

۱۰. جنگ روحانی: چگونه روزه و دعا دژهای مستحکم را فرو می‌ریزند

لینک ویدیوی یوتیوب با زیرنویس به ۷۰ زبان: <https://youtu.be/RqYCLLKS-CQ>

خطوط نبرد: نور در برابر تاریکی

در طول این سفر، ما همواره با برخورد کیهانی بین تاریکی و نور، بین نیکی کامل خدا و شرّ فاسد روبرو شده‌ایم. در جامعه مدرن ما، این وسوسه وجود دارد که وجود یک دشمن واقعی را انکار کنیم، یا دست‌کم واقعیت تجسم‌های معنوی را پاک‌سازی کنیم. با این حال، اگر چشمان معنوی خود را باز کنیم، می‌بینیم که تقابل بین ملکوت خدا و ملکوت تاریکی هر روز تشدید می‌شود.

این نبرد تاریخی نیست؛ بلکه جاری، فوری و صمیمی است.

هنگامی که عیسی رسالت زمینی خود را آغاز کرد و درخشش خیره‌کننده پادشاهی پدرش را به ارمان آورد، جان‌ها همچون پروانه به سوی نور یا خرس‌ها به سوی عسل، به سوی او کشیده شدند. آن‌ها به طور مغناطیسی به آزادی مطلق و عشق مقدسی که او تجسم آن بود، جذب شدند.

با این حال، نور همیشه از سایه‌ها واکنش برمی‌انگیزد. ارواح مذهبی، که از طریق رهبران قانونی‌گرای آن زمان - درست همان‌طور که امروزه در نهادهای ما عمل می‌کنند - فعالیت می‌کردند، با خصومت شدیدی واکنش نشان دادند. آنها اتهامات دروغین مطرح کردند، تلاش کردند شخصیت او را بی‌اعتبار کنند و پسر خدا را بدعت‌گذار خواندند. نیروهای شیطانی درون افراد عذاب‌دیده برانگیخته شدند و از اقتدار مطلق حضور مسیح منزجر گشتند.

در پایان این مطالعه درباره جنگ روحانی، به یاد داشته باشید که عیسی نمی‌خواست ما این رویارویی را با نیروی خودمان تحمل کنیم. او صراحتاً حواریون خود را برای شفا دادن بیماران و بیرون راندن شیاطین به صورت دو نفره آموزش داد و فرستاد (لوقا ۹: ۱-۶). او آنها را برای دنیایی آماده می‌کرد که دیگر حضور فیزیکی نخواهد داشت و آنها را برای به کار بردن اقتدار پادشاهی مجهز می‌ساخت.

اما آموزش آنها به زودی با یک بحران ویرانگر مواجه شد.

مرقس ۹: ۱۴-۲۹ — حد توان بشری

هنگامی که عیسی به همراه پطرس و یعقوب و یوحنا از جلال مقدس کوه تجلی فرود آمد، مستقیماً وارد صحنه‌ای از دلشکستگی آشفته و شکست روحانی شدند. نه شاگرد دیگر در محاصره جمعی تمسخرآمیز قرار داشتند و در نجات پسری جوان که در اسارت روحانی دردناک گرفتار بود، کاملاً ناکام مانده بودند.

این روایت را با دقت بخوانید. مناظر، صداها و بار ناامیدکننده التماس پدر را تصور کنید:

۱۴ وقتی به شاگردان دیگر رسیدند، جمع زیادی را دیدند که دورشان جمع شده بودند و علمای شریعت با آنها بحث می‌کردند. ۱۵ به محض اینکه همه مردم عیسی را دیدند، شگفت‌زده شدند و برای استقبال از او دویدند. ۱۶ او پرسید: «درباره چه چیزی با آنها بحث می‌کنید؟» ۱۷ مردی از میان جمعیت پاسخ داد: «ای استاد، پسر مرا که تسخیر شده و به خاطر آن نمی‌تواند صحبت کند، نزد تو آورده‌ام. ۱۸ هر وقت این روح بر او مسلط می‌شود، او را به زمین می‌اندازد. او از دهانش کف می‌کند، دندان‌هایش را به هم می‌ساید و بدنش خشک می‌شود. از شاگردان شما خواستم این روح را بیرون کنند، اما نتوانستند» (۱۹) عیسی پاسخ داد: «ای نسل بی‌ایمان! تا کی با شما خواهم ماند؟ تا کی باید تحملتان را بکنم؟ پسر را نزد من بیاورید.» ۲۰ پس او را آوردند. وقتی روح، عیسی را دید، فوراً پسر را دچار تشنج کرد. پسر به زمین افتاد و غلت‌زان کف از دهانش بیرون می‌آمد. ۲۱ عیسی از پدر پسر پرسید: «چه مدت است که او این‌گونه

