

«إفرحي يا مريم»

المسيرة السادسة عشرة على

درب السما

طريق الحجّ المريمي من جونية
الى مزار سيدة لبنان في حريصا

دليل الحجاج

قراءات وتأمّلات وصلوات وتراتيل
بالإضافة الى معلومات وتوصيات عملية

إعداد: الاب مارون مبارك ، م.ل.



١١ أيار ٢٠١٩

صلاة البدء

باسم الآب والإبن والروح القدس الإله الواحد آمين.

يا أمّ النعمة وسيدة الفرح، نبدأ مسيرتنا على درب
السما وقلبنا يغمره الفرح لأننا نلتقي، نمشي معاً
ونصلي. فافرحي يا مريم لفرحنا وصلاتنا.
نتضرّع إليك «يا أمّ الكنيسة» لكي تمهّدي لنا الطريق
وتزيلني حواجز القلق والاضطراب وتهدمي أسوار
الحزن والعنف واللامبالاة، فنمشي دربنا بسلام.
عندما أجبت الملاك «ها أنا أمة الرب» غلبت الحية
القديمة؛ فاجمعينا يا مريم تحت ظلّ حمايتك
وابعدي عنا كلّ شرّ وضرر. شرّعي في حياتنا أبواب
الرجاء لتولد فينا وفي عالمنا حرارة الحبّ وحنان
التلاقي وقوة المصالحة، حتى نزرع بذار الإيمان
وننثر عبير الرجاء ونحمل رسالة المحبة فنلتقيك
ونفرّح قلبك على الدوام. آمين.



ترتيلة

أمي يا أمي أهديك ذاتي،
قلبي وروحي حبي حياتي،
عانقي فرحي وجراحاتي
واحملي دوماً للرب صلاتي
دفع عينيكَ ناراً لحبي،
أمي سلاماً يرجوك قلبي
طفلاً أريد قداسة دربي
ضميني أمي كي ألقى ربي

لأجل الحبّ وصفاء القلب

قراءة

«يا ربّ، أنت تعلم كلّ شيء، أنت تعلم أنّي أحبّك حباً
شديداً».

(يو ٢١/١٧)

تأمّل وصلاة

يا عذراء الإصغاء والتأمّل،
أمّ الحبّ الجميل، عروس العرس الأبدي،
تضرعي من أجل الكنيسة التي أنت أيقونتها الكليّة
الطاهرة،
كي لا تنغلق على ذاتها، وأبدا لا تتوقف في شغفها
لإحلال الملكوت.
يا نجمة التبشير الجديد بالإنجيل،
ساعدينا على أن نشعّ بشهادة الشراكة،
والخدمة والإيمان المتقدّ السخي،
والعدالة وحبّ الفقراء،
كي يبلغ فرح الإنجيل حتى أقاصي الأرض،

وألا تحرم من نوره أي ضاحية.
يا أمّ الإنجيل الحي،
يا مصدر فرح للصغار،
صليّ لأجلنا. آمين.

(البابا فرنسيس، الإرشاد الرسولي: فرح الإنجيل، ٢٠١٣)

ابانا+السلام+المجد

ترتيلة

في مساء الورد يا مريم
جئت والقلب بك مغرم
لأقول كم أنت جميلة
كلماتي ستظل قليلة
سأصلي اليك يا أمي
بسلامك قد زال همي
أنت أجمل ما قلبي يغني
أمي صليّ لله عني
سأظل بقربك دوماً
أحمل صليبي أمشي فرحاً
روحي تشدو بشكري وحبّي
فاحمليني ليسوع ربي





الموقع: راجع الخريطة B2
العنوان: الوحدة

لأجل القداسة والفرح الحقيقي

قراءة

«كما أنّ الذي دعاكم هو قدّوس، فكذاك كونوا
أنتم قدّيسين في سيرتكم كلّها، لأنّه مكتوب: «كونوا
قدّيسين، لأنّي أنا قدّوس».
(ابط ١/١٥-١٦)

