

"إجذبني وراءك فنجري" (نش١/٤)

ساعة سجود وتأمّل أمام القربان المقدّس

كنيسة مار نعمةالله – دير طاميش

الخميس ٢٠٢٦/١١/٥

نصلّي في هذه الساعة من أجل كلّ إنسان لم يعرف الرّبّ بعد معرفةً حقيقيّة،
وانجذب إليه، لكي يعرفه، ويتبعه في طريق الخلاص والحياة. آمين.

"إجْذِبْني وَرَاءَكَ فَنَجري!": هي ساعة سجود وتأمّل، نتذكّر فيها انجذابنا الأوّل إلى الرّبّ، وكيف انجذبنا إليه، ونتساءل: هل ما زال هذا الانجذاب قائمًا؟ وإذا لم يَعُد قائمًا، فما هي الأسباب؟

ولنتذكّر أنّ الانجذاب الشخصيّ يقود إلى انجذاب الجماعة، فالانجذاب هو نوع من العشق القويّ الّذي لا يمكن كَبْتُه، ولا الاحتفاظ به شخصيًّا. آمين. ساعة مباركة ومقدّسة.

- ***نشيد الدخول:*** **يسوع أنتَ إلهي**

اللازمة : **يســـــوع أنتَ إلهـي** **حبك شـافي الوحيد**

أنت حبيب نفسي أبداً **يسوع أنتَ مَن أريد**

١- أسجُـدُ أمــامَـكَ إلهي أعتَــرِفُ بكَ ملِكي

ها هي حياتي في يديك إفعَل بها مـــا تريد

٢- تعالَ واملك على قلبي أتوق إليكَ تعـــالْ

ترنّـــمُ لكَ شفتـــــاي أُحـبُّــكَ لـلأبـــدِ

٣- تنحني لاسمِكَ كلُّ رُكْبة ويعترِفُ كلُّ لسانْ

إسمُكَ يسوعُ خـلاصي أُرَدِّدُهُ في كلِّ حينْ.

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

➢ ***صلاة البدء:***

يا ربّنا وإلهنا، جئناك اليوم ساجدين، وسائلينك أن تُعيد إلينا انجذابنا الأوّل إليك، الّذي فقدناه في انشغالات الحياة وصخب العالم، فأصابنا الفتور والبرودة، وأضعنا الطريق إليك، طريق الخلاص والفرح والحياة.

يا ربّ، اجذب كلّ واحدٍ وواحدةٍ منّا بمحبّتك ورحمتك وغفرانك، فننجذب جميعًا إليك، ونجري وراءك، لنصل معك إلى ملكوتك، حيث أعددتَ لنا الأماكن لنكون معك، وأنت معنا. فنرفع لك المجد، ولأبيك، وللروح القدس، إلى الأبد. آمين.

➢ ***التأمّل الأول: لماذا!***

يا ربّنا، لماذا ننجذب إليك؟ أننجذب إلى فقرك؟ أنت الّذي وُلدت في عائلة متواضعة، وفي مذود للحيوانات، ودفّأتك أمّك بالقشّ والتبن، وعشت الاضطهاد وأنت طفل رضيع، والتشرّد والتغرّب، حتّى إنّ الثعالب لها أوجرتها، ولطيور السماء أوكارها، وأمّا أنت، ابن الإنسان، فليس لك ما تضع عليه رأسك (لو ٩/ ٥٨)؛ ونُبذتَ من أهل بيتك، ومن شعبك، واضطهدك كهنة هيكلك والعلماء والفريسيّون، الغيورون على إيمان آبائهم، وأُسلمتَ إلى الوثنيّين، الّذين أمعنوا في إذلالك، يكيلون لك الشتائم والسخرية، ويبصقون عليك، ويلطمونك، ويضربونك بالسياط الشوكيّة، ويكلّلونك بتاجٍ من شوكٍ يُغرز في جبينك، ويُسمّرونك بيديك ورجليك على الصليب بين اللصوص. وبعد موتك، لم يكتفوا، فطعنوك بحربة، ليخرج من جرحك الماء والدمّ (يو ١٩/ ٣٤)؛ حتّى القبر الّذي دُفنت فيه، لم يكن لك.

