ساعة سجود وتأمّل أمام القربان المقدّس

– يسوع القائم يُقيمُنا –

المسيح باكورة الراقدين والقائمين **ثمَّ الّذين للمسيح في مجيئه** (١قور15/٢٣)

نصلّي في هذه الساعة، من أجل كلِّ أحدٍ يكون مائتًا في حياته، كي يؤمن بأنّ يسوع القائم يقيمنا كلّنا، إلى الحياة الحقّة، الحياة الجديدة، حياة الفرح. آمين.

يوم الثلاثاء في ٢٠٢٢/٥/٣

في كنيسة مار يوسف – المطيلبٍ

بعد قداس الساعة السادسة مباشرة

➢ ***نشيد الدخول:*** **إني حبّة القمح**(لحن: هالشمس الغابت عنا)

١- إنّي حَبَّةُ القَمْحِ ذُقْتُ المَوتَ كي أحْيا
قَلبي مِن طَعْنِ الرُّمْحِ أسقى حُبَّه الدُّنيا
قُوتاً روحِيّاً حَيَّا

٢- لِلرُّسْلِ قالَ الربُّ لِمْ أنتُم مَحزُونُونا؟
لا تَأسَوا، ولا تَغْتَمُّوا! لا سُلطانَ في الدُّنيا
يَغلِبُ الُمحِبّينا

٣- بالمَجْدِ يَومي آتٍ طالِعٌ مِن بَحرِ النُّور
في خَفْقِ نَصْرٍ حَيٍّ يَعلُو هاماتِ الدُّهور
إذ إنّي نُورٌ من نُورْ

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

➢ ***صلاة البدء:***

يا ربّنا وإلهنا، القائم من الموت، ها نحن أمامك، آتون إليك بضعف إيماننا، وظلمة قبورنا، وعبوديّتنا التي تكبّلنا وتقتل كرامتنا وإنسانيّتنا وحريّتنا. نأتي إليك بأنانيّتنا، وقلّة أمانتنا لكلمتك وعدم ثباتنا، وموتنا، لتقيمنا إلى الحياة والفرح والسلام والحبّ الّذي أنت مصدره ونبعه، فنولد جددّا لخير نفوسنا وخلاصنا ومجدك. آمين.

➢ ***<u>التأمّل الأول: "لا تكُن غيرَ مؤمن، بل كُن مؤمنًا!" (يو٢٠/٢٧):</u>***

يا ربّنا، أردتَ أن تنقل رسولك توما من الشك إلى اليقين، من ضعف الإيمان، إلى الإيمان الثابت والأكيد والمتوقّع، فأعطيته البرهان على قيامتك، بجروحاتك التي ستبقى علامة حبّك وانتصارك.

ومرتا، يا ربّنا، أخت لِعازر، صديقك الّذي تحبّه (يو١١/٣)، هي المؤمنة أنّك أنت المسيح إبن الله، وأنّك أنت القيامة والحياة، ومن يؤمن بك يحيا، ومن كان مؤمنًا بك وهو حيّ، لن يموت أبدًا (يو١١/٢٥-٢٧)، نبّهتك إلى نتن شقيقها، فهو له أربعة أيّام في القبر، فلا يمكن إزاحة الحجر عن قبره (يو١١/٣٩)!

لتجيبها: "أما قلتُ لكِ إن آمَنتِ تشاهدين مجد الله؟" (يو١١/٤٠).

وأقمتَ لعازر من الموت، لتنقل إيمان مرتا من الإيمان النّظريّ، الحفظيّ، الشّفهيّ، إلى اليقين والحقيقة.

يا ربّنا، أليس الإيمان هو الوثوق بما نرجوه وتصديق ما لا نراه (عب١١/١)؟!

