن ينتهي هضمة ...! أما في الصوم ففي خلال فترة الانقطاع تستريح أجهزة الجسم هذه . وفي تناول الطعام تصلها أطعمة خفيفة لا تتعبها . وكذلك يريحنا في الصوم تدريب (عدم الأكل بين الوجبات) . وما أجمل ان يتعود الصائم هذه التدريب ، ويتخذ كمنهج دائم حتى في غير أوقات الصوم ، إلا في الحالات الاستثنائية . من فوائد الصوم أيضاً للجسد أن :

2- الطعام النباتي يريح من مشكلة الكوليسترول .

ما أخطر اللحوم بشحومها ودهونها في زيادة نسبة الكوليستيرول في الدم ، وخطر ذلك في تكوين الجلطات ، حتى ان الأطباء يشددون جداً في هذا المر ، ويقدمون النصائح في البعد عن دسم اللحم و البيض والسمن وما إلي ذلك ، حرصاً علي صحة الجسد ، وبخاصة بعد سن معينة وفي حالات خاصة ، وينصحون أيضاً بالطعام النباتي ، ويحاولون علي قدر الطاقة إرجاع الإنسان إلي طبيعته الأولى وإلي طعام جنه عدن ... ومن فوائد الصوم أيضاً للجسد أنه :

3- بالصوم يتخلص الصائم من السمنة و البدانة و الترهل .

هذه البدانة التي يحمل فيها الإنسان كمية من الشحوم و الدهون ، ترهقه وتتعب قلبه الذي يضطر أيضاً أن يوصل الدم إلي كتل من الأنسجة فوق المعدل الذي أراد له الله أن يعوله ... بالإضافة إلي ما تسببه السمنة من أمراض عديدة للجسد . ويصر الأطباء من أجل صحة الجسد علي إنقاص وزنه . ويضعون له حكماً لا بد أن يسير عليه يسمونه الريجيم . Regime ، ويأمرون الإنسان البدين - الذي يعتبرونه مريضاً - بان يضبط نفسه في الأكل ، بعد أن كان يأكل بلا ضابط .

إن الصائم الذي يضبط نفسه ، لا يحتاج إلي ريجيم .

والصوم كعلاج روحي ، أسمى من العلاج الجسدي ، لانه في نفس الوقت يعالج الروح و الجسد و النفس معاً ... ليت الإنسان يصوم بهدف روحي ، من أجل محبته لله ، وسنصلح جسده تلقائياً أثناء صومه . فهذا افضل من ان يصوم بأمر الطبيب لكي ينقص وزنه ... حقاً إنها لماساه ، أن الإنسان يقضي جزاءً كبيراً من عمره ، يربي أنسجة لجسمة ، ويكدس في هذا الجسم دهوناً وشحوماً... ثم يقضي جزواً آخر من عمره في التخلص من هذه الكتل التي تعب كثيراً في تكوينها واقتنائها ...! ولو كان معتدلاً ، ولو عرف من البدء قيمة الصوم و نفعه ، ما احتاج إلي كل هذا الجهد في البناء و الهدم ... لعل هذا يذكرني بالتي تظل تأكل إلي أن يفقد جسدها رونقه . ثم ينصحها الأطباء ان تصوم وتقلل الكل وتتبع الريجيم . وهكذا تقلل الأكل ، ليس من أجل الله ، وإنما من أجل جمال الجسد ... فهي لا تأكل ، وفي نفس الوقت لا تأخذ بركة الصوم ، لأنها ليست محبة في الله تفعل هذا ...! أما كان الجدار بكل هؤلاء أن يصوموا ، فتستفيد أجسادهم صحياً ، ولا تفقد رونقها ، وفي نفس الوقت تسمو الروح وتقرب علي الله . صوموا إذن لأجل الله ، قبل أن يرغمكم العالم علي

الصوم بدون نفع روحي . ولعلمن فوائد الصوم أيضاً ، وبخاصة فترات الانقطاع و الجوع ، أن :

4- الصوم يساعد علي علاج كثير من الأمراض .

ومن أهم الكتب التي قرأتها في هذا المجال ، كتاب ترجم إلي العربية سنة 1930 باسم (التطبيب بالصوم) للعالم الروسي ألكسي سوفورين . وقد ذكر هذا العالم أن الصوم يساعد علي طرد السموم من الجسم بعمليات الأخراج المختلفة ، إلا أن جزءاً قد يتبقى الصوم لطرده...ويقول هذا العالم أيضاً إن الجسم في صومه ، إذ لا يجد ما يكفيه من غذاء ، تتحلل بعض أنسجته ، وأولها الدهون و الشحوم والأنسجة المصابة و المتقيحة ، وهكذا يتخلص منها الجسد . وقد جاء هذا العالم أن الصوم الإنقطاعي الطويل المدي ، بنظام خاص ، يعالج كثيراً من الأمراض . وغني اعرض بحثه للدراسة كراي لعالم إختبر ما ورد في كتابه ... هل هناك فوائد أخرى يقدمها الصوم للجسد ؟ نعم :

5- الصوم يجعل الجسد خفيفاً ونشيطاً .

آباؤنا الذين أتقنوا الصوم ، كانت أجسادهم خفيفة ، وأرواحهم منطلقة . كانت حركاتهم نشطة وقلوبهم قوية ، كانوا يقدرون علي المشي في اليوم عشرات الكيلومترات دون تعب . يتحركون في البرية كالأيائل . ولم تثقل أذهانهم بل كانت صافيه جداً . وهكذا منحهم الصوم نشاطاً للجسد و للروح وللذهن . وقد وجدوا في الصوم راحتهم ، ووجدوا فيه لذتهم ، فصارت حياتهم كلها صوماً .

6- لا يقل أحد إن الصوم أو الطعام النباتي يضعف الصحة ، لانه في الواقع يقويها .

أليس الصوم مجرد علاج للروح ، إنما هو علاج للجسد أيضاً . ولم نسمع أبداً أن الطعام النباتي قد أضعف أحداً إن دانيال و الثلاثة فتية لم يأكلوا لحماً من مائدة الملك ، واكتفوا بأكل البقول فصارت صحتهم أفضل من غيرهم (دا 1: 15) . والآباء السواح ، وآباء 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 ... فاطمنوا إذن علي صحتكم الجسدية

الذي يتعب الجسد ليس هو الصوم ، بل الأكل .

تتعب الجسد كثرة الأكل ، والتخمة ، وعدم الضوابط في الطعام ، وكثرة الخلط غير المتجانسة في الطعام ، ودخول أكل جديد علي 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 تتحرروا من فكرة أن الصوم يتعب الصحة .

إنها فكرة خاطئة ، ربما نبتت أولاً من حنو الأمهات الزائد علي صحة أبنائهن حينما كانت الأم تفرح إذ تري إبناً سميناً وممتلئ الجسم ، وتظن أن هذه هي الصحة ! بينما قد يكون السمين أضعف صحة من الرفيع حنو الأمهات الخاطئ كان يمنع الأبناء من الصوم ، أو كان يخيفهم من الصوم . ونقول إنه حنو خاطئ ، لأنه لا يهتم بروح الابن كما يهتم بجسده ، كما لو كانت أولئك الأمهات أمهات لأجساد أبنائهن فقط . وفي إشفاق الأم علي جسد ابنها كانت تهتم بغذاء هذا الجسد ، دون أن تلتفت إلي غذاء روحه !

ومع ذلك سمعنا عن أطفال قديسين كانوا يصومون .

ولعل من أمثله هؤلاء القديس مرقس المتوحد بجبل أنطونيوس الذي بدأ صومه منذ طفولته المبكرة ، واستمر معه كمنهج حياة . وكذلك القديس الأنبا شنودة رئيس المتوحدين الذي

كان في طفولته يعطي طعامه للرعاة ويظل منتصباً في الصلاة وهو صائم حتي الغروب وهو بعد التاسعة من عمره . كان الصوم لكل كباراً وصغاراً . منحهم صحة وقوة . وقد خلص أجسادهم من الدهن و الماء الزائدين . وهكذا حفظت لنا كثير من اجساد القديسين دون أن تتعفن . بسبب البركة التي حفظ بها الرب هذه الأجساد مكافأة علي قداستها ، هذا من جهة . ومن جهة أخرى لأن الأجساد كانت بعيدة عن أسباب التعفن ، بسبب التعفن قلة ما فيها من رطوبة ومن دهن . قد تحفظ اللحوم فترة طويلة بلا تعفن ، إذا شوحوها (قدوها) أي عرضوها للحرارة التي تطرد ما فيها من ماء وتذيب ما فيها من دهن ، فتصبح في جفاف يساعد علي حفظها از إلي حد ما هكذا كانت أجساد القديسين بالصوم ، بلا دهن بلا ماء زائد ، فلم يجد التلف طريقاً إليها ولكن لماذا نركز علي الجسد ؟ هل الصوم فضيلة للجسد فقط ؟

الصوم ليس مجرد فضيلة للجسد

الصوم ليس مجرد فضيلة للجسد بعيداً عن الروح . فكل عمل لا تشترك فيه الروح لا يعتبر فضيلة علي الإطلاق . فما هو عمل الجسد في الصوم ؟ وما هو عمل الروح ؟ الصوم الحقيقي هو عمل روحي داخل القلب أولاً .

وعمل الجسد في الصوم ، هو تمهيد لعمل الروح أو هو تعبير عن مشاعر الروح .

الروح تسمو فوق مستوي المادة و الطعام ، وفوق مستوي الجسد معها في موكب نصرتها ، وفي رغباتها الروحية . ويعبر الجسد عن هذا بممارسة الصوم . إن قصرنا تعريفنا للصوم علي أنه إذلال للجسد بالجوع و الامتناع عما يشتهي ، نكون قد أخذنا من الصوم سلبياته ، وتركنا عمله الإيجابي الروحي .

الصوم ليس جوعاً للجسد ، بل هو غذاء للروح .

ليس الصوم تغذية للجسد ، او استشهاداً للجسد ، أو صلياً له ، كما يظن البعض ، إنما الصوم هو تسامي الجسد ليصل إلي المستوي الذي يتعاون فيه مع الروح . ونحن في الصوم لا نقصد أن نغذب الجسد ، إنما نقصد ألا نسلك حسبي الجسد ، فيكون الصائم إنساناً روحياً وليس إنساناً جسدياً . الصوم هو روح زاهد ، تشرك الجسد معها في الزهد

والصوم ليس هو الجسد الجائع ، بل الجسد الزاهد .

وليس الصوم هو جوع الجسد ، إنما بالأكثر هو تسامي الجسد و طهارة الجسد ليس هو حالة الجسد الذي يجوع ويشتهي أن يأكل ، بل الذي يتخلص من شهوة الكل . ويفقد الأكل قيمته في نظره ... الصوم فترة ترفع فيها الروح ، وتجذب الجسد معها . تخلصه من أعماله واثقاله ، وتجذبه معها إلي فوق ، لكي يعمل معها الرب بلا عائق . والجسد الروحي يكون سعيداً بهذا . الصوم هو فترة روحية ، يقضيها الجسد و الروح معاً في عمل روحي . يشترك الجسد مع الروح في عمل واحد هو عمل الروح . يشترك معها في الصلاة و التأمل و التسبيح و العشرة الإلهية .

نصلي ليس فقط بجسد صائم ، إنما أيضاً بنفس صائمة .

بفكر صائم وقلب صائم عن الشهوات والرغبات ، وبروح صائم عن محبة العالم ، فهي ميتة عنه ، وكلها حياة مع الله ، تتغذي به وبمحبتة . الصوم بهذا الشكل هو الوسيلة الصالحة للعمل الروحي . هو الجو الروحي الذي يحيا فيه الإنسان جميعه ، بقلبه وروحه وفكره وحواسه وعواطفه . الصوم هو تعبير الجسد عن زهده في المادة و الماديات ،

واشتياقه إلى الحياة مع الله . وهذا الزهد دليل علي اشتراك الجسد في عمل الروح ، وفي صفاتها الروحية وبه يصبح الجسد روحياً في منهجه ، وتكون له صورة الروح . في الصوم لا يهتم الإنسان بما للجسد به أيضاً في حالته الروحية .

