سبک زندگی

ماندن ◆ به اشتراک گذاشتن ◆ خدمت کردن

شیوه های جمعی

practices.wayoflife.london

برای دانلود
روی تلفن همراه خود اسکن کنید.

DIOCESE OF
LONDON

سبک زندگی | شیوه های جمعی

محتـــوا

تمرین‌هـای زیـر به‌عنـوان یـک « بسـته آغازیـن » بـرای هـر کلیسـا یـا تیـمی ارائـه شـده‌اند کـه می‌خواهنـد شـکل گیـری جمـعی را پـرورش دهنـد؛ مسیـری کـه می‌توانـد بـه تشـخیص یـا زیسـتن یـک « راه زنـدگی » مشـترک منجـر شـود. هـر یـک از ایـن تمرین‌هـا بعـدی جمـعی دارنـد و می‌تواننـد در جلسـات، عبادت‌هـا و گروه‌هـای کوچـک گنجانـده شـوند تـا فضـایی بـرای گـوش دادن بـه خـدا، بـه خـود و بـه دیگـران ایجاد کنند.

آغاز حرکت *(SETTING OFF)*

تنفس // دعا همراه با تنفس (Breath Prayer)
تمریـنی بـرای آرام شـدن در آغـاز یـک جلسـه یـا عبـادت، یـا بـرای مکـث و بازگشـت بـه آگاهی از حضـور خدا.

سکونت // سکونت در کلام (Dwelling in the Word)
تمریـنی بـرای مکـث در یـک بخـش از کتـاب مقـدس به‌صـورت جمـعی، بـا تمرکـز بـر گـوش دادن بـه خـدا و به یکدیگر.

توجه کردن // بازنگری روحانی جمعی (Community Examen)
تمریـنی بـرای توجـه بـه حضـور خـدا در لحظـات شـاد و دشـوار، نـام گـذاری آن‌هـا، و درخواسـت از خـدا بـرای هدایت زندگی ما در آینده.

عمیق‌تر شدن *(GOING DEEPER)*

آرام‌سازی // سکوت مشترک (Shared Silence)
شـکلی جمـعی از دعـای سـکوت کـه آگاهی مـا را از محبـت خـدا نسـبت بـه مـا در بسـتر اجتمـاع عمیق‌تـر میکند.

سکونت // سکونت در آفرینش (Dwelling in Creation)
تمریـنی کـه بـا اسـتفاده از شـعر یـا عناصـر بصـری ماننـد آثـار هنـری، آیکون‌هـا، اشیـاء و طبیعـت بـه مـا کمک می‌کند با خدا ارتباط برقرار کنیم و به دیگران گوش دهیم.

گوش دادن // گروه‌های گوش دادن (Listening Group)
تمرینی که مشارکت عمیق درباره مسیرهای ایمانی‌مان را تشویق می‌کند.

در مسیر با خدا // قدم زدن در دعا (Prayer Journeying)
تمریـنی کـه مـا را بـه خیابان‌هـا و محله‌هایمـان می‌بـرد و فضـایی فراهـم می‌کنـد تـا در حیـن حرکـت، بـا خـدا و یکدیگر درباره آنچه می‌بینیم و تجربه می‌کنیم تأمل کنیم.



سبک زندگی | شیوه های جمعی

نفس کشیدن

دعای همراه با تنفس

مقدمه

پیش‌زمینه

دعای همراه با تنفس نوعی دعا با تأمل است که با ریتم نفس کشیدن هماهنگ می‌شود.
ما هر روز حدود ۲۶۰۰۰ بار نفس می‌کشیم. نفس کشیدن آن قدر برای زندگی ضروری است که معمولاً تا وقتی دچار مشکلی نشویم، به آن توجهی نداریم. نفس بخشی جدایی‌ناپذیر از وجود ماست.
در مسیحیت اولیه، بسیاری از راهبان و راهبه ها آموخته بودند که یک جمله دعا یا برکت را با هر دم و بازدم همراه کنند تا حضور خدا را عمیق‌تر تجربه کنند. در سنت نخستین، این دعا چنین بیان می‌شد:
خداوند عیسی مسیح، پسر خدا (هنگام دم)
بر من گناهکار رحم کن (هنگام بازدم)

خلاصه این تمرین

در حالی که بر دم و بازدم خود تمرکز می‌کنید، فردی به آرامی آیه‌ای از کتاب مقدس یا دعایی ساده را میخواند.
این نوع دعا، شکلی از عبادت در تجربه فیزیکی است که ما را دعوت می‌کند سرعت خود را کم کنیم و آرام‌تر پیش برویم. به همین دلیل، نه‌تنها بدن، بلکه احساسات ما را نیز آرام می‌سازد.
این تمرین به ما کمک می‌کند تا حضور خدا را در هر مکان و در هر شرایطی عمیق‌تر تجربه کنیم.

روش‌های استفاده از این تمرین

- استفاده گروهی

در جلسات کلیسا یا گردهمایی‌ها می‌توان از این دعا استفاده کرد:
برای شروع جلسه و آرام شدن یا برای مکث در میان جلسه و بازگشت به حضور خدا همچنین می‌توان از آن به‌عنوان دعایی برای عدالت و شفاعت استفاده کرد، با عباراتی که ما را به یک هدف یا هویت مشترک در مسیح یادآوری می‌کنند.

- استفاده فردی

دعای همراه با تنفس راهی ساده و در عین حال عمیق است برای اینکه در طول روز حضور خدا را به یاد بیاوریم.
می‌توان این دعا را تقریباً در هر جایی انجام داد:
محل کار، داخل ماشین، جلوی مدرسه، هنگام جوش آمدن آب، یا حتی هنگام شستن دست‌ها.
در این تمرین، نفس کشیدن ما به ابزاری تبدیل می‌شود برای:
آرام شدن، سکون یافتن، بازگشت به حضور خدا
حتی اگر ذهن‌مان دچار حواس‌پرتی شود، می‌توانیم به‌آرامی توجه خود را دوباره به نفس‌مان برگردانیم.

زمان

این دعا کوتاه است، اما چندین بار تکرار می‌شود (حدود ۱ تا ۲ دقیقه).
همچنین می‌توان آن را برای مدت طولانی‌تر به‌عنوان بخشی از دعاهای تأملی انجام داد.

