**المزامير كتاب صلاة شخصي**

**القديس أثناسيوس الرسولي**

**... فيما عدا بعض نبوات التي تخص المخلِّص أو الأمم، فإن كل واحد يُنشد ما هو مكتوب وكأنه عن نفسه وليس كأنه يتقبّل ويتلو ما كان يُقصَد به أي شخص آخر. فالجميع يعتبرون أن الكلام يخصهم وكأنه كلامهم هم أنفسهم، ويقدمونه لله وكأنهم هم الذين أنشأوه بأنفسهم، لأنه ليس المقصود هو توقير هذا الكلام مثل أسلوب الآباء البطاركة أو موسى النبي أو الأنبياء الآخرين فحسب؛ بل إن الذين يتلون المزمور يقتنعون بأن كلماته هي كلماتهم هم وأنها كُتبت نيابةً عنهم. فسواء حفظوا الناموس أو خالفوه فالمزامير تطوِّق أعمال كلٍّ منهم.**

**يبدو لي أن المزامير مثل مرآة تتأمل فيها ذاتك وميول نفسك الداخلية، وبذلك تقرّ بفهمك لها، وعندما تُصغي لما يُقرَأ فإنك تسلِّم بأن ما يُقال في نشيد المزمور إنما يخصُّك أنت، فإمّا أن طعنه لضميرك يجعلك تتجه إلى التوبة، وإمّا أنك بسماعك عن الرجاء في الله والمعونة التي تمتد إلى الذين يصيرون من المؤمنين، تفرح بمثل تلك النعمة التي تُمنَح لك وتبدأ في الشكر لله.**

**فمثلاً عندما تُدرك في المزمور الثالث شيئًا من ضيقاتك وتعتبر أن ما عبّر عنه المزمور يخصّك أنت، فإنك في المزمورين 11 و16 تعبِّر عن رجائك وتقواك، في حين أن كلمات المزمور الخمسين تجد أنها تعبِّر عن توبتك. هكذا أيضًا فإنك ترتل المزامير 53 و55 و56 و141 ليس كأن واحدًا آخر هو الذي يُضطهَد، ولكن كأنك تُنشد للرب من اختبارك أنت. وبذلك يكون كل مزمور بجملته قد قيل وأُنشئ بالروح القدس، حتى إننا – كما قلنا سابقًا – ندرك في كل ذلك ميولنا الداخلية. لقد قيلت جميع المزامير عنا نحن، وكلامها ينبغي أن يُؤخذ على أنه خاص بنا كمذكِّر لنا بنزعات نفوسنا، وكتعديل لسلوكنا اليومي، وهكذا يمكن أن يكون ما تعبِّر عنه المزامير كنماذج وأمثلة لنا.**

**كما أن نفس النعمة هي من المخلِّص، فهو بصيرورته إنسانًا من أجلنا ضحّى بجسده حتى الموت لأجلنا لكي يفدي الجميع من الموت، وإذ أراد أن يُظهر لنا طريقة حياته السماوية والمرضية، جعل من ذاته نموذجًا لذلك لئلاّ يُخدَع أي واحد من العدو بسهولة، إذ تكون نصرة المخلِّص على الشيطان لأجلنا كميثاق ضمان للإنسان. فالرب علّم ليس بنموذج حياته فحسب؛ بل إنه عمل بما علّم به، وذلك حتى إنه عندما يُصغي كل واحد إليه وهو يتكلم، بل ويتفرّس فيه كما في أيقونة مثالية، فإنه يقتبس منه نموذجًا لسلوكه كما نسمعه يقول: «تعلّموا مني لأني وديع ومتواضع القلب» (مت11: 29).**

**إن أكمل تعليم عن الفضيلة لا يوجد في أي مكان إلاّ حيث يجعل الرب ذاته نموذجًا له، فإن كان احتمال أو حب للبشر أو صلاح أو شجاعة أو رحمة أو برّ، فجميعها توجد فيه، وهكذا فإن مَنْ يُراعي حياة المخلِّص البشرية هذه بتدقيق لن ينقصه شيء من الفضيلة. والقديس بولس كان على دراية بذلك عندما قال: «كونوا متمثلين بي كما أنا أيضًا بالمسيح» (1كو11: 1).**

**كان اليونانيون موهوبين كمشرِّعين بقدر صياغتهم للقوانين، ولكن الرب، إذ هو حقًا ربٌ للكل ويعتني بكل أعماله، فهو لا يضع قوانين فحسب؛ بل إنه يعطي ذاته نموذجًا للذين يريدون أن يروا كيف تُنفَّذ هذه القوانين. وعلى ذلك، فهو حتى قبل أن يحلّ بيننا فقد علّمنا بصوت واضح هو صوت المزامير حتى إنه كما أظهر في هذا السفر عينه الإنسان الأرضي والسماوي ممثلاً كنموذج في ذاته هو، فإن مَنْ يريد أن يرى بدقة في المزامير نزعات النفوس وميولها سيكتشف فيها العلاج والوسيلة لتصحيح كل ميل (أو نزعة) في النفس.**

**ولنتكلم أكثر عن هذه النقطة: فالكتاب المقدس كله هو معلِّم للفضيلة والإيمان الحقيقي، ولكن سفر المزامير يحوي صورةً للطريق الذي تسلكه النفوس في الحياة، تمامًا كما أنه عندما يدخل أي واحد في حضرة ملك، فهو يرتدي لباسًا مناسبًا ويتخذ أسلوبًا ملائمًا في كلامه لئلاّ إذا أعوزته هذه الأمور يُرفَض كإنسان سمج، هكذا أيضًا عندما يحاول إنسان أن ينمو في الفضيلة ويريد أن يتأمل في طريقة حياة المخلِّص في الجسد، فإن هذا السفر المقدس بقراءته أولاً يذكِّر بميول النفس، ثم بالإضافة إلى ذلك، يعطي نموذجًا للذين يلتمسون الرحمة بمثل هذا الكلام، كما أنه يعلِّمهم.**

**ولكي يلاحظ المرء هذه الصفة المميِّزة للسفر أولاً، فإن هناك مزامير قيلت بطريقة روائية، وأخرى تحذِّر، وغيرها قيلت كنبوة أو على هيئة صلاة أو اعتراف. فبالطريقة الروائية توجد المزامير: 18 و43 و48 و49 و72 و76 و77 و88 و106 و113 و126 و136. والتي على هيئة صلاة هي: 16 و67 و89 و101 و131 و141، في حين أن تلك التي تجمع بين التماس الرحمة والصلاة والتوسل هي: 5 و6 و7 و11 و12 و15 و24 و27 و30 و34 و37 و42 و53 و54 و55 و56 و58 و59 و60 و63 و82 و85 و87 و137 و139 و142.**

**ويوجد مزيج بين التماس الرحمة والشكر في المزمور 138، في حين أننا نجد التماس الرحمة فقط في المزامير: 3 و25 و68 و69 و70 و73 و78 و79 و108 و122 و130. والمزامير التي على هيئة اعتراف هي: 9 و74 و91 و104 و105 و106 و107 و110 و117 و135 و137. في حين أن المزامير التي تمزج بين الاعتراف والطريقة الروائية هي: 9 و74 و105 و106 و117 و137. ويمتزج الاعتراف بالطريقة الروائية مع التسبيح كما في مزمور 110.**

**والمزمور 36 يشكِّل تحذيرًا، في حين أن العنصر النبوي يوجد في المزامير 20 و21 و44 و46 و75. والكرازة مع النبوة نجدهما في مزمور 109، والتشجيع مع التحذير نجدهما في المزامير 28 و32 و80 و94 و95 و96 و97 و102 و103 و113. والتشجيع إلى جانب الإنشاد في المزمور 149. والمزامير التي تصف حياة الفضيلة هي 104 و111 و118 و124 و132. وتلك المخصّصة للمناداة بالتسبيح هي 90 و112 و116 و134 و144 و145 و146 و148 و150. ومزامير الشكر هي 8 و9 و17 و33 و45 و62 و76 و84 و114 و115 و120 و121 و123 و125 و128 و143. وتلك التي تُفصح عن البركة هي 1 و31 و40 و118 و127. ويوجد مزمور يلائم التعبير عن الثبات في الإنشاد هو رقم 107.**

**والمزمور الذي يحث على الشجاعة هو رقم 80، في حين أن المزامير التي تُدين الفاجر والذين يسلكون بخلاف الشرائع هي أرقام 2 و13 و35 و51 و52. وتوجد كلمات للابتهال في المزمور الرابع، كما توجد مزامير تعلن عما يتطلع إليه الإنسان مثل المزمورين 19 و63، وأخرى تُذيع كلمات تمجيد للرب هي 22 و26 و38 و39 و41 و61 و75 و83 و96 و98 و151. وأخرى مثل رقم 57 و81 تجعل الإنسان يخجل. كما توجد مزامير قد صيغت بصفة خاصة بطريقة تسبيحية مثل 47 و64، والمزمور 65 يفرح بالقيامة، في حين أننا نجد المزمور 99 مجرد تعبير عن التهليل.**

