

ساعة سجود أمام القربان المقدس وتأمل في الألم



الأخوة والأخوات في المسيح،

نصلي هذه الساعة مع كل المتألمين، جسدياً ونفسيًا وروحياً، كي يعرفوا الشفاء والعزاء والمواساة. وكي تكون آلامهم لخلاصهم ومجدهم وخلص العالم. آمين.

- في حال عدم التمكن من اللقاء في الكنيسة، بسبب الحجر، للتأمل والصلاة أمام القربان المقدس. نقتراح على إخوتنا المتابعين أن نُصلي هذه الساعة جماعياً، مع الساكنين معاً، وأن يُحضّر مذبح، يُوضع عليه صليب، وكتاب مقدس مفتوح، وشمعتان مُضاءتان وباقة زهور -

دير طاميش في ٢٠٢٠/٩/٣

◀ نشيد الدخول:

- (مز ١٢٠) -

رَفَعْتُ عَيْنِي إِلَى الْجِبَالِ مِنْ حَيْثُ يَأْتِي عَوْنِي.
مَعُونَتِي مِنْ عِنْدِ الرَّبِّ صَانِعِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ.
لَا يَدَعُ رِجْلَكَ تَزَلُّ لَا يَنْعَسُ لَا يَنَامُ
الرَّبُّ يَحْفَظُكَ الرَّبُّ سِتْرٌ لَكَ.
لَا تُوْذِيكَ الشَّمْسُ فِي النَّهَارِ وَلَا الْقَمَرُ فِي اللَّيْلِ
يَحْفَظُكَ الرَّبُّ مِنْ كُلِّ سَوْءٍ يَحْفَظُ الرَّبُّ نَفْسَكَ
يَحْفَظُ الرَّبُّ ذَهَابَكَ وَإِيَابَكَ مِنَ الْآنَ وَإِلَى الْأَبَدِ.

◀ بِاسْمِ الْآبِ وَالْإِبْنِ وَالرُّوحِ الْقُدُسِ الْإِلَهِيِّ الْوَاحِدِ، آمِينَ.

◀ صلاة البدء:

يَا رَبَّنَا وَإِلَهَنَا، يَا مَنْ قَدَّسَتْ الْأَلْمَ بِالْأَمَكِ،
أَهْلَنَا، كَيْ نَقْدِرَ عَلَى تَحْمَلِ الْآمِنَا،
وَتَكُونَ هَذِهِ الْآلَامَ لِنَمُونَا، وَنَعْرِفَ الشِّفَاءَ مِنْهَا،
وَكَيْفَ نُشْرِكُهَا بِالْأَمَكِ وَتَكُونَ إِكْمَالًا لَهَا،
قَتَصْبِحَ هَذِهِ الْآلَامَ آلامًا خَلَّاصِيَّةً،
وَبَابِنَا إِلَى الْحَيَاةِ، وَطَرِيقِنَا إِلَى الْمَجْدِ. آمِينَ.

◀ التأمّل الأول: معاناة الألم:

"يا معلّم، مَنْ أخطأ؟ أهذا الرّجلُ أم والداه، حتى وُلِدَ أعمى؟" (يو ١/٩-٢).

يا ربّنا، سؤال سألَه لك تلاميذك!

وسؤال تسألُه البشريّة عن مصدر الألم والوجع والعذاب!

أهو عقاب؟

أهو ضربةٌ منك يا الله؟

أيّوب، الرجل البار، الذي ابتلي بالبلايا، لامك واعتبر أنّ ما يعانيه، أنت مسؤول عنه: "أيطيب

لك أن تظلم، أن ترفُضَ ما صنعتَ يدالك" (أي ٣/١٠).

وأيّوب هو كل المتألّمين.

وبماذا تجيبنا؟

وها أنت تُجيبنا بآلام ابنك.

تجيبنا، بأنك لا تُسرّ بموتنا (حز ١٣/١٨).

تجيبنا، بأنك أنت أبّ لنا (هو ١/١١)، ونحن أولادك (يو ٢/٣)، وُلدنا من رحم آلام ابنك.

