ساعة سجود وتأمّل أمام القربان المقدّس

"شاهدًا للنّور" (يو ١/٨)

نصلّي في هذه الساعة، من أجل كلّ الّذين يعيشون في الظلمة،
كي يتجلّى نور الرّبّ في حياتهم فيعرفوا الفرح والحياة. آمين.

يوم الخميس في ٢٠٢٣/٢/٢

في كنيسة مار نعمة الله[١] – دير سيّدة طاميش

➢ ***نشيد الدخول:*** **أَلربُّ نوري وخلاصي (٢٦)**

ألحان: وديع الصافي

أَلربُّ نوري وخَلاصي فَمِمَّن أخاف. الربُّ حِصنُ حَياتي فممَّن أفزَع.

إذا تَقَدَّمَ عليَّ الأشرارُ ليأكلوا لَحمي / مُضايقيَّ وأعدائي فإنَّهم يَعثُرونَ ويَسقُطونْ.

إذا اصطفّ عليَّ عَسكرٌ فلا يخافُ قلبي/ وإن قامَ عليَّ قتالٌ ففي ذلك ثِقَتي.

واحدةً سألتُ الربَّ وإياها ألتَمس /

أن أُقيمَ ببَيتِ الربِّ جميعَ أيّامِ حياتي ،

لكي أُعايِنَ نَعيمَ الربِّ / وأتأمَّلَ في هَيكَلِهِ.

بكَ نَطَقَ قلبي إيّاكَ التَمَسَ وَجهي / وَجهَكَ يا رَبِّ ألتَمس.

لا تحجُبْ وجهَكَ عنّي / ولا تَنْبِذْ بغضَبٍ عَبدَكَ.

ناصراً كنتَ لي فلا تَخذُلني ولا تَتركْني / يا إلهَ خَلاصي.

➢ **باسم الآب والابن والروح القدس الإلَه الواحِد، آمين.**

➢ ***صلاة البدء:***

يا ربّنا وإلهنا، جئناك اليوم، والظلام يلفّ حنايا حياتنا ونفوسنا، أعطنا أن يتجلّى نورك فينا، وقد جذبنا هذا النور إليك من البعيد، كالمجوس، فيدخل إلى عمقنا، يخرق كالسيف ذي الحدّين، لينفذ بين النّفس والرّوح، وما بين الأوصال والمِخاخ، وإلى خواطر القلب وأفكاره (عب٤/١٢)، فنستنير وتكون لنا الحياة، فننطلق نشهد لنورك. آمين.

➢ ***التأمّل الأول: نورٌ ينجلّي (لو٢/٣٢):***

"أنا نور العالم" (يو٨/٣٢)! هذا ما أعلنته عن ذاتك يا ربّنا.

هذا ما أردتنا أن نفهمه ونعرفه ونؤمن به، أنّه بدونك نحن في الظلام.

أنت النور الذي لا تدركه العتمة (يو١/٥). أنت النّور الحقّ الذي ينير كلَّ إنسان (يو١/٩). النّور الذي يهدينا إلى الطريق والحقّ والحياة (يو١٤/٦)، يهدينا إليك. أنت تهدينا إلى ذاتك. بنعمةٍ منك نهتدي إليك، وبحياتك نستنير، حياتك التي هي نور الناس (يو١/٤).

حياتك التي أعطيتنا من على الصليب، حياتك التي أصبحت فينا (يو١٤/٢٠)، في داخلنا، لنصبح مستنيرين. يملأنا نورك، فنصبح سراجك، الذي يدلّ عليك. يدلّ إلى الطريق التي يجب أن نسلك جميعًا كي نصل إلى الآب؛ ويعرّف عن الحق، عن الحقيقة التي فيك، أنّك إبن الله، أنّك الله، الخالق، وضابط الكلّ. وبك كان كلّ شيء (يو١/٣)، بك كان العالم. ويعرّف الحياة التي بك كانت (يو١/٤). بدونك تكون حياتنا إلى وقت، وتكون دون رجاء، دون فرح وحبّ، دون روح." لأن عندك الحياة، وبنورك نعاين النّور" (مز٣٦/١٠).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نكون رأينا تجلّي نورك في داخلنا وحياتنا، فنحبّك يا ربّنا وإلهنا ونسمع لصوتك، ونلتصق بك، لأنّك حياتنا (تث٣٠/٢٠). آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل الثاني: الامتلاء من النور!***

