



فداوندا
دعا کردن را به ما بیاموز



انتشارات «فارسی کاتولیک.کم»

فهرست

۱	مقدمه
۲	عیسی و دعا
۲	عیسی در مورد دعا کردن سخنان بسیاری بیان نمود
۸	دعا کردن عشق ورزیدن است
۱۳	مراحل دعا
۲۱	ده قاعده برای دعا کردن
۳۳	دعای ندامت و پشیمانی
۳۴	خودشناسی
۳۸	خدا دعای ما را مستجاب میکند
۴۸	جان من تشنه خداست - مزمور ۶۳

چنانچه یک جماعت مسیحی کتاب مزامیر را گم کند، گنجی قیاس ناپذیر گم کرده است و چنانچه آن را از نو بیابد، نیروئی غیر قابل انتظار یافته است.

جان من تشنه خداست - مزمور ۶۳

ای خدا، تو خدای من هستی
در سحر تو را خواهم طلبید.
جان من تشنه تو است و جسم من مشتاق تو،
در زمین خشك تشنه بی آب.

چنانکه در قدس بر تو نظر کردم
تا قوت و جلال تو را مشاهده کنم.
چونکه رحمت تو از حیات نیکوتر است؛
پس لب های من تو را تسبیح خواهد خواند.

از این رو تا زنده هستم تو را متبارك خواهم خواند
و دست های خود را به نام تو خواهم برافراشت.

جان من سیر خواهد شد چنانکه از مغز و چربی
و زبان من به لب های شادمانی تو را حمد خواهد گفت.

چون تو را بر بستر خود یاد می آورم
و در پاس های شب در تو تفکر می کنم.

زیرا تو مددکار من بوده ای
و زیر سایه بال های تو شادی خواهم کرد.
جان من به تو چسبیده است
و دست راست تو مرا تأیید کرده است.

مقدمه

بارها از شما خواهران و برادران عزیز شنیدیم که می گفتید: "می خواهم دعا کردن را یاد بگیرم، اما نمی دانم از کجا باید شروع کنم؟ نمیدانم چکار باید بکنم، چه راهی را باید انتخاب کنم." به همین منظور از طریق این کتابچه روش صحیح دعا کردن را با شما در میان میگذاریم. امید است همگی باهم قدمی به سوی شناختی عمیقتر از این موضوع برداریم و اهمیت دعا کردن در زندگیمان را بهتر درک کنیم.

از مریم مقدس که اهمیت دعا کردن را در زندگی خود بیش از هر شخص دیگر درک کرده، التماس می کنیم که ما را در این راه همراهی کند تا بتوانیم با پسرش در اتحاد با روح القدس به درگاه و حضور پدر آسمانیان برسیم. آمین

دعای قلب است، یا به عبارت دیگر دعای سکوت درونی، سکوتی آکنده از محبت.

دعا با مزامیر

کتابی که میتواند در راه دعا برای ما بسیار مفید باشد کتاب مزامیر است، کتابی که قوم اسرائیل با آن دعا میکند و عیسی و حضرت مریم نیز، مثل هر یهودی پارسا در عبادت روزانه خود از آن استفاده میکردند.

این کتاب از ۱۵۰ مزمور تشکیل شده است. مزامیر اشعاری صرفاً انسانی نیستند بلکه تحت الهام روح القدس نوشته شده اند. مزامیر سرودهایی هستند که توسط آن خدا هم با فرد ایماندار و هم با اجتماع ایمانداران صحبت میکند. کلیسا از همان ابتدا این دعاها را قوم اسرائیل را دعای خود ساخته و از آن در آئین عبادی و در نیایش روز هم به صورت مرتب استفاده میکند.

از آنجائی که عیسی با مزامیر دعا میکرد، برای درک عمیق تر آن باید مزامیر را با دید عیسی بخوانیم. همچون سایر نوشته های کتاب مقدس، مزامیر در نور مسیح مفهوم کامل خود را پیدا میکنند و تنها در پایان زمان درک نهائی آنان میسر خواهد گشت.

حیات روحانی مسیحیان اولیه سرشار از مزامیر است. آنچه از این مهمتر است آن است که مسیح هنگام مرگ بر روی صلیب کلماتی از مزامیر بر لب داشت:

- «ایلی، ایلی، لَمَّا سَبَقْتَنِي؟» یعنی «ای خدای من، ای خدای من، چرا مرا واگذاشتی؟» (متی ۲۷: ۴۶ - مزمور ۱: ۲۲)
- «ای پدر، روح خود را به دستان تو می سپارم» (لوقا ۲۳: ۴۶ - مزمور ۵: ۳۱).

عیسی و دعا

به عنوان افراد مسیحی قبل از هر چیز باید چشمانمان را به خداوند و سرورمان عیسی مسیح دوخته و با دقت به زندگی، اعمال و تعلیمش بنگریم و دعا کردن را از او یاد بگیریم.

عیسی در مورد دعا کردن سخنان بسیاری بیان نمود

عیسی مسیح با اعمال و گفتارش در مورد دعا کردن به ما تعلیمات زیادی داد. تقریباً هر صفحه انجیل تعلیمی در مورد دعا است. در انجیل، هر برخورد مردان و زنان با عیسی را میتوان درسی از دعا تلقی کرد.

عیسی اطمینان داده که هرآنچه را در نام او و با ایمان از پدر بخواهیم مستجاب خواهد کرد. حقیقت و اثبات این موضوع را در انجیل میتوان یافت. آری، در انجیل میبینیم که عیسی به هر شخص، حتی اشخاص خدا ناشناس که با ایمان به او رجوع میکنند و از او نعمتی میطلبند، گوش فرا داده و تقاضایشان را برآورده می سازد. برای درک بهتر این موضوع میتوان به عنوان مثال به بخش های زیر مراجعه نموده آنها را با دقت مطالعه نمود:

- کوراریحا (مرقس ۱۰: ۴۶-۵۲)
- دختر یائیروس (مرقس ۵: ۲۱-۲۳ و ۳۵-۴۳)
- مرتا خواهر ایلعازر (یوحنا ۱۱: ۱۷-۲۷)
- شفای پسر دیوزده (مرقس ۹: ۱۴-۲۹)
- افسر رومی (متی ۸: ۵-۱۳)
- زن بیمار (مرقس ۵: ۲۴-۳۴)
- عروسی قانای جلیل (یوحنا ۲: ۱-۱۲)

برای رفع مشکلات اساسی بشر است که عیسی دعا کردن را آموخت. «آنکه دعا کردن را فراگرفت، زیستن را فراگرفته است» (قدیس آگوستین).

طلبیدن روح القدس

بزرگترین و مهمترین درخواستی که در دعا میتوان از پدر کرد طلبیدن روح القدس است:

- «کدام یک از شما پدران، اگر پسرش از او ماهی بخواهد، ماری بدو می‌بخشد؟ یا اگر تخم مرغ بخواهد، عقربی به او عطا می‌کند؟ حال اگر شما با همه بدسیرتی‌تان می‌دانید که باید به فرزندان خود هدایای نیکو بدهید، چقدر بیشتر پدر آسمانی شما روح القدس را به هر که از او بخواهد، عطا خواهد فرمود» (لوقا ۱۱: ۱۱-۱۳).

روح القدس در تعمید و استواری به ما عطا شده، ولی لازم است که او تدریجاً بر افکار، گفتار و کردار ما تسلط یابد تا تحت الهام و نفوذ او زندگی کنیم.

دعای عشق و محبت

میتوان دعا را مثل راهی به سوی خدا تصور کرد که از مراحل متعدد رشد عبور میکند. از آنجائی که مقصد و هدف دعا دوست داشتن خدا است، دعا کردن در انحصار عده ای برگزیده نیست، بلکه خدا همه را به آن دعوت میکند:

- «بپوه خدای خود را با تمامی دل و با تمامی جان و با تمامی قوت خود محبت کن» (تثنیه ۵: ۶).

برای رسیدن به این مقصد نمیتوان دعا را به خواندن متون پیش ساخته محدود کرد. این متون مفید اند، ولی لازم است به مرحله ای بالاتر رسید که

تمام این معجزات یا وقایع خارق العاده، چگونه دعا کردن را به ما می‌آموزند؟

عیسی به ما می‌آموزد که هنگام دعا:

- از پرحرفی و تکرار بی فایده کلمات خود داری کنیم: «همچنین، هنگام دعا، عباراتی توخالی تکرار نکنید، آن‌گونه که اقوام بت پرست می‌کنند، زیرا می‌پندارند به سبب زیاده گفتن، دعایشان مستجاب می‌شود» (متی ۷: ۶).
- از خودنمایی دوری کنیم: «هنگامی که دعا می‌کنی، همچون ریاکاران مباش که دوست می‌دارند درکنیسه‌ها و سرک‌کوچه‌ها ایستاده، دعا کنند تا مردم آنها را ببینند» (متی ۵: ۶).
- قبل از دعا کردن، دیگران را ببخشیم: «پس هرگاه به دعا می‌ایستید، اگر نسبت به کسی چیزی به دل دارید، او را ببخشید تا پدر شما نیز که در آسمان است، خطاهای شما را ببخشد» (مرقس ۱۱: ۲۵).
- دلسرد نشویم و با پشتکار دعا کنیم: «عیسی برای شاگردان مثلی آورد تا نشان دهد که باید همیشه دعا کنند و هرگز دلسرد نشوند» (لوقا ۱۸: ۱).
- با ایمان دعا کنیم: «گرایمان داشته باشید، هرآنچه در دعا درخواست کنید، خواهید یافت» (متی ۲۱: ۲۲).

۱. عیسی بر اهمیت دعا تأکید می‌کند و آن را امری ضروری می‌داند

عیسی از ما می‌خواهد که برای وفادار ماندن به پدر آسمانی و انجام اراده او و بخصوص برای مبارزه با مشکلات زندگی به دعا متوسل شویم: «بخواید، که به شما داده خواهد شد؛ بجوئید، که خواهید یافت؛ بکوبید، که در به رویتان گشوده خواهد شد. زیرا هر که بخواهد، به دست آورد و هر که بجوید، یابد و هر که بکوبد، در به رویش گشوده شود. کدام یک از شما اگر پسرش از او نان بخواهد، سنگی به او می‌دهد؟ یا اگر ماهی بخواهد، ماری به

او می‌بخشد؟ حال اگر شما با همه بدسیرتی‌تان، می‌دانید که باید به فرزندان خود هدایای نیکو بدهید، چقدر بیشتر پدر شما که در آسمان است به آنان که از او بخواهند، هدایای نیکو خواهد بخشید» (متی ۷:۷-۱۱).

عیسی به ما نمی‌آموزد که در مقابل مشکلات شانه خالی کنیم و به دعا پناه ببریم. برعکس با تعریف مثل "سکه‌های طلا" (متی ۱۴:۲۵-۳۰) بطور واضح بیان میکند که انسان باید تمام توانائی خود را به کار ببرد و از نعمتهائی که خداوند به وی داده برای بهبود شرایط و اوضاع حد اکثر استفاده را بکند. در غیر این صورت در برابر خداوند مسئول بوده و باید جوابگوی این غفلت خود باشد. عیسی اشخاصی را که از مسئولیت هایشان شانه خالی می‌کنند و فقط به دعا کردن پناه می‌برند محکوم می‌کند: «نه هر که مرا 'سرورم، سرورم' خطاب کند به پادشاهی آسمان راه یابد، بلکه تنها آن که اراده پدر مرا که در آسمان است، به جا آورد» (متی ۲۱:۷).

