ساعة سجود وتأمّل أمام القربان المقدّس

– الصلاة النبويَّة –

"إنَّ الله يصلّي لأجلِنا كونه كاهننا، ويصلّي فينا بكونِه رأسَنا، ونصلّي له بكونه إلهنا، فلنعرِف إذَن أصواتَنا فيه وصوته فينا" (القدّيس أغسطينوس).

يا ربّنا، نصلّي في هذه الساعة من أجل كلِّ أحدٍ منّا لا يعرف الصلاة، أو ماهية الصلاة، او يعاني من التشتّت واليبوسيّة في الصلاة، كي يعرف أنّ الصلاة هي العلاقة الحميميّة معك، التي بها نتحاور معك كأصدقاء وأحبّاء وبثقة، فتصبح لنا الملاذ والمّطلّب. آمين.

يوم الثلاثاء في ٢٠٢٢/٨/٢

في كنيسة مار يوسف – المطيلبٍ

بعد قداس الساعة السادسة مباشرة

➢ ***نشيد الدخول:*** **إبتَهجَت نَفسي بِالقائلين لي** (من المزمور ١٢٢)

إعداد: رياض مفرج ومارون فغالي
ألحان: دايفيد كوراني
(حركة التجدّد بالروح القدس)

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

١ – قد وَقفت أقدامُنا في أبوابك يا أورَشليم،
إليك صَعد شعبُ الله حسب دعوته ليَحمُد إسمَ الرب.

٢ – هناك نصب عرش للحُكم، عَرشُ الرَّبِ بين شَعبه،
لنسأل السَلامَ للمؤمنين ليَسعَدَ اللذين يحبونه.

٣ – لأجلِ إخوتي وأخلائي أَدعوا بالسلامِ والبركة،
لأجلِ بيتِ الرب ألتمِسُ الخيرَ فلنُبارِك الله كلنا.

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

➢ ***صلاة البدء:***

يا ربّنا وإلهنا، أتيناك اليوم، ساجِدين، متأمّلين "بالصلاة"، فنعرف أنّها حديث الأصدقاء، هي العلاقة الحميميّة التي تجمعنا بك، ونعرف بأنّها ليست فقط حديث من جهةٍ واحدة، وهي ليست فقط طلبات منك، فتكون صلاتنا حوارًا معك وشكرانًا وشفاعةً واستماعًا لكلمتك التي نكون قد تعلّمناها وعرفناها، وثقةً وإيمانًا بك وبرحمتك وبحبّك وبأبوّتك. آمين.

➢ ***<u>التأمّل الأول: العلاقة الحميميّة!</u>***

يا ربّنا، في رؤيتنا لك وأنتَ تصلّي لأبيك، وفي تعليمنا الصلاة، بأن نقول: "أبانا" (متى٦/٩).

رفعتَ الحواجز بيننا وبين الله، لم يعُدْ هو البعيد، أو المخيف، أو الحاكم الظالم! أصبح بكلّ بساطة "أبانا".

فمن يخاف من أبيه؟ هو فقط يهابه، يحترمه، يحبّه. هذه هي العلاقة التي أردتها لنا مع أبيك في صلاتنا: أن تكون حميميّة بكلّ ما للكلمة من معنى.

هي علاقة بين صديقين يُحدّثان بعضهما بعضًا، وجهًا لوجه، كما مع موسى (خر٣٣/١١).

كيف لا؟! وأنتَ دعوتَنا أحبّاء لا عبيد (يو١٥/١٥)،

نعرف بعضنا البعض جيّدًا، ونهتمّ لبعضنا. أنت تعرف حاجاتنا ونحن نعرف رغبتك، نحن وأنت نعرف طريقة تفكيرنا.

نحن عرفنا فكرك في كتبك التي أعطيتنا لتكون إذا صحّ التعبير المعجم الذي يفسّر لنا كلمتك، مع روحك القدوس الذي أعطيتناه (يو١٤/٢٦). فنتمكّن من التحاور فيما بيننا.

يا ربّنا، أنت تصلّي لأجلنا كونك كاهننا، ونصلّي فيك بكونك رأسنا، ونصلّي لك بكونك إلهنا: فَتُعرَف أصواتنا فيك، وصوتَك فينا (القديس أغسطينوس).

أيوجد علاقة أكثر قوّة وحميميّة من هذه العلاقة؟!

ونسمعك تخاطب انفسنا في نشيد الأناشيد: "خلبتِ قلبي يا عروستي، خلبتِ قلبي" (نش٤/٩).

