

## موازنة الصوم الكبير

جورج تسونغرانيس

نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

هل تصوم؟ أعطني دليلاً على ذلك بأعمالك. إذا رأيت رجلاً فقيراً فأشفق عليه. إذا رأيت صديقاً يكرّم فلا تحسده. لا تجعل فمك وحده يصوم، بل أيضاً العين والرجلين واليدين وجميع أعضاء جسدك. دع الأيدي تصوم بأن تكون خالية من الجشع. فلتصم الأقدام بالكف عن الركض وراء الخطية. فلتصم العيون بتأديبها كي لا تحديق في ما هو خاطئ. دع الآذان تصوم بعدم الاستماع إلى الكلام الشرير والنميمة. ليصم الفم عن الكلام البذيء والانتقاد الظالم. لأنه ما المنفعة لو امتنعنا عن الطيور والأسماك ولكننا نعض إخواننا ونأكلهم؟

(القديس يوحنا الذهبي الفم)

فكّر للحظة في الغرض من الحامل ثلاثي الأرجل. بحكم التعريف، هو عبارة عن حامل يوفر دعماً ثلاثي الأرجل لتثبيت الجسم الموضوع عليه. قد يكون من المفيد تأمين كاميرا فيديو لتسجيل تخرّج حفيذة من المرحلة الابتدائية أو ربما لتثبيت تلسكوب لعالم فلك يحديق في سماء الليل الرائعة. ولكن ماذا سيحدث إذا كانت إحدى الأرجل أقصر أو إذا كانت الثلاثة ذات أطوال مختلفة؟ لكي يوفر الحامل ثلاثي الأرجل التوازن اللازم، يجب أن تكون كل السيقان متساوية الطول.

وبشكل مشابه للحامل ثلاثي الأرجل، يجب أن تتضمن مقاربتنا للصوم الكبير ثلاثة دعائم متساوية من شأنها أن تمنحنا التوازن الذي نحتاجه في صعودنا الروحي - الصوم والصلاة وعمل الرحمة. منذ الأيام الأولى للكنيسة، لم يكن الصوم الكبير يقتصر على الامتناع عن الطعام فقط. وكان الصوم الجسدي مصحوباً دائماً بزيادة الصلاة وعمل الرحمة. كعائلات، يجب علينا أن ننظر إلى هذه العناصر الثلاثة من أجل تطبيق منهج أوسع وأكثر إرضاءً للصوم الكبير. بغض النظر عن الأعمار ومستويات النضج الروحي المختلفة، يمكن لعائلتك الاشتراك في أفراح وجهادات الرحلة نحو القيامة. إن تخصيص الوقت لإنشاء خطة عائلية للصوم سيساعدك على الاستعداد بشكل صحيح لعيد الفصح. عندما تبدأ، احرص على مراجعة كاهن الرعية أو الأب الروحي للاسترشاد.

### الصوم الجسدي

الصوم عن الطعام هو جانب مهم من نظام الصوم لدينا. لقد استعد يسوع المسيح نفسه لقسوة خدمته بالصوم عن الطعام أربعين يوماً ومقاومة إغراءات الشيطان. بعد إخراج الشيطان الذي كان في ولد، تساءل تلاميذه عن سبب عدم قدرتهم على طرد الأرواح الشريرة. وبعد أن وبخ التلاميذ على عدم إيمانهم قال: "أما هذا الجنس فلا يخرج إلا بالصلاة والصوم" (متى ١٧: ٢١)، مستعرضاً فضائل الصوم الصحيح. إن الامتناع عن الأطعمة الغنية والثقيلة - بالإضافة إلى مراقبة الحصص - هو أمر مطهر للجسم ويعيد تركيز جوعنا ورغبتنا في الله. نظراً لأن المتطلبات الغذائية تختلف من فرد إلى آخر في الأسرة، فإن اتخاذ القرار بشأن خطة الوجبات التي تغطي الصوم الكبير يجب أن يناقشه الأهل وغيرهم من رؤساء الأسر بإرشاد من كاهن الرعية أو الأب الروحي. قد تتجاوز الظروف الطبية أو الجسدية الالتزام الصارم بنظام الصوم الغذائي.

