

# التراث الأرثوذكسي

ISSN 1814-7038

السنة السابعة عشرة، العدد السادس، آذار ٢٠٢١

محور العدد: الصوم الكبير

الأرشمندريت ديونيسيوس كارايانيس، القديس غريغوريوس بالاماس: أعجوبة الصلاة النوسية

الشيخ يوسف الفاتوبيذي، رسالة عن الصوم والاعتدال والغذاء

الميتروبوليت أنتوني (باكانيش)، كيف نتعلم الفرح بالصيام؟

الراهب موسى الأثوسي، الصوم الكبير ومجالاته

الأرشمندريت ألكسيوس، غاية الصوم الكبير

الأب باسيل تيدورا، الصوم الكبير رحلة حميمة إلى الله: دروس من العظة على الجبل

المتقدم في الكهنة فيكتور بوتابوف، الدخول في الصوم الكبير

الميتروبوليت يوثيل فرانغاكوس، خواطر في الصوم الكبير

الشيخ غفرئيل الديونيسيائي، حول نظام الآباء الغذائي

## القديس غريغوريوس بالاماس: أعجوبة الصلاة النوسية

الأرشمندريت ديونيسيوس كارايانيس

نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

في الأحد الثاني من الصوم الكبير، تحتفل الكنيسة بذكرى مثال الإيمان والحياة، القديس غريغوريوس بالاماس، رئيس أساقفة تسالونيكي، والذي، بحسب الترانيم، هو المعلم العظيم للكنيسة وكاروز النور الإلهي.

يشمل تمييز جوهر الله عن قواه كل الأشياء التي يمكن أن يشاركها الله وتلك التي لا يشاركها. جوهر الله لا يدرك وغير معروف للخليقة، بما في ذلك الناس. ومع ذلك، يمكن للمرء أن يدخل في علاقة واتحاد مع الله من خلال قواه غير المخلوقة، والنعمة الممنوحة بسخاء.

من جهة التقديس والشركة، فإن القلب، وليس العقل، هو السبيل لأي شخص لكي يختبر النور غير المخلوق. يعطينا القديس غريغوريوس بالاماس مثال الشمس. بالنسبة للقديس، يُعرف الله نوعًا ما كما تُعرف الشمس. نرى نور الشمس ونستشعر حرارتها. وعلى الرغم من أننا قد لا نكون قادرين على الوقوف على سطح الشمس دون أن ندوب، أو أن ننصهر بجوهرها دون تفكك، إلا أنه يمكننا مع ذلك أن نختبر طاقتها. هكذا أشع وجه النبي موسى على جبل سيناء.

ومع ذلك، قد يتساءل المرء ما هي الفائدة التي تعود علينا اليوم من تعليم قديس هدوئي يركّز على الصلاة النوسية المعروفة باسم "صلاة القلب"، وهي ممارسة قديمة للرهبان والناس في القرن الرابع عشر؟ لماذا التمييز بين الجوهر والقوى عند الله عنصراً أساسياً في روحانيتنا الأرثوذكسية وعلاقتنا الشخصية مع الله؟ كثيرون منا ليسوا رهباناً ونسألاً.

إنّ تعلم طريقة صلاة الآباء القديسين النسكية يمنحنا إمكانية تذوق نور الله غير المخلوق. كما أنه يعطينا الخيرات الروحية الضرورية لنشترك في هذه الخبرة. لذلك، فهو ليس مجرد استبصار يشكّل أساس الهدوئية. كما أنه ليس مجرد إعلان عقلي ذاتي داخلي فائق الإدراك، أي خبرة هدوئية وحسب.

نحن نشعر أن تعاليم القديس غريغوريوس بالاماس العميقة تلمس حدود الحضور الإلهي، عبر القدرات العقلية، في أعماق قلوبنا، حيث تعمل الصلاة من أجل الاتحاد بالله. صلاة النوسية التي سلّمها إلينا القديس غريغوريوس بالاماس ككنز روحي، ليست فقط لأولئك الذين يعيشون في الأديرة والصحارى، بل أيضاً للمؤمنين. هذه الصلاة تجعل النوس يلتقي في القلب. والقلب في

التقليد الصحوي والهدوئي هو مركز الأخلاقي والروحي، وعرش نعمة الله ومكانها. هناك يلتقي الكائن البشري بالله ويلتقي الله بالإنسان. في هذا الاجتماع تظهر الأفكار القذرة والرغبات الخاطئة، محاولة أن تلوّث قلوبنا وتقطع أواصر الشركة مع النور غير المخلوق. لذلك نحن بحاجة إلى الصمت طريقة خاصة تحمينا من ويلات الشيطان ورغباتنا. بالتميز بين الجوهر والقوى كشرط أساسي، تكون الصلاة النوسية النور في أرواحنا. إنها سلسلة تربط الإنسان بالله. هذان الأمران ليسا مفاهيم عقائدية أو مجردة أو بعض الآراء الفلسفية للقديس. لذا، في الأحد الثاني من الصوم الكبير، يذكّرنا الواعظ الكريم أن الله نور لا ظلمة فيه. إن صلاتنا النوسية تساعدنا على تذوق هذه الحالة والخبرة الإلهيتين، فمن دونها يظل الله والنور غير المخلوق مجهولين وغير مرئيين ولا يمسا حياتنا اليومية. تمنحنا الكنيسة هذا النور والخبرة من خلال أسرارها، فتساعدنا الصلاة النوسية على أن نصبح أوعية لنعمة الله. آمين.

