ساعة سجود أمام القربان المقدس

وتأمّل مع البابا فرنسيس

في الرّحمة الإلهيّة

"أعتقد أن زمن الرّحمة قد حان" • *(البابا فرنسيس، ٢٠١٥/١٢/٠٥)*

كنيسة دير سيّدة طاميش

طاميش في ٠٧/كانون الثاني/ ٢٠١٦

هذه السّاعة هي لشكر الرّب على رحمته اللامتناهية، ولكي نكون رحماء كما أنّ الآب رحيمٌ هو.

➢ ***نشيد الدخول:*** ***باركي يا نفسي الرّبَّ***

باركي يا نفسي الرَّبَّ ولا تَنسي كلّ حسناته (٢)

(باركي يا نفسي الرَّبَّ (٣) بـــــــــــــــاركـــــي)٢

الّذي يشفي كلَّ آثامك الّذي يشفي جميع أمراضك

وينجّي من الحفرة حياتك وبالرّحمة دومًا يكلّلك

باركي يا نفسي الرب.

الذي يُشبع بالخير عمرك فيجدد كالنسر شبابك

الّذي يملأ احتياجاتك باركي ربّك يا نفسي باركي

باركي يا نفسي الرب.

➢ **باسم الآب والابن والروح القدس إلَه واحِد ، آمين.**

➢ ***صلاة البدء:***

يا ربّنا وإلهنا، أهِّلنا ونحن ساجدون أمامك.

نتأمّل مع نائبك البابا فرنسيس في رحمتك اللامحدودة.

نتأمّلك أيّها الآب رحومًا شفوقًا غفورًا.

نتأمّلك أيّها الابن، صورة الآب الرّحوم، صورة محبّته.

نتأمّلك أيّها الرّوح القدس، في رسالة الكنيسة كعلامة للرحمة الإلهيّة.

نرى كيف أنّنا فقدنا الرّحمة في بعدنا عنك، وغرقنا في هذا العالم.

نستغفرك أنّنا وضعنا لك الحدود والصفات والمهمّات.

نطلب رحمتك، نعيش المصالحة مع ذواتنا والآخرين.

فتكون هذه السنة اليوبيليّة، سنة تجديدنا، لنخلع عنّا كلّ عتيق، فتنجلي صورتك في وجوهنا ونصبح كمثالك، رحماء. آمين.

➢ ***<u>التأمّل الأول: الآب الرّحوم:</u>***

يا أبانا، الرّحمة هي أنت، هي في طبيعتك، في جوهرك.

أنت الرّحوم، الرّؤوف، طويل الأناة، كثير الرّحمة والوفاء وتحفظ الرّحمة لألوف الأجيال (خر٣٤/٦-٧). رحمتك لامتناهية.

إلى الأبد رحمتك (مز١٣٦)، من البدء وفي الخلق وإلى الخلاص بابنك، كل شيء في سرّ حبّك الأبدي، والإنسان الّذي خلقت سيكون دومًا في قلبك.

أنت تشفي، تغفر، تفدي، وتكلّل بالرّحمة والرّأفة (مز١٠٣/٣-٤).

أنت ترزق الجياع، تحلّ القيود، تفتح العيون، تنهض الرّازحين (مز١٤٦/٧-٨).

أنت تعزّي منكسري القلوب، تضمّد جراحهم، تؤيّد الوضعاء (مز١٤٧/٣، ٦).أنت لا تتعب أبدًا من مَدّ اليد؛ ودائم الاستعداد لسماعنا.

أنت دائم الاستعداد للمغفرة، ولا تتعب أبدًا من تقديمها بطريقة جديدة وغير منتظرة، فلا حدّ لمحبّتك.

أنت دائمًا تفاجئنا، لا تتعب أبدًا من تشريع باب قلبك، لتكرّر بأنّك تحبّنا، وتريد أن تقاسمنا حياتك الإلهيّة.

أنت تحبّ الرّحمة، وتدوس آثامنا، وتطرح في أعماق البحر خطايانا (مي٧/١٨-١٩).

أنت الأب والأم، اللّذان يتأثّران حتّى الأحشاء من أجل أولادهما.

رحمتك، هي مسؤوليّتك تجاهنا، تتمنّى خيرنا وتريد أن ترانا سعداء، تفيض بالفرح والسّكينة. محبّتك ليست مجرّدة، تأتي من خلال الرّحمة إلى لقائنا.

