His Eminence Metropolitan SABA, Archbishop of New York and Metropolitan of all North America

His Grace Bishop ALEXANDER, Auxiliary Bishop of the Diocese of Ottawa, Eastern Canada and Upstate New York

Rt. Rev. Archimandrite Seraphim Daoud (Pastor)

V. Rev. Elias Ferzli, Pastor

V. Rev. Michel Fawaz Pastor Emeritus

Deacon Nicolas Naous (Attached)

Parish Council
Charles Choucair (Chair)
Nicolas Badran (Vice Chair)
Elie Hallak (Treasurer)
Bassil Farraj (Secretary)
Albert Hanna
Elias Chammas
Fares Abou Haidar
Olympia Siderides
Georges Jabbour
Antonios El Ainaty
Elias Chahine

Antiochian Women:
Lena Abou Haidar (president)

Choir:
Antoine Faddoul (Director)

Sunday School:
Suzanne Naous (Director)

Teen Soyo:
Maria Hayek (President)
Ghada Hage + Elias Chahine (Advisors)

Young Adult Ministry:
Bernard Helou (Chair)

Antiochian Orthodox Christian Archdiocese
Of North America
Diocese of Ottawa, Eastern Canada and Upstate New York

St. Mary's Antiochian Orthodox Church
Église Orthodoxe d'Antioche de la Vierge Marie
كنيسة السيدة العذراء مريم الإنطاكية الأرثوذكسية

Pastor: ***Archpriest Elias Ferzli***
10841 Rue Grande Allée, Montréal, QC, H3L 2M8
Tél: 514 858 7004, Email: alsayde@alsayde.org, www.alsayde.org

7 Juin 2026

1er Dimanche après la Pentecôte
Dimanche de tous les saints

الأحد الأوَّل بعد العنصرة
أحد جميع القديسين

Calendrier Hebdomadaire

Mercredi: 19:00 Liturgie
Dimanche: 9:45 Matines
11:00 Divine Liturgie

الايوثينا واحد
Ton 8

اللحن الثامن
L'Évangile des matines 1

رسالة أسبوعية الروح القدس

قداسة المؤمن هي ثمرة تجسّد ابن الله وتعبير عنه وانعكاس له. فقد صار هو مثلنا لنصير نحن مثله. باستلهام مثاله ومثال القدّيسين في الأحد الذي نعيّد فيه لجميع القدّيسين، يمكننا أن نأخذ صورة واقعيّة عن القداسة. ههنا بعض ما تعنيه القداسة من مسلكيّة متعدّدة الأشكال. أن تسمع وتصغي. هذا مؤدّاه أن تفرغ ذاتك لتكون جاهزًا للاستماع إلى الآخر. أن تأخذه على محمل الجدّ. أن تحترمه وتكرّمه حقّ قدره، أي بالمقدار الذي يكرّمه به المسيح. في السياق عينه، يعني أن تتعلّم أن تصغي إلى الله الذي يكلّمنا بوسائل شتّى ليكشف لنا عن إرادته ومحبّته. أن تتكلّم بحيث يأتي الكلام انعكاسًا لتبنّيك البناء الذي شاءه الله مسكنًا له، بناء غير مصنوع بالأيدي، أن يكون الإنسان مستودعًا للروح القدس وإناء له.

أن تخاطب الآخر هو أن تحسن أن تخاطب الله بشأنه، فتضع رباط المحبّة ومشيئة الله إطارًا تتحرّك فيه رغبتك ومشيئتك. الصلاة ومخاطبة الآخرين لها مرمى أخير واحد وهو تقديس النفوس وتعزيز الوفاق والثبات على الإيمان بالابن المتجسّد وبالآب الذي أرسله. أن تعمل بحيث تأخذ على عاتقك جزء المسؤوليّة من جرّاء موقع الخدمة أو الالتزام الذي اتّخذته على عاتقك أو فرضتْه عليك الأحداث والظروف، بحيث تسعى إلى أن يكون عملك متوافقًا مع إرادة الله وتعبيرًا عن محبّتك لله وللقريب.

أن تسلك وتتصرّف بحيث تكون أفعالك وأقوالك ترجمة لإيمانك، من دون انفصال بين القول والفعل، أي من دون رياء. فالإيمان بالمسيح، يعني أن أؤمن بالمسيح العفيف وبالمسيح الخادم، بالمسيح المتواضع....، الأمر الذي يدعوني إلى أن أمارس العفّة، وأن أخدم وأن أتّضع كما أطانا الربّ مثالًا في ذاته.

أن تحبّ بحيث تعطي ذاتك، فتبكي مع الباكين وتفرح مع الفرحين، وتعطي نفسك لله وللقريب بحسب الوصيّة الإلهيّة. هذا الحبّ يترافق والمعاناة، لأنّك لستَ كاملًا، والآخرون ليسوا كاملين أيضًا، لأنّك ضعيف وأنانيّ ولا تدرك مشيئة الله. السعي إلى المحبّة هو غاية القداسة. هذه العناصر تبلور روح الإنسان على حسب روح الله، الذي يلمسنا ويلمس عبرنا الوجود كلّه، ليقدّسه ويهديه ويقوده إلى ينابيع الحياة. فهذا الروح يصغي إلى أنين الكائنات العقليّة والحيّة والجامدة. وهو الذي يتكلّم ويمنح الفهم والحكمة والتمييز. وهو الذي يعمل إرادة الآب بين البشر ويرشدهم إلى ما أوصى به المسيح، ويقود البشريّة إلى يوم يأتي الابن ثانيةً بمجد أبيه. وهو الذي يعزّي المؤمن في المخاض الذي يصيبه في ولادة الإنسان الجديد فيه وولادة معالم الملكوت بيننا حيث العدل والمحبّة والسلام والوداعة. إنّه روح الله الذي نتمثّله كلّ يوم في حياتنا.