لا تهتموا بما للجسد

في حديث الرب عن الغذاء الروحي ، نسمعه يقول :
إعملوا لا للطعام البائد ، بل للطعام الباقي للحياة الأبدية (يو 6: 27) . وبعد هذا يحدثهم عن الخبز النازل من السماء ، الخبز الحقيقي ، خبز الله ، خبز الحياة (يو 6: 32 - 35) . إنه هنا يوجه إلي الروح وغذائها ويقود تفكيرنا في اتجاه روحي ، حتي لا ننشغل بالجسد وطعامه . وحينما ذكر عبارة " ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان " (مت 4: 4) . إنما أراد بهذا أنه ينبغي للإنسان ألا يحيا جسدياً يعتمد علي الخبز كطعام له ، ناسياً الروح وطعامها . وعن طعام الروح هذا قال لتلاميذه " لي طعام لأكل لستم تعرفونه " (يو 4: 32) . وهنا يخطر علي فكرنا سؤال هو :

هل كان المسيح علي الجبل صائماً أو يتغذي .

والجواب هو : كان صائماً من جهة الجسد . وكان يتغذي من جهة الروح . كان له طعام آخر لا يعرفه الناس . وبهذا الطعام استطاعت الروح أن تحمل الجسد الصائم طوال الأربعين يوماً ، التي لم يهتم فيها الرب بطعام الجسد ، أو ترك الجسد يتغذي بطعام الروح إنه يعطينا درساً أن نهتم بما للروح ، وليس بما للجسد . وفي هذا المجال نضع أمامنا كلام الوحي الإلهي علي فم معلمنا القديس بولس الرسول إذ :

بشروح موضوع الاهتمام بما للجسد وما للروح .

فيقول " أذن لا شيء من الدينونة الآن علي الذين هم في المسيح يسوع ، السالكين ليس حسب الجسد بل حسب الروح " . وهذا ما نريد أن نسلط فيه في الصوم وفي كل حياتنا . ويتابع الرسول شرحه فيقول (فإن الذين هم حسب الجسد ، فبما للجسد يهتمون . ولكن الذين هم حسب الروح ، فبما للروح يهتمون " (رو 8: 5) .

فهل أنت يهتم بما للروح أم بما للجسد ؟

هل يهمل نموك الروحي ، أم رفاهية بصحة الروح ، فسيمنحك الرب صحة الجسد أيضاً في فترة الصوم كما شرحنا قبلاً ولكن الخطورة في الاهتمام بالجسد هي تلك العبارات الصعبة : لأن اهتمام الجسد هو موت ، لأن اهتمام الجسد هو عداوة لله (رو 8: 6 ، 7) من يستطيع أن يحتمل هذا الكلام ، ويظل سالكاً حسب الجسد ؟! هوذا الرسول يقول أيضاً " فالذين هم في الجسد لا يستطيعون أن يرضوا الله " (رو 8: *) . " فإذاً أيها الأخوة نحن مديونون ليس للجسد لنعيش حسب الجسد ...

" لأنه إن عشتكم حسب الجسد فستموتون "

" أما إن كنتم بالروح تميئون أعمال الجسد فستمحيون " (رو 8: 12 ، 13) . حسن قول الرسول هذا . فنحن في الصوم لا نميت الجسد ، إنما نميت أعمال الجسد ، نميتها بالروح لنحيا . نحن لا نعذب الجسد ، إنما لا نسلط حسب الجسد ... لا نعطي للجسد نعطي للجسد شهوات ورغبات ، إنما نعطيهِ تسمياً ، وأرتفاعاً عن المادة ، وتسليم ذاته لروح . لن الرسول يقول " ولكن إهتماماً الجسد هو حياة وسلام " (رو 8: 6) . هذا هو الصوم . لذلك أمام عبارات الرسول نسأل :

هل أنت في الصوم تهتم بما للروح ؟

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

فصل الثالث

قدسوا صوماً

ما معني كلمة قدسوا ؟
ما هو هدف صومك ؟
أصوام باطلة ومرفوضة
ما علاقة الله بصومك ؟
روحك تنتعش في الصوم الكبير
الصوم الكبير

قال الرب علي لسان يونس النبي " قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف " (يونس 1:14 ، 2:15).
فما معني تقديسنا للصوم ؟ وكيف يكون ؟

معني عبارة " قدسوا صوماً "

كلمه " تقديس " كانت في أصلها اليوناني تعني التخصيص .

فلما قال الرب لموسى " قدس لي كل بكر ، كل فاتح رحم ... إنه لي " (خر 13: 2) . كان يعني خصص لي هؤلاء الأبنكار ، فلا يصيرون لغرض آخ : أبنكار الناس كانوا يتفرغون لخدمة الرب قبل اختيار هرون وأولاده . وأبنكار البهائم كانت تقدم ذبائح ... والثياب المقدسة هي المخصصة للرب لخدمه الكهنوت . وفي هذا قال الرب لموسى النبي " فيصنعون ثياباً مقدسة لهرون أخيك ولبنية ، ليكون لي " (خر 28: 5) . أواني المذبح هي أوان مقدسة للرب ، لأنها مخصصة لخدمته ، لا يمكن أن تستخدم في غرض آخر . وتقديس بيت للرب معناها تخصيص بيت للرب ، فلا يمكن أن يستخدم في أي غرض آخر سوي عبادة الرب " بيتي بيت الصلاة يدعي " (مت 21: 13) . ولعل البعض يسأل : ما معني قول الرب عن تلاميذه " من أجلهم أقديس أنا ذاتي ... " (يو 17: 19) ؟ معناها قول الرب عن تلاميذه " من أجلهم ، أي لأجل الكنيسة ، لأنني جئت لأقدي هؤلاء ...

وبهذه تكون المقدسات هي المخصصات للرب .

أي أنها أشياء للرب وحده وليس لغيره ، هي مخصصة للرب ، مثل البكور مثلاً . وفي هذا يقول الرب علي لسان حزقيال النبي " هناك أطلب تقدمانكم وباكورات جزاكم جميع مقدستكم " (حز 20: 40) . ويقول عن بكور كل شجرة مثمرة " وفي السنة الرابعة يكون كل ثمرها قدساً لتمجيد الرب " (لا 19: 24) أي يكون ثمرها مخصصاً للرب ، يعطي لكهنة الرب)

حز 44: 30) . والموال التي تدخل إلي خزانه الرب في الهيكل ، قيل عنها " تكون قدساً للرب ، وتدخل في خزانه الرب " (يش 6: 19) . أي تخصص للرب .
وبنفس المعني كان تقديس الأيام أي تكون مخصصه للرب .
فعبارة " أذر يوم السبت لتقديسه " (خر 20: 8) أي تخصص هذا اليوم للرب " لا تعمل فيه عملاً ما " إنه للرب . وبنفس المعني تقديس كل مواسم الرب ، كل أعياده . تقام فيها محافل مقدسة ، وتخصص تلك الأيام للرب . لا تعمل فيها أي عمل (لا 23: 7 ، 8 ، 21 ، 25 ، 31 ، 36) .

وهكذا تقديس الصوم معناه تخصيصه للرب .

تكون أيام الصوم مقدسه ، أي مخصصة للرب . هي أيام ليست من نصيب العالم ، ولكنها نصيب الرب ، قدس للرب . ولهذا وضع الوحي الإلهي هذا المعني بقوله " قدسوا صوماً نادوا باعتكاف " . لأن الاعتكاف يليق بسبب أعمالك الرسمية . اعتكف ما تستطيع من الوقت لكي تتفرغ للرب . وإن ضاق وقتك علي الرغم منك ، فهناك معني آخر للتخصيص : علي الأقل : خصص هدف الصوم للرب .
وهكذا يكون صوماً مقدساً أي مخصصاً للرب في هدفه ، وفي سلوكه . بهذا ندخل في المعني المتداول لكلمة مقدس ، أي طاهر ، لأنه للرب .. فهل هدف صومك هو الرب .

ما هو هدف صومك ؟

لماذا نصوم ؟ ما و هدفنا من الصوم ؟ لأنه بناء علي هدف الإنسان ، تتحدد وسيلته .
وأيضاً بناء علي الهدف تكون النتيجة .

هل نحن نصوم ، لمجرد أن الطقس هكذا ؟

لمجرد أنه ورد في القطمارس ، أو التقويم (النتيجة) ، أن الصوم قد بدأ ، أو قد أعلنت الكنيسة هذا الأمر ؟ إذن فالعامل القلبي الجواني غير متكامل ... طبعاً طاعة الكنيسة أمر لازم ، وطاعة الوصية أمر لازم . ولكننا حينما نطيع الوصية ، 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 الحرمان الجسد ليس فضيلة في ذاته ، إنما هو مجرد وسيلة لفضيلة وهي أن تأخذ الروح مجالها . فهل تقتصر علي الوسيلة ، أم ندخل في الهدف منها وهو إعطاء الروح مجالها ؟... ما أكثر الأهداف الخاطئة التي تقف أمام الإنسان في صومه !

فقد يصوم البعض لمجرد أن يرضي عن نفسه .

لكي يشعر أنه إنسان بار ، يسلك في الوسائط الروحية ، ولا يقصر في آية وصية... أو قد يصوم لكي ينال مديحاً لكي ينال مديحاً من الناس في صومه ، أو في درجة صومه ... وهكذا يدخل في مجال المجد الباطل ، أي يدخل في خطية ! ما هو إذن الهدف السليم من الصوم ؟

الهدف السليم أننا نصوم من أجل محبتنا لله .

من أجل محبتنا ، نريد أن تكون أرواحنا ملتصقة بالله . ولا نشاء أن تكون أجسادنا عائقاً في طريق الروح . لذلك نخضعها بالصوم لكي تتمشي مع الروح في عملها . وهكذا نود في الصوم ، أن نرتفع عن المستوي المادي وعن المستوي الجسداني ، لكي نحيا في الروح ، ولكي تكون هناك فرصة لأرواحنا البشرية أن تشترك في العمل مع روح الله ، وأن تتمتع بمحبة الله وبعشرته . حقاً ان التمتع بمحبة الله وحلاوة عشرته ، من المفروض أن يكون

أسلوب الحياة كلها . ولكن لا ننسى أننا ننال ذلك بصورة مركزه في الصوم ، فيها عمق أكثر ، وحرص أكثر ، كتدريب وكتمهيد لكي تكون هذه المتعة بالله هي أسلوب الحياة كلها . فنحن نصوم لأن الصوم يقربنا إلى الله . الصوم فيه اعتكاف ، والاعتكاف فرصة للصلاة والقراءة الروحية والتأمل . والصوم يساعد علي السهر وعلي المطانيات . والسهر والمطانيات مجال للصلاة . والصوم فيه ضبط للإرادة وانتصار علي الرغبات . وهذا يساعد علي التوبة التي هي الطريق إلى الله وإلى الصلح معه . ونحن نصوم وفي صومنا نتغذي علي كل كلمة تخرج من فم الله (مت 4) . إذن من أجل محبة الله وعشرته ، نحن نصوم . نصوم ، لأن الصوم يساعد علي الزهد في العالميات والموت عن الماديات . وهذا يقوينا علي الاستعداد للأبدى والاتصاق بالله . إن كان الصوم إذن هو أيام مخصصة لله وحده ، وإن كنا نصوم من أجل الله ومحبهه ، فإن سؤالاً يطرح نفسه علينا وهو :

هل هناك أصوام غير خصصه لله ؟

نعم ، قد توجد أصوام للبعض لا نصيب لله فيها . كإنسان يصوم ولا نصيب لله في حياته علي 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 بالجسد ، ولا دخل للروح فيه ! أو هو صوم لمجرد إظهار المهارة ، والقدرة علي الامتناع عن الطعام . أو قد يكون صوماً عن الطعام ، وفي نفس الوقت يمتع نفسه بشهوات أخرى لا يقوي علي الامتناع 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 الانقطاع ؟ متي يأكل ؟ وكيف ينمو في أطاله فترة إنقطاعه ؟ وماذا يأكل ؟ وكيف يمنع نفسه عن أصناف معينه من الطعام ؟ وكيف يطوي أياماً ...؟ كأن الصوم بين طرفين هو و الطعام ، أو هو والجسد ! دون أن يكون الله طرفاً في هذا الصوم بأيه صورة من الصور !! أحقاً هذا صوم ؟! إن الصوم ليس هو مجرد تعامل مع الجسد بل هو تعامل مع الله . والصوم الذي لا يكون الله فيه ، ليس هو صوماً علي 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 الجسد فلا يخطئ إلى الله . ولكن يكون الجسد تحت سيطرتنا ، ولا نكون نحن تحت سيطرة الجسد ، لكي لا تكون رغبات الجسد وشهواته هي قائدتنا في تصرفاتنا . وإنما نسلك حسب الروح وليس حسب الجسد ، من أجل محبتنا لله ، وحفاظاً علي شركتنا مع روحه القدوس . اما في غير ذلك فيكون الصوم مرفوضاً من الله .

