"أنظروا إلى يديّ ورجليّ، أنا هو"

(لو ٢٤ : ٣٩)

ساعة سجود وتأمّل
أمام القربان المقدس

كنيسة مار يوسف - المطيلب
حزيران ٢٠٢٥

نصلّي في هذه الساعة من أجل كلّ أحد يعاني، أو يائس، أو متزعزعٍ في إيمانه، لكي يختبر القيامة مع الرّبّ القائم، من خلال جروحاته وصليبه. آمين

"أنظروا إلى يديَّ ورجليَّ، أنا هو": هي ساعة سجود وتأمّل بيسوع المسيح القائم، وعلامات جروحات موته وفدائه ظاهرة في جسمه القائم، ليقول لنا بأنّ الفداء هو لكلّ البشر مدى الدّهور، والحياة لا تنتهي في الموت الجسديّ، وإنّ حَملِنا لصليبنا والسير وراء المعلّم، هو طريقنا إلى القيامة والحياة.

ساعة مباركة ومقدّسة.

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

اللازمة :	**يســـــوع أنتَ إلهي**	**حبك شـافي الوحيد**
	أنت حبيب نفسي أبداً	**يسوع أنتَ مَن أريد**
١-	أسجُـدُ أمــامَـكَ إلهي	أعتَــرِفُ بكَ ملِكي
	ها هي حياتي في يديك	إفعَل بها مـــا تريد
٢-	تعالَ واملك على قلبي	أتوق إليكَ تعـــالْ
	ترنّــمُ لكَ شفتـــــاي	أُحـبُّــكَ لـلأبـــدِ
٣-	تنحني لاسمِكَ كلُّ رُكْبة	ويعترِفُ كلُّ لسانْ
	إسمُكَ يسوعُ خلاصي	أُرَدِّدُهُ في كلِّ حينْ.

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

➢ ***صلاة البدء:***

يا ربّنا وإلهنا، أتيناك اليوم ساجدين، متأمّلين جروحاتك الّتي أردتَ أن تبقى ظاهرة، فنرى من خلالها محبّتك المجّانيّة واللامحدودة لكلِّ أحدٍ منّا، وفداءك عن كلّ خطايانا وآثامنا، الّتي فعلناها والّتي فد نفعلها. أعطنا أن نكون مؤمنين، ومتأكدين بأنّ علامات قيامتنا معك نراها من خلال جروحات صليبنا الّذي حملناه وراءك ومعك. آمين.

➢ ***<u>التأمّل الأول: أُنظُروا!</u>***

"أُنظروا إلى يديّ ورجليّ، أنا هو بنفسي. إلمسوني وانظروا، فإنّ الرُّوحَ ليس له لحمُ ولا عظمٌ، كما تَرونَ لي". (لو٢٤/٣٩).

يا ربّنا، في قيامتك أردتَ أن تؤكّد لنا بأنّه لا تلاشٍ بعد الموت، ولا ضياع للهويّة، إنّما هي حياة جديدة، وأجساد ممجّدة.

أردتَ من تلاميذك أن ينظروا ويلمسوا، كما أن يسمعوا سلامَك الّذي ألقيته عليهم (لو٢٤/٣٦)، ذلك السّلام الّذي وعدتنا به، الّذي لا يشبه سلام العالم (يو١٤/٢٧). أردتهم أن يتحقّقوا بكلّ حواسهم الّتي وهبتها للإنسان، حتى حاسة الذوّق، فأكلتَ أمام أنظارهم (لو٢٤/٤٣).

أردتهم، وتريدنا، أن نفتح أعين وآذان الإيمان، لا أن ننظر ولا نرى، ولا أن نصغي دون أن نسمع ونفهم، ويكون قلبنا متحجّرًا (متى١٣/١٣-١٥).

أريتهم آثار المسامير في يديك ورجليك، وبينهما جرح الحربة، لتؤكّد لهم بأنّك أنتَ هو. هم لم يَروك مصلوبًا، لقد هربوا (مر١٤/٥٠). ونحن لم نَركَ! وها أنت تريدنا أن ننظر تلك الآثار، تلك الجراحات، لنرى الحبّ الّذي لا ينتهي، ونرى فداءنا وخلاصَنا.

