



الرهبانية العلمانية للكرملين الحفاة - في لبنان
جماعة القديسة تريزا ليسوع - سيّدة طاميش



بمناسبة عيد القديسة تريزيا
الطفل يسوع والوجه الأقدس،
ومعها

ساعة سجود

أمام القربان المقدس
وتأمل في

"العيش في الحب"

كنيسة القديس نعمّة الله الحرديني

دير طاميش

الخميس في ١/ تشرين الأول / ٢٠٢٦

نصلي هذه الساعة، على نيّة:

كلّ الذين يطلبون شفاعة القديسة تريزيا،
وعلى نيّة كل العطاش إلى الحب. آمين.

◀ ترنيمه الدخول:

يا مفتاح قلبي الصّغير

يا مُفْتَاحَ قَلْبِي الصَّغِيرِ	هَلُمَّ افْتَحْ بَابَ قَلْبِي
وَابْقِ دَوْمًا فِي دَاخِلِي	سَجِينَ الْقَلْبِ، سَجِينَ الْحُبِّ
فُكِّ قُيُودِي بِلَمْسَةٍ...	امْسَحْ دُمُوعِي بِبِسْمَةِ
حَرِّ جِرَاحِي بِنَظَرَةٍ...	أَنْتَ هُوَ حُبِّي الْوَحِيدِ

لِي قَلْبُكَ لَكَ قَلْبِي...	لِي حُبُّكَ لَكَ حُبِّي
لِي الْأَمَانُ مِنْكَ الْحَنَانُ	وَحْدَكَ رَبِّي نَبْعُ الْإِيمَانِ
مِنْكَ قَلْبِي كُلُّ شَيْءٍ	وَحْدَهُ الْحُبُّ يُرْضِي نَفْسِي
مَنْ غَيْرِكَ يَا إِلَهِي	بِالْحُبِّ يَرْوِي كُلَّ قَلْبِي

أُرِيدُ أَنْ أَجُوبَ الْأَرْضَ	أَعْرُسُ فِيهَا صَلِيبَ الْحُبِّ
أَخْلِصُ فِيهَا النَفُوسَ	كُلُّ نَفْسٍ لَكَ تَتَوَقَّعُ
رَبِّي مَا أَبْهَى سَمَاكَ	وَالْعَيْشُ فِي سِتْرِ خِيبَاكَ
كَمْ أَوْدُ أَنْ أَلْقَاكَ	أَمْضِي الْعُمْرَ فِي خِيبَاكَ

باسم الآب والابن والروح القدس إله واحد ، آمين.

◀ صلاة البدء:

يا رَبَّنَا وَإِلَهَنَا، وَنَحْنُ سَاجِدُونَ أَمَامَكَ، مَتَأَمِّلِينَ فِي قَصِيدَةِ حُبِّيَّتِكَ تَرِيزِيَا: "العيش في الحب".
أَعْطِنَا أَنْ يَكُونَ لَنَا حُبُّهَا لَكَ،
وَإِيمَانُهَا الْيَقِينَ وَرَجَاءُهَا الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ لِلِقَاءِ بِكَ.
أَعْطِنَا حُبُّهَا لَأَمِّكَ وَأَمَّنَا وَلِمَرْبِّكَ يَوْسُفَ الْقَدِيسِ.
أَعْطِنَا حُبُّهَا لِلصَّلِيبِ وَشَوْقَهَا لِلاتِّحَادِ بِكَ،
مَتَأَكِّدِينَ مِنْ حُبِّكَ وَغُفْرَانِكَ وَسَمَاحِكَ.

أَعْطِنَا أَنْ نَعْرِفَ السَّمَاءَ، نَعِيشَ السَّمَاءَ وَمِنْذَ الْآنَ وَعَلَى الْأَرْضِ. آمين.

(صمت وتأمل)

◀ التأمّل الأوّل: العيش بالحب. (قصيدة العيش بالحب)

العيشُ بالحبِّ هو الاحتفاظُ بكِ، أنتِ،
أيها الكلمة غير المخلوق، كلمة إلهي.
آه! إنك تعرف، يا يسوع الإله، أني أحبك،
وروحُ الحبِّ يضرمني بناره.
إنما بحبكِ أجتذبُ الآبَ،
وقلبي الضعيف يحتفظ به بلا رجوع.
أيُّها الثالث! أنتِ سجينُ حيِّ!...
العيشُ بالحبِّ، هو العيش من حياتك
يا ملكاً مجيداً ولذة المختارين!
لأجلي تحيا، محبوباً في قربانة،
فأريد أن أحتجب لأجلك، يا يسوع!
الحبيبان بحاجة إلى عزلة،
وقلب لقلبٍ يدوم ليل نهار.
نظرتُك، وحدها، تحقّق نعيمي،
فأنا أحيأ بالحبِّ!...

