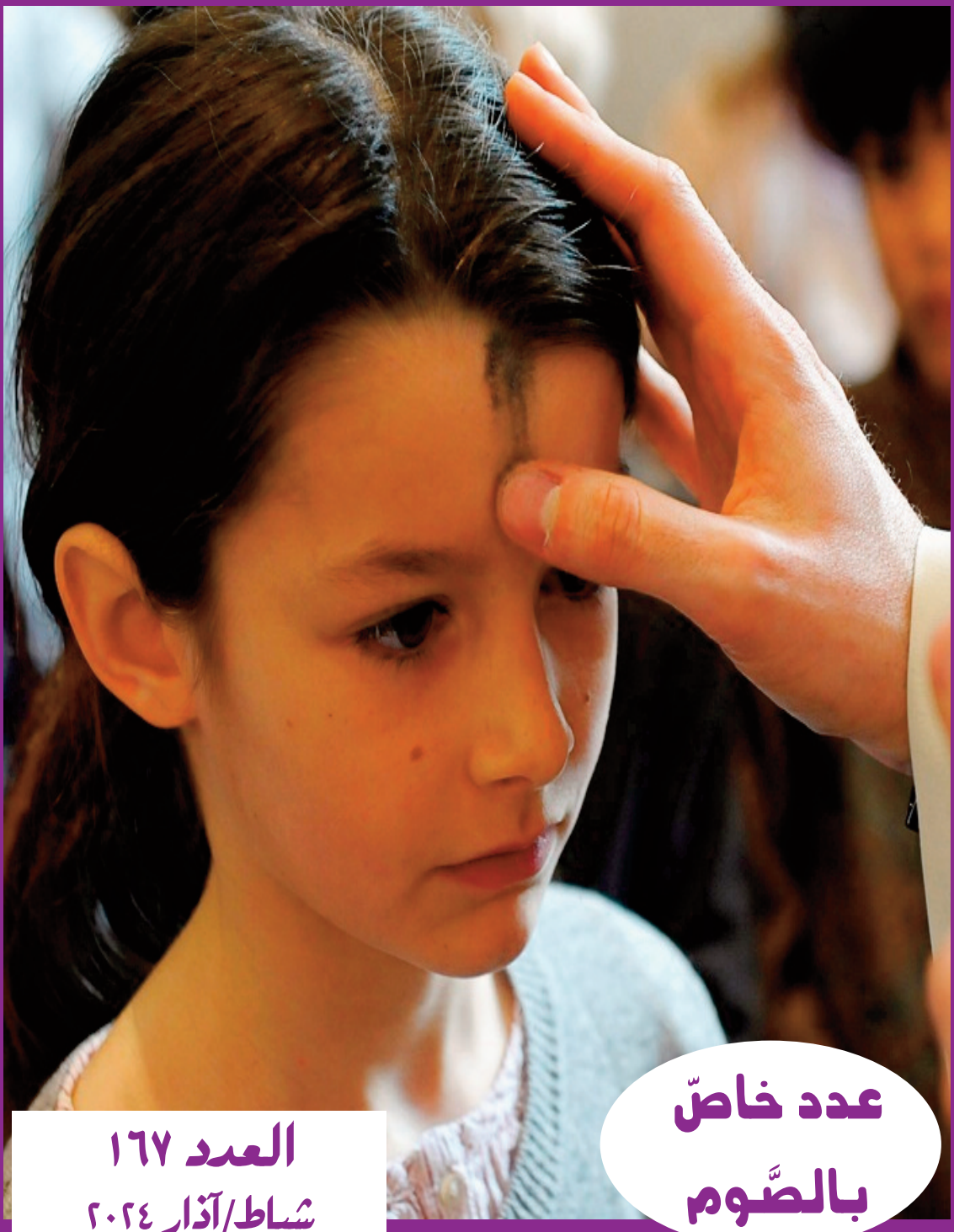
كاتا

مجلّة مُعلِّم التَّعليم المسيحيّ



عدد خاصّ بالصَّوم

العدد ١٦٧
شباط/آذار ٢٠٢٤

عيد الحب
هاتف: ٢٧٥ ٢٠٠١ – ٦٣٥ ٢٠٠١ – ٦٣٦ ٢٠٠١ – فاكس ٢٧٥ ٢٠٠١ – ٠١/٢٠٠٦٣٧

- الإفتِتاحيَّة ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ ١
- إثنَين الرَّماد ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ ٢
- لِنَجعَلْ شَجَرَةَ الحياة تُزهِرُ في أيَّام الصَّوم ـــــــــــــــ ٤
- هَدِيَّةُ كاتا الصَّومِيَّة: روزنامَةٌ صَومِيَّةٌ صَفِيَّةٌ مُرَمَّزَة ـــ ٧
- مَسار روحِيٌّ صَومِيٌّ مِن أَجلِ تَعزيزِ الصَّلاة ـــــــــــــ ١١
- أَفكارٌ لِتَعزيزِ الصَّلاةِ الفَردِيَّةِ وَالجَماعِيَّة ـــــــــــــ ١٩
- أَفكارٌ لِلَوحاتٍ جُدرانِيَّةٍ مُتَفَرِّقَة: لِنُحِبَّ الأَرض ـــــ ٢٢
- في الصَّومِ لِنَنفَصِلْ عَنِ الأَجهزَةِ الإِلكترونِيَّةِ ـــــــــــــ ٢٥
- البابا اختارَ مَوضوعَ الصَّلاةِ استِعدادًا لِيوبيلِ ٢٠٢٥ ـــ ٢٧

أسَّسَتْها الأخت وردة مكسور
من راهبات القَلبَينِ الأقدسينِ سنة ١٩٨٦

رئيسة التَّحرير: الأخت وردة مكسور
أُسرَة التّحرير: السيّدات: ريما فارس عيد
ميرنا حدشيتي طانيوس
ميشلين بشعلاني الحاج
كرستين نصر نقولا، ومُعلِّمو التّعليم المسيحيّ

مَركَز التّربية الدّينيّة لراهباتِ القلبينِ الأقدسين – التّباريس www.cer.sscc.edu.lb - cer@cer.sscc.edu.lb

كي تستمرَّ رسالتُنا بنَشرِ كَلِمَةِ الله

Pour nous soutenir dans notre mission d'annonce de la Parole

انَّ رِسالَتَنا في مَركزِ التّربيّةِ الدّينيّةِ هِيَ أَن تَصلَ كَلِمَةُ اللهِ إِلى الجَميعِ لا مَنقوصَة وَلا مَبتورَة بَل سَليمَة وَصَحيحَة مِن خِلالِ عَمَلِنا الدَّؤوبِ وَكُلّ مَنشوراتِنا وَإِصداراتِنا، وَمِن خِلالِ مُعَلِّمين يَسهَرونَ عَلى تَجديدِ مَعلوماتِهم وَمُواكَبَتِهم لِنَشاطاتِ الكَنيسَةِ فَيُشِعَّ نورُ المَسيحِ في أَقاصي الأَرض! وَها نَحنُ نَضَعُ كل منتوجاتنا في مُتَناوِلِكُم مَجّانًا...

لِتَبَرُّعاتِكُم إِلى مَركَزِ التَّربِيّةِ الدّينِيَّة،
تَواصَلوا مَعَنا عِبر الهاتِفِ عَلى الأرقام:
٠٠٢ ١٩٢ / ٧٦ (٩٦١)
٢٠١ ٣٦٦ / ٠٣ (٩٦١)

Pour nous aider aider
Contacter nous aux numéros :
+961 76 192002
+961(3)3661201

مَن يَختارُ النّورَ يَعمَلُ لِلحَقّ

إنَّ اللّهَ الآبَ قَد أَحَبَّ البَشَرَ واختارَ أنّ «يعطَي» ابنَه: لَقَد أَعطاهُ مَرَّةً حينَ تَجَسَّد، وَمَرَّةً أُخرى أَعطاهُ حينَ سَلَّمَهُ لِلمَوت.

وَهَدَفُ اللّهِ مِن اختيار وَهْبِ ابنِهِ هُوَ مَنحُ الحَياةِ الأَبَدِيَّةِ لِلبَشَر: «أَرسَلَ اللّهُ ابنَهُ إِلَى العالَم، لا لِيُدينَه، بَل لِكَي يَخلُصَ العالمُ بِواسِطَةِ يَسوع». فَرِسالَةُ يَسوعَ هي رِسالَةُ خَلاصٍ لِكُلِّ الذينَ يختارونَ البَقاءَ مَعَه.

يَقولُ الإنجيل: «إِنَّ النُّورَ جاءَ إِلَى العالَمِ فَفَضَّلَ النَّاسُ الظَّلامَ عَلَى النُّور» (آيات ١٩- ٢١). وَيَسوعُ هُوَ «النّور» وَمَجيءُ يَسوعَ إِلَى العالَمِ يَدفَعُنا لِنَختار: مَن يَختارُ الظُّلمَةَ يَصنَعُ الشَّرَّ ويَسعَى وَراءَ الظَّلام، فَالشَّرُّ يَختَبِئُ عَلَى الدَّوام، وَيستَتِر. وَمَن يَختارُ النّورَ يَعمَلُ لِلحَقّ، أَيّ يَصنَعُ الخَيرَ ويُقبِلُ إِلَى النّور. وَمَن يَسيرُ في النّور، مَن يَقتَرِبُ مِنَ النّور، لا يُمكِنُهُ أَن يَعمَلَ إِلّا أَعمالًا صالِحَة. فَالنّورُ يَقودُنا لِلقِيامِ بِأَعمالٍ صالِحَة.