۲. عیسی با اصرار از ما می‌خواهد که دعا کنیم تا خود را از بدی حفظ نماییم

عیسی فرمود: «دعا کنید تا در آزمایش نیافتید» (لوقا ۲۲:۴۰).

عیسی به ما می‌آموزد که در بعضی شرایط و لحظات سخت زندگی، فقط و فقط دعا ما را از مشکلات رهایی می‌دهد و از تن دادن به بدی می‌رهاند. متأسفانه تعداد زیادی از مردم تا هنگامی که در آن موقعیت قرار نگیرند و در برابر آن به زانو در نیافتند، این امر را درک نمی‌کنند. جای تأسف است که حتی حواریون نیز این حقیقت را درک نکردند و در باغ جتسمانی به جای دعا کردن خوابیدند! اگر مسیح به ما فرمود که دعا کنیم، این بدان معناست که دعا کردن برای انسان واجب و ضروری است. بدون دعا نمی‌توان زندگی کرد. در زندگی انسان مشکلاتی وجود دارد که تنها قوت و نیروی آدمی

همچنین عیسی می‌خواهد که برای کلیسا دعا کنیم.

• او به نحوی خاص برای پطرس دعا کرد:

«ای شمعون، ای شمعون... من برای تو دعا کرده‌ام تا ایمانت از بین نرود. و هنگامی که بازگردی برادرانت را استوارگردان» (لوقا ۲۲:۳۲).

• او برای دوازده رسول نیز دعا میکند:

درخواست من برای آنهاست؛ من نه برای دنیا بلکه برای آنهائی درخواست می‌کنم که تو به من بخشیده‌ای، زیرا از آن تو هستند... آنان را به قدرت نام خود که به من بخشیده‌ای حفظ کن، تا یک باشند، چنانکه ما هستیم... درخواست من این نیست که آنها را از این دنیا ببری، بلکه می‌خواهم از آن سرور حفظشان کنی» (یوحنا ۱۷:۹-۱۵).

• او همچنین برای کلیسا که از بشارت شاگردان شکل خواهد گرفت دعا میکند:

«درخواست من تنها برای آنها نیست، بلکه همچنین برای کسانی است که به واسطه پیام آنها به من ایمان خواهند آورد» (یوحنا ۱۷:۲۰).

با توجه به تعلیم عیسی در انجیل، دعای ما باید شامل همه باشد و کسی، حتی دشمنان ما هم از آن محروم نباشند:

«اما من به شما می‌گویم دشمنان خود را محبت نمائید و برای آنان که به شما آزار می‌رسانند، دعای خیر کنید، تا پدر خود را که در آسمان است، فرزندان باشید. زیرا او آفتاب خود را بر بدان و نیکان می‌تاباند و باران خود را بر پارسایان و بدکاران می‌باراند» (متی ۵:۴۴-۴۵).

بخشیدن دیگران قبل از دعا

هنگامی که در حضور خدا قرار میگیریم، قلب ما باید به بخشش و محبت ملبس گردد. عیسی به ما میگوید که قبل از دعا کردن دیگران را ببخشیم:

- «پس هرگاه به دعا می ایستید، اگر نسبت به کسی چیزی به دل دارید، او را ببخشید تا پدر شما نیز که در آسمان است، خطاهای شما را ببخشد» (مرقس ۱۱: ۲۵).
 - «پس اگر هنگام تقدیم هدیهات بر مذبح، به یاد آوردی که برادرت از تو چیزی به دل دارد، هدیهات را بر مذبح واگذار و نخست برو و با برادر خود آشتی کن و سپس بیا و هدیهات را تقدیم نما» (متی ۵: ۲۳-۲۴).
- این، کار آسانی نیست، ولی باید تلاش کرد تا اراده بخشیدن دیگران را داشته باشیم.

دعا با دیگران و برای دیگران

عیسی می آموزد که برای دیگران و با دیگران دعا کنیم. این نکته جالب توجه است: عیسی در انجیل دعاها و درخواستهای انفرادی زیادی را اجابت کرد ولی هنگامی که دعا کردن را به شاگردان میآموزد، به ایشان دعای دسته جمعی را میآموزد:

- «شما اینگونه دعا کنید: ای پدر ما...» (متی ۹: ۶).
- «باز به شما میگویم که هرگاه دو نفر از شما بر روی زمین درباره هر مسئله ای که در خصوص آن سؤال می کنند با هم موافق باشند، همانا از جانب پدر من که در آسمان است برای ایشان به انجام خواهد رسید. زیرا جایی که دو یا سه نفر به نام من جمع شوند، من آنجا در میان ایشان حاضرم» (متی ۱۸: ۱۹-۲۰).

برای مبارزه با آنها کافی نیست و اگر شخص مایل باشد به زندگی خود ادامه دهد بالاجبار باید از نیرو و قدرت خداوند یاری بطلبد.

۳. عیسی به ما الگو و نمونه ای برای دعا کردن اهدا کرد: دعای "ای پدر ما"

خداوند با تعلیم دعای "ای پدر ما"، نمونه کاملی از دعا به ما ارزانی داشت تا در طی قرن ها، پیروانش همانطور که اراده اوست دعا کنند. در حقیقت دعای "ای پدر ما" راه و وسیله کاملی است تا چگونگی دعا کردن را فراگیریم. هر روز بیش از یک میلیارد مسیحی بدین طریق خدا را پدر خود خطاب کرده او را می پرستند و ملکوتش را می جویند.

دعای "ای پدر ما" دعائی است که همه آنرا می شناسند، ولی متأسفانه تعداد کمی مفهوم و ارزش واقعی آن را درک می کنند. دعائی است که کافی نیست فقط آنرا تکرار کرد، بلکه باید بر روی آن تأمل نموده بر طبق آن زندگی کرد. این دعا در میان تمام دعاها موجود، شاهکاری است یکتا و بی نظیر. اگر عیسی خواست شخصاً دعا کردن را به ما بیاموزد و در برابرمان نمونه دعائی قرار دهد، این بدان معناست که دعا کردن امری بی نهایت با اهمیت است. در انجیل میبینیم که شاگردان، از طرز دعا کردن عیسی و زمانی که او به دعا اختصاص میداد، حیران می مانند و از وی می خواهند که به آنها همانطور که او دعا میکند، دعا کردن را بیاموزد. در چنین موقعیتی است که عیسی به آنها دعای "ای پدر ما" را می آموزد. انجیل لوقا چنین میگوید: «روزی عیسی در مکانی دعا می کرد. چون فارغ شد، یکی از شاگردانش به او گفت: ای سرور ما، دعا کردن را به ما بیاموز، همانگونه که یحیی به شاگردانش آموخت. به ایشان گفت: هرگاه دعا می کنید، بگوئید: ای پدر» (لوقا ۱۱: ۱-۲).

۴. عیسی شبهای زیادی را در دعا بسر می برد

با وجود تمام مشغولیت هائی که داشت، میبینیم که عیسی وقت زیادی را به دعا کردن اختصاص میداد! عیسی دعا را از هر امر دیگری با ارزشتر و مهمتر میدانست، حتی از ملاقات با تشنگان کلام او، و با بیماران و افرادی که از دور دست به زیارت او می آمدند! در انجیل بارها می خوانیم که او «برخاست و خانه را ترک کرده، به خلوتگاهی رفت و در آنجا به دعا مشغول شد» (مرقس ۱: ۳۲-۳۵).

عیسی شبهای زیادی را در دعا به روز رسانید. او برای دعا به کوهستان می رفت و شب را با دعا به درگاه پدرش و در اتحاد با او به صبح می رسانید (لوقا ۶: ۱۲). دعا برای او امری بسیار مهم بود و به همین دلیل محلی بخصوص و زمانی مناسب را انتخاب می کرد تا به دعا پردازد:

- «پس از روانه کردن مردم، خود به کوه رفت تا دعا کند» (مرقس ۶: ۴۶).
- «عیسی پطرس و یوحنا و یعقوب را برگرفت و بر فراز کوهی رفت تا دعا کند» (لوقا ۹: ۲۸).
- «بامدادان که هوا هنوز تاریک بود، عیسی برخاست و خانه را ترک کرده، به خلوتگاهی رفت و در آنجا به دعا مشغول شد» (مرقس ۱: ۳۵).

اما صحنه ای که بیش از بقیه انسان را تحت تاثیر قرار میدهد، دعای عیسی در باغ جتسیمانی است. در هنگام نبرد، عیسی همه را به دعا کردن دعوت می کند و خود نیز به دعا مشغول می گردد:

- عیسی «قدری پیش رفته به روی بر خاک افتاد و دعا کرد» (متی ۲۶: ۳۹).
- عیسی «بار دیگر رفت و دعا کرد ... چون بازگشت، ایشان را همچنان در خواب یافت ... و رفت و برای سومین بار همان دعا را تکرار کرد» (متی ۲۶: ۴۲-۴۴).

آئیم و در ایفای همکاری و نقش خود در برآورده شدن آنچه که تقاضای اجابتش را داریم غفلت نورزیم.

این خدا نیست که نیاز به پایداری و سماجت ما دارد، ولی ما هستیم که به آن نیاز داریم تا موانعی را که در راه یاری خدا قرار دارد، برطرف کنیم. در طول این انتظار برای اجابت دعا، از خیلی از عیوب و ضعفهای خود نظیر سطحی بودن نگاهمان به مشکلات، غرور و کمبود ایمان شفا یافته پی میبریم که بدون خدا هیچ هستیم و نیاز مبرم به توبه و تغییر زندگی داریم.

درخواست از پدر به نام عیسی

عیسی در انجیل به کرات تأکید میکند که درخواست ما از پدر به نام او انجام گیرد:

- «آمین، آمین، به شما می گویم، هر چه از پدر به نام من بخواهید، آن را به شما خواهد داد. تا کنون به نام من چیزی نخواستهاید؛ بخواهید تا بیابید و شادی تان کامل شود» (یوحنا ۱۱: ۲۳-۲۴).
- «هرآنچه به نام من درخواست کنید، من آن را انجام خواهم داد، تا پدر در پسر جلال یابد. اگر چیزی به نام من از من بخواهید، آن را انجام خواهم داد» (یوحنا ۱۴: ۱۳-۱۴).

کلیسا همواره این گفته عیسی را رعایت نموده و در آئین عبادی و دعاهای رسمی خود، خدای پدر را مخاطب قرار داده، درخواستهایش را به نام مسیح، خداوند ما، بیان میکند.

