



## الصوم في أقوال آبائنا القديسين

إن الصوم هو أول وصية سلمها الله للبشرية حين أمر أبويننا الأولين "آدم وحواء" أن لا يأكلوا من بعض أثمار الجنة. الصوم هو أول عمل قام به ربنا وسيدنا يسوع المسيح بعد العماد، قبل أن يبدأ عمله الكرازي وسط الناس. الصوم هو أول عمل قام به أبائنا الرسل القديسون عندما رفع عنهم العريس. ليكن صومكم أيضاً مصحوباً بالصلاة، وبالقراءة في الكتاب المقدس والكتب الروحية وسير القديسين. البابا كيرلس السادس

احذر أن تصوم فقط عن اللحم وتفكر أن هذا هو كل ما يُطلب منك. إن الصوم الحقيقي هو الامتناع عن كل رذيلة: "ابعدوا عن كل أثم...". (إشعيا ٥٨: ٤). وهو مغفرة كل إساءة للقريب؛ هو ترك الديون للمحتاجين. لا تصوموا لكي تُخاصموا وتترافعوا لدى المحاكم... .

إن الخبز الذي تحفظه في بيتك هو ملك الجائعين، والثوب الذي تحتفظ به في الخزانة هو ملك العراة، والحذاء الذي يُتلف عندك هو ملك الحُفاة... . القديس باسيليوس الكبير

هل أنت صائم؟ أعطني البرهان على صومك بأعمالك! لا تصوم فمك فقط، ولكن صوم عينيك وأذنيك ورجليك ويديك وكل أعضاء جسدك أيضاً. صوم يديك عن الأخذ والجشع وعن أعمال الشر... . صوم رجلك عن الجري وراء الذنوب والمعاصي... . صوم عينيك عن السرور برؤية كل ما هو شرير... . صوم أذنيك عن سماع كلام الشر والنميمة... . صوم فمك عن كلمات الكراهية والنقد والظلم... . جميل جداً أن تحرم نفسك عن أكل لحوم الطيور والحيوانات... . لكن الويل لمن يستمر بأكل لحم إخوته. على الانسان ان يردد على الدوام "يا ربي يسوع المسيح، ابن الله، ارحمني انا الخاطيء".

القديس يوحنا الذهبي الفم

## قدايسنا لشهر آذار ٢٠١١ "راحة لنفوس الراقدين على رجاء القيامة"

- كنيسة مار فوقا - غادير، الخميس ٢٠١١/٣/٣ - ٦ مساءً، وفي الخميس الأول من كل شهر.
- كنيسة سيدة لبنان - لندن، السبت ٢٠١١/٣/٥ - ٧ مساءً، في السبت الأول من كل شهر.
- كنيسة مار شربل - عمان، السبت ٢٠١١/٣/٥ - ٦ مساءً، وفي السبت الأول من كل شهر.
- كنيسة مارت تقلا - المروج، الثلاثاء ٢٠١١/٣/٨ - ٥ مساءً، وفي الثلاثاء الثاني من كل شهر.
- كنيسة رقاد السيدة - المحيدثة المتن، الأربعاء ٢٠١١/٣/٩ - ٦ مساءً، وفي الأربعاء الثاني من كل شهر.
- دير مار الياس - انطلياس، الخميس ٢٠١١/٣/١٠ - ٦ مساءً، وفي الخميس الثاني من كل شهر.
- كاتدرائية سيدة النجاة - زحلة، السبت ٢٠١١/٣/١٢ - ٥ مساءً، وفي السبت الثاني من كل شهر.
- دير سيدة الكرمل - الحازمية، الأربعاء ٢٠١١/٣/١٦ - ٥ مساءً. وفي الأربعاء الثالث من كل شهر.
- رعية سيدة الوردية - فيكتوريا ايلاند، لاغوس، الأربعاء ٢٠١١/٣/١٦ - ١٠ صباحاً، وفي الأربعاء الثالث من كل شهر.
- كنيسة مارت تقلا - سد البوشرية، الخميس ٢٠١١/٣/١٧ - ٦ مساءً، وفي الخميس الثالث من كل شهر.
- كنيسة القديسة مورا-القيبات، السبت ٢٠١١/٣/١٩ - ٤ مساءً، وفي السبت الثالث من كل شهر.
- كنيسة مار شربل - أبابا، لاغوس، السبت ٢٠١١/٣/١٩ - ٥ مساءً، وفي السبت الثالث من كل شهر.
- دير مار الياس الراس - جعيتا، السبت ٢٠١١/٣/١٩ - ٦ مساءً، وفي السبت الثالث من كل شهر.
- كنيسة سيدة الحبل بلا دنس - القبيات، الأحد ٢٠١١/٣/٢٠ - ٦ مساءً، وفي الأحد الثالث من كل شهر.
- كنيسة سيدة الخلاص - مرجبا، المتن، الجمعة ٢٠١١/٣/٢٥ - ٦ مساءً. وفي الجمعة الأخير من كل شهر.
- كنيسة مار مارون، بيادر - رشعين زغرنا؛ الثلاثاء ٢٠١١/٣/٢٩ - ٤:٣٠ مساءً، وفي الثلاثاء الأخير من كل شهر.
- كاتدرائية القديس نيقولاوس - بلونة، الأربعاء ٢٠١١/٣/٣٠ - ٦:٣٠ مساءً، وفي الأربعاء الأخير من كل شهر.
- كنيسة مار يوسف - المطيلب، الخميس ٢٠١١/٣/٣١ - ٥ مساءً، وفي الخميس الأخير من كل شهر.
- كنيسة سيدة لبنان - نورمن او كلاهوما، الأحد - ٦ مساءً
- دير يسوع الملك - زوق مصبح، تتوقف القدايس فيه استثنائياً بسبب ترميم الدير.

## محاضرات روحية: آذار ٢٠١١

- الثلاثاء ٢٠١١/٣/١ (١٠:٣٠ صباحاً - ١١:٤٥ ظهراً)، وفي الثلاثاء من كل أسبوع حتى ٢٠١١/٣/٣١ انجيل متى (مت: ٧) شرح عظة الجبل مع الأب ابراهيم سعد
- السبت ٢٠١١/٣/١٢ (١٠:٠٠ - ١٢:٠٠ ظهراً). "المرافقة الروحية للمرضى بأبعادها اللاهوتية والإنسانية والعملية" مع الأب جورج رعد.

## السبت والأحد ٢٦-٢٧ آذار ٢٠١١

رياضة روحية في دير مار يوحنا الحبيب (راهبات القديسة تريزيا) - القليعات للمشاركة الرجاء الاتصال على الأرقام المدونة ادناه او الاطلاع على الموقع الالكتروني

## نشاطات نيسان ٢٠١١ بمناسبة عيد القيامة المجيدة

تقيم الجماعة قدايسها الاحتفالي السنوي "راحة لنفوس الراقدين على رجاء القيامة" يوم الخميس ٢٨ نيسان ٢٠١١ - السادسة والنصف مساءً في كنيسة مار فوقا - غادير، تليه مائدة المحبة.

المركز الرئيسي: زوق مكايل، حي القوز، بناية مار الياس، مقابل ايوب ماركت

تلفون/فاكس: +٩٦١٩٢٢١٦٠١ - +٩٦١٣٧٠٢٩٨٨