

صوم العقل

من رسائل

القديس صفرוניوس

طبعة سابعة

القاهرة

2010

مقدمة

عاش القديس صفرونيوس sophronius فى القرن العاشر وقد سيم راهبا فى دير العذراء بجبل الطير بسمالوط فى مبدء حياته النسكية إلى أن أصبح رئيسا لهذا الدير الذى كان يطلق عليه أسم (دير المبتدئين) .

وبرغم قلة المصادر التى كتبت عن هذا القديس إلا أن كتاباته ، وخاصة الرسائل التى كان يوجهها للرهبان حديثى الرهينة - وذلك نقلا عن مخطوط بإحدى الجامعات بالخارج - توضح كيف كان هذا القديس يمتاز فى كتاباته بعمق أسلوبه الروحى الممزوج بالبساطة فى التعبير . وعلى الرغم من تطرقه إلى أفكار وموضوعات اختارها للكتابة فيها فى القرن العاشر ، إلا أنها مازلت لها نفس الأهمية فى عصرنا الحالى ، هذا ما دفعنا إلى حرصنا على أن ننشر ، هذه الكتابات لما لها من فائدة روحية عالية وحس مسيحي أرثوذكسى مرهف .

نبدأ فى هذا الكتاب بنشر أولى هذه الرسائل فى مجموعتنا تحت عنوان صوم العقل كما جاء فى المخطوط .

رب المجد قادر أن يرشدنا إلى معرفة أكثر وإستتارة روحية ببركة صلوات هذا القديس ، ولألهنا كل مجد وكرامة إلى الأبد أمين

الناشر

دار فيلوباترون

صفرونيوس يهدى السلام للأخوة المحبوبين فى ربنا يسوع المسيح .

(1) إن ما تكلم عنه الرسول فيما يختص بالمحبة العديمة الرياء اكد أنها لاتتبع من الجسد وإنما هى عطية الله لنا فى ربنا يسوع المسيح ، والذين التصقوا بالمسيح فى المعمودية ، ويتبعون طريق الحياة الذى أسسه هو ، ينالون منه قوة حياة جديدة تحثهم على السير فى طريق النسك بكل امانة لكى ينالوا ثمار المحبة الالهية

(2) سألتهم عن الصوم وعن ممارسة الصوم عند اليهود والأمم ، لأنة أمر شائع ومعروف أن الذين لا يعرفون ربنا يسوع المسيح يصومون أيضا . ولا يجب أن نندش من هذا لأن الإنسان أتقن الصوم واتقن الصلاة ، فهو مخلوق على صورة الله ، ولا تموت فيه هذه الصورة بالمرّة بل تنمو حسب رغبة كل إنسان فى التشبه بخالقه . هذا النمو يكون بالأرادة وبالعمل بشريعة سامية تجعل الإنسان يفكر فى الأمور الفائقة العلوية ويهتم بها ساعيا إلى ما هو أفضل . وهذه حركة طبيعية فى النفس مصدرها بهاء الصورة الالهية - المصورة فيه أصلا - ، وتدفع الإنسان لكى يتقدم أكثر فأكثر إن لم يكن فى طريق الفضيلة فى الصناعة أو المهنة أو العمل الذى يحبه الانسان . ومن هذا ندرك أن رغبة الإنسان فيما هو أعظم وأشرف وأفضل ، واختياره الدائم للأشياء المخلوقة وبحثه عن أحسنها هو أمر يلازم حتى الذين يكفرون بالخالق وينكرونه لأنهم أيضا بدورهم تحركهم صورة الله نحو الأمور الفضلى .

(3) فإن كان الإنسان قد اكتشف أنه من الضرورى أن يضبط نفسه لكى يقتنى إرادة فاضلة تسعى نحو الأمور الحسنة فهو قد تعلم من نظر العقل وحده ان ضبط حركات الجسد وأهوائه هو أمر ضرورى لا يمكن أن ينجح فيه إلا بالتقشف فى الملابس والزهد فى الطعام ، بل والأقلال من النوم لاسيما فى بداية الشباب لأن الإنسان الذى يترك قيادة سفينة حياته إلى قوة الأهواء لاسيما الطعام والمال والأحاديث ، لن ينتهى إلى ميناء الله بالمرّة . فإن كان الأمم واليهود يصومون ونحن نصوم فهذا أمر لا يستوجب الدهشة ولا يدعو إلى التعجب لأن صورة الله فيهم هى صورة الله الذى فىنا ، والأله الواحد هو خالق الكل ، الذى وهب الإنسان منذ البدء لا أن يفترق عن أخيه الإنسان بالتدين الكاذب وإنما وهب الكل أن يكونوا على صلة به من خلال عطية الصورة الالهية .

