ساعة سجود وتأمّل أمام القربان المقدّس

ندى مراحم الرّبّ

كنيسة مار نعمةالله – دير طاميش

الخميس ٢٠٢٦/٩/٣

بعد قدّاس السّاعة ٥.٣٠ مساءً

- ***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 مَـلقـــاهُ مأدبـــةُ رجـاي

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

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

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

➢ ***صلاة البدء:***

يا ربّنا وإلهنا، جئناك اليوم، بكلّ ضعفنا وخطيئتنا، وبكلّ ذنوبنا وآثامنا، وبكلّ ظلمتنا، لكي تستمطر علينا من ندى مراحمك الكثيرة، فنخرج أقوياء، أنقياء، مستنيرين بنورك، وبهاء وجهك عاد ليشعّ في وجوهنا، نحن الّذين خلقتنا على صورتك ومثالك (تك١/٢٦)، فنكون تلاميذًا حقيقيّين لك، ورسلًا، وورثة معك في ملكوتك، رافعين المجد لك ولأبيك ولروحك القدّوس، الآن وإلى الأبد. آمين.

➢ ***التأمّل الأول: الوداعة والرّحمة!***

يا ربّ، محبّتك الفائقة لا تقسو على الضعفاء والمهمشين، ولا تُحطم من قاربوا على السقوط، بل تعتني بهم وترفعهم من وسط خطاياهم، وتمنحهم الخلاص والعناية الأبويّة، وتُظهر للجميع الوداعة والرحمة. يا ربّ، لقد أظهرت عطفك وحنانك على الإنسان المنكسر، المتألم، أو الضعيف روحيًّا بسبب التجارب والخطايا. فالخاطىء مثل القصبة التي هي بطبيعتها ضعيفة، وإذا انكسرت أو رُضّضَت لا يمكنها حمل شيء. ومع ذلك، أنت لا تقوم بكسرها تماماً أو تحطيمها، بل تعتني بها وتُجبر كسرها. أنت تُجبر الخواطر وتساند الضعيف وتعطف على المُنكسر القلب والمتألم؛ هذا هو أنت يا إلهنا، إله المحبّة والحنان. شكراً يا ربّ على كل الفرص والعناية والحماية والغفران لنا رغم ضعفنا وانكسارنا.

يا ربّنا، إله الرّجاء، عندما يخفت إيماننا، أو تُوشك شعلة محبتنا أن تنطفئ، أنت تتعامل معنا برفق لتعيد إحياء شعلة المحبّة فينا، بانيًا النفوس التالفة لتجعلها نافعة ومضيئة من جديد.

الجماعة: يا إلهنا الحبيب، علّمنا أن نقتدي بك. هَبْنا من لطفك ورحمتك لنكون بلسماً لجراح من هم من حولنا. إنزع من قلوبنا كلّ قَسوة، واجعلنا أداةً لسلامِكَ وحنانك. أعطنا أن نسمع صراخ المتألّمين بصمت، وأن نمدّ يد العون دون تردّد. إجعلنا صورة حيّة عن محبّتك الوديعة. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل الثاني: التحرّر من القلق!***

"لاَ يَهُمُّكم أمرُ الْغَدِ، فالغَدُ يَهْتَمُّ بِنَفْسِهِ. ولكلِّ يَوْمٍ من العناءِ ما يَكفيه" (متى ٦: ٣٤).

يا ربّنا، القلق يَنبع غالباً من رغبتنا في السيطرة على الأحداث. والتسليم هو قرارٌ شجاع بالاعتراف بأنَّك أنت هو الضّابط الكلّ، والمدبّر الصالح الذي لا يترك أولادَه.

"مُلْقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ عَلَيْهِ، لأَنَّهُ هُوَ يَعْتَنِي بِكُمْ." (١بط٥: ٧).

يا ربّنا، عندما نُردّد في داخلنا:"يا يسوع، أنا أسلّمك أمري!"، نكون فتحنا الباب للتدَخّل الإلهيّ، ليحوّل الضيق إلى فرصةٍ للنموّ، ونُدرك أنّ الصّعاب التي تمرّ بنا ليست نهاية المطاف، بل محطّة يعبر فيها الرّبّ معنا.

