رسالة
فرق السيدة - منطقة لبنان
العدد ٤٣ - حزيران ٢٠٢٥

" ننطلق كحجّاج رجاء"

يوبيل ٢٠٢٥ حجاج الرجاء

الرجاء هو ملح الحياة اليوميّة

الرجاء في الأزمات

يوميّات روحيّة

محتوى العدد

كلمة التحرير	٣
كلمة مسؤولي المنطقة	٤
كلمة المستشار الروحي الوطني	٦
كلمة الفريق الدولي	١٠
وقفة مع البابا فرنسيس - الرجاء	١٢
لدينا بابا	١٥
أصدقاء الأب كافاريل	١٧
رحلة مع الذات	١٩
الحياة الزوجيّة	٢٣
مع الأب كافاريل	٢٦
متفرّقات	٢٩
اللقاء العالمي - تورينو	٣٥
نشاطات وأخبار منطقة لبنان والقطاعات	٣٧

Sommaire

Éditorial	51
Le couple responsable de la Région Liban	52
L'Espérance avec Père Caffarel	54
Vivre L'Espérance en temps de crise	56
Prière	61

رسالة فرق السيدة
منطقة لبنان
العدد ٤٣
حزيران ٢٠٢٥

Lettre publiée par les
Équipes Notre-Dame
Région Liban
N° 43 - Juin 2025

فريق التحرير
الأب الياس شماطه
(المستشار الروحي للفريق)
انطوانيت وفداء بطرس
ألين وايلي اليليّ

الإخراج الفنّي
رجا اسكندر

www.endliban.org
END Liban

كلمة التحرير

فريق التحرير

رَجاءُ القيامة ورَجاءُ الرِسالة

أثناء تحضير صفحات العدد الأوَّل من "رسالة فِرَق السيدة" (والعدد ٤٣ من مُجمل إصدارات هذه الرسالة)، التي طُلِب منَّا خدمة إصدارها بمساعدة الزوجين ألين وإيلي إيليّا والأب الياس شماطه كمرافق روحيّ لفريق التحرير (والذين وافقوا مشكورين بأن يحملوا معنا هذه المسؤوليّة)، حدث أمران عظيمان في كنيستنا: انتقال البابا فرنسيس إلى أحضان الآب السماويّ، وانتخاب خلفًا له هو البابا لاوُن الرابع عشر. هذان الأمران المُفعمان بعطر الرجاء، رجاء القيامة ورجاء الرسالة، يُعطيان لعنوان هذا العدد معنىً أعمق. فالكنيسة التي لن تقوى عليها أبواب الجحيم، ما زالت تنهل من رجاء المسيح من خلال تقديم بابوات يحملون راية البشارة الحقَّة، ولكن أيضًا من خلال دعوة العلمانيّين عامة والمتزوِّجين خاصّة، كي ينطلقوا كحجَّاج رجاء لمساندة إكليروس الكنيسة في زرع الرجاء المسيحيّ في تربة هذا العالم.

في هذا العدد أردنا قطف بعض ثمار "يوبيل الرجاء" الذي دعا إليه البابا الراحل فرنسيس، هذه الثمار التي تعطينا غذاءً روحيًّا لحياتنا وحياة عائلاتنا، وفرحًا بالربّ يسوع.

كما حاولنا الإضاءة قدر الإمكان على نشاطات منطقة لبنان وقطاعاتها، بالإضافة إلى أبواب ثابتة سترافقنا في كل عدد.

نتمنّى لكم قراءةً ممتعة ومفيدة.

أنطوانيت وفداء بطرس

كلمة مسؤولي المنطقة

غادة وأنطوان إبراهيم

"اليومَ إذا سمعتُم صوتَهُ فلا تُقسّوا قلوبَكم" (عبرانيّين ٣/١٥)

باسم الآب والإبن والروح القدس.

إخوتنا في فرق السيدة - منطقة لبنان،

لا يرى الإنسان سوى اللّحظة الحاضرة، وإذا كانت حزينة قاتمة، تصوّرَ المستقبل مُغلقاً ضائعاً. أمّا الله فيظلُّ واثقاً بقلبِ الإنسان، وبرغبته في الحياة، وبقدرته على اختيار طريق النور والحبّ من خلال الإنصات إلى صوت الله، صوت الحياة في قلبنا. فرغبةُ قلبِ الرّب أن نعملَ في حقله، ولكنّه لا يفرض، بل يرجو حُريّتنا، ينتظرنا بثقةٍ ورجاء لا حدّ له. فإنْ هيَّأنا أنفسَنا واخترنا طريق الخدمة بحسب رغبة الله، سننالُ خيراً كثيراً في فترةٍ زمنيّةٍ وجيزة.

ولكي نميّز صوت الله نحن كأزواج في فرق السيدة، علينا أن نتعرّف عليه وأن نبني علاقة شخصيّة معه من خلال القراءة اليوميّة للكتاب المقدّس والإصغاء إلى كلمته والتأمّل بها، بالإضافة إلى نقاط الجهد الأربعة الأخرى: الصلاة الزوجيّة، المقصد، واجب المجالسة والرياضة الروحيّة.

وأهميّة الخدمة هي في ما فيها من قوّة ومن عمق وغَيْرة وجديّة ومسؤوليّة، وما فيها من حبّ وبذل؛ وليس الأمر مسألة ضخامة المسؤوليّات، أو كثرة المخدومين، أو مجالات الخدمة، أو طول مدّة الخدمة ... "ولكنّي لست أحتسبُ لشيءٍ، ولا نفسي ثمينةٌ عندي، حتّى أتمِّمَ بفرحٍ سَعيْي والخدمة التي أخذتُها من الرّب يسوع" (أعمال ٢٠/٢٤)

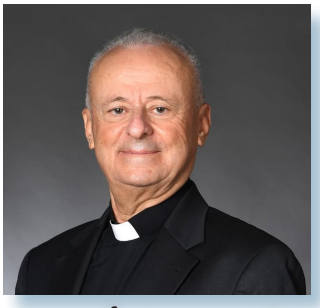
تعالوا نتحلّى بالمسؤوليّة والالتزام فيما أخذنا من وزنات ومواهب ومسؤوليّات ونَعْلَمُ أنّ المكافأة عظيمة. ولنَبْذُل أكثر ونتعب، ونعمل أكثر ما دام نهار.

غالباً ما يعترينا شعور بالخوف من الخدمة لأسباب عدّة؛ فالرّب يعرف أنّ الخوف يتربّص على الدّوام عند باب قلبنا، ليعيق قرارنا بالخدمة. لهذا فهو دائماً حاضر ليقولَ لنا: "أما أمرتُك؟ تشدّد وتشجّع! لا تَرتعِبْ ولا تَفزعْ لأنّ الربّ إلهك معك حيثما تذهب (يشوع ١/٩)؛ عندها، نكون على غِرار تلميذيّ عمّاوس اللّذين عادا أدراجهما بقلوبٍ متّقدة للخدمة وللشهادة.

لنُصلِّ سويًّا:

يا ربّ، لا تسمح أن نفقد بخدمتنا تواضعنا، لأنّ الخدمة هي عملك وليست عملنا. فنحن مجرّد متفرّجين نتأمّل عملك ونفرح ونُسرّ. وبالرّغم من الأحداث الرّاهنة في بلدنا الحبيب لبنان، نحن نرفض يا ربّ أن نكون محبطين تحت أيّ ظرف، ولكن بالأحرى نحن نفرح لأنّنا نعلم أنّك معنا وستخرجنا دائما بغلبة، لأنّك قوّتنا ومرشدنا ومنقذنا، بشفاعة أمّك وأمّنا مريم العذراء الكليّة القداسة.

كلمة المستشار الروحي الوطني



الأباتي سمعان أبو عبدو

ننطلق كحجَّاج رجاء

في العهد القديم، مثَّل اليوبيل زمنًا مقدَّسًا، لحظةً تفيضُ بالمصالحة والرحمة والتجدّد الروحي. هذه السنة اليوبيليّة ٢٠٢٥، التي تعود جذورها إلى التقاليد اليهودية قبل أن تصبح جزءًا من التراث المسيحي، تحمل بُعدًا لاهوتيًا وإنسانيًا وروحيًاً عميقًا: إنها إعلانٌ عن سَنة نعمةٍ إلهيّة، ودعوةٌ للراحة، والغفران، وإعادة ترتيب الأولويّات وِفقًا لمشيئة الله.

ما هو اليوبيل؟

تاريخيًّا، كان الشعب العبراني يحتفل بسنة يوبيليّة كل خمسين عامًا، حيث يُنادى بالحريّة، وتُعاد الأراضي لأصحابها، ويُمنح المديونون فرصةً جديدة للحياة. يُفتح الباب أمام المصالحة، وتصبح الأرض والإنسان على حدٍّ سواء في حالة استراحة روحيّة وماديّة. في التقليد المسيحي، تطوَّر مفهوم اليوبيل ليصبح محطّة روحيّة تحتفل بها الكنيسة كل ٢٥ عامًا، حيث يُفتح "الباب المقدّس" في روما، رمزًا للعبور نحو لقاء متجدّد مع الله.

معنى الدعوة ورحلة الإيمان

في عالمٍ يزداد تعقيدًا، حيث يعصف القلق والتحدّيات بالإنسانية، دعا البابا فرنسيس إلى "يوبيل الرجاء" لعام ٢٠٢٥ تحت شعار: "حجّاج الرجاء". هذه الدعوة تأتي في لحظة حرجة يعيش فيها العالم أزمات اقتصادية، وصراعات سياسية، وتحدّيات بيئية، إلى جانب القلق الروحي الذي يعيشه الكثيرون. في ظلّ كل هذه التحديات، يذكّرنا البابا فرنسيس بأنّ الرجاء ليس مجرّد شعور عابر، بل هو فضيلة روحيّة تدفعنا إلى الاستمرار في المسيرة رغم الصعوبات.

يركّز يوبيل ٢٠٢٥ على استعادة معنى الحجّ الروحي، حيث يشجّع المؤمنين على القيام برحلات حجّ إلى أماكن مقدّسة، ولكن الأهم من ذلك، أن يكونوا حُجّاجًا في قلوبهم وعقولهم، منفتحين على عمل النعمة الإلهيّة. فكما سار التلاميذ مع المسيح في طريق الإيمان، نحن مدعوّون اليوم إلى السير بثقة، متسلّحين بالرجاء، ومستعدّين لعيش المصالحة والغفران بفرح حقيقي.

أن نكون حجّاج رجاء في عالم مضطرب

الرجاء ليس فكرة نظريّة، بل هو أسلوب حياة. أن نكون "حجّاج رجاء" يعني أن نحمل في قلوبنا نور الإيمان في أزمنة الظلام، وأن نكون شهودًا على إمكانية الشفاء والتجدّد وسط الأزمات التي تحيط بنا. في مجتمعاتنا التي تعاني من انقسامات، وفي بلداننا التي تعيش في خضمّ التحدّيات الإنسانيّة والسياسيّة والاقتصاديّة، يكون الرجاء قوّةً دافعة نحو التغيير، وإرادةً للعمل من أجل مستقبل أفضل. وكما يذكّرنا القديس بولس "الرَّجاءُ لا يُخَيِّبُ صاحِبَه، لأنَّ مَحَبَّةَ الله أُفيضَت في قُلوبِنا بِالرُّوحِ القُدُسِ" (روما ٥/ ٥).

