ساعة سجود وتأمّل أمام القربان المقدّس

"وجاء إلى بيته" (يو ١/١١)

نصلّي في هذه الساعة، من أجل كلِّ أحدٍ منّا لم يختبر حضور الله في داخله، في حياته،
ولم يعرف أنّ بيت الله وهيكله هو في ذاته،
كي يكون له هذا الاختبار، وهذه المعرفة، وهذا الفرح. آمين.

يوم الخميس في ٢٠٢٢/١٢/١

في كنيسة مار نعمة الله – دير سيّدة طاميش

الساعة الخامسة إلاّ ربع (٤,٤٥) مساءً

➢ ***نشيد الدخول:*** ***قلبي مستعدٌّ يا الله*** (من وحي مزمور ٥٧)

قلبي مستعدٌ يا ألله إنّي أرنّم وأُشيدُ، استيقظ يا مجدي استيقظ
أيها العودُ والكنّارةُ سأستيقِظُ سَحَراً.
أعتَرِفُ لكَ في الشعوبِ أيها الربُ وأُشيدُ لكَ في الأُمم،
فقد عَظُمَت رحمتُك وحَقُّكَ إلى الغيوم،
إرتفعْ على السماوات يا ألله وليكنْ مجدُكَ على جميعِ
الأرض لكي يَخلُصَ أوداؤكَ وخلِّص بيمينِكَ واستجِبْ لي.

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

➢ ***صلاة البدء:***

يا ربّنا وإلهنا، نحن في زمن نستذكر فيه ذكرى تجسّدك فيما بيننا، أتيناك اليوم، مع أمّنا مريم، كي نعيش معها البشارة في الحبل بك، فنرى اختيارك وتحديدك لها، لنعرف أنّك اخترتنا أيضًا وحدَّدتنا كلّنا، ونرى تفاعلها مع روحك القدّوس الّذي ملأها، لتعلن بأنّها أمة الرّبّ، وهي تريد ما أنت تريده، لتتكوّن في أحشائها وأنت مّن كوَّن العالم أجمع، فتصبح هي بيتك، مسكنك وهيكلك، فنعرف هذا التفاعل، لنكون على مثالها نحن أيضًا، بيتك ومسكنك وهيكلك. آمين.

➢ ***<u>التأمّل الأول: الممتلئة نعمة!</u>***

يا إلهنا، دخل رسولك إلى مريم وقال لها: "أيّتها الممتلئة نعمةً، الرّبّ معك" (لو١/٢٨)، هو دخل إلى ذاتها، إلى أعماق ذاتها وخاطبها هناك!

ونحن، ألا تكلِّم كلًّا منّا في أحشائه، في ضميره وقلبه؟

أليس كلّ أحدٍ منّا ممتلئًا نعمةً وأنت معنا، كما أمّنا مريم؟

وها رسولك بولس، يخاطبنا في القلب، ليقول لنا: أنتم قدّيسون (أف١/١)، أنتم مُباركون (أف١/٣)، أنتم مُختارون (أف١/٤)، أنتم مُتَبَنّون بيسوع المسيح (أف١/٥)، أنتم مُطّلعون على سرّ مشيئته (أف١/٩)، أنتم وارثون (أف١/١١).

فإذا كنّا بحسب كلّ هذه الصفات المميّزة والخاصّة بأولاد الله، ألا نكون أيضًا ممتلئين نعمةً؟

وتكون أرضنا خصبة لاستقبال حبّة الملكوت (متى١٣/٨)!

أمّنا مريم، كانت حاضرة، ونحن ألا نكون؟

أمّنا مريم، كان لها أذنان تُصغي، ونحن ألا نُصغي؟

أمّنا مريم، كانت تعيش الطهارة وتصلّي، ونحن ألا نعيش حياة الطهارة ونصلّي إلى الله من قلبنا وفكرنا وقوّتنا؟

أمّنا مريم، كانت تعيش السلام، وأنعَمتَ عليها يا رب بسلامك، ونحن أنعيش السلام الداخلي لنعكسه إلى الخارج، إلى مَن حولنا، أم نعيش الغضب والحقد والكراهية والخوف واليأس والتي لا تليق بأولاد الله؟

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أعطنا الإيمان أنّنا نحن أيضًا ممتلئون نعمةً كما أمّك مريم، وأعطنا أن نكون على مثالها لنستقبل كلمتك في أحشائنا، فتنمو لتصبح شجرة يتفيّأ تحتها العالم أجمع (متى١٣/٣١-٣٢). آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***<u>التأمّل الثاني: الاضطّراب الشديد!</u>***

"فداخلها لهذا الكلام اضطّرابٌ شديدٌ، وسألت نفسها ما معنى هذا الكلام!"