يا ربّ، لماذا يجب أن ننجذب إليك، ونجري وراءك؟

يا ربّ، نعم، سننجذب إلى تواضعك، أنت الّذي، في صورة الله، لم تَعُدَّ مساواتك لله غنيمة، بل تجرّدت من ذاتك، متّخذًا صورة العبد، وصرت على مثال البشر، وظهرت في هيئة إنسان، فوضعت نفسك وأطعت حتّى الموت، موت الصليب (فل ٢/ ٦-٨).

سننجذب إلى حبّك، الّذي من كثرة هذا الحبّ، نزلت إلى أرجل تلاميذك تغسلها، وغسلت أيضًا رجلي يهوذا الّذي خانك (يو ١٣/ ١-٥). ودفعك هذا الحبّ إلى بذل ذاتك من أجل أحبّائك (يو ١٥/ ١٣)، وكلّنا أحبّاؤك.

سننجذب إلى غفرانك ورحمتك، وقد تجلّيا في غفرانك لصالِيبيك، وأنت معلّق على الصليب (لو ٢٣/ ٣٤).

سننجذب إلى قيامتك، الّتي بها أقمتنا معك (أف ٢/ ٦)، من موتنا إلى الحياة.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نرى في فقرك وآلامك وموتك من أجلنا كلّنا حبّك لنا، اللامحدود والّذي لا وصف له، فيكون جاذبنا إليك، فنقوم ونجري وراءك. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل الثاني: المعوّقات!***

يا ربّنا، أنت تسألنا: ما الّذي يعيقكم عن الانجذاب إليّ واتّباعي؟

أنا دعوتكم جميعًا لكي تسيروا ورائي. أنا الراعي الحريص على سلامتكم، والمستعدّ أن يبذل حياته من أجل ألّا يفقد واحدًا من خرافه (يو ١٠/ ١١).

أنا دعوتكم جميعًا كما دعوتُ رسلي، فترك بطرس ورفاقه صيد السمك ليصطادوا النّاس إلى الملكوت (متّى ٤/ ١٩). ومتّى، ترك طاولة الجباية (متّى ٩/ ٩)، ليكتب الإنجيل الّذي به جذب النّاس إلى الحياة.

ما الّذي يعيقكم؟ أهو خوفكم من الصليب الّذي دعوتكم إلى حمله واتّباعي (متّى ١٦/ ٢٤)، أم التخلّي الّذي دعوتُ الشابّ الغنيّ إليه ليتبعني، هو الّذي أحببته (مر ١٠/ ٢١)، أم طلبي إليكم أن تغسلوا أرجل بعضكم بعضًا (يو ١٣/ ١٤)؟

أيكون عذركم عذرَ من أراد أن يدفن موتاه، أو أن يودّع أهله (لو ٩/ ٥٩-٦١)؟ أم تكون انشغالاتكم الكثيرة، ولهوَكم بأمور كثيرة، وخوفكم من المستقبل وعلى المصير، أو إهمالكم وضياعكم الطريق، هي الّتي أعاقتكم عن تلبية دعوتي لكم؟

فأنا لم أطلب منكم ما هو فوق طاقتكم واحتمالكم (١ قور ١٠/ ١٣)، وأنا أعطيتكم المثال والقدوة (يو ١٣/ ١٥). وحمل الصليب واتّباعي هو لكي لا يكون صليبكم، أيًّا يكن، ثقيلًا ومؤلمًا، بل لكي يكون لكم فيه رجاء فرح القيامة.

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أعطنا ألّا يكون في حياتنا أيّ عائق يمنعنا من تلبية دعوتك لنا إلى اتّباعك، فنردّد مع مار بولس: "وإنّي واثقٌ بأنّه لا موتٌ ولا حياة، ولا ملائكةٌ ولا أصحابُ رئاسة، ولا حاضرٌ ولا مستقبل، ولا قوّات، ولا علوٌّ ولا عمق، ولا خليقةٌ أخرى، بوسعها أن تفصلنا عن محبّة الله الّتي في المسيح يسوع ربّنا" (روم ٨/ ٣٨-٣٩). آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***<u>التأمّل الثالث: جميزة زكّا!</u>***

يا ربّنا، زكّا كان مندهشًا من أخبارك وصنائعك وعجائبك، وأصبح منجذبًا إليك، ويرغب بشدّة في أن يراك، فقط أن يراك. وكان يمنعه قصر قامته، فصعد جميزةً كنتَ ستمرّ بها. وإذا بك تقف وتنظر إليه، وتناديه باسمه، وتطلب منه أن ينزل سريعًا، لأنّك ستقيم في بيته. وفي الحال، نزل واستقبلك في بيته، وإذا به يولد من جديد، معلنًا توبته، وأنت تعلن عن هويّته الّتي كان قد فقدها، بأنّه هو ابن إبراهيم (لو ١٩/ ١-٩)، ابن الوعد، ابن الله.

