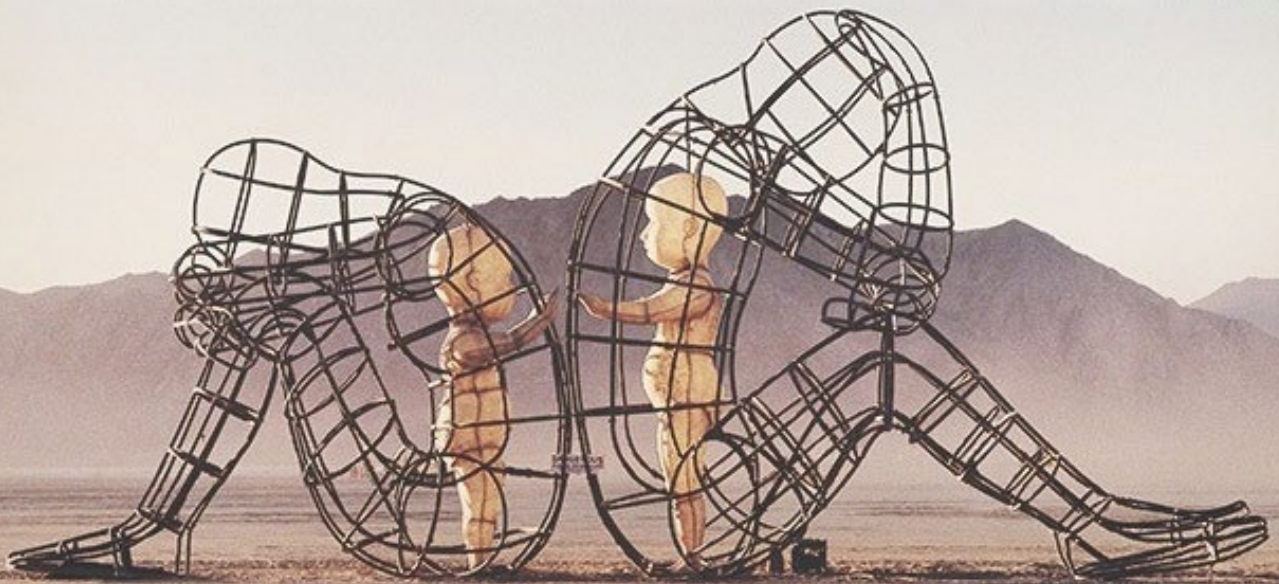




# BEWARE OF THE GRUDGE



It happens to all of us... we get angry... we get disappointed, and our resentments can easily impact our lives in very negative ways. Feeling angry toward someone who wronged us is normal, as long as it is followed by forgiveness and reconciliation, but when we hold on to it, and refuse to let go, it becomes a much bigger problem we call "Holding a Grudge".

Holding a grudge happens when we can't forgive... some people hold on to their anger for months, or even years... in fact, sadly, some might even take it to their graves. This unpleasant, unchristian behavior divides friends, families, breaks marriages, and it could even impact us emotionally, physically, psychologically, spiritually, and can cause anxiety and depression too.

Interestingly, holding a grudge doesn't necessarily happen due to irresolvable issues... in many cases it happens over very small disagreements that could be resolved in few minute, but lack of goodwill, shaky love and trust, usually stand in the way, and the longer anger lingers, the dimmer the light of reconciliation will be.

Holding grudges is never a sign of strength like some may believe.. it is a sign of weakness, because the angry party won't face, or admit his/her mistakes, but instead, they rush into blaming others, and let their ego

lead the way.. you hear it all the time “I rather die than saying I’m sorry”. Prolonged anger can also elevate to uglier levels, such as mandating punishment and revenge... imagine if Jesus held a grudge, what could He have done to humanity in revenge of His crucifixion?

One of the main issues in resolving grudges is that it takes two... one party can't do it all, because if one isn't willing to compromise and move on, only prayers can change his/her heart to do so. Although dealing with grudges is difficult, there are ways that could help us move past our anger.. some of which are logical, and some are spiritual:

When you feel it's difficult to move on, start thinking about the person you are in conflicts with... who are they, and what they represent to you. Think of the positives, the good days, the memories, laughter and tears you shared together... think about the causes of your anger and disappointment, and most likely, you will find out some of it may not even be worth the pain.

Try to step out of your own feelings for a moment, and think about how the other person feels. Ask yourself, did they intentionally hurt you... is it possible their intentions were good?, and if their actions had negative impact on you, could this be a one-time mistake?.. is it possible that you overreacted, and was that situation worth kicking him/her out of your life forever?

