من رسائل القديس صفرونيوس القصيرة

تأملات في الصوم

من رسائل القديس صفرونيوس القصيرة

تأمُّلات في الصَّومِ

اسم الكتاب : تأملات في الصوم
الكاتب : من رسائل القديس صفرونيوس القصيرة.
الناشر : جذور للترجمة والنشر والتوزيع
الطبعة : يناير ٢٠١٦.
المطبعة : جي سي سنتر - مصر الجديدة
رقم الإيداع : ٢٠٠٧/٨٧٤٣

جدول المحتويات

الإسم: ٧

صوم النفس كما شرحه القديس اثناسيوس: ٧

تعليم آباء البرية عن الامتناع عن الطعام أو صوم الجسد: ٨

القاعدة الأولى للإفراز بين الخير والشر: ٩

ماذا نتعلم من هذا الأب؟ ١٠

القاعدة الثانية للإفراز والتمييز بين الخير والشر ١١

القاعدة الثالثة للإفراز أو التمييز بين الخير والشر: ١١

الانقطاع عن الطعام أو صوم الجسد ليس أهم من المحبة: ١٢

ماذا نتعلم من الأب موسى؟ ١٣

مصادر أخرى عن تقييم آباء البرية للصوم: ١٤

الصوم استحسان وسلوك محبة: ١٦

كيف نمارس صوم العقل أو النفس؟ ١٨

أولاً: المحبة لا تنتهي بالإفطار ١٨

ثانياً: قاعدة الإفراز الخاصة بالقلب: ١٨

(١) صومُ العقلِ ٢١

مقدمة ٢٣

الصوم في المسيحية الأرثوذكسية ٢٣

الذهن الجسداني: ٢٨
العقل والجسد: ٢٩
النسك الوثني: ٣٠
الانقطاع عن الطعام: ٣١
كيف نبدأ صوم العقل: ٣٢
القلب الواحد غير المنقسم: ٣٣
قوة صوم العقل: ٣٤
صوم العقل والامتناع عن الطعام ٣٤
الصوم وإهمال الأهواء ٣٥
الصوم وإخلاء الذات ٣٦
صوم العقل يقود إلى رؤية ومعاينة الله ٣٦

(٢) الانقطاع عن الطعام هو تدبير الزمان الحاضر حسب نعمة الإيمان ورجاء الحياة في الدهر الآتي ٣٧

مقدمة ٣٩
الصوم هو تدبير الزمان الحاضر ٣٩
الصوم كممارسة أُرثوذكسية ٤١
الانقطاعُ عن الطعام ضروري: ٤٢
تدبير الانقطاع عن الطعام ٤٤
قانون الصوم ٤٦
الخاتمة ٤٧

(٣) الصوم الذَّي صَامَهُ الرَّبُ يَسوعُ، وهو في الجسد ٤٩

مقدمة: ٥١

الإيمان يسبق الصوم ٥١

صوم ربنا يسوع المسيح بالجسد ٥٢

صوم الميلاد المقدَّس ٥٦

(٤) الصومُ حسب بشارة الإنجيل ٥٩

مُقدِّمة: ٦١

الصوم والمحبة: ٦١

الحياةُ القديمةُ، والصوم: ٦٢

الصوم حسب المُستوى الإلهي نفسه: ٦٣

أوَّلاً: صوم الابن: ٦٣

صوم الابن صوم اختياري: ٦٤

ثانياً: صوم الرُّوح القدس: ٦٤

ثالثاً: صوم الآب: ٦٥

الخاتمة:: ٦٥

مقدِّمة

صوم النفس، أو صوم العقل
كما سلَّمه إلينا الآباء

الاسم (صوم النفس أو صوم العقل):

صوم النفس، أو صوم العقل، أو صوم القلب هو صوم الحياة العقلية والنفسية، صوم الفكر والمشاعر، وهو أعلى ممارسة للصوم، أعظم بكثير من الامتناع عن الطعام. يأكل الإنسان مرة أو ثلاث مرات في اليوم، ولكنه يفكِّر ويشعر بصورة دائمة، ولذلك حَسِبَ الآباء أنَّ الامتناع عن الموضوعات والأفكار التي نحبها هو هدف الامتناع عن الطعام.

وقد ورد تعبير صوم النفس أو صوم العقل أو صوم القلب في كتابات كل الآباء، ولكننا اخترنا نصاً للقديس اثناسيوس الرسولي، وهو الرسالة الأولى من رسائل عيد القيامة (عام ٣٢٩م) حيث يشرح معلمنا أثناسيوس الفرق بين الغذاء السماوي والغذاء الشرير، وضرورة صوم النفس.

صوم النفس كما شرحه القديس اثناسيوس:

«تأمَّلوا أيها الأخوة، ماذا يحقق الصوم حسب الوصايا (القانون) الخاصة بالصوم. مطلوب منَّا ألَّا نصوم فقط بالجسد، بل أن نصوم بالنفس. وصوم النفس هو في التواضع عندما لا نتبع الآراء الشريرة، بل نتغذَّى بالفضائل الحسنة؛ لأن الرذائل

والفضائل هي طعام النفس. وتستطيع النفس أن تأكل أيهما كطعام، وأن تميل إلى أيٍّ من الطريقين: طريق الفضيلة أو طريق الرذيلة حسب إرادتها. فإذا مالت النفس إلى الفضيلة، فإنها تتغذَّى بفضائل البرِّ مثل الاحتمال والوداعة والثبات. كما يقول بولس: «تتغذى بكلمة الحق» (١ تيموثاوس ٤: ١٦). وهكذا كان حال ربنا الذي قال: «طعامي أن أعمل مشيئة أبي الذي في السموات» (يوحنا ٤: ٣٤). أمَّا إذا لم يكن هذا هو حال النفس وبدأت تنحدر وتسقط إلى أسفل، فإنها لا تتغذَّى بشيء آخر سوى الخطية. وهكذا وَصَفَ الروح القدس الخطاةَ وطعامهم مشيراً إلى الشيطان عندما قال: «سوف أجعله طعاماً لشعب الحبشة» (مزمور ٧٤: ١٤ السبعينية)؛ لأن الشيطان هو طعامٌ للخطاة، أمَّا ربنا يسوع المسيح مخلصنا فهو «الخبز السماوي» وطعام القديسين، حسبما قال: «إن لم تأكلوا جسدي وتشربوا دمي» (يوحنا ٦: ٥٣). بينما الشيطان هو طعام النجسين والذين لا يسلكون حسب النور، وانما يعملون «أعمال الظلمة». ولذلك لكي نبتعد عن الرذائل يوصِينا الرب أن نتغذَّى بطعام الفضائل، أي تواضع الفكر والانسحاق واحتمال التحقير والاعتراف بأن أيَّ شيءٍ حَسِنٌ فينا هو من الله؛ لأن هذا الصوم (قانون الصوم) لا يطهِّر نفوسنا فقط، بل يحفظها مقدسةً، ويؤهِّل القديسين ويرفعهم إلى فوق، إلى ما هو فوق الأرض» (فقرة ٥: ص ٥٠٨ من الترجمة الانجليزية مجموعة آباء نيقية).

تعليم آباء البرية عن الامتناع عن الطعام أو صوم الجسد:

تقابل يوحنا كاسيان وجرمانوس مع معلِّمي الحياة الروحية في نهاية القرن الرابع وبداية القرن الخامس. وسجَّل كاسيان الحوار مع هؤلاء الآباء الذين أجابوا على أسئلةٍ محددة. وفي حوار كاسيان مع الأب ثيؤناس *Theonas* يحذِّر هذا المعلم القبطي زائره من اعتبار الصوم، أي الانقطاع عن الطعام، من الفضائل مثل الوداعة والاحتمال والتواضع والصبر، وعلى قمة هذه الفضائل المحبة، لماذا؟ الجواب نتركه للأب ثيؤناس نفسه حيث نرى أول مبادئ الإفراز والتمييز، وهو ذو دلالة عقائدية هامة.

يقول الأب ثيؤناس:

«لو اعتبرنا الصوم من ضمن الفضائل، نكون بذلك قد حسبنا أنَّ الامتناع عن الطعام هو من ضمن الأشياء التي نحسبها صالحة في حدِّ ذاتها، عند ذلك يصبح تناول الطعام خطأً وشراً في حدِّ ذاته».

القاعدة الأولى للإفراز بين الخير والشر:

يقول الأب ثيؤناس:

«كل ما هو ضد ما هو حَسِنٌ، أو صالحٌ في حدِّ ذاته، يجب أن يؤخذ على أنه شرٌ في حدِّ ذاته».

فالإنسانُ لا يحيا حياةَ حيادٍ بين الخير والشر. إمَّا الخير في حدِّ ذاته، وإمَّا الشر في حدِّ ذاته. وبالتالي يقول الأب ثيؤناس:

«ولكن سلطان الأسفار المقدسة لا يسمح لنا بأنْ نُعلِّم بأنَّ الصومَ صالحٌ والأكل شرٌ. وإذا كانت غايتنا من الصوم هي أن نعمل الصلاح واعتبرنا الأكل شراً، نكون بذلك قد اعتبرنا أنَّ الأكل هو ارتكابُ شرٍ، أو سقوطٍ في خطية. وبالتالي لا نكون –في حقيقة الأمر– قد تقدَّمنا بالامتناع عن الطعام، بل تدنسنا بذنب عظيم وسقطنا في خطية عدم الإيمان التي قال عنها الرسول: «يمتنعون عن أطعمة قد خلقها الله لكي تؤكل بالشكر مع المؤمنين وعارفي الحق لأن كل خليقة الله جيدة ولا يُرفض شيء إذا أخذ مع الشكر» (١ تيموثاوس ٤: ٣ – ٥). ويقول الرسول أيضاً: ''إني عالم ومتيقن في الرب يسوع أن ليس شيئاً نجساً بذاته إلَّا الذي يحسب أنَّ شيئاً نجساً فقد صار له هو نجساً'' (رو ١٤: ١٤)، لذلك لا تذكر الكتب الإلهية أن إنساناً ما قد حُكِمَ عليه كخاطئ أو أُدين لأنه أكل، وإنما لأن شيئاً آخر قد أضيف إلى الأكل، أو حدث بعد الأكل، جعل الأكل يستوجب الدينونة''.(فصل ١٣: ص ٥٠٨ مجلد ١١ من مجموعة آباء ما بعد نيقية).

ماذا نتعلم من هذا الأب؟

أولاً:

إنَّ كسر الوصية، وليس العمل ذاته هو الشر. ليس الطعام، وإنما النية والهدف؛ لأن مَن يمتنع عن الطعام ظنَّاً منه أنَّ الطعامَ نجسٌ، فهو لا يؤمن بأنْ الله خالق الصالحات، بل الله هو خالق الشر.

ثانياً:

ما لا يجوز عمله بالمرة باعتباره شرٌّ هو شرٌّ بصورةٍ دائمة. وما يجب عمله دائماً وهو الخير لا يجوز لنا أنْ نكسر الوصايا الخاصة به، أو بعبارة أخرى: إمَّا الخير دائماً وإمَّا الشر دائماً. لا حياد مطلقاً بين طريق الحياة، وطريق الموت. ولذلك يقول الأب ثيؤناس:

> «لا يوجد وقت معين نمارس فيه الخير؛ لأن الخير يُمارَس دائماً، والتهاون في ممارسة الخير يجعل الإنسان يسقط في الشر».

ثالثاً:

يجب أنْ نرى أنَّ الامتناع عن شيء هو امتناعٌ عن ما هو شر، ولذلك يقول الأب ثيؤناس:

> «لا يوجد وقتٌ خاصٌ بالشر؛ لأن ما هو ضار ويضر فعلاً، لا يمكن أنْ نمدحه ولا يجب أنْ نمارسه، بل يجب الامتناع عنه».

رابعاً:

ولكن ما هو موقفنا إزاء ممارسات تُمارَس بشكل متقطع لا استمرار فيه، وهي أمورٌ خاصةٌ بالحياة اليومية، هل ممارستها ثم الامتناع عنها هو شر أم خير؟ يقول الأب ثيؤناس:

> «وبالإضافة إلى ما ذكرناه، فإنَّ هناك أشياءَ تُمارَس في أوقاتها الخاصة بها وتفيد مَن يمارسها، ولا تتضرر حياتنا إذا أهملناها. وهذه الأشياء متنوعة: الزواج، الزراعة، الغنى، الاعتزال في البرية، السهر، قراءة وتأمل الكتاب المقدس، بل والصوم نفسه».

القاعدة الثانية للإفراز والتمييز بين الخير والشر

يقول الأب ثيؤناس إنَّ الزواج والزراعة ... والصوم ليست ممارسات دائمة حتى أن مَن يمتنع عنها يعتبر خاطئاً. وحسب تعليم الآباء وكلمات الأب ثيؤناس يظهر لنا أنَّ السلوك الدائم في طريق الخير هو الصوم الدائم للنفس أو العقل.

يقول الأب ثيؤناس:

> «هذه الأشياء التي أشرنا اليها الآن (الزواج ... الصوم) قد أوصت بها الوصايا الإلهية وحسب سلطان الأسفار المقدسة لا تطلب الوصايا أن نمارسها فوراً أو بشكل دائم حتى أننا نخطئ إذا امتنعنا عن الممارسة. لأن ما تأمر به الوصايا الإلهية يجب أن ينفَّذ فوراً، وعاقبة المخالفة هي الموت. أمَّا ما تمدحه وتوصي به الوصايا الإلهية دون أنْ تأمرنا، فإذا تممناه فإنه نافع، وإذا تركناه فهو لا يستوجب الدينونة».

القاعدة الثالثة للإفراز والتمييز بين الخير والشر:

يقدِّم لنا الأب ثيؤناس «تسليم» أو «تقليد» الآباء، وهو أنْ يراعي الإنسان حالته الداخلية: أفكاره ومشاعره وقصده؛ لأن هذا هو الذي يحوِّل الخير إلى شر، ولذلك يقول:

> «وهكذا بخصوص الأشياء السابقة كلها أو بعضها قد أَمَرَنَا الذين سبقونا (مِن الآباء) أنْ نمارسها باحتراس، وأنْ نضع في الاعتبار الأسباب والمكان وأسلوب الممارسة؛ لأننا إذا راعينا هذه صارت هذه الممارسات نافعة ومناسبة. أمَّا إذا لم نراعِ (الأسباب والمكان وأسلوب الممارسة) يمكن أنْ تتحول هذه الممارسات إلى حماقة تجلب علينا أوجاع الدينونة».(المرجع السابق: ص ٥٠٩).

وكمثال لما شرحه الأب ثيؤناس يذكر أنَّ مجيء ضيف لزيارة أخ (راهب) صائم يعني أن نتوقف عن الصوم لكي نقدِّم الطعام والشراب للزائر؛ لأن الضيافةَ تعني ضيافة الرب نفسه الذي قال لنا إنه كان جوعاناً وعرياناً ... الخ وقال لنا إنَّ ما

فعلتموه بأيٍّ من هؤلاء، فبي قد فعلتم. ولذلك يحذِّر الأب ثيؤناس مثله مثل كل الآباء ألَّا نتظاهر بالصوم ونعتذر عن الضيافة، أو أن نصوم من أجل إرضاء الناس؛ لأن هذا الصوم يتحوَّل إلى عجرفةٍ وكبرياء. ويقتبس الأب ثيؤناس كلمات النبي أشعياء التي تدعو إلى صوم القلب وليس التظاهر بالامتناع عن الصوم، ولعل أعظم ما في كلمات النبي أشعياء عن الصوم الحقيقي:

«فَك عُقَد النير

وإطلاق المسحوقين أحراراً

وقطع كل نير.

