موارد زمن الصوم

صلوات وتأملات تحضيراً للصوم

إثنين الرماد

شباط ٢٠٢٤

- صــلاة تحضـيراً للتوبــة للصفوف الثانويّة (خاص بالمنشّطين)
- صلاة في بداية زمن الصوم المبارك
- اثنين الرماد للصفوف المتوسطة والثانويّة (تأليف ماريا عبد النور)

صـلاة تحضـيراً للتوبــة للصفوف الثانويّة

(خاص بالمنشّطين)

" وإذ لنا حبرٌ عظيمٌ قد اجتاز السموات - يسوع المسيح ابن الله - فهو ليس عاجزاً عن الرثاء لأسقامنا ، 📖 بل هو مجرَّبٌ في كلّ شيءٍ مثلنا ، ما خلا الخطيئة " عب4/14-16

أنتَ وأنا لسنا أوّل مَنْ يقودهم الروح إلى البريّة . تعال نتبع يسوع بصمت . ها إنّ الريح تضرب الشراع وتمضي ♥ بالسفينة إلى الخضمّ . تعال نقف أمام الرب ، نشرّع قلبنا بكلّ تواضع للروح القدس ، ولندعه يمضي بنا إلى البريّة .

... توبوا إلى الربّ 📻

توبوا إلى الربّ إنّ الملكوت قريب ، عودوا إلى الحبّ فالخارج عنه غريب
1 - من عمق آثامي دعوت أنصت إلى صوت دعاي ، أنا غير وجهك ما رجوت ملقاه مأدبة رجاي
2 - هبْ من حنانك قطرةً يتحوّل القفر وعود ، أو أعطي عينيّ دمعةً في حوضها طفلاً أعود
3 - وإذا استبدّ بي الخجل أو أبكم العار فمي ، نبضات حبّك فلتزل حتّى النهاية في دمي

<u>الإنطلاق إلى البريّة</u> (تأمّل رقم 1)✈

" ورجع يسوع من الأردنّ وهو ممتلئ من الروح القدس ، واقتاده الروح إلى البريّة ، حيث جرّبه إبليس أربعين يوماً ، ولم يأكل في تلك الأيام شيئاً..."

تصوّر نفسك في الطريق ، طريق ضيّق متعرّج مزدان بالزهور وأشواك الحقل . وتمضي في الطريق ، وقد دنا المغيب والشمس أسرعت لترتاح على كتف البحر . وجلست أنت أيضاً لترتاح وبدأت همومك تتدافع إلى رأسك . وسط الضيقات ترى نفسك صغيراً ووحيداً . ويشتدّ عليك الخوف لأنّك ترى نفسك على حقيقتها بكلّ ضعفها . دون كذب ولا نفاق ، عارياً . عندها سيغلبك ذلك الفراغ العظيم ، فلا أفكار لديك ولا شيء بين يديك .
في تلك اللحظة ، لا مقياس إلاّ الله . هناك في البريّة ، بعد أن يصمت كلّ شيء ، يكون اللقاء . هناك يخاطب قلبك ويغسل نفسك بماء الحياة لأنّ هناك تتفجّر ينابيع ماء حيّ لكلّ عطش إلى ماء الحياة . إنّها طريق الحريّة ...

<u>صلاة جماعية</u>✝

كلّ شيء سراب ، كلّ شيء كالبحار تبدّده الريح — باطل الأباطيل ، يا أله وكلّ شيء باطل
إنزع هذا الشحّ من قلبي ، إنزعه من جذوره فأرتوي من نبع الحياة — فكلّ ما دون وجهك يا أله وهم
تعال اغسلني فأصبح نقيّ النبع سرمدياً — إمضِ بي إلى الفقر ، إلى الصوم المقدّس ،
دعني أتعب كالعرائش من خير المحبّة — مراكب محمّلة حنطة إلى موانى الجياع المهجورة
... حتّى متى 📻 — تعال أيها الرب تعال ...

