



دعا در خانواده

در یک مهمانی شام

اخيراً دعوت شام یکی از دوستانم را پذیرفتم. من در ابتدای غذا یک دعای کوتاه کردم و فهمیدم که این چیز جدیدی برای آنها بود. موضوع به دور خود چرخید و با سؤالی که در هنگام نوشیدن قهوه از آنها پرسیدم دوباره مطرح شد: "آیا به صورت خانوادگی دعا می‌کنید؟"

شخصی پس از سکوتی کسل کننده پاسخ داد: "بعضی اوقات".

دیگری گفت: "ما دعای تسبیح برای مردگان خود را در اول نوامبر گذشته خواندیم."

پسر کوچک هم با گفتن "سپس ما شاه بلوط خوردیم." بحث را تمام کرد.

مادر پیشنهاد داد "اما شاید شما بتوانید به ما بیاموزید که چگونه به صورت خانوادگی دعا کنیم؟"

این جزوه، که شامل برخی تفکرات در مورد دعا و چند تمرین عملی است، به این شکل به وجود آمد.

چرا باید در خانواده خود دعا کنیم؟

"آیا با خانواده خود دعا می‌کنید؟" منشا ناراحتی که این سوال به وجود می‌آورد ناشی از مشکلاتی است که در عمل وجود دارند. بگذارید آنها را مرور کنیم:

اگر دعا کردن چنین تجربه دشواری است، چرا باید دعا کنیم؟

این مأموریت را به مقدسین و کاهنان واگذار کنیم! چرا باید این ساعت‌ها و زمان‌ها را دعا کنیم درحالی که وقت کمی برای گفتگو به عنوان زن و شوهر داریم و فرزندان خود را فقط شب‌ها می‌بینیم؟

چرا وقتی خسته و عصبانی هستیم و برنامه‌های خوبی در تلویزیون پخش می‌شود، دعا کنیم؟

در نتیجه، وقتی درباره خداوند چیز زیادی نمی‌دانیم و شاید حتی یک بار انجیل را از اول تا به آخر نخوانده‌ایم، پس چرا دعا کنیم؟ وقتی برادران و خواهرانمان از ما کمک می‌خواهند و بیش از کلمات نیاز به چیزهای قابل

لمس است چرا ما دعا کنیم؟

این سؤال و سوالاتی مانند این، خواسته ما برای مدتی در کنار خدا بودن را زیر سؤال می‌برد.

دعا کردن را به ما بیاموز (لوقا ۱۱: ۱)

بهترین راه دریافت جوابی برای این سوال مشکل این است که مثل شاگردان که می‌بینند عیسی با شادی و آرامش در حال بازگشت از دعا کردن است، ما نیز به او بگوئیم:

“ای سرور ما، دعا کردن را به ما بیاموز” (لوقا ۱۱: ۱).

عیسی معلم حقیقی دعا است و ما به کلام او گوش می‌دهیم. قبل از هرچیز، عیسی به ما ضمانت می‌دهد که:

“هرجا که دو یا سه نفر به نام من جمع شوند من در میان آنها هستم” (متی ۱۸: ۲۰).

در خانواده‌ای که دعا کردن می‌آموزند مکاشفه‌ای که خداوند نزدیک است بی‌نظیر است!

عیسی هرگز ما را فراموش نمی‌کند، همه دشواری‌هایی را که با آنها روبرو هستیم می‌داند و در حمل آنها را با ما شریک می‌شود. همچنین به ما در تلاش‌هایمان برای گفتگو با پدر یاری می‌دهد.

بسیاری از والدین دعا کردن را نمی‌دانند و عادت ندارند به صورت یک خانواده دعا کنند، به همین دلیل نمی‌توانند فرزندانشان را به شرکت در دعا ترغیب کنند؛ شاید این از آنجا نشأت می‌گیرد که آنها هرگز با فروتنی، ایمان و به صورت مستمر این فیض را از روح‌القدس طلب نکرده‌اند.

این یک فرصت عالی برای یک مادر و پدر است که با فرزندان خود دعا کنند تا بفهمند خداوند خیلی نزدیک ما است.

سکوت

تجربه دعا قبل از هر چیز به توانایی ما در ایجاد سکوت در درونمان و دور شدن از سر و صدا و حواس پرتی‌های شهر بستگی دارد تا بتوانیم پژواک صدای خدا را بشنویم.

در انجیل متی، پس از تعلیم دعای پدر آسمانی، عیسی می‌گوید: “نگران زندگی خود نباشید که چه بخورید یا چه بنوشید و نه نگران بدن خود که چه بپوشید (متی ۶: ۲۵).

در عین حال شرط اول دعا همچنین سکوت در برابر درخواست‌ها و نگرانی‌هاست.

بیابید اتفاقی را که در خانه مریم و مرتا در بیت عنیا رخ داد به یاد بیاوریم:

مرتتا، که توسط حواریون عیسی مسیح و ملاقات غیرمنتظره با آنها هیجان زده شده بود، به تدارک غذا مشغول شده بود، درحالی که مریم در پایین پای‌های خداوند نشسته بود و به سخنان او گوش فرا می‌داد. وقتی مرتتا که بسیار مشغول بود به این رفتار مریم عکس‌العمل نشان داد، عیسی گفت: “مرتتا، مرتتا، تو برای چیزهای بسیاری دلواپس و ناراحت هستی. در حالیکه، فقط یک چیز لازم است: آنچه مریم اختیار کرده از همه بهتر است و از او گرفته نخواهد شد.” (لوقا ۱۰: ۴۱-۴۲).

قسمتی از روز را به دعا اختصاص دادن و مانند مریم راه درست را انتخاب کردن به معنای این است که ملاقات با خدا مهمترین و معنادارترین واقعه هر روز زندگیمان است.

حضور خدا

ما در کتاب مقدس می‌خوانیم که موسی، رهبر قوم اسرائیل، “رو در رو با خدا” صحبت می‌کرد (خروج ۳۳: ۱۱). در دعای خودمان هم، این را تجربه کردن زیباست:

نفس و قدم‌های خداوند را در حیات و زندگیمان حس کردن.

شناختن یک شخص فقط با شنیدن سخنانی درباره او کافی نیست. ما باید با او صحبت کنیم. بعضی اوقات برای اینکه نظر و شناختی درباره شخصی داشته باشیم کافیست فقط با او سلام علیک داشته باشیم.