على الصعيد الشخصي، يدعونا هذا اليوبيل إلى أن نعيد تقييم حياتنا الروحيّة، ونتساءل: كيف يمكننا أن نصبح علامات رجاء لمن حولنا؟ كيف نحمل الرجاء لأولئك الذين فقدوا الثقة بالحياة؟ كيف نكون جسور مصالحة في عالمٍ يزداد انقسامًا؟

أما على الصعيد الجماعي والكنسي، فالحجّ كمسيرة رجاء يتجاوز الحدود الجغرافية. إنه دعوة للكنيسة والمجتمعات للعمل معًا من أجل العدالة والسلام، والتصدّي للفقر، وإعانة اللاجئين، والحفاظ على البيئة التي هي بيتنا المُشترك، وحماية كرامة الإنسان في كل مكان. يذكّرنا اليوبيل بأننا لسنا مجرد أفراد معزولين، بل جزء من عائلة بشريّة واحدة، مسؤولة عن بعضها البعض.

علامات الرجاء في اليوبيل

يوبيل ٢٠٢٥ "حجّاج الرجاء" يحمل معه بعض العلامات الروحيّة التي تساعدنا على الدخول في هذا الزمن المقدّس بعمق:

١. **الباب المقدّس:** عبوره ليس مجرّد طقس ديني، بل هو تعبير عن العبور من حياة قديمة إلى حياة جديدة مليئة بالرجاء.

٢. **المصالحة والغفران:** دعوة للعودة إلى الله وإلى الآخر، من خلال سرّ الاعتراف وتجديد العلاقات المتضرّرة.

٣. **الصلاة والتأمّل:** في عالمٍ مزدحم بالمشاغل، يدعونا اليوبيل إلى التوقّف، والتأمّل في حياتنا، وإعادة توجيهها نحو الله.

٤. **الأعمال الخيريّة:** الرجاء يتجلّى في فعل الخير، سواء عبر مساعدة الفقراء أو دعم القضايا العادلة.

مسيرة مفتوحة على الأفق الإلهي

في يوبيل الرجاء الذي لا يخيّب، نحن مدعوون لأن نكون حجّاجًا ليس فقط في الجسد، بل في الروح أيضًا. أن نعيش إيمانًا ينبض بالحياة، أن نحمل نور الرجاء في قلوبنا، وأن نكون علامات حُبٍّ ورجاءٍ ومصالحة في عالمٍ يحتاج إليها بشدّة. وكما يقول القديس بولس: "إِنَّ اللهَ إِلهُ الرَّجَاءِ، فَلْيُمَلأْكُمْ كُلَّ فَرَحٍ وَسَلامٍ في الإيمان، حَتَّى تَفيضُوا بِالرَّجَاءِ بِقُوَّةِ الرُّوحِ الْقُدُسِ" (رومية ١٥/ ٣١).

فلننطلق إذن، كحجّاج رجاء، عائلات مريم، فرق السيدة END ، نتعلّم من أمّنا مريم العذراء الانطلاق والخدمة والعطاء، حاملين شعلة الإيمان، وعازمين على جعل العالم مكانًا أكثر إشراقًا بالحبّ والرحمة والسلام.

كلمة الفريق الدولي

جورجينا ويوسف بطرس

المُهمَّة الجديدة

"لنبحث معًا"، هل من الممكن أن نرجو القداسة سويًّا، رجلًا وامرأة، لا أكثر ولا أقلّ؟

بدأ البحث حول العالم منذ ٨٦ سنة، وفي ٩٢ بلدًا حتى الآن. إنّها مسيرة تصاعديَّة نحو أُفق الحُبّ الزوجي والقداسة.

مضى على مسيرتنا، جورجينا ويوسف، ثلاثون سنة:

- في مسؤوليتنا عن الفِرقة، ثبّتنا الإلتزام.
- في القطاع، عايشنا التنوّع واغتنينا بالمجّان.
- في مرافقتنا للفِرَق الثلاثة، شاركناهم الصعاب والقلب، وأحببناهم الى المنتهى.
- في الإعلام والبِشارة، أخبرنا عن فرحتنا وأسرارها.
- في المنطقة، شجّعنا بثقة، نظّمنا بحزم، وتركنا القلب بين الأحبّة.

والآن قال لنا: "تعالوا إليَّ أيها المُتعبون وثَقيلي الأحمال وأنا أُريحكم".

وهنا الراحة لها مفهوم آخر، فالراحة تأتي بعد إنجاز المهام. ٢٣ بلدًا للمرافقة والمتابعة، يستهلكون الوقت ويقدِّمون لنا سلّمًا إلى القداسة.

إنَّها المهمّة الجديدة، كزوج ارتباط لمنطقة وسط اوروبا والشرق الأوسط، مرافقة البلدان ضمن المناطق التالية: فرنسا، سويسرا، لوكسمبورغ، البلطيق ، بلجيكا الكبرى، إلمانيا، لبنان، سوريا، جزر موريشيوس، بولونيا الكبرى، المجر، هنغاريا، تشكسلوفاكيا، أوكرانيا، بيلاروس.

من صلب مهمّتنا تأمين التواصل بين مسؤولي هذه البلدان والفريق المسؤول الدولي المؤلّف من سبع أزواج وكاهن مستشار روحيّ. إنَّها مهمّة شيِّقة، متشعِّبة، من خلال تنوُّع الثقافات واللغّات. مهمَّة متطلِّبة من حيث الوقت والتنسيق وظروف السفر والتنظيم. وغالبًا ما تتطلَّب هذه المهمة الإصغاء بالأُذن والعين والقلب. إنَّها مهمّة صعبة ورائعة تسلِّط الضوء على أزواج وفِرَق يسعون إلى العيش بوحدة حول منهجيَّة فِرَق السيدة.

قال لنا أبونا مارون مرّةً: الآن عليكم أن تصلُّوا أكثر سويًّا. هذا ما نطلبه منكم أيضًا، أن تصلُّوا معنا كي نكون على قدر المسؤولية، على الطريق الصحيح نحو نبع الحبّ، يسوع المسيح، له المجد دائماً.

وقفة مع البابا فرنسيس

الرجاء هو ملح الحياة اليوميّة

البابا فرنسيس هو رجل سلام ولطالما اهتمّ بحوار الأديان وناشد بوقف إطلاق النار ووصول المساعدات الإنسانيّة إلى غزّة وأوكرانيا وغيرها من البلدان التي أثقلت كاهلها الحرب. كما أنّه عُرِف بقربه من الشرق بشكل عام ولبنان بشكل خاص من خلال توجيه تحيّات خاصة في مواقف عدّة.

أمّا عن يوبيل الرجاء فقد خصّص البابا فرنسيس مقابلات عامة هدفها الاستقبال والترحيب بكلّ الذين أتوا من مختلف أنحاء العالم للبحث عن بداية جديدة، إذ اليوبيل هو كذلك وفرصة للجميع حتى يعودوا إلى الله من جديد.

وقد قال البابا في ١١ كانون الثاني ٢٠٢٥ في مقابلته الأولى حول الرجاء: "الرجاء في اللغة اللاتينيّة تعني "قوّة"، أي "virtus" هو فضيلة إلهيّة. وكلمة فضيلة إنّها قوّة تأتي من الله. لذلك، الرجاء ليس عادة أو صفة شخصيّة – قد نمتلكها أو لا نمتلكها -، بل هو قوّة يجب علينا أن نطلبها. لهذا السبب نحن حُجّاج: وأتينا لنطلب عطيّة من الله، لكي نبدأ من جديد في مسيرة حياتنا".

وفي سياق آخر، وجّه البابا رسالة إلى الشبيبة بحسب ما ذكر موقع زينيت – القسم العربي:
"أين هو رجائي؟ أمام مآسي الإنسانيّة، وخاصّة آلام الأبرياء، نحن أيضًا، عندما نصلّي في بعض المزامير، نسأل الله: "لماذا؟".

ويمكننا أن نكون نحن جزءًا من جواب الله. خَلَقنا على صورته ومثاله، ويمكن أن نُعبرِّ عن حُبِّه الذي يولّد الفرح والرّجاء حتّى عندما يبدو ذلك مستحيلاً. تتبادر إلى ذهني الشخصيّة الرئيسيّة في الفيلم "الحياة جميلة" La vita è bella، وهو أب شابّ ينجح بلطفه وخياله في تحويل الواقع القاسي إلى نوع من المغامرة، وبالتالي يمنح ابنه "عيون رجاء"، ويحميه من أهوال معسكر الاعتقال، ويصون براءته، ويمنع شرّ الإنسان مِن أن يقضي على مستقبله. فكّروا في ذلك: كيف يمكننا أن نعيش من دون رجاء؟ كيف كانت ستبدو أيّامنا؟ إنّ الرجاء هو ملح الحياة اليوميّة".

الرجاء هو النور الذي يضيء في اللّيل

"إنّ الأمر هو هكذا: لا يكتفي الله بأن ينظر بشفقة إلى أماكن موتنا أو بأن يدعونا من بعيد، بل هو يضيء في الظلمة، والظلمة لم تدركه" (راجع يو ١: ٥). "إن فكّرنا في الأمر جيّدًا، سنرى أنّ هذا هو رجاء مريم العذراء التي بقيت ثابتة عند أقدام الصليب واثقة بأنّ "النتيجة السعيدة هي قريبة". مريم هي امرأة الرجاء وأمّ الرجاء. على الجلجلة، "آمَنَتْ راجيةً حيثُ لا رجاء" (راجع رو ٤: ١٨) ولم تطفئ في قلبها يقين القيامة التي أعلنها ابنها. إنها هي من مَلأت صمتَ السبت المقدّس بانتظارٍ مُحِبّ ورجاء، من خلال غرس الثقة في نفوس التلاميذ بأنّ يسوع سينتصر على الموت وبأنه لن يكون للموت الكلمة الأخيرة".

الرجاء يتغذّى من الصلاة

"الصلاة هي مثل الارتفاع: في كثير من الأحيان، عندما نكون على الأرض، لا نرى الشمس لأنّ الغيوم غطّت السماء. إنّما إن ارتفعنا إلى فوق الغيوم

فسيغلّفنا النور ودفء الشمس وسنجد في هذه الخبرة اليقين بأنّ الشمس هي حاضرة حتى لو أنّ كلّ شيء يبدو سوداويًّا. "من هنا، أنا أدعوكم أن تختاروا أسلوب حياة مبنيّ على الرجاء. أنا أعطيكم مثالًا: على وسائل التواصل الاجتماعي، يسهل علينا تناقل الأخبار السيّئة على وسائل التواصل الاجتماعي عوض الأخبار المفعمة بالأمل. من هنا، أنا أقدّم لكم اقتراحًا ملموسًا: حاولوا أن تشاركوا كلّ يوم بعبارة أمل. كونوا زارعي أمل في حياة أصدقائكم وكلّ من هُم حولكم".

أضيئوا شعلة الرجاء

"في الليل، يساعدنا النور على رؤية الأمور بشكل جديد، ويُظهر بُعد الجمال حتى في الظلمة. والأمر سيّان بالنسبة إلى نور الرجاء الذي هو المسيح. به، بقيامته، تضيء حياتنا. ومعه، نرى كلّ شيء بيوم جديد".

