

يوم الصوم والصلاة العالمي في جمعية الشبيبة للمسيح العالمية

دليل عملي





YOUTH FOR CHRIST
INTERNATIONAL

Youth for Christ International
PO Box 4555, Englewood, CO 80155 USA

صفحة المحتويات

مقدّمة

ماذا؟

لماذا؟

كيف؟

أفكار فردية للصلاة والصوم

أفكار جماعية للصلاة والصوم

أمثلة من حول العالم

مقطّعات من الصوم والصلاة من حول العالم

الملحق أ

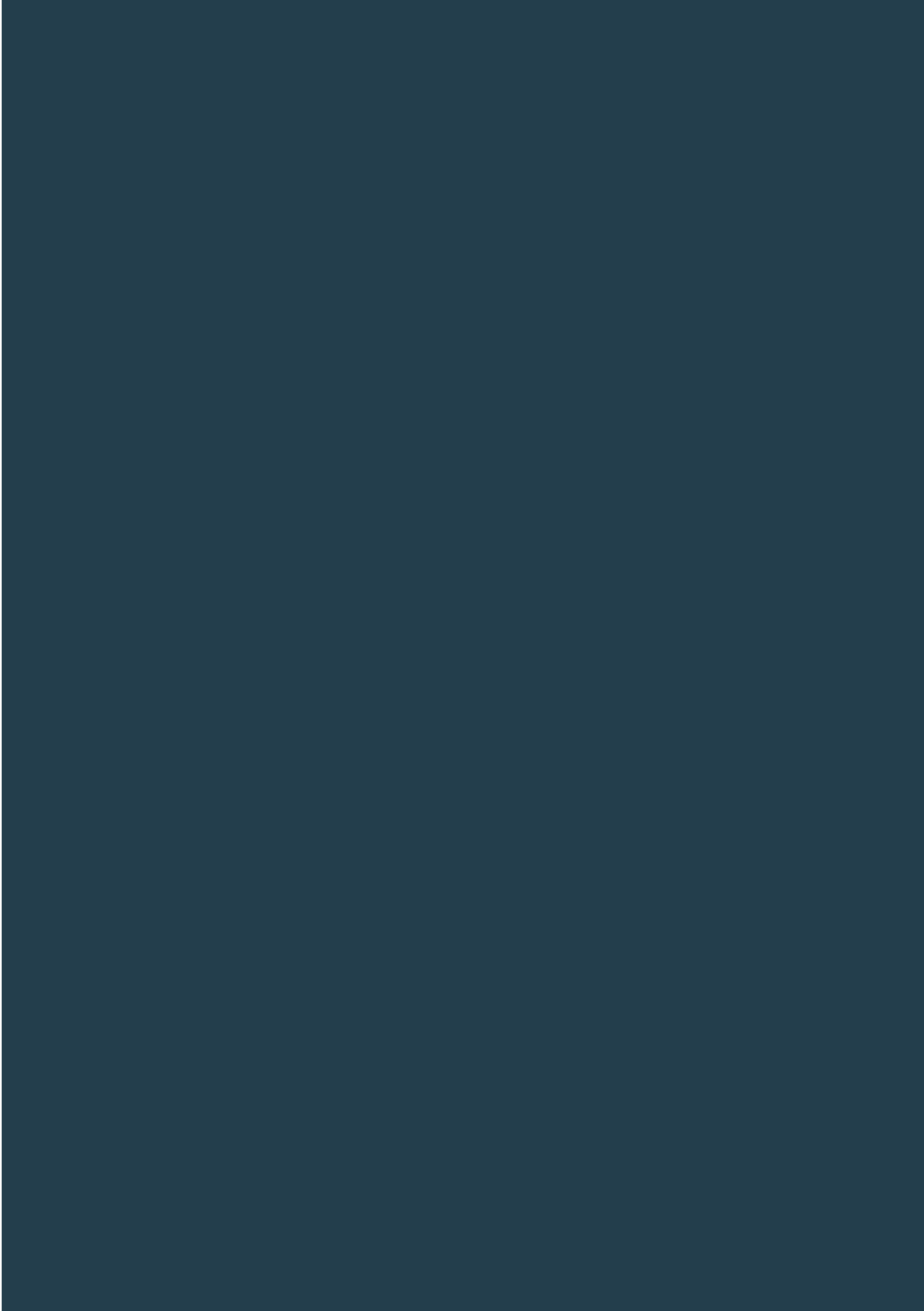
الملحق ب

الملحق ج

كتب وموارد نوصي بها

حرّره كيلي هويتينغ بإضافات تدريبية من إستر بروكس

التصميم للوغوس بوليميتي، ٢٠٢٣



مقدمة

منذ بداية جمعية الشبيبة للمسيح، لطالما كانت الصلاة أساساً قوياً. يتم الحفاظ على هذه الحركة بالصلاة ومن خلالها. منذ بداية الألفين، تم تخصيص يوم للصلاة والصوم في كل شهر، بهدف الصلاة من أجل الشبيبة والصلاة من أجل المزيد من الفعلة في الحصاد. في ٢٠٢١، أقمنا استبياناً ما بين البلدان لاكتشاف كيفية تفاعل فرقنا مع يوم الصلاة والصوم العالمي. أحد الاكتشافات الأساسية هي رغبة مختلف البلدان بإيجاد طرق للتواصل مع هذا اليوم، وطلب المزيد من الموارد. تم تطوير هذا الدليل العملي كاستجابة مباشرة لهذا الطلب. فيه ستجد إجابة عن ماذا، لماذا وكيف في ما يتعلق بيوم الصلاة والصوم العالمي. ستجد بعض التأمّلات والحوار الذي تستطيع أن تستخدمه مع فريقك أيضاً بالإضافة إلى الكثير من الأفكار العملية وبعض الأمثلة من بلدان جمعية الشبيبة للمسيح حول العالم. أيضاً ستجد لائحة من القراءات التي نوصي بها للغوص بعمق في موضوع الصوم. نرجو أن تجد هذا كإضافة مُرحّب بها كأداة في صندوق "أدواتك" بينما تُتابع بتقديم فرصة معرفة المسيح للشبيبة.

في خدمته،

ليندال والكر

مديرة الصلاة في جمعية الشبيبة للمسيح العالمية



ماذا؟

يوم الصلّاة والصّوم العالميّ هو مبادرة صلاة لجمعيةّ الشبيبة للمسيح العالميّ، وهو يحدث كلّ أوّل اثنين من الشهر . يتمّ تشجيع جميع موظفيّ جمعيةّ الشبيبة للمسيح، والمتطوّعين، وأعضاء لجنة الأمناء لأن يُخصّصوا هذا اليوم للصّوم والصلّاة من أجل الشبيبة الضالّين، وليسألوا الله أن يقيم المزيد من الفعلة للحصاد، أشخاصاً مدعوّين لتبشير الشبيبة وتلمذتهم. نشجّعك أيضاً على أن تدعو الكنائس المحليّة وجمعيةّات الشبيبة الأخرى للصّوم والصلّاة في هذا اليوم، ممّا يُساعد على بناء الوحدة في جسد المسيح.



القدس ”أفرزوا لي بزنايا وشاؤل للعمل الذي دَعَوْتُهُمَا إِلَيْهِ“ (أعمال ١٣ : ٢). حظي القادة باستراتيجية إرسالية من خلال العبادة والصوم.

4. الصّلاة والصوم يُطلقان قوّة الرّوح القدس في حياتنا.

نرى يسوع ممتلئاً من الرّوح القدس قبل أن يصوم (لوقا ٤ : ١) لكن بعد أربعين يوماً عاد إلى الجليل بقوة الرّوح. أعطينا الرّوح القدس ليسكن فينا (١ كورنثوس ٦ : ١٩)، والصوم يقودنا لأن نصل إلى المزيد من قوّته في حياتنا. هل نحتاج لأن نصوم ٤٠ يوماً ليحدث هذا؟ يبقى هذا القرار ما بين الرّب والشّخص الذي يختار أن يصوم. كما يرد في لوقا ٤ : ١، يسوع ”كَانَ يُقْتَادُ بِالرّوحِ فِي الْبَرِّيَّةِ“. ينبغي علينا أن نتأكّد من أننا نقاد بالرّوح، بخاصّة عندما نفكّر بالقيام بصومٍ ممتدّ الأمد من دون طعام.

