

۱۴مايو ۲۳ برمودة استشهد مار جرجس الرومانى

۳مايو ۲۵ برمودة استشهد القديس سارة ووالديها

۵ مايو ۲۷ برمودة استشهد بقطر بن رومانىوس

۶ مايو ۲۸ برمودة استشهد ميلىوس الناسك

۹ مايو ۱ بشنس ميلاد القديسة العذراء والدة الإله

۱۱مايو ۳ بشنس نياحة باسون احد السبعين رسول

۱۳ مايو ۵ بشنس استشهد ارميا النبى _ عيد الصعود

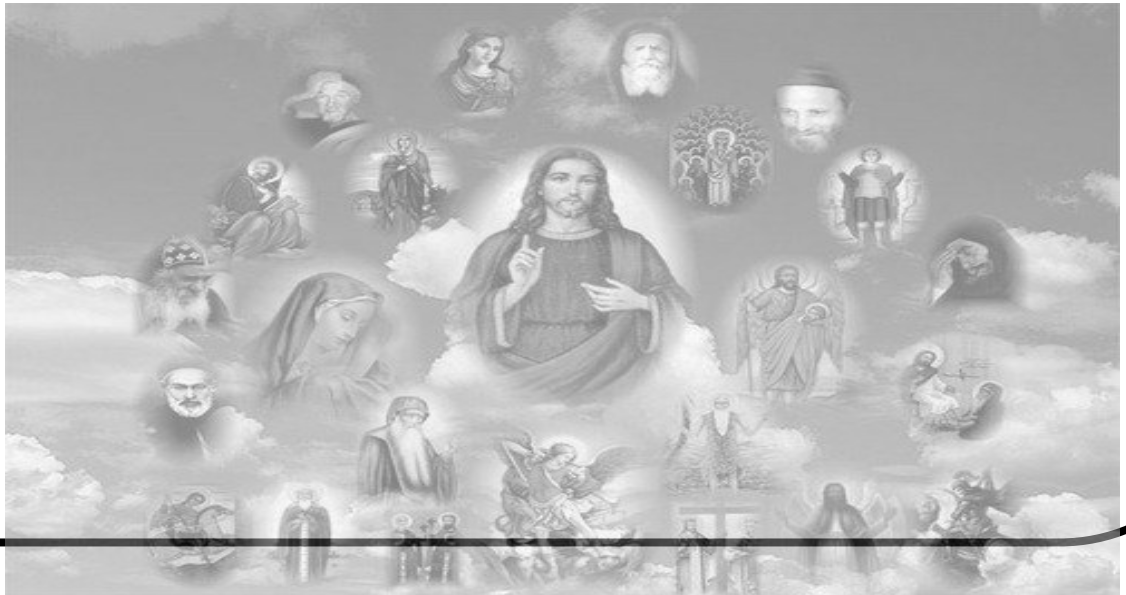
۱۵ مايو ۷ بشنس نياحة البابا أثناسيوس الرسولى ال ۲۰

۱۷مايو ۹ بشنس نياحة القديسة هيلانة الملكة

۱۸مايو ۱۰ بشنس نياحة الثلاثة فتية القديسين حنانيا وعزريا وميصائيل

۲۲ مايو ۱۴ بشنس نياحة أنبا باخوم أب الشركة

۲۳مايو ۱۵ بشنس عيد حلول الروح القدس



اننت نسال والبابا يجيب



قال السيد المسيح "مجدنى أنت أيها الآب عند ذاتك، بالمجد الذى كان لى عندك قبل كون العالم" (يو17: ٥). وهنا يسأل الأريوسيون: هذا الذى يطلب من الآب أن يمجده، هل من المعقول أن يكون مساوياً للآب الذى يمجده؟

1) هذه العبارة ذاتها تثبت لاهوت المسيح. فهو يقول: "المجد الذى كان لى عندك قبل كون العالم". إذن فهو موجود قبل كون العالم، وموجود فى مجد. ذلك لأن العالم به كان، بل كل شئ به كان (يو ١: ١٠، ٣).

2) إن كان الآب يمجد الابن، فالابن يمجد الآب أيضاً. فهو قبل عبارة "مجدنى" يقول "أنا مجدتك على الأرض" (يو ١٧: ٤) إذن هو تمجيد متبادل بين الآب والابن. لذلك هو يقول



"أيها الآب قد أتت الساعة. مجد ابنك، لمجدك ابنك أيضاً" (يو ١٧: ١).

3) -وهنا نسال ما معنى التمجيد، إذا ذكر عن الآب أو عن الابن؟!

بل ما معنى أن البشر أنفسهم يمجدون الله؟.

تمجيد الله (تعني استرداد المجد) لا يعنى اعطاءه مجداً ليس له!! حاشا. إنما الاعتراف بمجده . فعبارة "أنا مجدتك على الأرض" معناها: أظهرت

أعلنته، جعلتهم يعترفون بمجدك. عرفتهم اسمك. اعطيتهم كلامك" (يو ١٧: ٥). هذا المجد الذى

احتجب بإخلاء الذات (فى ٢: ٧). حينما أخذت شكل العبد، وصرت فى الهيئة كإنسان "لا صورة



له ولا جمال. محتقر ومخذول من الناس" (أى ٥٣: ٢، ٣).

٤) سمح أن الناسوت يشترك مع اللاهوت فى المجد. وهكذا يشير

إلى "جسد مجده" (فى ٣: ٢١) هذا الجسد الممجد الذى صعد

ليجلس عن يمين الآب. "فإن كان الله قد تمجد فيه،

فى ذاته، ويمجده سريعاً."

٥) وعن علاقة الابن بالروح القدس: قال عنه: "ذاك يمجدى، لأنه يأخذ مما لى ويخبركم" (يو ١٦: ١٤).

١٤) فلا تعنى أن الروح القدس أكبر من الابن فيعطيه مجداً، لأنه يقول "يأخذ مما لى". ولا تعنى أن

الابن أعظم، فهما أقنومان متساويان. إنما تعنى يظهر مجده للناس.

فداء الانسان علي الصليب .. أعلنت قوته بقيامة رب المجد يسوع من الاموات فالقيامة هي أعظم حدث في تاريخ البشرية علي مر العصور.... حدث لا مثيل له .
لذلك تعيد الكنيسة خمسون يوماً متواصلاً بأفراح القيامة..
بل وكل يوم أحد علي مدار السنة تفرح الكنيسة بالقيامة بل وكل يوم نصلي صلاة باكر لنحيا مع رب المجد يسوع الذي قام باكرا من بين الاموات ..