فقال لها الملاك: "لا تخافي يا مريم" (لو١/٢٩-٣٠).

يا إلهنا، أمّك اضطّربَت عند سماعها كلام ملاكك، وهي له تفهمه! هي لم تقدر على احتوائه! لكنّك طمأنتها، بأنّ لا تخاف لأنّها نالت حظوةً عند الله (لو١/٣٠).

ونحن، كم يُخالجنا الاضطراب عند سماعنا كلمتك، عند سماعنا وصاياك، وبخاصّةٍ ان نحبَّ كما انتَ أحبَبتَنا، أي حتى بذل الذات في سبيل بعضنا (يو١٣/٣٤)، وأن نحبَّ أعداءَنا لنصير أبناء أبينا السماويّ (متى٥/٤٤-٤٥).

وأن لا نهتمَّ بالأمور المعيشيّة اليوميّة (متى٦/٢٥)، وأن لا نخاف من الاضطهادات والقتل، بل فلنفرح ولنبتهج (متى٥/١١-١٢).

تأتي أنت لتقول لنا بأنّنا نِلنا حظوةً عند الله، وأنّا اولاده، وتدعونا إلى عدم الخوف من الغد (متى٦/٣٤)، لأنّك أنت معنا ولا تتركنا (متى٢٨/٢٠).

وأكثر، تقول لنا، بأنّا إذا أحبَبنا، إذا أحبَبناك وسمعنا كلمتك، تأتي وأبوك وتسكنان فينا (يو١٤/٢٣).

وروحك الذي يسكننا يعطينا الإدراك بأنّنا أولاد الله، به نصرخ إلى الآب "أبّا" (روم٨/١٥).

ما أعظمه، الله فينا، في قلبنا، في أحشائنا، في ضميرنا، في كلّنا.

أتكون أمّنا مريم قد أحبّتك قبل أن تعرفك، حتى أتيتَ إلى أحشائها؟

يا ربّنا، نعم، عرفنا حبّها لله، قبل أن تعرفك جنينًا في بطنها، من تفاعلها مع كلمتك ومع روحك القدّوس الذي ملأها.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، في اضطرابنا عند سماعنا كلمتك، أو في الأوضاع التي نعيش، أعطنا أن نسمعك تقول لنا، كما قلتَ لأمّك مريم، "ثقوا أنا هو لا تخافوا"، فتستكن العاصفة في ذواتنا وتهدأ عندما تدخُلنا أنت (متى١٤/٢٧، ٣٢). آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل الثالث: وجاء إلى بيته (يو١/١١)!***

"فستحملين، وتلدين ابنًا فسمّيه يسوع" (لو١/٣١).

فستحملين! لم يَصِر بعد الحمل، أنت تنتظر يا رب، أنتَ واقف على الباب تقرع (رؤ٣/٢٠)!

يا ربّنا، أنت تقرع على بابِ رحمِ أمّك، كي تنزل من "الله" إلى بذرة صغيرة، جسدًا، وتستقرّ في هذه الأحشاء التي اشتَهيت.

وها أنت تقرع باب رحمِ كلٍّ منّا كي نفتح لك وتدخل ونتفاعل معك، فيصبح رحمنا بيتك، فيكون لسان حالك مع صاحب المزمور:

"هذا هو مكان راحتي للأبد، ههنا أسكن لأنّي اشتهيته" (مز١٣٢/١٤).

يا ربّنا، أنت تقول: "السماء عرشي والأرضُ موطئ قدميّ، فأيُّ بيتٍ خيرٌ منها تَبنونَ لي.

وأيُّ مكانٍ يكون لإقامتي، تلك كلّها صنعتها يدي وهي لي، لكني إلى هذا أنظر: إلى المسكين والمنسحق الروح، وإلى مَن يخاف كلمتي" (أش٦٦/١-٢). إلى هؤلاء تنظر كي تأتي وتبني بيتك، إلى مريم نظرتَ!