**وكما قلتُ سابقًا، فإن المزامير قد صيغت بطريقة تمكِّن الذي يصلّي بها أن يدرك حالة نفسه وميولها، بل إنها مزوَّدة بنموذج وتوجيه لكل من هذه الأحوال. وإنك لقادر على أن تُرضي الرب بأن تجعلها هي تعبيراتك أنت، وقادر على أن تقوِّم نفسك وأن تشكر الرب بالكلمات المناسبة لئلاّ تسقط في الفجور، لأننا لا بدّ أن نُعطي حسابًا للديّان ليس عن الأعمال فحسب؛ بل أيضًا عن الكلمات البطّالة (انظر مت12: 36).**

**وينبغي أن تتمعّن فيما يأتي:**

**إذا رغبتَ أن تقرر أن ثمة إنسانًا مباركًا، فتعلّم كيف تفعل ذلك، ومَنْ هو الذي تدعوه هكذا، والكلام الذي تقوله تجده في المزامير 1 و31 و40 و111 و118 و127.**   
  
**طوبى للرجل الذي لم يسلك في مشورة الأشرار ..**  
  
**طوباهم الذين تركت لهم آثامهم والذين سترت خطاياهم. طوبى للرجل الذي لم يحسب له الرب خطية ولا في فمه غش ..**  
  
**طوبى لمن يتفهم في أمر المسكين والفقير، في يوم الشر يُنجيه الرب. الرب يحفظه ويحييه ويجعله في الأرض مغبوطاً ...**  
  
**طوبى للرجل الخائف الرب ويهوى وصاياه جداً. يقوى نسله على الأرض. جيل المُستقيمين يُبارك. مجد وغنى في بيته، وبره يدوم إلى الأبد ...**  
  
**طوباهم الذين بلا عيب في الطريق، السالكون في ناموس الرب. طوباهم الذين يفحصون عن شهاداته، ومن كل قلوبهم يطلبونه ...**  
  
**طوبى لجميع الذين يتقون الرب، السالكين في طرقه. تأكل من ثمرة أتعابك. تصير مغبوطاً ويكون لك الخير ...**

**وعندما تجد خطأً في مؤامرة اليهود ضد المخلِّص فلديك المزمور الثاني،**   
  
**لماذا ارتجَّت الأمم وتفكرت الشعوب في الباطل؟ قامت ملوك الأرض وتآمر الرؤساء معاً على الرب وعلى مسيحه ...**  
  
  
**وإذا اضطُهدتَ من شعبك ووجدت جمهورًا بأكمله ضدك فاتلُ المزمور الثالث،**   
  
**يارب لماذا كثر الذين يحزنونني؟ كثيرون قاموا عليَّ. كثيرون يقولون لنفسي ليس له خلاص بإلهه ..**  
  
**وإن كنتَ بعد أن انزعجت بشدّة صرختَ إلى الرب وسُمعَت صلاتك، وأنت الآن تريد أن تقدِّم الشكر فرتل المزامير 4 و74 و114.**  
  
**إذ دعوت استجبت لي ياإله بري. في الشدَّة فرَّجت عني. تراءف عليَّ يارب واسمع صلاتي ... الرب يستجيب لي إذا ما صرخت إليه ..أعطيت سروراً لقلبي ..**  
  
**نعترف لك يا الله. نعترف لك وندعو باسمك وأُحدث بجميع عجائبك ..**  
  
**أحببت أن يسمع الرب صوت تضرعي، لأنه أمال أذنه إليَّ فأدعوه كل أيامي. لأن أوجاع الموت اكتنفتني. وشدائد الجحيم أصابتني. ضيقاً وحزناً وجدت وباسم الرب دعوت. يارب نج نفسي ..**

**وعندما ترى أن فاعلي الشر يخططون للترصُّد بك وتريد لصلاتك أن تُسمَع فانهض في الفجر ورتل المزمور الخامس.**   
  
**أنصت يارب لكلماتي واسمع صراخي. أصغِ إلى صوت طلبتي ياملكي وإلهي لأني إليك أصلي. يارب بالغداة تسمع صوتي. بالغداة أقفُ أمامك وتراني ..**

**وعندما تشعر بعدم رضى الرب، وإذا رأيتَ أنك منزعج من ذلك، فيمكنك أن تتلو المزمورين 6 و37.**  
  
**يارب لا تبكتني بغضبك ولا تؤدبني بسخطك. ارحمني يارب فإني ضعيف. اشفني يارب فإن عظامي قد اضطربت ونفسي قد انزعجت جداً، وأنت يارب فإلى متى؟ ..\**  
  
**اعترف لك يارب من كل قلبي، لأنك استمعت كل كلمات فمي. أمام الملائكة أرتل لك وأسجد قدام هيكلك المقدس. واعترف لاسمك على رحمتك وحقط، لأنك قد عظمت اسمك القدوس على الكل ...**

**وعندما يكيد لك أناس معينون، كما فعل أخيتوفل ضد داود، وقد أُخبرتَ أنت بذلك، فرتل المزمور السابع وضع ثقتك في الله الذي سينجيك.**  
  
**أيها الرب إلهي عليك توكلت فخلصني، ومن أيدي جميع الطاردين لي نجني. لئلا يخطفوا نفسي مثل الأسد حيث ليس من ينقذ ولا من يخلص. أيها الرب إلهي، إن كنت قد فعلت هذا، وإن كان ظلم في يدي، أو جازيت الذين صنعوا بي الشرور، أسقط من أعدائي خائباً ...**

**عندما ترى نعمة المخلِّص ممتدّة في كل مكان، والجنس البشري يخلص، وإذا أردتَ أن ترفع صوتك للرب فرتل المزمور الثامن،**  
  
**أيها الرب ربنا، ما أعجب اسمك في الأرض كلها، لأنه قد ارتفع عظم جلالك فوق السموات. من أفواه الأطفال والرُضعان هيأت سبحاً ...**  
  
**أو يمكنك أن تستعمل نفس المزمور بالإضافة إلى المزمور 83 للشكر على حصاد محصول الكرمة.**   
  
**مساكنك محبوبة يارب إله القوات تشتاق وتذوب نفسي للدخول إلى ديار الرب ..**

**وعندما يُدان العدو والخليقة تخلص، فلا تنسب المجد لذاتك، بل اعلم أن هذه هي نصرة ابن الله ورتل له بكلمات المزمور التاسع.**   
  
**أعترف لك يارب من كل قلبي، وأحدِّث بجميع عجائبك. أفرح وأتهلل بك. أرتل لاسمك أيها العليُّ. في ارتداد عدوي إلى خلف يضعفون ويهلكون جميعاً من وجهك لأنك صنعت حُكمي وانتقامي. جلست على عرش يا ديَّان العدل. انتهرت الأمم وهلك المنافق ومحوت اسمهم إلى الأبد، وإلى أبد الأبد ...**

**وإذا أراد أي إنسان أن يُزعجك فاستمر في تمسُّكك بثقتك في الرب بقوة وانشد المزمور العاشر.**  
  
**على الرب توكلت فكيف تقولون لنفسي انتقلي على الجبال مثل العصفور؟ ...**

**عندما ترى عجرفة الجمهور والشر منتشرًا في كل مكان حتى بدا أنه لم يتبقّ واحد مرضيًّا عند الله التجئ إلى الرب واتلُ المزمور 11.**   
  
**خلصني يارب فإنَّ البار قد فَنيَ، وقد قلت الأمانة من بني البشر، وتكلم كل أحد مع قريبه بالأباطيل. شفاه غاشة في قلوبهم، وبقلوبهم تخاطبوا ...**

**ورغم أن كيد الأعداء يدوم لمدة طويلة فلا تيأس كما لو كان الله قد نسيك، بل ادعُ الرب مرتلاً المزمور 12.**   
  
**إلى متى يارب تنساني إلى الانقضاء؟ حتى متى تصرف وجهك عني؟ إلى متى أُردد هذه المشورات في نفسي، وهذه الأوجاع في قلبي كل يوم؟ إلى متى يرتفع عدوي عليَّ؟ انظر واستجب لي ياربي وإلهي ...**

**وعندما تسمع بعض الناس يجدّفون على العناية الإلهية، فلا تنتحل لنفسك عذرًا لمشاركتهم في فجورهم، بل التمس لهم الرحمة من الله مردِّدًا المزمورين 13 و52.**   
  
**قال الجاهل في قلبه ليس إله موجود. فسدوا وتدنسوا بأعمالهم. ولي من يصنع خيراً حتى ولا واحد. الرب اطلع من السماء على بني البشر لينظر إن كان من يفهم أو يطلب الله. الكل قد زاغوا وفسدوا معاً. ليس من يعمل صلاحاً ليس ولا واحد ..**  
  
**قال الجاهل في قلبه لي إله. فسدوا وتنجسوا بالآثام. ليس من يعمل صلاحاً ..**

**بل وإن أردتَ أن تعرف نوع الإنسان المواطن في ملكوت السموات فرتل المزمور 14.**  
  
**يارب من يسكن في مسكنك؟ أو من يحلُّ في جبل قدسك؟ إلا السالك بلا عيب، الفاعل البر والمتكلم بالحق في قلبه. الذي لا يغش بلسانه ...**