جالبترین بخش گفتگوی ما با خدا این است که حتی اگر در آغاز این ما هستیم که با او صحبت می‌کنیم، اما در اثنای مکالمه خودمان را در حال گوش کردن به سخنان خداوند می‌یابیم.

خدا را به خاطر عظمتش بستائیم

روزی که بتوانیم با نگاهی بدون انتظار و چشم داشت به اعماق اتفاقات نگاه کنیم در واقع دعا کردن را نیز یاد گرفته‌ایم. به این ترتیب بدون اینکه مانند انسانی که از هر اتفاق به نفع خود دنبال فرصت وسود است، به قضایا نگاه کنیم در آنصورت شروع به دیدن حقایق می‌کنیم. وقتی که با سرگردانی و حیرانی به اتفاقات نگاه می‌کنیم مانند این است که یک ذخیرهٔ پوچ داریم و ما ذخایری که باعث اتلاف وقتمان می‌شود را نمی‌خواهیم. اما کسانی که شجاعت گذراندن وقت برای دعا دارند، این شانس را دارند که با چشمان خود به معجزه‌ی حضور قدوس برسند. این زمانی است که حیرانی ما در شادی ذوب شده و غرق شود و لب‌های ما کلمات این مزمور را زمزمه می‌کنند: “ای یهوه، خداوندگار ما، چه شکوهمند است نام تو در سرتاسر زمین!” (مزمور ۸: ۲). ستایش پاسخی است از قلب ما، وقتی به عظمت خدا نگاه می‌کنیم.

اگر خنده کودکی که به لبخند مادرش پاسخ می‌دهد دیده باشی، یا اگر برایت پیش آمده باشد که مجذوب یک جنگل، یک چشمهٔ آب شده باشی، یا اگر به خاطر احساسی که آن را شادی می‌خوانی می‌خواهی آواز بخوانی یا بدوی، یا در تعجبی که چگونه کسی که در نزدیکی توست چگونه است که در میان ده ها نفر تو را دوست دارد در آن صورت می‌توانی درک کنی که مفهوم شکر کردن و سپاس گفتن چیست.

شکرگزاری خدا به خاطر نیکویش

در یک کشور مسیحی متولد شدن همانطور که می‌تواند یک شانس و فرصت محسوب شود، گاهی نیز می‌تواند یک مانع باشد، زیرا که بعد از مدتی دیگر الطاف و فیض خداوند ما را غافلگیر و متعجب نخواهد کرد. دعا کردن بدان معنی است که ما از الطاف و فیض او آگاه هستیم. خداوند هر روزه از طریق طبیعت و برادران و خواهرانمان نعمت‌های بسیاری به ما می‌بخشد. چیزهای زیادی وجود دارد که بدون اینکه فکر و تصورش را بکنیم بین والدین و فرزندان‌شان رد و بدل می‌شود، همه اینها از جانب خداست. بزرگترین فیض او نیز عیسی است. او با مرگ و قیامش امید حیات جاویدان را به همه مردم داده است. قبل از اینکه عیسی این خاک و جهان را ترک کند و نزد پدرش بازگردد، این وعده بزرگ را به ما داده است: “من موعود پدر خود را بر شما خواهم فرستاد” (لوقا ۲۴: ۴۹).

حقیقی‌ترین کلماتی که در دعاهایمان استفاده می‌کنیم را روح القدس به ما نجوا می‌کند.

دعا کردن با دیگران و برای دیگران

دعا به معنای عزلت از جهان و فرار از مسئولیت های روزمره نیست. وقتی دعا می کنیم و حمد و ستایش می کنیم، سؤال بسیار اساسی و مشخصی در قلب ما بوجود می آید:

خدا از من چه می خواهد؟

او از خانواده ما، جامعه کلیسای ما چه می خواهد؟

دعا در این مرحله به معنای پذیرش مسئولیت هایی است که خداوند به شما به عنوان والدین یا فرزند داده است، کاهنانی که به عنوان چوپان وقف شده اند، راهب یا راهبه ها و افراد سکولار به عنوان افرادی که جامعه را تشکیل می دهند.

عیسی در کوه زیتون چنین دعا می کند: “ای پدر اگر اراده توست این جام را از من دور کن، اما نه خواست من، بلکه اراده تو انجام شود (لوقا ۲۲: ۴۲).”

گفتگوی ما با خدا به ما کمک می کند تا برای اینکه در راه او قدم برداریم و با خواهران و برادرانمان روبرو شویم، منافع خود را رها کنیم.

انتخاب ما برای دعا به صورت یک خانواده به ما کمک می کند تا بتوانیم دعا را در ابعاد گروهی و خواهرانه و برادرانه تجربه کنیم.

این به ما عادت می دهد که از نگاه خدا به دنیا نگاه کنیم. شنیدن دعا کردن یک شوهر برای اینکه خداوند به او قدرت دهد که پیوسته به همسرش محبت کند و یا دعا کردن یک مادر برای فرزندانش که نه فقط در برابر انسان ها بلکه در برابر خدا نیز مانند خدای پسر، عیسی، بزرگ شود و یا شنیدن دعا کردن یک بچه کوچک برای پدر بزرگ پیر و بیمارش شنیدن یک احساس فوق العاده است. خدا واقعاً می تواند در قلب مردم زندگی کرده و جای بگیرد.

دعا پس از آن، فراتر از مرزهای خانواده ما قرار می گیرد تا زخم های کسانی که از نظر جسمی و روحی رنج می برند را التیام دهد، امید دهد به کسانی که در انتظار آزادی و عدالت هستند و از کسانی که برای نزدیکی

به خدا تحقیق می‌کنند حمایت کرده و قلب کسانی را که بخاطر دلسرد شدن از کلیسا از آن دور می‌گردند، روشن نماید.

در انجیل یوحنا، عیسی در شب پنج شنبه مقدس اندکی قبل از ترک دوستانش برای کسانی که خداوند به او سپرده دعا می‌کند: “من نام تو را بر آنان که از جهانیان به من بخشیدی، آشکار ساختم. از آن تو بودند و تو ایشان را به من بخشیدی و کلامت را نگاه داشتند” (یوحنا ۱۷: ۶).

