

## Einleitung

1. Auflage 2017

Text: Berthold Pelster.

Titel-Illustration: © Bradi Barth.

Alle Rechte vorbehalten:

© KIRCHE IN NOT

Ostpriesterhilfe Deutschland e. V.

München

**Bildnachweis**

Bradi Barth: Umschlag vorne, Seite 87.

KIRCHE IN NOT: Seite 58.

PUR magazin, Kißlegg: Seite 21, Umschlag hinten.

# Dem Stern der Sehnsucht folgen

Praktischer Leitfaden  
für den Weg zu Gott

Text: Berthold Pelster



## زندگی با تمام قوا

همه ما در جست و جوی خوشبختی هستیم. شاید حتی این روزها بیشتر از هر زمان دیگر، چرا که ما خودمان هم می توانیم در تأمین خوشبختی مان گام هایی برداریم. برای خوردن به اندازه کافی خوراک در اختیار داریم. سقفی هم بالای سرمان است و بسیاری از ما هم برای خودشان خانه و کاشانه مقبولی تهیه کرده اند. فقط می ماند پول به اندازه کافی برای این که بتوانیم برای خودمان یک «زندگی زیبا» دست و پا کنیم.

«بزم به جهت لهو و لعب می کنند و شراب، زندگانی را شادمان می سازد. اما نفره، همه چیز را مهیا می کند» (جامعه، ۹، ۱۰).

همه ما در جست و جوی خوشبختی هستیم. برای هر سلیقه ای هم یک نوع خوشبختی وجود دارد. همه چیز امکان پذیر است! آخر ما در زمانه مدرنی زندگی می کنیم که هر کس می تواند هر کاری می خواهد بکند یا بگوید که بکنند.

## آرزوهایی بی حد و حصر

نکته اصلی این است: لذت بردن! بالاخره هر کس می خواهد از زندگی سهمی ببرد. همه سوار بر چرخ و فلک زندگی به پیش!

زیبا و هر روز زیباتر. حال و روز من خوب است و باید هم همیشه خوب باشد.

«آنکه نقره را دوست دارد، از نقره سیر نمی شود و هر آنکه توانگری را دوست دارد، از دخل سیر نمی شود» (جامعه، ۵، ۹).

لذت به هر بهایی

ما می خواهیم دست به تجربه بزنیم! دوست داریم اعصابمان تحریک شود. به دنبال یک «تکانه» هستیم. باید یک چیز چشمگیر هم باشد (انسان زود هم دلزده و سیر می شود). مرتب به دنبال چیزهای تازه. در تلویزیون، در مغازه تولیدات ویدئویی، در سینما، آخرهفته ها و در تعطیلات.

و هرچه چشمانم آرزو می کرد، از آنها دریغ نداشتم» (جامعه، ۲، ۱۰).

هر که بامش بیش، برفش بیشتر

به اندازه کافی قدرت انتخاب در اختیار ما هست. مشکل در این نیست. گاهی شاید کمی ابهام پیش می آید. این همه انتخاب در آن واحد و مرتب هم مُدهای جدید و محصولات تازه. چیزهایی

که تا دیروز حرف اول را می زدند و امروز دیگر هیچ و پوچ به حساب می آیند.

گاهی همه چیز «استرس زا» می شود. این درست! شریک زندگی ام، دوستانم، اینها همیشه همه چیز را آنطور که من می خواهم نمی خواهند. مرتب باید هماهنگ و برنامه ریزی کرد. اگر هم جفت و جور نمی شود، دیگر نمی شود! دیگرانی هستند که هم دیگر را پیدا می کنند.

از زندگی غفلت نکنیم

زندگی کوتاه است. همه چیز به سرعت برق و باد می گذرد. پس: بهترین استفاده مان را از آن بکنیم. هر چه که در زندگی هست از دل آن بیرون بکشیم! زندگی من، تنها فرصتی است که در اختیارم است. فقط باید مراقب باشم که از چیزی غفلت نکنم! اگر چیزی درست از آب درنیاید، بسیار ابلهانه است و همینطور اگر وسط کارهای برنامه ریزی شده اتفاقی پیش بینی نشده پیش بیاید. فرصت تحصیلی پیدا نکنم؟ بیکار شوم؟ دوست دخترم از دستم برود؟ زندگی زناشویی ام ویران شود؟ بیمار شوم؟ اصلاً نباید فکرش را هم کرد! و اگر شد چه؟ بدشانتی! شده است دیگر! «پایان نمایش»، «پایان، تعطیل، تشویق و خداحافظی».

«و چون که انسان نیز وقت خود را نمی داند، پس مثل ماهیانی که در تور سخت گرفتار و گنجشکانی که در دام گرفته می شوند، همچنان بني آدم به وقت نامساعد، هرگاه آن بر ایشان ناگهان بیفتند، گرفتار می گردند» (جامعه، ۹، ۱۲).

## دوره و زمانه ای پرتلاطم

شاید تو هم با آن احساس ناآرامی منحصر به فردی که گاهی به تو دست می دهد و تو را رها نمی کند، آشنا باشی. شاید با افکار لجوچی مثل این آشنا باشی: «تمام زندگی نمی تواند همین باشد»، «باید چیز دیگری هم در کار باشد، چیزی بیشتر».

«انسان را از تمامی مشقتش که زیر آسمان می کشد چه منفعت است؟» (جامعه، ۱، ۳).

## «باطل، همه چیز باطل»

شاید با احساسی از «خلاء درونی» آشنا هستی: زمانی که کل عملکرد و دستاوردها و تجربه هایت در نهایت برایت «آرامش» به همراه نمی آورد، بویژه وقتی که نقشه ها، نیات و خواسته هایت به تحقق نرسیده باشد.

«باطل اباطیل، جامعه می گوید، باطل اباطیل، همه چیز باطل است.» (جامعه، ۱، ۲)

## قلب ناآرام

«تو، ای خدا، ما را در حرکت به سوی خود آفریدی و قلب ما تا آرام گرفتن در تو، آرام و قراری ندارد.» (اورلیوس آگوستینوس قدیس)

شاید تو هم گاه و بیگاه در خودت «قلبی ناآرام» احساس می کنی. پس بگذار گفته باشیم که این «ناآرامی درونی» دلیلی دارد: علت یا به بیان بهتر مسببی که همان خدا است. آفریننده تو که تو را خلق کرده و به زندگی دعوت کرده است.

## شوقی سیری ناپذیر

ناآرامی درون تو فقط زمانی به آرامش بدل می شود که خودت را به دست این اندیشه بسپاری که خدای آفریننده تو، تو را آفریده و دوست دارد؛ زمانی که این حقیقت را به معنا و محتوای اصلی زندگی ات تبدیل سازی.

## بازتاب محبت

شوقی که تو در خودت احساس می کنی، فقط بازتابی از شوقی دیگر است: شوق خدا نسبت به تو! این شوق محبتی است که خدا نسبت به تو احساس می کند.

«شوق خدا، همان انسان زنده است.» (اورلیوس آگوستینوس قدیس)

تو از سوی خدا و برای خدا آفریده شده ای. هیچ گاه هیچ چیز زمینی نمی تواند حسرت بی نهایت بزرگ تو را سیراب کند، بلکه این کار فقط از خدای لایزال برمی آید. تو سعادت خود را فقط در خدا می یابی و البته در آنجا آن را به قطع و یقین می یابی.

«سراسِرِ جهانِ زمینی، همان اندازه کم می تواند روحی را که برای خدا آفریده شده است، سیراب سازد که یک مشت آرد می تواند فردی را سیر کند که از گرسنگی در شرف مرگ است.» (قدیس یوهانس ماریا ویانی، کشیش اهل آرس).

آفریده شده برای نیکبختی

خدا به وسیله روح مقدس خود یا همان روح آفرینشگر، روح انسانی تو را آفریده و به زندگی دعوت کرده است. تو به قلمرو

خدا دعوت شده ای تا در آنجا تا به ابد با خدا در کمالِ خوشبختی زندگی کنی.

زندگی زمینی به تو عطا شده است تا خود را برای این زندگی جاودانی آماده کنی. روح مقدس خدا می خواهد که در این زندگانی، همراه تو باشد و همچنین می خواهد که در مدت زمانی که برای این زندگی زمینی به تو اهداء شده است، روح تو را شکل دهد و بسازد تا برای زندگی در جهانی که می آید، آماده گردد.

این همان نقشه ای است که خدا برای زندگی تو در نظر دارد. این عمیق ترین معنای زندگی تو است. و وظیفه شخصی تو در این زندگی چنین است: یافتن راهی که تو را به سوی خدا رهنمون می شود.

### شوقِ به خطارفته

شوقی را که تو در درون خودت احساس می کنی، خدا در قلب تو قرار داده است تا این شوق تو را به سمت هدف زندگی ات راهنمایی کند. این شوق درونی، مانند قطب نمایی درونی است که جهت گیری درست را برای تو میسر می کند، درست مانند ستاره ای که راه را به تو نشان می دهد.

متأسفانه بویژه در زمانه حاضر، نورهای باطلی هستند که تو را به گمراهی می کشند. آنها تو را به سوی راهی باطل و نادرست

جلب می کنند، راهی که با طی کردن آن به هدفِ باطنی ترین  
شوق خودت نمی رسی.

شوق خود را جدی بگیر!

از این رو، یکی از مهم ترین وظایف تو در زندگی این است که  
شوق عمیق در قلب خودت را دریابی، به آن گوش بسپاری، یاد  
بگیری که آن را درک کنی، راز آن را جست و جو کنی و به دنبال  
سرمنشاء آن بگردی - و از این راه خدا را بیابی.

اجازه نده که این شوق به حال خود رها شود. این، گرانقدرترین  
چیزی است که در وجود تو نهفته است. به آن رسیدگی کن؛ آن را  
به مسیر درست رهنمون شو. این شوق باید به یک «شوق مقدس»  
تبديل شود که دیگر به گمراهی نمی رود.

به دنبال ستاره شوق

پس ستاره شوق را در وجود خودت کشف کن، همان ستاره ای  
که تو را به سوی هدف واقعی زندگی ات راهنمایی می کند. و  
سپس او را دنبال کن.

درست همانطور که دو هزار سال پیش، چند مرد خردمند دست  
به سفری طولانی زندن تا ستاره ای را دنبال کنند که به نظرشان

بسیار مهم بود، چرا که قرار بود این ستاره آنان را به سوی «پادشاه تازه به دنیا آمده» هدایت کند.

«و چون عیسی در ایام هیرودیس پادشاه در بیت لحم یهودیه تولد یافت، ناگاه مجوسی چند از مشرق به اورشلیم آمده، گفتند: «کجاست آن مولود که پادشاه یهود است، زیرا که ستاره او را در مشرق دیده ایم و برای پرستش او آمده ایم.

چون سخن پادشاه را شنیدند، روانه شدند که ناگاه آن ستاره ای که در مشرق دیده بودند، پیش روی ایشان می رفت تا فوق آنجایی که طفل بود رسیده، بایستاد. و چون ستاره را دیدند، بی نهایت شاد و خوشحال گشتند و به خانه درآمده، طفل را با مادرش مریم یافتند و به روی درافتاده، او را پرستش کردند و ذخایر خود را گشوده، هدایای طلا و کندر و مر به وی گذرانیدند.»

(متی، ۲، ۱-۹ و ۱۱-۱۲)

این مردان خردمند «اهل مشرق»، این منجمان مشرق زمینی، از راهی دور آمده بودند تا این «پادشاه تازه به دنیا آمده یهودیان» را «پرستش» کنند، او را جلال دهند و هدیه بخشنند. آیا آنان از رازِ الهی این «پادشاه» چیزی دریافته بودند؟

سوقِ انسان شده خدا:

«لیکن چون زمان به کمال رسید، خدا پسر خود را فرستاد که از زن زاییده شد.»  
(غلطیان، ۴، ۴)

شوق خدا برای اشتراک با ما، بی نهایت عظیم است و «هنگامی که زمان به کمال رسید»، خدا خود انسان شد تا برای مدت یک عمر انسانی، به ما انسان ها به شکلی کاملاً خاص نزدیک باشد و ما را به قلمرو خود دعوت کند.

«دیگر شما را بندۀ نمی خوانم زیرا که بندۀ آنچه آقایش می کند نمی داند؛ لکن شما را دوست خوانده ام زیرا که هر چه از پدر شنیده ام به شما بیان کردم.»  
(یوحنا، ۱۵، ۱۵)

عیسی، شاگردان خود را «دوست» نامید. خدا شوق دوستی با ما انسان ها را دارد! این را به واسطه وجود عیسی مسیح به شکل نهایی و قطعی می دانیم.

بدل شدن به دوست خدا

اگر می خواهی دعوت خدا به رفاقت با او را قبول کنی (که به معنای واقعی کلمه هم هیچ چیز پرمعناتر از این در زندگی برای انجام نمی ماند)، به عیسی مسیح روی بیاور! و به این ترتیب به دوست خدا بدل شو!

همزمان یک چیز را در نظر داشته باش: ما مسیحیان به خدای سه گانه اعتقاد داریم. خدای واحد و یکتا، به شیوه ای پر رمز و راز که از حد درک انسانی ما بسیار فراتر است، در وجود خود سه شخص الهی را دربرمی گیرد: خدای پدر، خدای پسر و خدای روح القدس، اما همواره و همواره با آگاهی از این که او یک خدای واحد و یکتا است.

### شناخت خدا در وجود عیسی مسیح

نخستین گام برای دوستی با خدا، این است که عیسی مسیح را بهتر بشناسیم و با کلام و کردار او آشنا شویم. خدا در عیسی ناصری، انسان شد تا ما انسان ها بهتر بتوانیم درک کنیم که خدا کیست. از راه عیسی مسیح، خدا به شیوه ای انسانی با ما سخن گفته است.

«خدا را هرگز کسی ندیده است؛ پسر یگانه ای که در آغوش پدر است، همان او را ظاهر کرد.»

(یوحنایا، ۱، ۱۸)

تو در وجود عیسی مسیح، راه زندگی صحیح، حقیقت مربوط به زندگی صحیح و سرآخر زندگی فناناپذیر و جاودان را می یابی.

«من راه و راستی و حیات هستم.»

(یوحنا، ۱۴، ۶)

## شناخت مسیح

مهم ترین کلام و نحوه کردار مسیح، به نگارش درآمده است، آن هم چهار بار در چهار انجیل گوناگون.

با این متون آشنا شو. شاید بهتر باشد از انجیل مرقس شروع کنی؛ این انجیل از بقیه انجیل کوتاه تر است و شانزده باب دارد. اگر هر روز یک باب را مطالعه کنی، بعد از حدود دو هفته، مهم ترین نکات را درباره عیسی می دانی.

بعد از آن انجیل لوقا را بخوان و سپس شاید متی و بعد یوحنا را. اعمال رسولان و نامه های رسولان را هم بخوان. و سپس دوباره از ابتدا شروع کن. به این ترتیب، مرتب با عهد جدید بیشتر و بهتر آشنا می شوی.

شاید موفق شوی، در کلام کتاب مقدس و در انجیل باید پیوسته در جست و جوی ملاقات با عیسی مسیح باشی. شاید هر روز چند دقیقه: ملاقات هایی با شوق انسان شده خدا.

کتاب مقدس یک «لقمه سبک» نیست

کتاب مقدس همیشه کتاب ساده‌ای نیست، انجیل هم همیشه ساده نیستند. بعضی نکات را به سرعت درک می‌کنیم و بعضی نکات ابتدا براستی «لقمه بزرگ‌تر از دهان» هستند. اما خدا از دشواری‌های ما آگاه است. عیسی مسیح به شاگردان و دوستان خود نوید یاری داده است.

«لیکن تسلی دهنده، یعنی روح القدس که پدر او را به اسم من می‌فرستد، او همه چیز را به شما تعلیم خواهد داد و آنچه به شما گفتم، به یاد شما خواهد آورد.»  
(یوحنا، ۱۴، ۲۶)

انجیل نگاران فقط به کمک روح القدس توانستند گزارش‌های خود را راجع به زندگی عیسی بنویسند. ما انسان‌ها هم فقط به کمک روح القدس می‌توانیم انجیل (و همچنین کل کتاب مقدس) را بهتر درک کنیم.

روح القدس یاری می‌رساند

از این رو، بسیار مهم است که هر بار مطالعه کتاب مقدس را با دعای کوتاهی شروع کنیم. یکی از دعاهای بسیار ساده و کوتاه (که البته برای بسیاری موارد دیگر هم مناسب است) از این قرار است:

خدایا، به یاری ام بیا!

خداؤندا به یاری ام بشتا!

(شکل گرفته بر مبنای آیه دوم از باب ۷۰ در مزامیر)

و یا به کل مستقیم به شخصِ روح القدس روی بیاور:

بیا ای روح القدس که زندگی می‌آفرینی،  
ما را از قدرت خود سرشار ساز.

کلامِ آفرینشگر تو ما را به هستی فراخواند.  
اکنون نفخه الهی را در ما بدeman.

بگذار ایماندارانه پدر را ببینیم،  
صورت مشابه او، پسر را درک کنیم،  
و به تو که در ما نفوذ می‌کنی  
و زندگی خدا را برایمان به ارمغان می‌آوری، اعتماد کنیم.  
(دعایی قدیمی مربوط به سده نهم از هرابانوس ماوروس)

## دانش کمک می کند

عیسی مسیح دو هزار سال پیش می زیست. آن روزها، اوضاع با زمانه امروزی ما بسیار متفاوت بود. عیسی یهودی بود و سراسر زندگانی اش تحت تأثیر دین یهود بود. او در سرزمینی زندگی می کرد که توسط یک قدرت بیگانه اشغال شده بود، یعنی از سوی رومیان. امکان دارد ما برخی از رفتارهای عیسی یا انسان هایی را که او با آنان برخورد می کرد، به سادگی درک نکنیم. به همین دلیل، کتاب هایی درباره انجیل وجود دارد، یعنی به اصطلاح تفاسیری که برای درک بهتر انجیل، توضیحاتی ارائه می دهند. شاید مراجعه کردن به یک چنین تفاسیری هم به تو در درک بهتر انجیل کمک رساند. می توانی پرسش هایی را هم با یک کشیش کاتولیک درمیان بگذاری. او کتاب های مفیدی به تو توصیه خواهد کرد.

در برخی هفته نامه های مسیحی هم مقاله هایی پیدا می کنی که انجیل روزهای یکشنبه را تفسیر می کنند و توضیح می دهند. امتحان کن و بین که آیا این مراجع به تو در درک بهتر کلام کتاب مقدس کمک می رسانند یا خیر.

هر که گوش شنوا دارد، بشنود

به این ترتیب می توان گفت که مطالعه کتاب مقدس و درک صحیح آن، اندکی زحمت و تلاش می طلبد. تو باید گوش سپردن

به کلام خدا را تمرین کنی. این چیزی نیست که همیشه به خودی خود اتفاق بیفتد و به تمرین و ممارست احتیاج دارد.

«هر که گوش شنوا دارد، بشنود.»

(مرقس، ۴، ۹)

یک نوع گوش دادن هم وجود دارد که با فهم درست همراه نیست و همچنین یک نوع دیدن که با فهم درست همراه نیست (مقایسه کنید با مرقس، ۴، ۱۲). به همین دلیل، حواس خودت را، بینایی و شنوازی ات را تمرین بده تا در پس سطح ظاهری، معنای عمیق تر را کشف و درک کنی.

خدا به تو حواسی به اصطلاح معنوی عطا کرده است که بتوانی با آنها امر الهی را ببینی، بشنوی و احساس کنی. اما این حواس به خودی خود کار نمی کنند. تو باید آنها را تمرین بدهی، خود را با در اختیار گرفتن آنها تمرین بدهی و این حواس معنوی را به تدریج در خود بپروری.

بذر مساعد به زمین مساعد نیاز دارد

در تمثیل مردی که بذر می پاشید (متی، ۴، ۹-۱)، عیسی از گوش دادن به کلام خدا سخن می گوید. او کلام خدا را به بذری تشبیه

می کند که مرد بذرپاش آن را پخش می کند و روی خاک هایی متفاوت می افتد. عیسی خود، این تمثیل را تفسیر می کند.

۱۵: و اینانند به کناره راه، جایی که کلام کاشته می شود و چون شنیدند فوراً شیطان آمده کلام کاشته شده در قلوب ایشان را می ربايد؛

۱۶: و ایضاً کاشته شده در سنگلاخ، کسانی می باشند که چون کلام را بشنوند، در حال آن را به خوشی قبول کنند؛

۱۷: و لکن ریشه ای در خود ندارند بلکه فانی می باشند؛ و چون صدمه ای یا زحمتی به سبب کلام روی دهد در ساعت لغزش می خورند؛

۱۸ و ۱۹: و کاشته شده در خارها آنانی می باشند که چون کلام را بشنوند، اندیشه های دنیوی و غرور دولت و هوس چیزهای دیگر داخل شده، کلام را خفه می کند و بی ثمر می گردد؛

۲۰: و کاشته شده در زمین نیکو آنانند که چون کلام را بشنوند آن را می پذیرند و ثمر می آورند، بعضی سی و بعضی شصت و بعضی صد».

(مرقس، ۴، ۱۵-۲۰)

تو باید برای کلام خدا وقت صرف کنی، «بر سر آن بمانی» و «بی ریشه» نباشی (مرقس، ۴، ۱۷). اجازه نده که «اندیشه های دنیوی» (مرقس، ۴، ۱۹) ذهن ت را منحرف سازند. کلام خدا را در خود مانند زمینی نیک که بذر را به خود می پذیرد، جذب کن (مرقس،

۴، ۲۰). کلام خدا باید مانند یک بذر مدتی در وجود تو و در قلب تو آرام بگیرد. و بعد پس از مدتی معین، این کلام در تو جوانه می زند و از خود آثاری نشان می دهد و «به ثمر می نشیند».

## گوش دادن و حرکت به سوی کل

هنگامی که یک کاهن از عیسی درباره مهم ترین فرمان یا مهم ترین قانون زندگی سوال کرد، او چنین پاسخ داد:

«اول همه احکام این است که بشنو ای اسرائیل، خداوند خدای ما خداوند واحد است و خداوند خدای خود را به تمامی دل و تمامی جان و تمامی خاطر و تمامی قوت خود محبت نما که اول از احکام این است و دوم مثل اول است که همسایه خود را چون نفس خود محبت نما. بزرگ تر از این دو، حکمی نیست.»  
(مرقس، ۱۲، ۲۹-۳۱)

در اینجا نیز اشاره دیگری به «گوش دادن» می شود. و مسئله کل مطرح است. در ایمان به خدا، قلب، روح و فهم انسان به چالش کشیده می شوند و همه قوا به کار گرفته می شود. آنچه مطرح است، بالاترین حد از همه هنرهاست: هنر عاشق خدا شدن. رفاقت با خدا باید برای تو به یک «موضوع قلبی» واقعی تبدیل شود.

روح تو، مکانی برای ملاقات با خداست. این روح برای مشارکت و رفاقت با خدا آفریده شده است.

