

الأحد الرابع عشر من زمن العنصرة الإصغاء إلى الكلمة (مرتا ومريم) وقفة روحية أسبوعية من تحضير أبرشية أنطلياس المارونية

العدد ٢٠

يوم الرب قدّس الرب

صلاة البدء

المجد للآب والابن والروح القدس من الآن وإلى الأبد. آمين.
أهلنا أيها الرب يسوع، لأنّ نُضغِي إلى كَلِمَتِكَ المُقدَّسة،
وَنَعْتَدِي من خُبْرِكَ المُحيي. إجعلنا تلاميذ حَقِيقِينَ لَكَ،
نَحْمِلُ بِشَارَتِكَ إلى العالمِ أَجْمَع. لَكَ المجدُ مع أبِيكَ



ورُوحِكَ القُدُّوس، إلى الأبد.

(من صلوات الأحد الرابع عشر بعد العنصرة، الفرض الأنطوني، زمن العنصرة - الشحيمة، الجزء الثاني)

تسبحة النور لمار أفرام – الجزء الأول

❖ أشرق النور على الأبرار والفرح على مُستقيمي القلوب ❖ يَسُوعُ رَبُّنَا المَسِيحُ أَشْرَقَ لَنَا
مِنْ حَشَا أَبِيهِ ❖ فَجاءَ وَأَنقَذَنَا مِنَ الظُّلْمَةِ وَبِنُورِهِ الوَهَّاجِ أَنارَنَا ❖ إندَفَقَ النهارُ على البَشَرِ
وأنهزمَ سلطانُ الليلِ ❖ مِنْ نُورِهِ شَرَقَ عَلَيْنَا نُورَ وَأَنارَ عُيوننا المُظلمة ❖ سَنِيَّ مَجْدِهِ
أفاضَ على المَسْكُونَةِ وَأَنارَ اللُّجَجَ السُّفلى ❖ مَاتَ المَوْتُ وَبَادَ الظُّلَامُ وَتَحَطَّمتْ أَبْوابُ
الجَحِيمِ ❖ وَأَنارَ جَميعَ البَرَايا وَمُظلمةً كانتَ مُنذُ القَدِيمِ ❖ قامَ الأمواتُ الراقِدُونَ في
التُّرابِ وَمَجَّدُوا لأنَّهُ صارَ لَهُمُ مُخلِّصٌ ❖ عَمِلَ خَلاصًا وَوَهَبَ لَنَا الحِياةَ وَصَعِدَ إلى أَبِيهِ
العَلِيِّ ❖ وإِنَّهُ آتٍ بِمَجْدٍ عَظِيمٍ يُنيرُ العُيونَ التي انتظرتُهُ ❖ أَشْرَقَ النُّورُ على الأبرارِ وَالفرحِ
على مُستقيمي القلوب.

ترتيلة الأحد

لحن حَسِيو وَقَدِيشُو (يا يسوع ربنا يا نوراً من نور)
هَلِّلُويا، يَسُوعُ نُورَ الحَقِّ يا عَيْنَ الأَنْوارِ
فِيكَ عايِنّا النُّورَ يا نُورَ الأَقْطارِ
بالنُّورِ الحَقِّ انْفَحْنَا في صُبْحِكَ فَرِحْنَا.



هَلِّلُويا، يا قُدُوساً سَكَناهُ دارُ الأنوارِ
قَدَّسنا أَبْعِدْ عَنّا شَرَّ الأَشْرارِ
واجعَلْ فينا قَلْباً بارِكِي نَحْيَا عَيْشَ الأَبْرارِ.



