ساعة سجود
أمام القربان المقدس
وتأمّل في القيامة
”سفينة نوح“

أيّار ٢٠٢٥

كنيسة مار يوسف - المطيلب

كنيسة مار نعمةالله - دير طاميش

نصلّي في هذه الساعة من أجل كلّ إنسان يعيش في الموت، أيٍّ يكن، لكي يدخل سفينة الخلاص، ويعرف القيامة والحياة. آمين.

"سفينة نوح": هي ساعة سجود وتأمّل في القيامة؛ فيها نتأمّل بخطيئتنا وتشويهنا لصورة الله، ودعوة الله لنا إلى التوبة بالصوم والصلاة والرّحمة. وفي لبسنا الإنسان الجديد، ودورنا في دعوة الآخرين إلى الخلاص، وعهد ووعد الرّبّ لنا بالخلاص والحياة على مدى الدّهر. ساعة مباركة ومقدّسة.

➢ ***نشيد الدخول:*** **توبوا إلى الربّ**

اللازمة: توبوا إلى الربِّ إنّ الملكوت قريب
عودوا إلى الحبِّ فالخارجُ عنهُ غريب

١ – مِن عُمقِ آثامي دعوت أنصِتْ إلى صوتِ دعاي
أنا غيرَ وجهِك ما رجوت مَـلقــاهُ مأدبـــةُ رجـاي

٢– هبْ من حنانِك قطرةً يتحـــوّلُ القَـفـرُ وعود
أو أعطِ عيني دمعةً في حوضها طفلاً أعود

٣– وإذا استبدَّ بيَ الخجل أو أبـكَــم العارُ فمي
نبضاتُ حُبِّــك فلتَزَلْ حتى النهايةِ في دمي

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

➢ ***صلاة البدء:***

يا ربّنا وإلهنا، جئناك اليوم تائبين، وقد أثقلتنا آثامُنا وخطايانا، المعروفة وغير المعروفة، لكنّها معروفة لديك، فشوّهنا صورتك الجميلة التي خلقتنا عليها. أعطنا أن نُصغي إلى روحك القدّوس الّذي وهبتنا، فنعمل على الدخول إلى سفينة خلاصنا، فتُشفى أنفسنا لتعود إلى نقاوتها الأولى، فنخرج إلى العالم مُبشّرين بقيامتنا، فنرفع مع كلّ النّاس المجد والشكر إليك وإلى أبيك وروحك القدّوس إلى الأبد. آمين.

➢ ***<u>التأمّل الأول: فساد الإنسان!</u>***

"ورأى الرّبّ أنّ مساوئَ النّاس كَثُرَت على الأرض، وأنّهم يتصوَّرون الشرَّ في قلوبهم، ويتهيّأون له نهارًا وليلاً" (تك٦/٥).

يا إلهنا، أنت خلقتَ الإنسان على صورتك وكمثالك (تك١/٢٦)، خلقته جميلاً نقيًّا حرًّا، وماذا فعل؟ شوّه هذه الصّورة بسوء استعماله لحرّيّته!

"فندِمَ الرّبُّ أنّهُ صنعَ الإنسانَ على الأرض، وتأسَّفَ في قلبهِ" (تك٦/٦).

يا ربّنا، أنت تتوجّع في قلبك على الإنسان الجميل الّذي خلقتَ، انت تتحسَّر عليه، فأنت أردته أن يكون على مثالك في الحبّ والعطاء، وماذا فعل؟ جعل الحبّ سبيلاً لإرضاء شهوته، والعطاء تحوّل عنده إلى أنانيّة وجشع وطمع ونهب وقتل!

"فقال الرّبُّ: أمحو الإنسانَ الّذي خلقتُ عن وجه الأرض، هو والبهائمَ والدَّوابَّ وطيورَ السَّماءِ، لأنّي نَدِمتُ أنّي صَنَعتُهُم" (تك٦/٧).

يا ربّنا، أنت أردتَ أن تمحو الشرَّ الّذي تكوّن في الإنسان، وأن تمحو معه كلّ أدواته وأساليبه، لكي لا يبقى له سبيلاً إلى الحياة، إلى البقاء، والإمعان في شرّه.

"أمّا نوحٌ فنال رِضى الرَّبّ" (تك٦/٨).

يا ربّنا، نوحٌ، هو الإنسان الّذي خَلَقته على صورتك، وله أردتَ الخَلاص.