5. يشهد التاريخ عن تأثير الصّلاة والصوم في الجماعة.

يقول الدكتور جاي إدوين أور، وهو مؤرّخ نهضات من القرن العشرين، أنّ النهضة تبدأ عبر الصّلاة المتّحدة، المنسّقة والاستثنائية. في كلامه عن ”دور الصّلاة في النهضة الرّوحية“ يُقدّم الدكتور أور أمثلة مذهلة. دعوة الصّلاة التي أطلقها آيزل باكوس، وهو راعٍ معمدانيّ من نيو إنغلند، إلى جميع الخدّام في شتّى الطوائف المسيحية في الولايات المتّحدة الأميركية، أودت إلى الصحوة الكُبرى الثّانية. التزمت جميع الطوائف بالصّلاة

في أوّل اثنين من الشّهر وسرعان ما أتت النهضة. بعض الأمثلة الأخرى عن النهضة التي أثّرت بالمجتمع تشمل اجتماعات الصّلاة في فترة الغداء في نيويورك، والتي بدأت مع

1. الصّلاة والصوم أمران كتابيان.

في العهد القديم، كان الصوم جزءً اعتياديّ من الحياة، بشكلٍ أساسيّ في يوم الكفّارة (لاويين ١٦ : ٢٩-٣١). كان الصوم يُقام أيضاً حداداً أو لإظهار توبة عميقة، أو لطلب أجوبة من الله (٢ أخبار الأيام ٢٠ : ٣-٤، دانيال ٩ : ٣-١٩، أستير ٤ : ١-٣، ١٥-١٧، يوثيل ١ : ١٣-١٤). يسوع أيضاً صام وعلم عن الصوم. على سبيل المثال، في متى ٦ : ١٦ يسوع يُعلم عن الصّلاة والصوم ”ومتى صمتم...“ صام يسوع بنفسه طيلة ٤٠ يوماً، بقيادة من الرّوح القدس (لوقا ٤ : ١-١٣). عندما أنهى يسوع صومه، سجّل لوقا أنّه عاد بعد ذلك إلى الجليل ”بقوّة الرّوح“ (لوقا ٤ : ١٤). يبدو أنّ تلاميذ يسوع لم يصوموا، كما يُشار إلى الموضوع في مرقس ٢ : ١٨-٢٢، لكنهم بالتأكيد صاموا بعد عودة يسوع إلى السّماء (متى ٩ : ١٥، أعمال ١٣ : ٣-١، أعمال ١٤ : ٢٣).

2. الصّلاة والصوم مُنْعشان روحيّاً وجسديّاً. أخذ وقت للابتعاد عن روتين الحياة العادية، بما في ذلك الأكل، للتركيز على الرّب في الصّلاة، لا يُنعش نفوسنا فحسب، بل أجسادنا أيضاً. تمّ إثبات الفوائد الصحيّة للعدة للصوم بما في ذلك خسارة الوزن، تحسين السيطرة على نسبة السكّر في الدّم، انخفاض في الالتهابات، وتحسّن في صحّة القلب. إن كان لدى الشّخص أيّ حالات طبيّة ينبغي عليه أن يطلب استشارة وإرشاد طبيب قبل البدء بالصوم.

3. الصّلاة والصوم يُساعدان بالإصغاء إلى إرشاد الرّوح القدس.

على سبيل المثال، عندما صام قادة الكنيسة في أنطاكية وعبدوا الرّب، قال لهم الرّوح

لماذا؟

الهدف من هذا المورد هو تأمين لمحة موجزة عن بعض الأسباب للانضمام إلى الصّوم. وبالصّوم، أعني الامتناع عن الطعام، وفي عالمنا الحديث، قد يختار الناس التخلي عن أمور أخرى لفترة من الوقت للتركيز على الربّ في الصّلاة، كالتكنولوجيا على سبيل المثال.

В Ветхом Завете пост был нормальной частью жизни. Основным в День искупления (Левит 16) было воздержание от еды и питья.





٦ أشخاص في ١٨٥٧ لتماً بعد ذلك كل كنيسة ومساحة عامة في نيويورك، والتي قادت إلى مليون شخص عرف الإيمان في خلال سنة (من مجموع سكاني يُعادل ٣٠ مليون) ونهضة ويلز في ١٩٠٤ والتي انتشرت لتعمّ العالم. صوم يسوع الذي دعا إليه لو إنغل ودين بريغز يحوي أمثلة أحدث للنهضات التي بدأت بالصلاة والصوم. للمزيد من شهادات الحياة عن النهضات من حول العالم التي بدأت بالصلاة والصوم، أنصحك بمشاهدة الوثائقيّ "تغييرات" (Transformations) لمجموعة الحارس (Sentinel Group).

6. الصّلاة والصّوم سلاحين في المعركة الروحيّة لشبيبتنا.

هناك موقفٌ ملفتٌ في الأناجيل يأتي فيه أبٌ إلى يسوع ليسأله من أجل ابنه الذي عذبه روحٌ أصمٌّ وأبكم (متى ١٧: ١٤-٢١، مرقس ٩: ١٤-٢٩). طلب من التلاميذ أن يُخرجوا الشيطان، لكنهم عجزوا. تمّ استدعاء يسوع بعد ذلك لإتمام العمل. فأخرج الشيطان، وعندما سألوه لمّ عجز التلاميذ عن ذلك، بالإضافة إلى قوله إنهم لم يتحلّوا بالإيمان الكافي، كان الجواب "إنّ هذا الجنس لا يخرج إلا بالصّلاة". بعض المراجع الكتابيّة تذكر "الصّلاة والصّوم". هناك معركة روحيّة حقيقيّة جدّاً تحدث ضدّ شبيبتنا، وإن أردنا أن نراهم يتحرّرون لكي يتبعوا الرّب، فالصّلاة والصّوم سلاحين ينبغي علينا حملهما للتشعّب من أجل اختراقٍ روحيّ.

7. الفعلة قليلون.

عندما خدم يسوع على الأرض، هذا ما قاله لتلاميذه بعد أن رأى كثيرين الذين يعيشون بدون رجاء: "الحصاّد كثيرٌ ولكنّ الفعلة

قليلون فاطلبوا من ربّ الحصاد أن يُرسل فعلةً إلى حصاده." (متى ٩: ٣٧-٣٨). هي وصيّة من الرّب أن نصلي من أجل المزيد من العمّال في الإنجيل، وفي حالتنا، أن نصلي لينضمّ عددٌ أكبر في محاولة الوصول إلى الشبيبة "المنزعجين والمنطرحين" (متى ٩: ٣٦). تعبير "الصّلاة بلجاجة" في اللغة اليونانيّة هو ديوماي ويعني حرفياً أن نرجو. في الواقع، تمّت ترجمة العبارة عنها في أماكن أخرى من العهد الجديد بكلمة "يرجو". كم نتوق لأن نرى المزيد من الناس وهم يقومون ليُبشّروا هذا الجيل؟ فلنرجو ربّ الحصاد أن يُرسل المزيد من الفعل للمشاركة بالإنجيل مع الشبيبة.

موقع جمعيّة الشبيبة للمسيح يجعلها مخوّلة على أن تدعو لصلاة متّحدة وصوم في أوّل اثنين من كلّ شهر. مهما كان دورنا في الجمعيّة، كنّا مدعوون للصلاة. انضمّ إلينا بينما نستغلّ هذه الفرصة لتتبع دعوة الرّوح في الصّلاة والصّوم لنرى المزيد من الشبيبة وهم يصلون إلى معرفة المسيح.

كيف؟

الآن نحن نعرف بعض أسباب الصّوم، لكن كيف نُمضي فعلياً يوماً كاملاً بالصلاة والصّوم؟ في ما يلي ستجد بعض الأفكار العمليّة التي تساعدك لتبدأ في هذه النّاحية. ليس هناك من طريقة واحدة "مُحدّدة" لإمضاء يوم بالصلاة والصّوم، لكننا نستطيع حتماً أن نتعلّم من الآخرين، وبالطبع من المعلّم الأعظم دائماً وهو الرّوح القدس (يوحنا ١٤ : ٢٦). من لائحة الأفكار والأمثلة المقيّمة، قد تودّ أن تبدأ بسؤال الرّوح القدس حيال ما ينبغي عليك أن تجزيه. قد يمنحك حتّى أفكاراً جديدة تماماً. تذكر كلمة الله الصّومين: الصّوم الفرديّ والصّوم مع الجماعة. لكننا أولاً سنعالج بعض الأفكار الأوّليّة المرتبطة بالتحضير لليوم.

