

الصلاة عمود الحياة الروحية

الصلاة هي أساس الحياة الروحية ، المبنى ده أساسه العمود ،
الصلاة هي اللى تتبنى عليها الحياة الروحية

سوف نتكلم فى أربع نقاط و هم

(1) ما هي الصلاة ؟

(2) دوافع الصلاة

(3) مَعَوِّقات الصلاة

(4) كيف أُصَلِّي ؟

ما هي الصلاة؟

* الصلاة هي عمود الحياة الروحية ..

* الصلاة هي أساس البنيان الروحي ..

* كلمة الصلاة أصلاً تعني **صلة**

(اثنين لهما صلة بعضهم ببعض ، الإنسان بخالقه)

* الصلاة تجعل الإنسان فكره قريب لفكر ربنا ، وفكر ربنا قريب له (

الصلاة تجعل فكري يعرف ربنا عايز مني إيه) يعني في الصلاة أنا

أعرض فكري على ربنا وربنا يعرض فكره عليّ ، نتقابل في نقطة

واحدة " **الصلاة** " ، تتقابل مشيئتنا مع مشيئته ، رأينا مع رأيه ،

إرادتنا مع إرادته ، مشاعرنا مع مشاعره ، هي دي الصلاة

ما هي الصلاة؟

* الصلاة تجعلني أشعر أنني **قريب** جداً جداً لهذا الإله الّلي خلق الكون ده كُلّه ، أشعر إنه بتاعى ، وإن أنا أعرفه ، وإننى بحبّه ، وإن فيه علاقة خاصّة بينى وبينه.

* علشان تقول لى **بأحب ربنا وما بتصلّيش** ، ماصدّقش ، الصلاة هي التّي تُعبّر عن مشاعر الإنسان الحقيقيّة تجاه الله ، الصلاة هي صلة بين الله والإنسان ، بين الجُبلة وخالقها.

ما هي الصلاة؟

مثلاً **المبنى** ده حيطه جانب حيطه ، لكن فيه شُبَّاك ، الصلاة هي **الشُبَّاك** اللى إحنا بنقدر نشوف به ربنا **وَالسَّمَاءَ وَالسَّمَائِينَ** ، علشان كده لَا نُصَدِّقُ إِنْ فِيهِ إِنْسَانٌ عَاشَ مَعَ رَبِّنَا بِدُونِ صَلَاةٍ

قَدْ يَخْتَلِفُ **الْقُدَيْسِينَ** فِي عَظَمَتِهِمْ وَفِي إِتْقَانِهِمْ لِلْفَضَائِلِ ، لَكِنْ يَتَّفَقُوا كُلُّهُمْ فِي **فَضِيلَةٍ وَاحِدَةٍ وَهِيَ الصَّلَاةُ** ، مثلاً القديس **الأنبا أبرآم** مُتَمَيِّزٌ فِي **فَضِيلَةِ الْعِطَاءِ** ، **وَالْأَنْبَا أَنْطُونِيُوسُ** مُتَمَيِّزٌ بِفَضِيلَةِ **النُّسْكَ** **وَالصَّلَاةِ** ، لَكِنْ كُلُّهُمْ وَصَلُوا **لِلْقُدَّاسَةِ بِالصَّلَاةِ**

ما هي الصلاة؟

* الصلاة هي الوجود في حضرة الله ، التمتع والتلذذ بالله ، التعبير عن الحب ، نافذة السماء تلاقى مشيئتي مع مشيئة ربنا ، وهو يعرف أنا عايز إيه وأعرف هو عايز مني إيه

* القديس العظيم مار إسحق يقول [أنّ الذي يظن أنّ له باب آخر للتوبة غير الصلاة هو مخدوع من الشياطين]

دوافع الصلاة

هناك دافعان للصلاة هما :

(أ) الحُب الإلهي

(ب) الإحتياج

(أ) الحُب الإلهي

* مُعَلِّمُنَا دَاوُدُ النَّبِيُّ يَقُولُ [**أُحِبُّكَ يَا قَوَّتِي**] (مز 18 : 1)
أَجْمَلُ طَرِيقَةٍ نُعَبِّرُ بِهَا عَنْ **مَحَبَّتِنَا لِرَبِّنَا** هِيَ الصَّلَاةُ