حتّى متى سأظلّ واقفاً ، أسير في مكاني — حتّى متى سأبقى هكذا ، طفلاً في إيماني
كم من مرّة نويت ولم أفعل ، كم من مرّة وعدت ولم أفي ، وأعود أعود إليك فأراك لم تغفل تحنو عليّ تماماً مثل الأب (2)
أريد أن أدخل إلى أعماقك ، فأسبح نهر حبّك ، أريد أن أسكن بقرب قلبك ، فأنفق العمر لك .

<u>صراعٌ بين الإنسان وذاته</u> (تأمل رقم 2)

أن يسكت الإنسان كلّ شيء فيه ولا يبقي إلاّ صوت الله ، هذا هو الصوم . الصراع علامة الحياة . وفي البرّية يبدأ صراع طويل ومرير بين الإنسان وذاته ، بين الإنسان والله . صراع من أجل الحريّة . يسوع أيضاً مرّ في كلّ هذا الصراع حتى النهاية . تعال وانظر .
" وبعد أن صام أربعين يوماً وأربعين ليلة ، جاع أخيراً . فدنا إليه المجرّب وقال له : إن كنت ابن الله ، فمر أن تصير هذه الحجارة أرغفة . أمّا هو فأجاب : "إنّه لمكتوب : ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان ، بل بكلّ كلمة تخرج من فم الله ..." متى 4-2/4
أنا أيضاً ، يا رب ، أستيقظ كلّ صباح والهمّ يملأ رأسي . السؤال دائماً كيف أعيش ؟ كيف سأؤمّن هذا أو ذاك ؟ كيف السبيل للحصول على تلك ؟ وأمضي في زحمة الناس المتسائلة وأغرق في برّيتي بالرغم من كلّ شيء . وإن حصلت على كلّ شيء يبقى ينقصني أشياء. لماذا ؟ من ينقذني ؟ أصرخ إليك يا روح الله ، هلمّ إليّ تعال ...

أكتب على ورقتك الصراعات التي تعيشها وتواجهها وضع أمام عينيك كلّ ما يشغل بالك .✍

نجوع ونعطش يا ربّنا يا ربّنا فإلى من نذهب وعندك الحياة 📻

تعالوا أنا الحياة مسيحنا الأمين هبنا روحك غذاء قلوبنا حنين بدونك لا ارتواء
تعالوا أنا الحياة ضعفاء نحن قونا لنصفح لنصفح مشتّتون نحن إجمعنا لنفرح لنفرح

<u>تجربة الشرير في الشك بكلام الله</u> (تأمّل رقم 3)

التجربة كلّ التجربة تكمن في سيرك مع ذلك التيّار الجارف المؤدّي إلى الإنغماس في وحلة الهموم الماديّة . كلّ الأمور الحياتية مهمّة بدونها لا تستطيع البقاء . لكن هناك أمور أهمّ بل هناك أمر واحد مهم ، **"ماذا يفيد الإنسان لو ربح العالم كلّه وخسر نفسه ؟"**
الروح يجيبني : **"ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان ولكن بكلّ كلمة تخرج من فم الله"**
كلمتك يا رب مصباح لخطاي ونور لسبيلي ، كلامك سلاحي ، أعرف هذا ، ولكن ... تنقصني الثقة به ، والشجاعة لأحياه ، إليك أرفع عينيّ فأسرع إلى معونتي ...

قراءة المزمور على جوقين 🕮
معونتي من عند الرب ، صانع السموات والأرض * رفعت عينيّ إلى الجبال من حيث يأتي عوني
الرب يحفظك ، الرب سترٌ لك لا يدع رجلك تزلّ ، لا ينعس لا ينام
يحفظك الرب من كلّ سوء يحفظ الرب نفسك # لا تؤذيك الشمس في النهار ولا القمر في الليل
يحفظ الرب ذهابك وإيابك من الآن وإلى الأبد
* + # المجد للآب والإبن والروح القدس ، من الآن وإلى الأبد . آمين .

