تداريب خاصة بالتوبة

لأن الصوم هو بلا شك فترة توبة. وتداريب التوبة كثيرة نذكر منها:

التركيز على نقطة الضعف أو الخطية المحبوبة.

وكل إنسان يعرف تماما ما هي الخطية التي يضعف أمامها، ويتكرر سقوطه فيها، وتتكرر في غالبية اعترافاته. فليتخذ هذه الخطايا مجالاً للتدرب على تركها أثناء الصوم. وهكذا يكون صوما مقدسا حقًا.

وقد يتدرب الصائم على ترك عادة ما.

مثل مدمن التدخين الذي يتدرب في الصوم على ترك التدخين

أو المدمن مشروبا معينًا، أصبح عادة مسيطرة لا يستطيع تركها، كمن يدمن شرب الشاي والقهوة مثلاً. أو الذي يصبح التفرج على التلفزيون عادة عنده تضيع وقته وتؤثر على قيامه بمسؤلياته. كل ذلك وأمثاله تكون فترة الصوم تدريبا على تركه

وقد يتدرب على تركه خطية كالغضب أو الإهانة.

وهي من الخطايا المشهورة التي يقع فيها كثيرون. وربما تشمل التداريب مجموعة من خطايا اللسان تعود الإنسان السقوط فيها، فيدرب نفسه في الصوم على التخلص منها واحدة فواحدة.

وما أسهل أن يضع أمامه آيات خاصة بالخطية.

فمثلاً يذكر نفسه كلما وقع في خطية النرفزة بقول الكتاب "لأن غضب الإنسان لا يصنع بر الله" (يع ١: ٢). ويكرر هذه الآية بكثرة كل يوم، وبخاصة في المواقف التي يحاربه الغضب فيها. ويبكت نفسه قائلاً ماذا أستفيد من صومي، إن كنت فيه أغضب ولا أصنع بر الله؟!

أو إن كان واقعا في أية خطية من خطايا اللسان، يضع أمامه قول الكتاب "كل كلمة بطالة يتكلم الناس، سوف يعطون عنها حسابا يوم الدين" (مت ١٢: ٣٦). ويقول لنفسه في عتاب: ماذا أستفيد إن صمت صوما فيه كل ضبط النفس، ثم لم أضبط لساني، وقلت لأخي يا أحمق، وأصبحت لذلك مستحقًا نار جهنم (مت ٥: ٢٢).

وكلما تجوع وتشتهي الأكل، بكّت نفسك

وقل لها: حينما تتركين هذه الخطية، سوف أسمح لك بالأكل. هوذا الكتاب يقول "إن الذي لا يعمل لا يأكل" (٢تس ٣: ١٠). وأنت لم تعملي عمل التوبة اللائق بالصوم، أو اللائق بقلب هو مسكن الله

ويخ نفسك وقل لها: ما فائدة امتناعي عن الأكل، إن كنت لم أمتنع بعد عن هذه الخطية التي تفصلني عن الله، ولا ينفعني صومي كله.

خذ نقطة الضعف التي فيك، واجعلها موضوع صلواتك وجهادك خلال هذا الصوم.

ركّز عليها التركيز كله، من جهة الحرص والتدقيق، ومن جهة مقاومة هذه الخطية

واسكب نفسك أمام الله، وقل له: نجني يا رب من هذه الخطية. أنا معترف بأنني ضعيف في هذه النقطة بالذات، ولن أنتصر عليها بدون معونة منك أنت. ارحم يا رب ضعفي وعجزي. لا أريد أن أنتهي من هذا الصوم، قبل أن تنتهي هذه الخطية من حياتي. اجمع آيات الكتاب الخاصة بهذه الخطية، وضعها أمامك، لتتلوها باستمرار.

لتكن فترة الصوم هذه هي فترة صراع لك مع الله، لتنال منه قوة تنتصر بها على خطاياك. درب نفسك خلال الصوم على هذا الصراع.

وقل: مادام الصوم يخرج الشياطين حسب قول الرب، فليته يخرج الشياطين التي تحاربني في خطايا معينة، دائما أضعف أمامها... ليته يخرج مني خطاياي مادام هو مع الصلاة يخرج الشياطين.