ألين وإيلي إيليّا

لدينا بابا

البابا لاوُن الرابع عشر

هذا هو الرجاء القائم على صخرة سخاء الله ورحمته

ننقل إليكم في ما يلي ملخّص عن المقابلة العامّة الأولى التي أجراها البابا الجديد لاون الرابع عشر يوم الأربعاء ٢١ أيار ٢٠٢٥ المتمحورة حول "يسوع المسيح رجائنا"، متابعًا بذلك سلسلة التعاليم التي بدأها سلفه البابا فرنسيس.

أيُّها الإخوة والأخوات الأعزّاء، يسعدني أن أُرحِّب بكم في هذه المقابلة العامّة الأولى لي.

سأستأنف اليوم سلسلة الدّروس في التّعليم المسيحيّ في سنة اليوبيل، في موضوع "يسوع المسيح رجائنا"، التي بدأها البابا فرنسيس.

نواصل اليوم تأمّلنا في أمثال يسوع، التي تساعدنا لنجد الرجاء من جديد، لأنّها تُبيِّن لنا كيف يعمل الله في التّاريخ. وأودّ اليوم أن أتوقّف عند مَثَلٍ خاصّ، نوعًا ما، لأنّه مدخل إلى الأمثال كلّها. إنّه مثل الزّارع (متّى ١٣/١ - ١٧)

مَثَلُ الزَّارع، مِثلَ باقي أمثالِ يسوع، يُساعِدُنا لِنَجِدَ الرجاءَ مِن جديد، لأَنَّهُ يُبَيِّنُ لنا كيف يَعمَلُ اللهُ في حياتِنا. المَثَلُ يُوَضِّحُ لنا أنَّ كلَّ كلمةٍ مِن الإنجيلِ تُشبِهُ البذرَةَ الَّتي تُلقَى في أرضِ حياتِنا. فهي للجميع، لكنَّها تَعمَلُ في كلِّ واحدٍ بِطريقَةٍ مُختَلِفَة.

الزّارِعُ في المثَلِ لا يَهتَمُّ أين تَقَعُ البِذار. فَقَد ألقى بَعضَها حتّى في مكانٍ لا يُمكِنُ أن يأتيَ فيه بِثَمَر: على الطَّريق، وبَينَ الحِجارَة، وبَينَ الشَّوك. الطّريقَةُ الّتي ألقى بِها هذا الزّارِعُ الزَّرعَ هي صورَةٌ للطّريقَةِ الّتي يُحِبُّنا بِها الله. فهو يُلقي بِذارَ كَلِمَتِهِ في كلِّ ظرفٍ مِن ظُروفِ حياتِنا. وكُلُّهُ ثِقَةٌ ويَتَمَنَّى أنْ تُثمِرَ البِذارُ فينا. وهو يُحِبُّنا كما نحن. ولا يَنتَظِرُ أنْ نَصيرَ أرضًا في أفضلِ الحالات، بل يُعطينا دائمًا كَلِمَتَهُ بِسخاء. هذا هو رجاؤُنا القائِمُ على صخرَةِ سخاءِ اللهِ ورَحمَتِه...

أُحيِّي المؤْمِنِينَ النّاطِقِينَ باللُغَةِ العَرَبِيَّة. في هذا الشَّهر، المُكَرَّسِ لِسَيِّدَتِنا مَريمَ العَذراء، أدعُوكُم إلى أنْ تَتلُوا السُّبحَةَ الوَرديَّةَ المُقَدَّسَة، فهي وسِيلَةٌ فعَّالَةٌ لِلحُصولِ على سَلامٍ حَقِيقيٍّ في قلوبِنا. بارَكَكُم الرَّبُّ جَميعًا وَحَماكُم دائِمًا مِنْ كُلِّ شَرّ!

© جميع الحقوق محفوظة – حاضرة الفاتيكان ٢٠٢٥

أصدقاء الأب كافاريل

تأسّست جمعيّة أصدقاء الأب كافاريل في باريس، في ٧ تموز ٢٠٠٥.

هدف الجمعيّة هو التعريف عن الأب هنري كافاريل ونشر أقواله وتعاليمه، وبالتالي العمل على إعلان قداسته.

بدأ لبنان يشارك من خلال مندوبين في أعمال هذه الجمعيّة منذ عام ٢٠١٠.

كل ٦ سنوات ومع تجديد الفريق المسؤول الدولي لفِرَق السيدة يتمّ تجديد مندوبي المناطق الكبرى والمناطق المرتبطة للجمعيّة.

في أيلول ٢٠٢٤ تمّ تأليف فريق جديد في لبنان ويتألّف الفريق الحالي من: ندى وميشال مغبغب، ألين وفيكان دردريان، ريتا وعصام نصّور والأب سامي حلاّق اليسوعيّ.

برنامج نشاطات "أصدقاء الأب كافاريل" – لبنان :

١- توثيق الكتب والمنشورات الخاصّة بالأب كافاريل، تجميعها وترتيبها حسب المواضيع.
٢- نشر أقوال للأب كافاريل على مواقع التواصل الاجتماعيّ الخاصّة بفِرَق السيدة - لبنان.
٣- stand تعريفي عن الأب كافاريل في نشاطات المنطقة (الرياضة الروحيّة السنويّة واليوم الوطني...).
٤- تلبية طلب مسؤولي منطقة لبنان الحديث عن روحانيّة الأب كافاريل خلال نشاطات المنطقة.
٥- تحضير إجتماع خاصّ عن الأب كافاريل وروحانيّته حيث يمكن اعتماده كموضوع لاجتماع الفرق المختلطة (على صعيد القطاع) أو كإجتماع شهر لفرقة ما إذا رغبت.
٦- محاولة ترجمة كتاب أو كتابَين للأب كافاريل في السّنة.

طالبين التماس نِعَم الربّ يسوع للعمل على تحقيق هذا البرنامج.

رحلة مع الذات

تدوين يوميّات روحيّة

يكشف لنا يسوع عن ذاته على امتداد الزمن من خلال كلمته عندما نصغي إليها وأحداث حياتنا. إنما لغتّه تتطلّب مِنّا انتباهًا كي نفهمها. من هنا، نشأت ممارسة تدوين اليوميّات الروحيّة، التي ينبغي تمييزها عن اليوميّات الشخصيّة.

يمكن أن تتّخذ اليوميّات الروحيّة أشكالاً متنوّعة، إذ تساعد على توثيق الكلمات والأحداث التي أثارت صدىً في داخلنا، لاكتشاف الخيط الناظم في حياتنا.

كما يمكن لتذكّر النِعَم التي نلناها أن تُشكّل مصدر قوّة في أوقات الجفاف الروحيّ.

إنشاء دفتر للكلمات المُلهِمة

يتمثّل الشكل الأساسي لليوميّات الروحيّة بشكل أساسيّ في تدوين وتأريخ الكلمات التي أثارت صدًى في داخلنا كل يوم، سواء أكان ذلك عند التأمّل في الكتاب المقدّس، أو أثناء القدّاس، أو حتى من خلال قراءة عاديّة.

وسرعان ما تتوغّل هذه الكلمات إلى أعماق قلوبنا عندما ندوّنها. وإذا ما واظبنا على هذه الممارسة وقمنا بإعادة قراءة الملاحظات التي دوّناها على مدى أسابيع عديدة أو أشهر أو حتى سنوات نستطيع تمييز مسار حياتنا.

إغناء اليوميّات الروحيّة بالتأمّل

إن أردنا أن يحمل هذا التمرين ثماره، يمكننا إضافة تعليق موجز إلى جانب الآية أو الكلمة التي لمَستنا.

كان ينصح ثيوفان وهو ناسك روسيّ من القرن التاسع عشر، "بتدوين كلّ صباح، ببساطة، ما يخطر في البال أثناء قراءة الإنجيل أو التأمّل فيه".

وبهدف تسهيل هذه العمليّة، يمكننا أن نطرح على أنفسنا الأسئلة الآتية: "كيف أتغذّى من هذه الكلمة؟ هل تساعدني على التأمّل في يسوع؟ كيف هو يسوع، ماذا يفعل؟ كيف يتحدّث إليّ؟ هل تدعوني هذه الكلمة إلى تغيير أمر ما في حياتي؟ هل توجد خطوات عمليّة لتحقيق ذلك؟"

تمييز عمل الله

يمكن لحدث ما في حياتنا أن يكون كلمة موجّهة من الله إلينا. يساعد تدوين اللقاءات والأحداث البارزة في حياتنا على الانفتاح إلى عمل الله. وقد شهد الكاتب أميدي غيارد (١٨٧٢ – ١٩١٥) في دفتره الشخصيّ عن ذلك، قائلاً: "لا يكمن الهدف في تحليل ذاتي أو تفكيكها بل التعرّف على نفسي على ضوء عمل الله، أن يكون الله نقطة الإرتكاز في حياتي". وبذلك، لا تبقى "الأنا" منغلقة على ذاتها، بل تسعى إلى تعميق العلاقة مع الله، ومخاطبته من خلال صلوات مكتوبة.

الشُكر على النِّعم الممنوحة

إنها مسيرة ينصح بها القدّيس إغناطيوس دي لويولا، وهي تقتضي بتدوين النِعَم التي يمنحنا إيّاها الربّ، وربما في الوقت نفسه اكتشافها. تصبح اليوميّات الروحيّة على مثال المزامير التي تنبع من خبرات شخصيّة لتتحوّل إلى "نوع من التسبيح"، وسرعان ما يصبح هذا الدفتر الروحيّ مساحة لشكر الله على عمله في حياتنا، بحسب ما تقول الأخت نتالي بيكارت وهي راهبة من راهبات القدّيس فرنسيس كزافييه.

النَظر إلى أنفُسنا بصِدق

تُعَدّ اليوميّات الروحيّة وسيلة للنظر إلى الذات بصدق، من خلال أخذ مسافة ووضع الذات تحت نظر الله. تظهر نواقصنا تحت نوره بشكل أفضل، ما قد يقودنا إلى اتخاذ قرار. كما تسمح لنا هذه الملاحظات التي ندوّنها بتحضير اعترافنا المقبل أو إجراء مقابلة مع مرافقنا الروحيّ. إنها تساعدنا على إدراك ضعفنا وعجزنا مِمّا يدفعنا إلى التقرّب من يسوع المسيح وطلب مساعدته.

تجنّب النرجسيّة

من مخاطر تدوين اليوميّات الروحيّة تحويله إلى مجاملة الذات. وقد حذّرت مدام غيون، وهي صوفيّة من القرن السابع عشر من "حُبّ الذات الروحيّة" الذي يتخفّى خلف مظاهر التقوى ويدفعنا باستمرار إلى الانشغال بأنفسنا وتحليل ما قمنا به نحن. استنكرت التحليل الزائد والوسوسة والتعقيدات الداخليّة باعتبارها طرق مسدودة.

وأما غيسلين وهي أمّ تبلغ من العمر ٣٩ عامًا فلاحظت أنّ "تدوين الأحداث والكلمات واللقاءات لحفظها في الذاكرة ليس غاية بحدّ ذاته، بل وسيلة للتقرّب من الله".

