

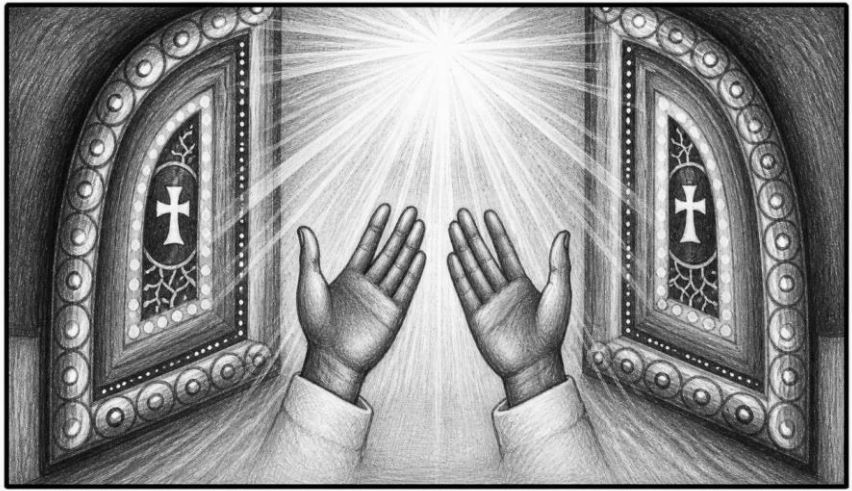


## دعا

سریع ترین و مستقیم ترین راه ارتباط با خدا

(موعظه قدیس یوحنا زین دهان درباره دعا)

ترجمه به پارسی: هلن، ادین ایران ارتدوکس



## دعا

سریع‌ترین و مستقیم‌ترین راه ارتباط با خدا

(موعظهٔ قدیس یوحنا ز رین‌دهان دربارهٔ دعا)

ترجمهٔ یونانی معاصر: پدر ایلیاس ج. دیاکومکوس

ترجمه به انگلیسی: پلیکسنی تسالیکی-کیوسو غلو

طرح: ماریانتی خالادایو

چاپ اول: ژوئن ۲۰۱۲

چاپ دوم: ژانویه ۲۰۱۷

آماده سازی نسخه تایپی متن انگلیسی: الننا

ترجمه به پارسی: هلن، ادمین ایران ارتدوکس

دعا

سریع‌ترین و مستقیم‌ترین راه ارتباط با خدا

موعظه قدیس یوحنا زین‌دهان درباره دعا



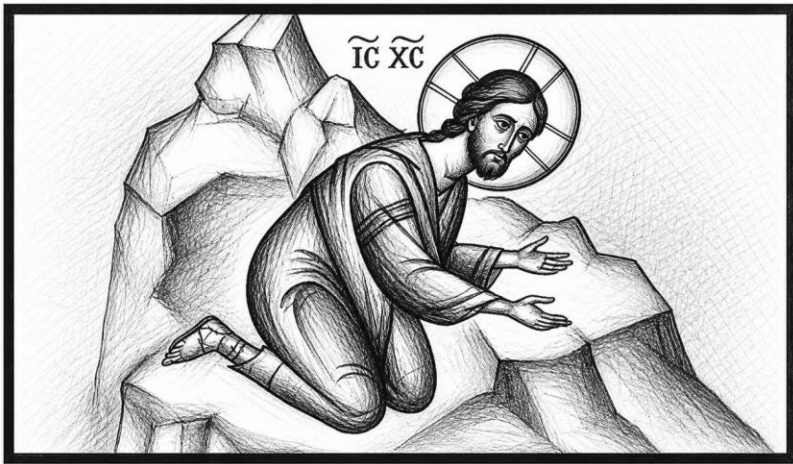
ترجمه به پارسی: هلن، ادمین ایران ارتدوکس

<https://orthodoxiran.com>

## فهرست مطالب

- پیشگفتار ..... 3
- فایده‌های بی‌بدیل ..... 8
- دعا چیست؟ ..... 11
- کجا می‌توانیم دعا کنیم؟ ..... 13
- پایداری و شکیبایی در دعا ..... 15
- آنچه دعا را بی‌اثر می‌سازد ..... 21
- نیاز به دعا ..... 23
- دعا و لیتورگی الهی ..... 25
- پاسخ سودمند به دعای ما ..... 29
- دعای باکیفیت ..... 33
- دعا و حضور در کلیسا ..... 36
- دعا در مکان و زمان ..... 38
- پویایی دعا ..... 40

- 45..... دعا در اجتماع مؤمنان
- 47..... دعا در خلوت
- 51..... حالت ما در هنگام دعا
- 53..... مؤمن به‌عنوان خادم دعا
- 57..... "ارزش افزوده" دعا
- 59..... تجربه‌هایی از حیات فرشتگان
- 61..... از طریق دعا، حالت حکیمانه به‌دست می‌آوریم
- 66..... دعای دشوار و پایدار
- 69..... دعا و توبه
- 71..... چگونه ثمر دعا می‌تواند باز داشته شود
- 77..... رویکرد روان‌تنی دعا
- 80..... روزه و دعا
- 82..... دعای کلیسایی
- 89..... دعاها بر حسب ساعات روز و شب  
از قدیس یوحنا زرین دهان



## پیشگفتار

کلیسای ارتدوکس ما همواره به عنوان کلیسای سنت پدران (پاتریستیک) شناخته شده است. امروزه ما بارها به پدران کلیسا ارجاع می‌دهیم و آنان را به عنوان الهی‌دانان و آموزگاران بزرگ می‌شناسیم؛ کسانی که نه تنها آموزه‌های ایمانی و چارچوب اندیشه الهیاتی را شکل دادند، بلکه همچنین شیوه واقعی زیستن و ساختار معنویت ارتدوکسی را به ما عرضه کردند. از این رو، منش پدران (پاتریستیک) و تأثیرات آن بر زندگی روزمره ما، به معیاری فرا-زمانی برای سنجش معنویت شخصی ما بدل می‌شود.

یکی از جنبه‌های مهم این معنویت ارتدوکس، ارتباط بی‌وقفه ما با خداست که ساده‌ترین صورت آن در دعا تحقق می‌یابد؛ دعا به گونه‌ای همانند تنفس و تأمین اکسیژن حیات روحانی می‌گردد. بر اساس سنت پدران، انواع گوناگونی از دعا وجود دارد. قدیس یوحنا زربین‌دهان، که نوشته‌های او درباره دعا - برگرفته از چاپ‌های Migne ، ΒΕΡΕΣ و ΕΠΕ، از چاپ‌های معتبر متون پدران کلیسا - در این کتاب گرد آمده‌اند، این اشکال مختلف

دعا (شخصی یا لیتورژیک/عبادی کلیسایی) را با مهارتی تحسین‌برانگیز و شبانی تحلیل می‌کند.

در آغاز باید گفت که دعا و یاد خدا، در حقیقت یکی می‌شوند. همان‌گونه که تنفس به هستی ما جان می‌بخشد و با توقف آن، مرگ بی‌درنگ فرا می‌رسد، به همین ترتیب، بدون دعا و یاد همیشگی خدا، ما محکوم به مرگ روحانی هستیم. در اینجا باید روشن سازیم که مقصود از «یاد خدا» و «یاد مرگ» این نیست که پیوسته نام خدا را در دل تکرار کنیم و طلب نجات نماییم، بلکه آن است که تمام زندگی ما به او ارجاع داشته باشد؛ سخنان و اعمال ما باید از حضور او الهام بگیرند.

هنگامی که قدیس یوحنا ز رین‌دهان اشکال گوناگون دعای درونی را تحلیل می‌کند، بر این نکته تأکید دارد که سه شیوه اساسی برای تجربه این کارکرد روحانی وجود دارد؛ همچون فرایندی برای تقدیس و دگرگونی شخصی به وسیله روح القدس، تا زمانی که به هدف نهایی خود، یعنی رسیدن به کمال، «تأله» (تئوسیس)، دست یابیم.

### الف) دعای شخصی

دعای شخصی یا خصوصی، دعایی است که بسیاری از مؤمنان به‌طور منظم انجام می‌دهند: در صبح و شام، پیش و پس از غذا، در آغاز و پایان روز کاری. این دعا با واژگان خود شخص و بر حسب شرایط زندگی و نیازهای روزمره او شکل می‌گیرد. افراد غیرروحانی نیز می‌توانند از دعاهای لیتورژیک تثبیت‌شده کلیسا استفاده کنند، مانند دعای شناخته‌شده «ای پدر ما» یا «ای پادشاه آسمانی، تسلی‌دهنده، روح راستی». با این حال، همان‌گونه که راهبان به‌طور گسترده و پیوسته از دعای کوتاه « خداوند عیسی مسیح، بر من گنهکار رحم فرما» استفاده می‌کنند، که در دل آنان همچون نفس کشیدن عمل می‌کند، برای ما که در دنیا زندگی می‌کنیم نیز ممکن است که این یاد خدا را، بدون درخواست یا التماس، در خود حفظ کنیم و بگذاریم این یاد، به‌طور مثبت عمل کرده و تجربه روحانی ما را از فیض سیراب سازد.

## ب) دعای خانوادگی و جمعی

حتی مهم‌تر از دعای شخصی، دعایی است که توسط اعضای یک خانواده یا یک گروه، همکاران یا همراهان زندگی به‌جا آورده می‌شود. این دعا نه تنها برای هر یک از شرکت‌کنندگان به‌طور فردی سود روحانی دارد، بلکه به‌طور تعیین‌کننده‌ای به وحدت همگان، آرامش روابط ما و ارتقای کیفیت زندگی‌مان نیز کمک می‌کند. دعای جمعی، البته همان عناصر دعای شخصی را نیز در بر می‌گیرد.

## ج) دعای کلیسایی و لیتورژیک (عبادی)

این نوع دعا از والاترین اهمیت برخوردار است. این دعا در مکان‌های عبادت و همراه با برگزاری لیتورژی الهی، اسرار مقدس و تمامی آیین‌های کلیسا انجام می‌گیرد؛ آیین‌هایی که همگی در تقدیس روحانی ما نقش دارند. در اینجا انسان دیگر یک فرد تنها نیست، بلکه به «شخص» دگرگون می‌شود و عضوی از جماعت تقدیس بخش کلیسا می‌شود. ایمان، دعا، تقدیس و نجات، دیگر دستاوردهای روحانی صرفاً فردی محسوب نمی‌شوند، بلکه به‌عنوان عناصر کلیساشناختی تجربه می‌شوند و همچون بیانی از تجربیات فیض‌آمیزی هستند که حضور زنده روح‌القدس به تاریخ کلیسا به‌طور عام و به زندگی شخصی ما به‌طور خاص عطا می‌کند.

قدیس یوحنا زربین‌دهان بر اهمیت دعای کلیسایی و لیتورژیک تأکید می‌کند. او که خود یکی از بزرگترین آگاهان به حیات لیتورژیک است - همان کسی که لیتورژی الهی منسوب به نام او را نگاشته و این لیتورژی تقریباً در تمام طول سال در کلیسای ارتدوکس برگزار می‌شود - بر این نکته اصرار می‌ورزد که دو نوع دیگر دعا، یعنی دعای شخصی و دعای جمعی، باید همواره از محتوای الهیاتی و روحانی دعای لیتورژیک الهام گرفته و به‌وسیله آن غنا یابند.

بیایید خود را با روح قدیس یوحنا زربین‌دهان هماهنگ سازیم. من، به‌عنوان کاهنی فروتن و برگزارکننده آیین مقدس، آرزو دارم که همه ما این متن مقدس «درباره دعا» را مطالعه

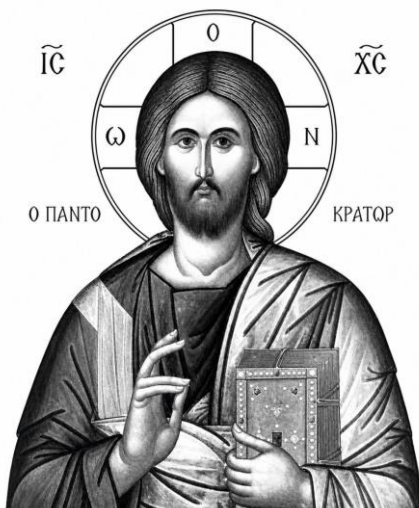
کرده و از آن بهره‌مند شویم، در حالی که خود را شاگرد می‌دانیم، تا زندگی روحانی ما حقیقتاً  
ثمری از روح القدس گردد.

**پدر ایلیاس جی. دیاکومکوس**

## آکاتیست

به شیرین‌ترین خداوند ما،

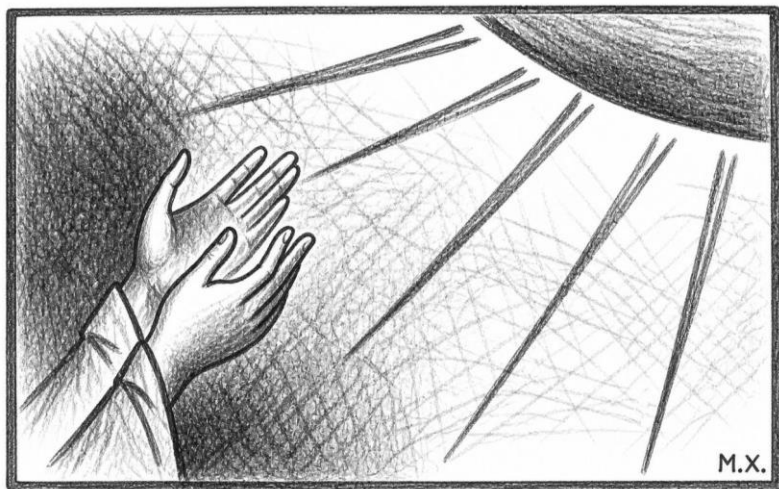
عیسی مسیح



گُنتاکیون ۱

ای پیشوای پیروزمند و خداوند، ای درهم‌شکنندهٔ هاویه، من، بنده و آفریدهٔ تو، سرود ستایش به پیشگاهت تقدیم می‌دارم، زیرا مرا از مرگ ابدی رهایی بخشیده‌ای. پس چون محبت تو خاموشی‌ناپذیر است، مرا از هر خطر ممکن برهان، آنگاه که فریاد می‌زنم:

ای عیسی، پسر خدا، بر من رحم فرما.



## فایده‌ای بی‌بدیل

همه ما نیاز روانی ارتباط برقرار کردن را تجربه می‌کنیم: با درون خویش، با هم‌نوعان خود، و به ویژه با عزیزانمان؛ اما برترین نیاز ما، ارتباط با خداست.

دعا وسیله ارتباط ما با خداست؛ یعنی با خدای پدر، پسر و روح القدس. هنگامی که این با حالت درونی شایسته و هماهنگ انجام شود، برای همه ما بزرگترین فایده و امتیازی خاص به‌شمار می‌آید.

متأسفانه، افراد بسیار اندکی از این امتیاز به‌طور کامل بهره می‌برند.

ایکوس ۱

ای آفریننده فرشتگان و خداوند قوای آسمانی، چنان‌که در ایام پیشین گوش و زبان کر و لال را گشودی، اکنون نیز ذهن پریشان و زبان ناتوان مرا برای ستایش نام اقدس خویش بگشا، تا چنین بسرایم:

ای عیسی، شگفت‌ترین، حیرت‌فرشتگان!

ای عیسی، نیرومندترین، رهایی‌نیاکان!

ای عیسی، شیرین‌ترین، شادی‌پدرسالاران!

ای عیسی، پرجلال‌ترین، دژ استوار پادشاهان!

ای عیسی، محبوب‌ترین، تحقق‌انبیا!

ای عیسی، شکوهمندترین، قوت‌شهیدان!

ای عیسی، آرام‌بخش‌ترین، شادی‌راهبان!

ای عیسی، فیض‌بخش‌ترین، شیرینی‌کاهنان!

ای عیسی، رحیم‌ترین، پرهیز‌روزهداران!

ای عیسی، مهربان‌ترین، شادی‌قدیسان!

ای عیسی، گرامی‌ترین، عفت‌باکرگان!

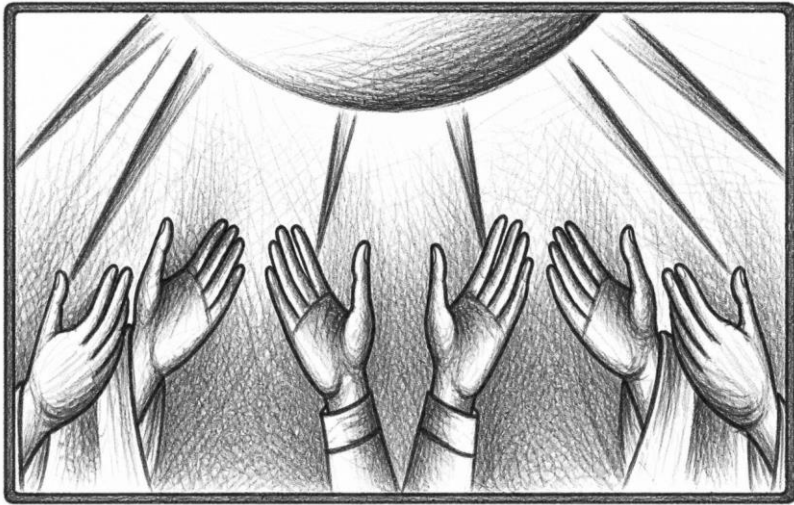
ای عیسی، جاودانی، نجات‌گناهکاران!

ای عیسی، پسر خدا، بر من رحم فرما!

