ساعة سجود وتأمل
أمام القربان المقدّس

«الحياة والموت»

كنيسة مار نعمةالله - دير طاميش

كنيسة مار يوسف - المطيلب

كانون الثاني ٢٠٢٥

نصلّي في هذه الساعة من أجل كلّ أحدٍ لم يعرف الحياة الحقّة، ويعيش في الموت، لكي يعرفها في الرّبّ يسوع وفي صليبه، فيحيا. آمين.

"الحياة والموت!": هي ساعة سجود وتأمّل في الّذي وضعه الله أمام إرادتنا وحرّيّتنا، فهو جعل بين أيدينا الحياة والموت، ويدعونا لأن نختار الحياة لنحيا (تث٣٠/١٩). آمين. ساعة مباركة ومقدّسة.

- ***نشيد الدخول:*** **أيها الجسم السامي**

١- أيُّها الجِسمُ السّامي أنتَ للروحِ قوتْ
زادَ فيـــكَ هُيامي يا ربَّ المَلكوتْ
٢- يا حَمـــــلاً وَديعاً خَلَّصتَ العالَمِينْ
فَـدَيتَنـــا جَميعاً بِدَمِـــكَ الثمينْ
٣- كُن زادَنـــا الأخيرَ في ساعةِ المماتْ
أبعِدْ عَنّا الشّرورَ وعَسْــكَرَ الآفاتْ
٤- يا يسوعُ الرؤوفُ يا ابنَ العذرا اللطيفْ
أنتَ الربُّ العطوفُ فارحَمْ عبداً ضعيفْ.

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

➢ ***صلاة البدء:***

يا ربّنا وإلهنا، أتيناك اليوم ساجدين أمامك، أمام جسدك ودمك الحيّ، وقد وضعتَ بين أيدينا خيار الحياة أو الموت، وتطلب منّا أن نختار الحياة لنحيا. أعطنا أن نُميّز بين ما هو حياة وما هو موت، بين ما يُميتنا وما يُحيينا. أعطنا أن نعرف بأنّ الحياة هي فيكَ أنت الحياة (يو٦/١٤)، وأنّ صليبك هو شجرة الحياة الّتي ورقها لا يذبل (مز٣/١)، وتُثمر في كلّ وقت، وما دام الزّمان، وبورقها تَشفي الأمم (رؤ٢/٢٢)، فنطلبها في كلّ وقت. آمين.

➢ ***<u>التأمّل الأول: الشجرتان!</u>***

"وكانت شجرةُ الحياة وشجرةُ معرفةِ الخيرِ والشَّرِّ في وسطِ الجَنَّة" (تك٢/٩).

يا ربّنا، أنتَ خلقتَ كلّ شيءٍ حسنًا جدًّا" (تك١/٣١)، فلماذا أوصيت آدم بأن يأكل من جميع شجر الجنّة، وأمّا شجرة معرفة الخير والشرّ فلا يأكل منها، فيوم يأكلُ منها مَوتًا يموت؟! (تك٢/١٦-١٧).

أيكون فخًّا؟ أو تضليلاً؟ كيف هذا وأنت من دعوت الإنسان أن يكون على صورتك وكمثالك (تك١/٢٦)، ودون أي تنقيص؟! أهي الحريّة والإرادة اللّتان أردتهما في تكوين الإنسان، لكي يكون القرار والخيار له، وله وحده؟ فإمّا أن يختار شجرة معرفة الخيرِ والشرّ، وإمّا شجرة الحياة، فكان لا بدّ أن تضع أمامه الخيارات، وهو مَن يقرّر!

"أنظروا، ها أنا اليومَ جعلتُ بين أيديكُم الحياة والخير، والموتَ والشَّرّ" (تث٣٠/١٥).

"وأنا أُشَهِّدُ علَيكُم السَّماءَ والأرضَ بأنّي جعلتُ بينَ أيديكُم الحياةَ والموتَ والبركةَ واللّعنةَ، فاختاروا الحياةَ لِتَحيَوا أنتم وذُرِّيَّتُكُم. أحِبّوا الرَّبَّ إلهكُم واسمعوا كلامه وتمسَّكوا به. لأنَّ به حياتكم وطولَ أيّامِكُم" (تث٣٠/ ١٩-٢٠).