بوده؟» او پاسخ داد: «از کودکی.»²² «بارها او را به آتش یا آب انداخته تا او را بکشد. اما اگر می‌توانی کاری کنی، به ما رحم کن و کمک‌مان کن.»²³ عیسی گفت: «اگر می‌توانی؟ برای کسی که ایمان دارد، همه چیز ممکن است.»²⁴ فوراً پدر پسر فریاد زد: «من ایمان دارم؛ به من کمک کن تا بر بی‌ایمانی‌ام غلبه کنم!»²⁵ وقتی عیسی دید جمعیتی به سوی صحنه می‌دوند، روح پلید را سرزنش کرد. «ای روح کر و لال،» گفت، «به تو امر می‌کنم، از او بیرون بیا و دیگر هرگز داخل او نشو.»²⁶ روح فریاد کشید، او را به شدت تکان داد و بیرون آمد. پسر چنان شبیه جسد شده بود که بسیاری گفتند: «مرده است.»²⁷ اما عیسی دست او را گرفت و او را به پاهایش بلند کرد و او برخاست.²⁸ وقتی عیسی به داخل خانه رفت، شاگردانش به‌طور خصوصی از او پرسیدند: «چرا ما نتوانستیم آن را بیرون برانیم؟»²⁹ او پاسخ داد: «این نوع جز با دعا بیرون نمی‌رود» (مرقس 9:14-29).

تأمل و بحث گروهی کوچک

سؤال ۱: خود را در جایگاه یکی از تماشاگران این جمعیت قرار دهید. مناظر، تنش عاطفی و صداهای این صحنه را توصیف کنید. به نظر شما مراکز پزشکی یا روان‌شناختی مدرن ما امروز چگونه تلاش می‌کنند این پسر را تشخیص و درمان کنند و چه واقعیت‌های معنوی را ممکن است کاملاً نادیده بگیرند؟

علائم نفوذ شیطانی

در این بخش، شاهد جلوه‌ شدید و خشونت‌آمیز عذاب شیطانی هستیم. بدن فیزیکی پسر توسط یک روح شرور تسخیر شده بود:

- **سرکوب صوتی:** این روح تارهای صوتی او را کنترل می‌کرد و توانایی صحبت کردنش را از او سلب کرده بود (آیه ۱۷).
- **تشنج‌های شدید:** آن [روح] او را به زمین می‌انداخت و باعث می‌شد دندان‌هایش را به هم بسایبد، از دهانش کف بیاید و بدنش خشک شود (آیات ۱۸ و ۲۰).
- **نشانه‌های خودکشی:** پدر فاش کرد که این روح از دوران کودکی، عمداً سعی کرده است پسر را با انداختن او در آتش‌های آشپزی و منابع آبی مانند چاه‌های روباز یا رودخانه‌ها نابود کند (آیه ۲۲).

توجه کنید که عیسی از پدر، سؤالات دقیقی در مورد سابقه پسر پرسید (آیه ۲۱). در مراقبت‌های روحانی و دعا‌های خدمتی، پرسیدن سؤالات ملایم و دقیق به شناسایی نقاط ورود، ریشه‌ها یا مدت زمان یک وضعیت کمک می‌کند. هنگامی که تشخیص می‌دهیم چه چیزی در نفوذ شیطانی را باز کرده است، می‌توانیم آن را از طریق اعتراف هدفمند، توبه و قطع مأموریت‌های دشمن، ریشه‌کن کنیم.

