

"روح الحياة"

ساعة سجود وتأمل
أمام القربان المقدس

الخميس ١٠ تموز
في كنيسة مار نعمة الله
- دير طاميش -

بعد قدّاس الساعة
الخامسة والنصف

نصلّي في هذه الساعة من أجل كلّ أحدٍ لا يعرف
الرّوح القدس، أو لا يؤمن به، أو لم يختبر وجوده
في حياته، لكي يعرفه ويعرف أنّه روح الحياة،
إله حيّ، فيسمح له بأن يخلق فيه الحياة. آمين.



"روح الحياة": هي ساعة سجود وتأمل في الروح القدس، الذي هو مصدر الحياة، ومُعطيها، ومكوّن لها في داخلنا، لنصبح بدورنا نبع الحياة.

ساعة مباركة ومقدّسة.

◀ نشيد الدخول:

أيها الجسم السامي

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ١- أيها الجسم السامي | أنت للروح قوت |
| زاد فيك هيامي | يا ربّ الملكوت |
| ٢- يا حملاً وديعاً | خلّصت العالمين |
| فديتنا جميعاً | بدمك الثمين |
| ٣- كن زادننا الأخير | في ساعة الممات |
| أبعد عنا الشرور | وعسكر الآفات |
| ٤- يا يسوع الرؤوف | يا ابن العذرا اللطيف |
| أنت الربّ العطوف | فارحم عبداً ضعيف. |

◀ باسم الآب والابن والروح القدس الإله الواحد، آمين.

◀ صلاة البدء:

يا ربّنا وإلهنا، نحن ساجدون أمامك، نتأمّل بروحك القدّوس الإله، الذي وهبتنا، ونتأمّل في حضوره وعمله في تجسّدك وفدائك وقيامتك، لنُدرك بأنّه هو روح حياة، هو يعطينا الحياة، وبوفرة، إن أردنا ذلك، وسمحنا له بأن يعمل فينا ومن خلالنا.

يا ربّ، أعطنا أن نلمس حضوره في حياتنا وفي ذواتنا، فنُدرك حينئذٍ الحياة التي أعطانا ويُعطينا، فنرفع معه الشكر والمجد للثالوث الأقدس، إلى الأبد. آمين.

◀ التأمل الأول: روح الله يرفُّ على وجه المياه (تك ١/٢)!

يا روح الله، عندما كانت الأرض خاويةً خالية (تك ١/٢)، كنت أنت ترفُّ على وجه المياه لتخلق الحياة من العدم.

أنت روح الله الآب، بك خُلِقَ كلُّ ما يُرى وما لا يُرى.

بك ومعك، خُلِقَ النُّور، الَّذِي يُنِيرُ الحياة.

بك ومعك، خُلِقَ الكواكب: الشمس والقمر والنِّيرات، لتغذية الحياة.

بك ومعك، خُلِقَ العشب والشجر، وكلُّ الطبيعة، الطيور والحيوانات والأسماك والحيتان، باعثًا فيها الحياة.

بك ومعك، خُلِقَ الإنسان، ونفخ فيه نسمة الحياة، نفخ فيه روح الحياة، فصار الإنسان نفسًا حيَّةً (تك ٢/٧).

أنت من يُرسلك لتخلق من جديد وتجدد وجه الأرض (مز ١٠٤/٣٠).

الجماعة: يا روح الله، يا مصدر كلِّ حياة، أعطنا، ودون استحقاق منّا، أن تنفخ فينا الحياة من جديد، بعد أن كنّا قد فضّلنا الموت عليها وهدرناها. آمين.
(صمت وتأمل)

◀ التأمل الثاني: وتجسّد من الرّوح القدس!

يا ربّنا، نحن نُعلن إيماننا بأنّك تجسّدت من الرّوح القدس!

الرّوح الَّذِي حلّ في أحشاء أمّك (لو ١/٣٥)، لخلق فيها "الحياة"، الَّذِي هو أنت (يو ١٤/٦).

وها هو يسير معك دربك، درب الخلاص: يحلّ عليك في معموديّتك، ويُشيرُ إليك، ويأتي صوت الآب مُعلنًا: "هذا هو ابني الحبيب الَّذِي به رُضيْتُ" (متى ١٦/١٧). ويكون معك في تجربتك الأولى، لتنتصر عليها (متى ١١/٤). وأنت تُعلن عمل الرّوح القدس فيك: "روح الرّبّ عليّ، لأنّه مسحني لأبشّر المساكين، أرسلني لأنادي للأسرى بالحرّيّة، وللعميان بعودة البصر إليهم، لأحرّرَ المظلومين، وأُعلنُ الوقت الَّذِي فيه يقبلُ الرّبّ شعبه" (لو ١٨/٤٩-١٩).