فمتى استقرّ فينا، يمكننا أن نلمس قداسة الله في كلّ شيء. هل القداسة ممكنة اليوم؟ نعم، إن التزمنا أن نتعلّم التواضع والوداعة، كما طلب منّا يسوع أن نفعل: «تعلّموا منّي لأنّي وديع ومتواضع القلب فتجدوا راحة لنفوسكم» (متّى ١١: ٢٩).

فلا نخشَيَنّ طلب هذه الراحة التي تأتي بحمل صليب الالتزام، أي بالجهاد والتعب وغصب الذات والانطلاق كلّ حين، ولو من القعر أو الحضيض، فالربّ يكافئ كلّ واحد بعدالة ورحمة إلهيّتَين.

+ سلوان

متروبوليت جبيل والبترون وما يليهما(جبل لبنان)

.

Tropaire

Tropaire Ton 8

Tu es descendu des cieux, ô Compatissant, Tu as accepté d'être enseveli trois jours pour nous libérer des passions; notre Vie et notre Résurrection, Seigneur, gloire à Toi.

Tropaire de tous les Saints - ton 4Tous

Parée du sang de tes martyrs du monde entier comme de pourpre et de lin, ton Église te clame par leur intercession, ô Christ Dieu Étends ta compassion sur tes fidèles; accorde la paix à ton peuple et à nos âmes la grande miséricorde.

Tropaire de la Nativité de la mère de Dieu - ton 4

Ta nativité, Vierge Mère de Dieu, a annoncé la joie au monde entier, car de toi s'est levé le Soleil de justice, le Christ notre Dieu; Il a détruit la malédiction et donné la bénédiction, Il a aboli la mort et nous a donné la vie éternelle.

Kondakion:

Comme prémices de la nature, le monde entier t'offre, Seigneur, les Martyrs théophores, à toi qui fais pousser la création ; par leurs supplications et les prières de la Mère de Dieu, garde ton Église dans une paix profonde, ô Très-Miséricordieu

الطروباريات

القيامة باللحنِ الثامِن

انْحَدَرْتَ مِنَ العُلوِّ يا مُتَحَنِّن، وقَبِلْتَ الدَّفْنَ ذا الثَّلاثَةِ الأيام، لِكَيْ تُعْتِقَنا مِنَ الآلام، فَيا حَياتَنا وقِيامَتَنا، يا رَبُّ المَجْدُ لَك.

طروبارية جَميعِ القِدّيسِين باللحنِ الرابِع

أيُّها المَسيحُ الإله، إنَّ كَنيسَتَكَ مُتَسَرْبِلَةٌ بِدِماءِ شُهَدائِكَ الذينَ في العالَمِ كَبِرْفيرَةٍ وأُرْجُوان، وبِهِمْ تُناديكَ قائِلَةً: وَجِّهْ رَأفَتَكَ لِشَعْبِك، وامْنَحِ السَّلامَ لِعَبيدِك، وَهَبْ لِنُفوسِنا الرَّحْمَةَ العُظْمى.

لميلاد العذراء – باللحن الرابع:

ميلادك يا والدة الإله، بشّر بالفرح كل المسكونة، لأنه منكِ أشرق شمس العدل المسيح إلهنا، فحلَّ اللعنة ووهب البركة، وأبطل الموت ومنحنا الحياة الأبدية.

القنداق لجميعِ القِدّيسِين باللحنِ الثّامِن

أيُّها الرَّبُّ البارِئُ الخَليقَة، إنَّ المَسكونَةَ تُقَدِّمُ لكَ كَبَواكيرِ الطَّبيعَةِ الشُّهَداءَ اللأَبِسي الله. فَبِتَضَرُّعاتِهِم احْفَظْ كَنيسَتَكَ في سَلامٍ دائِم، مِنْ أجلِ والدةِ الإلهِ يا جَزيلَ الرَّحْمَة.

THE EPISTLE

God is wondrous in His saints. In the churches, bless ye God.

The Reading from the Epistle of St. Paul to the Hebrews. (11:33-12:2)

Brethren, all the saints through faith subdued kingdoms, worked righteousness, obtaine.promises, stopped the mouths of lions, quenched the power of fire, escaped the edge of the sword, from weakness were made strong, became mighty in war, and turned to flight armies of the aliens. Women received their dead by resurrection, and others were tortured, not accepting their deliverance, that they might obtain a better resurrection. And others suffered mocking and scourging, and even chains and imprisonment. They were stoned, they were sawn asunder, they were tempted, they were slain with the sword; they went about in skins of sheep and goats, being destitute, afflicted, tormented (of whom the world was not worthy), wandering in deserts and mountains, and in dens and caves of the earth. And all these, having obtained a witness through their faith, did not receive the promise, since God had foreseen something better for us, that apart from us they should not be made perfect. Therefore, since we are surrounded by so great a cloud of witnesses, let us also lay aside every weight, and sin which does so easily beset us, and let us run with patience the race that is set before us, looking to Jesus the Author and Perfecter of our faith.

GOSPEL

The Reading from the Holy Gospel according to St. Matthew. (10:32-33, 37-38; 19:27-30)

The Lord said to His disciples, "Everyone who acknowledges Me before men, I also will acknowledge before my Father Who is in heaven; but whoever denies Me before men, I also will deny before My Father Who is in heaven. He who loves father or mother more than Me is not worthy of Me; and he who loves son or daughter more than Me is not worthy of Me; and he who does not take his cross and follow Me is not worthy of Me." Then Peter said in reply, "Lo, we have left everything and followed Thee. What then shall we have?" Jesus said to them, "Truly, I say to you, in the New World, when the Son of Man shall sit on His glorious throne, you who have followed Me will also sit on twelve thrones, judging the twelve tribes of Israel. And every one who has left houses or brothers or sisters or father or mother or wife or children or lands, for My Name's sake, will receive a hundred fold, and inherit eternal life. But many that are first will be last, and the last first."

