رئيس مجلس الإدارة
ماجد شفيق

المستشار القانونى
د. سامح إسكندر
المحامى بالإستئناف وومجلس الدولة
ماجستير ودكتوراة
فى القانون الدولى الخاص الألمانى

جريدة
دار أنطون
Dar Anton Newspaper

رئيس التحرير
الراهب القس
غبريال الأورشليمى

بمباركة قداسة البابا المعظم
الأنبا تواضروس الثانى

@DarAntonEgypt @DarAntonTv @DarAntonNews

عدد مارس 2022

«تلذّذ بالرب فيعطيك سؤل قلبك»...

ثلاث وسائل ممكن أن نتلذذ بالرب من خلالها في حياتنا: الصلاة والتسبيح، الكتاب المقدس، القداس الإلهي... وأريد يا أحبائي أن أفتح أمامكم مجال هذه الآية العميقة جداً، ولكي يكون كلامنا واضحاً ومفيداً، فسنأخذ بعض الأمثلة من الكتاب المقدس عاشت هذا التلذذ، بحيث يكونون قدوة لنا.

نقطة البداية في أن نتلذذ بالرب أن يكون دائماً اعتمادك عليه لا على شيء آخر، لا على قدرتك ولا إمكانياتك ولا وضعك ولا مسؤلياتك أو ما في يدك أو جيبك أو عقلك أو المجتمع الذي تعيش فيه.. اعتمادك الأول والأخير هو على شخص الله. وأغرب إنسان ممكن أن يساعدنا في ذلك هو إبراهيم أبو الآباء، نقرأ حكايته في سفر التكوين أصحاح ١٢، وكيف كانت كل الدلائل تشير إلى استحالة تحقيق شيء عنده، فلا يمكن أن يكون عنده نسل، وكان من الممكن أن هذا يكون دافعًا قويًا لكي تبرد علاقته بالله ولا يكون عنده هذا التلذذ بالله، كان شيخًا متقدم الأيام وليس لديه أبناء، ولم يكن يعلم بالمكان الذي سوف يذهب إليه، ولم يكن يعلم ماذا سوف يحدث له، ولكنه كان قد أخذ وعدًا أن نسله سيصير مثل رمل البحر ومثل نجوم السماء.. كيف؟ لا يعرف! إبراهيم أبو الآباء وضع كل اتكاله على شخص الله.. ولا تنسوا أنه كان إنسانًا مثلنا، بمثل مشاعرنا وعواطفنا ورؤيتنا واتجاهاتنا، لم يكن يعرف ماذا سوف يحدث ولكن كان عنده الثقة الكاملة في الله.

نقطة البداية يا احبائي لكي يتلذذ الانسان بالرب أن يضع كل يقينه ورجاءه وثقته في شخص الله، تقول الآية «سلِّمْ للرَّبِّ طريقَكَ واتَّكِلْ عليهِ وهو يُجري» (مز37:6)... اخرج أنت أيها الإنسان خارج القصة، فيكون كل شيء ممكنًا لدى الله، «توَكَّلْ على الرَّبِّ بكُلِّ قَلبِكَ، وعلَى فهمِكَ لا تعتَمِدْ. في كُلِّ طُرُقِكَ اعرِفهُ، وهو يُقَوِّمُ سُبُلَكَ» (أم3: 5-6)

صحيح أن الله أعطانا عقولاً لنفكر ونخطط، ولكن اترك كل ما تفكر فيه في يد الله... نقطة البداية هي الاعتماد على يد الله تماما وطرح قدراتنا خلف ظهورنا، هذا إبراهيم.

نأخذ مثلاً آخر وهو أيوب.. رجل شيخ وقور، ربّى أولاده تربية حسنة، معروف في مجتمعه.. ولكنه تعرض لتجربة قاسية، والتجربة فقد فيها كل شيء، أي رجع إلى نقطة الصفر، جاء إليه أصدقاؤه الثلاثة لكي يشرحوا له ما حدث، ولكن كل تفسيراتهم كان بعيدة وغير مقبولة... ولكن أيوب نسي أن التجربة التي دخل فيها هي الوسيلة التي سوف يرفعه بها الله... الصعوبات التي تواجها في طريقك غالبًا ما يستخدمها الله لكي يعيد تشكيلنا مرة أخرى، لكي يجعلنا أفضل. فعندما تتعرض لصعوبات أو متاعب لا تفقد الرجاء، بل تلذذ بالرب وقل: أنا واثق يا رب أن كل ما تعمله هو للخير... هكذا عندما بدأ أيوب يفهم قصد الله من التجربة وبدأ يذوق حلاوة الله، قال «قد عَلِمتُ أنَّكَ

لصاحب الغبطة والقداسة

البابا الأنبا تواضروس الثاني

بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية

تستَطيعُ كُلَّ شَ يءٍ، ولا يَعسُرُ علَيكَ أمرٌ » (أي42:2).

ولمّا تدخّل الرب في المشكلة، قال أيوب: «بسَمعِ الأُذُنِ قد سمِعتُ عنكَ» في البداية كان كل اعتمادي على أذني، كل معرفتي بك يا رب من أذني، ولكن معرفتي ارتقت إلى درجة أعلى «والآنَ رأتكَ عَيني» (أي42: 5)

لأجل ذلك الخطوة الأولى للإنسان لكي يتلذذ بالله هي أن يضع كل الثقة فيه وهو يقود حياتنا. المهم أن يكون الشخص أمينًا في حياته وأمام الله.. وإن اعترضت طريقك صعوبات ألقِ كل حمولك عليه، واعلم أن هذه الصعوبات سوف يستخدمها الله لكيما يرفعك.النموذج الثالث سليمان الحكيم، ظهر له الله وسأله: «سليمان ماذا أعطيك؟»، تخيل لو ظهر لك الله وسألك ماذا تريد؟، لم يكن هذا السؤال فقط ليحقق له الله طلبته، ولكنه كان فيه اختبارًا، ماذا سوف يطلب: إيمان، صحة، جبروت، صيت...؟ كل هذه أشياء جملية وليست سيئة، ولكن سليمان كان حكيمًا بالحقيقة، فقد طلب أن يعطيه الله حكمة ومعرفة، فأعطاها له الله، وزاده مالاً وسلطانًا وأشياء كثيرة.. يكفي أن صار اسمه سليمان الحكيم في كل التاريخ البشري. الله يحبك في كل الظروف، وهو صاحب كل شيء، وعنده أمور ينتظر مَنْ يطلبها، والله عطاياه كثيرة في كل صباح، المهم أن تتلذذ ويكون هو كل حياتك والشهوة الموجودة في قلبك.

داود النبي وقف في يوم بكل العظمة التي لديه وقال: «أحبك يا رب يا قوتي» مز١٨)، ليس دراستي ولا موهبتي ولا موسيقاي ولا سلطاني كملك أو حاكم أو قاضٍ أو سلطان... هذا الحب شكل من أشكال التلذذ.

هناك ٣ مفاتيح تتلذذ بها كوسائل للتلذذ بالرب:

١- الوقت:

نحن نحيا في عالم سريع، والعمر ينقضي بشرعة، لذلك احرص أن تسرق وقتًا لك مع الله بأي صورة من الصور. هل تعطي وقتًا روحيًا لله؟ هل تلتزم بهذا؟ في علوم الكيمياء هنام ما

يُسمّى «وقت التفاعل»،

في علاقتك مع الله تحتاج مثا هذا الوقت. في المزمور الأول يقول المرنل عن الصديق إنه يكون كالشجرة المغروسة على مجاري المياه، تخيل كم من الوقت تحتاجه الشجرة المغروسة لتعمّق جذورها في الأرض ولتخرج ثمرها في حينه؟ من الضربات القاسية في هذا الزمان أن الأجهزة الحديثة تسرق منا وقتنا، لذا من المهم استخدام مثل هذه الأجهزة بحكمة، فعنصر الوقت والتوازن فيه من أهم ما يكون. قد نختلف في الشكل أو اللغة أو القدرة... ولكن نتشارك في الوقت، كلنا نأخذ 24 ساعة في اليوم، ولذلك تلزم الحكمة في كيفية استغلال الوقت.

٢- التوبة:

وهي عملية إفراغ القلب من أي خطية. وفي نهاية السنة، من الطبيعي أن الإنسان يعمل كشف حساب المكسب والخسارة فيحياته، هل يوجد شيء أغلى من حياتك؟ سوف تقف أمام الله وتقدم حساب وكالتك، ولذلك التوبة هي أحد مفاتيح وجود اللذة مع الله، لأنه لا شركة بين النور والظلمة. الخطية تأتي بالحزن والكآبة والتنهد والخوف والخجل، بينما التوبة ترفع كل هذة المشاعر، وتفتح الأبواب أمامك كي ما تتلذذ بالله. والتوبة لا تأتي إلاّ بمشاعر حقيقية عند الإنسان، قمن يرى نفسه صالحًا، كيف سيقدم توبة؟ وكيف سيبرّر نفسك قدام الله؟ نحن نصلي كل يوم ونقول: «نشكرك لأنك سترتنا وأعنتنا وحفظتنا...». الإنسان لا يعرف أن يتلذذ بالله طالما هو في الخطية، ويشتكي الكثيرون من غياب الإحساس بوجود الله، فنقول لهم: توبوا لتشعروا بوجود الله.

٣- استعمال المحبة:

أيها الحبيب، لن تشعر ولن تتلذذ بالله ما لم تمارس المحبة مع كل أحد. الوصية أن تحب الرب إلهك من كل قلبك من كل نفسك من كل فكرك من كل قوتك، وتحب قريبك كنفسك، والقريب هنا هو القرابة الإنسانية.. فإذا كان هناك إنسان ليس عنده طاقة المحبة، فكيف سيتلذذ بالله؟ تصور أن عندك زجاجة مقفولة وتضعها تحت الصنبور لتملأها ماءً، هل يمكن أن تمتلئ؟ افتح قلبك لكي ما تمتلئ بمحبة الله فتستطيع أن تحب كل أحد. وكلما تستاء من أحد، انظر إلى الصليب وانظر إلى المسيح الذي أحب كل أحد. عش في أجواء المحبة، فالإنسان بدون محبة الله في قلبه لا يستطيع أن يتلذذ بالله.

الذات تلد جمهرة من الخطايا

من أولى الخطايا التي تلدها الذات (الأنا) الكبرياء.

فالمهتم (بالأنا) يريد بإستمرار أن يكبّر ذاته. فتكون ذاته كبيرة في عينيه، وأيضاً كبيرة في أعين الآخرين. ويكون في ذلك معجباً بذاته. وقد يقع في ما يسمونه (عشق الذات) فنفسه جميلة جداً في عينيه، كمن يحب بإستمرار أن ينظر في مرآة، ويتأمل محاسنه..!

ومن هنا، فالذي يقع في محبة الذات، قد يقع أيضاً في الغرور.

ويظن في ذاته أكثر من حقيقة نفسه. أنه يحسّب أنه شيء، وأن له أهمية خاصة، أو له مواهب خاصة، أو أنه يمتاز على غيره: يفهم أكثر، أو له مركز أكبر. وهذا الشعور يعطيه ثقة زائدة بالنفس يريد أن يفرضها على الآخرين، وبهذا الشعور ينقاد إلى العظمة وإلى محبة المتكآت الأولى.

ربما هذا الشعور بالذات يأتي إلى الإنسان في سن المراهقة،عندما يشعر بإنتقاله إلى مرحلة أعلى تمنحه أهمية معينة.

وما أكثر ما يستمر معه هذا الشعور المراهق، كلما طال به العمر. ولكنه يأخذ مظاهر أخرى غير مظاهر سن المراهقة.

وقد يحدث هذا الشعور للطفل من كثرة المديح أو التشجيع، أو بسبب التفوق، أو بسبب مَلَكات خاصة. غير أن هذا الشعور قد لا يكون له خطورة عند الطفل. ولكنه غالباً ما ينحرف عند الكبار.

ومن هنا فإن محبة الذات قد تقود إلى الغيرة والحسد.

وفي هذه الغيرة يريد أن كل شيء يصل إليه هو. فيصل إليه كل المديح والمال، وكل الإعجاب بالنجاح والتفوق، وكل الاهتمام.

إنه ليس فقط يحب لذاته أن تُمدح، بل أن يكون المديح كله له وحده! وإن مدحوا غيره، تتعب نفسه ويتضايق، كما لو كان ذلك الغير الذي مدحوه قد إغتصب منه حقاً موقوفاً عليه..!

ونلاحظ أن المهتم بذاته يركز على تحقيق ذاته.

إنه لا يفكر في ملكوت الله، إنما في ملكوته هو! فملكوت الله لا يشغله، إنما تشغله ذاته وكيف يحقق لها وجودها وطموحها! حتى في صلاته يرى أن عمل الله له، هو أن يبنى له ذاته، ويكبّر له ذاته على الأرض وفي السماء. وهكذا لا تشمل صلواته سوى عبارات أريد.. وأريد...

والذي يركز على ذاته يريد أن الكل يعملون على تحقيق ذاته.

فالمجتمع الذي يحيط به، عليه أن يحقق له ذاته. وحتى الكنيسة مثلًا واجبها أن تحقق له ذاته. وإذا لم يحدث هذا يثور على الكل! وربما يبتعد عن الوسط الديني كله، لأنه لم يجد ذاته فيه!!

بل أن كل شخص لا يحقق له ذاته، يبتعد عنه، حتى الله نفسه! وهذا يذكرنا بالوجوديين الذين كل واحد منهم يبحث عن وجوده هو، وكيف يتمتع بهذا الوجود. ولسان حاله يقول: من الخير أن الله لا يوُجد، لكن أوجد أنا..!

ومعنى الوجود عنده هو التمتع باللذة. فإن كانت وصايا الله تقف ضد متعته الجسدية والمادية، فلا كان الله ولا كانت وصاياه!.. إلى هذا الحد تقود الأنا والذات.

وفي كل هذا، يكون المهتم بذاته وحدها، بعيدًا كل البعد عن التواضع!

ذلك لأن محبته للكرامة قد تقف حائلًا أمامه في الوصول إلى حياة الاتضاع. فهو يرى في التواضع إقلالًا من شأنه، وإبعادًا له عن العظمة التي يريدها لنفسه! إنه يحب لذاته أن تُحترم من الجميع. بل يلذ له أن يكون المحترم الوحيد! وأن يكون هو الوحيد الذي هو موضع اهتمام الناس وتقديرهم.

ومحبو الذات: كل فرحهم في الأخذ لا في العطاء.

يظنون أنهم بالأخذ يبنون الذات ويكبرونها ويضيفون إليها جديدًا...! أما العطاء فيقوم به الإنسان الذي يخرج من الاهتمام بذاته إلى الاهتمام بغيره، ويؤمن بقول السيد المسيح مغبوط هو العطاء أكثر من الأخذ.

وبهذا ممكن أن الإنسان المهتم بالأخذ، يقع بالتالي في البخل.

فهو يريد أن تزيد أمواله لكي تتمتع بها الذات، فيصعب عليه أن يعطى. ويرى أن العطاء يُنقص المال الذي تعب هو في جمعه.

ولهذا فإن كثيراً من الأغنياء يريدون بإستمرار أن تكثر أرصدتهم في البنوك، ويفتخرون بذلك. ولهذا يرى من الصعب عليه أن يدفع حتى العشور أو البكور أو حق الله عليه في أمواله. ونرى أن غالبية التبرعات يدفعها الفقراء ومتوسطو الحال، إلا ما ندر.

والذي يثق بذاته أكثر مما يجب، قد يقع في الإعتداد بالنفس. وفي ذلك يبعد عن الطاعة والمشورة، لأنه لا يطع إلا فكره، ولا يثق إلا برأيه...

وهو في كل ذلك لا يعتمد إلا على نفسه. فهو حكيم في عيني ذاته ..يعرف كل شيء، فلماذا يلجأ إلى المرشدين؟! ولماذا يستشير؟! أي شيء جديد سوف يأخذه من الاستشارة؟!.. ولهذا إن أشار عليه أحد الكبار بشيء، لا يقبل ذلك بسهولة بل يجادل كثيرًا ويحاور.. وهكذا أيضًا مع أبيه بالجسد...

لهذا فالإنسان المعتد بذاته، يكون صلب الرأي عنيداً...

وما أسهل ما يختلف مع الآخرين. ويعتبر أن كل من يخالفه في الرأي، هو بالضرورة على خطأ. وهو أن دخل مع أحد في نقاش، فليس من السهل عليه أن يقتنع، لأن الذات عنده لا يمكنها أن تتراجع!

بل المعتد بذاته يكون عنيدًا حتى في علاقته مع الله نفسه!

وبهذا لا يستطيع أن يحيا حياة التسليم، ومن الصعب أن يقول للرب «لتكن مشيئتك» بل مشيئتي يا رب اطلب منك أن تنفذها...

ولأنه بار في عيني نفسه، لذلك لا يعترف إطلاقًا بخطأ وقع فيه:

وإن كان خطؤه واضحاً، فإنه يحول المسؤولية في ذلك إلى غيره! فإن رسب في امتحان، يعلل ذلك بصعوبة الأسئلة، أو بشدة المصححين. أو أنه يلوم الله الذي لم يساعده بل قد تخلى عنه، فرسب...

أما إن نجح في الامتحان، فإنه ينسب ذلك إلى ذاته وإلى مجهوده وذكائه، وفي ذلك لا يشير مطلقا إلى معونة الله له، ولا يشكر... وإن سألته في هذا، يقول لك: أشكر من؟ وعلى أي شيء ؟! لقد فعلت كل شيء بنفسي ونجحت بمجهودي الخاص بدون أية معونة من أحد!! فلا داعي أذن لعبارة الشكر هذه...

١- لعل أول خطية للذات أو الأنا هي الأنانية:

وفيها الإنسان يتمركز حول ذاته، لا يفكر إلا فيها هي، وأن يكون لها كل ما تريد. وفي ذلك يفضلها على الكل. فإذا اصطدمت ذاته بمحبة إنسان، يفضّل ذاته على هذا الإنسان. وإن تعارضت رغبات ذاته مع بعض المبادئ أو القيم، فإنه يضحى بكل المبادئ والقيم لكي يحقق ما ترغبه ذاته. بل إن اصطدمت ذاته بمحبة الله أو بطاعة وصاياه، فإنه يفضلها على كل وصايا الله، ويكسر تلك الوصايا لأجلها.

وطبعاً لكل هذا نتائجه في حياته بصفة عامة...

٢- أيضاً المحب لذاته قد يصبح لحوحاً يتعب غيره:

إنه يريد أن ينفذ فكره أو رغبته بكافة الطرق وبكل سرعة! لذلك يلجأ إلى الإلحاح الشديد الذي يتعب أعصاب غيره. وذلك بتكرار الطلب، والضغط على تنفيذه الآن، وكما هو، وبسرعة، مهما كانت هناك عوائق تمنع من ذلك، ومهما كان الوقت غير مناسب!! ولكن الأنا تريد، ولا يهمها إحراج من تطلب منه، أو إعاقته عن عمله.. وإذا اعتذر، لا يهمه عذره، وتعاود الإلحاح مرة أخرى، وتضغط...وبهذا يصبح التعامل مع مثل هذه الأنا صعبًا جداً ...

٣- والذات تقود كذلك إلى الرياء:

فالذي يحب ذاته، يريد أن الناس يرون هذه الذات في أجمل صورة، وأن يراه الناس على غير حقيقته، فيبدو أمامهم فاضلاً وباراً، مهما كان في داخله عكس ذلك، ومهما كانت له خطايا مخفاة! وهكذا ينال منهم مديحاً لا يستحقه. وهو لا يهمه التقدير الحقيقي لذاته، إنما يكفيه المظهر الخارجي مهما كان خادعاً للناس. وكل هذا رياء. على أن الرياء لابد أن ينكشف ولو بعد حين. وكما قال الشاعر:

ثوب الرياء يشفّ عما تحته... فإذا التحفت به فإنك عارٍ ..

٤- وفي سبيل محبة الذات يقع أيضاً في الكذب:

والمعروف أن الكذب هو غطاء للذات، تغطي به أخطاءها ونقائصها، حتى لا تنكشف أمام الآخرين. فتنكر ما فعلته من خطأ. وإن انكشف إنكارها، تخفيه بكذب آخر... وهكذا لكي تبدو ذاتها بلا عيب!

كذلك قد يكون الكذب أحياناً هو وسيلة الذات التي توصلها إلى أغراضها. فتلتمس الحيل وتخترع الأسباب لكي تصل إلى ما تريد...

وسواء كان الكذب هو وسيلة للذات في أغراض آثمة تريدها، أو لإخفاء أمور آثمة لا تحب أن تنكشف.. فالذات هي الدافع في كليهما...

٥- ومحبة الذات تكون بعيدة دائما عن العطاء والبذل وخدمة الآخرين:

فالذي يحب ذاته لا يريد أن يعطي، لأنه بإستمرار يريد أن يأخذ ويزداد، لا أن ينقص ما عنده، بالعطاء. وإن حدث أنه أعطى في يوم ما، إنما لكي يأخذ من وراء ذلك مديحاً أو سمعة طيبة، وليس حباً في الناس وإراحتهم. وهو لا يعرف خدمة الآخرين، لأنه لا يحس بإحتياجاتهم بسبب تمركزه حول ذاته. وإن دخل ذات يوم في مجالات الخدمة العامة، فلا يكون ذلك إلا بحثاً وراء السلطة والشهرة والنفوذ والمظهر الخارجي، لكي ينال اسماً في المجتمع!!

٦- ومحبة الذات تقود إلى الإنفراد بالسلطة:

فمحب الذات إذا دخل في إدارة ما، يريد أن يجمّع كل السلطات في يديه. ويقول لا يتم شيء إلا بإذني وبمشورتي وفكري. فالقرار هو قراري، والتدبير هو تدبيري، وهكذا لا يشترك معه أحداً في النفوذ. يذكّرنا بإمبراطور فرنسا الذي قال: L'Etat est moi أي الدولة هي أنا.