يا ربّنا، أنت مَن تبني لك مسكنًا (البابا فرنسيس)، أنت تقول لداود الملك ولكلٍّ منّا:

"أأنتَ تَبني لي بيتًا لسُكناي؟" (٢صم٧/٥).

أنتَ تأتي غلى كلٍّ منّا، كي تسكننا، وتحوّلنا إلى حجارة حيّة (١بط٢/٥)، وأنت حجر الزاوية، عليكَ نُبنى، فيرتفع البناء ليكون هيكلاً مقدَّسًا بك ولك (أف٢/٢٠-٢١).

يا إلهنا، ما أجمل سكناك في داخلنا، تجسّدك فينا، فنتحوّل بك إلى هيكل الله، تصبح أجسادنا هياكلاً للروح القدس.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن تأتي وتتجسّد فينا، ندعوك دائمًا إلى دخولنا، دخول أحشائنا، حتى إذا ما أتى إبليس كي يعود إلى بيته الذي تركه، لا يجده خاليًا، نظيفًا، فيعود ويأتي بسبعةٍ أشرَّ منه، فتكون حالنا إلى الموت (متى١٢/٤٣-٤٥)، يجدك أنت، يهرع، يهرب ولا يعود. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل الرابع: الحوار مع الله!***

"فقالت مريم للملاك: كيف يكون هذا، وأنا لا أعرف رجلاً؟" (لو١/٣٤).

يا إلهنا، أنت لم ترفض سؤال أمّك مريم واستيضاحها.

وأنت لا ترفض أسئلتنا واستفهاماتنا، فأنت إله حوار، أنت أبٌ، تسمع لأولادك وتجيبهم وترفع عنهم كلّ ثقلٍ يثقلهم.

أنتَ سمعتَ لموسى وهو يشكو ضعفه، فشجّعته بأنّك ستكون معه (خر٣/١١-١٢).

وعندما اشتكى بأنّه ليس برجل كلام، لأنّه ثقيل الفم وثقيل اللسان، أجبته بان يذهب وأنت تكون مع فمه وتعلّمه ما يتكلّم به (خر٤/١٠، ١٢).

وتلاميذك يا ربّنا، كم علّمتهم وأجبتهم على أسئلتهم التي هي أسئلة شعب منتظرٍ خلاصه، في حوارك معهم، فكنت إذا ما انفردتَ بهم تفسِّر لهم كلَّ شيء (مر٤/٣٤).

ونحن، ألا نأتي إليك بأسئلتنا واستيضاحاتنا، حتى نرفع عنّا كلَّ شكّ، إو إحباط، أو خوف؟!

ألا نأتي إليك لنسألك عن المغفرة والرحمة والحب، نسألك باندهاش عن مَن يقدر أن يخلص، عندما قلت بأنّه يسهل مرور الجمل من ثقب الإبرة من أن يدخل الغنيّ ملكوت الله، لتجيبنا بأنّ ما يعجز الناس، لا يعجز الله، فهو قادر على كلّ شيء (متى١٩/٢٤-٢٦).

يا إلهنا، أنت لا تتعب من أسئلتنا وتساؤلاتنا، وأنت أجبتنا وتجيبنا بكلّ كلماتك التي أعطيتنا في كتبك وإنجيلك.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن لا نخاف من التكلّم والحديث معك، ولتكن صلاتنا هذا الحوار معك، فيكون لنا السلام بعد الاضطراب، فنعرف أنّ ما يعجز عنه تفكيرنا ومنطقنا البشريّ، لا يعجز عنك ولا يحدّك، فتأتي وتسكننا، تتجسّد فينا. آمين. *(صمت وتأمّل)*

خاطب الربّ شعبه

كلمات: الأب ولارد جابوش
ترجمة وإعداد: ميشال أندراوس
(حركة التجدّد بالروح القدس)

القرار: خاطب الرب شعبه هللويا، وكلام الرب حكمة هللويا.

١ – إفتحوا آذانكم يا شعب المسيح، إفتحوا آذانكم واسمعوا
إفتحوا قلوبكم يا شعب الله الرب آتٍ إليكم، الرب آتٍ إليكم.

٢ – الدعوة موجّهة إليكم أجمعين، فلا تقسّوا قلوبكم،
مَن يريدُ طريق الحكمةِ ليسمعْ صوتَ الله، ليسمعْ صوتَ الله.