الألم هو من طبيعة الإنسان الناقصة، وهو مثل أيّ شعورٍ أو حالةٍ قد يقع فيها الإنسان: الفرح،

الخوف، السعادة، الحزن، الكآبة، القلق، ...، إمّا يكون هو المنتصر أو هو، إمّا يعرف الاستقرار

والسلام والحرية، أو يقع فريسته ويسقط.

لا تضطربوا إذا ما تألّمتم وتيأسوا، أنبياء وأبرار وقديسون رفضوا الألم، حتى ابني، لكنهم صبروا

وانتصروا.

إرميا صرخ عندما عرف الألم والاضطهاد: "لماذا خرجتُ من الرحم لأرى تعبًا وحزنًا" (إر ١٨/٢٠).

وأيّوب المتألّم، تمنى لو لم يكن يوم تكوينه: "ليت هذا الليل كان عاقراً ولا يُسمع فيه هُتاف

الفرح" (أي ٧/٣). ولا رأى النور: "ليتني كمن يُولدُ طريحاً، ومثل جنين لا يرى النور" (أي ١٦/٣).

وبولس رسولي، كم تمنى وصلّى لو أنّه يُعفى ويُشفى من الشوكة التي كانت

تؤلّمه (٢كور ١٢/٧-٩).

وابني يسوع، وقد رأى الآلام الكثيرة التي كانت تنتظره، فطلب أن يُعفى منها (متى ٣٩/٢٦).

الألم موجود في تكوين الإنسان، منذ ولادته حتى انتقاله.

كم من ألمٍ أدّى إلى الفرح والسعادة والحياة، وكم من ألمٍ أدّى إلى الهلاك والموت.

سيروا معي في مسيرة آلامكم، نصل معاً إلى الراحة التي تُتشدون.

الجماعة: يا ربنا وإلهنا، أنتِ كَوْنَتْ جَبَلْتَنَا، وتعرف ضعفنا، أعطنا بنعمة منك، أن نرى في الألم جزءاً من كينونتنا البشرية، نتعامل معه بالصبر والإيمان، فنتخطى صعوباته وذيوله، ونعرف كيف نحوله إلى فعل خلاص. آمين. (صمت وتأمل)

◀ التأمل الثاني: آلام الرب:

"نظرتُ إلى معاناة شعبي الذي في مصر، وسمعتُ صراخهم من ظلم مسخريهم، وعلمتُ بعذابهم، فنزلتُ لأنقذهم" (خر ٣/٧-٨).

يا ربنا، رأيتُ وسمعتُ وعلمتُ فنزلت!

خرجتُ من ذاتك الإلهية، وأخذتُ صورتنا الضعيفة بكليتها.

أردتُ عيش كلِّ ما نحن عليه.

يا ربنا، ونسألك: أكان ضرورياً أن تتألم، كي تُتمَّ فداءنا؟

تجيبنا بأنه حتماً غير ضروري الألم.

لكني كإنسان، خضعتُ بكل طبيعته، خضعت لحكم الإنسان الذي في كثير من الأحيان، يظلم، يرفض الحق.

خضعتُ، لأنه كان عليّ أن أعاني هذه الآلام لأدخل في مجدي (لو ٢٤/٢٦).

عانيتُ الآلام لأنني عرفتُ ألم الناس ووجعهم، رأيتُ وجع أرملة نائين (لو ٧/١٣).

وامتلاً قلبي بالشفقة على الجموع البائسة والمشتتة (متى ٩/٣٦).

وبكيت موت لعازر صديقي (يو ١١/٣٥).

عانيتُ الآلام حرّاً، راضياً (يو ١٠/١٨)، لأنني أحببتُ منتهى الحب (يو ١٣/١).

لكني شعرتُ برهبة الألم، فطلبْتُ من أبي أن يُبعد عني هذه الكأس.

ولأني عرفتُ أنّ هذه الآلام لا بدّ منها، ولأنّ الحب كان أقوى، حبّي للآب وحبّي لكم، قبلتها،

وسلمتها لأبي، كي تكون هذه الآلام مثمرة، وسرتُ بصمت حتى نهاية الصليب.

وها أنت يا ربنا تتماهى مع كلِّ متألم، لنراك فيه ونحبّه (متى ٢٥/٣١-٤٦).