يا ربّنا، رأينا سمعان الشيخ وقد امتلأ من الرّوح القدس، الذي أوحى إليه بما سيرى، وآمن به، ودفعه إلى الهيكل ليرى الطّفل مع والديه، فعرف أنَّ هذا الطفل هو نورُ الشّعوب ورجاؤهم وخلاصهم ومجدهم (لو٢/٢٥-٣٢).

وحنّة النبيّة المتعبّدة بالصوم والصلاة، كانت أيضًا ممتلئة من الرّوح القدس، فتحدّثت بأمر الطفل لكل مَن كان ينتظر افتداء أورشليم (لو٢/٣٦-٣٨).

ويوحنا المعمدان الممتلئ من الرّوح القدس وهو في الحشا (لو١/٤١)، هو لم يكن يعرفك، لكن الذي أرسله يُعمّد في الماء، هو قال له: إنّ الذي ترى الروح ينزل فيستقرّ عليه هو ذاك الذي يُعَمِّد في الرّوح القدس (يو١/٣٣).

يا ربّنا، هؤلاء امتلأوا من الرّوح القدس، ليعرفوك، ويعرفوا خلاصك، هم امتلأوا نورًا، فاستناروا، وامتلأوا معرفةً وحكمةً ونعمةً.

هم تفاعلوا مع الرّوح القدس الذي فيهم، تفاعلوا مع النّور، فشهدوا للنّور.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف بأنّ نورك هو فينا بروحك القدّوس الذي يسكننا (يو١٤/١٧)، فنتفاعل مع نورك ولا نضعه تحت السرير (لو٨/١٦)، أو تحت المكيال، بل على المنارة، فيضيء لجميع الناس (متى٥/١٥). آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل الثالث: السّراج الموقَد المنير (يو٥/٣٥):***

يا ربّنا، شهدتَ بيوحنّا المعمدان، أنّه كان السّراج الموقد المُنير(يو٥/٣٥) .

هو كان امتلأ نورًا ، امتلأ روحًا قدسًا، كما سمعان الشيخ وحنّة النبيّة.

هو أصبح منارةً تدلّ الناس إلى ميناء الخلاص والحياة.

هو أصبح مثالاً يُحتذى به وبسيرته وبعيشه، فكان له التلاميذ (يو١/٣٥).

هو أصبح معلّمًا، يأتون إليه ليسترشدوا ويتعلّموا (لو٣/١٠-١٤).

هو أصبح نبيًّا، يُخبر عن الآتي من بعده والذي لا يستحق أن يخلع نعليْه، والذي سيعمّد بالروح القدس والنار (متى٣/١١).

وكذلك سمعان الشيخ وحنّة النبيّة، إمتلأا نورًا، فأصبحا سراجًا منيرًا، يتنبّآن عن طفل الهيكل.

هؤلاء عرفوا الامتلاء من نورك يا إلهنا، وأصبحوا منارةً إلى برّ الأمان، وها هم يشهدون بما رأوا وسمعوا.

ونحن، وقد امتلأنا روحًا قدسًا، امتلأنا نورًا، وأصبحنا سراجًا موقدًا منيرًا. أنكتفي؟!

ألا يجب أن ينير سراجنا أكبر مساحة ممكنة؟! ألا يجب أن يصل نورنا إلى أسرجة أخرى بحاجة إلى مَن ينيرها، لتتوهج هي أيضًا بهذا النّور؟!

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أنتَ ملأتَ يوحنا المعمدان من نورك، فأصبح سراجًا موقدًا منيرًا، وها هو يشهد لك. أعطنا أن نكون على مثاله موقدين، منيرين، حتى يرى العالم نورك من البعيد، فيأتون إليك، طالبين هذا النّور. آمين. *(صمت وتأمّل)*

تعالَ أيها النورُ الحقْ (دعاء إلى الروح القدس)

كلمات القديس سمعان اللاهوتيّ الحديث
إعداد وألحان: نبيل خوري
(حركة التجدّد بالروح القدس)

١ – تعالَ أيها النورُ الحقْ يا حياةً أبدية
تعال يا نعمةً لا تفنى يا شمسًا لا تغيبْ
يا من بكلمتِهِ يحوِّلني نورًا من نورْ.