فنشكر الله علي بدء حياة النهار الجديد ونمجد قيامته.
القيامة قضت علي (الحزن) و(الاحزان) .. مريم كانت تبكي والنسوة كن في حيرة شديدة ، والتلاميذ كانوا في خوف وحزن وألم، والكنيسة كلها قبل القيامة خيمت عليها سحابة من الحزن.

والحزن هو إحدي ثمار الخطية لأن الأنسان قبل السقوط لم يعرف الحزن بل كان يعيش حياة البهجة والفرح كأنعكاس طبيعي للفرح المقدس الذي يحياه الثالوث الأقدس.
لقد سكب الله أفراح القيامة علي الكنيسة فحوّلها من جماعة حزينة يائسة إلي شعلات نارية ممتلئة فرحا وبهجة وقوة وإيماناً راسخاً :

"ولكنني سأراكم ايضاً فتفرح قلوبكم ولا ينزع أحد فرحكم منكم" (يو ١٦: ٢٢).
أعطني يارب بهجة خلاصك وفرحة قيامتك ونصرة غلبتك كي أردد مع أشعياء النبي

"فرحاً أفرح بالرب"



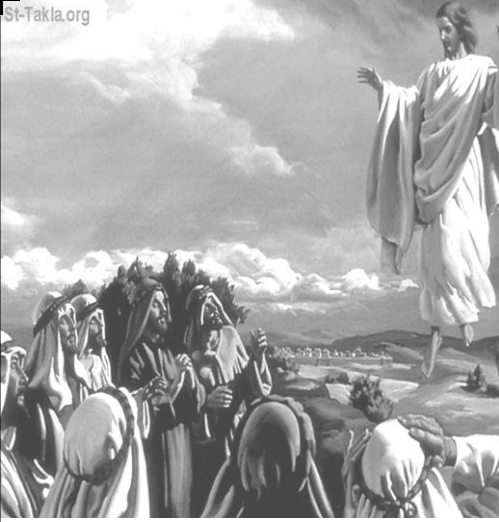
لانه قد البسني ثياب الخلاص كسانني رداء البر

مروء تتزيين بحليها" (اش ٦١)



تبتني

يتزيين



الاتجاه للشرق

الكنيسة عموماً تتجه ناحية الشرق

**تنص الدسقولية على ذلك فى الباب العاشر ليكن البيت الذى هو الكنيسة مستقبلاً الى الشرق فى طولهِ، وتكون اروقته جانبيه الى النواحي الشرقية وهكذا يتشبه بالمركب .

وذلك حتى يستطيع المؤمنون ان يتجهوا الى الشرق فى صلواتهم. كما نصت الدسقولية أن ينظرون الى الشرق ويسألوا الله الذى صعد الى السماء فى المشرق و يتذكرون مسكنهم القديم الذى هو الفردوس الذى فى المشرق الذى اخرج منه آدم الانسان الاول لما رضى بمشورة الحية ورفض وصية الرب (دس باب ١٠).

ونذكر القديس أثناسيوس اسباب الاتجاه الى الشرق:-

أن السيد المسيح صعد متجهاً نحو الشرق وتقف قدماه فى ذلك اليوم على جبل الزيتون الذى قبالة اورشليم من الشرق (زك ١٤: ٤).

الله نور وقال الرب يسوع أنا هو نور العالم وتكررت فى الكتب المقدسة المعلنات التى تفيد ان الله نور، وعلى ذلك فيجب ان يتجه المصلى دائماً نحو النور .

والنور يظهر من الشرق، كان فردوس عدن فى الناحية الشرقية . فيجب ان

مكاننا القديم . بأن نتجه فى صلواتنا نحو الشرق لكى يعيدنا الرب الى رتبنا الاولى .

نصب الله لادم الجنة وأكرمه بوضعه فيها حتى عصى وصيته فأخرجه منها وأسكنه امامها حتى يراها فكان آدم يصلى لله مستقبلاً الجنة حيث عهد ربه وقال أيضاً القديس باسيليوس فى ميمرة عن الاعتراف:

"نضع رايئنا الصليب الى الشرق لكى ما نتأمل بأبصارنا رجوعنا الى الفردوس"

النكامل في الشخصية

غالبية الناس أو على الأقل كثير منهم ينفردون بفضيلة واحدة ويتركون باقي الفضائل ، معتقدين أن هذه هي الحياة الروحية ، ولكن الحياة الروحية ليست فضيلة واحدة ، إنما هي الكل متكامل لا توجد صفة تتعارض مع الصفات الأخرى .



* ما بين البساطة والسذاجة:

البساطة والحكمة، ومثال لهذا: يوجد إنسان بسيط في نظره لا يظن السوء في أحد ويصدق كل ما يقال له ويعتقد أن في ذلك فضيلتي الوداعة والهدوء ، لم تكن فيه الحكمة فتكون بساطته خاطئة ولذلك يقول "كونوا بسطاء كالعماء وحكماء كالحياض" فلا تكن بسيطاً فقط

فيخدعك الناس ويستهزئ بك ، وحينئذ تصرخ وتقول لقد ضيعتني الفضيلة،

وفي الحقيقة الذي ضيعك عدم الحكمة ، فليكن لك بساطة في النفس و حكمة في العقل وهذا هو التكمال بين بساطة النفس وذكاء العقل ، فالمسيح عندما قال كونوا بسطاء لم يقصد بساطة العقل بل بساطة القلب التي تدل على نقائه ، ولكن العقل يكون في منتهى الحكمة ومنتهى المعرفة والذكاء . فعندما سئل الأنبا أنطونيوس عن الفضيلة الأولى أجاب قائلاً هي الإفراز والحكمة والتميز ، وذلك لأن أي فضيلة أخرى يأخذها الإنسان بلا حكمة ربما يخطئ في الطريق ويضر بها نفسه وربما غيره أيضاً . مثال ذلك إنسان يقول أنه شخص بسيط أصدق كل أحد ، إذا كان مسؤولاً مثلاً عن مال الفقراء يجتمع حوله مجموعة من المحتالين ويسرقون مال الفقراء ، فهل هذا إنسان حكيم أن يترك المحتالين يأخذون مال المحتاجين ، إذا لابد من وجود الحكمة مصاحبة لكل فضيلة .

