

# الكنيسة الإنجيلية بقصر الدوبارة

## دراسة الخلوة الشخصية - المقدمة

### الحلقة التاسعة

#### 5 - اقتراحات لممارسة الخلوة

سوف نقترح عليك بعض الأمور التي ربما تساعدك علي أن تكون هذه الفترة حية وفعالة في حياتك

#### اختيار الوقت المناسب

حدد في برنامج يومك الوقت الذي سوف تخصصه لهذا اللقاء العظيم مع الله. وعليه، ينبغي ألا يكون فضالة الوقت بل ربما أفضل وقت في اليوم. البعض يقضونه في الصباح الباكر قبل عمل أي شيء، والبعض يقضونه في المساء (بعد الظهر) إذ يكون هناك فسحة من الوقت، والبعض يقضونه في الليل بعد انتهاء اليوم. المهم أن تختار أفضل وقت يناسبك بحيث تستطيع فيه أن تكون منتبها وفكرك منتعشاً.

#### اختيار المكان المناسب

مكتوب: "ادخل مخدعك واغلق بابك" (متي 6:6). المبدأ الأساسي في اختيار المكان المناسب: المكان الذي أستطيع فيه أن أنفرد بالرب وأن أركز معه في حديثي وأكون فيه علي حريتي.

## تحديد الوقت الكافي

أنا نحتاج أن نقضي وقتاً كافياً مع الرب في خلوتنا، ويجب أن يزداد الوقت بمرور الوقت لأن احتياجنا يزداد أيضاً مع مرور الوقت. إن الدقائق القليلة قد تكون بداية طيبة لكنها لا يمكن أن تكون بعد شهر وسنين في علاقتنا بالرب كافية للقاءه والتمتع به وتحقيق كل الأمور التي درسناها.

## الانتظام والمداومة

لكي تبني هذه العلاقة وتسير قدماً وعمقاً، ولكي نتعلم بحق كيف نصلي، نحتاج أن نداوم علي الصلاة يومياً.. نحتاج أن ننشئ في نفوسنا هذه العادة الرائعة 00 أن لا نستطيع إلا أن نختلي بالرب ونجلس معه.

## وضع الصلاة

لا أعتقد أن هناك وضعاً معيناً تكون الصلاة فيها مقبولة عن غيرها، لكننا نحتاج للوضع الذي فيه نستطيع أن نركز مع الرب وانشغل به وحده، لأن الرب ينظر إلى القلب لا إلى الوجه (1 صموئيل 16: 7)  
وهنا شواهد كتابية لأوضاع مختلفة :

## واقفين

(1ملوك 8: 22) «وَوَقَفَ سُلَيْمَانُ أَمَامَ مَذْبَحِ الرَّبِّ تُجَاهَ كُلِّ جَمَاعَةٍ

إِسْرَائِيلَ، وَبَسَطَ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ»

(مر 11: 25) «وَمَتَى وَقَفْتُمْ تُصَلُّونَ فَاغْفِرُوا إِنْ كَانَ لَكُمْ عَلَى أَحَدٍ شَيْءٌ

لِكَيْ يَغْفِرَ لَكُمْ أَيْضاً أَبُوكُمْ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ زَلَاتِكُمْ.»

## راكعين

(2 أخبار 6: 13) «لَأَنَّ سُلَيْمَانَ صَنَعَ مَنبَرًا مِنْ نُحَاسٍ وَجَعَلَهُ فِي وَسْطِ

الدَّارِ طُولُهُ خَمْسُ أَذْرُعٍ وَعَرْضُهُ خَمْسُ أَذْرُعٍ وَأَرْتِفَاعُهُ

ثَلَاثُ أَذْرُعٍ وَوَقَفَ عَلَيْهِ ثُمَّ جَثَا عَلَى رُكْبَتَيْهِ تُجَاهَ كُلِّ

جَمَاعَةٍ إِسْرَائِيلَ وَبَسَطَ يَدَيْهِ نَحْوَ السَّمَاءِ»

(لو 22: 41) «وَأَنْفَصَلَ عَنْهُمْ نَحْوَ رَمِيَةِ حَجَرٍ وَجِئَا عَلَى رُكْبَتَيْهِ وَصَلَّى»  
(أعمال 20: 36) «وَلَمَّا قَالَ هَذَا جِئَا عَلَى رُكْبَتَيْهِ مَعَ جَمِيعِهِمْ وَصَلَّى»

### ✚ السقوط علي الوجه

(يشوع 5: 14، 14) «فَقَالَ: «كَلَّا، بَلْ أَنَا رَئِيسُ جُنْدِ الرَّبِّ. الْآنَ أَتَيْتُ». فَسَقَطَ يَشُوعُ عَلَى وَجْهِهِ إِلَى الْأَرْضِ وَسَجَدَ، وَقَالَ لَهُ: «بِمَاذَا يُكَلِّمُ سَيِّدِي عَبْدَهُ؟»