<u>الجماعة</u>: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نتذكَّر دائمًا بأنّا مخلوقون على صورتك وكمثالك، وأنّ أيّ تشوّه نصنعه في صورتنا نكون قد شوَّهنا صورتك. فنعمل على أن لا نفعل. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***<u>التأمّل الثاني: سفينة الخلاص!</u>***

"فاصنع لك سفينةً من خشبِ الشّوح، واجعلها غُرَفًا، واطليها من داخل ومن خارِج بالقَار. وليكن طولها ثلاثَ مِئةِ ذِراع، وعرضُها خَمسينَ ذِراعًا، وارتفاعُها ثلاثينَ ذِراعًا. واجعل نافذةً للسَّفينةِ يكونُ بينَها وبينَ السَّقفِ ذِراعٌ واحدةٌ، واجعل بابَ السَّفينة في جانبها" (تك٦/١٤-١٦).

يا ربّنا، أنت تطلب من نوح، تطلب من كلِّ أحدٍ منّا، أن يصنع سفينته، خلاصه، وروحك القدّوس يُعلّمنا (يو١٤/٢٦) ويُرشدنا (يو١٤/١٣) كيف يجب أن نبني سفينتنا. هو يُذكِّرنا كيف يجب أن نُنكر أنفسَنا، ونحمل صليبنا كلّ يوم ونتبعك (لو٩/٢٣). هذا الصّليب الّذي هو سفينةَ خلاصِنا. هذا الصليب، صليبك، الّذي أنت جعلته سفينة خلاص لكلّ النّاس، ولكلّ إنسان، وعلى مثاله، وبحسب منطقه يجب أن تكون سفينةَ خلاصِنا.

يا ربّنا، أنت تريدنا بإرادتنا الّتي أسأنا استعمالها، أن نبني مع روحك القدّوس، سفينةَ الخلاص. في استعدادنا للتوبة والتخلّي والتجرّد والتواضع. ونُجهِّز معنا زادنا، الكتاب المقدّس، وسُبحَتَنا. فترى جهوزيّتنا للولادة الجديدة، فتدعونا للدخول إلى السفينة!

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أنت رسمتَ لنا الطّريق إلى الخلاص، أعطنا أن نعرف هذا الطّريق، الّذي هو أنت (يو٦/١٤)، فنعمل على أن نكون سائرين عليه، فنصل إلى سفينة خلاصنا، وندخُلَها. آمين.

(صمت وتأمّل)

➢ ***التأمّل الثالث: الدّعوة إلى الدّخول!***

"وقال الله لنوح: "أُدخُل السَّفينة مع جميع أهل بيتك" (يو٧/١).

يا ربّنا، بعد أن أبدينا استعدادنا لقبول الخلاص، دعوتنا إلى دخول السفينة، ولا نقف خارجًا.

دعوتنا إلى أن نكون أقوياء، شجعان، فنُقْدِم على الدخول في مشروعك الخلاصيّ لنا.

"الرّوح راغبةٌ، ولكنَّ الجسدَ ضعيفٌ" (متى٢٦/٤١).

يا ربّنا، أنت تنبّهنا إلى ضعف جسدنا الّذي في كثير من الأحيان يشدّنا إلى الوراء ويمنعنا من إكمال المسير معك.

أنت تدعونا إلى السّهر والصّلاة (متى٢٦/٤١) لكي تقوى إرادتنا الطيّبة على وهن أجسادنا، الّذي ومع ضعفه، يمكنه لوي الإرادات.

وها رسولك بولس يُنبّهنا إلى هذا الصّراع: "فالخير الّذي أريده لا أعمله، والشرّ الّذي لا أريده أعملُهُ. إذًا، إن كنت أعمل ما لا أريدهُ، فإنَّ الطبيعة الخاطئة السّاكِنَة فيَّ هي الّتي تعملُهُ لا أنا" (روم٧/١٥-١٧). ويُضيف: "فالرَّغبةُ في الخير هي باستطاعتي، وأمّا فعلُهُ فلا!" (روم٧/١٨).

الخير موجود فينا والرّغبة في عمله نطلبُه، لكنّ الشرّ أيضًا موجود فينا، وإرادتنا وتجاوبنا مع روحك القدّوس، هما مَن يقرّران أيّهما نريد!

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا اليوم إذا سمعنا صوتك تدعونا إلى الدّخول في مشروع خلاصك لنا، فلا نُقسّي قلوبنا (مز٩٥/٧-٨)، وأعطنا أن ندخل مع كلّ أهل بيتنا وكلّ النّاس، كما هي إرادتك. آمين.

