

قلبي مهياً مغارة

ساعة سجد وتأمل
أمام القربان المقدّس

كنيسة مار نعمة الله - دير طاميش
كنيسة مار يوسف - المطيلب

كانون الأول ٢٠٢٥

نصلي في هذه الساعة من أجلنا
كلنا، لكي تتحوّل قلوبنا إلى مكانٍ
يتجسّد فيه الرّب، فتمتلئ من الحبّ
والغفران والعطاء والفرح والحياة،
وتتحد مع قلبه الأقدس. آمين.

"قلبي مهياً مغارة!": هي ساعة سجود وتأمل وتفكير كيف يمكن أن يكون قلبنا حقيقةً مغارةً يولد فيها الربّ، مكاناً يسكنه دائماً، وليس لوقت، فنعمل على تحضير ذواتنا وحياتنا وكلنا لنكون بكلّيتنا له. آمين.
ساعة مباركة ومقدّسة.

◀ نشيد الدخول:

قلبي مستعدُّ يا الله (من وحي مزموور ٥٧)

قلبي مستعدُّ يا الله إني أرثم وأشيءُ، استيقظ يا مجدي استيقظ
أيها العودُ والكتارةُ سأستيقظُ سحرًا.
أعترفُ لك في الشعوبِ أيها الربُّ وأشيءُ لك في الأممِ،
فقد عظمت رحمتك وحقك إلى الغيومِ،
إرتفع على السماوات يا الله وليكنُ مجدك على جميع الأرض
لكي يخلص أودائك وخلص بيمينك واستجب لي.

◀ باسم الآب والابن والروح القدس الإله الواحد، آمين.

◀ صلاة البدء:

يا ربنا وإلهنا، يا أيها الطفل المولود بيننا، نحن الساجدون أمامك، أتيناك لتتعلم منك الطفولة، التي طلبتها لنا، وتطلبها منا. أعطنا أن نعرف بأن هذه الطفولية تبدأ بنعمة منك، وبعملٍ وجهدٍ وثباتٍ منا. فنعمل لنكون، فنستحق أن يكون قلبنا وداخلنا مهياً وحاضراً لاستقبالك، لتولد من جديد فينا، فننمو معك بالحكمة والنعمة، لحياة جديدة معك، دائمة وأبدية، فنرفع إليك التسبيح والشكران، ولأبيك وروحك القدوس، الآن وإلى الأبد. آمين.

◀ التأمل الأول: مغارة التواضع والتخلي!

يا ربنا، منك نتعلم التواضع والتخلي، أنت الذي دعوتنا لأن نأتي إليك ونتعلم منك أنت الوديع والمتواضع القلب (متى ٢٩/١١).

أنت ابن الله الأزلي، الحب المتجسد، الذي تخلى عن كل عظيم ليعيش الطاعة والتواضع والخدمة، فأظهرت عظيم مجدك في ولادتك بمغارة متواضعة، لا في القصور.

ويدعونا رسولك بولس لنكون على فكرك وصورتك: "هو في صورة الله، ما اعتبر مساواته لله غنيمة له، بل أخلى ذاته واتخذ صورة العبد، صار شبيهاً بالبشر، وظهر في صورة الإنسان، تواضع، أطاع حتى الموت، الموت على الصليب" (فل ٢/٥-٨).

يا ربنا، منك نتعلم التخلي عن رغبات الأنانية، وأن نخدم الآخرين بدلاً من خدمة أنفسنا: "هكذا ابن الإنسان جاء لا ليعدّمه الناس، بل ليعدّمهم، ويفدي بحياته كثيراً منهم" (متى ٢٠/٢٨).

"يزد الله المتكبرين ويُنعم على المتواضعين" (يع ٤/٦). يا ربنا، نعم، أنت تنظر إلى المتواضعين، إلى من هم على صورتك وكمثالك (تك ١/٢٦)، أنت تريدنا أن يكون تمجيدنا لك وليس لذواتنا وأفعالنا وتبرعاتنا. تُريدنا أن نعرف الطفولة المتواضعة، التي بها نُعاين ملكوتك (متى ١٨/٣).