(أخ 21: 16) «وَرَفَعَ دَاوُدُ عَيْنَيْهِ فَرَأَى مَلَكَ الرَّبِّ واقِفًا بَيْنَ الْأَرْضِ وَالسَّمَاءِ، وَسَيْفُهُ مَسْلُورٌ بِيَدِهِ وَمَمْدُودٌ عَلَى أُورُشَلِيمَ. فَسَقَطَ دَاوُدُ وَالشُّيُوخُ عَلَى وُجُوهِهِمْ مُكْتَئِسِينَ بِالْمُسُوحِ»  
(متي 26: 39) «تَقَدَّمَ قَلِيلًا وَخَرَّ عَلَى وَجْهِهِ وَكَانَ يُصَلِّي قَائِلًا: «يَا أَبَتَاهُ إِنِّ أَمْكَنَ فَلْتَعْبُرْ عَنِّي هَذِهِ الْكَأْسُ وَلَكِنْ لَيْسَ كَمَا أُرِيدُ أَنَا بَلْ كَمَا تُرِيدُ أَنْتَ.»

### ✚ بسط الأيدي

(إشعياء 1: 15) «فَحينَ تَبْسُطُونَ أَيْدِيكُمْ أَسْتُرُ عَيْنِي عَنْكُمْ وَإِنْ كَثُرْتُمْ الصَّلَاةَ لَا أَسْمَعُ. أَيْدِيكُمْ مَلَانَةٌ دَمًا.»  
(2 أخ 6: 13) «لَأَنَّ سُلَيْمَانَ صَنَعَ مَنْبَرًا مِنْ نُحَاسٍ وَجَعَلَهُ فِي وَسْطِ الدَّارِ طُولُهُ خَمْسُ أَذْرُعٍ وَعَرْضُهُ خَمْسُ أَذْرُعٍ وَارْتِفَاعُهُ ثَلَاثُ أَذْرُعٍ وَوَقَفَ عَلَيْهِ ثُمَّ جِئَا عَلَى رُكْبَتَيْهِ نُجَاهَ كُلِّ جَمَاعَةٍ إِسْرَائِيلَ وَبَسَطَ يَدَيْهِ نَحْوَ السَّمَاءِ»

### ✚ رفع الأيدي

(مز 28: 2) «اسْتَمِعْ صَوْتَ تَضَرُّعِي إِذْ اسْتَغِيثُ بِكَ وَأَرْفَعُ يَدَيَّ إِلَى مِحْرَابِ قُدْسِكَ.»  
(1 تي 2: 8) «فَأُرِيدُ أَنْ يُصَلِّيَ الرَّجَالُ فِي كُلِّ مَكَانٍ رَافِعِينَ أَيْدِي طَاهِرَةً، بِدُونِ غَضَبٍ وَلَا جِدَالٍ»

## وضع برنامج للصلاة

البعض يضعون برنامج مسبق لكل أسبوع أو شهر .. يحددون فيه عدد معين من الاصحاحات للقراءة والدراسة وموضوعات معينة للصلاة وطلب وجه الرب.

### ارشادات هامة لفترة الخلوة مع الله:

(1) اقض فترة سکون أمام الرب لتخلي ذهنك من كل ما يشغلك ولتثبت نظرك نحو الرب.

(2) اطلب من الرب أن يقودك بالروح القدس إذ تعلن خضوعك لروح الله وتساءله أن يشددك ويعين ضعفك.

(3) تأمل في الرب وفي صفاته ( التسبيح ) نعم الرب صالح 00 إلى الأبد رحمته 00 إلى دور فدور أمانته. سبح الرب ومجده بكلمات وترانيم 00 ببساطة قلب.

(4) تذكر إحسانات الرب عليك في يوم مضى ( الشكر ) واشكره علي كل ما فعله معك وعلي يوم جديد يعطيك.

(5) دع روح الله يفحص قلبك وطرقك (النقاء)

ويكشف لك عما ينبغي أن تعترف به وتتوب عنه، وما ينبغي أن تغفره للآخرين، وما ينبغي أن ترده لهم.

(6) شارك الرب فكرك، ومشاعرك (المشاركة) ومشاكلك، وأسئلتك، وأصمت أمام الله لتعطيه الفرصة أن يتحدث هو أيضاً إليك عما في قلبك نحو ما شاركته فيه 00 وعن أمور أخرى يريد أن يحدثك فيها.

(7) اطلب من الرب ما وضعه علي قلبك (الطلب) من جهة عمله وملكوته 00 ومن جهة الآخرين واحتياجاتهم، ومن جهة أمورك الخاصة الروحية والمادية.

والى اللقاء في الحلقة القادمة...