



مسيرة وهوية الإنسان الصائم

زمن الصّوم المقدّس هو ذكرى صوم الربّ في البرية لمدة أربعين يوماً. يُعتبر وقتاً مقدّساً يعكس اقتداء الإنسان بالمسيح ويهدف إلى تعزيز العلاقة مع الله والاتحاد به من أجل النّموّ الروحيّ. من هنا تكمن أهميته الكبرى ومكانته المميّزة كاحتفالٍ ليتورجيّ في سلسلة الأزمنة الطقسيّة. لأنّه يحقّق فينا بسرّ اللّقاء مع المسيح القائم من بين الأموات المنتصر على الخطيئة والموت. وبهذا يُصبح الصّوم عُنصراً مكوّناً لهويّة وبنيان المؤمن.

اليوم، أسقط كثير من المؤمنين هذا المفهوم الحقيقي للصّوم، واكتفوا بممارسته كفريضة دينيّة سنويّة. من هنا نتساءل: من هو الإنسان الصائم؟ متى وكيف تبدأ مسيرته؟ وما هي دوافعه: نفسانيّة، اجتماعيّة، دينيّة؟ هل هو يدافع العادة؟ هل يصوم تحاشياً لانتقادات الأهل والجيران؟ أو ربما بهدف التفاخر ولفت الأنظار؟

ما هو زمن الصّوم؟ وما موقف إنسان اليوم منه؟ وما هي الخطوات التي تُساعد الإنسان على تحقيق النّجاح في عمليّة الصّوم وعيشها؟ تساؤلاتٌ تدعونا لاكتشاف هويّة الصائم وتوضيح مسيرته لعيش الصّوم بالكامل، حيث يُعبّر الصائم عن حاجته لإعادة التوازن الروحيّ وعلاقته مع الخالق من خلال ثلاث مراحل أساسيّة:

• **وعي الحقيقة الذاتيّة:** يُدرك الصائم أنّه كائنٌ محبوبٌ من الله، مدعوٌ للشراكة معه. يعترف بحدود بشريّته وانحرافه نحو الشرّ، وهذا الوعي يُعدّ بداية العودة إلى الله. يأتي زمن الصّوم كوقتٍ مقدّسٍ للتلمذة واكتشاف الطريق، حيث يعود الصائم إلى نضارة الكلمة من خلال وجه الكنيسة التي تُشركنا بسرّ المسيح الخلاصيّ وتعلّمنا كيفيّة التحدّث عن إيماننا.

• **اكتشاف الذات:** يكتشف الصائم الخطيئة كواقعٍ يعزله عن الله، مما يجعله يشعر بالضياع الروحيّ ويدفعه للتوبة والرجوع إلى الله. فهدف الصّوم هو روحانيّ، يرتقي بالإنسان من مستوى الجسد إلى الرّوح، فيتحقّق تجديد إيمانه وثقته بالله الآب الذي يُرشده، والمسيح الذي يخلّصه، والرّوح القدس الذي يعمل فيه.

• **انتفاضة على الذات:** من خلال اكتشاف الخطيئة، يبدأ الصائم في تمردٍ داخليّ ضد ذاته، فيقرّر تغيير حياته بشكل جذريّ. هذا التحوّل يعكس محبته لله وللآخرين، ويجعل الصّوم نمط حياةٍ روحيّة تتجسّد في أعمالٍ ملموسة.

في النّهاية، يظهر الصّوم المسيحيّ كوسيلةٍ لتحويل حياة المؤمن من مجرد طقوس دينيّة إلى مسيرة إيمانيّة حقيقيّة، حيث يسعى المؤمن للعودة إلى الله وتحقيق شراكةٍ دائمةٍ معه، مُستمدداً مَعونة الله في عمليّة التغيير الروحيّ.



March 2025

3/12 To my five brothers
(Luke 16:19-31)

The Journey and Identity of the Person who is Fasting

The Holy Season of Lent is the commemoration of the Lord's fast for forty days in the wilderness. During this sacred period, we follow Christ's example in order to strengthen our relationship with God, uniting ourselves with Him in order to grow spiritually. Lent therefore is of great importance, and holds a special place in celebrating the liturgical calendar, because it fulfills in us the mystery of the encounter with the Risen Christ, who conquered sin and death. As such fasting becomes an integral element of the believer's identity and growth.

Today, many believers have lost sight of the true meaning of fasting and are content to observe it as an annual religious obligation. This is why we ask ourselves the following questions: Who is the fasting person? When and how does their journey begin? What is their motivation, is it psychological, social, or religious? Do they fast out of habit, to avoid criticism from their family and neighbours, or to boast and attract attention?