أصوام باطلة ومرفوضة

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

1 - منها الصوم الذي لكسب مديم الناس .

الصوم المكشوف الظاهر ، الذي يشاء أن يكون مكشوفاً لكي يراه الناس ويمتدحوه . وعن هذا الصوم قال السيد الرب في عظته على الجبل : " ومتي صمتم فلا تكونوا عابسين كالمرائين ، فإنهم يغيرون وجوههم لكي يظهروا للناس صائمين . الحق أقول لكم إنهم قد استفوا أجرهم . وأما أنت فمتي صمت ، فادهن رأسك واغسل وجهك ، لكي لا تظهر للناس صائماً بل لأبيك الذي في الخفاء . فأبوك الذي يري في الخفاء يجازيك علانية " (مت 6: 16-18) هذا الصوم الذي لمديح الناس ، ليس لأجل الله ، ولا نصيب لله فيه . لذلك هو صوم باطل .

2- وصوم الفريسي الذي وقف مثال آخر لصوم غير مقبول .

هذا الفريسي الذي وقف أمام الله يتباهي بفصائله ويقول " أصوم يومين في الأسبوع وأعشر جميع أموالي " . وفي نفس الوقت كان يدين العشار قائلاً عن نفسه " لست مثل سائر الناس الظالمين الخاطفين الزناه ولا مثل هذا العشار " . لذلك لم يخرج من الهيكل مبرراً، مثلما خرج العشار المنسحق القلب (لو 18: 9-14) . وهذا المثل يرينا ان الصوم الذي لا يمتزج بالتواضع والاتساق هو صوم مرفوض من الله لأن صاحبه يظن في نفسه أنه بار ، ويحتقر الآخرين (لو 18: 9) .

3- الصوم الذي هدفه خاطئ ، صوم غير مقبول .

ومن أمثله هذا الصوم أولئك اليهود الذين صنعوا اتفاقاً فيما بينهم " وحرّموا أنفسهم قائلين إنهم لا يأكلون ولا يشربون حتي يقتلوا بولس . وكان الذين صنعوا هذا التحالف نحو الأربعين " (أع 23: 12، 13) . وطبعاً كان صومهم هذا خطية بل لا نستطيع أن نسمية صوماً بالمعنى الروحي .

4- صوم الشعب الخاطئ أيام ارميا النبي .

هؤلاء لم يقبل الرب صومهم بل قال عنهم لأرميا النبي " لا تصل لأجل هذا الشعب للخير حين يصومون لا أسمع صراخهم . وحين يصعدون محرقة وتقدمه لا أقبلهم . بل بالسيف والجوع والوبأ أنا أفنيهم " (أر 14 : 11، 12) . هؤلاء لم يقبل الرب أصوامهم ولا صلواتهم ولا محرقاتهم ، لأنهم كانوا يعيشون في الشر ، وقلوبهم لم تكن طاهرة قدّامه ...

أذن الصوم البعيد عن التوبة هو صوم غير مقبول .

فإن الله يريد القلب النقي ، أكثر مما يريد الجسد الجائع . والإنسان الذي يصوم فمه عن الطعام ، ولا يصوم قلبه عن الخطايا ، ولا يصوم لسانه عن الأباطير ، فصوم هذا الإنسان باطل ، حتي إن يسلم جسده ليحترق فلا ينتفع شيئاً (1 كو 13: 3)

5- والصوم العبد عن الرحمة والصدقة ، غير مقبول

وقد شرح الرب هذا الأمر لإشعيا النبي ، فقال له " يقولون لماذا صمنا ولم ننظر ؟ ذللنا أنفسنا ولم نلاحظ ؟ ... ها إنكم للخصومة و لنزاع تصومون ... أمثل هذا يكون صوم اختاره ... هل تسمي هذا صوماً ويوماً مقبولا للرب ؟! أليس هذا صوماً اختاره : حل قيود الشر ، فك عقد النير ، وإطلاق المسحوقين أحرارا ... أليس أن تكسر للجائع خبزك ، وأن تدخل الماسكين التائهين إلي بيتك ... " (أش 58: 3-7) . فالذي يصوم ، حتي ولو كان صوماً بتذلل بالمسوح و الرماد ، يحني فيه كالأسلة رأسه ، هو صوم غير مقبول ، ألم يكن ممتزجاً بأعمال الرحمة وبنقاوة القلب

6- والصوم الذي ليس لأجل الله ، صوم باطل .

فقد يصوم إنسان ، لأن الأطباء أمروه بهذا . وقد يصوم آخر من أجل رشاقة جسده وحسن منظره وكلاهما ليس من أجل الله ، ولا ينتفع روحياً بصومه . وقدم إنسان ثالث ، بأسلوب

إضراب عن الطعام ، وليس بهدف روحي ، ولا من أجل الله ... كما يمتنع رابع عن الطعام حزناً أو يأساً ، ولا نستطيع أن نعتبر أحداً من هؤلاء صائماً بالحقيقة . نعود ونقول : كل صوم ليس هو من أجل الله ، وليس هو بسبب روحي ، لا يمكن أن نعتبره صوماً علي 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 يملكها ، وأنها مخصصة كلها لله ، وإن وجود الله ظاهراً جداً خلالها في كل تصرفاتك ، وعلاقتك بالله تزداد وتنمو في كل يوم من أيام الصوم ، بمتعة روحية تشتهي بسببها أن يطول صومك ولا ينتهي . لعل هذا يجعلنا نفحص سؤال 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 ؟ أياماً مقدسة شعرت فيها بيقظه روحية تدعوك أن تدق وتنظر ما أطيب الرب ؟ هل اختبرت فيها كيف تسلك حسب الروح وليس حسب الجسد ؟

ليس الصوم هو تغيير طعام بطعام .

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 ، لكي يسمو الجسد معها ، ويرتفع الإنسان بعيداً عن ثقل المادة ، متجهين معاً في اتجاه واحد هو محبة الله ، والتمتع بعشرته . هذا هو الصوم المقدس ، أي المخصص لله . ثلاثة أشياء لابد أن تخصصها لله في صومك ، إن أردت أن تقدس هذا الصوم لله .

في الصوم تخصص القلب و الفكر والإرادة لله .

فلا يكون كل صومك هو انشغال بالأكل والشرب . وإنما امتناعك عن الأكل والشرب ، وضبطك فيما تأكل وتشرب ، إنما هو تدريب لهذه الإرادة كيف تقوي ، ولا تكون قاصرة علي موضوع الطعام فحسب ، وغنما إرادتك التي نجحت في السيطرة علي الطعام ، تقدم ذاتها لله في كل شئ .

فلا تريد إلا ما يريد الله ...

وهذه هي الحكمة من الصوم . أن منع النفس عن الكل ، يمتد إلي أن يصير منعاً عاماً عن كل ما يغضب الله ... فلا يكفي أن تمنع نفسك عن الأطعمة الحيوانية ، أو عن الكل عموماً ، وتبقي بلا ضابط في خطايا معينة ! إنما في صومك قدم إرادتك لله في كل تصرفاتك وقل له " لتكن لا إرادتي بل إرادتك "

إبحث إذن أين تشرد إرادتك بعيداً عن الله .

وركز علي هذه النقطة بالذات لكي تنجح فيها ، وتقدم لله إرادة صالحة ترضيه وهذا التدريب الذي تسلك فيه أثناء الصم ، وف يصحبك بعده أيضاً . لأنه من غير المعقول أن تضبط نفسك في البعد عن خطايا معينة أثناء الصوم ، ثم تبيع هذا الأمر لنفسك عندما ينتهي الصوم ! وإلا فما الذي تكون قد استفدت من صومك ؟!

أحرص أن يكون الصوم قد غير فيك شيئاً .

لا تأخذ من الصوم مجرد تغيير الطعام ، إنما تغيير الحياة إلي أفضل ... تغيير النقائص التي فيك ، والضعفات التي تحسها في علاقتك مع الله و الناس . لأنه ماذا تستفيد أن قهرت نفسك خلال خمسة وخمسين يوماً في الصوم الكبير ، وخرجت من الصوم كما كنت تماماً قبله ، دون أن تكون علاقة حب مع الله ، وعلاقة حب مع الله ، وعلاقة ثابت فيه ؟!

تأمل كم صوماً مر عليك ، وأنت كما !

كم هي الأصوام ، التي صمتها ، منذ أن عرفت الله حتي الآن ؟ كم سنة مرت عليك ، وفي كل سنة عدد من الصوام ، مع أربعاء وجمعة في كل أسبوع . تأمل لو كنت في كل صوم منها تنجح إرادتك ، ولو في الانتصار علي نقطة ضعف معينة حتي تصطاح مع الله فيها وتذوق حلاوه مشيئته ... تري لو سلكت هكذا ، كم كنت تري حصاد حياتك وفيراً في الروحيات ، وكم كانت علاقتك بالله تزيد وتتعمق

لا تأخذ من الصوم شكلياته ، بل ادخل إلي العمق .

فليس الصوم مجرد شكليات ورسميات ، ولا هو مجرد فروض أو طقوس ، إنما هو نعمة أعطت لنا من الله ، ونظمتها الكنيسة لخيرنا الروحي . لأجل تنشيط أرواحنا ، وتذكيرنا بالمثالية التي ينبغي أن نسلك فيها ، وتدريبنا علي " القداسة التي بدونها لا يعاين أحد الرب " (عب 12: 14) .

الصوم إذن فترة مقدسة مثالية غير عادية .

يحتاج إلي تدبير روحي من نوع خاص يتفق مع قدسيته . حالماً يبدأ الصوم نشعر أننا دخلنا في حياة لها سموها ، وفي أيام غير عادية نتدرب فيها علي 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 سلكنها فيها حسناً ، سنصل غلي قدسية الحياة كلها ... إنها فترة نتفرغ فيها لله علي قدر إمكاننا ، ونعمق علاقتنا به .

هل سمعتم عن الصوم الذي يخرج الشياطين ؟

وكيف قال الرب عن الشياطين " هذا الجنس لا يخرج إلا بالصلاة والصوم (مت 17: 21) . فأي صوم هذا الذي لا تستطيع الشياطين أن تحتمله فتخرج ؟ أهو مجرد الامتناع 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 إن يراها حتي يتعب ويذهب ... القلب الملتصق بالله في الصوم ، هذا يراه الشيطان فيهرب .

فهل قلبك ملتنق بالله في الصوم ؟

هل تعطية قلبك كما تعطية إرادتك ؟ وهل تشعر بحبه أثناء الصوم ؟ هل هذا الحب طابع واضح في صلواتك وتاملاتك أثناء الصوم ؟ وهل من أجل محبته نسيت طعامك وشرابك ، ولم تعد تهتم بشيء من هذا ؟

وكأنك تقول لجسدك 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 ، أن أردت أن يكون لك كيان في هذا الصوم . أما الطعام فليس الآن مجاله . طعمي الآن هو كل كلمة تخرج من فم الله . هذه هي مشاعر من يقول في صومه مع القديس يوحنا الرائي :

كنت في الروم في يوم الرب (رؤ 1: 10) .

ولا شك أن يوم الصوم هو يوم للرب . فهل انت " في الروح " أثناء صومك ؟ هل نسيت جسدك تماماً بكل ماله من رغبات ومطالب واحتياجات ، وفضلت أن تحيا 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 ، ليست أعلم . الله يعلم " (2كو 12: 3) .

هل يكون فكرك منشغلاً بالله في صومك ؟

في أثناء القداس الإلهي ينادي الأب الكاهن قائلاً " أين هي عقولكم ؟" ويجيب الشعب " هي عند الرب " . وأنا أريد أن أسأل نفس السؤال أثناء الصوم " أين هي عقولكم ؟" ؟ أستطيع ان تجيب " هي عند الرب "؟ أليس الصوم فترة مقدسة لله ، مخصصة له ، يجب فيها ان ينشغل الفكر بالله وحده ؟ افحص يا أخي نفسك ، وأبحث 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 و التمشي فيها ...! وربما تفكر في التافهات ، وتتكلم عن التافهات ، والله ليس علي فكرك ، ولا تذكره إلا حينما تجلس لتأكل ، فنصلي قبل الأكل ، وتذكر الله وتذكر أنك كنت صائماً ! هل هذا صوم روعي يريح ضميرك ؟! ليتك إذن تذكر قول داود النبي :

جعلت الرب أمامي في كل حين .