٢ – تعالَ يا فرحًا أبديًّا يا إكليلاً لا يزول
تعالَ يا يمينَ الله يا من نَهدَتْ إليه نفسي
أنت الذي فَرزْتَني عن كل شيءْ وجعلتني لَكَ.

٣ – تعالَ يا نَسْمةَ حياتي يا مُعزّيَ نفسي
تعالَ يا فرحي، يا مجدي، يا سُروري الأبدي
تعالَ واسكُنْ فيّ، أمكث معي، طَهّرني من كلّ دنسٍ،
وخلِّصْ أيها الصالحُ نفسي، لكي أحيا بك إلى الأبد.

➢ ***<u>التأمّل الرابع: رأيت وشَهِدتُ</u>*** *(يو١/٣٤):*

يا ربّنا، سمعان الشيخ رأى بعين الإيمان ما أوحى إليه روحك القدّوس، فشهد لك وأنت طفلٌ مقمّطٌ، وأصبحت رغبته الانتقال إلى سماواتك (لو٢/٢٥-٣٢). هو امتلأ من رؤياك ولم يعد يريد شيئًا آخر.

وكذلك شهدت وحَمَدَت حنّة النبيّة (لو٢/٣٨).

والمعمدان، رأى بعين الإيمان أيضًا، ما قاله له الرّوح القدس، فشهد لك. شهد لتجسّد الإله إنسانًا، شهد ما شهد عليه الله الآب بصوته عن الابن (متى٣/١٧)، والرّوح القدس باستقراره عليك (يو١/٣٣)، وكأنّ الرّوح القدس فيك استراح، فيك وجد راحته وديمومته.

المعمدان، شهد عنك، أنت الآتي من بعده والأقوى منه، والمُعمِّد بالرّوح القدس والنار (متى٣/١١).

وشهد: "يأتي بَعدي رجلٌ قد تقدَّمني لأنّه كان من قبلي" (يو١/٣٠). هو شهد بأنّه ليس المسيح، بل مُرسَل قدّامه (يو٣/٢٨). هو شهد بأنَّ مَن يَقبَل شهادتك يا ربّنا أثبت أنّ الله حقٌّ (يو٣/٣٣)، شهد لحبّ الآب لك، بأن جعل كلَّ شيءٍ في يدك (يو٣/٣٥)، هو شهد للحقّ (يو٥/٣٣). هو لم يكن النّور، بل جاء ليشهد للنّور (يو١/٨).

هو شهد أنك أنت حمل الله الذي يرفع خطيئة العالم (يو١/٢٩)، هو رآك بعين الإيمان من على الصليب، وبهذا شهد!

هو شهد بحياته وسيرته ومسيرته، هو شهد للحقّ حتى استشهاده.

ورسولك بولس، بعد أن أنرته بنورك الباهر نحو الظهر، في وضح النهار (أع٢٢/٦)، أخذ لوقته ينادي بك أنّك ابن الله (أع٩/٢٠).

يا ربّنا، نعم، مَن استنار من نورك وامتلأ منه، لا يعود يقدر على كبت هذا النّور، فنورك يفيض حتى يملأ كلَّ قلب متشوّق للنعمة والفرح والحياة.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا نحن الّذين استنرنا في ولادتنا الجديدة من الماء والرّوح (يو٣/٥)، أن نكون شهودك لهذا النّور الذي ملأنا. آمين. *(صمت وتأمّل)*

- ***التأمّل الخامس: الابتهاج بالنّور لساعة!***

يا ربّنا، أنت قلت للّذين سمعوا شهادة يوحنّا المعمدان بأنّهم شاؤوا أن يبتهجوا بنوره ساعة (يو٥/٣٥)! فهم سمعوا شهادته عنك، لكنّهم لم يؤمنوا بك!