وفي خِضمّ أعباء الحياة، يبقى الشكر لك يا ربّنا يسوع المسيح مفتاحاً للسلام الداخلي. أنت قلتَ لنا: "فِي الْعَالَمِ سَيَكُونُ لَكُمْ ضِيقٌ، وَلكِنْ ثِقُوا: أَنَا قَدْ غَلَبْتُ الْعَالَمَ" (يو١٦: ٣٣). هذا هو الإيمان الّذي يعلّمنا بأنّه في التسبيح والشكر، وفي كلّ حين، تتحول المخاوف إلى طمأنينة وتُعرَف محبّة الله وعطاياه المتجدّدة.

"لَا تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِٱلصَّلَاةِ وَٱلدُّعَاءِ مَعَ ٱلشُّكْرِ، لِتُعْلَمْ طِلْبَاتُكُمْ لَدَى ٱللهِ. وَسَلَامُ ٱللهِ ٱلَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلٍ، يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي ٱلْمَسِيحِ يَسُوعَ". (فل٤: ٦-٧).

يا ربّنا، في الشكر نتذكّر بركاتَك، وماذا عملتَ من أجلنا. كثيرة جدًّا هي نِعمُك ونحتاج لفترة تأمّل كي ندركها. وإذا ما أدركناها نستطيع أن نشكرك بفرح وتسبيح وامتنان لمحبَّتك وسخائك

الجماعة: يا ربّنا يسوع، نشكرك من أجل كلّ نعمة وهبتها لنا، ونشكرك على عظمة محبَّتك الّتي لا تُوصف. وفي وسط كلّ تحدّيات هذه الأيّام، نضع كلّ ذواتنا بين يدك، لأنك أنتّ حصنَنا وملجانا. آمين.

(صمت وتأمّل)

➢ ***التأمّل الثالث: الله هو الخير المطلق!***

"مَنْ مثلُكَ أيُّها الرَّبّ؟" (مز٣٥: ١٠).

يا إلهنا، نعم، أيُّ خيرٍ يُضاهي خيرك، يا من أنتَ الخيرُ المطلق؟ كيف لنا أن نعرضَ عنك، مُتشبّثين بالملذاتِ الدنيويّة، والمزايا الفارغة التي أغرتنا بها الخطيئة؟ دمُكَ هو رجاؤنا، يا يسوعنا! لقد وعدتَ أن تستجيبَ لدعاءِ النفسِ التي تُصلي إليك. فنحن لا نطلبُ منك متاع الدنيا، بل نطلبُ المغفرةَ عن جميعِ ذنوبنا التي ارتكبناها في حقِّك، ونتوبُ عنها كما نتوبُ عن كلِّ الشرور. نطلبُ منك الثباتَ في نعمتكَ حتى الموت. نطلبُ منك هبةَ روحِكَ القدّوس. هب لنا أن نحبَّكَ إلى الأبد في هذه الحياةِ والآخرة.

يا ربّ، يا إلهنا وخيرنا الوحيد، لا تدعنا نفقدكَ مرةً أخرى. ربّنا وإلهنا يسوع، ها نحن نقف أمامك كما نحن، بضعفنا ومخاوفنا. عالمين أنك تحبّنا وتعتني بنا أكثر من نفسنا. وها نحن نترك رغبتنا في التحكّم بكلّ تفاصيل حياتنا، ونختار أن نجلس عند قدميك لنسمع صوتك.

يا ربّ، إنّنا نُسلّم لك عائلاتنا، أعمالنا، ومستقبلنا، فلتكن مشيئتك لا مشيئتنا! إجعلنا نُدرك حضورك في كلّ خطوة، واسكب فينا سلامك الذي يفوق كلّ عقل.

يا مريم، يا والدة الله، اسمعي دعاءنا؛ أطلبي لنا أن ننتمي دائماً إلى الله، وأن يكون الله دائماً لنا.

الجماعة: يا ربّ، نشكرك، لأنّك أنت كفايتنا، وبك لا يعوزننا شيء. أعطنا أن نرى يدكَ في كلّ تفاصيل حياتنا، وأن نعيش دائماً بروحٍ شاكرة ومطمئنة، متمسّكين بغلبتِكَ ومحبّتك التي لا تزول. آمين.

(صمت وتأمّل)

➢ ***التأمّل الرابع: رحمة الله!***

يا ربّ، يصرخ الحكيم مخاطباً الله نفسه: "أنت ترحم الجميع، لأنك قادر على كلّ شيء؛ وأنت تغمض عينيك عن خطايا البشر، حتى يتوبوا" (حك ١١: ٢٣).