Try to think of something cruel, or impulsive, you personally said or did, and you regret, and allow that person the same excuse.. ask yourself, could the person you're holding a grudge against also feels guilty and regretful like you.. if so, don't hesitate to pursue peace, clear up the clouds, so you both would finally let go.

Practice forgiveness as our Lord commanded us to do, and take Jesus unmatched mercy to his enemies as an example, then ask yourself, am I bigger than God Himself?... Remember that “Life is too Short”, and no one should end his life in a conflict or dispute.. what's the point of it all?, so, don't waste time. Settle, drop your anger, seek peace, stop fighting, and replace your disagreements with smiles and happiness.

Perhaps there is tension in the relationship with a spouse, a child, a parent, or another special person in your life, or maybe you feel badly about something you've done and it still lingers in your life... perhaps someone wronged you, and you struggle to move beyond the hurt and anger, or you have wronged someone, possibly even God Himself ... whatever the situation is, there is a beautiful gift in our Christian faith called forgiveness that we should all seek and use. The Bible says, “For God did not send his Son into the world to condemn the world, but to save the world through him.” (John 3:17).... So, let's not condemn ... let's not hold on to our grudges ... in Jesus name, we can all do it.

# Principles and Saying on Fasting:



Fasting is a practical mean to grow in the spiritual life. Periods of fasting are not separated from each other, but they are linked together to make us advance in our relationship with God. Each period is a step closer towards Him.

Those who deal with fasting as hunger, deprivation and bodily torture, they can not wait to finish fasting and go back to gluttonous eating and unruly living. Fasting is not imprisoning our senses, but freeing them to contemplate on God.

When we start fasting (abstinence), we start feeling headaches, dizziness, fatigue, and tedium. Those who are trained in fasting know that these symptoms vanish after few days, and the body get used to the new rule with spiritual fervency and bodily activity.

The devil's most vicious tool to discourage us from fasting is getting us hooked up on smoking or drinking coffee. These steal our inner freedom.

When the body is controlled and subdued by fasting, the soul is aided spiritually in prayers. Hunger is the best helper on disciplining the senses. There will be no place for the knowledge of God's mysteries in someone whose belly is filled with food. [St. Isaac the Syrian]

Know that the enemy attacks the heart when the stomach is filled. If we only fast in our flesh while being enslaved to evil sins, our fasting will not benefit us because we are defiled.

From the Book [The Orthodox Life of Prayer]

# Children learn what they live



1. If a child lives with criticism, he learns to condemn.
2. If a child lives with hostility, she learns to fight.
3. If a child lives with ridicule, he learns to be shy.
4. If a child lives with shame, she learns to feel guilty.
5. If a child lives with tolerance, he learns to be patient.
6. If a child lives with encouragement, she learns confidence.
7. If a child lives with praise, he learns to appreciate.
8. If a child lives with fairness, she will learn justice.
9. If a child lives with security, he learns to have faith.
10. If a child lives with approval, she learns to like herself.
11. If a child lives with acceptance & friendship, he learns to find love in the world.

[written by Hegumen Markos Hanna]

# حسد الشيطان

• فى القداس الإلهي نطلي: الموت الذى دخل إلى العالم بحسد إبليس هدمته

• الشيطان بعد سقوطه حسد الانسان على مكانته و حسده على الآتى:

+إزاي الانسان يبقى على صورته الله و مثاله

+إزاي ان الله بارك الانسان

+إزاي ان الله اعطى الانسان سلطان على كل المخلوقات

+إزاي الانسان سكن فى جنة عدن

+إزاي الانسان له علاقه طيبه مع الله و يتكلم معه

لذا حسد الشيطان الإنسان و أسقطه فى الخطية فأدى إلى طرد الإنسان من الفردوس، لذلك فى صلاة الشكر نطلي:

• كل حسد و كل تجربه و كل فعل الشيطان و مؤامرة الناس الاشرار و قيام الاعداء الخفيين و الظاهرين انزعها عنك و عن سائر شعبك"

• يقول الكتاب فى قصة أيوب البار أن الشيطان حسده حسدا شديدا، و اشتكى عليه أمام الله، و إتهمه أنه يعبد الله باطلا، فطلب الشيطان من الله زوال النعمة عنه.