٣ – شعبُ الله يعظّم المخلّص الكنيسةُ تنتظره،
من كل الأرض الشعب يصرُخْ، يسوع هو الطريق، يسوع هو الطريق.

➢ ***التأمّل الخامس: فليكن لي بحسب قولك!***

"أنا أمة الربّ، فليكن لي بحسب قولك" (لو١/٣٨).

يا ربّنا، ما أجمل استسلام أمّنا مريم لكلمتك، وما أجمل استسلام النفس لك.

ما أجملها النفس أن تكون تلك السفينة في المحيط وأنت تقودها إلى شاطئ الأمان.

ما أجملها أن تكون الظمآنة إلى الماء في صحراء هذه الحياة وأنت تضرب لها الصخرة فيتفجّر منها ماء الحياة (خر١٧/٦).

ما أجملها أن تكون الضائعة في هذا العالم، وأنت ترشدها بنجمك إلى مذود الخلاص (متى٢/٩).

ما أجملها أن تكون حياتها ومصيرها في المجهول، وأنت تهديها وتسير أمامها بعامود من نار وبعامود من غمام (خر١٣/٢١).

يا ربّنا، ما أجمل أن نقول لك مع النبي: "تكلّم يا ربّ لأنّ عبدك يسمع" (١صم٣/١٠).

وما أجمل أن نقول: "هاءَنذا فأرسلني" (أش٦/٨).

وما أجمل أن نترك الشِباك وحتى أبونا ونتبعك، عندما نسمعك تقول لنا: "إتبعوني"، كما بطرس وأندراوس ويعقوب ويوحنا (متى٤/١٩-٢٢).

وما أجمل أن نترك ما كنّا نظنّه مصدر رزقنا وحياتنا، لنتبعك عندما تدعونا، كما متّى الجابي (متى٩/٩)، لتكون لنا الحياة الحقّة.

"أنا أمة الرّبّ"، هو أن لا نكون عبيدًا، فأنت دعوتنا أحبّاءك، لأنّك أطلعتنا على كلّ شيء، فالعبد لا يعلم ما يعمل معلّمه (يو١٥/١٥)، كما أطلَعتَ أمّك مريم على سرّ تجسّدك في أحشائها، بأنّ الرّوح القدس ينزل عليها وقدرة العليّ تظلّلها والمولود منها قدّوسًا وابن الله يدعى (لو١/٣٥). فكان جوابها، تجاوبًا، وتفاعلاً مع الروح القدس الذي حلّ عليها.

الجماعة: يا ربّنا، أنت قلت لنا بأنّ الروح القدس يقيم عندكم ويكون فيكم (يو١٤/١٧)، أعطنا أن ننقاد له، فنكون بحق أولاد الله (رو٨/١٤)، وبه نقول مع أمّنا مريم: "أنا أمة الرب، فليكن لي بحسب قولك". آمين.

(صمت وتأمّل)

- ***التأمّل السادس: بيت الله!***

يا إلهنا، روحك القدّوس سكن فينا (يو١٤/١٧)، وقلنا لك به: "نعم يا رب"، وها أنت تأتي إلى بيتك، إلى أحشائنا مع أبيك وتجعلان مقامكما فينا (يو١٤/٢٣).

يا ربّنا، تجسّدتَ فينا، دون استحقاق منّا، فما نحن إلاّ آنية من خزف تحمل هذا الكنز، ليظهر أنّ تلك القدرة الفائقة هي منك يا الله، لا منّا (٢قور٤/٧).

يا ربّنا، أتيت بيتك، في داخلنا، كي نتحوّل نحن إلى هياكل مقدّسة، هيكل الله، وروح الله يسكن فينا (١قور٣/١٦-١٧).

تجسّدت فينا، لنتغذّى منك، بدل ما أنت تتغذّى من حبل رحمِنا، أنت تريد أن تكبر فينا، وتكبر معنا، هذا هو تنازلك وهذا هو تواضعك يا إلهنا.

نتغذّى من كلمتك، من جسدك ودمك، تريدنا أن نمضغه جيّدًا (يو٦/٥٤)؛ ففي المضغ يعطي المأكل، جسدك ودمك، كلّ ذاته غذاءً للجسد وحياةً للنفس.

