

ساعة سجود وتأمل أمام القربان المقدس

الميلاد والحواس



نصلّي في هذه الساعة من أجل كلّ أحدٍ زاغت حواسه وضعفت ولم تعد تدلّ النفس إلى الحياة الحقّة، لكي يمنحها الطفل الإلهيّ الولادة الجديدة. آمين.

كنيسة مار يوسف – المطيب

كنيسة مار نعمة الله – دير سيدة طاميش

كانون الثاني ٢٠٢٤

"الميلاد والحواس": هي ساعة تأملية في حواسنا التي هي الباب لعقلنا وفكرنا وضميرنا وهي المفتاح لقلبنا، والتي إما تكون سليمة فتقودنا إلى الحياة، أو تكون سقيمة فتأخذنا إلى الموت، فنطلب لها الصحة الروحية فتكون ذاتنا بكليتها للرب والحياة. آمين.
ساعة مباركة ومقدسة.

◀ نشيد الدخول:

هَلْمِي يَا جَمِيلَتِي - Haloummi ya jamilati (هلْمِي يَا جَمِيلَتِي) (youtube.com)

كلمات: الكتاب المقدس - نشيد الأناشيد
ألحان: جوزف خليفة
توزيع: كمال سيقلي
أداء: كريستال سيقلي

في الليل التمسْتُ، من يحبُّ قلبي

وفي حديقتي القاحلة، في حديقتي القاحلة، جعل مسكنه

وبالآلء الورد كسى رأسي

نفسى جميلةً جميلةً

وحبيبي يناديني

هلمي يا جميلتي

هلمي إلى حديقتي

فالشتاء قد مضى والكروم أزهرت وأفاحت عطرها

هلمي إلى حديقتي

هلمي هلمي

◀ باسم الآب والابن والروح القدس الإله الواحد، آمين.

◀ صلاة البدء:

يا ربنا وإلهنا، أتيناك اليوم ساجدين أمامك طفلاً مُقَمَّطاً في مزود. نتأملك وأنت تتعرّف في عينيك إلى أمك وأبيك، وتسمعهما ينادوك باسمك: "يسوع!"، وتتحسّس بيديك الناعمتين يديّ أمك تحملائك إلى صدرها، وبفمك الصغير تتذوق حليبها، وبأنفك تشم رائحة أمومتها. أهل حواسنا لتعود وتولد من جديد فتنتظرك أولاً، وتسمعك أولاً، وتشمك وتتحسّسك أولاً، وتطلب تذوقك في جسدك ودمك أولاً، فتكون أنت الأول في فكرنا وعقلنا وقلبنا وحياتنا، فتمجدك إلى الأبد. آمين.

◀ التأمل الأول: الميلاد وحاسة النظر:

في هذا الميلاد،
العيون لا تزال تبصر الظلمة
أما البصيرة فلا انشقاق فيها
إذ إنَّ الرَّبَّ الإله، الحائك السامي
غمرها بوشاح من نور
إنَّه نسيجُ العين
إنَّه مَنْ أَفْضَحَ عن الآب
إنَّه كاشف المحجوب
إنَّه نور الحياة!
لنتبع مَنْ تجلَّى لأعيننا،
لنتبع مَ طُرِّزَتْ به أنظارنا،
لنتبع هذا الطفل الإلهي!
ما دام لنا النور،
هلمّوا نسلك الطريق إلى المذود،
ففي ذلك خلاصنا!

(صمت وتأمل)

◀ التأمل الثاني: الميلاد وحاسة السمع:

في هذا الميلاد،
الأذان لا تزال تسمع الضجيج
أما السَّمع فقد التحف بكتّونة الصمت
إذ إنَّ الرَّبَّ الإله، المحيي بإصبعه،
قد أرسل منذ البدء
طفلاً جعل مسكنه فينا!
أن اسمعوا صمته ليقول فينا كلام الحق!
أن اسمعوا صمته ليغلب فينا ضوضاء العالم!
لا بل اسمعوا السكون الذي يروي الخلق!
أحينا ربّي!
بقدره هذا الطفل العجيب،
بالطفل الكلمة،

وبالابن الذي أعطانا البنوة.

