

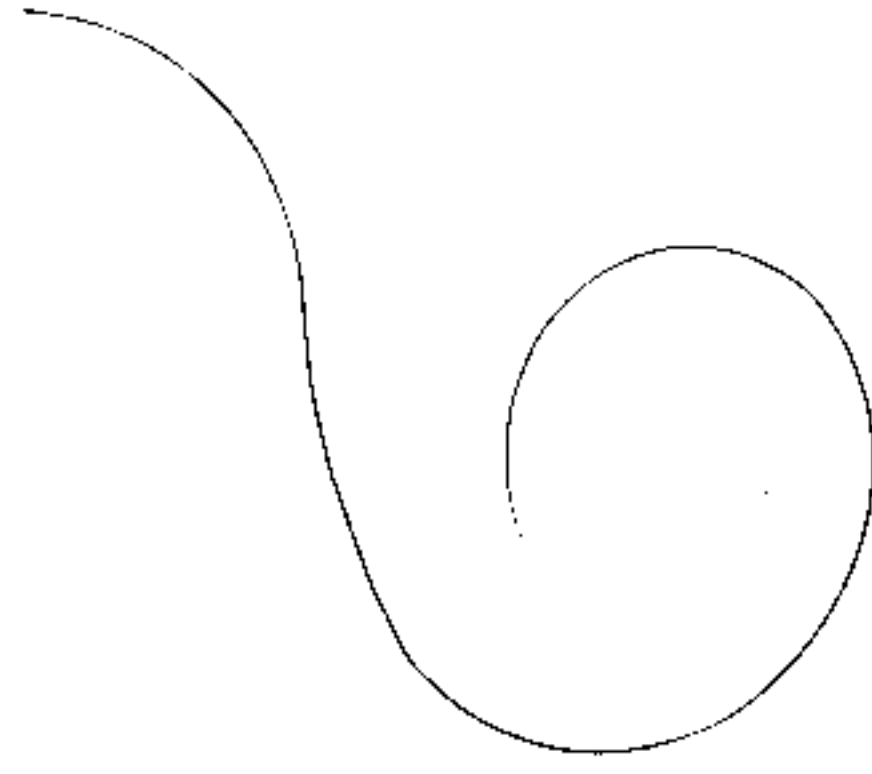
الأب
لورنس غولي
اليسوعي

المشاركة في حياة المسيح

إختبار الله في الحياة اليومية

www.christianlib.com

دار المشرق



التدقيق اللغويّ : آن ماري شكّور
الإخراج : تانيا زيدان
تصميم الغلاف : صفاء الفطايري
الطباعة : أيس ديزاين أند برنتنغ سنتر

طُبِعَ هذا الكتيّب بمساهمة عائلة جرجي نعمة الله عقّاد

١٩٥٦-١,٥-٣٠/٤/٢٠١١

الأب
لورنس غولي
اليسوعيّ

المشاركة في حياة المسيح إختبار الله في الحياة اليوميّة

نقلته إلى العربيّة
كلير بو ناصيف

دار المشرق

لا مانع من طبعه

بولس دحدح

النائب الرسوليّ للآتين في لبنان

جعيتا، ٣١/ك/١٠/٢٠١٠

جميع الحقوق محفوظة، طبعة أولى ٢٠١١

دار المشرق ش.م.م.

ص.ب. ١٦٦٧٧٨

الأشرفية، بيروت ٢١٥٠ ١١٠٠ لبنان

www.darelmachreq.com

ISBN 2-7214-1178-0

التوزيع: المكتبة الشرقية ش.م.ل.

الجسر الواطي - سنّ الفيل

ص.ب.: ٥٥٢٠٦ - بيروت، لبنان

تلفون: ٤٨٥٧٩٣ (٠١)

فاكس: ٤٨٥٧٩٦ - ٤٩٢١١٢ (٠١)

Website: www.librairieorientale.com.lb

E-mail: admin@librairieorientale.com.lb

E-mail: libor@cyberia.net.lb

صدر هذا الكتاب بالإنكليزية تحت عنوان:

LAURENCE L. GOOLEY, S.J.

TO SHARE IN THE LIFE OF CHRIST

Experiencing God in Everyday Life

The Institute of Jesuit Sources, 1997

3601 Lindell Blvd.

Saint Louis, MO, 63108

تمهيد

ألف الأب لورنس غولي (Father Laurence Gooley) كتابًا مميّزًا يعكس اتّجاهين في الوقت نفسه .

فعند كلّ شخص يتبع المسيح، يحتوي هذا الكتاب على قدرٍ كبير من المعلومات المتعلّقة بالصلاة، والجماعة، والالتزام، والخدمة، وبعض الموضوعات الأخرى الأساسيّة في المسيحيّة الكاثوليكيّة، يمكن تعلّمها والتأمّل فيها .

ومع ذلك، فإنّ هذه النظرة الواسعة تدخل في سياق معيّن، وهو سياق جماعات الحياة المسيحيّة (CLC). يُعتَبَر هذا الكتاب بمثابة دليل مُتخصّص يعرف مستخدمه على تلك الجماعات، ويوجّهه منذ الاجتماع الأوّل الذي يحضره مع هذه الجماعات، إلى التطوّر الروحانيّ الذي يشعر به بصفته عضوًا فيها . إذا كان ذلك كلّ

ما في الكتاب، فسيكون هذا الالتماس حكرًا على أعضاء الجماعات. إلا أن الأمر ليس كذلك؛ فإمكان القارئ أن يستتج بسهولة عددًا كبيرًا من المواد التي يكتب عنها الأب غولي من أجل أن ينخرط في مجموعة المسيحيين الأوسع انتشارًا، والذين لا يرغبون سوى في معرفة الله، ومحبتة، وخدمته.

يخدم الأب غولي زملاءه الأعضاء في جماعات الحياة المسيحية من خلال هذا الكتاب بشكل رائع؛ إلا أنه يخدم أيضًا الكنيسة الجامعة بالفعالية نفسها.

الأب جون و. بادبرغ اليسوعي
مدير معهد المصادر اليسوعية

مقدمت

هدف هذا الكتاب

يشكّل اختبارُ الله رحلةَ القلب. فكما يقول القديس إغناطيوس في كتابه الرياضات الروحية، «لسنا نبحث عن المعرفة بقدر ما نسعى إلى تذوّق ما نبحث عنه وإلى التلذّذ به». لا شكّ في أنّ اللاهوت الجيّد أساسي لبناء علاقة راشدة بالله، ولكنّا لا نسوّغ طريقنا نحو تلك العلاقة، بل نسلّمها أنفسنا.

يقوم هذا الكتاب على أساس الروحانيّة الإغناطيّة. فهو يعرض خبرات حيّة عن رؤية جماعات الحياة المسيحيّة. كذلك، يساهم في استبطان وعي النزعات الداخليّة الشخصية المستلهمة من الروح. وعلى الرغم من أنّ هذا الكتاب موجّه إلى جماعات الحياة المسيحيّة، إلّا أنّه قد يلقي أيضًا بثماره على أيّ شخص يرغب

في اكتساب خبرة من الله، أفرديًا كان أم ضمن مجموعة. فليكن الله حاضرًا في هذه الرحلة التي يقوم بها القلب.

طريقة استعمال هذا الكتاب

أحيانًا قد لا تتماشى صلاتك وموضوع تمرين ما في هذا الكتاب. وبالطبع، لا بأس بذلك. عليك أن تحترم دائمًا الصلاة التي يضعها الروح في قلبك. ولكن هذا لا يعني أنك ستستمر في استخدام هذا الكتاب. في الواقع، ليست مسألة استخدام هذا الكتاب أو متابعة صلواتك الخاصة وحسب، بل كلاهما. وأنا أعني بذلك كل عضو يقرأ بخشوع التمرين المختار ويمثل لاحقًا بالصلاة النابعة من قلبه. من خلال قيامه بذلك، تنعم الجماعة بكاملها بميزة الامتثال بموضوع مشترك في حين أنها في الوقت نفسه تحترم الصلاة الفردية. إن ما تتم مشاركته في الاجتماعات ثمرة قراءتك التمرين وصلاتك الشخصية على حدّ سواء.

لا يُعتبر هذا الكتاب مجموعة دروسٍ أو مقالاتٍ يجب قراءتها. إن ما يحتويه نوعًا ما هو - مثل الرياضات الروحية للقديس إغناطيوس -

مجموعة رياضات روحية (تمارين رياضية، إذا صحّ التعبير) لا بدّ من ممارستها لأنّها لا تُثمر إلّا إذا زاولناها.

لا تشكّل ممارسة هذه الرياضات الهدف بحدّ ذاته: ليست مجموعة تمارين نزاولها بقساوة في التسلسل المطلوب، بل هي تمارين تُمارَس بمختلف الطرق التي تساعد الجماعة، عبر أقلمة شكل الاجتماع حتّى مع احتياجات الجماعة. لذا، على سبيل المثال، عندما يصيبك أمرٌ ما وأنت تقوم برياضتك، فأنت لا تتردّد في التوقّف لحظةً لتفكّر فيه. تختلف التمارين عن مجموعة الفروض الأدبيّة التي يجب استيعابها كلّها قبل أن تنتقل إلى الدرس التالي. ولكن، إن قادتك موضوعٌ معيّن إلى موضوع آخر يتخطّى حدود الكتاب، فاتبع إلهامك. لا شكّ في أنّ هذه التمارين تُبنى الواحدة فوق الأخرى، ولكنّها لا تزال تُستخدَم بطرق تبرهن على أنّها مفيدة. في النهاية، لا حاجة إطلاقاً إلى إتمام أيّ تمرين معيّن.

لا تكمن ثمرة هذه التمارين في مدى قيامك بها بطريقة جيّدة، بل بالأحرى بمدى عمق تأثيرها

فيك . بطريقة أخرى ، أثناء ممارستك هذه التمارين ، لا يجدر بك أن تبحث عن اختبارها بل عن اختبار الله . فكلّما تعمّقت فيها ، انفتحت على اختبار الله ، علمًا أنّ اختبار الله الذي يقوم به كلّ شخص هو اختبار فريد ، فلا توقّعات تبين كيف «ينبغي» لاختبار الشخص في تلك الرياضات أن يكون . لا بدّ من احترام اختبار كلّ شخص . إنّ مشاركتك جماعتك من شأنها تعزيز علاقتك بالله في ضوء هذه التمارين .

ونتيجةً لذلك ، عليك دائمًا أن تكون واعيًا لما يحصل في قلبك عندما تلتزم بالنشاطات الروحيّة . لا بدّ لنا من أن نسأل ونحن نمارس التمرين : «ماذا يخبرني هذا الاختبار؟ ما الذي يحصل في داخلي؟ ما الذي يجري فيّ؟» وفكرة أن يمدّك التمرين بإلهام قويّ ، على سبيل المثال ، يمكن أن يعني أنّ الوجه من الروحانيّة هذا يشكّل مكانًا يقودك الروح إليه . أمّا إذا واجهت صعوباتٍ ما وأنت تمارس تمرينًا معيّنًا ، فهذا يعني أنّك كنت متعبًا جدًّا وغير مرّكز على التمرين أثناء القيام به . قد تحتاج إلى انتهاء الصلاة في وقت ومكان أشدّ ملائمة . كذلك ، فإنّ عدم القيام

إطلاقاً بتمرينٍ ما يشير إلى أنّ حياتك بشكل عامّ مليئة بالانشغالات، وإلى أنّك تفتقر إلى التركيز. تفتقد التركيز. فمهما كان الاختبار مريحاً أو صعباً، المهمّ أن نطرح السؤال التالي: «ما الذي يخبرني به هذا الاختبار، وما الجواب الذي يجدر بي أن أعطيه؟» إنّهُ التمييز. هذا ما تقودك إليه التمارين.

أخيراً، في نهاية كلّ رياضة، إنّ السؤال الأوّل الذي يُطرح عن «التأمل» يخصّ حضورك إلى جانب الآخرين واختبارك تأثير هذا التمرين المعين فيك وفيهم. وهذا يساعدك في دمج نموّك الداخليّ الروحيّ بطريقة عيشك رسالة جماعات الحياة المسيحيّة من أجل أن تكون المسيح في نظر الآخرين.

المشاركة في الإيمان: إخبار قصّتك

تكشف المشاركة في الإيمان، أو «إخبار قصّتك» عن عمل الله في حياتك، وعن نوعيّة تجاوبك وإيّاها. يمكن تقسيم المشاركة إلى شقّين: فهي توضّح كيف تأثّرت بتمرين معيّن وكيف تصرّفت بالتالي أثناء صلاتك. عندما تشارك الآخرين من دون أن تلجأ إلى طرح

الأسئلة أو إلى إضافة التعليقات، ينمو جوٌّ من الحرية والأمان بينك والأعضاء المشاركين. وبالتالي، فإنّ كلّ شخص يقوم بالمشاركة يستطيع دائماً أن يسأل عن ردود الفعل. وفوق كلّ ذلك، يجب احترام السريّة.

في ما يلي بعض الصعوبات التي قد تعترض المشاركة في الإيمان:

- الانزلاق إلى الحوار؛
- الهيام في الأفكار النظرية المجردة؛
- إجبار الناس على الكلام، أو رفض حديثهم؛
- التكلّم كثيراً، ما يحدّ من وقت كلام الآخرين.

**النعمة التي نصلي من أجلها، والنعمة التي
أُغِدَّت علينا**

ثمّة حركة تُقسم إلى شقّين بين التمارين كلّها التي يعرضها هذا الكتاب، أوّلها النعمة التي نصلي من أجلها والمذكورة في بداية كلّ رياضة. في إحدى الحالات، ستكون النعمة هذه من أجل «الانفتاح على الله وتسليمه الذات»؛ في حالات أخرى، سنعرف «كيف يدعونا الله إلى الاهتمام بالآخرين والاعتناء بهم». إنّ هذه النعمة دقيقة:

هي معروضة ومقدّمة ؛ إنّها ما أرغب فيه وأصلي من أجله أثناء رياضتي .

أمّا الحركة الثانية فهي النعمة التي أُغِدِّقَت علينا، أو ما يسمّيه القدّيس إغناطيوس «الحديث» . وهذا ما يحصل في نهاية كلّ تمرين ويتناول الطريقة التي يلمسني الله بها في ذلك الوقت . لا يُذكر في هذا التمرين ما «ينبغي» للنعمة أن تكون ؛ بل بالأحرى يتوقّف التمرين على هذه النقطة ويدعّ الروح يحرك الشخص ويخبره بما يريد . إنّهُ وقت مشاركة الله النزعات العاطفيّة التي تمّ اختبارها أثناء التمرين ، ألا وهي «النعمة التي أُغِدِّقها الله علينا» .

لا نعلم مسبقًا كيف قد يلمسنا الله في صلاتنا . إنّهُ سرّ النموّ الروحيّ : يقود روحُ الله صلاتنا ؛ وما نصلي من أجله يقوده ما يُغْدَق علينا .

يشكّل هذا التفاعل ما بين النعمة التي أصلي من أجلها والنعمة التي أُغِدِّقَت عليّ الديناميّة التي يحصل من خلالها النموّ الروحيّ . وعلى سبيل المثال ، قد أنال ، من ناحية ، النعمة التي أصلي من أجلها ، مثل أن تتوضّح أمامي مهمّتي في الحياة . ومن ناحية أخرى ، قد أجد أنّني لم أنل

النعمة التي كنت أصلي من أجلها ، مثل الفرح مع يسوع القائم من بين الأموات . بل بالعكس ، أجد نفسي غارقاً في غضب عميق تمكّن منّي وقتاً طويلاً . أنا أتأمل في ما يعني ذلك في نظري ثم أعاود صلاتي طالباً إلى الروح أن يريني كيف أعمل من خلاله . أمّا الآن فإنّ هذه النعمة التي نلتها توجّه ما أصلي من أجله .

قد تبدو الطريقة التي يلمسنا بها الله غير متوقّعة في بعض الأحيان ولا تمت بأيّ صلة إلى ما نصلي من أجله ، ولكن ، من خلال إيماننا ، نحن نعلم أنّ الله يحبّنا بشكل كليّ ، وأنّه سيقودنا إلى أنفسنا الحقيقيّة والعميقة . لا يمكن ردّة فعلنا إلّا أن تكون الانفتاح على كلّ الطرق التي يلمسنا بها الله ؛ وعندما نقوم بذلك ، سندرك على الفور أنّنا ننال بالفعل ما نبحث عنه في صلاتنا : الانفتاح على الله وتسليمه ذاتنا .

تُقسّم هذه الديناميّة ما بين النعمة التي أصلي من أجلها والنعمة التي أُغِدِّقَت عليّ إلى قسمين : أنا أقصد ما أصلي من أجله ، وهذا ما يمنع الانجراف في النزوات ؛ كما أنّني منفتح على النعمة التي أنالها ، وهذا ما يمنع تلاوة الصلاة

الجامدة. يبسّط هذا التفاعل، القائم في صلب كلّ تمرين، الصلاة، كما أنّه يمهد الطريق أمام التمييز.

يمكن أن ننال النعمتين من خلال رياضاتنا، حتّى إنّهما قد تحصلان في الوقت نفسه. وبالتالي، فإنّ صلاتنا من شأنها أن تتغلغل في التمرين بكامله؛ ليست أمرًا نقوم به في بداية التمرين أو في نهايته فحسب، بل يجب أن نمارس صلاتنا التي تنبع من صميمنا، والتي تولد من جوع، وتوق، ورغبة في التأمل والانتظار عندما نصلي من أجل الانفتاح على الله وتسليمه ذاتنا.

لذلك، فإنّ قلب كلّ رياضة، والديناميّة المعتمدة لتحقيق النموّ الروحيّ، هما في وسط التفاعل القائم بين النعمة التي أصلي من أجلها والنعمة التي أغدقت عليّ.

شكر وتقدير

أودُّ أن أشكرَ للأخت سيلفيا سوانك (Sr. Sylvia Swanke)، أ.ر. أس. أم. (RSM)، وهي المساعدة في تنمية الفرد بجماعات الحياة

المسيحيّة، مقالتها عن الصلاة الواردة في الملحق. فقد كانت مشاركتها جماعات الحياة المسيحيّة تجاربها الخاصّة، إضافةً إلى اقتراحاتها وانتقاداتها الرياضات قيّمة فعلاً.

كما أنّني ممتنّ جدًّا لفريق التدريب في جماعات الحياة المسيحيّة بكندا الإنكليزيّة لأنّهم سمحوا لي بتكييف جزء كبير من موادّ دليل التدريب الكنديّ الإنكليزيّ (*English Canadian Formation Manual*) ودمراجعتها واستعمالها في هذا الكتاب.

جدول الاجتماعات

إعطاء المعلومات: يجلس أعضاء الفريق كلّهم على شكل دائرة، ويتشاركون مشاعرهم مع بداية الاجتماع (عشر دقائق).

الصلاة: الموسيقى، الكتاب المقدّس، الصمت، كلّ ما قد يساهم في دمج الأعضاء بروح الاجتماع (خمس دقائق).

قراءة التمرين بصوت عالٍ: من أجل استخدامه في الاجتماع.

المشاركة: يجب أن يتمّ فيها طرح أسئلة مثل:

«ما الذي يذهلني في هذا التمرين؟ كيف تأثرت به أثناء الأسبوعين الأخيرين؟ كيف اختبرت الله في ذلك الوقت؟» يتم تلقي الخبرات المشاركة بصمت. يتمتع الجميع بكامل الحرية للسؤال في أي وقت كان عن ردود الفعل التي أصدرها الآخرون. وعندما ينتهي الأعضاء كلهم من تشارك خبراتهم، يستطيعون أن يضيفوا أي شيء قد يرغبون فيه. ثم تُتفل المشاركة بتلاوة صلاة.

إستراحة

مناقشة: بخصوص أي شيء يؤثر في حياة الجماعة.

الأعمال: المسائل، ومكان الاجتماع التالي، والمنشط، . . .

إستعراض الاجتماع: يتأمل كل شخص من الفريق في الأسئلة التالية: «كيف تأثرت في هذا الاجتماع؟ متى شعرت بطاقة إيجابية، ومتى شعرت بالانزعاج؟» قد يصبح ما يبدو سطحيًا هنا موضوعًا من موضوعات المناقشة في اللقاءات والاجتماعات التالية.

صلاة الختام

خُذْ وَاقْبَلْ

خُذْ يَا رَبِّ وَاقْبَلْ حُرِّيَّتِي كُلَّهَا ،
وَذَاكَرْتِي وَعَقْلِي ،
وإِرَادَتِي كُلَّهَا ،
كُلَّ مَا هُوَ لِي وَكُلَّ مَا هُوَ عِنْدِي .
أَنْتَ أَعْطَيْتَنِي كُلَّ شَيْءٍ .
فإِلَيْكَ أُعِيدُهُ يَا رَبِّي .
كُلُّهُ لَكَ ؛ فَتَصَرَّفْ فِيهِ بِكَامِلِ مَشِيئَتِكَ .
أَعْطِنِي حُبَّكَ وَنِعْمَتَكَ ؛
وَهَذَا يَكْفِينِي .

(القديس إغناطيوس دي لويولا)

روح المسيح

يَا يسوع ، فليدخل فيَّ كُلَّ مَا هُوَ مِنْكَ .
فليكن جسدك ودمك طعامي وشرابي .
فلتكن آلامك وموتك قوَّتي وحياتي .
يَا يسوع ، وأنت إلى جانبي قد وهبتني ما يكفي .
فليكن الملجأ الذي أبحث عنه ظلال صليبك .
ولا تجعلني أهرب من المحبة التي تقدّمها إليّ .
بل نجّني من محافل الشرير .

وفي كلّ لحظات ضعفي انشر نورك ومحبتك .
إستمرّ في مناداتي إلى أن يأتي ذلك اليوم
الذي فيه ، مع قدّيسك كلّهم ، أمجّدك وأسبّحك
إلى الأبد . آمين .

(من إحدى صلوات القدّيس
إغناطيوس المفضّلة لديه) (*)

(*) أنظر Fr. Fleming's, *The Spiritual Exercises of Saint Ignatius: a Literal Translation and a Contemporary Reading* (St. Louis: Institute of Jesuit Sources, 1991), ص ٣ . ويمكن إيجاد ترجمة أحدث في Fr. Fleming's, *Draw Me into Your Friendship: a Literal Translation and a Contemporary Reading of the Spiritual Exercises* (St. Louis: Institute of Jesuit Sources, 1996), ص ٣ .

الفصل الأول

مدخل إلى جماعات الحياة المسيحيّة

١ - الاجتماع الأول

إعطاء المعلومات : يجلس الفريق على شكل دائرة، فتذكر اسمك وتصف بإيجاز شعورك مع بداية اللقاء.

صلاة البدء

مشاركة هويّتنا : أنت تبدأ باكتشاف جماعات الحياة المسيحيّة. لذلك، فأنت مدعوّ إلى البدء بمشاركة ثلاثة أمور تختارها في نفسك، بما فيها السبب الداعي إلى التحاقك بجماعات الحياة المسيحيّة. وبعد لحظات قصيرة، كلّ من يشعر أنّه جاهزٌ للمشاركة مدعوّ إلى البدء بها. الرجاء الانتباه إلى أنّ هذا الوقت مكرّس فقط للإصغاء إلى الآخر، لذلك، يُفضّل عدم طرح الأسئلة أو إبداء التعليقات.

المناقشة

أ - التعليقات والأسئلة المتعلقة بجدول الاجتماع أو أيّ استفسار عن جماعات الحياة المسيحيّة.

ب - إلقاء نظرة عامّة على التمارين ٢ ، ٣ ، ٤ و ٥ للتذكير أنّ التشديد على الاجتماع السادس (التمرين السادس) سيشكل نقطة الحسم في استمرار الشخص أم لا داخل جماعات الحياة المسيحيّة.

الاجتماع التالي : تُعنى جماعات الحياة المسيحيّة بالرسالة التي نباشر باستعراضها في الصفحة ٢٢ . ستشدد صلاتك وتركّز تأملك في الاجتماع المقبل على الأسئلة التالية :

أ - متى قُدّر لي أن أختبر علاقتي بالله التي تُسهّل علاقتي بالآخرين؟

ب - أين أرى الفقر والظلم حولي؟

قد تلجأ إلى مقاطع من الكتاب المقدّس نذكرها في الصفحة ٢٢ لتساعدك في صلاتك وتأمّلاتك .

إستعراض المساء : «ما الذي أثر فيّ إبان هذا الاجتماع؟»

٢- رسالة جماعات الحياة المسيحية

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدس،
صلّ من أجل الحصول على نعمة معرفة إن كنت
مدعوًا إلى جماعات الحياة المسيحية أم لا :

- متى ٢٥ : ٣١-٤٦ (الحكم الأخير)
- لوقا ١٠ : ٢٥-٣٧ (السامريّ الصالح)
- يوحنا ١٣ : ١-٥ (غسل الأرجل)

الرسالة ليست أمرًا نقوم به من أجل أن نبين
حسناتنا... أو لنبشّر بالمسيح، مثل مريم. لم
تكن رسالة المسيح ما قام به فحسب، بل ما كان
عليه. فحياته وموته يكشفان محبة أبيه. ونحن
نكشف عن هذه المحبة من خلال توقنا إلى بناء
عالم يستطيع الناس أن يعيشوا فيه أخوات
وإخوانًا لله المحبّ. فكلّ ما يتعلّق بالعناية
والمحبة يتعلّق أيضًا بالرسالة.

يقضي هدف الرسالة الأوّل بقيامها على
أساس الحقيقة القائلة إنّ الله موجود في كلّ
شيء. إنّ الإله نفسه في الآخرين وفيّ. فأن أحبّ
الله القائم فيّ وأن أخدمه يعني أن أحبّ الله القائم
في الآخرين أيضًا وأن أخدمه. إنّ الإله نفسه.
عندما لا أعمل من أجل سلام شعب الله وكرامته،

فأنا لا أحبّ، بل في الواقع، أنا أهين الله
الموجود في داخلي.

إنّ رسالة جماعات الحياة المسيحيّة هي أن
يكونوا المسيح في خدمة الآخرين. يمكن فهم
هذه الرسالة جيّدًا من خلال علاقتنا بالله. إنّها
هدية هذه العلاقة. فكما يمثّل الأولاد هديّة
الحبّ الزوجيّ، تمثّل الرسالة هديّة علاقتي بالله.
ومثلما تُعتبر النار بالنسبة إلى الحرّ، إنّ رسالة
جماعات الحياة المسيحيّة تدفّق علاقتنا بالله؛
ونحن نعبر عن علاقتنا بالله من خلال رسالتنا.
إنّها واحدة، كلّ رسالة تكمّل الأخرى. قد يكون
علينا أن نحطّم علاقتنا بالله إذا لم نكن نرغب في
القيام بهذه الرسالة. أنا لا أختار الرسالة، بل هي
تختارني. أنا لا أجدها، بل أحصل عليها.
ليست مسألة علينا حلّها، بل هي أمر نشكر
وجوده في حياتنا.

«إذا قال أحد: إنّني أحبّ الله وهو يُبغضُ أخاه
كان كاذبًا لأنّ الذي لا يُحبّ أخاه وهو يراه لا
يَسْتَطِيعُ أن يُحبّ الله وهو لا يراه» (١ يوحنا ٤ :
٢٠) . . . «فإن كان فيكم أخٌ غريبٌ أو أختٌ
غريانةٌ ينقصُهما قُوّةٌ يومِهما، وقال لهما

أَحَدُكُمْ : اذْهَبَا بِسَلَامٍ فَاسْتَدْفِنَا وَاشْبَعَا وَلَمْ
تُعْطُوهُمَا مَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ الْجَسَدُ ، فَمَاذَا يَنْفَعُ
قَوْلُكُمْ ؟ وَكَذَلِكَ الْإِيمَانُ ، فَإِنْ لَمْ يَقْتَرِنْ بِالْأَعْمَالِ
كَانَ مَيِّتًا فِي حَدِّ ذَاتِهِ » (يع ٢ : ١٤-١٧) .

إِنَّ النِّظَرَ إِلَى الرِّسَالَةِ بِاعْتِبَارِهَا مَشْرُوعٌ أَكْثَرَ
يَغْفُلُ النِّقْطَةَ الْأَسَاسِيَّةَ . فَالرِّسَالَةُ لَيْسَتْ مَشْرُوعًا :
مِنَ الْمَضَلَّلِ أَنْ أَتَكَلَّمَ عَلَى رِسَالَةِ الْفَرْدِ أَوْ رِسَالَةِ
الْجَمَاعَةِ . ثَمَّةَ رِسَالَةٍ وَاحِدَةٍ فَقَطْ فِي جَمَاعَاتِ
الْحَيَاةِ الْمَسِيحِيَّةِ ، وَهِيَ أَنْ نَحِبَّ اللَّهَ وَنَخْدُمَهُ مِنْ
خِلَالِ كُلِّ شَيْءٍ .

إِنَّ طَرِيقَ عَيْشِ هَذِهِ الرِّسَالَةِ ، مَعَ ذَلِكَ ، لَا
تُحْصَى . فَطَرِيقَةُ تَوْجِيهِهَا مَسْأَلَةٌ شَخْصِيَّةٌ لِلْغَايَةِ .
فِي هَذِهِ الْمَرَحَلَةِ ، يَتَدَخَّلُ التَّمْيِيزُ . يُمْكِنُ إِدْرَاكُ
الطَّرِيقَةِ الَّتِي يَدْعُونَا بِهَا اللَّهُ ، نَحْنُ الْأَفْرَادُ ، إِلَى
ذَلِكَ ، مِنْ خِلَالِ مَا نَشْعُرُ بِأَنَّنَا مَشْدُودُونَ إِلَيْهِ .
هَذَا هُوَ الْمِفْتَاحُ : مَا نَحْنُ مَشْدُودُونَ إِلَيْهِ ، مَا نُرِيدُ
أَنْ نَقُومَ بِهِ ، مَا نَشْعُرُ بِشَغْفٍ تَجَاهَهُ . عِنْدَمَا نَنْظُرُ
بِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ إِلَى الْأَمْرِ ، نَدْرِكُ أَنَّ الرِّسَالَةَ
تَحَرَّرُنَا ؛ إِنَّهَا تَمْنَحُنَا الطَّاقَةَ وَتَرْضِينَا ، لِأَنَّنَا نَتَّبِعُ
رَغْبَاتِنَا الْأَبْعَدَ عَمَقًا وَهِيَ لَيْسَتْ سِوَى رَغْبَاتِ
اللَّهِ . تَكْشِفُ الرِّسَالَةُ عَنْ هَوِيَّتِنَا : مَنْ نَحْنُ ، وَهِيَ

تقودنا إلى رضى شخصيٍّ أعظم، وإلى الحرّية، والسلام.

كيف يمكن جماعة أن تنمو وتعيش رسالة جماعات الحياة المسيحيّة مهذا كانت من خلال دعم جهود الأعضاء كافّة في هذه المسألة؟ يمكن الجماعة أن تدعو أيضًا أعضاءنا إلى الوفاء باتّباع تعاليم الروح القدس. وقد تلتزم الجماعة أيضًا بخدمة مشتركة، على الرغم من أنّ أعضاءها لا يحتاجون إلى أن يقوموا كلّهم بالأمر نفسه فيها. ليست الرسالة في جماعات الحياة المسيحيّة مبادرة إنسانيّة، بل هي اليقين بأنّنا قد أرسلنا تمامًا مثلما أرسل يسوع تلاميذه، وكما أرسله الآب بدوره.