يا ربّنا، نعم، هذه الوصيّة، هي لنا الآن وفي كلّ آن، بأن نختار الحياة والبركة، نختار أن نُحبّك، لأنّ بك الحياة.

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أنت أعطيتنا بأن يكون لنا الإرادة الحرّة، أعطنا بأن لا نطلب أو نفعل إلاّ بحسب مشيئتك، الّتي هي حياة. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***<u>التأمّل الثاني: السقوط!</u>***

يا ربّنا، الحيَّةُ، والّتي هي أحيَل جميع الحيوانات الّتي خلقتها، دخلت في حوارٍ مع حوّاء، فأغوتها بأن تأكل من شجرة معرفةِ الخيرِ والشَّرّ، فأكلَت وأكل آدم الّذي كان معها! (تك٣/١-٦). وماذا كانت النتيجة؟ ها هما يعرفان بأنّهما عُريانان، فاختَبأا من أمام وجهك (تك٣/٧-١٠). كانت هذه معرفتهما: إنهما عريانان!

يا ربّنا، أنت أردتَ أن يبقى الإنسان على براءته وجماله، ولكنّه فضّل أن يسمع لإبليس، ولإرادته الشّريرة، فكان أن أصبح متعرِّيًا من جماله الأوّل، من إنسانيّته!

يا ربّنا، أنت جاءَك إبليس في التّجربة يطلب منك أن تجثو له، وهو يعطيك كلّ ممالك الدّنيا ومجدها، وأنت تَنهرُهُ وتقول له: "للرّبّ إلهكَ تَسجُدُ، وإيّاهُ وحدَهُ تَعبُدُ" (متى٤/٨-١٠).

يا ربّنا، هذه هي التجربة الكبرى الّتي تُسقِطُنا، عندما يُصبح نظرُنا إلى الأمجاد الأرضيّة، إلى الثروات، وإلى المراكز، وإلى حياة البذخ والاستهلاك، وإلى الشّهوات. فيُصبح سجودنا لهذا الإبليس وليس لك، لأنّا نكون قد ابتعدنا عن مصدر فرحنا الحقيقيّ، وعن الحياة الحقّة، واختَرنا الموت.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن لا يكون إلهُنا بطنَنا، ومجدُنا في عارنا، وهمُّنا في أمور الدّنيا، لئلا نَهلك (فل٣/١٩)، بل أنت تكون وحدَك إلهُنا الّذي يُبدِّل جسدَنا الوضيع، فتجعلُه على صورة جسدك المجيد (فل٣/٢١). 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 حُبِّـك فلتَزَلْ حتى النهايةِ في دمي

➢ ***التأمّل الثالث: الإنسان العتيق والإنسان الجديد!***

"فاتركوا سيرتكُمُ الأولى بِتَرك الإنسان القديمِ الّذي أفسَدَتهُ الشَّهَوات الخادِعَة، وتجدَّدوا روحًا وعقلاً، والبسوا الإنسانَ الجديدَ الّذي خلقَهُ اللهُ على صورته في البرّ وقداسةِ الحقّ" (أف٤/٢٢-٢٤).

يا ربّنا، يدعونا رسولك إلى تَرك الإنسان العتيق، القديم، ولِبْسِ الإنسانِ الجديد!

هو يدعونا إلى الولادة الجديدة، كما أنت دعَوتَ نيقوديمس أن يعودَ ويولد من جديد من الماء والرّوح لكي يدخل الملكوت (يو٣/٥).

يا ربّنا، هذه الدّعوة هي دعوة إلى الموت لتكون لنا الحياة! هي دعوة إلى الخروج من الماضي الّذي يُكبّلنا بأمجاده وتقاليده وعاداته وارتباطاته وعقائده، إلى رحاب الحاضر الّذي هو معك، الحاضر الممتلئ من الفرح والحياة.

