

**Dimanche, le 10 mars 2019,**  
Dimanche du Pardon ou du dernier jour des laitages (de  
l'expulsion d'Adam)  
En mémoire de Ste Anastasie la Patricienne  
Ton 8, Évangile des matines 8

**الأحد في ١٠ آذار ٢٠١٩**  
أحد مرفع الجبن (الغفران)  
وتذكار القديسة البارّة أنستازيا القسطنطينية  
الحن ٨ الإيوثينا ٨



**" واطرک لنا ما علينا كما نترك نحن لمن لنا عليه "**

ها قد وصلنا إلى الأحد الرابع من فترة التهيئة للصوم الكبير. اليوم هو أحد مرفع الجبن، ومعنى هذا أننا نرفع البياض من موائدنا بعد أن رفعنا الأحد الماضي اللحم من موائدنا. وهكذا نلاحظ أن هناك تدرجاً تهيئنا به الكنيسة لكي نستقبل الصيام غداً ونعيشه كما ينبغي. لكن قضية الصيام ليست مجرد امتناع عن اللحم أو عن البياض في الأكل. قضية الصيام هي أبعد من ذلك بكثير. من أجل هذا يقول القديس بولس في رسالة الأحد الماضي "يا إخوة إن الطعام لا يقربنا من الله، لأننا إن أكلنا لن نزيد وإن لم نأكل لا ننقص". وهنا يشير إلى أن الطعام لا يقربنا إلى الله بحد ذاته، فليس صيامنا هو مجرد امتناع عن الطعام أو تغيير في محتوياته .

إمساکنا عن الطعام هو وسيلة مساعدة مع وسائل أخرى كثيرة مثل الصلاة والتوبة وحفظ وصايا الله وعلى رأسها المحبة كي تساعدنا على أن نمسك عن الخطايا ونتتقى من الأهواء التي تستعيدنا. لأجل هذا سمعنا في رسالة اليوم الرسول بولس يحذرنا من السكر والعهر والخصام والحسد، أي من التصرفات الردئية التي يعيشها الإنسان البعيد عن معرفة مشيئة الله.

الصوم هو إذاً توبة بالدرجة الأولى، هو موسم جهاد روحي نعيشه نحن بمعونة الله بصلوات وسهر وسجادات وصمت ودموع وتأمل وقراءة روحية. يعني أننا نحاول أن نتوب عن خطايانا من جهة، ولكن أن نقتني الفضائل التي شددت عليها أناجيل ورسائل الأحاد الماضية من جهة أخرى منها: الإتضاع، الطهارة، المحبة، الخدمة والإحسان. هذه الفضائل كلها تتكامل لتساعدنا في مسيرة حياتنا الروحية، لأجل هذا نستطيع أن نقول "قد تناهى الليل واقترب النهار". بمعنى أننا نصبح قريبين أكثر من الله عندما نكون معه عاملين وصاياهم ومجاهدين لكي نعمل مشيئته فيضيء علينا نهار ملكوته في هذا الصوم المبارك.

يقول لنا الرب: أنتم تريدون أن تُغفر لكم خطاياكم، لكي تكونوا معي وتحصلوا على ملكوت السموات الذي وعدتكم به. أنا مستعد أن أغفر لكم خطاياكم ولكن هناك شرط مهم وهو أن تغفروا أنتم للناس زلاتهم كما سمعنا في مطلع انجيل اليوم "ان غفرتم للناس زلاتهم يغفر لكم أبوك السماوي أيضاً، وان لم تغفروا للناس زلاتهم فأبوك أيضاً لا يغفر لكم زلاتكم". هذا الشرط الواضح هو ما نعاهد الله عليه ونكرره في صلاة "أبانا الذي...". التي نصليها كل يوم. ماذا نقول؟ "واترك لنا ما علينا كما نترك نحن لمن لنا عليه". فلنتذكر إذاً هذا الشرط المهم الذي بدونه لا توجد حياة أبدية بل موت أبدي. لأنه ان بقي في قلبنا حقد أو ضغينة على أخينا فلم نغفر له ولم نقبل أن نتصالح معه، لا تفيدنا لا صلاتنا ولا صومنا بشيء. لأجل هذا سمي هذا الأحد أحد الغفران، إذ فيه في صلاة الغروب التي تتم مساءً يستغفر الأخوة بعضهم من بعض. الكل يستغفرون لأنهم يريدون أن يعيشوا في ما بينهم بسلام ويبدأوا صوماً نقياً يحصلون فيه على غفران الله ومحبه وسلامه. هكذا نعيش صيامنا ليس بحزن وانما بحزن مؤدٍ إلى الفرح بنعمة ربنا يسوع المسيح. له المجد إلى الأبد. آمين.