الجماعة: يا ربنا وإلهنا، كم عظيم حبك، أعطنا في ضعفنا وآلامنا أن نلمس حبك، ونراك في آلامنا، فتكون لنا التعزية. آمين. (صمت وتأمل)

◀ التأمل الثالث: أأكون أنا:

يا ربّنا، أأكون أنا من الذين صلبوك ويصلبونك؟
أأكون أنا بعدما عرفتك وعرفت حبك وفعلت الخير معي وأحييتني، أبصق في وجهك وأدقّ
المسمار في يدك وأجعلك تتألم؟
تكون أنت، في كلّ مرّة تعود إلى الخطيئة التي تبت عنها (عب ٦/٤-٦).
تكون أنت، في كلّ مرّة تظلم أخاك وتحقره.
هذا ما حدث مع عبدي أيوب عندما أتى إليه من كان من المفترض أن يكونوا أصدقاءه، فإذا
بهم يشمتون ويتباهون:

"إلى متى تعذبونني وتسحقونني سحقًا بأقوالكم؟" (أي ٢/١٩).
تكون أنت، عندما لا تصنع الخير وتحب أخاك وأختك.
تقول قديستك المحبوبة تريزا دي كالكوتا التي خبرت أنواعًا كثيرةً من الآلام: "أنّ أعظم ألم هو
أن يشعر المرء بأنّه وحيد، غير مرغوب فيه وغير محبوب."
"أعظم ألم هو ألا يجد المرء أحدًا حوله، وأن ينسى معنى العلاقة البشريّة الحقيقيّة الحميمة."
وفي زيارة قامت بها إلى أحد المآوي في إنكلترا، كان عدد ساكنيه قليل، ولا ينقصهم أيّ شيء،
إلاّ أنّ علامات الحزن كانت مرتسمة على وجوههم وينظرون دائمًا إلى باب المدخل. تسأل إحدى
الراهبات عن سبب هذا الحزن، فقالت لها، إنّ هذا المشهد يتكرّر كلّ يوم، وهم ينظرون إلى باب
المدخل، علّه يأتي أحدٌ لزيارتهم. فكان أنّ هذا الحزن من ألم الوحدة.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، لو عرفك صالبوك أنك ملك المجد لما فعلوا (١كور ٨/٢). نحن قد عرفناك؛
أعطنا أن لا نكون من مسمريك، ومسمري إخوتنا، بكلامنا وأفعالنا.
أعطنا أن نكون تعزيةً لك بإخوتك وأخوتنا، فننزعزى. أمين.
(صمت وتأمل)

◀ التأمل الرابع: التعزية في الألم:

يا ربّنا، إذا ما كنت أتألم في جسدي ويكاد الوجع يبلغ الذروة.
وإذا ما كنت أتألم في نفسي، وبلغ الجرح أقصاه.
فبماذا أنزعزى؟ وهل بالتعزية شفاء؟
إنّ شراكة أخيك الإنسان في آلامك هو التعزية وثبات الرجاء (٢كور ١/٧).

والرحمة الصادقة تلطف مرارة الألم (غريغوريوس النزينزي).
وأجمل الأمور هو أن تصغي لمن ليس لديه أحد (تريزا دي كالكوتا).
في الإصغاء، وفي الرحمة، وفي الحضور، وفي الحب، كلّ التعزية.
في الإصغاء إلى كلمتي ومشاركتي في المائدة الروحية، السماوية، أجملُ تعزية.
عليكم أن تسمحوا للآخر أن يكون لكم السند والعون.
عليكم أن تسمحوا للروح القدس الساكن في داخلكم، في هيكله، أن يعمل فيكم ويقدّسكم، ليكون
لكم العزاء.

عليكم أن تعرفوا وتؤمنوا أنكم أعضاء لجسد واحد، فإذا مرضت العين، يمرض الجسم كلّهُ،
وإذا مرضت اليد، يمرض الجسد كلّهُ، وإن أكرم عضو فرحت معه جميع الأعضاء (١كور ١٢/٢٦).
ولا تنسوا تعزيتي وحضوري كي أشفيكم، وأعيدكم إلى الحياة.
قد لا تلمسون الشفاء لمس اليد، لكن تأكدوا بأنكم شفيتم.
كلمتي تشفيكم.
حضورى معكم وفيكم يشفيكم.

