

به قلم جین گتز

ترجمه از فریدون موخوف

## روندی پایدار

از کتاب دعا برای یکدیگر

بسیاری از ما با داستانهای مردان و زنان بزرگ خدا تحت تأثیر قرار گرفته‌ایم، افرادی که خداوند آنها را به طریقی مخصوص جهت انجام کار خود به کار برده است. چنانکه می‌بینیم، یکی از رازهای اصلی زندگی آنها، زمانی بوده است که این افراد به دعا اختصاص می‌دادند. به عنوان مثال، «سموئیل راترفورد» شبان و تئولوژین معروف اسکاتلند که کارهایی بزرگ برای مسیح انجام داد، جهت گفتگو با خدا هر روز ساعت ۳ صبح از خواب بیدار می‌شد. «جان ولش» که خدا او را جهت بیداری و تجدید روحانی افراد مردم بکار گرفت و قلوب هزاران نفر را از محبت خدا پر کرد، روزی چنین گفت: «روز او به درستی سپری نشده بود، اگر ۸ تا ۱۰ ساعت در خلوت در حضور خدا نمی‌بودم.»

اسقف «اندروز»، مبشر بزرگ در هندوستان نیز هر روز بیش از ۵ ساعت در دعا و مطالعه کلام می‌گذرانید. «مارتین لوتر» روزی چنین گفت: «اگر هر روز در دعا دو ساعت وقت نگذرانم، پیروزی در آن روز نصیب ابلیس خواهد شد.»

زمانی که مسیحی جوانی بودم، داستانهای این افراد مرا هم تحت تأثیر قرار می‌داد و هم مأیوسم می‌کرد. سرسپردگی آنها به عیسی مسیح و میزان وقتی که در حضور خدا می‌گذرانیدند، مرا تحت تأثیر قرار می‌داد. ولی در عین حال همین میزان وقت آنها در دعا باعث می‌شد که میزان وقت من به دعا بسیار ناچیز جلوه کند و خود این مطلب مرا بسیار دلسرد می‌کرد. فکر نمی‌کردم که خدا روزی مرا هم به کار خواهد برد.

مطمئنم که این تجربه من امری غیرطبیعی و ناآشنا نیست. نقشه خدا برای مسیحیان چیست؟ در دعا چقدر از ما وقت می‌طلبد؟ برای جواب به این سوالات باید هم به دعای مسیحیان عهد جدید نگاه کنیم و هم به دستوراتی که در این زمینه به آنها داده شد.

از اعمال ۱: ۱۴ به خوبی معلوم است که دعا برای این مسیحیان عهد جدید در اولویت قرار داشته است. در اولویت قرار دادن دعا اساساً بخاطر این حقیقت بود که دعا امتیاز جدید و بی‌همتایی به

شمار می‌رفت. با مرگ، رستاخیز و صعود مسیح، خدا طریقی مستقیم به حضور تخت خود باز کرد و اینکار با قربانی کامل و یکبار برای همیشه عیسی مسیح صورت گرفت.

ولی در رابطه با دعا و جای آن در زندگی این افراد، آیه فوق مطالب بیشتری نمایان می‌سازد. دعا برای آنها روند هم بود. لغت‌نامه روانه را چنین تعریف می‌کند: «عمل مداوم». و به درستی هم زندگی در دعای این مسیحیان اورشلیم را توصیف می‌کند. در مورد آنها می‌خوانیم که «به یکدل در عبادت و دعا مواظب می‌بودند.» که اگر بخواهیم به شکلی سلیس ترجمه کنیم، «زندگی خود را دائما به دعا تخصیص می‌دادند.» ایده اصلی این قسمت از متن در زبان یونانی بر این مطلب استوار است که آنها «با پایداری در دعا ادامه می‌دادند.»

آنچه که در این قسمت مشاهده می‌کنیم، در مورد دعا در زندگی ما چه مطلبی بیان می‌دارد؟ ما چه می‌توانیم و باید از آن یاد بگیریم؟

## آنچه که نمی‌گویید

برای کشف آنچه که این نمونه از کتابمقدس به ما می‌گوید، بیایید اول به آنچه که نمی‌گویید، نگاه کنیم.

