

سنكار

- ١ اكتوبر ٢١ توت استشهاد القديس كبريانوس والقديسة يوستينه
- ٢ اكتوبر ٢٢ توت استشهاد القديس يوليوس الاتفهصي كاتب سير الشهداء
- ٣ اكتوبر ٢٢ توت استشهاد القديس كوتلاس وأكسو أخته وتاتاس صديقه
- ٣ اكتوبر ٢٣ توت استشهاد القديس أونانيوس الأسقف والقس اندراوس أخيه
- ٧ اكتوبر ٢٧ توت استشهاد القديس اسطاثيوس وولديه وزوجته
- ٨ اكتوبر ٢٨ توت استشهاد القديسين ابادير وأخته (إيريني)
- ٩ اكتوبر ٢٩ توت استشهاد القديسة أربسيما العذراء ومن معها
- ١١ اكتوبر ١ بابة استشهاد القديسة انسطاسية
- ١٤ اكتوبر ٤ بابة استشهاد القديس واخس رفيق القديس سرجيوس
- ١٧ اكتوبر ٧ بابة نياحة القديس الأنبا بولا الطموهي
- ١٨ اكتوبر ٨ بابة استشهاد القديس اياهور وطوسيا وأولادهما
- ٢١ اكتوبر ١١ بابة نياحة القديسة بيلاجية التائبة
- ٢٣ اكتوبر ١٢ بابة استشهاد القديس متى الانجيلي البشير
- ٢٤ اكتوبر ١٣ بابة نياحة القديس فيلبس احد الشمامسة السبعة
- ٢٩ اكتوبر ١٩ بابة استشهاد القديس ثيوفيلس وزوجته بالفيوم
- ٣٠ اكتوبر ٢٠ بابة نياحة القديس يوحنا القصير الشهير
- ٣١ اكتوبر ٢١ بابة نياحة القديس الانبا رويس (فريج)

انت تسال والبابا يجيب



س (أحياناً أقف لأصلي، فلا أعرف ماذا أقول.. أو أقول ألفاظاً قليلة وأتوقف. فكيف أصلي ؟ وماذا أقول ؟



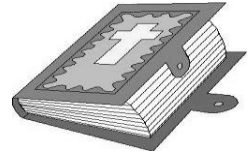
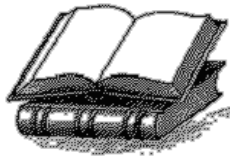
هناك عناصر كثيرة للصلاة، إن عرفتها يمكن أن تطول وقفتك في حضرة الله. فكثيرون يكتفون بعنصر الطلب، حتى أنهم يخلطون بين الصلاة والطلبه وإن لم يكن لهم ما يطلبونه، لا يصلون! وحتى الطلب يمكن أن يتسع فنطلب من أجل الآخرين.



تطلب إلي الله من أجل الكنيسة، والمجتمع الذي نعيش فيه. وكل من تعرفهم من المحتاجين، كل واحد حسب احتياجاته: المرضى، والذين في ضيقة، والمسافرين، والطلبة.. وفي الصلاة عنصر الشكر أيضاً..

فاشكر الله علي كل أحساناته إليك وإلي عارفيك ومحبيك، بالتفصيل.. وقد وضعت لنا الكنيسة صلاة الشكر في مقدمة كل صلاة.. وفي الصلاة أيضاً عنصر الاعتراف حيث تعترف لله بكل أخطائك ونقائصك، وتطلب منه الصفح والمغفرة، كما تطلب منه القوة والعلاج، كل ذلك باتضاع وخشوع..

وفي الصلاة أيضاً عنصر التسبيح والتمجيد والتأمل في صفات الله الجميلة.. مثل عبارة "قدوس قدوس قدوس رب الصباؤوت السماء والأرض مملوءتان من مجدك الأقدس. أنها ليست انسحاقاً، لكنها تأمل في صفات الله.. وهناك نصيحة أقدمها لك إن كنت لا تعرف كيف نصلي وهي: أمامك الصلوات المحفوظة. وقد أعطانا الرب مثلاً لها في صلاة أبانا الذي.. ومنها أيضاً المزامير، و صلوات الأجيّة، و صلوات التسبحة، والأبصلمودي



يمكنك أن تصلي بها كما تشاء، فهي مدرسة تعلمك الصلاة، وتعلمك الصلاة، وتعلمك أدب التخاطب مع الله: ماذا تقول؟ وكيف تقول.. وتفتح قلبك للتأمل في الصلاة.



"أكثر بسنة الرب المقبولة" (لوقا: ١٩)

+ إذا كان الاستشهاد في معناه الظاهري هو سفك الدم فمعناه الروحي الانتصار علي الخطية وصلب الذات وطاعة وصية الانجيل باندفاع لحب المسيح للمنتهي.

+ وسنة الرب المقبولة هي التي تحدث ليرفع فيها الرب يسوع علي الصليب لخلاص البشرية.

وكان رمزها عند اليهود سنة اليوبيل وهي كل سنة تكمل الخمسين وقد شبه الرب البركات التي اخذناها علي الصليب بالبركات التي تمتع بها اليهود في سنة اليوبيل حيث كانت تدوي الابواق في كل مكان ...

وكان يحرر فيها العبيد "ويرد الحق المسلوب لصاحبه وذلك اشارة لعمل المسيح علي الصليب حيث وهبنا الحرية الروحية وأنقذنا من العبودية وموت الخطية وأعاد لنا ما فقدناه من ميراث البر ورضا الله لنفوز بملكوت السموات .



لتكن سنة الشهراء الجريرة هذه
سنة مقبولة عند مخلصنا الصالح
نتغلب فيها علي كل ضعفات الجسد



غلبه علي الخوف علي الزلات علي أمواج العالم وشهواته.

استشهاد القديسة أربسيما العذراء ومن معها (٢٩ نوت)



في مثل هذا اليوم استشهدت القديسات العذارى أربسيما وغانا وأخواتهما اللواتي كن معهما ، أيام الملك دقلديانوس وذلك أنه هذا الطاغية أراد أن يتزوج من أجمل صبية فأرسل المصورين إلى جميع الأصقاع ، وأمرهم أن يصوروا له أجمل فتاة يقع نظرهم عليها ثم يوصفونها له وصفا دقيقا ، فلما وصلوا إلى نواحي رومية ، دخلوا ديرا للعداري ، فوجدوا هذه القديسة أربسيما ، ولم يكن من يماثلها في الجمال فأخذوا صورتها وأرسلوها إلى الملك ففرح بها ، وأرسل يدعو الملوك والرؤساء إلى الاحتفال بالعرس ،

فلما علمت أربسيما وبقيّة العداري بذلك بكين وخرجن من الدير وهن يتوسلن إلى السيد المسيح أن يعينهن ويحفظ بتوليتهن ، ثم هجرن الدير وأتين إلى بلاد أرمينية في ولاية تريداته وأقمن داخل معصرة في أحد البساتين الخربة وكن يحصلن على قوتهن بمشقة عظيمة بواسطة واحدة منهن تصنع الزجاج وتبيعه ويقتتن بثمنه . ولما طلب دقلديانوس أربسيما لم يجدها ، وسمع أنها في بلاد أرمينية . فأرسل إلى تريداته الوالي يعرفه بقصتها لكي يحتفظ بها ، فلما عرف العداري ذلك تركن مأواهن واختفين في المدينة . فدل بعضهم عليهن . فأمر تريداته بإحضار أربسيما .

