

الصوم ليس مجرد امتناع عن الطعام وإلا صار عملاً جسدياً.

إنه ليس غاية في ذاته. إنما هو وسيلة توصل إلي غاية. والغاية هي إعطاء الفرصة للروح. لكي تقترب أكثر وأكثر إلي الله.

الصوم هو فترة روحيات مركزة. هو ارتفاع عن الأرضيات. لكي يتذوق الإنسان السماويات. انه فترة مشاعر مقدسة نحو الله. علي الأقل فيها الشعور بالوجود في حضرته الالهية. والصوم أيضاً هو فترة جهاد روحي: جهاد مع النفس. وجهاد ضد الشيطان.

وأيام الصوم هي أيام للطاقة الروحية وفترة تخزين روحي الصوم يوصل إلي قوة الروح. وقوة الروح تساعد علي الصوم.

ولا يتأتي ذلك كله. إلا بفضائل تصاحب الصوم.

فما هي هذه الفضائل؟ نذكر في مقدمتها التوبة

* * *

التوبة

الصوم هو أيام مقدسة. يحيها الانسان في نقاوة وطمهر: يكون فيها الفكر طاهراً. والقلب طاهراً. والجسد بعيداً عن كل دنس. ومادامت الخطية تبعدنا عن الله. فيجب أن نبتعد عن الخطية بالتوبة. لنقترب إلي الله.

في الصوم. يصوم الجسد عن الطعام. وتصوم الروح عن كل شهوة خاطئة. وهكذا بدون التوبة. يرفض الله الصوم ولا يقبله.

فالإنسان الظالم لا يقبل الله صومه. إلا إذا تاب عن ظلمه. وأصلح ما قد أفسده الظلم. وهكذا أيضاً القاسي والسارق والزاني. وكل من يسلك في الخطية علي الرغم من صومه. لذلك علي كل انسان أن يراجع نفسه ويقومها. ويصطلح مع الله والناس. لكي يقبل الله صومه.

* * *

وإن تاب الانسان عن الخطية في الصوم. فليستمر في هذه الحياة الطاهرة بعد ذلك أيضاً. فليست التوبة قاصرة علي الصوم فقط. إنما قد يتدرب الانسان عليها أثناء صومه. حتي يتنقي قلبه من أدرانها ومن شهوتها. فإن تنقي. يحتفظ بهذا النقاء كمنهج حياة.

وفي ذلك كله. فليعد الصائم نفسه للجهاد مع الشيطان.

فالشيطان يحسد الصائم علي صومه. ويكره منه توبته ونقاوته. فيحاربه بكل وسيلة لكي يبعده عن الطريق الروحي ويسقطه. ملتمساً لذلك حيلاً وأسباباً. فعلي الإنسان أن يكون متيقظاً ومنتبهاً لكل الفرص التي تتاح له للخطيئة أثناء فترة الصوم. وبخاصة المخادعة والمنتكرة منها. إذ تلبس ثياب الحملان. وهي ذئاب خاطفة!

* * *

الصلاة والعبادة

أنت تصوم لكي تقترب إلي الله. وفي اقترابك اليه تصلي.

والذين يصومون. وليس في أصوامهم أي عمل روحي: لا صلوات. ولا تأمل. ولا قراءات روحية. ولا تسابيح. ولا تراتيل.. هؤلاء تكون أصوامهم ثقلاً عليهم. وبلا فائدة.. فالامتناع عن الطعام هو الناحية السلبية من الصوم. أما إعطاء الروح غذاءها. فهو العنصر الايجابي من الصوم. بل هو العنصر الأساسي والجوهري.

الصوم فترة للصلوات. لان صلاة واحدة تصلحها في عمق وأنت صائم. لهي أسمى من صلوات كثيرة تصلحها وانت ممتليء بالطعام.

حقاً. ما أعمق الصلوات. ان كانت في أيام مقدسة.

* * *

واحرص في صلواتك. ان تكون خارجة من قلبك. وبكل مشاعرك.

لا يكن هدفك ان تكرم الله بشفتيك. بينما قلبك مبتعد عنه تماماً. فالصلاة هي صلة بالله. فلا تحاول ان تريح ضميرك بشكليات. أي بمجرد تلاوة لا روح فيها ولا عمق. بل صل وانت تعني وتقصد كل عبارة تصلحها لتكن لك صلواتك القلبية التي تشعر فيها بعشرة مع الله.

ولا شك ان الصوم المصحوب بعشرة الله. يتحول إلي متعة روحية.

ويجد الانسان لذته في الصوم. ويود لو يستمر فيه. ويرى ان الفطر يرجعه الي استعمال الجسد الذي استراح منه طوال فترة صومه.

