التحدي

مارك لينك اليسوعى

التحدي

برنامج للتأملات اليومية

مبني على الرياضيات الروحية للقديس أغناطيوس دي لويولا

مطبوعات الآباء اليسوعيين في مصر

طبعة ثانية – 1997

نصوص الكتاب المقدس الواردة في هذا الكتاب

– " التحدي " – مأخوذة عن الطبعة الكاثوليكية

– البسوعية الجديدة للكتاب المقدس – 1989 – دار

– المشرق – بيروت

مقدمة

التمارين البدنية – كالسباحة ونط الحبل والجري – هي وسائل فعالة لتحسين الدورة الدموية، والتنفس وتقوية العضلات. إذاً هناك وسائل معروفة لتحسين اللباقة البدنية وصحة الجسد.

والتمارين الروحية – التأمل والمشاهدة والصلاة الشفهية – هي طرق للوصول إلى الغاية نفسها ولكن في أمور الروح. إذاً هناك وسائل – ولكنها أقل شهرة – لتحسين اللياقة الروحية وضمان صحة الروح. والتأملات في هذا الكتاب – التحدي – مبنية على نوع من هذه التمارين وهي الرياضيات الروحية إغناطيوس دي لوبولا.

هدف هذه الرياضيات هو مساعدة الناس على اكتشاف واختبار ومعايشة إرادة الله في شأنهم.

والرياضيات الروحية للقديس إغناطيوس مقسمة إلى أربعة أقسام تسمى أسابيع :

الأسبوع الأول :

بدعوك إلى تقييم حياتك وطريقة عيشها وفقاً للهدف الذي من أجله خلقك الله.

الأسبوع الثاني :

يبين كيف عاش يسوع حياته وفقاً للهدف الذي من أجله أرسله أبوه إلى العالم ويدعوك إلى أن تقتدي بالمسيح وتتبعه.

الأسبوع الثالث:

يقوي ويدعم ويثبت قرارك بالاقتداء بالمسيح واتباعه

الأسبوع الرابع :

يطلقك في رحلتك مع يسوع من أجل حياة مسيحية تامة مليئة وغنية

هذا الكتاب " التحدي " يتناول القسم –أو الاسبوع – الأول فقط.

ويتناول الكتاب الثاني في هذه السلسلة – واسمه " القرار " – الأسبوع الثاني من الرياضيات الروحية الاغناطية . أما الكتاب الثالث والأخير في هذه السلسلة – واسمه " الرحلة " – فهو يتناول الاسبوع والأسبوع الرابع.

ومؤلف هذا البرنامج الكامل الرياضيات الروحية في الحياة اليومية راهب يسوعي أمريكي هو الأب " مارك لينك " ولذلك فإن روحة غربية ومستوحاة من الحياة من الحياة اليومية الأمريكية وقد مصرنا بعض قصصه وتركنا بعضها الآخر على حاله لأن معنى القصة يظل إنسانياً ويعني أي شخص مهما كانت لغته أو ثقافية.

وقد طبق هذا البرنامج بنجاح في عدة مدارس وجامعات وكنائس أمريكية. ونحن ننتظر اقتراحاتكم حول مضمونه واسلوبه ولغته. كما نأمل أيضاً أن تبعثوا إلينا بخبرتكم في تطبيق هذا البرنامج ومدى نجاحه ووجوه قصوره ومقدار تمشيه مع ثقافتنا المصرية. في نهاية هذه المقدمة نتوجه بجزيل الشكر إلى الأب صبحي حموي اليسوعي والأب روفائيل حزام اليسوعي، والأخ سامي حلاق اليسوعسي والشماس رأفت قزمان والدكتور أشرف عازر والأستاذ رؤوف بحر، والأستاذ فدا ، البستاني، الذين بذلوا جهوداً كبيرة لكي يرى هذا الكتاب النور.

ونبدأ رحلتنا بعدة أسئلة أولها كيف تستخدم هذا الكتاب ؟

كيف تستخدم هذا الكتاب ؟

المعلم : كما تموت السمكة خارج المياه، كذلك تموت أنت في وسط عالم العمل. ولكي تعود السمكة إلى الحياة يجب أن تعود إلى الماء، وكذلك عليك أن تعود أنت إلى العزلة.

التلميذ : هل يجب أن أترك عملي وأهب إلى الدير؟

المعلم : كلاً . استمر في عملك وارجع إلى قلبك

الأب أنطونى دي ميللو اليسوعي.

وضع هذا الكتاب ليساعدك على الاستمرار في عملك والرجوع إلى قلبك في آن واحد. والتمارين التأملية في " التحدي " مبنية على الرياضيات الروحية للقديس اغناطيوس دي لويولا. وهي تقام عادة في أماكن مخصصة للرياضيات الروحية، يقضي فيها المتروضون مدة ثلاثين يوماً.

أدرك القديس إغناطيوس أن أناساً كثيرين لا يستطيعون القيام برياضة روحية تستمر ثلاثين يوماً. فدون في الملاحظة رقم 19 من كتابة " الرياضيات الروحية" أنه يمكن التأمل في البيت، خلال فترة زمنية أطول، وقد وضع كتاب " التحدي" ليساعدك أيها القارئ المتروض على ذلك.

أن الطريقة المتلى لاستخدام " التحدي " تتم بتوجيه المرشد الروحي ومساعدة مجموعة مشاركة تجتمع أسبوعياً. وقد شرحنا دور المرشد الروحي في المحلق الأول للكتاب.

وشرحنا المشاركة في المجموعات في الملحق الثاني.

والطريقة الثانية لاستخدام " التحدي" تتم بإشراف المرشد الروحي فقط بدون مجموعة مشاركة.

والطريقة الثالثة تتم بأن تستخدمه وحدك بدون المرشد الروحي أو مجموعة المشاركة وليست هذه الطريقة المثلى، ويكنها ربما كانت الوحيدة الممكنة عندك. فإن اتبعت هذا البديل الأخير حاول أن تستشير مرشداً روحياً من حين إلى حين.

ونأتي الآن إلى التمارين الروحية أو التأملات في كتاب " التحدي".

قال أحدهم :" إن أكثر الكتب وضع لنتذوقه، وبعضها وضع لنتذوقه ونتلذذ بطعمه، والقليل منها وضع لنتذوقه ونتلذذ بطعمه ونهضمه." وكتاب " التحدي" هو من النوع الأخير لأنه لابد من تذوق تأملاته والتلذذ بطعمها وهضمها.

وبعبارة أخري ، يجب عليك :

+ أن تكتشف هذه التأملات بعقلك

+ أن تفكر فيها من صميم قلبك

+ أن نسمعها بروحك – أي أن تستمع بأذن روحك إلى ما يريد الرب أن يقوله لك من خلال التأملات.

وقبل أن نباشر بتأملات هذا الكتاب ، تعال معنا لنطرح بعض الأسئلة في التأمل بوجه عام.

" أما أنت، فإذا صليب

فادخل جحرتك واغلق عليك وصل إلى أبيك الذي في الخفية،

وأبوك الذي يرى في الخفية يجازيك " (متى 6:6).

يستطيع بعض الناس أن يتأملوا في الأتوبيس، أو سيراً على الأقدام أثناء ذهابهم إلى العمل أو جلوساً على مقعد في حديقة عامة، ولكن، إذا أردت أن نتأمل بدون أن يقطع عليك أحد الناس تأملك، عليك أن تكون في خلوة. فللخوة مزايا كثيرة فمثلاً، قد ترغب في الحديث مع الله

بصوت عال، أو قد تفضل رفع يديك إلى السماء على عادة بعض القديسين. وإذ لن تستطيع أن تفعل ذلك بسهولة في مكان عام، ستشعر نتيجة لهذا بأن صلاتك فاشلة منذ نقطة البداية.

ويسوع نفسه اختلى ليصلى. فالكتاب المقدس يقول إن المسيح " ذهب إلى الجبل ليصلي" (لوقا 6:12) وفي نص آخر قبل إن المسيح ط قام قبل الفجر مبكراً فخرج وذهب إلى مكان قفر ، وأخذ يصلي هناك (مرقس 35:1).

إليك بعض الاقتراحات لاماكن أ نتأمل فيها :

+ حجرتك الشخصية

+ حجرة قلما يتردد عليها الناس في بيتك

+ أي حجرة بعد أن تغادرها أسرتك عند المساء أو قبل أن تستيقظ صباحاً .

المهم في مكان التأمل هو أن يساعدك على الصلاة كما يجب. وافضل طريقة لتحديد المكان الأنسب هي المحاولة والخطأ. ولا تيأس إذا استغرق تحديد المكان المناسب لك وقتاً طويلاً.

" وقام قبل الفجر مبكراً

فخرج وذهب إلى مكان قفر

وأخذ يصلى هناك "(مرقس 35:1)

يفضل بعض الناس ألا يخصصوا وقتاً محدداً للصلاة في برنامجهم اليومي. فهم يفضلون الصلاة أو التأمل حين يسمح لهم مزاجهم بذلك وهذا لا يفيد كثيراً وإن بدا معقولاً . فمتطلبات الحياة الحديثة وإن لم تدرج التأمل في برنامجك اليومي. ربما لن تتمكن من التأمل مطلقاً.

إذا أراد شخصان أن يتصادقا، فإنهما يختاران وقتاً ومكاناً للقاء، ولا يتركان مقابلاتهما للمصادقة. ويتطبق هذا عليك إن أردت تعميق صداقتك مع الرب.

بعض الأوقات التي يمكنك أن نتأمل فيها :

+ في الصباح الباكر بعد الاستيقاظ

+ في وقت الراحة بعد وجبة الغذاء

+ عند العودة من العمل

+ في المساء قبل النوم

وهنا أيضاً قد يحتاج تحديد " وقتك الخاص " للتأمل إلى محاولات كثيرة، ولكنه أمر يستحق المحاولة وبذل الجهود.

" ثم ابتعد عنهم مقدار رمية حجر وجثا يصلى." (لوقا 41:22).

تعتبر وضعية الجلوس من العوامل المهمة أيضاً في التأمل والصلاة. ولم يصل يسوع راكعاً فقط، بل صلى مستلقياً أيضاً ووجهه على الأرض :" وسقط على وجهه يصلي "(متى 39:26).

إليك بعض الأوضاع المقبولة للصلاة:

+ الجلوس على كرسي والظهر مستقيم والرجلان مرتكزتان على الأرض.

+ الركوع عند حافة السرير

+ الجلوس مع " ثني " الرجلين تحت الفخذين (التربع) الظهر مستقيم (يستند لى الجدار إذا أمكن) والابدان على الركبتين.

يجمع هذا الوضع بين الراحة والانتباه. قد تقضي أسبوعين لكي تتعود، ولكن كن على يقين بأن المحاولة توصلك إلى نتيجة حسنة، وهنا أيضاً فإن المحاولة والخطأ أفضل وسيلة لمعرفة أفضل وضع يساعدك على الصلاة.

" خذ لك سفراً

واكتب فيه كل الكلام الذي كلمتك به " (ارميا 36 :2)

ليست يوميات التأمل إلا تدويناً يومياً لجميع المشاعر والأحاسيس أو المقاصد التي حصلت في أثناء تأملك. ولا يشترط أن يكون التدوين طويلاً ، فقليل من الجمل يكفي.

وينصح المرشدون الروحيون المبتدئين باستعمال اليوميات لأسباب كثيرة. فعلى سبيل المثال : توقف شاب عن التأمل عدة أسابيع، ثم وجد يومياته مصادقة، فتوقف عن عمله وبدأ يقرأها كتب بعد ذلك يقول :" ألهمتني قراءتي ليومياتي وساعدتني على العودة إلى التأمل ".

وإليك نموذجاً لما قد يكتب في اليوميات بعد كل تأمل :

مارس، الساعة الثامنة صباحاً، تأملت هذا الصباح وأنا متربع على الأرض لقد أصبح هذا الوضع أفضل من التأمل وأنا مستلق على السرير.

شعرت في أثناء التأمل برغبة في مصالحة شخص أنا على خلاف معه منذ زمن بعيد .....

"فصلوا أنتم هذه الصلاة " (متى 6:9)

يتم التأمل في هذه التمارين على ثلاث خطوات:

1- الاستعداد : وهو التمهيد للتأمل

2- الحضور : هو خلق الجو المناسب للتأمل

3- الصلاة (أو التأمل)

الخطوة الأولى : الاستعداد

في البداية، تذكر النعمة التي تريد أن تطلبها خلال تأملك، وهذه النعمة تختلف من أسبوع إلى أسبوع وهي محددة في مقدمة كل أسبوع.

وبعد ذلك : أقرأ مقطع الكتاب المقدس الذي يوضح موضوع تأمل اليوم . بفضل أن تقرأ الكتاب المقدس بكامله. لا الآية التي تأتي في هذا الكتاب فحسب وبعد قراءته توقف قليلاً لتراجعه في عقلك وتجعله يتغلغل في قلبك.

وبعد ذلك، أقرأ الخبر الذي يأتي بعد آية التأمل والذي يزيد موضوع التأمل وضوحاً . توقف مرة أخرى لتراجعه في عقلك وتتركه يتغلغل في قلبك

أخيراً ، اقرأ مقطع الكتاب مرة أخرى ببطء وبروح صلاة. إنه كلمة الرب.

الخطوة الثانية : الحضور

الهدف من الخطوة هو وضع نفسك في حضرة الله.

تستطيع ذلك بإغلاق عينيك، وإرخاء جسدك، والتحكم في تنفسك. وفي أثناء انتباهك لتنفسك تذكر أن النفس هو علامة وجود الله في باطنك. ففي سفر التكوين نجد :" وجبل الرب الإله الانسان تراباً من الأرض ونفخ في أنفه نسمة حياة. فصار الإنسان نفساً حبة " (تكوين 2:7).

ويشير التنفس أيضاً إلى وجود الروح القدس في داخلك. فقد قال يسوع لتلاميذه :

" كما أرسلني الأب أرسلكم أنا أيضاً . قال هذا ونفخ فيهم وقال لهم : خذوا الروح القدس(يوحنا 20:21،22).

إذا سمح لك الله أن تشعر بحضوره (إذا أحسست مثلاً بسلام داخلي وهدوء) لا تنتقل في تأملك إلى فكرة أو نقطة أخرى، بل استمر ببساطة في وضع الانفتاح والحوار الصامت مع الله، حتى وإن استغرق ذلك فترة التأمل كلها. ولا ترغم نفسك على الشعور بحضور الله فهذا خطأ كبير، لأن حضور الله والاحساس به هو هبه منه. إن أراد الله أن يهبك ذلك، فهذا شأنه وما عليك إلا أن تفتح وعقلك لإرادته.

الخطوة الثالثة : الصلاة

بعد أن وضعت نفسك في حضرة الله فكر في مقطع الانجيل وخبر التأمل وهناك إرشادات مختصرة في نهاية كل خبر على صورة أسئلة لتعميق التأمل ولمساعدتك على التفكير. وليس هدف هذه الارشادات تقييد تأملك بل حثك على القيام به وبالطبع لك مطلق الحرية في استعمالها أو الاستغناء عنها.

اختم تأملك بعملين:

- أولاً تحدث إلى الرب بقلبك كيفما يوجهك الروح
- ثانياً أعد قراءة مقطع الكتاب المقدس على أنه صلاة

ملاحظة أخيرة :

لا تقرأ مسبقاً ما يأتي في الصفحات التالية من هذا الكتاب، بل قم بكل تمرين على حدى.

أنت مستعد الآن لكي تبدأ هذه الرحلة المثيرة في عالم التأمل إلى أي مدى هي مثيرة ؟ هذا يعتمد على شجاعتك ومدى " تحدي " الله لك، حين تحاول أن تعمق علاقتك معه.

الأسبوع الأول

أنت

من أنت ؟

" لا تخف فإني افتديتك ودعوتك باسمك ....

قد صرت كريما في عيني ومجيداً ، فإني أحببتك " (اشعيا 43:1،4)

أنا لم أقابلك قط..... ولكنني أستطيع أن أقول ثلاثة أشياء عنك حتى أنت ما كنت تعلمها.

أولاً : أنت شخص فريد ... أعلم ذلك لنك تقرأ الآن في هذا الكتاب ولاشك أن شخصاً آخر أوصاك بقراءته، مما يجعلك فريداً، في نظرة على الأقل. ومثل هذا الكتاب لا يوصى بقراءته إلا لإنسان فريد جداً

ثانياً : أنت شخص يهتم .... فلو لم تهتم لما أقدمت على قراءة هذا الكتاب ....

والشخص الذي يهتم هو وحده الذي يأخذ من الوقت ما يكفي لقراءة مثل ها الكتاب

ثالثاً : أنت شخص جسور .... عندما قبلت التحدي للقيام بتمارين هذا الكتاب أظهرت استعدادك للغوص في المجهول والشخص لجسور وحده هو الذي يقدم على ذلك.

لأنه يمكن للتأملات في هذا الكتاب أن تسير بك في أماكن لم تحلم بالتردد إليها.

قال أحدهم :" أنت ثلاثة اشخاص : الأول هو من تظن أنك هو ، والثاني هو من يظن الآخرون أنك هو ، وأما الثالث فهو أنت على حقيقتك ...."

وقد صمم هذا الاسبوع الأول من التأملات لمساعدتك على اكتشاف ذاتك الحقيقية. لذلك فإن النعمة التي ستطلبها في كل تأمل ستكون هي نفسها دائماً :

" يا رب ساعدني لأرى ذاتي على حقيقتها "

قم بتأمل واحد يومياً واقض فيه وقتاً لا يقل على عشر دقائق وبعد كل تأمل خذ بضع دقائق بتدوين أربع نقاط يومياً باختصار :

1- مكان الصلاة

2- الساعة التي صليت فيها ومدة التأمل

3- الوضع أثناء الصلاة

4- الإلهامان والأفكار التي تلقيتها

ابداً الآن. والاستعداد الذي ستتخذه ينبع من سخائك.... لن كل خطوة تخطوها نحو الرب، يقابلها الرب باثنتي عشرة خطوة نحوك.

اليوم الأول

" ما الانسان

حتى تذكره

وابن آدم

حتى تفتقده ؟

دون الإله حطته قليلاً " (مزمور 8: 5-6)

كان مدرس الفلسفة يسير على طول الطريق مطأطئ الرأس غارقاً في تأمله فصدم مصادقة سيدة مسنة، وبدلاً من أن يعتذر منها، واصل سيرة تأمله فالتفتت إليه السيدة وصرخت حانقة :" من تظن نفسك ؟ وسمع المدرس يثول :" من أكون ظ ليتني أعرف ذلك ! "

ورغم طرافة هذا الحادث فإنه يطرح علينا سؤالا وجيهاً :

" من أكون ؟ هل أنا خليقة إله محب ؟ أم أنني محض مصادفة لقوة عمياء ؟...."

يقول جون جلين ، رائد الفضاء الشهير :" يتضمن الامتحان النموذجي لرواد الفضاء السؤال التالي : " من تكون ....؟" ويطلب من المرشحين أن يعطوا عشرين جواباً على هذا السؤال" ويضيف جلين أن الأجوبة القليلة الأولى تكون سهلة وتزداد الصعوبة بعد ذلك .

بماذا تجيب أنت على " من تكون ؟"

ولماذا هذا الجواب بالذات ؟

تحدث إلى الله عن أية صعوبات تواجهها عند جوابك على هذا السؤال ....

.....

.....

.....

.....

اليوم الثاني

" وقال الله :

" لتصنع الانسان على صورتنا كمثالنا ." (تكوين 26:1)

كان " توماس ناست " الأمريكي مصمم الرسوم المتحركة لشهير حاضراً ذات يوم في حفل مع بعض الأصدقاء واقترح واحد منهم عليه أن يرسم صورة كاريكاتورية لكل واحد من الحاضرين. ورسم ط ناست" صورة لكل واحد من أصدقائه بخطوط سريعة وجريئة من قلمه، ثم مررها ليراها شخص إلى صور الآخرين في حين أن قلة منهم تعرفوا إلى صورهم فعندما تتعلق الأمور بنا نبدو كمن أصابهم عجز عن التمييز نحن لا نرى أنفسنا بالوضوح الذ يرانا به الآخرون ولا نتعرف

3الى خصائصنا الرئيسية– قوتنا وضعفنا — كما هي في الحقيقة.

وفي هذا القول كثير من الحقيقة :" لو رأينا أنفسنا على حقيقتنا لاحتجنا إلى تعريف".

اختر كلمتين لتصف نفسك.....

لماذا اخترت هاتين الكلمتين بالذات؟...

تحدث إلى الله واساله كيف يمكنه أن يصفك.....

.....

.....

.....

.....

اليوم الثالث

" وجبل الرب الاله الانسان ترابا من الارض

ونفخ في انفه نسمة الحياة

فصار الانسان نفسا حبة (تكوين 2:7)

أعطت مدرسة حكيمة مسنة واجباً منزلياً لتلميذاتها :

" ابحثن عن وردة حول منزلكن، لم يلتفت اليها أحد رقمن بدراستها : افحصن أوراقها، وانظرن إلى ألوانها، قلبنها ولاحظن أسفلها وفيما أنتن تفعلن ذلك، تذكرن أن هذه وردتكن. وكان يمكن ان تظل بعيدة عن الأنظار والتقدير لو لم تجدنها وتعجبن بها ".

وفي اليوم التالي وبعد أن سلمت الطالبات تقريرهن، قالت المدرسة لهن :

" الناس مثل وردتكن : كل واحد فريد في كيانه، وعليكن دراسته بعناية لتتعرفن اليه وكثير من الناس يعيشون بدون أن يحظوا بالتقدير لعدم وجود من يأخذ من الوقت ما يكفي ليبدي اعجابه بشخصياتهم الفريدة. وكل واحدة منكن هي تحفة من صنع الله.

ولم يماثلكن أحد من قبل، ولن يماثلكن أحد مرة أخري."

ما الذي تفضله في شخصك ؟

ما الذي يفضله الرب في شخصك؟

اسال الله عن جوابه على هذا السؤال ....

.....

.....

.....

.....

اليوم الرابع

" بل شعر رؤوسكم نفسه معدود بأجمعه " (لوقا 7 : 12).

يقال إن رؤوس الشقراوات تحتوي على 150000 شعرة، والسمراوات على حوالي 125000 شعرة.

والحمراوات على حوالى 100000 شعرة.

من لصعوبة بمكان أن نتحقق من دقة هذه الأعداد . ولكن الأعداد الكبيرة تساعدنا على تقدير المثال الذي استخدمه يسوع ذات يوم، عندما تكلم إلى بعض الناس المضطهدين.

قال يسوع وهو يشير إلى سرب من العصافير :" أليست خمسة عصافير تباع بفلسين وواحد منها ليس منسياً أمام الله". ثم سار فتاه صغيرة وغاصت أصابعه في شعرها وقال مبتسماً :" بل شعر رأسك ايضاً جميعه محصى. فلا تخافي أنت أفضل بكثير من عصافير كثيرة".

ويؤكد يسوع للناس أنهم أعزاء جداً في نظر أبيه. فالأب يعرفهم ويقدرهم أكثر مما يعرفون أنفسهم ويقدرونها ومدى اعتزازه بهم يفوق أقصى حد لتصوراتهم.

وهنا جواب عن السؤال :" من أكون ؟" ... " أنا شخص يقدره الله بعمق ".

ما هي المواهب التي عندك ؟ كيف تستخدمها ؟

تحدث إلى الله عن كيفية استخدام مواهبك بمزيد من الفعالية .....

.....

.....

.....

.....

اليوم الخامس

" فلينظر كل واحد في عمله هو .....

لا إلى .... أعمال غيره" (غلاطية 4:6)

جلست امرأة في قطار، وشاهدت المناظر الطبيعية من خلال النافذة ولمحت فجأة كوخاً أبيض على جانب التل. وكان الكوخ يبرق ويشكل منظراً جميلاً مع خلفية من العشب الأخضر الداكن.

وبعد عدة شهور مرت السيدة من ذلك المكان ثانية وهي في القطار نفسه وكان الطقس شتاء والريف مكسياً بالثلج الأبيض الناصع. فتذكرت السيدة الكوخ الأبيض وترقبت رؤيته ولكها صدمت في هذه المرة لأن الكوخ بدا أسمر اللون وقذراً بالنسبة إلى خلفية من الثلج الناصع البياض.

إننا نميل إلى مقارنة أنفسنا بالأشخاص المحيطين بنا. وقصة الكوخ الصغير توضح لنا مدى التضليل في هذه المقارنة. لأنه يمكننا أن نصف أنفسنا بالجمال أو بالقبح اعتماداً على الأشخاص المحيطين بنا.

لو لم تقيم نفسك بالمقارنة مع من يحيطون بك، فكيف تقيم نفسك ؟

اسأل الله كيف سيقيمك في يوم الحساب....

.....

.....

.....

.....

اليوم السادس

" الرب لا ينظر كما ينظر الانسان

فإن الإنسان إنما ينظر إلى الظواهر

وأما الرب فإنه ينظر إلى القلب " (صموئيل الول 7:16).

يعتمد الفيلم السينمائي " القناع" على قصة حقيقية لشاب عمره 16 عاماً يدعى ط روكي دينيس "، كان مصاباً يمرض نادر جعل عظام وجهه تنمو أكثر من اللازم ونتيجة لذلك، أصبح وجهه مشوهاً تشويهاً مريعاً، مما جعل بعض الناس ينفرون منه والبعض الآخر يطلقون ضحكات مكتومة عند رؤيته. ولم يستسلم إلى الغضب وإن كان يشعر بالضيق من شكله المشوه وقبل ذلك كجزء من الحياة.

وذات يوم زار " روكي وبعض الأصدقاء حديقة الملاهي ودخلوا بيت المرايا وبدأوا يضحكون على الصور المشوهة لجسامهم ووجوههم. وفجأة أبصر " روكي" شيئاً أذهله فهناك مرآة أظهرت صورة وجهه المشوه بطريقة جعلته يبدو طبيعياً . وفي هذه المرآة بدا وجه " روكي " جميلاً ولافتاً ولأول مرة رأي الأصدقاء " روكي " من الداخل : " إنسان جميل حقاً .."

ما الفرق بين ذاتك الداخلية وذاتك الخارجية ؟

اسأل الله عما يعجبه في ذاتك الداخلية .....

