

การสร้างสันติสุขกับพระเจ้า

วัตถุประสงค์

- พัฒนาทัศนคติเกี่ยวกับการให้อภัย
- ผลของพลังการให้อภัยของพระเจ้า

บันทึกสำหรับวิทยากร

ไม่มีบุคคลใดที่สามารถหลีกเลี่ยงจากความเจ็บปวดที่ได้รับจากผู้อื่นได้ ความเจ็บปวดเหล่านี้เป็นเหตุให้เราปิดกั้นมิติที่น่าอัศจรรย์ของชีวิต การเจริญเติบโตโดยอาศัยความเจ็บปวดและการให้อภัยผู้อื่นเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการอบรมครั้งนี้

ในช่วงแรกผู้เข้าอบรมจะได้ศึกษามิติทั้งสองของการให้อภัยและการไตร่ตรองเกี่ยวกับที่พวกเขาได้ให้อภัยคนอื่น ควรจัดหาพื้นที่สงบให้พวกเขาได้ไตร่ตรองเกี่ยวกับมิติเหล่านี้ ในส่วนที่สองของการอบรมนี้ ต้องการบรรยากาศแห่งการรำพึงภาวนาเช่นกัน ผู้เข้าอบรมอาจจะต้องการที่จะรับการรักษาความทรงจำ ในใบงานที่ 34 ในการไตร่ตรองในกลุ่มใหญ่ให้อิสระกับผู้เข้าอบรมในการเขียนหรือภาวนาตามที่พวกเขาได้ไตร่ตรองเกี่ยวกับความจำที่เจ็บปวด

ท้ายที่สุดให้รวมการไตร่ตรองเกี่ยวกับความชอบธรรมและสันติเข้าไว้ในการภาวนา ให้ผู้เข้าอบรมได้คิดรูปแบบการภาวนาโดยใช้ข้อมูลและแบบฝึกหัด ที่อยู่ในการอบรมครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 12 ถ้าเป็นไปได้ควรจัดให้มีพิธีกรรมศีลอภัยบาปร่วมอยู่ด้วย ดังนั้นแล้ว เราจะสรุปบทเรียนทั้งหมดด้วยการถวายนามความเจ็บปวด บาป ความชื่นชมยินดี พรสวรรค์ต่างๆ และอนาคตของพวกเขาแต่พระเจ้า

อุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรม

ใบงาน พระคัมภีร์ และบทเพลงสำหรับวจนพิธีกรรม

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. เชิญชวนให้ผู้เข้าอบรมบรรยายถึงความรู้สึกแห่งความละเอียดและความบาป ให้พวกเขาได้บรรยายถึงความรู้สึกเจ็บปวด เมื่อมีคนใช้ความรุนแรงกับพวกเขา ยกตัวอย่างการเกลียดตัวเอง การเก็บเนื้อเก็บตัว กลัวคนรู้ ชี้อาย ฯลฯ
2. ให้ผู้เข้าอบรมคิดถึงช่วงเวลาที่มีคนมาทำร้ายเขาและให้อภัยพวกเขา แจก **ใบงานที่ 34** ดำเนินตามมิติทั้งสองของการให้อภัยในกลุ่มใหญ่ แนะนำให้ผู้อบรมเขียนเกี่ยวกับประสบการณ์ในการให้อภัยท่ามกลางบรรยากาศที่เอื้อต่อการไตร่ตรอง ใช้เวลา 10 นาทีสำหรับกิจกรรมนี้
3. ให้ผู้เข้าอบรมมุ่งไปที่ความเจ็บปวดที่ยังไม่ได้รับการรักษา แจกใบงานที่ 35 ผู้เข้าอบรมอาจจะทำกิจกรรมนี้ในกลุ่มใหญ่ อ่านขั้นตอนต่างๆ และให้เวลาผู้เข้าอบรมได้คิดและเขียนหลังในแต่ละขั้นตอน ให้เวลาผู้เข้าอบรมมากพอที่จะรู้ซึ่งถึงประสบการณ์นี้ ระวังที่จะไม่ขัดจังหวะหรือรบกวนความรู้สึกของพวกเขา (ควรใช้เวลาประมาณ 20 นาที)
4. จัดให้ผู้เข้าอบรมได้วางแผนวจนพิธีกรรม ในหัวข้อเกี่ยวกับสันติสุขและการคืนดีกัน แจก **ใบงานที่ 36** ใช้อุปกรณ์ประกอบต่างๆ ที่มีอยู่ในใบงาน เพื่อทำวจนพิธีกรรม