وتجيبك نفسنا: "أنا لحبيبي أنا، وإليه إشتياقي" (نش٧/١١).

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أعطِنا أن نعرف أنّ الصلاة ليست طلبات فقط، وحفظ كلمات، هي علاقة ندخل فيها نحن وأنت، لتكون حميميّة، قويّة، ثابتة. هي علاقة عهد بينك يا الله والإنسان، في المسيح، هي فعل الله والإنسان. تنبع من الروح القدس ومنّا، وموجّهة كلّها إلى الآب (تعليم الكنيسة). آمين. ***(صمت وتأمّل)***

➢ ***<u>التأمّل الثاني: الشوق!</u>***

يا أبانا، من فيض حبّك خلقتنا وسلّطتنا على كلّ مخلوقاتك (تك١/٢٨).

ومن فيض حبّك، أردتنا ان نكون أحرارًا في إقامة العلاقة معك.

وبلغ فيك الشوق إلى لقائنا، والإقامة معنا وفينا، أنك أرسلت إبنك وحيدك، متجسّدًا ومتألّمًا ومائتًا وقائمًا من الموت من أجل أن يكون لنا الحياة والفرح.

هو شوق الحبّ الذي دفعك ويدفعنا لأن نلتقي، وإقامة العلاقة الحميميّة التي ترغب ونرغب.

هو الشوق الذي يدفعنا إلى الاختلاء بك والصلاة معك، ولك.

الشوق يدفعنا بكلّيتنا إلى الصلاة وليس بأجزاء، فالإنسان كلّه هو الذي يصلّي.

لتكون الصلاة هي التقاء ظمأ الله وظمئنا، فأنت يا الله ظامئ إلى أن نكون ظامئين إليك (القديس أغسطينوس).

الشوق إلى لقاء الصلاة، هو ما تعبّر عنه يا ربّنا في دعوة كلّ نفس: "قومي يا رفيقتي، يا جميلتي تعالي، دعيني أرى وجهك، دعيني أسمع صوتكِ، كلامُكِ فَصيح يا حبيبتي" (نش٢/١٤)، "كلام فمكِ جميلٌ" (نش٤/٣).

وها نفسنا تجيبك: "إجذبني وراءَك فنجري، أدخلني خدرك يا خليلي" (نش١/٤).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن يكون لنا شوقك إلى اللقاء بك، والتحادث معك حديث الحبيبين، حديث القلب، الذي منه تخرج عبارات الحب والشوق. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل الثالث: أقوم وأمضي (لو١٥/١٨)!***

يا ربّنا، زاد الشوق فينا إلى لقائك، وها نحن نقوم ونمضي إليك.

نمضي بثقلنا وضعفنا، وأوساخنا التي أخذناها من الخنازير (لو١٥/١٥-١٦)، ونأتي إلى "الذي يحبّه قلبي" (نش١/٧)، إلى الأب الحنون، العطوف، الغفور، المحبّ، الذي ينتظرنا دائمًا، ويترقّب طريق عودتنا، حتّى إذا ما عدنا، أسرع إلينا، وعانقنا طويلاً وقبّلنا (لو١٥/٢٠)، وأدخلنا بيتنا.

نقوم من ماضينا، من خطيئتنا، من كلّ ما يشدّنا إلى الماضي ، إلى الوراء، ويبعدنا عنك، ونأتي إليك.

نقوم، حاملين توبتنا، غاسلين حللنا، حلّة العروس، مبيّضينها بدم الحمل (رؤ٧/١٤)، ونجيء إليك يا عريسنا الأجمل والأبهى.

نقوم، ونتحرّك، كل جسمنا يتحرّك، وقلبنا يتحرّك، نحسّ بالحياة، ونحن في مسيرتنا إليك.

نقوم، ونترك هناك عند المذبح قرباننا، ونذهب لمصالحة أخينا الإنسان (متى٥/٢٤).

قلبنا منسحق، منكسر، وأنت لا ترذله، لا تحتقره يا الله (مز٥١/١٩).

يا ربّنا، نأتي صارخين من الأعماق إليك، يا ربّ اسمع صوتنا، لتُصغِ أذناك إلى صوت تضرّعنا (مز١٣٠/١-٢).

ولسان حالنا، ما تقوله عروسك: "أقوم وأطوف في المدينة وفي الأسواق والساحات. فأجدُ من يحبّه قلبي، فأمسكه ولا أرخيه" (نش٣/٢،٤).

