

ج) حرکات نیایشی: ما انسانیم، جسم داریم، و بایستی با حرکات این جسم احساسات خود را ابراز نماییم. چگونه کسی می تواند بهترین دوست خود را ملاقات کند بدون اینکه با او دست بدهد یا با صمیمیت روی او را ببوسد؟ در کتاب مقدس مخصوصاً در مزامیر تأکید شده که با انجام اینگونه حرکات احساسات درونی خود را نسبت به خدا بروز دهیم و بدین وسیله دعای خودمان را پر شورتر سازیم.

در این مورد در کتاب مزامیر می خوانیم:

— دستهای خود را به سوی خداوند برافرازیم:

مزمو ۲:۲۸، ۲:۷۷، ۹:۸۸، ۲:۱۳۴

— چشمان خود را به سوی خداوند برافرازیم:

مزمو ۱۵:۲۵، ۱:۱۲۱، ۱:۱۲۳-۲، ۸:۱۴۱

— سجده نماییم:

مزمو ۸:۵، ۱۱:۴۵، ۶:۹۵، ۲:۱۳۸

— زانو زدن:

مزمو ۶:۹۵

— اشک ریختن:

مزمو ۸:۶، ۹:۳۱، ۱۳۶:۱۱۹

— رقصیدن در برابر خدا:

مزمو ۴:۶۸-۵

د) همکاری کردن در دعا: حتی اگر در تنهایی دعا می کنیم باید به یاد داشته باشیم که اول مسیح برای همه ما دعا می کند چون او امروز

## راهنمایی جهت تعمق بیشتر و دعای مداوم

### ۱- خود را جهت ملاقات آماده سازیم:

الف) مکان مناسب: جهت دعا کردن بهتر است جایی آرام و خلوت که اهمیت نیایش را به ما یادآوری می کند و با چند شمایل یا صلیب یا شمع یا دیگر نشانه ها که به ما در دعا کردن کمک می کنند، تزئین یافته باشد، داشته باشیم.

ب) زمان مناسب: در زمان عهد قدیم ایمانداران هرگاه می خواستند نزد خدا قربانی کنند می بایست بهترین بره گله خود، و نوبر محصولات خود را تقدیم نمایند. طبعاً دوست داریم روز خودمان را با یک سپاسگزاری پرشور جهت خدا که به ما زندگی و نور و قدرت می بخشد شروع کنیم و شب هنگام با یک دعای آرامش بخش، و مرور اتفاقات آن روز در نور انجیل، و نیز با دعا کردن جهت همه کسانی که در آن روز ملاقات کرده ایم، پایان دهیم.

برای تعمق باید مدت طولانی تری در نظر بگیریم که بتوانیم عمیقاً خدا را ملاقات کنیم و بدین ترتیب بعد از مدتی می توانیم در طول روز یک دعا را به طور مداوم در اعماق قلبمان زمزمه کنیم. جهت این تعمق بهترین موقع روز را به عنوان نوبر انتخاب نماییم همچنین بهتر است هر شب متنی از کتاب مقدس را انتخاب کرده جهت تعمق روز بعد آماده سازیم.

ج) متن انجیل را که شب قبل انتخاب کرده ایم به صورتی خیلی فشرده باز می خوانیم و در ذهن خود مکان مذکور را مجسم می نماییم، همچنین مسیح، شاگردانش و دیگر یهودیان را. و می کوشیم در تخیل خود گفتگوی ایشان را بشنویم و از فکر و احساسات مسیح و دیگران آگاه شویم...

د) با فروتنی و اطمینان کامل از خداوند آن چیزی را که در تعمق بر متن امروز درخواست داریم بگوئیم، مثلاً در ارتباط با رستاخیز او درخواست کنیم که امروز با حیات نوینش سهیم گردیم. یا در ارتباط با صلیبش به عمق گناهان خود پی برده بخشش می طلبیم و یا با یادآوری از شام آخر محبت واقعی او را در زندگی خود پیاده کنیم...

### ۳- ملاقات با مسیح را طولانی کنیم.

در سکوت و همچنان که متن انجیل را در ذهن خود مرور می کنیم اجازه دهیم خود روح القدس ما را در تعمق و دعا هدایت کند و هر بار که اندیشه ای نامربوط بر ما هجوم می آورد آن را دور کنیم و بار دیگر در تعمق فرو رویم. این شروع مجدد در واقع نشانگر وفاداری ماست.

الف) متن مذکور را در نظر گرفته روی کلمه ای که امروز برای ما پیغامی دارد بمانیم و به آرامی این کلمه را در دل خود تکرار کنیم.

ب) کار شگفت خداوند در زندگی ما و نیز کوتاهی ما در جواب دادن به این دعوت خداوند را به خودمان یادآوری کنیم.

ج) با قدرت درک خود بکوشیم پیام متن مذکور را بهتر و روشن تر درک کنیم.

زنده است و نزد پدر برای ما استغاثه می کند (عبرانیان ۷: ۲۵) همراه با همه مقدسین (مکاشفه ۷: ۹-۱۰) مخصوصاً حضرت مریم که مادر ماست (انجیل یوحنا ۱۹: ۲۶)، و نیز با همه کلیساها در جهان.

