

## كل ما تود أن تعرفه عن الصّوم

ال

صوم الكبير أو الصّوم الأربعينيّ هو فترة تستغرق سبعة أسابيع نستعدّ فيها للاحتفال بعيد الفصح المجيد: إنه زمن

تجدّد روحيّ وتوبة، وينطوي التقويم البيزنطيّ على ثلاثة أصوام إضافية تسبق عيد الميلاد (25 كانون الأوّل/ديسمبر) وعيد رقاد السيّدة العذراء (15 آب/أغسطس) وعيد الرّسولين بطرس وبولس (29 حزيران/يونيو)

## أليس الصّوم ظاهرة مرصّية سلبيةّ؟

كلا،

فالتّوبة ليست تحاذلاً، لكنّها عودة إلى الآب السّماويّ الذي هو مصدر حياتنا وغايتها. بل هو حياتنا. وبالتّوبة نُدرِك أننا فالتّوبة ليست تحاذلاً، لكنّها عودة إلى الآب السّماويّ الذي هو مصدر حياتنا وغايتها. بل هو حياتنا. وبالتّوبة نُدرِك أننا لسنا حيث يجب أن نكون، أي أننا بعيدون عن الله. فسعادتنا وكمالنا ورفاهنا وفرحنا والشعور بكياننا الدّائميّ الفريد، ذلك كلّه ينبثق من قرّنا إلى الله الذي هو محور حياتنا. وعليه، فإنّ الصّوم هو زمن توبة، أي زمن اكتشاف تلك الحقيقة، والتّيقن منها، ووعينا لها وعبادتها أكمل في كل لحظة من حياتنا. وفي السّرّ الفصحّيّ، سرّ قيامة الرّبّ المجيدة من الموت، يتيح لنا السيّد المسيح أن "نولد ثانية" كأبناء الله: أي كرجال ونساء كاملين، يتلقون الحياة والنعمة والفرح من الله الذي يتّم طبيعتنا البشريّة ويشفيها.

## كيف نشأ زمن الصّوم؟

كان

المسيحيّون الأوائل يسهرون في الأيام الأخيرة من أسبوع الآلام. ثمّ مدّدوا تلك الأيام تدريجيّاً حتّى بلغت الأربعين.

وفي تلك الفترة كان الموعوظون (المزمعون أن يصيروا مسيحيّين) يتلقون دروساً مكثّفة استعداداً لقبول المعموديّة والمبرون والقرّبان المقدّس. كما كان التائبون (أي الذين ارتكبوا معصية كبرى كجحود الدّين المسيحيّ) يكتفون عن ذنبهم بالرّجوع إلى البداية، فيتعلّمون من جديد المبادئ الأساسيّة لأسرار الدّين المسيحيّ وما ينطوي عليه من روعة وكرامة والحثّ على السّيرة الحسنة وفقاً لتعليم الرّبّ. وكانوا يتصالحون وسائر المؤمنين في ختام الصّوم. ولما كان موسم الصّوم للموعوظين والتائبين بمثابة "معسكر تدريب

على ممارسة الدّين المسيحيّ" أخذ سائر المؤمنين ينضمّون إليهم استعداداً لعيد قيامة الرّبّ. وهكذا أضحت الصّوم فترة تأمل و تجديد روحي لجميع المؤمنين الرّاعيين في أن يشاركوا في الحياة الجديدة التي منحنا إياها السيّد المسيح بقيامته المجيدة.

## لماذا الصوم أربعين يوماً؟

ان

هذا العدد يذكّرنا بأحداث ماضينا كشعب الله. فقد تاه العبرانيّون في البرّيّة أربعين يوماً. وبينما كان الله يقودهم إلى أرض الميعاد، امتحنهم وبذلك تعزّز إيمانهم وتعلّموا أن الرّب هو محور حياتهم. وهذا ينطبق علينا أيضاً. فالصّوم هو امتحان يحملنا على التعمّق في إيماننا والسّير بخطى ثابتة نحو كمال الملكوت الذي سنرثه. كما يذكّرنا هذا العدد بالأربعين يوماً التي أمضاها يسوع في البرّيّة بعد اعتماده، إذ تعرّض للتّجربة فقاومها وبقي على اتّصال وثيق بأبيه السّماويّ، مصدر حياته. وفي الوقت عينه اعتنق الرّسالة التي كلّفه بها الآب بأن يكون خادماً له وفادياً لنا. كذلك نحن أيضاً، إبتان الصّوم، نحاول الاضطلاع برسالتنا كمسيحيّين على نحو أكمل. أخيراً، يذكّرنا هذا العدد بموسى وإيليا. فقد أمضى كلّ منهما أربعين يوماً استعداداً للقائهما مع الله الذي كلّفهما مهامّ جسيمة. كذلك نحن أيضاً سنلقى الرّبّ في أسرار الفصحيّة، فيكشف لنا التّقاب عن هوّيّته ومدى حبّه لنا ويعلمنا من نحن وما معنى حياتنا.