و ایمان به خدا می تواند پیش از فهم و درک بشری قرار گیرد. این ایمان چیزی است که می خواهد فهم را هم به خود راه دهد و امری نامعقول نیست.

ایمان به خدا سرآخر به مشغولیت کامل تو، تعهدپذیری کامل از سوی تو و همه قوای تو نیاز دارد.

محبت در مقام «ثمره» رابطه با خدا باید پس از آن، همه روابط دیگر تو را هم تحت الشعاع خود قرار دهد: هم رابطه با خودت و هم رابطه با همنوعانت.

## دوران خشکسالی

گاهی زمانه ای یافت می شود که طی آن تو در خودت حوصله ای واقعی برای گوش سپردن به کلام خدا پیدا نمی کنی. در این حال، سعی کن بر این بی حوصلگی به این ترتیب غلبه کنی که از خود خدا بطلبی به تو میل تازه ای برای کلامش اهداء کند.

در میان قوم اسرائیل زمانی پیامبری به نام عاموس زندگی می کرد که از سوی خدا به نزد انسان ها فرستاده شده بود تا به سرزنشِ وضعیت نابسامان اجتماعی و اقتصادی پردازد. این وضعیت از آن رو حاصل شده بود که بسیاری انسان ها دیگر به فرامین خدا

توجهی نشان نمی دادند. عاموس نوید زیر را با خود به ارمغان آورد:

«ایامی می آید که گرسنگی بر زمین خواهم فرستاد، نه گرسنگی از نان نه تشنگی از آب بلکه از شنیدن کلام خداوند.»  
(عاموس، ۸، ۱۱)

تو هم در مقابل خدا به این نوید استناد کن! از او بخواه و به او اصرار کن که او این «گرسنگی از شنیدن کلام خداوند» را به تو نیز ببخشد. دعا کن که این روزهای نویدداده شده برای گرسنگی بابت خدا به تحقق بپیوندند - بویژه در دوره و زمانه ما.

(از این گذشته، ارزش دارد که کتاب عاموس را یک بار به طور کامل بخوانی. این پیامبر با کلامی تأثیرگذار، انسان ها را به عدالت اجتماعی فرامی خواند، چرا که این اراده خدا است. این کتابی است که کهنه نمی شود و همیشه به روز می ماند. شاید این برای تو مقدمه ای برای آن باشد که یک بار هم کتاب های دیگری از عهد عتیق را مطالعه کنی.)

زندگی کردنِ کلام خدا

امکان دارد که برخی چیزها در کتاب مقدس به دشواری قابل فهم باشد (و مدت های طولانی هم مبهم بماند)، اما بسیاری چیزهای

دیگر هم هستند که درک آنها ساده است. بکوش حتی آن چیزهای اندکی را هم که درک کرده ای، به نحوی در زندگی خودت به کار بندی.

«آنچه را که از انجیل درک کرده ای، زندگی کن.  
و حتی اگر هنوز اندک هم باشد، آن را زندگی کن.»  
(برادر روزه شوتس)

یک نمونه چنین است: در باب اول از انجیل مرقس توصیفی بسیار کوتاه از شیوه ای می خوانی که عیسی با آن دعا می کرد:

«بامدادان قبل از صبح برخاسته، بیرون رفت و به ویرانه ای رسیده، در آنجا به دعا مشغول شد.»  
(مرقس، ۱، ۳۵)

در اینجا می توانی دو نکته بیاموزی: عیسی پیش از هر کار دیگری برای گفت و گو با پدر آسمانی خود وقت می گذارد؛ و برای این کار او به دنبال سکوت و مکانی دور از دسترس دیگران می گردد. بنابراین دعا به زمانی خاص و مکانی آرام نیاز دارد. نمونه ای دیگر: لوقای انجیل نگار در باب نوزدهم از انجیل خود، بخشی را به زکای باجگیر اختصاص می دهد:

«پس وارد اریجا شده، از آنجا می گذشت. که ناگاه شخصی زکی نام که رئیس باجگیران و دولتمند بود، خواست عیسی را ببیند که کیست و از کثرت خلق نتوانست، زیرا کوتاه قد بود. پس پیش دویله بر درخت افراغی برآمد تا او را ببند. چون که او می خواست از آن راه عبور کند. و چون عیسی به آن مکان رسید، بالا نگریسته، او را دید و گفت: ای زکی بشتاپ و به زیر بیا زیرا که باید امروز در خانه تو بمانم. پس به زودی پایین شده، او را به خرمی پذیرفت.

و همه چون این را دیدند، همه‌همه کنان می گفتند که در خانه شخصی گناهکار به میهمانی رفته است.»

(لوقا، ۱۹، ۷-۱)

در اینجا آنچه می توانی یاد بگیری چنین است: کسی که قصد دارد عیسی را ببیند، کسی که به او علاقه دارد، کسی که می خواهد او را بشناسد و به خاطر او حتی زحماتی را به خود می پذیرد (در اینجا: بالا رفتن از درخت)، می تواند مطمئن باشد که عیسی این تلاش را می بیند. عیسی به آن واکنش نشان می دهد! او تو را می بیند و به سوی تو می آید. او همچنین «در خانه تو مهمان خواهد شد». به نظرت نیاید که «کوچک» هستی. زکا هم از نظر جسمی کوتاه قد بود. به نظرت نیاید که بسیار کم قدر و «پست» هستی. زکا هم موجودی «پست»، یعنی یک مأمور باجیگری بود که بدون شک مایه مزاحمت برخی شهروندان خود

را فراهم می آورد؛ او دستکم در نظر دیگران، یک گناهکار واقعی بود. به رغم آن (و یا شاید دقیقاً به همین دلیل؟) عیسی می خواهد در خانه او مهمان باشد.

اما زکا رو به خداوند کرد و گفت:

«ای خداوند نصف مایلمک خود را به فقرا می دهم و اگر چیزی ناحق از کسی گرفته باشم، چهار برابر بدو رد می کنم» سپس عیسی به او گفت:

«امروز نجات در این خانه پیدا شد. زیرا که این شخص هم پسر ابراهیم است. زیرا که پسر انسان آمده است تا گمشده را بجوید و نجات بخشد.»

(لوقا، ۱۹، ۸-۱۰)

شاید تو هم در ملاقات با عیسی برخی «کجی»ها یا ناراستی ها را در زندگی ات پیدا کنی. شاید در ملاقات با عیسی، این بصیرت و بویژه این نیرو را بیابی که چیزهایی را در زندگی ات تغییر دهی که با زندگی یک دوستدار خدا هماهنگی ندارد. به این ترتیب، تو هم می توانی براستی به «پسر ابراهیم» (یا دختر ابراهیم) تبدیل شوی. ابراهیم در مقام «پدر ایمان» مورد تجلیل است و الگویی بزرگ برای همه ایمانداران و دوستداران خدا به شمار می رود.

«ابراهیم به خدا ایمان آورد و برای او به عدالت محسوب گردید و دوست خدا نامیده شد.»

## یادگرفتن از دیگران

در کتاب مقدس به دنبال شخصیت هایی بگرد که بتوانی از آنان تقليد کنی و بتوانی با آنان هم هویت شوی و احتمالاً شbahت هایی با تو دارند (چه در خوبی ها و چه در بدی ها) و بین اینها چطور با خدا زندگی کرده اند و دوستی خود را خدا را چگونه شکل داده اند.

## سلیمان و «قلب شنوا»

در کتاب مقدس به سلیمان پادشاه برمی خوریم که خدا در خواب بر او ظاهر می شود و از او می خواهد که خواسته ای را برآورده سازد. سلیمان که بعدها به سبب حکمتش شهرت پیدا می کند، چنین پاسخ می دهد:

«پس به بنده خود دل فهیم عطا فرما تا قوم تو را داوری نمایم و در میان نیک و بد تمیز کنم؛ زیرا کیست که این قوم عظیم تو را داوری تواند نمود؟»  
(اول پادشاهان، ۳، ۹)

تو هم از خدا بخواه که هر بار کتاب مقدس را می خوانی، به تو  
«قلبی شنوا» عطا کند.

خداآوند را پیش چشم داشتن، همچون مریم

در کتاب مقدس همچنین به مریم، خواهر مرتا، می رسیم که  
درباره او لوقای انجیل نگار چنین گزارش می دهد:

«نzd پای های عیسی نشسته، کلام او را می شنید.»  
(لوقا، ۱۰، ۳۹)

همان کاری را انجام بده که مریم انجام می داد. «نzd پاهای» عیسی  
بنشین. اگر این صحنه را برای زندگی تو تعریف کنیم، می تواند  
چنین معنی بدهد: هر وقت که کتاب مقدس را مطالعه می کنی،  
چنان باش که گویی همزمان تصویری از عیسی را پیش چشم  
داری.

تمثیل های بسیار متفاوتی از عیسی وجود دارد. هنرمندان از قرن  
ها پیش کوشیده اند، راز عیسی را «به تصویر کشند». بدون شک  
تو تا به حال شمایل هایی را دیده ای که عیسی را به تصویر می  
کشند. شاید بتوانی با پولی اندک برای خودت کارت پستالی از  
شمایلی از عیسی تهیه کنی و وقتی کتاب مقدس را مطالعه می  
کنی، آن را کنار کتاب قرار بدهی.

شاید هم صلیبی کوچک با عیسی روی آن در اختیار داری که پیش روی آن کلام عیسی را می خوانی و تعمق می کنی.

ساخته شده نه به دست بشر

تصویری از عیسی که اهمیت و ارزشی ویژه داشته باشد، چیزی نظری «کفن تورین» است. بنا به روایات، این کفن، پارچه ای است که جسد عیسی تا لحظه رمزآلود رستاخیز عیسی از مرگ، در آن پیچیده شده بود. در جریان تبدیل جسد عیسی به «حیات نو»، پیکره عیسی به شیوه ای که قابل توضیح و تفسیر نیست، بر این پارچه نخی «حک» شده است.

راز ایمان: حک شده بر چهره مسیح

چهره عیسی مسیح بر کفن، کل مژده او یا همان کل انجیل را به شکل حک شده در خود دارد.

پسر خدا، در شخص عیسی مسیح، انسان شده و نزدیکی و محبت خود را به ما هدیه داده است. عیسی، بیماران را درمان می کرد، به دنبال گمگشتن گان بود و همگان را به ملکوت خدا که با او نزدیک می گشت، دعوت می کرد. بسیاری از انسان ها این پیام خوش را دریافت کردند و به او ایمان آوردنند.



اما عده دیگری هم بودند که از قبول دعوت خدا سر باز زدند و برخی حتی می خواستند جان او را بگیرند. اما او بی تزلزل به راه خود ادامه داد و همچنان پیام ملکوت خدا را که نزدیک بود اعلام می کرد، ملکوتی که در آن عدالت، نیکوکاری، محبت و صلح و صفا حاکم است و محبت حتی شامل دشمنان شخصی انسان می گردد.

از این رو، عیسی برای این که می خواست به رسالت خود و اراده خدا وفادار بماند، می توانست فقط با عدم خشونت به خشونت های تهدیدگر و مرگبار پاسخ دهد. محبت او به مردم افزایش می یافت و با محبت به دشمنانش به کمال رسید.

«عیسی گفت: ای پدر اینها را بیامرز، زیرا که نمی دانند چه می کنند.»

(لوقا، ۲۳، ۳۴)

به این ترتیب، عیسی محبت الهی به انسان ها را تا درونی ترین مرکز شرارت پیش برد، یعنی همانجایی که محبت خدا به شدیدترین شکل ممکن مردود شمرده می شد و سرآخر نیز به صلیب کشیده شد. حتی در این طرد قطعی نیز خدا در وجود عیسی مسیح به گناهکاران نزدیک بود تا آنان را از اسارت گناه بیرون کشد.

تصویر چهره عیسی بر کفن تورین، آثاری از این طرد همه جانبه را برخود دارد: آثاری از بدرفتاری ها، شکنجه ها، خون، کبودی ها و بینی شکسته. انسان ها به عیسی دست رد زدند. آنان پسر خدا را مردود شمردند. آنان خود خدا را رد کردند! این چهره مضروب عیسی، پسر خدا است که آمده بود تا دوستی خود را بر انسان ها تقدیم دارد و اما ما او را مصدوم و مضروب ساختیم.

اما مرگ عیسی بر صلیب دارای معنا و مفهوم عمیق تری نیز هست. او خود، رنج ها و مرگش بر صلیب را مرگی به نمایندگی و نیز جان باختن به خاطر بشر گناهکار می دانست. او که پسر خداست، داوطلبانه به مرگ انسانی تن داد تا «جان خود را فدای بسیاری کند.» (مرقس، ۱۰، ۴۵)

ما در اینجا یک راز را پیش رو داریم که با درک انسانی خود به دشواری قادر به فهم آن هستیم. عیسی مسیح خود را با شرارت بشر و گناه، آن هم به حادترین و مرگبار ترین شکل ممکن آن، رویارو ساخت. قصد او این بود که انسان ها را با این کار از گناه نجات دهد، آنها را از راه فدیه خود رها سازد و نجات بخشد. او در شام آخر با دوازده رسول خود، این نکته را به وضوح به بیان آورد.

«و چون ایشان غذا می خوردند، عیسی نان را گرفته، برکت داد و پاره کرد، به شاگردانش داد و گفت: بگیرید و بخورید، این است بدن من. و پیاله را گرفته، شکر نمود و بدیشان داده، گفت: همه

شما از این بنوشید، زیرا که این است خون من در عهد جدید که در راه بسیاری به جهت آمرزش گناهان ریخته می شود.» (متی، ۲۶، ۲۸-۲۶)

به این ترتیب، عیسی بر صلیب جان خود را برای بخایش گناهان و نجات انسان فدا کرد. او با این کار، سرنوشت خود را با اعتماد کامل به دستان پدر آسمانی خود سپرد:

«ای پدر به دست های تو روح خود را می سپارم. این را بگفت و جان را تسليم نمود.» (لوقا، ۲۳، ۴۶)

و اعتماد او، وی را فریب نداد. پدر آسمانی اش او را به مرگ واگذار نکرد، بلکه او را از نو به سوی یک زندگی جدید و جاودانی برخیزاند. رستاخیز او، به ما انسان های میرا این امید را می بخشد که ما نیز روزی از نو به سوی یک زندگی نوین به پاخیزیم.

این نکته را می توان در قالب اندیشه نیابت عیسی تفسیر کرد. همه انسان ها یک نکته اشتراک دارند: همه گناهکار هستند؛ آن هم از لحظه نخست در تاریخ بشر، بدون استشنا (این همان باور گناه موسوم به گناه نخستین است). همانطور که آدم، یعنی این «انسان

اول» (در مقام نمادی برای کل بشریت)، یک گناهکار بود و به کام مرگ فرورفت، انسان‌ها همه اعصار نیز چنین هستند.

و بر این اساس، عیسی به رغم آن که عاری از گناه بود، خود را به مرگ واگذار کرد تا در این نکته با همه انسان‌ها اشتراک یابد. عیسی به نمایندگی از سوی همه بشریت، با محبتی به کمال رسیده، به پدر آسمانی، اعتماد تمام و کمال نشان داد. سپس عیسی با رستاخیزش به نمایندگی از سوی همه انسان‌ها، با رستاخیزش اجازه داد که یک زندگی جدید و جاودانی از سوی پدر آسمانی به او عطا شود، آن‌هم در مقام «نخست زاده مردگان» (مکاشفه، ۱، ۵).

عیسی مسیح به این ترتیب، «آدم نوین» است. او با اعتماد کامل به خدا زندگی کرد و از دنیا رفت. به همین دلیل، خدا او را به سوی یک زندگی نوین برخیزاند، به نمایندگی برای همه انسان‌های «نوین».

«پس اگر کسی در مسیح باشد، خلقت تازه‌ای است؛ چیزهای کهنه درگذشت، اینک همه چیز تازه شده است.» (۲ قرنتیان، ۵، ۱۷)

این انسان‌های «نوین» آن کسانی هستند که بنا به آنچه پولس رسول می‌نویسد، «در مسیح» هستند. منظور از «در مسیح بودن»

این است: به طور کامل در اتحاد با مسیح و در دوستی با مسیح به سر بردن.

«و چنان که در آدم همه می میرند، در مسیح نیز همه زنده خواهند گشت.»

(اول قرنتیان، ۱۵، ۲۲)

به این ترتیب، کفن تورین با چهره عیسی مسیح بر آن، پیامی بسیار گویا و قوی در خود دارد: نشانی از انسان شدن خدا، نشانی از نزدیک شدن ملکوت خدا، محبت و رنج، مرگ و رستگاری و همچنین نشانه ای از رستاخیز و حیات جاودان و نیز نزدیکی پایدار و حضور عیسی مسیح. این یعنی کل انجیل به شکل خلاصه در یک تصویر. این یعنی کل پیام شادمانه مسیحیان ، به بیان درآمده در یک چهره انسانی با درخششی الهی.

پیوسته و پیوسته به چهره مسیح بنگر! در اوقات فراغت و سکوت «به پای او» بنشین. به این آگاهی برس که چه کلام گرانبهایی از دهان او بیرون آمده است. در درون وجودت تصور کن که این چشم ها، چه محبتی را از خود ساطع کرده اند و با چه دقیقی، فقرا و بیماران، طردشده ها و گمگشته ها را زیر نظر گرفته اند، محبتی که حتی شامل دشمنان هم می شود.

در سکوت ژرف، به پای این تصویر بنشین، در شگفتی عاری از کلام بابت محبت خدا، در درد و رنجی خاموش بابت گناهان

بشر، در امیدی معتمدانه بابت رستاخیز شخص خودت و در شوق و حسرتی پرانتظار برای رسیدن به حیات جاودان در حضور خدا.

## جنبیشی در قلب

همچنین نگاه خود را متوجه مریم، مادر خدا بساز. لوقای انجیل نگار که درباره شرایط مربوط به زمان تولد عیسی در بیت الحم گزارش می دهد، در پایان، رفتار باطنی مریم را نیز تشریح می کند:

«اما مریم در دل خود متفکر شده، این همه سخنان را نگاه می داشت.»

(لوقا، ۲، ۱۹)

مارتین لوتر در ترجمه خود از این بخش چنین می آورد: «اما مریم همه این کلام را نگاه داشت و در قلب خود به جنبش درآورد.» تو هم درست همین کار را بکن. برای خود سخنانی از کتاب مقدس را که تو را مخاطب قرار می دهند و به دل تو می نشینند، انتخاب کن. اما سخنانی را هم برگزین که تو را به چالش می کشند، از تو پرس و جو می کنند و حتی شاید تو را به حرکت و امی دارند. آنها را در «قلب» خود نگاه دارد و در آنجا «به حرکت آور» - گاه و بیگاه. همواره آنها را در خودت حمل کن.

شاید برخی آیات کوتاه از کتاب مقدس را از بر شوی. مرتب آنها را با صدای آهسته برای خود تکرار کن. راهبان نخستین مسیحی از «نشخوار» سخنان انجیل سخن می گفتند.

شاید از تأثیر ناشی از جویدن نان چندانه آگاه باشی: ابتدا کمی مزه تلخ احساس می کنی. اما هرچه بیشتر می جوی، بزاق دهان تو بیشتر و بیشتر این «خوراکِ خشن» را به نان شیرین بدل می سازد. به همین صورت هم کلام کتاب مقدس می تواند در ابتدا برای تو «تلخ» باشد. «آنها را مرتب بجو» تا شاید بعد از مدتی آنها به «غذای شیرین» تو تبدیل شوند.

شادی، نور، درد، جلال

دعایی ویژه و بسیار قدیمی وجود دارد که این «نشخوار مجدد» جملات مهم انجیل را به شکل مستقیم به یک اصل برای خود تبدیل کرده است. این، همان دعای تسیح حضرت مریم است.

در این دعا، مهم ترین وقایع زندگی عیسی مطرح می شوند و ملکه ذهن می گردند. این شکلی قدیمی و به کرات آزموده شده از مشغول شدن با عیسی، تعمق کردن در زندگی او و «مشاهده

چهره مسیح» است. تصاویر مربوط به آن باید در درون تو، پیش «چشم روح» تو و در درون «قلب» تو پدید آیند.

به این ترتیب، کلام کتاب مقدس رفته برای تو به «غذای» روح بدل می شود.

از کلام به عمل

یک بار عیسی اراده خدا را با خوراک مقایسه کرد:

«خوراک من آن است که خواهش فرستنده خود را به عمل آورم.»  
(یوحننا، ۴، ۳۴)

او همزمان به این مثال، توجه ما را به یک نکته جلب می کند: کلام کتاب مقدس نه فقط به منظور «تناول» («صرف») درنظر گرفته شده اند، بلکه عمل کردن را هم می طلبند. کلام کتاب مقدس، اقداماتی عملی را می طلبد. فقط موضوع تئوری مطرح نیست، بلکه عمل هم مهم است. دوستی با خدا باید در زندگی روزمره و در مراوده با همنوعان، شایستگی خود را نشان دهد.

تعمق و آزمودن

به همین دلیل، کلام کتاب مقدس را در زندگی روزمره ات امتحان کن. برای آزمودن شجاعت به خرج بدء! در این کار خلاق باش. تجربیات خاص خود را با کلام خدا از سر بگذران.

«از آنجا که خدا ما را برای آن تعیین کرده است که به تصویر پرسش شبیه گردیم، مهم ترین وظیفه ما این است که زندگی مسیح را تکرار کنیم.»  
(پدر ورن فرید وان شتراتن)

در این مورد هم مانند مریم، مادر خدا رفتار کن: هر آنچه را که رخ می دهد و هر آنچه که تو با جسم و جان خودت درزمینه کلام خدا تجربه می کنی، در قلب خودت حفظ و درباره آن اندیشه کن.

از این گذشته، زمانی می توانی تجربیات درزمینه خدا را ساده تر «حفظ» کنی که برخی از آنها را یادداشت کنی. بعضی ها هستند که به شکل منظم درباره دوستی شان با خدا به ثبت خاطرات روز می پردازند.

«نفوذ ما چندان قدرتمندانه نیست. اما می توانیم کاری کنیم که دستکم دو نفر ندای خدا را پیروی کنند، تا در وجود دو نفر، تصویر مسیح قابل رویت شود، تا که دو انسان ناتوان بکوشند، نیت درستی از خود نشان دهند: تو و من!»

(پدر ورن فرید وان شتراتن)

هر کجا که دو یا سه...

آخرین کلام را هم درباره مطالعه کتاب مقدس بگوییم: یکی از بشارت‌ها ویژه عیسی، به مطالعه کلام مقدس به همراه دیگر مسیحیان مربوط می‌شود:

«زیرا جایی که دو یا سه نفر به اسم من جمع شوند، آنجا در میان ایشان حاضر می‌شوند.»  
(متی، ۱۸، ۲۰)

در جمیع کوچک از دوستداران خدا که به شکل مشترک متن انجیل را مطالعه می‌کنند، عیسی مسیح به شیوه‌ای ویژه تأثیرگذار می‌شود. او «در میان ایشان» است و روح قدوس خود را برای درک بهتر کلام خدا بر تک تک آنان می‌فرستد.

