

## كيف تقيم اجتماع صلاة أرثوذكسي

الأفكار الأساسية التي بني عليها شكل إجتماع الصلاة:

- ١- الخبرة الكنسية عن فاعلية التسبحة في جلب الهدوء الى النفس فتهيأ للصلاة.
- ٢- الخبرة الأبائية النسكية عن قوة المزامير الروحية في فتح جوانب النفس.
- ٣- تقسيم زمن الصلاة الإرتجالية الى فترات قصيرة لتفادي الملل والسرхан.
- ٤- تحديد نقاط من المزامير للصلاة الإرتجالية بهدف تركيز الذهن والمشاعر وتجنب شرود الذهن بعيداً عن مجال الصلاة.

### نموذج إجتماع صلاة ١

قدم في مؤتمر شباب القاهرة في دير العذراء ببني سويف وكان رد فعله إيجابياً للغاية. تجلس المجموعة في الكنيسة على شكل حلقة وتبدأ بالتسبيح باللغة العربية، بالقطعة الثامنة من ثيئوطوكية الأحد حوالي ٢٠ دقيقة أو أية قطعة مناسبة. من الأفضل ألا يزيد العدد عن ٢٠ شخصاً، كما يفضل اختيار احد مزامير الأجيبة لتوفرها مع الحاضرين .

ونحن جلوس يقرأ المزمور ١٣٩ كله، ثم تقرأ المجموعة المزمور قراءة صامتة

نرتل العدد الأول من جزء من لحن أو ترنيمه " من هو معيني في شدتي "

نقرأ بتركيز الأعداد ١ - ٦ ويفتح الخادم باب التأمل للمجموعة :

ما معنى أن يعرفني الرب ؟ ما الذي يعرفه الرب عني أكثر مما أعرفه عن نفسي ؟

ماذا أفهم عن موقف المرنم أمام الرب ؟

( لا يسمح بالمناقشة بل فقط بالاستيضاح اذا كان في تعليق أحد الأفراد ما يستوجب ذلك )

نرتل العدد الثاني من ترنيمه "من هو معيني في شدتي"

"نقرأ بتركيز الأعداد ٧ - ١٦"

كيف اختلف موقف المرنم أمام الله عن الجزء السابق ؟

على أي شئ يشكر المرنم الله شكراً خاصاً ؟ متى يبدأ الله في العناية بالإنسان ؟

ما هو شعور المرنم تجاه العلاقة مع الله ؟ كيف يبعث هذا في نفسي شعوراً بالإتضاع ؟

نرتل العدد الثالث من ترنيمه " من هو معيني في شدتي "

نقرأ بتركيز الأعداد ١٧ - ١٨ ثم يفتح الخادم باب التأمل

بعدما نظر المرنم الى أعمال الرب ومواقفه ، ما الذي توصل إليه ؟

اقرأ بتركيز الأعداد ١٩ - ٢٢

هل ترى من المنطقي أن تتحول أفكار المرنم الآن نحو الأشرار ؟ ولماذا ؟

لماذا يكره المرنم الأشرار؟ في حياتي، من هم أعداء الرب كما يصفهم المرنم؟

نرتل العدد الرابع من ترنيمة " من هو معيني في شدتي "

نقرأ بتركيز الأعداد ٢٣ - ٢٤

ماذا يطلب المرنم من الله؟ لماذا انتظر الى هنا ليطلب هذه الطلبة؟

والآن تقف المجموعة تصلي في سكون. يعطي الخادم دقيقتين على الأكثر في صلاة

صامتة لكل فكرة من الأفكار التالية متخللاً الصلوات باجزاء من ألحان أو ترانيم هادئة.