**کتابمقدس تعلیم نمی‌دهد که تنها عملکرد مسیحیان به شکل مداوم باید وقت گذاشتن به دعا باشد.**

دعا تنها یکی از چند تجربه روزانه‌ای بود که مسیحیان اورشلیم به عنوان یک بدن با هم انجام می‌دادند. لوقا در ثبت تاریخ کلیسا در کتاب اعمال این مطلب را به خوبی آشکار می‌کند. در روز پنطیکاست، بعد از نزول روح‌القدس که در واقع روز تولد کلیسا هم بود، تعداد آن جمع کوچکی که در بالاخانه جمع می‌شد، به سرعت رو به افزونی گذاشت. بسیاری از یهودیان در مقابل پیام پطرس و دعوت او به توبه (اعمال ۲: ۱۴ - ۴۰) واکنش مثبت نشان دادند. در این مورد چنین می‌خوانیم: «پس ایشان کلام او را پذیرفته، تعمید گرفتند و در همان روز تخمین سه هزار نفر بدیشان پیوستند.» (آیه ۴۱).

سپس لوقا در مورد این مومنین جدید می‌گوید: «و در تعلیم رسولان و مشارکت ایشان و شکستن نان و دعاها مواظبت می‌نمودند.» (آیه ۴۲). در این آیه در واقع از دو عملکرد مداوم سخن می‌رود.

تداوم در تعلیم رسولان. اول، این افراد خود را به تعلیم رسولان سپرده بودند. رسولان عملاً از جانب روح‌القدس عطا داشتند که حقیقت ابدی خدا را با مردم در میان گذارند و به آنها تعلیم دهند. عیسی به آنها فرموده بود که «تسلی دهنده دیگری» (یوحنا ۱۴: ۱۶) برای آنها خواهد فرستاد. عیسی این تسلی دهنده را با عنوان «روح حقیقت» مشخص ساخت (آیه ۱۷) که «همه چیز» را به آنها خواهد آموخت و همه چیز را به یاد آنها خواهد آورد (آیه ۲۶).

لوقا در اعمال ۲: ۴۲ گام اول به انجام رسیدن این وعده را توصیف می‌کند. رسولان پر و الهام گرفته از روح‌القدس قادر به تعلیم حقیقت خدا هم بودند. خدا به طرقتی معجزه‌وار آنها را لمس نمود و آنها را قادر نمود که تمامی شنیده خود را از عیسی به خاطر آورند و با دیگران در میان گذارند. آنها نه فقط این مطالب را به یاد آوردند، بلکه آنها به درستی هم فهمیدند. علاوه بر آن، روح‌القدس آنها را قادر ساخت که حقایق بیشتری را تعلیم دهند. عیسی به آنها فرموده بود که چیزهای زیادی برای گفتن به آنها دارد، و آنها قدرت درک و قبول آنها را نداشتند. و ادامه داده بود: «لیکن چون او یعنی روح راستی آید، شما را به جمیع راستی هدایت خواهد کرد.» (یوحنا ۱۶: ۱۲).

باز وعده عیسی جامه عمل پوشید. در آن روز در اورشلیم، رسولان از جانب روح‌القدس هدایت شده کلام خدا را تعلیم دادند. و در آینده قرار بود تعالیم بیشتری را نه به صورت گفتاری، بلکه نوشتاری تعلیم دهند. و در نتیجه آن هم عهد جدید را اکنون به دست داریم. در واقع عهد جدید از نوشته‌های رسولان تشکیل شده است، رسولانی چون پطرس، یوحنا، و پولس که بعدها مبشر بزرگ در میان غیر یهودیان شد. عهد جدید اساساً «تعالیم رسولان» می‌باشد.

پس این مومنین جدید خود را به تعلیم رسولان سپرده بودند. واژه‌ای که در عهد جدید یونانی، لوقا در توصیف روند آموزش این مومنین به کار می‌برد، همانی است که او در ۱: ۱۴ به جهت توصیف روند دعای آنها به کار برد. در واقع ترجمه قدیمی چنین می‌نویسد: «و در تعلیم رسولان و مشارکت ایشان و شکستن نان و دعاها مواظبت می‌نمودند.»

تداوم در مشارکت. دومین عملکردی که مسیحیان اورشلیم خود را با آن درگیر نمودند، مشارکت بود که در خود دو تجربه دیگر را نیز داشت. از این رو نیز چنین می‌خوانیم: «در مشارکت ایشان و شکستن نان و دعاها مواظبت می‌نمودند.» (آیه ۴۲). لوقا در این قسمت از دو عملکرد مربوط به هم سخن می‌گوید: شام خداوند و دعا.

