كنيسة العذراء بروض الفرج
اجتماع الشباب
يلا نـــــــــــقوم
جدول التداريب والنمو الروحي

قَدِّسُوا صَوْماً. نَادُوا بِاعْتِكَافٍ.(يؤ1 : 14)
الصوم الكبير من 24/ 2 إلى 18/ 4 /2020

الشهر	فبراير 2020	مارس 2020				إبريل 2020		
الآحـــــــاد	الأسبوع الأول (الأستعداد)	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن (االآلام)
	الاثنين - الأحد	الاثنين - الأحد	الاثنين - الأحد	الاثنين - الأحد	الاثنين - الأحد	الاثنين - الأحد	الاثنين - الأحد	الاثنين - السبت (سبت النور)
	من 2/24 إلى 3/1	من 3/2 إلى 3/8	من 3/9 إلى 3/15	من 3/16 إلى 3/22	من 3/23 إلى 3/29	من 3/30 إلى 4/5	من 6 / 4 إلى 12 / 4	من 13 / 4 إلى 18 / 4
أحد الرفاع	أحد الكنوز	أحد التجربة	أحد الأبن الضال	أحد السامرية	أحد المخلع	أحد المولود أعمى	أحد الشعانين	أحد القيامة (19/ 4)
الكتاب المقدس – قراءات آحاد الصوم	(متي 6: 19 – 33)	(متي 4: 1-11)	(لوقا 15: 11- 32)	(يوحنا 4: 1- 42)	(يوحنا 5: 1- 18)	(يوحنا ص 9: 1- 41)	(متي 21: 1 – 17) - (مر 11: 1 - 11) (لو 19: 29 - 48) - (يو 12: 12 - 19)	قراءات أسبوع الآلام
العهد الجديد (أنجيل مرقس ورسالتي بولس الرسول إلى فيلبي والعبرانين ورسائل الجامعة-يعقوب&يوحنا الأولى& بطرس الأولى-)	مرقس 1 -6	مرقس 7 - 13	مرقس 14 - 16 & فيلبي 1 - 4	يعقوب 1 - 5 & يوحنا الأولى 1 - 2	يوحنا الأولى 3 - 5 & بطرس الأولى 1 - 4	بطرس الأولى 5 & عبرانين 1 - 6	عبرانين 7 - 13	
العهد القديم (سفري الخروج ويشوع)	خروج 1 - 6	خروج 7 - 15 9 إصحاحات	خروج 16 - 24 9 إصحاحات	خروج 25 - 34 9 إصحاحات	خروج 34 - 40 & يشوع 1 - 4 10 إصحاحات	يشوع 5 - 14 10 إصحاحات	يشوع 15 - 24 10 إصحاحات	
الصوم الإنقطاعي	11:00 صباحاً	11:30 صباحاً	12:00 ظهراً	12:30 ظهراً	1:00 ظهراً	1:30 ظهراً	2:00 ظهراً	3 ظهراً
المطانيات (ماعدا السبوت والآحاد) (مع ترديد صلاة يسوع في السجود والوقوف) ياربي يسوع المسيح أبن الله أرحمني أنا الخاطئ	5 مرات يوميا	7 مرات يوميا	9 مرات يوميا	11 مرة يوميا	13 مرة يوميا	15 مرة يوميا	17 مرة يوميا	20 مرة يوميا
حفظ المزامير	صلاة باكر	صلاة النوم	نصف الليل	صلاة باكر	صلاة النوم	نصف الليل	صلاة باكر	كتاب مقدس
	المزمور الـ 26 الرب نوري وخلاصي ...	المزمور الـ 140 يا رب إليك صرخت ...	المزمور الـ 118 / 1 طوباهم الذين بلا عيب ..	المزمور الـ 66 ليتراءف الله علينا ..	المزمور الـ 147 سبحي الرب يا أورشليم	المزمور الـ 118 / 2 بماذا يقوم الشاب طريقه؟	المزمور الـ 69 اللهم التفت إلى معونتي	أشعياء 53
موضوع الخلوة تتدرج مدة الخلوة اليومية من 10 إلى 30 دقيقة	أمانتي	ضبط النفس: ضبط التأمل في يد الله في الأحداث "كل الأشياء تعمل معا للخير"	نقاوة القلب (مشاعر الغيرة والحقد)	التأمل في الموت والدينونة	أنا مابين طول أناة الله وإحتمالي للآخرين	مركز الله في حياتي	ضبط النفس (ضبط اللسان، وضبط الفكر، وضبط الحواس، وضبط البطن (من جهة الأكل)، وضبط الرغبات والشهوات، وضبط الأعصاب - من جهة الغضب-)	الذي أحبني وأسلم نفسه من أجلي