يا ربّنا، نقوم ونسير مشوارنا إليك، ولن يتوقّف السير، سنبقى في مسيرة دائمة إليك ومستمرّة، حتى ولو كانت طويلة وشاقّة أحيانًا.

سنقوم، متمسّكين بالسير في دروبك، فلا تحيد عنها خطواتنا (مز١٧/٥).

نسمع صوتك تنادينا، كما ينادي الراعي الخراف، ونتبعك (يو١٠/٢٧).

أنت تجمعنا من شتاتنا، وتجيء بنا إلى أرضنا (حز٣٤/١٣).
ترعانا في مرعى صالح، وفي جبال إسرائيل العالية تكون حظيرتنا (مز٣٤/١٤).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف بأنّ الصلاة هي مسيرة نحوك، ولن تتوقّف، هي حركة دائمة ومستمرّة، حتّى نصل إلى مكان اللقاء بك. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل الرابع: اللقاء!***

يا ربّنا، حياة الصلاة هي اللقاء الدائم معك.
الصلاة هي تلبية النداء المتبادل، منكَ ومنّا.
الصلاة هي لقاء الحبيبين ليقولا لبعضهما الـ "نعم".
الصلاة هي لقاء الصديقين، لقاء الحوار والتفاهم والمعرفة والشكر والطلب والتمنّي.
هي لقاء كشف دعوتك يا ربّنا لكلٍّ منّا.
هي لقاء تجسيد العلاقة الحيّة بين أولاد الله وأبيهم.
هي لقاء تطابق الإرادتين الحرّتين، كما معك يا ربّنا يسوع وأبيك.
هي لقاء المتواضعين. أنت يا إلهنا الذي أخليت ذاتك من أجلنا (فل٢/٧)، ونحن الآتين إليك كما أتى العشّار مصلّيًا، طالبًا غفرانك ورحمتك، لا كما الفرّيسيّ الذي منَّنَك بأعماله (لو١٨/٩-١٤).
يا ربّنا، نأتي إلى لقائك بقلوبٍ متواضعة، فنكون مستعدّين لتقبّل عطيّة الصلاة مجّانًا. وعرفنا الصلاة. ونراك يا إلهنا، تُعبّر عن لقائك بنا بقولك: "أجيء إلى جنَّتي، أجيء إلى عروستي، يا كلّ شيءٍ لي" (نش٥/١-٢).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف بأنّ الصلاة هي نعمةٌ نطلبها منك، ونعرف أنّ الصلاة هي ليست عرضيّة، هي لقاء دائم معك ومستمر، هي حياة معك. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل الخامس: الصلاة النبويّة!***

يا إلهنا، ها قد أتينا بشوق ومسيرة إلى لقائك.
جئنا ملبّين دعوتَكَ. فنرى أنّك أنت مَن أتى للقائنا.
جئنا نصلّي لك، نسألك مشيئتك، نؤمن واثقين بكلمتك ووعدك.
ولأنّه تتملّكنا الرغبات الأرضيّة والجسديّة، فلا نعود نعرف الصلاة كما يجب، فيأتي روحك الذي أعطيتنا لنجدة ضعفنا، يشفع لنا بأنّاتٍ لا توصَف، وأنت ترى ما في القلوب، تعرف ما يريده الرّوح وكيف أنّه يشفع فينا بما يوافق مشيئتك (روم٨/٢٦-٢٧).

يا ربّنا، نعم، نحن نريد أن يصلّي فينا روحك، فهو لا يستعبدنا ولا يردّنا إلى الخوف، بل يجعلنا أبناء لك، به نصرخ إليك "أبّا، أيّها الآب". وهو يشهد مع أرواحنا أنّنا أبناؤك (روم٨/١٥-١٦).

يا ربّنا، نعم، أنت تصلّي فينا وعنّا، وبك تُرفَع الصلاة، فأنت رأس الجسد (قول١/١٨)، ونحن جسدك، جسد المسيح، كلّ واحدٍ منّا عضوٌ منه (١قور١٢/٢٧). أنت هو سلامنا (أف٢/١٤).

يا ربّنا، نأتي للصلاة معك، نستمع لك، لتكون لنا النبوّة، نعرف كلمتك لكلٍّ منّا، نتجاوب مع دعوتك.

نأتي للصلاة، رافعين أنفسنا نحوك لالتماس الخيرات الصالحة منك.

