



# Abba Antony

COPTIC ORTHODOX  
PATRIARCHATE  
SAINT ANTONY MONASTERY  
CA 92398



## The Commemoration of Pope Kyrillos VI

March 9th

Liturgy will be from 9am to 11:30am



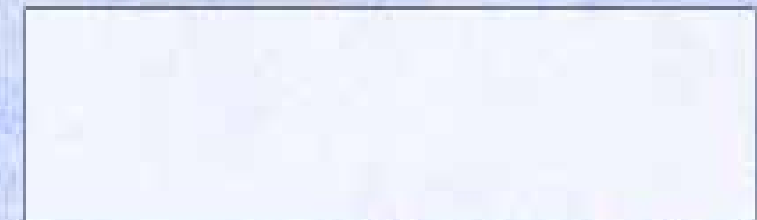
## The Commemoration of Pope Shenouda III

March 11th

Liturgy will be from 9am to 11:30am

# March 2013

ISSUE NO. 1 IN YEAR 23  
10/127 PAGES / \$12.00



SAINT ANTONY MONASTERY  
P.O. Box 1600  
YIMKO, CA 92398  
CHANGE SERVICE REQUESTED

Non Profit Org.  
PRESRT STD  
U.S. POSTAGE PAID  
BARSTOW, CA  
PERMIT NO. 53



**The Magazine Cover:**

**Pope Cyril IV - Pope Shenouda III**  
Father Beshoy Kamel - Father Mikhael Ibrahim,  
(English Side),  
**Jesus Christ (Arabic Side)**  
**SCHEDULE OF SERVICES**

<b>MIDNIGHT PRAISES: DAILY</b>	<b>4-5:30 AM</b>
<b>VESPERS: SAT.</b>	<b>5 PM</b>
<b>DIVINE LITURGY:</b>	
<b>MON., TUES. &amp; THUR.</b>	<b>6 AM</b>
<b>WED. &amp; FRI.</b>	<b>9 AM</b>
<b>SAT. &amp; SUN (1ST)</b>	<b>5:30 AM</b>
<b>(2ND)</b>	<b>9 AM</b>

**In This Issue:**

- 1 **SCHEDULE, CONTACT & RETREAT INFORMATION** P. 1
- 2 **FEAST OF THE CROSS** P. 2
- 3 **Preparing for the Great Lent**  
By H.G. BISHOP SERAPION P. 3
- 4 **REMEMBERING** P. 6  
H.H. POPE SHENOUDA III
- 5 **SPIRITUAL EXERCISES** P.8  
**DURING FASTING**  
By H.H. POPE SHENOUDA III
- 9 **KIDS CORNER!** P.12
- 10 **MONASTERY NEWS AND UPDATES** P.13

**CONTACT INFORMATION**

**MONASTERY OFFICE**

Tel: (760) 257 - 1204 Fax: (760) 257 - 1225

**BAPTISM**

PLEASE CONTACT FATHER MOUSSA TO MAKE  
AN APPOINTMENT  
Tel: (760) 257 - 3457

**MAILING LIST UPDATE**

Tel: (760) 257 - 1204

**AUDIO & BOOKSTORE**

FOR ORDERS PLEASE CALL: (760) 257 - 4444  
OR FAX: (760) 257 - 1280  
OR E-MAIL: [St.AntonyBookstore@yahoo.com](mailto:St.AntonyBookstore@yahoo.com)

**MONASTERY WEB SITE**

[www.StAntonyMonastery.org](http://www.StAntonyMonastery.org)

PLEASE SEND YOUR COMMENTS TO:  
[SaintAntonyMonastery@gmail.com](mailto:SaintAntonyMonastery@gmail.com)

**RETREATS**

ALL MEN WHO WOULD LIKE TO SPEND A NIGHT AT THE  
MONASTERY MUST CONTACT FATHER ANASTASI SAINT  
ANTONY BEFORE PLANNING YOUR STAY. HE CAN BE  
REACHED AT (760) 257-4008. THANK YOU.

**MAGAZINE CALENDAR & DIARY**

P.O. BOX 1600 YERMO CA 92398

Tel. / Fax: (760) 257 - 3082

E-mail: [StAntonyMonasteryDiary@yahoo.com](mailto:StAntonyMonasteryDiary@yahoo.com)

**DONATION & MAILING ADDRESS**

All checks and donations should be named to  
**Saint Antony Monastery** and sent to:  
P.O. Box 100 Barstow CA 92312

**VERSE OF THE MONTH**

“The poor shall eat and be  
satisfied; Those who seek  
Him will praise the Lord.  
Let your heart live forever!”

-Psalms 22:26

**WE WANT YOUR COMMENTS & FEEDBACK!**

*PLEASE WRITE YOUR COMMENTS BELOW:*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

PLEASE DETACH & RETURN - THANK YOU!

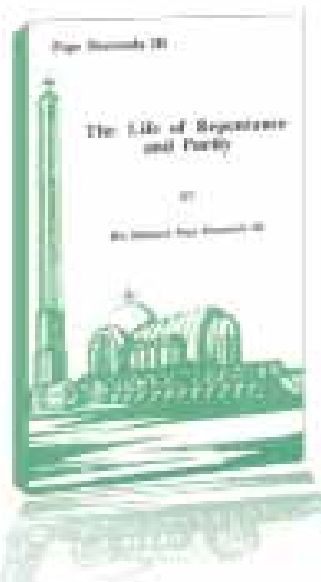


**SAYING OF THE MONTH**

“I want nothing of this  
world, for the world  
is too poor to give me  
anything.”

-H.H Pope Shenouda III

DESIGNED AND PUBLISHED BY SAINT ANTONY MONASTERY CALIFORNIA



## Book of the Month

### *The Life of Repentance and Purity by HH Pope Shenouda*

Repentance, my brethren, is not only for those beginning their life with God, but is for everyone, even the saints. It is part of our daily prayers. Every person needs repentance, no matter how great his position or his spiritual level. We are all in need of repentance, in need of it everyday, since we sin every day. For there is no person without sin, even if his life was one day on earth. With repentance, we prepare our hearts for the dwelling of God, and with purity, we will see God (Mat 5:8). repentance is the beginning of the path towards God, it is a friend along the path till the end.

*This book is available from our Monastery Bookstore. To Order Please call:*  
Tel.: (760) 257-4444 Fax:(760) 257-1280 e-mail: [st.antonybookstore@yahoo.com](mailto:st.antonybookstore@yahoo.com)  
or order online: [www.stantonybookstore.org](http://www.stantonybookstore.org)

## Feast of the Cross

The Feast of the Cross is celebrated twice a year on the seventeenth of Thout (September 27 or 28) and the tenth of Paremhat (March 19) The seventeenth of Thout in the year 326 AD, marks the feast of the discovery of the Holy Cross by Queen Helena, the mother of the first Christian Emperor; King Constantine the Great. The tenth of Paremhat marks the feast when in 629 AD, the feast of the discovery and return of a piece of the Cross by Emperor Heraclius after a Persian prince had stolen it. When the church celebrates the Feast in Thout, the celebration lasts three days, and when the church celebrated the Feast in Paremhat, the celebration lasts one day.

In this feast we focus on the Holy Cross and how through the Cross, the Lord, descended to Hades to save the righteous. Through the Holy Cross, the Lord opened the doors of the Paradise of Joy again. The Holy Cross is the true power of Christians.

### PHYSICAL ADDRESS AND DRIVING DIRECTION 43725 Bragdon Rd. Newberry Springs CA 92365


#### DIRECTION: FROM HWY 15 N.

- 1- EXIT MINNEOLA RD. # 198** then at the end of the ramp **TURN RIGHT.**
- 2- At the FIRST STOP SIGN** make a **LEFT** on **YERMO RD.** and follow for **3.3 Miles.**
- 3- TURN LEFT** onto a Bridge called **COYOTE LAKE RD** and follow for **1.3 Miles.** This is a curved asphalt road which turns into **Hacienda Rd.**
- 4- TURN LEFT** onto a dirt road called **BRAGDON RD.** and follow for **5 Miles** and you will find the **Entrance of the Monastery** on your **LEFT-HAND.**

**MAKE SURE ALL POWER LINES AND POLES ARE ON YOUR LEFT WHILE DRIVING ALONG BRAGDON RD.**

by H.G. Bishop Serapion

# PREPARING FOR THE GREAT LENT



**Great Lent is considered the holiest fast since our Lord Jesus Christ Himself had fasted it.**

Therefore, during Great Lent we follow the example set by our Lord Jesus Christ, Who fasted on our behalf forty days and forty nights (Matt. 4: 2). Also during Holy Week, which comes after the 40 days, we live the Passion of Christ day-by-day and hour-by-hour. Because of the significance and holiness of Great Lent, the Church designated a week of preparation to precede the 40 days. The Church is teaching us to prepare for Great Lent in a spiritual manner. We fast to prepare ourselves for the 40 holy days. In fact, the preparatory week is not the only fast which the Church designated to get us ready for Great Lent and Holy Week. Two weeks prior to Great Lent there is Jonah's Fast, also known as Nineveh's Fast. It is a short fast, only three days, and it is a fast of repentance. During this fast, we live with Jonah his fasting and repentance in the whale's belly. We also live with the Ninevites their fasting and repentance. Just as the fasting accompanied by repentance saved Jonah and the Ninevites from perdition, also our fasting accompanied by repentance will save us from eternal destruction and death due to sin. Great Lent is an Apostolic Fast:

It is mentioned in the Didaskalia (chapter 18) the following: "Great Lent should be honored before Holy Week. It starts on the Monday following the Saturday and is completed on the Friday preceding Holy Week. After it, you must pay great attention to Holy Week and fast it with fear and piety." In Canon 69 from the Canons of our Fathers the Apostles, the following is mentioned: "Any bishop, priest, deacon, reader, or chanter who does not fast Great Lent or Wednesdays and Fridays shall be excommunicated, unless he has a physical ailment. As for a lay person, he shall be excluded."

