# النشرة

مطرانية بغداد والكويت
وتوابعهما للروم الأرثوذكس

**الأحد 19\07\2020 العدد (29) (أحد آباء المجمع المسكوني الرابع)**

**اللحن: (5) – الإيوثينا: (6) – القنداق: يا شفيعة المسيحيين – كاطافاسيات: أفتح فمي**


## ﴿ التأمل الروحي ﴾

**"للشيخ تدّاوس الصربي"**

يوصينا الرسول بولس أن نتجنّب "المباحثات الهذيانيّة والأنسابَ والخصوماتِ والمماحكات الناموسيّة". كل ذلك بهدف الوصول إلى السلام الداخلي.

يجب أن نقدِّم ذواتنا للرب. أن نودعه أنفسنا وكلّ ما نملك لأنه حاضر على الدوام. وهو يريدنا أن نكون في هدوء وسلام وألا تكون لنا هموم على الاطلاق. هذا يعني أن على القلب أن يحفظ الصمت. يوصينا الآباء القديسون أن على الذهن أن ينزل إلى داخل القلب. هذا هو مكان الذهن، من دون أية أفكار أو تخيلات. كما يوصي الآباء القديسون بأن نشغل الذهن بصلاة يسوع. فلتُردِّدْ أذهاننا على الدوام صلاة يسوع لأنه حاضر على الدوام، ولنكنْ في شركة متواصلة معه.

نعرف أن الرب حين كان في الجسد كان لطيفاً مع كل الناس حتى الذين اضطهدوه، هو الله الكلي القدرة. وقد أرانا كيف نتجنب الشرّ ولا نقاومه وقد قال ذلك بنفسه (راجع متى 5: 39). فإن عدم مقاومة الشر يعني المحافظة على السلام الداخلي. أما مقاومة الشرّ فهي شرّ. إنها تحوي رغبة ردّ الشرّ بالشرّ، الأمر الذي تنشده الأرواحُ الساقطة وتفرح به. وأما حين تهاجمنا ولا تجد مقاومة من قِبَلنا فإن سكينتنا تُجرِّدها من سلاحها فتنهزم. لذا فلنحاول أن نصلّي على الدوام هكذا: "يا ربّ، أعنّي على حفظ سلامي الداخلي. علّمني كيف أكون هادئاً، سلامياً ولطيفاً، تماماً مثل ملائكتك".

ولكي نتمكن من القيام بذلك يجب أن نكون مع الرب في أفكارنا بشكل متواصل. هل تلاحظون بأننا نوجِّه كل أفكارنا وكل انتباهنا نحو الذين نحبهم؟ هذا ما يجب أن نفعله بالضبط مع الله لأنه لكونه أبانا له الحق بمطالبتنا بأن نعيد إليه ما قد أعطانا. وهذا لمنفعتنا، لكي نشارك في الفرح الإلهي والحياة الالهية. فلنتعلّم أن نتوجّه إلى الله ونطلبه في الصلاة دون انقطاع.

## ﴿ الرسالة ﴾

**بروكيمنن باللحن الثامن**

افرحوا أيّها الصديقون بالربِّ وابتهجوا.

**ستيخن:** طوبى للذين غُفرت آثامهم.

**فصل من رسالة القديس بولس الرسول إلى تيطس (تيطس 3: 8–15 (للآباء)).**

يا ولدي تيطس صادقةٌ هي الكلمةُ وإياها أُريدُ أن تقرِّرَ حتى يهتمَّ الذين آمنوا بالله في القيامِ بالأعمالِ الحسنةِ. فهذه هي الأعمالُ الحسنةُ والنافعةُ* أمَّا المباحثاتُ الهذيانيَّةُ والأنسابُ والخصوماتُ والمماحكاتُ الناموسيةُ فاجتنبها. فإنَّها غيرُ نافعةٍ وباطلة* ورجل البدعةِ بعدَ الإنذارِ مرةً وأُخرى أَعرِض عنهُ* عالمًا أنَّ مَنْ هو كذلكَ قد اعتَسفَ وهو في الخطيئةِ يقضي بنفسهِ على نفسهِ* ومتى أَرسلتُ إليكَ أَرتِماسَ أو تيخيكوسَ فبادرْ أن تأتيني إلى نيكوبولَسَ لأنّي قد عزمتُ أن أُشتّيَ هناك* أما زيناسُ معلِّمُ الناموسِ وأَبُلُّوسُ فاجتهدْ في تشييعهما متأهبينِ لئلاَّ يُعوِزُهما شيءٌ* وليتعلَّم ذوونا أن يقوموا بالأعمالِ الصالحةِ للحاجاتِ الضروريَّةِ حتَّى لا يكونوا غيرَ مثمرين* يسلِّمُ عليكَ جميعُ الذينَ معي* سلِّمْ على الذين يُحبُّوننا في الإيمان. النعمةُ معَكم أجمعين. آمين.