مقال مأخوذ من رسالة فِرَق السيدة باللغة الفرنسيّة بعنوان "الفضائل"، رقم ٢٥٥، صدرت في شباط \ آذار ٢٠٢٤، كتبها كزافييه أكارت، رئيس تحرير مجلّة "الصلاة" من فرقة أنطوني ١١.

ترجمة ألين كنعان إيليّا

الزواج مسيرة رجاء

الأب الياس شماطه

من الحُبّ البشريّ إلى الشركة الإلهيّة

في عالم يشهد تزعزعًا في البنى العائلية وتناميًا في النِسَب المُقلقة للطلاق والانفصال، يبدو الرجاء وكأنّه فضيلة نادرة، شبه منسيّة، لا سيّما في الحياة الزوجيّة. غير أنّ النظر إلى الزواج من منظور إيماني يكشف عن بعد جوهري مُغفَل: الرجاء ليس عنصرًا هامشيًا، بل هو في قلب سرّ الزواج. في هذا السياق، تبرز خبرة "فِرَق السيدة"، التي أسّسها الأب هنري كافاريل في فرنسا في أربعينيّات القرن الماضي، كعلامة رجاء حيّة ومُعاشة، تشهد على قدرة النعمة على مرافقة الأزواج في واقعهم المتقلّب، وعلى إحياء الحُبّ من رماده.

إنّ الرجاء في المنظور المسيحي ليس مجرّد تمنّي أو تفاؤل بشري، بل هو فضيلة لاهوتيّة متجذّرة في الإيمان ومحفوفة بالمحبّة. هو الثقة بأنّ الله أمين، يعمل في الخفاء كما في العلن، ويقود الإنسان إلى ملء الحياة، مهما كَبُرَ الألم وكَثُرَت الشكوك. في الزواج، يصبح الرجاء القوّة الخفيّة التي تدفع الزوجين إلى الاستمرار حين تَبْهُت المشاعر، وتُصاب الثقة بخدوش، وتبدو الحياة المشتركة عِبئًا بدل أن تكون نِعمة. إنّه الرجاء الذي يجعل من كلّ فشلٍ نقطة انطلاق، ومن كل جرحٍ بابًا للشفاء.

في قلب الكتاب المقدّس، يتجلّى الرجاء كحركة خروج من الذات نحو الله. تقول المزامير: "انتظرتُ الربّ انتظارًا، فأمال إليّ وسَمِع صُراخي" (مز ٤٠: ٢). ويشدّد بولس الرسول: "الرجاء لا يخيّب، لأنّ محبّة الله أُفيضت في قلوبنا بالروح القدس" (رو ٥: ٥). هذا الرجاء لا يُعطى كمكافأة على المثاليّة، بل كنعمة تُوهب للضعفاء، للمجروحين، للذين يصرخون من قلب الزواج: "يا ربّ، خلّصنا!". إنه الرجاء الذي يجعل من حياة اثنين عاديّين أرضًا مقدّسة لحضور الله.

في ضوء هذا المعنى العميق، نشأت فِرَق السيدة كمساحة روحيّة للأزواج الذين يريدون أن يسيروا معًا نحو الله. لم تكن المبادرة مجرّد مشروع رعويّ، بل استجابة لنداء أزواج توّاقين إلى عمق، إلى معنى، إلى نعمة. وقد كتب الأب كافاريل: "الزواج ليس فقط مؤسّسة بشريّة، بل هو دعوة إلى القداسة، ومسيرة خلاص تُعاش معًا".

ما يميّز هذه الخبرة أنّها ليست نظريّة، بل واقعيّة حتى الجذور. إحدى الزوجات المشاركات منذ عشرين سنة قالت: "في يومٍ ما، كنّا على وشك الطلاق. لم تعد هناك كلمات، فقط صمت قاتل. لكن خلال أحد اللقاءات مع الفريق، حين تقاسمنا الألم أمام الكلمة، شعرتُ أنّ الله لم ينسانا. هناك، وُلِد الرجاء من جديد". ويؤكّد زوج آخر: "تعلّمت أن أحبّ زوجتي من جديد، ليس لأنّها مثاليّة، بل لأنّ الله يراها بنعمة، وأنا مدعوّ لرؤيتها بعينه". هذه الشهادات تتكرّر في كلّ القارات، لأنّ فِرَق السيدة، التي انطلقت من باريس، باتت اليوم منتشرة في أكثر من ٩٠ بلدًا، وتضمّ عشرات الآلاف من الأزواج، من ثقافات وخلفيّات متنوّعة، توحّدهم رغبة واحدة: أن يكون الله في قلب زواجهم.

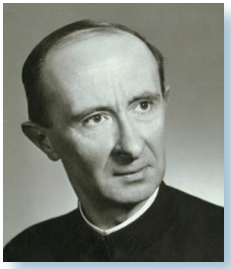
غير أنّ الرجاء لا يُعاش فقط داخل اللقاء الشهري، بل في قلب الحياة اليوميّة، حين ينهار الطفل مريضًا في الليل، أو حين يفقد أحد الزوجين عمله، أو حين تدخل العلاقة في رتابة موجعة... هناك، يكون الرجاء فعل إيمان يوميّ: أن نبدأ من جديد، أن نغفر، أن نستمرّ. كما يؤكّد البابا فرنسيس في فرح الحُبّ: "ليس هناك من عائلة مثاليّة، بل عائلات تعيش النعمة في قلب الفوضى" (الرقم ٥٧). إنه الرجاء الذي يرى في المحبّة، رغم كل شيء، مشروع حياة لا مشروع استهلاك.

وهذا الرجاء ليس فقط للزوجين، بل هو شهادة رسوليّة للكنيسة وللعالم. في ثقافة سائلة، حيث تُستبدل العلاقات بسهولة، يشكّل الرجاء الزوجي فعل مقاومة نبويّة. يقول القديس بولس: "المحبّة تحتمل كل شيء، وتصدّق كل شيء، وترجو كل شيء" (١ كور ١٣: ٧). الرجاء، حين يُعاش في قلب الأسرة، يتحوّل إلى رسالة صامتة تقول للعالم إنّ الحبّ ممكن، والأمانة ليست وهمًا، والله لا ينسى من يُحبّ.

من هذا المنطلق، فإنّ فِرَق السيدة لا تُقدّم فقط دعمًا روحيًّا، بل تُعيد صياغة الرجاء كموقف داخليّ متجدّد، كدعوة مستمرّة لاكتشاف حضور الله في قلب الواقع. لذلك، فإنّ الأزواج المشاركين غالبًا ما يصبحون هم أنفسهم شهودًا ودعاة لأزواج آخرين، في حركة متنامية من الرجاء المُعدي.

في النهاية، إنّ الرجاء ليس فضيلة "للأوقات الجميلة"، بل هو نور يُضيء في الظُلمة، ورفيق يُرافق حين يغيب اليقين. الزواج المسيحي، إن أُتيح له أن يُسقى بنعمة الرجاء، يمكنه أن يتحوّل إلى مكان لقاء مع الله، إلى مدرسة حُبّ، إلى بيت قداسة. هذا ما تعلّمه فِرَق السيدة، لا من الكتب، بل من الحياة. وهكذا يُصبح الرجاء طريقًا لا هدفًا فقط، وعطيَّة لا استحقاقًا، ودعوةً لا امتيازًا.

الرجاء لا يخيّب



الأب كافاريل

ننقل إليكم في ما يلي مقتطفات من تأمّل الأب كافاريل حول الرجاء مأخوذ من دفاتر الصلاة رقم ٦٥ الصادرة في تشرين الأوّل ١٩٦٣، من الصفحة ٢٦٠ حتى ٢٦٥ من المرجع الفرنسيّ.

افتح كتابك المقدّس وسِرْ في إثر موضوع الرجاء. أنظر إلى إبراهيم الفقير بهذا الفقر المدقع، ألا وهو أنه حُرم من الأولاد، وها هو الله يعده بذريّة لا تُحصى مثل هذه النجوم التي في الشرق تضيء ليالي الصيف. ولكنه عليه أن يرجو رجاءً خالصًا مركّزًا على قدرة الله الوحيدة. إنه يُدعى أب المؤمنين، ويستحقّ صفة أب الراجين.

إن كان الأمر يتعلّق بالعبرانيين في مصر، أو باليهود المَسْبيّين في بابل، فالله يتدخّل عندما تسقط كل الدواعي البشريّة للرجاء.

وهناك أمر آخر جدير بالتأمّل:

إبراهيم يرجو فقط نسلًا بشريًّا، واليهود رجوا مخلّصًا وطنيًّا، لكنّ الله يريد أن يعطيهم ما هو أعظم بكثير: لإبراهيم، نسلًا روحيًّا، ولليهود، تحريرًا من عبوديّة الخطيئة.

وهكذا يتصرّف الله معكم أيضًا. إنه يقودكم إلى أن ترجوا منه قوّته لتستطيعوا ممارسة الفضيلة، لكنّه يعطيكم أكثر من ذلك بكثير: يعطيكم محبّته، ويهبكم ذاته.

ما يهمّ الله هو أن يكتشف الإنسان فقره، ويفتح قلبه للرجاء.

افتحوا قلوبكم للرجاء!

يصغي المسيحي إلى أنين الخليقة الذي تَحَدّث عنه القديس بولس، وهي التي تتوق إلى المشاركة في حريّة أبناء الله المجيدة. وهو يهبها قلبه وصوته، حتى يصير أنينها فيه رجاءً.

فالمسيحي يشعر باتحاد خاص مع إخوته البشر، خصوصًا فقراء الأرض الذين يبحثون عن الخبز، والمأوى، والوطن، وقليل من الحُبّ والتقدير، بل، من دون أن يعرفوا أحيانًا، عن الله. وأيضًا مع الأغنياء، الذين لا تَخلو قوتهم وثروتهم وملذّاتهم من مرارة الخيبة، لأنهم يتوقون إلى سعادة مطلقة. وسط هؤلاء جميعًا، الذين ينقصهم الرجاء الحقيقي، يكون المسيحي الأخ، الذي تتحوّل فيه رغباتهم، يأسهم، وخيباتهم إلى صلاة رجاء. تنبع قوّته وأمانته في الرجاء من انتمائه إلى "شعب الرجاء"، أي الكنيسة. فهو يعرف ويُريد أن يكون في شركة مع رجاء جميع أبناء الله. الرجاء هو، نعم، انتظار معونة الرب، ذاك اليوم الذي يعود فيه المسيح بمجد، ليُقيم الموتى، ويخلق سماءً جديدة وأرضًا جديدة، ويقدّم نفسه إلى الآب مع شعب المخلَّصين الكبير.

عندئذٍ، "يكون الله كل شيء في الجميع"، ولن يكون هناك من رجاء بعد، لأنّ سعادة الله اللامتناهية ستصبح نصيب خليقته بأسرها.