يا أبانا، أعطيتنا المعموديّة رحم رحمتك، لنولد لك أولادًا ووارثين.

<u>الجماعة:</u> يا أبانا، أعطنا أن نعرف أنّك رحمة، ومحبّة، ولا تتغيّر، ومع مريم أمّنا ننشد بأنّ رحمتك من حيلٍ إلى جيل (لو١/٥٠). آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***<u>التأمّل الثاني: يسوع المسيح هو وجه الاب الرّحوم:</u>***

"مَن رآني رأى الآب" (يو١٤/٩).

يا أبانا، نعم، مَن رأى ابنك يسوع وعرفه، رآك وعرفَكَ؛ فكلّ شيء فيه يُحدِّث عن رحمتك.

بتثبيت النّظر على وجهه الرّحيم يمكننا أن نفهم محبّة الثالوث الأقدس؛

رسالتك يا يسوع أن تُظهر سرّ المحبّة الإلهيّة بملئه؛

محبّتك يا الله أصبحت مرئيّة وملموسة من خلال حياة يسوع.

هي محبّتك التي تبذل ذاتها مجّانًا.

ربّنا يسوع، بك نرى الله الشّفوق على التّعبين والضائعين (متى٩/٣٦).

ربّنا يسوع، بك نرى الله مشبع الجموع الكثيرة من السمك والخبز القليلين (متى١٤/٢٠).

ربّنا يسوع، نرى الرّحمة تحرّكك في كلّ الظروف؛

تحرّر الممسوس وتوكل إليه مهمّة التّبشير برحمة الرب إليه (مر٥/١٩). تنظر برحمتك إلى متّى العشّار والخاطئ، وتختاره رسولاً (متى٩/٩).

نرى رحمتك في كلّ عجائبك؛ في نهوض المخلّع، ونظر الأعمى، وسمع الأصمّ، ونطق الأبكم، ونضارة الجلد، وعافية الأجسام، وقيامة الموتى.

نرى رحمتك في دعوتك إلى التوبة وفي غفرانك، وعدم حكمك على الزانية، ودعوتها إلى أن لا تعود إلى الحياة الميتة (يو٨/٣-١١).

نرى رحمتك، في غسل أقدام تلاميذك، ودعوتك لهم للاقتداء بك (يو١٣/١-٢٠).

نراك تدعونا إلى عمل الرّحمة إلى كل مَن هو بحاجة، لأنّا بذلك نكون قد أحببناك ورحمناك (متى٢٥/٣١-٤٦).

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نكون تلاميذك، نقتدي بك، نعيش الرّحمة ونصنعها إلى أخوتك وأخوتنا. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ **ترتيلة:** **يا مسيحاً جئت نوراً**

القرار : يا مسيحاً جئت نوراً كي تنير العالمين جئت حباً جئت صفحاً جئت سلوى البائسين

١ – جئت تلقي الظلم عنا عن شعوب كادحين كـي يسـود الحـب فينـا إن ثبتنـا مخلصيـن

٢ – أنت يا رب السماء شئتنا للمجد شعباً فاتشـحنا بالبهـاء يـوم جئـت الأرض ربـاً

٣ – واقتبلنا بالرجاء وسمك الصافي محبة فانعرفنـا بالضـياء باسـمك الشـعب الأميـن.

➢ ***<u>التأمّل الثالث: فرح الرّحمة:</u>***

يا أبانا، استعمال الرّحمة هو من ميزاتك، وبها تظهر حقيقتك.

يا أبانا، في رحمتك لا تكون ضعيفًا، بل هي ميزة قدرتك، على ما يقول الأكويني.

أنت ستبقى على الدوام الحاضر والقريب، المدبّر، القدّوس والرّحوم.

أنت هو الآب الّذي لا يستسلم وتبقى تغفر وتغفر، وتنتظر عودة كلّ تائب.

تفرح وتفيض بالفرح، لا سيّما عندما تغفر.

فَرِحْتَ، فرح الراعي عند إيجاده خروفه الشّارِد.

وتفرح فرح الأرملة التي وجدت درهمها الضّائع.

وفرحك الكبير بعودة الابن الضال وأنت تنتظره، وتتغلّب على الرّفض الّذي رفضه الابن الأكبر بالشفقة والرّحمة. (لو١٥/١-٣٢).