ستظهر موهبة الرسالة التي تقوم بها جماعات الحياة المسيحيّة من خلال:

- كشف: محبة الله الناس كلّهم والخلقة كلّها؛
- الشهادة: للمسيح من أجل إرساء حكمه العادل وسلامه؛
- تكريس الأولويّة: لتجديد المجتمع وإصلاحه؛
- تحرير: ضحايا التمييز؛

• الكفاح : من أجل خيار تفضيلي للفقراء .

علينا أن نصبح متميزين ومعروفين
مع رسالته التي تقضي بإيصال الأخبار الجيدة إلى
الفقراء ،

معلنين الحرّية للأسرى ،
وعودة البصر إلى العميان ،
وتحرير المضطّهدين . . .
إنّ حياتنا رسوليّة بشكلٍ خاصّ .

(من مبادئ حياة الجماعة المسيحيّة ،
المادة ٨ ؛ أنظر لاحقاً ، ص ١٩٠)

تأمّل

أ - متى اختبرتُ علاقتي بالله التي تنجلي في
علاقاتي بالآخرين؟

ب - أين أرى الفقر والظلم حولي؟

الرمز : إيجاد شيءٍ ما فيك يذكرك بمحبّة الله
العارمة .

النعمة : ما الذي يؤثّر فيك وأنت تمارس هذا
التمرين؟ وكيف تأثّرت به؟

٣- روحانيّة جماعات الحياة المسيحيّة

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدّس،
صلّ من أجل الحصول على نعمة معرفة أكنت
مدعوًا إلى جماعات الحياة المسيحيّة أم لا :

• مز ١٣٨ (قلب ممتنّ)

• مر ١ : ١٦-٢٠ (إتبعني)

• مر ٨ : ٢٧-٣٠ (مَن أنا في نظركم؟)

• يو ٢١ : ١-١٥ (يسوع يتراءى على الشاطئ)

ما يميّز جماعات الحياة المسيحيّة عن كلّ
طريقة أخرى ممكنة للامتثال بالمسيح هو أنّها
قائمة على أساس رياضات القدّيس إغناطيوس
الروحيّة. فالروحانيّة الإغناطيّة طريقة لدمج
الإنجيل في حياة الإنسان اليوميّة، من دون أن
تكون نمط حياة معيّن ولا برنامجًا جاهزًا يبيّن
للمؤمن ما يجب عليه أن يقوم به. إنّها تصف
دعوة الإنجيل إلى الانخراط في رسالة المسيح
العالمية الشاملة من أجل كشف محبة أبيه الخليقة
كلّها. إنّها دعوة إلى إعادة كتابة إنجيل كلّ
الشخص، وإلى اكتشاف ما يجب أن يفعله كي
يستمرّ في رسالة المسيح اليوم.

إنّ الرياضات الروحيّة التي تصف ارتداد

القديس إغناطيوس نفسه ، تصف روحانيته أيضًا .
إنّها تمارين رياضيّة روحية : ليست كتابًا نقرأه ،
بل كتابٌ يساعدنا في تحسين أنفسنا . إنّها تمارين
تؤدي إلى حساسية نامية تجاه طريقة الله في
الاقتراب منّا ودعوتنا إليه . إنّها تقود رحلة
الإنسان مع يسوع وتساعد على الالتقاء به في
قلب المغامرة البشريّة . إنّها تؤول إلى تمييز
الاختيارات وإلى طريقة الانضمام إلى رسالة
المسيح .

أمّا بعض التقاليد الروحية فهي تتمتع بمواهب
محدّدة لعيش الإنجيل . على سبيل المثال ، يسلّط
الفرنسيسكانيّون الضوء على البساطة والفقر ، في
حين أنّ البندكتيّين يشدّدون على الجماعة
والضيافة ، والدومينيكانيّين يركّزون على
الأرثوذكسيّة في العقيدة والتشفع لمريم . تبحث
المواهب الإغناطيّة عن مجد الله الأعظم ، ولا
شكّ في أنّ طرق بلوغه تكمن في التمييز ، كما أنّ
عمله هو كلّ ما يعزّز الخير الأعظم .

إنّ الروحانيّة الإغناطيّة عمليّة جدًّا ؛ فهي
تهدف إلى «إنجاز مهمّتها» . وقد تمّ وصف
تصوّف الكرمليين في شخص يوحنا الصليب بأنّه

التأمل في وجه الله عبر الصلاة؛ في حين وُصف
تصوّف إغناطيوس في رياضته الروحية بأنه التأمل
في وجه الله عبر الناس الذين نخدمهم. إنها
روحانيّة جماعات الحياة المسيحيّة: نكتسب
تجربة صادقة مع الله ونحن نعمل مع يسوع
وبعضنا مع بعض من أجل خلاص الناس أجمعين
والخلقة كلّها.

إنّ ما يدعو إليه ذلك ويقود إليه هو الحرّيّة
الروحيّة. يصف إغناطيوس الانفتاح الداخليّ هذا
والحضور الدائم أمام دعوات الله بـ «اللامبالاة».
وهو لا يعني بذلك «عدم الاهتمام بطريقة أو
بأخرى» بمسار يجب سلوكه أو بقرار يجب
اتّخاذه. بالطبع، ثمة احتمالات وإمكانيّات تصبّ
فيها مشاعرنا، بعضها يجذبنا وبعضها الآخر
يُنفرنا. في الواقع، إنّ التمتع بالمشاعر أمر طبيعيّ
جدًّا، ونحن نشجّع تمييزها. إنّ ما يريد إغناطيوس
قوله هنا هو أنّنا نحافظ على أنفسنا «متوازنين»،
إلى أن نلاحظ كيف يحرّكنا الله، وبعدئذٍ، نتبعه.

إنّ اللامبالاة - الحرّيّة الروحيّة، أو الحفاظ
على أنفسنا متوازنين، تتعلّق بالتطلّع إلى مشاعرنا
واتّباع تلك التي توصلنا إلى الله. تصبح الحرّيّة

الروحية نشيطة وفعالة عندما يجعلنا انفتاحنا على الله نتجاوز مخاوفنا وشكوكنا ، ويقودنا إلى الفرح والسلام كوننا جزءًا من عمل الرب . يشعر الإنسان بالحرية الروحية عندما يكون قد تجاوز ما هو سطحي ، وأحيانًا بعض مشاعر النفور والشك ، وهذه الحرية تحتضن رغباته العميقة والحقيقية التي تمثل رغبات الله .

إذ نعيش مع الفقراء ونشاركهم وضعهم ، يسوع يدعونا جميعًا

إلى أن نسلم ذاتنا باستمرار إلى الله وإلى أن نعزز الوحدة في عائلاتنا البشرية . وبإلهام من الروح القدس ، نحن نشكر

بفرح وامتنان لله الهدية التي قدمها إلينا ، وهي المسيح ، في كل ظروف حياتنا .

(من المبادئ العامة والمعايير العامة ،

١ ؛ أنظر الملحق ، ص ١٨٦ ، لاحقًا)

بالتالي ، فإن روحانية جماعات الحياة المسيحية هي :

- إيجاد الله في كل الأشياء ؛

- إتّباع خطى الروح القدس؛
- التعاون مع يسوع؛
- إنشاء علاقات حقيقيّة بيسوع والخلقة كلّها؛
- العيش بسلام داخليّ حقيقيّ^(١).

تأمّل

- أ - مَنْ هو المسيح في نظرك؟
- ب - أين تجد المسيح في حياتك اليوم؟ ما هو ردّك عليه؟
- العمل الطقسيّ: جِدْ لنفسك مكاناً تشعر فيه بوجود المسيح.
- النعمة: أين تأثّرت في هذا التمرين؟ ما الذي انطبع في داخلِك؟

٤ - مجموعة الأشخاص في جماعات الحياة المسيحيّة

مستعيناً بالمقاطع التالية من الكتاب المقدّس،

(١) أنظر *A Manual of Formation for Christian Life* الذي جمعه فريقُ التدريب في جماعات الحياة المسيحيّة بكندا الإنكليزيّة (Guelph, Ontario: Office of English Canada CLC, 1989)، ص ٤٣ - ٤٤. وسوف تعتمدُ مصادر هذا العمل المستقبلية العنوان الموجز: *Canadian Manual*.

صلُّ من أجل الحصول على نعمة معرفة أكنت مدعوًّا إلى جماعات الحياة المسيحيَّة أم لا :

• متى ١٨ : ٢٠ (عندما يجتمع اثنان أو ثلاثة معًا)،

• لو ١٠ : ١-٢١ (رسالة الاثنَين والسبعين)،

• يو ١٥ : ١-١٠ (الكرمة والأغصان)،

• أعمال الرسل ٢ : ٤٢-٤٧ (حياة الجماعة).

إنَّ جماعات الحياة المسيحيَّة عبارة عن جماعة عالميَّة تتألَّف من نساء ورجال يبحثون عن توحيد حياتهم البشريَّة بكلِّ أبعادها وبكمال الإيمان المسيحيِّ. إنَّ هذه الجماعات المحليَّة هي وجه الجماعة العالميَّة الذي يعبر عنها. وهي جماعات تتألَّف من أشخاص ملتزمين الواحد بالآخر. ومن خلال صلاتهم في الكتاب المقدَّس وإصغائهم إلى خبرات الآخرين وإلى تجاربهم مع الله، يثقون بهؤلاء، ويتعهَّدون رعايتهم واحترامهم، ويحرصون على التمتع بميزة إنجيليَّة هي الحبِّ الذي يشفي ويكشف الله للعالم.

أنَّ تشكُّل جماعات الحياة المسيحيَّة جزءًا من الجماعة العالميَّة يعني أنَّها تتجاوز الجماعة المحليَّة. فموهبتها هي «العيش في الجماعة»،

بغضّ النظر عن هويّة أعضاء المجموعة المحليّة .
إنّها على وشك أن تبني علاقة مجتمعيّة بالله .

هذا لا يخفّف بأيّ حال من قيمة الحياة
الجماعيّة ضمن الجماعة ولا من جمالها . فروابط
الدعم والمحبة التي تقدّمها إلينا هي هديّة طاهرة .
وبكلّ بساطة ، إنّ الانضمام إلى جماعة أكبر يعزّز
هذا الاختبار ، لأنّه يوسّع تركيز الجماعة ليشمل
نظرة عالميّة متناغمة والرسالة العالميّة الخاصّة
بجماعات الحياة المسيحيّة . في الواقع ، بما أنّ
رسالة جماعات الحياة المسيحيّة هي أن نكون
المسيح في العالم ، فإنّ جماعتها لا يمكن أن
تكون إلّا عالميّة .

تشكّل الجماعة مكانًا للتمييز الرسوليّ ،
فالأعضاء ينتسبون إليها بحثًا عن دعم الآخرين ،
وحتّى عن الهداية في تمييز خياراتهم في الحياة .
وهكذا ، من خلال حضورهم بعضهم إلى جانب
بعض ، يتمسّكون بالتزامات الآخرين الدينيّة كما
لو كانت التزاماتهم الشخصية . بتعبير آخر ، تصبح
الجماعة الطريقة الطبيعيّة لاكتشاف أفضل الطرق
التي تمكّننا من أن نكون المسيح في عالمنا
المعاصر .

لهذا السبب، فإن مجموعة الأشخاص في جماعات الحياة المسيحية تُعتبر أكثر من مجرد مجموعة داعمة. لم تتأسس من أجل نفسها. إنها ما يزودنا الطاقة للعودة إلى الحياة وتلبية نداء المسيح الذي يدعونا إلى العمل معه في مشروع الحب من أجل السلام. إنه المكان الذي نخرج منه متشاركين ميزة من ميزات المسيح وهي الحضور من أجل الآخرين، وندخله طالبين الغذاء. لا تساعدنا الجماعة في تمييز حركات الروح فينا وحسب، بل هي تدعونا إلى أن نؤمن بدعوته ونخلص لها.

ليست جماعات الحياة مسيحية كلها من نوع واحد؛ فنموذج كل واحدة يتطور بحسب تجارب أعضائها واهتمامهم وصلتهم ببعضهم ببعض وبالعالم. والجماعة تقوم بخدمة رسالة جماعات الحياة المسيحية وهي أن تكون المسيح من أجل الآخرين، وهذا ما ينظمها. إنَّ الحب والدعم اللذين تأخذهما المرأة من الجماعة على سبيل المثال، يقودانها إلى الالتزام بأن تجعل حياتها كلها شهادة على حب المسيح إيانا. أمّا تجربة رجل شاب يعمل مدّة

أسبوعين في مخيم صيفي للأطفال المعوقين
فتؤثر بعمق في خبرته داخل جماعات الحياة
المسيحية التي تشكل طريقة مسيحية للعيش؛ إنها
دعوة.

تأمل

- أ - ما هي الخبرات التي اكتسبتها في الجماعة؟
ب - ما هي الخبرة التي اكتسبتها من الجماعة
المسيحية؟

العمل الطقسي: إذهب إلى كنيسة ما أو إلى
مكان عام وانظر إلى الناس باعتبارهم أعضاء في
جماعة المسيح المحبة.

النعمة: ما الذي أثر فيك بهذا التمرين؟ ما
الذي جذبك؟ ما لذي لم يجذبك؟

نعيش بحسب الحياة المسيحية
بمشاركة من سبقونا مشاركة فرحة،
ممتنين لجهودهم وإنجازاتهم الرسولية.
ونضم بالصلاة والمحبة

هؤلاء الرجال والنساء الذين يتبعون تقليدنا
الروحي،

الذين قدّمهم إلينا الكنيسة

صلِّ لتتعلم طريقة جذب الله إِيَّاكَ لتعيش من أجل الآخرين .

العمل الطقسيّ : إجلسْ بهدوء مرّاتٍ عديدة في الأسبوعَيْن القادمَيْن ، ودَعْ موهبة العيش للآخرين تلمس قلبك .

النعمة : ما الذي يؤثّر فيك بهذا التمرين؟ كيف لمسك الله من خلال هذه التجربة؟ أكان ذلك صعباً؟ أكان يرفعك نحو الأعلى؟ ما كانت النعمة التي أُغِدِّقَتْ عليك؟ هذا سيكون التركيز على مشاركتك الإيمان في اللقاء التالي (أنظر الصفحات السابقة : ١٢ وما بعدها) .

٦- هل أنا مدعوٌّ إلى جماعات الحياة المسيحيّة؟

مستعيناً بالمقاطع التالية من الكتاب المقدّس ، صلِّ من أجل الحصول على نعمة معرفة أكان الله يدعوك إلى جماعات الحياة المسيحيّة أم لا (أنظر الصفحات السابقة : ١٢ وما بعدها) .

• يو ١٤ : ١-١٨ (آمن بالله)

• متى ١١ : ٢٥-٣٠ (تعال إليّ)

• يع ٢٩ : ١١-١٤ (لديّ مشاريع لك)

• ١ صم ٣ : ١-١٠ (ها أنذا يا رب).

لقد بدأنا بإنشاء جماعات الحياة المسيحية .
في لقاءاتنا ، حاولنا أن نفتح على أنفسنا ، وعلى
الآخرين ، وعلى الله . بدأنا نطرح الأسئلة التالية :
«ما نفع حياتي؟ ما الذي يعطي حياتي قيمة؟ كيف
أستطيع من خلال حياتي ، وعملي ، وعلاقاتي ،
وأوقات فراغي ، أن أهرب من اللامعنى؟ ما
الذي أبحث عنه؟» بدأنا ننظر إلى الحياة مثلما نظرَ
إليها القديس إغناطيوس : محاولة إيجاد الله في
كل شيء .

أمّا السؤال الذي يُطرح الآن فهو التالي : «هل
أشعر بأنني مدعوّ إلى الاستمرار في اكتشاف
جماعات الحياة المسيحية؟»

سبق أن أدركنا أنّ جماعات الحياة المسيحية
تشمل :

- الالتزام بالصلاة : ممارسة الصلاة بانتظام وفقاً
لطريقة الفرد الشخصية ؛

- الالتزام بعضنا ببعض من خلال الحضور
المنتظم في اللقاءات ؛

- النموّ في العلاقة الشخصية بالله من خلال مشاركة
روحانيّة القديس إغناطيوس والتأمل فيها ؛

- الرغبة في الوصول إلى أمر معيّن، وهو أن تكون حياتي في خدمة أخواتي وإخواني .

ليست الفكرة أن نقوم بإنجاز الالتزامات كلّها هذه قبل أن نلتزم شخصيًا بجماعات الحياة المسيحيّة، بل من المثاليّ أن نبحث باستمرار عن ذلك، وحتى أن نرغب في أن تجعلنا هذه الالتزامات مفعمين بروحانيّة جماعات الحياة المسيحيّة .

قد تكون الأسئلة التالية مفيدة لك كي تحدّد إن كنت تشعر بالدعوة إلى الاستمرار في اكتشاف جماعات الحياة المسيحيّة، أم إلى البحث عن الله بطريقة أخرى .

- ما الذي أبحث عنه روحيًا؟
- هل تساعدني جماعات الحياة المسيحيّة في تلبية هذه الحاجات؟
- هل يساعدني اختبار الروحانيّة الإغناطيّة في فهم تجاربي الداخليّة؟
- هل أرغب في النموّ بالاتّجاه الذي تقدّمه جماعات الحياة المسيحيّة؟

تأمّل

أ - مستعينًا بالمقاطع الإنجيليّة المذكورة سابقًا،

صلِّ لمعرفة إن كان الله يدعوك إلى جماعات الحياة المسيحيّة أم لا .

ب - أثناء اللقاء الثاني من المشاركة في الإيمان، ستكون مدعوًا إلى مشاركة قرارك المتعلق بجماعات الحياة المسيحيّة .

ج - على مَنْ يستمرّ في هذه الجماعات أن يلقي نظرة إلى التمرين في الصفحة ٤٥ ، لاحقًا ، من أجل اللقاء التالي .

العمل : صلِّ أثناء الأسبوعين المقبلين على نيّة «النعم كلّها التي تصلّي من أجلها» منذ اللقاءات الستّة الأولى . ثمّ ، قبل اللقاء التالي ، اكتب بكلماتك الخاصّة كيف شعرت بإرشاد الروح إياك في ما يتعلّق بجماعات الحياة المسيحيّة .

النعمة : ما كانت المواهب التي نلتها أثناء الأسابيع الستّة الأولى هذه؟ هل تمّت مباركتك؟ (أنظر ص ١٢ سابقًا) .

بما أنّ جماعتنا هي طريقٌ للحياة المسيحيّة ، يجب ألاّ تُحلّل المبادئ تلك بحسب حرفيّة هذا النصّ ، بل من خلال روحانيّة الإنجيل وقانون المحبة الداخليّ .

يكشف قانون المحبة هذا نفسه .
إنّ قانون المحبة هذا ، الذي يزرعه الروح في
قلوبنا ،
يبدو جديدًا في كلّ مناسبة مميزة من حياتنا
اليومية .

يحترم هذا الحبّ المستوحى من الروح
فراة كلّ دعوة شخصيّة
ويمكّن الأعضاء من أن يفتحوا على العالم
ويصبحوا أحرارًا ،
دائمًا تحت تصرّف الله .

هذا ما يحثنا على النظر إلى مسؤولياتنا
والبحث باستمرار عن تلبية حاجاتِ عصرنا ،
والعمل معًا مع شعب الله كلّهُ
ومع الشعب المسلم إلى مشيئة الله ،
وعلى البحث عن توفير التقدّم والسلام ،
والعدالة والمحبة ،
والحرية والكرامة للجميع .

(من المبادئ العامة ، رقم ٢ ؛
أنظر لاحقًا ، ص ١٨٦)

الفصل الثاني

إختبار الصلاة

٧- فحص الضمير

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدس،
صلّ من أجل نعمة الشعور بتأثير الله فيك.

- روم ١٦ : ٢٥-٢٧ (التمجيد)
- قول ١ : ٢٥-٢٩ (السرّ: الله فينا)
- قول ٣ : ١٢-١٥ (ممارسة القيم)
- يو ١٥ : ٩-١٧ (أحبّوا بعضكم بعضًا كما أحببتكم).

يحمل فحص الضمير أحيانًا اسم «فحص التمييز» أو «استعراض الوعي». ولكن، مهما كان اسمه، إنّ الفحص تمرين صلاتيّ بسيط يجعلنا أشدّ إدراكًا لعواطفنا الداخليّة - المشاعر، والدوافع، ومصادر الإلهام - العميقة والتي تقدّم حياتنا إلى الله. بالنظر إلى هذه العواطف،

نتفهم أكثر فأكثر إلهامات الروح القدس ونتنبه كذلك إلى تجارب الشر.

يُعتبر هذا الفحص - الصلاة التي يشدد القديس إغناطيوس على أن رجاله لا يهملونها - التمرين الصلاتي في روحانية القديس إغناطيوس. وبما أنها تأمل تمييزي، فهي صلاة جماعات الحياة المسيحية. ومن بين الصلوات والتأملات كلها المتوافرة في هذا الكتاب، إنها الصلاة التي يجب أن نستمر في ممارستها: في الأماكن المفعمة بالضجيج كما في الأماكن الهادئة، في النهار كما في الليل، في السراء كما في الضراء (لا سيّما في المحن). لا بدّ من أن نصليها باستمرار، إذ تقوّي وعينا تنبه الله لنا.

لا يتعلّق فحص الضمير بالأعمال الصالحة أو السيئة، بل بمدى عمل الله فيّ. لا يركّز الفحص عليّ شخصيًا، بل على الله فيّ؛ ولا يتعلّق بتصرّفاتي الحسنة أو الرديئة، بل بمدى استعدادي لتلبية نداء الله الذي يحبّني. يقضي هدف فحص الضمير بخلق قلب يتمتّع برؤية تمييزيّة لا تكون فعّالة أثناء الفحص وحسب، بل في كلّ لحظة من حياتي، وهذه موهبة تستحقّ أن أصلي لأنالها.

بحسب القدّيس إغناطيوس ، إنّ إيجاد الله في كلّ شيء هو معنى الحياة الحقيقيّ . وبالتالي ، لن تبقى حياتي معتمدة على الـ «أنا» بعد الآن، بل على الـ «نحن» .

في الواقع ، إنّ الفحص سهل جدًّا وبسيط . يمكن القيام بهذا التمرين مرّتين يوميًّا ، أو مرّة واحدة ، أو مرّة كلّ بضعة أيّام . مع ذلك ، غالبًا ما يشعر المرء بالحاجة إلى القيام بهذا الفحص مرارًا والاستفادة من ثمرته العظيمة . فكلّما قمنا به ، شعرنا بأنّه طبيعيّ ، وأصبح في الواقع وسيلةً للوعي ، وسيلة لنكون في أقرب علاقة ممكنة بالله . قد يتطلّب وقت ممارسته في أيّ مكانٍ كان ما بين خمس دقائق وربع ساعة . لا يهتمّ فعلاً كم من الوقت تمضي وأنت تمارسه ، المهمّ أن تفتح على نفسك من أجل أن تدرك عمل الله فيك وتقبل به . مع ذلك ، من الأفضل ألاّ يتخطّى وقت التمرين ربع ساعة ؛ فكلّما زاد الوقت عن هذا الحدّ بدأ تركيزك على الفحص بالتشتّت بدل أن يكون استعراضًا لعلاقتك الخاصّة بالله أثناء فترةٍ معيّنة .

يقترح القدّيس إغناطيوس خمس خطوات للقيام بالفحص . ولكن ، قبل أن نتطرّق إليها ، من

الجيد أن ندرك أن المرء يحتاج في الواقع إلى تنظيم الفحص بطريقة طبيعية ومفيدة لكل شخص. هناك أكثر من طريقة واحدة للقيام بذلك؛ وليس علينا أن نمرّ في كلّ مرّة بالنقاط الخمس التي وضعها القديس إغناطيوس. من المحتمل، على سبيل المثال، أن نجد أنفسنا نقضي الوقت ونحن في النقطة الأولى، وفي النقطة الخامسة بوقتٍ آخر. لذا فلنذهب إلى أيّ مكان نُقادُ إليه.

في ما يلي النقاط الخمس التي اقترحها القديس إغناطيوس:

• **الصلاة للنور:** أنا واقف أمام الله الذي يحبّني ويرحب بي، وينيرني ويوجّهني. أنا أحتضن الله الذي يعيش وينمو فيّ.

• **الامتنان:** أنا أشكرُ لك كلّ ما تمكّنتُ من القيام به وكلّ ما نلّته في هذا اليوم، أصعباً كان أم مريحاً، وكلام التشجيع والمبادرة الكريمة، وعائلي، وعملي، وجماعتي، والوقت الذي أصلي فيه وأضحك وأبكي.

• **إستعراض أحداث النهار**

- ما الذي حصل معي في حياتي، وعملي،

وعلاقتي؟ كيف كان الله يعمل فيّ؟ ما الذي
طُلب إليّ؟

- كيف كانت نوعيّة إجابتي: بمحبّة أو بأنانيّة،
بصدق أو بمكر؟

● طلب المغفرة: أنا أطلب المسامحة لأنني
رفضت أن أفهم أخواتي وإخواني في ألهمهم،
ولأنني ضيّعت فرصتي في أن أكون مفيدًا،
ولأنني فشلت في الحبّ، ولأنني ظلمت بعض
الناس وضيّقت عليهم. أنا أطلب المسامحة
لأنني لم أحبّ الله ومخلوقاته في كلّ فترة من
حياتي.

● تجديد الالتزام بتفاؤل: أنا أبحث عن تلبية
نداء الله والثقة به، مدرّكًا ضعفي، ولكنني واثق
بقوّة الله ورحمته. أريد أن أنجح في ذلك
من أجل أخواتي وإخواني. أنا أجدّد
التزامي لأسير على الدرب التي قدّمها الله
إليّ فأكون مصدر نور للخلقة كلّها. يقترح
القديس إغناطيوس أن ننهي التمرين بالصلاة
الربّانيّة^(١).

(١) من أجل استعراض كامل لفحص الضمير، انظر

.Canadian Manual, pp. R95-101

تأمل : كيف ساعدني الفحص في التماس الله
بحياتي؟

الرمز : إيجاد ما يعبر عن مصالحة الله والقرب
منه .

النعمة : كيف لَمَسَك الله وأنت تقوم بهذا
التمرين؟ كيف تأثرت؟ هذا ما ستركز عليه في
اللقاء التالي من المشاركة بالإيمان .

من خلال فحص الإيمان اليومي ،
ومن خلال التمييز الشخصي والجماعي ،
نحاول أن نهبَ معنى رسوليًا
حتى لأشدّ الوقائع بساطةً في الحياة اليومية .

(المبادئ العامة، رقم ٨)

٨- الصلاة من أجل نيل النعمة

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدس ،
صلّ من أجل الحصول على نعمة الانفتاح على
الله وتسليمه ذاتك في الصلاة .

- خر : ١٧ : ٨-١٣ (موسى رفع يديه)
- مز ٦٢ : ٢ (إلى الله وحده تطمئن نفسي)
- إر ٢٠ : ٧-٩ (كلمة الله في قلبي نار محرقة)
- لو ٧ : ٣٦-٥٠ (لم تكف عن تقبيل قدمي)

• لو ١١ : ٥-١٣ (إِسْأَلُوا تُعْطَوْا).

يركز القدّيس إغناطيوس في رياضاته الروحيّة على ضرورة الصلاة من أجل ما نرغب فيه، كي نتذوّق النعمة التي نصلي من أجلها ونتلذذ بها. إنّها أحياناً «طلب موهبة الحزن الشديد والمتنامي بسبب خطاياي»؛ وأحياناً أخرى، «طلب نعمة إدراك يسوع بشكل وثيق، وحبّه بقوة أعظم، وبالتالي، الامتثال به والتقرب منه»؛ ومرّات، إنّها «طلب نعمة الدخول في فرح الله وتعزيته في انتصار حياته السامية».

إنّ الصلاة من أجل نيل نعمة ما أمرٌ نابع من القلب، ومن التوق، ومن الجوع، ومن الرغبة؛ إنّها الصلاة المفعمّة بالمشاعر. لا مكان محدّداً للصلاة المهدّبة، أو المناسبة، أو المتحفّظة. فنحن نصلي بإصرار مرّة تلو الأخرى.

ومن الأمثلة على ذلك نذكر صاحب المزامير وإرميا اللذين باحا بكلّ مشاعرهما وحاجاتهما للربّ. لقد علما أنّ الله هو مَنْ يستطيع أن يحملها ويتفهّمها. أصغِ إلى الفرح الفاض في المزمور ١٤٨ : ١

«سَبِّحُوا الرَّبَّ مِنَ السَّمَوَاتِ سَبِّحُوهُ فِي

الأعالي . سَبِّحُوهُ يَا جَمِيعَ مَلَائِكَتِهِ ، سَبِّحِيهِ يَا
جَمِيعَ قَوَّاتِهِ ! سَبِّحِيهِ أَيُّهَا الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ ؛ سَبِّحِيهِ
يَا جَمِيعَ كَوَاكِبِ النُّورِ . سَبِّحِيهِ يَا سَمَاءَ السَّمَوَاتِ
وَيَا أَيُّهَا الْمِيَاهُ الَّتِي فَوْقَ السَّمَوَاتِ . أَوْ اسْتَمِعْ
إِلَى إِرْمِيَا وَهُوَ يَنَاجِي الرَّبَّ الَّذِي دَعَاهُ فِي الْفَصْلِ
٢٠ : ٧ : « قَدْ اسْتَغْوَيْتَنِي يَا رَبُّ فَأَسْتَغْوِيكَ قَبَضْتَ
عَلَيَّ فَغَلَبْتَ صِرْتُ ضُحْكَةً كُلَّ النَّهَارِ فَكُلُّ وَاحِدٍ
يَسْتَهْزِئُ بِي » ؛ « مَلْعُونُ الْيَوْمِ الَّذِي وُلِدْتُ فِيهِ .
الْيَوْمِ الَّذِي وَلَدَتْنِي فِيهِ أُمِّي لَا يَكُنْ مُبَارَكًا . مَلْعُونُ
الْإِنْسَانِ الَّذِي بَشَّرَ أَبِي قَائِلًا : « وَلَدَ لَكَ ابْنٌ ذَكَرَ »
(إِرْمِيَا ٢٠ : ١٤-١٥) ؛ « تَكُونُ لِي أُمِّي قَبْرًا
وَرَحِمُهَا حَامِلًا لِلْأَبَدِ . لِمَاذَا خَرَجْتُ مِنَ الرَّحِمِ
لَأَرَى الْمَشَقَّةَ وَالْحَسْرَةَ وَتَفْنِي أَيَّامِي فِي الْخِزْيِ ؟ »
(إِرْمِيَا ٢٠ : ١٧-١٨) ؛ « فَقُلْتُ : لَا أَذْكُرُهُ ، وَلَا
أَعُودُ أَتَكَلَّمُ بِأَسْمِهِ . لَكِنَّهُ كَانَ فِي قَلْبِي كَنَارٍ مُحْرِقَةٍ
قَدْ حُبِسَتْ فِي عِظَامِي فَأَجْهَدَنِي احْتِمَالُهَا وَلَمْ أَقْوُ
عَلَى ذَلِكَ » (إِرْمِيَا ٢٠ : ٩) .

ها هما الألم والضعف الكاملان أمام الله -
رائع ! إنها صرخة بعيدة كلَّ البعد عن الصرخات
الروتينية ، والمتكررة ، والرتيبة التي نسمعها
وغالبًا ما نرددها شخصيًا . إننا مدعوون إلى

الانكباب على الصلاة بثقة كاملة مثل طفل يدب
من دون تردد أو خوف إلى حضن أمّه وأبيه
المُحبّين.