متفرّقات

الحفاظ على صحّة الزوجين النفسيّة في فترة الأزمات

أنطوانيت بطرس
أخصائية نفسية عيادية ومعالجة نفسية

عيش الرجاء

نحن نعلم جيّدًا أنّ الأزمات تشكّل جزءًا من حياة كلّ واحد منّا بشكل عام، ومن حياة الزوجين بشكل خاص، غير أنّها قد تختبر قوّة العلاقة الزوجيّة. سواء كانت أزمة اقتصاديّة، أو مشكلة صحّية، أو محنة عائليّة، فإنّ هذه اللحظات الصعبة قد تولّد توتّرات، وسوء فهم، وقبل كلّ شيء عزلة عاطفيّة. ومع ذلك، نعلم أيضًا أنّ هذه التجارب يمكن أن تتحوّل إلى فرصة للنموّ وتعزيز الرابط العاطفي، إذا ما تم التعامل معها بانتباه وانفتاح.

يشجّعنا البابا فرنسيس على عدم الخوف من الأزمات، وعلى الحفاظ على الرجاء داخل الأزواج، باعتباره مصدرًا للقوّة والمقاومة في وجه الصعوبات. يدلّ الرجاء على الحضور الإلهي في الزواج. إنه عطيّة ثمينة، وعلامة على الحب والثقة التي تتيح للأزواج عبور المحن بهدوء وتفاؤل. الرجاء، بحسب البابا، لا يخيّب، لأنه مبنيّ على اليقين بأن لا شيء ولا أحد يمكنه أن يفصل الأزواج عن محبّة الله.

إليكم بعض الاستراتيجيّات العمليّة التي تساعدنا على تخطّي الأزمات معًا.

١- التعرّف على علامات التوتّر النفسي

نتعلّم معًا كيف نحدّد العلامات التي تشير إلى معاناة أو انزعاج داخلي، كالتوتر المتكرّر، أو الانعزال أو البرودة العاطفيّة، أو فقدان الرغبة في الحوار والتواصل... من المهمّ جدًا أن نتنبّه إلى هذه التغيّرات السلوكيّة.

"بدأنا نتشاجر أكثر فأكثر، كان زوجي ينعزل، وأما أنا فكنتُ أشعر بأنّني وحيدة. فَهِمنا أنّنا بحاجة إلى التصرّف قبل أن ينكسر الرابط بيننا". تؤكّد الدكتورة جونسون، أخصّائيّة علم النفس العياديّة: "عندما لا نعترف بعلامات المعاناة داخل العلاقة الزوجيّة، فسرعان ما تنتهي بصراعات متكرّرة أو صمت ثقيل".

نصيحة عمليّة:

كونوا متنبّهين ومتيقّظين أمام هذه العلامات المُقلقة. تحدّثوا عنها في وقت مُبكر، بلطف، ومن دون لوم.

٢- فنّ التواصل

يُعدّ التواصل أمرًا أساسيًّا. نتعلّمه معًا من خلال الممارسة، ويتحسّن مع مرور الوقت. لا نخَفْنَ من ارتكاب الأخطاء، فهذا أمر طبيعيّ. لا يهدف التواصل إلى الانفتاح على الآخر فحسب والتعبير عمّا يضايق القلب، بل أيضًا إلى خلق فسحة للتفاهم والتواصل العاطفي.

"كلانا كنا منغلقين في أجوائنا المألوفة، لم نعد نجرؤ على الحديث عن مشاعرنا خوفًا من تصعيد التوتّر. حاولنا تنظيم وقتٍ يوميّ لنتحدّث عند المساء. وسرعان ما استعدنا شكلًا من أشكال الحميميّة".

يشير الدكتور روزنبرغ، عالم النفس ومؤسّس مفهوم "التواصل اللاعنفي" (CNV) ، إلى أنّ الإصغاء إلى الشريك من دون محاولة التصحيح أو الحكم على مشاعره هو فعل حضور، وبالتالي فعل محبّة.

من جهّته، يعتبر البابا فرنسيس أنّ الرجاء هو نداء إلى التواصل بين الأزواج، داعيًا إيّاهم إلى دعم بعضهم البعض في أوقات الشدّة.

نصيحة عمليّة:

خصّصوا ١٠ دقائق يوميًّا للحديث من دون تلهّي. مارسوا الإصغاء الفعّال من خلال الانتباه إلى العبارات المستخدَمة، وحاولوا إعادة صياغة ما سمعتموه لتُظهِروا للشريك أنكم فهمتم موقفه.

إنها ممارسة يومية تهيّئنا لنعيش لحظة أقوى في "**واجب المجالسة معًا**".

أَوَ ليس هذا كنزًا ثمينًا دعانا الأب كافاريل إلى العمل على تطويره؟

٣- الحفاظ على الرابط العاطفيّ

قد يكون روتين الحياة اليوميّة مليئًا بالتوتّر، وقد تصبح المسؤوليّات عِبئًا ثقيلاً، وغالبًا ما تستنزف هموم الحياة كلّ طاقتكما. لكن احذرا، لا ينبغي أن تنطفئ روح الوفاق. فهي قوّة تحميكما من التباعد العاطفي.

"أشعر وكأنّ كلّ واحد منّا يعيش حياة منفصلة، كلٌّ من جهته يفعل ما عليه: أنا أتابع دروس الأولاد، وهو كثيراً ما يساعدني في المنزل... لكن كأنّ كلًّا منّا يسير في طريق بعيد عن الآخر".

يشير الدكتور غوتمّان، اختصاصي في علم النفس والعلاقات المديدة، إلى أنّ: "اللفتات العاطفيّة الصغيرة هي أشبه بودائع عاطفيّة نضعها في "**الحساب المصرفيّ**" لمشاعر الزوجين".

نصيحة عمليّة:

خطّطا لقضاء لحظة نوعيّة واحدة مرّة على الأقلّ كلّ أسبوع. شاركا في أنشطة بسيطة: الطهي معًا، نزهة قصيرة أو السير معًا، تناول الطعام معًا، مشاهدة فيلم معًا... هذه الأنشطة الصغيرة كفيلة بإحياء الرابط بينكما ومنح علاقتكما نَفَسًا جديدًا.

٤- دعم الشريك من دون أن ننسى ذواتنا

محبّة الشريك لا تعني إلغاء الذات أو التخلّي عنها. من الضروري الحفاظ على طاقتنا الخاصة والتعبير عن هويّتنا الشخصيّة. فبعض الأزواج يحرصون على القيام بكلّ شيء معًا، حتى أنّ فكرة أو حاجة تخصيص فسحة شخصية تُولّد شعورًا بالذنب.

يذكّرنا شاعرنا وكاتبنا الحبيب جبران خليل جبران، بعباراته الدقيقة والجميلة: "فليكن بين وجودكم معاً فسحات تفصلكم عن بعض، حتى ترقص أرياح السماوات بينكم. أحبّوا بعضكم بعضاً، ولكن لا تقيّدوا المحبّة بالقيود، بل لتكن المحبّة بحراً متموّجاً بين شواطئ نفوسكم".

وتقدّم الدكتورة بيريل، المعالجة النفسيّة، صورة معبّرة فتقول: "لا يمكن سكب الماء من كوب فارغ. العناية بالنفس تعني أيضًا عناية بالعلاقة الزوجيّة".

نصيحة عمليّة:

لا تتردّدوا في اكتشاف نشاط فردي يغذّيكم من الداخل: قراءة كتاب، ممارسة رياضة معيّنة، القيام بنزهة بين الحين والآخر، ممارسة هواية تحبّونها... ستعودون منها بطاقة جديدة وامتنان متجدد لوجود شريك حياتكم إلى جانبكم.

٥- طلب الدعم الخارجيّ عند الحاجة

طلب المساعدة ليس فشلًا، بل علامة نضج. لا يعني طلب الاستشارة أنّ علاقتكما الزوجية هي فاشلة، بل أنّكما مستعدّان للاستثمار فيها لكي تسير بشكل أفضل. يشير البابا فرنسيس إلى أنّ الأزواج يمكنهم أن يدعموا بعضهم البعض، فهم بمثابة "**منارات للمستقبل**"، من خلال مشاركة شهادتهم عن الرجاء وتشجيع الآخرين على الإيمان بقوّة المحبّة.

عبور المِحَن معًا، والنموّ معًا

كان جان فانييه، مؤسّس جماعة "L'Arche" يقول: "لا تكمن قوّة العلاقة في غياب الصراعات، بل في قدرة الزوجين على مواجهتها معًا، بروح من العطف". لا توجد علاقة محصّنة ضدّ الشدائد، لكن كلّ الأزواج يملكون القدرة على الخروج منها أقوى. فالأزمات، مهما كانت قاسية، تكشف عن طاقات خفيّة، وعمق الرابط، وجمال محبّة قادرة على الصمود في وجه العواصف.

المغفرة، داعم المحبّة

في رسالة موجّهة إلى الأزواج، يذكّر البابا فرنسيس بأنّ المغفرة المتبادَلَة هي أمر أساسيّ لشفاء الجراح والمضيّ قدمًا معًا. ويشدّد على أنّ المغفرة تنبع من قرار داخلي، تدعمه الصلاة والعلاقة الحميمة مع الله.

المغفرة تعني أيضًا الاعتراف بأنّي لست كاملًا. إنها علامة ملموسة تدلّ على الرجاء، وبأننا لسنا محكومين بنقائصنا، بل محبوبون بسخاء بالرغم من جراحنا.

الروح القدس، دَعْمُنا

يشدّد البابا فرنسيس أيضًا على أنّ الزواج يحتاج إلى دعم الروح القدس. ويشجّعنا كأزواج على أن نُصلّي معًا. أوَ ليس هذا الإرث الذي تركه لنا الأب كافاريل، مؤسّس فِرَق السيدة؟

ترجمة ألين كنعان إيليّا

اللقاء العالمي - تورينو

اللقاء العالمي الثالث عشر لحركة فِرَق السيدة - تورينو

في جوّ من الفرح والحُبّ والإصغاء والصلاة والتأمُّل، التقى حوالي خمسة آلاف ثُنائي مع المستشارين الروحيِّين في اللقاء العالمي الثالث عشر لحركة فِرَق السيدة END الذي انعقد في تورينو – إيطاليا من ١٥ إلى ٢٠ تموز ٢٠٢٤، حول عنوان: "لنذهب جميعاً بقلوب متَّقدة".

شارك من منطقة لبنان حوالي مئة شخص، وقد فرحنا كثيراً بحضور الأباتي سمعان أبو عبدو، المستشار الروحيّ لمنطقة لبنان التي تضمّ الأردن والإمارات وقطر، والجدير بالذكر أنّ الأباتي سمعان هو أيضًا منسِّق مكتب راعويّة الزواج والعائلة في بكركي.

أزواج، مُفعَمون بالالتزام والرجاء، أتوا من ٩٠ دولة كي يبحثوا معاً عن كيفيَّة تجسيد وعيش الفكرة النبويَّة التي أطلقها مؤسّس الحركة الأب هنري كافاريل: "تهدف حركة فِرَق السيدة إلى مساعدة المتزوِّجين على عيش القداسة لا أكثر ولا أقلّ". أُلقيت محاضرات من لاهوتيِّين وخبراء، حلقات حوار، شهادات حياة من أزواج ملتزمين بفرح الحُب المعطاء، رُغم الهشاشة والضُعف، مُتَّكلين على حضور الربّ في مسيرتهم الزوجيَّة والعائليَّة.

