



بر یکدیگر می‌سراییدند و خداوند را تسبیح و حمد می‌گفتند، که «او نیکوست زیرا که رحمت او بر اسرائیل تا ابدالابد است» و تمامی قوم به آواز بلند صدا زده، خداوند را به سبب بنیاد نهادن خانه خداوند، تسبیح می‌خواندند.

عزرا ۳: ۱۱



امیدوارم که همه ما از جمله کسانی باشیم که روز خودمون را با خداوند آغاز می‌کنیم. من به عنوان یه مسیحی همیشه هم با خداوند صحبت می‌کنم و هم درباره او با دیگران صحبت می‌کنم. این باید یک از مشخصه‌های ما باشه و افرادی که ایمان دار نیستن و در اطرافمون هستند رو کنجکاو کنه. رابطه با عیسای مسیح نیاز به یه زمان مخصوص برای رابطه‌ی تک به تک داره. مثل رابطه‌ای که زن و شوهر با هم دارند؛ درسته که زن و شوهر وقتی در کنار خونواده و دوستانشون هستند بهشون خوش می‌گذره ولی به یک زمان خاص برای خلوت خودشون هم نیاز دارند.

وقتی یه نوایمان بودم یه روش ساده برای دعا کردن به من تعلیم داده شد. این روش به من یاد داد که چطور به حضور خداوند برم و دعا کنم. این روش شامل چهار قسمته:

۱. **پرستش و ستایش:** این قسمت جلال دادن خداوند و تشکر از اونه. خودمون را در مقابل پدر متواضع می‌کنیم و ازش تشکر می‌کنیم که یه روز زیبای دیگه رو به ما هدیه داده. باید یه وقتا خودمون رو عادت بدیم که در مقابل پدر سکوت کنیم و بگذاریم او با ما صحبت کنه.

۲. **اعتراف و توبه:** تو این قسمت به گناهامون اعتراف می‌کنیم و از خداوند تقاضا می‌کنیم که اونها رو ببخشه. مثلاً اگه کنترل خودمون رو از دست دادیم و صدامون رو در مقابل یکی از اعضای خونواده بلند کردیم، یا کاری رو کردیم که می‌دونستیم اشتباهه و خداوند رو جلال نمیده. اینها رو به حضور خداوند میاریم و ازش خواهش می‌کنیم که ما رو پاک کنه و روحمون رو جلا بده.

۳. **شکرگذاری:** ما باید از خداوند تشکر کنیم که فیض خودش رو به ما هدیه داده. ما لیاقت محبت بی‌انتهای خدا رو نداشتیم ولی او از طریق یگانه فرزندش عیسی مسیح به ما اجازه میده که فرزندانش باشیم. در این بخش دعامون باید از خدا برای خونواده، دوستان، سلامتی، کار و هر برکت دیگه‌ای که در زندگیمون هست تشکر کنیم.

۴. **استدعا و درخواست:** همه درخواست‌ها من رو به حضور او میاریم؛ هر موضوعی که به خانواده، زندگی و آیندemon مربوط میشه رو به او می‌گیم و ازش می‌خواهیم که ما رو هدایت و راهنمایی کنه و برکت بده. وقتی دعا می‌کنید سعی کنید یه مکان آروم رو انتخاب کنید و از خداوند بخواهید که روحتون رو تازه کنه و در حضور مقدسش بهتون آرامش بده.

خداوندا، لطفاً در زمانی که با تو در دعا گفتگو می‌کنم، با من باش. خواهش می‌کنم که اجازه بدی تا با پرستش، اعتراف و توبه، شکرگذاری و تضرع به حضور تو پیام. آمین!



برگرفته شده از رازگهان انگیس باخن