التدريب على صلاة يسوع (ياربي يسوع المسيح أرحمني أنا الخاطئ .. ياربي يسوع المسيح أغثني ..ياربي يسوع المسيح ساعدني وقويني .. ياربي يسوع المسيح فرح قلبي .. ياربي يسوع المسيح أحبك)	10 صباحا 10 مساءاً	20 صباحا 20 مساءاً	25 صباحا 25 مساءاً	30 صباحا 30 مساءاً	35 صباحا 35 مساءاً	40 صباحا 40 مساءاً	45 صباحا 45 مساءاً	50 صباحا 50 مساءاً
القراءات الروحية – يمكن للقارئ أن يختار قراءة فصول الأسبوع المناسبة له حسب العقوبات التالي: مستوى 1 من "1-2" فصل بالأسبوع مستوى 2 من "2-3" فصول بالأسبوع مستوى 3 من "3-4" فصول بالأسبوع								
كتاب الرجاء قداسة البابا شنودة	فصل الرجاء	فصل كل الأشياء تعمل معاً	فصل تعالواإليَ ياجميع المتعبين	فصل سعي الله لخلاصنا	فصل الله حنون وعطوف	فصل الله يعمل معنا	فصل أنتظر الرب	
الروح القدس وعمله داخل النفس للأب متى المسكين				أولا:عمق العلاقة التي تربط النفس بالروح القدس ص29-52	ثانيا:أهمية عمل الروح القدس داخل النفس في صراعها ضد الطبيعة القديمة ص53-71	الروح القدس يختم النفس بخاتم العهد ويعطيها ميثاق الروح ص72-75		
صديق نصف الليل للراهب سيرافيم البراموسي	مدخل،تساول،كرم الضيافة،الصديق ص 4 - 15	اللجاجة،أسألوا،أطلبوا، أقرعو ص 15 - 30	أبوة الله .. أبوة البشر،عطية الروح القدس،خاتمة،قرعات ص 30 - 45					
بستان الروح ج1 الأنبا يؤانس	حياة التوبة ص 18 - 55	الإعتراف ص 58 - 77	التناول ص 86 - 102	الإتضاع ص 109 - 142	حياة الطهارة ص 189 - 218	الغضب ص 220 - 228	الإدانة ص 278 - 293	
قوة التفكير الإيجابي نورمان فنسنت بيل	الفصل الثاني العقل الملئ بالسلام يولد قوة	الفصل الرابع جرب قوة الصلاة	الفصل الخامس كيف تخلق لنفسك السعادة	الفصل السادس أحذر الغضب والإضطراب	الفصل السابع توقع الأفضل وأظفر به	الفصل الثامن أنا لا أومن بالهزيمة	الفصل التاسع كيف تحطم عادة القلق؟	
الفتور الروحي أسبابه وعلاجه أبونا بيشوي وديع	1. الإفتقار لمحبة الله. 2. ضياع الهدف أو تشوهه.	نسيان التوبة وهجرها .3 .فقدان حياة التلمذة .4	5. شكلية العبادة 6. المظهر والذات	7. رفض الجهاد والتغصب 8. الإرتباك بكافة صوره	9. الإنحدار التدريجي 10. ذوباننا في العالم	11. الخيمة بلا أوتاد 12.الإكتفاء والجمود ثم التحجر	13.المناخ غير نقي 14.ممارسة وسائط النعمة بطريقة روتينية	
المسيح المتألم البابا شنودة الثالث							إلهنا المحب المرفوض كلمات المسيح على الصليب	
تحت أقدام الصليب أبونا بيشوي كامل							عثرة الصليب- جهالة الصليب- قوة الصليب أنواع عذابات المسيح	

المواظبة على الصلاة حسب القانون الروحي وياريت نضيف لصلواتنا خدمة من خدمات صلاة نصف الليل وأيضا في فترة الصوم حضور القداس والتناول مرة أو مرتين بالأسبوع (ومناسب جدا القداسات المتأخرة)

فترة الصوم مناسبة للتدريب على التخلص من بعض الضعفات والرزائل والخطايا مثل (الإدانة - الشهوة - الكبرياء - العلاقات - زلات اللسان - ...) وأيضا فرصة لإقتناء بعض الفضائل مثل (العطاء - الرحمة - .....)