جسدي ودمي اللذان أضعهما أمامكم على مائدة الخلاص من أجل أن يكون لكم الحياة، هما
شفاء لكم وتعزية بأن بعد ألم هذا المخاض ولادة جديدة لحياة جديدة.

الجماعة: يا ربنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف العزاء معك ومع أخوتنا، وأن نكون تعزية للآخرين. آمين.
(صمت وتأمل)

رَبِّي أَنْتَ طَرِيقِي

أنت وحدك دعوت أنت وحدك رجوت

أنت غاية المنى أنت مصدر الهنا

١ - ربي أنت طريقي في معائر الحياة

ربي أنت رفيقي عند ساعة الممات

٢ - أنت نار لقلبي أنت أيضًا نسيم

أنت هديّ لدربي أنت فجرى الوسيم

٣ - أعضد الموجعين ساعد اليائسين

أشبع الجائعين أرجع الخاطئين

◀ التأمّل الخامس: معركتنا والألم:

يا ربّنا، هي معركة سمحتَ بها!

هي معركة مع ذواتنا، مع ألمنا، مع وجعنا، إمّا ننتصر نحن، أو ينتصر هو ونهزم.
هي معركة بين الأمل والرجاء من جهة، وبين اليأس والقنوط والاستسلام من جهة أخرى.
هي معركة بين الفرح في الآلام، وبين الكآبة والحزن اللذين يسببهما الوجع.
هي معركة بين يهوذا وبطرس، بين الاستسلام والثقة، بين الخوف والحب.
يهوذا تألم لعمليّه، وقاده هذا الألم إلى حَبْلٍ مشنقته. ألم خطيئته غلبه. هو، وبالرغم من أنّه عاش معك وخبرك، وسمعك تقول أنك جنّت من أجل الخطأة (متى ١٣/٩)، كي يتوبوا وتكون لهم الحياة، لم يعرفك، خاف منك، فسقط، وكان سقوطه عظيمًا.

وبطرس تألم لموقفه، لكن دموع توبته وندامته، قادتته إلى الثقة بحبك.
يهوذا لم يغفر لذاته، فافترسه الحزن.
بطرس تمكّن من أن يغفر لذاته وآمن بغفرانك، فكان أن عاد أقوى وأصلب.
الغفران، كم هو ضروري في مداواة النفس والذات!
كم دعوتنا إلى أن نغفر ونغفر، لأننا بذلك نكون مُحرّرين، وعرفنا السلام.
وكيف السبيل إلى الانتصار على الألم، إلا بك ومعك يا رب؟!
معك، نكون أقوياء، جريئين، نقدر على تحمّل كل أنواع الألم، كما بولس رسولك الذي خبرَ هذه
القوة ليقول: "عندما أكون ضعيفًا أكون قويًا" (١كو٢/١٠).

"إننا نحيا في الجسد، لكننا لا نُجاهد جِهَاد الجسد.
فما سلاح جهادنا جسديّ، بل إلهيٌّ قادرٌ على هدم الحصون" (٢كو١٠/٣-٤).
والقديسة تريزا دي كالكوتا تدعونا لتأخذ الفرح من الألم عندما نراك في هذا الألم:
"الألم بحدّ ذاته، لا يعطينا الفرح، لكن المسيح الذي نراه في الألم يعطينا إيّاه".
يا ربّنا، وأنت تدعونا إلى رؤية الفرح والانتصار بعد الألم، في قيامتك ومجدك، في قيامتنا ومجدنا.
تُذكّرنا بالمرأة التي تتوجّع وهي تلد، لكنّها تنسى هذه الأوجاع لفرحها بولادة إنسان في
العالم (يو١٦/٢١).

تدعونا كي يكون ألمنا، ألم المخاض، ألم الولادة المؤدّي إلى الفرح.

