

## The spiritual exercise of the Christian (2nd)

### تمرین روحانی مسیحیان (بخش دوم)

5/9/2021

همانطور که در کتاب مقدس و سنت مقدس کلیسا تأکید شده است، تمرین روحانی که زندگی زاهدانه را تشکیل می دهد ، عنصری اساسی در زندگی مسیحیان است.

کسانی که با میل و رغبت در طول زندگی خود به تمرینات روحانی مشغول شدند به اوج قدوسیت رسیدند. راهبان و راهبه هایی که به صومعه ها یا در اسکت ها و در مکان های انزوا پناه می برند ، آن را با دقت خاصی تمرین می کنند. بسیاری از مراتب رهبانی ، به واسطه ممارست شان مطابق اراده خدا ، قدیس شدند.

با این حال ، تمرین روحانی نه تنها اشتغال راهبان ، بلکه هر مسیحی مؤمن است ، هر چند ممکن است در اشکال بیرونی آن متفاوت باشد. با توجه به این واقعیت که شرایطی که راهب در آن زندگی می کند با شرایطی که شخص روحانی یا غیر روحانی خود را به عنوان عضوی از جامعه با سایر تعهدات و چالش ها می بیند بسیار متفاوت است. بعلاوه ، به عنوان مثال، برای سرپرست خانواده تقلید کردن - به دلیل تحسین عمیق - از تمرین سخت راهبان و نادیده گرفتن وظایف خود در خانواده به عنوان شوهر و پدر ، اشتباه خواهد بود.

روح و هدف تمرینات روحانی برای همه یکسان است. پدران مقدس کلیسای ما زمان و انرژی زیادی را برای موفقیت در زندگی زاهدانه ، مبارزه با هواهای نفسانی، کسب فضایل و مبارزه روحانی مؤمن فدا کردند تا به تقدیس و خداگونه شدن برسند. بسیاری از آثار شگفت انگیز پدران یا در قالب کتاب ، مانند "نردبان" قدیس جان سینایی ، و یا در قالب موعظت و نقل قول منتشر شده است. خواندن و آشنایی با آنها بسیار مفید است.

ما شرح تمرینات روحانی را به دلیل عظمت موضوع به بررسی قوای روح محدود می کنیم ، که ما باید به درستی آن را فعال کنیم تا تمرین روحانی ما موفقیت آمیز باشد و به هدف خود برسد.

در اولین و بزرگترین فرمان خدا ، که خداوند در قوانین یهود گنجانده است ، از او چنین خواسته شده است: "خداوند ، خدای خود را با تمام دل و با تمام جان و با تمام قدرت و با تمام ذهن خود محبت نمایید." (لوقا 10: 27). قابل توجه است که فرمان فقط بیان نمی کند "با تمام جان"، بلکه با افزودن اصطلاحاتی مانند "ذهن" ، "دل" و "قدرت"، به نوعی ساختار روحانی درونی انسان را منعکس می کند. پدران کلیسا عمیقاً بر این مفاهیم روح تأمل کردند و به ما آموختند که خالق سه قدرت را در جان یا همان روح انسان ایجاد کرده است:

1) **ذهن منطقی.** ذهن منطقی جایگاه عقل و دانش است و از طریق آن ما خدا و اراده او را می شناسیم.

2) **ذهن مشتاق** یا اراده ، که در قلب مستقر است و عشق و غیرت را اساس خود قرار داده است ، و بنابراین خالق را می جوید.

و 3) **ذهن آرزومند** ، که محل خواسته ها و اشتیاق است. خواستار ارتباط با خدا است.

با این حال ، با سقوط نخستین انسانها ، روح بیمار شد و در نتیجه ذهن غرق در جاه طلبی و غرور شد ، قلب دچار طمع ، حسد و نفرت شد، و گرفتار خواسته های شیطانی و اعمال ناپاک شد.

به همین دلیل است که مسیحیان مؤمن باید به تمرینات روحانی شدید و روشمند بپردازند ، که شرط ضروری برای فیض روح القدس به جهت شفا و نجات است. بنابراین ذهن به دنبال آگاهی از خدای واقعی است ، تا اراده او را عمیق تر بشناسد و سعی کند مطابق آن زندگی کند. وقتی انسان بفهمد عشق خدا چقدر عظیم است ، پس هر کاری که انجام می دهد ، هر چقدر هم که تمرین می کند ، هر قدر هم که در این زندگی در راه خدا فداکاری کند ، او احساس خواهد کرد که همه اینها در مقایسه با آنچه خداوند برای ما رنج کشیده است، کمترین است. و بنابراین ممارست با شادی ، بدون هیچ گونه ناراحتی یا اندوه انجام می شود.

اما باید تأکید کنیم که زندگی زاهدانه به خودی خود نجات نمی دهد ، هرچقدر هم که تمرینات روحانی یا کارهای برجسته بزرگی انجام دهیم ، شفای روح در نهایت کار روح القدس است که به منظور دستیابی به این هدف ، به همکاری انسانی ما (هم افزایی) نیاز است. به همین دلیل است که تمرینات روحانی باید با فروتنی ، توبه و اعتراف و همچنین مشارکت در آیین مقدس کلیسا ترکیب شود. ما البته باید مراقب باشیم ، تا زندگی زاهدانه ما تنها به شکلها یا عادتها یا صرفاً ظاهر بیرونی محدود نشود.

برادران و خواهران عزیز من ، برای اینکه روح انسان سالم باشد ، هر سه قدرت آن ، که ما در مورد آن توضیح داده ایم ، باید هماهنگ با یکدیگر عمل کنند.

اجازه دهید با جمع بندی ابزاری که به وسیله آنها سه قوه روح مطابق تعالیم پدران کلیسا شفا می یابند ، را خلاصه کنیم:

1) ذهن منطقی با ایمان استوار و تزلزل ناپذیر ، با مطالعه کتاب مقدس ، دعای بی وقفه ، اطاعت ، فروتنی و تدبیر، شفا می یابد.

2) ذهن مشتاق ، قلب ، با تسلیم تمام اراده خود به خدا و دعای صمیمانه "بگذار اراده تو انجام شود" شفا می یابد. برای شفای کامل ، قلب نیاز به محبت ، انفاق ، صبر در سختی ها و بیزاری از گناه و کارهای شیطان دارد.

3) ذهن آرزومند با روزه ، اعتدال ، خرد ، هوشیاری ، ایستادن و زانو زدن در دعا و نیایش و به طور کلی با وظایفی که به خاطر خدا یا به خاطر هموعان رنج دیده ما نیاز به تلاش دارد ، درمان می شود. بنابراین ، بیایید تمرین روحانی مان را با تمام قدرت روح خود انجام دهیم و دائماً از خداوند خود عیسی مسیح، درخواست حمایت کنیم، با این امید که روح القدس روح ما را پاک ، شفا و تقدیس خواهد کرد. آمین

~ متروپولیتن سوتیریوس از پیسیدیه