* أَجْمَلُ طَرِيقَةٍ أُعَبِّرُ أَنَّهْ يَوْجَدُ **رَصِيدٌ** فِي قُلُوبِنَا لِرَبِّنَا إِنَّ أَنَا أُحِبُّ
أَقِفْ مَعَ رَبِّنَا أَتَكَلِّمُ مَعَهُ **أَوْقَاتٍ غَيْرَ مَحْدُودَةٍ**

* كُنْزُ مَشَاعِرِي كُلُّهُ مَعَاكَ ، قَلْبِي بِتَاعِكَ ، أَكْبَرُ وَقُودٍ وَدَافِعٍ لِمَحَبَّةِ
رَبِّنَا هِيَ الصَّلَاةُ ، **أَكْبَرُ مُحَرِّكَ لِلصَّلَاةِ الْمَحَبَّةُ الإِلَهِيَّةُ**

(أ) الحُب الإلهي

الحُب هُوَ الموتور الّلي يخلّيني **أصلّي** ، ويدفعني للصلاة ،
زى **موتور العربيّة** هُوَ الّلي **بيمشيها** ، الحُب ينمو بالتفكير في ربنا
كثير ، أنظر إلى أعماله ، أنظر إلى نفسي ، أنظر إلى صلاحه ، إلى
تدابيره في حياتي ، أشعر أد إليه إنه صالح وحنّين ، محبة ربنا في
القلب

[فَتُحِبُّ الرَّبَّ إِلَهَكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ وَمِنْ كُلِّ نَفْسِكَ وَمِنْ كُلِّ قُوَّتِكَ]
(تث 6 : 5) ، الحُب الإلهي يخلّي الإنسان يُصلّي بلا حدود

نماذج للحُب

الأنبا بيشوى

كان يربط شعره فى الصلاة حتى لا ينام ، إن كان الجسد عايز يغلبنى
لكن الحُب الإلهى فى قلبى أنشط من الجسد

الأنبا أرسانيوس مُعَلِّم أولاد الملوك

كان يُصلّى من الغروب لحد ما يحس بحرارة وتطلع الشمس
الحُب يرفع الإنسان فوق الجسد وفوق الزمن، يقول مُعَلِّمنا داود
النَّبى [كما يشتاق الأيّل إلى جداول المياه هكذا تشتاق نفسى إليك
يا الله] (مز 42 : 1)

الأيّل هى الغزلان وهى تتغذى على الحشرات ثم تجرى للبحث
عن مياه لتشرب

نماذج للحُب

الأنبا شنودة رئيس المُتّوحدين

وَهُوَ عِنْدَهُ تِسْعَ سِنُواتِ كانَ يِشْتَغَلُ عِندَ خالهِ راعِى غنمٍ ، وَكانَ يَرجِعُ البَيتَ الساعَةَ 11 مَساءً ، فَذَهَبَ أبُوهُ لِخالهِ وَقالَ لَهُ دِهَ طِفلَ صَغيرٍ رَوحَهُ بِدِرى ، فَردَ عَلِيه دِهَ بِيمَشِى الساعَةَ 3 أو 4 ، فَراقِبَهُ أبُوهُ فَراهُ يَذْهَبُ إِلى نُقْrah فى جَبَلٍ لِيُصَلِّى ، حَرارَةُ الحُبِّ الإِلهِى تَخَلِّى الإِنسانَ مُحِبًّا لِلصلاةِ

(ب) الاحتياج

أنت محتاج لربنا جداً **يقَدِّسِكَ وَيَقَدِّسَ أَفْكَارَكَ وَمَشَاعِرَكَ** ، وَيَخْلِّيكَ
تَغْلِبِ جِسْدَكَ ، الْمَسِيحِيَّةَ لَا تَقِفْ عَلَى مُسْتَوَى الْأَخْلَاقِ الْجَيِّدَةِ ، دَى
الْحِكَايَةِ أَعْمَقِ مِنْ كَدِّهِ بكَتِيرَ ، مُعَلِّمَنَا دَاوُدَ النَّبِيَّ يَقُولُ [مَعُونَتِي مِنْ
عِنْدَ الرَّبِّ صَانِعِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ] (مَز 121 : 2) ،
[رَفَعْتَ صَوْتِي مِثْلَ الْفَطِيمِ مِنْ اللَّبَنِ عَلَى أُمِّهِ] (مَز 131 : 2)
شَبَّهَ دَاوُدَ مَذَلَّةَ نَفْسِهِ بِالْفَطِيمِ ، أَنَا عَاوِزُ أَرْضِ مِثْلِكَ يَا رَبِّ ، أَنَا
عَاوِزُ أَتَغْذِي مِثْلَكَ يَا رَبِّ

