

ชื่อเรื่อง การภาวนาไม่ใช่เรื่องของฉันหรือ (Prayer ? No, Not for Me)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อไตร่ตรองถึงความสำคัญของการภาวนา
2. เพื่อชี้ให้เห็นว่าคำตัดสินทั่วไปเกี่ยวกับการภาวนาคืออะไร และทำไมจึงเป็นเช่นนั้น
3. เพื่อค้นหาเหตุผลที่สมควรใช้สนับสนุนการภาวนา

เวลาที่ใช้ ประมาณ 45 – 60 นาที

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง การภาวนาไม่ใช่เรื่องของฉันหรือ สำหรับผู้ร่วมกิจกรรมทุกคน ๆ ละ 1 ชุด
2. ปากกาหรือดินสอ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. กิจกรรมชั้นนำเข้าสู่เรื่อง

ผู้นำกิจกรรมอาจเริ่มกิจกรรมด้วยการใช้คำถามทั่วไปเกี่ยวกับการภาวนาดังนี้

คุณเชื่อเรื่องการภาวนาไหม ทำไมคนเราจึงภาวนา อะไรคือคำตัดสินทั่วไปเกี่ยวกับการภาวนา อะไรคือเหตุผลที่สมควรใช้สนับสนุนการภาวนา

จากนั้นจึงเริ่มกระบวนการขั้นตอนต่อไปโดยกล่าวว่า แม้ว่าคนส่วนใหญ่จะภาวนาก็ตาม ยังมีคำตัดสินเกี่ยวกับการภาวนาอยู่มากมายทีเดียว เราอาจจะทดสอบคำตัดสินบางประเด็น ตามถึงความเหมาะสมและค้นหาปฏิกิริยาต่อคำตัดสินเหล่านั้น

2. งานสำหรับบุคคล

2.1 แจกใบงานเรื่อง การภาวนาไม่ใช่เรื่องของฉันหรือ ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคน

2.2 แนะนำให้ผู้ร่วมกิจกรรมอ่านคำตัดสินทั่วไปเกี่ยวกับการภาวนาอย่างละเอียด และพิจารณาว่าเขาเห็นด้วยกับข้อความใด ถ้าคำตัดสินของเขาไม่ตรงกับข้อใดเลย ให้เขาเขียนคำตัดสินของเขาลงในที่ว่างที่จัดไว้ให้ และขอให้เขาพิจารณาด้วยว่าเขาต้องการค้านคำตัดสินเกี่ยวกับการภาวนาในข้อใดบ้าง

แล้วให้ทุกคนเขียนเหตุผลที่ควรใช้สนับสนุนการภาวนาด้วย

3. กิจกรรมกลุ่มย่อย

หลังจากที่ทุกคนทำงานส่วนตัวเสร็จแล้วให้แบ่งเป็นกลุ่มย่อยๆ กลุ่มละ 4 – 6 คน ให้แต่ละคนแบ่งปันคำตัดสินหลักๆ เกี่ยวกับการภาวนาของเขาพร้อมทั้งให้เหตุผลสนับสนุน กระตุ้นให้แต่ละคนถามและแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่มีต่อคำตัดสินของเขา จากนั้นให้เขาแบ่งปันเหตุผลที่เขาควรสนับสนุนการภาวนาด้วย

4. การสนทนาซักถามเป็นกลุ่มใหญ่

ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทั้งหมดมารวมกันอีกครั้งเพื่อการอภิปรายทั่วไป และเพื่อความชัดเจนยิ่งขึ้น และคุณสามารถพิจารณาคำคัดค้านแต่ละประเด็นในใบงานและอภิปรายทีละประเด็น โดยการถามถึงเหตุผลของผู้ร่วมกิจกรรมทีละคนก็ได้

