رعيّة مار نعمة الله الحرديني - دير طاميش
اللجنة الروحية
٢٠١٧

## ساعة سجود وتأمل أمام القربان المقدّس

# "تحت ظلّكِ اشتهيت الجلوس...!"

## يوم الخميس في ٧ آب

## بعد قداس الساعة ٥.٣٠

### في كنيسة مار نعمةالله - دير طاميش

نصلّي في هذه الساعة من أجل كلّ إنسانٍ
لديه الرغبة في عمل مشيئة الرّبّ، ولا يعرف كيف،
لكي يلتجئ إلى أمّنا مريم، فيتعلّم منها، ويقتدي
بها. آمين.

**"تحت ظلّكِ اشتَهَيتُ الجلوس . . . !"**: هي ساعة سجود وتأمّل في حياة أمّنا مريم للاقتداء بها، ولتكون لنا المثال فنكون تحت ظلّ مَن اشتَهَت أن تكون تحت ظلّ ربّها وإلهها، عريسها السّماويّ، هذه المظلّة التي تحمي وتحفظ، وتحت ظلّها نتعلّم ونؤمن ونترجّى ونحبّ. ساعة مباركة ومقدّسة.

➢ ***نشيد الدخول:*** **أيها القربان الشهيّ**

أَيُّها القُرْبَانُ الشَهِيُّ، الذِّي قَدَّمْتَ نَفْسَكَ لأَجْلِنا!
يا ذَبِيحَ الغُفْرانِ الذي أَنْتَ نَفْسُكَ قَرَّبْتَ نَفْسَكَ لأَبِيكْ!
أَيُّها الحَمَلُ الذِّي كُنْتَ كَاهِنَ قُرْبَانِكَ،
لِتَكُنْ صَلاتُنا، عَلى نَفْحِ رِضَاكْ، أَيُّها المَسيحُ،
بَخُوراً نُقَرِّبُهُ بِكَ لأَبيكْ، لَكَ المَجْدُ إِلى الأَبَدْ.

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

➢ ***صلاة البدء:***

يا ربّنا وإلهنا، جئناك اليوم، ونحن نتحضّر للاحتفال بعيد انتقال أمّنا مريم إلى السّماء بالنفس والجسد، مشتهين الجلوس تحت ظلّها، كما اشتهت هي الجلوس تحت ظلّكَ، وكما اشتهت العروس في نشيد الأناشيد، الجلوس تحت ظلّ عريسها، متذوّقةً ثمَرَهُ الحُلو (نش٣/٢). فنطلب على مثالها أن نتذوّق تلك الثمرة الحُلوة واللّذيذة، لنكون متذوّقين ثمرتك أنت، ثمرة شجرة الحياة، ثمرة الفرح، ومنذ الآن. آمين.

➢ ***<u>التأمّل الأول: مريم اشتهت الجلوس تحت ظلّ الرّبّ!</u>***

يا ربّنا، مريم أمّك، كما كلّ الشعب، كانت تعيش حالة الانتظار، انتظار تجسّدك وخلاصك.

هي تتشوّق لترى يومك (يو٨/٥٦)، تصلّي وتتأمّل كلمات أنبيائك.

ولأنّك أنت فاحص القلوب، وممتحن الكُلى، وتُجازي الإنسان بحسب طُرُقِه وثمرِ أعمالِه (إر١٧/١٠)، رأيتَ مريم وعرفتَ قلبها وشوقها، وها انت بثالوثيّتك تأتي إلى مَن اشتَهَت الجلوس تحت ظلِّكَ:

"الرّوحُ القُدس يَحِلُّ عليكِ، وقُدرَةُ العليّ تُظلِّلُكِ، لذلك فالقدّوس الّذي يولد منكِ يُدعى ابنَ الله" (لو١/٣٥).

أنتَ ظلَّلتها بِنِعَمِكَ، ببركاتِكَ، وهي جلست تحت ظِلِّكَ، ولم تتركه أو تبتعد عنه، مطيعةً طاعة أولاد الله: "أنا أمةُ الرّبّ، فليكن لي بحسب قَولِكَ" (لو١/٣٨).

