ساعة سجود أمام القربان المقدّس

يوم الثلاثاء في ٢٠٢١/١٢/٧ ـ الساعة السابعة إلاّ عشر دقائق مساءً

في كنيسة مار يوسف – المطيلب – بعد قداس الساعة السادسة مباشرةً

➢ ***نشيد الدخول:*** **إبتَهجَت نَفسي بِالقائلين لي**

إبتَهجَت نَفسي بِالقائلين لي إلى بيتِ الربِ ننطلق،
الى بيتِ الربِ ننطلق وبترنيم الفرح ندخلُ إلى دياره.

١ – قد وَقفت أقدامُنا في أبوابك يا أورَشليم،
إليك صَعد شعبُ الله حسب دعوته ليَحمُد إسمَ الرب.

٢ – هناك نصب عرش للحُكم، عَرشُ الرَّبِ بين شَعبه،
لنسأل السَلامَ للمؤمنين ليَسعَدَ اللذين يحبونه.

٣ – لأجلِ إخوتي وأخلائي أَدعو بالسلامِ والبركة،
لأجلِ بيتِ الرب التمِسُ الخيرَ فلنُبارِك الله كلنا.

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

➢ ***صلاة البدء:***

يا ربّنا وإلهنا، ها نحن شعبك الواقف في حضرتك، وجوهنا عابسة؛ تريدُ أن تُظهِر الفرح! قلوبنا يغمرها السواد. تريد الشعور بالفرح! عقولنا يسيطر عليها اليأس والقنوط والقلق، تريد منطق وفكر الفرح! أحاسيسنا ومشاعرنا غارقة في الخوف والحزن، تريد لمس الفرح! أجسادنا تبحث عن أمانها وشبعها في ملذّات العالم، وتبقى جائعة، تريد الشبع من الفرح! أرواحنا تتقاذفها أمواج الأفكار والشكوك، تريد الفرح الدائم والثابت!

يا ربّنا، سألنا بعضنا عن الفرح، علّك تعطينا الأجوبة بألسنتنا، من خلال خبرة وعيش كلّ منّا.

يا ربّنا، نحن بكلّيّتنا ساجدون أمامك، نطلب الفرح الدائم، لا فرح اللحظة والفاني، كالزرع في الأرض الصخريّة، لا جذور لنا، عند أول اهتزاز، نفقد فرحنا(متى١٣/٢٠-٢١). نطلب الفرح الذي يعطي الحياة، لا الفرح الذي يقودنا إلى الموت، منك يا ربّنا نطلب. آمين.

➢ ***التأمّل الأول: الوعد بالفرح:***

تقول غنا، بأنّ الفرح هو وعد من الله، هو دعوة لكي يعيشها كلّ فردٍ ومجتمع والعالم.

يا ربّنا، نعم، أنت وعدتنا بهذا الفرح، وعدتنا بأن يكون فينا فرحك، فيكون فرحنا تامًّا (يو١٥/١١)، وما من أحدٍ يسلبنا هذا الفرح (يو١٦/٢٢).

يا ربّنا، نعم، عن هذا الفرح نبحث، لا عن فرح اللحظة، فرح العالم الذي يتحوّل إلى ندم وغضب ويأس.

نبحث ونريد هذا الفرح، الذي فيه سلامنا واطمئناننا وأماننا.

نبحث ونريد هذا الفرح الذي يبقى مهما كانت العواصف من حولنا، وفي داخلنا، لأنّه فرح اللقاء بك (يو١٦/٢٢)، فرح الاطمئنان أنّك دائمًا معنا (متى٢٨/٢٠).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن لا يكون بحثنا عن الفرح في الملذّات وأمور العالم والأرضيّات الفانية، أعطنا أن نسير معك إلى العمق (لو٤/٤)، لنجد الصيد الذي يُفرحنا، ولا أحد ينزعه منّا. آمين.

