



## الصّوم والحياة الأبدية

الصّوم في المفهوم العميق هو تدريب المشيئة البشريّة على الخضوع بالمحبّة للمشيئة الإلهيّة . الخضوع هو إخضاع طوعيّ للذّات بالطّاعة للكلمة الإلهيّة حبّاً بالله ، وليس عن خوف أو قهر .

ننقطع في الصّوم عن الطّعام لفترة من الوقت خلال اليوم . هذه الحركة الإمتناعيّة تُمدّنا إلى بُعدٍ آخر للحياة من خلال خبرة الموت التي نستبقها في جوع وعطش الجسد عندما لا نلبي له حاجاته هذه . الصّوم عبر الانقطاع عن المآكل والمشارب يأخذنا إلى ذكر الموت . . . والموت عبّر إيماننا بالمسيح يأخذنا إلى الحياة الأبدية . . .

في الصّوم نمتنع عن كلّ ما يمتّ إلى الحيوان بصِلّة في الطّعام من لحم وألبان وأجبان . . . هذا لتذكّر عيشة الفردوس الأوّل حيث كان غذاء الإنسان هو البقول وثمر الأشجار . كان الإنسان في سلامٍ ووحدّة حبّ مع الخليقة كلّها لأنّه كان مطيعاً للوصيّة بالتّسليم للحبيب الإلهيّ .

في تقليد الكنيسة الأرثوذكسيّة نتذكّر مع بداية الصّوم طرد آدم وحواء من الفردوس . لذلك ، نستعيد في ذواتنا كلّ تاريخ البشريّة من الفردوس إلى السقوط في مسيرة نحو الحياة الجديدة بالقيامة ، نحو الحياة الأبدية .

دخّل الموت بآدم الأوّل بمشيئة المعصية المتأبّية من حبّ الذّات ، أي الأنانيّة . ودخّلت الحياة الأبدية بآدم الثّاني ، يسوع المسيح الإله-المتجسّد ، بمشيئة الطّاعة الكلّيّة ، المتأبّية من المحبّة اللامتناهية ، ببذل الذّات .

الصّوم صار طريقنا بالصّلاة في المسيح ، آدم الجديد ، إلى الحياة الجديدة أو إلى جدّة الحياة ، إلى الحياة بالروح القدس في الثّالوث الأقدس في سِرِّ سُكْنَى الإله فينا بابه في روحه للحياة الأبدية غالبيّن الموت بالقيامة منذ الآن . . .

+ أنطونيوس

متروبوليت زحلة وبعبك وتوابعهما للرّوم الأرثوذكس

## Lent and Eternal Life

The deep sense of Lent is to train the human will to obey, through love, God's will. Obeying is the fact of submitting oneself voluntarily to the Word of God, for the love of God and not by fear or oppression.

In Lent, we refrain from eating for a certain period of the day. This gesture of forbearance leads us to another dimension of life through the experience of death that we anticipate it by starving and making the body thirst depriving it of those needs. Fasting, through going without food and drink, reminds us of death...while death, through faith in Jesus Christ, leads us to eternal life.

In Lent, we refrain ourselves from consuming anything that is related to the animal food, such as meat and dairy products...It is to remember life in the first paradise where the food of man was vegetables and fruit trees. Man lived in peace, in a loving unity with creation, because he obeyed the command by surrendering to the will of the Divine Beloved.

In the tradition of the Orthodox Church, we remember at the beginning of Lent, the expulsion of Adam and Eve from paradise. Therefore, we retrieve back in ourselves the whole history of humanity from paradise until the fall, in a journey towards eternal life, through resurrection.

Death entered by first Adam through the will of mutiny coming from egoism, i.e. selfishness. Eternal life entered by second Adam, Jesus Christ, the Incarnated God, by total obedience that comes from the unlimited love through his self-sacrifice.

Lent became our path through prayer in Christ, the new Adam, to a new life by the Holy Spirit through the Holy Trinity, in the mystery of God's dwelling in us through his Son in the Spirit for eternal life, conquering death through resurrection from now...