تأمل وصلاة

«يا أيّها العذراء الكليّة القداسة والطاهرة
إليك نلتجئ بمحبّة وثقة.
إنّك جميلة، يا مريم!
وليس فيك خطيئة.
أيقظي فينا جميعاً رغبةً متجدّدة بالقداسة:
عسى روعة الحقيقة تلمع من خلال كلماتك
ويتردّد صدى ترنيمة المحبّة في كلامك
ويتجلّى جمال الإنجيل في حياتنا.
من خلالك، أصبحت كلمة الله جسداً.
ساعدينا دوماً على الإصغاء لكلام الله،
فحبّ ونكرّم دوماً حياة كلّ كائن بشري.
فيك كمال الفرحة الذي وُلد مع الله.
ساعدينا ألاّ ننسى أبداً معنى رحلتنا الأرضيّة،
فتركز نظرنا على الله الذي نجد فيه الفرحة الحقيقي.

اسمعي صلاتنا وأصغي إلى طلباتنا.
فليطبع جمال محبة الله الرحوم المتجسدة في يسوع، قلوبنا
ولينقذنا جماله السماوي ويخلص مدينتنا والعالم كله.
أمين

(البابا فرنسيس، كانون الأول ٢٠١٨)

ابانا+السلام+المجد

ترتيلة

تُعْظِمُ نَفْسِي الرَّبَّ
وَتَبْتَهِجُ رُوحِي بِاللَّهِ مُخْلِصِي،
لأنهُ نَظَرَ إِلَى تَوَاضِعِ أُمَّتِهِ
فَها مِنْذُ الْآنَ تُطَوِّبُنِي جَمِيعُ الْأَجْيَالِ،
لأنَّ الْقَدِيرَ صَنَعَ بِي الْعِظَائِمَ وَاسْمُهُ قُدُوسٌ،
وَرَحْمَتُهُ إِلَى أَجْيَالٍ وَأَجْيَالٍ لِلَّذِينَ يَتَّقُونَهُ،
صَنَعَ عِزًّا بِسَاعِدِهِ وَشَتَّتَ الْمُتَكَبِّرِينَ بِأَفْكَارِ قُلُوبِهِمْ،
حَطَّ الْمُقْتَدِرِينَ عَنِ الْكِرَاسِيِّ، وَرَفَعَ الْمُتَوَاضِعِينَ،
أَشْبَعَ الْجِياعَ خَيْرًا وَالْأَغْنِياءَ أَرْسَلَهُمْ فارْغِينَ،
عَضَدَ إِسْرَائِيلَ فَتَاهُ فَذَكَرَ رَحْمَتَهُ،
كَمَا كَلَّمَ آبَاءَنَا لِإِبْرَاهِيمَ وَنَسَلِهِ إِلَى الْأَبَدِ.



الموقع: راجع الخريطة B1 دير سيدة البشارة
(بقلوش) العنوان: ماء الحياة

لأجل الأمان وتحقيق أمانينا

قراءة

«جعلت الربَّ كلَّ حين أمامي، إنَّه عن يميني فلن أتزعزع. لذلك فرح قلبي وابتهجت نفسي، حتى جسدي استقرَّ في أمان لأنك لن تترك في مثوى الأموات نفسي، ولن تدع صفيك يرى الهوة. ستبين لي سبيل الحياة. أمام وجهك فرح تام وعن يمينك نعيم على الدوام».

(مزمور ١١٦/٨-١١)

تأمل وصلاة

«أيتها البريئة من كل دنس، أم يسوع وأمنا،
إن نحن مأخوذون ببهاء جمالك السماوي ومدفوعون
بضيقات هذا الجيل، نرتمي بين ذراعيك واثقين بأن نجد في
قلبك الكلي الحب، تحقيق أمانينا الحارة والميناء الأمين بين
العواصف التي تثور علينا من كل جهة...»

يا ينبوع الإيمان الصافي،
إروي عقولنا من الحقائق الأزلية،
أيتها الزنبقة الفوَّاحة بعرف القداسة، اجذبي قلوبنا بأريجك

السماوي، أيتها المنتصرة على الشرِّ والموت، ضعي في
قلوبنا بُغْضَ الخطيئة...
انحني على جراحاتنا الأليمة، بدلي عقول الأشرار، كفكفي
دموعَ الحزاني والمظلومين.
أعيني الفقراءَ والوضعاء، أخمدي روحَ البغضِ،
ليُني الطباعَ القاسية، أحرسي زهرةَ العفافِ في الشبانِ،
إحمي الكنيسةَ المقدّسة، إجعلي أن يشعُرَ جميعُ الشعوبِ
بجاذبية الصّلاحِ المسيحي...
واستمدّي لنا عوناً في أن نردّد أمامَ عرشِكِ،
ونحن متمتّعون بالسعادة معك،
ذاك النشيد الذي يتصاعدُ اليومَ ضمنَ هياكلك:
كلّك جميلة يا مريم، أنتِ فخرٌ وفرحٌ وشرفٌ شعبنا.
أمين.