الرسالة

عَجيبٌ هُوَ اللهُ في قِدِّيسيه / في المَجامِعِ باركوا الله.

فَصْلٌ مِنْ رِسالَةِ القِدّيسِ بولُسَ الرَّسولِ إلى العِبْرانِيين. (11:33 -2:12)

يا إخْوَة، إنَّ القِدِّيسينَ، بِالإيمانِ قَهَروا المَمالِكَ، وَعَمِلُوا البِرَّ، وَنالوا المَواعِدَ، وَسَدّوا أَفواهَ الأُسُود. وَأَطفَأوا حِدَّةَ النّارِ وَنَجَوا مِن حَدِّ السَّيفِ، وَتَقَوَّوا مِن ضُعفٍ، وَصاروا أَشِدّاءَ في الحَربِ، وَكَسَروا مُعَسكَراتِ الأَجانِبِ. وَأَخَذَت نِساءٌ أَمواتَهُنَّ بِالقِيامَةِ، وَعُذِّبَ آخَرُونَ بِتَوتيرِ الأَعْضاءِ والضَّربِ، وَلَمْ يَقبَلوا بِالنَّجاةِ لِيَحْصَلُوا عَلى قِيامَةٍ أَفضَل. وَآخَرُونَ ذاقوا الهُزءَ والجَلدَ والقُيودَ أَيضًا والسِّجنَ. وَرُجِموا وَنُشِروا وامتُحِنوا وَماتوا بِحَدِّ السَّيفِ، وَساحوا في جُلودِ غَنَمٍ وَمَعَزٍ وَهُم مُعْوَزونَ مُضايَقونَ مَجْهودون. وَلَم يَكُنِ العالَمُ مُستحِقًّا لَهُمْ، فَكانوا تائِهينَ في البَراري والجِبالِ والمَغاوِرِ وَكُهوفِ الأَرض. فَهَؤلاءِ كُلُّهُمْ مَشْهودًا لَهُمْ بِالإيمانِ لَمْ يَنالوا المَوْعِد. لأَنَّ اللهَ سَبَقَ فَنَظَرَ لَنا شَيئًا أَفضَلَ، أَنْ لا يَكْمَلوا بِدونِنا. فَنَحنُ أَيضًا إذ يُحدِقُ بِنا مِثلُ هَذِهِ السَّحابَةِ مِنَ الشُّهودِ فَلْنُلقِ عَنّا كُلَّ ثِقَلٍ وكُلَّ خَطيئَةٍ مُحيطَةٍ بِنا، وَلْنُسابِقْ بِالصَّبْرِ في الجِهادِ الذي أَمامَنا، ناظِرينَ إلى رَئيسِ الإيمانِ وَمُكَمِّلِهِ يَسوع.

الإنجيل

فصلٌ شريفٌ من بشارة القديس متّى الإنجيليّ البشير والتلميذِ الطاهر. (10: 32-33، 37-38؛ 19: 27-30)

قالَ الرَّبُّ لِتَلاميذِهِ، كُلُّ مَنْ يَعْتَرِفُ بي قُدّامَ النّاسِ، أَعْتَرِفُ أَنا بِهِ قُدّامَ أَبي الذي في السَّماواتِ. وَمَن يُنكِرُني قُدّامَ النّاسِ، أُنكِرُهُ أَنا قُدّامَ أَبي الذي في السَّماوات. مَن أَحَبَّ أَبًا أَو أُمًّا أَكثَرَ مِنّي فَلا يَستَحِقُّني، وَمَن أَحَبَّ ابنًا أَو بِنتًا أَكثَرَ مِنّي فَلا يَستَحِقُّني. وَمَن لا يَأخُذُ صَليبَهُ وَيَتبَعُني فَلا يَستَحِقُّني. فَأَجابَ بُطرسُ وَقالَ لَهُ: هُوَذا نَحنُ قَد تَرَكْنا كُلَّ شَيءٍ وَتَبِعناكَ، فَماذا يَكونُ لَنا؟ فَقالَ لَهُم يَسوعُ: الحَقَّ أَقولُ لَكُمْ، إنَّكُمْ أَنتُمُ الذينَ تَبِعْتُموني في جيلِ التَّجديدِ، مَتى جَلَسَ ابْنُ البَشَرِ عَلى كُرسِيِّ مَجدِهِ، تَجلِسونَ أَنتُم أَيضًا عَلى اثنَي عَشَرَ كُرسِيًّا تَدينونَ أَسباطَ إسرائيلَ الاثنَي عَشَرَ. وَكُلُّ مَن تَرَكَ بُيوتًا أَو إخْوَةً أَو أَخَواتٍ أَو أَبًا أَو أُمًّا أَو امرَأَةً أَو أَولادًا أَو حُقولاً مِن أَجلِ اسمي، يَأخُذُ مِئَةً ضِعفٍ، وَيَرِثُ الحَياةَ الأَبَدِيَّة. وَكَثيرونَ أَوَّلونَ يَكونونَ آخِرين، وَآخِرونَ يَكونونَ أَوَّلين.

EPITRE

Priez et rendez grâce au Seigneur notre Dieu.