(صمت وتأمّل)

ربّي أنت طريقي

١ – ربي أنتَ طريقي في معاثر الحياة ربي أنتَ رفيقي عند ساعة الممات

لازمة: أنتَ وحدكَ دعَوت، أنتَ وحدكَ رجوت، أنتَ غايةُ المنى، أنتَ مصدرُ الهنا

٢ – أنتَ نارٌ لقلبي، أنتَ أيضًا نسيم، أنت هَديٌّ لدربي، أنتَ فجريَ الوَسيم

٣ – أعضُدِ المُوجَعين، ساعدِ اليائسين، أشبعِ الجائعينَ، أرجِع الخاطئين

➢ ***التأمّل الرابع: في السفينة!***

يا ربّنا، نوحٌ دخل مع أهل بيته السّفينة، وأنت أعددتَ له كلّ ما يلزم لكي يصمد ويتقوّى ويعيش.

أنت تدعونا للدخول في برّيّة الصّوم، كما دخلتَ انت، حتّى نعيش التخلّي والتواضع، نعيش الحبّ لك ولمخلوقاتك، الّتي كانت في سفينة الخلاص مع نوح.

"هذا الجنس من الشّيطان لا يخرجُ إلاّ بالصَّلاة والصّوم" (متى١٧/٢١).

يا ربّنا، إرادتنا أن نعرف بأنّ الشرّ الّذي في داخلنا لا يمكننا التغلّب عليه لمجرّد الرّغبة أو التمنّي، بل يجب علينا أن نعمل من أجل ذلك. وها هي الطريق الّتي ترسمها لنا: الصّوم والصّلاة.

في الصّوم، نتخلّى عن كلّ ما يعيقنا، أو يُثقِلنا، ويجعلنا أرضيّين، وبه نمتلئ من روحك وكلمتك، التي بها نغلب كلّ شرّ كما غلبتَ أنت في برّيّة تجربتك (متى٤/١-١١).

في الصّوم، في بريّتنا، نعود إلى ذواتنا، ونُخرج منها كلّ قديمٍ وبالٍ وفانٍ. نُخرِج منها كلّ ما هو أرضيّ، ونمتلئ من كلّ ما هو روحيّ، كلّ ما هو من ثمر الرّوح القدس (غل٥/٢٢-٢٣). نصلب كلّ ما هو للجسد وما فيه من أهواء وشهوات لأنّا نكون قد أصبحنا للمسيح يسوع (غل٥/٢٤).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف أهميّة الصوم الّذي ليس فقط الامتناع عن الطعام، إنّما هو الرّحم الّذي ندخله لنعود فنولد جددًا. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل الخامس: الطوفان!***

"وبقي الطّوفان أربعين يومًا على الأرضِ، فكَثُرَ الماءُ. وحمل الماءُ السَّفينةَ فارتَفَعَت عن الأرض" (تك٧/١٧).

يا ربّنا، بعد أربعين يومٍ من الصّوم والصّلاة، ترتفع الرّوح إلى السّماء، كما حملت المياه سفينة نوح. هذه مياه المعموديّة مياه الرّوح القدس الّتي ترفعنا وتُعيد ولادتنا من جديد.

يا ربّنا، أنت دخلتَ التّجربة لتُخرِجنا منها. دخلتَها، لتنتصر على كلّ عدوّ للإنسان، وآخِرَ عدوّ أبدته هو الموت (١قور١٥/٢٦).

"يا ربُّ،حتّى الشّياطين تخضعُ لنا باسمِكَ" (لو١٠/١٧).

ربّنا، هذا ما خَبِرَه رسلك، وهذا ما يختبره كلّ مَن خرج من بريّة التجربة، من الصوم والصّلاة. وتقول لتلاميذك ولنا: "رأيت الشّيطان يسقط من السّماء مثل البرق. وها أنا أعطيكم سلطانًا تدوسون به الأفاعي والعقارب وكلِّ قوَّةٍ للعدوِّ، ولا يضُرُّكُم شيءٌ" (لو١٠/١٨-١٩).

وتدعونا للتنبّه من خطر الغرور: "ولكن لا تفرحوا بأنّ الأرواح تخضعُ لكُم، بل افرَحوا بأنّ أسماءَكم مكتوبةٌ في السّماوات" (لو١٠/٢٠).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا بأن نعمل للخروج من بريّة صومنا وصلاتنا لا كما دخلناها، فيلبُس ما هو موت فينا ما لا يموت، حتّى متى لبسنا ما لا يفنى يتمّ قول الكتاب: "الموتُ ابتلعَهُ النَّصرُ" (١قور١٥/٥٣-٥٤). آمين. *(صمت وتأمّل)*

- ***التأمّل السادس: الخروج والشّفاعة!***

يا ربّنا، انتهى الطوفان، وها الحمامة تأتي بورقة زيتون خضراء لنوح فتعطيه علامةً على الحياة (تك٨/١١).