هي دعوة لنا، للمصالحة مع الذّات لكي نُشفى من كلّ الجروحات ومن كلّ الخيبات، ومن كلِّ فَشَلٍ فشلناه، وسقوطٍ سقطناه. هي دعوة لنا لأن نعود إلى جرن معموديّتنا، لنتذكّر نِعَمها ونعيش بحسب مفاعيلها. نتذكّر بأنّنا أصبحنا أبناءً وبناتٍ لله، وبأنّا استعَدنا صورتنا الأولى الّتي خلقتنا عليها في البرّ وقداسة الحقّ.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف تخطّي الماضي والنّظر إلى الحاضر معك، والعمل من أجل مستقبلٍ في الحياة الباقية في ملكوتك. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل الرابع: الأنا والآخر!***

"فكذلك نحن في كثرتنا جسدٌ واحدٌ في المسيح لأنّنا أعضاءُ بعضِنا لبعضٍ" (روم١٢/٥).

"فأنتم جسد المسيح وكُلٌّ واحدٌ منكم عضوٌ منه" (١قور٢٧/١٢).

يا ربّنا، هذا تعليم رسولك بولس المتعلّم من الرّوح القدس.

هذا هو تعليمك، وهذه رغبتك القصوى، بأن نكون كلّنا أعضاء في جسدك. وأن يكون كلّ أحدٍ منّا عضوٌ للآخر!

يا ربّنا، "الأنا" هي الموت! عندما يكون الإنسان همّه ذاته ورفاهيّته، وتكون موتًا بخاصّةٍ عندما تكون هذه الرفاهية على حساب الإنسان الآخر! "الأنا"، تعني قتل الآخر؟

كلّنا نتذكّر مثل الغنيّ والفقير لعازر الّذي كان مَرميًّا عند بابه، كيف كان الغنيّ ميتًا ولعازر حيًّا (لو١٦/١٩-٣١).

يا ربّنا، في "الأنا" نكون رفضنا أن نكون أعضاءً في جسدك، نكون رفضنا أن تكون أنت الرأس، وفي تخلّينا هذا، نكون قد تخلّينا عن رأسنا، عن فكرنا الصّحيح، وعن ضميرنا الحيّ، وعن إنسانيّتنا، ونكون فَضَّلنا الموت على الحياة.

يا ربّنا، يَدعونا رسولك لأن نلبس ثوب المحبّة الّتي هي رباط الكمال، رباط الوحدة، ويطلب لنا بأن يَسُد في قلوبنا سلامُك، الّذي إليه دُعينا لنصير جسدًا واحدًا (قول٣/ ١٤-١٥). هذا الثوب، كنّا قد لبسناه في معموديّتنا، لَبِسناك أنت (غل٣/٢٧)، وأخذنا سلامَك من روحك القدّوس الّذي سكننا.

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف بأنّا في حبّنا لبعضنا البعض كما أنت أحببتنا (يو١٣/٣٤)، دون تمييز، أو تفرقة، بين صديقٍ أو عدوّ، أو بين قريبٍ وغريب، نكون قد أحببناك أنت (يو١٤/٢١)، ونكون قد انتقلنا من الموت إلى الحياة (١يو٣/١٤). آمين. ***(صمت وتأمّل)***

➢ ***<u>التأمّل الخامس: يسوع الحياة!</u>***

يا ربّنا، أنت الطّريق والحقّ والحياة (يو١٤/٦).

أنت الحياة الّذي أتى ليُعطينا الحياة بملئها (يو١٠/١٠).

أنت الطّريق إلى هذه الحياة، وأنت الحقّ الّذي يحرّرنا (يو٨/٣٢) ويُطلِقنا، لنسير في طريقك، ولتكون لنا الحياة.

أنت الحياة الّذي أتى يبحث عن كلّ مائتٍ فينا، وكلّ ضائع، لتُعيدنا إلى حضيرة الحياة، حضيرة الفرح (لو١٥/٤-٧).

أنت الحياة الّذي أتى إلينا (يو١/١١)، فإمّا أن نقبلك وتكون لنا الحياة، وإمّا أن نرفضك ويكون لنا الموت!