این رفتار باید الگوی دعا ما برای عزیزانمان باشد، آنها متعلق به خدا هستند، اوست که آنها را به ما سپرده است، و در کنار ما گذاشته تا بتوانیم به همراه آنان با شادی به خانه او برسیم.

در این مرحله گفتن این نکات حائز اهمیت است:

سه راه آسان برای دعا کردن به صورت خانوادگی

(۱) در وحله اول، دعا‌های متداول و روزانه‌ای که همه از عزیزان خود می‌آموزند و همچون میراث ایمانمان حفظ می‌کنند: با کلماتی که می‌دانیم همه با هم دعا کنیم.

(۲) در وحله دوم، دعا کردن با مزامیر که دعا‌های روزمره و مشترک همه خانواده‌های یهودی را تشکیل می‌دهند: یکی از مزامیر را خوانده با هم دعا کنیم.

(۳) در وحله سوم، خواندن دسته جمعی قسمتی از انجیل و تعمق و دعا در مورد آن.

با هم با کلماتی که می دانیم دعا کنیم

دعاهای صبح و دعاهای شب

“دعاهای مشترک” که میراث ارزشمند مسیحیت را تشکیل می دهند نباید از دست بروند.

در گذشته، دعاهای سنتی در خانه یاد گرفته می شد.

تعلیم و آموزش مسیحیت قبل از اینکه یک بحث مذهبی باشد، متشکل از چیزهای مختلف بزرگ، کوچک، ملاقات ها، داستان ها، کلمات و سکوت بود. در این جو و فضا، دعای خانوادگی متولد می شد که هدفش وادار کردن کودکان به دعا کردن نبود، بلکه به همراه آنها دعا کردن بود.

البته لازم به گفتن است که شرایط زندگی در آن روزگار به اندازه امروز دشوار نبود. البته محل کار مردم نیز نزدیک به خانه بود و مردم ناچار نبودند دیر به خانه برگردند. حتی موارد بیرون رفتن از خانه در شب هنگام نیز کمتر از امروز بود. پس بدین صورت دعا کردن در خانه یاد گرفته می شد و به این ترتیب با تکرار روزانه، دعاها در قلب بچه ها و زندگیشان حک می شد.

اینها دعاهای ساده و قابل فهم بودند و هدفشان ایجاد راهی برای صحبت کردن به صورت ساده ای با پدر آسمانیان می بودند. همه می توانستند این دعاها را حفظ کرده به یاد داشته باشند.

برای ما که اغلب می خواهیم دعا کنیم ولی نمی دانیم چگونه خواسته دعای قلبمان را به خدا ابراز کنیم این کمک بسیار بزرگی هست.

حقیقتاً، برای دعا کردن همیشه به کلمات نیازی نیست. بعضی اوقات “سکوت های پر از عشق” معنای عمیقتری نسبت به کلمات دارند که به ما کمک می کنند احساسات خود را به خدا ابراز کنیم.

ولی بعضی روزها برای دعا کردن نیاز به حمایت و کمک داریم. این دعاهای سنتی به ناتوانی ما کمک می کنند تا مواردی فراتر از خواسته های شخصی یا دنیوی ما را ابراز کنند.

اینها همچنین “دعاهای روزانه” نیز نامیده می شدند و هر روز با انجام نشان صلیب “به نام خداوند” شروع و پایان می یافت.

صبح و شب که پدیده‌های طبیعی هستند یک واحد و مقیاس زمانی نیز می‌باشند که با چشم دیده می‌شوند و به درک مرگ و دعوت انسان به تولدی که غروبی نخواهد داشت کمک می‌کنند.

نور روز که با طلوع آفتاب ظاهر می‌شود، رستاخیز عیسی را به یادمان می‌آورد، و شب هنگام از ما می‌خواهد که منتظر بازگشت پیروزمندانه او باشیم.

امروز هم می‌توانیم از این دعاها استفاده کنیم. ابتدا روش بسیار ساده‌ای برای دعا کردن دسته جمعی، به شما نشان خواهیم داد. تنها کاری که باید انجام دهید تکرار آرام و آهسته این دعاها است که همه شما آنها را می‌دانید و در ادامه نیز آنها را ذکر می‌کنم.

همه اینها را نخوانید. کافیت فقط یک یا دو تا از آنها را به آرامی بخوانید. دعایتان را با کشیدن نشانه صلیب آغاز کنید و سپس چند لحظه سکوت نمائید. تا وقتی که بتوانید تیک تاک ساعت یا صدای یخچال را بشنوید. این سکوت به ما کمک می‌کند تا وجود و حضور خدا را احساس کنیم.

سپس کسی به آرامی شروع به خواندن قسمت اول دعا کند، درحالی که دیگران آن را با صدای آهسته دنبال می‌کنند. بخصوص به بچه‌ها بگویید که دعا را با فریاد زدن و صدای بلند نخوانند، زیرا خداوند ما را در هر صورت می‌شنود.

سرانجام، مجدداً بعد از یک سکوت کوتاه با نشانه صلیب دعای خود را پایان دهید.

پس از اینکه چند روزی دعا کردن به این شکل را یاد گرفتیم تغییری که می‌توانید انجام دهید این است که از پی‌دعایی که به پایان رسید، از شرکت کنندگان بخواهید که جمله‌ای را که می‌خواهند آن را تأکید کنند تکرار نمایند. بدین ترتیب هر کس یکی از جملات دعا را که از نظر او مهم است یا فیض خاصی را که خواهان آن است تکرار می‌کند: به عنوان مثال، "بیاید ملکوت تو."

شرکت کنندگان نیز می‌توانند این جمله را با هم تکرار کنند تا با نیروی بیشتری این فیض را درخواست کنند. گفتن دعای تسبیح مریم مقدس نمونه‌ای ساده برای شروع دعا کردن می‌باشد. در ابتدا کافی است با یک دهه شروع کنیم و به راز زندگی سرورمان بیندیشیم و بر آن تعمق کنیم. دعای تسبیح مریم باکره یکی از عالیترین و موثرترین دعاهاست سنتی است که هر خانواده مسیحی دعوت شده تا از طریق آن بر زندگی خداوندگاران

عیسی مسیح تعمق نماید. ما مایلیم چنین فکر کنیم و عمیقاً آرزو داریم که دقایقی که خانواده جمع می‌شوند تا به دعا پردازند دعای تسبیح به طور مرتب و با میل خوانده شود (پاپ پل ششم).

