كيف أمارس سر الإعتراف

الأنبا بيمن

مطرانية ملوى وأنصنا والأشمونين

كيف أمارس
سر الإعتراف

تأليف

نيافة الأنبا بيمن

هل من ضرورة لسر الاعتراف ؟

هناك اتجاهان غريبان عن روح الكنيسة الأرثوذكسية يحكمان ممارسة سر الإعتراف عند غالبية الشبان فى كنيستنا .

الاتجاه الأول : وهو الاكتفاء بأخذ الحل من الكاهن مهما كانت حال المعترف ، بل وكثيراً ما يكون إعطاء الحل لجماعات كثيرة دفعة واحدة دون محاولة فحص كل شخص ومدى استحقاقه لنيل هذا الحل . . هذا الاتجاه يركز على سلطة الكاهن للحل فيعتبر الإعتراف صحيحاً بغض النظر عن حالة المعترف الروحية والنفسية . . إنه يخلع على الكاهن نوعاً من السحر السرى حتى انه بمجرد أن يتلفظ الكاهن بكلمات الحل يصبح الشخص تائباً مهما كانت حالته . . هذا اتجاه يركز على شكلية القانون ، وهو أمر يدينه التقليد الكنسى الأرثوذكسى . . إنه اتجاه يميل إلى الروح الغربية الكاثوليكية التى كثيراً ما تهتم بالشكل والنظام أكثر تتعمق الجوهر والكينونة . .

والاتجاه الثانى : هو الهبوط بالإعتراف إلى السيكولوجية ،

والنظر إلى الكاهن كمحال نفسى وأخصائى إجتماعى . . مثل هذا الإتجاه يركز على النصائح الإجتماعية وعلى الراحة النفسية التى يحوزها المعترف عندما يجلس مع الكاهن يتطارح معه مشكلاته ويفصح عن آلامه وأوجاعه . .

مثل هذه النزعة غريبة عن الروح الارثوذكسية وهى حادثة بتأثير البروتستانتيه ، وانتشار مبادىء علم النفس والتحليل النفسى والعيادات النفسية ، والنظرة إلى الحياة من وجهة نظر سيكولوجية ، واهتمام الناس بالتكيف الإجتماعى والأخلاق المهذبة ، أكثر من إهتمامها بالحياة الابدية وخلاص النفس . . لقد أصبحت الغالبية تنظر إلى الخلق الإجتماعى على أنه كاف لتحقيق المسيحية . أما انشغال النفس بالمجىء الثانى واهتمام القلب بالحب الالهى والسعى نحو تنقية الداخـــل من كل ما يعطل صفاءه ونقاوته . . فهذه أمور أصبحت لا تشغل الكثيرين . . لقد أراد الناس من سر الإعتراف وهو سر التوبة وتقديم النفس ذبيحة أمام الله فى موقف فيه يختبر الانسان الموت عن العالم وصلب الذات . . لقد أراد الناس منه إشباعا للذات وإراحة

للضمير وتجميلا للخارج وطلباً لحسن التعامل مع الاخرين وكفى . .

بل وكثيراً ما يقع بعض آباء الإعتراف فى نفس هذا الخطأ فيصرون من الذين يواظبون على حضور الإجتماعات ويسهمون فى احتياجات الكنائس ويستخدمون مناصبهم لمساعدة الفقراء وسد حاجات بعض من يترددون على الكنيسة . . وقليل من الآباء هو الذى ينظر إلى المعترف من خلال الخطيئة والخلاص . من خلال النعمة والحق . . من خلال التوبة والنهوض والتقدم فى المسير الروحانى الداخلى . . من خلال غلبة شهوة العيون وشهوة الجسد وتعظم المعيشة . هذه التى ليست من الاب . . . . . .

والآن لنسأل أنفسنا ما هو الاعتراف إذن ؟

يجب أن يعاد وضـــع الإعتراف داخل أطار سر التوبة . . يلزمنا أن نعرف أن الإعتراف هو جزء من سر كنسى يتطلب من المعترف أمورا هامة قبل إعترافه وأموراً أخرى بعد إعترافه .