(صمت وتأمّل)

➢ ***التأمّل الثاني: الفرح في الطفولة:***

يقول نجيب، بأنّه اختبر الفرح في طفولته، وعندما كَبِر أصبح في قلقٍ وخوفٍ دائمين، هو يرى الفرح في الطفولة.

يا ربّنا، أنتَ قلت: "دعوا الأطفال يأتون إليّ، لا تمنعوهم، فلأمثال هؤلاء ملكوت الله" (مر١٠/٥)، وضامًّا إلى صدرك الأطفال الذين منعوهم من الاقتراب إليك (مر١٠/١٦)، مانحًا لهم كل الفرح والسرور والسعادة والطمأنينة.

يا ربّنا، نعم، هي الطفولة الروحيّة، العطشى دائمًا إلى الاتّكاء على صدرك، على قلبك، قلب الحب، فتجد فرحها.

تجد فرحها في سماع كلمتك، لا لتسمع الصوت المدوّي فقط، لكن لتسمع ما هو أعمق، لتغور إلى مصدره، لتسمع مع هذا الصوت، نبضات قلبك يكتبها ويرسلها لكل منّا.

الفرح، هو العودة إلى الطفولة، إلى الإندهاش أمام عظائمك وعملك في حياة كلٍّ منا ومن حولنا؛ هو العودة إلى الاستسلام، إلى الثقة، إلى الإيمان بأبوّة وأمومة الله الآب، وبرحمته وحنانه وحبّه.

الفرح هو الثقة اللامتناهية التي كانت لك يا ربّنا يسوع، بأنّ الآب يحبّك، حبًّا أبديًّا: "أنت إبني الحبيب الذي عنه رضيت" (متى٣/١٣)، واليقين أنّ الله الآب معك دائمًا (يو١٦/٣٢)، (الطوباوي البابا بولس السادس).

الفرح هو في النظر والتأمّل بك يا طفل المغارة، أنت الذي أتيتَ بالفرح لوالِدَيك مريم ويوسف، وللرعاة بعد الخوف، ومبشِّرًا بخبر عظيم يفرح له جميع الشعب، بأنّه ولد لنا اليوم مخلّصٌ هو المسيح الربّ (لو٢/١٠-١١).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعود أطفالاً، يكون لنا الثقة واليقين اللذين كانا لك، أن الله هو أبٌ لنا جميعًا، دون استثناء، فيكون لنا الفرح. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل الثالث: الفرح في الثقة والتسليم!***

تقول رنا، بأنّ الفرح هو في التسليم المطلق لله والثقة فيه، وهي ترى عمل الله في كلّ شيء وكلّ حدث في حياتها وتفرح فيه، هي تعيش اللحظة مع الربّ. وتشاركها الرأي كذلك جانيت وغنوة.

وتقول ندى وكذلك هدى، أن الثقة في الله مبعث الفرح، لكن القلق والخوف موجودان، ولا يمكن محوهما.

وتزيد جوال بأن الرب يسوع وأمّه عاشا القلق في كثير من الأحداث المذكورة في الإنجيل.

يا ربّنا، نعم، في ثقتنا بك واستسلامنا لك مبعث الفرح، والقلق والخوف موجودان، وقد يحجبان الفرح! لكنّا نؤمن أنّ العواصف مهما اشتدّت، أنت تسكتها يا ربّنا بكلمتك، فيعود الهدؤ والسلام (مر٤/٣٩).

يا ربّنا، نعم، كل هذه الأجوبة تؤكّد لنا، بأنّا في ثقتنا بك وبمحبّتك واستسلامنا بين يديك، بإرادتنا الحرّة، نتجاوز كلّ قلق وخوف، ونعيش الفرح.

يا ربّنا، أنت قلت بأنّك تُفرِح جميع المحتَمين بك، وإلى الأبد (مز٥/١٢).

برحمتك، تُفرِح وتُبهِج (مز٣١/٨).

