



إيبارشية جنوبي الولايات المتحدة الأمريكية الرسالة الشهرية للرهبان والراهبات والمكرسين والمكرسات

مارس ٢٠١٥

أحبابي،

سلام ونعمة.

منذ أسابيع قليلة مضت تناولنا ما قاله الرب ليوثيل النبي: "قَدِّسُوا صَوْمًا. نَادُوا بِاعْتِكَافٍ" (يوثيل ١: ١٤). وتحديثنا عن تكريس هذه الفترة المباركة فقط لربنا يسوع المسيح في انقطاع وصلاة وتأمل.

والآن أود أن أطلب من كل واحد منكم أن يسأل نفسه بأمانة ما إذا كانت فترة هذا الصوم المقدس فترة نمو روحي ووقت مقدس مخصص لله؟ هل انتفعت حقاً من قطع رغبات الجسد وازدادت روحك قريباً إلى الله؟ أم أن هذه الفترة، إلى الآن، هي مجرد ممارسة ظاهرية مدفوعة بالشكليات وبدون أي نمو داخلي حقيقي؟

إن أجبت "بنعم" على السؤال الأول فقد فعلت حسناً وليعطيك الله القوة. أما إذا أجبت "بلا" فإني أريدك أن تسأل نفسك سؤالين آخرين:

١ - ما هو هدفك من الصوم؟
٢ - ما هي الوسائل التي تستخدمها في تحقيق هذا الهدف؟

هل هدفك ببساطة أن تنفذ الأوامر عن طريق الإلتزام بقوانين الدير وتقاليد الكنيسة؟ أم أنك تصوم لأنك تحب الله، وهدفك هو النمو في محبتك له؟ هل تمتنع عن الطعام لفترة ما لأنه قد قيل لك أن تفعل هذا؟ أم لأنه لا يوجد وقت للصلاة أفضل من الوقت الذي يكون فيه الجسد، من خلال الجوع، خاشعاً أمام سيده؟

إن وضع الهدف نصب أعيننا هو في غاية الأهمية. فإن بدأنا الصوم بهدفٍ خاطئٍ قد نسقط سريعاً في خطية الكبرياء وانعدام الجس. الأولى لأننا نضع الوسيلة كهدف، ونبدأ برؤية أنفسنا أكثر نسكاً من آبائنا الروحيين ومجمعنا الرهباني. والثانية لأننا ببساطة نصوم على سبيل الروتين أو النمطية، وليس عن حب. دعونا إذاً نجعلها قاعدة في حياتنا الرهبانية، ألا نقوم بعمل أي شيء بلا تفكير أو هدف أو فهم، لأننا إن فعلنا ذلك نُضعف أنفسنا أمام حيل الشيطان.

وعلى نفس قدر الأهمية فعلينا كذلك أن نفحص الوسائل التي نستخدمها لتحقيق هدفنا، فإن من شأنها أن تساعدنا أو أن تعمل على صرف انتباهنا عن الهدف الأساسي. لهذا يجب علينا أن نسأل أنفسنا:

ما هي الوسائل الملائمة التي يجب علينا استخدامها لكيما ننتفع روحياً من أصوامنا؟

الإجابة الوافية على هذا السؤال سوف تتطلب ملاءمة عدة صفحات من هذه الرسالة، ولذلك فسوف نتناول الآن النقطة الأولى وربما نستطيع العودة إلى هذا الموضوع في وقت لاحق.

علينا قبل كل شيء ممارسة ضبط النفس. لأنه حتى وفي فترة الصوم المقدس، في بعض الأحيان، نسعى إلى ما يريحنا، ونُوجد لأنفسنا الأعدار لسلكنا المتراخي، ومنتقد الآخرين لتدقيقهم زاعمين أن الله ينظر فقط إلى القلب ولا يعنى بتفاصيل الذبيحة التي نقدمها.

وبالرغم من أن هذا الزعم ليس خاطئاً، إلا أنه هنا يكمن الخداع حيث قيل أنه من المستحيل على המתاون والمنغمس في شهواته/شهواتها أن يمارس حياة النقاوة الكاملة.

