

ما هي الخلوة اليومية؟

الخلوة اليومية هي وقت يومي أمضيه وحدي مع الله لكي تعرف عليه أكثر من خلال الكتاب المقدس و الصلاة.

كيف أبدأ خلوتي اليومية؟

- 1- اختر وقتاً محدداً
أفضل وقت لقضاء خلوتي اليومية و أنا في أفضل حالاتي. يفضل في الصباح. لأن هذا هو المثل الذي أعطاه لنا المسيح بنفسه لنحتذي به. ويوضح أن الله هو أهم أولوياتي و أن عقلي لم ينشغل بالاحداث اليومية بعد. و لكن مهما يكن الوقت الذي تختاره ليكون متوافق.
- 2- اختر مكاناً مخصصاً.
وفي الصباح باكراً جداً قلم وخرج ومضى الى موضع خلاء وكان يصلي هناك. مرقس ١: ٣٥
- 3- اجمع الأشياء التي سوف تحتاج اليها.
سوف تحتاج الي ثلاثة أشياء: كتاب مقدس، وقلم، و كشكول. كشكول خلوتك اليومية يجب أن يستخدم في كتابة بما كلمك الرب به، و لكي تحتفظ بقائمة صلواتك.
- 4- ابدأ بالتصرفات الصحيحة.
 - إحترام : "كفوا واعلموا اني انا الله" مزمو ١٠: ٤٦.
 - إيمان: "اكشف عن عيني فأرى عجائب من شريعتك." مزمو ١١٩: ١٨.
 - طاعة: "لكن اطلبوا اولاً ملكوت الله وبره وهذه كلها تزداد لكم." متي ٦: ٣٣
- 5- اتبع خطة بسيطة. (خطة ال ١٥ دقيقة)

ما هي خطة ال ١٥ دقيقة؟

1- استرخي (دقيقة)
كن هادئاً. تمهل. أعد قلبك. خذ أنفاساً عميقة و أسأل الرب أن:

- يتقابل معك.
- يبعد عنك اي انشغال.
- يكشف لك عن كلامه لهذا اليوم.
- يلتي بالراحة و التوضيح الي حياتك.

2- اقرأ القطعة (٤ دقائق).
اقرأ القطعة و أعد قراتها بهدوء ربما إعادة قراءة الآية عدة مرات متوقفاً أن يجعل منها الله علاقة بموقفك. اقرأ حتى تشعر أن الله قال لك شيئاً.

3- اعكس حياتك علي الآية. (٤ دقائق)
ها هم ستة طرق لتأمل في آية:

- تصورها: تخيل المشهد في عقلك
- انطقها: قل الآية بصوت عالي، و في كل مرة أكد علي كلمة مختلفة.
- أعد صياغتها: أعد كتابة الآية بكلماتك أنت.
- شخصها: استبدل الضمائر أو الأشخاص في الآية بإسمك.
- صلها: حول الآية الي صلاة و قلها الي الله
- حققها: اسأل التسعة أسئلة الآتية:

هل يوجد.....

- خطية للإعتراف؟
- وعد لتطليه؟
- تصرف ليتغير؟
- أمر لتحفظه؟
- مثل لنحتذي به؟
- صلاة لتصليها؟
- خطأ لتجنبه؟

- حقيقة لتصديقها؟

- شيء لتشكر الله عليه؟

4- سجل ما فعله الله. (دقيقتان)

في كشكولك، اكتب الآية التي شعرت انها تحدثك شخصياً. ثم اكتب بيان تطبيقي شخصي و ليكن عملي و ممكن قياسه.

- ماذا تقول القطعة عامة (ماذا تعلمني؟)
- ماذا تقول القطعة لي انا شخصياً (ماذا علي أن أفعل بالتحديد؟)

ارجع لأيتك و تطبيقتك عدة مرات خلال اليوم. حاول ان تحفظ الآية و تأمل في تطبيقك خلال اليوم.

5 - طلبية. (٤ دقائق)

اختم خلوتك اليومية بحديثك مع الله عن الاشياء التي كشفها لك و بطلبات من قائمة صلواتك.

هل تغني الخلوة اليومية عن انواع الصلاة الأخرى، مثل الأجيبة؟

الخلوة اليومية ليس من المفترض أن تلغي أنواع الصلاة الأخرى. بل تستخدم كملحق للنظام الروحي لصلوات الأجيبة. كما أن الخلوة اليومية ليست استبدالاً للقراءات أو الدراسات المعتادة للإنجيل. "كان ينبغي ان تعملوا هذه ولا تتركوا تلك" متي ٢٣: ٢٣.

كيف تتغلب علي مشاكل الخلوة اليومية؟

١- مشكلة النظام؟

أول مشكلة سوف تقابلك في بدء خلوتك اليومية عندما تستيقظ كل صباح. هل سأستطيع النهوض من على السرير؟ اقتراحات:

- اذهب للنوم في ميعادك.
- انهض على الفور. لا تعد ظبط المنبه
- احذر لمصوص الخلوة اليومية.
- التليفزيون الي وقت متأخر، تنظيف المنزل، المكالمات (التليفونية)

• نام و انت تفكر أفكاراً روحية.

٢- مشكلة الإشتغال.

سوف يحاول إبليس ان يستخدم اي شئ ليجعل عقلك يجول بعيداً أثناء الخلوة اليومية. لا تقلق من اشتغال عقلك لكن حاول اعادته للتركيز علي الله و الموضوع الذي تصلي من أجله. اقتراحات:

- انهض من سريرك.
- كن مستيقظاً تماماً.
- اقرأ و صلي بصوت عالي.
- احتفظ بمذكرات.

٣- مشكلة الجفاف.

في بعض الأحيان سوف تشعر انك لا تستفيد اي شئ من خلوتك اليومية. لا تحكم علي خلوتك اليومية بمشاعرك. أسباب محتملة للجفاف الروحي:

- حالتك الجسمانية.
- عدم طاعة الله.
- استعجال خلوتك اليومية.
- عدم مشاركة أرائك مع الآخرين

٤- مشكلة الإجهاد.

أكبر مشكلة سوف تواجهك هي الثبات. لن يحارب إبليس اي شئ أكثر من خلوتك اليومية. اقتراحات:

- اقطع وعد الله
- ضعها في جدولك اليومي.
- كن مستعداً لأعداء إبليس (تعب، مشغول، الخ)
- اترك كتابك المقدس مفتوحاً ليلاً علي القطعة لليوم التالي.
- اذا فاتك يوم لا تشعر بالذنب و لا تمتسلم.

ان الأمر يتطلب ثلاثة أسابيع لكي تعتاد علي مهمة جديدة. و يتطلب ثلاثة أسابيع أخري لكي تصبح عادة مريحة.

"فلا نقشل في عمل الخير لاننا سنحصد في وقته
ان كنا لا نكل."

غلاطية ٩:٦

دليل الخلوة اليومية



كنيسة مارمرقس القبطية الأرثوذكسية بواشنطن