

## كيف نتعلم الفرح بالصيام؟ الميتروبوليت أنتوني (باكانيش)\* نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

لن يجلب لك الصيام الفرح إذا حقلت نفسك عبئًا ثقيلًا. لا تزعم بأنك قديس أو شخص لست إياه. لا تتظاهر بأي عمل بل كن أنت نفسك. عندها تكون قادرًا 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 تدريجيًا، ويُفضل أن يكون ذلك تحت إشراف الكاهن. من الأفضل أن تتفق مسبقًا مع الكاهن الذي يعرفك في كل الأعمال الشخصية البحتة التي ترغب في القيام بها. وتأكد من تقييمها على مقياس قوتك. سيعلمك هذا درسًا 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/>