برای کمک به ما در شناخت راه‌های گوناگونی که دشمن در آن‌ها عمل می‌کند، جان وبمیر پنج حوزه اصلی را که نفوذ شیطانی می‌تواند در زندگی یک فرد در آن‌ها آشکار شود، تشریح کرد:

۱. اختلالات در روح ما

- جذابیت به امور غیبی، ادراک فراحسی، توانایی‌های پیش‌بینانه یا اعمال ماوراءالطبیعی.
- آگاهی درونی از هویت، صدای خارجی یا «راهنما» یا «دوست» درونی.
- حسن دروغین «ویژه» یا «پیشرفته» بودن به طور کلی، که اغلب با وسواس‌های زندگی‌های گذشته پیوند خورده است.
- ترس‌های شبانه‌ی مداوم و هولناک یا ملاقات‌های شیطانی در طول خواب.

۲. جنگ در ذهن

- سردرگمی فلج‌کننده، ابهام ذهنی یا فراموشی‌های ناگهانی ("حواس‌پرتی").

- یک مانع تهاجمی و غیرطبیعی که مانع از خواندن کتاب مقدس یا شرکت در نماز می‌شود.
- حلقه های ذهنی مزاحم و کنترل نشده شامل کفرگویی، انحراف جنسی، خشونت یا خودآسیبی.
- شک مزمن و غیرمنطقی که حقایق بنیادین کلام خدا را هدف قرار می‌دهد.

۳. براندازی اراده

- تکانه های اجباری و غیرقابل کنترل به سمت گناهان تکراری (اعتیاد، خشم، فحشا).
- طغیان های ناگهانی و شدید شورش علیه اقتدار مشروع و الهی.
- تغییرات ناگهانی شخصیت یا «صداها» درونی متمایز که اعمال را دیکته می‌کنند.

۴. عذاب عاطفی

- افسردگی عمیق و خفه کننده ای که هیچ محرک زیستی یا شرایط زندگی قابل شناسایی ندارد.
- حملات ناگهانی و غیرمنطقی هراس یا فوبیای فلج کننده.
- تغییرات عاطفی غیرقابل توضیح (گریه، خنده یا خشم کنترل ناپذیر بدون دلیل).
- احساسی عذاب آور، مزمن از گناه، بی ارزشی و خودنفرت که به نظر نمی‌رسد با اعتراف از بین برود.

۵. تظاهرات جسمی

- چشم هایی که هنگام دعا به حالت های پر از کینه، ترس شدید تغییر می‌کنند یا از تماس مستقیم چشمی اجتناب می‌کنند.
- آشفتگی جسمانی شدید و نامنظم یا احساس خفگی هنگام تلفظ نام عیسی.
- بیماری های مزمن و ناتوان کننده ای که به طور مداوم در برابر تشخیص پزشکی دقیق مقاومت می‌کنند.

یادداشتی در باب تشخیص: ما باید با تواضع و احتیاط فراوان، به ویژه از منظر الهیات، به چنین فهرست هایی نزدیک شویم. بسیاری از مسائل ممکن است از گوشت ناصلیب شده ما، بیماری های جسمی، عدم تعادل های عصب-شیمیایی () یا تروما های عمیق ناشی از شکستگی های گذشته نشأت بگیرند. با این حال، حوزه پزشکی سکولار اغلب ماهیت تثلیثی انسانیت—بدن، جان و روح (اول تسالونیکیان ۵: ۲۳)—را نادیده می‌گیرد. نادیده گرفتن آنچه خالق ما در مورد طراحی مان آشکار می‌سازد، می‌تواند ما را به این اشتباه بیندازد که تشخیص ندهیم آیا یک مشکل نیازمند خدمت رهایی است یا صرفاً درمان پزشکی.

در حالی که پسر توسط شیطان به زمین پرتاب شده بود، خداوند به آن شیطان توبیخ کرد: **«اما عیسی روح پلید را توبیخ کرد و پسر را شفا داد و او را به پدرش بازگرداند» (لوقا ۹: ۴۲).** در حالی که تمام جمعیت تماشا می‌کردند، آنها چه دیدند؟ پسر از روح پلید رهایی یافت و خداوند همچنین زخم ها، سوختگی ها و بریدگی های پسر را در حالی که آنها تماشا می‌کردند، شفا داد. تعجبی ندارد که لوقا می‌نویسد: **«همه از عظمت خدا به حیرت افتادند» (آیه ۴۳).** کاش می‌توانستیم چهره ها و حیرتشان را ببینیم. امیدوارم در بهشت بازپخش های دوباره ای باشد!