Translated from the arabic version written by

+ Antonios

Greek Orthodox Metropolitan of Zahle, Baalbek and their annexes

## قداديس شهر آذار ٢٠١٦ من أجل إخوتنا الراقدين على رجاء القيامة

- كنيسة سيدة الأرز - هيوستن، تكساس، الثلاثاء ٢٠١٦/٣/١ - ٦:٣٠ مساءً، وفي الثلاثاء الأول من كل شهر.
- كنيسة مار شربل - عمان، الأربعاء ٢٠١٦/٣/٢ - ١١ ظهراً، وفي الأربعاء الأول من كل شهر.
- كنيسة القديس شربل - كوتونو بينين، الأربعاء ٢٠١٦/٣/٢ - ١٠ ظهراً، وفي الأربعاء من كل أسبوع.
- كنيسة سيدة العناية - البوشرية، الخميس ٢٠١٦/٣/٣ - ٦ مساءً، وفي الخميس الأول من كل شهر.
- كنيسة مار فوقا - غادير، الخميس ٢٠١٦/٣/٣ - ٦ مساءً، وفي الخميس الأول من كل شهر.
- دير مار يوسف - المتين، الخميس ٢٠١٦/٣/٣ - ٦ مساءً، وفي الخميس الأول من كل شهر.
- رعية القديس يوسف - لافال كيبك، كندا، الجمعة ٢٠١٦/٣/٤ - ٦ مساءً، وفي الجمعة الأول من كل شهر.
- رعية القديس ديمتريوس / كنيسة القديس باسيلوس، الزوق، الجمعة ٢٠١٦/٣/٤ - ٦:٣٠ مساءً، وفي الجمعة الأول من كل شهر.
- كنيسة مار يوحنا - حوش الزراعة، السبت ٢٠١٦/٣/٥ - ٥ مساءً، وفي السبت الأول من كل شهر.
- كنيسة مار جرجس - الدير، السبت ٢٠١٦/٣/٥ - ٦ مساءً، وفي السبت الأول من كل شهر.
- كنيسة سيدة لبنان - لندن، السبت ٢٠١٦/٣/٥ - ٧ مساءً، وفي السبت الأول من كل شهر.
- كنيسة القديس جاورجيوس - وست رو كسبري، السبت ٢٠١٦/٣/٥ - ٥ مساءً، وفي السبت الأول من كل شهر.
- كنيسة سان جوليان لوبوفر، باريس، الأحد ٢٠١٦/٣/٦ - ١١ صباحاً، وفي الأحد الأول من كل شهر.
- كنيسة القديسة بربرة - زحلة، الأحد ٢٠١٦/٣/٦ - ١٠ صباحاً، وفي الأحد الأول من كل شهر.
- كنيسة سيدة لبنان - نورمن او كلاهوما، الأحد ٢٠١٦/٣/٦ - ١١ ظهراً، وفي الأحد الأول من كل شهر.
- كنيسة القيامة للأقباط الكاثوليك - بروكلين، الأحد ٢٠١٦/٣/٦ - ١٠ صباحاً، وفي الأحد الأول من كل شهر.
- رعية القديس يوحنا فم الذهب، كنيسة القديس برنابا - لندن، الأحد ٢٠١٦/٣/٦ - ١١:٣٠ ظهراً، وفي الأحد الأول من كل شهر.
- رعية مار جرجس / مار الياس، زوق الخراب الضبية، الأحد ٢٠١٦/٣/٦ - ١١:٣٠ ظهراً، وفي الأحد الأول من كل شهر.