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أعطنا ونحن ننظر إليك مصلوبًا، أن لا يكون نظرنا فارغًا وعابرًا، وكأنّنا ننظر إلى رسمٍ أو مجسَّمٍ، بل ننظر إلهنا الّذي أحبّنا كلّ حبّه، وللغاية (يو١٣/١)، وأظهَرَ هذا الحبّ في موته على الصّليب. آمين. ***(صمت وتأمّل)***

➢ ***<u>التأمّل الثاني: أنا هو!</u>***

يا ربّ، عندما تراءيت لموسى في العلّيقة المشتعلة (خر٣/٢)، منعته من الاقتراب: "لا تقترب إلى هنا" (خر٣/٥). وستر موسى وجهه خوفًا من أن ينظر إلى الله (خر٣/٦). وعندما سألك عن اسمك، قلتَ له: "أنا هو الّذي هو" (خر٣/١٤).

وعندما ظهرتَ لشعبك على الجبل، كان المنظر رهيبًا، حتى إنّ موسى قال: "أنا مرعوبٌ مُرتَعِدٌ!" (عب١٢/٢١).

وفي العليّة، عَملتَ على تخفيف اضطراب التلاميذ وإزالة الخوف من قلوبهم والشكوك من عقولهم، ودعوتهم للنظر إلى يديك ورجليك المثقوبين، وتطمئنهم بإعلانك لهم: "أنا هو"، أنا ربّكم وإلهكم الحيّ.

هناك، ظهرتَ إلى أطفال الإيمان، الّذين يتغذّون بالحليب لا بالطعام، لا خبرة لهم في كلام البرّ (عب٥/١٣)، أما هنا ظهرتَ لمن عايشوك، وعرفوك عن كثب، وتدرّبت حواسُّهم بالممارسة على التمييز بين الخير والشر، وطعامهم قويّ (عب٥/١٤).

هناك، عرفوا الإله الّذي يُعاقب الآثام، كما عرفوك الإله الرّحيم الحنون الغفور (خر٣٤/٦-٧).

هنا، عرفنا مع تلاميذك، الإله الّذي يُحبّ إلى أقصى الحدود، والّذي يكفّر عن خطايا كلّ البشر، ودون استثناء، بجسده ودمه (متى٢٦/٢٦-٢٨).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا ونحن نتناول القربان المقدّس، أن نُدرك ونؤمن بأنّ هذا الجسد وهذا الدم هو أنت، فنُعلن إيماننا ونحن نأخذك: "ربّي وإلهي". آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل الثالث: أنا غلبتُ العالم!***

"قلتُ لكم هذا كُلُّهُ ليكونَ لكم سلامٌ بي. ستُعانونَ الشِّدَّةَ في هذا العالم، فتَشَجَّعوا. أنا غلبتُ العالم" (يو١٦/٣٣).

يا ربّ، في ظهورك وأنت تحمل آثار المسامير، لتقول لنا، بأنّ ما أراده العالم بأن يقتل الحقّ، ويُبيد الرّجاء والإيمان، ويمحو المحبّة، لم يقدر عليه. "أنظروا يديّ ورجليّ، أنا هو!".

يا ربّنا، أنت أتيت لتُعيد المُلك إلى الله أبيك، بعد أن تُبيد كلّ رئاسة وسلطة وقوّة، وآخِر عدوّ أبدته هو الموت (١قور١٥/٢٤-٢٦).

الموت ابتلعه النَّصر! فأين نصرُك يا موت؟ وأين يا موتُ شوكتُكَ؟ وشوكةُ الموت هي الخطيئة! (١قور١٥/ ٥٤-٥٦).

يا ربّنا، أنت غلبتَ الخطيئة الّتي كانت تأسرنا وتكبّلنا، بموتك وقيامتك.

أنت كسرتَ كلّ القيود الّتي كانت تقيّدنا، ووهبتنا الحريّة في انتصارك وخروجك من القبر.

أريتَنا يديك ورجليك المثقوبين، لا لكي ننوح ونبكي، ولا لنتحسّر ونندب، إنّما لكي يكون لنا الفرح الكامل (يو١٥/١١)، فرح مشاهدتك (يو٢٠/٢٠)، الفرح بالخلاص الّذي أعطيتنا، وبملء الحياة التي وهبتنا (يو١٠/١٠).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا في إيماننا بقيامتك، بأن لا شيء ولا أحد يقدر على كسرنا وإحباطنا وقتلنا، وأنّ انتصارنا وقوّتنا بالّذي يقوّينا، الّذي هو أنت (فل٤/١٣). آمين. *(صمت وتأمّل)*

معنا هو الله فيروز - - معنا هو الله

من صلاة النوم الكبرى – الليتورجيا الأرثوذكسية
توزيع: الأخوين الرحباني، ترنيم: فيروز