همه در دعا درخواست میکنند، ولی چند نفر واقعاً با ایمان درخواست میکنند؟ دعای درخواست نیاز به ایمان و فروتنی دارد، در غیر این صورت بی‌حاصل است. حتی یک گناهکار اگر با ایمان دعا کند نجات پیدا میکند. عیسی بر روی صلیب این درس را به ما می‌آموزد و به دزد نادم که با فروتنی به او دعا میکند میگوید: «آمین، به تو می‌گویم، امروز با من در فردوس خواهی بود» (لوقا ۲۳: ۴۳).

عیسی به ما اطمینان میدهد که اگر با ایمان دعا کنیم، دعای ما برآورده خواهد شد: «به شما می‌گویم، هرآنچه در دعا درخواست کنید، ایمان داشته باشید که آن را یافته‌اید، و از آن شما خواهد بود» (مرقس ۱۱: ۲۴).

پایداری در دعا

عیسی به ما پایداری در دعا را می‌آموزد.

- پایداری ابراز ایمان است: هنگامی که در دعا پشتکار در داریم، اغلب به این دلیل است که ایمان داریم خدا دعای ما را اجابت میکند.
- پایداری ابراز امید است: هنگامی که با پشتکار و سماجت دعا میکنیم، اغلب به این دلیل است که امید داریم خدا دعای ما را مستجاب خواهد کرد.
- پایداری ابراز محبت است: پشتکار اغلب ابراز حسن نیت و نتیجتاً ابراز محبت است.

با وجود این، در بعضی مواقع تأخیر خدا در پاسخ دادن به این دلیل است که از طریق این تأخیر، ما در فروتنی و در تسلیم خود به اراده خدا رشد کنیم. تأخیر خدا در اجابت دعای ما باعث میشود که به تلاش و جنب و جوش در

- عیسی حتی بر روی صلیب نیز دعا می‌کند. او برای کسانی که او را به صلیب کشیدند چنین دعا می‌کند: «ای پدر، اینان را ببخش، زیرا نمی‌دانند چه می‌کنند» (لوقا ۲۳: ۳۴).
- در هنگام مرگ نیز عیسی فریاد می‌زند: «خدای من، خدای من، چرا مرا واگذاشتی؟» (مرقس ۱۵: ۳۴) و قبل از جان دادن باز می‌گوید: «ای پدر، روح خود را به دستان می‌سپارم. این را گفت و دم آخر برکشید» (لوقا ۲۳: ۴۶).

۵. اهمیت دعا

با آنچه که در زندگی عیسی میبینیم، آیا هنوز میتوانیم دعا را امری پیش پا افتاده تلقی کنیم؟ آیا ممکن است شخص مسیحی بدون دعا کردن، به مسیح وفادار بماند؟ از تجربه روزانه مان میتوانیم اقرار کنیم که غیر ممکن است که شخصی بدون دعا کردن بتواند به مسیح وفادار بماند! غیر ممکن است که بدون دعا بتوانیم فرمان مسیح را در مورد محبت کردن به دیگران به جای آوریم: «حکم من این است که یکدیگر را محبت کنید، چنانکه من شما را محبت کرده‌ام» (یوحنا ۱۵: ۱۲). این فرمان، ریشه و اساس مسیحیت است.

حکم مسیح در مورد محبت، قوی تر از توانائی ما است و تمام فکر و اعمال و گفتار و حیات ما را مقید میسازد. هیچ فرد نیرومند و قهرمانی نیز با توانائی و قدرت بدنی خود نمیتواند این فرمان را به اجرا گذاشته و بر طبق آن زندگی کند. اما شخصی که دعا می‌کند این توانائی را در خود می‌یابد و مقدسین بر این حقیقت شهادت میدهند، زیرا فرد ایماندار کسی است که در زندگی خود از نیرو و قدرت و کمک خدا بهره مند میشود.

دعا کردن عشق ورزیدن است

۱. دعا کردن چیست؟

به استاد و معلم دعا که عیسی مسیح است رجوع می‌کنیم، زیرا هیچ فردی همانند او قادر به جواب دادن به این سؤال نمی‌باشد.

ذات و ماهیت دعا تنها از راه الهام بر ما آشکار می‌گردد. به این خاطر ما باید کلام خدا را مورد بررسی قرار دهیم: برای به دست آوردن معلومات در این زمینه، شاید ساده‌ترین راه، تحلیل و بررسی دعائی است که خود عیسی به ما آموخت، یعنی دعای "ای پدر ما".

زمانیکه دعای "ای پدر ما" را شروع می‌کنیم فوراً متوجه می‌شویم که این دعا، دعای عشق و محبت است. دعای "ای پدر ما" از هفت درخواست تشکیل شده، هفت درخواستی که ابراز عشق و محبت است.

"ای پدر ما": خدایا تو پدر ما هستی، به ما فرزندان محبت را عطا فرما.

۱. "تقدیس شود نام تو": خدایا، باشد که همه آدمیان تو را بپذیرند، تو را دوست بدارند و جلالت دهند.

۲. "بیاید ملکوت تو": ای پدر، باشد که هر انسان قلب خود را به تو باز کند تا تو بتوانی در آن زندگی و حکمرانی کنی.

۳. "انجام شود اراده تو روی زمین چنانکه در آسمان": ای پدر، عطا فرما که عشق و محبت ما نسبت بتو حقیقی باشد و ما، مانند پسر عیسی، آنچه را که خواست تو است بجوئیم و انجام دهیم.

۴. "امروز به ما ده نان روزانه ما را": پروردگارا، حمایت مادی و معنوی خود را از ما و هموعانمان دریغ ننما.

به یک عادت تبدیل گردد و با نظم و پشتکار صورت گیرد: «عیسی برای شاگردان مثلی آورد تا نشان دهد که باید همیشه دعا کنند و هرگز دلسرد نشوند...» (لوقا ۱۱: ۸-۸).

دعای راستین وسیله ای است که از طریق آن در تمام طول زندگی با خدا راه پیمائیم به طوریکه مثل خوردن، نوشیدن و خوابیدن به نیازی تبدیل گردد که نتوان از آن صرف نظر کرد. نباید روزی بدون اختصاص وقتی معین به دعا سپری گردد.

در دعا باید دقیق بود

عیسی در انجیل به ما می‌گوید که «پدر شما پیش از آنکه از او درخواست کنید، نیازهای شما را می‌داند» (متی ۸: ۶)، ولی با این حال در خواست ما باید قاعدتاً دقیق و مشخص باشد و آنچه را که واقعاً می‌خواهیم درخواست نمائیم.

در این مورد باید روش دعای «ای پدر ما» را به کار ببریم که در آن درخواستها واضح و هدفمند هستند.

دعای درخواست و شفاعت

دعای درخواست بسیار مهم است همانگونه که به کرات در انجیل ذکر شده است. میتوان تعلیم عیسی در مورد دعای درخواست و شفاعت را در هفت نکته خلاصه کرد:

دعا با ایمان

عیسی قبل از هر چیز از ما می‌خواهد که با ایمان دعا کنیم: «اگر ایمان داشته باشید، هر آنچه در دعا درخواست کنید، خواهید یافت» (متی ۲۱: ۲۲).

گام دوم: همکاری با خدا

با این حال، خدا از ما می‌خواهد در عین حال که در ایمان انتظار میکشیم، با تمام توانائی خود با او همکاری نمائیم، زیرا خدا معمولاً بدون همکاری ما عمل نمی‌کند.

مشکل عدم مستجاب شدن دعاهاى ما اکثراً همین است: یا با ایمان درخواست نکردیم و یا با خدا در مورد آن همکاری ننمودیم.

خداوند چطور میتواند دعای ما را برآورده کند هنگامی که با شک و تردید از او درخواست میکنیم و یا مثل یک تماشاچی به کنار ایستاده انتظار داریم خدا بدون همکاری و تلاش ما دعای ما را مستجاب کند؟

در سراسر انجیل روشن است که خدا از ما انتظار تلاش و همکاری دارد:

«بخواید، که به شما داده خواهد شد؛ بجوئید، که خواهید یافت؛ بکوبید، که در به رویتان گشوده خواهد شد. زیرا هر که بخواهد، به دست آورد و هر که بجوید، یابد و هر که بکوبد، در به رویش گشوده شود» (متی ۷: ۷-۸).

مثل ده قنطار نیز بر همین نیاز به همکاری ما تأکید میکند: «... ای خادم شریر و تنبل! تو که می‌دانستی از جائی که نکاشته‌ام، درو میکنم و از جائی که نپاشیده‌ام، جمع می‌کنم، پس چرا پول مرا به صرافان ندادی تا چون از سفر بازگردم آن را با سود پس گیرم؟» (متی ۲۵: ۲۶-۲۷).

در دعا باید پشتکار داشت

دعا نباید برای فرد ایماندار تنها وسیله ای برای توسل جستن به یاری خدا در مواقع خطر و اضطراب باشد بلکه باید رابطه ای فرزندگونه و گفتگوئی پر محبت و اعتماد با پدر آسمانی باشد. لازم است دعا در تمام طول زندگی

۵. "ببخشای گناهان ما را چنانکه ما نیز میبخشیم بدهکاران خود را": خدایا،

بر ما گناهکاران رحم کن و به ما قدرت بخشیدن دیگران را عطا فرما.

۶. "ما را در وسوسه رها مکن": ای پدر، با تمام وجودمان دوست داریم. از تو تمنا می‌کنیم که ما را از خطر خیانت و انکار و اهانت به تو دور نگهداری.

۷. "ما را از شریر رهایی ده": ای پدر، ما را از هر آنچه که ما را از محبت تو دور می‌سازد، رهایی ده.

پس اینک متوجه می‌شویم که دعا کردن از نظر عیسی چیست! دعا کردن دوست داشتن است. بس آشکار است که او فقط جملات یا وردهائی را به ما یاد نمیدهد، بلکه روش زندگی نوینی را به ما می‌آموزد.

۲. به مسیح در حال دعا بنگریم

شاید اگر به عیسی در حال دعا نظری بیافکنیم، معنی و مفهوم واقعی دعا را بهتر درک خواهیم کرد.

دعا کردن، طلب و درخواست کردن است.

- عیسی در باغ جتسیمانی، از پدر خود درخواست می‌کند: «ای پدر، اگر اراده توست، این جام را از من دور کن؛ اما نه خواست من، بلکه اراده تو انجام شود» (لوقا ۲۲: ۴۲).

- عیسی بر روی صلیب نیز چنین دعا می‌کند: «ای پدر، اینان را ببخش، زیرا نمی‌دانند چه می‌کنند» (لوقا ۲۳: ۳۴).

- همچنین جمله اول مزمور ۲۲ که عیسی آن را بر روی صلیب تکرار می‌کند، دعای درخواست می‌باشد: «خدای من، خدای من، چرا مرا واگذاشتی؟» (مرقس ۱۵: ۴۲).

- طولانی‌ترین دعای عیسی، دعای او در شام آخر است. این دعا، دعای اتحاد و وحدت می‌باشد (یوحنا ۱۷).

در نتیجه، واضح است که از دید عیسی دعا کردن روی آوردن به خدا است، در اتحاد بودن با او و طلبیدن آنچه که به آن نیاز داریم.

دعا کردن، سپاسگزاری و شکرگزاری کردن است.