ونحن، كم أحيانًا يكون إيماننا يصل إلى حَدّ الصوريّة، إلى حَدّ الممارسات فقط، خوفًا أو رغبةً في تحقيق مطلب أو تمنٍّ ما، وعند الامتحان، أو عند أوقات الضعف، أو المرور بأوقات حرجة، نصل إلى حَدّ اليأس والخوف، مستعينين بإيماننا، رغبةً في الخلاص، دون أن نكون متأكّدين ، أو موقنين أنّك يا إلهنا تستجيب، ولو أبطأت(لو١٨/٧)، وتعطينا ما هو لخيرنا وخلاصنا وحياتنا.

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نصرخ مع والد الصبيّ: نؤمن يا سيّد، قَوِّ ضعف إيماننا (مر٩/٢٤)، فتدعونا للغَور إلى العمق لنلق شباكنا حيث الكنز الثمين (لو٥/٤)، فتقيمنا من الإيمان السّطحيّ إلى الإيمان المتوقّع، فيكون لنا الفرح أنّ لنا إلهًا يسمع ويعمل كلّ حين (يو٥/١٧)، ويعطينا الحياة. آمين.

(صمت وتأمّل)

➢ ***<u>التأمّل الثاني: من الظّلمة إلى النور!</u>***

"لِعازر، أُخرُج!" (يو١١/٤٣).

يا ربّنا، صرختَ لِلعازر كي يخرج من قبره، من ظلمته، إلى الحياة، إلى النور.

وإسم لعازر يعني "الله يعين"، فكأنّك تقول لنا، لا تَدَعوا معونة الله في العتمة، هي دائمًا معكم، هي في النور.

يا ربّنا، أنت النور الحقّ الذي ينير كلّ إنسان (يو١/٩).

بك كانت الحياة، والحياة نور الناس (يو١/٤).

أنت نور العالم، مَن يتبعك لا يمشي في الظلام، بل يكون له نورُ الحياة (يو٨/١٢).
والنّور يُشرق في الظلمات، ولم تُدركه الظّلمات (يو١/٥).
معك، الظلام إلى زوال، والنور الحقّ إلى الإضاءة (١يو٢/٨).
أنت تدعونا كلّنا مع لِعازر، من الظلمات إلى نورك العجيب (١بط٢/٩).
تدعونا للخروج إلى هذا النّور، كي تكون لنا الحياة.
تدعونا لأن نقوم من الظلمة إلى النّور.
تدعونا إلى الحبّ، لأنّ في حبّ بعضنا لبعض، نكون مقيمين في النور، ومَن أبغض أخاه، يكون ما زال في الظلام، وقد أعمى الظلام عينيه (١يو٢/١٠-١١).
وإذا كنّا في النّور، كانت لنا بصيرة برطيما، الشحّاذ الأعمى، الذي شحذ النور الحقيقي، شحذك أنتَ يا إلهنا. نراك، نصرخ إليك كي تزيل قشرة الظلام عن أعيننا، فنُبصر نورك ونتبعك في الطريق (مر١٠/٤٦-٥٢).
ونكون استحقّينا تطويبك الذين آمنوا ولم يروا (يو٢٠/٢٩).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن يكون لنا الإيمان والإرادة والقدرة عند سماعنا صوتك، أن نخرج من قبورنا، من ظلمتنا التي وضعنا أنفسنا بها، إلى نورك، نور الحياة، فنسير في طريقك إلى المدينة التي لا تحتاج إلى الشمس ولا إلى القمر ليضيئا لها، لأنّ مجد الله أضاءها، وسراجها هو الحمل (رؤ٢١/٢٣). آمين. *(صمت وتأمّل)*

غنّوا يا أبناء الله

١- غنّوا يا أبناء الله يسوعُ المسيحُ قام
غلب الموتَ ملكُ الكونِ زال سلطان الظلام
إبنُ اللهِ ربُّ الحياةِ حيٌّ إلى دهرِ الدُّهور
من النّورِ الذي لا يغرُبْ تعالَوا وخُذوا النور

➢ ***التأمّل الثالث: من العبوديّة إلى حريّة أولاد الله!***

"حُلُّوهُ، ودَعوهُ يذهب" (يو١١/٢٤)!