(من رتبة إضاءة الشموع في القداس الماروني)

المزمور ١٦ (١٥)

❖ اَللّهُمَّ احْفَظْني فإني بِكَ اَعْتَصَمْتُ ❖ قُلْتُ لِلرَّبِّ: "أنتَ سَيِّدي ولا خَيْرَ لي سِوَاكَ" ❖
الآلِهَةُ الَّذِينَ في هذِي الأَرْضِ أولئِكَ الأَقْوياءُ هَوَايَ كُلُّهُ فيهِم ❖ كَثُرَتْ أصْنامُهُم والنَّاسُ
وَراءَها يَتَهافتون ❖ أَمّا أنا فَدَمًّا لَها لا أَسْكُبُ وبِشَفَتِي أَسْماءُها لا أَذْكَرُ ❖ الرَّبُّ كَأْسِي
وَحِصَّةُ مِراثِي أَنْتَ الضَّامِنُ لِنَصِيبِي ❖ حِبالُ التَّقْسيمِ وَقَعْتَ لي في نعيمٍ وهو لي مِراثٌ
جَلِيلٌ ❖ أبارِكُ الرَّبَّ الَّذِي نَصَحَ لي حَتَّى في اللَّيالي تُنذِرُني كُلِّيتاي ❖ جَعَلْتُ الرَّبَّ كُلَّ
حينٍ أَمامي إِنَّهُ عَن يَمِينِي فَلَنْ أَتَزَعزَعَ ❖ لِذَلِكَ فَرِحَ قَلْبِي وأَبْتَهَجْتَ نَفْسي حَتَّى جَسْدي

❖ أَسْتَقِرُّ فِي أَمَانٍ ❖ لِأَنَّكَ لَنْ تَتْرَكَ فِي مَثْوَى الْأَمْوَاتِ نَفْسِي وَلَنْ تَدَعَ صَفِيكَ يَرَى الْهَوَّةَ ❖
سُتَبِينُنِي لِي سَبِيلَ الْحَيَاةِ ❖ أَمَامَ وَجْهِكَ فَرِحْتُ تَامًا وَعَنْ يَمِينِكَ نَعِيمٌ عَلَى الدَّوَامِ. ❖ الْمَجْدُ لِلآبِ
وَالابْنِ وَالرُّوحِ الْقُدُسِ، مِنْ الْآنَ وَإِلَى أَبَدِ الْأَبَدِينَ. آمِينَ.

القراءات

أيُّهَا الرَّبُّ الْقُدُّوسُ الَّذِي لَا يَمُوتُ، قَدِّسْ أَفْكَارَنَا وَنَقِّ ضَمَائِرَنَا، فَنُسَبِّحَكَ تَسْبِيحًا نَقِيًّا
وَنَتَأَمَّلُ فِي كَلِمَتِكَ الْمُقَدَّسَةِ، لَكَ الْمَجْدُ إِلَى الْأَبَدِ. آمِينَ.

من رسالة اليوم (١ تسالونيقي ٢ / ١٣)

" كَمَا اخْتَبَرْنَا اللَّهَ فَأَمَّنَّا عَلَى الْإِنْجِيلِ، هَكَذَا نَتَكَلَّمُ، لَا إِرْضَاءً لِلنَّاسِ بَلْ لِلَّهِ
الَّذِي يَخْتَبِرُ قُلُوبَنَا "

هَلِّلُويَا، وَهَلِّلُويَا.
هَوَذَا الْيَوْمَ الَّذِي صَنَعَهُ الرَّبُّ،
تَعَالَوْا نُسِّرْ وَنَفْرَحْ فِيهِ.
هَلِّلُويَا

من إنجيل ربنا يسوع المسيح للقديس لوقا الذي بشر العالم بالحياة (لو ١٠ / ٣٨-٤٢)

دَخَلَ يَسُوعُ إِحْدَى الْقُرَى، فَاسْتَقْبَلَتْهُ فِي بَيْتِهَا امْرَأَةٌ اسْمُهَا مَرْتَا. وَكَانَ لِمَرْتَا أُخْتُ
تُدْعَى مَرْيَمَ. فَجَلَسَتْ عِنْدَ قَدَمَيْ الرَّبِّ تَسْمَعُ كَلَامَهُ.

أَمَّا مَرَّتَا فَكَانَتْ مُنْهَمَكَةً بِكَثْرَةِ الخِدْمَةِ، فَجَاءَتْ وَقَالَتْ: «يَا رَبِّ، أَمَا تُبَالِي بَأَنَّ أُخْتِي تَرَكَتْنِي أَخْدُمُ وَحْدِي؟ فَقُلْ لَهَا أَنْ تُسَاعِدَنِي!». فَأَجَابَ الرَّبُّ وَقَالَ لَهَا: «مَرَّتَا، إِنَّكَ تَهْتَمِينَ بِأُمُورٍ كَثِيرَةٍ، وَتَضْطَرِّبِينَ! إِنَّمَا الْمَطْلُوبُ وَاحِدٌ! فَمَرِيْمُ اخْتَارَتْ النَّصِيبَ الْأَفْضَلَ، وَلَنْ يُنْزَعَ مِنْهَا».