## **Great Lent is an Ascetical Fast:**

The Church teaches us to fast until sunset. Fish is not allowed during this period. Also married couples should refrain from physical relations to give themselves time for fasting and prayer (1 Cor. 7: 5). We would like to emphasize the importance of the period of strict abstention during fasting. It is refraining from eating and drinking for a period of time, followed by eating vegetarian food.

Some people practice fasting by abstaining from meat and they eat vegetarian food, disregarding the period of strict abstention. These people should actually be regarded as vegetarians and not as fasting. A vegetarian eats only vegetarian food, but is not considered a fasting person. True fasting must be accompanied by abstention from food and drink until sunset as designated by the Church. However, due to variations in people's



physical and spiritual abilities, the Church gave the father of confession the authority to designate to his children the length of their strict abstinence. He determines what is suitable for their spiritual benefit according to the nature of their work, as well as their physical ability to endure fasting.

### **Great Lent is a Period of Prayer:**

The period of Great Lent is distinctive for its many Liturgies. They become the spiritual treasure for the fasting person to help him throughout the rest of the year. In addition to the Divine Liturgy on Sundays, which have specific readings, hymns, and tunes, the Church also arranged special readings for the daily Liturgies during Great Lent. Also, during the weekdays, there are special hymns.

The Church celebrates the Divine Liturgy almost daily during Great Lent. It is preferred that these Liturgies start late in the day to offer those fasting the opportunity to practice strict abstinence.

It is not permitted to have the Divine Liturgy on weekdays early in the morning, since we pray the hours until the Compline Prayer. How can we pray the psalms of the Complin Prayer at 5:00 A.M.? Also, having an early morning Liturgy means there will not be abstinence from food, since we can not abstain from food following the Divine Liturgy. The proper time to end the Divine Liturgy during the weekdays of Great Lent is at

sunset. Due to the inability of the elderly and the sick, it is permitted to have it end earlier, but not before noon. That way everyone may receive the blessing of Holy Communion, while benefiting from abstinence. We hope that the fathers of confession will take great care in guiding their children as to the importance of strict abstinence and how to struggle to keep it for as long as they can.

---

### **Great Lent is a Period of Repentance:**

Fasting without repentance and changing one's life becomes useless. Unless the fasting person changes his life during fasting, he will only be hungry and exhausted without gaining anything else. Therefore, the Church constantly reminds us of the importance of repentance during fasting. Before Great Lent, we fast Jonah's Fast and we live the story of Jonah and the Ninevites' repentance. During the third Sunday of Lent, the Holy Church offers us the Gospel reading of the Prodigal Son as a model of repentance, which requires an awakening, confession of sins, leaving the place of sin, and returning to the Heavenly Father with confidence in His mercies and acceptance. This parable reveals to us the depth of God's love for sinners and how He accepts them no matter how horrendous their sin is. Our Lord Jesus Christ said, "the one who comes to Me I will by no means cast out." (John 6: 37) Christ "has come to save that which was lost." (Matt. 18:11) God desires that all men be saved and come to the knowledge of truth (1Tim. 2:4). Christ is the True Physician who is needed by those who are ill by sin. He did not come to call the righteous, but sinners to repentance (Mark 2: 17). Repentance is a result of divine action; it is the Spirit of God, Who moves the hearts of sinners to repent.

It is written in the Holy Bible, "For it is God who works in you both to will and do for His good pleasure." (Phil. 2: 13) God's pleasure is in the return of a sinner so that he will not die in his sin. When God sees his sinful child returning to Him, He has compassion and goes to him, kissing him,

and welcomes his return by saying, "It is right that we should make merry and be glad." (Luke 15: 32) The return of a sinner and his repentance results in joy to God, as well as all those in heaven, because, "there will be more joy in heaven over one sinner who repents than over ninety-nine just persons who need no repentance." (Luke 15: 7)

During Great Lent, we praise God for His many mercies. The Doxology of Great Lent presents to us a magnificent hymn in praising God on His mercies, as well as asking for His mercies. The first Doxology of the Sundays of Great Lent starts with the following:

I will praise you, O Lord, for your mercies are forever. From generation to generation, my mouth shall declare Your truth.

In this beautiful doxology, we praise God for His mercies. Then the chanter remembers his many sins and transgressions by saying, "My sins are heavy over my head." As his sins are revealed in front of him, he then remembers the stories of those who repented and were accepted by God, so he won't lose hope. Therefore, he remembers the publican, the adulteress, and the thief and asks God to make him like any one of them.

Again, he recalls God's attributes by saying, "I know You are good, kind and merciful. Remember me in Your mercy forever." God does not wish the death of a sinner but that he should return and live. Then the chanter remembers his sins once again and says: "I have sinned, O Jesus, my Lord, I have sinned, O Jesus, my God, O my King, do not count the sins I have committed."

He asks for God's mercies and not to be punished like Sodom and Gomorrah, but to have mercy on him like the Ninevites. The chanter ends his praise by saying: "But absolve and forgive My many transgressions As good and lover of mankind Have mercy on us according to Your great mercy."

This doxology is beautiful poetry, through which the human soul expresses her feelings resulting from the heaviness of her sins. At the same time, she shows her great hope in our kind and merciful Lord, Who is happy with the return

and repentance of the sinner. Yet, He punishes the unrepentant sinners. Therefore, repentance is the means by which we enjoy God's great mercies.

## **Great Lent is a Period for Doing Mercy:**

The Church reminds us of the importance of doing merciful acts during fasting. Therefore, during Great Lent we chant together praising those who have mercy on the poor. The Holy Bible teaches us that the fasting which is accepted by God is the one in which we do acts of mercy to others. "Is this not the fast that I have chosen: to loose the bonds of wickedness, to undo the heavy burdens, to let the oppressed go free, and that you break every yoke? Is it not to share your bread with the hungry, and that you bring to your house the poor who are cast out; when you see the naked, that you cover him, and not hide yourself from you own flesh?"

Fasting is a beautiful period to do good deeds by helping the poor, feeding the hungry, visiting the sick, and taking care of the needs of others. The person who fasts by not yielding to the needs of the flesh, will feel the needs of others and his heart will be moved to serve them. Also, the asceticism of fasting teaches us to care for the heavenly and not be concerned with the earthly. Thus it becomes easy to forsake our material possessions and offer them to the needy.

## **Great Lent is a Period of Reconciliation with Others:**

Fasting is an act of worship presented to God, and God does not accept the offering and worship of a person who quarrels with others. Instead, He asks him to go and make peace with his brother before coming to worship and present offerings in front of God's altar. Fasting is an appropriate time to evaluate our relationship with others. As we ask God to forgive us our sins, we must also forgive those who have sinned against us.

*May God grant us a blessed fast by which we can grow in a life of prayer, asceticism, and repentance. May we always increase in doing acts of mercy and living in peace with one another.*



## Remembering **H.H. Pope Shenouda III**

From the land of the great ancient Egyptian civilization, the land visited by Our Lord and the Holy Family, and from the line of renowned predecessors such as St. Mark the Apostle, St. Athanasius the Apostolic, and St. Cyril the Great, comes the author of the renaissance of the Coptic Orthodox Church: H. H. Pope Shenouda III.

A distinguished and prominent religious leader, a profound theologian, a gifted preacher, a talented author, a spiritual father, a man of God his entire life.

His Holiness was born NazeerGayed on August 3, 1923, to a pious Christian family in Egypt. By the age of 16, H. H. was active in the Sunday School movement, which wrought to enrich Christian Education in the Coptic Orthodox Church.

When H. H. graduated from Cairo University, he joined the Coptic Orthodox Seminary, and upon graduation, joined the faculty of the seminary.