وإذ لم ترد اختطفوها وآتوا بها إليه . فلها رأى جمالها أراد أن يأخذها لنفسه فلم تمكنه من ذلك ، فاحضر لها أمها لعلها تطيب قلبها ، ولكنها كانت تعزيها وتصرها وتعصدها وتوصيها ألا تترك عريسها الحقيقي الرب يسوع المسيح ، وأن لا تدنس بتوليته ، فلما علم بما فعلته أمها أمر بكسر أسنانها ، أما القديسة أربسيما فقد أعطاه الرب قوة فتغلبت على الوالي بان دفعته بقوة فسقط على ظهره ، وخرجت وتركته ملقى على الأرض مع أنه كان مشهورا في الحرب بالبطولة والشجاعة . فاعتراه الخزي إذ غلب من صبية عذراء وأمر بقطع رأسها فأتى الجند . وأوقفوها وقطعوا لسانها ، وأخرجوا عينيها ، وقطعوها أربا فلما استفاق الوالي ندم على قتل القديسة . وأمر بقتل بقيّة العداري ، ففعل الجند كطلبه وسلخوا جلودهن ، ثم قطعوهن أربا ، وطرحوهن ، وكانت واحدة منهن مريضة راقدة في كوخ ، فصاحت في الجند أن يلحقوها بأخوتهن فقطعوا رأسها أيضا ونلن جميعهن إكليل الشهادة . وقتلوا أيضا من أتى في صحبتهم من رومية ، وبعد نياحتهم جن الوالي واحتار فيه الأطباء حتى أتاه القديس غريغوريوس أسقف أرمينية وصلى عليه فبرئ من دائه وأمن بالسيد المسيح وأخذ أجساد القديسات الطاهرات ووضعها في مكان مقدس . صلاتهن تكون معنا . ولربنا المجد دائما (أبريا)

لماذا يصلى رفع البخور في عشية وباكراً على باب الهيكل أو خارج باب الهيكل وليس على المذبح مباشرة كما في القداس؟



لأن مذبح البخور في العهد القديم كان خارج الحجاب خارج قدس الأقداس

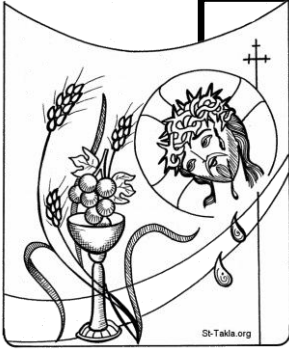
لماذا يضع الكاهن في الشورية ه أياذ بخور؟

رمزاً لتقدمات خمس رجال في العهد القديم قدموا تقدمات مقبولة للرب
١- هابيل ٢- نوح "فتنسم الرب رائحة الرضا".

٣- ملشيسادق (الذي قدم خبزاً وخمراً وبارك ابراهيم).

٤- هارون (الذي قدم عن نفسه وعن الشعب فخرجت نار من الرب واكلت الذبيحة علامة على قبولها).

٥- زكريا (الذي بشره الملاك بميلاد يوحنا عن يمين مذبح البخور).



لماذا يفتح الكاهن ستر الهيكل بالصليب من جهة اليسار إلى جهة اليمين؟

الله وأزال هذا الستر وحولنا من التدبير الشمالي إلى التدبير اليميني.

لماذا يبخر الكاهن وسط الشعب؟

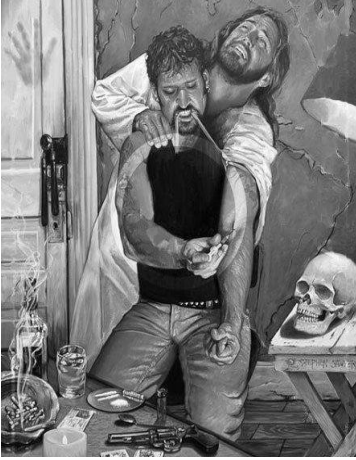
دورة البخور ترمز إلى هارون الكاهن عندما تزمّر الشعب بعد حادثة موت قورح ودathan وابيرام. فضرب الرب الشعب بالوباء فخرج هارون يبخر بين الشعب ويكفر عن الشعب فوقق الوباء. أيضاً البخور هو صلوات القديسين. والكاهن يضم صلوات الشعب مع صلوات القديسين ويرفعها امام الله كما فعل ال ٢٤ قسيساً في سفر الرؤيا (لهم جامات من الذهب مملوءة بخوراً هي صلوات القديسين).

لماذا يدور الكاهن بالبطارة والصليب حول المذبح دورة واحدة بعد أوشية الإنجيل؟

إشارة إلى انتشار الكرازة للخليقة كلها. ومسك الكاهن بالبطارة يشبه سمعان الشيخ عندما حمل السيد المسيح على ذراعيه. لذلك يقول الكاهن وهو يدور حول المذبح "الآن يا سيد تطلق عبدك بسلام حسب قولك".

لأنه سنرنا " سترت كل خطيتهم " (مزمور ٨٥ : ٢)

+ من صفات الله الكثيرة والجميلة ، أنه " السَّار " ، ولهذا نكرر في صلاة الشكر عبارة
"نشكرك لأنك ستتنا"



+ ورغم أن الإنسان ينسى أن الرب يستره في أفعاله المخزية ، وشروره
القيحة ، وأعماله الفاضحة ، التي يفعلها في السر ، ويداري عليه السَّار
ليل نهار ، ولا يكشفه لعله يتوب ، ويرجع عنها قبل موته ، وإلا ستكشف
القبائح يوم الدين ، ويُدان عنها علناً .

+ ولنا أن نتخيل ، كم يكون وضع الإنسان ، لو كتب الرب خطاياه على
جبهته ، لتظهر لكل الناس ؟!

