

مطرانية الروم الأرثوذكس في بيروت

Orthodox Archdiocese of Beirut

الرسالة

(رومية ١٣: ١١-١٤؛

١٤: ١-٤)

يا إخوة إن خلاصنا الآن أقرب مما كان حين آمنّا* قد تناهى الليل واقترب النهار فلندع عنا أعمال الظلمة ونلبس أسلحة النور* لنسلكن سلوكاً لا تقاً كما في النهار لا بالقصوف والسكر ولا بالمضاجع والعهر ولا بالخصام والحسد* بل البسوا الرب يسوع المسيح ولا تهتموا بأجسادكم لقضاء شهواتها* من كان ضعيفاً في الإيمان فاتخذوه بغير مباحثة في الآراء* من الناس من يعتقد أن له أن يأكل كل شيء. أمّا الضعيف فيأكل بقولاً* فلا يزدري الذي يأكل من لا يأكل ولا يدين الذي لا يأكل من يأكل فإن الله قد اتخذه* من أنت يا من تدين عبداً أجنبياً. إنه

ممارسات صيامية

قرأنا في أحد الدينونة (مرفع اللحم) مقطعاً من الإنجيل بحسب متى الإنجيلي (٢٥: ٣١-٤٦)، ومنه تعلمنا أن الصوم قوامه الرحمة بإطعام الجياع وزيارة المرضى والمسجونين واللباس العراة وما إلى ذلك من أعمال رحمة ومحبة، فما الذي آل إليه الصوم في أيامنا؟

أصبحنا اليوم لا نهتم كثيراً لأمر الصوم بحجة أنه يسبب الأمراض المعوية، وأننا إذا صومنا ألسنتنا أو انقطعنا عن شيء نحبه نكون

قد وصلنا إلى الغاية المنشودة من الصوم. صحيح أنه يجب على ألسنتنا أن تصوم لكن ليس فقط في فترة الصوم الأربعيني، إنما دائماً، كون النعمة والكلام البطال ليسا من شيم المسيحي الحق. إلى ذلك، فإن مبدأ الإماتة هو بعيد كل البعد عن مفهوم الصوم كما وضعته كنيسة المقدسة. فالإماتة هي قهر فوري وآني للذات، بينما الصوم هو تدريب تدريجي (لذلك لدينا تهيئة للصوم من خلال مرفع اللحم أولاً ثم مرفع الجبن). إن الكنيسة تريدنا محاربين أقوياء نتزيّن بالصبر

والقدرة على الاحتمال، ولا يدخل المحارب الميدان من دون أن يخضع للتدريب. أمّا من ناحية الأمراض، فيغفل عن ذهننا أن الكنيسة هي أم، والأم لا تعلم أبناءها أموراً مؤذية إنما ترشدهم إلى المنفعة. وهنا نتساءل لم الحمية الغذائية المعروفة بالريجيم تفيد بينما الصوم يضر؟

هذا ينقلنا إلى نقطة ثانية هي الطاعة. فكثيرون منا يظنون أنهم

سيدخلون الملكوت أسرع إذا كانوا قساة على أنفسهم أكثر من ناحية عدم الأكل. فبدلاً من طاعة الكنيسة والصوم بحسب تعليماتها،

نطيع أنفسنا ونذهب إلى التطرف في ممارسة الصوم، فنبقى أياماً من دون طعام أو شراب، وينتهي بنا المطاف في المستشفى ممنوعين عن الصوم لبقية حياتنا. لو كنّا استشرنا آباءنا الروحيين قبل الشروع بممارساتنا المتطرفة لما كنّا وصلنا إلى الأمراض بسبب الصوم، لكن شيطان الكبرياء ينجح أحياناً كثيرة في جرنا إلى أمور تكون نهايتها وخيمة ونعود في النهاية للإلقاء اللوم على الكنيسة التي نزن أنها «تجبرنا على الصوم»، ولا نلوم عنادنا وتطرفنا. أمر آخر ملاحظ ومنتشر منذ بضع

العدد ٢٠١٤/٩

الأحد ٢ آذار

أحد مرفع الجبن

تذكار الشهيد إيسيشيوس

اللحن الثالث

إنجيل السحر الثالث

لِمَوْلَاهُ يَثْبُتُ أَوْ يَسْقُطُ.
لَكِنَّهُ سَيَثْبُتُ لِأَنَّ اللَّهَ قَادِرٌ
عَلَى أَنْ يَثْبُتَهُ.