أنت فرّحت المجوس فرحًا عظيمًا برؤية نجمك (متى٢/١٠)، بعد أن كانوا في ضياع وقلق.

وقلق الموت! تعطينا علاجه يا ربّ:"الحبّ"، به نكون فرحين عند استحقاقه.

تقول لنا: إن كنتم تحبّوني تفرحون بأنّي ذاهب إلى أبي (يو١٤/٢٨). ليكون فرحنا في الذهاب معك.

والإنسان، لا يذكر كم هي قصيرةٌ أيّامُ حياتهِ، لأنّك يا الله تُشغل قلبه بالفرح (جا٥/١٩).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا ملء الثقة، ثقة الأولاد بوالديهم، فيكون لنا فرح الرجاء (روم١٢/١٢)، ولا شيء يجب أن يمنعنا من الفرح الآن (طو٧/١١). آمين. *(صمت وتأمّل)*

سلّمت قلبي (إعداد نجيب لبيب)

سلّمت قلبي خصّصت حبّي
قدّمت ذاتي لك يا ربّي
أنا لك كلّي بجملتي وأنت لي هنا في غربتي
تقودني تمشي برفقتي بروحك تقتاد خطوتي
سأهتف مجداً لك على مدى السنين سألهج بشخصك فأنت لي المعين
وأخضع لصوتك دوماً في كلّ حين نعم ... آمين ... آمين...
سلّمت قلبي خصصت حبّي
قدّمت ذاتي لك يا ربّي، لك يا ربّي.

➢ ***التأمّل الرابع: فرح في الألم!***

إيلي، وبالرغم من آلامه الموجعة والمستمرّة، أراد إشراك الآخرين في فرحٍ خاصٍّ بعائلته، واضعًا تلك الآلام في حالة انتظار، فكان أنّ الفرح حجب آلامه. هو الموجوع، المحزون، لكنه في فرحٍ دائم (٢قور٦/١٠).

ويوسف، الذي عانى الآلام المبرحة، رأى كيف أنّ المسيح احتمل الآلام من دون أيّ منفعة خاصّة به، في الوقت الذي هو يحتمل كلّ أنواع العلاجات من أجل أن يعود إلى كامل صحّته، فتكون في هذه الحالة آلامه لمنفعته الخاصّة والشخصيّة. فتأكّد حب الله العظيم له، وأحسّ بالفرح، وكأنّه طفلٌ محمولٌ على يديّ والده. وفي قيامة الربّ، أيقن أنّه بعد كلّ ألم وصعوبة يوجد قيامة في حياته.

يا ربّنا، مع هذين الأخّين، الكثير من أولادك وقدّيسيك حملوا آلامهم بفرح، لأنّهم رأوك كيف احتملتَ العار، من أجل الفرح الذي تنتظره (عب١٢/٢)، فانتظروا معك. ورفقا خير شاهد حيّ على هذا الانتظار.

هم، مع مار بولس، فرحوا بالآلام التي عانوها، مكمّلين بأجسادهم ما نقص من آلامك (قول١/٢٤).

فرحوا بمقدار ما شاركوك آلامك، حتى إذا تجلّيت في مجدك يفرحوا مهلّلين (١بط٤/١٣).

هم عرفوا، أنّ مَن يذهب باكيًا وهو يحمل بذورًا للزرع، يرجع مرنّمًا، فرحًا، وهو يحمل حزَمَه (مز١٢٦/٦).

فحملوا صليبهم وآلامهم بصبرٍ وفرح، فنالوا الفرح الأبديّ.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا القوّة والصبر كي نحتمل آلامنا بالرضى، ونكون شاكرين الآب فرحين لأنّه جعلنا أهلاً لأن نشاطر القديسين ميراثهم في النور (قو١/١٤). آمين. *(صمت وتأمّل)*

- ***التأمّل الخامس: نقل الفرح:***

يا ربّنا، أنت أردتَ أن تنقل فرحكَ إلى حياتنا وقلوبنا!

