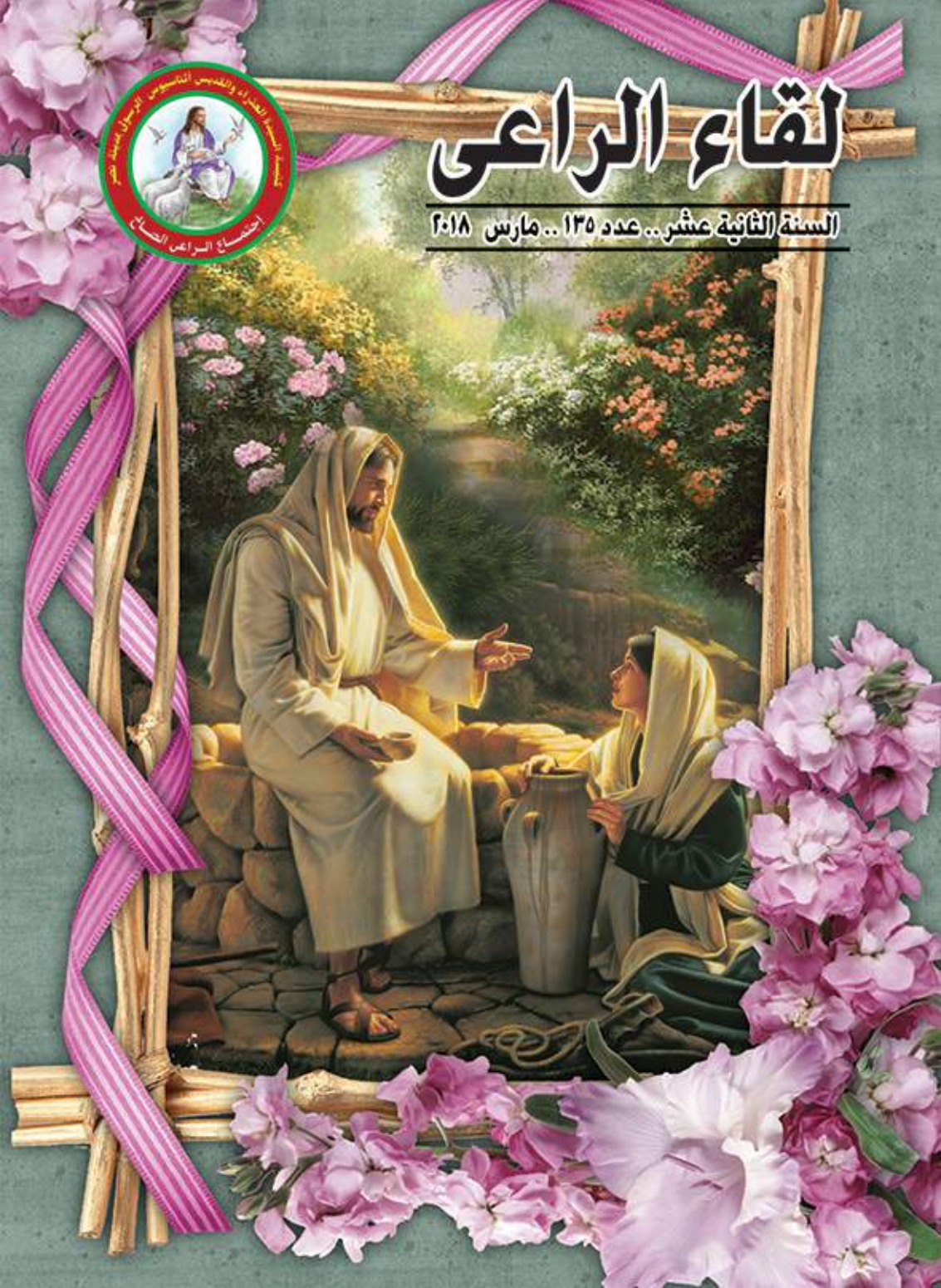
لقاء الراعى

السنة الثانية عشر .. عدد ١٣٥ .. مارس ٢٠١٨



تأمل فى قصة السامرية

تقابل في الطريق وجهًا لوجه بين النفس البشرية المراوغة (السامرية) وبين رب المجد يسوع. النفس البشرية تبحث عن السعادة وتخيلت أن تجدها فى الإكثار من شهوات العالم... حتى إلى خمسة أزواج.
اللقاء مع يسوع سجل حقيقة هامة "إن النفس البشرية التى تعيش فى شهوات العالم ليست شبعانة ولكنها عطشانة ".

الموجهة مع اللّه لابد أن تكون بالاعتراف. اعتراف المرأة أعطاها بركة الحصول على الماء الحى الاعتراف يفضح مراوغة النفس السامرية. الاعتراف يكشفه للنفس قذارتها فى ضوء الروح القدس.

وبعد الاعتراف الارتواء . لابد فى الصوم أن نرتوى من تيار الماء الحي. التأمل فى كلمة اللّه ينبوع ماء حي متدفق...! الصلاة ينبوع متدفق، محبة المسيح ينبوع... لتشرب وتفيض وتجرى من بطوننا ينابيع ماء حية.

وبعد الاعتراف والارتواء السجود بالروح والحق. والكنيسة في رحلة الصوم تكثر من السجود. والسجود يحمل الانسكاب والخضوع لملكية المسيح فلنسجد كثيرًا فى فترة الصوم.

وبعد السجود الكرازة ... فالسامرية كارزة لحساب المسيح. ونحن كذلك يجب أن نتحول لكارزين للقاؤنا مع الرب يسوع وسجودنا أمامه.
السائرون فى رحلة الصوم هم كارزون صامتون بعبادتهم واتضاعهم وانسحاقهم...

سنكسار الشهر

٢ مارس	٢٣ أمشير - استشهاد القديس اوساويوس ابن واسيليدس الوزير
٣ مارس	٢٤ أمشير - نياحة القديس اغابيطوس الأسقف - استشهاد القديس تيموثاوس والقديس متياس
٤ مارس	٢٥ أمشير - استشهاد ارخبس وفليمون أخية وابيفية العذراء
٥ مارس	٢٦ أمشير - نياحة هوشع النبى
٦ مارس	٢٧ أمشير - نياحة القديس اوسطاثيوس بطريرك إنطاكية
٧ مارس	٢٨ أمشير - تذكار ابادير وإيرينى
٨ مارس	٢٩ أمشير - استشهاد القديس بوليكاربوس أسقف سميرنا وتلميذ يوحنا البشير
٩ مارس	٣٠ أمشير - نياحة البابا الانبا كيرلس السادس
١٠ مارس	١ برمهات - نياحة البابا الانبا كيرلس السادس
١١ مارس	٢ برمهات - نياحة الانبا مكراوى الاسقف من اشمون
١٢ مارس	٣ برمهات - نياحة البابا قزما الاسكندرى ٥٨ - استشهاد القديس برفوريوس
١٣ مارس	٤ برمهات - استشهاد القديس هانوليوس الأمير
١٤ مارس	٥ برمهات - نياحة الانبا صرابامون أسقف دير انبا يحنس - استشهاد القديسة ادوكسية
١٥ مارس	٦ برمهات - استشهاد ديسقورس في زمان العرب
١٦ مارس	٧ برمهات - استشهاد انبا فليمون المغنى وانبا ابلابيوس - تذكار استشهاد مينا في زمن العرب
١٧ مارس	٨ برمهات - استشهاد البابا يوليانوس الاسكندرى - استشهاد متياس الرسول - استشهاد اريانوس والى انصنا - نياحة البابا الأنبا شنوده الثالث
١٨ مارس	٩ برمهات - استشهاد القديسين أندريانوس ومرتا زوجته واوسابيوس والأربعين شهيدا
١٩ مارس	١٠ برمهات - ظهور الصليب على يد القديسة هيلانة الملكة ٣٢٦ م
٢٠ مارس	١١ برمهات - استشهاد باسيلاؤس الاسقف
٢١ مارس	١٢ برمهات - ظهور بتولية البابا ديمتريوس الاسكندرى الكرام - نياحة القمص بيشوي كامل - التذكار الشهري لرئيس الملائكة الجليل ميخائيل
٢٢ مارس	١٣ برمهات - استشهاد الاربعين شهيدا في سبسطية - نياحة البابا ديونسيوس الاسكندرى ال١٤ - عودة القديسين العظيمين الأنبا مقاريوس الكبير والأنبا مقاريوس الإسكندري من منفاهما
٢٣ مارس	١٤ برمهات - استشهاد القديس شنودة البهنساوى - استشهاد الأباء الاساقفة اوجانيوس واغابودوس ولانديوس
٢٤ مارس	١٥ برمهات - نياحة القديسة سارة الراهبة - استشهاد القديس ايلياس الاهناسى
٢٥ مارس	١٦ برمهات - نياحة البابا ميخائيل "خائيل" ال٤٦
٢٦ مارس	١٧ برمهات - نياحة لعازر حبيب الرب أسقف قبرص - استشهاد سيدهم بشاى بدمياط - نياحة الأنبا باسيليوس مطران القدس
٢٧ مارس	١٨ برمهات - استشهاد ايسيذوروس رفيق سنا الجندى
٢٨ مارس	١٩ برمهات - نياحة ارسطوبولس أحد السبعين رسول
٢٩ مارس	٢٠ برمهات - نياحة البابا خائيل الاسكندرى ال ٥٦
٣٠ مارس	٢١ برمهات - التذكار الشهري لوالدة الاله القديسة مريم العذراء - نياحة انبا فريج (أنبا رويس)
٣١ مارس	٢٢ برمهات - نياحة أنبا كيرلس أسقف أورشليم - نياحة القديس ميخائيل أسقف نقاده

شخصيه كتابية

القديسة فوتينى
(المرأة السامرية)

فوتينى اسم يونانى يعنى مضئ أو منير أو مشرق . وهكذا يصبح معنى الاسم "الذى ينشر نور المسيح"
فوتينى القديسة، وشهيدة المسيح العظيمة. كانت امرأة سامرية من مدينة سوخار. وأول مرة نقابلها فى إنجيل القديس يوحنا. كانت هى المرأة التى تحدث معها ربنا يسوع المسيح عند بئر يعقوب. ويقع هذا البئر عند الطرف الشرقى للوادى الذى يفصل جبل جرزيم وجبل عيبال.