إذ تصلي من أجل نيل النعمة وإنجاز التمارين،
قد يكون من الجيّد أن تقوم بالتمرين منذ بدايته
حتّى نهايته، بحيويّة ومستنظرًا النهاية. فالصلاة
بهذه الطريقة هي الاعتراف بأنّ النموّ في الصلاة
هو موهبة من الله وليس عملنا نحن. هذا ما
يضعنا في موقع المتلقّي لا الفاعل.

عندما نصلي من أجل نعمة ما، نبقى جزءًا من
كياننا منفتحًا كي ننالها؛ أنا أوفر موضعًا معيّنًا من
حياتي لعمل الله. وإذا أصلي باستمرار لنيل
النعمة، أدرك أنّ النعمة العامّة تصبح أشدّ
خصوصيّة بحسب حاجاتي. فعلى سبيل المثال،
قد أكون غارقًا في الصلاة من أجل أن أعي مدى
اتّصال الخالق بي شخصيًا، وفي منتصف
الأسبوع، أكتشف أنّي خائف من أن يتّصل
الآخرون بي شخصيًا. لذلك، فأنا أبدأ صلاتي
لنيل الثقة التي أحتاج إليها. تجعلنا الصلاة من
أجل نيل نعمة معيّنة على اتّصال بأعمق رغباتنا.
فتصبح عمليّة استكشاف ذاتيّة.

ويذهب القدّيس إغناطيوس إلى حدّ القول إنّنا
إن لم نكن نرغب في نيل نعمة معيّنة، فعلينا أن
نصلي لنرغب فيها. كذلك، إنّ الصلاة تنبع من
القلب: من الرغبة فيها، والشعور بها، والجوع
إليها. تساعدنا الصلوات المماثلة في أن
نستلهم ونجعل ما نصلي من أجله واقعًا؛ إنّها
تنمّي حرّيتنا الداخليّة كي تنفتح على هبة
النعمة^(٢).

تأمّل

أ - كيف يؤثّر العيش من أجل الآخرين في
تجربة صلاتك لنيل نعمة ما؟

ب - هل ترغب فعلاً في نيل النعمة المذكورة
سابقًا؟

ج - تذكّر أنّك حتّى لو لم تكن ترغب في نيل أيّ
نعمة، عليك أن تصلي كي ترغب فيها.

د - مستعينًا بالمقاطع الإنجيليّة المذكورة سابقًا،
صلّ مرارًا وبتوق من أجل أن تسلم ذاتك
إلى الله.

الحركة: قُمْ بالحركات الجسديّة والوضعيّات

(٢) أنظر *Canadian Manual*, p. R.69.

التي تبين لك النعمة التي أُغِدِّقَتْ عليك . (أنظر لاحقًا، ص ١٧٨).

النعمة: ما الذي حيرك في الأسابيع القليلة الماضية؟ ما الذي اكتشفته؟

نعتبر رياضات القديس إغناطيوس الروحية المصدر محدّد روحانيّتنا والأداة التي تميّزها .
تدعونا رسالتنا إلى عيش الروحانيّة التي تفتح أمامنا كلّ ما يتمناه الله وتحضّرنا لكلّ حالة ملموسة من حياتنا اليوميّة . نحن ندرك تحديدًا

ضرورة الصلاة، وتمييز فحص الضمير اليوميّ على الصعيد الشخصيّ كما الجماعيّ، وكذلك التوجيه الروحيّ، فهما وسيلتان مهمّتان للبحث عن الله وإيجاده في كلّ شيء .

(المبادئ العامّة، رقم ٤ ؛

أنظر لاحقًا، ص ١٨٨)

٩- الصلاة في الكتاب المقدّس

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدّس، صلّ من أجل الحصول على نعمة الانفتاح على الله وتسليمه ذاتك في الصلاة .

- روم ٨ : ٢٦-٢٧ (الروح يساعدنا في ضعفنا)
- ١ قور ١٢ : ١٢-٢٦ (نحن جسد واحد)
- أش ٥٥ : ١٠-١١ (الرب لا يفشل أبداً)
- لو ٢٤ : ١٣-٣٣ (الطريق إلى عماوس)
- لو ٧ : ٣٦-٥٠ (المرأة تمسح قدمي يسوع).

إنّه تمرين لتطوير العلاقة بين الإنجيل والصلاة. الآن، يحاول الله أن يصل إلينا باستمرار وأن يدعونا إلى تلبية ندائه. أين نحن من الإصغاء؟ في الواقع، نسمع كلمات الآخرين وأفكارهم مباشرة. أمّا مع الله فنحن نصبح أشدّ إدراكاً للحضور الإلهي، للانفتاح على حضوره. وما يساعد في إدراك ذلك أن نجد لنا مكاناً هادئاً. فعندما نكون مرتاحين تاركين وراءنا همومنا وقلقنا ومشاريعنا، ندرك أننا ندخل في مرحلة الصلاة.

إنّ الصلاة في الإنجيل طريقة مباركة للإصغاء إلى الله، ولإدراك حضوره. ثمّة قوّة في الإنجيل تخترق القلب. فالصلاة في الإنجيل تفتح أمامنا قوّة خلاصها. بالطبع، إنّها الصلاة المفضّلة في الرياضات الروحيّة. بما أنّها تُعنى بجعلنا رفاق يسوع، فإنّ كلام الإنجيل الذي يؤدّي إلى ذلك ويقودنا إليه هو جزء لا يتجزأ من تعرّفنا إليه.

إنَّ الصلاة في الإنجيل أمر سهل للغاية وطبيعيّ جدًّا، وللقيام بذلك ثمة طرق متعدّدة. ومن هذه الطرق النقاط الخمس المقترحة في ما يلي. ولكن، على غرار النقاط التي تمّ التركيز عليها سابقًا في موضوع فحص الضمير، ليست هذه الخطوات سوى اقتراح: إقتراح جيّد، ولكنّ ذلك لا يعني أنّه عليك أن تتبعه بحذافيره. إنّها نقاط يمكنك استخدامها وتكييفها بحسب تجربتك وإلهامات الروح القدس.

الصلاة في الإنجيل : النقاط الخمس

- المقطع : اخترْ مقطعًا تشعر بأنّك تريد أن تأخذ وقتك في قراءته.
- المكان : اخترْ مكانًا يساعدك في أن تصير هادئًا وصامتًا وحرًّا.
- الوضعية : كن مرتاحًا ومسالماً، في تناغم بين جسدك وروحك.
- الحضور : أدرك حضور الله ؛ اعترف به وافتح قلبك أمامه.
- المقطع : اقرأ المقطع ببطء وعناية، بصوت عالٍ أو بصمت، على وتيرة تنفّسك أو جملة جملة. ما من ضرورة لإنهاء المقطع.

ثمّة مثلٌ يقول: توقّف عندما يحدث أمرٌ ما وأنت تصلي، عندما يهزّك أمر ما أثناء الصلاة. ما معنى ذلك؟ في بعض مراحل الصلاة، قد تشعر بشيءٍ ما في داخلك يشير إلى طريقة جديدة تكون فيها مع يسوع وتختبر حبه إياك. قد يكون شعورًا يرفعك إلى الأعالي، أو شعورًا بالسلام والرضى؛ أو حتّى قد يكون شعورًا بالقلق، وعدم الاستقرار، والضجر. مهما كان، انتبه لما قد يهزّك، وامضِ بعض الوقت مع هذه المشاعر كي تدرك ما الذي تخفيه وراءها. عندها ثمّة تواصل ينشأ. ثمّ، عندما تنتهي من تمرين الصلاة هذا، اشكر الله محبّته وإخلاصه لك، وصلّ كي تحصل على النعمة التي أعطاك إياها^(٣).

في الواقع، قد تجد نفسك متوقّفًا على نقطة معيّنة من هذه النقاط الخمس: فعلى سبيل المثال، قد تجد نفسك مُمضيًا وقتًا طويلًا من صلاتك في «الوضعيّة» أو «الحضور». إتبع الروح! فكلّ ما قد يحدث جيّد، وعليك أن تتبع مسارك الخاصّ في صلاتك بالإنجيل. اختبر! إنّ أفضل الصلوات هي تلك التي تناسبك فعلاً. قُم

(٣) أنظر Canadian Manual, pp. R58-60.

بها بطريقة مريحة، وهادئة، وموثوقة. فالرغبة في أن تكون مع الله كافية؛ ما من حاجة إلى تثبيت أي أمرٍ محدّد أو إنجاز، ولا إلى الشعور بأن ضرورة القيام بذلك تضليل. في الصلاة، نكون نحن المتلقّين، والله المعطي. نحن نفتح قلوبنا ببساطة ونحبّ الله، بغضّ النظر عن الجهود المبذولة في الصلاة. الصلاة نعمة؛ والصلاة في الإنجيل موهبة ننالها.

قد نلتقي أشخاصًا غرباء عن الإنجيل، وغيرهم متعوّدين استخداًه في صلاتهم. قد يتطلّب منهم الأمر بعض الوقت والخبرة. حسنًا؛ لا مهل يجب احترامها، ولا ضغوطات يجب التصدّي لها. بل بالأحرى، نصبّ تركيزنا كلّه في محبة الله، ونتركه يلهم صلاتنا ويوجّهها. فلنختبر الانفتاح على الله من دون قلق. هذا ليس لغزًا علينا حلّه؛ إنّه هبة. نحن نجد الله في جهودنا التي نبذلها للصلاة في الإنجيل. تمامًا مثل الفرح الذي يعترينا عندما نرى طفلًا يتعلّم المشي، هكذا تحيط محبة الله جهودنا المكتسبة والضعيفة غالبًا. إنّ جهودنا مركّزة على محبة الله، الله الذي يغدق علينا نعمه.

تأمل

أ - كيف كان اهتمامك بالآخرين الذين تأثروا بخبرتك في هذا التمرين؟

ب - لا تشعر أبدًا بأنك مضطّرّ إلى إزالة الاضطرابات كلّها. فالقلق قد يظهر بينك وبين الله. وقد يحدثك الله حتّى وسط الضجيج والارتباك. صلّ وأنت في حالة الاضطرابات، فتصبح هي أيضًا صلوات.

ج - الله معك حتّى في عجزك عن الصلاة. فأنت تصرّف متواضع منك في محاولة للصلاة، حتّى عندما يبدو ذلك مستحيلًا، علامة حبّ لله، صلاة حقيقية.

د - مستخدمًا المقاطع الإنجيليّة المذكورة سابقًا، صلّ من أجل الانفتاح على الله.

العمل: أمضِ بعض الوقت وأنت تقرأ المقاطع الإنجيليّة لتعزيز خبرتك المكتسبة من هذا التمرين (أنظر لاحقًا، ص ١٧٦).

النعمة: ما الذي أثر فيك أثناء الأسبوعين الماضيين اللذين قمتَ فيهما بهذا التمرين؟ ما الذي كان الله يحاول أن يقوله لك؟ ما هي النعمة التي نلتها؟

١٠ - إستعراض الصلاة

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدس،
صلّ من أجل الحصول على نعمة النموّ في الثقة
بمحبة الله إياك والإيمان بها.

- مز ٢٣ (الربّ ينعش نفسي)
- متى ١٤ : ٢٣ (صعد الجبل ليصلي مُعزلاً)
- لو ٢ : ٥١ (كانت أمّه تحفظ تلك الأمور كلّها
في قلبها)
- لو ٩ : ٢٨-٣٦ (يا معلّم حسن أن نكون ههنا)
- عب ٣ : ١٥ (إذا سمعتم صوته، فلا تقسّوا
قلوبكم).

يساعدنا استعراض الصلاة في ملاحظة
الشعور الداخلي الذي نحسّ به أثناء قيامنا بها .
إنّه يمكننا من التصرّف بعفويّة أثناء الصلاة وأن
«نتكيّف» وما يحصل . إنّ مراقبتنا أنفسنا أثناء
الصلاة واتّصالنا بالله أمران يحدثان معاً . نترك
الأمور تحدث، لاحقاً، ننظرُ مجدّداً إلى تلك
الأحداث لمعرفة ما يودّ الله أن يقوله لنا من
خلالها .

نستعرض صلاتنا بعد الانتهاء منها . إنّ الهدف
منها هو إدراك كيف أنّ الله لمسنا في الصلاة لمسةً

ترافقها مشاعر المواساة، والحضور، والأمل، والإلهام - أو الأسف، والخوف، والقلق، والضجر، وهكذا دواليك. تكشف كل مجموعة من المشاعر مجموعة مختلفة من العلامات والمعاني، ومن شأن التمييز أن يحدّد أيّ مشاعر وأيّ تصرّفات تقودنا نحو الله، وأيّاً منها تبعدنا عنه. حتّى إنّنا نستعيد اضطراباتنا، لا سيّما إذا كانت تزعجنا. ثمّ نتأمّل في ما قد تعنيه هذه المشاعر كلّها.

قد تساعدنا بعضُ الأسئلة مثل:

- ما الذي حصل أثناء الصلاة؟
- ما الذي أثر فيّ؟
- كيف شعرت حيال ما حصل؟
- ما الذي بيّنه لي روحُ الله؟
- هل ثمة نقطة معيّنة يجدر بي العودة إليها في صلاتي المقبلة؟

في هذا الوقت، أشكرُ الله النعمَ التي أغدقها عليّ وأطلبُ إليه الغفران لإهمالي.

حتّى ولو برزت في الاستعراض بعض التأمّلات في مسار صلاتنا وفترتها، فإنّ الاستعراض ليس أمراً يجب إنجازه؛ إنّهُ شيء

نتلقاه، هبة. وبالتالي، إنه استعراض لتأثرنا أثناء الصلاة، ومشاعرنا، والأحاسيس العاطفية التي تتحرك في داخلنا. يجب ألا نستثني أيًا من هذه المشاعر، حتى أحاسيس الضجر، والاضطراب، والجفاف؛ حتى المقاومة لأنها وسيلة للاتصال بالله والشعور بحضوره. في الواقع، إن ما نشعر به يساهم في توضيح ما يحاول الله أن يكشفه لنا.

على سبيل المثال: فلنفترض أن في مراجعتي، لاحظت مقاومة وأنا أصغي إلى بطرس وهو يقول في تجلي يسوع: «يا رب، حسن أن نكون ههنا». شعرت بأنني أمنع نفسي من القيام بذلك، غير راغب في التقرب لهذه الدرجة من يسوع والانفتاح عليه. قد يعني ذلك خوفي من التقرب جدًا إلى الآخرين، ويشير إلى ضعف الصورة الشخصية؛ قد يتأتى ذلك من صورة أهلي الذين لم يكونوا قريبين جدًا مني. إنه افتراض رائع. قد يستخدم الله هذه المقاومة ليساعدني في معالجة مخاوفي، ومشاكلي العالقة، أو ذكرياتي الدامية لشفيتها ويحررها.

يمنع الاستعراض صلاتنا من البقاء على المستوى السطحي؛ فالصلاة تقودنا في عملية

اكتشاف ذاتي من خلال علاقتنا بالله . طوّر كلّ مسار تجده مفيداً لاستعراض تجربتك الصلّاتيّة مع الله . فالصلاة ، بالإضافة إلى فحص الضمير ، طريقة أخرى للتمييز .

غالبًا ما تكون كتابة المذكرات مفيدة أثناء الاستعراض وتُعتبر تمهيدًا للصلاة التالية . قد يمدّد الله دعوته ليعود إلى النقطة التي شعرت فيها بشيءٍ ما . ويقول القديس إغناطيوس : «يجب أن أستمّر بصمت في تأمّلي بنقطة معيّنة إلى أن أشعر بالرضى» ، أي إلى أن يختفي الحسّ الداخلي ، وينفذ تصوّري ، ويحلّ النزاع ، وينتهي الانبساط ، ويكتمل المغزى - حتّى الآن^(٤) .

تأمّل

أ - كيف أثر بلوغك الآخرين واختبارك هذا التمرين في كلّ واحد منهم؟

ب - من الجيّد أن تتوقّف بضع لحظات بعد الصلاة وتغيّر وضعيّتك قبل أن تبدأ استعراض الصلاة . أثناء الاستعراض ، دوّن المشاعر التي أحسست بها وأنت تصلي .

(٤) أنظر *Canadian Manual*, p. R72 .

ج - دوّن باختصار هذه الأحاسيس على دفتر
مذكّراتك واستخدمها لصلاتك التالية. قد
تستخدم أيضًا هذا الدفتر مع مرشدك
الروحيّ.

د - مستعينًا بالمقاطع الإنجيليّة المذكورة سابقًا،
صلّ باستمرار لنيل هذه النعمة. *

الرمز: اقرأ مقطعًا يهّمك شخصيًا (شعر،
رسالة، ...). هذا يرمز إلى النعمة التي نلتها من
هذا التمرين.

النعمة: ما الذي بيّنه الله لك في تلك
اللحظات؟ ما الذي أدركته؟ هل تغيّرت؟ ستركّز
على هذا الأمر أثناء مشاركتك الإيمانيّة في اللقاء
المقبل.

يقودنا الاتّحاد بالمسيح إلى الاتّحاد بالكنيسة،
حيث يتابع المسيح الآن وهنا رسالته الخلاصيّة.
إذ نجعلُ أنفسنا مُرهّفي الإحساس تجاه
علامات أوقات الروح وتحركاته،
نصبح قادرين فعلاً على الالتقاء بالمسيح
في الأشخاص والأحوال كافّة.

(المبادئ العامّة، رقم ٦؛

أنظر لاحقًا، ص ١٨٨)

١١ - التأمل الإغناطي

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدس ،
صلّ من أجل الحصول على نعمة معرفة يسوع
ومحبته والامتثال به بشكلٍ حميم .

• يو ٨ : ١-١١ (المرأة التي قُبِضَ عليها في
الزنى المشهود)

• متى ١٤ : ٢٢-٣٣ (يسوع يمشي على الماء)

• لو ٥ : ١-١١ (يسوع يدعو تلاميذه)

• مر ١٤ : ٦٦-٧٢ (إنكار بطرس يسوع).

يشكّل التأمل الصلاة الأساسية في الرياضات
الروحية . ولكنه ليس نوعًا من الصلاة التي تبحث
عن أجوبة للأسئلة أو عن حلول للمشاكل ، وليس
مسرحيّة خياليّة قصيرة تُصوّر يسوع بطرق جديدة
غير مألوفة . في رأيي ، التأمل حاضر في غموض
حدث ما وفي معناه . نحن لا نتبع طبعنا الخاصّ ،
أو خيالنا ، أو مشاعرنا في لقاء المسيح ؛ بل في
الواقع نحن نركّز على الغموض : نسمح للمشهد
بأن يؤثر في أعماق قلوبنا . فيصبح التأمل وسيلة
حضور المسيح فينا المميّزة ، وفي عملي ، وفي
الناس ، وفي العالم .

إنّ التأمل الإغناطيّ عمل نابع من القلب .

«ليس معرفةً وافرة نبحث عنها»، يذكر القديس إغناطيوس في رياضاته الروحية؛ إنه «لتذوق ما نتأمل فيه ونتلذذ به». نحن نتحدث عن معرفة القلب الحقيقية التي نشعر بها، وليس عن المعرفة النظرية التي تتعلق بعالم الأفكار. فالمعرفة والفهم، طبعًا، عنصران مساعدان بل أساسيان في بناء علاقة ناضجة بالمسيح؛ ولكنهما أيضًا في خدمة العواطف والقلوب. ليست الصلاة تمرينًا عن الله، بل اختبار الله.

إنَّ التأمل الإغناطيّ يُعنى بوقوعٍ في حبٍّ أعمق لله. إنه «التأمل مليًا» في يسوع بالإنجيل: كلماته، وأعماله، وتصرفاته، ونوعية حضوره. إنه تركُ الجمال، والحقيقة، والغموض في شخصه، وشخصيته تنزلق إلى أعماق قلوبنا. وما إن حصل ذلك حتّى نتأثر، ونتغيّر، ونتحوّل ونرتفع إلى مستوى جماله وحقيقته: بمعنى آخر، نحن نحبّ يسوع أكثر فأكثر.

إنَّ التأمل الإغناطيّ عملية بسيطة جدًا وطبيعية؛ إنه يتكيّف بسهولة وترتيباتنا الخاصة ومزاجنا. قد يتطلّب الإمام بهذا النوع من الصلاة والارتياح له وقتًا، بحسب خلفية كلِّ

شخص وخبرته. ولكن، يجب ألا يشكّل ذلك قلقًا لأيّ شخص. فلا من أحد يتعرّض للسوء مع الله. ولا ضرورة لمقارنة نوعية صلاتي بنوعية صلاة شخصٍ آخر؛ المهمّ هو النموّ في علاقتي بالله. التأمّل طريقة من الطرق التي تساهم في النموّ؛ ونمتلك جميعنا القدرة على بناء علاقة أعمق وأشدّ عاطفيّة بالله.

إسترخ إذا. صلّ لليل المساعدة. إبحث عن الوقت والمكان الهادئين، ودع خبرة من تتأمّل بهم في الإنجيل تُعلّمك وتصبح بطريقة ما خبرتك الخاصّة.

تقدّم النقاط المعروضة في ما يلي بعض الاقتراحات بخصوص ما قد يؤثّر فيك إذا كنت ستأمل في مقطع المرأة التي قبضَ عليها في الزنى المشهود بإنجيل يوحنا ٨ : ١-١١. ومع ذلك، فإنّ هذه الاقتراحات لا تزال إمكانيّات فحسب؛ لسنا مجبرين على الالتزام بها خطوة خطوة أثناء صلاتنا. إذا، اقرأها بخشوع، ثمّ ضعها جانبًا. أطلب إلى الروح أن يقودك. في صلاتك، انتبه إلى ما يؤثّر فيك وإلى ما تشعر به.

يمكنك أن تمارس هذا التأمّل الآن حتّى، أثناء

اللقاء . إختَرُ شخصًا ليقراً مقطع القدّيس يوحنا
ببطء . قد تشعر بالارتباك مثل المرأة ، أو بالخوف
مثل الحشد ، أو بالرحمة مثل يسوع . ما إن يهزّك
شيءٌ ما ، لا تشرّد عنه ودّع مشاعرك الداخلية
تكلمك . أمعزيّة كانت هذه العواطف أم مقلقة ،
كُنْ حاضراً معها بكلّ بساطة ؛ فيكون تأمُّلك يأخذ
مجراه . ثمّ تستطيع لاحقاً أن تعود إليها لتعرف ما
كان مغزاها . أترك الروح يقودك .

• أغمض عينيك واسترخ . تنفّس بعمق ، وكنْ
هادئاً فترةً من الوقت .

• أصغِ إلى قصّة المرأة التي أُخِذَت في الزنى
المشهود .

• ضَعْ نفسك في المشهد ؛ أنظر إليه وهو ينكشف .

ماذا ترى ؟ ماذا تسمع ؟ ماذا تشمّ ؟ بمَ تشعر ؟

• أنظر إلى الكتبة والفرّيسيين وهم يجرون المرأة
باحتقار وازدراء أمام يسوع .

• أنظر إلى الحشد ؛ أشعر بخوفهم من المتّهمين .
إنّهم ينظرون إلى يسوع .

• أنظر إلى المرأة التي دُفِعَت أمام يسوع
الحاضر ، المرتعدة خوفاً وعاراً ، مسمّرةً
عينيها في الأرض .

• أنظر إلى يسوع الذي يخطّ بإصبعه في الأرض

بعد أن سئم من القادة اليهود. صوته ناعم وليس فيه أي نبرة خوف.

• أنظر إلى القادة الذين أوقعوا أنفسهم في الشرك، القلقين والغاضبين؛ بدأوا ينصرفون واحد تلو الآخر.

• أنظر إلى المرأة التي نهضت ونظرت إلى يسوع بدهشة، وامتنان، وارتياح.

• الآن: أين أنت؟ أين أنت بين الحشد؟ مع الكتبة والفرّيسيّين؟ مع المرأة؟ مع يسوع؟

• ينظر يسوع إليك ويقول لك: «...» خصّص بعض الوقت هنا لذلك. دعه يلامس قلبك؛ كن حاضرًا في الحقيقة التي يريد إطلاعك عليها. يبدأ تأملك هنا.

• عندما تنتهي، عُدّ ببطء إلى الحاضر. أشكر يسوع لأنه دعاك كي تكون هناك.

• قُمْ بـ «استعراض الصلاة». بَمَ شعرت أثناء الصلاة؟ ما الذي حصل معك؟^(٥)

(٥) يعطي الراهب اليسوعيّ جون س. فوتريل (John C. Futrell) وماريان كوان (Marian Cowan) وصفًا موجزًا للتأمل الإغناطيّ في كتابهما *The Spiritual Exercises of Saint Ignatius* (New York: LeJacq Publishing, Inc., 1982, pp. 83-86). وهذا الموجز =

=مذكور أدناه.

يشكل التأمل في يسوع الوسيلة الأساسية لتحقيق تجديد الإيمان الذي يمكنني من سماع كلمة الله وتمييزها في الأوقات كافة، ومن الالتقاء بالمسيح في الناس، وفي عملي، وفي العالم (ص ٨٣).

لا يقوم التأمل من أجل الحدث وحسب، بل من أجل معنى هذا الحدث وغموضه من جهة، ومن أجل معناه وحضوره في حياتي الآن من جهة أخرى. ليس التأمل مسرحية خيالية قصيرة، بل «الحضور بالإيمان» في حدث سابق من أجل السماح لله باختراقي وتحويللي (ص ٨٥-٨٦).

يجب أن يتبع كل شخص في التأمل مزاجه الخاص، وخياله، ومشاعره التي تؤدي إلى نقطة تحول في الإيمان بيسوع المسيح. إن الرياضات الروحية وقت مميز لاكتشاف أفضل طرق الصلاة هنا والآن، وربما استعراض الطريقة منذ بداية الأحداث التي جرت حتى الآن (ص ٨٥).

ليس من شأن التأمل أن يخفّض من مستوى الإنجيل إلى مستوى الفرد؛ بل هو يرفع المرء إلى مستوى الإنجيل بمساعدة الروح. يدعونا إغناطيوس إلى النظر مليًا في يسوع - في كلامه، وأعماله، ومشاعره الداخلية، وطريقة تصرفه. يجعل النظر مليًا الغموض يخترق أعماق قلوبنا ويحوّلنا إلى المسيح (ص ٨٥-٨٦).

يجدر بالمرء أن يتفادى البحث عن تطبيقات الحياة بشكل سريع. ذلك أن نور الروح يحلّ مثل الاستنارة التدريجية. يجب أن يتذكّر الفرد كل ما يستطيع تذكّره من التأمل الحاضر، مدوّنًا مشاعر الانبساط والأسف، وأن يرى إن كان الروح يأخذها لاحقًا. إن التأمل طهارة حقيقية للخيال والفهم، وتجاهل تام لمستوى الإيمان من خلال النظر مليًا وبقوّة إلى غموض يسوع المسيح (ص ٨٦).

تأمل

أ - هل يؤثر قلقك على الآخرين وتأملاتك فيهم؟

ب - حاول أن تقوم بذلك مع صديق تثق به، واسمع القصّة التي يتلوها بصوت عالٍ.

ج - لا تبحث عن النجاح. فالتأمل نعمة يجب أن نصلي من أجلها؛ إنه هبة نحصل عليها. فكن صبوراً.

د - مستعيناً بالمقاطع الإنجيليّة، صلّ كي تعرف يسوع وتحبه وتتبعه بأمانة أكبر.

العمل: قُمْ بـ «مانترا» (Mantra): إنها كلمة أو جملة قصيرة تكررّها مراراً مثل الصلاة. على سبيل المثال، «يسوع»، و«يا يسوع، ارحمني»، أو كلمة أو جملة من اختيارك.

النعمة: ما الذي يقوله الله لك من خلال اختبارك هذا التمرين؟ إلامَ يدعوك الله؟ ما هي النعمة التي أغدقها عليك؟

١٢ - صورٌ عن الله

مستعيناً بالمقاطع التالية من الكتاب المقدّس، صلّ من أجل الحصول على نعمة الثقة والإيمان

العميقين بعناية الله بك وحبّه إِيّاك .

• متى ١٩ : ١٣-١٥ (يسوع يبارك الأولاد)

• لو ١٥ : ١١-٣٢ (الابن الضالّ)

• لو ٧ : ٣٦-٥٠ (توبة امرأة خاطئة)

• متى ٨ : ٥-١٣ (شفاء خادم قائد المائة)

• يو ٨ : ٢-١١ (المرأة التي قُبِضَ عليها في

الزنى المشهود).

تشكّل الألفة مسألة أساسيّة في علاقتنا بالله .
نريد أن نختبر محبة الله العميقة وقلقه علينا .
ولكننا نخاف من ألا يكون ذلك الحبّ وذلك
القلق متوافرين . قد تكون رغبتنا في تلك الألفة
مختبئة خلف آمال وأمنيات مبهمّة مثل : «أريد أن
أعود إلى الصلاة» ؛ و«أنا بحاجة إلى إعادة شحن
البطاريّات الروحيّة القديمة» ؛ و«أريد أن أصلي
من أجل قرار عليّ اتّخاذه» ؛ و«أرغب في أن
أكون وحدي مع الله لفترة معيّنة» . قد تكون هذه
الأمنيات حقيقيّة، ولكن ، ثمّة حقيقة أعمق كامنة
وراءها وهي على الأرجح الرغبة في عيش اختبار
عاطفيّ لمحبة الله إِيّاي واهتمامه بي .

وغالبًا ما يشكّل الشكّ في أنّ الله يحبّني ويهتمّ
بي بطريقة شخصيّة حازمًا في وجه هذا الاختبار ؛

إنه الخوف من ألا يصبح الله حاضراً معي عندما أطلب إليه ذلك، فإن ذلك الإله لا يمكنه أن ينزعج من أمثالي. تنتج هذه المخاوف والشكوك من الصور التي نتخيل فيها الله ومن تصرفاتنا تجاهه. فعلى سبيل المثال، نحن نتخيل أن الله بعيد جداً ولربّما يشعر بنا ولا يهتمّ إلّا بنا. لله صور عديدة في أذهاننا. وعلى سبيل المثال:

- الله هو ضابط الشرطة الأعلى.
- عليّ أن أحترم «القواعد» وإلّا فسيعاقبني الله.
- حياتي مليئة بالمخاوف.
- الله يحمي البريء ويعاقب المذنب.
- لا بدّ من أنني مذنب إن حصل لي أمر سيّئ.
- الله يساعد مَنْ يساعد نفسه.
- لا يستحقّ الضعفاء شفقتنا أو مساعدتنا.
- علاقة الله بي علاقة شخصية جداً.
- أنا لا أتحمل مسؤولية الاهتمام بالآخرين.
- قبول الله إيّاي أمرٌ مثبت من خلال نجاحاتي.
- الفشل يعني أن الله رفضني.
- مشيئة الله في حياتي تصميم ضخم يجب أن أوفقه مع حياتي.
- لا يهتمّ كيف أشعر في علاقتي بالله.

• الله لا يحبّ سوى الصالحين .
أنا شخص سيئ عندما أفشل في أمرٍ ما .
• الله يعطينا دائماً ما نسأله إذا كنّا نصلي بما فيه الكفاية .

أنا في أزمة إيمانية عندما لا تكون صلواتي «مستجابة» بالطريقة التي أرغب فيها .
• الله يحبّني ويريد أن يخلّصني تماماً كما أنا .
أنا أعرف أنني محبوب وأنهم يهتمّون لأمرى بغضّ النظر عن مدى حبّي واهتمامي الشخصيّين^(٦) .