(صمت وتأمّل)

◀ ترنيمة:

حياتي لحظة

أو يومٍ واحدٍ يُفَرُّ مِن يَدِي	حياتي لحظةً أو ساعةً تَمُرُّ
ما عندي إلا اليوم	لِكي أُحبُّكِ في الأرضِ يا إلهي
ليومٍ واحدٍ كُن مَلَجَئِي الهَنِي	أُحبُّكِ يسوع نَفْسِي إِلَيْكَ عَطَشِي
رَبِّي فقط هذا اليوم	إجعلني عَرْشَكَ زَيْنِّي بابتسامة
وَلَا أَصْغِي إِلَى صَوْتِ الدُّنْيَا الْعَقِيمِ	أرجوكِ خَلِّني بِوَجْهِكَ أَفِيقُ
رَبِّي فقط هذا اليوم	هَبْنِي حنانَكَ وَنِعْمَةَ الطُّفُولَةِ
وَلَا تُخَيِّفْنِي غَيَاهِبُ الظُّلَامِ	في ظِلِّ قَلْبِكَ أَنْسى ما ليسَ أَنْتِ
رَبِّي فقط هذا اليوم	أَلَا هَيَأَتْ لي في ذا القلبِ مَكَاناً

◀ التأمّل الثاني: الفضائل: (قصيدة العيش بالحب)

العيش بالحبّ هو إبحار بلا توقف،
وبذرُ السلام والفرح في جميع القلوب.
يا ربّاناً محبوباً، المحبّة تَحْتَيّ
لأنّي أراك في نفوس أخواتي.
المحبّة، تلك نجمتي الوحيدة،
بضوئها أجوبُ بدون ضلال،
وشعاري مكتوبٌ على شراعي:
"العيش بالحبّ".

العيش بالحبّ، عندما ينام يسوع،
هو الاستراحة على الأمواج العاصفة.
آه! لا تخف، يا ربّ، أن أوقظك،
إنني أنتظرُ في سلامٍ شاطئ السّماوات ...
قريباً، سيَشُقُّ الإيمان حجابَه؛
رجائي هو أن أراك، يوماً.
المحبة تنفخُ شراعي وتدفعه.
أعيشُ بالحبّ! ...

(صمت وتأمّل)

◀ ترنيمة:

أعطني يا ربّ قلبك

أعطني يا ربّ قلبك، هبني أن أختار حُبَّك
يا قلب يسوع إلهي أرغب أن أتبعك

قلبك يا ربّ راحتي، هو غنائي هو غُذُوبتي
إجذبني إليك إلهي وحدك أنت سعادتي

وجهك يا ربّ موطني، قلبك يا ربّ مسكني
هلمّ ووحدني بك، واجعلني أحيا لأجلك

◀ التأمّل الثالث: غفران الحب: (قصيدة العيش بالحب)

العيش بالحب، هو طردُ كلِّ خوف
وكلِّ تذكّر لأخطاء الماضي؛
ولا أرى أيّ أثر لأخطائي،
فالحبُّ، في لحظةٍ، أحرقَ كلَّ شي ...
يا شعلهَ إلهيّة! يا أتوناً شديد العذوبة!
في موقدك، أثبتُّ مُقامي.
وفي نيرانك، أُرِّم، على سجيّتي:
"أعيشُ بالحب!..."

العيشُ بالحبّ هو الحفاظ في الذات،
على كنزٍ كبير في إناء فانٍ.
يا حبيبي، إنّ ضعفي لمُفرط.
آه! أنا بعيدة عن أن أكون ملاكاً سماوياً!...
لكن لو سقطتُ، في كلّ ساعة تمضي،
فإنك لدى نهوضي، تأتي لنجدي،
وفي كل لحظة تمنحي نعمتك:
أعيشُ بالحبّ.
العيشُ بالحبّ هو مسحُ وجهك؛
هو نيلُ الغفران للخاطئين،
يا إله الحب! ليدخلوا في نعمتك من جديد،
وليباركوا للأبد اسمك ...
قد بلغ إلى قلبي دويّ التجديف؛
فلكي أمحوه، أريد الترنّم دائماً:
"إسمك القدّوس، أعبدُه وأحبّه،
أعيشُ بالحب!..."