وهكذا فإن الحكم الديكتاتوري في التاريخ أساسه الذات، لأنه حكم الفرد الواحد، أي الذات المنفردة بالسلطة...

٧- والمحارب بالأنا من الصعب أن يتعاون مع أحد:

لأنه يريد أن عقله هو الذي يسود. فالمتعاون معه إما أن يكون خاضعًا لفكره أو على الأقل متماشيًا معه، وإلا يصطدمان أو ينفصلان!

* أيضًا من الأنا وعنادها تتولد الانقسامات والصراعات...

ومن الأنا تتسبب الخلافات العائلية، حيث يتسبب كل فرد برأيه. وقد يصل الأمر إلى المحاكم والقضايا، وما يسبق ذلك من شقاق وشجار وانفعال. (انظر المزيد عن هذا الموضوع هنا في موقع الأنبا تكلا في أقسام المقالات والكتب الأخرى). وفي كل ذلك لا يفكر أي شخص في سعادة غيره ولا في إرضائه. بل هي الذات التي لا تفكر إلا في راحتها، ولو تبني راحتها على تعب الآخرين! ولا تفكر إلا في كرامته هي وحقوقها سواء كان ذلك داخل الأسرة أو خارجها.

بل من الذات أيضًا تتسبب الحروب، ولكن على مستوى الدول...

٨- والمحارب بالذات، ما أسهل أن يصير عدوانيًا:

فيقف موقفًا عدوانيًا ضد كل من يقف في طريق ذاته موقفًا معارضًا أو منافسًا، أو من يظنه كذلك. ذلك لأنه لا يحب أن ينافسه أحد! لذلك فإن معارضة الغير له تسبب له غضبًا، ويتحول الأمر إلى خصومة. وتشتد الخصومة فتتحول إلى حقد. ذلك لأنه لا يستطيع أن يغفر الإساءة بسهولة! وإذا طال الوقت، وشعر أن ذاته لم تنل حقها... حينئذ قد يفكر في إرضاء ذاته بالانتقام. وهنا يصبح عدوانيًا...

ولا شك أن كل جرائم الأخذ بالثأر سببها الذات.

٩- الإنسان الواثق بذاته، يفرض هذه الذات وطلباتها على الله نفسه!

فهو لا يقول للرب في صلاته «اكشف يا رب ما تريد في أن أفعل... ولتكن مشيئتك». ولا يطلب إرشاد الله له، إنما يفرض على الله طلباته! وكأنه يقول «هذا الموضوع الذي أعرضه اليوم عليك يا رب: أنا قد درسته جيدًا. وبقى عليك أن تنفذه لي. وأن تفعل كذا وكذا لي!! وليس فقط يفرض مشيئته على الله دون أن يطلب معرفة مشيئة الله! بل بالأكثر يطلب أن يكون ذلك بسرعة وبغير إبطاء!!

وهو أيضًا يراقب أعمال الناس، ويحاول أن يفرض إرادته عليهم!

١٠- والذي يحاول أن تكبر ذاته في عينيه، يتخيل ذلك في أحلام اليقظة:

وهى محاولة لتكبير الذات ولو في عالم الخيال. أو هي صورة للذات التي لا يشبعها الواقع الذي تعيش فيه، فتلجأ إلى إشباع ذاتها بأحلام اليقظة. فتتخيل أنها صارت كذا وكذا، وفعلت كذا وكذا. ونالت من الناس ألوانًا من الإعجاب والتوفير والتمجيد!! وهكذا تعيش في جو من المجد الباطل Vain glory. ثم تصحو منه لترى أنه ليست لها القدرة لتصل إلى ما تخيلته في أحلامها!!

لطيب الذِكر مثلث الرحمات المتنيح

قداسة البابا الأنبا شنودة الثالث

الصوم الكبير

بقلم المتنيح:
نيافة الأنبا غريغوريوس
أسقف الثقافة القبطية والبحث العلمى

الصوم الكبير هو أولاً صوم الأربعين المقدسة، الذي صامه ربنا يسوع المسيح، راسما أمام المؤمنين بقدوته وسيرته، رُكنا ركينا من أركان العبادة، وما ينبغي أن يصحبه من تأملات وصلوات وتلاوات في الكتب المقدسة.

قال الإنجيل المقدس (ثم صعد يسوع بواسطة الروح إلي البرية... فصام أربعين يوما وأربعين ليلة) (متي 4:1، 2)، (مرقس 1:12، 13)، (ولم يأكل شيئًا في تلك الأيام) (لوقا 4:2).

وينتهي صوم (الأربعين المقدسة) بيوم الجمعة السابق علي يوم (الجمعة العظيمة)، ويُعرف في المصطلح الكنسي بيوم (جمعة ختام الصوم).

ولهذا الصوم الاعتبار الأول بين جميع الأصوام العامة المعروفة في الكنيسة المسيحية، وتقدسه جميع الكنائس الرسولية الأرثوذكسية والكاثوليكية. إذ المقرر أنه الصوم الذي قدسه الرب يسوع بنفسه وهو الذي أسسه، وأبداه.

جاء في الدسقولية (تعاليم الرسل): (ليكن عندكم جليلا صوم الأربعين تذكارا للفضائل والحسنات التي للرب، وليكمل هذا الصوم قبل الفصح، ويكون بدؤه من يوم الاثنين، الثاني من الأسبوع، ويكون كماله في يوم الجمعة الذي قبل الفصح، وبعد هذا اهتموا بأن تكملوا أسبوع الفصح المقدس (أسبوع الآلام)، وأن تصوموه كلكم بمخافة ورعدة وتصلوا) (الباب 18).

وجاء في قوانين الرسل:

أيما أسقف أو قس أو شماس أو إيبدياكون أو أناغنوستيس أو مرتل، لا يصوم صوم الأربعين المقدس الذي للفصح، وصوم يومي الأربعاء والجمعة، فليُقطع، ما خلا إذا امتنع لأجل مرض جسدي، وإذا كان عاميًّا فليفرز) (المجموعة الثالثة، قانون 49).

إن مخلصنا يسوع المسيح قد طوَى الأربعين يوما، جائعا ولم يأكل شيئا، لكن أكثر المسيحيين يصومون يوميا إلي الغروب ثم يفطرون علي طعام نباتي، ثم إنهم لا يصومون صوما انقطاعيا في يومي السبت والأحد علي ما تأمر القوانين الكنسية، وإنما يصومون عن الزهومات فقط، لذلك أضافت الكنيسة علي الأربعين المقدسة أسبوعا يسمي بـ (مقدمة الصوم الكبير)، والسبب في إضافة هذا الأسبوع إلي الأربعين المقدسة:

أولا: تقديس هذا الصوم الأربعيني الذي صامه فادينا يسوع المسيح بنفسه لمدة أربعين يوما متصلة. أما نحن فنصومه يوما بيوم، ولا نصوم في يومي السبت والأحد إلا عن الزهومات فقط، ونلاحظ أنه يقع في الأربعين المقدسة خمسة أيام سبوت، يُستعاض عنها بخمسة أيام تسبق الأربعين؛ تُصام انقطاعيا، أُضيفت إلي الصوم في مقدمته، وهي الاثنين والثلاثاء والأربعاء والخميس والجمعة، وبديهي أن يلحق بهذه الأيام الخمسة، يوما السبت والأحد اللذان يليانها ليكون الصوم متصلا بالأربعين المقدسة، وبذا صارت مقدمة الصوم أسبوعا كاملا، تعويضا عن أيام السبوت الخمسة التي لا تصام بالانقطاع عن الطعام في الأربعين المقدسة.

جاء في مجموعة القوانين التي صدرت في عهد البابا خرسطوذولوس (عبد المسيح) البطريرك السادس والستين من بطاركة الكرسي المرقسي (1046 -1077م): (ولا يجوز لأحد من المؤمنين أن يصوم يوم السبت، إلا السبت الواحد في كل سنة، وهو السبت الكبير الذي هو آخر الصوم) (تاريخ البطاركة- المجلد الثاني، الجزء الثالث، صفحة 167).

وجاء في الدسقولية (تعاليم الرسل): (يجب ألا نصوم يوم السبت دائما لأن الرب استراح فيه من جميع عمله، بل يجب أن نصوم ذلك السبت وحده (سبت الفرح) لأجل أن خالق الخليقة كلها كان فيه مدفونا في المقبرة) (الباب 18).

ثانيا: لما كان صوم الأربعين المقدسة محترما جدا، وهو من أهم أصوامنا وأقدسها مناسبة، فقد أمرت الكنيسة بأن يصومه الأقوياء الأصحاء من المؤمنين إلي غروب الشمس، أو إلي الساعة الخامسة مساء، ولا يفطرون إلا علي القليل والزهيد من الطعام الخالي من الدسم. فإشفاقا علي المؤمنين كان من اللائق أن يدخل المتعبدون إلي ذلك الصوم الأربعيني الذي ينبغي أن يصام بالنسك والزهد، بأسبوع يتدرج به الصائم مكتفيا بالانقطاع عن الطعام إلى ما هو في حدود قدرته من دون إرهاق شديد، بعد فترة فطر، ولهذا التدبير حكمته لصحة الروح والنفس والبدن.

وههنا نلاحظ أن إخوتنا من الروم ومن يتبعهم من الكنائس التي تسير علي الطقس البيزنطي، كاليونان والروس والبلغار وغيرهم، يصومون هذا الأسبوع الإضافي المسمَى بمقدمة الصوم الكبير، على البياض، أي يمتنعون فقط عن اللحوم ولكنهم يأكلون فيه البيض واللبن ومستخرجاته من الزبد والجبن.

وينفي العالم الشيخ "جرجس بن العميد" الملقب بابن المكين من آباء الكنيسة البارزين نفيا باتا ماذهب إليه بعض المسيحيين من تعليل صوم هذا الأسبوع (مقدمة الصوم الكبير) بأنه (أسبوع هرقل) ويذهب إلي أنه قد أضيف إلي الأربعين المقدسة في أيام البابا ديمتريوس الكرام في القرن الثاني للميلاد (188-230)، وأن البابا ديمتريوس الكرام هو الذي أضافه، بإجماع آباء الكنيسة في الشرق والغرب، وأن مجمع نيقية المنعقد سنة 325م والمجامع التي بعد نيقية قد أيدت صحة هذه الإضافة. فلقد كان بعض المسيحيين قبل عهد البابا ديمتريوس يصومون الأربعين المقدسة بعد عيد الغطاس مباشرة اقتداء بالسيد المسيح، ويصومون أسبوع الآلام في الأحد الذي يلي عيد الفصح اليهودي.

ويلحق بصوم الأربعين المقدسة، بعد جمعة ختام الصوم، صوم آخر، هو صوم أسبوع الفصح أي أسبوع الآلام والذي ينتهي بعيد القيامة المجيد، وهو صوم مستقل لا علاقة له أصلا بالصوم الأربعيني. ذلك لأن آلام المسيح له المجد لم تعقب صوم مخلصنا في البرية، ولكن الكنيسة منذ القديم ألحقت أسبوع الآلام بالصوم الأربعيني لكي تقوّي فيه روح العبادة والزهد، إذ جاء عقب صوم طويل، ودليلك على أن صوم أسبوع الآلام ملحق بالصوم الأربعيني، وليس جزءا منه، أن الصوم الأربعيني ينتهي بما يعرف بـ (جمعة ختام الصوم) وهي عيد كنسي جليل نحتفل به قبل أن يبدأ أسبوع الآلام وبذلك صار الصوم الكبير ثمانية أسابيع أو 55 يوما.

وعلى ذلك فالصوم الكبير، ومدته خمسة وخمسون يوما أو ثمانية أسابيع يتألف ويجمع بين ثلاثة أصوام هي علي الترتيب:

(1) الأسبوع الأول، وهو مقدمة الصوم الكبير.
(2) صوم الأربعين المقدسة.
(3) أسبوع الآلام، أو أسبوع الفصح.

وجاء في قوانين الكنيسة (والصوم ليس هو عن الخبز والماء، بل الصوم المقبول أمام الرب هو القلب الطاهر، وإذا كان الجسد جائعا وعطشانا، والنفس تأكل في الأعراض، والقلب يتنجس باللذات، فما هو الربح الذي لصومك؟) (مجموعة القوانين لابن العسال، الباب 15، فقرة 34).

ومن أحكام الصوم أنه لا يعقد فيه زواج، وتمنع فيه المعاشرات الجنسية بين المتزوجين.

يقول الروح القدس بفم النبي يوئيل (قدسوا صوما، نادوا باعتكاف... ليخرج العريس من مخدعه، والعروس من حجلتها) (يوئيل 2:15، 16).

ويقول الإنجيل المقدس (وكان تلاميذ يوحنا والفريسيون يصومون، فجاءوا إليه، وقالوا له: لماذا يصوم تلاميذ يوحنا والفريسيون، وأما تلاميذك فلا يصومون؟ فأجاب يسوع وقال لهم: هل يمكن لبني العرس أن يصوموا والعريس معهم؟ مادام العريس معهم لا يمكنهم أن يصوموا ولكن ستأتي الأيام، حين يُرفع العريس من بينهم، فعندئذ سيصومون في تلك الأيام) (مرقس 2:18 - 20)، (متي 9:14، 15) (لوق5:33 -35).

والمعنى واضح أننا في الأصوام لا نمتنع عن الطعام ولكن أيضا عن العلاقات الزوجية، وفي الكتب المقدسة بيِّنات كثيرة علي ذلك، يقول الوحي الإلهي على فم القديس بولس الرسول في رسالته الأولي إلي أهل كورنثوس:

(على الزوج أن يوفي امرأته حقها، كما علي المرأة أن توفي زوجها حقه، لا سلطة للزوجة علي جسدها فإنما هو لزوجها، وكذلك الزوج لا سلطة له علي جسده، فإنما هو لزوجته. لا يمتنع أحدكما عن الآخر إلا علي اتفاق بينكما، وإلي حين، حتي تتفرغا للصوم والصلاة...) (1.كورنثوس1:5-7).

انظر أيضا واقرأ (سفر الخروج 19:15)، (1. صموئيل 21: 4، 5) (طوبيا 6:18)، (دانيال 6: 18).

جاء في القانون الثاني والخمسين من قوانين مجمع اللاذقية المنعقد سنة 364 لميلاد المسيح: (لا يجوز أن تقام في أيام الصوم الكبير أعراس أو أعياد ميلاد)، وقد أورد الصفي ابن العسال في كتابه (مجموع القوانين) نفس القانون في الصياغة التالية: (ولا يجب في الأربعين أن يصنعوا عُرسا ولا نفاسا، ولا دعوات ولا متكآت للشراب (الباب 15 - تحت رقم 26).

وورد أيضا في قوانين البابا عبد المسيح (خرسطوذولوس) (1046 - 1077م).

(والأربعون يوما الصوم، تصام بالزهد والتواضع وتجنب الشهوات، ولا يكون فيها تزويج) (تاريخ البطاركة، المجلد الثاني، الجزء الثالث، صفحة 166)، والمجموع الصفوي، البابا 15 - بند 35).

وجاء في القانون الحادي عشر من قوانين الكنيسة في عهد البابا غبريال الثاني المشهور بـ (ابن تريك) (1131 - 1145):

(لا يعمل أحد عرسا في صوم الأربعين المقدس... فمن فعل ذلك فهو تحت المنع).

لذلك حرصت البطريركية والمطرانيات، منذ القديم، علي وقف منح التصاريح بالزواج قبل موعد بدء الصوم بأسبوع.

الكنيسة القبطية تسلّم وتلمذ

إن كنيستنا القبطية الأرثوذكسية هي كنيسة رسولية تعتمد على الأسفار المقدسة في الأساس كما تعتمد على التقليد والتسليم الرسولي. فالآباء الرسل تسلموا من الرب ثم سلموا تلاميذهم ما تسلموه وأوصوهم أن يودعوه أناس أمناء ليسلموه لغيرهم وهكذا.

التسليم في العهد القديم

إن التسليم ليس من الأمور المستحدثة في العهد الجديد بل له جذوره منذ بداية الخليقة. فمنذ آدم وحتى ناموس موسى كانت معرفة الله وحفظ وصاياه والإلتزام بتعاليمه كلها تتم بالتسليم الآبائى. هذا التسليم جعل هابيل يقدّم ذبيحة مقبولة، وجعل أخنوخ يسير مع الله ولا يوجد لأن الله أخذه، ونجى نوح من الطوفان، وأخرج إبراهيم من أرضه وعشيرته وبيت أبيه إلى أرض لم يعرفها، وحفظ يوسف من الزنا، وحفظ بنو إسرائيل في مصر من عبادة والأوثان، وجعل موسى يفضّل أن يذّل مع شعب الله، ثم يخرجهم من مصر ويعملوا الفصح... إلخ.

وقد أوصى موسى النبى الشعب قائلاً "تَتَّقِيَ الرَّبَّ إِلهَكَ وَتَحْفَظَ جَمِيعَ فَرَائِضِهِ وَوَصَايَاهُ الَّتِي أَنَا أُوصِيكَ بِهَا، أَنْتَ وَابْنُكَ وَابْنُ ابْنِكَ كُلَّ أَيَّامِ حَيَاتِكَ، وَلِكَيْ تَطُولَ أَيَّامُكَ" (تث 6: 2)، وقال "فَضَعُوا كَلِمَاتِي هذِهِ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَنُفُوسِكُمْ، وَارْبُطُوهَا عَلاَمَةً عَلَى أَيْدِيكُمْ، وَلْتَكُنْ عَصَائِبَ بَيْنَ عُيُونِكُمْ" (تث 11: 18)، وقال "ارْبُطْهَا عَلاَمَةً عَلَى يَدِكَ، وَلْتَكُنْ عَصَائِبَ بَيْنَ عَيْنَيْكَ" (تث 6: 8)، "وَأَوْصَى مُوسَى وَشُيُوخُ إِسْرَائِيلَ الشَّعْبَ قَائِلاً: احْفَظُوا جَمِيعَ الْوَصَايَا الَّتِي أَنَا أُوصِيكُمْ بِهَا الْيَوْمَ" (تث 27: 1).

وقال الله ليشوع "لاَ يَبْرَحْ سِفْرُ هذِهِ الشَّرِيعَةِ مِنْ فَمِكَ، بَلْ تَلْهَجُ فِيهِ نَهَارًا وَلَيْلاً، لِكَيْ تَتَحَفَّظَ لِلْعَمَلِ حَسَبَ كُلِّ مَا هُوَ مَكْتُوبٌ فِيهِ. لأَنَّكَ حِينَئِذٍ تُصْلِحُ طَرِيقَكَ وَحِينَئِذٍ تُفْلِحُ" (يش 1: 8).

ويقول سفر الأمثال "يَا ابْنِي، لاَ تَنْسَ شَرِيعَتِي، بَلْ لِيَحْفَظْ قَلْبُكَ وَصَايَايَ" (أم 3: 1؛ أنظر أيضاً أم 4: 2؛ 7: 2). ويقول أيضاً "لاَ تَنْقُلِ التُّخُمَ الْقَدِيمَ الَّذِي وَضَعَهُ آبَاؤُكَ" (أم 22: 28) وقصة نابوت اليزرعيلى هي خير مثال لرفض نقل تخم الآباء.

وكثيراً ما تكلم داود النبى في المزامير عن حفظ وصايا الله وأحكامه وشريعته (كمثال أنظر مزمور 119).

التسليم والتلمذة في العهد الجديد

في بداية خدمة السيد المسيح دعا إثنى عشر تلميذاً وطلب منهم أن يتبعوه وسماهم رسلاً (أنظر لو 6: 13). ومع أنه لم يكن له أين يسند رأسه (أنظر مت 8: 20، لو 9: 58) إلا أنهم تركوا كل شيء وتبعوه (أنظر مت 19: 27)، فقال لهم "مَنْ لاَ يَحْمِلُ صَلِيبَهُ وَيَأْتِي وَرَائِي فَلاَ يَقْدِرُ أَنْ يَكُونَ لِي تِلْمِيذًا" (أنظر لو 14: 27)، وقال "لَيْسَ التِّلْمِيذُ أَفْضَلَ مِنْ مُعَلِّمِهِ، بَلْ كُلُّ مَنْ صَارَ كَامِلاً يَكُونُ مِثْلَ مُعَلِّمِهِ" (لو 6: 40) وبهذا وضع الشرط الأساسى للتلمذة المسيحية.

هؤلاء الإثنى عشر عاشوا معه في تلمذة كاملة أكثر من ثلاث سنوات: سمعوا فيها كل تعاليمه بل كان على إنفراد يفسّر لهم كل شيء (أنظر مت 17: 19، 20: 17، 24: 3؛ مر 4: 34، 9: 28، 13: 3)، وأعطاهم وصايا للخدمة (أنظر لو 10: 4؛ لو 9: 3-5، 23-26، 46-56). فيها رأوا معجزاته، وشاهدوا آياته، وصاروا شهوداً لقيامته. كان يعلمهم بفمه القدوس ووعد أن يرسل الروح القدس ليذكرهم بكل ما قاله لهم (أنظر يو 14: 26). ثم بعد قيامته ظل "يَظْهَرُ لَهُمْ أَرْبَعِينَ يَوْمًا، وَيَتَكَلَّمُ عَنِ الأُمُورِ الْمُخْتَصَّةِ بِمَلَكُوتِ اللهِ" (أع 1: 3).