به نام پدر و پسر و روح القدس. آمین.

ای پدر ما که در آسمانی

تقدیس شود نام تو، بیاید ملکوت تو

انجام شود اراده تو روی زمین، چنانکه در آسمان

نان روزانه ما را امروز به ما ده

ببخشای گناهان ما را

چنانکه ما نیز می‌بخشیم بدهکاران خود را

و ما را در وسوسه رها مکن

بلکه ما را از شریر رهایی ده. آمین.

درود بر تو ای مریم

پر از نعمت، خداوند با توست

میان همه زنان تو خجسته هستی

و عیسی، میوه درون تو خجسته است.

ای مریم مقدس، مادر خدا

برای ما گناهکاران

اکنون و در هنگام مرگ ما دعا کن. آمین.

ای فرشته خدا که پاسبان منی

و مهر خدا مرا به تو سپرده

از راه بنده نوازی مرا روشن

و پاسبانی و رهبری کن. آمین.

پدر و پسر و روح القدس را جلال باد

چنانکه از ابتدا بود و الان هست

و تا ابدالابد خواهد بود. آمین.

کارکرد ایمان

خدایا، بر همه راستی‌هایی که تو آشکار کرده‌ای

و از راه کلیسای خود به ما می‌آموزی

با استواری ایمان دارم

زیرا تو آنی که نه گمراه می‌شوی و نه مرا گمراه می‌کنی.

کارکرد امید

خدایا، من با دل آسودگی امیدوارم

که به سزاواری عیسی مسیح

نعمت‌های خودت را در این جهان

و اگر فرمان‌های تو را پیروی نمایم

بهشت جاویدان را در جهان دیگر به من خواهی داد

زیرا تو خود آن را وعده داده‌ای

و در وعده‌های خود بی‌اندازه پایداری.

کارکرد مهر

خدایا، من تو را با دل و جان
و بالاتر از هر چیز دوست می دارم
زیرا تو بی اندازه نیک و دوست داشتنی هستی
و هم نوعم را از راه مهر به تو
مانند خود دوست می دارم.

کارکرد پشیمانی

خدایا، من از این که به تو اهانت نموده ام
از ته دل پشیمانم
زیرا تو بی اندازه نیک و دوست داشتنی هستی و از گناه بیزاری
به سزاواری عیسی مسیح از تو بخشش می خواهم
و تصمیم راسخ دارم که دیگر در گناه نیفتم
و از پیرامون آن گریزان باشم و بابت آن توبه نمایم.

بشارت فرشته به مریم مقدس

+ فرشته خدا به مریم بشارت داد

- و او به قدرت روح القدس باردار گشت

درود بر تو ای مریم...

+ من کنیز خداوند هستم

- مرا بر حسب سخن تو واقع گردد

درود بر تو ای مریم...

+ و کلمه جسم گردید

- و در میان ما اقامت گزید

درود بر تو ای مریم...

+ ای مادر مقدس خدا، برای ما دعا کن

- تا سزاوار آن گردیم که وعده های مسیح را دریافت داریم.

+ دعا کنیم.

فیض خود را، ای خداوند، در ما افاضه نما

تا ما که توسط بشارت فرشته

از راز جسم گرفتن پسرت واقف گشتیم

از راه رنج ها و صلیب او نیز به جلال رستاخیز نائل گردیم. از راه مسیح، خداوند ما. آمین.

+ پدر و پسر و روح القدس را جلال باد

چنانکه از ابتدا بود و الان هست و تا ابدالابد خواهد بود. آمین.

چگونه میتوان با مزامیر دعا کرد؟

اهمیت مزامیر

مزامیر در کتاب مقدس از جایگاه ویژه ای برخوردار هستند. این کتاب شامل ۱۵۰ دعا است که در مواجهه با

وقایع مختلف، توسط افراد مختلفی از قوم اسرائیل نوشته شده است.

بیایید سعی کنیم یک شب یکی از این دعاها را قدیمی و زیبا را با هم بخوانیم.

این دعاها چند قرن قبل از تولد عیسی مسیح نوشته شده است و شواهد بسیار خوبی از ایمان به خدا ارائه

می دهند.

برخی از آنها:

(۱) وقایعی را توضیح می دهند که برای قوم اسرائیل رخ داده است:

مانند عبور از دریای سرخ و عهد در کوه سینا.

(۲) بعضی از مزامیر در مورد تجربیات شخصی صحبت می کنند:

مانند توبه یک گناهکار یا رنج و درد کشیدن یک بیمار؛

(۳) برخی دیگر از مزامیر دعاهایی برای ستایش خداوند هستند. اینها نمایانگر حساسیت های عمیق یهودیان

برای دیدن دست توانای خالق در هماهنگی خلقت است.

همه مزامیر زائیده تجربه روزانه یک قوم هستند که با سادگی و اشتیاق، رابطه دوستی خدا با انسان را با

استفاده از تصاویر دنیائی که در آن زندگی می کردند، بیان می دارند. خداوند که به عنوان یک شبان پیشرو و

هدایت کننده ما در ناهمواری های زندگیست، به کسی تبدیل می شود که ما را در جنگ از حملات دشمن

محافظت می کند.

یک سنت بسیار قدیمی در پشت این مزامیر نهفته است. قوم اسرائیل این مزمورها را در کلیه مراسم مذهبی خود همراه با دف یا سایر سازها می‌سراییدند. در عین حال، این اشعار از زبان و دل هیچ یک از یهودیان در طول روز نمی‌افتاد و در دعای روزمره نیز گفته می‌شد.

عیسی نیز مکرراً این مزمورها را می‌خواند. وقتی به دوازده سالگی رسید، در طول سفر برای زیارت معبد اورشلیم، مزامیر مربوط را که طی این مسیر خوانده می‌شد می‌سروده است؛
”وقتی به من گفتند: «به خانه خداوند برویم» بسیار خوشحال شدم. ای اورشلیم، قدم‌های ما در درگاه تو متوقف می‌شود.” (مزمور ۱۲۲).