.....

.....

.....

.....

اليوم السابع

" نحن نعلم أننا نصبح عند ظهوره أشباهه

لأننا سنراه كما هو " (رسالة يوحنا الأولى 2 : 3)

هناك أسطوؤة عن صبي هندي عثر على بيضة نسر، فأخذها إلى منزله ووضعها في عش الدجاج. ولما فقست البيضة خرج منها نسر صغير وأخذ ينمو مع الكتاكيت الصغيرة الأخرى.

واعتقد النسر الصغير أنه كتكوت، وأخذ يقل الكتاكيت في ما تفعله. فكان ينبش في التراب بحثاً عن الحبوب ، ويأكل الحسرات، ويصدر ضوضاء كالكتاكيت ويحرك جناحيه على نحو ملائم فيرتقع بضعه أقدام فقط عن الأرض.

ومع مرور الزمن ازداد النسر حجماً. وذات يوم رأى النسر طائراً كبيراً يحلق عالياً في السماء فوقع، وينزلق على الريح في حلقات كبيرة.

فقال النسر لدجاجة واقفة بالقرب منه : يا له من طائر عجيب !

فردت الدجاجة : هذا نسر. إنه ملك الطيور ! ولكن دعك والأفكار السخيفة .... لن تستطيع أن تكون مثله أبداً وان تفعل ما تفعله !

كيف تعتبر هذه القصة مثلا عن يسوع ... وعنك ؟

اسأل الله كيف يمكنك أن تبدأ في مسيرتك لتصبح تماماً ذلك الانسان الذي خلقك لتكونه ....

.....

.....

.....

.....

الأسبوع الثاني

قبول الذات

هل أنت مسرور بما أنت عليه ؟

" وبنعمة الله ما أنا عليه " (كورنثوس الأولى 10 : 15)

كان لرجلين لقب واحد وهو " الحيوان "، وكتب كل منهما إلى باب بريد القراء في إحدى الصحف الكبرى. وكان أول الرجلين يكره لقبه بشدة. أما الآخر فكان رد فعله مخالفاً تماماً، فقد قال إنه سعيد بلقبه تماماً .

وكان ثاني الرجلين يقول إنه اكتشف روح الدعاية في لقبه فتغير رد فعله. فعندما يعرف نفسه مثلاً يقول :" اسمي الحيوان .... وكذلك صفتي : فالإنسان حيوان ناطق".

وعندما يسأله أحدهم ليحرجه قائلاً :" ماذا تأكل يا ترى ؟" أو " هل تنهق ؟" يكون جوابه السريع :" نعم أحسن النهيق أفضل مما تحسن الكلام ! " ويقول صاحبنا :" صدق أو لا تصدق ، فلقبي كان صاحب فضل كبير على، فلم ينسه أحد ! وبذلك لا ينسى أن يجيبني إلى ما طلبه ".

يوضح الفرق في رد فعل الرجلين ما أريد أن أقوله عن رد فعلنا تجاه الأشياء السلبية التي لا يمكن تغييرها. فالناس نوعان : نوع يرفضها ونوع يقبلها بل يسعد من خلالها.

وقد وضعت هذه المجموعة الثانية من التأملات لتساعدك على أن تقبل نفسك كاملة وتفرح بما أنت عليه لذا فالنعمة التي تطلبها قبل كل تأمل هي :

" يا رب، ساعدني على أن أقبل نفسي، وأن أفرح بما أنه عليه".

وكما في كل تأمل، كن أميناً للخطوات الثلاث التي أوضحناها في فقرة كيف تتأمل ؟ لا تنس بعد صلاتك أن تدون هذه الملحوظات الأربع في كراستك الشخصية :

1- مكان الذي صليت فيه

2- الساعة التي قمت فيها بصلاتك

3- وضع الصلاة الذي اتخذته

4- الإلهامان أو الأفكار .... التي تلقيتها

اليوم الاول

وإننا نعلم أن جميع الأشياء

تعمل لخير الذين يحبون الله "(رومية 28:8)

عندما كانت رئيسة الوزراء في أحد البلاد طفلة صغيرة، كانت تشعر باكتئاب لعدم جمالها، وحين أخذت تنمو وتنضج تغير موقفها وبدأت تقول :

" اكتشفت أن عدم الجمال كان لي بركة خفية، لأنه جعلني أنمي إمكانياتي الداخلية الكامنة. تعلمت أن المرأة التي لا تستطيع أن تعتمد على جمالها لا بد لها من أن تزداد اجتهاداً وبذلك .... فإن لها ميزة أكبر."

وبالفعل أصبحت هذه السيدة بعد ذلك أول امرأة تشغل منصب رئيسة الوزراء قي بلدها، فهي لم تقبل نفسها فقط كما هي ، بل قبلتها بفرح.....

ما هو الشيء الذي يسبب لك صعوبة في قبول نفسك ؟ لماذا ؟

تحدث إلى الرب عن ذلك....

.....

.....

.....

.....

اليوم الثاني

" استطيع كل شيء بذاك الذي يقويني " (فيلبي 13:4)

كانت امرأة في غيبوبة وعلى وشك أن تموت. فشعرت فجأة أنها انتقلت إلى السماء، ووجدت نفسها أمام كرسي الحكم.

وسمعت صوتاً يسألها : من أنت ؟ فأجابت : أنا امرأة العمدة. فقال لها : أنا لم أسألك امرأة من أنت ... بل سألتك من أنت ؟ فأجابت مرة أخرى : أنا أم لأربعة أولاد. فقال لها : أنا لم أسالك أم أنت... بل سألتك من أنت ؟فقالت : أنا مدرسة. فسمعت الصوت بقول لها : أنا لم أسالك ما وظيفتك ... بل من أنت ؟....

واستمر الحوار بالطريقة نفسها، وأيا كان جوابها، فهي لم تعط رداً مقنعاً على السؤال من أنت ؟ أنا مسيحية. فقال لها : لم اسألك ما هي ديانتك ؟ بل من أنت ؟ أجابت : أنا الشخص الذي أذهب إلى الكنيسة يومياً وأساعد الفقراء والمحتاجين دائماً فسمعت الصوت يقول لها : لم اسألك ماذا فعلت بل من أنت؟ فلا شك أنها رسبت في الامتحان لأنها عادت إلى الأرض ثانية، وعندما شفت من مرضها قررت أن تكتشف من هي وهذا ما غير حياتها.

فإن سئلت هذا السؤال :" " من أنت " ما هو ردك؟

حدث الرب عن ذلك وعن أي صعوبة تجدها في الوصول إلى رد مقنع....

.....

.....

.....

.....

اليوم الثالث

" اقرعوا يفتح لكم " (متى 7 : 7)

عندما كان " جلين كنجم " (وهو أحد الأبطال الأولمبيين) في السابعة من عمره، أصيب بحروق في ساقيه وأراد الأطباء أن يبتروهما . لكنهم غيروا رأيهم في آخر لحظة.

وقال أحدهم ل " جلين " : عندما يتغير الجو وتشرق الشمس ويكون هناك دفء ، سنجعلك تجلس في الخارج.

فقال " جلين " : أنا لا أريد الجلوس، بل أريد أن أمشي وأجري وسأفعل ذلك. ولم يشك " جلين" في هذا الكلام، بل كان على يقين من ذلك. فتركه الطبيب وهو يبتسم.

وبعد سنتين كان جلين يجري بالفعل لكنه لم يكن يجري بسرعة. وبعد سنوات، ذهب إلى الكلية، وكان نشاطه مركزاً على الرياضة ولاسيما على مسابقات الجري. وفي الوقت نفسه لم يكن يجري ليثبت الأطباء أنهم أخطأوا بل كان يجري لأنه يجيد ذلك.

وبعد فترة بسيطة بدأ الأرقام القياسية حتى أصبح بطلاً أوليمبياً وحطم رقماً قياسياً في سباق 1500 متر. فهذا الولد الذي كان عليه أن يمضي حياته جالساً على كرسي أصبح أسرع إنسان في العالم.

ما هي العوائق في حياتك ؟ هل تثق وتؤمن بأن الله يساعدك على مواجهتها ؟

حدث الله عن ضعف إيمانك ...

.....

.....

.....

.....

اليوم الرابع

" من أراد أن يتبعني "

فليزهد في نفسه،

ويحصل صليبه ويتبعني "(مرقس 34:8)

روى رجل أعمال كبير حادثاً جرى له وهو في السابعة من عمره. ففي ليلة ما.

استيقظ رجل الأعمال من نوم عميق على صوت بكاء شديد، وكانت أول مرة يسمع فيها صوت امرأة وهي تبكي. وبعد ذلك، سمع والده وهو يكلمها.

ووصف رجل الأعمال المواقف قائلاً:

" كان صوت والدي منخفضاً ومضطرباً، وهو يحاول تهدئة والدتي، وفي قلقهما نسيا أنه يمكنني أن أسمع كلامهما "

فعندما تحدث رجل الأعمال عن هذا الاختبار، ورغم مضي زمن بعيد عليه، قال إنه اكتشف في تلك الليلة اكتشافاً عظيماً مازال حياً فيه، وهو أن الحياة ليست كلها عاطفة بل هي صعبة وقاسية في مرات كثيرة.

متى اكتشفت باختيارك الشخصي أنه يمكن للحياة أن تكون صعبة وقاسية ؟

كلم الرب يسوع كيف تصرفت في صعوبة الحياة وقسوتها .....

.....

.....

اليوم الخامس

" إذا سرت في النار فلا تكتوي

ولا يلقحك اللهيب " (أشعيا 43 :2)

بالقرب من كولورادو (في الولايات المتحدة) منجم للفحم يختلط فيه معدنا الذهب والتليريوم فيكونان مركباً هو تليريد الذهب .... ولم تكن الوسائل المستخدمة في القرن الماضي تصلح للفصل بين المعدنين وكان الذهب يرمي ! !

وفي أحد الأيام، اختلط الأمر على أحد العمال فظن أن قطعة من تليريد الذهب هي قطعة من افحم. والقى بها في العربة التي ينقلون الخام عليها. ويما بعد عندما كان ينقل ما في الغربة وجد الخام يبرق فأخذ القطعة ونظر اليها بإمعان ولم يصدق عينيه فقد كانت من الذهب الخالص. فالحرارة المتولدة عن تراكم الفحم أكسدت التليريوم وبقي الذهب في حالة نقية.

في هذه القصة درس مهم. فنحن نشبه تليريد الذهب : يرمينا الناس وهم يظنون أننا بلا قيمة ورغم أن في داخلنا ذهب خالص وكل ما نحتاج إليه هو المرور في فرن التجارب ليخرج الذهب منا.

تذكر يوماً في حياتك حصل فيه موقف صعب واختيار مؤلم أصبح بعد ذلك بركة خفية ؟

تحدث إلى الرب عن معنى صعوبات الحياة وآلامها ...

.....

.....

.....

.....

اليوم السادس

" طوبي لكم أيها الفقراء

فإن لكم ملكوت الله (لوقا 2:6)

روى الرسام العظيم " شاجال " كيف نشأ وترعرع في عائلة فقيرة في روسيا، وكيف اكتشف الفن عندما رأى زميله في الفصل ينقل صورة من مجلة. وبعد ذلك بفترة قصيرة اعترف لوالدته بأنه يريد أن يكون رساماً .

وأوصله حلمه هذا بالفعل إلى غرضه واكتسب شهرة عالمية لكنه لم ينس فقره ولم ينكره بل على العكس كان يفتخر به ويعترف بأن الفقر جعله فناناً .... ويقول :

" إن اسوأ شيء يمكن أن يناله الشخص مبكراً هو قليل من النجاح، وقليل من المال وقليل من الشبع... فالشبع القليل يمنع الشخص من أن يبحث عما هو أعظم وأن يكرس حياته لذلك ".

هل يمكن للّه أن يجول حياة الفقر والمرض لصالح الانسان ؟

حدث الرب عن ذلك ...

.....

.....

.....

.....

ليوم السابع

" هوذا الزارع خرج ليزرع "(مرقس 3:4)

عانى شاب من مرض السرطان مدة طويلة ثم مات، وبعد موته وجدوا في مذكراته :

" لا بد من أن نؤمن بأن كل جزء من الحياة له قيمة . وأننا نستطيع أن نشارك الآخرين فيه. فهل أملك شيئاً أستطيع أن أشارك فيه الآخرين ... حتى على سرير المرض ؟

الرد الوحيد الذي أجده حتى الآن هو أني أعيش كل موقف بعمق وبثقة في معناه وقيمته... أظن أن هذا ما يقصده السيد المسيح عندما قال لنا : أنتم " نور العالم "... كان يريد أن نؤمن بمعني حياتنا وقيمتها ولكي نؤمن ونثق به وفيه لا بد من أن نؤمن ونثق أولاً بأنفسنا".

إلى أي مدى تقبل نفسك في ظروف حياتك الخاصة ؟

كلم السيد المسيح عن الصعوبة التي تجدها في قبول نفسك...

.....

.....

.....

.....

الأسبوع الثالث

حياتك

إلى أي مدى حياتك ذات معنى ؟

" أتيت لتكون الحياة للناس

وتفيض فيهم" (يوحنا 10:10)

كان أحد لاعبي الكرة الأمريكيين الكبار، يحتفظ بكراسه شخصية يدون فيها يومياته، وقد نشرها فيما بعد.

ففي يوم 26 نوفمبر، كتب الاعب عن فيلم شاهده، ويصور الفيلم رجل عصابات قضى حياته في التنقل بين داخل السجن وخارجه. وفي المرة الأخيرة هرب من السجن ودخل إلى كنيسة قديمة، وهناك ركع وقال :

" أنت يا من هناك ، ماذا خططت لي ؟ ماذا بعد ؟ لماذا ألقيت بي على هذه الأرض ؟"

وكتب لاعب الكرة تعليقاً على الفيلم :

" وسألت نفسي السؤال نفسه : أتساءل كثيراً أين تذهب حياتي ؟ ما هو غرض وجودي على الأرض إلى جانب لعبي للكرة في كل يوم أحد ؟ واشعر أنه يجب أن تكون الحياة أكثر من ذلك. يجب أن يكون بها سبب ... ولم أجد أية أجوبة في ذلك الصباح بل فكرت قليلاً وحسب في معني الحياة ..."

تركز هذه المجموعة من التأملات على معنى الحياة.

ولذا، فالنعمة التى تطلبها من الرب قبل كل تأمل هي :

" يا رب، علمني معنى الحياة ".

مرة ثانية كن أميناً للخطوات الثلاث التي تكلمنا عنها في فقرة " كيف تتأمل "؟

إذا كنت لا تزال تختبر الوقت والمكان ووضع التأمل واظب على تدوين ذلك في كراستك. وإذا قد اخترت وضعاً ومكاناً ووقتاً معيناً كف عن تدوين ذلك.

كلمة أخيرة : يجد بعض الناس فائدة كبيرة في ترديد صيغة مختصرة لنص الكتاب المقدس الذي يمهد لكل تأمل يومي، كطريقة تساعد على تمديد تأملهم طوال اليوم. فالنص الذي يمهد لليوم الاول من هذا الاسبوع يمكن اختصاره ب " من اين " وإلى اين ؟" وهذه الكلمات الأربع يمكنك كتابتها على ورقة ووضعها على مكتبك أو في محفظتك (أو أي فكرة أخرى). لتكررها طوال اليوم ويمكن ان تجرب ذلك لعدة أسابيع فقد وجد بعض الناس فائدة جمة في ذلك.

اليوم الأول

" من أين جئت

وإلى أين تذهبين؟" (تكوين 8:16)

كان أحد الملوك يعيش في انجلترا في القرن السابع، وكان في أحد الأيام يحدث صديقاً له عن قصر الحيا. فضرب له صديقه هذا المثل :

" تذكر الحجرة التي تجتمع فيها مع ضباطك في أيام الشتاء الباردة أمام النار. ففي أثناء هذه اللقاءات، يأتي أحياناً عصفور صغير ويدخل الحجرة من نافذة ويخرج بالسرعة نفسها من نافذة أخرى.

فالحياة هي كالمرور السريع لهذا العصفور في الحجرة، وهي في الداخل بعيداً عن البرد، يتمتع بفترة بسيطة من الدفء، ولكنه سرعان ما يعود إلى الخروج في المساء ولا أحد يعرف من أين أتى إلى اين يذهب.

هكذا نحن، مدة حياتنا القصيرة على الأرض، كوجود العصفور في الحجرة، لا أحد يعرف من اين أتينا ولا إلى أين نذهب...."

لو سألتي واحد من الناس :" من اين أتيت وإلى اين تذهب ؟"، فماذا يكون ردي ؟

حدث الرب عن هذا الرد ...

.....

.....

.....

اليوم الثاني

" علمنا كيف نعد أيامنا

فننفذ إلى قلب الحكمة ". (مزمور 12:9)

في مسرحية تحمل اسم " مدينتنا". امرأة شابة إميلي تموت أثناء ولادة ابنها البكر. فتظهر على خشبة المسرح في عالم الموتى. وإلى جانب خشبة المسرح واحدة أخرى، فيها عالم الأحياء، ويظهر أصدقاؤها وهم خارجون من العزاء.

وبعد ذلك علمت إميلي من الموتى أنه يمكنها أن تختار يوماً من حياتها وتعيشه مرة ثانية ونصحها الجميع بعدم فعل ذلك. ولكنها تجاهلت نصيحتهم واختارت أن تعيش مرة ثانية أسعد يوم في حياتها وهو عيد ميلادها الثاني عشر. وكان لها ما أرادت. وقبل وصولها إلى منتصف ذلك اليوم، صرخت قائلة :" كفى ! لا أستطيع أن أكمل ... فالزمن يمر بسرعة وليس لدينا وقت لننظر... ننظر بعضنا إلى بعض. أعيدوني إلى المقابر، إلى مكاني ..." ثم تسأل واحداً من الموتى :" هل يفهم الناس الحياة وهم يعيشونها ، وهم يعيشون كل دقيقة منها ؟" ويرد صاحبها الميت بحزن :" لا ...لا... يمكن ذلك للقديسين والشعراء أحياناً ".

هل تميل إلى أن تعيش في عالم السرعة وتنسى أن تقف وتنظر وتنتبه إلى ما تعيشه؟

حدث الرب كيف تستطيع أن تجد الهدوء لتفعل ذلك ...

.....

.....

.....

اليوم الثالث

" لأنهم ينظرون ولا يبصرون،

ولأنهم يسمعون ولا هم يفهمون "(متى 13: 13)

كان رجل غير راض عن حياته، ولا يعلم ما هو السبب، فقالت له صديقته إن السبب هو أنه لم يأخذ الوقت الكافي لينظر الى الحياة ويراها كما هي في الواقع. فضربت له مثلاً وقالت إنها أحياناً عندما تغسل الأواني في المطبخ، تنظر إلى والدها وهو يلعب مع اخواتها. في البداية كانت تراه رجلاً متوسط السن لا جميلاً ولا يجذب الانتباه، ولكن، عندما تمادت في النظر اليه اكتشفت اشياء أخرى.

وتقول الصديقة:

" صرت أرى فيه أشياء بسيطة لم أرها من قبل .... أشياء حسنة وأشياء سيئة، عادات بسيطة غريبة لم أنتبه إليها من قبل، وأحسست فجأة أنني أعرفه جيداً، وأحبه حباً شديداً وأشكر الرب لأني أخذت الوقت الكافي لأكتشف حقيقته."

ماذا يمنعك من أن تقف وتكتشف الحياة والأشخاص كما هم ؟

كلم المسيح عن ذلك...

.....

.....

.....

.....

اليوم الرابع

" فلا تطلبوا أنتم ما تأكلون أو ما تشربون ...

وأما أنتم فأبوكم يعلم أنكم تحتاجون إليه،

بل اطلبوا ملكوته تزادوا ذلك "(لوقا 29:12-31)

دخل سائق بسيارته إلى محطة بنزين. فجاء ثلاثة عمال ليهتموا به. فغسل الأول زجاج السيارة، وكشف الثاني عن الماء والزيت، واهتم الثالث بالإطارات. وعندما انتهوا من خدماتهم ، دفع لعن السائق ثمن البنزين وذهب. لكنه عاد إلى المحطة بعد ثلاث دقائق وقال : " أنا أسف لهذا السؤال. لكن هل ملأ أحدكم خزان البنزين في سيارتي ؟".

ونظر العمال بعضهم إلى بعض، ففف تسرعهم نسوا أهم شيء : نسوا وضع البنزين في السيارة.

هذه صورة لما يحدث أحياناً. فمن كثرة التسرع واهتمامنا بأمور كثيرة في الحياة، ننسى الأمر الذي من أجله أعطانا الله الحياة. ولا نتوقف طويلاً لنسأل أنفسنا عما نخطط أن نقوم به، وهل هو فعلاً ما يجب علينا أن نقوم به .

ماذا فكرت أن تفعل في حياتك؟ وكيف؟ ولماذا ؟

حدث الرب عما تشاء أن تفعل في حياتك ..

.....

.....

.....

اليوم الخامس

" وأما الذي يفقد حياته في سبيلي وسبيل البشارة فإنه يخلصها "(مرقس 35:8)

قامت ممثلة طوال حياتها بأدوار الإغراء في الأفلام الجنسية الرخيصة. وبالطلع لم تستمر حياتها الفنية، بل انتهت سريعاً، وكان رصيدها الفعلي في عالم الفن صفراً.

عندما سئلت في حديث صحفي عن ذلك قالت:" يكفيني فخراً أنني كنت معبودة الشباب في يوم من الأيام، ولا أحد يستطيع انتزاع ذلك مني الآن" وعلق الصحفي قائلاً :

" وقد يكون ما تقوله صحيحاً ! ولكن من الذي يهتم بها الآن ؟ فما الفائدة إذاً ؟

أمام كل إنسان ينفتح

تتسلق الأرواح السامية الطريق الصاعد،

وتسلك الأرواح السامية المنحطة الطريق السفلي،

وبينهما طرق تتأرجح عليها الأرواح الباقية.

وينفتح أمام كل انسان

الطريق الصاعد والهابط،

وكل إنسان يحدد

الطريق التي تسلكه روحه (جون أوكزينهام)

إذا ما استمرت حياتك على ما هي عليه، فأي طريق اخترت : الصاعد أم الهابط أم ما بينهما ؟

كلم المسيح عن طريق حياتك الحالي ...

.....

.....

.....

.....

اليوم السادس

" ما الذي ينفع الإنسان،

لو ربح العالم كله وخسر نفسه ؟" (مرقس 36:8)

في بداية الموسم الرياضي، اجتمع فريق كرة السلة ليصلي. وفي أثناء الصلاة، قال لهم المرشد :" بعد عشر سنين ، ليس المهم أن تكونوا كسبتم الدوري او الكأس ، بل المهم هو ما أصبحتم عليه بجهودكم للفوز بالدوري وباتحادكم ".

وبعد الصلاة، سمع المرشد يقول للاعبين :" اجلسوا دقيقة، مرشدنا قال لنا كلاماً يقلقني : هل أصبحنا أكثر وفاء بعضننا لبعض ؟ واوفياء لأنفسنا وذواتنا ؟ هل أصبحنا أكثر حباً وأكثر التزاماً ؟ هل تعلمنا أن نضع مصلحة الفريق فوق مصالحنا الشخصية ؟ هل أصبحنا أكثر مسيحية بكل معنى الكلمة ؟ أرجو ذلك من الله لنه لو لم يكن كذلك نكون قد قصرنا في حق الله وفي حق عائلاتنا وأصدقائنا وانفسنا ....."

ماذا اصبحت أنا من خلال حياتي في الجماعة (المجتمع .. العائلة .. الكنيسة ...) ؟

كلم المسيح عن ردك على اسئلة المدرب ..

.....

.....

.....

.....

اليوم السابع

" قد جعلت اليوم أمامك الحياة والموت، البركة واللعنة.

فاختر الحياة لكي تحيا أنت ونسلك " (تثنية الاشتراع 19:30).

في ليلة 15 أبريل 1912 ، غرقت السفينة العملاقة تايتانيك ولقي حوالي 1500 شخص مصرعهم في هذه الكارثة. وبعدها بحوالي 70 سنة، تذكرت إحدى المجلات هذا الحادث، وطرحت على قرائها السؤال الغريب الآتي :" لو كنت على سفينة تايتانيك . هل كنت ترتب الكراسي ؟".

ولا شك أن أول رد فعل لنا هو أننا نرى السؤال تافهاً لا معنى له. فما من شخص يتجاهل صراخ الناس الذين يموتون فيضيع وقته في تنظيم كراسي سفينة على وشك الغرق. ولكن لو قرأنا المقال كله، لاكتشفنا سبب هذا السؤال ولا بد بنا في النهاية من أن نسأل أنفسنا هل ننظم بالفعل الكراسي على السفينة التي تغرق ؟ هل ننشغل تماماً بالهموم المادرية في الحياة وننسى الماحية الروحية أو البعد الروحي ؟ هل ننشغل بمصلحتنا الشخصية حتى إننا نتجاهل آلام الآخرين وننسى لماذا اعطانا الله الحياة ؟

ما هو رد فعلك على هذه الأسئلة؟

حدث الرب عن هذه الردود....

.....

.....

.....

.....

الأسبوع الرابع

اللَه

من هو الله ؟

" من أنت يا رب ؟ " (أعمال الرسل 5:9)

يروى الفيلم السينمائيّ " لورا " قصة مخبر بوليس شاب يطلب منه حل لغز مقتل شابة جميلة. وفي إحدى الليالي، يقرع أحدهم باب شقة لورا، ثم يقتلها بطلقة مسدس في وجهها.

وعلى مر الأيام يقضي المخبر كل وقته في شقة لورا منفياً في كل ما كانت تملكه، حتى إنه قرأ مذكراتها الشخصية، محاولاً أن يمسك بخيط قد يقوده إلى القاتل.

وحدث شيء غريب فقد وجد المخبر الشاب نفسه يقع في حب لورا. لقد وقع في حب شخص ميت.

وفي إحدى الليالي، وهو ما يزال يبحث في قضية مقتل لورا، إذا بباب الشقة يفتح وتدخل لورا. فالمجني عليها الحقيقية كانت إحدى صديقاتها وكانت تمضي أسبوعاً في شقتها.

