

الأسبوع الأوّل: لنبدأ منذ البداية: قصّة حياتنا

دليلنا: الذكريات التي كوّننا طيلة حياتنا

هذا الأسبوع هو الأوّل من سلسلة الأسابيع الأربعة والثلاثين من رحلتنا. سنبدأ من البداية - قصّة حياتنا. الصلاة هي صلة أو قة بيننا وبين الله، وسننمو في علاقتنا بالله عبر هذه الرحلة. سنأمل ببساطة طوال هذا الأسبوع قصّة حياتنا الخاصّة. وقد يولّد فينا التفكير رغبة بالصلاة للتعمّق أكثر في سرّ حياتنا. هذا مهمّ جدًّا، ولكن شريطة أن تُصبح أفكارنا عن حياتنا قاعدةً، أو أساسًا لالتنا.

هل علقت في ذهنك أغنيةً ما، وصرت ترددها دومًا دون أن تعي ذلك، ومهما قمت به من أعمال؟ الأمر سيّان الآن! فعلى ر كلّ يوم من أيام هذا الأسبوع الأوّل لهذه الرياضة، ستستحضر في ذاكرتك الأحداث التي كوّنتك، كوّنت تاريخك، وشخصيتك... وليكن هذا التمرين على الشكل التالي: تصفّح وتفرّج ثانيةً على ألبوم صورك، وعُد إلى ذكرياتك الأولى. وافسح مجالاً للربّ أن ك حياتك كما كانت: ما هي الصور التي استحضرتها؟ وإلى أيّ فترة من حياتي تعود هذه الصور؟ ما هي المشاهد التي اتذكّرها؟ من الأشخاص الموجودون في الصور؟ ستعكس بعض الصور لحظات سعيدة، وسيعكس بعضها الآخر لحظات حزينة. ومن الصور ما عبّ عليك تجميعها واستحضارها إلى مخيلتك. لكنّ جميع هذه الصور تشكّل صورة لتاريخك، ولرحلتك في هذه الحياة، التي قادتك إلى هذه اللحظة التي سننطلق فيها مع هذه الرياضة.

لنأخذ الأمور ببساطة وتروّ، ولتتناول جرعة صغيرة من هذه الذكريات كلّ يوم. إنّ التزامك بهذا التمرين سيساعدك علىضير للأسابيع القادمة. كما يمكنك أن تترك أثرًا مكتوبًا - في كرّاسة مخصصة لهذه الرياضة - تكتب فيها ملاحظاتك وذكرياتك إن ذلك سيساعدك بشكل أفضل.

في عشية كلّ يوم، وقبل خلودك إلى النوم، تختم هذا النهار بكلمات عفوية شخصية، تعبّر بها عن شكرك وامتنانك لذاك الذي ك طيلة أيّام حياتك حتّى هذا اليوم الذي تحيا فيه.

مُرافقتنا

بعض التقنيات العمليّة، التي تساعدنا في بداية كلّ الأسبوع، والتقدّم في هذه الرياضة، وكيفية التعامل مع دليلها.

بوصلتنا: انتظار الله ليعمل فينا

تأمل مُرافق كتبه أحد اليسوعيين ليُساعدنا في رحلتنا مع الربّ.

زوادتنا

ينصحن القديس إغناطيوس دي لويولا بأن تُناجي ربّنا تمامًا كما يتكلّم الصديق مع صديقه، هاكم بعض الكلمات المُساعدة، سيفوا كلماتكم الشخصية بلغتكم الخاصّة في حديثكم مع الربّ.

تأمّلات والقراءات الكتابيّة

ن القراءات الكتابيّة التي تتناسب مع محطتنا في هذا الأسبوع.

أشعيا 43: 1 – 4. الله حامي اسرائيل ومحزّره
لوقا 11: 1 – 13. الصلاة الربّية والإلحاح في الصلاة
مزمور 8
مزمور 139

نصوص القراءات الكتابية جميعها بحسب طبعة الكتاب المقدّس اليسوعيّة، دار المشرق، بيروت، ط. الثامنة، 1982.

بعض القراءات الروحيّة المُساعدة

شجاعة أن ترضى بقبول الله
اخبرني القصة ثانيةً

بعض الصلوات المُساعدة

عدنا في بعض الأحيان صلوات غيرنا، في صياغة كلماتنا "صلواتنا" الخاصّة.

الصلاة التمهيدية
صلاة تقديم مسيرة الرياضة للربّ
ليكن اسمك مباركاً، يا ربّ

ملاحظة: يمكنكم تحميل كافة الملفات المُرفقة، بصيغة بي دي أف، على الرابط أدناه، رياضة مباركة.