(4) وهكذا تحدث الرب مع المرأة السامرية عند بئر يعقوب ووضح لها أنها تسجد مثل غيرها من السامريين لمن لا تعرفه (يوحنا 4 : 22) وشجعها على أن تؤمن

بمن يعرفه اليهود وأعلن عن ذاته فى إبنه يسوع المسيح وتعبدته بالروح والحق (يوحنا 4: 23) ، وهى العبادة الفائقة السماوية التى لا يوجد فيها غش ولا كراهية الانسان لأخيه الإنسان .

(5) من يصلى ويبغض أخاه فهو يقيم فى الظلمة . لأن الذى أدرك أن الله نور ، واستتار بهذا النور ، لا يمكنه أن يترك نور الله ويغرق فى أوهم وخرافات ومعتقدات باطلة لأنها تعلمه أن يكره أخاه ويسئ إليه . وهكذا من يصوم ولا يعمل الصدقة فليس له صوم حقيقى لأن الذى يهذب نفسه بالانقطاع عن الطعام فقط هو مثل اليهود أو الأمم ، أما الذى يهذب ضميره بالانقطاع عن امتلاك الأشياء ويتصرف حسنا فيما يقتنيه ، فهو يصوم حسب شريعة ربنا يسوع المسيح ، أى المحبة السماوية التى لاتعطى للمقتنيات كل هذه الاهتمامات التى نراها فى حياة الناس .

(6) حسن أن نصوم وأن ننقطع عن الطعام لكى يكون هذا الانقطاع عن حياة قديمة يعيشها الإنسان فى الأباطيل . والصوم المقبول هو من أجل الله ومن أجل الحياة الجديدة فى يسوع المسيح . فإن كانت هذه الحياة هى هبة من الله فلماذا نصوم إذا كما أننا نصوم دائما قبل الأسرار ومن أجل كل الأمور الهامة فى الحياة .

اعلموا أيها الأخوة أن أساس الأفراس الثابت الذى لا يتغير بالمرّة فى كل الأمور السماوية هو (جدد الذات والكفر بالأهواء) وهذا هو صلب الإنسان لذاته وتركه الحياة القديمة التى يعمل فيها الإنسان من أجل الأهواء وتعمل فيه الأهواء لكى تبعده عن خالقه ، وهكذا بدون جدد الذات يبطل الصوم كممارسة كنسية ويصبح مثل صوم الأمم واليهود لأن شريعة الصليب لا تعرف عند الذين يعيشون خارج شريعة الانجيل ، ولا تظهر فى حياتهم كما انها ليست أساسا ثابتا تبنى عليه كل قواعد وأعمدة الحياة مع الله بالنسبة لهم ، أما شريعة الصليب فهى هذه أن الله ارسل ابنه الوحيد ، وبذله عنا (يوحنا 3 : 16) . وبذل الابن الوحيد يعنى اننا ننال فيه بداية بذل الذات ويصير هو نموذجا للنفس والجسد فى كل أمر من الأمور ، إن تذكرنا هذا ، نفتنى حياة جديدة منه ، وإن أهملنا مبدأنا هذا فقدنا حتى الخير الطبيعى الكامن فى نفوسنا والذى تعلمناه من غيرنا من الناس ، أو وجدناه فىنا فعاش فى داخلنا بقوة النور الطبيعى أى الضمير .

(7) سلام لكل من يصوم من أجل جدد الذات لأنه حقا يحمل صليب ربنا يسوع المسيح ويفتنى بذلك الحياة الآتية من الله ، وهذا هو سبب صومنا للقداسات ولإجتماعنا لكلمة الله ، لأن الإنسان يعود إلى الله عودة حقيقية ويطلب الحياة الآتية منه فيحيا بها .

