ساعة سجود وتأمّل أمام القربان المقدّس

"إفرحوا كلَّ حين" (١تس٥/١٦)

نصلّي في هذه الساعة من أجل كلّ أحدٍ يبحث عن الفرح الحقيقيّ والكامل،
والذي يبقى وأزليّ، ليجده في الرّبّ. آمين.

كنيسة مار نعمة الله – دير سيّدة طاميش

كنيسة مار يوسف المطيلب

شباط ٢٠٢٤

"إفرحوا كلّ حين": هي ساعة تأمّل بالفرح الحقيقي والكامل الذي وعدنا به الرّبّ، وقد أعطانا الطريق للوصول إلى هذا الفرح، في الصّلاة وطلب الملكوت أوّلاً، وفي عيش وصيّته بأن نتحابّ، وفي عيش التطويبات، وصايا الفرح، والوعد بالسعادة في عيشها. آمين.

ساعة مباركة ومقدّسة

➢ ***نشيد الدخول:*** **إبتهجَت نفسي** (من المزمور ١٢٢)

إعداد: رياض مفرج ومارون فغالي

ألحان: دايفد كوراني

(حركة التجدد بالروح القدس)

القرار: إبتَهجَت نَفسي بِالقائلين لي الى بيتِ الربِ ننطلق،
الى بيتِ الربِ ننطلق وبترنيم الفرح ندخلُ الى ديارِه.

- قد وَقفت أقدامُنا في أبوابك يا أورَشليم،
لنسأل السَلامَ للمؤمنين ليَسعَدَ اللذين يُحبونه.
- هناك نُصبَ عرشُ للحُكم، عَرشُ الرَّبِ بين شَعبه،
اليك صَعَد شعبُ الله حسب دعوته ليَحمُد اسمَ الرب.
- لأجلِ إخوتي وأخلائي أَدعو بالسلامِ والبركه،
لأجلِ بيتِ الرّب ألتمِسُ الخيرَ فلنُبارِك الله كلنا.

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

➢ ***صلاة البدء:***

يا ربّنا وإلهنا، جئناك اليوم نسألك عن الفرح الذي أضعناه، الذي نبحث عنه كلّ يوم، والذي يفلت منّا ما أن نظنّ بأنّه في متناولنا. أهّلنا للفرح الذي وعدتنا به والذي منحتناه. أهّلنا لأن نعرف الفرح الكامل والأزليّ، وأن نعرف فرحك التّام فينا. فنعرف بأنّ فرحنا هو بك ومعك وفيك، فنرفع لك المجد والشكر والتّهليل الآن وإلى الأبد. آمين.

➢ ***<u>التأمّل الأول: وهم الفرح!</u>***

يا ربّنا، كم نَضيع في الفرح الّذي نظنّ أنّا نعيشه!

نفرح إذا ما امتلكنا شيئًا، فيكون هذا الشعور هو الرّضى ليس إلاّ!

نفرح إذا ما حقّقنا النّجاحات، فلا يكون إلاّ شعورًا بالفخر!

نفرح إذا ما كنّا في حفلةٍ ما أو احتفال، أو عرض، فيكون الحماس بدل الفرح!

نفرح إذا ما رأينا النّاس يقدّمون لنا الاحترام، لنكتشف في كثير من الأوقات المصلحة في هذا الاحترام!

نفرح إذا ما كنّا أذكياء أو جميلين، لنكتشف بأنّ الذكاء نسبيّ كما الجمال!

يا ربّنا، نحن نسقط أمام امتحان الفرح كما السلام والحبّ!

نريد الفرح الذي يولّد فينا الرّضى والأمان والراحة والشعور بالحريّة غير المقيّدة!

يا ربّنا، لقد أضعنا فرحنا، وها نحن نطلبه منك، ونطلبه من محبّتك لنا، نطلبه من روحك القدّوس.

<u>الجماعة</u>: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن لا نضيع في مشاعرنا، فيضيع فرحنا في الرضى والفخر والحماس والاحترام، وفي الذكاء والجمال والغنى. أعطنا أن نبحث عن فرحنا الذي يبقى والذي لا نجده إلّا بك. آمين.

(صمت وتأمّل)

➢ ***<u>التأمّل الثاني: فرح الرَّبّ!</u>***

يا ربّنا، ما هو فرحك؟ أيكون لك هذا الإحساس؟!

فتجيبنا: وكيف لا يكون لي هذا الإحساس، كما الحزن والبكاء والرضى؟!

