

## كيف نجد وقتاً للصوم الكبير في يومنا



سرعة وتيرة الحياة قد تترك لدينا قليلاً من الوقت والطاقة لممارسات الصوم التقليدية. ولكن يمكننا خلق لحظات من الوعي الروحي والمخدمة في أكثر الأوقات انشغالاً. الفكرة هي أن نرى ممارسة الصوم كجزء من يومنا المليء بالنشاطات بدلاً من إضافة أنشطة عليه.

الممارسات الأساسية الثلاث للصوم الكبير هي الصلاة، والصيام، والصدقة. وفي ما يلي كيفية التفكير فيها بطريقة جديدة:

## المصلاة اليومية

إذا بدأت عادة جديدة بتلاوة صلاة صغيرة كلما أغضبك شخص، أو قطع عليك الطريق في المرور، أو جعل الحياة صعبة.

وعندما يفعل شخص ما لك خدمة، أو قابلك ببشاشة ومودة، أو عندما يحدث لك موقف مبهج؛ سوف تجد نفسك تصلي كل اليوم.

بهذه الممارسة البسيطة ستكون استجبت لدعوة الكنيسة لمزيد من الصلاة في زمن الصوم الكبير.

سوف تجد أيضاً أن هذه العادة جعلت حياتك أكثر سلاسة، نفسك أكثر تركيزاً، وروحك أكثر وعياً بوجود الله.

## الصيام

هناك طرق عديدة للصيام. لماذا لا نصوم عن الانتقادات، عن النميمة، عن الحكم على الآخرين، أو عن نشر الشائعات؟

لماذا لا نبتعد عن الخوف غير المبرر والقلق؟ يمكنك أيضاً مواجهة ذلك الصوت الداخلي الذي ينتقدك ويمنعك من أن تكون ذلك الشخص الواثق المملوء بركة الذي يدعوك الله إلى أن تكونه. هذه هي طرق جميلة للصيام والتعشف.

## تعطي من ذاتك

الحياة اليومية توفر لك فرصاً لا تُحصى لتعطي من ذاتك للآخرين (المصدقات)، ومعظمها لا ينطوي على البحث في محفظتك.

امنح التشجيع للمتشكك، وأعطِ كلمة ثناء لغير الدواثق، اظهر العطف نحو شخص محتاج لصديق وقدم كلمة شكر لمن ينقصه المتق دير عن أعماله. انتبه إلي شخص يحتاج ببساطة إلى الاهتمام .

احك لأطفالك وقت تجمعكم على الغذاء قصصاً عن أشخاص تقدرهم. لا تبخل بابتسامتك، بل امنحها مجاناً لكل من يقابلك. والأهم، امنح محبتك لكل من هو قريب منك. احتضنهم، تمسك بهم، عبّر لهم عن أهميتهم في حياتك.

بهذه الطريقة تفتح قلبك لله وللاآخرين.

فمهما كانت مشغولياتك، تستطيع بمزيد من الوعي والمنظرة الجديدة، أن تصلي وتصوم بعمق وتعطي من ذاتك في فترة الصوم الكبير. وعندئذ تكون مستعداً للاحتفال بالقيامة.



