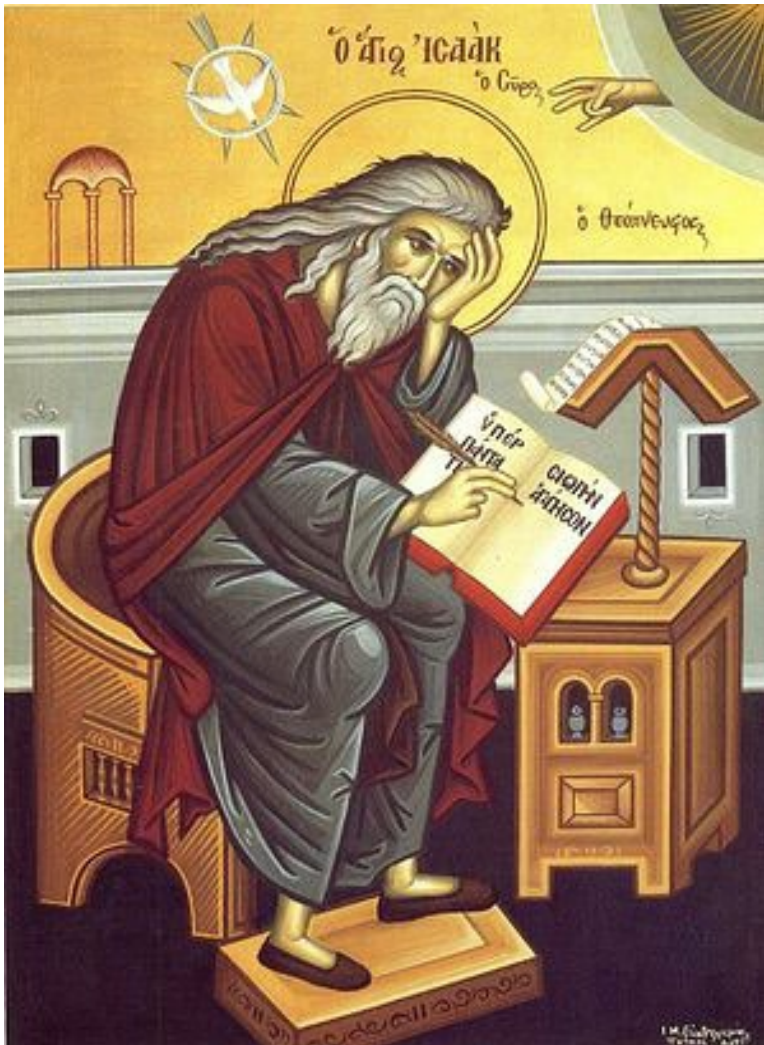




The Spiritual Way of St. Isaac The Syrian:



Most people find loneliness burdensome, taking it as a fully negative experience of isolation, and abandonment. For St. Isaac, on the contrary, loneliness is an experience of the presence of God, who is closer to him than any friend, and He always cares for him.

The soul that loves God finds rest only in God. First detach yourself from all external bonds and then you may strive to bind your heart to God, because unification with God is preceded by detachment from matter.

St. Isaac does not reject good deeds. He simply points to the necessity of being spiritually healthy before going into the world to heal others. One can bring more profit to other when one is spiritually strong and has acquired experience of

the inner life. External activity is no substitute for inner depth.

The 'luminous Love' of one's neighbor is that sacrificial love which makes one like God, who loves sinners and righteous equally.

St. Isaac identifies 2 types of stillness: outward and inward. Outward stillness consists in keeping the tongue and mouth silent; inward is the silence of the intellect, peace of thought, stillness of heart. Inward stillness is higher than outward, but when inward stillness is lacking, the other is useful. Inward stillness is deepened by outward stillness; and the we should always strive after the second in order to achieve the first.

The way to God is different for each individual, but the starting point is the same for everyone: asceticism that includes prayer and fasting. Fasting is the champion of every virtue, the beginning of struggle, the mother of prayer, the well-spring of wisdom, the teacher of stillness, and the precursor of all good works. Fasting should accompany spiritual activity. Bodily labor precedes the labor of the soul.

