



בקשה בשילוב צום

ASKing with Fasting in Hebrew

פֶּאֶשֶׁר אֲתֶם מְתַפְּלִים... פֶּאֶשֶׁר אֲתֶם צֹמִים
מתי ה 5, 16



ישוע לימד שיש קשר בין תפילה לצום. לפעמים כתבי הקודש מתארים אותם כפעילויות משולבות (לדוגמה: מתי יז 21, דליטש; מה"ש יד 23). ברשת ASK Network אנחנו מבקשים דבר מה מאלוהים בשילוב צום, כפי שישוע לימד. אנחנו יכולים לקבל ממנו כל מה שאנחנו מבקשים, כי אנחנו מציינים למצותיו ועושים את הטוב בעיניו (יוח"א ג 22).

צום ממוזן ומשתייה מזכיר לנו מהר מאוד שאנחנו בני אדם. לכן, הוא עוזר לנו להתמקד באלוהים. מבחינה רפואית, אסור לצום יותר משלושה ימים ללא מים ויותר מארבעים יום ללא מזון. אלה הם הגבולות של רוב הצומות בכתובים. יש רק שלושה יוצאים מן הכלל: הצום העל-טבעי של ישוע, של אליהו ושל משה. שלושתם צמו במשך ארבעים יום ללא מזון ומים. משה עשה זאת פעמיים. מעניין לציין שאלהיו ומשה היו עם ישוע כאשר התגלה בהדר כבוד, וייצגו את התורה ואת הנביאים.

כאן נלמד בעיקר על המנהג להימנע ממוזן ואולי משתייה למטרות תפילה, אבל אלוהים עשוי לבקש מאיתנו כל סוג של צום, כפי שהוא עושה בישעיה נח, שם ההימנעות מחטאים מסוימים מבטלת את השפעת הרשע על האדם.

הסיבות לצום כאשר אנחנו מבקשים למען הקהילה, למען החברה ולמען כל ארצות העולם:

כדי להשפיל את עצמנו בענווה. "ואבכה בצום נפשי" (תהי" סט 10). "ואקרא שם צום... להתענות לפני אלוהינו" (עזרא ח 21).

כדי להתקדש. "ויעמדו ויתודו על חטאותיהם" (נחמ" ט 3-1). "והלך לפניך צדקך" (ישע' נח 8).

כדי שאלוהים ישמע אותנו. "ונצומה ונבקשה מאלוהינו על זאת, וייעתר לנו" (עזרא ח 23). "ויקראו צום... מגדולם ועד קטנם... וירא האלוהים את מעשיהם, כי שבו, וינחם האלוהים על הרעה אשר דיבר לעשות להם, ולא עשה" (יונה ג 5, 10).

סוגים של צום:

- צום מלא: אסתר צמה במשך שלושה ימים ללא מזון וללא מים (זהו המרב שהגוף מסוגל לו באופן טבעי). "ואל תאכלו ואל תשתו שלושת ימים לילה ויום, גם אני ונערותיי אצום כן" (אסתר ד 16). בעקבות המעשה של אסתר, ניצל העם כולו. גם שאול השליח צם מכל מזון ומים במשך שלושה ימים. "במשך שלושה ימים לא ראה בעיניו ולא ראה ולא שתה" (מה"ש ט 9). זאת הייתה הכנה לפעילות שלו.
- הימנעות ממזון בלבד: זאת המשמעות של רוב הפסוקים העוסקים בצום. כלומר: עזרא ט 5, י 6, אנשי נינוה – יונה ג 5-9, חנה – לוקס ב 37, הקהילה באנטיוכיה – מה"ש יג 2-3, וכן הלאה.
- צום חלקי: זהו סוג שימושי מאוד של צום כי הוא איננו משפיע על חיי היום יום. דניאל צם באופן חלקי במשך שלושה שבועות: "לחם חמודות לא אכלתי, ובשר ויין לא בא אל פי, וסוך לא סכתי, עד מלאת שלושת שבועים ימים" (דני י 3).

לפני שתצום:

- קבע מטרות ברורות לצום.
- בקש את הדרכת אלוהים לגבי משך הצום (משקיעה עד שקיעה, יום, שלושה ימים, עשרה ימים, עשרים ואחד יום וארבעים יום – כל התקופות האלה מצוינות בכתבי הקודש). אם תצום צום ארוך, התכונן היטב ובתפילה, וסיים את הצום בחוכמה.
- התפלל לגבי סוג הצום (מוחלט, צום ממזון, צום חלקי או אחר).
- בקש מאלוהים לטהר את המניע שלך ולעורר ענווה בליבך.
- קבע אם הצום הוא כללי (למשל: זכרי' ז 5) או אישי (מה"ש יג 2).
- מצא מישהו שירצה לשמוע ממך איך התנהל הצום.
- אם יש לך בעיות רפואיות, היוועץ קודם עם רופא.

לְאוֹהֵב אוֹתָנוּ אֲשֶׁר בְּדָמוֹ שִׁחַרַר אוֹתָנוּ מִחַטָּאֵינוּ וְעָשָׂה אוֹתָנוּ מִמְלַכַת כְּהַנִּים לְאלֹהִים אָבִינוּ,

לוֹ הַכְּבוֹד וְהַגְבוּרָה לְעוֹלָמֵי עוֹלָמִים.

אָמֵן.

התג' א 5-6