رفعت عيني إلى الجبال ...📻

<u>الإتكال على الله</u> (تأمّل رقم 4)

مرّات عديدة نظنّ أنفسنا قد تخطينا عبودية المادة لكن الشرير يعرف كيف ينقل حلبة الصراع .
حينئذ ، أخذ إبليس يسوع إلى المدينة المقدسة ، وأقامه على قمة الهيكل وقال له : إن كنت ابن الله فألق بنفسك إلى ... أسفل ، لأنّه مكتوب : "أنّه يوصي ملائكته فتحملك على أيديها ، لئلا تصدم بحجر رجلك" . فقال له يسوع : "مكتوب أيضاً أن لا تجرّب الرب إلهك ... " .
كلام الله في مواجهة مع كلام الله . ترى ، ما هي المسألة ؟ الرب أمين في كلّ أعماله وبار في جميع أقواله . لأنّه هو الذي وعد في البدء . كم من مرّة ربّي كنت المجرّب لك ولقدرتك على خلاصي وتحريري . سامحني على جميع المرّات التي أغلقت فيها قلبي على كلامك ورحت أحلّله بعقلي دون أن أجعله نوراً لحياتي فأستنير به ... وأنير من قد يكونون بانتظار نور لحياتهم ...
أصرخ إليك يا روح الله ، يا ضياء الألوهة ، هلمّ إليّ تعال ...

يا أللهِ دلّني ع النور ...

يا أللهِ دلّني ع النور ، خلّيني إمشي على درب جديدة ، علّمني صلّي بإيمان وقوّة ، خلّي المحبّة تكبر بقلبي .
طهّر أنفاسنا نقّيلنا قلوبنا ، نوّر عقولنا ، ت نسير على درب النور (2)
سلّم للربّ ذاتك وادعُ الروح كي يأتي لنجدة ضعفك ، واكتب صلاتك على الجهة الأخرى من الورقة .

مشاركة شفهية وفردية من الصلوات المكتوبة .
<u>صلاة شكر جماعية</u>

أشكرك يا أللهِ ربّ السموات والأرض ، لأنّك أعطيتني دون المخلوقات كلّها ، عقلاً وقلباً وفهماً ومشورةً ، لأميّز الأمور والمواقف. كلّ ما لي هو منك يا أللهِ ، لأنّك أنت بحر العطايا ، وكلّ ما هو لي هو لك ، فأعطني أن أشغّل مواهبي هذه كإبنٍ لك . عندما أمرض سأذهب إلى الطبيب وآخذ الدواء ومن هناك أنت المسؤول . سأعمل بكدّ وجدّ لأحصل على طعامي ولباسي ومنزلي ،
عندما ستغلق كلّ الأبواب ولن يعود هناك من يجيب ، عندما يسيطر الليل وتظلم الدنيا ، عندما سيخونني **ولكـــن !!!** كلّ شيء ، عندما سيتعلّق الأمر بك وبالآخرين ، أعلم جيداً أنّي بدونك لن أستطيع شيئاً ، فعليك أنت وقتها أن تدبّر الأمور ، ألستَ أنت أبي ؟

يسوع أنت إلهي ...

أنت حبيب نفسي أبدا يسوع أنت من أريد — يسوع أنت إلهي حبّك شافي الوحيد
ها هي حياتي في يديك إفعل بها ما تريد — 1 - أسجد أمامك إلهي ، أعترف بك ملكي
ترنّم لك شفتاي أحبّك للأبد — 2 - تعال واملك على قلبي ، أتوق إليك تعال

<u>يسوع كشف القناع عن المجرّب</u> (تأمّل رقم 5)