وهل كان يمكن لبعض الخدام أن يعظوا الناس بترك خطاياهم ،

وهم أنفسهم قد فعلوها ، أو لا يزالون يرتكبونها في السر ، ويستترهم الله ؟

+ فله كل الشكر ، على محبته لكل التائبين ، ولكل الخاطئين ، والذين قد يخجلون جداً من كشف
عيوبهم أمام آباء الإعتراف ، وينسون أن الله يراهم ويستترهم ، ورغم ذلك يدينون غيرهم !!
+ وقد أقر داود بأن الله يستره (مز ٢٧ : ٥) ، وأنه لما ارتكب فعل الدنس ، مع امرأة أوريا الحثي ،
وحاول إخفاء الأمر أمام الناس ، بارتكاب حماقة أكبر ، لم يستطع ، فقد أرسل له الله " ناثن النبي " ،
وأعلمه بما فعل ، وأن الله سوف يؤدبه ، لأنه كان يحبه .

+ وإذا كان الله يسترنا ، فلماذا لا نستتر فاعلي الشر ، وننشر أفعالهم بين الناس بقصد فضحهم وتجريسهم
؟ مما يُغضب الرب ، ويضطر أن يُعاملنا بالمثل ، فيكشف عيوبنا ، بنفس الأسلوب :
"لأنه بنفس الكيل الذي به تُكيلون يُكال لكم" (مت ٧ : ٢) .

+ ويرى القديس أغسطينوس أنه يلزم سرعة كشف عيوب الأصحاب ، إلى آباء اعترافهم (وليس للناس) وليس
في ذلك إدانة ، بل واجب مطلوب ، من أجل سرعة قيادتهم للتوبة ، والإبتعاد عن العادات الضارة ، وأن
السكوت عما يفعله الأصدقاء أو الزملاء ، من أخطاء ، أمر يضّر بالنفس والناس ، والعمل نفسه ، وحتى لو تم
عقاب اللصوص والمجرمين ، فلكى يتوبوا ويخلصوا في الأبدية ، ولا يهلكوا بسبب التستر عليهم ، وعلى
أفعالهم الفاسدة ، والتي تقود حتماً إلى عذابهم الأبدى المحتوم ، لخجلهم من الإقرار بها .
+ وقد وردَ في سيرة القديس مكاريوس المصري (أبو مقار الكبير) ، أن بعض الرهبان أخبروه بوجود فتاة ،
كانت تتردد على قلاية راهب ، فمضى إليه ، ولما وجدها خبأها القديس أبو مقار تحت الماخور ، وجلس
عليه ، فلما دخل الرهبان لم يجدوها ، وخجلوا من الطلب من القديس القيام ، لكي يفتشوا عنها تحته ، أما
هو فبكل حنان وشفقة ورحمة لم يوبخه ، فتاب وعرف طريق الخلاص . وهو درس هام لكل نفس تستر على
الخطاة ، فيرحمها الله .

+ أخوتي وأخواتي : إن كان الله من محبته وعطفه لنا لا يشاء فضحنا ، وكشف شرورنا وأعمالنا القبيحة ، التي نعملها في السر ،
أفليس هذا درس لنا ، لنستتر على غيرنا . وحتى المسيئون إلينا ، وألا تدفعنا شهوة الإنتقام إلى التشهير بهم وفضحهم ، بم
يُغضب الله ، ولنعلم أن الإنتقام بالتشهير بالغير ، هو ضعف ، وأن القوة في الحكمة ، والرحمة الممتزجة بالحنان ،
والشفقة والستر على مرضى النفس والروح فهل نفعل ؟!



- من هو الإنسان الوديع؟ وما صفاته وبناء شخصيته؟

**** الإنسان الوديع** هو الشخص الطيب المسالم، وكثير من الناس

يستخدمون صفة الطيب بدلاً من صفة الوديع. وهو عموماً إنسان هادئ بعيد عن العنف. هو هادئ في طبعه هادئ الأعصاب، وهادئ الألفاظ والملامح، وهادئ الحركات فالهدوء يشمل كله من الداخل والخارج. فهو هادئ في قلبه ومشاعره، وهادئ أيضاً في تعامله مع الآخرين، ويتصف بالحلم فهو حليم في أخلاقه.

**** وقد قيل عن السيد المسيح** في وداعته إنه "لا يخاصم ولا يصيح، ولا يسمع أحد في سوره صوته. قصبة مرضوضة لا يقصف، وفتيلة مدخنة لا يطفئ". فهكذا يكون الوديع بعيداً عن الصخب والضوضاء. لا يصيح. بل حينما يتكلم، يتصف كلامه بالهدوء واللفظ، يختار الفاظه بكل دماثة وأدب. لا يجرح بها شعور إنسان أياً كان. حتى إن كان ذلك الشخص مثل فتيلة مدخنة، لا يطفئها، فربما تمر عليها ريح فتشعلها.

**** يعمل كل ذلك - لا عن ضعف - وإنما عن لطف**

**** الإنسان الوديع** يكون أيضاً بعيداً عن العنف وعن الغضب هو إنسان هادئ لا يثور ولا يثار، لا يحتد ويغضب بسرعة ولا يبطئ. ولا يفعل الانفعالات الشديدة، ولا تغلبة النرفة (العصبية)، لأنه هادئ باستمرار، يتصف بالطيبة والبشاشة. لا ينتقم لنفسه، ولا يحل مشاكله بالشدة. بل إن حدث وأساء إليه أحد، يقابل ذلك بالاحتمال والصبر.

**** والإنسان الوديع** لا يقيم نفسه رقيباً على الناس وتصرفاتهم. إنه لا يقيم نفسه قاضياً، ولا يتدخل

فيما يفعله غيره. ولا يعطى نفسه سلطة مراقبة الآخرين والحكم على أعمالهم. وإن اضطرت الضرورة إلى الحكم، لا يقسو في أحكامه.

**** وقد يغلبه الحياء، فلا يرفع بصره ليملاً عينيه من وجه إنسان. إنه لا يفحص ملامح غيره ليحكم على مشاعره ماذا تكون، أو ما مدى صدق الغير في كلامه.. وإن حورب بذلك يقول لنفسه: "أنا مالى، خلّيني في حالى". هو بطبيعته الوديعة لا يميل إلى فحص أعمال الناس.. وإن تدخل في الإصلاح، يُصلح بهدوء ووداعة ورقة.**

**** والإنسان الوديع** يكون دائماً سهل التعامل مع الغير. يستطيع كل شخص أن يأخذ معه ويعطى...

إنه سهل في نقاشه وحواره. لا يحتد ولا يشتد. ولا يستاء من عبارة معينة يقولها من يحاوره. بل يشعر المتناقش معه براحة مهما كان معارضاً له. يعرف أنه سوف لا يغضب عليه، وسوف لا يحاسبه على كل لفظ مما يقوله.

