ساعة سجود أمام القربان المقدَّس
وتأمّل في الكلمة:
"نور من نور"

" أِنرْ عينَيَّ فلا أنامَ نَومةَ الموتِ" (مز١٣/٤).

قاعة مار نعمةالله - دير طاميش

في ٦ /كانون الأوّل /٢٠١٨

نصلّي في هذه السّاعة كي نكون نور العالم، فنكون "**نورًا من نور**". آمين.

➢ ***ترنيمة الدخول:***

يا يسوعُ ربّنا

يا يسوعُ ربّنا يا نورًا من نورْ
جئناكَ وقلبُنا بالحبِ مغمورْ
فاقبلْ منّا حبّنا واملأ قلبَنا بالنور.

يا يسوعُ ما لنا حبٌ سواكَ
أنتَ نوِّر عقلَنا حتى نراكَ
في القربانِ أعطِنا يا ربُّ أن نلقاكَ.

أمَّنا يا مريمُ البكرُ ندعوكِ
قلبُنا يُرنّمُ نحنُ بنوكِ
مِنكِ نتقدَّمُ باركينا نرجوكِ.

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

➢ ***صلاة البدء:***

يا ربّنا وإلهنا، نحن ساجدون أمامك، نتأمّلَ بالكلمة "نور من نور".

أهّلنا أن نعرف هذا النور، ملء النور، نورك، فنخرج من كل ظلمة.

نخرج من ظلمة "الشرنقة" إلى النور، إلى الحياة، إلى النعمة، إلى الفرح. نعود إلى الإيمان، فيرى العالم جمال الفراشة التي انطلقت. آمين.

➢ ***<u>التأمّل الأول:</u>*** ***<u>"فكان نور":</u>***

"وقال الله: "ليكن نور"، فكان نور" (تك١/٣).

يا إلهنا، أمرتَ النور أن يكون، فكان.

أنت تُرسل النور، وتستدعيه، فيُطيعُكَ (يا٣/٣٣). كما ستُرسِل إبنكَ يسوع، نور من نور، فيُتمّم مشيئتك.

المحبّة، التي هي أنت، أمرت النور ليكون، كي لا يبقى ظلام.

يا إلهنا، أمرتَ أن يكون النور قبل أن تُخلِقَ أدوات النور، الشمس والقمر والنجوم.

النور الذي أعطيتنا لا يُستَمَدّ إلاّ منك يا إلهنا.

النور الذي أعطيتنا هو العلامة لشيء من صفاتِكَ، هو أشبه بانعكاسٍ لمجدِك.

هو اللباس الذي تتوشّح به (مز١٠٤/٢)، والمُحاط بك كالنار (تك١٥/١٧).

هو القبّة الزرقاء الساطعة كالبلور، التي يقومُ عليها عرشك (خر٢٤/١٠).

يا إلهنا، مسكنك نور (١طيم٦/١٦).

من يدِكَ يسطع النور (حب٣/٤).

عيناكَ أسطعُ نورًا من الشمس (سي٢٣/١٩).

أنت تكشف الأعماق والخفايا، وتعلمُ ما في الظلمة، وعندكَ يُضيءُ النور (دا٢/٢٢).

"لديكَ لا يُظلِمُ الظلامُ، والليلُ يُضيءُ كالنهار. فالظلامُ عندكَ كالنور" (مز١٣٩/١٢).

"شريعتُكَ تُضيءُ خطى الإنسان" (مز١١٩/١٠٥)، "وأحكامُكَ نورٌ للشعوب" (أش٥١/٤).

<u>الجماعة:</u> يا إلهنا، لأنّك نور، الشرير يحاول تضليلنا بلبسه لباس ملاك النور (٢كور١١/١٤). أعطنا نعمة التمييز، فنعرفَ نورَك، نور الحق والحياة، فنعلن مع رسولك يوحنا البشرى التي سمعناها منك، وهي أنّك نورٌ ولا ظلامٌ فيك (١يو١/٥). آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***<u>التأمّل الثاني: يسوع النور:</u>***

"نورٌ من نور"، هذا هو إيماننا يا رب، النور الذي لا يغيب أبدًا (حك٧/١٠)، الأبهى من كلِّ ضوءٍ مخلوق.