الإنجيل

(متى ١٤: ٦-٢١)

قال الربُّ إنْ غَفَرْتُمْ
لِلنَّاسِ زَلَّاتِهِمْ يَغْفِرُ لَكُمْ
أَبُوكُمُ السَّمَاوِيِّ أَيْضاً*
وإنْ لَمْ تَغْفِرُوا لِلنَّاسِ
زَلَّاتِهِمْ فَأَبُوكُمُ أَيْضاً لَا
يَغْفِرُ لَكُمْ زَلَّاتِكُمْ* ومتى
صُمْتُمْ فَلَا تَكُونُوا مُعْبَسِينَ
كَالْمَرَائِنِ. فَإِنَّهُمْ يُنْكِرُونَ
وَجُوهَهُمْ لِيُظْهِرُوا لِلنَّاسِ
صَائِمِينَ. الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ
إِنَّهُمْ قَدْ أَخَذُوا أَجْرَهُمْ* أَمَّا
أَنْتَ فَإِذَا صُمْتَ فَادْهَنْ
رَأْسَكَ وَاغْسِلْ وَجْهَكَ لئَلَّا
تُظْهَرَ لِلنَّاسِ صَائِماً بَلْ
لِأَبِيكَ الَّذِي فِي الْخَفِيَّةِ.
وَأَبُوكَ الَّذِي يَرَى فِي
الْخَفِيَّةِ يُجَازِيكَ عِلَانِيَةً* لَا
تَكْنِزُوا لَكُمْ كُنُوزاً عَلَى
الْأَرْضِ حَيْثُ يُفْسَدُ
السُّوسُ وَالْأَكَلَةُ وَيَنْقَبُ
السَّارِقُونَ وَيَسْرِقُونَ* لَكِنْ
اكْنِزُوا لَكُمْ كُنُوزاً فِي
السَّمَاءِ حَيْثُ لَا يُفْسَدُ
سُوسٌ وَلَا أَكَلَةٌ وَلَا يَنْقَبُ
السَّارِقُونَ وَيَسْرِقُونَ* لِأَنَّهُ
حَيْثُ تَكُونُ كُنُوزُكُمْ هُنَاكَ
تَكُونُ قُلُوبُكُمْ.

المطعم من أجل أكل طبق من
البطاطا مثلاً يمكننا بثمنه شراء
عشرة كيلوغرامات من البطاطا؟ لن
يكون أصحاب المطاعم مسرورين
من هذا الكلام، ولكن الصيام هو
فترة نعود فيها إلى ذواتنا لنفكر
بشكل أعمق بكل تصرفاتنا فننبذ
السيء منها ونتدرب على إتقان
الجيد.

ألا ساعدنا الله على تخطي حلبة
المصارعة مع الشيطان المدعوة
«صياماً»، لنصل بفرح وابتهاج مع
كل من هم حولنا إلى عيد الأعياد،
مستحقين أن نسمع قول الرب:
«تعالوا يا مباركي أبي رثوا
الملوك المعدل لكم» (متى ٢٥: ٣٤).

لجم اللسان

من الفضائل الروحية التي يسعى
الإنسان المؤمن إلى تحقيقها في
حياته فضيلة ضبط اللسان. وما
موسم الصوم المقدس إلا فترة
يتدرب فيها المؤمن على ممارسة
هذه الفضيلة كي يتعلم لجم اللسان
باقي أيام السنة.

