



## عودي يا نفسي الى هدوتك

الصوم هو الفترة المميّزة للقيام بالمسيرة الداخلية نحو يسوع الحيّ والناهض من الأموات، مسيرة نحو الميناء، نحو العمق، يرافقنا فيها الربّ في صحراء فقرنا، في صحراء تعبنا، في صحراء جراحنا، يقوده الرّوح القدس الى عمق صحرائنا ليشدّدنا في طريقنا نحو فرح الفصح الأسمى، يسند الناس المتعطّشة الى الفرح والسلام والمحبة والى البحث عن وجه الله. فلا صوم حقيقيّ وأنت تبحث كيف تُسرّ ذاتك ولا تُسرّ الله. لا صوم حقيقيّ وأنت تلبس أفكار العالم ولا تتجدّر في كلمة المسيح. لا صوم حقيقيّ وأنت تقيم في عبوديات الخطيئة وتأبى أن تتحرّر. لا صوم حقيقيّ وأنت لا تكسر خبزك للجائع. لا صوم حقيقيّ وأنت في عزلة الأنانيّة واللامبالاة. لا صوم حقيقيّ والسيادة في حياتك للكراهية وليس للمحبة. لا صوم حقيقيّ وأنت في حالة خصومة وإدانة للآخرين. لا صوم حقيقيّ وأنت في أسوأ حالة فقر في العالم، الفقر إلى معرفة المسيح.

### ١. خذ وقتك لتقف أمام سرّ الايمان:

دَعْوَتُكَ في هذا الزمن المقبول أن تأخذ الوقت الكافي لتتذكّر هويّتك وتقرأ اختباراتك وسط ضبابيّة التجارب وامتحان الحياة، وتعلن إيماناً جديداً ثابتاً: أنّ الله معنا، وأنّ الحياة الابديّة هي أن تعرفه، وتعبده معترفاً أنّه الحقّ والسعادة وتتهيأ للاحتفال بموته وقيامته. إنك تتذكّر وتحتفل لتجد اتجاه الحياة، وتُدرك خياراتك، وتميّز دَعْوَتَكَ وتحسّن تدبير قراراتك على ضوء إيمانك بالمسيح ابن الله الحيّ.

### ٢. البحث عن صحرائك الخاصة:

عدّ الى الوراء، ابتعد عن الضجيج وعن كلّ ما هو خارجي وسطحيّ ومؤقت: "عودي يا نفسي الى هدوتك"، واقبل أن تلتقي مع صحرائك الداخليّة، في سرّ الصّمت والصّلاة والتأمّل بكلمة الله لتكتشف إرادته، وتضع ذاتك في مسيرة أعمق لتذهب الى معرفة أكبر لذاتك ولاكتشاف جهوزيتك لتلتقي بيسوع الصّائم في صحرائه، وتعاهدّه على الذهاب معه إلى الفصح وإلى العيد.

## Find your calm, my troubled soul

Lent is a special time to start the internal journey towards Jesus Christ who is alive and has risen from the dead. In this journey towards our harbor and our inner depths, the Lord accompanies us as we walk through the desert. The desert is but our poverty, our exhaustion and our wounds. The Holy Spirit guides Him to the depths of our desert so He gives us strength and force to continue the path to the ultimate joy of Easter. He gives support to those thirsty for joy, peace and love and those longing to see the face of God.

No Lent is true if one seeks to please oneself rather than please God.

No Lent is true if one embraces the ideas of this world and is not rooted in the word of the Christ.

No Lent is true if one persists in worshipping what is sinful, and refuses to be liberated.

No Lent is true if one does not break bread to give the hungry.

No Lent is true if one is isolated in selfishness and indifference.

No Lent is true if hatred rather than love rules over one's life.

No Lent is true when one's relationship with others is that of enmity and judgement.

No Lent is true as one lives the worst poverty in the world, that of not knowing Christ.

### 1. Take your time to stand before the secret of faith:

Take enough time in this blessed season to remember who you really are and analyse your experiences amidst all temptations and tests that life brings. Announce your new and strong faith: God is with us and eternal life is knowing, loving and worshipping Him. It is acknowledging that He is truth and happiness as we remember His death and Resurrection. We remember and celebrate to find the direction of life, know our choices, identify our calling and make decisions based on faith in Jesus Christ the living Son of God.