يا ربّنا، زكّا قد يكون أسرع ليراك دون انجذابٍ حقيقيّ، وقد يكون ذلك بسبب الحشريّة، كما يحدث مع الكثيرين عندما يسمعون بقدوم شخصيّة معيّنة مشهورة. ولكنّك، أنت فاحص القلوب (إر ١١/ ٢٠)، عرفت شوقه ورغبته في الخلاص، أنت الّذي أتيت باحثًا عن الهالك لتخلّصه (لو ١٩/ ١٠). فحوّلت انجذابه من انجذابٍ سطحيّ إلى انجذابٍ يقوده إلى الحياة.

وتسألنا: ما هي الجميزة الّتي تصعدونها لكي تروني وتنجذبوا إليّ، فتجروا ورائي؟ أهي جميزة الكنيسة والجماعة، أو كرسيّ الاعتراف، أو الكتاب المقدّس والإفخارستيّا، أو أعمال الرحمة، أو المحبّة؟

وتدعونا إلى الصعود إلى الجميزة، الدليل إليك، دون تردّد، أو خوف، أو ظنٍّ بعدم الاستحقاق، أو خوفٍ من عدم امتلاك المؤهّلات. وتدعونا لنتذكّر اختيارك للرسل البسطاء والفقراء.

يا ربّنا، توجد جميزات كثيرة لكي نصعدها، فنعاينك وننجذب إلى حبّك، ولكنّك تحذّرنا من صعودنا الجميزة الخاطئة، الّتي تؤدّي بنا إلى التقوقع والتحجّر والظلاميّة.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، نطلب إليك أن نعرف الجميزة الّتي تقودنا إلى الانجذاب الدائم إليك، فنصعدها. آمين. *(صمت وتأمّل)*

ربّي أنتَ طريقي

ربّي أنتَ طريقي في معاثر الحياة
ربّي أنتَ رفيقي عندَ ساعَةِ المَمات

اللازمة: أنتَ وَحدَكَ دعَوت، أنت وحدَكَ رجوتْ
أنتَ غايَةُ المُنى أنتَ مَصدَرُ الهَنا

أنتَ نارٌ لقلبي أنتَ أيضًا نسيم
أنتَ هَديٌ لدربي أنتَ فَجريَ الوَسيم

أعضُدِ المُوجَعينَ ساعِدِ اليائسين
اشبعِ الجائعين أرجِع الخاطئين

➢ ***التأمّل الرابع: انجذاب برطيما!***

يا ربّ، برطيما كان مولودًا أعمى، وكان يجلس على قارعة الطريق يشحذ ليعتاش، وسمع أنّك تمرّ من أمامه في أريحا، تلك المدينة المنخفضة، وكأنّك تنزل إلى أدنى الأماكن لترفع من فيها، استباقًا لنزولك إلى مثوى الأموات بعد موتك (١ بط ٣/ ١٩)، وإحيائك للموتى الّذين خرجوا من القبور (متّى ٢٧/ ٥٢-٥٣). وبينما كنت تخرج منها، أخذ يصيح بصوت عالٍ، وينادِيك بلقبك النبويّ: "يا ابن داود، ارحمني!". ولم يقدر أحد على إسكاته (مر ١٠/ ٤٦-٤٨)، وكأنّه يقول لك: بقيت أنا الميت، أين تذهب وتتركني؟ فتوقّفت وناديته، وسألته ماذا يريد، فأجاب بأنّه يريد أن يبصر، أن يرى النّور. شفيته، فرأى بعينيه، وأبصر في قلبه نورك، وتبعك في الطريق (مر ١٠/ ٤٩-٥٢).

يا ربّنا، برطيما كان يبحث عن النّور، فوجده بك أنت، نور العالم. ومن يتبعَك لا يمشي في الظّلام، بل يكون له نور الحياة (يو ٨/ ١٢). فانجذب إلى هذا النّور وجرى وراءه.