هم سمعوه يدعوهم إلى التوبة، وأنّ الملكوت قد اقترب (متى٣/٢)، ويدعوهم أن يثمروا ثمرًا يدلّ على توبتهم (لو٣/٨)، لكنّهم بقوا على خطيئتهم!

واليوم، ماذا كنتَ تقول فينا يا ربّنا؟!

أتقول: أنتم ابتهجتم بنوري لساعة؟! أتقول: أنتم فرحتم لرؤية عجائبي بحياتكم، واكتفيتم؟! أتقول: أنتم تبتم عن خطاياكم للحظة؟! أتقول: أنتم سمعتم كلامي ووصاياي، فكانت آذانكم غير مصغيّة؟!

أتقول: أنتم امتلأتم نورًا، وأصبحتم سراجي، لكنّكم وضعتم أنفسكم تحت المكيال (متى٥/١٠)؟!

أتقول: بعدما شبعتم من خبزي وسمكاتي (متى١٤/١٩-٢٠) وخمري، أتعودون وتسألون: ماذا نأكل، أو ماذا نشرب أو ماذا نلبس (متى٦/٣١)؟!

أتقول ما قاله بولس لأهل غلاطية: مَن الذي فتنكم (غل٣/١)، أفينتهي بكم الأمر إلى الجسد، بعدما ابتدأتم بالروح (غل٣/٣)؟!

أتقول: أعطيتكم النِعم والمواهب كي تُثمروا ويدوم ثمركم (يو١٥/١٦)، وماذا فعلتم: دفنتم ما أعطيتكم (متى٢٥/١٨)، في ملذّات هذا العالم (لو١٥/١٣)؟!

يا ربّنا، نصلّي كي لا تكون هذه الأقوال لأيٍّ منّا.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن لا يكون ابتهاجنا بنورك لوقت، أعطنا أن يكون هذا الفرح أبديًّا، يثبت فرحك فينا ويكتمل فرحنا (يو١٥/١١)، فنعكس هذا الفرح وهذا النّور لمن حولنا. آمين. *(صمت وتأمّل)*

- ***التأمّل السادس: الظلمة!***

"وقال الربّ لموسى: "مُدَّ يدك نحو السماء فيكونَ على أرضِ مِصرَ ظلامٌ كثيفٌ تلمسُهُ اليدُ". فمدَّ موسى يده نحو السّماءِ، فخيّم ظلامٌ حالِكٌ على جميع أرض مصرَ ثلاثة أيام. فما كان الواحِدُ يُبصِرُ الآخَرَ، ولا كان أحدٌ يقومُ من مكانه ثلاثة أيّام. أمّا بنو إسرائيلَ فكان لهم نورٌ في مساكنهم" (خر١٠/٢١-٢٣).

يا ربّنا، ما أعظمه هذا التعبير عن الظلمة، كيف لا يعود الإنسان الذي في هذه الظلمة، يرى الإنسان الآخر، وكيف أنّه لا يعود بإمكانه الحراك، ليصبح وكأنّه بحكم الميت!

والإنسان المستنير، يلفّه النور، فتكون له الحياة.

يا ربّنا، أنت أتيتَ نورًا للعالم، ففضّل الناس الظلام على النّور، لأنّ أعمالهم سيّئة، فكلّ مَن يعمَل السيّئات يبغض النّور، فلا يُقبِل إلى النّور، لئلاّ تُفضَح أعماله (يو٣/١٩-٢٠).

أنكون نحن من هؤلاء الناس؟! ليتنا يسأل كلّ أحدٍ ذاته!

نظنّ أحيانًا أنّنا في النّور، وبالحقيقة نكون في ظلامٍ.

ألم يظنّ الفرّيسيّ الذي كان يصلّي لك بأنّه أبرأ من الجابي الخاطىء الذي كان يبكي خطاياه أمامك، فكان أنّ الأخير خرج إلى بيته مبرورًا، أمّا الآخر فلا (لو١٨/٩-١٤).