أنت خبز الحياة، الخبز الحيّ الّذي نزل من السّماء، مَن يأكل من هذا الخبز يحيا للأبد. والخبز الّذي تعطينا إيّاه، هو جسدك، تبذله ليحيا العالَم (يو٦/٩).

فمن أكل جسدك وشرب دمك، تكون له الحياة الأبديّة.

جسدك هو الطّعام الحقّ، ودمك هو الشّراب الحقّ، ومَن أكل جسدك وشرب دمك ثَبُتَ فيك، وثَبُتَّ أنت فيه (يو٦/٥٤-٥٦).

يا ربّنا، نعم، مَن أكل جسدك وشرب دمك، ثَبُتَ في الأبديّة، وتثبتُ الأبديّة فيه.

وها أنت، ما زلتَ تُقدّم لنا هذه الأبديّة في جسدك ودمك الأقدسَين، في القربان المقدّس، وفي كلمتك.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف بأنّ الحياة في متناولنا في كلّ لحظة، هي في جسدك ودمك اللّذين تقدّمهما لنا على مائدة مذبحك، وهي في كلمتك الحيّة، إن أخذناهم بإيمان ورجاء ومحبّة. آمين.

(صمت وتأمّل)

إنتَ البسمِة

Intal basmi - Iyan Darido - Sancta Maria Choir / انت البسمة - ايان - سانتا ماريا

كلمات: جميل توفيق ودنيز أبو زيد توما

ألحان: جميل توفيق

أداء: جوقة سانتا ماريا – أداء منفرد: إيان داريدو

اللازمة: إنتَ البسمِة بلحظاتِ الخَوفْ، إنتَ القوّة بأوقـــاتِ الضُعْف،
إنتَ النّور بعتمِ الزمانْ، إنتَ الفَرْحَة إنتَ الحَنانْ،
إنتَ وَحدَكْ ساكِنْ قَلبي، بقدّملَك حَياتي وحُبّي،
خَلّيك بِقُربي يا ربّي، يا يسوع.

١ – قدّسني رَبّي بالصَّلا، دَلّيني عَدروبِ السَّما،
إنتَ الحُبّ العايشْ فيّي، إنتَ الحَقيقة بعِينيّي،
إنتَ ما بتِتخلّى عنّي، إنتَ صَوْتي لمّا بغنّي،
إنتَ سارِق قلبي منّي، يا يسوع.

٢ – إيمانَك فيّي بيكْفيني، عطيني قَلبَك تَيدَفّيني،
حتى تكبر أحلامي فيك،وبُكرا بعرس السَّما لاقيك،
نسّيني صَوت الخطيّة، علّمني لحنَك غنيّة،
ما بدّي غَيرَك هديه، يا يسوع.

➢ ***<u>التأمّل السادس: روح الحياة!</u>***

يا روح الله، أنت منذ البدء، كنت ترفّ على وجه المياه (تك١/٢)، لتُعطي الحياة.

والحمامة الّتي ترمز إلى حضورك، كما في عماد الرّبّ (متى٣/١٦)، حملت ورقة الزيتون الخضراء، علامة السّلام والحياة، إلى نوح (تك٨/١١)، لتقول له ولنا، بأنّك تبعث الحياة حيث الموت، وتُعيد إحياء كلّ ما هو ميت؛ كما أعدت الحياة إلى العظام التي تجمّعت، والعصبُ واللّحم قد نشأا عليها، فعاشوا وقاموا على أقدامهم جيشًا عظيمًا جدًّا جدًّا (حز٣٧/٧-١٠). هي عادت إلى الحياة لأنّها سمعت كلمة الرّبّ: "هاءَنذا أُدخِلُ فيكِ روحًا فتَحْيَين!" (حز٣٧/٤-٥).

يا روح الله، أنتَ دليل بأنّ الحياة لا تموت، ألم تُقِم الرّبّ يسوع، "الحياة"، من الموت؟ (روم٨/١١).

"فإذا كان الرّوح الّذي أقام يسوع من بين الأموات حالاً فيكم، فالّذي أقام يسوع المسيح من بين الأموات يُحيي أيضًا أجسادَكم الفانيةَ بروحه الحالّ فيكم" (روم٨/١١).