المرأة عند البئر

"تَرَكَ ٱلْيَهُودِيَّةَ وَمَضَى أَيْضًا إِلَى ٱلْجَلِيلِ. وَكَانَ لَا بُدَّ لَهُ أَنْ يَجْتَازَ ٱلسَّامِرَةَ. فَأَتَى إِلَى مَدِينَةٍ مِنَ ٱلسَّامِرَةِ يُقَالُ لَهَا سُوخَارُ، بِقُرْبِ ٱلضَّيْعَةِ ٱلَّتِي وَهَبَهَا يَعْقُوبُ لِيُوسُفَ ٱبْنِهِ. وَكَانَتْ هُنَاكَ بِئْرُ يَعْقُوبَ. فَإِذْ كَانَ يَسُوعُ قَدْ تَعِبَ مِنَ ٱلسَّفَرِ، جَلَسَ هَكَذَا عَلَى ٱلْبِئْرِ، وَكَانَ نَحْوَ ٱلسَّاعَةِ ٱلسَّادِسَةِ." (وقت الظهيرة) (يوحنا ٤: ٣ - ٦).

جاءت امرأة من السامرة تدعى فوتينى لتستقى ماءً. فَقَالَ لَهَا يَسُوعُ: «أَعْطِينِي لأَشْرَبَ». لأَنَّ تَلاَمِيذَهُ كَانُوا قَدْ مَضَوْا إِلَى ٱلْمَدِينَةِ لِيَبْتَاعُوا طَعَامًا. فَقَالَتْ لَهُ ٱلْمَرْأَةُ ٱلسَّامِرِيَّةُ: «كَيْفَ تَطْلُبُ مِنِّي لِتَشْرَبَ، وَأَنْتَ يَهُودِيٌّ وَأَنَا ٱمْرَأَةٌ سَامِرِيَّةٌ؟». لأَنَّ ٱلْيَهُودَ لاَ يُعَامِلُونَ ٱلسَّامِرِيِّينَ.

أَجَابَ يَسُوعُ وَقَالَ لَهَا: «لَوْ كُنْتِ تَعْلَمِينَ عَطِيَّةَ ٱللهِ، وَمَنْ هُوَ ٱلَّذِي يَقُولُ لَكِ أَعْطِينِي لأَشْرَبَ، لَطَلَبْتِ

أَنْتِ مِنْهُ فَأَعْطَاكِ مَاءً حَيًّا». قَالَتْ لَهُ ٱلْمَرْأَةُ: «يَا سَيِّدُ، لَا دَلْوَ لَكَ وَٱلْبِئْرُ عَمِيقَةٌ. فَمِنْ أَيْنَ لَكَ ٱلْمَاءُ ٱلْحَيُّ؟ أَلَعَلَّكَ أَعْظَمُ مِنْ أَبِينَا يَعْقُوبَ، ٱلَّذِي أَعْطَانَا ٱلْبِئْرَ، وَشَرِبَ مِنْهَا هُوَ وَبَنُوهُ وَمَوَاشِيهِ؟».

أَجَابَ يَسُوعُ وَقَالَ لَهَا: «كُلُّ مَنْ يَشْرَبُ مِنْ هَذَا ٱلْمَاءِ يَعْطَشُ أَيْضًا. وَلَكِنْ مَنْ يَشْرَبُ مِنَ ٱلْمَاءِ ٱلَّذِي أُعْطِيهِ أَنَا فَلَنْ يَعْطَشَ إِلَى ٱلْأَبَدِ، بَلِ ٱلْمَاءُ ٱلَّذِي أُعْطِيهِ يَصِيرُ فِيهِ يَنْبُوعَ مَاءٍ يَنْبَعُ إِلَى حَيَاةٍ أَبَدِيَّةٍ». قَالَتْ لَهُ ٱلْمَرْأَةُ: «يَا سَيِّدُ، أَعْطِنِي هَذَا ٱلْمَاءَ، لِكَيْ لَا أَعْطَشَ وَلَا آتِيَ إِلَى هُنَا لِأَسْتَقِيَ». قَالَ لَهَا يَسُوعُ: «ٱذْهَبِي وَٱدْعِي زَوْجَكِ وَتَعَالَيْ إِلَى هَهُنَا». أَجَابَتِ ٱلْمَرْأَةُ وَقَالَتْ: «لَيْسَ لِي زَوْجٌ». قَالَ لَهَا يَسُوعُ: «حَسَنًا قُلْتِ: لَيْسَ لِي زَوْجٌ، لِأَنَّهُ كَانَ لَكِ خَمْسَةُ أَزْوَاجٍ، وَٱلَّذِي لَكِ ٱلْآنَ لَيْسَ هُوَ زَوْجَكِ. هَذَا قُلْتِ بِٱلصِّدْقِ». قَالَتْ لَهُ ٱلْمَرْأَةُ: «يَا سَيِّدُ، أَرَى أَنَّكَ نَبِيٌّ! آبَاؤُنَا سَجَدُوا فِي هَذَا ٱلْجَبَلِ، وَأَنْتُمْ تَقُولُونَ إِنَّ فِي أُورُشَلِيمَ ٱلْمَوْضِعَ ٱلَّذِي يَنْبَغِي أَنْ يُسْجَدَ فِيهِ». قَالَ لَهَا يَسُوعُ: «يَا ٱمْرَأَةُ، صَدِّقِينِي أَنَّهُ تَأْتِي سَاعَةٌ، لَا فِي هَذَا ٱلْجَبَلِ، وَلَا فِي أُورُشَلِيمَ تَسْجُدُونَ لِلْآبِ. أَنْتُمْ تَسْجُدُونَ لِمَا لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ، أَمَّا نَحْنُ فَنَسْجُدُ لِمَا نَعْلَمُ. لِأَنَّ ٱلْخَلَاصَ هُوَ مِنَ ٱلْيَهُودِ. وَلَكِنْ تَأْتِي سَاعَةٌ، وَهِيَ ٱلْآنَ، حِينَ ٱلسَّاجِدُونَ ٱلْحَقِيقِيُّونَ يَسْجُدُونَ لِلْآبِ بِٱلرُّوحِ وَٱلْحَقِّ، لِأَنَّ ٱلْآبَ طَالِبٌ مِثْلَ هَؤُلَاءِ ٱلسَّاجِدِينَ لَهُ. ٱللهُ رُوحٌ. وَٱلَّذِينَ يَسْجُدُونَ لَهُ فَبِٱلرُّوحِ وَٱلْحَقِّ يَنْبَغِي أَنْ يَسْجُدُوا». قَالَتْ لَهُ ٱلْمَرْأَةُ: «أَنَا أَعْلَمُ أَنَّ مَسِيَّا، ٱلَّذِي يُقَالُ لَهُ ٱلْمَسِيحُ، يَأْتِي. فَمَتَى جَاءَ ذَاكَ يُخْبِرُنَا بِكُلِّ شَيْءٍ». قَالَ لَهَا يَسُوعُ: «أَنَا ٱلَّذِي أُكَلِّمُكِ هُوَ».

وَعِنْدَ ذَلِكَ جَاءَ تَلَامِيذُهُ، وَكَانُوا يَتَعَجَّبُونَ أَنَّهُ يَتَكَلَّمُ مَعَ ٱمْرَأَةٍ. وَلَكِنْ لَمْ يَقُلْ أَحَدٌ: «مَاذَا تَطْلُبُ؟» أَوْ «لِمَاذَا تَتَكَلَّمُ مَعَهَا؟». فَتَرَكَتِ ٱلْمَرْأَةُ جَرَّتَهَا وَمَضَتْ إِلَى ٱلْمَدِينَةِ وَقَالَتْ لِلنَّاسِ: «هَلُمُّوا ٱنْظُرُوا إِنْسَانًا قَالَ لِي كُلَّ مَا فَعَلْتُ. أَلَعَلَّ هَذَا هُوَ ٱلْمَسِيحُ؟». فَخَرَجُوا مِنَ ٱلْمَدِينَةِ وَأَتَوْا إِلَيْهِ. وَفِي أَثْنَاءِ ذَلِكَ سَأَلَهُ تَلَامِيذُهُ قَائِلِينَ: «يَا مُعَلِّمُ، كُلْ». فَقَالَ لَهُمْ: «أَنَا لِي طَعَامٌ لِآكُلَ لَسْتُمْ تَعْرِفُونَهُ أَنْتُمْ». فَقَالَ ٱلتَّلَامِيذُ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ: «أَلَعَلَّ أَحَدًا أَتَاهُ بِشَيْءٍ لِيَأْكُلَ؟» قَالَ لَهُمْ يَسُوعُ: «طَعَامِي أَنْ أَعْمَلَ مَشِيئَةَ ٱلَّذِي أَرْسَلَنِي وَأُتَمِّمَ عَمَلَهُ. أَمَا تَقُولُونَ: إِنَّهُ يَكُونُ أَرْبَعَةُ أَشْهُرٍ ثُمَّ يَأْتِي ٱلْحَصَادُ؟ هَا أَنَا أَقُولُ لَكُمْ: ٱرْفَعُوا أَعْيُنَكُمْ وَٱنْظُرُوا ٱلْحُقُولَ إِنَّهَا قَدِ ٱبْيَضَّتْ لِلْحَصَادِ.

وَٱلْحَاصِدُ يَأْخُذُ أُجْرَةً وَيَجْمَعُ ثَمَرًا لِلْحَيَاةِ ٱلْأَبَدِيَّةِ، لِكَيْ يَفْرَحَ ٱلزَّارِعُ وَٱلْحَاصِدُ مَعًا. لِأَنَّهُ فِي هَذَا يَصْدُقُ ٱلْقَوْلُ: إِنَّ وَاحِدًا يَزْرَعُ وَآخَرَ يَحْصُدُ. أَنَا أَرْسَلْتُكُمْ لِتَحْصُدُوا مَا لَمْ تَتْعَبُوا فِيهِ. آخَرُونَ تَعِبُوا وَأَنْتُمْ قَدْ دَخَلْتُمْ عَلَى تَعَبِهِمْ».
فَآمَنَ بِهِ مِنْ تِلْكَ ٱلْمَدِينَةِ كَثِيرُونَ مِنَ ٱلسَّامِرِيِّينَ بِسَبَبِ كَلَامِ ٱلْمَرْأَةِ ٱلَّتِي كَانَتْ تَشْهَدُ أَنَّهُ: «قَالَ لِي كُلَّ مَا فَعَلْتُ». فَلَمَّا جَاءَ إِلَيْهِ ٱلسَّامِرِيُّونَ سَأَلُوهُ أَنْ يَمْكُثَ عِنْدَهُمْ، فَمَكَثَ هُنَاكَ يَوْمَيْنِ. فَآمَنَ بِهِ أَكْثَرُ جِدًّا بِسَبَبِ كَلَامِهِ. وَقَالُوا لِلْمَرْأَةِ: «إِنَّنَا لَسْنَا بَعْدُ بِسَبَبِ كَلَامِكِ نُؤْمِنُ، لِأَنَّنَا نَحْنُ قَدْ سَمِعْنَا وَنَعْلَمُ أَنَّ هَذَا هُوَ بِٱلْحَقِيقَةِ ٱلْمَسِيحُ مُخَلِّصُ ٱلْعَالَمِ». (يوحنا ٤: ٧ - ٤٢)

القديسة فوتينى بعد حلول الروح القدس يوم الخمسين.

