ساعة سجود أمام القربان المقدَّس
وتأمّل في "الألم الخلاصي"
(مع القدّيس البابا يوحنّا بولس الثاني)

وجود الألم في العالم، من شأنه استثارة مشاعر المحبة، والحثّ على نشاطات محبة في جانب القريب، وتحويل الحضارة الإنسانية، إلى "حضارة محبة" .

كنيسة دير سيّدة طاميش

دير طاميش في ٥ / أيلول /٢٠١٩

نصلّي في هذه السّاعة مع البابا القدّيس يوحنّا بولس الثاني، من أجل كلّ متألّم، كي يرى في صليب المسيح، العزاء، فتكون آلامه متّحدة مع آلام المسيح الخلاصيّة. آمين.

➢ ***نشيد الدخول:*** **يسوع أنتَ إلهي**

اللازمة : **يســوع أنتَ إلـهـي حبك شافي الوحيد**
أنت حبيب نفسي أبداً يسوع أنتَ مَن أريد

١- أسجُدُ أمامَكَ إلـهـي أعترِفُ بكَ ملِكي
ها هي حياتي في يديك إفعَل بها ما تريد

٢- تعالَ واملك على قلبي أتوق إليكَ تعالْ
تـرنِّـــــمُ لكَ شفتاي أُحبُّكَ لـلأبدِ

٣- تنحني لاسمِكَ كلُّ رُكْبة ويعترِفُ كلُّ لسانْ
إسـمُكَ يسوعُ خلاصي أُرَدِّدُهُ في كلِّ حينْ.

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

➢ ***صلاة البدء:***

المحتفل: يا ربّنا وإلهنا، أهّلنا نحن الساجدين أمامك، والمتأمّلين مع قدّيسنا البابا يوحنّا بولس الثاني في "الألم الخلاصي"، أن نفهم قول رسولك بولس: "أتمّم بجسدي ما نقص من آلام المسيح، لأجل جسده الذي هو الكنيسة" (كو١/٢٤).

لنكتشف معه معنى "الألم" الذي يعانيه كل منّا، ونفرح بآلامنا من أجل الجماعة. "وأنا أفرح بالآلام من أجلكم" (كو١/٢٤). نعرف أنّنا نئن آلام المخاض، وفي أعماق نفوسنا منتظرين من الله التبنّي وافتداء أجسادنا (رو٨/٢٢-٢٣).

ويكون الألم في حياتنا لجعل كلّ إنسان منّا في المسيح، هو "طريق الكنيسة" (رسالة فادي الإنسان – البابا يوحنا بولس الثاني). فنعرف دعوتنا في ملاقاة أخينا الإنسان، الرازح تحت وطأة الألم، ليصبح هو الآخر "طريق الكنيسة".

الجماعة: آمين.

➢ ***<u>التأمّل الأول: عالم الألم البشري:</u>***

يا ربّنا، نحن نعلم أنّ الألم هو من جوهر طبيعتنا.

هو وُجد يوم خلقتَ الإنسان.

هو، لا يمكن فصله عن حياتنا على هذه الأرض.

والطب الذي أعطيتنا، تمكّن من تخفيف الكثير من الأوجاع، لكنّه لم يصل إلى كلها.

وماذا نقول عن الألم المعنوي، ألم النفس، والألم ذي الطابع الروحي! ولا شافي إلاّ أنت.

يا ربّنا، نحن نعلم أنّ كل ما خلقت هو حسن (تك١).

نحن نعلم أنّ الوجود هو خير وأنّ كل كائن هو خير، وننادي بجودتك أيّها الخالق، وبانّ الخلائق كلّها خير.

ويأتي الشر، فيتألّم بسببه الإنسان، فهو نقص وانتفاء للخير.

فيتألّم الإنسان لأنّه لم يدرك نصيبه من خير حُرم منه، أو حَرَمَه على نفسه.

وكأنّنا متّجهون نحو عالم ألم فريد، بسبب تقدّم الإنسان بالشر: ويبلغ ذروة الخطر من جراء أخطاء الإنسان ومساوئه.