أليس أن تكسر للجائع خبزك.

وأن تُدخل المساكين التائهين إلى بيتك.

إذا رأيت عرياناً أن تكسوه.

وأن لا تتغاضى عن لحمك (أهل بيتك)» (أش ٥٨: ٧ – ٩).

«لا يجب علينا أن نمارس التقوى والصبر والمحبة وباقي الوصايا التي أشرنا إليها من قبل، وهي خيرٌ في ذاتها، في زمان الصوم فقط؛ لأن هذه الفضائل هي هدف حياة التقوى، سواء في زمان الصوم أو في غيره. ومثابرتنا يجب أن تكون من أجل الحصول على هذه الفضائل بشكل دائم وأن يقودنا الصوم إليها لا أن تمارس في زمان الصوم فقط». (المرجع السابق: ص ٥٠٩).

الانقطاع عن الطعام أو صوم الجسد ليس أهم من المحبة:

عندما تقابل يوحنا كاسيان مع الأب موسى، أعاد سؤاله الخاص بالصوم، وسمع ذات المعاني التي سمعها من الأب ثيؤناس. ويعيد الأب موسى ذات كلمات الأب ثيؤناس وهي أن يراعي الإنسان الخيرَ دائماً، وأن يراقب هدف وغاية أعماله وتصرفاته.

يقول الأب موسى عن الحياة النسكية:

١- «إننا نعلم أننا يجب أن نخضع للأصوام، والسهر، والتعب والعمل الجسداني، والقراءة، وكل الفضائل الأخرى التي تهيئ قلوبنا وتحفظها بغير ضرر من الشرور والأهواء حتى إذا ما ثابرنا على هذه الممارسات نرتفع إلى كمال المحبة».

٢- «أمَّا إذا كانت الظروف لا تسمح بأن نمارس هذه الأمور لأننا دُعينا إلى عمل صالح يمنعنا عن ممارسة ما يضبط حياتنا، فإننا لا يجب أن نستسلم للغضب أو الغيظ؛ لأن غاية كل الممارسات النسكية هي الانتصار على هذه الرذائل، وبالتالي لا يجب أن يقودنا الامتناع عن الممارسات النسكية إلى الغضب؛ لأن أي خير نحصل عليه بواسطة الصوم لا يتساوى بالضرر الذي يسببه الغضب. وفائدة القراءة لن تكون أعظم من الوجع الذي يصيبنا إذا احتقرنا أحد الأخوة. هذه الممارسات الثانوية الأهمية *which are of secondary importance* مثل الأصوام، والسهر، والاعتزال عن العالم، وتأمل الأسفار، علينا أن نمارسها لهدفٍ واحدٍ فقط، وهو نقاء القلب، أي المحبة. ويجب ألَّا نفشل في هذه الفضيلة الرئيسية، بل أن نجعلها هدف حياتنا حتى لا نصاب بالأضرار إذا حذفنا أو لم نمارس هذه الممارسات الثانوية الأهمية". (المرجع السابق: ص ٢٩٧ - ٢٩٨).

ماذا نتعلم من الأب موسى؟

أولاً:

إنَّ المحبة هي غاية وهدف الحياة الروحية؛ لأن «الله محبة».

ثانياً:

إنَّ الممارسات النسكية كلها ثانوية الأهمية بالقياس إلى نقاء القلب، وهو غاية الحياة الروحية.

ثالثاً:

قارِن بين سهولة الامتناع عن الطعام، وصعوبة الصوم عن احتقار الناس، وذم حياتهم، والتلذذ بذكر خطاياهم علناً أمام الناس والشماتة في سقوطهم، وتذكَّر أنَّ «المحبة لا تفرح بالإثم».

رابعاً:

إذا كانت ظروف العمل والحياة اليومية لا تسمح بهذه الممارسات، فإن نقاء القلب يجب أن يظل دائماً أمام عيوننا.

تقييم بعض آباء البرية للصوم:

- الأب زينون:

«قالوا عن إنسان قروي إنه كان يصوم كثيراً، حتى صاروا يسمونه «الصوام». فلما سمع به الأب زينون، أرسل يدعوه إلى زيارته، فلبَّى هذا الدعوة ومضى. وبعد الصلاة جلسا، فبدأ الشيخ يعمل بصمت دون أن يتمكن الصوام من التحدث إليه، فانزعج من الضجر، وقال للشيخ: صلِّ من أجلي يا أبتِ لأني راحل. فقال له الشيخ: ولماذا؟ أجابه الصوام: إن قلبي يكاد يحترق ولا أعرف ماذا به. لأني كنت في القرية، كنت أصوم حتى المساء و لم يكن يصيبني ما يصيبني الآن. فقال له الشيخ: في القرية كنت تأكل بأذنيك. لكن انهض الآن وكل في التاسعة (أي الثالثة بعد الظهر)، وأي خير تصنع، اصنعه في الخفاء. ولما بدأ يعمل هكذا كان ينتظر بضيق حتى التاسعة. فقال الذين عرفوه إن به شيطاناً. فجاء من جديد إلى الشيخ وذكر له كل ما يحدث له، فقال له الشيخ: هذه الطريق هي الطريق إلى الله» (أقوال الآباء الشيوخ، منشورات النور، ١٩٨٣، ص ١١١)

– الأم ثيؤدورا.

«لا النسك، ولا السهر، ولا أي وجع يخلِّص الإنسان، سوى التواضع الأصيل. كان ثمة راهب يبعد الشياطين ويسألهم: بماذا تخرجون؟ هل تخرجون بالصوم؟ فكانوا يجيبونه: نحن لا نأكل ولا نشرب. بالسهر؟ نحن لا ننام. بالانصراف عن العالم؟ نحن نعيش في البراري. إذاً، بماذا تخرجون؟ فكانوا يقولون إن لا شيء، كالتواضع يقهرنا. أترى إذاً كيف أن التواضع يحقق الغلبة على الشياطين» (المرجع السابق، ص ١٣١).

– الأب كاسيان:

«قال الأب كسيانوس: زرتُ، بصحبة القديس جرمانوس، أحد آباء مصر، ولما أضافنا سألناه: لأي سببٍ لا تحفظون قانون صومكم عندما تستقبلون أخوةً غرباء، كما تسلَّمنا في فلسطين؟ أجاب قائلاً: الصوم معي دائماً، أما أنتم فلستم معي على الدوام. لا شك أن الصوم أمرٌ نافع جداً وضروري، إلَّا أنه اختياري. أما إتمام المحبة، فتطلبه منا شريعة الله بالضرورة. وإذا قبلت المسيح فيكم، يجب عليَّ أن أخدمكم بكل غيرة وحماس. ولكن عندما ترحلون أستطيع العودة إلى صومي الأول؛ «لأن أصدقاء العريس لا يقدرون أن يصوموا مادام العريس معهم. ولكن عندما يُرفع عنهم، حينئذٍ يصومون»» (المرجع السابق، ص ١٦٢).

– الأب بيمن:

«زرا أخ بيمن في الأسبوعين من الصوم الأربعيني المقدس، ولما اعترف بأفكاره ونال الحل، قال له: كنت على وشك ألَّا أصل إلى هنا اليوم. قال له الشيخ: ولماذا؟ قال له الأخ: قلت في نفسي، ربما لا يفتح لي الباب بسبب الصوم الأربعيني المقدس. قال له الأب بيمن: نحن لا

نعرف أن نغلق الباب الخشبي، لكن باب اللسان».

«وقال أيضاً: الفقر والشدة والضيق والصوم هي أدوات السيرة الرهبانية، لأنه مكتوب: «ولو كان فيها هؤلاء الرجال الثلاثة نوح ودانيال وأيوب، فحيٌّ أنا يقول الرب» (حز ١٤: ١٤ – ٢١). نوح هو صورة اللاقنية. وأيوب هو صورة الألم. ودانيال هو مثال التمييز. فإذا وجد الثلاثة معاً في الإنسان، فإن الله يقيم فيه» (المرجع السابق، ص ٢٢٦ – ٢٢٧).

– الأم سينكلتيكي:

«قالت: إذا كنت صائماً، لا تتخذ المرض ذريعةً؛ لأن الذين لا يصومون قد سقطوا كثيراً في الأمراض. هل ابتدأت بالعمل الصالح؟ لا تتوقف لئلا يعترضك العدو؛ لأنك بصبرك تبطله. فالذين يبحرون يواجهون الرياح الموافقة، لكن عندما ينصبون الأشرعة، تعترضهم رياح مضادة. إلّا أن البحارة لا يُنزلون حمولة السفينة بسبب الرياح لأنهم بعد أن يرتاحوا قليلاً، يواجهون العاصفة ويكملون الإبحار. هكذا نحن عندما يعاكسنا ريح ونرفع الصليب بدل الأشرعة، فلنكمل الإبحار بلا فزع وخوف».

«وقالت أيضاً: عندما نكون في دير ذي حياة مشتركة، يجب أن نؤثر الطاعة على النسك؛ لأن هذا يعلِّم التشامخ، أما الأولى (أي الطاعة)، فمن شأنها أن تعلم التواضع» (المرجع الساب، ص ٢٨٧، ٢٨٨).

الصوم استحسان وسلوك محبة:

لم تصدر قوانين خاصة بالصوم في زمن الآباء العظام بالمرة... وكما رأينا أن الخيرَ يجب أن يمارَس دائماً، ولا يمكن أن نحسب الصوم من الخير، أي مثل المحبة، ولا مثل التواضع؛ لأن الصوم وسيلة وليس غاية. **وهنا يجب أنْ نلخِّص قواعد**

السلوك كما سلَّمها الينا الآباء على هذا النحو:

أولاً:

لا يوجد قانون كنسي خاص بفترة الانقطاع عن الطعام، لا أثناء الصوم، ولا قبل التناول، وما هو سائدٌ عندنا هو «عُرفٌ» لا «قانون»، وقاعدة «العُرف» هي الاستحسان وليس «التحريم».

ثانياً:

لا يوجد قانون كنسي يحدد نوع الطعام حتى في الصوم الكبير. ولاحظ أيها القارئ أن الصفي ابن العسال في كتاب «المجموع الصفوي» عَجَزَ عن أن يقدِّم لنا «قانون خاص» بنوع الطعام الذي يؤكل بعد الانقطاع عن الطعام، والسبب العقيدي هو أن ما يحرِّمه القانون الكنسي هو «شر»، وبالتالي لا يجوز أن يمارَس في أوقات نحسبه فيها «شراً»، وفي أوقات أخرى نحسبه فيها «خيراً»؛ لأن هذا يعني أننا أثناء الانقطاع عن الطعام نحسب خليقة الله شر، وبعد انتهاء الانقطاع نحسبها خير. هذا خطأٌ في الإيمان نفسه. وبالتالي تناوُل البقول أو الامتناع عن الزهومات (اللحوم) هو قاعدة استحسان تنسجم مع هدف الصوم، وهو كسر حدة الطبع والغضب، بل والأهم من كل هذا، اعتبار الموت الذي يصيب خليقة الله من حيوانات وأسماك .. الخ بسبب رغبة الطعام التي فينا. هذا زهدٌ مبنيٌ على المحبة وليس على الأمر. وزهدُ المحبة يقود إلى التواضع، أمَّا زهدُ الأمر والسلطان، فهو «ينبوع النفاق». هنا نرى أنَّ السلوك بمحبة هو سلوكٌ بإفراز، والمحبة هي غاية وهدف كل نسك، كما أن الافراز هو دفة المحبة، ولا يمكن أن تتحرك بدونه.

ثالثاً:

إن ضبط السلوك الخارجي القائم على الامتناع عن الطعام أو غسل الفم والجسد قبل التناول هو أحط درجة من درجات السلوك النسكي، أمَّا ضبط القلب والخيال والمشاعر والإرادة مثل عدم إدانة الناس وعدم الشعور بالقوة إزاء الذين لا يصومون مهما كانت أسباب عدم صومهم، فهو الصوم والنسك الحقيقي الذي يقرِّبنا إلى الله؛ لأنه سلوكُ نقاءٍ وتواضعٍ. وكل مَن يعرف محبة ورحمة الله، يتوقف عن إدانة

الضعفاء أو العاجزين؛ لأن تمييز السلوك الخارجي سهل جداً، أمَّا سلوك القلب والضمير والنقاء الداخلي، فهو لا يمكن إدراكه بأي ممارسة خارجية مهما كانت.

كيف نمارس صوم العقل أو النفس؟

أولاً: المحبة لا تنتهي بالإفطار

إذا كانت المحبة هي غاية الامتناع عن الطعام، فإن الإفطار لا يعني نهاية المحبة أو نهاية صوم النفس؛ لأن الشبع من الطعام بعد فترة طويلة من الانقطاع يجلب «الوخم»، و»الكسل» و»النوم»، وبذلك يتحول الصوم إلى ضرر يجلب عدم اليقظة والتواني ويضر الحياة الداخلية. ولذلك يجب الاحتراس التام في الأكل مثل الاحتراس التام في فترة الانقطاع عن الطعام.

ثانياً: قاعدة الإفراز الخاصة بالقلب:

وضع الآباء قاعدة هامة خاصة بكل الحياة الداخلية يقدِّمها لنا الأب أشعياء الإسقيطي على هذا النحو:

> «إذا اتهمك أحد بشيء، سواء فعلته أم لم تفعله ولزمت الصمت، فإن الصمت هو **ثباتٌ في طبيعة يسوع وتشبُّهٌ به.** إذا جاوبت هذا الشخص وقلت له سائلاً: ولكن ماذا فعلت؟ فإن هذا **ليس من طبيعة يسوع.** أمَّا إذا جاوبت على الاتهام ورددت كل كلمة بكلمة من عندك، هذا **ضد طبيعة يسوع**". (القول ٢٥ من أقوال أشعياء الإسقيطي: مجلد ٢٩٤ ص ٤٣٨ من سلسلة آباء الكنيسة القبطية. جامعة لوفان).

وهكذا نرى ثلاثة أهداف واضحة:

١- الثبات في طبيعة يسوع والتشبُّه به.

٢- ما ليس من طبيعة يسوع.

٣- ما هو ضد طبيعة يسوع.

وهكذا، ليكن ''صوم النفس'' أو صوم القلب حسب هذه القاعدة الهامة التي تضبط السلوك الروحي.

١- أن نفتِّش عما هو ضد المسيح أو ضد طبيعة المسيح، وهذا ظاهر لأنه يتعارض مع الوصايا الإلهية.

٢- أن ننقي القلب من الأفكار والعادات والخبرات القديمة والمثل العليا التي اختارها الإنسان ونقلها من المجتمع وصارت وصاياه الاجتماعية. هذا في أغلب الأحوال ليس من طبيعة يسوع ويفتح لنا باب الأوجاع والضرر.

٣- أن نصوم داخلياً عن كل ما هو ضد طبيعة يسوع أو ليس من طبيعة يسوع، وأن نتشبَّه بيسوع لكي نكون له فعلاً وقولاً وحياة ومحبة.