تأمل وناقش

١. هل هناك من أسباب أخرى قد تُفكّر بها التي تدعونا للصلاة والصوم؟ إن أُجبت بالإيجاب، شارك مع فريقك.

٢. شاهد "دور الصلاة في الصّحة الروحيّة" للدكتور جاي إدوين أور. (ملاحظة: يمكنك أن تلجأ إلى خاصيّة الترجمة المباشرة في YouTube إن أردت رؤية النصّ بلغة مختلفة). قد ترغب بمشاهدته مع أفراد فريقك. دَوّن الأمور التي لفتتكَ بينما شاهدت، وشارك مع الفريق. ما هو الفعل الذي تستطيع القيام به تجاوباً مع مشاهدة هذا الموضوع؟

٣. اختر أحد الكتب من الكتب الموارد الموصى بها والتزم بأن تقرأه في خلال فترة الشهرين المقبلين. (ملاحظة: إن كنت تعرف كتباً جيّدة في لغتك، فلك حرّيّة قراءة هذه الكتب أو البحث عن ترجمة للكتب المقترحة).

تأمل وناقش

١. ما موقفك الحالي تجاه الصلاة والصوم؟ ما الذي تحدّك من كلام يسوع في الكتاب المقدّس حيال موقف المرء عند الصوم؟
٢. هل تجيد إزالة الملهيات من يومك؟ ما بعض الأمور التي تقوم بها شخصياً للمساعدة في تقليل الملهيات من يوم الصلاة والصوم؟ عدّها.
٣. خطّط من أجل يوم صلاة وصوم بمفردك، مستنداً على الأسئلة المذكورة تحت عنوان "بعزم وإصرار".

كيف؟ بموقف القلب الصحيح

قال يسوع: "ومتى صمتُمْ فلا تكونوا عابسين كالمرأين، فإنَّهُمْ يُغَيِّرُونَ وُجُوهُهُمْ لِكَيْ يَظْهَرُوا لِلنَّاسِ صَائِمِينَ. الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّهُمْ قَدْ اسْتَوْفُوا أَجْرَهُمْ. وَأَمَّا أَنْتَ فَمَتَى صُمْتَ فَادْهَنْ رَأْسَكَ وَاعْبَسْ وَجْهَكَ، لِكَيْ لَا تَظْهَرَ لِلنَّاسِ صَائِمًا، بَلْ لِأَبِيكَ الَّذِي فِي الْخَفَاءِ. فَأَبُوكَ الَّذِي يَرَى فِي الْخَفَاءِ يُجَازِيكَ عِلَانِيَةً" (متى ٦: ١٦-١٨).

قبل أن تبدأ وقت الصلاة والصوم الخاص بك، قرر على بعد النواحي العمليّة، حتّى عندما تبدأ الصلاة، تستطيع أن تركز على الصلّاة والصوم بشكل كامل. مثلاً، حتّى متى ستصوم؟ أين ستصوم؟ هل ستصوم بمفردك أو مع آخرين؟ إن مع آخرين، من أين سنلتقيهم؟ عمّ ستصوم؟ ما المواد التي ستحتاج إليها؟ (كتاب مقدس، دفتر تدوين الأفكار، قلم، موسيقى، أدوات لتجوير قدرتك الخلاقة). ماذا سيكون الموضوع الذي ستركز عليه في الصلّاة؟ تحديد هذه الأمور في قلبك مسبقاً ستساعدك على أن تثابر وتكمل يومك عندما تجرّب بأن تستسلم.

في كتاب التطبيق الحياتي للكتاب المقدس، يرد ما يلي عن هذه الآية:

"لم يكن يسوع يدين الصوم، بل الرّياء - الصّوم لاكتساب الاستحسان العلني... كان الفريسيون يبنّعون للصوم مرتين بالأسبوع لكي يبالوا استحسان الأشخاص "قداستهم". أتى يسوع على أعمال التضحية بالذات التي تُقام بصمت وصدق. أراد من الناس أن يعتقدوا الانضباطات الرّوحية للأسباب الصحيحة، وليس من رغبة أنانيّة بتلقي المديح."

من المهمّ، بالتالي، أن نبدأ الصّوم بموقف القلب الصحيح، تجاوباً مع دعوة الرّب، وليس لكي نبدو روحانيين أكثر من الآخرين. قبل بضع آيات، عندما كان يسوع يُعلم عن الصلّاة، تكلم مرّة أخرى عن الرّياء - الفريسيين كانوا يُصلون علانيّة لكي يراهم الآخرون (متى ٦: ٥). وكانت تعليماته "وأما أَنْتَ فَمَتَى صَلَّيْتَ فَادْخُلْ إِلَى مَخْدَعِكَ وَأَعْلِقْ بَابَكَ، وَصَلْ إِلَى أَبِيكَ الَّذِي فِي الْخَفَاءِ. فَأَبُوكَ الَّذِي يَرَى فِي الْخَفَاءِ يُجَازِيكَ عِلَانِيَةً" (الآية ٦). مجدداً، لم يكن هدفه تكييت أو معاتبة كلّ صلاة علانية، بل الإشارة إلى موقف القلب الخطأ لأولئك الذين أرادوا أن يلفتوا إنتباه الآخرين. نرى التلاميذ مجتمعين معاً في "العلية" وهم يكرسون أنفسهم للصلّاة (أعمال ١: ١٣-١٤)، كما اجتمعت الكنيسة الأولى للصلّاة (أعمال ٢: ٤٢، أعمال ١٢: ١٢). يسوع نفسه صلّى علانية أمام تلاميذه (يوحنا ١٧).

كيف؟ بأقل قدر من الملهيّات

في سياق عملك مع جمعيّة الشبيبة للمسيح، قد تفكر بالصلّاة والصوم في أوّل اثنين من الشهر على أنّه عملك لهذا اليوم. أي أن تزيل كلّ الأمور الأخرى من الأجنّدة المعدة لهذا اليوم. نحن ننصح بعدم إقامة أيّ اجتماعاتٍ أخرى، أو اتصالات هاتفيّة، أو ترتيب أيّ خدمة مباشرة مع الشبيبة في ذلك اليوم*. الصلّاة والصوم هما عملك في هذا اليوم. هو وقتٌ تطلب فيه وجه الله، لكي يُنْعَشِكَ. تُصلي فيه من أجل خدمتك ومن أجل الشبيبة الذين تسعى للوصول إليهم. كما عبّر أوزوالد تشامبرز بشكل رائع: "الصلّاة لا تعزنا للأعمال الأعظم، الصلّاة هي العمل الأعظم".

*ينبغي أن ترتّب مع مديرك أو المسؤول المباشر عنك مسبقاً من أجل هذا.

كيف؟ بعزم وإصرار



منزته، أو أيّ مكان نقل فيه الملهيات. قد تستخدم
دليلاً يُساعدك على التأمل بكلمة الله وسماع صوته.
لبعض الخطوط الإرشادية المجانية عن الخلوة
الصّامتة، يمكنك زيارة موقع <https://www.newim.org/guided-silent-retreats>.

٤. يومٌ من الإبداع

نحن جميعنا كائنات خلاقّة ومبدعة، سواء اعتقدنا أننا
كذلك أم لا. ونحن نرى قدرة الله الخلاقّة والمبدعة في
كلّ مكان من حولنا. من خلال العمليّة الإبداعية، يمكنك
أن تتواصل مع الله بطريقةٍ جديدة. استخدم مسوّد
للكلام، وبعض الأقلام لتكتب أو ترسم. أو تستطيع أن
تشغل موسيقى تُدع بالرقص على إيقاعها. مستخدماً
بعض الأدوات الحرفية، شكّل شيئاً يعكس صلاتك. بينما
تتواصل مع ما تشكّله مبدعاً، اسأل الرّب عمّ يُريد أن
يكلمك. تستطيع أن تجيبه من خلال ما تعبّر بصنعه.
قد تحوّل صلواتك إلى شعر، أو رسمة، أو تكتب بعض
الآبيات. استمتع بالشركة مع خالقك بينما تقوم بهذه
الأمر.