در انجیل نقل شده است که عیسی در هر روز سبت به کنیسه ناصره می‌رفت و در قرائت کتاب مقدس و مزمورها شرکت می‌کرد.

عیسی همچنین در جشن‌های عید فصح یهود شرکت می‌کرد و مزمور ۱۳۶ را می‌سرایید:

“خداوند را سپاس گوئید زیرا که نیکوست و محبت او جاودانه است!”

اگر داستان رنج کشیدن عیسی را دوباره با دقت بخوانیم، با نقل قول‌های بسیاری از مزامیر روبرو می‌شویم:
آخرین کلماتی که او بر روی صلیب گفت از یک مزمور اقتباس شده است:

“ای خدای من، ای خدای من چرا مرا وا گذاشتی؟ (مزمور ۲۲)

و “روح خود را به دست تو می‌سپارم” (مزمور ۳۱).

اولین جوامع مسیحی تحت هدایت روح القدس، هر آنچه راجع به قوم خدا، اورشلیم، پادشاه، معبد، سرزمین موعود، ملکوت آسمان و عهد در این مزامیر گفته شده است را به خداوند و به خود نسبت دادند.

دعاهای یهودیان، دعاهای کلیسا شدند. جشن فصح نیز روزی شد که خداوند مرد و قیام کرد و عهد جاویدان هم شام خداوند.

در طول تاریخ کلیسا، هر مزمور برای تسهیل درک ما عنوانی دریافت کرده است و با یک بند برگردان که مزمور را به راز مسیح که در طول سال عبادی برگزار می‌گردد، خوانده می‌شود.

بسیار خوب، این مزامیر برای ما، مردم قرن بیست و یکم، چه معنی دارند؟

من اعتقاد دارم که آنها حداقل دارای سه راز هستند:

- قابلیت درک عمل کرد خدا در جهان با نشان دادن نزدیکی و دوستی خداوند با مخلوقاتش.
- قابلیت خواندن اعماق قلب انسان به منظور اینکه هر شادی و هر مشکلی که با آن روبرو می‌شود را به اعتماد و به امید شخصی که به خدا ایمان دارد تبدیل نماید.
- قابلیت توانایی خواندن تاریخ یک قوم به گونه‌ای شفاف تا در آن تحقق نقشه خدا را بخواند که از طریق قوم اسرائیل همه انسان‌ها را به نجات فرا خوانده است.

چگونه میتوان با خواندن یک مزمور دعا کرد؟

وقتی تصمیم می‌گیریم یک شب با مزامیر دعا کنیم قبل از هرچیز، باید مزمور مناسبی را انتخاب کنیم. هر مزموری ما را در وضعیت متفاوتی از موجودیتمان همراهی می‌کند: شاید در یک دوره بسیار خوشحال یا غمناک از زندگی خود باشیم، یا ممکن است احساس کنیم که تا به حال این قدر به خدا نزدیک یا برعکس دور نبوده ایم.

(۱) مزمورها مانند آینه‌های صادق احساسات انسانی هستند. هر یک از حالات ما، در یکی از مزامیر منعکس می‌گردد.

مثلاً اگر امشب بخواهیم حضور خداوند را در میانمان احساس کنیم و اگر تمایل داریم که در ارتباط با او باشیم، خواندن مزمور ۱۳۸ مناسبتر خواهد بود.

(۲) در ابتدا متن مزمور را به همه بدهیم و بصورت دایره مانند بشینیم و یا بایستیم، تا خود را خانواده خداوند حس نماییم.

با کشیدن نشانه صلیب برای مدت کوتاهی سکوت کنیم و خود را برای دعا آماده سازیم. سپس تمام توجه‌مان را بر خداوندمان که در میان ما است متمرکز کنیم و بدانیم که ما در حال برقراری ارتباط با او هستیم.

(۳) در ادامه یک نفر به شکل آرام شروع به خواندن مزمور ۱۳۸ کند. این به ما کمک می‌کند تا بتوانیم روح مزموری که انتخاب کرده‌ایم، هدف نویسنده آن و معنای کلی دعا را درک کنیم.

خداوندا تو را به تمامی دل سپاس می‌گویم

در حضور خدایان، برای تو می‌سرایم.

به سوی معبد مقدس تو پرستش می‌کنم

و به سبب محبت و وفاداری تو، نامت را سپاس می‌گویم!

زیرا که تو نام خویش و کلام خود را عظمتی برتر از هر چیز بخشیده‌ای.

در روزی که خواندم، مرا اجابت فرمودی، و مرا در دلم شجاع ساختی!

خداوندا باشد که شاهان زمین جملگی تو را بستانند

چون کلام دهان تو را بشنوند، و در وصف راه‌های خداوند بسرایند، زیرا که جلال خداوند عظیم است.

اگر چه خداوند متعال است، بر افتادگان نظر می‌کند، ولی متکبران را از دور می‌شناسد.

اگر چه در میان تنگی راه می‌روم، تو جان مرا حفظ خواهی کرد

دست خود را برخشم دشمنانم دراز خواهی کرد

و دست راستت مرا نجات خواهد داد.

خداوند قصد خویش را برای من به انجام خواهد رسانید

خداوندا محبت تو جاودانه است

کارهای دست خویش را رها مکن (مزمور ۱۳۸).

۴) اینک مزمور را از نو بصورت دست جمعی و با صدای کوتاه می‌خوانیم. آنچه که در اینجا باید به آن توجه کنیم این است که به هنگام گفتن و ادای کلمات تصور کنیم که آنها کلمات و سخنان خودمان است. گویی که نویسنده این مزمور، ما هستیم و برای اولین بار این دعا را به خداوند می‌خوانیم.

۵) حال، همه برای یک لحظه ای سکوت نمائیم و در طول آن هرکس جمله‌ای از مزمور را که بیشتر رویش اثر گذاشته، برای خودش مناسب می‌داند و بیشتر از همه توجهش را به خود جلب می‌کند را انتخاب نماید. با این روش مزمور نه تنها به صورت سطحی، بلکه اعماق آن نیز بررسی می‌شود. به این ترتیب، هر یک از ما می‌توانیم پیامی را که مزمور به تک تک ما و به جمع ما منتقل کرده است را با مهمترین جزئیات بفهمیم.