أخيراً يا سيدي القارئ

إن صوم النفس يبدأ مع بداية كل يوم، ويلازمنا ويدوم معنا طالما أننا أحياء على تراب هذه الأرض، وينتهي صوم النفس بيوم الخروج من هذه الحياة الترابية. هذا هو العيد الحقيقي والخماسين التي لا تنتهي؛ لأن يوم الملكوت ليس فيه مساء وليل، بل نهار دائم تشرق فيه شمس الحياة الأبدية ربنا يسوع المسيح بدون انقطاع''.

بركة الآباء القديسين مع القارئ والناسخ والمستمع لكلمات الحياة.

''سائح في كنوز الآباء''

(١)

صومُ العقلِ

صفرونيوس يرسل السلام للأخوة المحبوبين في ربنا يسوع المسيح.

مقدمة

١- عندما تكلَّم الرسولُ عن المحبةِ العديمة الرياء، أكَّد أنها لا تنبع من الجسد، وإنما هي عطية الله الآب لنا في ربنا يسوع المسيح. والذين التصقوا بالمسيح يسوع في المعمودية، ويتبعون طريق الحياة الذي أسَّسه المسيح، ينالون من المسيح قوةَ حياةٍ جديدةٍ تحثهم على سلوك الطريق الضيِّق وطلب طريق النُسك بكل أمانةٍ؛ لكي ينالوا ثمار المحبة الإلهية التي يسكبها الروح القدس في قلوب الذين يطلبون نعمته برجاءٍ في المسيح يسوع ربنا.

الصوم في المسيحية الأرثوذكسية

٢- بخصوص رسالة بعض الإخوة عن الصوم، وهو ممارسة معروفة عند اليهود والأُمم؛ لأن الصومَ أمرٌ شائعٌ ومعروفٌ عند الذين لا يؤمنون بربنا يسوع المسيح، فهم يصومون حسب شرائعهم وعوائدهم. ولا يجب أنْ نندهش من هذا الأمر؛ لأن الذين يسلكون حسب شريعة الضمير أتقنوا الصومَ والصلاةَ، وبذلك أكَّدوا لنا صحة تعليم المسيحية بأن الإنسان مخلوقٌ على صورة الله (تك ١: ٢٦). ولا تموت فيه هذه الصورة بالمرة، بل تنمو حسب ميول الإنسان ورغبته في التشبُّه بخالقه. ويحدث هذا النمو عندما يتمسَّك الإنسان بشريعةٍ ساميةٍ، وتميل إرادته إلى العمل والتأمُّل في الأُمور الفائقة السماوية. وعندما يطلبها ويسعى إليها مفضِّلاً إياها على الأمور الأرضية، فإن عقله يتنقى. وتسعى النفسُ بقوة الحس الذي فيها -وهو حركة الطبيعة الإنسانية التي تبحث عن خالقها- بسبب وجود الصورة الإلهية فيها، والتي يشرق فيها بهاء الصورة الإلهية عندما تتأمل الأمور الأفضل. وعندما يطلب الإنسان ما هو أحسن، تدفعه الصورة الإلهية لأن يتقدم أكثر فأكثر في طريق الفضيلة.

والبعضُ تحرِّكَهُ الصورةُ الإلهية المصوَّرة فيه بواسطة الخالق، فيأخذ حركة النفس نحو خالقها ويوجهها إلى الصناعة أو الفن أو إلى أي عملٍ يحبه الإنسان ويتقدم فيه. ومن هذا نُدرِك أن رغبة الإنسان في الأمور الأعظَم والأشرف والأفضل، واختياره الدائم لما خلقه الله له، وبحثه في المخلوقات عن أحسنها، هو السلوك الذي يميِّز كل البشر، حتى الذين يكفرون بالخالق وينكرونه؛ لأنهم هم أيضاً بدورهم تحرِّكُهم الصورةُ الإلهية نحو الأُمور الأفضل، ولكنهم يخطئون في إنكار الخالق.

٣– لقد اكتشف الإنسان أنه من الضروري له أنْ يتعلم أنْ يضبط نفسه؛ لكي يقتني إرادةً فاضلةً تسعى نحو الأُمور الحسنة، وتعلَّم الإنسان عبر أجيالٍ كثيرةٍ، ومن نظر العقل وحده، أنَّ ضبط حركات الجسد وأهوائه، هو أمرٌ ضروريٌ لا يمكن أنْ ينجح فيه إلَّا بالتخلِّي عن الأمور الزائلة والتقشُّف في الملابس، والزُّهد في الطعام الفاخر، بل والإقلال من النوم، لاسيما الذين يشعرون بقوة الحياة أثناء فترات الشباب؛ لأن الإنسان الذي يترك قيادة سفينة حياته إلى قوة وعواصف الأهواء، لا سيما الطعام والمال والشهرة ومحبة الكلام، لن ينتهِ إلى ميناء سلام الله بالمرة. بل سوف يجد عواصف الخلافات والكراهية وحرارة نار المنافسة والصراعات حول الأمور الزائلة.

فإن كان الأُمم واليهود يصومون، ونحن أيضاً نصوم، فهذا أمرٌ لا يستوجب الدهشة، ولا يدعو إلى التعجب؛ لأن صورة الله في كل البشر هي صورةٌ واحدةٌ، وهي صورة الإله الذي وَهَبَ الإنسان منذ البدء وحدة الجنس البشري، ولكن الإنسان افترق عن أخيه بالتديُّن الكاذب. ومع أن الله زرع في الطبيعة الإنسانية التروع نحو الوحدة، ووهب الكلَ أن يكونوا واحداً بالعودة إلى صورة الله فيهم، إلَّا أن البشر سلكوا طريق عبادة الأوثان، فزادت فيهم الخلافات، وأهملوا بذلك عطية الصورة الإلهية التي كانت –كهبةٍ من الله– قادرةً على أن توحِّدهم.

٤- وبرهان ما ذكرناه الآن نجده في حديث الرب مع المرأة السامرية عند بئر يعقوب. فقد أوضح لها الربُ أنها تسجد مثل غيرها من السامريين للإله الذي لا يعرفونه (يو ٤: ٢٢). وشجَّعها على أن تؤمن بالإله الذي أعلن ذاته في تاريخ إسرائيل وآمن به اليهود، وهو الآن هو نفسه الذي يُعلن عن ذاته في ابنه يسوع المسيح. ولم يكن الرب يدعوها إلى ديانة إسرائيل، ولا لكي تتهوَّد، بل لكي ترى الله الآب في المسيح، وتعبده بالروح القدس والحق، أي ابنه يسوع المسيح (يو ٤: ٢٣). هذه هي العبادة الفائقة السماوية التي لا تُعلِّم الإنسان الغش وكراهية الغير، بل تُعلِّمه حتى محبة الأعداء.

٥- من يؤمن بالخالق، يعلم -من نور الضمير- أنَّ الله صالحٌ وجوَّادٌ ورحيم، ولذلك يصلِّي ويعلم أنَّ مَنْ يُبغضُ أخاه، فهو في ظلمة الشر مقيم؛ لأن الله نورٌ يشرق بالخيرات لكل البشر، كما قال الرب: «يشرق شمسه على الأبرار والأشرار» (مت ٥: ٤٥). ومَنْ يستنير بهذا النور -أي الإيمان بصلاح الخالق- لا يمكنه أنْ يترك نور صلاح الله ويغرق في أوهام وخرافات وظلمة الوثنية التي تعلِّم البغضة والعداوة والكراهية، وتحث على أن يسيء الإنسان إلى أخيه.

هكذا مَنْ يمارس الصوم وحده بدون صدقة، فصومه ليس حقيقياً؛ لأنه يفتقر إلى العطاء. ومن يهذِّب نفسه بالانقطاع عن الطعام فقط، صار مثل اليهود أو الأمم. أمَّا الذي يهذِّب قلبه بالتخلِّي والانقطاع عن امتلاك الأشياء والتصرف الحسِن فيما يقتنيه بتقديم ما لديه للآخرين، فهو يصوم حسب شريعة ربنا يسوع المسيح، أي شريعة المحبة السماوية التي لا تعطي للمقتنيات المكانة الأولى ولا الاهتمامات التي نراها في حياة الناس.

٦- حَسَنٌ أن نصوم، وأن ننقطع عن الطعام لكي يكون هذا الانقطاع بداية التخلِّي والانقطاع عن الحياة القديمة التي نحياها في أباطيل هذا الدهر.

والصومُ المقبول هو صومٌ من أجل الله، ومن أجل طلب الحياة الجديدة في

ربنا يسوع المسيح. فإن كانت هذه الحياة هي هبةٌ من الله الآب في ابنه ربنا يسوع المسيح، فلماذا نصوم؟ ولماذا نصوم قبل تناول الأسرار، وقبل كل الأمور السماوية؟

أعلموا أيها الإخوة إنَّ أساس الإفراز الثابت الذي لا يتغير بالمرة، أي أساس طلب الأمور السماوية، هو:

«جحدُ الذات والكفر بالأهواء».

هذا هو صَلبُ الإنسان لذاته، والتخلِّي عن الحياة القديمة التي يحيا فيها الإنسان من أجل الأهواء وتحت سلطانها، فتبعده تلك الأهواء عن طلب خالقه. هكذا، بدون جحد الذات كل يوم، وصَلب الأهواء، يَبطُلُ الصومُ كممارسةٍ كنسيةٍ، ويصبح مثل صوم الأمم واليهود؛ لأن شريعة الصليب لا يعرفها الذين يعيشون بدون الإيمان بالإنجيل، بل يعيشون ضدها؛ لأن شريعة الإنجيل الثابتة في جحد الذات بالعطاء، لا تظهرُ كممارسةٍ في حياتهم، كما أنها ليست هي الأساس الثابت الذي يبنون عليه حياتهم.

أمَّا بالنسبة لنا، فإن أساسَ الحياةِ وأعمدتها هي الصليب والقيامة وعطية الروح القدس، والتي تبدأ بالإيمان بأنَّ الله أرسل ابنه الوحيد وبذله عنَّا (يو ٣: ١٦). وعندما بذل الآبُ ابنه الوحيد، نلنا فيه أساسَ البذل كبداية لبذل الذات، وصار ابن الله هو النموذج الحي الذي يخلِّص النفس والجسد، ويعلِّمنا السلوك الحي في كل أمور حياتنا.

إذا تذكَّرنا هذا الأساس الثابت، استطعنا أنْ نميِّز الحياة الجديدة التي أخذناها منه. أمَّا إذا أهملنا بداية حياتنا، أي شريعة الصليب، فإننا نفقد حتى الخير الطبيعي الذي تحثنا عليه صورة الله فينا، والذي نراه كامناً في قلوبنا، أو الذي تعلَّمناه من غيرنا من الناس. وإذا وجدناه وعاش فينا وعاش في داخلنا بقوة النور الطبيعي أي الضمير، ونال قوة المسيح، تجلَّى فينا نورُ الله الآب بنعمة ابنه الوحيد وبقوة الروح القدس.

٧- سلامٌ لكل مَنْ يصوم من أجل جحد الذات؛ لأنه بالصوم يطلب أن يحمل صليب ربنا يسوع المسيح، ويقتني بذلك، الحياة الآتية من الله.

هذا هو سبب صومنا قبل القداسات، واجتماعنا[١] مع الرب لسماع كلمة الله الحية. لأننا بالاجتماع بالرب نعود به إلى الآب عودةً حقيقيةً، نطلب فيها الحياة التي وُهِبت لنا منه، أي الحياة الجديدة الآتية دائماً، فنحيا به.

أمَّا الذي يحيا حسب الطبيعة، وتتسلط عليه الأهواء -لا سيما- أهواء الجسد، فهو يصوم مثل الأُمم. ومَن يتصدق مثل اليهود، أي يعطي أبناء جنسه، فهو بذلك لا يقتني حياة ربنا يسوع المسيح؛ لأنه لا يتعلم شريعة الإنجيل، أي الصوم عن العداوة ورفض البغضة.

نحن لا نصوم لأننا نكره الجسد -وقد سبق وكتبنا لكم- إن كراهيةَ الجسد هي كراهيةٌ لعطية الله؛ لأننا لسنا مثل أتباع ماني والهراطقة الأشرار الذين علَّموا بأنَّ إله الشر خلق الجسدَ لكي يُعاقِب الإنسان ويبعده عن إله الخير. هذا التعليمُ مضادٌ لكل خير، ولكل ما هو صالح وجميل في خليقة الله المنظورة. هذه البغضة لخليقة الله هي التي تجعل هؤلاء المجانين المساكين يندفعون في طريق النسك طلباً للنجاة من شر الجسد، وهرباً من الخليقة المنظورة التي غرس فيها إله الشر بذرة الشر.

أمَّا نحن الأرثوذكسيون الذين نؤمن بإلهٍ واحدٍ، ونعبده في ابنه بالروح القدس، بكل يقين، لا نقترب منه بالنسك ونفاق المانيين، وإنما نقترب منه لأنه هو الذي اقترب منَّا عندما تجسَّد، وهو الذي أحبنا أولاً قبل أن نحبه. هكذا نحن لا نُرضي الله بالصوم؛ لأن إرضاء الله لا يكون بدون توبة عن الوثنية والإثنينية والكفر بإلهين.

الجسدُ صالحٌ، وهو أداة النفس وصورتها المنظورة، وبدونه لا يمكن للنفس أن تعيش حياةً إنسانيةً على هذه الأرض. لقد دخل الموتُ بالخطية، وبذلك صار لعنةً، وصارت له سيادةً علينا، وهو ما يجب أن نحذر منه، ولا نشتاق إليه، ولا

---

[١] الكلمة القبطية اليونانية syntax تعني اجتماع الإفخارستيا أو الليتورجية. والكلمة تعني اجتماعنا بسبب دعوة الرب يسوع لنا لكي نأكل المن السماوي.

نطلبه بإرادتنا؛ لأن هذا يتعارض مع صلاح الله الذي خلقنا وأتى بنا من العدم إلى الوجود في هذه الدنيا، ولذلك لا يجب أنْ نظن أنَّ إرضاء الله هو أنْ نترك هبة الحياة الأرضية. هذا هو نفاق المانيين الذي انتشر بين الأخوة. أمَّا إيماننا، فهو أنَّ الجسدَ صالحٌ، وهو خليقةُ وعملُ الآب والابن والروح القدس، ولذلك نقرِّبَهُ ذبيحةً عقليةً للآب في ابنه يسوع المسيح وبالروح القدس الذي لبسناه في المعمودية.

الجسدُ صالحٌ، ولذلك يسكن فيه الثالوث (يوحنا ١٤: ٢٣) الواحد غير المفترق. ويسكن فيه الآب بالابن في الروح القدس؛ لكي يجعل الإنسان واحداً غير منقسم إلى جوهرين: النفس والجسد، بل يشفي الثالوثُ الواحدُ انقسامَ الجسد والنفس بسبب سُكناه في النفس والجسد.

الذهن الجسداني:

٨- لذلك، أي بسبب سكنى الله فينا بالروح القدس، أي في النفس والجسد، يقول الرسول: «عظيمٌ هو سر التقوى، الله ظهر في الجسد» (١ تيمو ٣: ١٦). وظهور الله في الجسد هو سر التقوى الأرثوذكسية الذي لا يقبله الهراطقة المنافقين الذين ينشرون ضلال نُسكِهم الذي ينكرون به محبة الله صانع الخيرات، خالق النفس والجسد. أمَّا نحن، فعلينا أن نجعل تجسُّد الابن الوحيد توبيخاً لنا إنْ كانت لدينا رغباتٍ مستترةٍ لإهانة الجسد، أو للنُسك الباطل الذي لا يقوم على الاعتقاد الأرثوذكسي بأن الجسدَ مؤهلٌ لقيامة عدم الفساد. لأن هراطقة الأجيال الأولى علَّموا بالقضاء على الجسد وقوته بالانغماس في الأباطيل[٢] أمَّا نحن، فإنَّ حياة «العفاف والبر» هي بابُ حياةٍ للجسد والروح معاً؛ لأن عدم التقوى هو مثل الكسل والتراخي، يصيب الإنسان بأمراض روحية صعبة الشفاء.