Source: <https://www.romfea.news/st-gregory-palamas-the-wonder-of-the-mental-prayer/>

## رسالة عن الصوم والاعتدال والغذاء

الشيخ يوسف الفاتوبيدي

نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

دير الفاتوبيدي في ١١ أيلول ٨٨

العزيم م.

نعمة المسيح تكون مع روحك.

لقد تسلّمتُ رسالتك وقرأت محتواها بتمعّن. ما يستحق الثناء ليس القضايا في حد ذاتها، بل نواياك الحسنة وتصميمك من أجل حياة أكثر صرامة في المسيح، وفي هذا أتمنى لك دائماً التقدم بلا نهاية.

إن موضوع الغذاء، باعتباره أهم واجباتنا ومسؤولياتنا، يهمننا جميعاً. في الواقع، يمكن أن أقول، إنه يثقل كاهلنا، لا سيما بسبب الإسراف الاستثنائي في جيلنا. لكن التخلي عن أحد الأشكال الرئيسية للطعام... بحجة أننا قد نكون متعلقين به... وخاصة إذا تم ذلك فجأة، ليس مفيداً ولا يستحق الثناء. لا يمدح الآباء هذا ولا يوصون به، لكن برأيي الاعتدال هو الأفضل. ما هو الاعتدال؟ تقليل الاستهلاك بحيث تكون صحتنا مستقرة. ولا داعٍ لإثارة ضجة حول أن م. لا يتناول اللحوم، فهذا صراع عبثي من الغطرسة والغرور. ويصحّ الشيء نفسه على الحلويات، لأنها ضرورية أيضاً لاستواء الحياة وتوازنها، بشرط أن يتم استهلاكها في حدود المعقول.

على أي حال، لا يمكن تطبيق ضبط النفس كقاعدة ضرورية للحياة، إلا بهذه الطريقة، ومن ثم يصبح ضبط النفس مصدراً للعقلانية والتوازن في الحياة. مجمل السلوك النفسي الجسدي والتصميم في حياتنا يعتمدان على تناسق ضبط النفس العام هذا من جهة النظام الغذائي. لذا توازن الجسد والنفس ينبع من هذا التناسق.

من ثمّ يصبح النوم المضطرب هادئاً، وتختفي الأفكار والتوجهات السيئة، ويتولد ارتفاع بالغيرة والحماسة.

لذا استمرّ، ولكن في حدود المعقول، وإن لم تتمكن أحياناً من فعل ما تريد فلا تشعز بخيبة أمل. عاود البداية مراراً وتكراراً، وبنعمة المسيح ستنجح بالتأكيد.

أنت شخص يختلط بالآخرين وهذه أوقات صعبة وغير صحية. لا يمكنك العيش متبعاً قانوناً رهبانياً حتى الرهبان والراهبات أنفسهم يجدون صعوبة في المواظبة عليه.  
مع الكثير من المحبة والمودة في المسيح  
الراهب الحقيير الشيخ يوسف

## كيف نتعلم الفرح بالصيام؟

الميتروبوليت أنتوني (باكانيش)\*

نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

لن يجلب لك الصيام الفرح إذا حقلت نفسك عبئاً ثقيلاً. لا تزعم بأنك قديس أو شخص لست إياه. لا تتظاهر بأي عمل بل كن أنت نفسك. عندها تكون قادراً على تحمل العبء بحسب حالتك ومشاعرك ووضعك.

لا يحتاج الله ذرائعنا وأعمالنا الخارجية الزائفة، فهو بحاجة إلى قلبنا الصادق. التناقض بين حالتنا الداخلية وأفعالنا الخارجية والصورة التي نخلقها يؤدي إلى تنافر عقلي بدوره يؤدي إلى اليأس والاكتئاب.

يجب زيادة الحمل تدريجياً، ويُفضّل أن يكون ذلك تحت إشراف الكاهن. من الأفضل أن تتفق مسبقاً مع الكاهن الذي يعرفك في كل الأعمال الشخصية البحتة التي ترغب في القيام بها. وتأكد من تقييمها على مقياس قوتك. سيعلمك هذا درساً في التواضع الذي لا معنى للصيام بدونه. التواضع هو ما يجلب لنا الفرح الحقيقي. وإن لم يكن هناك فرح في الصوم، معناه أن لا تواضع فينا.

\*الميتروبوليت أنتوني (باكانيش) مطران بوريسبيل وبروفاري وأمين سرّ الكنيسة الأرثوذكسية الأوكرانية.

Source: Orthodox Life (Russian) <https://www.pravmir.com/how-to-learn-to-enjoy-fasting/>

## الصوم الكبير ومجالاته

### الراهب موسى الأثوسي +

### نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

إن الفترة التي قبل الفصح تولد أو يجب أن تلد شعورًا خاصًا في داخلنا. ترانيم هذه الفترة الأكثر جمالاً ووقاراً، والمناسبات الليتورجية العديدة، والانقطاع الصيامي، تدعونا إلى تجميع ذواتنا: لأن ننثني إلى داخلنا، لأن نعرف مشاكلنا، ولأن نقيّم أنفسنا نحو التوبة الصادقة. كثيرون من الناس لا يريدون أن يسلموا بمعنى هذه الأيام، مستمرين في رتابة حياتهم. ومع أنهم يقولون إن الحياة تتعبهم، إلا أنهم لا يخطون أي خطوة نحو تغيير جوهرهم.

إنهم يتبعون حميات غذائية صارمة، لكنهم لا يصومون. يذهبون إلى علماء النفس ويجلسون أمام التلفاز لساعات، لكنهم لا يذهبون إلى أبّ معرف ولا إلى الكنيسة. الناس اليوم لا يريدون أن يعطوا، بل فقط أن يأخذوا، دون تعب أو تضحيات شخصية. نحن نخشى أن ننظر في أعيننا. نتجنب هذا بشكل منهجي، مسببين القلق في داخلنا.