بعد صعود ربنا وحلول الروح القدس على الرسل القديسين يوم الخمسين اعتمدت هذه المرأة المباركة مع ابنيها وخمس أخوات لها على يد الرسل.
بعد ذلك تبعوا جميعهم الرسل بغيرة متقدة نحو المسيح المخلص، وبشروا بالمسيح من مكان لمكان ومن بلد إلى بلد.وحولوا الكثير من الوثنيين من عدم التقوى إلى الإيمان المستقيم بالمسيح.
أثناء حكم الإمبراطور الروماني الكافر نيرون (٥٤ - ٦٨ م) صار اضطهاد عظيم على المسيحيين بعد استشهاد أئمة الرسل بطرس و بولس (٦٤م). طلب نيرون أن يطرد جميع تلاميذهم وكل من يؤمن بالمسيح. ولم يعلم عديمو العقل أنه كلما تعقبوا المؤمنين بالمسيح كلما زادوا وثبتوا لأن المسيح قال: "أبواب الجحيم لن تقوى عليك" ـ أى الكنيسة ـ (متى ١٦ : ١٨).
فى ذلك الوقت كانت القديسة فوتينى بصحبة ابنها الأصغر يوسى فى قرطاجنة حيث كانا يبشران بإنجيل المسيح ؛ فاجتذبوا الكثيرين من غير المؤمنين إلى المسيح. أما الابن الأكبر للقديسة فكان فى الجيش الرومانى وكان يدعى فيكتور. وكان يسلك باستقامة وشهامة فى الحرب وانتصر عدة مرات على أعدائهم. ولما رقاه "نيرون" إلى رتبة قائد لم يكن الإمبراطور يعرف أنه مسيحى. وبعد مدة أمر نيرون فيكتور أن يعود إلى إيطاليا لكى يقبض على المسيحيين ويعاقبهم.
تكلم سيباستيانوس أمير إيطاليا مع فيكتور عن هذا الأمر قائلاً:
"إنى أعلم جيداً أيها القائد أنك مسيحى . أمك وأخوك يوسى أيضاً مسيحيين وقد تبعوا بطرس وبولس

ولكن، على أى حال أنا أنصحك لكى لا تهلك حياتك أن تفعل ما قاله الإمبراطور،أى تنفيذ أوامره لك بمعاقبة المسيحيين".
أجاب فيكتور القائد: "إنى أشتهي أن أصنع مشيئة ملكي السماوى والأبدى المسيح الإله الحقيقى. الأمر الذى أصدره نيرون الإمبراطور لتأديب المسيحيين لا أحتمل مجرد سماعه فكيف أنفذه!"
أجاب الأمير: "إنى أنصحك كصديق حقيقى أن تفعل ما هو لمصلحتك، لأنك إذا جلست على كرسى الحكم لتحاكم وتؤدب المسيحيين سوف يشكرك الإمبراطور، وكل غنى المسيحيين يصبح لك! وأكثر من هذا إنى أحثك أن تبلغ أمك وأخيك ألا يبشروا بالمسيح علناً. انصحهم ألا يعلموا اليونانيين أن ينكروا ديانة آبائهم لئلا يصيبك أذى".
أجاب فيكتور: "الله لا يسمح أن أفعل ما تكلمت به أى أن أعاقب المسيحيين أو أغتصب مالهم. الله لا يسمح أن أشير على أمى أو أخى لكى لا يبشروا بالمسيح الله. بالحق أنا مسيحى وأشتاق أن أكون مبشراً بالمسيح مثلهم وحينئذ دعنا نرى أى شر سيأتى به المستقبل".
بعد أن نطق بهذا الإعلان فقد الأمير بصره فى الحال. وسقط على الأرض بلا كلام بسبب الآلام الفظيعة التى كانت فى عينيه.
والذين كانوا واقفين بالقرب من سيباستيانوس أخذوه ووضعوه على سرير وبقى هناك صامتاً ثلاثة أيام. وأخيراً فى اليوم الرابع صرخ قائلاً: "إله المسيحيين هو الله"! فاقترب منه فيكتور وقال: "لماذا غيرت رأيك فجأة يا سيباستيانوس؟"
أجاب الأمير: "لأن المسيح يستدعينى يا فيكتور الحلو عندى".
فى الحال وعظه فيكتور وعرفه الإيمان بالمسيح وبعد ذلك نال المعمودية. وفى اللحظة التى خرج سيباستيانوس من جرن المعمودية رجع إليه بصره ومجد الله. فخاف الوثنيون لما رأوا هذه الأعجوبة، ولئلا يصيبهم ما أصاب الأمير إذا لم يؤمنوا. أسرعوا جميعهم إلى فيكتور الذى علمهم الإيمان بالمسيح ثم اعتمدوا.
بعد قليل ذاعت أخبار ما حدث فى كل روما وأخيراً وصلت مسامع نيرون. كان من المستحيل أن يخفوا أمر سيباستيانوس والقائد العام لإيطاليا فيكتور، بأنهم يعلنان تعاليم بطرس وبولس وباقى الرسل..وأكثر من هذا كانت فوتينى ويوسى فى قرطاجنة حيث أرسلهم الرسل. وبنفس الأسلوب كانا يعترفان بالمسيح بغيرة مثل فيكتور.

وإذ غضب الإمبراطور أرسل رجاله لتجميع المسيحيين من كل إيطاليا رجالاً ونساءً إلى روما. ولكن الرب ظهر للمسيحيين قائلاً: "تعالوا إلىَّ يا جميع المتعبين والثقيلى الأحمال وأنا أريحكم". (متى ١١ : ٢٨) ، "لا تخافوا لأنى معكم وأنا اشتهى أن أقهر نيرون ومن معه".

ثم قال الرب لفيكتور: "من الآن سيكون اسمك فوتينوس لأن بواسطتك أريد أن يستنير الكثيرين ويؤمنون بى. عليك أن تقوى سيباستيانوس بكلماتك من أجل الشهادة حتى إذا جاهد إلى النهاية يصير مباركاً ومغبوطاً". ولما نطق بكلمات التشجيع هذه صعد الرب إلى السموات.

كل هذا أُعلن لفوتينى القديسة بالإضافة إلى أحداث مستقبلية. فقررت أن تغادر قرطاجنة (Carthage) وتذهب إلى روما مع كثير من المسيحيين. وصولها سبب اضطراب فى روما كلها. وكانوا يتساءلون فى كل مكان: "من هذه التى أتت بحشد عظيم هكذا؟" فكان اعتراف القديسة فوتينى التى بلا عيب بالمسيح بجرأة زائدة.

فى ذلك الوقت اصطحب جنود نيرون الابن الأكبر لفوتينى الذى أصبح اسمه فوتينوس مع سيباستيانوس إلى روما. وأثناء ذلك قُبض على فوتينى وأحضروها وآخرين للمحاكمة أمام نيرون.

سألهم نيرون قائلاً: "لماذا جئتم إلينا".

أجابت القديسة: "جئنا حتى نعلمك أن تؤمن بالمسيح".

وفى تلك اللحظة أعلن الخدام للإمبراطور عن قدوم الأمير سيباستيانوس والقائد العام فيكتور. فقال الإمبراطور: "دعوهم يدخلون".

ولما أحضروا فوتينوس و سيباستيانوس إلى الإمبراطور خاطبهما قائلاً: "ماذا سمعت عنكما؟

أجاب القديسان: "كل ما سمعت أيها الإمبراطور هو حق". فنظر نيرون ذو النفس الخبيثة شذراً إليهما وهم يشهدون للمسيح. وقال لهما : "أنكرا المسيح أم تفضلان أن تموتا ميتة شريرة؟" فرفع القديسان عيونهم نحو السماء وقالا : "لا تدع هذا يحدث أيها الملك المسيح أن ننكرك ونفصل أنفسنا عن إيمانك وعن محبتك!"

ثم استجوب نيرون النسوة قائلاً: "ماهى أسماؤكن؟". وكانت فوتينى أول

واحدة تسلم نفسها. فتقدمت القديسة وأجابت: "لقد سُميت فوتينى بواسطة يسوع المسيح إلهى، وهاهي أختي الأولى التى ولدت بعدى واسمها أناتولى. أختي الثانية فوتو، والثالثة فوتيس، والرابعة باراسكيفى، والخامسة كيرياكى. الأكبر فى أولادي هو فيكتور الذى سماه الرب فوتينوس. ابنى الثانى هو الذى معى ويدعى يوسى".

فقال نيرون لهم: "هل تعاهدتم جميعكم أن تتألموا من أجل الناصرى وتموتوا من أجله؟"

أجابت القديسة فوتينى: "نعم كلنا نفرح ونسر أن نموت من أجل محبة ربنا".

فأمر الطاغية أن تُسحق مفاصل أصابعهم بكرات حديدية. فقبضوا على القديسين وأحضروهم إلى ساحة التعذيب. ولما وضعوا أيديهم على السندان كان صوت الطرقات مسموعاً. واستمر هذا من الساعة الثالثة فى النهار إلى الساعة السادسة. وبذلك كانت أيديهم تُضرب لمدة ثلاث ساعات. ولكن لم يشعر الشهداء بهذه العقوبات أبداً بل ولم تتمزق أياديهم نتيجة الضرب.

ولما علم نيرون أن العقوبة لم تؤثر فيهم ارتعش من هذه الظاهرة الغريبة. وحينئذ حكم بقطع أيدى الشهداء. وفى الحال قبض الجلادون على فوتينى وربطوا يديها. ثم وضعوا يديها على السندان وبدءوا يضربون بالسكاكين. وكانوا يكررون هذا مرات عديدة ولكنهم أبداً لم يقدروا على قطع اليد. كانوا يضربون ضربات عنيفة وعديدة حتى سقطوا من الإعياء على الأرض كموتى. وإذ بقيت القديسة بلا أذى قدمت الشكر لله قائلة: "الرب لي فلا أخاف ماذا يصنع بى الإنسان" (مزمور ١١٨ : ٦).