أنت حكمة الله، ضياء النور الأزلي (حك٧/٢٦).

كُلُّ ما انكشف ظهر في النور، وكُلُّ ما ظَهَرَ فهو نورٌ. ولذلك قيل: "إنهض أيّها النائمُ وقم من بين الأموات يُضيءُ لك المسيح" (أفس٥/١٣-١٤).

يا ربّنا، أنت النور الذي يضيء لكل الذين في الموت، كي يَظهروا ويصبحوا في النور، ويصيروا "نورًا".

"الشعبُ السالِكُ في الظلمة رأى نورًا ساطعًا. والجالسون في أرض الموت وظلاله أشرق عليهم النور" (أش٩/١).

يا ربّنا، أنت قمت من بين الأموات، كي تبشّر الشعب، كل الشعب، بالنور (أع٢٦/٢٣).

يا ربّنا، أنت نور العالم (يو٩/٥)، من آمن بك لا يقيم في الظلام (يو١٢/٤٦).

من يتبعك لا يمشي في الظلام، بل يكون له نورُ الحياة (يو٨/١٢).

أنت هو النور الحقيقي الذي يُنير كل إنسان (يو١/٤، ٩).

بالأمس كنّا ظلامًا، والآن نحن نور بك يا ربّنا (أفس٥/٨).

يا ربّنا، النور الذي هو من طبيعتك اختفى في تجسّدك وراء تواضعك.

لكنّك أردتَ أن تُظهِر شيئًا من هذا النور لتلاميذك ولنا، في تجلّيك على الجبل، فكان وجهك مشعًّا كالشمس وثيابُكَ متلألئة كالنور (متى١٧/٢).

فأظهرت نورك الساطع من القبر، نور القائم من الموت، نور مجد الله الذي تجلّى على وجهِكَ (٢كور٤/٦). شعاع مجد الله (عب١/٣).

هذا النور الذي سطع على بولس، فأقمته من الموت الذي كان يعيشه (أع٩/٣).

ما أجمل ما ردّدته الليتورجيّة المارونيّة (أحد بشارة زكريا): "أيّها الإبنُ المحجوب الذي لا يُدرَك، والنور الذي يُنيرُ كُلَّ إنسان، يا مَن صِرتَ إنسانًا لتُخلّصَ العالم".

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نرى نورك، فنردّد مع سمعان الشيخ: "يا ربُّ، تمَّمتَ وعدَكَ لي فأطلِقْ عَبدَكَ بسلامٍ. عيناي رأتا الخلاص. الذي هيّأته للشعوب كلّها. نورًا لهداية الأممِ ومجدًا لشعبِكَ إسرائيل (لو٢/٢٩-٣٢). آمين. *(صمت وتأمّل)*

يا مسيحًا جئتَ نورًا

يا مســيحًا جِئتَ نورًا كي تنيــرَ العالمين
جِئتَ حُبًا جِئتَ صَفحًا جِئتَ سَلوى البائسين
١- جئتَ تُلقي الظُلمَ عنّــا عَن شعوبٍ كادحين
كي يَسـودَ الحبُ فينا إن ثَبُتْنــا مُخلِصين
٢- أنتَ يـا ربُّ الســماءِ شئتَنا للمجدِ شَــعبًا
فاتشَحنا بالبهـــــاءِ يومَ جِئتَ الأرضَ ربًا

- ***التأمّل الثالث: النور والظلمة:***

"فَصَلَ الله بين النور والظلام، وسمّى الله النور نهارًا والظلامُ ليلاً" (تك١/٤-٥).

"النورُ يُشرقُ في الظلمةِ، والظُلمةُ لا تَقوى عليه" (يو١/٥).

هو صراع مستمر بين النور والظلمة، ولكن النصرة تبقى دائمًا للنور الذي هو أبدي ولا يزول.