جزء من لحن أو ترنيمة - ثم نصلي حول: الله معنا في كل لحظات حياتنا فلا داعي للقلق

جزء من لحن أو ترنيمة - ثم نصلي حول: اعترف للرب أنني حاولت الهروب منه

جزء من لحن أو ترنيمة - ثم نصلي حول: أشكر الرب على أعماله معي

جزء من لحن - ثم نصلي حول: أطلب المساعدة من الله لأعرف أعدائي وأقاومهم

صلاة قصيرة بصوت مسموع، ثم يردد الجميع مع إيقاع الدف طلباً ختام التسبحة

## نموذج اجتماع صلاة ٢

+ جزء من ثبوتوكية الأثنين + جزء من لحن أو ترنيمة

+ إقرأ من انجيل متى ٦: ٥ - ١٥ واعط فترة للتأمل

+ الأعداد ٥ و٦

١- ما هي فكرة هؤلاء المرانين عن الله؟

٢- من كلمات رب المجد: ماذا أعرف عن الله؟

٣- في أية صورة يريد الله أن تكون علاقتي مع الآخرين؟

+ الأعداد ٧ - ١٥

٤- ما هو التناقض بين أن نصلي الصلاة الربانية بينما لا نسامح من أساء إلينا؟

٥- ما هي الأسباب التي تؤدي الى عدم استجابة صلاتي؟

٦- شيطان أحتاج إلي أن أعملهما لتكون صلاتي أكثر صدقاً، ما هما؟

٧- ما هي الحواجز بيني وبين الله؟

٨- إننا نخفي عدم تسامحنا وسط المجتمع ولكن هذه المشاعر المخفأة تظهر في صورة:

شعور بالذنب - حسد - دفاع مستمر عن النفس - تبرير لتصرفاتي - سرعة انفعال -

عدم ثقة في الآخرين - ... ما رأيك؟

٩- عليّ دين لأحد إخوتي وقد نسيت سداده . أكتب إسمه وماذا عليك له ( دين محبة - دين مادي - زيارة مريض - اعتذار عن إساءة سابقة - ... ) ماذا ستقول له حين تراه ؟  
والآن نبدأ الصلاة :

+ جزء من لحن أو ترنيمه - نصلي حول: الله يذكرني بعلاقات يريدني أن أقويها  
+ جزء من لحن أو ترنيمه- اطلب من الله أن يساعدني لأعرف كيف تكون علاقتي  
مسيحية بالفعل

+ جزء من لحن أو ترنيمه - صلاة ختامية - طلبة ختام التسبحة

### نموذج اجتماع صلاة ٢

+ ابصالية الأثنين

+ جزء من لحن أو ترنيمه

إقرأ المزمور ٢٣ واعط فرصة للتأمل

١- حسب المزمور : ماذا يحتاج إليه المرمن ، ماذا تحتاج الخراف ؟

٢- ما هي مزايا وجود راعي ؟

٣- لماذا يثق المرمن أن الله سيهتم به ؟

٤- ما هي آخر مرة شعرت فيها أن الله يعتني بك وكيف كان ذلك ؟

يعطي الخادم فرصة للتفكير ، ومن يحب أن يعلن أفكاره للمجموعة يتكلم دون طلب ثم ينتقل الى الأسئلة التالية. يتلو الخادم الأسئلة على المجموعة تاركاً فاصلاً زمنياً بين كل

سؤال والسؤال التالي ، المهم أن يدور الحديث بهدوء ودون جدل:

٥- ما هي حاجتك العظمى الآن ؟

٦- ما الذي تعرفه عن الله مما يجعلك واثقاً لأنع سيعطيك حاجتك ؟

٧- في ظروف حياتي وحالتي الروحية الآن، ماذا يريد مني الله أن أطلب منه ؟

والآن نقف المجموعة للصلاة

+ جزء من لحن أو ترنيمه - نصلي حول:الله يساعدني أن اكتشف احتياجاتي الحقيقية

+ جزء من لحن أو ترنيمه - نصلي حول: الله يطمئني أنه سيعطيني احتياجاتي

+ جزء من لحن أو ترنيمه - الله يؤكد لي عنايته مهما كانت الظروف الخارجية

صلاة ختامية - طلبة ختام التسبحة

## نموذج اجتماع صلاة ٤

- + جزء من ذكصولوجيات عيد الصليب
  - + جزء من لحن أو ترنيمة
  - + اقرأ المزمور ٣٢ واعط فترة للتأمل
  - ١- ما هو تأثير الخطية التي لا يعترف بها؟
  - ٢- كيف تتأثر حياتي عندما لا أقر بخطيتي؟
  - ٣- عدد ٥ : ما الذي يراه المرئم ضرورياً أن يفعله قبل نوال المغفرة؟
  - ٤- ما هو الفرق الآن بعد المغفرة لدى المرئم ولديك أنت؟
  - ٥- من هو البار طبقاً للمزمور؟
  - ٦- لماذا يجد البار نفسه مدفوعاً للهناف والترتيل؟
  - ٧- متى اختبرت احساساً شبيهاً بذلك؟
- والآن نبدأ الصلاة معاً

