



Fasting

Fr. Andrew Khalil

الباب التاسع

(الصوم)

الصوم لغة الامساك وفي الاصطلاح الكسب الانقطاع عن الطعام
عنه معينة من النهار في آخرها يتعاطى الصائم ما كولات خفيفة
خالية من اللحم حز ٤ : ١١ وما ١٠ : ٣ — ملائمة للصوم
ومناسبة له وهو نوعان — كالصلاة — أى خصوصى وعمومى
أو انفرادى وجمهورى .

الاول : هو ما يفرضه المسيح على نفسه أو بواسطة أى ذاته
في ظروف خاصة . إما إمداداً لرحمة الله وغفراناً لخطية نج ٤ : ١
أو استجابة لرحمة يوحنا ٣ : ٥ أو النجاة من شدة والخلع من تجربة
أو سبق اثر ٤ : ٢٦ و ٢ : ٢ أى ٣ : ١٠ أو طلباً للاستشارة
والارشاد الإلهى عز ٨ : ٢١ وما ١٠ : ٢ أو تأعباً لعمل مقدس
واستمداداً لعمل خطير مت ٤ : ٢ وأع ١٣ : ٣ و ١٤ : ٢٣ أو
تذليلاً للنفس وقملاً للجسد مر ٣٥ : ١٣ و ١ : ٩ كز ٢٧ : ٩ أو زهداً
وقشفاً كما يفعل الناسك والعميد الزهاد لو ٢ : ٢٧

الثانى وهو ما فرض من الله رأساً أو بواسطة رسوله وعلماؤهم
على جميع المؤمنين الذين لهم إيمان واحد واعتقاد واحد لا ١٦ : ١٩
والصوم بقسميه لازم وواجب لترويض النفس للتقوى لئلا
هو عد الحيوة الحاضرة والعزيدة ١ تي ٤ : ٧ و ٨ ولتحجس الذنوب

وتعظيم الثواب وإحسان القسوة الشهوانية فتتصاع النفس الناطقة
٥ : ٨ — ١٠ و ١٠ : ١٩ كز ٢٧ : ٢٧ ومن آتته وتبها بالروسانيين
المجموع الصفوى ب ١٥ وجه ١٧٢ — ١٧٤

ويستدل على وجوبه من أمر الله لشعبه قديماً وحديثاً لا ١٦ : ١٩
ويؤ ١ : ١٤ و ٢٠ : ١٢ — ١٥ و ١٩ : ٨ ومت ١٦ : ٦ و ٩ : ١٥
١٠ كز ٧ : ٥

واستناداً على هذه الأوامر الإلهية مارسه الآباء والأنبياء
والحكمة والملوك وكل الشعب الإسرائيلى قديماً والرسل وسائر
المؤمنين حديثاً راجع وعدا الشهادات السابقة خر ٣٤ : ٢٨
وقض ٢٠ : ٢٦ و ١ صم ٧ : ١٤ و ٢٤ : ٣١ و ١٣ : ٢ صم ١٢ : ١
و ١٢ : ١٦ و ١ مل ١٩ : ٨ وعز ٥٩ ونح ٩ : ١ ومن ٣٥ : ١٣
و ٦٩ : ١٠ و ١٠٩ : ٢٤ وأع ٢٧ : ٩ و ٢١ و ١ كز ٧ : ٥
و ٢ كز ١١ : ٤ و ١٦ : ٢٧

نتج من هذه النصوص الكتابية أن الصوم تربية لإهبة ستمها الله
وأمرها شعبه قديماً وحديثاً وتبعاً لهذه التصريحات الربانية مارسه
الكنيسة منذ العصر الرسولى كما تسلمت من الرديس عورسل القديسين
الذين مارسوه وحرصوا باستعماله .

هذا وبما أن الصوم هو أحد أركان الدين المسيحي مت ١٦ : ٦
لأجل اكتساب نواته الروحية وبه الفضيلة ورغبة في التقوى
الحياة الروحية الصالحة ولأجل وسادة الإيمان وارتباط المؤمنين
الذين هم اخوة المسيح عب ٢ : ١٢ وأبناء لاب واحد غل ٤ : ٧

Fasting

- Oldest Commandment
- Prophets, Priests, Churches fasted. Old and New
- The Ninevites fasted

Fasting

- John the Baptist and his disciples fasted
- The Lord fasted
- Our Holy Fathers the Apostles fasted

How to Fast

- Abstinence for a while
- Eat simple food
- Refrain from Pleasures (Parties, marital relations...etc)
- Holistic : Fasting from Sin

When to Fast

- Holy Lent, Jonah
- Wednesdays and Fridays
- Nativity
- Apostles and St Mary

When to Fast

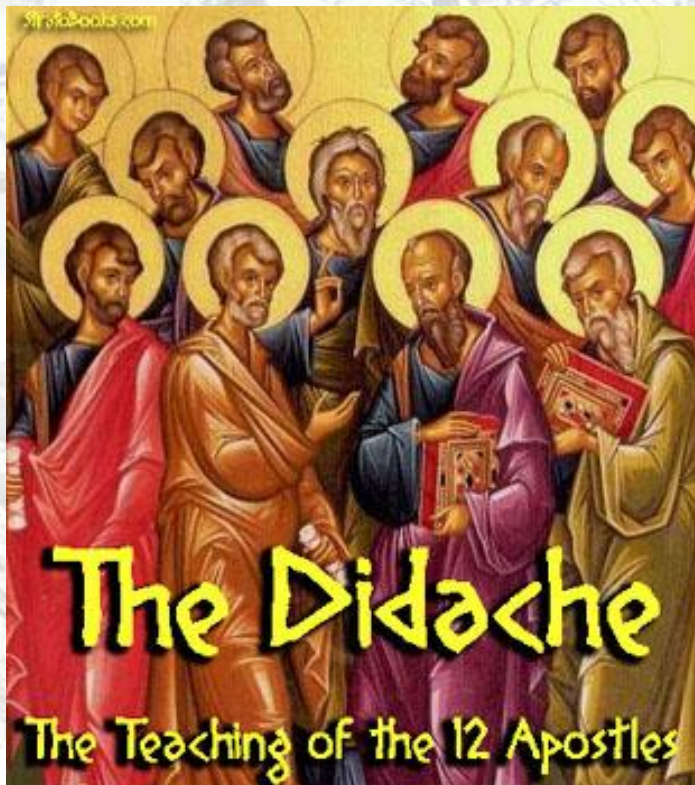
- Also individual fasting according to guidance of Father in confession
- Copts fast a lot?

Arrangement of Fast

- Our holy fathers the Apostles Fasted and led a **HOLY** life
- They Did that after the ascension of The Lord and after the descent of the Holy Spirit
- They served the Lord everywhere and founded the Church(es)

Arrangement of Fast

- They Left their recommendations in the teachings of the Apostles (Didache)

[illegible]

$\beta_{\text{ελ}} \omega^{\frac{1}{2}} j_{00} n_1 \varepsilon \sigma \bar{\alpha} = \bar{\Gamma}; N^{\frac{2}{3}} \theta \bar{\epsilon}^{\frac{1}{2}} \alpha \phi \chi \eta \chi \rho i \lambda \mu \nu \omega \eta \tau$