يعمل الصوم الكبير مثل آلة الأشعة السينية، أو مثل الكاميرا، ومثل المرآة. نحن نعتبره بطريقة ما بغيضًا، لأنه يكشف واقعنا الخفي.

إن روح اليوم القائمة على الاستهلاك والراحة والتباهي تجعل الإنسان أسيرًا للعديد من الأشياء غير الضرورية التي ملأت حياته. الصوم الكبير هو قطع لهذا الروتين وتجلّ. إن الصلاة التي نردها مئات المرات في الخدم الإلهية خلال كل هذه الفترة، والتي كتبها إفرام السوري، تحثنا على التخلي عن الكسل والفضول وحب الرئاسة والكلام البطال واكتساب الحكمة والتواضع والصبر والمحبة. تنتهي هذه الصلاة الجميلة والهادفة بطلب من الله: "هبنى أن أعرف ذنوبي وعيوبي وأن لا أدين إخوتي". وهذا يعني، التخلي عن التميمة، والاستفاضة بالتحليل، والإدانة الصارمة والمستمرة للآخرين، والالتفاف نحو داخلنا وتصحيح أخطائنا.

يريدنا الصوم الكبير أن نركز على أنفسنا ونساهم في شفاء أمراضنا الروحية التي تُظلم عقولنا وتجعل حياتنا صعبة ومريرة. إذا وصلنا إلى هذه المعرفة الذاتية والتوبة، فلن يكون الصوم الكبير بالنسبة لنا وقتًا كثيبًا وقاحلاً، أو وقتًا بسيطًا لتلبية "واجباتنا الأخلاقية"، بل فرصة لتلطيف قلوبنا المتصلبة، التي سوف تقودنا إلى محبة الناس ومحبة الله.

إن الإفراط بتبرير الأوقات الصعبة التي نعيشها يسعى لإبعادنا عن كل ما هو نسكي وهدوئي

ومقدّس وسرّي وفوق المنطق وخارق للطبيعة. لقد ظهرت نتيجة هذه الحالة إلى النور. هناك كآبة في كل مكان واليأس يسود معدّباً الكثيرين. حان الوقت لأن نرى من أعماق قلوبنا أننا قد تغرّبنا، وحان وقت العودة إلى حضن المحبة المصلوبة.

غالبًا ما نواجهه في زمن الصوم الكبير إغراءات وتجارب وضيقات وإخفاقات. هذه كلها لتنضجنا، لتساعدنا على اكتساب التوازن وطبيعة شبيهة بالأطفال. لا ينبغي أن ننسى أن حياة المسيحي هي حياة الصليب. بدون صلب لا تأتي قيامة.

الصوم الكبير هو وقت جميل وجيد للتحضير، ممر شبه مظلم يقودنا إلى غرفة مليئة بالضوء. أساس هذا الوقت التحضيري هو الصلاة والصوم. لكن الصلاة والصوم بدون تواضع ومحبة لا تثمران. هدف الصوم والصلاة هو معالجة أنانيتنا.

دعونا لا نفقد هذه الفرصة التي أتاحتها الصوم الكبير مرة أخرى ونحن نتّجه إلى نهايته. في الكنيسة توجد حلول لمشاكلنا. الشتاء البارد يتبعه الربيع. التريودي يتبعه البندكستاري [الفترة الخمسينية بين الفصح والعنصرة: المترجم]. الغيوم ليست دائمة أبدًا، بل بعدها تكون أشعة الشمس أفضل بكثير. والآن، كما تقول الترنيمة الرائعة، إنه "وقت التوبة وساعة الصلاة".

Source: Η Σαρακοστή, του Μοναχού Μουσή Αγιορείτη. <http://agioritikesmnimes.blogspot.-com/2013/03/2846.html>

## غاية الصوم الكبير

### الأرشمندريت ألكسيوس \*

#### نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

أيها الأحباء

الصوم الكبير هو ميدانٌ روحي للفضائل، زمنٌ توبةٍ وصلاة، يقظة وحزن، فترة صوم وتنقية للنفس وغفران.

هذه الفترة المباركة بأكملها هي رحلة مقدسة، تقدمها كنيستنا المقدسة سنويًا، لكل مؤمن يسعى للسير مع المسيح المخلص، ليقوم معه ويشارك في ملكوته الإلهي الأبدي. إن كنيستنا هي مثل الأم الحنون بأسرارها الخلاصية وليتورجياتها الإلهية السابق تقديسها، وصلاة غروبها المهيبة، ومدائحها الشعبية لوالدة الإله الفائقة القداسة، وصلاة النوم الكبرى، وقانون التوبة العظيم، وهي تأتي لتوقظنا وتدعونا إلى ممارسة العفة والصلاة والإحسان على طريق التوبة المنقذة للنفس.

إن للصوم الكبير هذه الغاية المقدسة وهو يذكرنا بهذه الأشياء يوميًا مع ترانيم التريودي المقدسة: " إن مبدأ الخشوع والتوبة هو التغرّب عن الشرور والإحجام عن الآلام فلنحرض مجتهدين أن نقطع الأفعال الشريرة ونستأصلها" (الأودية الأولى، سحر الاثنيين من سبّة الجبن). إن محاربة الشر والخطيئة تتطلب التوبة ونبذ الشر والتحكم بالأهواء والابتعاد عن الأعمال الشريرة. إن الذين يتوقون إلى الله سيدخلون في هذا الصراع وبالتالي سيصيرون مساهمين في النصر النهائي.