يا ربّنا، أنت تدعونا قائلًا: "سيبقى النّور معكم وقتًا قليلًا، فامشوا في النّور ما دام لكم النّور، لئلّا يباغتكم الظّلام. والّذي يمشي في الظّلام لا يعرف إلى أين يتّجه. آمنوا بالنّور، ما دام لكم النّور، فتكونوا أبناء النّور" (يو ١٢/ ٣٥-٣٦).

أنت تدعونا لنستفيد من حياتنا، الّتي مهما طالت تبقى قصيرة، لكي نعود ونعرفك أنت النّور، فننجذب إلى هذا النّور كما انجذب برطيما، ونسير في هذا النّور.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، نور العالم، أعطنا أن نبقى دائمًا مشدودين إلى نورك، فلا يدهمنا ظلام الشرّ والخطيئة، ولا نقع في حبائلهما. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل الخامس: انجذاب اللّص!***

يا ربّنا وإلهنا، اللّصّ الّذي كان معلّقًا معك على الصّليب بسبب جرائمه، انجذب إليك، وعرف أنّك الإله الرّحيم، الرّؤوف، طويل الأناة، كثير الرّحمة والوفاء (خر ٣٤/ ٦)، فقال لك: "أذكُرني يا يسوعُ، متى جئتَ في ملكوتِكَ" (لو ٢٣/ ٤٢).

هو لم يعرفك قبلاً، بل عرفك من خلال اللّحظات الّتي كان فيها مصلوبًا إلى جانبك. سمعك تغفر لصالبيك، ولم تكتفِ بذلك، بل برّرتهم بأنّهم لا يعرفون ماذا يفعلون (لو ٢٣/ ٣٤). فمَن يقدر أن يغفر وهو معلّق على الصّليب ينازع الموت؟ وسمعك تقول لأمّك، عن يوحنّا الواقف بجانبها: "يا امرأة، هذا ابنكِ"، وتقول ليوحنّا: "هذه أمُّكَ" (يو ١٩/ ٢٦-٢٧). فمَن يستطيع، وهو ينازع الموت على الصّليب ولا يقدر حتّى على الكلام، أن يعطي ويتخلّى ويتجرّد، إلّا أنت يا ربّنا وإلهنا؟

وسمعك تصلّي وأنت على الصّليب، وتنادي أباك: "إلهي، إلهي، لماذا تركتني؟" (مر ١٥/ ٣٤)، وتقول: "لقد تمّ!" (يو ١٩/ ٣٠). تمّت مشيئتُك يا أبي وإلهي.

يا ربّنا، هذا ما سمعه هذا اللّصّ الّذي لم نعرف اسمه. لقد بقي لصًّا، لأنّه سرق الملكوت في اللّحظات الأخيرة من حياته، كما يقول بعض الآباء.

لقد كان انجذابه إليك بسبب كلامك وسلوكك وأنت على الصّليب، فجرى وراءك إلى الملكوت.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا نحن الّذين نسمع في كلّ وقت كلامك ونتعلّم تعاليمك، أن ننجذب إليك ونطلب، مع اللّصّ، ملكوتك. آمين. (صمت وتأمّل)

➢ ***<u>التأمّل السادس: أنتَ فقط إتبعني! (يو٢١/٢٢)</u>***

يا ربّنا، عندما نظر بطرس إلى الوراء ورأى يوحنّا، سألك: "يا ربّ، وهذا ما هو مصيرُهُ؟"، فأجبته: "فماذا يعنيك؟ اتبعني أنت!" (يو ٢١/ ٢٠-٢٢).

وعندما رأيته على شاطئ بحر الجليل، طلبتَ منه، ومن أخيه أندراوس ويوحنّا، أن يتركوا الشِّباك ويتبعوك، فتركوا في الحال وتبعوك (متّى ٤/ ١٨-٢٢).

يا ربّنا، أنت تدعونا كلّنا لكي ننجذب إليك، كما انجذب الرّسل والقدّيسون وآباؤنا وأمّهاتنا والكنيسة الجامعة.

