



إبشارية جنوبي الولايات المتحدة الأمريكية الرسالة الشهرية للرهبان والراهبات والمكرسين والمكرسات

سبتمبر ٢٠١٦

أبنائي الغاليين،

سلام ونعمة.

دعونا نعود في هذا الشهر إلى رحلتنا في كتاب "السُّلْم إلى الله"، ولنستكشف الخطوة الرابعة عشرة عن "البطن"، التي هي واحدة من موضوعاتنا المفضلة. وبالرغم من أنه من الواضح أنها رذيلة، لكننا مع الأسف نظل، وفي كثير من الأحيان، لا نأخذها على محمل الجد. لذلك فسوف نتناول علاجها، ثم نناقش الطرق العملية لتطبيق هذا العلاج في حياتنا. "أَجِبَّهَا الْأَجِبَاءُ، أَطْلُبُ إِلَيْكُمْ كَغُرَبَاءَ وَتَزُلَاءَ، أَنْ تَمْتَنِعُوا عَنِ الشَّهَوَاتِ الْجَسَدِيَّةِ الَّتِي تُحَارِبُ النَّفْسَ" (١بط ٢: ١١)، هذا هو جوهر الصوم عينه، فهو حرب تجنِّدنا لها لكيما نسموا فوق الجسد، ونفوز بالفضيلة العظيمة، ألا وهي ضبط النفس. يقول لنا القديس يوحنا الدرَّجِي: "اضبط جوفك قبل أن يضبطك هو"^(١)، لأننا "إذا تأملنا سنجد أن البطن وحدها سبب كل غرق"^(٢). لأنه "لا يستطيع من يكون جوفه مليء بالطعام أن يضبط أفكاره ضد شيطان العفة"^(٣)، ومن ثم نبداً بالعمل أولاً من خلال المعدة لتنقية الروح.

قال الأب يوحنا القصير: "إذا أراد ملك الاستيلاء على مدينة، فإنه يمنع عنها الماء والطعام أولاً، فيستسلم له سكانها بسبب الجوع. هكذا هو حال أهواء الجسد. إذا عاش الإنسان بالصوم والجوع، فإن أعداء النفس تمرض"^(٤). لذلك "فلا تنخدع من ملء البطن" (أم ٢٤: ١٥ الترجمة السبعينية)، لأنني أجد أنه عندما لا نأخذ هذه المسألة على محمل الجد، وعندما "نبتكر ألوان الأغذية وتبيلها"^(٥) فلن نتعلم أبداً كيف نتحكم في ميولنا الطبيعية؟ ترى أي مَثَلٍ من المثاليين التاليين للرهبان تعتقد أنه يمكنه على الأرجح أن يتقبل ما يُطلب منه بدون جدال: الراهب الذي يشكر الله، ويأكل باعتدال كل ما يُقدم له؟ أم الراهب الذي يقوم بطلب طلبات خاصة، ويملاً طبقه بمختلف أصناف وألوان الطعام؟

وكما أنه على الطالب الجامعي أن يحصل على أعلى التقديرات، ليتمكنه الالتحاق ببرنامج دراسي يتطلب جهداً أكبر من المعتاد، يجب أيضاً على الراهب كبح جماح بطنه، لكيما يرتقي السلم المؤدي إلى الفضائل الكبرى، والتي تنبع من ضبط النفس وإنكار الذات. أتصور أن الشخص البسيط والمعتدل في طعامه، والذي بلا مطالب خاصة، سوف يكون بسيطاً أيضاً في العديد من الجوانب الأخرى في حياته الروحية. "الْأَمِينُ فِي الْقَلِيلِ أَمِينٌ أَيْضاً فِي الْكَثِيرِ" (لو ١٦: ١٠).

"يفرح اليهودي بسبته وأعياده، والراهب النهم يُسرِّبُومِي السبت والأحد؛ بحسب الفصح قبل وقته ويستعد للأطعمة قبل أوانه بأيام. عبد البطن يحسب بأية أطعمة يعيِّد، وعبد الله يتفكر بأية مواهب يستغي"^(٦).

(١) القديس يوحنا الدرَّجِي، السُّلْم إلى الله، الدرجة الرابعة عشرة: البطن (دير السيدة العذراء - السريان، ٢٠٠٩) ص ١٨١.

(٢) المرجع السابق ص ١٨١.

(٣) القمص تادرس يعقوب ملطي، القديس يوحنا كاسيان، المؤسسات، في النهم (الأبنا رويس الأوفست، ١٩٩٧) ص ٤٣٣.

(٤) أقوال الأباء الشيوخ، يوحنا الكولوفي (بيروت: منشورات النور، ١٩٩٨) ص ١٣٢.

(٥) مرجع رقم ١ ص ١٧٧. (٦) المرجع السابق ص ١٧٨. (٧) مرجع رقم ٣.

الراهب المستهتر سوف ينقطع عن الطعام عند وقت الانقطاع، وفي وقت الأكل سوف يأكل الوجبات النباتية حتى يمتلئ، وسوف يأكل كل المأكولات الأخرى عندما يسمح الوقت والموسم. وهو يفعل كل هذا بدون أي ضبط أو إنكار للنفس، وبالتالي لا يحصل أية فائدة روحية.

من الناحية العملية، يجب أن نعمل كل شيء باعتدال، لأن الطريق الوسط خلّصت كثيرين. "يقول آباء البرية: أنه إذا صام أحداً لفترة طويلة جداً، فغالباً ما ينتهي به الحال إلى تناول كمية كبيرة من الطعام"^(٧)، وفي هذه الحالة نصبح "كمن هدم ما قد بناه... كل ذلك بدون جدوى"^(٨) ومن أجل تجنب هذا الأمر، ينصح مثلث الرحمات البابا شنودة الثالث، ألا نسرع بتناول الطعام حينما يحين الوقت، ولكن أن نتمهل، حتى ولو للحظات قليلة، "لندع دائماً الروح لا الجسد (ولا الوقت) يقودنا"^(٩)، لأنه قال: "إن الصلاة لمدة دقيقتان بينما الإنسان جوعان أفضل من الصلاة لمدة ساعات وهو ممتلئ"^(١٠).