(8) أما الذى يبقى كما هو ، حيا لأهواء جسده ، فهو يصوم مثل الأمم

ويتصدق مثل اليهود ولا يقتنى حياة ربنا يسوع المسيح ، وقد سبق وكتبنا لكم أن الجسد هو عطية من الله ، وأنا لسنا مثال اتباع مانى والهراطقة الأشرار الذين علموا بأن إله الشر خلق الجسد لكى يعاقب الإنسان ويبعده عن إله الخير . هذا التعليم المضاد لكل الخير والجمال يجعل هؤلاء المساكين يندفعون فى طريق النسك طلبا للنجاه من الجسد وطلبا للابتعاد عما غرسه إله الشر، أما نحن الذين نؤمن بإله واحد ونبعده بكل يقين ، لانقرب منه بالنسك ونفلق المانيين وإنما نقرب منه لأنه هو الذى أقرب منا وهو الذى أحبنا أولا . وهكذا لا يصير إرضاء الله بالصوم لأن إرضاء الله لا يكون بدون توبة عن الوثنية والاثينية وكفر الاعتقاد بإلهين ، الجسد صالح وهو أداة النفس وبدونه لا يمكن للنفس أن تعيش حياة إنسانية على هذه الأرض . والموت لعنه بسبب السقوط وهو الأمر الذى يجب أن نحذر منه لا أن نشتاق إليه (الموت) ولا أن نطلبه ، لأن هذا أمر مناف لعمل الله ، إذ خلقنا وأتى بنا من العدم إلى الوجود فى هذه الدنيا ، ونحن نظن أن إرضاءه أن نتركها . هذا هو نفاق المانيين الذى انتشر بين الأخوة . الجسد صالح وهو من عمل الأب والابن والروح القدس ، وهو الذى تقربه ذبيحة عقلية للأب فى ابنه يسوع المسيح وبالروح القدس الذى لبسناه فى المعمودية . ولأن الجسد صالح يسكن فيه الثالوث إذ هو غير مفترق عن الإنسان الواحد بل كما هو فى النفس هو أيضا فى الجسد .

(9) أما أن الله فى الجسد أيضا ، فهذا ظاهر من قول الرسول (عظيم هو سر التقوى الله ظهر فى الجسد) (تيموثاوس الأولى 3: 16) وظهور الله فى الجسد هو سر التقوى الأرثوذكسية ، بعكس تعليم الهراطقة المنافقين . علينا أن نوبخ أنفسنا بتجسد الابن الوحيد ، وأن نننهرها إن شاعت أن تهين الجسد ، أو تقدمه للأباطيل أو تقضى على قوته بالانغماس فى الذات . كما علينا أيضا أن نحيا (بالعفاف والبر) لأن عدم التقوى هو مثل الكسل والتراخي يصيب الإنسان بأمراض صعب الشفاء منها . وأما أن تجسد الابن الوحيد هو سر التقوى الحقيقية فهذا ظاهر من التعليم الصحيح لأن الإنسان الذى سقط وهو فى الفردوس عشق ذاته وعندما لم يجد الله فيه أدار ظهره تماما لكل ما يعرفه عن الخالق ، وسلك فى طريق الأهواء وسقط فى هاوية الشر . ومنذ سقوط الإنسان وهو دائم الاعتماد على جسده يرى

فيه كل حياته وهذا ماجعل الرسول يصف الأنسان ، قبل نور الانجيل ، بأن ذهنه جسدانى

3

ليس لأن العقل وهو نور اللوغوس ، صادر عن الجسد ، بل لأن العقل يصير جسدانيا لأنه يعرف ولا يحب ولا يتأمل إلا فى الأمور الجسدانية . وإذا صار العقل مهتما بالأمور الأرضية ، ويفقد قدرته على رؤية الأمور السماوية . وهكذا يصبح الفكر عطية الله الأولى التى ميزت الأنسان عن البهائم، هو سبب الابتعاد عن الله خالق الكل ، ويصير الأنسان الذى يفكر جسدانيا ، مثل البهائم فى الغضب والنوم والأكل والملابس ، ويختال مثل الثيران ويندفع مثل الوحوش الكاسرة ، لأن عقله بعيد عن الألهيات وهو لا يعرف لإجسده .

10) العقل سيد الجسد ، وهو يجعل الجسد متعقلا لكل تصرف وعمل لأنه هو الذى يوجه الجسد نحو أداء كل مايرغب فيه . ولكن يمكن أيضا أن يصير الجسد سيذا للعقل إذا انغمس العقل فى اللذات الجسدانية وصار يفتش عنها ويطلبها ويسعى نحوها ، ومتى غرق فيها صارت هذه اللذات تحته على التفكير والتأمل فى الأمور الارضية الزائلة .