* هل معنى الطيبة الضعف :

فضيلة الطيبة وفضيلة القوة ، إنسان مثلاً طيب القلب هل معناه

أن يكون ضعيفاً لا قوة لشخصيته وهل معنى الطيبة والوداعة الضعف

، المسيح كان حنوناً جداً وطيباً جداً ومحباً جداً فكان يحنو على

المرضى والمحتاجين ولا يقسو على أحد ، ولكنه في نفس الوقت

كان قوياً في شخصيته يهابه الناس ويحترمونونه ، كان يسمح للشيطان أن يجر

الشيطان عليه ينتهره بكل قوة فيتبدد الشيطان . نجد أيضاً إبراهيم أبو الآباء كان إنساناً طيباً جداً

فعندما اختلف مع لوط ترك لوط حرية الاختيار في محبة نادرة ، وعندما رأى ثلاثة رجال غرباء

حياهم وأكرمهم ، هذا هو إبراهيم الطيب النقي القلب ، ولكن هل طيبته وبساطته قلبه منعه من أن

يكون قوياً ، إذ يقول الكتاب " لما سمع إبرام أن لوط سبي جمع كل رجاله المدربين وأنقذ لوط من

السبي وانتصر على أربعة ملوك " فهل نقاوة القلب والطيبة منعه من أن يكون قوياً . الله لا يدعو

الناس أن يكونوا ضعفاء في شخصياتهم وإنما يكونون أقوياء ، وإنما القوة في المسيحية هي قوة

الشخصية من الداخل وليست قوة في العنف من الخارج فينتصر أولاً على نفسه قبل أن ينتصر على

الآخرين ، ويكون قوياً في حبه ، في فهمه ،

في حزمه ، في تصرفه ، لا يكون قوياً بمعنى العدوان على الآخرين ، فالعدوان ضعف وليس قوة لأن الشخص العدوانى لا يملك قوة يستطيع بها ضبط التحكم في إرادته. المسيح كان طيباً وكان قوياً في الكتاب :



" لا يخاصم ولا يصيح ولا يسمع أحد في الشوارع صوته "

مع ذلك كان المسيح قوياً في منطقته ، إقناعه ، تأثيره على الناس ، في كل مناقشة دخلها سواء مع الكتبة أو الفريسيين أو الصدوقيين أو الكهنة .. إلخ. إذا المسيحية بها القوة وبها الوداعة والطيبة أيضاً ولا أحد يقدر أن يقول أن الله يدعو الناس إلى الضعف. بل يدعوهم إلى قوة الإنسان الداخلي ، وقوة الروح والعقل ، قوة القلب ، قوة في الانتصار على الخطية والشیطان وليس قوة في الانتصار على الآخرين من البشر .

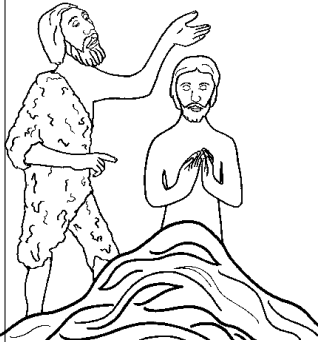
*** الوداعة والشجاعة:**

نجد أيضاً في تكامل الشخصية ، التكامل بين الوداعة والشجاعة . فمثلاً نجد موسى النبي كان إنساناً حليماً جداً أكثر من جميع الناس ولكن عندما وجد الشعب ترك الله وعبد العجل الذهبي ، تصرف بمنتهى الشجاعة والقوة وأخذ العجل الذهبي وحطمه وسحقه ، وكلم هارون رئيس الكهنة في حزم حتى خاف منه هارون وارتبك هارون من هذا الحليم الوديع ، لذلك فالشخصية المتكاملة فيها الوداعة وفيها الشجاعة أيضاً .

مثال آخر ، داود النبي الذي كان وديعاً ومتواضعاً ولطيفاً ، الذي احتمل شاول الذي اضطهده وطارده في كل مكان ، نجده حينما كان راعياً ووجد غنمة من رعيته خطفها أسد ودب ، انبرى للدب والأسد وأنقذ الشاة من أفواههم ، فكيف لهذا الضعيف المتواضع أن يهاجم دب وأسد ، هل تعارضت وداعته مع شجاعته ، هل الوداعة منعه من أن يذهب في شجاعة لملاقاة جليات الجبار .

*** ليست الشجاعة في التهور:**

والناس يظنون خطأ أن الشجاعة في التهور والاندفاع ، ولكن هي القوة تشهد للحق ولا تخاف ، فلم يقل أحد أبداً أن يوحنا المعمدان كان عندما شهد بالحق أمام هيردوس الملك وصرخ في وجهه أنه لا يحل له أن يأخذ امرأة أخيه زوجة له. الإنسان الروحي يتحرر من الجهل الذي بالداخل ، وأكبر جهل هو جهل الروحانيات وجهل طريق الله .



متراخلة في بعضها البعض ، فالجبة
ولا لوداعة مملوءة شجاعة ،
فذلك باقي الفضائل .
أنك تسير في درب



وأخيراً الفضائل لا تحيا فرأى فالفضائل
مملوءة حزم ومملوءة قوة ،
والطيبة مملوءة قوة ، وقس على
وإذ سررت في هذا الدرب فأعلم

الإنسان المتكامل.

هل فى سر الزواج يتحر الزوجان روحياً ؟

س: هل فى سر الزواج يتحد الزوجان جسدياً ، وروحياً أيضاً ، أى فى الجسد والروح معاً ؟

الجواب :

تعبير مخلصنا له المجد : " يكونان الإثنين جسداً واحداً " لم يقل روحاً واحداً ، وما



معنى أنهما يتحدا روحاً واحداً ؟ !

هذا غير معقول ، فكل واحد منهما له روح مستقلة ، وله كيان مستقل ، وعندما يجازى فى اليوم الأخير ، يجازى كإنسان له كيان مستقل ، فالرجل له روح وله مسئولية ، والمرأة لها روح ولها مسئولية .

+ ما معنى يتحدان ؟ الإتحاد بمعنى أن

يكون هناك اتحاد أبدى وروحي ، لكن ليس بمعنى

أن الاثنين تمتزج روحهما فيصبحان روحاً واحداً ، هذا غير معقول ، إنما المسيح قال جسداً واحداً بمعنى أنه بدل أن يكون الجسدين مفترقين منفصلين ، يصبحان بفاعلية الروح القدس الذى يحل على العروسين جسداً واحداً ، وبناء عليه يحل الواحد منهما للآخر ، فيصبح للرجل سلطان على جسد المرأة ، والمرأة أيضاً ، كما قال بولس الرسول ، يكون لها سلطان على جسد الرجل ، لأن كل منهما يحل للآخر ، أى يصبح هذا الجسد لذلك .



+ هذا معنى الإتحاد المطلوب فى سر الزواج ، هو

الربط الإلهي وفاعلية الروح القدس ، فتجعل من الاثنين

جسداً واحداً ، فرابطة الزوجية أو السر المقدس يربط

بين الرجل والمرأة فيصبحان جسداً واحداً بهذا المعنى ،

لا تصبح هى غريبة عنه أو هو غريب عنها ، وبناء عليه يصبح كل

بينما أن هذه الرابطة فى غير دائرة الزواج تصبح حراماً ، أى أن الوصال الجسدى بين رجل وامرأة غير إمرأته تكون حرام ، ما يجعل هذا الوصال حلال هو فاعلية الروح القدس الذى يجعل منهما جسداً واحداً ، وبناء عليه يصبح للرجل سلطان على جسد المرأة ، وللمرأة سلطان على جسد الرجل .