وينتهي الفيلم بالطبع بالمخبر ولورا وقد تزوجا وعاشا في تبات ونبات....

ويمكننا أن نعتبر هذا الفيلم وكأنه مثل لما يريد الله أن يحدث لكل منا. يرغب الله في أن ندرس العالم حولنا ومن خلال جمال العالم نكتشف خالقه. يريد الله أيضاً أن تنتهي قصتنا معه نهاية الفيلم : أن تقع في حب الخالق وأن نعيش معه في سعادة دائمة.

وضعت تأملات هذا الأسبوع لتساعدك اكتشاف الله، على أن تقع في حبة وتعيش في سعادة دائمة معه. ولذا فالنعمة التي تطلبها قبل كل تأمل هي :

" يا رب، ساعدني لكي ازداد معرفة بك وحبا لك ".

خلال الأسبوع القادم، قم بمجهود أكبر لتضع نفسك في حضرة الله. وانتبه إلى أنه إذا حاولت أن تجعل نفسك تشعر بحضور الله، فذلك خطأ عادة. فالوعي الملموس لوجود الله هو هبه منه. وكل ما يمكنك عمله هو أن تفتح قلبك لتتلقاه.

اليوم الأول

" أين كنت حين أسست الأرض" (أيوب 38:4)

أرسلت امرأة مجهولة هذه القصيدة إلى إحدى الصحف. رداً على مقالة لصحفي كتب يقول " إن جميع المؤمنين سذج".

أنت يا من لا يقدر على وضع نجمة واحدة في مسارها.

يا من لا يقدر على بناء جيل واحد على الارض

أو متابعة مسار تساقط كتلى من الثلج،

أو فهم معجزة الميلاد.

أنت يا ايها المائت المتكبر، الذي لا يستطيع ان يغير من الكون شيئاً،

أو أن يشكل برعم وردة، أو أن يسقط قطرة مطر واحدة.

أو حتى يأتي بسحابة في يوم مشمس.

أنت أيها " الأرضي"، يا من لا يقدر على رسم غروب الشمس على حقيقته،

أو يجعل الفجر يسرق،

يا أيها الانسان الضئيل يا من لا يقدر على عمل أي من هذه المعجزات.

كيف تجرؤ على لاشك هي مكن يقدر على ذلك كله؟

كتب العالم الكبير ألبرت آينشتاين :

" إن أي عالم يستحق هذا اللقب يتثبت من خلال عمله في أنه في الكون روح يظهر، روح أعظم بكثير من الانسان. روح نشعر أمامه، نحن البشر بإمكانياتنا الضئيلة، بالتواضع"

عندما تنظر الى العالم حولك، هل ترى ما رآه آينشتاين ؟

كلم الرب عما تراه...

.....

.....

.....

.....

اليوم الثاني

" فمنذ خلق العالم لا يزال ما لا يظهر من صفاته،

أي قدرته الأزلية وألوهته، ظاهراً للبصائر في مخلوقاته.

فلا عذر لهم إذاً، لأنهم عرفوا الله

ولم يمجدوه وال شكروه كما ينبغي لله" (رومية 20:1)

تفاخر عالم غربي يوماً أمام شخص شرقي بقوة التليسكوب. وسمع الشرقي كلامه بانتباه، وعندما أنهى العالم كلامه، قال له الشرقي:" أنتم الغربيين ترون ملايين النجوم وحسب. نحن الشرقيون نرى نجوماً قليلة والله".

هيلين كيلر، التي كانت عمياء وصماء، عبرت تقريباً عن المعنى السابق نفسه، عندما قالت:

" إني أسير وسط أناس عيونهم مملؤة نوراً، ولكنهم لم يروا شيئاً في البحر أو السماء ".

هل أنت واحد من الأشخاص الذين قال عنهم يسوع:" مهما نظرتم لا تبصرون لأن هذا العب أغمض عيونه ؟"

كلم المسيح عن ذلك ....

.....

.....

.....

اليوم الثالث

"أيها الرب سيدنا،

ما أعظم اسمك في الأرض كلها " (مزمور 1:8).

أخذ والد ابنه في رحلة إلى الجبال. ولكي يجعل الرحلة أكثر متعة لابنه، طلب له مرشداً برافقة. وهداهم المرشد إلى طرق غير معروفة وأتى بهم إلى وسط الغابة الكبيرة.

واستغرب الولد قدرة المرشد على الانتباه للأشياء الخفية.

وفي يوم من الأيام، بعد ما أشار المرشد إلى جمال بعض الأشياء، كالكائنات التي في الغابة، قال الولد: لا شك أنك ترى ربنا هنا أيضاً. فأجاب المرشد قائلاً :" يا بني أصبح من الصعب علي أن أرى أي شيء دون ربنا، ن كل شيء صار يحدثني عنه".

متى كانت المرة الأخيرة التي تأملت فيها في غروب الشمس أو توقفت للتأمل في تغريد الطيور؟

اطلب إلى الرب أن يهب لك عينين ترى بهما أكثر ما في الطبيعة ....

.....

.....

.....

.....

اليوم الرابع

" أخلع نعليك من رجليك.

فإن المكان الذي أنت قائم فيه أرض مقدسة " (خروج 5:3).

كتب الكاتب الانجليزي " بيد جريفيت " أنه، عندما كان تلميذًا وهو عائد في أحد الأيام صيفاً إلى منزله، انتبه جمال تغريد الطيور، وتساءل لماذا لم يكتشف ذلك من قبل ؟

فأكمل طريقه ورأى اشجاراً مملوءة وروداً جميلة، تعيق المكان بعطرها، فتساءل مرة ثانية لماذا لم ينتبه إلى جمالها وعطرها من قبل ؟

وأخيراً، أتى إلى حقل وكان كل شيء في هدوء تام. فوقف هناك ينظر إلى الشمس تغيب وراء الآفاق، وشعر بشيء يدعوه إلى الركوع كأن الله كان حاضراً بطريقة ملموسة.

يؤكد الكاتب أن هذه اللحظة كانت من اللحظات المصيرية الأساسية في حياته.

هل تتذكر لحظة من اللحظات المصيرية في حياتك، ولا سيما في علاقتك بالله؟

حدث الله عما جعل هذه اللحظة مصيرية وخاصة ...

.....

.....

.....

.....

اليوم الخامس

أيما مرة لم تصنعوا ذلك لواحد من هؤلاء الصغار

فلي لم تصنعوه." (متى 45:25)

بعدما اكتشف الياباني الشهير " كاجاوا" المسيح واقتدى به، وترك قيلته وذهب ليعيش في أحياء طوكيو الفقيرة، وبذل هناك وبدد أمواله لأجل الفقراء والمحتاجين.

وفي النهاية، لم يحتفظ إلا برداءه المزق.

وبالرغم من مرضه، استمر يعظ تحت المطر ويكرر دائماً :" الله محبة ... الله محبة ... حينما كانت المحبة، كان الله."

وكان كاجارا يقول :

" يسكن الله وسط أفقر الفقراء، وهو مع المتسولين، والمرضي، ويقف مع العاطلين عن العمل. فلذلك إن أردا أحد أن يقابل الله فليزر السجن قبل أن يزور المعبد.

وقبل أن يزور الكنيسة، فليزر المستشفى. وقبل أن يتكلم عن الكتاب المقدس، فليساعد الفقراء..."

" يسكن الله في وسط أفقر الفقراء، وهو مع المتسولين، والمرضى، ويقف مع العاطلين عن العمل. فلذلك إم أراد أحد أن يقابل الله فليزر السجن قبل أن يزور المعبد.

وقبل أن يزور الكنيسة، فليزر المستشفى. وقبل أن يتكلم عن الكتاب المقدس، فليساعد الفقراء..."

إنه كنت تجد الآن صعوبة في أن تقابل الله،

فربما تبحث عنه في الأماكن غير المناسبة ؟

حدث الله عن وجوده في عالمنا..

.....

.....

.....

.....

اليوم السادس

" الله حكيم القلب شديد اليأس

فمن ذا الذي ينصب أمامه ويسلم ؟ "(أيوب 4:9)

إن الله يفوق الادراك البشري، واكبر خطأ لا نزال نرتكبه هو أننا نحاول أن نضع الله في حدود وضعنا البشري.

يقول القديس أوغسطينس :

" الله لا يمكن التعبير عنه ... من الأسهل أن نقول ما ليس هو الله من أن نقول ما هو .. وما هو اله في تصوراتنا ليس الله".

ويعرفه غاندي على النحو التالي :

" الله هو الشيء غير القابل للتعريف، الذي نشعر به كلنا، ولكن لا نعرفه...."

كيف تشعر بوجود الله في حياتك ؟ ...

حدث الله عن أي صعوبة تجدها في الشعور بوجوده...

.....

.....

.....

.....

اليوم السابع

" انصت إلى صوت صراخي يا ملكي وإلهي فإني أصلي." (مزمور 2:5)

ألف القديس أنسيلموس – من كانتريري – وهو راهب من القرن الحادي عشر، كتاباً جميلاً اسمه البروسلوجيون، وكان الكتاب موجهاً إلى مساعدة الأميين على معرفة الله. وكانت فيه هذه الصلاة:

يا ربي وإلهي .. علم قلبي أين وكيف يبحث عنك..

أين وكيف يجدك...

إنك إلهي وربي ... ولكني لم أرك قط....

إنك جبلتني واعدت تشكيلي، ومنحتني كل ما جيد في،

ومازلت لا أعرفك..

لم أحقق حتى الآن ما خلقت من أجله....

علمني أن أبحث عنك....

لأنني لا أستطيع أن أبحث عن ما لم تعلمني إياه،

ولا أستطيع أن أجدك ما لمك تكشف ذاتك لي ...

دعني أبحث في اشتياقي ... دعني أشتاق إليك في بحثي عنك...

دعني أجدك بأن أحبك... دعني أحبك عندما أجدك...

ما مدى جديتك وحماستك في البحث عن الله؟ لو بحثت عن والدك أو والدتك، هل تبحث عنهما بقوة أكبر من تلك التي تبحث بها عن الله؟

حدث الله عن هذا..

.....

.....

.....

.....

الأسبوع الخامس

الله وأنت

كيف اختبرت الله ؟

" أعرف رجلاً مؤمناً بالمسيح

اختطف إلى السماء الثالثة منذ أربع عشرة سنة ....

وسمع كلمات لا تلفظ ولا يحل لإنسان أن يذكرها ". (كورنثوس الثانية 12:2–4)

تغيرت حياة رائد الفضاء، "جيم أروين " تغييراً تاماً بعد رحلته إلى القمر على سفينة الفضاء " أيوللو 15".

فكتب " أروين" في كتابه " كيف تقهر الليل ؟" يقول :

" كنت أتمنى أن أكون كاتباً أو شاعراً لأستطيع أن أعبر بصدق عن مشاعري في هذه الرحلة... لقد كانت لي تأملاً وإرشاداً إلهياً هز كياني، وأدى إلى تعميق كل معتقداتي الدينية وتقويتها. نعم، لقد خرجت من هذه الرحلة بإيمان جديد عميق قوي ... فهناك على سطح القمر وضحت لي صورة قدرة الله وابنه الوحيد يسوع المسيح وضوحاً جلياً ".

يجب علينا – على كل واحد منا – أن نعيش مثل هذا الاختيار الذي عاش أروين.

وعلينا، في ساعات من حياتنا أن ندع الله ينزل من السماء ويدخل إلى داخل حياتنا اليومية علينا أن نكتشف الله بصفته شخصاً أقرب الينا من نسمة الهواء اتي نستنشقها. علينا ان نختبر حضور الله في حياتنا كاختبارنا لشخص يعرفنا ويحينا أكثر مما يعرف أنفسنا ونحبها.

وتأملات هذا الأسبوع ستساعدنا على ذلك. ستساعدنا على اكتشاف الله كشخص يعرفنا معرفة عميقة ويحبنا حباً لا حد له.

النعمة التي نرجوها مع كل تأمل:

" ربي وإلهي، ساعدني بنعمتك

على أن أكتشف عمق معرفتك ومحبتك لي. آمين".

إرشاد من أجل شرود العقل اثناء التأمل :

الآن، وبعد أن تأملت مدة أسابيع كثيرة، هل حدث لك شرود عقل أثناء التأمل ؟

ماذا تفعل عندما بشرد فكرك وقلبك أثناء التأمل ؟

عن هذا السؤال يجيب القديس فرنسيس الساليسي قائلاً:

" في هذه الحالة، عليك أن ترجع قلبك برفق وحنان، وتجذبه ليعود إلى بيته بهدوء غليك أن ترجع قلبك برفق وحنان إلى سيدة وإلهه، وأن لم تفعل شيئاً أخر اثناء الصلاة سوى أن تحاول بصبر ومقابره أن تعود بقلبك إلى الله. فأنت لم تضيع وقت الصلاة هباء، بل استفدت وقضيت وقت الصلاة على وجه جسن".

اليوم الأول

" التمست الرب فأجابني ومن جميع أهوالي أنقذني " (مزمور 5:34).

يمكننا أن تقيم مقارنة بين الصلاة والتأمل من جهة وجهاز التليفزيون من جهة أخرى، والمثال يوضح لنا ما هو وجه الشبه بينهما :

فالهواء في الحجرة التي تجلس فيها مليء بمئات الصور التليفزيونية التي يتحرك من حولنا دون أن نراها أو نسمعها. وهذا ليس خيالاً ولكنه علم حقيقي. ولإثبات وجود هذه " الصور " في الهواء يجب أن تستخدم جهاز التليفزيون.

ومن هنا يأتي وجه الشبه بين الصلاة والتأمل وجهاز التليفزيون . فكما أن الهواء المحيط بك ملئ بعالم التليفزيون غير المنظور، فهو ملئ كذلك بعالم إيماني غير منظور.

وكما أن الوسيلة الوحيدة للاتصال بعالم التليفزيون غير المنظور هو جهاز التليفزيون، فإن الوسيلة الوحيدة للاتصال بعالم الايمان غير المنظور هي الصلاة والتأمل.

بمعنى آخر، فالصلاة هي وسيلة الاتصال مع الحقيقة الأساسية وهي أساس كل الحقائق ، حقيقة الله.

ما هي السهولة التي وجدتها في الصلاة؟

وما هي الصعوبة التي وجدتها في الصلاة؟

كلم يسوع كيف يمكنك أن تجعل صلاتك مما سبق، وكيف تجعلها صلاة حقيقية، صلاة عميقة..

.....

.....

اليوم الثاني

" لأنني أنا الرب إلهك أخذ بيمينك قائلاً لك :

لا تخف فأنا أنصرك " (أشعيا 13:41)

في إحدى الليالي، كان " مارتن لوثر كنج" في فراشه، وكاد أن ينام، حين دق جرس الهاتف . وعندما رفع السماعة، سمع صوتاً يقول له :" أنصت أيها الزنجي ؟ لقد أخذنا كل ما نريده منك، ولكن الآن، وقبل بداية الأسبوع المقبل، ستندم لأنك جئت إلى مدينة مونتجومري".

فهب مارتن من فراشه منزعجاً وقد امتلأ خوفاً، وذهب إلى المطبخ وأعد فنجاناً من القهوة، ثم جلس إلى منضدة المطبخ، وأحنى رأسه، وبدأ يصلي قائلاً :

" يا رب، إن الناس يرون في قائداً في قائداً لهم، ولو ظهرت أمامهم ضعيفاً افتقد الشجاعة، سيترددون هم أيضاً. أشعر بأنه لا فوة في، وليس لدي ما أقدمه لهم. لقد وصلت إلى حالة لا استطيع فيها الصمود وحدي".

وعند هذه اللحظة، وبعد هذه الصلاة القصيرة، شعر مارتن لوثر كنج بحضور الله الشخصي في حياته، شعور، لم يختبره من قبل : فقد عادت اليه قوته وشجاعته وواصل مسيرته ليغير التاريخ.

في وقت الحاجة هل نلتجئ إلى الله ليساعدك بشقة الطفل الذي يلتجئ إلى والديه؟

تحدث إلى الله كيف يمكنك أن تعيش الثقة بالحصول على عونه..

.....

.....

اليوم الثالث

" لا شيء) يفصلنا عن محبة الله"(رومية 8: 39)

في أحد مقاطع تسبحه قديمة وصف لمحبة الله بهذه الكلمات الجميلة :

" محبة الله أعظم من أن يتحدث عنها لسان

محبة الله أعظم من ان يكتب عنها قلم.

محبة الله تذهب إلى ما وراء أعلى النجوم "

والمقطع الأخير هو أكثرها تأثيراً، ويقال إنه لم يكتبه الشاعر الذي كتب هذه التسبيحة، بل وجد مكتوباً على جدران إحدى حجرات مستشفى للأمراض العقلية.، ويقول هذا المقطع :

" لو استطعنا أن نملأ المحيط بالمداد،

ولو استطعنا أن نصنع بعرض السموات رقأ لنكتب عليه،

ولو جعلنا من كل ساق نبات على الأرض ريشة للكتابة،

ولو تحول كل انسان على وجه الأرض إلى كاتب،

وذلك كله لكي نكتب عظمة حب الله العلي العظيم،

لما كفى المحيط ولا الرق ولا النبات ولا كل البشر

لأن يصفوا هذا الحب اللامحدود."

ما الذي يمنعك من أن تعطي الله المكان الذي يرغب في أن يمتلكه في قلبك؟

ما الذي يفصلك عن حب الله العظيم؟

تكلم مع يسوع عن المكان الذي إعطاء هو لله الآب في قلبه...

.....

.....

.....

.....

اليوم الرابع

" وها أنا معك أحفظك حيثما اتجهت" (تكوين 15:28)

اعتقد " ثور هيردال " أن سكان أمريكا الجنوبية يستطيعون الوصول إلى جزر بولينيزيا التي في المحيط الهادي بالإيجار في المحيط بمساعدة خرائط ورسومات قديمة.

نصنع لنفسه مركباً صغيراً وسافر به في المحيط لمسافة 4300 ميل ليصل إلى هذه الجزر.

كان في الماضي بخاف من المياه حتى الموت. ولكنه تغلب على هذا الخوف عندما انقلب به مركب في نهر كندا بالقرب من أحد الشلالات ووجد نفسه مدفوعاً بشدة التيار في اتجاه الشلال، وتأكد له أنه سيموت.

وفي هذه اللحظات الرهيبة، بدأ يسترجع حياته الماضية وتساءل : ترى أيهما كان على صواب : أبي أم أمي : لقد كان أبوه يؤمن بالله وبوجود حياة بعد الموت. أما أمه فلم تكن مؤمنة.

وفي اثناء تفكيره السريع هذا ، حدث له شيء غريب. فقد وجد كلمات الصلاة الربانية تلمع في ذهنه، ووجد نفسه بردها وعندئذ تولدت فيه طاقة هائلة وصار يقاوم التيار، وشعر بأن هناك قوة خفية تساعده. وما هي إلا دقائق حتى وصل إلى الشاطئ.

في ذلك اليوم، تحرر " ثورهيردال " من خوفه من الماء، واكتسب شيئاً عظيمة، فقد تأكد له أن والده كان على حق.

هل اختبرت معونة الله ومساعدته لك في ظروف مشابهة؟

وهل غير هذا الاختبار حياتك كما غير حياة " ثور"؟

تحدث إلى الله عن ذلك....

.....

.....

.....

.....

اليوم الخامس

" عرفت جلوسي وقيامي ". (مزمور 2:139)

تحطمت سفينة " إيدي ريكنباكر"، في مياه المحيط الهادئ، وكان معه طاقم السفينة وعدده سبعة أفراد، فعاشوا في المياه مدة 21 يوماً يأكلون السمك الذي يصطادونه ويشربون مياه الأمطار ويصلون. وكانت صلاتهم المفضلة هذا المزمور :

يا رب قد سبرتني فعرفنني، عرفت جلوسي وقيامي...

فطنت من بعيد أفكاري.. قدرت حركاتي وسكناتي .. وألفت جميع طرقي...

قبل أن يكون الكلام على لساني أنت يا رب عرفته كله.

من وراء ومن قدام، طوقتني وجعلت على يدك..

علم عجيب فوق طاقتي، أرفع من أن أدركه

أين أذهب من روحك ؟ أين أهرب من وجهك؟

إن صعدت إلى السماء فأنت هناك. وإن اضطجعت في مثوي الأموات فأنت حاضر.

إن قلت : " لتغطني الظلمة، وليكن الليل ناراً ونوراً حولي "

حتى الظلمة ليست ظلمة ، والليل يضيء كالنهار

أنت الذي كون كليني ونسجني في بطن أمي ...

أحمدك لأنك أعجزت فأدهشت

عجيبة أعمالك (مز 138)

هل تؤمن بأن الله يعرفك أكثر من معرفتك لنفسك ؟

هل تؤمن حقاً بأن الله يحبك أكثر من حبك لنفسك؟

تحدث إلى الله عن هذا السر....

.....

.....

.....

.....

اليوم السادس

"إذا أحبني أحد حفظ كلامي فأحبه أبي

وتأتي غليه فتجعل لنا عنده مقاماً ."(يوحنا 23:14)

كانت طفلة صغيرة تقف مع جدها أمام بئر ماء مفتوح من الطراز القديم. وما ان شرع الجد في انزال دلو ليسحب بعض الماء فيشرباه حتى سألته الطفلة الصغيرة :" جدي ! أين يعيش الله "؟

وهنا حمل الرجل العجوز الطفلة بين يديه ورفعها فق فوهة البئر، وقال لها : " انظري الى الماء واخبريني ماذا ترين ؟" فأجابته الطفلة :" إنني أرى نفسي ." فقال لها جدها العجوز :" هذا هو المكان الذي يعيش فيه الله . إنه يسكن في داخلك ".

نعم، لقد كان الجد على صواب. فقد قال يسوع لتلاميذه قبل موته على الصليب " لن أدعكم يتامى، فإني أردع إليكم.... وفي ذلك اليوم تعرفون أني في أبي وأنكم في وأني فيكم " (يوحنا 14؟:18و20).

وقد كتب القديس بولس في رسالته الأولى إلى أهل كورنثوس : " أما تعلمون أنكم هيكل الله وأن روح الله حال فيكم " (1 كو 16:3).

لماذا تجد صعوبة في أن الله، خالق الكون والبشرية، ساكن في داخلك ؟

تحدث إلى الله عن هذا السر..

.....

.....

.....

اليوم السابع

"إذا عبرت المياه فإني معك "(أشعيا 2:34)

مات رجل بعد صراع طويل مع مرضض السرطان، وكان قد عاش آلام المرض في تسليم كامل، متقبلاً إياها كنعمة وهبة من الله. وقبل وفاته مباشرة، كتب هذه الكلمات :

" لقد أصبح الله لي حقيقة ملموسة... إنني أشعر بانه يحبني الآن أكثر من أي وقت مضى .... إنني أستطيع أن اعر بقوته، فهي دائماً معي ... إنني أشعر بحبه العظيم لي ".

بعد وفاته بفترة، تحدث كاهن عجوز مع صديق له قائلاً : " يوماً ما سنصل إلى اكتشاف حقيقة حب الله الأبوي لنا وإدراكها وسيتأكد لنا أنه يحبنا حباً لا د له. وعندما تتعمق هذه الحقيقة وترسخ في أعماقنا، ستتغير حياتنا تماماً فلا يكن امامنا شيء غير مستطاع".

نعم إن هذا الكاهن العجوز يملك حساً قوياً ويصيره روحية عجيبة. فإن الله يحبنا أكثر من حبنا لأنفسنا. هذه الحقيقة التي لا نصدقها تنتظر فقط أن تتفجر في قلوبنا الصغيرة، وعندئذ ستغيرنا تغييراً كاملاً .

هل تجد صعوبة في أن تؤمن بأن الله يحبك حباً غير متناه وغير محدود؟

تحدث إلى الله عن ذلك كما يتحدث الطفل إلى والديه اللذين يحبانه ..

.....

.....

.....

.....

الأسبوع السادس

قصد الله

ما هو تدبير الله لحياتك؟

" لأني أعلم ان أفكاري التي أفكرها في شأنكم، يقول الرب،

هي افكار سلام لا بلوى، لمنحكم بقاء ورجاء "(أرميا 11:29)

يروى المدرب " جرانت تيف"، في كتابه "أومن" حادثة جرت له أثناء فترة تدريبه.

ففي مساء يوم سبت، كان فريقه لكرة القدم عائداً بالطائرة غلى تكساس وحدث فجأة خلل في الطائرة وصاح فيهم كابتن الطائرة أن يستعدوا لاصطدام الطائرة بالأرض. وما هي إلا دقائق حتى سقطت الطائرة، واصطدمت بالأرض، واشتعلت فيها النيران ولكنها لم تنفجر بمعجزة ولم يصب أحدهم بأذى.

وبعد نجاتهم، وفي حجرة الملابس، راح " جرانت تيف" يصلي قائلاً:

"إلهي ... إنني أعرف أن لك خطة وهدفاً وقصداً لحياتي وحياة هؤلاء الشباب، ولا أعلم ما هي : ولكن سأحاول بكل جهدي أن اقنع هؤلاء الشباب الذين أدربهم هذا العام، والذين سأدربهم طوال حياتي، بأن هناك هدفاً أعظم لحياتنا من مجرد لعب كرة القدم، وهذا الهدف هو قصد الله في حياتنا."

وتأملات هذا الأسبوع تهدف إلى مساعدتك على أن تتحقق من أن الله قد أوجدك لهدف معين ولقصد معين.

لذلك ، فالنعمة التي نرجوها مع كل تأمل هي :

" ربي وإلهي، ساعدني بنعمتك

لا تحقق واثق بأنك خلقتني لهدف معين"

إرشاد عن التأمل وفتور العزيمة :

تفتر عزيمة بعض الناس بعد مرور عدة أسابيع من التأمل، لأنهم كانوا يتوقعون أن تحدث بعض الأشياء، ولم تتحقق توقعاتهم. لذلك يجب على تأملاتنا ألا تقترن بأي من التوقعات.