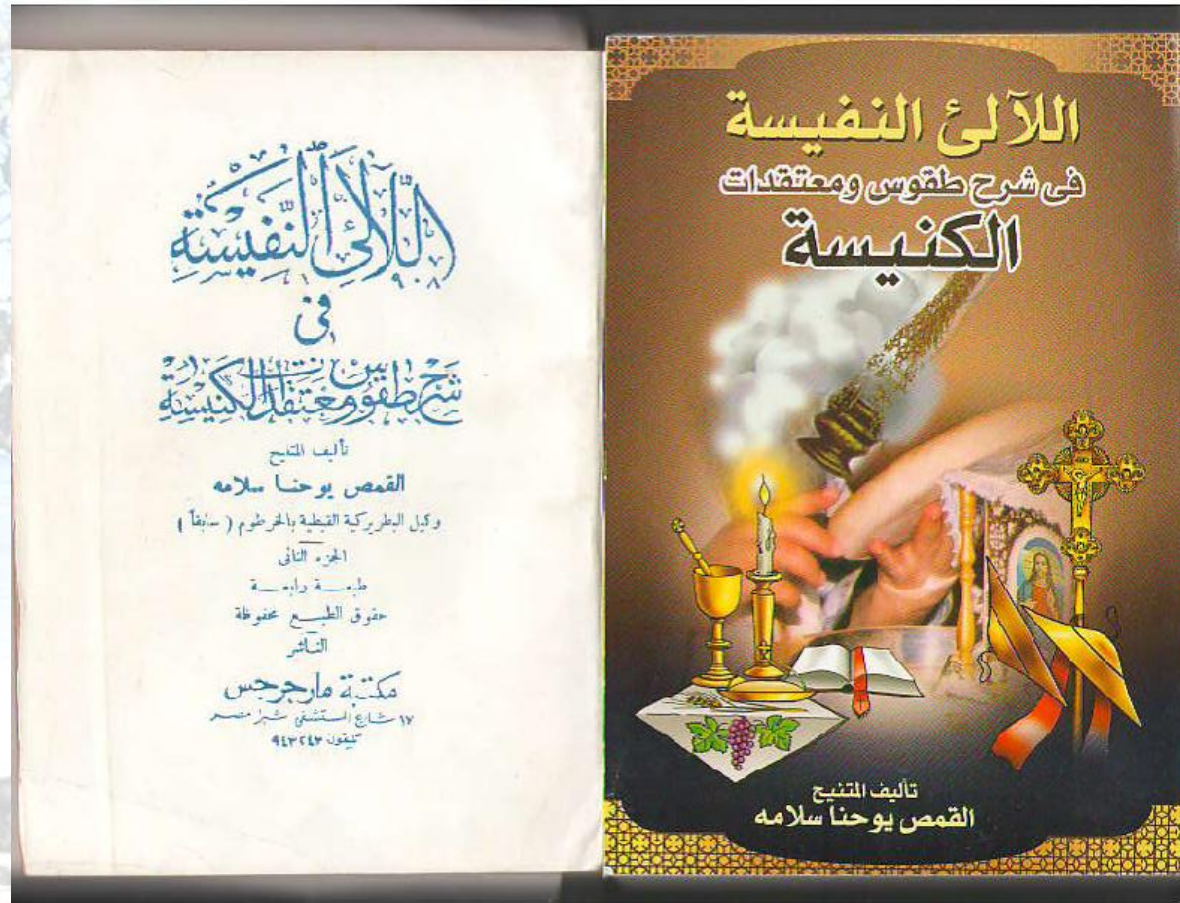
1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107
 108
 109
 110
 111
 112
 113
 114
 115
 116
 117
 118
 119
 120
 121
 122
 123
 124
 125
 126
 127
 128
 129
 130
 131
 132
 133
 134
 135
 136
 137
 138
 139
 140
 141
 142
 143
 144
 145
 146
 147
 148
 149
 150
 151
 152
 153
 154
 155
 156
 157
 158
 159
 160
 161
 162
 163
 164
 165
 166
 167
 168
 169
 170
 171
 172
 173
 174
 175
 176
 177
 178
 179
 180
 181
 182
 183
 184
 185
 186
 187
 188
 189
 190
 191
 192
 193
 194
 195
 196
 197
 198
 199
 200
 201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300
 301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400
 401
 402
 403
 404
 405
 406
 407
 408
 409
 410
 411
 412
 413
 414
 415
 416
 417
 418
 419
 420
 421
 422
 423
 424
 425
 426
 427
 428
 429
 430
 431
 432
 433
 434
 435
 436
 437
 438
 439
 440
 441
 442
 443
 444
 445
 446
 447
 448
 449
 450
 451
 452
 453
 454
 455
 456
 457
 458
 459
 460
 461
 462
 463
 464
 465
 466
 467
 468
 469
 470
 471
 472
 473
 474
 475
 476
 477
 478
 479
 480
 481
 482
 483
 484
 485
 486
 487
 488
 489
 490
 491
 492
 493
 494
 495
 496
 497
 498
 499
 500
 501
 502
 503
 504
 505
 506
 507
 508
 509
 510
 511
 512
 513
 514
 515
 516
 517
 518
 519
 520
 521
 522
 523
 524
 525

Arrangement of Fast



- Churches grew and Bishops were ordained to continue the Apostolic Tradition

Arrangement of Fast



- Over the years, the seasons and grades of fast were determined by our Fathers the Patriarchs/Bishops

Arrangement of Fast

٢٦٠

الباب التاسع

(الصوم)

الصوم لغة الامساك وفي الاصطلاح النكس الانقطاع عن الطعام
جده معينة من الهار في آخرها يتعالى الصائم ما كولات خفيفة
خالية من اللحم. حر ١١: ٤ ودا ١٠: ٣ و ٣: ٣ ملائمة للصوم
ومناسبة له وهو نوعان - كالصلاة - أي خصوصي وعمومي
أو انفرادي وجماعي.

الأول: هو ما يفرضه المسيح على نفسه أو بواسطة أي ذاته
في ظروف خاصة. إما لمساعدة روحه الله وغفران خطية نح ٤: ١
أو لاستجلاء روحه بون ٣: ٥ أو النجاة من شدة الجلاء من تجرية
أو شيق اش ٢١: ١٦ و ٢: ٢ أي ٣: ١٠ أو طلباً للاستشارة
والارشاد الإلهي عز ٣١: ٨ ودا ١٠: ٢ أو تأعباً لعمل مقدس
وإستعداداً لعمل خطير مت ٤: ٢ وأع ١٣: ٣ و ١٤: ٣ أو
تدليلاً للنفس وقماً لجسد من ١٣: ٣٥ و ١: ١٣ و ٩: ٢٧ أو زهداً
وقشفاً كما يفعل النساك والعباد الزهاد لو ٣: ٢٧

الثاني وهو ما فرض من الله رأساً أو بواسطة رسوله وعلمائهم
على جميع المؤمنين الذين لم يمان واحد واعتقاد واحد لا ١٩: ١٦
والصوم بقسمه لازم وواجب لزوم النص للقرى لثراً لها
هو عد الحياة الحاضرة والعائدة أي ٧: ٤ و ٨: ٨ ولتحجس الذنوب

٢٦١

وتمتص الثواب وإضاف القسوة الشهوانية فتتصاع النفس انماطقه
٥: ٨ و ١٠: ١ و ١٠: ٩ و ٢٧: ٢٧ و ٢٧: ٢٧ و ٢٧: ٢٧
المجموع الصفوى ب ١٥ و ١٧٢ - ١٧٤

ويستدل على وجوبه من أمر الله لشعبه قديماً وحديثاً لا ١٩: ١٦
ويث ١: ١٤ و ٢٠: ١٢ و ١٥: ١٥ و ١٩: ٨ و ١٩: ٨ و ١٩: ٨
١٠: ٧ و ٥: ٥

واستناداً على هذه الأوامر الإلهية وأمره الآباء والأنبياء
والكهنه والملاك وكل الشعب الإسرائيلي قديماً والربل وسائر
المؤمنين حديثاً راجع وعدا الشهادات السابقة. خر ٣٤: ٢٨
وقض ٢٠: ٢٦ و ١ صم ٧: ١٤ و ١٤: ٢٤ و ٣١: ١٣ و ٢ صم ١: ١٢
و ١٢: ١٦ و ١ مل ١٩: ٨ و عز ٥٩: ١ و نح ١: ١٠ و من ٣٥: ١٣
و ٦٩: ١٠ و ١٠: ١٠ و ٢٤: ١٠ و ٢٤: ١٠ و ٢٤: ١٠ و ٢٤: ١٠
و ٢: ٢ و ١١: ١١ و ١١: ١١

نتج من هذه النصوم الكتابية أن الصوم تربطه لاوبة سنها الله
وأمرها شعبه قديماً وحديثاً وتبعاً لهذه التصريحات الربانية تم أمره
الكنيسة منذ العصر الرسولي كما تسلمت من الررسوس ورسلة القديسين
الذين مارسوه وحرصوا بإستمراره.

هذا وبما أن الصوم هو أحد أركان الدين المسيحي مت ١٦: ٦
لأجل اكتساب فوائد الروحانية وبه الفضيلة ورغبة في التقوى
الحياة الروحية الصالحة ولأجل وحدة الإيمان وارتباط المؤمنين
الذين هم أخوة المسيح عب ٢: ١٢ وأبناء لاب واحد غل ٧: ٤

Benefits of Fasting

- Spiritual growth
- Helps in life of Repentance
- Element of Fasting/Prayers/Mercy Triangle

Resistance to Fasting

- Can I just give one thing up, like Chocolate, and call that fasting?
- The X and Y don't fast. Aren't they Christians too?
- Show me where in the bible does it say 55 days!

Resistance to Fasting

- I get sick and have a headache
- I can't give up smoking or booze
- I can't wait till the fast is over and stuff myself with Fatta!

Resistance to Fasting



- Is all this fasting food, and the little piece of aged cheese fetary?*

• * H.H. Pope Shenouda

Resistance to Fasting

- My stomach wants to feast
- My mind wants to feast
- My tongue wants to feast
- My heart wants to feast



Resistance to Fasting

Gen 3: 6 And when the woman saw that the tree was good for food, and that it was pleasant to the eyes, and a tree to be desired to make *one* wise, she took of the fruit thereof, and did eat, and gave also unto her husband with her; and he did eat.

فَرَأَتْ الْمَرْأَةُ أَنَّ الشَّجَرَةَ جَيِّدَةٌ لِلْأَكْلِ، وَأَنَّهَا بَهْجَةٌ
لِلْعُيُونِ، وَأَنَّ الشَّجَرَةَ شَهِيَّةٌ لِلنَّظَرِ. فَأَخَذَتْ مِنْ ثَمَرِهَا
وَأَكَلَتْ، وَأَعْطَتْ رَجُلَهَا أَيْضًا مَعَهَا فَأَكَلَ.

Resistance to Fasting

6لأنَّ اهْتِمَامَ الْجَسَدِ هُوَ مَوْتُ وَلَكِنَّ اهْتِمَامَ الرُّوحِ هُوَ
حَيَاةٌ وَسَلَامٌ.

Romans 8: 6 For to be carnally minded *is* death;
but to be spiritually minded *is* life and peace.

My Fast

- Lukewarm
- Weak
- Incomplete

My Fast

- Could be dangerous
- I am weakening the body
- I am killing the soul
 - Sin
 - Pride



اللَّهُمَّ أَنَا أَشْكُرُكَ أَنِّي لَسْتُ مِثْلَ بَاقِي النَّاسِ الْخَاطِفِينَ الظَّالِمِينَ الزُّنَاةَ، وَلَا مِثْلَ هَذَا الْعَشَّارِ. 12 أَصُومُ مَرَّتَيْنِ فِي الْأُسْبُوعِ



Heroes of Fasting - 1



Ex 31:18 ¶ And he gave unto Moses, when he had made an end of communing with him upon mount Sinai, two tables of testimony, tables of stone, written with the finger of God.

Heroes of Fasting - 1

١٨ ثُمَّ أُعْطِيَ مُوسَى عِنْدَ
فَرَاغِهِ مِنَ الْكَلَامِ مَعَهُ
فِي جَبَلٍ سَيْنَاءَ لَوْحِي
الشَّهَادَةِ: لَوْحِي حَجَرٍ
مَكْتُوبَيْنِ بِإِصْبَعِ اللَّهِ.