### زيادة المشاركة الليتورجية والصلاة

كما صلى يسوع خلال فترات التجارب والمتاعب العظيمة، كذلك يجب علينا أن نتوجه إلى الله في الصلاة ليرشدنا خلال فترة الأربعين يوماً. تتيح فترة الصوم هذه العديد من الخدم التي تساعد على تقوية المؤمنين استعداداً للقيامة. إن خدماً مثل قانون القديس أندراوس الكريتي، وسبت الأموات، وصلاة النوم الكبرى، وقداس السابق تقديسه، ومديح والدة الإله، بالإضافة إلى تخصيص الآحاد الخمسة في الصوم الكبير، تعمل على تقوية عزيمتنا. ومع أن المشاركة الليتورجية والصلاة هي من ضروريات حياتنا كمسيحيين أرثوذكسيين على مدار السنة، إلا أنه يجب شحذ هذه الأدوات والأسلحة بشكل خاص خلال الصوم الكبير - وهو الوقت الذي سيغيرنا فيه، إلى ما لا نهاية، المخادع العظيم، الشيطان، بالتثتيت ليحوّل تركيز انتباهنا بعيداً عن الله. ينبغي زيادة الصلاة الفردية، بالإضافة إلى الصلاة الجماعية. يجب أن تجتمع العائلات معاً أمام الأيقونسطاس المنزلي بشكل متكرر. ركزوا على جودة وتكثيف صلاتكم وليس بالضرورة على مدتها. تحدثوا مع كاهن رعيتكم أو أبيكم الروحي لمزيد من الاسترشاد حول تطوير قانون صلاة الصوم لعائلتكم.

### عمل الرحمة

غالباً ما يتم تجاهل عمل الرحمة بشكل كامل خلال موسم الصوم. في كثير من الأحيان، يبدو أن عمل الرحمة المسيحي يقتصر على حملة الطعام في عيد الشكر أو تقديم الهدايا الخيرية في عيد الميلاد. على الرغم من روعة هذه الأعمال السخية، كيف يمكننا أن نهمل واجبنا في مساعدة الآخرين بينما نستعد للاحتفال بعيد الأعياد وجوهر إيماننا - قيامة ربنا ومخلصنا يسوع المسيح؟ نحن نعلم كمسيحيين أنه لا يوجد وقت محدد لاحتياجات الإنسان ومعاناته. فكم بالحري يجب أن نلبي احتياجات البشرية في هذا الوقت المبارك! قال يسوع المسيح بنفسه: "لَأَيِّ جُعْتُ فَأَطْعَمْتُمُونِي. عَطَشْتُ فَسَقَيْتُمُونِي. كُنْتُ غَرِيباً فَأَوْثَمْتُمُونِي. عُزِياناً فَكَسَوْتُمُونِي. مَرِيضاً فَزَرْتُمُونِي. مَحْبُوساً فَأَتَيْتُمُونِي... الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ: بِمَا أَنْتُمْ فَعَلْتُمُوهُ بِأَحَدٍ إِخْوَتِي هَؤُلَاءِ الْأَصَاغِرِ، فَبِي فَعَلْتُمْ" (متى ٢٥: ٣٥-٤٠ - إنجيل مرفع اللحم/الدينونة). هنا، كعائلة، قد تبدعون كثيراً في ابتكار طرق لعمل الرحمة خلال الصوم الكبير. اجمعوا الملابس غير المستخدمة والمعلقة في الخزانة لتوزيعها على المحتاجين. أمسكوا بعض المعلبات من مؤننتكم لتقديمها إلى بنك الطعام. اذهبوا لزيارة أحد أفراد عائلة الرعاية المريض في المستشفى. أصغوا بتعاطف إلى صديق يمرّ بأوقات عصيبة. قوموا بزيارة دار لرعاية المسنين لترنيم "المسيح قام" لمشاركة فرح قيامة يسوع المسيح مع إخواننا الأرثوذكس. إن عمل الخير يتجاوز بكثير تقديم الهدايا المادية. إنه أيضاً إعطاء قلوبنا وعقولنا للمرضى والمحبتين والوحيدين. وقبل كل شيء يجب أن نثبت في المحبة. كعائلة، اختاروا كلماتكم بحكمة عند مخاطبة الآخرين. تحلوا بالصبر والمراعاة. سامحوا ضغائن الماضي واطلبوا التفاهم. إذا كنتم لا تعترفون بانتظام، فهذا هو الوقت المبارك لطلب مغفرة الكنيسة وتقديسها قبل الحصول على المناولة المقدسة والمسحة المقدسة. يجب أن ندرك أن هذه الأسرار تُعطى بمحبة وتمنحنا نعمة الله الوافرة دائماً. الصوم والصلاة وعمل الرحمة: مثل الحامل ثلاثي الأرجل، نحتاج إلى هذه العناصر الثلاثة للحفاظ على توازننا أثناء الصوم الكبير. عندما نكون في حالة توازن، نكون قادرين على اختبار بهاء القيامة بشكل كامل وإعلان: المسيح قام! حقاً لقد قام!

Source: George Tsongranis. Balancing Great Lent. Greek Orthodox Archdiocese of America Library. Prayer & Spiritual Life Articles. Published 3/30/20. <https://www.goarch.org/-/balancing-great-lent>