والصلاة هي فتح القلب لله. هي جسر ذهبي يوصل ما بين الارض والسماء. هي اشتراك مع الملائكة في تسبيح الله.

* * *

كما ان الصلاة ينبغي ان تشمل كل أنواعها.

فتشمل الشكر لله عن كل ما فعله لأجلنا. ولا ننسى كل احساناته الينا كأفراد وجماعات. وحسنة هي فترة الصوم نعرض فيها كل طلباتنا علي الله. طالبين عونه وحفظه. بل كثير من الناس يفرضون علي أنفسهم أصوامنا خاصة يطلبون فيها من الله حل مشكلات معينة.

وفي الصوم يحسن بالانسان ان يصلي الي الله لكي يغفر له خطاياها. وكل ما قد خرج فيه عن طاعة الله. متعهدا باصلاح كل ما أفسده. طالبا معونة الهية تساعد علي ذلك.

* * *

التخشع

والصوم هو فترة خشوع أمام الله

يمثل ذلك الركوع والسجود أمام الله. والابتهاال بقلب منسحق.

وكما ينسحق الجسد بالجوع. كذلك تنسحق الروح أيضا. وتنحني النفس أمام الله. وإذ يشعر الجسد بضعفه. تشعر الروح أيضا بضعفها.

وفي الشعور بالضعف. يبطل الانسان كل ما عنده من كبرياء وخيلاء. وتتضع نفسه. ولا يمشي في عزة وخيلاء.

وفي الشعور بالضعف. يدخله لون من الزهد في كل ما يرفعه من زخرف هذه الدنيا. التي كل ما فيها فاني وباطل.

فهل تشعر بكل هذا في صومك؟

* * *

الصدقة والعطاء

الذي يشعر بالجوع في الصوم. يشفق تلقائياً علي الجياع. فيعطيهم. والذي يمارس الحرمان الاختياري في الصوم. يشعر بحاجة المحرومين وعوزهم. فتدخل في قلبه مشاعر الرحمة نحو كل هؤلاء.

لذلك يكثر في الصوم الاحسان إلي الفقراء. ليس من جهة الطعام فقط. بل في كل احتياجاتهم. ويتأكد الصائم - حينما يعطي - انه لا يعطي من جيبه. انما من حق الله عليه.. وما أجمل عبارة ذلك المرشد الروحي الذي قال: "إذا لم يكن عندك ما تعطيه لهؤلاء المساكين. فصم وقدم لهم طعامك".

هناك جزء من أموالك من المفروض ان تقدمه لله. وهذا تعطيه في فترة الصوم للفقراء. ونقول للرب الاله "من يدك أعطيناك" وتشعر انك فيما تأكل. يأكل هؤلاء الفقراء معك.

* * *

الزهد

قد يمتنع الانسان عن الطعام. ولكنه يشتهي. ولذلك لا يكون السمو في الامتناع عن الطعام. انما في الزهد فيه.

الارتفاع عن مستوي الاكل يوصل الي الزهد فيه والي النسك ايضاً. فان لم تستطع الوصول الي هذا الزهد والنسك. فماذا تفعل؟ علي الاقل - من أجل ضبط النفس - لا تأكل وتشرب كل ما تشتهي نفسك. وان لم تستطع. خذ جزءاً ولا تأكل الكل. اترك شيئاً.

ان دانيال النبي قال عن صومه: كنت صائماً ثلاثة اسابيع ايّاماً. لم أكل طعاماً شهياً. ولم يدخل في فمي لحم ولا خمر. ولم أدهن.

هنا يبدو ضبط النفس: ان نفسك تريد. وأنت ترفض أن تستجيب إلي رغبتها. وتنجح في رفضك. فتكتسب قوة ارادة.

ويمكن ان تنفذ هذا التدريب بالنسبة إلي رغبات أخرى من رغبات النفس. فتصير الرغبات خاضعة لارادتك.

* * *

ضبط النفس

جميل ولازم ان تضبط نفسك ضد كل رغبة خاطئة. سواء أتتك من داخلك أو من حروب الشياطين. فان الذي يحكم نفسه. خير ممن يحكم مدينة.

لذلك امسك زمام ارادتك في يدك. وبخاصة في أيام الصوم.

وكما يشتهي جسدك الأكل والشرب فتمنعه عنهما. وتنجح في منعك. كذلك امنعه عن شهواته الخاطئة. بنفس قوة الارادة التي اكتسبتها من الصوم. واضرب لك هنا بضعة أمثلة:

*** الامتناع عن التدخين في أثناء صومك. اجعله يمتد بعد ذلك.**

ولو بأسلوب من التدريج: نصف ساعة ثم ساعة فأكثر. وكلما تشتهي ان تدخن. امنع نفسك علي قدر ما تستطيع. الي ان تبطل هذه العادة الرديئة التي تضع صحتك ومالك وارادتك. بل تضع أيضاً صحة الذين حولك. من أسرتك أو من أصحابك.