- هنگامیکه شاگردان از ماموریت خود بازگشتند، عیسی چنین دعا کرد: «در همان ساعت، عیسی در روح القدس به وجد آمد و گفت: «ای پدر، مالک آسمان و زمین، تو را می‌ستایم که این حقایق را از دانایان و خردمندان پنهان داشته و بر کودکان آشکار کرده‌ای. بله، ای پدر، زیرا خشنودی تو در این بود» (لوقا ۱۰: ۲۱).

- عیسی در هنگام معجزه افزایش نان و ماهی، «پنج نان و دو ماهی را برگرفت و به آسمان نگریسته، برکت داد» (متی ۱۴: ۱۹).

متی قصد دارد توضیح دهد که عیسی دعای شکرگزاری را که یهودیان قبل از غذا خوردن می‌گویند، ادا کرد. دعای شکرگزاری در بین یهودیان بسیار رایج است. یهودیان از طریق آن به فرزندان‌شان می‌آموزند که هرگز یک لقمه غذا را بدون شکرگزاری از خداوند نخورند. عیسی نیز همانند هر یهودی مومن به این رسم شکرگزاری وفادار بود.

خدا پدر ما است و ما را دوست میدارد، پس با ایمان و اطمینان به او دعا کنیم:

«کدام یک از شما پدران، اگر پسرش از او ماهی بخواند، ماری بدو می‌بخشد؟ یا اگر تخم مرغ بخواند، عقربی به او عطا می‌کند؟ حال اگر شما با همه بدسیرتی‌تان می‌دانید که باید به فرزندان خود هدایای نیکو بدهید، چقدر بیشتر پدر آسمانی شما روح القدس را به هر که از او بخواند، عطا خواهد فرمود» (لوقا ۱۱: ۱۱-۱۳).

عیسی با بیانی روشن و قاطع به ما می‌گوید که دعا مستجاب می‌شود. لازم است که این حقیقت را با تمام وجود درک کنیم و آگاه باشیم که در دعا دوگام اساسی وجود دارد: ایمان به خدا و همکاری با او.

گام اول: ایمان به خدا

این ایمان باید در عمل باشد و نه در حرف. هنگامی که این شرایط لازم را داریم، می‌توانیم اطمینان داشته باشیم که دعای ما مستجاب شده است. عیسی می‌فرماید: «به خدا ایمان داشته باشید. آمین، به شما می‌گویم، اگر کسی به این کوه بگوید، "از جا کنده شده، به دریا افکنده شو،" و در دل خود شک نکند بلکه ایمان داشته باشد که آنچه می‌گوید روی خواهد داد، برای او انجام خواهد شد. پس به شما می‌گویم، هر آنچه در دعا درخواست کنید، ایمان داشته باشید که آن را یافته‌اید، و از آن شما خواهد بود» (مرقس ۱۱: ۲۲-۲۴).

بدیهی است که مستجاب شدن دعا نیاز به زمان و شرایطی دارد که فقط خدا در حکمت خود از آنها آگاه است.

کیست که نداند که تمام زندگی ما به نیروی تفکر، قوه اراده و تعهد محبت‌مان وابسته است؟

کیست که نداند که شخص مقدس کسی است که قابلیت نیرومندی برای تفکر، اراده ای قوی و محبتی فداکارانه دارد؟

اینچنین توسط دعا، با قدرت و نیروی خدا، توبه و دگرگونی قلب و زندگی امکان پذیر می‌گردد.

خدا دعای ما را مستجاب میکند

این یک حقیقت اساسی است. چنانچه اطمینان نداشته باشیم که خدا دعای ما را مستجاب میکند، به دشواری میتوانیم در راه توبه پیشرفت کنیم.

عیسی به ما می آموزد که چگونه دعا کنیم:

«کیست از شما که دوستی داشته باشد، و نیمه شب نزد وی برود و بگوید: «ای دوست، سه عدد نان به من قرض بده، زیرا یکی از دوستانم از سفر رسیده، و چیزی ندارم تا پیش او بگذارم» و او از درون خانه جواب دهد: «زحمتم مده. در قفل است، و فرزندانم با من در بسترند. نمی‌توانم از جای برخیزم و چیزی به تو بدهم». به شما می‌گویم، هرچند به خاطر دوستی برنخیزد و به او نان ندهد، به خاطر سماجت او بر خواهد خاست و هرآنچه نیاز دارد به او خواهد داد. پس به شما می‌گویم، بخواهید که به شما داده خواهد شد؛ بگوئید که خواهید یافت؛ بگوئید که در به رویتان گشوده خواهد شد» (لوقا ۱۱: ۵-۹).

۳. به کتاب مقدس نظری بیافکنیم

کتاب مقدس حکایات متعددی در مورد مردان دعا نقل میکند. هنگامیکه به این بخش ها مراجعه میکنیم متوجه میشویم که طرز رفتار و گفتار این اشخاص خود جوابی است به سوال دعا کردن چیست و چه مفهومی دارد. لازم به یادآوری است که در کتاب مقدس، یک کتاب کامل در مورد دعا وجود دارد که کتاب "مزامیر" است. این کتاب شامل ۱۵۰ دعا بوده و کتاب رسمی دعا و نیایش قوم اسرائیل بوده و هست. کلیسا نیز کتاب مزامیر را به عنوان بخش مهمی از دعای روزانه خود قرار داده است.

مزامیر را میتوانیم به چهار بخش تقسیم کنیم:

- مزامیر حمد و سپاسگزاری
- مزامیر پرستش و عبادت
- مزامیر طلب و درخواست
- مزامیر رحمت و بخشایش.

به این طریق با مراجعه به مزامیر درک می‌کنیم که دعا کردن فقط درخواست کردن نمی‌باشد، فقط حمد و تشکر کردن هم نیست، بلکه پرستش و عبادت و طلب بخشش و رحمت نیز هست.

نکته جالب توجه این است که اگر به پیامبران در هنگام دعا بنگریم، به راحتی میتوانیم معنی دعا کردن را بیاموزیم.

به عنوان مثال:

- موسی چنین دعا می‌کند: «پس، از خشم شدید خود بازگرد و منصرف شده، بر قوم خویش بلائی نازل منما. خادمانت ابراهیم، اسحاق و اسرائیل را یاد آور، که برای ایشان به ذات خود سوگند یاد کرده گفتی: نسل شما را

همچون ستارگان آسمان، بی‌شمار می‌سازم، و تمامی این سرزمین را که درباره آن سخن گفتم به نسل شما خواهم بخشید تا میراث همیشگی ایشان باشد» (خروج ۱۲:۳۲-۱۳).

- **داوود** چنین دعا می‌کند: «ای خداوندگار یهوه، تو چه عظیمی! زیرا چنانکه به گوشه‌ایمان شنیده‌ایم، کسی چون تو نیست و خدائی جز تو نی» (دوم سموئیل ۲۲:۷).

- **سلیمان** چنین دعا می‌کند: «حال، ای یهوه خدای من، تو خدمتگزارت را به جای پدرم داوود پادشاه ساختی. ولی من جوانی کم سن و سال بیش نیستم و خروج و دخول را نمی‌دانم. نیز خدمتگزارت میان قوم برگزیده تو است، قومی عظیم و چنان کثیر که آنها را نتوان شمرد و حساب نتوان کرد. پس به خدمتگزار خویش دلی فهم عطا کن تا بر قوم تو حکم براند، و نیک را از بد تمیز دهد. زیرا کیست که توانائی حکم راندن بر این قوم عظیم تو را داشته باشد؟» (اول پادشاهان ۳:۷-۹).

- و در عین حال، **سلیمان** خدا را چنین پرستش و عبادت می‌کند: «ای یهوه، خدای اسرائیل، خدائی چون تو نیست، نه بالا در آسمان و نه پائین بر زمین. ... آیا خدا برآستی بر زمین ساکن خواهد شد؟ اینک آسمانها، حتی رفیعترین آسمانها، گنجایش تو را ندارد، چه رسد به این خانه که من بنا کرده‌ام! با این همه، ای یهوه خدای من، به دعا و التماس خدمتگزارت توجه فرما و به فریاد بنده‌ات و دعائی که امروز به حضور تو می‌کند، گوش فرا ده» (اول پادشاهان ۸:۲۷ و ۳۰).

- **اشعیا** نبی نیز چنین دعا می‌کند: «با این همه، ای خداوند، تو پدر ما هستی. ما گل هستیم و تو کوزه‌گری؛ همه ما کار دست توئیم. ای خداوند، چنین سخت غضبناک مباش، و گناه را تا ابد به خاطر مدار! تمنا اینکه بنگری، که ما جملگی قوم توئیم» (اشعیا ۶۴:۸-۹).

موانع رشد روحی

اما تلاش برای شناخت خود اینجا خاتمه نمی‌یابد. پس از بررسی عیوبی که در حوزه روان، انسان را آزار می‌دهند، لازم است عیوبی را نیز بررسی کنیم که دنیای روح را مستقیماً مورد حمله قرار می‌دهند.

میتوان گفت که تمام حیات روح انسان در سه عمل خلاصه می‌گردد: اندیشیدن - اراده کردن - محبت کردن.

این سه عمل روح در انسان را به زبان ساده معمولاً چنین بیان می‌کنیم: ذهن - اراده - قلب.

این سه قوه قابل تحسین که انسان را بالاتر از مخلوقات دیگر قرار می‌دهند، بیانگر عظمت والای انسان هستند. اما انسان باید بهای این عظمت خود را پرداخت کند. در این حوزه دست نیافتنی نیز انسان مبارزه خود را دارد. خدا ما را اینچنین آفریده و خود او نیز وسیله مبارزه را به ما داده است.

قدرتمندترین این وسایل دعا است. دعا عمیق ترین نیروی روح است که توسط آن انسان میتواند ذهن، اراده و قلب خود را توانمند سازد تا به آن چیزی تبدیل شود که خدا از او انتظار دارد.

بنا بر این میتوان گفت که اساسی ترین مشکلات روح عبارت اند از: عدم تفکر، ضعف اراده و کمبود محبت و عدم پایداری در آن.

این عیوب، بسیار حاد و خطرناک میباشند زیرا بزرگترین گنجهای انسان را تهدید میکند.

نقش دعا در رفع این مشکلات چیست؟ نقش آن، علاج عدم تفکر، تقویت ضعف اراده و شفای عدم سخاوت ما در محبت است.