From the Book (The Spiritual World of St. Isaac The Syrian)

Guard your eyes and ears



While I was driving recently with my radio on, a popular song from the past came up reminding me of my good old days in America back in 1978. The song is titled “My Life”, and back then it was a big hit, something I never understood for what I considered to be tasteless lyrics promoting rebellion and anger. If you are old like me, you might remember the following starting lines:

I don't need you to worry for me cause I'm alright ... I don't want you to tell me it's time to come home

I don't care what you say anymore this is my life ... Go ahead with your own life leave me alone...

It has been four decades since the song first appeared, but it is still popular, and it's lyrics still echoed by many till this day ... Obviously if you compare the above lyrics to the profanities we listen to today, you may not have an issue, but if you were a young teen singing along the words above, I don't see how you can avoid the sense of rebellion and anger it empowers within you.

Societies change rapidly, so all means of entertainment... years ago, parents did not allow their children to sleep alone in a strange place, today, they can't even tell them they can't share their beds with a stranger... years ago, they wouldn't allow them to have relationships before reaching marriage age, today, they panic if their child is n't dating by age sixteen! . You see, the good principles of yesterday, have become the evils of today, and the debate whether the entertainment industry contributes to such negative change, or not, still goes on.

Everything around us changes and evolves, not just music, but being Christians we must never let our guard down, and never surrender to the pressures of society. We must never undermine the power of negative words, or bad videos on our hearts and minds .. a simple phrase like “I Don't Care” may not seem too big a deal, but it could create a rebellious character in a growing teen. That sense of rebellion will be directed toward parents, teachers, spouses, bosses, and even God, and it will be hard to walk away from it all.

You might think I'm overstating the consequences of bad music and Pop Culture on families, but it is beyond damaging – it's like brainwash that creeps slowly into their growing children ... it changes their thinking, it changes how they talk, how they dress, how they behave, and even their outlook towards life, and if you have doubts, just watch the attitude of a five year old, after being on an iPad for thirty minutes and see.

Well, I'm not against music, I'm against bad music and all evil entertainment means that invade our homes, our birthday parties, bedrooms, cars, etc., without realizing the damage that it will cause to a beautiful spirituality God has planted in us. Sometimes we become passive with our children, or forget a holy Oath we all have taken before God demanding us to protect them from all evil ways, but the power is within us to protect them, and be smarter, and wisely choose..

Whether through music, movies, TV, Internet, Social media, Cell Phones, or even simple lyrics from a song like “I Don't Care”, evil always find its ways into our eyes and ears. God tells us to guard what we hear, what we see, and what is in our hearts ... He wants us to have our ears full of His gracious words, our eyes full of his presence, and our hearts mediating on what we have heard and seen in Him. The Bible says “My son, give attention to my words; incline your ear to my sayings. Do not let them depart from your eyes; keep them in the midst of your heart; for they are life to those who find them, and health to all their flesh” Proverbs 4:20-22... Very beautiful, inspiring words, but the question is; are we going to follow? .. Well, only you and I can make the call.

Practical Advices for married couples



1. Practice low & tranquil voice.
2. Do not provoke your partner and avoid sarcasm.
3. Always think positive about your partner.
4. When your partner apologizes, accept it without resentment but in love, smile and patience to end the tension.
5. Try to solve your mishaps between you in a low voice and away from the children.
6. Accept the weakness of your partner, and don't put your partner down or despise them, but rather edify and encourage.
7. Always mention the positive actions or thoughts done by your partner, but never the negatives.
8. Do not use silence to frustrate the other person, but rather explain why you are hesitant to talk at that time. Don't use frustration to discipline. Talk to each other not at each other.
9. Speak the truth always, but do it in love. Do not exaggerate. Truth builds trust and makes committed human relationships possible.
10. Be a good listener, and don't answer until the other person has finished talking, thus, showing your respect and love by listening.
11. Deal always in respect with your partner for love alone is not enough.
12. When you are in the wrong, admit it and ask for forgiveness. Be merciful to others as God is merciful to you. (Matt.5:7;6:14)
13. Avoid nagging. Nagging is a steady stream of unwanted advice, it's a form of torture. People nag because they think they are not getting through, but nagging hinders communications more than it helps. It's a destructive habit. Try words of love, sweet and calm attitude and see what happens.(Proverbs 27:15,16)
14. When you are angry and things get hot, call for time out. Think what you-not the other-did to reach this way, that will cool things fast.
15. To have permanent peace in your life, have and gather around a family altar at home daily to read the Bible, and pray together. Urge each other to confess and repent to partake of The Holies weekly to abide in Him and He in you both. Amen.