وَنَحنُ بِمَزيدٍ مِنَ الالتِزامِ في خِلالِ زَمَنِ الصَّومِ الأَربَعينِيّ، مَدعُوّونَ لِنقبَلَ النّورَ في ضَميرِنا، مِن أَجلِ أَن نَفتَحَ قُلوبَنا لِمَحَبَّةِ اللّهِ اللاّمُتَناهِيَة، وَلِرَحمَتِهِ المُفعَمَةِ بِالحَنانِ وَالصَّلاح، وَلِمَغفِرَتِه. وَاللّهُ يَغفِرُ دائِمًا، دائِمًا، إِذا طَلَبْنا المَغفِرَةَ بِكُلِّ تَواضُع. يَكفي أَن نَطلُبَ المَغفِرَة، وَهُوَ يَغفِر. وَسَوفَ نَجِدُ بِهَذِهِ الطَّريقَةِ الفَرَحَ الحَقيقِيَّ وَنَفرَحُ بِمَغفِرَةِ اللّهِ الّتي تُجَدِّدُنا وَتَمنَحُنا الحَياة.

وَلا نَنسَ أَنَّ مَريَمَ هِيَ نَفسُها عاشَتْ أَزمانٍ كَثيرَةً وَهِيَ تُساعِدُنا حَتّى لا نَخافَ مِن أَن نَعيشَ في أَزمَةٍ. فَالأَزمَةُ سَليمَة، وَهِيَ مِن أَجلِ شِفائِنا وَاختِيارِنا الدّائِمِ لِلنّور، وَمِن أَجلِ أَن يَكونَ فَرَحُنا كامِلًا..

الأخت وردة مكسور

إِثنَينُ الرَّماد (١٢ شباط ٢٠٢٤)

قراءَةٌ منَ الإنجيل

متّى ٦/ ١٦ ـ ٢١

(نَقرَأُها بِتَمَعُّنٍ وَتَأَمُّل)

ومَتَى صُمتُم، لا تَعبِسُوا كَالمُرَائِين، فَإِنَّهُم يُنَكِّرُونَ وُجُوهَهُم لِيَظهَرُوا لِلنَّاسِ أَنَّهُم صَائِمُون. أَلحَقَّ أقولُ لَكُم: إِنَّهُم قَد نَالُوا أَجرَهُم. أَمَّا أَنتَ، مَتَى صُمتَ، فادهُنْ رَأسَكَ، واغسِلْ وَجهَكَ، لِئَلَّا تَظهَرَ لِلنَّاسِ أَنَّكَ صَائِم، بَل لأبيكَ الَّذي في الخَفَاء، وأبوكَ الَّذي يَرَى في الخَفَاءِ هُوَ يُجَازِيك. لا تَكنِزوا لَكُم كُنوزًا على الأرض، حَيثُ العُثُّ والسُّوسُ يُفسِدان، وَحَيثُ اللُّصُوصُ يَنقُبُونَ ويَسرِقون، بَلِ اكنزُوا لَكُم كُنوزًا في السَّمَاء، حَيثُ لا عُثَّ ولا سُوسَ يُفسِدَان، وحَيثُ لا لُصُوصَ يَنقُبُونَ ويَسرِقون. فَحَيثُ يَكُونُ كَنزُكَ، هُنَاكَ يَكُونُ أيضًا قَلبُكَ.

قراءاتٌ كِتابِيَّة

- **منَ العَهدِ القَديم**: مَزمورُ ٥٠
- **منَ الرَّسائِل**: ٢ قور ٥/ ٢٠، -٦/ ٢

إضاءةٌ وتأمُّل

يوصينا الرَّبّ، إذا ما صُمْنا، بِأَن نَصوم، لا لِلنّاس، بَل للّه (زك ٧:٥)؛ وَهَذا يَعني أَنَّ صَومَنا يَنبَغي أَن يَذهَبَ أَبعَدَ مِنَ الانقِطاعِ عَن نَوعٍ أَو كَمٍّ مِنَ المَأكولِ أَو المَشروب، وَأَبعَدَ مِنَ الكَيفِيّاتِ المادِيَّةِ وَالخارِجِيَّة، لِيَكونَ **انفِتاحًا لِلصّائِمِ عَلَى اللّه، لِمَعرِفَةِ مَشيئَتِه، وَبِهَدَفِ العَمَلِ بِهَذِهِ المَشيئَة**.

مِن ناحِيَةٍ أُخرَى يَدعونا إِلَى تَمييزِ كُنوزِ الأَرض، غَيرِ الحَقيقِيَّة، لأَنَّها عُرضَةٌ لِلفَساد، مِن كُنوزِ السَّماء، الحَقيقِيَّة، لأَنَّها غَيرُ مُعَرَّضَة، لا لِلفَسادِ وَلا لِلسَّرِقَة.

مِن هُنا التَّحَدّي الكَبيرُ الَّذي عَلَينا أَن نَعيشَهُ في هَذا الزَّمَنِ المادِيِّ هُوَ أَن لا نكنُزَ لَنا كُنوزًا عَلَى الأَرض، لأَنَّها لَيسَتْ حَقيقِيَّة، وَتُؤَدّي إِلَى الفَشَلِ وَالخَيبَة، وَبِأَن نكنُزَ لَنا كُنوزًا في السَّماء، لأَنَّها وَحدَها حَقيقِيَّة.

سؤالٌ لِلتَّأَمُّل:

كَيفَ سنُفَتِّشُ عَن مَشيئَةِ اللّهِ في حَياتِنا؟
أَيُّ كُنوزٍ سنكنزُ لِلسَّماء؟ (نُسَمّيها)

صَلاة

ساعِدْنا، يا رَبّ، أَنتَ الَّذي "جَعَلْتَ نَفسَكَ إِنسانًا، لِكَي يَصيرَ الإِنسانُ إِلَهًا" (القِدّيس أُغسطينوس) لِنَعيشَ هَذا الصَّومَ بِالصَّلاةِ وَالقِطاعَةِ وَلكن أيضاً مِن خِلالِ تَصَرُّفاتٍ خَفِيَّةٍ وَلَكن مَلموسَةٍ تِجاهَ أُولَئِكَ الَّذينَ هُم أَكثَرُ فَقرًا وَبُؤسًا مِنّا فَهِيَ الكُنوزُ الَّتي نكنِزُها لِلسَّماء!

نِيَّةٌ عالَمِيَّة

مِن أَجلِ جَميعِ أُولَئِكَ الَّذينَ يُكافِحونَ مِن أَجلِ العَدالَةِ وَيَستَشهِدونَ مِن أَجلِها أَحيانًا في كُلِّ بِقاعِ الأَرضِ سَواءٌ أَكانوا كَهنَةً أَو رُهبانًا أَو راهِباتٍ أَو أَطِبّاءَ أَو إِعلامِيّين ، **إِلَى الرَّبِّ نُصَلّي**.

لِنَجعَلْ شَجَرَةَ الحياة تُزهِرُ في أيَّام الصَّوم

المَوادُّ اللازِمَة

- غُصنُ شَجَرَةٍ كَبير (مُتَعَدِّدُ التَّفَرُّعات) يابِسٌ يُثَبَّتُ في وِعاءٍ في قاعَةِ التَّعليم...
- نَسخُ وَرَقَةِ الوُرودِ وَقَصُّ كُلِّ وَردَةٍ عَلَى حِدَةٍ وَثَقبُها مِن جِهَتِها العُليا وَوَضعُها في وِعاءٍ عَلَى طاوِلَةٍ قُربَ الشَّجَرَة.
- نَسخُ وَرَقَتَي التحدِّيات الصَّوميَّةِ وَقَصُّ كُلِّ تَحَدٍّ عَلَى حِدَةٍ وَوَضعُها في عُلبَةٍ عَلَى طاوِلَةٍ قُربَ الشَّجَرَة.
- تَحضيرُ عُلبَةٍ فيها شَرائِطُ مُختَلِفَةُ الأَلوانِ وَوَضعُها عَلَى الطّاوِلَةِ قُربَ الشَّجَرَة.

التَّنفيذ

يَقولُ المُعَلِّم: **في كُلِّ يَومٍ مِن أَيّامِ زَمَنِ الصَّوم، نَحنُ مَدعُوّونَ إِلَى أَن نَجعَلَ هَذا الغُصنَ مُضاءًا بِوُرودٍ تُجَسِّدُ أَفعالَنا الصَّومِيَّةَ وَتُخبِرُ الرَّبَّ يَسوعَ أَنَّنا نَقومُ بِجُهدٍ ++حَقيقِيٍّ لِنَكونَ أَشخاصًا أَفضَل.**

يُخبِرُ الأَولادُ بِطَريقَةِ تَنفيذِ هَذِهِ الفِكرَة:

- نَتَقَدَّمُ إِلَى الشَّجَرَةِ وَنَسحَبُ وَردَةً مِنَ العُلبَةِ وَنَكتُبُ عَلَيها تَحَدِيًّا سَنَلتَزِمُ بِهِ طَوالَ اليَومِ وَنُعَلِّقُ فيها شَريطًا ثُمَّ نُعَلِّقُها عَلَى الشَّجَرَة.
- إِذا لَم يَخطُرْ عَلَى بالِنا أَيَّ تَحَدٍّ أَو فِكرَة، نَسحَبُ مِن عُلبَةِ التَّحَدِّيّاتِ وَرَقَة، نَقرَأُ ما عَلَيها وَنَكتُبُهُ عَلَى الوَردَةِ بِطَريقَتِنا وَنُقَرِّرُ الالتِزامَ بِهِ ثُمَّ نُعَلِّقُ الوَردَةَ عَلَى الشَّجَرَة.