احساس گناه بی مورد

- آیا احساس میکنم در من گناهی است که بخشیده نشده؟
- آیا در گذشته من موضوعی هست که تا به حال شهادت مطرح کردن آن را با کسی نداشته ام و سعی میکنم آن را از فکر خود دور کنم؟
- آیا همیشه در مورد مسئولیتهای اخلاقی خود تردید دارم؟
- آیا در مورد زندگی اخلاقی خود وسواسی بیش از حد دارم؟
- آیا دائماً فکر میکنم به دیگران بدی کرده ام؟
- آیا برای اشتباهاتی که مرتکب شده ام تلخی تسکین ناپذیری دارم؟

حس حقارت

- آیا بودن با دیگران برایم ناخوشایند است و همیشه میخواهم تنها باشم؟
- آیا از بودن با دیگران اضطراب دارم و گوشه گیری را ترجیح میدهم؟
- آیا در مقابل انتقاد دیگران، حساس و زود رنج هستم؟
- آیا زود مأیوس و نا امید میشوم؟
- آیا در مقابل کسانی که از من موفق تر و با هوش تر هستند احساس حقارت میکنم؟
- آیا کسانی را که مقام یا موقعیت اجتماعی آنان از من پائین تر است تحقیر میکنم؟

خود را قربانی پنداشتن

- آیا از اینکه دیگران درکم نمیکنند، در درون ناله میکنم؟
- آیا از اینکه دیگران مرا رد کنند یا برایم ارزش قائل نشوند میترسم؟
- آیا اکثر اوقات در مورد اهانتهای واقعی یا خیالی که نسبت به من میشود صحبت میکنم؟
- آیا همیشه خود را با کسانی که از من موفق تر اند مقایسه میکنم؟

در کتاب مقدس **دعای سکوت** نیز وجود دارد: دعای حنا مادر سموئیل (اول سموئیل ۱: ۹-۱۷)

پس بطور مختصر میتوانیم بگوئیم، هنگامیکه کتاب مقدس را مطالعه میکنیم متوجه میشویم که دعا راهی برای برقرار کردن ارتباط با خدا است که در طی آن آدمی به احتیاجات خود نظر افکنده و آنها را به خدا تقدیم مینماید. بدین صورت:

- انسان گناهکار از خدای خود طلب بخشش می کند
- انسان شکرگزار از خدای خود تشکر مینماید
- انسان رنج دیده از خدای خود طلب آرامش و نعمت می کند
- انسانی که در بزرگی و عظمت خدا تأمل مینماید او را می پرستد.

پس می توانیم بگوئیم که دعا یک رابطه صمیمانه، زنده و عمیق با خدا است، رابطه ای که با حرکات و کلمات بیان میگردد، رابطه ای که از طریق سکوت و با تفکر و پاکدلی و حتی گاهی بدون هیچ کلمه ای مقصود خود را بیان می کند.

مراحل دعا

۱. مراحل رشد

دعا کردن نیز همانند هر کار دیگر مراحل مختلفی دارد. کودکی که به مدرسه می رود در ابتدا فرا می گیرد چگونه مداد را در دست خود نگهدارد، سپس کپی کردن شکل های مختلف و بعد نوشتن و در آخر حتی قادر به صحیح و خوش خط نوشتن می باشد.

به همین ترتیب فراگرفتن دعا هم روش خاص خود را دارد. اگر راه و روش درستی در انجام آن به کار رود، به مرور زمان شخص در دعا رشد خواهد کرد، در غیر این صورت، پیشرفتی حاصل نخواهد شد.

باغبانی که با کار و زحمت به درختان خود رسیدگی میکند انتظار میوه و ثمره خوبی را دارد. اگر بخواهیم میوه باغ را بچشیم، باید با کار و زحمت به وضع درختان آن رسیدگی کنیم. باغی که به حال خود رها شود، میوه و ثمره‌ای نخواهد داشت. در نتیجه دعا کردن را نایستی بحال خود رها کرد.

۲. کوهنوردی

با استفاده از تجربیات حاصله می‌توان گفت که راه دعا کردن همانند کوهنوردی و دارای مراحل می‌باشد.

مرحله اول: "کلمات پوچ و خالی"

این مرحله، مرحله کلمات پوچ و خالی می‌باشد. این نوع پوچی شایستگی نام دعا را ندارد، اما از آنجائی که این نوع دعا کردن در میان مردم رواج دارد، بالاجبار باید از آن سخنی بگوئیم. عیسی این نوع دعا کردن را محکوم می‌کند: «هنگام دعا، عباراتی توخالی تکرار نکنید، آن‌گونه که اقوام بت‌پرست می‌کنند» (متی ۷:۶). همانطور که گفتیم این طرز دعا خیلی رونق دارد و متأسفانه "عادی" است.

از خود بپرسیم: چند بار در آئین قربانی مقدس (عشاء ربّانی) با عجله شرکت کردیم؟ و یا قبلاً در مراسم شرکت نکردیم؟ چند بار تسبیح مقدس را خواندیم ولی به معنی و ارزش آن فکر نکردیم؟ چند بار اعتراف کردیم و این عمل را فقط مثل عادتی انجام دادیم و بس؟ چند بار...؟ این طرز رفتارمان بی‌اهانتی به عظمت و جلال خداوند است. پس با این روش غلط دعا و

ما هم لازم است بدی هائی را که در ما وجود دارد و باعث دوری ما از خدا میشود از خود دور کنیم و از ریشه از بین ببریم.

سؤالهای زیر میتوانند ما را یاری دهند تا وجدان خود را در مورد این پنج مانع بیازمائیم و در رفع آنها بکوشیم:

کینه و نفرت:

- آیا بر کسانی که از من ضعیف تر اند ظلم و زورگوئی میکنم؟
- آیا دوست دارم بر دیگران تسلط داشته باشم؟
- آیا دیگران را تحقیر میکنم؟
- آیا شکاک و حسود هستم؟
- آیا از دیگران عیب جوئی میکنم؟
- آیا به دیگران طعنه میزنم؟
- آیا در افکار، کلمات و رفتار خود خشن هستم؟
- آیا در برابر کسانی که افکارشان با من متفاوت است، بی‌مدارا هستم؟
- آیا حس انتقام جوئی در من ساکن است؟

ترس:

- آیا از زیر بار مسئولیتهای خود شانه خالی میکنم؟
- آیا از وابسته بودن به دیگران میترسم؟
- آیا همکاری دیگران را رد میکنم و ترجیح میدهم کارها را به تنهایی انجام دهم؟
- آیا از آینده میترسم؟ از وقایعی که حتی معلوم نیست اتفاق بیافتد وحشت دارم؟
- آیا از خوار شدن در نظر دیگران وحشت دارم؟

خودشناسی

برای نیل به اصلاح خود، باید با صداقت به درون خود بنگریم تا حقیقت درون خود را بشناسیم. در درون ما، نکته های بسیار هست که در سایه ای از ابهام و تاریکی نهفته اند که نگاه ما یا به عمد، یا از روی سادگی و یا از روی عادت به آن نمیرسد. چنانچه نخواهیم این نکات تاریک را کاوش کنیم، هر تلاشی برای توبه بی فایده خواهد ماند.

در نتیجه، دعا باید قبل از هر چیز، یک پیمان صداقت با خود باشد. ما با عیوب و ضعف های خود مواجه میشویم تا آنها را رد و اصلاح کنیم. تا زمانی که در رفع عیوب و ضعف های خود تلاشی جدی و مصمم نکنیم، دعای ما ثمر لازم را نخواهد داد.

در دعا، یعنی در این رابطه فرزندگونه و صمیمانه با خدا، امکان این را داریم که به آن چه خدا میخواهد باشیم، تبدیل شویم.

پنج مانع شیطانی

اما در درون ما موانعی وجود دارد که میتواند مارا از نیل به خودشناسی بازدارد. این موانع که به نحوی ریشه شیطانی دارند عبارتند از نفرت، ترس، احساس گناه، حس حقارت و خود را قربانی پنداشتن.

با این موانع که سلامت روان مارا تهدید میکند باید از ریشه مبارزه کرد و آنها را از بین برد.

اگر ما بخواهیم درخت بیماری را از شاخه هایش درمان کنیم اشتباه است، زیرا اگر بیماری از ریشه است، درمان آن هم از ریشه آغاز میگردد. در زندگی

رفتار، گوئی به خداوند بی احترامی میکنیم. ولی تا به کی این روش ادامه خواهد داشت؟ آیا رهائی از آن ممکن است؟ آری! این طرز دعا کردن همانند اعتیاد می باشد، اما می توان از این تونل خارج شده و رهائی پیدا کرد. باید از خودمان شجاعت نشان دهیم. باید از این حالت بترسیم. شخصی که خود را مریض و معتاد حس نکند هرگز از این تونل خارج نخواهد شد.

مرحله دوم: "صحبت یکطرفه"

در طول دعا گهگاهی اگر دقت کنیم متوجه میشویم که با خداوند همانند شخصی حقیقی و زنده در تماس نیستیم و فقط ما هستیم که صحبت می کنیم و خداوند از ما هزاران کیلومتر دور می باشد و طرف صحبت ما خدای پرتوان و دانا نیست. متأسفانه این نوع دعا نیز رواج دارد و باید ذکر کرد که خطرناک است، زیرا کسی که این عمل را انجام میدهد تصور می کند که در حال دعا کردن است ولی در حقیقت چنین نیست. این طرز دعا کردن وجدان ما را به خواب برده و به ما نیروی مبارزه بر علیه بدی را نمی دهد.

مرحله سوم: "گفتگو"

زمانیکه با خداوند رابطه دو جانبه برقرار کردیم و با او در حال گفتگو هستیم، در آن زمان است که واقعاً دعا میکنیم. فقط زمانیکه حس میکنیم خدا برای ما شخص زنده ای است که ما را میبیند، به حرف های ما گوش میدهد، ما را دوست می دارد و حتی به او اجازه میدهیم که در زندگی ما دخالت کند، این لحظه ای است که واقعاً با او در تماس هستیم و در حال دعا کردن میباشیم، مشکلاتمان را با او در میان میگذاریم و با ایمان به او گوش میدهیم.

فرق این مرحله با مراحل قبلی در این است که در مراحل گذشته ما مرکز دعا بودیم، اما اینک او را نیز در این رابطه "سهیم" کرده ایم. در اینجا است که

دوستی به وجود میاید و در میان ما پل هائی ساخته میشوند. به خداوند اجازه میدهیم که ما را لمس کند، شفا بخشد و تغیر دهد.

اگر در این مرحله دعا استوار باقی بمانیم، محبت ما رشد خواهد کرد، وفاداری ما نسبت به وظایفمان افزایش خواهد یافت و از بدی دور خواهیم شد. اما ضروریست که فراگیریم که در این مرحله استوار بمانیم. باید بیاد داشته باشیم که از طریق حواس پنجگانه نمیتوانیم با خداوند رابطه برقرار نماییم. خداوند روح است و تنها از طریق روح میتوان با او رابطه برقرار ساخت.

مرحله چهارم: "اطاعت"

آیا میتوانیم قدمی به پیش برداریم؟ نه تنها میتوانیم بلکه باید راهمان را ادامه دهیم. برای رسیدن به قله دعا هنوز راهی بسیار طولانی در پیش داریم. لازم است به مرحله اطاعت برسیم. هنگامیکه به این مرحله رسیدیم میتوانیم بگوئیم که در دعا پیشرفت کرده ایم. واضح است که در این مرحله باید استوار باقی بمانیم. شخصی که در دعا کردن تجربه ندارد و می خواهد آن را به آزمایش بگذارد با شکست روبرو خواهد شد، زیرا دعا کار ساده و آسانی نیست. چه کار باید کرد؟ باید به راستی و حقیقت تبدیل گردیم و پاک شویم. تنها زمانی که نقاب خود را از صورتمان برداریم، خداوند با ما سخن خواهد گفت. اولین قدم، پذیرفتن این حقیقت است که باید با خودمان رو راست باشیم، خودمان را در برابر آینه قرار داده و به ضعف و ناتوانی خود پی ببریم و آنرا بپذیریم. فقط در این شرایط است که خداوند میتواند با ما صحبت کند یا بهتر بگوئیم ما میتوانیم بالاخره منظورگفتار و کلام او را درک کنیم.

