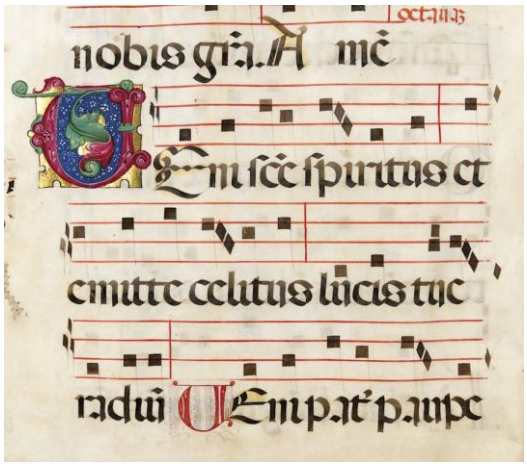
الصلاة مع المزامير

في يوبيل الرحمة

www.ar.josemariaescriva.info

الفهرس

المقدمة

مزمور 25

مزمور 51

مزمور 70

مزمور 103

مزمور 136

مزمور 146

مزمور 147

تعظّم نفسي الرب

المقدمة

يذكّر البابا فرنسيس بأننا **بحاجة على الدوام للتأمل بسرّ الرحمة. إنه مصدر فرح وسكينة وسلام. إنه شرط لخلاصنا. الرحمة: هي كلمة تظهر سرّ الثالوث الأقدس. الرحمة: هي العمل النهائي والأسمى الذي من خلاله يأتي الله إلى لقائنا. الرحمة: هي الشريعة الأساسية التي تقيم في قلب كلّ شخص عندما ينظر بعينين صادقتين إلى الأخ الذي يلتقيه في مسيرة الحياة. الرحمة: هي الدرب الذي يوحد الله بالإنسان، لأنها تفتح القلب على الرجاء باننا محبوبون إلى الأبد بالرغم من محدوديّة خطيئتنا.**

تُظهر المزامير، بشكل خاص، عظمة طريقة تصرّف الله: "هو الذي يغفر جميع آثامك ويشفي جميع أمراضك. يفتدي من الهوة حياتك ويكللك بالرحمة والرأفة" (مز 103، 3-4). "الرب يحل قيود الأسرى. الرب يفتح عيون العميان الرب ينهض الرازحين. الرب يحب الأبرار. الرب يحفظ النزلاء ويؤيد اليتيم والأرملة ويضل الأشرار في طريقهم" (مز 146، 7-9). "فإنه يشني منكسري القلوب ويضمد جراحهم (...) الرب يؤيد الوضعاء ويذل الأشرار حتى الأرض" (مز 147، 3.6).

تشكل المزامير عنصرًا أساسيًا في صلاة الكنيسة (راجع تعليم الكنيسة الكاثوليكية، القسم الرابع: الصلاة المسيحية). فيسوع المسيح بالذات قد استخدمها في صلاته.

وفي كتاب "طريق"، يقدّم القديس خوسيماريا هذه النصيحة: "يجب أن تكون صلاتك صلاة طقسيّة. – ليتك تولع بتلاوة المزامير، وصلوات القدّاس، بدلاً من صلوات فرديّة أو خاصّة".

ننقل إليكم المزامير التي ذكرها مرسوم الدعوة إلى يوبيل الرحمة "وجه الرحمة" (*Misericordiae Vultus*) وندرج أيضًا في ما يلي نشيد العذراء "تعظّم نفسي الرب"، التي وجهته إلى الله عند زيارتها لنسيبتها القديسة أليصابات.

مزمور 25

1. إليك يا رب أرفع نفسي

2. إلهي عليك توكلت فلا أخز ولا يشمت بي أعدائي

3. فجميع الذين يرجونك لا يخزون وليخز من على اسم الباطل يغدرون.

4. يا رب طرقك عرفني وسبلك علمني

5. إلى حقك اهدني وعلمني فانك أنت إله خلاصي و- وإياك رجوت النهار كله.

6. يا رب اذكر حنانك ومراحمك فإنها قائمة منذ أزلك.

7. أما معاصي وخطايا شبابي فلا تذكر بل على حسب رحمتك اذكرني من أجل صلاحك يا رب.

8. الرب صالح ومستقيم لذلك يرشد الخاطئين في الطريق

9. ويهدي الوضعاء إلى الحق ويعلم البائسين طريقه.

10. سبل الرب جميعها رحمة وحق لمن يحفظون عهده ووصاياه.

11. من أجل اسمك يا رب أغفر إثمي، فإنه عظيم.