الشرط الأول

التوبة فى اللغة اليونانية تسمى «ميتانيا» وهى كلمة تعنى تغيير الفكر . . . فالتوبة ليست مجرد مقاومة خطيئة ما ولكنها تغيير سلوك الإنسان بناء على إيمان جديد عاشه، وبناء على فهم مستقيم وأصيل لعلاقته مع الله . التوبة هى تغيير الإتجاه الداخلى للانسان لأنها قضية متأصلة فى الإيمان ومتجذره فى فهمنا لله نفسه . التوبة ليست توبة إلى فضائل كما يقول أحد الآباء ، ولكنها توبة إلى الله ذاته ، هى اتحاد به واقتباس لحياته فينا . »

التوبة هى رجوع الخاطىء إلى الله ومصالحته معه . . التوبة حركة إيجابية وليست نوعاً من السلبية أو الحزن الردىء . يقول الأستاذ حبيب جرجس إن للتوبة شروطا أربعة هى : انسحاق القلب والحزن الصادق على ماعلته الخطية من اهانة موجهة لله . « أخطأت إلى السماء وقدامك » لو ١٥ : ١٨ ومثل هذا الحزن الذى بحسب مشيئة الله ينشىء توبة لخلاص بلا ندامة (٢ كو ٧ : ١٠) وهذا الانسحاق لايكون مجرد خوف من العقاب الالهى وإنما يلزم أن يكون مصحوبا بروح البنوة الحريصة على محبة الأبوة . .

والشرط الثانى هو العزم الثابت على إصلاح السيرة

واتخاذ مواقف إيجابية (اقوم الآن واذهب إلى أبى) .
وفى سفر الرؤيا يقول الرب لملاك كنيسة افسس « اذكر من أين سقطت وتب وأعمل الأعمال الأولى » رؤ ٢ : ٥
والشرط الثالث هو الثقة الكاملة فى محبة الله وقبوله اعترافاتنا وغفرانه لكافة خطايانا . . وفى هذا يقول الرسول بولس « فمن ثم يقدر أن يخلص ايضا إلى التمام الذين يتقدمون به إلى الله إذ هو حى فى كل حين ليشفع فيهم » عب ٧ : ٢٥ .

والشرط الرابع للتوبة هو الإعتراف الشفوى بالخطايا أمام الأب الروحى . .

ولقد كانت إعترافات المؤمنين فى الكنيسة الأولى علنية (اع ١٩ : ١٨) وكان للكنيسة أيام الرسل إحساس عائلى ورباط روحى قوى ، وكان جميع الأعضاء مكرسين لله وكان إحساسهم إن أية خطيئة إنما هى أمر غريب على مناخهم وطريقة حياتهم ، فلا بد من الافصاح عنها علنا أمام الجميع . إن الخطيئة ليست موجهة فقط إلى الله ولكنها

موجهة أيضا إلى الكنيسة . . لهذا فإن التوبة موجهة إلى الله ولابد من الإقرار العلني (واكتفت الكنيسة فيما بعد باعلان الخاطىء توبته أمام الكاهن لما له من سلطان الحل والربط ولأنه يمثل الكنيسة . .

+ لماذا نعترف اذن ؟

يعترف المؤمن بخطاياه لأن الله رحوم وحنان . . لقد وعد قائلا تعالوا إلى ياجميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا اريحكم . . وفى موضع آخر قال « من يقبل إلى لا أخرجه خارجا » يو ٦ : ٣٧ فنى الاعتراف ينال المؤمن الحل والصفح عن جميع خطاياه وزلاته وجهالاته بفعل الروح القدس الذى يستدعيه الكاهن بالسلطان الرسولى المعطى له وفى الإعتراف يتعرف المؤمن على مواضع ضعفاته ومكامن الخطية والآعيب الذات ، ذلك لأنه عندما يكشف أعماقه لأبيه فإن الروح القدس يرشدهما لمواطن الداء ويقدم الكاهن بإرشاد الروح القدس العلاج لكل داء روحى . . والتداريب والواجبات الروحية التى يعطيها الكاهن ليست وسائط غفران لأن الغفران بدم المسيح

وحده ولكنها وسائط تدريب وتربية واصلاح وتهذيب النفس والجسد معاً .

وفى الإعتراف يتأكد المؤمن من صدق توبته لأنه كثيرا ما تكون التوبة شكلية أو مجرد نزوة عاطفية ، ولكن الأب الملهم يستطيع بإرشاد الروح أن يوضح للمعترف مدى صدق وأصالة توبته ويبكته إن كانت توبته غير امينة ، ويؤجل له إعطاء الحل حتى يستكمل شروط التوبة السابق ذكرها . .