## طروباريات

### Tropaire de la résurrection ton 8

Du ciel tu descendis, ô Dieu de miséricorde, / trois jours dans le tombeau tu souffris de demeurer / pour nous délivrer de nos péchés; / notre Vie et notre Résurrection, Seigneur, gloire à toi

### طروبارية القيامة اللحن الثامن:

انحدرت من العلو يا متحنن. وقبلت الدفن ذا الثلاثة الأيام. لكي تعتننا من الآلام. فيا حياتنا وقيامتنا يا رب المجد لك.

### Tropaire ton 4

Ta brebis, ô Jésus, s'écrie à forte voix : C'est Toi que j'aime, mon Époux, c'est Toi que je cherche en luttant. Par ton baptême, je suis crucifiée et ensevelie avec Toi ; et comme je souffre pour Toi, aussi régnerai-je avec Toi ; et c'est pour Toi que je meurs, afin de vivre aussi en Toi. Reçois comme victime irréprochable celle qui s'immole par amour pour Toi. Par ses intercessions, ô Miséricordieux, sauve nos âmes.

### طروبارية القديسة انستازيا بالحن الرابع

نعجتك يا يسوع تصرخ نوحك بصوتٍ عظيم قائلة: يا خنتي اني اشتاق إليك وأجاهد طالبةً إليك، وأصلب وأدفن معك بمعموديتك، وأتألم لأجلك حتى أملك معك، وأموت عنك لكي أحيأ بك. لكن كذبيحة بلا عيب تقبل التي بشوق قد ذبحت لك. فبشفاعاتها بما أنك رحيمٍ خلص نفوسنا.

### Kondakion du Triode, ton 6 :

Guide de la sagesse, Dispensateur de l'intelligence, Pédagogue des insensés, Protecteur des pauvres, ô Maître, instruis et fortifie mon coeur. Donne-moi la parole, ô Toi, le Verbe du Père, car je ne puis retenir mes lèvres de Te crier : Aie pitié de ta créature déchue, ô Miséricordieux.

### قنداق مرفع الجبن بالحن السادس :

أيها الهادي إلى الحكمة والرازق الفهم والفتنة. والمؤدب الجهال والعاضد المساكين. شدّد قلبي وامنحه فهما أيها السيد وأعطني كلمة الأب. فها اني لا أمنع شفقتي من الهتاف إليك يا رحيم ارحمني أنا الواقع.



الحكمة تقينا من الذناب! واللفظ يقينا من التحول إلى ذناب!!

**L'épître de St. Paul aux Romains 13, 11-14 & 14, 1-4**

Cela importe d'autant plus que vous savez en quel temps nous sommes : c'est l'heure de vous réveiller enfin du sommeil, car maintenant le salut est plus près de nous que lorsque nous avons cru. La nuit est avancée, le jour approche. Dépouillons-nous donc des œuvres des ténèbres, et revêtons les armes de la lumière. Marchons honnêtement, comme en plein jour, loin des orgies et de l'ivrognerie, de la luxure et de la débauche, des querelles et des jalousies. Mais revêtez-vous du Seigneur Jésus-Christ, et n'ayez pas soin de la chair pour en satisfaire les convoitises. Accueillez celui qui est faible dans la foi, et ne discutez pas les opinions. Tel croit pouvoir manger de tout ; tel autre, qui est faible, ne mange que des légumes. Que celui qui mange ne méprise point celui qui ne mange pas et que celui qui ne mange pas ne juge point celui qui mange, car Dieu l'a accueilli. Qui es-tu, toi qui juges un serviteur d'autrui ? S'il se tient debout, ou s'il tombe, cela regarde son maître. Mais il se tiendra debout, car le Seigneur a le pouvoir de l'affermir.