يتجاهل بعض النّاس الإهانات التي تلقّوها: بعضهم بدافع الفضيلة، لعلمِهم بعدم أحقيّتهم في الانتقام؛ وآخرون لعجزهم، لافتقارهم إلى القوّة. أما أنت يا إلهنا، فلك الحقّ في الثأر للإهانات الموجّهة إلى جلالك

العظيم؛ ولك القدرة على الثأر لنفسك متى شئت. ومع ذلك، تتجاهل الأمر. النّاس يحتقرونك، في وعودهم الّتي يقطعونها لك، ومن ثم ينقضونها، فتتظاهر أنت بعدم الاكتراث، وكأنك غير مبالٍ بشرفك.

هذه هي رحمتُك لنا يا ربّنا! لذلك، لن نزدريك بعد اليوم، ولن نغضبك، يا من لا حدود لجودك ومحبّتك.

يا ربّنا وإلهنا، لقد انتظرتنا حقًا برحمةٍ عظيمة. نشكرك عليها، ونتوب إليك، ونحبّك. نتوب من كلّ قلبنا. نحبّك أكثر من أي شيء، حتّى من أنفسنا. إغفر لنا، وامنحنا أن نحبّك وحدك من الآن فصاعدًا، أنت الذي أحببتنا كثيرًا. إجعلنا نعيش لك وحدك، يا فادينا الذي مات من أجلنا!

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، يا راعي النفوس، نضع بين يديك كلّ قلبٍ منكسر، وكلّ نفسٍ مُثقلة بأعباء الحياة وضعفها، أنت الّذي جئت خصيصاً لتعتني بالضعفاء. نسألك أن تمدّ يدك الحنونة لتشفي كلّ مريض، وتعزّي كلّ حزين، وتقوّي كلّ متعب. لتكن نعمتك هي السند، ولتكن محبّتك هي الملاذ الآمن لكلّ من يشعر بالوحدة والإنكسار. آمين. *(صمت وتأمّل)*

إرحمني يا الله (مز ٥٠) ارحمني يا الله - تراتيل ماجدة الرومي YouTube

كلمات: الكتاب المقدّس
ألحان: جوزف خليفة
توزيع: كمال صيقلي
أداء: ماجدة الرومي

إرحمني يا الله (٢)، كعظيم رحمتك
وكمثلِ رأفتك أمحُ مآثمي يا الله
إرحمني يا الله
إغسلني كثيرًا من إثمي، ومن خطيئتي طهّرني (٢)
لأنّي أنا عارفٌ بآثامي
لك وحدَكَ خطئت، والشرّ قدّامك صنعتُ (٢)
إرحمني يا الله
لا تطرحني من أمام وجهك، وروحك القدّوس لا تنزعه منّي (٢)
نجّني من الدماء(٢)
ولك يليق المجد يا الله، لك يليق المجد يا الله
إرحمني يا الله.

➢ ***التأمّل الخامس: التّسليم الذّاتيّ للربّ!***

التسليم الكليّ للربّ يسوع هو رحلة ثقة عميقة تترك فيها همومك ومخاوفك بين يديه. يعينك هذا التسليم على استبدال قلقك بالسلام الداخلي. يمكنك الدخول في هذه الحالة من الهدوء الروحيّ من خلال التأملات والصلوات والمناجاة لتستمد منها القوة والسكينة. الاستسلام للرّبّ ليس ضعفاً، بل هو أرقى درجات القوة والثقة. هو تسليم دفة حياتك لمن يملك مقاليد الكون، فتنتقل من قلق التدبير البشريّ إلى طمأنينة العناية الإلهيّة.

صلاة: "يا ربّ، أُسَلِّمُكَ إرادتي ومشيئتي، فهي إن ضاعت في تدبيري، تَجِدُ في عنايتك أمانها واستقرارها. أطرح همومي وأحمالي عند قدميك، ففي يقيني برعايتك أجد السكينة التي تفوق كلّ عقل، وعنايتك وحدها تكفيني وتُسند ضعفي. كلّ خطوة نحو الرّبّ تفتح لي أبواباً من المحبّة، وعنايته تُظلِّلُني وتملأ أعماقي بالسّلام، فمعه لا أخشى عواصف الأيام" *(صلاة الأب دولينو)*.