وتجسُّد الابن الوحيد هو سر التقوى الحقيقية ومحور التعليم الصحيح؛ لأن الإنسان الأول آدم سقط وهو في بيئة الصلاح والفرح، أي الفردوس عندما أحب ذاته وعشق جسده بدون الله. لأنه أدار ظهره -روحياً- للخالق، وأنكر ضرورة

---

[٢] تعليم الغنوصية القائل بأن الانغماس في الشر لا سيما الزنا يقضي على قوة الجسد.

الشركة، وتأمُّل صلاح الله، ففقد كل ما يعرفه عن الخالق، وسلك في طريق الأهواء، وسقط في هاوية الشر التي حفرها لنفسه. ومنذ سقوط الإنسان، والإنسانيةُ كلها تعلَّمت الاعتماد على الجسد الذي نرى فيه -نحن البشر- حياتنا، وبذلك اظلَّم العقل، وهو ما جعل الرسول يصف الإنسان قبل إشراق نور الإنجيل بأن ذهنه جسدانيٌّ؛ لأن نور اللوغوس (الكلمة) يشرق في العقل وينير كل حواس الجسد. أمَّا إذا انقطع نور الكلمة اللوغوس بسبب الجهل والمناعة العقلية التي يكوِّنها الشرُ في الإدراك، صار العقلُ جسدانياً؛ لأنه لا يعرف ولا يحب أن يتأمَّل إلَّا في الأمور الجسدانية. وإذا صار العقلُ مهتماً بالأمور الجسدانية تعوَّد عليها، ولم يعُد يعرف غيرها، وصار يطلب الأمور الأرضية ويسعى نحوها بكل جِدٍّ ونشاط، فيسكن فيه الفكر الأرضي ويتعوَّد عليه، فيصبح بالتدريج ميالاً لإدراك الأمور الأرضية، ويفقد قدرته على رؤية الأمور السمائية، عند ذلك يصبح الذهن جسدانياً.

وهكذا يصبح الفكر، وهو عطية الله الأولى التي ميَّزت الإنسان عن الحيوانات، هو سبب الابتعاد عن الله خالق الكل. وهكذا يصير الإنسان الذي يفكر جسدانياً، مثل البهائم في الغضب والنوم والأكل والملابس، ويختال مثل الثيران، ويندفع مثل الوحوش الكاسرة؛ لأن عقله بعيدٌ وعاجزٌ عن تأمل الإلهيات، لأن تأمل الإلهيات هو الذي يكسر شوكة اللذة، وترك الإلهيات يقود العقل نحو الجسد.

العقل والجسد:

٩- العقلُ هو سيدُ الجسد، كما أن النفسَ هي أصلُ حياة الجسد[٣]. والعقل هو الذي يجعل الجسد متعقلاً لكل تصرُّفٍ وعمل؛ لأنه هو الذي يوجِّه الجسدَ نحو

[٣] النفس أو الروح هي أصل الجسد، وهو التعليم القديم الذي دوَّنه الآباء لنا وهو غير شائع في أيامنا. وحسب تعليم الآباء بشكل عام يأخذ الجسد حياته من الروح أو النفس. شرح هذا التعليم في إيجاز شديد القديس غريغوريوس النيسي في مقالة القيامة. ولكن التعليم الكامل شرحه أوغسطينوس في مقالتين:

1- De Quantitate Animae.

2- De Immortalitate Animae.

ففي المقالة الأولى، الفقرات رقم ١، ٢، ٣٢، والفقرة رقم ٩ في المقالة الثانية، وكذلك الرسالة ١٦٦ من رسائل أوغسطينوس. وقد جمع علماء العصر الوسيط ما كتبه الآباء عن النفس والجسد. راجع دراسة الراهب Aelred of Rievaulx والتي نشرت بعنوان:

Dialogue on the Soul, Cistercian Pablications. 22, 1981.

أداء كل ما يرغب فيه. ولكن يمكن أيضاً أن يصبح الجسدُ سيداً للعقل إذا انغمس العقل في اللذات الجسدانية، وصار يفتِّش عنها ويطلبها ويسعى نحوها، ومتى غرق فيها صارت هذه اللذات تحثه على التفكير والتأمل في الأمور الأرضية الزائلة.

النسك الوثني:

١٠- أدرك فلاسفة الوثنيين أن العقل هو سيدُ الجسد، ولذلك -بالتأمُّل- أدركوا ضرورة تأمُّل الأمور العقلية والابتعاد عن الأمور الجسدانية لكي تتطهر الروح ويصبح الإنسان فاضلاً حكيماً عاقلاً. ووضعوا لذلك قواعد روحية مثل الصوم والصلاة والتأمل والاعتكاف والاعتزال عن الناس والهروب إلى الأماكن الهادئة التي بلا ضجيج وبلا صخب. ونحن لا ننكر فوائد هذه القواعد، ولكننا -حسب إيماننا الأرثوذكسي- نعلم أن الطهارة العقلية لا ينالها الإنسان من التأمُّل وحده، بل هي نابعة وتفيض من ربنا يسوع المسيح، والنسك يحفظها، ومن ينالها يتأمل ويعتزل الناس؛ لأن نعمة الله تعمل فيه بقوة حتى أنه يطلب الوحدة ويفضِّلها على الشركة عندما يسلِّم نفسه لعمل النعمة، ويصبح مثل شراع القارب المرفوع والذي يتلقى قوة دفع الرياح فتدفعه النعمة بقوة نحو كورة السلام والهدوء.

الاعتكافُ هو سلوك الحكماء، ومَن يعتكف للتأمل كمَن يغسل عينيه من تراب الطريق لكي يرى -بوضوحٍ- الأشياءَ الظاهرةَ أمام عينيه. هذا لا يكفي؛ لأن ظلام الطريق لا ينفع معه قوةٍ البصر. وهكذا، نحن لا نبصر الأمور الإلهية لأننا نتأملها في اعتكافنا، وإنما لأنها أشرقت بإعلانٍ في ربنا يسوع المسيح الذي أنار الحياة والخلود ببشارة الإنجيل (٢ تيمو ١: ١٠) فجاء وبشَّرنا نحن البعيدين (أف ٢: ٧) عن الله بسلام سماوي. لقد جاء إلينا النور الذي أشرق من الله الآب. هذا هو النور الذي أرسله الآب إلينا كابنٍ وحيدٍ من ذات جوهره، جاء لكي يفتِّش عن الخروف الضال.

الصومُ لا يكون بالابتعاد عن مشاغل الحياة والاعتكاف والتأمُّل فقط، وإنما هو قبل كل هذه الممارسات الخارجية، هو عودة الإنسان إلى الصورة الإلهية

التي نالها في الخليقة الأولى والتي تتجدَّد في يسوع المسيح وبالروح القدس. هذا هو طريق الحياة الواحد الذي لا يوجد له مثيل ولا يمكن أن ينحرف، وكل إنسان مدعو لأن يسلكه لأنه يرى نهايته الكاملة الواضحة في ربنا يسوع المسيح، وبالمعونة الإلهية التي يعطيها الروح القدس.

الانقطاع عن الطعام:

١١– لا يكفي الانقطاعُ عن الطعام؛ لأن الانقطاعَ عن الطعام لا يجدد شيئاً في حياتنا، وإنما تجديد الفكر ونقاء المُخيِّلة هو الذي يجعل الإنسان صائماً بالحق. أمَّا نقاء المُخيِّلة، فهو نعمةٌ ننالها بتوسُّلٍ للروح القدس؛ لأنه هو الذي يقدِّس الفكر، ويجعل المُخيِّلةَ -بقوة الحياة التي في الروح القدس- قادرةً على أن ترى السمائيات وتسعى نحو الأمور الأفضل. لأن قوة حياة الأقنوم الثالث هي التي تعتق الفكر من خوف الموت، وبذلك تحرِّر العقلَ وتجعله قادراً على أن يتحرر من سطوة وطلب الأرضيات، وبذلك يقطع -بقوة الروح القدس- رباطات الالتصاق بها، أي رباطات الظن بأنها باقية وحقيقية، فيخلُص من الوهم الذي تزرعه الخطية، والعمى الذي أصابه عندما توهَّم وظنَّ أنه نال الخير بالابتعاد عن الله، فأصاب ظلامُ الشرِ مخيِّلَته عندما سقط، ولكن ربنا يسوع المسيح الذي يفتح أعين العميان، ردَّ البصر الحقيقي للإنسان حسب قوله: «الذي رآني فقد رأى الآب» (يوحنا ١٠: ٣٠)، وعندما ننال البصر بقوة نور الآب ربنا يسوع المسيح، نقترب من غايتنا، أي الله نفسه.

١٢– الانقطاعُ عن الطعام ضروريٌّ، إذا كنا نسعى لصوم العقل. لماذا يجب أن ننقطع عن الطعام، وهو الدرجة الأدنى للصوم؟

والجواب هو، إنَّ الانقطاعَ عن الطعام يشبه العامل والفلاح الذي يرتدي ملابس مهنته وعمله لكي يعمل بعد أن يرتدي ما هو مناسب. هكذا مَن ينقطع عن الطعام ولا يصلي ولا يعتكف، يكون كمَن لبِسَ الدروعَ، وحمل السيفَ

وسار بعد ذلك للتنـــزُّه، فهو لن يستطيع أن يسير لمسافة طويلة بسبب ثقل عدة الحرب. ولأن غايته ليست الحرب أو القتال، بل التنـــزُّه، فهو سيتعب سريعاً؛ لأنه لن يجد عدواً يقاتله أو خطراً يجعله في حالة اليقظة والتأهُّب، كما أن غايته هي السير فقط، وهي غاية لا تحتاج إلى عبء وثقل الملابس الحربية من دروع أو عدة الحرب مثل السيوف والخوذة، وتصبح هذه غير ضرورية، بل تعطل السير بسرعة. وهكذا كل مَن ينقطع عن الطعام بدون غايةٍ روحيةٍ يعتكف لأجلها، لا يجني ثمرة صومه، ولا ينال إلَّا ما تعطيه الدرجة الأدنى للصوم، وهي تجديد القدرة الطبيعية للإرادة الإنسانية التي تنال قسطاً من حرية الاختيار عندما تبتعد عن أنواع الطعام المفضَّلة وتطلب الطعام البسيط.

كيف نبدأ صوم العقل:

١٣- يبدأ صوم العقل بالكفِّ عن الاهتمامات العقلية الجسدانية التي تجرِّدنا من صورة الله التي فينا. هذا هو الصوم المطلوب من الإنسان المسيحي، والذي يجب أن يمارسه ما دام حيَّاً على هذه الأرض؛ لأن هذا الصوم هو بداية الحياة في الدهر الآتي. لأننا بصوم العقل وبتأمُّل السماويات، ندخل الحياةَ الآتيةَ بشكلٍ جزئي حتى ننال الكمال يوم الدينونة.

يحرِّرُ صومُ العقل الإرادةَ العقليةَ من الخضوع للأهواء، ويجعل الإنسان مشتاقاً للنعمة وقادراً على أن يتذوقها. فهو لا يكون مشتَّتاً مثل من يضع نوعين أو أكثر من الطعام في فمه، فلا يدرك طعم كل نوع على حدة، بل إذ تختلط هذه الأطعمة في فمه، لا تجعله يأكل بتمييز أو اعتدال.

هكذا العقل الذي يهتم بالأمور الزمانية العابرة الباطلة، أي تلك التي لا تقرِّب الإنسان من شركة أسرار الله، وتجعل فكره مختلطاً ومخيِّلته عاجزةً عن تصوُّرٍ دقيقٍ لما يخص الله، وما هو آتٍ من اللذة. ومتى أصبح العقلُ مختلطاً بلا سذاجة (بساطة أو نقاوة) روحية، وقع في التردد، وأَسَرَهُ الغضبُ دون أن يدري؛ لأن العقلَ تجرَّد من البساطة.

ولكننا يجب أنْ نقول إنَّ بساطة ونقاوة الفكر لا تجعل الإنسان يعاين أسرار الله؛ لأن هذه الأسرار تُعطى من الله الآب بإعلان يسوع المسيح الذي وهبنا نعمة البنوة، وأنارنا بالروح القدس في سر المعمودية المقدسة، وأعطانا أن نعرف السمائيات في أسرار البيعة.

١٤- صومُ العقل يجب أنْ يلازمنا كل أيام غربتنا؛ لكي -بنقاوة الفكر- نستعد دائماً لأن نمتلئ من السلام الحقيقي الذي يرافق عطية سلام الله الآب لنا. لأن نقاوة الفكر تجعل حصولنا على السلام الإلهي ظاهرٌ لنا حتى في أثناء الصراع الروحي. ونحن نعرف أن طهارة النفس من كثرة الصراعات هي التي تصون النفس من التمزق الداخلي؛ لأن كثرة الاهتمامات تقتل فرح الإنسان، إذ توزِّع قدراته في اتجاهات متباعدة. وعدم نقاء العقل من صراعات الخطية وتضاد الشهوات هو خسارة حقيقية.

القلب الواحد غير المنقسم:

١٥- صومُ العقل يجعل لنا قلباً واحداً لا قلبين. والقلب الواحد هو الغاية التي نطلبها بصوم العقل؛ لأن النقاء الذي نناله برفض التشتت -الذي تجلبه الأهواء، وبالتخلُّص منها برفضها- يجعلنا قادرين على الرؤية الصحيحة، وبذلك يحلُّ في القلب فرحٌ حقيقيٌ نابعٌ من سلام وفرح تأمل ومحبة الخيرات. ومتى نما الفرحُ النابعُ من بساطة النفس، أي عدم تشتتها، استطاعت أن تتكون فيها قوة حقيقية ورغبة ثابتة في تذوق أسرار الله؛ لأن معاينة وتذوق أسرار الله هي التي يعطي للنفس قوةً وثباتاً في الحياة الجديدة في يسوع المسيح ربنا. أمَّا إذا حصل للنفس نقاوة واقتنت قلباً واحداً، دون أن يكون لها اشتراكٌ في الإعلانات السماوية وتذوق أسرار الله المُعلَنة في المسيح، فإنها تبقى بلا تجديد وتظل مستنيرة بالنور الطبيعي، أي الضمير، ولكنها لا تنال قوة الدهر الآتي، وتظل رغم نقاوتها ضعيفةً؛ لأن نعمة عدم الموت لم تُشرق عليها، وهبة الروح القدس لا تعمل فيها.

هذا هو حال الذين تطهَّروا بالنُسك و لم ينالوا نعمة الاتحاد بربنا يسوع المسيح الذي أحيانا من الموت وأقامنا معه وأجلسنا معه في السماويات.

١٦- نحن لا نخلص من الموت وخوفه الكامن في القلب بقوة نقاوة القلب، بل بنعمة الذي أحيا جنسنا الساقط. ولذلك، فالنقاوة الجزئية التي ننالها بالمعرفة لا تثبت أمام الداء الخفي، أي داء الموت الكامن في القلب.