ارتبك الإمبراطور وفكر فيما عسى أن يفعل حتى يغلب الشهداء ويرجعهم إلى طريقة تفكيره. فأمر بوضع الرجال فى سجن مظلم. وبإرسال فوتينى وأخواتها الخمس إلى حجرة ذهبية فخمة. وفى داخل الحجرة وضعت مائدة ذهبية وسبع عروش ذهبية وأدوات ذهبية وملونة للزينة وملابس ...

بعد ذلك ألزم نيرون ابنته دومنينا أن تدخل الحجرة مع جواريها وتنضم إلى جماعة المسيحيين. لقد ظن ذلك الرجل أنه سيجعلهم يغيرون رأيهم بواسطة هذه المخادعات. كما وعد القديسات أيضاً أنهم إذا أنكروا المسيح سيكن

مفضلا جداً وينلن مجداً وكرامة. بالإضافة إلى امتلاك كل ما بالحجرة وأكثر منه. ولكن هذا المحتال كان هو نفسه مخدوعاً لأن القديسات أصحاب الفكر السمائى احتقرن كل هذه الهدايا مثل النفاية، ولم يردن حتى أن يلمحنها ببصرهن.

ولما رأت القديسة فوتينى دومنينا قالت: "افرحى يا عروس سيدى".

أجابت دومنينا: "افرحى أنت أيضاً يا سيدتى يا مصباح المسيح"

فرحت جداً القديسة فوتينى حين سمعت دومنينا تصرح باسم المسيح، فشكرت الرب محتضنة إياها وقبلتها. حينئذ علمتها الإيمان وتعمدت مع جواريها المائة والخمسون. وأعطت دومنينا اسماً جديداً هو أنثوسا.

ثم أمرت أنثوسا المباركة رئيسة خادماتها التى تدعى ستيفانيدا أن توزع كل الحلى الذهبية والنقود التى فى الحجرة الذهبية على الفقراء.

وعندما علم نيرون بهذا تنهد بسخط من أعماق قلبه. وحالاً أمر عبيده بإيقاد أتوناً لمدة سبعة أيام، ثم يضعوا فوتينى وكل من معها فى الأتون ويتركوهم ثلاثة أيام.

بعد مرور ثلاثة أيام افترض الطاغية أن النار أكلت المسيحيين لذا أمر رجاله بفتح الأتون وإذا وجدوا عظام الشهداء باقية فليلقوها فى النهر. فتح الجنود الأتون ووجدوا القديسين أصحاء بلا أذى، مُسبحين وممجدين الله. هذا المنظر غير العادى أذهل الواقفين. وتعجبوا كيف أن النار لم تمس المسيحيين. وبالرغم من أن كل من سمع ورأى هذا الأمر الغير طبيعى والمعجزى كانوا مندهشين للغاية إلا أنهم مجدوا الله.

ولما أبلغوا الطاغية بالمعجزة أمر بأن يجعلوا المسيحيين يشربوا سماً مميتاً. واستدعى لامباديوس الساحر الذى كان يحضِّر مثل هذه الجرعات. أعطى لامباديوس السم أولاً لفوتينى، فأخذت الشراب السام فى يديها. وقالت للساقى: "نحن لا يجب علينا أبداً أن نمسك بأيدينا ما أعددته ولا يجب أن نشرب منه لأنك غير طاهر، ولكن لكى تعلم أيها الإمبراطور ويعلم هذا الساحر قوة مسيحى فأنا أشرب هذا أمام الجميع؛ باسم سيدنا يسوع المسيح إلهنا. وبعد ذلك أجعل الباقين معى يشتركوا فى الشراب". وشربت السم وكذلك شرب جميع الشهداء. وبمعونة الله بقوا جميعاً بلا أى أثر سئ كما لو أنهم لم يشربوا شيئاً.

دهش الساحر لهذه الظاهرة، والتفت إلى القديسة فوتينى وقال: "لقد اخترعت سماً آخر أقوى إذا شربتيه ولم تموتى فى الحال أنا أيضاً سوف أؤمن بإلهك".
أحضر لامباديوس الجرعة؛ وشرب منها الجميع. فلم يصب أى أحد من مجاهدى المسيح بأي أذى. ولما رأى الساحر ما حدث بقى ذاهلاً وساكتاً. ولما أفاق إلى نفسه جمع فى الحال كل كتب السحر وألقاها فى النار. وإذ آمن بالمسيح اعتمد وأُعطى اسماً جديداً هو ثيئوكليتوس.
ولما علم نيرون أن الساحر اعترف بالمسيح، أمر عساكره بالقبض عليه. فأخذوا ثيئوكليتوس من وسط الشهداء المسيحيين وأخرجوه خارج أسوار روما حيث قطعوا رأسه بالسيف. وبهذه الطريقة نال ثيئوكليتوس المبارك إكليل الشهادة قبل الآخرين.
ثم أمر نيرون كاسر الناموس، رجاله أن يقطعوا أوصال (أوتار عضلات) القديسين مبتدئين بالقديسة فوتينى. وعندما حاول الجنود أن ينفذوا هذه المهمة الشيطانية، ازدرى المسيحيون بالإمبراطور واحتقروا آلهته كآلهة بلا قوة. ولما لاحظ الإمبراطور أن هذه العذابات لم تفسد روحهم المعنوية، أمر هذا الطاغية القاسى أن يصبوا رصاصاً سائلاً ممزوجاً مع كبريت بعد غليهم فى أفواه المجاهدة فوتينى. وأما الباقيين فصبوا هذا المزيج على ظهورهم.
بعد أن نفذ خدامه الأوامر الإمبراطورية صرخ الشهداء بصوت واحد : "إننا نشكرك أيها المسيح إلهنا أنك رطبت قلوبنا بالرصاص المغلى كما لو كانت قلوبنا عطشة جداً".
صُعق نيرون عند سماع هذا التصريح. ولذلك أمر بأن يعلقوا المسيحيين ويجلدوهم دون أى اعتبار. ثم بعد ذلك يحرقوهم بالمشاعل. ومع هذا كلما عذب الوثنيون المسيحيين كلما تقوى هؤلاء المباركون بالنعمة الإلهية وأعطوا الشكر لله. أما ذلك الشقى الأحمق أى نيرون فقد تخيل أنه يمكن أن يتغلب على الشهداء بالتعذيب فأمر الجلادين أن يمزجوا رماداً بخل وأن يصبوا هذا المزيج الحامض اللاسع فى أنف الشهداء. أثناء هذا أعلن الشهداء أنهم اشتموا رائحة أحلى عسل وشمع العسل. ولما بلغوا الطاغية بهذا الأمر غضب جداً وأمر الجلادين أن يفقدوهم أبصارهم. وبعد هذا أن يغلقوا عليهم فى سجن مظلم وقذر مملوء بالثعابين السامة.

بعد أن حدث هذا سبح القديسون الله ومجدوه. حينئذ ماتت الثعابين. والسجن ذو الرائحة النتنة فاض بعبير لا يقارن بشئ. تحولت الظلمة إلى نور ساطع ووقف الرب وسط القديسين قائلاً: "سلام لكم". ثم أخذ المخلص يد فوتينى وأقامها قائلاً: "افرحى دائماً لأنى معك كل أيام حياتك". وفى الحال عاد البصر إلى عيون الشهداء على كلمة الرب. وإذ رأوا الرب أمامهم سجدوا له. وباركهم الرب قائلاً : "كونوا شجعان وأقوياء". وبينما كان الرب صاعداً إلى السماء سقطت جروح الشهداء مثل قشور واستعادوا صحتهم.

فى هذه الأثناء حكم نيرون ـ كاره الله ـ على الشهداء أن يُتركوا فى السجن ثلاث سنوات حتى تضعف قواهم. وقد حكم عليهم بمثل هذه العقوبة حتى يعرضهم لكل أنواع الشدائد والآلام قاصداً لهم ميتة رهيبة.

بعد مرور ثلاث سنوات أمر الإمبراطور بإخراج أحد خدامه الذى كان فى السجن وأن يعدموه بالسيف. وإذ لاحظ الذين ذهبوا لينفذوا الأمر أن المسيحيين أصحاء، ذكروا هذا لنيرون. وقدموا تقريراً بأن "الجليليين" الذين أفقدوهم البصر قبلاً الآن يبصرون وبصحة جيدة. وأعلموه أن الجب الذى كانوا فيه مملوء بالنور ويفوح منه عبير لا يوصف. ثم وصفوا له أن السجن قد تحول إلى غرفة مقدسة حيث تمجد إله المسيحيين فى المسيحيين. فى الحقيقة أسرعت الجموع إلى السجن حيث آمنوا بإله المسيحيين واعتمدوا.

فقد نيرون عقله عند سماع هذا التقرير وأرسل جنوده ليحضروا القديسين أمامه.

وإذ وقفت القديسة فوتينى وعائلتها أمامه قال لهم: "ألم أوصيكم ألا تبشروا باسم المسيح؟ كيف أنكم تنادون به فى السجن؟ بسبب هذا سوف تعذبون بعقوبات كثيرة". أجاب القديسون: "افعل ما تشتهى. نحن لا نريد أن نكف عن التبشير بربنا يسوع المسيح كإله حقيقى وخالق الكل".

أشعل هذا غضب الإمبراطور حتى إنه حكم بصلب القديسين منكسي الرؤوس. وأمر بتمشيط أجسادهم لمدة ثلاثة أيام حتى تنحل أعصابهم. بعدما نفذ الجلادون الوحشيون البربريون هذا الحكم تركوا القديسين معلقين على صلبانهم أربعة أيام أخرى تحت الحراسة.