النورُ يُشرقُ في الظلمات (يو١/٥)، لكن العالم يحاول إخباءَهُ، مفضّلاً الظلمة على النور، هو يكره النور، لا يريد الخروج إليه، لئلاّ تُفضَح أعماله الشريرة (يو١/١٩-٢٠).

من يعيش في الظلمة، يُغلقُ على نفسه في النهار، لا يريد أن يعرفَ النور (أي٢٤/١٦).

يثور على النور، ولا يعرف طرق الرب (أي٢٤/١٣).

هي ساعة العالم، ساعة سلطان الظلام (لو٢٢/٥٣)، عندما يبيع الإنسان – يهوذا – ربّه بثلاثين من الفضّة (متى٢٦/١٤-١٦).

يا ربّنا، كم نكون في الظلمة، ونحن نظنّ أنّنا في النور؟!

كم نكون في الظلمة عندما لا نُبصر الآخر؟

كم نكون في الظلمة عندما نكون مبعثرين في داخلنا، نعيش الخوف الشديد؟

لا يمكننا أن نرى النور من الغيم في حياتنا (أي٣٧/٢١).

ننتظر النور، فتباغتنا العتمة (أش٥٩/٩).

نُميت الرجاء الذي أعطيتنا.

يا ربّنا، أنت تدعونا من الظلمة إلى نورك العجيب (١بط٢/٩).

تُفهمنا أنّ المحبّة تنفي كل خوف (١يو٤/١٨).

تجعل الظلمة نورًا أمامنا (أش٤٢/١٦).

تضيء سراجك فوق رؤوسنا، فنسلك بنورك في الظلام (أي٢٩/٣).

يا ربّنا، أعطنا أن نعرف بأنّنا نكون في حالة المجد عندما نكون أمامك "واحدًا" مع ذواتنا، بالعقل والقلب والجسد.

أعطنا أن نعرف الاستسلام لك، مطيعين، متواضعين، فنستحق الدخول إلى نورك.

أعطنا أن نطرح أعمال الظلام ونحمل أسلحة النور (رو١٣/١٢).

أعطنا أن نُخرجَ كل خفايانا إلى النور، فنعرف الطمأنينة والسلام والشفاء.

أنت إلهنا الرحوم الشفوق، تُنقذنا، مُشرقًا من العلى، فتُضيء على القاعدين في الظلام وفي ظِلال الموتِ، وتهدي خُطانا في طريق السلام (لو١/٧٨-٧٩).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، لأنّك أنت توقد سراجنا، أنر ظلمتنا (مز١٨/٢٩)، فنستنير بنور الحياة، فتعود أنفسنا من الهاوية (أي٣٣/٣٠)، فنخرج إلى النور ونُحدّث بعدلك (مي٧/٩). آمين. *(صمت وتأمّل)*

- ***التأمّل الرابع: الإيمان بالنور:***

"نحن نريد أن يولد المسيح في أجمل الأماكن وأكثرها لياقةً به: فهو الله العظيم المتأنّس. لكن رواية الميلاد تُخبرنا عكس ذلك تمامًا. إنّه يريد أن يُولد في أقبح الأماكن، لا أجملها زينةً وأكثرها رونقًا.

يريد أن يدخل إلى أعمق الأماكن التي أغلقنا عليها بإحكام خوفًا من أن ينتبه لها أحدٌ، هناك في فقري، في مغارتي، بين التبن الذي فيَّ يريد أن يُولد يسوع المسيح ليجعل من مكان الضعف والصغر الموجودة عندي مهدًا يضجّ بالحياة والفرح والسلام" (الأب ميشال خوري – حياتنا الليتورجيّة – العدد ١٠١).

يا ربّنا، هذا هو أنت، تريد أن تدخل إلى ظلماتنا كي تتحوّل إلى نور.

أنت يا ربّنا من ننشدك مع صاحب المزمور: "الربُّ نوري وخلاصي، ممّن أخاف؟" (مز٢٧/١).