هو روحك القدّوس الّذي كان منذ البدء يرفُّ على وجه المياه (تك١/٢)، هو مُعطي الحياة، يأتي إلى كلّ منّا ليعطينا الحياة، ولنعرف بأنّه هو مصدر السّلام، سلامِ نفوسنا.

وتأمر نوحًا للخروج من السّفينة، فخرج مع كلّ مَن معه (تك٨/١٦-١٩).

"وبنى نوحٌ مذبحًا للرّبِّ، وأصعَدَ مُحرقاتٍ على المذبح. وتنسّمتَ يا ربّ رائحة الرّضى فقلتَ في قلبك: "لن ألعن الأرض مرَّةً أخرى بسبب الإنسان" (تك٨/٢٠-٢١).

يا ربّنا، خرج نوحٌ جديدًا، شاكرًا، شفيعًا.

ونحن، ألا نخرج من بريّة صومنا وصلاتنا جددًا، وشاكرين وحامدين لك، ومتشفّعين لإخوتنا وللعالم؟

أنت تدعونا للذهاب إلى العالم كلّه، ونُعمّد باسم الثالوث الإلهيّ، ونعلّمهم بكلّ ما أوصيتنا. وها أنت معنا طوال الأيام، وإلى انقضاء الدّهر (متى٢٨/١٩-٢٠).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا إذا ما خرجنا من برّيّة صومنا وصلاتنا، أن لا نكون كمن طمر وزنتك، بل أن نعمل كأصحاب الوزنات الخمس والإثنين (متى٢٥/١٤-٣٠)، فيأتي إليك كلّ النّاس. آمين.

(صمت وتأمّل)

➢ ***<u>التأمّل السابع: عهد الله!</u>***

"أُقيم عهدي معكم، فلن ينقرضَ ثانيةً بمياه الطّوفان أيُّ جسدٍ حيٍّ، ولن يكونَ طوفانٌ آخر لخرابِ الأرض". وقال الله: "هذه علامةُ العهد الّذي أُقيمُهُ بيني وبينكُم وبين كُلِّ خليقةٍ حيَّةٍ معكم مدى الأجيال: جعلتُ قوس قُزَحٍ في السَّحابِ، فتكونُ عَلامةَ عَهدٍ بيني وبين الأرض" (تك٩/١١-١٣).

يا ربّنا، القوس القُزَح، هو صليب ابنك، هو علامة العهد، حتّى كلّ ما نظرتَ إليه، تذكّرتَ عهدك للبشريّة وكلّ نفسٍ حيّةٍ (تك٩/١٦).

هو صليب الفداء، صليب التضحية، الّذي صُلِب عليه ربّنا يسوع، هو علامة العهد.

لم يَعد للشرّ أيّ سلطان علينا، فهو وإن ملك علينا لوقت، لا يقدر أن يحبسنا في الموت للأبد. لأنّه أصبح لدينا فادٍ، عظيم أحبار، قدّوسٌ بريءٌ لا عيب فيه، قدّم ذاته ذبيحةً كفّارةً عن خطايانا (عب٧/٢٦-٢٧). حتى لم نعد بحاجة إلى قربانٍ آخر نُقدّمه كفّارةً، لأنّه بقربانٍ واحدٍ جسديٍّ، جعل الّذين قدّسهم كاملين إلى الأبد (عب١٠/١٤).

يا إلهنا، نعم، فداء ابنك الّذي به أحببتنا (يو٣/١٦)، وبصليبه جعلتَ عهدك معنا، حتّى لا يعود الطّوفان يُميتنا أو يُخيفنا.

<u>الجماعة</u>: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا الإيمان والرّجاء بمحبّتك لنا اللامحدودة وغير المشروطة، فلا نعود نغرق في بحر الخوف والخجل من ذواتنا، فنتقدّم إليك بابنك يسوع، واثقين من رحمتك وخلاصك لنا. آمين.

