



## كتابه روحانية الصوم - البابا شنودة الثالث

### الصوم أقدم وصية

- ❖ الصوم هو أقدم وصية عرفتها البشرية، فقد كانت الوصية التي أعطاها الله لأبينا آدم، هي أن يمتنع عن الأكل من صنف معين بالذات، من شجرة معينة (تك 2: 16، 17)، بينما يمكن أن يأكل من باقي الأصناف.
- ❖ وبهذا وضع الله حدودًا للجسد لا يتعداها.
- ❖ فهو ليس مطلق الحرية، يأخذ من كل ما يراه، ومن كل ما يهواه.. بل هناك ما يجب أن يمتنع عنه، أي أن يضبط إرادته من جهته. وهكذا كان علي الإنسان منذ البدء أن يضبط جسده. فقد تكون الشجرة " جيدة للكل، وبهجة للعيون، وشهية للنظر " (تك 3: 60). ومع ذلك يجب الامتناع عنها.
- ❖ وبالامتناع عن الأكل، يرتفع الإنسان فوق مستوي والجسد، ويرتفع أيضًا فوق مستوي المادة، وهذه هي حكمة الصوم.
- ❖ ولو نجح الإنسان الأول في هذا الاختبار، وانتصر علي رغبة جسده في الكل، وانتصر علي حواس جسده التي رأت الشجرة فإذا هي شهية للنظر لو نجح في تلك التجربة، لكان ذلك برهانًا علي أن روحه قد غلبت شهوات جسده، وحينئذ كان يستحق أن يأكل من شجرة الحياة..
- ❖ ولكنه انهزم أمام الجسد، فأخذ الجسد سلطانا عليه.
- ❖ وظل الإنسان يقع في خطايا عديدة من خطايا الجسد، واحدة تلو الأخرى، حتى أصبحت دينونة له أن يسلك حسب الجسد وليس حسب الروح (رو 8: 1).
- ❖ وجاء السيد المسيح، ليرد الإنسان إلي رتبته الأولى.
- ❖ ولما كان الإنسان الأول قد سقط في خطية الكل من ثمرة محرمة خاضعًا لجسده، لذلك بدا المسيح تجاربه بالانتصار في هذه النقطة بالذات، بالانتصار علي الكل عمومًا حتى المحلل منه. بدأ المسيح خدمته بالصوم، ورفض إغراء الشيطان بالكل حياة الجسد، أظهر له السيد المسيح أن الإنسان ليس مجرد جسد، إنما فيه عنصر آخر هو الروح. وطعام الروح هو كل كلمة تخرج من فم الله، فقال له:
- ❖ "ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان، بل بكل كلمة تخرج من فم الله" (متي 4: 4).
- ❖ ولم تكن هذه قاعدة روحية جديدة، أتى بها العهد الجديد، إنما كانت وصية قديمة أعطيت للإنسان في أول شريعة مكتوبة (تث 8: 3).

## The Spirituality of Fasting

### Fasting, the earliest commandment.

- ❖ Fasting is the earliest commandment known to mankind, for God commanded our ancestor Adam to refrain from eating a certain fruit from a certain tree (Gen 2:16,17) but allowed him to eat from the rest.
- ❖ **In this way, God set for the body certain limits beyond which it should not go.**
- ❖ Thus, man did not have absolute freedom to take whatever he laid eyes on and whatever he desired. He had to abstain from certain things and control his inclination towards them. Thus since the very beginning, man has had to control his body. A tree may be "good for food and ... pleasant to the eyes" (Gen3:6) and yet one must turn away from it.
- ❖ **By abstaining from food, man rises above the level of the body and above matter, and this is the wisdom behind fasting.**
- ❖ Had the first man succeeded in triumphing over his bodily desire for food, and controlled his bodily senses that saw the tree as an appetizing sight, it would have proven that his soul had overcome his bodily desires and he would have been worthy to eat from the Tree of Life.
- ❖ **Nevertheless, his own body, which dominated over him, defeated him.**
- ❖ Man went on committing several other bodily sins, one after the other, until he was condemned to walk after the flesh and not the spirit. **Then the Lord Jesus Christ came to restore man to his initial status.**
- ❖ Since man had erred into the sin of eating the forbidden fruit by obeying his body, Christ's first triumph over temptation addressed this particular point, to overcome the desire for food in general and over that which was legitimate.
- ❖ Christ started His service with fasting, rejecting the devil's temptation to make Him eat to nourish his body. The Lord Jesus Christ showed the devil that man was not a mere body but also a soul nourished by every word that proceeds from the mouth of God. He said to him: "Man shall not live by bread alone, but by every word that proceeds from the mouth of God." (Matt 4:4).
- ❖ This was not a new spiritual principal introduced in the New Testament but an old commandment given to man in the first written law.

Church's web site [www.stmarkmontreal.ca](http://www.stmarkmontreal.ca)  
Pour visite, Prière contactez et laissez un message

Père / Mikhail Aziz:  
(514) 591-9747 Fax# (514) 593-7498  
[fmikhail@stmarkmontreal.ca](mailto:fmikhail@stmarkmontreal.ca)

Père / Victor Nasr:  
(514) 918-2484

[frvictor@stmarkmontreal.ca](mailto:frvictor@stmarkmontreal.ca)