## کُنْتَاکِیون ۲

ای خداوند، چنان‌که دیدن گریه تلخ بیوه زن دلت را به رحم آورد، و پسر او را که برای دفن می‌بردند از مردگان برخیزانندی، همچنین بر من نیز، ای انسان‌دوست، ترحم فرما، و روح مرا که به سبب گناهان مرده است زنده ساز، تا فریاد برآورم:

**هللویا!**



## دعا چیست؟

بنابراین، دعا سلاحی مهم، زیوری شگفت‌انگیز، پناهگاهی امن و بندری برای پناه گرفتن است؛ گنجینه‌ای از برکات و ثروت که هیچ‌کس نمی‌تواند آن را از ما بریاید. می‌توان گفت که دعا دیوار دفاعی مؤمن، بازویی شکست‌ناپذیر، وسیله‌ای برای پاک‌سازی جان ما، رهایی از گناهان ما و سرچشمه‌ای از برکات بی‌شمار است. زیرا دعا در حقیقت دقیقاً همین است: دیدار با خدا، گفت‌وگو با خداوند همه چیز. چه کسی می‌تواند سعادت‌مندتر از انسانی باشد که کوشیده و شایسته گشته است تا گفت‌وگویی دائمی با خدا داشته باشد؟

اگر کسی انسانی فروتن و پارسا را بیابد و با او هم‌سخن شود، می‌تواند بهره‌ فراوانی از او ببرد. پس چه اندازه برکات نصیب آن کسی خواهد شد که این امتیاز را دارد که با خدا سخن بگوید؟ از این‌رو، دعا گفت‌وگویی شخصی با خداست. همچنین می‌توان گفت که دعا دارویی معجزه‌آساست؛ اما اگر ندانیم چگونه از آن استفاده کنیم، هیچ سودی از آن نخواهیم برد.

«زره کامل خدا را بر تن کنید

تا بتوانید در برابر مکرهای ابلیس بایستید...

و با دعا و تمنای تمام

در هر وقت در روح دعا کنید.

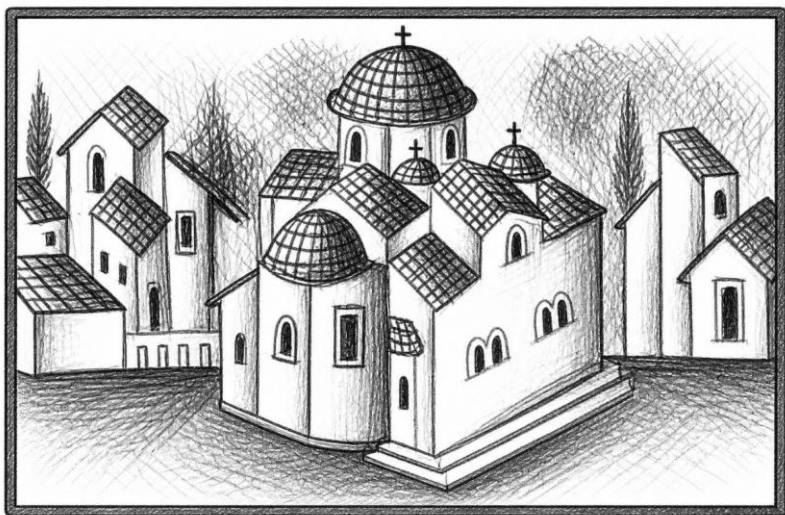
و برای این منظور،

با کمال پایداری هوشیار باشید

و برای همه مقدسین دعا کنید،

و برای من نیز...»

(افسیان ۶: ۱۱-۱۹)



## کجا می‌توانیم دعا کنیم؟

ما با خدا ارتباط برقرار می‌کنیم - یعنی دعا می‌کنیم - به‌ویژه در کلیسای او، در جایی که لیتورگی الهی برگزار می‌شود. با این حال، هر مکانی می‌تواند به مکانی برای دعا تبدیل شود. اما آن محرابی که در آن می‌توانیم هر زمان که خواهیم با او سخن بگوییم و در هر لحظه و هر دقیقه دعا کنیم، قلب ماست.

دعا قدرتی عظیم و سلاحی نیرومند است. گنجینه‌ای بی‌قیمت، فراهم‌آورنده امنیت و پناهگاهی از صلح و آرامش است. دعا صفوف شیاطین را درهم می‌شکند و ما را از شرّ و از انسان‌های بدخواه محافظت می‌کند. از طریق دعا، خداوند پناه فقیران و درماندگان می‌شود و بنا بر گفته مزمور نویس: هیچ پناهگاهی از جهت امنیتی که فراهم می‌آورد و سهولت دسترسی به آن، با این پناهگاه برابری نمی‌کند. زیرا دیگر پناهگاه‌ها مورد طمع دشمنان‌اند و یافتن آن‌ها به راحتی ممکن نیست؛ زمان، مکان و دشواری‌های بسیار مانع ما می‌شوند، در حالی که این پناهگاه که در درون قلب ماست، اگر آن را با شوق و غیرت بجوییم، فوراً یافت می‌شود.

ارمیای نبی می‌گوید: «من خدایی هستم که به شما نزدیکم و نه خدایی دور از شما.» بنابراین، ما نیازی نداریم مسافتی طولانی طی کنیم یا به جایی بیگانه برویم، زیرا به راحتی می‌توانیم این پناهگاه دعا را در درون خود، حتی در حالی که در خانه هستیم، بیابیم.

"ای همه کارهای خداوند

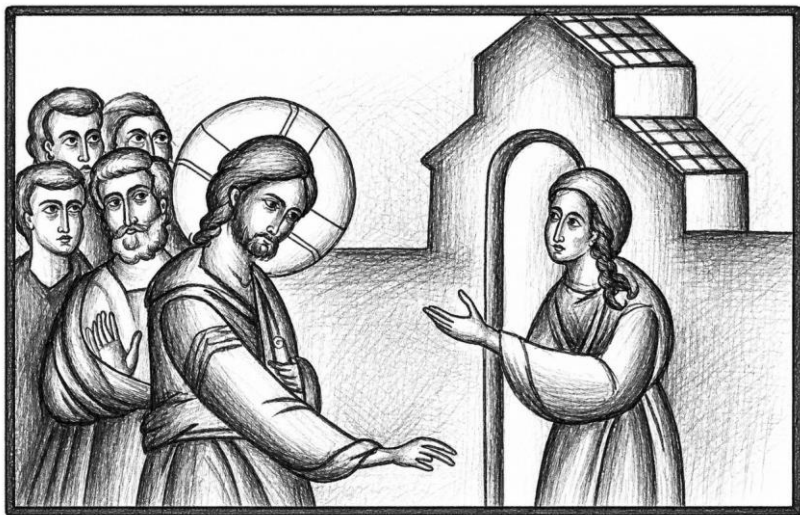
او را متبارک خوانید

در همه مکان‌های سلطنتش.

ای جان من،

خداوند را متبارک بخوان!"

(مزمور ۱۰۳: ۲۲)



## پایداری و شکیبایی در دعا

برای آن که هنگام دعا نتیجه بگیریم، به پایداری و شکیبایی نیاز داریم. این همان چیزی است که زن کنعانی (متی ۱۵: ۲۲) به ما می‌آموزد؛ زنی که از فریاد زدن بازنايستاد: "ای خداوند، بر من رحم کن!"

باید به این نکته توجه کنیم: «زن کنعانی، از طریق شکیبایی خود، دقیقاً به همان چیزی دست یافت که مسیح پیش‌تر آن را از شاگردانش دریغ کرده بود.» باید بدانید که در مورد مشکلات ما، خدا ترجیح می‌دهد که خود ما شخصاً دعا کنیم، نه اینکه دیگران به‌جای ما دعا کنند.

به من بگو، آیا درست نیست که وقتی به اشخاص صاحب‌مقام نیاز داریم، باید پول خرج کنیم و با تملق و فروتنی بسیار "کلاه به دست" به آنان نزدیک شویم و راهی طولانی را طی کنیم؟ زیرا بزرگان این جهان، و نیز ثروتمندان، نه‌تنها آنچه را که از آنان درخواست می‌کنیم به تأخیر می‌اندازند، بلکه معمولاً حتی حاضر نمی‌شوند با ما سخن بگویند. ما ناچاریم نخست به کسانی که به آنان نزدیک‌اند - خادمانشان، منشیانشان، کارمندانشان - مراجعه کنیم، به آنان

چاپلوسی کنیم، از ایشان درخواست کنیم، دلشان را به دست آوریم، حتی به آنان هدیه بدهیم، تا مطمئن شویم که درخواست ما برآورده خواهد شد یا کار ما انجام خواهد گرفت.

اما در اینجا، برعکس است! او نه تنها نمی‌خواهد دیگران به‌جای ما برایمان درخواست کنند، بلکه ترجیح می‌دهد که خود ما از او طلب کنیم. افزون بر این، هنگامی که از او آنچه را نیاز داریم می‌خواهیم، خود را به‌گونه‌ای در برابر ما «مدیون» می‌سازد.

او یگانه کسی است که هنگام درخواست ما، بدهکار می‌شود؛ یگانه کسی است که چیزهایی را به ما می‌بخشد که ما هرگز به او فرض نداده‌ایم. و اگر ببیند که ما با ایمان و شکیبایی در دعا پایدار می‌مانیم، آن‌ها را به ما عطا می‌کند، بی‌آنکه چیزی در عوض بخواهد. اما اگر ببیند که دعای ما سست و بی‌جان است، برآورده شدن درخواست‌های ما را به تأخیر می‌اندازد، نه از آن‌رو که نسبت به ما بی‌اعتنا یا خوارشمار باشد، بلکه زیرا با این تأخیر می‌خواهد حالت درونی ما را گرم و برانگیخته سازد، تا دعای خود را شدت بخشیم.

اگر دعای تو از سوی خدا مستجاب شده است، او را شکر کن. و اگر نه، با اطمینان به او نزدیک بمان، تا دعایت مستجاب گردد. و اگر باز احساس می‌کنی که با گناهانت او را رنجانده‌ای، نومید مشو. ببیندیش که اگر کسی را اندوهگین کرده باشی و سپس در برابر او حاضر شوی و صبح و ظهر و شام با فروتنی طلب بخشش کنی، بی‌گمان تو را خواهد بخشید. پس آیا تو محبت این خدا را به دست نخواهی آورد، او که نه‌تنها سرشار از محبت است، بلکه خود محبت است؟

پس هر کس که دعا می‌کند و انتظار دارد درخواستش فوراً برآورده شود و هنگامی که خداوند در پاسخ تأخیر می‌کند دچار رنجش می‌گردد، باید این سخنان را در نظر داشته باشد. من به آنان سفارش می‌کنم: «با حرارت دعا کنید و شکیبا باشید.» و آنان پاسخ می‌دهند: «یکبار، دوبار، سه‌بار، ده‌بار، بیست‌بار دعا کردم، اما پاسخی نگرفتم.» من باز می‌گویم: «دست بردار، تا زمانی که دریافت کنی و حتی بهتر آن‌که، پس از دریافت نیز از دعا باز نایست.

پیش از آن که پاسخ را دریافت کنی، با پایداری درخواست کن، و هنگامی که برکت را دریافت کردی، خدا را شکر کن و او را تمجید نما.»

همچنین باید به خاطر داشته باشیم که در بسیاری از موارد، خدا از یاری رساندن به ما امتناع نمی‌کند، بلکه فقط برآورده شدن درخواست ما را به تأخیر می‌اندازد. و چرا تأخیر می‌کند؟ زیرا با استفاده از پایداری ما در دعا، می‌خواهد در زمان مناسب پاسخ دهد و تنها در صورتی که درخواست ما به سود حقیقی ما باشد. آیا پدري مهربان چنین نمی‌کند، هنگامی که گاهی از دادن چیزی که فرزندش می‌خواهد خودداری می‌کند، نه از آن رو که نمی‌خواهد، بلکه زیرا آن زمان مناسب نیست و به نفع فرزندش نیست؟

پس بیاید خدا را نه تنها زمانی که به ما می‌دهد، بلکه زمانی که آنچه را از او می‌خواهیم به ما نمی‌دهد نیز شکر کنیم، زیرا هر دو را برای سود جان ما انجام می‌دهد. چه زمانی که دریافت می‌کنیم و چه زمانی که دریافت نمی‌کنیم، در حقیقت دریافت می‌کنیم، زیرا آنچه را که به سود ما نیست، دریافت نمی‌کنیم. کاملاً یقین داشته باش که مواردی هست که از نپذیرفته شدن دعایمان سود بیشتری می‌بریم، و آنچه ما شکست می‌پنداریم، در واقع موفقیتی خالص است.

به‌طور خلاصه، اثرگذاری دعای ما به پنج عامل بستگی دارد: نخست، آیا ما شایسته دریافت آنچه از خدا می‌طلبیم هستیم؟ دوم، آیا دعای ما مطابق اراده خداست؟ سوم، آیا دعای ما پیوسته است؟ چهارم، آیا اتکای ما به خدا کامل است؟ و پنجم، آیا از خدا چیزهایی می‌خواهیم که از نظر روحانی برای ما سودمند است؟

همچنین باید آگاه باشیم که حتی عادلان و قدیسان نیز به دعا ادامه می‌دادند، و واقعی بود که دعاهای آنان مستجاب نمی‌شد. آیا کسی عادل‌تر از پولس رسول، آن «ظرف برگزیده»، بوده است؟ با این حال، هر چند او چیزی را که به سودش بود درخواست کرد، دعایش پذیرفته نشد: «برای این امر، سه بار از خداوند درخواست کردم تا آن را از من بردارد. و او به من

گفت: فیض من تو را بس است» (دوم قرن‌تین ۱۲: ۸). به موسی بنگر، آیا او مردی عادل نبود؟ اما نه دعاهایش و نه التماس‌هایش برآورده نشد.

"برای هیچ چیز نگران نباشید،  
بلکه در هر چیز،  
با دعا و التماس و شکرگزاری،  
درخواست‌های خود را به خدا اعلام کنید؛  
و آرامش خدا  
که فراتر از هر فهم است،  
دل‌ها و ذهن‌های شما را  
در مسیح عیسی نگاه خواهد داشت."  
(فیلیپیان ۴: ۶)

چون فیلیپ در طلبِ فهم آنچه فهم‌ناپذیر است گفت: «ای خداوند، پدر را به ما نشان ده» و تو پاسخ دادی: «تا به حال من با شما بوده ام و هنوز نمی دانید که من در پدر هستم و پدر در من است؟»، پس من نیز، ای غیرقابلِ درک، با ترس و خشوع به تو ندا می دهم:

ای عیسی، خدای ازلی!

ای عیسی، پادشاه قادر مطلق!

ای عیسی، سرورِ بردبار!

ای عیسی، نجات‌دهندهٔ بس رحیم!

ای عیسی، نگاهبانِ فیض‌بخش!

ای عیسی، گناهانم را پاک گردان!

ای عیسی، خطاهای مرا بردار!

ای عیسی، بی‌عدالتی مرا ببخش!

ای عیسی، امید من، مرا ترک مکن!

ای عیسی، یاور من، مرا رد مکن!

ای عیسی، آفرینندهٔ من، مرا فراموش مکن!

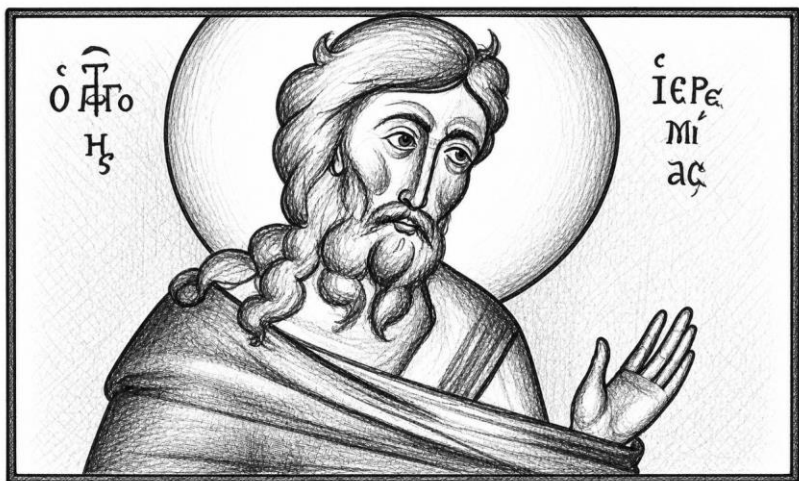
ای عیسی، شبان من، مرا گم مکن!

ای عیسی، پسر خدا، بر من رحم فرما!

### کُنْتَاکِیون ۳

ای عیسی، تو که رسولانت را که در اورشلیم در انتظار بودند به قدرتی از اعلیٰ ملّیس ساختی، مرا نیز که از هر عمل نیک برهنه‌ام، به گرمای روح‌القدس خود ملّیس کن، و عطا فرما که با محبت برای تو بسرایم:

**هللویا!**



## آنچه دعا را بی‌اثر می‌سازد

فراتر از آنچه گفته شد، عامل دیگری نیز وجود دارد که دعای ما را ناتوان و بی‌ثمر می‌کند: نبود رابطه‌ای محبت‌آمیز با خدا - نبود احترام، اعتماد و صداقت. برعکس، حالت بی‌توبه‌گی یا تکبر در گناه در ما دیده می‌شود. یعنی دعا می‌کنیم در حالی که همچنان بر گناه پافشاری می‌ورزیم؛ درخواست می‌کنیم در حالی که در گل‌ولای شهوات فرو رفته‌ایم؛ التماس می‌کنیم در حالی که هم‌زمان به ضعیفان ظلم می‌کنیم، آنان را می‌آزاریم و استثمار می‌نماییم و نسبت به شریعت الهی نهایت بی‌اعتنایی را نشان می‌دهیم. همین کاری بود که یهودیان کردند و سبب شد خدا به زکریای نبی بگوید: "برای این قوم دعا مکن! آیا نمی‌بینی اعمالشان چقدر ناپاک است؟ آیا بی‌دینی و بی‌قانونی‌شان را نمی‌بینی؟ و تو برای آنان شفاعت می‌کنی؟ من نمی‌خواهم به تو گوش دهم!"

همچنین، هنگامی که دعا می‌کنیم و مجازات دشمنان خود را می‌طلبیم، خدا هرگز آن را تحقق نمی‌بخشد؛ بلکه برعکس، خشم او را بر خود فرود می‌آوریم. دعا همچون دارویی است، و

اگر ندانیم چگونه از آن استفاده کنیم، نه تنها از آن سودی نخواهیم برد، بلکه ممکن است به خود زیان نیز برسانیم.

