



تمرین هنر اسرار ما

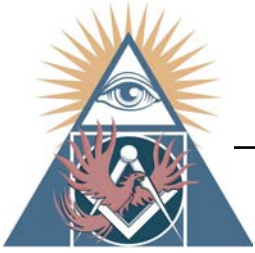
راهنمای تسهیل اجرای



## تمرین هنر اسرار ما راهنمای تسهیل اجرای

### فهرست محتوا

۱. هدف از نگارش راهنما
۲. حالت خود-راهنما
۳. حالت راهنمای تسهیل گروهی
۴. حالت راهنمای آموزش تسهیل گران مشتاق
۷. اسناد پشتیبان



# تمرین هنر اسرار ما

## ۱- هدف از این راهنما

این راهنما با هدف کمک به افراد برای استفاده بهتر از اجرای هنر اسرار ما در سه حالت مختلف طراحی شده است:

### حالت خود-راهنما

تعهد شخصی شما به ماجراجویی برای جستجو و به کار بردن نور ماسونی نشان از همبستگی شماست. این حالت برای کمک به شما در زمینه تلاش برای فعالیت و روال انفرادی در خلوت فضای منتخب خود طراحی شده است.

### حالت راهنمای تسهیل گروهی

اگر به این فکر می کنید که تسهیل گر اجرای هنر اسرار ما شوید، این بخش به نکاتی مثبت درباره شما اشاره می کند. در ابتدا قطعاً راجع به درک شما از ارزش شخصی ارائه شده در این کتابچه صحبت می کند. سپس عشق شما را نسبت به هنر ما و سایر انسانها فاش می سازد. این دو ویژگی پایه ای خواهد شد که شالوده کار خود را به عنوان یک تسهیل گر باید بر آن پی ریزی کنید. تعهد شخصی شما به سفر ماسونی خود و جستجو برای نور بیشتر، بصیرتی عملی به شما می بخشد که دائم در حال گسترش بوده و با کمک آن می توانید در این مسیر به سایرین کمک کنید. به علاوه دلواپسی و علاقه شما به پیشرفت سایرین قلب و ذهن شما را بر خدمت به منافع آنها متمرکز می سازد. این حالت جزئیات مهم بسیاری را درباره نحوه انجام این خدمت روشن می سازد.

### حالت راهنمای آموزش تسهیل گران

اگر به آموزش ماسونیهایی که مایل هستند تسهیل گر اجرای هنر اسرار ما در حلقه مربوط به خود شوند، علاقه دارید، این حالت ابزارها و رهنمودهای بیشتری نسبت به آنچه در حالت آموزش تسهیل گر گروهی شرح داده شده است، در اختیار شما قرار می دهد.

### اسناد پشتیبان

در بخش آخر این کتابچه، مطالب راهنمای پشتیبان ارائه شده است که ممکن است آن را برای اجرای هنر اسرار ما مفید بدانید.

توجه: در هنگام نگارش این راهنما، گفتگوهای زیادی میان برادران درباره اینکه کدام رویکرد بهتر است صورت گرفت - اینکه ساختار واضحی برای تسهیل اجرای هنر اسرار ما ارائه دهیم یا اینکه تا حدی پایان باز برای آن قرار داده و به تسهیل گران اجازه دهیم که آزادانه آنگونه که احساس قوی تری دارند عمل کنند. با آن که رویکرد دوم در محیطهای خاصی ارزشمند است و در برخی موارد ممکن است انجام شود، به نظر می رسد که ارائه یک ساختار واضح در ابتدا به تسهیل گرانی که به شرکت



## تمرین هنر اسرار ما

### ۱- هدف از این راهنما

کنندگان در نزدیک شدن، درک و حرکت در لژ درونی خود به شکلی واضح و هدایت شده کمک می کنند، قطعاً معقولانه تر است.

همانند بسیاری از روشهای مدیتیشن با سنت ها و تاریخچه های طولانی و در برخی موارد، تحقیقات قابل ملاحظه ای که توسط همکاران مورد بررسی قرار گرفته است (ذن، ذهن آگاهی (Mindfulness)، مراقبه متعالی (Transcendental Meditation®) و غیره) و دوره های آموزشی چند ماهه در اقامتگاهها هم به منظور درک سنت مرتبط و هم درک ساختاری برای تسهیل یک تجربه موفق برای کسانی که به دنبال یادگیری این تکنیکها به طور مؤثر هستند، مزایای ارائه یک ساختار بدون اشتباه برای اجرای هنر اسرار ما آشکار می شود. به طور خلاصه، تصور کنید که به این راهنما با ساختار همراه و مثال های آن به چشم یک جعبه ابزار نگاه می کنید که می توانید ابزار مورد نیاز خود را در آن لحظه از آن بیرون آورید. در اختیار داشتن همه ابزارهای موجود در جعبه ابزار به این معنی نیست که در هر لحظه، یکی از ابزارها استفاده خواهد شد؛ صرفاً، اینکه در صورت نیاز به استفاده از ابزار، آن ابزار در دسترس است. بنابراین، ایجاد ساختار برای تسهیل گران، هر یک از این افراد را در موقعیتی قرار می دهد که ارزش آموزشی قابل توجهی را برای شرکت کنندگان به ارمغان آورند. اینها علاوه بر ارزشی است که می تواند در نتیجه مطالعه شخصی این راهنما توسط افراد به دست آید.