رجلاً كان خائفاً على زوجته بأنها لا تسمع جيداً وقد تفقد سمعها يوماً ما. فقرر بأن يعرضها على طبيب أخصائي للأذن.. لما يعانيه من صعوبة القدرة على الاتصال معها. وقبل ذلك فكر بأن يستشير ويأخذ رأي طبيب الأسرة قبل عرضها على أخصائي. قابل دكتور الأسرة وشرح له المشكلة، فأخبره الدكتور بأن هناك طريقة تقليدية لفحص درجة السمع عند الزوجة وهي بأن يقف الزوج على بعد ٤٠ قدماً من الزوجة ويتحدث معها بنبرة صوت طبيعية..

إذا استجابت لك وإلا أقرب ٣٠ قدماً،

إذا استجابت لك وإلا أقرب ٢٠ قدماً،

إذا استجابت لك وإلا أقرب ١٠ أقدام وهكذا حتى تسمعك..

وفي المساء دخل البيت ووجد الزوجة منهمكة في إعداد طعام العشاء في المطبخ، فقال الآن فرصة سأعمل على تطبيق وصية الدكتور.. فذهب إلى صالة الطعام وهي تبعد تقريباً ٤٠ قدماً، ثم أخذ يتحدث بنبرة عادية وسألها :

"يا حبيبتي.. ماذا أعددت لنا من الطعام" .. ولم تجبه...!!

ثم أقرب ٣٠ قدماً من المطبخ وكرر نفس السؤال:

"يا حبيبتي.. ماذا أعددت لنا من الطعام" .. ولم تجبه...!!

ثم أقرب ٢٠ قدماً من المطبخ وكرر نفس السؤال:

"يا حبيبتي.. ماذا أعددت لنا من الطعام" .. ولم تجبه...!!

ثم أقرب ١٠ أقدام من المطبخ وكرر نفس السؤال:

"يا حبيبتي.. ماذا أعددت لنا من الطعام" .. ولم تجبه...!!

ثم دخل المطبخ ووقف خلفها وكرر نفس السؤال:

"يا حبيبتي.. ماذا أعددت لنا من الطعام".

ف قالت له "يا حبيبي للمرة الخامسة أجيبك... دجاج بالفرن"!!!

﴿إن المشكلة ليست مع الآخرين (أحياناً كما نظن)، ولكن قر تكون المشكلة معنا نحن﴾.



هل في صعود الرب، قد اس على الجاذبية الأرضية؟!

للجواب على هذا السؤال نذكر نقطتين:

النقطة الأولى:

أن القوانين الطبيعية قد وضعها الله، لتخضع لها الطبيعة، وليس ليخضع هو لها.

النقطة الثانية:

إن قانون الجاذبية الأرضية gravity، تخضع له الأمور المادية، التي من الأرض. أما السيد المسيح فإنه في صعوده، لم يصعد بجسد مادي، أو بجسد أرضي، يمكن أن يخضع للجاذبية الأرضية. جسده، جسد القيامة والصعود، هو جسد ممجد، جسد روحاني، جسد سمائي. لأنه إن كنا نحن سنقوم هكذا (رسالة كورنثوس الأولى ١٥ : ٤٣ - ٥٠)، فكم بالأولى السيد المسيح، الذي قيل عنه من جهتنا إنه: "سيغير شكل جسد تواضعنا، ليكون على شبه جسد مجده" (رساله فيلبي ٣ : ٢١). هذا الجسد الممجد، الذي قام به السيد المسيح وصعد، لا علاقة له إذن بقانون الجاذبية الأرضية.

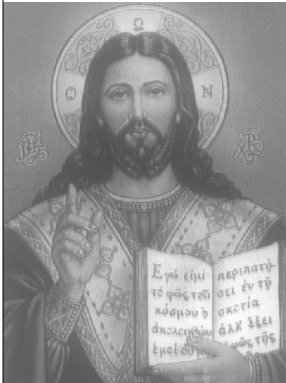
هنا ويقف أمامنا سؤال هام وهو: هل إذن لم تكن هناك معجزة صعود Ascension ؟ .

نعم كانت هناك معجزة. ولكنها ليست ضد الجاذبية الأرضية. إنما المعجزة هي في تحول الجسد المادي، إلى جسد روحاني سماوي يمكن أن يصعد إلى فوق. لم يكن الصعود تعارضاً مع الطبيعة، إنما كان سمواً لطبيعة الجسد الذي صعد إلى السماء. كان نوعاً من التجلي لهذه الطبيعة. وكما أعطانا الرب أن نكون على شبهه ومثاله عندما خلقنا (سفر التكوين ١ : ٢٦، ٢٧)، هكذا سنكون أيضاً على شبهه ومثاله في القيامة والصعود. سيحدث هذا حينما نتمجد معه ونصعد معه في المجد. حينما نقوم في قوة، وفي مجد. الأحياء على الأرض في وقت القيامة، سوف يتغيرون : "في لحظة، في طرفة عين، عند البوق الأخير"،

"ويلبس هذا المائت عدم موت" (رسالة كورنثوس الأولى ١٥ : ٥٢، ٥٣).

"ثم نحن الأحياء الباقين، سنُخطف جميعنا معهم في السحب لملاقاة الرب الهواء.

وهكذا سنكون في كل حين مع الرب" (تسالونيكي الأولى ٤ : ١٧).



طبيب الخاص “ اطعمة نحافظ على الرشاقة “

١ - الموز



العنصر النافع فيه : البوتاسيوم
فهو طعام منخفض السعرات الحرارية و الدهون ، يؤدي نقص البوتاسيوم إلى الأرق واختلال انتظام نبض القلب ، و تكفي موزة واحدة يومياً لسد حاجة الجسم من البوتاسيوم.

٢ - لحم الدجاج



العنصر المفيد فيه : البروتين الخالي من الدهن
يتרכب البروتين من الأحماض الامينية ، و الدور الأساسي لهذه الأحماض هو حفظ الصحة من خلال تنظيم عمل المناعة في الجسم و توازن الهرمونات وتناسق القوة العضلية و مرونة الجلد كما أنه مصدر جيد لعناصر الكبريت و الفوسفور والنحاس.