عد بالهدوء إلى البريّة ، فيخاطب الروح قلبك . أن يتوكّل الإنسان على الله ، هذا شيء عظيم ، أن يتّكل الله على الإنسان ، هذا شيء أعظم . قد يتّكل الإنسان على الله ، إتكالاً كاذباً مغموساً بالأنانية ، لتحقيق أحلام صغيرة . كن صادقاً ولا تخف من الصعاب ، فالله يضع لكلّ ضيقة مخرجاً لأصدقائه ، وإنّ ما أعدَّه لمحبّيه لا يخطر على بال ، ولم تره عين وما سمعته أذن .
قد يظهر الشرير وأدواته في مواجهتك ، لإعاقة الرسالة فيك وبك . قد يحاربك من الداخل ، بإخراجك من الثقة بالله وكلامه ، قد يحاربك من الخارج ، باختلاق النزاعات والخلافات بينك وبين الإخوة ، قد يظهر حيثما كان ، فأنت دوماً في مواجهة معه ،
ولكـــن !!! لا تخف ، فهو لا يملك شيئاً ، ولا سلطة له عليك إلاّ بقدر ما تسمح له بذلك ، شرّع أبواب قلبك للحبّ والرحمة والغفران ، وستنتصر حتماً بصليب يسوع ...

كتار كتير الناس ...

قلال كتير الناس اللي حملوا صليبك — **كتار كتير الناس لبدن ملكوتك**
تنحمل صليبك تنحمل صليبك — **سامحنا واهدينا ع دروب تودينا**
مجد الدنيي باطل والحق الطريق — 1 - بالفقر منتحرّر ومنمشي الطريق
تنعيش بسعادة "رح نحمل صليبك" — ما عنّا زوّادي غير إسمك زوّادي
منتطلّع بنورك ومننسى العباد — 2 - يا كلّ التواضع ورمز الإتّحاد
تنعيش بسعادة "رح نحمل صليبك" — ما عنّا زوّادي غير إسمك زوّادي

صلاة في بداية زمن الصوم المبارك

الجماعة: توبوا إلى الربِّ إنَّ الملكوتَ قريب

عودوا إلى الحُبِّ فالخارجُ عنهُ غريب

الكاهن: أيُّها المسيحُ إلهنا، هلُمَّ إلى معونَتِنا، نحنُ أبناءَكَ الخطأةِ، المُستعدّينَ في هذا الوقتِ أن نضَعَ الرَّمادَ على جِباهِنا، علامةً للتوبةِ. إرتَضِ تواضُعنا هذا وتوبَتنا، واقْبَل صلواتِنا وطِلْباتِنا، كما قَبِلْتَ توبَةَ أهلِ نينَوى بالمِسحِ والرّماد. أُعفُ عنّا ذنوبَنا واغفر خطايانا، وأَهِّلنا أن نلبَسَ وِشاحَ توبَتِهم، ونقومَ عن يمينِكَ فنرفعَ إليكَ المجدَ وإلى أبيكَ وروحِكَ القدّوس إلى الأبد.

الجماعة: آمين.

الكاهن: إمنح يا ربُّ كلّ من يقبل هذا الرّماد المبارك، نعمةَ الخلاص من خطاياه، والشفاء نفسًا وجسدًا، يا ربّنا وإلهنا لك المجدُ إلى الأبد.

واضعًا الرماد على الجباه وقائلاً: أذكر يا إنسان أنّك تراب وإلى التراب تعود.

بعد وضع الرماد وأخذ الورقة التي تحوي مقصدًا للصوم

الجماعة: أُرْسُمْ يا ربُّ على جِباهِنا صليبَ الرمادِ فَنَحْيا معكَ بالتَقوى والصوم، ذاكِرينَ أنَّنا جبلَتُكَ وأبناؤُكَ، وإلى تُربَتِكَ الخَصبةِ وحُضنِكَ الأبويّ نعود. أهِّلنا في هذا الصومِ المقدَّسِ، أن نَقِفَ أمامَكَ لابسينَ وِشاحَ التوبةِ الذي لَبِسَهُ أهلُ نينَوى. أَعْطِنا يا ربُّ، بِوَضعِ هذا الرمادِ المُقَدَّسِ على رؤوسِنا، أن نصيرَ تائِبينَ حقيقيّينَ مِثلَهُم، لِنُتَمِّمَ هذا الصيامَ بفرحٍ وسلام، ونحوزَ غُفرانَ الذنوبِ وَثَوابَ الصائِمين. إجْعَل صَوْمَنا دواءً شافيًا يُبَلْسِمُ جِراحَ نفوسِنا وأجْسامِنا، فَنَرْفَعَ إليكَ المجدَ والإكرام، الآنَ وإلى الأبد. آمين.