"پس نخست از همه

سفارش می‌کنم که درخواست‌ها،

دعاها، شفاعت‌ها

و شکرگزاری‌ها

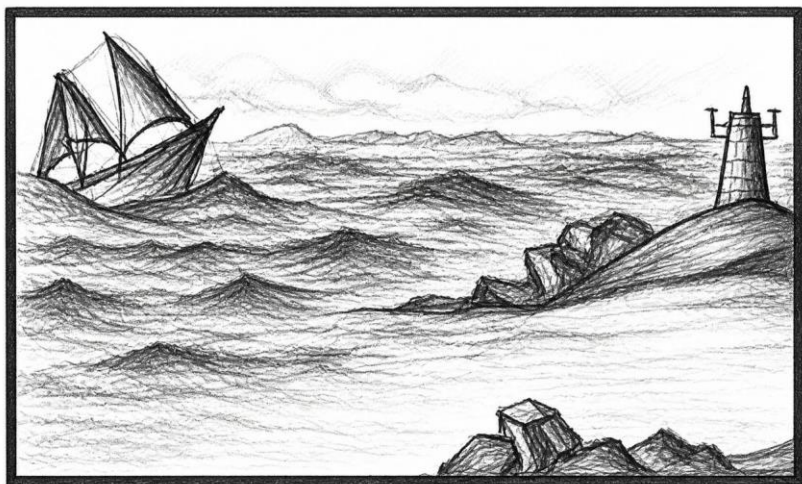
برای همهٔ مردم به‌جا آورده شود؛

برای پادشاهان و همهٔ صاحبان قدرت،

تا زندگی آرام و بی‌دغدغه‌ای را

در کمال دینداری و وقار بگذرانیم."

(اول تیموتائوس ۲: ۱-۲)



## نیاز به دعا

همان‌گونه که نفس کشیدن هرگز نابهنگام نیست، به همان‌سان جستجوی خدا نیز هرگز نابهنگام نیست، بلکه این نابهنگام است که او را نجویم. زیرا همان‌گونه که به تنفس نیاز داریم، به همان اندازه نیز به طلب یاری او نیازمندیم؛ و اگر با اشتیاق آن را بخواهیم، به راحتی می‌توانیم لطف او را جلب کنیم.

از آنجا که خداوند ما چنین نیکوکار و مهربان است، بیایید تنها به او پناه ببریم و او را یگانه یاور خود بدانیم؛ او همواره آماده است تا ما را نجات دهد.

اگر کسانی که پس از غرق شدن به تخته‌ای چنگ زده‌اند بتوانند کسانی را که از آنان دورند به یاری خود برانگیزند - در حالی که هیچ آشنایی با آنان ندارند و تنها به واسطه آن مصیبت با هم مرتبط می‌شوند - پس بسیار بیشتر ممکن است که خداوند رحیم، به سبب نیکویی بی‌پایان خود، به کسانی که در رنج‌های بزرگ قرار دارند یاری رساند، اگر فقط به او پناه برند و با دلی پاک به او استغاثه کنند و آرزوهای انسانی را کنار بگذارند.

پس هرگاه با شری ناگهانی روبه‌رو شدى، نوميد مشو، بلکه فوراً اندیشه خود را به سوى او  
بالا بر و به آن بندر آرام و دژ تسخيرناپذير بشتاب، يعنى به يارى الهى او.

جنگ در همهجا در جريان است، آشوب و طوفانها چيره شده‌اند. از همين رو ما به سلاح  
نياز داريم، و دعا سلاحى نيرومند است؛ زيرا هر روز به صخره‌ها برخورد مى‌کنيم و کشتى  
ما بسيار اوقات در هم مى‌شکند و غرق مى‌شود.

"پس بيدار باشيد

و هميشه دعا کنيد

تا شايسته شمرده شويد

که از تمامى اين امور

که واقع خواهد شد بگريزيد

و در حضور پسر انسان بايستيد."

(لوقا ۲۱: ۳۶)



## دعا و لیتورگی الهی

پس ما به دعا نیاز داریم، به‌ویژه در صبح و شب. و به‌طور خاص، لازم است به کلیسا برویم. اما در درون کلیسا چه رخ می‌دهد؟ حالت درونی ما در آنجا چگونه است؟

بسیاری از مردم به کلیسا می‌روند و مدتی در لیتورگی الهی حضور می‌یابند. آنان به اطراف خود می‌نگرند، مشتاق آن‌که چیزی بیابند که موجب لغزششان شود و بهانه‌ای برای انتقاد به دستشان دهد. در همان حال، گوش‌های خود را بر سرودهای مقدس می‌بندند، چند دعای نامفهوم زیر لب زمزمه می‌کنند و به‌سرعت خارج می‌شوند، گویی دزدان در تعقیبشان هستند.

حتی خود تو نیز به آنچه در دعایت می‌گفتی توجه نکردی و بی‌حرمتی‌کنان خارج شدی، همچون یهودای خائن. و آنگاه می‌خواهی خدا به تو گوش دهد! می‌گویی: «زانو زدم، دعا کردم»، اما در حالی‌که بدن تو در کلیسا بود، ذهنت بیرون از کلیسا سرگردان بود. چند دعای معمولی بر زبان آوردی، اما افکارت مشغول امور روزمره، سرگرمی‌ها، یا نقشه‌هایی برای انتقام گرفتن و مجازات برادری بود که به تو بدی کرده است.

همه این‌ها از آن روست که شیطان حیل‌گر به‌خوبی می‌داند که از طریق دعا می‌توانیم به امور بزرگی دست یابیم. او درست در زمان دعا می‌آید و اضطراب‌ها و افکار نامناسب را در درون ما می‌کارد. لطفاً هوشیار باشید: چند بار پیش می‌آید که بر بستر خود می‌خوابیم بی‌آنکه اندیشه‌ای در ذهن داشته باشیم؟ اما هنگامی که برای دعا در لیتورگی الهی به کلیسا می‌رویم، به‌جای آن‌که با خدا ارتباط برقرار کنیم، ذهن خود را از افکار و تصاویر گوناگون پر می‌کنیم. بدین‌سان، ثمره دعا، تعالی روحانی و آرامش جان را - که از لیتورگی الهی حاصل می‌شود - از دست می‌دهیم و در حقیقت با دست‌های خالی از کلیسا بیرون می‌رویم. همین امر زمانی نیز رخ می‌دهد که در خانه یا هر جای دیگر به این شکل دعا کنیم.

بسیار پیش می‌آید - و من یقین دارم که این موارد کم نیست - که در حال دعا متوجه می‌شویم توجه ما از خدا منحرف شده و به امور زمینی چسبیده است. در چنین حالتی باید مبارزه کنیم و تلاش بسیار به کار بریم تا ذهن خود را به سوی معانی مقدس دعا بازگردانیم و آن را به آن‌ها پیوند دهیم. این امر نیازمند اندیشه‌ای بیدار و ریاضتی بی‌وقفه است. همان‌گونه که اندیشه ما به سرعت منحرف می‌شود، به همان سرعت نیز باید اراده خود را بر آن تحمیل کنیم تا آن را به حالت روحانی دعا بازگردانیم.

به من بگو: آیا هنگامی که در برابر یک ارباب دنیوی می‌ایستیم، بسیار مراقب و متمرکز نیستیم؟ نه‌تنها به اطراف خود نگاه نمی‌کنیم، بلکه تمام توجه ما بر او و بر موضوعی که می‌خواهیم با او در میان بگذاریم متمرکز است.

به همان‌گونه - و بلکه بسیار بیشتر - باید هنگامی که در برابر سرور اعظم، خدای خود می‌ایستیم، عمل کنیم: با پایداری در دعا بایستیم و اجازه ندهیم ذهن ما به این سو و آن سو سرگردان شود. اگر دهان ما دعا بر زبان آورد اما ذهن ما در خیال‌پردازی باشد، هیچ سودی نخواهیم برد. بلکه برعکس، محکوم خواهیم شد، زیرا در سخن گفتن با انسان‌ها صبورتر و متمرکزتر هستیم تا در سخن گفتن با خداوند خود.

ای عیسی، در فراوانی رحمت خویش، باجگیران و گناهکاران و بی‌ایمانان را فراخواندی.  
اکنون مرا نیز که همچون آنانم، خوار مشمار، بلکه این سرود را همچون مُرّی گران‌بها  
بپذیر:

ای عیسی، قدرتِ شکست‌ناپذیر!

ای عیسی، رحمتِ بی‌پایان!

ای عیسی، زیباییِ درخشان!

ای عیسی، محبتِ وصف‌ناپذیر!

ای عیسی، پسرِ خدای زنده!

ای عیسی، بر من گناهکار رحم فرما!

ای عیسی، مرا که در بی‌عدالتی سرشته شده‌ام، بشنو!

ای عیسی، مرا که در گناه زاده شده‌ام، پاک ساز!

ای عیسی، مرا که بی‌ارزشم، تعلیم ده!

ای عیسی، تاریکیِ مرا روشن ساز!

ای عیسی، مرا که ناپاکم، طاهر گردان!

ای عیسی، مرا چون پسر گمشده بازگردان!

ای عیسی، پسرِ خدا، بر من رحم فرما!

چون طوفانی از افکار تردید در دل پطرس برخاست، در حال فرو رفتن بود؛ اما چون تو را دید، ای عیسی، که در جسم بر آب‌ها راه می‌روی، تو را خدای حقیقی اعتراف کرد، و چون دست نجات را دریافت، فریاد برآورد:

**هَلوِیا!**



## پاسخ سودمند به دعای ما

تو می‌گویی: «خدا به دعاها و شفاعت‌های من پاسخ نمی‌دهد.» من بار دیگر پاسخ می‌دهم: پاسخ نمی‌دهد، زیرا ما در نادانی خود معمولاً چیزهایی از او می‌خواهیم که زیان‌آورند، در حالی‌که آن‌ها را نیکو و سودمند می‌پنداریم. چه کسی بهتر می‌داند چه چیزی برای ما سودبخش است؟ نه، ای عزیز، تو بهتر از خدا نمی‌دانی چه چیزی برایت مفید است. این اوست که بهتر می‌داند؛ و از همین روست که به دعای تو پاسخ نمی‌دهد و درخواستت را اجابت نمی‌کند.

اگر والدین همیشه آنچه را که فرزندانشان می‌خواهند به آنان نمی‌دهند - نه از آن‌رو که آنان را دوست ندارند، بلکه برعکس، چون بسیار دوستشان دارند - آیا طبیعی نیست که خدا بسیار بیشتر از والدین ما به ما توجه کند و بداند چه چیزی به سود حقیقی ماست؟

پس هنگامی که از این‌که به خداوند دعا می‌کنی و او به شفاعت تو پاسخ نمی‌دهد خسته می‌شوی، شکایت مکن. آیا فراموش کرده‌ای چند بار پیش آمده که فقیری از تو درخواست کمک کرده و تو به او توجه نکرده‌ای؟ و تو این کار را از سخت‌دلی انجام دادی، حال آن‌که خدا این کار را از سر محبت انجام می‌دهد. با این حال، تو خود را به‌خاطر گوش ندادن به فقیر ملامت نمی‌کنی، بلکه خدا را سرزنش می‌کنی که از روی محبت به تو کمک نمی‌کند.

با این همه، پیش‌تر گفتیم که حتی اگر خدا به تو پاسخ ندهد، سود تو از دعا بسیار است. زیرا در دعا کردن به خدا، دو منفعت نصیب تو می‌شود: نخست، خط ارتباطی گشوده‌ای با خدا برقرار می‌گردد و دل تو به سبب حضور او گرم می‌ماند؛ و دوم، احتمال گناه کردن در تو کاهش می‌یابد. زیرا هر کس که دعا می‌کند و با خدا ارتباط دارد، ذهن خود را به آسمان بالا می‌برد و از خدا درخواست می‌کند، خود را از شهوات انسانی فراتر می‌برد، به علایق روحانی دست می‌یابد و به امور مادی دل نمی‌بندد.

همان‌گونه که آب خنک موجب شکوفایی گل‌ها می‌شود، اشک‌های انسان نیز درخت دعا را سیراب می‌کند، آن را می‌رویاند و تا عرش خدا بالا می‌برد؛ و به این‌سان خدا به دعای ما گوش می‌دهد. و چگونه ممکن است او دعای جان‌ی را که با تمرکز، توبه و فروتنی در حضور او ایستاده است، پاسخ ندهد؟

محال است که خدای محبت، دعای جان‌ی را که از امور زمینی به امور آسمانی روی آورده، هر اندیشه‌ی انسانی، هر دغدغه‌ی دنیوی و هر وابستگی‌ی شهوانی را کنار گذاشته و تمام هستی خود را به دعای رازآمیز با خدا سپرده است، بی‌پاسخ بگذارد.

مؤمن حقیقی باید چنین دعا کند: پس از آن‌که افکار خود را متمرکز کرد و توجه خود را تیز ساخت، باید با حرارت تمام دل از خدا درخواست کند. لازم نیست سخنان بسیار بگوید؛ چند کلمه ساده کافی است. پاسخ خداوند به دعای انسان، به کثرت کلمات بستگی ندارد، بلکه به اشتیاق دل و تمرکز ذهن وابسته است. این را می‌توان از آنچه کتاب مقدس درباره‌ی حنّا، مادر سموئیل، که نازا بود، به ما می‌گوید دریافت. او گفت: «ای خداوند، به رنج من نظر کن و، تمنا دارم، به من فرزندی عطا فرما.» آیا این کلمات بسیار است؟ نه، اما چون این دعای کوتاه با تمام جان ادا شد، حنّا آنچه را می‌خواست دریافت کرد: طبیعت ناتوانش شفا یافت، رحم بسته‌اش گشوده شد، از تحقیر هم‌قومی‌هایش رهایی یافت و از زمین نازای بدن خود، محصولی پر بار برداشت.

ای خداوند، آن نابینا چون شنید که تو در راه می‌گذاری، فریاد زد: «ای عیسی، پسر داود، بر من رحم کن!» و تو او را خواندی و چشمانش را گشودی. پس چشمان روحانی دل مرا نیز به نور محبت خویش روشن ساز، تا به تو ندا دهم و بگویم:

ای عیسی، آفریننده ساکنان آسمان!

ای عیسی، رهاننده زمینیان!

ای عیسی، درهم‌شکننده قوای هاویه!

ای عیسی، زینت هر آفریده!

ای عیسی، تسلی جان من!

ای عیسی، روشنی ذهن من!

ای عیسی، شادی دل من!

ای عیسی، سلامت تن من!

ای عیسی، نجات‌دهنده من، مرا نجات ده!

ای عیسی، نور من، مرا روشن ساز!

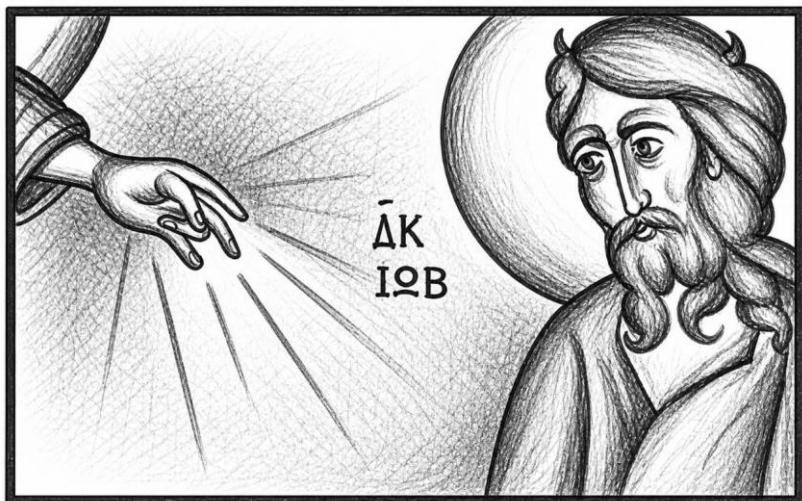
ای عیسی، مرا از هر عذاب برهان!

ای عیسی، با وجود ناشایستگی‌ام مرا نجات بخش!

ای عیسی، پسر خدا، بر من رحم فرما!

ای عیسی، چنان‌که در گذشته به وسیلهٔ خون الهی خویش ما را از لعنت شریعت رهایی بخشیدی، به همین‌سان ما را نیز از دام‌های مار که به وسیلهٔ امیال جسم و وسوسه‌ها و یأس شریرانه گسترده شده، رهایی بخش، تا به تو ندا دهیم:

**هلویا!**



## دعای باکیفیت

پس هنگامی که دعا می‌کنی، از کلمات بسیار و بیهوده استفاده مکن. هم مسیح و هم پولس رسول توصیه می‌کنند که باید غالباً دعا کنیم، اما کوتاه و با فاصله‌های اندک. زیرا اگر دعا طولانی باشد، ممکن است اشتیاق و توجه خود را از دست بدهی و بدین‌گونه به شیطان فرصت دهی که به تو نزدیک شود و با افکار پلید و ناپاک تو را وسوسه و پریشان سازد. اما هنگامی که دعاهای تو کوتاه و منظم باشد، آنگاه به راحتی می‌توانی تمرکز داشته باشی و تمام وقت در دسترس خود را، با آن‌ها پر کنی.

«در دعا پایدار باشید»، پولس رسول چنین توصیه می‌کند، زیرا زندگی پاک و طاهر به تنهایی کافی نیست، اگر با دعا همراه نباشد.

امور بسیاری هست که ما با تلاش‌های خود نمی‌توانیم به آن‌ها دست یابیم، اما از طریق دعا - و مقصودم دعای پیوسته است - به‌سادگی حاصل می‌شوند. ما به دعای مستمر و بی‌وقفه نیاز داریم، چه در رنج باشیم و چه در آسایش، چه در تنگی و چه در رفاه. آنان که در آسایش

زندگی می‌کنند و نعمت‌های فراوان دارند باید دعا کنند تا این برکات پایدار بماند و هرگز از دست نرود؛ و آنان که در سختی‌اند باید دعا کنند تا زندگی‌شان دگرگون شود و از شادی، آسایش و صلح سرشار گردد.

