

Coptic Orthodox Patriarchate

FROM H.H. POPE SHENOUDA III

Deir Anba Ruciss, Ramses Avenue, ABBASSIYA,

CAIRO 11381, EGYPT

CABLE : EL ANBA RUEISS, CAIRO.



أبنائي وإخوتي الأحباء في المهجر، إكليروساً وشعباً،
سلام لكم من الرب ونعمة، راجياً من الله أن يبارك حياتكم، وأن يُقدّسها، ويُنجح
كل عمل تمتد إليه أيديكم، وبعد:

نشكر الله الذي منحنا أن نكمل هذه البصخة المقدسة بسلام، وأتى بنا إلى أفراح
قيامته... وليس فرحنا هو مجرد الفرح بالعيد بعد إنتهاء الصوم. إنما هو فرح روحي، كما
قال الرسول: " أفرحوا في الرب كلُّ حين. وأقول أيضاً افرحوا " (في ٤ : ٤).

ليتكم تتأملون في هذه العبارة جيداً، وتندربون على الفرح بالرب وكيف يكون...
نفرح بوجود الرب معنا في هذه الفترة: يقوِّي إيماننا، ويُحدِّثنا عن الأمور المختصة بملكوت
الله (أع ١ : ٣) ويشعرنا بأنه معنا كل الأيام وإلى انقضاء الدهر (مت ٢٨ : ٢٠).

هذه هي مشاعر الخمسين يوماً المقدسة بعد القيامة... فهل نحن نقنتي هذا الفرح،
وتتأمل أسبابه كمنهج لهذه الخمسين يوماً، مُركِّزين كل أفكارنا في الأمور المختصة بملكوت
الله؟ فاحصين ما هي هذه الأمور؟ وكيف نحيا بها؟

على أنني كثيراً ما أسمع البعض يسألونني، وهم يقولون في حيرة:
كيف نحافظ بروحياتنا في هذه الخمسين يوماً، وقد حُرِّمنا فيها من الصوم،
والمطانيات، والقداسات التي كانت تبدأ من العصر إلى الغروب؟

بل البعض يقول بالأكثر: كيف نقاوم الفتور في هذه الأيام؟!
هنا وأقول لكم إن كل فترة لها طابعها الروحي. وقد كان الصوم وكانت المطانيات هما
طابع الصوم الكبير... ومع ذلك هناك وسائل روحية أخرى لفترة الخمسين. فما هي؟

في فترة الخمسين: يكون التركيز على الصلاة، والقراءة الروحية، والتأمل وعلى
الترتيل، والألحان، والاجتماعات الروحية العميقة، وتدريب التوبة والنمو الروحي.
هذا هو ما يجب أن يهتم به الأفراد، وكذلك القائمون على الخدمة أيضاً.. لا بد من

Coptic Orthodox Patriarchate

FROM H.H. POPE SHENOUDA III

Deir Anba Rueiss, Ramses Avenue, ABBASSIYA,

CAIRO 11381, EGYPT

CABLE : EL ANBA RUEISS, CAIRO.



تقدم غذاء روجي يعوّض الصوم. بل أن الغذاء الروحي كان هو هدف الصوم ووسيلته:
" كل كلمة تخرج من فم الله " (مت ٤ : ٤).

وإن كان الصوم يشمل " ضبط النفس، وقوة الإرادة "، فيجب الاستمرار في هاتين
الفضيلتين بتدريبات متنوعة ومتعددة...

وحتى من جهة الطعام، لا يصح أن يتحوّل الفطار إلى تسبّب!
نأكل الطعام الفطاري في شيء من ضبط النفس، بعفة الأكل، لا بنهم ولا تسبّب.
ولا نكون كالذين في بدء الفطار يصابون بارتباك في عمل المعدة وفي عمل الأمعاء!! أو كمن
يخطمون ويفقدون كل ما استفادوه من فضائل الصوم، بغير حكمة، أو بغير إفراس في
أسلوب الطعام الفطاري.

إن من تدريبات النفس أثناء الخمسين، عدم الأكل بين الوجبات.
وهو تدريب مفيد روحياً، كما أنه في نفس الوقت مفيد للجسد من الناحية الصحية.
وإن كان صعباً على البعض من جهة كثرة الزيارات والضيافات، فيمكن تخفيفه بأن يكون:
الإقلال على قدر الإمكان من الأكل بين الوجبات، إلا لضرورة.

إننا لا نصوم أيام الخمسين، حسب قول الرب عنه لا يستطيع بنو العرس أن
يصوموا مادام العريس معهم (مر ٢ : ١٩). إذن السبب هو الإحساس بوجود الرب معنا،
أو إحساسنا بوجودنا معه. وهذا يأتي عن طريق المداومة على الصلاة، أو المداومة على
تذكار الرب.

من هنا كانت فترة الخمسين، هي فترة صلاة وتأمل، والإحساس بوجودنا في حضرة
الرب، كما كان التلاميذ بعد القيامة.

وعن هذا الأمر نصحننا القديس بولس الرسول بقوله:
" مكلمين بعضكم بعضاً بمزامير وتسابيح وأغاني روحية، مترنمين ومُرتلين في
قلوبكم للرب " (اف ٥ : ١٩)، (كو ٣ : ١٦).

إذن هي فترة يكثُر فيها التسبيح والترتيل. ولا شك أن هذا يناسب أيضاً قول

Coptic Orthodox Patriarchate

FROM H.H. POPE SHENOUDA III

Deir Anba Rueiss, Ramses Avenue, ABBASSIYA,

CAIRO 11381, EGYPT

CABLE : EL ANBA RUEISS, CAIRO.



بطريركية الاقباط الارثوذكسيين

Date { / / 19
/ / 17

القدس يعقوب الرسول: " امسرور أحد؟ فليرثل " (يع ١٣ : ٥). من التدراب الروحية النافعة إذن: حفظ المزامير وقطع من التسبحة، واتخاذها مجالاً للتأمل. على أن تصدر من القلب كصلاة. وهكذا يُكرّر الرسول عبارة: " مُترثمين في قلوبكم للرَّب "، " مُرثلين في قلوبكم للرَّب ".

فليجعلها الرب لكم يا أحبائي فترة فرح روحي. تفرحون فيها بالرب، وتفرحون الرب بحياتكم الطاهرة المملوءة بمحبة الله.

ومن هنا كانت فترة الخمسين أيضاً هي فترة توبة، لأنه بالتوبة تفرح السماء والأرض حسب قول الرب: " يكون فرح في السماء بخاطئ واحد يتوب " (لو ١٥ : ٧). فكم بالأكثر إن كان ينمو أيضاً في النعمة.

كونوا إذن مصدر فرح لنا نحن أيضاً حينما نسمع عن حياتكم البارة وعن نموكم في النعمة وفي الخدمة وفي كل عمل صالح.

الرب معكم وكل عام وجميعكم بخير.

٢٠١٠

أبريل ٢٠١٠