- + جزء من لحن أو ترنيمة - ثم نقرأ معاً عدد ٥ من المزمور
- صلاة اعتراف صامته باخطائي الخارجية
- + جزء من لحن أو ترنيمة - ثم نقرأ معاً عدد ٣ من المزمور
- صلاة اعتراف صامته باخطائي الداخلية
- + جزء من لحن أو ترنيمة - نقرأ معاً عدد ١٠ و ١١
- صلاة شكر صامته للرب على طول أناته وغفرانه
- + جزء من لحن أو ترنيمة - نقرأ معاً المزمور ٣٠ : ١ - ٥
- صلاة ختامية - طلبة ختام التسبحة

## نموذج اجتماع صلاة ٥

- + جزء مختار من التسبحة
- قبل قراءة المزمور : راجع خبرتك، عندما تأتي الى الله لتطلب منه المعرفة، ماذا تقول له؟

### اقرأ المزمور ٨٦ اعط فرصة للتأمل

- ١- ما هي المتاعب التي يعاني منها المرئم؟
- ٢- ما هي الطرق التي يطلب بها تدخل الرب؟

- ٣- ما هي النتائج التي يتوقعها؟
- ٤- كيف يؤكد المرنم ويعمق علاقته بالله في وسط الضيق؟
- ٥- بماذا تصف موقف المرنم أمام الله؟ وكيف وصل الى هذا الموقف؟
- ٦- ماذا يفعل المرنم ليستمر في موقفه هذا ولا يتراجع عنه؟
- ٧- ماذا أتعلم من المزمور مما يساعدني على أن أصلي بشكل أفضل؟
- ٨- ما هي حاجتك العظمي الآن؟
- ٩- ما الذي يجعلك مطمئناً الى استجابة الله؟
- ١٠- ماذا يريد الله مني أن أطلب في حالتي هذه؟

### نقف للصلاة معاً

- + جزء من لحن أو ترنيمة
- صلاة صامتة لطلب المعونة
- + جزء من لحن أو ترنيمة
- صلاة صامتة ليكون ما أطلبه متفقاً مع ارادة الله
- + جزء من لحن أو ترنيمة
- صلاة صامتة كل فرد يصلي من أجل باقي أعضاء المجموعة باسمائهم
- صلاة ختامية - طلبة ختام التسبحة

### نموذج اجتماع صلاة ٦

- رتل اجزاء مختارة من التسبحة
- اقرأ المزمور ٥٥ وإعط فرصة للتأمل
- عدد ١- ٨ : ١- ما هو الشعور الذي يعاني بيديه المرنم
- ٢- لماذا يقول "لا تتغاضى عن تضرعي"
- ٣- هل تشعر أحياناً أن الله لا يستجيب الى صلواتك؟ ما السبب في تصورك؟
- ٤- لماذا يتعجل المرنم استجابة الله؟
- ٥- ما هي الراحة في تصور المرنم؟
- ٦- كيف أرتاح من همومي؟
- عدد ٩- ١٥ : ١- ماذا وجد داود في المدينة؟
- ٢- اين يوجد الأشرار؟ في الداخل أم في الخارج؟

٣- ما سر الألم الزائد الذي يعبر عنه المرنم؟

٤- في رأيك ، لماذا يغدر الأصدقاء المقربون؟

٥- كيف أستطيع أن أسامح صديقي إذا غدر بي؟

عدد ٢١-٦ :

١- كيف يصف المرنم من يعاديه؟

٢- هل قابلت مثل هذه النوعية من الناس؟

٣- هل أسلك أحياناً بنفس الأسلوب " أقول غير ما بداخلي"؟

عدد ٢٣-٢٢ :

١- ما الحل الذي يقترحه المرنم؟

٢- ما رأيك في هذا الحل هل هو ممكن ، عملي ...

٣- ألن يقول الناس عليك أنك جبان أو عبيط ... لأنك لا تنتقم لنفسك؟

نقرأ معاً بصوت مسموع: متى ٥ : ٣٨-٤٨

نقف للصلاة :

+ جزء من لحن أو ترنيمه - صلاة صامتة: اعطنا القوة حتى لا نضعف أمام ظلم الناس.

+ جزء من لحن أو ترنيمه - صلاة صامتة: اعطني القدرة على التسامح.

+ جزء من لحن أو ترنيمه - صلاة صامتة: أطلب القدرة أن أعطي في محبة دون حساب.