دعوت زكّا كي ينزل ويستقبلك في بيته، فنزل مسرعًا واستقبلك فَرِحًا (لو١٩/٦).

وأمّك، قامت مسرعة ودخلت بيت زكريّا، وسلّمت على أليصابات، التي هتفت بأعلى صوتها: "فما إن وقع صوت سلامِكِ في أذنيّ حتى ارتكض الجنين ابتهاجًا في بطني" (لو١/٣٩-٤٠).

يا ربّنا، أمّك عرفت أنّ فرحها يجب أن تتشاركه مع الآخرين، هو فرح العطاء!

هي عرفت منذ البدء أنّ ابنها الحامل به، هو فرح لكل البشر (لو٢/١٠)، هي التي أنشدت فرحةً: "تبتهج روحي بالله مخلّصي" (لو١/٤٧).

وجيران أليصابات، فرحوا معها، لأنّهم رأوا كيف أنّ رحمتك قد غمرتها (لو١/٥٨).

ويقول صاحب المزمور: "يراني الذين يخافونك، فيفرحون لرجائي بك" (مز١١٩/٧٤).

وبولس رسولك، كم دعا وصلّى للّذين آمنوا بفرح، في جميع صلواته (فل١/٤).

وهو يعمل معهم، من أجل فرحهم (٢قور١/٢٤).

ويقول أن هؤلاء المؤمنين: رجاؤه وفرحُه وإكليل افتخاره أمام الرب (١تس٢/١٩).

ويشكر الله من أجلهم على الفرح الذي يشعر به أمام الله بفضلهم (١تس٣/٩).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف معنى أن نفرح مع الفرحين (روم١٢/٥)، فيكون الفرح فعل مشاركة، وإنّ القلب الفرحان يبهج الوجه (أم١٥/١٣)، فنشكرك على كل الفرح الذي يتملّكنا بسبب الإنسان الآخر، ونشكرك على الفرح الذي يعيشه الآخر، ونشكرك لأنك تسمح لنا بأن ننقل ونشارك الآخر فرحنا. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل السادس: الفرح التام:***

"إفرحوا دائمًا في الربّ، وأقول لكم أيضًا: إفرحوا" (فل٤/٤).

يا ربّنا، عرف بولس إين الفرح التام والأبدي، هو فيك! هو معك! هو بِكَ!

نسمع يوحنا المعمدان يقول: "أما صديق العريس الذي يقف يستمع إليه، فإنّه يفرح أشدّ الفرح لصوت العريس، فهذا فرحي قد تمّ" (يو٣/٢٩).

ويقول النبي: الذين فداهم الربّ، يرنّمون في عودتهم إلى صهيون، وعلى وجوههم فرحٌ أبديٌّ، يتبعهم السرور والفرح، وتهرب الحسرة والنواح (أش٣٥/١٠-١١).

وأنت يا إلهنا تقول لتلاميذك، لتقول لنا: "إفرحوا بأنّ أسماءَكم مكتوبة في السماوات" (لو١٠/٢٠)، لا لأنّا أنجزنا الأعمال القديرة والعظائم.

وتدعونا للابتهاج والفرح، بأن أجرنا في السماوات عظيم، إذا ما احتملنا صابرين من أجل إيماننا والحق (متى٥/١٢).

الفرح التام، هو في لقائنا بك، وسماعنا صوتك، والجلوس عن يمينك.

هذا هو الفرح المجيد والذي لا يوصف، في وثوقنا ببلوغ غاية إيماننا، وهي خلاص نفوسنا (١بط١/٨-٩).

فرحنا وابتهاجنا، هو في هذا اليوم، يوم الخلاص، اليوم الذي صنعه الرب (مز١١٨/٢٤).

فرحنا، بالقائلين لنا، إلى بيت الرب ننطلق (مز١٢٢/١).