**** الإنسان الوديع** بشوش، لا يعبس في وجه أحد. له ابتسامة حلوة محببة إلى الناس، وملامح سمحه مريحة لكل من يتأملها. لا تسمح له طبيعته الهادئة أن يزجر أو يوبخ أو يحتد أو يشتد، أو أن يغير صوته في زجر إنسان

**** ومهما عومل، لا يتذمر ولا يتضجر ولا يشكو. بل غالباً ما يلتمس العذر لغيره، وفي ذهنه بيزر مسلكه، ولا يظن فيه سوءاً، وكأن شيئاً لم يحدث. فلا يتحدث عن إساءة الناس إليه، ولا يحزن بسبب ذلك في قلبه. وإن حدث وتأثر بسبب ذلك أو غضب، سرعان ما يزول**



تأثره. ولا يمكن أن يتحول حزنه أو غضبه إلى حقد، بل ما أسرع أن يصفو.
**** إنه انسان بطئ الغضب.** لا يغضب لأي سبب. أما اذا غضب الوديع،
 فلا بد أن أمراً خطيراً قد دعاه إلى ذلك. وغالباً ما يكون غضبه لأجل الخير
 ولأجل الغير، وليس لأجل نفسه أو بسبب كرامته أو حقوقه الشخصية...
 وإذا غضب الوديع فإنه لا يثور ولا يفقد أعصابه، إنما يكون غضبه
 هو مجرد تعبير عن عدم موافقته وعدم رضاه عما يحدث. فهو عموماً
 أعصابه هادئة. وإذا انفعل لا يشتعل.

**** والانسان الوديع** هو بطبيعته مسالم، لا ينتقم لنفسه. لا يقابل الشر بمثله، ولا يرد على السيئة بما
 يشبهها. إنما هو كثير الاحتمال. لا يدافع عن نفسه. بل غالباً ما يدافع عنه غيره، موبخين من يسئ اليه
 بقولهم "ألم تجد سوى هذا الانسان الطيب لكى تسئ اليه؟!". فالوديع لا يؤذى أحداً، ويحتمل أذى
 المخطئين..

**** والوديع له سلام في داخله،** فلا ينزعج ولا يضطرب. فكل المشاكل الخارجية (اقرأ مقالاً عن
 هذا الموضوع هنا في موقع الأنبا تكلا في قسم الأسئلة والمقالات) لا تستطيع أن تعكر صفوه الداخل.
 وكما قال أحد الآباء "سهل عليك أن تحرك جبلاً من موضعه. وليس سهلاً أن تثير انساناً وديعاً".
 مصدر المقال: موقع الأنبا تكلاهيمانوت.
 والوديع لا يصطنع الهدوء. إنما كما خارجه، هكذا داخله أيضاً. إنه كصخرة أو جندل في نهر، مهما
 صدمته الأمواج لا يتزعزع.

**** والوديع بعيد عن المحادله والمحاربة.** أو ما يسميه العامية (المقاومة في الكلام). لأنه لا
 يجاهد لكى يقيم كلمته أو لكى ينتصر في المناقشات. إنما هو يقول رأيه ويثبتته، وليقبله من يشاء ومتى
 يشاء، دون أن يدخل في صراع جدلى يفقده هدوءه..
**** والوديع لا يوجد في تفكيره خبث ولا دهاء ولا تعقيد...** لا يقول شيئاً وفى نيته شئ آخر. بل الذي
 في قلبه هو الذي على لسانه. وما يقوله لسانه إنما يعبر عن حقيقة ما في قلبه، فليس عنده التواء، ولا
 يدبر خطأ في الخفاء. بل هو انسان واضح، يتميز بالصراحة، يمكن لمن يتعامل معه أن يطمئن اليه
 تماماً. فهو شخص بسيط، لا حويط ولا غويط!

**** إنه يمر على الحياة،** كما يمر النسيم الهادئ على سطح الماء.. فهو لا يحدث في الأرض عاصفة ولا
 زوبعة، ولا يحدث في البحر أمواجاً ولا دوامات. فهو لا يحب أن يحيا في جو فيه زوابع ودوامات لأن
 كل ذلك لا يتفق مع طبعه، ولا مع هدوئه ولا لطفه، ولا مع أسلوبه في الحياة. لذلك كل من يعاشر يلتذ
 بعشرته. فهو انسان طيب لا يصطدم بأحد، ولا يزاحم غيره في طريق الحياة. وإن صادف في طريقه
 مشاكل، فإنه يمررها، ولا يدعها تمرره...

**** وأخيراً هناك نوعان من الودعاء:** أحدهما وُلد هكذا، والثانى اكتسب الوداعة بجهد وتدريب و**يعمل**
 النعمة فيه...

**** على أن في حديثنا عن الوداعة،** لا يفوتنا أن ننسى ما يعطلنا. فأحياناً تقف ضدها الإدارة والسلطة.
 فالبعض إذ يمارس الأمر والنهى، والتحقيق والمعاقبة، ويكون من واجبه مراقبة الآخرين وتصريف
 أمورهم، قد يفقد وداعته أحياناً، ويرى في الحزم والعزم والحسم ما يبرر له العنف في بعض الأوقات.
 ولكن مغبوط هو الذي يحتفظ بوداعته فيما يمارس عمل السلطة...
 وهنا يبدو أن موضوعنا هذا يحتاج إلى تكملة...

طبيك الخاص

شرب الماء على معدة فارغة



اشرب كميات كبيره من
الماء صباحا وأقل ليلا

من الأمور الشعبية في اليابان اليوم شرب الماء مباشرة بعد الاستيقاظ كل صباح . وقد أثبتت التجارب العلمية للأمراض المعروفة سابقا ، فضلا عن الأمراض العصرية أنه يمكن معالجتها بالماء وقد نجح المجتمع الطبي الياباني بنسبة ١٠٠٪ لعلاج الأمراض التالية باستخدام الماء ، المصاع ، الام الجسم ، القلب ، التهاب المفاصل ، ضربات القلب السريعة ، المبرع ، البدانة الزائدة ، الالتهاب الشعبي والربو والسل والتهاب السحايا وأمراض الكلى والبول ، والقىء ، التهاب المعدة ، الاسهال ، السكري ، الإمساك ، جميع أمراض العيون ، الرحم ، والسرطان ، والأذن والأنف والحنجرة .

طريقة العلاج

١- عندما تستيقظ في الصباح قبل تنظيف الأسنان بالفرشاة عليك أن تشرب ٤ أكواب من الماء ١٦٠× مل .

٢- بعد ان تشرب فرش ونظف اسنانك ولا تأكل أو تشرب أي شي الا بعد ٤٥ دقيقة .

٣- بعد ٤٥ دقيقة يمكنك أن تأكل أو تشرب أي شيء .

٤- بعد مرور ١٥ دقيقة على أي وجبة أو تناولتها (فطور ، غداء ، عشاء) لا تأكل أو تشرب إلا بعد مضي ساعتين .