On July 18, 1954, H. H. chose the solitude of the Egyptian desert and the angelic life of monasticism over everything else, taking the example of St. Anthony the Great. As a monk, and later a monk priest, H. H. carried the name of the Christian monk and was known as Fr. Antonious El-Syriani.

Wishing to live in complete solitude and devotion to our Lord, he became a hermit and lived in a cave that he had carved out himself for a period of six years. On September 30, 1962, he was called by the late Pope Cyril VI to be consecrated Bishop of Christian Education and President of the Coptic Orthodox Theological Seminary. He was known as His Grace Bishop Shenouda. Through his leadership of the seminary, the number of students tripled.

On November 14, 1971, His Grace Bishop Shenouda was consecrated as His Holiness Pope Shenouda III, the 117th Pope of Alexandria and Patriarch of the See of St. Mark.

Since that blessed day, the Coptic Orthodox Church has witnessed a remarkable revival through the guidance of the Holy Spirit and the pastoral care of H. H. Pope Shenouda III. H. H. conducted a weekly meeting, which was attended by over seven thousand of the faithful at the Cathedral of St. Mark in Cairo.

H. H. was the editor-in-chief of El-Keraza Magazine, the official publication of the Coptic Orthodox Church, since 1962. He became the first patriarch of Alexandria since the Fifth Century to have been Dean of the Theological Seminary and lectured at the branches of the Seminary in Cairo, Alexandria, and abroad and the Higher Institute of Coptic Studies. He also established other branches of the Seminary in Egypt as well as in America, Australia, and the United Kingdom.

His Holiness is the author of 101 books on a variety of subjects, over half of which have been translated into English, French, German, Italian, and other languages.

He has ordained more than eighty Metropolitans and Bishops and over 600 priests since 1971. He gave special attention to the youth of the church. H. H. has said many times, "A church without youth is a church without a future." And one of our youth once replied to H. H., "And youth without the church are youth without a future."

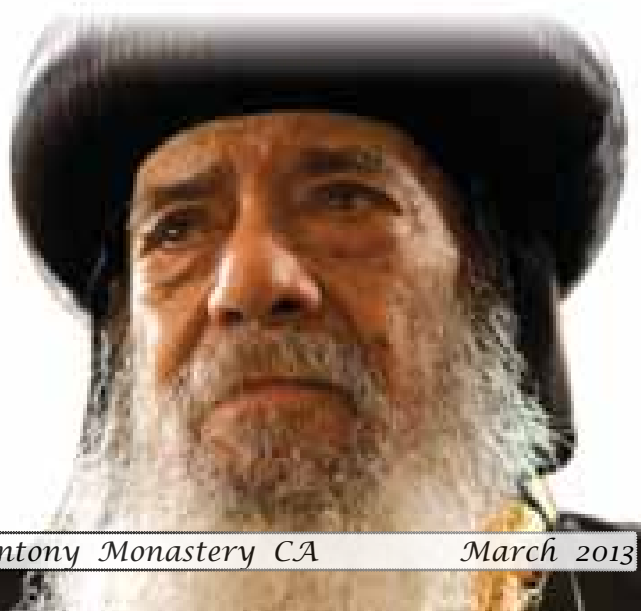
H. H. also gave special attention to the service of women in the Coptic Orthodox Church. H. H. once said "We felt a great need of the work of women

and we wanted women to have a certain order and service in the church, not only to have girls as Sunday School teacher who give a part of their time whenever they can, but we want girls and women to give their whole life to God and serve the Church."

Despite his many responsibilities, H. H. managed to spend three days a week in the monastery. His love of monasticism has led a monastic revival in the Coptic Orthodox Church. He has ordained hundreds of monks and nuns and reestablished many monasteries and convents. He is the first pope to establish Coptic monasteries outside of Egypt, which presently number nine.

One of the most remarkable things about the growth of the Coptic Orthodox Church is her expansion worldwide. When H. H. became pope in 1971, there were only four churches in North America. Today, there are over 100.

The year 1996 witnessed the installation of the first two Diocesan bishops for the United States, one for Los Angeles and the other for the Southern United States. There are plans to further group







the churches into regional dioceses in the near future.

H. H. has established mission churches in the U. S. Virgin Islands in St. Thomas, Bermuda, and St. Kitts. Moreover, he founded the first Coptic Orthodox Church in South America in Sao Paolo, Brazil, and the second in Bolivia.

Under his leadership, the Coptic Orthodox Church has also witnessed a growth in Australia and New Zealand, where there are currently twenty-eight churches. In 1999, we witnessed the enthronement of the first bishop over Melbourne, Australia and New Zealand. In Europe, there are currently over fifty church and ten bishops. Africa currently has two bishops serving in missions in nine African countries.

His Holiness Pope Shenouda III is well known for his deep commitment to Christian Unity. In an address he gave at an ecumenical forum during the International Week of Prayer in 1974, he declared, "The whole Christian world is anxious to see the church unite. Christian people, being fed up with divisions, are pushing their church leaders to do something about church unity and I am

sure that the Holy Spirit is inspiring us."

H. H. has emphasized that Christian Unity must be found upon a unity of faith and not a unity of jurisdiction. As a result, H. H. has paid many visits to the various sister Orthodox churches and their patriarchs, such as those of Constantinople, Moscow, Romania, and Antioch. A full communion of these churches with the Oriental Orthodox Churches is very close.

In 1973, H. H. was the first Coptic Orthodox pope to visit the Vatican in over 1500 years. In this visit, both H. H. Pope Shenouda III and H. H. Pope Paul VI signed a common declaration on the issue of Christology and agreed to establish joint commissions for dialogue on unity. There have also been dialogues with various Protestant churches worldwide.

Under the leadership of H. H., the Coptic Orthodox Church is a full member of the World Council of Churches, the Middle East Council of Church, the All-African Council of Churches, the National Council of the Churches in Christ in the U.S.A., the Canadian Council of Churches, and the Australian Council of Churches. In May 2000, he established the first ecumenical office, in the Archdiocese of North America.

His Holiness passed away on March 17th of 2012 after more than forty years as the Pope and Patriarch of the Coptic Orthodox Church. Under his guidance, the Coptic Church flourished and saw an age of spiritual revival.

*--Biography by Fr. Mikhail E. Mikhail*

By HH Pope Shenouda

# SPIRITUAL EXERCISES DURING FASTING



THESE DRILLS MAY INCLUDE RESISTING some weak facets in the life of a fasting person, certain virtues that such a person lacks, or spiritual longings pervading his heart. A person who fasts must feel that he/she has before them certain TARGETS to attain from fasting.

## **1. Drills pertaining to fasting: Some of the drills pertain to self-control:**

They may include the person who fasts stopping himself from eating kinds of food that he covets, to reduce the quantity of food, or to abstain from certain items of delicious food. Self-control drills may include the period of abstinence, its limitation, during such a period. Some people resort to a system of gradation even within one fast. For example, Lent covers eight weeks during which one who fasts may gradually advance as to the degree of his asceticism and abstention from food.

Self-control also includes pre-fast days. Eating on these days should not be gluttonous and uncontrolled. Drills and exercises may be for the virtues accompanying fasting:

In this way they include the spiritual as-

pects of fasting such as self-control in general outside the scope of eating, general control of body, abstention from bodily lusts and all sensuous luxuries sitting-up-late, and staying away from luxuries.

## **2. Drills pertaining to repentance:**

Since fasting is a period of repentance, the repentance drills are numerous such as:

**a) Concentration on a point of weakness or a favorite sin:** Everyone knows well which sin is always repeated in his life and confessions. Let one then take such sins as a field of training to overcome them.

**b) One who fasts may train himself to quit a certain habit:** An example of this is a smoker who trains himself while fasting to quit smoking. Likewise is the one who is addicted to drinking and can't get rid of this dominating habit, and the one who is addicted to wasting much time watching television which affects his responsibilities.

**c) Fasting may be a period of drilling in quitting a sin like anger or judging others.** This is one of the well-known sins into which many people slip. Drills may

deal with a number of verbal sins that man has become accustomed to. In fasting, he may train himself in their elimination one by one.

**d) Remembering certain verses dealing with sinfulness:** For instance, if he/she slips into the sin of nervousness, he reminds himself of the Bible verse *“For the wrath of man does not produce the righteousness of God”* (James 1:20). He should repeat this verse often every day especially in situations where anger attacks him. He should rebuke himself saying: What would I benefit by fasting if during it I got angry and did not do God’s will? If he/she slips into any of the verbal sins, he puts the following words of the Bible before his eyes: *“Every idle word that men shall speak, they shall give account thereof in the Day of Judgment (Matt.12: 36).* He then says to himself in reproach: what would benefit me if I fasted, but didn’t control my tongue and said to my brother, *“You fool” and thus deserved “hell- fire?”*(Matt.5:22).