كيف اعترف ؟

• لا بد من توبة صادقة قبل الاعتراف

لا بد من محاربة الاهواء والميول ، وأن نتعمق معرفة جذور هذه الاهواء حتى تقتلعها نعمة الله منا . لا بد أن نتجاوز فكرنا السابق واتجاه حياتنا السابق لنحيا فى فكر واتجاه جديد . لا بد أن نكفر بذواتنا وجهودنا البشرية الخالية من عمل النعمة . حتى إذا ما تأكدنا من فساد

طبيعتنا نستطيع أن نهرع إلى الله طالبين منه الرحمة والمعونة والروح القدس وحده هو القادر أن يقتلع منا كل الأهواء والشهوات المنحرفة ويبدد كل ظلمة داخلية لنلبس النور ونحيا فى النور ونحمل اسلحة النور . . لا بد من مقاومة كل عجب وكل صغر نفس ويأس حتى إذا ما قاومنا تجربة الضربات اليمينية واليسارية من عدو الخير نتمكن من أن نقدم النفس أمام الله فى هدوء ذبيحة حية مقدسة مرضية . . ولا بد من صلاة عميقة وطويلة حتى يرشد روح الله الانسان إلى ما فى أعماقه كى يعترف ويتوب عنه . ويلزمنا ان نتأكد ان التوبة هى عمل الروح القدس أولا وقبل كل شىء . إن الانسان الخاطىء يصرخ والله هو الذى يتوب ويغير ويجدد . نحتاج كثيراً إلى طلب الروح الذى يعمل وينخس ويئن فى النفوس العطشى إلى البر . .

* لا بد من فحص دقيق للداخل قبل الاعتراف

يلزم جلسة هادئة فيها نتعرف على كافة أنواع الخطايا التى سقطنا فيها وملابساتها ودوافعها الرديئة ونسجل هذه

كلها . . ويمكن لهذا الفحص أن يدور حول محورين . .

النعمه والحق

+ هل أنا أحيا فى النعمة ؟

+ هل أنا امارس وسائط النعمة ؟

+ هل أنا انمو فى النعمة ؟

ثم من جهة الشهادة للحق

+ هل أنا أشهد للحق فى حياتى السرية ؟

+ هل أنا أشهد للحق فى حياتى العائلية ؟

+ هل أنا أشهد للحق فى حياتى الكنسية والعالمية ؟ !

ويمكن لهذا الفحص أن يدور حول محاور ثلاث أخرى

أولا — بينى وبين الله

من جهة الايمان . من جهة الرجاء . من جهة المحبة . من جهة تحقيق مقاصده فى ومن جهة العبادة بكافة أنواعها ومظاهرها .. مع التركيز على الدوافع لأن الله يهمه الكيف قبل الكم .

ثانيا بينى وبين نفسى

* جسديا مدى الطهارة والعفة — مدى احترام الجسد كهيكل للروح القدس — مدى استغلال وزناته ومواهبه — مدى استغلال الوقت لمجد الله والقراءة فى الكتب المقدسة — مدى الأمانة فى الأكل والشرب والملبس

* نفسيا + مدى تعرفى على نفسى . .

+ مدى قبولى لنفسى . .

+ مدى بذلى لنفسى . .

ثالثا بينى وبين الناس :

خطايا الأنانية والاثرة وعدم المبالاة وانعدام المحبة والنميمة والقسوة والشهوة والميل نحو السيطرة أو صغر النفس واحتقارها أمام الآخرين وحسدهم على مواهبهم .

ماذا نعمل قبيل الاعتراف ؟

يحسن ان يرتب الشاب مع أب أعترافه مواعيد محددة

يكون فيها الكاهن مستعدا لإستقباله ويحسن أن تكون هناك صلاة قبل لقاء الكاهن وتقديم الاعتراف من القلب .

ثم ماذا اثناء الاعتراف ؟

يحسن مراعاة الأمور الآتية :

+ البدء بذكر الخطايا التى ذكرها يجرح الذات مع عدم تبرير المواقف ، وانما ادانتها حتى لا تتكرر

+ عدم إخفاء أى موضوع عن اب الاعتراف لأن الذى يكتم خطاياه لا ينجح

+ عدم ذكر أمور تفصيلية جانبيه كأن تذكر انك اخطأت فى حق صديق قابلته فى الطريق ، ثم تحكى أشياء عن أمور جانبية فى الطريق .. هذه دردشة وليست اعترافات .