ألم أكن بينكم ومعكم، وبكيت لبكائكم (يو١١/٣٥)، وفرحت لفرحكم (يو٢/٢)، وحزنت لحزنكم، وتحنّنت عليكم (لو٧/١٣)، وفرحت فيكم وحزنت عليكم؟!

فرحي هو عندما أجد أحدكم وقد ضاع، يعود معي إلى حظيرة الأمان، كما فرح الراعي عندما يجد خروفه الضائع (لو١٥/٥).

فرحي هو عندما أجد أحدكم وقد أصبح متماهيًا مع التراب والأرض كما الدرهم الضائع المحتاج إلى التكنيس والسراج كي يُعثَر عليه (لو١٥/٨)، فأعيده إلى كرامته وإنسانيّته.

فرحي هو عند رؤيتي ولدي العائد بعد ضلاله (لو١٥/٢٠).

فرحي هو عند رؤيتي تلاميذي العائدين من البشارة فرحين (لو١٠/١٧).

فرحي، وأنا من على الصليب، لأنّي لهذا القدر أحبّ أبي وأتمّم مشيئته (يو١٥/١٠)، ولأنّي بهذا القدر أحببتكم، أحببتكم إلى أقصى الحدود (يو١٣/١).

ألم أدعكم إلى الفرح والتهليل والإبتهاج إذا ما اضطّهدوكم (متى٥/١١-١٢) من أجل الحقّ الذي هو أنا (يو١٤/٦)؟

يا ربّنا، نعم، سنُحدّق إليك مصلوبًا، ونرى فرحَك، ونقول مع صاحب الرسالة:

"محدّقين إلى مُبدئ إيماننا ومتمّمه، يسوع، الّذي في سبيل الفرح المعروض عليه، تحمّل الصليب، مستخفًّا بالعار، ثمّ جلس عن يمين عرش الله" (عب١٢/٢).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف فرحَك بنا، فلا نتأخّر، أو نتقاعس، أو نتخاذل، أو نتكاسل، أو نُفاضل أيَّ شيء، من أجل أن نكون لك الفرح الذي ترغب، وتطلب، وتريد، وتحبّ. آمين. ***(صمت وتأمّل)***

➢ ***التأمّل الثالث: نفرح بالرَّبّ!***

"إفرحوا دائمًا في الرّبّ، وأقول لكم أيضًا إفرحوا" (فل٤/٤).

يا ربّنا، يدعونا رسولك بولس إلى أن نفرح بك ونفرح دائمًا!

كيف لا نفرح بك وأنت تسكننا، أنت فينا ونحن فيك (يو١٤/٢٠)، أنت ترتاح على وسادة قلبنا، في قلب سفينتنا، ومهما اشتدّت العواصف في داخلنا ومن حولنا، نكون مطمئنّين بأنّك أنت معنا، وبكلمة منك تسكت كلّ الرّياح (مر٤/٣٦-٣٩)؟!

كيف لا نفرح بك، إذا كان لنا الإيمان بأنّك أنت أبونا، فنفرح فرح الطفل الممسك بيد أبيه؟!

كيف لا نفرح بك، وأنت قوّتنا في الشدائد والصّعاب والمطبّات؟!

كيف لا نفرح بك، إذا كان لنا الإيمان بأنّك أنت صاحب الصدر الحنون، والعطوف، نلقي رأسنا عليه، كما فعل يوحنا الحبيب (يو١٣/٢٥)، رأسنا المُثقل بالهموم، المخاوف، والاضطرابات، ليجد في اتّكائه عليك السلام والراحة والطمأنينة.

ورسولك، رسول العودة، يقول: "إنّ فرح الرّبّ قوّتكم" (نح٨/١٠).

فنتذكّر بأنّا لم نتلقّ روح عبوديّة لنعود إلى الخوف، بل روح تبنٍّ به ننادي: "أبّا، يا أبتِ!" (رو٨/١٥).

كيف لا نفرح بك، وأنت لم تترك فرحنا ينقص أو يضيع، فأعطيتنا خمرة الفرح في عرس قانا (يو٢/١-١٠)، ولتعطينا إيّاها خمرةً أبديّةً من على الصليب (يو١٩/٣٤)، وفي الافخارستيّا، في دمك:

"ثمّ تناول كأسًا وشكر وقال: "خذوا هذا واقتسموه بينكم (لو٢٢/١٧)، هذه الكأس هي العهد الجديدُ بدمي الّذي يُراق من أجلكم" (لو٢٢/٢٠).