فكم سبّبنا من ألم لذواتنا ولمن حولنا؟

وكم سببنا نحن كمسؤولين، الألم لمجتمعنا وللشعوب، بجشعنا وكبريائنا، وطموحنا الشخصي، وبحروبنا وتسابقنا نحو التسلّح الأكثر فتكًا في قتل وتدمير الإنسان؟

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أعطنا بشفاعة قدّيسنا البابا، أن ندرك بأنّ الألم البشري يهيئنا لتخطي ذواتنا، ويستدعي منا الشفقة، ويُولّد فينا الاحترام. وهو يثير المخاوف، ذلك لأنّه ينطوي على شرّ فريد. وهو دعوة فريدة إلى الألفة والتضامن. آمين. *(صمت وتأمّل)*

- ***<u>التأمّل الثاني: معنى الألم:</u>***

يا ربّنا، كل منّا، وكل متألّم يسأل: لماذا؟ ما الغاية؟

لماذا الألم؟ لماذا الشر؟ ما السبب؟ ما الهدف؟

وكم تألّمنا بطريقة أشدّ، عندما لم نجد الجواب الشافي!

وكم مرّةٍ حاججناك، وألقينا اللوم عليك!

لم نسأل الذي سبّب لنا الألم من العالم، بل توجّهنا مباشرةً إليك لنسألك!

وكم مرّةٍ عاتبناك، وخاصمناك وحتى أنكرناك!

قد لا يكون لنا الجواب، إذا بقينا على مستوى مشاعرنا وأحاسيسنا الشخصيّة والخاصّة.

ونراك تضع أمامنا أيّوب، في كتابك، كي ننظر إلى آلامه وشفائه.

وهو البار، رجل الخير والصلاة، نراه يُبلى بأبشع الآلام: فقدان أولاده وبناته، فقدان كل ما له، وابتلائه بمرض فظيع.

ويأتي أصدقاؤه ليقولوا له بأنّه فاعل شر ولهذا استحقّ ما هو عليه.

فهم تكلّموا ما به عالمون، بأنّ الألم هو عقاب على الخطيئة، وهذا موجود في ضمير البشريّة الأدبي.

فالألم قد يكون شر له ما يبرّره قانونًا، وهذا ما يظهر في الأحكام التي قد تصدر بحق المقترفين.

لكنك يا ربّنا، تتدخّل مع أيوب، معاتبًا أصدقاءه، مبرهنًا براءة أيوب، وأن إصابته بالألم لم تكن لأنّه خاطئ، ولا يوجد سبب يوجب إنزال القصاص به.

وأعدت له الصحة والغنى لأنّه صلّى لأجل أصحابه (أي٤٢/١٠).

يا ربّنا، ولِمَ لا يكون الألم الطريق الذي يقود إلى الارتداد، أي إعادة بناء الخير في الإنسان الذي يمكنه أن يتعرّف إلى رحمة الله، مِن خلال التوبة، التي غايتها التغلّب على الشرّ القابع في كلٍّ منّا بأشكال مختلفة. وتوطيد الخير في الإنسان، وفي علاقاته مع الأخرين، وبالأخص معك يا الله.

<u>الجماعة:</u> يا الله الآب، أعطنا بشفاعة قدّيسنا البابا، أن تكون المحبّة هي أكمل ينبوع للجواب على السؤال عن معنى "الألم". وهذا الجواب أُعطيناه في صليب يسوع المسيح. آمين.

(صمت وتأمّل)

➢ ***<u>التأمّل الثالث: يسوع المسيح: الألم الذي غلبته المحبّة.</u>***

"إنّ الله هكذا أحبّ العالم، حتّى أنّه بذل ابنه الوحيد، كي لا يهلك كل من يؤمن به، بل تكون له الحياة الأبديّة" (يو٣/١٦).

يا أبانا، هكذا أحببتنا، فبذلتَ ذاتك بابنك الوحيد من أجل تحريرنا من الألم الأكيد والثابت الذي هو فقدان الحياة الأبديّة.

محبّتك يا الله هي محبّة خلاصيّة وليست آنية.

جذور الألم متأصّلة في الخطيئة والموت، ورسالتك يا يسوع هي التغلّب على الخطيئة بطاعتك حتى الموت والتغلّب على الموت بقيامتك.

وقد نقول إنّ الموت هو نهاية الألم، وكأنّنا لم نعد نهاب الموت، فيصبح هو الخلاص بنظرة بشريّة.

يا ربّنا، بالرغم من أنّ آلامك هي انتصارك الذي حقّقته على الخطيئة والموت، لا يزيل الآلام الزمنيّة في حياتنا ولا يحرّرنا منها، لكنها تُلقي على هذه الآلام بُعدًا جديدًا، هو نور الخلاص، نور الإنجيل، البشرى الصالحة.

فأنت بآلامك الخلاصية وصلت إلى عالم الآلام كله.