ما تنطق به ألسنتنا هو مؤشر
شديد الوضوح على مدى صحتنا
الروحية. وغالباً ما يذكر الكتاب
المقدس العلاقة الوثيدة بين القلب
واللسان، فيظهر لنا أن حالة الواحد
تعكس حالة الآخر: «يا أولاد
الأفاعي! كيف تقدرون أن تتكلموا
بالصالحات وأنتم أشرار؟ فإنه من
فضلة القلب يتكلم الفم. الإنسان
الصالح من الكنز الصالح في القلب
يُخرج الصالحات، والإنسان الشرير
من الكنز الشرير يُخرج الشرور.
ولكن أقول لكم: إن كل كلمة بطالة
يتكلم بها الناس سوف يعطون عنها
حساباً يوم الدين، لأنك بكلامك
تتبرر ويكلامك تدان» (متى ١٢:

سنوات، هو وجود البدائل الصيامية
للمأكولات غير الصيامية، والتي في
رأينا، تسهل علينا الصوم وتجعله
يمر من دون أن نشعر بأننا
محرومون من شيء. في الظاهر لا
توجد أي مشكلة في هذه المأكولات،
لكن إذا فكرنا في مبدأ الصيام الذي
ابتدأنا حديثنا به، نجد المشاكل.
فالصوم هو مرحلة للتدرب على
التقشف ليس من أجل جمع المال في
المصارف، بل لمساعدة المحتاج.
والمأكولات البديلة الصيامية غالباً
ما تكون أغلى من العادية كون
غالبيتها من المواد المستوردة، الأمر
الذي يدخل في خانة الرفاهية
البعيدة عن مبدأ الصوم الحقيقي.
ومن ناحية أخرى، ألا تلفت انتباهنا
براعة التجار في معرفة أوقات
الصوم حيث تكثر العروض على
السُّلَع «الصيامية»، ألا يقرع هذا
الأمر جرس إنذار لجهة أن الصوم
يصبح فترة تجارية على خطى عيد
الميلاد والقديسة بربارة والفصح
وغيرها؟! والسبب الأساس في جعل
هذه المواسم الخلاصية تصبح
تجارية ما هو إلا تهافتنا على شراء
السُّلَع المعروضة.

إضافة إلى ذلك، كيف نعتبر
أنفسنا صائمين ونحن نتنقل خلال
الصوم بين المطاعم لنأكل
«المأكولات الصيامية» وثمار البحر
وغيرها من الأطياب الباهظة
الثمن؟! من ناحية ثمار البحر فقد
سمحت بها بعض البلدان التي تكثر
فيها هذه الأنواع وتقل فيها
الخضروات، وتالياً فإن ثمار البحر
تكون أقل ثمناً من الخضار، فما هي
حجتنا نحن، حيث ندفع ثمننا باهظاً
لنأكل طبقاً من ثمار البحر؟ أين
موضوع الإلفة مع الآخر والإحساس
بألم الجائع وبرد العاري ووحدة
المريض؟ ما الفائدة من الذهاب إلى

تأمل

«إن غفرتم للناس زلاتهم
يغفر لكم أبوكم السماوي
أيضاً».

انسَ خطايا الآخرين
لكي ينسى الله خطاياك،
لأنَّك إن قلت: «عاقب
عدوي»، تغلق فمك ويفقد
لسانك القدرة على التكلم
إلى الله، أولاً لأنَّك أغضبتَه
منذ البداية، وبعد ذلك
لأنَّك تطلب أموراً تخالف
طبيعة الصلاة. بما أنَّك
تصلي لكي تطلب مسامحة
الخطايا فكيف تتكلم على
العقاب؟ كان يجب أن
تفعل العكس، أن تطلب من
أجل الآخرين، لكي
تستطيع فيما بعد أن تطلب
بجرأة من أجل نفسك
أيضاً. إن صليت من أجل
أقربائك فإنَّك ستحقِّق كلَّ
شيء حتى لو لم تقل شيئاً
عن خطاياك الصغيرة.

لا يوجد شيء مظلم أكثر
من نفسٍ تحقد وتكره، ولا
يوجد شيء غير طاهر أكثر
من لسان يتكلم بالسوء
ويلعن. أنت إنسان فلا
تصبح وحشاً، أعطيت فما
لا لكي تعضَّ بل لكي

(٣٤-٣٧).

نحن سنُدان بحسب أعمالنا ولكن
أيضاً بحسب كلامنا. لسوء الحظ،
معظمنا لا يعي هذه الحقيقة
الأساسية ويستخدم لسانه بتهور،
غير مفكر وغير مهتم بما يقوله.
نشارك في ثرثرة مفرطة، نميمة،
افتراء، تملق، أكاذيب وعشرات من
الخطايا الأخرى سببها لساننا، غير
مبالين بخلاصنا. لذلك يحذرنا
يعقوب الرسول: «إن كان أحد فيكم
يظن أنه دينٌ وهو ليس يلجم لسانه
بل يخدع قلبه، فديانة هذا باطلة»
(يع ١: ٢٦).