بعض الأفكار للتأمل

(كتابة الخوري يوسف أبو أنطون)

بادرتُ مرتا ودعتُ يسوعَ إلى منزلها، كَرَّمَتْهُ وَرَحَّبَتْ بِهِ وَخَدَمَتْهُ بِلَهْفَةٍ وَضِيافَةٍ لَا مِثِيلَ لَهَا وَهَذَا لَيْسَ بِخَطَأٍ، فَقَدْ قَامَتْ بِوَجَابَاتِهَا وَأَطَعَمَتْهُ مِمَّا صَنَعَتْهُ يَدَاهَا. أَمَّا مَرِيْمُ فَجَلَسَتْ تُصْغِي إِلَى يَسُوعَ وَلَمْ تَسَاعِدْ مَرَّتَا أُخْتَهَا فِي أَعْمَالِ الْاِسْتِقْبَالِ وَالضِّيافَةِ.

❖ الإهتمام والإكتراث وتحمل المسؤولية: عن طريق إبعاد كل ما يدفعنا لإهمال علاقتنا بالله. قد نعيش عمرنا دون أن نكثر لله، لا بل أحياناً كثيرة نُهْمَلُ بِإِرَادَتِنَا هَذِهِ الْعِلَاقَةَ لِأَنَّ الْإِلْتِمَامَ بِمَشِيئَةِ اللَّهِ فِي حَيَاتِنَا تَحْتَمُّ عَلَيْنَا تَبَنِّيَ هَذِهِ الْمَشِيئَةِ مَعَ كُلِّ مَا تَحْمِلُهُ مِنَ الْإِتْمَانِ رُوحِيَّةٍ وَعِلَائِقِيَّةٍ تَجَاهَ اللَّهِ وَالْآخِرِينَ. فَمَنْ يَحْسُنُ رُؤْيَا اخْتِبَارَاتِ الْآخِرِينَ مَعَ اللَّهِ يَعْرِفُ فِي عَمَقِ ذَاتِهِ أَنَّ حَيَاتِنَا عَلَى هَذِهِ الْأَرْضِ بِدُونِ اِرْتِبَاطٍ حَقِيقِيٍّ بِاللَّهِ تَفْقَدُ غَايَتَهَا وَجَوْهَرَ وُجُودِهَا.

❖ شجاعةُ مرتا ونقاوةُ روحها: لقد دَعَتْ مَرَّتَا يَسُوعَ إِلَى مَنَزْلِهَا، وَأَنْهَمَكَتْ بِهِ وَأَكْرَمَتْهُ. وَبِشْجَاعَةٍ أَيْضًا عَاتَبَتْ أُخْتَهَا أَمَامَهُ وَشَكَّتْهَا لَهُ، فَهِيَ تَكْدُّ وَتَتَعَبُّ وَحَدَّهَا، بَيْنَمَا مَرِيْمُ لَا تَسَاعِدُهَا بَلْ جَالِسَةٌ مَرْتَا حَةً غَيْرَ مَبَالِيَّةٍ، وَقَالَتْ لَهُ: يَا رَبُّ أَمَا تُبَالِي أَنَّ أُخْتِي تَرَكَتْنِي أَخْدُمُ وَحْدِي، فَمُرَّهَا أَنْ تَسَاعِدَنِي". لَا يَسْتَطِيعُ سِوَى الشَّجَاعِ وَالنَّقِيِّ الْقَلْبِ أَنْ يَقِفَ يَشْكِي بِصَدَقِ أَمَامَ عَيْنِي يَسُوعَ وَيَبْكِي لَدَيْهِ.