12. من هو الرجل الذي يتقي الرب؟ فإنه يرشده في الطريق الذي يختار

13. فتسكن نفسه في الخير وذريته ترث الأرض.

14. سر الرب لمن يتقونه ولهم يعلن عهده.

15. عيناي في كل حين إلى الرب لأنه من الشباك يخرج رجلي.

16. إلي التفت وارحمني فإني وحيد بائس.

17. فرج مضايق قلبي ومن شدائدي انتشلني.

18. أنظر إلى بؤسي وعنائي وامح كل آثامي.

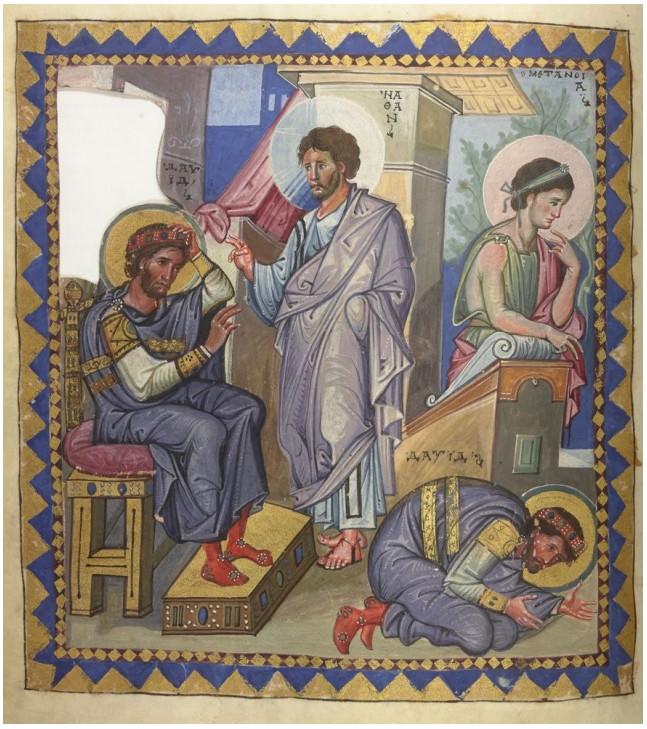
19. وانظر إلى أعدائي فقد كثروا وأبغضوني بغضا عنيفا.

20. أنقذني واحفظ نفسي لن أخزى، فإني بك اعتصمت.

21. ليحمني الكمال والاستقامة فإياك رجوت يا رب.

22. اللهم افتد إسرائيل من جميع مضايقه.

لتكن الكنيسة صوت كل رجل وامرأة ولتردّد بثقة وبلا انقطاع "يا ربِّ اذكُر حنانَكَ ومراحِمَكَ فإنَّها قائمةٌ منذُ أزلِكَ" (مز 25، 6). *مرسوم وجه الرحمة، رقم 25.*



المزمور 51

1. إرحمني يا الله بحسب رحمتك وبكثرة رأفتك امح معاصي.

2. زدني غسلا من إثمي ومن خطيئتي طهرني.

3. فإني عالم بمعاصي وخطيئتي أمامي في كل حين.

4. إليك وحدك خطئت والشر أمام عينيك صنعت فتكون عادلا إذا تكلمت وتكون نزيها إذا قضيت.

5. إني في الإثم ولدت وفي الخطيئة حبلت بي أمي.

6. أحببت الحق في أعماق النفس وعلمتني الحكمة في الخفية.

7. نقني بالزوفى فأطهر إغسلني فأفوق الثلج بياضا.

8. أسمعني سرورا وفرحا فتبتهج العظام التي حطمتها.

9. أحجب وجهك عن خطاياي وأمح جميع آثامي.

10. قلبا طاهرا اخلق في يا ألله وروحا ثابتا جدد في باطني.

11. من أمام وجهك لا تطرحني وروحك القدوس لا تنزعه مني.

12. أردد لي سرور خلاصك فيؤيدني روح كريم.

13. أعلم العصاة طرقك فيتوب إليك الخاطئون.

14. أنقذني من الدماء يا ألله إله خلاصي فيهتف لساني ببرك.