وقد عبَّر القديس يوحنا التلميذ الذى كان يسوع يحبه عن ذلك بقوله "الَّذِي كَانَ مِنَ الْبَدْءِ، الَّذِي سَمِعْنَاهُ، الَّذِي رَأَيْنَاهُ بِعُيُونِنَا، الَّذِي شَاهَدْنَاهُ، وَلَمَسَتْهُ أَيْدِينَا، مِنْ جِهَةِ كَلِمَةِ الْحَيَاةِ. فَإِنَّ الْحَيَاةَ أُظْهِرَتْ، وَقَدْ رَأَيْنَا وَنَشْهَدُ وَنُخْبِرُكُمْ بِالْحَيَاةِ الأَبَدِيَّةِ الَّتِي كَانَتْ عِنْدَ الآبِ وَأُظْهِرَتْ لَنَا. الَّذِي رَأَيْنَاهُ وَسَمِعْنَاهُ نُخْبِرُكُمْ بِهِ، لِكَيْ يَكُونَ لَكُمْ أَيْضًا شَرِكَةٌ مَعَنَا. وَأَمَّا شَرِكَتُنَا نَحْنُ فَهِيَ مَعَ الآبِ وَمَعَ ابْنِهِ يَسُوعَ الْمَسِيحِ" (1يو1: 1-3). كانت هذه هي المسئولية التي وضعت على عاتقهم أن يخبروا بما رأوا وسمعوا، ويسلموا الكنيسة ما تسلموه من الرب نفسه.

ويقول معلمنا بولس الرسول "لأَنِّي تَسَلَّمْتُ مِنَ الرَّبِّ مَا سَلَّمْتُكُمْ أَيْضاً" (1كو11: 23)، ويقول "لأَنَّكُمْ إِذْ تَسَلَّمْتُمْ مِنَّا كَلِمَةَ خَبَرٍ مِنَ اللهِ" (1تس 2: 13)، وأيضاً "أَنَّكُمْ كَمَا تَسَلَّمْتُمْ مِنَّا كَيْفَ يَجِبُ أَنْ تَسْلُكُوا وَتُرْضُوا اللهَ" (1تس 4: 1)، ثم يقول "مَا تَعَلَّمْتُمُوهُ، وَتَسَلَّمْتُمُوهُ، وَسَمِعْتُمُوهُ، وَرَأَيْتُمُوهُ فِيَّ، فَهذَا افْعَلُوا" (في ٤:٩)، ويقول "فَاثْبُتُوا إِذًا أَيُّهَا الإِخْوَةُ وَتَمَسَّكُوا بِالتَّعَالِيمِ الَّتِي تَعَلَّمْتُمُوهَا سَوَاءٌ كَانَ بِالْكَلاَمِ أَمْ بِرِسَالَتِنَا" (2تس 2: 15)، ومدح أهل رومية قائلاً "لكِنَّكُمْ أَطَعْتُمْ مِنَ الْقَلْبِ صُورَةَ التَّعْلِيمِ الَّتِي تَسَلَّمْتُمُوهَا" (رو 6: 17)، ويحذر أهل تسالونيكي قائلاً "ثُمَّ نُوصِيكُمْ أَيُّهَا الإِخْوَةُ، بِاسْمِ رَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ، أَنْ تَتَجَنَّبُوا كُلَّ أَخٍ يَسْلُكُ بِلاَ تَرْتِيبٍ، وَلَيْسَ حَسَبَ التَّعْلِيمِ الَّذِي أَخَذَهُ مِنَّا" (2 تس 3: 6).

كما يتكلم معلمنا يهوذا الرسول عن "الإِيمَانِ الْمُسَلَّمِ مَرَّةً لِلْقِدِّيسِينَ" (يه1: 3)، والقديس بطرس عن "الْوَصِيَّةِ الْمُقَدَّسَةِ الْمُسَلَّمَةِ" (2بط2: 21).

ويوصى القديس بولس تلميذه تيموثاوس قائلاً "اِحْفَظِ الْوَدِيعَةَ الصَّالِحَةَ بِالرُّوحِ الْقُدُسِ السَّاكِنِ فِينَا" (2تي1: 14). ويقول له أيضاً "مَا سَمِعْتَهُ مِنِّي بِشُهُودٍ كَثِيرِينَ، أَوْدِعْهُ أُنَاسًا أُمَنَاءَ، يَكُونُونَ أَكْفَاءَ أَنْ يُعَلِّمُوا آخَرِينَ أَيْضًا" (2تى 2: 2).

هذه هي المسيحية كما أرادها السيد المسيح: تسليم وتسلُّم وتلمذة. وهكذا عاشت عبر العصور وتحدت الاضطهادات والهرطقات. وهكذا ستظل حتى مجيئ المسيح الثانى.

التسليم والتلمذة في الكنيسة الأولى

عن كيف كان يتم التسليم في الكنيسة الأولى أي في عصر الآباء الرسوليين تلاميذ الآباء الرسل قال القديس إيرينيئوس (130-202م) عن القديس بوليكاربوس (69-155م) تلميذ يوحنا الإنجيلى:

"لقد تعلّم بوليكاربوس أيضاً من الرسل وتكلّم مع كثيرين ممن رأوا المسيح. ليس هذا فقط بل بواسطة الرسل عُين أسقفاً على كنيسة سميرنا. وأنا أيضاً رأيته في شبابي المبكر لأنه عاش طويلاً. حينما كان شيخاً كبيراً استشهد بمجد وكرامة مفارقاً الحياة. كان دائماً يعلّم ما تعلمه من الرسل وهو ما سلمته الكنيسة، الذى هو وحده الحق."

"كان بوليكاربوس يتكلم عن علاقته القريبة مع يوحنا وباقى الذين نظروا الرب. كان يتذكر كلماتهم. فقد تسلّمها بوليكاربوس بهذه الطريقة من شهود العيان لكلمة الحياة. وأي شيء سمعه منهم بخصوص الرب (عن كلٍ من معجزاته وتعاليمه) كان يسرده- وكان كله يتفق مع الأسفار."

نلاحظ فى هذه العبارات الدقة في التسليم والتسلم، كما نلاحظ الالتزام بما يتم تسليمه والشعور بالمسئولية عند تسليم الأخرين ما تسلموه بأنفسهم.

وقال القديس إيرينيئوس أيضاً:

"لقد أشرت إلى الحقيقة، وبيّنت التعليم في الكنيسة الذى أعلنه الأنبياء.. الذى جعله المسيح يبلغ الكمال، وقام الرسل بتسليمه. وتسلمته الكنيسة من الرسل وهى وحدها حفظته مستقيماً في كل العالم. وقد سلمته لأبنائها."

يشرح القديس إيرينيئوس بوضوح أن ما تسلمته الكنيسة من الآباء الرسل نقلته لأبنائها بأمانة. هذا هو التسليم الذى مارسته الكنيسة من البداية. فالكنيسة هي تسلُّم وتسليم.

نظرة الآباء القديسين للتقليد والتسليم والتلمذة

1 -200 م258)

قال القديس كبريانوس عن التدقيق في الحفاظ على ما تسلمه من الإنجيل والرسل:

"اعلموا أننا لا نحيد عن تقليد الإنجيل وتقليد الرسل لكننا بثبات وحزم نحفظ تعليم الكنيسة."

"عليكم أن تطيعوا وتحفظوا بإتقان الممارسة المسلمة بواسطة التقليد الإلهي والطقس الرسولى الذى نحافظ عليه فيما بيننا في كل المقاطعات تقريباً."

"لأنه كيف تقوم القضية؟ نفترض قيام خلاف بخصوص بعض الأسئلة الهامة بيننا، ألا نستعين بأكثر الكنائس عراقة التي كان للرسل علاقة ثابتة معها، لنتعلم منهم ما هو مؤكد وواضح بخصوص السؤال المطروح؟ لأنه ماذا كان الحال لو لم يكن الرسل أنفسهم قد تركوا لنا كتابات؟ ألم يكن من الضرورى [في هذه الحالة] أن نتبع مجرى التقليد الذى سلموه لمن عهدوا لهم بالكنيسة؟"

القديس كبريانوس يؤكد أن الكنيسة التى تسلمت من الرسل تصير هي المرجع فيما يثار من تساؤلات. ويؤكد إن الإنجيل والتقليد الرسولى هما المرجع لأن الرسل تسلموا من الرب ما سلموه للكنيسة.

2) القديس أنطونيوس الكبير (251-356م)

في وصية القديس أنطونيوس الكبير الأخيرة لأولاده كما دونها القديس أثناسيوس قال:

"لذلك احفظوا أنفسكم غير ملطخين بالتمام، وأطيعوا تقاليد الآباء، وفى المقام الأول الإيمان المقدس بربنا يسوع المسيح الذى تعلمتموه من الأسفار، الذى كثيراً ما تفطنتم فيه بواسطتى."

3) القديس أثناسيوس الرسولى (296-373م)

كتب القديس أثناسيوس:

"إذن ما قد تعلمته أنا نفسى وما سمعته من رجال الحكم أقوله، لقد كتبت في كلمات قليلة وأنتم إذ تستمرون على نبع الرسل وتتمسكون بتقليد الآباء صلوا أن يتوقف الصراع والتنافس."

وكتب لأساقفة أفريقيا يقول:

"هذا ما أدركه الآباء.. ولم يخترعوا عبارات من أنفسهم لكن بدورهم تعلموا كما قلنا من الآباء الذين كانوا قبلهم."

وفى رسالته الفصحية الثانية عام 330 م كتب يقول:

"ونحن لا نهمل أن نعط إشعاراً بالموسم كما تسلمنا من الآباء. وأيضاً نكتب حافظين أيضاً التقليد الرسولى، ونذّكر بعضنا بعضاً حينما نجتمع معاً للصلاة ونشترك في حفظ العيد بفم واحد حقاً نعط الشكر لله."

4)القديس كيرلس الكبير عامود الدين (378-444م)

كتب القديس كيرلس الكبير بخصوص قانون إيمان نيقية في رسالته الشهيرة إلى يوحنا الأنطاكى (رقم 39 الفقرة 7) يقول:

"إننا لا نسمح سواء لأنفسنا أو لآخرين أن تتغير كلمة فيه أو أن يحذف منه مقطع واحد، متذكرين الذى قال: "لا تنقل التخم القديم الذى وضعه أباؤك" (أم 22: 28)".

وكان القديس كيرلس يؤكد أنه يتبع تعاليم الآباء القديسين وخاصة القديس أثناسيوس فيقول فى نفس الفقرة:

"فلتقتنع قداستكم، ولا تدع أحداً من الآخرين يشك فى أننا نتبع تعاليم الآباء القديسين من كل وجه، خاصة أبينا المبارك والمجيد جداً أثناسيوس، طالبين باجتهاد أن لا نبتعد عنه فى أى شئ على الإطلاق".

كما كان القديس كيرلس ينشر كتابات القديس أثناسيوس مدافعاً عنها، فقد كتب فى نهاية نفس الرسالة يقول (الفقرة 8):

"حيث أننا علمنا أن البعض قد نشروا نصاً مشوهاً لرسالة أبينا المجيد جداً أثناسيوس إلى المبارك إبيكتيتوس، وهى رسالة أرثوذكسية، حتى أن الكثير أصابهم الضرر (بسبب هذا التشويه)، ولهذا السبب رأيت أنه من النافع والضرورى للأخوة، أن أرسل لقداستكم نسخاً منها منقولة من النسخة القديمة الموجودة عندنا والتى هى نسخة أصلية."

وكتب القديس كيرلس الكبير إلى رهبان مصر (الرسالة 1 الفقرة 9) يقول:

"إذن فإن اثناسيوس هو رجل أمين وجدير بالثقة حيث أنه لم يقل أى شئ لا يتفق مع الأقوال المقدسة".

وكتب إلى أكاكيوس الأسقف يقول (الرسالة 14 الفقرة 2):

"ماذا سوف نفعل نحن في كنيسة المستقيمى الرأي... لأنى أجد الأسقف المطوب الذكر أثناسيوس، كثيراً جداً في كتاباته، يسمى العذراء والدة الإله. وأبينا المبارك ثيئوفيلس وأساقفة آخرون كثيرون من القديسين فعلوا هذا أيضاً في أيامهم: باسيليوس وغريغوريوس والمبارك أتيكوس نفسه."

إذن حتى القديس كيرلس الكبير عامود الدين كان يستعين بالآباء الذين سبقوه (أثناسيوس وباسيليوس وغريغوريوس) وكان يوقرهم ويتبع تعليمهم بل ويدافع عنها في تلمذة صادقة حقيقية.

5) القديس باسيليوس الكبير (330-379م)

أما عن تقدير وتوقير القديس باسيليوس للقديس أثناسيوس الرسولى وإعتباره أباً ورأساً للكنيسة الجامعةً فنقتبس ما يلى:

"من هو الذى له قدرة أكثر منك فى ذكائك وفطنتك؟ من أحكم منك في رؤية الأمور التى تحتاج معالجة؟ من له خبرة عملية فى عمل سياسة نافعة؟ من يشعر أعمق منك باضطرابات الأخوة؟ من فى كل الغرب مكرّم أكثر من شعرك الرمادى المبجل؟"

"كلما زادت أمراض الكنائس نمواً كلما نلجأ كلنا لفخامتك، فى إيمان بأن قيادتك هى القيادة المعزية الباقية لنا فى اضطراباتنا".

"... أى لا يبدأون بداية أكثر تناسباً إلا بالاستعانة بفخامتك، كما بالرأس ورئيس الكل."

"إذ أوجه نظرى فى اتجاه وقارك؛ أتذكر أن ربنا عيّنك طبيباً لأمراض الكنائس؛ فاسترد روحى."

6) القديس غريغوريوس النزينزى (329-390م)

كتب القديس غريغوريوس النزينزى فى خطبته رقم 21 "عن العظيم أثناسيوس، أسقف الإسكندرية" ما يلى:

"كان الأول بل الوحيد، فيما عدا قليلين ممن اتفقوا معه، الذى تجرأ واعترف كتابةً بوضوح وتمايز كامل، بوحدة اللاهوت والجوهر للثالثة أقانيم، وهكذا حقق فى الأيام الأخيرة بتأثير الإلهام لنفس الإيمان فيما يخص الروح القدس، ما وهب فى زمن سابق لأغلب الآباء فيما يخص الابن. هذا الاعتراف، وهو حقاً هدية فخمة وملكية، قدمها للإمبراطور، فى مقابل البدعة غير المكتوبة، بياناً مكتوباً للإيمان الأرثوذكسى."

خاتمة

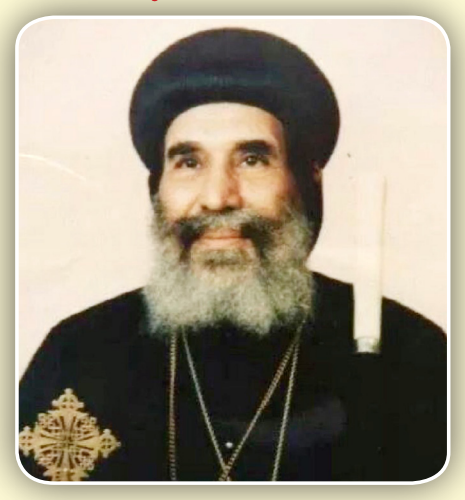
الأمثلة القليلة السابقة تبين كيف تم حفظ الإيمان بواسطة التسليم من البابا أثناسيوس الرسولى للبابا كيرلس عامود الدين وللقديس باسيليوس الكبير والقديس غريغوريوس النزينزى، وهؤلاء تسلموا بدورهم ممن سبقوهم وهكذا ظل الإيمان سليماً. يعوزنا الوقت إن تكلمنا عن كل آباء الكنيسة. ويعوزنا الوقت إن تكلمنا عن التسليم الرهبانى والتلمذة لشيوخ البرية، وعن التلمذة لأب الإعتراف، وحتى عن التسليم في الطقوس والألحان الكنسية.

هكذا عاشت الكنيسة المقدسة بالأسفار المقدسة كمرجع أساسى لها في كل الأمور ثم بالتسليم والتقليد الرسولى وأقوال الآباء الأولين على مر العصور وكان هذا هو صمام الأمان ضد كل الهرطقات وسيظل كذلك إلى المنتهى. فإن عشنا على درب الآباء في التسلم والتلمذة نقى أنفسنا من مخاطر كثيرة.

نسأل بركة وشفاعة الآباء الرسل وآباء الكنيسة العظماء الذين دافعوا عن الإيمان وحفظوه إلى أن تسلمناه نقياً على أن نسلمه كما تسلمناه حتى يأتي المسيح ليتسلم الكنيسة "كَنِيسَةً مَجِيدَةً، لاَ دَنَسَ فِيهَا وَلاَ غَضْنَ أَوْ شَيْءٌ مِنْ مِثْلِ ذلِكَ، بَلْ تَكُونُ مُقَدَّسَةً وَبِلاَ عَيْبٍ" (أف 5: 27).

بقلم المتنيح:
نيافة الأنبا بيشوى
مطران دمياط وكفر الشيخ والبراري

الطريق إلي الله



بقلم مثلث الرحمات المتنيح:

الأنبا يؤانس
أسقف كرسى الغربية

إن حياة المؤمن في العالم هي رحلة ومسيرة نحو الله .ومع ان الطريق الي الله سهلة وحلوة، ولكن بها صعوبات وخداعات فيقول سليمان الحكيم «توجد طريق تظر للانسان مستقيمةوعاقبتها طرق الموت» (ام 14: 12)

ولذا فهو يمدح من يفهم حقيقة الطريق «حكمة الذكي فهم طريقة» (ام 14: 8)

الإعداد لرحلة الطريق

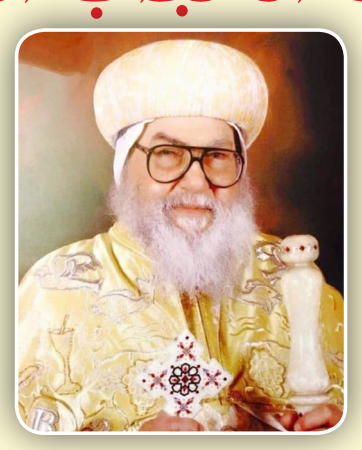
الرغبة والقصد والنية: أي الإستعداد التام لخوض الطريق بأن نطلب الرب من كل القلب من أجل شخصة فقط . وتأكد بان الرب لابد وان يعطيك سؤال قلبك «أكثر مما نسأل أو نفهم» وضوح الهدف :هو الاتحاد بالرب وكل الوسائط الروحية ما هي الا وسائل مقدسة تحفظني في الطريق وتعينني علي اتباع هذا الهدف، وهناك خطا في جعل هذة الوسائط هدفا الايمان : «وَ الإِيمَانُ هُوَ الثِّقَةُ بِمَا يُرْجَى وَالإِيقَانُ بِأُمُورٍ لاَ تُرَى» (عب11) الايمان هو اليد التي تأخذ ما تريدة من اللهلان «كل ما تطلبونة في الصلاة مؤمنين تنالونة» (مت 21 :22) والشعور بوجود الله هو عنصر من عناصر هذا الايمانلذا يقول داود «جعلت الرب امامي مل حين لانه عن يميني لكي لا أتزعزع» (مز 16) والعنصر الثاني هو الثقة في الله . لذا ثق في وعودة «هَلْ تَنْسَى الْمَرْأَةُ رَضِيعَهَا فَلاَ تَرْحَمَ ابْنَ بَطْنِهَا؟ حَتَّى هَؤُلاَءِ يَنْسِينَ وَأَنَا لاَ أَنْسَاكِ.» (أش 49: 15)فهو الرب «الَّذِي لَيْسَ عِنْدَهُ تَغْيِيرٌ وَلاَ ظِلُّ دَوَرَانٍ» (يع 1: 17)

مؤونة الطريق

الحب: فهو القوة الدافعة الكبري التي تحرك الكون كلة وهو روح الحياة، وهو النور الذي يضئ ويظهر المرئيات . هو التعذيه في الطريق الصعب والله هو مصدر الحب ومعطية «لأَنَّهُ هَكَذَا أَحَبَّ اللَّهُ الْعَالَمَ حَتَّى بَذَلَ ابْنَهُ الْوَحِيدَ لِكَيْ لاَ يَهْلِكَ كُلُّ مَنْ يُؤْمِنُ بِهِ بَلْ تَكُونُ لَهُ الْحَيَاةُ الأَبَدِيَّةُ. لأَنَّهُ لَمْ يُرْسِلِ اللَّهُابْنَهُ إِلَى الْعَالَمِ لِيَدِينَ الْعَالَمَ بَلْ لِيَخْلُصَ بِهِ الْعَالَمُ.(يو 3: 16)

الاتضاع: وهوطريق الصليب وهو نفسه صليب «إِنْ أَرَادَ أَحَدٌ أَنْ يَأْتِيَ وَرَائِي فَلْيُنْكِرْ نَفْسَهُ وَيَحْمِلْ صَلِيبَهُ وَيَتْبَعْنِي» (مت 16: 24) «يُقَاوِمُ اللَّهُ الْمُسْتَكْبِرِينَ، وَأَمَّا الْمُتَوَاضِعُونَ فَيُعْطِيهِمْ نِعْمَةً. فَاخْضَعُوا لِلَّهِ. قَاوِمُوا إِبْلِيسَ فَيَهْرُبَ مِنْكُمْ. اِقْتَرِبُوا إِلَى اللَّهِ فَيَقْتَرِبَ إِلَيْكُمْ.» (يع 4: 6) الصبر: لانه «الَّذِي يَصْبِرُ إِلَى الْمُنْتَهَى فَهَذَا يَخْلُصُ» (مر 13:13)والرسول بولس يظهر للمؤمنين حاجتهم للصبر «لأَنَّكُمْ تَحْتَاجُونَ إِلَى الصَّبْرِ، حَتَّى إِذَاصَنَعْتُمْ مَشِيئَةَ اللهِ تَنَالُونَ الْمَوْعِدَ». (عب 10 : 36)

سمات الشباب الطاهر



بقلم نيافة الحبر الجليل

الأنبا موسى
أسقف الشباب

ليس من شك أن تيار الاثم العامل فى هذا الدهر يجعلك تئن كل يوم، طالبا من يمين الرب المقتدرة خلاصا وطهارة وعفافا، لنفسك ولكل الخليقة

وليس من شك أنك اختبرت - بنعمة المسيح - أوقاتاً كثيرة قضيتها فى فرح الرب ونوره وقداسته، وإن لم تكن قد اختبرت فأرجوك أن تسرع لتقرأ اختبارات الآباء القديسين فى هذا الأمر

ولعلك لاحظت من خبرتك الخاصة ومن خبرات القديسين، أن الطهارة كنز ثمين، يشيع فى النفس والجسد والروح فرحاً وصفاء، لنشتاق إلى الطهارة، ونسعى نحوها بالنعمة

والشباب الطاهر نجد أنه على الدوام :

1- شباب ناجح :-

كان الرب مع يوسف فكان رجلاً ناجحاً (تك 39 : 2)

لاشك أن الشباب الطاهر يحتفظ بقواه الجسدية، مما ينمى قواه الذهنية، ويساعده على التركيز والتذكر، وهما السلاحان الأساسيان للنجاح الدراسى والعملى

الشباب الطاهر لاتتشتت أفكاره، ولا تتبعثر قواه، بل انك تجده دائماً سليماً صحياً، ومتوقداً ذهنياً، ومتحمساً لاتجاهات بناءة ومقدسة، مما يسهم بالضرورة فى حفظ طهارته وفى انجاح شخصيته

الشباب الطاهر يضبط نفسه فى كل شىء: فى الأكل والراحة والنوم والفراغ والميول وهو متزن غريزياً وانفعالياً ...