كلنا إصغاء،

أذاننا تنتظر الرضى

أعلن يا ربُّ حُسْنِكَ!

(صمت وتأمّل)

◀ التأمّل الثالث:

في هذا الميلاد

اللمس لا يزال بعيدًا عن العالم الروحانيّ

لكن هوذا الطفل يسوع نائمٌ أمامنا

فلتعانق أيادينا الله

ولتلامس وجوهنا خالق الكون ومبدعه!

عقّة القلب واليدين ضرورةً للمسكين الإلهيّ

لننم مثله على وسادة الثقة

ملاسين الطمأنينة والسلام.

ها يسوع يأتي بنا إلى عالم التسليم

فلنفرغ أيادينا من الأحمال

ولنرفعه عاليًا،

هوذا الذي نيره هين وحمله خفيف

ها هي ذواتنا له!

(صمت وتأمّل)

ذوقوا وانظروا [ذوقوا وانظروا - النص من المزمور ٣٤ - ألحان الأب لويس الحاج - أداء منفرد كارلا ريميا \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=34)

الكلمات: من الكتاب المقدّس - المزمور ٣٤
ألحان: الأب لويس الحاج

ذوقوا وانظروا ما أطيب الربِّ،

طوبى لكل المتكلمين عليه الأغنياء افتقروا وجاعوا،

والذين يطلبون الربِّ لا يُعدمون الخيرات أعطى الذين يتقونه غذاءً،

ذكر ألى الأبد ميثاقه أعين الجميع تنظر إليك يا ربِّ لتعطيهم الطعام في حينه

◀ التأمل الرابع: الميلاد وحاسة الذوق:

في هذا الميلاد
الذوق لا يزال سابقاً في مرارة الخطيئة،
إرفعنا ربّي إلى مستوى التذوق
إنّه تذوق عذوبة ميلادك
لأنك بتجسّدك أفضت على العالم برارةً من عرشك
أه يا يسوع لو تجعل من نفوسنا موطنًا لسمائك
وكم هو طيبّ المكوث معك في هذه المغارة!
نحن في موضع التهيئة لهذا العيد:
مغاور نواتنا تتضحها أنت بالزوفى فتطهر
عندها لا علقم ولا يأس،
بل فرح بالهدايا الثلاث:
الإيمان والرجاء والمحبة!
مبارك أنت يا ربّ كيف بالنعمة
تسمو بنا وبحواسنا إلى ملكوت قريب جدًا منّا!

(صمت وتأمل)

◀ التأمل الخامس: الميلاد وحاسة الشم:

في هذا الميلاد
أيّ عطرٍ نشتم؟
رغم أنّه الميلاد وأنه الشتاء،
لكنّ عطر ورود الصيف أخبأناه في مصابيحنا
نحمله إلى المغارة هديةً لك،
فيا أيّها الطفل الإلهيّ جننا إليك
لنتنفس زفير أنفاسك فتحيا عظامنا
لنتنعم معك أيّها العريس
لننهل المياه من هذا المذود
لنترك تربتنا نفوح مبللة من جديد
نعم موسم جديد ينتظرنا

ما دُمنّا على الأرض،
فورودُ سِرَاجُنَا لا تزالُ تَعَطُّشُ
إلى المخلّص الأوحَد دائماً أبداً
لنتجدّد من فيضِ هذا النبعِ دائماً
فمنهُ وله نفيضُ بعطره!

(صمت وتأمّل)

مناجاة:

يا ربّنا وإلهنا، أعيننا شبعت بكاءً، وتعبت من التفتيش عن السعادة الفارغة، تعال يا ربّ ولذها من جديد.

آذاننا تضجّ فيها أصوات الحروب وكلام الحقد والضغينة والتّمية حتى أصبحت في طنينٍ دائمٍ. تعال يا ربّ ولذها من جديد.

أيادينا خشنة من حملها الحجارة ومن إطفائها الحرائق، ولم تعد في لمسها تتحسّس أيّ شيءٍ، أصبحت يابسة، جافة. تعال يا ربّ ولذها من جديد.