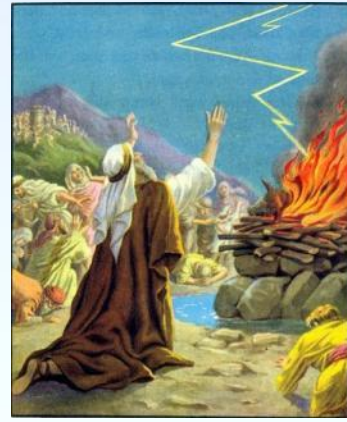


Heroes of Fasting - 2

1Kings: 38 Then the fire of the LORD fell, and consumed the burnt sacrifice, and the wood, and the stones, and the dust, and licked up the water that was in the trench. **39** And when all the people saw *it*, they fell on their faces: and they said, The LORD, he *is* the God; the LORD, he *is* the God



Heroes of Fasting - 2



31. ثُمَّ أَخَذَ إِيلِيَّا اثْنِي عَشَرَ حَجَرًا، بَعَدَدِ أَسْبَاطِ بَنِي يَعْقُوبَ، الَّذِي كَانَ كَلَامُ الرَّبِّ إِلَيْهِ قَائِلًا: «إِسْرَائِيلُ يَكُونُ اسْمُكَ» 32 وَبَنَى الْحِجَارَةَ مَذْبَحًا بِاسْمِ الرَّبِّ، وَعَمِلَ قَنَاءَ حَوْلَ الْمَذْبَحِ تِسْعَ كِيلَتَيْنِ مِنَ الْبُزْرِ. 33 ثُمَّ رَتَّبَ الْحَطَبَ وَقَطَعَ الثَّوْرَ وَوَضَعَهُ عَلَى الْحَطَبِ، وَقَالَ: «امْلَأُوا أَرْبَعَ جَرَّاتِ مَاءٍ وَصَبُّوا عَلَى الْمُحْرِقَةِ وَعَلَى الْحَطَبِ». 34 ثُمَّ قَالَ: «تَتَوَّأ» فَتَوَّأَ. وَقَالَ: «تَتَلَوَّأ» فَتَلَوَّأَ. 35 فَجَرَى الْمَاءُ حَوْلَ الْمَذْبَحِ وَامْتَلَأَتِ الْقَنَاءُ أَيْضًا مَاءً. 36 وَكَانَ عِنْدَ إِصْعَادِ التَّقْدِيمَةِ أَنَّ إِيلِيَّا النَّبِيَّ تَقَدَّمَ وَقَالَ: «أَيُّهَا الرَّبُّ إِلَهَ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْحَاقَ وَإِسْرَائِيلَ، لِيَعْلَمَ الْيَوْمَ أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ فِي إِسْرَائِيلَ، وَأَنَا عَبْدُكَ، وَبِأَمْرِكَ قَدْ فَعَلْتُ كُلَّ هَذِهِ الْأُمُورِ. 37 اسْتَحْبَبْنِي يَا رَبُّ اسْتَحْبَبْنِي، لِيَعْلَمَ هَذَا الشَّعْبُ أَنَّكَ أَنْتَ الرَّبُّ إِلَهُهُ، وَأَنَّكَ أَنْتَ حَوَّلْتَ قُلُوبَهُمْ رُجُوعًا». 38 فَسَقَطَتْ نَارُ الرَّبِّ وَأَكَلَتِ الْمُحْرِقَةَ وَالْحَطَبَ وَالْحِجَارَةَ وَالثَّرَابَ، وَلَحَسَتِ الْمِيَاهُ الَّتِي فِي الْقَنَاءِ. 39 فَلَمَّا رَأَى جَمِيعُ الشَّعْبِ ذَلِكَ سَقَطُوا عَلَى وُجُوهِهِمْ وَقَالُوا: «الرَّبُّ هُوَ اللَّهُ! الرَّبُّ هُوَ اللَّهُ!». 40 فَقَالَ لَهُمْ إِيلِيَّا: «أُمْسِكُوا أَنْبِيَاءَ الْبَعْلِ وَلَا يُقِلَّتْ مِنْهُمْ رَجُلٌ». فَأُمْسَكُوهُمْ، فَنَزَلَ بِهِمْ إِيلِيَّا إِلَى نَهْرٍ قَيْشُونَ وَدَبَحَهُمْ هُنَاكَ.

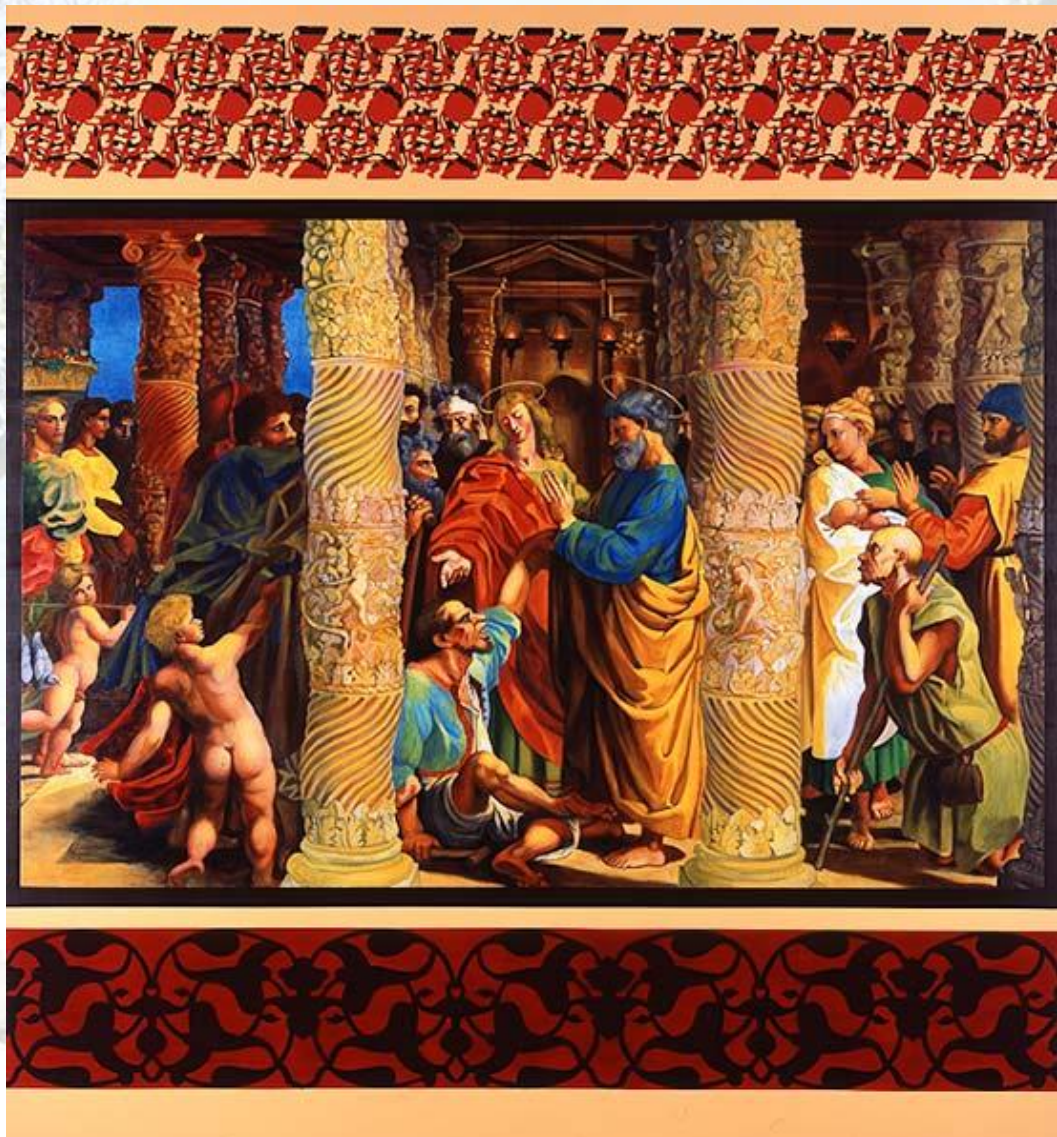
Heroes of Fasting - 3



يَاسْمَ يَسُوعَ الْمَسِيحِ النَّاصِرِيِّ قُمْ وَامْشِ

Heroes of Fasting - 3

6 Then Peter said,
Silver and gold
have I none; but
such as I have give
I thee: In the name
of Jesus Christ of
Nazareth rise up
and walk.



Heroes of Fasting

- Daniel The Prophet
- Our holy fathers the Apostles
- The great saints
 - St George
 - St Mina
 - Sr Antony
 - St Rifkah

Heroes of Fasting

- How did they do it
- Why can't I fast like them?
- Why am I not able to do their works?