يا ربّنا، في قولك لبطرس: "أنت فقط اتبعني!" دعوةٌ لنا لكي لا نلتفت إلى الوراء، ما دمنا قد وضعنا يدنا على المحراث، لئلّا نكون غير مستحقّين ملكوت الله (لو ٩/ ٦٢). فلا يكفي أن نقول لك: "أتبعك حيث تمضي!" (لو ٩/ ٥٧)، ونحن ما زلنا متعلّقين بالماضي، وبالثروات الفانية والملذّات المميتة، وبالتعاليم العقيمة.

يا ربّنا، كثيرون انجذبوا إلى كلامك الّذي هو روحٌ وحياة (يو ٦/ ٦٣)، وفي المقابل، كثيرون أيضًا اعتبروه كلامًا صعبًا، وقالوا: "مَن يستطيع أن يسمعَهُ؟" (يو ٦/ ٦٠). وتسألنا: "وأنتم، أما تريدون أن تتركوني مثلهم؟". ألّا نجيبك مع سمعان بطرس، وقد انجذبنا إلى هذا الكلام: "إلى مَن نذهبُ يا ربُّ، وكلامُ الحياة الأبديّةِ عندك؟ نحن آمَنّا بكَ وعرفنا أنّك أنتَ قُدّوسُ الله" (يو ٦/ ٦٧-٦٨).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا نحن الّذين أنعمتَ علينا بميرونك المقدّس، ألّا نتنكّر لهذا الميرون، وأن نكون في انجذاب دائم إليك بواسطة روحك القدّوس الّذي وهبتَنا. آمين. (صمت وتأمّل)

أحبّك ربّي يسوع

١- أحبك ربي يسوع (٣) وليس لي سواك
أتبعك ربي دوماً أتبعك بلا رجوع
أسبّح اسمك القدوس وليس لي سواك. (٢)

٢- أحبك يا روح الله (٣) فأنت لي الحياة
تغمرني ربي دوماً تغمرني بلا حدود
تمسحني بقوةٍ فأنت لي الحياة. (٢)

٣- أحبك يا آب الآب (٣) يا منبع الحياة
تغمرني بحبك تغمرني بمجدك
أجثو أمام عرشك يا منبع الحياة (٢)

➢ ***<u>التأمّل السابع: "اجذِبني وراءَكَ فَنَجري!" (نش١/٤)</u>***

يا ربّنا، أنت قلتَ لنا: "إنّي ذاهبٌ لأُعِدَّ لكم مقامًا. وإذا ذهبتُ وأعددتُ لكم مقامًا، أرجعُ وآخذكم إليَّ لتكونوا حيث أكون" (يو ١٤/ ٢-٣).

يا ربّنا، أنت أعددتَ لكلّ واحدٍ منّا مكانًا لنكون حيث أنت.

أنت لا تريدنا أن نأتي إليك وحيدين، منفردين، مشتّتين، بل تريدنا أن نكون جميعًا معًا، نمسك بأيدي بعضنا بعضًا لنأتي إليك.

أنت لا تريد أن يحضر جسدك إليك وعضوٌ من أعضائه ناقصٌ، والجسد ليس عضوًا واحدًا، بل أعضاء كثيرة (١قور ١٢/ ١٤). "فإذا تألّمَ عضوٌ تألّمت معه سائر الأعضاء، وإذا أُكرِمَ عضوٌ سُرَّت معه سائر الأعضاء" (١قور ١٢/ ٢٦). ونحن، في كثرتنا، جسدٌ واحدٌ فيك، لأنّنا أعضاءٌ بعضنا لبعض (روم ١٢/ ٥).

كلّنا مسؤولون عن بعضنا بعضًا، وكلّنا مسؤولون عن تشديد بعضنا بعضًا وبنيان أحدنا الآخر (١تس ٥/ ١١).

يا ربّنا، الانجذاب إليك لا يكون أنانيًّا أو شخصيًّا فحسب، بل يكون أيضًا اندفاعًا ورغبةً وشوقًا إلى أن يجذب كلّ واحدٍ وواحدةٍ منّا الآخرين إليك.