٥. الصّوم عن التلفاز والشاشات

استخدم الوقت الذي تُشاهد فيه عادةً برنامجك التلفزيوني
المفضّل أو تُمضيه على مواقع التواصل الاجتماعيّ أو
أيّ وقتٍ آخر تستمتع فيه على "الشاشات" لكي تستمتع
بالتّرب. لاحظ إن تعاضمت فيك الرغبة بمشاهدة البرنامج
أو بتفقّد مواقع التواصل الاجتماعيّ. أعد توجيه هذه
الرغبة نحو الرّب وأخبره بأنّ رغبتك في تلك اللحظة هي
بأن تطالبه عوضاً عن المذات الأخرى.

أفكارٌ لوقتِ انفراديٍّ من الصَّلَاةِ والصَّومِ

١. استخدم كلمات "حميمية، شفاعية، وازدياد" (بالاستناد إلى يوحنا ١٧) لتساعدك على توجيه وقت صلاتك*

*يمكن استخدام هذه الطريقة في وقت الصلاة الجماعي أيضاً

الحميمية – للجزء الأول من اليوم، ركّز على حميميتك الخاصة، على علاقتك مع الله. أمض وقتاً من نصف ساعة إلى ساعة في العبادة. اقرأ وتأمل بكلمة الله. قد تودّ أن تلجأ إلى رسائل الصَّلَاة الإلكترونية الشهيرة التي نعتمد على إرسالها، إذ تضمّ مقاطع كتابية وأسئلة للتأمل. قد تودّ أيضاً أن تلجأ إلى أدوات مثل ال lectio divina أو التأمل بالإنجيل (الملحق أ) أو الكتابة في دفتر التأملات الخاص بك. أخبر الله بالأمر التي تعتمل قلبك، وما توجهه وتصلّيه من أجل نفسك. إسأله إن كان هناك ما ينبغي عليك أن تفعله في طاعة شخصية له.

الشفاعة – أمض القسم التالي من يومك في الشفاعة، أي الصلاة من أجل الآخرين وبالنيابة عنهم. صلّ من أجل لائحة الشبيبة الضالين الذين تُصلي من أجلهم. صلّ من أجل الظروف أو الأوضاع المحددة التي ترغب برؤية اختراق روحيّ فيها. صلّ من أجل خدمتك أو الأشخاص في الخدمة الذين تريد أن تنتشع من أجلهم. أطلب من الزوج القدس أن يقودك في كيفية الصَّلَاة من أجل هذه الأمور. قد تمض وقتاً تستخدم فيه الآيات الكتابية لتصلّي من أجل الأشخاص أو الأوضاع.

الازدياد – خصّص الجزء الأخير من اليوم للتركيز على الصَّلَاة من أجل ازدياد في الملكوت. صلّ من أجل الشبيبة الضالين، أن يوجدوا فيه. صلّ من أجل المزيد من الفعلة للحصاد. صلّ من أجل مجتمعك، وبلدك ومنطقتك. صلّ طالباً الحكمة في عملك الكرازي والتلمذة. قد تودّ حتّى أن تذهب في مسيرة صلاة وتسال الربّ إن كان هناك من يودّك أن تتحدّث إليه في طريقك.

٢. يومٌ في الطبيعة

كان يسوع يذهب بمفرده إلى الطبيعة في الكثير من الأحيان. على سبيل المثال كان يذهب إلى بستان، أو جبل أو إلى البرية. اختر مكاناً يُساعدك على أن تكون واعياً أكثر لحضور الله من خلال الخليفة. قد تودّ أن تتمشّى وتصلّي (لا يُنصح بالقيام بتمارين رياضية قاسية في أثناء الصَّوم).

٣. خلوة صامتة

الخلوة الصامتة هي عندما تحدّد وقتاً لكي تصمت وتنتظر في محضر الربّ من دون التفاعل مع أيّ شخصٍ آخر، ومع إزالة كلّ المهيات. قد يكون المكان منزلك، أو كنيسة، أو





تطبيق عملي

١. اختر أحد النشاطات أعلاه، وحدد تاريخاً ووقتاً لتلتزم بأن تنفذه (قد تختار يوم الصلاة والصوم العالمي أو أي تاريخ ووقت يُلائمك)
٢. أخبر شخصاً آخر من فريقك عن التزامك هذا ليُبقيك عرضة للمحاسبة.
٣. بعد أن تقوم بالنشاط، أمضِ وقتاً بالتأمل. كيف شعرت بعد ذلك؟ ماذا كسبت من نشاطك؟ ماذا سمعت من الله في هذا الوقت؟

تسييح وموسيقيين مستعدين لإراحة بعضهم البعض إن كنت تريد أن تقوم بفترة مطولة من العبادة على هذه الطريقة ليكون لدى الموسيقيين مجال للاستراحة. غالباً ما يستخدم بيت الصلاة العالمي في مدينة كانساس هذا المثال في غرفة الصلاة لديهم. إن كنت مهتماً برؤية ما يبدو هذا عليه، يُمكنك مشاهدة البث المباشر المستمر الخاص بهم.

٥. مسيرة الصلاة

مسيرة الصلاة هي طريقة رائعة لإشباع منطقة ما بالصلاة. قد يكون لديك أماكن محددة في بالك تستطيع أن تقوم بمسيرة صلاة فيها حيث يجتمع الشبيبة مثل المدارس، والمنتزهات، ومراكز الشبيبة، ونوادي الرياضة أو أي أماكن أخرى يدرس الشبيبة فيها، أو يعملون أو يلعبون. أو تستطيع أن تحضر خريطة منطقتك، وتقسّمها لكي ينتشر فريقك فيها ويُصلي من أجلها. ننصحك بأن تقوم بمسيرة الصلاة على الأقل مع شخصين، لكن تستطيع أن تجعل عدد المجموعة أكبر. التق مع فريقك قبل الانطلاق وحدد بعض المبادئ التوجيهية لإمضاء الوقت بالاستماع إلى الله معاً. لدى الموقع التالي مورد رائع لمسيرة الصلاة، تستطيع استخدامه: https://www.navigators.org/wp-content/Prayer-Walk_Tool.pdf/08/2020/uploads

٦. بيت صلاة

إسأل في منطقتك إن كان هناك بيت صلاة قريب. عادةً ما تكون بيوت الصلاة أماكن مُخصّصة للصلاة المستمرة، أحياناً لما يمتدّ ٧٢٤. (كمثال عن بيت الصلاة الاقليمي، راجع <https://www.qhop.ca>). لديهم عادة برنامج محدد لآوقات الصلاة في أي يوم من الأسبوع. فكر بأن تسأل إن أمكن أن ينضمّ فريقك إلى بيت الصلاة ليوم اثنين بين الفينة والأخرى. الخروج من أماكننا يُساعد على بناء وحدة في جسد المسيح في ناحية معيّنّة. إن لم يكن هناك بيت صلاة في منطقتك أو مدينتك، قد تودّ أن تفكر بما قد يبدو عليه أن تجمع الكنائس المحليّة لأمسية صلاة من أجل الشبيبة في أول اثنين من الشهر، بحيث تستضيف كنائس مختلفة الحدث في أوقات مختلفة.

٧. مركز مؤتمرات

فكرة أخرى ليوم صلاة وصوم مميّز هي بأن تحجز مركز مؤتمرات بأكمله من أجل فريقك. الابتعاد عن العالم كفريق، والذهاب إلى مكان غير مألوف يُساعد، إذ يحمل في طياته انتعاشاً وتركيزاً جديداً.



متى ٦ : ٩-١٣، يُمكن تقسيم الصلاة إلى أقسام، وتركيز أوقات مطوّلة من الصلاة على المواضيع في كلِّ قسم. إليك مورداً قد تستخدمه بعد طلب الإذن أو أن ثلاثمه لاحتياجاتك، لوقت صلاة مع فريقك أو لمجموعة أصدقاء يدرسون الصلاة الربّانية [The Lord's Prayer Guided Prayer.pptx](#).