٥- كبار السن والمرضى الذين لا يستطيعون أن يشربوا ٤ أكواب من الماء في البداية يمكنهم أن يشربوا القليل ثم يزدوا الكمية تدريجيا الى أن تصل الى ٤ اكواب ماء يوميا .

٦- لتتمتع بحياة صحية اتبع التعليمات أعلاه والتي هي أسلوب علاج يعالج به المرضى من الأمراض التي يعانون منها .

القائمة التالية تعطي عدد أيام العلاج اللازم لعلاج /التحكم / الحد من الأمراض الرئيسية :

١- ضغط الدم المرتفع / خلال ٣٠ يوم .

٢- آلام المعدة / ١٠ أيام .

٣- مرض السكر / ٣٠ يوم .

٤- الإمساك / ١٠ أيام .

٥- السرطان / ١٨٠ يوم .

٦- السل / ٩٠ يوم .



٧- مرضى التهاب المفاصل ينبغي أن يتبع العلاج

أعلاه لمدة ٣ أيام فقط في الأسبوع الأول ، ويومين اعتبارا من الأسبوع الثاني .



طريقة العلاج هذه ليس لها أي آثار جانبية ، ولكن عند بدء العلاج قد تضطر إلى التبول عدة مرات ، ومن الأفضل أن نجعل هذا الإجراء عمل روتيني يومي في حياتك اشرب الماء وابق صحيفا ونشيطا .

ومن الملاحظ لدى الصينيين واليابانيين أنهم يشربون الشاي الساخن مع وجبات الطعام وليس الماء البارد للأشخاص الذين يحبون شرب الماء البارد ، لا تنس هذه القاعدة لأنها تنطبق عليك أنت أيضا .

من الممتع أن تشرب كوب ماء بارد بعد تناول وجبة طعام. ولكن اعلم أن المياه الباردة تثقل العملية الزيتية للمأكولات التي تناولتها للتو مما يبطئ عملية الهضم ، ومتى ما تم ذلك تفاعل الزيت مع الأحماض وأبطل مفعولها ، مما يجعل امتصاصها من قبل الأمعاء أسرع من الطعام الصلب. وهذا سوف يحول الأحماض إلى دهون ، ويؤدي إلى الإصابة بالسرطان. فمن الأفضل شرب الحساء الساخن أو الماء الدافئ بعد تناول وجبة طعام .



ملاحظة هامة عن النوبات القلبية :

من المعروف أن أعراض النوبة القلبية تبدأ من الذراع

اليسرى ، فذلك ينبغي أن تعلم أنه ليست كل أعراض النوبة القلبية ستكون في الذراع الأيسر ولكن يجب أن تكون على حذر من آلام الفك أيضا ... ربما لا تشعر بأي آلام في الصدر أثناء نوبة قلبية ، ومن الأعراض العامة الغثيان وشدة التعرق

٦٠٪ من الناس الذين أصيبوا بنوبة قلبية أثناء نومهم لم يفيقوا أبدا ألم في الفك يمكن أن يوقظك من النوم إذا كنت سليما . دعنا نكون حذرين وأن نكون على علم بها. والفرصة هي أن نتمكن من البقاء على قيد الحياة....



واحد وممراته متخافين فبطلوا يكلموا بعض فكتب ورقة (صبحيني الساعة ٦:٣٠ علشان عندي شغل) ، وحط الورق على السرير ونام صبحي الساعة ١٠:٠٠ فلقى ورقه مكتوب عليها (الساعة 6:30 يلا إصعي) .

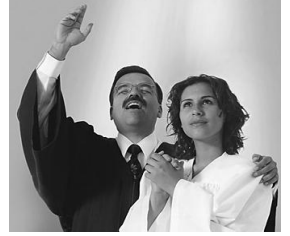
المسيح والكنيسة = الرجل وزوجته



هذه اعظم المعادلات واروعها على الاطلاق ... ولا يوجد معادلة على الارض بمثلها ابدا .
لماذا كان ومازال للمسيحي زوجة واحدة .. لماذا هذا الزواج دائم للديمومة .. حتى يفارق
احدهما الحياة؟!؟

كثيرون سيقولون هذا ليس عدلا لابل ظلما .. وماذا ان اشتد الخلاف بينهم ..؟ واصبحت الحياة لاتطاق بينهما؟
والحياة ملؤها المشاحنات والخلافات .. وآلام .. ويا ما تمتد المأساة لتطال الاولاد .. نعم كل ذلك صحيح ... لكن
هل تم في هذا الزواج تطبيق تلك المعادلة

..انا اقول وبكل ثقة لا لم يتم..



ما معنى ان الرجل راس المرأة = كما المسيح راس الكنيسة ؟

ما معنى ايها الرجال احبوا نساءكم كما = احب المسيح ايضا الكنيسة واسلم نفسه لاجلها ؟

لنعود الى الاساس الا وهو السيد المسيح .. الذي كان الكثيرين يعتقدون انه سيكون
علما للشريعة لكن المسيح ما افك يتكلم عن الحب والمحبة .. ولم يكن كلاما بل كانت افعال تثبت ما كان يقول
لقد احب المسيح حبا غير مشروطا غير محدودا كنيسة .. واسلم نفسه من اجل خلاصها وبقائها مقدسة مطهرا
اياها لتبقى كنيسة مجيدة بلا عيب ولادنس ولا غصن مقدسة .. وهكذا استمرت كنيسةنا مجيدة ممجدة .. بحب
المسيح .. وهي تبعته واحبته والتصقت به واصبحت مع المسيح جسدا واحدا.

وانت ايها الرجل الذي اخترت هذه المرأة زوجة لك .. لتعيش معك ووقفت امام الرب تعلن لها انك تريد لها زوجة
لك في كل الظروف .. هل ستعرف ان تحبها كما تحب جسداك .. ان تريد لها ماتريد لنفسك .. هل ستعتني بها
كما تعتني بجسداك .. ان تقويها لتنمو معك والى جانبك .. ومعك .. وتصبح انت وهي جسد واحد لاجسدان ؟ !
وانت يا من اخترته ووقفت امام الرب لتعني له انك تريده زوجا لك في كل الظروف .. هل بعد هذا الحب
الذي سيهبك اياه كما احب المسيح كنيسة هل ستلتصقين به وتحييه وتطيعيه وتصبحي كاملة وهو كامل بك
جسدا واحدا لاجسدان ؟ !

ان كان نعم .. وان استطعتم ان تكونوا هكذا كما اراد الرب وكما عاش الرب واحب .. اعلموا انكم تعيشون زواجا
مسيحيا مباركا لا خوف عليه من اية عواصف .. وسيدوم كديمومة الكنيسة ومقدسا .. فان لم تكونوا جسدا واحدا
ولم تحب امرأتك كنفسك وهي بادلت هذا الحب بمثيله اعلموا ان كنيسة المسيح التي سعيتم لتبنوها انت وهي
معرضة للانحيار بعد اول هزة .