وَرَقَةُ التَّحدِّيات

أُنتَبِهُ أَكثَرَ إِلَى الفُقَراءِ مِن حَولِي

أُقَدِّمُ لِلوَلَدِ المُتَسَوِّلِ الَّذي أَراهُ كُلَّ يَومٍ حِصَّةً غِذائِيَّةً أَو لُعبَةً أَو أَيَّ شَيءٍ يُفرِحُه.

أَقولُ شُكرًا كُلَّما سَمَحَتْ لِي الفُرصَة.

أُشارِكُ شَيئًا ما يَخُصُّني مَعَ شَخصٍ ما: وَجبَتِي الخَفيفَة، جُزءٌ مِن ساندويشَتِي، أَو أَحَدُ أَقلامِي، أَو...

أُصغِي إِلَى الأَشخاصِ مِن دونِ مُقاطَعَتِهِم. إِلَى مَن؟ والِدِي، أُمِّي، أَخِي، أُختِي، صَدِيق، رَفِيق، مُعَلِّم...

أُفَكِّرُ في شَخصٍ بَعيدٍ أَو وَحيد: الجَدُّ أَو الجَدَّة، الصَدِيق الَّذي يَسكُنُ بَعيدًا-

أُبادِرُ وأَتَّصِلُ بِرَفِيقٍ كُنتُ أُحِبُّهُ وانقَطَعَت عِلاقَتُنا (أَو أُرسِلُ لَهُ رِسالَة)-

لا آكُلُ السَّكاكِرَ أَو أَيَّ شَيءٍ يَحتَوِي عَلَى سُكَّر.

أَبتَسِمُ كَثيرًا لِمَن حَولِي خاصَّةً لِأُولَئِكَ الَّذينَ عادَةً لا أَستَلطِفُهُم.

أُقَدِّمُ خِدمَةً سِرِيَّةً مِن دونِ أَن تُطلَبَ مِنِّي وَدونِ أَن أُشعِرَ مَن خَدمتُهُ بِذَلِك: أُرَتِّبُ الصَّفّ، أَلُمُّ الأَوراقَ المَرمِيَّةَ عَلَى الأَرضِ وَأَضَعُها في سَلَّةِ المُهمَلات...

أُمضي النَّهارَ كامِلاً مِن دونِ أَن أَنتَقِدَ أَحَدًا!
أَيَّ أَحَد! مَفهوم؟

أُمضي النَّهارَ مِن دونِ أَن أَتَفَوَّهَ بِأَيِّ كَلِمَةٍ بَذيئَة.

لا أَتَذَمَّرُ طَوالَ النَّهارِ مِن أَيِّ شَيء.

لا أَحلِفُ أَيَّ حِلفانٍ مَهما كان: لِيَكُنْ كَلامي نَعَم نَعَم وَلا لا.

أُجَمِّلُ غُرفَتي، أُضيفُ لَها نَبتَةً أَو لَوحَة، أُغَيِّرُ تَرتيبَ الأَثاث.

أُفَكِّرُ في شَخصٍ ما قامَ بِأَذِيَّتي وَأَقولُ لَهُ في قَلبي:
«فُلان، أَنا أُسامِحُك».

« أُخَفِّفُ كَثيرًا مِن استِعمالِ الهاتِفِ وَالكومبيوتَرِ وَالتِّلفاز...
ايّ شاشَةٌ أَقَلّ» !

أَكتُبُ كَلِمَةً لَطيفَةً لِأَيِّ أَحَدٍ أَختارُهُ وَأَضَعُها
بِخِفيَةٍ في دَفتَرِه، في سُرَتِه...

أَندَهِشُ أَمامَ رَوعَةِ الخَلقِ وَأَشكُرُ اللّٰهَ
عَلَى جَمالِ الطَّبيعَةِ وَعَظَمَتِها!

روزنامةٌ صَومِيَّةٌ صَفِيَّةٌ مُرَمَّزَة

تُقَدِّمُ "كاتا" لِلمُعَلِّمينَ هَذِهِ الرّوزنامَةَ الصَّومِيَةَ المُرَمَّزَةَ وَالَّتي تَرسُمُ الطَّريقَ أَمامَ الأَولادِ مِن بِدايَةِ الصَّومِ إِلَى القِيامَة.

كُلُّ خانَةٍ تُمَثِّلُ يَومًا مِن أَيّامِ الصَّوم:

– وَرَسمُ الصَّليبِ فيها هُوَ لِنَتَذَكَّرَ رَسمَ إِشارَةِ الصَّليبِ دائِمًا.

– وَالرَّسمُ الآخَرُ يَرمُزُ إِلَى عَمَلٍ صَومِيٍّ مَلموس .

كيفيَّةُ التَّنفيذ

تُنسَخُ الرّوزنامَةُ المَوجودَةُ في الخِتامِ وَتُكَبَّرُ وَتُلصَقُ عَلَى وَرَقٍ كَرتونِيٍّ سَميك.

تُنسَخُ وَرَقَةُ شَرحِ الرُّموزِ وَتُكَبَّرُ أَيضًا.

تُعَلَّقُ الرّوزنامَةُ في قاعَةِ التَّعليم.

يَتَقَدَّمُ الأَولادُ، بِدءًا مِن إِثنَينِ الرَّماد، إِلَى الرّوزنامَةِ وَيَقرَأون العَمَلَ الخاصَّ بِالرَّمزِ الَّذي فيها وَعِندَما يُنَفِّذونَهُ (يَكتُبونَ الحَرفَ الأَوَّلَ مِن اسمِهِم في خانَتِه).

يُكتَبُ في خانَةِ الأَحاد، اسمُ المَشهَدِ الإِنجيلِيِّ الصَّومِيّ.

في الخِتام، سَيُلاحِظُ الأَولادُ أَنَّ الشَّجَرَةَ اليابِسَةَ الَّتي كانَتْ في خانَةِ إِثنَينِ الرَّماد، أَورَقَتْ رُوَيدًا رُوَيدًا مِن أُسبوعٍ إِلَى أُسبوعٍ بِفَضلِ أَعمالِهِم الصَّومِيَّةِ وَأَصبَحَتْ شَجَرَةً مُثمِرَةً في يَومِ القِيامَة! مَجالاتٌ أُخرَى لِلعَمَلِ في الرّوزنامَة.

تُنسَخُ الرّوزنامَةُ مَعَ شَرحِ الرُّموزِ وَالنَّردِ عَلَى عَدَدِ الأَولادِ وَتُوَزَّعُ عَلَيهِم.

يَحمِلونَها إِلَى البَيتِ لِتَكونَ لُعبَةً عائِلِيَّة، فَيوضَعُ النَّردُ في خانَةِ اليَومِ المُناسِبِ وَتَقرَأُ العائِلَةُ العَمَلَ الخاصَّ بِالرَّمزِ وَتَتَعَهَّدُ بِتَنفيذِه.

يُمكِنُ لِلوَلَدِ أَن يُعَلِّقَ روزنامَتَهُ مَعَ وَرَقَةِ شَرحِ الرُّموزِ في غُرفَتِهِ وَيَعمَلَ عَلَيها شَخصِيًّا فَيشطُبَ في كُلِّ يَومٍ خانَةَ العَمَلِ الَّذي قامَ بِه.

أحد القيامة

سبت النور

الجمعة العظيمة

خميس الأسرار

أحد الشعانين

الأحد الخامس

الأحد الرّابع

الأحد الثالث

الأحد الثّاني

الأحد الأوّل

إثنين الرّماد

رُموزُ الرّوزنامَة

◆ **نَهتَمُّ** بِكوكَبِ الأَرض، بِبَيتِنا المُشتَرَك، فَلا نُفرِطُ في استِعمالِ الكَهرَباءِ وَالماء.

◆ **نَزورُ** شَخصًا مُسِنًّا سَواءٌ أَكانَ مِن أَفرادِ العائِلَةِ أَو مِنَ الحَيّ.

◆ **نُعطي، نَتَشارَكُ** غَرَضًا مَعَ أَحَدٍ في حاجَة.

◆ **نَتَّصِلُ** بِأَحَدٍ مَضى وَقتٌ عَلى تَلَقّينا أَخبارًا عَنه، سَواءٌ هاتِفِيًّا أَو عِبرَ إِرسالِ رِسالَة.

◆ **لا نَرمي** شَيئًا خارِجَ سَلَّةِ المُهمَلات، كَما نَحرِصُ عَلى إِعادَةِ تَدويرِ كُلِّ ما يُمكِنُ تَدويرُه.

◆ **نَتَخَلّى** عَن لُعبَةٍ عِبرَ الإِنترنِت وَنُمضي وَقتًا مَعَ العائِلَة.

◆ **نُفَكِّرُ** في المَرضى وَنُصَلّي مِن أَجلِهِم.

◆ **نَحتَرِمُ** إِشاراتِ السَّيرِ وَالاتِّجاهات.

◆ **نَنتَبِهُ** إِلَى الغَير: نَستَعلِمُ عَن أَخبارِهِم، نَلتَقي بِهِم، نُعَزّيهِم عِندَ الحاجَةِ وَنُساعِدُهُم بِقَدرِ إِمكانِيّاتِنا

◆ **نُصَلّي** صَلاةَ «السَّلامُ عَلَيك».