Lecture de l'épître du saint apôtre Paul aux Hébreux (Hb XI, 33-XII, 2)

Frères, c'est par la foi que les saints vainquirent des royaumes, exercèrent la justice, obtinrent des promesses, fermèrent la gueule des lions, éteignirent la puissance du feu, échappèrent au tranchant de l'épée, guérirent de leurs maladies, furent vaillants à la guerre, mirent en fuite des armées étrangères. Certains ressuscitèrent pour des femmes leur enfant mort; d'autres furent livrés aux tourments, et n'acceptèrent point de délivrance, afin d'obtenir une meilleure résurrection; d'autres subirent les moqueries et le fouet, les chaînes et la prison; ils furent lapidés, sciés, torturés, ils moururent tués par l'épée, ils allèrent çà et là vêtus de peaux de brebis et de peaux de chèvres, dénués de tout, persécutés, maltraités, eux dont le monde n'était pas digne, errants dans les déserts et les montagnes, dans les cavernes et les antres de la terre. Tous ceux-là, à la foi desquels il a été rendu témoignage, n'ont pas obtenu ce qui leur était promis, Dieu ayant en vue quelque chose de meilleur pour nous, afin qu'ils ne parvinssent pas sans nous à la perfection. Nous donc aussi, puisque nous sommes environnés d'une si grande nuée de témoins, rejetons tout fardeau, et d'abord le péché qui nous entrave si facilement, et courons avec persévérance l'épreuve qui nous est proposée, ayant les regards sur Jésus, qui est à l'origine de notre foi et qui la mène à son ultime perfection.

L'Evangile

Lecture de l'Évangile selon Saint Matthieu (Mt X, 32-33,37-38, XIX, 27-30)

En ce temps-là, Jésus déclara: «En vérité, je vous le dis, quiconque me confessera devant les hommes, je le confesserai aussi devant mon Père qui est dans les cieux; mais quiconque me reniera devant les hommes, je le renierai aussi devant mon Père qui est dans les cieux. Celui qui aime son père ou sa mère plus que moi n'est pas digne de moi, et celui qui aime son fils ou sa fille plus que moi n'est pas digne de moi; celui qui ne prend pas sa croix, et ne me suit pas, n'est pas digne de moi. Pierre, prenant alors la parole, lui dit: «Voici, nous avons tout quitté, et nous t'avons suivi; qu'en sera-t-il pour nous?» Jésus leur répondit: «Je vous le dis en vérité, quand le Fils de l'homme, au renouvellement de toutes choses, sera assis sur le trône de sa gloire, vous qui m'avez suivi, vous serez de même assis sur douze trônes, et vous jugerez les douze tribus d'Israël. Et quiconque aura quitté, à cause de mon nom, ses frères, ou ses sœurs, ou son père, ou sa mère, ou sa femme, ou ses enfants, ou ses terres, ou ses maisons, recevra le centuple, et héritera la vie éternelle. Plusieurs des premiers seront les derniers, et plusieurs des derniers seront les premiers.»

The Synaxarion

On June 7 in the Holy Orthodox Church, we commemorate the Hieromartyr Theodotos, bishop of Ancyra; and Venerable Sebastiana the wonderworker.

On this day, the Sunday after Pentecost, we celebrate the feast of All Saints who shone forth throughout all the world, North and South, East and West.

Verses

Of all my Lord's friends, I laud and sing the praises;

And let any to come, with them all be numbered.

David the Prophet and king, who revered the beloved of God, and respected them because of his great piety, said in the Psalms, "How precious are Thy beloved unto me, O God" (138:17). And the Apostle Paul, in his Epistle to the Hebrews, recounted the lives of the saints, when he wrote, "Wherefore, seeing we also are compassed about with so great a cloud of witnesses, let us lay aside every weight, and the sin that so easily besets us; and let us run with patience the race that is set before us" (12:1). Therefore, as Orthodox Christians, we honor the beloved saints of God, respecting them as keepers of God's commandments, shining examples of virtue and benefactors of humanity. We commemorate all of the holy ones every year on this day, as the list of saints ever increases, even though some of their names escape us. Nevertheless, we honor them for their piety and strive to imitate their good works.

By the intercessions of Thine immaculate Mother, O Christ God, and of all Thy Saints from the beginning of time, have mercy and save us, since Thou alone art good and the Lover of mankind.

Amen.

في وسائل التواصل الاجتماعي

بقلم المتروبوليت سابا (اسبر)

زار الأب المتوحّد اسحق عطالله، تلميذ القديس باييسيوس الآثوسي، أبرشيّة اللاذقية،في ثمانينيات القرن الماضي، وكنت مرافقا له طوال أيام الزيارة. كان جهاز الفيديو قد نزل الأسواق حديثاً؛ فأينما ذهب الأب اسحق أو اجتمع كان يسمع سؤالاً أولاً بخصوص جهاز الفيديو، ما مضار ومنافع استخدامه؟ وهل وجوده في البيت بركةً أم لعنةً؟

اعتاد الأب اسحق أن يجيب سائليه هكذا: "أمّا لهذا الجهاز من مفتاح تشغيل وإيقاف؟ المشكلة يا أحبّاء ليست فيه. عندما ترون أنّه سيؤذي تديرون مفتاح تشغيله وتقفلونه."

أنطلق من هذه الخبرة إلى الحديث على وسائل التواصل الاجتماعي المتوفرة، في أيدي الجميع حالياً. كيف يتم التعامل معها؟ وكيف يتفاعل المؤمنون وما يشاهدونه او يقرأونه فيها؟ وهل يعون وجوب تقييد استعمالها جزئياً على الأقل، لئلا تستعبدهم، وتالياً تشتت أذهانهم في أمور لا تفيد ولا تبني؟ هل يعون أنّ هدر الوقت في متابعة هذه التطبيقات قد يتحول إلى خطيئة، ويقود إلى الاكتئاب، إذ يعزّز الوحدة والعزلة ويزيد حياتهم صعوبةً؟!