*** الامتناع عن الصحبة الرديئة التي تعود إلي أخطاء عديدة.**

عالما ان المعاشرات الرديئة تفسد الاخلاق الجيدة - والمعروف ان كثيرا من الشباب قد تعود الادمان علي المخدرات عن طريق مجموعة من الاصدقاء قاداته الي ذلك. فتورط معهم. وتدرج حتي خضع للمخدر.

*** الامتناع عن قراءة المجلات الماجنة. والكتابات المفسدة للفكر.**

يبدأ هذا المنع في الصوم. ويستمر بعده..

وهكذا يستمر عامل المنع عندك بالنسبة الي كل شيء ضار. وتكتسب فضيلة ضبط النفس التي تنفك في كل نواحي حياتك.

ان قهر الجسد - بضبط النفس - هو وسيلة تأخذ به الروح حريتها.

وضبط الجسد لازم. حتي لا ينحرف فيهلك الروح معه.

وحيثما يكون الجسد منضبطا. تمسك الروح بدفة الموقف. وتدبر مسيرة الحياة كلها. والجسد حينذاك لا يقاومها. بل يخضع لقيادتها وبشترك معها في كل عمل صالح.

* * *

صوم اللسان والفكر

قال أحد الآباء الروحانيين في هذا المعني:

صوم اللسان خير من صوم الفم عن الطعام. وصوم القلب

عن الشهوات الرديئة خير من صوم الاثنين "اللسان والفم".

ومع صوم القلب عن الشهوات. يصوم الفكر ايضا عنها.

وللاسف: غالبية الناس أثناء الصوم. يهتمون فقط بصوم الفم عن الطعام. بينما القلب والفكر هما الأهم. وكذلك أخطاء اللسان ما أخطرها. لان اللسان يفصح ما في القلب من المشاعر والأحاسيس حتي التي يريد ان يخفيها.

وصوم اللسان معناه ألا يأخذ حريته في الكلام بكل جيد وريء.

بل كما قال داود النبي "ضع يا رب حافظاً لفمّي. باباً حصيناً لشفتي". لذلك فالانسان الصالح لا يسرع بنطق أية كلمة تخطر علي عقله. بل انه يصوم فمه عن الكلام الرديء. ويضبطه فلا يلفظ إلا الكلام الصالح الذي للبنيان الذي يستفيد به كل من يسمعه.

* * *

كذلك صوم الفكر

فلا يسمح الانسان لأية فكرة ان تجول بذهنه. ولا يتمشي معها ما دامت فكرة خاطئة. بل يصوم عنها ذهنه. ولا يعطي الذهن فرصة ليتغذي بمثل هذه الأفكار.

والأفكار تنبع من القلب. ثم تعود اليه وتصبح مشاعر

ولذلك فان صوم الفكر وصوم القلب. يتبادلان المواقع معا. كسبب ونتيجة. ان صوّمت قلبك عن الشهوات الرديئة. فسوف يفكرك تلقائياً عنها. إذ لا يرد اليه من القلب ما يغذيه..

وبالمثل ما يرد إلي القلب من نيات. ان صوم الانسان قلبه عنها. فلن تصل الي الارادة. فتصوم الارادة حينذاك عن تنفيذ كل نية شريرة. لانها لم تصدر عن القلب الصائم. اذن المهم هو صوم القلب والفكر عن كل رغبة خاطئة. أما صوم الجسد فهو أقل شيء.

* * *

الاعتكاف والصمت

الاعتكاف والصمت لازمان للعمل الروحي خلال الصوم.

ففي اعتكافه. يصمت الصائم. وإذ لا يوجد من يتكلم معه. فانه يكلم الله. أي يصلي. والمعروف ان الصائم - في حالة نسكه وجوعه - قد يكون في حالة من ضعف الجسد لا تساعده علي بذل مجهود في الحديث - لذلك يصمت ويصلي. أو يستغل وقته في قراءات روحية. فالاعتكاف له أليق وأنسب.

وفي صومه تكون روحه منشغلة بالتأمل في الالهيات. لذلك فاللقاءات والأحاديث تعطله عن العمل الروحي داخل قلبه.. وأيضا فان الزيارات - ان قام بها - تمنع تفرغه.

حاول اذن ان تعتكف في صومك. لتنشغل بصلواتك وقراءاتك الروحية وتأملاتك. وان اضطررت إلي الخلطة. فليكن ذلك في أضيق الحدود. وعليك اذن ان تتخلص من الوقت الضائع. لكي تقضيه مع الرب الهك.

وكل عام والجميع بخير.