

اگر قصد روزه گرفتن دارید



اگر قصد روزه گرفتن دارید

اگر قصد روزه گرفتن دارید، می‌توانید با به کار گیری مراحل زیر لحظات پربرکت‌تری را در حضور خداوند سپری کنید و از برکات روحانی بیشتری برخوردار شوید.

مرحله اول: هدف خود را مشخص کنید

هدف شما از روزه گرفتن چیست؟ آیا برای بیداری روحانی، طلب هدایت، شفا، حل مشکلات یا برخورداری از فیض الهی برای رویارویی با موقعیتی دشوار روزه می‌گیرید؟ از روح‌القدس بخواهید تا شما را در انتخاب هدف برای روزه و دعای خود هدایت کند. این امر شما را قادر خواهد ساخت تا مشخص و منظم‌تر دعا کنید و روزه بگیرید.

با روزه و دعا، ما خود را در حضور خدا فروتن می‌سازیم و به روح‌القدس اجازه می‌دهیم که روح ما را تازه گرداند کلیسای ما را بیدار کند و مطابق با دوم تواریخ ۷: ۱۴ زمین ما را شفا بخشد. مشخص کردن هدف، اولین مرحله در روزه می‌باشد.

مرحله دوم: با خدا عهد ببندید

در رابطه با نوع روزه خود دعا کنید. عیسی مسیح به تمام پیروان خود توصیه کرد که روزه بگیرند (متی ۶ : ۱۶-۱۸ , ۹ : ۱۴-۱۵). انتخاب زمان روزه‌داری به عهده خود ایمانداران می‌باشد. پیش از روزه گرفتن پاسخ سوالات زیر را مشخص سازید:

چه مدت روزه خواهید گرفت؟

نصف روز، یک روز، یک هفته، چند هفته، چهل روز (البته افرادی که برای بار اول قصد دارند روزه بگیرند، نباید مدت زیادی را انتخاب کنند، بلکه باید از نصف روز آغاز کنند و سپس به تدریج این مدت را بیشتر کنند).

چه نوع روزه‌های خواهید گرفت؟

(فقط آب، آب و آب‌میوه، چه نوع آب‌میوه‌های خواهید نوشید و با چه فواصلی)

از چه فعالیت‌های فیزیکی و اجتماعی کناره‌گیری خواهید کرد؟

هر روز چه مدت زمانی را به مطالعه کلام خدا و دعا اختصاص خواهید داد؟

بستن این عهدها با خدا پیش از روزه گرفتن، به شما کمک خواهد کرد تا در برابر وسوسه‌ها و فشارهایی که در هنگام روزه‌داری بر شما وارد خواهند شد، ایستادگی کنید.

مرحله سوم: خود را از لحاظ روحانی آماده کنید

اطلاعاتی در مورد دعا

اساس روزه و دعا توبه می‌باشد. گناهان اعتراف نشده مانعی در جهت دعا کردن محسوب می‌شوند. می‌توانید با انجام کارهای ذکر شده قلب خود را برای روزه گرفتن آماده کنید:

با هدایت خدا فهرستی از گناهان خود بنویسید.

تمام گناہانی را که روح القدس به شما یادآوری کرده است اعتراف کنید و از خدا طلب بخشش نمایید. (اول یوحنا ۱: ۹)

از تمام افرادی که باعث رنجش آنها شده‌اید طلب بخشش کنید و خود نیز تمام افرادی را که باعث رنجش شما شده‌اند، ببخشید. (مرقس ۱۱: ۲۵ لوقا ۱۱: ۴ و ۱۷: ۳ و ۴)

اگر روح القدس شما را هدایت کرد برای جبران اشتباهات خود اقدام کنید.

از خدا بخواهید تا بر اساس حکم خود در افسسیان ۵: ۱۸ و وعده خود در اول یوحنا ۵: ۱۴-۱۵ شما را از روح پوسازد.

تمام جوانب زندگی خود را به عیسی مسیح به عنوان سرور و خداوند خود تسلیم کنید و از طبیعت گناه‌آلود خود اطاعت نکنید. (رومیان ۱۲: ۱-۲)

در مورد محبت، اقتدار، حکمت، قوت، امانت، فیض، رحمت و سایر خصوصیات خدا به تفکر پردازید. (مزمور ۴۸: ۹-۱۰ ۱۰۳: ۱-۸ ۱۱۸-۱۳)

با قلبی مشتاق دعا و روزه خود را آغاز کنید. (عبرانیان ۱۱: ۶)

جنگ روحانی را هرگز نادیده نگیرید. گاهی شیطان تضاد و کشمکش بین روح و جسم را تشدید می‌کند. (غلاطیان ۵: ۱۶-۱۷)

مرحله چهارم: خود را از لحاظ جسمانی آماده کنید

پیش از روزه گرفتن باید اقداماتی را برای احتیاط بیشتر انجام دهید. اگر تحت درمان هستید و یا بیماری مزمنی دارید، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. برخی از افراد نباید بدون نظارت و مراقبت پزشک روزه بگیرند.

داشتن آمادگی جسمانی، تحمل تغییر ناگهانی‌ای که در برنامه غذایی شما رخ می‌دهد را آسانتر می‌سازد. و در نتیجه شما می‌توانید تمام فکر خود را در دعا بر خداوند متمرکز سازید.

روزه را بدون آمادگی و بطور ناگهانی آغاز نکنید.

بدن خود را برای روزه آماده کنید. چند روز پیش از روزه گرفتن تعداد وعده‌های غذایی خود را کمتر کنید و از خوردن غذاهای پرچرب و شیرین خودداری کنید.

دو روز قبل از آغاز روزه فقط از میوه و سبزیجات خام استفاده کنید.