قوة صوم العقل:

١٧- طوبى لمن يصوم عقلياً لأنه إنْ اشتغل في مهنته أو قام بعمله أو تجارته أو أي عمل أرضي، فإنه يقوم به بكل إتقان بسبب بساطة قلبه، أي عدم انشطاره داخلياً، وبسبب عدم انشغاله بالأمور التافهة الحقيرة. وصوم العقل يمكِّنه من الحصول على سكينة النفس بسبب عدم الانشغال بالتوافه، فيصبح قادراً على العمل بنشاط وغيرة. وعندما تشرق عليه معرفة الأمور السماوية في يسوع المسيح، فإنه ينال جسارةً عظيمةً، ويضحِّي بكل ما يملك، بل حتى بحياته في سبيل البقاء في هذه الشركة السماوية، بل يعتبر التضحيةَ هي نفايةً حسب قول رسول ربنا يسوع المسيح الذي اعتبر انتمائه لشعب اليهود وبر الناموس حسب مذهب الفريسيين والغيرة على شريعة الله كلا شيء، لكي يربح نعمة ربنا يسوع المسيح التي لمست قلبه وأنارت فكره وأتت به إلى بساطة الحياة في المسيح.

صوم العقل والامتناع عن الطعام

١٨- صوم العقل هو أنْ نطلب الأُمور السمائية، وهذا الطلب يقوَى فينا إذا امتنعنا عن الطعام؛ لأن الامتناع عن الطعام يجرِّد النفسَ من الحِسّ القديم الذي كان في آدم الأول، أي أنْ تَكُّف النفسُ عن الاعتماد على الجسد، وأنْ تمتنع عن رؤية حياتها قائمةً بأطعمةٍ وأشربةٍ لا تُعطي قوةً للنفس، وقال عنها رسول المسيح صراحةً: »حَسَنٌ أنْ يثبُت القلب بالنعمة، لا بالأطعمة التي لم ينتفع بها الذين تعاطوها« (عب ١٣: ٩).

فالطعام يقوِّي الجسدَ فقط، ولا يمنح النفسَ أي قوة. والاهتمام بالطعام يغرس في النفس اعتماداً على الجسد ورغبةً مُتأصِّلةً في الاهتمام بالجسد والاتكال عليه كمصدر قوَّتنا. ومتى صارت النفس في هذه الحالة، فإنها تضعف، وتقوَى عليها اللذة، وتخاف أنْ يضعف جسدها، وتجبُن عن رفض اللذة. أمَّا إذا تركت لذة الطعام، أدركت أنَّ الحياةَ تأتي من الله، وليس من الأطعمة، وبالتالي تُدرِك على الفور أن الطعامَ يعجزُ عن أنْ يمنح الإنسان حياةً حقيقيةً تقوَى على الموت. لذلك تسلَّمنا من الشيوخ الذين عاشوا قبلنا في المسيح أنْ نُصلِّي قبل تناول الطعام لكي نأكل بخشيةٍ، وخوفٍ «ناظرين إلى رئيس الحياة ربنا يسوع المسيح» (راجع عب ١٢: ٢)، الذي منه تأتي حياتنا، ومُسبِّحين رحمته؛ لأنه وهب أجسادنا قُوْتَها الذي تحتاجه. أمَّا مَن يأكل بدون خشية الرب، فهو يأكل مثل الأُمم الذين يطلبون الطعام لكي تزداد وتنمو أجسادهم، ولكي يُسَّر إنسانهم الباطني بالقوة الجسدانية التي للجسد، ومتى أُعجب الإنسان بقوته الجسدانية، نما فيه حِسُّ الزنا، وهو ثمرة الكبرياء التي تتحصن في اعتماد النفس على القوة الجسدانية. أمَّا ضعف الجسد الناتج عن الامتناع عن الطعام، فهو أمرٌ ضروريٌ؛ لكي يُقتَلَعُ من النفس الافتخار بالجسد والاعتماد عليه. ومتى أصاب الضعفُ الجسدَ، فعلينا بالاعتكاف والإقلال من العمل الجسداني والاهتمام بالصلاة وتأمُّل كلمة الله، مع القيام بخدمة المحبة للأُخوة؛ لكي لا يؤدِّي الاعتكافُ إلى النوم، وسقوط النفس في التراخي.

الصوم وإهمال الأهواء

١٩- الامتناع عن الطعام يُطهِّر النفسَ من محبة الجسد، والاعتماد عليه. وإذا نالت النفس هذه الطهارة تصبح قادرةً على إهمال الأهواء، ومقاومة اللذات، وتسعى نحو ما هو أفضل؛ لأنها أدركت أنَّ الأهواءَ فراغٌ، وأنَّ الاهتمام بها لا يُوَلِّد الشِبَعَ في النفس؛ لأن مَن يشربُ مِن هذا الماء يعطش إلى الأبد (يو ٤: ١٣). أمَّا مَن يشرب من ماء الحياة ربنا يسوع المسيح، فلا يعطش، بل الماء يصير فيه ينبوعاً ينبعُ إلى حياةٍ أبديةٍ.

الصوم وإخلاء الذات

٢٠- الانقطاع عن الطعام دون طلب نعمة ربنا يسوع المسيح، ودون إخلاء الذات، هو صوم الأُمم، وهو لا يقدِّم الإنسان إلى الله؛ لأنه لا يعطي للإنسان نقاوةً تليق بالله، بل يعطي لِمَن يُمارس هذا الصوم -باعتدالٍ وكمال- أنْ يرتفع فوق الصغائر، وأنْ تقوَى إرادته، دون أنْ يكون له حُسن الحياة الإلهية الذي وحده يليق بالله. فالنفس، إذ خُلِقَت على صورة الله، لا يمكن أنْ تتغذَّى بشيءٍ آخرٍ غير الفضائل، وكلمة الله. ولأنها عقليةٌ، ولها قدرةٌ على التمييز، فهي إنْ لم تأكل من مائدة الرب في الأسفار الإلهية تترك تاج الصورة الإلهية فيها، وتتغذَّى بالأهواء عاملةً مسرة الشهوات التي تطرح النفس بعيداً عن الله. هكذا مَن تصوم بطنه عن تناول الطعام، ولا تصوم نفسه بالفضيلةِ، متى توقَّف عن الصوم الجسداني يسقط في أصغر الرذائل؛ لأنه كان يستمد قوته الداخلية من صوم جسده؛ ولأن عقله لم يَصُمْ، صار بعيداً عن الكمال عندما امتنع عن صوم الجسد.

صوم العقل يقود إلى رؤية ومعاينة الله

٢١- صومُ الجسدِ وحده يحُرِّرُ الإرادةَ عند النشيطين. أمَّا صوم العقل، فهو الذي يقود إلى رؤية ومعاينة الله. والعقل يصوم بالفضيلة؛ لأنها تقرِّبَه من إدراك الله، وتجعله يرى كل شيءٍ كما هو في ذاته؛ لأن الإنسان يرى الأشياء بتأثير أهوائه، ولكنه متى صام عقله وابتعد عن الأهواء وتغذَّى بأقوال الله وبالسِّر المكرم جداً، صار نقياً يرى الأشياء كما هي، وهو الأمر الذي يجعله يعرف كيف يُميِّز بين الخير والشر؛ لأن بداية التمييز هي نقاء الفكر من شوائب الشهوات، وهي لا تحدُث في النفس إلَّا إذا صامت عن الأُمور الباطلة، واقتنت الحياة الفائقة، أي الفضيلة.

(٢)

الانقطاع عن الطعام هو تدبير الزمان الحاضر

حسب نعمة الإيمان ورجاء الحياة في الدهر الآتي

مقدمة

صفرونيوس خادم إنجيلِ ربنا يسوع إلى الأخوة الذين هم واحدٌ معنا في الإيمان بنعمة الله الآب التي أُعلنت في ابنه، والتي وُهِبَت لنا فيه بالروح القدس، نعمةُ الحياة الأبدية في الدهر الآتي، يوم مجد الثالوث القدوس إلهنا الواحد بالجوهر والمثلث بالأقانيم. سلامٌ في الرب

الصوم هو تدبير الزمان الحاضر

١– نحن نعيش على رجاء حياة الدهر الآتي؛ لأننا «ننتظر قيامة الأموات وحياة الدهر الآتي» حسب كلمات الروح القدس في الأمانة المقدسة[٤].

هذا الرجاء هو تدبير[٥] الزمان الحاضر؛ لأننا نكفُّ أولاً عن الأحاديث، حتى النافعة والصالحة. ونصوم عن كل الأمور الحسنة مثل الجلوس مع الأخوة، ولكننا لا نصوم عن افتقاد المرضى والمتضايقين؛ لأن الطوباوي أنطونيوس ترك الوحدة لكي يعزِّي الشهداء، ولكي يقاوم تعليم الشيطان الذي نشره أريوس الذي جُن بالفلسفة الباطلة، فلسفة الأمم الكاذبة وبها أنكر الإيمان المقدس.

٢– تدبير الزمان الحاضر هو كل الأعمال النسكية التي تحفظ نعمة الله فينا، ولكنها لا تؤهِّلنا لنعمة الله؛ لأننا في المسيح قد نلنا نعمة التبني، ليس بواسطة الأعمال الصالحة، بل بمحبة الله الآب وابنه الوحيد ونعمة وشركة روح التبني، روح الآب الذي وُهِب لنا في ابنه الوحيد ربنا يسوع المسيح.

٣– ومع أنَّ الصومَ يحفظ نعمة الله فينا، لكنه ليس مثل الإيمان، لئلا عندما

---

[٤] أي قانون الإيمان.

[٥] كلمة ''تدبير'' كلمة لاهوتية هامة، وهي تعني خطة الخلاص كما أُعلنت في الابن بواسطة الروح القدس. وهي خطة تشمل ما يحدث في الزمان الحاضر، وهو مُعلن بالروح القدس، وما سوف يُعلن كاملاً في يوم القيامة وحياة الدهر الآتي.

لا نصوم نكون قد تركنا الإيمان[٦] وعُدنا إلى عداوة البشر لله، وتركنا المصالحة السماوية التي صالحنا بها ابن الله.

الإيمانُ يبقى معنا دائماً ويعمل فينا لكي نصوم بطهارةٍ وبر، أي صوماً حقيقياً تصوم فيه الروح قبل الجسد، والقلب قبل الفم. ومتى تركنا الانقطاعَ عن الطعام لا نُحسب أننا ابتعدنا عن الإيمان؛ لأننا بالانقطاع عن طعام الأرض، نأكل كلمة الله الحية التي نسمعها من الأسفار المقدسة ونتغذَّى بخبز الله (يو ٦: ٢٣)، وكأس عهده الأبدي، ونطلب نار الروح القدس التي تجعلنا لهيبَ محبةٍ إلهيةٍ، وهكذا نذوقُ إلى حينٍ، شكلَ الحياة الغالبة الموت، حياة القيامة وحياة الدهر الآتي.

٤- لقد تسلَّمنا من الشيوخ الذين سبقونا في الإيمان أن الحياةَ الأبديةَ نعمةٌ من الله الآب، وليست مكافأة، أو أجرة عن الأعمال النُسكية.

يحفظنا النُسك في الطريق الضيق لكي لا نترك صليب ربنا يسوع المسيح، أو نبتعد عن حياة القداسة؛ لأننا إذا تركنا قانون النسك[٧] نكون مثل الذين انكسرت بهم السفينة من جهة الإيمان؛ لأن قانون النسك هو شكل الحياة الجديدة التي تُقاطِع الشهوات، وتترك الملذات وتحتقر الشهوات وترفض كل إغراءات الخطية.

ونحن نتمسَّك بهذه السيرة الحسنة؛ لأنها السيرة الوحيدة التي تحفظ لنا الحياة الجديدة التي أخذناها في سر المعمودية المقدسة وبمسحة الروح القدس وبهاء الإسكيم المقدس الملائكي.

٥- هكذا -أيها الأحباء- الصومُ هو تدبيرٌ مؤقتٌ من أجل ضيق الزمان الحاضر، وهو ممارسة مقدَّسة تجعلنا نرى -بعين الروح- الحياةَ الآتيةَ التي ليس فيها

[٦] نحسب أنفسنا، أو نحسب أننا تركنا الإيمان.

[٧] كلمة قانون في القبطية واليونانية تعني: ١- المبادئ القانونية التي توجد في مدونات القانون الكنسي. ٢- القاعدة الخاصة بالتفسير، أي التفسير الكنسي لأسفار الكتاب المقدس، وهو عكس التفسير الفردي الخاص الذي يقع فيه الهراطقة. وقاعدة التقوى هي التي نجدها في قانون الإيمان نفسه. ٣- الدفة التي تحدد اتجاه وحركة السفينة، وهذا هو معنى الكلمة الذي استعمله الآب صفرونيوس.

طعام أو شراب، بل فرح الروح القدس، الفرح الذي يجعل الروح القدس نفسه يصرخ في قلوبنا «أبًّا أيها الآب» (غل ٤: ٤ - ٥).

الصوم كممارسة أُرثوذكسية

٦- نحن لا ننقطع عن الطعام لأن الطعام نجسٌ أو شرٌ، بل لأنه نعمة الله التي تحفظ الجسد وتعطي له القدرة على القيام بالأعمال النسكية. هكذا من أجل أن الطعام نعمة تحفظ الجسد، وَهَبَ الله لنا طعامَ الخلود والحياة الأبدية، أي جسد الرب ودمه. وهو أيضاً، أي سر الشكر المجيد والفائق الذي يجعلنا نرى نعمة الطعام كعلامةٍ ناطقةٍ تُعلن صلاح الله وفيض محبته للبشر.

نحن لا نشترك مع الهراطقة والأمم في التجديف على الله بالادعاء بأنَّ الخليقةَ المنظورةَ من صُنع إله الشر، أو أنها سقطت من نعمة الله، أو أنها غريبة أو نجسة بعيدة عن صلاح الله؛ لأن الذين يقاومون عمل الله ليسوا منَّا ولا هم شركاء لنا في إيماننا الأرثوذكسي الذي تسلَّمناه من الآباء.

٧- أرثوذكسية الممارسة لا تسمح لنا بأن نميِّز بين أنواع الطعام لنجعل بعضها نجساً وآخر مقدساً، بل كل الأطعمة قد خُلقت من أجل منفعة الإنسان وهي -بصلاح الله- قد أُعطيت لنا، ولكننا نميِّز بين أنواع الطعام لكي نختار منها -بشكرٍ وبإيمانٍ- ما يصلح لنا وما لا يصلح حسب الاستحسان الذي نميِّزه في حياتنا النسكية وسيرتنا مع الرب يسوع.

٨- وعندما نرفض اللحوم والأطعمة الدسمة، فإننا نتركها بحرية من أجل محبتنا للصالح محُب البشر. ومن أجل صلاح الرب يسوع وموته المحيي، نترك كل ما يقوِّي فينا رغبة وشهوة الجسد، وتسلط قوته على إرادتنا ونيات قلوبنا. لأن أكل اللحوم يقوِّي الجسد ويُخضع الفكر والحس لقوة أعضاء الجسد، ويجعلنا أقوياء جسدياً معرَّضين للضعف الروحي بسبب توارد خيالات الفكر وعواطف

الحياة القديمة التي تحاول أن تجعل من قوة عضلات الجسد وسرعته وحركات أعضائه وجمالها مصدر يقين البقاء والوجود والحياة، وهو الوهم القديم وحسُّ الخطية الذي يجعلنا نتصوَّر أنَّ حياتنا نابعةٌ منَّا ومن أنواع الطعام الذي نأكله؛ لأن الإعجاب بالجسد هو الذي يحرِّك الفكر نحو الكبرياء والتفاخر، ويجلب علينا أوجاع ووهم العظمة.