10) هذا ما أدركه الوثنيون وفلاسفتهم ، وطلبوا من الأنسان أن يتأمل فى الأمور العقلية وأن يداوم على الابتعاد عن الأمور الجسدانية لكى تتطهر نفسه ويصبح فضلا حكيما وعاقلا ووضعوا لذلك قواعد روحية مثل الصوم فى الأماكن الهادئة التى بلا ضجيج وبلا صخب . أما نحن ، الذين لاننكر فوائد كل هذه الأمور ، فنعلم أن الطهارة ليست نابعة من التأمل ، وإنما نابعة من ربنا يسوع المسيح نفسه . ومن ينالها ويعتزل ويتأمل فهذا - بدون شك - تعمل فيه النعمة بقوة ، لأنه يسلم نفسه مثل شراع القارب المنصوب فتدفعه الريح بقوة نحو أرض السلام والهدوء .

الاعتكاف شريعة الحكماء ، ومن يعتكف للتأمل هو كمن يغسل عينيه من تراب الطريق لكى هذا لايكفى لأن ظلام الطريق لاينفع معه قوة البصر ، وهكذا نحن لانبصر الأمور الالهية لأننا نتأملها فى اعتكافنا وإنما لأنها أشرقت بوضوح فى ربنا يسوع المسيح الذى أنار الحياة والخلود بواسطة البشارة . فجاء وبشرنا نحن البعيدين عن الله بسلام سماوى وهذا النور هو أن الله قد أرسل ابنه الوحيد لكى يفتش عن الخروف الضال . فالصوم لا يكون بالابتعاد عن مشاغل الحياه والاعتكاف والتأمل ، وإنما هو قبل كل هذا عودة الانسان الى الصورة الالهيه التى نالها فى الخليقه الاولى والتى تتجدد فى يسوع المسيح

والروح القدس طريق واحد لا يمكن ان يتغير ، ويمكن ان يسلك فيه كل انسان ، ولكنه لا يرى نهايته الواضحة الا فى يسوع المسيح ربنا ، بالمعونه الألهيه التى يعطيها الروح القدس .

4

(11) الانقطاع عن الطعام لا يكفى ، وانما تجديد الفكر ونقاء المخيله والذى يجعل

الانسان صائما بالحق ، أما نقاء المخيله فهو بطلب معونة الروح القدس ، الذى يقدس الفكر ويجعل المخيله بقوة الحياه التى فى الروح القدس للسماثيات وتقبل على طلب الأفضل ، لأنه يعتنق الفكر من خوف الموت ، ويجعل العقل قادرا على أن يتحرر من طلب الأرضيات ، والاتصاق بها ، كأمر يقينية باقية . هذا العمى أصاب مخيلة الانسان بالسقوط ولكن ربنا يسوع المسيح ، الذى يفتح أعين العميان ، رد البصر الحقيقى للانسان حسب قوله " الذى رأى فقد رأى الأب " (يو 10 : 30) وهكذا نقرب من غايتنا .

لماذا الانقطاع عن الطعام ونحن مطالبون بصوم العقل ؟ الانقطاع عن الطعام هو الدرجة الأدنى من الصوم ، إنه مثل من يلبس ملابس مهنته لكى يعمل بعد ذلك ماهو مطلوب منه فى هذه المهنة . وهكذا من ينقطع عن الطعام ولايصلى ويعتكف يكون كمن لبس الدروع وحمل السيف وسار للتنزه . فهو لن يستطيع أن يسير طويلا بسبب ثقل عدة الحرب ، ولأن غايته ليست الحرب بل التنزه ، وهكذا يتعب سريعا إذ لا يوجد أمامه إلا السير فقط ، مما فى السير بسرعه . وهكذا من ينقطع ولا يعتكف لا يجنى ثمر صومه ، ولا ينال إلا الدرجة الأدنى ، وهى تجديد القدرة الطبيعية للارادة الأنسانية للابتعاد عن أنواع الطعام التى يفضلها .

(12) صوم العقل هو ان نكف عن كافة الاهتمامات العقلية التى تجردنا من صورة الله

التى فىنا ، وهو الصوم المطلوب من الانسان المسيحي فى حياته كلها . هذا الصوم يحرق الارادة الطبيعیه من الأهواء ، ويجعل الانسان قادرا على أن يتذوق النعمة فلا يكون كمن يضع نوعين من أو أكثر من الطعام فى فمه فلا يدرك طعم كل نوع على حدة ، بل إذ تختلط هذه الأطعمة فى فمه لاتجعله يأكل بتميز أو اعتدال . هكذا العقل الذى يهتم بالأمر الباطله أى التى لاتقرب الأنسان من أسرار الله ، يختلط فى فكره ومخيلته ماهو لله وما هو من اللذة ، ويصبح عقله مختلطا ، بلا سذاجة (بساطة) روحية ، فيقع فى التردد وفى الغضب دون أن يدري ، لأن عقله مفتقر إلى البساطه . ولكن الأنسان لايعاين الله بسذاجة العقل فقط وإنما بإعلان يسوع المسيح الذى وهبنا نعمة البنوة وأنارنا بالروح القدس فى المعمودية المقدسة ، وأعطانا أن نعرف السماثيات فى أسرار البيعه . هذا هو الصوم الذى يلازمنا فى أيام غربتنا