چند پیشنهاد مفید:

- در سکوت به معنی این دعا بیاندیشیم و از خود سؤال کنیم هر یک از جملات این دعا، برای من در این لحظه، چه مفهومی دارد.
- من چگونه میتوانم باعث جلال نام خدا گردم، ملکوت او را وسعت دهم و اراده او را به انجام برسانم؟
- نانی را که امروز از پدر میطلبم چیست؟ کدامیک از اعمالم نیاز به بخشش دارد، چه کسانی را باید ببخشم و قلب من قدرت بخشش چه کسانی را ندارد؟

دعای ندامت و پشیمانی

هدف اصلی و اساسی زندگی ما این است که راده خدا را بشناسیم و انجام دهیم و اینکه خود را وفادارانه با نقشه نجات او تطبیق دهیم. برای انجام این کار قبل از هرچیز لازم است که خودمان را عمیقاً بشناسیم، تمام نقابهای را که بر چهره خود داریم برداریم و همه انحراف های زندگی خود را اصلاح کنیم.

به عبارت دیگر، برای توبه و بازگشت به سوی خدا، لازم است خود را بشناسیم. این الزام محبت است، مرحله ای از محبت ملموس من نسبت به خدا. اگر بخواهیم به اراده او وفادار باشیم، باید به این مرحله برسیم. از این طریق است که به دعای ندامت راستین میرسیم.

- پدر: این کلمه قبل از هر چیز از ما دعوت میکند تا قلب خود را به سوی پدر گشوده و با او رابطه ای صمیمی و پر اعتماد برقرار سازیم.
- ما: این کلمه از ما دعوت میکند که در دعا، بسیار به فکر هموعان خود و در اتحاد با مسیح باشیم، او که همیشه به ما دعا میکند.

این دعا از دو قسمت تشکیل شده است. اولین بخش آن به "پدر" مینگرده و از ما دعوت میکند تا به حقیقت خدا توجه نمائیم. دومین قسمت این دعا به "ما" نظر میکند و مشکلات و نیازهای ما را مورد بررسی قرار میدهد: اول به او مینگریم و سپس به ما.

سه درخواست بخش اول این دعا به عظمت و جلال خدا نگاه میکند و ما را یاری میدهد تا همیشه خواستار انجام اراده او باشیم و او را آنطور که شایسته وی است پرستش نمائیم.

ای پدر ما که در آسمانی،
تقدیس شود نام تو،
بیاید ملکوت تو،

انجام شود اراده تو روی زمین، چنانکه در آسمان

چهار درخواست بخش دوم به نیازها و احتیاجات روزانه ما، چه از لحاظ مادی و چه از لحاظ معنوی، نگاه میکند و توسط آنها دست بدرگاه خدای متعال بر می افرازیم و نعمت و برکت او را میطلبیم.

نان روزانه ما را امروز به ما ده،

بیخشای گناهان ما را،

چنانکه ما نیز می بخشیم بدهکاران خود را،

و ما را در وسوسه رها مکن

بلکه ما را از شریر رهایی ده. آمین.

خداوند از طریق پنج راه مختلف با انسانها سخن می گوید:

۱. از طریق فهم و شعور: خداوند حقیقت را به ما میفهماند. او معنی حقیقی و اصلی مشکلات را نورانی و بطریق نوینی به ما نمایان میسازد تا حدی که با فرو ریختن دنیای خیالی مان ممکن است بعضی اوقات آرامش درونی خود را هم از دست بدهیم. اما این اضطراب از شیطان است، نه از خدا که بر عکس با صبر و لطافت با ما صحبت می کند.

۲. از طریق اراده و خواسته ما: خدا کاری می کند که ما او را بطلبیم و آرزو کنیم. اراده ما به سوی او به حرکت در می آید و ما را، همانند قطعه فلزی که به آهن ربا جذب میگردد، به سوی خود جذب می کند. متوجه انتظارات او شده و سعی می کنیم خواسته و اراده او را به انجام برسانیم.

۳. از طریق احساساتمان: همه ما شاید بعد از یک دعای طولانی حالتی شگفت انگیز در خود احساس می کنیم که توضیح آن چندان ساده نیست. حالتی پر از صلح و آرامش و شادی! شاید دلیل این آرامش و شادی این باشد که خداوند قلب ما را لمس کرده و با آن سخن گفته است. ولی تنها اگر ثمره و میوه ای حاصل شود، میتوانیم بگوئیم براستی خداوند قلب ما را لمس نموده. میگوئیم "شاید" زیرا هیچ یک از ما نمی تواند صد در صد از این امر اطمینان داشته باشد! اما در عین حال خداوند میفرماید: "درخت را از میوه آن می توان شناخت". اگر این لحظات نزدیکی و صمیمیت با خدا ما را به سوی اعمال نیک و پسندیده هدایت کند، این بدان معناست که این درخت دعا، میوه و ثمراتی به بار آورده است. البته لازم به گفتن است که خداوند همیشه به این طریق با ما صحبت نمیکند. گهگاهی از طریق نارضایتی درونی و پشیمانی وجدان نیز با ما سخن می گوید. خود را محدود و ناتوان حس کردن، نیز میتواند کار خداوند باشد و این خود نعمت و هدیه ای است که او به ما ارزانی میدارد. از

طریق تمام این روشها خداوند با ما صحبت میکند، مارا به شنیدن کلامش دعوت مینماید و منتظر پاسخ ما می‌باشد.

۴. از طریق رویا و تصور: اگر زندگی مقدسین را مطالعه نمائیم متوجه میشویم که خداوند بارها اراده و خواست خود را به آنها از طریق رویا نمایان می‌سازد. شاید برای خود ما نیز این اتفاق افتاده باشد که در بعضی از لحظات حساس زندگیمان، احساس می‌کنیم که باید کاری را انجام دهیم و ندای وجدانمان با صراحت مارا راهنمایی میکند، حتی برخلاف میل ما. به همین دلیل است که می‌گوئیم "وجدان آدمی صدای خداست."

۵. از طریق خاطرات: بعضی اوقات خداوند با یادآوری کردن اشتباهاتی که در گذشته انجام داده ایم و یا از طریق خاطراتی که دلیل خوشحالی یا ناراحتی، کامیابی یا درماندگی ما شدند، با ما صحبت می‌کند. بعضی اوقات نیز با دلتنگی از گذشته با ما سخن می‌گوید، دلتنگی زمانی که ما او را بیشتر دوست می‌داشتیم و به او اهمیت بیشتری میدادیم!

همانطور که متوجه شده اید، خداوند به راه های مختلف بسیار با ما صحبت می‌کند و منتظر جواب ما است که در مرحله بعد از آن سخن خواهیم گفت.

مرحله پنجم: "دوست داشتن"

دوست داشتن اوج و قله دعا است. وقتی که دعا کردن به دوست داشتن تبدیل می‌گردد، هنگامی که زندگیمان را به طور کامل به دست او می‌سپاریم، زمانی که تمام هستی و زندگی ما مطابق خواست و اراده خدا می‌باشد، در این لحظه است که به قله کوه دعا رسیده ایم. در اینجا است که دیگر به کلمات نیازی نداریم، کافی است که به او خیره شویم و همه چیز را درک می‌کنیم و هرکاری را انجام می‌دهیم. هنگامیکه به قله کوهی میرسیم از مناظر اطراف آن لذت

چند پیشنهاد مفید:

- این ما هستیم که باید بر عاداتمان تسلط داشته باشیم و عادات خوب برای دعا در خود به وجود آوریم.
- در صورت بیماری یا کسالت، نباید دعا را تماماً ترک کرد، بلکه میتوان زمان یا طرز دعا را تغییر داد و خلاصه لازم است که در حد امکان آنرا ادامه دهیم.

قاعده دهم: برای احترام به مسیح که دعای "ای پدر ما" را به ما آموخت، این دعا باید نیایش ما مسیحیان باشد

عیسی میگوید: «شما این‌گونه دعا کنید: ای پدر ما که در آسمانی ...» (متی ۹:۶).

از آنجائی که عیسی خواست دعائی بما یاد بدهد و به این منظور "ای پدر ما" را بما آموخت، ما باید این دعا را بر همه دعاهای دیگر ترجیح دهیم. به عنوان یک فرد مسیحی وظیفه دارم که بر روی این دعا تفکر و تأمل کنم، در جهت درک معنی و عظمت آن تلاش نمایم و آن را با احترام ادا کنم. این دعا را کلیسا هنگام تعمید به ما می‌سپارد. هر روز میلیونها نفر در نقاط مختلف دنیا و به زبانهای مختلف آن را ادا میکنند. بنابراین ضروریست که بارها در طول زندگیمان بر روی مفهوم و ارزش آن تعمق کنیم و آن را خط مشی دعا و الگوی زندگی مسیحی خود قرار دهیم. دعای "ای پدر ما" فرمول یا دستور العملی صرفاً برای تکرار کردن نیست، بلکه مجموعه ای از ارزشها است که باید آن را در زندگی پیاده کرد.

نکات زیر میتواند ما را در تعمق بر این دعا یاری کند:

دوکلمه اول این دعا، دو قاعده اساسی و مهم آن را بر ما روشن می‌سازد:

قاعده نهم: محل، زمان و حالت جسم سه عنصر برونی است که در بعد درونی

دعا تأثیر به سزائی دارند

«یکی از آن روزها، عیسی برای دعا به کوهی رفت و شب را در عبادت خدا به صبح رساند» (لوقا ۶: ۱۲).

«بامدادان که هوا هنوز تاریک بود، عیسی برخاست و خانه را ترک کرده، به خلوتگاهی رفت و در آنجا به دعا مشغول شد» (مرقس ۱: ۳۵).

عیسی «قدری پیش رفته به رویی بر خاک افتاد و دعا کرد...» (متی ۲۶: ۳۹).

اگر عیسی به زمان، محل و حالت دعا اینقدر اهمیت می‌دهد، بدان معنی است که ما نباید آن را بی اهمیت بدانیم. ما طبیعتاً میتوانیم در هر جا و مکان دعا کنیم، اما پرواضح است که دعا در سکوت یک کلیسا و در مقابل قربان مقدس، امکان تمرکز و تعمق بیشتری به ما می‌دهد.

در صورت امکان، میتوانیم در خانه خودمان نیز محلی مناسب برای دعا آماده کنیم، محلی که در آن یک انجیل باز، یک شمایل مسیح و حضرت مریم، یک شمع و چند شاخه گل قرار می‌دهیم. وجود چنین مکانی در خانه مان، ما را به دعا کردن بیشتر تشویق میکند و باعث میشود که ما حتی در طی اعمال روزانه بیشتر به خداوند فکر کنیم و خواست او را جویا شویم.

