

عظة في بداية الصّوم الكبير

القديس صوفيان المعترف

أيها الإخوة والأخوات في المسيح، أودُّ أن أوجّه إليكم كلمةً عن الصّوم الكبير. في هذا المساء، نرفع عن موائدنا الجبن، وبمعونة الله، ندخل غدًا صباحًا فترة الصّوم، استعدادًا للقيامة المقدّسة.

عندما ينطلق شخصٌ ما في رحلةٍ طويلة، يُزوّد نفسه بكلّ ما هو ضروريّ، ليضمن أنّه لن يواجه خلال رحلته أيّ أمرٍ قد يُعيق ما ينوي القيام به أو يُقيّده. نحن أيضًا ننتقل في رحلةٍ طويلة، ومع أنّه يبدو لنا أنّنا نبقى في مكاننا -جسدّيًا- فإننا نسافر بالروح في طريقٍ يتّجه دائمًا نحو الأعلى، وهو طريقٌ مُتعب. التلُّ الذي نصعد إليه هو الجلجثة؛ وهناك سنلتقي بيسوع المسيح -يسوع الذي يمشي والصليب على ظهره، مُثخنًا بالجراح ومغطّى بالدماء، مُهانًا ومجدّدًا عليه- هو الذي يحلُّ خطايا العالم ويرفعها. نبدأ الصعود غدًا صباحًا نحو هذا التلِّ، نحو هذه القمّة من الجهادات النُسكيّة، على طريق الصّوم المقدّس والكبير.

فما هي فترة الصّوم؟ في المقام الأوّل، الصّوم يعني ضبط النفس. أودُّ أن ألفت انتباهكم إلى التالي: إذا تناولتم طعامًا صياميًا شهيقًا، وأكلتم بكثرة، فإنكم تُخالفون الصّوم. على سبيل المثال، وجبة البطاطا الدسمة المشبعة بالزّيّت واللذيذة المذاق تجعل الصوم بلا فائدة.

وأشيرُ أيضًا إلى أنّ من ينقطع عن الطعام يصوم عبثًا إن لم يترافق صومه مع الصّوم الروحيّ الحقيقيّ، وهو الإمساك عن الشرور. إلزاميُّ هو الصّوم عن الشرور والصّوم عن الخطايا، لا سيّما "صوم الفم". على سبيل المثال، إذا كنتم تغتابون الآخرين، فحتّى لو لم تأكلوا شيئًا، ستذهبون إلى الجحيم. إنّ الذي يدين شخصًا آخر هو أكثر ذنبًا ممّن لا يصوم، لأنّه ينتهك حقوق الله. إذًا، يحثُّنا الآباء على صوم الفم بخاصّة، كما يقول المرتل: "اجعل يا ربّ حارسًا لفي" (مزمو 140: 3). فإذا قلتم كلمة، لا تعود تحت سيطرتكم. هي تطير بعيدًا عنكم وتفسّر وتُتداول بطرائق عدّة، مرارًا وتكرارًا. لذا، أبقوها في مكانها، لا سيّما عندما تكون كلمةً ضارّة. يقول القديس يوحنا الذهبيّ الفم إنّ هذا هو سبب وجود شفتين وأسنان أمام اللسان؛ لو استطعنا فقط لجم لساننا؛ يا ربّ، يا ربّ، كم هو قادرٌ على نفث السُّمّ والخداع! اقرأوا الليلة رسالة القديس يعقوب لكي

تروا ما يحثنا على فعله لنكبح لساننا المملوء شرًا. إن اللسان النمام قد سرقَ أجرَ الكثير من جهادات الناس، ومن المفيد أن نتذكر هذا دائمًا.

كذلك، إن الأفكار والصُّور، وتذكر الخطايا الماضية، تُهاجم بدورها صومنا وتُفسده. لذلك، أحثكم على أن تهتموا بصوم بالحواس، أي أن تغلقوا كل الأبواب التي يمكن أن تدخل منها الخطيئة إليكم، لأن هذا هو الغرض من الصوم، أيها الإخوة والأخوات في المسيح: أن نغلق الأبواب التي تدخل منها الخطيئة، أي أن نستأصل كل شرٍّ معششٍ في داخلنا.