**e) Whenever you feel hungry and covet food, rebuke yourself:** Say to yourself: when you give up this sin, I shall allow you to eat, for the Bible says, *“If any would not work, neither should he eat”* (2 Thess: 3:10).

**f) Take your point of weakness and make it the target of your prayers during fasting:** Fully concentrate on it from the point of view of aspiration, accuracy and resistance. Pour out yourself before God and ask Him: *“Save me, O Lord, from this sin, I admit that I am weak in this particular case and will not conquer it without your help. Have mercy, O lord, on my weakness and helplessness.*

**g) Collect Bible verses that deal with**

**this sin.** Place them before you to read them continuously.

### **3. Seclusion and silence drills:**

The Bible states: *“Sanctify you a fast, call a solemn assembly”* (Joel 1:14). What is meant by seclusion is being in seclusion with God, not with the radio, or TV, or arguments at home. The spiritual seclusion needed is in your closed bedroom with God alone. Seclude yourself with the Bible, with the history of the saints and prayers. If you have a spiritual schedule you will love seclusion. Use the drill of some *“closed days”*... If you cannot close your doors during a fast, then at least close your mouth against sinful talk. As one of the fathers said: *“He who talks much is empty inside”*. Which means that he is void of spiritual grace inside his/her heart.

### **4. Resisting lost time drill:**

Someone’s main problem may be wasting time. To him, time is a trivial thing. He wastes this time without benefiting of it. This is a primary sin. As a result of wasting his time, he neither prays, reads, nor have any spiritual thoughts. Consequently, Spiritual laxity, and perhaps slipping into sin may ensure. Save the time lost in talking with people, in meetings and visitation in useless discussions, in reading newspapers and commenting on the news. This drill helps us in another one, which is: **Fasting of the tongue.** St. Isaac the Syrian said, *“a tongue’s fast is better than the fast of the mouth”*. So, train yourself to keep silent as long as you could. If you are unable to do so, then use the following three exercises:

- a) Do not initiate a conversation except when necessary.
- b) Give short answers.
- c) Occupy your mind with some spiritual acts that help you to keep silent.

### **5. Penitence & self-abasement drills:**

Train your self in them until pulling yourself down to the level of the dust and ashes. Use penitent words in your prayers like psalm 6, "O Lord do not rebuke me in Your anger, nor chasten me in Your displeasure". If you feel hungry or sit down to eat, say to yourself, "I do not deserve this food because of my sins. Fasting days offer a good opportunity for confession and self-reproach.

### **6. Memorization drills:**

You may also take the period of fasting to memorize verses, psalms, chapters from the Bible and hymns.

**a) Memorize** for instance the Sermon on the Mount, which includes 111 verses. If you memorize 3 verses a day, you will finish them in 37 days.

**b) Memorize** the 36 passages of the Agpeya.

**c) Memorize** the thanksgiving prayer, psalm 50, the Trisagion(Holy God, Holy mighty, Holy immortal), the hours absolutions, which include 8 of them, and the conclusion of every prayer...

**d) Memorize** selected Bible verses, preferably with their references. If you memorize 3 verses every day, then you will memorize 150 verses every year during Lent alone.

**e) Memorize** golden chapters like 1 Cor-

inthians 13, which is devoted to love: Romans 12:1; Thess. 5; Eph. 6:10-18; Phil.3: 7-14, etc. You may also memorize Biblical verses in an alphabetical order, or verses about the seven sacraments or about certain virtues or dogmas.

### **7. Prayer drills:**

**a) Prayer drills on the road:** While on your way, let your heart be occupied with God through a Psalm or short prayers.

**b) Train yourself to pray while among the people:** Whether you are in a meeting, or in the midst of people anywhere, lift up your heart to God with a secret prayer. In this way you keep silent while your heart is busy with the Holy Spirit.

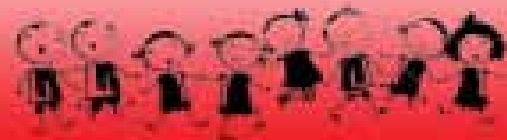
**c) Drill in praying while working:** Manual work helps a lot in getting one involved in prayer. Even if your work is totally mental, Lift up your heart to God from time to time with a short prayer.

**d) Drill in continuing to pray:** Train yourself that whenever you find that prayer is about to come to an end you prolong it for some time.

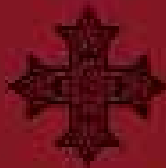
**e) Drill in the spirituality of prayer:** These drills include prayers performed with understanding, depth, warmth, humility and without distraction.

**f) Drill in praying for the sake of praying:** Saint Issac was asked, "How do we learn to pray?" He answered, "By praying".

**g) Drill in praying for others:** Let not your prayer be for yourself alone, But train yourself to pray also for others, for any hardship, or sickness and for the departed. Pray for the church, the safety of the country, for those who do not know God with metanyas(bowing down).



# MONASTERY NEWS AND UPDATES



**His Eminence Metropolitan Hedra and His Grace Bishop Serapion consecrate the Altars, the Icons and the Altar Vessels in the Church of Saint Antony**



**Saint Antony's Feast**

## كيف يخدم الخادم نفسه

فانت إذا الذي نعلم غيرك الست  
نعلم نفسك (رومية ٢: ٢١)

نتكلم كثيراً عن المخدم وكيف نخدمه  
ونبنيه لاهوتياً وروحياً... ونفتقده ونتعامل  
مع مشكلاته. وقليلاً ما نتكلم عن الخادم  
نفسه واحتياجاته. حتى أنه مع الوقت قد  
تصير قداسة الخادم وعصمته أمراً بديهياً  
مفروغاً منه لكونه خادم! لا سيما الخدام  
أصحاب الأسماء والحيثيات والتاريخ (وربما  
يكون قد أصبح خاوياً).

وننسى أن الخادم هو أيضاً مخدم.. هو  
أيضاً له احتياجات عندما قال القديس  
ايرينيئوس أن "الأسقف هو نائب يقود  
تائبين" كان يقصد بالطبع أننا جميعاً  
في سفينة واحدة نجذب معاً لنصل معاً..  
وليس كأن الخادم قد وصل إلى البر وهو  
الآن يحاول انقاذ المخدمين!.

+ لذلك انتبهوا أن الله لا يوقف خلاص  
أنفس المخدمين على القامة الروحية  
للخادم (إذا ضل.. أو شرد.. أو تزوج  
فانشغل.. أو ترك الخدمة لأي سبب..  
ما ذنب الأولاد.. أو انحرف في التعليم..  
حقيقي أنهم يتأثرون ولكننا نقول هذا  
على سبيل تحذير الخادم من العثرة..

نتكلم ويصدقنا الناس ويصدقوا  
على ما نقول، يطيعون ويسمعون لنا،  
ولنا تلاميذ كثيرين. عدد كبير منا له  
اسم.. قارئ.. فاهم.. دارس، بل هناك  
ما يُسمّى بحسن الكلام... شخص  
مهنته الكلام.. لبق.. خطيب موهّب..  
رنان العبارات.. له حضور و«كاريزما»..  
جاهز.. أوراقه.. وحقيبته.. وسيارته.. هو

تحول إلى «كاسيت».. جاهز للكلام.. الخ.  
إذن هو على مستوى أن يرشد ويعطي  
الآخرين.. جاهز ولكن أين هو.. أو كما قال  
مثلث الرحمة قداسة البابا "بضاعته  
للتصدير وليس للاستهلاك المحلي!".  
ولكن أين نصيبك.. ما هي المصادر التي  
تحصل منها على احتياجاتك الشخصي.

إنه لا يحق لشخص ما أن يكون معلماً  
ما لم تكن له روح التلمذة. وفي التدبير  
الروحي لا يعطى لشخص تدبير ما لم  
يعشه هو. فلا نحمل الناس الاحمال  
العثرة دون أن نمسها بأحد أصابعنا (متى  
٢٣) هناك علاقة بين المتكلم والسماع.  
إذا كان مؤمناً بما يقول سوف يؤمن الذين  
يسمعون.. وإذا كان متضعباً فسوف  
يتعلمون أن يتضعبوا.. الخ. بل كثيراً  
ما يصبح التلميذ أفضل من معلمه..  
والأخطر من ذلك أن يكون التلميذ قد  
تعلم من معلمه الفضائل في البداية. ثم  
ترجع المعلم وتقدم التلميذ.. وفي بعض  
الأوقات قال الآباء أن التلميذ صار بطاعته  
أفضل من معلمه.