+ عدم اخفاء الخطايا والأهواء وراء كلمات مجردة كأن يقول الإنسان اخطأت بالفكر بدلا من أن يقول سقطت فى شهوة الزنى بالفكر رغم توبيخ روح الله وارشاده لى قبل السقوط .

+ عدم الخجل من أب الاعتراف لأنى اعترف أمام المسيح الذى يمثله الكاهن ، ولكن يلزم عدم وجود دالة شديدة مع الكاهن فلا يمكن أن يعترف شاب مع كاهن يضحك معه كثيرا .. يلزم أن يكون أب الاعتراف مهوبا ويحسن أن يكون شيخا مختبراً كل ما يتعلق بالطريق الروحانى .

+ يحسن الاعتراف بالأمور الايجابية وليس بالأمور السلبية فقط . ومن الأمثلة على الأمور الايجابية المواهب المختلفة مع عدم الافتخار بأى نجاح وانما تقديم حساب عن مدى الأمانة فى كل ما أعطى لك

وماذا بعد الاعتراف ؟

+ يحسن بالشاب أن يذهب الى بيته مكملا يومه فى الصلاة والطلبة وتنفيذ كافة الارشادات التى نالها من أب اعترافه .

+ وليس من داع أن نجعل الاعتراف يسبق التناول مباشرة حرصاً على أن تكون لدينا فرصة لتنفيذ ما سمعناه من الكاهن ، وحرصاً على أن يتفرغ الكاهن لخدمة الأسرار اثناء القداس ولا يرتبك فكره باعترافات الناس . .

أسئلة :

(١) هل لا بد من كاهن واحد أعترف عليه إم أعترف على أى كاهن .

+ لا بد من أب واحد حتى يلم بجميع ضعفاتك ويتابع الحلول التى قدمت ومدى نجاحها فهو كطبيب العائلة الذى يتابع الأمراض الجسمية .

+ ولا بد من أب واحد حتى تخجل النفس من تكرار الخطية التى إعترفت بها . . وأحياناً تحتاج النفس إلى أن تخجل من الناس كتمهيد لأن تخجل من الله وحده وهذا هو الدين الحقيقى .

(٢) لماذا لا أتمتع بسلام وفرح داخلى بعد الإعتراف ؟

+ إما إنك لا تزال تحمل دينونة الخطية ولم تؤمن إنها غفرت لك بالحل المعطى من الكاهن .

+ أو أنك لم تقدم توبة صادقة من ملء القلب

+ أو لأنك مرتبك بأمور كثيرة وقلق ولم تختبر القاء كل حياتك على الرب ليعتنى بك .

من أجل الإختبارات أن يسمع الإنسان من الله على فم الكاهن كلمة مغفورة لك خطاياك عندما ينفخ الكاهن فى وجه المعترف بعد إعطائه الحل .

(٣) ماذا أعمل إذا كان أب إعترافى مشغولا دائما ؟

+ يحسن أن ترتب معه وقتا يكون فيه غير مشغول كوقت الصباح المبكر .

+ ويحسن أيضاً ألا تثقل عليه فتذهب إليه أوقاتاً كثيرة لأمور بسيطة وإنما الأفضل هو جدية الطريق أى الاهتمام بالجوهر وما يعطل الخلاص وحده . .

+ وليس من داع لتركيز الإعترافات عند آباء قليلين فهناك أحيانا آباء روحانيون بسطاء غير مشهورين ولهم خبرات طيبة . علينا الافادة منهم . .

(٤) أب إعترافى لا يعطينى تأديبات كثيرة فماذا أعمل ؟

قد يكون السبب فى هذا أنه يشعر أنك مبتدىء فى الطريق .

* وقد يرى أنك تنظر إلى هذه التأديبات كوسائل تكفير تريح بها ضميرك، وهو يريد منك تغييراً داخلياً .

* وقد يكون السبب أنه أعطاك توجيهات وتأديبات بسيطة وأنت لم تنفذها . .

(٥) كثيرا ما أخجل عندما أعترف ولا استطيع أن أبوح بما عملته رغم انى أكون مصمما على الإعتراف الصريح ؟

+ يحتاج الأمر إلى صلاة حتى تكون الذات مستعدة للصلب لأن الخجل هنا عطف على الذات .