اولی به یاد آوردن بدن شکسته و خون ریخته شده خداوند را در بر دارد که با صرف غذای دستجمعی صورت می‌گیرد. در همان بالاخانه‌ای که عیسی از فرستادن «تسلی دهنده دیگر» وعده داده بود، معنایی جدید و عمیق از شام فصح را به آنها نشان داد. نان را (که قسمتی از شام آن شب

بود) برداشت، آن را پاره کرد، و در میان رسولان خود قسمت نمود و به آنها فرمود: « این است جسد من که برای شما داده می‌شود، این را به یاد من به جا آرید.» (لوقا ۲۲: ۱۹). سپس بعد از شام، پیاله بخصوصی از شراب را با آنها قسمت نمود و گفت: « این پیاله عهد جدید است در خون من که برای شما ریخته می‌شود.» (آیه ۲۰).

زمانی که عیسی به آسمان صعود فرمود، این یکی از آن حقایق عمیقی بود که روح‌القدس به یاد رسولان آورد. گرچه قبلاً آنچه را که مسیح فرموده بود، به درستی درک نکرده بودند، اینک به وضوح عمق این سخن او را درک و آن را به دیگر مسیحیان نیز تعلیم می‌دادند.

در آن روزهای آغازین، شام پیچیده فصیح که سالی یکبار توسط یهودیان وفادار اجرا می‌شد، عملی بسیار معمول در میان مسیحیان گردید. آن شام پیچیده با آن جزئیات دقیق، جای خود را به شام روزانه معمول داد. در زمینه زندگی نیمه اجتماعی آن افراد در اورشلیم، از همان عناصر معمول در شام استفاده می‌شد تا بدن شکسته و خون ریخته شده مسیح را به یاد آورند. یکی از دلایلی هم که باعث معمول شدن این تجربه در مشارکتهای آنها شد، همین بود.

دومین جنبه عملکرد این مشارکت، دعا بود و همانطور که قبلاً هم اشاره شد، دعا در این شام با هم بخش پیچیده و مهمی را به خود تخصیص داد. درک این مطلب زیاد هم دشوار نیست، چرا که داشتن جلسات خصوصی در منازل توسط امپراطوری رم غیرقانونی اعلان گردید و مسیحیان را مجبور نمود که جلسات خود را در اماکن عمومی برپا کنند. در نتیجه، آن زمینه خصوصی و صمیمی منازل که می‌توانستند شام را با هم صرف کنند و خداوند را به یاد آورند، جای خود را به شامی بسیار ساده‌تر داد. لیکن این امر به هیچوجه معنای حقیقی شام خداوند را از آن نمی‌زداید و باعث هم نمی‌شود که از اهمیت دعا به عنوان بخشی مداوم از این تجربه دستجمعی کاسته شود. بنابراین می‌بینیم که دعا تنها عملکردی نیست که مسیحیان باید خود را در آن به شکلی دائمی درگیر کنند. ما به فرصتهایی مداوم و مرتب احتیاج داریم تا:

- کلام خدا را یاد بگیریم.
- بدن شکسته و خون ریخته شده عیسی را به یاد آوریم.
- با یکدیگر دعا کنیم.

از آنجا که این عملکردها با هم متداخل و در هم تنیده‌اند، همه آنها به مراتب معنایی عمیقتر پیدا می‌کنند و کمک بیشتری را فراهم می‌سازند. دعا وسیله‌ای می‌گردد که بدان عمیقترین افکار و احساسات خود را به خدا تقدیم می‌کنیم. بعلاوه، همین زمینه هم هست که دعا را حیاتی، پویا، و حقیقتاً با معنی نگه می‌دارد.

## کلام خدا تعلیم نمی‌دهد که دعای مداوم تکرار مکررات است.

مسیحیان در طول تاریخ شکل‌های مختلفی از دعا را به عمل کشیده‌اند. در زمان بچگی، آنطور که به یاد دارم، کنار رختخواب خود زانو زده و چنین دعا می‌کردم:

حال که آماده خوابیدن هستم،  
به حضور خداوند دعا می‌کنم که حافظ جانم باشد.  
اگر در خواب بمیرم،  
به حضور خداوند دعا می‌کنم که جانم را در دستهای خود بگیرد.