۶) بدون رعایت ترتیب خاصی، همه می‌توانند چندین بار کلمات انتخاب شده را با قرار دادن فاصله‌های کوتاه بین آنها، تکرار کنند:

“... کلماتی را که از دهان من خارج شد شنیدی”

“... خداوند بر افتگان نظر می‌کند”

“... به سبب محبت و وفاداری تو، نامت را سپاس می‌گویم”

“... روزی که تو را خواندم، مرا اجابت فرمودی”

۷) با قرار دادن خود به جای نویسنده و بعد از فرورفتن در اعماق مزمور، دیگر ذهنمان جای خود را به صدای قلبمان می‌دهد.

اکنون که زیباترین کلمات، تصاویر و اصطلاحات مزمور، به دعای ما تبدیل شده‌اند با سادگی دعای دلمان را به خداوند تقدیم می‌نمائیم:

- امشب شروع کردیم دعا کردن را یاد بگیریم و تو ای خداوند به سخنانمان گوش فرا دادی. عطا کن تا از این تجربه زیبا استفاده ببریم.

همه با هم بگوییم: “خداوند، محبت تو جاودانه است.”

- خداوند، وفاداری تو عظیم و پر جلال است، اما ما اغلب به سخنان تو ایمان نداشته و ناپسند عمل می‌کنیم، به ما کمک کن تا به بخشش دست یابیم و رحمت تو را تجربه نمائیم.

همه با هم بگوییم: “خداوند، محبت تو جاودانه است.”

- خدایا، ما وجودمان را مدیون تو هستیم و تو هر روزه، ما را زنده می‌کنی و زندگیمان را از نو به ما اهدا می‌نمائی. به ما کمک کن تا به زندگی دیگران، مخصوصاً به زندگی ضعیفان، کودکان و سالمندان احترام بگذاریم.

همه با هم بگوییم: “خداوند، محبت تو جاودانه است.”

- خدایا، من خوشحالم و می‌خواهم با همهٔ ایمانداران که در دنیا هستند حمدت را بسرایم!

همه با هم بگوییم: “خداوند، محبت تو جاودانه است.”

- شاید در یکی از خانه‌های محله‌مان خانواده‌ای از مرگ یکی از عزیزانشان رنج می‌برند و لحظات دشواری را سپری می‌کنند. خداوند، در لحظات سختی تو را خواندند آنان را اجابت کن و در این آزمایش آنها را نیرو ببخش.

همه با هم بگوییم: “خداوند، محبت تو جاودانه است.”

فرزندان ما هنوز بسیار جوان هستند. آنها مسیری طولانی را در پیش دارند و کارهای بسیاری وجود دارد که باید انجام دهند. خداوند، قصدی را که برای آنها شروع کردی را به اتمام برسان.

همه با هم بگوییم: “خداوند، محبت تو جاودانه است.”

به این ترتیب آنچه را که در طول دعا طلب کردیم به خدای یکتا که پدر، پسر و روح‌القدس است تقدیم می‌کنیم و با دعائی که سرورمان به ما آموخت می‌گوئیم “ای پدر ما..”

و در پایان دعایمان را با نشانه صلیب به پایان می‌رسانیم.

۸) درضمن چند مزمور دیگر هم به شما توصیه می‌کنم که می‌توانید برای دعای شخصی یا دست جمعی از آن استفاده کنید:

برای شکرگزاری: مزامیر ۴، ۱۸، ۳۰ و ۱۱۵.

در بیماری: مزامیر ۶، ۲۲ و ۳۸.

در ماتم: مزامیر ۱۳۰، ۱۳ و ۱۶.

در خواست کمک از خداوند: مزامیر ۱۷ و ۱۴۳.

برای حمد و ستایش کردن خداوند: مزامیر ۹۲، ۱۳۵ و ۱۴۵.

برای در خواست عفو و بخشش: مزامیر ۲۵ و ۵۱.

برای بیان اعتماد و توکل داشتن به خداوند: مزامیر ۲۳ و ۱۳۹.

چگونه با بخشی از انجیل دعا کنیم؟

امیدوارم که در منازلمان حداقل یک کتاب مقدس وجود داشته باشد. بخصوص بعد از گرفتن اولین قربانی مقدس هر فرد خانواده باید برای خودش اقلاً یک انجیل داشته باشد که البته جایش در یک کمد نیست، زیرا که کتاب مقدس حقیقتاً یک “کتاب زندگی” است.

خانواده‌های مسیحی نباید خود را تنها به گوش دادن کلام خدا در طی آیین قربانی مقدس محدود کنند، بلکه باید انجیل را شخصاً بخوانند و از آن برای “دعا کردن با هم” استفاده کنند. در غیر اینصورت، این خطر وجود دارد که بگوئیم “خداوند به من چیزی نمی‌گوید!”

درحالی‌که خدا صحبت می‌کند و چیزهای مهمی برای گفتن به مردم امروزه دارد: به شما به عنوان یک خانواده و به تو به عنوان یک شخص مسیحی اما ممکن است بعضی از میان شما بگویند:

“اما دعا کردن با انجیل بسیار دشوار است!”

شاید بزرگترین اشتباه از اینجا نشأت می‌گیرد که فکر می‌کنیم آنچه اهمیت دارد چیزهایی هست که ما باید به خدا بگوییم. درحالی‌که، دعا قبل از هرچیز این است: به خدا اجازه دهیم آنچه را که می‌خواهد به ما بگوید. پی مهم صحبت کردن نیست بلکه گوش کردن است.

گوش دادن و تکرار کردن

راه ساده‌ای را برای دعا کردن با انجیل به شما توصیه می‌کنم که دارای چهار مرحله است:

(۱) اولین کاری که باید انجام شود یک سکوت چند لحظه‌ای و از پی آن یک دعا گفته شود. به عنوان مثال می‌توانیم چنین دعا کنیم:

“ای عیسی، به ما کمک کن که به سخنان تو گوش دهیم تا بتوانیم در هر جا یک انجیل زنده باشیم.”

(۲) سپس بخشی از انجیل را انتخاب می‌کنیم. (گاهی انتخاب متن را می‌توان به عهده یکی از اعضای خانواده و حتی کودکان گذاشت). همچنین بسیار مفید است که قرائت توصیه شده برای یکشنبه یا قرائت روز را خواند. برای مثال انجیل مرقس فصل چهار آیات ۳۵-۴۱ را پیشنهاد می‌کنم، جایی که آرام کردن طوفان توسط عیسی شرح داده می‌شود.