Schedule du service +++ جدول مواعيد الخدمة

+ La Messe	Lun	10½ - 1	AM/PM	+ القداس الإلهي
+ La Messe	Mar	10½ - 1	AM/PM	+ القداس الإلهي
+ Confessions Père Victor	Mar	7 - 9½	PM	+ إعتراقات أبونا فيكتور
+ Étude de Bible pour Jeunes.	Mar	7½ - 9½	PM	+ درس كتاب للشباب
+ La Messe	Merc	4½ - 7	PM	+ القداس الإلهي
+ La Messe	Jeu	10½ - 1	AM/PM	+ القداس الإلهي
+ Confessions Père Mikhail	Jeu	4 - 7	PM	+ إعتراقات أبونا ميخائيل
+ La Messe	Vend	4½ - 7	PM	+ القداس الإلهي
+ Réunion des Jeunes (CGEP et gradué)	Vend	8½ - 10½	PM	+ إجتماع الشباب
+ Réunion de la famille	Vend	7½	PM	+ إجتماع الأسرة
+ Classe de Copte et Cantiques Groupe 1 (KG - 2)	Sam	3 - 4	PM	+ درس ألحان Groupe 1 (KG - 2)
+ Classe de Copte et Cantiques Groupe 2 (Grade 3 - 6)	Sam	3 - 4	PM	+ درس ألحان Groupe 2 (Grade 3 - 6)
+ Classe de Copte et Cantiques Groupe 3 (Sec 1 - 5)	Sam	1:30 - 2:30	PM	+ درس ألحان Groupe 3 (Sec 1 - 5)
+ Classe de Copte et Cantiques Groupe 4 (CEGEP+)	Sam	5:30 - 7	PM	+ درس ألحان Groupe 4 (CEGEP+)
+ Classe de Copte et Cantiques Adulte débutant	Sam	4 - 5:20	PM	+ درس ألحان للكبار بدائي
+ Club des enfants de la lumière	Sam	2 - 7	PM	+ نادى أبناء النور
+ Club des anges	Sam	3 - 7	PM	+ نادى الملائكة
+ Étude de Bible	Sam	6 - 7	PM	+ درس كتاب
+ Vêpres / Louanges	Sam	7	PM	+ عشية / تسبحة
+ La Messe	Dim	8½ - 11½	AM	+ القداس الإلهي
+ Réunion du serviteurs	Dim	1½ - 2½	PM	+ إجتماع الخدام

## أخبار الكنيسة

بدأ الصوم الكبير، كل عام وأنتم بخير ومواعيد القداسات كما يلي:

الإثنين؛ الثلاثاء و الخميس	من ٣٠، ١٠ صباحاً - ١ مساءً
الأربعاء و الجمعة	من ٣٠، ٤ - ٧ مساءً

2. لا يوجد قداس الهي ايام السبت أثناء الصوم الكبير.
3. تعلن الكنيسة أسماء المرشحين لمجلس شمامسة الكنيسة وهم: عادل عبد السيد، أمير مراد، عماد أسعد، فادي أبسخرن، هاني جرجس، إبراهيم سرور، مارثا عزيز وريمون نخلة، تجري الانتخابات يوم الأحد القادم ٢٥ فبراير ٢٠١٨ ببزمنت الكنيسة.
4. يقام يوم الثلاثاء القادم إجتماع أسرة ماريوحنا الحبيب الساعة ١ ظهراً بعد القداس.
5. سيتم رسامة الشماس مينا عزيز كاهن يوم الأحد الموافق ١٨ مارس بكنيسة السيدة العذراء في Peoria, Arizona, USA.
6. تنظم الكنيسة رحلة الي دير الأنبا أنطونيوس (برث) يوم السبت الموافق ٢٤ مارس ٢٠١٨ قيمة الاشتراك ٣٥ دولار للفرد. للاشتراك والتفاصيل برجاء الاتصال وفاء عزيز 514-244-4537 أو أماني منصور 514-995-0775.
7. بدأ إجتماع الأسرة وموعده كل يوم جمعة من الساعة ٣:٠٠ مساءً. كما أن خدام إجتماع الأسرة يرحبون بأولادكم. لمزيد من المعلومات برجاء الاتصال بهاني جرجس 514-945-8320
8. ستقام الانتخابات الرئاسية المصرية للمصريين بالخارج أيام ١٦، ١٧ و ١٨ مارس ٢٠١٨ بمقر قنصلية جمهورية مصر العربية بمونتريال من الساعة ٩ صباحاً الي الساعة ٩ مساءً

## Church news

1. The great lent has started, the Holy Liturgies schedule will be as follows:

Monday, Tuesday and Thursday	From 10:30AM - 1:00 PM
Wednesday and Friday	From 4:30 - 7:00 PM.

2. The Saturdays Holy liturgys will stop during the great lent.
3. The names of the candidates for the election of members for the church board of deacons are: Adel Abdel-Sayed, Amir Mourad, Emad Assad, fady Abaskharon, Hani Guirguis, Ibrahim Sourour, Martha Aziz and Raymond Nakhla, and the Elections will be held next Sunday the 25<sup>th</sup> of February 2018 in the basement.
4. The meeting of St. John the beloved will be held next Tuesday at 1PM after the holy liturgy.
5. The ordination of Deacon Mina Aziz as priest will be held on Sunday the 18<sup>th</sup> of March 2018 at Sainte Mary Coptic church in Peoria, Arizona, USA.
6. The Church is organizing a trip to the Monastery of St Anthony (Perth) Saturday 23<sup>rd</sup> of march, 2018. Fees: \$35 per person. For information and reservation call Wafaa Aziz 514-244-4537 or Amany Khalil 514-995-0775
7. The family meeting has been started, it will be held each Friday from 7:30 PM, and the servants of the family meeting welcomes your children. For more information please call Hany Guirguis 514-945-8320
8. The Egyptian presidential election will be held on March 16, 17 and 18, 2018 in the Egyptian consulate in Montreal from 9 AM to 9 PM