

أحد العنصرة

وقفة روحية أسبوعية من تحضير أبرشية أنطلياس المارونية

صلاة البدء



المجد للآب والابن والروح القدس من الآن وإلى الأبد. آمين.

هَبْ لَنَا، أَيُّهَا الرَّبُّ الإله، وأهِّلنا أَنْ نكونَ هياكلَ
لِسُكْنِكَ، منازلَ لِقَارِكَ، مُعَدِّينَ لِحِدْمَتِكَ، مَدْعَوِينَ إِلَى
وَلِيمَتِكَ، مُرْضِينَ سِيادَتِكَ، فَنَثُبْتَ عَلَى حِكْمَتِكَ، وَنَسِيرَ

فِي سُبُلِكَ، وَنَحْفَظَ وصاياك، وَنَجِدَ الرَّحْمَةَ والحنانَ أمامَكَ جميعَ أَيَّامِ حَيَاتِنَا، أَيُّهَا الآبُ
والابنُ والروحُ القدس، لَكَ المجدُ الآنَ وإلى الأبد.

(من صلاة صباح الأربعاء في الزمن العادي - الشحيمة)

المجدلة الكبرى

- ❖ المجدُ لله في العُلى وعلى الأرضِ السَّلامُ والرَّجاءُ الصَّالحُ لبَنِي البَشَرِ.
- ❖ إِيَّاكَ نُسَبِّحُ، إِيَّاكَ نُبارِكُ، لَكَ نَسْجُدُ، إِيَّاكَ نُمَجِّدُ، إِيَّاكَ نَشْكُرُ من أَجْلِ مَجْدِكَ العَظِيمِ.
- ❖ أَيُّهَا الرَّبُّ الخالِقُ، أَيُّهَا المَلِكُ السَّماويِّ، اللهُ الآبُ الضابِطُ الكُلِّ، إلهُ آبائِنَا، أَيُّهَا الرَّبُّ
الإلهُ، أَيُّهَا الابنُ الوَحيدُ يَسوعُ المَسِيحُ، وَيَا أَيُّهَا الرُّوحُ القُدُّسُ.
- ❖ أَيُّهَا الرَّبُّ الإلهُ، وَيَا حَمَلَ اللهُ، يَا ابنَ اللهِ وَكَلِمَتَهُ، أَيُّهَا الحامِلُ خَطِيئَةَ العالمِ، إِرْحَمْنَا!
- ❖ أَيُّهَا الحامِلُ خَطِيئَةَ العالمِ، اصْخِرْ إِلَيْنَا واقْبَلْ تَضَرُّعَنَا!
- ❖ أَيُّهَا الجالِسُ بالمَجْدِ عَن يَمِينِ أَبِيهِ، إِغْفِرْ وارْحَمْنَا!
- ❖ لِأَنَّكَ أَنْتَ وَحَدَّكَ قُدُّوسٌ، أَنْتَ وَحَدَّكَ الرَّبُّ يَسوعُ المَسِيحُ، مَعَ الرُّوحِ القُدُّسِ، لِمَجْدِ اللهِ
الآبِ، دائِمًا وَكُلَّ أَيَّامِ حَيَاتِنَا، آمين!

ترتيلة الأحد

(أرسل روحك)

- ❖ أَرْسِلْ رُوحَكَ أَيُّهَا الْمَسِيحُ فَيَتَجَدَّدَ وَجْهُ الْأَرْضِ.
- ❖ إِنَّ الرُّوحَ يُصَلِّي فِيكُمْ بِأَنَاتٍ لَا تُوصَفُ.
- ❖ رُوحُ الرَّبِّ يُرْفِرُ عَلَى الْمِيَاءِ.
- ❖ إِنَّ الرُّوحَ يَشْهَدُ مَعَ أَرْوَاحِنَا بِأَنَّا أَبْنَاءُ اللَّهِ.