الجماعة: يا ربنا وإلهنا، نسألك أن يكون قلبنا متواضعاً، كما قلبك، وأن نطلب البساطة في العيش، والخدمة في المحبة، وأن نطلب مجدك وحدك لا مجد العالم، وأن تغسلنا من الغرور والكبرياء، كما غسلت أرجل تلاميذك (يو ١٣/٥). فنكون مغارة التواضع، ففرتاح لأن نُولد فينا. آمين. (صمت وتأمل)

◀ التأمل الثاني: مغارة الدفء والأمان!

يا ربنا، أمك مريم ويوسف مرتبك، كم عانيا ليجدا المكان الذي فيه يمكنها أمك أن تلدك.

فتشا عن المكان اللائق وليس الفخم، المكان الدافئ، النظيف، مكان الأمان، فلم يجدا.

"وبينما هما في بيت لحم، جاء وقتها لتلد، فولدت ابنها البكر وقمطته وأضجته في مذود، لأنه كان لا محلّ لهما في الفندق" (لو ٦/٢-٧). لم يكن لهما محلّ، موضع، مكان! أنت خالق كل الأمكنة، لم يكن لك موضع لتولد فيه. وكأنّ الأمكنة لا تريد أن ترى خالقها يولد فيها، لا تُريد هذا الإله، تريد الإله البعيد! لا تُريد الإله الذي يدخل إلى داخلها ويشاهد ما فيها من أوساخ وشروخ وخطيئة! وكأنّها لا تعرف بأنك أنت تعرف كل شيء، وعيناك في كل مكان (أم ٣/١٥)، وكلّ شيء عريان ومكشوف لعينيك (عب ٤/١٣).

وها المذود، المكان الذي يُفترض أن يكون الأوسخ، والأبرد، وغير الأمين، يستقبلك مولودًا وموضوعًا فيه. مريم ويوسف، صعب عليهما هذا المكان، لكنهما، معك، لم يستسلما، ولم تضعف عزيمتهما وإيمانهما، فعوضًا عليك عن المكان، بدفء محبتتهما وسهرهما على ولادتك بأمان.

الجماعة: يا ربنا وإلهنا، أعطنا أن لا نبخل عليك بالمكان لولادتك وتجسدك، فنقدم إليك قلوبنا، قلوب الأطفال، لتكون لك مغارة حبٍ ودفء وأمان، فتأتي لتولد فينا. آمين. (صمت وتأمل)

◀ التأمل الثالث: مغارة التعاضد والتضامن!

"ألا ما أطيّب، ما أحلى، أن يسكنَ الإخوة معًا" (مز ١٣٣/١).

يا ربنا، ما أحلاه، ما أنت تشتهيّه، أن نكون كلنا معًا، كبشريّة، أن يكون مسكن الواحد منّا هو مسكن الآخر. أن يكون ما هو لأحدنا، يكون هو للإنسان الآخر. أنكون حالمين؟!

معك، لا شيء مستحيل، ولا أمرٌ عسير، وما من شيءٍ يُعجزُكَ (لو ٣٧/١).

يا ربنا، نعم، إذا كنّا بحقّ كلنا جسدك، وأنت الرأس (قول ١٨/١)، أكون الجسد الواحد منقسمًا؟! ألا يتألم الجسد كله عندما يُصاب أحد أعضائه؟ "فلو قالت الرّجلُ: "لسْتُ يدًا، فما أنا من الجسد"، أفترها لا تكون لذلك من الجسد؟" (١قور ١٢/١٥)، "ولو كانت الأعضاء كلّها عضوًا واحدًا فأين الجسد؟ ولكنّ الأعضاء كثيرةٌ والجسد واحدٌ، فلا تستطيع العين أن تقول لليد: لا حاجة بي إليك!" (١قور ١٢/١٩-٢١).
"كلنا أعضاء بعضنا لبعض" (روم ٥/١٢). وكلّ بيتٍ يتقسّم على ذاته يخرّب (متى ٢٥/١٢)، ونحن بيت الربّ! (أف ٢/٢٢).