وقت گذاشتن برای خدا

همانطور که دوستی در میان انسان به صرف وقت با یکدیگر نیاز دارد، دوستی با خدا هم به صرف وقت نیاز دارد. این را به عادت نیکی برای خود تبدیل کن که همانطور که دوستی با خدا برایت

امری جدی است، با عیسی مسیح نیز دیدارهایی کمابیش منظم داشته باشی.

ساعاتی که انسان ها به گفت و گو با خدا اختصاص می دهند، عبادت نامیده می شوند. این اوقات را به شیوه هایی بسیار متفاوت می توان شکل داد.

### رفتارهای بنیادی در عبادت

«و چون عبادت کنی، مانند ریاکاران مباش زیرا خوش دارند که در کنایس و گوشه های کوچه ها ایستاده، نماز گذارند تا مردم ایشان را ببینند. هر آینه به شما می گوییم اجر خود را تحصیل نموده اند. لیکن تو چون عبادت کنی، به حجره خود داخل شو و در را بسته، پدر خود را که در نهان است عبادت نما؛ و پدر نهان بین تو، تو را آشکارا جزا خواهد داد. و چون عبادت کنید، مانند امت ها تکرار باطل مکنید، زیرا ایشان گمان می برنند که به سبب زیاد گفتن مستجاب می شوند. پس مثل ایشان مباشید، زیرا که پدر شما حاجات شما را می داند پیش از آنکه از او سوال کنید.

پس شما اینطور دعا کنید:

ای پدر ما که در آسمانی،

تقدیس شود نام تو؛

بیاید ملکوت تو، انجام شود اراده تو،

روی زمین چنان که در آسمان.

نان روزانه ما را امروز به ما ده؟

ببخشای گناهان ما را، چنان که ما نیز می بخشیم مديونان خود را.  
و ما را در وسوسه میاور،  
بلکه از شریر رهایی د.»  
(متی، ۶، ۱۳-۵)

عیسی این نکته را برای ما روشن می سازد که عبادت در ابتدا امری بسیار شخصی است. عبادت شخصی مناسب ملأء عام نیست و به هیچ وجه نباید با پیش زمینه ای فکری («به خاطر مردم») انجام شود. موضوعی که مطرح است، دیدار با خداست. و این امر در نهان و در سکوت رخ می دهد. از این رو «چون عبادت کنی، به حجره خود داخل شو و در را بسته.»

چیزی که مهم است، حجم کلامی نیست که ما در عبادت به زبان می آوریم، بلکه این که نیایش ما از اعماق قلبمان نشأت گرفته باشد. در نیایشت، ساده و خودمانی باش. طبیعی باش. با خدا همانطور که با بهترین دوست خودت صحبت می کنی، صحبت کن.

گاه نیایش به زمان بسیاری نیاز دارد تا به معنای واقعی ژرف گردد. درباره عیسی می دانیم که او به کرات به منظور دعا، عزلت نشینی می کرد و این که برای این کار وقت فراوان می گذشت.

«لیکن خبر او بیشتر شهرت یافت و گروهی بسیار جمع شدند تا کلام او را بشنوند و از مرض های خود شفا یابند و او به ویرانه ها عزلت جسته، به عبادت مشغول شد.»

(لوقا، ۵-۱۶)

عیسی با انسان های بی شماری صحبت می کرد و بیماران بی شماری را نجات می داد. اما به خاطر این کارها، از عبادت غافل نمی شد. این کار همیشه برای او از اهمیتی بنیادی برخوردار بود.

عبادت به سکوت نیاز دارد

سکوت، شرط مهم برای نیایش کردن خوب است. این نکته در مزمور شماره ۱۳۱ روشن می شود. این مزمور بسیار کوتاه است و فقط از سه آیه تشکیل شده است.

«ای خداوند، دل من متکبر نیست و نه چشمانم برافراشته و خویشتن را به کارهای بزرگ مشغول نساختم و نه به کارهایی که از عقل من بعيد است، بلکه جان خود را آرام و ساكت ساختم، مثل بچه ای از شیر بازداشته شده، نزد مادر خود. جانم در من بود، مثل بچه از شیر بازداشته شده. اسرائیل بر خداوند امیدوار باشند، از الان تا ابدالا باد.»

(مزامیر ۱۳۱)

این مزمور، افراد را به رفتاری برخاسته از سادگی و افتادگی، اما همچنین به صداقت و راست کرداری فرامی خواند. نسبت به خودت و همچنین نسبت به خدا، صادق باش.

## حالت انتظار برای خداوند

و سپس سکوت پیشه کن و به آرامش برس. حس کن که چطور آرامش در تو عمیق تر می شود. سپس اینطور دعا کن: «اسرائیل بر خداوند امیدوار باشند!» به جای اسرائیل (که یک نام خاص است) می توانی نام خودت را به کار ببری. این جمله را آنقدر تکرار کن که احساس کنی، حال خوبی در تو ایجاد می کند. امیدوار ماندن به خداوند به این معناست: در انتظار خدا بمان. همه چیز را تنها از او انتظار داشته باش. شور و شوق خود را به کل متوجه خدا، خداوند و خالق ما ساز. و این کار را از «الان تا ابدالاً باد» انجام ده.

این رفتار برخاسته از انتظار، امید و شورمندی را به رفتار اصلی زندگی ات تبدیل کن. این شور و شوق به خدا را در خود پرورش بده. آن را مرتب با معنا و محتوایی پُر کن. پیوسته با خدای شور و شوق ات بیشتر دمخور شو. مرتب با او بیشتر آشنا شو. و سپس اجازه بده که این شور و شوق در زندگی ات بدرخشد و در تمامی زندگی ات نفوذ کند، یعنی در تمام عرصه

های زندگی است. کاری کن که سراسر زندگی است به آینه ای از شوق تو به خدا تبدیل شود.

ای پدر ما

از سنت یهودی و مسیحی تعداد فراوانی دعاها ثابت بر جای مانده است. دعا «ای پدر ما»، دعایی است که عیسی شخصاً تدوین کرد و به حواریون خود آموخت. این دعا از هفت درخواست تشکیل شده است. عدد هفت در متون مقدس، عدد کمال است. به این ترتیب ما در دعا ای پدر ما، هر امر مهم و سرنوشت سازی را که می توانیم در پیشگاه خدا مطرح کنیم، می یابیم.

در ابتدا، خدا، این پدر آسمانی ما، مخاطب مستقیم قرار می گیرد. خدا دور و غیرقابل دسترس نیست. او موجودی دورافتاده نیست که بدون مشارکت، فقط به سرنوشت ما انسان ها، به نیازهایمان و به نگون بختی هایمان می نگرد. خیر، خدا به ما نزدیک تر است، حتی نزدیک تر از پدر تنی ما به ما! مسیح خود به ما آموخته است که خدا را «پدر» خطاب کنیم. همزمان «خدا روح پسر خود را در دل های شما فرستاد که ندا می کند: ابا، یعنی ای پدر.» (غلاطیان، ۶، ۴)

ما اجازه داریم بنا به الگوی عیسی مسیح و به قوت روح القدس در سه خواسته نخست از دعا ای پدر ما، بخواهیم که جلال خدا

در سراسر ملکوت او گسترش یابد: این که خدا از سوی همه انسان‌ها و مخلوقات، شناخته شود، مورد توجه قرار گیرد و دوست داشته شود؛ این که ملکوت او که ملکوت محبت است، گسترش یابد و به سوی ما آید و این که اراده خدا در همه جا به اجراء گذاشته شود و حیات یابد (همچنین از سوی من). پس در سه خواسته نخست، به کل موضوع خدا مطرح است: نام او، ملکوت او و اراده او.

در چهار خواسته بعدی، ما انسان‌ها مطرح هستیم. ما مجازیم بخواهیم که خدا هر آنچه را که برای حیات لازم است به ما هدیه کند، بویژه «نان روزانه»، یعنی خوراک روز که به معنای وسیع کلمه شامل نان آسمانی عشای ربانی و کلام خدا نیز می‌شود که ما را تغذیه می‌کند.

ما همچنین باید با نقص‌ها، ضعف‌ها و گناهان انسانی خودمان در پیشگاه خدا ظاهر شویم و از خدای مهربان و بخشنده بخواهیم که گناهان ما را ببخشاید. البته شرط این امر همچنین آمادگی بخشش ما در قبال انسان‌هایی است که با ما رفتاری نادرست داشته‌اند.

سرآخر ما در دو خواسته نهایی از خدای پدر می‌خواهیم که به ما کمک کند، دربرابر وسوسه شر مقاومت کنیم و از تأثیرهای شرارت، یعنی همان شیطان، در امان بمانیم.

دعای ای پدر ما، دعای ارزشمندی است که ما مسیحیان در اختیار داریم. دعایی پرمعناتر از این وجود ندارد. روح القدس شخصاً این

دعا را تدوین کرده است. این دعا را تمرین و از برکن. بکوش در محتوای آن پیوسته عمیق تر تعمق کنی. به کرات آن را در دعاها یت به کار ببر و پیوسته و پیوسته در آن تعمق کن.

«بارها به چشم خودم دیده ام که انجیل تا چه حد حقیقی است. خدا هرگز مرا دست تنها نمی گذارد؛ او همواره مرا یاری داده است. همواره هر آنچه را که خواسته ام، به من بخشیده است. اعتماد بی حد و مرز من از همینجا ناشی می شود. این اعتماد به فطرتِ دوم و راستین من تبدیل شده است.»

(پدر ورن فرید وان شتراتن)

به طور مشترک در پیشگاه خدا

دعای ای پدر ما همزمان روشن می سازد که انسان ها می توانند به شکل مشترک هم در پیشگاه خدا بایستند و به درگاه او دعا کنند. انسان هایی که با خدا پیوند دارند، باید با یکدیگر هم پیوند داشته باشند. این نکته در تک تک آیین های عبادی در کلیسا به بیان درمی آید، بویژه در آیین مقدس سپاسگزاری. نیایش های آیینی کلیسا به شکل دعاها موسوم به نیایش ساعات بسط و گسترش می یابد که تعداد بی شماری نیایشگر مرد و زن (روحانیون، اعضای فرقه های دینی و همچنین غیرروحانیون) در آن شرکت دارند. در این روش، سرودخوانی ها، مزمورخوانی ها،

شفاعت طلبی ها و ستایش و پرستش خدا، ساعات گوناگونی از روز و شب و همچنین ساعات گوناگونی از سال عبادی را تحت تأثیر قرار می دهند و بر آن نقش می بندند.

پس هر دو مهم و لازم است: نیایش شخصی در نهان و دعا در جمع.

بکوش، افرادی را در جمع نزدیک خود، بویژه در خانواده ات به سوی نیایش های جمعی جلب کنی. یکی از دعاهای پربرکت، دعای همسران همراه با فرزندان به عنوان یک جمع خانوادگی است.

دوستی ات را با خدا به عنوان یک فرد تکرو زندگی نکن، بلکه در جست و جوی مشارکت با هم اندیشان خودت باش. دعا کردن در جمع را تمرین کن. در این مورد هم بکوش منظم و با پشتکار باشی.

شاید انسان هایی هم در پیرامون تو باشند که متظر دعاهای تو هستند. شاید بیماران یا انسان های سالخورده ای هستند که اسیر بستر هستند و اگر یک نفر به همراه آنها یا برای آنها در کنار بستر شان دعا کند، دلشاد می شوند. برای چنین مواردی، دعاهای از پیش تعیین شده ای نظیر دعا ای پدر ما و تسبيح حضرت مریم مناسب هستند.

گشاده رویی کامل برای خدا

خدا فقط از این رو توانست در عیسی مسیح، انسان شود که زنی وجود داشت که با این نقشه خدا موافقت نشان داد و سراسر زندگی اش را وقف آن کرد: مریم، مادر عیسی. او به شکلی منحصر به فرد و کامل، نسبت به خدا و عملکرد او رویی گشاده داشت. او مایل نبود هیچ چیز را جایگزین اراده خدا سازد.

«اینک کنیز خداوندم، مرا بر حسب سخن تو واقع شود.»  
(لوقا، ۱، ۳۸)

مریم خود را به طور کامل خادم خداوند می دانست. سراسر زندگی او انباشته از فدایکاری کامل در راه تحقق اراده الهی بود. به همین دلیل است که مریم، مادر خدا، سرمشقی بزرگ در عرصه ایمان است. به سوی این نمونه جهت گیری کن. پیوند عمیق او با خدا، سرمشق خوبی برای زندگی تو است.

دعای آوه ماریا/درود بر تو ای مریم

مریم فقط از این رو قادر به این ایثار همه جانبه زندگی خود بود که خدا خود او را قادر به آن ساخته بود. این یاری رسانی ویژه از سوی خدا را فیض می نامیم. مریم این فیض را از خدا به وفور دریافت کرد. او این فیض را در آزادی کامل از خدا پذیرفت و اجازه داد که اثرگذار گردد.

این روح القدس، این روح آفرینشگر بود که مریم را چنان خلق کرد که قادر به آن شود که درقبال قصد و نقشه خدا، یک «آری» بی قید و شرط ادا کند. از راه فیض خدا، برای او ممکن شد که زندگی اش را به طور کامل به خدا تقدیم کند تا اراده او واقع شود. و به این ترتیب روح القدس توانست، آغوش مریم باکره را آماده سازد و بسته شدن نطفه عیسی را میسر سازد. مسیحیان برای این که خدا را به خاطر آن سپاس گویند و ستایش کنند که از راه این هدیه فیض، انسان شدن خدا و رستگاری ما اصلاً میسر شده است، بسیار زود، دعایی ویژه را که همان آوه ماریا باشد، تدوین کردند.

درود به تو ای مریم، پر از نعمت،  
خدا با توسّت،  
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.

با این دعا همیشه می توانی در این زمینه به تعمق بنشینی که اگر فیض خدا و موافقت آزادانه و داوطلبانه انسان همراه با اراده خدا کارساز گردد، چه کارهای بزرگی امکان پذیر می گردد. از خدا بخواه که او فیض خود را برای اثربخش شدن تو در جهان، شامل حال تو نیز بسازد.

تو می توانی مریم، مادر خدا را که درباره او اعتراف می کنیم که در نزد خدا به سر می برد، ندا دهی و بخواهی برای تو و همه ما که گناهکار هستیم، دعا کند. همانطور که مجاز هستی از دیگران بخواهی که برای تو دعا کنند، مجاز هستی از او هم بخواهی که برای تو دعا کند. مادر خدا برای ما شفیع در عرصه الهی است. این امر هم در زمان حاضر صادق است و هم بویژه برای زمان مرگ ما.

«ای مادر خدا، هنگامی که ما بر دروازه تاریکِ مرگ گام می گذاریم و پیش روی کرسی داوری پسر تو می ایستیم، کاری کن که تو را در آنجا بیابیم، با لبخندی در نگاه؛ تا که ما اجازه داشته باشیم بگوییم: سلام بر تو باد، مادر.»  
(پدر ورن فرید وان شتراتن)

«فرشته خداوند»

دعای دیگری نیز وجود دارد که راز انسان شدن خدا را حتی بیشتر از این بر ما می گشاید:

فرشته خداوند برای مریم بشارت آورد و او از روح القدس بارور شد.

درود بر تو ای مریم، پر از نعمت، خدا با توست،  
و عیسی میوه درون تو خجسته است.  
ای مریم مقدس، مادر خدا،  
برای ما بیچارگان گناهکار، اکنون و در هنگام مرگ ما دعا کن.  
آمین.

مریم گفت: اینک کنیز خداوندم، مرا بر حسب سخن تو واقع شود.

درود بر تو ای مریم...

و کلمه جسم شد و میان ما زندگی کرد.

درود بر تو ای مریم...  
(کشیش): ای مادر مقدس خدا، برای ما دعا کن  
(جماعت): تا شایستگی دریافت و عده مسیح را بیابیم.

(کشیش): دعا کنیم:

خدای قادر مطلق، رحمت خود را بر قلب های ما جاری ساز. از راه بشارت فرشته، ما انسان شدن مسیح، پسر یگانه تو را دریافتیم. بگذار که از راه درد و رنج و صلیب او، به جلال و شکوه رستاخیز دست یابیم. این را از راه مسیح، خداوندمان از تو تمنا داریم.

(جماعت): آمین.

در بخش میانی این دعا، آیه ای از انجیل یوحنا و از مقدمه کتاب قرار دارد.

این سرود پر جلال و جبروت، درباره «کلمه خدا» است که منظور از «کلمه»، در اینجا همان عیسی مسیح، پسر خداست.

«در ابتدا کلمه بود و کلمه نزد خدا بود و کلمه خدا بود.»  
(یوحنا، 1، 1)

این به باطنی ترین سرشناس خدا مربوط می شود، خدایی که می خواهد خود را بر همگان افشاء سازد. از این رو است که او جهان و در آن انسان را آفریده است. خدا می خواست از نهان بیرون آید و خود را بر انسان ها آشکار سازد.

این آرزوی خدا از ابتدا وجود داشت، از ابتدا «کلمه» وجود داشت: خواست خدا برای آشکار ساختن خود.

«همه چیز به واسطه او آفریده شد و به غیر از او چیزی از موجودات وجود نیافت.»

(یوحنا، ۱، ۳)

به همین سبب هم این همان «کلمه» بود که از راه آن همه چیز آفریده شد، یعنی زمین و آسمان و سراسر خلقت. در آغاز کتاب مقدس و در داستان خلقت در کتاب پیدایش می آید: «خدا گفت». «لیکن چون زمان به کمال رسید» (غلاطیان، ۴، ۴)، «کلمه» که همه چیز را آفریده بود، خود به خلقت پیوست.

«و کلمه جسم گردید و میان ما ساکن شد، پُر از فیض و راستی؛ و جلال او را دیدیم، جلالی شایسته پسر یگانه پدر»

(یوحنا، ۱، ۱۴)

خدا فقط از این رو توانست انسان شود که زنی به نام مریم وجود داشت که درقبال خدا و خواسته اش برای افشا ساختن خود، روی گشاده و پذیرا داشت.

خدا قاصدان خود، یعنی فرشتگان، پیامبران و رسولانی را می فرستد که از سوی خدا برای ما پیام می آورند، پیام هایی که ما را از ماهیت خدا آگاه می سازند و همچنین نیات او در خلقت، بویژه آفرینش ما انسان ها را بر ما فاش می سازند.

خدا، پسر خود عیسی مسیح را به این جهان فرستاد تا خبر خوش رستگاری ما، خبر خوش ملکوت خدا، یعنی انجیل را به ما اعلام دارد.

روح القدس به ما کمک می کند، همه این پیام ها را دریافت کنیم، آنها را بپذیریم و درک کنیم.

درباره مریم، مادر خدا، کلمه ای که از خدا به او رسید، چنان قدرتمند و اثرگذار بود که در آغوش مادرانه اما باکره او به جسم تبدیل شد: کلمه ای که در نزد خدا بود و خود خدا بود، انسان شد «و میان ما زیست» (مقایسه کنید با یوحنا، ۱، ۱ و ۱۴).

خدا همچین روح قدوس خود را برای ما می فرستد و همچنین فیض خود را به ما اهدا می کند. اگر ما حاضر باشیم که در راستای نیات خدا با او موافق و یار باشیم، اراده خدا می تواند در زندگی ما نیز به واقعیت بپیوندد. در این حال است که اراده خدا، یعنی کلمه او، می تواند در زندگی ما نیز «جسم شود» که این یعنی شکل گیرد.

«تعداد اندکی از مردم هستند که باخبر هستند که اگر خود را به طور کامل به او واگذار کنند، خدا از آنان چه خواهد ساخت.» (ایگناتیوس قدیس از لویولا)

وقفه های الهی وسط زندگی روزمره

بنا به سنت، «فرشته خدا» را سه بار در روز می خوانند، یعنی به هنگام صبح، ظهر و شب و اگر امکان داشته باشد به شکل دسته جمعی. با این تعمق کوتاه در وسط زندگی روزمره، تو می توانی مرتب یک نکته مهم را به خاطر بیاوری: امروز خدا چگونه می خواهد همراه با تو، برای برقراری رفاه در محیط زندگی تو، اینجا و هم اکنون، تأثیرگذار شود؟ در این زمینه کمی فکر کن: پیش از آغاز کار روزمره ات، در وسط کار و در نگاهی اجمالی به روزی که پشت سرگذاشته ای.

برای این منظور از مریم، مادر خدا شفاعت می خواهیم «تا ما شایسته مژده مسیح باشیم». عیسی مسیح از راه عملکرد نجات خود، منزلتِ فرزندان خدا را به ما بازپس داده است. این منزلت باید پیوسته در زندگی ما بیشتر و بیشتر نمود یابد.

و ما همچنین از خدا تمنا داریم که قلب های ما را با فیض خود پر کند، امری که معنای دیگری جز این ندارد که روح قدوس خود را به وفور برایمان بفرستد تا بتوانیم در مقام انسان هایی سرشار از روح و پیوند یافته با خدا زندگی کنیم - آن هم برمبنای راز انسان شدن خدا.

«خدا هرگز از کلیساش آن فیضی را که به آن نیاز دارد، دریغ نمی دارد.»

(پدر ورن فرید وان شتراتن)

«صحبت کردن همانند صحبت با یک دوست»

ترزای قدیس اهل آویلا در دعاهای خود به این تجربه دست یافت که نزدیکی و آشنایی با عیسی مسیح به شکل کاملاً گستردگی و عمیق، امری امکان پذیر است:

«هر چقدر هم که او خداوند باقی بماند، می توان با او همچون یک دوست رفتار کرد.»

(ترزای قدیس اهل آویلا)

او خود را به دعوت عیسی و اگذار کرد:

«بیایید نزد من ای تمام زحمتکشان و گرانباران و من شما را آرامی خواهم بخشید. یوغ مرا بر خود گیرید و از من تعلیم یابید زیرا که حلیم و افتاده دل می باشم و در نفوس خود آرامی خواهید یافت؛ زیرا یوغ من خفیف است و بار من سبک.»

(متی، ۲۸-۳۰)

تو در نزد خدا، همراه با همه آن چیزی که زندگی ات را می سازد، بهترین جایگاه را داری. درباره زندگی ات با عیسی صحبت کن. با او درباره هر چیزی که برای تو به منزله تکانه ای درونی است، صحبت کن.

## زندگی روزمره به عنوان دعا

هر زمانی که به خدا اختصاص داده شود، عبادت است. زمانی هم که از راه کار، از راه عملکردها و کارهای خود نیز به رفاه همنوعانمان کمک می کنیم، جزو همین زمان است. انجام هر کاری از سر محبت به خدا و از سر محبت به همنوع، عبادت به معنای وسیع کلمه است و همچنین زمان مربوط به آن زمانی اختصاص یافته به خدا و مدنظر خدا به شمار می رود.