ضرورة "أن ننقي ذاتنا من كل دنس الجسد والروح" هي رغبة أساسية لدى كل مسيحي حقيقي، وهذه يمنحنا إياها الروح الكلي قدسه:

- عندما نأتي بثمر يليق بالتوبة،
- عندما نغفر لإخوتنا،
- عندما بقوة الصلاة نتحكم بأفكارنا غير المنضبطة،
- عندما نتجنب نقد الآخرين وإدانتهم،
- عندما نرحم الفقير ونساعد المتألمين،
- عندما نشارك في الأسرار الإلهية،
- عندما نصلّي باسم جميع الناس.



هكذا يأتي سلام الله ويكافئ قلوبنا وأفكارنا بالحضور الإلهي والنعمة. ترفعنا ترانيم كنيستنا بشكل خاص في هذه الأيام، حيث تزيّننا تراتيل رائعة من الوحي الإلهي، أَلْفها وسلّمها إلى الكنيسة أبأونا القديسون المتوشحون بالله بإيمان وتوقير لمجد الله الثالوث وإكرام قديسنا ومديحهم.

في شعر كنيستنا الصلاتي مكانة خاصة للسيدة سيدة العالم، والدة الإله مريم. الثيوطوكيات والمدائح والباراكليسيات إلى والدة الإله، تراتيل خَدَم أعياد السيدة، كل هذه المؤلفات من أبائنا القديسين الذين أحبوا والدة الإله وكتاب الترانيم، عبّرت عن ثروات تضرّع والدة الله من أجل الجنس البشري، كما عن توقير المؤمنين العميق وإيمانهم ومحبتهم لوالدة الإله وأُمّ العالم.

كان شيخي يحثنا على أن نصلي مديح والدة الإله يومياً، لإكبار اسمها المقدس وتكريمه ولمنفعتنا الروحية وتعزيتنا.

اليقظة واستدعاء اسم الله ووالدته الفاتحة القداسة هي فضيلة حاملة للنور، تولّد النور والفرح في حياتنا. وكلما ازداد اختمار وجودنا بالنسك الروحي والصلاة، وبقدر ما يزداد استعدادنا، وبقدر ما نتحمل تجارب سمح الله بها، وبقدر ما نشعر بخطايانا، تأتي نعمة الله وتسكن فينا وتطهر نوسنا وقلبنا من الضمير الشرير.

إن هذا الجهاد المبارك يتتوّج بفرح القيامة، الذي ليس فرحاً فصيحاً وحسب، بل هو أن نشارك في الخيرات السماوية فيما لا نزال في هذه الحياة.

أدعو الله أن تتحول صعوبات هذا الزمان إلى بركات لبلادنا وللعالم أجمع. وفي هذه الأيام المقدسة من الصوم الكبير، والتي تبدأ بنعمة الله، لنكثّف صلواتنا لإلهنا الرحيم والسيدة، كما نفعل هنا على الجبل المقدس، كي يختبر كل واحد منا تحولنا الشخصي بالتوبة، حتى نُمنَح فائضاً من الرحمة، كما يقول ربنا، للمؤمنين المتواضعين والبسطاء المطيعين، حتى نكون مستحقين لفرح القيامة.

**\* الرئيس السابق لدير كسينوفوندون في الجبل المقدس، أنوس**

Source: Αγιορειτικός λόγος εν όψει της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής. <http://agior-itikesmnimes.blogspot.com/2016/03/8092.html>

## الصوم الكبير رحلة حميمة إلى الله: دروس من العظة على الجبل

### الأب باسيل تيدورا

#### نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

ما هو الصوم الكبير؟ حسب التعريفات الأكثر شيوعاً، الصوم هو فترة امتناع عن الطعام، كلياً أو جزئياً. إنه بشكل أساسي نظام غذائي. عندما لا يفهم على أنه نظام غذائي، فغالباً ما يتم اعتباره فترة تخلُّ عن بعض ملذاتنا المُدانة كالتلفاز والشوكولاتة وما إلى ذلك. ومع ذلك، فإن الفهم المسيحي للصوم وخاصةً الأرثوذكسي هو أكثر تعقيداً بكثير من مجرد "التخلي عن" شيء ما.

إذن ما هو الصوم؟ بالطبع خلال الصوم الكبير نتخلَّى عن بعض أنواع الأطعمة كاللحوم ومنتجات الألبان وما إلى ذلك. هذا جزء مهم من رحلتنا الطويلة لا ينبغي نسيانه أو إهماله؛ فهو يساعد الجسم على أن يصبح أخف وأقل ثقلاً بالأطعمة الثقيلة، وقادراً على أن ينهض بشكل أسرع إلى الصلاة والأنشطة الأخرى التي تُثري الروح. الامتناع عن الطعام، على الرغم من أهميته القصوى، ليس هدفاً في حد ذاته بل مجرد بوابة لأشياء أعظم.

الصوم هو أولاً وقبل كل شيء سعي للعيش، حتى ولو لفترة قصيرة، أقرب إلى الكمال، المثال المسيحي الأعلى. إنها عودة إلى أساسيات الإنسانية قبل السقوط. في الفردوس، لم يكن الإنسان يهتم بالطعام أو بأمور الجسد. كان الغرض من وجوده هو التقدم في نعمة الله بالبقاء قريباً منه، واثقاً تماماً في رعايته المُحِبَّة. ما حدث مع السقوط كان فقدان رؤية هذا الاعتماد على الله والتحوُّل نحو اهتمام إضافي بشؤون الجسد، لدرجة أن هذه الشؤون خنقت وجوده بالكامل.