(صمت وتأمّل)

◀ ترنيمه:

لو اقترفت جميع الخطايا

لَوِ اقْتَرَفْتُ جَمِيعَ الْخَطَايَا أَرْكُضُ وَقَلْبِي مَلِيءٌ بِالتَّوْبَةِ
وَأُرْتَمِي بَيْنَ يَدَيْكَ يَسُوعُ لِأَنِّي أَعْرِفُ إِلَى أَيِّ مَدَى
تُعْزِي الْخَاطِيَّ وَالْإِبْنَ الضَّالَّ حِينَ يَعُودُ إِلَيْكَ يَسُوعُ
لَوِ اقْتَرَفْتُ الْآثَامَ كُلَّهَا سَوْفَ أَحْفَظُ الثِّقَةَ نَفْسَهَا
مَهْمَا تَعْلُو طُغْمَاتُ الْخَطَايَا تَتَجَرَّرُ كَنِقْطَةِ مِيَاهٍ فِي أَتُونِ النَّازِ
لَيْسَ مَقْدُورِي أَنْ أَتَكَلَّ عَلَى جُهُودِي لِأَنَّا لَ الثِّقَةُ
أَحْيَا سَلَامِي بِكَوْنِي فَقِيرَةً وَبِاتِّكَالِي عَلَى طِيبَةِ الرَّبِّ وَرَحْمَتِهِ

◀ التأمل الرابع: صليب الحب: (قصيدة العيش بالحب)

العيشُ بالحبِّ، على الأرض،
ليس نصبَ خيمةٍ على قمةٍ طابور،
بل صعودُ الجلجلة، مع يسوع،
والنظرُ إلى الصليبِ نظرتي إلى كنز! ...
في السماء، سأعيش نعيماً،
وتكون الشِدَّةُ قد زالت للأبد؛
لكني، في المنفى، أريدُ، وسط الألم،
أن أحيا بالحبِّ.

العيشُ بالحبِّ عطاءً بدون حساب،
بدون المطالبة بأجرٍ في الأرض.
آه! بدون حساب، أعطي، لأني واثقة
بأننا عندما نحبُّ لا نجري حساباً! ...
للقلب الإلهي، الفائضِ حناناً،
أعطيْتُ كلَّ شيءٍ ... وبخفةٍ أجري؛
لم أعد أملك شيئاً غير غنايَ الوحيد:
العيشُ بالحبِّ.

(صمت وتأمل)

Au soir d'Amour parlant sans parabole
Jésus disait si quelqu'un veut M'aimer,
Toute sa vie qu'il garde Ma parole,
Mon père et Moi viendrons le visiter
Et de Son cœur faisant notre demeure
Venant à Lui nous l'aimerons toujours,
Rempli de paix nous voulons qu'il demeure
En notre amour, en notre amour!

Vivre d'Amour, c'est vivre de Ta vie,
Roi glorieux, délice des élus.
Tu vis pour moi, caché dans une hostie
Je veux pour Toi me cacher, ô Jésus !
A des amants, il faut la solitude
Un cœur à cœur qui dure nuit et jour
Ton seul regard fait ma béatitude
Je vis d'Amour !...

Vivre d'Amour, c'est Te garder Toi-Même
Verbe incréé, Parole de mon Dieu,
Ah ! Tu le sais, Divin Jésus je T'aime
L'Esprit d'Amour m'embrase de son feu
C'est en T'aimant que j'attire le Père
Mon faible cœur le garde sans retour.
O Trinité ! Vous êtes Prisonnière De mon Amour !.....

◀ التأمّل الخامس: الموت بالحبّ: (قصيدة العيش بالحب)

الموت بالحبّ، إنّهُ استشهاده كثير العذوبة.
وهذا هو ما أريد احتماله.
أيّها الكاروبون! دَوِّرُوا كَنَارَاتِكُمْ،
لأنّني أشعر بأن منفاي أوشك أن ينتهي!...
يا شعله الحبّ، أحرّقيني بدون هدنة،
يا حياة تدوم لحظة، حِمْلُكَ ثَقِيلٌ جَدًّا عَلَيَّ!
يا يسوع الإلهي، حَقِّقْ حلمي:
الموت بالحبّ!...

الموت بالحب، هوذا رجائي،
عندما سأرى قيودي تتكسر
سيكون إلهي أجري العظيم؛
لا أريد أبداً أن أملك خيراتٍ أخرى.
أريد أن أضطرم بحبّه،
أريد أن أراه واتّحد به دائماً؛
تلك سمائي ... ذاك مصيري:
العيشُ بالحبّ !!!