حرکت دادن کوه های مقاومت سرسختانه روحانی

وقتی جمعیت پراکنده شد، حواریون عیسی را به اتاقی خصوصی بردند، در حالی که دل هایشان از شکست علنی سنگین بود. آنها زمزمه کردند: **«چرا نتوانستیم آن را بیرون برانیم؟»**

پاسخ عیسی به اصل واقعیت روحانی می‌پردازد: **«این نوع جز به دعا بیرون نمی‌رود» (مرقس ۹: ۲۹).**

خداوند توضیح داد که آنها فاقد قدرتی بودند که تنها از طریق یک سبک زندگی مبتنی بر دعا حاصل می‌شود. نسخه پادشاه جیمز عبارت «و روزداری» را به شهادت مرقس (مرقس ۹: ۲۹) اضافه می‌کند. چرا برخی از ترجمه ها این کلمات حیاتی را حذف می‌کنند؟ در اکثر ترجمه های انگلیسی، یک عدد کوچک به متن اضافه شده و کلمات «و روزه» در پایین صفحه ظاهر

می‌شوند. برخی از ترجمه‌های انگلیسی کل آیه را حذف می‌کنند، همانند انجیل متی، یعنی [اما این نوع جز به دعا و روزه بیرون نمی‌رود] (متی ۱۷: ۲۱).

روزه و دعا در کنار هم نیرویی قدرتمند در ملکوت خدا ایجاد می‌کنند. برخی دژهای روحانی در برابر اقتدار عادی تسلیم نمی‌شوند. آنها مستلزم سبکی از زندگی هستند که از طریق دعا و روزه منظم، کاملاً در حضور خدا غوطه‌ور شده باشد. گاهی اوقات پیش می‌آید که فردی فرصت روزه گرفتن را ندارد، که این نشان می‌دهد عیسی به سبک زندگی مبتنی بر دعا و روزه اشاره می‌کند. با گنجاندن منظم روزه در کنار دعا و تأمل روزانه در کلام خدا، می‌توانیم قدرت خدا را برای هر شرایطی در زندگی‌مان دریافت کنیم. روزه و دعا، مسیحی بزرگتر را به ارمان می‌آورند، به این معنا که حضور معنوی مهم‌تری از روح مسیح در زندگی یک فرد پدید می‌آید. امروزه، نیاز بزرگی برای فرزندان خدا وجود دارد تا از قدرت و اقتدار مسیح برای برآوردن نیازهای گم‌گشتگان، بیماران و کسانی که در اسارت ارواح شیطانی هستند، بهره ببرند. به عنوان یک جامعه، هرچه بیشتر در گناه و زوال معنوی فرو رویم، ارواح شیطانی بیشتر خود را نشان خواهند داد. مردان و زنان باایمانی که هویت خود را در مسیح درک می‌کنند، تهدیدی جدی برای شیاطین محسوب می‌شوند.

روزه گرفتن روشی برای دستکاری خدا نیست؛ بلکه سازوکاری برای مصلوب کردن تکیه بر نفسانیات ماست تا تافته‌ی خالص و بی‌مانع روح القدس بتواند در ما جاری شود. در کلیسای مدرن غربی ما، امپراطوری‌هایی بر پایه‌ی عقل بشری، مدل‌های تجاری استراتژیک و ارتباط با فرهنگ بنا کرده‌ایم. اما استعداد انسانی نمی‌تواند شیاطین را بیرون براند و عقل بشری نمی‌تواند دژ روحانی را در هم شکند.

چرا مؤمنان امروزی به سبک زندگی شفاعت نیاز دارند

وقتی عیسی با شکست حواریون روبرو شد، سخنانش حاکی از اندوه عمیق و مقدس بود: «ای نسل بی‌ایمان، تا کی با شما خواهم ماند؟ تا کی شما را تحمل کنم؟ پسر را نزد من بیاورید» (مرقس ۹: ۱۹).