يا إلهنا، نعم، نحن نؤمن، أنّه بما انّك استطعتَ بكلمتك أن تُطلع النُّور من الظلمات، تستطيع أيضًا أن تمنح نور الإيمان لمن يجهلونك (٢٩٨ – تعليم الكنيسة الكاثوليكيّة).

نؤمن أن من يخافكَ يتبيّن عدلك، ويرى أعمالهُ الصالحة كالنور (سي٣٢/١٦).

يا إلهنا، أنت وضَعتَ فينا نورك، نور العقل، فنعرف وجودك عن طريق أعمالك، فنؤمن بك (٢٨٦ – تعليم الكنيسة الكاثوليكيّة).

"بالإيمان نعلم أنّ العالم قد أُنشئ بكلمة الله، بحيث أن ما يُرى هو مما لا يُرى" (عب١١/٣).

بالإيمان نُدرك أنّ الظلام مضى والنورُ الحقُّ يُضيء (١يو٢/٨).

يا ربّنا، أنتَ تَدعونا كي نؤمن، ما دام لنا النور، فنكون أبناء النور (يو١٢/٣٦).

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أعطنا نعمة الإيمان بنورك، فلا يُعمي إله هذا العالم بصائرنا كي لا نشاهد نورك المضيء، نور البشارة بمجدك (٢قور٤/٤)، فيضيء نورك في قلوبنا وتشرق معرفة مجد الله، ذلك المجد الذي على وجهك، يا ربّنا يسوع المسيح (٢قور٤/٦). آمين. *(صمت وتأمّل)*

يا ربّ إلى السَماء (مز٣٦)

<u>اللازمة :</u> يا ربُّ إلى السماءِ محبّتُكَ وإلى الغيومِ أمانَتُكَ.

١- عدلُكَ مثلُ الجِبال وأحكامُكَ غمرٌ عظيمٌ.

٢- اللّهمَّ ما أثمنَ محبتَك،

(إنَّ بني البشرِ بظلِّ جَناحَيكَ يعتصِمون)(٢).

٣- يرتوونَ من فيضِ بيتِكَ لأنّ عندَكَ ينبوعَ الحياة، وبنورِكَ نُعايِنُ النور.

- ***<u>التأمّل الخامس: أعين النور:</u>***

"سِراجُ الجسد هوَ العينُ. فإن كانت عينُكَ سليمةً، كان جسدُكَ كُلُّهُ منيرًا. وإن كانت عينُكَ مريضةً، كان جسدُكَ كُلُّهُ مُظلِمًا. فإذا كانَ النورُ الذي فيك ظلامًا، فيا له مِن ظلام" (متى٦/٢٢-٢٣).

ما أتعَسَني إنسان، أضع نفسي وراء ستارة، ستارة الخطيئة، الخوف، النقص، عدم الثقة، قلّة الرجاء، وأندب ذاتي أنّي في الظلمة.

نور الرب في قلوبنا، ونحن لا نراه، لا نسمح له بالظهور مستحبين الظلام، عيناي سقيمتان. يا ربّنا، أراك تتطلّع فيَّ وتقول لي من جديد: "ليكن نور".

يا ربّنا، أنت وحدك نورنا، النور المملوء حبًّا.

تدعونا لتجديد علاقتنا بك في الدخول إلى النور الذي هو أنت.

تدعونا لأن نسمح لنور الروح القدس الدخول إلى ظلمتنا، فنفتّش وإيّاه على خفايا خطايانا وإظهارها في سرّ التوبة كي تختفي.

تدعونا لأن نسمح لنور الروح القدس أن يُدحرج الحجر عن قلبنا.

وإذا ما دخلنا في نورك يا ربّنا، رأت أعيننا الحجر قد دُحرِج وسطع النور من قبرنا فيراه كل مَن نظر إلينا.

"لأنّ ينبوع الحياة عندك، نعاين النور بنورك" (مز٣٦/١٠).

يا ربّنا، فاتنا أنّ الأعمى الحقيقي هو الذي لا يرى نور الله (طو٣/١٧)، هو أعمى البصيرة.