سبک زندگی | شیوه های جمعی

دعای همراه با تنفس

طرح کلی

۱ یک جمله انتخاب کنید.

یک آیه کوتاه از کتاب مقدس، یک دعا یا حتی یک جمله ی ساده انتخاب کنید. بهتر است کوتاه باشد، با یک دم و یک بازدم هماهنگ شود و برای مدتی ثابت بماند تا آن را حفظ کنید.

مثال‌ها :

- نفس خدا (دم)
  به ما حیات می‌بخشد (بازدم)
  ایوب ۳۳:۴

- خداوند شبان من است (دم)
  محتاج هیچ چیز نیستم (بازدم)
  مزمور ۲۳

- هیچ چیز نمی‌تواند ما را جدا کند (دم)
  از محبت خدا (بازدم)
  رومیان۳۹ - ۸:۳۸

- تو پیش از همه چیز هستی (دم)
  و در تو همه چیز برقرار است (بازدم)
  کولسیان ۱:۱۷

- خداوند عیسی مسیح، پسر خدا (دم)
  بر من گناهکار رحم کن (بازدم)
  پدران و مادران صحرا

- در آرامش دم می‌گیرم (دم)
  محبت را بیرون می‌دهم (بازدم)
  کریستین والتنر - پینتنر

- در آزادی آرام می‌گیرم (دم)
  فرسودگی دعوت من نیست (بازدم)
  از Black Liturgies

فرمول رایج دیگر این است که نامی از خدا را با خواسته‌ات همراه کنی، برای مثال:

- روح‌القدس (دم)
  آرامش (بازدم)

۲ سکوت

لحظه‌ای مکث کنید و از فعالیت خود دست بکشید.
در سکون جسمی و روحی قرار بگیرید.

۳ تنفس

به نفس خود توجه کنید.
هنگام دم: قسمت اول جمله را در ذهن بگویید.
هنگام بازدم: قسمت دوم را تکرار کنید.
در گروه:
یک نفر می‌تواند به‌آرامی دعا را هدایت کند و دیگران با او هماهنگ نفس بکشند.

٤ تکرار

این روند را حداقل سه بار یا برای ۱ تا ۲ دقیقه تکرار کنید.



سبک زندگی | شیوه های جمعی

سکونت

سکونت در کلام

مقدمه

پیش‌زمینه

سکونت در کلام (Dwelling in the Word) ریشه در سنت کهن Lectio Divina دارد. در این روش، به بخشی از کتاب مقدس گوش می‌دهیم و با هدایت روح‌القدس توجه می‌کنیم که کدام قسمت نگاه ما را جلب می‌کند. در همان بخش مکث می‌کنیم، گوش می‌دهیم و آن را با دیگران به اشتراک می‌گذاریم.

خلاصه این تمرین

پس از انتخاب یک متن از کتاب‌مقدس، گروه آن را به آرامی و با صدای بلند می‌خواند و به دنبال یک کلمه یا عبارت می‌گردد که برجسته و مهم به نظر می‌رسد. سپس این نکته در قالب دونفره به اشتراک گذاشته می‌شود و در ادامه، هر فرد آنچه برای شریک شنیداری اش برجسته بود را با گروه بزرگ‌تر مطرح می‌کند.

روش‌های استفاده از این تمرین

سکونت در کلام روشی مناسب برای آغاز جلساتی مانند PCC یا دیگر گردهمایی‌های کلیسایی است. می‌توان از این تمرین در گروه‌های کوچک، با کودکان، نوجوانان و بزرگسالان، در مدارس به‌عنوان ابزاری برای تأمل روحانی یا درس دینی، در خانه به‌صورت خانوادگی، یا در کلیسا به‌عنوان بخشی از موعظه یا قرائت خلاقانه استفاده کرد.

هر بخش از کتاب‌مقدس می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد، اما برخی گزینه‌های مناسب برای شروع عبارت اند از:

- پیدایش ۳۱:۲۲-۳۲، کشتی گرفتن یعقوب
- خروج ۳:۱-۶ ، موسی در بوته سوزان
- خروج ۱۱:۱۴-۳ ، هستم آن‌که هستم.
- میکاه ۸:۱-۶ ، آنچه خدا می‌طلبد.
- متی ۱۷:۳-۳ ، تعمید عیسی
- متی ۳۴:۲۵-۶ ، سوسن‌های صحرا
- لوقا ۱۹:۱۲-۶ ، دوازده رسول
- لوقا ۴۲:۳۸-۱۰ ، مریم و مارتا
- یوحنا ۱۸:۱۱-۲۰ ، مرا لمس مکن.
- اعمال ۱۳:۱-۲ ، پنطیکاست
- دوم قرنتیان ۱۵:۱-۴ ، گنج روحانی

می‌توانید یک متن را انتخاب کرده و در طول زمان از همان استفاده کنید، یا تنوع بیشتری داشته باشید. وقتی گروه‌های مختلف در زمان‌ها و مکان‌های گوناگون روی یک متن مکث می‌کنند، غنای بیشتری شکل می‌گیرد.

زمان

سکونت در کلام در اصل تمرینی برای گوش دادن است و به زمان نیاز دارد. از ۱۵ دقیقه تا یک ساعت یا بیشتر. اگر زمان محدود است، می‌توانید خواندن دوم (مرحله ۵) را حذف کنید و زمان مشارکت (مراحل ۶ تا ۸) را کوتاه‌تر کنید. اگر زمان کافی دارید، پس از هر بار خواندن، مکث‌های طولانی‌تری داشته باشید. ابتدا در قالب دونفره، سپس در گروه‌های چهارنفره، و در نهایت با کل گروه به اشتراک بگذارید و با هم درباره این تجربه تأمل کنید.

سبک زندگی | شیوه های جمعی

سکونت در کلام

طرح کلی

۱ دعا

در دعـا از خـدا دعـوت کنیـد کـه گوش‌هـا، دل‌هـا و ذهن‌هـای شـما را بگشـاید. می‌توانیـد از دعـای زیـر استفاده کنیـد؛ یـک نفـر دعـا را هدایـت کنـد و همـه در بخش‌های پررنگ با هم همراه شوند:

ای خدایی که سخن می‌گویی، دعای ما را بشنو.