2- شباب شجاع :-

فادمان الخطية يخلق فى النفس حالة من « الجبن الداخلى « والرعدة الباطنية من مواقف الحق والشهادة

الشرير يهرب ولا طارد اما الصديقون فكشبل ثبيت (أم 28 : 1)

لقد كان هيرودس الملك الطاغية يهاب يوحنا عالماً أنه رجل بار وقديس (مر6:20)

وكان المعمدان المتنسك الأعزل يرفع صوت الحق فى وجه الملك الزانى : «لايحل لك»!!

هناك شجاعة حمقاء مستهترة، تهدف الى ظلم الناس وتمجيد الذات ، وهناك شجاعة مسيحية، تتخذ مواقف جبارة، وكلمات نارية، يسندها قلب محب ونفس حانية متضعة

الشباب الطاهر منطلق دائماً ولا يخشى شيئاً لأنه لايشتهى شيئاً :-

وقفت على قمة العالم، يوم احسست أننى لاأخاف شيئاً ولا أشتهى شيئاً (القديس أغسطينوس الأسقف)

هو لايتخاذل فى الحق، ولا يجبن أمام الشهادة، ولا ينحنى للخطية، ولا فى حياته السرية، ولا فى حياته العامة

3- شباب حر :-

لاشك أن الخطية تصم النفس بوصمة العبودية لأن « الذى يعمل الخطية هو عبد للخطية « (يو 8 : 34)

أما النفس الطاهرة فقد مزقت قيودها، وتحررت من عاداتها وربطها، وإنطلقت من أسر العدو، لتسلك فى طريق الملكوت بخطى ثابتة، لاتنظر الى الخلف، ولا تخشى ما هو أمام فالعدو قد انسحق تحت اقدامها بالنعمة، والقيود قد تمزقت من ايديها ومن باطنها، فتحررت بالحقيقة !

ويوم قال الرب لليهود : « ان حرركم الابن فبالحقيقة تكونون أحراراً « (يو8:36)، تذمروا واحتجوا بأنهم ذرية ابراهيم ولم يستعبدوا لأحد قط (يو 8 : 33)

وبينما كانوا رازحين تحت نير عبودية الرومان، وكانوا يفاخرون بحرية مزيفة

والتاريخ يعيد نفسه، فها ملحدون العصر الحديث يتغنون بالحرية، يتجاهلون أن انطلاقتهم هذه ليست إلا تزييفاً خطيراً ..

انهم مستعبدون لنزواتهم، ونحن نتحداهم أن يتحرروا منها بدون ربنا يسوع المسيح !

الحرية الحقيقية أن يختار الإنسان بين أمرين, ولكن أن ينساق الإنسان وراء وطأة الإثم والفساد، فهى عين العبودية !

4- شباب متسع للآخرين :-

الشباب الطاهر، إنطلق من أسر ذاته، واتسع للآخرين

وواضح أن النجاسة هى التعبير المباشر والسريع عن حب الإنسان لنفسه

لهذا ربط الآباء القديسون بين النجاسة والكبرياء

الشاب المنحرف ساخط على نفسه ويسقط سخطه على الآخرين فى نفسية مريضة

أما الشاب العفيف فهو يسمع شهادة الرب لحياته فينسحق وينسب الكل لله، ويفتح قلبه للجميع رحباً وبلا أنانية أو نفعية ..

الشاب الطاهر ينسى ذاته فى الله وفى القريب، أما الشاب المنحرف فينسى الله والقريب من أجل ذاته ..

لعل من أنجح وسائل العفة، أن يخرج الشاب من إنحصاره فى نفسه، وينطلق نحو الآخرين يشاركهم آلامهم وأفراحهم، ويخدمهم فى حب واتضاع ..

5- شباب فرحان :-

نفسية صافية، لاتعقيد فيها ولا إلتواء، لاحاجة به إلى الإنطواء المريض، ولا إلى الإنسكاب السلبى فى المجتمع

لاتعتريه الكآبة التى تعقب السقوط، بل يشيع رجاء النعمة فى جنبات جسمه وقلبه وتصرفاته ..

فحيثما قابلته يفيض عليك من أفراحه وسلامه، ومن هنا تستريح إلى لقياه ..

الشاب المنحرف يمزق نفسيته بالقلق، ويحطم إمكانياته بالرغبات المكبوتة، ويستعبد ذاته لأنماط خاطئة من التلذذ، تؤثر بالضرورة على حياته النفسية والروحية ..

اما الشاب الطاهر فإذ شعر أن خطاياه مغفورة فى دم السيد المسيح، واذ يسكن قلبه فى حضرة الله كل حين، تمتلىء حياته بالفرح الثابت الرزين ..

6- شباب محدد المعالم :-

واضح ان الشاب الذى تتجاذبه تيارات الخطية، تجده دائماً، مترددا فى اصدار قراراته واتخاذ الخطوة السليمة فى الموقف المعين .

كما تجده ضعيفا فى مواجهة تيارات الشر وايحاءات الخطية فى المجتمع العام والحياة الباطنية .

الشاب الذى لم يحسم طريقة ويحدد معالم شخصيته تجده دائماً ساقطاً عن ذاته، شاعراً بأنه أقل من الاشرار .

اما الشاب العفيف فتجده محدد المعالم، يعرف طريقه، ويتخذ قرارات البعد عن الخطية وإجتناب الإثم بسرعة ورضى وارتياح .

لذلك تجده أهلاً لتقدير الأشرار والأبرار، وناجحاً اجتماعياً، ومحبوباً من الجميع .

7- شباب مثمر :-

النفس المنحرفة عقيمة وبلا ثمر : « فأى ثمر كان لكم حينئذ، من الامور التى تستحون بها الان « (رو 6 : 21) .

اما النفس الطاهرة فتراها مشغولة بالرب، تثمر فى حياة الشركة مشغولة بالنفوس، تثمر فى حياة الخدمة، ومشغولة باتجاهات مقدسة، تثمر فى حياة القدوة .

النفس الطاهرة تقتنى بالروح القدس ثمر الروح وهو : « محبة، فرح، سلام، طول أناة، لطف، صلاح، ايمان، وداعة، تعفف « (غل 5 : 22) ..

النفس الطاهرة نفس منتجة، فعالة، ذات تأثير واضح فى الاخرين، لحساب خلاص نفوسهم ومجد السيد المسيح ..

والان

ادعوك الى لحظات هادئة فى حضرة السيد الرب ..

فيها تفحص ذاتك، وتسلم حياتك، وتعطى نفسك للرب عطاءاً كلياً بلا تحفظ ..

ثم تبدأ أن تجاهد فى طريق القداسة بلا تردد، او تراجع، او يأس، بل بفرح ومثابرة وقوة، واثقا أن السماء تراقب جهادك وتفرح به، وأن فى دم المسيح رصيداً كافياً للأغتسال اليومى والتطهير الكامل

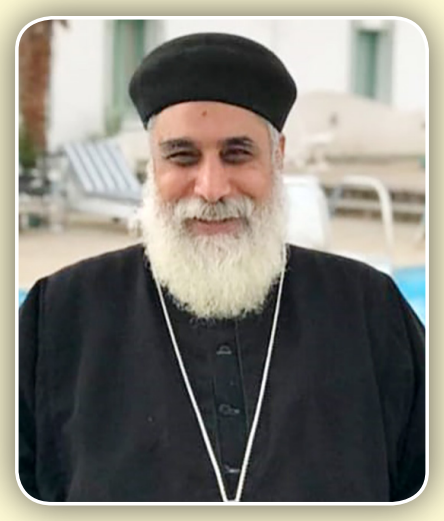
اسمع نصيحة القديس العظيم الأنبا أنطونيوس :- «اتعب نفسك فى القراءة فهى تخلصك من النجاسة»

والقديس ذهبى الفم :- «الوجه الذى تقدس بعلامة الصليب، لاينحنى امام الشيطان»

والقديس امبروسيوس :- «الصليب دواء الشهوة»

ها ان يد الرب لم تقصر عن أن تخلص، فلنطرح حياتنا عند قدميه بثقة وفرح، واثقين ان إلهنا معنا وأن «النصرة هى من عند الرب»

تاريخ الصوم الكبير



بقلم القمص
يوسف تادرس الحومي
أستاذ تاريخ الكنيسة وعلم المخطوطات بالمعاهد اللاهوتية وعضو لجنة التاريخ القبطي للكنيسة القبطية الأرثوذكسية

تصوم الكنيسة القبطية هذه الأيام صوم من أقدس أيام السنة وهو الصوم الكبير الذي ينتهي بعيد الفصح المجيد (القيامة) وهو مكون من أربع أصوام معاً

الأول الأسبوع الأول أو ما يطلق عليه أسبوع هرقل أو شفوياً الآن أسبوع الاستعداد

الثاني الأربعين المقدسة التي صامها السيد المسيح له المجد في بدء خدمته

الثالث يوم سبت لعازر وهو اليوم الرابط بين الصوم الأربعيني وصوم البصخة ولا يخضع لطقس أي منهما فهو يخضع للطقس السنوي

والرابع أيام البصخة المقدسة أو كما أطلق عليها الروم في مجامعهم أسبوع الآلام ودخل هذا المسمى عند الأقباط ولكنه (أي هذا المسمى) لا يوجد في الكتب الطقسية التراثية

وأصبح مجموع أيامه حسب هذه الأقسام كالآتي:

٧+٤٠+١+٧= ٥٥

+ ونستعرض تاريخ الصوم كيف وصل إلينا وهو ٥٥ يوما

أولاً : صوم الفصح أو أيام البصخة المقدسة

لعل أقدم مصدر معروف يذكر فترة صوم استعداد الفصح هو ما ذكره يوسابيوس القيصري أبو التاريخ الكنسي حينما نقل عن القديس إيريناؤس الذي رسم أسقفا سنة ١٣٠م في القرن الثاني لمدينة ليون حيث يذكر أن البعض يصوم يوما واحدا والآخر يومين . والبعض يصوم حسب الساعات مدة أربعين ساعة وتمتد من الجمعة العظيمة حتى أحد الفصح وينقل يوسابيوس قوله:

" .. لان النزاع ليس محصورا في اليوم فقط ، بل يتعلق أيضاً بطريقة الصوم . فالبعض يظنون أنهم يجب أن يصوموا يوماً واحدا ، وغيرهم يومين، وغيرهم أكثر ، والبعض يحسبون يومهم أربعين ساعة نهارا وليلا . وهذا الاختلاف في حفظ الصوم لم ينشأ في أيامنا ، بل في أيام آبائنا قبل ذلك بزمان طويل .." (يوسابيوس القيصري: تاريخ الكنيسة ترجمة القمص مرقص داود ص ٢٧٨)

ويتحدث كتاب التقليد الرسولي لهيبوليتس المعروف في كتبنا باسم ابوليدس(تذكاره ٥ أمشير) ويرجع تاريخ تدوينه للنصف الأول من القرن الثالث يقول:

" لأجل انه لا يجب لأي واحد أن يذوق شيئاً في البصخة من قبل الوقت الذي يجب أن يؤكل فيه . لايعتبر الصوم صوماً، إن كان إنسان شرهاً من قبل وقت تمام الصوم . لكن إن كان أحد مريضاً ولا يقدر أن يصوم اليومين ، فليصم يوم السبت لأجل الضرورة مكتفيا بالخبز والماء" (التقليد الرسولي لهيبوليتس ص ٤٣)

ومن القرن الرابع نرى تطوراً لهذا الأسبوع حيث دُعي أسبوع الفصح وانتشر في الكنيسة كلها في هذا الوقت وعلى الأغلب أن ماذكرته السائحة الإسبانية ايجيريا التي زارت الأماكن المقدسة سنة ٣٨٢م. ووصفت احتفالاتها تدل على أن المنبع لهذا كانت كنيسة أورشليم ومنها انتشر شرقاً وغرباً

ضم الصومين معاً: ويحمل لنا السنكسار القبطي تحت يوم ١٢ بابه خبر ضم صومي البصخة والأربعين معاً في عهد البابا ديمتريوس الكرام البطريرك رقم ١٢ على كرسي الإسكندرية (١٨٨- ٢٣١م) وقبل أن يفعل هذا أرسل لبطاركة الكراسي الرئيسية مكسيموس بطريرك أنطاكية وأغابيوس أسقف أورشليم وبقطر بطريرك رومية واستشارهم في هذا فوافقوه على المقترح وصار معمولا به في كنائس العالم ولاتزال الكنيسة تحتفل بهذا اليوم في تاريخه(السنكسار القبطي تحت يوم ١٢ بابه) .. وان كان البعض يعارض ماذكره التاريخ بدعوى أن الضم تم في أيام البابا أثناسيوس الرسولي رقم ٢٠ وليس في عهد البابا ديمتريوس

مجمع برومية: كما يذكر السنكسار القبطي تحت يوم ١٠ هاتور : فيه اجتمع مجمع مقدس برومية في أيام فيكتور بابا رومية وديمتريوس بابا الإسكندرية وسبب اجتماع هذا المجمع أن النصارى كانوا لم يزالوا يعيدون عيد الغطاس ويصومون من اليوم الذي يليه . ثم يفطرون في اليوم الثاني والعشرين من شهر أمشير . وبعد أيام يصومون أسبوع الآلام . ويعيدون عيد القيامة المجيد . ولما قدم القديس ديمتريوس بطريركاً على كرسي الإسكندرية وكان أميا، ولكن الله قد أنار عقله بالنعمة الإلهية ، فقرأ كتب الكنيسة وشرح أكثرها . ووضع قواعد حساب الأصوام والأعياد المتنقلة المستعملة في أيامنا هذه . وأرسل منها نسخا إلى الأب فيكتور بطريرك رومية ، والأب مكسيموس بطريرك أنطاكية، والأب أغابيوس أسقف أورشليم . ولما وصلت هذه الرسالة إلى الأب فيكتور، قرأها فاستحسنها كثيرا. وجمع أربعة عشر عالما من أساقفة كرسيه . وجماعة من علماء القسوس، وقرأها عليهم فاستحسنوها ، ونشروها في جميع بلادهم . وبذلك ترتب الصوم المقدس والفصح المجيد على ما هو عليه اليوم في كنيستنا القبطية، ولإلهنا المجد دائماً أبدياً آمين" (السنكسار القبطي تحت يوم ١٠ هاتور)

ويذكر سعيد بن بطريق في كتابه : التاريخ المجموع على التحقيق والتصديق

وفي ذلك العصر كتب ديمتريوس بطريرك الإسكندرية إلى أغابيوس أسقف بيت المقدس ، وإلى مقسيموس بطريرك أنطاكية، وإلى بقطر بطريرك رومية في سبب حساب الفصح وصومهم وكيف يسترخ من فصح اليهود، ووضعوا في هذا كتبت كثيرة ورسائل ، حتى ثبتوا فصح النصارى على ما هو عليه اليوم (القرن العاشر) وذلك أن النصارى كانوا من بعد صعود سيدنا المسيح إلى السماء، إذا عيدوا عيد الحميم، من الغد يبدأو يصوموا أربعين يوما ويفطرون ، كما فعل سيدنا المسيح لما اعتمد في الأردن ، خرج إلى البرية فأقام بها صائما أربعين يوما . فكان النصارى إذا كان فصح اليهود عيدوا هم أيضاً عيد الفصح. فوضعوا هؤلاء البطاركة حسابا للفصح ، ليصوم النصارى أربعين يوما ويكون فكرهم في يوم الفصح سعيد بن بطريق التاريخ المجموع على التحقيق والتصديق

الصومان معاً ٤٠ يوماً في عهد البابا أثناسيوس: ونرى تحديدات الصوم الكبير في الرسائل الفصحية التي ترسلها كنيسة الإسكندرية لكنائس العالم حسب تحديدات مجمع نيقية المسكوني المقدس ٣٢٥م أن هذا الأسبوع يدخل أحياناً ضمن صوم الأربعين المقدسة وأحياناً خارجه . ففي الرسالة الفصحية التي أرسلها البابا أثناسيوس الرسولي سنة٣٣٤ م كان الصوم الكبير بما فيه أيام البصخة ٤٠ يوما . وفي سنة ٣٤٧م كانت مدة الصومين ٤١ يوما (راجع الرسائل الفصحية للبابا أثناسيوس الرسولي ج٢ ص ٥٩ و ٨٢)

في القرن الرابع عشر يقول العلامة القس شمس الرياسة ابن كبر (+١٣٢٤م) في موسوعته " مصباح الظلمة في إيضاح الخدمة"

الشعانين وهو الأحد السابع من الصوم ، وهو تمام الأربعين المقدسة ، وهو كان قديما فصح الصيام الفصح القيامة . لما كانت الأربعين المقدسة يبتدئ بصيامها من ثاني عشر طوبه (اليوم التالي لعيد الغطاس) ويكون تمامها الحادي والعشرين من أمشير ، وتعمل جمعة البصخة مفردة في شهر نيسان ، ويعيد عيد فصح القيامة آخر الأسبوع يوم الأحد مع التحرز من اتفاقه مع عيد فصح اليهود ، إلى أيام الأب البطريرك أنبا ديمتريوس الثاني عشر من بطاركة الإسكندرية . فإنه أدرك بنعمة روح القدس معرفة علوم البيعة، ورتب حساب الابقطي الذي يعجز حكماء الفلاسفة عن مثله، وأضاف جمعة البصخة إلى الأربعين ، ورتب ذلك باتفاق البطاركة الذين كانوا على الكراسي الثلاثة الآخر في زمانه " مصباح الظلمة في إيضاح الخدمة الفصل ١٩

وقال القديس أثناسيوس الرسولي في قانونه رقم ٣٠ الخاص بصوم البصخة : لا يشرب احد من الكهنة خمراً البته في أيام البصخة، ولا يأكل أحد شيئاً يخرج منه دم . والخمر الذي يفضل عن المذبح في البصخة يعطوه لمساكين المرضى" قوانين البابا أثناسيوس ص ١٧٨

وفي قوانين هيبوليتس القبطية (ابوليدس تذكاره ٥ أمشير) التي تشرح طقس كنيسة الإسكندرية في صوم البصخة تقول : " والأسبوع الذي أفصح اليهود، فليتحفظ فيه كل الشعب بتحفظ كثير ، ليصوموا عن كل شهوة فيه، حتى إلى كلمة لا يقولونها بفرح بل بحزن ، عارفين أن رب الكل ، غير المتألم ، تألم فيه عنا ، لكي نصبر على الآلام ، فنخرج عن الألم الذي تستحقه لأجل آثامنا ، ونحن أيضاً نشارك الألم الذي قبله عنا لنشاركه في ملكوته. والطعام الذي في البصخة خبز وملح وحده وماء ... قوانين هيبوليتس القبطية القانون ٢٢: ٢

وهو مايؤكده القديس باسيليوس الكبير في القانون رقم ٣٠ ، وفيما بعد أشار إليه البابا أثناسيوس الثاني (+٤٩٦م) في القانون رقم ٥٧ مصرية القوانين المنسوبة للقديس باسيليوس الكبير ص ٥٥

صلوات البصخة في القرون الأولى

يشرح لنا القديس أثناسيوس الرسولي في القرن الرابع صلوات البصخة في القانون رقم ٥٧ فيقول

" في أسبوع البصخة المقدسة فليبق جميع الكهنة في البيعة جميعهم في الساعة الثالثة(٩ص) من يوم الجمعة وهو الوقت وهو الوقت الذي اهتموا فيه بصلب مخلصنا وإذا لم يحضر

واحد فيكون تحت العلمين وان كان فلاحا في الحقل فلا يبطئ إلى وقت الساعة السادسة (١٢ظ) والكهنة يصوموا البصخة يومين يومين "(قوانين البابا أثناسيوس ص ١٨٨)

أما تقسيم الصلوات إلى عشر سواعي خمس نهارية وخمس ليلية فيرجع إلى ترتيب البابا غبريال بن تريك رقم ٧٠ في القرن الثاني عشر القمص يوسف الحومي تاريخ البصخة المقدسة ، سلسلة مذكرات تاريخ الطقوس ص ٢٥ - ٣٠