จากนั้นอาศัยคำถามต่อไปนี้เพื่อเริ่มการอภิปราย

1. อะไรคือคำคัดค้านเกี่ยวกับการภวนาที่พบมากที่สุดในกลุ่มของคุณ
2. อะไรคือคำสนับสนุนการภวนาที่สอดคล้องที่สุดในบรรดาคำสนับสนุนต่างๆ ของสมาชิกในกลุ่มของคุณ
3. อะไรคือปัญหาทั่วไปในการภวนา
4. คุณสามารถจะเรียนรู้การภวนาที่ดีขึ้นได้อย่างไร
5. คุณอยากจะเรียนรู้เพื่อที่จะภวนาได้ดีขึ้นไหม

กฎ 10 ประการสำหรับการภวนา

1. หัวใจของการภวนา คือ การตั้งใจฟังด้วยความรัก
2. การภวนาแปรไปตามคุณภาพแห่งความรักของบุคคลต่อพระเจ้า
3. ร่างกายและจิตใจต้องภวนาไปพร้อมกัน
4. การภวนาจะนำฉันไปสู่ความมีชีวิตและพระเจ้าแท้จริง
5. การภวนาเป็นความสัมพันธ์ส่วนบุคคลกับพระเจ้า
6. การภวนาต้องอยู่ในความเงียบ ปลดวางความคิด และพยายามตั้งตนอยู่ต่อพระพักตร์พระเจ้า
7. น้ำใจแห่งการภวนา คือ การถวายคารวกิจแด่พระเจ้าและเพื่อขอรับพระพรต่างๆ
8. ในการภวนาพระเจ้าทรงช่วยเราด้วยฤทธานุภาพของพระองค์
9. การภวนาในรูปแบบต่างๆ เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติทั้งสิ้น
10. การภवनานำเราให้ใกล้ชิดกับพระเจ้าและรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งสร้างทั้งหมด

5. กิจกรรมขั้นสรุป

สรุปกิจกรรมกลุ่มโดยการขอให้ผู้ร่วมกิจกรรมเดิมสิ่งต่อไปนี้ในใบงานหลังการ-พิจารณา ทบทวนเงียบๆ สักครู่

1. ฉันได้เรียนรู้อะไรจากแบบฝึกหัดนี้
2. ฉันได้ตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลง และดำเนินชีวิตต่อไปนี้ดังนี้

ใบงานเรื่อง การภาวนาไม่ใช่เรื่องของฉันหรือ

คำชี้แจงการประกอบกิจกรรม

1. งานสำหรับบุคคล

1.1 ให้คุณพิจารณาคำแก้ตัวทั่วไปของเยาวชนเพื่อจะไม่ต้องภาวนาเหล่านี้อย่างรอบคอบ และเลือกข้อที่คุณก็ใช้เช่นกัน ถ้าคุณไม่ได้ใช้คำแก้ตัวเหล่านี้ให้คุณเขียนคำแก้ตัวของคุณเอง และในอีกมุมหนึ่ง หากคุณเชื่อมั่นในการภาวนา คุณจะได้อตอบคำแก้ตัวหรือคำคัดค้านนี้อย่างไร

ก. การภาวนาทำให้สิ้นเปลืองเวลา

ฉันไม่จำเป็นต้องภาวนาและฉันไม่สามารถสละเวลาให้ได้ ก็เพราะฉันไม่รู้ว่าจะอะไรคือเป้าหมายที่แท้จริงของการภาวนา ในเมื่อฉันก็เป็นอยู่ได้อย่างดีโดยไม่ต้องภาวนา ยกเว้นว่าจะทำเพื่อประโยชน์อื่นนอกจากประโยชน์ทางโลก แล้วทำไมฉันต้องชวนขวญภาวนาด้วย

ข. การภาวนาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้

เราสามารถภาวนาได้นานเท่าที่นานแต่มันก็ไม่ได้มีอะไรเปลี่ยนแปลง โลกยังคงเหมือนเดิม ถ้าคุณต้องการเปลี่ยนแปลงสิ่งใดคุณจะต้องปฏิบัติไม่ใช่ภาวนา