يا ربنا، أنت تكون حاضرًا بين المجتمعين باسمك (متى ٢٠/١٨). وحيث التعاون والتعاضد، يكون هذا هو مسكنك، حيث المحبة، حيث الأطفال يلعبون ببراءتهم. ولأنك لم تجد هذا التعاون والتعاضد والاهتمام بين الإخوة، بين أعضاء الجسد الواحد، وُلدت وحيدًا في مغارة، في مذود الحيوانات، مخلوقاتك.

الجماعة: يا ربنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف بأنّا في كلّ مرّة نكون متعاونين، متعاضدين، مهتمين بعضنا ببعض، نكون هيئنا لك المكان، فتأتي لتولد فيه. آمين. (صمت وتأمل)

ما أجمل أن نجتمع معًا

... ما أجمل أن - Ma Aimala An Naitami3a Ma3an - Fady ABI HACHEM
توزيع وترقيم: فادي ابي هاشم

- ما أجمل أن نجتمع معًا، بالحبّ يقول الربّ لنا، ما اجتمع باسمي اثنان معًا، إلاّ وهناك أكون أنا. (٢)
يا ربّ تعال الآن هنا، ندعوك تعال وكُن معنا، من روحك إملأنا فرحًا، وسلامًا لا يُعطيهِ غنى. (٢)
إذ كنتَ لنا عونًا وسند، في كلّ طريقٍ نسلُكُهُ، وإلها ليس سواه نَجِدُ، نُعطيهِ القلبَ نُمْلِكُهُ. (٢)
يا ربّ تعال الآن هنا، ندعوك تعال وكُن معنا، من روحك إملأنا فرحًا، وسلامًا لا يُعطيهِ غنى. (٢)

◀ التأمل الرابع: مغارة المخلوقات!

"عرف الثور مالكه والحمارُ معلفَ صاحبه، لكنّ إسرائيل لم يَعْرِفْ وشعبي لم يفهم" (أش ١/٣).
يا ربنا، الثور والحمار، وكلّ مخلوقاتك، الذين وجدوا في مغارة ولادتك، عرفوا أنّك أنت مالِكهم
وخالقهم، ونحن لم نعرف ولم نفهم!
أنت سلطتنا على كلّ مخلوقاتك، ونحن من أعطاهما الاسم: "فكلّ ما سمّاه الإنسان من نفسٍ حيّةٍ
فهو اسمُهُ" (تك ٢/١٩).

وماذا فعلنا؟ تفنّنا في الإيذاء والإبادة والتشويه والتلوّث، وكلّ ذلك من أجل إرضاء الثروات
والأنانيّات وجمع الثروات.

يا ربنا، في مولدك في مذود، بين الحيوانات التي خلقتها، لتفهمنا بأننا إذا أردناك أن تولد فينا وبيننا،
أن نكون أميين على كلّ ما أمّنتنا عليه، على كلّ ما أعطيتنا، على مخلوقاتك والثروات والعائلة
والأصحاب، والمسؤوليّات. فإذا كنّا غير أمناء، فلا نستحقّ أن نؤتمن على الخير الحقّ (لو ١٦/١١).
وأَمّك يا ربّ، ويوسف، خيرُ مثالٍ لنا، بالأمانة والإخلاص والوفاء والإحترام والتقدير والعطاء
والتقاني والحبّ، فارتحت لأن تولد في حضنهما.

يا ربّ، كم نحتاج إلى الرّوح الطفوليّة التي ببراءتها تهتمّ وتحضن وتحبّ كلّ مخلوقاتك وعطاياك!

الجماعة: يا ربنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف بأنّ الصّلاح لا يتجزأ، ولا يكون نسبيًا، بل هو كاملٌ، فنعمل أن
نكون من الصّالحين، لنستحقّ أن تولد في حضننا. آمين.

◀ التأمل الخامس: مغارة مريم!