وقتی در کلام حیات‌بخش تو ساکن می‌شویم،

باشد که لذتی عمیق و ریشه‌دار بیابیم.

وقتی می‌آموزیم در داستان پادشاهی تو زندگی کنیم،

باشد که داستان‌های ما معنای خود را بیابند.

وقتی از دریچه محبت تو نگاه می‌کنیم،

باشد که دیدگاه‌های ما گسترده‌تر شوند.

وقتی رها می‌کنیم و با گوش‌هایی شنوا گوش می‌دهیم،

باشد که آماده شنیدن صدای خدا از طریق دیگران باشیم.

وقتی نسیم نجواهای آرام تو را احساس می‌کنیم،

باشد که تسلی و چالش تو را بیابیم.

سخن بگو ای خدا، ما گوش می‌دهیم. ***آمین.***

۲ متن

بخـش انتخاب‌شـده از کتاب‌مقـدس را بـه‌آرامی و بـا صدای بلند بخوانید.

۳ دریافت (توجه)

توجـه کنیـد چـه چیـزی نـگاه شـما را جلـب می‌کنـد. ممکـن اسـت یـک آیـه، عبـارت یـا حـتی یـک کلمـه باشـد؛ چیـزی کـه بـا شـما هـم صـدا می‌شـود، یـا شـاید عجیـب بـه نظـر می‌رسـد و پرسـشی در شـما ایجـاد می‌کند.

٤ مکث

یـک تـا دو دقیقـه در سـکوت مکـث کنیـد و در همـان بخشی که برایتان برجسته شده، بمانید.

۵ متن (دوباره)

متـن را یک‌بـار دیگـر، بـه‌آرامی بـا صـدای بلنـد بخوانید.

۶ به‌صورت دونفره

در قالـب دو نفـره، آنچـه را متوجـه شـده‌اید بـه اشـتراک بگذاریـد. هـر نفـر بـدون وقفـه صحبـت کنـد و هـر دو فرصـت کافی بـرای صحبـت داشـته باشـند. در مرحلـه بعـد، از شـما خواسـته می‌شـود آنچـه شـریک‌تان گفتـه را بازگـو کنیـد، نـه برداشـت خودتـان. یادداشـت‌برداری می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۷ انتقال به گروه

دوبـاره بـه گـروه بـزرگ برگردیـد یـا در گروه‌هـای چهـار یـا شـش نفـره سـازماندهی شـوید. بـه نوبـت، شـریک خـود را بـا نـام معـرفی کـرده و آنچـه از او شـنیده‌اید را بیان کنید.

۸ تعمق

به‌عنـوان یـک گـروه، زمـانی را صـرف تأمـل بـرای موضوعـات و نـکاتی کـه آشـکار شـده‌اند کنیـد. خـدا ممکن است چه پیامی برای ما داشته باشد؟

۹ دعا

در دعـا خـدا را بـرای سـخن گفتنـش بـا گـروه شـکر کنیـد. می‌توانیـد زمـانی را بـرای تأمـل مشـترک بـر ایـن تجربـه اختصـاص دهیـد. همچنیـن می‌توانیـد از دعـای پایانی زیر استفاده کنید:

خدایا، تو را برای کلامت شکر می‌کنیم؛

چراغی برای پاهای ما و نوری برای مسیر ما.

باشد که نور تو بدرخشد،

و تصویر تو را در وجود ما تازه کند.

باشد که نور تو بدرخشد،

و ما را در داستان تو دوباره جهت دهد.

باشد که نور تو بدرخشد،

و حال حاضر را معنا بخشد.

باشد که نور تو بدرخشد،

و آینده را از نو در نظر ما ترسیم کند.

باشد که نور تو بدرخشد،

اکنون و تا ابد. آمین.



سبک زندگی | شیوه های جمعی

توجه کردن
بازنگری روحانی جمعی

مقدمه

پیش‌زمینه

بازنگری روحانی (Examen) یک تمرین روحانی است که در قرن شانزدهم توسط کشیش و الهی‌دان، قدیس ایگناتیوس لویولا، بنیان‌گذاری شد. این دعا، دعایی است از تأملی شکرگزارانه؛ ابزاری برای همراهی با خدا در مرور گذشته نزدیک، تشخیص و نام‌بردن از حضور خدا در لحظات شاد و دشوار، و راهی برای درخواست از خدا تا به ما کمک کند که در آینده چگونه به‌درستی زندگی کنیم.

خلاصه این تمرین

بازنگری روحانی جمعی بر سه پرسش اصلی استوار است:

۱. کجا جرقه‌ای از جلال را دیده‌ایم؟
این پرسش به ما کمک می‌کند حضور خدا را در زمان حال تشخیص دهیم.
پاسخ ما: شکرگزاری.

۲. چه چیزی ما را آزار می‌دهد؟
این پرسش به ما امکان می‌دهد ترس‌ها، نگرانی‌ها و آنچه برایش سوگواریم را بیان کنیم.
پاسخ ما: درخواست برای آرامش.

۳. به چه چیزی امید داریم؟
این پرسش به ما کمک می‌کند با ایمان به آینده بنگریم.
پاسخ ما: طلب برکت خدا.

روش‌های استفاده از این تمرین

بازنگری روحانی جمعی می‌تواند راهی مناسب برای آغاز یا پایان جلسات کلیسایی مانند شورای کلیسا PCC یا دیگر گردهمایی‌ها باشد. می‌توان از این تمرین در گروه‌های کوچک، با کودکان، نوجوانان و بزرگسالان، در مدارس به‌عنوان ابزاری برای تأمل روحانی یا دروس دینی، در خانواده در خانه، یا در کلیسا به‌عنوان چارچوبی برای موعظه استفاده کرد.
همچنین می‌توان این تمرین را به ساختار جلسات تبدیل کرد و از هر پرسش به‌عنوان دریچه‌ای برای بررسی موضوعات خاص بهره گرفت. مانند مأموریت، امور مالی، ساختمان‌ها یا اولویت‌های اسقفی. برای مثال: کجا در جامعه محلی خود جلوه‌هایی از جلال خدا را دیده‌ایم؟ چه چیزی درباره ساختمان ما موجب نگرانی است؟ از نظر مالی به چه چیزی امید داریم؟

زمان

بازنگری روحانی جمعی انعطاف‌پذیر است. می‌تواند تنها چند دقیقه در آغاز یک جلسه باشد یا تمام ساختار یک جلسه، گروه کوچک یا حتی یک عبادت کلیسایی را شکل دهد. اگر زمان بیشتری در اختیار باشد، فرصت برای تأمل عمیق‌تر، به اشتراک‌گذاری و گفت‌وگو میان هر پرسش فراهم می‌شود.