+ يحتاج الأمر إلى يقين إننا لا نعترف إلى إنسان بل إلى الله الذى فى الإنسان .

+ يحتاج الأمر أيضا إلى كتابة الموضوعات وذكر عناوينها أمام الأب دفعة واحدة ثم ذكر تفصيلات كل موضوع وطالما تشجعت وذكرت عنوان الموضوع فإن أب الإعتراف يمكنه من خلال الحوار أن يشجعك على استكمال الموضوع .

(٦) ماهى مهمة أب الإعتراف بالنسبة لى أثناء إعترافى

+ أن يتعرف على أخطائك ويقدم لها الحلول .

+ أن يتأكد من صدق توبتك .

+ أن يشجعك على الارتباط الشخصى بالمسيح وأخذ القوة منه .

+ أن يعطيك الحل بسلطان الحل والربط المعطى له ككاهن .

(٧) ما هى مهمتى كخادم فى التربية الكنسية بالنسبة لتوبة واعتراف الشبان .

+ ليست مهمتك أن تأخذ إعترافاتهم

+ ولكن أن تشجعهم على التوبة والذهاب لأب إعتراف .

+ وتشجيعهم بعد الإعتراف على الإستمرار فى التوبة والمواظبة على الذهاب للكاهن إلى أن يتأصلوا ويرسخوا فى الطريق الروحى .

(٨) ما هى الصلة بين الإعتراف والتناول ؟

+ سر الإعتراف مستقل عن سر التناول ، وإن كان

يعد له . لهذا يلزمنا أن نعطيه الأهمية كسر مستقل من أسرار الكنيسة .

+ وقد يعترف الإنسان مرة واثنين وثلاثة حتى يعطيه الكاهن تصريحاً بالتقدم للأسرار الإلهية .

+ وقد يصرح أب الإعتراف للشاب أن يتناول من الأسرار طيلة الشهر ثم يأتى إليه فى ميعاد محدد . إن المسألة متعلقة بحالة الفرد ورأى أب إعترافه عنه

(٩) كثيراً ما أسقط فى نفس الخطية التى إعترفت بها كثيراً . فما السبب ؟

+ إما أن التوبة كانت غير حقيقية وتحتاج إلى إخلاص وصدق

+ وإما أن الخطية تمارس كعادة بسبب تكرارها السابق قبل التوبة وتحتاج إلى سهر ويقظة وصبر حتى تهدأ وتنتهى .

+ ولنذكر دائماً أنه قبل انزعاجنا لخطية معينة يلزمنا أن نفحص اتجاهنا الداخلى وموقف حياتنا الداخلى ..

هل نحن نحب الله حقا أم نحب ذواتنا ؟

(١٠) كيف أعرف أن توبتى صادقة ؟

+ التوبة الصادقة هى التى فيها إحساس واضح بالجرم الذى عملته الخطيئه فى المسيح ، وفيها احتياج إليه كمخلص ، وفيها ندم شديد وعزم صادق على إصلاح السيرة ، وفيها أخذ مواقف واضحة ضد الذات .

+ أما التوبة غـــير الصادقة فهى الصادرة من قلب منقسم ، تارة يحب الله وتارة يحب العالم ، أو قلب يخشى التسليم الـكامل لله ، أو قلب يعطف على الذات وعلى خطايا محبوبة ، أو ضمير يريد الإستراحة من عبء خطية محبوبة مع الرغبة فى الإستقلال عن الله وعدم الإحساس بمحبته . .

+ التوبة الصادقة هى مقابلة مع الصليب ، فيها يلمس الخاطىء جراحات الفادى فيبكى ويطلب غفرانا ، فإذا بقطرات الدم الذكية تنزل من الصليب ، مانحة الغفران ومعطية سلاماً يفوق كل عقل .

بعض اقوال الآباء فى التوبة والاعتراف

قال القديس مقاريوس : كما ان الماء إذا تسلط على النار يطفئها ويغسل كل ما أكلته . كذلك أيضا التوبة التى وهبها لنا الرب يسوع فإنها تغسل جميع الخطايا والاوجاع والشهوات التى للنفس والجسد معا ..

قال مار اسحق : المعمودية هى الولادة الأولى من الله والتوبة هى الولادة الثانية . كذلك الأمر الذى نلنا عربونه بالايمان نأخذ موهبته بالتوبة . . التوبة هى باب الرحمة المفتوح للذين يريدونه.