(صمت وتأمّل)

<u>مناجاة:</u>

يا ربّنا، رأيتنا كيف كنّا مُنحدِرين نحو الهاوية، لا طريقٌ مستقيمٌ نسلكُه، ولا كلمات حياة نسمعُها. وأنت بلطفك وحنانك وحبّك لم تشأ زوال ما خلقته، وأنت نفختَ فيه من روحك (تك٢/٧)، وجعلتَ الأبديّة في قلبه (جا٣/١١).

صنعتَ لنا بيدك سفينة خلاصنا، فلا عجب وأنت النّجّار (مر٦/٣).

صنعتها من خشبتين: أفقيّة وعاموديّة، لتجمع كلّ الأرض بالسّماء. هو صليبك يا ربّنا سفينة الخلاص، هو إذا ما نظرنا إليه وأخذناه مثالاً لحياتنا وقدوةً، نخلص من لدغات حيّات الشرّ والخطيئة (عد٢١/٨).

هو كرسيّ الاعتراف، الّذي نأتي إليه لنلقي عليه كلّ أثقالنا وموتنا، فنقوم إلى الحياة.

يا مريم أمّنا، أنتِ الّتي كنتِ سفينة خلاصنا، في حملك لابنكِ يسوع مخلّصنا في أحشائك، أطلبي لنا أن نكون على مثالك في الإيمان والطّاعة، فنستحقّ أن نكون سفينة خلاصٍ للعالم في حَملِنا ابنك في داخلنا.

يا مار يوسف، أنت النجّار (متى١٣/٥٥)، الّذي علّم الرّبّ مهنته، أطلب لنا أن نعرف كيف نحوّل صليبنا، إلى سفينة خلاص، في حَملِنا له واتّباع الرّبّ (لو١٤/٢٧).

يا ربّنا، أنت قلتَ لنا: "وكما حدث في أيّامِ نوحٍ، فكذلك يحدثُ عند مجيء ابن الإنسان" (متى٢٤/٣٧).

أنت تُنبّهنا إلى ضيق الوقت، وإلى عدم إضاعته بأمورٍ تُنسى بعد وقتٍ قليل.

أنت تُنبّهنا إلى ضرورة أن نكون صاحين، ساهرين، حتى متى جئت ورأيتنا هكذا فاعلين استحقينا الطوبى (لو١٢/٣٧)، فتُشمّر عن ساعدك وتُجلِسنا إلى مائدتك تخدمنا.

أنت تدعونا للدخول كلّ يوم في منطق صليبك، صليب الفداء، تدعونا للدخول في سفينة معموديّتنا كلّ آن، حتّى نموت معك لنقوم معك (روم٦/٣-٥)، لابسينك (غل٣/٢٧)، لابسين لباس مجد القيامة. 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 القويّ إله الصباؤوت. السماء والأرضُ مملوءَتانِ من مجدِكَ العظيم. هوشعنا في العُلى. مباركٌ الآتي باسم الرب، هوشعنا في العُلى. ارحمنا، أيها الربُّ الإلهُ الضابطُ الكل، ارحمنا. لك نُسبّح. لك نُمجّد. لك نُبارك. لك نسجُد. بكَ نعترف. غُفرانَ الخطايا والذنوب منكَ نطلب. فاشفِق، اللهُمَّ، علينا راحماً، واستجبْ لنا.

غنّوا يا أبناء الله

١- غنّوا يا أبناء الله يسوع المسيح قام
غلب الموتَ ملك الكون زال سلطان الظلام،
إبن الله ، رب الحياة حيّ إلى دهر الدهور.
من النور الذي لا يغرب تعالوا وخذوا النور.

٢- قام الربّ وطئ الموت، إفرحي أورشليم،
كلّ شيء صار جديداً قد تبدّل القديم،
الله حيّ بين شعبه، جعل مسكنه معهم،
لا أحزان لا أوجاع لا دموع بعد اليوم.

٣- وعد الله قد تحقّق تم قول الأنبياء،
كنّا من قبل أمواتاً فصرنا الآن أحياء،
قمنا معه، سنملك معه، ليس لملكه انقضاء،
معه سنحيا إلى الأبد، لن يطالنا الفناء.

٤- شعبَ الله إرفع رأسك إن إلهك عظيم،
أين شوكتك يا موت وغلبتكِ يا جحيم،
موت الربّ صار حياة أضحى نصرنا أكيد،
هيّا نفرح ونهلّل، أهل الملكوت الجديد.

- ***<u>المرجع:</u>***
  - الكتاب المقدّس

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

نصلّي كي يكون الروّح القدس مَن ألهَمَنا وأمسَكَ بيدنا . آمين.