- كنيسة القديسة حنة للروم الملكيين - كونكتكت، الأحد ٢٠١٦/٣/٦ - ١٠ صباحاً، وفي الأحد الأول من كل شهر.
- كنيسة القديس جاورجيوس - المنصورة، الأحد ٢٠١٦/٣/٦ - ١١ ظهراً، وفي الأحد الأول من كل شهر.
- كنيسة مار شربل - العزيزية حلب، الاثنين ٢٠١٦/٣/٧ - ٦ مساءً، وفي الاثنين الأول من كل شهر.
- دير سيدة الكرمل - الحازمية، الثلاثاء ٢٠١٦/٣/٨ - ٦ مساءً، وفي الثلاثاء الثاني من كل شهر.
- كنيسة مارت تقلا - المروج، الثلاثاء ٢٠١٦/٣/٨ - ٥ مساءً، وفي الثلاثاء الثاني من كل شهر.
- كنيسة رقاد السيدة - المحيثة، المتن، الأربعاء ٢٠١٦/٣/٩ - ٦ مساءً، وفي الأربعاء الثاني من كل شهر.
- كنيسة مار ضوميط - ساحل علما، الخميس ٢٠١٦/٣/١٠ - ٦:٣٠ مساءً، وفي الخميس الثاني من كل شهر.
- دير مار الياس - انطلياس، الخميس ٢٠١٦/٣/١٠ - ٦ مساءً، وفي الخميس الثاني من كل شهر.
- كاتدرائية مار عبدا - بكفيا، الجمعة ٢٠١٦/٣/١١ - ٦ مساءً، وفي الجمعة الثاني من كل شهر.
- كنيسة مار مارون - الأنطونية الحدث، السبت ٢٠١٦/٣/١٢ - ٥:٣٠ مساءً، وفي السبت الثاني من كل شهر.
- كاتدرائية سيدة النجاة - زحلة، السبت ٢٠١٦/٣/١٢ - ٦ مساءً، وفي السبت الثاني من كل شهر.
- كنيسة مار أنطونيوس الكبير - مستيتا، الأحد ٢٠١٦/٣/١٣ - ٥:٣٠ مساءً، في الأحد الثاني من كل شهر.
- كنيسة مار عبدا وفوقا - بعدا، الثلاثاء ٢٠١٦/٣/١٥ - ٦ مساءً، في الثلاثاء الثالث من كل شهر.
- كنيسة الصعود - ضبيه، الأربعاء ٢٠١٦/٣/١٦ - ٦ مساءً، وفي الأربعاء الثالث من كل شهر.
- رعية سيدة الوردية - فيكتوريا ايلاند، لاغوس، الأربعاء ٢٠١٦/٣/١٦ - ١٠ صباحاً، وفي الأربعاء الثالث من كل شهر.
- كنيسة سيدة البشارة - وست رو كسبري، الأربعاء ٢٠١٦/٣/١٦ - ٦ مساءً، وفي الأربعاء الثالث من كل شهر.
- كنيسة مار تقلا - سد البوشرية، الخميس ٢٠١٦/٣/١٧ - ٦ مساءً، وفي الخميس الثالث من كل أسبوع.
- كنيسة مار ضوميط - عين الخروبة، الجمعة ٢٠١٦/٣/١٨ - ٦ مساءً، وفي الجمعة الثالث من كل شهر.
- دير مار الياس الراس - جعيتا، السبت ٢٠١٦/٣/١٩ - ٦ مساءً، وفي السبت الثالث من كل شهر.