وتبتهج بالروح الَّذِي فيك، عند رؤيتك انتشار بشارتك على يد رُسُلِكَ (لو ١٠/٢١). ويكون معك ساعة

التّجربة الكبرى، ساعة اعتقالك وضربك وإذلالك وصلبك وموتك، ويُقيمك حيًّا (روم ٨/١١).

يا ربّ، الرّوح القدس الَّذِي كان معك وفيك، كان روح الحياة، الّتي أعطيتها للبشريّة بوفرة (يو ١٠/١٠).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف بأنّ الرّوح القدس الَّذِي وعدتنا به (يو ١٤/١٦)، ليكون معنا وفينا،

هو الَّذِي يبعث فينا الحياة الّتي تبقى إلى الأبد. آمين.
(صمت وتأمل)

◀ التأمّل الثالث: روح يسوع!

يا ربّ، لم يعد الرّوح القدس هو الذي يقودك ويرافقك ويتفاعل معك، بل، هو روحك أنت! عندما تسمع لإلهاماته وتنقاد لإرشاداته، يكون الرّوح القدس الذي فيك هو روحك! عندما تعد بإرساله بعد صعودك، ليكون حضورك، يكون الرّوح القدس روحك: "سأطلب من الآب أن يُعطيكم معزيًا آخر يبقى معكم إلى الأبد" (يو ١٤/١٦). وتُضيف: "لن أترككم يتامى، بل أرجع إليكم" (يو ١٤/١٨). ولتؤكد لنا بأنّ الرّوح الذي تُرسله هو حضورك الباقي معنا، تقول لنا: "أمّا إذا ذهبْتُ فأرسلهُ إليكم" (يو ١٦/٧). يا ربّنا، نعم، لدينا الدّليل على أنّنا أولاد الله، وهو أنّه أرسل روح ابنه، روحك، إلى قلوبنا هاتفاً: "أبي، يا أبي" (غل ٤/٦). روحك، من دلّ الأنبياء على يوم خلاصك وفدائك (ابط ١٠/١١-١١). ومعونتنا من روحك، روح يسوع المسيح (فل ١/١٩). الرّوح القدس، هو روحك الذي أسلمته عند موتك على الصليب (يو ١٩/٣٠)، وهو الذي نفخته في تلاميذك بعد قيامتك (يو ٢٠/٢٢). الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف بأنّا في قبولنا لعمل الرّوح القدس فينا، وفي العمل بحسب إرشاداته وإلهاماته، يُصبح هذا الرّوح، هو روحنا. آمين. (صمت وتأمل)

روح الله ترنيمة روح الله هلم إلى قلبي Spirit of God gospel in arabic

ترنيم: سالي كليشيان

روح الله هلم إلى قلبي، أضرم نفسي ببارك (٤)
هلم المس قلبي، هلم المس فكري، هلم والمس كياني (٢)
روح الله هلم إلى قلبي، أضرم نفسي ببارك (٢)
هللوا هللوا قدوس الله
(٢) { مبارك الله، عظيم الله
مبارك عظيم الله
روح الله هلم إلى قلبي، أضرم نفسي ببارك (٢)
هلم المس قلبي، هلم المس فكري، هلم والمس كياني (٢)
هللوا هللوا قدوس الله
(٢) { مبارك الله، عظيم الله
مبارك عظيم الله
روح الله هلم إلى قلبي، أضرم نفسي ببارك
روح الله، روح الله، روح الله هلم إلى قلبي

◀ التأمل الرابع: روح الحياة!

يا ربّنا، نصليّ في القدّاس ونطلب حلول الرّوح القدس على القرايين، لتتحوّل إلى جسد ودم المسيح الهنا.

كما نطلب أن يأتي روحك القدّوس ويحلّ علينا.

هو روح الحياة، الذي يحوّل المادّة والجماّد إلى حياة، إلى جسد ودم الرّبّ.

هو روح الحياة، من يحوّلنا من أجساد مائتة، خاطئة، إلى أجساد مقدّسة.

هو روح الحياة، الساكن فينا، الذي أقام يسوع من بين الأموات، يبعث الحياة في أجسادنا

الفانية (روم ٨/١١).

هو روح الحياة، بعد موتنا، يدخل فينا، فنقف على أقدامنا أحياء (رو ١١/١١).