ولسان حالها مع الحبيبة: "إجعلني كخاتَمٍ على قلبِكَ، كخاتَمٍ على ذِراعِكَ، فإنَّ الحبَّ قويّ كالموت" (نش٨/٦).

هي اشتهَت الجلوس تحت ظلّ كلمتك، وجلست!

الكلمة الّذي صار جسدًا، بشرًا، وحلَّ بيننا، عاش معنا، ورأينا مجده (يو١/١٤).

يا مريم أمّنا، أطلبي لنا أن نكون في شوق وحالة انتظار دائمة لتجسّد الرّبّ فينا، لنكون سُكناه إلى الأبد.

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، وبشفاعة أمّنا مريم، أعطنا نحن الضعفاء والخطأة، أن نكون على مثالها، قولًا وفعلًا، فنتحوّل إلى حضورك وصورتك في هذا العالم. آمين. ***(صمت وتأمّل)***

➢ ***<u>التأمّل الثاني: تحت ظلّ الكلمة اشتهيت الجلوس!</u>***

"وبينما هم سائرون، دخلَ يسوعُ قريةً، فرحَّبَت به امرأة اسمُها مَرتا في بيتها. وكان لها أختٌ اسمُها مريم، جلسَت عند قَدَمَيّ الرَّبّ يسوع تستمع إلى كلامِه" (لو١٠/٣٨-٣٩).

يا ربّنا، مريم اشتَهَت الجلوس تحت ظلِّكَ، أنت الكلمة (يو١/١)، فجلست عند قدميك، التصقت بك، لكي لا تُهدِر أيَّ كلمة تخرج من فَمِكَ، تُهدر أيَّ نعمة ستنعم بها عليها.

هي جلست تحت ظلِّكَ، لتسمح لك بأن تمسح قلبها بطيب كلمتِكَ، لتسمح لك بأن تُميتَها وتُقيمَها. وأنتَ كانت شهوة قلبِكَ، أن تسكب وتمسح قلبها بكلمتِكَ، بذاتِكَ، فسَكَبتَ عليها "الكلمة" (الخوري أنطوني القزّي).

هي اشتَهَت الجلوس عند قدميك، لتعرف ماذا تُريدُ منها!

كما أمّك، الّتي سألت: "ما معنى هذا الكلام؟" (لو١/٢٩). هي أرادَت أن تعرف ماذا تُريدُ منها؟ ماذا عليها أن تفعل؟ وأجابت: "ها أنا أمة الرّبّ!" (لو١/٣٨). هي اكتَفَت بأن تكون الخادمة، الإبنة المُطيعَة، وليس أكثر، لأنّها آمَنَت بكلامِكَ، وآمَنَت برجائها وحبّها.

يا مريم أمّنا، أطلبي لنا بأن لا نَكتَفي بدعوة الرّبّ ابنك إلى بيوتنا ليُصبِح ضيفًا، إنَما ليكون هو صاحب البيت، نُصغي إلى كلماته ووصاياه، ونعمل بها، فنحيا.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، وبشفاعة أمّنا مريم، أعطنا أن ندعوك دائمًا إلى بيوتنا وحياتنا كما فعلَت مرتا، وأن يكون لنا الشوق للجلوس عند قدمَيك كمريم، لنُصغي إلى كلماتك، فتسكبها في قلوبنا شريعةً للحياة. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل الثالث: تحت ظلّ رحمتك اشتهيت الجلوس!***

"وكان في المدينة امرأةٌ خاطئةٌ، فعَلِمَت أنّ يسوعَ يأكُلُ في بيتِ الفرّيسيّ، فجاءَت ومعها قارورةَ طيبٍ، ووقفَت من خَلفٍ عند قدميه وهي تبكي، وأخذت تبُلُّ قدميه بدموعها، وتمسحُهُما بشعرِها، وتُقبّلهُما، وتَدهَنُهُما بالطّيبِ" (لو٧/٣٧-٣٨).