What is Lent? What is our attitude towards lent today? What must we do to fast successfully and how can we live it well? These questions invite us to discover the identity of the person who is fasting, and to understand the journey to be followed in order to fully experience the fast. The person who is fasting expresses their need to restore their spiritual balance and their relationship with the Creator through three fundamental stages:

- **Self-awareness:** The fasting person realizes that they are being loved by God and that they are called to be in communion with Him. They recognize the limits of their humanity and their tendency towards evil, and this awareness marks the beginning of their return to God. Lent is a sacred time of learning and discovering the path. During this period, the fasting person rediscovers the brilliance of the Word through the face of the Church, which shares with us the salvation mystery of Christ and teaches us to bear witness to our faith.
- **Self-discovery:** The fasting person discovers that sin isolates them from God. This reality leaves them feeling spiritually lost and prompts them to repent and return to God. The purpose of fasting is spiritual: it elevates a person from the level of the flesh to that of the spirit, which allows them to renew their faith and trust in God the Father, who guides them in Christ, who saves them, and in the Holy Spirit, who works in them.
- **Revolt against oneself:** Through the discovery of sin, the fasting person begins an inner rebellion against themselves and decides to radically change their life. This transformation reflects their love for God and for others, and makes fasting a spiritual way of life, materialized by tangible actions.

In conclusion, Lent transforms the life of the believer, leading them to embark on a true journey of faith, going beyond the simple practice of religious rituals. Through fasting, the believer seeks to return to God and achieve permanent communion with Him, seeking His help to bring about a spiritual transformation.

Translated from the original Arabic text written by:
Father Ziad Sakr



Le cheminement et l'identité du jeûneur

Le Carême est la période durant laquelle nous commémorons le jeûne de 40 jours accompli par Jésus dans le désert. Au cours de cette période sacrée, nous suivons l'exemple du Christ dans le but de renforcer notre relation avec Dieu, nous unissant à Lui afin de grandir au niveau spirituel. Le Carême revêt donc une grande importance et occupe une place particulière en tant que célébration dans le calendrier liturgique car il accomplit en nous le mystère de la rencontre avec le Christ ressuscité, qui a vaincu le péché et la mort. Le jeûne devient ainsi un élément constitutif de l'identité du croyant.

Aujourd'hui, de nombreux croyants ont perdu de vue le véritable sens du jeûne et se contentent de le pratiquer comme une obligation religieuse annuelle. C'est pourquoi nous nous posons les questions suivantes : Qui est le jeûneur ? Quand et comment commence-t-il son cheminement ? Quelles sont ses motivations ? Sont-elles d'ordre psychologique, social ou religieux ? Jeûne-t-il par habitude, pour éviter les critiques de sa famille et de ses voisins, ou pour se vanter et attirer l'attention ?

Qu'est-ce que le Carême ? Quelle est notre attitude aujourd'hui à l'égard de celui-ci ? Que devons-nous faire pour réussir le jeûne et bien le vivre ? Ces questions nous invitent à découvrir l'identité du jeûneur et à comprendre le chemin à suivre pour vivre pleinement le jeûne. Le jeûneur exprime son besoin de rétablir son équilibre spirituel et sa relation avec le Créateur au travers de trois étapes fondamentales :

- **Conscience de soi** : Le jeûneur se rend compte qu'il est un être aimé de Dieu et qu'il est appelé à communier avec Lui. Il reconnaît les limites de son humanité et sa tendance au mal, et cette prise de conscience marque le début de son retour à Dieu. Le Carême est un temps sacré d'apprentissage et de découverte du chemin. Durant cette période, le jeûneur retrouve l'éclat de la Parole à travers le visage de l'Église, qui partage avec nous le mystère salvateur du Christ et nous apprend à témoigner de notre foi.

- **Découverte de soi** : Le jeûneur découvre que le péché l'isole de Dieu. Cette réalité lui donne le sentiment d'être spirituellement perdu et le pousse à se repentir et à revenir à Dieu. Le but du jeûne est spirituel : il élève l'homme du niveau de la chair à celui de l'esprit, ce qui lui permet de renouveler sa foi et sa confiance en Dieu le Père, qui le guide, en Christ, qui le sauve, et en l'Esprit Saint, qui agit en lui.

- **Révolte contre soi** : Par la découverte du péché, le jeûneur entame une rébellion intérieure contre lui-même et décide de changer radicalement de vie. Cette transformation reflète son amour pour Dieu et pour les autres, et fait du jeûne un mode de vie spirituel, concrétisé par des actions tangibles.

En conclusion, le Carême transforme la vie du croyant, l'amenant à s'engager sur un véritable cheminement de foi, allant au-delà de la simple pratique des rituels religieux. À travers le jeûne, le croyant cherche à revenir à Dieu et à parvenir à une communion permanente avec Lui, sollicitant son aide pour opérer une transformation spirituelle.