في مضغنا لجسدك، للحمك، وشربنا لدمك، نثبت فيك وتثبت فينا (يو٦/٥٦).

وفي ثباتنا فيك، نأتي بالثمار التي ترضيك، ودون هذا الثبات، لا يسعنا أيُّ شيءٍ (يو١٥/٥).

يا ربّنا، نعم، هذا هو بيتك الذي أحببتَ وأردت، كما أحببت وأردتَ أحشاء مريم، كي نكون على مثالها، في الطهارة والنقاء والحب والخدمة والعطاء والاستسلام وتتميم مشيئة أبيك.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نكون مستحقّين لأن نكون بيتك، مسكنك، في حبّنا لك وفي حفظنا لكلمتك والعمل بها.

يا إلهنا، أعطنا أن نعرف بأنّنا في اتّحادنا بك، وفي سكنكَ فينا، تكون كلّ ذواتنا هيكلاً لك ولروحك القدوس، فلا نجعل من أجسادنا بيتًا للخطيئة (١قور٦/١٥). آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***<u>التأمّل السابع: الخيمة!</u>***

"ما سكنتُ بيتًا من يوم أخرجتُ بني إسرائيل من مصر حتّى الآن، بل في خيمة، كنتُ أنتقلُ معهم على الدّوام" (٢صم٧/٦).

يا إلهنا، أنت لا تريد أن تُحجَز في حجرٍ وكنيسةٍ مزينةٍ، ولا يراك أو يتكلّم معك إلاّ الذي يقصدك!

أنت تريد أن تكون حيث نكون، حيث يكون كلّ أحدٍ منّا (متى٢٨/٢٠)، وتريد أن تتماهى خاصّة مع المساكين والضعفاء (متى٢٥/٣٥-٤٠).

ونحن الذين اخترتنا ميراثًا لك (أف١/١١)، وحمّلتنا الثمار في ثباتنا بك (يو١٥/٥)، تريدنا أن نكون امتدادًا لخيمتك في العالم، تريدنا أن نعطي ثمرك للعالم: "إذهبوا وتلمذوا جميع الأمم" (متى٢٨/١٩).

تريدنا أن نحملك للآخرين، كما حملتك أمّك مسرعةً إلى نسيبتها إليصابات.

ولمّا سمعت أليصابات سلام مريم، ارتكض الجنين يوحنا في بطنها، وامتلآت من الروح القدس، معلنةً أمّك: "أمّ ربّي" (لو١/٣٩-٤٣).

تريدنا أن ننقل سلامك وروحك القدوس إلى كلّ مَن نلتقيهم، فتولد في أحشائهم أيضًا.

تريدنا أن ننقل محبّتك للآخرين، عندما يروا حبّنا بعضنا لبعض، فيعرفوا أنّا تلاميذك (يو١٣/٣٥)، حاملينك.

تريد أن يرى العالم بنا مكان حضورك وسكناك، وإلى هناك يأتون، لا ليروا مجدنا، لكن لكي يروا فينا مدحًا لمجدك (أف١/١٢). المجد الذي مجّدناك به، بأن تمّمنا عمل مشيئتك (يو١٧/٤).

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نكون خيمتك المتنقّلة بين العالم، فيعاين العالم مجدك وحضورك فينا. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***<u>مناجاة:</u>***

يا ربّنا وإلهنا، قديستك الصغيرة تيريزيا الطفل يسوع، كانت تقول: "أنت أيضًا يمكنك أن تكون قدّيسًا"! فالقداسة ليست حكرًا على نوع معيّن من الناس، هي لكلّنا، وأنت اختَرتنا بالمسيح من قبل إنشاء العالم، لنكون في حضرتك قديسين (أف١/٤).

كلّنا يمكننا أن نكون على مثال أمّنا مريم، يمكننا أن نكون أمّك، إذا ما سمعنا كلمتك وعملنا بها (لو٨/٢١).

كلّنا يمكننا أن نكون أمّك، نحملك في أحشائنا إن أحببناك، في حفظنا لوصاياك (يو١٤/٢٣).

يا مريم أمّنا، شكرًا، لأنّك في تجسّد ابن الله في رحمك، قلتِ لنا، أنتم تقدرون أن تستقبلوا الله في رحمكم، في قلبكم.