**عندما تكون في مشقة حيث يحيط بك أعداء مهدِّدين نفسك، فاتلُ المزامير 16 و85 و87 و140،**   
  
**استمع يا الله عدلي واصغ إلى طلبتي. وانصت إلى صلاتي من شفتين بلا غش. فليخرج من لدنك قضائي، لتنظر عيناي الأستقامة. جرّبت قلبي وتعهدتني ليلاً. محَّصتني فلم تجد فيَّ ظلماً ...**  
  
**أمِل يارب أذُنك واستمعني، لأني مسكين وبائس أنا. احفظ نفسي لأني بار. يا إلهي خلص عبدك المتكل عليك. ارحمني يارب لأني إليك أصرخ اليوم كله. فرِّح نفس عبدك ...**  
  
**أيها الرب إله خلاصي، صرخت يالنهار والليل أمامك. فلتبلغ صلاتي أمامك. أمِل يارب بسمعك إلى طلبتي. فقد امتلأت من الشر نفسي، وحياتي إلى الجحيم دَنَت. حُسبت مع المنحدرين في الجًب. صرتُ مثل إنسان ليس له مُعين ...**  
  
**يارب إليك صرخت فاستمع لي. أنصت إلى صوت تضرعي، إذا ما صرخت إليك. لتستقم ثلاتي كالبخور قُدامك. ليكن رفع يدي كذبيحة مسائية ...**

**أو إن أردتَ أن تعرف كيف صلّى موسى النبي فعندك المزمور 89.**   
  
**يارب ملجأ كنتَ لي من جيل إلى جيل. من قبل أن تكون الجبال. قبل أن تُخلق الأرض والمسكونة. منذ الأبد وإلى الدهر أنت هو. فلا ترُدَّ الإنسان إلى المذلة. وقد قُلت ارجعوا يا بني البشر. لأن ألف سنة أمام عينيك مثل يوم أمس الذي عبر ووقت محرس الليل ...**

**كذلك عندما تتخلّص من أعدائك وتُنقَذ من الذين يتتبعونك رتل المزمور 17.**   
  
**أحبك يارب يا قوتي. الرب هو ثباتي وملجأي ومخلصي. إلهي عوني وعليه اتكل. عاضدي وقرن خلاصي وناصري. أسِّبح الرب وأدعوه فأنجو من أعدائي ...**

**وعندما تتعجب من نظام الخليقة ونعمة العناية الإلهية وإرشادات الشريعة الإلهية المقدسة أنشد المزمورين 18 و23.**   
  
**السموات تحدث بمجد الله، والفلك يُخبر بعمل يديه. يوم إلى يوم يُبدي قولاً، وليل إلى ليل يُظهر علماً. لا قول ولا كلام ...**  
  
**للرب الأرض وملؤها. المسكونة وجميع الساكنين فيها. هو على البحار أسسها وعلى الأنهار هيأها ...**

**وعندما ترى آخرين في شدّة، عزّهم بأن تصلّي معهم بكلمات المزمور 19.**   
  
**يستجيب لك الرب في يوم شدتك. ينصرك اسم إله يعقوب. يُرسل لك عوناً من قُسه، ومن صهيون يُعضدك. يذكر جميع ذبائحك ويستسمن محرقاتك ..**

**وعندما ترى نفسك تحت رعاية الرب وإرشاده الآمن فافرح بكلمات المزمور 22.**  
  
**الرب يرعاني فلا يُعوزني شيء. في مراعٍ خُضر يُسكنني. على ماء الراحة يُوردني. يَردُّ نفسي. يهديني إلى سُبل البر من أجل اسمه ...**

**عندما يحيط بك الأعداء ارفع نفسك إلى الله بالمزمور 24 وأنت ترى فاعلي الشر هؤلاء يهربون،**   
  
**إليك يارب رفعت نفسي. إلهي عليك توكلتُ فلا تُخزني إلى الأبد. ولا تشمت بي أعدائي. لأن جميع الذين ينتظرونك لا يخزون ...**

**أما إذا أصرّوا بعناد وحاولوا بأياديهم الملطّخة بالدم أن يطرحوك ويقتلوك، تذكّر أن الله هو القاضي العادل (لأنه هو وحده البار، في حين أن كل ما هو بشري فهو محدود)، وهكذا رتلُ المزامير 25 و34 و42.**   
  
**احكم لي يارب فإني بدعتي سلكت وعلى الرب توكلت فلا أضعف. أبلني يارب وجرِّبني. نقِّ قلبي وكليتي، لأن رحمتك أمام عيني هي، وقد أرتضيت بحقك ..**  
  
**دن يارب الذين يظلمونني وقاتل الذين يقاتلونني. خذ محناً وترساً وانهض إلى معونتي. استل سيفك وسيِّج مقابل الذين يضطهدونني. قل لنفسي إني أنا هو خلاصك. فليخز ويخجل جميع الذين يلتمسون نفسي. وليرتد إلى الوراء ويخز الذين  يتآمرون عليَّ بالسوء. وليكونوا مثل الهباء أمام وجه الريح. وملاك الرب يضيِّق عليهم ...**  
  
**احكم لي يارب، وانتقم لمظلمتي. من أمة غير بارة، ومن إنسان ظالم وغاش نجني، لأنك أنت هو إلهي وقوتي. لماذا أقصيتني؟ ولماذا أسلك كئيباً من مُضايقة عدوي؟ أرسل نورك وحقك ...**

**وإذا عانيتَ من هجمات الأعداء القاسية العنيفة وهم يحتشدون ضدك مزدرين بك كأنك غير ممسوح ولذلك يحاربونك، فلا تستسلم لهم بل انشد المزمور 26.**   
  
**الرب نوري وخلاصي ممَّن أخاف؟ الرب عاضد حياتي ممَّن أجزع؟ عندما يقترب مني الأشرار ليأكلوا لحمي مُضايقي وأعدائي عثروا وسقطوا. وإن يحاربني جيش فلن يخاف قلبي، وان قام عليَّ قتال ففي هذا أنا أطمئن ...**  
  
**وإن كنتَ تعاني من ضعف الطبيعة البشرية عندما تزداد المكائد المخزية ضدك لدرجة أنك بصعوبة تجد أية راحة، فاصرخ إلى الله بالمزمور 27.**  
  
**إليك يارب صرخت. إلهي لا تسكت عني. لئلا تسكت عني فأشابه الهابطين في الجب. استمع يارب صوت تضرعي إذ أبتهل إليك. وإذ أرفع يديَّ إلى هيكل قدسك ...**

**وإذا أردتَ – بروح الاعتراف بالجميل – أن تعلِّم كيف ينبغي أن يقدِّم المرء ذبيحةً (أو تقدمةً) روحيةً للرب، فرتل المزمور 28.**   
  
**قدموا للرب يا أبناء الله، قدموا للرب أبناء الكباش، قدموا للرب مجداً وكرامة. قدموا للرب مجداً لاسمه، اسجدوا للرب في دار قدسه ...**  
  
**وأكثر من ذلك، ففي تكريسك لبيتك – أي نفسك التي ترحب بالرب – والبيت الجسدي الذي تسكن فيه جسديًا، فافرح ورتل المزمورين 29 و126، والأخير من مزامير المصاعد.**

**أعظمك يارب لأنك احتضنتني ولم تُشمت بي أعدائي. أيها الرب إلهي صرخت إليك فشفيتني. يارب، أصعدت من الجحيم نفسي، وخلصتني من الهابطين في الجُب ...**  
  
**إن لم يبن الرب البيت فباطلاً تعب البناؤون، وإن لم يحرس الرب المدينة فباطلاً سهر الحراس ...**

**عندما تجد نفسك مكروهًا ومضطهَدًا من جميع أقربائك وأصدقائك من أجل الحق، فلا تغتم بسببهم ولا لأجل نفسك، وعندما يبتعد عنك جميع معارفك فلا تخف بل انسحب من وسطهم واحفظ عينيك مثبّتتين على المستقبل مرتلاً المزمور 30.**  
  
**عليك يارب توكلت فلا تخزني إلى الأبد. وبعدلك نجني وانقذني. أمل إليَّ سمعك واسرع إلى خلاصي. كن لي إلهاً عاضداً. وبيت ملجأ لتخلصني. لأنك أنت هو قوتي وملجائي. من أجل اسمك تهديني وتعولني. تخرجني من هذا الفخ الذي أخفوه لي. لأنك أنت ناصري وفي يديك استودع روحي ....**  
  
**أو عندما ترى أناسًا يُفتَدون ويُعمّدون من وسط جيل هالك، وتتعجب من تعطُّف الله على الجنس البشري، حينئذ رتل لهم المزمور 31.**   
  