الصوم هو تمرين يهدف إلى مساعدتنا على التحرر من روابط هذه الضرورة المادية حتى نتمكن من إعادة توجيه جهودنا نحو التطور الروحي. وهذا ينطوي على الانفصال عن العالم، أي الأهواء، من خلال صوم يكمله انشغال أكثر صرامة بالتقرب من الله من خلال الأعمال المسيحية.

يرتكز الصوم الكبير على ثلاثة أركان: الصوم الصلاة وعمل الرحمة. هذه كشفها المسيح نفسه في عظة الجبل (انظر متى ٦: ١-١٨).

...

ركن رابع

يكون المنزل أكثر استقرارًا بأربعة أعمدة. لذلك نضيف إلى الأركان الثلاثة أعلاه، لمزيد من الاستقرار، رابعًا: التوبة. تحدّث يسوع المسيح عن التوبة في بداية بشارته. السبب بسيط: لا يمكننا السير على طريق كمال أنفسنا في العهد الجديد بنفس الأمتعة التي كنا نحملها في العهد القديم. يجب أن يكون هناك تغيير. تساعدنا التوبة على التخلص ممّا لدينا من أمتعة الارتباك، وسوء الفهم، والتجاوزات، والشكوك، والتعلّق غير الصحيّ، وما إلى ذلك. هذا يتضمّن فحصاً دقيقاً للضمير على أساس وصايا المسيح من خلال سر الاعتراف المقدس الذي هو لقاء شخصي وخاص مع الله.

الاعتراف هو انعكاس صادق لنا تمامًا كما نحن، ليس كما نتخيّل أنفسنا عندما ننظر إلى المرآة في الصباح. الاعتراف هو التحلّي بالشجاعة للثقة بشخص حتى أنك تقدر أن تكون ضعيفًا وتظهر جانبك غير الفاتن. هذا الشخص هو الله وليس المعزّف، الذي هو مجرد شاهد. هذه هي الطريقة الوحيدة للتقدّم، لنعرف أننا ضعفاء مثل البشر فنصبح أقوى في المسيح. عندما نهض من الاعتراف، وقد ارتحنا من ثقل ضميرنا وتلقينا التوجيه اللازم لرحلتنا، يمكننا أن ننظر بأمل إلى مستقبل يرتقي إلى الله. إن الفشل في أخذ هذا السّر يشبه رفض طلب الاتجاهات في أرض أجنبية: قد يجد المرء الطريق بالصدفة، لكن الاحتمالات ضئيلة لأن حمولتنا ثقيلة والطريق غادر ومليء بالأعداء.

### لقاء حميم مع الله

الصوم، عمل الرحمة، الصلاة، التوبة. هذه هي أساسيات حياتنا في المسيح التي يجب أن نتصرّف بحسبها في جميع الأوقات، وليس فقط في الصوم الكبير. الصوم الكبير يشبه معسكر التدريب حيث هناك جهد مكثف يطور رغبتنا بتحمل مسؤولية أكبر تجاه تطورنا الروحي. نحن لا نخلص بهذه وحدها، بل هي تساعدنا على أن نكون أكثر تقبلاً لنعمة الله، لنفهمه أكثر ليس فقط من خلال التمرينات الفكرية بل من خلال المشاركة المباشرة.

في النهاية، الصوم الكبير هو رحلة إلى لقاء حميم مع الله لا يحدث في مجرّات بعيدة، بل في مركز كيّاننا: القلب. الصوم الكبير، بوسائله العلاجية المختلفة، يساعد بتوسّط هذا اللقاء واستعادتنا إلى نعمة الله. رحلة الصوم الكبير هي رحلة إعادة اكتشاف شخصية، عودة إلى جوهر ذاتنا، ومسعى شخصي لاستعادة مجدنا السابق الذي فقدناه بسبب الخطيئة والتركيز على الذات، ولكنه يُستعاد بالفضيلة والمحبة اللتين تحققنا بالاتحاد بالمسيح.

Source: Gladsome Light Dialogues – An Orthodox Blog

## الدخول في الصوم الكبير المتقدم في الكهنة فيكتور بوتابوف نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

إن الذين ينتمون إلى الكنيسة فقط بدافع العادة أو بسبب الالتزام بالتقاليد، يرون عادة الصوم الكبير، أي الأسابيع الستة التي تقودنا إلى أسبوع الآلام والفصح، على أنها مجرد وقت لضبط النفس. يمكن وصف هذا الموقف تجاه الصوم الكبير بأنه موقف سلبي: يجب على المرء أن ينكر اللحوم ومنتجات الألبان، والرقص، وغير ذلك من وسائل الترفيه، وفي مرحلة ما، خلال الصوم الكبير، يجب على المرء أن يمارس الاعتراف والمناولة. إننا نجد موقفًا مختلفًا تجاه الصوم الكبير عند الذين لا ينتمون إلى الكنيسة بقوة الاستمرار التقوية، بل لأنهم يسعون جاهدين من أجل إيمان واعٍ وشامل. لا يفوت أمثال هؤلاء أن يلاحظوا أن أسلوب التعبير الليتورجي في الكنيسة خلال الصوم الكبير هو الذي يتغير أولاً وقبل كل شيء. من الخطأ أن نرى في هذا مجرد دعوة إلى توبتنا وتقويمنا، رغم أن هذا يدخل بلا شك في الموضوع الليتورجي لفترة الصوم الكبير.