أليس هذا ما يحدث مع هذه الوسائل، وبشكل أوسع وأعمق وأخطر من الفيديو. فقد تعدّدت هذه الوسائل ولا تزال تطبيقاتها التي تحمل ميزات أكثر جدّة وحداثة تتوالى، وستبقى تتطوّر. هل نعي أنّ عدم اتّباعنا آداباً وأصولاً وفضائل في حياتنا بعامّة، جعلها تكشف عيوبنا على الملء، وتزيد من خطايانا، وتفجّر ردود أفعالنا وغضبنا، أينما كان وعلى أيّ كان؟ أمّا باتت الانفعالات سيّدة الموقف وردّات الفعل تظهر في التعليقات الهوجاء سريعاً ودونما دقّة في المعلومات المتلقّاة؟

أمّا الأخطر فهو إيقاع الضرر بالآخرين بمعرفة أو بجهل. فالخطر الكامن في الكلام ضدّ الآخرين بالسوء، أو فضح أسرارهم على وسائل التواصل، قائمٌ في عدم قدرتنا على إصلاح الضرر إذا ما وعينا خطيئتنا لاحقاً. فعندما أستغيب أو أنمّ على أحد أمام آخر، أستطيع الاعتذار وإصلاح

الموقف عندما أعي السوء الذي فعلته. أمّا على وسائل التواصل فالكثير ممّ قرأوا ما كتبت لن يعلموا بتوبتي، وسيبقى الأذى واقعاً بالآخر. دينونتي آنذاك ستكون عظيمة.

يُروى في أدبياتنا الروحية التربوية أنّ القدّيس مكاريوس طلب أن يرى الجحيم، فتحقّق طلبه يوماً في رؤيا. وممّا شاهده هناك أناساً معلّقين من ألسنتهم على رماح والنار تشتعل تحتهم! وعندما سأل مستفسراً عن خطيئتهم، أتاه الجواب أنّهم الذين كانوا يفشون الأسرار ويتناقلون الشائعات من بيتٍ إلى بيت.

إذا طبّقنا هذه القصّة على واقعنا المعاصر، فماذا ستكون دينونة الذين يشنّعون على الآخرين ويكشفون أسرارهم أمام ملايين القراء على الشبكة العنكبوتية؟

ثمّة أخلاق وآداب على المسيحي أن يتحلّى بها. فمسيحيّتنا ليست نمطَ عيش اجتماعيّ الشكل فقط، بل نمطٌ تنعكس فيه أخلاقنا وفضائلنا. فأنتَ تُظهر خارجياً ما أنت عليه في داخلك. إنّ ضبط النفس وعدم التسرّع في الحكم على الآخرين وتصديق ما نسمع ونقله أقلّ ما يمكن أن نُلزم أنفسنا فيه.

كان القدّيس سلوان الآثوسي يعتبر أنّ قراءة الصحف تعتّم الروح، وتشكّل عقبةً بإزاء "الصلاة النقيّة." فماذا نقول اليوم في الأخبار المنهمرة علينا انهمار المطر في عزّ الشتاء؟ دار هذا الحديث حول الجرائد التي كانت الوسيلة الوحيدة لمعرفة الأخبار وما يجري، في بدايات القرن العشرين. ومعروفٌ أنّ الجريدة صمّاء تكتفي بنقل الخبر، ولا تفاعل معها. فماذا كان القدّيس ليقول اليوم عن وسائل التواصل الاجتماعي، وهي ليست مجرّد ناقل للأخبار، بل تتيح المجال بكل سهولة لكل قارئ لأن يكون، محرّراً ومعبّراً عن رأيه؟

ألا نعي كم نستهلك من الوقت في قراءة ومناقشة أمور سخيفة، والكثير منها غير حقيقي، ولا تفيدنا في شيء؟ ألا ننتبه إلى ما كنّا نقدر على القيام به خلال ذلك الوقت الذي ضاع منّا في التصفّح؟ عدا عن تشويش ذهننا وجلب الاضطراب إلى نفوسنا بأيدينا! هل نعي كيف ننجرّ

بسهولة وراء أيّ إشاعة أو مغالطة، وأنّنا لا نُعمِل عقولنا ولا ندقّق في ما نقرأ ونسمع على هذه الصفحات؟

لن أعطي دروساً في الآداب والأخلاقيّات؛ فمن لم يتأدب بالإنجيل، لن تنفعه الآداب. لكن ثمة نصائح لا بدّ منها، لمن يريد أن يسمع.

قفْ أمام الأيقونات وارسم إشارة الصليب وصلِّ قبل أن تفتح جهازك الالكتروني، واطلب من الروح القدس أن يلهمك كي تستعمله في الصالح والنافع للآخرين، ومن ثم ابدأ بالتصفح. من المفيد أن تكون مسبحتك في يدك كي تذكّرك بأنّ الله حاضر.

لا تقرأ ما لا يفيدك ممّا يُنشر على هذه الوسائل. لا تهدر وقتك الثمين في متابعة ما لاينفعك، وكن يقظاً لئلا تنفعل وتُلحق الأذى بالآخرين. حدّد وقتاً معيّناً لتصفّحها، وحاول بكلّ جهدك أن تتصفّح الأشياء المفيدة والضرورية واللازمة لك. من المفيد أن تحدّد منبّه الساعة على الوقت الذي ستخصّصه لها، ولا تترك نفسك مع الجهاز دونما مذكِّرٍ، لئلّا يستهلك وقتك كلّه. فكّر قبل أن تكتب، واتلو بمسبحتك عدداً من صلاة يسوع.

حاول أن تستفيد من مواهبك وقدراتك وتصرف وقتك في تنميتها وتقديم الخدمة للآخرين بواسطتها. ستختبر آنذاك كمّ الفرح الذي ستعيشه.

في خلوةٍ روحية طلبت من السيّدات المشتركات أن يخترن ساعةً محدّدة يومياً، يقفلن فيها هواتفهن النقّالة، ويعشنها وكأنّهن لا يمتلكن هاتفاً. استصعبن الأمر في البداية، لكنّهن نفّذن النصيحة فاندهشن من السلام الذي حصلن عليه، وبعضهن نسين الهاتف طوال اليوم.