المزمور ١٣٥

- ❖ إِحْمَدُوا الرَّبَّ فَإِنَّهُ صَالِحٌ وَإِنَّ إِلَى الْأَبَدِ مَحَبَّتُهُ
- ❖ إِحْمَدُوا إِلَهَ الْأَلِهَةِ وَإِنَّ إِلَى الْأَبَدِ مَحَبَّتُهُ
- ❖ إِحْمَدُوا سَيِّدَ السَّادَةِ وَإِنَّ إِلَى الْأَبَدِ مَحَبَّتُهُ
- ❖ صَانِعَ الْعَجَائِبِ الْعِظَامِ وَحَدَهُ وَإِنَّ إِلَى الْأَبَدِ مَحَبَّتُهُ
- ❖ صَانِعَ السَّمَوَاتِ بِفِطْنَةٍ وَإِنَّ إِلَى الْأَبَدِ مَحَبَّتُهُ
- ❖ بَاسِطَ الْأَرْضِ عَلَى الْمِيَاءِ وَإِنَّ إِلَى الْأَبَدِ مَحَبَّتُهُ
- ❖ صَانِعَ النَّيِّرَاتِ الْعِظَامِ وَإِنَّ إِلَى الْأَبَدِ مَحَبَّتُهُ
- ❖ الشَّمْسِ لِحُكْمِ النَّهَارِ وَإِنَّ إِلَى الْأَبَدِ مَحَبَّتُهُ
- ❖ وَالْقَمَرِ وَالْكَوَاكِبِ لِحُكْمِ اللَّيْلِ وَإِنَّ إِلَى الْأَبَدِ مَحَبَّتُهُ
- ❖ الَّذِي يَرْزُقُ كُلَّ ذِي بَشَرٍ خُبْزَهُ فَإِنَّ لِلْأَبَدِ رَحْمَتَهُ
- ❖ إِحْمَدُوا إِلَهَ السَّمَوَاتِ فَإِنَّ لِلْأَبَدِ رَحْمَتَهُ
- ❖ الْمَجْدُ لِلْأَبِ وَالْإِبْنِ وَالرُّوحِ الْقُدُسِ مِنَ الْآنَ وَإِلَى الْأَبَدِ. آمِينَ.

القراءات

أيُّها الرَّبُّ القُدُّوسُ الَّذي لا يَمُوتُ، قَدِّسْ أَفْكارَنا ونَقِّ ضَمائرَنا، فَنُسَبِّحَكَ تَسْبِيحًا نَقِيًّا
وَنَتَمَلَّ في كَلِمَتِكَ المُقدَّسة، لك المجدُ إلى الأبد. آمين.

من رسالة اليوم (أعمال الرسل ٢/٢١-١)

"ولَمَّا أَتى اليَوْمُ الخَمْسُونَ، كانوا مُجمَعينَ كُلُّهم في مَكانٍ واحدٍ، فانطَلَقَ مِنَ السَّمَاءِ
بَغتَةً دَوِيٌّ كَرِيحٍ عاصِفَةٍ، فمَلَأَ جَوانِبَ البَيْتِ الَّذي كانوا فيه، وظهرتَ لَهُمُ السِّنةُ
كَأنَّها مِنَ نارٍ قد انقَسَمَت فوقَ عَلَي كُلِّ مِنْهُمُ لِسَانًا، فامتَلأوا جَميعًا مِنَ الرُّوحِ
القُدسِ، وأخذوا يتكَلَّمونَ بِلُغاتٍ غَيرِ لُغَتِهِم، على ما وَهَبَ لَهُمُ الرُّوحُ القُدسُ أن
يَتَكَلَّموا."

هَلِّلُويا، وهَلِّلُويا.

أَنِضِرْ رُوحِي عَلَيكُم في تِلْكَ (الأيامِ،

فَيَتَنَبَّأ بِنوَكُم وبناتِكُم.

هَلِّلُويا

من إنجيل ربنا يسوع المسيح للقديس يوحنا الذي بشر العالم بالحياة
(يوحنا ١٤/١٥-٢٠)

قالَ الرَّبُّ يَسوعَ لِتلاميذِهِ: "إذا كُنْتُمْ تُحِبُّونِي، حَفِظْتُمْ وَصاياي. وأنا سَأَسأَلُ الآبَ
فِيهَبُ لَكُم مُؤيِّدًا آخَرَ يَكُونُ مَعَكُم لِلأبدِ رُوحَ الحَقِّ الَّذي لا يَسْتَطِيعُ العالَمُ أن يَتَلَقَّاهُ
لأنَّهُ لا يَراهُ ولا يَعْرِفُهُ. أمَّا أَنْتُمْ فَتَعَلَمونَ أَنَّهُ يُقيمُ عِنْدَكُم وَيَكُونُ فِيكُم. لَن أَدعَاكُم يَتامى،
فإِنِّي أَرَجِعُ إِلَيْكُم. بَعْدَ قَليلٍ لَن يَراني العالَمُ. أمَّا أَنْتُمْ فَسَتَرَوَنِي لِأَيِّ حَيٍّ ولأنَّكُم أَنْتُمْ أَيْضًا
سَتَحَيونَ. إِنَّكُم في ذَلِكَ اليَوْمِ تَعْرِفونَ أَنِّي في أَبِي وَأَنَّكُم فيَّ وَأَنَّي فِيكُم."