سبک زندگی | شیوه های جمعی

بازنگری روحانی جمعی

طرح کلی

۱ دعا

با دعا آغاز کنید. می‌توانید از آیین دعایی زیر استفاده کنید و از همه دعوت نمایید تا بخش‌های پررنگ را با هم بخوانند:

با آرام کردن نفس‌های خود و به‌یاد آوردن حضور خدا در میانمان، دستان خود را برای دعا می‌گشاییم...

ای روح‌القدس، به ذهن ما بیا،

ما نیکویی تو را می‌پذیریم.

ای روح‌القدس، به قلب ما بیا،

ما آرامش تو را می‌پذیریم.

ای روح‌القدس، به جان های ما بیا،

ما برکت تو را می‌پذیریم.

۲ پرسش

هر پرسش را به‌ترتیب مطرح کنید و میان آن‌ها زمانی برای سکوت و تأمل باقی بگذارید. اگر فرصت بود، از گروه دعوت کنید پیش از پایان هر بخش، چند فکر کوتاه خود را به اشتراک بگذارند و سپس با یک پاسخ جمعی ساده آن را به پایان برسانید:

کجا جرقه‌هایی از جلال را دیده‌ایم؟

کجا کار خدا را دیده‌ایم؟ کجا حضور خدا را تجربه کرده‌ایم؟ چه چیز نیکو بوده است؟

لحظاتی در سکوت

اشتراک کوتاه تأملات

رهبر: هر جا که جلالی دیده‌ایم،

پاسخ: ***خداوندا، تو را شکر می‌کنیم.***

چه چیزی ما را آزار می‌دهد؟

چه چیزی ما را می‌ترساند؟ چه چیزهایی را دشوار کرده است؟ برای چه چیزهایی سوگواریم؟

لحظاتی در سکوت

اشتراک کوتاه تأملات

رهبر: هر جا که رنج و آشفتگی هست،

پاسخ: ***خداوندا، حکمت و آرامش عطا کن.***

به چه چیزی امید داریم؟

امیدها و آرزوهای ما چیست؟ چه چیزی به ما نیرو می‌بخشد؟ اکنون از خدا چه می‌طلبیم؟

لحظاتی در سکوت

اشتراک کوتاه تأملات

رهبر: هر جا که آرامش هست،

پاسخ: ***خداوندا، برکت خود را بر ما فرو ریز.***

۳ دعا

در پایان جلسه، می‌توانید از دعای زیر برای خاتمه استفاده کنید و از همه دعوت نمایید تا بخش‌های پررنگ را با هم بخوانند:

ای خدا، آفریننده، نجات‌دهنده و دوست ما،

تو را شکر می‌کنیم که در کنار ما بودی،

باشد که نیکویی تو ما را هدایت کند.

باشد که آرامش تو از ما محافظت کند.

باشد که برکت تو ما را دلگرم سازد.

باشد که ما را در محبت، با هم به پیش ببری.

آمین.



سبک زندگی | شیوه های جمعی

آرام سازی
سکوت مشترک

مقدمه

پیش‌زمینه

این تمرین «آرام‌سازی» (Stilling) نوعی دعای تأملی و سکوت جمعی را توصیف می‌کند؛ حرکتی از اشکال فعال تر و کلامی دعا به سوی آرام گرفتن در حضور خدا. هدف آن جایگزین کردن سایر شیوه‌های دعای جمعی نیست، بلکه تعمیق و تقویت آن‌هاست. دعای سکوت از همان روزهای نخست کلیسا بخشی از سنت کلیسا بوده است، هرچند در کلیساهای کاتولیک و ارتدوکس شرقی نمود پررنگ‌تری داشته است. در سنت پروتستان نیز،گروه هایی مانند کویکرها گردهمایی‌های خود را بر سکوتی سرشار از دعا بنا کرده‌اند.

خلاصه این تمرین

هنگامی که برای سکوت مشترک گرد هم می‌آییم، به سادگی زمانی را به نشستن در حضور خدا اختصاص می دهیم. مکانی راحت برمی‌گزینیم. چه نشستن بر صندلی و چه زانو زدن بر چهارپایه دعا. اگر برایتان ممکن است، حفظ وضعیت بدنی مناسب، کمک‌کننده خواهد بود.

باید اذعان کنیم که ممکن است در آغاز از ورود به سکوت نگران باشیم و با خود بیندیشیم چه چیزی آشکار خواهد شد. همچنین ممکن است از پریشانی ذهن خود دلسرد شویم. به‌جای مبارزه با افکار، آیا می توانیم خود را با همه ترس ها و حواس پرتی‌هایمان بپذیریم و به‌آرامی خویشتن را به محبت خدا نسبت به ما در مسیح بازگردانیم؟

روش‌های استفاده از این تمرین

گرچه این تمرین غالباً به‌صورت فردی تصور شده است، شکل‌های دعای سکوت در محیط‌های جمعی نیز به‌خوبی شکوفا می‌شوند. این تمرین می‌تواند در یک عبادت یا جلسه گنجانده شود، یا خود به تنهایی محور یک گردهمایی باشد.

گرد آمدن برای سکوت مشترک می‌تواند به ما کمک کند زمانی که سکوت دشوار می‌نماید پایداری کنیم، حس تعلق به بدن مسیح را تقویت نماید، و تجربه‌ای صمیمی و پیونددهنده بیافرینند. همانند یک ارکستر، نوای هر فرد بخشی از سمفونی سکوت می‌شود.