يذكر الدرجي قصة عن إيفاجريوس ليعلمنا الاعتدال وضبط النفس: "قال إيفاجريوس: متى اشتهت أنفسنا أطعمة مختلفة، فلنقل لها الخبز والماء". يعلق الدرجي على هذا القول: "فهذا الأمر شبيه بمن يفرض على طفل أن يصعد السلم كله في قفزة واحدة. وهكذا إذ نرفض هذه القاعدة نقول: متى اشتهت أنفسنا أغذية مختلفة، فإنما تطلب ما يوافق طبيعتها لذلك ينبغي أن نستعمل الحيلة مقابل عدوتنا المحتالة: فما لم يكن علينا قتال شديد، أو حدود عقوبة على سقطة ما، فينبغي أن نحسم أول الأمر ما يُسمّن من الأطعمة فقط، ثم ما يعطي الجسم حرارة، وأخيراً فقط ما يلبّد المذاق. ويقدر ما يمكنك أعط جوفك طعاماً مُشبعاً سهل الهضم، لتُشبع بالشبع شراسته التي لا تشبع، وبسهولة الهضم، تنجو من حرارته كما من سوط. وإذا تفحصنا أمر الأغذية وجدنا أن أكثر الأطعمة التي يتولد عنها انتفاخ تثير قتالاً"^(١١).

يقول يوحنا كاسيان: "لم يحدد آباء البرية قانوناً موحداً لأسلوب الصوم، لأن قوة الجميع ليست واحدة، فهناك اختلاف في حالة الجسد والسن والحالة الصحية، ولكمهم أعطونا هدفاً واحداً لنا جميعاً، وهو: ألا يكثر الشخص فوق احتياجات طعامه إلى حد الشراهة"^(١٢).

"قاعدة ضبط النفس الواضحة التي تسلمناها من الآباء هي: أن نتوقف عن الأكل ونحن مازلنا جائعين، ولا نستمر في الأكل حتى الشبع إلى حد الامتلاء. عندما قال بولس الرسول: "ولا تصنعوا تدبيراً للجسد لأجل الشهوات" (رو ١٣: ١٤)، فإنه لا يلغي الاهتمام به من كل النواحي، ولكن يجب أن لا يكون التدبير حسب أهواء وشهوات الجسد. وأيضاً، من أجل حفظ الجسد والذهن في حالة كاملة، لا يكفي ضبط النفس في الطعام وحده ما لم تتحد بيقية الفضائل بالذهن"^(١٣).

ينبغي أن تؤخذ الشراهة على محمل الجد. "كان جميع القديسين الذين اتقنوا الصوم معروفين بالسهرة. ونرى أيضاً أن أعين التلاميذ قد ثقلت في البستان بعد العشاءين، ولم يستطيعوا أن يسهروا مع السيد حتى ولو لساعة واحدة (مت ٢٦: ٤٠)".^(١٤) "في الحقيقة فإن الإنسان الجائع يشاق إلى الصلاة، بينما الشبعان عادة ما ينسى. وهذا هو السبب في أن معظم المؤمنين يصلون قبل الأكل"^(١٥).

(٧) القمص تادرس يعقوب ملطي، القديس يوحنا كاسيان، المؤسسات، في النهم (الأبنا رويس الأوفست، ١٩٩٧) ص ٤٣٥.

(٨) البابا شنودة الثالث، روحانية الصوم، (الأبنا رويس بالعباسية، ١٩٨٣). (٩) المرجع السابق. (١٠) المرجع السابق.

(١١) يوحنا الدرجي، السلم إلى الله، الدرجة الرابعة عشرة: النطن (دير السيدة العذراء - السريان، ٢٠٠٩) ص ١٧٩.

(١٢) القمص تادرس يعقوب ملطي، القديس يوحنا كاسيان، المؤسسات، في النهم (الأبنا رويس الأوفست، ١٩٩٧) ص ٤٣٢.

(١٣) المرجع السابق ص ٤٣٦، ٤٣٧. (١٤) مرجع رقم ٨. (١٥) نفس المرجع رقم ٨.

"إن كنت قد عاهدت المسيح أن تسلك الطريق الضيقة الكربة فضيِّق بطنك، لأنك إذا أرضيتها ووسعتها فقد نقضت عهودك. انتبه واصغ للقائل عن "واسعة ورحبة هي طريق النِّهَم المؤدية إلى هلاك الزنا وكثيرون هم السائرون فيها. ضيقُ هو الباب، وكربةٌ هي طريق الصوم المؤدية إلى حياة العفة، وقليلون هم الداخلون فيها"^(١٦). (قارن مت ٧: ١٣، ١٤)

"إذا تعبت قليلاً يعضدك الرب سريعاً"^(١٧).

"غلبة تتطلب شجاعة، من تأيد بها يستطيع أن يسارع نحو زوال الأسقام وإلى العفة العليا"^(١٨).

ليكن سلام ومحبة ربنا يسوع المسيح مع جميعكم.

والمجد لله إلى الأبد. أمين.

(١٦) يوحنا الدرجي، *السُّلْم إلى الله*، الدرجة الرابعة عشرة: البطن (دير السيدة العذراء - السريان، ٢٠٠٩) ص ١٨٣.

(١٧) المرجع السابق ص ١٨١. (١٨) المرجع السابق ص ١٨٦.