(البابا بيوس الثاني عشر)

ابانا + السلام + المجد

تربّلة

عذراءُ يا أمَّ الإله، يا طاهرةً نقيّة
إفرحي يا عروساً لا عروسَ لها
صلي إلى ابنك الإله، وحنّيه عليّ

لا تهمليني في الحياة، أن أغرقَ في الخطيّة
إفرحي يا عروساً لا عروسَ لها
بل أدركيني بالنّجاة، وتحنّني عليّ

لأجل الإلفة والخدمة بفرح

قراءة

«هو الذي أعطى بعضهم أن يكونوا رؤسلاً وبعضهم أنبياء وبعضهم مبشرين وبعضهم رعاة ومعلمين، ليجعل القديسين أهلاً للقيام بالخدمة لبناء جسد المسيح، فنصل بأجمعنا إلى وحدة الإيمان بابن الله ومعرفته ونصير الإنسان الراشد ونبليغ القامة التي توافق كمال المسيح».

(أفس ٤/١١-١٣)

تأمل وصلاة

«يا مريم، أم الـ «نعم»، لقد أصغيت إلى يسوع وتعرفين نبرة صوته ودرقات قلبه.
يا نجمة الصبح، حدّثينا عنه
أخبرينا عن مسيرتك لتتبعه على درب الإيمان
يا مريم، أنت التي سكنت مع يسوع
إطبعي في حياتنا أحاسيسك،
طواعيتك، وصمتك الذي يصغي
ويجعل الكلمة تزهر في خيارات الحرية الحقيقية.
يا مريم، حدّثينا عن يسوع،
لكي تشعّ نضارة إيماننا
في أعيننا وتدفيء قلب من يلتقي بنا،
كما فعلت أنت خلال زيارتك لإليصابات
التي، في شيخوختها، ابتهجت معك لعطية الحياة.

يا مريم العذراء،
ساعدينا لنحمل الفرح في العالم، وكما فعلت في قانا،
أطلبي من كل شاب، ملتزم في خدمة الإخوة،
أن يفعل فقط ما يأمر به يسوع،
ليكون أرض الكنيسة الخصبة.
صلي لكي يولد فينا يسوع، المائت والقائم،
ويحولنا إلى ليل ممتلىء بالنور، ممتلىء به.
يا مريم، يا سيّدة لبنان، ويا باب السماء،
ساعدينا لنرفع أنظارنا إلى العلاء.
نريد أن نرى يسوع، وأن نتحدّث إليه،
وأن نعلن للجميع عن محبّته.

(البابا بنديكتوس السادس عشر)

ابانا+السلام+المجد

تَرْبِلة

يا مريم، يا ناي ألحان السما إني بوجهك كل آن محقق، ينساب
عطرك في حنايا أضلعي وشذا حنانك في الخليفة يورق، حبي
لك غلفته بتضرع أن يبقى عمري في رضاك يهرق

١. يا قوتي وحديقتي وسعادتي، بابي على الإثم بفضلك مغلق،
قبطاني أنت في الخضم الهائج والنجمة والقبلة والزورق، إن
أثخنت نفسي جراح الحيرة يملكك تمسكني فلست أغرق

٢. كنت وأنت دائماً أنشدوتي ولغير لحنها لا يحن مسمعي،
واليك صمتي فاقبله معبرا عما أعني وعما ما قد لا أعني،
يجتاحني جوع إلى الطفولة إن تهت عنك فاض حوض مدمعي

٣. أنت السراج السرمدى لهيكلي صار الجمال بوجي حبك
مطمعي، يا أمي فيك مرتجى ما أشتهي يا مرفأي، يا ملجأي،
يا مرجعي، إن غبت غاب الله، يا سر الصلاة. لا مستحيل
عندي ما دمت معي

لأجل العزاء

قراءة

«تبارك الله أبوربنا يسوع المسيح، أبو الرأفة وإله كل عزاء، فهو الذي يعزينا في جميع شدائدنا لنستطيع، بما نتلقى من عزاء من الله، أن نعزي الذين هم في أية شدة كانت. فكما تفيض علينا آلام المسيح، فكذلك بالمسيح يفيض عزاؤنا أيضاً.»