٣ - السمك

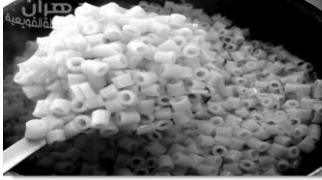


العنصر النافع فيه : الدهن غير المشبع
يساعد في تحسين الصحة عن طريق خفض مستوى الكوليسترول في الدم وهو غني باليود و الفوسفور

٤ - الحليب الخالي من الدسم:



العنصر المفيد فيه : الكالسيوم و الفوسفور
الكالسيوم ضروري لتنظيم الوظائف العضلية و الأسنان و العظام و للوقاية من داء العظام الذي قد يبدأ عند النساء منذ سن الخامسة و الثلاثين بينما يدخل الفوسفور في معظم الوظائف بما فيها انقباض القلب والعضلات و عملية الهضم. أما الحليب الكامل الدسم و منتجاته تحتوي على كمية كبيرة من الدهون لذلك ينصح بتجنبهم.



٥ - المكرونة:

العنصر النافع فيها : الكربوهيدرات
كثيراً منا يعتقد أن المكرونة تسبب السمنة فهذا عائد إلى استعمال الصلصات الغنية بالمواد الدهنية و الكمية الزائدة من الجبنة الكاملة الدسم. و لكنها مصدر ممتاز للكربوهيدرات المورد الأساسي للطاقة التي تحرك كل وظائف الجسم بدءاً بالعمل العضلي و انتهاءً بعملية الهضم. فالعملية الطويلة و المعقدة لهضمها تساعد على خفض مستوى السكر في الدم و إطلاق متواصل للطاقة و توفير نشاط اضافي..



٦ - البطاطا:

العنصر النافع فيها : الكربوهيدرات
البطاطا مثل المكرونة (يعني مظلومة) و طريقة طهيها هي التي تسبب السمنة... تحتوي علي بعض العناصر المعدنية كالمغنزيوم و الحديد و الفوسفور و البوتاسيوم ، و إذا غسلت جيداً ثم شويتها مع قشرتها فأنت تستغلي أقصى منافع البطاطا الغذائية



لا تحزن هو يعلم ما بداخلك

قد تكون ... مريضاً ... وحيداً ... قلقاً ... يائساً ... خائفاً ...

وأمام الناس ... تحاول أن تظهر ... باسم ... متماسكا !

قد يراى الناس ... ضاحكا ... هائلا .

ولهم لا يعرفون أن فى داخلهم ...

أحزان و هموم .. وقلب مجروح .. يئن باكياً!

قد تأكل كل ما تشتهى نفسك ...

و كل ما يشبع جسدك .. و لكن بعد أن تأكل و تشبع .. تجد فى داخلك شىء مازال ... خاوياً ..
حزيناً .. كئيباً .. جائعاً ! .

قد تكون غنياً

.. و يرى الناس أن أموالك أعطتك كل شىء.. و لكنهم لا يعرفون أن فى داخلك شىء يصرخ و

يطالبك بالأمان ... و راحة البال ... وهو ما تعجز عنه أموال الدنيا كلها أن تعطيه لك !

قد تذهب الى أقاصى الأرض

لتضمن مستقبلك.. ويحسدك الناس على ما وصلت إليه..ولكنهم لا يعرفون

فى داخلك شىء تحتاجه .. أكثر بكثير من كل ما حصلت عليه!

قد تكون متديناً .. صائماً ..

و الناس يرونك فى الكنائس دائماً ولكنهم لا يعرفون أن فى داخلك شىء ينقذ

هامساً .. بحب.. أريد أن أدخل و أتعشى معك لأنك لن ترتاح إلا بوجودي فى داخلك!!

مهما كنت .. مهما فعلت .. مهما أصبحت .. فهناك فى داخلك صوت!!

صوت يطارذك ... يناشدك .. لا يفارقك!

صوت يدوي فى داخلك منذ مولدك .. و حتى الآن!

صوت سائراً معك سنوات و سنوات .. بصبر .. بحب .. و حنان!

لم ييأس و أنت تهمله ! لم يغضب و أنت تبعده!

صوت عنيد .. صابر .. يشاركك منامك و يقظتك .. دائماً معك..

هادئاً .. ضارعاً .. متوسلاً .. راجياً .. هامساً .. قائلاً: لا تهرب منى

لا تبعد عني ! لن أتركك تفلت منى ! إذا ذهبت

إلى أقاصى الأرض ستجدنى هناك .. منتظرك .. مشتاق لك.. لأننى احببتك!!!

إنه صوت إله .. أب .. يُحبك جداً .. و يعرف كل شىء عنك..

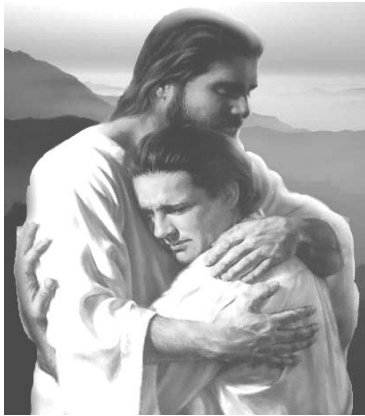
كل شىء .. حتى ما فى داخلك .. صدقنى .. إنه يعرف ما فى داخلك!

يعرف إحتياجك .. أمراضك .. سقطاتك و ضعفاتك و مخاوفك..يعرف أحزانك و أوجاعك ..

و يتأثر جداً .. و يئن قلبه .. و هو يسمع بكائك!!



إنه صوت إله .. أب .. يُريد أن يمسح كل دمة من عيونك.. و يأخذك فى أحضانه .. و يملأ داخلك بروحه و شفائه و فرحه و سلامه !



لهذا أرسل .. ابنه .. وحيد .. يسوع المسيح .. ليموت على الصليب .. من أجلى وأجلك .. لكى لا يهلك كل من يؤمن به بل تكون له الحياة الأبدية (يوحنا ٣).

جاء يسوع و مات و قام لتكون لك حياة .. و يكون لك أفضل .. و الآن .. على باب قلبك .. و رغبة قلبه أن تفتح له.. ليدخل ! إنه يُريد أن حياة جديدة .. حياة أفضل .. صدقنى أفضل جداً .. وأعظم

مملوءة بالروح القدس .. حياة ليس فيها للجسد مكان .. و فيها إجابات لكل التساؤلات .. و بها تنتهى و إلى الأبد من داخلك كل علامات حيرة و الاستفهام .. حياة غالبية .. منتصرة .. مثمرة .. ليس فيها للمرض و الموت و الحزن مكان ! لأنها حياة الروح.. حياة أولاد الله ! و من يستطيع أن يمس شعره من أولاده!!



آه .. لو تعلم .. روعة الحياة المسيحية عندما يسودها الروح!! صدقنى .. ستجد فى داخلك سلام لا يستطيع أحد أن ينزعه منك! و سيمتلئ قلبك بفرح لا يجرؤ أحد أن يأخذه منك!