من الأوقات المُميَّزة كانت الصلاة الصباحيَّة التي كان يتخلَّلها قراءات من الكتاب المقدَّس والتأمُّل والتراتيل. وبعدها القدَّاس الإلهي اليوميّ الذي كان يشترك به حوالي ٤٠٠ كاهن وأُسقف وكاردينال، وكل يوم بلغّة مختلفة.

ستبقى العائلة المكان الأساس في بناء الإنسان والتربية على القِيَم. كما إنَّ عيش الزواج كدعوة ورسالة هو الطريق إلى القداسة.

نذكر أنَّ جورجينا ويوسف بطرس، الزوجين المسؤولين الجُدُد عن أوروبا الوسطى والشرق الأوسط، وغادة وأنطوان إبراهيم الزوجين المسؤولين الجُدُد عن منطقة لبنان، مع الأباتي سمعان أبو عبدو، شاركوا في معهد السيِّدة العذراء ضمن اللقاء الدوليّ لفِرَق السيدة في تورينو.

نشاطات وأخبار منطقة لبنان

اللقاء الوطني ٢٠٢٤

أُقيم يوم الأحد ٢٠ تشرين الأوَّل ٢٠٢٤ في مدرسة سيّدة اللويزة - ذوق مصبح اللقاء الوطني لفرق السيدة في لبنان الذي كان بعنوان "أُمكث مَعَنا".

بدأ وصول الأَزواج إلى حرم المدرسة باكرًا في جوّ من الفرح واللقاءات العفويَّة بعد طول غياب.

تضمَّن اللقاء خبرات عن التجمُّع العالمي "تورينو ٢٠٢٤" وشهادات حياة، ولقاء تأَمُّلي بعنوان: "بماذا تتحدَّثان وأنتما ماشيان؟"، الذي وضع المشاركين على مسار موضوعات الدراسة لهذه السنة على خطى تلميذيّ عمَّاوس.

وقد جرت مراسم التَسَلُّم والتَسْليم بين الأزواج المسؤولين السابقين والحاليِّين وسط جوّ من الفرح والامتنان العميقَيْن.

إختُتِم اللقاء بالقدّاس الإلهيّ الذي ترأسه الأباتي سمعان أبو عبدو، المُرشد العام لفِرَق السيدة في لبنان.

مرّة أُخرى، نُردِّد التعبير المعروف: "الله لا يدعو المُؤَهَّلين بل يُؤَهِّل المدعوِّين". وفوق كلِّ شيء، من المُفرح للقلب أن نكون قادرين على تحمُّل دعوتنا إلى القداسة كوننا أبناء وبنات لله، مُفتدِين بعمل يسوع المسيح الخلاصيّ.

زيارة غبطة البطريرك

بتاريخ ٢٥ شباط ٢٠٢٥، زارت فرقة منطقة لبنان لفِرَق السيدة غبطة البطريرك الماروني مار بشارة بطرس الراعي برفقة المستشار الروحي الوطني قدس الأباتي سمعان أبو عبدو، حيث تمّ تقديم ملخّص عن فِرَق السيدة في لبنان والعالم، والتأكيد على أنّ فِرَق السيدة هي جزء من الكنيسة وفي خدمة الكنيسة. وقدّمت له الفرقة رمز فِرَق السيدة، العائلة المقّدسة، وتمنّت له حياة طويلة مليئة بالقداسة. بدوره هنّأ غبطته الحضور على "هذه القوّة المهّمة في الكنيسة لافتاً إلى أنّها هديّة كبيرة من العذراء مريم لكنيسة لبنان، وانّ الالتزام بنعمة الزواج يتّسع مداره الى الأولاد وباقي أبناء الكنيسة". بعد اللقاء، كان وقت صلاة الورديّة، حيث صلّت الفرقة مع غبطته ورفعوا صلواتهم إلى السيّدة العذراء.

قدّاس على نيّة المُنتقلين

"الموت ليس شيئًا نخافه، بل هو اللحظة التي نكون فيها في أكمل اتّحاد مع الله" (الأب هنري كافاريل).

نظَّمت فِرَق السيدة - منطقة لبنان - قدَّاس مرافقة للمُنتقلين من أعضائها وأهاليهم، بتاريخ ٧ شباط ٢٠٢٥، في كنيسة مار يوحنَّا الحبيب جونيه - مركز الرئاسة العامَّة لجمعيَّة المُرسلين اللبنانيِّين.

ترأس القدَّاس قدس الأباتي سمعان أبو عبدو، المستشار الروحيّ الوطني، وشاركه قدس الأباتي مالك بو طانيوس.

وبنهاية القدَّاس تمَّت صلاة وضع البخور لراحة أنفُس إخوتنا الذين انتقلوا خلال هذه السنة:

سايد أنطون، جيلبير الحاج، بركات رحمة وجورج صفير.

المسيح قام، حقًّا قام.

"قُم ... وامشِ"

نظَّم قطاع لبنان ١ في حركة فِرَق السيدة - منطقة لبنان - سهرة سجود وتأمّل أمام القربان المقدَّس مساء الخميس ٢٧ آذار ٢٠٢٥ في كنيسة مار منصور النقّاش. كانت الصلوات والتأمّلات تحت عنوان "قُم ... وامشِ" من وحي إنجيل المُخلَّع.

جسَّد أزواج القطاع هذا العنوان بأشياء ملموسة تدلّ على العاهات والأسقام والتخلُّعات التي يريدون أن يرموها عنهم خلال هذا الصوم. وفي هذه السهرة الروحيَّة بالذات، كان هناك دعوة لرمي كل هذه العاهات في كرسيّ الاعتراف، ووضعها تحت أقدام المصلوب، لكيما بموته وقيامته، تُزهر معه ثماراً روحيَّة في حياة أعضاء الفِرَق.

ترأس الصلاة المرافق الروحيّ لقطاع لبنان ١ الأب الياس شماطه، وشارك بالتأمُّلات والاعترافات الخوري بيار الدويهي ومعاون خادم الرعيَّة الخوري وسام نصار.

وقد شكر مسؤولي القطاع خادم الرعيَّة الخوري عبده أبو خليل لرعايته الدائمة لنشاطات الحركة، كما شكروا أبناء الرعيَّة الذين شاركوا في هذه الأُمسية.

"ما أجمل أن نجتمع معًا"

الأحد ٣٠ حزيران ٢٠٢٤ التقت عائلات فِرَق السيدة – قطاع لبنان ٢ كي يعيشوا معًا نهارًا عائليًّا ترفيهيًّا، في بيت الأب بطرس شلهوب في غوسطا. بدأ هذا النهار بالقدَّاس الإلهيّ واستُكمِل بلعب الورق والطاولة وشرب القهوة وتذوُّق حلويات ربَّات البيوت.

المطبخ كان خليَّة نحل لتحضير الغداء، كما أنّ اللقاء لم يخلُ من الدبكة والرقص والغناء.

تُوِّج هذا النهار بمواهب أعضاء الفِرَق في الموسيقى والغناء والتراتيل. "عقبال كلّ سنة".

"مَوعد حُبّ"

تحت نظر الربّ، وبرعاية أُمّنا العذراء، لبَّى أزواج قطاع لبنان ٣ (الشّمال) في فِرَق السيدة بنسبة عالية ولافتة دعوة القطاع، والتي جاءت تحت عنوان "مَوعد حُبّ" في ثانوية مار الياس الحيّ- البترون.

شارك في اللّقاء أزواج من فريق منطقة لبنان، بما فيها الأُردن والخليج العربيّ، يتقدَّمهم الزوجان المسؤولان عن المنطقة "غادة وأنطوان ابراهيم" بحضورٍ مشكور، كان بمثابة تبادل الخبرات.

تميَّز اللقاء بتنوّع برنامجه، وغِنى فقراته. بدأ بصلاة افتتاحيَّة وبكلمة القطاع مع الزوجين المسؤولين "إيلان ورزق الله خليفه" ثمَّ كان للأباتي مارون مبارك المُرسَل اللبناني حديث عن "الصلاة الزوجيَّة" ماهيَّتُها، وأهميَّتها، تطرَّق فيها إلى ما تؤول إليه، وما تعنيه بعد انتقال أحد الزوجين إلى حضن الآب السماويّ.

بعد الحديث كان هناك شهادة حياة مُؤثِّرة لإيلان ورزق الله خليفه حول "فرح المجالسة" والعوائق التي تدفع بالزوجين إلى عدم الالتزام بهذا الموعد الشهريّ، رغم كونه في أساس الروحانيَّة الزوجيَّة، وداعمًا كبيراً له، وهو نفحة نبويَّة تُميِّز فِرَق السيدة.

كان مُلفتًا تجاوب الأزواج مع فقرات البرنامج خصوصًا في تطبيق فقرة المجالسة تحت نظر الربّ، إذ تمَّ تأمين فُسحة خاصّة لكلّ زوجين كي يعيشا معًا نعمة الصلاة الزوجيَّة، والحوار الزوجيّ. ولم يخلُ اللقاء من لمسة رومنسيَّة حيث رقص الأزواج على إيقاع موسيقى الحبّ، بعد أن جدَّد كلٌّ منهم عهده للشريك.

وأخيراً، تشارك الجميع "الخبز والملح" حول مائدة متواضعة، وكان الختام مع نشيد مريم.

أتى اللقاء مُفعمًا بروح المحبَّة والأُخُوَّة، وساده جوّ من الفرح في التجاوب مع الفقرات المقترحة.

الشكر للربّ دائماً، ولتكن كلّ لقاءات القطاع شهادة لمجده، ولنُموّ الأزواج، ودعوة لإمكانيَّة القداسة في الزواج المسيحيّ.

"لأنّ زواجنا هو عهد فرح"

"كونا فَرِحَين غنّيا فَرِحينَ إنمّا اترُكا بَينكما بعضَ فُسُحات لترقصَ فيها رياحُ السماوات"

لقد وضعَ الروحُ القدسُ بين الأزواج أجملَ إيقاعٍ ولحنٍ وكلمة: الرب يسوع. ومعه صار الزواج مشروعًا ثلاثيًّا يجمع الحبيبَ والمحبوبَ بالحبّ الذي يجمعُهما. وهكذا اجتمعنا معًا أزواج قطاع لبنان ٤ في لقاء بعنوان: "أنا لحبيبي وحبيبي لي" (نشيد ٦،٤) السبت ١٥ شباط ٢٠٢٥ في دير مار أوغسطينوس-كفرا، لنشهدَ أنّ زواجَنا هو عهدُ فرح، ولنُعبرّ عن هذا الفرح بالشهادةِ لحبِّ الله في حياتنا.

افتُتح اللقاء بالذبيحة الإلهيّة مع الخوري يوسف أبي زيد المستشار الروحي للقطاع، وفيها جدّدنا عهود زواجنا.

ثم انتقلنا إلى الصالة حيث احتفلنا بالعشاء والرقص والغناء. تخلّلت السهرة فقراتٌ متنوّعة منها تكريم الزوجين الأقدمين في القطاع، والزوجين الأقدمين في الزواج، وسحب القرعة لاختيار ملك وملكة السهرة. وقد نجح منسّق الموسيقى في اختيار الأغاني والإيقاع وإضفاء أجواء الفرح.