(٢قور ١/٣-٥)

تأمل وصلاة

من عمق وادي الدموع هذا حيث تنن الإنسانية وسط أمواج بحر هائج برياح الأهواء، نرفع عيوننا إليك، يا مريم، الأم المحبوبة جدا، لننهل العزاء في التأمل بمجدك، ولتحيتك ملكة وسيدة السموات والأرض، ملكتنا وسيدتنا. نريد أن نمجد ملكك بفخر الأبناء المشروع، والاعتراف به على أنه نتيجة كل شخصك الرائع، يا أيتها الأم الوديدة، أم من هو الملك الحقيقي بالوراثة وبالاستحقاق.

املكي يا ملكتنا وسيدتنا، ودلينا على طريق القداسة، عبر مساعدتنا وقيادتنا، لكي لا نبتعد عنه أبدا. في أعلى السماء، تمارسين ملكك على أجواق الملائكة الذين يهتفون بك سلطنة عليهم، على أجواق القديسين الذين يفرحون بالتأمل في جمالك البهي. املكي أيضا على العنصر البشري كله، لا سيما عبر فتح طريق الإيمان للذين لا يعرفون بعد ابنك الإلهي. املكي على الكنيسة التي تعلم وتحفل بسلطانك

وتلتجىء إليك كملجأ آمن وسط ظلم زمننا.
 لكن املكي خصوصاً على هذه الشريحة من الكنيسة
 المضطهدة والمظلومة، واعطيها القوة لتتحمل المحن،
 والثبات لكي لا تنحني أمام الضغوط الظالمة، والنور لكي
 لا تقع في كمائن العدو، والحزم لكي تصمد أمام الهجمات
 المفتوحة، وفي كل لحظة، الوفاء الذي لا ينكسر لمملكتك.
 املكي على العقول، لكي لا تبحث إلا عن الحقيقة، على
 الإرادات، لكي لا تتبع إلا الخير، على القلوب، لكي تحب
 فقط ما تحبينه. املكي على الأفراد والعائلات، كما على
 المجتمعات والأمم، على تجمعات النافذين، على نصائح
 الحكماء، كما على تطلعات المتواضعين.
 املكي على الطرق والساحات العامة، على المدن والقرى،
 على الأودية والجبال، على الأجواء، على الأرض وفي البحر،
 وتقبلي صلاة الذين يعرفون أن مملكتك هي مملكة رحمة، كل
 توسل فيها مسموع، كل ألم يجد دواء، كل مصيبة تجد عزاء،
 كل إعاقة لها شفاء. فيها، وبإشارة من يديك الحنونتين،
 تنبتق الحياة مبتسمة من الموت بذاته. أعطي كل الذين
 يهتفون لك ويعترفون بك في كل أنحاء العالم اليوم ملكة
 وسيدة، أن يفرحوا يوماً في السماء، بملء مملكتك، تحت نظر
 ابنك الإلهي الذي يحيا ويملك، مع الأب والروح القدس، الى
 أبد الأبدين. آمين.

(البابا بيوس الثاني عشر)

ابانا+السلام+المجد

تَرْبِيلَة

- إفْرَحِي يَا مَنْ أَنْعَمَ اللهُ عَلَيْهَا الرَّبُّ مَعَكَ، الرَّبُّ مَعَكَ
 مُبَارَكَةٌ أَنْتِ فِي النِّسَاءِ وَمُبَارَكٌ ابْنُكَ يَسُوعُ.
- ١- جَمِيعُ الْأَجْيَالِ تُهَنِّئُكَ لِأَنَّ الْقَدِيرَ أَتَاكَ فَضلاً عَظِيماً.
- ٢- يَا قَدِيسَةَ مَرْيَمَ يَا وَالِدَةَ اللهِ صَلَّى لِأَجْلِنَا نَحْنُ الْخَطَاةُ
 الْآنَ وَفِي سَاعَةِ مَوْتِنَا . آمِينَ.