معوقات الصلاة

يوجد أربع مُعَوِّقات للصلاة وَهُمْ:

(أ) الكسل

(ب) فتور الحُب أَوْضعف الحُب

(ج) العدو (الشَّيْطَان)

(د) عدم التوبة

(أ) الكسل

الجسد بتاعنا ده **جسد أرضى تُرابى** يميل إلى **الأرضيات** وَيُقَاوِمُ
الرّوح ..

يقول الآباء القديسين [**لَا تَأْمَنِ إِلَى جِسْدِكَ**] ، [إذا حان وقت
الصلاة أتى معه التثاؤب والكسل ، وإذا حان وقت المائدة أتى معه
الأسراع والنشاط] ، **الرّوح والجسد كلاهما يُقاوم الآخر**

(ب) فتور الحُب أضعف الحُب

إذا كان **لَا يَوجد رَصيد للحُب في القلب** إزاي للإنسان يُقف قُدام ربنا ،
مَعَ وجود رَصيد مِنَ المَحَبَّة يَخلى الحديث أَطول وَجَميل وَلَذِيذ ، وَيَغلب
المُضايقات وَالظُرُوف الخَارِجِيَّة ، **اللى حَرَّكَ القديسين للإِستشهاد هُوَ**
الحُب ، زى ما أبونا بيشوى كَامِل بيقول [المسيح لَمَّا مات لِأجل
الجميع مات علشان مانعش لأنفسنا لَكِن نعيش لَهُ]

(ج) العدو (الشیطان)

أكثر حاجة يحاربها الشيطان هي الصلاة
ليبيبيه؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

الصلاة تُعطيني قوّة ضِدّه ، الصلاة تُعطي معونات إلهيّة ،
فِي وقفة الصلاة تتحدّ مع غير المحدود

* لو شوفنا مثلاً **فيشة بِسلك** ، لو حطيتها في الكهرباء محدش يقدر يقرب لها ، لكن من غير الصلاة
" الكهرباء " مُمْكِن تَعْمَلِي فِيهَا أَلِي إِنْتِ عَايزَاه ، **الصلاة زِي**
الكهرباء

(د) عدم التوبة

التغيير وَالتجديد مِنْ أَكْبَرِ الدَّوَافِعِ لِلصَّلَاةِ ، الصَّلَاةُ بِالنَّسْبَةِ
لِلخَاطِيءِ إِلَى مَنْ عَازِلٍ يَتُوبُ أَصْعَبُ مِنَ الْجُلْدِ بِالسِّيَاطِ

وَلَا تَتَسَيَّ أَنْ عُنَاصِرَ الصَّلَاةِ هِيَ :

(ج) طِلْبَاتُ رُوحِيَّةٍ

(ب) التَّسْبِيحُ

(أ) الشُّكْرُ

(4) كيف أُصَلِّي ؟

الصلاة هي التي تُعَلِّمُكَ الصلاة ،
يقول القديس مارِإِسْحَق [أنَّ الكلام على العسل شيء ومذاقة
العسل شيء آخر]

إِهْدَأ... يجب الوقوف في هدوء لدقائق

يجب عمل **ثلاث سجّادات** إلى الأرض الّلي همّا الآب والإبن والروح
القدس

أمسك صليب خشب صُغِير في إيديك ،
يقول في سفر الجامعة [لَا تستعجل فمك وَلَا يُسرِع قلبك إلى نُطق
كلام قُدّام الله] (جا 5 : 2)

(4) كيف أُصَلِّي ؟

تَعُودُ عَلَى **كَيْفِ تَصَلِّي** لَا عَلَى **كَمْ تَصَلِّي** ، وَفِيهَا إِشْتِرَاكُ الْحَوَاسِ

مُعَلِّمِنَا بُولُسُ الرَّسُولُ يَقُولُ [أُصَلِّي بِالرُّوحِ وَأُصَلِّي بِالذَّهْنِ أَيْضاً ،
أُرَتِّل بِالرُّوحِ وَأُرَتِّل بِالذَّهْنِ أَيْضاً] (1 كُور 14 : 15) ، الصَّلَاةُ
هِيَ صَانِعَةُ الْقَدِيسِينَ