لكن رسالة الكنيسة في العالم لا تكمن في إدانة الناس ودعوتهم للتغيير. يمكن لأي من أنظمة الفلسفة الأخلاقية العديدة التعامل مع هذه المشكلة. بالأحرى، تُظهر لنا الكنيسة، مرارًا وتكرارًا، حقيقة وحي العهد الجديد الأساسية: أن تكون مسيحيًا يعني أن تختبر سر الولادة في حياة جديدة، وبالفعل هنا على الأرض، للتعرف على الذات كمواطن في ملكوت الله الذي أعلنه لنا المسيح. وعليه، فإن الصوم الكبير بالنسبة للمسيحيين الأرثوذكس هو وقت حزن مشرق، وفي نفس الوقت صراعٌ روحي صعب ومدروس، وحجٌ إلى هدف رائع: عيد قيامة المسيح، الفصح المقدس.

لماذا نطلق على زمان الصوم الكبير اسم وقت الحزن البهيم؟ نشعر بالحزن لأننا ندرك أننا، كالأبن الضال في الإنجيل، تركنا منزل أبينا وذهبنا إلى بلد بعيد، وأننا في حياتنا التي شنتها الغرور، لم نحافظ على نقاء ثوب المعمودية الذي لبسناه عندما دخلنا الكنيسة. نحن بحاجة إلى التخلص من حالتنا المقيدة، أي ذلك الروتين العادي الذي يغرس فينا فكرة أن حياة العالم الساقط، في أنفسنا ومن حولنا، هي طريقة الحياة الوحيدة الممكنة. يظهر لنا في الأناجيل وفي خبرة القديسين والمناضلين الروحيين نمط حياة آخر، والتوق إلى هذا النمط يعني المشاركة في

ذلك الحزن المشرق الذي هو بداية التجدد الروحي. الحزن مشرقٌ لأننا نعلم أنه عند عودتنا إليه، يستقبلنا الله بنفس المحبة والاستعداد ليغفر لنا، كما استقبل الأب ابنه الضال في المثل الإنجيلي. لهذا السبب، الموضوع الرئيسي طوال فترة الصوم الكبير يصبح ذلك الجمع الصوفي بين الحزن والأمل والظلام والنور: جعلني الله هيكله، لكن هذا الهيكل يحتاج إلى تطهير وتجديد، وأنا أوّمن وأتمنى أن يساعدني الله في القيام بذلك.

في الخدمة التي يبدأ بها الصوم الكبير، أي غروب أحد الغفران، نسمع كلمات البروكيمنون الكبير، التي تعبّر عن التفجع والرجاء: "لا تصرف وجهك عن عبدك، لأنني حزين! استجب لي سريعاً. أنظر إلى نفسي وخلصها".

يستمر الصوم الكبير أربعين يومًا. نعلم أن الشعب المختار سافر أربعين سنة بين عبودية مصر وأرض الميعاد. صام المسيح أربعين يومًا في البرية قبل أن يلج إلى خدمته للكلمة وتضحيته. ولكونه بلا خطيئة، أعطانا مثالاً عن التجدد من خلال الصوم. بالنسبة لنا، هذه رحلة مدتها أربعون يومًا إلى نور الفصح المقدس - لأن عيد قيامة المسيح ليس مجرد عيد كبير، أو حتى أعظم أعياد السنة الليتورجية، بل هو عيد القيامة، جوهر وقلب إيماننا. بدون إيمان ثابت بحقيقة أنه في المسيح، لا الخطيئة وحسب، ولكن أيضًا قوة الموت التي تبدو شديدة القوة، قد هُزمت، تفقد رسالة الإنجيل معناها: لماذا تجديد وإحياء ما هو محكوم بالموت والتفكك والنسيان في أي حال؟ لهذا السبب بالضبط قال الرسول بولس إنه إن لم يكن المسيح قد قام، فإن إيماننا باطل. ومع ذلك، فإن كل كلمة في البشارة المسيحية السارة، التي أعلنت لنا من خلال جهاد الإيمان الروحي ومن خلال معجزة القيامة، تحيا وتتنفس، ونور الفصح الآتي ينير أيام الصوم الكبير.

\* Parish Life, March 2021, St. John the Baptist Church, Washington, DC. <https://orthochristian.com/137674.html>

## خواطر في الصوم الكبير

### الميتروبوليت يوثيل فرانغاكوس، مطران آداسا

#### نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

في هذه الفترة ، لدينا صومان كما نعلم جميعًا. هناك سبعة أسابيع من الصيام الصارم، وهي ثمانية إذا ضمنا أسبوع البياض الذي يسبق. بالنسبة للكثيرين، يعد هذا وقتًا ممتعًا ومرغوبًا، أما بالنسبة لآخرين فهو وقت صعب ولغيرهم هو غير ممتع على الإطلاق. سنحاول عرض بعض الأفكار حول هذه الفترة، كما وصفها آباء الكنيسة.

بادئ ذي بدء، لتتذكر القديس يوحنا الدمشقي الذي أبدى ملاحظة عامة بشأن الصوم الكبير. "لا تضعفوا الصوم، فهو اقتداء بأسلوب حياة المسيح". هذا مهم. المسيح لا يضعف، هذا يستنزف قوة الصوم الكبير. على نطاق أوسع ، يمكننا القول أن القديس يوحنا لا ينتقص من الصوم الكبير. لا يقول إن هذه الفترة ليست مناسبة ولا يسخر من صوم الكنيسة. إنه لا يهينها، ولا يشعر بالاستياء من وصولها، ولا يأمل أن تمرّ بسرعة، ولا يكسرها بدون سبب ولا يعبر بقوة عن وجهة النظر التي تقول إن الزمن تغير و يجب أن نتغير معهم.