فاتنا أنّ الولادة الحقيقيّة هي في مشاهدة النور، نورك (أي٣/١٦).

يا ربّنا، انت خلقتنا هياكل لروحك القدوس (١كور٣/١٦).

وروحك الساكن فينا هو منارتك، هو منارة هيكلك (خر٢٥/٣١-٤٠).

أعطنا أن تبقى هذه المنارة مشتعلة في داخلنا، فيقودنا نورك، منارتك، روحك، إليك يا يسوع.

أعطنا ان تعود إلينا البصيرة كما عادت إلى شاول، فكانت قيامة بولس من بين الأموات.

أعطنا يا إلهنا أن نكون نجم المجوس، لندلّ على الملك الحقيقي، وندلّ كل سائل "أين الطريق إلى مقرّ النور؟" (أي٣٨/١٩).

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أنت تقودنا إلى فرح يومٍ مضيء (أش٥٨/١٠)، ونصلي مع صاحب المزمور: "أنظر واستجب لي أيّها الربُّ إلهي، وأنر عيني لئلا انامَ نومةَ الموت" (مز١٣/٤). آمين.

(صمت وتأمّل)

- ***<u>التأمّل السادس: أبناء النور:</u>***

"حين نصبح كاملين بفضل الحكمة والتعقّل والعدالة والتقوى وفضائل المسيح كلِّها، سنتمكّن من الاتّحاد بالنور السرمدي لألوهيّة الآب، متحوّلين إلى نور، من خلال اتّحادنا به، وإلى أبناء حقيقيين لله من خلال إتّحادنا بإبنه الوحيد الذي يُشركُنا بعظمة ألوهيّته" (أوسابيوس القيصري).

يا إلهنا، انت منذ البدء حددتَ أن نكون لك أبناء بيسوع المسيح (أفس١/٥)، مشابهين لصورة إبنك (رو٨/٢٩).

أنت في خلقِكَ للنور، كان منذ البدء في نظرك مجدُ الخلق الجديد في المسيح (٢٨٠ – التعليم المسيحي للكنيسة الكاثوليكيّة).

وتدعونا يا ربّنا: "أنتم نور العالم". وتطلب إلينا أن يُضيء نورنا للناس فيُشاهدوا أعمالنا الصالحة ويُمجّدوا أبانا الذي في السماوات.

تأتمننا على هذا النور، الذي هو نورك، فلا نضعه تحت المكيال، بل على المنارة (متى٥/١٤-١٦).

تدعونا إلى السير ما دام لنا هذا النور لئلا يباغتنا الظلام فلا ندري إلى أين نذهب (يو١٢/٣٥).

ويدعونا رسولك أن نسير سيرة أبناء النور، نثمر ثمر النور، في الصلاح والتقوى والحق (أفس٥/٨-٩)؛ لا عربدة، ولا مكرٌ، ولا فاحشة، ولا خِصامٌ، ولا حسدٌ (رو١٣/١٣).

وإذا أبغضنا بعضنا بعضًا كُنّا في الظلام ولا نعرف الطريق، لأنّ الظلام يكون قد أعمانا (١يو٢/١١)، ولا يمكننا أن نقول أنّنا في النور. ولكنّا نكون ثابتين في النور إذا ما أحببنا بعضنا بعضًا (١يو٢/٩-١٠).

وإذا سكبنا لقمتنا للجائع ولَبَّينا حاجة البائس يُشرِقُ في الظلمةِ نورُنا، وكالظُّهرِ يكونُ ليلُنا (أش٥٨/١٠).

يا ربّنا، نحن جسدك (أفس٤/١١)، وملكوتُك في داخلنا (لو١٧/٢١)، أنت في داخلنا، وانت "نور"، فنحن إذًا "نور"، "نور من نور".