**طوباهم الذين تُركت لهم آثامهم، والذين سُترت خطاياهم. طوبى للرجل الذي لم يحسب له الرب خطية، ولا في فمه غش ...**  
  
**وحينما تجتمع مع أناس أبرار وحياتهم مستقيمة، فرتل معهم المزمور 32.**   
  
**ابتهجوا أيها الصديقون بالرب. للمستقيمون ينبغي التسبيح. اعترفوا للرب بقيثارة، وبكنَّارة ذات عشرة أوتار رنموا له. سبحوا له تسبيحاً جديداًن ورتلوا له حسناً بتهليل. لأن كلمة الرب مستقيمة، وكل أعماله بالأمانة. يجب الرحمة والعدل. امتلأت الأرض من رحمة الرب ...**  
  
**أو إذا صادفك أعداء ولكنك بتعقُّل هربت منهم ومن مكائدهم، فاجمع بعض ذوي الميول الطيبة واشكر معهم بكلمات المزمور 33.**  
  
**أُبارك الرب في كل وقت، وفي كل حين تسبحته في فمي. بالرب تفتخر نفسي. ليسمع الودعاء ويفرحوا. عظموا الرب معي، لنرفع اسمه جميعاً. طلبت إلى الرب فاستجاب لي، ومن جميع مخاوفي نجاني ....**

**وعندما ترى بعض المتعدّين على الناموس وهم متحمسون لشرورهم، فلا تنسب هذا الشر للطبيعة البشرية – فهذا ما يعلِّم به الهراطقة – بل بتلاوة المزمور 35 اعلم أنهم هم سبب سلوكهم الخاطئ.**  
  
**يقول مخالفُ الناموس إني أخطئ في ذاتي. ليس مخافة الله أمام عينيه لأنه صنع الغش قدامه. ليظفر بإثمه فيُبغض. كلام فمه إثم وغش. ولم يرد أن يفهم ليعلم الخير. فكّر إثماً على مضجعه. وقام في كل طريق غير صالح. وعن الشر لم يُعرض ...**  
  
**وإذا كان هؤلاء الأشرار الذين بلا ناموس يقاومون المساكين، وتريد أن تنصح هؤلاء الأخيرين ألاّ يعيروهم التفاتًا أو يثيرهم الحسد – طالما أن مثل فاعلي الشر هؤلاء سيهلكون سريعًا – فاتلُ لنفسك وللآخرين المزمور 36.**  
  
**لا تغر من فاعلي الشر. ولا تحسد عاملي الإثم. فإنهم مثل العشب سريعاً يجفّون. ومثل بقول الخضرة عاجلاً يسقطون. اتكل على الرب واصنع الخير. واسكن على الأرض وارتع من ثروتها. افرح بالرب فيعطيك سؤل قلبك. اكشف للرب طريقك، واتكّل عليه وهو يصنع. ويُخرج مثل النور عدلك ومثل الظهيرة أحكامك ...**

**وإن أردت – من الناحية الأخرى – أن تصلّي من أجل نفسك عندما ترى العدو يعدّ هجماته عليك، فخير وسيلة تسلِّح بها نفسك للمعركة أن ترتل بكلمات المزمور 38.**  
  
**قلت إني أحفظ طريقي لئلا أخطئ بلساني. وضعتُ على فمي حافظاً. إذ وقف الخاطئ تجاهي. صممتُ واتضعتُ ...**  
  
**وأثناء الهجوم، وأنت تعاني من الشدائد، وتريد أن تعرف منفعة الصبر الراسخ رتل المزمور 39.**  
  
**انتظرت الرب انتظاراً فأصغى إليَّ وسمع تضرعي. وأصعدني من جب الشقاء. ومن طين الحمأة. وأقام على الصخرة رجلي، وسهِّل خطواتي. وجعل في فمي تسبيحاً جديدأً وسبحاً لإلهنا. فيرى كثيرون ويخافون ويتوكلون على الرب ...**

**وعندما تجد أن كثيرين فقراء ومحتاجين وتريد أن تشفق عليهم، فتعترف بسخاء البعض من جهة، ومن جهة أخرى تحث آخرين على أعمال الرحمة مثلهم، فاتلُ المزمور 40.**   
  
**طوبى لمن يتفهم في أمر المسكين والفقير في يوم الشر يُنجيه الرب. الرب يحفظه ويُحييه، يجعله في الأرض مغبوطاً، ولا يسلمه لأيدي أعدائه ...**  
  
**وإن كنتَ في تطلُّعك الشديد إلى الله تسمع اللعنات من أعدائك فلا تنزعج، بل اعلم أن مثل هذا التطلُّع يحمل ثمرةً خالدةً، وعزِّ نفسك بالرجاء في الله، وعندما يُنهضك هذا الرجاء ثم يُطفئه حزن أرضي قليل، فاتلُ المزمور 41.**  
  
**كما يشتاق الإيِّل إلى جداول المياة، كذلك تشتاق نفسي أن تأتي إليك يا الله. عطشت نفسي إلى الله الحي. متى أجئ وأظهرُ أمام وجه الله. صارت دموعي لي خبزاً النهار والليل. إذ يقولون لي كل يوم أين هو إلهُك ...**

**وإذا أردتَ أن تتذكر على الدوام إحسانات الله على الآباء وخروجهم من مصر ورحيلهم في البرية، وكيف أنه في حين أن الله صالح فإن البشر ناكرون للجميل، فلديك المزامير 43 و77 و88 و104 و105 و106 و113.**   
  
**اللهم بآذاننا قد سمعنا وآباؤنا أخبرونا بالعمل الذي عملته. في أيامهم في الأيام الأولى. يدك استأصلت أمماً وغرستهم. أضررت بشعوب وأخرجتهم. لأنه ليس بسيفهم ورثوا الأرض ولا ذراعهم خلصهم. لكن يمينك وذراعك ونور وجهك، لأنك سُررت بهم ...**  
  
**أنصت يا شعبي إلى ناموسي. أميلوا آذانكم إلى كلام فمي. أفتح بأمثال فمي وانطق بالخفيات منذ الابتداء. التي سمعناها وعلمناها، وآباؤنا أخبرونا ...**  
  
**بمراحمك يارب أسبح إلى الدهر. من جيل إلى جيل أخبر بحقك بفمي ...**  
  
**اعترفوا للرب وادعوا باسمه. نادوا في الأمم بأعماله. سبّحوه ورتلوا له. حدثوا بجميع عجائبه. افتخروا باسمه القدوس. وليفرح قلب الذين يلتمسون الرب ...**  
  
**اعترفوا للرب فإنه صالح وأن إلى الأبد رحمته. من يقدر أن يصف جبرؤت الرب، ويجعل جميع تسابيحه مسموعة ...**  
  
**اعترفوا للرب فإنه صالح وأن إلى الأبد رحمته. فليقل الذين نجوا من قبل الرب. الذين أنقذهم من أيدي أعدائهم. ومن البلدان جمعهم. من المشارق والمغارب والشمال والبحر. وضلوا في القفر في مكان عديم الماء ...**  
  
**في خروج إسرائيل من مصر وبيت يعقوب من شعب بربري. صارت له اليهودية مَقدساً. وإسرائيل هو سلطانه. أبصر البحر فهرب والأردن رجع إلى خلف ...**

**وعندما تهرب ملتجئًا إلى الله وتُنقَذ من الشدائد المحيطة بك، وأردتَ أن تشكر الله وتُحصي أفضاله عليك فعندك المزمور 45.**  
  
**إلهنا ملجأنا وقوتنا، ومُعيننا في شدائدنا التي أصابتنا جداً. لذلك لا نخشى إذا تزعزعت الأرض، وانقلبت الجبال إلى قلب البحار. تعج المياه وتجيش، وتتزعزع الجبال بعزته ...**

**ولكنك بعد أن تكون قد أخطأت ثم تُبت بخجل والتمستَ الرحمة فلديك كلمات تصلح للاعتراف والتغيير في المزمور الخمسين.**   
  
**أرحمني يالله كعظيم رحمتك، ومثل كثرة رأفتك امحُ إثمي. واغسلني كثيراً من إثمي، ومن خطيتي طهرني ...**  
  
**وعندما تكون قد افتُريَ عليك أمام ملك شرير وترى المفتري عليك يتباهى بأعماله، فاعتزل واتلُ المزمور 51.**  
  
**لماذا تفتخر أيها القوي بالشر. واليوم كله بالإثم. لسانك فكّر بالظلم. صنعت الغش مثل الموسى المسنونة. أحببت الشر أكثر من الخير، والظلم أفضل من التكلم بالعدل ...**  
  
**وعندما تكون مضطَهَدًا وقد سُلِّمتَ إلى المفترين الذين في نيتهم أن يفعلوا كما فعل الزيفيون والوثنيون (الفلسطينيون) مع داود النبي (1صم 23: 19-24)، فلا تيأس بل ادعُ الرب ورتل له تسابيح من المزمورين 53 و55.**  
  
**اللهم باسمك خلصني وبقوتك احكم لي. استمع يا الله صلاتي، وأنصت إلى كلام فمي. فإن الغرباء قد قاموا عليَّ، والأقوياء طلبوا نفسي. لم يجعلوا الله أمامهم.**