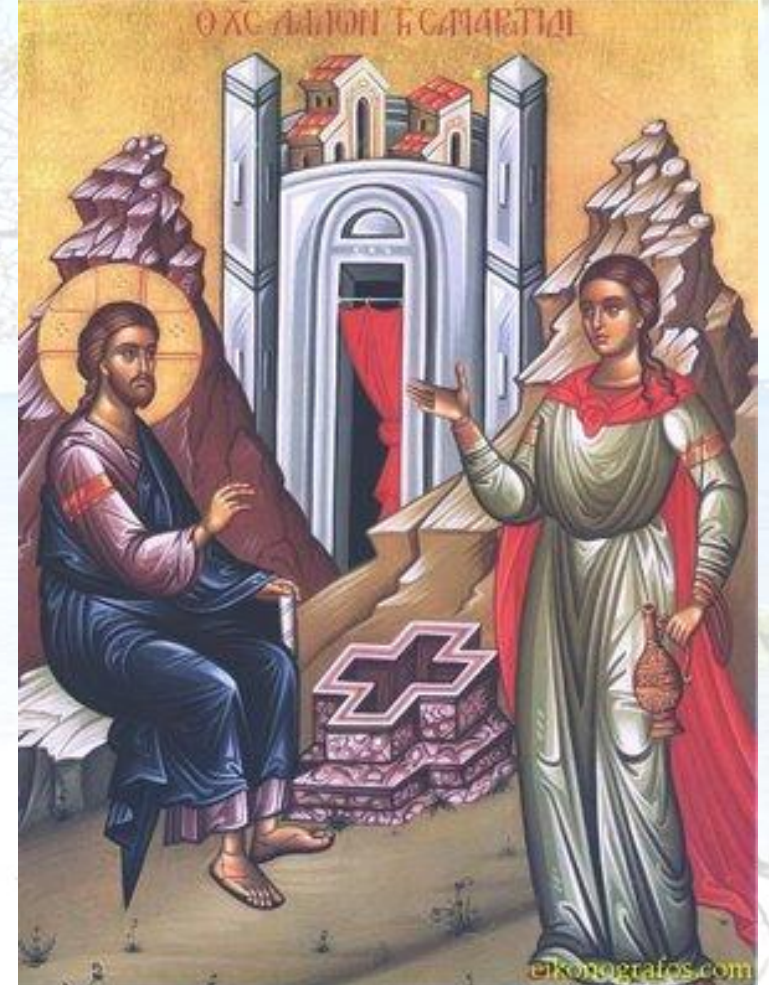
Answers

1. From The Lord

2. From St. Paul

1. From The Lord

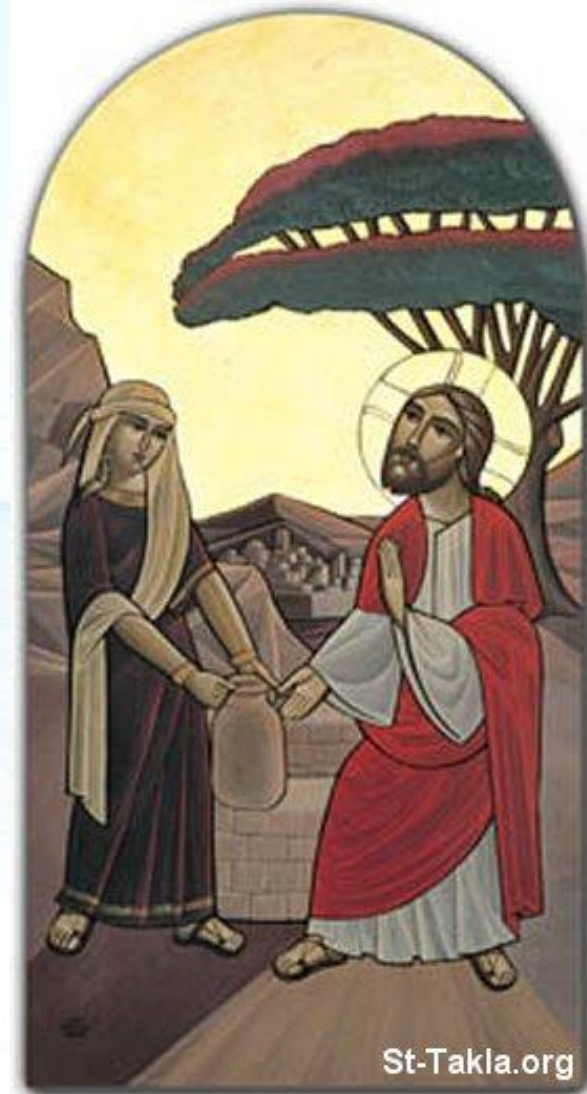
20 أَبَاؤُنَا سَجَدُوا فِي هَذَا الْجَبَلِ، وَأَنْتُمْ تَقُولُونَ
إِنَّ فِي أُورُشَلِيمَ الْمَوْضِعَ الَّذِي يَنْبَغِي أَنْ
يُسَجَدَ فِيهِ». 21 قَالَ لَهَا يَسُوعُ: «يَا امْرَأَةً،
صَدَّقِينِي أَنَّهُ تَأْتِي سَاعَةٌ، لَا فِي هَذَا
الْجَبَلِ، وَلَا فِي أُورُشَلِيمَ تَسْجُدُونَ لِلْآبِ.
22 أَنْتُمْ تَسْجُدُونَ لِمَا لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ، أَمَّا
نَحْنُ فَنَسْجُدُ لِمَا نَعْلَمُ. لِأَنَّ الْخَلَاصَ هُوَ
مِنَ الْيَهُودِ. 23 وَلَكِنْ تَأْتِي سَاعَةٌ، وَهِيَ
الْآنَ، حِينَ السَّاجِدُونَ الْحَقِيقِيُّونَ
يَسْجُدُونَ لِلْآبِ بِالرُّوحِ وَالْحَقِّ، لِأَنَّ
الْآبَ طَالِبٌ مِثْلَ هَؤُلَاءِ السَّاجِدِينَ لَهُ



1. From the Lord

John 4: 23 But the hour cometh, and now is, when the true worshippers shall worship the Father in spirit and in truth: for the Father seeketh such to worship him.

Fast to the Father in spirit and in truth?