### 2. Look for your personal desert:

Take a step back, and get away from all that is noisy, shiny, superficial and temporary: "Find your calm, my troubled soul", and accept to live your innermost desert in the secret of silence, prayer and contemplation in God's word. Thus you discover His will and put yourself on a deeper journey of self-understanding to assess your readiness to come before Jesus Christ who was fasting in His desert, and promise to accompany Him to Easter and the Feast.

### 3. Embrace your spiritual struggle:

Your calling is to fight the good fight, and to understand that in the darkness of unbearable plights or the ease of everyday life, you are living a struggle. You are facing rejection, resistance, worry, anxiety, concerns, fears and deep wounds. Only Jesus can heal you and liberate you, so hold on to Him for He is your hope in victory and in crossing.

### ٣. اقبل الدخول في صراعك الروحي:

دَعْوَتُكَ أَنْ تَجَاهِدَ الْجِهَادَ الْحَسَنَ، وَأَنْ تَدْرِكَ أَنَّكَ وَإِنْ كُنْتَ فِي قَلْبِ الْمُحَنِّ الْكَبِيرَةِ أَوْ فِي سَهْوَةِ الْأُمُورِ الْعَادِيَةِ، فَأَنْتَ فِي صِرَاعٍ، وَأَمَامَ مَقَاوِمَةٍ وَرَفُضٍ وَقَلْقٍ وَهَوَاجِسٍ وَمَخَافٍ وَأَنْتَ أَمَامَ جِرَاحِ ثَخِينَةٍ، وَحَدَهُ يَسُوعُ يَسْتَطِيعُ أَنْ يَشْفِيكَ وَيَحْرِّرَكَ فَاتَّبِثْ فِيهِ، فَإِنَّهُ رَجَاءُ عِبُورِكَ وَغَلْبَتِكَ.

### ٤. عبورٌ إلى القيامة:

يُظْهِرُ يَسُوعُ فِي أَعْمَاقِ مَوْتِكَ وَجَحِيمِكَ، كُلَّ عِلَامَاتٍ وَوَعُودِ الْحَيَاةِ الْجَدِيدَةِ، فَكُلَّ شَيْءٍ أَصْبَحَ بِهِ جَدِيدًا، وَعَلَيْكَ أَنْ تَخْلَعَ الْإِنْسَانَ الْقَدِيمَ وَتَلْبَسَ الْإِنْسَانَ الْجَدِيدَ، وَأَنْ تَكُونَ قِيَامِيًّا.

### ٥. انطلق مع إخوتك شاهداً لحبته:

ضَعْ حَيَاتِكَ عَلَى مَجَارِي مِيَاهِ اللَّهِ، فِي زَمَنِ التَّعَمَّةِ هَذَا، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأَخُوَّةَ هَدِيَّةٌ وَكَنْزٌ وَعِلَامَةٌ، وَانْطَلِقْ لِنَمْسَحَ كُلَّ دَمْعَةٍ وَلِنُحَبِّ اللَّهَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ كُلَّ مَرَّةٍ تُطْعِمُ جَائِعًا، وَتَسْقِي عَطْشَانًا، وَتَزُورُ مَرِيضًا وَسَجِيئًا، وَتَأْوِي غَرِيبًا، وَتُلْبِسُ عَرِيانًا، وَتَرَى فِي خُدْمَةِ الْفُقَرَاءِ فِعْلَ عِبَادَةٍ، فَيُصْبِحُ الْفَقِيرُ مَذْبَحًا.

