

ՅՐԱՆՑԻՍԿՈՍ ԴՇ ՍԱԼԻ
(1567-1622)

ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ ԲԱՐԵՊԱՇՏ ԿՅԱՆՔԻ

ՄԱՍ Բ

ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐՆ ՈՒ ԱՂՈԹՔԸ ՂՐԳԵՍ ԱՍՏՃՈՒՆ ՍԵՐՉԵՆԱԼՈՒ
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

ԳԼՈՒԽ Ա

Խոկման և աղոթքի անհրաժեշտությունը

Աստվածապաշտական խոկումները պայծառացնում են մեր միտքը, իսկ կամքը՝ մղում դեպի երկնային Անր: Ուրիշ ոչինչ չլինալիս չի հստակեցնում մեր միտքը տգիտությունից, իսկ կամքը՝ անիմաստ կապվածություններից: Դա այն սուրբ ջուրն է, որի շիթերի ներքո սկսում են նորից կանաչել մեր բարի իղձերի շուղերը, հոգին մաքրվում է իր անկատարությունից, իսկ սիրտը՝ կրքերից:

Խորհուրդ եմ տալիս քեզ հատկապես խոկալ մեր Տեր Հիսուս Քրիստոսի կյանքի և կրած չարչարանքների մասին: Որքան հաճախ էր մասին մտածես, այնքան ավելի հոգիդ կլցվի Իրենով և դու կսովորես նմանվել Իրեն: Նա է աշխարհի լույսը (Հովհ. 8. 12): Նրանում, Նիանով և Նրա համար մենք պիտի լուսավորվենք և կրթվենք: Նա է Կենաց Ծառը (Երզ. 2. 2), որին ձգտում ենք մենք և որի հովանու տակ հանգիստ գտնում: Նա է Հակոբի աղքյուրը (Հովհ. 4. 6), որի ջուրը լվանում է մեր բոլոր մեղքերը: Երեխաները խոսել են սովորում՝ լսելով մոր խոսքը, և փորձում են թոթովել ի պատասխան: Մենք ևս, երբ մտքով մերձ ենք Տիրոջը և ուշադիր քննում ենք իր խոսքերը, վարմունքը և զգացմունքները, իր շնորհի ներգործությամբ սովորում ենք խոսել, գործել և ապրել իր նման:

Հավատա՛ ինձ: Ժարեկա՛մս, միայն այդ դուռն է (Հովհ. 14. 6), որ տանում է մեզ Հայր Աստուծո մոտ: Ինչպես հայելին, եթե ամրացված չլիներ կապարի վրա, ընդունակ չէր լինի արտացոլելու, նույնպես և Աստվածությունն՝ անմատչելի կլիներ մեզ այստեղ՝ երկրի վրա, եթե միացած չլիներ Փրկչի սրբագործված մարդեղությանը: Այդ իսկ պատճառով Նրա կյանքը, չարչարանքն՝ ու մահը հանդիսանում են մեր խոկումների ամենամհրաժեշտ, մոտիկ, կենսական նյութը: Իզուր չէ մեր Փրկիչը կոչվում «երկնքից իջած Հաց» (Հովհ. 6. 41-57): Ինչպես հացը մշտապես ներկա է մեր սեղանին, այնպես էլ Փրկիչը պիտի ներկա լինի մեր բոլոր գործերում և խորհրդածություններում: Ամենից շատ Աստուծո մասին պետք է խորհրդածել քնից արթնանալուն պես, երբ մեր ուղեղը դեռ թարմ է գիշերվա հանգստից հետո:

Եթե հմարավորություն կա, ապա այդ ժամանակն անցկացրու տաճարում, ուր քեզ ոչ ոք չի խանգարի և չի անհանգստացնի: Ամեն անգամ սկսիր Աստծուն դեմ հանդիման գտնվելու զգացողության հաստատումից: Անզբաղ մտքով կարդա «Հայր մեր» աղոթքը և «Հավատամքը»: Տերունական աղոթքը, և

առաքելական հանգանակը ամենից լավ կլիցքավորեն հոգին մույնիսկ այն դեպքում, երբ ժամանակ չունենաս կարողալու բոլոր սահմանված աղոթքները:

Եթե որևէ մի պատճառով քեզ չհաջողվի առավոտյան գոնե մեկ ժամ հատկացնել աղոթքին, հետաձգիր ավելի ուշ ժամի, բայց ոչ ճաշից հետո: Կարող ես այդ խորհրդածությունները փոխարինել հոգևոր գրքի ընթերցանությամբ, սակայն աշխատիր հաջորդ օրը սխալ ուղղել:

ԳԼՈՒԽ Բ

Ինչպես նախապատրաստվել այդ պարապմունքներին

Գուցե դու չես պատկերացնում, բարեկամս, թե ինչպես ձեռնամուխ լինել այդ գործին, որը մեր ժամանակներում քչերին է հայտնի: Նախքան համապատասխան գրվածքներին ծանոթանալը, ես հուշեմ քեզ մի կարճ և պարզ ձև: Ուզում եմ հրավիրել քո ուշադրությունը երկու պահի վրա. ա) անհրաժեշտ է գիտակցել, որ կանգնած ես Աստուծո ղիմաց, բ) օգնություն հայցել Աստծուց:

Առաջին խնդիրն իրականացնելու համար խորհուրդ եմ տալիս դիմել հետևյալ հիմնական միջոցներին. հիշիր, որ Աստված ամենուր է: Աստված ամեն տեղ է, աշխարհում գոյություն չունի այնպիսի մի վայր կամ երևույթ, ուր Աստված ներկա չլինի: Ինչպես թռչունը՝ ուր էլ որ թռչի, միշտ օդում կլինի, մենք մույնպես՝ որտեղ էլ լինենք, ուր էլ որ գնանք, միևնույն է, Աստված ամենուր ներկա է: Այս ճշմարտությունը հայտնի է բոլորին, բայց ոչ ոք լրջորեն չի անդրադառնում դրան: Կույրը կարող է չիմանալ իշխանի ներկայության մասին, բայց եթե զգուշացնեն նրան, ավելի զգաստ կլինի իր պահվածքի մեջ: Սակայն չի բացառվում, որ տեսնի, բայց շուտով մոռանա զգուշացումի մասին և պատշաճ հարգանքով չվերաբերվի ներկա գտնվողի հանդեպ: Ավաղ, բարեկամս, հաճախ մենք ոչ միայն չենք տեսնում, ու զգում ամենազո Աստծուն, այլև մոռանում ենք հավատից բխող նախազգուշացումները: Մենք մոռացության ենք մատնում դրանք և ընդունում այնպիսի կեցվածք, ասես Աստված շատ հեռու է մեզանից: Անշուշտ, մենք գիտենք, որ Աստված ներկա է ամենուր, բայց մոռանում ենք այդ և վարվում այնպես, ասես երբեք այդ մասին չենք իմացել: Ահա թե ինչու, նախքան նոր գործ սկսելը, պետք է լրջորեն մտորել սաղմոսերգուհի հետևյալ տողերի շուրջ. «Եթե երկինք ելնեմ, այնտեղ ես դու, եթե դժոխք իջնեմ, դրան էլ մոտ ես» (Սաղմ. 138. 8):

Երբ Դակորը տեսավ սրբազան սանդուղքը: բացականչեց. «Սարսռազդեցիկ է այս վայրը, Տերն այստեղ է, իսկ ես չգիտեի» (Օճ. 28. 17, 16): Նա ուզում է ասել, որ չմտածեց այդ մասին, թեև շատ լավ գիտեր, որ Աստված ամենուր է և ամեն ինչում:

Աղոթքի կանգնելիս ասա ինքդ քեզ. «Սիրտ իմ, Աստված իսկապես այստեղ է»: Առաջարկում եմ ևս մեկ միջոց, որը կօգնի Աստուծո ներկայությունը գիտակցելուն: Մտածիր, որ Աստված ոչ միայն ներկա է ամեն տեղ, ուր էլ գտնվես, այլ առավել ևս ներկա է քո սրտում, հոգուդ խորքում, Իր ներկայությամբ կենդանություն և ոգեղինություն պարզելով նրան, Նա է սիրտը քո սրտի և հոգին քո հոգու: Ինչպես հոգին լցնում է մեր ամբողջ եությունը, բայց ամենից մոտ է գտնվում մեր սրտին, այնպես էլ Աստված ամեն բանի մեջ ներկա

լինելով հանդերձ, ամենից մոտ է մեր հոգուն: Պավիթն այդ նկատի ունի, երբ ասում է. «Իմ սրտի Աստված» (Սղ. 72, 26), նաև Պողոս առաքյալը. «Նրանով ապրում ենք և շարժվում ենք և կանք» (Գործք. 17, 28): Եթե նկատի առնեք այս, ապա շատ ավելի ուշադիր կլինեք ձեր սրտի նկատմամբ, որին այդքան անմիջականորեն մերձ է ինքը: Աստված: Երրորդ միջոցն է՝ մտածել, որ մեր փրկիչն իր «մարդեղությանը» տեսնում է աշխարհում ապրող ամեն մի մարդու, հատկապես իր որդիներին՝ քրիստոնյաներին, և հատուկ ուշադրության արժանացնում նրանց, ովքեր զբաղված են աղոթքով: Սա միայն երևակայություն չէ, այլ հավաստի ճշմարտություն: Նա զննում է մեզ, երբ մենք նրան չենք տեսնում:

Զորորդ միջոցն է՝ պատկերացնել Փրկչին այնպիսին, որպիսին էր Նա իր երկրային կյանքում, ինչպես սովորաբար ասում ենք մեր ընկերների մասին. «Ես հստակ պատկերացնում եմ, թե նա ինչ է մտածում կամ անում»: Աբ. Սեղանի առջև կանգնած մենք անմիջականորեն գտնվում ենք Փրկչի ներկայության մեջ, Որը թաքնված է Աբ. Ընծաների մեջ, ասես վարագույրի ետևում: Մենք միշտ պիտի դիմենք այս բոլոր միջոցներին, որպեսզի չզրկվենք Աստուծո ներկայությունից:

ԳԼՈՒԽ Գ

Կոչ առ Աստված, որպես նախապատրաստության երկրորդ տարր

Եթե հոգիդ գիտակցորեն կանգնած է Աստուծո առջև, հասկանալով իր անարժանությունը, ապա համակվում է ակնածանքի խոր զգացումով և օգնություն հայցում Նրանից: Մտաբերի՛ր սաղմոսերգուի խոսքերը. «Մի՛ մերժիր ինձ, Տեր, քո երեսից, և Աբ. Գոգիդ մի՛ համիր ինձնից (Սղմ. 50, 13)», «Երեսդ ցույց տուր քո ծառային, և քո արդարությունը սովորեցրու ինձ» (Սղ. 30, 17, 118, 135), «Իմաստուն դարձրու ինձ, որ ըննեմ քո օրենքը և ամբողջ սրտովս պահպանեմ այն» (Սղմ. 118, 34), «Ես քո ծառան եմ, ինձ իմաստուն դարձրու, որ ճանաչեմ քո վկայությունները» (Սղմ. 118, 125):

ԳԼՈՒԽ Դ

Պատկերացումների կոնկրետացում՝ կապված խոկման այս կամ այն նյութի հետ (որպես նախապատրաստության երրորդ տարր)

Փրկչի չարչարանքների և մահվան մասին խորհրդածելիս, փորձիր հստակ պատկերացնել այդ վայրերը, որտեղ տեղի են ունեցել իրադարձությունները՝ համաձայն ավետարանիչների պատմածների: Աղոթքով հիշիր նրանց, ովքեր ներկա էին Գողգոթայում՝ Աստվածամորը, Գովհաննես առաքյալին, Մագդաղենացուն, հարյուրապետին, նրանք կհաղորդեն քեզ այդ պահերին ապրած իրենց զգացումները:

Ավելի վերացական հասկացությունների շուրջ խորհրդածելիս՝ նման կոնկրետացումն անհնարին է, ինչպես օրինակ, Աստուծո մեծության, տեսանելի աշխարհի անցողիկության, առաքինությունների կատարելության: Սակայն այս դեպքում նույնպես հնարավոր է հենվել կոնկրետ պատկերացումների, համանման օրինակների վրա: Դա անհրաժեշտ է մեր մտքի թափառումները

կանխելու համար, այդպես մեք թոշնակին տեղավորում ենք վանդակի մեջ՝ մոտան ավելի լավ գննելու նպատակով, կամ բազմին կապում ենք, որ նա անշարժ մատի վերևում: Գուցե առարկեն, որ բավական է հավատ ունենալ և զուտ հոգևոր պատկերացում նրա գաղտնիքների մասին, բայց նորահավատների համար այդ հնչում է շատ բարձր և խորհմաստ: Ես խորհուրդ եմ տալիս քեզ, աստվածասեր բարեկամ, մնալ մերքևում, դաշտավայրում, մինչև Ինքը Աստված բարձրացնի քեզ ավելի վեր¹:

ԳԼՈՒԽ Ե

խորհրդածության մեկ այլ երեսը

Չոզևոր նյութի շուրջ խորհրդածելիս մեր նպատակը ոչ թե գիտություն կամ ճարտարամտություն ձեռք բերելն է, այլ միայն առաքինություն և Աստվածային սիրո մեջ հաստատվելու ու գործնալու ունակություն:

Երբ միտքդ և զգացումներդ կենտրոնացնում ես որոշակի առարկայի վրա, դու ի վիճակի ես լինում գննել, քննել այն քո հնարավորության ներածի չափով, ինչպես մեղուները չեն թողնում ծաղիկը մինչև չհավաքեն ամբողջ մեղրը: Աիայն հիշիր, որ պետք է այդ անել համդարտ, առանց շտապելու:

ԳԼՈՒԽ Զ

խորհրդածության երրորդ փուլը

Ամեն խորհրդածություն խթանում է մեր կամքը՝ առաջացնելով որոշակի մղումներ, ձգտումներ և ցանկություններ. սեր Աստուծո և մերձավորի հանդեպ, Փրկչին նմանվելու փափագ, վախի զգացում՝ հանկարծ Աստծուն չվիրավորելու, ատելություն մեղքի նկատմամբ, վստահություն Աստուծո գթասրտությանը և շատ այլ մղումներ:

Այս վերացական զգացումներից և մղումներից ամհրաժեշտ է հանգել անհատական ստույգ որոշումների, որոնք անմիջապես վերաբերում են քո կյանքին, քո անձը շտկելուն: Օր. խաչի վրա Տիրոջ արտասանած առաջին բառերը անշուշտ կմղեն քեզ ներելու և սիրելու թշնամիներիդ: Բայց սրանով բավարարվելը քիչ է, լավ է որոշակիորեն վճռել. «Ես այլևս չեմ նեղվելու իմ հարևանուհու կամ աշխատակցուհու խայթոցներից, կամ որոշակի անձանց արհամարհալից վերաբերմունքից: Ես ամեն կերպ կաշխատեմ շահել նրանց բարյացակամությունը և այլն»: Այդ կերպ, բարեկամս, քեզ ավելի հեշտ կլինի ուղղել սխալներդ:

ԳԼՈՒԽ Է

Ամփոփում և հոգևոր ծաղկանոց

Շնորհակալություն հայտնիր Աստծուն քո մեջ ծագած բոլոր զգացումների և որոշումների համար: Խնդրիր, որ Աստված օրհնի քո բոլոր գործերն ու վճիռները