5. ให้ผู้เข้าอบรมเฉลิมฉลองพลังแห่งการรักษาของพระเจ้า
6. เพื่อเป็นแบบฝึกหัดประจำวัน ให้ผู้เข้าอบรมไตร่ตรองต่อไปนี้
เขียนจดหมายถึงคนที่คุณได้ทำร้ายเขา / เธอ ขอให้เขาได้ให้อภัยต่อการกระทำของคุณ (ถ้าเป็นไปได้ให้ส่งจดหมายนี้ไปให้คนๆ นั้น)

กิจกรรมเสริม

1. เขียนเรื่องราวเกี่ยวกับเพื่อน , ศัตรู และการให้อภัย
2. แต่งบทเพลงเกี่ยวกับการคืนดีกันหรือการให้อภัย
3. ทำภาพพิมพ์ที่แสดงถึงความเจ็บปวด, ความเกลียดชัง, การรักษา, และการกลับมาอยู่ร่วมกัน
4. แต่งบทภาวนาที่แสดงถึงความรู้สึกของความเจ็บปวด
5. ออกแบบสัญลักษณ์เกี่ยวกับการคืนดี
6. ให้ผู้เข้าอบรมหาเพลงมา 3 เพลงเกี่ยวกับการให้อภัย และการคืนดีกัน
7. แต่งบทพิจารณาในธรรมที่เกี่ยวกับการให้อภัยของตนเอง สิ่งสร้าง พระเจ้า ชาติ และอื่นๆ
8. เขียนบทร้อยกรองที่แสดงความเศร้าต่อการทำลายสิ่งสร้าง
9. พูดคุยกับวัยรุ่นที่เตรียมรับศีลอภัยบาปครั้งแรก
10. ใช้ภาวนาเงียบๆ ต่อหน้ากางเขนสักครู่หนึ่ง

การอบรมครั้งที่ 12

ใบงานที่ 34

ชื่อ _____

วันที่ _____

การให้อภัยและการลืม

ให้นึกถึงช่วงเวลาที่มีคนทำร้ายคุณและคุณให้อภัยพวกเขา หลังจากแต่ละมิติแห่งการให้อภัยตาม
ประสบการณ์ของตัวเอง

ความเจ็บปวด (HURT)

เมื่อบางคนทำให้ท่านเจ็บปวด ท่านได้รับการผลักดันให้เข้าสู่จุดวิกฤติของการให้อภัย

ความเกลียดชัง (HATE)

คุณยังจดจำความเจ็บปวดที่ได้รับ คุณไม่สามารถปรารถนาดีต่อศัตรู บางครั้งคุณต้องการให้
บุคคลที่ทำให้คุณเจ็บปวดได้รับเช่นเดียวกันกับคุณ

การรักษา (HEALING)

คุณได้รับจักรุธรรมในการมองคนที่ทำร้ายคุณในความสว่าง คุณสามารถเข้าใจพฤติกรรมของ
บุคคลนี้ด้วยวิธีใหม่

การมาอยู่ร่วมกัน (COMING TOGETHER)