قد يخلق تصوّراتنا الآخرين أموراً مسلّية لنا، وهو يشمل تصوّراتنا الله . غالباً ما يكون هذا توقّعاتٍ عن طريقة اعتبارنا الأشياء وشعورنا تجاهها . فعندما نخاف من أمر ما، نصوّر الله كائنًا يجدر بنا الخوف منه . وإذا كنّا عرضةً لمشاعر الإحساس بالذنب، قد نتخيّل أنّ الله غير متسامح مع الفشل . أمّا إذا كنّا نستفيد من نعمة

(٦) أنظر المقال بعنوان: «On Asking God to Reveal Himself in Retreat» William A. Barry, للكاتب S.J., in David L. Fleming, S.J. (ed.), *Notes on the Spiritual Exercises of St Ignatius of Loyola* (St. Louis: Review for Religious, 1985), pp. 72-74

الأهل المحبّين، فسنعتبر أنّ الله محبّ وراع . . .
واللائحة طويلة. بتعبير آخر، إنّ ما نشعر به تجاه
أنفسنا غالبًا ما يؤثّر في شعورنا تجاه الله، وغالبًا
ما تنعكس نظرتنا إلى الله على نظرتنا إلى أنفسنا.

قد نعيش حياتنا كلّها ونحن متمسّكون بصورة
واحدة عن الله، تعكس على الأرجح اختبار الله
ونظرتنا إليه منذ الطفولة. قد تحاصرنا بسهولة
هذه النظرة إلى الله حتّى من دون أن ندرك. ولكنّ
علاقتنا بالله النابعة من هذه النظرة قد تكون
محدودة جدًّا.

من الطبيعيّ جدًّا أن تتأثّر نظرتنا إلى الله
بظروف حياتنا وأحداثها إلى حدّ كبير، ولكنّ
خبراتنا وحدها لا تكشف الكثير عن الله. فتصوّر
الله الصحيح لا يأتي منّا شخصيًّا. إنّهُ يأتي إلينا.
إنّهُ هبة، نعمة الوحي. هو الله من يمنحنا الوحي
الذاتيّ بوضوح أشدّ في العالم المستوحي. فعيون
الجسد والدم لا تكشف الكثير؛ يمكننا أن نرى
الله بوضوح أشدّ بعيون الإيمان.

هل يعني ذلك أنّ ثمة صورة حقيقيّة واحدة عن
الله؟ لا. فصورنا تأتي من طرق متعدّدة لاختبار
الله، وهي طرق بلا حدود. لهذا السبب تنتقل

العلاقة الناضجة بالله بين صور مختلفة.

ليست هذه الصور صورًا نحصل عليها شخصيًا، بل هي صور تأتي إلينا، نُعطاهَا، تُكشِف لنا من خلال تجارب الحياة لا سيَّما الإنجيليّة منها. ويعكس تكاملُ صورنا المستمرّ وتلك التي نستوحىها هويّتنا الروحيّة التي ترسم في داخلنا.

تأمل

- أ - كيف تعكس صورة الله توعيتنا الآخرين؟
- ب - ما كانت تصوّراتك الله عندما كنت طفلًا؟ ما هي الآن؟ كيف تحبّها أن تكون؟
- ج - ما هي صور يسوع التي تجدها في الإنجيل؟
- د - مستعينًا بالمقاطع الإنجيليّة المذكورة سابقًا، صلّ كي تنال ثقة عميقة وإيمانًا عظيمًا بعناية الله بك وحبّه إياك.

الرمز: اختر شيئًا ما - صخرة، أو شمعة، أو صورة - يرمز إلى ما أثر فيك وأنت تقوم بهذا التمرين. اجعله جزءًا من حياتك في الأسبوعين القادمين (أنظر لاحقًا، ص ١٧٨).

النعمة: هل نلت النعمة التي كنت تصلي من أجلها سابقًا؟ هل ترغب في الحصول عليها؟

١٣ - إعادة الصلاة

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدس، صلّ من أجل الحصول على نعمة الثقة بمحبة الله الشخصية ومحبة إياك (أنظر المقدمة).

• أف ٣ : ١٤-٢١ (فليقيم الله في قلوبكم)

• ١ يو ٤ : ٧-١٩ (الله مقيم فينا)

• متى ٥ : ١٣-١٦ (أنتم ملح الأرض)

• ١٤ : ٩ب-٢١ (روح الحق يكون فيكم)

• إر ٣١ : ٣١-٣٤ (أكتب شريعتي على قلوبهم).

تُستأنف «إعادة الصلاة» عندما نقلع عن استعراضها عبر العودة إلى مراحل الصلاة السابقة التي نخبر فيها أمرًا ما - «إنبساط أعظم أو أسف أشد»، بتعابير القدّيس إغناطيوس، أو حتّى الجفاف. إذا عاودتك هذه المشاعر نفسها، إذا، فأنت بحاجة إلى قضاء وقت أطول معها في الصلاة لمعرفة ما يحاول الله أن يوصله إليك. أمّا إذا لم تعاودك فانتقل إلى صلاتك التالية. توضّح إعادة الصلاة

حساستي تجاه الله كما أنّها وسيلة مهمّة للانفتاح على الله .

ولكن، ثمة اختلاف بين إعادة الصلاة ومراجعتها، حتّى ولو كانتا مترابطتين. يركّز استعراض الصلاة على ما حدث في الصلاة التي انتهت لتوّها، في حين أنّ إعادة الصلاة تجربة صلاتيّة بحدّ ذاتها تركّز على المشاعر التي يحسّها المرء في الصلاة السابقة ويصليّ في الواقع من أجلها. إنّها ترفع تجارب صلاتنا السابقة وتخدمها، كما أنّها تكشف الأساليب التي لمسنا الله من خلالها؛ إنّها حقّاً اختبار التمييز الإغناطيّ.

إذاً، فمن الواضح أنّ إعادة الصلاة ليست (١) إعادة الصلاة وكأنّها فرضٌ مدرسيّ؛ (٢) ولا العودة إلى المشكلة نفسها «للحصول على شيء جديد»، (٣) ولا تغطية موادّ الصلاة السابقة كلّها.

بعض الأمثلة

• من خلال مراجعتي صلاةً سابقة، لاحظت أنّني شعرت بالانبساط بينما كنت أتأمّل يسوع في

عشائه الأخير. في صلاتي التالية، «كرّرت»
صلاتي مجددًا على العشاء السريّ كي أعرف
كيف يغدق عليّ الله نعمته.

• لاحظت في استعراض صلاة سابقة عن
معموديّة يسوع أنّه أدار ظهره لي فشعرت
بالخوف. أنا أقوم «بالإعادة» بالعودة إلى
المكان الذي ابتعد فيه يسوع لأعرف ماذا
يحصل في داخلي ولماذا شعرت بالخوف.

• لاحظت في استعراض سابق عن حياة يسوع
الخفيّة أنّ القلق والحزن يعتريانني. في صلاتي
التالية، قمت بتلك «الإعادة» بالعودة إلى الحياة
الخفيّة لأعرف ما الذي يحصل في داخلي
ويسبّب لي القلق والحزن^(٧).

• تمنع الإعادة الصلاة من أن تكون سطحيّة.
فهي تجعل خبراتنا الصلاتيّة أعمق وتزيد
حساسيتنا تجاه ما يحاول الله أن يوصله إلينا.
إنّها تحاول إزالة غموض الله فينا.

ما هو عدد المرّات التي يجدر بالمرء أن
يمارس فيها الإعادة؟ لا إجابة جاهزة. فنحن
نكرّر الصلاة عندما نظنّ أنّ شيئًا ما يدعونا مجددًا

(٧) أنظر Canadian Manual, pp. R73-74.

إلى خبرات الصلاة السابقة. قد يكون شعورًا بالانسياط أو الأسف. قد يكون نوعًا من الحثّ على النظر مرّة أخرى إلى ما كان يحصل معنا من قبل، كما قد يكون بعض مشاعر الانزعاج. لا طريقة يقودنا فيها الله إلى الصلاة؛ فأفضل ما يمكننا فعله هو إدراك ما نشعر به والصلاة من أجله. إذًا، فالمصلّي وحده يمكنه أن يدرك متى تكون الإعادة مثمرة.

تأمل

أ - كيف أثر هذا التمرين في نوعيّة حضورك مع الآخرين؟

ب - من خلال إعادة الصلاة، غالبًا ما يتحوّل الأسف إلى انسياط.

ج - كرّر الصلاة بحسب تمارين صلاتيّة سابقة لتدرك ما قد يرغب الله في إظهاره لك.

د - مستخدمًا المقاطع الإنجيليّة المذكورة سابقًا، صلّ من أجل نعمة النموّ في الثقة العميقة والإيمان بمحبّة الله الشخصيّة إياك واهتمامه الخاصّ بك.

العمل الإبداعيّ: اُتْلُ بعض الصلوات

الأساسيّة التي تساعدك في غرس نعمة هذا
التمرين في نفسك.

النعمة: ما الذي كشفه الله لك من خلال هذا
التمرين؟ (أنظر المقدمة).

تركّز روحانيّة جماعتنا
على الله والمشاركة في السرّ الفصحّي.

نعزّز روحانيّتنا من
المقاطع الإنجيليّة المقدّسة،
والليترجيا،

وتطوّر الكنيسة العقائديّة،
وكشف مشيئة الله في أيّامنا.

(المبادئ العامّة، رقم ٥؛

أنظر لاحقاً، ص ١٨٨)

١٤ - الصمت

مستعيناً بالمقاطع التالية من الكتاب المقدّس،
صلّ من أجل الحصول على نعمة فتح قلبك على
نفسك وعلى الله.

• مر ٦ : ٣٠-٣٣ (يسوع وتلاميذه بمفردهم)

• متى ٦ : ٣١ (لا تقلق)

• ١ يو ٣ : ٢٠ (الله أعظم من قلوبنا)

• مز ٤٦ (إهدأوا واعلموا أنني أنا الله).

يخبر راهب يسوعيّ عمل في شمال الألاسكا قصة زيارته لإمرأتين عجوزين من نساء الإسكيمو. سلّم عليهما قائلاً: «كيف حالكما؟» ثمّ صمت. وتابع: «يا له من طقس بارد!» صمت أيضاً. ثمّ أضاف: «ما الذي يحصل وعائلكما؟» إستدارت إحداهما نحو الأخرى وقالت: «تكلمي، تكلمي، تكلمي». كانت ثقافتهما، إلى أن ظهر التلفاز، ثقافة صمت. تخيلوا فقط كيف كان العالم منذ مئتين أو ثلاثمئة سنة حين كانت الأصوات التي يسمعها الهنود الأميركيون في القارة بمعظمها عصف الهواء، وخرير المياه، وصوت البشر.

يُنظر إلى الصمت في مجتمعنا نظرة تقول إنه غير طبيعيّ، وغير عاديّ، شيء يجب تفاديه، شيء غريب، أمر لا بدّ من أن ننهيّه. غزت أجهزة الراديو أرض المخيمات. وأصبحت مشاهدة التلفزيون من دون حدود، والمسافرون متّصلون بأجهزة الاستماع. بات الصمت غير معروف، مشبوهاً، مُقلّقاً.

ومع ذلك، فإنّ الشرط المسبق الخاصّ بكلّ

أنواع النموّ الروحيّ هو الصمت . يتطلّب اختبار الله أن نقضي بعض الوقت في عالمنا الداخليّ . وهذا صحيح حتّى في ما يتعلّق باختبار الطبيعة . تشبه الروحانيّة التنفّس : لا يمكننا اختبار الله في الخروج وحسب (النشاط والاندماج) ، ولكنّه أيضًا ثمرة الدخول (التأمّل والصلاة) . تشكّل الروحانيّة تجربة التواصل والتقدّم في عمليّة التنفّس شهيّقًا وزفيرًا .

ويثبت واقع التوتر والتعب في ثقافتنا غياب هذا التوازن ، كما أنّ رؤية صمت الناس التامّ وهم يشاهدون غروب الشمس في المحيط يؤكّد هذه الحقيقة . نحن بحاجة إلى أوقات نصمت فيها وإلى الانبساط لتجدّد؛ فقد خُلِقنا للتأمّل ، والتكامل ، والتمتّع بالثقة بالنفس .

يمكن اختبار الصمت على عدّة مستويات : أولاً ، غياب الضجّة . يبحث الناس عن هذا النوع من الصمت فيهربون من ضجّة الحياة اليوميّة ويلتجئون إلى أماكن هادئة ومنعزلة : الجبال ، والأرياف ، والغرف النائية ، أو الكنائس . وغالبًا ما يُحدّث ذلك نوعًا من الراحة ، والهدوء الداخليّ ، والتذكّر .

أمّا مستوى الصمت الثاني فهو في اختبار إدراك شخصٍ ما، أو هدوء وسلام عظيمين فيختفي القلق ويهدأ العقل والخيال. تشكّل هذه الحالة الداخلية الراحة التي نشعر بها عندما، بعيدًا عن تملّك الأشياء إيّانا، يدخل المرء في وحدة مع نفسه وبمشاركة عددٍ من الأصدقاء في الوقت نفسه. في هذه الأوقات المتميّزة، يتمتّع المرء بحريّة داخلية عظيمة وفي الوقت عينه بمشاركة بارزة مع الآخرين.

ثمّ يأتي المستوى الثالث وهو التقدّم نحو إدراك الحضور الكامل الذي يحتضننا، حتّى في قلب الضجّة. وسرعان ما تصبح هذه النظرة، العفوية والعميقة، انتظارًا، ورغبةً، وحتّى حبًا، وانفتاحًا على عالم غامض، وداخليّ، بلا حدود. أحيانًا، إنّهُ لقاء سرّيّ يترك وراءه فرحًا لا يمكن وصفه، وسلامًا عظيمًا عندما يغادر شخصٌ ما الكنيسة. قد يكون استنارةً عقليةً للحظة، غالبًا خارجة عن الزمن، تجعلنا نفهم أمورًا عديدة؛ فهمٌ لا يمكن المرء أن يكشفه. حتّى ولو كان الصمت وجيزًا، فهو يترك وراءه آثارًا عميقة في حياتنا العادية. لا نصل إلى هذا المستوى من الصمت في الأفكار المهمّة، أو

المشاريع المحددة أو في ضمان شيء ما نكتسبه بالتأكيد. نشعر بهذا الحضور وكأنه هبة ظاهرة؛ لا يمكن الحصول عليه إلا بالترحيب به. وهذا الحضور هو الله.

يدعوك هذا التمرين إلى الدخول في اختبارات الصمت. إنه أمر يتطلب الصبر، وهو جزء من اختبار الصمت؛ ولا يمكن القيام به إلا بروية ومن دون عجلة. قد يكون انفصامًا روحياً أن نتمكن من الابتعاد عن الانشغالات والضجة نلتجئ إلى الصمت. لا؛ ليس الأمر كذلك؛ فالانتقال إلى الصمت تدريجي، يتطلب مكاناً ملائماً ووقتاً مناسباً قبل أن نهذاً. ويتخلص هذا الانتقال من الممارسة، والألفة ولو بصعوبة، ومن جني الثمرة الناضجة من بستان الصمت^(٨).

تأمل

أ - كيف ساعدك هذا التمرين في خدمتك الآخرين؟

ب - حاول أن تدخل في عالم الصمت.
• أغمض عينيك، رَخَّ عضلاتك من أخمص

(٨) أنظر Canadian Manual, pp. 65-66.

قدميك إلى أعلى رأسك. تنفّس بعمق
واستخدم أيّ طريقة قد تساعدك.

• إبقَ مسترخيًا، مدرّكًا تنفّسك. وبينما
تزفر، قلّ كلمةً ما، مثل «روح».

• قُمْ بذلك لفترة كافية من الوقت، ثمّ أنّه
التمرين بسهولة وعُدْ إلى ما كنت عليه.

ج - لا تستخدم منبّهًا ولا تقلق على نجاح
التمرين. دَعِ التشبُّث يَجْرِ مثل القوارب في
أسفل البحيرة.

د - مستخدمًا المقاطع الإنجيليّة المذكورة سابقًا،
صَلِّ باستمرار من أجل نعمة الانفتاح على
نفسك، وعلى الآخرين، وعلى الله.

العمل : إختبار الصمت في الظلام، لربّما أثناء
الليل.

النعمة : هل تشعر بأنّك تعمّقت في النعمة التي
كنت تصلّي من أجلها طوال هذا التمرين؟ ما هي
النعمة التي أنت ممتنّ لها والتي أُغِدِّقَت عليك
أثناء الأسبوعين الماضيين؟

تشكّل الجماعة المحليّة

الجماعة الأشدّ تلاؤمًا

مع استمرار المشاركة في
ديناميكيات الرياضات الروحية .
تمارس هذه الجماعات الصغيرة
نوع الصلاة والعلاقات
الذي يركّز على عملية تكامل الإيمان والحياة
من خلال تزويد الأعضاء
تحقيقًا طائفيًا دائمًا
عن نموهم الرسولي والروحي .
(من المعايير العامة، رقم ٣٩)

١٥- الصمت صلاة

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدس،
صلّ من أجل الحصول على نعمة اختبار الصمت
مثل فتح قلوبنا على أنفسنا، وعلى الآخرين،
وعلى الله .

- مز ١٣٩ : ١٣-١٨ (كوّنتَ كلّيتي)
- متى ١١ : ٢٨-٢٩ (تعالوا إليّ وأنا أريحكم)
- مر ١ : ١٢-١٣ (يسوع يذهب إلى الصحراء)
- مرقس ١ : ٣٥ (يسوع يذهب إلى مكان قفر ليصلي)
- مر ٦ : ٣٠ (تعالوا واستريحوا) .

ثمة ميلٌ قويٌّ إلى التفكير في أنّ النموّ بعلاقتنا بالله هو نتيجة خبرات روحية متراكمة. صحيح أنّ نموًّا مماثلًا قد يتبع الجهد الروحيّ، ولكنه لا يسبّبه.

في القرن السادس عشر، فهم يوحنا الصليب ذلك جيّدًا. في رأيه، يبدأ النموّ الروحيّ بغياب التعلّقات المادّية والروحية أيضًا. فقد اعتبر أنّ النموّ الروحيّ مسألة حذف أمور وليس إضافة أخرى. بتعبير آخر، ليس علينا أن نقرأ كتابًا معيّنًا، أو نقوم برياضة روحية ما، أو نتمتّع بمرشد روحيّ كي نتممّ في علاقتنا بالله. فعوضًا من ذلك، نحن بحاجة إلى التخلّي عن هذه التبعية، والتخلّص من هذا التعلّق. فاختبار الله هو فينا، ومنتظرنا كي نأتي إليه. ومن الوسائل الرائعة لإنجاز الأمر الصمت.

يقودنا الصمت حتمًا وبكلّ بساطة إلى أعماق نقطة في أنفسنا. إنّهُ المكان الذي تنبثق منه الصلاة، حتّى ولو للحظة. يجعلنا صمت اللسان والعقل متنبّهين لمن هو في الداخل. ليس الصمت «التوقّف عن الكلام»؛ إنّهُ الإصغاء إلى الله. من خلاله نتجاوز أنفسنا وندخل في سرّ الله. يتنفّس الصمت حضور الله.

ليس الصمت تجربة فراغ أو قلق، بل كمال وغنى. ونحن نميل إلى الهروب من ذلك. نخاف من أن نكتشف، في أعماق المستويات، حجرة عميقة مظلمة يملؤها الشر وليس الخير. إلى أن أحلّ المشكلة، سأظلّ أشعر بقلق أساسي في داخلي.

وليس مستغرباً إذاً أن يكون الصمت مهدّداً، أو يكون متناقضاً وثقافة مجتمعنا. هو يقودنا إلى ما وراء تشبّثنا ودفاعاتنا ويجعلنا عراة أمام أنفسنا، وجهًا لوجه مع الله. يأخذنا الصمت إلى منبع السلام والشعور بالمحبّة، وهو حضن الله.

يرشدنا الصمت إلى الله عندما نمارسه وكيفما مارسناه. قد نمارسه عندما نكون جالسين أمام الموقد في نهاية يوم ممتع، عندما نجد أنفسنا صامتين، من دون أن نفكر في الأمر أو حتّى أن نعيه؛ قد نكون في الصمت عندما ننصرف إلى تأمل مأساة معيّنة أو حدث مؤلم. في الحالتين، أو في حالات مشابهة، يكون الله حاضراً، ووعينا ذلك يعزّز ثمرة هذا الصمت فينا.

عندما ندخل في الصمت فترةً طويلة، نجد أنّنا لسنا وحدنا، بل ثمّة من يحبّنا ويدعم وجودنا.

في الصمت، يمكننا أن ننظر إلى الورا، إلى نزاعاتنا ومخاوفنا وإيجاد القدّوس فيها. في هذه المرحلة، تختفي أنفسنا الزائفة بتسلّطها ومحاولتها الاتّصال بنا وتكوين أولويّاتنا وتظهر أنفسنا الحقيقيّة - أشخاص صالحون ومحبوبون، وتطبعنا ثقة بأننا محبوبون حتّى بالرغم ممّا نفعل أو نفكر.

في الصمت، نكتشف ما هو حقيقيّ، ونرى ما هو جميل، ونختبر ما هو صالح. في الصمت نتحرّر من مخاوفنا، ونصادق ضعفنا؛ نتخلّص ممّا هو قليل، ونحتضن ما هو واقعيّ. في الصمت، نختبي وراء سرّ الله ونصبح واعين لإدراك الله إيّانا. في الصمت، نلتقي بالله، نستوعب اختبار الله، ونعيش علاقة به. في الصمت، تولد الصلاة^(٩).

تأمّل

أ - كيف ساعدك الصمت التقيّ في إنجاز رسالة حياتك؟

(٩) لمزيد من المعلومات عن هذا الموضوع، انظر Henri Nouwen, *The Way of the Heart: A Desert Spirituality* (New York: Seabury Press, 1981).

ب - هل أنت مرتاح مع الصمت؟ ما هي نعمه عليك وما هي المخاوف التي يسببها لك؟
ج - كرّر التمرين السابق بصمت، وبدل أن تركّز على استرخائك، كُنْ واعيًا لحضور الله فيك.

د - مستخدمًا المقاطع الإنجيليّة المذكورة سابقًا، صَلِّ باستمرار من أجل نيل نعمة اختبار الصمت وأنت تفتح قلبك على نفسك، وعلى الآخرين، وعلى الله.

الطقس: إستخدم شمعةً وبخورًا في مكان مظلم لمساعدتك في اختبار نعمة هذا التمرين.
النعمة: ما هي النعم التي أُغِدِّقَت عليك أثناء هذا التمرين؟ كيف أثر الروح فيك؟ ستركّز على هذه النقطة أثناء مشاركة الإيمان في اللقاء التالي.

إِنَّ الله يدعو كلّ فرد منّا
إلى القيام بعمل المسيح الخلاصي.
هو الحاضر في محيطنا.
إِنَّ هذا العمل الرسوليّ الشخصيّ أساسيّ
لانتشار الإنجيل
بطريقة خالدة وقويّة

بين تنوع الأشخاص، والأماكن، والأوضاع
العظيم.

(من المبادئ العامة، رقم ٨)

١٦ - الصلاة علاقة

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدس،
صلّ من أجل الحصول على نعمة اختبار الصلاة
بصفتها علاقةً بالله.

- مز ١٣٩ : ١-١٨ (نسجتي في بطن أمي)
- هو ١١ : ١-٤ ، ٨-١١ (عندما كان إسرائيل
صبيًا)

- لو ١٣ : ٣٤-٣٥ (كم مرّة أردت أن أجمع
أبناءك كما تجمع الدجاجة فراخها)
- يو ١٥ : ١-٦ (الكرمة والأغصان)
- يو ١٥ : ١٥ (أدعوكم أحبائي).

تقوم الصلاة على العلاقة بالله. إنها تمامًا مثل
التواجد مع شخص أحبه: أبي أو أمي، صديقي،
أحد أقربائي، زوجتي أو زوجي.

إنّ مفهوم الصلاة العلائقيّ هذا - بناء علاقة
بالله، أو الدخول في علاقة بالله - أمر يفقده بكلّ
سهولة من يفكر في أنّه على الشخص أن يتلو

الصلوات: «من أجل» الحصول على هذه العلاقة بالله. ينظر بعض الناس إلى الصلاة شرطًا أساسيًا، وطقسًا يبدأ فيه التدرّب على التقرب من الله.

يؤثر السلوك المماثل في صلاتنا، لأنّ تصوّرنا الله يؤثّر مباشرةً في طريقة تقربنا منه. فإذا كان الله شخصًا يجب استرضاءه أو إنسانًا يقبل فقط ما هو فاضل، إذاً، ستشبه صلاتنا حقل التجارب الذي يهدف إلى ربح قبول الله. سنقلق إذاً على صلواتنا التي غالبًا ما سنحفظها، ونتلوها بشكل صحيح وبما فيه الكفاية. سنحكم على خبرات صلاتنا باعتبارها جيّدة أم سيّئة، وسننظر إلى تشبّثنا باعتباره إثبات رفض الله إيانا. مرّة أخرى، هذا يجعل الصلاة مجرد خبرة تسبق الروحانيّة وتحاول أن تبني علاقة بالله.

ولكنّ الصلاة مختلفة تمامًا عن ذلك. هذا ما يسمّى الخوف والاستيعاب الذاتيّ. فالله ينظر إلينا بحنان ومحبة مطلقة، ناظرًا إلى الأمور المسليّة وليس إلى أداثنا، وهو يقبلنا تمامًا كما نحن، ويقودنا إلى الدخول في علاقة بالألوهيّة. هذا هو اختبار الصلاة الفعليّ من ناحية.

من ناحية أخرى، إنّ بناء علاقة بالآخرين يكشف خبرة الصلاة. يمكن اختبار العلاقة بالله بطرقٍ متعدّدة. فعلى سبيل المثال، (١) بلمحة بسيطة، حركة صغيرة تعيد إحياء الحضور من دون أهميّة ظاهرة ولكنّ اختفاءها المفاجئ سيتركنا باردين؛ (٢) في توقنا إلى البقاء مع محبوبنا، منتظرين عودة هذا الشخص أو في المصالحة بعد شجارٍ ما؛ (٣) في النقاش بعد يوم متعب في أثر ذهاب كلّ شخص إلى فراشه، وتشارك الألم، والفرح، والخيبات، والآمال؛ (٤) في المشاريع التي نقوم بها مع الأصدقاء؛ (٥) في اللحظات العاطفيّة التي نعيشها في الصمت أو في مشاركة الحياة الاجتماعيّة؛ (٦) في نزهة مع شخص أثق به وأتشارك وإيّاه بعمق. في هذه العلاقات، تبرز ميزة الاهتمام، والإيمان، والالتزام بعضنا ببعض.

تشكّل خبراتُ محبّة الآخرين هذه صورةً تبين محبّتنا وعلاقتنا بالله. فالصلاة تنبع من توقنا إلى البقاء معًا، في المشاريع التي قمنا بها معًا، في لحظات العاطفة الصامتة، وفي النشاط - مع الله. هذا ما هي الصلاة عليه. لا تحصل الصلاة

خارج كياني - في احترام القواعد والتركيز على أدائي الأخلاقي والروحي. فحياتي الأخلاقية والروحية ستتقدّس عندما أصلي بخشوع. ومن هبات الدخول في علاقة بالله أن نكون معتنين بالآخرين، ومحبين لهم، وأخلاقيين. وأنا أركّز على هذه العلاقة من خلال الجهد الواعي، أي ما يسمّى الصلاة. فهي ليست أمرًا أنجزه بمفردي. إنّها أمر أنا مدعوّة إلى القيام به، أمر أحصل عليه، وأستسلم له. إنّها هبة^(١٠).

تأمل

أ - كيف أثّرت علاقتك بالآخرين في صلاتك التي ليست سوى «العلاقة بالله»؟

ب - يصف الإنجيل الله بأنّه زوجة إسرائيل، وأمّ مُحبّة، وحبّية. تسمّى الكنيسة زوجة الله. ويسمّى شعب الله جسد الله. أيّ من هذه الصور تساعدك في فهم الصلاة علاقةً بالله؟

ج - كيف تجد الوقت والظروف عمليًا لتغذية علاقتك بالله؟

الطقس: إستخدم الحركات للتعبير عن

(١٠) أنظر Canadian Manual, p. R69.

علاقتك بالله كما هي الآن، ثم استخدمها لتعبّر
عمّا ترغب في أن تصبح عليه هذه العلاقة. قم
بذلك على انفراد ثم قم به مع صديق تثق به.

النعمة: ما الذي كشفه الله لك في ذلك الوقت؟
هل هي النعمة التي كنت تصلي من أجلها؟

يُلزم مسار حياة جماعات الحياة المسيحية
أعضاءه،

بمساعدة الجماعة،

بالسعي إلى نموّ شخصي واجتماعي مستمرّ
روحيّ، وإنسانيّ، ورسوليّ.

في الممارسة، يشمل ذلك
المشاركة في الإفخارستيا كلّما كان ممكنًا؛
حياة مليئة بالأسرار المقدّسة؛

وممارسة يومية للصلاة الشخصية،

لا سيّما تلك المبنية على الكتاب المقدّس؛
والتمييز من خلال استعراض حياتك اليومية
وإذا كان ممكنًا، التوجّه الروحيّ المنتظم؛

تجدّد داخليّ سنويّ

بحسب مصادر روحانيّتنا؛

ومحبّة والدة الإله.

(المعايير العامّة، رقم ١٢)

١٧ - مراحل النمو في الصلاة

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدس،
صلّ من أجل الحصول على نعمة التعمّق في
علاقتك بالله.

• متى ١٦ : ٢١-٢٨ (يا امرأة، إيمانك عظيم)

• لو ١١ : ٥-١٣ (أطلبوا تجدوا)

• يو ١٧ : ٢١ (فليكونوا بأجمعهم واحدًا).

لا تعالج التمارين في هذا الكتاب التمييز ولا
الوقائع الروحية المنفصلة؛ بل هي وجهات نظر
مختلفة للحقيقة نفسها. إنّها مشابهة لاختبار قام به
الكاتب بينما كان يخيم بالقرب من بحيرة كراتر
(Crater Lake)، غرب أوريغون (Oregon).
لمدة ثلاثة أيّام، مشى حول ضفاف هذه البحيرة،
ونظر إليها من الزوايا كلّها، حتّى إنّهُ انحنى
ليلامس مياهها. وبينما كانت رحلة التخيم
تشرف على نهايتها، شكّلت البحيرة في نظره
واقعاً شخصياً اختلف كثيراً عن نظراته الأولى،
بعد وقت قصير على وصوله إلى هناك.

كذلك، إنّ الصلاة تشكّل خبرةً مغنية
ومتنوعة: في الطلب، والتلقّي، والمحبة،
والنظر إلى يسوع، والدخول (بمعنى آخر) في

علاقة بالله . تتعلّق كلّ خبرة صلاتيّة بالأخرى ؛
فكلّ واحدة متضمّنة في الأخرى . في الواقع ،
يكتسب كلّ شخص منّا خبرته الصلاتيّة الكاملة ،
بالطريقة نفسها التي أضافتها الآراء المختلفة إلى
خبرة بحيرة كراتر .

ويقارن هذا التمرين النموّ في الصلاة بالنموّ
في الصداقة الإنسانيّة - مقارنة جيّدة ، بما أنّ
الصلاة هي اختبار الصداقة مع الله . يطرح هذا
النموّ في الصلاة مسألة درجة الصلاة لا نوعها .
فمراحل الصلاة الأولى لا تشكّل اختباراً حقيقياً
لله أكثر ممّا تفعله مراحلها اللاحقة المتطوّرة .
يتعلّق النموّ في الصلاة بنضوج علاقتنا بالله ؛ إنّ
أمر لا يحصل نتيجةً جهودنا الخاصّة ، بل هو
هبة . فنحن نتلقّى الصلاة ، ويتمّ توجيهنا نحو
علاقة أشدّ نضوجاً وعمقاً بالله .

فلننظر إذاً إلى أوجه الشبه بين النموّ في
الصداقة الإنسانيّة ، والنموّ في الصلاة . يمكنك
أن تلاحظ المراحل في كلّ منهما .

مراحل النموّ في العلاقة بالآخر

- الأولى هي الرغبة في لقاء الآخر والانفتاح عليه .

- الثانية تشمل التقاء العقول: التعرف أكثر بعضها إلى بعض. الصمت غير ملائم، وهنا تبدأ المشاركة بالخبرات.
- الثالثة تشمل التقاء القلوب، علماً أنّ هذه العلاقة الجديدة ستتطور. فيصبح الصمت فصيحاً، وتبرز بالتالي الرقة في الصوت.
- الرابعة تشمل المشاعر التي تمّ التشارك بها، أتمّ الإفصاح عنها أم لا؛ فالحركات الصغيرة تقول الكثير. ثمّة صمت أهمّ بالمشاركة و طاقة تأثيريّة عظيمة يستثمرها كلّ شخص.
- الخامسة تشمل مرحلة هادئة وحساسة وعاطفيّة. يحصل فيها استثمار جديد، في مرحلة أعمق، يعكس علاقة أقدم.

مراحل النموّ في العلاقة بالله

- الأولى هي الاستعداد للانفتاح على الله. في هذه المرحلة، نشعر بعدم الرضى وبالفراغ في داخلنا.

- الثانية تتميّز بالصلاة الصوتيّة، مستخدمين مجموعة من الصيغ. فالمعنى في الكلمات؛ وينجز الشخص عمله عندما ينهي صلاته بكلمة «آمين». الصمت لا يلائم الصلاة.

● الثالثة يطبعها ملل من الصلاة المكررة بصوت عالٍ والمحفوظة غيبًا. فالمصلي يتعب من إعادتها. إنها اللحظة المخرجة الأولى. ثمّة دعوة إلى التعمّق أكثر فأكثر. سيكون من الخطأ أن نياس من الصلاة.

● الرابعة منطقيّة، تنطلق من الفكر إلى الفكر، مستخدمة صلاةً ما أو مقطعًا من الإنجيل، بعد التقدّم العاطفي والعقلي. ثمّة مشاعر هنا، ويصبح الصمت أشدّ أهميّة.

● الخامسة أضعف منطقًا، وأقلّ انتقالًا من فكرة إلى أخرى. في هذه المرحلة، تخفّ الحاجة إلى موادّ الصلاة الضروريّة، وما يتمّ استخدامه يؤمّن خبرة أعمق. فالصلاة الصوتيّة أصعب بكثير، وهنا تبرز الرغبة في صمت أهمّ.

● السادسة تطبعها المشاعر الأضعف حساسيّة. فتثار الشكوك؛ وينتابك شعور بتضييع الوقت، وتميل إلى بذل جهود أقلّ. ها هي اللحظة الثانية المخرجة. فيبدأ تطهير المشاعر، من انبساط الله إلى الله نفسه. إنّ خطوة نحو إيمان أعمق. إبقَ مخلصًا في صلاتك لطولها ووقتها. إستخدم الصلاة الصوتيّة كي تتمكن من التركيز. كذلك، اقرأ الكتب الروحيّة،

حتى وإن لم تكن تتعمق فيها كثيرًا . لا تهرب من الصمت ؛ فالجفاف هبة . ثم ، في مرحلة أعمق ، تشعر بأنك تختار الله مجددًا .

● السابعة تشمل نوعًا من حضور الله بشكل أقوى ، كما المياه والهواء . إنها حالة تذكّر منبثقة عن الاتصال المتكرّر بالله . إنه سلام عميق ، حتى في الجفاف . تشكّل الصلاة الصوتيّة الآن خبرة التواجد معًا ، والامتنان ، بعيدًا عن «ضرورة إعادة شحن الطاقات» . فالصلاة المكرّرة بصوت عالٍ ، والحركات ، والسلوك قيمتها مهمّة الآن ، لأنها تكشف الداخل .

من خلال مراحل النموّ في الصلاة هذه يبرز تطوّر مشابه في الدوافع إلى الصلاة : إبتداءً من واجب الصلاة ، إلى الخبرات الحسّاسة التي تقود إلى الصلاة ، فالقيام بذلك من خلال الإيمان الشخصي ، والخبرات المشاركة في لحظات الشكر .

من المحرج أن ننسى الحكم على الصلاة . تسلّط المقارنة السابقة الضوء على أوجه التشابه بين علاقة المرء بالله وبصديقٍ ما وتصفها ببساطة .

أمّا التركيز في الصلاة فهو على الله، لا على أنفسنا. ولا يمكن إنجاز ذلك عبر التحليل؛ إنه هبة نحن مدعوّون إليها، وإلى الاستسلام لها^(١١).

تأمّل

أ - هل يدعوك وجودك بجانب الآخرين إلى الدخول في علاقة أعمق بالله؟

ب - ما هي نوعيّة علاقتك بالله؟

ج - كيف ترغب في أن تكون هذه العلاقة؟

الرمز: جدّ شيئاً ما، شيئاً يخصّك أو من الطبيعة، يعبر عن تأثيرات النعمة التي حصلت عليها.

النعم: كيف تأثرت عاطفيّاً أثناء صلاتك في الأسبوعين الأخيرين؟ ما هي النعمة التي أنت مدعوّ إلى الحصول عليها؟

١٨ - تأمّل الجماعة نموّها في الصلاة

مستعيناً بالمقاطع التالية من الكتاب المقدّس، صلّ من أجل الحصول على نعمة الرهبة والعجب

(١١) من سلسلة قراءات قام بها جورج أشنبيرنر (George A. Aschenbrenner) راهب يسوعيّ، في خريف ١٩٨٣ بجامعة غونزا، سبوكاين، واشنطن.

الشديدَيْن في وجودنا .

- تث ٧ : ٧-٩ (قلب الربّ عليكم)
- أش ٥٤ : ٥-١٠ (رأفتي لن تبتعد عنك)
- هو ١١ : ١-٤ ، ٨-١١ (عندما كان إسرائيل طفلاً)

- لو ٢٢ : ١٤-٢٠ (عشاء الفصح)
- يو ١٣ : ١٧ (غسل الأرجل).

إنّ سبعة تمارين من أصل سبعة عشر تمرينًا تتعلق بالصلاة: فحص الضمير، والصلاة من أجل نيل النعمة، والصلاة في الكتاب المقدّس، واستعراض الصلاة، والتأمّل الإغناطيّ، وصور الله، وإعادة الصلاة، والصمت، والصمت صلاة، والصلاة علاقة، ومراحل النموّ في الصلاة. وقبل الانتقال إلى القسم التالي الذي يتحدث عن الامتثال بيسوع، سيكون مفيدًا للجماعة أن تتأمّل، فرديًا وجماعيًّا على حدّ سواء، في مسيرتها ونموّها أثناء التمارين الأحد عشر التي ذكرناها سابقًا.

قد تكون الأسئلة التالية مفيدة لذلك:

- كيف اختبرتُ حضور الله نتيجة انتسابي إلى الجماعة؟

• أيّ تمرين من تمارين هذا القسم أثر فيّ بشكل خاصّ؟

• ما تأثير هذا الاختبار فيّ بالنسبة إلى :

- علاقتي بالآخرين؟

- حياتي الصلّاتيّة؟

- رغبتني في النموّ مسيحياً؟

- التزامي بالمسيح، وبمَن حولي، وبالجماعة هذه؟

• ما هو النموّ الذي عاينته ضمن هذه المجموعة؟

في توقّعا إلى أن تصبح من تلاميذ يسوع؟

• ما هي المسائل التي أشعر بأنّها بحاجة إلى حلّ تقدّمه الجماعة؟

• أيّ شيء آخر؟

تأمّل

أ - قد ترتأي القيام بطقس ما لهذا اللقاء كي

تحتفل بحياة الجماعة معاً، ينتهي بسهرة/

عمل اجتماعيّ من أيّ نوع كان.

ب - مستعيناً بالمقاطع الإنجيليّة المذكورة سابقاً،

صلّ من أجل نعمة التساؤل والرعب

العميقين اللذين يلفّان وجودك.

الطقس: ضَع هذا الكتاب والإنجيل على الطاولة، وأضئ شمعاً إلى جانبهما، واجلس بهدوء أمامهما. ما مدى اكتمال الأول بالآخر في رأيك؟ (أنظر لاحقاً، ص ١٧٨).

النعمة: ما الذي بيّنه الله لك عن نموّك الروحيّ الشخصي وعن نموّ جماعات الحياة المسيحيّة؟ هل تقترح لك هذه النعمة توجّهات مستقبلية؟ (أنظر المقدمة).

لأنّ جماعتنا طريق نحو الحياة المسيحيّة، لا بدّ من تحليل المبادئ هذه ليس تحديداً من خلال كلمات هذا النصّ بل من خلال روح الإنجيل وقانون المحبة الداخليّ.

يعبر قانون المحبة هذا، الذي يبثّه الروح في قلوبنا، عن نفسه في كلّ حالةٍ من حياتنا اليومية. فالروح المحبّ

يحترم فرادة كلّ دعوة شخصيّة ويمكننا من الشعور بالانفتاح والحرية، لنكون دائماً تحت تصرّف الله؛ إنّه يتحدّانا كي ندرك مسؤولياتنا

ونبحث باستمرار عن أجوبة لحاجات عصرنا ،
ونعمل معًا ،

مع شعب الله بكامله وكلّ شخص حسن النية
لنبحث عن التقدّم والسلام ،
والعدالة والمحبة ،
والحرية والكرامة للجميع .

(المبادئ العامة، رقم ٢؛ أنظر لاحقًا، ص ١٨٦)

الفصل الثالث

الامتثال بيسوع

١٩ - مريم، أمّ وتلميذة

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدّس،
صلّ كي تنال نعمة رفقة مريم.

- لو ١-٢ (سرد مرحلة الطفولة)
- يو ٢ : ١-١٢ (عرس قانا)
- لو ٢ : ٥١-٥٢ (الحياة الغامضة)
- يو ١٩ : ٢٥-٢٧ (مريم عند الصليب).

تتمتع مريم باحترام مميّز للقديس إغناطيوس،
وكذلك للرهبانيّة اليسوعيّة وجماعات الحياة
المسيحيّة التي تستوحي سعيها الروحيّ من
روحانيّة إغناطيوس ونظرته.

على مدى العصور المسيحيّة، مع ذلك، اتّسم
تاريخ مريم بالتنوّع؛ يُنظر إليه بطرق عديدة،
وبآراء متفاوطة. فمرّةً يُنظر إلى مريم باعتبارها قلب

الفصل الثالث

الامتثال بيسوع

١٩- مريم، أم وتلميذة

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدس،
صلّ كي تنال نعمة رفقة مريم.

- لو ١-٢ (سرد مرحلة الطفولة)
- يو ٢ : ١-١٢ (عرس قانا)
- لو ٢ : ٥١-٥٢ (الحياة الغامضة)
- يو ١٩ : ٢٥-٢٧ (مريم عند الصليب).

تتمتع مريم باحترام مميز للقديس إغناطيوس،
وكذلك للرهبانية اليسوعية وجماعات الحياة
المسيحية التي تستوحي سعيها الروحي من
روحانية إغناطيوس ونظرته.

على مدى العصور المسيحية، مع ذلك، اتّسم
تاريخ مريم بالتنوع؛ يُنظر إليه بطرق عديدة،
وبآراء متفاوته. فمرة يُنظر إلى مريم باعتبارها قلب

الجماعة المسيحيّة، وأحيانًا أخرى الوسيطة فيه .
وقد اعتبرها قسم آخر دنيويّة وخياليّة، أو بشريّة .
نظروا إليها كائنًا ضعيفًا، ومرّات أخرى قويًّا . في
الواقع، إنّ الصور التي يرسمها الناس عن مريم،
تمامًا كتلك المتعلّقة بالله، قد تكون نشأت من
ظروف معيّنة وخلفيّات خاصّة . ولكن، مهما
كانت الصورة التي يرونها فيها، فقد بقيت إلى
جانب ابنها؛ بقيت مركزًا للتقليد المسيحيّ .

في وقت أصبحت فيه البحوث العلميّة والتربية
المسيحيّة متوافرتين أمام الإنسان المسيحيّ، بات
ضروريًّا الابتعاد عن تصوير مريم العاطفيّ وشبه
السحريّ، لتصويرها بواقعيّة وصدق . يجب أن
يشقّ التركيزُ على شخص مريم الطريقَ أمام
التركيز على رسالتها أيضًا . ذلك أنّ رسالتها
تعطيها بروزًا أهمّ بصفتها امرأة؛ وعلاقتها بيسوع
تبين قيمتها بصفتها شخصًا . وبالتالي، قد
نتساءل:

مَن هي مريم؟ فنحن لا نعرف شيئًا عن
ملامحها الخارجيّة . نحن نعرف أنّها عاشت في
قرية صغيرة من دون تمييز، وكانت امرأةً تعتني
بمنزلها وتكرّس حياتها لعائلتها . كما أنّنا نعلم

أنّها مستقلّة وشجاعة، تسافر اثنين وسبعين ميلاً لتزور أليصابات. كانت مخلصّة ومُثابرة في تعليم ابنها الإنجيل، لدرجة أنّه هو نفسه تمكّن من الوقوف والتعليم عندما بلغ اثني عشر عاماً.

تزوّجت من نجّار في القرية، وأنجبت ابناً وحيداً، سبباً جعلها بطريقةٍ ما أدنى مستوى من النساء الأخريات اللواتي كنّ يقسن نعمهنّ وفقاً لعدد أبنائهنّ. كانت تشاهد ابنها الذي شوّهت سمعته، واتّهم بالإجرام، ثمّ صُلب. إذا نظرنا إلى حياة مريم من الخارج، اعتبرناها فشلاً ذريعاً.

مَن هي مريم؟ ولكن، ثمة وجه آخر لحياة مريم - إيمانها. كان التبشير الحدث المركزي في حياتها، خبرة الإيمان الأساسيّة في حياتها؛ ولم يكن ذلك سهلاً عليها. في الواقع، بعد التبشير مباشرة، عرفت أنّ ما ينتظرها صعب جدّاً؛ عرفت أنّه تضحية عظيمة.

لقد حلمت بزواجها من يوسف، وكونها فتاة إسرائيليّة مؤمنة، كانت تتصوّر أنّها ستنجب له أكثر من ابنٍ واحد. والآن، قد تخسر زوجها؛ قد تفقد شرفها في القرية كلّها وتخضع للقانون

الصارم الذي يقضي برمي الزوجات الخائنات بالحجارة حتّى الموت.

وعلى الرغم من ذلك، فقد قالت: «فليكن لي بحسب قولك». لقد قبلت دعوتها وانفتحت بكلّيّتها على رسالتها. إنّها تبين لنا القوّة الأساسيّة الهائلة التي تنبثق من بحث الفرد عن دعوته لتقديمها في رسالته. أمّا النظرة المتعصّبة والتعبديّة إلى مريم فقد جعلتها غير حقيقيّة، وغير ملموسة، وآمنة. في الواقع، إنّها مثال الإيمان، ونموذج الرسالة الأصليّ، وقدوة الكنيسة. فهي لا تبين لنا عقيدة إيمانيّة وحسب، بل تعرض لنا الحياة في الإيمان. وفي هذا الصدد، إنّ الروحانيّة جزء لا يتجزأ من حديثنا عن مريم.

تعلّمنا مريم أنّه من خلال الإيمان، يصبح الوعد واقعًا. فالرسالة التي تلقّتها من الله لم تنجزها بمفردها. وقد أنجزت هذه الرسالة بصمت، وعزم، وهدوء، وبالدخول بشكل كامل في حياة شعبها وإطار بلادها الاجتماعيّ والسياسيّ. لقد تابعت رسالتها حتّى في «روتين» الحياة اليوميّة التي تعيشها النساء من حولها أيضًا. ترسّخ إيمانها في الوجود اليوميّ. لم

تلتجئ إلى التأمل الهادئ، ولم تفقد الاتصال بإيمانها بسبب النشاط الخارجي، بل بثّ وحيها الإلهي في الجهود التي تبذلها في رسالتها الجديدة. كانت متأملة في عملها^(١).

تأمل

أ - كيف أثّرت حياتك في الإيمان واختباراتك

(١) أنظر *Canadian Manual*, pp. R82-84.

قد يلاحظ المرء، بشكل عابر، أنّ أحد وجوه مريم المألوفة عند المسيحيين وعدد كبير من غير المسيحيين هو ظهوراتها التي يتناقلها بعض الناس. في العصور القديمة، تناقل الناس أخبارًا عديدة عن ظهورات مريم التي حملت رسائل لهم في ذلك الوقت، بعضها بحث على الصلاة والاهتداء، في حين يهدّد قسم آخر بالعقاب. وقد ترافقت هذه الأحداث بأحداث أخرى مشهّدية، بما فيها الاهتداءات الشخصية، والشفاءات، وظواهر جسديّة من أي نوع كان. وتدرس السلطة الكنسيّة هذه الظهورات بعناية، لأنّها لا تريد أن تتسرّع في إعلان صدقيّتها.

يعتبر بعض الناس أنفسهم معنيين في التحذيرات الطارئة التي تحتويها هذه الرسائل. ومن دون أن يدخلوا في صدقيّة هذه الظهورات أم عدم صدقيّتها، إنّ جلّ ما يحتاجون إليه هو فقط التذكّر أنّ الحاجة الملحة إلى الاهتداء يذكرها الإنجيل أيضًا بوضوح تامّ. فوحي الله الكامل قائم في الإنجيل، ومركزيّة يسوع كذلك. وأيّ حدث روحانيّ صادق يلي ذلك، ليس من شأنه سوى أن يؤكّد هذا الأمر.

مريم في الآخرين؟

ب- كيف كانت صورة مريم عندك؟ مَنْ هي في نظرك الآن؟ ما الذي يجذبك إليها بشكل خاص؟

التصرّف: قُمْ بـ «مانترا»: كلمة أو جملة قصيرة غالبًا ما ترددها صلاة - مثل «مريم»، أو «يا يسوع، ابن مريم، ارحمني»، وما يشبهها.

النعمة: ما هي النعمة التي أغدقها الله عليك أثناء صلاتك في هذا التمرين؟ هل هذه نعمة جديدة لم تنلها من قبل؟

يبدأ تعاون مريم والله

في الـ «نعم» التي قالتها

في سرّ التبشير - التجسّد.

فخدمتها الفعّالة،

تمامًا كما بيّنت زيارتها أليصابات،

ووحدتها مع الفقراء،

كما بيّنت ترنيمة التمجيد،

جعلتها وحيًا لنا كي نعمل من أجل العدالة في

العالم اليوم.

(المبادئ العامة، رقم ٩؛

أنظر لاحقًا، ص ١٩١)

٢٠- بطرس الرسول

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدس،
صلّ كي تصبح تلميذًا ليسوع مثل بطرس.

- لو ٥ : ١-١١ (دعوة بطرس)
- متى ١٤ : ٢٢-٢٣ (يسوع يمشي على المياه)
- متى ١٦ : ١٣-٢٠ (بطرس الصخرة)
- متى ١٧ : ١-١٣ (التجلي)
- متى ١٨ : ٢١-٢٢ (بطرس يطلب المغفرة).

ماذا يمكننا أن نقول عن بطرس؟ إنه حقيقي
وواقعي تمامًا مثل أي شخص آخر في الإنجيل.
يتمتع بطرس بصفات وسمات تميزه عن الآخرين:
كان صادقًا، وعاديًا، ومتهورًا، وضعيفًا؛ كان
عنيذًا، وكريمًا، وصارمًا، ومحبًا. كان قويًا
 وضعيفًا؛ كانت عيناه تريان ولا تريان؛ كان
مخلصًا ولا يمكن التنبؤ به في آن. ظنّ أنّ بإمكانه
المشي على المياه، فاحتاج إلى يسوع كي يخلصه
من الغرق. هاجم الخادم بسيفه في جبل الزيتون،
وانكمش أمام فتاة تخدم في فناء هيرودس. لقد
تعرف إلى يسوع بصفته المسيح، ابن الله الحي؛
ثمّ أنكر ثلاث مرّات أنّه يعرفه.

وعد بطرس بأن يبقى مخلصًا ليسوع حتّى في

أورشليم، وبكى عندما خانه. رأى يسوع يتجلى،
ورآه أيضًا وهو مصلوب. تعرّف إلى يسوع على
شاطئ البحر بعد القيامة؛ وأعلن ثلاث مرّات أنّه
يحبّه، واختاره يسوع ليكون قائد جماعة نصرانيّة
صغيرة وجيل الكنيسة الأوّل.

ولكن، مرّةً أخرى، كما حصل مع مريم، لسنا
نبحث عن قيمة بطرس الروحانيّة الأوّليّة من خلال
شخصه، بل بالأحرى من خلال طريقة عيشه،
وإيمانه بصديقه يسوع، وبالتالي، بتوجيه يسوع
إيّاه.

في الواقع، إنّ النعمة التي يجدر بنا أن نصلي
من أجلها في هذا التمرين هي «أن نصبح تلاميذ
يسوع مثل بطرس». ولكن، على أيّ بطرس
نتكلّم؟ بطرس الذي كان متباهيًا وغير أمين، أم
بطرس المتواضع والممتلئ محبةً تائبةً تجاه
يسوع؟ صحيح أنّنا عامّةً لا نقّدي شخصيًا
بالناس وهم في أشدّ الأوقات ضعفًا؛ بل ثمة
شيء آخر عن رؤية ضعف الآخرين الذي يكشف
عن ضعفنا الشخصي، كما وعن محبة الله إيّانا.
لم يكن فشل بطرس وضعفه عدوّين له، بل كانا
الوسيط في اكتشافه الخاصّ، وقبوله أنّ مواطن

ضعفه قد قادته إلى يسوع . لم يعمّق معرفته بيسوع من خلال شهادته على تجلّي يسوع وحسب، بل عندما نكره ثلاث مرّات واختبر حاجته المطلقة إليه ليخلّصه .

فنأمل أنّنا نستطيع أن نكون مثل بطرس الذي عرف يسوع بفضل ضعفه . ففي معظم الأحيان، نضحك عندما نرى ضعف بطرس ونعبس عندما ندرك ضعفنا نحن : ضعفنا حقيقيّ وقد يكون من الصعب علينا أن نتجاهله . فنحن أيضًا نعرف جيّدًا ما معنى أن نكون متهورين وضعفاء، عميانًا، لا يمكننا أن نتنبأ، شجعانًا وخائفين . في الواقع، قد نقلق جدًّا على مدى سوئنا، لدرجة أنّنا قد ننسى مدى صلاحنا .

ولكن، كما في حالة بطرس، فإنّ مواطن ضعفنا وفشلنا ليست عدوّتنا على الإطلاق . فعندما نعترف بأنفسنا المزيّفة، نعرف أنفسنا الحقيقيّة . «دعوا العشب ينمو حتّى موسم الحصاد، خشية أن نُنتزع حبّات القمح الجيّدة أيضًا» . ثمّ، مثل بطرس، سنختبر نحن أيضًا محبة يسوع إيانا، ليس لأنّنا نقوم بكلّ الأعمال الجيّدة، بل لأنّه يحبّنا - يحبّنا من دون شروط .

قد يكون طرح بعض الأسئلة مفيداً في هذا التمرين:

- مَنْ هو بطرس في نظرك؟ هل يمكنك أن تتماثل معه؟ كيف؟
- ما الذي يجعلك متزعجاً وغير مرتاح مع نفسك في شخصية بطرس؟
- ما الذي يجعلك متأملاً ويعزز إيمانك في شخصية بطرس؟
- ما الذي يشمل الامتثال ليسوع؟

تأمل

أ - كيف أثرت شكوكك ومكامن ضعفك في رغبتك في أن تصبح تلميذاً ليسوع مثل بطرس؟

ب - أطلب إلى بطرس أن يكون رفيقاً لك . أمض بعض الوقت معه في حياته ، واسأله أن يقضي بعض الوقت معك في حياتك . أنظر إليه واستمع له .

ج - مستعيناً بالمقاطع الإنجيلية المذكورة سابقاً ، صلّ كي تتبع المسيح مثل بطرس .

الرمز: كُنْ في حضور المياه - المحيط،

والبحيرة، والتيار، والزبد. مرّر يدك على المياه. تصوّر بطرس وهو يمشي على المياه مزايداً على يسوع. أطلب إلى بطرس أن يساعدك في رؤية مدى عمق إيمانك بيسوع. إسأل نفسك ما الذي تقوم به من أجل يسوع، وما الذي قد تقوم به من أجله.

النعمة: ما الذي أثر فيك بهذا التمرين؟ ما هي نعمة الامتثال بيسوع التي نلتها؟ ما هي النعمة التي ترغب في نيلها؟ سيكون هذا التساؤل الأمر الذي تركّز عليه أثناء المشاركة الإيمانيّة في اللقاء المقبل.

تكوّن جماعتنا من المسيحيّين:

رجالاً ونساءً، راشدين وشبيبة،

من طبقات المجتمع كلّها

جميعهم يرغبون في الامتثال بيسوع المسيح على

نحو أوثق

والعمل معه لبناء ملكوته،

جميعهم اعترفوا بجماعات الحياة المسيحيّة

بصفتها دعوتهم الشخصيّة في الكنيسة.

نحن نهدف إلى الالتزام شخصياً، بصفتنا

مسيحيّين

بالشهادة على أولئك الأشخاص وعلى قيم الإنجيل
في قلب الكنيسة والمجتمع
فهما يؤثّران في كرامة الشخص،
ورفاه العائلة،
ونزاهة الخلق.

نحن مُدركون بشكل خاصّ الحاجة الملحة
إلى العمل من أجل العدالة والإنصاف
من خلال خيار تفضيلي للفقراء
وعيش حياة بسيطة
تعبّر عن حرّيتنا ووحدتنا بهم.
وكي نتحضّر شخصيًا بفعاليّة أشدّ
للشهادة والخدمة الرسوليّتين في بيئتنا اليوميّة،
فلنجمع في الجماعة
مَن يشعرون بحاجة طارئة إلى توحيد حياتهم البشريّة
بأبعادها كلّها
بكمال إيمانهم المسيحيّ.
عندما نلبي نداء المسيح ونتبع موهبتنا،
نحن نسعى إلى تحقيق وحدة الحياة هذه
بالعالم الذي نعيش فيه.

(المبادئ العامّة، رقم ٤،

أنظر لاحقًا، ص ١٨٨)

٢١- الامتثال بيسوع

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدس،
صلّ كي تصبح تلميذًا ليسوع الذي لا يزال
مصلوبًا ويقوم اليوم من الموت.

- لو ٩ : ٢٣-٢٦ (ما يُطلب من أتباع يسوع)
- لو ١٠ : ١-٢٠ (رسالة الاثنى والسبعين)
- يو ١٣ : ١٢-١٧ (لا تلميذ أعظم من معلمه)
- يو ١٥ : ٩-٧٧ (محبة تلميذ).

الامتثال بيسوع

عندما ننظر إلى مريم وبطرس، نرى أنّ
الامتثال بيسوع ليس أن نتبع قائدًا وحسب.
فدعوة يسوع إلينا لنصبح من أتباعه لا تشمل، كما
فعل مع مريم وبطرس، أن نكون مع يسوع
وحسب، بل أن نتشبه به. نقوم بذلك عندما
نستوعب قيمه، وأفكاره، وطرقه في كيّاننا كلّ،
وعندما نجعل تصرّفاتنا التشغيليّة تصرّفاتنا أيضًا:
«لست أنا من أعيش، بل يسوع هو من يعيش
فيّ».

يسوع عاش من أجل الآخرين. وبالتالي،
سيكون من الخطأ أن نحصر امثالنا به في همومنا

اليوميّة وحدها. يبنى التركيز التامّ على نموّنا الشخصي والروحيّ حاجزًا بين حياتنا والحياة النابضة بالإنسانيّة. ونحن، أعضاء جسد المسيح، مرتبطون بعضنا ببعض بشكل وثيق ومتّصل لدرجة أنّ مهامّنا، وتفانيّنا، والتزاماتنا ليست ملكنا بعد الآن، بل هي أمور تنتمي إلى الكنيسة الجامعة. وهذا يشمل مرحلة من الحياة التي تشكّل فيها الواجبات الأخلاقيّة الهمّ الوحيد في الحياة الروحيّة التي تنعكس من خلالها أعمال يسوع. «لا يَسْتَطِيعُ الابنُ أَنْ يَفْعَلَ شَيْئًا مِنْ عِنْدِهِ بَلْ لَا يَفْعَلُ إِلَّا مَا يَرَى الْآبَ يَفْعَلُهُ. فَمَا فَعَلَهُ الْآبَ يَفْعَلُهُ الْابْنُ عَلَى مِثَالِهِ» (يو ٥ : ١٩).

ولكنّ الامتثال بيسوع يشمل أيضًا تعارضًا واضحًا. فمن ناحية، يملؤنا طاقةً وحيويّةً ومحبةً. ليس اختبارًا يقودنا إلى الانهيار، بل هو اختبار يفيض منه المعنى والسلام. ها هي طريقة الدعوة والحرّيّة - وما دمنا نشعر بأنّنا مجبرون على الامتثال بيسوع، أو أنّنا نتبعه بسبب خوفنا وشعورنا بالذنب الذي يغلقنا على أنفسنا، يمكن أن نتأكّد أنّنا لم ننل نعمة الامتثال به بعد ولم نختبره. ومن ناحية أخرى، قد يكون صعبًا

علينا ومهدّدًا حتّى أن نوصّف تلاميذَ له . فالحرّيّة الكامنة وراء الامتثال به لا تحتلّ بالضرورة مكان الخوف . إذًا ، كيف يمكنني أن أكون مسالمًا عندما أخاف؟ لقد بيّنت لنا مريم كما بطرس والعديد على مرّ العصور حتّى يومنا هذا أن الأمر ممكن ، وأنّ الانجذاب إلى يسوع أقوى من أيّ مقاومة أو خوف قد نشعر به . في الواقع ، يعبرّ الولاء له ، لا سيّما عندما نخاف ، عن حرّيّة مطلقة وحبّ عظيم .

الأمر ليس مستغربًا أبدًا . فكم مرّة يضغطُ على الأهل الألم والضغوطات ليلدوا ابنًا أو ليربّوا ابنةً . الأمر سيّان بخصوص الامتثال بيسوع . سيكون الانجذاب إلى خدمته أعمق بعد وأقوى من أيّ حاجز أو خطر محقق ، وبالتالي ، فإنّ مسيرتنا الإيمانيّة هي التي توظف القوّة والمحبة فينا .

إضافةً إلى ذلك ، أن نكون رفاق يسوع يعني أنّنا نلنا نعمةً عظيمة . ليس أمرًا ننجزه بجهودنا الخاصّة . فالامتثال به هبة ؛ وكلّما حصلنا على هذه النعمة ، تمتّعنا بحرّيّة أوسع لتبّعه . سنعرف كيف يدعونا يسوع من خلال ما يجذبنا ، من

خلال نار الحياة المتّقدة. إنّ الامتثال بيسوع يعطي حياتنا معنى، لأنّه نابع من الحبّ، والحرّيّة هي هبته لنا.