بعض الأفكار للتأمل

❖ "إذا كنتم تُحبُّوني، حَفِظْتُمْ وَصَايَاي". هذا هو المطلوب منّا: أن نُحبَّ الربَّ ونُبرهن في التعبير - كلَّ التعبير وليس فقط تعبير الكلام - أننا نحبه ونحقق رَغْبَتَهُ وَكَلِمَتَهُ. والباقي هو يتكفل به. ونحن نؤمنُ بهذا لأنه هو وَعَدَ: لن أَدْعَكُم يَتَامَى، بل أرجع إليكم... وَتَحْيَوْنَ وَتَعْرِفُون رُوحَ الْحَقِّ الْمَعْزِيِّ وهو يبقى معكم إلى الأبد.

❖ قلبُ وجعنا هذه الأيام هو زعزعة كلِّ شيء، ونسبيّة كلِّ شيء. نحن أبناء أيام رؤيتها رماديّة وأرضها مُتحرّكة، لِدَرَجَةِ أَنَّكَ لا تجدُ أحيانًا لا فكرة ولا شخصًا ولا علاقةً يمكنك أن تثق بها وتُسندَ إليها قلبك... وكم مرّ مثل هذه الأيام في تاريخ الإيمان وكان حضور الربِّ في كلامه وقربانه مرساة النجاة مِنَ الْغَرَقِ: لَنْ أَدْعَكُم يَتَامَى ...

❖ والروح الحاضر معنا، يبقى معنا ولا يترك البيت فجأةً ويُغادر. حضوره هو ضمان الأمان، والصخرة التي نتمسكُ بها بينما كلُّ شيءٍ حولنا في تغيُّرٍ يُسبِّبُ الدُّوَارَ. "الربُّ صخرة حياتي فممن أخاف" (مز ٢٧). الروحُ يبقى معنا لأنه قدوسٌ وأمينٌ في مواعيدِهِ و"عارفٌ بجِبلتِنَا وَذَاكِرٌ أَنَّنَا تُرَابٌ" (مز ١٠٣ / ١٤)، هو يبقى معنا لأننا به نحيا ونتحرّك ونوجد" (أع ١٧ / ٢٨). يبقى معنا ليسندُ ضِعْفَنَا وَيُقَوِّمُ اعْوِجَاجَنَا وَيَذَكِّرُ قَلْبَنَا وَيُتَلِمِذَهُ، فنبقى أُنْقِيَاءَ وَأَقْوِيَاءَ، ونتمنّى أن نكون الخميرة الصبورة التي تطمح أن تُخَمَّرَ عَجِينَ الْعَالَمِ بِرَائِحَةِ الْقِدَاسَةِ.

(جهاد الأشقر وسوسن حبيب - كم أحبُّ كلمتك - ٢٠١٨ - الجزء الأول - ص. ١٤٢)

فترة صمت وتأمّل (...)

صلاة الشفاعة

نَرْفَعُ فِي هَذَا الْوَقْتِ كُلَّ نَوَايَانَا وَطِلْبَاتِنَا لِنَضْعَهَا بَيْنَ يَدَيْ الرَّبِّ قَابِلِ الصَّلَوَاتِ وَمُسْتَجِيبِ الطَّلِبَاتِ، طَالِبِينَ شَفَاعَةَ مَرْيَمِ الْعَذْرَاءِ وَالْقَدِيسِينَ شَفَعَائِنَا. دُونَ أَنْ نَنْسَى ذِكْرَ قَدَاسَةِ الْحَبْرِ الْأَعْظَمِ الْبَابَا فَرَنْسِيْسِ، مَعَ غِبْطَةِ السَّيِّدِ الْبَطْرِيْرِكِ مَارِ بَشَارَةَ بَطْرُسَ، وَمُدَبِّرِ الْأَبْرَشِيَّةِ سِيَادَةِ الْمَطْرَانِ أَنْطْوَانَ عَوَكْرَ، وَخَادِمِ الرَّعِيَّةِ، وَكُلِّ الْمَكْرَسِينَ، مَعَ كُلِّ أَبْنَاءِ وَبَنَاتِ رَعِيَّتِكَ، وَكُلِّ الْمَوْتَى. **فَتْرَةٌ صَمْتُ لِنَضْعَ نَوَايَانَا بَيْنَ يَدَيْ الرَّبِّ (...)**

صلاة الختام

فَلِنَشْكُرِ الثَّالُوثَ الْأَقْدَسَ وَالْمَجْدَ، وَلِنَسْجُدَ لَهُ وَنُسَبِّحَهُ الْآبَ وَالْابْنَ وَالرَّوْحَ الْقُدُسَ. آمِينَ. يَا رَبُّ ارْحَمْنَا، يَا رَبُّ ارْحَمْنَا، يَا رَبُّ ارْحَمْنَا.