لعل يوم الدينونة سيكون يوم مفاجآت..  
قمم ورموز ومشاهير.. تتساقط.. ويُحضر  
الله المرزولين والمهمشين والمحتقرين والذين  
في الظل ويرفعهم، بينما يتهاوى أولئك.  
في ذلك يحذر أحد الآباء قائلاً أحذر من  
التواني لئلا تخزي في قيامة الصديقين،  
هناك يبصرك أقاربك ومعارفوك فيقولون  
لك ظنناك حملاً فوجدناك ذنباً!!!..

إن الأمر يحتاج إلى وقفة بين أن وآخر..  
تحيل أنك شخص آخر واخرج خارج

نفسك.. وابحث عن نقطة ارتكاز خارج  
دائرتك ولتكن لك محطات إجبارية. أليس  
من الأفضل أن يخدم الخادم ستة أيام  
بدلاً من سبعة من أجل تفعيل خدمته؟  
حقاً إن الشمس الساطعة تدفئ والمُروى  
هو أيضاً يروى.. ولا شك أن الذي يؤثر في  
الآخرين هو شخصية الخادم وليس كلامه..  
وبالتالي يمكن للخادم أن يصعب كنيسته  
كلها بصبغة نسكية أو عقلانية أو  
لاهوتية....

إن هناك خطورة شديدة على الخادم  
الذي ليس له مخدم وليس له وجبات  
يشبع بها هو. وليس للتحضير فقط  
واختيار ما يصلح للمخدمين. وهذا هو  
الفرق بين شخص يقرأ ليستنير ويرتوي  
وآخر يقرأ لينقل للآخرين ما حصله. ولقد  
كان الآباء يمدحون البعض قائلين "الآب  
العامل العالم" وهو ما قاله السيد  
المسيح "وأما من عمل وعلم فهذا يدعى  
عظيماً في ملكوت السماوات (متى ٥  
: ١٩). كما أن الحجم الطبيعي للخادم  
يظهر داخل المخدم وليس أمام الآخرين من  
يمتدحونه ويثنون عليه كثيراً..

أخشى ما أخشاه أن يتحصن الخادم  
مع الوقت ضد الإنجيل والتوبة فل يقبل  
النصح ولا الانتقاد حتى لو كان فيه  
خلاص نفسه. يقول القديس بولس  
محدراً "حتى بعدما كرزت للآخرين لا  
اصير انا نفسي مرفوضاً (١كو ٩: ٢٧).

لما رأي وسمع من الرب نفسه.

## \*\*محتويات الرسالة:

### \*\* أولا - الخلاص والأم من ١ :

+ تحية افتتاحية ع ١

+ عمل الله الخلاص

+ حب الثالث لنا ع ٢

+ عطايا الله الجديدة ٣ - ٥

+ موقفنا تجاه الخلاص

+ الإيمان والرجاء والمحبة ٦ - ١٢

+ الجهاد والعمل ١٣ - ٢٥

إذ يكتب القديس بطرس إلى متألمين فيرفعهم فوق الآلام بحديثه عن الخلاص. فان إيماننا في جوهرة مرتبط بالآلم «المسيح المصلوب». وفي وسط هذه الآلام نحتاج إلى التأمل في عمل الثالث القدس لنكتشف حب الله البازل. فالإيمان والرجاء والمحبة هم سند للمتألم.

### \*\* ثانيا - علاقتنا العملية في المسيح ص ٢، ٣ :

(أ) الأخاد مع المسيح ٢: ١ - ١٢

+ الجانب السلبي (ترك الشر) ع ١

+ الجانب الإيجابي:

+ الارتباط بالآلم ٢

+ الارتباط بالرب ٢ - ١٠

+ الارتباط بالرب من خلال القداسة

١١ - ١٢

يلزم ترجمة إيماننا بالمسيح واخذنا معه إلى حياة عملية لا ببتت الشر فقط (الجانب السلبي) إذ لا شركة للنور مع الظلمة. كما من جانب آخر (الجانب الإيجابي) يلزمنا أن نقتات بطعام كنيسة المسيح لننمو في الحياة مع عريسها.

(ب) سلوكنا في الجماعة ٢: ١٣

٢٥ -

+ الخضوع لنظم الدولة ١٣ - ١٧

+ الأمانة في الخدمة ١٨ - ٢٥

+ نتخذ المسيح كمثال

اخذنا مع الله في المسيح لا يعلن خلال العبادة فحسب. إنما خلال كل اوجه الحياة فيمس علاقتنا:

- بالدولة كمواطنين مطيعين للنظام.

- وعلاقتنا العائلية ومع المضايقين لنا.

- وفي الكنيسة بترك الحديث عن الأمور الكنسية ليس لعدم أهميتها وإنما لكي يجعلنا نهتم بالحياة الإيمانية العملية فنشهد للرب بسلوكنا اليومي أكثر مما نشهد به خلال العبادة.

(ج) سلوكنا العائلي ٣: ١ - ٨:

وصايا زوجية:

+ خضوع الزوجة ع ١.

+ الاهتمام بالزينة الداخلية ٢ - ٦.

+ تكريم الرجل لزوجته ٧ - ٨.

الخضوع لا يعني حالة من الضعف إنما به تجذب النساء أزواجهن للحياة مع الله.. فيه شهادة حق وكراسة. وكون المرأة بطبيعتها تحب الزينة فالإيمان لا يحرمها من الزينة لكنه يوجهها إلى زينة الروح الداخلي الهادئ.

(د) سلوكنا مع المضايقين ٣: ٩ -

٢٢:

+ به نتذوق السلام ٩ - ١١.

+ به نرضي الرب ١١.

+ لا يقدر أحد أن يؤذينا ١٢ - ١٣.

+ به نقدم كرازة ١٤ - ١٦.

+ نمثل بالمسيح ١٧ - ٢٢.

يصعب علي الإنسان الطبيعي بل ويستحيل أن يحب من يضايقه لكنه في المسيح يسوع الذي تألم لأجلنا يحلو لنا أن نرد حبه لنا بحبنا لمضايقيننا. إذ يقدم لنا الرسول صورة حيّة عن بركات حب المضايقين لنا و لتخذها كضيقات لأجل البركة.

### \*\* ثالثا - الأم والقداسة ص ٤ :

+ الألم وترك الشهوات ١ - ٤.

+ الألم والدينونة ٥ - ١١.

+ الألم والأمجاد ١٢ - ١٩.

يتحدث الرسول بطرس عن الألم بأنه يربطنا بالحياة المقدسة في الرب. فالألم مدرسة الحياة لأنه يسندنا في الحياة الحاضرة إذ به نكف عن الشهوات الزمنية ويرفع قلوبنا إلى مجيء الرب لننال المكافأة ويشغلنا بالمجد الأبدي «نشترك في المجد كما نشترك في الآلام».

### \*\* رابعا - السلوك الكنسي ص ٥ :

+ نصائح للرعاة ١ - ٤

+ نصائح للرعية ٥ - ٧

+ نصائح ختامية ٨ - ١٤

أخيرا يحدثنا الرسول عن العلاقات الكنسية في المسيح يسوع. علاقة الراعي بالشعب، والشعب بالراعي، والخضوع للرعاة إنما هو في الرب بكونه الراعي الحق.

كما يلفت الانتباه للاهتمام بالمجد الأبدي لا للكرامة الزمنية، وأن الخدمة في حياة الراعي لا للسيطرة. كما يوجههم إلى السهر وسط الآلام...



# مقدمة في سفر رسالة

## بطرس الرسول الأولى

لتشديد إيمانهم وأيقاظ روح الرجاء والانتظار فيهم، وتشجيع المؤمنين الذين تشتتوا بسبب الضيق علي قبول الألم، رجاء الميراث الذي لا يفنى ولا يتدنس، وهو ميراث محفوظ في السموات لأجلهم (بط ١: ٤).

### \*\*سماتها:

+ وهي رسالة تمس الجانب العملي حيث يتعلق التزامنا بإعلان الإيمان عمليا في كل جوانب حياتنا.

+ اتسمت بكثرة التشابه بينها وبين ما ورد في بعض رسائل معلمنا بولس الرسول بحكم الصداقة القوية التي تربط بينهما.

+ اقتبست الكثير من العهد القديم لأن القديس بطرس هو رسول الختان.

+ أكثر من الإشارة إلى أقوال السيد المسيح بكونه شاهد عيان

+ كانت مهنته الأولى صيد السمك وبالنسبة لقوته ونشاطه فقد برز كالمقدم بين التلاميذ ووعظ موعظته المشهورة يوم الخمسين (أع ٢: ١٤ - ٤١).

### \*\*زمن كتابتها:

+ غالبًا ما بين ٦٣، ٦٧ م. أثناء اضطهاد نيرون (٥٤ - ٦٨) كتبها من بابل (٥: ١٣) يرجح الدارسون أنها بابيلون أي مصر القديمة حيث كانت موطننا لجماعة من اليهود ومقرا لمعسكر روماني ويقول فريق آخر أنها كتبت من رومية.