اثنين الرماد للصفوف المتوسطة والثانويّة (تأليف ماريا عبد النور)

1- زمن الصوم بيكمّل زمن الدنح وبيحضّرنا لزمن الفصح بمفاعيلو

2- يعني ابتداء من اليوم ومع الرماد اللي رح ينحطّ ع جبينا نحنا مدعووين

3- نموت عن كلّ شي عتق فينا ونعبر بسرّ التوبة لحياة جديدة بالمسيح القائم من الموت.

4- زمن الصوم أو متل ما سمّاه قداسة البابا وسيّدنا البطرك هوّي الزمن المقبول باستحقاقاتو الروحيّة الإنسانيّة النابعة من الصوم والصلاة والصدقة والتوبة والمصالحة

5- هوّي فرصة جديدة بيمنحنا ياها لنتجدّد وبيأكّدلنا من خلالا ارادتو وبعدم قطع حوار الخلاص معنا فما نعتبر هالزمن وكأنّو مكتسب

6- وهوّي زمن النعمة لأنّو بيوصّلنا نعبر مع المسيح بسرّ فصحو موتو وقيامتو لحياة جديدة بيقول قداسة البابا

7- تطلّع بايدين يسوع المفتوحين ع الصليب وقرّب من سرّ التوبة وآمن برحمتو اللي بتحرّرك من كلّ خطيّة.

8- تأمّل بدمّو المسفوك بحب ع الصليب وتطهّر فيه وهيك بتولد من جديد.

9- بالصوم منمتنع عن الأكل والسوائل ما عدا الماي من نصّ الليل للضهر وفقر مايدتنا ما هوّي الاّ وسيلة للإنتصار ع الأنانيّة

10- والتفتيش عن الآخر عن الله المنشوفو حدّنا بوجّ القريب ومنعيش ساعتا منطق العطاء

11- والصوم تخلّي لتجلّي صورة الله فينا بالصلاة اللي بترفع نفوسنا للخير الحقيقي بتولد من كلمة الله المدعويين نتأمّل فيا ونتنوّر منّا وإذا قبلناها بحياتنا

12- وجسّدناها بأفعال بتصير فاعلة

13- ومنطلّ منّا ع الأبديّة

14- ومنرتفع من كلّ شي محسوس

15- بس نفوت بحوار مع الله حوار من قلب لقلب بيكشفلنا قديش نحنا محبوبين حتّى ولو كنّا غير مستحقّين ومندخل بشركة حقيقيّة معو مليانة من الرجا والفرح بتليّن قساوة قلوبنا.

16- وبتبقى الصدقة الركن التالت من أركان الصوم وهيّي اشراك الغير بحاجتو ممّا منملك وهيك مننتصر ع تجربة الجشع بالتملّك

17- مننتصر ع محبّة المال اللي بتناقض أولويّة الله بحياتنا وبتدفعنا للعنف منصير أكتر انسانيّة.

18- بالتصدّق منفهم كرم قلب الله ومنفرغ قلوبنا من ذاتنا لننتلي منّو ومن محبّتو ورحمتو ومن محبّة إخوتنا.

19- خلّينا ننطلق وكلّنا استعداد وجهوزيّة لنكون فعلاً عم نعيش صوم بيرضي الربّ ايّامو تجدّد مليانة من الصلا والتوبة والصدقة استعدادًا لملاقاة الربّ يسوع المنتصر القايم من بين الأموات.