قَدِيشَتْ أَلْهًا، قَدِيشَتْ حَيْلَتُنَا، قَدِيشَتْ لِأَمْيُوتَا.
(قَدُّوسُ أَنْتَ يَا اللَّهُ، قَدُّوسُ أَنْتَ أَيُّهَا الْقَوِيُّ، قَدُّوسُ أَنْتَ يَا مَنْ لَا يَمُوتُ)

إِثْرَحَمِ عَلَيْنَا.
(إِرْحَمْنَا.)

(٣ مَرَّاتٍ)

يَا رَبَّنَا ارْحَمْنَا،
يَا رَبَّنَا أَشْفِقْ عَلَيْنَا وَارْحَمْنَا،
يَا رَبَّنَا اسْتَجِبْنَا وَارْحَمْنَا،
يَا رَبَّنَا تَقَبَّلْ صَلَاتِنَا وَهَلِّمْ لِنَجِدَتِنَا وَارْحَمْنَا.

أَبَانَا الَّذِي فِي السَّمَوَاتِ (...)

لَكَ، رَبِّ، النَّهَارُ وَلَكَ اللَّيْلُ. أَنْتَ صَنَعْتَ النُّورَ وَالشَّمْسَ، وَقَوَّتَكَ تَدِيرُ الْأَزْمِنَةَ
فَتَتَوَالَى بِانْتِظَامٍ. أَزَلْتَ النَّهَارَ بِإِرَادَتِكَ، وَأَتَيْتَ بِالْمَسَاءِ لِيَقُومَ سُلْطَانُ اللَّيْلِ بِأَمْرِكَ. كُنْ
لَنَا، أَللَّهُمَّ، النَّهَارَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا يَتَبَدَّلُ. وَفِي الْمَسَاءِ الدَّاجِيِ أَشِعَّ بِنُورِكَ فِي قُلُوبِنَا. وَفِي
اللَّيْلِ الْمُظْلِمِ أَنْرِنَا بِمَعْرِفَتِكَ الْحَقَّةَ، فَنَسَبِّحَكَ بِغَيْرِ انْقِطَاعٍ جَمِيعَ أَيَّامِ حَيَاتِنَا، أَيُّهَا
الْأَبُ وَالابْنُ وَالرُّوحُ الْقُدُّوسُ، لَكَ الْمَجْدُ وَعَلَيْنَا الْمَرَا حِمُ، الْآنَ وَكُلَّ أَنْ وَإِلَى الْأَبَدِ. آمِينَ.

(من صلاة مساء الأحد في الزمن العادي - الشحيمة)

ترتيلة الختام: أبا الفقراء

هَلُمَّ تَعَالِ يَا أبا الْفُقَرَاءِ، أَضْرِمْنَا بِنَارِ حُبِّكَ (٢)

- ❖ تَعَالِ يَا رُوحَ اللَّهِ. هَلِّلُويَا (٢) وَاسْكُنْ فِيْنَا لِلدَّوَامِ. هَلِّلُويَا (٢)
- ❖ أَنْتَ حَيَاةُ قَلْبِنَا. هَلِّلُويَا (٢) قَدَّسْنَا لِنَتَّحِدَ بِالرَّبِّ. هَلِّلُويَا (٢)
- ❖ هَلُمَّ كَنَسِيمَ عَلِيلٍ. هَلِّلُويَا (٢) لِنَتَّعِشَ بِهِ نُفُوسَنَا. هَلِّلُويَا (٢)
- ❖ أَشْتَاقُ إِلَيْكَ تَعَالِ. هَلِّلُويَا (٢) زَيَّنَا بِمَوَاهِبِكَ. هَلِّلُويَا (٢)
- ❖ إِجْعَلْنَا هَيَاكِلَ لَكَ. هَلِّلُويَا (٢) تَرْتَاحُ فِي خِبَائِهَا. هَلِّلُويَا (٢)