جرّب هذه الخبرة. خصّص ساعةً في اليوم تعيش فيها وكأنّك لا تملك وسيلة تواصلٍ الكترونية، لتنعم ببعض السلام والهدوء الداخليين. لعلّك تكون رسولاً للآخرين وتقدّم لهم من اختبارك ما يريحهم ويفيدهم. آنذاك تكون رسول سلام وفرح يليق بك لقب "مسيحي."

Les réseaux sociaux

Par Son Éminence Métropolite Saba (Isper)

Le Père ermite Isaac Atallah, disciple de saint Païssios l'Athonite, rendit visite au diocèse de Lattaquié dans les années quatre-vingt du siècle dernier, et je l'accompagnai tout au long de ce séjour. Les magnétoscopes venaient tout juste d'apparaître sur le marché ; aussi, partout où le Père Isaac se rendait ou se réunissait avec les fidèles, on lui posait invariablement une première question à leur sujet : quels en étaient les avantages et les inconvénients ? Leur présence à la maison était-elle une bénédiction ou une malédiction ?

Le Père Isaac avait l'habitude de répondre ainsi : « Cet appareil n'a-t-il pas un bouton marche/arrêt ? Le problème, mes amis, n'est pas dans l'appareil lui-même. Lorsque vous voyez qu'il vous nuit, il vous suffit d'appuyer sur le bouton et de l'éteindre. »

Je pars de cette expérience pour aborder le sujet des réseaux sociaux, désormais entre les mains de tous. Comment les utilise-t-on ? Comment les croyants réagissent-ils à ce qu'ils y voient ou y lisent ? Sont-ils conscients de la nécessité d'en limiter l'usage, au moins partiellement, afin de ne pas en devenir esclaves et d'éviter que leur esprit ne se disperse dans des choses inutiles qui n'édifient pas ? Sont-ils conscients que gaspiller son temps à suivre ces applications peut devenir un péché et conduire à la dépression, en renforçant la solitude et l'isolement, et en rendant leur vie plus difficile encore ?

N'est-ce pas précisément ce qui se passe aujourd'hui avec ces moyens de communication, de manière bien plus vaste, profonde et dangereuse qu'avec la vidéo ? Ces outils se sont multipliés et leurs applications, dotées de fonctionnalités toujours plus nouvelles et sophistiquées, continuent de se succéder et ne cesseront d'évoluer. Sommes-nous conscients que le manque de discipline, de bienséance et de vertus dans notre vie quotidienne a fait de ces réseaux un miroir qui expose nos défauts au grand jour, multiplie nos péchés et déchaîne nos réactions ainsi que notre colère, partout et envers n'importe qui ? Les émotions ne sont-elles pas devenues maîtresses de la situation, tandis que les réactions impulsives surgissent dans des commentaires précipités et irréfléchis, sans la moindre vérification des informations reçues ?

Le plus grave demeure le tort causé à autrui, sciemment ou par ignorance. Le danger que représente le fait de médire des autres ou de dévoiler leurs secrets sur les réseaux sociaux réside dans notre incapacité à réparer le mal causé lorsque nous prenons conscience de notre faute par la suite. Lorsque je médit ou calomnie quelqu'un devant un tiers, je peux m'excuser et rectifier la situation dès que je réalise le mal que j'ai commis. Mais sur les réseaux sociaux, beaucoup de ceux qui auront lu ce que j'ai écrit n'auront jamais connaissance de mon repentir, et le tort causé à l'autre demeurera. Mon jugement devant Dieu sera alors sévère.

On rapporte dans notre tradition spirituelle que saint Macaire demanda à voir l'enfer, et qu'un jour sa demande fut exaucée dans une vision. Parmi ce qu'il y vit se trouvaient des personnes suspendues par la langue à des lances, tandis que des flammes brûlaient sous elles. Lorsqu'il demanda quelle était leur faute, il lui fut répondu qu'il s'agissait de ceux qui divulguaient les secrets et colportaient les rumeurs de maison en maison.

Si nous appliquons ce récit à notre réalité contemporaine, quel sera donc le jugement de ceux qui diffament autrui et exposent ses secrets devant des millions de lecteurs sur la toile ?

Il existe une éthique et une bienséance dont le chrétien doit se parer. Notre christianisme n'est pas seulement une manière de vivre revêtue d'une apparence sociale ; c'est un mode de vie dans lequel se reflètent notre morale et nos vertus. Car ce que nous manifestons extérieurement révèle ce que nous sommes intérieurement. La maîtrise de soi, la prudence dans nos jugements et le refus de croire immédiatement ce que nous entendons pour ensuite le répéter constituent le minimum que nous devrions nous imposer.

Saint Silouane l'Athonite considérait que la lecture des journaux assombrissait l'âme et constituait un obstacle à la « prière pure ». Que dire alors aujourd'hui du flot incessant d'informations qui nous submerge comme une pluie torrentielle en plein hiver ? Cette réflexion portait sur les journaux, qui étaient le seul moyen de s'informer au début du XX^{e} siècle. Or le journal demeure silencieux : il se contente de transmettre l'information sans permettre aucune interaction. Qu'aurait dit le saint aujourd'hui au sujet des réseaux sociaux, qui ne sont pas de simples vecteurs d'information, mais offrent à chaque lecteur la possibilité de devenir lui-même rédacteur et commentateur ?