صدقنى .. ستتعجب جداً من نفسك عندما تنظر ورائك .. إلى حياتك الماضية .. و تجد نفسك قد أضعت سنوات عمرك .. و أنت تلهث وراء سراب و أشياء جسدية ! حتى لو كانت ظاهرة .. روحية!!



أشياء كانت ستأخذك بعيداً .. بعيداً .. جداً .. عن الطريق الوحيد المؤدى إلى الحياة الأبدية!!

يسوع وحده هو الطريق و الحق و الحياة و لن يجىء أحد إلى الأب إلا به (يوحنا 14).

فتعال الآن إليه .. و إرمى حملك و خطاياك و همومك عليه .. أترك مخاوفك و مرضك و قلقك تحت صليبه عند قدميه و ثق .. مهما كانت خطاياك .. صدقنى مهما كانت .. فهناك دم اسمه دم يسوع المسيح يظهر من كل خطية (يوحنا ١).

إنه يريد أن تتكلم معه الآن .. ببساطة .. بإيمان صغير .. جداً .. بندم و إحتياج .. بجوع و إشتياق .. أطلب منه أن يدخل و يسكن قلبك التعبان .. وتأكد تماماً .. أن من يقبل إليه لا يخرج منه خارجاً (يوحنا ٦).

إن يسوع المسيح مازال حياً .. مزال يُحبك .. مازال ينتظرك يريد أن يعطيك خلاص من الخطية .. تحرير من العبودية.. شركة بالروح .. و حياة أبدية .. سيضع قلباً جديداً .. و روحاً جديداً .. فى داخلك ! و بالروح .. سيجىء مع الأب و يصنعوا عندك منزلاً (يوحنا ١٤).



كيف أقننى الصلاة القوية؟



أيها الحبيب .. إن تحركت فيك الرغبة واشتقت أن تكون لك الصلاة الروحانية القوية التي كانت للقديسين ...

فهذه بعض الخطوات العملية البسيطة

التي تساعدنا على الوصول للصلاة القوية:

(1) أتترك أرض السبى :



كثيرون منا يريدون أن يقتنوا الصلاة القوية مع إحتفاظهم بخطاياهم المحبوبة ... إنهم يشبهون

الذين يطلبون تسبحة الرب فى أرض غريبة مثلما نصلى فى مزمور السبى بصلاة النوم قائلين :

" على أنهار بابل هناك جلسنا . بكينا عندما نذكرنا صهيون . على الصفصاف فى وسطها علقنا

قيثاراتنا لأن هناك سألنا الذين سبونا أقوال النسيخ . قالوا سبحوا لنا نسيخ من نسايتك صهيون "

كيف نسبح تسبحة الرب فى أرض غريبة ... فالقلب المتعلق بخطية هو أرض غريبة عن طبيعة الصلاة

.. إنهما يتنافران معا .



فإن كنت يا أخى غضوبا أو حقودا أو شهوانيا وترفض أن تترك خطيتك

المحبوبة فلا تظن أن صلاتك تنال قبولا لدى الرب الذى عاتب الشعب

قديما على لسان النبى :

" ها أن يد الرب لم تقمى عن أن تخلص . ولم تنقل أذنه عن

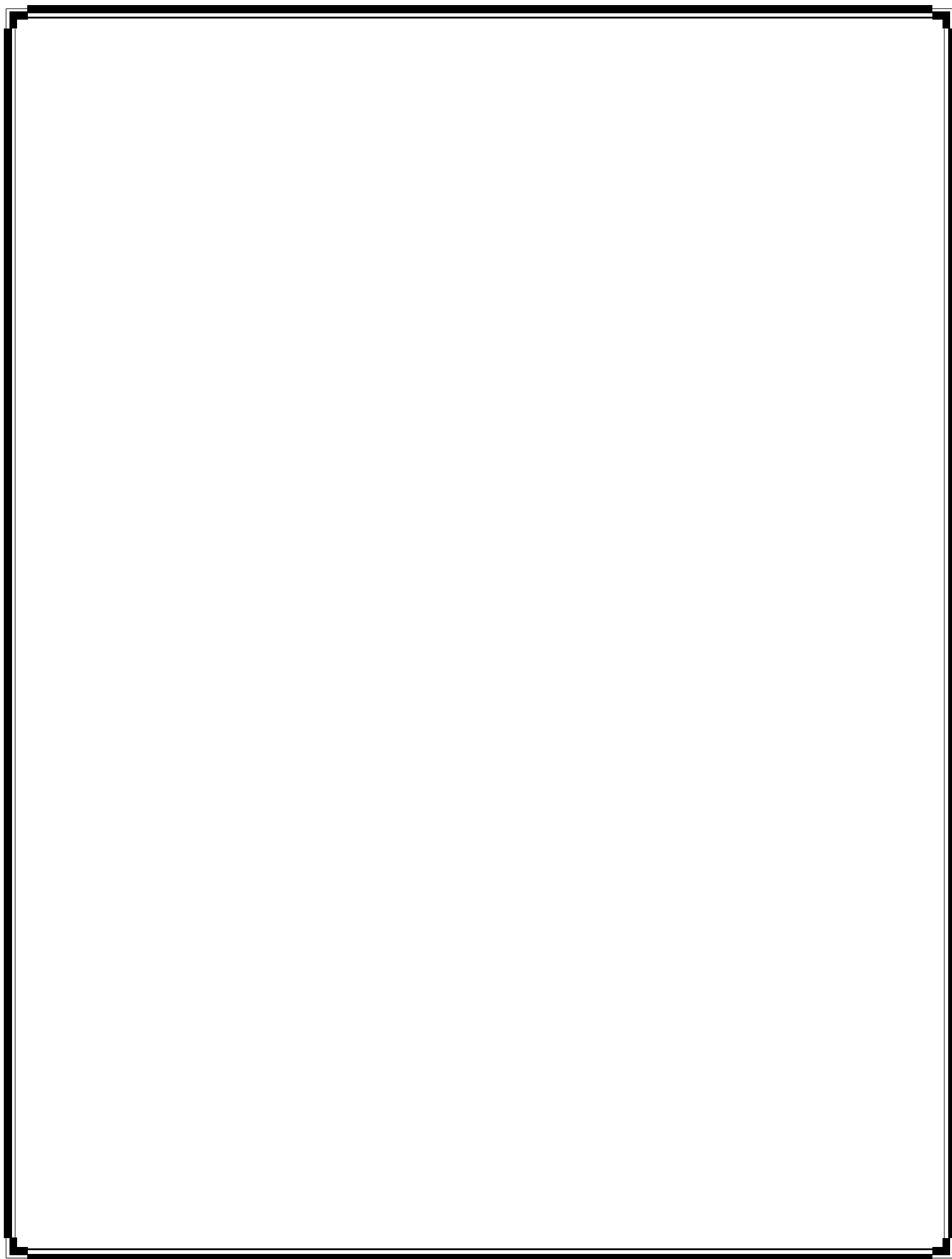
أن تسمع . بل أناكم مارت فاصلة بينكم وبين إلهكم

وخطاياكم سترت وجهه عنكم حتى لا يسمع " (أش ٥٩ : ١ ، ٢) .