لأجل التجدد الروحي

قراءة

«إني أناشدكم إذاً، أيها الإخوة، بحنان الله أن تقربوا أشخاصكم ذبيحة حيّة مقدّسة مرضيّة عند الله. فهذه هي عبادتكم الروحيّة. ولا تتشبهوا بهذه الدنيا، بل تحوّلوا بتجدد عقولكم لتتبيّنوا ما هي مشيئة الله، أي ما هو صالح وما هو مرضي وما هو كامل»
(روم ١٢/١-٢)

تأمل وصلاة

«سور أنت للعداري ولكلّ الملتجئين إليك، يا والدّة الإله العذراء، لأنّ خالق السماء والأرض هيأك، يا طاهرة، ليسكن في أحشائك ويعلم الجميع أن يهتفوا بك:
إفرحي، يا ركنّ البتولية، إفرحي، يا باب الخلاص.
إفرحي، يا قائدة تجديدنا الروحي، إفرحي، يا مانحة الجود الإلهي.
إفرحي، لأنك جدّدت أولئك الذين حُبل بهم في قُبْحِ الخطيئة.
إفرحي، لأنك منحت سلبى العقل إدراكاً.
إفرحي، يا مَنْ أبطلت عمل مفسد العقول. إفرحي، يا مَنْ ولدت زارع النقاوة.

إفرحي، يا خدرَ زواجٍ غيرِ ذي زرعٍ. إفرحي، يا مَنْ أَتَحَدَّتِ
المؤمنينَ بالربِّ.
إفرحي، يا مُرَبِّيةً للعذارىِ صالحةٍ. إفرحي، يا قائدةَ النفوسِ
المقدَّسةِ كأبكارٍ للمسيحِ.
إفرحي، يا عروسًا لا عريسَ لها.
أمين.

(مدائح العذراء)

ابانا+السلام+المجد



جميلةٌ أنتِ يا مريمَ العذراءِ بهيةٍ كنتِ مذ كانَ البهاءُ (٢)
في كلِّ زمانٍ وكلِّ مكانٍ يا أرزةَ لبنانِ تضرعي لأجلنا

١- يا ملتحفةً بالشمسِ والقمرِ

وحولك الكواكب تدور اثنا عشر

مليكة العروش مليكتنا تضرعي لأجلنا

٢- يا منتقلةً بموكب الحنان ويا معطرةً بالمرِّ واللبنِ

عروسة الزمان جميلتنا تضرعي لأجلنا

٣- يا مكلّلةً بالسرِّ الكبيرِ بالآبِ والابنِ والروحِ القديرِ

شفيعة الدهور شفيعتنا تضرعي لأجلنا



الموقع: راجع الخريطة D1
العنوان: الشهادة

لأجل المعرفة الإلهية

قراءة

«لقد أحسنتَ إلى عبدك يا ربُّ بحسبِ كلمتك.
علّمني الحكم الصائب والمعرفة فإنّي قد آمنت
بوصاياك. كنتُ ضالًّا قبل أن أدلَّ والآن أنا حافظ
لقولك».
(مز ١١٩/٦٥-٦٧)

تأمل وصلاة

«إننا نرى البتولَ القديسةَ سراجًا يُضيءُ للذين في الظلام،
لأنّها بإيقادها المنارةَ غير المادية تَهدي الجميعَ إلى المعرفةِ
الإلهيةِ مُنيرةً بالإشراقِ ذَهنهم، فيُكرّمونها صارخين هكذا:
إفرحي، يا شِعاعَ الشمسِ الروحيةِ. إفرحي، يا شهابًا لقمرٍ
لا يَغيبُ.
إفرحي، يا برقًا يُنيرُ النفوسَ. إفرحي، يا شهابًا لنورٍ لا
يَغيبُ.
إفرحي، لأنك تُطلعين نورَ النجمِ الساطعِ. إفرحي، لأنك
تُنبعين النهرَ الدقيقَ.
إفرحي، يا مَنْ تُمثّلُ صورةَ بركةِ التطهّرِ بالصِبْغَةِ. إفرحي،

يا مَنْ تُزِيلُ دَنَسَ الخَطيئةِ.