كلنا فيملاً حياتنا بالسلام الحقيقى ، لأن طهارة النفس هى التى تمنعنا من التمزق (الداخلى)
لأن كثرة الاهتمامات تقتل فرح الانسان ، أما عدم نقاء العقل فهو خسارة حقيقية . وهكذا
بصوم العقل يكون لنا قلب واحد لاقليبين ، والقلب الواحد هو النقاء الذى نناله بمقاومة كثرة
الأهواء والتخلص

5

منها برفضها . ومتى نما الفرح النابع من البساطة فى النفس ، استطاعت النفس أن تتال قيمة
حقيقية بالرغبة فى تذوق أسرار الله ، لأن معاينة وتذوق أسرار الله هو الذى يجعل النفس قوية
وثابتة فى الحياة الجديدة فى يسوع المسيح ربنا . أما إذا حصل للنفس نقاوة واقتنيت قلبا احد
دون أن يكون لها اشتراك فى الاعلانات السماوية وتذوق أسرار الله ، لأن معاينة وتذوق
أسرار الله ، لأن معاينة وتذوق أسرار الله هو الذى يجعل النفس قوية وثابتة فى الحياة الجديدة
فى يسوع المسيح ربنا . أما إذا حصل للنفس نقاوة واقتنيت قلبا واحدا دون أن يكون لها
اشتراك فى الاعلانات السماوية وتذوق أسرار الله فإنها تبقى بلا تجديد وتكون مثل النفوس
المستتيرة بالنور الطبيعى أى الضمير ، ولا تتال قوة الدهر الآتى ، وتظل رغم نقاوتها ضعيفة
، لأن نعمة عدم الموت لا تشرق عليها ، وهبة الروح القدس لا تعمل فيها وهذا هو حال الذين
تطهروا بالنسك ولم ينالوا نعمة ربنا يسوع الذى أحيانا من الموت ، وأقامنا معه ، وأجلسنا معه
فى السمائيات .

13) طوبى لمن يصوم عقليا لأنه حتى إذا عمل فى مهنة أو تجارة أو أى عمل أَرْضَى فإنه
يعمله بكل إتقان ، بسبب بساطة قلبه وعدم انشغاله بالأمر التافهة الحقيرة ، وهذا وحده يكفيه
لكى يصير قادرا على العمل بكل نشاط وغيره . أما إذا أشرقت عليه السمائيات فى يسوع
المسيح فإنه ينال جسارة عظيمة ويضحى بكل ما فى حياته فى سبيل ما هو سمائى ، بل يعتبر
أن هذه التضحية هى نفاية حسب قول رسول ربنا يسوع المسيح بولس الذى اعتبر أن إنتمائه
لشعب اليهود وبر الفريسيين ، والغيرة على ناموس الله ، كلا شئء ، لكى يربح نعمة ربنا
يسوع المسيح التى لمست قلبه وأنارت فكره ، وأنتت به إلى بساطة الحياة فى المسيح .

صوم العقل هو أن نطلب الأمور السمائية وهذا الطلب يقوى فينا إذا امتنعنا عن الطعام لان
الامتناع عن الطعام يجرد النفس من الحس القديم ، الذى كان فى ادم الأول ، وهو أن تمتنع
عن رؤية حياتها قائمة بأطعمة وأشربة لا تعطى قوة للنفس ، وقال عنها رسول المسيح
صراحة "حسن أن يثبت القلب بالنعمة لا بأطعمة لم ينتفع بها الذين تعاطوها "
(عبرانيين 13 : 8) فالطعام يقوى الجسد فقط ولا يمنح للنفس أى قوة . والاهتمام بالطعام
يغرس فى النفس اعتمادا على الجسد ورغبة متأصلة فى الاهتمام بالجسد والاتكال عليه
كمصدر قوتنا . ومتى صارت النفس فى هذه الحالة فإنها تضعف وتقوى عليها اللذة وتخاف