٩– أمَّا إذا ضعفت قوة الجسد بسبب السهر وملازمة الهذيذ في الكتب المقدسة والانقطاع عن الطعام، فإن هذا يجلب معه راحة الفكر وقوة البصر الروحي حتى أننا في هدوء القلب قبل هدوء البرية، نستطيع –بعدم الانشغال– أن نسمع صوت الرب ينادي قلوبنا لكي تشتعل بالمحبة الإلهية وتنمو فينا نار الروح القدس، الذي ينتظر في شوقٍ إلهي جارف، القلوب التي تتفرغ له ويحثها على هذا بأنواع كثيرة من تعزياتٍ وتجاربٍ ومرضٍ ومحنٍ وضيقات، لكي يعود البصر الروحي نقياً غير منشغل بالأمور التافهة الوقتية التي بلا فائدة.

١٠– لنمارس الصوم حسب التقوى الأرثوذكسية، أولاً: بالسهر والهذيذ. وثانياً: بصوم العقل الذي يبدأ بصوم اللسان وصوم المخيِّلة وصوم الإرادة؛ لأن مَن يصوم صوم البطن ولا يصوم صوم القلب قد ينال اعتدال الصحة، ولكن تبقى روحه بلا ثمر.

الانقطاعُ عن الطعام ضروري:

١١– يجب أن نكفَّ عن تناول الطعام حتى يقوَى فينا الحس الروحي، وهو أنْ نعتبر أنَّ الله هو مصدر حياتنا. وعدم تناول الطعام هو من أجل الاعتكاف والجلوس في القلاية في حضرة الرب، وتأمُّل جيش الشهداء الظافرين والآباء اللابسين الروح الناري؛ لكي تقوى فينا شجاعة الحياة الجديدة ونلتهب بمحبة المجد الآتي، أي مجد ربنا يسوع المسيح نفسه الذي أُعطي للقديسين.

١٢- لنطلب بحرارةٍ أثناء الانقطاع عن الطعام أنْ تكون فينا شهوةٌ لكلام الله المحيي الذي يغذِّي أرواحنا بالرجاء وبالإيمان الذي يقوِّي الهذيذ. وإذا قال النبي «وجدت كلامك حلواً فأكلته» (أر ١٥: ١٦)، فلنأكل من مائدة الرب، الأسفار المقدسة؛ لكي لا تقوى علينا شهوات الجسد.

١٣- لا يجب أنْ نظن أنَّ الصومَ، أي الانقطاع عن الطعام هو قداسةٌ أو برٌّ، بل هو أدنى درجات السلوك النُسكي، إذا لم يرافقه صوم العقل. أمَّا صوم العقل فهو أعلى من صوم البطن، ولكن صوم البطن ضروري ولازم لئلا نظن أننا مجرد أرواح بلا أجساد ونقع في خطية جهل التدبير الإلهي؛ لأن ربنا ابن الله الحي الكلمة المتجسِّد صام، فقدَّس الصوم وجعله علامةً بارزةً للسلوك الروحي المقدَّس.

نحن نحيا في الجسد الذي به ننتظر حياة الدهر الآتي، ولذلك يجب أن «نُعقِّل» الجسد، أي نغرس فيه ذات الحس الروحي الذي نأخذه من عطية التبني. هذا الحس الروحي يجعلنا نحب الجسد ونطلب له حياة مجد ابن الله، فيدخل الجسد في ذات الشركة التي نالها جسد الرب، ويتمجد في الدهر الآتي؛ لأنه يذوق جسد الرب ودمه لكي ينمو منعطفاً نحو المتجسِّد ابن الله الحي.

١٤- وعندما نتذكَّر الحس الروحي، فليكن فينا دائماً روح الإفراز؛ لأننا نحسُّ بالروح في القلب بركات عدم الفساد وقوة الإيمان ومجد البنوة، وهكذا نجعل هذا الحس هو الربَّان الذي يقود سفينة الحياة -أي وجودنا في الزمان الحاضر- نحو ميناء الخلاص.

١٥- عندما نصوم بالعقل، فإننا نصوم ذلك الصوم الذي صامه الرب يسوع المسيح وهو بالجسد، أي قبل مجده الذي دخل إليه بعد صعوده. فقد عاش مجد السماء وهو على الأرض، ولذلك قال: «طعامي أن أعمل مشيئة الذي أرسلني»

(يوحنا ٤: ٣٤). ليكن لنا هذا الطعام لكي نجلس معه على عرش مجده (رؤ ٣: ٢١)، وننال كرامته الإلهية التي وعدنا بها. مَن له هذا الرجاء يحتقر كل الأشياء لكي يربح الملكوت. ومَن يخسر كل الأمور الأرضية لكي يربح السماويات هو الصائم حقاً صوماً دائماً؛ لأنه يطرح الاهتمامات الباطلة، فيصوم بالقلب حيث تولد الإرادة، ويصوم بالفكر حيث يولد الإدراك، ويصوم بالروح حيث توجد محبة المسيح، ويصوم بالجسد لأنه بالرجاء يتطلع إلى القيامة والمجد السماوي.

تدبير الانقطاع عن الطعام

١٦- الهدوء العقلي يجب أن يسبق عدم تناول الطعام، وهو الابتعاد عن الأحاديث غير الضرورية والاعتكاف.

١٧- ترك كل الأمور التي تُشتِّت العقل مثل الجدل، حتى في الأمور السماوية. والاعتكاف الذي يسبق الصوم ضروري؛ لأنه يجعلنا نرتِّب حياتنا حسب طقس (ترتيب) الروح.

١٨- الاحتفاظ بالماء والخبز والملح وما هو ضروري حسب قدرة الصائم حتى لا ينشغل بالطهي ويترك اعتكافه.

١٩- هدف الانقطاع عن الطعام ليس الاعتكاف، والاعتكاف هو وسيلة. الهدف الحقيقي هو الاتحاد الكامل بالرب، بالروح وبالجسد، بالقلب والبطن وكل أعضاء الروح التي تظهر بشكل خارجي منظور في أعضاء الجسد.

الصوم الحقيقي هو انقطاعٌ عن الأرضيات، وطلب الروح الناري الذي أوصى به معلمنا العظيم أنطونيوس أب السيرة الرهبانية.

نحن نصوم لكي نتفرَّغ للامتلاء من روح الحياة، روح ربنا يسوع المسيح؛ لأننا بدون الانقطاع عن الطعام لا يقوى فينا الحس الروحي الذي به نطلب نعمة

الروح الناري لكي نمتلئ من الروح القدس حسب التعليم المقدس.

٢٠- توجد أربعة مسائل هامة هي الأعمدة الأربعة لتدبير الصوم:

أولاً:

الانقطاع عن الطعام تدريجياً حتى تطول فترات الانقطاع وتصل إلى أطول فترة ممكنة تحت إرشاد الأب الروحي. والذين يسيرون في طريق النسك بلا مدبر يسقطون سريعاً مثل أوراق الشجر الجافة.

ثانياً:

عدم الانشغال بالفكر وبالعواطف الذاتية حتى لا ندخل دون أن ندري دائرة الحياة القديمة، ولذلك يجب تدبير قراءة الكتب المقدسة وإتقان الصمت واستخدام السهر كوسيلة أعظم من الانقطاع عن الطعام؛ لأن الآباء علَّمونا أن السهر في الصلاة هو بداية صوم العقل الدائم الذي تُزرع بذرته في الصوم الجسداني وتنمو بكلمة الله.

ثالثاً:

التأمُّل الدائم أثناء الاعتكاف في حياة ربنا يسوع المسيح، والتعليم السماوي، وموته المحيي وقيامته المجيدة؛ لأن الالتصاق بالرب يبدأ في العقل وينمو صاعداً بنا نحو مجد السماويات التي يعطيها لنا الروح القدس.

رابعاً:

مراجعة النفس بحزم، والعودة إلى القانون الأول للحياة، وهو أن نحكم وندين أنفسنا ولا ندين الآخرين حتى لا نسقط في الألوهة الكاذبة، ونجلس على عرش الديان ونحن غارقون في خطايا سمجة وثقيلة.

والذين يصومون من أجل معاقبة أنفسهم لا ينتمون إلى قطيع المسيح، بل هم أشواكٌ يزرعها الشيطان في كرمة رحمة ربنا يسوع المسيح؛ لأننا لا نتوب بعقوبات، بل نتوب عندما نتذوَّق نعمة الرب يسوع المسيح، وبالتأمل وذِكر محبته ورحمته، وبالصراخ الدائم بصلاة يسوع، نتنقى من أوساخ الروح وننال سعادة وفرح التوبة.

قانون الصوم

٢١- نحن لا نخلص بالأعمال الصالحة، وإنما بالإيمان الذي يثمر صلاحاً وقداسةً فينا بسبب نعمة الله الغافرة. ولذلك السبب عينه، نحن لا نصوم لأننا بالصوم ننال مكافأة، بل لأننا بالصوم نصون ونحفظ النعمة.

ليس لدينا مكافأة، بل ملكوت السموات والحياة الأبدية وقيامة الأبرار هي أعمال الرب[٨] نفسه وهبة محبته، وُهِبَتْ لنا بسبب صلاحه. وحتى القداسة هي تقديس، أي عمل[٩] الروح القدس فينا؛ لأننا لا نملك بقدراتنا أن نصل إلى شكل المسيح ومجده لأنه «أخذ الذي لنا» لكي يعطينا «الذي له»[١٠].

٢٢- لكل مجاهدٍ قانونه الخاص الذي يتفق مع حياته الروحية وحالته الجسدانية وقدرته، ولا يحل قانونه بسبب الكسل أو التراخي أو عدم قبول «نير المسيح» أو «التهاون»؛ لأن هذا هو سقوطٌ بالتدريج نحو الانحلال الكامل.

٢٣- القانون الحقيقي للصوم يبدأ برفض ما هو صالح وخير من أجل المسيح ومحبته. إنه حركة المحبة التي فينا والتي يغرسها الروح القدس، روح محبة الثالوث، ويغذِّيها الابن كرأسٍ للجسد الذي منه تنمو كل الأعضاء، ويحرِّكها -بمحبة الصليب، أي البذل- سير الميل الثاني وتقديم الرداء، ليس كقانونٍ يُفرض، بل كمحبةٍ تُبذل، ولذلك أحذِّر الإخوة من تقليد الآباء والتشبُّه بهم في فترات الانقطاع؛ لأنهم صاموا بمحبة الله وبنار الروح القدس، وصار الامتلاء من الروح القدس هو قانون الصوم الذي نطلبه في صلوات الساعة الثالثة كل يوم عندما نقول: «قلباً نقياً اخلق في يا الله وروحاً مستقيماً جدده في داخلي». لأننا عندما نطلب «روح القداسة»، كيف لا نعطي حياتنا كلها للرب؟ وعندما نطلب «روح السلطة على كل شيء»، فإن حيوانات البرية تخضع لنا؛ لأن «روح

[٨] الكلمة القبطية اليونانية هي energia وهي تعني: قوة – عمل – قدرة، ولذلك ترجمت أعمال.

[٩] راجع الحاشية السابقة.

[١٠] راجع التسبحة السنوية "أخذ الذي لنا وأعطانا الذي له".

السلطة» قد أخضع البطن وما تحت البطن[١١].

٢٤– بعد نهاية فترة الانقطاع لنُصلِّ أولاً، ولا نهجم على الطعام أو نطلب أكثر من احتياجنا. والأهم هو ألَّا نمدح أنفسنا؛ لأننا أكملنا قانون الصوم، بل لنُصلِّ حتى لا تعود إلينا شهوات الجسد ويقوى فينا الحس القديم، حسُّ الاعتماد على قوتنا.

الخــــــاتمــة

لقد جاء موسم الحصاد، أي الصوم الكبير الذي ينتهي بأسبوع البصخة.

لنحمل معنا حياتنا القديمة للطبيب الشافي ربنا يسوع المسيح، ونطلب معونته، ولنصُم معه صوم الأربعين المقدسة رافضين أنْ نملك مع الشيطان الذي يظنُّ أنه يملك الخليقة الحاضرة، ولذلك يفسدها كما لو كانت ملكوته الدائم.

ولنصلب رغبة الحياة الذاتية التي هي منَّا ونابعة من أهوائنا وتجعلنا نظن أننا أحياءٌ بقوة الإرادة، وتحجب عنَّا إرادة وصلاح الخالق، وهو الرفض الذي أعلنه الرب عندما جُرِّبَ في البرية وقال للمجرِّب: ''ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان''، فكشف عن الداء القديم وأعلن لنا مجد الحياة الآتية بكلمة الله.

لنصُم بطهارة وبرٍّ بالتخلي عن كل ما يقوِّي فينا نزعة التسلط وأهواء الكسل ورغبة الامتلاك.

ليكن الرب يسوع المسيح في قلوبنا حياً بالصلاة، وبذكر اسمه القدوس حسب ترتيب الكنيسة[١٢] وبالشركة في الأسرار الإلهية لكي نتقدَّس بجسد ودم ربنا يسوع المسيح، وننال منه الحياة التي من فوق حسب معونته السماوية.

سلامٌ ومحبةٌ لكم، وهي صومٌ عن إهمال محبة الأخوة، وذكرٌ دائمٌ لكل واحد

---

[١١] ما تحت البطن هو تعبير مهذب رقيق يشير إلى الأعضاء التناسلية.

[١٢] الإشارة هنا إلى الإبصاليات في التسبحة السنوية.

منكم أمام عرش النعمة.

ليقوِّي الرب يسوع حياتنا، ويقوي فينا ثبات القلب بالنعمة.
سلامٌ للأب المحبوب أرسانيوس المدبِّر المجتهد وقائد سفينة الدير.
صفرونيوس يرسل سلام ومحبة خاصة للأخوة المبتدئين
نعمة ربنا يسوع المسيح معكم.
صلوا لأجلنا.

(٣)

الصوم
الذَّي صَامَهُ الرَّبُّ يَسوعُ،
وهو في الجسد

مقدمة:

لقد حان زمان الصوم المُقدَّس الذي يُشبه صوم الأربعين المقدَّسة، وهو زمان تواضع الرب وقبوله «صورة العبد». بهذه الروح، روح يسوع إلهنا، أكتب لكم هذه الرسالة القصيرة؛ لكي أنال مكافأة التعليم الرسولي، ولكي ننال معاً -بالشركة في الإيمان المقدس- ميراث ربنا يسوع المسيح.

الإيمان يسبق الصوم

١- هذا زمانٌ نتعلم فيه تواضُع الله، الذي في ابنه الوحيد أظهر محبته للبشر عندما قَبِلَ تواضعنا، أي فقرنا، ونزل إلينا؛ لكي يرفعنا إلى مجده.