إفرحي، يا حوضاً يُطَهِّرُ الضَّميرَ. إفرحي، يا كأساً تُمزجُ فيها
خمرُ البهجةِ.

إفرحي، يا نفحةً طيبِ المسيحِ. إفرحي، يا حياةَ الوليمةِ
السريّةِ.

إفرحي، يا عروساً لا عريسَ لها.

(مدائح العذراء)

ابانا+السلام+المجد

تَربيلة

يا مريم البكر فقت الشمس والقمر
وكلّ نجم بأفلاك السماء سرى

١. يا أمّ يسوع يا أمي ويا أملي
لا تهمليني متى عني الخطا صدرا

٢. يا نجمة الصبح شعي في معابدنا
ونوري عقلنا والسمع والبصرا



صلاة الختام

مشينا دربنا، درب السما، وقلبنا مُفَعَم بالحبّ والصفاء
ففرحنا فرحاً حقيقياً ونعمنا بالأمان في الإلفة والخدمة
وامتلأنا عزاء وتجديداً روحياً.

الربّ يكمل صنائعه فينا، لذا نردّد مع النبي ابتهالنا:
«مراحم الربّ لم تنته لأنّ رأفته لا تزول. هي جديدة في كلّ
صباح وأمانته عظيمة. قالت نفسي: الربّ نصيبي فلذلك
أرجو». (مراثي ٢٣/٣-٢٤).

نضمّ رجاءنا إلى ابتهالك يا أمّنا، ومعك نقول: «تبتهج
روحي بالله مخلصي»، لأنّه نظر إلى تواضعنا وملاً حياتنا
فرحاً ورجاء. ها نحن ندخل بيته وأمام مذبحه ننحني
واضعين نفوسنا رهن مشيئته، نشاركه مائدة الفرح
رافعين لاسمه المجد إلى الأبد. آمين.



تريلة

أيتها البتول مريم إنني أسلم ذاتي إلى رأفتك

اللازمة: أيتها البتول مريم إنني أسلم ذاتي إلى رأفتك (٢)

١- مستودعاً نفسي وجسدي وأفكاري وأعمالي وحياتي
وصوتي فأعينيني يا سيدي واستمدي لي الحب الحقيقي
الكامل الذي به أحب من كل قلبي ابنك الحبيب يسوع
المسيح سيدي. وبعد حبي له أحبك أنت يا سلطانتني فوق
الأشياء كلها.

٢- فاجعليني يا أمي (٢) بشفاعتك الكليّة الاقتدار أن
أثبت في هذه المحبة حتى إذ يفصلني الموت من هذه
الحياة، تقودي أنت نفسي إلى الفردوس السماوي.



افرحي ...

حتى لو سمّيناه "السلام الملائكي"، يبقى مضمون البشارة إعلان الدعوة الى الفرح. الملاك يدعو مريم الى الفرح لأنها ستحمل ابن الله ولأنها سترافقه وتقدّمه وتؤمن به مخلصاً ورباً.

كم مهمّ أن تترسّخ هذه القناعة فينا، وهي أن الرسالة الإلهية، رسالة يسوع الخلاصية انطلقت بدعوة للفرح. إلهنا يفرّحنا لأنه يخلّصنا من عبوديّات الخطيئة والبغض والموت. ليلة ميلاده، قال لنا الملاك "أبشركم بفرح عظيم، لأنه وُلد لكم مخلص". أما يسوع فقال "قلت لكم هذا ليكون فرحي فيكم ويكون فرحكم كاملاً". الفرح هو علامة تحقيق انتظار العهد القديم وبداية العهد الجديد الأبدى.

مريم هي فاتحة هذا العهد وحاملة بشارة الفرح. هذا لا يعني أنها لم تعرف الحزن في حياتها! لكن حضور يسوع فيها ومعها كان دائماً يحوّل الحزن والهمّ والألم الى فرح داخلي عميق لا يمكن لأحد أن ينتزعه منها. افرحي يا مريم، يا ممتلئة نعمة، وفرّحينا معك لأن قلوبنا عطشى للفرح الحقيقي.

من عظة للخوري سيمون الزند (٦ ايار ١٩٩٦)