فعلى سبيل المثال : لو تذوقت أي شراب في الظلام ظانا أنه شراب معين، في حين أنه نوع آخر فإن صدمة المذاق غير المتوقع قد تدفعك لأن تتقياه. وكذلك التأمل فعندما يقترن بأفكار مسبقة قد يخيب آمالك. فعليك ألا تجعل تأملك يقترن بأفكار وتوقعات مسبقة فيمل التأمل حياتك بفرح عظيم، ولكن في وقته الخاص وبطريقته الخاصة.

فالذي يتأمل كالذي يزرع بذوراً. لا يرى الثمار حالاً بل في النهاية. فثمرة هذه البذرة تنمو لتعطي شجرة عظيمة.

اليوم الأول

" إني توكلت عليك... عرفني الطريق الذي أسلكه" (مزمور 8:134)

كتب شاب مقالة رائعة في إحدى المجلات، يصف رحلته التي سار فيها 2000ميل على الأقدام. وكان قد تخرج حديثاً من الجامعة، وفي ذهنه مجموعة من الأسئلة لا يجد جواباً مثل : هل الله موجود؟... ما هو هدف هذه الحياة وما هي غايتها ؟ وما يجب عليه أن يفعل بحياته؟

وقد كتب يقول :

" للحياة هدف اسمى بكثير من المال والتليفزيون والمرح واعظم من أشرف منصب في هذا العالم. لقد كانت مغامراتي بحثاً عن السلام الداخلي، ورحلة لأجد ذاتي ".

لقد كانت ساعات الرحلة الطويلة فرصة له، لكي يتعمق في معرفة نفسه ويكتشفها على وجه أفضل. وعند رجوعه إلى منزله بعد خمسة شهور، كان إنساناً آخر تماماً حتى إن كلبه لم يعرفه عندما رجع، وحسبه إنساناً غريباً، فنبح وكأنه يقول له: أين كنت ؟ وماذا فعلت ؟ إنك تبدو مختلفاً ..

تغير هذا الشاب لأنه وجد ما كان يبحث عنه أجوبة على الأسئلة التي كان يطرحها على نفسه. فقد عرف واختبر وآمن بأن الله موجود، وان للحياة هدفاً سامياً، وأن له دوراً هاماً في هذه الحياة عليه أن يقوم به.

هل في حياتك أسئلة لا تجد لها أجوبة ؟ ما هي هذه الأسئلة؟

تحدث إلى الله عن واحد منها..

.....

.....

.....

.....

اليوم الثاني

" يا بني، لا تك محبتنا بالكلام ولا باللسان

بل بالعمل والحق "(رسالة يوحنا الأولى 18:3)

كان " جال سايرز" من أسرع لعدائين في الستينات، وكان بضع حول عنقه ميدالية ذهبية عليها ثلاث كلمات هي :" أنا الثالث".

واصبحت هذه الكلمات عنواناً لكتابه الذي يروي فيه قصة حياته . ويوضح فيه المعنى العميق لهذه الكلمات ، فيقول :

" كانت هذه الكلمات شعار مدربي، بل إيستون " في جامعة " كانسس ". كان يضع هذا الشعار على لوحة صغيرة فوق مكتبه وكتبه. وذات يوم، سألته :" ما معنى هذه الكلمات ؟" فأجابني :" الله أولاً ، أصدقائي ثانياً وأنا ثالثاً."

وفي العام التالي قرر " جال" أن يضع حول عنقه شيئاً له معنى فاشترى ميدالية ذهبية وكتب عليها "أنا الثالث " ووضعها حول عنقه. ةاعترف واترف " جال" فيا بعد بأنه لم يكن دائماً يعيش هذا الشعار، ولكن حمله له حول عنقه جعله لا يبتعد كثيراً عنه.

هل أنت مستعد لأنه تضع ميدالية " جال" حول عنقك وتجعل من كلماتها شعاراً لحياتك؟

تحدث إلى الله عن التغييرات التي يجب أن تحدث في حياتك لكي تعيش هذا لشعار حقاً ..

.....

.....

اليوم الثالث

" أنا اخترتكم وأقمتكم لتذهبوا وتثمروا." (يوحنا 16:15)

هناك اسطورة يهودية قديمة تروى سبب اختنيار الله لموسى دون إنسان سواء على وجه الرض ليقوه شعبه اسرائيل.

ففي أحد الأيام، كان موسى رعى غنم حميه، ولاحظ فجأة أن حملاً صغيراً قد شرد عن القطيع وسار بعيداً بين الاشجار. فترك موسى كل شيء وبدا يتتبعه خوفا عليه من أن يفقد أو يفترسه حيوان متوحش. ووجده أخيراً عند نبع ماء صغير بشرب بشراهة.

وبعد أن شرب الخمل. حمله موسى بين ذراعيه وقال له : "أيها الصغير، لم أعلم انك شردت بعيداً لأنك عطشان، لقد تعبت قدماك الصغيرتان." ثم حمله على منكبيه ورجع إلى القطيع.

وعندما رأى الله رعاية موسى لقطيعه قال : " أخيراً وجدت الانسان المميز الذي أبحث عنه . سأجعل موسى راعياً لشعبي اسرائيل".

إذا سألت الرب عن اهتمامك الحاضر بالآخرين، ماذا سيقول لك؟

اسأل الله عن جوابه على سؤلك....

.....

.....

.....

.....

اليوم الرابع

" وجرى بينهم جدال فيمن تراه الأكبر فيهم "(لوقا 46:9)

كان الفنان النحات " روناتللو " معاصراً للفنان النحات العظيم " مايكل أنجلو". وفي أحد الأيام رفض " دوناتللو" قطعة من حجر الرخام لأن فيها من العيوب ما يجعل من المستحيل استخدامها. وحمل العمال هذه القطعة الرخامية إلى " مايكل انجلو" ولما رآها لاحظ فيها العيوب لتي وجدها "دوناتللو" . زلكن " مايكل أنجلو" رأيفيها أيضاً تحدياً لمهارته فقبلها وشرع يعمل فيها، وأخرج منها تمثال داود، أحد روائع الفن في العالم كله.

كان تلاميذ يسوع مثل قطعة الرخام هذه، كان فيهم الكثير من العيوب، والانجيل يصورهم لنا وهم يتشاجرون على من منهم يكون الأعظم في ملكوت الله. ولو كان معهم قائد غير يسوع لرفضهم جميعاً كما رفض " دوناتللو" قطعة الرخام. ولكن يسوع قبلهم جميعاً واستطاع أن يجعل منهم أساساً بنى عليه كنيسته.

هل تؤمن بأن الله يقبلك كما أنت بكل عيوبك؟

هل تؤمن بأن الله قادر على أن يجعل منك شيئاً جميلاً بالرغم من كل هذه لعيوب ؟

اسأل الله عن مشيئته وقصده في حياتك...

.....

.....

.....

اليوم الخامس

" إذا كان ليكم غيمان بمقدار حبة خردل "

لقلتم لهذه التوتة

انقلعي وانغرسي في البحر، فأطاعتكم"(لوقا 6: 17)

في الجزء الثاني من فيلم " حرب الكواكب "، يظهر " لوقا " بطائرته عبر الفضاء ليصل إلى أحد الكواكب الغارقة في مستنقع ماء. وهناك يطلب من أحد المعلمين. ويدعى " يودا"، أن يعلمه ويدريه فقد كان " لوقا" يتطلع إلى تحرير تلك المجرة من ظلم الطاغية " قادر " وشره. ووافق " بودا" على أن يساعد " لوقا"، وبدأ يعلمه كيف يرفع الصخور باستخدام عقله. وفي أحد الأيام، طلب " يودا" من " لوقا" ان يرفع الطائرة من مستنقع الماء، فرفض " لوقا" وقال له : إن رفع الصخور شيء ورفع الطائرات شيء أخر. فكيف أرفع الطائرة ؟ وامام إصرار " يودا" ، حاول " لوقا" رفع الطائرة وبذل جهدا ً كبيراً ولكنه فشل.

وعندئذ أخذ " يودا" الطائرة ورفعها بكل سهولة بيديه، وهنا صاح " لوقا" :" هذا مستحيل إنني لا أصدق " فأجابه " يودا" :" لهذا السبب لم تقدر أن ترفع الطائرة. لأنك لم تصدق ولم تثق بأنك قادر على رفعها."

هل ترى في هذا المشهد التمثيلي بين " يودا" و" لوقا" صورة مطابقة لموقفك من الله ؟كيف؟

اسأل الله عن السبب الذي يجعلك في احيان كثيرة اقل استعداداً من " لوقا" لأن تثق بنفسك.....

.....

اليوم السادس

" توكل على الرب بكل قلبك " (أمثال 5:2)

اختبر شاب حضور الله في حياته اختباراً عميقاً، ثم سجد لك وسلم اليه حياته كلها وحين قام بهذا التسليم ، توقع أن يختبره الله والألم، وأنه سيعيش حياة كلها ألم وجهاد وصعوبات. ولكن العكس هو الذي حدث. فقد أعطاه الرب سعادة لم يكن يحلم بها.

لا بد لكل واحد منا أن يصل إلى الحقيقة التي وصل اليها ذلك الشاب. عبر أحد الناس عن هذ بالكلمات التالية :

" خصني الله ببعض الأعمال التي لم يخص بها أحداً غيري. إن لى رسالة قد لا أعرفها في هذا الحياة ولكنني سأعرفها في الحياة الأبدية. لذلك سأتوكل عليه. لأنه لا يفعل شيئاً بلا معنى ، فحين يطيل حياتي، أو يقصرها، يعلم جيداً ما يفعل.

إلهي الصالح، إنني أضع ذاتي بين يديك بلا حدود وبدون أي تحفظات".

إلي أي مدى تؤمن بأن الله عهد إليك ببعض الأعمال الخاصة؟

اسأل الله عن نوعية هذه الأعمال ...

.....

.....

.....

اليوم السابع

" لا تخف، آمن فحسب" (مرقس 36:5)

تخيل أنك ستولد الآن وستخرج إلى العالم، وأن الله يدعوك إلى مقابلته ويعرض عليك أن تختار، قبل خروجك إلى العالم، نوع الحياة اتي تريد أن نحياها. ويضع أمامك اختيارين :

الأول هو أن تعيش حياة قصيرة مصحوبة بالمرض والفقر الأخرين، وتتمم من خلال هذه الحياة، قصد الله وتدبيره لحياتك على أكمل وجه.

والاختيار الثاني هو أن تعيش حياة طويلة مليئة بالصحة والغنى والشهرة، ولا تخلق بها قصد الله.

يطلب منك الله أن تتخذ قراراً صعباً جداً. ولذلك فإنه يطلب منك أن تأخذ عدة أيام للتفكير قبل أن تجاوب. كما يطلب منك أن تكون أميناً في تفكيرك وفي جوابك. فهل سيكون تفكيرك خلال عدة أيام مجرد عمل شكلي، لأنك اخترت منذ البداية الاختيار الثاني أي العمر الطويل والصحة والمال والشهرة؟ أم ستكون أميناً ؟

تذكر جيداً أن الله لا يريدك أن تختار الآن، لأن هدف الله هو أن يسألك . هل أنت مستعد لأن تفكر جدياً في قبول الاختبار الأول الذي فيه إرادته أم لا ؟

ما هو جويك على الله؟

تحدث إلى الله عن الاختيار الذي قررته لحياتك ولماذا هذا الاختيار ..

.....

الاسبوع السابع

المبدأ والأساس

ما هو جوابك على قصد الله ومشيئته في حياتك ؟

" قد جعلت أمامكم الحياة والموت ،

البركة واللعنة،

فاختر الحياة لكي تحيا أنت ونسلك." (تثنية الاشتراع 19:30)

هناك قصة مضحكة عن رجل وسيدة انكسرت بهما السفينة في البحر، وقذفتهما على جزيرة. فعاشا على الجزيرة مدة عشرة أعوام. وفي أحد الأيام. اكتشفت إحدى السفن وجودهما فأرسلت إليهما قارب النجاة.

ويدل أن يقوم طاقم السفينة بإنقاذهما ، قدموا اليها بعض الصحف وقالوا لهما :

" إن ان يقوم طاقم السفينة بإنقاذها، قدموا اليهما بعض الصحف وقالوا لهما :

" إن ربان السفينة يريد منكما أن تقرآ هذه الصحف لتعرفا ما حدث في العالم من تغيرات، ثم تقررا هل تريدان النجاة والعودة الى العالم او البقاء هنا ".

ان كنت كغالبية البشر، فلا بد أنك تشعر في بعض الأوقات بالرغبة في أن تهرب من ضوضاء المدينة لتذهب إلى جزيرة أو صحراء. ولكنك تعلم أنك لا تستطيع . فالله قد أوجدك في هذا العالم لتجعل منه عالماً أفضل. والأن يجب عليك أن تقرر ماذا عليك أن تفعل، لا يمكنك أن تقف على الخط كمتفرج، بل يجب أن تقرر.

إن هدف تأملات هذا الأسبوع هو أن تدرك قيمة ومقدار الثمن الذي عليك أو تدفعه إذا قررت أن تقول نعم لقصد الله ومشيئته في حياتك. لذلك فالنعمة التي تطلبها مع كل تأمل هي :

" ربي وإلهي، ساعدني بنعمتك

لكي أدرك قيمة الثمن الذي على أن أدفعه،

إذا قلت نعم لمشيئتك في حياتي ".

تمارين التأملات في هذا الأسبوع مهمة جداً. وقد تحتاج أن تطلب من الله أن يهيك معونة خاصة، وذلك من خلال قيامك بأعمال محبة تجاه القريب أو أمانات أكثر عدداً خلال الأسبوع: كأن تمتنع مثلاً عن تناول مأكولات أو مشروبات بين الوجبات. هذا مجرد اقتراح، إذ عليك أن تسير بحسب إرشاد الروح لك. وتذكر جيداً أن لهذا السبوع أهمية خاصة، فأوله اهتماماً خاصاً.

اليوم الأول

" هكذا فليضيء نوركم للناس،

ليروا أعمالكم الصالحة.

فيمجدوا أباكم الذي في السموات" (متى 16 : 5)

قبل اختراع الكهرباء كانت شوارع المدن تضاء بمصابيح غازية. وكان هناك شخص يدعى مشعل المصابيح يمر كل ليلة ليضيء المصابيح بشعلة بحملها.

وفي إحدى الليالي، كان هناك رجل عجوز يجلس أمام النافذة في منزله، على الجانب الآخر من الوادي شارع يحاذي الجبل. وكان مشعل المصابيح يمر في ذلك الوقت ليشعلها. ولكن الرجل العجوز لم ير من النافذة سوى الشعلة التي يحملها ذلك الرجل دون ان يرى الشخص نفسه، بسبب الظلام الحالك. فكان يرى السعلة تنتقل من مصباح إلى مصباح ولا يرى حاملها.

وبعد فترة، أشار الرجل العجوز إلى أثر النور، وقال لصديق كان يجلس بجواره:

" هذا الشخص الذي يشعل المصابيح هو أجمل مثال على ما يجب أن تكون عليه حياه المسيحيين، فقد لا تعرفهم ولا تقابلهم ولا تراهم ابداً. ولكنك تدرك مرورهم في أي مكان، وتعرف أنهم ساروا في هذا الطريق أو ذاك، بأثر النور الذي يتركونه خلفهم."

أي أثر من النور تتركه خلفك؟

اسأل الله عن مدى احتياج العالم لأن تضيء ظلمته..

.....

.....

.....

.....

اليوم الثاني

" شبعنا في سبل الإثم والهلاك

واجتزنا براري لا طرق فيها

وأما طريق الرب فلم نعرفه."(سفر الحكمة 7:5)

كانت " كيم وأمي " تسيران في الشارع وتتجاذبان أطراف الحديث في الأمور الدينية، فقابلتا فجأة مجموعة من الشباب يؤلفون عصابة إجرامية. وهنا وجدت " كيم" فرصتها لتزعزع إيمان " آمي"، فأشارت بإصبعها إلى تلك العصابة، وقالت :" انظري يا "امي "، لد مر على مجيء يسوع إلى الأرض ليخلصنا من مثل هذه الأعمال الشريرة قرابة الألفي عام.

ورغم ذلك، ما زال أمقال هؤلاء يسيرون في شوارعنا. لو كان يسوع قد جاء إلى العالم ليخلص العالم من الشرور، فلماذا لا يزال هناك كثير من الناس الأشرار.

وبعد حوالي خمس دقائق، مرت الفتاتان على مجموعة من الاطفال وجودهم وأياديهم ملوثة بالقذارة، وهنا وجدت " أمي" فرصتها لترد على " كيم" فأشارت بإصبعها الى هؤلاء والأطفال القذرين يجرون من حولنا؟

لماذا كل هذا الشر في العالم بعد مرور ألفي عام على مجيء المسيح؟

ماذا ستفعل تجاه هذا الشر؟

كلم يسوع عما يمكنك أن تفعله أيضاً...

.....

.....

.....

.....

اليوم الثالث

" فمن ثبت وثبت فذاك الذي يثمر ثمرً كثيراً " (يوحنا 5:15)

قامت سيدة بزيارة ورشة لصنع البيانو. في البداية أخذها المرشد إلى ورشة كبيرة فيها مجموعة من العمال يقومون بفحص الخشب الخام وتشكيله.

ثم أخذها إلى حجرة يثوم فيها العمال بتصنيع الاطارات والهياكل الخارجية. ثم قادها إلى حجرة ثالثة يرتدي فيها العمال أقنعة ويقومون بطلاء الهياكل الخشبية. ثم ذهبت الزائرة مع المرشد إلى حجرة رابعة. تضم مجموعة قليلة من الفنيين ذوي المهارة العالية. يقومون بتركيب الاوتار المعدنية والمفاتيح العاجية إلى الهياكل الخشبية. وفي النهاية قادها المرشد إلى حجرة العرض حيث يجلس موسيقار إلى يبانو ويعزف قطعة موسيقية جميلة.

وبعد هذه الزيارة، قالت السيدة في نفسها : " إن الفرق بين م رأيته في الورشة الأولى وحجرة العرض هو الفرق بين الشجرة والثمرة، وهو ذات الفرق بين ما أنا عليه الأن وما يريدني الله أن أكونه".

هل تؤمن حقاً بأن الله خلقك لترنم ترنيمة خاصة للعالم ؟

هل تؤمن حقاً بأن الله خلقك ليعزف بك قطعة موسيقية خاصة لهذا العالم؟

تحدث إلى الله عن الترنيمة التي يريد أن ترنمها ...

.....

.....

.....

اليوم الرابع

" ومثل ملكوت السموات كمثل كنز دفن في حقل وجده رجل فأعاد دفنه،

ثم مضى لشدة فرحه فباع جميع ما يملك واشترى ذلك الحقل "(متى 44:12).

نشرت إحدى المجلات قصة مجموعة من الأولاد في سن المراهقة ينتمون إلى نادي للسياحة. يستيقظون كل يوم في الخامسة والنصف صباحاً ويسرعون في الهواء الطلق الى حمام السباحة حيث يسبحون لمدة ساعتين. ثم يغسلون أجسامهم، ويتناولون طعام الافطار، ثم يسرعون إلى مدرستهم. وبعد انتهاء اليوم الدراسي، يعودون مرة أخرى إلى حمام السياحة لمدة ساعتين آخرين، يعودون بعدها إلى منازلهم حيث يتناولن طعام الغذاء ثم يستذكرون دروسهم. وعند المساء، يذهبون إلى فراشهم وهم في غاية التعب حتى يرن جرس المنبه في الساعة الخامسة والنصف صباح اليوم التالي... هكذا كل يوم.

وعندما سئل أحدهم لماذا كل هذه التضحية من أجل السباحة ؟ أجاب :" إن هدفي هو الوصول إلى الدورة الأوليمبية، وإذا كان الذهاب إلى الحفلات سيضر بهذا الهدف لا أذهب فلكي أحقق هدفي، ليس أمامي سوى الجهاد والمثابرة. وكلما سبحت تحسن مستواي. فالشيء المطلوب والذي له معنى هو التضحية.

جعلتني هذه القصة أتساءل:

إذا كان هؤلاء الأولاد يضحون من أجل الوصول إلى الدورة الأوليمبية، فما هو مدى استعدادنا للتضحية من أجل أن نحقق إرادة الله في بناء عالم أفضل ؟

ما هو جوابك على هذا السؤال الأخير ؟

تحدث إلى الله عن جوابك ...

.....

.....

.....

.....

اليوم الخامس

" يحمل صليبه كل يوم ويتبعني " (لوقا 23:9)

في سنوات مضت، كان أحد الاطباء يمارس مهنته في منطقة فقيرة. وكان معظم سكان هذه المنطقة فقراء جداً وليس لديهم أجرة المواصلات ليحضروا إليه في عبادته، فكان يذهب دائماً اليهم ليعالجهم في منازلهم.

وفي أحد الأيام، مرض الطبيب ونقل إلى المستشفى. واكتشف الأطباء أنه يعاني من مرض لسرطان . وقد استفحل المرض ووصل إلى مراحله المتأخرة وحين، علم الطبيب أن موته قد اقترب. اتجه كل تفكيره إلى أطفاله الصغار يريد أن يعطيهم نصائحه قبل وقائه. ولكنهم لا يزالون صغاراً لا يفهمون فهداه تفكيره إلى أن يسجل لهم كل ما يريد أن يقوله لهم على الشرطة كاسيت يمكنهم أن يسمعوها عندما يكبرون ويصبحون قادرين على الفهم والإدراك. وفي أحد التسجيلات تحدث اليهم عن اختبار مهنة الطب فقال لهم :

" هل أنت مستعد لأن تنهض من فراشك الدافئ في الليل الفارس، وتقود سيارتك مسافة عشرين كيلومتراً لترى إنساناً مريضاً، تعلم جيداً أنه لا مال لديه ليعطيك اجرة الكشف، وأنه لا يمكنه أن ينتظر لتعالجه في الصباح إذا كان باستطاعتك أن تجيب على هذا السؤال ب " نعم"، فأنت جاهز لدراسة الطب "

هل يمكنك أن تجيب على سؤال هذا الطبيب ب " نعم"؟

إلى أي مدى أنت مستعد لأن تخدم إلى ابعد مما يدعوك إليه الواجب ؟

كلم يسوع عن هذا ؟

.....

.....

.....

اليوم السادس

" ماذا أرد إلى الرب عن كل ما أحسن به إليّ؟" (مزمور 12:116)..

تقدم الرياضات الروحية للقديس إغناطيوس المبدأ والأساس الأول الذي يجب عليه أن يعيش الانسان حياته. فيجب أن يكون جوهر حياة الانسان وأساسها الاول على هذا النمط:

" إنني أومن بأن الله خلقني لأعيش حياتي مشاركاً إباء الآخرين بلا حدود وبلا نهاية.
وإنني أومن بأن الله خلق كل الأشياء لتساعدني في تحقيق هذا الهدف السامي"
لذلك أومن بأنه على أن استخدم كل هذه الاشياء بقدر ما تساعدني على تحقيق هذه الغاية السامية
وأن ابتعد بقدر ما تعوق تحقيق هذا الهدف
وبالتالي، يجب ألا أفضل شيئاً على شيء
وهذا يعني أنه يجب على ألا أفضل بطريقة تلقائية الصحة على المرض، أي الغنى عل الفقر، أو الشهرة والمجد على الاختفاء والإهمال، أو العمر الطويل على الحياة القصيرة.
إنني أومن بأن قاعدتي الوحيدة لتقدير قيمة أي شيء او تفصيل أي عمل يجب أن تكون : "إلى أي مدى سيساعدني هذا الشيء، أو هذا العمل، على الوصول إلى الهدف الذي من أجله خلقني الله ؟

هل أنت مستعد لأن تقبل ما يقدمه لك القديس إغناطيوس ليكون جوهر حياتك وأساسها الأول ومرشدها الوحيد؟
إذا كان جوابك بالنفي، راجع قراءة التأمل ليجد قبولاً في داخلك

تحدث إلى الله عن ذلك...

.....

.....

.....

.....

اليوم السابع

" طوبي للجياع والعطاش إلى البر فإنهم يشبعون" (متى 6: 5)

وجد هذا التأمل بدون توقيع في جيب أحد جنود الخلفاء بعد مقتله في الحرب:

سألت الرب أن يمنحني الصحة لكي أصنع أشياء عظيمة،

فأعطيت المرض لكي أعمل أشياء أفضل

التمست من الرب الغني لكي أكون سعيداً

فأعطيت الفقر لكي أكون سعيداً،

فأعطيت الفقر لكي أكون حكيماً.

طلبت من الرب القوة لكي أنال مديح الناس.

فوهبت الضعف لكي أشعر بحاجتي إلى الله

تضرعت إلى الرب لكي يعطيني جميع الاشياء التي تجعلني أتمتع بالحياة،

فأعطاني الحياة التي تجعلني أتمتع بجميع الاشياء.

لم أحصل على أي شيء مما طلبته، ولكن حصلت على ما رجوته.

لقد أجاب الرب صلواتي التي لم أنطق بها.

فأنا بين جميع البشر مغبوط جداً ومبارك

راجع قراءة التأمل السابق وتوقف عند كل جملة وتأملها جيداً ولاح تأثيرها فيك.

كلم يسوع كيف يمكنك أن نعيش هذا التأمل في حياتك..

.....

.....

الأسبوع الثامن

الخطيئة

ما هو مدى إدراكك لقوّة الخطيئة؟

" واجتزنا براري لا طرق فيها واما طريق الرب فلم تعرفه " (سفر الحكمة 7 : 5)

شبه أحدهم اناس الذين يعيشون على الأرض بالصور التي تظهر على شاشة التلفزيون. هذه الصور الصغيرة تستمد وجودها من وجود جهاز التلفزيون وتظهر في وجوده وتختفي إن هو اختفى.

ترى ماذا يحدث لو أن هذه الصور رفضت جهاز التليفزيون وقالت له: " لا حاجة لي إليك. سأنفصل عنك. يمكنني أن أعيش بدونك"؟

وبالمعنى نفسه. وعلى ذات المستوى ماذا يحدث لو ان صدى الصوت رفض الصوت وقال له : لا حاجة لي إليك. سأنفصل عنك. لن اعتمد عليك ".؟

هذان التشبيهان يحملان معنى الخطيئة. فالخطيئة معناها أننا نقول لله :" ستنفصل عنك. لا حاجة لنا إليك. سنعيش بعيد عنك ". الخطيئة هي رفض الله، ورفض لمشيئته في حياتنا، ورفض لوجود الله في داخلنا.