هو امامي في كل عمل أعمله ، وفي كل كلمة أقولها . إنه شاهد علي كل شئ . وأيضاً جعلته أمامي لأنه هدفي الذي لا أريد أن اتحول عنه لحظة واحدة وهو امامي لأنني من أجله وحده أصوم لكي لا أنشغل عنه بل اجعله أمامي كل حين ... أن 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 علي فكرك ، فلست صائماً .

يوم الصوم الذي لاتفكر 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 ، ولي مسؤوليات كثيرة ينبغي أن أفكر فيها ؟

إذن إحتفظ بالتوازن ، وأمامك ثلاث قواعد :

- 1- لا تجعل مسؤولياتك تطغي ، بحيث تستقطب كل أفكارك ، ولا تبقي في ذهنك موضعاً لله .. أجعل لمسئولياتك حدوداً ، وأعط لربك مجالاً .
- 2- كل فكر لا يرضي الله إبعده عنك ، فهو لا يتفق مع المجال القدسي الذي تعيش فيه . وكما يقول القديس بولس الرسول " مستأسرين كل فكر لطاعة المسيح " (2 كو 10: 5) . لذلك لا تنجس صومك بفكر خاطئ . فالفكر الذي يطيع المسيح استبقه معك ، والذي لا يطيع اطرده عنك .
- 3- إشارك الله معك في أفكارك ، وفي أهداف أفكارك . وقل :

أنا من أجل الله أفكر في هذا الموضوع .

أنت تفكر في مسؤولياتك . حسناً تفعل . ولكن لا تجعلها منفصلة عن الله . الله هو الذي أعطاك هذه المسؤوليات . وأنت من أجل تفكر فيها . ولا يكون فكرك فيها منفصلاً عن الله ... من أجل الله تفكر في شئون عملك . ومن أجله تفكر في دروسك ومذكراتك . ومن أجله تفكر في خدمتك وفي مسئوليتك العائلية . بشرط أن هذا التفكير كله لا يبعدك عن الله الذي هو الأصل والأساس . فكر في مسئولياتك العائلية . بشرط أن هذا التفكير كله لا يبعد عن الله الذي هو الأصل والأساس . فكر في مسؤولياتك . وقل للرب أثناء ذلك :

إشترك في العمل مع عبيدك.

طالب مثلاً يذاكر أثناء الصيام . والله يشترك معه . هو يذاكر والله يعطيه الفهم ، ويثبت المعلومات في ذهنة وفي ذاكرته . وهذا التلميذ يقول للرب " أنا يارب لا أستطيع أن أفهم من ذاتي . أنت تجلس معي وتفهمني ، و أشكرك بعد ذلك لأنك كنت معي ... وأنا أذاكر يارب ، ليس من أجل العلم ، ولا من أجل مستقبلي ، إنما من أجلك أنت ، لكي يعرف الكل أن أولادك ناجحون ، وأن كل عمل يقومون به يكونون أمناء فيه ، ويكون الرب معهم ويأخذ بيدهم ، فيحبك الناس بسببهم ... " تقول لله : من أجلك أكل ، ومن أجلك أصوم .

من أجلك أكل ، لكي أخذ قوة أفق بها في الصلاة ، وأسهر بها في التأمل ، وأخدم بها أولادك ، ويأخذ بها الناس فكرة أن أولادك أمناء في عملهم وأنا أصوم ، لكي يمكن لروحي أن تلتصق بك دون عائق من الجسد . هكذا تكون في الصوم مع الله في كل عمل تعمله .

وتدخل في شركة مع المسيح الذي صام.

تشترك معه في الصوم ، علي قدر ما تستطيع طبيعتك الضعيفة أن تحتمل . هو صام عنك ، فعلي الأقل تصوم عن نفسك . وهو قد رفض هذا الخبز المادي ، وأنت تشترك معه في رفض هذا الطعام البائد . وهو كان يتغذي بحبه للآب وعشرته معه ، وأنت أيضاً تكون كذلك . وهو انتصر علي الشيطان أثناء صومه ، وأنت تطلب إليه ان يقودك في موكب نصرته ...

وبهذا يكون الصوم فترة غذاء روحي لك.

أخطر ما يتعب البعض في الصوم ، أن يكون الجسد لا يتغذي و الروح أيضاً لا تتغذي وهذا الوضع يجعل الصوم فترة حرمان أو تعذيب ، وليس هذا هو المعني الروحي للصوم . بل إن هذا الحرمان يعطي صورة قائمة للصوم ، إذ يقتصر علي حرمان الجسد (سلبياً ويترك غذاء الروح من الناحية الإيجابية .

وغذاء الروم معروف وهو :

الصلاة ، والتأمل ، وقراءة الكتاب المقدس ، وكل القراءات الروحية كأقوال الآباء وسير القديسين ، والألحان والتسابيح ، والاجتماعات والأحاديث الروحية و المطانيات ،... وما أشبه . وغذاء الروح يشمل أيضاً المشاعر الروحية ، ومحبة الله التي تتغذي بها الروح وكل أخبار الأبدية ...

والروم إذا تغذي ، تستطيع أن تحمل الجسد .

وهذا نراه واضحاً جداً في أسبوع الآلام ، إذ تكون درجة النسك فيه شديدة وفترة الإنقطاع طويلة . ولكن الجسد يحتمل دون تعب ، بسبب الغذاء التي تأخذها الروح خلال هذا الأسبوع من ذكريات آلام المسيح ، ومن القراءات والألحان والطقوس الخاصة بالبصخة ، وتركيز العقل في الرب وآلامه ... وكثيراً ما يقرأ الإنسان ، ويشبع بالقراءة ولذتها ، ويحين موعد الطعام ، فلا يجد رغبة في أن يكمل القراءة . لأن الروح تغتت فحملت الجسد فلم يشعر بجوع ... إذن اعط الروح غذاءها أثناء الصوم . وكن واثقاً إن غذاء الروح سيعطي الجسد قوة يحتمل بها الصوم . كما أن صوم الجسد يعطي عمل الروح قوة إذ يكون عملاً روحياً يزهد الجسد وزهد الفكر . ولذلك نجد :

صلوات الصوم اعمق ، وقداسات الصوم أعمق .

هي صلوات خارجة من جسد صائم قد أسلم قيادته للروح . وهي صلوات خارجه من قلب صائم عن الماديات ، ومن روح صائمه عن كل شهوة عالمية . لذلك تكون صلاة قوية . كصلوات الليل ونصف الليل التي يصليها الإنسان بجسد خفيف بعيد عن الأكل . آباؤنا في أصوامهم كانوا يهتمون بعمل الروح . فماذا عن أكلهم ؟

كانوا أيضاً في تناول الطعام يهتمون بعمل الروم .

وذلك انهم كانوا يكفون واحدا منهم يقرأ لهم شيئاً من سير القديسين وأقوال الآباء أثناء تناولهم للطعام ، حتي لا ينشغلون بالأكل المادي ولا يتفرغون له ، وحتى يكون لهم غذاؤهم الروحي أيضاً أثناء تناولهم غذاء الجسد . وهكذا تعودوا عدم التفرغ لعمل الجسد ، وتعودوا سيطرة الروح علي كل عمل من أعمال الجسد . هناك وصايا تامر بالصوم . ولكن آباءنا لم يصوموا بسبب المر .

لم يصوموا طاعة و للوصية ، إنما محبة للوصية .

الطاعة درجة المبتدئين . ولكن الحب هو درجة الناضجين و الكاملين . وآباؤنا لم يكن الصوم بالنسبة إليهم أمراً ولا فرضاً ولا طقساً ، إنما كان لذه روحية ، وجدوا فيها شعباً ،

ووجدوا فيها راحة نفوسهم وأجسادهم .

وفي الصوم لم يقف آباؤنا عند حدود طاعة الوصية ، وإنما دخلوا في روحانية الوصية ... وروحانية الوصية الخاصة بالصوم هو لخيرنا ، ولولا ذلك ما أمرنا الله بالصوم وبالأضافة إلي ما قلناه ، سنشرح هذا الأمر بالتفصيل بمشيئة الرب في الفصل المقبل الخاص (بالفضائل المصاحبة للصوم) . أما الآن فسنحدث عن أقدم أصوام السنة وهو الصوم الكبير

الصوم الكبير

الصوم الكبير عبارة عن ثلاثة أصوام :

الأربعين المقدسة في الوسط . يسبقها أسبوع إما أن نعتبره تمهيداً للأربعين المقدسة ، أو تعويضاً عن أيام السبوت التي لا يجوز فيها الإقطاع عن الطعام . يعقب ذلك أسبوع الآلام . وكان في بداية العصر الرسولي صوماً قائماً بذاته غير مرتبط بالصوم الكبير .

والصوم الكبير أقدم أصوام السنة .

وأيامه هي أقدم أيام السنة ، ويمكن أن نقول عنه إنه صوم سيدي ، لأن سيدنا يسوع المسيح قد صامه . وهو صوم من الدرجة الأولى ، إن قسمت أصوام الكنيسة إلي درجات .

هو فترة تخزين روحي للعالم كله .

فالذي لا يستفيد روحياً من الصوم الكبير ، من الصعب أن يستفيد من أيام أخرى أقل روحانية . والذي يقضي أيام الصوم الكبير باستهانة ، من الصعب عليه يدقق في باقي أيام السنة . حاول أن تستفيد من هذا الصوم في ألقائه وقراءاته وطقوسه وروحانياته الخاصة وقداسته التي تقام بعد الظهر .

كان الآباء يتخذون الصوم الكبير مجالاً للوعظ .

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

فتعدهم بالوعظ في الصوم الكبير ليتقبلوا نعمة المعمودية .

فكانت تقام فصول للموعوظين خلال هذا الصوم تلقي فيها عليهم عظات لتعليمهم قواعد الإيمان وتثبيتهم فيها . وهكذا ينالون العماد في يوم أحد التناصير ، لكي يعيدوا مع المؤمنين الأحد التالي أحد الشعانين ويشاركون معهم في صلوات البصخة وأفراح عيد القيامة . ومن

أمثلة ذلك عظات القديس كيرلس الأورشليمي إعداد الموعظين للإيمان بشرحه لهم قانون الإيمان في أيام الصوم الكبير .

ولاهتمام الكنيسة بالصوم الكبير جعلت له طقساً خاصاً .

فله ألحان خاصة ، فترة إنقطاع أكبر . وله قراءات خاصة ، ومردات خاصة ، وطقس خاص في رفع بخور باكر ، ومطانات خاصة في القداس قبل تحليل الخدام نقول فيها (اكلينومين تاغونا) . ولهذا يوجد للصوم الكبير قمارس خاص . كما انه تقرأ فيه قراءات من العهد القديم . وهكذا يكون له جو روعي خاص .

وقد علت الكنيسة له أسبوعاً تمهيدياً يسبقه . حتي لا يدخل الناس إلي الربيعين المقدسة مباشرة بدون استعداد . وإنما هذا الأسبوع السابق ، يمهّد الناس للدخول في هذا الصوم المقدس ، وفي نفس الوقت يعوض عن إفطارنا في السبوت التي لا يجوز الانقطاع فيها . بل الكنيسة مهدت له أيضاً بصوم يونان .

فصوم يونان ، أو صوم نينوي يسبق الصوم الكبير بأسبوعين ، ويكون بنفس الطقس تقريباً وبنفس الألحان ، حتي يتنبه الناس لقدوم الصوم الكبير ويستعدون له بالتوبة التي هي جوهر صوم نينوي . وكما اهتمت الكنيسة بإعداد أولادها للصوم الكبير ، هكذا ينبغي علينا نحن أيضاً أن نلاقيه بنفس الاهتمام .

وإن كان السيد المسيح قد صار هذا الصوم عنا ،

وهو في غير حاجة إلي الصوم ، فكم ينبغي أن نصوم نحن في مسيس الحاجة إلي الصوم لكي نكمل كل بر ، كما فعل المسيح . ومن اهتمام الكنيسة بهذا الصوم أنها اسمته الصوم الكبير

فهو الصوم الكبير في مدته ، والكبير في قدسيته .

إنه اكبر الأصوام في مدته التي هي خمسة وخمسون يوماً . وهو اكبرها في قدسيته ، لأنه صوم المسيح له المجد مع تذكراً لألمه المقدسة . لذلك فالخطية في الصوم الكبير شاعة . حقاً ان الخطية هي الخطية . ولكنها أكثر بشاعة في الصوم الكبير مما في باقي الأيام العادية . لأن الذي يخطئ في الصوم عموماً ، وفي الصوم الكبير خصوصاً ، هو في الواقع يرتكب خطية مزدوجة : بشاعة الخطية ذاتها ، يضاف إليها الاستهانة بقدسية هذه الأيام . إذن هما خطيتان وليس واحدة .