الرسالة: رومية ١٣: ١١-١٤: ٤

يا إخوة إنَّ خلاصنا الآن أقرب ممَّا كان حين آمنَّا. قد تناهى الليل واقترب النهار فلندعُ عنَّا أعمال الظلمة ونلبس أسلحة النور. لنسلكنَّ سلوكًا لائقًا كما في النهار، لا بالقصوف والسيكر ولا بالمضاجع والعهر ولا بالخصام والحسد، بل البسوا الربَّ يسوع المسيح ولا تهتمُّوا بأجسادكم لقضاء شهواتها. من كان ضعيفًا في الإيمان فاتَّخذوه بغير مباحثة في الآراء. من الناس من يعتقد أنَّ له أن يأكل كلَّ شيء، أمَّا الضعيف فيأكل بقولاً. فلا يزدر الذي يأكل من لا يأكل، ولا يبدن الذي لا يأكل من يأكل، فإنَّ الله قد اتَّخذه. من أنت يا من تدين عبدًا أجنبيًّا؟ إنَّه لمولاه يثبت أو يسقط، لكنَّه سيثبت لأنَّ الله قادر على أن يثبتته

**L'Évangile selon saint Matthieu 6, 14-21**

Le Seigneur dit : En effet si vous pardonnez aux hommes leurs fautes, votre Père céleste vous pardonnera à vous aussi ; mais si vous ne pardonnez pas aux hommes, votre Père non plus ne vous pardonnera pas vos fautes. Quand vous jeûnez, ne prenez pas un air sombre, comme font les hypocrites : ils prennent une mine défaite pour bien montrer aux hommes qu'ils jeûnent. En vérité, je vous le déclare : ils ont reçu leur récompense. Pour toi, quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage, pour ne pas montrer aux hommes que tu jeûnes, mais seulement à ton Père qui est là dans le secret ; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. Ne vous amassez pas de trésors sur la terre, où les mites et les vers font tout disparaître, où les voleurs percent les murs et dérobent. Mais amassez-vous des trésors dans le ciel, où ni les mites ni les vers ne font de ravages, où les voleurs ne percent ni ne dérobent. Car où est ton trésor, là aussi sera ton cœur.

الإنجيل متى (٦: ١٤ - ٢١)

قال الرب. إن غفرتم للناس زلاتهم يغفر لكم أبوك السماوي أيضا. وإن لم تغفروا للناس زلاتهم فأبوك أيضا لا يغفر لكم زلاتكم ومتى صمتم فلا تكونوا معبسين كالمرائين فإنهم ينكرون وجوههم ليظهروا للناس صائمين. الحق أقول لكم إنهم قد أخذوا أجرهم. أمَّا أنت فإذا صمت فادهن رأسك واغسل وجهك لئلا تظهر للناس صائما بل لأبيك الذي في الخفية. وأبوك الذي يرى في الخفية يجازيك علانية. لا تكنزوا لكم كنوزا على الأرض حيث يفسد السوس والأكلة وينقب السارقون ويسرقون. لكن اكنزوا لكم كنوزا في السماء حيث لا يفسد سوس ولا أكلة ولا ينقب السارقون ولا يسرقون. لأنَّه حيث تكون كنوزكم هناك تكون قلوبكم.

## الصوم

الصوم وارد في سائر الديانات القديمة. أرادته أنبياء العهد القديم مقروناً بعمل الإحسان.

أما نحن المسيحيين فنصوم بعد ارتفاع السيد عنا تشوقاً مآ، وترقباً لمجيئه الثاني.

لقد صام الرب أربعين يوماً، وقاوم بجهد الإمساك إبليس، معلماً أن "ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان بل بكل كلمة تخرج من فم الله" (متى ٤ : ٤).

وبهذا نقاوم، نحن، شهوة الطعام، ومنها كل رغبة جسدية أو غير جسدية، كون الجسد والنفس مترابطي.

هذا المجهود الصيامي، أيها الأحباء، يساعدنا لتتحدى الشراهة والجشع بل كل أسباب الحضارة الإستهلاكية الحديثة التي تميل إلى التطرف.