คุณกำลังเข้าสู่สัมพันธ์ภาพใหม่ที่ได้รับการรักษา โดยส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับข้อตั้งใจของบุคคลอื่นที่
จะพบคุณ แต่กระนั้นก็ตามคุณสามารถที่จะได้รับการรักษาแต่เพียงตามลำพัง โดยปล่อยทิ้งความ
เจ็บปวดนั้นไป (แม้ยังไม่สมบูรณ์ก็ตาม)

การอบรมครั้งที่ 12

ใบงานที่ 35

ชื่อ _____

วันที่ _____

การรักษาความทรงจำ

ให้คุณหาสถานที่เงียบสงบ และมุ่งไปที่ความทรงจำที่ยังเจ็บปวดอยู่ ตั้งใจที่จะปล่อยทิ้งความเจ็บปวดนั้น และเข้าสู่กระบวนการของการรักษาความทรงจำนั้น เขียนหรือภาวนาเงียบๆ ขณะที่ทำตามขั้นตอน

ขั้นที่ 1 คิดถึงความเจ็บปวดของคุณ คุณอาจจะจำได้ถึงความรู้สึกโกรธ ความเศร้าใจ และความกลัว

ขั้นที่ 2 วาดมโนภาพตัวคุณกลับไปสู่ช่วงเวลาที่คุณได้รับความเจ็บปวดจากเหตุการณ์ทั้งหมดที่ได้

เกิดขึ้น สังเกตการณ์รับรู้ทางประสาทสัมผัส คือ การเห็น ได้กลิ่น การสัมผัส และความรู้สึก

ขั้นที่ 3 เขียนหรือร้องให้ตามความรู้สึกของคุณ ตระหนักว่าคุณจะไม่ทำร้ายใครโดยอาศัย

ประสบการณ์ ความรู้สึกที่แท้จริงของคุณ

ขั้นที่ 4 ในตอนนี้ให้ใส่ความรู้สึกหนึ่งเข้าไปแทนที่ความเจ็บปวดของคุณ คิดถึงว่าตัวคุณเองเป็น

อิสระจากความเจ็บปวดนี้ ความรู้สึกที่ดีสามารถช่วยให้คุณรู้สึกเป็นอิสระได้

ขั้นที่ 5 ให้คุณวอนขอพระเจ้าให้รักษาคุณ วอนขอเพื่อที่จะได้เต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก ความชื่นชม

ยินดี สันติสุข ความสุภาพอ่อนโยน ความดี ความเชื่อ ความอ่อนน้อม และความเพียรทน

ขั้นที่ 6 ตั้งใจว่าจะไม่สูญเสียพลังงานไปกับความเจ็บปวดนี้อีกต่อไป ดำเนินชีวิตของคุณต่อไป

การอบรมครั้งที่ 12

ใบงานที่ 36

ชื่อ _____

วันที่ _____

การแต่งวจนพิธีกรรมเกี่ยวกับการให้อภัย

ให้ผู้เข้าอบรมแต่งวจนพิธีกรรมเกี่ยวกับในหัวข้อ “สันติสุขและการคืนดี” ใช้ข้อมูลและแบบฝึกหัดต่างๆ
จากการอบรมครั้งก่อนเพื่อผนวกเข้ากับวจนพิธีกรรม

บทอ่านจากพระคัมภีร์หนึ่งหรือสองบทในหัวเรื่องเกี่ยวกับการคืนดี หรือความยุติธรรม

บทพิจารณาโมธรรมที่จะไตร่ตรองเกี่ยวกับการละเลยต่อตนเอง ผู้อื่น สิ่งสร้าง และพระเจ้า

เพลงหนึ่งหรือสองบทเกี่ยวกับสันติสุขและการให้อภัย

ถ้าเป็นไปได้จัดให้มีพิธีกรรมศีลอภัยบาปด้วย

สรุปโดยการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่สันติสุขอันซึ่งใช้สัญลักษณ์เกี่ยวกับพระพรชทานแห่งการรักษาของพระเจ้าในชีวิตของเรา