## ماذا ينبغي عليّ أن أفعل أثناء الصّوم؟

بدلاً

من أن "تفعل" شيئاً ما في الصّوم، "كُنْ" مثلاً للمسيحيّ الصّائم بسلوكتك. تذكّر المبدأ الأساسيّ: من أن "تفعل" شيئاً ما في الصّوم، "كُنْ" مثلاً للمسيحيّ الصّائم بسلوكتك. تذكّر المبدأ الأساسيّ: في الصّوم ينبغي أن تتوب أي أن تعود إلى الله، وأن تتذوّق ما أنعم الله به عليك من بهاء وكمال بعبادته واحداً من أبنائه. عليك أن تُمنع التّفكير في هذه الكرامة، وهذا يقتضي منك الاستغناء عن بعض وسائل اللهو ابتغاءً لوجه الله. ولمساعدتك في بلوغ هذا الهدف، وضعت لك الكنيسة ثلاث وسائل:

الصّوم والصّلاة والصّدقة.

## لماذا الصّوم والصّلاة والصّدقة؟

لأن

لأن الكتاب المقدّس والتّقليد الرّسوليّ يوصيان بما. فهي الرّكن الأساسيّ للتّوبة، أي العودة إلى الله. إنّها تساعدنا على أن نخلع عنّا المظاهر البرّاقة الخدّاعة، وننبذ نظرتنا العالميّة إلى الحياة وإلى النّاس، كما تساعدنا على اكتشاف حقيقتنا الباطنيّة، وعلاقتنا بالله والآخرين والعالم وذواتنا. الصّوم وسيلة لاكتشاف جوعنا إلى الله، ذلك الجوع المتأصل في أعماق كياننا، واعتمادنا المطلق على الله، لأنه مصدر حياتنا وطاقاتنا. والصّلاة الأصيلة تمكّننا من الاتّصال بالله عزّ وجلّ. أمّا الصّدقة فتتيح لنا أن نُشرك الآخرين في ما نعرفه عن الله ومواهبه، وأن نضع ذواتنا في خدمتهم، فهي خير وسيلة لإقامة علاقات صادقة معهم أساسها المسيح.

## ما هو مبرر الصّوم؟

اننا

تتخلّى عادةً عن شيء لتُحلّ محله ما هو أفضل منه، فنستبدل ما هو مادّي بما هو روحيّ. وعليه، فنحن نصوم "لنطرح عنّا كل اهتمام عالميّ ونستقبل ملك الكلّ". هل حياتك حقّاً رهناً بالطّعام؟ طبعاً، عليك أن تأكل لتعيش. لكنّ الحياة في الواقع ليست رهناً بالطّعام، بل بالله، معطي الحياة. ونحن نصوم لنتخبر هذه الحقيقة اختباراً عميقاً. فالسيّد المسيح ذاته أوصى بالصّوم. ولكن كان في وسع الكنيسة — بل من واجبها أحياناً — أن تُعفي أبناءها من هذا النوع أو ذاك النوع من التّقشّف، إلا أنّها لا تستطيع أن تلغي الوصيّة ذاتها. فعلى كلّ منّا أن يبذل وسعه للامتثال لتلك الوصيّة. ولا ريب في أنّ الامتناع عن الأكل يجب أن يتضمّن أيضاً الامتناع عن الخطيئة وطرده التّوابع الشرّيرة.

## إذن ماذا يعني الصّوم عمليّاً؟

الصّوم

هو الانقطاع عن بعض الأطعمة مدّة معيّنة. فاتباع طريقنا الشّرقية في الصّوم يعني الانقطاع عن كلّ ما أكل ومشرب من منتصف اللّيل حتّى الظّهر، أيام الاثنين والثلاثاء والأربعاء والخميس والجمعة من الأسبوع، وكذلك الانقطاع عن تناول المنتّجات الحيوانيّة ومنتّجات الألبان طوال مدّة الصّوم بكاملها.

## كل ما تودّ أن تعرفه عن الصّوم

الراهب" كما يقال شعبياً، أي يوم الاثنين الذي يلي أحد مرفع الجبن. ولما كان اليوم الكنسي يبدأ دائماً عند مغيب الشّمس، فإنّ أول رتبة دينية لأيام الصّوم تقام عشية أحد مرفع الجبن، حيث نحتفل بصلاة الغروب الجميلة التي نسميها "صلاة غروب الغفران" وفيها نتصالح بعضنا مع بعض قبل الشّروع في رحلة الصّوم. كما تُتاح لنا حينئذ فرصة لقبول سرّ التوبة (الاعتراف).

