

## أدوات الصوم الكبير

### الأب تيودور دورانس

#### نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

إذ أجلس لكتابة هذا المقال، أجد صعوبة في أن أصدق أن الصوم الكبير قد أصبح قاب قوسين أو أدنى. يبدو أننا بالأمس فقط كنا في خضم قداست صوم الميلاد الأربعين. أشكر الله على آحاد ما قبل الصوم، زكا والمرأة الكنعانية والعشار والفريسي وغيرها. إنها بمثابة عملية إحماء قبل المباراة الكبيرة تساعدنا أيضاً على زيادة تركيزنا على الرحلة المقبلة.

الصوم الكبير هو في الواقع رحلة. إنه رحلة توبة، رحلة إلى قرب الله، حيث يمكننا، بنعمة الله، أن نشارك ونختبر تواضع المسيح ومحبه وانتصاره على الخطيئة والموت. نبدأ في يوم أحد الغفران سعياً إلى مصالحة أنفسنا مع بعضنا البعض من خلال طلب المغفرة بشكل ملموس من كل أبناء الرعية. وبمنظور أفقي، يعمل هذا على تطهير الواجهة روحياً وتزويدنا ببداية نظيفة. إن نقطة البداية لهذه الرحلة تُقدّم لنا أيضاً في أحد الغفران هذا. لقد أعطينا صورة آدم جالساً خارج الفردوس منفياً ومملوءاً بالحزن. إنه ينظر إلى ما فقده. تبدأ رحلة الصوم عندنا بالتماثل مع آدم القديم. نحن أيضاً منفيون روحياً من الفردوس، ولكن بدلاً من النظر إلى الوراء، ينصبّ تركيزنا على الأمام. إن وجهة رحلتنا هي الآلام الخلاصية لربنا يسوع المسيح، آدم الجديد، وصلبه وقيامته المجيدة في اليوم الثالث.

إن هدفنا ليس مجرد البقاء على قيد الحياة في الصوم الكبير والوصول إلى أسبوع الآلام والفصح. نريد بقدر استطاعتنا أن نشارك وندخل في السر الداخلي لآلام ربنا وصلبه وقيامته. بنعمة الله وتآزرنا، ينبغي لنا أن نجعل ذبيحة محبة يسوع حقيقة حاضرة في حياتنا وأن نختبر أكبر قدر ممكن من نعمة هذا الموسم. ولتحقيق هذا الهدف، زدتنا الكنيسة ببعض الأدوات المهمة: الصلاة، الصوم، وعمل الرحمة، والاعتراف.

تأخذ الصلاة أشكالاً عديدة، لكن في جوهرها، ذكر الله هو الذي يبقى في شركتنا معه. وبالطبع، فإن التزامنا الشخصي بقاعدة صلاتنا ومشاركتنا في خدَم الصوم الجميلة هي طرقٌ ووسائلٌ تساعدنا على الحفاظ على ذكر الله هذا. يجب أن يكون هدفنا هو تذكّر الله والحفاظ على اسم يسوع على شفاهنا، وفي أفكارنا، وفي قلوبنا كلما أمكن ذلك.

إن الصوم يعطي أجنحة لصلواتنا. يعدّ تناول الطعام أمراً أساسياً في حياتنا، لدرجة أن الامتناع عن بعض المجموعات الغذائية الرئيسية والتقليل من تناول الطعام يكون بمثابة تذكير دائم بذكر الله والصلاة. بالإضافة إلى ذلك، فإن إنكار بطوننا يساعدنا أيضاً على تذكيرنا بأهمية نفوسنا وبأن نكون ساهرين على حواسنا وأن نحرس أفكارنا ودوافعنا. كما يدرّب الرياضي جسده، نحن، كرياضيين روحيين، نتدرب نفسياً وجسدياً للفوز بإكليل النصر الذي لا يفنى.

بقدر ما نصوم بشكل صحيح، يزيد الوقت والمال الذي يجب أن نتقاسمه مع الآخرين. كما أن الصوم يساعدنا على أن نرى بأعيننا الروحية وجه ربنا وصورته في الآخرين بوضوح أكبر. كلا هذين العاملين يساعدان في ممارسة عمل الرحمة بنجاح، وهو الأداة الثالثة في ترسانتنا الروحية للصوم. يشمل عمل الرحمة أيّ عمل من أعمال المحبة تجاه الآخر؛ إنه اقتداء بالمسيح الذي هو مصدر كل رحمة. أن نكون رحومين مع الآخرين يلبّئ قلوبنا ويصبح وسيلة لبلوغ كل الفضائل ويقربنا من قريبتنا ومن الله.

إن الحياة الحقيقية والوفيرة ليست متاحة لنا من أنفسنا. لقد تعلّم الإنسان الأول، آدم، هذا الدرس المؤلم. فبقوته الشخصية وثقته بحكمته وقع في التجربة وانخدع بأكاذيب الحية. تريدنا الكنيسة أن نتعلم من أخطاء آدم. ولهذا السبب نتذكر منفاه عندما نبدأ رحلة التوبة. بغض النظر عن مدى صعوبة محاولتنا، ما لم نتعلم الاعتماد على قوة الله ونعمته، فلن نتمكن أبداً من الصلاة أو الصوم أو أن نصبح

رحماء. التوبة والخلاص مستحيلان بدون الله. كان ربنا يعرف هذا جيداً؛ كان يعلم أننا في ضعفنا سنجاهد في حياتنا المسيحية، وأننا نسقط ونقوم، نسقط ونقوم. لهذا السبب يقدم لنا ربنا يسوع المسيح العطية العظيمة وهي سر الاعتراف المقدس.

أمر يسوع بأن رسله وخلفاءهم، الأساقفة والكهنة، ينبغي أن ينالوا نعمة الروح القدس ليشاركوا كهنة مُسامين في كهنوته الأعظم ومنح غفران الخطايا للذين يأتون بكل تواضع وانسحاق للاعتراف بخطاياهم. إن الاعتراف هو سر التوبة، سر المصالحة مع الله. إنه جزء ضروري من الحياة المسيحية، وعلينا أن نستفيد من هذا السر المقدس بشكل منتظم، خاصة إذا كنا نتناول بانتظام المناولة المقدسة – وهذا ينطبق بشكل خاص خلال الصوم الكبير. لأسباب عملية، يجب أن نحاول الاعتراف قبل أسبوع الآلام. سبب آخر مهم للاعتراف قبل أسبوع الآلام هو أن الاعتراف هو تحضير روحي مهم لسر المسحة المقدسة الذي يُقام يوم الأربعاء المقدس.

إخوتي وأخواتي الأعزاء في المسيح، لقد دخلنا زمن النعمة الخاص. لا يوجد وقت آخر من السنة يشبه الصوم الكبير وأسبوع الآلام. أأمل أن نحاول جميعاً الاستفادة الكاملة من المواضيع والخِدْم الخاصة والأدوات الثلاث، الصلاة والصوم وعمل الرحمة، بالإضافة إلى زيادة فرصة الاشتراك في الأسرار المقدسة، المناولة المقدسة والمسحة المقدسة وبشكل خاص الاعتراف المقدس. ليباركنا الرب المصلوب والقائم من الموت راجياً لكم أربعينية مثمرة وقيامةً بهجة!

Source: Fr. Theodore Dorrance. Tools for Great Lent. St. John the Baptist Greek Orthodox Church. Pastoral Messages. March 13, 2012. <https://stjohngoc.org/tools-for-great-lent/>