يقول القديس يوحنا الدرجي: "إذا انضغط البطن يتضع القلب؛ وبارضاء البطن يتشامخ الفكر...اضغط جوفك فستغلق بالتأكد فمك، لأن اللسان يتقوى من وفرة الغذاء. بكل همتك صارح جوفك، وبيالغ التيقظ تيقظ مقابله فإنك إذا تعبت قليلاً يعضدك الرب سريعاً." (السُّلْم إلى الله - الدرجة الرابعة عشرة - البطن ص ١٨١). لذلك فإن استخدام الوسيلة المناسبة هو ضروري لتحقيق الهدف. إن الصوم هو قطع رغبات الجسد، وتساعدنا الكنيسة على تحقيق ذلك من خلال الامتناع عن بعض الأطعمة. ولكن مجرد تغيير مكونات طهي الطعام هو بالتأكيد ليس التعريف الحقيقي للصوم. إذن، ما هو التعريف الحقيقي للصوم؟ يستكمل الدرجي بقوله: "إن كنت قد عاهدت المسيح أن تسلك الطريق الضيقة الكربة فضيق بطنك، لأنك إذا أرضيتها ووسعتها فقد نقضت عهدك." (السُّلْم ص ١٨٣) لأنه "مادام الجسد ينبت، فيقدر ذلك، تذبل النفس وتضعف، وكلما ذبل الجسد نبتت النفس" (الأبنا دانيال الاسقيطي - بستان الرهبان - في تعب الجسد ص ٢٠٨).

ومع ذلك، فإن ضبط البطن ليس هو الوسيلة الوحيدة بل بالحري هو الوسيلة الأولى والتي تفتح الباب لممارسة فضائل أخرى. إن الراهب الذي يضبط بطنه يكون أيضاً منضبطاً عندما يواجه بقتالات أخرى. إذا أرضينا رغباتنا وأسرعنا إلى ملء بطوننا حالما تدق الساعة ويحين وقت الإفطار (كسر الصوم)، أو عندما نملاً بطوننا بأطعمة شهية، فنحن لا نمارس الانقطاع، بل بالحري نحن نؤجل النهم. إذا استطعنا، بنعمة الله، بذل الجهد في رفض شهوات البطن، فسوف نستطيع، بنعمة الله، أن نغلق باب النهم وأولاده المزعومين - "أبي البكر هو خادم الزنا، والثاني بعده هو قساوة القلب، والثالث كثرة النوم... أما بناتي فهن الكسل، والثرثرة، الدالة، السخريات المضحكة، المزاح، المعارضة، صلابة العنق، العناد، العصيان، فقد الحس، السي، العُجب، الوقاحة، الافتخار. وبعد هؤلاء يأتي اتساخ الصلاة، ودوامات الأفكار، وغالباً تأتي شرور مفاجئة غير متوقعة، مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بفقد الرجاء، الذي هو أشر أولادي." (السُّلْم ص ١٨٥). لذلك فإن ضبط النفس يُعد حيويًا لنموننا.

أود أن أسترسل وأن أكتب إليكم عن أشياء كثيرة، ولكن دعوني أترككم الآن مع كلمات الدرجي الذي قال: "لا تحسبن أن الإمساك يقيك من الزل؛ لأن واحداً لم يكن يأكل قط سقط من السماء." (السُّلْم إلى الله - الدرجة الخامسة عشرة - الطهارة والعفة ص ١٨٩). إذا ما تذكرنا على الدوام أننا نصوم من أجل محبتنا لربنا ومخلصنا يسوع المسيح، الذي كمل كل برٍ لكيما يترك لنا مثال الكمال للطريق الذي ينبغي أن نسير فيه، فلن ننشغل بالطعام وسيكون شبعنا هو كلمة الله (مت ٤: ٤) وانضاع صلواتنا، وهذه كلها تزداد لنا (مت ٦: ٣٣).

أحبائي، يجب علينا فحص قلوبنا بحرص قبل، بدء فترة الصوم، وإعدادها لفترة مقدسة للصلاة. دعونا نصلي إلى الله لكي ينيّر عقولنا لنفهم المعنى الحقيقي للصوم فلا نعمل أي شيء بإهمال، بل لكيما بالحقيقة ننال بركة الصوم وننمو في محبتنا لله. إن الصوم الحقيقي ليس مجرد استبدال للأطعمة الموجودة في الثلاجة، بل هو استبدال دائم للذيلة بالفضيلة. أنصح بقراءة كتاب "روحانية الصوم" لقداسة البابا شنودة الثالث والذي سيعطيكم نظرة عميقة عن المعنى الحقيقي للصوم، وعن الفضائل التي تصاحبه.

دعونا نقضي الأيام الباقية من هذا الصوم المقدس واضعين نصب أعيننا دائماً الهدف الصحيح، ممثلين بكل بركاته.

ليكن سلام ومحبة ربنا يسوع المسيح مع جميعكم،
والمجد لله إلى الأبد. آمين.