تداریب للصلاة

- 1- اهدأ مع نفسك قبل الصلاة حتى تتهياً لجو الصلاة فتتحرك عواطفك ناحية الصلاة حتى تسترح حواسك وتسكن حركاتك
- 2- اقرأ الكتاب المقدس بروح التأمل
- 3- صلي لحن او ترنيمه معزیه
- 4- اشعر نفسك انك واقف امام الله وانه يراك ويسمعك
- 5- ارشم الصليب على قلبك واعضائك وحواسك
- 6- قف فی خشوع .. اركع فی انسحاق .. ارفع عينيك الى الله
«إذا وقفت لتصلي كمن هو قائم امام لهيب نار» مار اسحق

تدريبات للصلاة

- 7- اجعل قلبك وعقلك يشتركان مع لسانك فى الصلاة.
- 8- ولتكن صلاتك بحب وعاطفة فتكون صلاة حارة.
- 9- وتكون صلاتك ايضاً بفهم وتركيز وعمق
- 10- درب نفسك قليلاً حتى تضبط فكرك اثناء الصلاة حتى لا تسرح
- 11- يجب ان تكون صلاتك من قلب طاهر تائب (يعيش حياة التوبة)
- 12- اجعل صلاتك ثابتة على ايمانك القوى فى شخص ربنا يسوع
- 13- فى صلاتك اطلب مشيئة الله فى حياتك وفى كل قراراتك
- 14- صلى بلجاجة مثل صديق نصف الليل ... وثق ان الله سيستجيب لك.

تدريبات للصلاة

- 15- فى اول صلاتك مجد الله من كل قلبك ثم اشكره من اجل احساناته للبشر ولك ثم قدم اعتراف بخطاياك واطلب الغفران ثم اذكر احتياجاتك الروحية والنفسية والجسدية لك وللجميع .. واخيرا اختتم الصلاة بتمجيد الله
- 16- لا تنسى الميطانيات (السجود) وتكون مصحوبة بصلوات قصيرة
- 17- تدرب على اطالة الوقت فى الوجود مع الله

تدريبات للصلاة

- 18- تدرب على الاستيقاظ المبكر وبدء اليوم بالصلاة
- 19- اهتم بصلوات الاجبية وتمتع بكل كلمة من كلماتها
- 20- حاول ان تمارس الصلاة فى كل مكان.
- 21- تدرب على الصلوات القصيرة المذكورة مثل صلاة يسوع «يا رب يسوع المسيح ارحمنى ..»
- 22- تدرب على الصلاة من اجل الآخرين
- 23- تدرب على ادخال الله فى كل موضوع وكل مشكلة
- 24- تدرب على الصلوات الخاصة التى تكلم فيها الله بكل صراحة وتكشف له كل ما فى قلبك

تدريبات للصلاة

25- ضع في قلبك وامام عينيك انك تحتاج الى الصلاة:

- أ- فهي مثل النفس.. اذا توقفت عن التنفس تموت .. «الذي لا يصلح الى الله فهو ميت وليس فيه حياة» ذهبي الفم .
- ب- هي سر **النصرة** على الشيطان مز 9: 29 .
- ج- هي التي **تتجينا من يوم الدينونة العظيمة** لو 21: 34 .
- د- هي وسيلة لنيل **البركات** .

26 – ضع في قلبك قوة الصلاة ... فعندما يمسك الانسان بالله يمسك الله بالانسان .

ملخص

الصلاة هي أساس الحياة الروحية ، المبنى ده أساسه العمود ،
الصلاة هي اللى تتبنى عليها الحياة الروحية