تفرح بإرسالك ابنك متجسّدًا وفاديًا، لأنّه بموته وقيامته، أعدت كلّ أبنائك إلى حضنك الأبويّ.

ونحن، عندما نقوم بعمل رحمة مع إخوتنا، ألا نرى فرحهم الّذي ينعكس علينا فرحًا وسعادةً؟!

وعندما نسامح اتّضاعًا، ألا نرى السّرور والرّضى عند الآخرين، فنزداد فرحًا على فرح؟!

<u>الجماعة:</u> يا أبانا، أعطنا أن نعرف أنّ في الرّحمة أيًّا كان نوعها، فرحًا عظيمًا دونه فرح. آمين.

(صمت وتأمّل)

➢ ***<u>التأمّل الرابع: الكنيسة علامة حيّة لرحمة الآب:</u>***

يا أبانا، كنيستك، العلامة الحيّة لمحبّتك للعالم.

وكنيستك، في كلّ أعضائها، مكرّسين وعلمانيّين، يُذَكِّرُها نائبُكَ، البابا الحبيب، بدورها ومهمّتها. فهي وجهك، عليها عكس صورتك ورحمتك، وحثّ سامعيها ورائينها على اكتشاف طريق الآب، تلك الطّريق التي كنّا قد نسينا ان ندلّ عليها، وعيشها.

عليها أن تكون طليعة الشّاهدين على رحمة الآب التي هي دعامتها. ورغبتها هي تقديم الرّحمة. عليها استعمال دواء الرّحمة، وخدمة الإنسان في كلّ الظروف.

هي أمٌّ مُحِبَّةٌ للجميع، لطيفة، صبورة، يحركها الصّلاح والرّحمة.

تحيا حياة حقيقيّة عندما تعترف بالرّحمة وتنشرها.

تعود إلى ينابيع رحمة المخلّص التي تختزنها وتوزّعها، وتأخذ على عاتقها إعلان المغفرة والرّحمة.

رسالتها إعلان رحمة الله، القلب النّابض للإنجيل.

تتبنّى تصرّف يسوع الّذي انطلق لملاقاة الجميع دون استثناء.

هي خادمة المسيح، ووسيطة محبّته.

تحب المسيح، وتترجم هذه المحبّة بالمغفرة ووهب الذّات على مثال معلّمها وعريسها.

وحيث توجد كنيسة، يجب أن تتجلّى رحمة الآب بوضوح.

ترى بؤس العالم وتحمل على أكتافها، ضعف الأخوة وصعوباتهم.

تكون صوت وحضور المجروحين والّذين لا صوت لهم.

تداوي هذه الجراح بزيت العزاء، وتضمّدها بالرّحمة، وتعالجها بالتعاضد والعناية.

تشعر بأنّها مستنفرة للإصغاء إلى صرخة النّجدة التي يُطلقونها.

عليها أن تشدّ على أيديهم وتجذبهم إليها كي يشعروا بحرارة الحضور والصداقة والأخوّة.

فتصبح صرختهم صرختها، صرختنا. عليها هدم حاجز اللامبالاة.

وفي سرّ المصالحة، على الكنيسة أن تكون العلامة الملموسة لاستمراريّة المحبّة الإلهيّة التي تغفر وتخلّص، تقطع خطاب الابن الضالّ وتضمّه ضمّة الأب والأم الحنونة، الرّاحمة. هي خادمة للسرّ وليست سيّده.

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أعطِ كنيستك، ونحن معها، أبناءها، أن نجعل من الرّحمة إعلاننا الواثق، فنكون صادقين. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ **ترتيلة:** **إذهبوا في الأرض**

اللازمة : إذهبوا في الأرضِ كُلِّها وأعلِنوا البشارةَ إلى الخَلْقِ أجمعين.(٢)

١ – لِيُضيْء نورُكُم للناسْ فَيُمجّدوا أباكُمُ الذي في السماوات.

٢– لا يكونَنَّ عليكمْ لأحَدٍ دَينٌ إلاّ حبُّ بَعضِكُمْ لِبعْض. (٢)

➢ ***<u>التأمّل الخامس: استبدال الرّحمة:</u>***

كم استبّدَلنا الرّحمة بنقيضها! حجبنا أعيننا، أغلقنا نوافذ أذننا وعقلنا، منعنا أيدينا من المساعدة، وأرجلنا من الركض باتّجاه عمل الرّحمة.