◆ **نَلعَبُ** أَلعابًا خارِجِيَّةً مُسَلِيَّةً خارِجَ إِطارِ الشّاشَة: كُرَةُ قَدَم ، كُرَةُ سَلّة.

◆ **نَطلُبُ** الغُفرانَ مِمَّن أَسَأْنا إِلَيهِم.

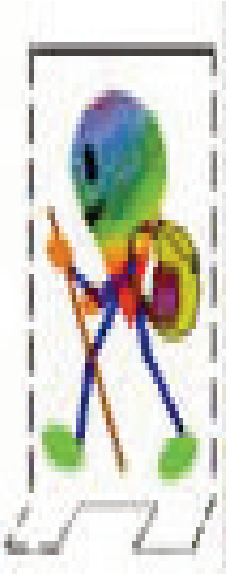
◆ **نَحرِصُ** عَلَى التَّحَلّي بِمَزاجٍ حَسَنٍ وَعَدَمِ العَصَبِيَّةِ طَوالَ النَّهار.

◆ **نُساعِدُ** أَحَدَ الجيرانِ في أَيِّ شَيءٍ يَطلُبُه.

◆ **نُصَلّي** لِلرّوحِ القُدُسِ لِيُعطِيَنا القُوَّةَ حَتّى لا نُخطِئ طَوالَ النَّهار.

◆ **نَضَعُ** بَينَ يَدَيِّ الرَّبِّ كُلَّ صُعوباتِنا وَمَشاكِلِنا.

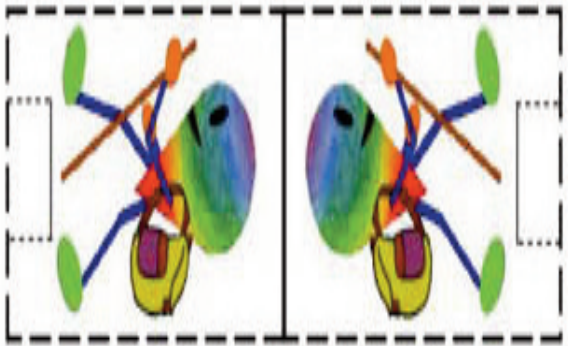
كَيفَ نَصنَعُ النَّرد؟



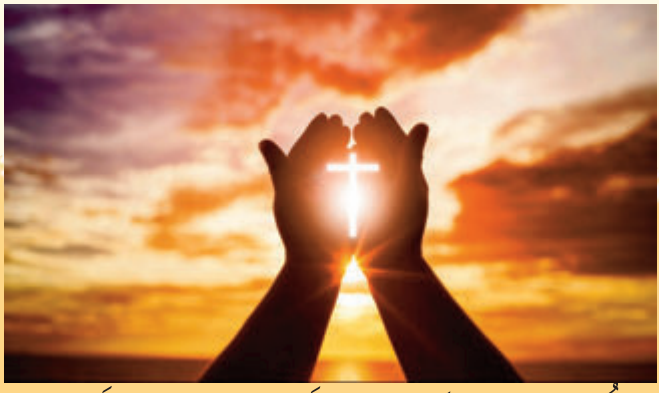
♦ **نَقتَطِعُ** رَسمَ النَّردِ مِنَ الوَرَقَةِ بِالقَصِّ عَلَى طولِ النِّقاطِ الكَبيرَة.

♦ **نَقُصُّ** الرَّسمَ عِندَ النِّقاطِ الصَّغيرَة.

♦ **نَطوي** اللِّسانَ الَّذي في الوَسَطِ إِلَى جِهَةٍ وَنَطوي البَقِيَّةَ إِلَى جِهَةٍ مُختَلِفَة.



مَسارٌ روحِيٌّ صَومِيٌّ مِن أَجلِ تَعزيزِ الصَّلاة



دعا قداسَةُ البابا إلى «تَعزيزِ مَركَزِيَّةِ الصَّلاةِ الفَردِيَّةِ وَالجَماعِيَّة» في سَنَةِ ٢٠٢٤.

ومِن أجلِ مُساعدة المُعَلِّمينَ على تعزيزِ مركزيَّة صلاتِهِم، تُقَدِّمُ "كاتا" مَسارًا صَومِيًّا أُسبوعِيًّا يُرافِقُهُم في الصَّلاةِ سَواءٌ شَخصِيًّا، مَعَ فَريقِ التَّعليم، أَو مَعَ التَّلاميذِ ...

الأُسبوعُ الأَوَّل

نَثِقُ بِالمَسيحِ وَنَتَحَلّى بِالرَّجاءِ مَهما عَظُمَتِ الصُّعوبات

قراءَةٌ مِنَ الإنجيل (يوحَنّا ٢/ ١ـ٥) (نَقرَأُها بِتَمَعُّنٍ وَتَأَمُّل)

وفي اليَوْمِ الثّالِث، كانَ عُرْسٌ في قانا الجَلِيل، وكانَتْ أُمُّ يَسُوعَ هُناك. ودُعِيَ أَيْضًا يَسُوعُ وتلاميذُهُ إِلى العُرْس. ونَفَدَ الخَمْر، فَقالَتْ لِيَسُوعَ أُمُّهُ: «لَيْسَ لَدَيْهِم خَمْر». فَقالَ لَها يَسُوع: «مَا لِي ولَكِ، يَا امرَأَة؟ لَمْ تَأْتِ سَاعَتِي بَعْد!». فقالَتْ أُمُّهُ لِلْخَدَم: «مَهْمَا يَقُلْ لَكُم فَافْعَلُوه!».

قراءاتٌ كتابيَّة

- **منَ العَهدِ القَديم**: تكوين ٩/٨-١٥
- **منَ الرَّسائل**: ١بط ٣/ ١٨-٢٢

إضاءةٌ كتابيَّة

نَفادُ الخَمرِ في العُرسِ يُعطينا دَرسًا عَظيمًا لِحَياتِنا. الخَمرُ هُوَ الفَرَحُ وَنَفادُهُ يَعني انتِهاءَ الفَرَحِ وَلا أَحَدٌ يَستَطيعُ أَن يُعطِيَنا الفَرَحَ الدّائِمَ في حَياتِنا سِوَى المَسيح.

حَمَلَتْ مَريَمُ "المُشكِلَةَ" إِلَى المَسيح: لَم يَبقَ لَدَيهِم خَمر!

هُنا تَظهَرُ مَريَمُ كَشَفيعَةٍ لَنا في المِحَنِ عِندَما يَنتَهي فَرَحُنا. وَمَريَمُ هُنا هيَ مِثالٌ لِلمُؤمِنِ المُصَلّي الَّذي يَطلُبُ مِنَ المَسيحِ وَيَلتَجِئُ إِلَيهِ دونَ أَن يَفرِضَ عَلَيهِ ما يَجِبُ أَن يَفعَلَه، مَريَمُ حَمَلَتِ "المُشكِلَةَ" لِلمَسيحِ دونَ أَن تَفرُضَ عَلَيهِ الحَلَّ وَثِقَتْ أَنَّهُ صاحِبُ الحُلولِ وَآمَنَتْ كَعادَتِها "أَنَّهُ لَيسَ عِندَ الرَّبِّ أَمرٌ مُستَحيل." أَضِفْ إِلى ذَلِك، مَريَمُ الشَّفيعَةُ وَأُمُّ الكَنيسَةِ تُعَلِّمُنا أَن نَفعَلَ ما يَقولُهُ لَنا يَسوعُ في الإِنجيلِ وَلَيسَ لَدَيها تَعاليمُ إِضافِيَّةٌ تَزيدُها عَلَى ما عَلَّمَنا إِيّاه ابنُها في الإِنجيلِ المُقَدَّسِ وَهَذا ما قالَتْه: "إِفعَلوا" ما يَأمُرُكُم "المَسيحُ" بِه.

سؤالٌ لِلتَّأَمُّل:

وَنَحنُ هَل نَثِقُ مِثلَ مَريَمَ بِأَنَّ المَسيحَ هُوَ صاحِبُ الحُلولِ وَنُؤمِنُ "أَنَّهُ لَيسَ عِندَ الرَّبِّ أَمرٌ مُستَحيل."

((تَشَتشلارِكْ خُيِّرِ اتِنا وَتَجارِبِنا))

صَلاة

أَيُّها المَسيحُ إِلَهُنا، يا مَن حَوَّلْتَ الماءَ خَمرًا بِطَلَبٍ مِن أُمِّكَ مَريَمَ الَّتي مَنَحْتَنا إِيّاها أُمًّا وَشَفيعَة، قَوِّ ثِقَتَنا بِكَ وَلا تَسمَحْ لِتَجارِبِ الحَياةِ أَن تُزَعزِعَها قَيدَ أُنمُلَة وَامنَحْنا أَن نَستَعِدَّ في هَذا الزَّمَنِ المُبارَكِ لِكَي نَسيرَ مَعَكَ نَحوَ الجُلجُلَةِ في نُكرانِ الذّاتِ وَحَملِ الصَّليب.

نيَّةٌ عالَميَّة

مِن أَجلِ كُلِّ المُتَطَوِّعينَ في شَبَكَةِ JnT في شَمالِ شَرقِ البَرازيل وَالَّذينَ يَعمَلونَ مِن أَجلِ الدِّفاعِ عَنِ البيئَةِ وَمِن أَجلِ حُقوقِ المُجتَمَعاتِ المَحلِيَّةِ المُتَضَرِّرَةِ مِنَ الاستِغلالِ غَيرِ المُنضَبِطِ لِصِناعاتِ التَّعدينِ وَالأَعمالِ التِّجارِيَّةِ الزِّراعِيَّة، إِلَى الرَّبِّ نُصَلّي.