واسمحوا لي ان اقول .. لن يكون الرب راضيا على زواج لا يشابه كنيسة التي احبها وفداها وارادكم هكذا .. ان
تحبوا وتفدوا .. وتقدسوا .. وان تكونوا بحق جسد واحد .. واعضاء في جسد المسيح .. الحب اذلي وضعه السيد
المسيح هو زخم العلاقة الزوجية .. ونجاح كل يوم ولحظة يعيشها الطرفان .

داوموا ايها المتزوجين على الصلاة .. ليس فقط في الكنيسة لابل انت وهو .. مع بعض .. هذا يقوي الحب بينكما
لحظات لامثيل لها عندما تجتمعان مع بعض .. ساجدان او واقفان تصلون صلاة قصيرة . تسمعان لترتمة .. لن تشعروا الا وكية الحب
بينكما ازدادت .. بطريقة وكأنها سحرية من اجل هذا يترك الرجل اباه وامه
ويلتصق بامرأته ويكونان جسدا واحدا .

" الذى يصبر إلى المنتهى فهذا يخلص " (مت ١٠ : ٢٢).

+ الصبر: من الفضائل الأمهات التى تلد بنين كثيرين : كالأحتمال ،

والانتظار بلا ملل ولا ضجر ، ويقود للإيمان . ومن ثماره : الشكر ،

وتسليم المشيئة لله ، والفرح أخيراً بالنجاح ، والسلام والراحة النفسية والبدنية .

+ والمصدر الأساسى للصبر وطول الأناة ، هو مداومة ممارسة كل وسائل النعمة ، والمشورة

الحكيمة ، فيفيض الروح القدس فى النفس بثماره ، ومنها " طول الأناة " (غل ٥ : ٢٢ - ٢٣) .

+ ويرى الآباء أن عدم الصبر (أو التسرع) يقود غالباً للفشل واليأس .

+ بينما نرى " الأمثال " تدعو للصبر للتغلب على المحال : " دواء الزمن الصبر عليه " ،

" الصبر طيب " ، " ربنا عوض صبرنا خيراً " ، " الصبر مفتاح الفرج " ، " صبرنا ونلنا " ،

" الصبر مُر وآخرته حلوة " ... الخ .



+ وبحثنا الرب على ضرورة الصبر ، حتى يقضى الرب الأمر ،

وترتاح النفس وتخلص من الخطايا والعادات الضارة :

* " بصبركم اقتنوا (اشترؤا) أنفسكم " (لو ٢١ : ١٩) .

* " الذى يصبر إلى المنتهى ، فهذا يخلص " (مرقس ١٣ : ١٣) .

* " قد سمعتم بصبر أيوب ، ورأيتم عاقبة الرب " (يوحنا ٥ : ١١) .

* " إن كنتم تتألمون - عاملين الخير - فتصبرون ، فهذا (له) فضل (جزاء) عند الله ، فإن المسيح

أيضاً تألم لأجلنا (صبر على آلام الصليب) تاركاً لنا مثلاً ، لكي تتبعوا أثر خطواته " (١ بط ٢ : ٢٠ - ٢١)

+ ونصحنا القديس بولس بالسلوك على مثاله " فى الصبر " وقال :

* " أنا أصبر على كل شئ " (٢ تي ١ : ١٠) ، " صابرين فى الضيق " (رو ١٢ : ١٢) .

* " إنكم تحتاجون إلى الصبر " (عب ١٠ : ٣٦) . ويلزم التمثل بالشهداء .

* " إذ لنا سحابة من الشهود (الشهداء) لنُحاصر بالصبر فى الجهاد الموضوع أمامنا ، ناظرين إلى رئيس

الإيمان ومكمّله يسوع ، الذى من أجل السرور الموضوع أمامه ، احتمل الصليب " (عب ١٢ : ١ - ٢) .

+ وعن بركات الصبر :

* قال القديس بولس : " إن كنا نصبر (نحتمل أذى الأشرار) فسنملك معه " (٢ تي ١ : ١٢) .

* وقال داود : " انتظاراً انتظرت الرب ، فمال إلىّ ، وسمع صراخى " (مز ٤٠ : ١) .

* وقال إشعياء : " أما منتظروا الرب فيجددون قوة ، يرفعون أجنحة كالنسور " (إش ٤٠ : ٣١)

+ وقد صبر دانيال وأصحابه الثلاثة على أذى أشرار بابل ، فأنقذهم الرب من

الوحوش والنيران ، وصبر يونان حتى أنقذه الله من جوف الحوت .



+ وصبرت أم النور مريم في كل مراحل حياتها ، إلى أن نالت راحتها .
+ وصبر المفلوج سنوات طويلة ، حتى شفاه يسوع .
+ وصبر الشهيد يعقوب المقطع ، حتى بقي من جسده رأسه وجزء من صدره ، وتنيح وفرح ، واستراح في عالم المجد .

فهل نقتل (يا أخوتي / وأخواتي)

، كل هؤلاء السابق ذكرهم ؟!

أم نستمع لموت عدو الخير ، الداعي إلى اليأس ، وعدم الاستمرار في حمل الصليب ،
وضياع الأكليل ، والندم الدائم ، في العالم الآخر ؟!

ومن الواضح منطقياً ومن الحكمة العالية ، أن يستمر المرء في سلوك طريق الكفاح -
والجهاد الروحي مع النعمة - إلى آخر نعمة ، حتى ينعم أخيراً بملكوته ، وأن يثق أن
الرب بجواره ، طالما صبر وشكر ، وانتظر ، حتى ولو لسنوات طويلة ، لأنه لا بُد يأتي ،
ولو في الهزيع الأخير من الليل ، أو في أوقات اشتداد الحروب الروحية والعالمية .
+ والحمد لله على كل حال ، لأن إرادته مألحة لنا دائماً (رو ٨ : ٢٨) ، حتى ولو

بدت غير ذلك ، في نظر المرء القاصر ، والذي لا يعلم المالح لنفسه فعلاً .



++ رؤساء الملائكة ++

وهم :



الاول ميخائيل - الثاني جبرائيل - الثالث رافائيل - الرابع سوريال

الخامس سيد أكييل - السادس سارائيل - السابع اناجيل

+ الاوائل الاربعة مذكورين في الكتاب المقدس ، الثلاثة الآخرين مذكورين في التسبحة
او الابصلموديه وربما من مصادر قديمه ، وزكروا انهم سبعة في سفر الرؤيا .