فترة الصوم فترة تنقية للجسد والنفس، غسلٌ خارجي وداخلي. هو زمن للتوبة بامتياز. والتوبة الحقيقية لا تكون بدون ألم وجهاد، حسب القديس يوحنا الدمشقي (في كتابه "في الإيمان الأرثوذكسي"). وبحسب القديس إسحق السرياني "الذي يعترف بخطاياها هو كمن ينتقل من الموت إلى الحياة".

الإنسان واحدٌ في كيانه أي في جسده وفي نفسه. وما الصوم مجرد حمية صحية (ريجيم)، لكنه تدريب للنفس أيضاً، عن طريق الصلاة والإحسان، وتهيئة لها للقاء الرب يوم الفصح.

صدق القديس باسيليوس الكبير في قوله: "الصوم هو كالنسر لا يستطيع أن يحلق عالياً من دون جناحي الصلاة وعمل الإحسان."

فإن الصوم مع الصلاة وعمل الخير واجب في الكنيسة لمن يريد أن يلتزم في حياة الشركة المسيحية (راجع القانون ٥٦ من المجمع البنتكتي الخامس – السادس).

نعم الصائم هو ناقض للشيطان، بل هو بالحري عاشقٌ للمسيح.

الرب قريب. "تعال أيها الرب يسوع، تعال" (رؤيا ٢٢ : ٢٠).

+ أفرام مطران طرابلس والكورة وتوابعهما



## مفكرة وأخبار رعيتنا

### الجنائز:

- ذكرى الأسبوع لراحة نفس **جورج حنا بابا** مقدمة من ابنته ميرنا بابا وزوجها جورج طحان والعائلة والمختصين بهم.
- ذكرى الأربعين لراحة نفس **جوزيف متري حبيب** مقدمة من ابنه ديمتري حبيب وزوجته غراسيا رعد وأولادهما جوزيف وجايمي والعائلة والمختصين بهم.
- ذكرى السنة لراحة نفس **لورانس وديع بارودي** مقدمة من ابنتها إيلي عبد والعائلة والمختصين بهم.

### الذكريات:

- ذكرانية لراحة نفس **فؤاد ترك** مقدمة من أولاده فيوليت ترك زوجة منير بطرس وجورج ترك زوجته ديما رزق وعائلتيهما والمختصين بهم.
- ذكرانية لراحة نفسي **أولغا خوري وهنري مسيح** مقدمة من ابنتهما إيلين مسيح أعا والعائلة والمختصين بهم.

- ذكرانية لراحة نفس **منير موسى** مقدمة من ابنه الياس موسى والعائلة والمختصين بهم.
- نصلي من أجل أهلنا في محررة وفي السقيلية.
- عن صحة وتوفيق يوسف نعمة وأولاده طوني، مهى وجورج وعائلاتهم.

### إعلانات هامة

**Rappel : vêpres de ce soir à 19h 00 avec des prières du pardon avant le début du carême. Nous espérons avoir votre participation**

نذكر عائلاتنا بأن صلاة الغروب مساء اليوم الأحد الساعة السابعة هي للغفران، أي مسامحة كل واحد للأخر نأمل مشاركتكم ، لكي نبدا صومنا غافرين بعضنا لبعض.

**Le dessert traditionnel (Al Kanafeh) et le Katayef a la crème et au noix** seront servis aujourd'hui après la Divine Liturgie pour le dernier jour des laitages, avant le début du Grand Carême

تقدم عضوية النساء الأنطاكيات الكنافة بالجبن والقطايف بالقشطة والجوز بعد قداس اليوم كآخر يوم لتناول الحليب ومشتقاته قبل رفع البياض عن الموائد بدءا من الغد بدء الصوم الكبير.

**La Divine Liturgie de saint Basile est célébrée durant les cinq dimanches du Carême, le Jeudi Saint et le Samedi Saint.** Elle est plus longue que la liturgie de saint Jean Chrysostome. Pour cela, des exemplaires de cette prière seront disponibles.

في آحاد الصوم الخمسة نقيم خدمة القديس الإلهي التي كتبها القديس باسيليوس الكبير، كذلك تقام هذه الخدمة في قداسي الخميس العظيم وسبت النور، وهي أطول قليلا من خدمة القديس الاعتيادي طوال السنة وسيوفر نسخ من هذه الصلاة للمتابعة.