معنا هو الله، فاعلموا أيّها الأمم وانهزموا ... لأن الله معنا
إسمعوا الى أقاصي الأرض ... لأن الله معنا
أيّها الأقوياء انغلبوا ... لأن الله معنا
لأنّكم ولو قويتم، فستنغلبون أيضاً ... لأن الله معنا
وأيُّ رأيٍ افتكرتم به، يشتّته الرب ... لأن الله معنا
أمّا خوفكم فلا نتّقيه، ولا نتزعزع له ... لأن الله معنا
والرّبُّ الهنا, فهو الّذي نُقدّسه، وهو يكون لنا خوفًا ... لأن الله معنا
إنّ الشّعب السالك في الظلمة، قد أبصر نوراً عظيمًا ... لأن الله معنا
لأنّه قد ولد لنا صبيّاً، وابناً عظيما ... لأن الله معنا
إلهاً قويّاً حاكماً رئيسَ السّلام ... لأن الله معنا
آب الدهر الآتي ... لأن الله معنا
معنا هو الله، فاعلموا أيها الأمم وانهزموا ... لأن الله معنا.

➢ ***التأمّل الرابع: فداء العالم!***

"وبينما هم يأكلونَ، أخذَ خبزًا وباركَ وكَسَرَهُ وناولهم وقال: "خُذوا، هذا هو جسدي". وأخذ كأسًا وشكَرَ وناولهم، فشربوا منها كُلُّهُم، وقال لهم: "هذا هو دمي، دمُ العهدِ الّذي يُسفَكُ من أجلِ أُناسٍ كثيرين"" (مر١٤/ ٢٢-٢٤).

يا ربّنا، جسدُكَ الّذي رضيتَ أن تَكسِرَهُ من أجلنا كلّنا، ها هو تُرينا إيّاه بعد قيامتك.
أريتنا جسدك المجروح، المكسور، ولكن، المنتصر.
أريتنا فداءنا الّذي فديتنا، لمغفرة خطايانا، ولتكون لنا الحياة.
أريتنا فداء العالم الّذي فديته، منذ إنشائه وحتى منتهى الدّهور.
يا ربّ، في جسدك المجروح، أريتنا الباب، وفي الجروحات، أريتنا المفتاح، الّذي إن فتحناه، ودخلنا منه نخلُص، ندخل ونخرج ونجد مرعىً، نجد الحياة (يو١٠/٩-١٠). غير مُقيّدين، غير مُجبرين. ندخل ونخرج، لأنّا نكون قد أصبحنا أبناء البيت، أبناء الله، لم نعد عبيدًا، أصبحنا أحبّاءك (يو١٥/١٥).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نرى في جروحاتك، الباب الّذي تدعونا للدخول منه إلى الحريّة الحقيقيّة والحياة بملئها. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***<u>التأمّل الخامس: أنا معكم!</u>***

"وها أن معكم طوال الأيّام، إلى انقضاء الدّهر" (متى٢٨/٢٠).

يا ربّنا، في ظهورك الحيّ، في جسدك المجروح القائم، لتقول لنا ما قلته لتلاميذك: "لن أترككم يتامى، بل أرجِع إليكم. بعد قليل لن يراني العالم، أمّا أنتم فترونني. ولأنّي أحيا، فأنتم ستحيون" (يو١٤/١٨-١٩). وها أنت تفي بوعودك لنا، كما وفيت بعهدك.

أنت أريتنا جروحاتك الممجّدة، لتقول لنا بأنّك، كما كُنتَ في حياتك على الأرض، متعاطفًا، مساندًا، معزّيًا، مقوّيًا، شافيًا، ومحييًا، وشفيعًا، كذلك وأنت الإله القائم والحيّ.

وأنت توصينا بإخوتك الصغار، "كلّ مرّةٍ عملتُم هذا لواحدٍ من إخوتي هؤلاء الصغار، فلي عملتُموهُ!" (متى٢٥/٤٠).

لك نعمل! لتكون متماهيًا مع كلّ ضعيف وجريح ومتألِّم وحزين وضائع ومُضطَّهَد: "أنا يسوع الّذي أنت تضطَّهده" (أع٩/٥).

في جروحاتك الّتي أريتنا، لتقول لنا، أنا ما زلتُ أتألّم معكم، وأحزَن معكم، مهما كان ألمكم، وأينما كان، وأريدكم أن تثقوا وتؤمنوا بالقيامة والحياة بعد هذا الصّليب والموت.