يا ربنا، كم نحتاج للتعلّم من أمّك وأمّنا مريم!
كم نحتاج لأن نكون على مثالها في الطهارة والنقاء والبراءة والإيمان والرّجاء والحبّ.
كم نحتاج لأن نسير على خطاها في سماع كلمتك والعمل بحسبها!
هي لم تؤمن فقط بما قاله لها الملاك جبرائيل، بل أرادت أن تقول لك بأنّها ستعمل بحسب هذا الإيمان:
"أنا أمة الربّ، فليكن لي بحسب قولك!" (لو ١/٣٨).

هي لم تُقدّم فقط أحشاءها لتتكوّن فيها، لتتجسّد وتأخذ طبيعتنا البشريّة، مرّةً واحدة فقط، بل قدّمت لك كلّ ذاتها لتكون متجسّدًا دائمًا فيها، في كلّ كيانها.

هي لم تتردّد أو تتراجع أو تخفّ، عندما أنذرها سمعان الشّيح بالسّيف الذي سيجوز قلبها (لو ٢/٣٥).

وهي لم تُحبّط أو تخور عزيمتها عند تهديد هيرودس بقتلك طفلاً (متى ٢/١٣).

وهي ما تعبت من السّير وراءك في رسالتك حتى وقوفها عند الصّليب بمحاذاتك (يو ١٩/٢٥)، حاملّة صليبيها معك، موحّدة آلامها بآلامك من أجل أن يخلص كلّ النّاس.

هي كانت تحمل قلب الطّفل الواثق بكلام والديه والعامل بحسب إرادتهما.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نتعلّم من أمّك مريم، ونحذو حذوها، فنستحقّ أن نكون مغارة مريم، فترتاح لأن تأتي وتتجسّد في أحشائنا. آمين. (صمت وتأمّل)

◀ التأمّل السادس: مغارة يوسف!

يا ربّنا، مغارة مربّيك يوسف، والدك (متى ١٣/٥٥)، هي مغارة الصّمت والإصغاء!

يوسف، لم يدخل في حوار مع مُرسلك كما فعلت أمّك (لو ١/٣٤)، ولم يُجادل كما فعل زكريّا (لو ١/١٨)،

بل قام من النّوم وفعل ما أمره به الملاك (متى ١/٢٤).

هذا الإنسان البارّ، المؤمن، المحبّ لك ولأمّك، تمّم مشيئتك بكليّتها. هو أيضًا ملأته نعمة، لأنّ قلبه

كان حاضرًا لاستقبالك في حياته.

هو النّجار (متى ١٣/٥٥)، أيّ الإنسان المرهف، الفنّان، المحترف، الذي يتعامل مع الخشبة بشغفٍ وعشق،

ليُخرج منها تحفته. كما أنت تعاملت مع خشبة صليبيك، فحوّلتها إلى الأثمن والأقدس.

ولأنّ يوسف هكذا، كان كالطّفل في إصغائه، وفي طاعته، وكالرجل المسؤول في تحمّل مسؤوليّاته

وتتميم عمله الذي هو عمّلك.

يا ربّنا، أنت تبحث عن هذه المغارة، مغارة الصمت، حيث لا ضجيج يضحّ، ولا أصوات صاخبة

ومشوشة، وحيث السّكون، فتأتي "الكلمة" (يو ١/١) لتملأ المكان، وتُعطيه معناه وغايته.

يا ربّ، ويوسف، هو أيضًا مغارة التمرد الحقّ، هو تمرد على ما تفرضه عليه الشريعة من رجم مريم

حتّى الموت، لأنّها وُجِدَت حاملًا قبل أن يسكن معها (متى ١/١٨)، هو لم يشأ أن يُشهرها ويفضحها، ومن

أجل ذلك طمأنّته، ولأنّ المحبّة تصدّق كلّ شيء (١ قور ١١/٧)، صدّق ما قلته له، فجاء بامرأته مريم إلى

بيته (متى ١/٢٤).