• الحسد له جانبان:

• ان النعمة تزول من الانسان

• ان الانسان لا يبقى فى خير هادى او خير روحى

• الشيطان و الكنيسة:

• هيح عليها الاضطهاد الرومانى فى أيام الملك دقلديانوس.

• لها استراحت الكنيسة وقت حكم الملك قسطنطين، ارسل عليها حروب اخرى و حسدها، فضربها بالهرطقات و البدع المنحرفة.

• الشيطان حاول فى حسده أن يفسد العقيدة و السلام داخل الكنيسة. لما وجد الشيطان الكنيسة فى نمو روحى سواء من ناحية الخدمة أو الرهينة، فضربها بالانقسام حتى أن الكنيسة نالت انقسامات كثيرة بعد مجمع خلقيدونية.

• الشيطان يحسد المؤمنين و لا يتركهم فى راحة سواء أفرادًا او جماعات، و من امثلة الافراد : القديس اثناسيوس الرسول فى عصر الاضطهاد. قال القديس: (ليس عدونا هو اريوس أو الاريوسيين، إنما عدونا هو الشيطان). و أيضا من الأمثلة داود النبى، و حاربه الشيطان لدرجة أنه حاربه حرب شديدة و استخدم الملك شاول ضده.

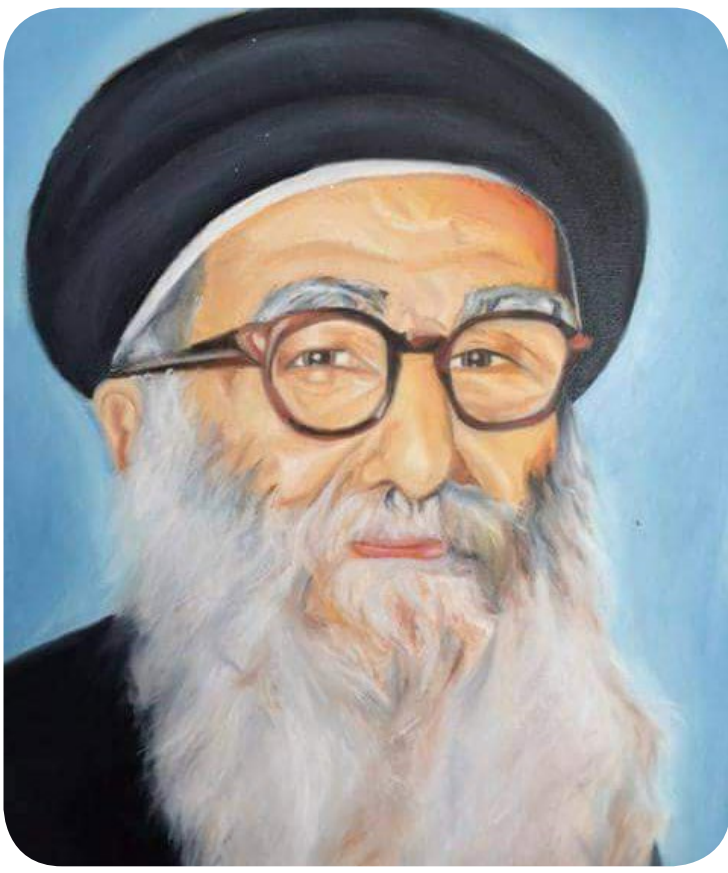
• هناك آية جميلة فى سفر يشوع بن سيراخ تُستخدم فى رسالة الرهبان و هى يا ابنى اذا تقدمت لخدمة ملك فهىء نفسك لجميع التجارب التى ستأتى عليك".

• كيف نحترس من حيل الشيطان؟

أول شىء رشم علامة الصليب - استخدم عبارة (اذهب عنى يا شيطان) - صلاة الأجيبة و الصلاة الدائمة - قراءة الكتاب المقدس و سير القديسين - التواضع المستمر و الانسحاق.

♥ اطلب فى صلاتك دائما ان ربنا ينجيك من الشيطان و حسده و أفكاره الشريرة، لذلك نطلي فى المعمودية صلاة جدد الشيطان. ينجينا الرب يسوع المسيح من حروب الشياطين. آمين

من كتاب [ الحروب الروحية] لقداسة البابا شنودة الثالث



# الخدمة والخادم

+ إن أحببنا بعضنا بعضًا، يبقى بنحب ربنا. ولو بنحب ربنا، يبقى بنحب بعضنا بعضًا.  
+ علشان أحب الله لازم أختبر عمله في محبته لي.  
+ لا أقدر أن أخدم الله إلا إذا أحببته.