ایوب برای منفعت فرزندانش قربانی تقدیم می‌کرد و بدین‌گونه آنان را از گناهانشان پاک می‌ساخت. او می‌گفت: «مبادا در دل‌هایشان اندیشه گناه کرده باشند.» چنین است که انسان باید از فرزندان خود مراقبت کند. او نگفت: «برای آنان ثروتی به‌جا می‌گذارم»، نگفت: «به آنان جلال می‌بخشم»، نگفت: «برایشان منصب می‌خرم»، نگفت: «برایشان زمین تهیه می‌کنم». بلکه چه گفت؟ «مبادا در اندیشه ارتکاب گناه افتاده باشند.» زیرا سود اموال زمینی چیست؟ هیچ؛ چراکه همه آن‌ها در اینجا باقی می‌مانند. من برای آنان خداوند همه را راضی می‌کنم، تا چیزی کم نداشته باشند. زیرا چنان‌که مزمورنویس می‌گوید: «خداوند شبان من است؛ محتاج به هیچ چیز نخواهم بود.» حمایتی که خداوند به ما می‌بخشد، همان ثروت بزرگ و گنج عظیم است.

هر کاری که می‌خواهیم انجام دهیم - چه برنامه‌ریزی برای کاری باشد یا سفری - باید دعای خود را همچون قربانی به خداوند تقدیم کنیم، و پس از طلب یاری از او، آنگاه آن را ادامه دهیم.

پس این‌گونه باید دعا کرد: با دعاهایی صمیمانه و کوتاه، همراه با تلاش برای تمرکز و حفظ ارتباطی منظم. این‌که خدا چه خواهد داد و چه زمانی پاسخ خواهد داد، باید به عدالت کامل او واگذار شود؛ زیرا در نهایت، این اوست که می‌داند چه چیزی برای ما نیکوست و آیا باید پاسخ دهد یا نه.

می‌خواهم از تو بپرسم: آیا خدا نمی‌توانست بدون دعای حنا به او فرزندی عطا کند؟ آیا پیش از درخواست‌های او از آرزوی عمیقش آگاه نبود؟ آری، اما اگر پیش از آن‌که از طریق دعا درخواست کند، فرزند را به او می‌داد، میل و اراده او آشکار نمی‌شد، فضیلتش نمایان نمی‌گشت و آن پاداش بزرگ را که انسان می‌تواند دریافت کند، به دست نمی‌آورد.

اکنون به حکمت آن زن بنگریم. بشنو که او به کاهن اعظم، عیلی - که گمان می‌کرد او مست است - چه گفت: «نه، ای سرور من، من زنی اندوهگین دل هستم؛ نه شراب نوشیده‌ام و نه نوشیدنی مست‌کننده، بلکه جان خود را در حضور خداوند ریخته‌ام. کنیز خود را دختری فرومایه مپندار، زیرا از فراوانی رنج‌دیدگی و اندوهم تا کنون سخن گفته‌ام.» (اول سموئیل ۱: ۱۵-۱۶). این دقیقاً ویژگی حالت دل‌درمند است: نه خشمگین شدن و نه ابراز رنجش نسبت به کسانی که به او بدی می‌کنند یا او را می‌آزارند، بلکه عذرخواهی با فروتنی و تواضع. حقیقت آن است که هیچ‌چیز به اندازه رنج و درد قلبی، روحی را حکیم نمی‌سازد.

پس حتماً پس از خوردن، برخاست تا دعا کند. همه کسانی که نه پیش از غذا و نه پس از آن دعا نمی‌کنند، باید به این امر توجه کنند. همه ما باید پیش از نشستن بر سر سفره و نیز پس از صرف غذا، خداوند را برای برکاتش ستایش و شکر کنیم. وقتی انسان در هنگام غذا خوردن یاد خدا را همواره در دل دارد، از خوراکی که بر سفره‌اش گسترده است به‌اعتدال می‌خورد و از نظر جسمی و روحی برکت می‌یابد. او به مستی، بی‌حیایی و روابط ناپاک سقوط نخواهد کرد. به‌طور خلاصه، هر وعده غذا باید با دعای شکرگزاری و ستایش آغاز و پایان یابد.

"برکت بطلبید برای آنان که شما را لعنت می‌کنند"

و برای کسانی که به شما بدی می‌نمایند

دعای خیر کنید."

(لوقا ۶: ۲۸)



## دعا و حضور در کلیسا

افزون بر این، از شما تمنا دارم که از شرکت در ضیافت پاسکایی عشای ربانی که در جریان لیتورگی الهی در کلیسا برگزار می‌شود، غفلت نکنید. خواهید گفت: «اما من بسیار گرفتارم، وظایف بی‌شماری دارم، چگونه می‌توانم زمانی برای رفتن به کلیسا بیابم؟» درست به همین دلیل به کلیسا بیا، تا از طریق حضور خود در آنجا، لطف او را جلب کنی، یاری او را دریافت نمایی و بدین‌سان آرامش‌یافته از کلیسا خارج شوی.

به کلیسا بیا تا خداوند را به‌عنوان حافظ خانواده خود، پشتیبان کارهایت، و آن‌که تو را در برابر شیطان و انسان‌های بدخواه شکست‌ناپذیر می‌سازد، داشته باشی. با شرکت در لیتورگی الهی و عبادت مشترک، از سوی خدای قادر مطلق تقویت خواهی شد؛ و چون نخست به‌وسیله راز توبه «سفید شده‌ای»، آنگاه عشای مقدس را دریافت خواهی کرد، با سلاح‌های خود او مسلح خواهی شد، و بدین‌گونه نه شیطان و نه انسان‌های شریر توان آسیب رساندن به تو را نخواهند داشت.

"بطلبید، که به شما داده خواهد شد؛

بجوید، که خواهید یافت؛

بکوبید، که در به روی شما گشوده خواهد شد.

زیرا هر که بطلبد، می‌گیرد؛

و هر که بجوید، می‌یابد؛

و هر که بکوبد، برای او گشوده شود.

کدام یک از شما اگر پسرش از او نانی بخواد،

به او سنگی خواهد داد؟

یا اگر ماهی بخواد، به او مار می‌دهد؟

پس اگر شما، با آن‌که شریر هستید،

می‌دانید چگونه به فرزندان خود عطایای نیکو بدهید،

چقدر بیشتر پدر شما که در آسمان است،

چیزهای نیکو به آنان که از او می‌طلبند خواهد داد!"

(متی ۷: ۷-۱۱)



## دعا در مکان و زمان

دیگر به من مگو که نمی‌توانی دعا کنی، زیرا گرفتار مشکلات زندگی روزمره هستی و زیر بار وظایف خانوادگی قرار داری. تو می‌توانی در هر جا محراب خود را برپا سازی، و هیچ مکان یا زمانی نیست که بتواند مانع تو شود. اگر شرایط پیرامون اجازه ندهد که زانو بزنی و دعا کنی، اگر نتوانی دستانت خود را به سوی آسمان بلند کنی، دعای تو می‌تواند کامل باشد، به شرط آن‌که دلی مشتاق داشته باشی.

هنگامی که در خیابان راه می‌روی، وقتی در بازار هستی، زمانی که با کشتی سفر می‌کنی، وقتی در محل کار خود نشسته‌ای، هنگامی که زمین خود را کشت می‌کنی، یا وقتی آشپزی می‌کنی، نظافت می‌کنی یا به کارهای خانه رسیدگی می‌نمایی - هر کاری که انجام می‌دهی - بدان که می‌توانی همزمان در درون خود دعا کنی، با خدا ارتباط برقرار سازی و هنگامی که با اشتیاق خداوند را می‌خوانی، آسمان را بگشایی.

خدا به مکانی که در آن دعا می‌کنی توجه ندارد، بلکه به این اهمیت می‌دهد که با چه نیرویی با او ارتباط برقرار می‌کنی. آنچه از تو می‌خواهد، اشتیاق دل و آمادگی تو برای دعاست. بنگر به پولس رسول: او در زندان دعا می‌کرد - نه ایستاده و نه زانو زده، بلکه بر پشت خود - زیرا پاهایش در بندها محکم بسته شده بود. اما چون با حرارت دعا می‌کرد، دعایش - حتی در حالت خوابیده - سبب شد زندان به لرزه درآید، بنیادهایش تکان بخورد و زندانبان، همراه با تمام خانواده‌اش، به ایمان حقیقی روی آورد.

جز قیاً بیمار بود؛ نه می‌توانست بایستد و نه زانو بزند، اما با وجود این ناتوانی، برای شفای خود پیوسته به خدا دعا می‌کرد، در حالی که خدا از طریق اشعیای نبی مرگ او را اعلام کرده بود. او بهراستی توانست با پاکی و اشتیاق دل خود، تصمیم خدا را تغییر دهد.

همچنین آن دزد را ببین که بر صلیب می‌خکوب شده بود و تنها با چند کلمه - اما سرشار از سوز و توبه - ملکوت آسمان را به دست آورد. و نیز ارمیا را بنگر در چاه، و یونس را در شکم ماهی، که با ایمانی عظیم دعا کردند و مصیبت‌هایی را که بر آنان هجوم آورده بود برطرف ساختند و یاری عظیمی از خدا دریافت نمودند.



## پویایی دعا

و می‌پرسی: وقتی دعا می‌کنم چه باید بگویم؟ آن کوتاه‌ترین، ولی در عین حال هراس‌انگیزترین دعا برای شیاطین را بگو: "خداوند عیسی مسیح، بر من رحم فرما." چند کلمه اندک، اما با سودی عظیم. این کلمات وسیله‌ای هستند که ما را قادر می‌سازند به دریای انسان‌دوستی و بی‌کرانی محبت الهی وارد شویم.

آیا در کلیسا هستی؟ در دل خود فریاد بزنی: "خداوند عیسی مسیح، بر من رحم فرما." آیا بیرون از کلیسا هستی؟ با اندیشه خود ندا بده. خدا حتی در سکوت نیز ما را می‌شنود، حتی زمانی که در خفا با او سخن می‌گوییم. مهم نیست کجا دعا می‌کنیم؛ مهم این است که چگونه دعا می‌کنیم. حتی اگر در حمام باشی، لب‌هایت را به دعا حرکت بده. هر جا که هستی، باید حالت دعا در تو باشد. تمامی آفرینش، تمام جهان طبیعی پیرامونت می‌تواند به کلیسا بدل شود و تو را در دعا یاری دهد. مگر خود تو، بنا بر تعلیم پولس رسول، معبد روح القدس نیستی؟ پس چگونه ممکن است به من بگویی که مکان مناسبی برای دعا نمی‌یابی؟

وقتی موسی - به همراه سایر اسرائیلیان - خود را میان دریا در پیش رو، و تعقیب‌کنندگان مصری در پشت سر یافت، پیوسته به خدا دعا می‌کرد و یاری او را می‌طلبید. او به‌صورت پنهانی دعا می‌کرد، حتی یک کلمه نیز بر زبان نمی‌آورد، بلکه در دل خود التماس می‌کرد؛ لب‌هایش هیچ نمی‌گفت، بس سرافکندگی‌اش چنان شدید بود. و با آن‌که صدای او شنیده نمی‌شد، خداوند به او گفت: «چرا نزد من فریاد می‌زنی؟» خدا موسی را شنید، هرچند او با صدای بلند سخن نگفت.

تو نیز باید همین‌گونه عمل کنی، زمانی که سختی‌ها فرا می‌رسند و وسوسه‌ها همچون سیل تو را فرا می‌گیرند: در دعا به پناهگاهی امن پناه ببر و در خفا یاری او را بطلب. هرگاه به او نیاز داشته باشی، او همواره نزدیک توست؛ از این‌رو نیازی نیست که او را در مکان خاصی فراخوانی، چنان‌که در مورد انسان‌ها چنین است. اشعیای نبی می‌گوید: "به سوی خدا فریاد خواهی زد و او تو را خواهد شنید."

دعا خواهی کرد و او پاسخ خواهد داد: "اینک، من اینجا هستم، در کنار تو هستم و به تو گوش می‌دهم." اگر بکوشی دل خود را از هواهای نفسانی پاک نگاه داری، خداوند همواره به تو گوش خواهد داد.

*قدرت دعا نیروی آتش را فرونشانده،*

*خشم شیران را مهار کرده،*

*آشوب را خاموش ساخته،*

*جنگ‌ها را پایان داده،*

*عناصر طبیعت را آرام کرده،*

دیوها را رانده، زنجیرهای مرگ را گسسته،  
درهای آسمان را گشوده،  
بیماری‌ها را تسکین داده،  
نیرنگ‌ها را دفع کرده،  
شهرها را از نابودی رهانیده،  
حرکت خورشید را متوقف ساخته  
و پیشروی صاعقه را بازداشته است.  
به‌طور خلاصه، دعا توان آن را دارد  
که هر آنچه را که با نیکی در ستیز است نابود سازد.  
من از دعای لب‌ها سخن نمی‌گویم،  
بلکه از دعایی سخن می‌گویم که  
از ژرف‌ترین اعماق دل برمی‌خیزد.  
قدیس یوحنا ز زرین دهان

چون کودکان عبرانی، خالق را در صورت انسانی دیدند و او را به راستی خداوند شناختند،  
با شاخه‌های سبز شتافتند تا او را خشنود سازند و فریاد زنند: «هوشیعانا!» اما ما این سرود  
را به تو تقدیم می‌کنیم و می‌گوییم:

ای عیسی، خدای حقیقی!

ای عیسی، پسر داود!

ای عیسی، پادشاه پر جلال!

ای عیسی، بره بی‌عیب!

ای عیسی، شبان شگفت‌انگیز!

ای عیسی، پاسبان کودکی من!

ای عیسی، پرورش‌دهنده جوانی من!

ای عیسی، ستایش‌پیری من!

ای عیسی، امید من در مرگ!

ای عیسی، حیات من پس از مرگ!

ای عیسی، تسلای من در داوری تو!

ای عیسی، آرزوی من، مرا شرمسار مساز!

ای عیسی، پسر خدا، بر من رحم فرما!

ای عیسی، برای تحقق کلام انبیا بر زمین ظاهر شدی؛ تو که غیر قابلِ احاطه‌ای، با انسان‌ها سکونت گزیدی و ضعف‌های ما را بر خود گرفتی، و ما که به زخم‌های تو شفا یافته‌ایم می‌سراییم: **هللویا!**



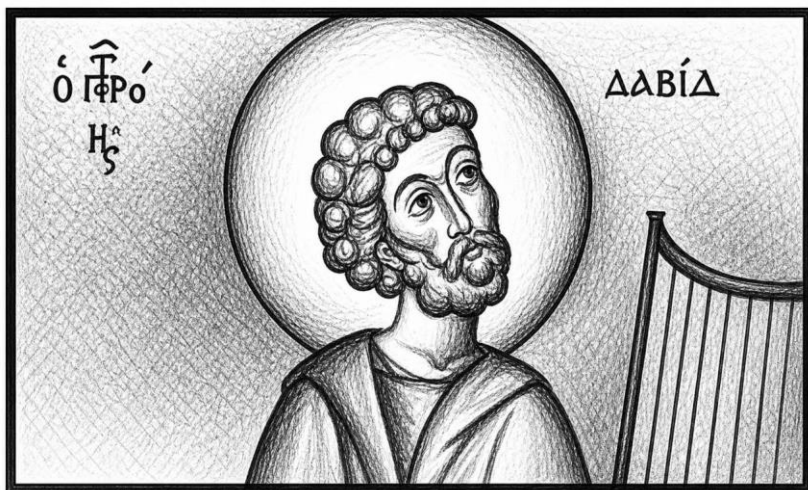
## دعا در اجتماع مؤمنان

با گفتن همه این مطالب، قصد ندارم دعایی را که در جریان لیتورگی الهی در کلیسا تقدیم می‌شود، کم‌اهمیت جلوه دهم. نه، هزار بار نه! زیرا قدرت دعای مشترکی که از سوی مؤمنان تقدیم می‌شود عظیم است، بسیار عظیم! آیا می‌خواهی بدانی تا چه اندازه عظیم است؟ به این گوش بسپار: کتاب اعمال رسولان به ما می‌گوید که روزی بود که قدیس پطرس رسول در زندان محبوس و در زنجیر بود. «اما کلیسا پیوسته برای او نزد خدا دعا می‌کرد» (اعمال ۱۲: ۵). پس دعای جماعت او را به‌گونه‌ای معجزه‌آسا از زندان و زنجیرها رهایی بخشید. اکنون به من بگو: چه چیزی نیرومندتر از دعایی است که در کلیسا، در هنگام لیتورگی الهی، از سوی جماعت مؤمنان تقدیم می‌شود؟

بباید درک کنیم که چه افتخار بزرگی است برای کوچکی ما که در کلیسا دعا کنیم. ما این را امتیازی می‌دانیم که با کسی سخن بگوییم که در میان برترین‌ها جای دارد. حال، وقتی با خدای آفریننده سخن می‌گوییم - نه یکبار و دوبار، بلکه بارها - این چه اندازه افتخار است و چه ارزشی به دست می‌آوری، آنگاه که با خداوند خود گفتگو می‌کنی؟

البته، همان‌گونه که پیش‌تر گفتیم، می‌توان در خانه یا در هر جای دیگر نیز دعا کرد. اما ارزش دعایی که در درون کلیسا، در لحظات بسیار مقدس لیتورگی الهی تقدیم می‌شود، عظیم است - بسیار عظیم‌تر - زیرا همه با هم از خدا درخواست می‌کنیم: کاهنان و مؤمنان. هنگامی که در اجتماع مقدس همراه با برادرانت شرکت می‌کنی، بسیار بیشتر از زمانی که به‌تنهایی دعا می‌کنی، مورد اجابت خداوند قرار می‌گیری. زیرا در دعای مشترک، یگانگی نفوس و پیوندهای محبت میان آنان که در کلیسا حضور دارند، با هم همراه می‌شوند و دعاها را تقویت می‌کنند و به رسیدن آن‌ها به آسمان یاری می‌رسانند.

پس دعای مشترک، همراه با قدرت محبت، قدیس پطرس رسول را از زندان رهایی بخشید. هرچه محبت - آنگاه که عمیق است - جماعت را با پیوندهایی فناپذیر به هم پیوند دهد، همان‌قدر دعای گرم و مشترک بهتر می‌تواند به کسانی که دور هستند سود برساند.