صوم البصخة عند ابن العسال القرن ١٣

ويشير المؤتمن بن العسال في القرن ١٣ إلى طريقة صوم أيام البصخة في عصره فيقول

الثالث وقت الفطور فيه الأيام الأربعة الأولى كل يوم إلى انتهاء نهاره . الجمعة والسبت صوماً متصلاً ليلهما بنهارهما إلى سحر الأحد ، عند صديح الغطرفان وتناول القربان . ومن ضعفت قدرته عن إمساك اليومين جميعا ليلاً ونهاراً ، فليطو السبت مع ليلة الأحد ، على ما أمر به في الأربعين من الحادي والسبعين الرسولي(أي القانون رقم ٤٠ من قوانين الرسل مجموعة ٧١ قانون) والحادي والثلاثين من الدسقولية . والثلاثين من باسيليوس ..." (المؤتمن بن العسال : مقدمة في البصخه المقدسة. مدرسة الإسكندرية السنة الأولى العدد الثاني ص ٩٣)

ثانيا: صوم الأربعين المقدسة

لا نستطيع أن نغفل أن الرب يسوع صام أربعين نهاراً وأربعين ليلة حسب تعبير الإنجيل المقدس " صام أربعين نهاراً وأربعين ليلة جاع أخيراً "(مت ٤: ٢

أما من الناحية التاريخية فأول من ذكر صوم الأربعين يوما هم الآباء الرسل في كتاب الدسقولية الفصل ٣٩ قالوا

وأيضاً فلتحفظوا صوم الأربعين ليكون مذكرا لنا بسيرة الرب وناموسه ، وليكمل هذا الصوم قبل ذاك الذي للفصح . وتبتدؤن به من اليوم الثاني السبت . ويكون كماله في يوم الجمعة التي قبل الفصح

وبعد هذا اهتموا بأن تكملوا أسبوع الفصح المقدس وأن تصوموه بخوف ورعدة وتصلوا عن الذين صاروا في الهلاك . لأن المخالفين اليهود إبتدأوا أن يتشاوروا على الرب في ثاني السبت الشهر الأول اكسانثيوس الذي هو شهر برمهات

الدسقولية أي تعليم الرسل، إعداد وتعليق وتقديم د. وليم سليمان قلادة ، ف ٣٩ ، ص ٣٢٣و ٣٢٤

ثم يذكره العلامة اوريجانوس (١٨٥- ٢٥٤م) فيقول

الأصوام التي نلتزم بها هي الأربعين المقدسة والأربعاء والجمعة" اوريجانوس عظة على سفر اللاويين ١٠: ٢

وفي قوانين ابوليدس

إن أيام الصوم التي تثبتت، هي الأربعاء والجمعة، والأربعون، والذي يصوم أكثر فإنه ينال أجراً، ومن خالف هذا من غير مرض أو شدة أو ضرورة فهو خارج عن القانون ومخالف لله الذي صام عنا هذا .. " (القمص صليب سوريال : قوانين الآباء الرسل وقوانين اكليمنضس وابوليدس وعلاقتهما بقوانين الآباء الرسل ،ص ٣٧٦)

وقد ورد في القانون رقم ٤٩ من الكتاب الثاني من قوانين الرسل

" أسقف أو قسيس أو شماس أو ايبودياكون أو اغنسطس أو ابصالتيس، إذا لم يصُم الأربعين المقدسة، والأربعاء، والجمعة، فليقطع . إلا إذا منعه مرض جسداني . فان كان من العلمانيين فليفرق" القمص صليب سوريال قوانين الرسل الكتاب الأول ، ص١٥٢

والقديس ديونيسيوس السكندري الذي جلس على كرسي مار مرقس سنة ٢٥٩م يذكر عن صوم البصخة أن البعض يصوم كل هذه الأيام الستة والبعض يصوم يومين أو ثلاثة أو أربعة حسب احتمال الطبيعة، بينما البعض لايحفظ أي صوم بالمرة ... البعض يصوم التاسعة(٣ظ) والبعض للغروب ، البعض يأكل كل يومين حسب قدرة كل واحد آباء نيقية وما قبل نيقية ١,٥: ٤٢: ١٢,١٣

الرسائل الفصحية للبابا أثناسيوس الرسولي:

وحسب تحديدات مجمع نيقية المسكوني المقدس ٣٢٥م كان بابا الإسكندرية يرسل رسالة فصحية يحدد فيها أيام الصوم وعيد الفصح ففي الرسالة التي أرسلها ق. أثناسيوس الرسولي سنة ٣٣٤م يقول

" ... نحن نبدأ صوم الأربعين يوما المقدسة في الثالث عشر من بؤونة (٩ مارس) وأسبوع القيامة المقدسة في الثامن عشر من برمودة (١٣ ابريل) ونستريح في اليوم السابع، الموافق الثالث والعشرين (١٨ابريل) ، ويشرق أول الأسبوع العظيم في الرابع والعشرين من نفس الشهر برمودة (١٩ ابريل) فلنعد أنفسنا للاحتفال به حتى يوم الخمسين" (الرسائل الفصحية للقديس أثناسيوس الرسولي ج٢ ص ٥٩)

ومادام الصوم يبدأ ٩ مارس وأسبوع القيامة أي البصخة يبدأ ١٣ ابريل وعيد القيامة ١٩ ابريل فتكون مدة الصومين متصلين ٤٠ يوماً

وفي الرسالة الفصحية سنة ٣٤٧م يحدد الصومين متصلين معاً ب ٤٢ يوماً الرسائل الفصحية ج ٢ص ٨٢

اختلاف ميعاد الصوم والعيد شهر كامل

في سنة ٣٨٧م أرسل الإمبراطور ثيؤدوسيوس الكبير رسالة إلى البابا ثاؤفيلس ٢٣ (+٤١٢م) يستفسر عن عيد الفصح ولماذا عيدت كنيسة الإسكندرية هذه السنة في ٢٥ نيسان أي بعد كنيسة روما بخمسة أسابيع ؟ فلبى البابا ثاؤفيلس تقويماً للصوم والفصح لمدة ٤١٨ سنة قادمة إلى سنة ٨٠٥ م .. وبطلب من روما اخرج القديس امبروسيوس حساب الفصح في هذه السنة ٣٧٨م فكان متفقاً مع حساب كنيسة الإسكندرية (مجموع الشرع الكنسي ص ١١٧)

منع الفطر يوم خميس العهد

ومع الوقت كان البعض يفطر في يوم خميس العهد لأنه حسب الطقس الكنسي عيد سيدي ولا يجوز الصوم فيه، واستمر الأمر كذلك إلى أن نهاه مجمع اللاذقية في فريجية المنعقد سنة ٣٤١م في قانونه الخمسين حيث قال

لا يجوز حل الصيام الكبير في يوم الخميس من الأسبوع الأخير، أعني يوم الخميس الكبير المقدس . ففي ذلك احتقار وخرق للصوم كله. بل يجب أن نصوم كل فصل الصيام الكبير ولا نتناول فيه إلا الأطعمة الجافة" مجموع الشرع الكنسي أو قوانين الكنيسة المسيحية العامة التي وضعتها المجامع المسكوني والمكانية المقدسة، ص ٢٣٣

ويشير المؤرخ المقريزي أن هذا العيد(خميس العهد)كانت له احتفالاته التي استمرت للعهد الفاطمي فيقول

" خميس العهد ، ... أهل مصر في وقتنا يقولون خميس العدس من أجل أن النصارى تطبخ فيه العدس المصفى، ويقول أهل الشام خميس الأرز ، ويقول أهل الأندلس خميس ابريل وابريل اسم شهر من شهورهم ، وكان في الدولة الفاطمية تضرب في خميس العدس هذا خمسمائة دينار ، فتعمل خراريب تفرق في أهل الدولة برسوم مفردة .... وأدركنا خميس العدس هذا في القاهرة ومصر وأعمالها من جملة المواسم العظيمة فيباع في أسواق القاهرة من البيض المصبوغ عدة ألوان ما يتجاوز حد الكثرة ...ويهادي النصارى بعضهم بعضاً ويهدون إلى المسلمين أنواع السمك المنوع مع العدس المصفى والبيض..." المقريزي: الخطط والآثار ج ١ ص ٢٦٦

وواضح من كلام المقريزي أن بقايا احتفالات ومأكولات خميس العهد كانت مستمرة في عهده

وعن كيفية الصوم في القرون الأولى كانت دقيقة جدا حيث تؤكل وجبة واحدة عند الغروب وما يخرج منه دم فهو ممنوع تماماً

وفي القانون رقم ٥٢ من قوانين مجمع اللاذقية السابق الإشارة إليه يقول

" لا يجوز أن تقام في أيام الصوم الكبير أعراس أو أعياد ميلاد" منع البيض والجبن وكان الأرمن يأكلون في سبوت الصوم الكبير بيضا وجبنا لهذا رأينا في مجمع ترللو سنة ٦٩٢م عند الروم القانون رقم ٥٦ يقول

" علمنا أيضاً أنه في مقاطعات أرمينيا وفي أماكن أخرى ، يأكل بعض الناس بيضاً وجبناً في سبوت الصوم المقدس واحده ، فيلوح لنا أنه يحسن أن يسود نظام واحد في كنيسة الله في كل أنحاء العالم، وان يحفظ الصوم حفظاً دقيقاً، وكما يمتنع الناس عن أكل ما ذبح، هكذا يجب أن يمتنعوا عن أكل البيض والجبن وهما من نتاج الحيوانات الممنوع أكل لحمها . وكل من لايحفظ هذه الشريعة فليسقط إن كان اكليريكيا وإن كان عاميا فليقطع" مجموع الشرع الكنسي. ص ٥٨٤

عادة البطاركة في صوم الأربعين

ومن عادة باباوات الإسكندرية أن يقضوا هذا الصوم في الأديرة ونرى هذه العادة من أواخر القرن الثالث الميلادي في سيرة القديس أنبا صرابامون التي كتبها البابا الكسندروس الأول (٣١٢م) فذكر أن رهبان دير الزجاج حضروا لدعوة البطريرك كعادتهم للذهاب لديرهم في الصوم والفصح . مخطوط ١٠ طقس بالمتحف القبطي ورقة رقم ١٨٦ ظ

كما نراها أيضاً في سيرة البابا ياكوبوس رقم ٥٠ الذي صعد البرية سنة ٨٢٠م . والبابا شنودة الثاني ٥٥ سنة ٨٥٩م (تاريخ البطاركة مج ٢ ج ١ ص ٣٦ - ٣٨)

الصوم الأربعيني في القرن الثالث عشر

وفي موسوعته التي وضعها في القرن ١٣ يقول يوحنا بن زكريا بن سباع وسماها (الجوهرة النفيسة في علوم الكنيسة) يشرح الصوم الأربعيني في عصره فيقول

" كذلك رتبوا الآباء أن يصام في كل سنة أربعون يوما مماثلة ليوم السيد المسيح أتقنوها أربعون يوماً ، خمسة أيام في كل أسبوع ، حتى يصير للصوم ثمان جمع كما قالت الدسقولية . أولها أواخر الشتاء وآخرها أوائل الصيف ، خمسة أيام في كل أسبوع خارجا عن سبوتها وحدودها . لان السبت ولا الأحد الا السبت الواحد الذي كان فيه رب البرية مقبوراً. وأما الأحد فلا يصام أبداً لأنه يوم فرحاً روحانياً منذر بالقيامة العامة في الدهر العتيد العديم التعب والشقاء، والصوم تعب وشقاء للجسد ولذلك تركوه في يوم الأحد لأجل انه اربون القيامة " (الجوهرة النفيسة في علوم الكنيسة، لابن سباع ص ٨٥ و ٨٦)

أما ابن كبر في القرن ١٤ فقد أوضحنا ما قاله سابقاً

ثالثاً صوم سبت لعازر

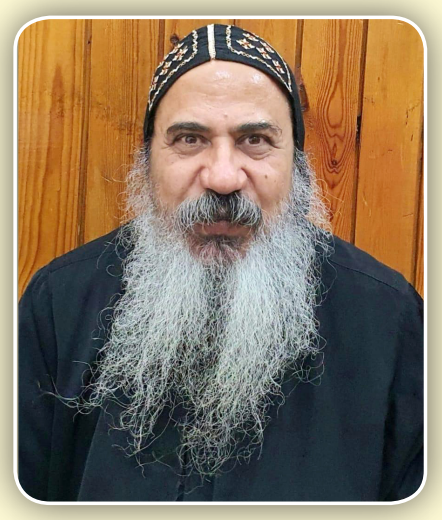
وهو صوم وحده مدته يوم واحد وضع كحد فاصل بين صوم الأربعين المقدسة التي ختمت بيوم جمعة ختام الصوم ، وبين صوم البصخة الذي يبدأ بالشعانين . واليوم المذكور في طقسه لا يخضع لطقس الأربعين المقدسة لأنها انتهت ولا لطقس البصخة لأنها لم تبدأ . فاستحسن آباء الكنيسة أن يخضع للطقس السنوي (مشتهي النفوس في ترتيب الطقوس)، رابطة مرتلي الكنيسة ص ٩٣

رابعاً صوم الأسبوع الأول

ويقع هذا الأسبوع في مقدمة الصوم الكبير ومدته كما هو واضح من اسمه سبعة أيام . هل هو أسبوع هرقل أو أسبوع الاستعداد أو هو تعويض عن السبوت والآحاد ، ومتى دخل للكنيسة القبطية وهل له أصل في الكنائس الأخرى ؟

هذا ما سنناقشه في المقال القادم إنشاء الرب وعشنا

مفهوم الصوم وأهميته الروحية



بقلم الراهب القمص
أفرايم الأنبا بيشوى

+ الصوم فى معناه العام يعني الامتناع عن الطعام فترةمن الزمن يعقبها تناول أطعمة نباتية خالية من اللحوم ومنتجاتها أما المعنى الروحى في شمل كل انواع ضبط النفس والنسك والامتناع عن الشهوات وخطايا اللسان، الصوم ليس تحريم لأنواع معينة من الطعام محلل لنا أكلها فى الأفطار بل البعد عنها لفترة الصوم نسكاً وزهداً وتعففاً. فنرجع إلى الطبيعة النباتية التي جبل عليها الإنسان ونبتعد عن الأطعمة التى تثقل الانسان من اجل اشباع الروح وضبط النفس والصوم الكبير فترة تخزين روحي يهدف إلى النمو فى حياة التوبة والفضيلة والتخلص من الضعفات وتقوية الإرادة وضبط النفس والاستعداد للتمتع بحياة القيامة مع المسيح القائم منتصرا على الضعف البشري والشيطان والموت.

اننا نحتاج الى اشباع الروح مع ضبط الجسد والاهتمام به وتقويته واعطائه ما يلزمه لا مايشتهيه {أما انا فبالبر انظر وجهك اشبع اذا استيقظت بشبهك}(مز ١٧ : ١٥).

+ الصوم وصية أوصى بها الله فى العهد القديم والله يستجيب لصلواتنا المقرونة بالصوم والتوبة {اعلموا أن الرب يستجيب لصلواتكم أن واظبتم على الصوم والصلوات أمام الرب} (يهو ٤ : ١٢).

الصوم الجماعى فى قوته رأيناه فى صوم وتوبة أهل نينوى (يو٣:٥-١٠).

كما أن رجال الله القديسين تقووا بالصوم والصلاة فصام دانيال والفتية الثلاثة القديسين وكشف الله أسراره لدانيال بالصوم والصلاة {فوجهت وجهي إلى الله السيد طالبا بالصلاة والتضرعات بالصوم والمسح والرماد} (دا ٩ : ٣).

كماصلى داود وصام {اما انا ففي مرضهم كان لباسي مسحا أذللت بالصوم نفسي وصلاتي الى حضني ترجع (مز ٣٥ : ١٣). وهكذا يطلب الله منا فى كل زمان أن نتسلح بالصوم والصلاة والتوبة {ولكن الآن يقول الرب ارجعوا إلي بكل قلوبكم وبالصوم والبكاء والنوح } (يؤ٢ : ١٢).

+ بدء السيد المسيح خدمته بالصوم .... لكي يبين لنا السيد المسيح أهمية الصوم فقد بدأ خدمته العامة بعد العماد بالاختلاء والصوم مع الصلاة لمدة أربعين يوماً {ثم اصعد يسوع الى البرية من الروح ليجرب من ابليس. فبعدما صام اربعين نهارا واربعين ليلة جاع اخيرا. فتقدم اليه المجرب وقاالله ان كنت ابن الله فقل ان تصير هذه الحجارة خبزا. فاجاب وقال مكتوب ليس بالخبز وحده يحيا الانسان بل بكل كلمة تخرج من فم الله} (مت ٤:١-٤).

الصوم يعطينا القدرةعلى الانتصار على تجارب الشيطان ورفض مشورته. وعندما سالوا السيد المسيح عن صوم تلاميذه قائلا أجاب بوجوب الصوم بعد صعوده للسماء { وَكَانَ تَلاَمِيذُ يُوحَنَّا وَالْفَرِّيسِيِّينَ يَصُومُونَ فَجَاءُوا وَقَالُوا لَهُ: «لِمَاذَا يَصُومُ تَلاَمِيذُ يُوحَنَّا وَالْفَرِّيسِيِّينَ وَأَمَّا تَلاَمِيذُكَ فَلاَيَصُومُونَ؟». فَقَالَ لَهُمْ يَسُوعُ: «هَلْ يَسْتَطِيعُ بَنُو الْعُرْسِ أَنْ يَصُومُوا وَالْعَرِيسُ مَعَهُمْ؟ مَا دَامَ الْعَرِيسُ مَعَهُمْ لاَيَسْتَطِيعُونَ أَنْ يَصُومُوا. وَلَكِنْ سَتَأْتِي أَيَّامٌ حِينَ يُرْفَعُ الْعَرِيسُ عَنْهُمْ فَحِينَئِذٍ يَصُومُونَ فِي تِلْكَ الأَيَّامِ.} (مر ٢:١٨-٢٠).

ولقد صام الرسل الصوم المعروف بصوم الرسل بعد حلول الروح القدس عليهم وصاموا أيضا عند اختيار الخدام و رسامتهم(أع ١٤:٢٧، ١٣:٣).

+ الصوم قوة ننتصر بها فى الحروب الروحية... بالصوم والصلاة نستطيع أن ننتصر على ابليس وهذا ما أكد عليه السيد المسيح عندما اتوا اليه بشاب عليه أرواح نجسة ولم يستطيع التلاميذ أن يخرجوها وشفاه السيد المسيح وعندما سأله التلاميذ لماذا لم نقدر نحن أن نخرج الشياطين؟ {ولما دخل بيتا سأله تلاميذه على انفراد لماذا لم نقدر نحن ان نخرجه. فقال لهم هذا الجنس لا يمكن ان يخرج بشيء الا بالصلاة والصوم} (مر ٩:٢٨-٢٩).

وما سمعنا عن أحد من القديسين أنتصر فى حروبه علي إبليس إلا وكان الصوم والصلاة من الأسلحة الروحية التي أنتصربها وتغلب على حيل الشيطان.

+ الأصوام الكنسية الجماعية... هى التى يصومها المؤمنين حسب طقس كل كنيسة، لقد صام المسيح لنتعلم من ونتبع خطواته لهذا نصوم الاربعين المقدسة كل عام مع صوم أسبوع الآلام ونصوم يومي الأربعاء والجمعة من ايام الاسبوع ماعدا فى أيام الخماسين المقدسة منذ العصر الرسولى.

كما نصوم صوم الميلاد استعدادا لاستقبال الله الكلمة المتجسد كما صام موسى النبى قديما أربعين يوما ليستقبل لوحى العهد. بالإضافة إلى الصوم المعروف لدينا بصوم العذراء .

+ اهتمام السيد المسيح بروحانية الصوم... اهتم السيد المسيح بروحانية الصوم والعبادة وبالبعد عن المظهرية في الصوم والصلاة والصدقة بصفة عامة (مت ٦:١٦-١٨).

والصوم لكي يكون مقبولا يجب أن يكون مقرونا بالتوبة والتواضع والمصالحة مع عمل الخير(اش ٥٨:١-١٢).

الصوم فترة يقل فيها شغب الجسد وتتقوى الروح وهو فرصة للدخول إلى حياة العمق والتأمل وفحص القلب والضمير والنفس.

وفي الصوم تصفو النفس ويتلقى القلب ونتوب ونرجع الى الله. فلنحرص اذاً أن يكون صومنا ليس مجرد استبدال طعام حيواني باخر نباتى ولامجرد الامتناع عن الطعام لفترة من الزمن ثم نأكل ما لذ وطاب بل يجب أن يكون صومنا فرصة للنمو الروحى وضبط النفس وتقوية الإرادة وحرارة الروح .

نشبع فى الصوم بالصلاة ونتوب ونتخلص من الضعفات والخطايا ونلتصق بالله وكلماته القوية والفعالة والقادرة على أشباع ارواحنا وبكل الوسائط الروحية التى تشعل محبة الله فى القلب ونهتم بأن نكنز لنا كنوزاً فى السماء بالعطاء للمحتاجين والفقراء والصلاة من أجل المتضايقين وخدمة المحتاجين والضعفاء والعمل على نقاوة القلب وقداسته و طوبى لانقياء القلب لانهم يعاينون الله .

+ الصوم فى حياة الآباء وأقوالهم.... لقد اختبر ابائنا القديسين الصوم وفائدته ومارسوه بمحبة وبالصوم سمت أرواحهم وتهذبت نفوسهم وقويت أرواحهم وقالوا فيه الكثير حسب خبرتهم. الصوم عند الآباء هو صوم الجسد عن الطعام وصوم اللسان عن الكلام البطال وصوم القلب عن الشهوات ونقاوته من الخطايا كما قال مار اسحق (الذي يصوم عن الغذاء ولا يصوم قلبه عن الحنق والحقد ولسانه ينطق بالأباطيل فصومه باطل لأن صوم اللسان أخير من صوم الفم وصوم القلب أخير من الاثنين).