يا ربّنا، تلك المرأة الخاطئة التائبة، المُثقَلَة، اشتَهَت الجلوس تحت ظلّ رحمتِكَ وحبّكَ! هي تبحث عن الرّاحة والسّلام، فقد أرهَقَتها الخطيئة، وأرهَقَها الإستِغلال والتظلُّم.

هي ارتاحَت عندما سمحتَ لها بأن تُعبّر عن حبّها وتوبَتِها، بدموعِها، وبِمَسحِ رِجلَيكَ بشعرِها. وتدعوها للذّهاب بسلام، لأنّها أحبَّت كثيرًا، ولأنَّ إيمانها خلَّصَها (لو٧/٤٧-٥٠).

يا مريم أمّنا، أنتِ الّتي تَدعينا دائمًا بأن نأتي إلى ابنكِ يسوع، حتّى نجد الرّاحة والأمان والفرح. وتطلبين منّا أن نفعل ما يأمرنا به (يو٢/٥)، وهو يملأ من نِعمهِ كلّ ما هو فارِغ فينا ويُحبِطُنا، ويجعلنا خائفين ويائِسين، فيعود إلينا الفرح الحقيقيّ الّذي كنّا قد فَقَدناه، أو استَبدَلناه بالفرح المزيَّف، والوَقتيّ.

أطلبي لنا أن نعرف التواضع، ونعرف بأنّ أجاجينَنا فارغة، ولو كانت ممتلِئة من خمرة هذا العالم، فنأتي إلى ابنك يسوع، بتوبة صادقة وبدموع، صارخين إليه بأن يُظلّلَنا برحمته، وهو يحوّل كلّ ما فينا من نَتن، إلى خمرة جديدة، خمرة الحياة الأبديّة.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، وبشفاعة أمّنا مريم، أعطنا أن نعرف التّوبة الصادقة، فنأتي إليك مع المرأة التائبة، مُعلِنين حبَّنا لك، وطالبين بأن تُظلّلَنا بحبّكَ ورحمَتِكَ، لنعود ونولَد جُدُدًا. آمين. *(صمت وتأمّل)*

**توبوا إلى الربّ**

اللازمة: توبوا إلى الربِّ إنّ الملكوت قريب
عودوا إلى الحبِّ فالخارجُ عنهُ غريب

١ – مِن عُمقِ آثامي دعوت أنصِتْ إلى صوتِ دعاي
أنا غيرَ وجهِك ما رجوت مَـلقـــاهُ مأدبـــةُ رجـاي

٢– هبْ من حنانِك قطرةً يتحـــوّلُ القَـفـرُ وعود
أو أعطِ عيني دمعةً في حوضها طفلاً أعود

٣– وإذا استبدَّ بيَ الخجل أو أبكَـــم العارُ فمي
نبضاتُ حُبِّــك فلتَزَلْ حتى النهايةِ في دمي

➢ ***التأمّل الرابع: تحت ظلّ عائلة الرّبّ اشتَهَيت الجلوس!***

"وجاء إلى يسوع أمُّهُ وإخوتُهُ، فتعذّر عليهم الوصول لكثرة الزّحام. فقال له بعض النّاس: "أمّك وإخوتُكَ واقفون في خارج البيت يُريدون أن يَرَوك" فأجابهم: "أُمّي وإخوتي هُم الّذين يسمعون كلامَ الله ويَعمَلون به" (لو٨/١٩-٢١).

يا ربّنا، أمّك المتواضعة وقفت في الخارج بعد تعذّرها الوصول إليك، هي لم تستعمل صفتها كأمّ للمعلّم، أو أمّ الرّبّ، حتى يفتح لها الجمع الطريق إليك. هي وقفت مع باقي الشعب تنتظر وتسمع.

يا ربّنا، هذا اشتهاؤنا بأن نكون نحن من عائلتك، نكون أمّك وإخوتكَ وأقرباءك. إذا سمعنا كلمتك وعملنا بها.

يا ربّنا، في سماعنا لكلمتك والعمل بها، نكون أعلنّا عن حبّنا لك (يو١٤/٢١)، والحبّ هو الرّابط الأوّل للعائلة. وفي حبّنا لك، تُقيم أنت وأبوك فينا (يو١٤/٢٣)، والإقامة في قلب الآخر، دليل آخر على وحدة العائلة وتضامنها.