الأُسبوعُ الثّاني

نَتوبُ وَنَتَطَهَّرُ مِن خَطيئَتِنا

قراءَةٌ مِنَ الإنجيل

(**مرقس ١/٤٠ـ٤٤**) (نَقرَأُها بِتَمَعُّنٍ وَتَأَمُّل)

وأَتاهُ أَبْرَصُ يَتَوَسَّلُ إِلَيْه، فجَثَا وقَالَ لَهُ: «إِنْ شِئْتَ فَأَنْتَ قَادِرٌ أَنْ تُطَهِّرَنِي!». فتَحَنَّنَ يَسُوعُ ومَدَّ يَدَهُ ولَمَسَهُ وقَالَ لَهُ: «قَدْ شِئْتُ، فَاطْهُرْ!». وفي الحَالِ زَالَ عَنْهُ البَرَص، فَطَهُر. فَانْتَهَرَهُ يَسُوعُ وصَرَفَهُ حَالاً، وقالَ لَهُ: «أُنْظُرْ، لا تُخْبِرْ أَحَدًا بِشَيء، بَلِ اذْهَبْ وَأَرِ نَفْسَكَ لِلْكَاهِن، وَقَدِّمْ عَنْ طُهْرِكَ مَا أَمَرَ بِهِ مُوسَى، شَهَادَةً لَهُم».

قراءاتٌ كِتابِيَّة

- **مِنَ العَهدِ القَديم**: مزمور ١١٥
- **مِنَ الرَّسائِل**: روما ٨/٣١-٣٤

إِضاءَةٌ كِتابِيَّة

الصَّومُ هُوَ مَسيرَةُ شِفاءٍ جَسَدِيٍّ وَنَفسِيّ، مِن خِلالِهِ يَتَجَدَّدُ الإِنسانُ بِكُلِّيَّتِهِ لِيَقدِرَ أَن يُشارِكَ في مَوتِ الرَّبِّ وَقِيامَتِه. وَما شِفاءُ الأَبرَصِ اليَومَ إِلاّ بِدايَةً لِشِفاءاتٍ كَثيرَةٍ تَطالُ الكِيانَ الإِنسانِيَّ كَكُلّ. إِذ نَجِدُ فيه تَركيزًا عَلَى اللِّقاءِ بَينَ الإِنسانِ المَريضِ وَالمُؤمِنِ بِقُدرَةِ يَسوعَ عَلَى الشِّفاءِ مِن جِهَة، وَيَسوعَ الَّذي يُبادِرُ وَيَستَجيبُ وَيَشفي مِن جِهَةٍ ثانِيَة. وَاليَومَ بَعدَ مُرورِ أَلفَيِّ سَنَةٍ عَلَى هَذا الحَدَثِ ماذا يَحمِلُ لَنا اليَوم؟

طَبعًا الجَوابُ واضِح. لَقَد أَتَى يَسوعُ بِإتِّجاهِ البَشَرِيَّةِ المَريضَةِ أَتَى إِلَينا مِن حُضنِ أَبيهِ وَما زالَ يَأتي كُلَّ يَومٍ بِإتِّجاهِ كُلِّ إِنسانٍ خاصَّةً المَريضِ وَالفَقيرِ وَالمُهَمَّشِ وَالمَظلومِ وَالمُتَأَلِّم... هُوَ الواقِفُ عَلَى أَبوابِ قُلوبِنا يَقرَعُ لَكِنَّهُ يَنتَظِرُ مِنّا وَثبَةً بِاتِّجاهِهِ عَلَى مِثالِ الأَبرَصِ لِكَي يَتِمَّ اللِّقاءُ بَينَنا وَبَينَه. وَيَسوعُ وَحدَهُ قادِرٌ أَن يَلمِسَ ضُعفَ بَشَرِيَّتِنا فَيُحَوِّلُهُ إِلَى قُوَّة، قادِرٌ أَن يَشفِيَنا مِن خَطيئَتِنا الَّتي قَد تَكونُ حاجِزًا بَينَنا وَبَينَهُ وَأَيضًا حائِطاً بَينَنا وَبَينَ إِخوَتِنا وَمُجتَمَعِنا وَكَنيسَتِنا.

سؤالٌ للتَّأَمُّل:

وَأَنا ما هُوَ بَرَصي؟

(نَأخُذُ فَترَةً لِلتَّفكيرِ بِخَطايانا وَنَطلُبُ مِنَ الرَّبِّ يَسوعَ الغُفران)

صَلاة

يا يَسوع، أَنتَ الطَّبيبُ الشّافي، اشفِنا مِن بَرَصِ الخَطيئَةِ وَالكِبرياءِ وَالحَسَدِ وَالحِقدِ وَالبُغضِ وَالأَنانِيَّةِ وَالإِدمانِ عَلَى الإِلكترونِيّاتِ وَاشفِ الإِنسانِيَّةَ مِن بَرَصِ الحُروبِ وَالسَّيطَرَةِ وَحُبِّ المال... المِسنا الآنَ بِحَنانِكَ وَأَحِلَّ فينا سَلامَكَ فَنُصبِحَ أَبناءَ حَقيقِيّينَ قادِرينَ أَن نُمَجِّدَكَ بِإيمانٍ وَرَجاءٍ وَمَحَبَّةٍ في خِضَمِّ هَذا العالَمِ وَفي قَلبِ الكَنيسَةِ الأُمّ.

نِيَّةٌ عالَمِيَّة

مِن أَجلِ مَركَزِ المَواردِ الشَّعبِيَّةِ (PRC) النّاشِطِ في المُدُنِ الهِندِيَّةِ الكُبرَى لِتَغييرِ العِلاقَةِ مَعَ الطَّبيعَةِ وَالبيئَةِ وَخَلقِ مَساحاتٍ لِلعَيشِ حَولَ الزِّراعَةِ الحَضرِيَّةِ وَحِمايَةِ المَساحاتِ الطَّبيعِيَّة، وَمِن أَجلِ كُلٍّ مِنَ الَّذينَ يُحافِظونَ عَلَى بَيتِنا المُشتَرَك، حَتّى يَتَمَكَّنَ سُكّانُ المُدُنِ الكُبرَى مِنَ العَيشِ بِكَرامَة.

إِلَى الرَّبِّ نُصَلّي

الأُسبوعُ الثّالث

نَعي مَواطِنَ نزيفِنا أَيّ ضُعفِنا وَصُعوباتِنا لِنَشفَى مِنها

قراءةٌ مِنَ الإنجيل

(**لوقا ٨/٤٣ـ٤٨**) نقرَأُها بِتَمَعُّنٍ وَتَأَمُّل

وَكانَتِ امْرَأَةٌ مُصابَةٌ بِنَزْفِ دَمٍ مُنْذُ إِثْنَتَي عَشْرَةَ سَنَة، وَلَمْ يَقْدِرْ أَحَدٌ أَنْ يَشْفِيَهَا. دَنَتْ مِنْ وَرَاءِ يَسُوع، وَلَمَسَتْ طَرَفَ رِدَائِهِ، وَفَجأَةً وَقَفَ نَزْفُ دَمِهَا. فَقَالَ يَسُوع: «مَنْ لَمَسَنِي؟». وَأَنْكَرَ الجَمِيع. فَقَالَ بُطْرُسُ وَمَنْ مَعَهُ: «يا مُعَلِّم، إِنَّ الجُمُوعَ يَزْحَمُونَكَ وَيُضَايِقُونَكَ!». فَقَالَ يَسُوع: «إِنَّ واحِدًا قَدْ لَمَسَنِي! فَإِنِّي عَرَفْتُ أَنَّ قُوَّةً قَدْ خَرَجَت منّي!». وَرَأَتِ المَرْأَةُ أَنَّ أَمْرَها لَمْ يَخْفَ عَلَيه، فَدَنَتْ مُرْتَعِدَةً وارْتَمَتْ عَلَى قَدَمَيه، وَأَعْلَنَتْ أَمَامَ الشَّعْبِ كُلِّهِ لِماذَا لَمَسَتْهُ، وَكَيْفَ شُفِيَتْ لِلْحال. فَقَالَ لَهَا يَسُوع: «يا ابْنَتِي، إِيْمَانُكِ خَلَّصَكِ! إِذْهَبِي بِسَلام!»

قراءاتٌ كِتابِيَّة

- **مِنَ العَهدِ القَديم**: خروج ٢٠/١-١٧
- **مِنَ الرَّسائل**: ١قور ١/٢٢-٢٥

إِضاءَةٌ كِتابِيَّة

رُغمَ صُعوبَةِ اقتِرابِها مِن يَسوع، إِنتَزَعَتِ المَنزوفَة، بِثِقَتِها وَإِيمانِها، القُوَّةَ وَالحَياةَ مِن يَسوع. وَلَم يُخفَ هَذا المَوضوعُ عَلَى يَسوعَ مِمّا جَعَلَ المَنزوفَةَ تَجثو وَتَسجُدُ وَتُعلِنُ شِفاءَها بِإِختِبارٍ فَريدٍ لِلمَسَةٍ مُغايِرَةٍ لِكُلِّ اللَّمَسات!