نفرح مع البرّيّة والبادية والقفر، لأن البشر عاين مجدك وبهاءك (أش٣٥/١-٢).

نفرح ونبتهج مع السماوات والأرض، منادين في الأمم: "ملكٌ هو الربّ" (١أخ١٦/٣١).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف الفرح التام منذ الآن، واليوم، نؤمن بأنّ ملكوتك في داخلنا (لو١٧/٢١)، سلامك في داخلنا، فرحك في داخلنا، فنمتلئ فرحًا تامًّا. آمين. ***(صمت وتأمّل)***

➢ ***التأمّل السابع: فرح الرب:***

يا ربّنا، وما هو فرحك؟

نسمعك تصلّي لأبيك، بأن يكون لك الفرح التام (يو١٧/١٣)!

وفرحك يتم، إذا ما حفظنا وصاياك وثبتنا في محبّتك، كما أنت حفظت وصايا أبيكَ، وثبتَّ في محبّته (يو١٥/١٠).

فرحكَ، في حبّنا بعضنا لبعض، كما أنتَ أحببتنا (يو١٣/٣٤). وفي حبّنا للحق، لأنّ المحبّة تحب الحق (١قور١٣/٦).

فرحكَ، في أن نكون واحدًا كم أنت والآب واحد (يو١٧/١١).

فرحكَ، أن نكون فيكما انت والآب، كما الآب فيك وأنت فيه (يو١٧/٢١).

فرحكَ، أن نشاركك الفرح بأنّك وجدت الخروف الضائع (لو١٥/٦)، والدرهم الضائع (لو١٥/٩).

وأن نشاركك الفرح بعودة الابن الضال (لو١٥/٢٣)، لا أن نقف خارجًا غاضبين رافضين محبّتك ورحمتك (لو١٥/٢٨).

تدعونا إلى مشاركة فرح الزارع والحاصد معًا (يو٤/٣٦).

تدعونا أن نفرح معك، لأنّه كما أنت والآب، كذلك نحن والآب، إذا كنّا نؤمن بأنّا أبناء (١يو٣/١).

فالآب يعرفنا كما يعرف الإبن، وكما الابن يعرفه (يو١٠/١٥).

وجميع ما هو للآب هو لنا، كما هو للابن، وما هو للابن هو للآب (يو١٧/١٠).

والآب أحبّنا قبل إنشاء العالم، كما أحبّ الابن (يو١٧/٢٤).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نكون فرحك التام بحفظنا لكلمتك، لأنّا نحبّك، أعطنا أن يكتمل فرحنا بأن يكون لنا الثقة بأنّا مهما سألنا الآب باسمك يكون لنا (يو١٦/٢٤). آمين. *(صمت وتأمّل)*

إفرحوا بالرب دائماً (فل٤/٤)

إعداد وألحان: تارنر وفال – ترجمة: حركة التجدّد بالروح القدس

إفرحوا بالربِّ دائمًا وأقولُ إفرحوا (٢)
إفرحوا إفرحوا وأقولُ إفرحوا. (٢)

إنّ فرحَ الربِّ قُوّتُنا. (٤)

يُعطينا ماءً حيًّا فلا نعطش أبدًا (٣)
إن فرحَ الربِّ قوّتُنا.

هللويا هللويا (٣)
إن فرحَ الربِّ قوّتُنا.

➢ ***مناجاة:***

" أنتم وأهل بيوتكم، تعرفون بجميع ما هو في متناول أيديكم، من الخيرات التي باركم فيها الربّ إلهكم" (تث١٢/٧).

"إفرحوا أمام الربّ إلهكم (تث١٢/١٢).

يا ربّنا، كيف لا نفرح أمامك، وبك، وأنت لا تتعب من إفراحنا وإسعادنا وتعزيتنا ورحمنا وحبّنا؟!

كيف لا نفرح ونبتهج بك ونرتّل لاسمك (مز٩/٣)؟

كيف لا نفرح، وأنت يا الله فرّحتنا فرحًا عظيمًا (نح١٢/٤٣)؟!