يا مريم أمّنا، أنتِ الّتي استحقَّيتِ الأمومة من السّاعة الأولى لسماعكِ الكلمة والعمل بها، أطلبي لنا هذا السّماع، السّماع الّذي يقودنا إلى العمل بحسبه، فنستحق أن نشاركِ أمومة وعائلة ابنك يسوع.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا، بشفاعة أمّنا مريم، أن يكون لنا آذان تسمع، فنعرف كلمتك ونعمل بها، لنستحقّ أن تدعونا أمّي وإخوتي. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***<u>التأمّل الخامس: تحت ظلّ الصّليب اشتَهيت الوقوف!</u>***

"وهناك، عند صليب يسوع، وقفت أمُّهُ، وأختُ أمِّه مريمُ زوجةَ كِلوبا، ومريمُ المجدليَّةُ" (يو١٩/٢٥).

يا ربّنا، أمّك مريم، بنت الرّجاء، وقفت بمحاذاة صليبك!

تبكي؟ نعم! تتألّم؟ نعم! لكنّها، لم تسقط، ولم تستسلم، هي بقيت واقفة. هي المؤمنة والممتلئة رجاءً، تعرف بأنّ صليبك، ومع كلّ ما يحمل من ألم ووجع وذلّ، هو السفينة الّتي ستحمل كلّ شعوب الأرض إلى ميناء الخلاص والحياة.

يا ربّنا، أنت قلت لنا بأنّ مَن أراد أن يتبعَك، عليه أن يحمل صليبه كلّ يوم ويتبعك (لو٩/٢٣). وفي وقوف أمّك عند صليبك، لتقول لنا هذه الأمّ، بأنّ صليبنا ليس هزيمةً ولا انكسارًا، ولا موتًا، إنّه صليب توحيد آلامنا بآلام الرّبّ، وهو الاتّحاد بصليب الإنسان الآخر، لكي يكون هذا الصّليب أداة خلاص. وفي الصليب كأداة للموت، انتصارٌ على كلّ موت.

يا مريم أمّنا، انتِ الواقفة عند صليب كلٍّ منّا، متسلّحةً بالرّجاء، أطلبي لنا هذا الرّجاء، فلا نقع تحت ثقل صليبنا، بل نحملُه إلى إبنك، هو القائل لنا: "تعالوا إليّ يا جميع المُتعبين والرّازحين تحت أثقالكم وأنا أريحكم" (متى١١/٢٨)؛ ونحمل إليه كلّ صلبان العالم، فنكون بحقٍّ أولاد الرجاء وحجّاج الرجاء في هذا العالم.

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، وبشفاعة أمّنا مريم، أعطنا أن لا نخاف أو نتردّد من حمل صليبنا، أيٍّ يكن، موحّدين آلامنا مع آلامك لخلاص نفوسنا والآخرين. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***<u>التأمّل السادس: تحت ظلّ القبر الفارغ، اشتَهيت الوقوف!</u>***

يا ربّنا، مريم المجدليّة، تلك المرأة الّتي أحبّتك كلّ الحبّ، وقفت أمام قبرك تنظر في داخله، علّها تجدُكَ.

وعندما نظرَت وراءَها رأتك، ولكنّها ظنَّتكَ البستانيّ، هي لم تعرفك في القيامة، وعرفتكَ عندما ناديتها باسمها، وأعطيتها مهمّة تبشير تلاميذك، إخوتك، بأن تقول لهم: "أنا صاعِد إلى أبي وأبيكم، إلهي وإلهكم" (يو٢٠/١١-١٧).

يا ربّنا، مع مريم المجدليّة، اشتهينا الوقوف امام قبرك الفارغ، حتّى نشهد على قيامتك، وبالتالي على قيامتنا.

نشهد على تحوّل أجسادِنا، من أجسادٍ أرضيّةٍ فانية، إلى أجسادٍ روحانيّةٍ خالدة.

نشهد على دفن جسمنا المائت وعلى قيامته خالدًا، بقوّةٍ وبمجدٍ (١قور١٥/٤٢-٤٣).

