

แนวทางประเมินตนเอง

ขั้นตอนที่ 1

- มีจิตตารมณ์ของการภาวนาหรือไม่ ?
- มีสิ่งรบกวนจิตตารมณ์การภาวนาบ้างหรือไม่ ?

ขั้นตอนที่ 2

- ทุกคนได้เปิดบทย่อที่อ่านนั้นๆ ก่อนที่จะเริ่มอ่านหรือไม่ ?

ขั้นตอนที่ 3

- เราได้ใช้เวลาเงียบอย่างพอเหมาะ ในระหว่างการเลือกหยิบคำต่างๆ หรือไม่ ?

ขั้นตอนที่ 4

- ช่วงเวลาหยุดเงียบ เร็วเกินไป หรือนานเกินไปหรือไม่ ?

ขั้นตอนที่ 5

- เป็นการแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัว หรือ “เทศน์สอนผู้อื่น” ?

ขั้นตอนที่ 6

- เรายอมให้พระจิตแห่งพระวาจาของพระเจ้า นำการอภิปรายใน “งาน” ของเราหรือไม่ ?
- ทุกคนมีโอกาสพูดสิ่งที่เขาอยากพูดหรือไม่ ?
- ท่านรู้สึกบ้างว่า บางคนพูดยาวเกินไปหรือไม่ ?

ขั้นตอนที่ 7

- เราใช้เวลาเพียงพอสำหรับทุกคนที่จะภาวนาจากใจหรือไม่ ?

ผู้นำกลุ่ม (facilitator)

- ผู้นำกลุ่มได้ทำอะไรที่ดีแล้ว?
- ผู้นำกลุ่มจะสามารถปรับปรุงอะไรให้ดีขึ้นได้อีกบ้าง?

การแบ่งปันพระวาจา 7 ขั้นตอน



ฉบับปรับปรุง ค.ศ. 2013

ศูนย์ประสานงานส่งเสริมวิถีชุมชนวัด

สภาพระสังฆราชคาทอลิกแห่งประเทศไทย

1. เราเชิญพระเยซูเจ้า

ขอเชิญสมาชิกสัก 1 หรือ 2 คน นำภาวนาเชิญพระเยซูเจ้ามาประทับกับเรา

2. อ่านข้อความจากพระคัมภีร์

- ให้เราเปิดพระวรสาร.... บทที่ ... (ซ้ำ พระวรสาร บทที่ ...) -- (หยุดสักครู่จนทุกคนพร้อม)
- ขอเชิญคนหนึ่งอ่าน ข้อที่ ... ซ้ำๆ และอ่านเหมือนกับเรากำลังภาวนา
- ขอเชิญอีกคนหนึ่ง อ่านบทเดียวกันนี้ หากเป็นไปได้จากสำนวนที่ต่างกัน



3. เลือกหยิบคำประทับใจมารำพึง

- ขอเชิญแต่ละคนเลือกหยิบถ้อยคำหรือวลีสั้นๆ จากบทอ่าน กล่าวซ้ำ 3 ครั้ง ให้หยุดเป็นระยะระหว่างการกล่าวซ้ำแต่ละครั้ง
- เราอ่านบทอ่านนั้นอีกครั้งหนึ่งเหมือนกับเรากำลังภาวนา



4. ฟังพระตรัสกับเราในความเงียบ

ให้เราเงียบสัก ... นาที
ฟังพระตรัสกับเรา



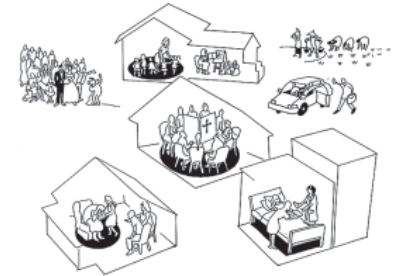
5. แบ่งปันพระวาจาที่สะกิดใจฉันเป็นส่วนตัว

- ให้เราแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตที่สัมผัสกับพระวาจา นั่น แต่ไม่แสดงความคิดเห็น หรือเทศน์สอน

6. ปรึกษางานที่กลุ่มจะทำ

- ก) รายงานเกี่ยวกับงานในครั้งก่อน
- ข) วางแผนงานใหม่ที่จะต้องทำ
ใครทำ ทำอะไร และทำเมื่อไร

- เราอาจเลือกพระวาจาทรงชีวิตจากบทอ่าน ใช้เป็นข้อเตือนใจตลอดสัปดาห์ ซึ่งทุกคนจะพยายามเจริญชีวิตตามพระวาจา นั่น



7. ภาวนาร่วมกัน

- เชิญทุกคนภาวนาจากใจแต่ละคน
- ปิดการประชุมด้วยบทภาวนา ... หรือบทเพลง ...



ภายหลังการแบ่งปันพระวาจาแต่ละครั้ง กลุ่มอาจใช้แบบแนวทางประเมินตนเองในหน้าต่อไปนี้ การประเมินนี้จะช่วยแก้ไขข้อบกพร่อง และสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง