Février - Mars 2024

225 Echos

Si tu dis: «la vie est méchante» L'ÉCHO te dira: CHANTE! CHANTE! CHANTE!

إيد بإيد تَ مَلَكوت اللّه

يِنُما ويِزيد

Bon Carême

Veuillez visiter notre site
www.cer.sscc.edu.lb

Rédaction et Administration

Direction: Centre d'Éducation Religieuse, Congrégation des Sœurs des Saints-Cœurs

Directrice de la rédaction:
Sr Wardé MAKSOUR

Rédactrice en chef:
Mme Rima FARES EID

Rédacteurs: Les élèves de :
Zahlé Rassieh

Secrétaires et maquettistes de réalisation :
Mmes Micheline BACHAALANY HAJJ, Christine NASR NICOLAS et Mirna HADCHITY TANIOS.

Soutenir Echos:
Pour poursuivre sa mission... Echos a besoin de votre don généreux sur ce compte.
Banque Byblos
Tabaris-Beyrouth
Nom: *Congrégation des Soeurs des Saints Coeurs de Jésus et de Marie - Echos*
IBAN: *LB15 0039 000 0003 8036 5139 0002*
N°du compte en LBP: *380/3651390/002*
Swift: *BYBALBBX*

Ecrivez-nous à :
Echos
Centre d'Éducation Religieuse
Sœurs des Saints-Cœurs
Tabaris - Beyrouth - LIBAN
Tél :01/ 201275 - 01/ 320099

أَسئِلَةُ العَدَدِ المُقبِل:

إيد بإيد تَ نِلْتزِم بِبَيتنا المُشتَرَك مِنْ جديد...

١. ما أَكثَرُ ما يُزعِجُكَ عَلى هذا الكَوكَب؟

٢. هَل هُناكَ أَشياءُ تَحصُلُ مِن حَولِكَ أَو في العالَمِ تَجعَلُكَ تُعاني من أَجلِ نَفسِكَ وَمِن أَجلِ الآخَرين؟ ما هِيَ؟

٣. ما هِيَ الإجراءاتُ الّتي اتَّخَذتَها أَو العَمَل الّذي قُمْتَ بِهِ مَع أَصدِقائِكَ لِصالِحِ قَضِيَّةٍ بيئِيَّةٍ أَو إجتِماعِيَّة؟ أَيٌّ مِنها تُريدُ أَن تُفَعِّل؟

Sommaire

1 Édito

٢-٩ مَلَفُ الصوم: «إيد بإيد تَ مَلكوت الله بِنما ويزيد»

١٠ الراسِيّة: «ماذا أُحِبّ أَنْ أُغيّر مِن نَفسي ومِن حَولي ؟»

١١-١٢ نِداء صَومي: سِلسِلَةٌ مِنَ الشُّموعِ عَلَى نِيَّةِ شَبيبَةِ جَنوبِ لُبنانَ وَبَلَدِ يَسوع.

١٣ نُصَلّي: نُصَلّي مَعَ البابا والكَنيسَةِ مِن أَجلِ السَّلام

١٤-١٥ نشاط صَومي: روزنامة صَومِيَّةٌ مُمَيَّزة

١٦-١٨ أُفَكِّر وأُصَلّي: «الرّاحَةُ قُربَ يَسوع»

١٩-٢٠ نَشاطاتٌ: نَشاطاتٌ صَومِيَّةٌ تَفاعُلِيَّة

٢١-٢٣ نَشاطاتٌ: ٥ هَدِيَّةً لِيَسوعَ في زَمَنِ الصَّوم

٢٤ نَشاطاتٌ: لِنُضِئ طَريقَنا إِلى القِيامَةِ بِأَفعالِ الخَير

Edito

Pour Echos

Sœur Wardé Maksour

⇨Echos peux-tu me donner des idées pour raviver mon milieu là où je vis?

⇨Ami (e) Pour raviver ton entourage, cherche à faire grandir le Royaume de Dieu et son amour dans ta famille, ta paroisse, tes amis. Rappelle-toi d'abord que le Seigneur nous invite, à devenir des veilleurs. A apprendre l'attention aux choses, aux petites comme aux grandes. Cette attention commence par le regard que je pose sur celui que le Seigneur met sur ma route. Sur cet homme blessé par le chômage ou le doute. Sur cette femme en quête de sens ou révoltée, par cet ami qui ne sait quoi faire et m'interpelle. Ou cet ainé qui me partage son espérance.

Ce qui ravive ton milieu c'est ce regard qui ne se ferme pas, ne se lasse pas, ne s'habitue pas. Car alors, rien n'adviendra dans ma vie, nulle place alors pour laisser naitre le Royaume en moi et autour de moi «Merci d'ouvrir ma vie à sa ressemblance».

En groupe circuler dans les lieux autour de nous, faire travailler notre regard sur ce qui se passe dans la vie de nos voisins ou tout autre activité qui plaira à ton entourage. Écoute attentivement ce que les autres ont à dire et leur poser des questions sur leurs passions et leurs projets. Cela montre que tu t'intéresses à eux et que tu veux les connaître davantage. Partager tes expériences et tes histoires. Cela peut créer des liens plus forts et te permet de rayonner.

Enfin main dans la main : essayons d'être positifs en encourageant les autres. En éduquant notre regard. Cela peut aider à créer une ambiance agréable et à renforcer les liens entre tous. Ainsi, nous pouvons être en mesure de raviver notre entourage et de répandre le Royaume.

«إيد بإيد تَ مَلَكوت اللّه يِنْما ويزيد»

أَصدِقائي، إذا قَلَّبْنا في هَواتِفِنا وَحَواسِيبِنا اليَومَ سَتُطالِعُنا صُوَرٌ وَأَخبارٌ فيها الكَثيرُ مِنَ الظُّلمَةِ وَالعُنفِ وَالقَتلِ، صُوَرٌ وَأَخبارٌ تَهدُمُ «مَلَكوتَ المَحَبَّة».

وَإِذا نَظَرْنا مِن حَولِنا وَفي بَلَدِنا سَنَرَى فَقرًا وَبَشاعَةً وَفَسادًا وَسَنَلمِسُ غَضَبًا وَإِحباطًا وَيَأسًا وَفَردِيَّة، مَشاهِدَ وَمَشاعِرَ تُخَرِّبُ مَلَكوتَ المَحَبَّة.

وَإِذا تَأَمَّلْنا غُرفَتَنا وَسَيرَ يَومٍ كامِلٍ مِن يَومِيّاتِنا سَنَجِدُ إِدمانًا عَلَى الإِنتِرنَت وَوَسائِلِ التَّواصُلِ وَالإِلكترونِيّاتِ،

فَهَل هَذا يَبْني الإِنسانَ أَم إِنَّهُ هَوَسٌ وَإِدمانٌ يَخنُقانِ مَلَكوتَ المَحَبَّة؟

فَهَل هَذا يُرضينا وَنَستَسلِمُ لَه؟ أَمْ أَنَّنا نُريدُ أَن نَبنِيَ المَلَكوت؟

ما العَمَل؟ كَيفَ نَبني بِأَعمالِنا وَأَقوالِنا مَلَكوتَ المَحَبَّة؟

هَل نَعرِفُ ماذا يَحتاجُ الآخَرون، هَل نَعرِفُ كَيفَ نَنشُرُ الفَرَحَ وَالرّاحَةَ وَكَيفَ نُحَصِّنُ مَلَكوتَ اللّهِ في قُلوبِنا وَكَيفَ نُساهِمُ في نُمُوِّهِ وَإِعلاءِ بُنيانِهِ مِن حَولِنا؟

هَيّا مَعي لِنَسيرَ يَدًا بِيَدٍ عَلَى طَريقِ بِناءِ مَلَكوتِ اللّه!

طَريقُ تَحصينِ مَلكوتِ اللّهِ في داخِلِنا...

الطَّريقُ الأَوَّل:

أَصدِقائي،
مَهما كُنّا شَغوفينَ بِالإِنترنتِ وَالأَلعابِ الإِلكترونِيَّةِ وَالهاتِفِ الجَوّالِ، يُمكِنُنا دائِمًا إِذا أَرَدْنا بِناءُ مَلَكوتِ اللّهِ في داخِلِنا وَتَقويَتُهُ مِن خِلالِ دَمجِ إِيمانِنا مَعَ هَذِهِ الجَوانِبِ مِن حَياتِنا.
هَيّا لِنَسيرَ مَعًا عَلَى هَذِهِ الطَّريقِ خُطوَةً بِخُطوَةٍ وَسَتَتَغَيَّرُ حَياتُنا وَسَنَستَحِقُّ إِسمَ «مَسيحِيّين» بِامتِياز... أَمُستَعِدّون؟

نَنقُرُ عَلَى كُلِّ خُطوَةٍ لِنَحصُلَ عَلَى تَفاصيلِها.

أُنقُرُ هُنا

نُقَيِّمُ أَنفُسَنا وَنُحَدِّدُ ما نُحِبُّ أَن نُغَيِّرَهُ لِنَكونَ حَقًّا مِن بُناةِ المَلَكوتِ...

وَنَكتُبُ ذَلِكَ حَتّى نَتَذَكَّرَهُ وَنَسعَى إِلَى تَغييرِهِ مُستَعينينَ بِإِلهاماتِ الرّوحِ القُدُس.
(أَصدِقاؤنا في الرّاسِيّة فَعَلوا ذَلِكَ وَتَجِدونَ ما قاموا بِهِ في خِتامِ هَذا المَوضوع)

أُنقُرُ هُنا

نَتَمَيَّزُ عَن غَيرِنا في استِخدامِ الإِنترنَت

أَيّ نَتَأَكَّدُ مِن أَنَّ الوَقتَ الَّذي نَقضيهِ عَلَى الإِنترنت يَتَماشَى مَعَ قِيَمِنا المَسيحِيَّةِ وَنَبحَثُ عَن مُحتَوى راقٍ وَغَنِيٍّ بِالمَعلوماتِ وَمُلهِمٍ يُقَوّي إِيمانَنا.

أُنقُرُ هُنا

نُوازِنُ بَينَ أَولَوِيّاتِنا.

أَيّ نُخَصِّصُ وَقتًا لِلصَّلاةِ وَقِراءَةِ الكِتابِ المُقَدَّسِ وَالتَّأَمُّل، يُوازي الوَقتَ الّذي نَقضيهِ عَلَى الإِنترنَت.

أُنقُرُ هُنا

نَختارُ أَلعابًا رَقمِيَّةً ذاتَ قِيَمٍ إِيجابِيَّة:

أَلعابًا تُعَزِّزُ قِيَمًا مِثلَ التَّعاوُنِ وَالرَّحمَةِ وَحَلِّ النِّزاعاتِ سِلمِيًّا. وَنَتَجَنَّبُ الأَلعابَ الَّتي تُشَجِّعُ عَلَى العُنفِ أَو السُّلوكِ السَّلبِيّ.

أُنقُرُ هُنا

نَتابِعُ (أي نقوم ب follow) صَفَحاتٍ وَمُجتَمَعاتٍ مَسيحِيَّةً عَلَى وَسائِلِ التَّواصُل:

مَثَلاً المَركَزُ فَتَحَ صَفحَةً عَلَى تَطبيقِ تيك توك «cer.sscc.official»، لِمَ لا نُتابِعُها وَنُعَلِّقُ عَلَى فيديوهاتِها وَهَكَذا نَتَواصَلُ روحِيًّا مَعَ الشَّبيبَةِ المُؤمِنَةِ مِن كُلِّ أَنحاءِ العالَم؟

أُنقُرُ هُنا

نُصَلّي عِبرَ الإِنترنِت

هُناكَ العَديدُ مِن تَعاليمِ الكِتابِ المُقَدَّسِ وَالنَّدَواتِ وَالمَوارِدِ المَسيحِيَّةِ المُتَوَفِّرَةِ عَلَى الإِنترنِت كَي نُنَمّيَ إِيمانَنا.

وَنَتَذَكَّرُ دائِمًا أَنَّهُ لَيسَ المَطلوبُ مِنّا الإِنسِحابَ الكامِلَ مِن عالَمِ الإِنترنِتِ (لِأَنَّهُ مُستَحيل)، بَل دَمجُهُ بِشَكلٍ مَدروسٍ في حَياتِنا المَسيحِيَّةِ وَالسَّعيُ بِاستِمرارٍ إِلَى التَّوفيقِ بَينَ أَنشِطَتِنا عِبرَ الإِنترنِت وَبَينَ القِيَمِ المَسيحِيَّةِ وَالنُّمُوِّ في إِيمانِنا مِن خِلالِ هَذِهِ التَّجارِب.

الطَّريقُ الثَّاني: طَريقُ بِناءِ المَلَكوتِ مِن حَولِنا

في عالَمٍ يَعيشُ اليَومَ الحَربَ وَالعُنف، وَفي مُجتَمَعٍ يَميلُ إِلَى الفَسادِ وَالتَّعَصُّبِ وَالكَراهِيَّةِ قَد يَبدو تَحَدِّيًا هائِلاً، وَلَكِن يُمكِنُنا كَشَبابٍ مَسيحِيٍّ أَن نَلعَبَ دَورًا هامًّا في بَثِّ أَشِعَّةِ نورٍ وَلَو في مُجتَمَعِنا القَريب: أَهلِنا، أَصدِقائِنا، أَبناءِ حَيِّنا، رِفاقِنا في المَدرَسَة... فَنُطلِقَ حَمامَةَ سَلامٍ هُنا وَنَبنِيَ جِسرَ أُخُوَّةٍ هُناك، وَنَزرَعَ قَمحَةَ رَحمَةٍ في هَذِهِ النّاحِيَة...

هَيّا لِنَرَى مَعًا إِذا عَلَى هَذِهِ الطَّريقِ خُطوَةً بِخُطوَةٍ سَنُغَيِّرُ الكَثيرَ مِن حَولِنا ... أَمُستَعِدّون؟

نَنقُلُ عَلَى كُلِّ خُطوَةٍ لِنَحصُلَ عَلَى تَفاصيلِها

مَعَ العائِلَةِ وَالأَصدِقاء

أُنقُرُ هُنا

نُصغي إِلى أَهلِنا وَرِفاقِنا...

مِن دونِ أَن نُقاطِعَهُم مِن دونِ عِنادٍ وَعَصَبِيَّةٍ وَنُعَبِّرُ عَن اهتِمامِنا الحَقيقِيِّ في ما يَقولونَهُ أَو يَنصَحونَنا بِه.

أُنقُرُ هُنا

نَصدُق...

قُمْنا بِعَمَلٍ سَيِّء، لا نُلقي التُّهمَةَ عَلَى فَردٍ آخَرَ مِنَ العائِلَةِ أَو عَلَى رَفيقٍ وَنَعتَرِفُ بِصِدقٍ بِما قُمْنا بِه...

أُنقُرُ هُنا

هَذِهِ اللَّيلَةَ نُريدُ حُضورَ سِحرَة...

لا نَكذِبَ حِيالَ مَكانِ تَواجُدِنا قائِلينَ أَنَّنا سَنَدرُسُ بَل نَتَحَلّى بِالجُرأَةِ المَسيحِيَّةِ وَنَكونُ صادِقَين وَأَبناءَ «الحَقيقَةِ» لَو مَهما كانَ قَولُها صَعب...

أُنقُرُ هُنا

لا نَجرَح...

نَتَجَنَّبُ الكَلِماتِ البَذيئَةَ وَالجارِحَةَ مَعَ بَعضِنا لَو مَهما كانَ الخِلافُ بَينَنا.

أُنقُرُ هُنا

نَطلُبُ السَّماحَ وَنَغفُر...

عِندَ أَيِّ خِلافٍ (وَهَذا يَحصُلُ في كُلِّ عائِلَةٍ وَبَينَ كُلِّ صَديقَين) نَكونُ سَبّاقينَ في قَول: عُذرًا، سامِحوني... وإِذا كُنّا مَن أُسيءَ لَهُم، نَغفُرُ بِسُرعَةٍ وَلا نَحمِلُ أَيَّ ضَغينَة!

أُنقُرُ هُنا

نُخَصِّصُ وَقتًا نَوعِيًّا ...

نَكونُ سَبّاقينَ في اقتِراحِ فِكرَةٍ أَن نَضَعَ جَميعًا هَواتِفَنا في سَلَّةٍ مَثَلاً لِمُدَّةِ ساعَتَينِ لِنُمضِيَ وَقتًا نَوعِيًّا مَعَ بَعضِنا: لُعبَةٌ إِجتِماعِيَّة، مُشارَكَةٌ في الإِنجيل، حَديثٌ وِدِّيٌّ عَن مُجرَياتِ النَّهار... المُهِمُّ أَن نَرسُمَ مَعًا ذِكرَياتٍ إِيجابِيَّة.

أُنقُرُ هُنا

نُقَدِّر، نُشَجِّعُ وَنَقول: «أَنا أُحِبُّك»:...

الأَبُ حَصَلَ عَلَى تَرقِيَة، الأَخُ حَصَلَ عَلَى المَرتَبَةِ الأُولَى، الصَّديقُ فازَ بِمُسابَقَة... نُحَضِّرُ احتِفالاً صَغيرًا نُعَبِّرُ فيهِ عَن تَقديرِنا لإِنجازاتِ بَعضِنا بَعضًا وَنُشَجِّعُهُم عَلَى تَحقيقِ أَهدافِهِم مُعَبِّرينَ دائِمًا عَن مَحَبَّتِنا بِقَول: «أَنا أُحِبُّك».

مِن حَولِنا... في المُجتَمعِ كُلّنا

نَنقُرُ عَلى كُلِّ خُطوَةٍ لِنَحصُلَ عَلى تَفاصيلِها

أُنقُرُ هُنا

نَهتَمُّ بِالآخَرين:

نُعَيِّدُ الجيرانَ في كُلِّ مُناسَبَةٍ (الميلاد، القيامة...) وَلَو بِكَلِمَةٍ سَريعَةٍ عِندَما نَراهُم في المصعَدِ وَنَسأَلُ عَن حالَتِهِم وَنُساعِدُ إِذا كانَ بِاستِطاعَتِنا!

أُنقُرُ هُنا

نُشارِكُ في

المُبادَراتِ الإِنسانِيَّةِ وَالخَيرِيَّةِ الَّتي يَقومُ بِها الصَّليبُ الأَحمَرُ أَو كاريتاسُ لِمُساعَدَةِ المُتَضَرِّرينَ مِنَ السُّيولِ الَّتي أَلَمَّتْ بِلُبنانَ مُؤَخَّرًا أَو إِعانَةِ النّازِحينَ وَالعائِلاتِ الأَكثَرِ فَقرًا.

أُنقُرُ هُنا

نُشارِكُ في ما يُعَزِّزُ الحِوارَ بَينَ الثَّقافاتِ وَالأَديان...

فيما يَمُدُّ الجُسورَ بَينَها. مِن هُنا ضَرورَةُ أَن نُعيدَ الزَّخمَ إِلى مُنتَدى«وجوه حِوارِيّة» الَّذي أَطلَقَهُ المَركَزُ وَالَّذي كانَتْ أَصداؤُهُ رائِعَةً وَأَن نُشارِكَ فيهِ حَتّى نَتَعَرَّفَ عَلى الآخَرِ عَلى الأَرضِ وَنَتَجَنَّبَ الأَحكامَ المُسبَقَة.

أُنقُرُ هُنا

نَنشُرُ أَراءً إيجابِيَّةً عَلى وَسائِلِ التَّواصُل

وَنَتَجَنَّبُ نَشرَ عِباراتٍ توحي بِالتَّعَصُّب.

نُصَلّي مِن أَجلِ السَّلام

أُنقُرُ هُنا

مَع رِفاقِنا نُنَظِّمُ أُمسِيَةً مِن أَجلِ الصَّلاةِ مِن أَجلِ السَّلامِ وَالشِّفاءِ مِن جِراحِ الحَربِ وَالكَراهِيَّةِ وَالتَّعَصُّب.

نُشارِكُ في حَرَكاتٍ رَسولِيَّةٍ وَاجتِماعِيَّةٍ

أُنقُرُ هُنا

ما مِن شَأنِهِ أَن يُغَذِّيَ أَرواحَنا وَيَصقُلَ شَخصِيَّتَنا وَيُعَوِّدَنا عَلَى قِيَمِ المَحَبَّةِ وَالمُساعَدَة.

نُتابِعُ حِساباتِ قَداسَةِ البابا عَلَى وَسائِلِ التَّواصُلِ

أُنقُرُ هُنا

وَنُصغي إِلى إِرشاداتِهِ وَتُوَجُّهِ كَنيسَتِنا فيما يَخُصُّ كُلَّ الأُمورِ العالَمِيَّة.

وَفي الخِتامِ نَتَذَكَّرُ أَنَّ بِناءَ مَلَكوتِ المَحَبَّةِ هُوَ مَنوطٌ بِكُلِّ واحِدٍ مِنّا وهُوَ أَوَّلًا في قُلوبِنا المُحِبَّة، وَإِذا اختَبَرْنا المَحَبَّةَ الحَقَّةَ نَبنيهِ حَولَنا وَفي هَذا العالَمِ الَّذي يَجنَحُ نَحوَ المادِيَّةِ وَالإِلكترونِيَّةِ وَيُعاني مِنَ الكَراهِيَّةِ وَالعُنف، وَهُوَ لَيسَ مُستَحيلاً لِذا عَلَينا أَن نَتَذَكَّرَ أَنَّنا مُعَمَّدينَ وَأَنَّ الرّوحَ القُدُسَ حاضِرٌ في كُلِّ مَرَّةٍ نَدعوهُ فيها لِنَجدَتِنا وَلِيُثَبِّتَنا في إِيمانِنا وَيُقَوّينا عَلَى حِيَلِ إِبليسَ حَتّى نُلهِمَ الآخَرينَ بِمِثالِنا،

وَنَعمَلَ عَلَى إِحداثِ تَغييرٍ إِيجابِيٍّ حَيثُما كُنّا.

مَعًا، يَدًا بِيَدٍ وَمَعَ الشَّبابِ المَسيحِيّينَ المُلتَزِمينَ الآخَرين، يُمكِنُنا المُساعَدَةُ في بِناءِ عالَمٍ أَكثَرَ سَلامًا وَمَحَبَّة، بِناءِ مَلَكوتِ اللّه!

الرَّاسِيّة: ماذا أُحِبُّ أَن أُغَيِّرَ في نَفسي وَحَولي

Débat:
سؤال العَدَد المُقبِل:
ما هُو مَوقِفُكَ إذا سَمِعتَ أنَّ الدولَة ستُلغي امتِحان «البروفيه»؟

أَرغَبُ ألّا أَتَشاجَرَ مَعَ أُختي مَهما حَصَل! لِأَنّي أَنزَعِجُ جِدًّا مِن نَفسي عِندَما «أُزَعِّل» أُمّي بَعدَ كُلِّ شِجار. أَمّا حَولي فَأُحِبُّ أَن يُصبِحَ مُجتَمَعُنا أَكثَرَ تَمَسُّكًا بِقِيَمِهِ المَسيحِيَّةِ لاسِيَما قَولُ الحَقيقَةِ وَالصِّدق!

(لين العلم)

هُناكَ أَشياءُ أُحِبُّها في نَفسي وَهِيَ أَنّي لا أَستَسلِمُ بِسُهولَةٍ وَلَدَيَّ إِصرارٌ عَلى تَحقيقِ أَحلامي... أَمّا خُطَّتي لِلتَّحَسُّنِ وَالتَّقَدُّمِ فَهِيَ الابتِعادُ عَنِ الكَسَلِ وَالإِصغاءُ الدّائِمُ إِلى إِرشاداتِ أَهلي.

(الرَّاسِية)

عَلى الصَّعيدِ الشَّخصِيِّ أُحِبُّ أَن أُصبِحَ أَكثَرَ ثِقَةً بِالنَّفسِ وَأَقَلَّ عَصَبِيَّةً وَأَرغَبُ مِن عائِلَتي أَن تُصبِحَ أَكثَرَ تَفَهُّمًا... أَمّا في المُجتَمَعِ فَحَبَّذا لَو يُصبِحُ النّاسُ أَكثَرَ إِنتاجِيَةً وَيَبتَعِدونَ عَنِ الثَّرثَرَةِ الفارِغَة.

(غابيل القاصوف، لورد عطاالله)

أُحِبُّ أَن أُغَيِّرَ طَريقَتي في التَّعبيرِ عَن مَشاعِري لِأَنّي أَحيانًا أَنفَعِلُ وَأُخرى لا أَعرِفُ كَيفَ أَتَصَرَّفُ وَكَيفَ أُعَبِّر...

(الرَّاسِية)

أَسعى في حَياتي إِلى أَن أَتَقَرَّبَ أَكثَرَ مِنَ اللّهِ وَأَن أَذهَبَ إِلى القُدّاسِ في كُلِّ أَحَد.

(الرَّاسِية)

بِفَضلِ إِيماني وَصَلَواتي حَقَّقتُ حَتّى الآنَ نَجاحاتٍ كَثيرَة. لِذا أَرغَبُ دائِمًا أَن أُعَزِّزَ وَأُقَوِّيَ شِعاري في الحَياةِ وَهُو: صَلِّ، آمِن، تَجِد! (أَنجيلا يمّين)

(أنجيلا سمين)

أُحِبُّ ما يُزعِجُني في نَفسي هُوَ ثِقَتي العَمياءُ أَحيانًا بِمَن حَولي وَكَثرَةُ العَطاءِ دونَ أَخذِ مُقابِل. لِذا أَوَدُّ أَن أُغَيِّرَ هَذِهِ النُّقطَةَ في حَياتي. أَمّا ما لا أُحِبُّهُ في المُجتَمَعِ مِن حَولي فَهُوَ كَثرَةُ الغيبَةِ وَالكَراهِيَّةِ بَينَ الأَصدِقاء...

(نايا حلاّق)

سِلسِلَةٌ مِنَ الشُّموعِ

عَلَى نِيَّةِ شَبيبَةِ جَنوبِ لُبنانَ وَبَلَدِ يَسوع

عَمَلٌ تَضامُنِيّ أَخَوِيّ، إِنسانِيّ، يُعَبِّرُ عَن شُعورِنا مَعَ المُتأَلِمِين

مُنذُ ٧ تِشرينَ الأَوَّلَ مِنَ العامِ المُنصَرِمِ وَشَبيبَةُ جَنوبِنا الحَبيبِ المُتاخِمِ لِوَطَنِ يَسوع:

- تَتَعَرَّضُ كُلَّ يَومٍ لأَذِيَّةٍ نَفسِيَّةٍ وَجَسَدِيَّة...
- تَلتَزِمُ بُيوتَها قَسرًا بَعدَ أَن أُقفِلَتْ مَدارِسُها أَو حَتّى هُجِّرَتْ مِن قُراها لِتُصبِحَ لاجِئَةً في أَرضِها...

أَينَ نَحنُ مِن كُلِّ ذَلِك؟

ما رَأيُكُم بِأَن نَحمِلَ هَؤلاءِ الأَطفالَ وَالشُّبّانَ في صَلاتِنا
عِبرَ سِلسِلَةٍ مِنَ الشُّموعِ تَشمَلُ كُلَّ عائِلَةِ القَلبَينِ الأَقدَسَين!!!
«إكّو» تَدعوكُم (جَميعًا) راهِباتٍ وَمُعَلِّمينَ وَمُعاوِنينَ وَأَهلًا وَتَلاميذ
في أَوَّلِ أَحَدٍ مِن زَمَنِ الصَّوم،
أَيّ في ١٨ شُباط
في السّاعَةِ السّادِسَةِ مَساءً

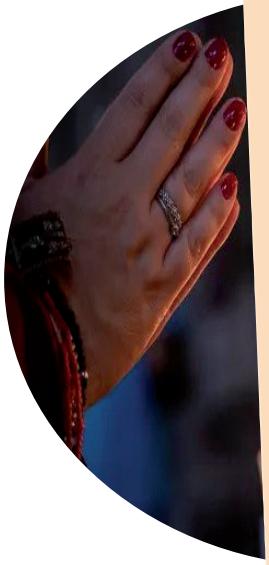
إِلَى إِضاءَةِ ٧ شُموعٍ (أو أكثر) عَلَى الشُّرفَةِ وَإِلَى أَن نَتَّحِدَ جَميعًا في هَذا التَّوقيتِ وَنُصَلّي صَلاةَ السُّبحَةِ وصلاة قداسة البابا (الموجودة في الصفحة التالية) عَلَى نِيَّتِهِم وَعَلى نِيَّةِ كُلِّ بَلَدٍ يُعاني مِنَ الحَربِ وَالتَّهجيرِ (غَزّة، أوكرانيا، السّودان، اليَمَن...)

هَل سَتُلَبّونَ النِّداء؟

إِذًا إِضغَطوا عَلَى خانَةِ الرِّسالَةِ وَارسِلوا لَنا كَلِمَةَ نَعَم!!!

نُصَلّي مَعَ البابا والكَنيسَةِ مِن أَجلِ السَّلام

في هَذا الزَّمَنِ الصَّعبِ عَلى كَنيسَتِنا، وَوَطَنِنا، وَالإِنسانِيَّةِ جَمعاء،
نُصَلّي مَعًا مِن أَجلِ المُتَأَلِّمينَ في كُلِّ العَالَم؛
وَمِن أَجلِ أَن يَتِمَّ إِيجادُ سُبُلِ سَلامٍ في الشَّرقِ الأَوسَطِ،
وفي أوكرانيا المُعَذَّبَةِ وَفي المَناطِقِ الأُخرَى الَّتي تَجرَحُها الحربُ.
يا رَبُّ أَلهِمِ المُتقاتِلينَ لِيُطلِقُوا سَراحَ الرَّهائِنِ وَلِتَدخُلَ المُساعَداتُ
الإِنسانِيَّةُ إِلى غَزَّة.
أَعِدْ إِلى البَشَرِ إِنسانِيَّتَهُم لِيَعرِفوكَ، وَيَختَبِرُوا حُبَّكَ وَرَحمَتَكَ،
إِملَأْ قُلوبَنا بِالإِيمانِ الحَقّ، وَأَنِرْ أَرواحَنا بِنورِكَ المُقَدَّسِ
لِنَعيشَ التّآخي، وَالرَّحمَةَ، وَالخِدمَةَ
وَلِنَمُدَّ أَيادِينا لِلعَونِ وَالعَطاء، بَدَلاً مِنَ القَتلِ وَالعُنفِ...
إِرحَمنا يا رَبّ، وَاهدِنا إِلى طَريقِكَ، طَريقِ قِيامَتِكَ.



نشاط صَومي

روزنامة صَوميَّةٌ مُمَيَّزة

في زَمَنِنا هَذا ووَسطَ كُلِّ ما يحدُثُ مِن حَولِنا سَواءٌ فِي مُجتَمَعِنا القريبِ أو في مِنطَقَتِنا أَو في العَالَم، تُقَدِّمُ إِكو روزنامة صَوميَّةً يُمكِنُ أَن تساعِدَكم، وَحدَكم أَو مَعَ عائِلَتِكم، لإِعدادِ أنفُسِكُم عَلى طَريقِ الصَّومِ سَواءً مِن خِلالِ المَزيدِ مِنَ المَحَبَّةِ أَو الصَّلاةِ أَو الغُفرانِ أَو المُشارَكَةِ لاستِقبالِ فَرَحِ القِيامَة.

كَيف نُنَفِّذُ الرّوزنامة؟

- ننسَخُها عَلَى وَرَقَةٍ بَيضاءَ أَو عَلَى بريستول (لِتكونَ أَكثَرَ صَلابَة).
- نَقُصُّ الرّوزنامةَ وَكَذَلِكَ الأَسهُمَ الثَّمانِيَة.
- نُلَوِّنُها.
- نُحدِثُ، بِاستِخدامِ مِقَصٍّ أَو قاطِع، ٨ شُقوقٍ عِندَ الخُطوطِ المُنَقَّطَة.
- ثُمَّ بِدءًا مِن إِثنَينِ الرَّماد، نختارُ بِالتَّرتيبِ الَّذي نريدُه، خُطوَةً صَغيرَةً نَدخُلُها في كُلِّ أُسبوعٍ في شَقٍّ مِنَ الشُّقوقِ في الرّوزنامةِ الخاصَّةِ بِنا.

كَما يُمكِنُنا أَن نَعيشَ أَعمالَ الرّوزنامَةِ إِلكترونيًّا بِأَن نَختارَ كُلَّ أُسبوعٍ سَهمًا...

عَلَى الطَّريقِ نَحوَ القِيامَة

روزنامتي لِأَتبَعَ يَسوع

إثنَينُ الرَّماد

«أَمَّا أَنتَ إِذا صَلَّيتَ فَادخُلْ حُجرَتَكَ وَأَغلِقْ عَلَيكَ بابَها وَصَلِّ إِلَى أَبيكَ الَّذي في الخِفيَة، وَأَبوكَ الَّذي يَرَى في الخِفيَةِ يُجازيك» (متّى ٦/٦)

في بِدايَةِ الصَّومِ أُختار...

أُنقُرُ هُنا

قَلبًا يُصَلّي...

الأُسبوعُ الأَوَّلُ مِنَ الصَّوم

قالَت أُمُّهُ لِلخَدَم: «مَهما قالَ لَكُم فافعَلوه» (يوحنا ٢/٥)

مَعَ يَسوعَ أَختار ...

أُنقُرُ هُنا

قَلبًا يُشارِك...

الأُسبوعُ الثّاني مِنَ الصَّوم

وأَتاهُ أَبرَصُ يَتَوَسَّلُ إِلَيه، فجَثَا وقالَ لَهُ: «إِنْ شِئْتَ فَأَنْتَ قادِرٌ أَنْ تُطَهِّرَني!» (مرقس ١/٤٠)

مَعَ الأَبرَص، أَختار...

أُنقُرُ هُنا

قَلبًا يعتَذِرُ...

الأُسبوعُ الثّالِثُ مِنَ الصَّوم

فَقالَ لَهَا يَسُوع: «يا ابْنَتي، إِيْمانُكِ خَلَّصَكِ! إِذْهَبي بِسَلام!» (لوقا ٨/٤٨)

مَعَ النّازِفَة، أَختار ....

أُنقُرُ هُنا

قَلبًا مُحِبًّا لِلسَّلام...

الأُسبوعُ الرّابِعُ مِنَ الصَّوم

«لكِنْ كانَ يَنبَغِي أَنْ نَتَنَعَّمَ وَنَفْرَح، لِأَنَّ أَخاكَ هذَا كانَ مَيْتًا فَعَاش، وَضَائِعًا فَوُجِد» (لوقا ١٥/٣٢)

مَعَ الأَب، أَختارُ أَن ....

أُنقُرُ هُنا

قَلبًا يَبحَثُ عَنِ العَدالَةِ وَالحَقيقَة...

الأُسبوعُ الخامِسُ مِنَ الصَّوم

«قامَ في الحالِ وحَمَلَ فِرَاشَهُ، وخَرَجَ أَمامَ الجَمِيع، حَتَّى دَهِشُوا كُلُّهُم ومَجَّدُوا اللهَ قَائِلين: «مَا رَأَيْنَا مِثْلَ هذَا البَتَّة» (مرقس ٢/١٢)

مَعَ الجَماعَة، أَختار...

أُنقُرُ هُنا

شكرًا

قَلبًا يُصغي إِلَى اللهِ...

أَحَدُ الشَّعانين

«هوشَعْنا لابنِ داود، تَبارَكَ الآتي بِاسمِ الرَّبّ! هوشَعنا في العُلَى» (متّى ٢١/٩)

مَعَ الجَماعَةِ الَّتي هَتَفَتْ لِيَسوع، أَختار ...

أُنقُرُ هُنا

قَلبًا يُسامِحُ ويَغفِر...

أَحَدُ القِيامَة

«لا تَخافا أَنتُما. أَنا أَعلَمُ أَنَّكُما تَطلُبانِ يَسوعَ المَصلوب. إِنَّهُ لَيسَ هَهُنا. لَقَد قامَ كَما قال» (متّى ٢٨/٥-٦)

مَعَ كُلِّ المَلائِكَةِ وَالقِدّيسينَ أَصرُخُ بِأَعلَى صَوتي:

أُنقُرُ هُنا

هَلِّلويا، المَسيحُ قام، حَقًّا قام!

«الرّاحَةُ قُربَ يَسوع»

«تَعالَوا أَنتُم
إِلى مَكانٍ قَفرٍ
تَعتَزِلونَ فيه»...

٣٠واجتَمَعَ الرُّسُلُ عِندَ يَسوع،
وأَخبَروه بِجَميعِ ما عَمِلوا وعلَّموا. ٣١فقالَ لهم: "تَعالَوا أَنتُم إِلى
مَكانٍ قَفرٍ تَعتَزِلونَ فيه، واستَريحوا قَليلاً. لِأَنَّ القادِمينَ
والذَّاهِبينَ كانوا كَثيرينَ حَتَّى لم تَكُنْ لَهم فُرصَةٌ لِتَناوُلِ
الطَّعام. ٣٢فمَضَوا في السَّفينَةِ إِلى مَكانٍ قَفرٍ يَعتَزِلونَ فيه.

(مُرقس ٦/ ٣٠-٣٢)

أَختارُ مَكانَ الصَّلاةِ بِعِنايَة:

حَسَبَ الجَدوَلِ الزَّمَنِيِّ الخاصِّ بي، قَد يَختَلِفُ المَوقِع. هَذا قَد يَكون:

- في المَنزِل: أَختارُ الغُرفَةَ ثُمَّ المَكانَ في الغُرفَة.
- في المَكتَبِ أَو في العَمَل.
- في كَنيسَة: أَضَعُ نَفسي في كَنيسَةٍ صَغيرَة، قُربَ القُربانِ المُقَدَّس؟
- بِالمُواصَلاتِ العامَّةِ أَو سَيرًا عَلَى الأَقدام...

أَختارُ المُدَّة:

نَقتَرِحُ أَن يَستَغرِقَ وَقتَ الصَّلاةِ ٢٠ دَقيقَة. إِذا اختَرتَ مُدَّة، فَعَلَيكَ تَحديدُها والالتِزامُ بِها . وَهَذا يَعني، لا أَقَلّ وَلا أَكثَر!

- **هَل سَبَقَ لَكَ أَن أَخَذتَ وَقتًا لِلصَّلاة؟**
- خُذْ ٣٠ دَقيقَةً أَو ٤٥ دَقيقَة...
- أَتَّخِذ خُطَواتٍ لأَكونَ هادِئًا: (الهاتِف مُغلَق...)

- **أَوَّلاً نَحنُ بِحاجَةٍ إِلى بيئَةٍ مُناسِبَة:**
- إِلى ضَوءٍ كاف؟ يُمكِنُني تَحضيرُ شَمعَة، أَو أَضَعُ رَمزًا أَو صَليبًا أَو صورَةً تُعجِبُني.
- وَإِذا كُنتُ في مَكتَبي أَو بَيتي أَضَعُ صورَةً تَجلِبُ لي الصَّلاةَ عَلَى جِهازِ الكُمبيوتِر. ثُمَّ أَحمي نَفسي مِنَ الاضطِّرابات.
- لِهَذا أَتَأَكَّدُ مِن أَنَّهُ لا يُمكِنُ إِزعاجي في أَثناءِ صَلاتي. لا يوجَدُ مَوعِدٌ مُحَدَّد، وَضعُ الهاتِفِ في الوَضعِ الصّامِت، وَالبابُ مُغلَق، ضَروريّ: الكِتابُ المُقَدَّس، قَلَمُ رَصاص، قِرص، كوبُ ماء، ساعَةٌ لِمَعرِفَةِ الوَقت.
- بَعدَ اختِيارِ مَكانِ الصَّلاة، اللَّحظَةِ وَالمُدَّة (٢٠ دَقيقَةٍ عَلَى الأَقَلِّ وَلَكِن لَيسَ أَكثَرَ مِن ساعَة) أَتَّخِذُ التَّرتيباتِ لأَكونَ هادِئًا (الهاتِف مُغلَق...)

أَقرَأُ هَذا المَقطَع

- هَذا المَقطَعُ قَصير. ثَلاثُ آيات. يَروي لَنا عَودَةَ الرُّسُلِ مِن إِرساليَّةٍ أَمامَ يَسوعَ بَعدَ ذَهابِهِم بِمُهِمَّةٍ لإِعلانِ أَنَّ مَلَكوتَ اللّهِ قَريب، كَيفَ استَطاعوا شِفاءَ المَرضَى، وَكَيفَ أَطلَقوا الأَرواحَ وَأَقاموا المَوتَى.
- أَقرَأُهُ بِبُطءٍ شَديد، فَلِماذا لا أَقرَأُهُ بِصَوتٍ عالٍ إِذا كُنتُ وَحدي. وَأُشاهِد:

المكان:

- سَهل، تَلّ، مَدينَة، بِالقُربِ مِن بُحَيرَة. أَينَ يَقَعُ هَذا المَشهَد.
- أَقرَأُ هَذا المَقطَعَ مَرَّةً أُخرَى كَي أَستَوعِبَهُ أَكثَرَ وَيَتَغَلغَلَ فِيَّ.

طَلَب:

- أَطلُبُ مِنَ الرَّبِّ النِّعمَةَ كَي أَكونَ قادِرًا بِدَوري عَلَى أَن أَستَريح، وَأَن أَتَوَقَّفَ كَما كانَ الرُّسُلُ يَفعَلونَ مُنذُ ٢٠٠٠ عام.
- أَتَأَمَّل.

أَنظُرُ إِلَى الشَّخصِيّاتِ:

- الواحِدَةِ تِلوَ الأُخرَى: يَسوع، الرُّسُلِ الإِثنَيّ عَشَر، الحُشودِ الكَبيرَةِ الآتِيَةِ نَحوَ يَسوع. كَيفَ حالُهُم؟ ما مَلابِسُهُم؟ مَواقِفُهُم: هَل هُم مُتعَبون، مُفعَمونَ بِالحَياة، مُنعَزِلون، مُفَكِّرون...؟
- أُفَكِّرُ في كُلِّ هَذا لأَستَفيدَ مِنهُ لِنَفسي.

أَستَمِعُ إِلَى ما تَقولُهُ الشَّخصِيّات.

- أَتَخَيَّلُ قِصَصَ الرُّسُلِ العائِدينَ مِن رِسالَتِهِم الأولَى.
- ثُمَّ كَلِمَةَ يَسوعَ هَذِهِ «إبتَعِدوا إِلَى مَكانٍ خَلاءٍ وَاستَريحوا قَليلاً» ما يَجعَلُني أَفهَم؟
- أُفَكِّرُ في كُلِّ هَذا لأَستَفيدَ مِنه.

أُشاهِدُ ما يَفعَلونَه:

- يَأتي الرُّسُلُ مِن اتِّجاهاتٍ مُختَلِفَة، إِثنَين إِثنَين. يَسوعُ يُرَحِّبُ بِهِم، رُبَّما بِعِناق، قُبلَةِ سَلام، مُصافَحَةٍ بَسيطَة. دَعاهُم يَسوعُ جانِبًا. ثُمَّ هَذا الحَشدُ الَّذي يَصِل. يَبدو أَنَّ حُضورَ المَسيحِ الإِنسانِ قَد جَذَبَ كُلَّ شَيء. ثُمَّ يَسوعُ الَّذي دَعاهُم لأَخذِ قارِبٍ لِعُبورِ البُحَيرَةِ إِلَى مَكانٍ قَفر.
- أُفَكِّرُ في كُلِّ هَذا لِأَستَفيدَ مِنه.

النِهايَة

- أَتَحَدَّثُ إِلَى اللّهِ أَو إِلَى يَسوعَ كَما يَتَحَدَّثُ الصَّديقُ إِلَى صَديقِه، وَلَكِن أَيضًا عِندَما يَتَحَدَّثُ خادِمٌ إِلَى مُعَلِّمِهِ أُشارِكُهُ بِما جاءَني في الصَّلاة، بِثِقَةٍ كَبيرَة، وَباحتِرام.

١ – «الإِستِفادَة» هُوَ تَعبيرٌ مَأخوذٌ مِنَ التَّمارينِ الرّوحِيَّةِ لِلقِدّيسِ إِغناطيوس دي لويولا. تَدعو الإِعادَةُ كَي يُسمَحَ لِلمُصَلّي بِأَن يَتَغَذّى بِما يَأتي في صَلاتِه. بِطَريقَةٍ ما هَذِهِ اللَّحظَةُ الَّتي تُصبِحُ فيها كَلِمَةُ اللّهِ أَكثَرَ داخِلِيَّةً وَتَمُسُّ وُجودي.

نَشاطاتٌ صَوميَّةٌ تَفاعُليَّة

أُنقُرْ عَلَى الخانَةِ المُناسِبَةِ لِتَحصُلَ عَلَى تَكمِلَةِ الآياتِ عَنِ الصَّدقَةِ وَالصَّلاةِ وَالصَّومِ مِن إِنجيلِ متّى ٥.

يُجازيكَ	الخُفْيَة	يَمينُكَ	تصَدَّقْتَ	أَبوكَ
أَكثَروا	رَأسَكَ	الوَثَنِيِّين	تكَرِّروا	صُمتَ
وَجهَكَ	صائِم			

٣أَمَّا أَنتَ، فإِذا _____، فَلا تَعلَمْ شِمالُكَ ما تَفعَلُ _____،

٤لِتكونَ صَدَقَتُكَ في، و_____ الَّذي يَرى في الخُفْيَةِ يُجازيك.

٧وإِذا صَلَّيْتُم فَلا _____ الكَلامَ عَبَثًا مِثْلَ _____،

فَهُم يَظُنُّونَ أَنَّهُم إِذا _____ الكَلامَ يُستَجابُ لهُم.

١٧أَمَّا أَنتَ، فَإِذا _____، فادهُنْ _____ واغسِلْ _____،

١٨لِكَيْلا يَظْهَرَ لِلنَّاسِ أَنَّكَ _____،...

٢- أُنقُرْ عَلَى خانَةِ الإجابَة...

إذا أَضاءَتْ تَكونُ إجابَتُكَ سَليمَة!

■ سارَ يَسوعُ إِلَى البَرِيَّةِ لِيُجَرِّبَه:
- ❑ الرَّبّ
- ❑ إبليس
- ❑ المَلائِكَة

■ صامَ يَسوعُ حَتّى جاع:
- ❑ ٤٠ يومًا
- ❑ ٥٠ يومًا
- ❑ ٦٠ يومًا

■ قالَ لَهُ المُجَرِّب: إن كُنتَ ابنَ اللّهِ فَمُرْ هَذِهِ الحِجارَةَ أَن تَصير:
- ❑ طَعامًا
- ❑ أَرغِفَةً
- ❑ مائِدَةً

■ أَجابَهُ يَسوع: لَيسَ بِالخُبزِ وَحدَهُ يَحيا:
- ❑ الجَميع
- ❑ النّاس
- ❑ الإنسان

■ بَعدَ ذَلِكَ أَقامَهُ إبليسُ عَلَى شُرفَةِ:
- ❑ الكَنيسَة
- ❑ الهَيكَل
- ❑ القَصر

■ طَلَبَ إِلَيهِ إبليسُ أَن:
- ❑ يَطير
- ❑ يَرمِيَ بِنَفسِهِ إِلَى الأَسفَل
- ❑ يَقِفَ عَلَى حافَّةِ الشُّرفَة

■ أَجابَهُ يَسوع: لا تُجَرِّبَنَّ الرَّبَّ
- ❑ الحَيّ
- ❑ القَوِيّ
- ❑ إِلَهَك

■ ثُمّ أَراهُ إبليسُ مَمالِكَ الدُّنيا وَقالَ لَهُ أُعطيكَ هَذا كُلَّهُ إن:
- ❑ سَجَدْتَ لي
- ❑ جَدَّفْت
- ❑ لَعَنْتَ اللّه

■ قالَ لَهُ يَسوع: إذهَبْ عَنّي يا شَيطانُ لِأَنَّهُ مَكتوب:
- ❑ لِلرَّبِّ إِلَهَكَ تَسجُد
- ❑ لا تَسجُدْ لِأَحَد
- ❑ أُسجُدْ وَحدَك

■ في الخِتام، دَنَوا مِن يَسوعَ لِيَخدُموه، هُم:
- ❑ الرُّسُل
- ❑ المَلائِكَة
- ❑ القِدّيسون

١٥ هَدِيَّةً لِيَسوعَ في زَمَنِ الصَّوم

هل فكَّرتَ يَوماً بِأَن تُقَدِّمَ هَدِيَّةً لِيَسوع؟

«إِكو» تساعِدُكَ وَتَضعُ بِتَصَرُّفِكَ لائِحَةً بِالهَدايا الَّتي مِنَ المُمكِنِ أَن تُقَدِّمَها إِلى يَسوعَ في هَذا الصَّومِ الأَربعينيِّ لِتنمُوَ روحِيًّا بِشَكلٍ فِعلِيٍّ وَتَتَقَرَّبَ مِنَ الآخرينَ وَمِنَ اللّه.

نَرجو أَن تُصَوِّتوا لِلهَدِيَّةِ المُفَضَّلَةِ بِالضَّغطِ عَلَى الرابط التَّالي بعدَ قراءَة الهدايا...

كُلَّ مَرَّةٍ أشعُرُ بِالانزِعاجِ مِن شَخصٍ أَو ظَرف، بَدَلَ أَن أغضَبَ أَو أَنزَعِجَ مِنه، أقَدِّمُهُ إِلَى اللّهِ بِواسِطَةِ تِلاوَةِ «الأَبانا»...

أَضغَطُ هُنا

في طَريقِي إِلَى المَدرَسَة، أُصَلّي بَيتًا مِن سُبحَةِ الوَردِيَّة.

أَضغَطُ هُنا

أقرَأُ سِيرَةَ حَياةِ القِدّيسِ الَّذي أُسمِيتُ عَلَى اسمِهِ أَو أَيِّ قِدّيسٍ أُحِبُّهُ وَاعتَبِرُهُ شَفيعي، وَأُخبِرُها إِلى عائلَتي في السَّهرة!

أَضغَطُ هُنا

أَتَمَرَّنُ عَلَى الإِنصاتِ وَقُبولِ وُجهَةِ النَّظَرِ وَالرَّأيِ الآخَرِ لا سِيَّما في نِقاشاتِي مَعَ أَصحابِي وَرِفاقي.

أَضغَطُ هُنا

أَتَجَنَّبُ الصُّراخَ وَالصَّوتَ العالِيَ عِندَ النِّقاشِ لا سِيَما مَعَ والِدَيّ.

أَضغَطُ هُنا

أَقُومُ بِجُهدٍ لِلمُشارَكَةِ بِقُدّاسٍ يَومِيٍّ وَلَيسَ فَقَط أُسبوعِيّ.

أَضغَطُ هُنا

أُصَلّي مَعَ عائلَتي: «السَّلامُ عَلَيكِ يا مَريَم» وَالأَبانا قَبلَ تَناوُلِ الطَّعام.

أَضغَطُ هُنا

أَصومُ عَن كُلِّ السُّكَرِيّاتِ وَالحَلَوِيّات.

أَضغَطُ هُنا

أَغفِرُ لِنَفسِي، فَاللّهُ قَد سَبَقَ وَغَفَرَ لَك.

أَضغَطُ هُنا

أَحمِلُ في حَقيبَتِي بَعضَ الطَّعامِ الإضافِيّ (شَطيرَة، فاكِهَة، عَصير) أُناوِلُهُ في طَرِيقِي إِلَى أَحَدِ الأَطفالِ المُتَسَوِّلين.

أَضغَطُ هُنا

أَزورُ مَريضًا، كَبيرًا فِي السِّنّ، وَأُمضي مَعَهُ بَعضَ الوَقتِ النَّوعِيّ.

أَضغَطُ هُنا

أَكتُبُ في كُلِّ مَساءٍ لائِحَةً بِالأَشياءِ الَّتي أُريدُ شُكرَ اللّهِ عَلَيها، ثُمَّ أُصَلّي صَلاةَ شُكر!

أَضغَطُ هُنا

أَتَخَلَّى كُلِّيًّا عَن هاتِفِي المَحمولِ عِندَما أَتَناوَلُ الطَّعامَ أَو عِندَما أَجلُسُ مَعَ عائِلَتي.

أَضغَطُ هُنا

أَكونُ سَعيدًا في المَدرَسَةِ وَأَقومُ بِواجِباتِي بِفَرَحٍ وَدونَ تَذَمُّر.

أَضغَطُ هُنا

أَفعَلُ شَيئًا لا يَتَضَمَّنُ شاشَة: صَلاةً عائِلِيَّة، مُشارَكَةَ القِصَص، لُعبَةَ ريسك أَو شَطرَنج او ليغو أَو غَيرَها مِنَ الأَلعابِ الاجتِماعِيَّة.

أَضغَطُ هُنا

لِنُضِئ طريقَنا إلى القِيامَةِ بِأَفعالِ الخَيرِ

لِكَي نَفعَلَ الخَيرَ في هَذا الزَّمَنِ المُبارَكِ،
أَمامَنا هَذِهِ الطَريقُ الصَّوميَّة...
نَحنُ نَقِفُ في بِدايَتِها، وَيَسوعُ القائِمُ مِنَ المَوتِ حَيثُ الحَصادُ الوافِرُ يَنتَظِرُنا في خِتامِها...
لِذا إنسَخْ هَذِهِ الصَّفحة وعَلِّقْ رَسمَ الطَّريقِ في غُرفَتِكَ وقصِّ الخاناتِ كُلّ واحِدةٍ عَلى حِدة ثُمَّ كُلَّما قُمتَ بِفِعلٍ من الأَفعال، إلصِقْهُ على طَريقِكَ نَحوَ القِيامَة.

«فَلنَعمَلِ الخَيرَ وَلا نَمَلَّ، فَنَحصُدَ في الأوانِ إن لَم نَكِلّ».
(غلاطية ٦/٩)

أَطَعْتُ والِدَيّ

استعمَلتُ هاتِفي اليَومَ لأُصغِيَ إلى التَّرانيم

أَحضَرتُ قُدّاسَ الأَحَد

لَم أَغِش في الامتحان

تَقَرَّبْتُ مِن رَفيقٍ لا أَستَلطِفُهُ

ابتَسَمْتُ لِجارٍ لا أُحِبُّه

ساعَدْتُ انسانًا لا أعرفه

صَلَّيْتُ عَلى نِيَّةِ أطفالِ بَلَدِ يَسوع

تَناوَلتُ القُربانَ المُقَدَّس

أَرسَلتُ رِسالَةً لَطيفَةً عَلى مَجموعَةِ العائِلَةِ عَلى واتساب

شارَكتُ بِفَرَحٍ في ساعاتِ التَّعليمِ المَسيحيّ

لَم أُزعِج أَيًّا مِن مُعَلِّميّ

أَعتَرَفتُ لِلكاهِنِ بِخَطاياي

كُنتُ هادِئًا في الصَفّ

قُلتُ عُذرًا كُلَّما سَنَحَت لي الفُرصَة

زُرتُ جَدَّيَّ وَأَمضَيتُ مَعَهُما وَقتًا

حَضَرتُ قُدّاسَ الأَحَد