## دعا در خلوت

پس بیایید خود را تعلیم دهیم که روز و شب، و به‌ویژه در شب، پیوسته به دعا نزدیک باشیم؛ زمانی که کسی ما را قطع نمی‌کند، هنگامی که آرامش بر افکار ما حاکم است، وقتی در اتاق سکوت برقرار است و کسی ذهن ما را از دعا منحرف نمی‌سازد، هنگامی که ذهن گرد آمده و می‌تواند همه‌چیز را به طیب جان خود بسپارد. داود مبارک می‌گوید: «نیمه‌شب برمی‌خیزم تا تو را حمد گویم، به‌سبب داوری‌های عادلانه‌ات» (مزمور ۱۱۹ : ۶۲).

چنین باید به خدا نزدیک شویم و با او سخن بگوئیم: به‌تنهایی، در خلوت، رو در رو. زیرا اگر موضوعی بسیار مهم برای گفتن به دوستان خود داشته باشیم، آن را به‌طور خصوصی با آنان در میان می‌گذاریم. این امر در مورد ارتباط با خدا بسیار بیشتر صادق است. باید به خلوت‌ترین اتاق برویم و در آرامش دعا کنیم، و آنگاه همه‌چیز را دریافت خواهیم کرد، به شرط آن‌که آنچه می‌طلبیم به سود جان ما باشد. زیرا دعا برکتی عظیم است، هنگامی که از ژرفای دلی سپاسگزار و بیدار تقدیم شود. چگونه دعای ما سپاسگزارانه خواهد شد؟ زمانی

که خود را تعلیم دهیم که نسبت به خدا سپاسگزار باشیم، نه تنها هنگامی که دریافت می‌کنیم، بلکه حتی زمانی که دریافت نمی‌کنیم.

آب چشمه، باغ را آن‌چنان گل‌باران نمی‌کند که چشمه‌های اشک، نهال دعا را شکوفا می‌سازند. آن را سیراب می‌کنند و به رشد و بلندی می‌رسانند؛ همان‌گونه که در مورد آن زن مبارک، حنّاً، چنین شد. به‌محض آن‌که دعا کرد، دعایش به‌سرعت به آسمان رسید و همچون میوه‌ای رسیده، پسرش، سموئیل نبی، را برای او به ارمغان آورد.

او ایستاده بود و همان درخواست را تکرار می‌کرد، و از جای خود حرکت نکرد، بلکه زمان بسیاری را صرف دعا با همان کلمات نمود. مسیح در انجیل به ما آموخت که چنین دعا کنیم. هنگامی که به شاگردانش گفت مانند اَمّت‌ها دعا نکنند و پرگویی ننمایند، نمونه‌ای برای ما ارائه داد. این‌که دعا مستجاب خواهد شد یا نه، به بیداری ذهن بستگی دارد، نه به تعداد کلماتی که به کار می‌بریم.

«او پیوسته در حضور خداوند دعا می‌کرد.» نویسنده کتاب مقدس درباره حنّاً در اینجا تأکید می‌کند که آن زن دو فضیلت داشت: پایداری در دعا و بیداری اندیشه. اولی در واژه «پیوسته» بیان شده است، و دومی در افزودن عبارت «در حضور خداوند». زیرا همه ما دعا می‌کنیم، اما همه در حضور خداوند دعا نمی‌کنیم. چراکه وقتی بدن بر زمین است، دهان بیهوده سخن می‌گوید و اندیشه به هر سو سرگردان است - در خانه یا در بازار - چگونه چنین انسانی می‌تواند بگوید که در حضور خداوند دعا کرده است؟ زیرا تنها کسی در حضور خداوند دعا می‌کند که متمرکز است، کسی که هیچ پیوندی با زمین ندارد، بلکه خود را به آسمان رسانده و هر اندیشه انسانی را از جان خود بیرون رانده است. این دقیقاً همان کاری بود که آن زن انجام داد.

"بیدار باشید و دعا کنید تا در وسوسه نیفتید."

(متی ۲۶: ۴۱)

آنگاه که نور حقیقت تو، ای نجات‌دهنده، بر جهان تابید، فریب‌های شیطانی پراکنده شد؛ زیرا بت‌ها فرو افتادند و نتوانستند قوت تو را تاب آورند. و ما که از این رهایی بهر‌مند شدیم، به تو ندا می‌دهیم:

ای عیسی، حقیقتی که دروغ را می‌زدایی!

ای عیسی، نوری برتر از هر درخشش!

ای عیسی، پادشاه برتر از همه در قدرت!

ای عیسی، خدای پایدار در رحمت!

ای عیسی، نان حیات، من گرسنه را سیر کن!

ای عیسی، سرچشمه معرفت، من تشنه را سیراب ساز!

ای عیسی، جامه شادی، من برهنه را دربرگیر!

ای عیسی، پوشش سرور، بی‌لیاقتی مرا بپوشان!

ای عیسی، عطاکننده خواهندگان، ماتم در گناهانم را به من عطا فرما!

ای عیسی، یابنده جویندگان، روح مرا بیاب!

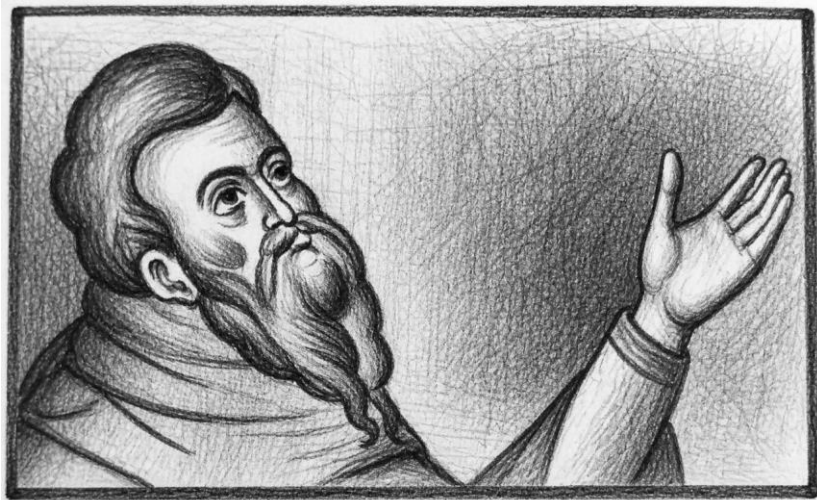
ای عیسی، گشاینده کوبندگان، دل درمانده مرا بگشا!

ای عیسی، بازخریدکننده گناهکاران، گناهانم را بزدای!

ای عیسی، پسر خدا، بر من رحم فرما!

ای عیسی، چون خواستی راز پنهان در اعصار را آشکار سازی، همچون گوسفندی به سوی ذبح برده شدی، و چون بره‌ای در برابر پشم‌چیننده خود خاموش ماندی. اما به عنوان خدا، از مردگان برخاستی و با جلال به آسمان صعود کردی، و همراه خود، ما را نیز بالا بردی که فریاد می‌زنیم:

**هللویا!**



### حالت ما در هنگام دعا

در هنگام دعا بسیار مراقب باشیم! دعا سلاحی کاملاً کارآمد است، اگر با اشتیاق، با صراحت و بدون تکلف و خودنمایی به کار برده شود. دعا نعمتی بزرگ است، هنگامی که با اندیشه‌ای آرام و روشن تقدیم گردد.

پس چگونه اندیشه ما خوش و آرام خواهد شد؟ چنین خواهد شد اگر خود را تربیت کنیم که خدا را شکر گوئیم، نه تنها زمانی که عطایای او را دریافت می‌کنیم، بلکه حتی زمانی که دریافت نمی‌کنیم. زیرا خدا گاه عطا می‌کند و گاه عطا نمی‌کند؛ با این حال، هر دو را برای سود ما انجام می‌دهد، تا چه دریافت کنیم و چه نکنیم، در حقیقت بهره‌مند شویم. چه کامیاب شویم و چه نشویم، حتی در ناکامی نیز کامیابیم. این بدان معناست که گاهی نرسیدن به آنچه درخواست کرده‌ایم، بسیار سودمندتر از رسیدن به آن است.

خداوند به ما می‌آموزد که همراه با برادران خود دعا کنیم، آنگاه که می‌فرماید: «پس شما این‌گونه دعا کنید: ای پدر ما که در آسمانی...»، و بدین‌گونه ما را اندرز می‌دهد که دعاهای

خود را برای تمام بدن مؤمنان تقدیم کنیم. در هیچ حالتی نباید تنها به سود خود نظر داشته باشیم، بلکه همواره باید سود همسایه خود را نیز در نظر بگیریم. به این ترتیب دشمنی از میان برداشته می‌شود، تکبر فرو نشانده می‌شود و حسادت ریشه‌کن می‌گردد. آنگاه محبت وارد می‌شود، نابرابری‌های انسانی را می‌زداید و نشان می‌دهد که پادشاه و فقیر کاملاً برابرند، زیرا همگی به‌طور یکسان در بزرگ‌ترین و اساسی‌ترین عمل مشارکت داریم.

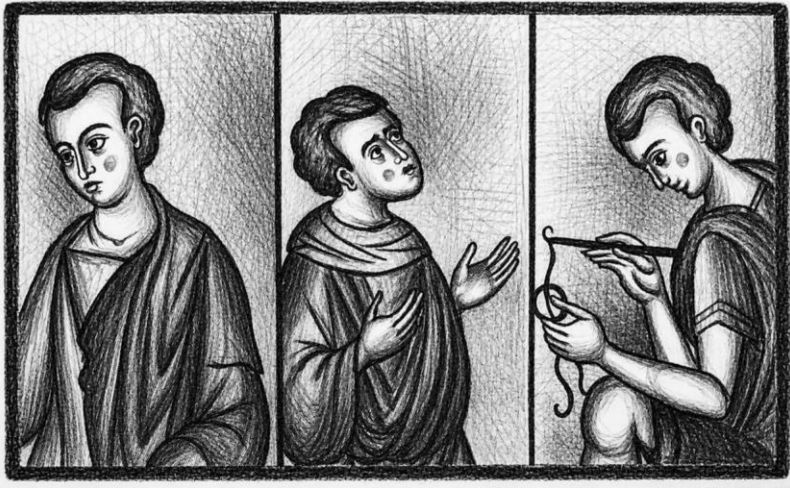
"پس نخست از همه سفارش می‌کنم

که درخواست‌ها، دعاها، شفاعت‌ها

و شکرگزاری‌ها برای

همه مردم به‌جا آورده شود."

(اول تیموتائوس ۲: ۱)



## مؤمن به عنوان خادم دعا

اگر بیدار و هشیار باشیم، فیض روح القدس ما را معابد خدا می‌سازد و این امر کار را برای ما آسان می‌کند. هر جا که باشی، مذبح را با خود داری و در همان حال خود، کاهن، مذبح و قربانی تقدیمی هستی. زیرا هر جا که باشی، می‌توانی مذبح را برپا سازی، به شرط آن‌که اراده‌ای بیدار و پیوسته داشته باشی؛ مکان و زمان مانع تو نیستند و حتی اگر زانو نزنی و دستانت را بالا نبری، همین کافی است که ذهن و جانت گرم و مشتاق شود تا دعایت به انجام رسد.

زنی که سوزن‌دوزی می‌کند یا بافندگی دارد، می‌تواند از نظر روحانی ذهن خود را به سوی آسمان بالا برده و با اشتیاق به خدا استغاثه کند. مردی که در بازار است و تنها راه می‌رود، می‌تواند دعا‌های طولانی تقدیم کند؛ دیگری که در کارگاه خود نشسته و پوست می‌دوزد، می‌تواند جان خود را به سوی خداوند بالا ببرد. خدمتکار، کسی که خرید می‌کند، آن‌که از پله بالا یا پایین می‌رود، آشپز - که نمی‌تواند به کلیسا بیاید - همه اینان می‌توانند از اعماق دل خود دعا کنند. خدا از مکان شرم نمی‌کند؛ او تنها یک چیز می‌طلبد: دلی گرم و جانی کوشا.

مردم تنها صدایی را می‌شنوند که شنیدنی است؛ اما خدا، افزون بر این صدا، آنانی را نیز می‌شنود که از دل دعا می‌کنند. پس ممکن است کسانی که فریاد نمی‌زنند، مستجاب شوند؛ کسانی که در راه می‌روند، می‌توانند با تمرکزی بسیار در دل دعا کنند؛ آنان که با دوستان خود نشسته‌اند و به کارهای خود مشغولند، می‌توانند با فریادی بی‌صدا - یعنی فریاد درونی و قلبی - به خدا ندا دهند، بی‌آنکه کسی از حاضران از آن آگاه شود. همین کاری بود که حنّا انجام داد. کتاب مقدس می‌گوید: «صدایش شنیده نمی‌شد، و خداوند او را به یاد آورد.» زیرا فریاد خاموش او از دل برمی‌خاست و سرشار از اشتیاق بود.

حنّا دهان خود را مهار کرده بود: «لب‌هایش تکان می‌خورد، اما صدایش شنیده نمی‌شد.» پس دهان و صدایش بسته بود، اما جرأت و پایداری‌اش مانعی نداشت؛ بلکه دلش از درون بسیار بیشتر فریاد می‌زد. زیرا معنای حقیقی دعا همین است: درخواست‌ها و شفاعت‌ها از ژرفای دل تقدیم می‌شوند. این به‌ویژه ویژگی دل زخمی است که دعای خود را نه با صدای بلند، بلکه با اشتیاق جان و ذهن بیان می‌کند.

"پس اندیشه مکنید و نگویید

چه بخوریم یا چه بنوشیم یا چه بپوشیم،

زیرا همه این‌ها را اقوام بت‌پرست می‌جویند؛

اما پدر آسمانی شما می‌داند

که به همه این‌ها نیاز دارید.

بلکه نخست ملکوت خدا و عدالت او را بطلبید،

و همه این‌ها برای شما افزوده خواهد شد."

(متی ۶: ۳۱-۳۳)

آفریننده، خلقتی شگفت به ما نشان داد: آن‌که بدون بذر از باکره جسم گرفت، از قبر برخاست بی‌آن‌که مُهر را بشکند، و در حالی‌که درها بسته بود، به‌صورت جسمانی به اتاق رسولان وارد شد. از این‌رو، با شگفتی چنین می‌سراییم:

ای عیسی، کلمه غیر قابل احاطه!

ای عیسی، خرد غیر قابل درک!

ای عیسی، قدرتِ ادراک‌ناپذیر!

ای عیسی، حکمتِ تصورناپذیر!

ای عیسی، الوهیتِ تصویرناپذیر!

ای عیسی، فرمانروایی بی‌کران!

ای عیسی، پادشاهی شکست‌ناپذیر!

ای عیسی، سلطنتِ بی‌پایان!

ای عیسی، قوتِ برتر!

ای عیسی، قدرتِ جاودانی!

ای عیسی، آفرینندهٔ من، بر من رحم فرما!

ای عیسی، نجات‌دهندهٔ من، مرا نجات ده!

ای عیسی، پسر خدا، بر من رحم فرما!

## کونتاکیون ۸

با دیدن تجسم شگفت‌انگیز خدا، بیایید از این دنیای عبث دوری کنیم و ذهن خود را به امور الهی معطوف سازیم؛ زیرا خدا به زمین فرود آمد تا ما را به آسمان بالا برد، که به او ندا می‌دهیم:

**هللویا!**



## "ارزش افزوده" دعا

هیچ چیز نیرومندتر از دعا یا همتای آن نیست. اگر کسی با اخلاص دعا کند، از امور زمینی جدا می‌شود؛ و حتی اگر خشم در درون جانش بجوشد، به‌آسانی آرام می‌گیرد؛ اگر شهوت او را شعله‌ور سازد، خاموش می‌شود؛ اگر حسادت او را می‌سوزاند، به‌سادگی رانده می‌شود. همان‌گونه که با طلوع خورشید، همه حیوانات کنار می‌روند و در لانه‌های خود پنهان می‌شوند، دقیقاً همین‌گونه است وقتی دعا، چون پرتوی نور، از لب‌های ما برمی‌آید: اندیشه ما روشن می‌شود و همه امیال نامعقول و وحشی می‌گریزند و مانند حیوانات در لانه‌های خود پنهان می‌شوند، به شرط آن‌که با اخلاص دعا کنیم، جان ما بیدار بماند و اندیشه ما همواره هوشیار باشد.

دعا پناهگاهی است برای آنان که از طوفان‌های زندگی در عذاب‌اند، لنگری برای کسانی که از امواج شهوات و رنج‌ها فروپوشیده شده‌اند، تکیه‌گاهی برای آنان که به لرزه افتاده‌اند، گنجی برای فقیران، امنیتی برای ثروتمندان، رهایی از بیماری‌ها و نگاهبان سلامت است. به‌وسیله

دعا، هم نعمت‌های ما حفظ می‌شوند و هم بدبختی‌ها فروکش می‌کنند. اگر وسوسه‌ای به ما هجوم آورد، دعا به‌آسانی آن را دفع می‌کند؛ اگر زیان مالی یا هرگونه اندوهی پیش آید، دعا فوراً آن را برطرف می‌سازد. دعا هرگونه افسردگی را می‌راند؛ بنیاد شادی، علت لذتی روحانی و پیوسته، و مادر زندگی حکیمانه است. انسانی که با اخلاص دعا می‌کند، حتی اگر از همه فقیرتر باشد، در حقیقت از همه غنی‌تر است؛ و برعکس، کسی که فاقد دعاست، حتی اگر بر تخت پادشاهی نشسته باشد، فقیرترین انسان است.

پس هیچ‌کس نیرومندتر از آن انسانی نیست که با پاکی جان و اشتیاق دل دعا می‌کند.



## تجربه‌هایی از حیات فرشتگان

انسانی که تربیت شده و آموخته است چگونه با خدا ارتباط برقرار کند، بی‌گمان چون فرشته‌ای می‌گردد؛ بدین‌سان زندگی‌اش از بندهای جسم‌رهایی می‌یابد؛ اندیشه‌اش تعالی پیدا می‌کند؛ به آسمان کوچ می‌کند؛ اموال زمینی را خوار می‌شمارد؛ و در نزدیکی تخت الهی می‌ایستد، حتی اگر فقیر باشد، حتی اگر خادم یا شهروندی ساده یا انسانی بی‌سواد باشد.