وثمة أمرٌ إضافي: تحدثنا التلاوة الإنجيلية اليوم عن الصوم [مثل العبد غير الغفور؛ متى 18: 23-35]. لقد قال يسوع: "ولكن إن لم تغفروا للناس زلاتهم، لا يغفر لكم أبوك السماوي أيضًا زلاتكم" (مت 6: 14-21؛ مر 11: 26). الأمر بسيطٌ ودقيق، ثمة شرطٌ هنا. يُقبل الصوم والثسك وكلُّ تعبنا في سبيل الخلاص، بهذا الشرط: أن نكون في سلامٍ في داخلنا، أي في سلامٍ مع الله ومع جيراننا ومع أنفسنا. قال لي أحدُ الشيوخ من جبال نيامت ذات مرة: "يا أبتاه، لا يمكنك الصلاة بضغينة"، ما يعني أنه إذا كنتم، بدلًا من أن تصلوا، تحتاجون داخلًا الشخص الذي أساء إليكم، وتجادلونه في قلوبكم وتكرهونه، فباطلاً تصلون وتصومون - لن تستطيعوا نيل المغفرة. في الصلاة الربانية، نتعهد قائلين: "اغفر لنا ما علينا كما تغفر نحن لمن لنا عليه". فإذا لم تغفر، لن يغفر الله لنا؛ ويخبرنا يسوع بهذا بالتحديد. يجب أن نكون في سلامٍ مع الجميع إذا أردنا أن يكون صومنا مقبولاً عند الله وأن ننال المغفرة.

أيها الإخوة والأخوات، إننا نملك فقط لحظتنا الحاضرة. المستقبل مجهول، والماضي قد رحل. لا نملك سوى هذه اللحظة التي نحن فيها. نحن لا نعرف متى ستأتي نهايتنا. قد نخرج ونقضي بنوبةٍ قليلة. كلنا سنموت، أيها الإخوة والأخوات. فلنتصالح مع الله فيما لا نزال هنا لأنه سيديننا. عسى ألا نسمع: "إني لا أعرفكم" (مت 25: 12). فكروا في ديماس، اللص على الصليب، الذي تواضع وخلص. نحن أيضًا بحاجةٍ إلى هذا التواضع الصادق وهذا الندم، لأننا أشرارٌ للغاية، أشرارٌ إلى درجة أنه يجب علينا بذل قصارى جهدنا لتغيير الفعل. فلنذلل أجسادنا أيضًا بالعمل، بالصلاة والسجود والصوم، لأننا نخطأ أيضًا بالجسد، وليس فقط بالنفوس.

سيبدأ بعضكم صومًا شديد القساوة غدًا؛ لن يأكلوا شيئًا مدة يومٍ أو يومين أو ثلاثة أيام. لكن، احرصوا على أن يترافق صومكم مع الصلاة والاعتدال والامتناع عن كلِّ شكلٍ من أشكال الشرِّ. إذا كنتم تصومون ولكنكم غاضبون أو متوترون، فلن تنتفعوا شيئًا من الصَّوم. مثلاً، يصطدم بكم شخصٌ ما في المترو، فتَهَبُّون لصفعه فوراً؛ أو يدوس شخصٌ في الترام على قدمكم بالخطأ، فتمتلئون غضبًا وتُسيئون الظنَّ به وتعجزون عن مسامحته.

إذا لم نغفر مباشرةً بعد الجدل، فسيكون من الصَّعب علينا أن نغفر لاحقًا. فالضغينة القديمة تشبه المرض المزمن. كلما مرَّ الوقت، تأصَّلَ الغضب والعداء. عندما تكونون على خلافٍ مع أحدهم، من الجيِّد أن تتصالحوا معه فوراً. فكما يوصينا الكتاب المقدَّس: "لا تعرب الشمس على غيظكم" (أف 4: 26). ولا ينبغي أن تكون المغفرة شكليَّة، بل أن تكون صادقةً ونابعةً من القلب، وإلاَّ فإنَّها لن تنفع في شيء. أمَّا إذا كان الناس بعيدين عن الله، فخاطبهم بلطفٍ بلغة الحياة اليومية، لا بلغة الكنيسة. قولوا: "عذرًا يا عزيزي"، لأنهم ربَّما لا يعرفون عن المغفرة، أو يصعب عليهم فهمها. اعتذروا بدلاً من طلب المغفرة؛ تحدَّثوا بلغتهم.