الجماعة: يا إلهنا، نطرح عند قدميك كلّ ما يُشغلنا ومخاوفنا، فلا تقلقنا الترتيبات البشريّة ولا المخطّطات الأرضيّة. يا ربّنا ومخلّصنا، أنت تعلم ماضينا وحاضرنا ومستقبلنا؛ خذ بيدنا وقدنا كما تشاء، وليكن لنا دائماً نصيبٌ في جودِك ومحبّتك. ضع سلامك في قلوبنا، وامنحنا نعمة القبول والثقة، فكلّ اتّكالنا عليك في كلّ دقيقة من حياتنا، آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل السادس: صبر الله على الخطأة!***

"إِرْحَمْني يا اللهُ حَسَبَ رَحْمَتِكَ. حَسَبَ كَثْرَةِ رأْفَتِكَ امْحُ مَعاصِيَّ" (مز ١/٥١).

يا ربّنا، أين نجد في هذا العالم من يضاهي صبرَك على بني البشر، علينا نحن مخلوقاتك بعد كلّ ما ارتكبناه من ذنوب في حقك؟ وأنت لا تكتفي بالصبر علينا، بل تنتظر توبتنا!

يا ربّنا، لو أن أحد إخوتنا، أو حتى أبونا أو أمّنا، قد تلقّوا منّا الإهانات التي لم نتردد في توجيهها إليك، فكم من الوقت كان سيمنعنا من الظهور أمامهم؟ أما أنت يا أب الرحمة تسمع ندامتنا: "قلباً نقياً أخلق فيَّ يا الله، وروحاً مستقيماً جدِّد في داخلي، ولا تطرحني من قدّام وجهك، وروحك القدّوس لا تنزعه مني" (مز ٥١: ١٢-١٣).

يا ربّنا، أنت ينبوع الرّحمة الذي لا يَنضب، وعندما نأتي إليك بقلبٍ مُنكسر ومتواضع، لا تردّنا خائبين أبداً. أنت، في غنى رحمتك، تتجاوز خطايانا وتنتظر توبتنا لتغمرنا بحنانك، بدلاً من أن تعاقبنا. أنت إله الرّحمة والحنان، مراحمُك لا تُعَد ولا تُحصى، تفيضها علينا بجزيل رأفتك. لا تعاملنا بحسب آثامنا ولا تجازينا على خطايانا بل ترأف بنا وبضعفنا ومدّ لنا يد العون والمحبّة والرّحمة، فيفيض جودُك علينا.

الجماعة: يا ربّنا، يا ينبوع الغفران والرحمة، نرفع إليك الشكر، ونرجوك أن تُفيض برحمتك على حياتنا وتغسلنا من كلّ خطيئة. هبنا الصّبر والسّلام، وقوّنا لنحيا في طريقك، متمسكين بمحبّتك الّتي تفوق كلّ إدراك. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل السابع: التّوبة الصّادقة!***

يا ربّنا، التوبة الصادقة في المسيحية ليست مجرد شعور بالندم، بل هي تغيير جذري في القلب والفكر، حيث يترك الإنسان طريق الخطيئة ليرجع إلى الله. إنها تحوّل كامل من محبّة الخطيئة إلى محبّة الله وطاعته. إنها ليست مجرد ندم عابر، بل مسيرة مستمرة في الإيمان، والإنكسار الداخليّ، والرغبة في عيش حياة مقدّسة ترضي الله.

يا ربّنا، تبدأ التوبة الصادقة، بالاعتراف بالذّنوب أمامك بقلب منكسر وانسحاق روح، ووعي بعظمة خطيئتنا وإساءتنا. ويحدث التحوّل الكامل من محبّة الذات والخطيئة إلى محبّة الله وقبول نعمته. فالتّوبة مرتبطة بالإيمان، حيث التائب الحقيقيّ يثق في عمل المسيح الخلاصيّ على الصليب لغفران الخطايا. ويعرف المؤمن تغييراً ملموساً عمليًّا في حياته، حيث تَفيض ثمار التّوبة، مثل أعمال المحبّة والتسامح مع الآخرين، وإصلاح مسار الحياة. وقد أوضح آباء الكنيسة، الممتلئون من روحك القدّوس، أن التوبة هي دواء للنّفس، والمحطّة الأساسيّة للشّركة الإلهيّة.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا الرّحوم، نقف أمامك اليوم معترفين بضعفنا وبكلّ خطايانا الّتي أخطأنا بها إليك، بالفكر والقول والفعل. أعطنا القوّة لكي نغيّر مسار حياتنا ونسلك في طرقِك. طهّر ضمائرنا، وامنحنا الفهم لنعيش حياة تُرضيك، مليئة بالبرّ والقداسة. يا ربّنا، نحن ندرك بأننا لا نستطيع التوبة بقوّتنا الذاتيّة؛ نرجوك أن تلمس قلوبنا بنعمتِك، واجتذبنا إليك بروحك القدّوس. آمين. *(صمت وتأمّل)*