زمان

سکوت مشترک می‌تواند به کوتاهی ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه با کودکان باشد، ۱ تا ۲ دقیقه برای ایجاد وقفه در یک جلسه، یا ۵ تا ۱۰ دقیقه به‌عنوان بخشی از برنامه روزانه دعا. برخی گروه‌ها حتی تا یک ساعت را در سکوت دعایی سپری می‌کنند.

یافتن راه‌هایی برای اولویت دادن و زمان‌بندی این نوع دعا سودمند است، زیرا سکوت اغلب نخستین چیزی است که در برنامه‌های پرمشغله ما کنار گذاشته می‌شود.

سکوت مشترک

طرح کلی

۱ آمادگی

یک نفر را تعیین کنید تا مسئولیت هدایت این زمان « سکوت مشترک » را بر عهده بگیرد؛ از جمله هدایت دعای آغاز و پایان و نیز توجه به زمان. از پیش تصمیم بگیرید که چه مدت را در دعای خاموش با یکدیگر سپری خواهید کرد و به همان زمان پایبند بمانید. همچنین مفید است پیش از آغاز سکوت مشترک، مراحل زیر را مرور کنید.

۲ آرام گرفتن

برای کمک به تمرکز و آرامش همگان، می‌توانید شمعی روشن کنید تا یادآور حضور خدا باشد. آغاز سکوت را با دعایی افتتاح کنید. می‌توانید از دعای زیر استفاده کنید و بخش‌های پررنگ را با هم بخوانید:

خدایی که آرام می‌سازی، دعای ما را بشنو.
در حالی که در حضور تو تأمل می‌کنیم،
ما را یاری ده تا آرام باشیم و بدانیم که خدایی.
آنگاه که افکارمان می‌کوشند بر ما غلبه کنند،
ما را بازگردان به آن مرکز آرام.
ما را یاری کن تا در تو آرام گیریم،
و بدانیم که محبوب تو هستیم.
به‌واسطه عیسی مسیح، خداوند ما.
آمین.

ممکن است بخواهید زمانی را صرف توجه به تنفس خود کنید؛ به ریتم طبیعی آن آگاه شوید، بی‌آنکه چیزی را تحمیل کنید. با هر بازدم، احساسات سنگین یا دشوار را بیرون دهید و با هر دم، محبت عمیق و بی‌قید و شرط خدا را دریافت کنید.

۳ ماندن

افکار، احساسات و حواس‌پرتی‌های بیرونی پدیدار خواهند شد. این کاملاً طبیعی است. آن‌ها را مشاهده کنید، اما با آن‌ها وارد گفت‌وگو نشوید. با نگرشی دوستانه با آن‌ها برخورد کنید؛ بکوشید آن‌ها را در دستان مسیح بسپارید تا برای سکوت و آرامش جا باز شود.

گاهی مفید است کلمه یا عبارتی دعایی داشته باشید که هرگاه افکارتان پراکنده شد به آن بازگردید، مانند: « ای روح‌القدس، بیا »، « ای خداوند، بر من رحم کن » یا « عیسی ». همچنین می‌توانید چیزی در دست بگیرید، مانند صلیبی کوچک، سنگی ساده یا وسیله‌ای برای مشغول داشتن دست. یا صرفاً چند نفس عمیق بکشید و به‌آرامی به خود یادآوری کنید که در مسیح، خدا شما را محبت می کند.

٤ بیرون آمدن

در پایان زمان سکوت، با سرود، قرائت کلام خدا یا دعایی شکرگزارانه برای حضور و محبت خدا در زندگی‌تان این زمان را به پایان برسانید. چند لحظه نیز صرف توجه به آنچه در درونتان گذشته است بکنید.

به یاد داشته باشید که ثمره ی تمرین دعای خاموش، اغلب بیش از آنکه در خودِ زمان تمرین تجربه شود، در زندگی روزمره آشکار می‌گردد.



سبک زندگی | شیوه های جمعی

سکونت

سکونت در آفرینش

مقدمه

پیش‌زمینه

سکونت در آفرینش (Dwelling in Creation) ریشه در سنت های کهن Lectio Divina و Visio Divina دارد. در این روش، از خلاقیت مانند آثار هنری، شیشه‌های رنگی، آیکون‌ها عناصر طبیعت، شعر یا موسیقی استفاده می‌کنیم تا تمرکز ما در دعا شکل بگیرد و با هدایت روح‌القدس متوجه شویم توجه مان به کجا جلب می‌شود. در همان نقطه مکث می‌کنیم، گوش می‌دهیم و آن را با دیگران به اشتراک می‌گذاریم.

این شیوه دعا، حواس مختلف ما را درگیر می‌کند تا به ما کمک کند با خدا ارتباط عمیق‌تری برقرار کنیم. این نوع دعا در طول قرن‌ها، به‌ویژه در کلیساهای کاتولیک و ارتدوکس شرقی که در آن‌ها اغلب از آیکون ها در دعا استفاده می‌شود رواج داشته است و امروزه در جوامع پروتستان نیز به‌طور فزاینده‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرد.

خلاصه این تمرین

پس از انتخاب یک اثر هنری، آیکون، تصویر، شیء، شعر یا قطعه‌ای موسیقی، گروه زمانی را صرف مشاهده و تأمل همراه با دعا می‌کند. سپس شرکت‌کنندگان در قالب دو نفره، برداشت‌های خود را با یکدیگر در میان می‌گذارند. در ادامه، هر فرد آنچه را که از شریک شنیداری‌اش برجسته بوده، با گروه بزرگ‌تر به اشتراک می‌گذارد.

روش‌های استفاده از این تمرین

سکونت در آفرینش روش مناسبی برای آغاز جلساتی مانند PCC یا دیگر گردهمایی‌های کلیسایی است. همچنین می‌توان از آن در گروه‌های کوچک شامل کودکان، نوجوانان و بزرگسالان، در مدارس برای تأمل روحانی یا درس‌های دینی، در خانه به‌عنوان خانواده یا در جریان عبادت‌های کلیسایی استفاده کرد.

می‌توانید تجربه خود را با این روش گسترش دهید، به طور مثال با پاسخ خلاقانه اختصاص زمانی برای خلق یک اثر هنری یا موسیقی توسط خودتان.