### الخوري جوزف سلوم

### قداديس شهر آذار ٢٠١٧ من أجل إخوتنا الراقدين على رجاء القيامة

- كنيسة مار شربل - كوتونو، بينين، الأربعاء ٢٠١٧/٣/١ - ١٠ ظهرًا، وفي كل يوم أربعاء من كل أسبوع.
- كنيسة مار شربل - عمان، الأربعاء ٢٠١٧/٣/١ - ١١ ظهرًا، وفي الأربعاء الأول من كل شهر.
- كنيسة سيده العنابة - البوشرية، الخميس ٢٠١٧/٣/٢ - ٦ مساءً، وفي الخميس الأول من كل شهر.
- كنيسة مار فوفا - غادير، الخميس ٢٠١٧/٣/٢ - ٦ مساءً، وفي الخميس الأول من كل شهر.
- دير مار يوسف - المتين، الخميس ٢٠١٧/٣/٢ - ٦ مساءً، وفي الخميس الأول من كل شهر.
- رعية القديس يوسف - لافال، كيبك - كندا، الجمعة ٢٠١٧/٣/٣ - ٦ مساءً، وفي الجمعة الأول من كل شهر.
- رعية القديس ديمتريوس / كنيسة القديس باسيليوس، الزوق، الجمعة ٢٠١٧/٣/٣ - ٦:٣٠ مساءً، وفي الجمعة الأول من كل شهر.
- كنيسة القديس ديمتريوس - السليمانية، حلب، السبت ٢٠١٧/٣/٤ - ٥ مساءً، وفي السبت الأول من كل شهر.
- كنيسة القديس جاورجيوس - وست رو كسيري - مساشوستس، السبت ٢٠١٧/٣/٤ - ٥:٣٠ مساءً، وفي السبت الأول من كل شهر.
- كنيسة مار جرجس - الدبشونية، السبت ٢٠١٧/٣/٤ - ٦ مساءً، وفي السبت الأول من كل شهر.
- كنيسة سيده البشارة - ابيادان، نيجيريا، السبت ٢٠١٧/٣/٤ - ٦ مساءً، وفي السبت الأول من كل شهر.
- كنيسة سيده لبنان - لندن، السبت ٢٠١٧/٣/٤ - ٧ مساءً، وفي السبت الأول من كل شهر.
- كنيسة القديسة بربارة - زحلة، الأحد ٢٠١٧/٣/٥ - ١٠ صباحًا، وفي الأحد الأول من كل شهر.
- كنيسة القيامة للأقباط الكاثوليك - بروكلين، الأحد ٢٠١٧/٣/٥ - ١٠ صباحًا، وفي الأحد الأول من كل شهر.
- كنيسة القديسة حنة للروم الملكيين - كونكتكت، الأحد ٢٠١٧/٣/٥ - ١٠ صباحًا، وفي الأحد الأول من كل شهر.
- كنيسة القديس جاورجيوس - المنصورة، الأحد ٢٠١٧/٣/٥ - ١١ ظهرًا، وفي الأحد الأول من كل شهر.
- كنيسة سان جوليان لوبوفو، باريس، الأحد ٢٠١٧/٣/٥ - ١١ ظهرًا، وفي الأحد الأول من كل شهر.
- كنيسة سيده لبنان - نورمن، او كلاهوما، الأحد ٢٠١٧/٣/٥ - ١١ ظهرًا، وفي الأحد الأول من كل شهر.
- رعية القديس يوحنا فم الذهب، كنيسة القديس برنابا - لندن، الأحد ٢٠١٧/٣/٥ - ١١:٣٠ ظهرًا، وفي الأحد الأول من كل شهر.
- رعية مار جرجس / مار الياس، زوق الخراب - الضبية، الأحد ٢٠١٧/٣/٥ - ١١:٣٠ ظهرًا، وفي الأحد الأول من كل شهر.
- كنيسة مار شربل - العزيزية - حلب، الاثنين ٢٠١٧/٣/٦ - ٦ مساءً، وفي الاثنين الأول من كل شهر.
- كنيسة سيده الأرز - هيوستن، تكساس، الثلاثاء ٢٠١٧/٣/٧ - ٦:٣٠ مساءً، وفي الثلاثاء الأول من كل شهر.
- كنيسة رقاد السيدة - المحيطة، المتن، الأربعاء ٢٠١٧/٣/٨ - ٦ مساءً، وفي الأربعاء الثاني من كل شهر.
- كنيسة مار يوسف - زهر العين، الكورة، الخميس ٢٠١٧/٣/٩ - ٥ مساءً، وفي الخميس الثاني من كل شهر.
- دير مار الياس - انطلياس، الخميس ٢٠١٧/٣/٩ - ٦ مساءً، وفي الخميس الثاني من كل شهر.
- كنيسة مار ضوميط - ساحل علما، الخميس ٢٠١٧/٣/٩ - ٦:٣٠ مساءً، وفي الخميس الثاني من كل شهر.
- كاتدرائية مار عبدا - بكفيا، الجمعة ٢٠١٧/٣/١٠ - ٦ مساءً، وفي الجمعة الثاني من كل شهر.
- كنيسة مار يوحنا - حوش الزراعنة، السبت ٢٠١٧/٣/١١ - ٥ مساءً، وفي السبت الثاني من كل شهر.
- كاتدرائية سيده النجاة - زحلة، السبت ٢٠١٧/٣/١١ - ٥ مساءً، وفي السبت الثاني من كل شهر.
- كنيسة مار مارون - الأنطونية - الحدث، السبت ٢٠١٧/٣/١١ - ٥:٣٠ مساءً، وفي السبت الثاني من كل شهر.
- كنيسة مار أنطونيوس الكبير - مستيتا، الأحد ٢٠١٧/٣/١٢ - ٦ مساءً، وفي الأحد الثاني من كل شهر.
- كنيسة الميلاد الإلهي، الحضيرية - بيت الشعار، الاثنين ٢٠١٧/٣/١٣ - ٧ مساءً، وفي الاثنين الثاني من كل شهر.