يقول مار أوغريس :- (صلاة الغضوب هى بخور نجس مرذول)

ويؤكد أحد القديسين المعنى ذاته فيقول :- (صلاة الحقود كالبخور على الصخور)

فهذه الصلاة (أو تلك) لا يرجى منها ثمرة (أو رائحة) وكيّة.





فضيلة الشهر "اعظمهن المحبة"



+ "ايها الاحباء لنحب بعضنا بعضا لان المحبة هي من الله وكل من يحب فقد ولد من الله ويعرف الله" (١ يو ٤:٧).

+ "الله محبة ومن يثبت في المحبة يثبت في الله والله فيه" (١ يو ٤:١٦).

+ "وهذه هي المحبة ان نسلك بحسب وصاياه" (٢ يو ١:٦).

+ "المحبة لا تصنع شرا للقريب. فالمحبة هي تكميل الناموس" (رو ١٣:١٠).

+ "هذه هي الوصية كما سمعتم من البدء ان تسلكوا فيها" (٣ يو ١:٦).

+ "المحبة فلنكن بلا رياء. كونوا كارهين الشر ملنطقين بالخير" (رو ١٢:٩).

+ "واما غاية الوصية فهي المحبة من قلب طاهر وضمير صالح واثمان بلا رياء" (١:٥).

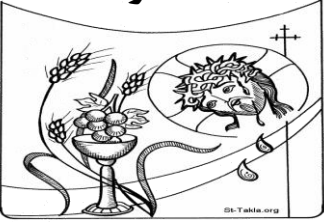
+ "المحبة تتأني وترفق. المحبة لا تحسد. المحبة لا تتفاخر ولا تنتفخ." (١ كو ١٣:٤).

+ "سلموا بعضكم على بعض بقبلة المحبة. سلام لكم جميعكم الذين في المسيح يسوع" (بط ١:٤).

آمين

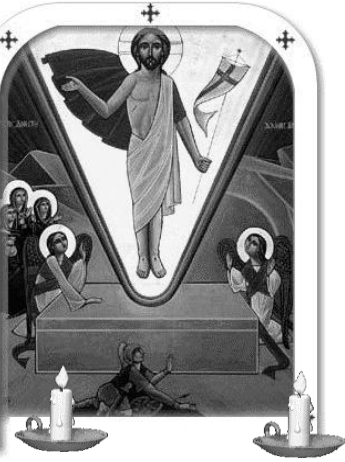
* طقس الخماسين المقدسة

هو (الطقس الفرأجي) الذي يمتاز بالنغم المفرح الذي يليق بالأعياد والأفراح الروحية.
+ فيه تقال الليلويا فاي بيه بي ولحن طاي شوري ومرد الأبركسيس الخاص بالعيد كذلك مرد المزمور ومرد الإنجيل والأسبازموس الآدام والواطس ومديحة التوزيع.
+ لا يكون في الخماسين صوم البتة ولا ميطانيات.
+ تصلى مزامير صلاة الساعة الثالثة والسادسة فقط قبل تقديم الحمل.



القداس:

+ تصلى مزامير الساعة الثالثة والسادسة، ويقدم الحمل ويقال لحن "الليلويا فاي بيه بي" كما يقال لحن "طاي شوري" ثم الهيئيات الخاصة بالقيامة وباقي الهيئيات ومرد الأبركسيس الخاص بالقيامة ولا يقرأ سنكسارطوال فترة الخماسين المقدسة.
+ بعد الأبركسيس تعمل دورة القيامة بألحانها كما في عيد القيامة (ومن عيد الصعود يقال لحن الصعود "أفريك إتفي" بعد الإبركسيس كمقدمة للدورة.
+ بعد خميس الصعود تعمل الدورة يومياً بعد الإبركسيس داخل الهيكل فقط ثلاث مرات ويقولون لحن "خرستوس أنيستى" ثم لحن "خرستوس أناليم ابسيس".
+ أما في أحد العنصرة فتعمل الدورة في رفع بخور باكر بعد إفنوتي ناي نان، ويطوفون الكنيسة كلها كدورة القيامة.

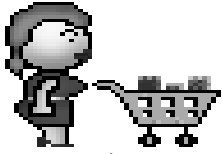


عمل دورة القيامة:

تجهز أيقونه القيامة، وحولها الصلبان والمجامر والشموع ويحملها الكاهن الشماس، ويطوف الكهنة والشماسة الهيكل ثلاث مرات، وكذا البيعة مرات، ثم يصعدون الهيكل ويدورون حوله دورة واحدة وهم يرتلون "خرستوس أنيستى" ثم "تون سينا" ثم الختام "أبي خرستوس أفتونف" ثم توضع أيقونة القيامة أمام الهيكل وتضاء أمامها الشموع.
* يرفع الكهنة البخور أمام أيقونة القيامة وهم يقولون :

+ في اليد الأولى: نسجد لك أيها المسيح إلهنا ولقيامتك المحيية لأنك قمت وخلصتنا.
+ وفي اليد الثانية: يارب يسوع المسيح يا من قمت من الأموات إسحق الشيطان تحت أقدامنا سريعاً.

+ وفي اليد الثالثة: السلام لقيامة المسيح الذي قام من الأموات وخلصنا من خطايانا.
+ بعد الدورة تقال أربع المحير "أبين شويس" ثم الثلاث تقديسات بلحن الفرح وفي كل مرة يقولون "أوأناستاس إكتون نيكرون إيليسون إيماس" ومن عيد الصعود يقولون :
"أو أناستاس إكتون نيكرون كيه أنيلتون إس توس أورانوس إيليسون إيماس".
+ تصلى أوشية الإنجيل ويطرح المزمور باللحن السنجاري ومرد المزمور ثم يقرأ الإنجيل قبطياً وعربياً ويقال مرد الإنجيل.