يا ربّنا، أرقتَ دمك من أجلنا، خمرةً، لتُبقينا في فرح العرس الّذي لا ينتهي.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف بأنّ الفرح الحقيقيّ هو حيث سلامنا وأماننا الدائمين، فنعرف بأنّك أنت فرحُنا، ونحن معك يكون لنا الفرح، وفي حبّنا لك وحفظنا لوصاياك، تكون أنت وأبوك فينا (يو١٤/٢٣)، فنمتلئ فرحًا. آمين. *(صمت وتأمّل)*

فرح الرب قُوَّتكم ترنيمة فرح الرب ... قوتكم(youtube.com)

كلمات: الكتاب المقدس
ألحان وأداء: مينا رافائيل
توزيع موسيقي: بيشوي القس يوحنا
تسجيل وميكساج وماستر: محب صفا

لا تَحزَنوا لأنَّ فرحّ الرَّبِّ هو قُوَّتُكُم (٢)
فَرِحينَ (٣) في الرَّجاء، صابِرينَ في الضّيقِ، مُواظِبينَ على الصَّلاةِ (٢) ×٢
لا تَحزَنوا لأنَّ فرحّ الرَّبِّ هو قُوَّتُكُم (٢)
إفرَحوا (٣) في الرَّبِّ، إفرَحوا كُلَّ حين، وأقولُ أيضًا إفرَحوا (٢) ×٢
لا تَحزَنوا لأنَّ فرحّ الرَّبِّ هو قُوَّتُكُم (٢)
إفرَحوا (٣) كُلَّ حين، صَلّوا بلا انقطاعٍ، أشكُروا في كُلِّ شيءٍ (٢) ×٢
إفرَحوا (٣) في الرَّبِّ، إفرَحوا كُلَّ حين، وأقولُ أيضًا إفرَحوا
فَرِحينَ (٣) في الرَّجاء، صابِرينَ في الضّيقِ، مُواظِبينَ على الصَّلاةِ.

➢ ***التأمّل الرابع: فرح الجماعة!***

يا ربّنا، يوصينا رسولك بولس: "إفرحوا مع الفرحين، وابكوا مع الباكين" (رو١٢/١٥).

وأنت في وصيّتك لنا بأن نتحابّ: "أحبّوا بعضكم بعضًا" (يو١٥/١٧). لتقول لنا أيضًا بأن نفرح لفرح بعضنا، ونبكي ونحزن لحزن بعضنا.

فنرى فرح جيران أليصابات وأقاربها بولادة ابنها يوحنا بعد أن كانت عاقرًا (لو١/٥٧).

ونرى الرّعاة فرحين مع أمّك مريم ويوسف، وممجّدين الله على كلّ ما سمعوا ورأوا، كما قيل لهم (لو٢/٢٠). فأنت كنتَ قد بشّرتهم بالفرح العظيم، الذي سيكون فرح الشّعب كلّه، بولادة المخلّص، بولادتك (لو٢/١١-١٢).

ونرى أهل السماء فرحين بخاطئٍ واحدٍ يتوب (لو١٥/٧)، وفرحين بعودة ابنك الضّال (لو١٥/٢٤). وتدعونا لأن نفرح معك لأنّك وجدتَ خروفك الضائع (لو١٥/٦)، إبنك، ومن فرحك حملته على كتفيك، كما سيكون فرحك وأنت تحمل صليبك، لتحمل معه كلّ البشر الّذين وجدتهم، وتُدخلهم معك إلى جنّة الحياة، إلى أرض الفرح، حيث جعلت الإنسان فيها، وجعَلتها له مسكنًا (تك٢/٨).

وتدعونا لأن نفرح معك لأنّك وجدت الدّرهم، الجوهرة، الإنسان، الذي أضعته (لو١٥/٩).

وتدعونا لأن نفرح معك ونمرح، لأنّ إبنك الضّال، أخانا، قد عاد، هو كان ميتًا فعاش، وضالاً فوُجِد (لو١٥/٣٢).

ونسمع بولس يقول لأهل قورنتس: "فرحي هو فرحكم" (٢قور٢/٣)، هو فرح الكنيسة الجامعة لفرح أبنائها وبناتها.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف بأنّ فرح الجماعة والآخرين هو فرحنا الخاص، أينما كانت هذه الجماعة، أفي العائلة أو المجتمع أو الكنيسة أو الوطن أو العالم.