وقال القديس مكسيموس (من غلب الحنجرة فقد غلب كل الأوجاع) شيخ حدثته أفكاره من جهة الصوم قائلة (كل اليوم وتنسك غدا فقال لن أفعل ذلك. لكني أصوم اليوم وتتم ارادة الله غدا.

ويقول القديس باسيليوس الكبير (أن الصوم الحقيقى هو سجن الرذائل أعني ضبط اللسان وإمساك الغضب وقهر الشهوات الدنسة). ونجد أن القدرة على الصوم تأتي بالتدريج فقد قال الأنبا أولوجيوس لتلميذه (يا بنى عود نفسك أضعاف بطنك بالصوم شيئا فشيئا لأن بطن الإنسان أنما تشبه زقا فارغا فبقدر ما تمرنه وتملأه تزداد سعته كذلك الأحشاء التى تحشى بالأطعمة الكثيرة إن أنت جعلت فيها قليلا ضاقت وصارت لا تطلب منك الا القليل).

الصوم عند الآباء هو الحصن الذي نحتمى في هو الصلاة هي السلاح (حصن الإنسان الروحي هو الصوم وسلاحه هو الصلاة فمن ليس له صوم دائم فلا يوجد حصن يمنع عنه العدو ومن ليست له صلاة نقية فليس له سلاح يقاتل بهالأعداء).

الصوم انتصار على أوجاع الجسد الروحية، قال القديس يوحنا القصير (إذا أراد ملك أن يأخذ مدينة الأعداء فقبل كل شئ يقطع عنهم الشراب والطعام وبذلك يذلون ويخضعون له هكذا أوجاع الجسد إذ ضيق الإنسان على نفسه بالجوع والعطش ازاءها فإنها تضعف).

القصد الإلهي من الصوم هو الجهاد المستمر بإيمان ضد الذات وإغراءات العالم والجسد حتى نصل إلى نقاوة القلب التى بها نعاين الله ونشبع به .

الدليل الأرثوذكسي المرسوم في المفهوم الروحي للصَّوم

بقلم رئيس التحرير الراهب القس
غبريال الأورشليمى
الأراضى المقدسة

الصوم هو دعوة موجهة لكل نفس كعروس للمسيح لاختبار وتذوق المحبة التي تربطها بالرب يسوع كعريس لها فالصوم يهيئ الإنسان نفساً وجسداً للاتصال بالله

إننا بدون جهاد من ناحيتنا لن نتقابل مع المسيح، والصوم هو إحدى صور هذا الجهاد الذي يؤهلنا لنقاوة القلب وإذلال النفس الحيوانية فتموت وتصلب الشهوات وعندئذٍ نعاين الله «طوبى لأنقياء القلب لأنهم يعاينون الله»

الصوم والتوبة:

ليس الصوم هو امتناع عن بعض الأطعمة ولكن هو دعوة للتوبة والتذلل والانسحاق. فقد كان في العهد القديم لبس المسوح والتذلل والبكاء وطلب مراحم الله هو من علامات الصوم كما حدث مع أهل نينوى حينما صاموا وتابوا فقبلهم الله

فإن أردت أن يكون صومك نظيفاً فصوم يدك وعينك وأذنك ولسانك من كل أمر قبيح يُغضب الله

لا تصم بالخبز والملح وأنت تأكل لحوم الناس بالدينونة والمذمة.. لا تقل أنا صائم صوماً (نظيفاً) وأنت متسخ بكل الذنوب.. أن كثيراً من الأصوام الله يرفضها لأنها لم تكن مقرونة بالتوبة والانسحاق كما قال على فم إشعياء النبي

يَقُولُونَ: لِمَاذَا صُمْنَا وَلَمْ تَنْظُرْ، لَسْتُمْ تَصُومُونَ يَوْمًا يُذَلَّلُ الإِنْسَانُ فِيهِ نَفْسَهُ، يُحْنِي كَالأَسَلَةِ رَأْسَهُ، وَيَفْرُشُ تَحْتَهُ مِسْحًا وَرَمَادًا. إش٥٨: ٣-٥

لذلك لا بد حينما نصوم أن نفتش على خطايانا وهفواتنا ونطلب من الله أن يكشفها لنا ونقدم عنها مع أصوامنا توبة صادقة ودموعاً وإنسحاقاً واعترافاً وعهداً بعدم الرجوع إليها مرةً ثانية.

الصوم والجسد:

لا شيء يعطلنا عن العبادة والصلاة والسهر قدر الجسد الذي كثيراً ما يعطلنا ويحرمنا مما تشتاق إليه قلوبنا في الوجود في حضرة الرب. كذلك كان الصوم تدريباً لخضوع الجسد للروح، وخضوع الروح لله ((لأَنَّ الْجَسَدَ يَشْتَهِي ضِدَّ الرُّوحِ وَالرُّوحُ ضِدَّ الْجَسَدِ، وَهذَانِ يُقَاوِمُ أَحَدُهُمَا الآخَرَ، حَتَّى تَفْعَلُونَ مَا لاَ تُرِيدُونَ. وَلكِنْ إِذَا انْقَدْتُمْ بِالرُّوحِ فَلَسْتُمْ تَحْتَ النَّامُوسِ. غل ٥: ١٧-١٨ ..

في الصوم نتحلل من رباطات الجسد والاستعباد لشهواته فتكون القيادة للروح فتُثمر ثمراً روحياً. إن العدو يهاجم القلب الذي منه مخارج الحياة عن طريق امتلاء البطن ولذلك قال رب المجد للذين امتلأت بطونهم

الْحَقَّ الْحَقَّ أَقُولُ لَكُمْ: أَنْتُمْ تَطْلُبُونَنِي لَيْسَ لأَنَّكُمْ رَأَيْتُمْ آيَاتٍ، بَلْ لأَنَّكُمْ أَكَلْتُمْ مِنَ الْخُبْزِ فَشَبِعْتُمْ. اِعْمَلُوا لاَ لِلطَّعَامِ الْبَائِدِ، بَلْ لِلطَّعَامِ الْبَاقِي لِلْحَيَاةِ الأَبَدِيَّةِ الَّذِي يُعْطِيكُمُ ابْنُ الإِنْسَانِ، لأَنَّ هذَا اللهُ الآبُ قَدْ خَتَمَهُ». يو ٦: ٢٦- ٢٧

فالصوم هو إحدى الوسائط الروحية التي توصلنا إلى صلب الجسد مع الأهواء والشهوات وَلكِنَّ الَّذِينَ هُمْ لِلْمَسِيحِ قَدْ صَلَبُوا الْجَسَدَ مَعَ الأَهْوَاءِ وَالشَّهَوَاتِ. غل ٥:٢٤. لنحيا لا لأنفسنا بل للذي صُلب من أجلنا « فأحيا لا أنا بل المسيح يحيا فيَّ». لهذا هدف الصوم أن المسيح يحيا فينا حينما نسعى بالروح فلا نكمل شهوة الجسد. قال أحد القديسين « إن كنت عاهدت المسيح أن تسلك الطريق الضيق فضيق بطنك أولاً، لأن البطن العريض الواسع يستحيل أن يسير في طريق الرب الضيقة. فإذا اتسعت بطنك فقد خالفت عهودك».

الصوم والصلاة:

الصوم لابُد أن يقترن بالصلاة وإلا أصبح عقاباً جسدياً لا يتحقق الهدف منه. فحينما ينحط الجسد بالأصوام والإماتة تتشدد النفس روحياً بالصلاة ويهيم القلب حُباً في الله ويتشوق العقل لعشرة الله.

ولقد أعطانا السيد المسيح سر النصرة على الشياطين ومحاربتهم قائلاً (هذَا الْجِنْسُ لاَ يُمْكِنُ أَنْ يَخْرُجَ بِشَيْءٍ إِلاَّ بِالصَّلاَةِ وَالصَّوْمِ). مر ٩:٢٩ وهذا هو ما فعله الرب يسوع لا من أجل نفسه بل من أجلنا صام وصلى لكي نسلك كما سلك ذاك.

فإذا شبهنا الصوم بجمر النار، فالصلاة هي اللبان. ولا نفع لأحدهما بمفرده، أما إذا اجتمعا واتحدا فإن عبيق رائحة بخورهما يفوح جلياً.

الصوم والرحمة:

في خطاب العرش الإلهي أورد السيد المسيح هذا القانون (طُوبَى لِلرُّحَمَاءِ، لأَنَّهُمْ يُرْحَمُونَ). مت ٥:٧. فالرحمة بالفقراء إحدى الممارسات التي يجب على الصائم أن يمارسها أثناء صومه. ذلك لأن الصوم يلين القلب ويعين على نقاوته فيمتلئ حباً وحناناً ورحمةً وعندئذٍ تتعاطف القلوب وتتجرد من محبة الذات فيعطى المؤمن من عطايا الرب لمن له احتياج فيخفف عنه تجربة الفقر. إن رغيفاً واحداً من الخبز يعطينا فرصة للتقابل مع الجوعان الحامل لشخص المسيح فنرحم في ذلك اليوم ((الْمَاءُ يُطْفِئُ النَّارَ الْمُلْتَهِبَةَ، وَالصَّدَقَةُ تُكَفِّرُ الْخَطَايَا)). يشوع ٣٣:٣

بعض أقوال الآباء في الصوم:

+ ليس الصوم حرماناً من بعض الأطعمة وإنما هو زهد اختياري عنها.
+ هو ليس إذلال للجسد وإنما هو إنعاش للروح.
+ هو ليس كبتاً لشهوة الطعام بل هو تخلية إرادية عن هذه الشهوة للإعلاء بها نحو حب الله.
+ هو ليس ضرورة أو فرضاً موضوعاً علينا إنما هو احتياج لازم ولا غنى لنا عنه قط.
+ هو ليس موضوعاً للتكفير عن الذنوب والخطايا بقدر ما هو إعداد للنفس للاتصال بخالقها والوجود في حضرته.
+ الصوم يتقدم كل الفضائل، هو بداية المعركة، تاج النصرانية، جمال البتولية، حفظ العفة، أبو الصلاة، نبع الهدوء، معلم السكوت، بشير الخيرات.
+ بمجرد أن يبدأ الإنسان بالصوم يتشوق العقل لعشرة الله.

بعض التداريب أثناء الصوم:

+ لابُد في الصيام من وجود فترة إنقطاع عن تناول الأطعمة وبدون فترة الإنقطاع هذه لا يصح اعتبار الصوم صوماً بمعناه الروحي وإنما يمكن أن يقال أنه امتناع عن بعض الأطعمة فحسب. ونحن نوصي بأن تكون هذه الفترة محددة بمعرفة أب الاعتراف، الذي يعرف حالة كل صائم ومدى مقدرته الروحية والجسدية.
+ لابُد مع الصوم من ممارسات روحية أخرى مفيدة مثل:

١/ التناول من الأسرار المقدسة.

٢/ زيادة القرأة في الكتاب المقدس صباحاً ومساً.

٣/ زيادة الصلوات وخاصة صلوات السواعي (الأجبية).

+ نحذر من الإفراط في تناول الأطعمة الكثير في اليوم السابق لبدء الصوم أو في يوم العيد (الإفطار) لأن ذلك يدل على اهتمامنا ببطوننا وإشباع شهوات أجسادنا وليس هذا هو الأسلوب الروحي لاستقبال الصوم أو العيد.
+ أثناء الصوم هناك بعضاً من الناس يتحايلون على الطعام الصيامي بعمل أنواع كثيرة من الحلوى والمأكولات. ولكن نود أن نشير إلى أن الصوم هو زهد وأن شهوة الأكل تحرمنا من بركة الصوم. ولابُد أن يظل الصوم صوماً. وزهداً اختيارياً.
+ لَيْسَ مَا يَدْخُلُ الْفَمَ يُنَجِّسُ الإِنْسَانَ، بَلْ مَا يَخْرُجُ مِنَ الْفَمِ هذَا يُنَجِّسُ الإِنْسَانَ. مت ١١:١٥

لذلك يلزم أثناء الصوم تدريب النفس على التخلص من أخطاء اللسان من كذب وحلفان وشتيمة وكلام سفاهة وهزل ومسك سيرة الناس وذنوبهم، وذلك حتى نأخذ بركة الصوم في حياتنا.

+ الصوم فرصة للتدريب على التخلص من المكيفات مثل السجاير والشاي والقهوة وخلافه حيث أنه يجب أن يكون الإنسان حراً من مثل هذه الأمور ومجرد أن نعلن رغبتنا في التحرر من هذه القيود ستسندنا نعمة الرب حتى لا يتسلط أي شيء علينا ((كُلُّ الأَشْيَاءِ تَحِلُّ لِي، لكِنْ لاَ يَتَسَلَّطُ عَلَيَّ شَيْءٌ. ١ كو ٦:١٢

وكل صوم لابُد أن ينتهي بعيد... وعلى قدر ممارسة الصوم بالمفهوم الروحي، من توبة وترويض للجسد، وصلاة ورحمة، عندئذٍ يكون لنا نصيب روحي مع السمائيين في الاحتفال بالعيد. ليس على المستوى المادي من أكل وشرب ولباس وزيارات. ولكن على المستوى الروحي. ومحن إذ نصوم صوماً روحياً نؤهل مع المجوس للسجود لمولود بيت لحم، ومع الرعاة لاستقبال بشارة الخلاص بميلاد الرب يسوع ((هَا أَنَا أُبَشِّرُكُمْ بِفَرَحٍ عَظِيمٍ يَكُونُ لِجَمِيعِ الشَّعْبِ: أَنَّهُ وُلِدَ لَكُمُ الْيَوْمَ فِي مَدِينَةِ دَاوُدَ مُخَلِّصٌ هُوَ الْمَسِيحُ الرَّبُّ. لو ٢: ١٠-١١ هذا هو صومنا، الاحتفال بعمانوئيل الذي تفسيرهُ «الله معنا».

الكتاب المقدس: وبِئْرُ يَعْقُوبَ!

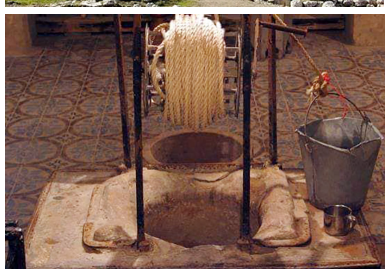
د. ماجد عزت إسرائيل

تعريف الآبار وأ نواعها

كلمة بِئْر جمعها:أَبْؤُرٌ، وآبار. والبِئْر عبارة عن فتحة عميقة في باطن الأرض. والآبار نوعان، أولاً: آبار طبيعيَّة: وهي حفرتها مياه الرَّشح، وقيل إنها تنتهي إلى مجرًى مائيّ تحت الأرض. وأيضًا هناك آبار ارتْوَازِيَّة وهي عبارة عن حُفْرَةٌ يَتَفَجَّرُ مِنْها الماءُ مُنْدَفِعاً بِقُوَّةِ الضَّغْطِ الدَّاخِلِيِّ، أي حَسَبَ مَبْدَإِ الأَوْعِيَةِ الْمُسْتَطْرَقَةِ. ثانيًا آبار بشرية أو صناعية عبارة عن فتحة عميقة يحفرها الانسان للوصول إلى جوف الأرض ليستخرج منها سائل. وآبار الماء هي الأكثر شيوعًا كما أن آبار النفط والغاز الطبيعي أيضًا شائعة. وتستخدم شركات التعدين أيضًا الآبار لإزالة الأملاح والكبريت من أعماق الأرض، حيث تضخ بخارًا إلى أسفل أو ماءً ساخنًا لإزالة هذه المواد.

موقع بِئْر يَعْقُوبَ جغرافيًا

يقع بئر يَعْقُوبَ في منطقة بلاطة البلد وبالتحديد على أطراف مدينة نابلس،أي في الطريق الموصل من مدينة أورشليم إلى الجليل. وكما ورد بالكتاب المقدس في فم الوادي بقرب «أَبِي شَكِيمَ مِئَةَ قَسِيطَةٍ.» (تك 33: 19). وكلمة «شَكِيمَ» في العبرية معناها «سهم» أو «نصيب».وفي ذات المنطقة التي دفنت فيها«عِظَامُ يُوسُفَ الَّتِي أَصْعَدَهَا بَنُو إِسْرَائِيلَ مِنْ مِصْرَ دَفَنُوهَا فِي شَكِيمَ..» (يش24:32). ومنطقة البئر على بعد ميل ونصف إلى الجنوب الشرقي من نابلس عند سفح جبل جرزيم وهو الجبل الجنوبي لمدينة نابلس «شكيم». هذه المدينة التي تقع بين جبلين، الجبل الجنوبي جبل جرزيم الذي يرتفع عن سطح البحر 885 متراً والجبل الشمالي، جبل عيبال الذي يرتفع عن سطح البحر940 متراً. وجبل جرزيم مقدس عند السامريين فيحمل اسماً آخر هو جبل الطور، تيمنا بجبل طور سيناء، حيث أعطى الرب الوصايا العشرة لشعب اسرائيل بعد الخروج من مصر.ويقع جبل جرزيم في منتصف المسافة بين البحر الأبيض المتوسط والبحر الميت. وأيضًا إلى الشرق من هذا الجبل الذي يقدسه السامريون يقع سهل روجيب.ولكي يتم تحديد مكان هذا الجبل المقدس والجبل المقابل عيبال اللذين يحتضنا شكيم «نابلس»وقد ورد وصف في الكتاب المقدس عن هذه البقعة ذكر قائلاً: «بَلِ الأَرْضُ الَّتِي أَنْتُمْ عَابِرُونَ إِلَيْهَا لِكَيْ تَمْتَلِكُوهَا، هِيَ أَرْضُ جِبَالٍ وَبِقَاعٍ. مِنْ مَطَرِ السَّمَاءِ تَشْرَبُ مَاءً. أَرْضٌ يَعْتَنِي بِهَا الرَّبُّ إِلهُكَ. عَيْنَا الرَّبِّ إِلهِكَ عَلَيْهَا دَائِمًا مِنْ أَوَّلِ السَّنَةِ إِلَى آخِرِهَا.» (تث 11: 11- 12).



وصف بِئْر يَعْقُوبَ طبوغرافيًا

يحيط بِبِئْر يَعْقُوبَ حائط قديمًا يبلغ طول الفسحة المحيطة بها نحو(192) قدمًا وعرضها(151) قدمًا. وفي هذه الفسحة توجد أثار قديمة. ويصل عمق هذه البئر نحو(75) قدمًا وقطرها نحو سبعة أقدام. وربما حفرت هذه البئر في طبقات من رواسب الطمي، تتخللها قطاعات من الحجر الجيري، إلي أن تصل إلي القاع، وتبدو حوائط البئر من الداخل مبطنة «بطبقة مبنية». ويعتقد بعض العلماء الذين زاروا البئر أن عمقها كان في الماضى نحو(150) قدمًا وأنها قد ارتفعت بسبب عوامل التعرية وحركة الرمال وأيضًا سقوط الأحجار فيها. والحقيقة الجغرافية أن هذه البئر لا تستمد مياهها من أي عين، أو عن طريق اتصالها بأي مجرى مائي سطحي، ولكنها تعتمد على مياه الأمطار والرشح، وعليه فمن المحتمل أنها لم تمتلئ مطلقًا بالماء حتى الحافة. وتقول المرأة السامرية «البير عميقة». وسكان نابلس الحاليين يستعذبون مياه البير الخفيفة بالمقابلة مع مياه الينابيع المجاورة الثقيلة أو «العسرة» وتظل المياه بالبير حتى نهاية مايو، ثم تنضب إلي أن يأتي موسم الأمطار التالي، ولذلك فإن مياهها تختلف عن «المياه الحية» في الينابيع الدائمة. وقد وجد في عام(1881م) حجر لعله كان الغطاء الأصلي للبير ويصل قطر الفتحة في هذا الحجر(13) بوصة، وفي جوانبه ثلم أحداثتها الحبال التي كان يرفع بها الماء من البئر.

المسميات التي أُطْلِقَت على البِئْر

وقد أطلق على البِئْر عدة مسميات منها بِئْر يَعْقُوبَ نسبة إلى يَعْقُوبَ ابن إسحاق/إسحق ورفقة وتوأم عِيسُو.» وَأَمَّا يَعْقُوبُ فَارْتَحَلَ إِلَى سُكُّوتَ، وَبَنَى لِنَفْسِهِ بَيْتًا، وَصَنَعَ لِمَوَاشِيهِ مِظَلاَّتٍ. لِذلِكَ دَعَا اسْمَ الْمَكَانِ «سُكُّوتَ». ثُمَّ أَتَى يَعْقُوبُ سَالِمًا إِلَى مَدِينَةِ شَكِيمَ الَّتِي فِي أَرْضِ كَنْعَانَ، حِينَ جَاءَ مِنْ فَدَّانِ أَرَامَ. وَنَزَلَ أَمَامَ الْمَدِينَةِ. وَابْتَاعَ قِطْعَةَ الْحَقْلِ الَّتِي نَصَبَ فِيهَا خَيْمَتَهُ مِنْ يَدِ بَنِي حَمُورَ أَبِي شَكِيمَ بِمِئَةِ قَسِيطَةٍ. وَأَقَامَ هُنَاكَ مَذْبَحًا وَدَعَاهُ «إِيلَ إِلهَ إِسْرَائِيلَ».» (تك 33: 17-20). كما أن يَعْقُوبُ هو الذي حُفِرَ هذه البِئْر كما أشار إنجيل يوحنا «أَلَعَلَّكَ أَعْظَمُ مِنْ أَبِينَا يَعْقُوبَ، الَّذِي أَعْطَانَا الْبِئْرَ، وَشَرِبَ مِنْهَا هُوَ وَبَنُوهُ وَمَوَاشِيهِ؟» (يو4: 12). وحقًا العهد القديم لم يذكر شيئًا عن ذلك. ويتساءل المرء عن سبب حفر تلك البئر مع وجود البئرين الغزيرين «عَيْن عسكر وبلاتا» ولكن يجب أن نتذكر أن في الشرق كانت ثمة قوانين صارمة تحكم موضوع استخدام المياه، وبخاصة عند وجود قطعان كبيرة. فلعل شراء الأرض لم يتح ليعقوب كميات المياه التي يحتاج إليها، فكان من المحتمل حدوث منازعات بين رعاة القطعان، فيحتمل، لذلك، أن يَعْقُوبُ قد حفر البئر طلبًا للسلام ولكي يحتفظ بحريته واستقلاله. وطبقًا للقوانين السائد في ذلك الوقت كان كل من يمتلك قطعة أرض كبيرة ولديه القدرة على حفر بِئْر فيسمح له، وأيضًا كان البائع يضع شرط حفر البئر.