### \*\*غايتها:

+ كتبها القديس بطرس الرسول إلى المؤمنين المسيحيين المتفرجين المؤمنين في آسيا الصغرى من شتات بنتس وغلاطية وكبدوكية وآسيا.

### \*محور السفر:

+ الخلاص، الاضطهاد، عائلة الله، الحياة الأسرية، الدينونة، الرجاء.

### \*رسائل الكاثوليكون:

تدور رسائل الكاثوليكون حول الضيقات والحياة المقدسة.

### \*الكاتب:

+ بطرس و هو اسم يوناني معناه (صخرة أو حجر) أما اسمه الأول فهو سمعان واسم أبيه يونا واسم أخيه اندراوس وهو من مدينة بيت صيدا .

+ جاء به أخوه اندراوس إلى يسوع (يو ١: ٤٠ - ٤١) فدعاه السيد المسيح ليكون تلميذاً (مت ٤: ١٨-١٩، مرا: ١٧، لو: ٥: ١٠) كما دعى أسمه (صفا) أي (صخرة).

أنظر يارب وتطلع لأني قد صرت  
محتقرة....

لم تستطيع العجوز أن تحتمل  
أكثر من هذا فتقدمت نحو هيلين  
المنحنية في التراب تكتنم أنفاسها.  
وأخذت تربت على كتفها في لطف:

هيلين، حبيبتي...

ألا تكفين عن البكاء يابنيتي؟

أنظري إليّ فإنني عوض أمك.

أنا معك يا هيلين... والرب يسندنا.

أه يا أمي، أني أرف حبك...

لقد أتعبتك الليل والنهار.

سامحيني يا أماه... إني أموت  
حزناً!

آه، أين أبي؟ أين أمي؟ أين إخوتي؟

أين وطني؟ أين كنيسة؟

أنا أعذك يا هيلين، فأنا مثلك لا  
أعرف لأولادي مكنًا. لست أدري: أهم

أحياء يتجرعون كأس المرّمعنا، أو  
لعلهم إنتقلوا في الفردوس يصلون  
عنا جميعاً، ويطلبون من أجل كل  
قلب متألم؟!!

وما النهاية يا أمي... الموت خير لنا  
من هذا العذاب!

ألا من يرحم ويتأف؟! أين عدل  
الله؟!!

أين الإنسانية؟!!

لا تقلقي يا هيلين حبيبتي.

لقد تركك أبوك وأمك... لكن  
الرب يضمك ويضمهم.

أنا أعلم يا أماه، هو أبي وأمي

وأخي وحياتي كلها، هو حبيبي  
وعرس

نفسي ... هو الكل لي!

لكنني ضعيفة ... هل أنسى ما  
قد حرقت منه؟

هل أنسى حين كنت أدخل معهم  
الكنيسة، وكأني أرتفع معهم حتى  
السموات وأشترك مع السمائيين  
في تسابيحهم؟

أين أب الاعترافي؟ كنت أراه  
كمن يرى الرب منه.

أين إجليي؟ حرمت من سماعه  
وقراءاته!

أين بيوت العذارى؟ كنت أشعر  
أني لست أهلاً للجلوس عند  
أقدامهن ... كم وددت أن أعيش  
بينهن، أخدمهن وأنعم ببركتهن؟

آه، وهل أنسى شركة القديس  
الإلهي؟!...

وإذ عادت هيلين بفكرها إلى  
الماض انهمرت دموعها بشدة  
وتوقف لسانها عن الحديث... فأخذت  
العجوز تلاطفها:

هيلين، حبيبتي...

أنا أعرف إيمانك ورجائك وطهرك  
ونقاوة قلبك... لاتخافي.

أما يكفيك ذلك الذي لا يقدر أحد  
أن يسحبه من قلبك؟!!

أنا ضعيفة محتاجة إلى أب  
ومرشد، محتاجة إلى شركة الأسرار  
المقدسة... مشتاقفة إلى الدخول في  
بيت الرب!

وهل حرمتي نفسك من هذا كله

بإرادتك؟

أذكرني أن الله لا بد أن يعمل بنا  
إرادته الخيرة...

ما ابعده أحكامه عم الفحص  
وطرقه عن الأستقصاء؟!...

وهل بتركنا الله في ذل وأسرحنت  
يد إنسان شرير لا يعرف السعادة إلا  
في المال والعجرفة والنساء  
والخمر واللهو وكل أنواع الفجور...؟!!

هل لنا أن نخطط لله يا حبيبتي  
أن ننظر عمله فينا ونخضع  
لأحكامه؟!!

وما هي حكمته من وجودنا في  
أرض غريبة مع أناس قساة القلوب  
محبى

الفساد؟!!

لماذا ندينهم يابنيتي؟

إن كان الله يطيل أناته عليهم  
وعلينا، فلماذا نحكم نحن عليهم  
وندينهم؟

من يدري، أما يقدر الله أن يقتاد  
خليقته كلها إلى طريقه ويكشف  
لهم

خلاصه؟!...

طال الحديث بينهما ساعات  
طويلة حول حياة التسليم  
والشكر، وعمل نعمة الله ومحبته  
للبشرية، حتى أستراح قلب  
هيلين وهدأت نفسها، فأخفت  
الصورة، وغادرت كريستينا الحجر  
لتخطف قليل من النوم قبل أن  
يشعر بها أحد.

# قصة هاروقة

## هيلين المسكينة

كثيرون قاموا علىّ.  
كثيرون يقولون لنفسني: ليس  
لكِ خلاص بالهك.  
أنت يارب، أنت هو نصري،  
مجدي رافع رأسي...  
صمتت الفتاة طويلاً ثم عادت  
تتمتم قائلة:  
”كيف جلست وحدها المدينة  
الكثيرة الشعب،  
كيف صارت كأرملة العظيمة  
في الأمم.  
السيدة في البلدان صارت تحت  
الجزية،  
تبكي في الليل بكاءً، ودموعها  
على خديها!  
ليس لها معز من كل محبيها!  
كل اصحابها غدروا بها...  
ليس لها معز! أنظر يارب إلى  
مذلتي لأن العدو قد تعظم!  
بسط العدو يده على كل  
مشتهياتها...“

وتوقف كل تفكيرها، وبدأت الدموع  
تنهمر من عينيها من أجل المسبية  
هيلين، فقد ارادت أن تقدم لها شيئاً،  
لكن لاحول لها ولا قوة...  
سرعان ما تمالكت العجوز  
نفسها، وتظاهرت بالشجاعة  
بعدما جففت دموعها وخرجت  
تجاه حجرة هيلين تسير على أطراف  
أصابعها خشية أن يسمع أحد  
العبيد أو السراري صوت مشيها...  
وعند باب هيلين وقفت  
كريستينا تتطلع إلى الفتاه وقد  
وضعت أمامها صورة صغيرة جداً  
للسيد المسيح المصلوب، هي كل  
ما تبقى لها من أثار أرضها - روسيا -  
وكنيستها!  
لقد انحنت هيلين حتى الأرض  
تخبس تنهداتها لئلا يسمعها أحد  
فتتعرض للسب والضرب وربما  
الجلد والقتل. لقد كانت تعاتب ذلك  
حبيبها الذي يحبها، تصرخ إليه  
وتقول:  
”يارب لماذا كثر اللذين  
يحرزونوني؟“

قلقت العجوز كريستينا على  
أثر تنهدات خافتة تصدر من الحجرة  
المجاورة وسط سكون الليل ....  
إنها بلا شك تنهدات الشابة  
المسكينة هيلين!  
يا لك من بائسة يا هيلين ابنتي!  
تقتلين نفسك كل يوم من فرط  
حزنك، وتبليين كل ليلة سريرك  
بدموعك، لقد ذبل لحمك، والتصق  
جلدك بعظامك، وانهارت كل قواك!  
ماذا أفعل من اجلك يا ابنتي؟!  
ليتني أقدر أن أموت لكي تعيشي  
أنت!  
ليتني أستطيع أن أخفف شيئاً  
من ثقل آلامك المرة!  
أين ابوك؟! أين أمك؟! أين  
أخوتك؟! وأين أقاربك؟! ألعلمهم  
الآن ببيكونك؟ وأنتِ تبكينهم؟!  
أهم في العالم يتحملون الآلام  
مثلك؟ أو لعلهم رحلوا فيصلون  
عني؟!  
عندئذ انهارت العجوز تماماً



# من هو... المسيح؟

## ياربنا يسوع

لاهوتك، أو بعد أن أكملت رسالتك في جسديك وأستويت علي عرش مجدك. شئ واحد يتراءى أمامنا عن يقين. إن كان الله الذي لم يراه أحداً قط مثلك، فهو إله صالح يجدر بنا أن نحبه ونعبده فيك من كل الفكر والقلب والنفس وكل القدرة.