ثم عادوا لينظروا إن كان المسيحيون مازالوا أحياء. ولما نظروا المسجونين مصلوبين؛ فجأة فقد الحراس أبصارهم. ونزل ملاك من السماء وفك القديسين وأنزلهم من على الصلبان. وبعد أن أعطى التحية لشهداء المسيح شفاهم من كل ما أصابهم. ولكن القديسة فوتينى أشفقت على الجنود العميان. ونطقت بصلاة للرب من أجلهم وفى الحال عاد إليهم البصر، فآمنوا بالمسيح واعتمدوا. لم يمض وقت طويل حتى أعلموا نيرون بهذه الحادثة. فأمر بسلخ جلد المباركة فوتينى. وبينما هم يقومون بهذا رنمت القديسة: "يا رب قد اختبرتني وعرفتني" (مزمور ١٣٩ : ١). ولما سلخوا جلد هذه الشهيدة العظيمة طرحوها فى بئر جاف ورموا جلدها فى النهر. أما باقى الشهداء الرجال أى سيباستيانوس وفوتينوس ويوسى فقد أمسكوهم وقطعوا أعضاءهم التناسلية ورموها للكلاب. بعد ذلك سلخوا جلدهم ورموه فى النهر. ثم حبسوهم فى حمام قديم. أما الأخوات الخمسة : أناتولى وفوتو وفوتيس وبارسكيفى وكيرياكى فقد أحضروهن أمام نيرون. فأمر بقطع ثدى كل واحدة منهن ثم سلخهن. ولكن لما أتى رجال الإمبراطور ليسلخوا جلد القديسة فوتيس لم تدع أحد من الرجال يمسكها. وقامت بنفسها بسلخ جلدها بشجاعة وجرأة حتى أن الطاغية ذهل من هذه النفس الثابتة العزم.

حينئذ أمر ذاك الرجل ذو القلب الشرير الأسود بعقوبات مميتة ومفجعة على فوتيس. فأمر بربط قمة شجرتين فى حديقته بالحبال وأن يميلوهما حتى يربطوا المباركة فوتيس بهما. ولما قطعوا الحبال انشقت مجاهدة المسيح فوتيس إلى نصفين وعند هذا أسلمت نفسها المقدسة فى يدى الله. ثم أمر ذلك النجس نيرون بقطع رؤوس كل القديسين الآخرين ما عدا فوتينى.

ثم رفعوا فوتينى المباركة من البئر وطرحوها فى السجن إلا أنها حزنت لأنها لم تحظ بإكليل الشهادة مع الآخرين. ولأنها اشتهت أن تشابه المسيح فى الطاعة والألم تضرعت إلى الله من أجل هذه الورطة. فظهر لها ملاك الرب ورشمها ثلاث مرات بعلامة الصليب المكرم والمحيى، وشفى كل جراحاتها. وبعد بضعة أيام بينما كانت القديسة فوتينى تسبح وتبارك الله أسلمت نفسها الغالية فى يديه. وهكذا انتقلت مع كل رفقاءها المجاهدين إلى الله المشتهى جداً ونالوا ملكوته السماوى. فلنكن نحن أيضاً مستحقين أن ننال صلواتهم. أمين.

أنت يارب منحت السامرية معرفة قوتك ولذلك هى التى تسبحك لن تعطش إلى الأبد| بركة صلاتها وشفاعتها تكون مع جميعنا امين

بالمحبة تغلب

كان هناك أب راهب قضى أكثر من نصف عمره فى الحياة الرهبانية بعد أن أنهى دراسته الطبية وكان لا يطيق أن ينزل إلى العالم مرة أخرى أبداً...

مرت الأيام ومرض هذا الأب وكان علاجه يستلزم أن ينزل إلى المستشفى فى العالم ليتلقى علاجه هناك لأن الدير لا يستطيع علاج حالته...

نزل هذا الأب غصب عنه لمتابعة حالته الصحية وفى المستشفى قابل طبيب جراح كبير وتعرف عليه وكان زميله فى كليه الطب من ٢٠ سنة...

إعتنى به الطبيب عناية فائقة وطلب منه المتابعة لحالته كل شهر ..فإعتذر الأب الراهب عن المجئ الشهر القادم لأنه سوف يكون ذلك فى أسبوع الآلام لهذه السنة وهو لا يستطيع أن يترك صلوات هذا الأسبوع!!!

فقال له الطبيب هو إحنا فى الصوم الكبير دلوقت؟؟؟

قاله أيوة ..و لم يرد الراهب بأى كلمه لوم أو سؤال للطبيب لماذا هو غير صائم أو عتاب على عدم معرفته حتى بالصوم!!!!

على باب المستشفى قال له الأب الراهب ايه رأيك تيجى تقعد معانا فى الدير يومين؟؟ الدير حلو و هادى و حا يعجبك ترتاح شوية من الشغل!!!

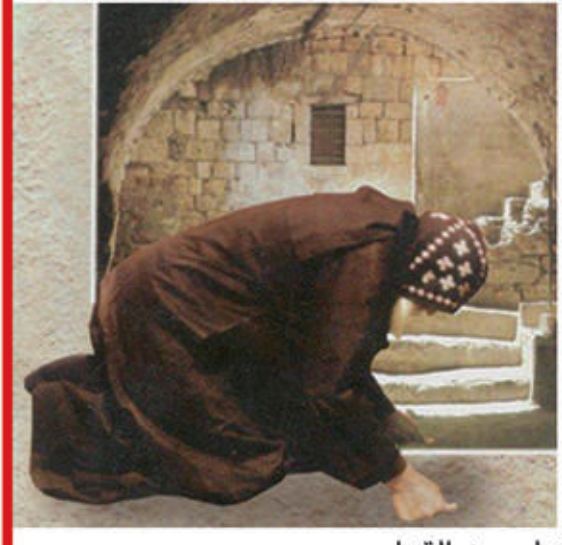
الدكتور قاله أنا بأروح ٦ الصبح المستشفى عمليات ل ٦ بالليل وبعد كده عيادتين بأروح البيت ٢ الصبح بنام ٤ ساعات فى اليوم بس !!!! مفيش وقت!!!!

الراهب رد عليه بكل وداعه وابتسامه وقاله اعتبر انك جاى تكشف عليا مَش أنا صاحبك برضو؟؟

وشدد الراهب جداً على الدكتور وكررها له كتير جداً انه لازم ييجى الاسبوع ده مايتأخرش عن يوم الجمعة!!!!!

تعجب الطبيب جداً من تشديد الراهب عليه وتحديد موعد الزيارة لابد قبل الجمعة!!! ولكنه وعده أنه سوف يحضر....

رجع الراهب الدير و قبل ان يرجع إلى قلايته ليستريح ذهب إلى قلاية رئيس الدير بلهفه وأخبره أن يعلن فى كل الدير لكل الرهبان صلاة إلى يوم الجمعة من أجل هذا الطبيب!!! ولم يعلم أحد لماذا هو مهتم بهذه الجدية ولماذا الصلاة إلى يوم الجمعة فقط!!!



ذهب الطبيب إلى الدير مغصوب لتلبيه دعوة صديقه القديم فقط..

إستقبله الأب الراهب فى المضيفة وقاله له استريح وسوف آتى فى الصباح لآخذك معى للقداس!!!

وفى الصباح دخل الراهب ووجد الدكتور قد تناول فطوره وهو بيض وجبنه ولبن أحضرهم معه ودخن كميه كبيرة من السجائر !!!

لم يلومه ولا عاتبه بل طلب منه أن ينزل معه القداس...

انت عايزنى أنزل ليه؟؟

عشان تتناول...

انا فاطر الصوم الكبير !!

ربنا بيسامح...

وكمان لِسَّه واكل و شارب سجاير!!!!

ربنا بيغفر...

انا بقالى ٢٠ سنه لا صمت ولا صليت ولا إتناولت!!!

ربنا جه عشان الخطاة...
ماليش وش أقف قدام ربنا !!!
بص ع الصليب هو لِسَّه فاتح لك ايديه...
نزل الطبيب حضر القداس وكان يوم الجمعة أتناول خلص القداس ١٠ الصبح وكل الرهبان خرجت للقلالى عشان تصلى من أجل الطبيب...
٦ مساء خبط باب القلايه بتاع الراهب الكبير لقى الأب المسئول عن الكنيسة بيقول يا أبى الراجل الضيف من وقت ما القداس خلص الصبح وهو قاعد يبكى ويصرخ ويطلب قدام المذبح وأنا عايز أقفل الكنيسة !!!!
رد عليه الراهب و هو بيبكى سيبه لا تزعجه مفيش وقت مفيش وقت!!!!
دخلوا الرهبان الكنيسه ٧ مساء الجمعة ليجدوا هذا الطبيب قد إنتقل من هذا العالم ووجهه ينير بعد أن قدم توبة حقيقية من قلبه بفضل محبة ووداعةو صلاة هذا الراهب من أجله....
(يع ٥: ٢٠): فَلْيَعْلَمْ أَنَّ مَنْ رَدَّ خَاطِئًا عَنْ ضَلاَلِ طَرِيقِهِ، يُخَلِّصُ نَفْسًا مِنَ الْمَوْتِ، وَيَسْتُرُ كَثْرَةً مِنَ الْخَطَايَا."
أبونا داوود لمعي قال مرة "وأنت رايح السما خد حد فى ايدك ما تروحش لوحدك" خد ابنك ، بنتك ، جوزك ، مراتك ، اخوك ، ابوك ، ولادك فى الخدمه ، صحابك ...بكلامك وسلوكك بمحبه بدون عنف أو ع الأقل بصلاتك تخلص نفس م الموت وتستر الخطايا....

خطة الله

لو عرف التلاميذ أن المسيح سينقذهم فى الهزيع الرابع ، لاحتفظوا بهدوئهم طوال ساعات الليل ..

لو عرفت أرملة ناين أن ابنها سيقوم فى نفس اليوم ، لما ذرفت عليه دمعة واحدة..

لو تذكر التلاميذ يوم الجمعة أن المسيح سيكون معهم يوم الأحد ، لما فقدوا سلامهم لحظة ..

لو عَرفَت أختا لعازر أن المسيح سيقيمه بعد أربعة أيام ، لقَضيَتا تلك الأيام فى فرح وانتظار ..

لو عرفت السامرية موعد لقائها بالمسيح ، لما فتَّشت عن الحب مع ستة رجال قبله ..

لو عرف يوسف أن ضيقاته ستنتهى بعد ١٣ عاماً ، لما لجأ إلى الذراع البشرى قبل الموعد بسنتين ..

لو عرف إبراهيم أن وعد الله سيتحقق باسحق بعد ٢٥ سنة ، لما أنجب إسماعيل الذى مرر حياته ..

كان بمقدور الله أن يخبرهم بموعد تدخله ، فيقضون فترة الانتظار فى ثبات وهدوء .. إن المعرفة تجعل القلب ثابتاً .. لكن الله يريد أن يصل بنا إلى هذا "الثبات" بدون تلك "المعرفة" !

فهو لا يريد يقيناً مبنياً على "العيان" بل على "الإيمان" ..

لا يريد ثقة مؤسسة على "المعلومة" بل على "الرجاء" ..