يا ربّنا، تدعونا إلى أن نحلّ قيود ورباطات بعضنا البعض، والإطلاق للذهاب إلى حيث كلّ منّا يريد.
تريدنا أن نقوم من العبوديّة إلى الحريّة الحقّة، حريّة الله.

أنت تريد من خليقتك، أن تُعتَق من عبوديّة الفساد إلى حريّة مجد أولاد الله (رو٨/٢١).

تريدنا أن نتحرّر ونحرِّر، نُحرِّر أنفسنا من كلّ رباط يربطنا ويشدّنا إلى الفساد، وأن نُحرّر بعضنا البعض من القيود المميتة التي نكون قد فرضناها على بعضنا حتى الاستعباد والموت.

"إرفعوا الحجر" (يو١١/٣٩). تريدنا أن نزيح الحجر عن قبرنا الذي نكون قد وضعنا أنفسنا فيه، وتريدنا أن نزيح الحجر عن قبور بعضنا، حتى يكون لنا كلّنا الضوء والهواء والحياة.

أنت أتيت كي تلدنا من جديد (يو١١/١١)، كي تحوّلنا من عبيد إلى أحبّاء (يو١٥/١٥)، أصدقاء، كما صداقتك للِعازر (يو١١/١١) الذي تحبّه (يو١١/٣)، فلا تدع أصدقاءك، أحبّاءك، أن يبقوا في رباطاتهم، في قبورهم.

تريدنا أن نحلّ أنفسنا وبعضنا، من الخوف والاضطرابات والعداوات، إلى السلام؛ من الأرضيّات كملاذ، إلى السماوات كهدف، من البغض والحقد ورغبة الانتقام، إلى الحبّ.

يا ربّنا، أنت خرجتَ إلينا، كي نخرج نحن أيضًا معك إلى القيامة، تاركين الرباطات في القبر (لو٢٤/١٢)، علامة انتصارنا على الشرّ والموت. علامة قيامتنا إلى الحياة.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نؤمن أنّك أتيت كي تقيمنا من كلّ عبوديّاتنا إلى الحريّة الحقّة، فنعمل على تحرير أنفسنا وبعضنا، فنعرف السلام والحب والأمان والفرح والحياة. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل الرابع: كان ميتًا فَعاش! (لو١٥/٢٤).***

يا ربّنا، أنت تنتظر كلًّا منّا كي يعود إلى بنوّته لك.

أنت تقف ناظرًا إلى البعيد، كي ترانا آتين إليك، لتُسرع وتضمّنا إلى صدرك، إلى قلبك، إلى حبّك، وتقبّلنا طويلاً (لو١٥/٢٠)، تعبيرًا عن شوقك إلى كلِّ أحدٍ منّا.

نحن، بإرادتنا، نختار البعد عنك، ظانّين أنّ السعادة هي في التحرّر منك، في الابتعاد عن بيتنا الأبويّ، عن العين الساهرة على حياتنا وخلاصنا.

ونحن، بإرادتنا، نختار أن نبقى عبيدًا في بيتنا الأبويّ، لا أبناء، فقط نستعطي الفتات المتساقط عن مائدتك (متى١٥/٢٧)، وأنت تريدنا الجلوس معك.

نأخذ وزناتنا التي أعطيتنا، مواهبنا، طاقاتنا، ونبدّدها في حياة الطيش والضياع (لو١٥/١٣)، ظانّين أنّا في هذا يكون لنا الفرح والسعادة، لنكتشف فقرنا وعجزنا وتمرّغنا في وحول الخنازير (لو١٥/١٥-١٦).