شكرًا يا أمّنا، لأنّك علّمتنا كيف نتفاعل مع الروح القدس الذي يملأنا كلّنا، فنقول نعم للرّب، نعم لمشيئته في كلّ حياتنا.

يا أمّنا، أطلبي لنا أن يكون قلبنا وفكرنا وكلّنا مفتوحيّن لعمل الروح القدس فينا، فيتجسّد الله فينا ونحمله سلامًا للآخرين.

يا مار يوسف، أنت الذي حملتَ أيضًا الرب في أحشائك كما على ذراعيك، في تجاوبك مع الروح القدس الذي ملأك وأرشدك، فسرتَ مسيرة الإيمان والخلاص مع مريم والطفل يسوع، أطلب لنا هذا التجاوب، فنرفع عنّا كلّ قلقٍ وتردّدٍ وخوفٍ، ونعيش السلام والفرح.

يا مار نعمة الله، في شهر عيدك، أنتَ الذي حمل الرّبّ إلى الآخرين، في تعليمك ومسيرتك وقداستك، أطلب لنا أن نعيش شعارك: "الشاطر بيخلّص نَفسو"، ونعرف بأنّ خلاص النفس هو في عيش المحبّة، التي تبذل ذاتها في سبيل الآخرين (يو١٥/١٣)، فنكون حاملين المسيح الذي قدّم ذاته قربانًا للآب عنّا من على الصليب.

يا ربّنا، أنت لا تريد بيوتًا من أرزٍ(٢صم٧/٢)، أو من حجرٍ أصم، أنت تريد من قلوبنا بيتًا لك، تعال يا ربّ وانزع منّا القلب الحجر وأعطنا قلبًا من لحمٍ ودم (حز٣٦/٢٦)، يكون بيتًا دافئًا لك.

يا ربّنا، أعطنا ونحن على مسافة أيام من ذكرى ميلادك، أن نعمل على تحضير ذواتنا، بأن نعرف التخلّي والتواضع، فنكون متفاعلين مع روحك القدّوس، لنقول معه: "هاءنذا"، فتأتي إلينا، إلى بيتك، ليصبح إسمنا، كإسم مدينتك، "الربّ هناك" (حز٤٨/٣٥). 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 الربُّ القويّ إله الصباؤوت. السماء والأرضُ مملوءَتانِ من مجدِكَ العظيم. هوشعنا في العُلى. مباركٌ الآتي باسم الرب، هوشعنا في العُلى. إرحمنا، أيها الربُّ الإلهُ الضابطُ الكل، إرحمنا. لك نُسبّح. لك نُمجّد. لك نُبارك. لك نسجُد. بكَ نعترف. غُفرانَ الخطايا والذنوب منكَ نطلب. فاشفَق، اللهُمَّ، علينا راحماً، واستجبْ لنا.

كما يشتاق الأيل (٤١)

كما يشتاق الأيّلُ إلى مجاري المياه ، كذلك تشتاقُ نفسي إليك يا أله.

ظَمِئَتْ نفسي إلى اللهِ إلى الإلهِ الحيّ . متى آتي وأحضُرُ أمامَ الله ؟

قد كانَ لي دمعي خُبزاً نهاراً وليلاً إذ قيل لي كلَّ يومٍ : أينَ إلَهُكَ ؟

أذكرُ هذا فأُفيضُ نفسي عليَّ.

إنّي أعبرُ معَ الجُمهورِ وأقصُدُ بهم بيتَ اللهِ بصوتِ ترنيمٍ وهُتافِ تعييدٍ.

لماذا تكتئبينَ يا نفسي وتقلقينَ فيَّ ؟

إرتَجي اللهَ فإنّي سأعودُ أعترفُ له وهو خلاصُ وجهي وإلهي.

تكتَئبُ نفسي فيَّ فلذلكَ أذكركَ من أرضِ الأردن وجبال حَرمونَ ، من جَبل مِصْعَرْ.

غَمرٌ ينادي غمراً على صوتِ شلاّلاتِك . جميعُ تيّاراتِكَ وأمواجِكَ قد جازتْ عليَّ.

في النهارِ يأمُرُ الربُّ برحمتِهِ ، وفي الليلِ نَشيدُه عندي صلاةٌ لإلهِ خلاصي.

- ***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 مَن ألهَمَنا وأمسَكَ بيدنا . آمين.