

إعرف قصّتك: المغفرة

شارك:

أدعُ الفريق لمشاركة اختبارات الاكتشاف الخاصة بهم من الأسبوع الماضي. كيف كان حالهم؟

اقرأ (متى 18: 23-35). يدعونا الله لمنح المغفرة للآخرين كما منحنا المغفرة. أطلب من الفريق أن يفكروا بصمت بأجوبتهم على هذه الأسئلة:

- كيف يبدو تقديم المغفرة في حياتكم؟
- ما الذي يدفعكم لئلا تغفروا؟
- ما الذي يجعل بعض الأحزان/الزلات/أفعال الظلم/الأخطاء "غير قابلة للمغفرة"؟
- لم نشعر أحياناً بأنّ عدم مغفرتنا مُبرّر؟
- هل هناك أمر تحتاج لأن تطلب المغفرة من أجله؟ هل أسأت إلى شخص عن قصد أو عن غير قصد؟
- كيف تشعر حيال طلب المغفرة؟

امنح الفريق 5 دقائق لكتابة رسالة لله مستخدمين "أسئلة المشاعر" كدليل.

بإمكان الفريق أن يتبع هذا الشكل:

القصّد العامّ: أن تُحدّد ناحية معيّنة من حياتك منعت فيها المغفرة عن أحدهم (لم تغفر فيها لأحدهم).

عمل/اكتشاف: اعترف بتلك الناحية التي منعت فيها المغفرة وامنعها.

الموادّ اللازمة: أقلام، أسئلة المشاعر (ملفّ لكلّ شخص)

ملاحظة للمدرب:

تمارين "إعرف قصّتك" تذكّرنا أن نتوقّف - نتذكّر من هو الله، ومن نحن بالنسبة إليه، وكيف أنّ قصّتنا هي جزء من قصّته الأعظم. خلال تمرين هذا الأسبوع، ساعد الفريق لكي يتأملوا بمعنى أن يمنعوا المغفرة عن شخصٍ آخر. يدعونا الله لنعطي الآخرين نفس المغفرة التي أعطانا إيّاها هو. كيف تبدو المغفرة في حياتنا؟ ما الذي يدفعكم لئلا تغفروا؟ ما الذي يجعل بعض الأحزان/الزلات/أفعال الظلم/الأخطاء "غير قابلة للمغفرة"؟ لم نشعر أحياناً بأنّ عدم مغفرتنا مُبرّر؟ من المفيد أن تقوم بهذا التمرين قبل اجتماع Core لكي تتمكن من المشاركة بمثال قبل أن تطلب من الفريق أن يقوم به.

[أكتب الناحية/الفعل/الشخص الذي تحتاج للمساعدة لكي تغفر له.]

استخدم لائحة المشاعر المُقدّمة لاختيار كلمة واحدة لوصف ما تشعر به. استخدم أسئلة المشاعر لتكتب عن هذا الشعور.

وقّع رسالتك.

صلّ:

إجمع الرسائل في كومة في منتصف الغرفة. أطلب من الجميع أن يضعوا أيديهم على الكومة معاً. من ثمّ تناوبوا في الصلاة. شجّع أعضاء الفريق على الاعتراف بصرايحهم مع المغفرة، وطلب مساعدة الله ليغفروا ويصلّوا من أجل الشخص الذي ينبغي بهم أن يغفروا له.

اكتشف:

تحدّى أعضاء الفريق ليتخلّوا عن الألم والإساءة التي كانوا يتمسّكون بها – أن يمنحوا المغفرة للناس الذي آذوهم. لتقديم المغفرة أشكالاً عدّة. إن كانوا في علاقة مع الشخص الذي آذاهم، قد يكون من المنطقيّ أن يُحادثوا هذا الشخص – أن يتكلّموا عن ما آذاهم، ويمنحوا الشخص الفرصة ليعتذر فيُقدّموا حينذاك المغفرة، إن لم يكونوا بعلاقة مع هذا الشخص، قد لا ينالون الاعتذار الذي يرغبون فيه أو يستحقّونه. في كلّ سيناريو، ذكّر أعضاء الفريق أن يطلبوا من الله أن يساعدهم على تقديم المغفرة وأن يُساعدهم لينالوا الشفاء العاطفيّ.