وَنَحنُ اليَومَ غالِبًا ما يُصيبُ حَياتَنا نَزفٌ مِن نَوعٍ آخَر. قَد نَنزِفُ فَنَخسَرُ أُمورًا مُهِمَّةً تَكادُ تُفقِدُنا الرَّجاءَ وَالأَمَلَ في الحَياة. عَسانا نَتَبَنّى مَوقِفَ المَنزوفَةِ وَنَتَحَيَّنُ الوَقتَ المُناسِبَ لِنَلمِسَ يَسوعَ مُعتَرِفينَ بِقُوَّةِ حُضورِه. نَحنُ مَدعُوّونَ لأَن نَلمِسَهُ لَمسَةً عَميقَةً وَنَجعَلُهُ بِالمُقابِلِ يَلمِسُنا وَيَضَعُ يَدَهُ عَلى عاهاتِنا وَجُروحاتِنا وَذِهنِيّاتِنا السَّقيمَة. عَسانا نَلتَقيهِ في مَسيرَةِ الصَّومِ فَيُبَدِّلُنا وَيُجَدِّدُنا.

سؤالٌ لِلتَّأَمُّل:

وَنَحنُ ما هُوَ نَوعُ نَزيفِنا اليَوم:
عَلاماتٌ مُتَدَنِيَّة، شَحٌّ في المال، تَعَبٌ نَفسِيّ...؟

(نَتَشارَكُ ثُمَّ نُصَلّي الصَّلاةَ التّالِيَّة)

صَلاة

يا رَبّ، أَنتَ القِيامَةُ وَالحَياةُ في أَوقاتِ المَوتِ وَالشِّدَّةِ وَأَنتَ الرَّجاءُ في لَحَظاتِ اليَأسِ وَالقُنوط، وَأَنتَ وَحدَكَ الشِّفاءُ بَعدَ فَشَلِ القُدُراتِ البَشَرِيَّةِ وَأَنتَ القُوَّةُ في وَقتِ الضُّعفِ وَأَنتَ النّورُ في لَيالي الظَّلام.
أَيُّها الرَّبُّ يَسوع، عَلِّمْنا كَيفَ نَلمِسُكَ وَكَيفَ نَضَعُ ذَواتِنا بَينَ يَدَيكَ فَتَلمِسُنا أَنتَ بِحَنانِك.

نِيَّةٌ عالَمِيَّة

يا رَبّ، نَعهَدُ إِلَيكَ بِنِساءِ وَرِجالِ مُنَظَّمَةِ Adepa الَّتي تَنشَطُ مِن أَجلِ الحِفاظِ عَلَى البيئَةِ وَتَدعَمُ الصَّيدَ المُستَدامَ وَالحِرفِيَّ وَتُدافِعُ عَن صِغارِ الصَّيادينَ في غَربِ أفريقيا عَلَى مُواجَهَةِ الضُّغوطِ الَّتي يَتَعَرَّضونَ لَها مِنَ الشَّرِكاتِ الكَبيرَةِ الَّتي تَستَغِلُّ المَوارِدَ الطَّبيعِيَّةَ (الصَّيدُ وَالنَّفطُ وَالغازُ وَغَيرُها)

إِلَى الرَّبِّ نُصَلّي

نَعودُ إِلَى أَحضانِ الآب

قراءةٌ مِنَ الإنجيل

(**لوقا ١٥/٢٢ـ٢٥**) نقرأُها بِتَمَعُّنٍ وَتَأَمُّل

فَقالَ الأَبُ لِعَبيدِهِ: أَسْرِعُوا وَاخْرِجُوا الحُلَّةَ الفَاخِرَةَ وَأَلْبِسُوه، واجْعَلُوا في يَدِهِ خَاتَمًا، وفي رِجْلَيْهِ حِذَاء،وَأْتُوا بِالعِجْلِ المُسَمَّنِ واذْبَحُوه، وَلْنَأْكُلْ وَنَتَنَعَّمْ! لأَنَّ ابْنِيَ هـذَا كَانَ مَيْتًا فَعَاش، وَضَائِعًا فَوُجِد. وَبَدَأُوا يَتَنَعَّمُون.

قراءاتٌ كِتابِيَّة

- **مِنَ العَهدِ القَديم**: مَزمورُ ٣٦
- **مِنَ الرَّسائِل**: أَفَسُس ٢/٤-١٠

إِضاءَةٌ كِتابِيَّة

لكلِّ وَاحِدٍ مِنَّا شِعَارُهُ فِي هَذِهِ الحَيَاةِ وَلَكِنَّ هَذِهِ الشِّعَارَاتِ رَهْنُ الظُّرُوفِ وَالمُنَاسَبَاتِ وَالمَصَالِحِ وَالأَهوَاء، فَتَتَبَدَّلُ مَعَ تَبَدُّلِهَا وَأَوقَاتٍ كَثِيرَةً نَعِيشُ بِعَكسِ شِعَارَاتِنَا.

وَلَكِنَّ اللهَ شِعَارُهُ لا يَتَبَدَّل وَلا يَتَغَيَّر لأَنَّهُ شِعَارٌ مَبنِيٌّ عَلَى المَحَبَّةِ المَجَّانِيَّةِ لِلإِنسَانِ وَالشِّعَارِ الَّذِي نَتَأَمَّلُ بِهِ اليَومَ مَعَ مَثَلِ الابنِ الضالِّ هُوَ "اللهُ لا يُرِيدُ مَوتَ الخَاطِئِ بَل أَن يَعُودَ عَن ضَلالِهِ وَيَحْيَا".

هَذَا مَا قَالَهُ يَسُوعُ بِقُوَّةٍ فِي هَذَا المَثَلِ مِن خِلالِ الأَبِ الحَنون: "ابني هَذَا كَانَ مَيتاً فَعَاش".

أسئلة للتأمُّل

هَل نَعرِفُ بِأَنَّ اللّهَ الَّذي خَلَقَنا بِدُونِ إِرادَتِنا لا يُخَلِّصُنا بِدُونِ إِرادَتِنا؟

هَل نَتَنازَلُ أَو نَتَجَرَّأُ أَن نَعتَرِفَ بِأَخطائِنا مَهما كانَتْ صَغيرَةً أَم كَبيرَة، أَمامَ الآبِ بِشَخصِ الكاهِنِ؟

هَل نُؤمِنُ بِأَنَّهُ يَنتَظِرُنا كَي يَغمُرَنا بِالحُبِّ وَأَنَّهُ مَهما ابتَعَدْنا لَن يَمَلَّ مِن انتِظارِنا؟

(نَقومُ بِفَحصِ ضَميرٍ عَلَى ضَوءِ هَذِهِ الأَسئِلَة)

صَلاة

أمامَ عَطفِكَ الحَنون، نَضَعُ ضُعفَنا وَبُؤْسَنا وَخَطيئَتَنا لِتَغفِرَها بِحُبِّكَ الوالِدِيِّ وَتَرُدَّنا إِلى بَيْتِنَا الأَبَوي، فَنَعُودَ إِلَيْكَ أَبْنَاءَ بَعْدَ أَنْ تَرَكْنَاكَ وَ"تَحَرَّرْنَا" مِنْكَ "فَاسْتَعبَدَتنَا" الخَطِيئَة. أَعطِنَا يَا ربّ، بَعدَ عَوْدَتِنَا إِلَيْكَ، أَنْ نَتَذَوَّقَ طِيْبَ مَائِدَتِكَ وَحُنُوِّكَ، فَلا نَعُودُ إِلَى سَابِقِ عَهْدِنَا وَضُعْفِنَا. لَكَ المَجْدُ إِلَى الأَبَد، آمين.

نِيَّةٌ عالَمِيَّة

يا رَبّ، نُصَلّي لَكَ مِن أَجلِ أُولَئِكَ الَّذين، مَعَ جَمعِيَّةِ مَدَى في لُبنان، يَسعونَ إِلَى إِيجادِ مُجتَمَعٍ مُتَوازِنٍ يَحتَرِمُ حُقوقَ الإِنسانِ وَالعَدالَةِ الاجتِماعِيَّةِ وَالبيئَة.

أَفكارٌ لِتَعزيزِ الصَّلاةِ الفَرديَّةِ وَالجَماعِيَّة

بِناءً عَلَى ما دعا إِلَيهِ قَداسَةُ البابا لِلسَّنَةِ ٢٠٢٤ وَهُوَ تَعزيزُ الصَّلاةِ الفَردِيَّةِ وَالجَماعِيَّة، تُقَدِّمُ لَكُم "كاتا" بَعضَ الأَفكار.