يا ربّنا، من كثرة التّخمة والجشع والطمع عند بعضنا، ومن قلة الطعام حتى الاشتهاء عند بعضنا الآخر، ومن شدة مرضنا وألمنا عند المريضين منّا، لم نعد نعرف التذوّق. تعال يا ربّ ولذها من جديد.

يا ربّنا، أصبحت روائح الانبعاثات والملوثات، وروائح البارود، وروائح الفساد والطمع، تملأ جيوب أنوفنا حتى السقم، ولم تعد تميّز رائحة زهورك والطبيعة الجميلة التي خلقت. تعال يا ربّ ولذها من جديد.

يا مريم أمّنا، أنت التي تفاعلت كلّ حواسها مع طفلها الإلهيّ، فعرفت الفرح والاندهاش، أطلبني لنا أن تعود حواسنا إلى بكارتها، فنعرف مثلك الفرح الذي فقدناه.

يا مار يوسف، أنت الذي أيضاً عرفت السعادة الحقّة في نظرك وسماعك ولمسك للطفل يسوع، وفي تذوّق كلماته البريئة وفي لمس بشرته الناعمة، أطلب لنا أن يكون لنا هذا التفاعل والسعادة.

يا ربّنا، أعطنا الولادة الجديدة في حواسنا، فتحترم هذه الحواس أدوارها وأفعالها، فتتوقف العين عن النظر، عندما يجب الإصغاء، وتصم الأذن نفسها عندما يجب النظر بانتباه، وتتوقف كلّ الحواس سامحةً للّمس أن يستشعر الحبّ والحنان، والذوق من أن يتذوّق الطعم اللذيذ، والشمّ من أن يتنشّق الرائحة الكريمة والطاهرة، فنأتي إلى تناول كلمتك وجسدك ودمك ونحن نسمع الكلمة ونرى في اغتباطٍ ودهشةٍ أنا نتذوّقك أنت الربّ، وشفاها نتمسك ناعماً، لطيفاً، وأنوفنا تشتمّ عطر دمك، فنعيش فرح سكرة الحبّ التي لا تنتهي. آمين.

يا لسان المدح أنشد

يا لسان المدح أنشد سرّ قربانٍ عظيم
ثمّ صِف مَنْ قَدْ فدانا بِيَمَنُ دَمِ كَرِيمٍ
ثمرة الأحشا السنيّة صاحب الفضل العميم
عمدة الإيمان هذه تُعِشُ القَلْبَ السَقِيمِ

◀ قدوس، قدوس، قدوس، أنت هو الربُّ إله الصباؤوت. السماء والأرض مملوءتان من مجدك العظيم. هوشعنا في العلى. مبارك الآتي باسم الرب، هوشعنا في العلى. ارحمنا، أيها الربُّ الإله الضابطُ الكل، ارحمنا. لك نُسَبِّح. لك نُمَجِّد. لك نُبارك. لك نسجُد. بك نعترف. غُفرانَ الخطايا والذنوب منك نطلب. فاشفق، اللهم، علينا راحماً، واستجب لنا.

أراك إلهي أراك ترنيمة اراك إلهي اراك (youtube.com)

١ - أراك إلهي أراك بما صنّعتهُ يدَاكَ

فأنشدُ فيكَ الهدى يا إلهي ويملاً قلبي سنّاك

اللازمة: إلهي... أراك إلهي أراك بما صنّعتهُ يدَاكَ إلهي أراك إلهي أراك

٢ - أراك بنور الصباح الحنون بلون الأزهير فوق الغصون

فأسمع صوتك في كلّ صوبٍ وأصغي إليك بقلبٍ سكُون

٣ - أمتّع عيني بكلّ الربوع وأبصرُ فيها جمال يسوع

محبة فادي تغمرُ نفسي فتبعثُ فيّ النقي والخشوع

٤ - عرفتك دوماً تشعُ ضياءً وفوق الصليب رجاء الفداء

سكنتُ فؤادي ونورتُ فكري فزالَ عذابي وزالَ الشقاء

◀ تأملات الحواس: إعداد فيوليت يمين

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

◀ صفحة facebook: ساعة سجود sa3at-soujoud

◀ صفحة Instagram: ساعة سجود sa3at-soujoud

نصلي كي يكون الروح القدس من ألهمنا وأمسك بيدنا . آمين.