والاستهانة بقدسية الأيام ، دليل علي قساوة القلب .

فالقلب الذي لا يتأثر بروحانية هذه الأيام المقدسة ، لا شك أنه من الناحية الروحية قلب قاس يخطئ في الصوم ، ينطبق عليه قول السيد المسيح " إن كان النور الذي فيك ظلاماً ، فالظلام كم يكون " (مت 6:23) . أي إن كانت هذه الأيام المقدسة المنيرة فترة للظلام ، فالأيام العادية كم تكون ؟!

وقد اهتم الآباء الرهبان القديسون بالصوم الكبير .

حياتهم كلها كانت صوماً . ولكن إيام الصوم الكبير كانت لها قدسية خاصة في الأجيال الأولى ، حيث كانوا يخرجون من الأديرة في الأربعين المقدسة ويتوحدون في الجبال . ولعلنا نجد مثلاً لهذا في قصة القديس ولقائه بالقديسة مريم القبطية الثابتة . وهكذا كان أيضاً نفس الاهتمام في رهبنة القديس الأنبا شنودة رئيس المتوحدين ، وفي كثير أثيوبيا .

فلنهتم نحن أيضاً بهذه الأيام المقدسة .

أن كنا لا نستطيع أن نطوي الأيام كما كان يفعل السيد المسيح له المجد فعلي الأقل فلننسلك بالزهد الممكن ، وبالنسك الذي نستطيع أن نحتمله . وأن كنا لا نستطيع أن ننهر الشيطان ونهزمه بقوة كما فعل الرب ، فعلي الأقل فلنستعد لمقاومته . ولنذكر ما قاله القديس بولس

الرسول في رسالته إلى العبرانيين معاتباً " لم تقاوموا بعد حتي الدم مجاهدين ضد الخطية " (عب 12: 4) . مفروض إذن أن يجاهد الإنسان حتي الدم في مقاومة الخطية . إن كانت ثلاثة أيام صامتة استتير وشعبها ، وكان لها مفعولها القوي ن فكم بالأولي خمسة وخمسون

هنا واقول لنفسي في عتاب :

كم صوم الكبير مر علينا في حياتنا ، بكل ما في الصوم الكبير من روحيات ؟ لو كنا نجني فائدة روحية في كل صوم ، فما حصاد هذه السنين كلها في أصوامها الكبيرة التي صمناها ، وباقي الأصوام الأخرى أيضاً ؟ إن المسألة تحتاج إلي جدية في الصوم ، وإلي روحانية في الصوم ، ولا نأخذ الأمر في روتينية أو بلا مبالاة .

الفصل الرابع

فضائل ومشاعر مصاحبة للصوم

الصوم مصحوب بفضائل
التوبة

الصلاة والعمل الروحي
التي هي أساس

ضبط النفس والإرادة

الصوم من الذنوب بـ **الصوم** ولا يستفيدون من صومهم ، لابد 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 أنهم إتخذوا الصوم غاية في ذاتها ، بينما هو مجرد وسيلة توصل إلي غاية . والغاية هي إعطاء الفرصة للروح .

إن الصوم هو فترة روحيات مركزة

فترة حب لله ، والتصاق به . وبسبب هذا الحب ارتفع الصائم عن مستوى الجسد الجسدانيات

هو ارتفاع عن الأرضيات ليتذوق الإنسان السماويات . إنه فتره مشاعر مقدسة نحو الله . علي الأقل فيها الشعور بالوجود مع الله والدالة بالوجود مع الله والداله معه . وهو فترة جهاد روحي : جهاد مع النفس ، ومع الله ، وجهاد ضد الشيطان .

أيان الصوم هي أيام للطاقة الروحية وفترة تخزين . فمهن عمق الروحيات التي يحصل عليها في الصوم ، يأخذ الصائم طاقة روحية تسنده في أيام الإفطار . فالذي يكون أميناً لروحياته في الصوم الكبير مثلاً ، يحصل علي خزين روحي يقويه أيام الخمسين حيث لا صوم ولا مطانيات ... ولكي يكون صوم الإنسان روحياً ، عليه بالملاحظات الآتية :

1- يكون الصوم روحانياً في هدفة ودوافعه :

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

2- يكون الصوم فترة للتوبة ونقاوة القلب :

يحرص فيه الصائم علي حياة مقدسة مقبولة أمام الله . فيها الاعتراف وتبكييت النفس ، وفيها التناول من الأسرار المقدسة ...

3- يكون الصوم فترة غذاء روحي ببرنامج روحي قوي :

ويهتم فيه بكل الوسائط الروحية . ولا يركز حول أمور الجسد في الصوم ، إنما علي أمور الروح . وأضعاً أمامه باستمرار ليس مجرد نوعية الطعام الصيامي ، وإنما علي أمور الروح . وأضعاً أمامه باستمرار ليس مجرد نوعية الصيامي ، وإنما قدسية أيام الصوم وما يليق بها ، لكي تقوي روحه فيها ... الصوم يوصل إلي قوة الروح . وقوة الروح تساعد علي الصوم .

وفي الصوم فضائل يرتبط بعضها ببعض الآخر .

الصوم يساعد علي السهر لخفة الجسد . والسهر يساعد علي القراءة والصلاة . والقراءة الروحية أيضاً تساعد علي الصلاة . والعمل الروحي في مجموعة يحفظ الإنسان الروحي ساهراً . القراءة مصدر للتأمل ، والتأمل يقوي الصلاة . والصلاة أيضاً مصدر للتأمل ... والصوم يرتبط بالمطانيات . والمطانيات تساعد علي التواضع وانسحاق علي الواضع وأنسحاق القلب كما ان انسحاق الجسد بالصوم يوصل إلي إنسحاق الروح .

كما يرتبط الصوم بفضائل تتعلق بغرض الصوم .

فهناك صوم غرضه الاستعداد للخدمة ، كصوم الرسل . وصوم غرضه التوبة كصوم نينوي . وصوم غرضه إنقاذ الشعب ، كصوم استير ... وهناك من يصوم لأجل غيره ، وفي ذلك حب وبذل ومشاركة . وكلها أصوام ممزوجة بفضائل خاصة . ليتنا نتذكر في صومنا أن السيد المسيح صام وهو ممتلئ بالروح . أما نحن فعلي الأقل فلنصم لكي نمتلئ بالروح .

الصوم نصيحة التوبة

الصوم أيام مقدسة ، يجيأها الإنسان في قداسة.

لا بد أن يكون فيها الفكر مقدساً . والقلب مقدساً ، والجسد أيضاً مقدساً . الصوم فترة تريد فيها ان تقترب إلي الله ، بينما الخطية تبعدك عنه . لذلك يجب أن تبتعد عن الخطية بالتوبة ، لتستطيع الالتصاق بالله . في الصوم ، يصوم الجسد عن الطعام ، وتصوم الروح عن كل شهوة ارضية ، وكل رغبة عالمية ، وتصوم عن الملاذ الخاصة بالجسد . وهكذا تقترب إلي

الله بالتوبة . فاسأل نفسك: هل أنت كذلك؟

بدون التوبة يرفض الله صومك ولا يقبله . وبهذا تكون لا ربحت سماءً ولا أرضاً . وتكون قد عذبت نفسك بلا فائدة ... فإن أردت ان يقبل الله صومك ، راجع نفسك في كل خطاياك ، وأرجع عنها ... لقد أعطانا الله درساً، حينما تقدم التوبة قبل صومه . وكان ذلك رمزاً .

خذ مثلاً واضحاً من صوم نينوي .

قال عنها الكتاب في صومهم إنهم رجعوا كل واحد عن طريقه الرديئة وعن الظلم الذي في أيديهم (يون 3: 8)

(8) . ولهذا السبب لم يشأ الرب أن يهلكهم " لما رأي أعمالهم أنهم رجعوا عن طريقهم الرديئة " (يون 3: 10) . ولم يقل لما رأي مسوحهم وصومهم ، بل رأي توبتهم هذه التي كانت هي العنصر الأساسي في صومهم .

وفي سفر يوتئيل نري مثلاً للتوبة المصاحبة للصوم .

حيث قال الرب للشعب علي لسان نبيه " أرجعوا إلي بكل قلوبكم وبالصوم والبكاء والنوح ... مزقوا قلوبكم لا ثيابكم ، وأرجعوا إلي الرب إلهكم لأنه رؤوف .." (يونس 2: 12، 13) .
واضح هنا أن الصوم مصحوب بالتوبة و البكاء . إذن ليس هو مجرد امتناع عن الطعام ...
إنه مشاعر قلب من الداخل نحو الله .

وفي صوم دانيال النبي ، قدم توبة الشعب كله .

لقد صام ، واعترف للرب قائلاً " أخطأنا وأثمنا ، وعلمنا الشر وحدنا عن وصاياك ... لك يا سيد البر ، أما لنا فخزي الوجوه ... يا سيد لنا خزي الوجوه ، لملوكنا ولرؤسنا ولآبائنا أخطأنا إليك " (دا 9: 5-8) .

إذن اصطلح مع الله في صومك ...

لا تقل " إلي متي يارب تنساني ؟ إلي الانقضاء ؟ حتي متي أحجب وجهي عنك " طهروا إذن نفوسكم وقدموها ، واستعدوا للقاء هذه الأيام ، استعدوا بإسكان الله في قلوبكم ، وليس بمجرد الامتناع عن الطعام .

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

وأن أبطلت الخطية في الصوم ، إستمر في أبطالها بعده

فايست التوبة قاصرة علي الصوم فقط ، وإنما هي تليق بالصوم ويتدرب الإنسان عليها ، فيتقني قلبه ، يحفظ بهذا النقاء كمنهج حياة .

وفي ذلك كله ، أعد نفسك للجهاد ضد الشيطان .

قال يشوع بن سيراخ " يا أبنائي إن تقدمت لخدمة ربك ، هيئ نفسك لجميع التجارب " ... إن الشيطان إذ يري صومك وتوبتك ، يحسد عملك الروحي ، فيحاربك ليفقدك ثمرة عملك ، ويلتمس الحيل إسقاطك لك " لن أتركك حتى تكمل كل بر " ... تذكر إذن قول القديس بطرس الرسول " قاوموه راسخين في الإيمان " (52بط 5: 9) . الصوم إذن فترة حروب روحية كما حدث للسيد له المجد (مت 4) . وهي أيضاً فترة إنتصار لمن يشترك مع المسيح في صومه .

الصوم تصحبة الصلاة والعبادة

الصوم بدون صلاة يكون مجرد عمل جسداني .

وهكذا يفقد طابعة الروحي ويفقد فائدته الروحية ... وليس الصوم هو الاكتفاء بمنع الجسد عن الطعام ، فهذه ناحية سلبية . أما الناحية الإيجابية فتظهر في إعطاء الروح غذاءها . الذين يصمون ، وليس في أصوامهم أي عمل روحي ، لا صلاة ، ولا تأمل ، ولا قراءات روحية ، ولا ألحان ولا تراتيل ، ولا مطانيات ، هؤلاء تكون أصوامهم ثقلاً عليهم ، وبلا فائدة . ما الفرق بين هؤلاء وأصوام البوذيين و الهندوس . وأين شركة الروح القدس في الصوم ؟! الصوم فرصة للصلاة ، لأن صلاة واحدة تصلحها في صومك ، هي أعمق من مائة صلاة وانت ممتلئ بالطعام وصوتك يهز الجبل !

الكنيسة تعلمنا باستمرار ارتباط الصلاة بالصوم .

وفي قسمة الصوم الكبير في القداس الإلهي تتكرر عبارة " بالصلاة و الصوم " . والسيد المسيح لما تكلم عن إخراج الشياطين ، قال " هذا الجنس لا يخرج إلا بالصلاة و الصوم " وهكذا قرن الصوم بالصلاة .

والأصوام المشهورة في الكتاب ، مرتبطة أيضاً بالصلاة .

ففي صوم نحemia 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 يصلي إليك الآن نهارة وليلاً ... " (نح 1: 4-6) وبدأ يعترف بخطايا الشعب ، طابلاً الرحمة وتدخل الرب ... وصوم عزار أيضاً كان مصحوباً بالصلاة والصراع مع الله ، بقوله : "أمل أذنك يا إلهي واسمع . أفتح عينيك وانظر خرابنا و المدينة التي دعي أسمك عليها لأنه ليس لأجل برنا نطرح تضرعاتنا أمام وجهك ، بل لأجل نفسك يا إلهي ، لأن أسمك دعي علي مدينتك وعلي شعبك " (دا 9: 18،19) . وصوم نينوي كانوا فيه " يصرخون إلي الله بشدة " (يون 3:8).