❖ انكشاف القلب أمام يسوع: يختزن كل واحد منا في داخله، كمرتا، الكثير من المآخذ على الآخر، على أخوتنا وأقاربنا ورفاقنا، وتتراكم هذه المآخذ لتتحول إلى نعمة مبنية على مظلومية عميقة في الذات، قد يصل بنا الأمر إلى احتقار الآخر باعتباره ظلماً، كما شعرت مرتا تجاه مريم، وما تصرفته معها أثناء زيارة يسوع لها. فاشتكت مرتا ليسوع وهذا ما جعل من جرأتها بركة ومن نعمتها درساً. لقد حسبت شكوى مرتا براً لها، فقد كشفت قلبها أمام الرب لعمق الثقة بعدله ولإنصافه للمظلوم، وتربيد حرّ نعمتها.

❖ حضور يسوع في حياتنا: روعة شكوى مرتا أنها كما جلبت يسوع إلى منزلها، جلب يسوع السلام إلى الأختين، فيسوع أنصف مرتا وثمن انهماكها به وسعيها لتكريمه، لكنه أيضاً أنصف مريم التي أخذت دور التلميذ، فجلست عند قدميه واختارت النصيب الأفضل. لقد أعاد يسوع تصويب تفكير مرتا شافياً قلبها من النعمة على مريم معيداً السلام إلى منزل الأختين، مصفياً القلوب والنوايا. فوجود يسوع في حياتنا يُعيد خلقنا من جديد، فقط إذا انفتح قلبنا بشجاعة وصدق أمامه.

صلاة: كيف نُعلن يا رب أننا نُحبُّكَ ونُحْنُ نحتقر الآخر ونختزن في داخلنا النعمة عليه؟! نسألك أن تشفيننا من مآخذنا على بعضنا البعض، وان تجعلنا على جرأة مرتا ونقاوتها وثقتها في اللجوء اليك والشكوى لديك، بانكشاف قلوبنا أمام عينيك، واثقين بعدلك وإنصافك. فتعيد السلام إلى قلوبنا ومنازلنا وعائلاتنا، مثال ما فعلت في بيت مرتا ومريم.

فترة صمت وتأمل (...)

صلاة الشفاعة

نَرَفَعُ في هذا الوَقْتِ كَلَّ نَوَايَانا وَطَلِبَاتنا لِنضعها بَيْنَ يَدَيِّ الرَّبِّ قابِلِ الصَّلواتِ وَمُسْتَجِيبِ الطَّلِبَاتِ، طالبين شفاعَةَ مريم العذراء والقديسين شفعاثنا. دون أن نَنسى ذِكْرَ قداثة الحبر الأعظم البابا فرنسيس، مع غبطة السيّد البطريرك مار بشارَة بطرس، ومُدبّر الأبرشيّة سيادة المطران أنطوان عوكر، وخادم الرعيّة، وكلّ المكرّسين، مع كلّ أبناء وبنات رعيّتك، وكلّ الموتى. **فترة صمت لِنضع نَوَايَانا بين يَدَيِّ الرَّبِّ (...)**

صلاة الختام

فلنَشْكُرِ الثالثَ الأقدسَ والممجد، ولنَسْجُدْ لَهُ ونُسَبِّحْهُ الآبَ والابنَ والروحَ القُدُسَ. آمين. يا رَبُّ ارحم، يا رَبُّ ارحم، يا رَبُّ ارحم.

قَدِيشَتْ أَلْها، قَدِيشَتْ حَيْلَتُنَا، قَدِيشَتْ لَأْ مِوُتًا.

(قدّوسُ أنتَ يا الله، قدّوسُ أنتَ أيّها القويّ، قدّوسُ أنتَ يا مَنْ لا يموت)

إِترَحِمِ عَلَيْنَا.

(إِرحمنا.)

(٣ مرّات)

يا رَبَّنَا ارحمنا،

يا رَبَّنَا أَشْفِقْ عَلَيْنَا وَارْحَمْنَا،

يا رَبَّنَا اسْتَجِبْنَا وَارْحَمْنَا،

يا رَبَّنَا تَقَبَّلْ صَلاتنا وهَلِّمْ لِنَجِدَتنا وَارْحَمْنَا.

أبانا الَّذي في السَّمواتِ (...)