كم أصبحت خبرة المغفرة في ثقافتنا نادرة، وراحت تتلاشى في بعض الأحيان.

أصبحنا كما لو كنّا نعيش في صحراء قاحلة.

أصبح عصرنا أكثر رفضًا لرحمة الله.

ويسعى جيلنا إلى القضاء على فكرة الرّحمة واستئصالها من قلب الإنسان، فهي أصبحت مزعجة.

والفساد المستشري في كلّ مكان من العالم، في السياسة، في الحياة الاجتماعيّة والاقتصاديّة، والإدارات، وحتّى في الكنيسة والشّخصيّ، يمنع النّظر برجاء إلى المستقبل؛ بجشعه واستبداده يدمّر مشاريع الصّغار ويسحق الفقراء. هو حدّ الخطيئة.

أصبحنا لامبالين، نرجسيين، همّنا الـ"أنا".

وأيّ "أنا"، إلاّ الأنا الفاقدة للسّلام والحب والسعادة.

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، الرّحوم، أعطنا الحكمة، الشجاعة، اليقظة، النزاهة، الشفافية، أن لا نكون متواطئين، ومدمّرين للحياة، فنكون رحماء رحمتك لنا. آمين. *(صمت وتأمّل)*

- ***<u>التأمّل السادس: العدالة والرّحمة:</u>***

وهل تتعارض الرحمة مع العدالة؟!

ألم تعطنا يا رب أن نعدل بين بعضنا البعض، كي يعمَّ السّلام؟!

ألا يجب أن يُحاسَب المرتكب والخاطئ؟!

ونسمعك تجيبنا: العدالة ضروريّة كي يكون لك فَرد حقّه المقدّس الّذي وُهِبَ له من لَدُني.

ولكن بالنّسبة لي، أنا الإله، الوضع يختلف، أنا لا أعرف إلاّ الرّحمة.

أتخطّى العدالة إلى الرّحمة.

"قلبي يضطّرب في صدري، وكلُّ مَراحمي تتَّقد" (هو١١/٨)، "أنا الله لا إنسان، ولن آتي ساخطًا، غاضبًا" (هو١١/٩).

فإذا توقفت عند العدالة، لن أكون إلهًا، بل أكون ككل البشر الّذين يدعون لاحترام القوانين والشرائع.

أرحم، مقدِّمًا للخاطئ إمكانيّة أخرى للتوبة حتّى يرتدّ ويؤمن ويختبر حنان المغفرة.

مَن يَخطأ، نعم، يجب أن يعاقَب، غير أنّ ذلك ليس النهاية، إنّما بداية توبة.

والعقاب! يجب أن يكون لإعادة القراءة والعودة إلى الذّات الإلهيّة.

"أريد رحمةً لا ذبيحة" (متى٩/١٣).

ليتكم تفهمون ما معنى هذه الآية، أي لا يكفي القول: "أنا ملتزم وبارّ"، يجب الترجمة بالرحمة.

الرّحمة تبحث عن الخطأة كي تقدّم لهم المغفرة والخلاص.

الرحمة تتشارك مع الخطأة الطعام (متى٩/١٠).

إزاء الخطيئة، تجيب الرّحمة بملء المغفرة؛ الرّحمة ستكون دومًا أكبر من الخطيئة.

يا أبانا، نعم، رأينا حُكْمَكَ، ورحمتك.

رأيناك أبًا لنا يرفعنا كطفلٍ على ذراعيه، وتحنو علينا وتطعمنا (هو١١/٤).

أنتَ ربُّنا الحيُّ، إذا غضبتَ علينا، إنّما لتوبيخنا وتأنيبنا، كي تعيدنا إليك (٢مك٧/٣٣).

وحكمك ما هو؟!

صليب المسيح هو حكم الله علينا جميعًا وعلى العالم! تقدّم لنا يقين المحبّة والحياة الجديدة.