لا يريد انتظاراً "للميعاد" بل "للوعد" .. لذا أقرَّ قاعدة :

"لَيْسَ لَكُمْ أَنْ تَعْرِفُوا الأَزْمِنَةَ وَالأَوْقَاتَ"(أع ١: ٧)

بعد الضربة الأولى توقع شعب إسرائيل خروجهم من مصر .. فالله لم يخبر أحداً - ولا حتى موسى - بعدد الضربات .. لذا كان الشعب يتوقع الخروج بعد كل ضربة ،

لكن فرعون يرفض إطلاقهم فيُصابون بالإحباط و يعاودون الصراخ .. و لو كانوا يعرفون مِن البداية أنهم سيخرجوا بعد الضربة العاشرة لجلسوا يعدُّون الضربات فى هدوء .. لكن الله لا يريدنا أن ننتظر موعداً ، بل ننتظره هو واثقين فى حكمته ومواقيته ..

حين هاج البحر فى المرة الأولى خاف التلاميذ ، لكن المسيح كان معهم فأيقظوه .. وحين هاج فى المرة التالية خافوا أكثر لأنه لم يكن معهم .. فأتاهم ماشياً على البحر!

وتجربة وراء تجربة .. وخبرة تلو الأخرى .. ينمو الإيمان تدريجياً ، حتى يصل بنا الله إلى ذلك القلب المُؤمِن و المُؤَمَّن ..

"لاَ يَخْشَى مِنْ خَبَرِ سُوءٍ .. قَلْبُهُ ثَابِتٌ مُتَّكِلاً عَلَى الرَّبِّ .. قَلْبُهُ مُمَكَّنٌ فَلاَ يَخَافُ" (مز ١١٢: ٧-٨)

قَلْبُهُ "مُمَكَّن" .. "Their hearts are "secure .. و فى ترجمة أخرى "doubtless" قلب لا يهتز .. مُحصَّن ضد الشك .. لا يخاف مهما حدث .. وهى درجة لا يصل إليها القلب إلا بالاختبار و الخبرة ..

فى كل ضيقة هناك فترة زمنية لا يخبرنا الله بموعد انتهائها .. لتنسحق ذواتنا وترتفع أعيننا .. لنصلِّى ونصرخ وننتظر ونتشدد .."جَيِّدٌ أَنْ يَنْتَظِرَ الإِنْسَانُ وَيَتَوَقَّعَ بِسُكُوتِ خَلاَصَ الرَّبِّ" (مرا ٣: ٢٦)

إذا كنتَ تنتظر استجابة أو تدخُّل من الله ، فثق فى الوقت المعيَّن من قِبَله .. سواء بانتهاء الضيقة أو بانتهاء ضيقك منها ..

سواء بتغيير الأوضاع أو بتغييرك أنت ..

سواء بسكون الأمواج أو بسَيرك فوقها ..

وقت العاصفة أُصرخ وابكى و صارع مع الله كما شئت .. لكن لا تفقد رجاءك ..

ثق فى انتهاء التجربة ثقة من يعرف موعد انتهائها ..

فهذا هو الإيمان .. الثِّقَةُ بِمَا يُرْجَى .. وَالإِيقَانُ بِأُمُورٍ لاَ تُرَى .. (عب ١١: ١)

قديس الشهر

البابا كيرلس السادس

" انظروا إلى نهاية سيرتهم؛ فتمثلوا بإيمانهم" (عب١٣:٧)

البابا كيرلس السادس بابا الإسكندرية و بطريرك الكرازة المرقسية الـــ ١١٦

اسمه عازر، ولد ببلدة طوخ النصارى بدمنهور فى مصر فى الجمعة ٢ أغسطس سنة ١٩٠٢، ووالده هو يوسف عطا المحب للكنيسة وناسخ كتبها ومنقحها المتفاني فى خدمة أمه الأرثوذكسية حريصًا على حفظ تراثها.

ابتدأ عازر منذ الطفولة المبكرة حبه للكهنوت ورجال الكهنوت فكان ينام على حجر الرهبان.. فكان من نصيبهم ولا سيما وأن بلدة طوخ هذه كانت وقفٌ على دير البراموس فى ذلك الوقت ولذلك اعتاد الرهبان زيارة منزل والده لما عُرِفَ عنه من حب وتضلع فى الحياة الرهبانية

بدأ حياة فضلى تشتاق نفوسنا لها متشبهًا بجيش شهدائنا الأقباط وآباء كنيستنا حماة الإيمان الذين أرسوا مبادئ الإيمان المسيحى للعالم أجمع المبنية على دراستهم العميقة فى الكتاب المقدس فكان عازر مُفلحًا فى جميع طرقه والرب معه؛ لأنه بقَدر ما كان ينجح روحيًا كان ينجح علميًا. إذ بعد أنَ حصل على البكالوريا، عمل فى إحدىَ شركات الملاحة بالإسكندرية واسمها "كوك شيبينج" Cook Shipping سنة ١٩٢١ فكان مثال للأمانة والإخلاص ولم يعطله عمله عن دراسة الكتب المقدسة والطقسية والتفاسير والقوانين الكنسيّة تحت إرشاد بعض الكهنة الغيورين.

ظل هكذا خمس سنوات يعمل ويجاهد فى حياة نسكية كاملة، فعاش راهبٌ زاهدًا فى بيته وفى عمله دون أن يشعر به أحد، فكان ينام على الأرض بجوار فراشه ويترك طعامه مكتفيًا بكسرة صغيرة وقليلًا من الملح.

انطلاق للبرية

اشتاقت نفسه التواقة للعشرة الإلهية الدائمة؛ للانطلاق إلى الصحراء والتواجد فيها، وبالرغم من مقاومة أخيه الأكبر فقد ساعده الأنبا يوأنس البطريرك الـ١١٣، وطلب قبوله فى سلك

الرهبنة في دير البرموس بوادى النطرون، بعد أن قَدَّم استقالته من العمل فى يوليو سنة ١٩٢٧ (تلك التى صدمت صاحب الشركة الذى حاول استبقاءه برفع مرتبه إغراءً منه، ولكن عازر كان قد وضع يده على المحراث ولم يحاول أن ينظر إلى الوراء). فأوفد البابا معه راهبًا فاضلًا؛ وهو القس بشارة البرموسى (لاحقًا: الأنبا مرقس مطران أبو تيج) فأصطحبه إلى الدير وعند وصولهم فوجئوا بإضاءة الأنوار ودق الأجراس وفتح قصر الضيافة وخروج الرهبان وعلى رأسهم القمص شنوده البرموسى، أمين الدير لاستقباله، ظنًا منهم أنه زائر كبير! وعندما تحققوا الأمر قبلوه على أول درجة فى سلك الرهبنة فورًا مستبشرين بمقدمه، إذ لم يسبق أن قوبل راهب فى تاريخ الدير بمثل هذه الحفاوة واعْتُبِرَت هذه الحادثة نبوة لتقدمه فى سلك الرهَبنة وتبوئه مركزًا ساميًا فى الكنيسة.

تتلمذ للأبوين الروحيين القمص عبد المسيح صليب والقمص يعقوب الصامت، أولئك الذين كان الدير عامرًا بهم فى ذلك الوقت، وعكف على حياة الصلاة والنسك. ولم تمض سنة واحدة على مدة الاختبار حتى تمت رسامته راهبًا فى كنيسة السيدة العذراء فى الدير، فكان ساجدًا أمام الهيكل وعن يمينه جسد الأنبا موسى الأسود وعن يساره جسد القديس إيسيذوروس. ودعى بالراهب مينا وذلك فى السبت ١٧ أمشير سنة ١٦٤٤ الموافق ٢٥ فبراير سنة ١٩٢٨ م. وسمع هذا الدعاء من فم معلمه القمص يعقوب الصامت قائلًا "سر على بركة الله بهذه الروح الوديع الهادئ وهذا التواضع والانسحاق، وسيقيمك الله أمينًا على أسراره المقدسة، وروحه القدوس يرشدك ويعلمك".

فازداد شوقًا فى دراسة كتب الآباء وسير الشهداء، وأكثر ما كان يحب أن يقرأ هو كتابات مار إسحق فاتخذ كثيرًا من كتاباته شعارات لنفسه مثل "ازهد فى الدنيا يحبك الله"، و"من عدا وراء الكرامة هربت منه، ومن هرب منها تبعته وأرشدت عليه". مما جعله يزداد بالأكثر نموًا فى حياة الفضيلة ترسمًا على خطوات آباءه القديسين وتمثلًا بهم. والتحق بالمدرسة اللاهوتية كباقي إخوته الرهبان، فرسمه الأنبا يؤانس قسًا فى يوليو سنة ١٩٣١ م.، وهكذا أهَّلَهُ الله أن يقف أمامه على

مذبحه المقدس لأول مرة فى كنيسة أولاد الملوك مكسيموس ودوماديوس بالدير، كل ذلك قبل أن يتم ثلاث سنوات فى الدير. فكان قلبه الملتهب حبًا لخالقه يزداد التهابًا يومًا بعد يوم، لا سيما بعد رسامته وحمله الأسرار الإلهية بين يديه.

تَوَحُّده

اشتاقت نفسه إلى الإنفراد فى البرية والتوحد فيها، فقصد مغارة القمص صرابامون المتوحد الذى عاصره مدة وجيزة متتلمذًا على يديه، فكان نعم الخادم الأمين. ثم توجه إلى الأنبا يؤنس البطريرك وطلب منه السماح له بالتوحد فى الدير الأبيض وتعميره إن أمكن، وفعلا مضى إلى هناك وقضى فيه فترة قصيرة، ثم أقام فترة من الوقت فى مغارة القمص عبد المسيح

الحبشى، فكان يحمل على كتفه صفيحة الماء وكوز العدس أسبوعيًا من دير البرموس إلى مغارته العميقة فى الصحراء حتى تركت علامة فى كتفه إلى يوم نياحته.
زاره البطريرك الأنبا يؤنس عام ١٩٣٤ وأعجب بعلمه وروحانيته وغيرته، وشهد بتقواه مؤملًا خيرًا كبيرًا للكنيسة على يديه.

شهادته للحق

حدث أن غضب رئيس الدير على سبعة من الرهبان وأمر بطردهم فلما بلغ الراهب المتوحد هذا الأمر أسرع إليه مستنكرًا ما حدث منه، ثم خرج مع المطرودين وتطوع لخدمتهم وتخفيف ألمهم النفسى، ثم توجه معهم إلى المقر البابوى وعندما استطلع البابا يوأنس البطريرك الأمر أمر بعودتهم إلى ديرهم وأثنى على القديس المتوحد.