همه چیز در ستایش خدایم  
در کار و در آسایش!  
فرونی ستایش و جلال بخشی خدا را  
من می طلبم و هر کاری نیز برای آن می کنم.  
جسم و جانم را فقط به خدا می خواهم ببخشم  
و نیز سراسر زندگی ام را.  
ای عیسی، فیض آن را به من ببخش.  
(کتاب سرودها و دعاهای کلیسا، شماره ۴۵۵)

جست و جو و یافتن خدا در همه چیز

کوشش کن در همه رخدادها به دنبال خدا باشی. از نظر ایگناتیوس قدیس اهل لویولا، این اصلی بنیادی برای زندگی بود:

جست و جو و یافتن خدا در همه چیز، در همه موقعیت‌ها، در همه ملاقات‌ها، در همه وظایف، در همه دوستان و در همه رنج‌ها.

خود را به خدا واگذار کن. او را وارد زندگی ات ساز. زندگی ات را در پیشگاه او نگاه دار، همانطور که هست با همه دستاوردها و زیبایی‌های آن، با همه شکست‌ها و مضیقه‌های آن و نیز با همه ناخجستگی‌ها و گناهانش.

در هر چیز خدا را بجوى! و بدان که به شیوه هایی کاملاً گوناگون او را می‌یابی:

گاهی حضو او به شکل محسوسی در دسترس است؛ و گاه باید نهان ماندنِ رمزآلود او را تجربه و تحمل کنی و شاید حتی از آن رنج ببری.

### عبادتی مداوم

با این پیش زمینه است که پولس رسول می‌تواند چنین بخواهد:

«همیشه دعا کنید.»

(۱۷ تosalonikiyan، ۵)

بهره مندی از یک زندگی فعالانه دنیوی و یک زندگی عمیق عبادی (به بیان کهن مسیحی: بصیرت) ناقض یکدیگر نیستند، بلکه

عکس آن صادق است. از این رو برخورداری از رابطه‌ای منعادل میان نیایش‌های نهانی و شخصی، نیایش به شکل دسته جمعی با دیگران و دعا به شکل انجام کاری از سر محبت به خدا، اهمیت بسزایی دارد. از یک جانبه نگری پرهیز کن.

باخبر ماندن از «در زدن» خدا

مسيحيان اعتقاد دارند که خدا می‌تواند به ما انسان‌ها نزدیک باشد و همچنین اين که او در جست و جوی نزدیکی با ما نیز هست - اما به شیوه‌ای پر رمز و راز که همیشه به سادگی، به سرعت و با یک نگاه قابل شناسایی نیست.

«اینک بر در ایستاده، می‌کویم؛ اگر کسی آواز مرا بشنود و در را باز کند، به نزد او درخواهم آمد و با وی شام خواهم خورد و او نیز با من.»

(مکاشفه، ۳، ۲۰)

نشانه‌هایی که خدا می‌خواهد با آنها توجه ما را در زندگی مان به خود جلب کند، اغلب «در زدن» هایی نرم و ملایم از سوی او هستند. اگر متوجه نباشیم، می‌توان این «در زدن»‌ها را به سادگی نادیده گرفت. بکوش، گوش شنواهی داشته باشی و همچنین حس

تشخیصی ظریف که با آن بتوانی رد پاهای خدا در زندگی ات را کشف کنی.

## دعای توجه همراه با محبت

شاید به هنگام غروب برای خود چند دقیقه وقت بگذار و نگاهی به زندگی ات داشته باش و به ماحصل روز خود (یا آنچه در روزهای اخیر پشت سر گذاشته ای): به کار خود، به ملاقات های خود با دیگر انسان ها، به خانواده ات، در مدرسه یا در محل کار و نیز در جمع دوستان.

یک بار دیگر به رخدادها یا احساسات و حال و هواهای زیبا و مثبت در روزی که پشت سرگذار نده ای، بنگر. چه موفقیتی داشته ای؟ چه رخداد خوبی به وقوع پیوسته است؟ اجازه بده احساس خوبی که از این کار به تو دست می دهد، برای لحظه ای اثر کند. و حالا این احساس نیک را با اندیشه ای کوتاه نسبت به خدا، خالق خودت، پیوند بده. شاید تنها یک کلمه به زبان بیاوری: «سپاس».

اکنون به دیگر تجربیات روز خودت (یا روزهای اخیر) نگاهی بینداز یا آنهایی که بیشتر احساسی ناخوشایند در تو ایجاد می کنند: چه عدم موفقیتی داشته ای؟ در یک جمع بندی در مرحله بعد، در کجا رفتار نادرستی داشته ای؟ به چه دلیل؟ چه بر تو گذشته است که تأثیری سوء بر تو داشته است؟ در کجا خواسته

هایت برآورده نشده اند؟ در کجا اتفاق بدی برایت افتاده است؟  
بگذار آن احساس ناخوشایند و شاید غم انگیزی هم که در تو  
پدید می آید، برای لحظه ای اثر کند. این احساس را هم با اندیشه  
ای کوتاه نسبت به خدا، خالق خودت، پیوند بده. شاید تنها یک  
کلمه به زبان بیاوری: «من را ببخش!» یا «کمکم کن!»  
شاید این نگاه به زندگی ات زمانی موفقیت آمیزتر باشد که «دعای  
توجه همراه با محبت» خودت را (که آزمایش و جدان نیز نامیده  
می شود) به کاربیندی، آن هم با کلامی نظیر آنچه در مزمور ۱۳۹  
می آید:

خداوندا، تو سراسر حیات مرا می نگری،  
تو مرا تا به عمق می شناسی!  
تو نقشه های من را می دانی، تو مرا می بینی؛  
هر گامی که بر می دارم برای تو روشن است.  
از هر طرف مرا احاطه کرده ای  
من به طور کامل در دستان تو هستم!

مرا کندوکاو کن، به درون قلبم بنگر،  
خواسته ها و افکارم را بیازما!  
و هنگامی که در این خطر هستم که از تو فاصله بگیرم  
مرا به راه متنهی به خودت بازگردان.

در زندگی روزمره، تو ملاقات های متعددی با دیگران داری. از راه تلویزیون، رادیو و در روزنامه هم چیزهای بسیاری درباره رخدادهای جهان می بینی، می شنوی و می خوانی.

همه اینها را با خود به دعاها یت وارد کن. خدایت را برای همه نیکی هایی که در جهان پدید می آید، بپرست و ستایش کن. برای انسان هایی که در تنگنا هستند، در درگاه خدا طلب یاری کن. اسامی افراد را یکی یکی نام ببر.

عیسی آشکارا تعلیم می دهد که هر چه را که ما بطلبیم، خواهیم یافت. او با تصاویری واقع بینانه به ما تعلیم می دهد:

«که نباید شجاعت خود را از دست بدهیم،  
که باید مقاومت کنیم و پایفشاری ورزیم،  
که خدا را نباید راحت بگذاریم،  
باید تا عمق شب به در او بکوییم  
و آنقدر مزاحم او شویم که او - برای رها شدن از دست ما -  
دیگر چاره ای نداشته باشید  
جز دادن آنچه آرزو داریم به ما.»  
(پدر ورن فرید وان شتراتن)

اجازه بده روح القدس به تو الهام بخشد که تو چطور می توانی انسان های پیرامون خود را در تنگناهای مادی و معنوی شان کمک کنی. با توجهی همراه با محبت برای انسان ها، خود را تمرین بده. این نیز به آموزش و تعلیم حواس معنوی تعلق دارد.

## تاك و شاخه

تمثیل تاک و شاخه را از شخص عیسی داریم که می گوید:

«من تاک حقیقی هستم و پدر من با غبان است. هر شاخه ای در من که میوه نیاورد، آن را دور می سازد و هر چه میوه آرد آن را پاک می کند تا بیشتر میوه آورد. الحال شما به سبب کلامی که به شما گفته ام پاک هستید. در من بمانید و من در شما. همچنانکه شاخه از خود نمی تواند میوه آورد اگر در تاک نماند، همچنین شما نیز اگر در من نمانید. من تاک هستم و شما شاخه ها. آن که در من می ماند و من در او، میوه بسیار می آورد، زیرا که جدا از من هیچ نمی توانید کرد.»

(یوحنا، ۱۵، ۱-۵)

زندگی خودت را مانند یک تاک با شاخه های فراوان تصور کن. در زندگی تو هم «شاخه»هایی هستند که میوه می دهند: حیطه هایی از زندگی، رفتارها و رابطه هایی که در آنها زندگی ات

موفقیت آمیز است و در نزد خدا هم موفقیت آمیز است. و خدا،  
خالق تو، این «شاخه»های زندگی ات را پاک می سازد تا پربارتر  
شوند و ثمر بیشتری بیاورند.

«شاخه»های دیگری هم در زندگی ات هستند که میوه ای نمی  
دهند. فقط «توده ای خشک» و یا میوه های «خراب» می آورند.  
بهتر این است که این «شاخه های بی ثمر» بریده شوند. در این  
صورت، شاخه های دیگر و سالم بهتر رشد می کنند و می توانند  
میوه بیشتر بیاورند.

در این تمثیل عیسی همچنین به این نکته دقت کن که چرا این  
نکته در زندگی ات اهمیت دارد که با او، یعنی با عیسی مسیح در  
ارتباط بمانی. او خود را با تاک مقایسه می کند، یعنی با بوته ای  
که ریشه دارد. فقط شاخه هایی که با بوته ریشه دار در ارتباط  
نردهیک باشند و بتوانند از ریشه خوراک دریافت دارند، می توانند  
ثمر بیاورند. در زندگی تو هم همینطور است. فقط در رابطه  
تنگاتنگ و زندگی بخش با عیسی مسیح می توانی زندگی  
ات را به یک زندگی ثمر بخش تبدیل کنی.

مسیح مایل نیست به گذشته تعلق داشته باشد. او می خواهد فراتر  
از سایه ای از تمثیل ها متعلق به دو هزار سال پیش باشد. او می  
خواهد معاصر ما باشد.

«او می خواهد در کلیسای خود به زندگی ادامه دهد. او می  
خواهد همان کاری را که زمانی در قالب خود انجام داد، تا پایان

زمان در وجود همه آن کسانی تکرار کند که نام او را بر خود دارند.»

(پدر وِرن فرید وان شتراتن)

خدای خالق تو می خواهد با تو همکاری کند و از زندگی تو چیزی زیبا بسازد. همانطور که صاحب تاکستان، شاخه های تاک خود را هرس و نگهداری می کند، خدا هم می خواهد در زندگی تو تأثیرگذار شود تا زندگی تو «پربار» گردد. اگر از این رسیدگی از سوی خدا صرفنظر کنی، زندگی ات فقط «ثمر تلغ» به بار می آورد. دقیقاً همین، هسته اصلی گناه بشری است: دست رد زدن به محبت خلاقانه خدا! اما اگر در نقطه مقابل، اجازه دهی که خدا در تو عمل کند، زندگی ات «انگورهای لذیذ» به بار می آورد.

تو در وقت تعمق و آزمایش وجودان، همراه با خالق توست، زندگی ات را نظاره می کنی. شما به طور مشترک به چیزی که رشد می کند، شکوفا می شود و ثمره می آورد، می نگرید، به چیزی که شاید دستخوش ناتوانی است، به شکوفایی نمی رسید، گیاهانی که درست رشد نکرده و شاید ناقص هستند.

«زیرا که صنعت او هستیم، آفریده شده در مسیح عیسی برای کارهای نیکو که خدا قبل مهیا نمود تا در آنها سلوک نماییم.» (افسیسیان، ۲، ۱۰)

هر چه را که شامل نیکی باشد، امتحان کن.

دعای توجه همراه با محبت، زمان و مکان برای آزمونی است که پولس رسول از آن صحبت می کند:

«همه چیز را تحقیق کنید و به آنچه نیکو است متمسک باشید. از هر نوع بدی احتراز نمایید.»  
(اول تسالونیکیان، ۵، ۲۱-۲۲)

بیاموز که تشخیص دهی: نیک را از بد، اصل را از غیراصل، درست را از نادرست، ارزشمند را از بی ارزش.

خود را در وجه نیک قرار بده، در وجه خدا، کاملاً آگاهانه و با عزمی راسخ. بیاموز که خدا را دوست داشته باشی و هرچه بدی که وجود دارد، مردود شماری. از تلاش برای دست کشیدن از عادت های بد که مورد علاقه ات گشته اند، دست نکش. خود (و خدا) را فریب نده. صادق و راست کردار باش. به مرور زمان به شرارت درون زندگی شخصی ات غلبه کن. از قلمرو سایه ها، تاریکی و آشتفتگی خارج شو و به وجه نورانی زندگی پا بگذار.

«زیرا که پیشتر ظلمت بودید، لیکن الحال در خداوند، نور می باشید پس چون فرزندان نور رفتار کنید. زیرا که میوه نور در کمال، نیکوبی و عدالت و راستی است. و تحقیق نمایید که

پسندیده خداوند چیست و در اعمال بی ثمر ظلمت شریک  
مباشد بلکه آنها را مذمت کنید.»  
(افسیان، ۵، ۸-۱۱)

در زمانه کنونی، ما سایه ها و تاریکی های بسیاری می یابیم، برای نمونه در عرصه رسانه ها و ساز و کار تفریحات و سرگرمی ها. بویژه در این حوزه هم به بلوغ برس. در استفاده از فیلم ها، کتاب ها، مجله ها و مشابه آن، بی مبالغات نباش. امتحان کن و ببین چه چیزی «خوشایند خدا» است. آگاهانه به عنوان مخلوق خدا زندگی کن - در این حال است که دیگر «پست» زندگی نمی کنی.

### تفاوت گذاری در جوهره ها

می توانی بکوشی، تکانه های متفاوت را در درون خودت و خاستگاه های آنها را از یکدیگر تشخیص دهی: در کجا، روح القدس در زندگی ات دست اندرکار بوده است؟ در کجا می توان آثاری از آن را تشخیص داد؟ ثمرات روح القدس بویژه عبارتند از: محبت، شادی، صلح، صبوری، دوستی، نیک کرداری، نرمخویی و خویشتن داری (مقایسه کنید با غلامیان، ۵، ۲۲-۲۳).

در کجا اراده خود تو در کار بوده است؟ آیا اراده تو در این کار با اراده خدا همخوان بوده است؟ آیا اراده خدا را به کار بسته ای؟ یا

اراده تو به شکل خودسرانه وارد عمل شده است، یعنی در مغایرت با اراده خدا کار کرده است؟ پیامدهای احتمالی این امر می تواند چنین باشد: بدخواهی، خودپرستی، رشک، نزاع، حسد، افراط ورزی، شهوت طلبی و بی عفتی (مقایسه کنید با غلاطیان، ۱۹-۲۲).

آیا اصلاً آثاری از «جوهره شر» در زندگی ات وجود داشته است؟ آثاری از اغشاشگری (Diabolo) که نظم نیک خدا را برهم می زند؟ دیابولو یا همان شیطان، دشمن خدا و دشمن انسان است. درک کارهایی که او در جهان ما انجام می دهد، دشوار است. اما ما باید متوجه باشیم که او وجود دارد و مراقب و بیدار باشیم. بکوش، گرایش های نیک در زندگی ات را تقویت کنی و جلوی گرایش های بد را بگیری و آنها را سرکوب کنی.

جوهره نیک خدا، جوهره انسانی ما که گاه خودسرانه عمل می کند و جوهره شر: همه اینها همزمان در این جهان دست اندکار هستند. مسیحیان به این امر اعتقاد دارند که در پایان ، روح قدوس خدا حرف خود را پیش می برد.

حرکت به سوی خدا - دوری از خدا

شکل دیگری از تفاوت گذاشتن در این است که تشخیص دهی، آیا شیوه های رفتاری و تصورات ویژه ای، تو را به خدا بیشتر نزدیک می سازند یا از او دور می کنند.

آیا آنها ایمان تو به خدا، امید تو به رستگاری و زندگی جاودان و محبت تو به خدا، به خودت و به همنوعانت را تقویت می کنند؟ آیا آنها آن به اصطلاح فضایل الهی، ایمان، امید و محبت را تقویت می کنند یا تضعیف می سازند؟

وظیفه ای ویژه برای تو؟

شاید در این دورانی که به شدت به عبادت مشغول هستی، کشف کنی که او نقشه هایی بسیار خاص برای تو دارد و شاید او می خواهد وظایفی بزرگ یا کوچک را به تو محول کند که فقط تو می توانی آنها را به جای بیاوری. شاید حتی خدا وظیفه حیاتی ویژه ای برای تو دارد.

بعد از دعا، درباره این سوال ها هم فکر کن و درباره آنها با انسان های مورد اعتماد خودت، بویژه با یک کشیش صحبت کن.

زندگی با کلیسا

هر چه که تو بیشتر با ایمان مسیحی آشنا می شوی، دعای توجه همراه با محبت و تفاوت گذاری میان جوهره ها برای تو ساده تر می گرددند. کلیسایی که عیسی مسیح بنا نهاده است، بشارت خود را از دو هزار سال پیش تاکنون نگاه داشته است. در این زمان طولانی، کلیسا به کمک روح القدس، انجیل یا همان بشارت

عیسی مسیح را پیوسته عمیق تر پوییده و درک کرده است. از این رو کلیسا می تواند به تو به خوبی کمک برساند که آن زندگی را بگذرانی که در نظر خدا ثمر بخش است.

از یاری رسانی کلیسا استفاده کن. همچنین در اینجا از امکان گفت و گو با یک کشیش هم استفاده کن.

از کمک های کتبی که کلیسا ارائه می دهد، استفاده کن. برای نمونه تعالیم کلیسا ای متفاوتی برای جوانان و برای بزرگسالان وجود دارد. در این نوشه ها، ایمان مسیحی بسط و توضیح داده شده است. اگر مرتب آن را مطالعه کنی (برای نمونه هر یکشنبه به مدت نیم ساعت) پیوسته خدا را بهتر درک می کنی و دوستی خود را با او عمق بیشتری می بخشی.

کتاب های بسیار خوبی هم از قدیسین و نویسنده گان روحانی وجود دارند که می توانند به تو کمک کنند. یکبار از کشیشی در این زمینه سوال کن؛ او بدون شک می تواند توصیه ای برای تو داشته باشد که مناسب موقعیت تو باشد.

## دوران بیابان نشینی

شکلی پربار از تعمق روحانی، دوران فراغتی طولانی تر است که برای خودت از آن استفاده می کنی. این دوره به تعمیق دوستی با خدا کمک می کند، برای نمونه اگر گاه و بیگاه (برای مثال هر چند ماه یکبار یا شاید هر ماه) با مطالعه متون مقدس، یک کتاب

دینی خوب یا با کتاب خاطرات خودت برای چند روز «در مکانی دورافتاده» گوشه نشینی کنی تا با خدا تنها باشی. درست مانند راهبان قدیمی مسیحی که در بیابان عزلت نشینی می کردند تا با خدا تنها باشند.

امکان دیگر می تواند این باشد که همیشه یکشنبه ها نیم ساعت (و یا شاید بیشتر) برای این کار اختصاص دهی. (یکشنبه روز خداوند به شمار می رود!)

## ستایش و شکایت

عیسی انسانی بود که برای او دعا نقشی حیاتی داشت. ما می دانیم که او بسیاری مزامیر را دوست می داشت و از بر بود.

مجموعه مزامیر، کتاب دعای قوم اسرائیل بود. در این کتاب که در طول سده ها پدید آمده است، دعاها یی برای همه موقعیت های زندگی یافت می شود. مزامیر همه موقعیت های احساسی انسان ها را به صراحة پیش روی خدا قرار می دهند: هیاهوهای شاد، شادمانی، سپاسگزاری، شگفت زدگی بابت آفرینش و کارکردهای بزرگ خدا و البته همچنین مضيقه و رنج، تمنا و شکایت های تلخ از خدا، عدم درک بی عدالتی های جهان و ظاهراً عدم حضور خدا.

مزامیر، گنجینه ای پایان ناپذیر برای دعاهای شخصی تو هستند. چند مزمور و یا حتی فقط چند آیه را که تو را مخاطب قرار می دهد و با موقعیت کنونی تو همخوانی دارد، انتخاب کن. این آیات

را روی یک برگه کوچک یادداشت کن و آن را در گنج عبادت خودت یا در جیب شلوارت بگذار. شاید آنها را از بر شوی تا بتوانی مرتب آنها را در دل خود و نزد خودت داشته باشی.

در زندگی روزمره، با این آیات زندگی کن. با آنها تجربیاتی بیندوز. آیا هنگامی که آنها را به شکل دعا به زبان می آوری، حال و روز بهتری پیدا می کنی؟ آیا چیزی برای تو عوض می شود؟ آیا خدا به دعای تو پاسخ می دهد؟ تجربیات شخصی خودت را جمع آوری کن.

کلامی برای همه موقعیت های زندگی

در اینجا نمونه هایی را از برخی آیه های مزمور می آوریم که می توانند در دعا به تو کمک کنند:

«ای جان من، خداوند را متبارک بخوان!  
ای یهوه خدای من تو بی نهایت عظیم هستی!»  
(مزمور، ۱۰۴، ۱)

«ای خدای من، ای پادشاه،  
تو را متعال می خوانم، تا ابد الاباد»  
(مزمور، ۱۴۵، ۱)

«خداؤند نور من و نجات من است؛

از که بترسم؟ خداوند ملجای جان من است، از که هراسان شوم؟»

(مزامیر، ۲۷)

«جان من تشنه خداست، تشنه خدای حی که کی بیایم و به

حضور خدا حاضر شوم.»

(مزامیر، ۴۲)

«جان من سیر خواهد شد چنانکه از مغز و پیه و زبان من به لب

های شادمانی تو را حمد خواهد گفت.»

(مزامیر، ۶۳)

«خدایا برای من تعجیل کن. تو مددکار و نجات دهنده من هستی.

ای خداوند تأخیر منما.»

(مزامیر، ۷۰)

«خدایا مرا نجات ده! زیرا آب ها به جان من درآمده است.»

(مزامیر، ۶۹)

«در تو ای خداوند پناه برده ام، پس تا به ابد خجل نخواهم شد.»

(مزامیر، ۷۱)

«مرا مثل مردمک چشم نگاه دار؛ مرا زیر سایه بال خود پنهان کن.»

«ماتم مرا برای من به رقص مبدل ساخته ای. پلاس را از من  
بیرون کرده و کمر مرا به شادی بسته ای. تا جلالم ترا سرود  
خواند و خاموش نشود، ای یهوه خدای من، تو را حمد خواهم  
گفت تا ابدالاً باد.»

(مزامیر، ۳۰، ۱۲-۱۳)

### دعاگزارانِ شعرسرا - شاعرانِ دعاگزار

کسانی که این بندهای نیایشی را نگاشته اند، شاعر بوده اند و  
همچنین دوستداران بزرگ خدا. آنها با خدا زندگی کردند، خدا را  
جست و جو کردند و با خدا کلنگار رفتند. آیا قدرت و عمق  
مزامیر را احساس می کنی؟

شاید تو هم در خودت یک رگ شاعرانه پیدا کنی. برای خودت  
بندهایی از دعا مانند مزامیر بنویس. خلاقانه عمل کن! آفریننده  
باش! تو با این کار به خدا پاسخ می دهی که خود، خالق و  
هنرمندی فوق العاده است. مطمئن باش که این موضوع زندگی  
عبدی تو را غنی تر می سازد.