ميّز اللقاء عرض فيديو من تحضير أعضاء فرقة القطاع بعنوان: "منحبّكن"، عربون شكرٍ وتقديرٍ ومحبّة لفادي وسوزي بو غصن، اللذين وبالرغم من كلّ الظروف التي مرّوا ويمرّون بها، لم يتوقّفوا عن عيش الحبّ والمسؤوليّة والخدمة طوال السنوات الثلاث الماضية.

شارك في اللقاء بعض الأزواج الجدد الذين دعاهم القطاع للتعرّف على أجواء فِرَق السيدة وتشجيعهم على الانضمام إليها.

"إبقَ مَعَنا يا ربّ"

نظَّم قطاع لبنان ٥، اللقاء السنويّ لمسؤولي الفرق والمرافقين الروحيِّين باستضافة وحضور المرافق الروحيّ لقطاع لبنان ٥، الأب مالك بو طانوس، في دير مار يوحنَّا الحبيب للآباء المُرسلين في جونية، في ٢٢ تشرين الثاني ٢٠٢٤.

بدأ اللقاء بالصلاة على نيَّة لبنان، تخلَّله صلاة "إبقَ مَعَنا يا ربّ" وتبعَها ورشة عمل حول دور الزوج المسؤول من دليل فِرَق السيدة، شهادة حياة من تحضير سامر وفدى متّى ثمّ فقرة "فلنلعبها بنزاهة".

تخلَّل اللقاء كلمة للزوج المسؤول عن المنطقة، تحدّثا فيها عن خطّة العمل للسنوات القادمة.

وفي نهاية اللقاء كانت المشاركة الحياتيَّة حول لقمة محبة قبل أن ينصرف الجميع شاكرين الله في كل حين مع نشيد مريم.

"الصلاة القلبيَّة"

بمناسبة بدء يوبيل الرجاء نظَّم قطاع عائلات مريم الأُردن ساعة سجود أمام القربان المقدَّس تَبِعها محاضرة عن الصلاة القلبيَّة قدَّمها الأب سامر مدانات، وذلك يوم الأربعاء ١٩ شباط ٢٠٢٥ في مدرسة راهبات الفرنسيسكان الدوار الثامن.

كما شارك في ساعة السجود هذه عدد من الآباء المرافقين الروحيِّين لفرق عائلات مريم وقاموا بسماع الاعترافات، كما رافق التأملات تراتيل وعزف على الأُورغ. كما قام الأب سامر مدانات بإعطاء فكرة روحيَّة عن الصلاة وأنواعها وكيفيّة تنمية الرغبة بالصلاة و الاتّحاد بيسوع المسيح.

فريق مسؤول جديد لقِطاع الخليج العربي

في يوم الأحد الواقع في ١٥ أيلول ٢٠٢٤، احتفلت فِرَق السيدة/عائلات مريم في قطاع الخليج العربي بمراسم التسلُّم والتسليم، حيث انتقلت خدمة القطاع من ريم ومجد كوسا إلى كوزيت ومالك إيليا، وتمَّ تعيين فريق القطاع الجديد للسنوات الثلاث المقبلة. كما تمَّ الاحتفال بمرور ٢٠ عامًا على تأسيس أوّل فرقة لفِرَق السيدة/عائلات مريم في الخليج العربي.

حضر الاحتفال ما يقارب ١٥٠ شخصًا من العائلات، بالإضافة إلى المرشد الروحي لفريق القطاع الأب ماجد موسى، جورجينا ويوسف بطرس الزوجين المسؤولين عن أوروبا الوسطى والشرق الأوسط، وغادة وأنطوان إبراهيم الزوجين المسؤولين عن منطقة لبنان.

تضمّ فِرَق السيدة في قطاع الخليج العربي ١٥ فرقة من ٦ جنسيات عربيّة مختلفة، تشهد جميعها على عظمة محبّة الله من خلال التزامها بالزواج المقدَّس، ساعيةً في كل خطوة إلى تعميق الروابط الأُسَريَّة وتقوية الإيمان.

Éditorial

L'espérance de la résurrection et l'espérance de la mission

Lors de la préparation des pages du premier numéro de La Lettre des Équipes Notre-Dame (et du 43e numéro au total des publications), dont la mission nous a été confiée avec le soutien du couple Aline et Elie Elia ainsi que du Père Elias Chamata l'accompagnateur spirituel de l'équipe de rédaction (et que nous remercions chaleureusement d'avoir accepté de partager avec nous cette responsabilité), deux grands événements ont eu lieu dans notre Église : le retour du pape François à la maison du Père Céleste, et l'élection de son successeur, le pape Léon XIV.

Ces deux événements, pleins de l'espérance — l'espérance de la résurrection et l'espérance de la mission — donnent à ce numéro un sens plus profond. L'Église, contre laquelle les portes de l'enfer ne prévaudront pas, continue à puiser l'espérance du Christ, non seulement à travers des papes porteurs de la vraie annonce de l'Évangile, mais aussi à travers l'appel adressé aux laïcs en général, et aux couples mariés en particulier, pour aller comme pèlerins de l'espérance et soutenir le clergé dans l'ensemencement de l'espérance chrétienne dans ce monde.

Dans ce numéro, nous avons voulu récolter quelques fruits du «Jubilé de l'espérance» convoqué par le défunt pape François, des fruits qui nourrissent notre vie spirituelle, celle de nos familles, et nous remplissent de la joie du Seigneur Jésus.

Nous avons également essayé, autant que possible, de mettre en lumière les activités de la Région du Liban et de ses secteurs, en plus de certaines rubriques fixes qui nous accompagneront à chaque édition.

Nous vous souhaitons une lecture agréable et enrichissante.

Antoinette et Fidaa Boutros

Ghada et Antoine Ibrahim

« Aujourd'hui, si vous entendez sa voix, n'endurcissez pas vos cœurs » (Hébreux, 3,15)

Au nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit.

Chers frères et sœurs des Équipes Notre-Dame Région Liban,

L'être humain ne voit que l'instant présent, et si celui-ci est triste ou sombre, il imagine l'avenir comme fermé et perdu. Mais Dieu, lui, reste confiant dans le cœur de l'homme, dans son désir de vivre, et dans sa capacité à choisir la voie de la lumière et de l'amour, à travers l'écoute de la voix de Dieu, la voix de la vie en nos cœurs.

Le désir du cœur du Seigneur est que nous travaillions dans son champ ; cependant, il ne nous l'impose pas, et veut que nous soyons libres. Il nous attend avec une confiance et une espérance infinies. Si nous préparons nos cœurs et choisissons la voie du service selon sa volonté, nous recevrons de nombreux bienfaits en peu de temps.

Pour discerner la voix de Dieu, nous, couples des Équipes Notre-Dame, devons apprendre à la reconnaître et à établir une relation personnelle avec Lui, à travers la lecture quotidienne de la Bible, l'écoute et la méditation de sa Parole, en plus des quatre points concrets d'effort : la prière conjugale, le devoir de s'asseoir, la règle de vie et la retraite spirituelle.

L'importance du service réside dans la force, la profondeur, le zèle, le sérieux et la responsabilité, avec l'amour et le don de soi qu'il exige. Il ne s'agit pas de la grandeur des responsabilités, ni du nombre de personnes servies, ni des domaines de service, ni de la durée du service…

Mais je ne fais aucun cas de ma vie, comme si elle m'était précieuse, pourvu que j'accomplisse avec joie ma course et le service que j'ai reçu du Seigneur Jésus (Actes 20,24).

Engageons-nous avec responsabilité et fidélité dans les talents, dons et responsabilités qui nous ont été confiés, en sachant que la récompense est grande. Donnons davantage, et travaillons tant que le jour dure.

Nous éprouvons souvent de la crainte face au service, pour diverses raisons. Le Seigneur sait que la peur se tient constamment à notre cœur, cherchant à freiner notre décision de servir. C'est pourquoi il est toujours là pour nous dire :

Ne t'ai-je pas ordonné ? Fortifie-toi et prends courage ! Ne t'effraie pas, ne t'épouvante pas, car le Seigneur ton Dieu est avec toi partout où tu iras (Josué 1,9).

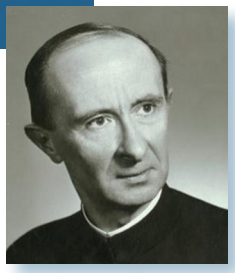
Alors, nous serons comme les deux disciples d'Emmaüs, revenant sur leurs pas, le cœur brûlant de désir de servir et de témoigner.

Prions ensemble :

Seigneur, ne permets pas que notre service nous fasse perdre notre humilité, car le service est ton œuvre et non la nôtre. Nous ne sommes que des spectateurs, contemplant ton œuvre, nous en réjouissant et nous en félicitant.

Et malgré les circonstances actuelles de notre cher pays, le Liban, nous refusons, Seigneur, d'être découragés, quelles que soient les situations. Au contraire, nous nous réjouissons car nous savons que tu es avec nous, et que tu nous conduiras toujours à la victoire, car tu es notre force, notre guide et notre sauveur, par l'intercession de ta mère et la nôtre, la Très Sainte Vierge Marie.

L'ESPÉRANCE AVEC PÈRE CAFFAREL



Père Caffarel

« L'espérance ne déçoit point »

Nous vous transmettons ci-dessous des extraits d'une méditation du Père Caffarel sur l'espérance, tirés du numéro 65 de la revue La Prière intérieure, paru en octobre 1963, pages 260 à 265 de la version française.

Ouvrez votre Bible et suivez à la trace le thème de l'espérance. Regardez Abraham, pauvre de cette pauvreté, la plus cruelle, qui consiste à n'avoir pas d'enfant : Dieu lui promet une postérité innombrable comme ces étoiles qui en Orient peuplent les nuits d'été. Mais il faut qu'il espère d'une espérance pure, fondée sur la seule puissance de Dieu. On l'appelle le Père des croyants, il mériterait non moins le titre de Père des espérants.

Qu'il s'agisse des Hébreux en Égypte, des juifs déportés à Babylone, Dieu intervient quand, toutes les raisons humaines d'espérer ayant sombré, ils se tournent enfin vers lui (…)

Autre chose digne de remarque. Abraham espère purement et simplement une descendance humaine ; les Juifs, un libérateur national, mais Dieu veut leur donner bien davantage : à Abraham, une descendance spirituelle ; aux Juifs, la libération d'une servitude autrement plus grave que celle des Romains, la servitude du péché.

Il agira de même avec vous. Il vous amène à espérer de lui sa force qui vous permettra de pratiquer la vertu ; il vous donnera merveilleusement plus : son amour, son intimité. Il se donnera à vous.

Ce qui importe à Dieu c'est que l'homme, découvrant sa pauvreté, s'ouvre à l'espérance.

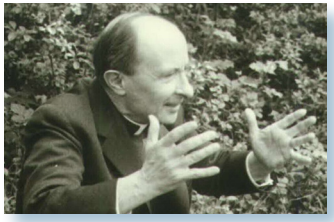
Ouvrez-vous donc à l'espérance !

(…)Le chrétien perçoit le sourd gémissement des créatures dont saint Paul nous dit qu'elles aspirent à participer à la glorieuse liberté des enfants de Dieu : aussi leur prête-t-il son cœur et sa voix pour qu'en lui leur gémissement devienne espérance.