إلا أن قديسنا استأذن غبطته فى أمر إعادة تعمير دير مارمينا القديم بصحراء مريوط، ولكن إذ لم يحصل على الموافقة توجه إلى الجبل المقطم فى مصر القديمة -الذى نقل بقوة الصوم والصلاة- واستأجر هناك طاحونة من الحكومة مقابل ستة قروش سنويًا وأقام فيها مستمتعًا بعشرة إلهية قوية وذلك فى الثلاثاء ٢٣ يونيو عام ١٩٣٦. حقًا لقد أحب القديس سكنى الجبال كما أحبها آباؤه القديسين من قبل الذين وصفهم الكتاب المقدس بأن "العالم لم يكن مستحقا لهم لأنهم عاشوا تائهين فى براري وجبال ومغاير وشقوق الأرض" (عب ١١:٣٨). "لعظم محبتهم فى الملك المسيح" (القداس الإلهى).

وهناك انصهرت حياته من كثرة الصوم والصلاة والسهر حتى تحولت إلى منار ثم إلى مزار بعد أن فاحت رائحة المسيح الزكية منه وتم القول الإلهى لا يمكن أن تخفى مدينة كائنة على جبل.

إيمانه بشفاعة القديسين

حدث أن داهمه اللصوص مرة فى قلايته التى بناها بنفسه فى الكنيسة الصغيرة داخل الطاحونة ظنًا منهم أنه يختزن ثروة كبيرة واعتدوا عليه بأن ضربوه ضربة قاسية على رأسه، ثم فروا هاربين بعدما تحققوا أنه لا يملك شيئًا سوى قطعة الخيش الخشنة التى ينام عليها وبعض الكتب. أما القديس فأخذ يزحف على الأرض لأن رأسه أخذت تنزف نزفًا شديدًا حتى وصل إلى أيقونة شفيعه مارمينا العجايبى وصلى أسفلها وهو فى شبه غيبوبة وفى الحال توقف النزيف وقام معافى. على أن علامة الضرب هذه فى جبهته لم تزل موجودة إلى يوم إنطلاقه إلى الأمجاد السماوية إلا أنه لم يبق فى هذا المكان الذى تقدس بالصلوات المرفوعة والذبيحة الإلهية المقدمة يوميًا طويلًا إذ أثناء الحرب العالمية الثانية. وفى الثلاثاء ٢٨ أكتوبر عام ١٩٤١ ظنه الإنجليز المحتلون أنه جاسوسًا وطلبوا إليه مغادرة المكان فخرج متوجهًا إلى بابلون الدرج وأقام فى فرن بكنيسة السيدة العذراء.

عاش فى العالم وهو ليس من العالم تعلق بالسماويات وزهد بالأرضيات، وعرف معنى الغربة

التى قالها مخلصنا فلم يعز عليه مكان مهما تعب فيه وعمل بيديه وسهر. لأنه كان يحس تمامًا أنه ليس له ههنا مدينة باقية وإنما يطلب العقيدة، فشابه معلمه الذى لم يكن له أين يسند رأسه.

ولذياع صيته وتقواه كان الكثيرون على مختلف طوائفهم ومللهم يسعون إليه للتبرك منه وطلب صلواته فقام بطبع كارت خاص به عليه (بسم الله القوى) باللغتين القبطية والعربية، ثم إحدى الآيات التى كان يعيشها القديس ويحياها مثل (ماذا ينتفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه)، أو (ماذا يعطى الإنسان فداءً عن نفسه) أو غيرها من الآيات المحببة إليه وكان يوزعها على زائريه كما أصدر مجلة بسيطة شهرية أطلق عليها اسم "ميناء الخلاص".

وفى عام ١٩٤٤ أُسْنِدَت إليه رئاسة دير الأنبا صموئيل بجبل القلمون kalamwn بمغاغة.

وسرعان ما التف الشباب المتحمس الذين استهوتهم الحياة الرهبانية حوله، الذين زهدوا فى مجد العالم وزيفه وقصدوا، إليه فاحتضنهم بأبوة صادقة وفتح لهم قلبه، فوجدوا فى رحابه ورعايته ما أشبع نفوسهم الجوعى وروى ظمأ قلوبهم، وتتلمذ العديد على يديه فترعرع الدير وازدهر، وسرعان أيضا ما أقام لهم المبانى وبنى أسواره المتهدمة بفضل تشجيع الغيورين الذين تسابقوا على رصد أموالهم وقفا للدير وفى وقت قصير تمكن من تدشين كنيسة الدير ببلدة الزورة (التابعة الآن لمركز مغاغة محافظة المنيا).

وعلى أثر ذلك منحه المتنيح الأنبا أثناسيوس مطران بنى سويف فى ذلك الوقت رتبة الأيغومانوس (القمصية) الذى قال يومها "اشكر إلهى الذى خلق من الضعف قوة كملت به نعمته فى الابن المبارك القمص مينا وأتم هذا العمل العظيم".

ولكن كما هو معروف عن قديسنا الحبيب أنه كثير التعلق بشفيعه مارمينا وقد رأينا كم حاول أن ينفرد فى بريته بصحراء مريوط ولم يتسنى له فصمم على بناء ولو كنيسة صغيرة باسم شفيعه العجايبى يعيش فيها إلى أن يكمل غربته بسلام، وبالفعل قد أعانه الرب وهناك فى مصر القديمة من المنح والهبات والهدايا المتواضعة التى كان يتلقاها من أفراد الشعب الذين عرفوا طريقه والذين كانوا يقصدونه طالبين الصلاة للشفاء من العلل وغيرها، استطاع ببركة ربنا يسوع أن يبنى له قلاية وكنيسة باسم حبيبه مارمينا وذلك سنة ١٩٤٩. ثم توسع فى البناء فأقام دارًا للضيافة كان يستقبل فيها الشباب الجامعى المغترب ليقيم فيها مقابل قروش زهيدة. فكانت لهذه النواة بركة كبيرة، لأن أولئك الشباب سعدوا بالعشرة الإلهية لأن هذا المكان الطاهر لم يقهم وحسب من أجواء العالم الصاخب، ولكن أضفى عليهم روحانية عميقة حتى خرج الكثيرون من هذا المكان المتواضع ليسوا حاملين للشهادات العلمية من جامعاتهم ولكن فوق ذلك كله رهبانًا أتقياء، تدربوا على حياة الفضيلة والزهد وحياة الصلاة الدائمة والسهر، حيث كانوا يشاهدون معلمهم يستيقظ كل يوم مع منتصف الليل ليبدأ الصلاة وقراءة فصول الكتاب على ضوء مصباح صغير داخل حجرته المتواضعة. وقبل أن

يطرق الفجر أبوابه اعتاد أن يغادر صومعته ويتجه نحو فرن الكنيسة ومن دقيق النذور يبدأ عمل القربان ويشمر عن ساعديه ويعجن العجين، ثم يقطعه أحجاما متساوية ويختمه ويضعه في فرن هادئ ويظل يعمل ويتلوا المزامير حتى يفرغ منه وعرقه يتصبب ثم يتوجه إلى الكنيسة ليتلوا صلوات التسبحة ثم يقدس الأسرار الإلهية ويعود إلى مكتبته وقلايته وخدمته فكانت حاجاته وحاجات الذين معه تخدمها يداه الطاهرتان، يغسل ثيابه لنفسه ويطبخ ويخدم الجميع. على أن حجرته هذه باقية كما هى للآن : السرير البسيط، المكتبة، الملابس الخشنة التى كان يرتديها كل شيء كما هو قبل رسامته إلى لآن.

وقد قام غبطته برسامة أخيه الأكبر قمصًا على هذه الكنيسة باسم القمص ميخائيل يوسف ليشرف على هذا المكان الطاهر، ويواصل عمل القداسات وتلاوة الصلوات فيه حيث تقدس هذا البيت كما يقول الرب "وقدست هذا البيت الذى بنيته لأجل وضع اسمى فيه إلى الأبد وتكون عيناى وقلبى هناك كل الأيام" (مل **٢:٩**). كما كان يحلوا له وهو بطريرك أن يتوجه إليه ليخلوا قليلا "ليملأ البطارية" أى ليأخذ شحنة روحية على حد تعبيره.

اختياره للباباوية

"وأعطيكم رعاة حسب قلبى فيرعونكم بالمعرفة والفهم" (إر **٣:١٠**). إن اختيار قداسة البابا لم يكن بعمل إنسان ولكن المختار من الله لكنيستنا القبطية وقصة تبوأه كرسيه الرسولى تدعو إلى العجب وإلى تمجيد اسم الرب يسوع الذى ينزل الأعزاء عن الكراسى ويرفع المتضعين.

كان ترتيبه بين المرشحين السادس، وكان على لجنة الترشيح حسب لائحة السبت ٢ نوفمبر ١٩٥٧ أن تقدم الخمسة رهبان المرشحين الأوائل للشعب. وفى اللحظة الأخيرة للتقدم بالخمسة الأوائل، أجمع الرأى على تنحى الخامس، وتقدم السادس ليصبح الخامس. ثم أجريت عملية الاختيار للشعب لثلاثة منهم فكان آخرهم ترتيبا فى أصوات المنتخبين وبقى إجراء القرعة الهيكلية فى الأحد ١٩ إبريل ١٩٥٩ ولم يخطر ببال أحد أن يكون إنجيل القداس فى ذلك اليوم يتنبأ عنه إذ يقول هكذا "يكون الآخرون أولين والأولون يصيرون آخرين" وكانت هذه هى نتيجة القرعة.

ودقت أجراس الكنائس معلنة فرحة السماء وأتوا بالقمص مينا البرموسى المتوحد ليكون البابا كيرلس السادس بابا الإسكندرية المائة والسادس عشر من خلفاء مارمرقس الرسول وعند ذاك أيقن الشعب أن عناية الله تدخلت فى الانتخاب ومن الطريف أن يكون عيد جلوسه يلحق عيد صاحب الكرسى مارمرقس الكاروز، يتوسط بينهما عيد أم المخلص -

كما اعتاد أن يدعوها غبطته- وكتبت تقاليد رئاسة الكهنوت على ورقة مصقولة طولها متر وعرضها ٧ سنتيمترات. وقد سأله وقتئذ أحد الصحفيين عن مشروعاته المستقبلية، فكانت إجابته "لم أتعود أن أقول ماذا سأفعل ولكن كما رأى الشعب بناء كنيسة مارمينا بمصر القديمة وكان البناء يرتفع قليلًا قليلًا هكذا سيرون مشروعات الكنيسة".