الصوم الكبير هو اقتداء بحياة المسيح. بعد معموديته خرج إلى البرية وهناك "صام أربعين يومًا وأربعين ليلة، جاع أخيراً" (متى ٢:٤). المسيح كان الإنسان الكامل ولم يكن لديه استعداد للخطيئة، لكنه كان بحاجة إلى أن يعطينا نموذجًا. كان من الضروري أن تُعطى صورة النسك حتى نحقق هدفنا وهو الاتحاد بالله. خلال هذه الفترة، عانى من إغراءات الشيطان وأثناء هذه التجارب "حَدَمَتِه الملائكة" (مرقس ١:١٣). إن لنا في تجارب المسيح الكثير من التعليم.

بطريقة ما، تربى السيد المسيح بالتجارب في الصوم. في وقت لاحق، كان الشيطان ينزل عليه مثل العاصفة الرهيبة. خرج منتصرًا من كل التجارب كما يُفترض أن يخرج كل المؤمنين. سنواجه في حياتنا الكثير من التجارب التي نحتاج أن نتعلم فيها. فترة الصوم الكبير هذه هي إعداد روحي لنا نحن المسيحيين. نتعلم القتال. لقد أظهر لنا الرب الطريقة بأن جُزِب هو أولاً.

أثناء صيامه، جُزِب المسيح وانتصر. المؤمنون أيضاً يُختَبَرُونَ. لماذا يسمح الله بالتجارب؟ حتى نصل إلى معرفة أنه يمكننا أن نتخطاها. حتى نتضع. حتى يفهم الشرير أننا تخلينا عنه. حتى نجاهد. حتى نحصل على خبرة مباشرة لموهبة الله. ملائكة الرب يخدمون المجاهدين.

جُزِب الشيطان المسيح خلال صومه ليس فقط بوسائل معينة بل أيضًا بالمكان الذي كان فيه.

غالبًا ما تكون العزلة والوحدة من أسلحة الشيطان. ومن الأمثلة على ذلك حواء التي أغراها عندما كانت بعيدة عن آدم. تجلب العزلة أحيانًا الرتابة والكسل والجوع والألم. لذلك في الصوم يتشجّع الشيطان ويهاجمنا. عندما يرانا مع الآخرين ومنتظمين بشكل جيد، لا يملك الشجاعة لإلحاق أي ضرر كبير بنا (حسب القديس يوحنا الذهبي الفم). لهذا السبب، خلال الصوم، يجب أن نذهب إلى الكنيسة، إلى الخدم، وندعم بعضنا البعض ونتشجّع بحقيقة أننا لسنا وحدنا في الجهاد، بل لدينا الكنيسة بأكملها معنا. لقد تشجّع الرب من ملائكة الله. لذا يمكننا أن نروا الفائدة التي نستمدّها من الصوم الكبير. ثم قديس آخر من الكنيسة، يوحنا الذهبي الفم، يكتب أنه خلال فترة الصوم الكبير نتبادل البضائع الروحية ونكتسب ثروة من الفضائل. ويؤكد أن مجرد تجاوز أيام الصيام ليس إنجازًا عظيمًا ولكن المهم هو تصحيح بعض عيوبنا وتطهّرنا من خطايانا.

ليس من الغريب أن نسمع الناس يسألون الآخرين عن عدد الأسابيع التي صاموا فيها ويكتشفوا أن البعض قد صاموا واحدًا والبعض الآخر اثنين أو ثلاثة وآخرون طوال الصوم. ولكن ما الفائدة من الصوم كله إن لم نكتسب بعض الفضيلة في ذلك الوقت؟

إذا أخبر البعض أنهم صاموا الصوم كله فقولوا لهم: "كان لي عدو وتصالحنا؛ كنت معتاداً على الانتقاد وتوقفت؛ اعتدت أن أقسم لكنني شفيت من تلك العادة السيئة..." لن نستفيد من الصيام إذا كان كل ما نفعله هو عبوره والبقاء كما كنا. فإن امتنعنا عن الطعام ينتهي الصيام بعد الأربعين. ولكن إن امتنعنا عن الخطايا فعند انتهاء زمان الصوم سيبقى هذا الصوم (عن الذنوب) وسيستمر ولن يعطينا عائداً ضئيلاً حتى قبل أن نبلغ ملكوت السموات.

إذا نرى أن الصوم الكبير ليس مجرد وقت لصيامنا عن الطعام وحسب، ولكنه أيضاً فرصة لنا لممارسة الفضيلة. عندما ننجح في تحقيق ذلك، في اليوم العظيم، سنكون مستحقين الاقتراب من المائدة الروحية، أي الإفخارستيا الإلهية، والمشاركة في الوجبة. إن مشاركتنا لسر الحياة هو دافع كافٍ لنا لندفع أنفسنا في الجهاد الروحي.

يؤكد القديس غريغوريوس اللاهوتي أن الصوم هو أيضاً تنقية لنفسنا. قبل عيد الفصح العظيم، "إنه تطهير للعيد". المسيحيون قادرين على "الموت مع المسيح". تمامًا كما أمات المسيح جسده من أجل خلاص العالم، كذلك يمكننا أن نميت عواطفنا من أجل خلاصنا. صام الرب قبل تجربته بوقت قصير. نحن نصوم قبل عيد الفصح. إذا عبرنا ساحة الصوم الكبير بأفكار مثل هذه، سنكون أفضل حالاً بكثير.