بسیاری از آیه های مزامیر برای به اصطلاح «دعاهای موردي»  
مناسب هستند، دعاهايی کوتاه و تأثیرگذار که با آنها می توانی در  
طول روز مرتب با خدا رابطه برقرار کنی. از این دعاهاي انگيزه

بخش استفاده کن تا گاه و بیگاه آگاهانه خود را در حضور دائمی خدا قرار دهی.

زندگی در پیوند با خدا - و به نیروی روح القدس

کسی که در پیوند با خدا زندگی می کند، در خود نیرویی کشف می کند که از راه آن رابطه با خدا ترویج و تعمیق می گردد. این قدرت در وجود ما، از خود ما برنمی آید، بلکه از خداست. این روح القدس است که بر پیوند ما با خدا تأثیر می گذارد، آن را شکل می دهد و استحکام می بخشد.

«و همچنین روح نیز ضعف ما را مدد می کند، زیرا که آنچه دعا کنیم بطوری که می باید نمی دانیم، لکن خود روح برای ما شفاعت می کند به ناله هایی که نمی شود بیان کرد.»  
(رومیان، ۸، ۲۶)

به همین سبب، انسان های پیوندیافته با خدا انسان هایی «معنوی» هستند، یعنی انسان هایی که اجازه می دهند در فکر، احساس و عمل خود از روح خدا، یعنی از روح القدس، فرمان بگیرند و هدایت شوند.

مسيحيانی که تعمید شده اند، از راه تعمید (و تضمین یافته از راه استواری) با روح القدس رابطه ایجاد کرده اند. همه چیز در

زندگی مسیحی متوجه آن است که برای عملکرد روح القدس فضایی ایجاد شود، اشخاص برای عملکرد روح القدس روی گشاده نشان دهنند، با این روح آفرینشگر همکاری کنند و به کمک آن، زندگی شان را شکل دهنند.

تعمید، سرآغاز بود. اکنون آنچه مصدق دارد این است که آنچه با تعمید آغاز شده است، در ادامه زندگی، گسترش یابد و به طور کامل «شکوفا» شود. از این رو، اهمیت بسیار دارد که پیوسته تعمید خود را به یاد آوریم و دعوت مربوط به آن برای ایجاد یک زندگی پیوند یافته با خدا را مرتب به خود یادآور شویم. مسیحیان «به نام پدر و پسر و روح القدس» تعمید شده اند.

در هر بار صلیب کشیدن، این نکته را به خود یادآوری کن که تو تعمید و برای یک زندگی پیوند یافته با خدا برگزیده شده ای. یادآوری تعمیدت، زمانی واضح تر و تأثیرگذارتر می شود که همزمان با آن انگشت خود را به آب مقدس برسانی. برای نمونه هر بار که وارد کلیسا یا از آن خارج می شوی، این کار را انجام بده. یک رسم قدیمی و نیک دیگر این است که در خانه خودت یک کاسه کوچک آب مقدس داشته باشی، شاید برای نمونه در کنجی از خانه که برای دعا اختصاص داده ای. یا کنار در خانه؛ در هر بار خارج شدن از خانه می توانی همراه با کشیدن صلیب، برای مسیر خود از خدا طلب محافظت کنی و از او برای کارهای دنیوی ات برکت بطلبی. این نیز یک حرکت زیباست که در آغاز و در

پایان روز، آب مقدس را لمس کنی و با کشیدن صلیب، زندگی خود و خانواده و همنوعانت را برکت دهی.

شکل دهی به روز خود همراه با خدا

اکنون با عناصر بسیاری آشنا شدی که می توانند بر دوستی تو با خدا تأثیر بگذارند. این دوستی را زنده نگاه دار و تعمیق بخشن. با این کار در تمام طول عمر خود به پایانی نخواهی رسید.

یکبار امتحان کن که آیا این به تو کمکی می کند که زندگی ات را با ساعاتی از روز که به شکل مرتب در همراهی با خدا شکل گرفته اند، پی ریزی کنی. یک طرح روزانه کوچک برای خودت طراحی کن، همراه با اوقات مشخصی برای سکوت، مطالعه کتاب مقدس و دعا. با این برنامه روزانه دست به آزمایش بزن و تا موقعی که به طور کامل با تو همخوان شود، در آن تغییراتی ایجاد کن. نظمی مشخص برای دوستی تو با خدا مفید خواهد بود.

همواره این نکته را در خاطر داشته باش که خدا خالق توست. او به تو زندگی بخشیده است. پیوسته به او بگو که برای این امر تا چه حد از او سپاسگزار هستی. هر صبح، روز جدید را آگاهانه از دستان خدا تحویل بگیر، به خالق خود سلامی کوتاه بده که نشانه ای از سپاس باشد.

تو می توانی در زندگی روزمره ات در شکل دادن به جهان تأثیرگذار باشی. خدا آفرینش خود را در دستان ما قرار داده است.

هر کاری را با آگاهی از این امر انجام بده که از طرف خدا مأمور هستی، این آفرینش را برای رفاه همه انسان ها شکل دهی.

به هنگام شب، روزی را که سپری شده است با همه کارها، بارها و شادی هایش به دستان خالق خودت پس بسپار. در دعای توجه همراه با محبت می توانی همراه با خدا به زندگی ات بنگری.

مهم تر از هر چیز، غذایی است که می خوری و تو را زنده نگاه می دارد. اما هر غذایی هم سرآخر از دستان خالق تو که گیاهان و حیوانات را خلق کرده است، نشأت می گیرد. از همین رو، این عادت بسیار نیکی است که پیش از هر وعده غذایی، خطاب به خالق خود، کلامی سپاسگزارانه ادا کنی. پس از غذا نیز، هنگامی که به زندگی روزمره بازمی گرددی، از او برای خودت و کارهایت طلب برکت کن. هر لحظه که صرف غذا خوردن می کنی، برای تو به منزله وقهه ای در امور روزمره است. از این لحظه به شکل آگاهانه برای گفت و گویی کوتاه با خالق خود استفاده کن. در این کار به کلام عیسی فکر کن که گفت:

«انسان نه محض نان زیست می کند، بلکه به هر کلمه ای که از دهان خدا صادر گردد.»

(متی، ۴، ۴)

ما اغلب در جمع غذا می خوریم: در جمع خانواده، با دوستان یا در محل کار. اگر شرایط اجازه می دهد، به طور مشترک خطاب

به خالق خود دعای شکرگزاری ادا کنید. اگر ممکن نیست، در سکوت و شاید با حرکتی که نشان یک گوشه گیری کوتاه باشد (همواره با کشیدن صلیب به خوبی امکان پذیر است) دعا کنید.

زندگی بر اساس آیین های فیض بخش: آیین سپاسگزاری (عشای ربانی)

در کتاب مقدس هر چه را که درباره خدا و نقشه او با ما انسان ها و نیز درباره پیشنهادهای دوستی و محبت او لازم باشد، پیدا می کنی. بویژه در آنجا عیسی مسیح، پسر خدا، منجی، دوست و نجات دهنده خود را می یابی.

در دعا، تو درواقع به محبت خدا پاسخ می دهی و با یار الهی خود وارد گفت و گو می شوی. در موقع سکوت و تعمق می کوشی، اشاره های ملايم خدا را درک و دریافت کنی و با نیات او برای زندگی ات آشنا شوی.

به این ترتیب با مطالعه کتاب مقدس و با دعا، موفق به ملاقات خدا می شوی. اما خدا، طرحی دیگر را نیز درانگیخته است که هدف از آن این است که تو را در عمقی بیشتر به سوی اتحاد با خود سوق دهد: مراسم مقدس عشای ربانی.

«اینک بر در ایستاده می کویم.

اگر کسی آواز مرا بشنود و در را باز کند، به نزد او در خواهم آمد  
و با وی شام خواهم خورد و او نیز با من.»  
(مکاشفه، ۳، ۲۰)

در اناجیل، همیشه گزارش هایی درباره آن پیدا می کنی که عیسی مسیح چگونه با انسان ها، با شاگردان و با دوستانش غذا می خورد. همزمان او بیشتر از هر کس مهر آن انسان هایی را به دل داشت که از خدا دور بودند و از راه راست گمراه شده بودند. عیسی همواره به دنبال «گمگشتگان» بود تا آنها را به خانه شان در ملکوت خدا و در پیوند با خدا بازگرداند. او نیامده بود تا «عادلان را، بلکه گناهکاران را» به توبه دعوت نماید (متی، ۹، ۱۳). مردم او به عنوان «دوست با جگیران و گناهکاران» (لوقا، ۷، ۳۴) می شناختند.

همه این مردم، عیسی را دعوت می کردند تا همراه با آنان غذا بخورد و به این ترتیب دوستی با خدا را از نو برای آنان برقرار کند. با هم غذا خوردن، نشانه ای از رفاقت و پیوندی عمیق است. عیسی پس از رستاخیز نیز پایبند این نشانه می ماند. لوقای انجیل نگار برایمان از ملاقات عمواسِ شاگرد با مسیح رستاخیز کرده و این که او چطور با آنان غذا خورد، حکایت می کند (لوقا، ۲۴، ۱۳-۳۵).

شام آخر که عیسی در شب پیش از آغاز رنج ها و مرگش همراه با شاگردان خود برگزار کرد، از اهمیتی خاص برخوردار است.

«اشتیاق بی نهایت داشتم که پیش از زحمت دیدنم، این فصح را با شما بخورم.»

(لوقا، ۲۲، ۱۵)

این شام، به نوعی یک شام خداحافظی بود. در این وضعیت ویژه، مسیح طرحی کاملاً نو درافکنده، شکلی کاملاً جدید از ملاقات با خدا و اشتراک با خدا. عطایای نان و شراب که نمادهایی برای آفرینشِ نیک خدا هستند، می‌بایست از این زمان به بعد غذای الهی می‌بودند: «بگیرید، این تن من است» (متی، ۱۴، ۲۲). «این خون من است، خون پیمان جاودانی که برای همگان ریخته می‌شود» (مرقس، ۱۴، ۲۴). و عیسی گفت: «این را به یاد من به جای آورید» (لوقا، ۲۲، ۱۹).

یکبار هم که شده، یک مراسم خداحافظی میان دو انسان که همدیگر را دوست دارند، برای خودت مجسم کن. آنها می‌خواهند برای ابد با هم بمانند، اما وظیفه ای حکم می‌کند که از هم جدا شوند. آنها دوست داشتند هرگز همدیگر را ترک نکنند، اما این از قدرت آنها خارج است.

از آنجا که عشق میان انسان‌ها، هرچقدر هم که بزرگ باشد، حد و مرزهایی دارد، باید در اینجا نشانه‌ای را به کمک بطلبد، برای نمونه یک عکس که در پس آن چنان وقف متقابلی نهفته است که گویی کاغذ عکس می‌تواند آتش بگیرد. آنها بیشتر از این هم نمی‌

توانند انجام بدهند، چرا که عملکرد انسان‌ها به قدرت و وسعت خواسته آنان نیست.

اما از خداوند آن کاری که از ما برنمی‌آید، سرمی زند. عیسی مسیح، خدای کامل و انسان کامل، برای ما نه یک نشانه، بلکه یک واقعیت بر جای می‌گذارد. این واقعیت، خود اوست که باقی می‌ماند. او به نزد پدر می‌رود و در نزد انسان‌ها می‌ماند.

او به ما فقط هدیه‌ای نمی‌دهد که یاد او را زنده نگاه می‌دارد، یعنی چیزی مثل یک عکس که خطوط آن به مرور زمان رنگ می‌باشد یا عکسی که به مرور زرد رنگ می‌شود و به نظر آنانی که آن زمان در عکس نبوده‌اند، بی‌اهمیت می‌آید.

«او خود براستی به شکل نان و شراب حضور دارد: حاضر با تنش، خونش، روحش و الوهیت اش.»

(قدیس خوزه ماریا اسکریو)

ما مسیحیان از بالغ بر دوهزار سال پیش تاکنون به شکل مرتب در «شام خداوند» در کنار هم جمع می‌شویم تا خاطره عیسی مسیح را در یادها زنده نگه داریم. حتی می‌توان فراتر از این گفت که در شکل نان و شراب که به قدرت روح القدس به تن و خون مسیح تبدیل می‌شود، عیسی مسیح به شیوه‌ای خارق العاده در میان ما حاضر می‌شود. ما در اینجا با رازی مواجه هستیم که با عقل بشری نمی‌توان آن را درک کرد. رفتارهای معقولانه‌ای که می-

توان از خود نشان داد، ایمان آوردن معتمدانه، شگفت زدگی همراه با ادای احترام و پرستش هستند.

«ای خدای در ژرفنا پنهان، دعاگویان به تو نزدیک می شوم.  
با این نشانه، تو در اینجا براستی حاضر هستی.  
نگاه کن، با تمام قلبم خود را به تو اهداء می کنم،  
چرا که در پیش چنین معجزه ای، من فقط فقیر و ندارم.

چشم و دهان و دستان در تو به گمراهی می افتد،  
لیکن پیام بشارت، تو را بر من افشا می سازد.  
آنچه پسر خدا فرموده، مومنانه می پذیرم؛  
او خود، حقیقتی است که نمی تواند فریب دهد.»  
(توماس آکوئین قدیس)

ما دعوت شده ایم که این خوراک الهی را دریافت کنیم تا بتوانیم خود را به عمیق ترین وجه ممکن با عیسی مسیح، یعنی با خدا، پیوند دهیم. عطایای مقدس نان و شراب، نشانه هایی برای یک عهد جدید هستند که مسیح با ما منعقد کرده است.

«پس هر که جسد مرا می خورد و خون مرا می آشامد، در من می ماند و من در او.»  
(یوحننا، ۶، ۵۶)

در اینجا روی زمین، شوق تو نمی تواند به نحوی بهتر از پیوند با مسیح، سیراب شود. از راه تناول قربان مقدس (واژه **communio** در زبان لاتین به معنای اشتراک است) و از راه عطایای مقدس نان و شراب، عطش رسیدن تو به خدا به شیوه ای کاملاً ویژه سیراب می شود.

«ای خدا، تو خدای من هستی.  
در سَحر تو را خواهم طلبید.  
جان من تشنه تو است و جسد مشتاق تو در زمینِ خشکِ تشنه  
بی آب.»  
(مزمور، ۶۳، ۲)

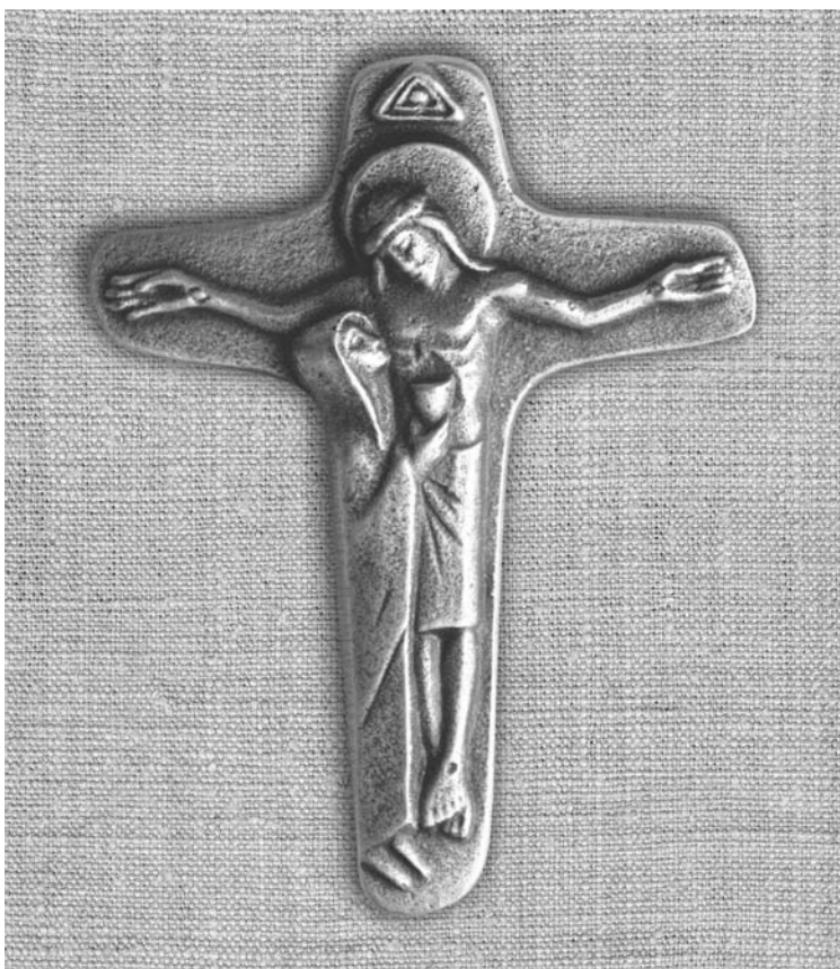
این شخص عیسی مسیح است که ما را به آیین مقدس سپاسگزاری دعوت می کند. از این رو آمادگی ما برای قبول یا رد این دعوت، نشانه ای از آن است که ما در دوستی مان با خدا تا چه حد جدی هستیم.

به طور منظم در آیین قربانی مقدس شرکت کن. هر یکشنبه در این آیین مقدس به دنبال دیدار با مسیح باش. بکوش، معنا و مفهوم این آیین عبادی و تک تک بخش های آن را هر بار بهتر درک کنی. شاید در روزهای وسط هفته هم وقت و فرصتی برای شریک شدن با دیگران در این آیین عبادی پیدا کنی. این شخص

مسيح است که تو با او ملاقات می کنی. او را در اين آيین مقدس جست و جو کن و او را خواهی یافت.

درباره دریافت قربانی مقدس، اين نکته هم قابل ذکر است که اين مراسم، آمادگی درونی ویژه اي را می طلبد. هميشه از اين نکته آگاه باش که چه عطيه ارزشمندی را دریافت می کنی. اين شخص خداست! پيش از اين مراسم فکر کن و ببین که آيا از لحاظ باطنی، آمادگی خدا را داري يا نه. يا يك مورد شدید از سلب اعتماد، موردي سنگين از خدشه دار شدن دوستی ات با خدا و يا گناهی سنگين وجود دارد؟ در اين حالت ابتدا در صدد برقراری آشتی با خدا از راه آيین مقدس توبه باش. تو باید پيش از اين که يك بار ديگر اجازه داشته باشی با خداوند بر سر سفره اش دیدار کنی، اين جراحت در دوستی را درمان کنی. اين يکی از فرمان های لازم الاجرای کلیسا است. با اين روش، از راه زندگی عینی خودت درخواهی یافت که در برگزاری مراسم قربانی مقدس سرآخر چه موضوعی مطرح است: راز تیره و تار گناه و مرگ و مضیمون عیسی مسیح که بر هر دو غلبه کرده و پیروز شده است و آفرینش خداوند را به سوی کمال سوق می دهد.

گناه و مرگ، ديگر قدرتی ندارند



در مراسم قربانی مقدس، ما پیش از هر چیز رها شدن از آن چیزی را جشن می‌گیریم که می‌خواهد زندگی ما را ویران کند: این، از یک سو، قدرت شر است که زندگی ما را به گمراهی می‌کشد و به ناکامی کامل می‌انجامد و از سوی دیگر، قدرت مرگ که زندگی ما را به کل نابود و از ریشه خاموش می‌سازد.

عیسی با فدا کردن زندگی خود بر صلیب، انسان‌ها را از قدرت گناه آزاد کرده و با رستاخیزش، مرگ را نابود ساخته است. این دو نیروی ویرانگر، یعنی گناه و مرگ، از آن زمان دیگر قدرتی بر انسان‌ها ندارند. به زیان تمثیلی، هرچند آنها می‌توانند هنوز علیه ما «قد علم کنند» و زندگی ما را کاملاً مغشوš سازند (مقایسه کنید با *diabolos* به معنای اغشاش گر). اما ما کاملاً مطمئن هستیم که عیسی مسیح با قربانی کردن زندگی خود و رستاخیزش بر این دو قدرت ویرانگر به شکل قطعی و نهایی غلبه کرده است. هر کس که دوستی واقعی برای عیسی مسیح است، در جناح این قدرت الهی ظفرمند می‌ایستد که به او زندگی نابودنشدنی و جاودانی را تضمین می‌دهد.

در مراسم قربانی مقدس، ما یادِ قربانی شدن عیسی مسیح را در اذهان زنده می‌سازیم و می‌خواهیم - براساس دوستی مان با او - زندگی خود را هم وقف کنیم و از راه خدمت به همنوعانمان در محبت مسیحی به همنوع، زندگی مان را برای ملکوت خدا ایثار کنیم.

در زندگی روزمره نیز نیروهای ویرانگر متعددی بر سر راه ما ظاهر می شوند که زندگی مان را تغییر شکل می دهند، به گمراهی می کشند، تحت فشار قرار می دهند و یا حتی از بین می بردند. برخی از این قدرت های ویرانگر از قدرت های طبیعی کره زمین نشأت می گیرند و برخی دیگر به شکل بیماری هایی موذی ما را دربرمی گیرند. اما سرچشمه بیشتر نیروهای مخرب در قلب انسان قرار دارد. آنها از گناه بشری سربرمی آورند که از برقراری صلح و عدالت در میان همنوعان خود سر باز می زند (یا ناتوان از آن است).

## الهام و قدرت برای شکل دادن به جهان

مراسم قربانی مقدس، مکانی است که مسیح می تواند در آن نیرو خلق کند، نیروی عطیه ای الهی برای مقابله با قدرت های متخاصل در این جهان، غلبه بر آنها و نیز برای کمک به ظهور گرایش های زندگی بخش.

مراسم قربانی مقدس با گسیل کردن ایمانداران و بازگرداندن آنان به زندگی روزمره شان به پایان می رسد. اکنون زمان اثبات ایمان است. اکنون آنچه مطرح است، انجام اراده خدا در ابعاد گوناگون همزیستی بشری است: در خانواده، در مدرسه، در شغل، در همسایگی، در جمع دوستان، در جماعت دینی، در جامعه، در

سیاست، در فرهنگ در علم و دانش - هیچ عرصه ای از زندگی از این امر مجزا نیست.

«نه هر که مرا خداوند خداوند گوید، داخل ملکوت آسمان گردد، بلکه آنکه اراده پدر مرا که در آسمان است بجا آورد.»

(متی، ۷، ۲۱)

این تمرین خوبی است که از هر مراسم قربانی مقدس، آیه ای از یکی از قرائت ها یا از انجیل و یا اندیشه ای را از داخل موعظه کشیش با خود به زندگی روزمره خود در هفته ای که پیش رویمان است، ببریم. بکوش، بارها این آیه یا اندیشه را به یاد بیاوری و مدتی در عمل با آن زندگی کنی و آن را در عمل به اجراء گذاری. در این زمینه اندیشه کن که این کار چگونه می تواند برای تو میسر شود. شاید بخواهی درباره برخی تجربیات خودت برای آینده در دفترچه خاطرات یادداشت برداری.