نشهد بأنّ الله هو أبونا وإلهنا.

يا مريم أمّنا، أنتِ التي آمنتِ بقيامة ابنك دون معاينة القبر، أطلبي لنا الإيمان بالقيامة دون أن نكون قد رأينا، فنستحق تطويب إبنك لنا: "هنيئًا لمن آمن وما رأى" (يو٢٠/٢٩).

يا ربّنا، في كثير من الأحيان، نكون كمريم المجدليّة، نقف باكين، حزينين، متألّمين، عند قبر أحدٍ عزيزٍ علينا، أو قريب، لا تسمح بأن يترسّخ ويسيطر علينا هذا الشعور، أو أن يبقى نظرنا شاخصًا إلى هذا القبر. بل أعطنا القوّة لكي نرى هذا القبر وقد أصبح فارغًا، مؤمنين بأن هذا المائت قد لبس الحياة.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، وبشفاعة أمّنا مريم، أعطنا الإيمان بأنّه بقيامتك وانتصارك على الموت، لبس كلّ الأموات ما لا يموت، وما لا يَفنى، وتمّ قول الكتاب: "الموت ابتلعه النّصر" (١قور١٥/٥٤). آمين.

*(صمت وتأمّل)*

- ***التأمّل السابع: تحت ظلّ الرّوح القدس اشتهَيت الجلوس!***

"وكانوا يواظبون كُلُّهُم على الصَّلاة بقلبٍ واحدٍ، مع بعض النّساء ومريم أُمِّ يسوع وإخوتِه" (أع١/١٤).

يا ربّنا، من على صليبك قلتَ لأمّك بأنّها ومنذ هذه اللحظة أصبحت أمًّا ليوحنّا (يو١٩/٢٤)، أمّ التلميذ الّذي تحبّه، لتُعلنها أمًّا لنا جميعنا، لأنّك أنت تُحبّنا كلُّنا ودون استثناء! ألم تأتِ من أجل كلّ الخطأة؟ (متى٩/١٣).

وها هي هذه الأمّ، لم تترك تلاميذك، تصلّي معهم، وتعضدهم.

ولمّا جاء الوقت، حلّ الرّوح القدس، على تلاميذك، وامتلأوا جميعهم منه (أع٢/١-٤). هو الّذي كان قد حلّ على أمّك في الحبل بك (لو١/٣٥).

في هذه اللّحظة كانت ولادة كنيستَك، الّتي ستأخذ دور الأمّ والمعلّمة والمربّية والمقدِّسة. هي الّتي ستلد لك البنين والبنات من جرن العماد، وترافقهم حتّى ينمون بالقامة والحكمة والنّعمة، كما نَموت أنت في بيتك الوالديّ (لو٢/٥٢).

يا مريم أمّنا، أنتِ الّتي صلَّيتِ مع تلاميذ ابنك، أولادكِ، فحلَّ الرّوح القدس عليهم، وكانت ولادة الكنيسة، الّتي هي جسد ابنك ومِلؤُهُ، وهو الرّاس (أف١/٢٢-٢٣)، وأنتِ أمُّها، أطلبي لنا أن يكون لنا الشّوق الدّائم الجلوس تحت ظلّها، نتعلَّم من تعاليمها، الّتي هي تعاليم الرّوح القدس، ونُطيعها، طاعتنا لك ولابنك.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، بشفاعة أمّنا مريم، أعطنا أن نعرف بأنّ الرّوح القدس قد حلَّ فينا في عمادنا، وأنّا كلّنا أعضاء في الكنيسة، وفي كثرتنا نحن جسدٌ واحدٌ في المسيح، وكلّنا أعضاءٌ بعضُنا لبعضٍ (روم١٢/٥). آمين. *(صمت وتأمّل)*

***<u>مناجاة:</u>***

يا ربّنا وإلهنا، نحن اشتهَينا الجلوس تحت ظلِّ أمِّكَ مريم، حتّى نتعلَّم منها، وتكون لنا المِثال، هي الطّائعة لكلمتِكَ والعامِلَة بحسبِها.

