

شفقت در میان درد

۱. خوش آمدگویی: ۱۵ دقیقه

- به یکدیگر خوش آمد بگویید:
- در این روزها، نسبت به شکستگی‌ها و دردهایی که در اطراف خود می‌بینید، چگونه واکنش نشان می‌دهید؟
- چند دقیقه را باهم در دعا بگذرانید:
- یک یا دو نفر برای قلب‌های یکدیگر و همچنین برای مشارکت امروز دعا کنید.

۲. پرستش: ۱۰ دقیقه

- با [لینک پرستش](#) از طریق موبایل یا تلویزیون با یکدیگر خدا را با سرودها بستایید.

۳. کلام خدا: ۱۵ دقیقه

- یک نفر از اعضا، آیات زیر را بلند بخواند.

[لوقا ۱۰: ۲۵-۳۷](#)

- این [لینک پیام](#) را از طریق موبایل یا تلویزیون باهم مشاهده نمایید.

۴. بحث و گفتگو: ۲۰ دقیقه

- درباره پرسش‌های زیر با یکدیگر مشارکت کنید:
- به نظر شما، خدا در این هفته شما را دعوت می‌کند به چه کسی شفقت نشان دهید؟
- یک قدم کوچک اما عملی که می‌توانید این هفته برای محبت به همسایه‌تان بردارید چیست؟

۵. دعا: ۲۰ دقیقه

- ابتدا برای خودتان دعا کنید و از خدا بخواهید دل‌تان را از شفقت خود پر کند نسبت به رنج دیگران، حتی وقتی خودتان در درد هستید.
- دعا کنید خدا محبت شما را عمیق‌تر و حکمتش را عطا کند تا همچون سامری نیکو برای رنج‌دیدگان باشید.
- این دعا را برای یکدیگر و همه ایمانداران انجام دهید.
- برای افرادی در جامعه‌تان که زیر بار ترس، خستگی یا ناامیدی هستند دعا کنید؛ از خدا بخواهید نزدیکشان باشد، دل‌های شکسته را تسلی دهد و قوت تازه ببخشد.

۶. تمرین کاربردی هفته:

- این هفته آگاهانه تصمیم بگیرید به یک شخص دردمند نزدیک شوید. بکوشید او را به شکلی ساده و ملموس قوت و تسلی بدهید- با گوش دادن بدون شتاب، دعا کردن با او یا برای او، وقت گذاشتن، سهمیم شدن از آنچه دارید، فرستادن پیامی دلگرم‌کننده، یا حتی با حضور آرام و بی‌کلام در کنار او.

اگر درخواست دعایی دارید یا می‌خواهید با یک نفر از ما دعا کنید، کافی است با ما تماس بگیرید.

<http://kalameh.com/chat>