چرا عیسی این‌قدر ناامید شد؟ به زمان وقوع آن فکر کنید. عیسی در آستانه‌ی اورشلیم ایستاده بود و خود را برای فدا کردن جان‌ش به عنوان یک قربانی کفاره آماده می‌کرد. جدایی او از زمین قریب‌الوقوع بود. او پیش از این مردان را با قدرت معجزه‌آسا فرستاده بود (لوقا ۹: ۱-۲)، با این حال، آنها در مواجهه با یک مأموریت دشوار و سرسخت، در ناباوری به خود لرزیده بودند.

سرخورده‌گی عیسی از عشق عمیق و سوزان او به بشریت رنج‌کشیده ناشی می‌شد. او شدیداً آرزو داشت که کلیسای خود در قدرت ثابت و بی‌سازش او عمل کند.

واقعیت تکان‌دهنده میدان برداشت جهانی امروز ما را در نظر بگیرید. جمعیت جهان تا سال ۱۸۰۴ از مرز ۱ میلیارد نفر عبور نکرد. رسیدن به ۲ میلیارد نفر بیش از یک قرن طول کشید. با این حال، به منحنی انفجاری ابدیت نگاه کنید:

مراحل مهم جمعیت جهان	سال‌ها برای رسیدن
۱ میلیارد (۱۸۰۴)	کل تاریخ بشر
۲ میلیارد	۱۲۳ سال
۳ میلیارد	۳۲ سال
۴ تا ۸ میلیارد+ (دوره کنونی)	هر ۱۱ تا ۱۵ سال

با رسیدن به ماه مه ۲۰۲۶، جمعیت جهانی به بیش از ۸ میلیارد نفر خواهد رسید. بیش از نیمی از تمام انسان‌هایی که تا به حال زندگی کرده‌اند، همین حالا روی زمین راه می‌روند. اگر کلیسا صرفاً به عقل بشری و برنامه‌های روال عادی تکیه کند، در این نسل نسبت به تمام نسل‌های گذشته در مجموع، افراد بیشتری به ابدیت گم‌شده سقوط خواهند کرد.

ما مشکل منابع نداریم؛ مشکل قدرت داریم. ما به یک شکاف در سبک کتاب اعمال رسولان نیاز داریم که در آن شهرهای کامل به سوی خداوند بازگردند، زیرا اقتدار ماوراءطبیعی خدا از طریق مؤمنان ناامید و روزه دار آشکار می‌شود (اعمال رسولان ۹:۳۵).

وقتی عیسی از «این نوع» (آیه ۲۱) سخن گفت، صرفاً دربارهٔ موجودات شیطانی رده‌بالا صحبت نمی‌کرد؛ او از آن بحران‌های سرسخت و لجباز در زندگی‌مان سخن می‌گفت—کوه‌های روحانی‌ای که کاملاً تغییرناپذیر به نظر می‌رسند.

او پاسخ داد: «از این رو که ایمان شما اندک است. راست می‌گویم به شما که اگر ایمانی به کوچکی دانه خردل داشته باشید، به این کوه خواهید گفت: "از اینجا برخیز و به آنجا برو"، و او خواهد رفت. هیچ چیزی برای شما ناممکن نخواهد بود» (متی ۱۷: ۲۰).

روزه به دعا‌های ما شدت و قداست، جدیت و تمرکز، و اقتدار و پشتکاری عمیق می‌بخشد. روزه نگاه ما را از کمبودهای خودمان برمی‌گرداند و کاملاً بر سلطنت خدا متمرکز می‌سازد.

تأمل و بحث گروهی کوچک

سؤال ۲: به صداقت دلخراش فریاد پدر توجه کنید: «من ایمان دارم؛ به من کمک کن تا بر بی‌ایمانی‌ام غلبه کنم!» (آیه ۲۴). پاسخ محبت‌آمیز عیسی به این ایمان ناقص و ناامیدانه چه چیزی را دربارهٔ قلب خدا به شما نشان می‌دهد؟ آیا در زندگی شما در حال حاضر «کوه‌لرزانده»‌ای وجود دارد که باید همان دعای او را برای آن بخوانید؟

رشته‌های گمشده: کلیسای اولیه و قدرت روزه

وقتی رهبران مذهبی پرسیدند چرا شاگردان عیسی مانند فریسیان روزه نمی‌گیرند، عیسی پاسخی پیامبرانه داد: «زمانی خواهد آمد که داماد از ایشان گرفته خواهد شد؛ در آن روزها ایشان روزه خواهند گرفت» (لوقا ۵:۳۵).