Source: Thoughts on Great Lent. <https://pemptousia.com/2021/03/thoughts-on-great-lent/>

## حول نظام الآباء الغذائي

الشيخ غفرئيل الديونيسيائي \*

نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

عندما حرّكت نعمة الله قلبي للمجيء إلى هذا المكان المبارك للسلام والصلاة، كان ذلك في شباط من عام ١٩١٠. كانت رغبتني في الذهاب إلى إسقيط كافسوكاليفيا، حيث كان القديس أكايوس قد عاش كناسك، وهو مولود في نفس المكان الذي وُلِدْتُ فيه. كما كان هناك أرشمندريتان شقيقان بالجسد، أيضًا من مسقط رأسي. أحد هؤلاء، الأب الروحي باندلايمون، راهب الأكثر احترامًا وفضيلة للغاية، ربما يكون الأقدم بين الأثوسيين الذين ما زالوا على قيد الحياة، وقد أصبح شيخًا يبلغ من العمر مئة وثلاث سنوات.

في الواقع، كان قراري بعد وصولي إلى الجبل المقدس أن أذهب وأعيش كناسك، لذلك انطلقت سيرًا على الأقدام من دافني للذهاب إلى كافسوكاليفيا. ولكن عندما مررت بدير القديس ديونيسيوس المقدس، رأيت انتظام الآباء في يوم أقيمت فيه جنازة راهب شماس متقدم في السن. لقد تأثرت كثيرًا بجو النسك في الدير وبالبيئة الطبيعية، فبقيت هناك واضعًا رجاء خلاصي على ربنا الصالح والسابق الكريم [وهو شفيح الدير].

لقد كان الصوم الكبير عندما استقبالي في الدير، وغُيِنَت كمساعد في مساكن الضيوف. في ذلك الوقت، كانت الأساقيط والأديرة المقدسة والقلالي تعج بالرهبان والنسك، إذ كان لهم أساقيط، وكانوا قادرين على المشاركة بكثافة وسخاء. لذلك، في أمسيات السبت، كان يأتي النسك للاشتراك في السهرانية واستلام "صدقاتهم" كما هو موصوف.

لقد شعرتُ بانجذاب طبيعي وتبجيل نحوهم، ولكن احتراماً كنت امتنع عن طرح الأسئلة، على الرغم من أنني كنت أحاول التنصت عندما كنت أجلس إلى جانبهم. لقد أردتُ أن أسمع شيئاً مما كانوا يقولون، حتى أتعلم شيئاً عن حالتهم الروحية.

كان الليل يحلّ وكنا ننتظر صوت السيماندرا للسهرانية. كنا قد شربنا القهوة المعتادة، الرهبان والضيوف، وكنت جالساً أستريح في غرفة الاستقبال، في انتظار بدء سهرانية الأحد الخامس من الصوم الكبير.

يبدو أن الرب الطيب أرادني أن أعرف عن نظام الآباء النسك الغذائي، كما أن يريحني من التذمر الداخلي الذي كان عندي بشأن براعم الكرمة السوداء (Bryonia-Brύωνία). فقد كنت



أشتكي منها لسببين: أولاً لأنني من بين الأصغر سناً، فكنت أرسل مرتين في الأسبوع مع آخرين من جيلي لجمع النباتات، مما يعني أن الخدمة تفوتنا؛ وثانياً لأنني لم أستطع أن ألزم نفسي على أكلها عند طهيها، لأنها كانت مرّة جدًّا. وهكذا رتب الرب أن يأتي اثنان من النساك ويجلسا على المقعد بالخارج. سأل أحدهما الآخر عن كيفية تدبّره مع الصوم الكبير حتى الآن. "بصلواتكم ونعمة المسيح حسناً. نحن نعيش بالقرب من الأب الروحي القديس بابا متايوس. فهو يخدم القداس لنا وتتناول أيام الأربعاء والسبت. أرسلني الشيخ لجلب الخبز والخبز للمناولة وبعض الشموع، وبعد ذلك سأعود."

فسأله الأول "من الناحية الأخرى، كيف صحتك الجسدية؟"

أجاب الآخر: "المجد لله. هذا العام، رحمنا الله والمكان مليء بالكرمة السوداء، لدرجة أننا بالكاد لاحظنا الصوم الكبير على الإطلاق. كل يوم نقوم بغلي القليل مع شيء من الأرز، والزيت في عطلات نهاية الأسبوع، ونحن في وضع جيد مع الطعام. المجد لاسم الرب." عندما سمعت هذا وبّخت نفسي وشُفيت من هوى التذمر، لأننا في الدير كنا نطبخه مرة أو مرتين في الأسبوع وكان لدينا زيتون أو تين على المائدة أيضاً، بينما في الصحراء ربما لم يكن لهم ذلك.

إن الكرملة السوداء التي نأكلها من أطراف النبتة. فهي نبات متسلق يفضّل الظروف الرطبة. إنها مريرة للطعم، وبحسب علماء النبات هي مدرة للبول ومنظفة للدم. تنمو في بقع رطبة في جميع أنحاء الجبل المقدس وتندفع براعمها الرقيقة عبر الأرض من بداية شهر آذار وحتى نهايته. إنها تُعتَبَر نعمة من الله خلال هذه الفترة الصيامية. من يأكلها لأول مرة، خاصة بدون زيت الزيتون، كما هو الحال في الجبل المقدس أثناء الصيام، تبدو بالفعل ضارة وسامة. ولكن مع مرور الوقت يعتاد الآباء عليها ويجدونها صالحة للأكل ومفيدة.

\* الرئيس السابق لدير ديونيسيو في الجبل المقدس (+١٩٨٣)

Source: <https://pemptousia.com/2021/03/on-the-diet-of-the-fathers/>