15. أيها السيد افتح شفتي فيخبر فمي بتسبحتك

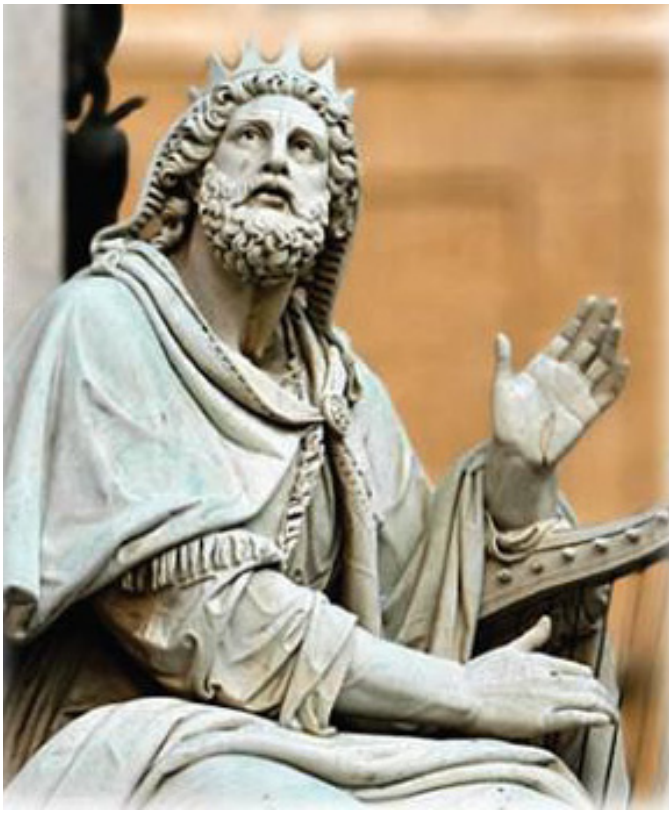
16. فإنك لا تهوى الذبيحة وإذا قربت محرقة فلا ترتضي بها.

17. إنما الذبيحة لله روح منكسر القلب المنكسر المنسحق لا تزدريه يا الله.

18. أحسن برضاك إلى صهيون فابن أسوار أورشليم.

19. حينئذ ترضى بذبائح البر- بالمحرقة والتقدمة التامة- حينئذ يقربون على مذبحك العجول.

فرحمة الله إذًا ليست فكرة مجرّدة بل حقيقة ملموسة يظهر من خلالها محبته كأب وأمّ يتأثران حتى الأحشاء من أجل ابنهما. وبالتالي يمكن القول حقيقة بأنه حبّ "نابع من القلب". يأتي من الداخل كشعور عميق وطبيعي، مكوّن من الحنان والشفقة، تسامح ومغفرة .
مرسوم "وجه الرحمة"، رقم 6.



المزمور 70

1.لإمام الغناء. لداود. للتذكير.

أللهم أسرع إلى إنقاذي يا رب إلى نصرتي.

2. ليخز طالبو نفسي ويخجلوا وليرتد

الراغبون في مساءتي إلى الوراء ويفتضحوا.

3. والذين يسخرون مني فليندهشوا

لخزيهم

4. وليسر بك ويفرح جميع الذين يلتمسونك

وليقل دوما محبو خلاصك: الله عظيم.

5. وأنا بائس مسكين فأسرع إلي يا ألله.

أنت نصرتي ومخلصي فلا تبطئ يا رب.

في الرحمة نجد الدليل على الطريقة التي يحب بها الله. إنه يهب نفسه بالكامل، إلى الأبد وبصورة مجانية دون أن يطلب أي شيء بالمقابل. يأتي لنجدتنا عندما نلتمس ذلك منه. كم هو جميل أن تبدأ الصلاة اليومية للكنيسة بهذه الكلمات "أسرِعْ يا اللهُ إلى نَجدَتي. أسرِعْ يا ربُّ إلى نُصرَتي" (مز 70، 2). إن النجدة التي نلتمسها هي الخطوة الأولى لرحمة الله تجاهنا. إنه يأتي لنجدتنا من أوضاع الضعف التي نعيش فيها. وعونه يكمن في جعلنا نشعر بوجوده وقربه. يوما بعد يوم فيما تلامسنا رأفته باستطاعتنا أن نصبح نحن أيضا رؤوفين تجاه الجميع. مرسوم "وجه الرحمة"، رقم 14.

المزمور 103

1. لداود. باركي الرب يا نفسي ويا جميع ما في داخلي اسمه القدوس

2. باركي الرب يا نفسي ولا تنسي جميع إحساناته.

3. هو الذي يغفر جميع آثامك ويشفي جميع أمراضك

4. يفتدي من الهوة حياتك ويكللك بالرحمة والرأفة.

5. يشبع سنيك خيرا فيتجدد كالعقاب شبابك.

6. الرب الذي يجري البر والحق لجميع المظلومين

7. عرف موسى طرقه وبني إسرائيل مآثره.

8. الرب رؤوف رحيم طويل الأناة كثير الرحمة.