أن يضعف جسدها ، وتجبن عن رفض اللذة ، اما اذا تركت لذة الطعام ، وأدركت من هذه أن الحياة تأتي من الله وليس من الأطعمة ، فإنها تدرك على الفور أن الطعام يعجز عن أن يمنح للإنسان حياة حقيقية تقوى على الموت . لذلك تسلمنا من الشيوخ ، الذين عاشوا قبلنا فى المسيح ، أن نصلى قبل تناول الطعام لكي نأكل بخشية وخوف (ناظرين إلى رئيس الحياة) ربنا يسوع المسيح ، الذى منه تأتي حياتنا ومسبحين رحمته ، لأنه وهب لأجسدنا قوتها الذى تحتاجه . أما من يأكل بدون خشية الرب فهو

6

يأكل مثل الأمم الذين يطلبون الطعام لكي تزداد وتنمو أجسادهم ولكي يسر إنسانهم الباطنى بالقوة الجسدانية التى للجسد ومتى أعجب الإنسان بقوته الجسدانية ، نما فيه حس الزنا ، وهو ثمرة الكبرياء التى تتحصن فى اعتماد النفس على القوة الجسدانية . أما ضعف الجسد ، الناتج عن الامتناع عن الطعام ، فهو أمر ضرورى لكي يقلع من النفس الافتخار بالجسد والاعتماد عليه . ومتى أصاب الضعف الجسد ، فعلىنا بالاعتكاف والاقبال من العمل الجسدانى والاهتمام بالصلاة وتأمل كلمة الله ، مع القيام بخدمة المحبة للاخوة ، لكي لا يؤدى الاعتكاف إلى النوم وسقوط النفس فى التراخى .

14) الامتناع عن الطعام يظهر النفس من محبة الجسد والاعتماد عليه ، وإذا نالت النفس هذه الطهارة تصبح قادرة على إهمال الأهواء ومقاومة اللذات ، وتسعى نحو ما هو أفضل ، لأنها أدركت أن الأهواء ومقاومة اللذات ، وتسعى نحو ما هو أفضل ، لأنها أدركت أن الأهواء فراغ ، وأن الاهتمام بها لا يولد الشبع فى النفس لأن من يشرب من هذا الماء يعطش إلى الأبد أما من يشرب من ماء الحياة ربنا يسوع المسيح فلا يعطش بل الماء يصير فيه ينبوع إلى حياة أبدية .

15) الانقطاع عن الطعام دون طلب نعمه ربنا يسوع المسيح ، ودون إخلاء الذات ، هو صوم الأمم ، وهو لا يقدم الإنسان إلى الله ، لأنه لا يعطى للإنسان نقاوة تليق بالله ، بل يعطى لمن يمارس هذا الصوم باعتدال وكمال أن يرتفع فوق الصغائر ، وأن تقوى إرادته دون أن يكون له حسن الحياة الالهية الذى وحده يليق بالله . فالنفس ، إذ خلقت على صورة الله لا يمكن أن تتغذى بشئ اخر غير الفضائل وكلمة الله ، ولأنها عقلية ولها قدرة على التمييز فهى إن لم تأكل من مائدة الرب فى الأسفار الالهية تترك تاج الصورة الالهية فيها وتتغذى بالأهواء ، عاملة مسرة الشهوات التى تطرح النفس بعيدا عن الله . هكذا من تصوم بطنه عن تناول الطعام ولا تصوم نفسه بالفضيلة ، متى توقف عن الصوم الجسدانى ، يسقط فى أصغر الرذائل لأنه كان يستمد قوته الداخلية من صوم جسده ، ولأن عقله لم يصم ، صار بعيدا عن الكمال عندما امتنع عن صوم الجسد .

16 (صوم الجسد يحرر الإرادة عند النشطين ، أما صوم العقل فهو الذى يقود إلى رؤية
ومعاينة الله . والعقل يصوم بالفضيلة لأنها تقربه من إدراك الله ، وتجعله يرى كل شى كما
هو فى ذاته ، لأن الانسان يرى الأشياء بتأثير أهوائه ، ولكنه متى صام عقله ، وابتعد عن
الأهواء وتغذى بأقوال الله وبالسركرم جدا ، صار نقيا ، يرى الأشياء كما هى ، وهو
الأمر الذى يجعله يعرف كيف يميز بين الخير والشر ، لأن بداية التمييز هى فى نقاء الفكر
من شوائب الشهوات ، وهذه لا تحدث فى النفس الا إذا صامت عن الأمور الباطلة واقتنت
الحياة الفائقة أى الفضيلة .