إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة – يونيو ٢٠٢٥م

التوبة

الجزء الحادي عاشر

صلاة وتأمل من أجل التوبة والرجوع المفرح إلى الله

الصلاة الافتتاحية
يا أبانا السماوي، يا أرحم الراحمين والمحب الكريم، آتي إليك بقلب منسحق، أطلب غفرانك ونعمتك. إذ أبدأ هذه الرحلة نحو التوبة، ليهديني روحك يا رب، ولتكن كلماتك سراجاً لرجلي ونوراً لسبيلي. باسم يسوع المسيح، أصلي. آمين.

الأساس الكتابي:
"قلباً نقياً اخلق فيَّ يا الله، وروحاً مستقيماً جدد في داخلي." (مزمور ٥١: ١٠)
"أقوم وأذهب إلى أبي وأقول له: يا أبي، أخطأت إلى السماء وقدامك." (لوقا ١٥: ١٨)

تأمل:

الاعتراف بالقلب الذي ضَلَ:
في هدوء هذه اللحظة، أعترف بمعاصيّ، يا رب الحبيب، مثل الابن الضال، تاه قلبي عن حضنك المحب. أحمل إليك ثقل خطاياي، وأضعها عند صليبك المقدس.

"إذ الجميع أخطأوا وأعوزهم مجد الله." (رومية ٣: ٢٣)

الرحلة الحزينة للعودة:
يا رب، أشعر بالحزن المقدس الذي يملأ قلبي، مدركاً الانفصال الذي سببته أعمالي. في اتضاع، أعترف بخطاياي وأرجع عن الطريق الذي يبتعد عن نورك.

"لأن الحزن الذي بحسب مشيئة الله ينشئ توبة لخلاص بلا ندامة، وأما حزن العالم فينشئ موتاً." (٢ كورنثوس ٧: ١٠)

الاعتراف وطلب الغفران:
يا أبانا الرحيم، أعترف بخطاياي أمامك. باسم يسوع، أطلب غفرانك، واثقاً في وعدك بأنك أمين وعادل لتغفر وتطهر من كل إثم.

"إن اعترفنا بخطايانا، فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم." (١ يوحنا ١: ٩)

احتضان محبة الآب:
يا رب، أتصور ذراعيك المفتوحتين، مستعدتين لاستقبالي من جديد. في غنى محبتك ونعمك، امحُ آثامي الماضية. أؤمن بأنني في المسيح خليقة جديدة.

"فإذ كان لم يزل بعيداً، رآه أبوه فتحنن وركض ووقع على عنقه وقبّله." (لوقا ١٥: ٢٠)

ثوب البر:
يا أبانا السماوي، ألبسني بر المسيح. دعني أقف أمامك لا في أسمال خطيتي، بل في ثوب خلاصك، شاهداً على محبتك الفادية.

"فرحاً أفرح بالرب، تبتهج نفسي بإلهي، لأنه قد ألبسني ثياب الخلاص، كساني رداء البر." (إشعياء ٦١: ١٠)

الوليمة في حضرته:
يا رب، أتخيل نفسي أتناول من الوليمة السماوية التي أعدَتها نعمتك الوفيرة. فلتتردد أفراح المصالحة في السماويات وأنا أفرح بغفرانك ومحبتك.

"قدموا العجل المسمن واذبحوه فنأكل ونفرح، لأن ابني هذا كان ميتاً فعاش، وكان ضالاً فوجد." (لوقا ١٥: ٢٣-٢٤)

الصلاة الختامية:
يا إلهنا الكريم، وأنا أنهض من وقت الصلاة والتأمل هذا، فليملأ قلبي فرح غفرانك. ولتكن رحلة التوبة مسيرة مستمرة في نعمتك وشهادة لقوتك المحولة. باسم يسوع أصلي. آمين.

التواضع وتجنب الكبرياء هو موضوع مركزي في الكتاب المقدس وتعاليم آباء الكنيسة.