من قلب الثالوث، ومن عمق أعماق الله ينبع ويجري بلا توقّف نهر الرّحمة الشّاسع؛ ولا يمكن لهذا الينبوع أن ينضب أبدًا لجميع الّذين يقتربون منه.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن تكون عدالتنا على هذه الأرض من خلال رحمتك، فلا يُظلَم بريء، ولا يُعدَمُ خاطئ. أعطنا أن نكون رحومين كما أنت رحوم، يظهر الحق وينتصر حنان المغفرة، ويعود إليك الخطأة تائبين لحياةٍ جديدة معك. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ **ترتيلة: تعالوا إلى الرّبّ**

– تعالوا إلى الربّ يا مثقلين بأعباءِ هذه الحياة، تعالوا ولا تقفوا يائسين فعند يسوع النجاة.

– تعالوا إلى الربّ يا خاطئين فقلب يسوع رحيم، غفورٌ يرحّب بالتائبين ويمحو جميع الذنوب.

– يرنّمُ باسمِكَ عند الشروق وعند الضحى والغروب، فأنتَ الإله الغفور الرحيم لكلّ أثيمٍ يتوب.

– فيا ربّ أنتَ لكلِ خروفٍ يعود إليك رحيم، لأجلِ الخراف بذلتَ دماكَ فأنت الحبيب الشفيع.

➢ ***التأمّل السابع: رحمة الآب ورحمتي:***

يا أبانا، أنت تدعونا لنكون رحماء كما أنت رحوم (لو٦/٣٦).

تدعونا إلى مشروع حياة، مُلزم ومُفعَم بالفرح والسّلام.

هي وصيّتك يا ربّنا يسوع إلى كلّ سامعينك (لو٦/٢٧).

يا رب، ولكني أسأل: ما هي الرّحمة؟ وأين أرحم؟ وكيف أرحم؟

فتجيبني: الرّحمة هي هدف يجب بلوغه، هي شريعة أساسيّة مقيمة في كلّ شخص، هي في الكينونة الإنسانيّة، كما هي في الله.

وعليك أن تطلبها، لتكون لك نعمة، ولتُرحَم أنت أيضًا.

الرّحمة هي الدّرب الّذي يوحّد الله بالإنسان، وتفتح القلب على الرّجاء بأنّنا محبوبون بالرّغم من خطيئتنا.

والرّحمة هي في المغفرة للذات أوّلاً وللآخرين، والرّحمة هي عمل جسدي وروحي.

يا رب، ها أنا أصلّي: "أسرع يا الله إلى نجدتي، أسرع يا رب إلى نصرتي" (مز٧٠/٢).

وها أنا يا رب سأغفر، لا سبع مرّات بل سبعين مرّة (متى١٨/٢٢)، أي إلى اللاحدود.

لأنّك يا رب غفرت لي خطاياي الكثيرة لأنّي طلبت (متى١٨/٢٣-٢٧)، وما زلتَ تغفر وتَغفر.

لأنّك يا رب رحَمتَني برحمتك، وبكثرة رأفتك محيت آثامي (مز٥١/٣).

نَسيتَ إثمي وخطيئتي، لأنّي اعترفتُ إليك (مز٣٢/٥).

يا رب، نعم، لمّا كنت غبيًّا، متمرّدًا، ضالاًّ، عبدًا للشّهوات والملذّات، أعيش في الحسد والخبث، أبغض، خلّصتني، لا لعملٍ عملته، بل لكثرة رحمتك (طي٣/٣-٧).

يا رب، سأطلب المغفرة، من ذاتي، منك، من الآخرين، قبل تقديم أي ذبيحة أو قربان (متى٥/٢٣-٢٤).

- سأتصالح مع ذاتي وأنسى ما ورائي وأمتد إلى الأمام (في٣/١٣)، نحو الهدف الّذي هو أنت.

وإذا ما عدتُ وسقطتُ، سأعود وأنهض، وأعود إليك متأكّدًا من رحمتك وحبّك.

سأتصالح معك، ولا أنقم عليك، أو أُحمّلك وزر ضعفي ومشاكلي، لأنّي أعرف أنّك الآب الحنون، الرّحوم، الشّفوق، والحاضر دائمًا من أجلي.

سأتصالح مع كل أخوتي البشر، حتّى مع أعدائي! ألم تطلب منّا حب الأعداء (متى٥/٤٤)؟ ألم تغفر أنت لصالبيك (لو٢٣/٣٤)؟!

صحيح انّه صعب أحيانًا أن ننسى أو نغفر! ولكنّك تعلّمنا بأنّ المغفرة هي الأداة التي وضعت بين أيدينا لنبلغ إلى سكينة القلب.