Ne réalisons-nous pas combien de temps nous consacrons à lire et à débattre de futilités, dont beaucoup sont fausses et ne nous apportent rien ? Ne remarquons-nous pas tout ce que nous aurions pu accomplir durant ce temps perdu à parcourir ces réseaux ? Sans compter que nous troublons nous-mêmes notre esprit et introduisons l'agitation dans notre âme ! Voyons-nous avec quelle facilité nous nous laissons entraîner par les rumeurs et les contrevérités, sans exercer notre discernement ni vérifier ce que nous lisons et entendons sur ces pages ?

Je ne prétends pas donner des leçons de morale ; celui qui n'a pas été formé par l'Évangile ne tirera guère profit de simples règles de conduite. Cependant, quelques conseils s'imposent pour qui veut bien les entendre.

Place-toi devant les icônes, fais le signe de la croix et prie avant d'ouvrir ton appareil électronique. Demande à l'Esprit Saint de t'inspirer afin de l'utiliser pour le bien et au service des autres, puis commence à naviguer. Il est également utile de tenir ton chapelet en main, afin qu'il te rappelle que Dieu est présent.

Ne lis pas ce qui ne t'est d'aucun profit parmi ce qui est publié sur ces réseaux. Ne gaspille pas ton temps précieux à suivre ce qui ne te sert à rien, et demeure vigilant afin de ne pas t'emporter ni nuire aux autres. Fixe-toi un temps précis pour les consulter et efforce-toi de parcourir uniquement ce qui est utile, nécessaire et profitable. Il est conseillé de régler une alarme pour limiter le temps que tu leur consacres et de ne pas rester devant ton appareil sans rappel, de peur qu'il ne dévore toute ta journée. Réfléchis avant d'écrire et récite plusieurs fois la prière de Jésus sur ton chapelet.

Efforce-toi de mettre à profit les dons et les talents que Dieu t'a accordés. Consacre ton temps à les développer et à te mettre au service des autres par leur intermédiaire. Tu découvriras alors l'abondance de joie qui en découle.

Lors d'une retraite spirituelle, j'avais demandé aux participantes de choisir chaque jour une heure précise durant laquelle elles éteindraient leur téléphone portable et vivraient comme si elles n'en possédaient pas. Elles trouvèrent cela difficile au début, mais elles suivirent ce conseil et furent étonnées de la paix qu'elles en retirèrent ; certaines en vinrent même à oublier leur téléphone pendant toute une journée.

On Social Media

By His Eminence Metropolitan Saba (Isper)

When the hermit-priest Fr. Isaac Atallah, a disciple of St. Paisios the Athonite, visited the Archdiocese of Latakia in the 1980s, I accompanied him. At that time, video players had only recently appeared on the market. Wherever Fr. Isaac went, people would first ask him about the video device: *What are the harms and benefits of using it? Is having it in the home a blessing or a curse?*

Fr. Isaac used to answer them this way: "Does this device not have an on/off switch? The problem, my beloved, is not in the device itself. When you see that it will harm you, you simply turn it off."

I begin with this experience in order to speak about social media, now available in everyone's hands. How should we deal with it? How do believers interact with what they watch or read through it? And are they aware of the need to limit its use—at least partially—so that it does not enslave them and scatter their minds in things that neither benefit nor edify? Do they realize that wasting time on these applications can become a sin and may even lead to depression, since it deepens loneliness and isolation and makes life more burdensome?

Is this not exactly what is happening with these social media, but on a broader, deeper, and more dangerous scale than the old video player? These platforms have multiplied, and their applications continue to evolve with ever newer and more attractive features. Will we realize that our failure to cultivate proper conduct, discipline, and virtue in our lives has allowed these platforms to expose our weaknesses publicly, increase our sins, and unleash our anger and reactions everywhere and against everyone? Have emotional impulses not become the master of the moment, with reckless comments appearing instantly and without any careful verification of information?

Even more dangerous is the harm inflicted on others, whether knowingly or unknowingly. The danger of speaking badly about others or exposing their secrets on social media lies in our inability to repair the damage once we later recognize our sin. When I gossip or slander someone privately, I may apologize and mend the situation once I realize the evil I have done. But on social media, countless people who read what I wrote will never know of my repentance, while the harm done to the other person remains. My judgment will be severe.

Our spiritual literature tells the story that St. Macarius once asked to see hell, and his request was granted in a vision. Among the things he saw were people hanging by their tongues from spears while fire burned beneath them. When he asked about their sin, he was told: *These are the ones who spread secrets and carried rumors from house to house.*

If we apply this story to our present reality, what will be the judgment of those who publicly disgrace others and expose their secrets before millions of readers on the internet?

There are morals and virtues that every Christian must possess. Christianity is not merely a social identity or outward lifestyle; it is a way of life in which our virtues and morals become visible. Outwardly, you reveal what exists inwardly. Self-control, refraining from hasty judgment, and resisting the urge to believe and spread everything we hear are the very least we should require of ourselves.

St. Silouan the Athonite considered reading newspapers to be the darkening of the soul and an obstacle to "pure prayer." What then should we say today about the endless flood of news pouring upon us like heavy winter rain? At the time, he spoke only about newspapers — the sole means of learning the news in the early twentieth century. And newspapers are tacit: they merely report events without interaction. What would the saint say today about social media, which not only transmits news but also allows every reader to instantly become an editor and commentator?

Do we realize how much time we consume reading and debating trivial matters, many of which are not even true and bring us no benefit whatsoever? Do we stop to consider what useful things we could have accomplished during the time wasted scrolling? Beyond that, we willingly disturb our minds and trouble our souls with our own hands. Do we realize how easily we are carried away by rumors and falsehoods, without using discernment or examining what we read and hear?

I will not give lessons in morality and etiquette; whoever has not been formed by the Gospel will not be corrected merely by manners. Yet there are still some necessary pieces of advice for whoever wishes to listen.