## ﴿ الإنجيل ﴾

## فصل من بشارة القديس متى الإنجيلي

## (مت 5: 14-19 (للآباء)).

قال الربُّ لتلاميذه: أنتم نور العالم* لا يمكن أن تُخفى مدينةٌ واقعةٌ على جبلٍ* ولا يُوقد سِراجٌ ويُوضع تحتَ المكيال لكن على المنارة ليُضيءَ لجميع الذين في البيت* هكذا فليُضئ نورُكم قدَّام الناس ليروا أعمالكم الصالحة ويُمجّدوا أباكم الذي في السماوات. لا تظنّوا أني أتيتُ لأحُلَّ الناموسَ والأنبياءَ. إني لم آت لأحُلَّ لكن لأُتمِّم* الحقَّ أقول لكم إنَّه إلى أنْ تزولَ السماء والأرضُ لا يزول حَرفٌ واحدٌ أو نقطةٌ واحدةٌ من الناموسِ حتى يتمَّ الكلُّ* فكلُّ من يَحُلُّ واحدةً من هذه الوصايا الصغار ويُعلِّم الناس هكذا، فإنه يُدعَى صغيرًا في ملكوتِ السماوات. وأما الذي يعمَلُ ويعلِّم فهذا يُدعَى عظيمًا في ملكوتِ السماوات.

## ﴿ طروبارية القيامة باللحن الخامس ﴾

لنسبح نحن المؤمنين ونسجد للكلمة، المساوي للآب والروح في الأزلية وعدم الابتداء، المولود من العذراء لخلاصنا، لأنه سر بالجسد أن يعلو على الصليب ويحتمل الموت، ويُنهض الموتى بقيامته المجيدة.

## ﴿ طروبارية للآباء باللحن الثامن ﴾

أنتَ أيُّها المسيحُ إلهُنا الفائقُ التسبيح، يا مَنْ أسَّستَ آباءَنا القديسينَ على الأرضِ كواكبَ لامعة، وبهم هديتنا جميعًا إلى الإيمانِ الحقيقي، يا جزيلَ الرحمةِ المجدُ لك.

## ﴿ قنداق يا شفيعة المسيحيين ﴾

يا شفيعة المسيحيين غير الخازية، الوسيطة لدى الخالق غير المردودة، لا تعرضي عن أصوات طلباتنا نحن الخطأة، بل تداركينا بالمعونة بما أنك صالحة، نحن الصارخين نحوك بإيمان: بادري إلى الشفاعة وأسرعي في الطلبة يا والدة الإله المتشفعة بمكرميكِ دائمًا.

## ﴿ الغذاء الروحي ﴾

**"الروحانيات والليتورجيا"**

**"الصلاة الحيّة" للمتروبوليت أنطوني بلوم**

**الفصل الثامن: صلاة الصمت.**

لتجد نفسك الحقيقيّة بين هذه الشخصيّات المزيّفة، فهذا يكلّفك جهداً كبيراً. نحن لم نتعوّد أن نكون أنفسنا عن حقّ بحيث لا نعرف من أين نبدأ البحث. كلّنا يعلم أنّ هناك لحظات نكون فيها أقرب ما يمكن إلى شخصيّتنا الحقيقيّة، لذا يجب دراسة هذه الأوقات وتحليلها حتى نكتشف حقيقتنا. كبرياؤنا هو الذي يصعّب علينا اكتشاف حقيقة نفسنا، وهو الذي يحدّد لنا طريقة سلوكنا. يكمن عمل الغرور في تعظيم الأشياء التي لا قيمة لها، ويتوقّف على حكمنا على أنفسنا، وتالياً على كلّ موقفنا من الحياة، ورأي الآخرين فينا الذي يجب ألاّ يكون له هذا الثقل علينا. إنّها حالة اعتماد على ردود أفعال الآخرين على شخصيّتنا.