لقد كان أمينا فى القليل فلا عجب أن ائتمنه الروح القدس على الكثير، ومنذ ذلك الاختيار الإلهى والبابا كيرلس هو الراهب الناسك المدبر باجتهاد.

باباويته

تميز عهد قداسته بانتعاش الإيمان ونمو القيم الروحية ولا شك أن ذلك راجع لأن غبطته إنما وضع فى قلبه أن يقدس ذاته من أجلهم -أى من أجل رعيته- على مثال معلمه الذى قال: "لأجلهم أقدس أنا ذاتى". فحياته هو والراهب مينا كانت هى وهو البابا كيرلس فى ملبسه الخشن وشاله المعروف وحتى منديله السميك ومأكله البسيط فلم يكن يأكل إلا مرتين فى اليوم الأولى الساعة الثانية والنصف ظهرًا والثانية الساعة التاسعة مساءًا، وفى الأصوام مرة واحدة بعد قداسه الحبرى الذى ينتهى بعد الساعة الخامسة مساءًا وفى سهره وصلواته كذلك فكان يصحوا من نومه قبل الساعة الرابعة من فجر كل يوم ليؤدى صلوات التسبحة ويقيم قداس الصباح وبعدها يستقبل أولاده.. وهكذا يقضى نهار يومه فى خدمة شعبه وفى الوحدة حبيس قلايته فى التأمل فى الأسفار الإلهية.. لا يعرف ساعة للراحة حتى يحين ميعاد صلاة العشية فيتجه إلى الكنيسة تتبعه الجموع فى حب وخشوع.

فعلا كان مثال الراعى الصالح للتعليم لا بالكلام ولا باللسان بل بالعمل والحق والقدوة الصالحة. إنه عينة حقيقية من كنيسة أجدادنا القديسين كنيسة الصلاة وتقديس الذات أكثر منها كنيسة المنابر والوعظ الكثير...

فهو رجل الصلاة نعم إنه رجل الصلاة الذى أدرك ما فى الصلاة من قوة فعالة فكانت سلاحه البتّار الذى بواسطتها استطاع أن يتغلب على أعضل المشكلات التى كانت تقابله.

وفوق ذلك فقد حباه الله موهبة الدموع التى كانت تنهمر من مآقيه طالما كان مصليًا وموهبة الدموع هذه لا تُعطى إلا لِمُنْسَحِقي القلوب، فكان يسكب نفسه انسكابًا أمام الله ويذوب فى حضرته، فإذا ما كنت معه مصليًا أحسست أنك فى السماء وفى شركة عميقة مع الله.

كثيرا ما كان يزور الكنائس المختلفة فجر أى يوم حيث يفاجئهم ويرى العاملين منهم والخاملين فى كرم الرب فكان معلما صامتا مقدمًا نفسه فى كل شىء قدوة مقدمًا فى التعليم

نقاوة ووقارًا وإخلاصًا. وهذه الحياة المقدسة وهذه الروحانية العالية التى لأبينا البار فقد ألهبت قلوب الرعاة والرعية فحذوا حذوه وفتحت الكنائس وأقيمت الصلوات وامتلأت البيع بالعابدين المصلين بالروح والحق. وأحب الشعب باباه من كل قلبه وأصبح كل فرد يشعر بأنه ليس مجرد عضو فى الكنيسة بل من خاصته. وأصبحنا نرى فى حضرته مريضا يقصده لنوال نعمة الشفاء، مكروبا وشاكيا حاله طالبًا للصلاة من أجله ليخفف الرب كربه. وقد وهبه الله نعمة الشفافية الروحية العجيبة فكثيراً ما كان يجيب صاحب الطلب بما يريد أن يحدثه عنه ويطمئنه أو ينصحه بما يجب أن يفعله فى أسلوب وديع، حتى يقف صاحب الطلب مبهوتًا شاعرًا برهبة أمام رجل الله كاشف الأسرار.

وهكذا يفتح بابه يوميًا لاستقبال أبناءه فقيرهم قبل غنيّهم، صغيرهم قبل كبيرهم ويخرج الجميع من عنده والبهجة تشع من وجوههم شاكرين تغمرهم راحة نفسية لما يلمسونه من غبطته من طول أناه وسعة صدر تثير فيهم عاطفة الأبوة الحقيقية الصادقة.

تنيح فى ٩ مارس سنه ١٩٧١ شفاعته تكون معنا كلنا آمين

يمكنك أن تجعل زوجتك ملكة ..

د . مجدى اسحق

١ - امنحها كرامة وإحتراماً بينك وبينها وليس فقط أمام الناس

٢ - ضع يديها احتياجاتها المادية قبل أن تطلب

٣ - اشبع عواطفها واملأ أذنيها بكلمات الحب والإطراء

٤ - احترم والديها فى غيابهم وحضورهم

٥ - إجعلها الوحيدة التى تملأ مشاعرك وعينيك وقلبك

٦ - احترم خصوصيتها ولا تتدخل فى حياتها إلا بعد استئذان

٧ - اقضى معها وقتً قيماً تشاركها وحدها فى مشاعرها وطلباتها وإحتياجاتها

٨ - اصبر على تقلباتها المزاجية واحتضنها وقت الغضب

٩ - دافع عنها أمام أى أحد بما فيهم أهلها ، ولا ترسل لها أى توجيه إلا وحدكما وبكل رقة

١٠ - كن أباً وزوجاً وصديق وابن لها ، تحتاج حكمة لكل دور وقت ومناسبة

معلومات لصحتك

أهم عناصر الجسم و أعراض نقصها

	العنصر	أعراض نقصه	الأطعمة التي يوجد بها
1	الزنك Zn	1- تكسر الأظافر و ظهور خطوط بيضاء. 2- ضعف النظر و مشاكل بالشبكية 3- فقدان الشهية و فقد حاسة التذوق . 4- جفاف و تشقق الجلد و حب الشباب. 5- اكتئاب و أرق و مشاكل نفسية.	1- المكسرات 2- الزنجبيل و الفول السوداني. 3- لحوم الأبقار 4- جنين القمح 5- الكاكاو و الشيكولاتة.
2	الحديد Fe	1- الأنيميا و الضعف العام و الارهاق. 2- شحوب الجلد و الأظافر. 3- الدوخة و الدوار 4- صداع مستمر 5- تسارع ضربات القلب و ضيق تنفس	1- الكبد و العسل الأسود. 2- الدجاج و البيض. 3- العدس و الفاصوليا البيضاء. 4- الشكولاتة الداكنة. 5- السبانخ و الخس
3	الكالسيوم Ca	1- ضعف في العظام و الأسنان. 2- تنميل و خدر في الشفتين. 3- انقباضات و آلام في عضلات الجسم. 4- تشوه عضلات الوجه و قد يتغير شكلها 5- جفاف البشرة و ضعف الأظافر.	1- منتجات الألبان و البيض. 2- السبانخ و الملفوف و البروكلي. 3- السمك و الثوم. 4- المكسرات مثل الجوز و البندق. 5- البقوليات : الفاصوليا و العدس
4	المغنسيوم Mg	1- انقباضات و تشنجات العضلات. 2- اضطرابات في الشخصية و السلوك. 3- غثيان و قيء و فقدان للشهية. 4- نقص في فيتامين د وبعض الهرمونات 5- الغيبوبة أحيانا و هشاشة العظام.	1- الزبادي و الحليب كامل الدسم. 2- البذور : دوار الشمس و الكتان 3- البامية و الموز و الذرة الصفراء 4- الأسماك و التوت البري 5- الفواكه المجففة المشمش والتين
5	النحاس Cu	1- تعب و ارهاق شديد عند أي مجهود. 2- اضطراب و صعوبة في التنفس. 3- تقرحات جلدية و تساقط الشعر. 4- أنيميا نقص الحديد. 5- ضمور الأوعية الدموية و مشاكل القلب	1- السبانخ 2- الطماطم 3- الباذنجان 4- الزنجبيل 5- السمسم

المولود أعمى

رؤية الله هو هدف الرحلة (المولود أعمى).

هذا الأعمى كان محرومًا من رؤية الأشياء المادية... والآن أصبح له بصيرة يرى بها المسيح الذى انطمست عيون الفريسيين عن رؤيته.

فى نهاية الصوم- الكنيسة تطالبنا بالرؤيا الروحية لله.

الصوم ساعد على تنقية القلب. وأتقياء القلب يعاينون الله .

هذه هى ثمار الصوم المقدس، تبدأ عيون قلوبنا الروحية ترى الله، وترى إرادته فى أحكامه وكل أعماله من حولنا، وعندئذ نثبت نظرنا فى المسيح ونسجد له كما فعل المولود أعمى.

إجتماع الراعى الصالح

* ما هو إجتماع الراعى؟

هو إجتماع يخدم آباء وأمهات أولاد حضانة وابتدائى وأى فئة عمرية أخرى .. والمتزوجين عموما .. الذين يجلسون فى إنتظار أولادهم حتى ينتهوا من حضور مدارس الأحد يوم الجمعة .. فبدلا من أن يجلسوا حوالى ساعتين بدون هدف .. يقدم لهم الإجتماع عظات روحية وإجتماعية وأسرية وتربوية تساعدهم فى تربية الأولاد ويوجد إجتماعين فى وقت واحد .. إجتماع بالكنيسة الصغيرة للشعب .. وآخر بالقاعة العلوية لآباء وأمهات أطفال حضانة

* من هم المتكلمين بالإجتماع؟

المتكلمين آباء أساقفة وكهنة وعلمانيين متخصصين فى الموضوعات التربوية والمشورة

* ما هى أنشطة الإجتماع؟

+ يقوم الإجتماع بعمل هذه المجلة شهرياً .. ويتم توزيعها مجاناً
+ يقوم الإجتماع بعمل مسابقات فى الكتاب المقدس بهدف دراسة الكتاب بعمق
+ يقوم الإجتماع بعمل سى دى شهرى به مجموعة العظات الشهرية
+ يقدم بالإجتماع هدايا لأعياد الميلاد .. وهدايا لأعياد الزواج للزوجين الحاضرين معاً
+ يوجد بالإجتماع مكتبة بها كتب روحية وتربوية للإستعارة أو الشراء بسعر مدعم
+ يوجد أتوبيس خاص بالإجتماع لتوصيل من ليس لديهم وسيلة مواصلات

* وما هو ميعاد الإجتماع؟

كل يوم جمعة بعد القداس الإلهى من الساعة ١١ ص : ١ ظ

ويمكنك التواصل مع الإجتماع ومعرفة كل ما هو جديد به
من خلال موقعه على الإنترنت
http://shepherdmeeting.com