فاصرخوا إلي الرب خلال صومكم ، وارفعوا إليه قلوباً منسحقة .

وثقوا ان الله يستجيب لصومك وصراخكم ، وينتهر الرياح والأمواج ، فيهدأ البحر . حقاً ما اعمق الصلوات ، إن كانت في أيام مقدسة ، ومن قلوب متذلة أمام الله بالصوم ، ومتنقية بالتوبة ، وكم يكون عمقها إن كانت مصحوبة أيضاً بقداصات وتناول ... درب نفسك في الصوم علي محبة الصلاة والصراع مع الله . وقد كتبنا لك في الفصل الخامس مجموعة تدريبات عن الصلاة .

والمهم في صلاتك أن تعطي الله قلبك وفكرك .

ولا تحاول أن تريح ضميرك بشكليات ، بمجموعة من التلاوات لا عمق فيها وليست حاجة من القلب ، ثم تقول " أنا صمت وصليت " ! فالرب يعاتب قائلاً " هذا الشعب يكرمني بشفتيه ، اما قلبه فمبتعد عني بعيداً " (مر 7: 6) . إن الصلاة صلة ، فاشعر أثناء صلاتك وصومك ، أنك في صلة مع الله . وغن كان تقديس الصوم معناه تخصيصه للرب :

فهل فترة صومك خصتها للصلاة وللعمل الروحي ؟

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

إن الصوم المصحوب بعشرة الله ، يتحول إلي متعة روحية

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

الصوم مصحوب بالتذلل والبكاء

الصوم فترة تنسحق فيها الروح أمام الله ، بالتوبة والدموع وانكسار القلب واتضاعه ، فتعرف الذات ضعفها ، أنها تراب ورماد ، وتلجأ إلي القوة العليا .

حينما ينسحق الجسد بالجوع ، تنسحق الروم أيضاً

وفي انسحاقها ، وتنحني النفس أمام الله خاشعة ذليلة معترفة بخطاياها وتذلل النفس يحزن قلب الله وقلوب السمايين جميعاً . والإنسان في اتضاعه وشعوره بضعفه ، يشعر أيضاً بزهد فغي كل شئ ، ولا يتعلق قلبه بآيه شهوة فيكلم الله بعمق .

والكتاب المقدس يقدم أمثلة عديدة عن التذلل في الصوم :

لأن الله لا يحتمل أن يري مذهة أبناؤه أمامه . واكثر الأمثلة في سفر القضاة التي رأي فيها الله مذهة شعبة فنزل وخلصهم (قض 2) ، " في كل ضيقهم تضايق ، وملاك حضرته

خلصهم " (أش 9:63) . بتذلّلهم وانسحاقهم يتضرعون . وقريب هو الرب من المتضرعين ، ومنسحقو القلوب هو يخلصهم ...

الصوم الذي أمر به يوثيل النبي ، مثال واضح .

قال : " تنطقوا ونوحوا أيها الكهنة ... أدخلوا ، بيتوا بالمسوح يا خدام إلهي قدسوا صوما ، نادوا باعتكاف " (يوثيل 1: 13 ، 14) . " الآن - يقول الرب - أرجعوا إلي الرب إلهكم ... قدسوا صوماً نادوا باعتكاف ... ليخرج العريس من مخدعه و العروس من حجلتها . لييك الكهنة خدام الرب بين الرواق و المذبح ويقولوا : أشفق يارب علي شعبك ، ولا تسلم ميراثك للعار ، حتى تجعلهم الأمم مثلاً . لماذا يقولون بين الشعوب : أين إلههم ؟ " (يوثيل 2: 12-17) .

إننا نري هنا صورة تفصيلية للصوم المتكامل .

الصوم ، ومعها التوبة (الرجوع إلي الله) ، ومعها الصلاة ، والتذلّل والبكاء و النوح والبعد عن الجسدانيات ، ومعها أيضاً الاعتكاف والمسوح هذا هو الصوم في كل عناصره ، وليس مجرد الامتناع عن الطعام .

مثال آخر ، هو صوم أهل نينوي .

صاموا ، حتى الأطفال و الرضع ، لم يذوقوا ولم يأكلوا شيئاً . ولكنهم لم يكتفوا بهذا ، بل تذللوا أمام الله في المسوح والرماد . حتى الملك نفسه ، خلع تاجه وملابسه الملكية . ولم يجلس علي عرشه ، بل جلس معهم علي المسوح والرماد ... وصرخ الكل إلي الله بشدة (يون 3) .

كذلك أيضاً صوم نحميا ، وصوم عزرا

قال عزرا الكاتب والكاهن " ناديت هناك بصوم علي نهر أهوا ، لكي نتذلّل أمام إلهنا ، لنطلب منه طريقاً مستقيمة لنا ولأطفالنا ... فصمنا وطلبنا ذلك من الله فاستجاب (عز 8: 21،23) . وكذلك نحميا أيضاً يقول : " بكيت ونحت أياماً ، وصمت وصليت " (نح 1: 4) . هذا عن نفسه ، أما عن الشعب ، فيقول إنهم : اجتمعوا بالصوم ، وعليهم مسوح وتراب ، وانفصلوا عن الزيجات الخاطئة ، ووقفوا واعترفوا بخطاياهم وذنوب آبائهم . وأقاموا في مكانهم ، وقرأوا في شريعة الرب إلههم (نح 1: 9-3) . أليس هذا أيضاً صوماً متكاملاً : بالصلاة ، والبكاء والنوح ، وقراءة الكتاب ، والتوبة والاعتراف في المسوح و التراب ... إذن ليس هو مجرد امتناع عن الطعام ..

وبنفس الوضع كان أيضاً صوم دانيال النبي .

يقول " فوجهت وجهي إلي الله السيد ، طالباً بالصلاة و التضمرات ، بالصوم و المسح والرماد . وصليت إلي الرب إلهي واعترفت ... أخطأنا وأثمنا وعلمنا الشر وتمردنا وحدنا عن وصاياك .. " (دا 9: 5) . وفي صوم آخر يقول " أنا دانيال . كنت نائحاً ثلاثة أسابيع أيام . لم أكل طعاماً شهياً ، ولم يدخل في فمي لحم ولا خمر ، ولم أذهن ... " (دا 10: 2 ، 3) . إنها نفس عناصر الصوم التي وردت في الأصوام السابقة ... حقاً ، هذا هو الصوم الذي قال عنه داود النبي :

" كان لباسي مسحاً . أدللت بالصوم نفسي " (مز 17: 35) .

ولا شك أن النوح يوقف كل شهوة للجسد ، ويبعد كل رغبة في الطعام . كما أنه بالإتضاع تفتح أبواب السماء .

الصوم يصحبه الاعتكاف والصمت

لقد تكررت هذه العبارة مرتين في سفر يوثيل النبي " قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف " (يوثيل 1: 14،15:2)

نادوا باعتكاف ، لكي تجدوا وقتاً للعمل الروحي .

في الاعتكاف تصمت ، ولا تجد من تكلمه ، فتكلم الله . ولكن لا تعتكف مع الخطية ، أو مع طياشة الأفكار ... وتعتكف أيضاً حتى لا يظهر صومك للناس بل لأبيك الذي يري في الخفاء . والمعروف ان الصائم في نسكه وجوعه ، قد يكون في حالة من الضعيف ، لا تساعده علي بذل مجهود ، فالاعتكاف بالنسبة إليه أليق . في صومه ، روحه مشغولة بالعمل الجواني مع الله ، لذلك فالكلام يعطله عن الصلاة والهديز والتأمل ، والمقابلات والزيارات تمنع تفرغه لله ، وربما توقعه في أخطاء .

السيد المسيح في صومه ، كان معتكفاً علي الجبل .

في خلوة مع الله الأب ، وتفرغ للتأمل ... وهكذا أيضاً كانت أصوام آبائنا في البرية ... أما أنت ، فعلي قدر إمكانياتك أعتكف ... وإذا اضطررت لخلطة ، ليكن ذلك في حدود الضرورة ، وتخلص 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 الاثنين " أي خير من صوم اللسان ومن صوم الفم كليهما . كثيرون يهتمون فقط بصوم الفم عن الطعام . وهؤلاء وبخهم 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 . وايضاً قال معلمنا يعقوب الرسول عن اللسان إنه " يدنس الجسد كله " (يع 3: 6) . فهل لسانك صائم مع صوم جسدك ؟ وهل قلبك صائم عن الشهوات .

إن القلب الصائم يستطيع ان 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 الصلاح . والرجل الشرير من كنز قلبه الشرير يخرج الشرور " (مت 12: 35) . لذلك إن كان قلبك صائماً عن الخطية ، فسيكون لسانك صائماً عن كل كلمة بطالة .

والذي يصوم قلبه ، يمكنه أن جسده أيضاً .

أذن المهم هو صوم القلب و الفكر عن كل رغبة خاطئة . أما صوم الجسد فهو أقل شئ . وأحرص إذن في صومك أن تضبط لسانك ، وكما تمنع فمك عن الطعام ، إمنعه عن الكلام الردئ . وسيطر علي أفكارك ، واضبط نفسك .

الصوم بصحية ضبط النفس

جميل ان لجميل أن تضبط نفسك ضد كل رغبة خاطئة ، سواء أتتك من داخلك أو من حروب الشياطين . فالذي يملك روحه خير ممن يملك مدينة) (ام 16: 32) . أمسك إذن زمام إرادتك في يدك .

في صوم الجسد تشمل كل فكر ، وكل رغبة بطالة ، وكل تصرف خاطئ ، وكل شهوة للجسد . اما الذي يملك إرادتك في الطعام فقط ، وينغلب من باقي شهواته ، فصومه جسدي . والذي لا يستطيع أن يضبط نفسه في صوم الجسد ، فبالتالي سوف لا يستطيع ان يضبط نفسه في الأفكار و الشهوات والتصرفات

أما ضبطك لشهواتك فدلّيل علي الزهد ومحبة الله .

قهر الجسد

تقول للجسد في الصوم : أرفع يدك عن الروح ، واطلقها من روابطك ، لتتمتع بالله . 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 (1كو 7:5) . وكما يقول يونس النبي في الصوم " ليخرج العريس من خدره ، والعرس من حجلتها " (يونس 2: 16) . وكما قيل عن داريوس الملك ، لما ألقى دانيال في الجب إنه " بات صائماً ، ولم يؤت قدامه بسراريه " (دا 6: 18) . حتى مجرد زينة الجسد ... قال دانيال النبي في صومه " ولم أدهن " (دا 10 : 3) وقال عن شهوة الطعام " ولم أكل طعاماً شهياً " .

قهر الجسد ليس هدفاً في ذاته ، بل وسيلة للروح .

إن ضبط الجسد لازم حتى لا ينحرف فيهلك الروح معه . وفي ذلك ما أخطر قول الرسول " أقمع جسدي وأستعبده . حتى بعد ما كررت للآخرين لا أصير أنا نفسي مرفوضاً " (1كو 9:27) . فحينما يكون الجسد مقهوراً ، تمسك الروح بدفة الموقف وتدبير العمل . والجسد حينئذ لا يقاومها ، بل يشترك معها ويخضع لقيادتها . أضبط إذن جسدك ، وأبعده عن كل المتع والترفيهات و الشهوات ، بحكمة

ولا يكفي فقط أن تصوم ، بل تنتصر علي شهوة الأكل .

وهذا يقودنا في الصوم إلي فضيلة أخرى هي الزهد .

الزهد

قد يمتنع الإنسان عن الطعام ، ولكنه يشتهي . لذلك فليس السمو في الأمتناع عن الطعام ، إنما في الزهد فيه . الارتفاع عن مستوي الأكل ، يوصل إلي الزهد فيه ، وإلي النسك فيه ، وبالتالي إلي فضيلة التجرد . ولكن ماذا إن لم يستطع أن يصل إلي الزهد و التجرد ؟

إن لم يمكنك التجرد و الزهد ، فعلي الأقل أترك من أجل الله شيئاً .

كان المطلوب من آدم وحواء ، أن يتركا من أجل الله ثمرة واحدة من الثمار . والمعروف أن ترك الطعام أو نوع منه ، ليس إلا تدريباً لترك كل شيء لأجل الله ... وأنت ماذا تريد في الصوم أن تترك لجل الله ، لأجل محبته وحفظ وصاياه ؟ إن الله ليس محتاجاً إلي تركك شيئاً . ولكنك بهذا تدل علي أن محبتك لله قد صارت اعمق ، وقد عملية . ومن أجل محبته أصبحت تضحي برغباتك .