“آن روز چون غروب فرا رسید، عیسی به شاگردان خود گفت: به آن سوی دریا برویم. آنها جمعیت را ترک گفتند و عیسی را در همان قایقی که بود، با خود بردند. چند قایق دیگر نیز او را همراهی می‌کرد. ناگاه تندبادی شدید برخاست. امواج چنان به قایق برمی‌خورد که نزدیک بود از آب پر شود. اما عیسی در عقب قایق، سر بر بالشی نهاده و خفته بود. شاگردان او را بیدار کردند و گفتند استاد تو را باکی نیست که غرق شویم؟ عیسی برخاست و باد را نهیب زد و به دریا فرمود: ساکت شو! آرام باش! آنگاه باد فرو نشست و آرامش کامل حکمفرما شد. سپس به شاگردان خود گفت: چرا این چنین ترسانید؟ آیا هنوز ایمان ندارید؟ آنها بسیار هراسان شده به یکدیگر می‌گفتند: این کیست که حتی باد و دریا هم از او فرمان می‌برند!”

(۳) این قسمت به آرامی توسط یک شخص خوانده می‌شود. پس از اتمام، همه مدتی سکوت می‌کنند تا هر شخصی بتواند متن را بی‌صدا برای خود بخواند و سپس هرکسی که می‌خواهد کلمات یا قسمت‌هایی را که بر او تأثیر گذاشته با صدای بلند تکرار می‌کند.

به عنوان مثال: “چرا این چنین ترسانید؟”

“امواج چنان به قایق برمی‌خورد که نزدیک بود از آب پر شود”

“ باد فرو نشست ”

“ این کیست که حتی باد و دریا هم از او فرمان می‌برند! ”

۴) این سخنان در ماهیت دعا هستند. این راهی است که اجازه می‌دهیم کلام و قدرت عیسی وارد ما شده و ما روی آن قسمت از کلام متمرکز می‌شویم.

با گذشت زمان، حتی موفق می‌شویم که این جملات را به دعای شخصیمان تبدیل نمائیم:

«عیسی خداوندگارم، ما می‌خواهیم در کنار تو باشیم، حتی در طوفان‌های زندگی. زیرا اگر تو در کنارم باشی نمی‌ترسم».

اینک می‌توانیم دعایمان را با دعای “ای پدر ما” به آرامی به اتمام برسانیم. همه این مراحل بیشتر از چند دقیقه طول نمی‌کشد.

کمی با هم تعمق کنیم

روش دوم را فقط بعد از تمرین با روش اول میتوان گهگاهی انجام داد، مثلاً در شب یک عید یا در یک روز تولد.

پس از گوش دادن به متن در سکوت، چهار سؤال درباره آن مطرح می‌شود:

چه کسانی در این قسمت از کلام خدا نام برده شده‌اند؟

آنها چه می‌کنند؟

چه می‌گویند؟

همه سعی می‌کنند به این سؤالات پاسخ دهند. در پایان هم این سؤال مطرح می‌شود:

“این متن به ما، به من چه می‌گوید؟”

و بعد همه دعا می‌کنند.

چه عناصری در این قسمت از کلام خدا ذکر شده اند؟

در این بخشی که خواندیم، پنج عنصر وجود داشت: دریاچه، قایق، طوفان، حواریون و عیسی. کار یافتن عناصر در یک قسمت از کلام و ربط دادن آنها به زندگی ما، برای کودکان نیز جذاب است. وظیفه بزرگترهاست که متن انجیل را برای کودکان ترسیم و توصیف نمایند.

کار ما در این قسمت از کلام که توسط مرقس نوشته شده، بسیار آسان است. در همه ما آرزوی زندگی راحت و عبور خوشایند به طرف دیگر دریاچه وجود دارد. با همتی دائمی نیاز هست که بتوانیم مثل این قایق روی آب بمانیم و به سوی سواحل جدید و زیبا در حرکت باشیم. اما باید در نظر داشته باشیم که طوفان ها اغلب در مقابل ما قرار گرفته و ممکن است ما را با خطر غرق شدن و شکست روبرو کنند.

حواریون این احساس را نه فقط در مورد دریای طوفانی بلکه در وقایع مختلف زندگیشان نیز تجربه کرده بودند.

این عناصر چه می کنند؟

در قسمتی از کلام که انتخاب کردیم: دریا (اتفاقاتی که زندگی پیش روی ما می گذارد)، آنچه که قبلا برایمان دوست بود در نتیجه طوفان به دشمن تبدیل می شود. قایق (نکات تکیه ما): وقتی که از هر طرف آب واردش می شود در ابتدا حواریون به سختی تلاش می کنند که وضعیت را مهار کنند ولی بعد وحشت زده و ناامید می شوند. عیسی خوابیده است... و بنظر می آید که به این اتفاق اهمیتی نمی دهد. اما با ساده ترین دخالت او، آرامش برمی گردد. حواریون کم ایمان و ترسان، متوجه می شوند که با فردی بس عظیم تر از انتظار و توقعشان روبرو هستند.

عناصر چه می‌گویند؟

در این بخش از کلام در مقابلمان صحبت‌های طولانی وجود ندارد بلکه بانگ تعجب‌آمیز و پرسش. حواریون می‌گویند: خداوند، داریم غرق می‌شویم! تو را باکی نیست که غرق شویم؟ عیسی برخاست و باد را نهیب زد و به دریا فرمود: ساکت شو! آرام باش! سپس به شاگردان خود گفت: چرا این چنین ترسانید؟ آیا هنوز ایمان ندارید؟ شاگردان بسیار هراسان شده به یکدیگر می‌گفتند: این کیست که حتی باد و دریا هم از او فرمان می‌برند؟

این مکالمه‌ای است مابین خدا و انسان در مورد اینکه لحظات طوفانی و بحران‌های زندگی چه باید کرده شود. ما نیز مانند حواریون قبل از هرچیز خداوند را مقصر قلمداد می‌کنیم: “اگر خداوند دوست ماست، چرا در این حادثه دخالت نمی‌کند؟ چرا گویی که غرق شدن ما برایش اهمیتی نداشته، خود را مخفی می‌کند.”