توجه کنید که در موعظه بر کوه، عیسی نمی‌گوید «اگر» روزه می‌گیرید، بلکه «وقتی» روزه می‌گیرید (متی ۶: ۱۶). او روزه را در همان سطح معنوی بخشش و دعا قرار داد و از ما انتظار روزه گرفتن را داشت.

پولس رسول، که خدمت او بنیادهای امپراتوری روم را لرزاند، در میان مدارک روحانی خود ذکر می‌کند که «اغلب روز‌مدار بوده‌ام» (دوم قرنتیان ۱۱: ۲۷، نسخه KJV). پولس داوطلبانه اشتباهات جسمانی خود را نادیده می‌گرفت تا حواس روحانی‌اش کاملاً با آسمان همسو باشد. او به راز عمیقی از پادشاهی دست یافت:

اما او به من گفت: «فیض من برای تو کافی است، زیرا قدرت من در ضعف کامل می‌شود.» از این رو، با کمال میل به ضعف‌های خود می‌بالم، تا قدرت مسیح بر من استراحت کند.^{۱۰} به همین دلیل، به خاطر مسیح، از ضعف‌ها، توهین‌ها، سختی‌ها، آزارها و مشکلات لذت می‌برم. زیرا هرگاه ضعیف باشم، آنگاه قوی هستم (دوم قرنتیان ۱۲: ۹-۱۰).

شهادت پولس نشان داد که او رازی را کشف کرده بود: ضعف او منبع قدرت خدا بود. او از ضعیف بودن خود شادمان بود تا قدرت مسیح بر او استوار شود. واضح است که ما برای فعال بودن قدرت خدا در کلیسای قرن بیست و یکم به آن نیازمندیم. این امر مستلزم مردان و زنانی متعهد است که به جای اتکا صرف به توانایی‌های خود بدون یاری خدا، با قدرت او در درونشان کار کنند. همانطور که پولس در جای دیگری نیز بیان کرد،

برای همین من می‌کوشم و با تمام قوا می‌جنگم، قوایی که به قدرت در من عمل می‌کند (کولسیان ۱: ۲۹).

این مسیح در ما، امید جلال، است که باید کارهای ملکوت را به انجام برساند. هنگامی که مرد یا زنی از طریق دعا و روزه می‌جوید که روح خدا زمام زندگی او را به دست گیرد، خدا می‌تواند در حالی که از طریق ما عمل می‌کند، جلال یابد. به همین

دلیل بود که پولس می‌توانست به کلیسا در روم بگوید: «می‌دانم که وقتی به شما بیایم، با تمام کمال برکت مسیح خواهم آمد» (رومیان ۱۵:۲۹). او آموخته بود که روح، در حالی که او در روزه و دعا به خداوند خدمت می‌کرد، به قدرتمندانه در او عمل خواهد کرد.

وقتی ما داوطلبانه با روزه شکم‌هایمان را خالی می‌کنیم، ضعف بنیادین خود را می‌پذیریم و خلایی ایجاد می‌کنیم تا قدرت خالص عیسی مسیح در آن ساکن شود.

راهنمای عملی روزه گرفتن بر اساس کتاب مقدس

اگر احساس می‌کنید که روح القدس شما را به ورود به این سلاح عمیق روحانی فرا می‌خواند، در اینجا خرد عملی برای راهنمایی سفر شما ارائه می‌شود:

1. **کوچک شروع کنید:** اگر هرگز روزه نگرفته‌اید، روزه چند روزه را امتحان نکنید. استقامت روحانی خود را افزایش دهید. با صرف‌نظر کردن از صبحانه و ناهار شروع کنید و روزتان را با یک شام سبک باز کنید.
2. **آمادگی برای کافنین:** یک روز قبل از شروع روزه، مصرف قهوه و چای را کاهش دهید تا سردرد ناشی از ترک کافنین به گرسنگی جسمی شما اضافه نشود.
3. **آبرسانی حیاتی است:** آب خالص فراوان بنوشید. آب، سموم متابولیک را از بدن شما دفع می‌کند. هرگز بیش از سه روز بدون آب نمانید؛ روزه کامل از غذا و مایعات فراتر از این حد، بدون مداخله مستقیم ماوراءالطبیعه (مانند موسی در خروج ۲۸:۳۴) خطرناک است.
4. **دفتر یادداشت دعا داشته باشید:** بینش‌های معنوی، مبارزات و درخواست‌های مشخص خود را ثبت کنید. مرور این یادداشت‌ها در ماه‌های بعد ایمان شما را عمیقاً تثبیت خواهد کرد.
5. **خود را از محیط‌های غذایی دور کنید:** در هنگام غذا، جداسازی فیزیکی کلیدی است. به یک اتاق آرام بروید، در را ببندید و آن ساعت را در حضور کلام خدا بگذرانید.
6. **مراقب مصرف رسانه‌های خود باشید:** تلویزیون و شبکه‌های اجتماعی را خاموش کنید. وقتی روزه می‌گیرید، از دیدن تعداد تبلیغات غذایی که روی صفحه‌ها ظاهر می‌شوند، شگفت‌زده خواهید شد. آرامش خود را حفظ کنید.
7. **دوره سم‌زدایی را درک کنید:** روزهای اول تا چهارم از نظر جسمی سخت‌ترین هستند. بدن شما در حال پاکسازی ضایعات متابولیک است. ممکن است با بوی بد دهان، زبان پوشیده از لایه، خستگی عمیق یا احساس سرما به طور غیرمعمول مواجه شوید. تا روز پنجم، با پاکسازی سیستم، اغلب وضوح فوق‌العاده ذهن و بازگشت انرژی جسمی ظاهر می‌شود.
8. **کلام را در اولویت قرار دهید:** روزه گرفتن یک رژیم غذایی نیست؛ بلکه یک تبادل است. اگر معده‌تان را خالی کنید اما روح خود را با کلام مقدس پر نکنید، در واقع در حال گرسنگی کشیدن هستید. کلام را به طور مداوم بخوانید.
9. **نیت‌های پاک:** عمیقاً به آیات ۵۸ کتاب اشعیا تأمل کنید. اطمینان حاصل کنید که روزه شما ریشه در تمایل به دیدن آزادسازی اسیران و فروتنی خودتان دارد، نه برای خودنمایی یا معنوی جلوه دادن در نظر دیگران.
10. **روزه را با تدبیر افطار کنید:** هنگام پایان دادن به یک روزه طولانی، معده شما منقبض شده است. افطار یک روزه چند روزه با یک وعده غذایی سنگین و چرب از نظر جسمی خطرناک است. با سوپ‌های ساده، آبمیوه‌ها یا غذاهای آسان هضم، به طور عمد تغذیه را از سر بگیرید.

شهادتی از پیروزی: گشودن چنگال دشمن

چند سال پیش، همسر من و من بار روحانی شدیدی و انکارناپذیر برای روزه گرفتن و دعا کردن برای کسی که به قلبمان بسیار نزدیک بود، احساس کردیم. این فرد در حال تحمل یک حمله فاجعه‌بار به ایمانش بود و در گردابی از فریب گرفتار شده بود که تهدید می‌کرد او را برای همیشه از راهش با مسیح و خانواده‌اش جدا کند.

خداوند به وضوح به دل‌های ما گفت که به نیابت از او وارد یک اعتکاف آبی دهم‌روزه شویم. ما با او تماس نگرفتیم، پیام ندادیم یا هیچ فشار انسانی وارد نکردیم. ما صرفاً در میدان نبرد شفاعت ایستادیم و هر روز زانو زدیم.

در روز دهم روزهمان، بدون هیچ هشدار، در ورودی‌مان به صدا درآمد.

وقتی در را باز کردیم، او در حالی که اشک می‌ریخت، شکست‌خورده، پشیمان و کاملاً تحت تأثیر قدرت روح‌القدس قرار گرفته بود، آنجا ایستاده بود. او اصلاً نمی‌دانست که ما در حال روزه گرفتن هستیم، اما قدرت متقاعدکننده و شیرین خدا قلب او را از آن سوی مایل‌ها در بر گرفته و او را به خانه ما کشانده بود. امروز، ایمان او به طور کامل احیا شده و در حال طی کردن مسیر زیبایی دعای مستجاب‌شده خود است.