«ما در مراسم عشای ربانی، مسیح را به شکل نان و شراب دریافت می داریم؛

در انسان هایی که رنچ می برند، او را در جسم و خون می یابیم.»  
(پدر ورن فرید وان شتراتن)

ناصره: زندگی روزمره با حیات الهی

تمرینی جذاب این است که گاه در این زمینه تعمق کنی که عیسی، این پسر خدا(!) زندگی خود در ناصره را چگونه گذرانده است. او «پسر نجار» (متی، ۱۳، ۵۵) بود و پیش از آن که تقریباً در سی سالگی اش برای نخستین بار به شکل علنی ظاهر شود (مقایسه کنید با لوقا، ۳، ۲۳)، سال های بسیاری را به عنوان «نجار» (مرقس، ۶، ۳) کار کرد. انجیل درباره این دوره زندگی در ناصره، گزارشی به ما نمی دهد. فقط لوقا به اشاره می گوید:

«و عیسی در حکمت و قامت و رضامندی نزد خدا و مردم ترقی می کرد.»

(لوقا، ۲، ۵۲)

عیسی زندگی خود را چگونه شکل داده است؟ در توالی میان روزهای کار و آخر هفته ها؟ میان کار و استراحت؟ او با خانواده اش چگونه می زیست، با والدینش و یا با خویشان نزدیک و دور خودش؟ با همسایگانش چه؟ با همکارانش در محل کار چه؟ با کارفرمایان خودش یا معمارها یا فروشندهان مواد و مصالح؟ او دوست داشت چه چیزهایی بسازد؟ خانه فقط در ناصره یا ساختمان های بزرگ تر در شهرهای بزرگ تر؟ آیا او فقط برای یهودیان کار می کرد یا برای کارفرمایان رومی هم کار می کرد؟

او با دشواری های کار روزمره، در تلاش هایش، با یکنواختی های زندگی، با موفقیت و عدم موفقیت یا با نگرانی بابت نان روزانه چگونه برخورد می کرد؟

او در اوقات فراغتش از کار، چه می کرد؟ آیا برای همنشینی با دیگران و بازی وقت می گذاشت؟ آیا در خانواده بزرگ او، فرزندانی بودند که گاه مسئول رسیدگی به آنان باشد؟ یا بیماران یا سالمدانی برای نگهداری؟

زندگی دینی او چگونه بود؟ دعاهاش، نیایش هایش و یا برگزاری اعیاد مذهبی؟

ما برخی تجربیاتی را که عیسی در ناصره جمع آوری کرده است، در تمثیل های او بازمی یابیم.

او «در حکمت ترقی می کرد» یعنی: عیسی هم پیشرفت و ترقی می کرد. او در زندگی پیش می رفت و بر سر آنچه به آن رسیده بود، درجا نمی زند. «و در رضامندی نزد خدا و مردم ترقی می کرد.»

اما این پنهان ماندن خدا در زندگی روزمره در ناصره به چه معناست؟ پسر خدا در میان مردم، به شکل یک کارگر نجار ساده، ناشناس می ماند. خدا خود، زندگی روزمره انسانی را برای خود انتخاب می کند. آن هم برای سال های طولانی. آیا به این ترتیب، کار انسانی از منزلتی خاص و الهی برخوردار نمی شود؟

ما درباره عیسی، تصورات و برداشت های او از زمان زندگی علنی اش بسیاری چیزها می دانیم. اما نمی دانیم که او پیش از آن

چگونه همه این تصورات را در زندگی روزمره خود در ناصره تجربه و آن را زندگی می کرده است. این وظیفه ما است که در مقام مسیحی و به عنوان دوستان خدا، زندگی عیسی در ناصره را تقلید کنیم، آن هم هر یک در زندگی روزمره خودمان و در روستای «ناصری» خودمان. ما هم باید تاحدودی به کار خودمان، منزلتی الهی ببخشیم، کار و زندگی روزمره مان را «تقدس» بخشیم، یعنی با خدا پیوند زنیم. این امر و بویژه همین موضوع نیز جزئی از پیروی از عیسی است.

«اجازه دهید، مسیح رستاخیز کرده در شما حکومت کند، تا از راه قدرتِ دگرگون کننده او، انسان هایی نو شوید. در جست و جوی زندگی در نزد مردگان و خودپرستان نباشد. بنا به کلام عیسی عمل کنید که گفت:

«به شما فرمان جدیدی می دهم: به یکدیگر محبت کنید!» در این حال است که شما به انسان جدیدی تبدیل می شوید - مانند پطرس، یوحنای زنان، پسران عموماًس. آنان دیگر هراسی نداشتند، آنان برای ما شهادت می دادند. آنان محبت را داشتند.» (پدر ورن فرید وان شتراتن)

در گفت و گویی دو جانبیه با عیسی مسیح

پس بکوش، زندگی روزمره خودت را با دوستی با عیسی مسیح پیوند دهی. در دعاهايت با او درباره زندگی روزمره ات صحبت کن. عیسی با زندگی بشری آشنا است. او زندگی روزمره را می شناسد. او همه خواسته هایت را درک می کند.

بویژه در آیین سپاسگزاری در صدد انجام این گفت و گوی دوجانبه با مسیح باش. اگر در زندگی روزمره ات فرصت مناسبی برای شرکت در آیین سپاسگزاری پیدا نمی کنی، از هر فرصتی که دست می دهد بری آن استفاده کن که مسیح را در کلیسا یا نمازخانه کاتولیکی کوچکی - به اصطلاح به شکل «گذری» - ملاقات کنی. در این مکان ها می توانی به شکل خاصی به او نزدیک باشی. زیرا مسیح در این مکان ها برای همیشه در نان عشای ریانی که در صندوقچه قربانی مقدس نگهداری می شود، حضور دارد. یک چراغ سرخ رنگ کوچک، یعنی همان «نور ابدی»، به حضور او اشاره دارد.

سپس مدتی در آنجا تأمل کن. در سکوتی بی کلام، در پرستشی خاموش، با تجلیل و محبت و گفت و گو درباره خواسته های ویژه ات.

یک چنین تجلیلی از عیسی مسیح در قالب نان مقدس، به شکل خاصی دوستی تو با مسیح را برکت می دهد.

علاوه بر این، در برخی کلیساها این رسم وجود دارد که در اوقاتی خاص، نان مقدس، یعنی این مقدس ترین مقدس ها، در ظرف نمایشگر نان مقدس برای پرستش بر محراب گذاشته می

شود. از این فرصت‌ها هم برای دعا استفاده کن. با این کار، به سرچشمه‌ای از فیضی بزرگ دست می‌یابی!

## انکار بزرگ

در موقع دعا در کلیساهای عمومی و پیش روی صندوقچه نان مقدس بارها کاملاً تنها یا فقط با چند فرد دیگر که دعا می‌کنند در سکوت، در این مکان‌ها حضور خواهی داشت. عیسی مسیح، پسر خدا، به معنای واقعی حضور دارد و در انتظار مردم است. او دوستی و محبت خود را به مردم عرضه می‌کند. اما همه انسان‌ها به آن پاسخ نمی‌دهند. عده بسیاری بی تفاوت می‌مانند؛ برخی خدا را به کل رد می‌کنند.

اگر یک بار درباره این راز تیره و تار انکار خدا تعمق کنی، شاید پس از چندی، آثاری از این خودداری را در خود هم پیدا کنی. دست رد به دوستی با عیسی. تو خودت خدا را رد می‌کنی! هرچند نه به شکل نهایی و بنیادی، اما پیوسته در امور کوچک (و گاه هم شاید بزرگ‌تر). اما عیسی که او را به شکل دوست یافته‌ای، به تو دست رد نمی‌زند. این یک دوستی خوارشمرده شده است. یک دوستی همراه با خیانت. این رفتار تناقض آمیز را به دشواری می‌توان درک کرد.

«زیرا آن نیکویی را که می خواهم نمی کنم، بلکه بدی را که نمی خواهم می کنم. پس چون آنچه را نمی خواهم می کنم، من دیگر فاعل آن نیستم بلکه گناه در من ساکن است. لهذا این شریعت را می یابم که وقتی که می خواهم نیکویی کنم بدی نزد من حاضر است.»

(رومیان، ۷، ۲۱-۱۹)

کلیسا درباره این ناتوانی مرموز انسان، درباره ناتوانی اش برای دوست داشتن خدا، بسیاری نکات می داند. کلیسا درباره راز شرارت در جهان بسیار می داند. غلبه بر این ضعف، غلبه بر گناه، بخشی از هنر عاشقِ خدا شدن است. این دشوارترین بخش این هنر است و به شکیبایی و ممارست فراوان نیاز دارد. بگذار کلیسا تو را کمک کند. کلیسا دو هزار سال تجربه در این کار دارد.

ما می توانیم به شکل های گوناگونی، در دوستی با خدا اهمال کنیم، به او زمان و اهمیت بسیار اندکی بدھیم و حتی او را مجروح کنیم و به او خسارت وارد آوریم. ممکن است ما دوستی را به کل از نظر دور کنیم به طوری که در مقابل خدا به کل بی تفاوت شویم.

امکان دارد ما حتی به شکل آگاهانه در برابر خدا قد علم کنیم، علیه دوستی با او دست به کار شویم و به کل او را انکار کنیم. ممکن است ما به طور کامل خدا، یعنی آفریننده خود را رد کنیم. این بدترین نوع از گسست دوستی با خداست که یک گسست

کامل در دوستی به شمار می آید. این امر به از دست دادن سرچشمه زندگی مان و به مرگ ابدی در جدایی کامل از خدای زندگی بخشن می انجامد.

این انکار کامل دوستی (که معادل دشمنی است) فقط از سوی انسان ها ممکن است. خدا که محبت است و انبوه نیکی و شفقت، برای تک تک دشمنانش که به سوی او بازگردند، آغوشی باز دارد، یعنی درست مانند پدر مهربان در تمثیلی که عیسی تعریف می کند (لوقا، ۱۵-۳۲)

### بازگشت به سوی خدا

حتی اگر ما راهی را در پیش بگیریم که قرار است ما را به خدا نزدیک سازد، پیوسته شاهد آن خواهیم بود که از راه به در شده ایم و به گمراهی افتاده ایم. در این صورت، بدون قید و شرط ضرورت دارد که راهی را که انتخاب کرده ایم، ادامه ندهیم، بلکه بازگشت کنیم و به سوی راه صحیح بازگردیم. این بازگشت به سوی خدا از خواسته های اساسی عیسی مسیح بود.

«و بعد از گرفتاری یحیی، عیسی به جلیل آمده، به بشارت ملکوت خدا موعظه کرده، می گفت: «وقت تمام شد و ملکوت خدا نزدیک است. پس توبه کنید و به انجیل ایمان بیاورید.» (مرقس، ۱، ۱۴-۱۵)

عیسی مسیح برای این منظور به ما آیینی فیض بخشد، یعنی آینین فیض بخشد آشتبه را عطا کرده است تا ابزاری موثر برای غلبه بر گناه و بازگشت به خدا در اختیارداشته باشیم.

«از آن مسیحیتی وحشت دارم که به جای تلاش روزانه با قلبی نادم برای قد علم کردن از ورطه گناه، خواسته های خدا را با ناتوانی های انسانی همخوان می سازد.»  
(پدر ورن فرید وان شتراتن)

زندگی یافتن از بطن آیین های فیض بخشد: توبه

در آیین فیض بخشد توبه، کل باری که دوستی تو با خدا را سنگین و تیره و تار ساخته است، برکنار و محو و ناپدید می شود. همه گناهان تو که راه میان تو و خدا را سد کرده است، از سوی شخص خدا نابود می شود.

اما این «عمل جراحی» در «بیهوشی» و «بی خبری» صورت نمی گیرد. خیر، خدا تو را جدی تلقی می کند. او می خواهد که تو از آنچه که براستی در اطرافت می گذرد، آگاه شوی.

در اینجا هم (مانند دعای توجه همراه با محبت) موضوع یک خودآگاهی هوشیار مطرح است که برای دوستی با خدا، اگر بخواهیم که از عمق بهره مند باشد، ضروری است.

ناتوانی ها و خطاهای خودت را پیگیری کن. کلیه حوزه های زندگی ات را شفاف ساز. وجدانت را آزمایش کن. برای این کار از موقعیت هایی برای توبه هم مدد بگیر. شاید یادداشت کردن در دفترچه خاطرات معنوی ات هم بتوانند به تو کمک کنند. فقط به این ترتیب است که با خودت آشنا می شوی و می فهمی که براستی چگونه هستی و خودت را در مقام گناهکار بازمی شناسی. سعی کن دریابی که به دلیل اهمال ها و رفتارهای نادرست ات، به دوستی ات با خدای زندگی ات تا چه حد لطمه وارد آورده ای. شاید چیزی مانند غم در تو ظاهر شود، یعنی احساسی دردناک از شکست و خیانت.

«آنگاه پطرس سخن عیسی را به یاد آورد که گفته بود: «قبل از بانگ زدن خروس، سه مرتبه مرا انکار خواهی کرد». پس بیرون رفته زار زار بگریست.»

(متی، ۲۶، ۷۵)

این درد، شفابخش و ارزشمند است. آن را از خودت دور نکن. از اشک هایت شرمگین نباش. آنها در تو پشیمانی عمیقی را بیدار می سازند و غم، تو را به سوی آغوش خدا باز می گرداند. سپس، سهل انگاری هایت را یکی یکی در پیشگاه خدا نام ببر، به این ترتیب که در آین فیض بخش توبه در حضور پدر اعتراف

گیرنده به صراحة و به شکل روشن از آنها صحبت و به آنها اعتراف می کنی.

در این آیین فیض بخش بخشدگی، می توانی از این نکته آگاه شوی که محبت خدا از گناهان تو قدرتمندتر است. خدا تو را به رغم گناهات دوست دارد و همه گناهنت را بر تو می بخشد. در هیچ مورد دیگری نمی توانی محبت خدا به خودت را عمیق تر از این حس کنی!

«شادی نجات خود را به من باز ده و به روح آزاد مرا تأیید فرما. آنگاه طریق تو را به خطاکاران تعلیم خواهم داد و گناه کاران به سوی تو بازگشت خواهند نمود.

مرا از خون ها نجات ده! ای خدایی که خدای نجات من هستی! تا زبانم به عدالت تو ترنم نماید.»

(مزمور ۵۱، ۱۲ - ۱۴)

کسی که در جست و جوی نزدیک شدن به خدا است و او را با شور و حرارت می جوید، دیر یا زود از ساعات «اغتشاش» درونی اش آگاه می شود. هنگامی که این اغتشاش در لحظاتی خاص (یا نادر؟) شدت می گیرد، ممکن است «یک نفر» در پس آن نهفته باشد. کتاب مقدس از «شیطان» Diabolos گزارش می دهد (واژه ای یونانی که می توان آن را به «برهم زننده» یا «اغتشاش برانگیزنده» ترجمه کرد). عیسی خود این «روح شر» را

تجربه کرده است؛ این روح بویژه زمانی در او فعال بود که او در آغاز عملکرد علی اش به مدت چهل روز در بیابان گوشه نشینی کرد تا خود را به طور کامل وقف دعا کند. نزدیک ترین یاران عیسی هم مشابه این تجربیات را داشتند. عیسی در انجیل لوقا درباره شمعون پطرس حکایت می کند:

«ای شمعون، ای شمعون،  
اینک شیطان خواست شما را چون گندم غربال کند.  
لیکن من برای تو دعا کردم تا ایمانت تلف نشود.  
و هنگامی که تو بازگشت کنی،  
برادران خود را استوار نما.»

(لوقا، ۲۲، ۳۱-۳۲)

بنابراین خدا از خطرهایی که بویژه این گونه انسان ها با آنها مواجه هستند، باخبر است، انسان هایی که می خواهند دوستی خود با خدا را عمق بخشنند. عیسی مسیح برای شاگردان خود دعا می کرد. او برای ما نیز دعا می کند تا ایمانمان را از دست ندهیم (خدا خود برای ما دعا می کند - چه نشانه ای از این بزرگ تر برای این که بدانیم خدا نگران ماست!) کسی که از این مراحل دشوار عبور کرده و به ایمانی مستحکم بازگشت کرده باشد، باید هنگامی که برادران و خواهران او مشکلاتی در ایمان خود دارند، کنار آنان بماند و آنان را قدرت و قوت بخشد.

شمعون پطرس هم همان کسی بود که در یکی از نخستین نامه های خود که به دست ما رسیده است، درباره هوشیاری درقبال شیطان چنین گفت:

«هوشیار و بیدار باشید زیرا که دشمن شما ابليس مانند شیر غران گرددش می کند و کسی را می طلبد تا ببلعد. پس به ایمان استوار شده، با او مقاومت کنید.»

(۱ پطرس، ۵، ۹-۸)

اگر پطرس، شیطان را با «شیر غران» مقایسه می کند، می خواهد به خطر بزرگی اشاره کند که از سوی شیطان نازل می شود. تو هم این خطر را هوشیارانه زیر نظر بگیر و در هوشیاری دست به تمرین بزن. متوجه این نکته باش که هرچه انسان به خدا نزدیک تر شود، این «تیر کمانه کرده» شدیدتر اثر می کند.

در جست و جوی نزدیکی خدا - سکوت خدا

اما فقط شیطان نیست که می تواند ما را به اغتشاش بیندازد. دوره هایی هست (در این باره بسیاری جست و جوگران خدا و بسیاری قدیسان گزارش می دهند) که در آنها نزدیکی خدا به رغم تلاش های فعالانه انسان حس نمی شود یا این حس نزدیکی ادامه نمی یابد.

اشعیای نبی برای نمونه این گونه تجربه کرده است:

«ای خدای اسرائیل و نجات دهنده یقیناً خدایی هستی که خود را پنهان می کنی.»  
(اشعیاء، ۴۵، ۱۵)

حتی اگر ما در جست و جوی نزدیکی با خدا باشیم و آن را برای مدتی هم حتی به وضوح احساس کنیم، خدا همواره یک راز می ماند. او بزرگ و - برخی اوقات و یا حتی بیشتر اوقات - به نوعی نزدیکی ناپذیر است.

برخی قدیسان درباره تجربیات ایمانی تیره و تار خود گزارش می دهنند. یوحنای صلیب از «شب تیره»‌ای سخن می گوید که در آن دیگر نمی توان از خدا هیچ دید و حس کرد. ترز اهل لیزیو چنین می نویسد:

«اما در روزهای پر از شادمانی در فصل عید فصح، عیسی خواست که انبوه ترین تاریکی در روح من جای گیرد، به گونه ای که حتی اندیشه های شیرین من درباره ملکوت، فقط انگیزه ای برای جنگ و رنج گشته بود...»

آدمی باید از داخل این تونل تاریک عبور کرده باشد تا بداند آنجا تا چه حد تاریک است.»

در چنین اوقاتی، ایمان دشوار می گردد. آیا عیسی نیز با این دوره هایی که ایمان در تنگنا قرار می گیرد، آشناست؟

«الهی، الهی چرا واگذاردی؟»

(مرقس، ۱۵، ۳۴)

شاید تو هم بتوانی در تصویر کفن عیسی در تورین که برای تعمق در نظر گرفته شده است، آثاری از یک چنین ترک شدگی از سوی خدا را بیابی.

«پس عیسی آوازی بلند برآورده، جان بداد.»

(مرقس، ۱۵، ۳۷)

آیا عکس این کفن هم مرده ای را نشان نمی دهد که «جان از بدنش بیرون رفته است»؟

اما خدا سکوت نکرده است! آفریننده - همیشه - کلام آخر را می گوید! او کلامی را به زبان آورد که عیسی را به سوی زندگی نوین برپا خیزاند. امیدی حتی در ژرف ترین و سیاه ترین تاریکی ها! امید - درست در لحظه مرگ! امید - حتی برای تو! از این رو: زندگی خود را پیوسته و پیوسته در دستان آفریننده خود قرار بده!

«و عیسی به آواز بلند صدا زده، گفت: «ای پدر به دست های تو روح خود را می سپارم». این را بگفت و جان را تسليم نمود.»

اگر برای تحمل نهان بودن خدا و سکوت پر رمز و راز او (که این نیز جزئی از دوستی با خدا است) دچار مشکل هستی، با کشیشی در این زمینه صحبت کن. اما دوستی ات با خدا را تحت هر شرایطی به شکل بی قید و شرط حفظ کن!

### نشانه های کوچک دوستی

زندگی با خدا ممکن است با نشانه هایی کاملاً کوچک از دوستی، تقویت شود و استحکام یابد. همانطور که زن و مرد با بر انگشت کردن حلقه ازدواج، پیوند خود را نشان می دهند، می توان پیوند با خدا را هم با نمادهایی کوچک نمایان ساخت. برخی مسیحیان صلیبی کوچک را که توسط یک کشیش برکت داده شده است، بر گردن حمل می کنند و برخی شاید یک انگشترا خاص که برکت داده شده باشد بر انگشت کنند. عده ای هم هستند که همیشه با خود یک تسبیح تدهین شده برای دعای حضرت مریم دارند، نه فقط برای آن که به آنان در دعا کمک کند؛ بلکه همچنین به عنوان یادآوری مرتب دوستی شخص آنان با خدا. همچنین مдал های کوچکی با طرح های گوناگون وجود دارد که افراد برای نمونه بر گردن می آویزند یا در کیف پولشان با خود حمل می کنند. شاید

یک عکس کوچک از مسیح هم به عنوان نشانگر وسط صفحه تقویم کمکی کند.

پس این گونه نشانه های تدهین شده (که کلیسا آنها را اشیاء مذهبی تلقی می کند) امکانی برای آن هستند که رابطه با خدا در زندگی روزمره هم زنده نگاه داشته شود. نشانه ای زنده برای خدا، به نوبه خود در زندگی و کارکرد روزمره تو اثری برکت بخشن دارد. نشانه هایی اینچنینی، در شرایط یا لحظات دشواری یا خطر در زندگی حضور دائم خدا را به تو یادآور می شوند و به تو کمک می کنند، در تمام موقعیت های زندگی ات خود را به پناه خدا بسپاری.

### زندگی در مشارکت قدیسین: کلیسا

همه انسان هایی که به دوستی با عیسی مسیح اعتماد می کنند و می خواهند این دوستی را پیوسته عمیق تر سازند، یک زندگی مشترک یا جماعت تشکیل می دهند. این جماعت از دوستان مسیح از تاریخ اولیه مسیحیت، کلیسا نامیده می شود. «کلیسا» Kirche از واژه kyriake (برگرفته از خداوند) نشأت می گیرد. منظور از آن این است: متعلق به خداوند (عیسی مسیح).

این جماعت، انسان هایی هستند که بنا بر پیام اناجیل زندگی می کنند، با یکدیگر آیین سپاسگزاری را جشن می گیرند و از این راه زندگی خود را، بویژه در خدمت به همنوعان، شکل می دهند. کلیسا همچنین «مشارکت قدیسین» نامیده می شود. در اینجا منظور از «قدیس» کسانی است که در پیوند با خدا زندگی می کنند، کسی که با خدای سه گانه قدوس ارتباطی دارد و از ابزار نجات بویژه کلام خدا و آیین های فیض بخش برای زندگی خود استفاده می کند.