تدعونا إلى ملاقاتك والتكلم معك ليكون لنا الشفاء من الألم ومسبباته.
كما فعل أيوب، الذي كان غارقاً في الدفاع عن ذاته أمام شامتيه وأمامك. فعرف دواءه في
العودة إليك:

"أن تتكلم أنت فأجيب، أو تتكلم أنا فتجاوبني" (أي ١٣/٢٢).
تكلم معك، وأنت أجبت، فعادت إلى نفسه الثقة بالحياة.

الجماعة: يا ربنا وإلهنا، وحدنا لا نقدر ولا نقوى على تحمل أوجاعنا، أعطنا القوّة كي نطلبك
بثقة الأبناء، وأنت تجيبنا، فنتحوّل آلامنا، إلى ثقة ورجاء وأمل وفرح بالحياة الجديدة. آمين.
(صمت وتأمّل)

< التأمّل السادس: الألم يعلمنا:

"في المسيح الذي مات على الصليب من أجلنا يمكننا حتماً تأكيد واقع أنّ الألم يمكن أن يتحوّل
بنفسه إلى حب عظيم وسخاء استثنائي" (الأم تريزا دي كالكوتا).
يا ربنا، نعم ، الألم معك تحوّل إلى حب وعطاء.
تحوّل إلى خلاص وحياة.
تحوّل من لعنة إلى بركة (غل ٣/١٣).
يا ربنا، نحن نؤمن أنك ضابط الكل، وكل الأمور وكل حياتنا.
ونحن نعلم أنّ كلّ شيءٍ يعملٌ لخيرنا (رو ٨/٢٨).
حتى الألم، يمكن أن يكون لخيرنا!
يا ربنا، لا تريدنا أن نتألم ويذهب هذا الألم هدرًا.
تريدنا أن نرى الخير في هذا الألم.
تريدنا أن نقوى ونتعلّم من هذا الألم.
تريدنا أن نتعلّم التواضع أمام الألم، ونتذكّر محدوديتنا.
تريدنا أن نتعلّم الصبر في الألم، الذي يؤلّد الرجاء، الرجاء الذي لا يخيب، لأنّ محبتك أفيضت
في قلوبنا بالروح القدس الذي وهبتنا (رو ٥/٣-٥).
تريدنا أن نتعلّم المشاركة، نشارك أختوتنا المتألمين، في إصغائنا، في مدّ يد العون، في حبنا،
لنعرف الفرحة ويعرفوا السلام.

قالت الأم تريزا دي كالكوتا لإمرأة مريضة بالسرطان وتتوجّع: "هذه ليست سوى قبلة يسوع، إنَّها علامة على أنَّك قريبة من يسوع المصلوب لدرجة أنَّه يستطيع تقبيلك".

فكان جواب المتوجِّعة: "أيتها الأم، أطلبني من يسوع ألاَّ يتوقَّف عن تقبيلي!"
يا ربنا، وتريدنا أن نتعلَّم الصلاة، نعرف الصلاة، وكيف نُشرك الآمنا مع آلام أخوتنا ومع آلامك.
تريدنا أن ننمو في إيماننا، فيكون لنا الثقة بحبِّك.
تريدنا أن نكبر في الحب، الحب المجاني، نقبل بتواضع مساعدة الآخر، ونعرف كيف نبادل هذا الحب.

تريدنا، بعد الألم، وفي الألم، أن نتعلَّم ونسمع ما قلته للمقعد الذي شفيته: "أنت الآن تعافيت، فلا تعد إلى الخطيئة، لئلاَّ تُصاب بأسوأ" (يوه/١٤).
تريدنا أن نخاف من موت النفس قبل الجسد (متى/٢٨/١٠).

الجماعة: يا ربنا وإلهنا، أعطنا القدرة كي تكون آلامنا وأوجاعنا لتعليمنا ونضوجنا ولتقوية إيماننا ورجاءنا وحبنا. آمين.
(صمت وتأمّل)

< التأمّل السابع: توحيد الألمين:

"مَن أراد أن يتبعني، فليكفر بنفسه ويحمل صليبه ويتبعني" (متى/٢٤/١٦).
يا ربنا، تدعونا إلى حمل صليبنا، لا التخلّي عنه. وكأنَّه لا بدّ منه كي نرى مجدك ومجدنا.
تعزينا إذا ما عانينا الشدّة والاضطهاد من أجل البشارة (متى/١٠/٥-١٢)، وتشجّعنا لأنك أنت غلبت العالم (يوه/١٦/٣٣).