٣ . اجتماعات الصلاة الافتراضية

يُمكن عقد اجتماعات الصلاة بشكل افتراضيّ للمساعدة على التواصل ما بين الأشخاص الذين في أماكن مختلفة. استخدام هذه الاجتماعات الافتراضية يُتيح لك أن تجمع فريقك المنتشر في البلد أو في المنطقة لوقت من الصلاة والصوم. يُمكنك اللجوء إلى منصات مختلفة مثل تطبيق Zoom، واتساب، فيسبوك، Google، Trello، ومنصات أخرى للتواصل وتشارك بنقاط خلاقية للتفاعل مع الناس.

٤ . القيثارة والكأس - العبادة والصلاة

تعبير صلاة القيثارة والكأس مأخوذ من الرؤيا السماوية التي رآها يوحنا والمسيح في سفر الرؤيا ٥ : ٨-١٤، تُمثّل القيثارة فيها العبادة والكؤوس الممتلئة بالخمر تُمثّل صلوات القديسين. في صلاة القيثارة والكأس، غالباً ما تبدأ العبادة بترانيم مُحددة لكنّها تتحوّل تلقائيّاً عندما يُقاد شخصٌ من الروح ليُصلي صلاة مُحددة. يستشف قائد التسبيح موضوع الصلاة ويبدأ بتبريد ترنيمه تلقائيّاً مرتبطة بالصلاة، غالباً ما يُرَدّد فيها جملاً أساسية إلى أن ينطلق آخر، أو إلى أن يُلهم قائد الصلاة بأن يُصلي أمراً مختلفاً. القيثارة والكأس هي فترة حرة، ولا تتطلب الكثير من التنظيم. ننصحك بأن يكون لديك عدة قادة

أفكارٌ لوقتٍ جماعيٍّ من الصلاة والصوم

عندما تلتقون جماعياً لإمضاء يوم من الصلاة والصوم، ننصحكم بأن تبدأوا جميعاً بالعبادة وإمضاء وقت مشجّع في كلمة الله. العبادة هي طريقة صلاة معبّرة جداً إذ تقدّم لله المجد الذي يستحقّه ونسمح للناس أن يصلحوا موقفهم القلبيّ معه. قد تقرر أن يتقوا سوياً طيلة اليوم أو تسمح للناس أن يمضوا أوقاتاً في الصلاة الفردية. الأفكار التالية مُقدّمة بشكلٍ عشوائيٍّ من دون ترتيبٍ معيّن.

١ . أعد غرفة صلاة تفاعلية أو مساحة صلاة

غرفة الصلاة التفاعلية هي مساحة خلاقية يستطيع الناس فيها أن يُعبّروا عن صلواتهم بطرقٍ متعدّدة. هذه المساحة تتألف من ٥ أو ٦ محطات تشجّع الناس على التفاعل بكلّ حواسهم في الصلاة - اللمس، الذوق، الشم، السمع، والنظر. قد تتمحور المحطات حول موضوع تختارونه لليوم، مع آيات كتابية تطبيقية عند كلِّ محطة. قد يكون لديك محطات مُحددة للرسم أو التلوين، أو الكتابة، أو الاستماع إلى الموسيقى، حتّى شركة المائدة. يُمكن استخدام محفّزات جسدية مختلفة لمساعدة الشخص على التواصل مع الصلاة، مثلاً، خريطة للعالم مُحددة عليها البلدان التي تُصلون من أجلها.

٢ . استخدم الصلاة الربّانية كدليلٍ لتقود الناس في الصلاة

لطالما قادت الصلاة الربّانية حياة الأشخاص في الصلاة، منذ أن تمّ تسجيلها. عبر استخدام المقطع من



تطبيق عملي

١. اختر أحد النشاطات أعلاه لتقوم به مع فريقك، وحدد تاريخاً ووقتاً لتلتزم بأن تنقذه.

٢. بعد أن تقوم بالنشاط، أعقد اجتماعاً لاستخلاص المعلومات والتأمل بتأثير هذا الوقت على فريق وفعاليتته. أتح مجالاً للمشاركة بما تعلمه الأفراد من هذا الاختبار وما سمعوه من الله عن أنفسهم، وعن الفريق، وعن الخدمة.





أمثلة من حول العالم

الأمريكيتان

البرازيل

في جمعية الشبيبة للمسيح في البرازيل، يتم دعوة جميع القادة المحليين والمتطوعين للمشاركة في اجتماع صلاة افتراضي في عشية الاثنين الأول من الشهر. يُرسل قادة الخدمات المحلية طلبات صلاتهم عبر الواتساب إلى منسق الصلاة، وفي خلال الاجتماع، يُصلي كل مشارك من أجل تلك الطلبات بالإضافة إلى ما يرد في الرسالة الإلكترونية الخاصة بالجمعية عالمياً.

اتصال الصلاة الخاص باللغة البرتغالية

يُنظّم المدير الإقليمي للبلدان الناطقة باللغة البرتغالية المرتبطة بالأمريكيتين اتصال صلاة افتراضي يجمع فيه الأشخاص من ٤ بلدان. يحدث هذا الاتصال مرة في كل شهرين أو ثلاثة. يبدأ الوقت بتعريف الأفراد عن أنفسهم إن لم يشاركوا في الاتصال من قبل، يلي ذلك وقت مقتضب من التأمل والصلاة. قد يُعَام وقت جماعي للصلاة أيضاً في هذا الاتصال من أجل أي احتياجات كبيرة محددة أو عامة، كأي أزمة يُعاني منها بلد محدد. معظم الوقت ينقسم المشاركون فيه إلى غرف من ٣ إلى ٤ أشخاص، ينقسمون عشوائياً. وهو الوقت الأهم، إذ يتمكن الأفراد من مشاركة الطلبات والغوص بالصلاة من أجل بعضهم البعض. عادة ما يدوم الاتصال ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة وفقاً لامتداد الفترة المخصصة للمجموعات الصغيرة.





ناميبيا

أفريقيا الجنوبية

في أول اثنين من الشهر، تُشارك بلدان جنوبي أفريقيا في سلسلة صلاة للحرص على إحاطة اليوم، بساعاته الـ 24 كلها، بالصلاة. يُخصّص لكل بلد ساعتين أم ثلاثة من الوقت، ويُمنح البلد رسالة صلاة يكتبها منسق التنشئة الروحية في المنطقة الجنوبية. تشمل رسالة الصلاة هذه نقاط شكر للرب وطلبات صلاة يقدّمها شهرياً كل منسق وطني للتنشئة الروحية. بعد ذلك، تقع المسؤولية على عاتق كل بلد أن يُعطي فترة الوقت المخصصة له بالصلاة. على سبيل المثال، في بوتسوانا، يعتمد منسق التنشئة الروحية على أن يقسم لكل موظف ومطوّع ١٥ دقيقة من الصلاة، وبذلك يحرص أن يكون الوقت المخصص لهم مشبعاً بالصلاة.

في يوم الصلاة والصوم العالمي، فريق جمعية الشبيبة للمسيح الخاص بناميبيا، ومركزه في مركز تدريب هودينغوس في أوكاهانديجا، يعتمد على الاجتماع من التاسعة صباحاً وحتى الرابعة والنصف بعد الظهر ليوم من الصلاة والصوم. عادة ما يُنظّم منسق الصلاة الوطني هذا الوقت، ويتمّ التقرير على موضوع محدّد لليوم، فيعمد منسق الصلاة على تحويل أحد غرف الاجتماعات إلى غرفة صلاة تفاعلية، معلقاً أعلام مختلف بلدان العالم في شتى أنحاء الغرفة ومحدداً محطات صلاة وفقاً للموضوع. يتمّ إمضاء ساعة في العبادة، من ثمّ يُشارك شخص من كلمة الله بالاستناد إلى الموضوع. يلي ذلك نشاط للمجموعات الصغيرة لحث المشاركين على التواصل مع الموضوع، وغالباً ما يتخلل اليوم ألعاب لبناء العمل كفريق والوحدة بين أعضائه. يُمكن القيام بمحطات الصلاة بشكلٍ فرديّ أو ضمن مجموعات صغيرة. يلعب كسر الخبز دوراً أساسياً أيضاً في هذا اليوم. قد يتخلله فترة صلاة من أجل بعضهم البعض والخدمات المختلفة. أحياناً، قد يخرج أعضاء الفريق إلى المجتمع بهدف الصلاة من أجل الآخرين. يُمكنك مراجعة المرفق ب الذي يتضمّن مثلاً عن الخطوط العريضة لليوم وبعض الصّور.