در واقع بارها شده بود که به هنگام خواب این کلمات از دهانم بیرون می‌آمد: «مریم برّه کوچکی داشت.»

مسلمانا چیز غلطی در تکرار دعاهایی که کلمات خوبی در آن هستند، وجود ندارد. خود مسیح برای ما دعای زیبایی باقی گذاشته است که در طول قرون از جانب مسیحیان متعهد و سرسپرده بارها تکرار شده است. ولی زمانی که عیسی این دعا را با شاگردان در میان گذاشت، به ایشان این را نیز اخطار نمود: «و چون عبادت کنید، مانند امت‌ها تکرار باطل نکنید زیرا ایشان گمان می‌برند که به سبب زیاد گفتن مستجاب می‌شوند. پس مثل ایشان مباشید زیرا که پدر شما حاجات شما را می‌داند پیش از آنکه از او سوال کنید.» (متی ۶: ۷-۸).

منظور عیسی از این سخن چیست؟ منظور اصلی عیسی بی‌معنی بودن و یا تکرار «باطل» آن بود. مذاهب دیگر غالباً به ترویج دعاهایی دست می‌زنند که مردم را برای مدتی طولانی و سخت به دعا نگه می‌دارد. این مذاهب بر این باور هستند که «هر چه بلندتر و طولانی‌تر دعا کنند، شانس بیشتری در دریافت مسئلت خود خواهند داشت.»

انبیای بعل در کوه کرمل نمونه کلاسیک این نوع دعا هستند. ایلایای نبی آنها را به مبارزه‌ای روحانی خوانده بود تا بدین ترتیب مشخص دارند که خدای واحد حقیقی کیست. آزمایش واقعی با آتشی بود که در جواب به دعا از آسمان نازل می‌شد.

انبیای بعل با این دعوت موافقت کردند. تمامی روز «نام بعل را خواندند.» فریاد می‌کشیدند و «بر مذبحی که ساخته بودند، جست و خیز می‌نمودند.» ایلایا آنها را تشویق می‌نمود که بلندتر فریاد کنند و آنها هم می‌کردند. لیکن فایده‌ای نداشت.

آنگاه ایلایا نام خدا را خواند. دعای او ساده و مستقیم بود: «ای یهوه، خدای ابراهیم و اسحاق و اسرائیل، امروز معلوم بشود که تو در اسرائیل خدا هستی و من بنده تو هستم و تمام این کارها را

به فرمان تو کرده‌ام. مرا اجابت فرمای خداوند! مرا اجابت فرما تا این قوم بدانند که تو یهوه خدا هستی و اینکه دل ایشان را باز پس گردانیدی.» (آیات ۳۶ و ۳۷)

خدا دعای ایلیا را مستجاب نمود. آتش از آسمان نازل شد! تکرار مکررات مداوم و باطل انبیای بعل به جایی نرسید. و البته دلیل اصلی آن هم این است که به حضور «بت‌ها» که وجودی خارجی نداشتند، دعا می‌کردند.

نمونه معاصر این نوع دعا را می‌توان در دعاهای افرادی یافت که به کیش هارا کریشنا تعلق دارند. گرچه این روزها برخلاف چند سال قبل، در ملاً عام دست به دعا نمی‌زنند، لیکن در دعاهای خود اغلب وردها و سرودهای مکرر می‌خوانند و بر این باور هستند که در این تکرارها ارزشی روحانی نهفته است.

در این مورد نمونه دیگری از بودیست‌های تبت وجود دارد. آنها دعاها را بر چرخ دعا نوشته‌اند. در حینی که این چرخ بر محور خود می‌گردد، بر این باورند که گردش این چرخ ارزشی مؤثر دارد. به دیگر سخن، چرخش مداوم چرخ به حضور خدایان دعاها برمی‌افزاید.

زمانی که این تکرارهای عبث و بیهوده را می‌بینیم، به خوبی منظور عیسی را از این سخن می‌فهمیم: «و چون عبادت کنید، مانند امت‌ها تکرار باطل مکنید زیرا ایشان گمان می‌برند که به سبب زیاد گفتن مستجاب می‌شوند.» (متی ۶: ۷). خدای حقیقی و زنده علاقه‌ای به شنیدن «حرفهای توخالی» ندارد. او بیشتر به دنبال امیال صادق، انگیزه‌ها، و منشهای قلب ما است.