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن يكون لنا الإيمان بأنّك دائمًا متماهيًا معنا، وإذا كنتَ أنت معنا، فمن يكون علينا، أو يغلبنا (روم٨/٣١). آمين. ***(صمت وتأمّل)***

➢ ***<u>التأمّل السادس: صليبنا!</u>***

"مَن لا يحمل صليبه ويتبعني، لا يَقدِر أن يكونَ تلميذًا لي" (لو١٤/٢٧).

يا ربّ، هذه وصيّتك لنا، إذا أردنا أن نكون من تلاميذك، أن نكون مسيحيّين!

وتقول لنا: "مَن أراد أن يَخدُمني، فليَتبَعني، وحيثُ أكونُ أنا يكونُ خادمي" (يو١٢/٢٦).

"في بيتِ أبي منازِل كثيرةٌ، وإلاّ لَما قُلتُ لكُم: أنا ذاهِبٌ لأُهيّء لكم مكانًا. ومتى ذهبتُ وهيّأتُ لكُم مكانًا، أرجِعُ وآخُذُكُم إليَّ لتكونوا حيثُ أكونُ" (يو١٤/٢-٣).

يا ربّ، هو خيارنا، فإمّا نحمل صليبنا لوحدنا، ونرزح من ثقله، لنقع تحته، ولا يعود بإمكاننا النّهوض، وإمّا نحمله وراءك، نتعلّم منك، نتقوّى بك، نحمله على رجاء الحياة، فيخفّ حمله ويصبح ليّنًا، وإذا وقعنا تحته، نعود للنهوض، والقيام، كما قمتَ أنت.

هو خيارنا بان يكون صليبنا كصليبك، صليب خدمة إخوتك الصّغار، أن يكون صليبنا متماهيًا مع كلّ حامِل صليبٍ يُثقِلُهُ. وإذا ما حملنا الصّليب وراءك، كان لنا جسر العبور نحوك، والجلوس معك في المجد وجهًا لوجه (١قور١٣/١٢)، حاملين معك جروحاتنا المقدّسة.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نأتي إليك دائمًا في تعبنا، ونحن حاملون أثقالنا، وأنت تريحنا (متى١١/٢٨). آمين. *(صمت وتأمّل)*

- ***التأمّل السابع: الرّوح يَجمعنا!***

"وإذا كان روح الله الّذي أقام يسوع من بين الأموات يسكُنُ فيكُم، فالّذي أقام يسوع المسيح من بين الأموات، يبعثُ الحياة في أجسادِكُم الفانِيَة بِروحِه الّذي يسكُنُ فيكُم" (روم٨/١١).

يا ربّ، هو الرّوح القدس، روحك، جسرُ عبورِنا من حياةٍ إلى حياة، هو استمراريّةُ وجودِنا. هو قيامتُنا، وهو لم يفارقنا، يسكنُنا، ولكن، هل تجاوبنا معه؟ هل أصغينا إليه؟ هل تماهينا معه؟

يا ربّ، الرّوح لم يفارقْك منذ تجسّدك (لو١/٣٥)، حتى الصّليب والقيامة والمجد.

وهو لم يفارقنا منذ ولادتنا في جرن العماد حتى الانتقال إليك.

بالرّوح، ومنذ الآن نعيش القيامة. هو لا يستعبدُنا ولا يردّنا إلى الخوف، بل يجعلنا أبناء الله، وبه نصرخ إلى الله: "أبّا، أيّها الآبُ" (روم٨/١٥).

يا روح الله، أنت مَن تجعل حياتنا الخالدة إمتدادًا للأولى. أنت من تجعل موتَنا محطّة نتجاوزها، مثل أيّ محطّةٍ في حياتنا، نتجاوزه إلى الحياة الباقية. نتجاوزه دون خوف، أو حزن، أو عتب!

نتجاوزُه بإيمان ورجاء ومحبّة! نتجاوزُه بفرح اللقاء مع الحبيب.

وهناك نرتاح بأن نُلقي كلّ ما كان يثقلنا عند قدميه، ونضع رأسنا على صدره، فنتحسّس الرّاحة الحقيقيّة والأبديّة.