أو نأخذ وزناتنا ونطمرها بالتراب خوفًا منك (متى٢٥/٢٤-٢٥)، نخاف طلب جدّي منك، كي نتنعّم به مع أصحابنا (لو١٥/٢٩)، نريد فقط أن يتملّكنا الإحساس أنّك ستكافئنا لطاعتنا، فنعيش في خوفٍ دائم من السقوط أو الغلط، ونعيش الغيرة من بعضنا (لو١٥/٣٠).

نعود إلى ذواتنا (لو١٥/٢٦)، إلى الروح القدس الذي فينا (يو١٤/١٧)، لنستنير به، فيدلّنا إلى طريق عودتنا إليك يا أبانا، لتعود وتُلبسنا حُلّة البنين (لو١٥/٢٢)، وتدعونا إلى مائدة الافخارستيّا، حيث إبنك، وحيدك، حمل في جسده خطايانا على خشبة الصليب (١بط٢/٢٤)، وأنت السيّد، تخرج إلى العبد، لتذكّره ببنوّته، وتدعوه إلى الفرح أنّه كما أخاه، كان ميتًا فعاش (لو١٥/٣١-٣٢)، فنتنعّم (لو١٥/٢٤)، ونعرف كلّنا السلام والأمان والفرح الحقيقي.

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أنت تريدنا أن نقوم من موت خطيئتنا وضعفنا وضياعنا وخوفنا إلى العيش في حبّك والحياة. أعطنا الإيمان أنّك أبٌ لنا، لا تتعب من انتظار كلِّ أحدٍ منّا، ومسامحتنا، فنعود إلى حضن الرحمة والحبّ، فنعرف الفرح الكامل (يو١٦/٢٤)، والحياة بملئها (يو١٠/١٠). آمين. *(صمت وتأمّل)*

غنّوا يا أبناء الله

وعدُ الله قد تحقّقْ تمَّ قولُ الأنبياء
كنّا من قبلُ أمواتاً فصرنا الآنَ أحياء
قُمنا معهُ سنَملكْ معهُ ليس لمُلكهِ انقضاء
معه سنحيا إلى الأبد لن يطالَنا الفَناء

➢ ***<u>التأمّل الخامس: من الفرديّة إلى الجماعة!</u>***

يا ربّنا، رأيت إيمان الرجال الأربعة الّذين حملوا إليك المخلّع (مر٢/٣-٥). شفيته من خطاياه (مر٢/٥)، فأقمته من موته الروحيّ، ، وأقمته من موته الجسديّ، طالبًا منه أن يقوم ويحمل فراشه ويمشي، فقام وحمل فراشه لوقته (مر٢/١١-١٢).

يا ربّنا، في آيتك هذه، أردتنا أن نعرف بأنّا ونحن مجتمعون، ونحن معًا، نقدر على طلب أيّ شيءٍ منك وأنت تستجيب.

أردتنا أن نعرف بأنّنا ككنيسة، كجسدك (أف٥/٢٣)، يمكننا أن نطلب من الرأس الشفاء لأيّ عضوٍ منّا، لأنّ في مرض أيٍّ منّا، أو موته، تكون كلّ الأعضاء مريضةً أو ميتةً (١قور١٢/٢٦).

والأربعة، يشيرون إلى الجهات الأربع، إلى كلّ الأرض، إلى كلّ العالم.

لتقول لنا، أنّ العالم كلّه مدعو لأن يكون واحدًا، في تعاضده، ومسؤوليّته عن خلاص بعضه البعض.

لتقول لنا، أنّا لا يمكننا الوقوف متفرّجين على موت أحدنا، أيًّا كان، ومهما كان وأينما كان، علينا كلّنا أن نقوم من سبات الأنانيّة، الفرديّة، إلى الجسم الكامل، إلى ملء قامة المسيح (أف٤/١٣).