تلاش کن در این جماعت از دوستان مسیح، یعنی در کلیسا عضو شوی. با معنا و مفهوم جماعت کلیسایی آشنا شو. در صدد برقراری رابطه با جماعات کشیشی در محل خود باش و با و همراه این جماعت زندگی کن.

عدم محدودیت مکانی ...

ایماندارانی از میان همه ملت های روی زمین به جماعت کلیسایی تعلق دارند. در کلیسا افراد مطلع می شوند که همه انسان ها پسران و دختران یک پدر آسمانی واحد هستند. به این ترتیب، کلیسا، جماعتی است که در آن صلح، آشتی و عدالت در میان ملت ها به شکل زنده تجلی می یابد. کلیسا با این نقش خود، نشانه و الگویی برای کل بشریت است.

اجازه بده، بُعد جهانی کلیسا در زندگی تو هم عینیت پیدا کند. بکوش درباره زندگی مسیحیان در کشورها و قاره های دیگر اطلاعاتی جمع کنی. شاید امکان آن را بیابی که با مسیحیان کشورهای دیگر ارتباط برقرار کنی. از زندگی کلیسا پشتیبانی کن، بویژه در کشورهایی که در آنها هنوز پیام انجیل به طور گسترده توزیع نشده است.

«در تمام عالم بروید و جمیع خلائق را به انجیل موعظه کنید.»  
(مرقس، ۱۶، ۱۵)

همه انسان ها (میسیح حتی می گوید: همه «مخلوقات») باید از این پیام شادمانه خبردار شوند. سراسر جهان باید آن را بشنوند. این وظیفه ای بزرگ است که به کلیسا محول شده است و هنوز به تحقق نپیوسته است.

... و عدم محدودیت زمانی...

از آنجا که ما مسیحیان به رستاخیز مردگان اعتقاد داریم، باید گفت که در گذشتگان نیز به مشارکت قدیسین و به کلیسا تعلق دارند: سعادتمندانی که هم اکنون در نزد خدا زندگی می کنند و کسانی که به دلیل گناهانشان هنوز در مرحله پاکسازی برای زندگی در نزد خدا آماده می شوند.

همچنین راه هایی را جست و جو کن که بینی چگونه می توانی اشتراک با درگذشتگان را حفظ و حراست کنی. برای درگذشتگان در مرحله پاکسازی دعا کن. در این دعا بدون شک درگذشتگانی از خانواده خودت هم هستند که علاقه بخصوصی به آنان داری. اما برای دیگر درگذشتگان دیگر هم دعا کن. برای گناهکارانی هم که در زندگی زمینی خود راه متنهی به خدا را به کفایت به شکل مستمر طی نکرده اند دعا کن. از خداوند بخواه که محبت فراگیر او، همه نقصان ها را به نجات و کمال برساند.

### ... و آفرینش

خدا، این آفریننده جهان، نه فقط انسان ها را خلق کرده است تا آنها در اشتراک و دوستی زندگی کند، بلکه در متون مقدس درباره فرشتگان نیز مطالبی می خوانیم: موجوداتی معنوی و فاقد کالبد جسمی، دارای درک و اراده. خدا در جلال خود توسط فرشتگانی احاطه شده است که او را پرستش و خدمت می کنند. فرشتگان هم جزو اشتراک مقدسین و کلسیاگی عیسی مسیح هستند. فرشتگان بویژه به شکل قاصد به خدا خدمت می کنند. جبرئیل فرشته از سوی خدا نزد مریم گسیل شد تا تولد عیسی مسیح را به او بشارت دهد. و این فرشتگان بودند که مژده رستاخیز عیسی و بازگشت او در روز آخر را اعلام کردند.

خدا در زندگی تو حضور دارد. او تو را زیر نظر دارد، از نخستین تا آخرین لحظه زندگی ات و او به فکر تو نیز هست. او نگهبان و محافظ تoust. فرشتگانی که خدا را خدمت می کنند، از تو در همه راه هایت محافظت می کنند. به نگهبانی آنان اعتماد کن. به خدا اعتماد کن!

«زیرا گفتی تو ای خداوند ملجای من هستی و حضرت اعلی را مأورای خویش گردانیده ای.

هیچ بدی بر تو واقع نخواهد شد و بلایی نزد خیمه تو نخواهد رسید.

زیرا که فرشتگان خود را درباره تو امر خواهد فرمود تا در تمامی راه هایت تو را حفظ نمایند.

تو را بر دست های خود برخواهند داشت، مبادا پای خود را به سنگ بزنی.

بر شیر و افعی پای خواهی نهاد؛ شیر بچه و اژدها را پایمال خواهی کرد.»

(مزمور، ۹۱-۱۳)

آموختن از قدیسین

از جماعت کلیسايی درس بگير. از گفت و گو با دیگر مسيحيانی که در راه خدا هستند، استفاده کن. در صدد گفت و گو با کشیشان

و اعضای فرقه های مذهبی نیز باش. به دنبال الگوهایی در زندگی مسیحی، شاید حتی در جماعت خودت باش.

نگاهی هم به زندگی قدیسین بزرگ داشته باش. قدیسین (به معنای واقعی کلمه) انسان هایی هستند که پیوند خود با خدا را به شیوه ای بسیار عمیق تر زیسته اند. کلیسا با اعلام کردن آنان به شکل رسمی به عنوان قدیس، این اعتماد خود را به بیان درمی آورد که چنین انسان هایی از هم اکنون در سعادت کامل در نزد خدا به سر می برند.

مجموعه ای از قدیسین وجود دارد که ایمان خود را به شیوه ای کاملاً متفاوت زندگی کرده اند و هر یک در مقام پاسخی به ندای خدا، وظیفه ویژه ای را در زندگی به انجام رسانده اند. از آنان می توانی برای زندگی خودت نکات بسیاری بیاموزی. به زندگی قدیسین گوناگون بپرداز و به دنبال نکات مشابه و پیوند هایی با زندگی خودت باش.

تو همچنین اجازه داری قدیسین را ندا بدھی و از آنان شفاعت بطلبی تا در خواسته های شخصی ات در کنار تو قرار گیرند یا در خواسته ها و تنگناهای همنوعانست کمک نمایند. این هم نشانی از اشتراک است: این که ایمانداران با کلام و عمل و دعا از یکدیگر پشتیبانی کنند.

دوستی تا وقت مرگ

کلیسا در همه دوره ها، آن دسته از قدیسینی را جلال بخشیده است که جان خود را برای حقیقت ایمان و برای عیسی مسیح فدا کرده اند. اینها همان شهدا هستند: آنان از دوست و خداوندان عیسی مسیح پیروی کردند که در حضور پیلاتس چنین اعلام کرد:

«از این جهت من متولد شدم و به جهت این در جهان آمدم تا به راستی شهادت دهم.»  
(یوحنا، ۱۸، ۳۷)

قربانی کردن از نوع شهادت، بزرگ ترین شهادتی است که مسیحیان می توانند برای حقیقت ایمان خود و به خاطر عیسی مسیح به جای آورند. در زمانه ما هم پیوسته انسان هایی با چنین ایمان قدرتمندی یافت می شود. شهیدان بی شمار قرن بیستم که دسته دسته قربانی ایدئولوژی های مستبدانه شده اند، این را ثابت می کنند.

در قرن بیست و یکم هنوز خطه هایی روی زمین وجود دارد که در آنها مسیحیان به خاطر ایمانشان ناگزیر هستند، مصائب فراوانی را به جان بخربند یا حتی برخی تحت تعقیب قرار گیرند، آزادی آنان سلب شود یا کشته شوند.

«برادران تحت تعقیب ما، برگزیدگان کلیسا هستند؛ همبستگی با آنان، مایه افتخار است.»

(پدر ورن فرید وان شتراتن)

ما در قبال این افراد وظیفه خاصی بر عهده داریم. کمترین خدمتی که می توانیم در حق آنان بکنیم، دعای همراه با شفاعت خواهی است. اگر کسی بخواهد کاری بیش از این انجام دهد، می تواند نسبت به وضعیت آزادی دین در بخش های گوناگون جهان کسب اطلاع کند یا دیگران را مطلع سازد. و سرآخر این امکان نیز وجود دارد که به مسیحیان تحت تعقیب کمک مادی برسانیم. این نیز جزئی از زندگی در اشتراک قدیسین و بخشی از توجه همراه با محبت است.

«و اگر یک عضو در دمند گردد، سایر اعضاء با آن همدرد باشند و اگر عضوی عزت یابد، باقی اعضاء با او به خوشی آیند.»

(قرنیان، ۱۲، ۲۶-۲۷)

دوستی با خدا - خطری پایدار

«از در تنگ داخل شوید، زیرا فراخ است آن در و وسیع است آن طریقی که مودی به هلاکت است و آنانی که بدان داخل می شوند بسیارند. زیرا تنگ است آن در و دشوار است آن طریقی که مودی به حیات است و یابندگان آن کم اند.»

(متی، ۷، ۱۳-۱۴)

دعوت خدا به دوستی، شفاف و واضح است. در اینجا، از برخی کمک‌ها برای زیستن این دوستی و عمیق ساختن پیوسته آن، نام برده شد.

از برخی خطرهایی هم که انسان را از راه در پیش گرفته شده، دور می‌کنند، سخن گفته شد.

راهی را که تو را به خدا نزدیک تر می‌کند، تنها سپری نکن. این کار را با همراهی دیگر مسیحیان انجام بده.

فکر کن و بین آیا این امر به تو کمکی نمی‌کند که گاه یا شاید حتی به شکل مرتب با دوستان پرتجربه خدا درباره راه خودت صحبت کنی. در صدد گفت و گو با انسان‌هایی باش که صاحب زندگی معنوی هستند. این کار می‌تواند به تو در زندگی بهتر کمک کند.

و به نوبه خودت به آن کمک کن که مردم یا مسیحیان، از «طریقِ تنگ» دور و گمراه نشونند. با ایمان خود به خدای نیک کردار در نهان نمان. درباره تجربه‌های خوب خودت با خدا با دیگران صحبت کن. محبت خدا را اعلام کن. درباره عیسی مسیح حکایت کن. اما در رویه خودت هوشیار و سنجیده عمل کن. اصرار مورز. خود خدا را برای خودت نمونه قرار بده که به ملایمت و نرمی، گرایش ما به سوی خودش را جلب می‌کند.

«ما نمی‌توانیم بشر مدرن را با انگلیسی کاغذی مجاب کنیم، بلکه فقط زمانی قادر به این کار هستیم که پیام شادمانه را از راه

کردارهای زنده محبت اعلام داریم. هیچ تهدید به جنگ، هیچ بحران اقتصادی و یا فاجعه زیست محیطی نمی تواند ما را از این وظیفه بازدارد.»

(پدر ورن فرید وان شتراتن)

### کلام آخر من

در آخرین صفحه کتاب مقدس، یعنی در کتاب مکاشفه، دعایی آمده است. در این دعا، یوحنای رویابین، تمامی شور و شوق خود را خلاصه می کند و به بیان درمی آورد: که عیسی مسیح دوباره بیاید تا از نو در میان ما زندگی کند - این بار برای همیشه. او از عیسی آموخته است که باید اظهارات مهم را با کلمه کوتاه «آمین» به تأیید برساند. آن هم نه در پایان، بلکه در ابتدا: بله دقت کنید، این که می گوییم کاملاً جدی است!

برای همه دوستان عیسی مسیح و برای همه آنانی که کسانی که شور و شوق راستن خود و خاستگاه الهی آن را شناخته اند، شاید این مهم ترین نکته باشد، این اولین و آخرین دعا.

این دعا را برای خود بیاموز. دیگر هرگز آن را فراموش نکن. باشد که این آخرین کلامی باشد که زمانی از زبان تو به بیان درمی آید، یعنی همان عبارتِ نهایی در زندگی ات:

«آمین. بیا، ای خداوند عیسی!»

(مکاشفه، ۲۰، ۲۲)

## مجموعه ای کوچک از دعاها

اقرار ایمان رسولی

من ایمان دارم به خدای یکتا  
پدر قادر مطلق، آفریدگار آسمان و زمین و هرآنچه پیدا و  
ناپیداست.

من ایمان دارم به خداوند یکتا، عیسای مسیح،  
پسر یگانه خدا، مولود ازلی پدر  
او خداست از خدا، نور از نور، خدای راستین از خدای راستین  
که زاده شده و آفریده نشده است، هم ذات با پدر  
و از طریق او همه چیز هستی یافت.

برای ما آدمیان و برای نجات ما از آسمان فرود آمد.  
به قدرت روح القدس، از مریم عذران گرفت و انسان گردید  
و در زمان پنطیوس پیلاطس برای ما مصلوب شد، رنج کشید  
مرد و مدفون گشت و بر حسب کتاب مقدس،  
روز سوم رستاخیز نمود و به آسمان صعود کرد.

و به دست راست پدر نشسته است و بار دیگر در جلال خواهد  
آمد  
تا زندگان و مردگان را داوری کند و سلطتش را پایان نخواهد  
بود.

من ایمان دارم به روح القدس که خداوند و بخشنده حیات است  
که از پدر و پسر صادر می گردد

و او را با پدر و پسر یک پرستش و یک جلال است  
او از طریق پیامبران سخن گفته است.

من ایمان دارم به کلیسا که یکتا، مقدس، همگانی و رسولی است  
و اعتقاد دارم به یک تعمید برای آمرزش گناهان.

من رستاخیز مردگان و زندگی جهان آینده را در انتظارم. آمین.

جلال بر پدر

جلال باد بر پدر و پسر و روح القدس  
چنانکه از ازل بوده، هم اکنون هست و همواره و تا به ابد خواهد  
بود.  
آمین.

ای پدر ما

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 می بخشیم مدیونان خود را.  
و ما را در وسوسه میاور، بلکه از شریر رهایی ده.  
زیرا ملکوت و قدرت و جلال تا به ابد از آن توسط.  
آمین.

درود بر تو ای مریم، آوه ماریا

درود بر تو ای مریم، پر از نعمت،  
خدا با توسط،  
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.

دعا برای دوستی عمیق با خدا

خداآوند من و خدایم،  
هر آنچه را که مرا از تو بازمی دارد، از من بگیر.

خداوند من و خدایم،  
همه آن چه را به من بده که مرا به سوی تو پیش می راند.

خداوند من و خدایم  
مرا از من بگیر و مرا به کل به خودت واگذار کن.  
(نیکلاس قدیس اهل فلو)

### دعای مسیح

مسیحا، ای خداوند خدا  
تو را دوست می دارد، کسی که فقط توان دوست داشتن داشته  
باشد؛  
ناخودآگاه، کسی که تو را نمی شناسد؛  
شوقمندانه، کسی که درباره تو می داند.

مسیحا، تو امید من هستی،  
آرامش من، سعادت من، همه زندگی ام؛  
مسیحا، روح من به سوی تو گرایش دارد؛  
مسیحا، تو را پرستش می کنم.

مسیحا، نسبت به تو پایدار می مانم  
با همه قدرت روحمن:

تو را، خداوندا، و فقط تو را دوست می دارم –  
تو را می جوییم و تو را دنبال می کنم.  
(از مجموعه دعای ساعات در کلیسا)

ستایش بر تو باد، خداوندا عیسی مسیح، پسر خدای زنده.  
تو منجی جهان، خداوند ما و نجات دهنده ما هستی،  
که به دست راست پدر بر تخت نشسته ای.  
(در این بخش از عبارات می توان مانند آنچه در تسبیح حضرت  
مریم می آید، دعای دیگری قرائت کرد)  
بیا، خداوندا عیسی و ما را یاری ده،  
تا که همواره با تو زندگی کنیم  
و به ملکوت پدر تو دست یابیم. آمين.

### دعا به درگاه روح القدس

در من تنفس کن، تو ای روح القدس تا که امر قدسی را اندیشه  
کنم.  
مرا پیش ببر، تو ای روح القدس تا که امر قدسی را به انجام  
برسانم.  
مرا به خود جلب کن، تو ای روح القدس تا که امر قدسی را  
دوست داشته باشم.

مرا قدرت بخشن، تو ای روح القدس تا که امر قدسی را حفاظت کنم.

مرا حفاظت کن، تو ای روح القدس تا که امر قدسی را هرگز گم نکنم.

(نسبت داده شده به اورلیوس آگوستینوس قدیس)

### دعاهای صحیح‌گاهی

باشد که خداوند ما را برکت دهد.

ما را از عذاب در امان نگاه دارد

و ما را به سوی زندگی جاودان هدایت کند. آمين.

خداوندا، ای خدای قادر مطلق،

در آغاز این روزِ نو، از تو می خواهیم:

ما را با نیروی خود در امان نگاه دار.

ما را از آشتفتگی و گناه در امان دار.

بگذار، فکر کنیم، سخن بگوییم و عمل کنیم، همانطور که شایسته توست.

از راه مسیح، خداوند ما، آمين.

تو ای نور آسمان، خدای بزرگ،

که چادرِ ستارگان را برافراخته است

و آن را با دست قدرتمند خود نگه داشته است،

تو به این جهان نور می فرستی.

فجر صبحگاهی می دمد  
و خیل ستارگان را با فروز خود روشن می کند،  
مه خاکستری رخت می بازد،  
شبیم، زمین را برکتمندانه دربرمی گیرد.

قلمرو سایه ها عقب می نشیند،  
نور روز، پرتوافکن می شود  
و مسیح، درخشان همچون ستاره صبح  
ما را از خواب برمی خیزاند.

تو، ای مسیح، روز روشن هستی،  
نوری که نور ما از آن نشأت می گیرد،  
خدایی که با قدرت مطلق خود  
جهان مرده را به زندگانی بازمی گرداند.

منجی که ما را به سوی نور راهنمایی می کند  
و تمامی تاریکی را می زداید؛  
تو را با سرود صبحگاهی ستایش می کنیم  
همراه با خدای پدر و روح القدس. آمين.  
(از دعای ساعات در کلیسا)

آه خدایا، تو در این شب  
چه پدرانه در بیداری، ما را پاس داشتی؟  
تو را برای آن حمد و ستایش می کنم  
و از تو به خاطر همه چیز سپاسگزارم.  
در این روز هم مرا بر حذر دار  
از گناه، مرگ و هر بلا؟  
و هرچه که می گوییم، می اندیشم و انجام می دهم،  
همان را برکت ده، تو ای بهترین پدر.  
ای فرشته محافظ، تو را هم استدعا دارم  
که مرا نیز در امان بداری.  
ای مریم از درگاه خدا  
برای من در نزد عیسی، پسرت شفاعت کن  
که همواره خجسته باشد  
از هم اکنون تا به ابد. آمین.

### دعا به هنگام صرف غذا

خداؤندا، همه چشم ها به انتظار تو هستند؛  
تو ما را به موقع خورک می دهی.  
تو دستان خود را می گشایی و هر آنچه را که می زید، با برکت  
پرمی سازی. آمین.

خداؤندا، ما و این عطايا را برکت ده،  
همانی که اکنون از نیکی تو دریافت می داریم،  
از راه مسیح، خداوند ما، آمین.

ای خدایی که همه چیز را از او داریم،  
از تو برای این عطايا سپاسگزاریم.  
تو ما را خوراک می دهی، زیرا که ما را دوست داری.  
هرچه را هم که به ما می دهی، برکت ده. آمین.

تو را ستایش و سپاس باد  
برای خوراک و نوشیدنی و هرآنچه نیک است.  
تو به ما بخشیدی و می خواهی که در آینده نیز ببخشی.  
سراسر زندگی ما تو را ستایش می کند. آمین.

خداؤندا و ای پدر، تو را برای این غذا سپاس می گوییم.  
تو ما را امروز از نو قوت بخشیدی.  
ما را در قدرت خود یاری ده،  
تا به تو و همنوعانمان خدمت کنیم.  
از راه مسیح، خداوند ما. آمین.

دعاهای شب

خداؤندا، روح خود را با اعتمادِ کامل در دستان تو قرار می‌دهم.  
آمین.

پیش از سپری شدن نور روز،  
ای خداوندِ جهان، این دعا را بشنو:  
در این شب، ما را در امان دار  
از راه نیکی و قدرت عظیم خود.

آنگاه که خواب، پلک‌های خسته را دربرمی‌گیرد،  
بگذار که در تو پناه گیریم  
و ما را صبحگاهان آماده ساز  
برای ستایشِ جلال تو.

تو را سپاس باد، ای پدر سرشار از قدرت،  
آنکه ما را با نیکی سرشار خود پاسداری می‌کند  
و ما را همراه با پسر و روح القدس  
سرشاری زندگی نوید می‌دهد. آمین.  
(از مجموعه دعای ساعات در کلیسا)

ای خداوند و خدای نیک، با لطف خود  
این شبِ ما را در پناه خود بگیر؛

بگذار در تو پناه گیریم:  
در صلح و صفائ تو، آسایشی بس نیک حاکم است.

در آن حال که اعضای خسته جسممان استراحت می کنند،  
قلب ما گشوده به روی تو بماند.

ما قوم تو هستیم که به تو اعتماد دارد:  
ما را با دستان قوی خود حفاظت فرما.

آرامش این شب به تو،  
خداآوند پدر، پسر و روح تقدیم باد.  
چنانچه مرگ در شب بر ما مستولی شود،  
ما را به سوی نورِ جلال خود رهنمون شو. آمين.  
(از مجموعه دعای ساعات در کلیسا)

پیش از آن که آرام گیرم  
قلب خود را ای خدا، به سوی تو برمی افرازم  
و تو راسپاس می گویم برای هر عطیه،  
که از تو دریافت داشته ام؛  
و اگر تو را امروز خوش نیامده ام،  
از تو می خواهم که مرا بیخشی.  
آنگاه با شادمانی چشمانم را می بندم،  
و آنگاه که آرامش می یابم، فرشته ای نگهبانی می دهد.

مریم، ای عزیزترین مادرِ من،  
مرا به دامان خود پذیرا باش.

صلیب تو، ای عیسی، پر از رحمت  
حفظت کند مرا از هر شرارت.  
مرا در زخم هایت جای ده،  
آنگاه در امان، در آسودگی و پاکی خواهم خفت.

دعا برای قرائت کتاب مقدس

خداوندا، خدای من،  
تو ای نورِ نایبنايان، تو ای قدرتِ ناتوانان،  
راز قانون خود را از ما پنهان مدار،  
آن هنگام که بر درِ تو می کوییم. رازهای خود را برابر با گشای.  
آمین.

(اورلئوس آگوستینوس قدیس)

برکت برای سفر

خداوندِ قادر مطلق و مهربان، ما را به راه صلح رهنمون شود.  
فرشتگانش را همراهمان سازد تا که به دور از هر ضرر، در صلح  
و شادی به خانه بازگردیم.