هو روح الحياة، الذي يهبّ فينا بعد أن نكون قد بلينا وتفكّكت عظامنا، فنحيا (جز ٣٧/٩).

هو الرّوح الذي يبعث الحياة حيث الموت.

الجماعة: يا روح الله، نصرخ إليك تعال، وابعث فينا، نحن المائتين، الحياة التي تُعيدنا أحياء من جديد.
(صمت وتأمل)

◀ التأمل الخامس: روح الحرية!

"لم تتلقوا روح عبوديّة لتعودوا إلى الخوف، بل روح تبنّ به تُنادي: أبّا، يا أبت!" (روم ٨/١٥).

يا ربّنا، هذا هو الرّوح الذي وهبتنا، روح الحرية، وليس روح الخوف، روح الموت، لأنّه حيث هناك خوف يكون الموت!

أنت وهبتنا الرّوح الذي به ننادي الله الأب: "أبّا" دون خجل أو شك أو خوفٍ من عقاب. نحن ننادي

"أبانا"، ألم تعلّمنا أن نصليّ هكذا: "أبانا الذي في السّماوات" (متى ٦/٩)؟

هو روح الحرية الذي يحرّرنا من كلّ موت، من كلّ خطيئة، من كلّ شهوة، من كلّ تعلّقٍ أرضيّ، من

كلّ أنانيّة وجشعٍ وطمعٍ وغيرهٍ وحسدٍ وخصامٍ ومنازعاتٍ ونميمةٍ (غل ٥/١٩-٢١)، ويزرع فينا بذور الحياة التي

تنمو وتكبر، حتّى تأتي طيور السّماء كلّها وتعشش فيها (متى ١٣/٣١-٣٢)، هو يعطينا المحبّة والفرح والسّلام

والصّبر واللّطف والإيمان والرجاء والوداعة والعفاف (غل ٥/٢٢-٢٣). يعطينا أن نرث الملكوت، نرث الحياة.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نُولد دائماً من الرّوح القدس، لكي نكون روحاً لا جسداً، نعمل ونفكر ما

هو للرّوح، فنعيش الحرية التي هي الحياة، فنكون كالريّح التي لا شيء يُقيّدُها (يو ٦/٨-٨). آمين.

(صمت وتأمل)

◀ التأمل السادس: روح الجماعة!

يا ربنا، يدعونا رسولك بولس بلسان القدس الساكن فيه أن نسير بما يليق بالدعوة التي دُعينا إليها، وأن نُجاهد في المحافظة على وحدة الروح برباط السلام! (أف ٣/١).

هو ينبّهنا بأنّ الروح القدس لا يمكن تجزئته، أو جعله على قياسنا البشريّ. وإلّا لا يعود روح الله والحياة، بل يصبح روح الشرّ والموت.

ويُضيف: "فهناك جسدٌ واحدٌ، وروحٌ واحدٌ، كما يوجد ربٌّ واحدٌ، وإيمانٌ واحدٌ، ومعموديّةٌ واحدةٌ، وإلهٌ واحدٌ، أبٌ لجميع الخلق، وفوقهم جميعاً. يعملُ بهم جميعاً وهو فيهم جميعاً" (أف ٤/٤-٦).

يا ربنا، نعم، هو الروح الواحد، الذي اعتمدنا به، وسُقينا منه، يجعلنا جسداً واحداً (١قور ١٢/١٣)، كنيسة واحدة، ورأسها المسيح (قول ١/١٨).

هو الروح الواحد الذي حلّ على الرّسل في العليّة وامتلاؤا منه (أع ١/٢-٤)، وأصبحوا جميعاً قلباً واحداً وروحاً واحداً (أع ٤/٣٢).

هو روح وحدة أعضاء الجسد، ودون هذه الوحدة بين الأعضاء يكون مصير الجسد الموت. فنحن على كثرتنا جسدٌ واحدٌ في المسيح، لأننا أعضاء بعضنا لبعض (روم ٥/١٢). ومن يقودهم روح الله، هم جميعاً أبناء الله حقاً (روم ٨/١٤).

الجماعة: يا روح الوحدة والجماعة، تعال وهبّ في عائلاتنا وجماعاتنا وأوطاننا وكنائسنا، وفي ذواتنا، فنكون واحداً، أنت تجمعنا، كما تجمع العروق والأوتار أعضاء الجسد بعضها ببعض، فتنبض فينا الحياة. آمين.