إما معاني اسمائهم هي :

+ جبرائيل جبروت الله او قوة الله

+ رافائيل الله الشافي

+ ميخائيل من مثل الله

+ سوريال الله صخرتي



والثلاثة الآخرين غير
مذكور تفسير اسمائهم
في الكتاب المقدس

بركتهم تكون معانا آمين

اصيب بالعمى سـ ١٥ نة ... من أجل زوجته ؟

ترك رجل زوجته وأولاده من أجل وطنه قاصداً أرض معركة ندور رحاها على أطراف البلاد ، وبعد انتهاء الحرب وأثناء طريق العودة أخبر الرجل أن زوجته مرضت بالجذري في غيابه فنشوه وجهها كثيراً جرّاء ذلك ...

تلقى الرجل الخبر بصمتٍ وحزنٍ عميقين شديدين ... وفي اليوم التالي شاهده رفاقه مغمض العينين ... فرثوا لحاله وعلموا حينها أنه لم يعد يبصر رفاقوه إلى منزله، وكانت حياته مع زوجته وأولاده بشكلٍ طبيعي ... وأكمل بعد ذلك ، وبعد ما يقارب خمسة عشر سنة توفيت زوجته وحينها تفاجأ كل من حوله بأنه عاد مبصراً بشكلٍ طبيعي .. وأدركوا أنه أغمض عينيه طيلة تلك الفترة كي لا يجرح مشاعر زوجته عند رؤيته لها ...

تلك الإغماضة لم تكن من أجل الوقوف على صورة جميلة للزوجة ... وبالتالي تثبيتها في الذاكرة والالتكأ عليها كلما لزم الأمر ، لكنها من المجافاة على سلامة العلاقة الزوجية حتى لو كلف ذلك أن نغمي عيوننا لفترة طويلة خاصة بعد نقصان عنصر الجمال (الماوي) ذلك المعبر المفروض إلى الجمال الروحي ربما تكون تلك القصة من النواور أو حتى من محض الخيال .

لكن ... هل منا من أغمض عينه قليلاً عن عيوب الآخرين وأخطائهم كي لا يجرح مشاعرهم ...

° . ♥ . ° يبكي القلب ° . ♥ . °

عندما نمشي بين البشر ونخطي تلك الخطوات المتثاقلة نجر تلك الخطوات بصمت ... بألم تظل العيون حائرة تتصنع الأشياء الزائفة وما إن تتذكر شريط الذكريات ونفتح ملفات الماضي الحزين حينها يبكي القلب

° . ♥ . ° يبكي القلب ° . ♥ . °

عندما يكون على سفينة الحياة على ذلك البحر فيغرق ولا يشعر بنفسه إلا وقد فقد الوعي ومن ثم صحن ليجد نفسه على ضفافها وحيداً ...

حينها يبكي القلب

فراخ بالخضار



المقادير

فرخه متوسطه الحجم خضار مشكل

(فاصوليا خضرا- بصله -جزر مكعبات-ذره)

وانا بستخدم المجمده الجاهزة اسرع بطاطس مقطعه مكعبات بصله متوسطه الحجم شرائح.

لتحضير خلطة الصلصه (٣ ملعقه معجون طماطم -ثوم مهروس-ملح -ملعقه كبيرة خل -عصير ليمونه-فلفل-ملعقه صويا صوص-كسبرة وبهارات).

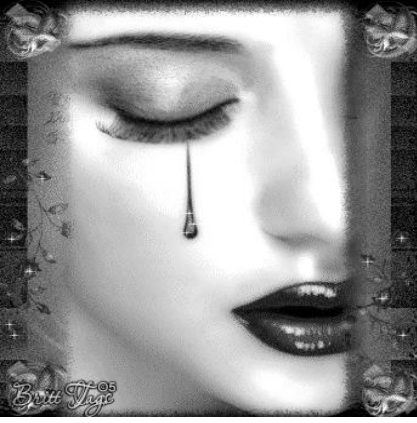
الطريقه

شوحى الخضار على النار بشويه زيت عشان يستوى بسرعه فى الفرن

هتجيبى الفرخة وتبليها كويس بالصلصه من جوا وبراً وبين الجلد واللحم وتضيفى بقيت الصلصه على الخضار وتقلبهم كويساً حشى الفرخة بالخضار وطحى بقيت الخضار فى فويل مع الفرخة ودخليها الفرن لمدة ساعه نار عاليه.

الشكر	بـ	نقول	مستحقين	إجعلنا
Ουχαριστημοι	θεν	ἵχος	Νεμεπυα	Ἀριτεν
أوو شبيئهموت	خين	إنجوس	أ نيم إبشا	اري تين
ابانا	الذي في	السموات	ليتقدس	اسمك
ΧΕ ΠΕ ΝΙΩΤ	ΕΤΘΕΝ ΝΙ	ΦΗΟΥΙ	Υαρεν τουβο	Νχε Βεκραν
جي بينيوت	أتخين ني	فيئوي	ماريف توفو	انجي بيكران
ليأت	ك	ملكوت		
Υαρεσι	ΝΧΕ	τεκμετουρο		
ماريسئي	إنجى	تيك مت أوورو		

اخطاء لا تغفرها المرأة



هناك عدة أمور تزعج المرأة وخصوصا الزوجة، وهناك أمور قد تجرحها وتترك بصمات من الغضب على مشاعرها تجاهك فعليك الحذر منها وتفاديها لتكون الأجواء دائما صافية بينك وبين زوجتك ومن أهمها:

- 1 انتقاد عائلتها وخصوصا والدتها، وذلك لأن هذا الأمر يجرحها جدا ولا يمكن أن تتغاضى عنه المرأة بسهولة، فالوالدان هما رمز مقدس في حياة كل إنسان.
 - 2 العودة في قرار خاص بكما إلى والدتك لتأخذ منها رأيا وتفرضه على زوجتك، فمهما بلغ احترامك وحبك لوالدتك، إلا أن قرارات العائلة الخاصة هي من حقك وزوجتك فقط.
 - 3 انتقاد مظهرها أمام الآخرين حتى المقربين منك، وخصوصا إذا تعلق الأمر بالوزن الزائد، فهذا يجرح مشاعرها ومن الصعب أن تنسى مثل هذا النقد.
 - 4 أن تقول لها كم كانت جميلة في السابق عندما تقدمت لخطبتها أما الآن فلا.
 - 5 أن تقارنها بأخريات من النساء وتكون المقارنة لصالحهن.
 - 6 أن تقلل من رأيها أمام أحدا، أو توجه اللوم الجارح لها أثناء النقاشات وعندما تبدي رأيها الذي ربما يختلف عن رأيك.
 - 7 أن تتجاهلها عندما تتكلم معك وتعطي كل انتباهك للتلفاز أو الجريدة.
 - 8 أن تنسى أنها بجانبك في الدعوات العامة، وتهتم بنفسك فقط.
 - 9 أن تتجاهل الإطراء على مظهرها عندما تغير قصة شعرها أو عندما ترتدي شيئا مختلفا وجديدا من أجلك.
- هذه الأمور تعني الكثير للمرأة، والرجل الذكي لا يحتاج لجهد كبير حتى يجلب السعادة لقلب زوجته بأن يتعامل معها بلطف، فليس المال هو الذي يجلب السعادة بل اللطف والحياة النية المليئة بالحب والتفاهم والمودة..
لا تتجاهل هذه الوصفة!