C'est surtout aux hommes ses frères qu'il se sent uni : à tous les pauvres de la terre en quête de pain, d'un toit, d'une patrie, d'un peu d'amour et d'estime et, souvent sans qu'ils s'en doutent, d'un Dieu ; à tous les riches aussi dont la puissance, la fortune, les plaisirs n'auraient pas ce goût de déception s'ils n'aspiraient à un absolu de bonheur.

Il est, au milieu de tous ceux-là qui manquent de la véritable espérance, le frère en qui leurs désirs, leurs désespoirs, leurs déceptions se muent en prière d'espérance.

Sa force, sa fidélité dans l'espérance lui viennent de son appartenance au Peuple de l'espérance, à l'Église. Il se sait, il se veut en communion avec l'espérance de tous les enfants de Dieu. Espérance qui est, certes, attente des secours du Seigneur, de ce jour où le Christ reviendra, glorieux, ressusciter les morts, créer de nouveaux cieux et une nouvelle terre et s'offrir au baiser du Père avec l'immense peuple des sauvés. Alors « Dieu sera tout en tous » et d'espérance il n'y aura plus : l'infini bonheur de Dieu sera devenu le partage de sa création (…)



Antoinette Boutros
Psychologue Clinicienne et Psychothérapeute

Préserver le bien-être psychologique du couple en temps de crise

On le sait bien : les crises font partie de la vie de chacun de nous en général et de la vie du couple en particulier, mais elles peuvent mettre à l'épreuve la solidité d'une relation de couple. Qu'il s'agisse d'une crise économique, d'un problème de santé, ou d'une épreuve familiale, ces moments difficiles peuvent engendrer des tensions, de l'incompréhension et surtout un isolement émotionnel.

Pourtant, on le sait aussi, ces expériences de crise peuvent devenir une opportunité de croissance et de renforcement du lien amoureux, si elles sont abordées avec attention, ouverture et bienveillance.

Le Pape François nous encourage à ne pas avoir peur des crises et à maintenir de l'espérance dans les couples qui est une source de force et de résistance face aux difficultés. Il présente l'espérance comme un signe de la présence divine dans le mariage. Elle est un cadeau précieux, un signe d'amour et de confiance qui permet aux couples de traverser les épreuves avec sérénité et optimisme. L'espérance, selon le Pape, ne déçoit pas, car elle est fondée sur la certitude que rien ni personne ne pourra séparer les couples de l'amour de Dieu.

Voici des stratégies concrètes pour nous aider à traverser ces tempêtes ensemble.

1. Reconnaître les signaux de détresse psychologique

On apprend ensemble à identifier les signes qui montrent une souffrance ou un malaise. Une irritabilité qui se répète, un retrait ou une froideur affective, une perte de l'envie de dialoguer, d'échanger…

Des changements de comportement auxquels il est important d'être attentifs.

> **«Nous avons commencé à nous disputer de plus en plus souvent, mon mari s'isolait, moi je me sentais abandonnée. Nous avons compris que nous devons réagir avant que notre lien se brise.»**

Dr Johnson, psychologue clinicienne affirme :

> **«Lorsque nous ne reconnaissons pas les signaux de souffrance dans le couple, ils finissent par s'exprimer à travers des conflits répétés ou un silence pesant.»**

Conseil pratique : Soyez attentifs et vigilants à ces signes alarmants. Parlez-en tôt, avec douceur, sans accusation.

2. L'art de la communication

La communication est essentielle. Elle s'apprend à deux à force de la pratiquer et se raffine avec le temps. N'ayons pas peur des erreurs, elles sont normales. Communiquer non seulement pour s'ouvrir à l'autre et exprimer ses frustrations mais aussi pour créer un espace de compréhension et de connexion émotionnelle.

> **«Tous les deux nous étions chacun dans son cocon, nous n'osons plus parler de nos émotions craignant une escalade de la tension. Nous avons essayé de mettre en place un rituel/un temps de parole chaque soir. Doucement, nous avons retrouvé une forme d'intimité.»**

Dr. Rosenberg, psychologue et fondateur de la Communication Non Violente (CNV) précise :

> **«Écouter son partenaire sans chercher à corriger ou juger ce qu'il ressent est un acte de présence et donc d'amour.»**

Le Pape François présente l'espérance également comme un appel à la communication entre les couples, en les invitant à se soutenir mutuellement dans les moments de difficulté.

Conseil pratique : Réservez chaque jour 10 minutes pour parler sans distractions. Pratiquez l'écoute active en essayant de prêter de l'attention aux mots utilisés, essayez de reformuler ce que vous entendez et faire entendre à votre partenaire que vous comprenez sa situation.

Il s'agit d'une pratique au quotidien qui va nous stimuler pour vivre un temps plus fort dans « Le Devoir de S'asseoir ». N'est-ce pas un cadeau précieux à cultiver que nous avons reçu de Père Caffarel ?

3. Maintenir la connexion émotionnelle

Le quotidien peut être chargé de stress, les responsabilités peuvent devenir pesantes, les soucis de la vie absorbent parfois toute votre énergie. Mais attention, la complicité ne doit pas s'éteindre. Elle est une force qui vous protège contre la dérive affective.

> **«J'ai l'impression que chacun de nous mène une vie séparée, chacun de son côté fait ce qu'il doit faire, moi je m'occupe des leçons des enfants, lui il m'aide souvent dans la maison… mais c'est comme si chacun de nous est pris sur un chemin séparé de l'autre.»**

Dr Gottman, psychologue et spécialiste des relations durables précise :

> **«Les petits gestes de tendresse sont comme des dépôts affectifs dans le compte bancaire émotionnel du couple.»**

Conseil pratique : planifiez au moins un moment de qualité par semaine, partagez des activités simples : cuisiner ensemble, faire une petite promenade ou marche ensemble, un repas à deux, regarder un film… tant de petites activités qui vont raviver le lien et vous redonner un nouveau souffle.

4. Soutenir son partenaire sans s'oublier soi-même

Aimer son partenaire ne signifie pas de s'effacer soi-même ou de s'abandonner. Il est vital de préserver sa propre énergie et de laisser exprimer sa propre identité. Certains couples veillent à faire tout, ensemble, et l'idée ou le besoin de préserver un espace personnel génère un sentiment de culpabilité. Notre cher poète et écrivain Gibran Khalil Gibran nous rappelle avec la délicatesse et la beauté de ses mots de « laisser l'espace entrer au sein de votre union …et que les vents du ciel dansent entre vous. Aimez-vous l'un l'autre, mais ne faites pas de l'amour une chaîne. Laissez-le plutôt être une mer dansante entre les rivages de vos âmes ».

Dr. Perel, psychothérapeute, donne cette image impressionnante :

> **«On ne peut pas verser de l'eau d'un verre vide. Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de son couple.»**

Conseil pratique : n'hésitez pas à explorer et découvrir une activité personnelle qui vous ressource, la lecture d'un livre, un sport particulier, une marche de temps en temps, pratiquer un hobby… Vous-en reviendrez avec un nouvel élan et une gratitude pour la présence de votre partenaire dans votre vie.

5. Chercher un soutien extérieur si nécessaire

Demander de l'aide n'est pas un échec mais un signe de maturité. Consulter ne signifie pas que votre couple est un échec mais que vous êtes prêts à investir pour qu'il fonctionne mieux.

Le Pape François souligne que les couples peuvent s'entraider mutuellement. Ils sont des « phares de l'avenir » en partageant leur témoignage d'espérance et en encourageant les autres à croire en la force de l'amour.

Traverser ensemble, grandir ensemble

Jean Vanier, fondateur de l'Arche disait « Ce n'est pas l'absence de conflit qui fait la force d'un couple, mais sa capacité à y faire face ensemble, avec bienveillance ». Aucune relation n'est à l'abri des épreuves mais tous les couples ont la capacité d'en sortir plus forts. Les crises, aussi dures soient-elles, révèlent les ressources cachées, la profondeur du lien et la beauté d'un amour capable de résister aux tempêtes.

Le pardon, ciment de l'amour

Dans une lettre adressée aux époux, Pape François rappelle que le pardon mutuel est essentiel pour guérir les blessures et avancer ensemble. Et il insiste que le pardon naît d'une décision intérieure, soutenue par la prière et la relation intime avec Dieu. Pardonner c'est aussi reconnaître que je ne suis pas parfait. C'est un signe concret de l'espérance que nous ne sommes pas condamnés par nos imperfections mais plutôt aimés généreusement malgré nos blessures.

L'Esprit Saint, notre soutien

Le Pape François souligne également que le mariage a besoin du soutien de l'Esprit Saint. Il nous encourage comme couples, à prier ensemble. Ne serait-ce pas l'écho de l'héritage que nous avons reçu de Père Caffarel pour les équipes de Notre Dame?

Prière du Jubilé

Père céleste,
En ton fils Jésus-Christ, notre frère,
Tu nous as donné la foi,
Et tu as répandu dans nos cœurs par l'Esprit Saint, la flamme de la charité
Qu'elles réveillent en nous la bienheureuse espérance de l'avènement de ton Royaume.
Que ta grâce nous transforme,
Pour que nous puissions faire fructifier les semences de l'Evangile,
Qui feront grandir l'humanité et la création tout entière,
Dans l'attente confiante des cieux nouveaux et de la terre nouvelle,
Lorsque les puissances du mal seront vaincues,
Et ta gloire manifestée pour toujours.
Que la grâce du Jubilé,
Qui fait de nous des Pèlerins d'Espérance,
Ravive en nous l'aspiration aux biens célestes
Et répande sur le monde entier la joie et la paix De notre Rédempteur.
A toi, Dieu béni dans l'éternité,
La louange et la gloire pour les siècles des siècles. Amen

صلاة اليوبيل

أيها الآب الذي في السماوات،
إن الإيمان الذي وهبتَه لنا
بابنك يسوع المسيح، أخانا،

وشعلة المحبّة المُنسكِبَة في قلوبنا
بروحك القدّوس،
يوقظان فينا الرجاء المبارك لمجيء ملكوتك.

إنّ نعمتك تحوّلنا إلى مزارعين مجتهدين
للبذور الإنجيلية
التي تُخَمِّر الإنسانيّة والعالم،
في الانتظار الوثيق
للسماوات الجديدة والأرض الجديدة،
عندما تُهزَم قوى الشرّ
ويَظهَرُ مجدُك إلى الأبد.

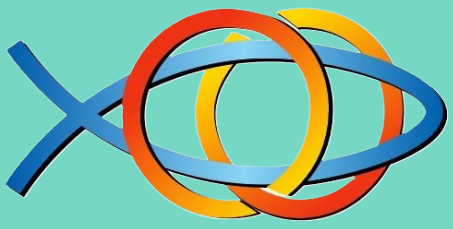
إنّ نعمة اليوبيل تُحيي فينا نحن،
حجّاج الرجاء،
الشوق نحو الخيرات السماويّة
وتسكب على العالم أجمع
فرح وسلام فادينا.
أيها الإله الأزليّ المبارك،

لك الحمد والتسبيح إلى الأبد، آمين.

Franciscus

رسالة

فرق السيدة - منطقة لبنان



العدد ٤٣ - حزيران ٢٠٢٥

Lettre des
Équipes Notre-Dame
Région Liban
No 43 - Juin 2025