يُحكى أنَّ شخصًا كان يحمل على كتفه عصا ربطَ عليها حقيبتين. في الأمام، كانت لديه حقيبة مملوءة بخطايا الآخرين، وفي الخلف، كانت حقيبة خطاياهم. وكان يأخذ الخطايا من الحقيبة التي أمامه وينثرها في كلِّ مكان، فكان الجميع خطأً ما عداه، لأنَّ حقيقته كانت خلفه ولم يستطع رؤية خطاياهم. يجب ألا ننسى أننا جميعًا ضعفاء روحياً. يَعْظُ المتكبر عن نفسه (كلُّنا لدينا عيوب، ما عداه)؛ أمَّا المتواضع فيرى نفسه أسوأ من الآخرين كلَّهم، لأنَّه لا يرى إلاَّ خطاياهم. نحن نعرف ما هو التواضع، لكن من الناحية النظرية فقط. أمَّا من الناحية العمليَّة، فنحن نفشل في هذا الامتحان الكبير، امتحان التواضع. فلنتعلَّم أن نكون متواضعي القلب -لا أن ننحني بنفاقٍ وننطق بكلماتٍ معسولة مملوئين زيفًا وكبرياءً- بل علينا أن نكون متواضعي القلب وودعاء، متواضعين بصدق؛ عندها، لن تكون كلماتكم قاسيةً وجارحة. إذا استخدمتم نبرةً سلطويَّةً أمرية، فلن يُصغي إليكم أحد، حتَّى لو كان ما قلتموه نصيحة. فعملُ الله يتطلَّب وداعةً وتواضعًا ولطفًا.

أيُّها الإخوة، بينما تنتظرون دوركم لتُدهنوا بالزيت المقدَّس، أو بينما تنتظرون في طوابير أخرى، لا تُضيِّعوا وقتكم. فكروا في ما سمعتموه هنا، وعلى وجه الخصوص، فليُصلِّ قلبكم من العمق، لأنَّ هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمرُّ بها الوقتُ بسرعةٍ وعلى نحوٍ مفيد. لتتعلَّم أن نُصَلِّي أكثر، لأنَّنا بالصلاة ندخل في حوارٍ مع

شخصٍ يمكنه مساعدتنا حقًا. ردّدوا الصلوات التي حفظتموها عن ظهر قلب، وقولوا بخاصّةٍ هذه الصلاة القصيرة والشاملة: "يا ربّي يسوع المسيح، يا ابن الله، ارحمني أنا الخاطئ". وفي المنزل، افتحوا العهد الجديد، وابدأوا قراءة الأناجيل لتعرفوا حياة يسوع وتعاليمه جيّدًا. وليس فقط لتعرفوها، بل لتفهموا أيضًا تعاليمه ووصاياه كمبادئ، أي لتعيشوها. اقرأوا، أيّها الإخوة والأخوات في المسيح، لأنّ الإنسان يحتاج أيضًا إلى أساسٍ فكريٍّ ليعرف لماذا يؤمن بأمرٍ ما، ولماذا يعيش بطريقةٍ معيّنة ويمتنع عن أشياءٍ محدّدة.

كما قلتُ، ثمّة ترتيبٌ معيّنٌ لهذا الصّوم. يوصى جميع الناس بالصّوم، ولكن عادةً ما يُعفى كبار السنّ والمرضى والأطفال. مع ذلك، أولئك الذين يرغبون منهم في الصّوم لا يرتكبون خطأً؛ هذا أمرٌ جيّدٌ جدًّا لهم. يمكنهم أن يُعفوا من ذلك، ولكن إذا كانوا قادرين عليه، فهُم لا يخطئون. يعمل بعض الناس في بيئاتٍ سامّةٍ ويستخدمون أطعمةً معيّنةً كدواء، مثل الحليب.¹ من الأفضل أن تناولوا بركة الأب الروحيّ لتشربوا الحليب بدلًا من أن تمرضوا وتندمروا. يمكنكم تناول هذه الأطعمة كدواءٍ يحميكم من أمراض الرئة أو أمراضٍ أخرى.

أيّها الإخوة والأخوات في المسيح، قوموا بما سبق ذكره، وسيمنحنا الله فعلاً كلّ ما هو لمنفعتنا.

نقلتها إلى العربيّة أسرة التراث الأرثوذكسيّ

Source: Saint Sofian of Antim (2026, upcoming). "Homily for the Beginning of Great Lent," in *Repentance and Resurrection: Homilies during the Triodion and Pentecostarion*, St. George Press, USA. Retrieved from *Sayings of the Romanian Elders*. [Substack](#).

¹ دوّن القديس صوفيان في مذكراته عام 1970 كيف تناول كوبًا من الحليب يوم جمعة وآخر خلال صوم السيّدة، كترياقٍ ضدّ السموم المنبعثة من موادّ الرسم كالتيربينتين والأمونيا والزيوت. فقد كان يقضي ساعاتٍ طويلة في رسم جدران الكنائس تحت وطأة الحرارة الشديدة وفي وضعيّاتٍ جسديّةٍ مُرهقة. (حاشية للمترجم: هذا يُظهر اعتماده على اعتقادٍ شاع آنذاك بين الحرفيّين وعمّال المهن الشاقّة بأنّ الحليب يمتلك قدرةً فائقةً على طرد السموم من الجسد).