### ماذا عن أربعاء الرّماذ؟

يوم أربعاء الرّماذ لا وجود له في طقسنا، فهو من

يوم

شأن الكنيسة اللاتينية الغربية التي تبدأ موسم الصّوم

المقدّس يوم أربعاء الرّماذ بخدمات خاصّة بها. أمّا الكنائس الشّرقية فتباشر الصّوم قبلها بيومين، لأنّ طريقتنا في حساب الأربعين يوماً تختلف عن الطّريقة الغربيّة. فالصّوم الغربيّ يتضمّن أربعين يوماً ما عدّا أيام الأحد، ويبدأ العدّ من أربعاء الرّماذ حتّى أحد الفصح. أمّا الكنائس الشّرقية فتعدّ أربعين يوماً متتالية تنتهي في سبت لعازر الصّدّيق. من هنا الفرق بين الشرق والغرب في مباشرة الصّوم.

"بالشّراهة تعرّينا من ثوب البراءة الأوّل الذي ألبسنا إيّاه الخالق، وذلك عندما عصينا وأمره إذ أكلنا من الثّمرة المحرّمة، فأقصبينا عن الله. فلنرجع إليه تائبين وصائمين عن الطعام الذي نستلذّ به. ولنظهر حواسنا التي يحاربنا العدو بها. ولنشدّد قلوبنا برجاء التّعمة، لا بالمأكل التي لا تفيد من بنقاد إليها. أما طعامنا فسيكون حمل الله يوم قيامته المجيدة منتصباً على الموت. إنه الضحيّة الممنوحة لنا، التي تناولها الرّسل في العشاء السريّ، وبها يبدّد نور القيامة ظلام الجهالة."

(من صلاة غروب أحد مرفع اللحم)

غير أن الحدّ الأدنى الذي تطلبه كنيسةنا الملكيّة هو أن نصوم على الأقلّ: في اليوم الأوّل من الصّوم الكبير، والأيام الثلاثة الأخيرة من الأسبوع العظيم المقدّس (أسبوع الآلام)، مع الامتناع عن تناول اللحوم أيّام الجمعة على مدار السنة. وهناك طريقة وسطى اعتاد بعض المؤمنون أن ينهاجوها وهي التقيّد بنظام الصّوم طوال الأسبوع الأوّل والأسبوع الأخير (أسبوع الآلام) وأيام الأربعاء والجمعة على مدار السنة. فعلى كلّ عائلة أو شخص أن يعلّموا ما هو الصّوم وما غايته الروحيّة، وأن يصلّوا ثم يقرّروا ما يستطيعون أن يعملوا في هذا الموسم المقدّس.

### ما هو مفهوم الصّدقة؟

إنّ

الله وهبنا الخيرات الطبيعيّة كرمًا منه، على أن نكون قيّمين عليها ومسؤولين عن التصرف بها. فينبغي أن نستعمل هذه الهبات - بما فيها ذواتنا - كأسرار إلهيّة. ذلك أنّ الأشياء كلّها مقدّسة لأنّها وُجدت لتكون وسيلة اتّصال بيننا وبين الخالق من جهة، وبيننا وبين الآخرين من جهة ثانية. فاذا تشاركنا في خيرات الأرض بمحبّة، كنّا شركاء في الله ومع الله.

فكيف ينبغي أن نتصرّف بممتلكاتنا الماديّة؟ إنّها ليست غاية في حدّ ذاتها، بل وسيلة للمشاركة. فهل نتصرّف بها فعلاً لتلك الغاية؟ أنظرّ حوالبك يعلمك الله كيف تمارس الصّدقة وكم يجب عليك أن تنفق في سبيلها. ومما يخطر في البال أن تدخّر المال التّاجم عن ممارسة الصّوم وتفقه على المبرّات وأعمال الخير.

### ذلك كلّه يبدو رائعاً. فمتى نبدأ؟

ال

واقع أننا ابتدأنا. فأنت تفكّر في موضوع الصّوم منذ فترة لا بأس بها. كما أنّ الكنيسة ذاتها خصّصت زمن استعداد للصّوم، يمكن أن نسميه بلغة عصرنا "دعاية" له، وذلك بإعطائنا الأفكار والتّوجيهات والمبرّات اللازمة. يبدأ هذا الاستعداد أربعة أسابيع قبل حلول الصّوم، حيث نتأمل في توقنا إلى الله وفي التوبة والصلاة ومثولنا أمام الديان العادل وضرورة المغفرة المتبادلة قبل الشّروع في الصّوم. ثم يبدأ الصّوم عند انتهاء الفترة التمهيدية، يوم "الثنين"

مكتب الخدمات التربوية  
لأبرشنة نيوتن الملكيّة  
<http://mekite.org/>

حقوق الطبع والنشر محفوظة للصور  
الأب برندن مكأبيرني