الجماعة: يا روح الله، أنت مَن يجمع حياة الأرض بحياة السّماء، حياة الفناء بحياة الخلود، املأنا، ولا تسمح إلاّ أن نتماهى معك، فتكون حياتنا على الأرض هي حياة الملكوت. آمين. *(صمت وتأمّل)*

الروح يجمعنا

القرار: ألـــــروح يجمعنـــــا، هلّلويـا الـــــــروح يجعلنـا أبناء الله

١- لولا الماء ما صار الطحين خبزاً لولا الروح ما أصبحنا سكنى الله

٢- لولا الزيت ما أعطى السراج نوراً لولا الروح ما فرشـنا نور الله

٣- لولا الحبّ ما كان القلب حيّـــاً لولا الروح ما عرفنـا حب الله

٤- لولا النور ما أعطى الورد عطراً لولا الروح ما نثرنا عطر الله

<u>مناجاة:</u>

يا ربّنا، أنت قلتَ لمرتا: "أنا القيامة والحياة، مَن آمن بي، وإن مات، فسيحيا. وكلّ مَن يحيا مُؤمِنًا بي لا يموتُ أبدًا. أتؤمنين بهذا؟" (يو١١/٢٥-٢٦).

وتسألنا السؤال نفسه: أتؤمنون بهذا؟ فبماذا نُجيبك؟

أيكون جوابنا كجواب مرتا: "نعم، يا ربّ، أنا أؤمن كلّ الإيمان بأنّكَ أنتَ المسيح إبنُ الله الآتي إلى العالم" (يو١١/٢٧). أم نُجيبك، جوابًا مُشكِّكًا، مُرتابًا: نؤمن ولا نؤمن!

بين حياة الفراغ والقبول بأيّ حياة، يبقى هذا خَيارًا!

ولكن بين "أيّ حياة"، والحياة معك، الحياة في قلب الحبّ والرّحمة والفرح، يكون هذا الأسلَم والأفضل والأحقّ.

إهدِنا لنطلب هذه الحياة.

يا مريم أمّنا، مَن السّماء والأرض وكلّ الكون لا يَسعه، استوعبه حشاكِ، وجلس طائعًا يتغذّى من رحمكِ. وأنتِ مَن حملتِ جرح السّيف الّذي نفذ في قلبك (لو٢/٣٥)، إلى القيامة مع ابنك، أطلبي لنا، ونحن نحمل صليبنا، أن نعرف الوقوف بمحاذاة صليب ابنك، فنحمل علاماته في مجد القيامة.

يا مار يوسف، أنت الّذي لم تكن تفهم كلّ الأمور الّتي كانت تجري وأنت تُربّي يسوع، ولكنّك وبالرغم من ذلك، كنتَ طائعًا لمشيئة الرّب، ومستسلمًا له، فكان موتُك عبورًا مباشرًا إليه، أطلب لنا الطّاعة لكلمة الله، فلا يعود الموت يُخيفنا أو يقف حاجزًا أمام حبّنا للرّبّ.

يا قلب يسوع المطعون بالحربة، ونحن في الشّهر المخصّص لعبادتك، أعطنا قلبًا ينمو من فيض حبّك، قلبًا يشدّنا دائمًا إليك، فلا يعود يُعيقنا أيّ شيء من أن نكون بكلّيّتنا لك: لا جراحات، ولا إغراءات، ولا العالم، فنكون بشوق للقائك، لتكون حياتنا معك هناك، امتدادًا لحياتنا هنا الّتي عشناها بحسب مشيئتك، وبحسب الوصيّة الّتي أعطيتنا، بأن نحبّ بعضنا البعض مثلما أنت أحببتنا (يو١٣/٣٤). 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 نُسبِّح. لك نُمجِّد. لك نُبارك. لك نسجُد. بكَ نعترف. غُفرانَ الخطايا والذنوب منكَ نطلب. فاشفِق، اللهُمَّ، علينا راحماً، واستجبْ لنا.

أريد قلبًا ترتيلة "أريد قلبا"

أريدُ قلبًا أنمو من فيضِ حُبّه
قلبًا يبقى لي دومًا، يَشُدُّني إليه
قلبًا يُحِبُّ ضُعفي لا يَخْجَلُ بِه
هذا قَلْبُك ربّي مَن سِواكَ يَسُوع.
أريدُ قلبًا يَغمُرُ كُلَّ جِراحي
يُبَدِّدُ كُلَّ خَوفٍ يُطَهِّرُ روحي
قَلبًا يكونُ راحتي في ظِلّه أرتاح
هذا قلبُكَ رَبّي مَن سِواكَ يسوع.
أريد قلبًا حاضرًا يَسْمَعُ صَرْخَتي
يَسْهَرُ على ضُعْفِي لا يَغْفَلُ عَنّي
يَفُكُّ كُلَّ قَيْدٍ يُحَرِّرُ فِكْري
هذا قَلْبُكَ رَبّي مَن سِواكَ يَسوع.

- ***المرجع:***
  - 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 الروح القدس هو مَن ألهَمَنا وأمسَكَ بيدنا . آمين.