(Hegumen Markos Hanna)

Doing too much?



This may sound both simple and impossible but as I have aged, have noticed that if I do not do too much, if I slow things down, have more patience with my teens. I think this means that I was doing too much and exhausted myself when they were younger. I know i may seem impossible to slow down, but a daily twenty-minute power nap or a short walk might just keep us from losing our patience. Or our list of things to do we should include a little time for ourselves in prayer or reading or anything quiet, especially before the family hour or dinner time.

While thinking of the "doing too much" problem, I have noticed that parents today, yes Orthodox parents, sign their children and themselves up for way too many activities, so that the entire life of the family revolves around these activities and not around the family and Christ. My children love days when they can just relax and read a book or play a board game together. They loved this in childhood and now too as teens and adults. Stop running them and yourself ragged.

The world does not need more baseball players, soccer players, actors, and the like. Many of these sports activities cause permanent physical injuries that will be magnified and painful when they are older. If the child has a gift and can't live without whatever it is; well, that is different. But they don't need to be exposed to everything in the world and they do need more quiet time to discover who they are and how Christ fits in their life. Maybe they really are scientists and not soccer players.

From the Book (Orthodox Christian Parenting)

٩ نصائح

لتعيش البيوت في سلام

١. الترابط والتماسك وقت المحن.

٢. نساعد بعض ونتكاتف، كما لو مريض نسنده ونعزيه.

٣. حسس الآخر بقيمته وأهميته لتكون نفسيته مرتاحة ويطمع فرحان ومطيع.

٤. المعاملة الطيبة بين الزوجين، الشق العاطفي مهم، كونوا لطفاء ولا ننسى مسؤولياتنا تجاه بعض.

٥. زرع المحبة بين الاولاد؛ ولا تكرر قميص يوسف! كل الاولاد لهم نصيب في حب الأب و الأم.

٦. تحديد المسؤوليات: الأب مسئول روحياً وإدارياً، والأم تربي و تعطي محبة و حنان.

٧. روح الحوار والتفاهم في البيت يعطي طمأنينة وسلام وهدوء.

٨. إحتواء الأولاد، التشجيع لا التوبيخ. إتعبوا مع الاولاد النهارده تترتاحوا بكره.

٩. كله للخير حتى لو مش فاهم.





الكراسة الصامئة

تصادقت "ديبي" (دبورة) الفتاة الأمريكية مع شاب مصري، وكانا يعيشان معًا بعيدًا عن الله. تعود هذا الشاب مع صديقتها "ديبي" على الحضور في آخر القداس في كنيسة مارمرقس بلوس أنجلوس، لمجرد مقابلة الزملاء المصريين والضحك و... وفي أحد الأحاد دخلت "ديبي" الكنيسة، فرأت الكنيسة مملوءة بعدد كبير من أولاد الله، ورأت الشابات بملابس محتشمة، في وقفة خاشعة.. رأت الدموع في أعين المصليات، ورأت كثيرين من الشبان واقفين بخشوع، وكل مشاعرهم متجهة نحو الله... في نهاية القداس إنتظرت "ديبي" .. وطال إنتظارها حتى إنتهى الكاهن من كل أعماله، ثم تقدّمت إليه قائلة: "أريد أن أكون مثل إحدى هؤلاء الشابات، أعبد الله بروحي". فقال لها: "إن تكاليف الحياة المسيحية هي ترك كل نواحي الشر". ثم سألتها: "ما سبب هذا التغيير المفاجئ؟! .. فردت قائلة: إنّ منظر النفوس الخاشعة المحتشمة، الواقفة أثناء الصلاة، أذاب قلبها شوقًا للحياة مع الله.. بعد حديث طويل، أصرت "ديبي" على تغيير حياتها.. ملابس محتشمة.. ترك لصديقتها.. حياة عفة.. وبدأت تشتاق بقوة لسرّ العماد..! وعندما حدّثها الكاهن عن الولادة الجديدة، كثرة للتوبة.. وعن البنية للآب التي نالها من الله بالمعمودية.. أجابت باندهاش: "الآن للمرّة الأولى أحسّ بحبّة الله، وأنّه أبي.. الآن قد أدركت أعظم حدّث في حياتي؛ أنني ابنة لله".