وكما أنّك، في ارتفاعك على الصّليب، تجذب إليك النّاس أجمعين (يو ١٢/ ٣٢)، هكذا تريدنا أن نجذب النّاس إليك بارتفاعنا على صليبنا، صليب الحبّ وبذل الذّات، صليب الغفران والرّحمة، صليب العطاء والتخلّي، فنكون حاملين صليبنا وتابعينك (متّى ١٦/ ٢٤).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف أنّ الانجذاب إليك يجب أن يدفعنا إلى أن نكون على صورتك ومثالك (تك ١/ ٢٦)، فنكون عاملين على جذب كلّ مَن حولنا إليك، لكي نكون جميعًا معًا حيث أنت تكون. آمين. **(صمت وتأمّل)**

<u>مناجاة:</u>

"فتدعونني وتجيئون وتُصلّون إليَّ فأستمِعُ لكم، وتَطلبونني فتجدونَني إذا طَلَبتُموني بِكُلِّ قُلوبِكُم" (إر ٢٩/ ١٢-١٣).

يا ربّنا، نعم، نحن نطلبك من كلّ قلوبنا، ونسألك: اجذبنا كما جذبتَ موسى إلى العلّيقة المتوقّدة بالنّار، من دون أن تحترق، فنندهش معه، ونقترب منك وأنت تكلّمنا (خر ٣/ ٢-٤).

اجذبنا كما جذبتَ المرأة الّتي أحبّتك كثيرًا، فغسلت بدموعها رجليك ونشّفتهما بشعرها (لو ٧/ ٣٧-٤٧)، فنبكي خطايانا، وننشّف دموعنا بأعمال التّوبة.

اجذبنا كما جذبتَ المجدليّة الّتي أخرجتَ منها الشّياطين السّبعة، فتبعتك حتّى الصّليب، وكانت أوّل شاهدة على قيامتك ومبشّرة بها (مر ١٦/ ٩)، فنكون نحن أيضًا مبشّرين بقيامتك.

اجذبنا كما جذبتَ الأبرص الغريب الّذي عاد إليك ساجدًا شاكرًا على شفائه (لو ١٧/ ١٨)، فنكون لك شاكرين في كلّ حين على جميع عطاياك وعلى شفائك لنا.

اجذبنا كما جذبتَ النّازفة الّتي آمنت بأنّه يكفي أن تلمس هُدبَ ردائك لتُشفى (مر ٥/ ٢٥-٢٩)، فنقوم معها ونلمس هذا الهُدب، أي كلمتك، فنُشفى من جميع أمراضنا الجسديّة والنّفسيّة.

يا مريم أمّنا، أنتِ الّتي انجذبتِ إلى ابنك منذ البشارة الملائكيّة والحبل به في أحشائك، وجريتِ وراءه حتّى الصّليب، اطلبي لنا نعمة هذا الانجذاب الّذي يمنحنا القوّة والزّخم لكي نبقى معه طوال الأيّام.

يا مار يوسف، أنت الّذي قادك انجذابك إلى كلمة الرّبّ إلى طاعته والسّير بحسب مشيئته، أعطنا أن نكون منجذبين إلى كلمته في كلّ حين، وعاملين بموجبها.

يا ربّنا، أعطنا أن نعرف أنّ مَن انجذب إليك وتبعك نال الرّبح الأعظم؛ فمَن ترك من أجل الملكوت الأملاك والتعلّق البشريّ بالأشخاص، إلّا ونال في هذه الدّنيا أضعافًا، وفي الآخرة الحياة الأبديّة (لو ١٨/ ٢٩-٣٠). 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 نُسبّح. لك نُمجّد. لك نُبارك. لك نسجُد. بكَ نعترف. غُفرانَ الخطايا والذنوب منكَ نطلب. فاشفِق، اللهُمَّ، علينا راحماً، واستجبْ لنا.

ما أحبّ مَساكنك (مز٨٤)

ما أحبَّ مساكِنَكَ يا ربَّ الجنود.

تشتاقُ وتذوبُ نفسي إلى ديار الربِّ، ويرنّمُ قلبي وجسمي للإله الحي.

العصفورُ وَجَدَ له مأوى واليمامةُ عُشّاً تَضَعُ فيهِ أفراخَها.

مَن لي بمَذابِحِكَ يا ربَّ الجنودِ، ملكي وإلهي.

طوبى لسُكّانِ بيتِكَ فإنَّهم لا يَبرحونَ يُسبِّحونَكَ.

- ***المراجع:***
  - الكتاب المقدّس
  - رياضة مع الخوري أنطوني القزي: "إجذبني وراءك، فأجري"
  - حديث لطوني أبو حيدر – حركة التجدّد بالرّوح القدس

- 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 هو مَن ألهَمَنا وأمسَكَ بيدنا . آمين.