يا روح الله، نعم، فكما أنتَ أقمتَ يسوعَ، تُقيمنا من كلّ موتٍ نعيشه، من كلّ خطيئة، من كلّ رذيلة وإثم.

يا روح الله، أنت سكنتنا في يوم عمادنا وتوبتنا (أع٢/٣٨)؛ بك، لم نتلقَّ روح عبوديّة لنعود إلى الخوف، بل روح تبنٍّ، بك، ننادي: "أبّا، يا أبتِ!" (روم٨/١٥).

<u>الجماعة:</u> يا روح الله، أنت الدّليل على كوننا أبناء الله في حضورك في قلوبنا وحياتنا (غل٤/٦)، فنعلم بأنّا أبناء وبنات الحياة، بك ننادي: "يا أبتِ". آمين. ***(صمت وتأمّل)***

➢ ***<u>التأمّل السابع: شجرة الحياة!</u>***

" ثمَّ أراني الملاكُ نهرَ الحياةِ صافيًا كالبلّورِ، ينبعُ من عرشِ اللهِ والحَمَلِ، ويجري في وسطِ ساحةِ المدينة، وعلى ضفَّتَيه شجرةُ الحياةِ تُثمِرُ اثنَتَي عشرةَ مرَّةً، كلّ شهرٍ مرّةً، وتَشفي بوَرَقِها الأُمَم" (رؤ٢٢/١-٢).

يا ربّنا، ها روحك القدّوس ينبعُ نهرًا من عرشِكَ والآب، ويسقي شجرة الصّليب اليابسة الّتي مُتَ عليها، فتحيا، وتأتي بثمار الحياة، وتُعطي بورقها الشّفاء والخلاص.

ها هو صليبُك الّذي غُرِس في الأرض، عودًا يابسًا، يتحوّل معك إلى شجرة الحياة، كما أنت مُتَّ حبَّةً وقعت في الأرض، فأخرجت حَبًّا كثيرًا (يو١٢/٢٤).

صليبُك يا ربّ، هو صليبُ الحياة، مَن نظر إليه نال الحياة، كما مع موسى الّذي رَفع حيَّةً من نُحاسٍ على سارية، فكان أيُّ إنسانٍ لدغته حيّةٌ ونظر إلى الحيّة النُّحاسيّة يحيا (عد٢١/٩). ولكن هناك، كان مَن عادت إليه الحياة يعود ويختبر الموت، لكن مع صليبك فيحيا إلى الأبد.

يا ربّ، أنت تقول لنا: "مَن أراد أن يتبعني، فليكفر بنفسه، ويحمل صليبه ويتبعني" (متى١٦/٢٤).

يا ربّ، نعم، إذا ما أردنا الحياة، علينا أن نتبع الحياة، وبالصليب نصل إلى هذه الحياة، الّتي هي أنت.

يا ربّنا، صليبُك، هو الشّجرة الّتي زرعتها في جنّة عدن، والّتي لم يشتهها الإنسان، ولكنّه، لو قطف من ثمارها، لعرف الحياة الدائمة ولم يختبر الموت.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف بأنّ الصّليب هو شجرة الحياة الّتي من ثمارها نقطف الحياة في القيامة معك. آمين. *(صمت وتأمّل)*

مناجاة:

يا ربّنا، أنت أعطيتنا الخيار بين الحياة والموت، وطلبتَ منّا أن نختار الحياة لنحيا (تث٣٠/١٩).

وكان خيارنا في كثير من الأحيان: الموت!

وأنتَ لم تتعب منّا، تُرشدنا إلى الطّريق المؤدّية إلى الحياة، ولم نعرفها!

أتيتَ إلينا أنتَ الطّريق والحقّ والحياة (يو١٤/٦).

بك، أتت الحياة إلينا، أنت هو القيامة والحياة:

مَن آمَن بك يحيا وإن مات. وكلّ مَن يحيا مؤمنًا بك، لا يموت أبدًا (يو١١/٢٥-٢٦).

يا ربّنا، معك، الموت أصبح حياة، أصبح عبورًا إلى الحياة، لنشتهيَه كما اشتهاه سمعان الشّيخ عندما رآك وحملك بين ذراعيه (لو٢/ ٢٨-٣٠).