أوروبا، الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

ألمانيا

عميقة لمتكلمين وخبراء في مجالهم لبناء الإيمان كما التشفع من أجل الشبيبة، وبركة مادية، وإرشاد مستقبلي في الخدمة ومن أجل بعضهم البعض. غالباً ما تشمل الصلاة التشفع أيضاً من أجل جسد المسيح، المراكز المحلية لجمعية الشبيبة للمسيح، والجمعيات الأخرى كما الأحداث. يمتد اليوم لخمس أو ست ساعات ويشمل الغداء والاستراحات الأخرى عند الحاجة.

في ألمانيا، كل أولئك الذين يرغبون بالمشاركة في يوم الصلاة والصوم العالمي يلتقون في التاسعة صباحاً ويبدأ اليوم بقراءة رسالة الصلاة الإلكترونية الشهرية التي تنشرها جمعية الشبيبة للمسيح العالمية. تقرأ المجموعة الآيات المذكورة في الرسالة وناقشونها سويًا، وإن كان هناك من طلبات صلاة في الرسالة يصلون من أجلها. يتم تقديم الصلاة أيضاً لمختلف الخدمات الخاصة بجمعية الشبيبة للمسيح في ألمانيا، كما لحركة الجمعية العالمية إجمالاً. يتم إضافة وقت من العبادة عندما يكون الأمر ممكناً.

يعمل فريق ألمانيا في خلال يوم الصلاة والصوم لكنهم يلتقون مجدداً في فرصة الغداء لوقت صلاة مطول. يُشجع الفريق على الصوم لكن الخيار يبقى للفرد.

بريطانيا

يقضي أعضاء جمعية الشبيبة للمسيح في بريطانيا يوماً من الصلاة والحضور كل شهرين. في أيام الصلاة هذه يمضون أوقاتاً مطولة من العبادة، وأوقات صلاة استماع يُخبر الناس فيها إن أرادوا مغادرة غرفة الاجتماع الأساسية لقضاء وقت خلوة فردية. ويتم تقديم تعاليم

إلى الاجتماع، ويعمدون بعد ذلك على الصلاة من أجلهم جماعياً. مبادرة أخرى أضافوها هي الصلاة بشكل مُحدّد من أجل ٣ شبيبة يرغبون بأن يروههم وهم ينشؤون في القيادة و٣ شبيبة يرغبون بتلمذتهم. يُعدّون لائحة من طلبات الصلاة، ويُرسِلون هذه اللوائح إلى جميع أفراد طاقم العمل والمتطوعين. ويُطلب منهم أن يُصلوا باستمرار من أجل أولئك الشبيبة حتى أوّل اثنين من الشّهر كما في يوم الصلاة والصوم.

اتّصال الصلاة الخاصّ بمنطقة جنوبي شرقي آسيا

في الاثنين الأوّل من الشّهر يقود المدير الإقليمي لمنطقة جنوبي شرقي آسيا اجتماع صلاة افتراضيّ مع أعضاء الجمعية في المنطقة. يتمّ إرسال تفاصيل اللقاء إلى مجموعة واتساب تشمل جميع المشاركين، والرابط للاجتماع على منصّة زوم. يمتدّ الاجتماع لساعة، يتشارك الأفراد فيه بطلبات الصلاة المختلفة ويُصلون من أجلها. كما أخذ كلّ بلدٍ على عاتقه مسؤوليّة قيادة فترة الصّلاة في مناسبات مختلفة.



الفلبينيين

في الفلبينيين، تُشجّع القيادة فريق جمعية الشبيبة للمسيح على أن يصوموا عن وجبة واحدة على الأقلّ في الاثنين الأوّل من الشهر. من ثمّ، يجتمعون سوياً في المساء، في مركز الجمعية، ويُشاركون الرابط للقاء عبر تطبيق زوم لأولئك غير القادرين على الحضور شخصياً. لكنهم يُشجّعون بشدّة على الحضور شخصياً للاجتماع. يُمضي الفريق ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة في العبادة والوقوف في محضر الله. وفي الساعة أو الساعة والنصف التالية، يُمضون الوقت في التشفع من أجل الجمعية العالميّة، وبلدهم، ومدينتهم، وجمعية الشبيبة للمسيح في الفلبينيين، أو يتبعون إرشاد الروح القدس في الصلاة للاحتياجات الأخرى التي قد يقودهم إليها. بعد ذلك يُصلون من أجل بعضهم البعض، ويختمون بصلاة جماعيّة أخيرة.

النيبال

في النيبال، يُنسّق المدير الوطني اتّصال هاتفيّ للصلاة من العاشرة صباحاً وحتى الظهر في الاثنين الأوّل من الشهر. يُحضر العاملون في جمعية الشبيبة للمسيح في مختلف المحافظات طلبات صلاة منطقتهم

عيد الميلاد. في صباح كل اثنين، كانت هذه المجموعة الصغيرة تشكر الله من أجل الاثني عشر شبيبة الذين سيستجيبون لدعوتهم له. في أثناء أحد البرامج في نهاية تشرين الثاني/نوفمبر، شاركوا خبير يسوع السار مع شبيبة وسألهم إن كانوا يرغبون ببدء رحلتهم مع يسوع. رفع ١٢ شاب وصبيّة أيديهم تجاوباً مع الدّهوة. كان تلك بداية الكثير من الاستجابات للخبر السار في الأشهر التي تلت.

الآية التي حفّرت الفريق على أن يبدأوا بشكل قصديّ بالصلاة والصوم كانت يوحنا ١٤: ١٣-١٤، ويرد فيها "ومهما سألتكم باسمي فذلك أفعله لئتمجد الأب بالابن. إن سألتكم شيئاً باسمي فأني أفعله."

(هذه إعادة سرد للنسخة المنشورة في كانون الأول/يناير ٢٠١٩ في النشرة الإلكترونية للصلاة الخاصة بجمعية الشبيبة للمسيح في كندا).

جمعية الشبيبة للمسيح أفريقيا

كل خميس يقضي مكتب منطقة أفريقيا لجمعية الشبيبة للمسيح اليوم بالصلاة والصوم. هذا اليوم عادةً ما يكون نصف يوم لطاقتهم العمل - فلا يكون التركيز فيه على العمل بل على إمضاء الوقت مع ربّ العمل. أدناه البرنامج الاعتياديّ لليوم:

1. فترة مطوّلة (٦٠-٩٠ دقيقة) من دراسة كلمة الله أو قراءة كتاب مثل (دليل القلب المتغيّر)
 2. فترة صلاة (٣٠-٤٥ دقيقة) يستخدمون فيه برنامج صلّ يا أفريقيا صلّ كما يُصلّون من أجل طلبات الصلاة الخاصة بفريق العمل
 3. فترة مشاركة بشهادات (٢٠ دقيقة) يشهد فيه أفراد طاقم العمل عن صلاح الله في حياتهم أو في حياة أفراد عائلتهم وأصدقائهم
 4. فترة تأمل (ما تنهّي من اليوم) عادةً ما يأتي التأمل الفرديّ إثر التأمل الجماعيّ الذي يُشجّع فيه طاقم العمل على التأمل في ما تعلموه في فترة المشاركة (كلمة الله، الصلاة والشهادات) بينما يعودون إلى مساحة عملهم.
- إن كان الأفراد بحاجة إلى المشورة، تُقدّم هذه الأخيرة بشكلٍ فرديّ بعد فترة التأمل.

جمعية الشبيبة للمسيح بوليفيا

تقود جمعية الشبيبة للمسيح في بوليفيا اجتماعات صلاة كلّ أسبوعين، وفي وقتٍ باكر من الاثني عشر صباح الجمعة عبر تطبيق زوم.