+ تأمل في إحسانات الله واحدة واحدة لك وليس إجمالي الاحسانات. ولما تتأمل في احساناته،  
تزداد في محبته.

+ الذي يخدم من أجل الغرض الصحيح، يضع يده في يد المسيح.  
+ الذي يختلف معك، صلي من أجله من قلبك، وربنا يغير القلوب، ثم نضع أيدينا في أيدي  
بعض ونخدم بحب.

+ كرس نفسك الأول لخالصك، ثم بعد ذلك تبدأ تخدم صح.  
+ اخدم نفسك وغير ضعفاتك بمعونة الله الى قوة، ثم تبدأ تكرس حياتك لخدمة الكنيسة  
والآخرين.

+ ضحي من أجل اسم المسيح الذي دعي علينا لكي يرحمنا.  
+ إحذر من أن تكون سبب عثرة و لا تعثر في أحد، داوم على التوبة، حاسب نفسك على كل  
صغيرة وكبيرة.

+ الصلاة أم الفضائل وهي كنز السماء.. هي طعام الملائكة.  
+ الذي لا يقرأ الانجيل يبقى هاشي في صحراء بلا دليل، إقرأ الانجيل ليكون لك دليل لحياتك.  
+ الذي يعرف عيوب نفسه، لا يعيب غيره. أنت بتعيب غيرك علشان لم تعيب نفسك.  
+ لا تشتمز ولا تزعل من الآخرين.. الذي يدين نفسه لا يدينه الله! ... ألم يقل "لا تدينوا لكي لا  
تدانوا."

+ إياك وتبرير ذاتك، لها تبرر نفسك ترتكب أشد الرذائل.

[من عظة لأبونا ميخائيل إبراهيم]

# آيات من سفر إشعياء النبي:

+ اغتسلوا. تنقوا. اغزلوا شر أفعالكم من أهام عيني. كفوا عن فعل الشر. تعلموا  
فعل الخير. اطلبوا الحق. انصفوا المظلوم. افضوا لليتيم. حاموا عن الأرملة. (إشعياء: ١٦، ١٧)

• وَيَلِ لِلْحُكَمَاءِ فِي أَعْيُنِ أَنْفُسِهِمْ، وَالْفُهَمَاءِ عِنْدَ ذَوَاتِهِمْ. (إشعياء ٢١: ٥)

هَلُمَّ يَا شَعْبِي ادْخُلْ مَخَادِعَكَ، وَأَغْلِقْ أَبْوَابَكَ خَلْفَكَ. اخْتَبِئْ نَحْوَ لَحِيظَةٍ حَتَّى يَغْبِرَ  
الغضب. (إشعياء ٢٦: ٢٠)

• تَعَالَى الرَّبُّ لِأَنَّهُ سَاكِنٌ فِي الْعَلَاءِ. هَلَا صِهْيُونَ حَقًّا وَعَدْلًا. فَيَكُونُ أَمَانٌ أَوْقَاتِكَ  
وَقِرَّةٌ خَلَاصٌ وَحِكْمَةٌ وَمَعْرِفَةٌ. مَخَافَةُ الرَّبِّ هِيَ كَنْزُهُ. (إشعياء ٣٣: ٦، ٥)

شَدُّدُوا الْأَيْدِي الْمُسْتَرْخِيَةَ، وَالرُّكَبَ الْمُرْتَعِشَةَ تَبْتُوهَا. قُولُوا لِخَائِفِي الْقُلُوبِ:  
«تَشَدُّدُوا لَا تَخَافُوا. هُوَذَا الْهُكْمُ... هُوَ يَأْتِي وَيَخَلِّصُكُمْ». حِينَئِذٍ تَتَفَقَّحُ عُيُونُ الْعُمِّيِّ،  
وَأَذَانُ الصُّمِّ تَتَفَتَّحُ. حِينَئِذٍ يَقْفِزُ الْأَعْرَجُ كَالْإِيْلِ وَيَتَرَنَّمُ لِسَانُ الْأَخْرَسِ، لِأَنَّهُ قَدْ انْفَجَرَتْ  
فِي الْبَرِّيَّةِ هَيَاةٌ، وَأَنْهَارٌ فِي الْقَفْرِ... وَتَكُونُ هُنَاكَ سِكَّةٌ وَطَرِيقٌ يُقَالُ لَهَا: «الطَّرِيقُ  
الْمُقَدَّسَةُ»... (إشعياء ٣٥).