اتكلمنا فى أربع نقاط و هم

(1) ما هي الصلاة ؟

الحب الالهي -الاحتياج

(2) دوافع الصلاة

الكسل _ الفتور _ الشيطان _ عدم التوبة

(3) مُعَوِّقات الصلاة

اهدأ - 3سجدات -الصليب

(4) كيف أُصَلِّي ؟

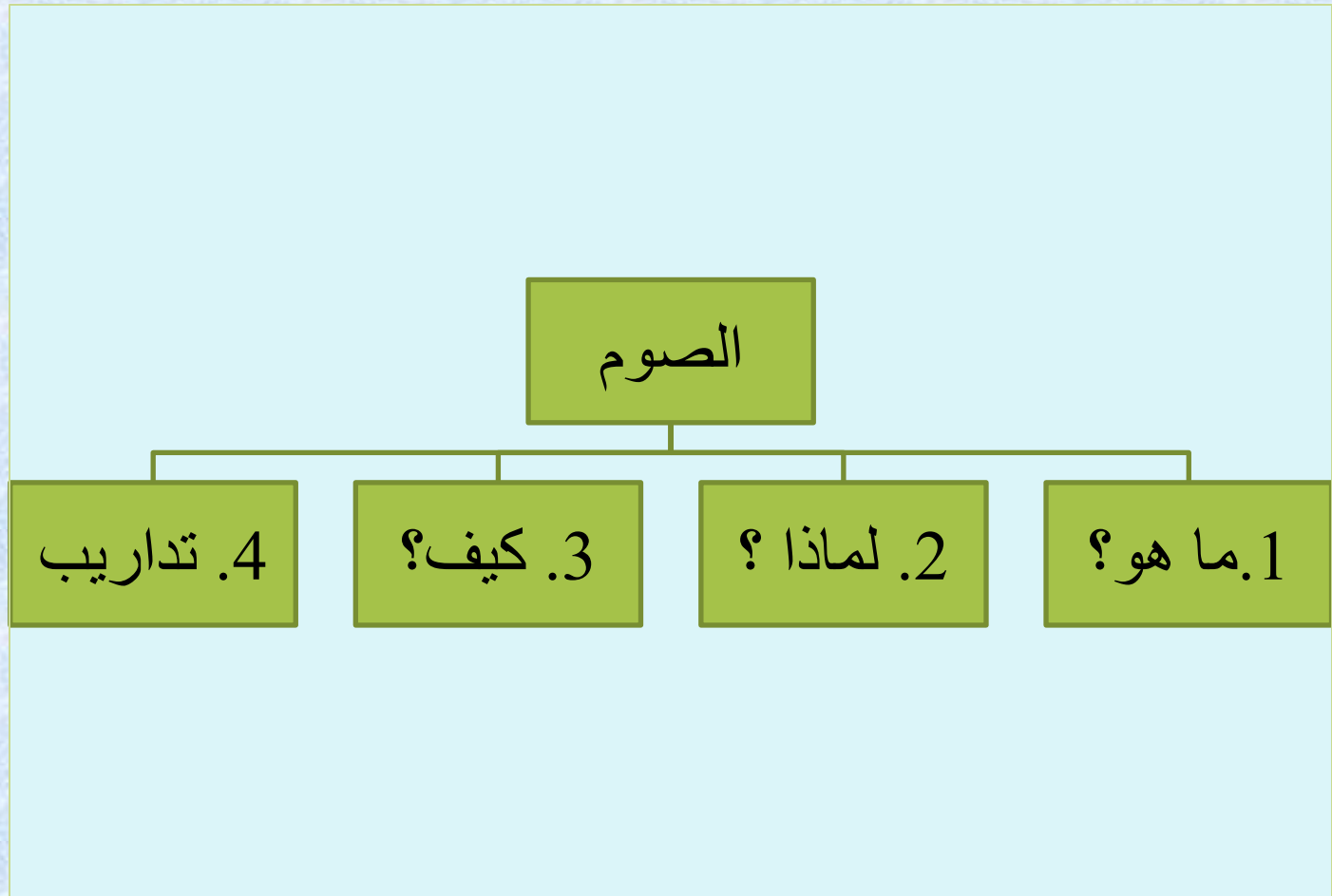
(5) تدريبات للصلاة

ترنيمه

ازي يعني الصلاة تبقي بلا انقطاع ..
و ازاي فيه حد يقول حاضر و صلي و طاع ..
مش راجعة لبرنا ..دي نعمتك لينا ..
مانت قدرتنا عالي غير مستطاع ..

محتاج لنعمة و ساعدة جامدة يا الله..
خليني في يوم اقول اما انا فصلاة ..
(اديني اعيش ويالك ..و احب القاعدة معاك ..2)
(وقبل اي حاجة ..اديني اتضاع)2

الصوم ذبيحة حب



ما هو الصوم؟

هو الامتناع عن الطعام فترة معينة يتناول بعدها الصائم اطعمة خالية من الدسم الحيوانى هو بذلك يهدف الى قمع الجسد و شهواته..

