ኣብ ጊዜ ዓቢይ ጾም ክነተኩሮ ዘሎና፡

1. *ዕርቅን ይቕረታን* ምስ ኩሉ ሰብ፥ (ምናዳ ድማ ምስ መናበርትና ከም ወለድና፥ ሓዳርና፥ ደቅና፥ ጐረባብትና፥ መራሕትና፥ ደቂ ማኅበርና፥ ወዘተ.)
2. *ንስሓ/ ካብ ልሙድ ሓጢኣት ምጥንቃቕ፥* ናብ ሚሥጢረ ንስሓ ምቕራብ።
3. *ትርፊ ጊዜ ጸሎት* ናይ ብሕትን ናይ ኃባርን፣ እንተ ክኢልካ ናብ ቤት መሸጣ መጻሕፍቲ ኬድካ ንጊዜ ጾመ ዚሕግዝ ፍሉይ መጽሓፍ ጸሎት ገዚእካ ተጠቐመሉ።
4. *ንባብ ቅዱስ መጽሓፍ።* ኣብዚ ወብሳይት ሓደ ኣብነት ናይ ሥሩዕ ንባብ ቅዱስ መጽሓፍ ተዋሂቡካ ኣሎ። እንተኾነ ንስኻ ባዕልኻ ሓደ ካልእ ስሥራርዓ ኣውጺእካ ክትክተሎ ትኽእል፥ እቲ ዜድሊ ግን ኣብዚ ጊዜ ንቃል ኣምላኽ ጽን ኢልካ ከምእትሰምዖ ምግባር ኢዩ።
5. *ካብ ጥሉላት ምጽዋም።* ር. ሊቃነ ጳጳሳት ብፁዕ ወቅዱስ ኣቡነ ቡሩኽ መ. 16 ሎም ዘመን እውን መልእኽቲ ንጊዜ ጾመ ጽሒፎም http://www.vatican.va/holy_father/benedict_xvi/messages/lent/documents/hf_ben-xvi_mes_20081211_lent-2009_en.html ኣለዉ: ቀንዲ ትሕዝቶ መልእኽቶም ድማ ንሰውነትና ካብ ዚበልዖን ዚሰትዮን ክንቀጽዖ እንክሎና ብዛዕባ እንረኽቦ መንፈሳው ጥቕሚ ኢዩ።
6. *መስተን ሽጋራን* ካልእ ንሰብነትና ዚጐድእን ኣመል ዜሕድርን ዕጸ ፋርስን ምቊጽጻር፡
7. *ፍሬ-ጾም ንድኻታት ምዕዳል።* እዚ ኣብ ምሉእ ዓለም እናተለምደ ዚመጽእ ዘሎ ባህሊ ካብቲ ቀንዲ እቶት ናብያተ ክርስትያን ምሉእ ዓለም ይኸውን ኣሎ። በዚ ኣብ ጊዜ ጾመ ዝተኣከበ ገንዘብ ድኻታት ምሉእ ዓለም በብዓይነቱ ረዲኤት ይረኽቡ ኣለዉ።
8. *ንሕሙማትን ምብጻሕ።* *"ሓሚመን ተኣሲረን ነይረ፥ በጺሕኩምኒ . . ."* እናበለ ጐ. ኢየሱስ ክርስቶስ ንሕሙማት ምብጻሕ ክሳዕ ክንደይ ፍሬ ከምዘለዎ ይገልጸልና እሞ፥ ብፍላይ ንሕሙማትን፥ ጽጉማትን፥ ሽማግለታትን፥ ንጽሙዋ ዚስምዖም ሰባትን ኣብዚ ጊዜ ቅድስና ክንበጽሖም ንጽዓር።
9. *መልሓስናን ሀዋሳትናን ምእርናብ . . .* *"ንመልሓሱ ዚመልኽ ሰብ ንምሉእ ሰብነቱ ይመልኽ"* ይበሃል እሞ፥ ኣብዚ ጊዜ ጸሎትን ኣስተንትኖን፥ ሱባኤን፥ "ጐይታየ፥ ንኣፈይ ቀፊር ግበረሉ፥ ደገ ከናፍረይ ሓሉ። . . . " (መዝ ዳዊት 141፡3=4) እናበለ ዳዊት ንጉሥ ይጽሊ ዝነበረ ምኽንያት ስለዝነበሮ ኢዩ። መልእኽቲ ያዕቆብ ምዕ 3. 1-12 ኣንብብ።
10. *ንካልእ ሰብ ናብ ልቡ ምምላስ፥* *"ንኃዉ ዘድኃነ፥ ናይ ገዛእ ርእሱ ኣረጋገጸ"* ይብል ቅ. ኣጎስጢኖስ እሞ፥ ንዝተጋገየ ኃው ናብ ልቡ ዝመለሰ፥ ወይ ንኪምለስ ዝሓገዘ ኣብ ጥምቀቱ ዝተቐበለ መልእኽቱ ፈጺሙ ማለት ኢዩ እሞ ኣምላኽ ኣኻእሎ ይሃበና።