واشتهَينا الجلوس تحت ظلِّ كنيسَتِكَ المولودة من جنبِكَ المطعون بالحربَةِ (يو٣٤/١٩)، ومن الرّوح القدس في العلّيَّة، لنكون لها أولادًا طائعين وسائرين على خطاها في الحقّ والنّعمة.

فنراكَ أنت المُشتَهي الجلوس تحت ظلّنا لتحوّل هذا الظِلّ إلى ظلِّ صورتِكَ وشَبَهِكَ.

يا مريم أمّنا، تحت ظلّكِ اشتَهَينا الجلوس، تحت ظلِّ حمايتكِ التجأنا. ندعوكِ يا أمّنا، يا فخر البرايا، يا خير الورى، يا بحر العطايا، يا باب السّماء، يا أمّ الفداء، يا عين الرّجاء، يا أحلى نِداء، بأن تشفعي فينا دائمًا، نحن أولادك، وتصلّي من أجلنا، نحن الّذين لا نُحسِن الصَّلاة أحيانًا، وأعطنا أن نطلب إبنك بروح البَنين.

يا مار يوسف، أنت الّذي كنتَ ظلّ الآب السّماويّ لابنه يسوع، ظَلِّلنا بأبوّتِكَ، فنعرِف ونطمئنّ، بأنَّ لنا أبًا يسير معنا ويَحمينا.

يا ربّنا، في عيد تجلّيك، أطلب لنا بأن نخلع عن أعيننا برقع هذا العالم حتّى نعاين مجدك، فنتلمّس المجد المُعَدّ لنا.

أطلب لنا أن نبقى جالسين تحت ظلّ أمِّكَ مريم، فنعيش انتقال جسدنا ونفسنا إلى ملكوتِكَ منذ الآن.

يا ربّنا، في اشتِهائِنا الجلوس تحت ظلّ أمِّكَ مريم، نكون قد اشتَهَينا الجلوس تحت ظلِّ كنيستِكَ، أعطنا أن نقول مع القدّيس أغسطينوس: "لا يستطيع أحد أن يكون له الله أبًا، ما لم تكن له الكنيسة أمًّا".

يا مريم أمّنا، نقول مع العروس في نشيد الأناشيد، بأن شهوتنا بأن تكون شمَالُكِ تحت رأس كلّ واحدٍ وواحدة منّا، ويمينُكِ تُعانقنا (نش٦/٢). 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.

**كما يشتاق الأيّل (مز٤٢)**

كما يشتاق الأيّلُ إلى مجاري المياه، كذلك تشتاقُ نفسي إليك يا أله.
ظمِئَت نفسي إلى اللهِ إلى الإلهِ الحي.
متى آتي وأحضُرُ أمامَ الله.
قد كانَ لي دمعي خُبزًا نهارًا وليلًا، إذ قيل لي كلّ يومٍ أينَ إلهُكَ؟
أذكرُ هذا، فأُفيضُ نفسي عليَّ.
أنّي أعبُرُ معَ الجمهُورِ وأقصِدُ بهم بيتَ اللهِ بصوتِ ترنيمٍ وهُتافِ تعييدٍ.
لماذا تكتئبينَ يا نفسي وتقلَقينَ فيَّ؟
إرتَجي اللهَ فإنّي سأعودُ أعترفُ لهُ، وهو خلاصُ وجهي وإلهي.
تكتَئبُ نفسي فيَّ، فلذلك أذكُرُكَ من أرضِ الأردن وجبالِ حَرْمُونَ، مِن جَبلِ مِصْعَرْ.
غمرٌ ينادي غمرًا على صوتِ شلاّلاتِكَ
جميعُ تياراتِكَ وأمواجِكَ قد جازَتْ عليَّ.
في النهارِ يأمُرُ الرّبُّ برحمتِهِ، وفي الليلِ نشيدُهُ عندي صلاةً لإلهي خَلاصي.

- ***المراجع:***
  - الكتاب المقدّس
  - رياضة روحيّة للخوري أنطوني القزّي: "في ظلّه اشتهيت أن أجلس"

- 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.*