عَلَى نِيَّةِ مَن سَأُصَلّي (مَعَ الصِّغار)

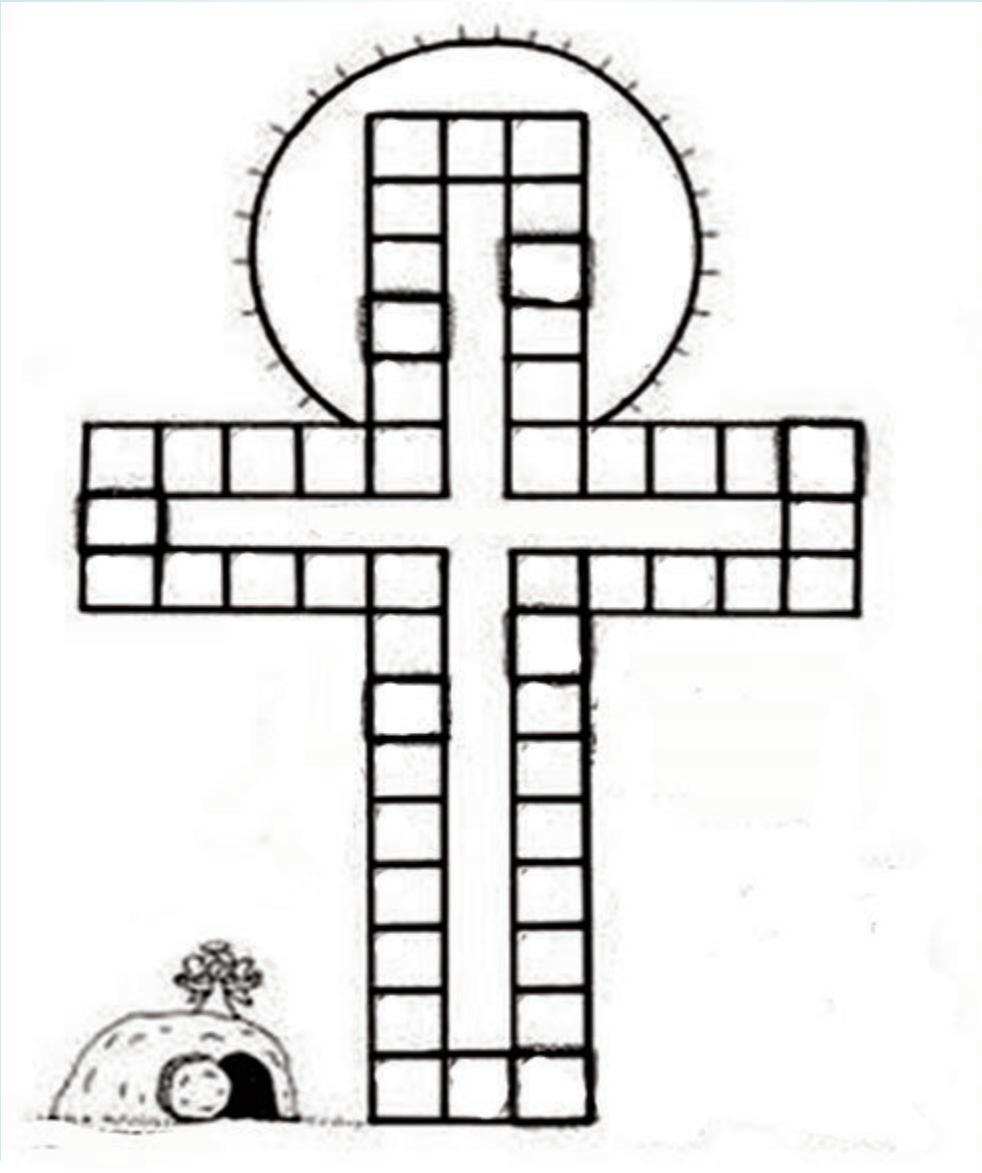
يُوَزِّعُ المُعَلِّمُ عَلَى الأَولادِ أَوراقًا كَرتونِيَّةً وَيَطلُبُ إِلَيهِم أَن يَرسُموا يَدَهُم وَيَقُصّوها وَيَكتُبوا عَلَى كُلِّ إِصبَعٍ اسمَ الشَّخصِ الَّذي سَيُصَلّونَ عَلَى نِيَّتِهِ هَذِهِ السَّنَة.

صَلاةُ الأَبانا وَالسَّلام عَلَى طَريقِ الصَّوم (مَعَ الصِّغار)

يُوزِّعُ يَنسَخُ المُعَلِّمُ رَسمَ الصَّليبِ وَيُوَزِّعُهُ عَلَى الأَولاد.

يَطلُبُ إِلَيهِم:

- أَن يُعَلِّقوا رَسمَ الصَّليبِ قُربَ سَريرِهِم.
- أَن يُصَلّوا صَباحًا وَمَساءً صَلاةَ "السَّلامُ عَلَيكِ" وَالأَبانا.
- أَن يُلَوِّنوا قَبلَ النَّومِ خانَةً مِن خاناتِ الصَّليب.



مُكَعَّبُ الصَّلاة

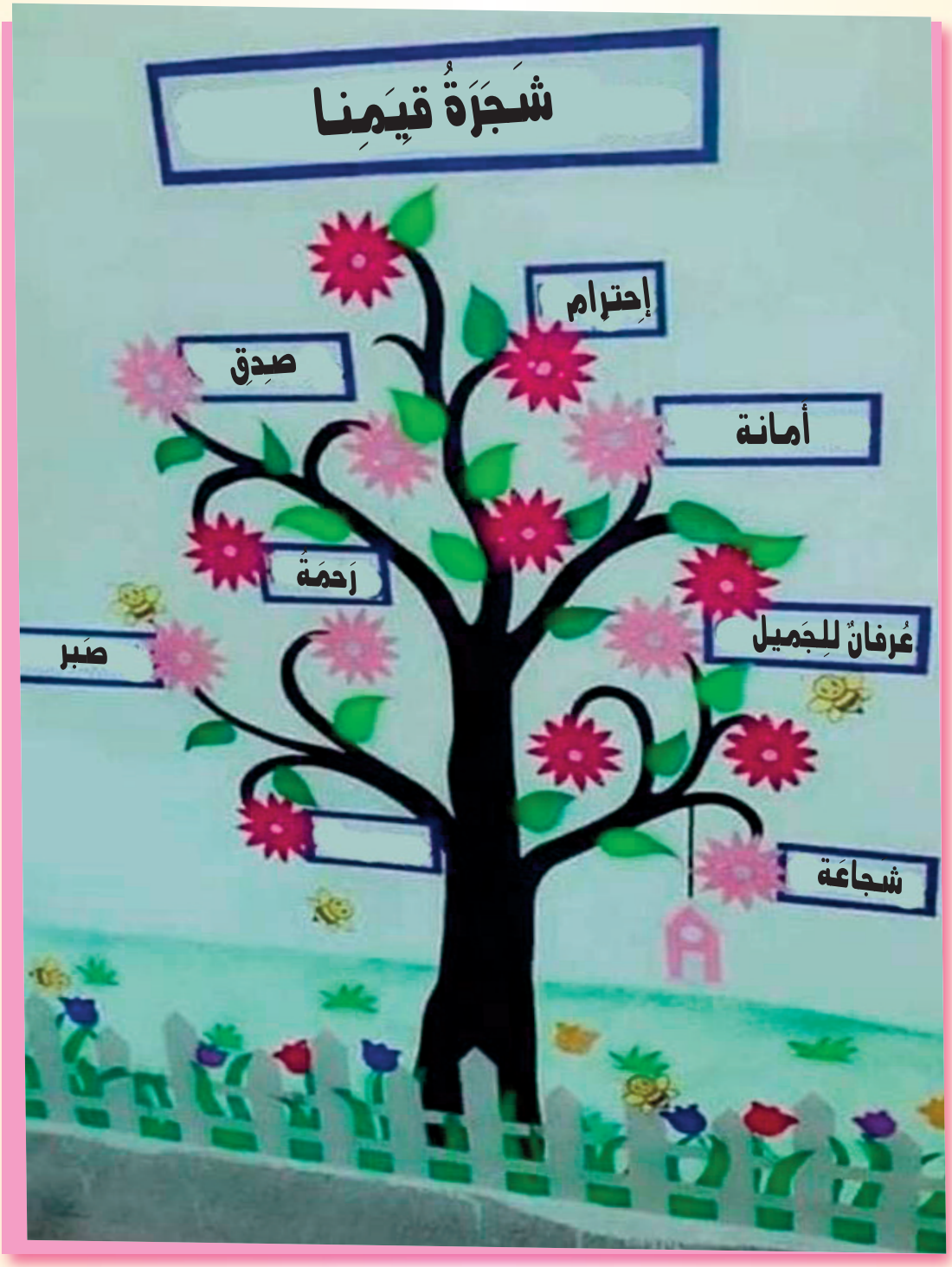
يُوَزِّعُ يَنسَخُ المُعَلِّمُ مُكَعَّبَ الصَّلاةِ وَيُكَبِّرُهُ وَيُنَفِّذُهُ عَلَى وَرَقٍ مقوّى.

يَطلُب المُعلِّم في كُلِّ يَومٍ إِلَى وَلَدٍ رَميَهُ وَالصَّلاةَ جَماعِيًّا اعتِمادًا عَلَى ما يَأتي مَكشوفًا حَيثُ يَجِبُ مُشارَكَةُ الجَميع..

مَثَلاً:

اليوم أَشكُرُكَ يا رَبّ عَلَى...

(يَشكُرُ كُلُّ وَلَدٍ بِحَسَبِ ما يُريدُ شُكرَ اللّهِ عَلَيه)


شَجَرَةُ قِيَمِنا
إِحترام
صِدق
أمانة
رَحمَة
صَبر
عُرفانٌ لِلجَميل
شجاعَة

لِنُحِبَّ
الأَرض
◆ نَستَخدِمُ
وَجهَيّ الوَرَقَة
◆ لا نُفرِطُ في
استِعمالِ المِياه
◆ نَفصِلُ الأَجهِزَةَ
عَنِ
الكَهرُباء
◆ نُعيدُ تَدويرَ
الزُّجاجاتِ
البلاستيكِيَّة
◆ نَلتَقِطُ
الأَوراقَ
عَنِ الأَرض

عَزيزي التِّلميذ
أَنا أَثِقُ بِك
أَنا أُصغي إِلَيك
أَنا أَهتَمُّ بِك
أَنتَ مُهِمّ
أَنتَ ناجِح
أَنتَ مَحبوب

في الصَّومِ لِنَنفَصِلْ عَنِ الأَجهِزَةِ الإِلكترونِيَّةِ
إِلَيكُم بَعضَ الأَفكار

عِندَما تفَكِّرُ فيما يَجِبُ أَن تَتَخَلَّى عَنهُ في الصَّومِ الكَبيرِ هَذا العام، تَتبادَرُ إِلَى ذِهنِكَ عِدَّةُ فِئات: الأَطعِمَةُ وَالمَشروباتُ وَالسُّكَريّات، وَلَكِن كُلَّما أَصبَحَتِ التِّكنولوجيا مُتَأَصِّلَةً في مُجتَمَعِنا، فَإِنَّ الأَهَمَّ هُوَ الصَّومُ عَنها أَقَلُّهُ في هَذا الزَّمَن.