وجماعات الحياة المسيحيّة بدورها تركز على مساعدة أعضائها في التغلّب على الخوف وفي المقاومة ليصبحوا أتباع يسوع، وليخدموه كلامًا وفعلاً حيث يعيشون. كذلك، فإنّ ممارسة فحص الضمير تساعد أعضائها، فرديًا أو جماعيًا، في اكتشاف المعنى الرسوليّ وهو أن نجد أنفسنا في أشدّ الأماكن واقعيّة وتواضعًا في حياتنا اليوميّة. تمتصّ حياتنا وحيها الدائم من الإنجيل عبر يسوع الفقير والمتواضع. في الواقع، إنّ التعايش مع هذا الأمر يبعدنا عن فصل ما هو مسيحيّ عمّا هو «علمانيّ» تمامًا كما لا يمكننا فصل الله عن الإنسان بشخص المسيح.

الامتثال بيسوع وبالجماعة

ليست قيم الجماعة قيم يسوع نفسها. يقول الناس: «الجميع يقوم بذلك...» ورسالة يسوع مثاليّة للغاية». والانتقادات والتسخيف والشكوك التي يُشِرونها تُنتج عشرات كثيرة منها الصغير ومنها الكبير، لا بدّ لتلميذ يسوع من أن يواجهها. فدعم

الآخرين أمر ضروري كي يبقى التلميذ أميناً في سعيه إلى عيش الإنجيل. لذا، إن الثبات والثقة والقبول المتبادل التي تعيشها الجماعة تمثل مصدر شجاعة للقيام بالأمور المذكورة.

إنه لمهم أن يقضي تلاميذ يسوع الوقت مع بعضهم. فنادرًا ما كان يرسلهم على انفراد؛ كان يرسلهم اثنين اثنين. يدعونا الامثال بيسوع إلى بناء العلاقات. «إذا قال أحد: إِنِّي أُحِبُّ اللَّهَ وهو يُبْغِضُ أَخَاهُ كَانَ كاذِبًا لَأَنَّ الَّذِي لَا يُحِبُّ أَخَاهُ وهو يَرَاهُ لَا يَسْتَطِيعُ أَنْ يُحِبَّ اللَّهَ وهو لَا يَرَاهُ» (١ يو ٤ : ٢٠). كان الأشخاص الذين يتبعون يسوع مجموعة صغيرة يُحِبُّ أعضاؤها بعضهم بعضًا. ولكن التلميذ المعاصر لا يمكنه أن يأمل أن ينجز الأمر بمفرده. وتأكيدًا لذلك، نورد المثالين المذكورين في الإنجيل عن الناس الذين حاولوا القيام بذلك مثل يهوذا وبطرس، تمامًا قبل موت يسوع. يبني الامثال بيسوع جماعة من الناس تشارك قيم يسوع، وأفكاره، ونمط حياته^(٢).

(٢) أنظر Canadian Manual, pp. R85-89.

تأمل

أ - هل نمى قلقك على الآخرين رغبتك في أن تكون تلميذاً ليسوع، مثل مريم وبطرس؟

ب - ماذا يعني لك أن تتبع يسوع؟ ما الذي يمنحك الفرح، وما الذي يخلق في نفسك صراعاً؟

ج - ما هو نوع الامثال بيسوع الذي تريد أن تميز به حياتك، ومن يدعمك في ذلك؟

د - مستعيناً بالمقاطع المذكورة سابقاً، صلّ كي تصبح شخصاً يتبع يسوع الذي لا يزال مصلوباً ويقوم اليوم من الموت.

العمل: إستمع إلى الموسيقى التي تمنحك وحيًا، وتحثك على أن تتبع يسوع بكلّ صدق (أنظر لاحقاً، ص ١٨١-١٨٣).

النعمة: هل النعمة التي صليت من أجلها هي نفسها النعمة التي حصلت عليها؟ أين أدت بك النعمة التي حصلت عليها وأنت تصلي؟

٢٢ - إختيار الفقراء التفضيلي

مستعيناً بالمقاطع التالية من الكتاب المقدس، صلّ كي تنال نعمة التعرف إلى المسيح وإلى

خدمته بين الفقراء .

- عا ١ : ٢ ، ٢ : ٧ (الربّ يرفع المتواضعين)
- مي ٦ : ٨ (تصرّف مع الله ، وأحبّه ، وامشِ معه)
- متى ٢٥ : ٣١-٤٦ (كلّما صنتعم شيئاً لأحد من إخوتي فلي قد صنعتموه)
- لو ١٠ : ٢٥-٣٧ (السامريّ الصالح)
- يو ١٣ : ١-١٥ (غسل الأرجل).

إنّ الحقيقة التي نسعى باستمرار إلى معرفتها هي أنّ الله موجودٌ في كلّ شيء ؛ الله نفسه موجود في الآخرين كما فيّ ؛ الله نفسه في الأوقات الجميلة كما الصعبة ؛ الله نفسه في الأغنياء كما في الفقراء . تتحدّث الديانات الأمّ عن «الروح الذي يتحرّك في الأشياء جميعها» ، ما يسلط الضوء على قدسيّة عمليّة الخلق كلّها . لا يمكن حصر الله في هيكلية اقتصادية أو نظام سياسيّ أو بلد . فهو موجود في كلّ شيء : الصالح والسيّئ ، والعاذل والظالم ، وأصدقائي وأعدائي . «يُطْلَعُ شَمْسُهُ عَلَى الْأَشْرَارِ وَالْأَخْيَارِ ، وَيُنْزِلُ الْمَطَرَ عَلَى الْأَبْرَارِ وَالْفُجَّارِ» (متّى ٥ : ٤٥) .

يشهد العهد العبريّ على ضرورة إظهار الاهتمام الخاصّ والمحبة العارمة للفقراء والضعفاء :

في ما يتعلّق بإسرائيل ، «سَتَّحِبُّ مَرَاعِي
الرُّعَاةَ وَيَجِفُّ رَأْسُ الْكَرْمَلِ . . . لِأَنَّهَمْ
يَدُوسُونَ رُؤُوسَ الضُّعَفَاءِ عَلَى تُرَابِ الْأَرْضِ
وَيُحَرِّفُونَ طَرِيقَ الْوُضْعَاءِ» (عا ١ : ٢ ، ٢ : ٧) .
«يُنْهَضُ الرَّبُّ الْمِسْكِينَ مِنَ التُّرَابِ وَيَقِيمُ الْفَقِيرَ
مِنَ الْأَقْدَارِ ، لِيُجْلِسَهُ مَعَ الْعُظَمَاءِ عِظَمَاءِ شَعْبِهِ»
(مز ١١٣ : ٧-٨) . «رُوحُ السَّيِّدِ الرَّبِّ عَلَيَّ لِأَنَّ
الرَّبَّ مَسَحَنِي وَأَرْسَلَنِي لِأُبَشِّرَ الْفُقَرَاءَ وَأَجْبُرَ
مُنْكَسِرِي الْقُلُوبِ وَأُنَادِيَ بِإِفْرَاجٍ عَنِ الْمَسْبُورِينَ
وَبِتَخْلِيَةٍ لِلْمَاسُورِينَ» (أش ٦١ : ١) .

أَمَّا الْعَهْدُ الْمَسِيحِيُّ فَيَعَكِسُ الْمَحَبَّةَ نَفْسَهَا
وَالْقَلْقَ نَفْسَهُ :

«رُوحُ الرَّبِّ عَلَيَّ لِأَنَّهُ مَسَحَنِي لِأُبَشِّرَ الْفُقَرَاءَ»
(لو ٤ : ١٨) . «طُوبَى لِفُقَرَاءِ الرُّوحِ ، وَالْوُدْعَاءِ ،
وَالْمَحْزُونِينَ ، وَالْجِيَاعِ وَالْعَطَاشِ ، فَإِنَّ لَهُمْ
مَلَكُوتَ السَّمَوَاتِ» (متى ٥ : ٣-١٢) . «كُلَّمَا
صَنَعْتُمْ شَيْئًا مِنْ ذَلِكَ لِوَاحِدٍ مِنْ إِخْوَتِي
هَؤُلَاءِ الصُّغَارِ ، فَلِي قَدْ صَنَعْتُمُوهُ» (متى ٢٥ :
٣١-٤٦) .

يَكْشِفُ الْفَقِيرُ الْإِنْجِيلَ لَنَا ؛ لَا يُمْكِنُ أَنْ نَخْتَبِرَ
الْإِهْتِدَاءَ إِذَا لَمْ نَلْتَفِتْ إِلَى الْفُقَرَاءِ . فَالْفَقْرُ خِيَارٌ

الله، وطريق الله في ما بيننا. نحن نسعى إلى
الاقتراب من الفقراء لأننا نحتاج إلى ذلك؛
فملكوت الله للودعاء وفقراء الروح. في خدمتنا
الفقراء، نجد أنهم يخدموننا إذ يكشفون لنا فقرنا،
ومخاوفنا، وتعلقاتنا. يعبر الفقراء عن حاجتنا إلى
الله؛ إنهم عندنا بمثابة هبة. وتكشف حاجتنا إلى
الله عن الفقراء، فتصبح خدمتنا إيّاهم هبة لنا.
إنها دائرة. ولهذا السبب، إن اختيار الفقراء
التفضيلي يتخطى مجرد واجب نُنفّذه؛ إنه نعمة
علينا أن نصلي من أجلها^(٣).

على الرغم من ذلك، قد يكون اختيار الفقراء
التفضيلي خيارًا مزعجًا ومقلقًا. قد نخاف منه
أكثر فأكثر ونقاوم التفكير فيه. فهو غالبًا ما يعزّز
فينا الشعور بالذنب لأن ممتلكاتنا تفوق ممتلكات
الآخرين، كما لو كان الفقر بحدّ ذاته قيمة
جوهرية. كذلك، فهو ينمي الشعور بالخوف من
العمل مع المشرّدين والمدمنين المنتشرين في

(٣) للعودة إلى النص الكامل الذي أُخذ منه هذا الاقتباس.

انظر «The Disturbing Subject: the Option for the
Poor», *Studies in the Spirituality of Jesuits* (St.
Louis: Seminar on Jesuit Spirituality), XXI n. 2
(آذار، ١٩٨٩).

شوارع المدينة الداخلية، كما لو كان كل شخص مجبراً على القيام بأي شيء.

عندما يولد الشعور بالخوف والشك في أنفسنا ويشلّ نشاطنا إلى حدّ الجمود، يجب أن ننظر إليه من خلال مظاهره الغشّاشة. في الواقع، صحيح أنّ الشعور بعدم استقرار الهوية المتنامية بين الغنيّ والفقير صحّيّ، وأنّ السعي إلى رفاه المعوزين يبعث الأمل. ولكنّ العمل نيابةً عن الفقراء المتأثّي عن الشعور بالذنب وبالإكراه لا يساعد أحداً، حتّى نحن أنفسنا. نحن نعلم أنّ الروح لا يدعونا من خلال الشعور بالذنب أو الإكراه، بل عبر الانجذاب إليه. يجب أن يتبع تقربنا من الآخرين استعداداتنا ومهاراتنا؛ إنّهُ امتداد للشخص الذي هو فينا فعلاً. إنّهُ بالتالي أمر شخصيّ جدّاً وفرديّ. إنّهُ هبة، نعمة، وحي لقيمة رسالة يسوع والفرح الناتج منها.

ولكنّه هبة متطلّبة جدّاً، ونعمة ملحّة. لقد لاحظ الراهب بيتر هانس كولقنباخ، الرئيس العامّ الأسبق لليسوعيين، أنّ «الوصيّة الجديدة تعني وهب كيان المرء ونفسه. فما دُمنّا لا نهب سوى ممتلكاتنا، نحن لا نعطي شيئاً على الإطلاق. من

الضروريّ أن نهب حياتنا مثل المسيح تمامًا».

إنّ ما يضيفه اختيار الفقراء التفضيليّ إلى كلّ ما سبق أن ذكرناه هو السلوك، ووجهة النظر والتصرّف. هذا يعني أنّي منحاز لناحية الفقراء في ما أقوم به وما أراه ضروريًّا. كما يعني أنّي أعيش حياةً تساعد على سدّ الهوة الفاصلة بين الفقراء والأغنياء، وأنّ القرارات السياسيّة والعملية يجب ألاّ تتخذ قبل طرح السؤال التالي: «كيف تؤثر أعمالنا هذه في الفقراء؟» ثمّ ننظر من حولنا ونصلّي من أجل نيل النعمة التي تمكّنتنا من إظهار خيارنا التفضيليّ الفقراء^(٤).

(٤) في الحاشية السابقة، ذكرنا آذار ١٩٨٩، إصدار *Studies in the Spirituality of Jesuits* (St. Louis: Seminar on Jesuit Spirituality, XXI, n°.2) تحت عنوان *The Disturbing Subject: the Option for the Poor*. وكي نكون أشدّ دقّة، فإنّ هذا العدد يحتوي على مقالتيّن تهّمّانا جدًّا في موضوعنا الآن (بالإضافة إلى مقالات متعدّدة أقصر منهما). ومن إحداهما مقالة الراهب اليسوعيّ Adrien DeMoustier, «The First Companions and the Poor» (pp. 4-20) أمّا المقالة الأخرى فهي للراهب اليسوعيّ Jean-Yves Calvez, «The Preferential Option for the Poor: Where Does It Come From for Us?» (pp. 21-35). في ما يلي ملخص عن هاتين المقالتيّن: =

=مَن كان الفقراء في نظر القديس إغناطيوس والرهبانية
اليسوعية قديمًا؟

كان الفقراء في زمن القديس إغناطيوس عامّة الشعب،
المتواضعين، هؤلاء الذين يعملون طويلاً ولكن من دون
أي ضمانات، وكذلك، المعوزين والمتسولين.

أمّا من منظوره الديني المتفاني فإنّ الفقراء هم مَن لا
يتمتّعون بأدنى أشكال الحماية ومَن لا يستطيعون حماية
أنفسهم من الذلّ، ومَن تواضعوا ففُتِحَتْ أمامهم
اختيارات صادقة وحرّة. «طوبى للفقراء» تعني رفض
معايير المجتمع مقياسًا لاتّخاذ القرارات.

إنّ الفقر الديني هو بحسب إغناطيوس ورفاقه التخلّي عن
كلّ شيء والتنازل عن امتلاك كلّ ما يستخدمه المرء.
أصبح الفقر مشاركة السلع وإعلاناً عاماً ومؤسّساتياً عن
الأخوة والمشاركة الإنجيليّة. ولمتابعة عمل المرء،
يحصل من المجتمع على الوسائل الماديّة التي تمكّنه من
الدخول في ثقافته كي يبشّرها بالإنجيل (DeMoustier, pp. 5-9).

بداية الرهبانية اليسوعية والفقراء

كان الحضور إلى جانب الفقراء والعمل نيابة عنهم جزءاً لا
يتجزأ من تأسيس عمل الرهبانية، تماماً بقدر ما تعلّم
الرهبان التبشير، والأنشطة الرعويّة، والتوجيه الروحي.
وكان الشرط في رسالتهم مع الناس تحويل القوّة إلى
نوع من المسؤوليّة الاجتماعيّة تجاه مَن يحتاجون إليها
مؤقّتاً، وتوفير المساعدة الروحيّة. فالعظيم لن يتمكّن من
اختبار هذا التحوّل الصادق من دون أن يلتفت إلى الفقراء.
وكان اختيار الرفاق الأوائل الاقتراب من الفقراء في الحياة
والعمل السبب في توجيه حضورهم مع العظيم. فإبان
مجاعة العامّين ١٥٣٩ و ١٥٤٠، أعطوا الفقراء الطعام
الذي تمكّنوا من جمعه، وحوّلوا البيت الواسع الذي =

=كانوا يعيشون فيه إلى ملجأ للمشردين. كانت خدمتهم
الوضعاء نقطة الانطلاق المتعمدة لخدمتهم الله. وكانت
رسالتهم مع الأشخاص المهمين والمؤسسات الناجحة
تُلهيهم تقريبًا عن عملهم العادي مع الفقراء. لقد بدأوا
مع الفقراء بامتياز، ثم تحوّلوا إلى الأغنياء، ساعين إلى
تحقيق اهتداء هؤلاء، إذ قد يكون هذا إحدى الوسائل
الأهم التي تعيد اندماج المهمشين بالمجتمع. وكان
الهدف يقضي بخلق مشاركة تشمل الجميع وتشهد
بالتالي على مشاركة إنجيليّة. بدأ الأمر مع المعوزين
فأصبح ممكنًا الانتقال إلى الأغنياء في ما بعد
(DeMoustier, pp. 11-17).

الفقراء اليوم

أوصى مجمع الرهبانيّة اليسوعيّة الثاني والثلاثون (١٩٧٤-
١٩٧٥) باتّحاد اليسوعيين كلّهم بالفقراء والعائلات
المحتاجة التي تشكّل الغالبية في كلّ بلد، وهي طبقة
الفقراء والمظلومين. ويشكّل تعزيز العدالة بخدمة
الإيمان ارتباطًا ينبثق عنه واجب الاتّحاد بالفقراء.
وتحدّث المجمع الثالث والثلاثون العام (١٩٨٣)
بوضوح عن الحاجة إلى اختيار تفضيليّ للفقراء ميزةً
لرسالتهم الكاملة في المجتمع.

وفي حديثٍ لبابا يوحنا بولس الثاني أمام مجموعة من
الكرادلة في روما يوم ٢١ كانون الأوّل ١٩٨٤، ورد ما
يلي «الالتزام بالفقراء يؤلّف دافعًا قويًا لنشاطي الرعويّ.
لقد انصعت لهذا الاختيار ولا أزال أعمل به؛ أتماشى
معه. أشعر بأنّه لا يمكن أن يكون غير ذلك، بما أنّه
رسالة الإنجيل الأبديّة. هذا هو الاختيار الذي قام به
المسيح». في حديثه هذا أمام أساقفة البيرو يوم الرابع
من تشرين الأوّل ١٩٨٤، أكّد تأييده المبدأ التالي:
«تتعمّد الكنيسة الحفاظ على اختيارها التفضيليّ =

=الفقراء، وتشجّع مَنْ يكرّسون أنفسهم لمساعدة أشدّ الناس حاجةً. ويشكّل هذا جزءًا أساسيًا من رسالتهم». وقبل أسابيع قليلة، أكّد أمرًا مماثلاً لأساقفة الباراغواي: «صحيح أنّ مبدأ حبّ الرجال والنساء لا ينشأ من الإقصاء، ولكنه يقتضي التزامًا مميزًا لصالح أفقر الناس» (Calvez, pp. 21-24).

مَنْ هم الفقراء في الاختيار هذا؟

بالطبع، إنّها نقطة حسّاسة. يسندها بعض الناس إلى مَنْ يفتقرون إلى جماعة داعمة، كحالات الإدمان على المخدّرات، والدعارة، والطلاق، والبطالة. ويقول قسم آخر منهم إنّ الفقر يعني أساسًا الفقراء مادّيًا. تعتمد الكنيسة في إعلاناتها الحديثة تحليلًا أشمل عن الفقر. فبحسبها، إنّّه يرادف تقريبًا الحرمان كالحرمان المادّي، والقمع الظالم، والمرض النفسي والجسدي كالسرطان والسيدا، وحتى الموت (Christian Freedom and Liberation,» Instruction of the Sacred Congregation for the doctrine of the Faith; cf. 713 (1986), 15 (Origins)). ومع ذلك، تتمسّك الكنيسة بواقع أنّ مكانًا بارزًا يجب حجزه للفقراء، لاسيّما هؤلاء الفقراء مادّيًا، ولضحايا الظلم الذين يتقبّلون الإصلاح. حتّى ولو تعدّدت المعاني، إلّا أنّه لا يمكننا تجريد كلمة «فقير» من معناها الأساسي (Calvez, pp. 24-26).

ماذا يُنتظر منّا؟

الواضح أنّه سلوك محبّة ورحمة. يجب أن يكون محبّة ناشطة وفعّالة؛ «أن نخفّف، وندافع، ونحرّر» ثلاثة أفعال يشير من خلالها تعليم «Christian Freedom and Liberation» إلى ما هو منتظر منّا القيام به مع الفقراء. لن يتطلّب ذلك أقلّ من الدفاع عن ضحايا الظلم وتحريرهم منه. =

= هل هذه دعوة إلى مشاركتهم الففر؟ إلى تخفيفه ومحاربتة؟ أم إنه فقط مسألة تعزيز الوعي في ما يتعلق بوضع الفقراء؟ قد يكون الأمر الأخير الذي ذكرناه سهلاً جداً وقد لا ينسجم والحاجة إلى «التخفيف، والدفاع، والتحرير». ويبين لنا مثال يسوع أنه لم يكن رحوماً وحسب على الحشد الذي لم يكن يملك شيئاً يأكله، بل قد أطعم هؤلاء. وتشير مرحلة أساسية سبق أن ذكرت في الوثيقة السابقة إلى أن الفقر هذا شرّ يجب تحرير البشرية منه بقدر المستطاع.

يفضل بعض الناس استخدام عبارة «محبة تفضيلية للفقراء» عوضاً من «اختيار تفضيلي». تستخدم الوثيقة السابقة هذه الجملة، ولكنها تتحدث أيضاً عن العمل الإصلاحيّ الفعّال، حتّى في شأن التغيّرات البنيويّة. إنّ جملة «محبة تفضيلية» تسلط الضوء على مجانيّة المحبة. وقد حذر الرئيس الأسبق على الرهبانيّة اليسوعيّة، الراهب بيتر هانس كولفنباخ، من جعل اختيار الفقراء التفضيليّ مؤسّسة أنانيّة، وتلاعباً بمآسي الآخرين من أجل مصلحة فردية أو طلباً للعظمة - الفقراء أساساً للرضى الذاتي. «أمّا الوصيّة الثانية فهي تعني وهب كيان المرء ونفسه. فما دمنا لا نهب سوى ممتلكاتنا، نحن لا نعطي شيئاً على الإطلاق. من الضروريّ أن نهب حياتنا مثل المسيح تماماً» Kolvenbach, «Speech to the Worker Mission», Turin, August of 1985 (Calvez, pp. 24-28).

إختيار الفقراء: خدمة الإيمان وتعزيز العدالة
طوبى لهؤلاء الذين يناضلون من أجل العدالة. لا مجتمع بشريّاً إذا لم يكن هناك اعتبار للأشدّ ضعفاً. كشف المسيح عن «أبيه» في الفقر، مبيّناً لنا ما يعنيه الغنى الحقيقيّ. الفقر بحدّ ذاته يقول الكثير عن الله. لم يأت المسيح إلى هذا=

تأمل

- أ - كيف ينعكس اختيارك الفقراء عليك وعلى علاقاتك بالآخرين؟
- ب - صلّ كي تنال نعمة الاعتراف بالمسيح في الفقراء، وخدمته.

الطقس الرمزيّ: ضع أنواعًا متعدّدة من

=العالم من أجل منفصلي القلوب وحسب كي ينتظروا مجيئه، بل أتى من أجل فقراء هذا العالم والمحرومين في المجتمع، حتّى ولو كانوا يملكون ثروات العالم الأرضيّة. هذا ما يدعو المسيحيّين إلى الشعور بالأخوة المميّزة تجاه الفقير تمامًا مثل علاقة المسيح بذلك الفقير. وقد قال الراهب اليسوعيّ بيدرو أرويه في المؤتمر الإفخارستيّ العالميّ المنعقد بفيلا دلفيا العام ١٩٧٦ إنّ «الجوع المتفشّي في أصقاع العالم كلّه يجعل احتفالنا بالإفخارستيا غير مكتمل بطريقة ما» (Calvez, pp. 28-32).

النهاية

لا توفر هذه التأمّلات في اختيار الفقراء التفضيليّ على الأرجح سلامًا فوريًّا للعقل. فتأثيره الأوّل فينا أنّه يجعلنا نشعر بالسوء بسهولة. ولكن، عندما ننال النعمة، نتجاوز السلوك الجامد لأنّ الطريق هي بلاد حدود. يتغيّر كلّ شيء عندما نفهم طبيعة النداء هذا العميقة - أنّ الفقر خيار المسيح، خيار الله، طريق الله في ما بيننا. والسؤال المطروح هنا هو: كيف نتعرّف بشكل أفضل إلى المسيح في الفقراء، وبالتالي كيف نخدمهم من أجل أن نخدم المسيح فيهم؟ (Calvez, pp. 33-35).

الأزهار على الطاولة . تأملها إلى أن ترى الجمال
في كل زهرة منها .

النعمة : ما هي النعمة التي حصلت عليها في
صلاتك المتعلقة بالعيش مع اختيار الفقراء
التفضيلي؟ هل تخاف هذه النعمة؟ هل ترحب
بها؟

٢٣- تأمل الجماعة في نموّها عبر الامثال بيسوع

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدس ،
صلّ كي تنال نعمة النموّ في الامثال الودود
بيسوع .

- متى ٥ : ٥ (طوبى للفقراء)
- متى ٢٠ : ٢٠-٢٨ (أمّ يعقوب ويوحنا)
- لو ٤ : ١٦-٢١ (بداية خدمة يسوع)
- متى ١٧ : ١-٨ (التجلي).

تتعلق التمارين ٢٤ حتّى ٢٧ بالامثال بيسوع ،
باعتبار مريم أمّا وتلميذة؛ وبطرس الرسول؛
والامثال بيسوع؛ واختيار الفقراء التفضيلي .
وقبل أن ننتقل إلى القسم التالي (عن اختبار محبة
الله المطلقة)، قد يكون مفيدًا للجماعة أن تتأمل ،

فرديًا وجماعيًا ، في مسيرتها ونموّها إبّان التمارين الأربعة الأخيرة .

وقد تساعدني الأسئلة التالية في ذلك :

- كيف اختبرتُ الله نتيجة انتمائي إلى الجماعة؟
- ما هي تمارين الامتثال بيسوع في هذا القسم التي أثّرت فيّ بشكلٍ خاصّ؟
- كيف أثّر هذا الاختبار فيّ :
 - في حضوري مع الآخرين؟
 - في حياتي مع الجماعة وحياتي الصلّاتيّة؟
 - في رغبتي في معرفة يسوع أكثر فأكثر والامتثال به؟
 - في التزامي بالمسيح ، وبمَن حولي ، وبالجماعة هذه؟
- ما هو النموّ الذي لمستّه في الجماعة؟ وفي سعيها إلى الامتثال بيسوع؟
- هل الجماعة مدعوّة إلى ممارسة الخدمة المشتركة؟
- ما هي المسائل التي أحسُّ أنّي بحاجة إلى معالجتها من خلال الجماعة هذه؟
- هل ثمة شيءٌ آخر؟

النشاط : جهّز بيئةً قابلة للصلاة ، ضَعْ مثلاً

الشموع، والموسيقى، والبخور، والصليب،
وهكذا دواليك، كي تستخدمها أثناء صلاتك
التأملية.

النعمة: ما هي النعم التي حصلت عليها أثناء
التمارين الأربعة الأخيرة؟ هل تصلي من دون
توقف لدرجة أنّ الصلاة قد تكون مطبوعة في
داخلك؟

لأنّ جماعتنا طريق للحياة المسيحية،
يجب أن لا تُحلّ المبادئ هذه
من خلال حرفية هذا النصّ
بل من خلال روحانية الإنجيل وقانون المحبة
الداخلي.

يكشف قانون المحبة هذا نفسه؛
إنّ قانون المحبة هذا الذي يزرعه الروح في
قلوبنا،
يبدو جديدًا في كلّ مناسبة جديدة من حياتنا
اليومية.

يحترم هذا الحبّ المستوحى من الروح
فرادة كلّ دعوة شخصية،
ويمكّن الأعضاء من أن يفتحوا على العالم
ويصبحوا أحرارًا،

دائمًا تحت تصرّف الله .
هذا ما يحثنا على النظر إلى مسؤوليّاتنا
والبحث باستمرار عن تلبية حاجاتِ عصرنا ،
والعمل معًا مع شعب الله كلّهُ
ومع الشعب المسلم إلى مشيئة الله
وعلى البحث عن توفير التقدّم والسلام ،
والعدالة والمحبة ،
والحرية والكرامة للجميع .

(من المبادئ العامة ، رقم ٢ ؛

أنظر لاحقًا ، ص ١٨٦)

الفصل الرابع

محبة الله المطلقة

٢٤ - محبة الله المطلقة

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدس،
صلّ كي تنال نعمة احتضان محبة الله المطلقة.

- مز ١٠٤ (مجّدوا الخالق)
- مز ٩٦ (إفرحوا بمواهب الله)
- أش ٤٩ : ١٥-١٦ (محبة الله المستمرة)
- يو ٣ : ١-١٦ (الله أحبنا كثيرًا)
- يو ١٣ : ٣١-٣٥ (الوصية الجديدة).

يكمن النموّ الروحيّ في استعدادنا أكثر فأكثر
لقبول محبة الله، إذ إنّهُ يقدّم إلينا محبته المطلقة
والمستمرة، فليس علينا سوى أن «نكون
مستعدين» لتلقّيها. ولا يشكّل احتضان هذه
المحبة أمرًا ننجزه بجهودنا الخاصّة؛ إنّهُ أمرٌ
نُعطاه، أمرٌ نحن مدعوّون إليه، أمرٌ نستسلم له.

لطالما أحببنا الله منذ الأزل وإلى الأبد، من دون قيد أو شرط. الكلام سهل جدًا. ولكن الصعوبة في تقبل ما يقال. في الواقع، إنها حقيقة من أصعب الحقائق التي يمكن تقبلها. «أنا؟ الله يحبني أنا؟ كيف يمكنه أن يحبني - أنا لست متأكدًا حتى إنني أحب نفسي!» نشعر بأننا غير جديرين بتلك المحبة ولا نستحقها؛ نشعر بأننا، بطريقة ما، نرغب في أن نكون مختلفين عما نحن عليه كي نحسّ بأننا محبوبون. ولذلك، فنحن نحاول على الأرجح أن نخفف تأثير الحقيقة هذه من خلال تبسيط كلمة «محبة» وحدّ معناها بـ«الالتزام»، أي من خلال استبدال ما هو بعيد وغير شخصي بمحبة الله الشخصية الموجهة إلينا. بالطبع، عندما نختبر المحبة في مجتمعنا، غالبًا ما تكون محبة متأتية عن شروط عديدة تتعلق بها: نحن محبوبون إذا كنّا نرتدي ثيابًا معينة، وإذا كان لون شعرنا هو اللون المناسب، وإذا كنّا نملك سيارةً محدّدة، وإذا كانت وظيفتنا مرموقة.

ولكن لا عامل من العوامل هذه مهمٌّ لدى الله. فالله يحبنا تمامًا كما نحن، بغضّ النظر عن مظهرنا أو تصرّفاتنا أو اعتبارنا أنفسنا. لا يمكننا

أن نخسر المحبة هذه؛ لا يمكننا أن نهرب منها؛ لا يمكننا أن نختبئ منها. في الواقع، إنَّ كلَّ ما في الخليقة تدفُّقٌ لمحبة الله. نحن نصلي كي نرى أنفسنا والخليقة كلّها هبةً مستمرة تقرّبنا من الله في علاقة أوثق به. كلُّ شيء هبة من الله بهدف أن يقودنا إليه.