زمان

سکونت در آفرینش تمرینی مبتنی بر مشاهده و گوش دادن است و به زمان نیاز دارد. این زمان می‌تواند از ۱۵ دقیقه تا یک ساعت یا بیشتر متغیر باشد. اگر فرصت اجازه دهد، مکث‌های طولانی‌تری برای تأمل عمیق‌تر در نظر بگیرید. ابتدا در قالب دو نفره، سپس در گروه‌های چهارنفره، و در نهایت با کل گروه به اشتراک بگذارید و با هم درباره این تجربه تأمل کنید.

سبک زندگی | شیوه های جمعی

سکونت در آفرینش

طرح کلی

۱ دعا

از خدا دعوت کنید که گوش‌ها، دل‌ها و ذهن‌های شما را بگشاید. می‌توانید شمعی روشن کنید تا حضور خدا را به یاد آورید و لحظه‌ای بر تنفس خود تمرکز کنید.

۲ مشاهده

زمانی را در سکوت صرف درگیر شدن با اثر انتخاب‌شده کنید خواه یک اثر هنری، آیکون، تصویر، شیء شعر یا موسیقی باشد. اگر جسم فیزیکی انتخاب شده، می‌توانید آن را به‌آرامی لمس کنید. بر تجربه حسی خود تمرکز کنید: آنچه می‌بینید، می‌شنوید، لمس می‌کنید یا در بدن خود احساس می‌کنید. توجه کنید چه چیزی نگاه شما را جلب می‌کند، دل شما را به حرکت درمی‌آورد یا حتی شما را ناآرام می‌سازد.

۳ تامل

در سکوت، به افکار، احساسات یا خاطراتی که در پاسخ به مشاهدات شما پدید می‌آیند توجه کنید. چه احساساتی به سطح می‌آیند؟ آیا این تجربه، داستان‌ها، موقعیت‌ها یا بخش‌هایی از زندگی‌تان را به یاد شما می‌آورد؟ می‌توانید یادداشت‌برداری یا طراحی کنید. اجازه دهید با آنچه برجسته است بمانید یا مسیر افکار و احساسات خود را دنبال کنید.

٤ مکث

یک یا دو دقیقه در سکوت بمانید، با آنچه در درونتان شکل گرفته همراه شوید و در دل خود درباره ی آن با خدا سخن بگویید.

۵ مشاهده

زمان بیشتری را با اثر بگذرانید: شعر را دوباره بخوانید، موسیقی را بار دیگر پخش کنید، شیء را با لمس بیشتر بررسی کنید، یا صرفاً در سکوت با اثر هنری بنشینید.

۶ به‌صورت دونفره

در قالب دو نفره، مشاهدات خود را به اشتراک بگذارید. هر نفر بدون وقفه صحبت می‌کند. سپس با دقت به صحبت‌های شریک خود گوش دهید. بعدا از شما خواسته می‌شود آنچه از شریک‌تان شنیده‌اید را بازگو کنید، نه افکار خودتان. یادداشت‌برداری می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۷ انتقال به گروه

در جمع بزرگ‌تر یا گروه‌های چهار تا شش نفره گرد هم آیید. به نوبت، شریک خود را با نام معرفی کنید و آنچه از او شنیده‌اید را با دیگران به اشتراک بگذارید.

۸ تعمق

در جمع، درباره موضوعات و نکاتی که پدیدار شده‌اند تأمل کنید. در نظر بگیرید که خدا ممکن است چه پیامی برای گروه داشته باشد. می‌توانید برای پاسخ‌های خلاقانه، از وسایل هنری و دستی استفاده کنید.

۹ دعا

خدا را برای سخن گفتن با شما در این زمان شکر کنید. همچنین می‌توانید چند لحظه را به اشتراک‌گذاری تأملات خود درباره این تجربه اختصاص دهید.



سبک زندگی | شیوه های جمعی

گوش دادن

گوش‌دادن گروهی

مقدمه

این نسخه، خلاصه‌ای از تمرین « گروه‌های گوش‌دادن » است. برای آشنایی کامل‌تر و دریافت منابع بیشتر، می‌توانید به این آدرس مراجعه کنید: listening.wayoflife.london

پیش‌زمینه

گوش‌دادن گروهی فضایی امن فراهم می‌کنند تا آنچه خدا امروز در زندگی ما انجام می‌دهد را تشخیص دهیم و آن را بیان کنیم. آنچه با یکدیگر در میان می‌گذاریم، خود به نوعی دعا تبدیل می‌شود که ارتباط ما را با خدا، با خودمان و با یکدیگر عمیق‌تر می‌کند.

در این فضا، صدای هر فرد به یک اندازه ی ارزشمند است. تمرکز بر گوش دادن با قلبی گشوده است، نه قانع کردن دیگران نسبت به دیدگاه‌هایمان. صادقانه به اشتراک گذاشتن، مهم تر از داشتن همه ی پاسخ‌هاست. مشارکت داوطلبانه است؛ اگر کسی بخواهد، می‌تواند صحبت نکند یا بعداً مشارکت کند.

خلاصه این تمرین

در گروه‌های کوچک سه تا چهار نفره این تمرین با لحظاتی سکوت و یک دعای آغازین شروع می‌شود. اعضا می‌توانند با هم بر یک بخش از کلام خدا تفکر کنند؛ آن را با صدای بلند بخوانند و پاسخ‌های کوتاه خود را به اشتراک بگذارند. سپس هر فرد با لحظه ای سکوت تجربه خود را به دیگری بیان می‌کند. تمرکز بر گوش دادن عمیق است، با این اعتماد که خدا در این گفتگو حاضر است. به مرور زمان، گروه‌ها ممکن است پرسش‌ها یا پاسخ‌های دیگری را نیز اضافه کنند، اما قلب این تمرین همچنان این است: تشخیص کار خدا و گوش دادن در حالت دعا.

اصول اصلی

- صادقانه مشارکت کن: از تجربه شخصی خود از خدا در زندگی‌ات بگو.
- عمیق گوش بده: اجازه بده هر فرد بدون وقفه صحبت کند.
- بدون قضاوت باش: از نصیحت کردن یا ارزیابی سخنان دیگران خود داری کن.
- سکوت را بپذیر: سکوت بخش مهمی از این فرایند است؛ برای تأمل فضا بده.