9. لا على الدوام يخاصم ولا للأبد يحقد

10. لا على حسب خطايانا عاملنا ولا على حسب آثامنا كافأنا.

11. بل كارتفاع السماء عن الأرض عظمت رحمته على الذين يتقونه

12. كبعد المشرق عن المغرب أبعد عنا معاصينا.

13. كما يرأف الأب ببنيه يرأف الرب بمن يتقونه

14. لأنه عالم بجبلتنا وذاكر أننا تراب.

15. الإنسان كالعشب أيامه وكزهر الحقل يزهر

16. هبت عليه ريح فلم يكن ولم يعد يعرفه موضعه.

17. ورحمة الرب منذ الأزل وللأبد على الذين يتقونه وبره لبني البنين

18. الحافظين عهده الذاكرين أوامره ليعملوا بها.

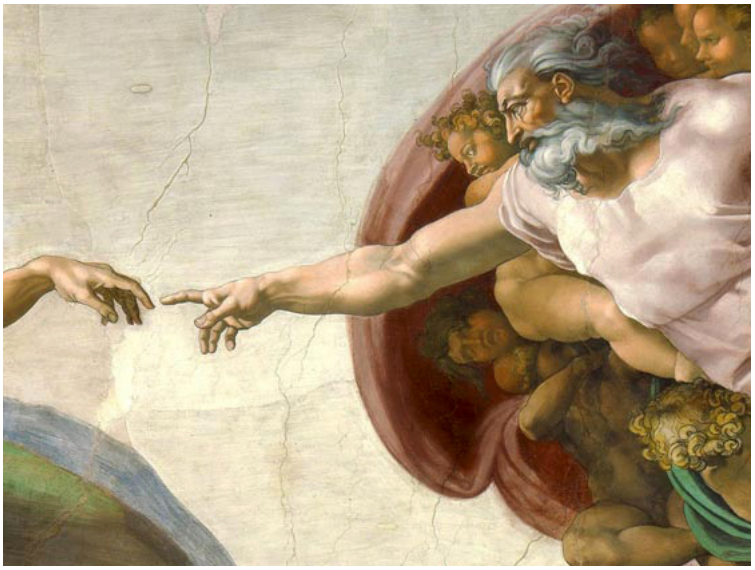
19. الرب أقر عرشه في السماء وملكوته يسود الجميع.

20. باركوا الرب يا ملائكته الجبابرة الأشداء العاملين بأوامره عند سماع كلمته.

21. باركوا الرب يا جميع قواته يا خدامه العاملين برضاه.

22. باركي الرب يا جميع مخلوقاته في كل مواضع سلطانه. باركي الرب يا نفسي.

إن المزامير، بشكل خاص، تُظهر عظمة العمل الإلهي هذه: "هو الَّذي يَغفِرُ جَميعَ آثامِكِ ويَشْفي جَميعَ أَمْراضِكِ، يَفتَدي مِنَ الهوةِ حَياتَكِ ويُكَلِلكِ بِالرَّحمَةِ والرَّأفة" (مز 103، 3- 4). "وجه الرحمة"، رقم 6.



المزمور 136

1. إحمدوا الرب فإنه صالح فإن للأبد رحمته
2. إحمدوا إله الآلهة فإن للأبد رحمته
3. إحمدوا سيد السادة فإن للأبد رحمته
4. صانع العجائب العظام وحده فإن للأبد رحمته
5. صانع السموات بفطنة فإن للأبد رحمته
6. باسط الأرض على المياه فإن للأبد رحمته
7. صانع النيرات العظام فإن للأبد رحمته
8. الشمس لحكم النهار فإن للأبد رحمته
9. والقمر والكواكب لحكم الليل فإن للأبد رحمته
10. ضارب مصر في أبكارها فإن للأبد رحمته
11. مخرج إسرائيل من بينهم فإن للأبد رحمته
12. بيد قوية وذراع مبسوطة فإن للأبد رحمته
13. قاسم بحر القصب إلى قسمين فإن للأبد رحمته
14. مجيز إسرائيل في وسطه فإن للأبد رحمته
15. موقع فرعون وجيشه فإن للأبد رحمته
16. مسير شعبه في البرية فإن للأبد رحمته
17. ضارب ملوك عظماء فإن للأبد رحمته
18. وقاتل ملوك مقتدرين فإن للأبد رحمته
19. سيحون ملك الأموريين فإن للأبد رحمته
20. وعوج ملك باشان فإن للأبد رحمته
21. ومعطي أرضهم ميراثا فإن للأبد رحمته
22. ميراثا لإسرائيل عبده فإن للأبد رحمته
23. هو الذي ذكرنا في مذلتنا فإن للابد رحمته
24. وانتشلنا من مضايقينا فإن للأبد رحمته
25. الذي يرزق كل ذي بشر خبزه فإن للابد رحمته
26. إحمدوا إله السموات فإن للأبد رحمته