برخی درهای معنوی هرگز باز نخواهند شد مگر اینکه کلید ترکیبی از دعای خالصانه و روزه‌داری فداکارانه را به کار ببندید.

تأمل و بحث گروهی کوچک

سؤال ۳: آیا در زندگی شما عزیز از دست رفته، فرزند سرکش، رابطه‌ای شکسته یا عادت‌های ریشه‌دار وجود دارد که در برابر هر تلاش متعارفی مقاومت کرده است؟ با تأمل در این مطالعه، آیا احساس می‌کنید روح‌القدس شما را به فصلی اختصاصی از دعا و روزه دعوت می‌کند تا آن در مستحکم را در هم ببینید؟

کاربرد عملی: جان بخشیدن به مطالعه

دانش بدون عمل به رکود روحانی می‌انجامد. برای تبدیل حقایق عمیق این درس به ایمانی فعال، یکی از مراحل کاربردی عملی زیر را برای اجرا در این هفته انتخاب کنید:

- **روزه شکافنده ۲۴ ساعته:** این هفته متعهد به یک روزه ۲۴ ساعته شوید (به عنوان مثال، از بعد از شام سه‌شنبه تا شام چهارشنبه). زمان‌های مشخصی را که معمولاً صرف غذا می‌کنید، وقف دعا کنید و به طور خاص برای یک «کوه غیرقابل جابجا» یا یک موقعیت دشوار در خانواده یا حلقه دوستان خود دعا کنید.
- **روزه رسانه‌ها و هوس‌ها:** اگر شرایط پزشکی یا داروها مانع از روزه گرفتن از غذا می‌شود، آگاهانه یک «روزه دانیل» (خوردن فقط سبزیجات ساده و آب) یا یک روزه کامل از سرگرمی‌های دیجیتال، رسانه‌های اجتماعی و تلویزیون برای سه روز را انتخاب کنید. آن زمان آزاد شده را به خواندن کتاب مرقس و شفاعت برای گمشده‌ها اختصاص دهید.
- **همکاری در شفاعت:** با کسی از گروه کوچک خود یا یک دوست مورد اعتماد جفت شوید. یک سنگر خاص در جامعه یا خانواده‌های خود را شناسایی کنید. با هم بر سر یک روز مشخص برای روزه گرفتن و دعا کردن به اتفاق نظر برسید و بر وعده متی ۱۸: ۱۹ تکیه کنید: «اگر دو نفر از شما بر زمین در چیزی که درخواست می‌کنند اتفاق نظر داشته باشند، آن برایشان از جانب پدر من در آسمان انجام خواهد شد.»

عمیق‌تر کردن چاه: دعای شفاعت

بیایید دل‌هایمان را در حضور خداوند بگشاییم:

ای پدر تمام رحمت،

ما در حضور تو می‌آییم و به ضعف مطلق خود اعتراف می‌کنیم. ما را برای زمانی که سعی کرده‌ایم با استراتژی‌های انسانی، عقل و تلاش‌های جسمانی به نبردهای روحانی پردازیم، ببخش. ای خداوند، ما بی‌ایمانی خود را به پیش تو می‌آوریم و آن را در پای تو می‌نهیم—به بی‌ایمانی ما یاری رسان!

چشمان ما را به حقایق روحانی اطرافمان بگشا. دستان ما را به جنگ و انگشتان ما را به مبارزه با سلاح‌های آرام و مقدس دعا و روزه بیاور. ما کوه‌های استوار در خانواده‌هایمان، در سلامتی‌مان و در ملت‌هایمان را برمی‌افرازیم و اعلام می‌کنیم که روح شما از هر مأموریت شیطنی بزرگتر است.

باشد که مسح مسیح-محور تو به شدت بر ما فرود آید تا اسیران آزاد شوند، بدن‌ها شفا یابند و نام تو در زمین جلال یابد. آمین.

کیت توماس

وبسایت: www.groupbiblestudy.com

ایمیل: keiththomas@groupbiblestudy.com

یوتیوب: <https://www.youtube.com/@keiththomas7/videos>

پانویس‌ها: [۱] جان ویمبر، جنگ روحانی: شیطان‌زدگی، منتشر شده توسط انتشارات مرسی، ۱۹۸۸.