يا ربّنا، لم ترد أن تخلّص نوح وحيدًا، أردته أن يخلص مع جماعة، مع مخلوقاتك (تك٦/١٨-٢٢)، لتقول لنا بأنّك أنت أيضًا تريد خلاص الجميع، أنت أتيت من أجل كلِّ أحدٍ منّا بفرادته، وأتيت من أجلنا كلّنا، من أجل كلّ العالم (يو٣/١٧).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أنتَ تريد أن تقيمنا من الفرديّة إلى الجماعة، أعطنا أن نعرف بأنّنا كلّنا أعضاء بعضنا لبعض (روم١٢/٥)، فنخرج من أنانيّتنا وفرديّتنا، إلى حياة الجماعة، حيث الأخوّة والتعاضد والتكاتف، فنكون كلّنا جسدك القائم والمنتصر على الموت إلى الحياة. آمين. *(صمت وتأمّل)*

- ***التأمّل السادس: الإيمان يقيمنا!***

"لقد تمَّ" (يو١٩/٣٠)!

يا ربّنا، بعد أن تمّمَت مشيئة أبيك، التي هي خلاص العالم، أسلَمتَ الروح! فطعامك هو العمل بمشيئة أبيك الذي أرسلك، وتتميم عمله (يو٤/٣٤).

واضَعتَ نفسك، مُطيعًا حتى الموت، موت الصليب، لذلك رفعك الله الآب إلى العلى (فل٢/٨-٩)، فأقامك من بين الأموات (أع٣/١٥).

يا ربّنا، هذا هو إيمانك، أنّك في تتميم مشيئة أبيك، تقوم!

أنت تدعو يائيرس بأن لا يخاف ويؤمن فتخلص ابنته (لو٨/٥٠)، أطاع كلمتك، فأخذتَ بيد الصبيّة، وصحتَ بها: "يا صبيّة، قومي!"، فرُدَّت الروح إليها وقامت من وقتها (لو٨/٥٤-٥٥).

ومرتا، تَدعوها للإيمان لترى مجد الله (يو١١/٤٠)، لترى قيامة شقيقها لعازر.

يا ربّنا، نعم، هو الإيمان الذي يقيمنا من كلّ موت فينا، أو يتملّكنا.

نسمع كلمتك، نؤمن بها، نؤمن بالذي أرسلك، فتكون لنا الحياة الأبديّة، ولا نأتي إلى الدينونة، بل نكون قد انتقلنا من الموت إلى الحياة (يو٥/٢٤).

الإيمان يقودنا إلى الرجاء، والرجاء يقودنا إلى الحبّ الذي هو أنت يا الله (١يو٤/٨).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نكون متأكّدين أنّا في إيماننا وثباتنا وتتمّيمنا لمشيئتك، تكون لنا القيامة معك. آمين. *(صمت وتأمّل)*

غنّوا يا أبناء الله

قام الربُّ وطِئَ الموتِ إفرحي أورشليم
كلُّ شيءٍ صارَ جديدًا قد تبدَّلَ القديم
اللهُ حيٌّ بينَ شعبِه جعلَ مسكنَهُ معَهم
لا أحزانَ لا أوجاعَ لا دموعَ بعدَ اليوم

➢ ***<u>التأمّل السابع: الشّكر يقيمنا!</u>***

يا ربّنا، في الليلة التي أُسلمت بها إلى الآلام والموت، أخذتَ خبزًا وشكرتَ، ثمّ كسرتَ وقلتَ لتلاميذك، هذا هو جسدي، إنّه من أجلكُم (١قور١١/٢٣-٢٤).

وصنعتَ مثل ذلك على الكأس (١قور١١/٢٥).

يا ربّنا، أنت شكرتَ الله أباك، على أعجوبة تحويل الخبز والخمر إلى جسدك ودمك. تشكره على أنّه أعطاك أن تكون دائمًا حيًّا وإلى الأبد في القربان المقدّس، حيث به نعاينك ونلمسك ونتذوّق طيبتَك يا ربّ (مز٣٤/٨).

أنتَ تشكر أباك قبل آلامك وكأنّك تشكره عليها، لأنّك مؤمن بالقيامة من بعدها، فأنت قد أنبأتَ مرّات أنّك ستتألّم وتُقتَل وفي اليوم الثالث تقوم (متى١٦/٢١).