**وحتى لو دخل ذاك الذي يقتفي إثرك مقتربًا دون أن يدري إلى نفس المغارة التي تختبئ فيها (انظر 1صم24: 3)، فلا تخف لأن لديك أقوالاً إلهية لمثل هذه الضرورة وكلمات للتعزية قد دُوِّنت لأجلك في المزمورين 56 و141.**  
  
**ارحمني يا الله ارحمني فإنه عليك توكلت نفسي، وبظل جناحيك اعتصم إلى أن يَ‘بر الإثم. أصرخ إلى الله العلي، الإله المحسن إليَّ. أرسل من السماء فخلصني، وجعل العار على الذين يطأونني ...**  
  
**بصوتي إلى الرب صرخت، بصوتي إلى الرب تضرعت. أسكب أمامه توسلي، أبُث لديه ضيقي عند فناء روحي مني، وأنت علمت سُبلي. في الطريق التي أسلك أخفوا لي فخاً. تأملت عن اليمين وأبصرت فلم يكن من يعرفني. ضاع المهرب مني ولي سمن يسأل عن نفسي. فصرخت إليك يارب وقلت: أنت هو رجائي وحظي في أرض الأحياء.**

**وإذا أوصى المتآمر بحراسة بيتك ووجدتَ وسيلةً للهرب فانسب الفضل للرب، كأن ذلك منقوش على لوح قلبك تذكارًا لكي لا يهلكك، واتلُ المزمور 58.**   
  
**خلصني من أعدائي يا الله. ومن الذين يقومون عليَّ أنقذني. نجني من الذين يصنعون الإثم ومن رجال الدماء خلصني. فها هم قد اقتنصوا نفسي. مالَ عليَّ أقوام أعزاء. ليس هو إثمي ولا خطيتي يارب. فبغير إثم سعيتُ واستقمتُ. انهض إلى لقائي وانظر ...**

**وإذا وبّخك الأعداء وضايقوك وتخلّى عنك الذين أظهروا أنهم أصدقاءك إذا تكلموا بحماقة وقد حزنتَ قليلاً من ثرثرتهم الفارغة، إلاّ أنك تستطيع أن تتعزّى بتسبيحك لله قائلاً كلمات المزمور 54.**   
  
**انصت يا الله لصلاتي. ولا تغفل عن تضرعي. التفت إليَّ واسمعني. فإني قد حزنتُ في تكلمي. وقلقت من صوت العدو ومما أحزنني به الخاطئ. لأنهم قد مالوا عليَّ بالإثم وبالرجز حنقوا عليَّ. قد اضطرب قلبي فيَّ وجزع الموت أتى عليَّ. خوف ورعدة أتيا عليَّ وغشيتني الظلمة. فقلت من يعطيني جناحين كالحمامة فأطير وأستريح ...**

**والذين يخدعونك في وجهك رافعين صوتهم عليك قُل في مواجهتهم المزمور 57.**  
  
**إن كنتم حقاً بالصدق تتكلمون. فاحكموا مستقيمأً يا بني البشر. فإنكم بالقلب تعملون الإثم على الأرض. وأيديكم تصنعُ الظلم. صار الخطاة غرباء منذ كانوا في الرحم. ضلّوا منذ كانوا في البطن تكلموا بالكذب ...**

**أما الذين يندفعون ضدك بشراسة ويريدون أن يأخذوا نفسك (أو يقتلونك)، فصارعهم بخضوعك لله وتشجّع. وبقدر ما يكثر هياجهم بقدر ما تكون طاعتك للرب أكثر، ورتلُ المزمور 61.**  
  
**أليس لله تخضع نفسي. لأن من قبله خلاصي. لأنه هو إلهي ومخلصي. ناصري فلا أتزعزع أبداً. إلى متى تميلون على الإنسان ..**

**وإن كنتَ وأنت مضطهَد تهرب إلى البرية، فلا تخف كأنك وحيد في ذلك المكان لأن الله موجود هناك، فانهض مبكرًا في الصباح واتلُ المزمور 62.**   
  
**يا الله إلهي إليك أبكر، لأن نفسي عطشت إليك. لكي يُزهر لك جسدي في أرض مقفرة وموضع غير مسلوك ومكان بلا ماء ...**

**وعندما تكون خائفًا من الأعداء الذين لا يكفّون عن أن يكمنوا لك بل يبحثون عنك باستمرار، فلا تستسلم ولا قيد أُنملة حتى عندما يكون عددهم هذا مقداره. إن ضرباتهم ستكون مثل النبَل (جمع نبلة) التي يلهو بها الأطفال، وحينئذ رتل المزامير 63 و64 و69 و70.**  
  
**استمع يا الله صلاتي إذ تضرعت إليك. من خوف العدو أنقذ نفسي. سترتني من تقلُّب الأشرار. ومن كثرة عاملي الظلم. هؤلاء الذين سنّوا ألسنتهم كالسيف ..**  
  
**لك ينبغي التسبيح يا الله في صهيون. ولك توفي النذور في أورشليم. استمع يا الله صلاتي لأنه إليك يأتي كل بشر. كلام مخالفي الناموس قد قوى علينا ...**  
  
**اللهم التفت إلى معونتي يارب أسرع وأعني. ليخز ويخجل طالبو نفسي وليرتد إلى خلف ويخجل الذين يبتغون لي الشر ...**  
  
**عليك يا الله توكلت فلا تخزني يارب إلى الدهر. بعدلك نجني وانقذني. أمِل إليَّ سمعك وخلصني. كن لن إلهاً ناصراً. وموضعاً حصيناً لتخلصني. لأنك أنت هو ثباتي وملجأي. يا الله نجني من يد الخاطئ ومن يد مخالف الناموس والظالم. لأنك أنت يارب هو صبري. الرب هو رجائي منذ صباي. عليك استندتُ منذ كنت في الحشاء. ومنذ أنا في بطن أمي أنت هو ناصري. بك تسبيحي في كل حين ....**

**عندما تريد أن ترتل تسبيحًا للرب فلديك المزمور 64،**   
  
**لك ينبغي التسبيح يا الله في صهيون ...**

**وإذا رغبتَ أن تعلِّم عن القيامة فعندك المزمور 65،**   
  
**هللوا يا كل الأرض. رتلوا لاسمه واعطوا مجداً لتسبيحه. قولوا لله ما أرهب أعمالك ..... الذي جعل نفسي في الحياة ولم يسلم قدميَّ إلى الزلل. لأنك امتحنتنا يا الله وسبكتنا كما تُسبك الفضة. أدخلتنا إلى الفخ. جعلت الشدائد بإزائنا. رفعت الناس على رؤوسنا. جُزنا في النار والماء وأخرجتنا إلى الراحة ..**

**وعندما تطلب الشفقة من الله فسبِّحه بالمزمور 66.**   
  
**ليتراءف الله علينا ويباركنا، وليظهر وجهه علينا ويرحمنا. ليعرف في الأرض طريقك وفي جميع الأمم خلاصك. فلتعترف لك الشعوب يا الله ...**

**وعندما ترى الفجّار في سلام وازدهار وهم يعيشون كما يريدون في حين أن الأبرار في شدائد، فرتل المزمور 72 لئلاّ تعثر وتهتز بعنف.**   
  
**ما أصلح إله إسرائيل للمستقيمين بقلوبهم. وأما أنا فكاد تتزعع قدماي إلا قليلاً. لولا قليل لكادت تزَل خطواتي. لأني غِرتُ على مخالفي الناموس. إذ رأيت سلامة الخطاة. لأن ليس راحة في موتهم ولا قوة في سياطهم. لأنهم ليسوا في تعب الناس، ومع البشر لا يجلدون. من أجل ذلك أخذتهم الكبرياء ...**

**وعندما يكون الله غاضبًا على الناس فلديك كلامًا حكيمًا معزيًا في المزمور 73.**  
  
**لماذا أقصيتنا يا الله إلى النهاية. اشتدَّ غضبك على غنم رعيتك. أذكر مجمعك الذي اقتنيته منذ القديم. افتديت قضيب ميراثك. جبل صهيون هذا الذي سكنت فيه ...**

**وعندما يكون من الضروري أن تقدم اعترافًا كاملاً فرتل المزامير 9 و74 و91 و104 و105 و106 و107 و110 و117 و135 و137.**  
  
**اعترف لك يارب من كل قلبي، وأحدث بجميع عجائبك. أفرح وأتهلل بك أرتل لاسمك أيها العلي ...**  
  
**نعترف لك يا الله. نعترف لك. وندعو لاسمك. وأحدِّث بجميع عجائبك ...**  
  
**صالح هو الاعتراف للرب والترتيل لاسمك أيها العلي. أن يُخبر برحمتك في الغدوات وبحقك في كل ليلة. بمزمار ذي عشرة أوتار مع تسبيح بقيثار ..**  
  
**اعترفوا للرب وادعوا باسمه. نادوا في الأمم بأعماله. سبحوه ورتلوا له. حدثوا بجميع عجائبه. افتخروا باسمه القدوس. وليفرح قلب الذين يلتمسون الرب ..**  
  