وَلَكِنَّ هَذا الأَمرَ يُصبِحُ أَكثَرَ صُعوبَةً بِمُرورِ العام حَيثُ أَصبَحَتْ هَواتِفُنا هِيَ كُلُّ شَيء. الهَواتِفُ هِيَ نِظامُ التَّنقُّلِ لَدَينا، وَآلَةُ حاسِبَةٌ لَدَينا، وَالتَّقويم، وَمِصباحٌ يَدَوِيّ، وَجِهازُ اتِّصال، وَأَداةٌ مُهِمَّةٌ لِلدِّراسَةِ وَالتَّواصُلِ مَعَ بَعضِنا... وَكَذَلِكَ يَأخُذُ بَقِيَّةَ وَقتِنا الكُمبيوتُر الشَّخصِيّ، وَأَلعابُ الفيدِيو، وَمُشَغِّلُ الموسيقَى، وَما إِلَى ذَلِك. إِلخ. مَعَ عَدَمِ وُجودِ نِهايَةً لِلقائِمَة .

إِذًا... ما الَّذي يُمكِنُ أَن تَقتَرِحَهُ كَمُعَلِّمٍ لِلحَدِّ مِن استِخدامِ الشّاشاتِ وَالتِّكنولوجيا لِنَفسِكَ وَلِلتَّلاميذِ وَعائِلاتِهِم هَذا العام؟

إِلَيكَ لائِحَةً يُمكِنُ أَن تَنسَخَها لِنَفسِكَ وَلِلتَّلاميذِ فَتُوَزِّعُها عَلَيهِم طالِبًا مِنهُم اختِيارَ أَقَلَّهُ ٥ تَحَدِّيّاتٍ مِنها

٤
التحدي:
كِتابَةِ الاختِصارات (مِثال: lol، brb،...)
حضورِ الأَفلامِ واختيارُ يَومٍ واحِدٍ في الأُسبوعِ لِأَفلامِ Netflix أو Amazon TV الشَّاشاتِ في أَوقاتِ الوَجَبات.
اليوتيوبِ بِشَكلٍ كامِلٍ وَاستِبدالُهُ بِالتَّعَلُّمِ مِنَ الكُتُب.
الشَّاشاتِ في السَّريرِ وَفي غُرَفِ النَّوم.
السَّاعَةِ الذَّكِيَّة.
استِخدامِ تَطبيقاتِ التَّواصُلِ الاجتِماعِيِّ مِثلَ Facebook أو Instagram أَو WhatsApp أَو Snapchat. كانَ ذَلك صعبًا الاكتفاءُ بِأَيّامٍ مُحَدَّدَةٍ مِنَ الأُسبوعِ أَو أُطُرٍ زَمَنِيَّةٍ مُعَيَّنَة.
التِقاطِ الصُّوَرِ وَالفيديو في المُناسَباتِ وَتَعَلُّمُ عَيشِ اللَّحظَة. (نُحَدِّدُ رَقمًا مُعَيَّنًا لِكُلِّ يَومٍ أَو حَدَثًا نَحضُرُهُ (مِثلَ صورَةٍ واحِدَةٍ أَو صورَتَينِ فَقَط)
Alexa أَو الأَجهِزَةِ المُماثِلَةِ الَّتي يَتِمُّ التَّحَكُّمُ فيها بِالصَّوت.
تَطبيقِ تَشغيلِ المُوسيقى المُفَضَّلِ وَاستِبدالُهُ بِالرَّاديو.
لُعبَةٍ مِن أَلعابِ الفيديو (سَواءً عَلى الهاتِف، أَو الجِهازِ اللَّوحِيّ)
كِتابَةِ الاختِصارات (مِثال: lol، brb،...)
أَخذِ الصُّوَرِ الشَّخصِيَّةِ selfies
التَّطبيقِ المُفَضَّل، فَقَط واحِد.
كِتابَةِ الاختِصارات (مِثال: lol، brb،...)

البابا اختارَ مَوضوعَ الصَّلاةِ استِعدادًا لِيوبيلِ ٢٠٢٥

بَعدَ السَّنَةِ المُخصَّصَةِ لِلتَّأَمُّلِ في وَثائِقِ المَجمَعِ الفاتيكانِيِّ الثّاني وَدِراسَةِ ثِمارِه، سَتَكونُ سَنَةُ ٢٠٢٤ «سَنَةَ الصَّلاة».

فَاستِعدادًا لِيوبيلِ ٢٠٢٥، إنَّ الأَبرَشِيّاتِ مَدعُوَّةٌ لِتَعزيزِ مَركَزِيَّةِ الصَّلاةِ الفَردِيَّةِ وَالجَماعِيَّة. وَلِهَذا السَّبَب، كَما أَورَدَ الخَبَر القِسمُ الفَرَنسِيُّ مِن زينيت، يُمكِنُ اقتِراحُ «رِحلاتِ حَجٍّ لِلصَّلاةِ» نَحوَ السَّنَةِ المُقَدَّسَة، بِالإِضافَةِ إِلى رِحلاتِ صَلاةٍ شَهرِيَّةٍ أَو أُسبوعِيَّةٍ يَتَرَأَسُّها أَساقِفَة، تَتَضَمَّنُ كُلَّ شَعبِ اللّه.

في تَفاصيلَ أُخرَى، سَتَنشُرُ دائِرَةُ التَّبشيرِ سِلسِلَةَ «مُلاحَظاتٍ حَولَ الصَّلاة» لِتَنشِئَةِ المُؤمِنينَ وَمُساعَدَتِهِم عَلَى إِعادَةِ وَضعِ عَلاقَتِهِم بِالرَّبِّ في الوَسَط، عِبرَ أَشكالٍ مُختَلِفَةٍ مِنَ الصَّلَواتِ الَّتي يَضُمُّها التَّقليدُ الكاثوليكِيّ، خاصَّةً وَأَنَّ إِعادَةَ الصَّلاةِ إِلَى قَلبِ الانشِغالاتِ هُوَ أَمرٌ بِغايَةِ الأَهَمِّيَّةِ بِالنِّسبَةِ إِلَى العالَمِ وَالكَنيسَةِ المُضطَرِبَين جَرّاءَ واقِعٍ ثَقيلٍ أَحيانًا: الصِّراعاتُ في العَديدِ مِنَ البُلدان، لاسِيّما في الأَرضِ المُقَدَّسَةِ وَأوكرانيا؛ أَزمَةُ المناخ؛ تَهميشُ الضُّعَفاء؛ الوَحدَةُ الهَشَّةُ في قَلبِ الكَنيسَةِ الكاثوليكِيَّة؛ بِدونِ أَن نَنسَى القَلَقَ بِوَجهِ مَشاريعِ قانونِ نِهايَةِ الحَياة-

في هَذا السِّياق، نُذَكِّرُ بِأَنَّ البابا كانَ قَد قالَ في ١٥ تِشرينَ الأَوَّلَ الماضي إِنَّ «الصَّلاةَ هِيَ قُوَّةٌ مُقَدَّسَةٌ وَلَطيفَةٌ تُواجِهُ القُوَّةَ الشَّيطانِيَّةَ الخاصَّةَ بِالحِقدِ وَالإِرهابِ وَالحَربِ- لِذا عَلَّمَ يَسوعُ بِنَفسِهِ تَلاميذَهُ مَبدَأَ الصَّلاة: «إِسأَلوا تُعطَوا، أُطلُبوا تَجِدوا، إِقرَعوا يُفتَحُ لَكُم».

أَمّا في ١١ شباط ٢٠٢٢، فَقَد كَتَبَ الأَبُ الأَقدَس: «يَسُرُّني أَن أُعلِنَ أَنَّ السَّنَةَ السّابِقَةَ لِليوبيل، أَيّ ٢٠٢٤، قَد تَكونُ مُكَرَّسَةً لِسِمفونِيَّةِ صَلاة- سَنَةٌ مِنَ الصَّلاةِ المُكَثَّفَةِ سَتُفتَحُ في خِلالِها القُلوبُ لاستِقبالِ وَفرَةِ النِّعَم، مَعَ جَعلِ «الأَبانا» بَرنامَجَ حَياةِ كُلِّ إِنسان».

إِذًا، تَدعونا سَنَةُ ٢٠٢٤ لِلصَّلاةِ أَكثَرَ لِيَسوعَ وَلِلعَذراءِ «مَلِكَةِ السَّلام»، وَطَلَبِ مُساعَدَةِ اللّهِ لِذَواتِنا وَلِلعالَم. الصَّلاةِ مَعَ تَقديمِ مُعاناتِنا وَقَلَقِنا. الصَّلاةِ مَعَ الشُّكرِ عَلَى حَسَناتِ وَجَمالِ عَمَلِ اللّهِ في حَياتِنا.