يا ربّنا، علّمتنا، أنّ في الشكر تكون لنا النِّعم وتدوم.

في الشكر، نُعبّر عن حبّنا لله.

يا ربّنا، علّمنا رسولك أن نشكر الله الآب كلّ حين على كلّ شيء باسمك يا ربّنا يسوع (أف٥/٢٠).

يا ربّنا، في الشكر نكون قياميين، لأنّ الشكر تعبيرٌ على أننا غير متشائمين، يائسين، دون رجاء، ورجاؤنا أنّا سنقوم معك.

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أعطنا الإيمان أن الشكر هو تعبير عن الإيمان والرجاء والحبّ، فنكون أولاد القيامة والحياة. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***<u>مناجاة:</u>***

يا ربّنا وإلهنا، أنت تريدنا أن نكون شعبًا قياميًّا.

تريدنا أن نقوم من كلّ ضعوفاتنا وظلمتنا وخوفنا وخطيئتنا وموتنا.

تريدنا أن نقيم بعضنا، فنحمل إليك بعضنا البعض.

تريدنا أن يكون لنا الإيمان الصادق والمتوقّع بأنّا سنقوم.

تريدنا أن نعرف بأنّ الشكر يملأنا رجاءً، فنعيش حياة القيامة.

يا مريم أمّنا، أنت التي عاينتِ قيامة ابنك، وكنتِ بِنت القيامة في إيمانك وثباتك وتتميم مشيئة الله، حتى قيامتك. أطلبي لنا أن نعمل ونتصرّف أعمال وتصرُّف أولاد الرجاء والقيامة.

يا مار يوسف، أنت الذي أقامك الله من أقصى الضعف والخوف والتردّد إلى أقصى الثبات والإيمان والطاعة، أطلب لنا أن يكون لنا برارتك، فنقوم من كلِّ شيءٍ يقودنا إلى الموت، إلى الفرح أنّ الربَّ معنا، وأنّا أحياء به.

يا ربّنا، أنت الذي آمن وتأكد من بنوّته لله الآب، وآمنت بأنه في تتميم مشيئة أبيك قيامة لك ولنا، أعطنا هذا اليقين، وعُدْ ولِدنا من جديد من رحم قيامتك، فنعود إلى بنوتنا لله، ونكون نورًا بك، نسير سيرة أبناء النّور، حاملين ثمر هذا النّور الذي هو في كلِّ برٍّ وصلاحٍ وحقٍّ (أف٥/٨-٩). آمين.

غنّوا يا أبناء الله

شعبُ اللهِ إرفعْ رأسَك إن إلهكَ عظيم
أين شوكتُكَ يا موتُ وغلبتكَ يا جَحيم
موتُ الربِّ صارَ حياةً أضحى نصرُنا أكيد
هيّا نفرَحْ ونُهلّل أهلَ الملكوتِ الجديد

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.

ما أحبّ مَساكنك (٨٣)

ما أحبَّ مساكِنَكَ يا ربَّ الجنود.

تشتاقُ وتذوبُ نفسي إلى ديار الربِّ ، ويرنّمُ قلبي وجسمي للإله الحي.

العصفورُ وَجَدَ له مأوى، واليمامةُ عُشّاً تَضَعُ فيهِ أفراخَها.

مَن لي بمَذابِحِكَ يا ربَّ الجنودِ، ملكي وإلهي.

طوبى لسُكّانِ بيتِكَ، فإنَّهم لا يَبرحونَ يُسبِّحونَكَ.

- ***المرجع:***
  - الكتاب المقدّس
- زوروا موقع ساعة السجود: http://sa3at-soujoud.com
- صفحة facebook: ساعة سجود sa3at-soujoud

نصلّي كي يكون الروح مَن ألهَمَنا وأمسَكَ بيدنا . آمين.