وتعرف بِئْر يَعْقُوب أيضًا ببِئْر السامرية وهي البئر التي جلس يسوع المسيح بجانبها عندما تكلم مع المرأة السامرية كما ورد بإنجيل يوحنا قائلا: أن يسوع «تَرَكَ الْيَهُودِيَّةَ وَمَضَى أَيْضًا إِلَى الْجَلِيلِ. وَكَانَ لاَ بُدَّ لَهُ أَنْ يَجْتَازَ السَّامِرَةَ. فَأَتَى إِلَى مَدِينَةٍ مِنَ السَّامِرَةِ يُقَالُ لَهَا سُوخَارُ، بِقُرْبِ الضَّيْعَةِ الَّتِي وَهَبَهَا يَعْقُوبُ لِيُوسُفَ ابْنِهِ. وَكَانَتْ هُنَاكَ بِئْرُ يَعْقُوبَ. فَإِذْ كَانَ يَسُوعُ قَدْ تَعِبَ مِنَ السَّفَرِ، جَلَسَ هكَذَا عَلَى الْبِئْرِ، وَكَانَ نَحْوَ السَّاعَةِ السَّادِسَةِ.» (يو 4: 3-6).

بِئْر يَعْقُوبَ ولقاء السيد المسيح بالسامرية

ولقيمة هذا اللقاء عند بِئْر يَعْقُوبَ أطلقت الكنيسة القبطية على الأحد الرابع من الصوم الكبير اسم «أحد السامرية»؛حيث كان يسوع في طريقه إلى الجليل فلابد أن يجتاز السامرة فأتى إلى سوخار، فإذا كان يسوع قد تعب من السفر جلس هكذا على البئر، وكان نحو الساعة السادسة(12ظهرًا). «فَجَاءَتِ امْرَأَةٌ مِنَ السَّامِرَةِ لِتَسْتَقِيَ مَاءً،فَقَالَ لَهَا يَسُوعُ: «أَعْطِينِي لأَشْرَبَ».. فَقَالَتْ لَهُ الْمَرْأَةُ السَّامِرِيَّةُ: «كَيْفَ تَطْلُبُ مِنِّي لِتَشْرَبَ، وَأَنْتَ يَهُودِيٌّ وَأَنَا امْرَأَةٌ سَامِرِيَّةٌ؟» لأَنَّ الْيَهُودَ لاَ يُعَامِلُونَ السَّامِرِيِّينَ.أَجَابَ يَسُوعُ وَقَالَ لَهَا: «لَوْ كُنْتِ تَعْلَمِينَ عَطِيَّةَ اللهِ، وَمَنْ هُوَ الَّذِي يَقُولُ لَكِ أَعْطِينِي لأَشْرَبَ، لَطَلَبْتِ أَنْتِ مِنْهُ فَأَعْطَاكِ مَاءً حَيًّا». قَالَتْ لَهُ الْمَرْأَةُ:«يَا سَيِّدُ،لاَ دَلْوَ لَكَ وَالْبِئْرُ عَمِيقَةٌ.فَمِنْ أَيْنَ لَكَ الْمَاءُ الْحَيُّ؟ أَلَعَلَّكَ أَعْظَمُ مِنْ أَبِينَا يَعْقُوبَ،الَّذِي أَعْطَانَا الْبِئْرَ،وَشَرِبَ مِنْهَا هُوَ وَبَنُوهُ وَمَوَاشِيهِ؟» أَجَابَ يَسُوعُ وَقَالَ لَهَا: «كُلُّ مَنْ يَشْرَبُ مِنْ هذَا الْمَاءِ يَعْطَشُ أَيْضًا. وَلكِنْ مَنْ يَشْرَبُ مِنَ الْمَاءِ الَّذِي أُعْطِيهِ أَنَا فَلَنْ يَعْطَشَ إِلَى الأَبَدِ، بَلِ الْمَاءُ الَّذِي أُعْطِيهِ يَصِيرُ فِيهِ يَنْبُوعَ مَاءٍ يَنْبَعُ إِلَى حَيَاةٍ أَبَدِيَّةٍ». قَالَتْ لَهُ الْمَرْأَةُ: «يَا سَيِّدُ أَعْطِنِي هذَا الْمَاءَ، لِكَيْ لاَ أَعْطَشَ وَلاَ آتِيَ إِلَى هُنَا لأَسْتَقِيَ». قَالَ لَهَا يَسُوعُ: «اذْهَبِي وَادْعِي زَوْجَكِ وَتَعَالَيْ إِلَى هُهُنَا».أَجَابَتِ الْمَرْأَةُ وَقَالَتْ: «لَيْسَ لِي زَوْجٌ». قَالَ لَهَا يَسُوعُ: «حَسَنًا قُلْتِ: لَيْسَ لِي زَوْجٌ، لأَنَّهُ كَانَ لَكِ خَمْسَةُ أَزْوَاجٍ، وَالَّذِي لَكِ الآنَ لَيْسَ هُوَ زَوْجَكِ. هذَا قُلْتِ بِالصِّدْقِ». قَالَتْ لَهُ الْمَرْأَةُ: «يَا سَيِّدُ، أَرَى أَنَّكَ نَبِيٌّ! آبَاؤُنَا سَجَدُوا فِي هذَا الْجَبَلِ، وَأَنْتُمْ تَقُولُونَ إِنَّ فِي أُورُشَلِيمَ الْمَوْضِعَ الَّذِي يَنْبَغِي أَنْ يُسْجَدَ فِيهِ».قَالَ لَهَا يَسُوعُ: «يَا امْرَأَةُ، صَدِّقِينِي أَنَّهُ تَأْتِي سَاعَةٌ، لاَ فِي هذَا الْجَبَلِ، وَلاَ فِي أُورُشَلِيمَ تَسْجُدُونَ لِلآبِ. أَنْتُمْ تَسْجُدُونَ لِمَا لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ، أَمَّا نَحْنُ فَنَسْجُدُ لِمَا نَعْلَمُ .لأَنَّ الْخَلاَصَ هُوَ مِنَ الْيَهُودِ. وَلكِنْ تَأْتِي سَاعَةٌ، وَهِيَ الآنَ،حِينَ السَّاجِدُونَ الْحَقِيقِيُّونَ يَسْجُدُونَ لِلآبِ بِالرُّوحِ وَالْحَقِّ، لأَنَّ الآبَ طَالِبٌ مِثْلَ هؤُلاَءِ السَّاجِدِينَ لَهُ. اَللهُ رُوحٌ. وَالَّذِينَ يَسْجُدُونَ لَهُ فَبِالرُّوحِ وَالْحَقِّ يَنْبَغِي أَنْ يَسْجُدُوا». قَالَتْ لَهُ الْمَرْأَةُ: «أَنَا أَعْلَمُ أَنَّ مَسِيَّا، الَّذِي يُقَالُ لَهُ الْمَسِيحُ، يَأْتِي. فَمَتَى جَاءَ ذَاكَ يُخْبِرُنَا بِكُلِّ شَيْءٍ». قَالَ لَهَا يَسُوعُ: «أَنَا الَّذِي أُكَلِّمُكِ هُوَ».فَتَرَكَتِ الْمَرْأَةُ جَرَّتَهَا وَمَضَتْ إِلَى الْمَدِينَةِ وَقَالَتْ لِلنَّاسِ:«هَلُمُّوا انْظُرُوا إِنْسَانًا قَالَ لِي كُلَّ مَا فَعَلْتُ. أَلَعَلَّ هذَا هُوَ الْمَسِيحُ؟». (يو 4: 7-29).وهنا أعلن الرب يسوع للمرأة حقيقة عبادة الله بالروح والحق.

كنيسة بئر يعقوب في نابلس

فى عام(330م) بنت الملكة هيلانة والدة الإمبراطور قسطنطين الكبير(272-337م) كنيسة بِئْر يَعْقُوبَ فوق البئر الذي حفره يعقوب بطول 43م، وعرض25م. في ذات المكان الذي أجرى فيه يسوع محادثته بالمرأة السامرية، أثناء سفره من اليهودية إلى الجليل عن طريق السامرة. وربما كان يُستخدم هذا البئر في التعميد المسيحي. وقد ورد ذكرها في كتابات القديس جيروم القرن الرابع الميلادي حيث ذكر أن هذه الكنيسة تم تدمير على الأرجح خلال الثورات السامرية عام 484م أو 529م. وفي عهد الإمبراطور جستينيان الأول (484-565م) أعاد بناؤها وقد ظلت قائمة حتى أوائل القرن التاسع الميلادي. وعندما احتل الصليبيون مدينى نابلس في (أغسطس 1099م) في حالة لا يرثي لها. وقد ورد في كتابات الرحالة والحجاج الحديث عن البئر دون ذكر الكنيسة. وقد ورد عدة إشارات تشير أن الكنيسة تم بناؤها في أوائل القرن الثاني عشر الميلادي.ولكن سرعان ما تم تدميرها عقب انتصار صلاح الدين على الصليبيين في معركة حطين عام(1187م). ففي مارس(1697م) عندما زار«هنري موندرل» بئر يعقوب كتب أن عمق المياه في البئر بلغت 15 قدمًا (4.6 متر). كما زار «إدوارد روبنسون» المنطقة في منتصف القرن التاسع عشر الميلادي، وقد ذكر واصفًا «بقايا الكنيسة القديمة» الواقعة فوق البئر إلى الجنوب الغربي بأنها «كتلة بلا شكل من الأنقاض، من بينها شظايا من أعمدة الجرانيت الرمادية التي لا تزال موجودة الحفاظ على طلاءهم القديم». وقد استمر المسيحيون المحليون في تبجيل الموقع لأهميته حتى عندما كان بدون كنيسة. وفي عام(1860م)، حصلت بطريركية الروم الأرثوذكس على منطقة البئر وتم بناء الكنيسة الجديدة والمكرسة باسم للقديس فوتيني السامري عام (1893م) جنبًا إلى جنب مع دير صغير. وقد دمر زلزال أريحا الذي حدث في عام (1927م) ذلك المبنى. ومنذ الاحتلال الإسرائيلي للضفة الغربية كانت منطقة بئر يعقوب موضع نزاع بين المسيحيين واليهود.وفي (نوفمبر1979م) في وقت تصاعدت فيه التوترات في الضفة الغربية، حيث تم العثور على حارس البئر، أرشمندريت فيلومينوس، ميتًا داخل سرداب يضم البئر. وقد اعتقل المهاجم، وهو مختل عقليًا من سكان تل أبيب، بعد ثلاث سنوات واعترف بالقتل وآخرين، بما في ذلك الاعتداء على راهبة في الدير وقتل بفأس طبيب نفسي يهودي في تل أبيب. في عام (2009م) أعلنت بطريركية القدس للروم الأرثوذكس أن فيلومينوس قدّيسًا بعد ثلاثين عامًا من وفاته. وقد تم ترميم بئر يعقوب منذ ذلك الحين، وهناك كنيسة جديدة على غرار تصميمات الكنيسة القديمة تضم البئر الموجود بداخلها، مع سرداب على مستوى الأدنى.

"طُوبَى لِلرَّجُلِ الَّذِي يَحْتَمِلُ التَّجْرِبَةَ، لأَنَّهُ إِذَا تَزَكَّى يَنَالُ إِكْلِيلَ الْحَيَاةِ الَّذِي وَعَدَ بِهِ الرَّبُّ لِلَّذِينَ يُحِبُّونَهُ" (رسالة معلمنا مار يعقوب 1: 12)

قداسة البطريرك أبونا انطونيوس الأول يرقد في الرب بشيخوخة صالحة بعد حياة حافلة

تقرير: **مينا ناجى**

تنيح صاحب الغبطة والقداسة أبونا أنطونيوس الأول بطريرك الكنيسة الأريترية الأرثوذكسية عن عمر يناهز 93 عاماً ، قضي منها سنوات طويلة في الإقامة الجبرية في أماكن مجهولة ..

وقد كانت سنوات إقامة قداسته الأخيرة في حجرتين للخدم في فيلا يقيم بها أسقفين ..

كان لقداسته حجرة يقيم بها وحجرة مجاورة يستقبل بها بعض أفراد أسرته وهو الأمر نادر الحدوث مع السماح له بقليل من الجلوس في حديقة البيت ..

عاني كثيراً لأنه وقف في وجه التدخل الخارجي في شئون الكنيسة وفي التحكم في خدمتها ..

كان محبوباً جداً من شعبه وأبنائه وكان يحظي بالتقدير والتوقير من قِبَل المجمع المقدس للكنيسة الإريترية زاره مثلث الرحمات المتنيح قداسة البابا الأنبا شنودة الثالث مع وفد من أحبار كنيستنا القبطية الارثوذكسية الأجلاء لعمل الميرون المقدس معه وقد كانت زيارة تاريخية خالدة مشهود لها ..

في يناير عام 2005 م، لم يتم إذاعة رسالة الميلاد السنوية للبطريرك أو بثها على التلفزيون. واصطدم البطريرك مع حكومة إريتريا لتدخلها في شئون الكنيسة ولقيامها بفرض الخدمة العسكرية على رجال الدين والكهنة، وهذا لم يعجب النظام ، فبدأ في حصار البطريرك وتجريده من صلاحياته عدا الصلاة.

وفي نفس العام جاء وفد من مجمع ارتيريا المقدس بتكليف حكومي لحل المشكلة مع البابا شنودة عن طريق سيامة بطريرك جديد للكنيسة الارتيرية وهو مارأه قداسة البابا شنودة مخالفا لقوانين الكنيسة وطلب في الكرازة الصلاة من اجل محنة ابونا انطونيوس ...

أقيم في حياته إثنان من البطاركة الغبر شرعيين ، الأول أبونا ديسقورس وقد تنيح عام 2015 م والثاني هو أبونا كيرلس تم إختياره في عام 2021 م ولكن لم يتم تنصيبه ويقال إنه مريض جداً .

لم يكن مسموح له بالكلام منذ سجنه في 2006 م لكن من زاره قال إنه يحيا في سلام حقيقي و فرح بالروح .. لإنه راهب ديري من الطراز الأول ولا تهمه وحدته لأنها بغيته التي ينشدها دوماً كما أن نسكه الشديد ساعده علي تحمل سوء المعاملة ولكنه بالإجمال تحمل الكثير والكثير من الأتعاب والآلآم والأوجاع في سبيل الحفاظ علي إيمان وإستقلالية شعبه وكنيسته من تلاعب العلمانيين والهراطقة والمبتدعين والذين حاولوا مراراً كثيرة التدخل في شؤون الكنيسة بل وكانوا يتوقوا في السيطرة والهيمنة كل مجريات الأمور الكنسية بشكل عام ..

ولد قداسته في 12 يوليو عام 1927 م في بلدة حمبرتي شمال أسمرة في محافظة الحماسين.

رسم كاهناً في عام 1942 م وعمره 15 عاماً وانتخب فيما بعد رئيساً لدير ديرى تسيجي عام 1955 م

وعندما سعت كنيسه التوحيد الأرثوذكسية الأريترية إلى استقلالها عن الكنيسة القبطية الأرثوذكسية ، كان أحد رؤساء الاديرة الخمسة الذين ذهبوا الي مصر ليُرسموا كأساقفة حتى يكون لكنيسة التوحيد الأرثوذكسية مجمع مقدس

رسمه مثلث الرحمات قداسه البابا شنوده الثالث أسقفا بإسم أبونا أنطونيوس لمدينة الحماسين في 14 يونيو 1994 م

بعد نياحة قداسة البطريرك أبونا يعقوب عام 2003 م وذلك بعد سيامته بعام واحد تم إنتخاب أبونا أنطونيوس ليكون بطريركاً في إنتخابات شعبية اقرها المجمع المقدس بالإجماع

تمت سيامته وتنصيبه بطريركاً في عام 2004 م في اسمرة بيد مثلث الرحمات قداسة البابا شنودة الثالث ليكون ثالث بطريرك شرعي لإريتريا

قضي اعوامه الخمسة عشر الأخيرة في حبريته بعيداً عن كرسيه في احتجاز جبرى في بلده حتي تنيح بسلام في 9 فبراير 2022 م

نياحاً لروحه الطاهرة وخالص العزاء لشعب الكنيسة الإريترية الأرثوذكسية الشقيقة ...

نيافة الأنبا لوكاس يرقد في الرب

ودعت كنيستنا القبطية الأرثوذكسية يوم السبت 12 فبراير 2022 م حبراً جليلاً وراعياً نبيلاً ومدبراً حكيماً من أحبارها الكبار في المجمع المقدس مثلث الطوبي والرحمات المتنيح نيافة الأنبا لوكاس أسقف كرسي أبنوب والفتح وأسيوط الجديدة ورئيس دير الشهيد العظيم مار مينا المعلق العامر بجبل أبنوب بعد صراع قصير مع المرض عن عمر تجاوز 72 سنة، قضي نيافته حياة رهبانية خدمية مباركة وحافلة بلغت 45 سنة قضى منها أكثر من 36 سنة أسقفاً ،

حيث ولد نيافته يوم 5 نوفمبر 1949 م في طهطا - محافظة سوهاج ، حصل على دبلوم التجارة عام 1967 م. وترهب بدير القديس العظيم الأنبا بيشوي العامر بوادي النطرون، في 23مارس 1977 م وكان بعد رهبنته مشرفاً علي بيت الخلوة بالدير ، وفي 21 مايو 1979 م نال نعمة الكهنوت المقدس ، ثم رسم قمصاً في 18 يوليو 1983 م ، ولنشاطه الروحي وهمته الخدمية انْتُدِبَ من قِبَل مثلث الرحمات المتنيح قداسة البابا الأنبا شنودة الثالث (1971 م - 2012 م) للخدمة في دبي بدولة الإمارات العربية المتحدة في الفترة (9 أبريل 1980 م حتي 23 سبتمبر 1985 م).

تمت سيامته أسقفاً لكرسي أبنوب والفتح يوم عيد العنصرة 22 يونيو 1986 م بيد مثلث الرحمات المتنيح قداسة البابا الأنبا شنودة الثالث البطريرك الـ ١١٧

في فترة بطريركية المتنيح قداسة البابا الأنبا شنودة الثالث كان نيافته يخدم في لجان المجمع المقدس التالية :-

لجنة الإيمان والتعليم والتشريع - لجنة الرعاية والخدمة - لجنة شئون الأديرة - أمين لجنة الأسرة - لجنة شئون الإيبارشيات.

كان يخدم بغيرة شديدة فهو أسقف ناري من طراز الآباء القدامي فبجوار خدماته الأسقفية الكبيرة والنهضة العظيمة في كرسيه عمّر كثيراً في منطقة الوادي الجديد وكنائسها ورسامة آبائها، وكان مشرفاً عليها ويزورها بإستمرار ويفتقدها كثيراً إلي أن تمت سيامة أسقف لها .

توسعت إيبارشيته في عهده كثيراً فبجوار النهضة العمرانية والكنسية التي قام بها ، ضم إلي كرسيه خدمة أسيوط الجديدة وأيضاً أعاد الحياة الرهبانية لدير الشهيد العظيم مار مينا المعلق بجبل أبنوب وأصبح ديراً ذو شأن كبير في كنيستنا وقد خرج منه حتي الأن إثنان من الآباء الأساقفة أولاد نيافته وهم :-

١- نيافة الأنبا بموا أسقف السويس

٢- نيافة الأنبا أرسانيوس أسقف الوادي الجديد

بعد صراع قصير مع المرض رقد في الرب بشيخوخة صالحة وتمت الصلاة علي نيافته في الكاتدرائية المرقسية الكبري في العباسية برئاسة قداسة البابا الانبا تواضروس الثاني ولفيف من الآباء المطارنة والأساقفة أعضاء المجمع المقدس والكثير من الآباء الكهنة وبعد ذلك تمت الصلاة عليه مرة أخري في مقر كرسيه وسط جموع شعبه ومحبيه.

وتمت مراسم دفن الجسد الطاهر في مستقره الأخير في مزار جميل بدير الشهيد العظيم مار مينا المعلق العامر بجبل أبنوب وسط أولاده الرهبان - هذا الدير المقدس الذي تعب فيه وعمره عمرانياً ورهبانياً ..

نياحة في أحضان القديسين وخالص العزاء لمجمع رهبان دير مار مينا المعلق ولشعب إيبارشية أبنوب والفتح وأسيوط الجديدة ..

الروحانيات والطآبة النفسية

الدكتور أمير يوحنا
استشارى الصحة النفسية والإرشاد الأسرى وتعديل السلوك
Consultant Psychiatry

قد يسأل البعض هل الإكتئاب مكتسب؟ أم ذو مصدر وراثي؟ أو هو اختلاط في توزيع العناصر الكيميائية في الخلايا العصبية؟ أو هو ضغوط نفسية ناتجة من ضغوط الحياة؟

هو مجموعة من هذه العوامل ولكن بالأكثر يكون الإكتئاب نتيجة للتعرض لخبرات شديدة وضغوط بيئية قوية تجعل الشخص يشعر باليأس والعجز عن ضبطها .