دعا دارویی نجات‌بخش است؛ گناهان را بازمی‌دارد و به درمانگری بدل می‌شود که آن‌ها را شفا می‌بخشد.

پس خسته نشویم، زیرا سخن از امور بی‌اهمیت نیست، بلکه از دعا سخن می‌گوییم، از امید ما: دعایی که به‌وسیله آن زن نازا مادر شد و رنج‌دیده شفا یافت؛ طبیعت ناتوان اصلاح شد، رحم بسته گشوده گشت و ناممکن، ممکن گردید.

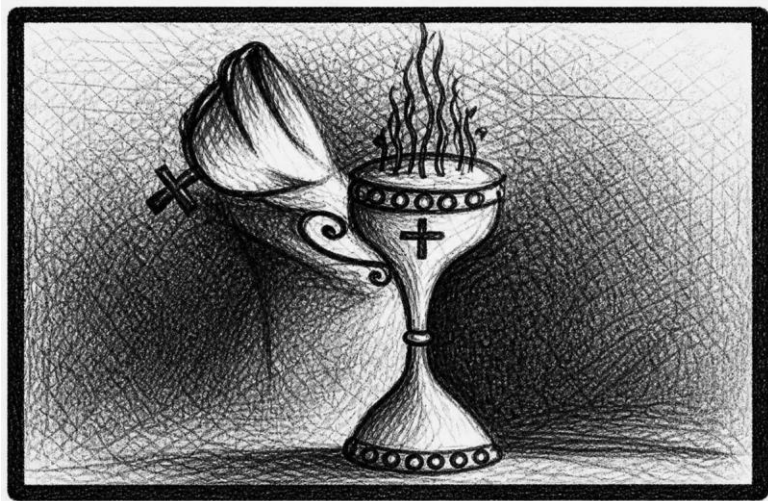
هرجا که دعا و شکرگزاری باشد، فیض روح القدس فرود می‌آید، شیاطین رانده می‌شوند و همه نیروهای دشمن ناپدید می‌گردند.

دعا آتش است، به‌ویژه اگر از سوی جان‌ی هوشیار و بیدار تقدیم شود.

هیچ چیز ما را همچون همسخنی با خدا، شکرگزاری و ستایش او، در پیمودن راه فضیلت یاری نمی‌کند.

هیچ برکتی بدون قدرت الهی ممکن نیست؛ یاری الهی به دردهای ما دست می‌نهد و آن‌ها را تسلی می‌بخشد، اگر ببیند که ما دعا را دوست داریم، به خدا دعا می‌کنیم و همه برکات را از او انتظار داریم.

با دعا، ما با فرشتگان همانند می‌شویم، آسمان را لمس می‌کنیم و با رسولان، پیامبران و با همه آنان که حضور خدا را تجربه می‌کنند، همسخن می‌گردیم.



## از طریق دعا، حالتِ حکیمانه به‌دست می‌آوریم

پس هنگامی که کسی را می‌بینم که محبتِ مشتاقانه و شدیدی نسبت به دعا ندارد، برایم آشکار می‌شود که چنین انسانی هیچ دلاوری در دل خود ندارد. برعکس، وقتی کسی را می‌بینم که هرگز از عبادت خدا باز نمی‌ایستد و ترک دعا را از بزرگترین زیان‌ها می‌شمارد، نتیجه می‌گیرم که چنین انسانی می‌تواند همه فضايل را به‌دست آورد و به معبد خدا تبدیل شود.

دعا پیوند نیرومند محبتِ ما به خداست؛ ما را به ارتباط با او عادت می‌دهد و ما را به دینداری و زندگی حکیمانه رهنمون می‌سازد.

نخست از همه، فرزندان خود را با دقت و مراقبت از هرگونه بی‌عفتی دور نگاه دار. زیرا شهوتی که بیش از همه در دل جوانان و سوسه برمی‌انگیزد، عشق نفسانی است. باید فرزندت را بیاموزی که مراقب باشد، بیدار باشد و در دعا هوشیار بماند، پیش از آن‌که به بی‌بندوباری گرفتار شود؛ به او بیاموز که پیش از هر گفتار یا کرداری، خود را به نشان صلیب متبرک سازد. آنگاه او بی‌تردید به سوی ازدواجی پاک پیش خواهد رفت.

ویژگی‌های شخصیتِ دعاگو دو چیز است: با اشتیاق و شکیبایی دعا می‌کند و آنچه را شایسته است می‌طلبد. افزون بر این، خداوند فرمود: «اگر می‌خواهید دعاهایتان مستجاب شود، این کار را نیز انجام دهید.» این «کار» چیست؟ «آنچه می‌خواهید مردم با شما بکنند، شما نیز با آنان همان کنید.» آیا دیدی چگونه او نشان داد که افزون بر دعا، رفتار درست نیز ضروری است؟

بُخور به‌تنهایی نیکو و خوشبوست، اما عطر خود را هنگامی آشکار می‌کند که با آتش تماس یابد. به همین‌گونه، دعا به‌خودی‌خود نیکوست، اما زمانی بهتر و خوشبوتر می‌شود که از دلی افروخته به سوی آسمان بالا رود، هنگامی که جان همچون مجمری برای بُخور گردد. باید اندیشهٔ خود را چنین سامان دهی: نخست آتش را با ارادهٔ خود برافروز، سپس دعاهایت را بر زبان آور.

وقتی دعای ما خدا را خشنود سازد، مستجاب خواهد شد. حتی این نیز به ما بستگی دارد. زیرا اگر از خدا چیزهایی بخواهیم که شایستهٔ عطاى اوست، اگر آن‌ها را با اشتیاق بطلبیم و خود را شایستهٔ دریافتشان سازیم، آنگاه او به ما گوش می‌دهد و درخواست‌های ما را برآورده می‌سازد.

پس آنچه را می‌خواهیم، بطلبیم، و با اطمینان در انتظار آنچه او می‌خواهد به ما عطا کند، باشیم.

"اما شما، ای عزیزان،

خود را بر ایمان اقدس خویش بنا کنید

و در روح القدس دعا نمایید؛

خود را در محبت خدا نگاه دارید،

در انتظار رحمت خداوند ما عیسی مسیح

برای حیات جاودان."

(رساله یهودا، آیات ۲۰-۲۱)

ای آن‌که بی‌حدّ و اندازه‌ای، در حالی که هم در بالا و هم در پایین بودی، هرگز دچار تزلزل نشدی، آنگاه که به اراده خود برای ما رنج کشیدی، و با مرگِ خویش، مرگِ ما را به مرگ سپردی، و با قیام خود، حیات عطا کردی به آنان که می‌سرایند:

ای عیسی، شیرینی دل!

ای عیسی، قوّتِ جسم!

ای عیسی، پاکی جان!

ای عیسی، روشنیِ ذهن!

ای عیسی، شادیِ وجدان!

ای عیسی، امیدِ استوار!

ای عیسی، یادِ جاودان!

ای عیسی، ستایشِ والا!

ای عیسی، والاترین جلالِ من!

ای عیسی، آرزوی من، مرا رد مکن!

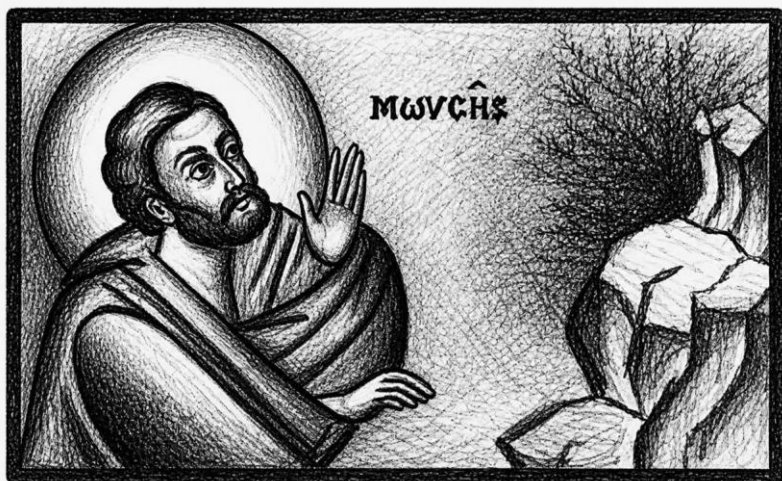
ای عیسی، شبانِ من، مرا بازگردان!

ای عیسی، نجات‌دهنده من، مرا نجات ده!

ای عیسی، پسرِ خدا، بر من رحم فرما!

لشکرهای فرشتگان در آسمان، بی‌وقفه نام قدوس تو را جلال می‌دهند، ای عیسی، و فریاد می‌زنند: «قدوس، قدوس، قدوس!» اما ما گناهکاران بر زمین، با صداهای ناتوان خود فریاد برمی‌آوریم:

**هلویا!**



## دعای دشوار و پایدار

پس بیایید با روحی بیدار و ذهنی فروتن، در دعا پایداری کنیم. و به سخن پولس رسول گوش فرا دهیم که ما را اندرز می‌دهد و می‌گوید: «باید دستان خود را بدون خشم، بدون تردید و بی‌ایمانی بالا ببریم.» بکشیم همواره آشفته‌گی را از خود دور سازیم و ذهن خود را آرام نگه داریم، به‌ویژه در هنگام دعا، زمانی که بیش از هر وقت به رحمت خدا نیازمندیم. زیرا اگر او ببیند که ما مطابق با قوانین او دعا می‌کنیم، بی‌درنگ و با سخاوت، عطایای خود را به ما ارزانی می‌دارد.

موسی، هر چند از قوم خود بسیار دور بود، با بلند کردن دستانش به سوی آسمان و التماس به خدا بخاطر قوم خود، به آنان یاری می‌رساند. بدین‌گونه یک ملت کامل را نجات داد. آیا دستاوردی بزرگتر از این وجود دارد؟ آیا چیزی مهم‌تر از یاری رساندن به همسایگان و انجام کارهایی که برادران را تقویت می‌کند هست؟ البته که نه. حتی اگر روزه بگیری، حتی اگر بر زمین بخوابی، حتی اگر برای گناهان خود بگیری، کار بزرگی انجام نداده‌ای، زیرا کسی جز خودت از این امور بهره‌مند نمی‌شود.

موسی نیز کارهای شگفت و معجزات عظیم انجام داد، اما هیچ‌یک از آن‌ها او را به اندازه دعاها و التماس‌هایش در حضور خدا بزرگ نساخت، آنگاه که برای آمرزش هموطنانش که به گناه بت‌پرستی افتاده بودند، او با درد دعا می‌کرد و می‌گفت: «اگر بخواهی، گناه ایشان را ببامرز؛ و اگر نه، مرا نیز از روی زمین محو کن.»

بیاپید به محبت برادرانه پولس رسول توجه کنیم که شگفتی و تحسین ما را برمی‌انگیزد: «زیرا آرزو می‌کردم که خود در راه برادرانم که به حسب جسم خویشان من‌اند، از مسیح ملعون و محروم گردم»، اگر این امر می‌توانست آنان را به نزدیک شدن و ایمان آوردن به او یاری رساند. موسی خواست که همراه با هموطنانش نابود شود؛ اما پولس خواست نابود شود، بلکه خواست آن جلال و صف‌ناپذیر و سعادت جاودانه بهشت را از دست بدهد.

با این حال، باید به یاد داشته باشیم که دعاهایی که قدیسان تقدیم می‌کنند، تنها در صورتی نتایج نیک و مهم به بار می‌آورند که خود ما بی‌تفاوت نباشیم؛ زیرا در این صورت، دعاهای قدیسان سودی نمی‌بخشد. برای مثال، دعاهای ارمیا چه سودی برای یهودیان داشت؟ هر بار که او برای قوم خود دعا می‌کرد، همان پاسخ را می‌شنید: «دیگر برای این قوم دعا مکن و از من مخواه که بر آنان رحم کنم، زیرا درخواست تو را اجابت نخواهم کرد!»

سموئیل چه کمکی به شائول کرد، در حالی که تا آخرین روز برای او دعا می‌کرد و بر او می‌گریست؟ چه سودی برای قوم اسرائیل داشت؟ او به آنان می‌گفت: «هرگز مرتکب این گناه نخواهم شد که دعا برای نجات شما را ترک کنم.» با این حال، همه آنان از دست رفتند. چرا؟ خدا از زبان ارمیا توضیح می‌دهد: «حتی اگر موسی و سموئیل در حضور من بایستند و برای آنان دعا کنند، دل من به سوی این قوم متمایل نخواهد شد، زیرا شرارت آنان بسیار فزونی یافته است!»

آیا همه این موارد نشان می‌دهد که دعا بی‌ثمر است؟ هرگز. دعا بی‌تردید ثمربخش است، اما همان‌گونه که پیش‌تر گفتیم، ما نیز باید همکاری کنیم. به یاد آور گرنلیوس فرمانده صد سرباز

را، که به سبب بخشنده بودن و دعای پیوسته به درگاه خدا، شایسته شد که به ایمان مسیحی راه یابد.

به یاد آور طابیتای پارسا را که او نیز رحیم بود و به واسطه دعای پطرس رسول زنده شد. در ایام پادشاه حزقیاء، خدا اورشلیم را از آشوریان نجات داد. چرا؟ زیرا حزقیاء مردی پارسا بود و با اشتیاق برای شهر و قوم خود دعا کرد. خداوند به آن پادشاه نیکو گفت: «از این شهر دفاع خواهم کرد»، و همین کار را انجام داد.

همه این نمونه‌ها - که تنها بخشی از آن چیزی است که در کتاب مقدس می‌یابیم - چه را نشان می‌دهند؟ این‌که دعاهایی که قدیسان برای ما تقدیم می‌کنند، و نیز دعاتی خود ما، زمانی از سوی خدا مستجاب می‌شود که ما پارسا، رحیم و فروتن باشیم و از گناهان کفرگویی، نفرت و قضاوت دوری کنیم.

پس هنگامی که ما از گناهی که با دستان، پاها، زبان، اندیشه و دل خود انجام می‌دهیم لذت می‌بریم، هنگامی که آشکارا شریعت الهی را زیر پا می‌گذاریم و بی‌شرمانه اراده الهی را می‌شکنیم، چگونه جرأت می‌کنیم از خداوند یاری بخواهیم؟ چگونه جرأت می‌کنیم شکایت کنیم، یا بدتر از آن، بدون فروتنی و خودآگاهی، از خداوند طلبکارانه درخواست کنیم و چیزهای گوناگون را از او مطالبه نماییم؟

"پیوسته دعا کنید؛"

در هر امری شکرگزار باشید،

زیرا این است اراده خدا

در حق شما در مسیح عیسی."

(اول تسالونیکیان ۵: ۱۷-۱۸)



## دعا و توبه

پس پیش از آن که دستان استغاثه‌گر خود را به سوی آسمان بلند کنیم، بیایید تصمیم بگیریم که با اخلاص توبه کنیم. چون بارها با دستان خود گناه می‌کنیم، هنگامی که آن‌ها را برای دعا بالا می‌بریم، باید به ما یادآوری کنند که برای ارتکاب ناراستی آفریده نشده‌اند. وقتی می‌خواهی چیزی بدزدی یا کسی را بزنی، به یاد آور که همین دستان در دعا به‌عنوان قربانی روحانی به سوی خدا بلند خواهند شد؛ پس آن‌ها را بی‌آبرو مکن، آن‌ها را ناشایسته حضور در برابر خدا مساز. آن‌ها را از طریق صدقه، محبت و دینداری پاک ساز، تا هنگامی که در دعا بالا می‌بری، پاک باشند. همان‌گونه که هرگز با دستان کثیف دعا نمی‌کنی، چگونه می‌خواهی با دستانی که به گناه آلوده شده‌اند دعا کنی؟ بالا بردن دستان کثیف در دعا گناه نیست؛ گناه آن است که دستانی را که با گناهان بی‌شمار آلوده‌اند بالا ببری. این امری هولناک است؛ خدا را می‌آزارد و به مجازات خود ما می‌انجامد.

ای خداوندگار عیسی مسیح، خدای من، گناهان و خطاهای مرا  
که خادم گناهکار، بی‌ثمر و نالایق تو هستم، ببخش و بیامرز؛  
که با آنها تا به امروز و این ساعت بر ضد تو گناه ورزیده‌ام،  
چه خواسته و چه ناخواسته، چه با گفتار چه با اعمال،  
چه در فکر چه در تخیلات، در تدابیر خودم و در تمام حواسم.  
و به شفاعت‌های او که تو را بی‌هیچ‌ذریه به دنیا آورد،  
مریم همیشه-باکره، مادر مطهر تو، تنها امیدم، محافظ و نجاتم،  
مرا شایسته گردان که بدون محکومیت، اسرار پاک، جاودان، حیات‌بخش  
و مهیب تو را دریافت کنم، برای آمرزش گناهان و حیات جاودان،  
برای تقدیس و روشنایی و قوت و شفا و سلامت جسم و جان،  
و برای زدودن و نابودی کامل افکار، تصورات و نیت‌های شریرانه‌ام،  
خیال‌پردازی‌های شبانه و ارواح شریر تاریکی؛  
زیرا ملکوت و قدرت و جلال و حرمت و پرستش  
از آن تو و پدر و روح‌القدس است،  
اکنون و تا ابد و تا جمیع اعصار. آمین.