- إن كان الله هو وحده القادر علي تفتيح أعين العمي، وأقامة الموتى من القبور فأنت أنت هو الله بالحق والحقيقة.

- وإن كان الله وحده الذي له أن يغفر خطايا العالم كله، ويمسح الذنوب والآثام عن بني الأنسان جميعاً، بل ويرفعها بكل ثقلها من القلب والضمير، بل ويغرس عوضاً عنها القداسة والكمال، فالذي عملته يثبت أنك أنت أنت هو الله.

## يا سيدي يسوع المسيح

أنت وحدك الذي قدمت بذاتك أعظم تعبير عن الله وحملت أصدق وأجمل صفات الله وعملت أجمل أعمال الله، بل ومارست حبه من نحونا وأكملت سلطانه.

## يا سيدي يسوع المسيح

قولاً واحد أخير أقوله لك، نحن وجدنا الله فيك، و أنت وحدك الجدير أن تمتلك ليس قلبنا فقط بل قلب العالم كله. و المجد لله دائماً ابدياً آمين.

- كنا نسأل، هل الله يعتني بأنسان تأهه في برية جائعاً عطشاناً؟ فلما أشبعت الجموع في البرية من خبزات الشعير الخمس والسمكتين الصغيرتين، وفاض عنهم، وثقنا بحنان الله في حنانك وتمثلت في مشيئتك كل مشيئة الله من نحونا.

- كنا نسأل، هل موازين الله كموازين البشر؟ يعني هل الخاطيء المنبوذ عند الناس يكون كذلك حتماً عند الله؟ فلما قلت للزانية أذهبي بسلام أنا لا أدينك، تأكدنا أنك أنت أنت الله ولست أنساناً مثلنا، تري ما لا نراه وتحكم بما هو فوق أحكامنا ففرحنا أن لنا عند الله رحمة غير موجودة عند بني جلدتنا.

- سلطان الموت علينا كان ينازع سلطان الله في إيماننا وكان يرعبنا، فلما أقيمت الميت من القبر بعد ان أنتن، عززت إيماننا بسلطان الله، وأمنا أنه سلطانك، وتراجع الموت بسلطانه من قلوبنا.

ولكن أن كان بعد أن أخليت ذاتك من مجد لاهوتك، قد عجزنا أن نلاحق صفات الله فيك، في الحب والحنان والوداعة والأتضاع، بل والقوة والسلطان والمعرفة الفاحصة لما وراء الزمان، و ما خفي في أعماق الأنسان.

فماذا نحن يا رب عاملون إن أردنا أن نصفك قبل أن تخلي ذاتك من مجد

أنت أعلنت لنا الله في ذاتك، فأنت هو الله المنظور لنا والمسموع.

- كل صفات الله التي سمعنا بها سماع الأذن، رأيناها فيك.

- كل ما كانت البشرية تشتهي أن تعرفه عن طبيعة الله، أعلنتها لنا في ذاتك.

- كنا نتحرق شوقاً بين أنفسنا أن نعرف ما هي أفكار الله عننا، كل واحد في وضعه وفي حالته: المريض، المتألم، المظلوم، الخاطيء؟ فعرّفناها ولمسناها في كلماتك مع السامرية والكنعانية والأطفال الصغار، ولمسات يدك وعطفك الفائض علي الأبرص والمشلول والاصم والأعمي، كلها أحسسنا بها ففرحنا بالله، إن كان الله هو أنت.

- كان كل أنساناً منا يسأل ما هو شعور الله الخاص من جهة أنسان مولود أعمي؟ فعرّفنا ولمسنا شعور الله في كلمات حبك ولمسات يدك علي عيني الأعمي.

- كنا نسأل في خجلٍ حذر كخجل الأطفال، هل لله سلطان علي الرياح العاتية وأمواج البحر الهائجة؟ فلما أنتهرت الرياح وأبكمت البحر بكلمة سلطانك، وهداء ذلك وصمت ذلك، فرحنا بسلطان الله المنحاز لجبلتنا فيك.

لهم فما استطاعوا فيما بعد ان  
يعملوا شيئاً: حتى ولو اقل منه

+سأل اخ الاب لوقيوس قائلاً:«اريد  
ان اصوم يومين يومين» فقال لة  
الشيخ «قد قال اشعيا النبي  
«ان انت اضنيت عنقك كالحلقة  
وافترشت المسوح والرماد: فلن  
يعتبر ذلك صوماً مقبولاً: اما اذا  
اردت الصوم حقاً فاصرف الافكار  
الخبثية»

٤- قانون المحبة فوق قانون الصوم

لرهبان البرية اصوام تضاف  
الى اصوام الكنيسة: وقد اعتاد  
رهبان البرية الكبار ان يحلوا قانون  
صومهم الخاص لاجل الترحيب  
بضيوفهم كعمل محبة: ومن  
هؤلاء الاباء القديس صيصوى  
الذى زارة مرة الانبا قسيانوس  
والقديس جيرمانوس وهما  
شيخان من فلسطين فاحتفل  
بضيافتهما: فسالة «لاى سبب  
لا تحفظوا رسوم صومكم  
فى وقت ضيافتكم الاخوة  
الغرباء» فاجابهم قائلاً ان الصوم  
معى دائماً اما الاخوة الضيوف  
فليسوا معى دائماً الصوم شئ  
نافع لازم وهو من نيتنا ومن  
ارادتنا: اما كمال المحبة فيطالبنابة  
ناموس اللة فيكم اقبل المسيح  
ويجب على ان اخدمه باخلاص  
:فاذا شيعتكم امكننى استعدادة  
صومى: وذلك ان ابنا العرس لا  
يستطيعوا ان يصوموا مادام  
العريس معهم: متى رفع العريس  
فحينئذ يصومون بسلطان»

يصل الى نقاوة القلب: عدو الخير  
يستخدم الصوم والنسك ليعيق  
الانسان عن اعماله الاخرى او  
يضره بضره الكبرياء لاجل ذلك  
علم ابا البرية باهمية الاعتدال  
فى صوم الجسد كما وضعوا  
قانون المحبة فوق اى قانون نسكى

الرب يهبنا جميعاً فترة صوم  
مباركة مقدسة نتمثل فيها  
بربنا يسوع المسيح الذى صام  
عنا اربعين يوماً واربعين ليلة  
وباباء البرية الذين قهروا الجسد  
وشهواته واقنوا ضبط الفكر  
والحواس ونقاوة القلب

+حدث ان اضاف اخوة فى  
دير الاب سلوانس مع تلميذة  
زكريا وجعلوهما يتغذيان قبل  
انصرافهما: وفى ذهابهما عطش  
التلميذ فلما وجد فى الطريق  
ماء للشرب: منعة الشيخ قائلاً  
«لم ياتى وقت الافطار بعد» فقال  
التلميذ الم ناكل قبل ان ننصرف  
يا ابى فال لة الشيخ «انه لاجل  
المحبة اكلنا والان لا نحل قانوناً»

نتعلم من حكمة ابا البرية ان  
الصوم الحقيقى هو التوبة وصوم  
الحواس وضبط الفكر ونقاوة  
القلب: ولكن صوم الجسد لة  
اهمىة فى ان يساعد الانسان ان

الغطاس :فالكاتب المقدس بعد ان يذكر عماد السيد المسيح من يوحنا المعمدان يقول «ثم اصعد يسوع الى البرية من الروح ليحرب من ابليس؛ فبعدها صام اربعين نهاراً واربعين ليلة جاع اخيراً» مت ٤ : ٢

(راجع ايضاً مر ١ : ١٣ & لو ٤ : ١) (٢-

ولكن مع اعادة ترتيب السنة الليتورجية فى القرن الثالث فى عهد البابا ديمتريوس الكرام نقلت الكنيسة الصوم الاربعينى ليكون ضمن الفترة التى تسبق عيد القيامة المجيد فصار ضمن الصوم الكبير الذى ينتهى باحتفالنا بعيد القيامة المجيد وقد تم وضع قراءات خاصة لفترة الصوم الاربعينى (قطمارس الصوم الكبير) للتاكيد على اهمية التوبة والجهاد الروحى خلال فترة الصوم .