لمحات من يوم الصلاة والصوم حول العالم

جمعية الشبيبة للمسيح بريطانيا

في صيف ٢٠٢٢، قرّرت جمعية الشبيبة للمسيح في بريطانيا إيقاف جميع الخدمات للتركيز على ٤٠ يوماً من الصلاة (يُمكنك مشاهدة فيلماً قصيراً من مديرهم الوطني ههنا). كان لكلّ يوم برنامج ليقود الفريق في العملية، يتخلّل البرنامج عدّة نشاطات لمساعدة فريق العمل والمتطوّعين على التواصل مع الله والإصغاء إليه. في الواقع، تمّ تخصيص معظم الوقت للإصغاء إلى ما يقوله الله لهم بشكلٍ فرديّ كما بشكلٍ جماعيّ. أدناه الإيقاع اليوميّ لهذه الفترة:

أوقات يومية (من الاثنين إلى الجمعة ما خلا الثلاثاء)

٩.٠٠-١٠.٠٠: ساعة من العمل الإداري

١٠.١٥-١٠.٠٠: تأمل صباحي بالاستناد على موضوع اليوم (عبر تطبيق زوم)

١٠.١٥-١١.٠٠: النشاط الأول

١١.٣٠-١٢.١٥: النشاط الثاني

١.٣٠-٢.١٥: النشاط الثالث

٢.٣٠-٣.١٥: النشاط الرابع

٣.١٥-٣.٣٠: مشاركة بعد الظهر عبر تطبيق زوم - ماذا سمعت اشعرت اليوم؟

وقت الثلاثاء

٩.٠٠-١٠.٠٠: ساعة من العمل الإداري

١٠.٠٠-١١.٣٠: صلاة وعبادة جماعية (في المكتب)

١١.٤٥-١٢.١٥: النشاط الأول - تأمل فرديّ يوميّ

١.٤٥-٢.٣٠: النشاط الثاني - لائحة الصلاة (يُمكن تغيير هذا النشاط الأسبوعيّ)

٢.٤٥-٣.٤٥: عبادة وانتظار جماعيّ (في المكتب) بالإضافة إلى المشاركة وردّة الفعل - ماذا شعرت بالله يتكلّم إليك؟

عطلة نهاية الأسبوع - أوقات يومية (اختيارية)

لا عمل مُحدّد أو إداريّ

نشاط واحد - في أيّ وقت

تمّ الاستناد إلى المصادر التالية في تحديد النشاطات التي تمت في الأربعين يوماً:

أربعين يوماً وأربعين ليلة: دليل لإمضاء الوقت مع الله لأخ رامون

كتيّب الانضباطات الروحية لأدليل أهلبرج كاهلون

لمثال عن يوم مُعيّن يُمكنك زيارة هذا الرابط أو مراجعة الملحق ج.

جمعية الشبيبة للمسيح كندا

في أيلول ٢٠١٨، قرّرت مجموعة من سبعة عاملين في جمعية الشبيبة للمسيح من ألبرتا أن يصلّوا ويصوموا لسبعة أيام من أجل خلاص الشبيبة في منطقتهم. قرّروا أن يُحدّدوا طلبهم - خلاص ١٢ من الشبيبة بحلول



تطبيق عملي

أكتب خطة لكيفية إضافة يوم الصلاة والصوم لحياتك وخدمتك الخاصة. إن كنت قائداً، أكتب خطة استراتيجية وخدمتك الخاصة. إن كنت قائداً، أكتب خطة استراتيجية وخدمتك الخاصة. إن كنت قائداً، أكتب خطة استراتيجية وخدمتك الخاصة.



التأمل بالإنجيل

طريقة مليئة بالصلاة والمخيلة لقراءة الكتاب المقدس والتأمل به.

- اختر مقطعاً من الأناجيل (متى، مرقس، لوقا، ويوحنا) حيث يتفاعل يسوع مع الآخرين.
 - إسأل الله أن يكون حاضراً ويتكلم إليك من خلال كلمته.
 - اقرأ المقطع المختار على الأقل مرتين، إلى أن تصبح القصة مألوفاً.
 - أغلق عينيك وتخيل المشهد. تواصل معه بكل حواسك. ماذا ترى؟ تشم؟ تسمع؟ تلمس؟ تذوق؟
 - ركز على يسوع. ماذا يفعل؟ ماذا يقول؟ كيف يتفاعل مع الآخرين؟
 - ركز على الجمهور. كيف يتفاعلون مع يسوع؟ ماذا يقولون؟ ما المشاعر التي يشعرون بها؟
 - ركز على نفسك. أين أنت من المشهد؟ كيف يتفاعل يسوع معك؟ كيف تتجاوب؟
 - أتم بالصلاة. اقض بعضاً من الوقت بالكلام مع الله حيال ما اختبرته في القصة.
- (المرجع: إل والكر، ٢٠٢٠، الحميمة، والتشبع والازدياد: مغامرة ٣١ يوماً مع يسوع لاكتشاف حياة الصلاة. جمعية الشبيبة للمسيح العالمية، دنفر، كولورادو، صفحة ٤١-٤٢).

الملحق أ

Lectio Divina – ليكتيو ديفينا

ليكتيو ديفينا هي العبارة اللاتينية التي تعني "القراءة الإلهية" وهي طريقة قراءة تأملية وصلوة، تعودنا إلى المعنى الأعمق للكتاب المقدس وبالتالي إلى تغيير في حياتنا. من الأفضل اختيار مقطع قصير ومألوف من الكتاب المقدس، لا يتجاوز طوله العشر آيات. تستطيع أن تحاوب البدء بأشعيا ٥٥: ١-٥، مزمو ٢٣، مرقس ١٠: ٤٦-٥٢، أو مزمو ٦٢: ١-٨. وهناك ٤ مراحل:

- اقرأ الآيات بصوت مرتفع، وببطء. خذ وقتك. كرر القراءة مرتين أو ثلاث مرات. أصغ إلى "أذن" قلبك. ما الكلمة أو العبارة التي لفتتك؟
- تأمل بالكلمة أو العبارة التي لفتتك، ورددها مراراً وتكراراً، واسمح لها أن تستقر بعمق في قلبك. لا تحاول أن تحللها. تلذذ بها ببساطة. فليكن وقت صلاتك يفيض موقف تلقى هادئ. انتبه لما تشعر بأن الرب يتكلم به إلى قلبك.
- تجاوز مع الرب بينما تكمل بتكرار الآية أو العبارة والتلذذ بها. قد تبدأ تفيض بصلوة تسبيح أو طلب. قدم تلك الصلاة للرب من ثم عد لتكرار الكلمة أو العبارة في قلبك.
- ارتح في الله. أجلس بهدوء في محضر الله. هل هناك من شعور معين أو فكرة راودتك في نهاية هذا الاختبار؟ دون الانطباع الذي تركه الله فيك.

١٠.٣٠ صباحاً: استراحة

١١ صباحاً: لعبة - قتال العائلة

١١.٣٠ صباحاً: نشاط - الرسم على طابات بيضاء صغيرة "التمر" الذي يُصارع المرء لإظهاره في حياته (محبة، فرح، سلام، طول أناة، لطف، صلاح، إيمان، وداعة، تعفف). الاجتماع في فرق صغيرة للمشاركة بما رسمه كل فرد على طابته والصلاة من أجل بعضهم البعض للنمو في هذه الناحية.



١٢.٣٠ ظهراً: استراحة

١.١٥ بعد الظهر: نشاط صلاة - مع شريك، استخدم كرة أرضية صغيرة للصلاة من أجل البلدان التي تُشير إليها عشوائياً.

١.٣٠ بعد الظهر: محطات الصلاة التفاعلية

- شجرة أفريقيا بأعلام البلدان الأفريقية



الملحق ب

مثال عن يوم الصلاة والصوم الأذي عقدته جمعية الشبيبة للمسيح في ناميبيا

٩.٠٠ صباحاً: الاجتماع في مكان الصلاة. قضاء ساعة في العبادة (في حالة هذا اليوم، لم يكن هناك داعٍ لفريق عبادة. بل لجأ الفريق إلى شبك نظام الصوت مع فيديوهات من يوتيوب وشخص يُشغَل المقاطع).



١٠.٠٠ صباحاً موضوع اليوم - مشاركة بكلمة الله - غلاطية ٥ : ٢٢: ثمر الروح.
Espíritu.