نحن النور الذي يُشعّ منك يا ربّنا يسوع، فلا يمكننا إخفاؤه، لا يمكننا إلاّ أن نُعطيه من حولِنا.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، كَم من قريب، من أهل البيت، من اهل بلدتي، في عملي، في مدرستي، يحتاج إلى نورك، هذا الذي في داخلي، ونحن لا ننتبه إليهم، أو كأنّهم تحصيل حاصل. أعطنا يا ربّنا أن نفتّش عنهم ونراهم بنور إيماننا، فيروا نورك ويدخلوا فيه، فيعرفوك ويعرفوا سلامك وحبّك. آمين. *(صمت وتأمّل)*

أنتم ملح الأرض

أنتُم ملحُ الأرض، فإذا فسدَ الملحُ فأيُّ شيءٍ يُمَلِّحُهُ،
إنه لا يصلحُ إلاّ لأن يُطرَحَ في خارجِ الدارِ فيدوسه الناس.

أنتُم نورُ العالَم، لا تَخفَى مدينةٌ على جبلٍ ولا يوقدُ سراجٌ فيوضعَ تحتَ المِكيال،
بَلْ على المنارةِ ليُضيءَ لجميع الذينَ هُم في البيت.

ليُضىءْ نورُكُم هكذا للناس لِيَروا أعمالَكُم الصالِحَة
فيمجِّدوا أباكُم الذي في السماوات.

➢ ***<u>التأمّل السابع: النور الأبدي:</u>***

"والمدينةُ لا تحتاجُ إلى نورِ الشَّمسِ والقمرِ، لأنَّ مَجدَ الله يُنيرُها والحَمَلُ هو مِصباحُها. ستمشي الأُمَمُ في نورِها، ويحمِلُ مُلوكُ الأرضِ مَجدَهُم إليها. لا تُغلَقُ أبوابُها طَوالَ اليومِ، لأنّهُ لا ليلَ فيها" (رؤ٢١/٢٣-٢٥).

يا ربّنا، هذه هي المدينة التي تعدُنا، تستنير بنورِكَ الأبديّ (أش٥١/٤)، أنت نفسكَ تُضيئُها.

يا ربّنا، جعلتَنا نحنُ من أهلِ مدينة القديسين، أهلُ بيتِ الله (أفس٢/١٩)؛

نحن الّذين أحبَبنا السلوكَ في النور لنكون في شركة معك في النور.

نحن مَن دعوتَنا ورثةً لك بابنِكَ (رو٨/١٧)، تدعونا لنرث الأرض بنورِ وجهِكَ (مز٤٤/٤).

نحن الذين أُنِرنا بنورك وذقنا هبتك السماويّة، وأصبحنا مشاركين في الروح القدس (عب٦/٤).

أنت مَن نجّيتنا من سلطان الظلمات ونقلتنا إلى ملكوت إبنك لكي نُشاطر القديسين في النور (كو١/١٢-١٣).

"الرب يُقيمُ دومًا مع الذين يسألونه، خاصةً عندما يخرجون من مدينتهم ويذهبون للقائه" (أوريجانس).

يا ربّنا، نحن خرجنا من مدينتنا، من ذواتنا، افتقرنا إليك، فنسمع تطويبك، بأنّا لنا ملكوتك (متى٥/٣).

ما أجمل ما أنشدت الليتورجيّة المارونيّة في استنارة كنيستك (أحد تقديس البيعة):

قومي استنيري، أيّتها البيعة، لأن مُخلصَ العالم جعلكِ له مسكنًا!

قومي استنيري، لأنّ الفادي القدير خلّصكِ بصليبه الظافر!

قومي استنيري، لأنَّ الربَّ القدّوسُ اختارَ من بيتكِ القديسين!

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أنتَ قلتَ ها انا أجعلُ كُلَّ شيءٍ جديدًا (رؤ٢١/٥).

إجعلنا جُددًا، نُولد من جديد بالماء والروح (يو٣/٥)، فنستحق نورك الأبدي. نعرف الهتافَ لك والنشيد، فنكون بنور وجهِكَ نسير (مز٨٩/١٦). آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***<u>مناجاة:</u>***

يا مريم أمنا، أنت التي آمنت بالنور، وحملته في أحشائك وقلبك.

حملتيه إلى من حولك، فاهتز الجنين يوحنا، وصرخت أمّه إليصابات صرخة الإيمان.