أعطنا أن ننبذ منّا كلّ أنانيّة وحسد وغيرة، حتى نقدر على الفرح مع الفرحين ونبكي مع الباكين.آمين.

(صمت وتأمّل)

- ***التأمّل الخامس: الفرح الكامل!***

"أنا أحبّكم مثلما أحبّني الآبُ، فاثبتوا في محبّتي. إذا عملتم في وصاياي، تثبتون في محبّتي، كما عملتُ بوصايا أبي وأثبتُ في محبّته، قلت لكم هذا ليدومَ فيكم فرحي، فيكون فرحُكُم كاملاً" (يو١٥/٩-١١).

يا ربّنا، أنت أعطيتنا الطريق إلى الفرح الكامل، بأن يدوم فينا فرحُك، ويدومُ فرحُك في ثباتنا في محبّتك، وفي ثباتنا في محبّتك هو العمل بوصاياك، والوصيّة الأولى والتي هي جديدة دائمًا، لأنّها تُعيد ولادتنا من جديد، هي وصيّة المحبّة: "أعطيكم وصيَّةً جديدة: أحبّوا بعضكم بعضًا. كما أحببتكم، أحبّوا أنتم أيضًا بعضكم بعضًا" (يو١٣/٣٤).

بهذه المحبّة التي أحببتنا، نكون واحدًا، لا شيء يفصلنا عن بعض، لا مصالح، ولا غيرة أو حسد، ولا آراء، ولا إيمان أو عقائد.

يا ربّنا، نعم، في وحدتنا، كما أنت صلّيتَ ليلة آلامك لله أبيك: بأن نكون واحدًا كما انت والآب واحد، ليكون فرحك تامًّا، ويكون هذا الفرح التامّ فينا (يو١٧/١١).

ورسولك بولس يدعو أهل فيليبّي، ليدعونا: "فأتمّوا فرحي بأن تكونوا على رأيٍ واحدٍ ومحبّةٍ واحدةٍ وقلبٍ واحدٍ وفكرٍ واحدٍ" (فل٢/٢).

كيف لا نكون ونحن أعضاء الجسم الواحد، جسدك يا ربّنا (روم١٢/٥)، وأنت الرأس (قو١/١٨).

وتقول لنا: "أطلبوا تنالوا، فيكتمل فرحكُم" (يو١٦/٢٤)، وأن نطلب ملكوت الله أوّلاً (متى٦/٣٣).

يا ربّنا، نعم، في صلاتنا وطلبنا الملكوت وبرّه أوّلاً يكون لنا الفرح الكامل، وليس في طلب المال الذي هو فقط لسدّ الحاجات، أو السلطة، التي هي فقط للخدمة وللخير العام.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف بأنّ وحدتنا وتعاضدنا يكون فرحك تامًّا ويكون هذا الفرح فينا، لأنّك أنت تكون فينا (يو١٤/٢٠). أعطنا أن نطلب الملكوت دائمًا، فنعيش فيه منذ الآن (لو١٧/٢١)، نعيش ملكوت الفرح، فيكتمل فرحُنا. آمين. *(صمت وتأمّل)*

- ***التأمّل السادس: إستحقاق الفرح!***

يا ربّنا، هل يجب أن نستحقّ الفرح، أليس هو ردّة فعل طبيعيّة لحدثٍ ما؟!

لتجيبنا، بأنّ فرح العالم قد يأتي من اللّاشيء ، لكنّه سرعان ما يزول.

أمّا الفرح الحقيقيّ والدائم يجب العمل من أجل استحقاقه، أو للحصول عليه. هو عمل الأبرار والصدّيقين الّذين استحقّوا الفرح وعاشوه، وهم الآن يتنعّمون به:

"لكن الأبرار يفرحون، وأمام الله يبتهجون، ومن الفرح يَطربون" (مز٦٨/٤).

هو عمل الّذين لديهم الرّجاء، فيفرحوا برجائهم (روم١٢/١٢).

هو عمل الّذين لديهم الإيمان، الإيمان بحقيقتك، الإيمان والوثوق بكلامك.

وهو عمل الّذين لديهم المحبّة التي تدفع إلى حفظ وصاياك، فتأخذ من قلبهم إقامتك مع الآب (يو١٤/٢٣) والرّوح القدس، فيكون لهم فرحك الكامل (يو١٥/١١).

هو فرح الّذين هم في سعيٍ دائمٍ إلى الكمال (٢قور١٣/١١).