### 4. Crossing into Resurrection:

Jesus brings into the abyss of death and hell all the signs and promises of a new life, for everything in Him is new, and you must let go of the old person you are and become someone new, and become a witness of Resurrection.

### 5. Witness His Love with Your Brothers:

Put your life in God's hands and during this blessed time, know that brotherhood is a gift, a treasure and a sign. Go and wipe away tears, love God from all your heart every time you give food to the hungry, drink to the thirsty, every time you visit the sick or come to those in prison, every time you welcome the stranger, clothe the naked and see in serving the poor an act of worship, the poor becomes your altar.

Translated from the arabic version written by

Father Joseph Salloum

- كنيسة مارت تقلا - المروج، الثلاثاء ٢٠١٧/٣/١٤ - ٥ مساءً، وفي الثلاثاء الثاني من كل شهر.
- دار المسيح الملك - زوق مصبح، الثلاثاء ٢٠١٧/٣/١٤ - ٦ مساءً، وفي الثلاثاء الثاني من كل شهر.
- دير سيده الكرمل - الحازمية، الثلاثاء ٢٠١٧/٣/١٤ - ٦ مساءً، وفي الثلاثاء الثاني من كل شهر.
- كنيسة الصعود - ضبيه، الأربعاء ٢٠١٧/٣/١٥ - ٦ مساءً، وفي الأربعاء الثالث من كل شهر.
- كنيسة سيده البشارة - وست رو كسيري مساشوستس، الأربعاء ٢٠١٧/٣/١٥ - ٧ مساءً، وفي الأربعاء الثالث من كل شهر.
- رعية سيده الوردية - فيكتوريا ايلاند، لاغوس، الأربعاء ٢٠١٧/٣/١٥ - ١٠ صباحًا، وفي الأربعاء الثالث من كل شهر.
- كنيسة مار تقلا - سد البوشرية، الخميس ٢٠١٧/٣/١٦ - ٦ مساءً، وفي كل يوم خميس من كل اسبوع.
- كنيسة مار ميخائيل - بيت الشعار، الحضيرية، الخميس ٢٠١٧/٣/١٦ - ٦ مساءً، وفي الخميس الثالث من كل شهر.
- كنيسة مار ضوميط - عين الخروبة، الجمعة ٢٠١٧/٣/١٧ - ٦ مساءً، وفي الجمعة الثالث من كل شهر.
- كنيسة القديسة مورا - القبيات، السبت ٢٠١٧/٣/١٨ - ٤:٣٠ مساءً، وفي السبت الثالث من كل شهر.
- كنيسة سيده الانتقال - مزيارة، السبت ٢٠١٧/٣/١٨ - ٤:٣٠ مساءً، وفي السبت الثالث من كل شهر.
- كنيسة مار شربل - أبابا، لاغوس، السبت ٢٠١٧/٣/١٨ - ٥ مساءً، وفي السبت الثالث من كل شهر.
- كنيسة سيده لبنان - ملبورن، أستراليا، السبت ٢٠١٧/٣/١٨ - ٦ مساءً، وفي السبت الثالث من كل شهر.
- دير مار الياس الراس - جعيتا، السبت ٢٠١٧/٣/١٨ - ٧ مساءً، وفي السبت الثالث من كل شهر.