واود فى هذا المقال ان القى الضوء على بعض المفاهيم الروحية للصوم من خلال اقوال وحياة اباء البرية

## ١- الصوم هو فترة للنمو الروحى:

لم يرى اباء البرية فترة الصوم فترة للنمو فى النسك فقط او التركيز على او التسابق فى طى الايام صوماً ولكنهم راوا وعلموا ان الصوم فترة توبة ونمو فى الفضائل الروحية .ركز اباء البرية على اهمية صوم الحواس وراوا ان صوم الجسد هو تدريب على صوم

وضبط الحواس ؛ فالذى يصوم جسدياً ولم يستطيع ان يضبط حواسه لم يسفيد شئ من صوم الجسد :

قيل عن انبا قيسان انه ذهب الى شيخ له اربعين سنة فى البرية وسأله «ماذا اقتنيت فى هذه الخلوة التى لا تكاد تلتقى فيها بانسان . فاجابة الشيخ قائلاً انى منذ ترهبت لم تبصرنى الشمس اكلأ فرد سائلة ولم تبصرنى الشمس غاضباً قط كما قال مار اسحق «الذى يصوم عن الغذاء ولا يصوم قلبه عن الحنق والحقد ولسانه ينطق بالباطيل فصومه باطل لان صوم اللسان اخير من صوم الفم وصوم القلب اخير من الاثنين

فالصوم عن غذاء الجسد اسهل كثيراً من صوم الحواس وضبط الفكر وتنقية القلب ؛ لكن صوم الجسد مفيد لانه يدرّب الانسان على ضبط النفس ؛فالذى يبدأ وينجح فى ضبط بطنه سوف ينجح بمعونة الله فى ضبط لسانه وفكره وتنقية قلبه . قال راهب شيخ (ان لى ثلاثون سنة لم اكل لحمأ فأجابة الشيخ وهل لك ثلاثون سنة لم تخرج من فمك لعنة) كما قال القديس باسيليوس «ان الصوم الحقيقى هو سحق الرذائل ؛ اعنى ضبط اللسان وامسك الغضب وقهر الشهوات الدنسة .

٢-صوم الجسد يساعد الانسان فى ضبط شهواته.

رغم تركيز اباء البرية على ان الصوم الحقيقى هو صوم الحواس ونقاوة القلب فنهم اوضحوا اهمية صوم الجسد لكى يستطيع الانسان ان يضبط شهواته

+قال شيخ «لا تملأ بطنك من الخبز والماء ولا تشبع من نوم الليل فان الجوع والسهر ينقيان اوساخ القلب من الاقزار والجسد من قتال النجاسة»

+كان اخ مقاتلاً بالزنا فسأل شيخ ان يصلى من اجله لكيلا يقهرة الشيطان ؛فسأل الشيخ الله فى امره سبعة ايام وبعد ذلك سأل الشيخ الاخ عن حالة فقال له «لم يخف القتال بعد» فتعجب الشيخ لذلك ؛واذا بالشيطان قد ظهر قائلاً: اما انا فمنذ اليوم الاول الذى ابتهلت فيه الى الله بشأنة انصرفت عنه ؛انما هو يقاتل ذاته بنفسه لانه ياكل ويشرب وينام كثيراً»

### ٣- الاعتدال فى الصوم

ركز اباء البرية على اهمية الاعتدال فى الصوم حتى يستطيع الراهب ان يمارس اعماله الاخرى وايضاً لئلا يضره الشيطان بضره يمينية فيصاب بالكبرياء من جراء النسك الشديد

+سأل اخ شيخ «كيف ينبغي للراهب ان يمارس خدمته فى ترتيب المزامير وتقدير الصوم ؟

اجابة الشيخ سبيلة ان لا يعمل شيئاً ازيد من المرسوم لان كثيرين ارادوا ان يزدوا عن المرسوم

# الصوم الاربعيني المقدس

نيافة الانبا سراييون

الصوم الاربعيني المقدس هو ربيع الحياة الروحية بوجه عام والحياة الرهبانية بوجه خاص. ويقع الصوم الاربعيني المقدس فى كنيستنا المقدسة فى الصوم الكبير. فالصوم الاربعيني يسبقه اسبوع الاستعداد ويلية اسبوع الالاح فى الصوم الكبير.

خلال الصوم الاربعيني المقدس نعيش فترة صوم مع الهنا ومخلصنا يسوع المسيح الذى صام عنا اربعين يوماً واربعين ليلة فى البرية بعد المعمودية

فى الكنيسة الاولى كان الصوم الاربعيني مرتبط بالاحتفال باعياد الظهور الالهى؛ فكانت الكنيسة تصوم الاربعين المقدسة بعد الاحتفال بعيد



الغلاف العربي:

السيد المسيح على الجبل

الغلاف الانجليزي:

البابا كيرلس السادس - البابا شنودة الثالث

ابونا بيشوي كامل - ابونا ميخائيل ابراهيم

## بداخل هذا العدد

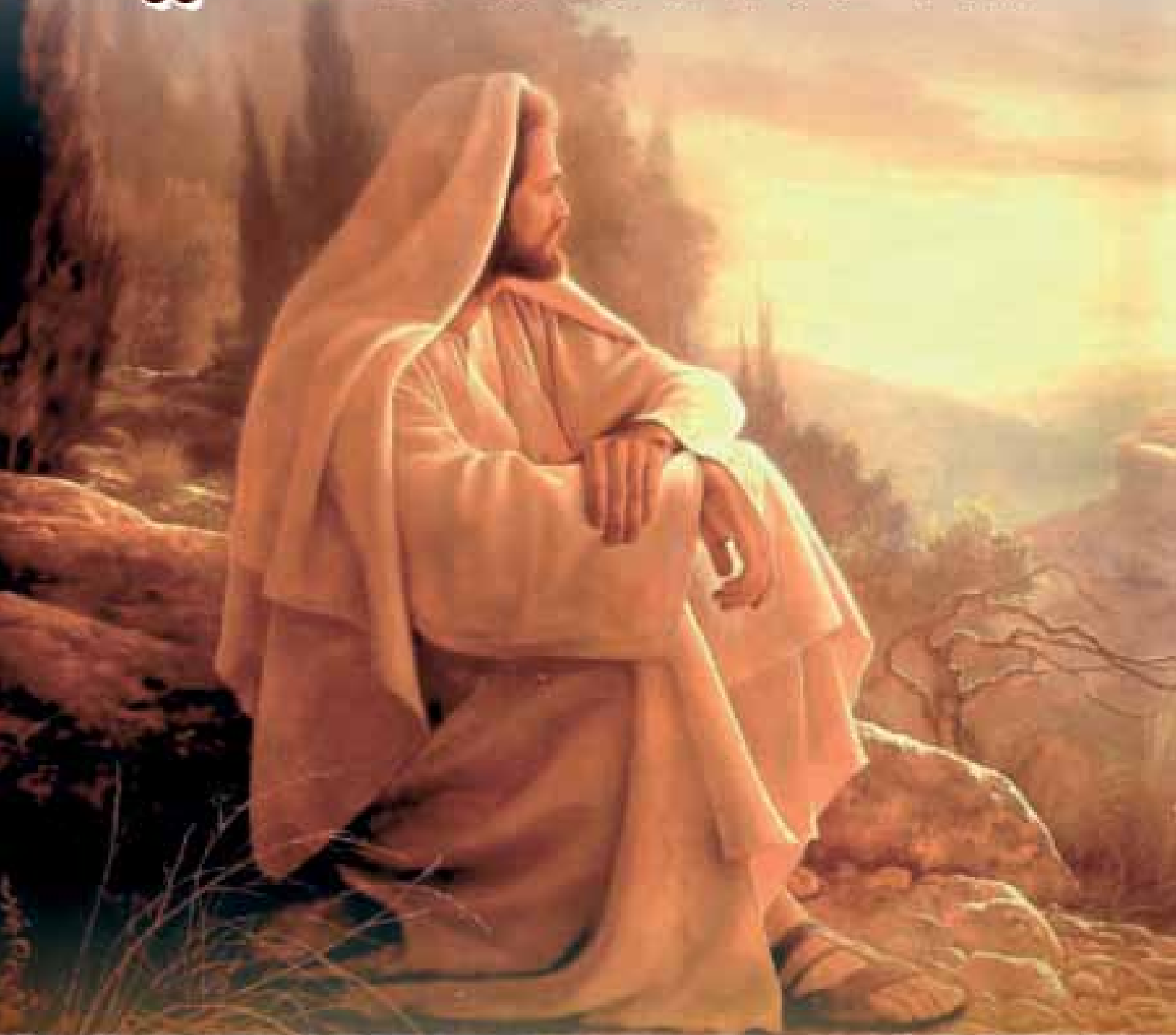
- 1- الصوم الاربعيني المقدس  
نيافة الانبا سراييون ص ١
- ٢- من هو المسيح.....  
ص ٤
- ٣- هيلين المسكينة  
قصة هادفة ص ٥
- ٤- مقدمة في سفر رسالة  
بطرس الرسول الاولى ص ٧
- ٦- رداً على سؤال أحد الأخوة  
كيف يخدم الخادم نفسه ص ٩



# أنا أنطونيا

العدد الـ ٢٣ لسنة ٢٠١٣

تحرير: كاتبة الأيقونات الأرثوذكسية - د. القديس العظيم الأنبا أنطونيوس - كاهن بولينا



مارس ٢٠١٣ م

امتير / برمهات ١٧٢٩ ق