**Les saintes et vénérables icônes seront portées en procession après la Divine Liturgie le 1er dimanche du Carême, le 17 mars (Dimanche de l'Orthodoxie).** Ceux qui voudraient participer à la procession sont priés d'apporter leur icône.

زياح الأيقونات بعد قداس الأحد المقبل في الأحد الأول من الصوم الكبير ١٧ آذار : سيكون لتذكارة رفع الأيقونات الشريفة (أحد الأرثوذكسية)، ومن يريد المشاركة في زياح الأيقونات نرجوه إحضار أيقونته للمباركة. غدا يبدأ الصوم ويستمر حتى الفصح -- صوما مقبولا للجميع

**Le Grand Carême commence lundi, le 11 mars :**

les grandes complies : lundi, mardi et jeudi ; la Liturgie des Présanctifiés : mercredi ; l'Acathiste (hymne de louange) à la Mère de Dieu : chaque vendredi. Tous les offices auront lieu à 19h dans l'église.

**صلوات الصوم الكبير : بدءا من الاثنين ١١ آذار:**  
يبدأ الصوم الكبير وصلوات النوم الكبرى (يا رب القوات كن معنا) أيام الاثنين الثلاثاء والخميس، قداديس البروجياميني (السابق تقديسه) أيام الأربعاء، ومدائح العذراء مريم أيام الجمعة، وكلها تقام في السابعة مساء.

**Des boîtes en carton pour les personnes souffrantes et défavorisées dans le monde :** Comme d'habitude chaque année durant le Carême, le métropolitain Joseph nous invite, au nom des affamés dans le monde, à penser à eux comme nous l'avons fait dans le passé, et cette année, nous espérons contribuer à cette action humanitaire, car des milliers de personnes sans abri et affamées ont besoin d'être soutenues par chacune et chacun d'entre nous. Pour cette campagne, la paroisse distribua de petites boîtes en carton pour les familles qui souhaitent en obtenir une. S'il vous plaît, veuillez répondre au devoir envers les défavorisés dans le monde.

**الجوع في العالم وقجج للمساعدة ماليا:**  
جاءنا من راعي أبرشيتنا المتروبوليت جوزيف زحلاوي كعادته كل سنة وفي فترة الصوم الكبير، يدعونا في رسالة باسم الجوع في العالم. أن نفكر بهم كما فعلنا في السنين الماضية في الحملات الناجحة التي ساعدت كثيرين، نأمل المساعدة في هذا العمل الإنساني لأن آلاف من المشردين والجوع يحتاجون إلى دعم كل واحد منا. وستوزع قجج (كرتون) لمن يشاء من العائلات. فنرجو التجاوب لنقوم بواجبنا تجاه الجوع في العالم.

**Notre église tiendra une série de contemplation et des réflexions spirituelles** chaque vendredi soir, à 20.00h, après la prière de louange à la Mère de Dieu, durant les quatre vendredis du Grand Carême. Ces conférences seront suivies d'un léger repas à la salle de l'église. **N.B :** Celles qui ont le désir d'offrir des plats, communiquez avec Hoda sur le numéro 514-830-4568. La première réunion portera sur le thème "L'existence de Dieu, la foi et les défis" de Marie-Thérèse Salhab.

تقيم الكنيسة سلسلة من الأحاديث والتأملات الروحية مساء الجمعة ٨م، بعد صلاة المديح، وذلك طيلة أسابيع الصوم الأربعة الأولى. وستلي تلك المحاضرات مائدة محبة لكل الحاضرين في صالون الكنيسة. **ملاحظة:** لمن يرغب بتقديم طبق صيامي لمائدة المحبة الاتصال بالمنسقة بهدى سابا على الرقم: ٥١٤-٨٣٠-٤٥٦٨. سيتمحور أول لقاء حول موضوع "وجود الله، إيمان وتحديات" لماري تيريز سلهاب.