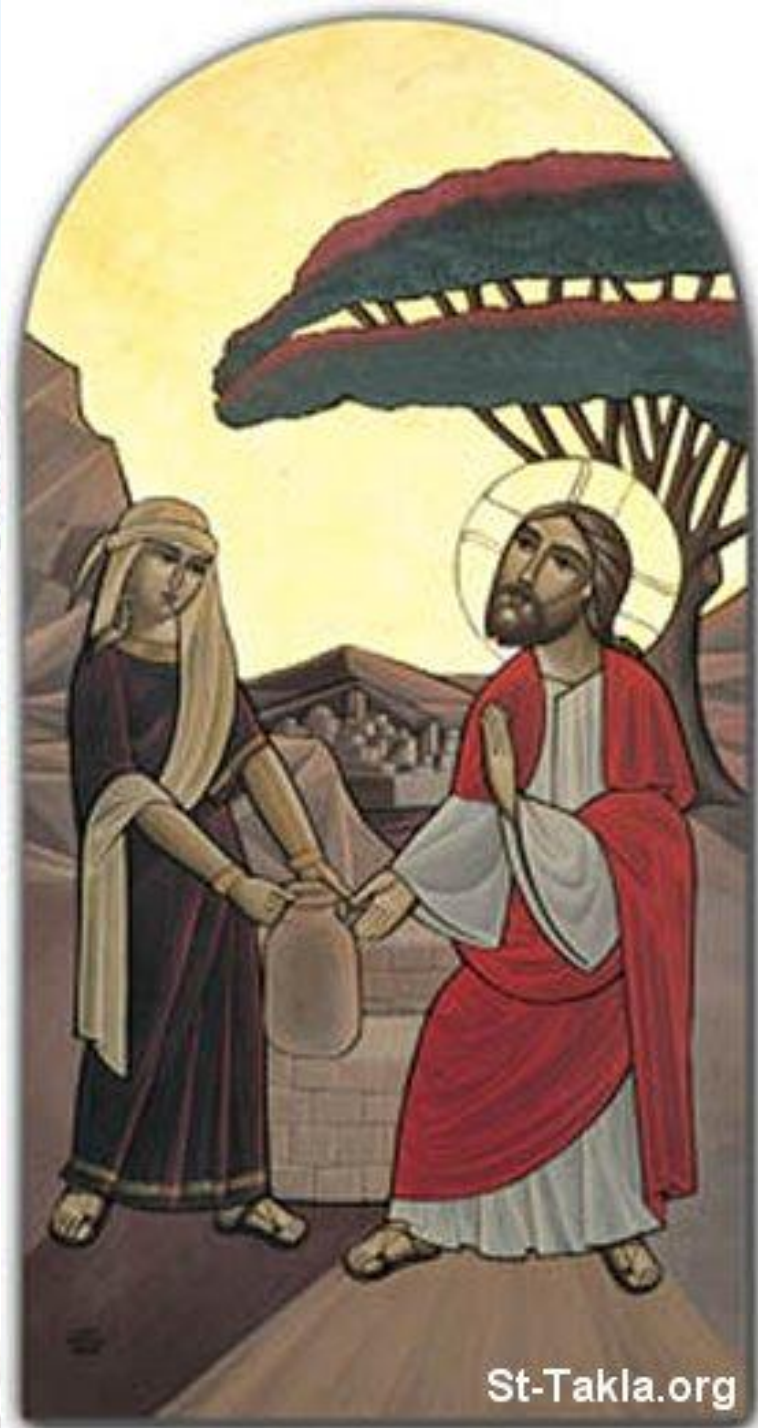
1. From the Lord

- **In spirit**

- Not in the flesh
- Not for the flesh

- **In Truth**

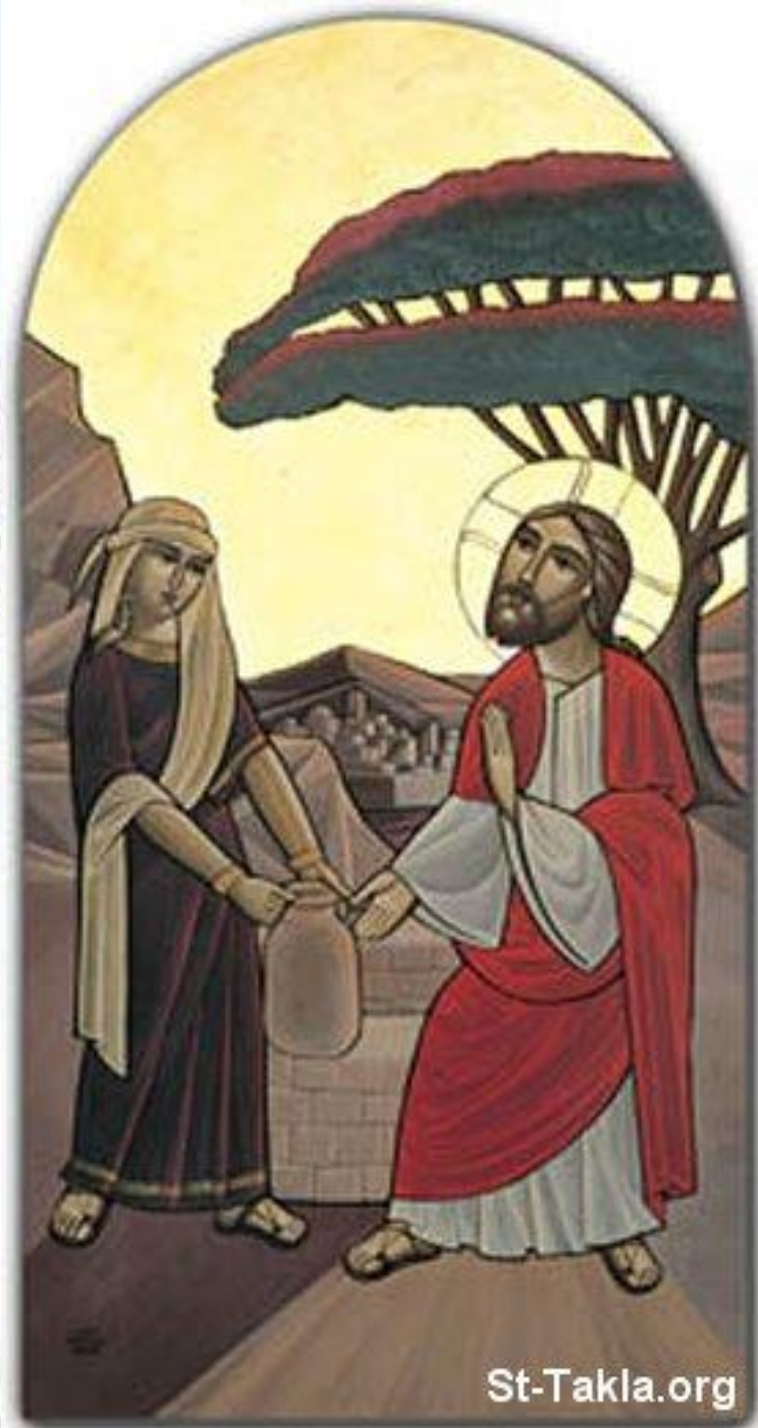
- Not false
- Not fake



1. From the Lord

Go Call Your Husband

No the problem is not demix cheese



1. From The Lord

6لأنَّ اهْتِمَامَ الْجَسَدِ هُوَ مَوْتُ وَلَكِنَّ اهْتِمَامَ الرُّوحِ هُوَ
حَيَاةٌ وَسَلَامٌ.

Romans 8: 6 For to be carnally minded *is* death;
but to be spiritually minded *is* life and peace.

2. From St Paul

- **Galatians 2:20** I am crucified with Christ: nevertheless I live; yet not I, but Christ liveth in me: and the life which I now live in the flesh I live by the faith of the Son of God, who loved me, and gave himself for me.

20 مَعَ الْمَسِيحِ صُلِبْتُ، فَأَحْيَا لَا أَنَا، بَلِ الْمَسِيحُ يَحْيَا فِيَّ. فَمَا أَحْيَاؤُهُ الْآنَ فِي الْجَسَدِ، فَإِنَّمَا أَحْيَاؤُهُ فِي الْإِيمَانِ، إِيْمَانِ ابْنِ اللَّهِ، الَّذِي أَحَبَّنِي وَأَسْلَمَ نَفْسَهُ لِأَجْلِي.

2. From St Paul

- I am crucified with Christ
- So in my fasting, I crucify part of my body
- And as Jesus suffered on the cross, I suffer a little in my Fasting

2. From St Paul

- As He got thirsty on the cross, I will get a little thirst in my fasting
- As He forgave those who crucified him, I will have little forgiveness to my brothers and sisters in my Fasting

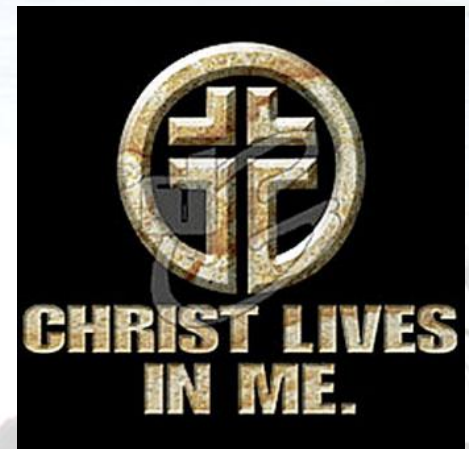
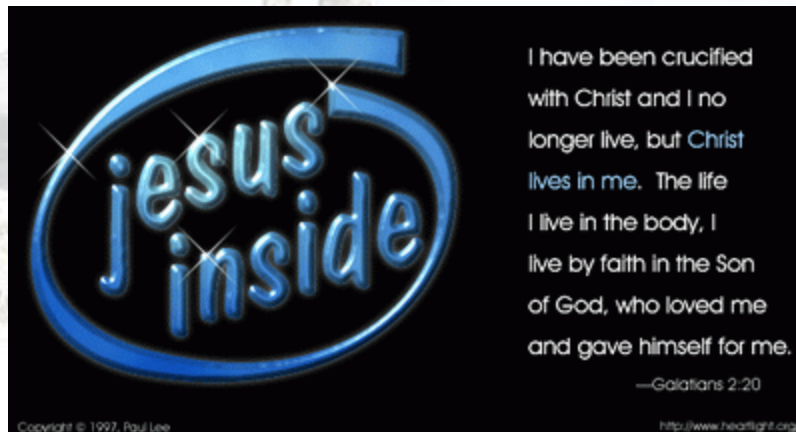
2. From St Paul

- As He got his hands pierced on the cross, I will train my hands to be a little pure during my fasting
- As He got his legs pierced on the cross, I will train my legs to be a little careful where to go during my fasting

2. From St Paul

- Nevertheless I live; yet not I, but Christ liveth in me

فَأَحْيَا لَا أَنَا، بَلِ الْمَسِيحُ يَحْيَا فِيَّ.



2. From St Paul

- St Peter, fasted, as a jew, and denied Christ
- But after inviting Christ to live in him, He fasted, did signs, miracles.
- And when it was time to die for Christ, he was truly crucified!

2. From St Paul

- Moses wanted to use his brains and muscles and failed
- But after accepting Christ to live in him, he fasted 40 days/nights. Led Israel from Egypt, and received the tablets.

2. From St Paul

- But did Moses see Christ and accept him? you will ask!

24. بِالْإِيمَانِ مُوسَى لَمَّا كَبِرَ أَبِي أَنْ يُدْعَى ابْنًا ابْنَةً فِرْعَوْنَ، 25 مُفَضَّلًا
بِالْأُخْرَى أَنْ يُدَلَّ مَعَ شَعْبِ اللَّهِ عَلَى أَنْ يَكُونَ لَهُ تَمَتُّعٌ وَقْتِيٌّ بِالْخَطِيئَةِ،
26 حَاسِبًا عَارَ الْمَسِيحِ غَنَى أَعْظَمَ مِنْ خَزَائِنِ مِصْرَ، لِأَنَّهُ كَانَ يَنْظُرُ
إِلَى الْمُجَازَاةِ. 27 بِالْإِيمَانِ تَرَكَ مِصْرَ غَيْرَ خَائِفٍ مِنْ غَضَبِ
الْمَلِكِ، لِأَنَّهُ تَشَدَّدَ، كَأَنَّهُ يَرَى مَنْ لَا يُرَى. 28 بِالْإِيمَانِ صَنَعَ الْفِصْحَ
وَرَشَّ الدَّمَ لِنَلَا يَمَسَّهُمُ الَّذِي أَهْلَكَ الْأَبْكَارَ

2. From St Paul

- But did Moses see Christ and accept him? you will ask!
- **Hebrews 11:24** By faith Moses, when he was come to years, refused to be called the son of Pharaoh's daughter; **25** Choosing rather to suffer affliction with the people of God, than to enjoy the pleasures of sin for a season; **26** Esteeming the reproach of Christ greater riches than the treasures in Egypt: for he had respect unto the recompence of the reward. **27** By faith he forsook Egypt, not fearing the wrath of the king: for he endured, as seeing him who is invisible. **28** Through faith he kept the passover, and the sprinkling of blood, lest he that destroyed the firstborn should touch them.

2. From St Paul

- **Galatians 2:20** I am crucified with Christ: nevertheless I live; yet not I, but Christ liveth in me:

20 . مَعَ الْمَسِيحِ صُلِبْتُ، فَأَحْيَا لَا أَنَا، بَلِ الْمَسِيحُ
يَحْيَا فِيَّ.

- This is how the martyrs lived and died

2. From St Paul

- **Galatians 2:20** I am crucified with Christ: nevertheless I live; yet not I, but Christ liveth in me:
• 20. مَعَ الْمَسِيحِ صُلِبْتُ، فَأَحْيَا لَا أَنَا، بَلِ الْمَسِيحُ يَحْيَا فِيَّ.
- **This is how the saints lived and worshipped.**
 - St Mina, Abanoub, Pholopateer,
 - Antony, St Athanasius, St Augustine

2. From St Paul

- **Galatians 2:20** I am crucified with Christ: nevertheless I live; yet not I, but Christ liveth in me:
• 20. مَعَ الْمَسِيحِ صُلِبْتُ، فَأَحْيَا لَا أَنَا، بَلِ الْمَسِيحُ يَحْيَا فِيَّ.