ویلیام هندریکسون به این مطلب اشاره دارد که «بسیاری از دعاهای کوبنده و غیرتی تبت در کتاب مقدس همه دعاهایی کوتاه هستند.» و این سخن خود را با نمونه‌هایی از موسی (خروج ۳۲: ۳۱ - ۳۲)، سلیمان (۱ پادشاهان ۳: ۶ - ۹)، حزقیا (۲ پادشاهان ۱۹: ۱۴ - ۱۹)، یعیص (۱ تواریخ ۴: ۱۰) و آغور (امثال ۳۰: ۷ - ۹)، باجگیر (لوقا ۱۸: ۱۳)، دزد در حال مرگ (لوقا ۲۳: ۴۲)، استیفان (اعمال ۷: ۶۰)، و پولس (افسیان ۳: ۱۴ - ۱۹) تمثیل می‌کند. و نیز توجه ما را به جملات دعاوار نحمیا فرا می‌خواند (نحمیا ۴: ۴ و ۵، ۵: ۱۹، ۶: ۹، ۱۳: ۱۴ و ۲۹ و ۳۱). حتی دعاهای مسیح نیز کوتاه و مستقیم هستند (یوحنا ۱۷، متی ۶: ۹ - ۱۳، لوقا ۱۱: ۲ - ۴).

## این مطلب چه چیزی را می‌رساند

در این صورت، این نمونه مسیحیان اورشلیم برای ما چه چیزی را می‌رساند؟

## دعای مداوم یعنی دعای مداوم با دیگر مسیحیان

شکی نیست که خداوند برای مسیحیان اورشلیم در نظر داشت که نمونه‌ای برای تمامی مسیحیان در طول تاریخ باشند. گرچه شرایط مختلف در درجه و غلظت دعا اثر داشت، لیکن از نوشته‌های عهد جدید به خوبی معلوم است که آنچه که در اورشلیم اتفاق می‌افتاد، قرار بود که روندی مداوم باشد. مثلاً، در قسمتهای عملی نوشته‌های پولس و مسیحیان را توصیه می‌کند که دعای دستجمعی را در زندگی خود به بخشی دائمی و مداوم تبدیل کنند. به رهنمودهای او دقت کنید:

- در امید مسرور و در مصیبت صابر و در دعا مواظب باشید. (رومیان ۱۲: ۱۲)
- و با دعا و التماس تمام در هر وقت در روح دعا کنید و برای همین به اصرار و التماس تمام بجهت همه مقدسین بیدار باشید. (افسیان ۶: ۱۸)
- برای هیچ چیز اندیشه نکنید، بلکه در هرچیز با صلوات و دعا با شکرگزاری مسولات خود را به خدا عرض کنید. (فیلیپیان ۴: ۶)
- در دعا مواظب باشید و در آن با شکرگزاری بیدار باشید. (کولسیان ۴: ۲)

جوهر اصلی تمامی این رهنمودها توصیه‌ای است که مسیحیان را در مقام یک بدن به داشتن دعای مداوم دعوت می‌کند. از خود متن به خوبی معلوم است که پولس دعای دستجمعی را در نظر دارد. این سخن به این معنی نیست که پولس اهمیتی به دعای شخصی نمی‌دهد، لیکن تأکید او بر آن است که مسیحیان با هم به جهت دعا جمع شوند، درست به همان شکل که کلیسای اورشلیم می‌کرد.

دعای مداوم محتاج به داشتن منش دعا است. برای آن فرد مسیحی که فکر و قلبش بر کلام و اراده خدا متمرکز است، همان منش و افکار قلب، خود دعا می‌گردد. در این مفهوم، ما به راستی می‌توانیم «همیشه دعا کنیم.» (۱ تسالونیکیان ۵: ۱۷)

«تئودور. ل. کایلر» نسبت به این مطلب چنین می‌نویسد: «برخی از مردم چنان است که گویی دعا را تمرین و تکرار مجموعه از قبل ترتیب یافته کلمات تلقی می‌کنند، کلماتی که از کتابمقدس و یا نوشته‌های مذهبی آموخته شده است. و زمانی هم که گفته می‌شوند، عمق این کلمات تا همان انتهای دهان است و فراتر نمی‌رود. دعای اصیل گفتگوی مستقیم روح ایماندار با خدا است. «فیلیپ بروس» آن را چنین خلاصه می‌کند: «آمال و آرزوی اصیل ارسال شده به خدا.»