زمان دعا نیز مهم است، صبح، غروب یا شب زمان های مساعدی برای دعا است چون فکرمان راحت تر است و بر خود تسلط بیشتری داریم. مهم است که به ساعت معینی برای دعا کردن عادت کنیم، زیرا این عادت در درون ما نیاز به دعا را به وجود می آورد.

می‌بریم، اما در عین حال از شدت فشار باد، خود را محفوظ نگاه می‌داریم و پس از مدتی متأسفانه دوباره به سوی دشت برمی‌گردیم. آری، ما انسانهای درمانده به عقب باز می‌گردیم، ولی مقدسین خداوند در آنجا باقی می‌مانند. اما دلیلی نیست که دیگر سعی نکنیم دوباره به سوی قله کوه راهی شویم و از مناظر آن لذت ببریم.

رابطه بین ما و خدا، دعای ما است. هر چه بیشتر دعايمان دعای "اطاعت" باشد، زندگیمان سرشار از فداکاری و عشق و محبت کامل و بی پایان می‌باشد. «نه هر که مرا 'سرورم، سرورم' خطاب کند به پادشاهی آسمان راه یابد، بلکه تنها آن که اراده پدر مرا که در آسمان است، به جا آورد» (متی ۲۱: ۷).

پیشنهادهای و پندهائی به نوآموزان

نوآموز کیست؟ متأسفانه هیچیک از ما دوست ندارد نوآموز خوانده شود. در برابر کلمه نوآموز همیشه خود را دانا و با تجربه میدانیم، درست مانند بچه‌ای که لباس بزرگسالان را به تن میکند تا احساس بزرگی نماید. در دعا کردن نیز بی فایده است که پایمان را از گلیم خود درازتر کنیم و بخواهیم قدم بزرگی خارج از توانائیمان برداریم.

نوآموز کیست؟

نوآموز کسی است که هنوز اهمیت دعا کردن را درک نکرده است، از دعا کردن سخت حوصله‌اش بسر میرود، بدون تکرار فرمولهای کتبی یا حفظی قادر به دعا کردن نیست، دعا کردن را یکی از چندین وظیفه مسیحیت میداند و نه اولین آنها! دعا کردن را عملی اجباری میداند و نه یک نیاز حیاتی. دعا را به سادگی فراموش میکند، آن را مثل باری سنگین حس

میکنند، و از دعا همانند وسیله ای برای معامله با خدا و به دست آوردن خواسته هایش استفاده میکند.

این نصایح میتواند برای کسانی که مایل به دعا کردن هستند مفید باشد:

هر روز زمانی به مدت یک ربع ساعت را به خداوند اختصاص دهیم و در طول آن از هیچ نوع فرمولی برای دعا استفاده نکنیم، بلکه به مشکل یا مسئله با اهمیتی که در طی روز با آن برخورد کرده ایم بیاندیشیم و از خداوند سوال کنیم: خدایا، از من چه انتظاری داری؟ آیا از من راضی هستی؟ اشتباه من در کجاست؟ «خداوند، بفرما که خدمتگزارت می‌شنود» (اول سموئیل ۹:۳).

اگر هر روز این روش دعا کردن را به کار ببریم، کم‌کم موفق خواهیم شد که به تمام رویدادهای روزانه با چشم دیگری نگاه کنیم و اتحاد خود را با خداوند مستحکم‌تر سازیم. این کار، کار ساده‌ای نیست و برای انجام آن باید پشتکار داشته باشیم.

نکاتی را که باید در طول این یک ربع ساعت در نظر بگیریم عبارتند از:

تفکر، تصمیم و استغاثه

- تفکر: برای ساختن خانه‌ای در ابتدا باید زیر بنای آنرا آماده ساخت.
 - تصمیم: سپس دیوارها را ساخت.
 - استغاثه: در آخر کار سقف و شیروانی آنها را میسازیم.
- این خانه ما، دعا کردن است.

تفکر به تنهایی کافی نیست، حتی اگر اینکار را با زانو زدن و در جلوی خدا انجام دهیم. فکر کردن باید به ما کمک کند تا با جدیت تصمیمی بگیریم و برای مشکلاتمان در زیر سایه خدا جوابی پیدا کنیم. بعد لازم است استغاثه کنیم و از خداوند بخواهیم که ما را در انجام این کار یاری دهد. خانه‌ای که فقط دیوار دارد و بدون سقف باشد بی فایده است.

چند پیشنهاد مفید:

- مهم این است که دعایمان بدین صورت به خداوند تقدیم شود: خداوند! در این وضعیتی که در آن قرار دارم، از من چه انتظاری داری؟ از طریق این صفحه انجیل چه چیزی میخواهی بمن بگوئی؟
- تنها انجام خواست و اراده خداست که ما را خوشحال میسازد و احساس خوشبختی واقعی به ما میدهد.

قاعده هشتم: بدن ما نیز باید دعا را بیاموزد

عیسی «قدری پیش رفته، بر خاک افتاد و دعا کرد ...» (مرقس ۱۴:۳۵).

نمیتوانیم در هنگام دعا بدنمان را نادیده بگیریم و فقط با روحمان دعا کنیم، بدن ما در دعا یا کمکمان می‌کند و یا برایمان مزاحمت ایجاد میکند. تمام ادیان بزرگ همیشه به بدن و نقش آن در طی دعا اهمیت فراوانی داده‌اند. به عنوان مثال، زانو زدن، تعظیم کردن، دعا کردن با دست باز یا بسته، و یا با چشم باز یا بسته ... همه این حالت‌ها به شخصی که در حال دعا است کمک میکند تا خود را با تمام وجود در برابر خدا قرار دهد و و زندگی خود را به او تقدیم نماید.

چند پیشنهاد مفید:

- هنگامیکه تنها هستیم، میتوانیم با صدای بلند و با دستان برافراشته و یا با حالت های دیگری دعا کنیم.
- حالت های جسم میتواند در دعا نقشی مفید و مساعد ایفا کند، یا بر عکس میتواند مانع آن هم باشد.

قاعده هفتم: قلب دعا گوش دادن است

«مریم کنار پاهای خداوند نشسته بود و به سخنان او گوش فرا می داد. اما مارتا ... سخت مشغول تدارک پذیرائی بود... عیسی جواب داد: «مارتا! مارتا! تو را چیزهای بسیار نگران و مضطرب می کند، حال آنکه تنها یک چیز لازم است؛ و مریم آن نصیب بهتر را برگزیده، که از او بازگرفته نخواهد شد.» (لوقا ۱۰: ۳۹-۴۲)

حالت گوش دادن بدین معنی است که من درک کرده ام در دعا کسی که در مرکز توجه قرار دارد خدا است، نه من. گوش دادن، قلب دعا و نشانه عشق و علاقه به خداوند است. گوش دادن، انتظار کشیدن برای خدا و نور او است. انتظار پر محبت برای خدا، خود در بردارنده تصمیم به انجام اراده او است. میتوان از طریق درخواست یاری خدا برای مواجه شدن با رویدادها و مشکلات زندگی و یا از راه طلب نور، توسط قرائت کتاب مقدس به گوش دادن پرداخت.

او هنگامی با ما صحبت میکند که ما آمادگی شنیدن او و سخنش را داریم. هنگامی که ما در گناه بسر میبریم، خداوند به سختی با ما سخن میگوید یا بهتر بگوییم به سختی موفق میشویم در چنین حالتی سخن او را بشنویم زیرا گوش، قلب و روان ما بسته اند. او هرگز ما را مجبور نمیکند تا به او گوش فرا دهیم، بلکه همیشه قدم اول را برمیدارد: «هان بر در ایستاده می گویم. کسی اگر صدای مرا بشنود و در به رویم بگشاید، به درون خواهیم آمد و با او همسفره خواهیم شد و او با من» (مکاشفه ۳: ۲۰).

هنگامیکه خداوند با ما سخن میگوید، هرگز ضد کتاب مقدس و یا بر ضد آنچه که وظیفه ما است سخن نمیگوید، اما بعضی اوقات بر ما روشن میسازد که خواست و اراده او با آرزوها و خواست ما متفاوت است.

بدون التماس و استغاثه، تمام تلاش و زحمت ما با کوچکترین مشکل از بین خواهد رفت و به باد فنا سپرده خواهد شد. پس باید فریاد زنیم و بگوییم: خداوندا، روح خود را بفرست تا قلبهایمان را پاک سازد، تا به ما اجازه دهد ملکوت را بپذیریم، تا به ما فیض بخشد که کلامت را درک کنیم، تا قلبمان را به احتیاجات و نیازمندیهای هموعانمان باز نگه داریم، تا تو را در هر شخصی که امروز ملاقات میکنیم ببینیم و دوست داشته باشیم.

ده قاعده برای دعا کردن

دعا کردن سخت است و فراگیری دعا بس سخت تر است. اگر شخص با استعدادی تصمیم بگیرد به تنهایی خواندن و نوشتن را فراگیرد، با پشت کار فراوان بالاخره به هدف خود خواهد رسید، اما وقت بیشتری صرف می کند و با مشکلات بیشتری مواجه میشود.

در مورد دعا نیز چنین می باشد: اگر ما با کمک کسی آن را فراگیریم زودتر و مطمئن تر به هدفمان خواهیم رسید.

در اینجا ده قاعده دعا کردن را بررسی میکنیم: لازم نیست که آنها را حفظ نمائیم. به همین دلیل به کسانی که مایلند قواعد دعا کردن را فرا بگیرند پیشنهاد می شود که در ماه اول هر روز یک ربع ساعت، در ماه دوم هر روز نیم ساعت و از ماه سوم به بعد یک ساعت در روز دعا کنند. دومین پیشنهاد این است که حتی الامکان این تجربه خود را به صورت گروهی و دست جمعی آغاز نمایند. دلیل این پیشنهاد این است که هر هفته میتوان در مورد تجربیات خود با یکدیگر صحبت کرد و مشکلات را با هم در میان گذاشت، تا با یاری متقابل و در اتحاد با هم، نیروی جدید و پشتکار در دعا حاصل گردد.

قاعده اول: دعا رابطه ای شخصی بین دو نفر است: خدا و من.

عیسی میگوید: هنگامی که دعا می‌کنید بگوئید «ای پدر ما» (لوقا ۲: ۱۱).

وی به ما میگوید دعا کردن گفتگو و راز و نیاز و رابطه شخصی یک فرزند با پدرش است. در این ملاقات، خدا در قلب ما نفوذ می‌کند، خدائی که زنده، حاضر، نزدیک، پرتوان و خردمند می‌باشد. پس به چه دلیل دعا خسته کننده است؟ چرا مشکلاتمان را حل نمیکند؟ چرا اکثر اوقات در طی دعا چنین ملاقاتی بین من و خدا صورت نمیگیرد؟

دلیل و جواب این سوالات این است که اکثر اوقات من فقط و فقط به فکر خودم هستم و در افکارم گم میشوم و به همین دلیل متوجه حضور خدا نمیشوم. تا هنگامیکه این رابطه شخصی و عمیق بین ما به وجود نیاید، دعای ما امری تهی و پوچ و بی ارزش است.