هنا في زمان احتفالنا بتواضع الرب يجب أنْ يسبق الإيمان كل الأُمور؛ لأن الرسول يقول: «بدون إيمان لا يمكن إرضاؤه». ونحن بالإيمان نصوم، وبالإيمان ننقطع عن الطعام، وبالإيمان ننال بركات الدهر الآتي. وبدون الإيمان يصبح صومنا مثل صوم الأُمم، أي صوماً عقيماً؛ لأن الإيمان يُرضي الرب، أمَّا الانقطاع عن الطعام، فهو لأجلنا نحن؛ لأن عدم الأكل هو ضبطٌ للفكر، ويرافق صوم العقل عن الشهوات وغرور الزمان الحاضر، أي العالم الزائل، الذي بالإيمان أدخلنا فيه زمان الصوم، لكي يحل المسيح في كل الدهور ويُقدِّس كل أيام الخليقة؛ لكي يؤهِّل الدهور إلى الدهر الجديد، أي دهر الدهور، حينما تجتمع الأزمنةُ معاً تحت رأس آدم الجديد ربنا يسوع المسيح الذي سوف يُعلِنُ نهاية الأزمنة عندما يملأ كل الخليقة الجديدة بنعمة الشركة في بنوته، فلا تخضع الإنسانية الجديدة للفساد والشيخوخة؛ لأن الزمان انتهى كوسيط بين الله والبشر، عندما حلَّ الكلمة في أحشاء البتول وتجسَّد منها (غل ٤: ٤، ٥)، فصار الزمان عديم النفع؛ لأننا لم نعُد نحفظ السبوت، ونراقب الهلال، والقمر لكي نمارس شركتنا في الثالوث القدوس، بل بإيمانٍ بالذي تجسَّد وجمع في أُقنومه صورتنا وطبعنا وكياننا، فَنَـزَع كل

وساطات الطقوس والاغتسالات والأزمنة، وصار هو الوسيط الذي حلَّ بيننا رأساً جديداً يجمع أعضاء جسده باغتسالٍ واحدٍ في المعمودية المُقدَّسة، وبمِسحةٍ واحدةٍ في الميرون السمائي، وبغذاءٍ واحدٍ هو جسده ودمه المقدسين والكريمين في كل شيء.

فقد قدَّس بداية حياتنا بالمعمودية، وثبَّت فينا البنوة بالمِسحة المقدسة، التي نالت الثبات فيه؛ لأنه مُسِحَ لأجلنا؛ لكي ننال فيه مِسحة البنوة، ولما أكمل تدبير الخلاص، سلَّمَنا جسده ودمه؛ لكي نحيا بهما ونصبح منه وفيه وبه.

هذه هي نعمة الله الفيَّاضة التي ملأت الزمان كقول الرسول؛ لأن الربّ ملأ كل شيءٍ، أي أعطى لكل ما خَلَق غايته، وحقق سبب وجوده؛ لأن الزمان سار في حقباتٍ ودهورٍ إلى أنْ جاء الكلمة، فملأ كل الأشياء، فتوقف طلوع القمر، وحِفظ السبوت، والأعياد عن أنْ تكون مناسبات وأزمنة خلاص، وذلك لأن الوسيط واحدٌ، وهو الرب يسوع المسيح.

٢- وعندما يسبق الإيمان كل الأشياء، وكل الممارسات؛ ولأن كل «ما هو ليس من الإيمان، فهو خطية» -وهذا تحذيرٌ لنا جميعاً- فلا نظن أننا بالصوم، أو الصلاة ننال مكانةً، أو معروفاً، أو مكافأةً، بل الصوم والصلاة يحفظنا في نعمة الله، فالبركة والتقديس عائدٌ إلينا، نابعٌ من الله، نناله بالصلاة، ولا تعطيه الصلاة، نحفظه بالصوم كنعمةٍ من الله، وليس كمكافأةٍ.

صوم ربنا يسوع المسيح بالجسد

٣- حسناً جاء ترتيب الكنيسةِ أنْ نصومَ قبل عيد تجسُّد ربنا يسوع المسيح، كما نصوم قبل عيد القيامة؛ لأننا نستعد بالصوم لاستقبال رب المجد آتياً إلى شكل وجوهر تواضعنا، كما نستعد بالصوم للخلاص الذي أعلنه الرب على الصليب، ومن القبر عندما هدم الدينونة، وأباد سلطان القبر.

٤– نحن نصوم لتجسُّد الرب؛ لكي ندرك –روحياً– صوم الرب عن طلب المجد، كقوله: «مجداً من الناس لست أطلب». ونصوم لتجسُّد الرب الذي كان دائماً يشير إلى الآب معلناً: «الآب الحال فيَّ، هو يعمل الأعمال التي أعملها أنا»، فأكَّد بذلك إخلاء ذاته التام؛ لأنه عندما قَبِلَ «صورة العبد»، صيَّر العبدَ شريكاً في بنوته، أي الطبيعة الإنسانية الآدمية، وجعلها في شركة مجده، فرفعها من فقر الناسوت إلى مجد اللاهوت، وحفظها في صورتها الجديدة الإنسانية؛ لأنه احتفظ بنا، أي بالطبيعة التي تخُصنا، ولم يرذلها؛ لأن غاية تدبير التجسُّد هي الخلاص، وتحرير الطبيعة الإنسانية من الفساد.

صام الربُ عن القوة، وكان صومه هو صوم المحبة، ولذلك السبب قال لتلاميذه: إنه كان يستطيع أن يرسل قوات الملائكة؛ لكي تفني شعب إسرائيل، ولكنه جاء من أجل الخراف الضالة، وإنه جاء لكي يُخلِّص، لا لكي يُهلك.

٥– وصومُ المحبةِ ليس في الانقطاع عن الطعام، بل في الانقطاع عن إرضاء الذات دون غضبٍ، ودون رفضٍ للآخرين؛ لأن المحبة تصوم لكي تُعطي، وتبذل لكي تجود.

هكذا كان الرب يصلِّي صلاة الصائم الحقيقي الذي تجرَّد عن كل شيء، وعن استخدام إرادته الخاصة؛ لأن هذه هي كانت بداية سقوط آدم الأول. وفي صلاة الرب نرى كيف كان يخاطب الآب، كآدم الجديد معلناً طاعة محبته، ومؤكِّداً صومه الكامل عن البغضة والحسد؛ لأنه لم يدخل في منافسة مع قيادات شعب اليهود ولم يحتقرهم، وعندما كشف عن نفاق رؤساء اليهود، فقد كان يرى في ذلك دعوةً للتوبة؛ لأن خطاياهم كانت خطايا علنية أفسدت حتى الممارسات المقدسة مثل الصوم والصلاة.

٦– وجديرٌ بنا ونحن نصوم قبل التناول من الأسرار المقدسة أنْ نقف قليلاً عند صوم الرب يسوع المسيح نفسه، ذلك الصوم الإلهي السِّري الفائق في ليلة آلامه ومجده.

لقد مجَّد الربُّ ذاته بالكمال، ولذلك السبب، وبفرح البذل الذي لا يُنطَق به قال: «شهوة اشتهيت أن آكل معكم هذا الفصح»، فقد كان يراقبُ بفرحٍ شديدٍ تسليم جسده ودمه للتلاميذ في علية صهيون. وهكذا أسلَمَ الربُّ جسدهُ بمحبةِ الصائم عن إرضاء الذات؛ لكي يُكمِّل باتحاده بكل الآتينَ إليه بالإيمان -رغم خطاياهم- تدبير الخلاص، عندما يُعطي جسده ودمه من أجل الاتحاد بهم. فقد قال: «إنَّ حبة الحنطة إنْ لم تقع في الأرض وتموت، تبقى وحدها»، وهو لم يشأ أنْ يكون وحده؛ لأنه لو كانت له هذه المشيئة، لَوَجَدَ أن التجسُّدَ مستحيلٌ، بل لأن المشيئةَ هي كمال التدبير بأن يكون له فرحٌ «هاأنذا والأولاد الذين أعطانيهم»، وهو لذلك السبب «لا يستحي أن يدعونا إخوته». فلما جاء إلى الآلام الطوعية، حَمَلَ جسده على يديه الطاهرتين، والذين لهم إخلاء الذات يدركون قوة هذا السِّر؛ لأنه صام صوماً كاملاً حتى جاء على الصليب؛ لكي يُعلِن محبته ورغبته الأزلية في الاتحاد بنا. وهكذا بذات اليدين اللتين عملتا المعجزات، وباركت الأرغفة، وفتَّحَت أعيُن العميان ... ذات اليدين تمسكان بالجسد؛ لأن الجسدَ هنا هو ذبيحةُ المحبة الإلهية التي ترضَى أن تُقدِّم كل شيء، المحبة التي صامت عن إرضاء الذات، ولذلك بواسطة اليدين يتحول الجسدُ، عقلياً(١٣)، وإرادياً إلى طعامٍ سماوي يُعطى للخلاص من الانفصال، وللشركة، أي الشركة التي أسَّسها الربُ في كيانه الإلهي المُتجسِّد عندما أشرك ناسوته في كل مجد وغنى لاهوته، وأشرك لاهوته في تواضع وفقر الطبيعة الإنسانية.

٧- هنا حدث أمرٌ فائقٌ، فقد أخذ الناسوت قوة اللاهوت المُتَّحِد به، وأخذ اللاهوت حركة وكيان الناسوت المُتَّحِد به. وأخذت اليدان الأزليتان اللتان لا صورةَ حسيَّةً لهما، تحركان اليدين الظاهرتين المحسوستين، وتنقل إليهما الجسد والدم حسب قدرة اللاهوت؛ لكي يوزِّع سرياً على التلاميذ، وتصبح العُلِّية هي ينبوع كل قُداسٍ إلهي. وبإرادة الرب الإلهية، وَزَّعَ جسده دون أن ينقسم، فقد

(١٣) عقلياً تعني أيضاً روحياً لأن الطبع العاقل فينا هو أحد مكونات الروح الإنسانية.

قال للرسل أنْ يقتسموا الخبز والخمر؛ لكي ينال كل واحد منهم ميراثه الكامل، أي المسيح، ولما وَزَّعَ الخبز والخمر أكَّد بالتوزيع رغبته وإرادته الأزلية في أن يُعطي ذاته لكل واحدٍ منَّا، عطاءً كاملاً.

٨– لقد جلس الربُّ مع تلاميذه بالجسد، ووزَّع عليهم –إلهياً– جسده؛ لأن الجلوس هو حركة الناسوت النابعة من إرادة الأُقنوم، والنابعة أيضاً من جسده، من إرادته الإنسانية؛ لأنه واحدٌ لا ينقسم، وإرادته واحدة من إرادتين، كما هو طبيعة واحدة من طبيعتين. هكذا نفهم أنَّ كلَّ حركةٍ لناسوتِ الربِّ نابعةٌ من أُقنومه الإلهي المُتَّحِدِ اتحاداً حقيقياً بالناسوت. وعندما أمسَكَ بالخبز والكأس بيديه، كان أقنومه الإلهي الواهب الحياة هو الذي يُعطي حسب قدرته الإلهية. ولما أخذ الخبز والخمر، كان يريد أنْ يوجِّه أنظار التلاميذ، وإدراك الكنيسة الجامعة إلى أنه ترك لنا هذين العنصرين: الخبز والخمر؛ لكي يَكونا مثالاً يؤكِّدُ أنه هو القُوت والطعام الإلهي، وأنَّ ما تُقدِّمه الخليقة هو تقدُمةٌ تلتقي بتقدُمةِ الرب لذاته لنا، فصار الخبز والخمر جسد الرب ودمه، دون أن يكون له عند التوزيع جسدين، جسدٌ يُوَزَّع، وجسدٌ يُؤكل، بل جسدٌ واحدٌ؛ لأنه كان يجب أنْ يكونَ منظوراً حتى يُثبِّت لنا تأسيس هذا السر العظيم.

٩– هكذا صام الرب عن المجد والقوة؛ لكي يُوَزِّع علينا جسده ودمه توزيعاً حقيقياً، فصام عن البقاء في عزلةٍ، وأعطى جسده ودمه الذين يحملان لنا صوم محبته؛ لكي بهما ننال شركةً في صومه الإلهي.

١٠– يقول الربُّ بفمه الإلهي الذي لا يكذب، بعد أنْ تذمَّر التلاميذ على كلامه عن جسده ودمه: «أهذا يعثركم. فإن رأيتم ابن الإنسان صاعداً إلى حيث كان أولاً. الروح هو الذي يُحيي. أمَّا الجسد فلا يفيد شيئاً» (يو ٦: ٦١ – ٦٣)، فأعلنَ بذلك أنَّ صعوده إلى السموات بقوة لاهوته، مثل تقديم جسده بقوة

لاهوته في العُلِّية، وعلى مذابح الكنيسة المقدسة الجامعة الرسولية الأُرثوذكسية، التي لها مذبحٌ واحدٌ، وهو إرادة الابن، أي إرادة تقديم ذاته طعاماً للغفران وللحياة الأبدية.

صوم الميلاد المقدَّس

١١- لِنَصُمْ بطهارةٍ وبرٍّ، حسب كلمات صلواتنا المقدسة، ولِنَصُم عن كل طلب القوة، ولِنَصُم عن السُّبح الكاذب، ولنخدِم بعضنا البعض بطول الأناة والمحبة مثل آبائنا الرسل القديسين.

لنستعد للعيد كل يوم، أي عيد اتحاد لاهوت الابن بالناسوت، وليكُن هذا الاستعداد دائماً (على النحو التالي):

أولاً:

لنراقب أفكارنا ونياتنا الداخلية، ولنجعل قلوبنا مُتَّحِدةً بالرب بالالتصاق باسمه القدوس (صلاة يسوع).

ثانياً:

لِيكُن كلُّ يومٍ من أيام الصوم تسبيحاً وتمجيداً لَمَن تواضَعَ، وصار في فقر الطبيعة الإنسانية؛ لكيٍ نصير نحن في غِناه، وليكُن الانقطاع عن طعام الجسد باباً لدخول الانقطاع عن طلب مجد الذات. وهكذا، لِنَصُم؛ لكي نتعلم كيف نجحد ذواتنا حسب الشكل الإلهي[١٤] المُعلَن في تجسُّد الابن. فقد جَحَدَ الربُّ مجده، لكي يتجسد، وهذا يجعلنا نجحد ذواتنا؛ لكي نصبح حسب الشكل الإلهي الذي يُعلِن المحبة، ويمجِّد الآب، دون أنْ يحتاج إلى كلمات الإهانة، وإذا أُهين لم ينتقم، بل كما قال النبي: «كان يُسلِّم لمَن يحكم بالعدل»، أي الآب السماوي.

وعندما نقول نحن خطاةٌ، دون أنْ تكون أنظارنا على نعمة الله الغنية، فإننا نقع في

---

(١٤) الكلمة القبطية cmot وتعني شكل، صورة، أيقونة، مثال، وهي لا تختلف في المعنى عن الكلمة اليونانية القبطية "morvh" أو "morfh"، والمقصود هنا هو صورة المسيح، أي ليكُن تواضعنا مثل تواضع المسيح الذي لم يشتم نفسه، أويهين نفسه، بل أخلى ذاته داخلياً؛ لأن الكتابات النُسكية تحذرنا من الذين يقولون إنهم خطاة، وعند ممارسة السلطة، أو لمجرد الاختلاف في الرأي يتحولون إلى وحوشٍ كاسرةٍ بسبب التواضع المُزيَّف.

«صغر النفس». إنَّ التواضع الحقيقي هو في شكل المسيح الذي ترك كل شيءٍ؛ لكي ينال معنا وبنا غنى محبة الآب التي له بالطبيعة، ولكنه لم يطلبها لنفسه، بل طلبها للذين يؤمنون به.