زمانی که ارتحشستای پادشاه از نعمیا سؤال کرد که چگونه می‌تواند او را در حل مشکل اورشلیم یاری کند، نعمیا این نوع دعا را از خود تمثیل نمود. او فرصت این را نداشت که برای جواب به سؤال پادشاه در خلوت به دعا بنشیند. لیکن چنین می‌خوانیم: «آنگاه نزد خدای آسمانها دعا نمودم و به پادشاه گفتم.» (نعمیا ۲: ۴ - ۵) دعا و جواب نعمیا چنان به هم تنیده است که گویی هر دو

در یک زمان صورت می‌پذیرند. در اصل چنین هم بود، زیرا همان علاقه به دادن جواب مناسب و درست، دعای نحمیا گردید. خدا از قلب او خیر داشت.

دعای مداوم محتاج دیسپلین شخصی هم هست. در زندگی چیزهای اندکی هستند که به شکل طبیعی و به راحتی صورت پذیرند. و مطمئنا دعا یکی از آنها نیست. «دیک ایستمن» در کتاب «راه دشوار» در مورد این مطلب چنین می‌نویسد: «برای یادگیری دعا باید دعا کرد. ما عمیقترین عمق دعا را در خود دعا یاد می‌گیریم، نه از خواندن کتابها. ما به اوج بلندترین نقطه دعا در خود دعا دست می‌یابیم، نه از طریق موعظه‌ها. تنها جای یادگیری دعا، در دعا کردن است، اینکه به زانو بشکنیم و دعا کنیم. یاد گرفتن دعا شبیه یادگیری شغل و حرفه است. باید در آن شاگردی کنیم تا یاد بگیریم. برای تبدیل به یک دعاگر ماهر توجه مداوم، فکر، عمل، و زمان دادن لازم است.»

## مبارزه

کتابمقدس مشخص نمی‌کند که در دعا چقدر باید وقت صرف کرد. درجه و غلظت دعا با توجه به احتیاجات و مسئولیتها و دعوتهایی که از خدا برای زندگی خود داریم، فرق می‌کند. لیکن کتابمقدس این مطلب را به وضوح روشن می‌کند که همه مسیحیان باید به شکل مداوم دعا کنند. این دعا باید بخشی مداوم و مرتب در زندگی روزانه ما باشد، چه به شکل فردی و چه به شکل دستجمعی.

با این سوالات تداوم دعا را در زندگی خود ارزیابی کنید:

- به چه طریقی می‌توانم در دعا بیشتر تداوم داشته باشم؟
- چه می‌توانم بکنم تا منش دعا بخشی طبیعی در شیوه زندگی من باشد؟
- چه چیزهای بخصوصی باید انجام دهم تا در دعا بیشتر منضبط باشم؟

## یک لیست

لیست فعالیتهای زیر می‌تواند شما را در بهبود تداوم دعاهایتان کمک کند:

- ۱- در جلسات دعای هفتگی شرکت کنید.
- ۲- دفترچه دعا برای خود داشته باشید.
- ۳- در رابطه با فعالیتهای روزانه در جا دعا کنید و از خدا هدایت بطلبید. این امر را باید تمرین کنید و گرنه قادر به آن نخواهید بود.



- ۴- رومیان ۱۲: ۱۲، افسسیان ۶: ۱۸، فیلیپیان ۴: ۶، و کولسیان ۴: ۲ را حفظ کنید.
- ۵- در رابطه با دعا کتابهای مفید بخوانید.
- ۶- با دوستی قرار بگذارید که با تلفن با یکدیگر دعا کنید.
- ۷- اگر پدر و یا مادر خانواده هستید، در سر میز غذا و هنگام خواب با فرزندان خود دعا کنید. و نیز به دنبال فرصتهایی باشید که در جا برای چیزهای مختلف دعا کنید.
- ۸- یک روز را به دعا اختصاص دهید
- ۹- غیره:

خداوندا، کمکم کن که در دعا وفادار باشم. کمکم کن که در روح در همه حال با انواع و اقسام دعاها و استغاثه‌ها دعا کنم. می‌خواهم خود را به دعا وقف کنم، مواظب باشم و همیشه شکرگزار.