السُّبْحُ لِلَّذِي نَزَلَ إِلَيْنَا فِي صُورَةٍ بَشَرِيَّةٍ! السُّبْحُ لِغَيْرِ الْمَنْظُورِ الَّذِي صَارَ مَنْظُورًا مِنْ أَجْلِنَا! السُّبْحُ لِلأَزَلِيِّ الَّذِي ذَاقَ الْمَوْتَ مِنْ أَجْلِنَا! السُّبْحُ لِغَيْرِ الْمُدْرِكِ الَّذِي لَا يُمَكِّنُ لِأَيِّ ذَهْنٍ أَنْ يَفْهَمَهُ، وَالَّذِي بِنِعْمَتِهِ جَعَلَ ذَاتَهُ ظَاهِرًا بِلِبْسِهِ جَسَدِنَا!

مُبَارَكُ الَّذِي أَحْضَرْتَهُ إِرَادَتُهُ الصَّالِحَةَ إِلَى رَحِمِ أُمَّه وَحَضْنِهَا، لِيُولَدَ وَيُرَبِّيَ! مُبَارَكُ الَّذِي اشْتَرِكَ بِالْمَوْتِ وَمَنَحَ بِالتَّالِيِ الْحَيَاةَ لِلْبَشَرِيَّةِ.
مُبَارَكُ الَّذِي جَعَلَ جَسَدَنَا مَسْكَنًا لِكَيَانِهِ السَّرِيِّ. مُبَارَكُ الَّذِي أَعْلَنَ لَنَا أَسْرَارَهُ بِلِسَانِ كَلِسَانِنَا.

السُّبْحُ لِلَّذِي حَرَّرَنَا، وَقَدْ قَيَّدَ مِنْ أَجْلِنَا. الْمَجْدُ لِلَّذِي هُوَ وَافِرُ الرَّحْمَةِ، الَّذِي افْتَدَانَا بِدُونِ اسْتِرْدَادِ شَيْءٍ بِالمَقَابِلِ.
السُّبْحُ لِلْقَاضِيِ الَّذِي قَبَلَ الإِدَانَةَ مِنْ أَجْلِنَا.

لِنَسْجُدَ لِلَّذِي أَنَارَ ذَهْنَنَا بِتَعْلِيمِهِ وَمَهَّدَ طَرِيقًا لِكَلِمَتِهِ فِي أَسْمَاعِنَا. لِنُقَدِّمَ الشُّكْرَ لِلَّذِي غَرَسَ ثَمَرَهُ فِي شَجَرَتِنَا.

السُّبْحُ لِلَّذِي يَحْرَثُ بِصُورَةٍ غَيْرِ مَنْظُورَةٍ رُوحَنَا. مُبَارَكُ الَّذِي نَاغَمَ رُوحَنَا، كِي تَعَزِفَ لَهُ دَائِمًا أَنَاشِيدَ الرَّفْعَةِ عَلَى قِيثارَتِهِ.

(المزمور ٧٠ من المزامير الروحية للقديس أفرام السرياني، ترجمة د. عدنان طرابلسي)

ترتيلة الختام

أراك إلهي

❖ أراك إلهي أراك، بما صنَعته يَدَاكَ، فأنشِدْ فيكَ الهُدَى يا إلهي ويملاً قَلْبِي سَنَاكَ.
إلهي، أراك إلهي أراك بما صنَعته يَدَاكَ إلهي، أراك إلهي أراك.

❖ أراك بِنُورِ الصَّبَاحِ الحَنُونِ بِلَوْنِ الأزَاهِيرِ فوقَ الغُصُونِ،
وَأَسْمَعُ صَوْتَكَ فِي كُلِّ صَوْبٍ وَأُصْغِي إِلَيْكَ بِقَلْبِ السُّكُونِ.
إلهي، أراك إلهي أراك بما صنَعته يَدَاكَ إلهي، أراك إلهي أراك.

❖ أُمَّتَعْ عَيْنِي بِكُلِّ الرُّبُوعِ فابْصُرْ فِيهَا جَمَالَ يَسُوعِ
مَحَبَّةً فَادِيَّ تَغْمُرُ نَفْسِي فَتَبْعَثُ فِي التَّقَى والخُشُوعِ.
إلهي، أراك إلهي أراك بما صنَعته يَدَاكَ إلهي، أراك إلهي أراك.