الصوم تصديه الصدقة

فالذي يشعر في الصوم بالجوع ، يشفق علي الجوعانين . وبهذه الرحمة يقبل الله صومه ، وكما قال " طوبى للرحماء فاتهم يرحمون " (مت 5: 7) . والكنيسة من اهتمامها بالصدقة ، ترتل في الصوم الكبير ترنيمة " طوبى للرحماء علي المساكين " .

ومن اهتمام الرب بالصدقة ، قال في نبوة اشعيا .

" أليس هذا صوماً أختاره : حل قيود الشر ... إطلاق المسحوقين أحراراً ... أليس أن تكسر للجائع خبزك ، وأن تدخل المساكين التائهين إلي بيتك . إذا رأيت عرياناً أن تكسوه ، وأن لا تتغاضي عن لحمك " (أش 58: 7) . وفي عصر الشهداء و المعترفين ، كانت الكنيسة تقول هذا التعليم

أن لم تجد ما تعطية لهؤلاء ، فصم وقدم لهم طعامك .
أي أنك لا تصوم ، وتوفر الطعام لك . وإنما تصوم وتقدم للمساكين الطعام الذي وفرته .
ولهذا اعتادت كثير من الكنائس في أيام الصوم ، أن تقيم موائد للفقراء تسميها أغابي .
ولكي لا يخرج الفقراء إن أكلوا وحدهم ، يأكل الشعب كله معاً .

الصوم مصحبة المطانيات

المطانيات هي السجود المتوالي ، مصحوباً بصلوات قصيرة .

والكنيسة تربط المطانيات بالصوم الإقطاعي . فالأيام التي لا يجوز فيها الصوم الانقطاع . مثل الأعياد والسبوت والآحاد والخمسين – لا تجوز فيها أيضاً المطانيات ، سواء من الناحية الروحية أو الجسدية . لذلك يحسن أن تكون المطانيات في الصباح المبكر ، أو في أي موعد أثناء الانقطاع قبل تناول الطعام .

يمكن أن تكون المطانيات تذلاً أمام الله .

أي أنه مع كل مطانية ، يبكت الإنسان نفسه أمام الله علي خطية ما ، ويطلب مغفرتها : أنا يارب أخطأت في كذا ، فاغفر لي . أنال نجست هيكلك فاغفر لي . أغفر لي أنا الكسلان ، أنا المتهاون ، أنا الذي ... ويمكن ان 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

تدريبات أثناء الصوم

- ❖ ما هي هذه التدريبات ؟
- ❖ تدريبات خاصة بالصوم
- ❖ تدريبات خاصة بالتوبة
- ❖ تدريبات الاعتكاف
- ❖ تدريبات مقاومة الوقت الضائع
- ❖ تدريبات الانسحاق والتذلل
- ❖ تدريبات الحفظ
- ❖ تدريبات الصلاة
- ❖ تدريبات وسائل روحية أخرى
- ❖ تدريبات علي فضائل معينة

ما هي هذه التداريب؟

مادام الصوم فترة روحية مقدسة ، يهدف فيه الصائم إلى نموه لالروحي ، أذن يليق أن يضع أمامه بعض التداريب روحية ، لكي يحول بها هذه الرغبات الروحية إلى حياة عملية . فما هي هذه التداريب ؟

تختلف التداريب الروحية من شخص إلى آخر .

وذلك بحسب احتياج كل إنسان . سواء كانت هذه التداريب تشمل مقاومة نقط ضعف معينه في حياة الصائم ، أو تشمل فضائل معينة تنقصه ، أو اشتياقات روحية تجول 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 التداريب ، حتى يشعر الصائم أنه يضع هدفاً خاصاً أمامه أثناء الصوم يحاسب نفسه عليه ، ويتابع تنفيذه ، وحتى بنتيجة واضحة من صومه بالإضافة إلى الفضائل العامة للصوم .

وما سنتحدث عنه الآن ، هو مجرد أمثلة .

وليضع كل إنسان ما يناسبه من تداريب أثناء صومه . وليكن ذلك تحت إشراف أب اعترافه بقدر الإمكان .

١- تداريب خاصة بالصوم

والغرض منها أن يكون الصوم سليماً ، نامياً في نوعيته .

ومنهما تداريب خاصة بضبط النفس :

وقد تشمل منع الصائم لنفسه من أكل أصناف معينة يشتهيها . سواء كلن ذلك منعاً كلياً طوال فترة الصوم ، أو منعاً جزئياً خلال فترة محددة أو يوم معين . أو كان ذلك المنع عن طريق الإقلاق من الكمية ، أو عدم طلب صنف معين بالذات . وقد تشمل تداريب ضبط النفس : فترة الإنقطاع وتحديدها و النمو فيها . والبعض يلجأ إلى نظام التدرج حتى خلال الصوم الواحد . فالصوم الكبير يشمل ثمانية أسابيع ، قد يتدرج الصائم أثناءها في درجة نسبه وانقطاعه عن الطعام . ويشمل ضبط النفس يوم الرفاع ، يوم العيد أيضاً ، فلا يكون الأكل فيهما علي مستوى التسبب بلا ضابط . كذلك ضبط النفس يشمل أيضاً عنصر الجوع .

وقد يكون التداريب خاصة بالفضائل المصاحبة للصوم .

وبهذا تشمل النواحي الروحية في الصوم كضبط النفس عموماً خارج نطاق الأكل ، والسيطرة علي الجسد عموماً ، والامتناع عن كل شهواته الجسدية ، وكل الترفيحات الخاصة بالحواس . وتداريب السهر ، وتدريب البعد عن الكماليات . وكذلك التداريب الخاصة بما في الصوم تذلل وانسحاق أمام الله ، وما فيه أيضاً من زهد ، يتسع نطاقه بالتدريج .

٢- تداريب خاصة بالتوبة

لأن الصوم هو بلا شك فترة توبة . وتداريب التوبة كثيرة نذكر منها :

التركيز علي نقطة الضعيف أو الخطيئة المحبوبة .

وكل إنسان يعرف تماماً ما هي الخطيئة التي يضعف أمامها ، ويتكرر سقوطه فيها ، وتتكرر في غالبية اعترافاته . فليتخذ هذه الخطايا مجالاً للتداريب علي تركها أثناء الصوم . وهكذا يكون صوماً مقدساً حقاً .

وقد يتدرب الصائم علي ترك عادة ما .

مثل مدمن التدخين الذي يتدرب في الصوم علي ترك التدخين . أو المدمن مشروباً معيناً ، أصبح عادة مسيطرة لا يستطيع تركها ، كمن يدمن شرب الشاي و القهوة مثلاً . أو الذي يصبح التفرج علي التلفزيون عادة عنده تضيق وقته وتؤثر علي قيامه بمسؤولياته . كل ذلك وأمثاله تكون فترة الصوم تدريباً علي تركه .

وقد يتدرب علي تركه خطيئة كالغضب أو الإدانة .

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

وما أسهل أن يضع أمامه آيات خاصة بالخطيئة . فمثلاً يذكر نفسه كلما وقع في خطيئة النرفة يقول الكتاب " لأن غضب الإنسان لا يصنع بر الله " (يع 1:2) . ويكرر هذه الآية بكثرة كل يوم ، وبخاصة في المواقف التي يحاربه الغضب فيها . ويبكت نفسه قائلاً ماذا أستفيد من صومي ، إن أن كنت فيه أغضب ولا أصنع بر الله ؟! أو أن كان واقعاً في أية خطيئة من خطايا اللسان ، يضع أمامه قول الكتاب " كل كلمة بطالة يتكلم بها الناس ، سوف يعطون عنها حساباً يوم الدين " (مت 12: 36) . ويقول لنفسه في عتاب : ماذا أستفيد إن صمت صوماً فيه كل ضبط النفس ، ثم لم أضبط لساني وقلت لأخي يا أحمق ، وأصبحت بذلك مستحقاً لنار جهنم (مت 5: 22) .

وكلما تجوع وتشتتهي الأكل ، بكت نفسك .

وقل لها : حينما تترك هذه الخطيئة ، سوف أسمح لك بالأكل . هوذا الكتاب يقول " إن الذي لا يعمل لا يأكل " (2تس 3:10) . وأنت لم تعملي عمل التوبة اللائق بالصوم ، أو اللائق بقلب هو مسكن الله . وبخ نفسك وقل لها : ما فائدة امتناعي عن الأكل ، أن كنت لم أمتنع بعد عن هذه الخطيئة التي تفصلني عن الله ، ولا تنفعني صومي كله .

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

ركز عليها التركيز كله ، من جهة الحرص و التدقيق ، ومن جهة مقاومة هذه الخطيئة . واسكب نفسك أمام الله ، وقل له : نجني يارب من هذه الخطيئة . أنا معترف بأنني ضعيف

في هذه النقطة بالذات ، ولن أنتصر عليها بدون معونة منك أنت . إرحم يارب ضعفي وعجزي . لأ أريد أن أنتهي من هذا الصوم ، قبل أنت تنتهي هذه الخطية من حياتي . أجمع آيات الكتاب الخاصة وضعها أمامك ، لتتلوها باستمرار . لتكن فترة الصوم هذه هي فترة صراع لك مع الله ، لتنال منه قوة تنتصر بها علي خطاياك . درب نفسك خلال الصوم علي هذا الصراع . وقل : مادام الصوم يخرج الشياطين حسب قول الرب ، فليته يخرج مني خطايي مادام هو مع الصلاة يخرج الشياطين .

٣- تدريب اعتكاف والصمت

يقول الكتاب " قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف " (يوثيل 1:14) . ضع هذه الآية أمامك ودرب نفسك علي 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 المجلات ، أو في أحاديث مع اهل البيت ...! أو يعتكفون مع الأفكار الخاطئة ، ليس هذه هو الاعتكاف . إنما الاعتكاف يكون من أجل عمل روحي تعمله في مخدعك 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 اجلس إلي نفسك . وضع هذا البرنامج ، واعتكف لأجل تنفيذه . وحاول أن تستغني عن صداقاتك وترفيهاتك خلال هذه الفترة ، التي سيكون فيها الله هو صديقك الحقيقي . درب نفسك أنك تستغني عن الحكايات و الدردشة والكلام الذي لا يفيد ، وحينئذ ستقدر أن تعتكف وتعمل مع الله . وإن لم تستطيع أن تعتكف طول الصوم ، فهناك حلول أسهل :

أستخدم تدريب " بعض الأيام المغلقة " .

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

إن لم تستطيعوا أن تغلقوا أبوابكم خلال الصوم ، فعلي الأقل إغلقوا أفواهكم عن

الكلام الباطل .

فحديثنا مع الناس ، ما أسهل ان يعطل حديثنا مع الله . وكما قال أحد الآباء " الإنسان الكثير الكلام ، أعلم أنه فارغ من الداخل " ... أي فارغ من العمل الروحي داخل القلب ، فلا صلاة ولا تأمل ولا تلاوات روحية ... إن تدريب الخلوة والإعتكاف ، سيساعدكم علي الصمت . والصمت سيخلصكم من أخطاء السان ، كما أنه يعطيكم فرصة للعمل الداخلي ، عمل الروح ... ولكن ماذا إذن ، أن كان الصائم لا يستطيع الاعتكاف الكامل ، ولا الأيام المغلقة ، ماذا يفعل ؟ هناك تدريب آخر هو :

تدريب مقاومة الوقت الضائع :

هناك إنسان مشكلته الأولي ضياع وقته . وقته تافه في عينيه . يضيع أوقاته دون أن يستفيد . هذه هي خطيته الأولي . ونتيجة لإضاعة الوقت ، لا صلاة ، ولا قراءة ، ولا أي فكر روحي . ونتيجة لهذا أيضاً : الفتور الروحي ، وربما الوقوع في الخطية . هذا يقول لنفسه : أريد خلال الصوم أن أدرب نفسي علي مقاومة الوقت الضائع ، وعلي الاستفادة من

وقتي . وكيف ذلك ؟ توفر الوقت الضائع في الكلام مع الناس ، والوقت الضائع في المقابلات والزيارات ، وفي المناقشات التي لا تفيد ، والوقت الضائع في قراءة الجرائد والمجلات و التعليق علي ما فيها . وكذلك الضائع في الاستماع إلي الراديو و التلفزيون ، وفي سائر الترفيهات التي يمكن الاستغناء عنها ، وتحويل وقتها إلي عمل روعي مع الله كل إنسان يعرف أين يضيع وقته . ويعرف بالتالي كيف يمكن أن ينقذ هذا الوقت كجزء من حياته ، ويستفيد به . ليكن هذا تدريباً لنا خلال الصوم بإذن الله ... وهذا التدريب يساعدنا علي تدريب آخر هو :

صوم اللسان...

