

الدليل الأول- الملحق 1

الملحق 1

طريقة الخلوة الروحية ومشاركة الخلوات الروحية

أ) وقت الشركة مع الله.

- 1- الشركة مع الله** تعني الإصغاء والتحدث. إنها الإصغاء إلى صوت الله الذي يتحدث إليك من خلال كلامه في الكتاب المقدس ومن خلال روحه القدس الذي يسكن في قلبك. كما أنها التحدث إلى الله من خلال الصلاة.
- 2- خصص وقتاً كل يوم** للتمتع بالشركة مع الله. اقرأ أصحاباً واحداً من الكتاب المقدس، أو مقطعاً واحداً إذا كان الأصحاب طويلاً. انظر خطة قراءة الكتاب المقدس (الملحق 2). يُطالبك هذا البرنامج التدريبي بقراءة مقطع من الكتاب المقدس في كل يوم من الأيام السبعة التي تسبق الدرس القادم. ومن شأن هذا أن يجعل أعضاء المجموعة يعرفون محتوى الكتاب المقدس أثناء وقت المشاركة، وأن يتبادلوا الأفكار معاً.
- 3- دُونَ** في دفترك الخاص بالخلوة الروحية بعض الأفكار (والاكتشافات، والدروس، والفوائد) التي جنيتها من كل خلوة روحية. فمن شأن هذا أن يُسهّل عليك التذكُّر والمشاركة أثناء وقت المشاركة.

ب) طريقة الحقّ المُفضَّل للتمتع بخلوة روحية.

هناك العديد من الأساليب والطرق الجيدة للتمتع بخلوة روحية. تشتمل "طريقة الحقّ المُفضَّل" على 5 خطوات.

لاحظ الفرق بين "طريقة الخطوات الخمس لدراسة الكتاب المقدس" و "طريقة الحقّ المُفضَّل للتمتع بخلوة روحية".

الخطوة 1: صلّ.

ابدأ خلوتك الروحية بالدخول إلى محضر الله بصورة واعية ومقصودة. اطلب من الله أن يُكلّمك بصورة شخصية من خلال كلماته المُدوّنة في الكتاب المقدس ومن خلال روحه القدس. اطلب منه أيضاً أن يُجدّد حياتك ويُشجعك من خلال كلمات الكتاب المقدس. فمثلاً، يمكنك أن تُصلي: "يا رب، أرجوك أن تفتح عينيّ لكي أرى الأمور الرائعة الموجودة في كلمتك" (المزمور 119: 18).

الخطوة 2: اقرأ.

في كل يوم، اقرأ مقطعاً واحداً من المقاطع الكتابية السبعة المُخصّصة لذلك الأسبوع.

الخطوة 3: اختر الحقّ المُفضَّل لديك.

قد يكون "الحقّ المُفضَّل" لديك عبارة عن آية، أو بضع آيات، أو حقّ مُعيّن مُعلن في الآيات الكتابية التي قرأتها. هذا الحق هو الفكرة أو الحقيقة التي يتكلّم الله إليك من خلالها، أو التي تحفز فكري، أو التي تلمس قلبك.

الخطوة 4: تأمّل في الحقّ المُفضَّل لديك.

أنت تتأمّل في كلمة الله لأنك تريد أن تفهم الحق، وأن تتجدّد وتنشجّ بواسطة هذا الحق، وأن تُطبّقه وتستخدمه. يشتمل التأمل المسيحي على 4 أجزاء:

أ) **فكّر** في معاني الكلمات المختلفة الواردة في الحقّ المُفضَّل لديك. اطرح على نفسك بعض الأسئلة مثل: "من؟ ماذا؟ أين؟ متى؟ لماذا؟ كيف؟"

الدليل الأول- الملحق 1

(ب) صَلِّ إلى الله أثناء تفكيرك في معاني الكلمات التي تقرأها. اطلب من الله أن يُخاطب عقلك وقلبك، وأن يُوضِّح لك معاني الكلمات، وأن يكشف لك عن الشيء الذي يُريدك أن تعرفه، أو أن تؤمن به، أو أن تكون عليه، أو أن تفعله. تجاوب مع ما يقوله الله لك.

(ج) اربط الحقَّ المُفضَّل لديك بحياتك الشخصية أو بالعالم الذي تعيش فيه. اسأل نفسك الأسئلة التالية: "ما هي حاجتي في ضوء هذا الحقِّ؟"، "كيف يُمكن لهذا الحق أن يُجدِّدني أو أن يُشجِّعني؟"، "ما الذي يريدني الله أن أعرفه، أو أن أومن به، أو أن أكونه، أو أن أفعله؟"

(د) دَوِّن في دفترك الخاص بالخلوة الروحية أهم الأفكار التي خطرت ببالك أثناء تأمُّك.

الخطوة 5: صَلِّ صلاةً تتوافق مع الحقِّ المُفضَّل لديك.

استعن بكلمات الحقِّ المُفضَّل لديك (الفكرة التي تأمَّلت فيها) لرفع صلاتك إلى الله. صَلِّ صلوات قصيرة لأجل 4 فئات من الناس:

(أ) صَلِّ الحقِّ المُفضَّل لديك لنفسك.

(ب) صَلِّ الحقِّ المُفضَّل لديك لشخص من أفراد عائلتك.

(ج) صَلِّ الحقِّ المُفضَّل لديك لشخص قريب منك (شخص في الحيِّ الذي تسكن فيه، أو في كنيستك، أو في مكان عملك).

(د) صَلِّ الحقِّ المُفضَّل لديك لشخص بعيد عنك (شخص يعيش في مدينة أخرى أو بلد آخر).

(ج) مشاركة الخلوات الروحية.

1- وقت المشاركة أثناء درس المجموعة الصغيرة.

يشتمل كل درس على وقت مشاركة. يجب أن يحصل كل فرد في المجموعة على فرصة واحدة لمشاركة أيِّ مقطع من المقاطع الكتابية السبعة التي استعان بها في خلواته الروحية في الأسبوع الماضي. يجب أن لا يزيد وقت كل مشاركة عن دقيقتين فقط.

2- المشاركة مع شخص واحد.

أحياناً، قد يجتمع شخصان فقط بانتظام لكي يُشجِّع أحدهما الآخر على النمو. خصَّص وقتاً للمشاركة أيضاً وشاركاً أحدهما الآخر ما تعلمتماه من خلال القراءات الكتابية والخلوات الروحية.

3- الرد على الأسئلة.

في كل درس، قد يرغب قائد المجموعة في الإجابة عن سؤالٍ صعبٍ واحدٍ واجه أعضاء المجموعة أثناء قراءتهم للكتاب المقدَّس في الأسبوع الماضي.