برای به وجود آوردن این رابطه میتوانیم نکات زیر را رعایت کنیم: در دعا سعی کنیم همیشه لغات ساده ولی پرمحتوی به کار ببریم، مثلاً «ای پدر، ای مسیح نجات دهنده، ای عیسی، راه راستی و حیات».

اگر دعا از قلبمان سرچشمه نگیرد، غیر ممکن است که گرم و صمیمی و عمیق باشد. وقتی که یک فرد مسیحی میگوید: «خدایا، تو را میپرستم و از جان و دل دوست می دارم»، اگر این جملات از درون قلبش سرچشمه نگیرند، او نه تنها دعا نمیکند بلکه به گونه ای در حال دروغ گفتن است. کتاب مقدس، کتاب دعای هر مسیحی با ایمان است. در انجیل شاگردان به عیسی میگویند:

«ای استاد، دعا کردن را به ما بیاموز»

«خداوند، نزدیکه برویم؟»

«عیسی، پسر خدا، بر من رحم کن».

- در دعا باید خواست و اراده خدا را جویا شویم تا اعمالمان از نور و قدرت خدا بهره مند شده، مفید باشند.

قاعده ششم: دعا در سکوت

عیسی میگوید: «به تنهایی به محلی خلوت بیایید و اندکی بیآسائید» (مرقس ۶: ۳۱).

و در باغ جتسیمانی عیسی به شاگردانش میگوید: «در اینجا بنشینید تا من به آنجا رفته، دعا کنم» (متی ۲۶: ۳۶).

دعا در سکوت بدین معنی است که تمام حرفها و افکار را از خود دور ساخته، در آرامش کامل در حضور خداوند قرار گیریم. این نوع دعا به ما کمک می‌کند تا فکرمان را منزّه نمائیم و خودمان را از اعماق برای ملاقات با خداوند آماده نمائیم. به این طریق نه فقط از لحاظ جسمی بلکه با تمام وجودمان خود را به حضورش تقدیم میکنیم. در سکوت به خداوند مینگریم و او را دوست میداریم و خداوند نیز با محبت به ما مینگرد. این طرز دعا در سکوت بما کمک می‌کنند تا بهتر تمرکز یافته اراده خدا را جویا شویم.

گاندی میگفت: دعا کردن عاری از کلمات، بهتر است از کلمات بسیار عاری از دعا.

چند پیشنهاد مفید:

- آنچه در دعای سکوت باعث تغییر ما میگردد در حضور خداوند بودن است.
- سعی کنیم در طی دعای سکوت، حضور خداوند را با عباراتی ساده و کوتاه بطلبیم: ای پدر، ای عیسی نجات دهنده من، ای پدر، پسر، روح القدس بر تو جلال باد، ای عیسی پسر داود بر من رحم کن.

قاعده دوم: دعا رابطه‌ای دوستانه و محبت آمیز با خدا به یاری روح القدس است.

ما قبل از آغاز به دعا باید روح القدس را که استاد و معلم دعا است، بطلبیم و از او بخواهیم که در قلب ما ساکن شود و ما را در این امر یاری نماید. دعا کردن یک عمل رؤیائی یا میوه تصور و خیالات ما نیست، بلکه عملی است که از درون قلب ما ریشه گرفته جوانه میزند. نباید و نمیتوانیم برای خود خدائی فرض کنیم که ثمر خیالات و رویاهای ما باشد. چنین خدائی واقعی نیست، بلکه بتی است بی روح و حیات.

هنگامی میتوانیم با خدا در ارتباط باشیم که وی را دوست بداریم و خود را به دست او بسپاریم. عیسی میگوید: «پدر شما پیش از آنکه از او درخواست کنید، نیازهای شما را میداند» (متی ۸: ۶).

حضرت پولس به ما میگوید که این روح خداست که ما را یاری میکند تا با وی رابطه برقرار نمائیم. او میگوید: «روح نیز در ضعف ما به یاری مان می‌آید، زیرا نمی‌دانیم چگونه باید دعا کنیم. اما روح با ناله‌هایی بیان‌ناشدنی، برای ما شفاعت می‌کند. و او که کاوشگر دلهاست، فکر روح را می‌داند، زیرا روح مطابق با اراده خدا برای مقدسین شفاعت می‌کند» (رومیان ۸: ۲۶-۲۷).

«خدا روح پسر خود را در دلهای ما فرستاده است که ندا در می‌دهد «آبا! پدر!» (غلاطیان ۴: ۶)

چند پیشنهاد مفید:

- هنگام دعا، به خدا و اراده او بنگریم و نه به آرزوهای خودمان.
- اجازه ندهیم حواسمان پرت شود و در رویا و خیالات غرق شویم.

- عادت کنیم همیشه به اصل هر مشکل برسیم: از طریق دعا سعی کنیم هر روز قدمی به پیش برداشته و در انجام وظایفمان مصمم تر گردیم.
- دعای حقیقی همیشه بعد از خود دعا، در زندگی روزمره آغاز میگردد.

قاعده پنجم: دعا قدرت خدا را بر ضعف و ناتوانی ما نازل میکند.

در شرایط زندگی سخت روزمره، زمانی که احساس درماندگی میکنیم، در دعا از یاری خدا برخوردار میشویم: «قدرت هر چیز را دارم در او که مرا نیرو می‌بخشد» (فیلیپیان ۴: ۱۳).

ما باید از او بخواهیم که چشمان ما را باز نماید تا خواست و اراده او را در اتفاقات روزانه ببینیم و آن را درک کنیم.

اما متأسفانه اغلب اوقات دعا به ما قدرت کافی نمیدهد زیرا این ما هستیم که واقعا به عظمت و توانائی خدا ایمان کامل و راسخ نداریم. خداوند قدرت و توانائی خود را هنگامی آشکار میسازد که ما نیز با تمام وجودمان و با ایمان خواستار آن باشیم. اگر از خدا بخواهیم که ما را یاری دهد تا بر موانعی که در سر راهمان وجود دارد چیره گردیم، او هنگامی در زندگی ما وارد میشود و به کمک ما میشتابد که ما نیز واقعا در راه از بین بردن آنها با عزمی راسخ تلاش کنیم.

چند پیشنهاد مفید:

- تأمل کردن، تصمیم گرفتن، التماس کردن: اگر مایلیم قدرت و توانائی خدا را در مشکلات زندگی خود تجربه کنیم، باید این سه مرحله را در دعای خود طی کنیم.
- خوب است که در دعا همیشه از مشکلاتی که برایمان غیر قابل تحمل است شروع کنیم و خواست و اراده خدا را در حل آن جويا شویم.

- بر اعصابمان چیره شده و از خدا درخواست کمک کنیم.
- از پر حرفی اجتناب کنیم و قلبمان را بسوی خدا بگشاییم.
- قبل از دعا کردن روح القدس را بطلبیم تا ما را یاری دهد، بخصوص هنگامیکه خسته یا بی حوصله هستیم.
- پس از دعا از روح القدس تشکر نمائیم.

قاعده سوم: ساده‌ترین راه برای دعا، شکرگزاری از خدا است.

باید از بچگی به بچه‌ها دعا کردن را آموخت. ساده‌ترین راه دعا کردن شکرگزاری از خداوند است. به بچه‌ها باید فرا دهیم که بخاطر چیزهایی که در طی روز اتفاق می‌افتد در پایان روز از خداوند تشکر نمایند.

در انجیل لوقا باب ۱۷، وقتیکه عیسی ده جنامی را شفا می‌دهد فقط یکی از آنها بر میگردد تا از وی تشکر کند و در اینجا است که عیسی می‌گوید: «مگر آن ده تن همه پاک نشدند؟ پس نه تن دیگر کجایند؟» (لوقا ۱۷: ۱۷).

این جمله عیسی از ما دعوت میکند تا در پایان هر روز از آنچه که در طی روز برایمان روی داده است از خداوند تشکر کنیم و همه چیز را به او واگذار نمائیم. هیچ شخصی نمیتواند بگوید که بلد نیست دعا کند، زیرا همه ما توانایی شکرگزاری و تشکر کردن را داریم. خداوند انتظار دارد که ما بخاطر تمام نعمتهایی که از صبح تا شب و از شب تا صبح دریافت می‌کنیم قدر شناس باشیم و هر روز از او تشکر نمائیم. دعای شکرگزاری، قدردانی ما را افزایش میدهد و ایمانمان را سرشار میگرداند.

چند پیشنهاد مفید:

- ضروری است که بطور مرتب در مورد نعمتهایی که خدا به ما ارزانی داشته تأمل نمائیم و برای تمام آنها، بخصوص برای زندگی، عقل و ایمانی که به ما ارزانی داشته، تشکر کنیم.

- از آنجائی که همه ما مخلوقات خدا هستیم، جا دارد که از طرف کسانیکه هرگز از خدا تشکر نمیکنند، او را سپاس گوئیم.

قاعده چهارم: دعا بالاتر از هر چیز تجربه عشق و دوستی با خدا است.

عیسی میگوید: «آبا، پدر، همه چیز برای تو ممکن است. این جام را از من دور کن، اما نه به خواست من بلکه به اراده تو» (مرقس ۱۴: ۳۶).

هنگامیکه کسی را دوست داریم، عشق و علاقه خود را نسبت به او تنها از طریق کلمات یا نامه یا فکر کردن به آن شخص بیان نمی‌کنیم، بلکه سعی می‌کنیم هر کاری که باعث شادی و سعادت آن شخص است، حتی اگر سخت و دردآور نیز باشد، آنرا انجام دهیم. تا زمانی که فقط از کلمات استفاده می‌کنیم و به این وسیله می‌خواهیم محبت خود را به خدا بشناسانیم، این دعای ما، دعائی عمیق نیست. خود عیسی به ما می‌آموزد چگونه باید خدا را دوست بداریم: «نه هر که مرا 'سرورم، سرورم' خطاب کند به پادشاهی آسمان راه یابد، بلکه تنها آن که اراده پدر مرا که در آسمان است، به جا آورد» (متی ۲۱: ۷).

دعا برای ما رو در رو شدن با اراده خدا و آمادگی پیدا کردن جهت اتخاذ تصمیمات راسخ در زندگی است. اینچنین توسط دعا، بیش از اینکه ما خدا را دوست بداریم، اجازه می‌دهیم که او ما را دوست داشته باشد. تنها هنگامی که ما اراده خدا را انجام می‌دهیم، ما حقیقتاً او را دوست می‌داریم و او میتواند ما را از محبت خود سرشار سازد. «هر که اراده پدر مرا که در آسمان است به جای آورد، برادر و خواهر و مادر من است» (متی ۱۲: ۵۰).

چند پیشنهاد مفید:

- اغلب در هنگام دعا از خداوند سوال کنیم: خداوند، از من چه انتظاری داری؟ آیا از من راضی هستی؟ خداوند، مشکلات من اینها هستند... خواست و اراده تو چیست؟