وكم نظنّ أيضًا بأنّنا في النُّور، ونحن نبغض الإنسان الآخر، فنكون ما زلنا في الظلام إلى الآن. فمَن أحبَّ أقام في النّور (١يو٢/٩-١٠).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف أنّنا ولو كنّا في رغد العيش أو فقره، لا يكفي أن نقول بأنّنا في النّور. أعطنا أن نعرف بأنّ الحبّ دون قياس أو شروط أو استثناء، كما أنت أحببتنا (يو١٣/٣٤)، هو الشرط لأن نكون في النّور. آمين. *(صمت وتأمّل)*

- ***التأمّل السابع: نور العالم!***

يا ربّنا، أنت قلت فينا: "أنتم نور العالم" (متى٥/١٤). وكأنّك نقلت المشعل منك إلينا، أنت نور العالم (يو٨/١٢)!

أيكون لنا هذا الشرف وهذا الامتياز وهذه القدرة؟!

تقول لنا: نعم، أنتم مميّزون لأنّكم مختارون (أف١/٤). أنتم تستحقّون لأنّكم أولاد الله (١يو٣/٢). أنتم تقدرون، لأنّ روحي القدّوس فيكم (يو١٤/١٧) وهو الفاعل معكم وفيكم، وهو المتكلّم بلسانكم (متى١٠/٢٠).

تقدرون إذا ما آمنتم أنّي فيكم وأنتم فيّ (يو١٤/٢٠)، وحياتي فيكم، كلماتي فيكم، وثابتة فيكم (١قور١/٦).

تستطيعون، إذا ما عرفتم عظمتكم كـ "إنسان"، وماذا يعني أنّكم مَخلوقون على صورة الله وكمثاله (تك١/٢٨)، وأنّي لكثرة محبّتي لكم أخذت جسدكم، صورتكم، كي سويًّا، يدًا بيد، وفي اتّحادٍ كلّيّ، نصنع الملكوت.

أنا لا أقدر لوحدي، أو لأقل: أنا لا أريد أن أكون نورًا للعالم لوحدي، وأن أتمّم الخلاص لوحدي، ولو قدرت. أنا بحاجة لجسدي كلّه كي يكون النّور كاملاً، ساطعًا، وأنتم أعضاء جسدي (١قور١٢/٢٧).

فكما كانت الشمس حاجة لتعطيكم ضوء النهار والكواكب ضوء الليل، هكذا أنتم حاجتي، كي يصل نوري إلى كلّ الأمم (متى١٨/١٩).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف مسؤوليّتنا بأنّنا نحن نورُ العالم كما انت، فنعكس هذا النور في حياتنا ومسلكنا وتصرّفاتنا وأعمالنا وأقوالنا وخدمتنا ومسؤوليّاتنا وحبّنا ورحمتنا وغفراننا. آمين.

(صمت وتأمّل)

أنتم ملح الأرض

كلمات: (لو٥)
ألحان: الأب يوسف الأشقر

- أنتُم ملحُ الأرض، فإذا فسدَ الملحُ، فأيُّ شيءٍ يُمَلِّحُهُ،
إنه لا يصلحُ إلاّ لأن يُطرَحَ في خارجِ الدارِ، فيدوسه الناس.

- أنتُم نورُ العالَم، لا تَخفَى مدينةٌ على جبلٍ،
ولا يوقدُ سراجٌ فيوضعَ تحتَ المِكيال،
بَلْ على المنارةِ، ليُضيءَ لجميع الذينَ هُم في البيت.

- ليُضىءْ نورُكُم هكذا للناس، لِيَروا أعمالَكُم الصالِحَة،
فيمجّدوا أباكُم الذي في السماوات.

➢ ***مناجاة:***

يا ربّنا، عرفناك النّور المتجلّي لنا، فلم تعد تخيفنا عتمة هذا العالم، ولا العتمة التي في داخلنا، ونقول للعتمة: لا سلطة لك علينا، فنور الربّ الذي فينا لا تدركه الظّلُمات (يو١/٥).

يا ربّنا، إذا ما عدنا عرفنا الطريق إلى حيث أنت تكون ، وتملّكنا اليأس والخوف، سنقول لنفسنا: لا تخافي ولا تيأسي، فالربّ هو الطريق والحقّ والحياة، وبه نصل إلى الآب (يو١٤/٦)، ونوره، نور الرّوح القدس يُعرّفنا ويعلّمنا كلّ شيء (يو١٤/٢٦).