قال مار اسحق " صوم اللسان خير من صوم الفم " . إن عرفت هذا درب نفسك علي الصمت علي قدر إمكانك . وإن لم تستطيع ، استخدم هذه التدريبات الثلاثة :

أ- عدم البدء بالحديث إلا لضرورة .

ب- الإجابة المختصرة .

ج- إشغل فمك بعمل روعي ، يساعدك علي الصمت .

تدريبات الإسحاق والتل

أيام الصوم هي أيام إسحاق وتذل أمام الله ، لذلك درب نفسك علي ذلك حتي تصل نفسك إلي التراب والرماد . وذلك عن طريق التدريبات الآتية :

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

ب- استخدم كلام الإسحاق في صلواتك ، مثل ترديدك لمزمور " يارب لا تبكتني بغضبك ، ولا تؤذيني بسخطك " (مز 6) .

ج- إذا جعت ، أو جلست لتأكل ، قبل لنفسك " أنا لا أستحق الطعام بسبب خطاياي ، لأنني فعلت كذا كذا ... أنا لست أصوم عن قداسة ، وإنما عن مذلة داخل نفسي " . حاق ، مهما وضعوا أمامه من مشتهيات ، لا يجد رغبة في الأكل . وأن ضغط عليه الجوع ، يقول لنفسه : تب أولاً ، حينئذ يمكنك أن تأكل ... وإن وجد نفسه ما يزال في خطأ ، يبكت ذاته قائلاً : هل هذا هو الصوم مقبول أمام الله ؟! هل هذا تقديس للصوم ؟!

د- أيام الصوم فرصة صالحة للاعتراف وتبكيك الذات أمام الله ، وأمام أب الاعتراف . ودخل نفسك .

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

هـ - أدخل في تدريبات الإتضاع ، وهي كثيرة جداً . ونود أن نقدم لك في ذلك كتاباً؟ خاصاً إن شاء الله .

٥- تدريبات 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 علي الجبل . وتشمل 111 آية . لو أنك حفظت كل يوم 3 آيات ، تنتهي منها في 37 يوماً .

ب- أحفظ مثلاً قطع الأجيبة ، وتشمل 36 قطعة (غير الستار) ، فلو حفظت كل يوم قطعة ، يمكنك الانتهاء منها في 36 يوماً .

ج- أحفظ تحاليل الساعات ، وتشمل 8 تحاليل . ويمكن أيضاً القطع المشتركة في كل الصلوات مثل الثلاثة فكديسات ، وصلاة الشكر ، والمزمور الخمسين وختام كل صلاة ، مع بعض القطع التي تنفرد بها صلاة باكر أو صلاة النوم .

د- 'حفظ ما يمكنك من مزامير الساعات ، ويمكن البدء بمزامير قصيرة هـ - أحفظ آيات مختارة من الكتاب ، وحبذا لو كانت بشواهدا . فلو أنك حفظت كل يوم ثلاث آيات ، لأمكنك أن تحفظ في الصوم الكبير وحده 150 آية في كل عام ... و- تحفظ آيات تشمل معاني معينة ، أو آيات علي كل سر 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 (1كو 13) الخاص بالمحبة ، أو (روم 12) وهو مجموعة آيات ذهبية خاصة بفضائل عديدة ، وكذلك (1 تس 5: 12-23) ، (أف 6: 10-18) الخاص بالحروب الروحية ، و (في 3: 7-14) ... وما يشبه ذلك من الفصول المختارة في الكتاب .

ح- ما تحفظه من آيات أتخذة مجالاً للتأمل الروحي ، غذاء لنفسك خلال الصوم . ويمكن أن تتخذة مجالاً للتطبيق العملي . أثناء

ط- ما تحفظه من صلوات ومزامير ، ردهه باستمرار ، لكي تضيفا إلي صلواتك اليومية . ي- كذلك ضع لك برنامجاً في حفظ الألقان و التسابيح . وهكذا تجد أمامك جدولاً روحياً ، تشعر فيه بقيمة وقتك وأهميته ، فتحرص عليه لكي تستخدمه فيما ينفعك .

٦- تداريب الصلاة

أهتم في أيام الصوم أن تزيد برنامج صلواتك . فلا تقتصر علي صلوات الجيبة أو الوضع العادي لك في الصلاة . وإنما نضع أمامك التداريب الآتية ، لتستخدمها حسب إمكانياتك :

١- تدريب الصلاة في الطريق :

يمكن أن تكون سائراً في الطريق ، وقلبك منشغل مع الله ، إما بمزمور ، أو بصلاة خاصة ، أو بصلوات قصيرة ترفع بها قلبك إلي الله ، كأن تقول له : يارب أغفر لي ، لا تحسب علي آثامي . ارحمني يارب كعظيم رحمتك . نجني يارب من ضعفتي ، أعطني قوة . أجعلها يارب أيام مباركة ، بارك أيام هذا الصوم أعطني يارب فترة أقضيها معك . أربط يارب قلبي بك . إملأني يارب من محبتك أعطني يارب نعمة ، أعطني معونة ، أعطني يارب حياة مقدسة ، أعطني قلباً نقياً . إغسلني يارب فأبيض أكثر من الثلج . يارب نقني . يارب نجني . أحفظني من كل شر . أشترك في العمل معي . كرحمتك يارب ولا كخطاياي ... درب نفسك علي أمثال هذه الصلوات ، وانت 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 ، أرفع قلبك إلي الله بأية عبارة . وهكذا تكون ساكناً . وقلبك يشغل من الداخل ، في شركة مع الروح القدس . لأن الإنسان الصامت يمكن أن يكون مخزناً لأسرار الله . وكما يقول الشيخ الروحاني " سكت لسانك ، لكي يتكلم قلبك ... "

3- تدريب الصلاة أثناء العمل :

العمل اليدوي يساعد كثيراً علي امتزاجه بالصلاة ، كما كان آباؤنا في عمل أيديهم . وهكذا يختلف عن الأعمال اليدوية التي يقوم بها أهل العالم . وحتى لو كان عملك فكرياً بحتاً ، بين الحين والآخر أرفع قلبك إلي الله ولو بصلاة قصيرة جداً كأن تقول : اشتقت إليك يارب . لا أريد أن أتغرب كثيراً عنك . إجعلني أعمل من أجلك . بارك كل ما أعمله . أحبك يارب من قلبي وأشتاق إليك . أصبح أسمك القدوس أثناء عملي . حلو أسمك ومبارك ، في أفواه قديسيك . أشرك يارب من كل قلبي . كن معي . أشترك في العمل معي ... لا تجعل العمل يفصلني عن الصلة الدائمة بك . لا شئ يفصلني عن محبة المسيح ...

4- تدريب التأمل في الصلوات :

خذ صلوات المزامير مثلاً ، وباقي صلوات الأجبية ، مجالاً لتأملك الروحي وهكذا عندما تصلّيها يكون ذلك بعمق . وكذلك صلوات القداس و التسبحة حتى يكون لها تأثيرها في قلبك عندما تسمعها .

5- تدريب الاستمرار في الصلاة :

درب نفسك علي انه كلما تجد صلاتك قاربت علي الانتهاء ، حاول أن تطليها بعض الوقت ، ولو دقيقتين . المهم أنك لا تسرع بالانتهاء من الصلاة والانصراف من حضرة الله . قاوم نفسك واستمر ولو قليلاً جداً . ثم استأذن الرب واختم صلاتك .

6- تداريب نقاوة الصلاة وروحانياتها :

وهي تداريب كثيرة جداً . منها الصلاة بفهم ، وبعمل ، وبحرارة ورغبة والصلاة باتضاع وانسحاق . والصلاة بلا طياشة بلا سرحان . وان لم تستطيع ذلك أدخل في التدريب التالي وهو :

7- تدريب الصلاة لأجل الصلاة :

قيل لمار أسحق " كيف نتعلم الصلاة ؟" فقال " بالصلاة " ... ولا شك أن الصلاة - كأى عمل روحي - هي عطية صالحة نازلة من فوق من عند أبي الأنوار " (يع 1: 17) . فاطلبها التلاميذ قائلين " علمنا يارب ان نصلي " (لو 11: 1) . قل له : أعطني يارب أن أصلي . أعطني خلوة حلوه معك . أعطني الحب الذي أحبك به فأصلي . أعطني الحرارة التي في الصلاة . وأعطني الدموع و الخشوع . أنا يارب لا اعلم كيف أصلي فعلمني . وأمنحني المشاعر اللائقة بالصلاة . وتحدث أنت معي يارب فأحدثك ...

8- تدريب الصلاة لأجل الآخرين :

لا تكن صلاتك في الصوم من أجل نفسك فقط . إنما تدرب أيضاً علي الصلاة من أجل الآخرين . كم من أناس طلبوا إليك أن تصلي لأجلهم ، ولم تفعل . تذكر ذلك في الصوم . كم من أشخاص تشعر بحاجتهم تشعر بحاجتهم إلي الصلاة ، لأنهم في مشكلة ، أو في ضيقة ، أو مرض ، أو هم محتاجون من أجل حياتهم الروحية . صل من أجل هؤلاء ، ومن أجل الذين رقدوا ... صل من أجل الكنيسة ، ومن أجل سلامه البلد ، ومن أجل الخير العام ، ومن أجل الذين لا يعرفون الله ، من أجل الملحنين والمستهترين وغير المؤمنين . صل لأجل ملكوت الله علي الأرض . إنه تدريب جميل ان تصلي لأجل غيرك . وبوجه خاص :

9- تدريب الصلاة لأجل المسيئين :

إنه أمر إلهي أكثر من كونه تدريباً ، إذ يقول الرب " صلوا لأجل الذين يسيئون إليكم ويطردونكم " (مت 5: 44) . إنها فرصة أن تدرب نفسك علي تنفيذ هذه الوصية أثناء الصوم . صل ان يغفر الله لهؤلاء 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
ان ينقذك الرب من إدانتهم في فكرك أو أمام الناس . طبعي أنك تصلي لأجل أحبائك .
والأجمل ان تصلي لأجل هؤلاء . قل له : أحفظهم يارب . خلصهم . أغفر لهم . أعطني نعمة
في أعينهم واعطني ان أحبهم كسائر أحبائي . أجعل قلبي من جهتهم قلبياً نقياً من جهتهم .

10- تداريب أخرى للصلاة :

أ- درب نفسك علي التبكير في الصلاة ، وان يكون الله هو أول من تكلمه في يومك ، ولو
بعبارة قصيرة . أشرك يارب . أجعله يارب يوماً مباركاً . أعطني يوماً مقدساً أرضيك
فيه ...

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

ج- أقرأ الكتب التي تعطيك حرارة روحية وتجعلك بحرارة .

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

٧- تداريب وسائل روحية أخرى

1- درب نفسك علي القراءات الروحية :

القراءات الدينية كثيرة ، ولا تدخل تحت حصر . ولكن أيام الصوم المقدسة - كفترة عبادة
- لا يكون التركيز فيها علي الكتب التي تزيد معلوماتك ومعارفك ، إنما اهتم بالكتب الروحية
التي تلهب قلبك بحبة الله ، وتشغلك بحرارة تقودك إلي الصلاة ، وتحثك حثاً علي التوبة
ونقاوة الحياة . بمثل هذه الكتب تهتم . وأنت ادري بالقراءات التي تؤثر فيك روحياً ... اما
باقي الدينية ، فلست أمنعك عنها ولكنها في الصوم لها الدرجة الثانية . اما الأولوية فللكتب
الروحية وسير القديسين .

2- درب نفسك أيضاً علي التراتيل والألحان .

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

3- درب نفسك أيضاً علي المطانيات .

أن أهملتها في أوقات أخرى ، أحرص أن تمارسها أثناء الصوم .،.

٨- تداريب علي فضائل معينة

يمكن الاستفادة من المشاعر الروحية العميقة خلال فترة الصوم ، ليتدرب الصائم خلالها
علي أية فضيلة يشقاق إليها قلبه ... كان يدرب نفسه علي التسامح ، او الاحتمال ، او
الهدوء ، أو الأمانة في العمل ، أو الدقة في كل شئ ، أو النظام ... الخ ولو أنك خرجت من
كل صوم ، وقد أتقنت إحدى الفضائل ، فإن هذا لا شك ربح روحي كبير ،