ค. ฉันเชื่อศรัทธามาก

ฉันไม่ต้องการเป็นคนหน้าซื่อใจคด และสร้างทำเป็นคนที่ไม่ได้เป็น ในโลกนี้มีคนหน้าซื่อใจคดมากพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องรวมฉันเข้าไปอีก จะอย่างไรก็ตามฉันก็เป็นเพียงคนโกหกพระเจ้าด้วยการพูดบางสิ่งบางอย่างที่ดูเหมือนเคร่งครัดทางศาสนาเท่านั้น

ง. การภาวนาไม่ได้เป็นสิ่งที่ทำให้แตกต่างกัน

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ก็เป็นเพราะโชคชะตาของฉันนั่นเอง ฉันไม่ควรตำหนิใคร ทั้งหมดเป็นเพราะดวงและพันธุกรรมของฉัน ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเพราะพรหมลิขิต ถูกดลบันดาลไว้ล่วงหน้าแล้ว ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะภาวนา เสียเวลาเปล่า

จ. ฉันกลัวมาก

ฉันกลัวผลที่ตามมา เพราะเมื่อฉันเริ่มการภาวนาฉันไม่รู้ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นกับฉันบ้าง พระเจ้าอาจจะเรียกร้องจากฉันมากเกินไป ฉันรู้ว่าฉันมีข้อบกพร่อง แต่มันก็ไม่ใช่เรื่องใหญ่โตอะไร และตอนนี้ฉันก็ยังไม่ต้องการเปลี่ยนแปลง

ฉ. ฉันยังไม่มีอารมณ์

คุณอาจจะมีอารมณ์ดีสำหรับหลายๆ สิ่ง เช่น การภาวนา แต่ฉันยังไม่มีความรู้สึกชอบการภาวนาในตอนนี้ การหาเวลาที่เหมาะสมสำหรับการภาวนาจึงเป็นเรื่องยากมาก เพราะชีวิตเต็มไปด้วยแรงบีบบังคับจนยากที่จะเปิดรับสิ่งอื่น

ช. พระเจ้าไม่ได้ยินคำภาวนาของเราหรอก

อย่างไรก็ตามพระเจ้าคงไม่คำนึงคำภาวนาของเรา ฉันภาวนาอย่างมากเพื่อหลายๆ สิ่ง และหลายครั้งที่ฉันแปลกใจมาก และคิดว่าพระเจ้าคงตายไปแล้ว โปรดบอกฉันด้วยเถิดว่าการภาวนามีประโยชน์อย่างไร ในเมื่อพระเจ้าไม่ตอบสนองคำภาวนาของฉัน

ซ. ถ้าคำแก้ตัวเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่คุณใช้ ให้คุณเขียนใหม่เป็นประโยคสั้นๆ ในที่ว่างต่อไปนี้

1.2 ถ้าคุณมีความเชื่อในการภาวนา คุณคิดว่าควรตอบคำถามเกี่ยวกับการภาวนาที่ได้อ่านไปแล้วอย่างไร ขอให้คุณเลือกคำถามที่ใช้มากที่สุด 3 ประเด็น และได้ตอบกับคำถามนั้น

1.3 ให้คุณเขียนเหตุผลที่สำคัญที่สนับสนุนการภาวนา 3 ประเด็น

2. กิจกรรมกลุ่มย่อย

ให้คุณแบ่งปันคำแก้ตัวหรือคำถามเกี่ยวกับการภาวนาในกลุ่มย่อย และแสดงความรู้สึกของคุณต่อคำถามเกี่ยวกับการภาวนา และเหตุผลส่วนตัวที่คุณใช้สนับสนุนการภาวนา

3. กิจกรรมขั้นสรุป

ในขั้นสุดท้ายของกิจกรรมกลุ่ม ให้แต่ละคนพิจารณาเงียบๆสักครู่ เพื่อเติมข้อความต่อไปนี้

ฉันได้เรียนรู้อะไรจากแบบฝึกหัดนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ฉันได้ตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงและดำเนินชีวิตต่อไปดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....