روش‌های استفاده از این تمرین

گروه‌های گوش‌دادن می‌توانند بخشی از یک جلسه بزرگ‌تر باشند؛ به این صورت که با یک دعای مشترک و تأمل آغاز شوند و سپس به گروه‌های کوچکتر تقسیم شوند. همچنین می‌توانند به‌صورت مستقل برگزار شوند، بطوری که شرکت‌کنندگان بتوانند خود زمان و نحوه جلسات را تنظیم کنند.

زمان

هر جلسه معمولاً حدود یک ساعت طول می‌کشد. گروه ها می‌توانند در پایان زمانی را برای دعا کردن برای یکدیگر اختصاص دهند. این جلسات می‌توانند هر چهار تا شش هفته یک‌بار به صورت حضوری یا آنلاین برگزار شوند.

سبک زندگی | شیوه های جمعی

گوش‌دادن گروهی

طرح کلی | نوآموز

مناسب برای گروه‌هایی که برای اولین بار یا در جلسات ابتدایی با هم ملاقات می‌کنند.
شما نیاز به یک شمع، فندک یا کبریت، یک نسخه از این راهنما برای هر شرکت‌کننده، و یک کتاب مقدس دارید.

۱ آماده سازی (۵ دقیقه)

خودتان را معرفی کنید. یک نفر را به‌عنوان تسهیل‌کننده انتخاب کنید تا جلسه را هدایت کند و گروه را در این مسیر همراهی کند. (این نقش می‌تواند در هر جلسه تغییر کند.)

۲ شروع گفتگو (۵ دقیقه)

هرآنچه در ذهن دارید که ممکن است مانع حضور کامل شما شود، به اشتراک بگذارید. این می‌تواند شامل پرسش‌هایی درباره روند جلسه یا موضوعی باشد که می‌خواهید فعلاً آن را کنار بگذارید.

۳ دعای آغازین (۵ دقیقه)

یک شمع روشن کنید، به‌عنوان نشانه‌ای از حضور خدا دو تا سه دقیقه در سکوت مکث کنید، سپس با هم بگویید:

خدای خالق، همان‌طور که در حضور تو گردهم آمده‌ایم، کمک کن تو را در دنیای اطرافمان، در یکدیگر، و در قلب‌های خود ملاقات کنیم. آمین.

٤ مشارکت (۳۰ دقیقه)

تسهیل کننده زمانی کوتاه برای تأمل و تفکر اختصاص می دهد تا گروه در سکوت و توجه قرار گیرد. این می‌تواند شامل یکی از موارد زیر باشد: سکوت، خواندن بخشی از کتاب مقدس، یک شعر، یک نقل قول، یک تصویر، موسیقی یا یک ویدیوی کوتاه.

۵ زمان به‌اشتراک‌گذاری (۲۰ تا ۳۰ دقیقه)

یک نفر را انتخاب کنید، تا تمام پرسش‌های (Wondering Questions) را با صدای بلند بخواند. سپس هر نفر به نوبت، یکی از این پرسش‌ها را انتخاب کرده و درباره تجربه شخصی خود، حدود ۳ تا ۴ دقیقه تأمل کرده و به اشتراک بگذارد. پس از پایان صحبت هر نفر، حدود ۳۰ ثانیه در سکوت مکث کنید، سپس نفر بعدی شروع کند.

پرسش‌های تأملی (Wondering Questions)

- در هفته‌های گذشته، حضور خداوند را چگونه تجربه کرده‌اید؟
- خداوند در مواجهه با چالش‌ها و تعارضات درونی شما چگونه همراه و حاضر بوده است؟
- چه عواملی به شما در شنیدن و ادراک صدای الهی یاری رسانده و چه عواملی موجب اختلال یا حواس‌پرتی شده‌اند؟
- در مقطع کنونی، چه نوع حمایت، هدایت یا اشراف معنوی از سوی خداوند نیاز دارید؟

۶ مرور (۵ تا ۱۰ دقیقه)

پس از اینکه همه مشارکت کردند، با هم تأمل و تفکر کنید:

- چه احساسی داشتید که بدون قطع شدن صحبت کنید؟
- چه احساسی داشتید که دیگران با دقت به شما گوش دادند؟
- آیا عواملی بود که باعث شود نتوانید به‌خوبی گوش دهید؟

۷ دعای پایانی (۱ دقیقه)

با هم دعا کنید:

باشد که نور مسیح در قلب‌های ما، در زندگی های ما، در خدمت‌های ما و در جهان ما بتابد، با حکمت، شفقت و سلامتی. آمین.

سپس شمع را خاموش کنید.



سبک زندگی | شیوه های جمعی

مسیر با خدا

قدم زدن در دعا

مقدمه

پیش‌زمینه

سفر دعا که اغلب با عنوان «قدم زدن در دعا» شناخته می‌شود، ما را از فضای بسته ساختمان‌های کلیسا بیرون می‌برد و به خیابان‌ها، پارک‌ها و محله‌های اطرافمان هدایت می‌کند. این شیوه، پیشینه‌ای عمیق در تاریخ کلیسا دارد. در طول قرن‌ها، ایمانداران از طریق آن حضور خدا را در مکان‌های خاص تجربه کرده‌اند، برای حفاظت و شفا دعا کرده‌اند، خبر خوش انجیل را اعلام کرده‌اند و در زیارت‌های روحانی شرکت جسته‌اند. سفر دعا یک تمرین روحانی زنده است که در سنت‌های مختلف کلیسای انگلیکن نیز دیده می‌شود؛ از جمله در زیارت های روحانی، آیین «برکت زمین‌ها» و راهپیمایی یکشنبه نخل.

خلاصه تمرین سفر دعایی

سفر دعایی یعنی در محله‌ها و برای محله‌هایمان دعا کنیم؛ با خدا درباره آنچه در مسیر می‌بینیم گفتگو کنیم.

این دعا، دعایی است که با تمام وجود انجام می شود، گاهی با کلمات، گاهی در فکر، و گاهی در احساسات قلبی، در گفت وگوی با خدا.