خدا جواب می‌دهد: چرا اینچنین مضطرب هستید؟ من اینجا هستم. چرا اینقدر ایمانتان کم است؟ با مداخله خدا بلافاصله این سوال مطرح می‌شود: واقعا او کیست؟ ما در مورد عیسی چه فکر می‌کنیم؟

اکنون مهمترین پرسش این است: این قسمت از کلام به من چه می‌خواهد بگوید؟

هر رویدادی از زندگی عیسی دربردارنده این سؤال است که خداوند از حواریون خود در قسمت دیگری از کلام می‌پرسد: “به نظر شما، من کیستم؟” (مرقس ۸: ۲۹).

آیا تا به حال شما سعی کرده‌اید در مورد ایمان با خانواده خود تعمقی کنید؟ اکنون باید یک قدم جلوتر برویم: درمیان گذاشتن ایمانمان.

هر شخصی، حتی بچه‌ها، باید در مورد اینکه خدا چه چیزی راجع به خود به آنها آشکار نموده و آنچه که خدا از او انتظار دارد، یعنی آنچه که او از زندگی ما می‌خواهد را با عزیزان خود درمیان بگذارد.

در دنیای امروزه که از یک‌طرف بسیار جذاب ولی در عین حال طوفانی است، دیدن افرادی که سرگردان و پر از ترس هستند و خود را در معرض بی‌پناهی، بی‌اعتمادی یا حتی درماندگی می‌بینند، اصلاً دشوار نیست. حتی یک رفتار قهرمانانه و صادقانه اغلب در قبال وضعیت بحرانی و دشواری که در آن قرار داریم باعث غرق شدن شخص می‌شود.

بسیارند کسانی که خدا را، مثل عیسی در هنگام طوفان، حس نمی‌کنند و دور از خود می‌بینند و حتی می‌پندارند که وضعیت آنها برای خدا هیچ اهمیتی ندارد.

“اگر خدا وجود داشته باشد، او اجازه نمی‌داد که اتفاقات به این صورت پیش برود.”

این قسمت از مرقس حقیقتاً “انجیل” است، یعنی “خبر خوب و خوشی” است، زیرا امید خارق‌العاده و عمیقی را در خود جای داده است: ممکن است خداوند غایب به نظر برسد، اما در واقع همراه ما در قایق است! و باز اینکه: تنها او خداست! هیچ چیز، حتی شدیدترین طوفان‌ها نیز از او قوی‌تر نیست. او همیشه به همراه ما از این قدرت علیه قدرت‌هایی که می‌خواهند انسان را خرد و له کنند استفاده می‌کند. بنابراین خداوند از بحران‌ها قوی‌تر است.

با شرکت در مراسم عشا ربانی، خداوند این حقایق را برای ما تحکیم خواهد کرد که “عمانوییل” یعنی خدا با ما، او نان زنده است، نانی که پاره می‌شود و حیات می‌بخشد.

این اشتباه نیست که بگوییم بی تفاوتی اجتماعی، سیاسی و ماتریالیسم که فقط با لذت بردن از زندگی و مادیات سروکار دارد و بسیاری از این مفاهیم، ناشی از عدم امید واقعی است.

عشق قوی و قدرتمند خدا به ما وعده قایق بدون طوفان را نمی دهد، اما اطمینان می دهد که برنده نهایی همیشه انسان خواهد بود زیرا خداوند یکتا و شکست ناپذیر را همراه خود و با خود دارد.

“چرا اینچنین ترسانید؟ آیا هنوز ایمان ندارید؟” آیا نمی دانید که “من هرروزه تا پایان این عصر با شما هستم!” (متی ۲۸: ۲۰).

تنها ترس واقعی نداشتن ایمان است که زاینده امید است.

اگر ایمان داشته باشیم، اگر به کلامش گوش کرده و برطبق آن عمل کنیم (متی ۷: ۲۴-۲۷)، حتی اگر همه موانع در پیش پای ما قرار گیرد، ما همیشه سرپا خواهیم ماند زیرا که زندگی ما بر صخره خداوند لنگر انداخته است. آیا ما چنین ایمانی داریم؟

در این مرحله، دعای استغاثه خود به خود شکل می گیرد تا از خداوند بخواهیم آنچه را که قدرت درکش را به ما عطا نموده را بجا آورده بر طبق آن زندگی کنیم. پس اینک، هرکس دعائی کرده و بعد همه با هم بگوئیم “خداوندا، دعاهای ما را بشنوا!”

دوستان عزیزم این اواخر وقتی به مردم نگاه می‌کنم متوجه می‌شوم که در قلب‌هایمان بعضی چیزها آرام آرام در حال تغییر است. صمیمیت ما با خداوند شروع به قوی‌تر شدن کرده است. کسانی که می‌خواهند در این صمیمیت بیشتر پیشرفت کنند، برای آنها پیشنهادی دارم:

- صبح و شب به صورت خانوادگی با هم دعا کنید.

- از طرفی هر روز در ساعت دوازده ظهر دعای "بشارت فرشته به مریم" را، حتی اگر در جاهای متفاوت باشیم، بگوئیم.

راه رشد در عشق و حضور خداوند از مسیر دعا می‌گذرد. من هم به واسطه این دعا می‌خواهم در دعای شما با شما باشم.

خداوند ما عیسی مسیح، وقتی که می‌خواستی میان ما بیایی برای خودت خانواده‌ای برگزیدی. از همین روی از تو تمنا دارم این خانواده را برکت دهی، بیماری و غم را از این خانواده دور کن. به آنها توجه، صبر و آرامش و صلح و آشتی عطا کن. عشق و محبت مابینشان را بیشتر کن. آمین.

از انتشارات فارسی کاتولیک. کم

عیسی معلم حقیقی دعا است و ما به کلام او گوش می‌دهیم
قبل از هرچیز، عیسی به ما ضمانت می‌دهد که
هرجا که دو یا سه نفر به نام من جمع شوند
من در میان آنها هستم
در خانواده‌ای که دعا کردن می‌آموزند
مکاشفۀ اینکه خداوند نزدیک است بی‌ظنیر است

انتشارات "فارسی کاتولیک.کم"