نأتي للصلاة، عارفين أنّه يوجد إمتحان لإيماننا الذي نعيشه، كما امتُحِن إبراهيم بإسحق (تك٢١/١-١٨)، ونعرف أنّك بصرخةٍ منك تُهدّئ العاصفة (مر٤/٣٩)،

يا إلهنا، الصلاة معك هو انتصار للإيمان، كما مع يعقوب والسلّم الذي أريته وهناك وعدته بالميراث (تك٢٨/١٠-٢٢). وهو انتصار للثبات كما صارعك يعقوب كلّ الليل ولم يتركك حتى باركته (تك٣٢/٢٥-٣١).

الصلاة هو أن نكون بوجه عادي في حضورك وفي مشاركة معك، لا في قلب منقسم (يع٤/٤)، فنسيء في الطلب، لأنّا نبغي ما هو لملذّاتنا (يع٤/٢-٣).

ونعرف أنّ الطلب باسمك اكتمال لفرحنا (يو١٦/٢٤).

الصلاة النبويّة، هو أن نثق بك، كما صلّيت يا ربّنا عند قبر لعازر، شاكرًا استجابة الآب لك (يو١١/٤١-٤٢).

يا ربّنا، في صلاتنا، نقول لك مع العروس: "إجعلني خاتمًا على قلبك، خاتمًا على ذراعك، الحبُّ قويٌّ كالموت، لا تطفئه المياه الغزيرة ولا تغمره الأنهار" (نش٨/٦-٧).

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، علّمنا أنّ الصلاة هي نبويّة، فيها نعرف كلمتك، نثق بها، فيكون لسان حالنا مع صاحب المزمور: "عليك توكّلت فلا أخزى" (مز٢٥/٢).

وأعطنا أن نعرف أنّ كل ما نسألك بالصلاة نلناه (مر١١/٢٤). والصلاة ليس أن نقول: "يا ربّ يا ربّ"، بل أن نعمل بمشيئتك (متى٧/٢١). آمين. ***(صمت وتأمّل)***

ربّي أنا ورقةٌ بيضاء (كلمات: القديسة تريزيا الطفل يسوع
ألحان: المونسنيور منصور لبكي)

<u>اللازمة :</u> ربّي أنا ورقةٌ بَيضاء أُرسُمْ عَلَيها كُلَّ ما تَشاءْ.

١ – إنّي الشِّراعُ وأنتَ الرّيحُ هيّا ارحَلْ بي حيثُما تَشاءْ.

٢ – إنّي اليَراعُ وأنتَ الفِكْرُ هيّا اكتُبْ بي كيفما تَشاءْ.

٣ – إنّي الغيتارُ وأنتَ اللَّحنُ هيّا اعزفْ بي قَدرَ ما تَشاءْ.

➢ ***<u>التأمّل السادس: العوائق والمطبّات!</u>***

يا إلهنا، أنت اخترتَ ضعفنا كي تتجلّى فينا، كما اخترتَ العلّيقة مع موسى (خر٣/٢)، وهي النبتة التي للحرق.

ونحن بضعفنا نأتي إليك، للصلاة والشكر والاستغفار والتشفّع.

لكنّا في أوقات كثيرة، نسمح لهذا الضعف أن يتملّكنا، أن يقودنا، فيبعدنا عنك، وعن الصلاة التي يحبّها قلبك. نسمح للخطيئة أن تتملّكنا، فتكون البرقع الذي يحجبنا عن الصلاة النبويّة.

ناتي إليك للصلاة بسطحيّة، كتحصيل حاصِل، كواجب، فنتلو الكلمات، نكرجها، نُسمّعها جيّدًا، ونكتفي!

نختار الإيمان الذي يناسبنا، كأن نقول: "أنا والله بسطفل"!

نتشتّت في صلاتنا، لأنّا لم نفرغ ذواتنا من كلّ ما يعيقنا، تركنا هذه الإعاقات تعمل فينا ونحن نصلّي.

نصلّي وكأنّنا لا نصلّي، نكون في يبوسيّة الإيمان. فتدعونا إلى عدم اليأس، والمثابرة والثبات وطلب الإيمان، ليكون لنا.

نصلّي جاعلين ما تعلّمناه، أو اعتدنا عليه، أو توارثناه، أن يقودنا، دون الانفتاح على كلِّ جديد يبني ويثمر، ويأتينا بالفرح والحياة، فنقع في الجمود وعدم الحركة، فتصبح صلاتنا حجريّة، لا حياة فيها، وأنت تدعونا للدخول إليك بحريّة (غل٥/١٣).