الروح يجمعنا

- القرار: أَلروح يجمعنا، هَللّويا
- ١- لولا الماء ما صار الطحين خبزاً لولا الروح ما أصبحنا سكنى الله
 - ٢- لولا الزيت ما أعطى السراج نوراً لولا الروح ما فرشنا نور الله
 - ٣- لولا الحبّ ما كان القلب حيّاً لولا الروح ما عرفنا حب الله
 - ٤- لولا النور ما أعطى الورد عطراً لولا الروح ما نثرنا عطر الله

◀ التأمل السابع: الحياة فينا!

يا رب، أنت قلتَ لنا: "وسأطلب من الآب أن يعطيكم معزياً آخر يبقى معكم إلى الأبد. هو روح الحقّ الذي لا يقدرُ أن يُقبَل، لأنّه لا يراه ولا يعرفه. أمّا أنتم فتعرفونه، لأنّه يُقيمُ معكم ويكونُ فيكم" (يو ١٤/١٦-١٧).

يبقى معنا إلى الأبد! لا لوقت محدّد، ولا لزمّنٍ معيّن، بل للأبد. هذه صفة الله، لا يكون محدودًا في المكان أو الزمان.

الزمان عنده لا مقياس له، والمكان لا حدود له.

يا ربّ، هكذا روحك القدّوس فينا، هو دخلنا لا لوقت، إنّما للأبد.

المهم، نحن، أنقبله لكلّ الأوقات والأزمنة، أم نضع له الحدود والحواجز؟

يا روح الله، وأنت فينا، تسكننا، تجعل منّا سماءً، ملكوتًا.

أنت تعلّمنا، تذكّرنا بكلام الربّ، وتعضدنا لنثبت عليه (يو ١٤/٢٦)، حتى تصبح كلمات الربّ ووصاياه كلمات

حيّة تعيش فينا، تتفاعل فينا، فنمتلئ حبًّا للربّ، فيأتي هو والآب ويجعلان منّا مسكنهما (يو ١٤/٢٣)، أصبحت

أجسادنا مسكنًا لله وهيكلًا للروح القدس (١٦/٣).

أصبح الله فينا، أصبحت الحياة فينا.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف ونؤمن بأنّا في تجاوبنا مع روحك القدّوس، وفي استماعنا

إليه، والعمل بإرشاداته، يحولنا إلى مسكنٍ لله. وتكون الحياة بملئها فينا. آمين. (صمت وتأمل)

مناجاة:

"قد أشهدتُ عليكم اليومَ السّماءَ والأرضَ بأنّي قد جعلتُ أمامكم الحياةَ والموتَ، البركةَ واللّعةَ. فاخترَ

الحياةَ لكي تحيا أنتَ ونسلُكَ" (تث ٣٠/١٩).

يا ربّنا، أنتَ تُريدنا أن نختارَ الحياةَ لا الموتَ، ونحن نريدها!

وها أنتَ تضع فينا الحياةَ بروحك القدّوس، الذي جعلتَ من أحشائنا مسكنًا له. ولكن، يا ربّ، نحن

لسنا سوى إناءٍ من خزفٍ نحمل هذا الكنزَ، فأظهر قدرتك الفائقة بأن نكون أُميين لهذا الكنز (٢ قور ٤/٧).

لا تسمح بأن نتغنى بالغنى الأرضيّ الفاني ونُدّعي بأنّا لا نحتاج إلى شيء، فنكون بؤساء، مساكين، فقراء،

عُراة، وعُميان (رؤ ١٧/٣).

يا مريم أُمنا، أنتِ التي قبلتِ روح الحياة، فحوّل أحشاءك إلى سماءٍ حيّة، أطلبي لنا أن نقول نعم لحلول

الروح القدس فينا، حتّى نعود أحياء، والحياة تملأ ذواتنا، حتى نصبح نبعًا يدفق بالحياة للآخرين (يو ٣٨/٧)،

كما أنتِ.

يا مار يوسف، أنت الذي سمع وأطاع الروح القدس، حتّى أصبحت الحارس على الحياة، أطلب لنا أن

نسمع له ونعمل بإرشاداته.

يا شهداؤنا المسابكيون، أنتم الذين قلتم نعم للروح القدس، فلم يضعف إيمانكم بالرغم من الخيار بين الموت والحياة، فاخترتم الموت الجسدي لتفوزوا بالحياة الحقّة، واستحقّيتُمْ أن تكونوا قدوةً ومثالاً لنا، أطلبوا لنا في عيدكم، أن نكون أمينين لروح الحياة الذي يسكننا، فلا نضعف عند أيّ امتحان أو ضيق أو اضطهاد أو موت، ولا يفتر إيماننا أو نقع في خطيئة التّجديف.