ثالثاً:

يجب أن نُميِّز عطاء الجسد والدم كصورةٍ[١٥] حقيقيةٍ للبذل، وأيقونةٍ للمحبة الإلهية التي نراها بعيون قلوبنا على المذبح المُقدَّس كل يوم.

١٢- لِنَصُم صوماً يؤهِّلنا أنْ نكون قربانَ الرب يسوع الذي يقدِّمه للآب. وهكذا نحتمل أتعاب المرض، والتعب، وضيق الحياة الحاضرة، وكل الإهانات من أجل الذي تجسَّد ومات وقام.

إنَّ طاعة الأخوة، وخدمتهم تكسِرُ سلطان الطبيعة الآدمية القديمة، لأننا عندما نخدم بمحبةٍ، فإننا نضع أنفسنا بالكامل تحت سلطان الوصية الإلهية، وننال معونة الروح القدس. لذلك السبب حَرِصَ الآباء على أنْ يخدم الذين يسيرون معنا طريق النُسك في المجمع؛ لكي ينالوا بخدمة الأخوة نعمة المحبة الإلهية، ونقاوة الفكر، أي البتولية الحقيقية؛ لأن الذي لا يخدم الآخرين تحوِّله العجرفة الداخلية دون أن يدري إلى إنسانٍ مُتسلطٍ، ويمكن أن يسقط تحت سلطان شيطان الزنا.

١٣- أخيراً، يا فرح الرب ومجد نعمته، لِنحفظ الأحد الأول، أي بشارة زكريا وأليصابات بميلاد «ملاك العهد» يوحنا المعمدان. لنرفع أبصارنا لِمَن يُخرِجُ الجديدَ من القديم.

ولِنحفظ الأحد الثاني بشارة والدة الإله بميلاد المُخلِّص، ونكرِّم فيه والدة الإله، ونتعلم أنَّ مدح البتول، هو مدحٌ لنعمة الله، ونلاحظ أنَّ كل ما نقوله عن سيدتنا، وفخر جنسنا، هو تعليمٌ عن نعمة الله.

ثم نحفظ الأحد الثالث، ميلاد يوحنا؛ لكي نرتِّب فكرنا لميلاد الرب بالجسد؛

[١٥] راجع نفس الحاشية السابقة.

لأنَّ تواضع الله لا يمكن إدراكه إلَّا من تجسُّده، ومعاينته في أقماطٍ ومذودٍ؛ لأنَّ الرب جاء إلى فقرنا.

صفرونيوس يسأل بركة صلواتكم؛ لكي ينال معكم بركة الصوم المقدس. ليقرأ الأُخوة رسالة الأب ديونيسيوس الكبير عن تدبير الصوم.

(٤)

الصومُ
حسب بشارة الإنجيل

مُقدِّمة:

سلامٌ في الرب يسوع المسيح الذي صام عنَّا لكي يُعلن لنا الصوم الحقيقي الذي يقبله الآب السماوي، وفرحٌ بالروح القدس الذي يُعلِّمنا الصوم الحقيقي بسكناهُ فينا، نحن الذين لا نستحق سُكناهُ فينا.

صفرونيوس عبد يسوع المسيح، يسأل بركة صلواتكم، ويطلب لكم بركة هذه الأيَّام المُقدَّسة، لكي نُثمِر معاً للرب يسوع المسيح.

الصوم والمحبة:

١- أوَّل سُلَّم للمحبة هو جحدُ الذاتِ. وأوَّل جحدُ الذاتِ، الانقطاعُ عن الطعام مِنْ أجل الذي نُحبُّه، أي يسوع المسيح ربنا.

الانقطاعُ عن الطعام يُعلِّمُ الجسدَ كيف يُحب الله خالقه، وكيف ينتظر باكورة الحياة الجديدة، أي القيامة مِنْ الأموات. لأنَّ الربَ يسوع صام، لكي يُعلن أنَّ الخليقةَ الجديدةَ سوف تعيش وتحيا بكلِ كلمةٍ تخرجُ مِنْ فم الآب السماوي، أي كلمة الحياة التي تُعطي لنا صوم العقل، عندما تسكن كلمة المسيح فينا بغنى، وبذلك نذوق حياة الدهر الآتي جزئياً؛ لأنَّنا عندما نأكُل مِنْ كلمة الله لا تسود علينا شهوة الأكل، وعندما نذوق "خبز الله النازل مِنْ فوق" مِنْ عند الآب، الذي يُعطي الحياةَ للعالم، أي جسد ودم ربنا يسوع المسيح طعام القيامة، نتعلَّم مِنْ تذوُّق كلمة الله، ومِنْ السر السمائي، كيف نُمسك عن الطعام والشراب بمحبةٍ.

وإذا كانت الطبيعة الإنسانية تحتاج أحياناً إلى "تغصُّب"، فليكن هذا مِنْ أجل الحياة الجديدة، لأنَّ قهر الإرادة بلا محبةٍ، يخلق جفافاً في القلب، ويُوَلِّدُ عجرفةً في الفكر، لأنَّنا نسلك طريق القدِّيسين، وهو محبة يسوع. وتغصُّب المحبة يُوَلِّدُ الانسحاق، وأوَّل الطريق هو المحبةُ، ونهاية الطريق هي المحبةُ، وبين البدايةِ والنهايةِ، نرى صراع الرُّوح القدس مع نجاسات القلب.

٢- لم يأمرنا الربُّ بالصوم، ولكنه جعل نفسه مثالاً لِمَنْ يُريد أنْ يسلك ذات الطريق الذي سَلَكَهُ. أوصى الذين يتبعونه بالصلاة والصوم، ولكنه أمرنا أنْ نحمل الصليب لكي نستحقَّهُ، ولم يطلب الصوم مع حَمل الصليب، ولا حتى الصلاة، ولكنه طلب "جحدُ الذاتِ"، وهي التي تُعلِّمنا الصلاة والصوم.

٣- لِنجحد ذواتنا، ونصلُب إرادتنا أولاً، ونقبل أنْ نموت مع الرب كل ساعةٍ برفض كل ما يُعطِّلنا عنه ويُؤخِّرنا عن محبته.

وهكذا تبدأ أوجاع الصليب:

أولاً:

لِنرفض بوداعةٍ دون غضبٍ أو عُنفٍ ما هو غير ضروري للحياة. فالصوم الحقيقي لا يبدأ برفض الطعام، بل برفض ما هو غير ضروري لكي يتحرَّر القلب.

ثانياً:

أنْ يكون لنا ثقة في رحمةِ وجُودِ وصلاح الآب السماوي؛ لأنَّ الصومَ لا يُقرِّبنا مِنْ الآب، بل يطرد ما هو غير ضروري. وعندما ننقطع عن الطعام، نستطيع أنْ نحيا ونُفكِّر في الحياة الجديدة التي مِنْ فوق، الحياة التي لا يتعظَّم فيها الجسدُ بقوة أعضائه، ولا تتشامخ فيها الرُّوح بما تملك. وكما قُلتُ، لم يأمرنا الربُّ بالصومِ، بل تركه لحرية الاختيار، حتى -بالمحبة- نتعلَّم كيف نختار ونصوم بحرية أولاد الله، وليس بخوف العبيد.

الحياةُ القديمةُ، والصوم:

٤- عندما نتوجَّعُ بترك الحياة القديمة، ونذوق صعوبة الموت مع المسيح، يختم الرُّوح القدسُ القلبَ بصورة المسيح المصلوب لكي يؤهِّلنا نفس الرُّوح القدس أنْ نذوقَ آلام الصليب، وفرح القيامة.

٥- ليس الصومُ قانوناً نُكمِّله بالساعات. فهذا هو سلوك العبيد، ولكنَّه وسيلةٌ لغايةٍ أعظم، وهي طلب الرب نفسه بالاعتكاف والصلاة، وعلينا أنْ نَحذر مِنْ أنْ تتحوَّل الوسيلةُ إلى غايةٍ، فنسقط في عبوديةٍ مُرَّةٍ، أو يمسِك بنا فخُّ الوثنية.

الصوم حسب المُستوى الإلهي نفسه

أوَّلاً: صوم الابن

٦- عندما تجسَّد الابن له المجد، «صام» عن طلب المجد، وصام عن استخدام القوة، وأخلى ذاته (فيلبي ٢: ٦) مِنْ كل ما يُعطِّلُ بشارة الإنجيل.

صام الربُّ روحياً قبل أنْ يصوم في البرية. صام حسب محبته للآب، ومِنْ أجل الخلاص قَبلَ أنْ يصوم لأجلنا في البرية؛ لكي يُبطِل شهوة المجد، وشهوة القوة مِنْ الحياة الإنسانية التي أخذها مِنْ القديسة والدة الإله، والتي جاء لكي يغرسها، ويُعطيها مِنْ دمه وجسده قوام بقائها الإنساني، ومِنْ لاهوته ثباتها في البِّر والقداسة، ولذلك صام روحياً، أو إلهياً قبل أنْ يصوم في البرية.

٧- صام الربُ عن المجدِ، فأعلن مجده مرةً واحدةً على جبل طابور، وأمام ثلاثة فقط مِنْ تلاميذه. وصام عن استخدام القوة قبل أنْ يُسلَّم للصلب، ولذلك عندما سُلِّمَ للصلب والجلد والمُحاكمة، كان صومه الروحي قد سبق موته المُحيِّي عنا. وصام عن توبيخ بطرس ويهوذا مع أنَّه كان يعرف خيانة يهوذا. ودام صومه حتى جاء إلى الجُلجُثةِ، فصام عن حفظ حياته لكي يُذبح حملاً بلا عيبٍ.

ولما صام عن كل هذا، أخذ القيامةَ مِنْ الآبِ مع أنَّه قادرٌ على أنْ يقوم بقوة لاهوته، لأنَّه أقام الموتى قبل موته المُحيِّي لأجلِّنا، ولكنه صام عن استخدام قوته؛ لكي ينال القيامة مِنْ الآبِ، ويحفظ هذه العطية للخليقة الجديدة. وعندما نال القيامةَ مِنْ الآبِ، وأقامه روح الآب، أي الرُّوح القدس (رو ٨: ١١) كان صومه هو الذي أسَّس شركة المحبة، وأعلنه بسلوكه الإلهي؛ لكي يحفظ لنا هذا السلوك،

جمال الخليقة الجديدة.

صوم الابن صوم اختياري

٨- كيف اقترن الصوم عن طلب المجد بالمحبة؟ تأمَّل ذاك الذي تخلّى عن كل أمجاد السماويات اختيارياً، يصوم عن إرضاء ذاته بسبب محبته للآب، وبسبب الشركة. ومع أنَّ إرضاء الذاتِ هو أمرٌ لا يؤدِّي إلى الشر، أو إلى الخطية؛ لأنَّ الابنَ كاملٌ وبلا عيبٍ، ولكن إرضاء الذات لا يتفق مع الشركة، لأنَّ الشركة فيها جحدُ الذاتِ، وجحدُ الذاتِ هو ذبح الإرادة وصَلبها.

وهكذا -روحياً وأزلياً- قَبلَ الابنُ أنْ يتجسَّدَ، فذَبَحَ -أزلياً- إرادته، ولذلك قال الرسول بطرس عن موت الرب بالجسَّد: ''دمٌ كريمٌ كما مِنْ حملٍ بلا عيبٍ، ولا دنسٍ، دمُ المسيح معروفاً سابقاً قبل تأسيس العالم، ولكن قد أُظهِّرَ في الأزمنةِ الأخيرةِ مِنْ أجلكم'' (١ بطرس ١: ١٩-٢٠).

وحسب الحياة الإلهية للثالوث، كان تدبير الخلاص هو مشورة الثالوث الأزلية السابقة على خلق العالم، وكان جحدُ الابنِ لذاته سابقاً لتجسُّده، ولذلك تجسَّد، ولذلك أيضاً قال: «نزلتُ مِنْ السماءِ، ليس لأعمل مشيئتي، بل مشيئة الذي أرسلني» (يوحنا ٦: ٢٨) ومَنْ يعمل مشيئة آخر، هو روحياً، مصلوبٌ بالإرادةِ قبل أنْ يُصلب على الصليب.

٩- ويليق بنا أنْ نقول إنَّ الثالوث الواحد قَبِلَ الصليبَ، وإنَّ الصليبَ كائنٌ بالإرادة الأزلية في الابن، وحسب مسرة الآب والرُّوح القدس.

ثانياً: صوم الرُّوح القدس

١٠- يقول الرسول بطرس أيضاً إنَّ الرُّوح القدس هو الذي «سبق فشهد بآلام المسيح» (١ بطرس ١: ١١) وأكَّد الرسول بذلك أنَّ الرُّوحَ القُدسَ شريكٌ يُعلِنُ آلام المسيحِ؛ لأنَّه هو روح الشهادة والنبوة الذي يعرف أعماق الآب. وهو الذي

كوَّنَ ناسوت الابن في رَحِم القديسة مريم، وبذلك جاد بعطاء أساس الخليقة الجديدة، وفَرِحَ بها، وبمجيء آدم الثاني. واشترك مع الابن في جحد الذات، لأنَّه كان يعلم أنَّ التدبير يقتضي أنْ يسكن في المؤمنين إلى الأبد بعد أنْ يَمسح ناسوت الابن، ويمسح «إخوته» وإنَّه سوف يحيا فينا، ويرى نجاسات القلب، وأفكارنا الباطلة، فصُلِبَ الروحُ مع الابن، لأنَّه روح القداسةِ الذي يسكن فينا نحن الخطاة، وبذلك يصوم عن إرضاء ذاته، بل يقول الرسول: «لا تُطفئوا الرُّوح»، ويقول أيضاً إنَّه: يشفع فينا بأنَّاتٍ لا يُنطَقُ بها» (رو ٨: ٢٦) إذ يشهد الجهل والضعف والتراخي الذي فينا .. وهكذا صام الرُّوح القدس عن طلب إرضاء ذاته، وتخلَّى عن التمسُّك بإرضاء قداسته لكي يُقَدِّس الخطاة، ويُطهِّر النجسين، ويمسح الخُدَّام، ويُعطي نعمة الاستحقاق لميراث الملكوت السماوي.

ثالثاً: صوم الآب

١١- وماذا نقول عن الآب الذي رتَّبَ التدبير، وأعطى كل هذه الإعلانات، وهو ينبوع كل صلاحٍ وخيرٍ. يكفي حسب قُدرة عقولنا أنْ نقول إنَّ الابن الكائن في حضن الآب (يوحنا ١: ١٨) كان في الآب وكان الآبُ فيه، وكان يحمل فيه ومعه ذبح الإرادة، وجحد الذات الذي أخذه مِنْ الآب نفسه، لأنَّ الآب أيضاً قَبِلَ أنْ يُعلن ذاته بواسطة الابن وبالروح القدس، فجَحَدَ ذاته، وتَرَكَ إعلان ذاته للابن، كما تَرَكَ الابنُ إعلان ذاته للروح، وتَرَكَ الروحُ إعلان ذاته للكنيسة الجامعة، وكل هذا لكي ينسكب جحدُ الذاتِ مِنْ الطبيعة الإلهية فينا بواسطة الابن والروح القدس، لكي نتعلَّم أساس الشركة مِنْ الثالوث، وأنَّ الصوم عن إرضاء الذات هو أساس الشركة.

الخاتمة:

١٢- أطلب أنا العبد الصغير بين عبيد المسيح، أنْ أصوم صوماً حقيقياً عن إرضاء ذاتي لكي بالصليب -ختم الشركة- أنْال ميراث القدِّيسين.