أطلبي لنا أن نكون نورًا للكلمة إبنك، نستمدّ هذا النور من نوره، فنكون المنارة، تدلّ الشعوب على نور الله الأبدي.

يا مار يوحنا أنت أتيت لتشهد للنور (يو١/٨)، أطلب لنا أن نشهد مثلك (يو١/٦-٧)، فنكون السراج الذي يُعدُّ العالمَ لرؤية الرب.

يا ربّنا، تدعونا كي نقيم في بيتك، كي نعاين مجدك.

تدعونا، لنكون كنيستَك، جسدَك، كي نكون مجدك.

تدعونا، كي نكون منارتك، منارة مقدسة، كي ننير العالم وندلّ عليك.

تدعونا لعدم إطفاء الشعلة في داخلنا، لعدم إطفاء الروح في ذواتنا.

تدعونا للاعتناء بهذه المنارة – الشعلة، كي نكون حاضرين عند قدومك إلى حياتنا.

تدعونا كي نكون كشجر اللوز، نُزهر باكرًا، نستيقظ باكرًا، ساهرين.

تدعونا كي نكون مثلك، قائمين من سبات الموت.

يا ربّنا، أعطنا أن نخرج من كل ظلمة تأتي إلى حياتنا أو من حولنا.

أعطنا أن نخرج من العتمة مسرعين غير منتظرين الربيعَ والشمس، لأنّك أنت نورنا والحياة.

أعطنا أن نُبقي شعلتنا مشتعلة من حب الله، مشتعلة بالروح، مشتعلة من الإيمان، فنمتلئ رجاءً ونعيش المحبّة لنتحوّل إليها، نتحوّل إلى النور، نورك، فنكون "نورًا من نور". 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 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 نُسبِّح. لك نُمجِّد. لك نُبارك. لك نسجُد. وبكَ نعترف. غُفرانَ الخطايا والذنوب منكَ نطلب. فاشفَق، اللهُمَّ، علينا راحماً، واستجبْ لنا.

الرب نوري وخلاصي (مز ٢٧)

الرَّبُ نُورِي وخَلاصِي فَمِمَّنْ أَخاف؟ الرَّبُّ حِصْنُ حَياتي فَمِمَّنْ أَفْزَع؟

إذا تَقَدَّمَ عليَّ الأشرارُ لِيَأكُلوا لَحْمِي مُضايقيَّ وأعدائي فإنّهم يعثُرون ويسقُطون.

إذا اصْطَفَّ عليَّ عَسكَرٌ فلا يَخافُ قَلبي، وإن قَامَ عليَّ قتالٌ ففي ذلك ثِقَتِي.

واحدةً سألتُ الربّ وإيّاها ألتمس. أن أُقيمَ ببيتِ الربِ جميعَ أيامَ حياتي، لكي أُعاينَ نعيمَ الربِ وأتأمّل في هيكَلِهِ.

بِكَ نَطَقَ قلبي، إيّاكَ التمَسَ وَجهي، وجْهَكَ يارَبِّ أَلْتَمِس. لا تَحجُبْ وَجْهَك عَنِّي ولا تَنْبِذْ بِغَضَبٍ عَبْدَكَ. ناصِرًا كُنتَ لِي، فلا تَخْذُلْني وَلا تَتْرُكْني، يا إلهَ خَلاصي.

- ***المرجع:***

- الكتاب المقدّس
- التعليم المسيحي للكنيسة الكاثوليكيّة
- معجم اللاهوت الكتابي – دار المشرق
- فهرس الكتاب المقدّس – جمعيّة الكتاب المقدّس
- الرياضات الروحيّة: "يسوع يشرق في الظلمات" و"ليأتِ ملكوتك" مع الخوري أنطوني القزي

- ***زوروا :***

- موقع ساعة السجود: http://sa3at-soujoud.com
- صفحة facebook: ساعة سجود sa3at-soujoud

نصلّي كي يكون الروح مَن ألهَمَنا وأمسَكَ بيدنا . آمين.