

التسبحة

تين ثينو



أول لحن في تسبحة نصف الليل (بعد أبانا الذي) ... يمثل النفوس الساهرة المنتظرة لقاء العريس السماوي كالعذارى الحكيمات

سماع اللحن



أجزاء اللحن

🎵 له لحن بطيء (نغمته تنخس و تحرّك في الواحد عشان يصحى) و لحن سريع (كأنه مارش عسكري في الجيش)

اليقظة

مقدمة تصحينا و تجهزنا نقف قدام ربنا



قِطْع من المزامير

جزء من مزمورين عن تسبيح ربنا



الختام

تمجيد للثالوث القدوس و طلبة لاستكمال التسبحة



التأمل 💡

اليقظة

قوموا يا بني النور لنسبح رب القوات
لّٰكِيْ ينعم لنا بخلص نفوسنا

💡 القيام مش معناها قيام الجسد بل قيام القلب (نشاطه و استعداداه للتسبحة)

💡 إحنا (بني النور) و (بني النهار) ... قايمين نسبّح ربنا

💡 و هدفنا و تركيزنا كله على السماء: يا رب إدينا الخلاص

عندما نقف أمامك جسدياً
إنزع عن عقولنا نوم الغفلة
أعطنا يا رب **يقظة** لكي نفهم كيف نقف أمامك وقت الصلاة

💡 التسبحة بتكون بالليل أو الفجر (وقت الجسد محتاج ينام فيه) ... عشان كده بنطلب من ربنا إنه
يديننا قوة و نشاط كي نقف أمامه بخشوع و تركيز كما يليق
💡 اليقظة = يقظة الذهن (أسبَح بالروح والذهن أيضاً)

و نرسل لك إلى فوق **التمجيد اللائق** ونفوز بغفران خطايانا الكثيرة: **المجد لك يا
محب البشر**

💡 فيه تمجيد غير لائق: واحد بيكلم ربنا و هو سرحان أو مش مهتم ... التمجيد اللائق: واحد عارف
يعني إيه واقف قدام ربنا وبيكلمه بمسكنة و تواضع و توبة
💡 من أول هنا يظهر القرار (المجد لك يا محب البشر) ... بعد ما استيقظت وبدأت أسبح و أفهم إني
واقف قدام ربنا اللي خلّصني من خطايائي: ساعتها حسيت قد إيه هو بيحبني

قِطْع من المزامير

ها باركوا الرب يا عبيد الرب: **المجد لك يا محب البشر**
القائمين في بيت الرب في ديار بيت إلهنا: **المجد لك يا محب البشر**
بالليالي ارفعوا أيديكم إلى فوق أيها القديسون وباركوا الرب: **المجد لك يا محب
البشر**
يباركك الرب من صهيون الذي خلق السماء والأرض: **المجد لك يا محب البشر**

💡 ده المزمور 134 (المزمور الخامس في صلاة النوم)، آخر مزمور في مزامير المصاعد اللي بيقلوها اليهود و هم طالعين الهيكل

💡 في الدرجة الأخيرة (الوصول للهيكل) يبارك الكاهن الشعب و العكس

💡 الكاهن يشجع ولاده (الشعب) في أول 3 أرباع ... و إحنا بنشجعه و نردّ عليه في آخر ربع

💡 المزمور ده يفهمنا إن أحسن مكان نبارك فيه ربنا هو بيته (كنيسته)

فليدُنْ توسلي قدامك: يارب كقولك فهمني: المجد لك يا محب البشر
ليدخل ابتهالي أمامك: كلمتك أحييني: المجد لك يا محب البشر
تفيض شفتاي السبح إذا ما علمتني حقوقك: المجد لك يا محب البشر
لساني يجيب بأقوالك لأن جميع وصاياك هي حق: المجد لك يا محب البشر
لتكن يدك لتخلصني: لاني اشتهيت وصاياك: المجد لك يا محب البشر
إشتقت إلي خلاصك يارب: و ناموسك هو تلاوتي: المجد لك يا محب البشر
تحيا نفسي وتسبحك و أحكامك تعينني: المجد لك يا محب البشر
ضلت مثل الخروف الضال فاطلب عبدك فإني لوصاياك لم أنس: المجد لك يا محب
البشر

💡 دي آخر قطعة في أطول مزمور (مزمور 119 : 169 ل 179)

💡 المزمور ده يفهمنا إن أحسن طريقة نبارك بها ربنا هي فهم و حفظ وصاياه و كلامه ... تكون نور لطريقنا و نلهج بها على طول

💡 و هي دي طلبتنا: يا رب علّمني طريقك ... و الاستجابة إن ربنا ينور عينينا بكلامه

💡 و لَمَّا كلامه يسكن جوانا بغنى ... نسبحه بكلامه و يبقى دائماً على لساننا و في فكرنا في كل تعاملاتنا

💡 و حتى لو ضلنا عن الطريق، واثقين في الراعي الصالح اللي يترك الـ 99 خروف حتى يجد الخروف الضال و يعيده إلى الحظيرة (يردّ نفسي)

الختام

المجد للآب والابن والروح القدس. المجد لك يا محب البشر
الآن وكل أوان وإلى دهر الدهور آمين. المجد لك يا محب البشر
المجد للآب والابن والروح القدس منذ الآن وإلى أبد الآبدين كلها آمين. المجد لك يا
محب البشر
المجد لك يا محب البشر الصالح، المجد لأُمك العذراء وجميع قديسيك. المجد لك يا
محب البشر
المجد لك أيها الوحيد، أيها الثالوث القدوس إرحمنا. المجد لك يا محب البشر

💡 نمجّد الثالوث القدوس و أُمنا العذرا و كل القديسين

ليُقم الله ولتتبدّد جميع أعدائه وليهرب من قدام وجهه كل مُبغضي إسمه
القدوس. المجد لك يا محب البشر

💡 الجملة دي كانت بتتقال عند ارتحال تابوت العهد (عدد 10 : 35) ... كأننا بنبدأ رحلة نحو السماء

وأما شعبك فليكن بالبركة، أُلوف أُلوف وربوات ربوات، يصنعون إرادتك ... يارب افتح
شفتي و لينطق فمي بتسبحتك

💡 اللحن ده هو بداية التسبحة و بالتالي في ختامه بنصلي إن ربنا يمتنعنا بتسبحة اسمه
💡 و فيه إحساس الشركة في الكنيسة ... في كنيسة واحدة ممكن تلاقي مئات, لكن الألوف و الربوات دي على مستوى الكنيسة في كل مكان



المراجع 📖

- تأمل على لحن تين ثينو | الانبا رافائيل الاسقف العام
- شرح وتأملات فى لحن تين ثينو (قوموا يا بنى النور) | الأستاذ مكسيموس مجدي
- لحن التصاق العقل بالله في الصلاة - كنيسة الشهيد مارجرس أسيوط
- لحن تين ثينو (٧) - وطنى | جورج كيرلس