يا مريم أمّنا، أنتِ الّتي حملتِ الحياة في أحشائكِ، حتّى لم تعودي تعرفين الموت، أطلبي لنا أن نحمل الحياة في أحشائنا أيضًا، في حفظنا لكلمة ابنكِ والعمل بها، فيأتي ويسكننا (يو١٤/٢٣)، تسكننا الحياة.

يا مار يوسف، أنتَ الّذي كنتَ الرّاعي للحياة والحارس لها، أحرس نفوسنا وعيالنا وأوطاننا من ذئاب الموت، فتكون لنا الحياة ونحيا.

يا ربّنا، نأتي إليك أنت نبع الحياة، لنجدِّد عهود معموديّتنا، تاركين سيرتنا الأولى وإنساننا القديم الّذي أفسدتْهُ الشّهوات الخادعة (أف٤/٢٢)، ومثمرينَ ثمرًا يبرهن على توبتنا (متى٣/٨)، ونسمعُك تقول لنا، كما قلتَ للمرأة الّتي أرادوا رَجمَها، بأن تذهب ولا تعود إلى الخطيئة (يو٨/١١)، فنعمل بأن نترك ماضينا وخطيئتنا، ولا نعود إلى الموت. نأتي إلى صليبك، شجرة الحياة، لنقطف منه، ومن صليبنا، ثمرة الحياة.

نأتي إليك لنأخذ جسدك ودمك الحَيَّين، لنَحيا ولا نموت.

نأتي إليك لنتعهّد لك بأنّا لن نتركك، لن نترك الحياة، ونقول لك مع بطرس: "إلى مَن نذهب يا سيّدُ، وكلامُ الحياةِ الأبديَّةِ عِندَك؟ نحن آمَنّا بك، وعرفنا أنّك أنتَ قُدّوسُ الله" (يو٦/٦٨-٦٩). 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 نُسبِّح. لك نُمجِّد. لك نُبارك. لك نسجُد. بكَ نعترف. غُفرانَ الخطايا والذنوب منكَ نطلب. فاشفِق، اللهُمَّ، علينا راحماً، واستجبْ لنا.

يا خُبزَ الحياة

- يا خُبزَ الحياةْ وقُوتَ الأرواحْ وعُربونَ النَعيمْ
  أنتَ ٱبنُ البَشَرْ أَنتَ ٱبنُ الإلَهْ والإلَهُ الرَحيمْ
  ألملائِكةْ قِيامْ بِالخَجَلْ والوَجَلْ مِنْ بَهَائِكَ العَظيمْ
  ونَحنُ المساكين، كَيفَ نَقبَلُكَ بِفَمِنا ذا الأَثيمْ.

- في العَشَا السِرّي فاضَ بَحرُ الجُودْ وكَانَ هُو الجوَّادْ
  وَهَبَنَا ذاتَهُ خُبزًا وخَمْرًا وَهْوَ أَشْرَفُ زادْ
  يُقبَلُ حِسًّا ويُفِيدُ نَفْسًا بِأَفضَلِ إمدادْ
  يَا لَسِرٍّ عَجيبْ سِرِّ اللهِ الرَهيبْ يُحَقُّ أَنْ يُعبَدْ!

- أَيُّها التائِبُونْ هَلُمُّوا بِاحترامْ واقتَبِلُوا الإلَهْ
  هُوَ الذي يُعطَى، هُوَ الذي يُعطِي رَحْمَةً وحياةْ!
  إلهي رَجائي نَعيمي نِعمَتي لَذَّتي المُبتغاةْ
  أَنْعِمْ لِنَقبَلَكْ بِالُحبِّ والشَوقْ عُربونَ النَجاةْ.

- ***المرجع:***
  - الكتاب المقدّس
- زوروا موقع ساعة السجود: http://sa3at-soujoud.com
- صفحة facebook: ساعة سجود sa3at-soujoud
- صفحة Instagram: ساعة سجود sa3at-soujoud

نصلّي كي يكون الروح القدس مَن ألهَمَنا وأمسَكَ بيدنا . آمين.