الجماعة: يا ربنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف بأن استقبلنا لك ولكلمتك، لا يمكن أن يكون دون صمت وإصغاء، وأنه لا يمكنك أن تكون حيث هناك ظلم، وصمت عن الحق، فنعمل لنكون مغارة الصمت والتمرد على كل ما هو غير حق، فتأتي لتولد فينا. آمين. (صمت وتأمل)

◀ التأمل السابع: مغارة الحب!

يا ربنا، أنت بحثت عن مغارة الحب، وتبحث عنها، لتولد فيها، لتتجسد فيها. أنت تبحث عن مغارة الرحمة والغفران، وقبول الآخر، لتأتي إليها. أنت تبحث عن المكان الذي يُشبهك، أنت "المحبة" (يو ٤/٨). أيصعب علينا أن نحب؟ ألا يجب أن تكون هذه الفضيلة ملازمتنا، في كينونتنا، لأنك خلقتنا على صورتك؟

يا رب، نعم، يجب أن نحب، وكما أوصيتنا دائمًا، لأننا دون الحب نكون كصنج يطن (١قور ١٣/١)، أي، نكون فارغين، نبحت عن الامتلاء الوقتي والفاني.

يا ربنا، نعم، يجب أن يكون لنا المحبة التي أنت أحببتنا بها (يو ١٣/٣٤)، المحبة التي تصبر وترفق، والتي لا تعرف الحسد ولا التفاخر، ولا الكبرياء. المحبة التي لا تُسيء التصرف، ولا تطلب منفعتها، ولا تحتد، ولا تظنّ السوء. المحبة التي لا تفرح بالظلم، بل تفرح بالحق، والتي تصفح عن كل شيء، وتصدق كل شيء، وترجو كل شيء، وتصبر على كل شيء. (١قور ١٣/٤-٧).

يا ربنا، نعم، إذا أحببناك، حفظنا وصاياك وعملنا بحسبها (يو ١٤/٢١)، حينئذ تكون عثرت على مغارتك، مغارة المحبة، فتأتي وتولد فينا، تُقيم فينا. وفي حبنا لك، نكون أحببنا كل الناس الذين فدبتهم جميعهم، وهم أيضًا مولودون على صورتك وكمثالك (تك ١/٢٦)، فيكونون معك في مغارتك، في قلبنا.

الجماعة: يا ربنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف بأن المحبة هي المكان الذي تشتهي أن تتجسد فيه، فنعمل على أن تكون المحبة أساس كل حياتنا، وأنت تأتي إلينا متجسدًا. آمين. (صمت وتأمل)

قلبي مهياً مغارة

قلبي مهيا مغارة ربّي عملي زيارة
من شمسك نورني وملّيني حرارة

١ - ضلكَ ظلّ غلّي ولا تكون عني بعيد

فرحة وجودك فيّ مثل ليالي العيد

٢ - إيامي حليها وضوي هالعتما

وشغافي رويها من أصفى البسمات

٣ - مقياس المحبة نحبّ بلا مقياس

خليني يا ربّي مثلك حبّ الناس

مناجاة:

يا ربنا، في كلّ سنة نُحيي تذكّار ولادتك بيننا، نرفع الشجرة ونضع المغارة، ونُقيم اللقاءات، وننتشارك النخب. وأنت تُذكّرنا، بأن لا نصنع المغارة ونضع شخصك في المذود، وأنت واقف في الخارج ترتجف وتصكّ رجلك من البرد شريداً! وأن لا نرفع الشجرة ونزينا بالألوان والأضواء، وأنت واقف في الخارج عارياً! وأن لا نُقيم الولائم، ونهدر الطعام، ومعدتك تعصر جوعاً.

يا مريم أمنا، أنت التي كنت مغارة الربّ، مغارة الحبّ، أطلبي لنا أن يكون لنا حبك وحبّ ابنك، حتّى نستحقّ أن يتجسّد فينا ربنا وإلهنا يسوع.