**اعترفوا للرب فإنه صالح وأن إلى الأبد رحمته. من يقدر أن يصف جبرؤت الرب ويجعل جميع تسابيحه مسموعة ..**  
  
**اعترفوا للرب فإنه صالح وأن إلى الأبد رحمته. فليقل الذين نجوا من قبل الرب. الذين أنقذهم من أيدي أعدائهم ومن البلدان جمعهم ...**  
  
**مستعد قلبي يا الله مستعد قلبي. اسبح وأرتل في تمجيدي. استيقظ يا مجدي. استيقظ أيها المزمار والقيثار. استيقظ وقت السحر. فأعترف لك في الشعوب يارب وأرتل لك في الأمم. لأن رحمتك قد عظمت فوق السموات وإلى السحاب حقك ..**  
  
**اعترف لك يارب من كل قلبي. في مجلس المستقيمين وفي مجمعهم. عظيمة هي أعمال الرب ومشيئاته  كلها مفحوصة. الشكر وعظيم البهاء لعمله، وعدله دائم إلى أبد الأبد.**  
  
**اعترفوا للرب فإنه صالح وإن إلى الأبد رحمته. ليقل بيت إسرائيل إنه صالح وإن إلى الأبد رحمته ...**  
  
**اشكروا الرب فإنه صالح لأن إلى الأبد رحمته. اشكروا إله الآلهة لأن إلى الأبد رحمته. اشكروا رب الأرباب لأن إلى الأبد رحمته. الصانع العجائب العظام وحده لأن إلى الأبد رحمته ...**  
  
**اعترف لك يارب من كل قلبي، لأنك استمعت كل كلمات فمي. أمام الملائكة أرتل لك وأسجد قدام هيكلك المقدس وأعترف لاسمك على رحمتك وحقك، لأنك قد عظمت اسمك القدوس على الكل ....**

**وعندما تريد أن يخزى اليونانيون (أي الفلاسفة) والهراطقة حيث إن معرفة الله غير موجودة بينهم بل في الكنيسة الجامعة وحدها، حينئذ يمكنك أن ترتل المزمور 75.**  
  
**الله ظاهر في اليهودية. وعظيم هو اسمه في إسرائيل. صار موضعه بسلام ومسكنه في صهيون ... أنت تضيءُ بالعَجَب من الجبال الأبدية. اضطرب كل السفهاء بقلبهم هجعوا في نومهم ولم يجدوا شيئاً ....**

**وعندما يسيطر الأعداء حتى على أماكن الملجأ وتكون أنت في ضيق من جميع النواحي ومنزعج بشدّة فلا تستسلم في يأس، بل صلِّ وعندما يُسمع صراخك اشكر الله قائلاً المزمور 76.**   
  
**بصوتي إلى الرب صرخت. وصوتي إلى الله. فأصغي إليَّ في يوم شدتي. التمستُ الله بيديَّ ...**  
  
**وإذا ظل الأعداء يقتربون ويدنسون بيت الله ويقتلون القديسين ويلقون بأجسادهم لطيور السماء، فلا تنحني لوحشيتهم، بل شارك القديسين في آلامهم وتوسل إلى الله قائلاً المزمور 78.**  
  
**اللهم إن الأمم قد دخلوا ميراثك. نجسوا هيكلك المقدس . جعلوا أورشليم مثل محرس خَرِب. جعلوا أموات عبيدك طعاماً لطيور السماء. ولحوم قديسيك لوحوش الأرض. أهرقوا دماءهم مثل الماء حول أورشليم. وليس من يدفنهم. فصرنا عاراً لجيراننا. هُزءاً وسخرية للذين حولنا. إلى متى يارب تسخط إلى الغاية ...**

**وفي يوم العيد، عندما تريد أن تنشد تسبيحًا للرب، فادعُ خدّام الله معًا ورتلوا المزمورين 80 و94،**   
  
**ابتهجوا بالله معيننا. هللوا لإله يعقوب. خذوا مزماراً واضربوا دُفاً. مزماراً مطرباً مع قيثار. بوِّقوا في رأس الشهر بالبوق. في يوم عيدكم المشهور ...**  
  
**هلموا فلنبتهج بالرب. ولنهلل لله مخلصنا. ولنبادر فنبلغ إلى وجهه بالاعتراف ونهتف له بالمزامير. لأنك أنت يارب إله عظيم. وملك كبير على جميع الآلهة. لأن الرب لا يقصي شعبه ..هلم نسجد ونخر أمامه ونبكِ قدام الرب الذي خلقنا لأنه هو إلهنا ونحن شعب رعيته وأغنام يديه ...**

**وعندما يحيط بكم الأعداء مرةً أخرى من كل جانب مهدِّدين بيت الله ومتحالفين ضد مخافة الله، فلا تخف من عددهم أو قوتهم، بل تمسّك بكلام المزمور 82 كما بمرساة للرجاء.**  
  
**اللهم من يُشبهك. لا تسكت ولا تهدأ يا الله. فهوذا أعداؤك قد صرخوا. وقد رفعَ مبغضوك رؤوسهم. تشاوروا بمكر على شعبك وتآمروا على قديسيك ...**

**وإن اختبرت – كما حدث مع الرسول بولس – اشتياقًا شديدًا إلى بيت الله ومسكنه الأبدي فلديك كلمات المزمور 83.**   
  
**مساكنك محبوبة يارب إله القوات. تشتاق وتذوب نفسي للدخول إلى ديار الرب. قلبي وجسمي قد ابتهجا بالإله الحي ...**

**وعندما يخمد الغضب أخيرًا وتتحرر من أسرك وتريد أن تشكر الله فلديك كلمات المزمورين 84 و125.**  
  
**رضيت يارب عن أرضك. رددت سبي يعقوب. غفرت آثام شعبك. سترت جميع خطاياهم ...**  
  
**إذا ما ردَّ الرب سبي صهيون. صرنا مثل المُتعزين. حينئذ امتلأ فمنا فرحاً ولساننا تهليلاً ...**

**وإذا رغبتَ أن تعرف الفرق بين الكنيسة الجامعة والكنائس المنشقة ومقدار ارتباك (أو تقلقل) هذه الأخيرة، فيمكنك أن ترتل المزمور 86.**   
  
**إن لم يبن الرب البيت فباطلاً تعب البناؤون، وإن لم يحرس الرب المدينة فباطلاً سهر الحراس ...**

**ولكي تشجع نفسك والآخرين على مخافة الرب، وحيث إن الرجاء في الله لا يخزى إطلاقًا بل يُهيّئ النفس لعدم الخوف، فرتل لله بكلمات المزمور 90.**   
  
**الساكن في عون العلي، يستريح في ظل إله السماء. يقول للرب: أنت هو ناصري وملجأي، إلهي فأتكل عليه، لأنه ينجيني من فخ الصياد ....**

**أَتريد أن تنشد في يوم السبت؟ لديك المزمور 91.**  
  
**تسبحة يوم السبت: صالح هو الاعتراف للرب الترتيل لاسمك أيها العلي. أن يُخبَر برحمتك في الغدوات وبحقك في كل ليلة ...**

**أتريد أن تشكر في يوم الرب؟ لديك المزمور 23،**   
  
**مزمور لداود في أول أيام الأسبوع: للرب الأرض وملؤها. المسكونة وجميع الساكنين فيها. هو على البحار أسسها وعلى الأنهار هيأها. من يصعد إلى جبل الرب؟ أو من يقوم في موضع قدسه؟ الطاهر اليدين النقي القلب ....**

**أو في ثاني يوم من الأسبوع؟ فرتلُ المزمور 47.**   
  
**تسبحة لبني قورح في ثاني السبت: عظيم هو الرب ومسبَّح جداً في مدينة إلهنا على جبله المقدس. تتسع كل الأرض بالتهليل ...**

**وإن أردتَ أن تسبح في يوم الاستعداد (الجمعة الكبيرة)، فلديك المزمور 92، لأن هذا هو وقت الصلب عندما يكون بيت الرب قد بُنيَ رغم محاولات الأعداء لمنع ذلك، فمن الملائم أن تُنشد لله لأجل هذا الانتصار ذلك المزمور 92.**   
  
**الرب قد ملك ولبس الجلال. لبس الرب القوة وتمنطق بها. لأنه ثبتَ المسكونة فلن تتزعزع. كرسيك ثابت منذ البدء وأنت هو منذ الأزل ..**

**أما عندما يكون بيت الرب قد هُدم بعد أن استُحوذ عليه ثم أُعيد بناؤه بعد ذلك، فانشد المزمور 95.**  
  
**سبحوا الرب تسبيحاً جديداً. سبحي الرب يا كل الأرض، سبحوا الرب وباركوا اسمه. بشروا من يوم إلى يوم بخلاصه. حدثوا في الأمم بمجده، وبين جميع الشعوب بعجائبه، لأن الرب عظيم هو ...**

**وعندما تكون الأرض قد استقرت ويُعاد تعميرها بعد حرب، ويكون الرب هو الذي يملك عليها، وأردتَ أن تتغنّى بهذه الأحوال، فلديك المزمور 96.**  
  