- **This is what is missing in my worship and fasting**
 - To turn it from lukewarm to fiery
 - To be able to endure the fast and like it
 - To know that in my Hunger, I have the bread of life

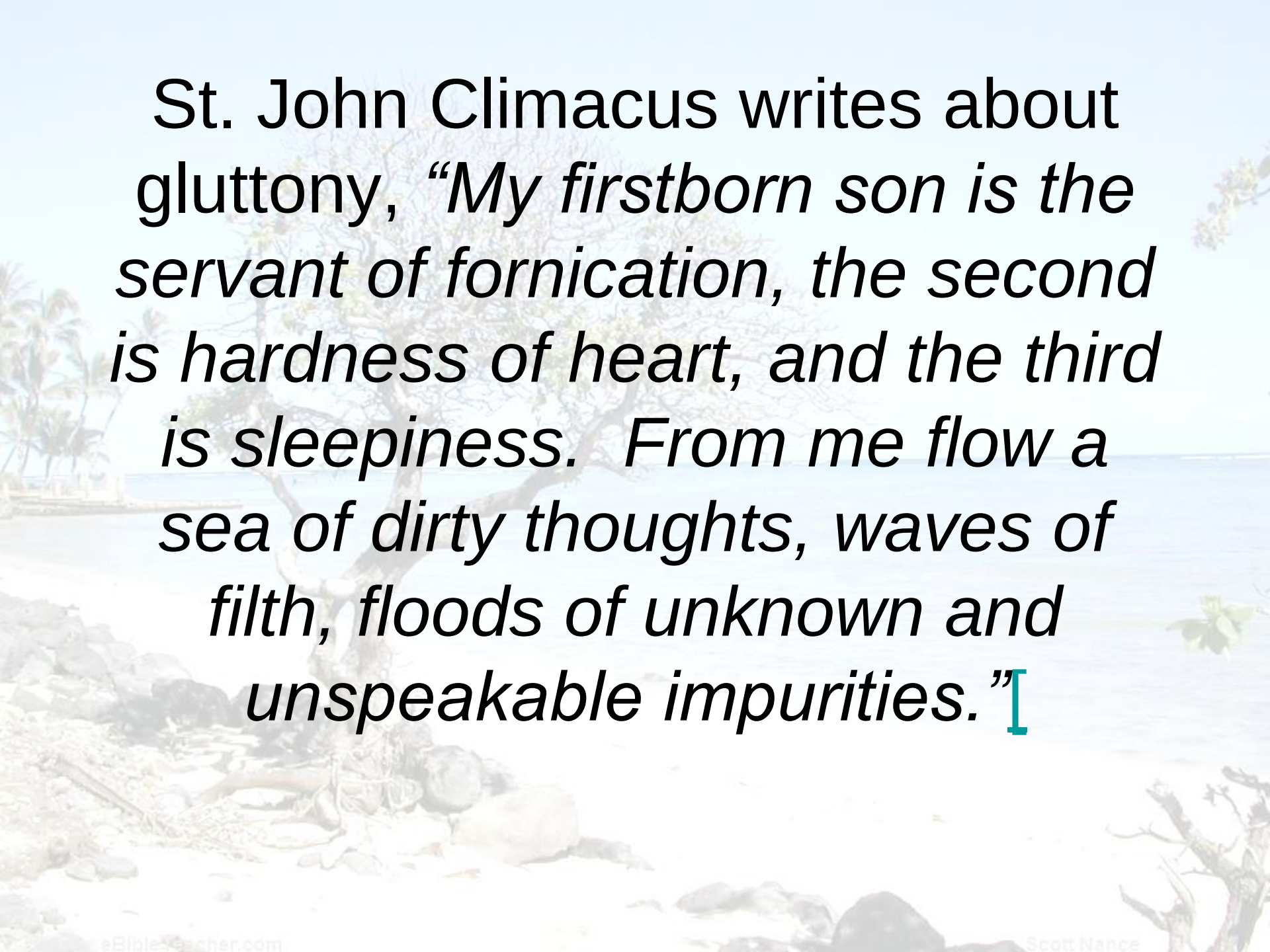
2. From St Paul

- **Galatians 2:20** I am crucified with Christ: nevertheless I live; yet not I, but Christ liveth in me:
• 20 مَعَ الْمَسِيحِ صُلِبْتُ، فَأَحْيَا لَا أَنَا، بَلِ الْمَسِيحُ يَحْيَا فِيَّ.
- **Lord, I can't fast; You help me fast**
- **Lord, I hate this sin; You help me repent**
- **Lord, I can't pray, you help me stand and praise your name**

2. From St Paul

- **Galatians 2:20** I am crucified with Christ: nevertheless I live; yet not I, but Christ liveth in me:
• 20 مَعَ الْمَسِيحِ صُلِبْتُ، فَأَحْيَا لَا أَنَا، بَلِ الْمَسِيحُ يَحْيَا فِيَّ.
- **Prayer:** O' Lord Jesus come and dwell in me. Watch my steps all the way, and help my weakness. Make me like the publican who transgressed against you, but you forgave him.





St. John Climacus writes about gluttony, *“My firstborn son is the servant of fornication, the second is hardness of heart, and the third is sleepiness. From me flow a sea of dirty thoughts, waves of filth, floods of unknown and unspeakable impurities.”* I

Those who did not fast

- People who totally live for the flesh and refuse the Lord,
 - Do not fast (or pray or repent)
 - Are full of lust
 - Are cruel
 - Face destruction

TWDNF 1

- 27 And the boys grew: and Esau was a cunning hunter, a man of the field; and Jacob was a plain man, dwelling in tents. 28 And Isaac loved Esau, because he did eat of his venison: but Rebekah loved Jacob.
- فَكَبِيرَ الْعُلَامَانِ. وَكَانَ عِيسُو إِنْسَانًا يَعْرِفُ الصَّيْدَ
إِنْسَانًا الْبَرِّيَّةِ. وَيَعْقُوبُ إِنْسَانًا كَامِلًا يَسْكُنُ الْخِيَامَ.
28 فَأَحَبَّ إِسْحَاقُ عِيسُوَ لِأَنَّهُ فِي فَمِهِ صَيْدًا وَأَمَّا
رَبَّكَه فَكَانَتْ تُحِبُّ يَعْقُوبَ.



TWDNF 1

- 29 And Jacob sod pottage: and Esau came from the field, and he was faint: 30 And Esau said to Jacob, Feed me, I pray thee, with that same red pottage; for I am faint: therefore was his name called Edom. 31 And Jacob said, Sell me this day thy birthright. 32 And Esau said, Behold, I am at the point to die: and what profit shall this birthright do to me? 33 And Jacob said, Swear to me this day; and he swore unto him: and he sold his birthright unto Jacob. 34 Then Jacob gave Esau bread and pottage of lentils; and he did eat and drink, and rose up, and went his way: thus Esau despised his birthright.

TWDNF 1

- 29 وَطَبَخَ يَعْقُوبُ طَبِيخًا فَأَتَى عِيسُو مِنَ الْحَقْلِ وَهُوَ قَدْ أُعْيَا. 30 فَقَالَ عِيسُو لِيَعْقُوبَ: «أَطْعِمْنِي مِنْ هَذَا الْأَحْمَرِ لِأَنِّي قَدْ أُعْيَيْتُ. (لِذَلِكَ دُعِيَ اسْمُهُ أُدُومَ).
- 31 فَقَالَ يَعْقُوبُ: «يَعْنِي الْيَوْمَ بَكُورِيَّتَكَ». 32 فَقَالَ عِيسُو: «هَا أَنَا مَاضٍ إِلَى الْمَوْتِ فَلِمَ آذَا لِي بَكُورِيَّةٌ؟»
- 33 فَقَالَ يَعْقُوبُ: «أَحْلِفْ لِي الْيَوْمَ». فَحَلَفَ لَهُ. فَبَاعَ بَكُورِيَّتَهُ لِيَعْقُوبَ. 34 فَأَعْطَى يَعْقُوبُ عِيسُو خُبْزًا وَطَبِيخَ عَدَسٍ فَأَكَلَ وَشَرَبَ وَقَامَ وَمَضَى. فَاحْتَقَرَ عِيسُو الْبَكُورِيَّةَ.





The days of mourning
for my father are at
hand; then will I slay
my brother Jacob

وَقَالَ عِيسُو فِي قَلْبِهِ: «قَرُبْتُ
أَيَّامُ مَنَاحَةِ أَبِي فَأَقْتُلُ يَعْقُوبَ
أَخِي».

لَا تَقْتُلُ

Exodus20:13

Thou shalt not kill.

TWDNF 1

- Genesis 26:34 And Esau was forty years old when he took to wife Judith the daughter of Beeri the Hittite, and Bashemath the daughter of Elon the Hittite: 35 Which were a grief of mind unto Isaac and to Rebekah.

• وَلَمَّا كَانَ عِيسُو ابْنَ أَرْبَعِينَ سَنَةً أَخَذَ
زَوْجَةً: يَهُودِيَّتَ ابْنَةَ بِيرِي الْحِثِّيِّ وَبَسْمَةَ
ابْنَةَ إِيلُونِ الْحِثِّيِّ. 35 فَكَانَتْ مَرَارَةً نَفْسٍ
لِإِسْحَاقَ وَرَبَّكَ.