### ۲- چگونه شروع کنیم؟

فرو رفتن در تعمق اهمیت بسزایی دارد. گاهی اوقات نمی توانیم زیاد در تعمق بمانیم چون به اهمیت «شروع» واقف نیستیم. بنابراین با الهام از مقدسین و مخصوصاً از ایگناتیوس قدیس اهل لوبولا (کشیش اسپانیولی، ۱۴۹۱-۱۵۵۶، مؤسس مشهور فرقه عیسویون و مؤلف کتاب «اعمال روحانی») یاد می گیریم که چگونه تعمق را شروع نماییم. با توجه به نکات زیر ببینیم چگونه بهتر شروع کنیم:

الف) ابتدا با زمزمور (۴۲: ۱-۲): «همچون آهوی تشنه از پی آب روان، جان من نیز برای تو، ای خدای من، مشتاق است. جان من تشنه خداست، تشنه خدای زنده، تا کی توانم بروم و رویش را ببینم.» خواهش عمیق قلب خود را به خدا ابراز می نماییم، مثلاً: «خداوندا تمام وجود، تمام ذهن، تمام اراده، تمام احساسات، تمام نیرو، و تمام قدرت حافظه خود را به تو تقدیم می کنم جهت سپاس جلالت و خدمت به ملکوت.»

#### - سکوت

ب) از خداوند روح القدس را بطلبیم چون «نمی دانیم چگونه دعا کنیم ولی روح القدس در قلب ما زمزمه می کند: ای پدر» (رومیان ۸: ۲۶).

تکرار می شود خواهیم توانست دعوت و اراده خداوند را بیشتر درک کنیم.

۲- اسامی آنانی را که باید برایشان دعا کنیم یادداشت نموده و برای هر مورد جداگانه دعا کنیم، مثلاً برای اسقف ما و همکاران ایشان، کلیسای ما و مأموریتش، خادمین متعدد و دعوت شدگان جدید به خدمت، اتحاد کلیساهای، افرادی که در شرف ایمان آوردن هستند و اشخاص در تجربه سخت مانند: بیماران، فقرا و ماتمیان و نیز برای موارد مهم در دنیای ما مثل: صلح، عدالت، برابری و خدمت به فقرا و همچنین برای مسؤولان کشور ما و غیره.

## چگونه دعای مداوم داشته باشیم؟

«در هر وقت دعا کرده بیدار باشید» (انجیل لوقا ۲۱:۳۶).

دعای مداوم طبق گفته مسیح میوه ای از تعمق عمیق ما می باشد که می توانیم برای این منظور طبق سنت قدیم کلیساهای شرق از تسبیح نیز استفاده کنیم و یک جمله ساده را در دل خود تکرار نماییم، مثلاً: «عیسی مسیح، نجات دهنده ما، بر ما گنهکاران ترحم فرما» و یا جمله ساده دیگری که از انجیل انتخاب می کنیم. در مواقع مختلفی از روز که کار ساده ای داریم می توانیم این جمله را مرتباً تکرار کنیم و به حضور مسیح در زندگی خود بیشتر توجه نماییم و با او بمانیم.

د) تصمیم بگیریم همین امروز این پیام را در زندگی خود پیاده کنیم و با این کار محبت خود را به خداوند ابراز نماییم.

## ۴- خاتمه تعمق:

با یک گفتگوی صمیمانه با مسیح و ابراز محبت خود نسبت به او تعمق خود را تمام می کنیم و دعای ربانی را به آهستگی می خوانیم.

## یادآوری:

۱- همراه با تعمق و دعا کارهای دیگری را نیز در نظر بگیریم:

الف) از ذکر خداوند، خداوند بدون اینکه اراده او را در زندگی خود انجام دهیم (انجیل لوقا ۶:۴۶)، پرهیز نماییم و بکوشیم زندگی خود را دگرگون ساخته و در طول روز اراده او را انجام دهیم.

ب) گاهی اوقات بخصوص در زمان وسوسه همراه با دعا روزه نیز بگیریم.

ج) سؤالهایی که از انجیل، در زندگی ما پیش می آید مطرح کنیم. یکی از چهار انجیل را در ارتباط با این سؤال بخوانیم و هر جمله یا متنی که به نظر ما برای این سؤال پاسخ است را بنویسیم و ببینیم در برابر این سؤال خود عیسی و شاگردانش یا دیگر یهودیان چگونه پاسخ می دهند.

د) روی يك دفترچه بنویسیم:

۱- نکات مهم تعمق ما و احتمالاً پیغامی که از خداوند در این موقعیت و نیز در زمان برجسته زندگی روحانی ما، دریافت می کنیم بنویسیم. بدین ترتیب با دوباره خوانی این مطلب و با یافتن نکاتی که

## خلاصه‌ای از مراحل تعمق

۱- شروع:

الف) تشنگی خود را به خداوند ابراز نماییم.

- سکوت

ب) روح القدس را بطلبیم.

ج) صحنه متن انجیل را در ذهن خود مجسم نماییم.

د) فیضی را که امروز می‌خواهیم، از خداوند بطلبیم.

۲- ملاقات را طولانی نماییم:

با خواندن آرام متن انجیل و تأمل روی کلمات مهم:

الف) کلمه مهم را در دل خود تکرار کنیم و بر روی آن تفکر نماییم.

ب) کارهای شگفت خدا، و نیز گناهان خود را به یاد آوریم.

ج) روی معنی متن تفکر نماییم.

د) در مورد دگرگون ساختن زندگی خود تصمیم بگیریم.

خاتمه: گفتگویی صمیمانه با مسیح داشته باشیم.