عرف رسلك وتلاميذك هذه الطوبى!
طوبى صخرتك بطرس المتألمين من أجل البرّ (ابط/٣/١٤)، ويدعو إلى الفرح بمقدار الاشتراك في آلام المسيح (ابط/٤/١٣).

وبولس رسولك، سمّاها نعمة أن نتألّم من أجلك (فل/١/٢٩).
وهو يرضى في احتمال العنف والإهانة والضيق والاضطهاد والمشقة في سبيل المسيح (٢قور/١٠/١٢).

ويؤمّن في جسده ما نقص من آلام المسيح، في سبيل جسده الذي هو الكنيسة (قول/١/٢٤).

وشهداء كثر استعذبوا أنياب الأسود والمجالد وأنواع العذابات من أجل إيمانهم.
ورفقا، قديسة من أرضنا، لم ترد أن تتركك وحدك في الألم، أردت أن تشاركك هذا الألم حتى
أقصى الألم.

قد أقول بأن هؤلاء أرادوا أو رغبوا هذه الآلام. كانت إرادتهم تقودهم.
وماذا عن المبتلين في الألم دون إرادتهم؟
تخبرنا الأم تريزا دي كالكوتا عن مريض في السيدا، قال لها: "عندما يشتد وجع رأسي وأكاد لا
أحتمله أشاركه مع وجع يسوع حين ألبسوه إكليل الشوك.
وعندما ينتقل الوجع إلى ظهري، أشاركه وجعه حين جلدوه. وعندما ينتقل إلى يدي أشاركه وجعه
حين صلبوه."

"هو تمتع بشجاعة خارقة استمدّها من حبه ليسوع ومشاركته آلامه."
يا ربنا، هذا المتألم رآك قدوة له في الألم وتحمل الأوجاع.
أنت المتألم من أجله ومن أجلنا جميعاً.
يا ربنا، أنت جعلت من نفسك قدوة لنا في الألم لنسير على خطاك (بط ٢/٢١).
والألم من أجل الآخرين، هو اشتراك في آلامك يا رب.
أيضاً يوجد فيها فرح! كما فرح بولس بالآلام التي يعانيتها من أجل المؤمنين (قول ١/٢٤).
وكم يفرح من يتألم في سبيل من يحب أو يخدم.
تفرح الأم وهي تتألم عندما ترى أولادها في فرح وصحة.
يفرح الأب وهو يتألم عندما يرى عائلته في سلام واستقرار.
يفرح الولد المتألم وهو يخدم والديه عندما يراهما في صحة مستقرة وجيدة.
وينتقل فرح الألم من الموظف، إلى المعلم إلى المسؤول إلى العامل.
هؤلاء المتألمون يوحدون الآلام مع آلامك، ويتشبهون بموتك على رجاء القيامة
معك (فل ٣/١٠-١١).

هم قد لا يدرون، لأن الألم لا يسمح أحياناً بأن نفكر أو نقرر.
لكنك يا رب، أنت وحدت الآلام بآلامك، ودعيتنا لنراك في كل متألم، في كل مكان وفي كل وقت.

الجماعة: يا ربنا وإلهنا، أردت من القيرواني أن يحمل معك صليبك (يو ٢٣/٢٦)، ليكون كلِّ أحدٍ منَّا قيروانيًّا.

ساعدنا، كي نقدر على حمل الآمنا وتوحيدها مع آلامك، فتكون فديةً من أجل خلاصنا وخلص أخوتنا البشر أجمعين. آمين. (صمت وتأمل)

◀ مناجاة:

يا ربنا، أمسكت بيدنا وسرت معنا جلجلة كلِّ منَّا.

أردت أن تُفهمنا بأنك قيرواني لكل واحد منَّا.

أردت أن نعرف بأننا لسنا وحدنا في ألمنا وهمومنا وعذاباتنا ومصائبنا.