(دعای سوم از قدیس یوحنا زین‌دهان،  
از دعا‌های آمادگی پیش از عشای ربانی)



### چگونه نمر دعا می‌تواند بازداشته شود

این حقیقت دارد که ما به شیوه‌های بسیار خدا را اندوهگین می‌کنیم! ما حتی در داخل کلیسا، در هنگام لیتورگی الهی نیز گناه می‌کنیم. اگر خدا افکار ناپاکی را که به ذهن خود راه می‌دهیم، امیال ناپاکی را که در دل نگاه می‌داریم، سخنان انتقادی را که هر روز علیه همسایگان خود بر زبان می‌آوریم، دروغ‌ها، بدی‌ها و هر ناراستی‌ای را که مرتکب شده‌ایم در نظر بگیرد، هیچ عذری برای خود نخواهیم داشت. کامیابی برادر ما، حتی کامیابی دوست ما، ما را ناخشنود می‌سازد. وقتی همسایه یا خویشاوند یا هر کس دیگری در رنج است، ما شاد می‌شویم، گویی مصیبت او آسایش و شادی ماست. دعای ما سطحی است؛ چیزهای بیهوده می‌طلبیم، چیزهایی که خود او فرمان داده است از آن‌ها چشم‌پوشیم. بدون کمترین شرم، همسایه خود را لعنت می‌کنیم، در حالی که به ما آموخته شده است آنانی که از ما نفرت دارند را فقط برکت دهیم.

ای انسان، چه می‌کنی؟ آیا از خدا می‌خواهی تو را یاری کند، در حالی که برادرت را لعنت می‌کنی؟ آیا خدا را خوار نمی‌شماری؟ آیا این نهایت بی‌معنایی نیست؟ خود را فریب مده. اگر بخشش را به‌کار نبری، بخشیده نخواهی شد. این را به‌خوبی می‌دانی، با این حال همچنان کینه را در دل خود می‌پرورانی و آرزوی بدی دشمن خود را داری. بی‌پروایی تو شگفت‌آور است؛ نه تنها برادرت را نمی‌بخشی، بلکه دعا می‌کنی که خدا نیز او را نبخشد. حال اگر کسی که نمی‌بخشد، بخشیده نمی‌شود، چگونه کسی که از خدا می‌خواهد نبخشد، بخشیده خواهد شد؟ اگر دشمنی داشتن گناهی بزرگ است، باور کن که سرزنش و لعنت کردن آنان بسیار بدتر است. آیا دشمنان خود را سرزنش و لعنت می‌کنی، در حالی که خودت در برابر آنان مسئول هستی؟ چگونه ممکن است خدا به تو بخشش عطا کند، وقتی از او می‌خواهی به دیگران آسیب برسانی، در حالی که برای گناهان خود دعا می‌کنی و به رحمت بی‌کران او نیاز داری؟ و بی‌دیانتی تو همچنان ادامه دارد...

در حالی که برای خود دعا می‌کنی، به اطراف نگاه می‌کنی، خمیازه می‌کشی و اجازه می‌دهی افکار ناپاک بسیاری وارد ذهنت شود. اما هنگامی که علیه دشمنان خود دعا می‌کنی، ذهنت کاملاً روشن، متمرکز و هوشیار است.

می‌بینی، شیطان به‌خوبی می‌داند که وقتی خواهان رنج دیگران هستیم، کینه را در دل خود می‌پرورانیم و شمشیر را به‌سوی خود برمی‌گردانیم؛ از همین رو حواس ما را پراکنده نمی‌کند و افکار ما را به این سو و آن سو نمی‌کشاند.

پس بدی‌ای را که دیده‌ای فراموش کن، تا خداوند نیز گناهان تو را محو کند. زیرا اگر بگویی: «دشمن مرا مجازات کن!»، دهان خود را بسته‌ای؛ زبانت حق دعا به خدا را از دست داده است. نخست، زیرا با گناهانی که مرتکب شده‌ای او را اندوهگین ساخته‌ای، و سپس، زیرا از او چیزهایی می‌طلبی که برخلاف ماهیت خود دعاست. اگر طلب آمرزش می‌کنی، چگونه می‌توانی از مجازات سخن بگویی؟ باید برعکس عمل کنی: برای دیگران دعا کنی، تا خود نیز بتوانی دعایی صادقانه برای خویش تقدیم نمایی.

به یاد داشته باش که اگر برای برادران خود دعا کنی - به‌ویژه برای آنان که به تو آسیب رسانده‌اند، تو را اهانت کرده یا بدگویی نموده‌اند و دل تو را از تلخی و رنج انباشته‌اند - آنگاه بدان که بهترین و مشتاقانه‌ترین دعا را تقدیم کرده‌ای، دعایی که نزد خدا از همه محبوب‌تر است. و هرچند زمانی به جهت دعا برای گناهان خود نداشتی باشی، بی‌تردید آمرزیده خواهی شد، حتی اگر یک کلمه استغاثه نیز بر زبان نیاورده باشی.

هیچ چیز آلوده‌تر، تاریک‌تر و بینواتر از انسانی نیست که کینه را در دل خود می‌پروراند. هیچ چیز ناپاک‌تر از زبانی نیست که سرزنش می‌کند، تهمت می‌زند و لعنت می‌فرستد. تو انسان هستی؛ حیوان مشو. به تو دهان داده شده است، نه برای گزیدن، بلکه برای تسلی دادن و آرام ساختن برادرانت. فرمان خدا سخت و روشن است: باید ببخشیم. چگونه می‌توانی از او بخواهی که فرمان خود را باطل سازد؟ آیا نمی‌پنداری که شیطان از چنین دعایی بسیار خشنود می‌شود و به تو می‌خندد؟ و در مقابل، آیا نمی‌بینی که خدا از دیدن چنین رفتاری، که فساد انسان را آشکار می‌سازد، سخت اندوهگین می‌شود؟

اما می‌گویی: «به من آسیب رسیده، بر من تهمت زده‌اند، بدنام کرده‌اند، زیان بسیار دیده‌ام و دل من از تلخی پر شده است.» پس برای کسانی که این رنج‌ها را بر تو وارد کرده‌اند دعا کن. زیرا آنان نیستند که این وسوسه‌ها را پدید آورده‌اند، بلکه شیطان است که به‌آسانی در پس آن‌ها دیده می‌شود. ما نمونه خداوند خود عیسی مسیح را داریم که برای مصلوب‌کنندگان خود نزد پدر آسمانی دعا کرد تا آنان را ببامرزد. به همین‌سان، ما نیز باید برای کسانی که ما را «مصلوب» می‌کنند دعا کنیم، شکیبایی ورزیم و حتی سپاسگزار باشیم.

برای آنکه بتوانی با اطمینان به خدا نزدیک شوی، خشم را که می‌خواهد وارد دل تو شود و در آن ساکن گردد، نپذیر، بلکه آن را همچون سگی دیوانه بران. پولس رسول نیز همین فرمان را داده است: «پس می‌خواهم که مردان در هر جا دعا کنند، در حالی که دست‌های مقدس را بدون خشم و تردید بالا می‌برند.» (اول تیموتائوس ۲: ۸)

ای خداوند و سرور، من شایسته آن نیستم که زیر سقف جانم آیی؛  
اما چون تو در محبت خود به انسان‌ها می‌خواهی در من ساکن شوی،  
جرات می‌یابم و نزدیک می‌شوم .

تو فرمان می‌دهی: درهایی را که تنها تو آفریده‌ای بگشایم،  
تا تو که ذاتت محبت است، داخل شوی؛

داخل شو و اندیشه تاریک مرا روشن ساز .

ایمان دارم که چنین خواهی کرد،

زیرا هنگامی که آن روسپی با اشکها نزدت آمد، از او روی برنگرداندی .

باجگیر توبه‌کار را رد نکردی؛

همچنین دزدی را که پادشاهی تو را اقرار کرد، نراندی؛

و آزاردهنده توبه‌کار (پولس) را به حال خود رها نکردی؛

بلکه همه آنان را که با توبه نزد تو آمدند،

در شمار دوستان خود قرار دادی،

ای آن‌که یگانه مبارک هستی،

اکنون و همیشه و تا ابدالآباد. آمین.

(دعای دوم از قدیس یوحنا زرین‌دهان،

از دعاهای آمادگی پیش از عشای ربانی)

می‌بینیم که فصیح‌ترین سخنوران، آنگاه که باید درباره‌ تو سخن گویند، ای عیسی نجات‌دهنده‌ ما، چون ماهیان بی‌صدا می‌شوند؛ زیرا در توان ایشان نیست که بیان کنند چگونه تو در عین حال، هم انسان کامل هستی و هم خدای تغییرناپذیر. اما ما، با شگفتی از این راز، با ایمان چنین فریاد برمی‌آوریم:

ای عیسی، خدای جاودان!

ای عیسی، پادشاه پادشاهان!

ای عیسی، رَبِّ الارباب!

ای عیسی، داور زندگان و مردگان!

ای عیسی، امید بی‌امیدان!

ای عیسی، تسلی‌دهنده‌ سوگواران!

ای عیسی، جلالِ فقیران!

ای عیسی، مرا بر حسب اعمالم محکوم مکن!

ای عیسی، مرا بر حسب رحمت خود پاک ساز!

ای عیسی، نومیدی را از من دور کن!

ای عیسی، اندیشه‌های دل‌مرا روشن ساز!

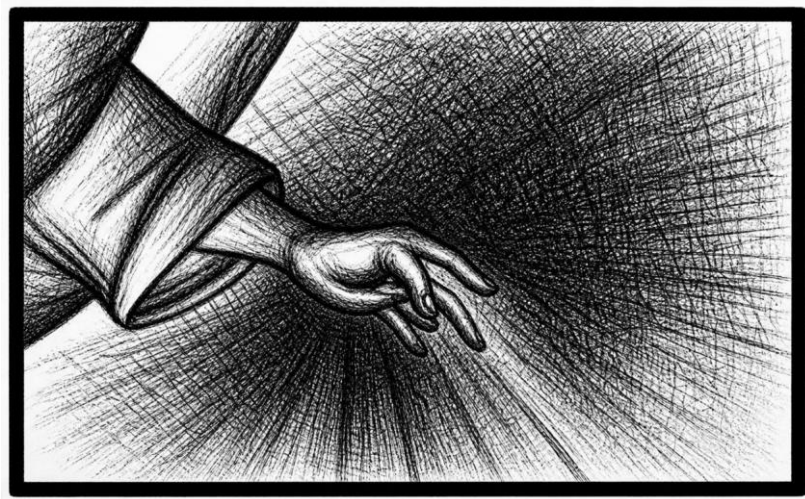
ای عیسی، مرا همواره به یاد مرگ بدار!

ای عیسی، پسر خدا، بر من رحم فرما!

## کونتاکیون ۱۰

ای طلوعِ مشرق، چون خواستی جهان را نجات دهی، به مغربِ تاریکِ طبیعتِ ما آمدی و خویشتن را تا مرگ فروتن ساختی. از این‌رو، نام تو برتر از هر نامی گشته است، و از همه اقوام زمین و آسمان، این ندا را می‌شنوی:

**هلویا!**



## رویکردِ روان‌تنی دعا

پس بیایید زانو بزنیم، هم از نظر جسمانی و هم از نظر ذهنی، تا او ما را که در گناهان سقوط کرده‌ایم، برخیزاند. بیایید با او سخن بگوییم، با نرمی و بردباری نسبت به برادران خود. خواهی پرسید: «چه کسی آن‌قدر بینوا و در مانده است که در هنگام دعا نرم‌خو نباشد؟» پاسخ می‌دهم: کسی که با لعنت دعا می‌کند و با خشم علیه دشمنان خود فریاد می‌زند.

بیایید نزد پادشاه جهان برویم و در برابر او زانو بزنیم، نه تنها با بدن، بلکه با جان خود. بیایید دریابیم که به سوی چه کسی نزدیک می‌شویم، چرا این کار را می‌کنیم و چه می‌خواهیم به دست آوریم. ما به سوی خدا نزدیک می‌شویم: همان‌که سرافین در برابر او چشمان خود را می‌پوشانند، زیرا تابِ جلال او را ندارند؛ ما به سوی خدا نزدیک می‌شویم: همان‌که زمین با دیدن او می‌لرزد. ما به سوی خدایی نزدیک می‌شویم که در نور نامخلوق ساکن است، خدایی که دست‌نیافتنی است.

به من بگو، اگر گِل یا نجاست بر دستانت باشد، آیا جرأت می‌کنی دعا کنی؟ هرگز. پس اگر پیش‌تر آلوده شده باشم، چه کنم؟ خود را پاک ساز. چگونه خود را پاک کنم؟ گریه کن، آه بکش، صدقه بده، از کسانی که به آنان آسیب رسانده‌ای عذرخواهی کن، زبانت را پاک کن تا خدا را بیش از این نیازاری.

برای دعا، به اتاق خلوت خود وارد شو. پس آیا نباید در کلیسا، همراه با جماعت مؤمنان دعا کنیم؟ البته که باید، اما همیشه با همان حالت درونی. فارغ از مکان، خدا به انگیزه اعمال ما می‌نگرد. زیرا حتی اگر به اتاق خلوت خود بروی و در را محکم ببندی، اما این کار را برای خودنمایی انجام دهی، آن در بسته هیچ سودی به تو نخواهد رساند.

بسیار اتفاق می‌افتد که وقتی درخواست‌های ما به وسیله خدا برآورده می‌شود، اشتیاق ما به دعا کاهش می‌یابد؛ از همین رو خدا می‌خواهد که بیداری ما در دعا افزون شود.

چنین است حالت جان‌هایی که در رنج عمیق‌اند: تمام دل، هنگامی که در حالت توبه و اندوه است، در التماس به خدا بیدار می‌شود؛ و البته از همین رو، دعا مستجاب می‌گردد. زیرا این دعاها بسیار نیرومندند، چرا که استوارند، حتی در برابر شدیدترین حملات شیطان. این درست مانند درختی نیرومند است که ریشه‌هایش به عمق زمین فرو رفته و محکم به خاک چسبیده و در برابر نیروی باد مقاومت می‌کند. هرگاه خدا را فرا می‌خوانیم، او به آسانی یاری و رضایت خود را عطا می‌کند.

در برخی موارد، او اجازه می‌دهد رنج بکشیم، تا او را به یاری بطلبیم. اما بیشتر مردم، هنگامی که گرفتار می‌شوند، حتی همان اندک اخلاصی را که داشتند از دست می‌دهند، در حالی که باید برعکس عمل کنند. زیرا خدا از سر محبت بسیار، اجازه می‌دهد سختی‌ها را تجربه کنیم، تا بیشتر و بهتر به او نزدیک شویم.

مادران نیز چنین می‌کنند؛ با تهدید فرزندان سرکش خود، آنان را وادار می‌کنند که به آغوششان پناه برند، نه از آن‌رو که بخواهند ایشان را بیازارند، بلکه زیرا راه‌های گوناگونی می‌یابند تا آنان را نزدیک خود نگاه دارند.

به همین‌گونه، خدا نیز عمل می‌کند؛ همچون عاشقی شیفته، بلکه بیش از هر عاشق شیفته‌ای، زیرا می‌خواهد ما را برای همیشه با خود متحد سازد. او اجازه می‌دهد که به رنج گرفتار شویم، تا پیوسته در دعا بکشیم، از دلبستگی‌های مادی دست بکشیم و با تمام توان برای نزدیک شدن به او تلاش کنیم.

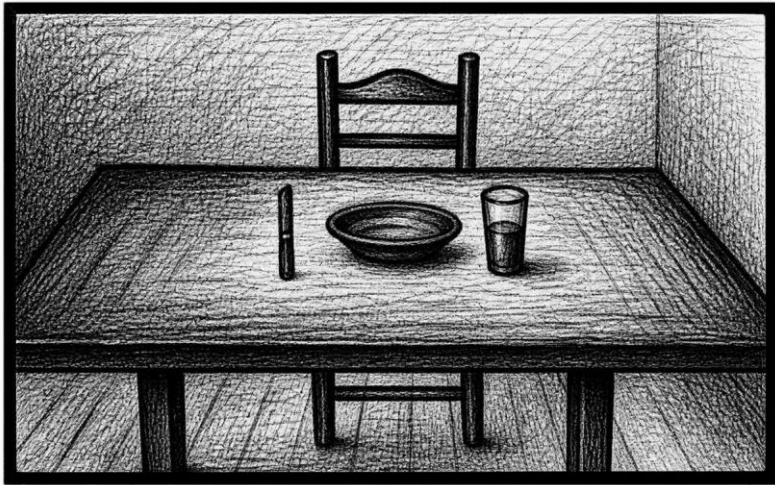
اگر از نظر روحانی بیدار باشیم، نه تنها دشمنان ما نمی‌توانند در هیچ چیز به ما آسیب برسانند، بلکه حتی به ما سود نیز می‌رسانند، زیرا ما را وادار می‌کنند جدی‌تر و هوشیارتر شویم، به شرط آن‌که به ناسزاگویی و بدگویی منحرف نشویم، بلکه به سبب اندوه خود، برای آنان نیز دعا کنیم.

بیاید خود را کاملاً به دعا بسپاریم؛ هرچه دشمنان ما بی‌دین‌تر باشند، بیشتر باید برای آنان به خدا استغاثه کنیم و از او بخواهیم که آنان را از نادانی‌شان نجات دهد. زیرا دعای ما نزد خدای ما و نجات‌دهنده ما پذیرفته است، آن‌که می‌خواهد همه حقیقت را بشناسند و نجات یابند. پس از دعا برای آنان باز نایستیم.

"و هر آنچه را در دعا،

با ایمان بطلبید، خواهید یافت."

(انجیل متی ۲۱: ۲۲)



## روزه و دعا

نیروی دعا همواره عظیم است، اما هنگامی که با روزه همراه شود، دل را استوار می‌سازد؛ حکمت ما را افزایش می‌دهد، ذهن را هوشیار می‌گرداند و جان را به‌سوی امور آسمانی می‌کشاند. از همین رو در کتاب مقدس همواره دعا را همراه با روزه می‌یابیم: «این نوع جز به دعا و روزه بیرون نمی‌رود» (انجیل متی ۱۷: ۲۱). و در جایی دیگر: «و چون روزه گرفتند و دعا کردند و دست‌ها بر ایشان نهادند، آنان را روانه ساختند» (اعمال رسولان ۱۳: ۳).

پس تو نیز، ای عزیز، هنگامی که بر سفره می‌نشینی، به یاد داشته باش که پس از غذا باید دعا کنی. شکم خود را به اعتدال پر کن، تا آن را سنگین نسازی که نتوانی برای دعا زانو بزنی.