إذاً الكبرياء أوّل عدوّ تجب مجابهته مع أنّه، كما يقول الآباء، يبقى آخر من يُهزم. نجد مثالاً نأخذ منه العبر على هزيمة الكبرياء في قصّة زكّا (لوقا 19: 1). زكّا هذا إنسان غنيّ يتمتّع بمنصب اجتماعيّ رفيع، وكان موظفاً إدارياً في الامبراطوريّة الرومانيّة، هو جابي ضرائب وعليه أن يحافظ على مركزه. إنّه إذاً مواطن مهمّ في مدينته الصغيرة. لو اهتمّ زكّا لرأي الناس به لربّما توانى عن مشاهدة يسوع. لأنّه عندما سمع أنّ يسوع مارّ بأريحا، شعر برغبة قويّة تدفعه إلى رؤيته، بحيث لم يأبه لما سيقوله الناس عنه، وهذا بالنسبة إلينا أسوأ بكثير من الشرور الكبيرة، فركض هذا المواطن المحترم وتسلّق شجرة. قد يراء الجمع كلّه وقد يسخر مه الجميع، إلاّ أنّ رغبته كانت قويّة جداً فلم يكترث برأي الآخرين فيه. وللحظة استغنى عن حكم الآخرين، وفي تلك اللحظة كان هو نفسه، كان زكّا الإنسان، لا زكّا جابي الضرائب ولا زكّا الثري ولا زكّا المواطن. (البقية في العدد القادم).

## ﴿ قصة قصيرة معبّرة ﴾

### "ما ألطفك يا ربّ"

مرّت أيّام لم يغرّد فيها العصفور، البتّة، فتساءلت الملائكة:

– لماذا لا يحدّثك العصفور، يا ربّ؟!!

– فردّ الربّ: سوف يأتي لا محالة، فأنا الأُذن الوحيدة التي تستمع شكواه، والقلب الوحيد الذي يحمل آلامه.

وفي يوم وقف العصفور على غصن شجرة، وأخذت الملائكة تراقبه إن كان سيغرّد، لكنّه ظلّ صامتًا.

– فانحنى الله، وتحدّث معه قائلاً: أخبرني ما الذي يضايق صدرك!

– فقال: كان عندي عشّ صغير هو ملجأ تعبي ووحدتي، حتّى هذا أخذته منّي يا ربّ. لِمَ أرسلت العاصفة؟ بماذا كان يضايقك ذلك العشّ الصغير؟ واختنق العصفور بدموعه، وحلّ السكوت في الملكوت، وأحنى الملائكة رؤوسهم يفكّرون حزانى في مصير العصفور.

– قال الله: كانت هناك حيّة تتّجه صوب عشّك، وكنتَ أنت نائمًا، فأمرت الريح أن تقلبه لتستيقظ وتطير وتنجو. فكم من بلاء أبعدته عنك لأنّني أحبّك، لكنّك ها أنت تعاديني بسبب ذلك.

– تحيّر العصفور في محبّة الله العظمى، وتجمّعت الدموع في عينيه، وبكى وهو يقول: ما ألطفك ياربّ، ما ألطفك ياربّ!!

**أحبّاءنا**، لا تحزنوا إذا منع الله عنكم شيئًا تحبّونه، فلو علمتم كيف يدبّر أموركم لذاب قلبكم من محبّته. فما أعظمك يا الله!

عندما تجدون إنسانًا يقف إلى جانبكم يومًا ما، تذكّروا أنّ الله هو الذي سخّره ليقف إلى جانبكم ويخفّف عنكم ما أنتم فيه.

وعندما تجدون أنفسكم وحيدين لا أحد إلى جانبكم، تذكّروا أنّ الله يريدكم أن تلجأوا إليه هو، فقط، ليخفّف عنكم ما أنتم فيه.

مهما بدت التجربة مؤلمة، ثقوا أنّ في ثناياها رحمة عظيمة.

"نعم، يا ربّ، إنّ إيماني ما زال ضعيفًا هزيلاً لم يرتقِ حتّى لمستوى حبّة الخردل، ولكنّي أطلب إليك أن تنقذه وتقبل صراخي إليك، فاستجب لي. "إنّي أؤمن بك ربّي، ولكن أعن ضعف إيماني".

## ﴿ السنكسار – سير القديسين ﴾

### "البارّة مكرينا أخت القديس باسيليوس الكبير، والبارّ ذيّس"

تُعيِّد الكنيسة المقدسة في التاسع عشر من شهر تموز لتذكار البارّة مكرينا أخت القديس باسيليوس الكبير والبار ذيّوس.