قال أيضا القديس مار اسحق : التوبة هى القلب المنسحق . . هى أم الحياة . . هى الاتضاع الذى بلا زى كاذب مشوش .هى لباس الثياب الحسنة الضوئية .

قال أحد الآباء . التوبة هى الأم ، اهتم بالام تلد لك بنين ، والمقصود بالبنين هنا الفضائل .

• الخطية التى يفعلها الموعوظ تغسل بالمعمودية ، والخطية التى يفعلها المؤمن تغسل بالتوبة

صلاة قبل الإعتراف

يارب يسوع المسيح مخترق أستار الظلام وفاحص الكلى والقلوب افحص قلبي وكليتي واسمح لروحك القدوس أن يدخل أشعة نورك البهية داخل قلبي حتى تستضئ نفسي وتتطهر أركان حياتي. إن كنت ترى أني غير تائب فتوبني لكي ارجع إليك، إن كان قلبي منقسما وحده في خوفك، إن كانت إرادتي غير موحدة، أجمعها في شخصك ودعمها بقوة روحك. إن كنت تائها بعيدا عنك فافتح أحضانك وأقبلني إليك كما قبلت المرأة الخاطئة وزكا والسامرية وكل العشارين والخطاة.. ومع الإبن الضال آتي إليك الآن منسحقا وأقول لك لست مستحقاً أن ادعى لك ابنا أجعلني كاحد أجرائك. إسمح يارب أن تعطيني الافراز لا كتشف جميع ضعفاتي وأعترف بها أمام كاهنك الذي منحته سلطان الحل والربط وأعطني روح الغلبة والنصرة على الذات لكي لا أعطف عليها وأنحاز إليها بل أقدمها إليك مصلوبة بقوة صليبك المحيي. امنحني ياسيدي أن أطيع كل

مايرشدنى به روحك على فم خادمك . هبنى النعمة أن يتجدد قلبى ويتغير فكرى وأنمو فى حياة التوبة فى كل مرة أتقدم إليك معترفاً بذنوبى وخطاياى — تفضل يارب وأقبلنى إليك . وأعدنى بروحك القدوس للإعتراف بخطاياى وأصفح وأغفر كل ما فعلته بارادة أو بغير إرادة ، بمعرفة أو بغير معرفة معالاناك مبارك مع أبيك الصالح والروح القدس آمين

أبانا الذى فى السموات . . . .

صلاة بعد الإعتراف

يارب يسوع المسيح يامن قبلتنى من أجل عظيم رحمتك ، يامن ترفع المسكين من التراب و البائس من المزبلة أشكرك لاجل طول أناتك على وعظم محبتك لى ، لم تحسب على ذنوبى بل قلت عن نفسك « أنا انا هو الماحى ذنوبك لاجل نفسى وخطاياك لا أذكرها » اش٤٣ : ٢٥ وأنت يارب الذى لاتقصف قصبة مرضوضه وفتيلة مدخنة لاتطفئ . أشكرك لأنه كإنسان تعزيه امه هكذا عزيتنى وأعطيتنى

بهجة خلاصك . لأجل هذا أقول ، فرحاً أفرح بالرب . تبتهج نفسى بإلهى لأنه قد ألبسنى ثياب الخلاص . كسانى رداء البر . .

قومى يا نفسى استنيرى لأنه قد جاء نورك ومجد الرب أشرق عليك .. مبارك يارب فى كل ما صنعت معى ولأجلى . . إسمح ياسيدى أن تحيى بنعمتك إرشادات روحك فى قلبى لكى لا أعود أخطىء إليك . هبنى القلب اليقظة والإرادة الحاضرة والنفس المستنيرة . اعطنى أن احبك أنت وحدك من كل قلبى وفكرى وإرادتى وعلمنى كيف أحب الجميع وأخدمهم بكل إتضاع قلب ، أجعلنى دائما أردد إسمك الحلو فى فمى كل حين والهج بوصاياك باكرا وعشية ووقت الظهر . لتحمنى ملائكتك المقدسين لاكون بحراستهم محفوظاً مؤازرا بشفاعة جميع قديسيك وبالأكثر أمنا العذراء القديسة مريم .

لك المجد والكرامة والعز والسلطان مع أبيك الصالح والروح القدس آمين

أبانا الذى فى السموات . . .

يطلب من

المكتبة المرقسية بملوى ص. ب ١٣

وجميع المكتبات المسيحية