قد يساعدنا على لجم لساننا
بعض الفهم لماهية خطايا اللسان
المتنوعة، ولماذا نرتكبها، وإلى أي
حد لا ترضي الله، وكيف نستطيع
أن نعالجها.

الكلام الكثير:

أحد أسباب كلامنا الكثير هو أننا
لا نجد أوقات الصمت مريحة ونشعر
أننا بحاجة لملئها باستمرار. وبما
أن معظم الناس لا يميلون إلى
التحاور في أمور روحية، ينصرفون
إلى أمور غير روحية ليتحدثوا عنها.
هكذا تكون النتيجة ثرثرة، يتراوح
موضوعها من كلام فارغ إلى كلام
صبياني، وغالباً ما يكون كلاماً
رديئاً! حتى في الصلاة يجب أن لا
نسترسل في حديث فردي «لئلا نكرّر
الكلام باطلاً كالأم» (متى ٦: ٧).
الصلاة هي طريق ذو اتجاهين:
الكلام والسماع. السماع يوازي
أهمية الكلام إن لم يكن يفوقه
أهمية. الله يكلمنا في أوقات صمتنا
لكننا لا نعطيه فرصة ليفعل ذلك.
علاج الكلام الكثير بسيط: الصمت
والاستماع، لقد أعطانا الله أذنين
إثنين وفماً واحداً فقط لسبب وجيه!
من يسمعون أكثر ميالون ليصبحوا

أناساً يتعلّمون أكثر.

النميمة والافتراء:

كل افتراء تكمن جذوره في
النميمة التي تتخذ من الأمور
الشخصية موضوعاً لها وتصف ما
نحسّه تجاه أشخاص آخرين. هذا
أمر سيء لأن الافتراء هو قتل
معنوي، وهو أسوأ من القتل
الجسدي، فالضحية في هذه الحالة
لا تزال حية لكننا شوّهنا
سمعتها بافتراءاتنا وأكاذيبنا.
عندما تفتري على الآخرين تسيء
إلى نفسك أيضاً، لأنك لا تستطيع
ببساطة أن تسبّح الله من جهة وأن
تهين أخاك من جهة أخرى.
«باللسان نبارك الله الأب وبه
نلعن الناس الذين قد تكوّنوا على
شبه الله... لا يصلح يا إخوتي أن
تكون هذه الأمور هكذا» (يع ٣: ٩-١٠).

التسرّع في الكلام:

في بعض ألعاب التحدي يُطرح
سؤال على فريقين متقابلين،
والفريق الذي يضغط على الجرس
أولاً يحقّ له أن يجيب قبل الآخر.
بهدف تجميع أكبر عدد من النقاط،
غالباً ما يضغط أحد الفريقين على
الجرس حتى قبل طرح السؤال
كاملاً، من دون أن يكون لديه أدنى
فكرة عن الجواب. في أحاديثنا نقوم
بالخطأ نفسه، إذ نفتح أفواهنا
ونقول أول أمر يخطر على فكرنا.
هذا ما يحذر منه سفر الأمثال:
«أرأيت إنساناً عجولاً في كلامه؟
الرجاء بالجاهل أكثر من الرجاء
به» (أم ٢٩: ٢٠).

الأكاذيب:

«صنّ لسانك عن الشر
وشفتيك عن التكلم بالغش» (مز

تعزّي بأقوالك. أمرك الله بأن تسامح، وأنت تطلب إليه أن يبطل وصيته؟ ألا تفكر بأن الشيطان يبتهج ويضحك عندما يسمع مثل هذه الصلاة؟ ألا تفكر، من ناحية أخرى، بأن الله خالقك والمحسن إليك ومخلصك يحزن بذلك؟

تقول: «لكنني ظلمت وأنا متمرر». إذاً، حينئذٍ صلّ ضدّ الشيطان الذي يظلمنا أكثر من أي فرد آخر، لأنّه هو من يخلق الأعداء والعداوة، وهو عدوك الكبير والوحيد، الذي لا يمكن أن تتحالف معه أبداً. على العكس، فإنّ قريبك هو أخوك مهما فعل بك، لذلك عليك أن تصلّي من أجل خيره وسعادته وتوبته وخلصه.