طاجن لحم بتلو بالبادنجان و الزبادي

المقادير

٣ملعقة كبيرة زيت زيتون - ٢/١ كيلو لحم بتلو مكعبات 1 ملعقة صغيرة (زنجبيل مطحون - بابريكا - زعتر مفروم) - ملح و فلفل - 1كوب بصل مكعبات صغيرة - 1 بطاطس مكعبات متوسطة - ٢ طماطم مُقشرة و مُقطعة مكعبات صغيرة 1-كوب فاصوليا حمراء مسلوقة (أو مُعلبة) - 1كوب ماء - ٢/١ كيلو بادنجان رومي حلقات مقلية - ٢كوب زبادي - 1ملعقة صغيرة شطة (اختياري) - ٢/١ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري) - 1ملعقة صغيرة بقودونس مفروم.

***الطريقة** يُسخن الزيت في مقلاة علي نار متوسطة و تُضاف قطع اللحم مع التقليب لمدة ٥ دقائق حتى تثلون من الجهتين. يُضاف الثوابل مع الاستمرار في التقليب حتى تتجانس المكونات. يُضاف باقي المكونات و يُقلب الخليط جيداً و يُترك حتى يبدأ في الغليان ثم يُرفع من على النار. يُصب الخليط في صينية فرن و تُرص حلقات البادنجان المقلية علي الوجه بحيث تغطيه. يُخلط الزبادي و الشطة و جوزة الطيب و يُنبد الخليط باملح و الفلفل، يُصب فوق الطاجن حتي يغطيه تماما. يُوضع في فرن حرارته ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٣٥-٤٠ دقيقة أو حتى ينضج.

*** يُزين بأوراق البقدونس و يُقدم دافئ ***



لغنا القبطية

أنا أكون	انوك بي	ἈΝΟΚ ΠΕ
أنت تكون	انثوك بي	ΝΘΟΚ ΠΕ
انت تكونين	انثو تي	ΝΘΟ ΤΕ
هو يكون	انثوف بي	ΝΘΟϚ ΠΕ
هي تكون	انثوس تي	ΝΘΟς ΤΕ
نحن نكون	أنون ني	ἈΝΟΝ ΝΕ
أنتم تكونون	انثوتين ني	ΝΘΩΤΕΝ ΝΕ
هم يكونون	انثوؤو ني	ΝΘΩΟΥ ΝΕ

أصفر أيها الزوج !!



****هناك عدة أمور تزعج المرأة و خصوصا الزوجة ، و هناك أمور قد تجرحها و تترك بصمات من الغضب على مشاعرها تجاهك فعليك الحذر منها و تفاديها لتكون الأجواء دائما صافية بينك و بين زوجتك ومن أهمها :-**



+ انتقاد أسرتها و بالأخص والدتها و ذلك لان هذا الأمر يجرحها جدا و لا تصفح عنه المرأة بسهولة فالوالدان هما رمز مقدس في حياة كل إنسان.
+ الرجوع في قرار خاص بكما إلى والدتك لتأخذ منها رأيها و تفرضه على زوجتك ، فمهما بلغ احترامك و حبك لوالدتك إلا أن قرارات العائلة الخاصة هي من حقك أنت و زوجتك فقط.

+ انتقاد مظهرها أمام الآخرين حتى المقربين منكما و خصوصا إذا تعلق الأمر بالوزن الزائد فهذا يجرح مشاعرها .

+ أن تقول أنها كم كانت جميلة في الخطوبة أما الآن فلا.
+ لا تقارنها بالنساء الأخريات و إن تمت المقارنة أحذر أن النتيجة تكون لصالحهن.
+ أن تقلل من رأيها أمام أحد.

+ أن توجه اللوم لها أثناء النقاشات و عندما تبدى برأيها الذي ربما يختلف عن رأيك.
+ أن تتجاهلها عندما تتكلم معك و تعطى كل انتباهك للتلفاز أو الجريدة.

+ أن تنسى أنها بجانبك في الدعوات العامة و تهتم بنفسك فقط.

+ أن تنسى كلمات الحب و الإعجاب و التقدير.



نصيحة للرجل الذي يفعل ذلك و يعطى السعاوة لنفسه

أولا و لزوجته ثانيا لأن كثير من النساء يسعرن قلبها الحب و الاهتمام

و التقدير أكثر من الهرايا.

حظك اليوم مع المسيح
برج الملايكة ٢١/٢ الى ٢٠/٤
إن الله يعطيك ما ينفعك وليس ما تطلبه ، إلا إذا ما تطلبه هو النافع لك ، وذلك لأنك كثيرا ما تطلب ما لا ينفعك +++ قداسة البابا شنودة الثالث .

برج الودعاء ٢١/٤ الى ٢٠/٥
النفس القوية لا تقلق ولا تضطرب ، ولا تخاف ، ولا تنهار ، ولا تتردد . اما الضعيف فإنه يتخيل مخاوف وينزعج بسببها +++ قداسة البابا شنودة الثالث

برج القديسين ٢١/٥ الى ٢٠/٦
الصوم ليس نافعا فقد من جهة محاربة الأخطاء والسلبيات إنما يفيد إيجابيا في تقوية الروح +++ قداسة البابا شنودة الثالث

برج المعترفين ٢١/٦ الى ٢٠/٧ برج
اذكر باستمرار أنك غريب على الأرض وأنت راجع إلى وطنك السماوي +++ قداسة البابا شنودة الثالث

برج حاملي الصليب ٢١/٧ الى ٢٠/٨
الصلاة هي فتح القلب لله لكي يدخله ويطهره +++ قداسة البابا شنودة الثالث

برج الكارزين بالكلمة ٢١/٨ الى ٢٠/٩
إن الصلاة هي رعب للشياطين وأقوى سلاح ضدهم +++ قداسة البابا شنودة الثالث

برج العذارى الحكيمات ٢١/٩ الى ٢٠/١٠

إن لم تستطع أن تحمل عن الناس متاعبهم فعلى الأقل لا تكن سببا في أتعابهم +++ قداسة البابا شنودة الثالث

برج المجاهدين ٢١/١٠ الى ٢٠/١١
اعط من قلبك قبل أن تعطى من جيبك +++ قداسة البابا شنودة الثالث

برج الاطهار ٢١/١١ الى ٢٠/١٢
ضع الله بينك وبين الضيقة فتختفى الضيقة ويبقى الله المحب +++ قداسة البابا شنودة الثالث

برج البسطاء ٢١/١٢ الى ٢٠/١
الذي هدفه هو الله، لا يتأذى إن خسر أى شىء عالمى +++ قداسة البابا شنودة الثالث

برج خدام المسيح ٢١/١ الى ٢٠/٢
الذي هدفه هو الله لا ينظر مطلقا إلى الوراء أثناء سيره مع الله +++ قداسة البابا شنودة الثالث

برج الحكماء ٢١/٢ الى ٢٠/٣
الذي هدفه هو الله ينبغي أن يتألم من أجله، ويبذل ذاته من أجله، عالما أن تعبته ليس باطلا في الرب +++ قداسة البابا شنودة الثالث