والرّحمة الجسديّة، ما هي؟ تجيبني أيضًا، هي إطعام الجائع، وسقي العطشان، وإلباس العاري، واستقبال الغريب، والاعتناء بالمريض، وزيارة السجين (متى٢٥/٢١-٤٦).

نعم، بهم سيصبح جسدك يا يسوع مرئيًّا، سأراه وألمسه.

والرّحمة الرّوحيّة، هي تعزية المحزون، نُصْح المشكّك، تعليم الجاهل، تحذير الخاطئ، لا إدانة (لو٦/٣٧) ، ولا حكمٌ عشوائيّ، ولا كلامُ نميمة، إحتمال الشّخص المزعج بالصّبر، والصّلاة من أجل الأحياء والأموات.

يا رب، نعم، هكذا أنت رحمتني، وهكذا أنا عليّ أن أرحم.

وسوف لا أدع ضميري ينزلق إلى السّبات إزاء الفقر والظّلم والغرور والمصلحة الشّخصيّة.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا ان نلتمس رحمتك، فنحسّ بقربك ووجودك، نبادر نحن أيضًا إلى الرّحمة، وإذا ما رحمنا نرحم ببشاشة (روم١٢/٨)، فنستحق تطويبك: "طوبى للرّحماء فإنّهم يُرحَمون" (متى٥/٧). آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***صلاة الختام:***

صلاة البابا فرنسيس الخاصّة بيوبيل الرّحمة:

أيها الرب يسوع المسيح، يا من علمتنا أن نكون رحماء كما أن الآب السماوي هو رحيم، وأخبرتنا بأن كل من رآك، رأى الآب. أرنا وجهك، فنخلص.

إنّ نظرتك المليئة بالمحبة قد حررت زكا ومتى من عبودية المال، والمرأة الزانية والمجدلية من البحث عن السعادة في الخليقة فقط، وجعلت بطرس يبكي بعد نكرانه لك، ووعدت اللص التائب بالفردوس الأبدي. إجعلنا نصغي إلى كلماتك للمرأة السامرية، وكأنك توجّهها إلى كلّ واحد فينا: "لو كنتِ تعرفين عطية الله!".

أنت الوجه المنظور للآب غير المنظور، ولله الذي يظهر قوته فوق كل شيء بالمسامحة والرحمة؛ فاجعل الكنيسة لكي تكون وجهك الجليّ في العالم، أنت ربها القائم والممجّد. لقد شئت أن يكون خدّامك متسربلين بالضعف، لكي يُبدو رحمة حقيقية مع الواقعين في الجهل والخطيئة. إجعل كل من يقترب منهم يشعر بأنه منتظر ومحبوب ومُسامَح من قبل الله تعالى.

أرسل روحك وكرّس كل واحد منا بمسحته، فيكون يوبيل الرحمة عام النعمة من عند الرب، وتتمكن كنيستك، بحماسها المتجدد، من أن تحمل البشرى السارة للفقراء، وأن تعلن للمأسورين والمظلومين تخلية سبيلهم، وللعميان عودة البصر إليهم. نطلب ذلك منك بشفاعة القديسة مريم، أم الرحمة، أنت الحي المالك مع الآب والروح القدس، إلى دهر الدهور. 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.

- **ترتيلة:** **الرّب راعيّ (٢٢)**

اللازمة : الربُّ راعيَّ فَلا يُعوِزُنِي شيء / في مراعٍ خَصيبَةٍ يُقيلُني وَمياهَ الراحةِ يُوردُني.

١- يَرُدُّ نفسي ويَهديني / إلى سُبُلِ البِرِّ من أجل اسمِهِ.

٢- إنّي، ولو سَلكتُ في وادي ظلالِ الموت /

لا أخاف سوءاً لأنَّكَ معي، عصاك وعُكَّازُكَ هُما يُعزّيانِني.

٣- الجودَةُ والرحمةُ تَتْبَعانِني جَميعَ أيامِ حياتي /

وَسُكنايَ في بيتِ الربِّ طولَ الأيّام.

- ***المراجِع:***

▪الكتاب المقدَّس

▪رسالة البابا الفرنسيس لإعلان سنة يوبيل الرّحمة، ١١ نيسان ٢٠١٥.

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

نصلّي كي يكون الروح مَن ألهَمَنا وأمسَكَ بيدنا . آمين.