وكم كنّا كالغنم الذي يرعى المرعى الصالح ويدوسه، ويشرب من المياه الصافية ويعكّرها برجليه، فتأتي باقي الغنم لترعى ما انداس وتشرب ما كُدّر من المياه (حز٣٤/١٨-١٩).

في عدم معرفتنا للصلاة وفي قلّة صلاتنا، نكون أضعناك، كما أضاعت العروس حبيبها في تردّدها وتباطئها: "ها صوت حبيبي يدقّ" (نش٥/٣)، "أفتح، لكن حبيبي كان مضى وانصرف، فأخرج أنا وراءه، أطلبه، فلا أجده، وأدعوه فلا يجيبني" (نش٥/٦).

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، نحن بحاجة لأن نُبقي نار المعموديّة مشتعلة فينا، نار روحك القدّوس، فنبقى على حرارة الإيمان والرجاء والمحبّة، فنعرف الصلاة، وتكون صلاتنا نبويّة. آمين. ***(صمت وتأمّل)***

➢ ***<u>التأمّل السابع: صلاة الجماعة!</u>***

يا ربّنا، أنت قلتَ لنا: "إن اتّفق اثنان منكم في الأرض على طلب أيّ حاجة كانت، حصلا عليها من أبي الذي في السماوات، فحيثما اجتمع إثنان أو ثلاثة باسمي كنت هناك بينهم"! (متى١٨/١٩-٢٠).

يا ربّنا، في هذا التعليم، تعلّمنا أن نتّفق فيما بيننا، ليكون لنا ما نطلب، وإذا كنّا على إيمانٍ واحد واجتمعنا، كنت أنت الحاضر معنا، وأصبح طلبنا بحسب مشيئتك.

يا ربّنا، رسولك بولس يعلّمنا بأنّنا نحن الكثيرين جسدٌ واحد في المسيح، وكلّ واحد منّا عضوٌ للآخر (روم١٢/٥).

ورسلك عرفوا قوّة هذه الصلاة، صلاة الجماعة، فكانوا يواظبون على الصلاة بقلبٍ واحد (أع١/١٤).

ومعًا امتلأوا من روحك القدّوس (أع٢/١-٤).

وصلّوا معًا، عندما وضعوا أيديهم على الشمامسة الذين اختاروهم (أع٦/٦).

وصلّوا معًا، عندما أفردوا برنابا وشاول للرسالة (أع١٣/٣).

وموسى علّمنا أن نتشفّع من أجل الجماعة، عندما خطئ شعبك إليك في عبادتهم الصنم (خر٣٢/١١-١٤).

وكما صلّى ابراهيم شافعًا لأجل أهل سادوم وعمورة (تك١٨/١٦-٣٣).

يا ربّنا وإلهنا، في صلاتنا معًا، وفي تشفّعنا لبعضنا البعض أنت تعاهدنا، تعاهد غنمك عهد سلام، وتردّ الوحش الضاري عن الأرض، فتسكن غنمكَ في البريّة آمنة، وتنام في الغاب (حز٣٤/٢٥).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف بأنّ الصلاة تجدّدنا على مثالك، وتجعلنا نشاركك في قدرة محبّتك التي تخلّص الكثيرين. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***مناجاة:***

يا ربّنا، عرّفتنا أنّ الصلاة هي نعمة نطلبها، وليست من باب الواجب فقط، أو بحسب الطلب وعند الحاجة.

عرفنا أنّ الصلاة هي العلاقة الدائمة معك والمستمرّة، والتي لا تنتهي.

هي سؤال منك لكلّ أحدٍ منّا: أين أنت؟ وماذا فعلت؟ (تك٣/٩،١٣) وأين أخوك؟ (تك٤/٩).

وهي جواب الابن لك: "ها آنذا آتي لأعمل يا الله بمشيئتك" (عب١٠/٧).

يا مريم أمّنا، أنت التي عرفت الصلاة النبويّة، فكانت صلاتك مع الله، حوارًا بين صديقين، بين حبيبين، عرفتِ مشيئته ووثقتِ بكلمته (لو١/٢٦-٣٨)، وصلَّيتِ مع التلاميذ في العلّيّة، فنالوا الروح القدس (أع١/١٤)، أطلبي لنا أن نعرف هذه الصلاة، كي نعرف كلمة الربّ ونثق ونعمل بحسبها، ونعرف الصلاة من أجل بعضنا البعض.