### **Le mois de mars est dédié aux initiatives des Femmes d'Antioche:**

Grâce au métropolitain Joseph, le mois de mars est dédié aux initiatives des Femmes d'Antioche dans toutes les paroisses de l'archidiocèse. À partir de ce dimanche, à cet effet, vous allez remarquer que l'organisation des Femmes d'Antioche aura des responsabilités plus importantes, spirituelles et humaines. Elles liront l'épître et porteront les paniers de quête de dimanche durant ce mois-ci. Si vous avez l'intention de faire un don pour aider, veuillez le faire durant la collecte et le Seigneur vous récompensera. Également le comité des Femmes d'Antioche voudrait vous prier de passer la commande des bougies du dimanche des Rameaux décorées et du Maamoul. En parlant à l'une d'eux après La Divine Liturgie de chaque dimanche dans la salle paroissiale.

### **شهر آذار مخصص لمبادرات النساء الإنطاكيات:**

بناء لتوجهات سيادة راعينا الجليل المتروبوليت جوزيف الجزيل الاحترام، بأن شهر آذار هو لمبادرات النساء الإنطاكيات في كل كنائس الأبرشية، فيخصص شهر آذار لهذه الغاية ومن مسؤولية النساء الإنطاكيات اللواتي سترونهن يقمن في شهر آذار بعمل أكثر حيوية وروحاني وإنساني بقراءتهن الرسائل، والتطواف بالصواني. يرجى من بنيته المساعدة في مشروع السنة أن يضع ما تجود به نفسه في تطواف الصواني، مع (ذكر مساعدة الأيتام) مساهمة منا، والرب سيكافئ من يعطي كمحب مثهل. كما أن العضوية تطلب من يود التوصية على شموع الشعانين المزيّنة لأحد الشعانين والمعمول، بالتحدث مع إحداهن الموجودات دائما في قاعة الكنيسة بعد كل قداس.

**Rencontre hebdomadaire pour les adultes dans la salle de l'église tous les mardis à partir de 17.00h:** Un rassemblement social divertissant aura lieu chaque mardi pour les personnes de plus de 18 ans, avec des activités pour les personnes âgées, de conversations et de connaissances. Avec la participation aux prières de Grand carême de 19h à 20h. Également un dîner sera offert le 19 mars, avec pré-réservation, pour plus d'information, prière de contacter Sonia Seman 514-718-9573. Le don sera de 8\$.

لقاء اسبوعي للبالغين في قاعة الكنيسة كل يوم ثلاثاء بدءا من الساعة الخامسة بعد الظهر: لقاء اجتماعي ترفيهي سيقام كل يوم ثلاثاء للأشخاص ما فوق ١٨ سنة، يتخلله نشاطات للمسنين، أحاديث وتعارف فيما بينهم. مع المشاركة في صلوات الصوم الكبير بين الساعة السابعة والثامنة مساء. على أن يتخلل هذه الفترة عشاء صيامي في ١٩ آذار مع الحجز المسبق والمعلومات الاتصال بصونيا سمعان 514-718-9573 والتبرع للطبق الصيامي ٨ \$.

### **Suivez l'actualité de notre paroisse avec le bulletin complet sur le Site Web suivant:**

Dans le cadre de la communication continue entre la paroisse de l'Église et ses familles et de notre responsabilité pastorale de vous informer de nos activités spirituelles, sociales et humanitaires, nous avons créé un site Web, **[www.alsayde.org](http://www.alsayde.org)**, qui vous permet d'accéder à toutes les actualités et bulletins hebdomadaires. Vous pouvez ajouter votre site Web à notre liste et faire la cotisation annuelle. Pour cela, il existe 3 liens en trois langues.

تابعوا أخبار رعية كنيستنا مع النشرة كاملة على الموقع الإلكتروني: في إطار التواصل المستمر بين رعية الكنيسة وأبنائها العائلات، ومن منطلق المسؤولية الرعائية لوضع الجميع في أجواء نشاطاتنا الروحية والاجتماعية والإنسانية، فقد ثبتنا موقعا إلكترونيا وهو [www.alsayde.org](http://www.alsayde.org) يمكنك من خلاله الاطلاع على كل جديد وعلى النشرة الرعائية الأسبوعية، ويمكنك إضافة موقعكم الإلكتروني إلى لائحتنا والتبرع بالأشتراك السنوي. للتبرعات، هناك ٣ روابط بلغات الثلاث.