يا روح الله، لأنّ ناموس روح الحياة في المسيح يسوع، قد أعتقنا من ناموس الخطيئة والموت (روم ٨/٢)، تعال واسكننا.

يا روح الله، لأنّ مَنْ لا يكون له روح المسيح، فما هو من المسيح (روم ٨/٩)، فما هو من الحياة، تعال واملِك علينا.

يا روح الله، لأنّ الضمير هو حضورك، تعال واجعل ضمائرنا حيّة، ولا نكون مجزئين في أفكارنا، ونعيش صراع الجسد والروح، فنعمل ما لا نريد (غل ٥/١٧).

يا روح الله، لأنّا لا نعرف أن نصلي كما يجب، تعال وصلّ فينا الصلاة الحيّة (روم ٨/٢٦).

يا ربّ، أنت من تُعمّدنا وعمّدتنا بالروح القدس (متى ٣/١١)، تعال وجدّد فينا معموديّتك، لنعود مخلوقين جدّداً، نعكس صورتك التي خلقتنا عليها (تك ١/٢٦)، نعكس ونُظهر الحياة. آمين.

يا لِسَانَ المَدْحِ أَنْشِدْ

يَا لِسَانَ المَدْحِ أَنْشِدْ	سِرَّ قُرْبَانٍ عَظِيمٍ
ثُمَّ صِفْ مَنْ قَدْ قَدَانَا	بِثَمَنٍ دَمٍ كَرِيمٍ
ثَمَرَةَ الْأَحْشَاءِ السَّنِيَّةِ	صَاحِبِ الْفَضْلِ الْعَمِيمِ
عُمْدَةَ الْإِيمَانِ هَذِهِ	تُنْعِشُ الْقَلْبَ السَّقِيمَ

◀ قدوس، قدوس، قدوس، أنت هو الربُّ القويُّ إله الصباؤوت. السماء والأرض مملوءتان من مجدِكَ العظيم. هوشعنا في العُلى. مباركٌ الآتي باسم الرب، هوشعنا في العُلى. ارحمنا، أيها الربُّ الإلهُ الضابطُ الكل، ارحمنا. لك نُسَبِّح. لك نُمَجِّد. لك نُبارِك. لك نسجُد. بكْ نعتَرِف. غُفرانَ الخطايا والذنوب منك نطلب. فاشفق، اللهم، علينا راحماً، واستجب لنا.

جذبتني - نزار فارس

كلمات: كلود أبي حيدر - لحن: سليم يمينا - ترنيم: نزار فارس

من أنا لتدعوني ابناً لك، تفريني بدمك، ترسل لي روحك،
من أنا لتدعوني ابناً لك، تفريني بدمك، ترسل لي روحك،
جذبتني، بحبك العجيب، خلصتني، من أهوال اللهب،
آت إليك، إليك يا حبيبي، أتبعك، سأحمل صليبي،
أتبعك، أشكرك، مكرساً نفسي لك، طول الأيام،
سيدي، أنت هو راعي، إن كنت معي، فمن علي،
إن كنت ضعيفاً، بك صرْتُ قوياً، إن كنت معي فمن علي
سيدي أنت هو راعي إن كنت معي فمن علي،
إن كنت ضعيفاً بك صرْتُ قوياً إن كنت معي فمن علي
إذا مت معك، حيث معك، إذا صرْتُ، ملك معك،
إلهي، مخلصي، إلهي، مخلصي،

فيض الأنهار، لن يغمرني، لهيب النار، لن يحرقني، لأنك دعوتني، ابناً لك،
جذبتني، بحبك العجيب، خلصتني، من أهوال اللهب،
آت إليك، إليك يا حبيبي، أتبعك، سأحمل صليبي،
أتبعك، أشكرك، مكرساً نفسي لك، طول الأيام،
جذبتني، بحبك العجيب، خلصتني، من أهوال اللهب،
آت إليك، إليك يا حبيبي، أتبعك، سأحمل صليبي،
أتبعك، أشكرك، مكرساً نفسي لك، طول الأيام.

◀ المرجع:

• الكتاب المقدس

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

◀ صفحة facebook: ساعة سجود sa3at-soujoud

◀ صفحة Instagram: ساعة سجود sa3at-soujoud

نصلي كي يكون الروح القدس هو من ألهمنا وأمسك بيدنا. آمين.