- كنيسة القديسة مورا - القبيات، السبت ٢٠١٦/٣/١٩ - ٤:٣٠ مساءً، وفي السبت الثالث من كل شهر.
- كنيسة القديسة تريزا - بروكلين، السبت ٢٠١٦/٣/١٩ - ٦ مساءً، وفي السبت الثالث من كل شهر.
- كنيسة مار شربل - أبابا، لاغوس، السبت ٢٠١٦/٣/١٩ - ٥ مساءً، وفي السبت الثالث من كل شهر.
- كنيسة سيدة الانتقال - زيارة، السبت ٢٠١٦/٣/١٩ - ٤:٣٠ مساءً، وفي السبت الثالث من كل شهر.
- كنيسة مار مارون، تو كومان الأرجنتين، السبت ٢٠١٦/٣/١٩ - ٧ مساءً، وفي السبت الثالث من كل شهر.
- كنيسة سيدة الحبل بلا دنس - القبيات، الأحد ٢٠١٦/٣/٢٠ - ٦ مساءً، وفي الأحد الثالث من كل شهر.
- كنيسة سيدة لبنان - بروكلين، الأحد ٢٠١٦/٣/٢٠ - ١١ ظهراً، وفي الأحد الثالث من كل شهر.
- رعية مار يوحنا المعمدان / كنيسة مار شربل - كرم سده، الثلاثاء ٢٠١٦/٣/٢٢ - ٤ مساءً، وفي الثاني والعشرين من كل شهر.
- كنيسة مار أنطونيوس الكبير - بسكتنا، الجمعة ٢٠١٦/٣/٢٥ - ٥ مساءً، في الجمعة الأخير من كل شهر.
- كنيسة سيدة الخلاص - مرجبا، الجمعة ٢٠١٦/٣/٢٥ - ٦ مساءً، في الجمعة الأخير من كل شهر.
- كنيسة مار يوسف / مار مارون - الدير، السبت ٢٠١٦/٣/٢٦ - ٥ مساءً، والسبت الأخير من كل شهر.
- كنيسة القديسين قسطنطين وهيلانة - جونبة، السبت ٢٠١٦/٣/٢٦ - ٦ مساءً، والسبت الأخير من كل شهر.
- كنيسة سيدة لبنان - باريس، الأحد ٢٠١٦/٣/٢٧ - ٦ مساءً، وفي الأحد الأخير من كل شهر.
- كنيسة مار مارون - تل ذنوب، الأحد ٢٠١٦/٣/٢٧ - ١٠ صباحاً، وفي الأحد الأخير من كل شهر.
- كنيسة الصليب - رعيت، الأحد ٢٠١٦/٣/٢٧ - ٩ صباحاً، وفي الأحد الأخير من كل شهر.
- كنيسة مار جرجس - دير الغزال، الأحد ٢٠١٦/٣/٢٧ - ١٠:٣٠ صباحاً، وفي الأحد الأخير من كل شهر.
- كنيسة مار مارون، بيادر - رشعين زغرتا، الثلاثاء ٢٠١٦/٣/٢٩ - ٥ مساءً، وفي الثلاثاء الأخير من كل شهر.
- كنيسة مار جرجس - الضبيه، الثلاثاء ٢٠١٦/٣/٢٩ - ٦ مساءً، وفي الثلاثاء الأخير من كل شهر.
- كاتدرائية القديس نيقولاوس - بلونة، الأربعاء ٢٠١٦/٣/٣٠ - ٦:٣٠ مساءً، وفي الأربعاء الأخير من كل شهر.
- كنيسة مار الياس الحي - عين الصفصاف، الخميس ٢٠١٦/٣/٣١ - ٦ مساءً، وفي الخميس الأخير من كل شهر.
- كنيسة مار يوسف - المطيلب، الخميس ٢٠١٦/٣/٣١ - ٦ مساءً، وفي الخميس الأخير من كل شهر.
- كنيسة سيدة الانتقال - عينطورة كسروان، الخميس ٢٠١٦/٣/٣١ - ٦ مساءً، وفي الخميس الأخير من كل شهر.
- كنيسة سيدة أرز لبنان - جمايكا بلاين، ماساشوستس.
- دير يسوع الملك - زوق مصبح، تتوقف القداديس فيه استثنائياً بسبب ترميم الدير

### نشاطات آذار ٢٠١٦

- الثلاثاء من كل أسبوع - ١٠:٣٠ - ١١:٣٠ صباحاً

تفسير الكتاب المقدس مع الأب ابراهيم سعد.

- الثلاثاء ٢٠١٦/٣/١٥ - ٧:٣٠ مساءً

تنشئة للشبيبة مع الأب ميشال عبود الكرمل في مركزنا الروحي - زوق مكاييل

المركز الرئيسي: زوق مكاييل، حي القوز، بناية مار الياس تلفون/فاكس: ٩٦١ ٩ ٢٢١٦٠١ + ٩٦١ ٣ ٧٠٢٩٨٨ +

بريد إلكتروني: ouzkourni@hotmail.com - malakoutika@gmail.com

موقع إلكتروني: www.ouzkournifimalakoutika.org - facebook - YouTube