(صمت وتأمل)

◀ ترنيمة:

بماذا ينفعني الموت؟ ماذا تُعطيني الحياة؟
سعادتي حُبّك لا أموتُ أبداً بل أدخلُ الحياة

لتكن لحظات حياتنا فقط ليسوع فلا يوجد شيءٌ للعملِ إلا أن نُحبَّ
نُحبَّ يسوع بكلِّ قلبنا نجعله محبوباً نُحبّه من كلّ قوتنا كلّ عقلنا
من كلّ قلبنا وكياننا فهو يسوع...

قلبُ عَريسي لي أنا وحدي قلبُك يسوع قلبي أنا لك وحدك لك يا يسوع
فأكلّمك في عذوبةٍ وحدهٍ قلبي عذوبة القلب للقلب وشوقي يطول
أن ألتقي بك وجهاً لوجه يوماً في السماء

بعدما أدركتُ وفهمتُني سرّ قلبي أنه صعبٌ ومستحيلٌ فعلُ أيّ شيء
من تلقاء نفسي، وإرادتي ومن قوتي فالأمرُ الوحيدُ المطلوبُ هوالاتحاد
بقلب يسوع، والباقي كلّهُ يعطى ويُزاد

◀ التأمل السادس: سمائي على الأرض: (قصيدة سمائي على الأرض!...)

يا يسوع، إنّ صورتك الفائقة الوصف
هي الكوكب الذي يقود خطاي.
آه! تعرفُ أن وجهك اللطيف
هو، على الأرض، سماء لي.

حَبِّي يكتشف جمالات
وجهك المُرَّين بالدموع؛
فَعَبَّرَ دموعي أبتسمُ
عندما أتأمل أوجاعك ...
وجهك غناي الوحيد،
فلا أطلب شيئاً آخر.

وإن احتجبتُ فيه بلا انقطاع،
فسأشابهك، يا يسوع ...
دع ملامحك الكلّية اللطافة
تطبع فيّ الوسمَ الإلهي،
فأصيرَ، بسرعةٍ، قديسةً
وأجذبَ نحوك القلوب.

(صمت وتأمل)

◀ ترنيمة: أحمّدك

أحمّدك يا إلهي (x2)

أعبدُك يا ساكنَ تَسْبِيحِي وأسجُدُ أمامَ هَيْكَلِ قُدْسِكَ
لأنَّ يَوْمًا في ديارِكَ خيرٌ لي من ألفِ يومٍ كما أشاء
رَغْبَتِي أنْ أسْكُنَ في ديارِكَ، رَغْبَتِي أنْ أسْكُنَ في قَلْبِكَ (x2)

يا لِسَانَ المَدْحِ أنشُدْ

يَا لِسَانَ المَدْحِ أنشُدْ	سِرَّ قُرْبَانٍ عَظِيمٍ
ثُمَّ صِفْ مَنْ قَدْ فدانا	بِثَمَنِ دَمٍ كَرِيمٍ
ثَمَرَةَ الأحشا السَنِيَّةِ	صاحِبِ الفَضْلِ العَمِيمِ
عُمْدَةَ الإيمانِ هَذِهِ	تُنْعِشُ القَلْبَ السَقِيمِ

◀ قدوس، قدوس، قدوس، أنتَ هو الربُّ القويُّ إله الصباؤوت. السماء والأرضُ مملوءتانِ من مجدِكَ العظيم. هوشعنا في العُلَى. مباركُ الآتي باسم الرب، هوشعنا في العُلَى. ارحمنا، أيها الربُّ الإلهُ الضابطُ الكل، ارحمنا. لك نُسَبِّح. لك نُمَجِّد. لك نُبارك. لك نسجُد. بك نعترف. غُفرانَ الخطايا والذنوب منك نطلب. فاشفق، اللهم، علينا راحماً، واستجب لنا.

◀ ترنيمة الختام:

رَغْبَةً كَبِيرَةً اجْتَاحَتْنِي الْعَمَلُ عَلَى تَوْبَةِ الْخَاطِئِينَ
شَعَرْتُ الْحُبَّ يَدْخُلُ قَلْبِي يَدْفَعُنِي حَتَّى أَنْسَى ذَاتِي
وَكُنْتُ سَعِيدَةً ... سَعِيدَةً ... سَعِيدَةً ...

◀ المرجع:

- الأعمال الكاملة، القديسة تريزيا الطفل يسوع – معلمة الكنيسة، تراث الكرمل ٢٠، بيروت ٢٠٠٢

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

◀ صفحة facebook: ساعة سجود sa3at-soujoud

◀ صفحة Instagram: ساعة سجود sa3at-soujoud

نصلي كي يكون الروح من ألهمنا وأمسك بيدنا . آمين.