- عملية حنة - مشهد مُعدّ على شكل مطبخ. الصلاة من أجل الأمهات وخدمة عملية حنة. وعاء ومنشفة مُعدّة لمن يرغب بالله وهو يقوده لغسل رجلي شخص آخر.



المشاركون أحرار بالتنقّل والتفاعل مع محطات الصلاة كما يشعرون بقيادة الروح القدس.

٢.١٥ بعد الظهر: استراحة قصيرة

٢.٣٠ بعد الظهر: كسر خبز - يُشارك شخص ما تعليماً مقتضباً ويقود الجميع في فترة كسر خبز.

٣.٠٠ بعد الظهر: نشاط صلاة - الصلاة من أجل المشروع التبشيري القادة والفريق الذاهب. الصلاة والتنبؤ (إعلان كلام تشجيع) على بعضهم البعض فردياً.

٤.٣٠ بعد الظهر: نهاية اليوم

٦.٣٠ بعد الظهر: خيار كسر الصوم عبر المشاركة في وجبة سوياً.

- جمعية الشبيبة للمسيح ناميبيا - أيادٍ مرسومة مع أسماء الخدمات المختلفة (تُسمى قماشة الصلاة)



- صلاة من أجل الشبيبة - صور الرموز التعبيرية للصلاة من أجل أمور مختلفة تؤثر بالشبيبة.



النشاط الثاني - السير - سينسيو ديفينا Sensio Divina

Sensio Divina تعني ببساطة "الشعور المقدّس" - وهي طريقة مقدّسة من الشعور بحضور الله في الطبيعة، عبر استخدام حواسنا للتلاقي مع حضور الله (رومية ١ : ٢٠). تبدأ هذه الطريقة من منطلق أنّ الكون هو خليقة الله المحبوبة، وأنّ الله حاضر في كلّ الأمور. آمن المسيحيون السلتيك القدماء أنّنا نستطيع أن نتقابل مع الله في كل مكان. وكانوا يغيصون في نصوص الكتاب المقدّس كما في الطبيعة لاختيار إعلان الله.

أذهب في مسيرة وبينما تسير - استخدم النقاط التالية لإرشادك.

١. اقص وقتاً عمداً في الدقائق الأولى من مسيرتك، وأنت تتنفس بعمق، وتغبّ من الهواء النقي من ثمّ تُطلق نفسك ببطء.

٢. بينا تسير، لاحظ كيف يشغل جسدك المساحة التي أنت فيها. هل أنت متوتر؟ مسترخي؟ متحمس؟ كسول؟ أدع الله أن يرافقك في هذا الوقت.

٣. الآن اسمح لنفسك أن تُصبح واعياً أكثر فأكثر لمحيطك، وتواصل مع حواسك الواحدة تلو الأخرى. افتح قلبك لملاحظة كيف قد يكون الله يتكلّم إليك من خلال ما تواجهه. ماذا ترى؟

كيف تشعر إذ تلمس تلك الورقة، ذلك الحجر، الأرض؟

بينما تُهدئ نفسك، ماذا تسمع؟

كن فضولياً حيال ما يلفت انتباه حواسك في هذا الوقت. اسمح لنفسك أن تتساءل. لاحظ ما قد يمثّل أمامك: أيّ صور، مشاعر، ذكريات.

٤. احمل كلّ ما لاحظته أمام الله. هل هناك من أمر تودّ أن تغوص فيه بشكلٍ مُحدّد؟ أدع الله لأن يتكلّم إليك حيال هذا. نستطيع أن ننقّ بصلاحه إذ يلتقي معنا حيث نحن.

٥. بينما تصل إلى نهاية وقت Sensio Divina، قد تودّ أن تختتم بلحمة امتنان من أجل هذا الوقت - صلاة، بسمّة مرفوعة نحوه، ربما حتى ركعة.

النشاط الثالث - ضمن الأقسام - التقى مع فريقك - (يعود الأمر لقائد الفريق أن يُحدّد إن كان مباشر أم عبر الإنترنت)

شارك ما تشعر به اتلحظه في هذا الوقت؟

(لدى كلّ شخص فترة مشاركة من دون مقاطعة لدقيقتين على الأقلّ)

هل سمعت أيّ أمر من الله إما لنفسك، للآخرين أو للحركة؟ (لدى كلّ شخص فترة مشاركة من دون مقاطعة لدقيقتين على الأقلّ)

صلوا معاً من أجل جمعية الشبيبة للمسيح لتختبر مجد الله، تتلقّى إرشاداً حيال ما يريده الله لنا، وصلوا من أجل ضعفاتنا والنواحي التي نحتاج فيها للتوبة. صلوا من أجل بعضكم البعض.

الملحق ج

مثال لنشاطات يومية أقامتها جمعية الشبيبة في بريطانيا في خلال الأربعين يوماً من الصلاة.



النشاط الأول - فردي - قراءة - خروج ٢٤: ١-١٨

صلاة أسأل الله أن يُعَدِّ قلبك لكلِّ ما سيسعى الله أن يفعله فيك ومن خلالك في فترة الأربعين يوماً هذه صمت، دَوِّنْ أَيْ أمر تشعر بأنَّه يقوله لك (صور وكلمات)
تأمل "بالنسبة إلى موسى، الأربعين يوماً وليلة التي أمضاها على جبل سيناء، أولاً حدِّق بإعلان مجد الله وروعة بهاء مجد الله. ثانياً، تلقى من الله الوصايا العشر. ثالثاً، سجد في تشبُّع وطلب بالنيابة عن إسرائيل من أجل خطاياهم وحمل أثقال الناس بالصلاة"
استسلم وسلِّم أَيْ مقاومة قد تواجهها في الانتقال إلى هذا المكان من الوحدة لتكون مع الله، وإذ تُبادر الأفكار إلى ذهنك سلمها لله.

أسئلة:

١. كيف تُحدِّق بإعلانات مجد الله في حياتك؟
٢. ماذا قد يرغب الله بأن يسكب فيك في هذه الفترة؟
٣. ما هي نسختك من السجود أمام الله للتشبُّع من أجل الآخرين؟

صلاة - فُكِّر بالسجود أمام الله الآن لثُصَلِّي من أجل جمعية الشبيبة للمسيح (حيث هناك خطيئة، فلنُتَبِّ، حيث هناك فتور، فلنُتواصل من جديد، حيث هناك انجراف وابتعاد فلنُعد إلى رصف الصفوف).

النشاط الرابع - دراسة - صمّم دراسة الكتاب المقدس الخاصّة بك (كيفما أردت سواء بصورة، خريطة فكرية، مكتوبة)

ينبغي أن تكون الدراسة حول مقطع خروج ٢٤: ١-١٨ - بعد ذلك صمّم دراسة الكتاب المقدس الخاصّة بك كما لو أنّك التلميذ وسجّل أيّ نقطة جديدة قد تسمعها بينما تتأمّل بها... لأيّ أفكار جديدة، أحضرها أمام الله واطلب منه أن يكشف أيّ أمر يوّدك أن تقوم به بهذه الاكتشافات.

كتب/موارد ومصادر موصى بها

Bickle, M. (2020). Harp and Bowl Handbook: A practical guide to sustaining enjoyable prayer meetings. International House of Prayer, Kansas City.

Engle, L & Briggs, D. (2016). The Jesus Fast: The call to awaken the nations. Chosen (a division of Baker Publishing Group). Minneapolis, Minnesota.

Madigan, M. (2019). Invitation to a Fast. Ark House Press. Australia.

Orr, Dr J.E. (1976). The role of prayer in spiritual awakening, National Prayer Conference, Dallas Texas. Accessed on YouTube, Dec 13, 2022.
[The Role Of Prayer In Spiritual Awakening by J Edwin Orr](#)

Transformations. Documentary by Sentinel Group. <https://vimeo.com/ondemand/transformations>

YFCI Fasting Guidelines

<https://epray.yfci.org/wp-content/uploads/sites/32/2017/01/yfci-fasting-guidelines-2.pdf>

Walker, L. (2020). Intimacy, Intercession and Increase: A 31-day adventure to explore a life of prayer. YFCI, Denver, Colorado.