Stand before your icons (if you are at home), make the sign of the cross, and pray before opening your electronic device. Ask the Holy Spirit to guide you so that you

may use it for what is good and beneficial to others, and only then begin browsing. It is also helpful to keep your prayer rope in your hand, reminding you that God is present.

Do not read what does not benefit you on these platforms. Do not waste your precious time following what is useless. Remain vigilant lest you become emotionally agitated and wound others. Set aside a specific amount of time for browsing and strive as much as possible to use it only for what is useful, necessary, and beneficial. It may help to set an alarm for the amount of time you intend to spend online, so that you are not left endlessly with your device until it consumes all your time. Think before you write and pray several repetitions of the Jesus Prayer on your prayer rope.

Try instead to make use of your talents and abilities, devoting your time to developing them and serving others through them. Then you will discover the depth of joy that comes from such a life.

During a spiritual retreat, I asked the ladies attending to choose one specific hour each day during which they would turn off their mobile phones and live as though they did not own one. At first, they found it difficult, but they followed the advice and were astonished by the peace they experienced. Some even forgot about their phones for the entire day.

Try this yourself. Dedicate one hour each day to living as though you own no electronic means of communication, and you may discover a measure of inner peace and quiet. Perhaps you will then become a messenger to others, offering from your own experience something that comforts and benefits them. In this way, you become a messenger of peace and joy—worthy of the name "Christian."

Evènements paroissiaux à venir — أحداث الرعية القادمة

التكريس

نرجو من جميع أبناء رعيتنا الذين لم تتكرس بيوتهم بعد في هذه السنة ويرغبون في زيارة الكاهن وتكريس منازلهم، الإتصال بمكتب الكنيسة لتحديد موعد خاص مع الكاهن.

Bénédiction des maisons

Nous prions tous nos paroissiens et paroissiennes ceux (celles) qui désirent que leurs maisons soient bénies de rappeler le bureau de l'église pour arranger un rendez-vous avec le prêtre.

صوم الرسل

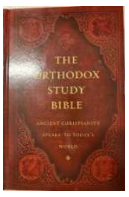
يبدأ صوم الرسل نهار الاثنين الواقع في 8 حزيران ولغاية نهار الأثنين الواقع في 29 حزيران

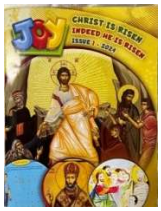
عيد القديس النبي يوحنا المعمدان

تعلن كنيسة القديس النبي يوحنا المعمدان الأورثوذكسية الأنطاكية في لافال عن الإحتفال بعيد مولد النبي يوحنا المعمدان شفيع الكنيسة، في قدّاس إحتفالي يقام يوم الأربعاء في 24 حزيران الحالي. الساعة 10:00 صباحاً في الكنيسة الكبيرة. يليها غداء محبة
الدعوة عامة ونرحّب بجميع المؤمنين.

المطلوب متطوّعين لمهرجان السيدة في 14 - 15-16-- آب 2026

يُرجى من الذين يرغبون بالتطوّع للمساعدة في المهرجان السنوي لعيد السيدة، في أي مجال أو في أي وقت، الاتصال بمكتب الكنيسة 514-858-7004.





Join us in welcoming Metropolitan SABA
To the Parish Life Conference in Montreal
July 2nd to 5th, 2026

Be part of this special gathering, Now is the time to secure your spot!

Early Bird pricing for events is available until June 4
Register today before prices increase.

Don't miss our **Friday evening traditional Hafli**, featuring renowned singer **Chadi Nadaff**, an unforgettable evening.

***The hotel block is filling up fast – Book Now!**

Key upcoming deadlines:

- Souvenir Journal: **May 24**
- Hotel Reservations: **June 1**
- Bible Bowl & Oratorical Festival: **June 22**

We look forward to welcoming you for a joyful and enriching PLC experience.

تأليف

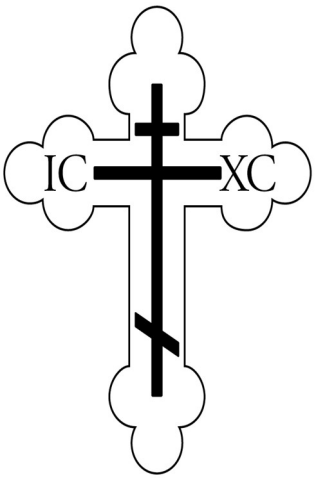
الأب ثيودور ستيليانوبولس

سَنَةُ الرَّبِّ

نقله إلى العربية

المطران سابا أسير

خبز على الصاج
الطازج والشهي
مع اللبنة
بانتظاركم
نهار الأحد
٧ حزيران
أهلاً وسهلاً
بالجميع
والرب يبارك أوقاتكم



"تذكار الصديقين يكون مؤبداً"

الجنائيز

تقدَّم الذبيحة الإلهية في هذا الأحد لأجل عبيد الله:

- **يقام جناز** لراحة نفس عبد الله السابق رقاده عيسى مطر وتقدم القرابين لراحة نفسه من قبل جورج مطر وعائلته.

ذكرانيات

- **ذكرانية لراحة نفس عبد الله السابق رقادهم**: سمير، سليم ، قازان، سمير، طوني، ليلى، نفاع

- **ذكرانية لراحة نفس عبد الله السابق رقادهم :** نجيبة وسوف، فاضل، عفيفة، ابراهيم، الياس، فوزي، نزيه، جرجس.وتقدم القرابين لراحة نفوسهم من قبل مطانيوس عوض وهيباعبود.

مقدّمو القرابين

لصحة وتوفيق وتسيير أمورهم:

- لصحة وتوفيق ريتا يواكيم وداني متري وعائلتهما.

- لصحة وتوفيق جورج الترك، ديما رزق، دانيال وفؤاد الترك

- لصحة وتوفيق جوزيف وسلوى ضاهر، جورج وكاتيا خوري