هو فرح الّذين يُضطَّهدون، ويقولون عليهم كلامًا كاذبًا من أجل عملهم وشهادتهم لك، شهادتهم للحقيقة وللحق (متى٥/١١-١٢).

هو فرح فقراء الرّوح لأنّ لهم ملكوت السّموات. هو فرح الودعاء الّذين سيرثون الأرض. هو فرح المحزونين لأنّهم سيُعزَّون.

هو فرح الجياع والعطاش إلى البرّ، لأنّهم سيُشبَعون. هو فرح الرّحماء لأنّهم سيُرحَمون. هو فرح أطهار القلوب، لأنّهم سيشاهدون الله. هو فرح السّاعين إلى السّلام، لأنّهم سيُدعَونَ أبناء الله (متى٥/٣-٩).

هو فرح الّذين لا يفرحون لأنّهم يجترحون العجائب ويَلقونَ التّبجيل والإكرام، إنّما لأنّ أسماءهم مكتوبة في السّماوات (لو١٠/٢٠).

هو فرح الّذين لديهم سلامك، الّذي ليس كسلام العالم (يو١٤/٢٧)، فيولّد هذا السّلام الفرح، والفرح يولّد الرّجاء.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، كلّما كان إيماننا ورجاؤنا ومحبّتنا كاملين، كلّما كان فرحنا كاملاً، أعطنا هذا الإيمان وهذا الرّجاء وهذه المحبّة. وكلّما كان سلامنا الداخليّ قويًّا وكاملاً، كلّما كان فرحنا كاملاً. أعطنا يا إلهنا هذا السّلام. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***<u>التأمّل السابع: إعلان الفرح!</u>***

يا ربّنا، ها قد امتلكنا فرحك التامّ، أيبقى تحت المكيال؟ ألا يجب أن يكون على المنارة ليراه جميع الناس (متى٥/١٥)؟

ألا نشهد لهذا الفرح كما شهد لك المعمدان (يو١/٨)؟!

ألا نشهد لفرحنا مع سمعان الشيخ الذي عاين وحمل بين يديه خلاص الشعب (لو١/٢٨-٣٢)، كما عاينّاك وحملناك في الكلمة والقربان المقدّس؟

ألا نشهد لفرحنا مع حنّة النبيّة التي أخذت تحمد الله وتحدّث بأمر الطفل (لو٢/٣٦-٣٨)؟

ألا يجب أن نكون دائمًا فرحين وقد فرحنا بك: "إفرحوا وابتهجوا بالربّ إلهكم" (يوء٢٢/٢٣).

ألا يجب كمسيحيّين، لبسناك في جرن معموديّتنا (غل٣/٢٧)، أن نكون دائمًا فرحين، وعلى كلّ حال، ومهما كان الحال. ولا نكون فرحين في المظهر فقط، بل أن نكون فرحين في القلب، "لأنّ القلب الفرحان يجعل الوجه طلقًا" (أم١٥/١٣). والوجه العابس أو الكئيب هو صاحب القلب المظلم المناقض لمسيحيّتنا!

وتقول الأم تيريزا دي كالكوتا: "السّلام يبدأ بابتسامة". فالسّلام يبدأ بالوجه الفرح، كما أنّ الفرح يأتي في السّلام.

وتقول أيضًا الأم تيريزا بأنّ أصعب جوع هو الجوع للحبّ. والتعبير عن هذا الحب أيضًا يظهر بابتسامة، بالفرح.

وكم أنّ الفرحَ عظيمٌ في العطاء، ولا يكون عطاءً دون فرح، دون ابتسامة، وإلاّ أصبح "حَسَنَة".

والخدمة دون فرح، دون ابتسامة، تكون واجبًا ليس إلاّ.

والحياة العائليّة، من علاقة الأزواج، إلى العلاقة مع الأولاد، تصبح عملاً كباقي الأعمال يجب تأديته، إذا لم يكن هناك الفرح.

وإعلان الإيمان، يبقى كالحَبّ المتساقط على الصّخر أو على الأرض اليابسة لتكون مأكلاً للعصافير (متى١٣/٤-٦)، إذا لم يُعلَن بفرح وبحُبّ.

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف بأنّ الوجوه العابسة، والقلوب المغلقة والتي لا تعكس فرحك الذي أردته أن يكون فينا تامًّا، تكون دون إيمان، ودون رجاء، ودون محبّة. أعطنا أن نعرف بأنّ بشارتك، إنجيلك، هو البشارة السارّة، بشرى الفرح، فلا نكون إلاّ فرحين وعاكسين لهذا الفرح دائمًا. آمين.