**القدّيسة مكرينا ورفيقاتها الأربع:** هي الأخت الكبرى للقديس باسيليوس الكبير. ولدت في قيصرية كبادوكيا. اجتازت سن الطفولة وكانت

بارعة في كل الدروس. علمتها والدتها الكتاب المقدس، وكانت مكرينا تردد أقوال المزامير في كل وقت، عندما تنهض من النوم أو تبتدئ بعمل جديد أو تنهيه، عندما تأكل أو بعد الأكل وعندما تذهب لتنام. نمت مكرينا في القامة وتعلمت الأعمال اليدوية وكانت بارعة الجمال. تقدم كثيرون للزواج منها، فاختار والدها أحدهم ووعده بالزواج منها، لكن الشاب توفى قبل ذلك. فضلّت مكرينا ألا تتزوج وكانت تردّ كل من عرض عليها بالزواج وتقول أنها تحفظ الأمانة للذي توافقت معه بحسب قرار أهلها. فتسنّى للقديسة أن تحقق رغبتها العميقة في أن تحيا في العذرة التماسا لله. بقيت مع والدتها تلازمها خاصة بعد موت والدها تتعاونان على إدارة شؤون العائلة وتربية الإخوة. أصبحت مكرينا مثالاً لوالدتها بسيرتها فجذبتها إلى الحياة الرهبانية. ولما رجع باسيليوس الكبير بعد سنوات طويلة في دراسة الفلسفة، تقرّبت منه مكرينا وجلبته إلى الفلسفة الحقيقية والى الحياة الرهبانية.

بعد أن تحررت الأم من تربية أولادها وزعت عليهم أملاك العائلة وكانت غنية جداً، ثم دخلت الدير مع ابنتها. لم تعرف حياتهما الغضب أو الحسد أو الكره أو الكبرياء. عاشتا سنين طويلة زاهدتين بالأمور الباطلة كالكرامة والمجد، كانت العفة غذاءهما، ومجدهما ألا يعرفهما أحد، وغناهما الفقر. شجّعت مكرينا والدتها لما توفى أخوها نفكراتيوس على مواجهة الحزن بهدوء.

لما حصلت مجاعة كبيرة أسرع الناس للحصول على إحسانات كان يوزعها الإخوة الثلاثة مكرينا وباسيليوس وبطرس الأخ الاصغر. وكان بطرس قد ازدرى بتعلم الفلسفة واتخذ أخته مكرينا مثالاً لكل صلاح وفضيلة. كانت والدتهم اميليا قد شاخت جداً وانتقلت إلى الرب وهي بين يدي ولديها مكرينا وبطرس.

أتى أخوها القديس غريغوريوس أسقف نصص لزيارتها في منسكها بمناسبة اشتراكه في مجمع في أنطاكية وكان له ثماني سنوات لم يرها لانه كان منشغلا بمحاربة الهرطقة الآريوسية. وجد مكرينا مريضة لكنها استقبلته و تناولت وإياه مطولا موضوع طبيعة الانسان ومعنى الخلق والنفس وقيمة الأجساد. ثم اذ اشتركت بصمت في خدمة المساء تنهدت وغادرت حياتها على الأرض. خلال الصلاة عليها، التي ترأسها القديس غريغوريوس واشترك فيها جمهور كبير، تلألأ جمال القديسة مكرينا الروحي في جسدها الذي تزين كجسد فتاة مخطوبة. رافقتها التراتيل، ووريت الثرى في ايبورا، في الضريح الذي ضم رفات ذويها، في كنيسة الأربعين شهيدا. ذكرت عجائب عديدة صنعت على يد القديسة منها شفاء مرضى وأن القمح لم يفرغ أثناء المجاعة أهمها الحياة التي سلكتها وإرشادها لكل من حولها.

**القدّيس البار ذيوس:** القدّيس (القرن الخامس م) أصله من أنطاكية، عاش طويلا في النسك وأتعاب الفضيلة. انتقل ليؤسّس ديرًا في القسطنطينيّة إثر رؤيا إلهية: زرع العصا في ارض استصلحها، وصارت شجرة كبيرة مثمرة.

جاءه الأمبراطور ثيودوسيوس الصغير (408-425) زائرًا، فانتفع من فضيلته وحكمته، فخصّص له مبلغًا كبيرًا من المال تمكّن القدّيس به من بناء دير فسيح. سامه القدّيس البطريرك أتيكوس كاهنًا، وسجّل له اجتراح العجائب.

يحكى عنه، أنّه كان طريح الفراش وتحت خطر الموت، كان القوم حوله متحلّقين والدموع في عيونهم، لمّا انتصب، وبعجيبة إلهيّة، كمن خرج لتوّه من نوم عميق، واعلن للحاضرين انّ الله وهبه خمس عشرة سنة إضافيّة. وهكذا وبعد إنقضاء تلك الفترة رقد قدّيسنا بسلام.

فبشفاعة البارّة مكرينا أخت القديس باسيليوس الكبير والبار ذيّوس، أيها الرب يسوع المسيح إلهنا ارحمنا وخلّصنا آمين.