كيف لا نعبدك بفرح (مز١٠٠/٢)، وأنت تقوّينا بالفرح المعطى منك (نح٨/١٠)؟!

كيف لا نفرح برحمتك (سي٥١/٢٩)، ونفرح دائمًا (١تس٥/١٦)، وأنت تُسمعنا سرورًا وفرحًا (مز٥١/١٠)؟!

يا مريم أمّنا، أنت التي عرفت فرح الرب في داخلك، أطلبي لنا أن نعرف هذا الفرح، فننشده معك مبتهجين بخلاصه (لو١/٤٧).

يا مار يوسف، أنت الذي عرف فرح الاشتراك في عمل الله الخلاصي، أطلب لنا نعمة أن نتشارك أفراحنا، ونفرح لفرح بعضنا.

يا مار يوحنا المعمدان، أنت الصديق الذي تمّ فرحه بسماع صوت العريس، أطلب لنا أن نقول مع النبي: "سمعتُ كلامك يا رب، فوعيته، فكان لي سرورًا وفرحًا في قلبي" (إر١٥/١٦).

يا ربّنا، لأنك بصُنعِكَ فرَّحتَنا، ولأعمال يدَيك نهلِّل (مز٩٢/٥)، أعطنا الإيمان بأنّ الملكوت في داخلنا (لو١٧/٢١)، وأنّ ملكوتك هو عدلٌ وسلامٌ وفرحٌ في الروح القدس (روم١٤/١٧).

أعطنا الإيمان أن الروح القدس فينا (يو١٤/١٧)، وثماره فينا، والفرح من ثماره (غل٥/٢٢)، فيكون الفرح في كينونتنا.

القلقُ والخوفُ والاضطراباتُ لا بُدَّ أن تأتي لتَحجُبَ الفرحَ لِوَقتٍ، لا لِتَزيلَهُ، لأنَّ الفرحَ ثابتٌ وباقٍ فينا بَقاءَ ثباتِك وبقائِكَ يا الله. 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 هو الربُّ 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 نُسبِّح. لك نُمجِّد. لك نُبارك. لك نسجُد. وبكَ نعترف. غُفرانَ الخطايا والذنوب منكَ نطلب. فاشفَق، اللهُمَّ، علينا راحماً، واستجبْ لنا.

هَلِلْ هَلِلْ

هَلِلْ هَلِلْ هَلِلويا ألله تْجَلَّـــى
ألله الكِلْمِه حلِّ الظّلْمِه وحَلِّ مْحَــلاَّ
هَلِلْ هَلِلْ هَلِلويا

قُدُّوس قُدُّوس قُدُّوس ألله اللَّيلِه تجَلَّى بأحْلى حْكَايه
قُدُّوس قُدُّوس قُدُّوس ألله آيه وجَايه تِشرَح آيه
قُدُّوس قُدُّوس قُدُّوس ألله مِن عِندِ الآب جايه آيه
قُدُّوس قُدُّوس قُدُّوس ألله جَايِه تِحْكي أحلى حْكايِه

باري البَرَايا تَمَّمْ كَلامو أَغْلى العَطايَا حُبُّو وسَلامُو
عِنَّا سَلامو أَغْلى العَطَايا حُبُّو وكَلامُو لْكِلّ البَرَايا

يا خالقْ مَولُود مَحْلاك طِفْلِ زغير يا واعد مَوعُود يا حْدُود سِرّ كبيرْ
مَهْما الدَّهْرِ يدُور كيفما يوَدِّينا خلِّيك دَربِ النُّور للآبِ يِهْدينا

- ***المراجع:***
  - الكتاب المقدّس
  - الطوباوي البابا بولس السادس – الإرشاد الرسولي "إفرحوا بالرب"

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

نصلّي كي يكون الروح مَن ألهَمَنا وأمسَكَ بيدنا . آمين.