عندئذ هارست سرّ الاعتراف، ثم سرّ العماد.. وصارت ابنة مسيحية حقيقية، عن طريق القدوة.

لذلك يا إخوتي، القدوة في البيت والكنيسة والمدرسة، بدون كلام، قادرة على جذب النفوس لله.. "يربّحون بسيرة النساء بدون كلمة" (أبط ٣: ١). وربنا يسوع يوصينا قائلاً: "لكي يروا أعمالكم الحسنة، ويمجّدوا أباكم الذي في السموات" (مت ٥: ١٦).

أها القديس بولس الرسول، فيوصي تيموثاوس الشاب قائلاً: "لا يستهن أحد بحدائتك، بل كن قدوة للمؤمنين؛ في الكلام، في التصرف، في المحبة، في الروح، في الإيمان، في الطهارة" (١٢: ٤).

فصع في قلبك أيها الشاب وأيتها الشابة: أن القدوة كراسة صامئة، كما أنّ العثرة في السلوك والملبس والطهارة والتصرف هي عثرة مهلكة!!

القمص بيشوي كامل

(هذه المقالة تم نشرها في مجلة "صوت الراعي" عدد أكتوبر ١٩٧٥م، والكاهن الذي يتحدث عنه أبونا بيشوي هو أبونا بيشوي نفسه، والقصة حدثت أثناء خدمته بلوس أنجلوس بين نوفمبر ١٩٦٩م وأغسطس ١٩٧٠م)

حوت يفرع و حوت يبلع و حوت للنجاة يسرع

حوت يونان، عصا تأديب أم طوق نجاة؟

و أما الرب فأعد حوتاً عظيماً ليلتلع يونان، فكان في جوف الحوت ثلاثة أيام و ثلاثة ليالٍ" (يو ١: ١٧)

في طريقه إلي ترشيش هارباً من وجه الرب، صادف يونان حيتان إبتلعتة دون أن يشعر. لم يصرخ الي الله لينقذه منها. لم تُفرع هذه الحيتان يونان لذلك لم ينتبه لخطورتها. إن تلك الحيتان أخطر من هذا الحوت العظيم الذي أعده الله له. كان حوت الله طوق النجاة له من تلك الحيتان المهلكة.

+ حوت الانانية و عدم المحبة

لم يقبل يونان قبول الله للأهم (ظناً منه كباقي اليهود أن الله هو إله اليهود فقط و سر نصرتهم علي الأهم. فإذا تاب أهل نينوي سيقبلهم الله و يصيرون له شعب). لذا هرب من إرساليته لأنه لم يبغي خلاصهم .

+ حوت عدم التآني

لم يتآني يونان و لم يفكر في الأمر، فأسرع ليهرب من وجه الرب. رفض أن يسمع صوت الله و ينفذ أوامره و ينذر و يكرز فيتمهم مشيئته.

+ حوت الكراهة و الذات

فالآن يارب خذ نفسي هني لأن موتي خير من حياتي". طلب يونان الموت لشعوره بسقوط كلمته و عدم تنفيذها . فلم يريد إتهام مشيئته الله علي حساب مشيئته.

+ حوت العصيان

عصي يونان أمر الرب، فقام كما قال له الرب و لكنه ذهب الي يافا هارباً الي ترشيش بدلاً من نينوي .

+ حوت النوم الثقيل

نام يونان نوماً ثقيلاً، فلم يشعر بالريح الشديده أو النوء العظيم و الخطر الحال بالسفينه و ركابها. لم يسمع صراخهم و لم يشعر بتخبط السفينة بين الأمواج. لم يبالي يونان بكسره أمر الرب، فسلم نفسه للنوم الثقيل كي لا تتن أحشائه بداخله و يستيقظ ضميره فيشعر بعصيانه و يرجع الي الله و يندم. نوم يونان لم يكن إلا وسيلة للهروب من صوت الله بداخله، فلم تكن السفينة و سيله كافية للهروب و كأن يونان أسلم نفسه لحوت آخر، حوت محدودية التفكير، ففسي أنه لا يمكنه الهروب من الله، " أين أذهب من وجهك و من روحك أين أهرب؟" (مز ١٣٩: ٧).