مناجاة:

" أَسْمِعْنِي رَحْمَتَكَ فِي الْغَدَاةِ، لأَنِّي عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ. عَرِّفْنِي الطَّرِيقَ الَّتِي أَسْلُكُ فِيهَا، لأَنِّي إِلَيْكَ رَفَعْتُ نَفْسِي. أَنْقِذْنِي مِنْ أَعْدَائِي يَا رَبُّ، إِلَيْكَ الْتَجَأْتُ. عَلِّمْنِي أَنْ أَعْمَلَ رِضَاكَ لأَنَّكَ أَنْتَ إِلَهِي. رُوحُكَ الصَّالِحُ يَهْدِينِي فِي أَرْضٍ مُسْتَوِيَةٍ" (مز١٤٣: ٨-١٠).

يا إلهي، أنت أبي السّماوي ومخلّصي! أنتَ شئت أن تَحفظني بنعمتك أثناء الليل الذي ولّى وحتى هذا الصباح الذي بدأ، ساعدني على أن أستعمل كلّ هذا النهار في خدمتك، وأن لا أفكر أو أقول أو أعمل أيّ شيء إن لم يكن لإرضائك أو لا يكون طاعةً لإرادتك المقدّسة، لكي تؤول جميع أعمالي لمجد اسمك ولخلاص إخوتي. وكما أنك تُشعّ بشمسك على هذا العالم، أنر أيضاً عقلي بنور روحك لكي أسير في سبيل البرّ.

وهكذا يا إلهي لتكن غايتي دوماً خدمتَك وإكرامَك في جميع أعمالي، منتظراً من نِعمك فقط كلّ الخيرات. لا تسمح لي، بأن أبدأ في أي عمل إن لم يكن حسب إرادتك. ساعدني يا الله وأنا أعمل لأجل هذه الحياة بأن أرفع نفسي أيضاً إلى الأعالي إلى الحياة السّماويّة السّعيدة التي أعددتها لجميع أبنائك. إحفظ نفسي وجسدي، وقوّني لكي أصمد في وجه كلّ تجارب الشيطان، وخلّصني من جميع الأخطاء التي تحيق بي بدون انقطاع.

وبما أنّه من العبث البدء في أمرٍ إن لم نثابر عليه، أتضرع إليك يا الله بأن تقودني وترشدني ليس فقط في هذا اليوم بل في كلّ أيّام حياتي. أكثِر فيّ أيضاً هِبات نِعمتك لكي أتقدّم من يومٍ إلى آخر حتى أصل إلى الشّركة الكاملة مع ابنك الحبيب يسوع المسيح، الّذي هو النّور الحقيقيّ لأنفسنا. وأتوسّل إليك يا إلهي لكي أنال منك كلّ هذه الخيرات بأن تنسى جميع أخطائي، وأن تغفر لي ذنوبي بحسب رحمتك اللّامتناهية، كما وعدت بذلك جميع الذين يدعونك بقلب صادق بواسطة يسوع المسيح مخلصنا، 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.

شكرًا لله

لازمة: شكرًا للهِ الّذي يَقودُنا، في موكبِ النُّصرة كل حين، كفقراءَ لا شيءَ لنا، ونحنُ نُغني نُغني كَثيرين.

١ – اذ نَسعى عنه كَسُفراء كأنَّ اللهَ يعظُ بنا، لكي يكونَ ولنا اكتفاء، مِن كلّ نِعمه نعمه وغنى.

٢ – يقودك الرب على الدوام، يُشبع في الجدوب نفسك، ينشط لك عظامَكَ، فتصير كجنه جنة رَيا.

٣ – اطلُبوا الرب ما دام يوجد، ادعوهُ دومًا فهو قريب، يعطي المُعْيَ المُعَيَ قدره، لعديم القوّه يُكثر شدة.

شكرًا لله الذي يقودُنا، في موكبِ النُّصرة كل حين، كفقراءَ لا شيءَ لنا، ونحنُ نُغني نُغني كَثيرين.(٢)

- ***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 الروّح القدس هو مَن ألهَمَنا وأمسَكَ بيدنا . آمين.