وبقيامتك يا ربّنا، فتحت الطريق لقيامة الأجساد، للحياة الأبديّة التي هي سعادة الإنسان المتّحد بالله والتي لا تتغيّر، فيكون الألم قد زال تمامًا.

وأصبح الموت هو العبور إلى هذه الحياة والراحة من ألم زمني.

فأنت البريء يا ربّنا، تتقبّل جميع آلام الناس، لأنّك تأخذ على عاتقك جميع الخطايا: "فألقى الرب عليه إثم كلّنا" (أش٥٣/٦). كل إثم الإنسان بسعته وعمقه أصبح السبب الحقيقي لآلامك.

أنت مشيت طوعًا لتقاسي الآلام مدركًا قوتها الخلاصيّة.

وأنت وعلى الصليب، اختبرت ألم الانفصال عن الآب بالرغم من اتحادك معه في العمق الإلهي، وهذا الألم الحقيقي لكل منّا، فتصرخ: "إلهي، إلهي، لماذا تركتني؟" (مر١٥/٣٤).

لتعود وأنت تلفظ أنفاسك الأخيرة فتقول: "لقد تم" (يو١٩/٣٠).

تمّ ما وعدتك به يا أبي وما وعدتَ أنت به العالم والبشر.

من صليبك يا ربّنا، استخُرجَ الخير الأسمى للعالم ولا يزال يفيض منه باستمرار.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، وبشفاعة القديس البابا، الذي اختبر الألم والجلجلة، أعطنا أن نعرف كيف نرى ونحتمل آلامنا على ضوء نور آلامك الخلاصيّة. آمين. *(صمت وتأمّل)*

ماتَ من أجل خطايانا

مات من أجل خطايانا سيد بالحب يرعانا
نحن لا ننسى وصاياه انه بالحب أوصانا
- انه الفادي وهل يفدي غير من يسمو بلا حد
من أتانا منقذا يهدي كان للايمان قربانا
نحن لا ننسى وصاياه انه بالحب أوصانا
لا ننسى، لا ننسى بالحب أوصانا
- من هداه تاب أشرار وسمت في الناس أفكار
رحمة كبرى واكبار حين يفدي الرب انسانا
نحن لا ننسى وصاياه انه بالحب أوصانا
لا ننسى، لا ننسى بالحب أوصانا
- آمنوا بالرب كي يرضى وأحبوا بعضكم بعضا
نوره مذ عانق الأرضا زادنا هديا وايمانا
نحن لا ننسى وصاياه انه بالحب أوصانا
لا ننسى، لا ننسى بالحب أوصانا

➢ ***التأمّل الرابع: مشاركون في آلام المسيح:***

"إنّي لعالم بأنّ فاديَّ حي ... وفي جسدي أعاين الله" (أي١٩/٢٥-٢٦).

يا ربّنا، أيوب وجَّهَ، صوب هذا الموضع ، ألمِه الذي، لولا الفداء، لما كان بالإمكان أن يتجلى له بملء معناه.

وها رسلك وشهودك والمشاركون في آلامك يحثوننا على الاشتراك في آلامك.

يدعونا رسولك بولس إلى أن نُتم بأجسادنا ما نقص من آلامك (كو١/٢٤).

فهل هذا يعني أنّ فداءك كان ناقصًا؟ كلا.

هذا يعني أن الفداء الذي أُنجز بقوّة المحبّة التعويضيّة يبقى منفتحًا باستمرار على كل محبّة، تُعرب عن ذاتها بالألم البشري.

هذا الفداء، رغم أنّه تمّ كل التمام بآلامك، فهو في الوقت عينه، يحيا ويمتد كجسد المسيح، الذي هو الكنيسة، وكل ألم بشري، ولإشتراك الجميع في محبة المسيح، يَتمُ آلام المسيح، مثلما تُتم الكنيسة عمل المسيح الخلاصي.

في آلامك يا رب، أصبح لكل منّا نصيبه في الفداء، هي دعوة إلى المشاركة في الألم الذي به أفتدي أيضًا كل ألم بشري. كل إنسان بإمكانه أن يشترك في ألمه بآلام المسيح الفادي.

"كلّما تتكاثر أوجاع المسيح فينا، يكثر بالمسيح عزاؤنا أيضًا" (٢كو١/٥).

يا ربّنا، عندما نكتشف بالإيمان آلامك، نكتشف في الوقت نفسه فيها آلامنا الخاصة وقد اغتنت بمحتوى جديد وبمعنى جديد.

يا ربّنا، أردت أن تؤكّد بآلامك أنّك تريد الخلاص بواسطة الألم، أي بواسطة ضعف الإنسان وحرمانه، وتُظهِر قوّتك بهما.