يا مار يوسف، أنت الذي كنت مغارة الصمت المقدّس، أطلب لنا بأن نُفرغ ذواتنا من كلّ ضجيج وصخب، حتّى نتمكّن من سماع صوت الطفل يسوع الذي يطلب الدّفء والشبع، فنستقبله في قلوبنا وحياتنا وبيننا. يا قديسة بريارة الشهيدة، أنت التي كنت مغارة الإيمان والرّجاء والمحبة، وحاملة الطفل يسوع في قلبك، حتّى الاستشهاد، أطلبي لنا في يوم عيدك، أن لا نخفي يسوع في لبسنا أقنعة هذا العالم المزيف، وأن نكون صورته وحضوره الدائم.

يا ربّ، يا طفل المغارة، كم رتلنا لك "قلبي مهياً مغارة"، وقلوبنا لم تكن حاضرة، ومشتتة ومنقسمة، أعطنا أن نكون موحّدين في داخلنا، في أفكارنا ومشاعرنا، ونكون بكلّيتنا في شوقٍ لاستقبالك. أعطنا أن لا يكون حضورك فينا وقتياً، ولزمنٍ محدّد، أعطنا أن نبقي كقلب الطفل الذي لا يتخلّى عن ما هو له، ومهما حدث، فنتمسك بك، في كلمتك، فترتاح لأن تولد وتستريح فينا، فنحوّل إلى بيت القربان، كما أمك، فنكون مُجسّدين حبك وعطاءك وخيرك وفرحك والحياة لكلّ الناس. آمين.

يا لِسَانَ المَدْحِ أَنشِدْ

يا لِسَانَ المَدْحِ أَنشِدْ سِرَّ قُرْبَانٍ عَظِيمٍ
ثُمَّ صِفْ مَنْ قَدْ قَدَّانَا بِثَمَنٍ دَمٍ كَرِيمٍ
ثَمْرَةَ الأَحْشَا السَّنِيَّةِ صَاحِبِ الفَضْلِ العَمِيمِ
عُمْدَةَ الإِيمَانِ هَذِهِ تُتَعَشُّ القَلْبَ السَّقِيمِ

◀ قدوس، قدوس، قدوس، أنتَ هو الربُّ القويُّ إِلَه الصبأوت. السماء والأرضُ مملوءتانِ من مجدِكَ العظيم. هوشعنا في العُلَى. مباركُ الآتي باسم الرب، هوشعنا في العُلَى. ارحمنا، أيها الربُّ الإلهُ الضابطُ الكل، ارحمنا. لك نُسَبِّح. لك نُمَجِّد. لك نُبارك. لك نَسُجُد. بك نَعْتَرِف. غُفْرانَ الخطايا والذنوب منك نَطْلُب. فاشفِق، اللهم، علينا راحماً، واستجب لنا.

جمرة القربان ترتيلة جمرة القربان - الاب نعمة الله الخوري وليلى كنعان

يا كاس وقرباني من خبز ومن خمر عالمديح ملياني حبّ و نار و جمر،
أشعيا كمان هيكل الزمان تناول القربان هالجمره الشعلاني.
يا جمرة القربان شعشعي بالكاس، يا شعلة الايمان ضوِّي قلوب الناس (٢)
خمرك إنت عَجْبِي، خبزك انت طَحْنِي، خمرك إنت عَجْبِي، وبروحك رَوِّجْنِي خُزْنِي قربانه.
يا كاس وقرباني من خبز ومن خمر عالمديح ملياني حبّ و نار و جمر،
أشعيا كمان هيكل الزمان تناول القربان هالجمره الشعلاني.
لَكَاسِكَ المرفوع عا كِلِّ الدني بمحبَّة وخشوع نحنا منحنِي (٢)
يا يسوع، يا يسوع، (إنت الله معنا، ضَلَّكَ هَيْكَ جَمَعْنَا) (٢) و صوبك دَوْمُ رَفَعْنَا كاس وقربانه.
يا كاس وقرباني من خبز ومن خمر عالمديح ملياني حبّ و نار و جمر،
أشعيا كمان هيكل الزمان تناول القربان هالجمره الشعلاني.

◀ المرجع:

• الكتاب المقدس

◀ 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.