لذا "أعد الله حوتاً عظيماً ليلتلع يونان" لينجيه من حيتان الموت و الفساد. فكان الحوت المعد من الله هو حوت للتذكرة بمرادم الرب: "حين أعيت في نفسي ذكرت الرب"، الذي يريد ان جميع الناس يخلصون و الي معرفه الحق يقبلون؛ و منهم أهل نينوي و ركاب السفينة، فعلم يونان أن الله ليس لليهود فقط. حوت للخلوة: "بالرجوع و السكون تخلصون و بالهدوء و الطمأنينة تكون قوتكم" (اش ٣٠: ١٥)، ليرجع يونان عن

فكره الخاطيء و يلجأ إلى الله، فصلي يونان إلى الرب إلهه من جوف الحوت و قال دعوت من ضيقي الرب فأستجابني. كان حوت للرجوع و الندم و التوبة: فرجع الي نفسه (لو 10: 17). حوت لمعرفة قدرة الله: لأنك طرحتني في العمق في قلب البحار. حوت للرجاء: لكنني أعود أنظر إلي هيكل قدسك". حوت للشكر: أما أنا فبصوت الحمد أذبح لك و أوفي بما نذرته.

ما أكثر الحيتان المهمة التي تبتلعنا هذه الأيام، (مشغولية ، مسئولية، وظيفة تبتلع الوقت و المجهود، خدمة دون ثمر داخلي، علاقات خاوية من المحبة الحقيقية، طموحات شيطانية أرضية، خطايا و عادات مدمرة). فيعد لنا الله حوت للنجاة (مرض، ضيقة، شخص متعب، ...) لنلتقي به في العمق و نلجأ إليه في الضيق. نستمع لصوته، نلبي نداءه، و نتمم مشيئته، فنخلص و يخلص آخرين "لرب الخلاص و علي شعبه بركته" (مز 3: 8).

الطريق الروحي للقديس إسحق السرياني:

يجد معظم الناس الشعور بالوحدة مرهقاً ، حيث يعتبرونها تجربة سلبية تمامًا للعزلة والتخلي. بالنسبة للقديس مار إسحق، على العكس من ذلك، فإن الوحدة هي اختبار حضور الله، الأقرب إليه من أي صديق، وهو دائمًا ما يهتم به.

إن النفس التي تحب الله تجد الراحة في الله فقط. إفصل نفسك أولاً عن كل الروابط الخارجية، ثم جاهد لربط قلبك بالله، لأن الإلتحاد بالله يسبقه الانفصال عن المادة.

لا يرفض القديس مار إسحق الاجتهاد في عمل الصالحات. إنه يشير ببساطة إلى ضرورة أن تكون سليم روحياً قبل الذهاب إلى العالم لشفاء الآخرين. يمكن للمرء أن يصير نافعا للآخرين عندما يكون مهتماً روحياً واكتسب خبرة في الحياة الداخلية. النشاط الخارجي ليس بديلاً عن العمق الداخلي.

إن المحبة المضيئة للقريب هي تلك المحبة المضحية التي تجعل الإنسان يشبه الله، يحب الخطاة والصالحين على حد سواء.

يحدد القديس مار إسحق نوعين من السكون: الخارجي والداخلي. يتمثل السكون الخارجي في إبقاء اللسان والضمير صاهتين، أما الباطن فهو صمت العقل، سلام الفكر، سكون القلب. السكون الداخلي أعلى مقاماً من الخارجي، ولكن عندما ينقص السكون الداخلي ، يكون الخارجي هفياً. ينمو السكون الداخلي بالسكون الخارجي؛ وعلينا أن نجتهد دائماً في الثاني من أجل تحقيق الأول.

الطريق إلى الله يختلف من شخص لآخر، لكن نقطة البداية هي نفسها للجميع: النسك الذي يشمل الصلاة والصوم. الصوم هو بطل كل فضيلة، وبداية الجهاد، و أم الصلاة، ونبع الحكمة، ومعلم السكون، و محفز كل الأعمال الصالحة. يجب أن يكون الصوم مصحوباً بالنشاط الروحي. العمل الجسدي يسبق عمل الروح.

من كتاب (العالم الروحي للقديس مار إسحق السرياني)