يبدو أن التكرار المستمر: "إن إلى الأبد رحمته"، كما يكرّر المزمور، يرغب بأن يكسر دائرة المكان والزمان ليُدخل كلّ شيء في سرّ الحب الأبدي. كما ولو كنا نريد القول بأنه ليس في التاريخ فقط بل وإلى الأبد أيضًا سيكون الإنسان على الدوام تحت نظر الآب الرحيم. *"وجه الرحمة"، رقم 7.*

مزمور 147

1. سبحوا الرب فالعزف لإلهنا يطيب والتسبيح له يلذ وبه يليق.

2. الرب يبني أورشليم ويجمع المنفيين من إسرائيل

3. فإنه يشني منكسري القلوب ويضمد جراحهم

4. يحصي عدد الكواكب ويدعوها كلها بأسمائها.

5. إلهنا عظيم شديد يد القوة ولا قياس لإدراكه.

6. الرب يؤيد الوضعاء ويذل الأشرار حتى الأرض.

7. غنوا للرب حامدين إعزفوا لإلهنا بالكنارة

8. فإنه يجلل السماء بالغيوم ويهيئ المطر للأرض وينبت العشب في الجبال والزرع لمنفعة الإنسان.

9. يرزق البهائم طعامها وفراخ الغربان حين تصرخ.

10. لا يجعل في قوة الفرس هواه ولا في ساقي الإنسان رضاه

11. إنما رضا الرب عن الذين يتقونه عن الذين يرجون رحمته.

12. إمدحي الرب يا أورشليم سبحي إلهك يا صهيون.

13. فإنه مكن مغاليق أبوابك وبارك أبناءك في وسطك.

14. يجعل حدودك سلاما ومن لباب الحنطة يشبعك.

15. يرسل إلى الأرض كلمته فيسرع قوله في عدوه.

16. يعطي الثلج كأنه صوف وينثر الصقيع كأنه رماد.

17. يلقي جليده فتاتا فمن يقف تجاه برده؟

18. يرسل كلمته فيذيبها يهب ريحه فتسيل المياه.

19. يوحي كلمته إلى يعقوب فرائضه وأحكامه إلى إسرائيل.

20. لم يعامل هكذا أمة من الأمم ولم تعرف أحكامه. هللويا! .

وتحيا الكنيسة حياة حقيقية، عندما تعترف بالرحمة وتنشرها – وهي

صفة من أدعى صفات الخالق والفادي إلى الإعجاب – وعندما تقود

الناس إلى ينابيع رحمة المخلص التي تختزنها وتوزعها. الإرشاد

الرسولي "الغني بالمراحم" (للقديس يوحنا بولس الثاني)، رقم 13.

تعظم نفسي الرب (لو 1، 46 – 55)

46. فقالت مريم: "تعظم الرب نفسي

47. وتبتهج روحي بالله مخلصي

48. لأنه نظر إلى أمته الوضيعة. سوف تهنئني بعد اليوم جميع الأجيال

49. لأن القدير صنع إلي أمورا عظيمة: قدوس اسمه

50. ورحمته من جيل إلى جيل للذين يتقونه

51. كشف عن شدة ساعده فشتت المتكبرين في قلوبهم.

52. حط الأقوياء عن العروش ورفع الوضعاء.

53. أشبع الجياع من الخيرات والأغنياء صرفهم فارغين

54. نصر عبده إسرائيل ذاكرا، كما قال لآبائنا،

55. رحمته لإبراهيم ونسله للأبد.

وإذ اختيرت لتكون أم ابن الله، حضّرت محبة الآب مريم منذ الأزل كي تكون تابوت العهد بين الله والبشر. لقد حفظت في قلبها الرحمة الإلهية بتناغم كامل مع ابنها يسوع. وإن نشيد التسبيح عند عتبة بيت أليصابات، قد كُرس للرحمة التي تمتدّ "من جيل إلى جيل" (لو 1، 50). ونحن أيضا كنّا حاضرين في تلك الكلمات النبويّة للعذراء مريم. وسيكون ذلك عزاء وعضدًا فيما نعبر الباب المقدّس لاختبار ثمار الرحمة الإلهية. "وجه الرحمة"، رقم 24.