يا مريم أمّنا، أنت التي امتلأتِ نورًا من الرّوح القدس الذي حلّ عليكِ، ومن ابنك يسوع الذي تجسّد فيكِ، ومن الآب الذي قدرته ظلّلتك (لو١/٣٥)، فكنتِ مملوءةً نورًا ونعمةً (لو١/٢٨)، وشهدتِ لهذا النور، بحبّك واهتمامك وخدمتك وسهرك وصلاتك وشفاعتك، أطلبي لنا نحن أعضاء جسد ابنك، أن نكون شهودًا لنوره بأن نكون نحن نور العالم.

يا مار يوسف، أنت الذي ملأك الروح القدس نورًا فاستنار قلبك حتى فهمتَ سرّ حبل مريم، فشهدتَ لهذا النور بأن فعلت بما أمرك به الملاك، فأخذتَ مريم إلى بيتك وسمّيت الطفل "يسوع" (متى١/٢٤-٢٥). أطلب لنا هذه الاستنارة، فنعمل بحسب مشيئة الله.

يا مار نعمةالله، أنت الذي امتلأتَ نورًا يوم دعاك الربّ للترهّب والكهنوت، فشهدتَ له بسيرتك وحكمتك وخدمتك وقداستك، أطلب لنا أن نكون أمينين للنور الذي فينا، فنضع يدنا على المحراث ولا نعود نلتفت إلى ورائنا (لو٩/٦٢).

يا ربّنا، نورك دخلنا، لكن يبقى في حنايا حياتنا بعضَ الظلام، فزدنا نورًا من نورك، فنمتلئ من هذا النّور، حتى الفيض، فنصبح نحن نورك إلى العالم، إلى كلّ العالم. آمين.

يا لِسانَ المَدْحِ أَنْشِدْ

يَا لِسانَ المَدْحِ أَنشِدْ سِرَّ قُربانٍ عَظيمْ
ثُمَّ صِفْ مَنْ قَدْ فَدانا بِثَمَنْ دَمٍ كَرِيمْ
ثَمْرَةَ الأحشا السَنِيَّة صاحِبَ الفَضْلِ العَمِيمْ
عُمدةُ الإيمانِ هَذِهْ تُنعِشُ القَلْبَ السَقيمْ

- قدوس، قدوس، قدوس، أنتَ الربُّ القويّ إله الصباؤوت. السماء والأرضُ مملوءَتانِ من مجدِكَ العظيم. هوشعنا في العُلى. مباركٌ الآتي باسم الرب، هوشعنا في العُلى. إرحمنا، أيها الربُّ الإلهُ الضابطُ الكل، إرحمنا. لك نُسبّح. لك نُمجّد. لك نُبارك. لك نسجُد. بكَ نعترف. غُفرانَ الخطايا والذنوب منكَ نطلب. فاشفَق، اللهُمَّ، علينا راحماً، واستجبْ لنا.

هالشمس الغابِت عنّا

كلمات: الأب الحبيس يوحنا الخوند

لحن: نغيدو

١ –هَالشَمْس الغابِتْ عَنّا وهَالنور اللّي ضَاع مِنّا
خَلّيك بْدالُن عِنّا إنت الشمس الما بتغيب
عَنّا يا يسوع لا تغيبْ.

٢ –عا نورْ صِبحَكْ وعينا وْبِنْهارَكْ رِحْنا وْجينا
وْيا ما عَدْروبِ مْشينا يا لْدَرْبَكْ دَربْ الصَليبْ
عَنّا يا يسوع لا تغيبْ.

٣ –يَسوع عَلّمني حبَّكْ رَبّي هْديني عَا دربَكْ
عَاطول خلّيني بقُربَكْ يَسوع يا أحلى نَصيب
عنّا يا يسوع لا تغيبْ.

- ***المرجع:***
  - الكتاب المقدّس

- زوروا موقع ساعة السجود: http://sa3at-soujoud.com
- صفحة facebook: ساعة سجود sa3at-soujoud
- صفحة Instagram: ساعة سجود sa3at-soujoud

نصلّي كي يكون الروح مَن ألهَمَنا وأمسَكَ بيدنا . آمين.