وفي تأملات هذا الاسبوع ، سنتأمل الخطيئة. في قوة الشر المدمرة التي تحطمنا وتحطم العالم كله.

النعمة التي تطلبها مع كل تأمل :

" ربي وإلهي :

ساعدني بنعمتك على أن أري وأدرك قوة الخطيئة المدمرة.

وأخاف ارتكابها".

تختم كل تأمل بالصلاة الربانية " أبانا الذي ..."، تتلوها بصوت هادئ واضح، مع فترات صمت قصيرة بين المقاطع ولا سيما المقطع الأخير " واغفر لنا ذنوبنا كما تغفر ...."

وتعطى هذه الكلمات تركيزاً وتأملاً خاصاً.

اليوم الأول

" شرور لا عدة لها أحاطت بي

وآثامي أدركتني فلم أستطيع أن أبصر." (مزمور 30:40)

من سنوات مضت، عرض في أمريكا برنامج تلفزيوني يسمي " عرض مورك ومندي". وكان " مورك" إنسانا عجيباً يتمتع بقوة خارقة. وفي أحد ايام. منح بعضاً من قوته لبعض أصدقائه، ذلك بأن لسهم بأطراف أصابعه. فنقل إليهم جزءاً بسيطاً جداً أصدقاؤه هذه القوة حتى استخدموها في السخرية والاستهزاء بالناس ، كأن يجعلونهم يقومون بحركات بهلوانية أو يسخرونهم في أعمال شاقة كجر العربات الكارو. وعندما رأى " مورك" ما حدث. فزع وصرخ قائلاً : " كفى، لقد أساتم استخدام القوة.

أرجعوها إلى ثانية".

وفي القصة العجيبة التالية مثال آخر: فقد طالعتنا الأخبار من فترة بقصة عجيبة لطائرة نفاثة مقاتلة أسرع من الصوت حطمت نفسها بنفسها. فقد كانت تقوم بتفجير شحنة قنابل. ولأن هذه اتلطائرة تسير بسرعة رهيبة، فقد وجدت نفسها، وبصدقة عجيبة، تنجذب في اتجاه النيران الناتجة من المتفجرات الخارجة عنها فاعترفت.

هذا هو معنى الخطيئة. فالخطيئة هي أننا نملك قوة الله في داخلنا ولكننا نستخدمها في تدمير ذواتنا.

إذا طلبت من الله أن يقيم استخدامك للنعم والوزنات التي يهبك إياها، هل سيعطيك الله شهادة نجاح؟

تحدث إلى الله عن إخفائك في استخدام وزناته ونعمته بطريقة جيدة..

.....

.....

.....

اليوم الثاني

" والأن هكذا قال رب القوات:

فكرّوا في مصيركم" (حجاي 5: 1).

من الصعب أن تضع تعريفاً للخطيئة، فبعضهم عرفها على أنها " كسر وصية الله"، وبعضهم الأخر قال إن هذا التعريف غير كاف، فالخطيئة ليست مجرد كسر أو عصيان لوصية الله، بل أكثر من ذلك. فهي تحطيم صداقة الله لنا. فالخطيئة نقول لله: لا .. لا لله ... لا لا رادته في حياتنا. وحتى هذا التعريف لا يأتي بالمعنى الحقيقي للخطيئة ، فهم غير كاف لأنه يشعرنا بأن الخطيئة هي فعل موجه ضد الله أو أنها رفض لك مباشرة.

ويبين يسوع لنا، في حديثه عن الدينونة الأخيرة، كيف ترفض الله بطرق كثيرة جداً قد تكون بعيدة عن تفكيرنا.

" فيجيبه هؤلاء أيضاً : يا رب متى رأيناك جائعاً أو عطشاناً، غريباً أو عرياناً، مريضاً أو سجيناً، وما أسعفتاك ؟ فيجيبهم : الحق أقول لكم ايما مرة لم تصنعوا ذلك لواحد.

من هؤلاء الصغار فلي لم تصتعوه " (متى 44: 25–45).

كيف تنظر إلى الخطيئة في حياتك؟

تأمل يسوع على الصليب ، ثم حاول أن تضع تعريفاً للخطيئة...

.....

.....

.....

.....

اليوم الثالث

" ورأي الرب أن شر الانسان قد كثر على الأرض،

فندم الرب على أنه صنع الانسان على الأرض." (تكوين 6،5:6)

منذ زمن قصير، ذكرت إحدى المجلات خبراً عجيباً عن إحدى حدائق الحيوانات التي اضطرت إلى زيادة عدد الحراس فيها. والعجيب أن المجلة تقول إن سبب هذه الزيادة ليس الخوف على الناس من الحيوانات ، بل الخوف على الحيوانات وحمايتها من أذى الزوار !

ففي السنوات الأخيرة، تزايد عدد الحيوانات المستوحشة نتيجة معاملة الناس لها.

وعلى سبيل المثال. مات حيوان استرالي نادر عندما رجمه بعض الشباب المستهتر بالحجارة، كما فقدت إحدى الأيائل جنينها عندما أطلق بعض الشباب صاروخاً نارياً للتهريج والمزاج.

وفي حديقة أخرى، كان بعض الزوار يرفهون عن أنفسهم بإلقاء السجائر المشتعلة على ظهور التماسيح. فكانت تحرق ظهورها وكان الزوار يبتهجون ويغرقون في الضحك عندما يرون أجسام التماسيح تتلوى من الألم.

ما هو تفسيرك لمثل هذه التصرفات غير المسؤولة ؟

كلم يسوع عن دورك الشخصي تجاه مثل هذه الأعمال ...

.....

.....

.....

.....

اليوم الرابع

" تملكني الخوف والرعدة وغمرتي الارتعاش ." (مزمور 6:55)

ولد : مارتن جراي " في وارسو سنة 1929،أثناء احتلال النازيين لبولندا . وعندما أصبح شاباً، كان يساعد في حمل الجثث إلى الكنائس والمقابر. وشرح " مارتن" كل هذه الأحداث في كتابه " من أجل هؤلاء، أحببت". وهو يوضح من خلال هذه الروايات المؤثرة كيف حاول في بداية الأمر أن يقنع نفسه بأن هذه الأمور الوحشية لا تحدث في الحقيقة. ويقول في كتابه:

" حقاً، إن البشر لا ينسكون بالأطفال ويضربونهم في الصخر.

حقاً، إن البشر لا يشفون بطون الحوامل.

حقاً، إن البشر لا يشحنون البشر الآخرين في عربات المواشي

حقاً، إن البشر لا يقتلون البشر بالآخرين بوضعهم بالآلاف في حجرات غازات.

نعم، البشر لا يفعلون كل هذه الاشياء،

ولكن من السكن أن يتحول البشر إلى حيوانات متوحشة !"

هذه هي النقطة الأساسية التي يركز عليها " مارتن" في كتابه. وثمة نقطة أخرى مفزعة يذكرها. وهي أنه ليس النازيون فقط هم المتوحشون، فكل إنسان يرى مثل هذه الأعمال الوحشية، ويرى الآخر يقاسي ويعاني الظلم، ويحول وجهه عنه ويمضي في طريقه غير معتم، هو أيضاً متوحش.

هل يمكن أن تحدث مثل هذه الأعمال في أيامنا الحاضرة؟

هل يمكن أن تحدث لك أنت؟

تحدث إلى الله كيف يمكنك أن تؤكد أن هذا لن يحدث، وأنه لن يحدث لك أنت بوجه خاص..

.....

.....

.....

.....

اليوم الخامس

" لنهم يدوسون رؤوس الضعفاء على تراب الأرض،

ويحرقون طريق الوضعاء" (عاموس 7 : 2)

من الصعب أن نتوقع أن يهتم عميد الطب النفسي في أمريكا بموضوع الخطيئة ويتحدث عنه. هذا ما فعله الدكتور " كارل ميننجر" في كتابه " ماذا صار شكل الخطيئة ؟".

يُبدي الدكتور " ميننجر" انزعاجاً كبيراً جداً من الأفراد الذين لا يعترفون بأخطائهم وخطاياهم الشخصية – أي الذين يرفضون الاقرار بما يصدر عنهم من خطايا. ولكنه أكثر انزعاجاً وقلقاً من الخطايا ذات المسؤولية الجماعية، أي الخطايا والذنوب التي ترتكبها مجموعة من البشر أو شعب معين من الناس.

وهنا نتساءل : تُرى ما هي هذه لمعاصي والذنوب التي يتحدث عنها الدكتور" ميننجر"؟ إنه يقصد الإهمال الدولي للفقراء والمنبوذين، تلوث البيئة المنتشر في العالم.

استغلال العمال الرحل والغرباء في المصانع، هذه أمثلة بسيطة وقليلة عن الخطايا والذنوب الجماعية التي تفرع الدكتور" ميننجر". والمأساة الحقيقية في هذا الأمر هو أننا كأفراد، أنا وأنت، لا تعتبر أنفسنا مسؤولين وترفض الاقرار باشتراكنا في هذه الجرائم بأية طريقة. إن كلمات " د. ميننجر" تجعلنا نتساءل عن مسؤوليتنا في مثل هذه الخطايا حتى وإن كانت مسؤولية غير مباشرة أو هامشيُة.

ما هي الخطايا الجماعية التي تشعر بمسؤولية فيها ؟

إذا طلبت من الله أن يرشدك إلى ما يجب عليك أن تفعله تجاه مسؤوليتك ومشاركتك في مثل هذه الخطايا، ترى ماذا سيقول لك؟

.....

.....

.....

.....

اليوم السادس

" احكموا للكبير واليتيم وانصفوا اليائس والفقير." (مزمور 3:82)

يتحدّث كتاب " شعب الجبل " المثير عن قبيلة افريقية مندثرة. وعندما تقرأ هذا الكتاب تسأل نفسك : " هل يمكن لهذه القصة الحقيقية عن تلك القبيلة أن تعلمنا شيئاً عن أنفسنا "؟

فقد طرد أفراد تلك القبيلة من أرضهم التي كانوا يعيشون عليها إلى مكان آخر ليس فيه إلا أدنى ما يمكن للبقاء على قيد الحياة. فصاروا أنانيين، وأصبح شعار القبيلة :

" كل إنسان لنفسه فقط ". وندر الطعام ، حتى إن الشباب كانوا يخطفونه من أفراد المسنين وأهمل الشيوخ والمرضى والضعفاء، ولم يسأل أحد عنهم حتى ماتوا. واختفى الحب وضاع الإحسان والشفقة.

ويرى مؤلف هذا الكتاب " كولين ترنبل " تشابهاً كبيراً بين ما حدث لتلك القبيلة وما يحدث الآن في عالمنا. فنحن نسير في طريق الأنانية وحب الذات. والدافع الأساسي في حياتنا هو مصالحنا واهتماماتنا الذاتية. ويختم " ترنيل " كتابه بتساؤل مفزع ومخيف، إذ يقول :" هل يمكن أن تكون مأساة تلك القبيلة الأفريقية صورة مسبقة او نبوءة عن مستقبلنا في هذا العالم"؟

ما هي القوة الدافعة الاساسية في حياتك ؟

اسأل يسوع عن القوة الدافعة الأساسية في حياته التي عاشها على الأرض...

.....

.....

.....

.....

اليوم السابع

" من ينقذني من هذا الجسد الذي مصيره الموت؟" (رومية 24 : 7).

تحكي قصة " سيد الهاربين بالطائرة" – للكاتب "وليم جولدنج " – عن مجموعة من تلاميذ إحدى المدارس الإنجليزية في الرابعة عشرة من عمرهم، سقطت بهم طائرة في المحيط الهادي. وقتل طاقم الطائرة. ووجد الأولاد أنفسهم على جزيرة مهجورة في المحيط ليس فيها سواهم.

فرح الأولاد في البداية، وكانوا سعداء بحياتهم الجديدة، وكانت الأحوال على ما يرام ومع مرور الوقت، بدأت حياتهم تتغير، وظهرت المنازعات فيما بينهم، وانقسموا إلى فريقين، ثم تحولوا إلى متوحشين يحاربون بعضهم بعضاً، وكادوا يقتلون كلهم لولا أن سفينة حرب إنجليزية اكتشفتهم على الجزيرة وأنقذتهم من قتل أنفسهم.

ولكن بعد أن ركبوا السفينة، عادت روح العداء مرة ثانية. وفي هذه المرة انضم طاقم السفينة إلى الأولاد في حربهم: بعضهم مع الفريق الأول وبعضهم الآخر مع الفريق الثاني.

ويختم " وليم جولدنج" قصته بهذا السؤال المقزع : الكبار أنقذوا الصغار، ولكن من ينقذ الكبار؟

كيف يمكنك أن تجيب على سؤال " جولدنج"؟

تحدث إلى الله عن روح العداء والكراهية في عالمنا، وماذا يمكننا أن تفعل – نحن أبناء الله – تجاه ذلك؟

.....

.....

.....

.....

الأسبوع التاسع

الإحساس بالخطيئة

إلى أي مدى أنت واع لخطيئتك؟

" ارتمى (سمعان بطرس) عند ركبتي يسوع وقال:

يا رب تباعد عنى، إني رجل خاطئ ." (لوقا 8:5)

كان لأم طفلة ولدت بتشوه في جهازها العصبي أفقدها الإحساس بالألم.

وفي أحد الأيام، سمعت الأم طفلتها تضحك وتصيح في الحجرة المجاورة. فذهبت إليها لترى سبب ضحكها. فوجدت ابنتها تعض طرف إصبعها بضروسها حتى سأل منه الدم.

وعندما كانت الطفلة ترى منظر الدم وهو يسيل من أصبعها، كانت تضحك وتصيح مبتهجة.

إن فقدان الاحساس بالألم يشبه فقدان الإحساس بالخطيئة. لقد كتب " جون كونري" في هذا الصدد يقول :

" إن شعورنا وإحساسنا بالخطيئة مرتبط بشعورنا وإحساسنا بوجود الله".

فكلما كنا أقرب إلى الله اصبحنا أكثر إدراكاً لخطيئتنا. والعكس صحيح : فكلما ابتعنا عن الله كان إدراكنا لخطيئتنا أقل، لأن بعد المسافة بيننا وبين الله يقلل من درجة المواجهة الضرورية لنميز ونتحقق من حالتنا الحقيقية.

وفي النهاية، يختم " جون كوتري" بقوله:

" إن فقدان الإحساس بالألم الطبيعي ليس أسوا من فقدان الاحساس بالخطيئة".

ستدور تأملات هذا السبوع حول " الإحساس بالخطيئة. وستساعدنا لإدراك درجة خطورة الخطيئة الموجودة في حياتنا.

النعمة التي نرجوها مع كل تأمل :

" ربي وإلهي، اعطني أن أدرك قداحة خطيئتي في نظرك".

مرة ثانية، اختم كل تأمل بالصلاة الربانية" أبانا الذي...." تتلوها بصوت هادئ وواضح، مع فترات قصيرة بين المقاطع ولا سيما المقطع الأخير " واغفر لنا ذنوبنا كما تغفر...." . اعط هذه الكلمات تركيزاً وتأملاً خاصاً.

خلال هذا الأسبوع، ومع كل تأمل، حاول أن تفحص ضميرك. إذا شعرت في نهاية الأسبوع بأنك تحتاج إلى اعتراف عام، توجه إلى معرفك او مرشدك وتحدث اليه. كثيرون يجدون ان ممارسة هذا السر يملاهم بأحاسيس سلام وفرح قوية وعميقة.

اليوم الأول

" وأنت إن ثبت قليك (في الله)..." (أيوب 13:11).

في عام 1980، قدّم التليفزيون الأمريكي مسلسلاً بعنوان " ذئب الجو". وفي مقابلة مع بطل المسلسل: قال :"أشعر بأنني لم اقدم الأصل، بل قدمت الصورة لأنني لم أقم بتمثيل الدور كما يجب . وأشعر بأنني لم أقدم حتى 25٪ مما كان يجب على أن أقدمه."

وعنما سأله المذيع :"ألم تكن تحب الدور ؟" ، أجاب: " كلاً، ولكنني تكاسلت في أدائه".

وهناك قصة أخرى لبائع متجول كان يعمل في الريف. وذات يوم، ذهب إلى أحد الفلاحين. وبعد أن قدم له نفسه، قال له :" لدي كتاب ثمنه لا يقدر يذهب. هذا الكتاب يشرح لك كيف تجعل أرضك تنتج عشرة أضعاف ما تنتجه الآن." وبعد فترة صمت، أجابه الفلاح:" إنني أعرف جيداً كيف أجعل أرضي تنتج عشرة أضعاف ما تنتجه الآن، فليست المشكلة هي أن أعرف ما الذي أفعله، بل المشكلة هي أن أقوم فعلاً بالعمل".

نعم، هذه هر حالتنا جميعاً. فنحن كلنا خطأة لأننا نفشل في عمل ما يجب علينا أن نعمله.

هل تخطئ بالإهمال (أي أنك لا تقوم بما يجب عمله)؟ أم تخطئ عمداً وبقصد، (أي أنك تقوم بما لا يجوز عمله)؟

كلم يسوع عماً هو أكثر احتياجاً للإصلاح في داخلك..

.....

.....

.....

.....

اليوم الثاني

" كما أن الجسد واحد... فكذلك المسيح." (كورنثوس الأولي 12:12)

تلقت نافذة موسيقية أمراً بحضور حفلة موسيقية في آخر لحظة. واضطرها ذلك إلى الغاء دعوة من صديق لها لتناول العشاء معه. بعد ساعة، توفيت ابنه المغني الأول للحقل الموسيقى في حادث سيارة، فألغيت الحفلة.

فاتصلت النافذة بصديقها هاتفياً وقالت له : " أخبار سارة : لقد توفيت ابنة بطل الحفلة الموسيقية، وألغيت الحفلة، وسنتناول العشاء معاً . ولكن سرعان ما أدركت النافذة الخطأ الذي وقعت فيه، إذ إن وفاة شابة صغيرة ليست بالخبر السار، بل هو خبر مؤلم.

مجد أنفسنا أحياناً كثيرة في موقف تلك النافذة الموسيقية. لا نهتم إلا بعالمنا الصغير وننسى العالم الكبير، نهتم بما يخصنا فقط وبحاجاتنا الشخصية فقط، وتغمض أعيننا ونصم أذاننا عن صرخات الحاجة الصادرة عن الآخرين.

إننا كثيراً ما ننسى ما طلب منّا بولس الرسول ألا ننساه أبداً . عندما قال : " كما أن الجسد واحد ... كذلك المسيح أيضاً... إذا تألم عضو تألمت معه سائر الأعضاء ".

إلى أي مدى أنت مذنب بسبب تركيزك واهتمامك بنفسك فقط، دون النظر إلى حاجات الآخرين؟

اسأل يسوع كيف يمكنك أن تفتح عينيك وقلبك بازدياد متواصل إلى حاجات الآخرين..

.....

.....

.....

.....

اليوم الثالث

"إذا قلنا : إننا بلا خطيئة....

جعلناه كاذباً ." (رسالة يوحنا الأولى 10،8:1)

الشر الأعظم هو أن تحسب أنفسنا غير خاطئين. ما أسعد وأغبط الانسان الذي يدرك نقائصه ويعترف بها. ولكن الخطر الأعظم هو أن تخطئ ثم نرفض قبول هذه الحقيقة والاعتراف بها لكي نظل في عيون أنفسنا أبراراً وغير خاطئين. ليس هناك أفضل من أن ندرك خطيئتنا ونعترف بها.

قال " لويس أفيلي " في كتابه " في حضرة الله": " إن الاعتراف بالخطيئة التي تضعها نصب عينيك بوضوح، كاشفاً إياها أمام نفسك، أسهل بكثير من الاعتراف بالخطيئة التي تحاول أن تدفنها في دائرة الشك والنسيان بحجة أن كل ما يحدث هو بمحض المصادقة".

وفي غمرة انفعاله، يقول أيضاً :

" إن إدراكك للخطيئة إدراكاً حقيقياً وواضحاً ويلون إنكار سيجعلك تعترف بها والصدق الذي أدركتها به... فإن كنت ضعيفاً وتخطئ فلا تكن متكبراً وترفض تدارك الحقيقة ".

إلى أي مدى أنت صادق ومحق في الاقرار بخطيئتك والاعتراف بها ؟

كلم يسوع عن أي مشكلة تعترضك في هذه الناحية...

.....

.....

.....

.....

اليوم الرابع

" لتكن هذه الكلمات التي أنا آمرك بها اليوم في قلبك ". (تثنية الاشتراع 6:6)

إذا حصلت على كل ما تريد

في جهادك من أجل نفسك

وإذا جعلك العالم ملكاً لمدة يوم.

اذهب مباشرة إلى المرأة وانظر إلى نفسك فيها

واسمع ما سيقوله لك ذلك الذي تراه في المرآة

لأنه ليس والدك، ولا والدتك، ولا أخوك، يحكمون عليك،

لأن الحكم الذي له الأهمية القصوى في حياتك

هو لذلك الانسان الذي تراه في المرآة

إنه الشخص الذي عليك أن تكون على وفاق معه

لأنه الشخص الوحيد الذي سيرافقك

بصدق وأمانة حتى النهاية

إذا صادقت ذلك الانسان الذي تراه في المرآة

فستجتاز أصعب وأخطر اختبار لك.

فإنك تستطيع أن تخدع العالم كله لسنوات طويلة،

وتسمع الاعجاب والطنطنة حيثما مشيت

ولكنك لن تجني في النهاية والبكاء،

إن خدعت الانسان الذي تراه في المرآة

قصيدة لشاعر مجهول

تأمل الكلمات السابقة، ثم تحدث إلى الله بعد تأمل كل مقطع من هذه المقاطع.

.....

.....

.....

.....

اليوم الخامس

" قلبً طاهراً اخلق في يا الله،

وروحاً ثابتاً جدد في باطني." (مزمور 12:51).

بعد أن أنهي شاب دراسته الجامعية، سافر إلى أوروبا بمفرده. وكان والده قد توفي. وفي أوروبا. عاش حياة الخلاعة والخطيئة.

وفي إحدى الليالي، وهو في حجرته، أحس بشعور غريب في داخله جعله يضطرب اضطراباً شديداً، فقد وجد نفسه يتأمل حياته التي يعيشها. وبدأ يفزع من هول الخطيئة التي يعيش منغمساً فيها. وكتب فيما بعد عن الخبرة التي عاشها في تلك الليلة قال:

" لقد امتلأت رعياً وفزعاً. وحدثت في داخلي ثورة عارمة من جراء حالة الخطيئة التي وجدت نفسي منغمساً فيها. وشعرت بأن روحي تريد أن تتحرر... تريد أن تنطلق.....

وفي هذه الليلة وللمرة الأولى بدأت أفكر بدأت وأتأمل في حياتي كلها، وبدأت أصلى حقاً إلى الله الذي لم أكن أعرفه قبلاً، ليحل في داخلي ويبدد ظلمات نفسي.

وليساعدني بنعمته لا تحرر من مئات الأشياء المرعبة التي تسيطر على إرادتي وتستعبدني."

هل عشت اختباراً مثل هذا ؟

كلم يسوع عن الخطوات التي يجب أن تتخذها لتنتصر على الخطيئة.....

.....

.....

.....

.....

اليوم السادس

" طعن بسبب معاصينا وسحق بسبب آثامنا

نزل به العقاب من أجل سلامنا وبجرحه شفينا." (أشعيا 5:53)

علينا جميعاً أن نقبل ونعترف بأمرين : الأمر الأول هو أننا جميعاً خطأة. والأمر الثاني هو أنه ، بالرغم من ذلك ، فإن أبانا الساكن في السموات يحبنا حباً شديداً.

قال المنصوق الانجليزي الكبير " جوليان أوف نورويتش"، وهو يشرح كيف يمكن أن تتحول خطايا الماضي – إن أقررنا بها – إلى نعمة كبيرة.

" إذا لم نستطع أن نشعر بخطيئتنا ، لن ندرك مقدار ضعف ذواتنا وبؤسها بدون الله.

كما أننا لن نستطيع أن تدرك مقدار عظمة حب الله العجيب لنا.

فعلى الرغم من حب الله العظيم لنا، فإننا نرتكب أبشع الخطايا، ولكن بشاعة خطايانا لا تحرمنا أبداً من حب الله اللامحدود. فعلينا أن نقبل وندرك معنى حب الله اللامحدود. فعلينا أن نقبل وندرك معنى حب الله العظيم بالبساطة التي نسقط بها في الخطيئة."

تعبر كلمات "جوليان" بصورة جميلة عما قصده بولس الرسول بقوله : " ونحن نعلم أن الذبين يحبون الله كل شيء يعاونهم للخير" (رومية 8:28). ويضيف " جوليان" إلى كلام القديس بولس :" نعم حتى الخطيئة."

إلى أي مدي أنت مستعد لأن تقبل طبيعتك الخاطئة وتعترف بها؟

اسأل يسوع كيف يمكنه أن يخرج من هذه الطبيعة الخاطئة شيئاً جميلاً...

.....

.....

.....

.....

اليوم السابع

" آثامي أدركتني فلم أستطع أن أبصر

.... وقلبي قد هجرني " (مزمور 13:40)

أعد إلى ذكرتك ما جرى في عقلي وقلبي أول امرأة وأول رجل يعد أن أخطأ . وتصور جميع الآلام التي جلبتها الخطيئة المعالم القديم والمعاصر أيضاً.

استعرض جميع البشر الخاطئين منذ الخطيئة الأولى. وتبين ما أضافته خطاياهم إلى آلام العالم.

وتوقف أمام ماهية الخطيئة: فهي ليست إساءة إلى إله محب فحسب، بل أداة للألم والتدمير أيضاً.

وتصور يسوع معلقاً على الصليب ومتألماً آلاماً مبرحة. وتحدث معه وأسأله لماذا قرر هو – ابن الله – أن يتجسد ويموت من أجل خطايانا... وخطاياك.

ثم اطرح على نفسك هذه الأسئلة الثلاثة:

ماذا فعلت من أجل المسيح؟

ماذا أفعل من أجل المسيح؟

ماذا على أن أفعل من أجل المسيح في المستقبل؟

كيف تجيب على هذه الاسئلة ؟ كيف يجيب عنها يسوع لو كان مكانك؟

كلم يسوع عن ذلك...