¹ Ի տարբերություն կաթոլիկ ավանդության, Ուղղափառ Նկեղեցին զգուշացնում է դասկերացումներին և ժանապանհ երեակալությանը մեծ տեղ չհատկացնել աղոթքի ու խոկման ընթացքում, այլ աղոթքն ու խորհրդածությունը կենտրոնացնել Աստուծո խոսքի վրա:

և գորացնի քեզ ի կատար ածելու դժանք: Աղոթիր եկեղեցու և նրա հովիվների, հարազատներիդ և ընկերներիդ համար, պարտադիր բոլոր հավատացյալների համար ասա «Չայր մեր» աղոթքը:

Ծաղկաշատ այգում զբոսնելիս միշտ ցանկություն է առաջանում քաղել զոնե մի քանի ծաղիկ՝ նրանց բուրմունքը մի ամբողջ օր վայելելու համար:

Գոգին նույնպես իր աղոթական մտորումների ավարտից հետո ուզում է ընտրել նրանցից երկուսը կամ երեքը, որոնք առավել մոտ ու հարազատ են իրեն, որպեսզի ամբողջ օրվա ընթացքում հոգեպես վայելի և պահի հիշողության մեջ: Սիա թե ինչ նկատի ունեմ, երբ ասում եմ հավաքել աստվածապաշտության մի փոքրիկ ծաղկեփունջ:

ԳԼՈՒԽ Ը

Անհրաժեշտ հավելումներ

Իմացիր, հատկապես կարևոր է, որ դու կյանքում բժախնդրորեն իրագործես այն բոլոր որոշումները, որոնց հանգել ես խորհրդածելիս: Սիա թե որոնք են խորհրդածության պտուղները: Գակառակ դեպքում խորհրդածությունները ոչ միայն անօգուտ են, այլև՝ վնասաբեր: Կյանքում չիրականացվող որոշումները միայն տկարացնում են հոգին, որովհետև մեզ թվում է, թե մենք այնպիսին ենք, ինչպես մտածեցինք և որոշեցինք: Այնինչ, եթե որոշումները ի կատար չեն ածվում, դառնում են փուչ ու վտանգավոր: Սիա թե ինչու, անպայմանորեն, անհրաժեշտ է որոշումները կյանքում իրագործել և մեծ ու փոքր պատրվակներ փնտրել նրանց իրականացման համար: Օր.՝ ես որոշեցի հեզությամբ վարվել ինձ վիրավորողների հետ, հետևաբար նույն օրը ամիթ եմ փնտրում նրանց հանդիպելու և սիրալիք ռզդունելու: Եթե այդ հնարավորությունը չունեմ, ապա զոնե լավ արտահայտվեմ նրանց հասցեին և աղոթեմ նրանց համար:

ԳԼՈՒԽ Թ

Մի քանի օգտակար խորհուրդներ խոկման վերաբերեալ

Աղոթքն ու խոկումն ավարտելուց հետո, աշխատիր չցրվել մտքով, զոնե որոշ ժամանակ լռություն պահպանիր սրտումդ: Պատկերացրու, թե ինչ զգուշությամբ կքայլեիր, առանց այս ու այն կողմ նայելու, թանկարժեք հեղուկով լի մի անոթ տանելիս, որպեսզի ոչ մի կաթիլ չթափվեր: Անգամ եթե մեկին հանդիպես և պարտավորված լինես զրուցելու, իհարկե, առանձնակի խնամքով սրտումդ կպահպանես քո հավաքած աստվածապաշտության պտուղները:

Աղոթքից և խոկումից հետո պետք է սովորել հանդարտությամբ անցնել սովորական առօրեական գործերին և պարտականություններին: Այդ անցումը պիտի կատարվի խոնարհաբար և բարեպաշտորեն, քանի որ մեր պարտականություններին հետևելը նույնպես մտնում է Աստուծո կամքի մեջ:

Գուցե պարզվի, որ ամենևին էլ հակված չես խորհրդածելու, համապատասխան տրամադրություն չի ստեղծվում և սիրտդ մնում է չոր ու անտարբեր, այդ դեպքում ընդունիր քո անարժանությունը, օգնության կանչիր Աստծուն և սուրբերին, բայց ոչ մի դեպքում մի նահանջիր, Գակոթի պես ասա. «Թույլ չեմ տա, որ զնաս, մինչև ինձ չօրհնես» (ԾՆՆՊ. 32. 26), կամ քանանացի կնոջ պես.

«... շնորհ է կերակրվում են իրենց տիրոջ սեղանից ընկած փշրանքներով» (Մտթ. 15, 27): Ձգացմունքներից ջերմություն հաղորդող որևէ գիրք սկսիր կարդալ:

Եթե մեծակ ես, կարող ես ծունկի գալ, համբուրել խաչը: Եթե այսքանից հետո էլ սիրտդ չի ջերմանում, միևնույնն է, մի շփոթվիր և շարունակիր գոնե արտաքուստ պահպանել բարեպաշտությանը վայել վարքն ու գործերը: Չէ որ պալատականները կարող են բազմիցս մտնել իրենց տիրակալի մոտ զրույցի ակնկալիքով, բայց չարժանանալ ուշադրության և բավարարվել միայն նրանով, որ վայելում են Նրա ներկայությունը, կատարում իրենց պարտքը և դրանով իսկ փաստում իրենց հավատարմությունը:

Իհարկե, մեծ ուրախություն է, եթե Աստված կամենա մեզ խրախուսել, մխիթարել և սուրբ ոգեշնչում պարգևել, բայց եթե չի կամենում և ասես չի էլ նկատում, միևնույնն է, մենք չպիտի հեռանանք նրանից, այլ գինվենք խաղաղությամբ և համբերությամբ, վստահ լինենք, որ հաջորդ անգամ կմխիթարվենք: Սակայն, եթե նաև մյուս անգամ մեր սպասումները չարդարանան, բավարարվենք այն գիտակցությամբ, որ նրա կողքին գտնվելն արդեն իսկ մխիթարություն է մեզ համար:

ԳԼՈՒԽ Ժ

Առավոտյան օրհնություն

Առավոտյան շնորհակալություն հայտնիր Աստծուն՝ նախորդ գիշերվա ընթացքում քեզ պահպանելու համար: Ներում խնդրիր, եթե մեղանչել ես: Խորհիր, ինչպես լավագույնս օգտագործել այս օրը հավիտենականությանը պատրաստվելու համար: Մտաբերիր, թե ինչ գործեր ունես անելու այդ օրը, ինչպիսի իրադրություններ կարող են ստեղծվել, և ինչպես կարելի է օգտագործել այդ ամենը Աստծուն ավելի լավ ծառայելու համար: Ինչպիսի գայթակղությունների կարող ես հանդիպել ենթադրվող իրավիճակներում, օր.՝ բարկության, հպարտության կամ որևէ այլ պատվիրազանցության: Նախապատրաստվիր լավագույն ձևով գործադրելու բոլոր միջոցները, որոնք կօգնեն քեզ Աստծուն ծառայելու և բարեպաշտության մեջ առաջադիմելու: Աշխատիր խուսափել, պայքարել և հաղթահարել այն ամենը, ինչ հակասում է փրկագործությանը և Աստուծո փառքին: Բավական չէ որոշում ընդունել, անհրաժեշտ է նախապատրաստել այն միջոցները, որոնք հնարավորություն կտան որոշումն իրագործելու: Այսպես օր.՝ եթե այսօր ծրագրված է հանդիպում բարկացկոտ և բռնկուն մարդու հետ, ապա ես կաշխատեմ ոչ միայն տեղիք չտալ նմանօրինակ զգացմունքների, այլև հեզությամբ կանխել նրա բարկության պոթքումները կամ գալ նրա մոտ այնպիսի մարդկանց ընկերակցությամբ, ում ներկայությունը կզսպի նրան: Եթե ես մտադիր եմ այցելել հիվանդի, ապա նախապես կքննեմ, թե ինչով կարող եմ օգտակար լինել կամ մխիթարել, կըմտրեմ այցելության հարմար ժամ և այլն: Խոնարհվիր Աստուծո առաջ՝ քաջ գիտակցելով, որ առանց Նրա օգնականության ընդունակ չես ոչ բարիք գործելու, ոչ էլ չարին տեղիք չտալու: Խնդրիր Աստծուն, որ ուսուցանի քեզ և օգնի ծառայել իրեն: Դիմիր Աստվածամորը, պահապան հրեշտակիդ և սուրբերին: Այս ամենը պետք է անել արագ և առույգ, մինչև սենյակից դուրս գալը: Օրվա բոլոր գործերդ կանցնեն Աստուծո օրհնության ներքև: Խնդրում եմ քեզ, երբեք չմոռանաս անել այդ բարեկամս:

ԳԼՈՒԽ ԺԱ

Երեկոյան օրհնությունը և խղճմտանքի քննությունը

Երեկոյան մի փոքր ժամանակ գտիր, գուցե ընթրիքից առաջ, և շնորհակալություն հայտնիր Աստծուն անցած օրվա համար, քեզ թուր վտանգներից պահպանելու համար: Վերհիշիր օրվա թուր գործերը, զբաղմունքներդ, հանդիպումներդ: Եթե քեզ հաջողվել է որևէ բարի գործ կատարել, շնորհակալ եղիր Աստծուց: Եթե, ընդհակառակը, որևէ չարիք ես գործել խոսքով, գործով, մտքով, ներում աղերսիր Աստծուց և առաջին իսկ հնարավորության դեպքում՝ փութա խոստովանել մեղքերդ:

Աստուծո կամքին համծնիր քեզ՝ մարմինդ և հոգիդ, քո հարազատներին և ընկերներին, եկեղեցին: Խնդրիր Աստվածամորը, սուրբերին ու պահապան իրեշտակին բարեխոսել մեզ համար և Աստուծո օրհնությամբ գնա հանգստանալու:

Երբեք մի մոռացիր անել այդ, թե՛ առավոտյան, թե՛ երեկոյան, որովհետև առավոտյան աղոթքով դու բացում ես հոգուդ պատուհանները ճշմարտության Արեգակի առջև, իսկ երեկոյան աղոթքով փակում ես նրանց անդրշիրիմյան խավարի առջև:

ԳԼՈՒԽ ԺԲ

Յոզևոր առանձնութեան մասին

Այս զլխում մենք խոսելու ենք հոզևոր առաջընթացին նպաստող ամենահավաստի միջոցներից մեկի մասին: Օրվա ընթացքում աշխատի որքան հնարավոր է հաճախ անդդադառնալ այն բանին, որ գտնվում ես Աստուծո առջև, որ Աստված մեզ միշտ տեսնում է, հետևում՝ աննկարագրելի սիրով:

«Ո՛վ իմ Աստված, ինչո՞ւ եմ այդքան հազվադեպ ուղղում հայացքս դեպի Քեզ, այնինչ Քո հայացքը միշտ ուղղված է ինձ: Ինչո՞ւ եմ այդքան քիչ մտածում Քո մասին: Որտե՞ղ ենք գտնվում մենք, անձ իմ, երբ հեռանում ենք Աստծուց»:

Թռչունները բներ ունեն պատսպարվելու, եղջերուները ապաստանում են ծառերի ստվերում: Սեր սիրտը նույնպես, ո՛վ բարեկամս, պիտի փնտրի իր հանգրվանը: Ուրեմն փնտրենք այն: Գուցե Գողգոթան է, ուր չարչարվել է մեր Փրկիչը, կամ Նրա կյանքի հետ կապված մեկ այլ վայր: Այնտեղ է դադար առնելու տեղը, փորձություններից պաշտպանող ամրոցը: Երանելի է այն հոգին, որ բուռն անկեղծությամբ կասի Տիրոջը. «Իմ ապավենն ես Դու» (Սղմ. 30. 3), «Դու ես իմ հաստատությունը, Դու ես իմ ապաստանը, ծածկույթ խորշակից և վերարկու միջօրէի» (Սիրաք 31. 19):

Գիշիր, աստվածասեր բարեկամ, անհրաժեշտ է որքան հնարավոր է հաճախ պատսպարվել սեփական սրտի առանձնության մեջ, հենց այն ժամանակ, երբ գործերի և խոսակցությունների տարափի տակ ես: Այդ հոզևոր առանձնությանը չեն կարող արգելք հանդիսանալ և շրջապատող բազում մարդիկ, չէ՛ որ նրանք շրջապատում են միայն մեր մարմինը և ոչ սիրտը, որը պետք է միայնակ մնա՝ Միասնական Աստվածության աչքի առջև:

Այդպես էր վարվում Դավիթ թագավորը՝ բազում գործերով և պարտականություններով ծանրաբեռնված, ինչպես ասում է իր սաղմոսներում. «Տե՛ր, բայց ես միշտ քեզ հետ եմ» (Սղմ. 72. 23), «Ակզբից ևեթ Տիրոջը մշտապես տեսնում էի

իմ ամբև» (Սղմ. 15. 8), «Աչքերս դեպի քեզ բարձրացրի. Տեր, Դու, որ բնակվում ես երկնքում» (Սղմ. 122. 1), «Աչքերն իմ մշտամպես Տիրոջն են ուղղված» (Սղմ. 24. 15): Եւ իսկպպես, մի՞թե հաճախ են մեր գրույցներն այնքան լուրջ բնույթ կրում, որ հնարավոր չէ սրտով առանձնանալ:

Եկատերինա Աիենացու² հայրն ու մայրը ամեն կերպ ջանում էին, որ իրենց աղջիկը ո՛չ տեղ ունենա, ի՛չ ժամանակ աղոթելու և խորհրդածելու: Տիրոջ օգնությամբ նա իր հոգում կառուցեց մի փոքրիկ տաճար, ուր վայելում էր սրտի սուրբ միայնությունը, թեև ճրարված էր բազմաթիվ գործերով: Երբ աշխարհը պաշարում էր նրան, նա ամենևին չէր ամհանգստանում, այլ պատսպարվում էր իր ներքին կացարանում, ուր միխթարություն էր գտնում իր երկնային Փեսայի հետ հաղորդակցվելով: Նա իր իրգևոր զավակներին խորհուրդ էր տալիս մնան մի ապաստարան կառուցելու իրենց սրտերում և երբեք չլքելու այն:

Այսպիսով, մերթ ընդ մերթ թույլ տուր, որ միտքդ թափանցի քո սրտի ներսը և մարդկանցից հեռու, հոգիդ ավելի սերտ հաղորդակցվի Աստուծո հետ, ինչպես Դավիթն էր ասում. «Եղա ինչպե՞զ բու ավերակներում, տքնեցի ու դարձա ինչպես մենավոր ճնճղուկ տանիքում» (Սղմ. 101. 7-8):

ԳԼՈՒԽ ԺԳ

Հակիրճ աղոթքներ և բարի մտքեր:

Աստուծո մեջ առանձնանում է նա, ով ձգտում է դեպի Աստված: Չգտումն առ Աստված Ա միայնությունը աջակցում են իրան: Բարեկամս, որքան կարող ես հեճախե մտքով սլացիր առ Աստված, Ինչո՞րդ Նրա օգնությունը, մտովի երկրպագիր խնչին, թող քո ներքին հայացքը միշտ-ուղղված էլիմի Նրա սիրուն և գթասրտությանը: Աստուծո սերը որպես դրոշ բարձրացրու քո սրտում, թող որ Աստուծո անքը մնան լինի հրաշալի ծաղիկներով լեցուն մի ծաղկանոցի, որի թուրմուկները՝ դու շնչում ես լիաթոք: Հավատա, բարեկամս, այս բոլոր զգացմունքները երբեք չեն խանգարի քո գործերին և զբաղմունքներին, հակառակը, նրանք քեզ ուժ ու կայտառություն կներշնչեն, և դու կմտալովես մի ճամփորդի, որ մի-րդպեով կանգ է առել, որպեսզի էլ ավելի համարձակ ու վստահ շարունակի ճամպարտիդ: Այնքան էլ մեծ նշանակություն չունի, թե ինչ բառերով կարտահայտես քեզ համայնող զգացմունքները: Մեր սրտին համահունչ բառեր կարող ենք գտնել Դավթի սաղմոսներում, «Երգ երգոց»ում, բազմաթիվ չարակազմներում: Որևէ բան չնստացանց շատ սիրելիս մարդուն բնորոշ է թե՛ մտքով, թե՛ խոսքով, մշտապես անդրադառնալ իր սիրո առարկային: Աստուծո սիրող մարդիկ երբեք չեն դաժարում մտածել Նրա մասին, ձգտել դեպի Նա, կարտաել Նրան և, քանի որ դա հնարավոր է, դրոշմել իրենց սրտերում Հիսուսի սուրբ անունը: Աշխարհն ամբողջ, բոլոր արարածները վկայում են Աստուծո փառքը: Ինչպես ասում է Երանելի Օգոստինոսը. «Աշխարհում չկա մի բան, որ

² Եկատերինա Աիենացի (1847-1980) - կաթոլիկ եկեղեցու ամենաՀայանի սրբուհիներից, դոմինիկյան միանձնուհի, Փոքր Հասակից Հակում է ունեցել ներանձնական կյանքի և 18 տարեկանում մտել է վանք, Մեծ դեր է խաղացել պապականության վերադարձն ապահովելու գործում՝ Ավինյոնից Հռոմ, Միակ կին սուրբն է, որ կաթոլիկ եկեղեցում հռչակվել է որպես եկեղեցու վարդապետ:

թեկուզ անբառ, բայց սրտին հասկանալի լեզվով չխոսի Աստուծո մեծության մասին: Բոլոր երևույթները հանգեցնում են բարի մտքերի, և էլ ավելի ուժեղացնում նրանց ձգտումն առ Աստված»:

Բերնց մի քանի օրինակ.

Մի անգամ Աբ. Գրիգոր Նազիազանցի եպիսկոպոսը գրտնում էր ծովափին և դիտում՝ ինչպես են ծովի ալիքները ափ բերում. զանազան խխունջներ, ցողուններ, մանր ձկներ և ամեն տեսակի մնացուկներ, որոնց ծովը կարծես դուրս էր նետում, շարտում ցամաք: Ափը ողողող հաջորդ ալիքը կարծես լիզում տանում էր այդ ամենը ետ, ծովի մեջ: Նույն ժամանակ շրջապատող ժայռերը մնում էին հաստատուն կանգնած, անտարբեր ծովի ալիքների հարվածներից: Աբ. Գրիգորը, դիտելով այս տեսարանը, այսպես է մտածում. «Թույլ մարդիկ մնան են խխունջների և խոտի ցողունների, նրանց ներքին վիճակը պայմանավորված է մակընթացություններով և տեղատվություններով, այսինքն կյանքում տեղի ունեցող լավ կամ վատ իրադարձություններով, վշտերով և մխիթարություններով, քամու ուղղությունով, ալիքներով ու ճակատագրի փոփոխություններով: Այնինչ ուժեղ և քաջարի մարդիկ երբեք չեն երբում կյանքի փոթորիկներից, նրանք չեն շփոթվում նաև «շատ ցրերի աղմուկից»: Դավիթ սաղմոսերգուն ասում է. «Փրկի՛ր ինձ, Աստված, քանզի ցրերը հասան իմ անձին, Տեր, ազատիր ինձ խորը ջրերից, մտա ես խորքերը ծովի և հորձանքներն ինձ ընկղմեցին» (Աղմ. 68, 2-15-3):

Անսելմ Բենտրեբերցի³ եպիսկոպոսի ուշադրությունը գրավեց հետևյալ միջադեպը: Երբ շների ոհմակից փախչող նապաստակը մոտ վազեց ձիուն և ճարահատյալ թաքնվեց նրա ոտքերի արանքում՝ մահացու վտանգից փրկվելու միտումով, շները չհամարձակվեցին հարձակվել, քանի որ տեսան նրան այդպես պաշտպանված: Ներկաները գարմանքից ծիծաղեցին: Իսկ Անսելմ եպիսկոպոսն ասաց. «Դուք ծիծաղում եք, բայց խեղճ կենդանին սարսափից դողում է: Մեր փրկության թշնամիները նույնպես անդադար հետապնդում են մեր հոգուն, բոլոր խաչմերուկներում փորձում են քաշել տարատեսակ մեղքերի մեջ, անհամբեր սպասում են, թե երբ կընկնի մահվան ձորը, որպեսզի կլանեն նրան: Սիաբեկված, նա օգնություն է փնտրում և ապաստարան, իսկ թշնամիները միայն ծաղրում և ծիծաղում են նրա թշվառության վրա»:

Շատերն էին զարմանում, որ Կոստանդիանոս Մեծը նամակագրական կապ է հաստատել սբ. Անտոնի՝ մի հասարակ վանականի հետ: «Ինչո՞ւ եք զարմանում, ասաց սուրբը, որ մարդը մարդուն նամակ է գրում: Զարմանալիս այն է, որ մշտնջենավոր Աստված մահկանացու մարդկանց գրավոր օրենք տվեց և խոսեց նրանց հետ շուրթը շրթին՝ Իր Սիածին Որդու միջոցով»:

Աբ. Ֆրանցիսկոսը, միայնակ մի մաքի տեսնելով այծերի հոտում, իր ուղեկցին ասաց. «Տե՛ս, ահա մի հեզ ոչխար նոխազների մեջ, այդպես հեզ ու խոնարհ էր մեր Տերը փարիսեցիների մեջ»:

³ Անսելմ Բենտրեբերցի (1033-1109) - Բենտրեբերցի արքեպիսկոպոս 1082-ից, կաթոլիկ եկեղեցու վաղ սխոլաստ աստվածաբաններից: Գրել է բազմաթիվ գործեր, իրեն է պատկանում «Հավատում եմ, որպեսզի հասկանամ» աստվածաբանական նախադրույթով հավատքի գերակայության ջրտազոմոթիյունը բանականության նկատմամբ:

Ֆրանցիսկոս Բորջիան⁴ որսի գնալիս դիտում էր, ինչպես է բազեն հանգիստ նստում որսորդի ձեռքին և թույլ տալիս կապել աչքերը, մինչդեռ մարդիկ որքան անհնազանդ են գտնվում Աստուծո պատգամներին: Աբ. Բարսեղ Մեծն ասում էր, որ փշերի մեջ ածող վարդը պետք է հիշեցնի մարդկանց հետևյալը. «Ո՛վ մահկանացուներ, այս կյանքում ամենահաճելի բաները միախառնված են տխրությանը, ամեն ինչ անմաքուր է, ուրախությանը հաջորդում է դառն ափսոսանքը, փառքին՝ անպատվությունը, վայելքին՝ հիասթափությունը, հիվանդությունները, հարսամիքին՝ այրիությունը: Գեղեցիկ ծաղիկ է վարդը, բայց նա հիշեցնում է ինձ իմ մեղքերը, որոնց հետևանքով երկիրը փուռ ու տատասկ աճեցրեց»: Մի աստվածապաշտ հոգի մայրց աստղաշատ երկնքի արտացոլանքին ջրի ջիմջ մակերեսին՝ խաղաղ գիշերով, և բացականցեց. «Ա՛խ, Աստված իմ, այս բուրդը հիասքանչ աստղերը կիայտնվեն իմ ոտքերի տակ, երբ հասնեմ Քո օրհնյալ օթևանները»: Ինչպես երկնքի աստղերն արտացոլվում են ջրի մակերևույթին, այնպես էլ մարդկանց հոգիներն են երկնքում արտացոլվում՝ աստվածային սիրո վճիտ աղբյուրներում: Մեկ այլ աստվածասեր մարդ՝ մայելով արագընթաց գետի հոսանքին, ասաց. «Դոգին նույնպես չի գտնի իր հանգիստը, մինչև չձուլվի աստվածային սիրո ծովին»:

Ֆրանցիսկան⁵, երբ խոնարհվեց անտառում առվակի մոտ աղոթելու, շշմեցաց. «Ի՛նչ նման են այս առվակի ջիմջ ու մաքուր շիթերը աստվածային շնորհի հոսքին»: Սուրբերից մեկը, տեսավ ծաղկող ծառը ու ասաց. «Ինչո՞ւ եկեղեցու իրաշալի պարտեզում միայն իմ ծառը ծաղկկներ չունի»: Մեկ ուրիշը տեսավ, ինչպես է թռչունը իր ձագերին ամել թևերի տակ, և հառաչեց. «Տե՛ր, քո թևերի հովանու տակ ծածկիր ինձ» (Սղմ. 16. 8): Երրորդը, երբ նկատեց ինչպես են ծաղկկները շրջել իրենց գլխիկները դեպի ծագող արևը, բացականցեց. «Տե՛ր իմ, ե՛րբ եմ հոգով Քեզ դառնալու»: Շատ գեղեցիկ, բայց անբույր ծաղկի մասին ասաց. «Ես նույնպես, թևն շատ եմ գեղեցիկ խոսքեր ասում, բայց գործերս զուրկ են հոգևոր բուրմունքից»:

Ահա թե ինչպես կարելի է, բարեկամն, շրջապատող տեսանելի աշխարհի տպավորություններից քաղել հոգուն օգտակար մտածումներ: Դժբախտ են նրանք, ովքեր իրենց գիտակցության մեջ ստեղծագործությունը անջատում են Ստեղծողից և միացնում մեղքին: Որքա՛ն երջամիկ են նրանք, ում ամբողջ արարչագործությունը պատմում է Աստուծո փառքը:

Աբ. Գրիգոր Նազիզազանցին ասում է. «Ես սովորել եմ ամեն բանից հոգևոր օգուտ քաղել, յուրաքանչյուր հանդիպումից կարող եմ ծնվել հոգևոր մտքեր և մղումներ»:

⁴ Ֆրանցիսկոս Բորջիա (1510-1572) - Հիսուսյան վանական և միաբանության երրորդ մեծագործը 1586-ից Ազնվական էր և մեծահարուստ, սակայն իր կնոջ մահից հետո մտավ Հիսուսյան միաբանության շարքերը և մեծ դեր խաղաց միաբանության տարածման գործում՝ լինելով Իզնատիոս Լոյուլայի ակադիցն ու խորհրդատուն:

⁵ Ֆրանչեսկա Հոմմեացի (1384-1440) - աղքատախնամ Նվիրյալների միաբանության հիմնադիրը՝ 1426-ին Քեն ամուսնացավ 13 տարեկան հասակում, սակայն մնաց խորապես կրոնական և աղոթական վիճակում: Իր ամուսնու մահից հետո միացավ իր հիմնած միաբանությանը (1438) և դարձավ դրա Մեծագործը իր շիրիմը Հոմմի ամենահայտնի ուխտավայրերից է:

Նման հոգևոր առանձնությունը և շրջապատող իրականության վերաբերյալ հակիրճ աղոթական մտորումներն ինքնին բարեպաշտության մեծագույն դրսևորումներ են: Նրանք ի վիճակի են փոխարինել որոշ այլ աստվածապաշտական գործերի, սակայն նրանց բացակայության դեպքում պակասը լրացնելու ուրիշ միջոցներ չկան: Առանց նրանց, խոհական հայեցողական կյանքը դառնում է անհնարին, իսկ գործնականը՝ մեծապես թերի: Եթե նրանք բացակայում են, ապա հանգիստը վերածվում է անգործության, իսկ աշխատանքը՝ ունայնության: Սիա թե ինչու են խնդրում քեզ, որ ամբողջ սրտով սիրես առանձնության պահերը, կարճ աղոթական մտորումները և երբեք չբաժանվես նրանցից:

ԳԼՈՒԽ ԺԴ

Աբ. Պատարագին ներկա գտնվելու մասին

Աստվածապաշտությանը վերաբերող գործերի մասին խոսելիս՝ ես դեռ չեմ անդրադարձել Աբ. Պատարագին՝ ամենակարևոր, ամենամյիրական արարողությանը, որն հանդիսանում է քրիստոնեական եկեղեցու սրբություն սրբոցը: Պատարագի խորհուրդը քրիստոնեական հավատի սիրտն է, աստվածապաշտության հոգին, աստվածային սիրո գաղտնիքն ընդգրկող մի անճառելի խորհուրդ, որի միջոցով Աստված իրապես հաղորդակցվում է մեզ հետ, բաշխում մեր մեջ իր ողորմածության և շնորհի պարգևները: Այս միախառնումից հոգին ինքն է խնկաբույր բարձրանում երկինք, հագնում անպատմելի հոգևոր բուրմունքներով, ինչպես ասվում է Երզ Երզոցում (3. 6): Գործադրի՞ր բոլոր ջանքերն անպայմանորեն ներկա գտնվելու Աբ. Պատարագին, ուր եկեղեցին անարյուն զոհ է մատուցում քո և բոլորի համար՝ հրեշտակների զնդրի մասնակցությամբ, երբ մարտնչող եկեղեցին միավորվում է հաղթանակած եկեղեցուն:

Եթե հնարավորություն չունես գնալու եկեղեցի՝ մասնակցելու Աբ. Պատարագին, աշխատիր այդ ժամին հոգեպես ներկա լինել այնտեղ և ներքուստ վերապրել այն բոլոր զգացումները, որոնք վերապրում ես եկեղեցուն գտնվելիս և այդպիսով միավորվել բոլոր քրիստոնյաների հետ: Խոնարհությամբ և ակնածանքով ընդունիր Տիրոջ օրհնությունը, որը Նա հաղորդում է քեզ իր սպասավորների միջոցով:

ԳԼՈՒԽ ԺԵ

Եկեղեցական այլ արարողություններ և կրոնական միաբանություններ

Եթե հնարավոր է, կիրակի և տոնական օրերին լավ է ներկա լինել առավոտյան և երեկոյան ժամերգություններին: Եկեղեցական արարողությունների մեջ կարող ես մեծ օգտակարություն և մխիթարություն գտնել: Այնտեղ, ուր հնարավոր է, անդամակցիր որևէ համայնքի կամ միաբանության: Թեև պարտադիր չէ, սակայն մեծապես նպաստում է հոգևոր դաստիարակությանը: Բարի նպատակներ իրագործելու համար միշտ էլ օգտակար է միաբանվելը: Եղբայրների և մերձավորների միաբանությունից Աստված փառավորվում է:

Մենք կոչված ենք բարի օրինակ ծառայելու միմյանց, միահյուսելով մեր զգացմունքներն ու մտադրությունները Աստուծո փառքի և փոխադարձ շինության համար:

ԳԼՈՒԽ ԺԶ

Սուրբերին պատվելու և նրանց միջնորդությունը հայցելու մասին

Աստուծո հետ մենք կարող ենք հաղորդակցվել ոչ միայն անմիջականորեն: Աստված հաճախ է դիմում մարդկանց հրեշտակների և սուրբերի միջոցով, ովքեր նաև մեր միջնորդներն ու բարեխոսներն են Աստուծո առջև (Ղուկ. 2. 9), և պետք է հայցել նրանց սուրբ աղոթքները: Աստվածասեր բարեկամս, միավորվենք երկնային գորություններին և երանելի հոգիներին: Ինչպես սոխակների ծագուկները սովորում են երգել մեծերից, այնպես էլ մենք ավելի լավ կսովորենք աղոթել և փառավորել Աստծուն ոգեղեն լեակների և երկնաբնակ սուրբերի օգնությամբ: «Գրեշտակների առջև սաղմոս պիտի երգեմ քեզ».- ասում է Դավիթը (Սղմ. 137. 1): Մանավանդ մեծարի՛ր, պատվի՛ր ամենաօրհնյալ սուրբ կույս Մարիամ Աստվածածնին: Օգնության կանչենք նրան յուրաքանչյուր գործ ձեռնարկելիս: Դիմենք նրա մայրական սիրուն, ջանանք ընդօրինակել նրա առաքինությունները:

Մտերմացիր հրեշտակներին՝ նրանց մշտական ներկայությունը կյանքիդ ամենատարբեր պահերին զգալու, դիմիր քո և հարազատներիդ պահապան հրեշտակներին, փնտրիր նրանց օգնությունը ոչ միայն հոգևոր, այլև կյանքի ընթացիկ խնդիրներ լուծելու, որպեսզի նրանք մասնակցեն քո մտադրություններին: Ընտրիր քեզ հոգեհարազատ սուրբերի, ում կուզենայիր նմանվել, ովքեր քեզ առանձնահատուկ վստահություն են ներշնչում: Իսկ այն սուրբի հետ, ում անունը կրում ես, առավել ես կապված մկրտությանդ օրից ի վեր:

ԳԼՈՒԽ ԺԷ

Ինչպես կարդալ և ունկնդրել Սուրբ Գիորը

Չավատարիմ եղիր Աստուծո խոսքին: Չամակվիր խորը ակնածանքով թե՛ տաճարում պատարագին ունկնդրելիս, թե՛ քարոզի ժամանակ, թե՛ տանը՝ հարազատներիդ ու մտերիմներիդ հետ կամ առանձին ընթերցելիս: Եւ քո չսածն ու կարդացածը «պահիր սրտիդ մեջ», ինչպես անում էր Աստվածամայրը (Ղուկ. 2. 19):

Գիշիր, Տերը մեր աղոթքի բառերին նույն կերպ է վերաբերվում, ինչպես մենք Սուրբ Գրքի բառերին: Գոզևոր զրբերը կարդա այն գիտակցությամբ, որ այս կամ այն սուրբը անձամբ քեզ է նամակ գրել, որպեսզի ցույց տա դեպի կյանք տանող ճանապարհը և ոգևորություն ներշնչի նրանով ընթանալու: Կարդա սուրբերի վարքը, ուր քրիստոնեական կյանքն արտացոլված է ինչպես հայելում, և մտածիր, թե ինչպես կարող ես քո կյանքի ընթացքում հետևել նրանց օրինակին:

Թեև աշխարհի մեջ ապրող մարդիկ ի վիճակի չեն ամբողջությամբ նմանվել սուրբերին իրենց գործերով, կենսաձևով, սակայն ինչ-որ չափով այդ անել կարող է ամեն մեկը: Ինչպես արդեն ասվել է՝ միայնակյացի առանձնությունը կարելի է փոխարինել հոգևոր առանձնությամբ, աղքատությունը՝ կենսական բարիքներից որոշ չափով հրաժարմամբ:

Համաձայնությունը տալուց հետո պետք է իրականացնել պահանջվածը: Սրտով համաձայնել, բայց կյանքում չձգտել իրականացնել պահանջվածը՝ նույնն է, եթե խաղողի այգի տնկես, բայց բերքի համար հոգ չտանես: Այս բանում քեզ կօգնեն առավոտյան պարապմունքները և հոգևոր առանձնությունը, ինչի մասին արդեն ասել եմ: Այսպես մենք նախապատրաստվում ենք ոչ միայն ընդհանրապես, այլ հատկապես բարիք գործելու համար:

ԳԼՈՒԽ ԺԹ

Սուրբ խորհուրդների մասին

Փրկիչն տվել է իր եկեղեցուն խոստովանության և ապաշխարության խորհուրդները, որոնց միջոցով մենք մաքրվում ենք մեր բոլոր մեղքերից:

Երբեք թույլ մի տուր, իմ աստվածասեր բարեկամ, որ սիրտդ երկարատև կրի իր մեջ մեղքի ախտը: Քանի որ ախտահանման համար ունենք հեշտ ու վճռական միջոց: Հոգին պետք է որքան հնարավոր է շուտ մաքրվի գործած մեղքից, որպեսզի կարողանա նորից կանգնել Աստուծո առջև: Նման զորավոր դեղամիջոց ունենալով, ինչպե՞ս է պատահում, որ վրա է հասնում հոգևոր մահը: Խոստովանի՛ր մեղքերդ հանգամանորեն, խոնարհությամբ՝ ութ օրը մեկ⁶: Խոստովանությամբ ոչ միայն ներվում են մեղքերդ, այլև զորություն ես ստանում խոսափելու նրանցից հետագայում, որպեսզի նրանց առավել լավ զանազանես, նաև շնորհ ես ընդունում մեղքերի հետևանքները վերացնելու համար: Այսպիսով, խոստովանությունն իրենում ներառում է մի քանի առաքինություն, խոնարհություն, հնազանդություն, պարզություն և սեր:

Թող մեղքերդ քեզ միշտ նողկանք ներշնչեն, որքան էլ չնչին կամ աննշան լինեն: Հաստատակամ եղի՛ր ապագայում դրանք շտկելու մեջ: Խոստովանությունը մեզ տրված է հենց շտկվելու նպատակով:

Խոստովանելիս խոսափի՛ր ընդհանուր ձևակերպումներից, ասելով՝ ես չեմ սիրել Աստծուն ինչպես հարկն է, չեմ սիրել մերձավորներիս ինչպես պետք է, պատշաճ ջանասիրությամբ չեմ աղոթել և այլն: Այդպես դու չես բացահայտում քո խիղճն ու հոգին, որովհետև բոլորն էլ աշխարհում կարող են ասել նույնը: Քննի՛ր հատկապես, թե ինչում ես մեղանչել, ինչում է մեղադրում քեզ քո սեփական խիղճը, և շատ պարզ պատմի՛ր այդ մասին: Օր.՝ ես ճանաչում եմ մի աղքատի, որին կարող էի օգնել և մխիթարել, բայց չեմ արել այդ անբարյացակամությունից, կամ խստասրտությունից, կամ անփութությունից: Եթե քեզ հայտնի են քո արարքի դրդապատճառները, ապա մի ասա ընդհանրապես՝ ես բավականաչափ չեմ սիրել մերձավորիս: Ոչ թե մեղադրիր քեզ, որ սրտով նվիրված չես Աստծուն, այլ կոնկրետ պատմի՛ր, թե ինչով ես գերադասել զբաղվել, զվարճացել, իզուր վատնել ժամանակդ: Ինչպես է, որ աղոթքին ժամանակ, տեղ, տրամադրություն չես հատկացրել: Աի խոսքով բոլոր խանգարող հանգանակների մասին, բայց մի դիմի՛ր ընդհանրացումների, որոնք ոչ մի օգուտ չեն տալիս:

⁶ Կաթուղի եկեղեցուն Քեղադրվում է խոստովանության մոտենալ ութ օրը մեկ, թեև դա պարտադիր պայման չէ:

Մի սահմանափակվիր սոսկ մեղքերի թվարկումով, այլ պատմիր քո այս կամ այն արարքի հիմքում ընկած դրդապատճառի մասին: Օր.⁷ բավական չէ ասել, որ դու խաբել ես որևէ մեկին, այլ պետք է նշել, թե ինչու՝ սնապարծությունից կամ ինքնաարդարացման համար, կամ պարզապես հաճույքից, կամ համառությունից: Նշիր, որքան վաղուց ես հակված այդ մեղքին. դա շատ մեծ նշանակություն ունի: Այսպիսով, պետք է խոսել փաստերի, շարժառիթների և մեղքերի տեվոդության մասին: Սնիրաժեշտ է, որ հոգևոր բժիշկը լավ ճանաչի այն հիվանդությունը, որից դու ուզում ես բժշկվել: Պատմիր այն ամենը, ինչ անհրաժեշտ է իմանալ քո արարքի բնույթը հասկանալու համար: Օր.⁷ որն էր քո բարկության պատճառը կամ ինչու աջակցեցիր ինչ որ մեկի արատավոր հակումներին: Այսպես օրինակ՝ գուցե ես զայրացա ոչ թե մարդու խոսքերից կամ վարմունքից՝ ինչը հեշտությամբ կներքի մեկ ուրիշի, այլ որովհետև անձամբ ինքն է տհաճություն պատճառում: Եթե կարողանաս տալ ավելի մանրամասն բացատրություններ՝ առավել օգտակար կլինի, այդպես մենք բացահայտում ենք ոչ միայն մեր չար արարքները, այլև վատթար սովորությունները, հակումները, որոնք և հանդիսանում են մեղքի արմատը: Ամեն կերպ խուսափիր մեղսակիցներից անունները տալուց:

Զգուշացիր մեղքերի կուտակումից, որ հաճախ աննկատելիորեն սողոսկում են մեր սիրտը, ջանա մաքրվել նրանցից: Այդ նպատակով ուշադիր կարդա **Գ** մասի **գ. իէ, իը, իթ, իե, իզ** և **Գ** մասի է գլուխները: Աշխատիր խոստովանահայր գտնել և մի փոխիր նրան: Ժամանակ առ ժամանակ պատմիր նրան քո տրամադրությունների, հակվածությունների մասին: Օր.⁷ քեզ տխրությունն է պատել կամ հակառակը, շատ ուրախ ես, ուզում ես ունեցվածք ձեռք բերել և այլն:

ԳԼՈՒԽ Ի

Չաճախակի հաղորդվելու մասին

Փրկիչը հաստատեց Չաղորդության սրբազան խորհուրդը, որը ստուգապես պարունակում է Քրիստոսի կենարար Մարմինը և սրբարար Սրյունը: «Ով ուտի Իմ մարմինը և ըմպի Իմ արյունը՝ հավիտենական կյանք կունենա» (Չովի. 6. 55): Ով հաճախ և երկյուղածությամբ մոտենում է Սուրբ Չաղորդության խորհրդին՝ զորացնում է իր հոգևոր կյանքն ու առողջությունը և պաշտպանվում պիղծ գզացումներից: Եթե մարդիկ դրախտում ենթակա չէին մարմնավոր մահվան կենաց ծառի պտուղների ճաշակումով⁷, ապա Սուրբ Չաղորդությամբ պաշտպանվում են հոգևոր մահից:

ԳԼՈՒԽ ԻԱ

Ինչպես մոտենալ Չաղորդության Սուրբ խորհրդին

Պետք է նախօրոք պատրաստվել Սուրբ Մարմնին և Սրյանը հաղորդվելուն: Երեկոյան ավելի շուտ պամկիր քնելու, որպեսզի հմարավորին չափ վաղ

⁷ Հեղինակն այստեղ յուրօրինակ տեսակետ է հայտնում, որ այնքան էլ ներդաշնակ չէ ոչ միայն Ուղղափառ, այլև կաթոլիկ ավանդության հետ, քանզի Ս. Գրքի համաձայն նախամարդիկ կենաց ծառին չեն կարողացել մերժենալ:

արթնանա: Եթե գիշերը զարթնես, կրկնիր տողեր քո սիրած աղոթքներից և սաղմոսներից, որ հոգիդ գիշերը անգամ լիցքավորվի: Առավոտյան վաղ վեր կաց սրտի թրթիռով, մտածելով՝ թե ինչ է քեզ սպասում: Խոստովանությունից հետո մոտեցիր Սուրբ Ընծաներին և «արժանի չեմ» (Մատթ. 8. 8) բառերն արտասանելուց հետո մի շարժիր ոչ գլուխդ, ոչ շուրթերդ, անգամ աղոթք կամ հառաչանք արտաբերելու: Ընդունիր Սուրբ Մարմինն ու Արյունը հավատով, հույսով և սիրով: Ինչպես մեղուն է վաղ առավոտյան հավաքում ծաղիկներից երկնային ցողի կաթիլները և լավագույն բուրմունքները և, վերածելով մեղրի, բերում իր փեթակը, այնպես էլ քահանան է վերցնում Սուրբ Աեղանից Աստուծո Որդու Մարմինն ու Արյունը, որ իջավ երկիր, ինչպես ցողը գեղմի վրա: Արտիդ մեջ ընդունիր Իրեն և գոհացիր մեր փրկության Թագավորից: Սիրով ընդունիր սիրո պարզևը: Ջանա առավելանալ և զորանալ Աստուծո սիրով: Եթե մարդիկ հարցնեն, թե ինչն է ես հաճախ հաղորդվում, այսպես պատասխանիր. «Որպեսզի մաքրվեմ մեղքերից, որպեսզի նեցուկ ունեմամ իմ տկարութեան մեջ, որպեսզի մխիթարություն գտնեմ նեղություններիս մեջ, որպեսզի սովորեմ Աստծուն սիրել»: Ասա նրանց, որ հաճախ հաղորդվելու կարիք ունեն երկու կարգի մարդիկ. կատարյալները, քանի որ նրանց պետք է հմարավորին չափ մոտ լինել կատարելության աղբյուրին, և անկատարները, որպեսզի հասնեն կատարելության, ուժեղները՝ ուժասպառ չլինելու, տկարները՝ զորանալու, առողջները՝ չհիվանդանալու, հիվանդները՝ ապաքինվելու: Ասա, որ դու անկատար ես, թույլ և հիվանդ, իսկ սա կատարելության, առողջության, զորության աղբյուրն է: Ասա, որ պետք է հաճախ հաղորդվեն եւ նրանք, ովքեր քիչ են զբաղված, քանի որ ունեն հմարավորություն, եւ նրանք, ովքեր շատ են գործերով ծանրաբեռնված, քանի որ կարիքն ունեն հաղորդվելու: Շատ և ծանր աշխատանք կատարողը պետք է լավ սնվի: Ասա, որ դու հաճախ ես մոտենում Սուրբ Մարմինն և Արյանը, որպեսզի սովորես այդ ամել: Չէ որ մարդը վատ է կատարում այն գործը, որը հազվադեպ է անում: Չմոռանը նապաստակների մորթին սպիտակում է, երբ շոքակալքը ձյան ծածկույթի տակ է, դու մույմպես որքան մոտ լինես Նրան, Ով իրենում մաքրություն, գեղեցկություն և բարիք է պարունակում, այնքան ավելի մաքուր, գեղեցիկ և բարի կդառնաս:

*Ռուսերենից թարգմանեց
ԱՐՓԻՆԵ ՊԱՊԱՅԱՆԸ*