## سرود حضرت مریم

۱. جان من خداوند را بزرگ می دارد، \*  
و روح من در خدا، نجات دهنده من، شادی می کند.
۲. زیرا بر فروتنی کنیز خود نظر افکنده است. \*  
اینک از این پس همه نسل ها مرا خجسته حال خواهند خواند.
۳. زیرا آن قادر کارهای بزرگی برای من کرده است، \*  
قدوس است نام او.
۴. رحمت او نسل اندرونسل \*  
شامل ترسندگانش است.
۵. به بازوی خود قدرت را نمایان ساخته، \*  
متکبران را در افکار دلشان پراکنده کرده است.
۶. قدرتمندان را از تخت ها به زیر افکنده، \*  
فروتنان را سرافراز ساخته است.
۷. گرسنگان را با چیزهای نیکو پر نموده، \*  
ثروتمندان را تهیdst رانده است.
۸. رحمت خود را به یاد آورده، \*  
به یاری خادم خود اسرائیل آمده است.
۹. چنانکه به پدران ما گفته بود؛ \*  
به ابراهیم و به اولاد او تا به ابد.

۱۰. فر و شکوهمندی باد به پدر و پسر \*

و روح القدس،

۱۱. چنانکه از روز نخست بوده، اکنون هم هست \*

و تا به ابد خواهد بود. آمين.

(لوقا، ۱، ۴۶-۵۵)

(در دعای ساعات در کلیسا، سرود حضرت مریم هر روز در

دعای عصر با کلام یا به شکل سرود خوانده می شود.)

(نکته: در دعای دسته جمعی، آیات به نوبت خوانده می شوند. در

وسط هر بیت که با علامت ستاره مشخص شده است، وقفه

کوتاهی، تقریباً به اندازه یک نفس طولانی داده می شود. اما در

تعویض آیه ها لزومی به وقفه نیست).

ستایش نامه زکریا

۱. خداوند خدای اسرائیل مبارک باد! \*

زیرا از قوم خود تفقد نموده، برای ایشان فدایی قرار داد؛

۲. و شاخ نجاتی برای ما برافراشت \*

در خانه بنده خود داود.

۳. چنانچه به زبان مقدسین گفت \*

که از بدو عالم انبیای او می بودند.

۴. رهایی از دشمنان ما \*

و از دست آنانی که از ما نفرت دارند؛

۵. تا رحمت را برابر پدران ما بجا آرد

و عهد مقدس خود را تذکر فرماید، \*

سوگندی که برای پدر ما ابراهیم یاد کرد؛

۶. که ما را فیض عطا فرماید تا از دست دشمنان خود رهایی یافته

او را بی خوف عبادت کنیم \*

در حضور او به قدوسیت و عدالت، در تمامی روزهای عمر خود.

۷. و تو ای طفل، نبی حضرت اعلیٰ خوانده خواهی شد؛

زیرا پیش روی خداوند خواهی خرامید \*

تا طرق او را مهیا سازی.

۸. تا قوم او را معرفت نجات دهی \*

در آمرزش گناهان ایشان.

۹. به احسای رحمت خدای ما \*

که به آن سپیده از عالم اعلیٰ از ما تفقد نمود.

۱۰. تا ساکنان در ظلمت و ظل موت را نور دهد \*

و پای های ما را به طریق سلامتی هدایت نماید.

۱۱. فرو شکوهندی باد به پدر و پسر \*

و روح القدس،

۱۲. چنانکه از روز نخست بوده، اکنون هم هست \*

و تا به ابد خواهد بود. آمين.

(لوقا، ۱، ۶۸-۷۹)

(در دعای ساعات کلیسا این ستایش نامه هر روز در دعای صبح خوانده یا سروده می شود).

بسیاری دعاهای دیگر را نیز می توان برای نمونه در کتاب دعا و سرود های کلیسا، **Gotteslob**، یا دیگر کتاب های شامل مجموعه های دعا یافت.

### مقدمه ای بر دعای تسبیح حضرت مریم

دعای تسبیح حضرت مریم شکلی ویژه از تعمق است. هسته اصلی این دعا را زندگی عیسی مسیح تشکیل می دهد. در بخش های معروف به «رازها»، رخدادهای اصلی زندگی عیسی و اهمیت آنها برای زندگی ما مورد تعمق قرار می گیرد. هدف از این دعا این است که راز عیسی مسیح، پسر انسان شده خدا، پیوسته عمیق تر بررسی شود. با خواندن دعای تسبیح حضرت مریم، دوستی با عیسی مسیح پیوسته مستحکم و غنی می شود. پس دعای تسبیح حضرت مریم در واقع دعای مسیح است.

اما دعای تسبیح حضرت مریم دعایی به شدت مریم گونه نیز هست. در ابتدا از راه پاسخ مثبت باکره بود که انسان شدن خدا میسر شد و عیسی مسیح منجی توانست به جهان انسانی ما گام بگذارد. از این رو، هر «راز» از زندگی عیسی در بطن درودی به



مریم، مادر خدا و در آوه ماریا، به عنوان بیان شگفتی و شادی بابت این بزرگ ترین معجزه تاریخ جای گرفته است.

دعای تسبیح حضرت مریم، بویژه از دیدگاه تجربه مریم، دعایی بسیار تعمق برانگیز است. اگر این جنبه از این دعا گرفته می شد، دعایی تحریف شده پدید می آمد؛ بنا به تأیید پل ششم «بدون تعمق، دعای تسبیح حضرت مریم، به جسمی فاقد جان تبدیل می شود و این خطر را به دنبال دارد که به تکرار مکانیکی یک فرمول بدل شود، درست برخلاف هشدار عیسی که گفت: «و چون عبادت کنید مانند امت ها تکرار باطل مکنید» (متی، ۶، ۷). دعای تسبیح حضرت مریم بنا به ماهیتش، ضرباً هنگی آرام و تعمقی عمیق را می طلبد، امری که بصیرت درباره رازهای زندگی خداوند را برای فرد دعاگو ساده تر می سازد و اجازه می دهد فردی این رازها را با قلب خود بنگرد که به خداوند نزدیک ترین است. به این ترتیب است که غنای بی پایان این رازها به روی چنین فردی باز می شود.»

(پاپ ژان پل دوم، رساله شبانی Rosarium Virginis Mariae شماره ۱۲).

مریم بدون شک فردی بود که از لحاظ باطنی بیشترین سهم را در تقدير عیسی داشت. او از ابتدا از راز عیسی و از خاستگاه الهی او باخبر بود. او راه عیسی را از تولد او و با گذر از شرایط دشوار تا به مرگ تلخ او بر صلیب همراهی کرد. هیچکس نمی تواند به

اندازه مریم، مادر عیسی، کوشیده باشد، راز عیسی را کند و کاو  
کند.

«اما مریم در دل خود متفکر شده، این همه سخنان را نگاه می  
داشت.» (لوقا، ۲، ۱۹)

به همین سبب، ما به هنگام ادای دعای تسبیح حضرت مریم،  
همزمان همراه با مریم، مادر خدا تعمق می کنیم. ما به طور  
مشترک با او، زندگی عیسی را زیر نظر قرار می دهیم. ما هم می  
خواهیم مانند مریم در تقدیر عیسی سهیم شویم. رابطه، یا دوستی  
با عیسی مسیح باید از راه دعای تسبیح حضرت مریم، پویاتر و  
درکِ راز الهی او عمیق تر گردد.

برای این که این امر به ثمر برسد، در دعاها یمان از مادر خدا نیز  
شفاعت می طلبیم. زیرا ما از نقص ها و ضعف هایمان خبر داریم.  
از این رو از مادر خدا می خواهیم که برای «ما گناهکاران» دعا  
کند.

اما همزمان مجاز هستیم، مادر خدا را در همه خواسته های خود و  
کلیسا و سراسر جهان نیز به شفاعت بطلبیم. تعداد بی شماری از  
انسان ها، دعای تسبیح حضرت مریم را در وضعیت های تنگنا یا  
خطر خوانده و تسلی یافته اند. تسبیح حضرت مریم مانند یک  
«زنجیر» قدرتمند یا یک «لنگر» است که ما می توانیم با آن خود را  
در خدا مستحکم سازیم.

تعمق به واسطه تکرار پدید می‌آید. تکرار به معنای تعمیق و درونی شدن است. از این‌رو، هر راز، پس از افتتاح با دعای «ای پدر ما»، ده بار نیایش و نگرش می‌شود.

این ده «آوه ماریا» که با هم یک «بند» نامیده می‌شوند، در پایان به ستایش خدای سه گانه منتهی می‌شوند:

فر و شکوهمندی باد به پدر و پسر و روح القدس، چنانکه از ابتدا بوده، اکنون هم هست و تا به ابد خواهد بود. آمين.

این ستایش تثیل اقدس، نقطه اوج دعای تسبیح حضرت مریم است. این عبارت، هدف همه دعاها و هدف مسیر زندگی ما را روشن می‌سازد:

زندگی جاودان در اشتراک با تثیل اقدس.

به دنبال این ستایش، می‌توان یک دعای کوتاه نهایی نیز افزود که در آن از رابطه میان راز تعمق شده و زندگی عینی ما یاد می‌شود و محتوای آن باید تأثیرهایی بر زندگی ما داشته باشد، ثمراتی معنوی که دعای تسبیح حضرت مریم و تعمق در رازهای الهی به ما می‌بخشد.

شکل‌های گوناگونی از این دعای پایانی وجود دارد. برای نمونه دعای فاطیما بسیار رایج است:

آه ای عیسیٰ من، گناهان ما را ببخش،  
ما را از آتش جهنم در امان دار،  
همه روح‌ها را به آسمان هدایت فرما،

بویشه آنانی را که بیش از دیگران به مهربانی تو نیاز دارند.

یک دعای کامل تسبیح مریم از پنج بند تشکیل یافته که هر یک دارای یک «ای پدر ما»، ده «آوه ماریا» و یک «فر و شکوهمندی باد» در پایان است. اگر فردی وقت کمی در اختیار داشته باشد و یا بخواهد بر راز بخصوصی تعمق کند، شاید فقط یک یا دو بند را بخواند. این نیز با خود برکت به همراه می آورد.

رازها، بر لحظات متفاوتی از زندگی عیسی پرتو می افکنند. از قدیم رازها را به شکل رازهای شادمانی، روشنایی، اندوه و شکوه و جلال می شناسند. از آن گذشته، برای نمونه، رازهای تسلی نیز وجود دارند. کسی که بخواهد می تواند برای تنوع، دیگر حقایق ایمانی مربوط به زندگی عیسی را به آن بیافزاید.

دعای تسبیح حضرت مریم با اقرار ایمان، یک بار «ای پدر ما» و سه «آوه ماریا» به نیت دستیابی به ایمان، امید و محبت، سه فضیلت مهم مسیحی به عنوان زیربنای زندگی مسیحی، آغاز می شود.

در اینجا یک بار دیگر ساختار دعای تسبیح حضرت مریم را در یک نگاه می آوریم:

سرآغاز

به نام پدر و پسر و روح القدس. آمين.

من ايمان دارم به خدا ... (اقرار ايمان)

فر و شکوهندی باد به پدر و پسر و روح القدس،  
چنانکه از روز نخست بوده، اکنون هم هست  
و تا به ابد خواهد بود. آمين.

اى پدر ما که در آسمانى...

درود بر تو اى مریم، ... عیسى،  
که در ما ايمان را فزونی بخشد.  
اى مریم مقدس...

درود بر تو اى مریم، ... عیسى  
که در ما اميد را تقویت کند.  
اى مریم مقدس...

درود به تو اى مریم، ... عیسى  
که در ما بارقه محبت را برافروزد.  
اى مریم مقدس...

فر و شکوهمندی باد...

### رازهای شادمانی

- عیسی که تو، ای باکره، او را از روح القدس بارور شدی
- عیسی که تو، ای باکره، به نزد الیزابت حملش کردی
- عیسی که تو، ای باکره، در بیت الحم به دنیايش آوردی
- عیسی که تو، ای باکره، در معبد تقدیمش کردی
- عیسی که تو، ای باکره، در معبد او را بازیافته

### رازهای روشنایی

- عیسی که از یوحنا تعمید گرفته است
- عیسی که ماهیت خود را در جشن عروسی قانا بر همگان فاش ساخته است
- عیسی که ملکوت خدا را به ما اعلام داشته است
- عیسی که بر کوه متجلی شده است
- عیسی که آیین سپاسگزاری را به ما هدیه داده است

### رازهای اندوه

- عیسی که برای ما عرقِ خون ریخت
- عیسی که برای ما تازیانه خورد
- عیسی که برای ما ناگزیر به حمل تاجی از خار شد
- عیسی که برای ما ناگزیر به حمل صلیبِ سنگین شد

- عیسی که برای ما به صلیب کشیده شد

رازهای شکوه و جلال

- عیسی که از میان مردگان برخاست

- عیسی که به آسمان صعود کرد

- عیسی که روح القدس را برای ما فرستاد

- عیسی که تو را، ای باکره، در آسمان پذیرا شد

- عیسی که تو را، ای باکره در آسمان جلال بخشید

رازهای تسلی

- عیسی که در مقام پادشاه حکومت می کند

- عیسی که در کلیسايش زندگی و عمل می کند

- عیسی که در جلال خواهد آمد

- عیسی که زندگان و مردگان را داوری می کند

- عیسی که همه چیز را به کمال می رساند



KIRCHE IN NOT ist ein internationales katholisches Hilfswerk päpstlichen Rechts, das der Kirche überall dort hilft, wo sie verfolgt oder bedrängt wird oder nicht genügend Mittel für die Seelsorge hat.

Das Hilfswerk wurde 1947 vom niederländischen Prämonstratenserpaten Werenfried van Straaten (1913-2003) gegründet. Damals organisierte Pater Werenfried in Belgien und den Niederlanden Hilfe für die heimatvertriebenen Deutschen und rief zur Versöhnung mit den verfeindeten Nachbarn auf. Da er anfangs vor allem Speck bei den flämischen Bauern sammelte, nannte man ihn bald den „Speckpater“.

KIRCHE IN NOT ist ein pastorales Hilfswerk, das in mehr als 130 Ländern aktiv ist. Schwerpunkte der Hilfe sind gegenwärtig die Kirche in islamisch geprägten Ländern, in denen Christen meist Bürger zweiter Klasse sind, der Wiederaufbau der Kirche in den Staaten des ehemaligen Ostblocks, die Hilfe für die durch Sekten bedrängte Kirche in Lateinamerika sowie Unterstützung für die Kirche in Afrika, die oft in Auseinandersetzungen mit dem Islam steht. Immer wichtiger wird auch die Neuevangelisierung in den westlichen Ländern.

Sitz der internationalen Zentrale ist Königstein im Taunus (Deutschland). Das deutsche Büro hat seinen Sitz in München. In weiteren sechzehn Ländern unterhält KIRCHE IN NOT nationale Sekretariate.

***Unser Werk ist ein Treffpunkt der Weltkirche, wo sich Gottes Kinder aus allen Ländern der Erde in übernatürlicher Liebe begegnen und gegenseitig bereichern.***

***Für die Gebenden ist es eine Gnade, in Gedanken und Gebet mit denen vereint zu sein, die von Jesus selig genannt werden, weil sie arm sind oder Verfolgung leiden. Für die Empfangenden hingegen ist es eine Freude, sich mit jenen verbunden zu wissen, die wegen ihrer Barmherzigkeit selig gepréisen werden.***

Pater Werenfried van Straaten

**Weitere Informationen über die Arbeit von  
KIRCHE IN NOT erhalten Sie:**

**in Deutschland**

KIRCHE IN NOT

Lorenzonistraße 62, D-81545 München

Telefon: 0049 (0)89 - 64 24 888-0

Telefax: 0049 (0)89 - 64 24 888-50

E-Mail: info@kirche-in-not.de

Internet: www.kirche-in-not.de

Spendenkonto: LIGA Bank München

IBAN: DE63 7509 0300 0002 1520 02

BIC: GENODEF1M05

**in Österreich**

KIRCHE IN NOT

Hernalser Hauptstraße 55/1/8, A-1172 Wien

Telefon: 0043 (0)1 - 405 25 53

Telefax: 0043 (0)1 - 405 54 62 75

E-Mail: kin@kircheinnot.at

Internet: www.kircheinnot.at

Spendenkonto: P.S.K.

IBAN: AT72 6000 0000 9206 5338

BIC: OPSKATW

**in der Schweiz/Fürstentum Liechtenstein**

KIRCHE IN NOT

Cysatstrasse 6, CH-6004 Luzern

Telefon: 0041 (0)41 - 410 46 70

Telefax: 0041 (0)41 - 410 31 70

E-Mail: mail@kirche-in-not.ch

Internet: www.kirche-in-not.ch

Spendenkonten:

- Postkonto

IBAN: CH55 0900 0000 6001 7200 9

BIC: POFICHBEXXX

- Luzerner Kantonalbank

IBAN: CH38 0077 8010 0177 9301 0

BIC: LUKBCH2260A

# Artikel für ein aktives Glaubensleben



## Glaubenspaket Grundausstattung

Die wichtigsten Gegenstände für den katholischen Glauben – in einem Paket. Inhalt: Neues Testament, Kleiner Katholischer Katechismus, Kreuz, Papst-Rosenkranz, Betrachtungen, Grundgebete, Tipps für den Glaubensalltag und vieles mehr. Format: 31 x 24 x 6,5 cm

**19,90 Euro\*, Best.-Nr.: 2007**

Sonderausgaben zu den Sakramenten der Taufe, Erstkommunion und Firmung sowie Seelsorge und Kinderbibel erhältlich.



Die **Prayerbox** ist ein kleines handliches Döschen, das in jede Tasche passt. Sie dient dem Gebet unterwegs und auf Reisen. In der Prayerbox sind enthalten: 10-Perlen-Rosenkranz, „Kreuz der Einheit“, Weihwasserfläschchen, Grundgebete auf Deutsch, Englisch und Italienisch. Größe: 6 x 5 cm. Sonderausgabe für Pilger erhältlich.

**2,00 Euro\*, Best.-Nr.: 2004**



Die **Kinderbibel** ist eines der größten Projekte von KIRCHE IN NOT. Weltweit wurden bereits über 51 Millionen Exemplare in 176 Sprachen verbreitet, um Kindern und Familien überall die Frohe Botschaft in ihrer Muttersprache zu überbringen. Die Texte der Kinderbibel sind in kindgerechter Sprache verfasst. Die vielen bunten Illustrationen vermitteln die Inhalte des Alten und Neuen Testaments altersgerecht und verständlich. Querverweise zur Einheitsübersetzung sind abgedruckt. Für Kinder ab 5 Jahren geeignet.

**2,50 Euro\*, Best.-Nr.: 5003**

Die Kinderbibel gibt es auch als Mini-Ausgabe, Hardcover, Mal-, Bilder- und Hörbuch und im bekannten „Pixi“-Format mit Kurzgeschichten aus der Bibel.



Fragen und Antworten rund um die **Beichte und das Bußsakrament** für „Einsteiger“ und „Fortgeschrittene“. Mit Beiträgen von Pater Peter van Briel, Pater Bernhard Vosicky OCist, Pater Hermann-Josef Hubka u. v. m. Mit enthalten ist ein Beichtspiegel und die Lebensgeschichte des Pfarrers von Ars. Format: 10,5 x 21 cm, 80 Seiten.

**2,00 Euro\*, Best.-Nr.: 4093**



## Buch zum Glaubens-Kompass

Öffnen Sie die Schatzkiste des Glaubens! Erfahren Sie, was „christlich leben“ heißt. (Stand: Dezember 2013)

Format: DIN A5, 240 Seiten, farbig, gebunden.

**5,00 Euro\*, Best.-Nr.: 4166**



## Fatima und KIRCHE IN NOT

In Fatima übermittelte die Gottesmutter der Welt eine Botschaft von einzigartiger Bedeutung. Wie ein roter Faden zog sie sich durch das Leben Werenfried van Straatens und seiner Arbeit im Dienst der Kirche. Es werden sowohl die geschichtlichen Ereignisse als auch der Einfluss auf KIRCHE IN NOT erklärt. Format: 10,5 x 21 cm, 48 Seiten, farbig.

**1,00 Euro\*, Best.-Nr.: 6037**

---

**Unsere Adressen finden Sie auf Seite 93.**

\*Versandkosten bei kostenpflichtigem Material: 4,- Euro pro Bestellung nach D (EU: 6,- Euro, Nicht-EU: 10,- Euro). Ab einem Warenwert von 50,- Euro entfallen die Versandkosten nach D, ebenso bei der Bestellung von ausschließlich kostenlosem Material nach D. Mit der Lieferung erhalten Sie eine Rechnung, bitte bezahlen Sie auf das dort angegebene Konto. Änderungen möglich, alle Angaben ohne Gewähr.

© KIRCHE IN NOT, 2014

**Diese und weitere Artikel finden Sie auch unter: <http://www.kirche-in-not.de/shop>**

# Wie Sie helfen können

## Beten, Informieren, Spenden

### Gebet

Jeder kann durch sein Gebet bedrängten und verfolgten Christen beistehen und so ein Teil einer christlich-geistlichen Solidarität sein, die sich über die ganze Welt erstreckt. Beten Sie für die Weltkirche, ganz besonders für die verfolgte und bedrängte Kirche. Wir bitten Sie auch um Ihr Gebet für unser Hilfswerk und dessen Mitarbeiter. Für Ihr persönliches Gebet oder für das Gebet in Gebetsgruppen bedanken wir uns sehr herzlich.

### Informieren

Nur wer über die Notlagen der Kirche und ihrer leidenden Glieder informiert ist, wird sich für Recht und Gerechtigkeit einsetzen. Christen dürfen nicht schweigen, wenn ihre Brüder und Schwestern „zum Schweigen“ gebracht werden. Ein wichtiger Dienst besteht darin, sich und andere zu informieren.

### Spenden

Jede Gabe hilft mit, dass Menschen die Liebe Gottes mehr erleben dürfen. Dank der Hilfe von weltweit rund 600 000 Freunden und Wohltätern können jährlich etwa 5000 Bittgesuche bewilligt werden. Ihre Spende, ob gelegentlich oder regelmäßig, ist unsere Verantwortung. Bitte gehören auch Sie zu uns!

#### Echo der Liebe



Das „Echo der Liebe“ erscheint seit 1958 achtmal im Jahr und ist das „Herz unseres Werkes“. Im „Echo der Liebe“ wenden wir uns direkt an alle Freunde und Wohltäter des Werkes. Neben Berichten über unsere Hilfe weltweit, in denen wir auch Rechenschaft über unser Wirken geben, erhalten Sie außerdem einen geistlichen Impuls.

Format: DIN A4, 6 Seiten.

**Kostenlos, Aktuelle Ausgabe, Best.-Nr.: 6009**

#### In die Zukunft GUTES wirken



Informationen zum Thema Verschenken und Vererben. Mit derzeit gültigen Steuersätzen und mit vielen konkreten Beispielen.

Format: DIN A5, 40 Seiten.

**Kostenlos, Best.-Nr.: 6011**

#### Pater-Werenfried-van-Straaten-Stiftung



Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, senden wir Ihnen gerne diese Broschüre zu.

Format: DIN A5, 12 Seiten.

**Kostenlos, Best.-Nr.: 9002**

#### Kurzvorstellung von KIRCHE IN NOT



Erfahren Sie mehr über die weltweite Arbeit sowie Aufgaben und Ziele unseres Hilfswerks. Die Broschüre eignet sich besonders für den Schriftenstand in den Kirchen.

Format: DIN lang.

**Kostenlos, Best.-Nr.: 6003**