.....

.....

.....

الأسبوع العاشر

الدينونة الأخيرة

كيف سيقيم الله حياتك؟

" سنمثل جميعاً أمام محكمة الله" (رومية 10:14)

في يوم من الأيام، وقف رجل مجذوب على ناصية شارع مزدحم. وكام يحملق في المارة ثم يرفع ذراعيه فجأة مشيراً إلى أحدهم، ويصرخ قائلاً: " ها هو المذنب !"

ويعود إلى هدوئه لدقيقة أو نحوها، ثم يشير إلى شخص أخر ويكرر الجملة نفسها وكأنه يصدر حكماً: " ها هو المذنب!

ولندع الرجل المجذوب جانباً، فليس ما بقوله هو المهم، بل رد فعل ما بقوله على المارة الذين كان يختارهم : فقد كانوا يحملقون في الرجل، ينظرون حولهم ثم ينظرون ثانية إلى الرجل، ويحثون الخطى بعيداً عنه، لا أجد بود أن يسمع قرار إدانته وإن صدر عن مجذوب !

ستكون تأملات هذا الأسبوع حول هذه الحقيقة:

" إننا جميعاً خطأة،

وفي يوم من الأيام سيقف كل واحد منا أمام الديان العادل".

النعمة التي تطلبها :

" ساعدني يا إلهي بنعمتك

لأعيش فرح ملكوتك

من الآن ومن هنا على الأرض. آمين

ينصح المرشدون الروحيون بالقيام ب " مراجعة للحياة" كل يوم. وإحدى الطرق لمراجعة الحياة هي أن تكرس ثلاث دقائق:

الدقيقة الأولى:

استعرض حياتك طوال اليوم، وتذكر عمل خير صنعته، كمساعدة قدمتها لشخص كان في حاجة إليها. وتحدث إلى الله الآب عن هذه الإيجابية، وقدم له الشكر لأنه ألهمك لتوم بذلك. كرز هذا لكل عمل خير تتذكره.

الدقيقة الثانية:

استعرض حياتك طوال اليوم مرة ثانية، واختر شيئاً صنعته، كإيلامك شخصاً تحبه. وكلم يسوع عنه واطلب منه الصفح والمغفرة.

الدقيقة الثالثة:

فكر في اليوم المقبل، واختر حدثا

ص هاماً فيه: مثلاً عملاً صعباً ستقوم به أو مصالحة ستقدم عليها مع شخص ما. تحدث إلى الروح القدس عن هذا العمل واطلب معونته.

ابدأ الليلة: دع جانباً ثلاث دقائق لتقيم نفسك بالطريقة الثلاثية التي قدمناها. أو بأي طريقة أخرى تضع تقييمك لنفسك في ضوء الله وحبه.

اليوم الاول

" كل واحد منا سيؤدي إذاً عن نفسه حساباً لله"(رومية 12:14)

هناك قصة غريبة بعنوان " الرجل الذي فقد نفسه". في هذه الرواية يتعقب البطل رجلاً مشتبهاً فيه. ويذهب ليبحث عنه في فندق، لكي يعرف رقم حجرة ذلك الانسان دون أن يثير الريبة في نفوس موظفي الفندق، أعطى البطل اسمه هو لموظف الاستعلامات، وسأله هل في الفندق شخص يحمل هذا الاسم. وكان قصد البطل وتخطيطه هو أن بقرا اسماء نزلاء الفندق ليعرف رقم حجرة المشتبه فيه، في اثناء بحث موظف الاستعلامات عن الاسم الذي أعطاه له.

ولكن المفاجأة المثيرة للبطل هو أن موظف الاستعلامات لم يخرج قائمة الأسماء، بل أجابه على الفور:" نعم، يوجد نزيل يحمل هذا الاسم وهو ينتظرك في حجرة وقم 40"وأمام هذه المفاجأة غير المتوقعة لم يكن أمام البطل سوى أن يذهب إلى الحجرة رقم 40.

وذهب فعلاً إلى هناك عندما فتح الباب لم يصدق البطل نفسه: فإنه أمام إنسان صورة طبق الأصل له في الملامح وكل شيء لكنه أنحف منه بقليل ويكبره بحوالي 20سنة.

إن هذه القصة الخيالية تحمل حقيقة هامة. وهي أن هناك إنساناً ينتظر كل واحد مناً. وهذا الانسان هو ما سيصبح عليه كل واحد منا بعد 10 أو 20 سنة.

ماذا سيكون شكل ذلك الانسان الذي ينتظرك في المستقبل؟

كلم يسوع عن التغيرات التي يجب ان تقوم به في حياتك لكي تكون فخوراً بذلك

.....

.....

.....

.....

اليوم الثاني

" فلانهم يزرعون الريح فسيحصدون الزوبعة" (هوشع 7:8)

كان أشرف يعمل مقاول بنا، لشركة نشيد منازل، وكان متخصصاً في بناء المنازل الفاخرة. ولكي يزيد من دخله، بدأ يغش في مواد البناء وأدوات التشطيب في المنازل.

فكان يقوم بالبناء والتشييد بإهمال وبطرق سريعة مختصرة فيها غش وخداع.

وكان ماهراً جداً في عملية الغش حتى إن أقرب أصدقائه لم يكتشف ما يفعله.

وكان إهماله وغشه يصل أحياناً إلى تعريض حياة سكان هذه المنازل واصحابها إلى خطر الموت نتيجة الغش ف مواد البناء والتوصيلات الكهربائية وغيرها. ووصل به الأمر إلى درجة عالية من الخطورة في آخر منزل بناء قبل أن يحال إلى المعاش، حتى إنه هو نفسه كان خائفاً ومنزعجاً من خطورة هذا المنزل.

وبعد بناء ذلك المنزل الأخير، أحيل المقاول إلى المعاش وأرادت الشركة أن تكافئه في نهاية خدمته، فأعطته ذلك المنزل مكافأة في نهاية خدمته ليسكن فيه هو وأسرته.

ولك أن تتخيل الآن عظم فزع أشرف عندما وجد نفسه سيعيش هو وأسرته بقية أيام حياتهم في ذلك المنزل !

هل ترمز هذه القصة إلى جانب حياتك ؟ وإلى أي مى ينطبق الرمز؟

ما هي الجوانب المؤلمة في حياتك التي لا تريد أن يعرفها أحد؟

تحدث إلى الله عن عدم أمانتك في الحياة..

.....

.....

.....

.....

اليوم الثالث

لأنه لا بدّ لنا جميعاً من أن يكشف آمرنا أمام محكمة المسيح

لينال كل واحد جزاء ما عمل وهو في السد،

أخيراً كان أم شراً." (كورنتوش الثانية 10: 5)

تحكي رواية قديمة تسمى " كل إنسان" عن مواجهة الانسان للموت. تقول الرواية:

إن الله يرسل الموت إلى كل إنسان ليقول له إن حياتك على الأرض قد انتهت، فيصاب الانسان بصدمة . بعد أن يفيق من الصدمة، يطلب من الموت أن يمهله بعض الوقت ليطلب من اصدقائه : المال والشهرة والقول أن يصاحبوه في رحلة الموت هذه. ويوافق الموت، ولكن أصدقاء الانسان كلهم : المال والشهرة والقوة يرفضون مرافقته. وفي النهاية، يوافق صديق واحد فقط أن يرافقه في رحلة الموت وهو الأعمال الصالحة.

في لندن لوحة رخامية تذكاراً لشخص يدعى " تشارلس جوردون" تقول :

ذلك الانسان الذي كان في كل وقت وفي أي مكان

يعطي قوته للضعيف

وما له للفقير

وتعاطفه للمتألم

وقلبه للّه.

إذا جاءك الموت في هذه الليلة، ما هو الشيء الذي ستفتخربه أمامه؟

وما هو الشيء الذي ستخجل منه أمام الموت؟

كلم يسوع عن هذه الأشياء...

.....

.....

.....

.....

اليوم الرابع

" راقب معاصي فاحتبكت في يده. نيره على عنقي. أوهن قوتي.

أسلمني السيد إلى أبد لا استطيع مقاومتها." (مراتي أرميا 14: 1).

هناك قصة مؤثرة عن شاب يدعى " باندنيللي". كان هذا الشاب وسيماً جذاباً حباه الله وجهاً ملائكياً وعينين جميلتين. وكان ضمن فريق جوقة كاندرائية ميلانو.

وتقول القصة إن الفنان العالمي " ليوناردو دافنشي"، عندما شرعفي رسم أوجه العشاء الرباني، وقبل أن يرسم يسوع المسيح، بحث عن أجمل وجه يمكن أن يرسمه ليكون وجه يسوع فوقع اختباره على " باندتيللي".

وظل " ليوناردو عدة سنوات يرسم في اللوحة حتى وصل إلى آخر شخصية في اللوحة وهي شخصية يهوذا الإسخريوطي. فبدأ يبحث عن أكثر وجه يعبر عن الخطيئة والشر والقسوة والعنف والجحود. وبعد مجهود، عثر على شخص يحمل في وجهة كل التغييرات التي يريدها. فبدأ يرسم وجهه ليكون وجه يهوذا الإسخريوطي. وفيما الرجل جالس "ليوناردو" برسمه، توقف " ليوناردو" عن الرسم ونظر يتأمل إلى ذلك الرجل وسأله:

" هل تقابلنا قبل ذلك معاً ؟" وبعد فترة صمت طويلة، قطعها الرجل قائلاً:" نعم تقابلنا منذ سنوات عندما اخترتني لأكون صورة يسوع المسيح في لوحتك، ولكن أشياء كثيرة حدثت في حياتي منذ ذلك الحين جعلتني الآن أصبح صورة ليهوذا".

ما هوا الدرس الذي تعلمك إياه هذه القصة؟

تحدث إلى الله عن رغبتك في أن تعيش بعيداً عنه، خارج إرادته وبعيداً عن قصده في حياتك..

.....

.....

.....

.....

اليوم الخامس

" أو تظنّ ... أنك تنجو من قضاء الله؟ (رومية 3:2)

في أبريل سنة 1987. كان " ماكس مانتل" الذائع الشهرة عائداً إلى منزله بالطائرة، فبدأ العرق بنصيب منه فجأة وأخذ يعاني صعوبة في التنفس وظن في نفسه أنه يعاني ذبحة صدرية. فدعا المضيقة الجوية، فقدمت له علاجاً وأعطته أكسيجين. وما إن حطت الطائرة حتى نقل إلى المستشفى مباشرة.

وبعد فترة، وفي مقابلة له مع مراسل الأسوشيتد برش، ذكر للمراسل حلماً حمه أثناء إقامته في المستشفى ، قال :

" حلمت بأنني مت وذهبت إلى السماء فوجدت القديس بطرس في استقبالي . وبعد أن حياتي قلت له أن " ماكس مانتل ".قود القديس بطرس قائلاً : حقاً ؟ تعال، فإن الله يريد أن يراك. فذهبت لأرى الله. وعندما رآني قال لي: " لا يمكن أن تبقيك هنا، فحياتك وأعمالك لا تسمحان لك بأن تكون في السماء، ولكن أسد إلينا معروفاً، وأترك لنا ذكرى، وذلك أن توقع لي اسمك في هذا الأوتوجراف".

وبعد أن انتهى من سرد هذه الدعاية قال: " هناك حقيقة يجب أن لا ينساها أي إنسان وهي لن ينجو أي إنسان أياً كان من دينونة اله. كما أنه لا تنفع الوساطة في هذه الدينونة".

ما هي الأشياء التي تجهلك خائفاً من الوقوف أمام منبر الله في الدينونة؟

حدث الله عن مخاوفك واطلب منه أن يرشدك في كيفية التغلب عليها...

.....

.....

.....

.....

اليوم السادس

" من الناس من يكون ذنوبهم واضحة

قبل القضاء فيها." (ثيموثاوس الأولى 24 : 5)

في أحد الأيام، عندما كان الدكتور" ويلدر بنقليلد" ، رئيس معهد جراحة المخ والأعصاب في مونتربال يجري حراجة بتخدير موضعي على مخ أحد المرضى، اكتشف اكتشافاً خطيراً قالت عنه مجلة ال " تايم" ما يلي :

" اكتشف جراح مونتريال " ويلدر بنفيلد" بطريق الصدفة أن في مخ الانسان مراكز لو أثبرت كهربائياً لجعلت الانسان يسمع أصواتاً حدثت منذ زمن. كذلك هناك مراكز أخرى لو أثيرت كهربائياً لجعلت الانسان يتذكر حوادث طفولته بوضوح، حتى أيام طفولته المبكرة جداً."

جعل هذا الاكتشاف العلماء يقتنعون بأن كل عمل نعمله في حياتنا يسجل في المخ. بل وأكثر من ذلك، فإنه حتى إحساسنا وشعورنا تجاه هذا العمل – والذي شعرنا به في ذلك الوقت – يسجل أيضاً . يمعنى آخر، في جسم الانسان تكوين عضوي يؤيد كلام الانجيل عن الدينونة الأخيرة لكل إنسان.

ويقول المؤلف الفرنسي " ألبير كامو " : " إنني أقول لك سراً ؟: لا تنتظر حتى الدينونة الأخيرة لأنها تحدث كل يوم".

ماذا يعني قول " ألبير كامو " هذا ؟

اسأل يسوع عن حكمه الحالي على حياتك...

.....

.....

.....

.....

اليوم السابع

" فحزكم كل واحد على قدر أعماله "(رؤيا يوحنا 13:20).

في انجلترا كنيسة صغيرة شيدت تذكاراً للذين قتلتهم الغارات الجوية على لندن في الحرب العالمية الثانية. وفي داخل هذه الكنيسة. أربعة كتب من الحجم الكبير مدون فيها أسماء اكثر من 60 ألف ضحية من ضحايا هذه الغارات.

وكتاب منها يظل مفتوحاً، وتسلط الأضواء على صفحة الأسماء. وفي كل يوم تقلب الصفحة لتظهر صفحة أخري تحتوي على مجموعة أخرى من الأسماء، وهكذا مع الكتب الأربعة.

وعندما تنظر إلى هذه الصفحات وتقرأ الأسماء، لا يمكنك أن تميز من منهم كان فقيراً او غنياً، شاباً أو عجوزاً، جميلاً أو قبيح المنظر، فكل هذا لا يهم. فالشيء المهم والجوهري هو ماذا اصبح هذ الانسان في حياته وكيف سلك مسيرة حياته على الأرض.

تقول " فبللس مكجنلي " في كتابها " مشاهدة القديس ":

" عندما كان عمري سبع سنوات أردت أن أكون لاعبة أكرويات في السيرك، وأثناء تدريبي على الحبل وقعت وكسرت عظمة الترقوة. وعندما بلغت الثانية عشرة تمنيت أن بي العمر فإنني أريد أن أعطي أي شيء حتى اصبح قديسة".

كيف تتغير طموحاتك وأمالك مع الوقت؟

اسأل الله عماً يعني أن تكون قديساً...

.....

.....

.....

.....

الأسبوع الحادي عشر

الموت

هل أنت مستعد لأن تقول " نعم " للموت؟

لكل أمر أوان... للولادة وقت، وللموت وقت " (سفر الجامعة 3: 1–2)

أجبر الطيار الفرنسي الشهير " سانت اكزويبري " على الهبوط في الصحراء بطائراته بعيداً عن المدينة بآلاف الأميال.

كان يقوم بإصلاح الموتور المعطل، وعينه على مياهه التي كادت تنضب. وأصبح " سانت اكزوييري " والموت كملاكمين وجهاً لوجه. وأخذا يحملقان الواحد في الآخر.

إن اقتراب " سانت اكزوييري " اللصيق من الموت يذكرنا بكلمات " جون ماك ليلاند" في كتابه " البهلوان والتمساح":

" في أحد الأيام، سيذهب جمع من الناس إلى المقابر، ويقومون بصلوات وجيزة، ثم يعودون إلى البيت، إلا واحد، وهذا سيكون أنت".

يقول " روبرت هيرهولد ":

"إنه لشيء محزن أن يكون الموت هو آخر شيء نفعله، لأن الموت يعلمنا الكثير عن الحياة".

وستكون مجموعة التأملات التالة عن الموت

والنعمة التي اقترح عليك أن تطلبها إلى الرب في كل تأمل هي الآتية :

" يا رب، علمني ما يلزمني عن الموت،

لكي أتعلم الحياة ".

في خلال الأسبوع المقبل، وخلال باقي الأسابيع لتي ستلي، استمر في مراجعاتك الليلية لكل يوم ينقضي.

ينصح الآباء الروحيون أيضاً أن تتطرق من حين إلى حين إلى تمريناتك التأملية ليومية . وهذا يعني أنك، بعد إتمام صلواتك مباشرة. تأخذ وقتاً لتقييم صلاتك وكيف جرت. إن كانت جيدة، أشكر الرب. وإن لم تكن جيدة، فحاول أن تكتشف لماذا. فأطرح على نفسك هذه الأسئلة مثلاً :

- هل أعددت عقلك وجسدك كما يجب ؟
- هل وضعت نفسك في حضرة الله؟
- هل استعملت مخيلتك الاختبار التمرين الروحي ، وعقلك (للتأمل)،وقلبك (لكي تكشف عن إحساسك ومشاعرك تجاه الله) ، وروحك (لكي تستمع إلى الله الذي يتحدث إليك)؟
- أخيراً، هل أخذت الوقت الكافي لتسجيل أي رؤية أو أفكار مساعدة في كراسة يومياتك؟

اليوم الأول

" هاءنذا آت كالسارق" (رؤيا يوحنا 15:16)

أرسل تاجر من بغداد القديمة خادمه إلى السوق ليشتري بعض المستلزمات. وبعد دقائق عاد الخادم. يرتجف من رأسه حتى قدميه ، فقال:

" سيدي، سيدي، حين كنت أتجول في ازقة السوق، اصطدمت بأحد الناس في وسط الجموع. وعندما نظرت لتفحص من يكون، رأي أنه الموت. ونظر إلى متوعداً . فأرجوك يا سيدي أن تقرضني أسرع فرس لديك. لكي اهرب إلى أقاصي سامراً، فإنه لن يفطن إلى وجودي هناك ". وإعطاء التاجر الفرس مكرهاً، وفر الخادم بعيداً .

وفي هذه الآونة، ذهب التاجر إلى السوق لكي يشتري ما تبقى من مستلزماته، ومن نظنه رأى؟ الموت بالطبع ، فسأله التاجر:

" لماذا نظرت إلى خادمي هذه النظرة المتوعدة المهددة في هذا الصباح؟".

فأجاب الموت :

" هذه لم تكن نظرة متوعدة، بل كانت نظرة تعجب ودهشة. لقد كنت مدهوشاً أن أحد خادمك في بغداد، لنني كنت على موعد معه هذه الليلة في اقاصي سامراً."

هل تنظر إلى الموت على أنه نهاية الحياة أو على أنه بداية حياة جديدة ؟ اسأل المسيح كيف رأى هو موته...

.....

.....

اليوم الثاني

" نفسي أحد الناس خبر وفاه ابنه في الحرب. كان عائداً لتوه من مكتبه، وكان مستغرقاً في التفكير فيما يعمله قبل العشاء. وعندما سمع من يناديه، نظر، فإذا بزوجته والقس راعي كنيستهم يقفان على باب حجرته. وكان وجهها يتم عن مصيبة . فسألهما :

ماذا حدث ؟ فأجابت زوجته: لقد قتل ابننا.

وفي اللحظة نفسها فقد الآب كل اتصال مع الواقع. واسترجع في عقله حياه ابنه:

رآه صبياً في السادسة من عمره الكرة، ثم رئيساً لفريق الكرة في مدرسته الثانوية، ورآه صبياً في السادسة من عمره الكرة، ثم رئيساً لفريق الكرة في مدرسته الثانوية، ورآه أخيراً ببدلته العسكرية. لقد كان على صوب في فخره بابنه.

وكتب الآب فيما بعد أنه ظل في حالة ذهول حتى إنه عجز عن الكلام أو عن احتضان زوجته الباكية. كل ما كان يفكر فيه هو الابن وقد بارداً . دون حراك، وقد فارقته الحياة.

تخيل أسرتك وقد جاءها نبأ وفاتك.

تصور بمخيلتك ايضاً يسوع وهو يستقبلك بعد موتك...

.....

.....

.....

.....

اليوم الثالث

وكما أنه كتب على الناس أن يموتوا مرة واحدة" (عبرانيين 27:9)

ما الدنيا إلا مسرح كبير، فيه يقوم الرجال والنساء بأدوارهم،

لهم وقت للدخول على المسرح ولهم وقت للخروج.

وكل إنسان في وقته يقوم بعدة أدوار،

فدوره يتكون من سبعة أعمار : في البداية طفل.

يصيح ويتقيأ في أحضان مربيته،

ثم تلميذ يبكي حاملاً حقيبة كتبه،

ووجهه يشرق في الصباح وهو يتلوى كثعبان رافضاً الذهاب إلى المدرسة.

وبعد ذلك المحب : يتنهد وكأنه فرن، بأغنية هادئة كئيبة...

وبعد ذلك الجندي، المتخم بعهود غريبة.. يبحث عن سمعة وكأنها فقاعة هواء...

ثم هو رجل العدلة... بعينيه الحادتين ولحبته التقليدية...

ويأتي عقده السادس وينحى به نحو الهزال والشبشب والبيجامة...

وصوته الرجولي يتحول إلى صوت طفولي رفيع، فيصفر ويخشخش في تنفسه.

أما المشهد الأخير، الذي ينهي ذا الصباح الغريب الملء بالأحداث.

فهي طفولته الثانية وسهوه بلا أسنان ولا عبوة ولا تذوق بدون أي شيء.

(وليم شكسبير – كيفما تريد)

في أي مرحلة من الحياة أنت؟

كيف تساعدك آخر مرحلة من حياة الانسان على ايضاح غاية هذه الحياة ؟

كلم يسوع عن ذلك..

.....

.....

.....

.....

اليوم الرابع

" ما لم تره عين،

ولا سمعت به أذن،

ولا خطر على قلب بشر،

ذلك ما أعده الله للذين يحبونه.

فلنا كشفه الله بالروح " (كورنثوس الأولى 9:2-10)

قتل أحد كبار الضباط خلال الحرب، ووجد في محفظته بطاقة مكتوب عليها ما يأتي:

" أقف على شاطئ البحر، بجانبي سفينة تفرد أشرعتها البيضاء في نسيم الصباح وتبحر. إنها قطعة من الجمال والقوة. واقف هنا لأرقبها حتى تصبح شريطاً من سحاب بيض هناك حيث يمتزج البحر بالسماء. وإذا بشخص بجانبي يقول : ياه. لقد ذهبت !

ذهبت؟ إلى أين؟ ذهبت بعيداً عن مدى نظري فحسب. ولكنها الصاري والدقة والهيكل كما كانت وهي على البر، بل ولا زالت قادرة على تقل حمولتها إلى مقصدها. إن تناقص جحمها حدث عندي فقط. أما هي فحجمها لم يمس، وفي اللحظة التي يقول من بجانبي " يا لقد ذهبت !"، يصرخ صوت آخر بكل فرح:" ها هي ! تأتي "... هذا هو الموت".

كيف تتفق هذه الرؤية عن الموت مع الكتاب المقدس؟

كلم يسوع عن الحياة بعد الموت، وكيف تستعد لها الآن؟

.....

.....

.....

.....

اليوم الخامس

" يا أبتِ، في يديك أجعل روحي !" (لوقا 46:22)

يصف " أرنست جوردون"، في كتابه" جسر على نهر كواي"، والذي تحول إلى فيلم شهير، موت أسير شاب في الحرب، فيقول:

كان منظره يشير إلى من حوله بأنه يصارع الموت. ثم أخذ أحد الأسرى الكتاب المقدس، وبدأ يقرأ للمحتضر:

" الرب راعي، فما من شيء يعوزني....

إني لو سرت في وادي الظلمات،

لا أخاف سؤاً لأنك معي ". (مزمور 4،1:23)

وحل السلام في عيني الشاب. ثم قال بهدوء: " كل شيء سيسير الآن على ما يرام" ومات بعد ثوان.

ولنتأمل في حالة أخرى. في آخر حديث مع " إيثيل ويترز " – المرتلة الشهيرة – قالت :" لا أخاف الموت يا عزيزي ... فإني أعرف أن الله يحتضن هذا العصفور السمين الكبير .. الذي هو أنا ." لقد أحبت " إيثيل ويترز" كثيراً. وإذا كان الله محبة، كما يقول الكتاب لمقدس، فليس هناك ما تخشاه، ولا سيما لو كان قلبها في حجم جسدها.

هل يخاف الناس من الاحتضار أكثر من خوفهم من الموت نفسه ؟

كلم يسوع عن مخاوفك الكبرى...

.....

.....

.....

.....

اليوم السادس

" إن الزمان يتقاصر " (كورنثوس 29 : 7)

انطلق مغنى الروك أند رول الشهير " بادي هولي" إلى سماء لشهرة في الخمسينات.

وكان هذا الصبي – 19 عاماً – أول مغني يكتب ويلحن ويغني أغانيه.

ولكن مسيرته الفنية لم تدم أكثر من 36شهراً. قدم فيها 45 أغنية، ومات في حادثة طيران. وفي الوقت الذي أذاع التليفزيون تبأ موته، كانت ست من أغنياته في قوائم الأغاني الأكثر مبيعاً في أمريكا.

لو عاد " بادي هولي" من قبره، وطلب إليه أن يذكر تعليقاً واحداً به حياته، لاستعار ما كتبه بولس الرسول وقال : " أقول هذا ايها الأخوة، إن الزمان يتقاصر".

لماذا يصعب قبول الموت عند الشباب خاصة؟ يرد أحد مراسلي الحرب على هذا السؤال في إحدى مقالاته، وصف فيها حجرة مليئة بقائدي الطائرات القاذفة، وطلب منهم للتو أن يقوموا بمهمة خطيرة عرف عنها من الاحصائيات السابقة أن واحدة فقط من كل أربعة طائرات تعود سالمه. ما أحس به ذلك المراسل في هذه الحجرة مع الطيارين لم يكن الخوف، بل رفض شديد لأن يتخلوا عن المستقبل.