لا نختبر هذا النوع من المحبة دائمًا، وبالتالي، عندما نشعر بها، قد نخاف منها. ولربّما لن نسمع لأنفسنا بتصديق أن محبة الله هي ما نراه، بما أننا نخاف من نتائجها. ولكن، إذا سمحنا لله بأن يحبّنا، إذا، فلا بدّ لنا من أن نحبّ أنفسنا. بل ثمة ما هو أسوأ بعد: علينا أيضًا أن نحبّ الآخرين، بمن فيهم هؤلاء الذين يدعوهم الإنجيل أعداءنا، ولكن، مَنْ نعتبرهم «أغبياء» ببساطة. لماذا؟ أنظر إلى المسيح مثالاً على ذلك. فهو لم يرأف بالحشد الجوعان وحسب عندما أطعم أفرادَه، ولم يبشّر بالتوبة وحسب عندما شفى الناس من آلامهم، ولم يبشّر بالمسامحة وحسب، بل غفر لمن صلبوه - صلبوه لأنّه أحبّهم كثيرًا.

إلا أننا قد نجد أنفسنا نقول: «إذا أحببت الله تمامًا، ما الذي يجدر بي أن أتخلّى عنه؟ إذا

اقتربت أكثر منه، ما الذي سيطلبه إليّ؟ من الأفضل أن أنتبه إلى ما أصلي من أجله! لأنني إذا سمحت لله بأن يحبني، ما الذي سيحصل لي إذا؟» نحن نخاف من أن نضيع، يتم ابتلاعنا وإغراقنا في المحبة.

ومع ذلك، نصلي كي نحظى بمحبة الله ونتمنى لو نختبرها. الله «يعشقنا»، ويريدنا أن ننفرد بمحبته.

في الواقع، إنّ هذه المحبة مخيفة ورائعة على حدّ سواء. قد نتقبل أن يحبّ الله طفلًا من دون شروط وبشكل مطلق، ولكنّ الأمر نفسه يتعدّر علينا قبوله عندما يتعلّق بأنفسنا. نحن بحاجة إلى التركيز قليلًا على هذه الأجزاء فينا التي تشكّ في محبة الله. ففيها يكشف لنا الله عن محبته؛ في تلك اللحظة، حتّى أنفسنا الشاكة تتحرّر بنعمة الله، وبالتالي، سنفتح على محبة الله إيّانا.

كيف يمكنني أن أنظر إذاً إلى المحبوب من دون أن أستشعر محبة الله؟ كيف يمكنني أن أرى طفلًا وأشكّ في هذه المحبة؟ كيف يمكنني أن أرى شجاعة الناس في مواجهة المحن وأملهم في مواجهة الموت وأشكّ في الوقت نفسه في محبة

الله؟ كيف يمكنني أن أرى الشمس تغرب في المحيط، أو أنثى ظبية مع خشفها، أو أسمع النسيم يتلاعب بين الأشجار، وأشكّ في محبة الله؟

يا لهذه النعمة: أن نضيع ونجد أنفسنا في الله! إنَّ كلَّ يوم يُنعم علينا بلحظات نقرب فيها أكثر من الله. يريدنا الله أن نعيش باستمرار مع الحبِّ المُغدِّق علينا. في الصلاة، نصبح أشدَّ فهمًا لإدراك الله إيَّانا. نحن نصلي كي نغرم بالله، وكي تستهلكنا محبته، ونضيع في المعشوق، لنجد أنفسنا في الله.

نحن نفكر في أمور مماثلة تمامًا مثل القصة التي يخبرها الله عن الابن الضالِّ؛ ونصلي من أجل نعمة احتضان محبة الله المطلقة، وفتح قلوبنا على ما يرغب في وهبنا إيَّاه، وقول «نعم» من دون تحفّظ.

تأمل

أ - كيف أثر اختبارك محبة الله في اعتنائك بالآخرين؟

ب - ما هي الصورة التي ترى الله من خلالها؟

ج - هل غيّر اختبارك محبة الله هذه الصورة؟

د - مستخدمًا المقاطع الإنجيليّة المذكورة سابقًا، صلّ من أجل أن تحتضن محبة الله المطلقة.

النشاطات: ضّع من حولك كتبك وصورك المفضّلة، وامضِ بعض الوقت مع حيوان أليف أو في الطبيعة، وشاهد فيلمًا جيّدًا عن تطوّر المحبة والصداقة، واقرأ بعض القصص عن محبة يسوع المتّقدة، وشاهد غروب الشمس أو إشراقها: أيّ شيء قد يفتح قلبك بتجدّد على جمال المحبة وقوّتها.

النعمة: صلّيت على نيّة احتضان محبة الله المطلقة. ما هي النعمة التي نلتها؟

تقدّم هذه الجماعة المحليّة المرتكزة على القربان المقدّس، اختبارًا ملموسًا عن الوحدة في المحبة والعمل. في الواقع،

تشكّل كلّ جماعة من جماعاتنا تجمّعًا للناس في المسيح، وجزءًا من جسمه الباطنيّ. إنّ التزامنا المشترك،

وطريقة عيشنا المشتركة،
واعترافنا بمريم ومحبتنا إيّاها بصفتها أمّنا
عوامل تجمعنا كلّنا معًا.

(المبادئ العامة، رقم ٧؛
أنظر لاحقًا، ص ١٧٨)

٢٥- الحرّية الروحيّة

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدّس،
صلّ كي تنال نعمة التحرّر لتصبح من تلاميذ
يسوع.

- مز ١٣٩ : ١-١٨ (خُلق للحرّية)
- روم ٨ : ١٤-١٧ (الروح يقودنا)
- لو ١٥ : ١١-٣٢ (الابن الضالّ)
- يو ٨ : ٣١-٣٦ (الحقيقة ستحرّرك).

تشكّل الحرّية الروحيّة شرط النموّ الروحيّ
وثمرته. إنّها أحد الاختبارات الأساسيّة في
الحياة الروحيّة. فالمسار الروحيّ الكامل هو
خبرة الحرّية الداخليّة المتنامية والانفتاح التامّ
على حضور الله. تشكّل الحرّية الروحيّة جزءًا من
كلّ مرحلة من مراحل المسار الروحيّ.

إنّ مَنْ يحتاج إلى أن يتحكّم بالأُمور، ويتأكّد،

ويضمن الأحداث في حياته، ومَن حياته تحدّها الهيكلّيات، سيواجه من دون شكّ مصاعب عديدة في الصلاة. فَمَن يتحكّم فيه الخوف والغضب، وتسيطر عليه الحاجة إلى الإرضاء أو مَن يرسم صورةً ثابتة عن الحياة لن يتمكّن من تجاوز الصلاة السطحيّة. فالحرّيّة الداخليّة هي خبرة عدم تحكّمنا في أمرٍ ما أم تحكّمه فينا؛ والانفتاح على رغباتنا وآمالنا يفتحنا على الصلاة الحقيقيّة. فالحرّيّة تعزّز الصلاة غير الممثّلة، صلاة لا تعتمد على عادات الآخرين وتوقّعاتهم. تشكّل الحرّيّة الداخليّة الانفتاح على علاقة عميقة وعاطفيّة بالله.

في الواقع، إنّ كلمة «حرّيّة» كلمة جذّابة، لا بل هي قاهرة. ولكن، على الرغم من ذلك، نحن نقاومها بطريقةٍ ما. يبدو أنّنا نتردّد في السماح لأنفسنا بمواجهة الله. فتسليم حياتنا إلى الله بدل مراقبتها بأنفسنا أمر مخيف نوعًا ما. نحن نرغب في الحرّيّة، وفي الوقت نفسه، نقاومها. غالبًا ما ندرك الفرصة الأولى التي تسنح أمامنا لاستقلاليتنا: «ما الذي أتوقّع أن أحصل عليه من الصلاة هذه؟»

كذلك، نتفادى خطر الحرّية الداخليّة عندما ننظر إلى طرق الصلاة التي تنقذنا: «لا أعرف كيف أصلي... لو أستطيع فقط أن أتعلّم هذا النوع من الصلاة...». يرغب الله الحرّ في أن يخلق علاقته بشخص حرّ ويطوّرها. ببقائنا متّحدين بالله في حوارٍ مستمرّ، نفهمُ رغبتَه في تحريرنا حتّى أكثر ممّا نرغب نحن في ذلك. إنّ الانفتاح على ما يرغب فيه الله لنا هو الانتقال نحو حرّية شخصيّة أعظم وسلامٍ أعمق، فالحرّية الروحيّة هي الانفتاح على العالم وعلى الله.

تساعدنا الحرّية في الحضور مع الآخرين، لنرى حياتنا خدمة. تمنحنا الحرّية القدرة على اتّخاذ القرارات الصحيحة، وبناء ملكوت محبّة الله، ومرونة التحرك من طريقة خدمة إلى أخرى، بحسب الطريقة التي يدعوننا فيها الله وحاجتنا العظمى. تسمح لنا الحرّية بدمج الحياة والصلاة وبإيجاد الله في كلّ شيء.

بالتالي، إنّ الحرّية الروحيّة هي: «التحرّر من»: عبوديّة النفس، والتحكّم بالحياة، والشلل الذي يسبّبه الخوف والغضب؛ إنّها «التحرّر من

أجل»: حياة خدمة وحميمية مع الله^(١).

ولكن، يمكن قول الكثير بعد، لا بل يجدر بنا أن نقول المزيد عن الحرّية الروحية. طوال قرونٍ عديدة قبل انعقاد المجمع الفاتيكاني الثاني، كانت النظرة (التي لاحظناها في بداية هذه الرياضة) إلى أنّ الحرّية الروحية شرط من شروط النموّ الروحيّ مفقودة. بالطبع، سادت نظرةٌ تُعارضُها: المشاعر متّهمة ولا يمكن الوثوق بها؛ فمثاليّات المرء الروحية تُقاس بحسب طاعتنا السلطة الكنسيّة.

الآن، تبرز الحاجة إلى طاعة الكنيسة وجمال ذلك. ولكنّ عمق هذه الإجابة يرتبط مباشرة بالحرّية الداخليّة التي تتماشى وإياها.

يُنظر حاليًّا إلى الحرّية الروحية بحسب النعمة التي تضمّنها في معناها، وهذا تمامًا ما أدركه القديس إغناطيوس منذ خمسمئة سنة تقريبًا. من

(١) أنظر Carolyn Osiek, RSCJ, «The First Week of the Spiritual Exercises and the Conversion of Saint Paul», in *Notes on the Spiritual Exercise of Saint Ignatius of Loyola* (St. Louis: Review for Canadian Religious, 1985), p. 87. أنظر أيضًا *Manual*, p. R.105.

ناحية، إنها موهبة الانتقال إلى ما وراء مخاوفنا،
وتعلقاتنا، وإكراهاتنا، كما أنّها ثمرة الدخول في
علاقة وِدٍّ ومحبة بالله. يمكن تحديد الحرّية
الروحية بأنّها الانفتاح على الخليقة كلّها. كم هذا
مثير! كم جميل أن نفتح لهذه الدرجة على الله!
كم رائع أن نتّصل به لدرجة أن يصبح تجاوزُ
الحواجز التي تعيق تقربنا منه أمرًا سهلاً!

من ناحية أخرى، للحرّية الروحية نتائجها.
فلا علاقة لها بالقيام بما أريد أو بالحصول عليه.
بل بالعكس، غالبًا ما تعني الحرّية الروحية
الحصول على القوّة الداخليّة لقبول ما لست
أريده. وعلى سبيل المثال، مَنْ قد يبحث عن
النعمة التي تحميه من ضرر المخاوف أو الفشل؟
لا أحد يرغب في مواجهة هذا السؤال. ولكنّ
موهبة الحرّية الروحية نحصل عليها عندما نكون
قادرين، من خلال النظر باستمرار إلى الله، على
قبول الخوف والفشل وتخطّيهما عندما نشعر
بهما. فمواجهة الغضب مثلاً واليأس عندما
نُصاب بمرضٍ ما غالبًا ما تؤدي إلى القبول
والسلام. في الواقع، إنّ مقاومة الدعوة الروحية
تفتح على السلام والفرح الناتجين من هذا السرّ؛

والعمل من خلال شكوك المرء وخيبات أمله في مسائل الحياة يقود إلى الفرح وتحقيق الإيمان.

وكما أصبح واضحًا، للحرية الروحية ثمن؛ فهي تنشأ من الصراعات. مثل يعقوب الذي صارع الملاك الليل بكامله، نختبر حرّيتنا الروحية ثمرة مواجهة الحياة بنزاهة وأمانة. هكذا، نتمكن من تمييز الصحيح من الخطأ؛ ونختبر ما يدوم، مقارنةً بما يزول؛ ونحتضن ما يصدر عن الله في حين نبتعد عما ليس منه. من صميم قلوبنا، نحن قادون فعلاً على أن نصرخ بقوة: «لقد تحرّرتنا أخيراً!!»

تأمل

أ - هل يعمّق بحثك عن الله حرّيتك الداخلية؟

ب - ما مدى قوة رغبتك في التحرّر؟

ج - ما هي وسائل مقاومتك هذه الحرية؟

د - مستخدمًا المقاطع الإنجيلية المذكورة سابقًا، صلّ كي تصبح تلميذًا ورفيقًا ليسوع.

العمل الطقسي: شاهد رقصة «باليه»، أو أي نوع رقص آخر، أو رياضة أخرى، أو نشاطًا قد

يعبر عن الحرّية التي نرغب فيها مع الله . قم بحركاتك الخاصّة ، وارقصْ بطريقة تعبر عن هبة علاقة المحبّة الحرّة هذه .

النعمة : كيف أثر الله فيك ؟ هل نلت النعمة أثناء الأسبوعين الماضيين ؟

٢٦- نحن محبوبون تمامًا كما نحن

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدّس ، صلّ كي تنال نعمة إدراك محبة الله إياك حتّى في أشدّ الأوقات ألماً .

- أش ٤٣ : ١-٥ (أنت كريم في نظري)
- حز : ٣٦ : ٢٥-٣٢ (أعطيك قلباً جديداً)
- لو ٧ : ٣٦-٥٠ (خطايانا مغفورة)
- لو ١٥ (الله يحبّ الخاطئين)
- ٢ قور ١٢ : ٨-٩ (حسبك نعمتي) .

تخيّل أنّ شخصاً تحبّه كثيراً ولكنك آذيته بعمق قد غفر لك كليّاً . إنّ الندم والارتباك ، والحزن ، والقلق تجرّحك جدّاً ، فتفزع من لقاء صديقك هذا وجهاً لوجه . بالطبع ، يحدث هذا مراراً ، ولكنك تُستقبل بغفران وقبول . فتوضع محاولاتك التبريريّة والاعتذارية كلّها جانباً ، لأنّ اللقاء هو

الفرح في أن نكون معاً مرةً أخرى . إنّها قصّة الابن الضالّ : لم يُطلب إليه تبرير تصرفه ولا تقديم التفسيرات ، ولا حتّى الاعتذارات . إنّهُ ببساطة الحبّ الكلّي والفرح بعودة الابن . تكون الخبرات المماثلة عاطفيّة جدّاً ، ولا يمكن نسيانها أبداً ؛ وقد يتغيّر الابن إلى الأبد .

ومن الأمثلة المناسبة أكثر أيضاً مثل أمّ يعرف الكاتب أنّها سامحت صهرها لأنّه أخذ حياة ابنتها . كتبت له وهو في السجن : « لا تدع الأمر يهدم حياتك . أنت رجل شابّ . أعرف أنّك لم تقصد ذلك ؛ لا بدّ من أنّك كنت غاضباً للغاية » . تلخّص هذه القصّة محبة يسوع الغافرة .

إنّها صور عن محبة الله إيّانا في أسوأ لحظّاتنا . يبدو ذلك الحبّ خياليّاً ، فهو حبّ رائع يستحيل أن يكون حقيقيّاً . ولكنّ هذا الحبّ هو الحبّ نفسه الذي دُعيّا إلى تصديقه والإيمان به في هذه الرياضة ، وسنبداً بالتعرّف على معناه عندما نخبر مسامحته إيّانا وقبولنا من دون شروط بعد عدم الانحياز والرفض المطلقين . لحسن الحظّ ، إنّهُ إلّهُنا ؛ ليس علينا أن نفهمه ؛ علينا فقط أن نقبله . إنّ احتضان الله إيّانا وشعورنا بمحبّته المطلقة

خبرة قويّة. تبدو هذه الخبرة عاطفيّة أيضًا، لا سيّما عندما نشعر بأنّنا ضعفاء، خاصّةً عندما لا نكون في فترة نحبّ فيها أنفسنا. وتقودنا هذه الخبرة إلى الاستجابة لله بقلوب ملأى بالمحبّة.

مع ذلك، علينا أن نقول مع بولس في بعض الأحيان: «الَّذِي أُرِيدُهُ لَا أَفْعَلُهُ، وَأَمَّا الَّذِي أَكْرَهُهُ فَإِيَّاهُ أَفْعَلُ» (روم ٧ : ١٥). في داخلنا تشتعل الرغبة في الاستجابة لله، والتمسّك بهذه المحبّة، والقيام بأمور عديدة بطريقتنا الخاصّة. فما إن نجعل أنفسنا أو أيّ جزء من خلق الله مركزياً في حياتنا، أو ما إن نتساهل مع بُنى المجتمع التي تحرم الآخرين كرامتهم وحرّيتهم، حتّى نصبح غير متوازنين في علاقاتنا بالله. إنّ مفهوم الخطيئة الإنجيليّ.

ومع ذلك، فإنّ الله يستمرّ في محبّته إيّانا. في الواقع، لن نتمكّن من الاعتراف بضعف محبّتنا إلّا عندما نخبر محبّة الله. فالخطيئة شيء دقيق جدّاً. تماماً كما يكشف الضوء عن الظلال، هكذا يجب أن تُكشف الخطيئة أمامنا؛ لأنّنا عميان لا نرى مكان الظلام فينا. يمكننا أن نعرّف بضعف محبّتنا فقط بعد أن نخبر حبّ

الآخرين، وبعد أن نختبر المحبة، لأننا لن نعترف بهذا الضعف إذا غابت عنا المحبة. فالله هو من يكشف لنا النواحي المظلمة من خلال محبته. فالتركيز ليس أبدًا على عدد خطايانا، بل على مدى محبة الآخرين إيانا. ولحسن الحظ، الإنجيل يخبرنا بأننا حتى لو لم نكن نستحق هذه المحبة، فإن الله يحبنا في كل الأحوال، تمامًا كما نحن. لا يمكننا أن نهرب من هذا الواقع أو نختبئ منه.

ثمة تناقض هنا؛ فعندما ننزل مع قوة الله المحبة إلى مستوى موتنا، وجراحنا، وعزلتنا، وحزننا، وخوفنا، وكراهية الذات، عند المستوى هذا بالذات يولد الوحي، والشفاء، والحياة. في اللحظة التي يلتقي فيها هذان الحدثان يكون الألم الأعظم. في مصطلحات الإدمان، يدعون ذلك «الوصول إلى النهاية». ولكن الألم يتحول إلى طاقة من خلال هذا الصراع فتبدأ مجددًا. فنعيش مرة أخرى دائرة الموت والولادة الجديدة، ونتعلم بمساعدة نعمة الله المحب أننا عندما نقبل انكسارنا، نكتشف حريتنا وقوتنا.

لا يجدر بفشلنا أن يكون عدونا، وكذلك، لا

يجب أن يسيطر علينا؛ فمن خلال الإيمان،
يمكن الفشل أن يتحوّل إلى نِعم. في ضعفنا
يكشف لنا الله عن قوّته ومحبّته الغفورة. ففي
أسوأ اللحظات التي نمرّ بها، نرى بوضوح أكبر
كم حقيقيّ كلام بولس إلى أهل قورنتس:
«حَسْبُكَ نِعْمَتِي، فَإِنَّ الْقُدْرَةَ تَبْلُغُ الْكَمَالَ فِي
الضُّعْفِ. فَإِنِّي بِالْأُخْرَى أَفْتَخِرُ رَاضِيًا بِحَالَاتِ
ضُعْفِي لِتَجَلِّي بِي قُدْرَةُ الْمَسِيحِ» (٢ قور ١٢ : ٩).
فالقِيامة تحصل على الصليب. ليس علينا أن
نخاف بعد الآن؛ لأنّا نتمتّع الآن بنظرة جديدة
عمّا يعنيه الخلاص. مرّة أخرى، تتجلّى محبة الله
المطلقة^(٢).

تأمل

أ - كيف انكشف لك سرّ محبة الله العظيم إياك
في بلوغ الآخرين؟

ب - ما هو الوقت الذي لا تحبّ فيه؟ هل لك

(٢) أنظر Carolyn Osiek, RSCJ, «The First Week of the Spiritual Exercises and the Conversion of Saint Paul», *Notes on the Spiritual Exercises of Saint Ignatius of Loyola*, p. 87. أنظر أيضًا *Canadian Manual*, p. R. 105.

دور في خطايا المجتمع؟

ج - هل اختبارك الخطايا يأسرك في اليأس وفقدان الأمل، أم يفتحك على الإيمان؟

د - مستخدمًا المقاطع الإنجيلية المذكورة سابقًا، صلّ كي تنال نعمة التعرف على محبة الله إياك حتى في أوقات الأسى.

العمل: قُمْ بـ «مانترا» (Mantra): إنها كلمة أو جملة قصيرة تكررّها مرارًا مثل الصلاة. على سبيل المثال، «يسوع»، و«يا يسوع، ارحمني»، أو كلمة أو جملة من اختيارك.

النعمة: هل حصلت على النعمة التي صليت من أجلها؟ ما هي النعمة التي نلتها؟

٢٧- الاتحاد العاطفي بالمسيح

مستعينًا بالمقاطع المذكورة في الصفحة ١٦١ من هذه الرياضة، صلّ كي تنال نعمة فهم نمط حياة المسيح والرغبة فيها.

إنّ التمتع بعلاقة ودية بالمسيح هو دعوة وتحدّ. عادةً، نحن لا نفكر فيه أو نعود إليه في سياق مماثل. بل بالأحرى، يبدو لنا بعيدًا، فيصعب الوصول إليه. ويجعل مقطع من مقاطع

مبادئ جماعات الحياة المسيحية الستة العامة هذه الدعوة إلى الاتحاد العاطفي أوفر إمكانية: فالإتحاد بالمسيح يؤدي إلى الإتحاد بالكنيسة حيث يستمرّ المسيح هنا والآن في مهمته الخلاصية. عندما نحاول أن نشعر بعلامات الزمان وانفعالات الروح، ستمكن من لقاء المسيح من خلال كلّ الأشخاص والحالات (المبادئ العامة، رقم ٦؛ أنظر لاحقاً، ص ١٨٨).

المسيح أكثر من مجرد شخص «عاش في ذلك الوقت»؛ هو شخص يعيش في وقتنا هذا وفي وسطنا. أمّا الالتقاء بالمسيح فليس أبداً أن نقطع مدّة ألفي عام؛ بل الوصول إليه يتمّ من خلال الشخص الواقف بقربنا، في الحالات التي نجد فيها أنفسنا. يكشف المسيح عن نفسه من خلال الآخرين، وبالتالي، فهو يكشف الآخرين لنا. عندما نرى شخصاً ما ونحبّه، فنحن نرى المسيح ونحبّه.

عندما ننظر إلى محبة يسوع في الإنجيل، نتقدّم نحو محبة الآخرين المحيطين بنا. إنّها حلقة تنقلنا على الدوام نحو هذه الحقيقة وتبيّننا لنا بعمق،

إلى أن تصبح محبّتنا المسيح والآخرين على
مستوى واحد. إنّها حقيقة؛ إنّها جسد ودم؛ إنّها
عاطفيّة؛ إنّها القربان المقدّس؛ إنّها إيجاد الله في
كلّ شيء.

وفي حين يتصرّف يسوع بطريقة أشدّ واقعيّة،
وجدناه أشدّ حرصًا وتحديًا ممّا كنّا نتوقّع. فعلى
سبيل المثال، قد يدعونا بطرقٍ نقاومها، أو إلى
خدمة تتطلّب منا الكثير، كما أنّه قد لا يدعونا إلى
خدمة معيّنة قد نرغب في القيام بها. قد يقبل
صلاتنا التي نطلب فيها أن نكون معه في آلامه.
كما قد تحثّنا قيامته على المسامحة عندما نكون
غير مستعدّين للقيام بذلك. وستنتهي نعمة تعزيز
علاقة ناضجة بيسوع بعدم تعريض محبّتنا إيّاه
للخطر.

قد يبدو لنا أنّ محبة يسوع بعاطفيّة أمرٌ صعب
التحقيق. تشمل كلمة «عاطفيّة» المشاعر
الجياشة. إنّها قبول عميق ليسوع أخًا ومخلصًا.
كما قد لا تكون مشاعرنا قويّة إلى هذا الحدّ؛ في
الواقع، قد تبدو رقيقة وتافهة. ولكن، لا داعي
للقلق؛ فاتّحادنا العاطفيّ بيسوع لا يعتمد على
مدى قوّة مشاعرنا في أيّ وقت. تعزّز ثقتنا غير

المتحفظة به والتزامنا القويّ اتّحادنا به . حتّى إنّ
رغبتنا في أن نتّحد به إلى هذه الدرجة تشير إلى
حقيقتنا في الواقع . فإذ نستمرّ نخوض في تجارب
الحياة وما يتخلّلها من رفع وانخفاض
للمعنويّات، نحقق وحدتنا بيسوع، وتصبح
محبّتنا إيّاه أشدّ واقعيّة .

لا يمكننا أن نتعرّف إلى يسوع بعاطفيّة إلّا
عندما يكشف نفسه أمامنا . نحن نصلي على نيّة
نيل هذه النعمة، ونشاهده في قصص الإنجيل كي
نتمكّن من التعرّف إليه . يمثّل الإنجيل كتابات
مميّزة يكشف المسيح نفسه من خلالها . وقد
تكون المقاطع الإنجيليّة التالية مفيدة جدًّا في
توقنا إلى التعرّف إلى يسوع :

- مر ٨ : ٢٩ (يسوع يسألنا : «مَن أنا في قولكم
أنتم؟»)
- متّى ٥ : ٣ (طوبى . . .)
- متّى ٥ : ٢٤ (دع قربانك هناك عند المذبح،
واذهب أوّلاً فصالح أخاك)
- متّى ٥ : ٤٤ (أحبّوا أعداءكم)
- متّى ٦ : ١٤ (إن تغفروا للناس زلّاتهم يغفر لكم
أبوكم السماويّ)

- يو ١٣ : ١٤ (إِذَا كُنْتُ أَنَا الرَّبُّ وَالْمُعَلِّمُ قَدْ غَسَلْتُ أَقْدَامَكُمْ، فَيَجِبُ عَلَيْكُمْ أَنْتُمْ أَيْضًا أَنْ يَغْسِلَ بَعْضُكُمْ أَقْدَامَ بَعْضٍ)
- لو ١٨ : ١٦ (دَعُوا الْأَطْفَالَ يَأْتُونَ إِلَيَّ)
- لو ٢٣ : ٣٤ (يَا أَبَتِ اغْفِرْ لَهُمْ، لِأَنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ مَا يَفْعَلُونَ)
- يو ٢٠ : ١٦ (مريم!)
- ١ قور ١٣ (المحبة تصبر، المحبة تخدم)

صلاة

- أطلب إلى العذراء مريم أن تتضرع لأجلك كي تنفصل عن كل شيء وكي تضع مواهبك كلها وأملاكك وإنجازاتك في خدمة المسيح. صل كي تتبع خطى المسيح، حتى النهاية. صل كي تنال مثل المسيح القوة والشجاعة لتحمل الفقر والتواضع في محبة الله إذا كانت هذه رغبته. صل «السلام عليك يا مريم».
- بشفاة مريم، اطلب إلى الرب أن يصدق عليك النعمة هذه من عند أبيه. ثم صل «يا روح المسيح» المذكورة سابقًا في المقدمة.
- في حضور مريم ويسوع، بعد أن تقدم صلاتك من خلالهما، تقرب من والد يسوع، واطلب

إليه أن تنال النعمة نفسها كي تتحد بالكامل
بالمسيح. صلّ «أبانا الذي في السموات»^(٣).

تأمل

أ - كيف أثّرت محبّتك الآخرين والمسيح في
كلّ شخص؟

ب - هل المسيح حاضر في حياتك؟ ما هي
المشاعر والتصرّفات التي تشبه المسيح وأيّ
منها لا تمتّ إليه بصلة؟

ج - كيف اختبرت يسوع وهو يخلّصك من قوّة
الموت؟

د - مستخدمًا المقاطع الإنجيليّة المذكورة في
هذا الفصل، صلّ كي تفهم العيش على
خطى يسوع وترغب فيه.

الرمز: جذّ رمزَيْن: الأوّل يعبر عن علاقتك
بيسوع كما هي الآن، والثاني عن علاقتك به كما
تتمنّى أن تكون. ضعهما معًا، ثمّ دع هاتين
العلاقتين المختلفتين بالله تصبحان علاقةً واحدة.

(٣) أنظر «On Asking God to Reveal Himself in
Retreat», in *Notes on the Spiritual Exercises of
Saint Ignatius of Loyola*, p. 76

النعمة: ما هي النعمة التي نلتها في ذلك الوقت؟ هل فيها تحدٍّ، خوف، أو راحة؟

٢٨- تأمل الجماعة في محبة الله المطلقة

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدس، صلّ كي تنال نعمة محبة الله ومعرفته أكثر فأكثر، فتمكّن من المشاركة في رسالته الخلاصية.

- تث ٧ : ٧-٩ (قلب الربّ عليكم)
- أش ٥٤ : ٥-١٠ (رأفتي لن تبتعد عنك)
- هو ١١ : ١-١١ (عندما كان إسرائيل طفلًا)
- إر ٢٩ : ١١-١٥ (لديّ أفكار في شأنكم)
- أف ١ : ٣-٦ (إنّ كلّ بركة في المسيح).

كانت الاجتماعات واللقاءات من القسم ٢٤ إلى ٢٧ تتعلّق بمحبة الله إيّانا: محبة الله المطلقة، والحرية الروحية، ونحن محبوبون تمامًا كما نحن، والاتحاد العاطفي بالمسيح. وأنت في نهاية الكتاب الأوّل من «رياضات النموّ الروحيّ في جماعات الحياة المسيحية»، قد يكون من الجيّد أن تفكّر، فرديًا وجماعيًا، في حياتك ونموّك منذ أن بدأت بالتردّد إلى جماعات الحياة المسيحية.

وقد تكون الأسئلة التالية مفيدة جدًا لإنجاز الأمر:

- كيف اختبرتُ حضور الله في ذلك الوقت؟
- ما هي الرياضات المتعلقة بمحبة الله في هذا القسم التي أثرت فيّ بشكلٍ خاص؟
- كيف أثرت هذه التجربة فيّ:
- في خدمتي الآخرين؟
- في رغبتني أن أعرف أكثر المسيح وأتبعه؟
- في التزامي بمن حولي، وبهذه الجماعة؟
- ما النمو الذي لمستَه في هذه الجماعة؟ وفي سعيها إلى عيش رسالة المسيح؟
- إلى أين دُعيت هذه الجماعة في نموّها وخدمتها؟
- ما هي المسائل التي أحسُّ أنني بحاجة إلى معالجتها من خلال الجماعة هذه؟
- هل من شيء آخر؟

تأمل

- أ - كيف أثر اختبارك الرياضات الأربع السابقة وسعيك إلى رفاه الآخرين في كلّ شخص؟
- ب - قد تعتبرُ أنك تقومُ بطقسٍ ينظّم هذا اللقاء

كي تحتفل بحياة الجماعة وخدمتها . وتنهيه
بسهرة أو عمل اجتماعي .