المشروبات والزيوت التي تذيب الدهون وتنقي الكبد من السموم

<u>*البروكلي</u> (مزيل للكوليسترول، مزيل للسمنة، موازن لسكر الدم) 	<u>*الخضروات</u> التي تذيب الدهون وتنقي الكبد من السمنة وتعمل على محاربة احتباس الماء بالجسم لغناه بالبوتاسيوم	<u>*الليمون</u> الحامض (مزيل للكوليسترول، مزيل للسمنة، مدر يولي، مولد للحرارة) 	<u>*زيت بذر الكتان</u> أو ما سمي بالزيت الحار (مزيل للكوليسترول، منشط، موازن لسكر الدم، مزيل للسمنة)	<u>*بذر الكتان</u> (مزيل للكوليسترول، موازن لسكر الدم، مزيل للسمنة): 	<u>*خل التفاح</u> (مزيل للسمنة، مزيل للكوليسترول ،منشط) 
--	---	---	---	---	--

كيفية تناوله

مطبوخا بالبخار أو مع الحساء أو عصيرا من ٣-٥ أكواب في الأسبوع، نيا	يُطبخ على البخار، أو بتناول نصف كوب من عصيره أسبوعيا.	يُسمح بتناول ليمونه واحدة فقط يوميا أو عصيرها، ورشه على السلطات.	إما برشه على السلطات والفول والحمص، بمعدل ملعقتين صغيرتين يوميا في فترتين متباعدتين	الكمية المسموح بها يوميا ملعقتان صغيرتان مطحونتان ويا حبذا في فترتين متباعدتين.	إما برشه على السلطات أو بخلطه مع الماء وشربه بشرط أن لا يتجاوز ذلك معدل ملعقتين صغيرتين في اليوم
--	--	---	--	--	---

<u>*الأعشاب</u> والتوابل المذبة للدهون والمقنة لسمنة الكبد 	<u>*الفواكهة</u> المذبة للدهون والمقنة لسمنة الكبد 	<u>*الكوسا (مزيل للسموم، مزيل للسمنة)</u> 	<u>*الطماطم (مزيل للكوليسترول، موازن للسكر، منشط)</u> 	<u>*القرع (مزيل للكوليسترول، موازن لسكر الدم)</u> 	<u>*الملفوف</u> والقرنبيط (مزيل للسمنة، منشط، مزيل للكوليسترول موازن لسكر الدم
---	---	--	--	--	---

كيفية تناوله

يانسون، فلفل	يوجد كثير من
--------------	--------------

نصف كوب إلى كوب أسبوعيا كعصير أو نيا مع السلطة.	مطبوخا بالبخار، عصيرا في حدود كوب واحد أسبوعيا.	هناك طرق عدة لا تخفى على أحد وعصيره يوميا ليس له أية تأثيرات جانبية.	هناك طرق عدة لا تخفى على أحد ويوميا حسب الرغبة.	الفواكه التي تذيب الدهون ومنها وليس على سبيل الحصر: التفاح، جميع التوتيات، الدراق.	أحمر، قرفة، قرنفل، كسبرة، كمون، شبت، خردل، شومر، ثوم، زنجيل.
--	--	--	--	---	--

برجك مع المسيح

برج الملائكة ٢١/٢ الى ٢٠/٤

مصارعتنا ليست ضد البشر الذين نراهم يغضبون علينا اذ هم ليسوا الا
اوان يستخدمها غيرهم هم ادوات فى يد الاخرين
القديس اغسطينوس

برج الودعاء ٢١/٤ الى ٢٠/٥

احذر من اليأس من نفسك فقد أوصيت أن تتكل على الله لا على ذاتك
القديس أغسطينوس

برج القديسين ٢١/٥ الى ٢٠/٦

لقد كنت معي ولكن أنا من أجل شقاوتي لم أكن معك يا الله
القديس أغسطينوس

برج المعترفين ٢١/٦ الى ٢٠/٧

وأسفاه إنه من السهل أن تطلب أشياء من الله ولا تطلب الله نفسه
كأن العطية أفضل من العاطي + + + القديس أغسطينوس

برج حاملى الصليب ٢١/٧ الى ٢٠/٨

ربي .. لست أدري ما تحمله لي الأيام لكن سيدي الحبيب يكفيني
شيئاً واحداً ثقتي أنك معي تعتني بي وتحارب عني + + + القديس
أغسطينوس

برج الكارزين بالكلمة ٢١/٨ الى ٢٠/٩

لا تخف من تجارب إبليس ، فالشيطان لا يستطيع أن ينصب فخاخه في
الطريق ، لأن الطريق هو المسيح الذي هو الطريق والحق والحياة ..
لكن الشيطان ينصب فخاخه على جانبي الطريق + + + القديس
أغسطينوس

برج العذارى الحكيمات ٩/٢١ الى ١٠/٢٠

إلهي .. أنت تحتضن وجودي برعايتك تسهر عليّ وكأنك نسيت الخليفة كلها .. تهبني عطايك وكأنني أنا وحدي موضوع حبك + + + القديس اغسطينوس

برج المجاهدين ١٠/٢١ الى ١١/٢٠

تقرا الكتاب فيتحدث الله اليك -- وتصلني فتحدث الى الله القديس اغسطينوس

برج الاطهار ١١/٢١ الى ١٢/٢٠

تذكر انك بالمسيح تمتلك كل شيء + + + القديس اغسطينوس

برج البسطاء ١٢/٢١ الى ١/٢٠

جلست على قمة العالم حينما أصبحت لا أخاف شيئا ولا أشتي شيئا القديس اغسطينوس

برج خدام المسيح ١/٢١ الى ٢/٢٠

إن الله يسمح للشيطان أن يسقط على مؤمنيه الضيقات ، إما لأجل تأديبهم كما سلم شعبه للسبي بواسطة الغرباء ، وإما للإمتحان لكي يتذكروا أمام الرب كما سمح لأيوب أن يجرب ، وإما ليعت بهم إلى نوال الإكليل كما سمح للشهداء أن يضطهدوا + + + القديس اغسطينوس

برج الحكماء ٢/٢١ الى ٣/٢٠

تريد الآن أن ترث الأرض حذار من أن ترثك الأرض . إن كنت وديعا ورثتها أو قاسيا ورثتك . سوف ترث الأرض حقا متى تمسكت بصانع السماء والأرض القديس اغسطينوس