إذا ما أتاك الموت هذه الليلة، ما هو الشيء المستقبلي الذي سترفض بشدة أن تتنازل عنه؟

تحدث إلى الله عن الأسباب التي تجعلك تحب هذا الشيء بشدة أكثر من الأشياء الأخرى..

.....

.....

.....

اليوم السابع

" فقال له الله: يا غبي، في هذه الليلة تسترد نفسك منك " (لوقا 20: 12)

كان هناك ثلاثة شياطين صغار يستعدون في الحجم للنزول إلى الأرض في أول تجربة عملية لهم. وعندما – أكملوا استعدادهم، ذهبوا الى معلمهم الكبير ليتلقوا آخر تعليمات.

فسألهم المعلم: ما هي الطريقة التي ستتبعونها لتشجعوا البشر على الخطيئة:

فأجاب اول الشياطين:

" اظن أنني سأقول للناس. لا ليس هناك إله، فأخطئوا استمتعوا بالحياة"

فأوماً المعلم موافقاً، وسأل الثاني :"ماذا عنك؟"

فأجاب ثاني الشياطين:

" أظن أنني سأستعمل أسلوباً أكثر عصرية سأقول للناس. ليس هناك جحيم فأخطئوا واستمتعوا بالحياة:"

وأومأ المعلم مرة ثانية موافقاً، ونظر إلى الشيطان الثالث وسأله السؤال نفسه.

فأجاب الأخير قائلاً:

" أظن أنني سأستخدم أسلوباً أكثر قرباً إلى البشر. سأقول لهم ببساطة لا داعي للعجلة، اخطئوا واستمتعوا بالحياة"

أي من هذه الأساليب تشكل تجربة أصعب عندك؟

كلم يسوع عن الأسباب التي تجعلك أكثر ضعفاً أمام هذا الاسلوب بالذات...

.....

.....

.....

.....

الأسبوع الثاني عشر

الغفران

هل قلبك منفتح لغفران الله؟

"إن كنت يا رب للآثام مراقباً،

فمن يبقى يا سيد قائماً ؟"(مزمور 3:13)

واظب أحد الناس على حمل لافتة خلال مباراة بين فريقين من مدينتي ديترويت وكانساس عام 1984، وكان مكتوباً عليها " اشعيا 7:55، وفي كل مرة كانت هذه اللافتة تظهر أمام كاميرا التلفزيون.

وبعد أيام قليلة، تذكر أحدهم الحدث، فتناول الكتاب المقدس وفتحه عند أشعيا 7:55 وإقرأ:

" ليترك الشرير طريقة والأثيم أفكاره، وليرجع إلى الرب فيرحمه وإلى الهنا فإنه يكثر العفو"

تذكرنا كلمات أشعيا النبي بأشياء قد نتعم أن ننساها. فلا أحد يستطيع أن يلغي عمل الخطيئة، كما لا يستطيع أن يرجع بيضة مسلوقة إلى حالتها قبل سلقها، الخطيئة لا يمكن إلا أن تغتفر. وهذا هو بالضبط ما يفعله الله: إنه يغفر لنا خطايانا، أياً كان عددها أو مهما كانت عظيمة.

قال أحدهم يوماً:

" عندما نعترف بخطايانا. يلقيها الله في أعماق البحار، فتغرق للأبد. ويضع لافتة على الشاطئ هذا نصها :" ممنوع الصيد !".

تأملات الأسبوع القادم عن مغفرة الله. إنها تحاول أن تعمق تقديرنا وعرفاننا لرحمة الله اللامتناهية.

النعمة التي ستطلبها في كل تأمل هي الأتية :

" يا رب أرتى أن هناك متسعاً لرحمتك، كاتساع البحر".

في الفصل التاسع من هذا الكتاب، ذكرنا أن الروح القدس يمكنه أن يضع في قلبك رغبة الاحتفال بسر المصالحة. إذا لم تقم بذلك من قبل خلال الأسابيع الماضية، فقد يكون هذا الاسبوع مناسباً.

وقد تشعر أيضاً برغبة تحركك " لاعتراف شامل" لمجمل حياتك. إذا كان هذا هو الحال ، اسأل الكاهن أو مرشدك الروحي " كيف تستعد " لهذا الاعتراف.

اليوم الأول

" كيف أعاملك يا أفرائيم ؟ " (هوشع 8:11)

يتحدث النبي هوشع عن محبة الله ومغفرته بصورة جياشة ومؤثرة. فيقول على لسان الله:

لما كان إسرائيل صبياً أحببته، ومن مصر دعوت ابنى.

يدعونهم لكنهم يعرضون عنهم...

وأنا درجت أفرائيم وحملتهم على ذراعي...

كيف أهجرك في فؤادي، واضطرمت أحشائي.

لأني أنا الله لا إنسان، والقدوس في وسطكم.

لن آتي سأخطأ....

(هوشع 1:11-8،3-9)

صل هذه الكلمات بتأمل، واضعاً اسمك بدلاً من اسم اسرائيل.

صل الكلمات مرة أخري، ولكن بصوت خافت هذه المرة. متخيلاً أنك الله يتحدث إلى نفسه..

.....

.....

.....

.....

اليوم الثاني

" أتنسى المرأة رضيعها، فلا ترحم ابن بطنها؟

حتى ولو نسيت النساء، فأنا لا أنساك." (أشعيا 15:49)

أسقطت سيدة تمثالاً جميلاً على أرضية المطبخ فتهشم عشرات من القطع الصغيرة.

ومسحت السيدة الأرضية وألقت بالقطع في كيس الفضلات. وبعد ذلك بساعة اكتشفت هذه السيدة أن ابنتها الصغيرة ثد جمعت هذه الأجزاء المتهشمة ووضعتها على قطعة من الكرتون الأبيض، ورسمت الطفلة بقلم أخضر على كل جزء أغصاناً وأوراقاً فحولت ذلك الحطام إلى باقة من الورود. فذرفت السيدة الدموع من تأثرها، فلقد رأت ابنتها في القطع المتهشمة ما لم تره هي. ففي حين رأت هي فضلات، رأت ابنتها كنوزاً . وما اعتبرته قبيحاً، صممت منه ابنتها شيئاً جميلاً.

هكذا أيضاً يصنع اله في البشر. ينتشلنا من مزيلة الخطيئة ويشكل منا شيئاً بديعاً.

هل تؤمن حقاً أن الله يستطيع أن يشكل منك ، بعدما حطمتك الخطيئة، ما هو اجمل مما أنت عليه الآن؟

تحدث إلى الله عن هذا السر – سر الغفران ..

.....

.....

.....

اليوم الثالث

" الله... الواسع الرحمة " (افسس 4: 2)

كانت مباراة نهائي الكأس إحدى أهم المباريات في تاريخ أحد لاعبي الكرة المشهورين ولم يوفق في الشوط الول من المباراة. ووصل به الأمر إلى إضاعة عدة فرص لتسجيل هدف، وزاد الطين بلة حين أضاع ضربة جزاء. فما كان من الجماهير إلا أن هتفت عليه وأخذت تنادي باسم أحد اللاعبين الاحتياطيين في اشارة للمدرب إلى تغيير اللاعب غير الموفق.

وفي الاستراحة ما بين الشوطين، أخذ المدرب اللاعب وانتحى به ركناً من الحجرة، وظن باقي اللاعبين أنه يوبخه، ولكن المدرب قال للاعب وهو يربت على كتفه " هيا فلم ينته إلا نصف المباراة. إنه يومك، ونحن نعتمد عليك !" وتألق اللاعب في الشوط الثاني، وكان العامل الأساسي في فوز فريقه بالكأس.

توضح هذه القصة مسألة تتكرر في معاملات يسوع في الانجيل. فإله يسوع هو إله الفرصة الثانية. لا .. لا الثانية فحسب !! بل الثالثة والرابعة والخامسة وعدد مرات لا نهاية لها. قاله يسوع لا يغفر سبع مرات فقط، بل سبعين مرة سبع مرات. وإله يسوع غني برحمته.

لماذا تظن أن الله مستعد لأن يغفر لك مرات كثيرة؟

تحدث إلى الله عن استعداداك للصفح عن الآخرين كما يغفر لك..

.....

.....

.....

اليوم الرابع

" احجب وجهك عن خطاياي وامح جميع آثامي." (مزمور 11 :51)

كتب أحدهم في جريدة مقالاً عن إزالة الوشم من أجسم الشباب. (خصوصاً ذلك الوشم الذي له علاقة بالعصابات). وحدثت بعد ذلك مفاجأة، فقد تلقى آلاف الرسائل من كل أنحاء البلد تسأل المزيد عن هذا الموضوع.

ويسبب رد الفعل هذا، تدخلت المنطقة التعليمية في لوس أنجلوس ومحطة تليفزيون محلية لإنتاج فيلم عنوانه " أزل عنك الوشم". تكلم الفيلم عن مخاطر هواية الوشم. واوضح صعوبة إزالة الأوشام الصغيرة عن الأيدي والوجوه والأوشام الكبيرة عن الصدور والظهور.

كان الشباب أنفسهم أبطال الفيلم. وتحدثوا بصراحة عن الأسباب التي جعلتهم يدفون الوشم في أول الأمر ولماذا يريدون إزالته الآن.

تشير هذه القصة إلى نقطة هامة. كلنا فعلنا في حياتنا ما نندم عليه الآن ونود أن نمسحه . شكراً لرحمة الله إلهنا الذي جعل ذلك ممكناً . كل ما ينبغي أن تفعله هو الرغبة في الحصول على الغفران والاعتراف بالخطأ.

هل شعرت قبل ذلك بأنك لا تستحق مغفرة الله؟

تحدث إلى الله عن هذه المشاعر.....

.....

.....

.....

اليوم الخامس

" أما الآن، وقد أعتقتم من الخطيئة..." (رومية 22:6)

اشترى جندي في اندونيسيا قرداً ليريه، ولاحظ بعد ذلك أن هذا القرد مصاب بحساسية في منطقة الخصر. ولما ألقى نظره، لاحظ جزءاً مرتفعاً في وسط القرد. فأزاح الشعر عن هذا الجزء المرتفع، واكتشف المشكلة: لما كان القرد صغيراً، ربط شخص ما سلكاً حول وسطه ولم يحله، وبازدياد حجم القرد انغرز السلك في لحم القرد.

في ذلك المساء، بدأ الجندي يحل هذا السلك: باستعمال الموسى، حلق الشعر حول السلك، ثم سحب السلك بحذر.

في تلك الأثناء، كان القرد مستلقياً في صبر عجيب يطرق بعينيه. وحالما انتهت العملية، راح القرد يقفز إلى أعلى وعلى الجندي وأخذ يحضنه بشدة.

في وقت ما من حياتنا، حررنا الله من خطيئة كانت تكبلنا، وكنا نئن منها. وألم الاعتراف بتلك الخطيئة لا يقارن أبداً بألم التكبل بها.

ما الذي يجعلك متراخياً عن الاعتراف بخطاياك؟

تحدث إلى الله عن قيمة الاعتراف بخطاياك والتسليم بخطئك....

.....

.....

.....

اليوم السادس

" حين سكت، بليت عظامي. وأنا أزأر طوال نهاري.

ابحتك خيئتي وما كتمت إثمي....

وأنت رقعت وزر خطيئتي " (مزمور 5،3:32)

منذ سنوات، نشرت مجلة أمريكية قصة صبي هولندي عمره 17 سنة، كان قد هرب من أحد معسكرات الاعتقال النازية في اثناء الحرب العالمية الثانية. ولكن قبض عليه ثانية وحكم عليه بالإعدام. وبعد ذلك بقليل كتب إلى والده:

" حكمت المحكمة العسكرية علي بعقوبة شديدة جداً. اقرأ هذه الرسالة بمفردك، ثم أخبر أمي... بعد قليل، عند الساعة الخامسة، كل شيء ، سيتم ... في لحظات سأكون مع اللّه... هل هذا انتقال مرعب؟.. أشعر بقوة عند اقترابي من اللّه، وأنا مستعد كلياً للموت... أعتقد أن هذا الموقف أصعب عليكم بكثير منه علي، لأني اعترفت بكل خطاياي... وأصبحت في منتهى الهدوء".

مبارك الانسان الذي يستطيع أن يقول في لحظة الموت ما قاله هذا الصبي!

لو توفيت الآن، هل تستطيع أن تقول ما قاله هذا الصبي؟

تحدث إلى الله عن استعدادك للمثول أمامه في الدينونة...

.....

.....

.....

اليوم السابع

" طلعت مسحي وبالسرور زنرتني" (مزمور 12:30)

دعي عازف الكمان البريطاني " بيتر كروبر" لإحياء حفلة موسيقية في فنلندا.

وتفضلت الأكاديمية الملكية لموسيقي وأعارت بيتر كماناً لا يقدر بثمن، عمره 285 سنة.

وعرف هذا الكمان عالمياً بأنه يصدر وتاً رائعاً.

وحدثت فجيعة في الحفل. فعند الصعود إلى المنصة، تعشر " بيتر" وسقط وتكسر الكمان إلى عدة قطع، وسافر " بيتر" إلى وطنه إنجلترا وهو في حالة من الذهول. وأم ي عامل ماهر ساعات كثيرة في تجميع أجزاء الكمان، وجاءت اللحظة الحاسمة: ترى كيف سيكون الآن صوت الكمان؟ واضطرب قلب " بيتر" وهو يأخذ القوس استعداداً للعزف، ولم يصدق الحاضرون آذانهم، فلقد كان صوت الكمان أفضل من قبل.

قصة هذا الكمان هي قصة كل منا. فقد حطمتنا الخطيئة. لكن الصانع الماهر – إلهنا – جمع شتاتنا، ونحن الآن أجمل مما كنا قبل ذلك.

كيف يمكن أن تظهر، بعد خطيئتنا واعترافنا، في صورة أجمل من قبل ذلك؟

تحدث إلى الله عن القوة العجيبة التي لهذا الحب الشافي...

.....

.....

.....

الأسبوع الثالث عشر

الاعتراف بالجميل

إلى أي مدى قلبك يشكر الله؟

فأجاب يسوع وقال :" أليس العشرة قد برئوا ؟ فأين التسعة؟

أما كان فيهم من يرجع ويمجد الله سوى هذا الغريب ؟ "(لوقا 17 : 17–18)

يحكى أن فتاه يتيمة تصلها هدايا من شخص مجهول طوال مدة طفولتها وصباها

وتكبر الفتاه وتصل إلى مرحلة النضج وتحاول أن تتخيل شكل ها الشخص، لكنها لا تعرف هل كانت على صواب أم على خطأ.

ثم يأتي اليوم العظيم : فقد اكتشفت من هو، واصبحت قادرة على أن تشكره شخصياً من أجل كل صنيعه إليها.

عندما تنتهي من قراءة هذه القصة تأمل هكذا :

" كم يكون مؤسفاً أن تظل هذه الفتاه طيلة حياتها

لا تعرف شخصية من أحسن إليها !"

هذه هي قصة الله وقصة كل منا : لقد أعطانا الله الحياة وهو يمطرنا بنعمه كل أيامنا، ولكن للأسف كثير منا يمضي حياته ولا يشكر الله إلا نادراً وكأن هذه النعم شيء مفروغ منه.

تركز تأملات هذا الاسبوع على الشكر والدور الذي ينبغي أن تقوم به هذه الفضيلة في حياة كل مسيحي.

والنعمة التي تطلبها في كل تأمل تعبر منها هذه الكلمات للشاعر " جورج هريرت " من لقرن السابع عشر :

" آه ، أنت يا من أعطانا الكثير جداً برحمته،

اعطنا قلباً شاكراً.

خلال هذا الأسبوع، قد يضع الروح القدس في قلبك الرغبة في شكر الله بصورة عملية وملموسة. انتبه إلى هذا الاحتمال وفكر فيما يمكن أن تقوم به عرفاناً لإحسان الله إليك.

اليوم الأول

" وفائضين شكراً .(كولوسي 7:2)

صدرت صحيفة صباحية وهي تحمل صورة مجموعة من المساحين يقومون بترميم منزل قديم.

وبعدها بأيام، أرسل أحد هؤلاء المساحين رسالة للمحرر يقول فيها إن آخر مرة ظهرت صورته في الصحف كانت منذ بضع سنوات عندما صدر الحكم عليه. وكتب يقول :

" لقد كانت فرحتي حقيقة، حين رأيت صورتي في الصحيفة، وأنا أصنع شيئاً جيداً.

فعندما دخلت السجن منذ 18 شهراً، كنت أشبه كثيراً ذلك المنزل الذي رممناه. لكن الله تولى حياتي وجعلني خليقة جديدة في المسيح ."

كان هذا السجين يردد قول بولس الرسول :" فإذا كان أحد في المسيح، إنه خلق جديد. قد زلت الأشياء القديمة وها قد جاءت أشياء جديدة " (2كور 17:5)

عندما يباركنا الله بمثل هذا، فهناك سبب للشكر، ولهذا يخاطب بولس أهل كورنتوس قائلاً:

" فالشكر لله على عطائه الذي لا يوصف" (2 كور 15:9)

إلى أي مدى سمحت لله بأن يتولى حياتك؟

إلى أي مدى أنت شاكر لما صنعه الله إليك؟

تحدث إلى الله عن ذلك...

.....

.....

.....

اليوم الثاني

" تبادلوا النصيحة بكل حكمة،

رتلوا الله من صميم قلوبكم

شاكرين بمزامير وتسابيح وأناشيد روحية." (كولوسي 16:3)

كان عداء الماراثون الشهير " بيل رودجرز" معارضاً أميناً للحرب في فيتنام. فبدلاً من أداء الخدمة العسكرية، قدم خدمة بديلة في بيت للمتخلفين عقلياً. وهناك أثر أحدهم تأثيراً عميقاً في حياة " بيل". يقول " بيل" :

" كلما رأيت " جو"، كانت على شفتيه ابتسامة كبيرة تقول :أهلاً بك في عالمي ".

وعندما كنت ألمحه في جلسات العلاج أو الورشة، كنت أراه يشارك بكل قلبه متحمساً للتعلم والنمو بقدر ما يستطيع. وكانت أصغر بادرة لطف نحو " جو" أو أقل شيء يعطي له تجعله مليئاً بالامتنان. وكان " جو" يجد سبباً للشكر حتى في أصعب المواقف".

تأثر " بيل" بذلك. وكان يتأمل في قدرة " جو" على التركيز على الأشياء الحسنة في الحياة، مهما كانت صغيرة، والتغاضي عن الاشياء السيئة، مهما كانت كبيرة.

إلى أي مدى تستطيع التركيز على الحسنات والتغاضي عن السئيات في الحياة؟

تحدث إلى الله كيف تقدر أن تنظر إلى الحياة بمنظار أكثر إيجابية...

.....

.....

.....

اليوم الثالث

" اشكروا على كل حال " (تسالونيكي الأولى 18:5)

حكم على " كوري تن بوم" وأختها " بتسي"، في أثناء الحرب العالمية الثانية، بوضعهما وراء الأسلاك الشائكة، لأنهما ساعدتا يهود هولنديين. وفي أحد الأيام، نقلتا إلى عنبر مليء بالبراغيث، فصرخت " كوري"، كيف نستطيع أن نعيش هنا؟

تذكرت " بتسي" أنها قرأت صباح ذلك اليوم في الكتاب المقدس البعارة القائلة:

" كونوا شاكرين في كل حال". فرفعت السيدتان شكراً لله على المأوى الجديد، البراغيث وكل شيء.

وفي الاسابيع التالية، اكتشفنا هبوطاً ملحوظاً في الدقة التي يحرس بها المعسكر.

فكانتا تتحادثان بحرية وتقرآن لكتاب المقدس مع مساجين آخرين. وذات يوم، اكتشفت " كوري " السبب: فلقد نادى شخص ما الحراس لبوقفوا مشاجرة، فرفضوا وقالوا :" أوقفوها بأنفسكم فلن ندخل مكاناً تملأه البراغيث".

فهمت " كوري" الآن لماذا ضعفت الحراسة. وتذكرت اليوم الذي شكرت فيه الله على المكان الجديد، على البراغيث وعلى كل شيء.

هل تتذكر حدثاً مثيلاً في حياتك؟

تحدث إلى الله عن استفادتك من تلك التجربة واشكره عليها...

.....

.....

.....

اليوم الرابع

" أشيد باسم اله بالنشيد وبالحمد أعظمه"(مزمور31:69)

في الثلاثينات، كان " تشارلي جونز" فناناً مكافحاً في ستوديو " الأخو ورنر " ولكنه ابتكر شخصية " باجز باني" وحوله إلى واحد من أحب شخصيات الكرتون في هوليوود.

وفي الوقت نفسه، ابتدع "والت ديزتي" فيلم الكرتون الشهير: " الخنازير الصغار الثلاثة ". وبعث " جزنز" برسالة تهنئة إلى " ديزني"، وامتلأ ط ديزني" امتناناً حتى إنه كتب ل " تشارلي " رسالة شكر".

يقول " اسحق والتن":

" الله له مسكنان : أحدهما في السماء والآخر في قلب شاكر رقيق".

متى كانت آخر مرة هنأت فيها غيرك أو شكرته ؟

تحدث إلى الله كيف تغني لفتات الشكر شخصيتك وتغنى الآخرين أيضاً..

.....

.....

اليوم الخامس

" واقرضوا غير راجين عوضاً.(لوقا 6:35)

ففي أحد لأيام، وجد سائق تاكسي خاتماً موصعاً بحجر نفيس في سيارته، فأعمل فكرة محاولاً أن يتذكر لمن يكون هذا الخاتم. فتذكر انه ساعد إمرأة ترتدي كثيراً من المجوهرات. فقاد سيارته الى حيث نزلت السيدة وظل يبحث عنها طيلة يومين حتى وجدها وأعاد اليها الخاتم. ولكن سيدة لم تعطه أي شيء لا بل لم تشكره.

قال السائق فينا بعد :" ما زالت أشعر براحة لما حدث، فلقد فعلت الصواب".

ولا أدري ما هو اكثر ما يلفت الانتباه في هذه الحكاية، هل هو نكران المرأة لجميل السائق أم موقف السائق الذي لم يتأثر بقساوة السيدة.

" هب هب يا ريح الشتاء، فأنت لست أكثر قسوة من نكران الجميل"

(وليم شكسبير، كيفكا تريد).

هل اختبرت شيئاً مثل ذلك من قبل؟

تحدث إلى الله عن فشلك في اظهار عرفناك لجميله..

.....

.....

.....

اليوم السادس

" واشكروا الله الآب كل حين على كل شيء

باسم ربنا يسوع المسيح"(أفسس 20:5)

هب أن شخصاً ما أعطاك طبقاً بالرمل المختلط ببرادة الحديد .ستنظر إلى البرادة بعينك، ثم تحاول أن تلتقطها بأصابعك. ولكنك لا تستطيع لأن البرادة تهرب إلى داخل الرمال. ثم تأخذ مغناطيساً صغيراً وتمرره على الرمل في الطبق. وإذا بالمغناطيس قد تغطى فجأة بكل برادة الحديد.

الشخص الناكر للجميل هو كالذي يلتقط برادة الحديد بأصابعه. فهو لا يجد في الحياة ما يستحق الشكر.

أما الشخص الشكور، فهو كالمغناطيس الذي يمر فوق الرمال. فهذا الشخص يجد منك الأشياء التي يشكر عليها.

من أجل الورود التي تتفتح عند أقدامنا.

من أجل العشب الناعم الأخضر الجميل،

من أجل غناء العصفور وطنين النحلة،

من أجل جميع الأشياء التي تسمعها ونراها،

من أجل جميع الأشياء التي نسمعها ونراها،

يا أبانا السماوي، نشكرك.

(رالف والدو إمرسون)

استعرض الساعات الأربع والعشرين الماضية.

اختر شيئاً واحداً في هذه الفترة تريد أن تشكر الله عليه. عبر عن شكرك لله..

.....

.....

.....

اليوم السابع

" أحمدك بكل قلبي ." (مزمور 138:1)

خاطر رجل بحياته وقفز في نهر سريع الجريان لينفذ ولدً صغيراً. وبعدما استرد الولد وعيه قال للرجل: " شكراً لأنك أنقذت حياتي ." فوضع الرجل يده على كتف الصبي وقال له :" لا داعي للشكر يا بني. لكن اصنع شيئاً من حياتك يستحق إنقاذي لها".

ما قاله ذلك الرجل للولد، يمكن أن يقوله يسوع المسيح لكل منا : "أعظم هدية تقدمها لي نظير إنقاذي حياتك، هي أن تصنع من بقية حياتك شيئاً يستحق إنقاذي لها."

هذا التأمل يختم المرحلة الأولى من الرياضات الروحية للقديس إغناطيوس، هذه المرحلة تركز على تحدي الحياة على المثال المسيحي. وهذه التأملات قد وضعت بحيث يمكن للمتأمل أن يقف عند هذا الحد أو أن يكمل مسيرته.

المرحلة الثانية تركز على يسوع وكيف عاش هو بطريقة شخصية هذا المثال. وهذه المرحلة الثانية تدعوك لتكون معرفتك ليسوع " أفضل"، ومحبتك " أكبر" واتباعك له أقرب".

هل تشعر بأن الله يطلب منك أن يقف عند هذه المرحلة؟ أو يطلب منك على العكس أن تذهب إلى المرحلة الثانية ؟ أو ربما يدعوك الله إلى خيار ثالث: أن تأخذ عدة شهور لتقرر؟

اسأل الله عن " إرادته الشخصية" في شأنك...

.....

.....

.....

.....

الملحق الأول

الإرشاد الروحي

إن المرشد الروحي الأمثل للمرتاض الذي يستعمل هذا الكتاب هو مرشد روحي درس وتعلم وقام الرياضات الروحية للقديس إغناطيوس، كالرهبان والكهنة اليسوعيين.

فإن لم يكن ذلك ممكناً، يمكن لأي شخص، كاهن أو راهب أو راهبة أو حتى علماني، أن يقوم بدور المرشد الروحي.

دور المرشد هو مساعدة المرتاض الذي يستعمل هذا الكتاب على فهم تمارين التأمل.

ولكن العمل الحقيقي هو بين التأمل والروح القدس، وما المرشد الروحي إلا مساعد يمهد لهذه العملية المهمة.