لنهتم إذاً يا أحبائي بأن نعيش ونعمل وفقاً لوصايا الرب، لكي تكون صلاتنا مثمرة ونحصل على ملكوت السموات.

القديس يوحنا الذهبي الفم

كلّ هذه الأمور تُبعّدنا عن طريق الله، فمن أراد أن يبقى في طريق الرب، عليه أن يتعلم السيطرة على لسانه. إذا استطعنا أن نقوم بذلك، سنمتلك سيطرة عظيمة على أجسادنا أيضاً. فبحسب يعقوب الرسول: «إننا في أشياء كثيرة نعثر جميعاً، إن كان أحد لا يعثر في الكلام، فذاك رجل كامل، قادر أن يلجم كلّ الجسد أيضاً» (يع ٣: ٢). هذه حقاً قوة عظيمة نختبرها عندما نسيطر على ألسنتنا.

الصوم الكبير المقدس

غداً تبدأ رحلتنا نحو القيامة المقدسة وهي مرحلة نقطعها بالصوم والصلاة والتوبة لنظهر النفس والجسد استعداداً للإحتفال بعيد الأعياد وموسم المواسم: الفصح المبارك.

يبدأ الصوم الكبير غداً الإثنين ويستمرّ لخمسین يوماً نمتنع خلالها عن أكل اللحوم والبيض والحليب ومشتقاته، وذلك في إطار جهاد يهدف إلى ترويض النفس والجسد وتهذيبهما وتنقيتهما. ويذكر أنه يُسمح بأكل السمك فقط في عيدي البشارة والشعانين. طبعاً الصوم يترافق مع الصلاة، لذا تكتف الكنيسة صلواتها وتدعونا للمشاركة في صلاة النوم الكبرى وخدمة قداس القدسات السابق تقديسها ومديح والدة الإله. صوم مبارك للجميع.

بالامكان الإطلاع على النشرة أسبوعياً على صفحة الإنترنت:

www.quartos.org.lb

١٣:٣٤). هذه خطيئة أخرى ترتكب باللسان وتأتي مباشرة من الشيطان الذي يسمّيه الكتاب المقدس «الكذاب وأبو الكذاب» (يو ٨: ٤٤). يأتي علاج الكذب من فهمنا للأسباب الرئيسيّة التي تجعلنا نكذب. فغالباً ما نتفوه بالكاذب للمحافظة على صورتنا الجميلة تجاه الآخرين. أكاذيب أخرى تُقال لإخفاء الخطايا. يكتسب المسيحي الحقيقي برّه من سعيه ليكون ابناً صالحاً لأبيه السماوي، ونتيجة لذلك يعرض عن الكذب لأنه لا يسعى لإخفاء فعل سيء أو ليجعل رفاقه ينظرون إليه نظرة احترام، بل غايته هي عيش حياة مرضية لله.

التملق والتفاخر:

«يتكلّمون بالكذب كلّ واحد مع صاحبه، بشفاة ملّقة، بقلب فقلب يتكلّمون. يقطع الرب جميع الشفاة الملّقة واللسان المتكلم بالعظائم» (مز ١٢: ٢-٣). هاتان الخطيئتان تمارسان بوتيرة عالية. التملق هو كذبة متكررة بمديح. نتملق الآخرين عادة لنحصل على شيء منهم، أو لننال إطراءً. أما التفاخر بالكلام فهو نتيجة كبرياء الإنسان، والكبرياء هي سبب السقوط الأول. واللائحة تطول، فكلّ ما ورد أعلاه هو بعض خطايا اللسان. توجد خطايا عديدة أخرى تتضمّن الكلام الفاحش، كلام السفاهة وكلام الهزالة (أف ٥: ٤)، كلام السخط (٢ كور ١٢: ٢٠)، كلام التجديف (١ تيمو ١: ٢٠)، كلام غش (٢ كور ١٧: ٢)، وكلام المباحثات الغيبيّة والسخيفة (٢ تيمو ٢: ٢٣-٢٤).