(صمت وتأمّل)

مناجاة:

"فرحًا أفرحُ بالرّبّ وتبتهج نفسي بإلهي. ألبَسَني ثياب الخلاص وكَساني رداءَ العَدلِ، كعريسٍ يستحمُّ بالغارِ، أو عروسٍ تتزيَّنُ بالحُليّ" (أش٦١/١٠).

يا ربّنا، نعم، أنت أعطيتنا كلّ الفرح، الفرح الكامل، جعلتَ في أحشائنا فرحكَ الكامل.

أهّلنا لهذا الفرح، أهّلنا لأن نستحقّه. أعطنا أن لا نفقده في التّفتيش عن فرحٍ آخر. فرحٌ نظنّه السّعادة. فنكون لاهفين وراء الوهم.

أعطنا أن نعرف كيف نحتفظ بهذا الفرح الذي تُعطينا ونتمسّك به.

يا مريم أمّنا، أنت التي عرفتِ الفرح الكامل في أحشائك ونقلتِ هذا الفرح إلى إليصابات (لو١/٤١)، وإلى أصحاب العرس في قانا (يو٢/٣)، أطلبي لنا أن نعرف هذا الفرح وننقله لكلّ مَن نلتقي به، فيعمّ هذا الفرح، الذي يأتينا جميعًا بالسّلام.

يا مار يوسف، أنت الذي عرف الفرح الصامت، الفرح في القلب، الفرح بأنك استحقّيت هذا الفرح، في حمل الطفل يسوع، وأُهِّلتَ لأن تكون والده ومربّيه ومعلّمه ومرشده، عاكسًا هذا الفرح في وجهك، أطلب لنا أن نعرف بأنّ مَن له الرَّبّ له كلّ شيء (الأم تيريزا الأفيليّة)، وله كلّ الفرح، فنعكسه في وجوهنا المُبتهِجَة.

يا ربّنا، رآك سمعان الشيخ ففرح، وفرح كل مَن سمع بخبر ولادتك من حنّة النبيّة (لو٢/٣٨)، وفرح المجوس فرحًا عظيمًا عندما رأوا نجمك (متى٢/١٠).

أعطنا أعينًا ترى وآذانًا تسمع وأيدٍ وشفاه تلمس، وأنوفًا تشمّ، ولسانًا يتذوّق، فنعاينك طفلاً متجسّدًا من أجل خلاصنا، ونسمع وصاياك، وبخاصّةٍ وصيّة المحبّة، ونتلمّسك في كلّ إخوتك، إخوتنا: محبّةً وخدمةً وعطاءً وإصغاءً. ونشتمّ عطر قداستك في كنيستك وفي إخوتنا القدّيسين، ونتذوّق كلمتك وجسدك ودمك، خمرةً جيّدة، فنعرف الفرح الكامل.

أعطنا أن نكون حاملين ثمار روحك القدّوس: المحبّة والفرح والسلام والصبر واللُّطف والصلاح والأمانة والوداعة والعفاف (غل٥/٢٢-٢٣). فنسمع قول صاحب المزمور لنا: "إفرحوا بالرَّبّ وابتهجوا أيّها الصدّيقون، ورنّموا يا جميع مستقيمي القلوب" (مز٣٢/١١).

يا ربّنا، أعطنا أن تكون مسرتنا وفرحنا بأنّ شريعتك، وصاياك، في صميم قلبنا (مز٤٠/٩)، فيكون فرحنا دائمًا وكلّ حين. 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 القويّ إله الصباؤوت. السماء والأرضُ مملوءَتانِ من مجدِكَ العظيم. هوشعنا في العُلى. مباركٌ الآتي باسم الرب، هوشعنا في العُلى. ارحمنا، أيها الربُّ الإلهُ الضابطُ الكل، ارحمنا. لك نُسبِّح. لك نُمجِّد. لك نُبارك. لك نسجُد. بكَ نعترف. غُفرانَ الخطايا والذنوب منكَ نطلب. فاشفَق، اللهُمَّ، علينا راحماً، واستجبْ لنا.

يسوع فرحي

ترتيلة يسوع فرحي(youtube.com)

يسوع فرحي (٣)

أن أحبَّك

- ***المراجع:***
  - 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 الروّح القدس مَن ألهَمَنا وأمسَكَ بيدنا . آمين.