+ صلاة ختامية - طلبة ختام التسبحة

## نموذج اجتماع صلاة ٧- عن الصلاة الفردية

رتل اجزاء مختارة من التسبحة

اقرأ من الكتاب المقدس

- مرقس ١ : ٣٥

- لوقا ٥ : ١٦

- مرقس ٦ : ٤٦

- لوقا ٦ : ١٢

- يوحنا ٦ : ١٥

- مرقس ٨ : ٢٣-٨

لماذا أراد يسوع أن يكون وحده ؟

ما هي المشاكل التي كان يواجهها ؟

كيف تعامل مع هذه المشاكل ؟

وماذا فعل بعد ذلك ؟

أقرأ من متى ٦ : ٥ - ٨

هل يوجد أناس يحبون أن يصلوا أمام الناس ؟ ولماذا ؟

لماذا يريد الرب منا أن ندخل الى مخادعنا ؟ وما المقصود بأغلاق الباب ؟

البعض يقولون أن الإنسان يجب أن يفصل فكره عن الهموم الخارجية لكي يصلي حسنا .

ما رأيك في هذا الكلام ؟ وأذا تناسينا همومنا فما هو أحتياجنا الى الصلاة ؟

البعض يقول أن الصلاة فرصة لراحة النفس من توتر العالم ؟ ما رأيك ؟

ما هو الكلام المكرر الذي يرفضه الرب في الصلاة ؟

نقف للصلاة :

( جزء من لحن أو ترنيمة )

▪ قدم للرب شكرك على عطاياه

▪ ( جزء من لحن أو ترنيمة )

▪ قدم للرب خضوعك واستعدادك لطاعته

▪ ( جزء من لحن أو ترنيمة )

▪ قدم للرب استعدادك لحمل الصليب

▪ صلاة ختامية

▪ طلبه ختام التسبحة

## نموذج اجتماع صلاة ٨- عن مكان ومحتوى الصلاة

رتل اجزاء مختارة من التسبحة

أقرأ من الكتاب المقدس

ملوك أول ٨ : ٢٢ - ٥٣ ( أو أختتر جزءاً منها )

في رأيك ما هي فائدة أن نعبد الله في مكان معين ؟

ولم لا نعبد في أي مكان مادام الله موجودا في كل مكان ؟

في رأيك ما أهمية أن نصلي صلوات محددة ولم لا يصلي كل منا بحسب ما يريد ؟

اقرأ من انجيل متى ٦: ٩-١٥

ما هي أكثر عبارة تمس فكرك أو مشاعرك الآن ؟

في رأيك لماذا علق الرب على عبارة واحدة فقط ( أغفر لنا .... ) دون بقية الصلاة

إذا أحب الخادم فليقرأ من متى ٥: ٢٣ - ٢٤ ومن متى ٥: ٤٣ - ٤٨

نقف للصلاة

( جزء من لحن أو ترنيمة )

- حاول أن تتذكر من تبغضهم أو تشعر بضيق من ناحيتهم وأطلب من الله أن يعينهم.
- ( جزء من لحن أو ترنيمة )
- تذكر من أخطأت في حقهم وأطلب من الله أن يغفر لك وأن يجعلهم يغفرون لك.
- ( جزء من لحن أو ترنيمة )
- ضع أمام عينيك صورة المسيح وهو يجلد ويهان وهو القدوس الذي لم يفعل إلا كل بر وأطلب من الله أن يعينك لكي تحتمل من يسئ إليك .
- صلاة ختامية - طلبه ختام التسبحة

### عن الألحان والتساويح

الألحان الكنسية وخاصة ألحان التسبحة سهلة ومشبعة على عكس الفهم الخاطئ لدى كثير من الشباب لذا نقترح أن يكون لها الأولوية في الإختيار، ونؤكد عن اختبار روح الفرح والخشوع التي تبثها التسبحة اليومية والتي تفعل في النفس ما لا تفعله عشرات الترانيم. ومن المهم أن يحرص الخدام على اختيار الترانيل من الكتب التي تصدرها الكنيسة الأرثوذكسية وهي كثيرة، وأن تكون الترانيم المختارة سهلة الإداء ليشارك الكل فيها، وتفضل الترانيم ذات اللحن الهادئ حتى يتوافق مع جو الصلاة. كما أن شرائط التسبحة اليومية متوفرة باللغة العربية والقبطية وللخدام أن يختاروا منها ما يرونه مناسباً.