دو المرشد الروحي مهم عند الشباب خاصة، سواء كانوا في المرحلة الثانوية أو في المرحلة الجامعية. ويمكن أن يلقب المرشد في هذه الحالة بال " كفيل "، وهي الكلمة الي استعملها الكاتب الكبير " جورج هربت ميد".

الكفيل هو " شخص مهم " بالنسبة إلى المرتاض، وهو أكبر سناً منه، ولكنه ليس بديلاً للوالد أو الوالدة، بل إنه بالغ يحترم الشباب وبالتالي يحترمونه. الكفيل هو إنسان صادق يستحق أن يصي إليه. إنه شخص يثق فيه المرتاض الشاب ويشعر بارتياح معه.

ويمكن أن نستعير وصفاً للكفيل من كتاب ال " زنرن" الياباني. يقول الكتاب :" إذا أردت أن تعرف الطريق المؤدي إلى قمة لجبل، يجب أن تسأل شخصاً يذهب إلى هناك يومياً ويعود".

وبمعني آخر، فالمرشد الروحي هو شخص يصلي على أساس يومي او عنده على الأقل استعداد ورغبة شديدة في القيام بذلك.

إن المرشد هو إنسان يجد للتأمل قيمة كبيرة تجعله يرغب في أن يشرك فيه الآخرين. ويفهم المرشد كذلك أنه لا يمكن تعليم الصلاة لشخص، بل يمكن ان تشرك الآخر في طريقة صلاتك.

لا ينسى المرشد أبداً كلمات القديسة تيريزا دى ليزيو:

" يجب على الفرد أن يتخلص من ذوقه الخاص وآرائه الشخصية لكي يرشد الآخر إلى الطريق الخاص الذي يشير إليه يسوع، لا أن يرشده إلى الطريق الخاص الذي سار هو عليه".

المرشد هو أخيراً شخص يعضد ويشجع التأمل. ومعنى ذلك أن تكون له القدرة على مناقشة حياة المتأمل الشخصية والعائلية لأن ذلك في قدرة المتأمل على الصلاة وعلى فهم التمارين.

ومن البديهي أيضاً أن على المرشد أن يكون واثقاً بنفسه حتى إذا رفضه المتأمل، وأن يكون مرناً بما يكفي لكي يتكيف مع المواقف الصعبة التي قد تظهر. لا يجوز لأي شخص غير واثق بنفسه أن يقود الآخرين. لأن الانسان غير الواثق بنفسه يهتم كثيراً بالنجاح. وأفضل المرشدين هم الأشخاص الناجحون في عمل آخر في حياتهم. هذا النجاح يعطيهم الثقة التي يحتاجون إليها لكي يتركوا الروح القدس يعمل في الوقت المناسب وبطريقته الخاصة.

الملحق الثاني

اجتماعات المجموعات الصغيرة

الحجم الأمثل للمجموعة يتراوح بين ثمانية وعشرة أفراد يجتمعون بانتظام بعد إتمام كل فصل من فصول الكتاب . يبدأ كل اجتماع اسبوعي بالصلاة الآتية :

ربي يسوع، أنت قلت :

كلما اجتمع اثنان أو ثلاثة بإسمي،

أكون في وسطهم.

نحن اثنان، أو ثلاثة، نحن اجتمعا بإسمك،

ونؤمن بأنك معنا.

ليقود الروح كل أفكارنا ومشاركتنا

لتتجه تماماً إلى مجد الله الأعظم،

أبينا الحبيب.

يلي الصلاة الافتتاحية قراءة نص من الكتاب المقدس (سنقدم فيما يلي بعض اقتراحات لهذه النصوص في كل اجتماع)، وبعد ذلك، فترة للتأمل لبضع دقائق. وبعدما تزداد الثقة بين أعضاء الفريق، يمكن تخصيص فترة وجيزة للمشاركة حول نص الانجيل، ثم يختم كل اجتماع بالصلاة الربانية يرددها كل أعضاء الفريق بصوت مرتفع، ممسكين ايدي بعضهم بعضاً.

أول اجتماع هو للتعارف. إذا لم يعرف أعضاء المجموعة بعضهم بعضاً، يقدم كل فرد نفسه بذكر الاسم ويوم الميلاد ومكانه، والعمل الذي يزاوله، وهواياته، وكذلك اهتماماته الخاصة.... إلخ.

بعد ذلك قد يشارك كل عضو الأعضاء الآخرين بأسلوبه في الصلاة: متى يصلي؟ كم مرة؟ ما هي مدة صلاته والشكل الذي تتخذه؟

بعد ذلك، قد يوضح الأعضاء لماذا قرروا الاشتراك في برنامج التأمل هذا وكيف يأملون الاستفادة منه.

أخيراً، قراءة جماعية لمقدمة الكتاب :" كيف تستعمل هذا الكتاب؟" ثم مشاركة مفتوحة حولها.

أما باقي الاجتماعات، فهناك أسئلة للمشاركة حول تأملات كل أسبوع بواقع سؤال لكل تأمل. ولا يشترط بالطبع تناول كل الأسئلة في الاجتماع، ولا تناولها أيضاً بالترتيب نفسه.

نقطة أخيرة مهمة : يجب أن يبدأ كل اجتماع بثلاثة أسئلة تمهيدية :

1/ اذكر كم من الوقت تأملت، وما المكان الذي تأملت فيه، والوضع الذي اتخذته في تأملك؟

2/ ما هو التأمل اليومي لهذا الاسبوع الذي وجدته مثمراً بوجه خاص؟

3/ هل ترغب في مشاركة الآخرين بما كتبته عن هذا التأمل في يومياتك؟

أسئلة المشاركة في المجموعات الصغيرة:

الأسبوع الأول : من أنت؟

نص التأمل : (مز 8)

1- ما هي الأجوبة الثلاثة التي قد تعطيها للسؤال : من أنا ؟

2- ما هي أفضل بثلاث كلمات تصفك ؟ اشرح.

3- ما هو الشيء الذي تحبه حقيقة في نفسك؟

4- ما هي الموهبة الخاصة الفريدة والنادرة التي تتميز بها؟

5- كيف تستعمل هذه الموهبة الخاصة لخدمة الله والآخرين؟

6- اذكر حقيقة واحدة هامة عن نفسك تعتبرها مصدر سعادة لك. ولكن قليلون هم الذين يعرفونها؟

7- اشرح كيف ينطبق مثل النسر عليك؟

الأسبوع الثاني : هل أنت مسرور بما أنت عليه؟

نص التأمل: غلاطية 1:6-10)

1/ ما هو الشيء الذي تقبله بصعوبة، سواء أكان هذا الشيء فيك ام في وضع عائلتك وظروفها؟

2/ عندما تشعر بأنك متألم وفي حاجة الى مساندة، من ه الشخص الذي تذهب او تلتجئ اليه؟

3/ ما هو أكبر تحدي جابهته حتى الآن في حياتك؟

4/ ما هو الحدث أو التجربة التي علمتك لأول مرة أن الحياة قد تكون صعبة وقاسية في بعض الأوقات؟

5/ اذكر مثالاً واحداً في حياتك بدا في أوله وكأنه صليب، ثم ظهر نعمة متخفية؟

6/ ما هو أحد أشكال النجاح المبكر الذي عرفته في حياتك؟

7/ اختر شيئاً واحداً في حياتك لا ترى له معنى أو قيمة؟

الأسبوع الثالث : إلى أي مدى حياتك هي ذات معنى؟

نص التأمل : (مر 31:8-38)

1/ ما هو الدافع الأكبر الذي يجعلك تحيا حياتك بطريقة مسيحية؟

2/ اذا أمكنك ان تعيش يوما من حياتك مرة أخرى، ترى أي يوم قد يكون، لماذا؟

3/على تدريج من 1 إلى 10، إلى أي درجة أنت سعيد؟ اشرح.

4/ ما هي الأشياء التي فكرت في أن تقوم بها في حياتك؟ اشرح

5/ هل يمكنك أن تقول إنك تتبع حالياً الطريق الصاعد أو الهابط أو طريقاً في المنتصف ؟ اشرح؟

6/ هل تعتقد اليوم بأنك مسيحي أفضل مما كنت عليه منذ عام مضى؟ منذ خمسة أعوام مضت؟ كيف تجد أو تفسر ذلك؟

7/ هل تشعر بأنك في بعض الأوقات ترتب الكراسي على سفينة تغرق ؟ اشرح؟

الأسبوع الرابع : من هو الله؟

نص التأمل :(مز 108: 24-35)

1/ هل شككت في وقت ما في الله أو في إيمانك؟

كيف وجدت الحل لهذا الشك؟

ما هي الأسئلة التي ما زلت تريد أن تطرحها؟

2/ ما الذي يجعلك مقتنعاً شديداً بأن الله مازال موجوداً ويعمل في العالم اليوم؟

3/تحدث عن خبرة بارزة عشتها مع واحد من والديك أو مع كليهما.

4/ تحدث عن خبرة عشتها شبيهة بما وصفه " بيد جريفيث"؟

5/ هل توافق " كاجاوا" عندما يقول إن يسوع يسكن بطريقة خاصة في الفقراء والمحتاجين؟ إذا كان ذلك صحيحاً، لماذا وجب على يسوع أن يقوم بذلك؟

6/ هل توافق أغسطينوس عندما يقول إنه من الأسهل أن نقول ما ليس من أن نقول ما هو ؟ إذا كنت موافقاً اذكر مثالاً للتوضيح.

7/ لماذا لا يظهر الله نفسه في عالم اليوم بالأسلوب الدرامي المذكور في الكتاب المقدس؟

الأسبوع الخامس : كيف اختبرت الله؟

نص التأمل (مز 131: 1–18)

1/ من هو الأقنوم في الثالوث القدس الذي ترتاح في الصلاة له؟

لماذا هذا الأقنوم بعينه؟

2/ تكلم عن أوقات صليت فيها لله بإلحاح " مارتن لوثر"؟

3/ اختر شيئاً واحداً يمنعك أن تعطي لله الأولوية في حياتك؟

4/ هل عشت خبرة شبيهة بخبرة " ثور هيردال " عندما أوشك على الغرق؟

5/ هل هناك صلاة مفضلة لديك أو قصيدة شعر تحملها دائماً في محفظتك وتتلوها في أوقات معينة؟

6/ كيف يحيا الله في داخلك ؟ أم أن هذه العبارة صورة بلاغية في التعبير؟

7/ تكلم عن مرض خطير داهمك وعن تأثيره في علاقتك بالله.

الأسبوع السادس : ما هوتدبير الله لحياتك؟

نص التأمل :(1 صم 1:3-10)

1/ لماذا تشعر بأنه يجب أم تكون هناك اشياء أخرى في الحياة أكثر من المال، والتليفزيون، والرح، والصعود إلى سلم الشهرة والمجد؟

2/ ما مدى واقعية فلسفة " أنا الثالث" في مجتمعنا الحديث؟

3/ تكلم عن شخص عاملك بلطف عجيب في حياتك

لماذا لم تعد عبارة " شخص لطيف" متداولة كما كانت من قبل؟

4/ اختر عيباً واحداً في شخصيتك. كيف يمكن للرب أن يحول هذا العيب إلى شيء نافع ؟ اشرح؟

5/ على تدريج من 1 إلى 10، ما مدى قوة إيمانك بالرب؟ لماذا تجد صعوبة في نشر ملكوت الله على الأرض بالحماس الذي التزم به " لوقا" – بطل فيلم " حرب الكواكب"- في رسالته؟

6/ ما أكثر شيء يخيفك في التزامك بحماسة في نشر ملكوت الله؟

7/ اشرح ردك على سؤال الله الافتراضي في هذا التأمل.

الأسبوع السابع : ما هو جوابك على قصد الله ومشيئته في حياتك؟

نص التأمل : (تك 22: 1–12)

1/ اذكر عملاً حسناً قمت به في هذا الأسبوع، ولم ينتبه إليه أحد.

2/ ما هو قصد " إيمي" في هذا التأمل؟ كيف ينطبق عليك؟

3/ اذكر شيئاً واحداً يمكنك أن تقوم به لتصبح أقرب إلى الانسان الذي يريد الله منك أن تكون.

4/ هل أنت على استعداد للتضحية من أجل الأشياء الدنيوية أكثر من استعدادك للتضحية من أجل الأشياء الأبدية؟ إذا كان هو موقفك، فكيف يمكنك تغييره؟

5/ باستخدام معيار الطبيب، ما مدى استعدادك لدراسة الطب؟ أو أي مهنة أخرى لها طابع الخدمة؟

6/ هل يمكنك قبول " المبدأ والأساس" للقديس " إغناطيوس"؟ إذا كان ردك سلبياً، فكيف يمكنك تعديله لجعله مقبولاً لديك؟

7/ ما هي الفكرة وراء صلاة العسكري ؟ كيف تتطبق على حياتك؟

الأسبوع الثامن : ما هو مدى إدراكك لقوة الخطيئة؟

نص التأمل : (رومية 7: 15–24)

1/ ما هي الهبة أو الموهبة التي جاءتك من عند الله والتي قد تميل إلى استعمالها باستهتار؟

2/ قال شخص : ليس الشيء خطأ لأنه خطيئة، بل هو خطيئة لأنه خطأ. ما الذي كان يقصده ذلك الشخص؟

ألم تخطر على بالك قط صورة المسيح المصلوب من أجل خطايانا عندما يجريك الشرير؟ لماذا؟

3/ لماذا يسود العنف بين الناس في هذه الايام؟

4/ هل تعتقد بإمكانية تكرار حوادث الإعدام الجماعي مرة ثانية في القرن العشرين؟

5/ اذكر بعض الخطايا الجماعية التي تحدث حالياً في مدينتك أو في الحي الذي تقطن فيه؟ إلى أي درجة أنت متورط بطريقة مباشرة أم غير مباشرة فيها ؟

6/ما هي العلامات التي تشير إلى أن ما حدث في قبيلة " الأيك" هو بداية ما سوف يحدث في المجتمع المعاصر؟

7/ ما هو قصد " جولدنج " وكيف يمكنك الاجابة على سؤاله؟

الأسبوع التاسع : إلى أي مدى أنت واع لخطيئتك؟

نص التأمل (مز 1: 51-13)

1/ لماذا تعد خطايا الإهمال أكثر خطورة من الخطايا المرتكبة؟

2/ تكلم عن مناسبة قمت فيها بتضحية شخصية لساعدة آخر أو قام آخر بتضحية لمساعدتك؟

3/ ما مدى استعدادك للاعتراف بالخطأ في موقف ما ؟ هل تظن أن " الصدق هو السياسة المثلى"؟

4/ ما معنى أن " تغش " الشخص الذي تراه في المرآة؟

5/ تحدث عن خطأ ارتكبته، ولم تشعر به فوراً بعد القيام به؟

6/ اشرح الفرق بين أن تعرف أشياء عن شخص ما وأن تعرفه نفسه. طبق ذلك على الله.

7/ كيف أجبت على السؤال : ما الذي يجب أن أعمله من أجل المسيح في المستقبل؟

الأسبوع العاشر : كيف سيقيم الله حياتك؟

نص التأمل (متى 25 : 31-46)

1/ ما هي العلامات التي تشير إلى أن المستقبل يحتفظ لك بأشياء جيدة ؟ ما هي العلامات التي تشير إلى عكس ذلك؟

2/ كيف يكون مثل " المقاول ط مثلاً عن حياتك؟

3/ ما هي الجملة الوحيدة التي تريد أن تكتب على قبرك؟

4/ ما هو الهدف من قصة " باندينللي "؟ إلى أي مدى هي حقيقة إذا ما طبقتها على شخصيتك؟

5/ تكلم عن حلم ديني أو شبه أو شبه ديني رأيته. ما هو التأثير الممتد الذي كان في حياتك؟

6// اشرح ملحوظة " ألبير كامو " على الدينونة. إلى أي مدى تجد التفكير في الدينونة الأخيرة مخيفاً ؟

7/ اكمل الجملة :" سوف أعطي أن شيء لكي أكون ... " اشرح ردك.

الأسبوع 11 : هل أنت مستعد لأن تقول " نعم " للموت؟

نص التأمل (لو 13: 12–20)

1/ ما هي الفكرة من قصة بغداد ؟ إلى أي مدى تخاف من الموت؟

2/ إذا توفيت هذا المساء ، أي شخص في عائلتك يتأثر بموتك بشدة؟ لماذا هذا الشخص بالذات؟

3/ لماذا تعتقد بأن الله يسمح للجسم البشري بأن يتلف ويصبح قبيحاً في الشيخوخة؟

4/ ما هو الهدف في قصيدة الموت. إذا كان الموت هو " يوم ميلاد" إلى حياة سعادة مع الله ، لماذا تريد أن تؤجله قدر ما استطعت؟

5/ هل تفضل أن تموت فجأة سيارة مثلاً ، أم بعد مرض غير مؤلم؟

6/ ما هي الأشياء الثلاثة المستقبلية التي يصعب عليها التخلي عنها إا ما توفيت هذا المساء؟

7/ أي اساليب الشيطان تشكل تجربة أكبر عندك ؟ أيهم أقل؟

الأسبوع 12: هل قلبك منفتح لغفران الله؟

نص التأمل: (لوقا 17:6-26)

1/ ما هو التأثير الذي يحدثه فيك همسك لنص هوشع بعد تبديل اسم اسرائيل باسمك؟

2/ تذكر وقتاً قام الله فيه بتحويل شيء سيئ في حياتك إلى شيء صالح وجيد.

3/ ما الذي يجعل شخصاً كبطرس يثق برحمة الله وشخصاً آخر كيهوذا ييأس منها؟

4/ افترض ان أعز صديق لك يقول : أنا أعرف أني ارتكبت الخطايا، سواء اعترفت أو لم اعترف. لماذا يجب على الله أن يغفر لي بما ان كلانا نعرف ذلك؟ ما الذي تقوله لصديقك؟

5/ ما هي آخر مرة اعترفت بخطاياك لله؟

6/ إذا كان الاعتراف لله يجلب السلام، لماذا لا يزداد عدد الناس الذين يعترفون؟ لماذا لا نعترف كثيراً وباستمرار؟

7/ لماذا يختار الله دائماً أناساً غير مرغوب فيهم ليقوموا بأعمال مهمة عنده؟

الأسبوع 13: إلى أي مدى يشكر قلبك الله؟

نص التأمل : (لو 11: 17-19)

1/ ما هي الهبة العظمى التي أعطاها لك الله في برنامج التأمل هذا خلال الثلاثة عشر أسبوعاً التي اشتركت فيها؟

2/ ما هي آخر مرة شكرت فيها شخصاً وبالأخص فرداً من عائلتك بطريقة خاصة جداً؟

3/ ما هي آخر مرة شكرت فيها الله بطريقة خاصة جداً؟

4/ ما هي آخر مرة كتبت كلمة شكر لشخص؟

ما هي آخر مرة أعطيت فيها هدية شكر لشخص؟

5/ ما هو رد فعلك إذا ساعدت شخصاً ما، ولم يشكرك، بل وكان بغيضاً معك، كما تصرفت هذه المرآة في القصة؟ لماذا تعتقد بأن السائق كان قادراً على أن يتصرف كما فعل؟

6/ خلال الأربع والعشرين ساعة الماضية، ما هو الشيء الذي تشكر عليه بحق؟

7/ ما هو القرار الذي اتخذته فيما يختص ببرنامج التأمل التالي : أن تتوقف، أو أن تستمر ، أو أن تفكر في ذلك بعد حين ؟ اشرح قرارك...

الفهرس

مقدمة	4
كيف تستخدم هذا الكتاب	6
أين يجب عيك أن تتأمل؟	7
متى يجب أن تتأمل؟	8
أي وضع يجب عليك اتخاذه؟	10
هل يجب عليك الاستعانة بيوميات؟	11
كيف تتأمل؟	12
الأسبوع الأول : أنت؟	
من أنت ؟	13
الأسبوع الثاني : قبول الذات	
هل أنت مسرور بما أنت عليه؟	24

الأسبوع الثالث : حياتك

إلى أي مدى حياتك هي ذات معنى؟ 33

الأسبوع الرابع : الله

من هو الله؟ 44

الأسبوع الخامس : الله وأنت

كيف اختبرت الله؟ 56

الأسبوع السادس: قصد الله

ما هو تدبير الله لحياتك؟ 68

الأسبوع السابع: المبدأ والأساس

ما هو جوابك على قصد الله ومشيئته في حياتك؟ 78

الأسبوع الثامن: الخطيئة

ما هو مدى إدراكك لقوة الخطيئة؟ 92

الأسبوع التاسع: الإحساس بالخطيئة

إلى أي مدى أنت واع لخطيئتك؟ 108

الأسبوع العاشر : الدينونة الأخيرة

كيف سيقيم الله حياتك؟ 124

الأسبوع الحادي عشر: الموت

هل أنت مستعد لأن تقول " نعم" للموت؟ 141

الأسبوع الثاني عشر: الغفران

هل قلبك منفتح لغفران اله؟ 155

الأسبوع الثالث عشر: الاعتراف بالجميل

إلى أي مدى يشكر قلبك الله؟ 171

الملحقات

الملحق الأول : الإرشاد الروحي 186

الملحق الثاني : اجتماعات المجموعة الصغيرة 188

مطبوعات الآباء اليسوعيين في مصر

- **سلسلة * الايمان والحياة ***

1–سمير لبيب : المسيحي في العالم المعاصر – 1976

2–روفائيل حزام اليسوعي : هل أنا حر؟ – 1976

3–فاضل سيداروس اليسوعي: حياة الصلاة وصلاة الحياة – 1977

4–هنري بولاد اليسوعي : ولادة الموت – 1977

5–فاضل سيداروس اليسوعي : المجتمع في ميزان الكنيسة – 1979

6–أولفر برج – أوليفييه اليسوعس، روفائيل خزام اليسوعي، فاضل سيداروس اليسوعي : علمنا أن نصلي – 1985 – الطبعة الثانية: 1991

7–هنري بولاد اليسوعي : الانسان – 1985(نفد)

8–روفائيل خزام اليسوعي : من اجل حياه زوجية سعيدة – 1987 – ط. ث : 1994

9–هنري بولاد اليسوعي : أبعاد الحب – 1989 (نفد)

10– روفائيل خزام اليسوعي : هل لله مشيئة خاصة في حياتك؟ – 1991

11– روفائيل خزام اليسوعي : صرخة الفقراء : هلدر كمارة – 1992

12– فاضل سيداروس اليسوعي : سر مشيئة وحرية الانسان– 1992

13– مارك لينك اليسوعي : التحدي –1992

14– روفائيل خزام وسامي حلاق اليسوعيان : شهيد الحب: ياجي بوييوشكو– 1993

15– مارك لينك اليسوعي: القرار (الجزء الثاني من برنامج " التحدي") – 1994

16– مارك لينك اليسوعس: الرحلة(الجزء الثالث من برنامج " التحدي" –1994

17– وليم سيدهم اليسوعي : لاهوت التحرير في افريقيا – 1996

- **سلسلة الأسرار والحياة :**

1–فاضل سيداروس اليسوعي : مدخل إلى الأسرار – 1981

2–فال سيداروس اليسوعي : سر المصالحة – 1982

3–فاضل سيداروس اليسوعي : سر الأفخارستيا – 1989

4–فاضل سيداروس اليسوعي : سر المعمودية والتثبيت – 1993

5–فاضل سيداروس اليسوعي : سر الحب الزوجي – 1994

6–فاضل سيداروس اليسوعي: سر الكهنوت (يصدر قريباً)

(* فاضل سيداروس اليسوعي : سر مسحة المرضى – سلسلة " موسوعة المعرفة المسيحية – الأسرار رقم 3 – دار المشرق – بيروت1991)

- **سلسلة " الروح والنفس"**

1–أولفر برج – أوليفييه اليسوعس : ولادة الحياة الجديدة – 1982

- **كتب مترجمة**

- من أنت يا إغناطيوس دي لويولا؟ – تألف جان كلوه دوتيل اليسوعي – تعريب روفائيل خزام اليسزعي –1976

- سيراً نحو النجاح – تأليف ميشيل كواست – تعريب الأب لويس نصري – 1980
- لماذا اخترت يسوع المسيح؟ تأليف برنار بريف – تعريب روفائيل خزام اليسوعي – 1980
- القديس إغناطيوس دي لويولا و الرهبانية اليسوعية – تأليف آلان جيبارمو – تعريب الأب لويس نصري – 1984
- درب الصليب درب الانسان – تأليف كلارنس إينزلو – تعريب فايز سعد وسامي حلاق اليسوعيين – 1994
- حدثني عن الحب – تأليف ميشيل كواست – تعريب صلاح أبو جودة اليسوعي – 1996

منوعات

- Fadel Sidarouss sj., Fglise Copte et Moderne-2 Tomes-1978
- شارل جاليه اليسوعي : قصة يسوع – قصص يسوع (رسومات للأطفاتل في ثلاثة أجزاء) 1981 –1991
- روفائيل خزام اليسوعي : أضواء وظلال –1983
- فاضل سيداروس اليسوعي : سر اليسوعيين في فن التربية – 1992
- سامي حلاق اليسوعي : قال الراوي –1933
- فاضل سيداروس اليسوعي : نصوص روحية للرياضات الإغناطية – المركز الاغناطي لدراسة الروحانيات – طبعة اختبارية – 1993

سلسلة " الايمان والحياة "

-13-

تستهدف سلسلة " الايمان والحياة" مساعدة المسيحيين – ولا سيما الشباب منهم – على التفكير المسيحي في الارتباط الوثيق بين الايمان والحياة. فليس الايمان منفصلاً عن واقع الحياة، ولا الحياة عن الايمان، بل الانسان المسيحي وحدة شاملة ومتلاحمة، يحيا حياته الايمانية في المجتمع البشري، كما يحيا حياته الاجتماعية بنور إيمانه. هذه العلاقة المتجانسة والوحدة المتكاملة بين الإيمان والحياة هي محور هذه السلسلة.

رقم الابداع بدار لكتب 92/3681

I.S.B.N

977-00-3/97-6

طبع لدى

الاتحاد لطباعة الأوفست

207 ش الخليل إبراهيم – متفرع من مصطفى حافظ عرب الجسر – القاهرة

ت: 2989085