

تدريبات للصوم.. لأبونا داوود لمعى

=====

الصوم فرصة الواحد يتقدم روحيا..دى شوية تدريبات اختار تدريب واحد بس

١- صيام اللسان

صوم اللسان خير من صوم البطن..وصوم القلب احسن من الاتيين

- اضبط لسانك عن خطية معينة زي الادانة مثلا او انك تجيب سيرة حد
- اتكلم اقل و عوض دة بصلاة يسوع

٢- صيام العين

- قلل التليفزيون

- قلل الفرجة على اللبس فى البروفات مثلا

- متحلقتش فى الناس زيادة سواء ادانة او شهوة..ده جاب العربية دى منين و الفلوس دى منين

٣- صيام الاذن

ايه الاخبار اللى بتسمعها؟ اخبار الناس و الدنيا؟ اسمع كلمة ربنا احسن

امنع نفسك عن سماع كلام غير مفيد

٤- صيام البطن

- انقطع فترة عن الاكل..مممكن كل اسبوع تزود ساعة صيام انقطاعى

- قلل كمية الاكل..امنع نفسك تاكل اكثر من احتياجك

- لا تتذمر على الاكل الصيامى

٥- صوم الفكر

- امنع مخك من انه يفكر فى امور بلا قيمة "أهرب من الفكر السلبي"

- صوم من فكر القلق

- احصر فكرك فى افكار مفيدة: اية..ترتيلة..صلاة يسوع.. فضيلة.. حكاية

ثانيا: تدريبات ايجابية

=====

زود درجة روحية فى حياتك

-زود بند الصلاة

- او صلى على مهلك شوية..ركز

- حس برنا صبح و ليل

- زود صلاة يسوع..قولها و انت طالع على السلام او فى العربية او لما تقلق من النوم..اول ما تصحى

- القداس..احضر بدري اكثر

- زود قداس

- مطانيات..شوف الخطية الكبيرة بناعتك و اعملها مطانيات زيادة و اصرخ لربنا