**الرب قد ملك فلتتهلل الأرض، لتفرح الجزائر الكثيرة. سحاب وضباب حوله. العدل والقضاء قوام كرسيه ..**

**أتريد أن ترتل في اليوم الرابع من الأسبوع؟ لديك المزمور 93، لأنه في هذا اليوم تمت خيانة الرب وسُلِّم لحكم الموت الانتقامي، ثم انتصر علانيةً، لأنك إذا قرأتَ الإنجيل تجد أنه في اليوم الرابع من الأسبوع تآمر اليهود على الرب حيث تصدّى للشيطان بجراءة من أجلنا، فرتل المزمور 93.**  
  
**إله الانتقام الرب، إله الانتقام ظهر علانية. ارتفع يا ديّان الأرض. أعطِ مجازاة للمستكبرين. إلى متى الخطاة يارب. إلى متى الخطاة يفتخرون. يتنعمون ويتكلمون بالظلم. ويتكلم جميع فاعلي الإثم. لشعبك يارب أذلوا ولميراثك أضروا. الأرملة واليتيم قتلوا والغريب أماتوا وقالوا إن الرب لا يبصر ...**

**وعندما ترى ربوبية الرب وعنايته في كل شيء وتريد أن تعلِّم آخرين عن الإيمان به وطاعته، حينئذ حثهم أولاً على الإذعان للتسبيح بالمزمور 99.**   
  
**هللوا للرب يا كل الأرض. اعبدوا الرب بالفرح. اُدخلوا أمامه بالتهليل. اعلموا أن الرب هو إلأهنا، هو صنعنا وليس نحن، ونحن شعبه وغنم رعيته ...**

**وعندما تعلم بقوة عدل الله، ولكن طالما أنه هو الذي يحكم فإن العدل والرحمة يمتزجان معًا، حينئذ ففي اقترابك إليه لديك كلمات المزمور 100.**  
  
**رحمة وحكماً أسبحك يارب. أترنم لك وأتفهم في طريق بلا عيب متى تأتي إليَّ؟ ...**

**وحيث إن طبيعتنا ضعيفة، فإن كنتَ متضايقًا من كرب هذه الحياة، فلديك حينئذ عزاء عن إعيائك في المزمور 101.**   
  
**يارب استمع صلاتي وليصعد أمامك صراخي. لا تصرف وجهك عني. في اليوم الذي أحزن فيه. أمِل إليَّ سمعك واستجب لي سريعاً في اليوم الذي أدعوك فيه. لأن أيامي قد اضمحلت كالدخان وعظامي في مثل وقيدٍ قد التهبت. قد ضُربتُ كالعشب ويَبس قلبي. لأني سهوت عن أكل خبزي. من صوت تنهدي. لصق عظمي بلحمي. شابهت بعجة البرية. صرت مثل بومة الأخربة ...**

**وحيث إنه من الملائم أن نشكر الله على كل حال وفي كل حال، فعندما تريد أن تباركه لديك المزموران 102 و103 لأجل تشديد نفسك.**  
  
**باركي يا نفسي الرب ويا جميع ما في باطني ليبارك اسمه القدوس. باركي يا نفسي الرب ولا تنسي جميع تسابيحه. الغافر لك جميع آثامك. الذي يشفي سائر أمراضك. المنقذ من الفساد حياتك. الذي يتوِّجُك بالمراحم والرأفاتز المشبعُ بالخيرات شهواتك فيتجدَّدُ مثل النسر شبابك ...**  
  
**باركي يا نفسي الرب. أيها الرب الإله عَظمتَ جداً. الاعترف وعظم الجلال تسربلت. اشتملت بالنور مثل الثوب. الذي بسط السماء مثل الخيمة ..**

**أتريد أن ترتل لله وأنت تعرف كيف ترتل وفي أي الأحوال وأي تسبيح ملائم تقوله؟ عندك المزامير 104 و106 و134 و145 و146 و147 و148 و150.**   
  
**اعترفوا للرب وادعوا باسمه. نادوا في الأمم بأعماله. سبحوه ورتلوا له. حدثوا بجميع عجائبه ...**  
  
**اعترفوا للرب فإنه صالح وأن إلى الأبد رحمته ..**  
  
**سبحوا اسم الرب. سبحوا يا عبيد الرب. الواقفين في بيت الرب في ديار إلهنا. سبحوا الرب فإن الرب صالح. رتلوا لاسمه فإنه حلو ...**  
  
**سبحي يا نفسي الرب. أسبح الرب في حياتي، وأرتل لإلهي ما دمتُ موجوداً ...**  
  
**سبحوا الرب فإن المزمور جيد ولإلهنا يلذ التسبيح ...**  
  
**سبحي الرب يا أورشليم سبحي إلهك يا صهيون ...**  
  
**سبحوا الرب في السموات. سبحوه في الأعالي. سبحوه يا جميع ملائكته. سبحوه يا جميع قواته. سبحيه أيتها الشمس والقمر ...**  
  
**سبحوا الله في جميع قديسيه. سبحوه في جلد قوته. سبحوه على مقدرته ...**

**هل عندك إيمان؟ وهل تؤمن بالصلوات التي تتلوها؟ إذن فقل المزمور 115.**   
  
**آمنت لذلك تكلمت، وأنا اتضعت جداً. أنا قُلت في حيرتي: إن كل الناس كاذبون. بماذا أكافئ الرب عن كل ما أعطانيه؟ كأس الخلاص آخذ وباسم الرب أدعو ...**

**بل هل تدرك أنك بواسطة أعمالك تحرز تقدُّمًا، لكنك تقول مع ق. بولس: «أنسى ما هو وراء وأمتدّ إلى ما هو قدام» (في3: 13)؟ لديك مزامير المصاعد الخمسة عشر لكل خطوة في الطريق.**

**ولكن إن كنتَ مسبيًا بأفكار غريبة وتدرك في نفسك أنك قد انحرفت، ورغم توبتك وعزمك على أن تكفّ عن ذلك في المستقبل، إلاّ أنك لا زلتَ قريبًا من الذين تغلّبوا عليك عندما كنتَ تخطئ، حينئذ اجلس وابك بالحقيقة كما فعل الناس، قائلاً المزمور 136.**   
  
**على أنهار بابل هناك جلسنا. فبكينا عندما تذكرنا صهيون. على الصفصاف في وسطها علقنا قيثاراتنا ...**

**وبعد أن تُمتَحن بالتجارب إن أردتَ أن تقدّم الشكر بعد انتهائها، فلديك المزمور 138،**   
  
**يارب قد جربتني وعرفتني. أنت تعرف جلوسي وقيامي. أنت فهمت أفكاري من البُعد. مسلكي وسجيتي أنت فحصتهما. وكل طرقي سبقت ورأيت. أن ليس كلام ظلم في لساني .. أين أذهب من روحك ومن وجهك أين أهرب. إن صعدت إلى السماء فأنت هناك. وإن نزلت إلى الجحيم فهناك أنت أيضاً ..**

**وأيضًا عندما يضغط عليك الأعداء بشدّة وتريد أن تهرب فاتلُ المزمور 139.**  
  
**نجني يارب من إنسان شرير. ومن رجل ظالم أنقذني. الذين تفكروا بالظلم في قلوبهم. النهار كله كانوا يستعدون للقتال ... أحفظني يارب من يد الخاطئ ومن إنسان ظالم نجني ...**

**أَتريد أن تتوسل في الصلاة؟ رتل المزمورين 5 و142.**   
  
**أنصت يارب لكلماتي، واسمع صراخي. أصغ إلى صوت طلبتي يا ملكي وإلهي، لأني إليك أصلي. يارب بالغداة تسمع صوتي. بالغداة أقف أمامك وتراني ..**  
  
**يارب اسمع صلاتي أصغ إلى تضرعي بأمانتك. ببرك استجب لي ..**

**وعندما يقوم عليك وعلى الشعب عدو مستبد، كما فعل جليات مع داود، فلا تجزع بل آمن كما فعل داود ورتلُ المزمور 143.**   
  
**مبارك الرب إلهي الذي يعلّم يدي ترتيب القتال. وأصابعي الحرب. رحمتي وملجأي ناصري ومنقذي. والمقاتل عني وعليه توكلت ...**

**وعندما تتأمل بإعجاب في جميع إحسانات الله مستعيدًا إلى ذاكرتك كل ما عمله معك ومع الجميع، وذلك لكي تسبحه من أجلها، فرتلُ كلام داود النبي نفسه في المزمور 144.**   
  
**ارفعك يا إلهي وملكي. وأبارك اسمك إلى الأبد وإلى أبد الأبد. في كل يوم أباركك وأسبح اسمك إلى الدهر وإلى دهر الداهرين. إن الرب عظيم هو ومسبح جداً. ولعظمته ليس منتهى ...**