يا مار يوسف، أنت الذي عرفت الصمت في الصلاة، لتعرف الإصغاء، وتفهم مشيئة الله وتعمل بكل ما تتطلّبه هذه المشيئة، أطلب لنا أن نعرف الصمت في صلاتنا، كي نقدر على الإصغاء لكلام الروح القدس والطاعة له، فنسير بحسب إرشاداته.

يا ربّنا، أعطنا أن نكون عرفنا بأن الصلاة هي العلاقة الحميميّة معك، فيما إذا كنّا نعرف حبّك وكيف نحبّك. أعطنا أن نعرف الصلاة من أجل بعضنا البعض وبثقة كما صلّى موسى لأخته طالبًا لها الشفاء: "اللهمّ اشفها" (عد١٢/١٣).

أعطنا ان نعرف الصلاة كجماعة وباتّفاق، فيسلم شعبك والوطن والعالم.

أعطنا في صلاتنا، أن نبتهج ونفرح بك، ونذكر حبّك أكثر من الخمر (نش١/٤).

يا ربّي، أنا بشوقٍ لأن ألتقيك، لأن أحادثك، أسمعك، تسمعني.

أسمعك تقرع باب قلبي، لتدخله (رؤ٣/٢٠)؛ أقوم من ذاتي المثقلة بالهموم والخطيئة، وأنفضها، وأحملها، وأسير بتواضع لأفتح الباب، وأدخل معك إلى غرفتي التي هيّأتها لك بتوبتي وانسحاقي وحبّي، إلى غرفة قلبي، وهناك، أنت وروحك القدّوس وأنا، نصلّي لأبيك في الخفاء (متى٦/٦)، أصلّي بالصمت، وأنت تكلّمني بالهمس، في النسيم العليل اللطيف (١مل١٩/١٢)، فتدخل كلماتك إلى أعماقي، لتحوّلني، وتخلقني جديدًا. 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 نُسبّح. لك نُمجّد. لك نُبارك. لك نسجُد. وبكَ نعترف. غُفرانَ الخطايا والذنوب منكَ نطلب. فاشفَق، اللهُمَّ، علينا راحماً، واستجبْ لنا.

أعطنا ربّي (كلمات: سعيد عقل – ألحان: منصور لبكي)

اللازمة: أعطنا، ربِّ، قبلَ كلِّ عطاءٍ، أن نَحُطَّ التفاتةً في سَناكَ
كلُّ ما دونَ وجهِكَ الجَمِّ وهمٌ، أعطنا، ربِّ، أعطنا أن نراك.

١- ربِّ، رُدَّ الأهوالَ، أقبلْنَ يَضربنَ، وجُدْ لا كما خَلاك يجودُ!
ربِّ، جُلَّت يمناكَ، لا تَعرفُ القَبْضَ، فَمَن مِنكَ ربِّ، لا يستزيدُ؟
كلّما غَبَّتِ الحَساسينُ من ماء، رَنَتْ حُلوَةً إليكَ بشكرِ
وتعالت إليك في لفتةِ الصبحِ، صلاةٌ من زقزقاتٍ وزهرِ.

٢- جُمِّعَت ربي، الخليقةُ في صوتي، تُناجي، وَسَبَّحَتْ تتغنّى
وَثَمَلَّتْ، في رفعةِ الرأسِ والطَّرْفِ، جُثُوّاً من ركبتينِ وَوَهنا.
وأنا أستجيرُ بالرحمةِ الأولى، بنورِ الأنوارِ، باليُنبوعِ
أن تَقَبَّل رَبّي، قَرابينَ حُبِّ، ورجاءِ، وَذَلَّةٍ، ودموعِ.

٣- وترأّف يا أيّها السعةُ الكبرى، ترأفّ، باللائذِ المحتاجِ
وانصرِ القابسينَ من فيضك النورِ إلى الكوكب الضَلولِ الداجي.
لألأتْ كلُّ هضبةٍ فوق لبنان، تصلّي، وهامَ كلُّ فضاءِ،
وتسامى مُجامراً جبلُ الأطيابِ، فافتحْ، يا ربِّ، بابَ السماءِ.

- ***المراجع:***
  - الكتاب المقدّس
  - التعليم المسيحي للكنيسة الكاثوليكيّة
  - حديث لجان بربارة – رئيس جماعة سيف الروح في العالم

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

نصلّي كي يكون الروح مَن ألهَمَنا وأمسَكَ بيدنا . آمين.