تريدنا ان نختبر أن لنا دعوة في الألم، إلى فضيلة الصبر، التي تُولد فينا الرجاء الذي يُولي فينا القناعة بأنّ المحنة لن تنال منا.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، وبشفاعة القديس البابا، أعطنا أن نكون شركاء آلامك بآلامنا، ويكون لسان حالنا مع القديس بولس: "فإنّي قوي على كل شيء، بالمسيح الذي يقويني" (فل٤/١٣). آمين.

(صمت وتأمّل)

- ***التأمّل الخامس: إنجيل الألم:***

يا ربّنا، أنت كتبت إنجيل الألم بآلامك التي أصبحت مع تعاليمك كلامًا حيًّا.

وإنجيلك، إنجيل الآلام ما زال يُكتب حتى تاريخنا.

يُكتب مع الّذين حملوا صليبهم كل يوم، كافرين بأنفسهم وتبعوك (لو٩/٢٣).

يُكتب مع الذين يُضطهدون من أجلك، يُكتب على مرّ التاريخ.

يكتبه أولئك الذين يتألّمون معك، فيُشركون آلامهم البشريّة بآلامك الخلاصيّة.

أنت منذ البدء أنبأتنا بالاضطهادات، ووعدتنا بما نحتاج إليه، وبالصبر نقتني نفوسنا (لو٢١/١٢-١٩).

قلت لنا عن الطريق الضيّق والشاق وضرورة سلوكه، والابتعاد عن الطريق الواسع المؤدّي إلى الهلاك (متى٧/١٣-١٤).

أعلمتنا بأنّنا سنكون شبهك: "أن يبغضكم العالم، فاعلموا أنّه أبغضني قبلكم" (يو١٥/١٨).

وتطمئننا: "سيكون لكم في العالم ضيق، ولكن، تقووا، أنا غلبت العالم" (يو١٦/٣٣).

ويأتي جوابك من على الصليب، من أعماق آلامك، لكل متألّم يسأل "لماذا؟"

ليسمع الجواب على قدر ما يصبح شريكًا في آلام المسيح.

يا ربّنا، تدعو كل منّا: "اتبعني". تعال. كن بآلامك مشاركًا في هذا العمل من أجل خلاص العالم.

وعندما نحمل صليبنا، نصبح مشدودين روحيًّا إلى صليب المسيح، ويتّضح لنا معنى الألم الخلاصي. إذ ذاك نجد في الألم السلام الباطني، وكذلك الفرح الروحي، كما فَرَح بولس بآلامه من أجل جسدك يا رب، الذي هو الكنيسة (كو١/٢٤).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، وبشفاعة القديس البابا، أعطنا الإيمان أنّك غلبت عالم الألم، الشر، في كل زمان ومكان بآلامك وقيامتك.

أعطنا أن نكون في آلامنا نُكمل كتابة إنجيلك، إنجيل الخلاص. آمين. *(صمت وتأمّل)*

- ***التأمّل السادس: السامري الصالح:***

يا ربّنا، أعطيتنا مثل السامري الصالح (لو١٠/٣٠-٣٥)، كي يكون لنا مثالاً في التعاطي مع ألم القريب والتواجد بقربه.

والقريب هو مَن نُتِم وصيّة المحبّة تجاهه (لو١٠/٢٧).

فيكون قريبي هو كل إنسان أحببتُه، واسيتُه، وقفتُ إلى جانبه، ساعدتُه، أعطيتُهُ من وقتي ومالي وحتى ذاتي، كما فعل السامري.

أعطيتنا مثل السامري، كي لا نعبر عن الإنسان المتألّم، إنّما يجب أن نتوقّف ونمدَّ له يد العون. ويجب أن لا تكون مساعدتنا فضولاً، بل نفسًا مستعدّة.

الفضول يكون عملاً غير كامل وينقطع فجأة، إنّما النفس المستعدّة تنهي العمل حتى اكتماله.

في مثل السامري، تدعو كلاًّ منّا، كي يشعر بأنّه مدعو إلى القيام بدور أساسي في مجال تأدية شهادة المحبة في الألم.

فأنت كنت تمر وأنت "تحسن إلى العالم" (أع١٠/٣٨).

في محبتنا للقريب يتحقق تمامًا معنى الألم الخلاصي.

آلامك يا رب تكمن في جميع آلام البشريّة: "كنت مريضًا فعدتموني .." (متى٢٥/٣١...).