TWDNF 1

- Lives for the flesh: Eat, drink, be merry
- Despise the birth-right (reject Christ)
- Lust: Marries two women
- Cruel: Wants to kill his brother

Judgment of Esau

- Lest there be any fornicator, or profane person, as Esau, who for one morsel of meat sold his birthright. Hebrews 12:16

16 لِيَلَّا يَكُون أَحَدٌ زَانِيًا أَوْ مُسْتَبِيحًا كَعِيسُو، الَّذِي
لأجل أَكْلَةٍ وَاحِدَةٍ بَاعَ بَكُورِيَّتَهُ.

TWDNF 2



TWDNF 2

• 1 أَفْجَاءَ الْمَلَكَانِ إِلَى سَدُومَ مَسَاءً،

• 4 وَقَبْلَمَا اضْطَجَعَا أَحَاطَ بِالْبَيْتِ رَجَالُ الْمَدِينَةِ، رَجَالُ سَدُومَ، مِنْ الْحَدَثِ إِلَى الشَّيْخِ، كُلُّ الشَّعْبِ مِنْ أَقْصَاهَا. 5 فَنَادَوْا لُوطًا وَقَالُوا لَهُ: «أَيْنَ الرَّجُلَانِ اللَّذَانِ دَخَلَا إِلَيْكَ اللَّيْلَةَ؟ أَخْرِجْهُمَا إِلَيْنَا لِنَعْرِفَهُمَا». 6 فَخَرَجَ إِلَيْهِمْ لُوطٌ إِلَى الْبَابِ وَأَغْلَقَ الْبَابَ وَرَاءَهُ 7 وَقَالَ: «لَا تَفْعَلُوا شَرًّا يَا إِخْوَتِي. 8 هُوَذَا لِي ابْنَتَانِ لَمْ تَعْرِفَا رَجُلًا. أَخْرِجْهُمَا إِلَيْكُمْ فَافْعَلُوا بِهِمَا كَمَا يَحْسُنُ فِي عَيُونِكُمْ. وَأَمَّا هَذَانِ الرَّجُلَانِ فَلَا تَفْعَلُوا بِهِمَا شَيْئًا، لِأَنَّهُمَا قَدْ دَخَلَا تَحْتَ ظِلِّ سَقْفِي». 9 فَقَالُوا: «ابْعُدْ إِلَى هُنَاكَ». ثُمَّ قَالُوا: «جَاءَ هَذَا الْإِنْسَانُ لِيَتَغَرَّبَ، وَهُوَ يَحْكُمُ حُكْمًا. الْآنَ نَفْعَلُ بِكَ شَرًّا أَكْثَرَ مِنْهُمَا». 10 فَالْحُوا عَلَى الرَّجُلِ لُوطٍ جِدًّا وَتَقَدَّمُوا لِيُكْسِرُوا الْبَابَ، 11 وَأَمَّا الرَّجُلَانِ أُيْدِيَهُمَا وَأَدْخَلَا لُوطًا إِلَيْهِمَا إِلَى الْبَيْتِ وَأَغْلَقَا الْبَابَ. 11 وَأَمَّا الرِّجَالُ الَّذِينَ عَلَى بَابِ الْبَيْتِ فَضْرَبَاهُمْ بِالْعَمَى، مِنَ الصَّغِيرِ إِلَى الْكَبِيرِ، فَعَجَزُوا عَنْ أَنْ يَجِدُوا الْبَابَ.

TWDNF 2

Gen 19: 1 And there came two angels to Sodom at even;
...**4** ¶ But before they lay down, the men of the city, *even*
the men of Sodom, compassed the house round, both
old and young, all the people from every quarter: **5** And
they called unto Lot, and said unto him, Where *are* the
men which came in to thee this night? bring them out
unto us, that we may know them. **6** And Lot went out at
the door unto them, and shut the door after him, **7** And
said, I pray you, brethren, do not so wickedly.....**11**
And they (2 angles) smote the men that *were* at the
door of the house with blindness, both small and great:
so that they wearied themselves to find the door. ‘

TWDNF 3



TWDNF 3

- 1. وَلَمَّا رَأَى الشَّعْبُ أَنَّ مُوسَى أَبْطَأَ فِي النُّزُولِ مِنَ الْجَبَلِ، اجْتَمَعَ الشَّعْبُ عَلَى هَارُونَ وَقَالُوا لَهُ: «قُمْ اصْنَعْ لَنَا آلِهَةً تَسِيرُ أَمَامَنَا، لِأَنَّ هَذَا مُوسَى الرَّجُلَ الَّذِي أَصْنَعْنَا مِنْ أَرْضِ مِصْرَ، لَا نَعْلَمُ مَاذَا أَصَابَهُ». 2. فَقَالَ لَهُمْ هَارُونَ: «انْزِعُوا أَقْرَاطَ الذَّهَبِ الَّتِي فِي آذَانِ نِسَائِكُمْ وَبَنِيكُمْ وَبَنَاتِكُمْ وَاثْنُونِي بِهَا». 3. فَنَزَعَ كُلُّ الشَّعْبِ أَقْرَاطَ الذَّهَبِ الَّتِي فِي آذَانِهِمْ وَأَتَوْا بِهَا إِلَى هَارُونَ. 4. فَأَخَذَ ذَلِكَ مِنْ أَيْدِيهِمْ وَصَوَّرَهُ بِالْإِزْمِيلِ، وَصَنَعَهُ عِجْلاً مَسْبُوكًا. فَقَالُوا: «هَذِهِ آلِهَتُكَ يَا إِسْرَائِيلُ الَّتِي أَصْنَعْتِكَ مِنْ أَرْضِ مِصْرَ». 5. فَلَمَّا نَظَرَ هَارُونَ بَنَى مَذْبَحًا أَمَامَهُ، وَنَادَى هَارُونَ وَقَالَ: «غَدًا عِيدٌ لِلرَّبِّ». 6. فَبَكَّرُوا فِي الْغَدِ وَأَصْنَعُوا مُحْرَقَاتٍ وَقَدَّمُوا ذَبَائِحَ سَلَامَةٍ. وَجَلَسَ الشَّعْبُ لِلْأَكْلِ وَالشُّرْبِ ثُمَّ قَامُوا لِلْعِبَادَةِ.

- **Exodus 32:1** And when the people saw that Moses delayed to come down out of the mount, the people gathered themselves together unto Aaron, and said unto him, Up, make us gods, which shall go before us; for as *for* this Moses, the man that brought us up out of the land of Egypt, we wot not what is become of him. **2** And Aaron said unto them, Break off the golden earrings, which *are* in the ears of your wives, of your sons, and of your daughters, and bring *them* unto me. **3** And all the people brake off the golden earrings which *were* in their ears, and brought *them* unto Aaron. **4** And he received *them* at their hand, and fashioned it with a graving tool, after he had made it a molten calf: and they said, These *be* thy gods, O Israel, which brought thee up out of the land of Egypt. **5** And when Aaron saw *it*, he built an altar before it; and Aaron made proclamation, and said, To morrow *is* a feast to the LORD. **6** And they rose up early on the morrow, and offered burnt offerings, and brought peace offerings; and the people sat down to eat and to drink, and rose up to play.

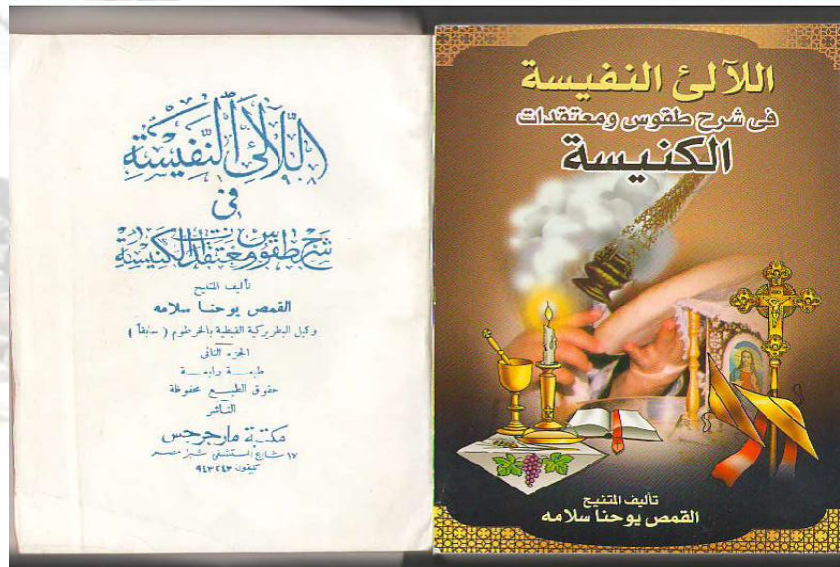
Those who did not fast

- People who totally live for the flesh and refuse the Lord,
 - Do not fast (or pray or repent)
 - Are full of lust
 - Are cruel
 - Face destruction



Summary

- Our Holy Fathers the Apostles left us the order of fasting. Our fathers the Bishops and the Church provide us with fasting arrangements and guidelines (and other aspects of worship)



Summary

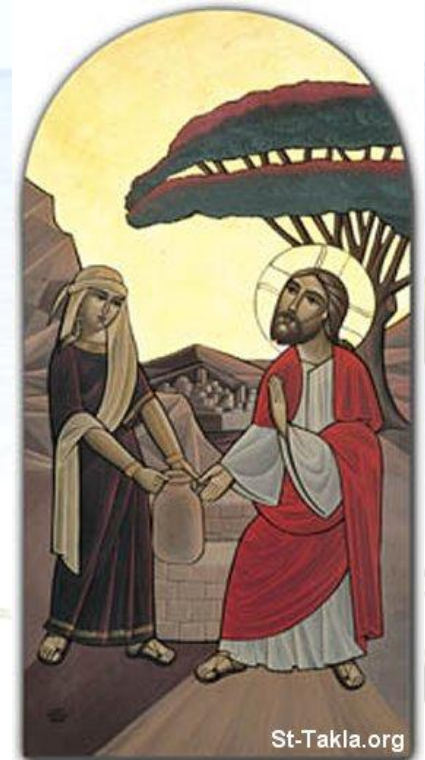
- Consider this the basis, early lessons, and strive to walk into the footsteps of our fathers the apostles



Summary

- Let's be guided by the Holy Spirit in our worship, prayers, fasting and behavior

John 4: 23 But the hour cometh, and now is, when the true worshippers shall worship the Father in spirit and in truth: for the Father seeketh such to worship him.