لقد كان هناك فكرا كنسيا قديما كانوا يرون فيه أن الإكتئاب خطية و علامة علي قلة الإيمان بربنا ولكن نشكر الله قد انتهي هذا الفكر بشكل كبير وايقنوا أن الإكتئاب ليس عيبا في الشخصية أو ضعف في الإيمان بل انه مرض يحتاج إلي علاج.

ولكن إذا كنت أنت شخصا روحاني ومرتبط بالله و الكنيسة فهذا شئ جيد وإيجابي ويساعدك بشكل كبير في علاجك من الإكتئاب. فالدين والجانب الروحاني جانب حيوى يساعدك في التغلب علي الإكتئاب وذلك من خلال ما تتضمنه وتعيشه من روحيات و علاقة حية قوية بالله.

ثم الشعور بوجود هدف و إن حياتك لها معني وقيمة و أنك تحيا في الأرض لتتعلم وتعمل وتنمو وأن كل خطوة في حياتك هي محدودة من قبل الله ضابط الكل وان تثق.

أن كل الأشياء تعمل معا للخير للذين يحبون الله، الذين هم مدعوون حسب قصده (رو8:28)

فالحياة الروحانية تساعدك في اعطاء سياق لحياتك فتنشأ من خلال اتصالك مع نفسك ومع الآخرين وبالتالي يكون لديك قيم شخصية وانك تبحث عن مغزي لحياتك.

فالروحانية ليس بالضرورة تكون مرتبطة بعقيده معينة أو عبادة معينة فهي بالنسبة للمؤمنين تأخذ شكل العبادات الدينية والصلاة والتأمل والفضائل والإيمان، وبالنسبة للآخرين قد تكون الطبيعة أو الموسيقي أو الفن و غيرها.

أن هذا المسار أوالطريق الروحاني يجعلك تكتشف قدرتك علي صفاء نفسك وهذا يؤدي إلي وضوح الهدف من الحياة بدرجة أكبر وأقامة علاقة شخصية روحانية ونفسية بشكل أفضل وتحسن مهاراتك النفسية للتعامل مع الضغوط فتتصل بذاتك الداخلية فتجد في الصلاة والتأمل واليقظة الروحية ملاذ للراحة والاسترخاء والسلام النفسي والقلبي.

وهذا يبعدنا تماما عن الذين يأخذون الإكتئاب إلي طريق آخر ويتسترون به تحت الستار الديني فيقحمون الأرواح في كل كبيرة وصغيرة ويدخلون السحر والأعمال في كل جملة.. حتي إذا جاء لهم واحد مريض بالإكتئاب يقولون له أن هذا عمل أو روح محتاجين ان نطردها والمزيد من الأفكار الغيبية والتي تقحم المريض في إيحاءات تجعله يطور لديه أفكار اضطهادية وانتقامية، وتأخذه إلي أفكار غير منطقية وأوهام مرضية فيزداد المرض النفسي لديه حتي يحتاج المريض النفسي أن يودع في مستشفي للأمراض النفسية حتي نتمكن من علاجه.

Die Fastenzeit des Propheten Jona

Mönch Priester
Shenouda St. Antonius
Pastor der Kirche von Anba Athanasius dem Apostolischen in Deutschland

Gott bittet:

Gott bittet Jona nach Ninive zu gehen, in die große Stadt, in der zwölftausend Menschen leben, die Recht von Unrecht nicht unterscheiden können, um sie zur Rückkehr zu Gott zu bewegen. Jona vernahm diese Worte, floh und überließ die Stadt ihrem Untergang.

Gott bitte die Samariterin (die Sünderin) und spricht „Geh, ruf deinen Mann und komm wieder her.“ [Joh 4,16]

Sodann lässt die Frau ihren Wasserkrug fallen und kehrt in die Stadt zurück und verkündet dort „Kommt her, seht, da ist ein Mensch, der mir alles gesagt hat, was ich getan habe: Ist er vielleicht der Christus? Da gingen sie aus der Stadt heraus und kamen zu ihm.“

Gott bittet den Propheten Jona um die Bevölkerung der Stadt (das Volk der Stadt Ninive); er aber floh vor Gottes Angesicht, wodurch auch seine Seele dem Untergang geweiht ist.

Er bittet die Sünderin (die Samariterin) in seiner Nachfrage um einen einzigen Menschen und sie kehrt mit der versammelten Bevölkerung der Stadt zurück und rettete damit nicht nur ihre eigene Seele, sondern die eines gesamten Volkes.

Gott ruft: Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben

Gott rief Jona und sagt ihm er solle sich auf den Weg nach Ninive machen und dem Volk Worte der Wahrheit verkündigen, um ihnen das ewige Leben zu schenken. Jona aber wich ab vom Weg des Lebens (Gott) und begab sich auf den Weg des Todes (der Bauch des Fisches).

Gott stellt sich vor das Grab des Lazarus und ruft mit lauter Stimme „Lazarus, komm heraus! Da kam der Verstorbene heraus; seine Füße und Hände waren mit Binden umwickelt [...]“ [Joh 11,43]

Der lebendige Leib (Jona) floh vor dem Leben (Jesus) in den Tod (der Wal).

Der tote Leib begab sich vom Tod (dem Grab) in das Leben (Gott). Der tote Leib wird niedergelegt, während der lebendige zum Leben erwacht.

Gott debattiert: Gott debattiert mit Jona und berichtet ihm von dem Volk der Stadt Ninive und davon, dass ihre Schlechtigkeit zu ihm hinaufgedrungen sei

So debattiert Gott mit Abraham als er ihm von den Städten Sodom und Gomorra und der Schwere der Sünden des Volkes berichtet. „Abraham aber stand noch immer vor dem Herrn. Abraham trat näher und sagte: Willst du auch den Gerechten mit dem Ruchlosen wegraffen? Vielleicht gibt es fünfzig Gerechte in der Stadt: Willst du auch sie wegraffen und nicht doch dem Ort vergeben wegen der fünfzig Gerechten in ihrer Mitte?“ [Gen 18,22]. Gott beginnt die Debatte mit dem Staub (dem Menschen). So groß ist die Liebe Gottes zu den Menschen zu verzeichnen und so hoch ist seine Bescheidenheit zu achten. Auf der anderen Seite der Mut des Staubes mit Gott zu debattieren – so debattierte der aus Staub geformte Jona und verließ Gott und floh.

Gott, der barmherzige: Gott besänftigte die Naturgewalten zugunsten des fliehenden Jona

Der Herr aber warf einen großen Wind auf das Meer und es entstand ein gewaltiger Seesturm und das Schiff drohte auseinanderzubrechen. [1,4]

Der Herr aber schickte einen großen Fisch, dass er Jona verschlinge. Jona war drei Tage und drei Nächte im Bauch des Fisches. [2, 1]

Da befahl der Herr dem Fisch und dieser spie den Jona an Land. [2,11] □ Da ließ Gott, der Herr, einen Rizinusstrauch über Jona emporwachsen, er seinem Kopf Schatten geben und seinen Ärger vertreiben sollte. [4,6]

Als aber am nächsten Tag die Morgenröte heraufzog, schickte Gott einen Wurm, der den Rizinusstrauch annagte, sodass er verdorrte. [4,7]

Jona und Johannes der Täufer:

Jona hörte von Gott die Worte „Mach dich auf den Weg und geh nach Ninive...“ und floh. Johannes der Täufer allerdings, noch im Bauch seiner Mutter, erhält von Gott die Anweisung „das Volk für den Herrn bereit zu machen“ [Luk 1,17].

Jona und Nehemia:

Nehemiah hört vom Schicksal Jerusalems, der Not und Schmach, der Stadtmauer, die niedergelegt wurde und der Tore, die im Feuer verbrannten. „Als ich diese Worte hörte, setzte ich mich nieder und weinte, Ich trauerte tagelang, fastete und betete vor dem Gott des Himmels“ [Neh 1,4]. Jona aber flüchtet und lässt das Volk der Stadt zurück. Nehemiah aber betete, fastete und weinte um die Mauern der Stadt.

Jona und der Apostel Petrus:

Jona flüchtet vor Gottes Angesicht und dem Blick der Menschen auf das Schiff und findet sich dort in dem untersten Raum des Schiffes in einem tiefen Schlaf wieder. Ein Schlaf als Resultat der Angst, der Flucht und Panik. Auf der anderen Seite finden wir Petrus im Gefängnis, mit Seilen zwischen zwei Soldaten angekettet - und trotz alledem schlief er. Der Schlaf des Apostels Petrus allerdings war ein Schlaf der Sicherheit und des Verlasses auf Gott. Ein tiefer Schlaf, der selbst durch das Licht des Engels nicht geweckt gestört werden konnte. Erst als der Engel ihn anstieß, erwachte er aus dem Schlaf.

Jona und das Volk der Stadt Ninive:

Jona ging schlussendlich einen Tag lang durch Ninive und verbreitete Gottes Worte und rief: „Noch vierzig Tage und Ninive ist zerstört!“

So kam das Volk der Stadt Ninive zum Glauben an Gott; und all das nach nur einem Tag und sieben Worten des Propheten Jona. Sie, jenes Volk, dessen Schlechtigkeiten zu Gott hinaufgedrungen waren, kamen zum Glauben. Und auf der anderen Seite Jona. Jener Mann, bei dem es Gott mehr Tage und vieler Worte bedarf, um ihn zur Reise nach Ninive zu bewegen.

The Great Lent: It is Not Worth the Calories

During a Thursday night youth event, someone brought a delicious dessert. Everyone was fascinated by the way it looked. It made all of us hungry but I did not want to eat sugar at night. So, I asked the person next to me, «how is the dessert?» She answers, «It is good, but not worth the calories.» Brilliant response.

We subconsciously try to maximize the benefit of eating the most delicious food with the least amount of calories to avoid gaining weight. We have recently seen the increased use of intermittent fasting among young adults to maintain a healthy body. People fast for almost eighteen hours a day to lose weight and stay fit. Our desire to satisfy our bodily needs consumes us, whether we are fasting or indulging in our gluttony. We eat for the body and fast for the body.

What is Fasting?

How can we break this cycle of continually balancing our physical looks with the desire to eat? Fasting is a voluntary disruption of our daily routine to free the mind for meditation and prayers. However, the problem is that the mind is preoccupied in pleasing our bodily cravings. We need to free the mind in order to focus on the spirit. Fasting is not about food, but about freedom of the mind.

Word of caution: at the beginning of fasting, you may face some challenges such as headaches, tiredness, or obsession over food. All of that will go away in a few days and fasting will allow you to achieve the clarity of the mind.

Your mind is freed not only from the constant stress that comes from the body, but freedom from attachments to grudges, self-pity, love of money, and self-seeking thoughts.

Indeed, you fast for strife and debate, And to strike with the fist of wickedness…

Is it a fast that I have chosen, A day for a man to afflict his soul?…

Would you call this a fast, And an acceptable day to the Lord?

«Is this not the fast that I have chosen: To loose the bonds of wickedness,

To undo the heavy burdens, To let the oppressed go free,

And that you break every yoke? Is it not to share your bread with the hungry (Isa 58:5-6).

Lent is a particular time of forgiveness, giving, and caring for others. Our Lord fasted forty days on our behalf, and then He started His service on earth. During the forty days, the devil tested Christ by the mind›s typical stressors: gluttony, achieving greatness, and peer pressure. He showed us by fasting, prayer, meditation, and scripture; we can defeat the devil.

When we free the mind to meditate and converse with God, the soul will quickly submit to God, and the fulfillment of commandments will become nature. We can easily obey when the mind is clear and hears the Word of God. The Great Lent is a journey to free the mind.

The Ladder to Achieve Freedom of the Mind

First Step:

Preparation Sunday: Silence

The church reads Matt 6:1-18, the day before the beginning of Lent. The reading focuses on hidden prayer, fasting, and almsgiving. The relationship with God is hidden. «The kingdom of heaven is like treasure hidden in a field, which a man found and hid," (Matt 13:44). Our intention should be hidden, and we should present our intention to the Lord in silence. St. Basil the Great said, «Those who carry their treasure openly on the road are asking to be robbed.» Silence does not only help us to hide our treasures, but also discourages us from sinning. «When words are many, transgression is not lacking," (Prov 10:19).

Written by:
Fr. Mina Dimitri
St. Mary Coptic Orthodox, East Brunswick

Second Step:

Treasures Sunday: Seek First the Kingdom

The church reads Matt 6:19-33, the first Sunday of Lent. We clarify our goal from the beginning, which is God Himself. We are not seeking gifts nor comfort, but to be in His hands.

Third Step:

Temptation Sunday: Discretion

The church reads Matt 4:1-12, the temptation on the mountain, which teaches us how to discern even the most deceptive requests. When we control our physical desire and set our hearts on following God, the devil will change his warfare. He upholds small compromises or subjects us to people who belittle our spiritual discipline or even puts us in situations where we may get angry. We need to seek heavenly wisdom from the scripture, the saints› lives, and our fathers of confession. No detail is too small in the spiritual life.

Fourth Step:

Prodigal Son Sunday: Repentance

The church reads Luke 15: 11-20, a powerful image of repentance. When we walk wisely and diligently with God, our eyes will be opened to the hidden sins of the heart: the sins of intention and constant judging. These are the prisons in which we continuously dwell. We judge others even during liturgy. We will soon realize that these sins are preventing us from freeing the mind. Repentance becomes the only way to freedom.

Fifth Step:

Samaritan Woman Sunday: Perseverance

The church reads John 4: 1-42. The Samaritan woman overcame all her fears to share the gospel. After we repent, we want to tell everyone about God. The devil wages a war of reminding us of the past or introduces fears and doubts to hinder us from our path. In the end, he wants us to be discouraged, as the devil can quickly destroy a discouraged soul. We learn to be courageous against the world and see our life as God sees it at the moment.

Sixth Step:

Paralyzed Man Sunday: Detachment From the World

The church reads John 5: 1-18. The paralyzed man was left alone, and he was entirely dependent on God›s work through the angel. This dependence on God is produced from the courage to persevere, rather than from trusting the world. We are learning to completely depend on God and not on any skill of our own. The prayer becomes fervent because we have no other hope.

Seventh step:

Blind Man Sunday: Faithfulness

The church reads John 9. In this chapter, the synagogue excommunicated the blind man, which means he became a social outcast. Our Lord met him at that point and asked him if he believed in God. The blind man submitted his whole life to Christ and God gave him the gift of faithfulness. If we too detach from the world, then God will provide us with this gift. We learn to be committed to God beyond our own human abilities, and regardless of external circumstances.

Eighth Step:

Palm Sunday: Inner Kingdom

The Lord gives the soul the gift of self-control on Palm Sunday. We cannot control our initial emotions in any situation, to an extent, however, we can control our external reactions, and curb our initial feelings. To truly achieve self-control, we must rely on the gifts of the Holy Spirit. Once we allow the Holy Spirit to work within us, the self learns to produce initial feelings that fit with the kingdom of God. We no longer envy people›s success or rage at their insults, but rejoice. In doing such, we prepare ourselves for the cross.

Ninth step:

Resurrection Sunday: New nature and new mind

We are given a new nature in resurrection. We already received the gift of faithfulness and self-control from God. In the resurrection, we receive a unique nature that is mighty in its obedience to God. We become Christ-like in His obedience and His lifestyle

Final thoughts

Keep in mind that all the fasts and events of the church are connected. We simply move from glory to glory.

At the end of every fast, I should renew myself and become a new man. If a desire or habit is holding me down, I remember, «It is good, but not worth the calories.»

Fasting is the beginning of holiness and companion of all virtues. Hunger is the best way to discipline the senses. (St. Isaac the Syrian)

Review: Ms. Veronica Mekaeil
Editor: Ms. Rossana Acuna-Nasralla

The beginning of the Great Lent, or the Quadragesimal Fast, or as we like to call it the Fast of the Lord Jesus, is the fast that the Lord Himself fasted despite His lack of need to do so. And the Great Lent, and the Holy Week and the glories [of the Resurrection Feast and the Holy Fifty Days] that follow it, are among the most holy days of the year, but can we say that there are days holier than others??!! Even though all of our days are holy in the Lord Jesus, we can metaphorically say so, because it is the season of repentance, but again, can we say that there are seasons for repentance??!! Repentance is a live that we live and enjoy throughout all of our days of our live, so repentance and fasting are:

The Time of Love

Written by the editor-in-chief, Monk Reverend
Gabriel ElOrshalemy
Holy Land

The Lord Jesus passed by us and saw us in our repentance and humiliation and affliction, and that our time is the time of love, so He spread His grace upon us, covered our faults, remitted our sins, and threw them into the sea of forgetfulness. He then entered into a fellowship and covenant with us, such that we can become to Him as the divine revelation says through the mouth of Ezekiel the Prophet, "When I passed by you again and looked upon you, indeed your time was the time of love; so I spread My wing over you and covered your nakedness. Yes, I swore an oath to you and entered into a covenant with you, and you became Mine" (Ezekiel 16:8). And in the fast, or the time of love, we see the glory of God, so the fast is not simply abstaining from eating for a specified or indefinite period, nor is it simply eating vegetarian foods, nor is it only straying away from sin and repenting from it, as it is also not simply about getting closer to God and increasing the times we pray. However, fasting has much more depth than this, as we should fast to see the glory of God and see him in the time of love. On the mount of the Transfiguration, we do not see among all the men and women of the Old Testament who are attested to except for Moses and Elijah, and it is no coincidence that "Moses and Elijah" are the two that the Holy Bible mentions fasted forty days. Moses fasted forty days and saw God and received from Him the two tablets, or the Law (Exodus 24:8), and similarly, Elijah ate one meal and he lasted with it forty days, fasting until he saw God on the mountain of Horeb (1 Kings 19:8). Thus, both of them were the ones who fasted, so they saw the wonderful glory of the Lord from the mount of the Transfiguration (Matthew 17:1-5, Mark 9:2-7, Luke 9:29-35). And in fasting, the time of love, we long to see God and behold His glory, as Moses the Prophet said, "Please, show me Your glory" (Exodus 33:18), and we see the glory of God in Himself, and in ourselves, and in others.

We see the glory of God in Himself

He is not only the first who loved us before we knew Him and loved Him, but He also loved us while we did not cease being enemies, as our teacher St. Paul the Apostle says, "For if when we were enemies we were reconciled to God through the death of His Son" (Romans 5:10). And before the completion of the work of our salvation, for which reason our Lord Jesus was incarnate, He fasted for us forty days, and was tempted by the devil and at the end of it all, and He even then suffered and was crucified and rose from the dead in victory so that we may be worthy to see the glory of God the Father, as made clear in His Farewell Prayer the night that He delivered His body to the crucifixion (John 17:1-26). And in the time of love, we see God who tells us that He loves us and will not leave us until He brings us to the bosom of the Father, and when we enter and enjoy the embrace of the Divine, we will tell him that we do not want anything on this earth, for He is sufficient for us:

+ If we need food, He is the Bread of Life that comes down from above.
+ If we are thirsty, He is the Fountain of Life to which he calls the thirsty to drink.
+ If we need clothing, we have put on Christ.
+ If we want to go, He is the way and the truth and the life.
+ If we need money, He is our treasure in earthen vessels.
+ In our labor and pains, we look to the cross by which our consolation abounds.
+ When feeling injustice, we see that He is the Almighty God who was sold by his disciple for the price of a lowly slave.
+ And even in death, He is with us even in the valley of the shadow of death.

We see the glory of God in ourselves

...where we, in the time of love, need to enter into the depth of our souls and calm down to see God inside of us. Man is like a pool of water. Whenever you throw a stone in it, the capillary waves increase, and when the water calms down, the waves clear. The problem is that we are always preoccupied with many things, some of which may be due to things that seem holy, such as service and its arrangements and obligations, but we need to first calm down, such that our souls become purified and we can meet with God, who is in our souls, as the kingdom of God is within us (Luke 17:21). And as St. Clement of Alexandria says, "For if one knows himself, he will know God; and knowing God, he will be made like God". And we always, particularly during the Great Lent, need a time of calmness and retreat until we reach the depth of our souls. The most appropriate time for retreat is either the early morning or the late night, when there is calmness. However, we can be alone with God even in the middle of the day and in the midst of preoccupations, and with practice we can be alone even in the midst of noise also. During the periods of seclusion and afterwards, we can see in our souls the features of the Lord Jesus, which we carry inside of us, as St. Paul the Apostle says, "for I bear in my body the marks of the Lord Jesus" (Galatians 6:17).

And finally, we see the glory of God in others

Also, in the time of love, we see God and His work in everyone, and our souls desire the salvation of every man. And our souls' desire does not stop at the limitations of our families our churches or cities or countries, but this desire extends to a universal work, that includes the longing to see the Lord Jesus dwelling in every man, and extends even to nonbelievers in all parts of the world, with the soul longing for their salvation. So as our Lord Jesus died for every man in every place during all times, our hearts' longing during the periods of our fasting should be to see the glory of God in others also.

And as the late Fr. Bishoy Kamel says, "The time of love is a wholly dynamic movement towards the Lord that does not know how to keep still, and the first spark in this movement is repentance that kindles the fire of the divine love in our hearts, at which point the time of love begins". Therefore, the Church arranged, through the guidance of the Holy Spirit, a series of stories of repentance and penitents, such as "The Lost Son", "The Samaritan Woman", "The Paralytic", and "The Man Born Blind", as titles for the Gospels of the Sundays of the Holy Lent. May God grant us to see His glory during this holy fast.