- كنيسة القديسة تريزا - بروكتون، مساشوستس، السبت ٢٠١٧/٣/١٨ - ٤ مساءً، وفي السبت الثالث من كل شهر.
- كنيسة مار مارون، توكومان، الأرجنتين، السبت ٢٠١٧/٣/١٨ - ٧ مساءً، وفي السبت الثالث من كل شهر.
- كنيسة سيده لبنان - بروكلين، الأحد ٢٠١٧/٣/١٩ - ١١ ظهرًا، وفي الأحد الثالث من كل شهر.
- كنيسة سيده الحبل بلا دنس - القبيات، الأحد ٢٠١٧/٣/١٩ - ٦ مساءً، وفي الأحد الثالث من كل شهر.
- كنيسة مار عبدا وفوفا - بعدا، الثلاثاء ٢٠١٧/٣/٢١ - ٦ مساءً، في الثلاثاء الثالث من كل شهر.
- رعية مار يوحنا المعمدان / كنيسة مار شربل - كرم سده، الأربعاء ٢٠١٧/٣/٢٢ - ٦ مساءً، وفي الثاني والعشرين من كل شهر.
- كنيسة مار يوسف / مار مارون - اللدبية، السبت ٢٠١٧/٣/٢٥ - ٥ مساءً، والسبت الأخير من كل شهر.
- كنيسة القديسين قسطنطين وهيلانة - جونوية، السبت ٢٠١٧/٣/٢٥ - ٦ مساءً، والسبت الأخير من كل شهر.
- كنيسة سيده أرز لبنان - جمايكا بلاين مساشوستس، السبت ٢٠١٧/٣/٢٥ - ٥ مساءً، وفي السبت الأخير من كل شهر.
- كنيسة مار أنطونيوس الكبير - بسكتنا، الأحد ٢٠١٧/٣/٢٦ - ١٠:٣٠ صباحًا، وفي الأحد الأخير من كل شهر.
- كنيسة مار مارون - تل ذنوب، الأحد ٢٠١٧/٣/٢٦ - ١١:٣٠ صباحًا، وفي الأحد الأخير من كل شهر.
- كنيسة سيده لبنان - باريس، الأحد ٢٠١٧/٣/٢٦ - ١١:٣٠ صباحًا، وفي الأحد الأخير من كل شهر.
- كنيسة مار مارون، بيدر رشعين - زغرتا، الثلاثاء ٢٠١٧/٣/٢٨ - ٤ مساءً، وفي الثلاثاء الأخير من كل شهر.
- كنيسة مار جرجس - الضبية، الثلاثاء ٢٠١٧/٣/٢٨ - ٦ مساءً، وفي الثلاثاء الأخير من كل شهر.
- كاتدرائية القديس نيقولاوس - بلونة، الأربعاء ٢٠١٧/٣/٢٩ - ٦:٣٠ مساءً، وفي الأربعاء الأخير من كل شهر.
- كنيسة مار الياس الحي - عين الصفصاف، الخميس ٢٠١٧/٣/٣٠ - ٦ مساءً، وفي الخميس الأخير من كل شهر.
- كنيسة مار يوسف - المطيلب، الخميس ٢٠١٧/٣/٣٠ - ٦ مساءً، وفي الخميس الأخير من كل شهر.
- كنيسة سيده الانتقال - عينظورة كسروان، الخميس ٢٠١٧/٣/٣٠ - ٦ مساءً، وفي الخميس الأخير من كل شهر.
- كنيسة سيده الخلاص - عين الرمانة، الجمعة ٢٠١٧/٣/٣١ - ٥ مساءً، وفي الجمعة الأخير من كل شهر.
- كنيسة سيده الخلاص - مرجبا، الجمعة ٢٠١٧/٣/٣١ - ٦ مساءً، في الجمعة الأخير من كل شهر.

المركز الرئيسي: زوق مكابيل، حي القوز، بناية مار الياس تلفون/فاكس: +٩٦١ ٩ ٢٢١٦٠١ +٩٦١ ٣ ٧٠ ٢٩٨٨

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

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