يقول بولس الرسول (كل من يجاهد يضبط نفسه فى كل شىء.. اقمع جسدي و استعبده ..) (1كو25:9)

لماذا نصوم؟

1. لنضبط انفسنا

هناك علاقة بين **طاقة** الانسان و ما يصدر منه من **افعال** ..و ذلك مرتبط **بالغذاء**..يقول احد القديسين (الاطعمة تقهر الاعضاء بالشهوات)
من هنا كان الصوم .. الامتناع عن الاطعمة الدسمة و الحيوانيه لفترة معينة ثم اكل اطعمة نباتية ..

ليه نباتية؟؟؟؟؟

-ادم و حواء-الحيوانات كانت نباتية-الاجيال النباتية عمرها طويل (ادم 930 سنة)-دانيال و اصحابه-3فتية-حزقيال النبي-خفيف و هادي بدون دهون او ثقل.

2. لنتفّع فوق مستوى المادة

*الانسان مكون من **روح + جسد** ..بقدر ما يغلب احدهما الاخر يكون الانسان **جسديا او روحيا** ..

***السيد المسيح** بعد اعتماده في نهر الاردن ..قبل بداية خدمته **صام** ..ليعلمنا ان بداية الروح الجديدة والخدمة هي الصوم ..

*الروح اقوي بالصوم

*من حكمة الكنيسة انها جعلت **الاسرار و الاعياد** يسبقها صوما للاستعداد ..

*هناك علاقة قوية بين **الصوم و الصلاة و اخراج الشياطين** ..هذا الجنس لا يخرج الا بالصلاة و الصوم ..(مت 17:21)

3. لتقوية ارادتنا

الصوم و بالاخص **الانقطاعي** من الوسائل الفعالة لتقوية الارادة البشرية.. فالانسان المتع عن الطعام **يستطيع مقاومة اي شهوة..** سقوط الانسان في الخطية يرجع الي ضعفه امام الاغرائات ..

4. ليمهد لنا طريق الفضائل

مثال: - كانت **الكتب المقدسة** زمان تكتب علي **جلود الحيوانات** بعد سلخها و مرورها بعدة مراحل تجفيف لتقبل الكتابة عليها ..

مثال اخر : - اذا القيت **عود احضر في النار** .. سيأخذ بعض الوقت حتي يصبح جافا لتشتعل النار فيه ..

(ان نار الحب الالهي لا تستطيع ان تلمس قلبك ما لم تتخلص اولا من ميول الجسد و شهواته..)

كيف نصوم؟

1. بضبط شهواتنا

- * الصوم وسيلة وليست غاية : وسيلة لإخضاع الجسد و ميوله و حواسه
- * القديس يوحنا كاسيان يقول (ليتنا لا ننق ان الصوم الخارجى عن اطعمة منظورة يكفى وحده لنقاوة القلب و طهارة الجسد ما لم يصاحبه **صوم النفس**)
- * كما يصوم الجسد ينبغى ان تصوم النفس عن ما تشتهيه (**النميمة - الغضب - الغيرة - الحسد - البغضة**) .

2. بانقطاع وامتناع (اع10:10)

- * لا نعتبر الصوم صوما بدون فترة **انقطاع**
- * **عنصر الجوع** هام فى فترة الصوم كما صام **الرب يسوع** و يقول الانجيل عنه .. (جاع اخيرا) مت 4 : 2
- * **بطرس** الرسول (جاع كثيرا و اشتهى ان يأكل) أع 10:10
- * **موسى** النبى عندما صام (لم يأكل خبزا و لم يشرب ماء) خر 34:28

كيف نصوم؟

3. باعتدال

- *الصوم يجب ان يتدخل فيه **أب الاعتراف** خاصة عنصر **الانقطاع** لأنه من اخطر التداريب التى يمكن ان تؤدي للعواقب
- *يقول أحد الأباء وصيه مشهورة (لا تضعف جسدك بزيادة لئلا تضحك عليك اعدائك)
- *ليست **كثرة المأكّل** وحدها تحرك شهوات الجسد و **تجعل العقل غير قادر على ضبط الافكار بل ايضا** السلوك فى تدريب **الصوم بعنف** و بدون تعقل وحكمة يؤدى الى نفس النتيجة
- *علينا مراعاة امكانيات الجسم و المدة و الكيفية و السن و الجنس و حالة الجسم

4. بتدلل (مز 13:35)

- * يقول داوود النّبى (أزللت بالصوم نفسى) مز 35 : 13
- * كما ينسحق الجسد بالصوم كذلك **تنسحق الروح ايضا لذلك** ان الاصوام تصحب **بالمطانيات** حتى ينحنى الجسد و الروح معا .