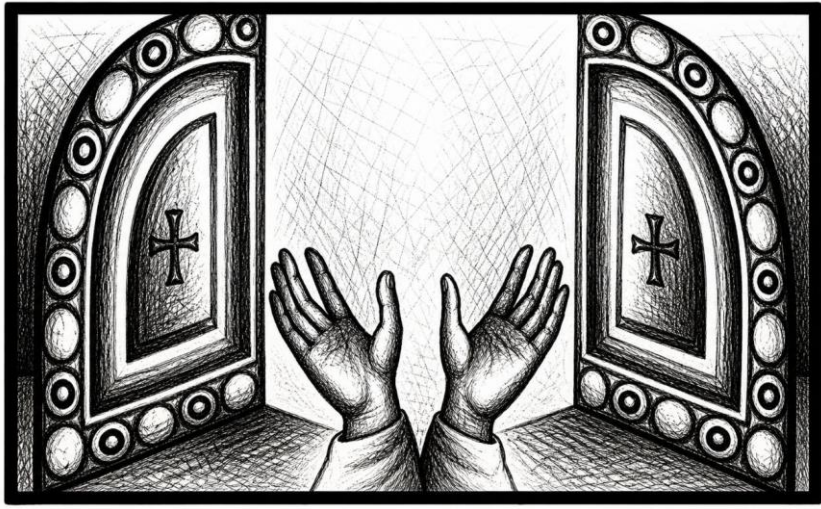
آیا نمی‌بینی که حتی حیوانات، پس از خوردن، به کار می‌پردازند، بار حمل می‌کنند و وظیفه خود را انجام می‌دهند؟ اما تو، پس از غذا، بی‌فایده و ناتوان از انجام هر کاری می‌شوی.

پس چرا از الاغ هم بی‌ارزش‌تر شوی؟ زیرا این همان زمانی است که باید بیشتر مراقب و بیدار باشی: زمان پس از غذا، زمان شکرگزاری است؛ و انسانی که شکر می‌گوید، نباید مست و بی‌هوش باشد، بلکه باید هوشیار و بیدار بماند. هنگامی که غذای خود را به پایان می‌بریم، مستقیماً به بستر نمی‌رویم، بلکه به سوی دعا می‌رویم، تا از حیوانات بی‌زبان بدتر نباشیم. خود مسیح نیز نشان داد که پس از غذا نباید فوراً به خواب یا به بستر زناشویی رفت، بلکه باید به دعا و مطالعه کتاب مقدس پرداخت: هنگامی که جمعیت بسیاری را در بیابان سیر کرد، آنان را برای خواب نفرستاد، بلکه ایشان را به شنیدن کلام الهی فراخواند. زندگی برای غذا آفریده نشده است، بلکه از آغاز، غذا برای زندگی آفریده شد.

"اما این نوع (از دیوها)

جز به دعا و روزه بیرون نمی‌رود."

(انجیل متی ۱۷: ۲۱)



## دعای کلیسایی

دعای کلیسایی چنان نیرومند است که حتی اگر ما همچون سنگ‌ها لال باشیم، قدرت آن را دارد که زبان ما را سبکتر از پر سازد.

همان‌گونه که نسیم، هنگامی که بادبان اصلی را پُر می‌کند، کشتی را تندتر از تیر به حرکت درمی‌آورد، به همین‌سان دعای کلیسایی کلام را سریع‌تر از نسیم به پیش می‌راند.

پس بیایید علاقه‌ای افزون، اراده‌ای مشتاق و دلی کامل برای زیستن و عمل کردن مطابق با خواست خداوند خود نشان دهیم، تا دعای ما ثمر آورد و ما از همین زندگی زمینی به ملکوت آسمانی دست یابیم.

ای پادشاه جاودان، تسلی‌دهنده، مسیح حقیقی! ما را از هر آلودگی پاک ساز، چنان‌که آن ده  
جذامی را پاک کردی، و ما را شفا ده، چنان‌که جان حریص زگای باج‌گیر را شفا دادی، تا  
با اندوه دل به سوی تو فریاد برآوریم و بگوییم:

ای عیسی، گنج فناپذیر!

ای عیسی، ثروت بی‌پایان!

ای عیسی، خوراک نیرومند!

ای عیسی، نوشیدنی پایان‌ناپذیر!

ای عیسی، جامه فقیران!

ای عیسی، مدافع بیوه‌زنان!

ای عیسی، حامی یتیمان!

ای عیسی، یاور رنج‌کشان!

ای عیسی، راهنمای زائران!

ای عیسی، ناخدای مسافران!

ای عیسی، آرام‌کننده طوفان‌ها!

ای عیسی، مرا که سقوط کرده‌ام برخیزان!

ای عیسی، پسر خدا، بر من رحم فرما!

سرودهایی سرشار از مهر، هرچند ناشایسته، به تو تقدیم می‌کنم، و همچون زن کنعانی به سوی تو فریاد می‌زنم: ای عیسی، بر من رحم کن! زیرا نه دخترم، بلکه جسم من است که به‌سختی اسیر امیال نفسانی شده و در آتش خشم می‌سوزد. پس مرا شفا عطا فرما که به سوی تو فریاد برمی‌آورم:

### هلویا!

ایکوس ۱۱

پولس، که پیش‌تر تو را - ای نوری که آنان را که در تاریکی جهل هستند روشن می‌سازی - آزار می‌داد، قدرت صدای روشنایی الهی را تجربه کرد و شتاب بازگشت جان به سوی خدا را دریافت. به همین‌سان، چشم تاریک جان مرا روشن ساز، آنگاه که به سوی تو فریاد برمی‌آورم:

ای عیسی، پادشاه توانای مطلق من!

ای عیسی، خدای قادر مطلق من!

ای عیسی، خداوند جاودان من!

ای عیسی، آفریننده بس جلیل من!

ای عیسی، آموزگار و راهنمای بس مهربان من!

ای عیسی، شبان بس دلسوز من!

ای عیسی، سرور بس کریم من!

ای عیسی، نجات‌دهنده بس رحیم من!

ای عیسی، حواس مرا که به سبب امیال تاریک شده روشن ساز!

ای عیسی، بدن مرا که با گناهان زخمی شده شفا ده!

ای عیسی، ذهن مرا از افکار باطل پاک کن!

ای عیسی، دل مرا از خواهش‌های پلید محفوظ دار!

**ای عیسی، پسر خدا، بر من رحم فرما!**

کونتاکیون ۱۲

ای عیسی، بخشاینده همه دیون، فیض خود را به من عطا فرما و مرا که توبه می‌کنم بپذیر، چنان که پطرس را که تو را انکار کرد پذیرفتی، و مرا که فرو افتاده‌ام فراخوان، همان‌گونه که پیش‌تر پولس را که تو را آزار می‌داد فراخواندی، و بشنو مرا، آنگاه که به سوی تو فریاد برمی‌آورم:

**هللویا!**

ایکوس ۱۲

با ستایش تجسّد تو، همگی تو را جلال می‌دهیم و، همچون توما، ایمان داریم که تو خداوند و خدای ما هستی، آن‌که با پدر نشسته‌ای و برای داوری زندگان و مردگان می‌آیی. پس مرا نیز عطا فرما که در آن زمان در دست راست تو بایستم، من که اکنون چنین فریاد برمی‌آورم:

ای عیسی، پادشاه جاودان، بر من رحم فرما!

ای عیسی، گل خوشبو، مرا معطر ساز!

ای عیسی، گرمای محبوب، مرا گرم ساز!

ای عیسی، معبد جاودان، مرا پناه ده!

ای عیسی، جامه نور، مرا بیار!

ای عیسی، مروارید گرانبها، بر من بتاب!

ای عیسی، سنگ گرانبها، مرا روشن ساز!

ای عیسی، خورشید عدالت، بر من بدرخش!

ای عیسی، نور مقدس، مرا فروزان ساز!

ای عیسی، مرا از بیماری‌های جسم و جان رهایی ده!

ای عیسی، مرا از چنگ دشمن برهان!

ای عیسی، مرا از آتش خاموش‌نشدنی و از سایر عذاب‌های جاودان نجات ده!

**ای عیسی، پسر خدا، بر من رحم فرما!**

کونتاکیون ۱۳

ای عیسی بس شیرین و بس بخشنده! این دعای فروتنانه ما را بپذیر، چنان‌که سکه ناچیز آن بیوه‌زن را پذیرفتی، و قوم وفادار خود را از همه دشمنان - مرئی و نامرئی - از هجوم بیگانگان، از بیماری و گرسنگی، از هرگونه مصیبت و زخم‌های مرگبار محفوظ بدار، و از عذاب‌های آینده رهایی بخش همه آنان را که به سوی تو فریاد برمی‌آورند:

**هللویا! (سه بار)**

و دوباره ایکوس ۱ و کونتاکیون ۱ خوانده می‌شود.

## دعاها به خداوند ما عیسی مسیح

ای خداوند سراسر حکمت و سراسر فیض، ای نجات‌دهنده ما، که به وسیله درخشش آمدن خود، تمامی کرانه‌های جهان را روشن ساختی و ما را از طریق وعده میراث خیر فناپذیر و جاودان به کلیسای مقدس خود فراخواندی! کریمانه بر ما، بندگان بی‌ارزش خود، نظر فرما و خطایای ما را به یاد میاور، بلکه بر حسب رحمت‌های بی‌کران خود، همه گناهان ما را ببخش. زیرا هر چند از اراده مقدس تو سرپیچی می‌کنیم، اما تو را، ای خدای ما و نجات‌دهنده ما، انکار نمی‌کنیم. تنها بر ضد تو گناه می‌کنیم، با این حال تنها تو را خدمت می‌کنیم، تنها به تو ایمان داریم، تنها به سوی تو می‌آییم و تنها می‌خواهیم بندگان تو باشیم. ضعف طبیعت ما و وسوسه‌های دشمن و فریب‌ها و غناهای دنیوی را که از هر سو ما را احاطه کرده‌اند به یاد آور، و چنان که خود فرموده‌ای، ما بدون یاری تو در برابر آن‌ها هیچ نمی‌توانیم کرد. ما را پاک ساز و نجات ده! ذهن‌های ما را روشن کن تا با استواری به تو، تنها نجات‌دهنده و رهایی‌بخش خود، ایمان آوریم! دل‌های ما را برانگیز تا تو را، تنها خدای خود و آفریننده خود، با تمامی وجود محبت نماییم! گام‌های ما را هدایت کن تا بدون لغزش در نور احکام تو راه برویم! آری، ای خداوند و آفریننده ما، لطف عظیم و فراوان خود را به ما بنما و ما را توفیق ده که تمامی روزهای زندگی خود را در قدوسیت و راستی بسر ببریم، تا در هنگام آمدن دوم پر جلال تو، شایسته گردیم که دعوت کریمانه تو را به ملکوت آسمانیات بشنویم. به ما، بندگان گناهکار و بی‌فایده خود، عطا فرما که ملکوت تو را به ارث ببریم، و در بهر‌مندی از زیبایی و صف‌ناپذیر آن، همواره تو را جلال دهیم، همراه با پدر جاودانی تو و روح الهی همیشزنده تو، تا ابدالاباد. آمین.

ای عیسی بسیار شیرین، ای پسر نیرومند خدا، که خون گرانبهای خود را ریختی و از سر محبت به من جان دادی، من نیز آماده‌ام از سر محبت به تو جان بدهم. ای عیسی بسیار شیرین، ای حیات من و همه چیز من، تو را دوست می‌دارم و تو را می‌پرستم. تنها تو را محبوب خویش می‌طلبم، چنان‌که تو مرا عروس خویش می‌خواهی. خود را به تو می‌سپارم، خویشتن را تسلیم تو می‌کنم. ای عیسی، تو که قلبت همواره به سوی من متمایل است، دل

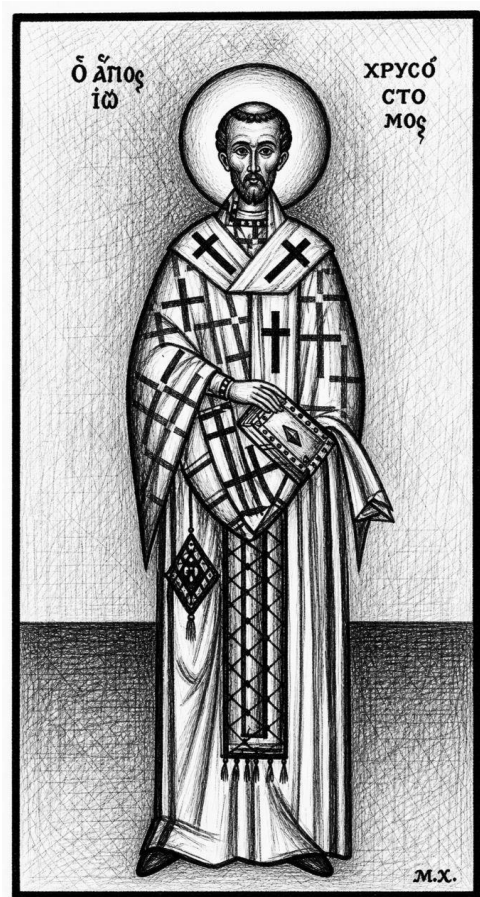
مرا شفا ده، تا شیرینی محبتِ تو را احساس کنم، تا هیچ شیرینی جز تو نچشم، هیچ محبتی جز تو نجویم و هیچ زیبایی جز تو نپسندم. هیچ خواسته‌ای ندارم جز خشنود ساختن تو و انجام اراده‌ تو. به من بیاموز که توبه کنم، و هر روز صلیب را بردارم و با شادی از تو پیروی کنم. به من بیاموز که با ایمان و محبت دعا کنم. خودت در من دعا کن، تا با تو بتوانم دشمنان خود را محبت کنم و برای آنان دعا نمایم. ای عیسی، تو در مرگ من حیات هستی، در ضعف من قوتی، در تاریکی من نوری، در اندوه من شادی، در سستی دل من شجاعتی، در اضطراب من آرامش، در دعای من اطاعت، در بی‌آبرویی من جلال، و رهایی از خواری من هستی. جلال و سپاس از آن تو باد، ای عیسی، نجات‌دهنده و شفا دهنده من. آمین.



## دعاها بر حسب ساعات روز و شب

### از قدیس یوحنا زیندهان

این مجموعه شامل دعاهایی است که برای اوقات مختلف شبانه‌روز تنظیم شده‌اند، تا مؤمن بتواند در هر ساعت از روز و شب، ذهن و دل خود را به سوی خدا بلند کند و زندگی خویش را در حضور دائمی او سامان دهد.



۱:۰۰ ای خداوند، مرا از برکات آسمانی خویش محروم مساز؛

۲:۰۰ ای خداوند، مرا از عذاب ابدی رهایی بخش؛

۳:۰۰ ای خداوند، اگر در ذهن یا اندیشه، در گفتار یا کردار گناه کرده‌ام، مرا ببخش؛

۴:۰۰ ای خداوند، مرا از جهل و غفلت، از پستی روح و سنگلی رهایی ده؛

۵:۰۰ ای خداوند، مرا از هر وسوسه‌ای نجات ده؛

۶:۰۰ ای خداوند، دل مرا که به سبب امیال شر تاریک شده است، روشن ساز؛

۷:۰۰ ای خداوند، من به عنوان یک انسان، گناه کرده‌ام؛ تو که خدا هستی، به لطف و

مهربانی خویش مرا بیامرز، زیرا تو ضعف جان مرا می‌دانی؛

۸:۰۰ ای خداوند، فیض خویش را بفرست تا مرا یاری دهد، تا نام قدوس تو را تمجید نمایم؛

۹:۰۰ ای خداوند عیسی مسیح، نام مرا که بنده‌ات هستم در دفتر حیات ثبت کن، و پایانی

مبارک به من عطا فرما؛

۱۰:۰۰ ای خداوند خدای من، حتی اگر در نظر تو هیچ کار نیکی نکرده‌ام، لیکن به حسب

فیض خود به من عطا فرما که کار نیک آغاز کنم؛

۱۱:۰۰ ای خداوند، شبنم فیض خود را بر دل من بپاش؛

۱۲:۰۰ ای خداوند آسمان و زمین، مرا، بنده گناهکار خود را که سر ددل و ناپاکم، در ملکوت

خویش به یاد آور؛

۱۳:۰۰ (۱:۰۰) ای خداوند، مرا در توبه بپذیر؛

۱۴:۰۰ (۲:۰۰) ای خداوند، مرا وا مگذار؛

۱۵:۰۰ ( ۳:۰۰ ) ای خداوند، مرا از وسوسه نجات ده؛

۱۶:۰۰ ( ۴:۰۰ ) ای خداوند، اندیشه‌های پاک به من عطا فرما؛

۱۷:۰۰ ( ۵:۰۰ ) ای خداوند، اشک‌های توبه، یادِ مرگ، و احساس آرامش به من ببخش؛

۱۸:۰۰ ( ۶:۰۰ ) ای خداوند، هوشیاری برای اعتراف به گناهاتم به من عطا کن؛

۱۹:۰۰ ( ۷:۰۰ ) ای خداوند، فروتنی، نیکوکاری، و اطاعت به من عطا فرما؛

۲۰:۰۰ ( ۸:۰۰ ) ای خداوند، بردباری، بزرگمنشی، و نرمی به من عطا کن؛

۲۱:۰۰ ( ۹:۰۰ ) ای خداوند، ریشه همه برکات، یعنی ترس از خودت را در دل من بنشان؛

۲۲:۰۰ ( ۱۰:۰۰ ) ای خداوند، مرا شایسته گردان که تو را با تمام دل و جانم دوست بدارم

و در همه چیز از اراده تو اطاعت کنم؛

۲۳:۰۰ ( ۱۱:۰۰ ) ای خداوند، مرا از اشخاص شریر و شیاطین و امیال نفسانی و هر امر

بی‌قانون دیگر محفوظ دار؛

۲۴:۰۰ ( ۱۲:۰۰ ) ای خداوند، که از آفرینش خود و آنچه را که برای آن اراده کرده‌ای

آگاهی، اراده تو در من گناهکار نیز محقق شود، زیرا تو تا ابدالآباد متبارک هستی. آمین.