أردت أن يُدرك كلُّ أحدٍ منَّا مسؤولياته تجاه أخيه الإنسان.

أردت أن تقول لنا، أننا إذا عرفنا كيف نوحّد الآمنا بآلامك، نكون استحقّينا طوبى المتألّمين من

أجلك ومن أجل البشارة.

يا مريم أمنا، يا أيتها المتألّمة بصمت، الواقفة عند أقدام صليب ابنك النازف، المتألّم، الممجوع،

العطشان.

أطلبني لنا الصبر في الآمنا كي يكون لنا الرجاء والحياة.

أطلبني لنا الشفاء من الآمنا كي نكون في خدمة رسالة ابنك.

أطلبني لنا أن نكون على مثالك في المواساة والتعزية والسند والعضد والصلاة.

نقف معك عند صليب ابنك، ربنا يسوع، حاملين صليبنا، رافعينه بمحاذاته، فنستحق المجد معك

ومعه.

يا ربنا، لا تسمح لنا بأن نزيد في آلامك.

نأخذ كلمتك ونرميها عند أقدامنا لندوسها كالخنازير (متى ٦/٧).

ونتناول جسدك ودمك، ونحن نمزقها بأنياب خطيئتنا.

نُشهر ونسخر من آلام غيرنا.

أعطنا أن نراك، كما أنت أردت، في كلِّ متألّم وممجوع.

أعطنا أن نعرف كما عرفت الأم تريزا دي كالكوتا: "لن يكون الألم أبداً غائباً عن حياتنا. إن قبلناه بإيمان كانت لنا الفرصة لمشاركة آلام المسيح وإظهار حبنا له".
أعطنا، في كلِّ مرّة نتألّم، أيّ ألم، ألم الخطيئة، ألم الجسد، ألم النفس، ألم الروح، ألم الجماعة، ولا بدّ من هذا الألم، أن نضعه عند قدميك، ونقول لك: هذه آلامنا، خذها، وحدّها مع آلامك، ولتكن هذه الآلام مثمرة من أجل خلاص الجماعة وخلصنا.
يا ربّنا، أعطنا في كلِّ مرّة نتألّم، أن نقول لك: "نحن نحبك!" أنا أحبّك". آمين.

يا لسانَ المدحِ أنشد

يا	لسانَ	المدحِ	أنشد	سرّ	قربانٍ	عظيم	
ثمّ	صِفْ	مَنْ	قدّ	فدانا	بثمنِ	دمِ	كريم
ثمرة	الأحشا	السنيّة	صاحبِ	الفضلِ	العميم		
عمدة	الإيمانِ	هذه	تتعش	القلبِ	السقيم		

◀ قدوس، قدوس، قدوس، أنتَ هو الربُّ إله الصباؤوت. السماء والأرضُ مملوءتانِ من مجدِكَ العظيم. هوشعنا في العُلى. مباركُ الآتي باسم الرب، هوشعنا في العُلى. إرحمنا، أيها الربُّ الإله الضابطُ الكل، إرحمنا. لك نُسبِح. لك نُمجّد. لك نُبارك. لك نسجّد. وبِكَ نعتزف. غُفرانَ الخطايا والذنوب منك نطلب. فاشفق، اللهم، علينا راحماً، واستجب لنا.

يسوع أنت إلهي

اللازمة: يسوع أنت إلهي، حبك شافي الوحيد

أنت حبيب نفسي أبداً، يسوع أنت من أريد.

◀ أسجدُ أمامك إلهي، أعتزفُ بك ملكي

ها هي حياتي في يديك، إفعل بها ما تريد.

◀ تعال وأملك على قلبي، أتوق إليك تعال

ترتم لك شفاتي، أحبك للأبد.

◀ تتحني لاسمك كل ركبة، ويعترف كل لسان

إسمك يسوع خلاصي، أردده في كل حين.

◀ المراجع:

- الكتاب المقدس
- بكلماتي - الأم تيريزا دي كالكوتا - الأب جوزف سويد

◀ زوروا موقع ساعة السجود: <http://sa3at-soujoud.com>

نصلي كي يكون الروح من ألهمنا وأمسك بيدنا . آمين.