در این تمرین، مقصد مهم نیست؛ بلکه معنا و درک تازه در خود مسیر شکل می‌گیرد. ما با اعتماد قدم برمیداریم، به برخوردها و نشانه‌های مسیر توجه می کنیم و با نگاهی سرشار از شگفتی به اطراف می‌نگریم.

سفر دعایی اغلب ما را به مشارکت عمق تر با جامعه مان دعوت می‌کند. چه از طریق گفتگو با افرادی که ملاقات می‌کنیم، چه از طریق الهاماتی که برای پاسخ به نیازهای محلی دریافت می‌کنیم، و چه از طریق تازه شدن محبت خدا نسبت به همسایگان، جامعه و حتی خودمان.

این نوع دعا به ما کمک می‌کند تا حضور خدا را در اطرافمان تشخیص دهیم و نسبت به آن آگاه شویم، و در عین حال ردپایی از برکت، نیکی و رحمت در مسیر خود بر جای بگذاریم.

روش‌های استفاده از این تمرین

این تمرین می‌تواند در برنامه‌های روزمره ما گنجانده شود؛

برای مثال هنگام بردن بچه‌ها به مدرسه، در مسیر رفت وآمد روزانه، یا هر مسیر منظم دیگری که طی می‌کنیم.

اگر به‌صورت گروهی انجام شود، می‌توان سفر را با یک زمان دعای جمعی آغاز و به پایان رساند.

برای خود مسیر، با الگو گرفتن از عیسی مسیح و شاگردانش، بهتر است دو نفره حرکت کنیم تا هر فرد فضای کافی برای دعا و تشخیص هدایت خدا داشته باشد.

مهم است که به تفاوت‌های حسی و دیدگاه‌های افراد در هر گروه توجه کنیم. همچنین می‌توان گزینه‌های مجازی را نیز در نظر گرفت؛ برای مثال، پخش زنده ی یک سفر دعایی برای افرادی که امکان حضور فیزیکی ندارند.

سبک زندگی | شیوه های جمعی

سفر دعا

طرح کلی

۱ برنامه‌ریزی

اگر سفر دعایی شما بخشی از برنامه‌های همیشگی شما نیست، فکر کنید کجا می‌توانید بروید.
مکان‌های مهم را در نظر بگیرید، مانند مدارس، مراکز درمانی، کلیساها، جاهایی با نیازهای آشکار، مکان‌های زیبا مانند پارک‌ها، یا خدمات محلی مانند بانک‌های غذا.

۲ دعا

قلب خود را آماده کنید و از محبت خدا آگاه شوید. از یک دعا، سرود پرستشی استفاده کنید تا توجه خود را بر عیسی مسیح متمرکز کنید. از خدا کمک بخواهید تا حضور او را در طول مسیر تشخیص دهید.

۳ حرکت

در طول مسیر، مراحل زیر می‌تواند مفید باشد:

ماندن:
زمانی را صرف حضور داشتن و گوش دادن کنید. از نفس کشیدن خود آگاه شوید و اجازه دهید این سفر، با تمام وجودتان، به یک دعای زنده تبدیل شود؛ در حالی که با خدا حرکت می‌کنید و به محیط اطراف پاسخ می‌دهید.
به آنچه توجه شما را جلب می‌کند دقت کنید و بیندیشید چگونه می‌توانید به‌صورت دعایی به آن پاسخ دهید.
خدا کجاست؟ در محیط اطراف خود چه چیزی را متوجه می‌شوید؟

مشارکت:
آنچه دریافت کرده‌اید را با یکدیگر به اشتراک بگذارید تا تصویر بزرگ‌تری از منطقه و کار خدا شکل بگیرد متوجه می‌شوید؟

نگران وقفه‌ها نباشید؛ بسیاری از سفرهای دعایی با گفتگوهایی همراه بوده‌اند که فرصت هایی برای ارتباط با مردم، یادگیری از آن‌ها و به اشتراک گذاشتن خبر خوش عیسی مسیح فراهم کرده‌اند. نسبت به هدایت روح‌القدس باز باشید، حتی اگر مسیر یا موضوع دعا تغییر کند. **در خیابان‌ها که قدم می‌زنید، چه چیزی را احساس می کنید، می بینید یا درباره‌اش تعجب می‌کنید؟**

خدمت:
از این زمان چه دعاها و اقداماتی بیرون می‌آید؟ پادشاهی تو بیاید در اینجا و اکنون چه شکلی دارد؟ چگونه می‌توانید آن را عملی کنید؟ برای مثال، اگر مکانی « نا امن » به نظر می‌رسد، برای افزایش امنیت دعا کنید. اگر جایی « کثیف » است، شاید انگیزه پیدا کنید اقدام عملی انجام دهید، مثل سازمان‌دهی یک برنامه جمع‌آوری زباله.

٤ تأمل

تجربه خود را به نوعی ثبت کنید: یادداشت بنویسید، پیام صوتی ضبط کنید، نقاشی بکشید یا دعایی بسازید که خلاصه تجربه شما باشد. اگر به صورت گروهی رفته اید، داستان‌ها را با هم به اشتراک بگذارید، خدا را شکر کنید و با هم گفتگو و بررسی کنید. در نظر بگیرید که آیا موضوعات یا دعاهای مشترکی بین گروه ها وجود داشته است یا نه. اگر موضوعاتی نیاز به دعای بیشتر یا اقدام خاص دارند، می توانید برنامه‌ریزی کنید که دوباره بازگردید.
در نهایت دعا تغییر می‌آورد، هم در شما و هم در محیط اطرافتان. پس انتظار داشته باشید و به دنبال پاسخ دعاها باشید. این پاسخ ها ممکن است به شکل های مختلف ظاهر شوند: یک برنامه اجتماعی برای نزدیک کردن مردم، یک خبر، یا حتی یک جزئیات کوچک که باعث دلگرمی شما می‌شود. همچنین ممکن است متوجه شوید که نسبت به افرادی که در محیط زندگی‌تان هستند، توجه بیشتری پیدا کرده‌اید. برای پاسخ های دعا، خدا را شکر کنید.

این تمرین با همکاری « مرکز گریگوری برای تکثیر کلیسا » طراحی و تدوین شده است.