**أَتريد أن تُنشد تسبيحًا للرب؟ لديك كلمات المزمورين 92 و97.**  
  
**الرب قد ملك ولبس الجلال. لبس الرب القوة وتمنطق بها ...**  
  
**سبحوا الرب تسبيحاً جديداً، لأن الرب قد صنع أعمالاً عجيبة ...**

**وإن كنتَ – رغم أنك صغير – قد انتُخبتَ لمركز في السلطة بين إخوتك، فلا تنتفخ بينهم، بل اعط المجد للرب الذي اختارك ورتل بكلام داود النبي في المزمور 151.**  
  
**أنا الصغير في إخوتي. والحدث في بيت أبي. يداي صنعت الأرغن وأصابعي ألفت المزمار الليلويا. من هو الذي يخبر سيدي. هو الرب. الذي يستجيب لجميع الذين يصرخون إليه. هو أرسل ملاكه وأخذني من غنم أبي. ومسحني بدهن مسحته. إخوتي حسان وكبار والرب لم يُسرَّ بهم ...**

**أما إذا أردتَ أن تُنشد المزامير المميّزة بأنها تسابيح الألليلويا، فهي ارقام 104 و105 و106 و111 و112 و113 و114 و115 و116 و117 و118 و134 و135 و145 و146 و147 و148 و149 و150.**

**إن أردتَ أن تُنشد شيئًا يخص المخلِّص بالذات، فستجد إشارات إلى ذلك في كل مزمور على حدة تقريبًا، ففي المزمورين 44 و109 تجد استعلانات خاصة بميلاده من الآب وظهوره في الجسد،**   
  
**فاض قلبي بكلام صالح ... كرسيك يا الله إلى دهر الدهور قضيب الاستقامة هو قضيب ملكك، لأنك أحببت البر وابغضت الإثم. من أجل هذا مسحك الله إلهك بزيت البهجة أفضل من رفقائك ..**  
  
**قال الرب لربي: اجلس عن يميني حتى أضع أعداءك تحت موطئ قدميك. عصا قوة يُرسل لك الرب من صهيون وتسود في وسط أعدائك، معك الرئاسة في يوم قوتك في بهاء القديسين. من البطن قبل كوكب الصبح ولدتك ..**

**وفي المزمورين 21 و68 توجد تنبّؤات عن الصليب المقدس وعن مقدار معاناة الرب من المؤامرات التي حيكت ضدّه لأجلنا،**   
  
**إلهي إلهي إلتفت إليَّ، لماذا تركتني؟ ... وأما أنا فدودة أنا، ولست أنا إنساناً. عار للبشر ورزالة الشعوب. كل الذين أبصورني استهزأوا بي. تكلموا بشفاههم وحركوا رؤوسهم. وقالوا إن كان قد آمن واتكل على الرب فليخلصه ... أحاطت بي كلاب كثيرة زمرة من الأشرار أحدقت بي. ثقبوا يدي ورجلي وأحصوا كل عظامي. وهم تأملوني وأبصروني. اقتسموا ثيابي بينهم وعلى لباسي اقترعوا ..**  
  
**أحيني يا الله فإن المياه قد بلغت إلى نفسي وتورّطت في حمأة الموت ...**

**كما يُشير المزموران 2 و108 إلى مكائد اليهود وشرّهم وخيانة يهوذا الإسخريوطي.**   
  
**لماذا ارتجَّت الأمم وتفكرت الشعوب في الباطل؟ قامت ملوك الأرض وتآمر الرؤساء معاً على الرب وعلى مسيحه؟ ....**  
  
**اللهم لا تسكت عن تسبحتي لأن فم الخاطئ وفم الغاش قد انفتحا عليَّ وتكلما عليَّ بلسان غاش. وبكلام بغض أحاطوني وحاربوني مجاناً ....**

**والمزامير 20 و49 و71 تكشف عن مُلكه (أو ملكوته) وقوة حكمه وظهوره الثاني في الجسد ودعوة الأمم.**   
  
**يارب بقوتك يفرح الملك وبخلاصك يتهلل جداً. شهوة قلبه أعطيته. وسؤال شفتيه لم تمنعه. لأنك أدركته ببركات صلاحك ووضعت على رأسه إكليلاً من حجر كريم ... تظفر يدك بجميع أعدائك ويمينك تظفر بجميع مبغضيك ..**  
  
**إله الآلهة الرب تكلم ودعا الأرض من مشارق الشمس إلى مغاربها. من صهيون حسن بهائه. الله يأتي جهاراً وإلهنا لا يصمت. النار قدامه تتّقد. وحوله عاصف جداً ...**  
  
**اللهم أعط حُكمك للملك وعدلك لابن الملك. ليحكم لشعبك بالعدل ولفقرائك بالحُكم ...**

**ويكشف المزمور 15 عن قيامته من الأموات،**   
  
**إحفظني يارب فإني عليك توكلت. قلت للرب: أنت ربي ولا تحتاج إلى صلاحي ... وأيضاً جسدي يسكن على الرجاء، لأنك لا تترك نفسي في الجحيم ولا تدع قدوسك يرى فساداً ..**

**في حين أن المزمورين 23 و46 يعلنان عن صعوده إلى السماء.**   
  
**ارفعوا أيها الرؤساء أبوابكم وارتفعي أيتها الأبواب الدهرية، فيدخل ملك المجد. مَن هو هذا ملك المجد؟ الرب العزيز القدير، الرب القوي في الحروب. ارفعوا أيها الرؤساء أبوابكم وارتفعي أيتها الأبواب الدهرية، فيدخل ملك المجد. من هو هذا ملك المجد؟ رب القوات هذا هو ملك المجد.**  
  
**يا جميع الأم صفقوا بأيديكم هللوا لله بصوت الابتهاج ..صعد الله بتهليل والرب بصوت البوق ...**

**وعندما تقرأ المزامير 92 و95 و97 و98 يمكنك أن تتأمل في المنافع التي جلبها لنا المخلِّص بواسطة آلامه.**  
  
**الرب قد ملك ولبس الجلال. لبس الرب القوة وتمنطق بها ...**  
  
**سبحوا الرب تسبيحاً جديداً. سبحي يا كل الأرض. سبحوا الرب وباركوا اسمه. بشِّروا من يوم إلى يوم بخلاصه. حدثوا في الأمم بمجده ...**  
  
**سبحوا الرب تسبيحاً جديداً، لأن الرب قد صنع أعمالاً عجيبة. أحيَت له يمينه وذراعه القدوسة. أعلن الرب خلاصه وكشف قدام الأمم عدله .. نظرت أقاصي الأرض جميعها خلاص إلهنا ...**  
  
**الرب قد ملك فلترتعد الشعوب، الجالس على الشاروبيم فلتتزلزل الأرض. عظيم هو الرب في صهيون ...**

**إذًا، فسفر المزامير بمثل هذه الصورة له صفة مميَّزة للمعونة التي يقدّمها للجنس البشري، فهو يحوي بعض المزامير التي لها نوعيات تميِّزها هي بصفة خاصة، وفي غيرها يمكننا أن نجد نبوات كثيرة عن ظهور ربنا ومخلِّصنا يسوع المسيح في الجسد كما قلتُ سابقًا ....**

**إنه لَمن الضروري، يا بُنيَّ، لكل مَنْ يصل إلى هذا السفر أن يقرأه بإخلاص، حيث إنه بكامله موحَى به من الله، ثم يقتبس منه – كما من ثمار حديقة مباركة – ما هو نافع بحسب الشعور بالاحتياج، لأن هذا هو رأيي: أن الخبرة الكلية للحياة البشرية والاستعداد الطبيعي في النفس وميول الملكات العقلية قد أحاطت بها كلمات هذا السفر، وأنه لا يوجد شيء في الحياة البشرية خارج عن هذا السفر.**

**فسواء كانت هناك حاجة إلى التوبة أو الاعتراف أو التسبيح أو إلى المعونة في الشدّة أو التجربة أو أي نوع من الاضطهاد، وسواء تحرّر المرء من مؤامرة أو حزن أو اضطراب من أي أمر أو كان يقاسي بأية طريقة من أيٍّ من هذه التي ذكرناها، أو إذا رأى نفسه متقدمًا في حين أن العدو قد طُرح جانبًا، أو أنه يريد أن يسبّح ويشكر ويبارك الرب؛ في كل هذه الأحوال له توجيهات في هذه المزامير الإلهية، فليختَر من بين جميع هذه التعابير التي كأنها كُتبت لتخصّه هو ....**

**وهكذا إذ تتأمل أنت أيضًا في المزامير جاعلاً إياها كلامك أنت، يمكنك أن تمسك بمعانيها الصحيحة في كل مزمور تحت توجيه الروح، وهكذا تصارع على نمط حياة أولئك القديسين حاملي الإله الذين تكلموا بها.**

المرجع: رسالة أثناسيوس الرسولي إلى مارسلينوس، منقول عن ترجمة حديثة لأحد الآباء الأفاضل. وقد تمت إضافة المزامير بحسب نص السبعينية (والقبطية) التي كان يستعملها القديس أثناسيوس من كتاب "الأجبية - صلوات السواعي" لأبونا أثناسيوس المقاري.

*Reference: Early Christian Spirituality, Translated by Pamela Bright, Fortress Press, Philadelphia, U. S. A.*