Summary

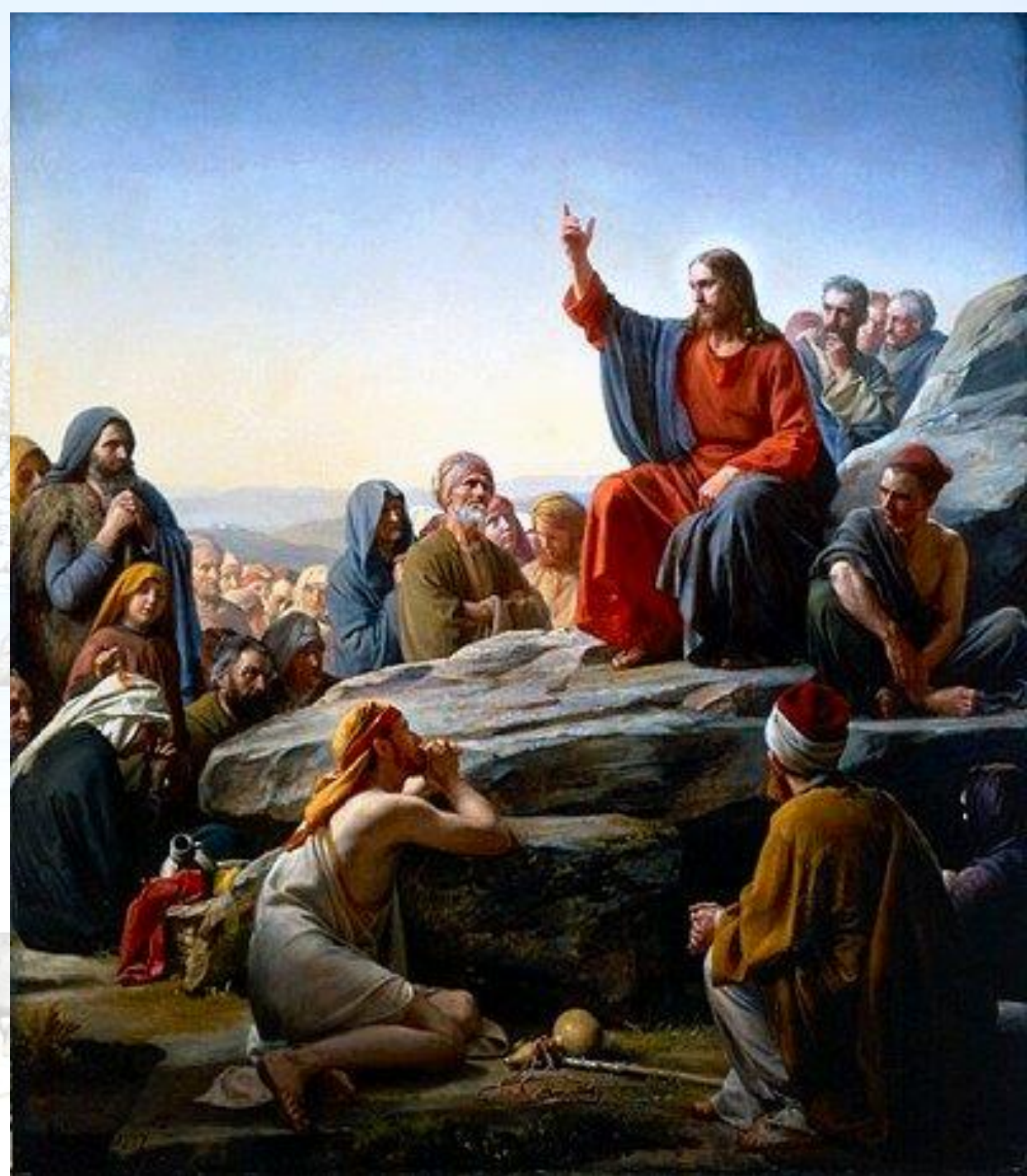
- And be guided by the words of St Paul
- **Galatians 2:20** I am crucified with Christ: nevertheless I live; yet not I, but Christ liveth in me:

20 . مَعَ الْمَسِيحِ صُلِبْتُ، فَأَحْيَا لَا أَنَا، بَلِ الْمَسِيحُ
يَحْيَا فِيَّ.

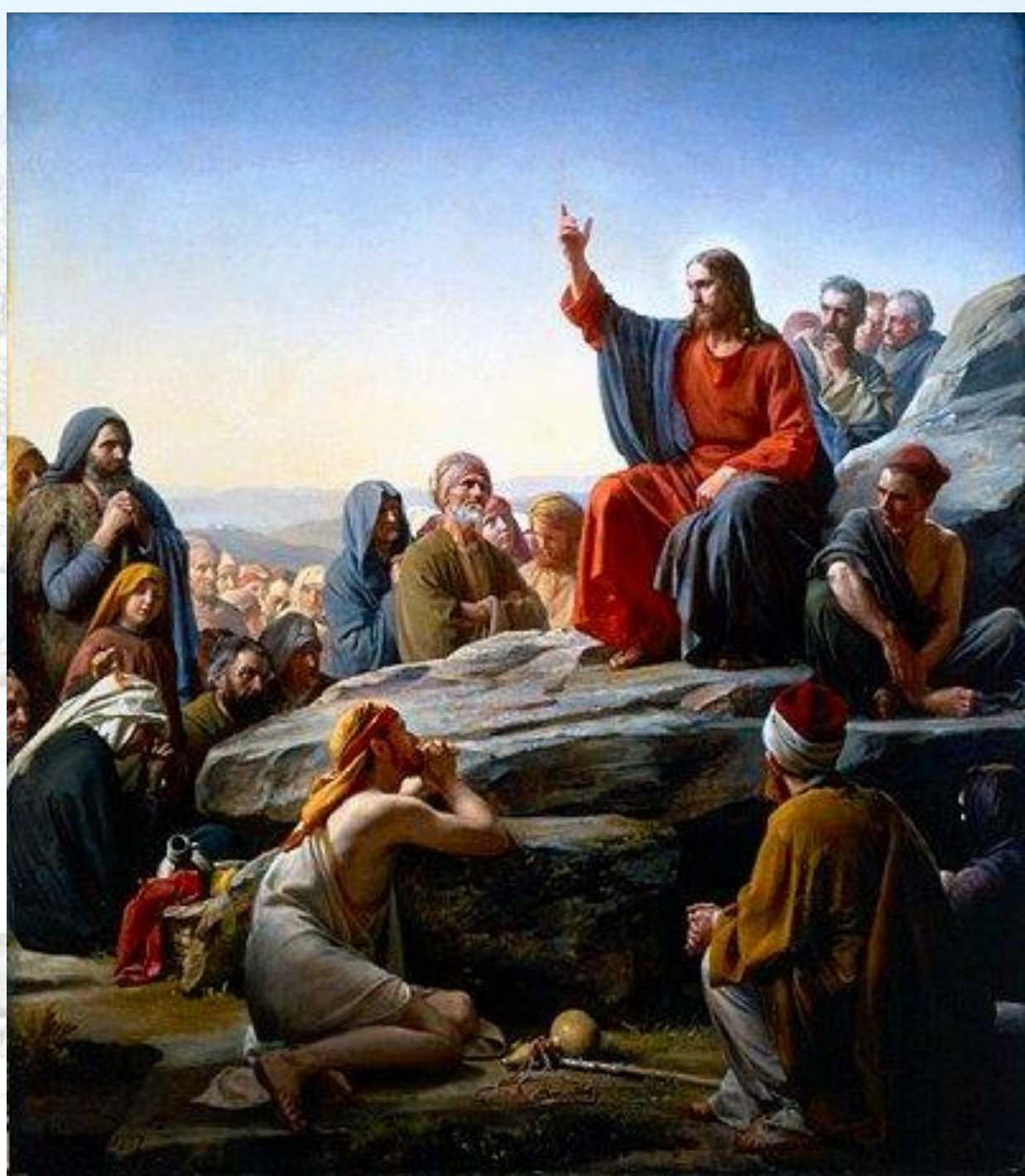
Summary

- With Christ dwelling, working, fasting in us
 - Everything is possible
 - Fasting is not a chore (Fardd)
 - Fasting becomes a choice, with pleasure
 - Fasting is turned from a work of the body to an enjoyment of the spirit
 - And brings is up ever so closer to the Lord

28 تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ
الْمُتْعَبِينَ وَالثَقِيلِي
الْأَحْمَالِ، وَأَنَا
أُرِيحُكُمْ. 29 اِحْمَلُوا نِيرِي
عَلَيْكُمْ وَتَعَلَّمُوا مِنِّي،
لَأَنِّي وَدِيعٌ وَمُتَوَاضِعٌ
الْقَلْبِ، فَتَجِدُوا رَاحَةً
لِنَفْسِكُمْ. 30 لَأَنَّ نِيرِي
هَيِّنٌ وَحِمْلِي خَفِيفٌ.»



28 ¶ Come unto me, all ye that labour and are heavy laden, and I will give you rest. **29** Take my yoke upon you, and learn of me; for I am meek and lowly in heart: and ye shall find rest unto your souls. **30** For my yoke *is* easy, and my burden is light.



Questions Comments



Prayer