بعض الخطوات المستوحاة من القصص الكتابية وأقوال آباء الكنيسة:

الاعتراف بسيادة الله:
"اتضعوا قدام الرب فيرفعكم." (يعقوب ٤: ١٠)
قول من آباء الكنيسة: "بداية الكبرياء هي الخطية، وبداية الخطية هي الكبرياء." - القديس أغسطينوس

ممارسة روح الخدمة:
غسل يسوع أرجل تلاميذه، مبيناً التواضع والخدمة. (يوحنا ١٣: ١-١٧)
قول من آباء الكنيسة: "التواضع هو أساس كل الفضائل الأخرى؛ ففي النفس التي لا يوجد فيها هذا الفضيلة، لا يمكن أن توجد فضيلة أخرى إلا في الظاهر." - القديس أغسطينوس

التعلم من مثال المسيح:
المسيح، رغم كونه إلهاً، اتضع وأطاع حتى الموت موت الصليب. (فيلبي ٢: ٥-٨)
قول من آباء الكنيسة: "لقد أخلى نفسه، آخذاً صورة عبد، صائراً في شبه الناس." - القديس أثناسيوس

طلب التصحيح والإرشاد:
"التوبيخ لأكثر فائدة للحكيم من مئة جلدة للجاهل." (أمثال ١٧: ١٠)
قول من آباء الكنيسة: "لا يُشفى أحد بإيذاء الآخر." - القديس أمبروسيوس

زرع الشكر والقناعة:
"اشكروا في كل شيء، لأن هذه هي مشيئة الله في المسيح يسوع من جهتكم." (١ تسالونيكي ٥: ١٨)
قول من آباء الكنيسة: "الإنسان المتكبر يريد دوماً أن يفعل الأمور الصحيحة والعظيمة. ولكنه، لأنه يريد أن يفعلها بقوته الخاصة، فهو يصارع ليس مع الإنسان، بل مع الله." - القديس أغسطينوس

ممارسة فحص النفس والتوبة:
"اختبرني يا الله واعرف قلبي. امتحني واعرف أفكاري. وانظر إن كان فيّ طريق باطل واهدني طريقاً أبدياً." (مزمور ١٣٩:

٢٣-٢٤)
قول "الرجل المتكبر يعد قصاصاته الصحفية، أما المتواضع فيعد بركات الله." - فلتون شين

مرافقة المتواضعين:
"ثواب التواضع ومخافة الرب غنى وكرامة وحياة." (أمثال ٢٢: ٤)
قول: "أعظم جميع الفضائل هو التواضع، إذ لا توجد فضيلة أخرى إلا في التواضع." - برنارد

مراجع عن التوبة:

- **القديس أغسطينوس :**في كتابه "الاعترافات"، يستعرض موضوع التوبة بشكل موسع من خلال تأملاته في تحوله الشخصي وقوة نعمة الله.
- **القديس يوحنا ذهبي الفم :**معروف بعظاته البليغة، وغالباً ما ركز على أهمية التوبة وضرورة الندم الحقيقي لنيل غفران الله ورحمته.
- **القديس أثناسيوس الرسولي :**في كتابه "حياة القديس أنطونيوس"، يبرز دور التوبة في الحياة المسيحية من خلال حياة القديس أنطونيوس كمثال للتوبة والجهاد الروحي.
- **القديس باسيليوس الكبير :**في كتاباته حول النسك والرهبنة، يناقش التوبة كمسيرة مستمرة نحو التطهير والنمو الروحي والاتحاد بالله.
- **القديس غريغوريوس النيصي :**يتأمل في قوة نعمة الله الشافية والمغيرة التي تعيد الإنسان الساقط إلى حالته الأصلية.

من كتب البابا شنودة الثالث:

- **"التوبة والاعتراف :"**يقدم إرشاداً عملياً حول التوبة والاعتراف في التقليد القبطي الأرثوذكسي.
- **"حياة التوبة والنقاء :"**يناقش أهمية التوبة والطهارة في الحياة المسيحية، ويعرض وسائل عملية للنمو في القداسة.
- **"الرجوع إلى الله :"**يشجع من يسعى إلى العودة إلى الله وتجديد علاقته به.
- **"فرح التوبة :"**يتحدث عن الفرح الناتج عن التوبة الحقيقية والمصالحة مع الله.
- **"طريق التوبة :"**يوضح خطوات التوبة ويوفر نصائح عملية للتغلب على الخطية والنمو الروحي.

هذه الأقوال من آباء الكنيسة وقداسة البابا شنودة الثالث تقدم رؤى ثمينة حول أهمية التوبة في التقليد المسيحي، وتوفر إرشاداً للذين يسعون إلى الرجوع إلى الله واعتناق حياة القداسة والفضيلة.