يا ربّنا، علّمتنا أن نعمل الخير بواسطة الألم، وأن نصنع الخير لمن يتألّم.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، وبشفاعة القديس البابا، أعطنا أن نكون السامري الصالح في هذا العالم، فنعكس صورتك، صورة اللطف والحنان والرحمة، صورة المحبة والعطاء حتى الذات.

أعطنا الاقتداء بالأم تيريزا دي كالكوتا، السامري الصالح، في عيدها، فنخرج للقاء كل متألِّم وموجَع، فنحمله إلى فندقنا، فندق المحبّة والأخوّة.

أعطنا أن نكون القدوة لأولادنا ولعائلتنا ولمن يلتقي بنا، فنتحوّل جميعنا إلى "سامري صالح". آمين.

(صمت وتأمّل)

➢ ***مناجاة:***

يا ربّنا، بك، أنت الإنسان عرف الإنسانُ اللهَ وسرَّه.

بك أنت الإنسان، إنجَلَت أسرارُ الألمِ والموت.

"بالمسيح وفي المسيح ينجلي لغزُ الألمِ والموت (مجمع فاتيكاني ثاني – دستور رعوي في الكنيسة في عالم اليوم، فرح وأمل، عدد ٢).

عرفنا معنى الألم، الفائق الطبيعة والبشريّة. فهو راسخٌ في السرِّ الإلهي، سرِّ فداء العالم. وهو، في الوقت عينِه بشريٌّ تمامًا، لأنّ الإنسانَ يجدُ فيه ذاتَه وإنسانيّتَه، وكرامتَه ورسالتَه.

يا مريم أمّنا، أنتِ التي كتبتِ أيضًا إنجيلَ الألم، منذ البشارةِ ووضعِك إبنَك في مزود، والتشرّدِ في مصر والعيش بخوف نبوءة سمعان الشيخ. ووقوفك على الصليب مشتركة بكليتك في آلام ابنك، أطلبي لنا ان نعرف مثلك، كيف نحول آلامنا وآلام غيرنا إلى آلامٍ خلاصيّة، متّحدين ومكمّلين آلام ابنك يسوع.

يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف، كما القدّيسون الكثيرون، أن نجعل من آلامنا، آلامًا خلاصيّة لنا وللعالم، وأن نعرف كيف نحمل آلام الآخرين كما حملت صليب آثامنا.

ومع القديس البابا نصلّي: "نسأل جميع الذين يُقاسون الآلام، أن تساندونا. ونطلب منكم أنتم المرضى والضعفاء أن تكونوا ينبوع قوّة للكنيسة وللبشريّة. وفي هذا الصراع الهائل بين الخير والشر، لتكن الغلبة لألمكم المقرون بصليب المسيح". 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 نُسبّح. لك نُمجّد. لك نُبارك. لك نسجُد. وبكَ نعترف. غُفرانَ الخطايا والذنوب منكَ نطلب. فاشفَق، اللهُمَّ، علينا راحماً، واستجبْ لنا.

حنانكَ يا ربَّ الأكوان

اللازمة : حنانك يا ربَّ الأكوانِ إليكَ رفعتُ صلاتي
أنا إن أحيا فبالإيمانِ يُشرِّفُ معنى حياتي

١- سمعتُ نداءَك يا ربي يُجلجلُ في أعماقي
صَدىً يتجاوبُ في قلبي مَعَ النغم الخفّاقِ
فسرتُ بهدْيكَ في دربي وبي ظمأُ المشتاقِ
لمنهَلِك الصافي العذب أُروِّي به أمنياتي.

٢- يُروِّعُني صخبُ البحرِ وصوتُ قصيفِ الرعودِ
فآنسُ منك مع الفجر بفيض الرضا والجود
فيا مُبدِعَ الكَونِ مَن يدري سواك بسرِّ الوجود
فكم فيك يا ربُّ من سرٍّ وآياتٍ مُذهِلاتِ.

٣- إلهي يا إن أدعو فمالي سواكَ مجيبٌ ندائي
وحينَ أنوءُ بأثقالي فلي برضاكَ عزائي
طرحتُ مُنايَ وآمالي لديكَ وكلَّ رجائي
فأنت ملاذي ومآلي إليكَ وفيكَ نجاتي.

➢ ***المراجِع:***

- الكتاب المقدّس
- الرسالة الرسوليّة – "الألم الخلاصي" – البابا يوحنا بولس الثاني

➢ ***زوروا :***

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

نصلّي كي يكون الروح مَن ألهَمَنا وأمسَكَ بيدنا . آمين.