كيف نصوم؟

5. بفيتامين ص (اش 7:58)

صوم + صلاة + صدقة = حبل متين لا ينقطع

* علاقة الصوم بالصلاة شبيهة الالباء القديسون ان الصوم حصن و الصلاة بسلاح يحارب به الانسان من داخل الحصن

* تذكرنا الكنيسة في كل قداس في الصوم الكبير (القسمه : الصوم و الصلاة هما اللذان)

* و عن اهمية الصوم و الصدقة معا يقول الرب في **سفر اشعيا (7:58)** (أليس هذا صوما اختاره ان تكسر للجائع خبزك و ان تدخل المساكين التائهين الى بيتك .. اذا رأيت عريانا ان تكسوه .)

1. اقرن صومك الجسدی بصوم اخر(شهوة او خطیة مسيطرة
علیا)

2. جاهد فی الصوم **سلبیاً** و**ایجابیاً**..

ازااای ؟؟؟؟؟؟؟

- 1- **اضبط شهوتك** حتى يخضع جسدك فتصل الى صوم النفس وصوم الفكر مع صوم الجسد . «الافق ان تأكل اللحوم بلا شهوة من ان تأكل عدساً بشهوة» ق فيلوكسينوس
- 2- تذلل امام الله **بالتوبة** مثل اهل نينوى
- 3- لا بد ان **تتدرج** فى الصوم الانقطاعى حتى تصل ليس فقط الى الجسد الجائع بل الى الجسد الزاهد ... وينطبق نفس الكلام فى الامتناع عن الاطعمة المحببة حتى لو كانت صيامى.
- 4- **اقرن صومك بالصلاة** ... اذا شبهنا الصوم بجمر النار فالصلاة هى **البخور** وكلاهما يكمل عمل الاخر وينتج عن اتحادهما رائحة بخور طيبة

5- اقرن صومك **بالصدقة** «اليس هذا صوما اختاره.. ان تكسر للجائع خبزك» اش 58: 6

6- اقرن صومك **بالتأمل** متذكرا المناسبات التي تقترن بالصوم.

7- اقرن صومك **بالتدريبات الروحية** لاقتناء الفضائل او الحياة في وسائط النعمة .

8- اقرن صومك **بالكتاب المقدس** .. ونذكر في ذلك قصة **الانبا ابرام** اسقف الفيوم الذي كان يقرأ الكتاب المقدس كله في **40 يوم**.

9- ضع امام عينيك **قوة الصوم وفاعليته**

أ-يصعد صلاتك الى السماء

ب- يلجم الجسد «الصوم بالنسبة للشهوات كالماء بالنسبة للنار»

ق يوحنا الاسيوطي

ج- بدء طريق الروح ... «ان خشيتنا ليست من عدو خارجي بل ان

عدونا في داخلنا وسوف لا يكون هناك عدو خارجي اذا ما قهرنا

الداخل واخضعناه لسلطان الروح» يوحنا كاسيان

د- ممهّد للفضائل ..

هـ - مهذب للجسد ومدرّب للحواس

«اذلت بالصوم نفسي» مز35: 13

و- يقوى الارادة .. فيجعلها لا تستسلم للشهوة

ترنيمة

(يسوع علمنا لما نصوم ..ازاي نصلي طول اليوم..)2
فالصوم معناه مش هو الجوع ..(لكنه حياة مع ربي يسوع ..)2

1- بالصوم اخد موسى شريعتك ..فاسمعني يارب لما اقولك ..
بالصوم يارب سلمني ..(وصاياك الحلوة و علمني..)2

2-بالصوم صعد النبي ايليا ..للسما في مركبة نارية ..
و اللي يعيش بالصوم و الصلاة ..(اكنه عايش في السما)2

3-اما عن اهل نينوى ..اللي عاشوا في الشر كام سنة..
بالصوم اتغير قلبهم ..(والهنا غفر ذنبهم..)2

4-دانيال جوة جب الاسود ..صايم لاله رب الجنود ..
بالصوم يارب احفظني ..(من شر العالم و اتقذني..)2

شكراً