ج - قد يكون مفيداً للجماعة أن يقضي أعضاؤها
يومًا أو نهاية أسبوع في الصلاة والتميز في
ما يتعلق بتوجهها المستقبلي .

د - مستخدمًا المقاطع الإنجيلية المذكورة
سابقًا، صلّ كي تنال نعمة تميز نداء الله
الموجّه إلى هذه الجماعة .

الطقس : قم بحركات ترافق صلاتك الأساسية
كي تتمكن من الكشف عن رغباتك العميقة ، وهي
ليست سوى رغبات الله .

النعمة : ما هي النعم التي نلتها أثناء قيامك
بهذه الرياضات الأربع ؟ هل هي النعم التي
صلّيت من أجلها ؟ بمَ تختلف عنها ؟ ماذا يعني لك
ذلك ؟

لأنّ جماعتنا طريق نحو الحياة المسيحية ،
لا بدّ من تحليل المبادئ هذه .

ليس تحديدًا من خلال كلمات هذا النصّ
بل من خلال روح الإنجيل وقانون المحبة
الداخلي .

يعبر قانون المحبة هذا،
الذي يبثه الروح في قلوبنا،
عن نفسه في كل حالة من أحوال حياتنا اليومية .
فالروح المحب
يحترم فرادة كل دعوة شخصية
ويمكّننا من الشعور بالانفتاح والحرية،
لنكون دائماً تحت تصرف الله ؛
إنه يتحدّانا كي ندرك مسؤولياتنا
ونبحث باستمرار عن أجوبة لحاجات عصرنا،
ونعمل معاً،
مع شعب الله بكامله وكل شخص حسن النية،
لنبحث عن التقدّم والسلام،
والعدالة والمحبة،
والحرية والكرامة للجميع .
(المبادئ العامة، رقم ٢؛ أنظر لاحقاً، ص ١٨٦)

توجيه الصلاة في الجماعة

سيلفيا أ. سوانك^(١)

ولدت الأفكار والاقتراحات التالية بعد الطلبات التي قدّمها عدد من أعضاء جماعات الحياة المسيحية الذين يشعرون بحاجة إلى بعض المساعدة في تأدية الصلاة أثناء اللقاءات. في ما يلي اقتراحات تمثل ما يمكن القيام به؛ إستخدامها الكاتب وعدد من الأشخاص، ولكن، لا يجب أن ننظر إليها باعتبارها الوسيلة الوحيدة لتأدية الصلاة في الجماعة. وإذا كانت هذه الاقتراحات مفيدة، إذا، فالرجاء استخدامها في اللقاءات. في نهاية هذه المقالة، ستجد خانة بعنوان «الإمكانيات الخلاقة». لديّ شعور بأن معظم

(١) ساهمت الجهود المتضافرة التي بذلتها الأخت سيلفيا في ظهور جماعات الحياة المسيحية بشمال غرب الولايات المتحدة الأميركية العام ١٩٨٨.

الناس المنتسبين إلى جماعات الحياة المسيحية قد اختبروا العديد من الطرق الخلاقة للصلاة. وأنا آمل، بعد الاستعانة ببعض الأفكار التي طرحناها سابقًا، أن تصل إلى روحك وتبتكر طرقك الخاصة لتأدية الصلاة في الجماعة.

أولًا، سأحدث قليلًا عن الصلاة. ليست الصلاة أمرًا نقوم به. إنها طريقة عيش. إنها فتح أنفسنا على الله لنسمح له بأن يكون معنا. الآن، الله معنا على الدوام؛ إلا أننا لا نعرف بهذا الواقع في معظم الأحيان. نحن نصلي كي ندرك الله. لقد قال بعض الناس إن الصلاة وسيلة انفتاح تُمكنُ الله أن يُصليَ فينا. في جماعات الحياة المسيحية، نتعلم بسرعة أن كل ما نقوم به هو من عند الله، وبالتالي، فإن الصلاة انفتاح مستمر على الله يجعلنا نسمح له أن يعرفنا عن نفسه. في الديانات الشرقية، تُعتبر الصلاة الوسيلة التي تساعدنا في أن نكون «يقظين» أثناء تعرّفنا على طبيعته الإلهية. ومهما قلنا عن الصلاة، إلا أنها جزء من حياتنا بكلّيتها.

في ما يلي بعض الإمكانيات التي تسهل تأدية الصلاة في الجماعة.

الموسيقى

قد يكون استخدام الموسيقى مفيدًا جدًا في خلق جوٍّ من الهدوء والتقوى. في حال تلاوة صلاةٍ معيّنة، قد تكون مرافقة الموسيقى مفيدة لها. ولا شيء أفضل من الموسيقى للقيام بذلك. فعدد كبير من المقطوعات الكلاسيكية وموسيقى العصر الجديد يُبرز فعّاليته في إضفاء جوٍّ من الهدوء. كذلك، فإنّ موسيقى الكنيسة المعاصرة تقدّم حاليًا نغمةً تأمليةً، بكلمات مبنية على نصوص إنجيلية. وقد يكون مفيدًا في بعض الأحيان أيضًا أن نرتل معًا، إذ لا قاعدة واحدة تملي علينا نوع الموسيقى الذي يجب استخدامه في لقاءٍ ما. بل ستكون القاعدة كما يلي: «كيف يمكن هذه الموسيقى أن تساهم في نقل المجموعة إلى مكان هادئ وتأملّي؟» في نهاية الاقتراحات هذه، ستجد لائحةً بأسماء بعض الأغاني والتراتيل التي قد تساعدك في تأدية الصلاة.

القراءات والصلوات

إنّها كلمة واحدة بعد الكلمة المقروءة. فإذا كان الشخص يقرأ مقطعًا من مقالةٍ أو كتاب، أو

يتلو صلاةً معيّنة، يجب التأكد من أنّ القراءة تتمّ بطريقة مفيدة. سيكون من المستحسن أن يقرأ الشخص المقطع على مهله وبتأمّل، كي يسمح للمصغين إليه أن يتأمّلوا أثناء القراءة. عندما ينتهي القارئ، يمكن تكريسُ بعضِ الوقت للتأمّل الصامت في القراءة.

الصمت

غالبًا ما يساعد وقت الهدوء والصمت في انتقال الشخص إلى حالة تأملية. وفي معظم الأحيان، بعد الوصول إلى مكان اللقاء، من المفيد أن يجلس الحاضرون بصمت للابتعاد عن كلّ الضجّة من حولهم وعن نشاطات النهار. يمكن أن يترافق الصمت وبعض طرق الاسترخاء التي تخلف وراءها لحظات صامتة. وقد يكون الصمت أيضًا طريقة لإنهاء المشاركة في الرياضة.

طرق الاسترخاء

من إحدى طرق الاسترخاء أن نوجّه المجموعة من خلال عملية وعي جسديّ. تُستخدم هذه الطريقة في كتاب أنطوني دي ميلو

(Anthony deMello) : سادانا : طريق نحو الله
(Sadhana: a Way to God). عندما نصبح
واعين لجسدنا، نصبح واعين أيضًا للروح فيه.
ثمّة طرق متعدّدة للقيام بهذه الرياضات. في ما
يلي إحدى الطرق.

إجلس بطريقة مريحة، ضَع رجليك على
الأرض، وظهرك على الكرسي، وأرخ يديك.
(انتظر بعض الوقت). أغمض عينيك واشعر
بالأصوات من حولك. أصغ إليها بكلّ بساطة؛
لا تحاول أن تكتشف ما هي - أصغ إليها
وحسب. الآن، إنس هذه الأصوات. (انتظر
بعض الوقت). أشعر الآن بجسدك. (انتظر بعض
الوقت). أشعر برجليك على الأرض. (انتظر
بعض الوقت)؛ أشعر بساقيك: بأيّ وضعيّة هما،
هل هما مُسنَّجتان؟ (انتظر بعض الوقت). أشعر
بردفيك المسنودين على الكرسي. (انتظر بعض
الوقت). أشعر بظهرك؛ أشعر به وأنت تسنده
على الكرسي. (انتظر بعض الوقت). أشعر
بذراعيك وكتفيك؛ دَع الثقل الذي تحمله على
كتفيك يتقلّص وحاول أن تشعر بخفتك. (انتظر
بعض الوقت). ثمّ اشعُر برأسك. أشعر بأفكارك

وبانفعالات عقلك. إبدأ بالتخلي عن هذه الأفكار. تخيل رأسك وكأن فيه فتحة من الأعلى، واسمح لكل ما يدور فيه أن يخرج منه بكل بساطة. أشعر بما تحسّه، اشعر به، واسمح لنفسك أن تغوص فيه. (انتظر بعض الوقت، واترك مجالاً للحظات صامتة). ثم ابدأ بالعودة إلى الواقع؛ عُدْ إلى هذه الغرفة، كي تشعر بأنك جزء من الجماعة الحاضرة. عندما تصبح جاهزاً، افتح عينيك وكن حاضراً في الغرفة عينها.

الإنجيل

يشكل استخدام المقاطع الإنجيلية طريقة أخرى تقود الفريق إلى التأمل والهدوء قبل المشاركة في الإيمان. فغالباً ما يكون أحد المقاطع الإنجيلية المقترحة على الجدول مفيداً في ما يتعلق باندماج الناس في الموضوع الذي سيتشاركونه. كذلك، غالباً ما يشمل استخدام المزامير صوراً للطبيعة تجعل الشخص حاضراً بقلبه بدلاً من عقله. فعندما يعيش المرء بقلبه يتكلم أيضاً من قلبه في مشاركته الإيمانية. وأمّا المزامير فمن الجيد أن نقرأها على مهل آيات قصيرة، بدل أن نقرأ مقاطع طويلة أو كاملة.

الحركات

يجب ألا تكون الصلاة نصًا نقرأه أو كلامًا نصغي إليه. يجب ألا نتلوها ونحن جالسون. فقد تكون الحركة، والانفعالات، حتى بغياب الكلام، صلاةً قويّة. يمكن أن نقوم بالحركات ونحن نصلي «الأبانا»، أو نرتل العديد من تراتيل الكنيسة، أو حتى ونحن نقرأ مقطعًا شعريًا صغيرًا.

إستخدام الرمز

في بعض الأحيان، قد يؤدي استعمال شيء ما لإثارة الوعي إلى مزاج تأمليّ. قد يكون الشيء المستخدم من الطبيعة، أو صورة مجردة، أو شمعة، أو أيّ شيء آخر قد يثير المشاعر الرمزيّة. في ما يلي بعض الطرق المؤاتية استخدام الرموز:

الحجر: ضع حجرًا على الطاولة في وسط المجموعة واطلب إلى الحاضرين أن يتأملوا فيه بعض الوقت. بعد مرور بضع دقائق على التأمل الصامت، يذكر كل شخص، أو كل من يرغب في ذلك، الرمز الذي رآه في الحجر بتلك الأمسية. يمكن القيام بهذا النشاط أيضًا ونحن نمرّر الحجر

الحركات

يجب ألا تكون الصلاة نصًا نقرأه أو كلامًا نصغي إليه. يجب ألا نتلوها ونحن جالسون. فقد تكون الحركة، والانفعالات، حتى بغياب الكلام، صلاةً قويّة. يمكن أن نقوم بالحركات ونحن نصلي «الأبانا»، أو نرتل العديد من تراتيل الكنيسة، أو حتى ونحن نقرأ مقطعًا شعريًا صغيرًا.

إستخدام الرمز

في بعض الأحيان، قد يؤدي استعمال شيء ما لإثارة الوعي إلى مزاج تأمليّ. قد يكون الشيء المستخدم من الطبيعة، أو صورة مجرّدة، أو شمعة، أو أيّ شيء آخر قد يشير الشاعر الرمزيّة. في ما يلي بعض الطرق المؤاتية استخدام الرموز:

الحجر: ضع حجرًا على الطاولة في وسط المجموعة واطلب إلى الحاضرين أن يتأملوا فيه بعض الوقت. بعد مرور بضع دقائق على التأمل الصامت، يذكر كل شخص، أو كل من يرغب في ذلك، الرمز الذي رآه في الحجر بتلك الأمسية. يمكن القيام بهذا النشاط أيضًا ونحن نمرّر الحجر

شخص عن أفكاره، يوضع الغصن في مزهرية
وسط المجموعة، وقد تُركت في الوسط أثناء
المشاركة الإيمانية بما أنّها تمثّل وحدة
المجموعة.

الرموز الشخصية: قبل الاجتماع، يطلب قائد
الصلاة إلى كلّ شخص أن يُحضر معه رمزاً يعني
له أموراً عديدة إلى اللقاء. قد تمثّل هذه الرموز
شفاءً تمّ اختباره، أو صداقةً تطوّرت، أو خسارةً
اعترف بها، أو تاريخ ميلاد طفلٍ معيّن، أو موت
أحد الوالدين، أو التحرّر من عبءٍ ما. وتُستخدم
العملية نفسها كما في السابق لربط المعنى الرمزيّ
بغرض كلّ شخص. وبعد أن يتشارك كلّ شخص
رمزه والآخرين، قد يضعه على طاولة في وسط
المجموعة حتّى نهاية المشاركة.

الإمكانات الخلاقة

بعد أن تستخدم الاقتراحات المقدّمة في
هذه الصفحات، قد ترغب في تطوير طرقك
الخاصّة لتأدية الصلاة في الجماعة. قُمْ
بذلك إذا! إبدأ بخلق أفكارك التأملية الخاصّة
وصلواتك الشخصية؛ إبدأ بمشاركة الآخرين
بها في جماعات الحياة المسيحية، مستخدماً

الحركات، والشموع، والصور أو أيّ رمز أو طريقة تختارها.

بعض المساعدات لتأدية الصلاة في الجماعة الكتب

- DeMello, Anthony, *Sadhana: A Way to God* (St, Louis: Institute of Jesuit Sources, 1978).
- , *Song of the Bird* (New York: Doubleday and Co., Inc., 1984).
- Hays, Edward M., *Prayers for a Planetary Pilgrim* (Easton, KS: Forest Peace Books, Inc., 1989).
- Leadingham, Carrie; Moschella, Joann; Varatanian, Hilary M., *Peace Prayers* (San Francisco: Harper, 1992).
- Loder, Ted, *Guerillas of Grace* (San Diego: Lura Media, 1984).
- Roberts, Elizabeth; Amidon, Elias (eds)., *Earth Prayers* (San Francisco: Harper, 1991).
- Schrenk, Nancy, OSF; Leach, Maureen, OSF, *Psalms Anew* (Winona MN: St. Mary's Press, 1986).

الموسيقى الكلاسيكية

- Bach, J.S., «Air in G».
- Barber, Samuel, «Adagio for Strings», from the string quartet, op. 11.
- Beethoven, L. von, «Moonlight Sonata».
- Pergolesi, Giovanni, excerpts from «Stabat Mater».
- Rachmaninoff, Sergei, «Vespers».
- Vivaldi, Antonio, adagio, from the concerto in d minor for guitar.
- , «The Four Seasons», تحديداً «Winter».

الموسيقى المعاصرة

- تراويل وموسيقى الناي العائدة إلى الأميركيين الأصليين.
- موسيقى تأملية.
- موسيقى Kitaro
- موسيقى Zamfir
- موسيقى Zen
- موضوع من فيلم «Chariots of Fire»
- موضوع من فيلم «Mission»
- Brian Eno, «Ambient 1, Music of Airports».
- «Fairy Ring»
- Georgia Kelly, «Seapeace»
- «Somewhere in Time»

التراتيل والأناشيد المعاصرة

- Bob Hurd
- Community of Taize
- David Haas
- Marty Haugen
- Michael Toncas
- Monks of Weston Priory
- Saint Louis Jesuits
- Suzanne Toolan

قائمة المراجع

- Christian Life Community of the U.S., *General Principles and General Norms*, July, 1992.
- Cowan, Marian, C.S.J., and Carroll Futrell, John, S.J., *The Spiritual Exercises of St. Ignatius of Loyola: a Handbook for Directors* (New York: Le Jacq Publication Company, 1982).
- يقدم هذا الكتاب تحليلاً فريداً دقيقاً عن الرياضات الروحية التي عاد إليها الكاتب مراراً وتكراراً.
- Demoustier, Adrien, S.J., and Calvez, Jean-Yves, S.J., «The Disturbing Subject: the Option for the Poor», *Studies in the Spirituality of Jesuits* (Saint Louis: Seminar on Jesuit Spirituality, XXI, 2 [March, 1989]).
- Fleming, David L., S.J., (ed.), *Notes on the*

Spiritual Exercises of Saint Ignatius of Loyola (St. Louis: Review for Religious. 1985).

تبرز في هذا الكتاب قيمة الحكمة في رياضات القديس إغناطيوس الروحية. ومن أوفر الرياضات مساعدة تلك المتعلقة بالوجوه المتعددة في الأسبوعين الأول والثاني.

– Nowen, Henri, *The Way of the Heart: a Desert Spirituality* (New York: Seabury Press, 1981).

– Office of English Canada Christian Life Community, *English Canadian Formation Manual I* (Guelph, Ontario, 1989).

كان للموضوعات التي ركّز عليها هذا الكتيب وللمقالات التي يحتويها مساهمة ملحوظة في تقديم المؤلف الذي بين أيدينا.

مقتطفات من مبادئ جماعات الحياة المسيحيّة ومعاييرها العامّة

أ - المبادئ العامّة

١ - الاستجابة لمحبة الله

بفضل المحبة، أصبح الكلمة جسداً وولد من
العذراء مريم . . . يدعونا اليسوعيّون من خلال
العيش مع الفقراء ومشاركتهم أوضاعهم، إلى
تسليم ذاتنا باستمرار إلى الله، وإلى الاتحاد
بعائلاتنا البشريّة. ونحن نستجيب، بوحى من
الروح، إلى الله ونحن نشكرُ له إعطاءنا يسوع،
الهبة التي منحنا إيّاها، في كلّ الظروف التي
تعرضنا فيها حياتنا.

٢ - الروح يقودنا

لأنّ جماعتنا طريق نحو الحياة المسيحيّة، لا

بدّ من تحليل المبادئ هذه؛ ليس تحديدًا من خلال كلمات هذا النصّ، بل من خلال روح الإنجيل وقانون المحبة الداخليّ. يعبر قانون المحبة هذا، الذي يبثّه الروح في قلوبنا، عن نفسه في كلّ حالةٍ من أحوال حياتنا اليوميّة. فالروح المحبّ يحترم فرادة كلّ دعوة شخصيّة، ويمكننا من الشعور بالانفتاح والحرّيّة، لنكون دائمًا تحت تصرّف الله؛ إنّه يتحدّانا كي ندرك مسؤوليّاتنا، ونبحث باستمرار عن أجوبة لحاجات عصرنا، ونعمل معًا، مع شعب الله بكامله وكلّ شخص حسن النية، لنبحث عن التقدّم والسلام، والعدالة والمحبة، والحرّيّة والكرامة للجميع.

٣- نعمة التاريخ

نحن نعيش الحياة المسيحيّة هذه في مشاركة ممتعة مع كلّ مَنْ سبقنا، شاكرين لهم جهودهم وإنجازاتهم الرسوليّة. في المحبة والصلاة، نحن ننضمّ إلى هؤلاء الرجال والنساء الكثيرين الذين يتبعون تقليدنا الروحيّ والذين عرّفنا الكنيسة إليهم أصدقاءً ووسطاء صالحين يساعدونا في إنجاز رسالتنا.

٤ - مهمّة الجماعات

نحن نقترح أن نلتزم، بصفتنا مسيحيين،
بالشهادة لهؤلاء البشر وقيم الإنجيل في الكنيسة
والمجتمع الذي يؤثر في كرامة الشخص، ورفاه
العائلة، وكمال الخلق. نحن مدركون بشكل
خاصّ الحاجة الملحة إلى العمل من أجل العدالة
عبر اختيار تفضيلي للفقراء ونمط حياة بسيط يعبر
عن حرّيتنا واتّحادنا بهم.

٥ - تمييز الجماعات

نحن نعتبر أنّ رياضات القديس إغناطيوس
الروحية هي المصدر الخاصّ والعنصر المميّز في
روحانيّتنا. وتحثنا دعوتنا على عيش الروحانيّة
هذه التي تجعلنا مستعدّين للقيام بكلّ ما يرغب الله
في كلّ مراحل حياتنا اليوميّة. ونحن نعرف بشكل
خاصّ ضرورة الصلاة والتمييز، فرديًا كما
جماعيًا، وفحص الضمير اليومي والتوجيه
الروحي ودورها المهمّ في البحث عن الله
وإيجاده في كلّ الأشياء.

٦ - إدراك الكنيسة

يؤدّي الاتّحاد بالمسيح إلى الاتّحاد بالكنيسة،

حيث يستمرّ المسيح الآن وهنا في مهمّته الخلاصيّة. ونحن، إذ نجعلُ أنفسنا أشدّ إدراكًا لعلامات الزمان وإشارات الانفعالات التي يصدرها الروح، نتمتع بقدرة أكبر على لقاء المسيح في الناس كلّهم وفي الظروف كافّة. فمن خلال المشاركة في مميّزات الانضمام إلى الكنيسة، نحن نشترك في الليتurgia، ونتأمل في الأناجيل، ونتعلّم العقيدة المسيحيّة، ونعلّمها، ونعزّزها. نحن نعمل معًا بحسب مبدأ الهرميّة مع القادة الكنسيّين، المعنيّين بالشؤون المشتركة من مشاكل يعانيها الناس أو تقدّم يحرزونه، وننفتح على الأوضاع والظروف التي تجد الكنيسة نفسها فيها اليوم. يدفعنا إدراكُ الكنيسة هذا إلى الإبداع والتعاون الملموس في العمل لتسرّع حلول ملكوت الله على الأرض، ويجعلنا أشدّ استعدادًا للذهاب من أجل الخدمة في الأماكن التي تحتاج فيها الكنيسة إلى ذلك.

٧- الجماعة الخلاقة

نحن نعبر عن تسليم ذاتنا بالالتزام الشخصيّ بجماعات العالم، من خلال جماعة محليّة نختارها بحريّة. وتقدّم الجماعات المحليّة

المماثلة، المركزة في القربان المقدس، تجربة ملموسة عن الاتحاد بالمحبة والفعل. في الواقع، تمثل كل جماعة من جماعاتنا تجمع أشخاص في المسيح، وخليّة من جسده الباطني. إنّ التزامنا المشترك، وطريقة حياتنا المشتركة، واعترافنا بمریم ومحبتنا إياها بصفاتها أمّا عوامل تجمعنا معًا. إلّا أنّ مسؤوليتنا في تطوير العلاقة بين أعضاء الجماعة لا تقتصر على جماعاتنا المحليّة وحسب، بل تمتد لتشمل الجماعات الوطنيّة وجماعات الحياة المسيحيّة العالميّة، والجماعات الكنسيّة التي نشكل جزءًا منها (الرعيّة، والأبرشيّة)، والكنيسة الجامعة، وكلّ الناس الذين يتمتّعون بحُسن النية.

٨- الحياة الرسوليّة

بعثنا الله، نحن أفراد شعبه الحاجّ، في رسالة نكون فيها شهودًا له أمام الناس كلّهم من خلال تصرّفاتنا، وكلماتنا، وأعمالنا. يجب أن أتماشى ورغبة الله الذي أرسلني لأعلن للمأسورين تخليّة سبيلهم، وللعُميان عودة البصر إليهم، ولأفرج عن المظلومين، وأعلن سنة الرضا عند الربّ. إنّ حياتنا حياة رسوليّة بشكلٍ خاصّ. لا يعرف سياق

جماعات الحياة المسيحية أي قيود؛ فهو يمتد إلى الكنيسة والعالم على حد سواء، كي يبشر بإنجيل الخلاص في العالم كله ويخدم الأفراد والمنجتم من خلال انفتاح القلوب على الاهتداء، والنضال من أجل تغيير الهيكليات الظالمة.

٩- الاتحاد بمريم

بما أن روحانية جماعتنا مركزة على المسيح، فنحن ندرك الدور الذي تؤديه مريم في العلاقة بيسوع. فهي نموذج عن تعاوننا الخاص ورسالة المسيح. يبدأ اشتراك مريم مع الله بـ «النعم» التي لفظتها في سر البشارة - التجسد. كما أنها تصبح وحيناً للعمل من أجل العدالة في العالم اليوم، من خلال خدمتها الفعالة، كما ظهرت في زيارتها أليصابات.

ب - المعايير العامة

١٢أ - طريقة عيش

تجعل طريقة عيش جماعات الحياة المسيحية أعضائها ملتزمين بالسعي إلى المثابرة الشخصية والنمو الاجتماعي على المستوى الروحي، والبشري، والرسولي، بمساعدة الجماعة. في

الممارسة، ذلك يشمل المشاركة في الإفخارستيا متى كان الأمر ممكناً، وتطبيق الأسرار المقدسة في الحياة بشكلٍ فعال، وممارسة الشخص اليومية صلاته الخاصة (لا سيما تلك المرتكزة على الكتاب المقدس)، والتميز بواسطة مراجعة حياة الفرد اليومية (وعند الإمكان، التوجه الروحي المنتظم)، والتجدد الداخلي السنوي بحسب مصادر روحانيتنا، ومحبة والدة الإله.

٢٩- النظر إلى الوراء كما إلى الأمام: رياضة أثناء المراحل الانتقالية

مستعينًا بالمقاطع التالية من الكتاب المقدس،
صلّ من أجل الحصول على نعمة النموّ في عاطفة
الله.

- نش ٢ : ١٠ (قومي يا خليلتي، هلمّي)
- ١ صم ٣ : ١-١٠ (تكلم، فإنّ عبدك يسمع)
- أش ٥٥ : ١-٦ (الله يحبّني)
- إر ٢٩ : ١١-١٥ (لي أفكار في شأنكم)
- لو ١٥ : ١١-٣٢ (الابن الضالّ).

عندما نفتح على النموّ روحيًا، تتغيّر وجهات
نظرنا. أوّلاً، ندرك بوضوح أشدّ أنّ الصلاة
مسألة علاقة. فالعاطفة هي المسألة الأساسيّة،
ليس القرارات المصمّمة على «أن نكون أفضل»
أو على إيجاد الحلول للمشاكل. فإنّ عددًا كبيرًا

من المشاكل والتحديات لا حلّ لها، ولكن،
يمكن مواجهتها والعيش من خلالها بسلام أعمق
ومرونة أوضح إذا علمنا أننا لسنا وحدنا. في
الواقع، يمكن تحمّل الألم عندما نُلقَى بأحزاننا
وغضبنا على الله وعندما نختبر وجوده الودّي إلى
جانبنا. لن تتمكّن قوّة الإرادة وحدها من إنجاز ما
نريد. فما نرغب فيه هبة لا يمنحها سوى الله
وحده.

تقيم الحرّية في قلب العمليّة. فلا أحد، لا الله
ولا نحن شخصيًا، يمكن أن يُجبر على الشعور
بهذه المودّة. الله يهبنا النفس بحرّية في مساره
الخاصّ. كلّنا موعودون بنعمة الخلاص، ولكنّا
لا نُعطى النعم كلّها التي نتمنّاها كالدخول مثلاً
في آلام يسوع أو نعمة القيام بخدمة معيّنة أو دعوة
ما في الحياة. فحرّيتنا هي في الانفتاح على الله
الحاضر معنا من دون أن نحاول إجباره على
الدخول في الإطار الذي نرى فيه الأمور شخصيًا
ونتصرّف تجاهها. لا يريد الله الطلبات العدوانيّة
ولا الخضوع الصامت، بل جلّ ما يتمناه هو
المحبّة العفويّة.

تميل علاقتنا بالله إلى اتّخاذ شكل أشدّ نضوجًا

مجد الله

العالم مغمور بمجد الله،
مجد سيشعله العالم كما تُصدر الرقائق المعدنية
المهزوزة ومضاتٍ تشع كالسنة نارية،
مجد يتكتل في العظمة
كما يُجمع الزيتون في المعاصر،
لماذا ينحرف البشر إذا عن طريقه؟
نسيته أجيال، ومشت أميالاً، سالكةً دربها الخاص،
غير معنية سوى بالبيع والشراء، والشراء والبيع،
فأنهكها الكدح وأحزنها التعب،
مجد ارتدى وضمات البشر وتشارك روائحهم:
بات التراب مكشوفاً الآن، تراب لا تشعر به الأقدام،
ولا حتى عندما تدوس عليه.
ولهذه الأسباب كلها، لا تنضب الطبيعة أبداً،
ففيها يعشعش الانتعاش في قعر الأشياء،
ومع أنّ الأنوار الأخيرة غادرت عبر سواد الغرب،
إلا أنّ الصباح يُزهَر على الحافة البنية بنور الشرن،
لأنّ الروح القدس يسهر على العالم
ويجلس في سكينه
صدره دافئ وأجنحته مشرقة.

فهرس المحتويات

٥	تمهيد
٧	مقدّمة
	الفصل الأوّل: مدخل إلى جماعات الحياة
٢٠	المسيحيّة
٢٠	١ - الاجتماع الأوّل
٢٢	٢ - رسالة جماعات الحياة المسيحيّة
٢٧	٣ - روحانيّة جماعات الحياة المسيحيّة
	٤ - مجموعة الأشخاص في جماعات الحياة
٣١	المسيحيّة
٣٦	٥ - أن نكون كال المسيح من أجل الآخرين ...
	٦ - هل أنا مدعوّ إلى جماعات الحياة
٣٩	المسيحيّة؟
٤٥	الفصل الثاني: إختبار الصلاة
٤٥	٧ - فحص الضمير
٥٠	٨ - الصلاة من أجل نيل النعمة
٥٥	٩ - الصلاة في الكتاب المقدّس
٦١	١٠ - إستعراض الصلاة
٦٦	١١ - التأمل الإغناطيّ
٧٢	١٢ - صورّ عن الله
٧٨	١٣ - إعادة الصلاة
٨٢	١٤ - الصمت

٨٨	١٥ - الصمت صلاة
٩٣	١٦ - الصلاة علاقة
٩٨	١٧ - مراحل النمو في الصلاة
١٠٣	١٨ - تأمل الجماعة نموها في الصلاة
١٠٩	الفصل الثالث : الامثال يسوع
١٠٩	١٩ - مريم، أم وتلميذة
١١٥	٢٠ - بطرس الرسول
١٢١	٢١ - الامثال يسوع
١٢٦	٢٢ - إختيار الفقراء التفضيلي
	٢٣ - تأمل الجماعة في نموها عبر الامثال
١٣٧	يسوع
١٤١	الفصل الرابع : محبة الله المطلقة
١٤١	٢٤ - محبة الله المطلقة
١٤٧	٢٥ - الحرية الروحية
١٥٣	٢٦ - نحن محبوبون تمامًا كما نحن
١٥٨	٢٧ - الاتحاد العاطفي بالمسيح
١٦٤	٢٨ - تأمل الجماعة في محبة الله المطلقة
١٦٩	الملاحق
١٧١	الملحق الأول : توجيه الصلاة في الجماعة
١٨٤	الملحق الثاني : قائمة المراجع
	الملحق الثالث : مقتطفات من مبادئ جماعات
١٨٦	الحياة المسيحية ومعاييرها العامة
١٩٣	الملحق الرابع :
	٢٩ - النظر إلى الوراء كما إلى الأمام : رياضة
١٩٣	أثناء المراحل الانتقالية