ما باور داریم که این رویکرد برای کمک به برادران در پذیرش این روش، نه فقط در کوتاه مدت، بلکه برای کاربرد موفقیت آمیز آن در زندگی آنها در دراز مدت برای خدمت به اجتماعات خود و کلیه حوزه های اجتماعی که در آن نقش دارند ضروری است.



# تمرین هنر اسرار ما

## ۱۱. حالت خود راهنما

حضور در جلسات / ارتباطات لژ خود (لژ بیرونی) و مشارکت، اعم از فعال یا غیرفعال، در مراسم ها و برنامه های آموزشی لژ برای ارتقاء ظرفیت شما در راستای جلب دانش بیشتر از چاه فراماسونری، برای شارژ انرژی شما با ایمان و امید، و برای کمک به ساختن گروه مقدس برادری با ماسون های هم قطار خود ضروری است.

با این حال، با توجه به اینکه بیشتر وقت شما در لژ بیرونی صرف نخواهد شد، در خواهید یافت که اجرای هنر اسرار ما برای مطالعه فردی و ژرف اندیشی در راستای دگرگونی خود از یک سنگ بنای زمخت به یک سنگ بنای صاف / صیقلی بسیار مفید است و به همین ترتیب می توانید لژ درونی خود را بسازید.

در زیر یک الگوی 7 مرحله ای پیشنهادی ذکر شده است که می توانید از آن به عنوان راهنمای فردی استفاده کنید:

### 1. از متر تاشوی 24 اینچی استفاده کنید

در برنامه روزانه و/یا هفتگی خود به طور منظم زمانی را برای ارتقاء خویشتن ماسونی خود اختصاص دهید .

### 2. از "برون" خود را مزین به کاشی کنید

یک فضای خصوصی انتخاب کنید که در آن بتوانید بدون مزاحمت های جهان گمراه و دغدغه های آن به اجرای هنرها بپردازید.

### 3. از "درون" خود را مزین به کاشی کنید

خود را در حالت سکوت درونی قرار دهید تا شما را نسبت به انتقال نور ماسونی آماده تر کند. مراحل مفید زیر

را دنبال کنید:

(الف) خود را با نشستن یا دراز کشیدن، راحت نمودن، تنفس بی تنش و ساکت بودن، بی حرکت نمایید.

(ب) به هر شکلی که برای شما مفهوم دارد، متوسل به یاری الوهیت شوید.

(ج) مدتی در سکوت صبر کنید، می توانید به سادگی روی آن جنبه از مناسک که انتخاب کرده اید تمرکز کنید، و به قلب و ذهن خود

فرصت بدهید تا پاسخی شهودی بدهد. وقتی در سکوت می اندیشید، ممکن است متوجه شوید که پاسخ قلب با پاسخ ذهن شما

متفاوت باشد. آنگاه که پاسخ های قلب و ذهن هماهنگ و هم سو با یکدیگر باشند، شهود ماسونی در درون شما رشد می کند.

### در مورد آن جنبه از مناسک که انتخاب کرده اید ژرف بیاندیشید

هنگامی که آماده شدید، سؤالات زیر را درباره جنبه منتخب مناسک در بافت لژ درونی خود بپرسید:

این (مناسک، علامت، نشانه و غیره) چه کاربردهای معنی داری دارد؟

(الف) چگونه به کار گرفته شد، یا زمانی که تازه فراماسون شده بودم چه معنایی داشت؟

(ب) چگونگی کاربرد آن، یا به نظر من در مرحله بعدی زندگی من چه معنایی دارد؟

(ج) اکنون چه رهنمود درونی ای دریافت می کنم، یا در حینی که دارم به عنوان یک فراماسون آموزش می بینم، چه چیزی از من

خواسته می شود؟

### 4. مناطقی را برای ارتقاء در لژ درونی خود مشخص کنید





# تمرین هنر اسرار ما

## ۱۱. حالت خود راهنما

اندیشیدن درباره معانی عمیق تر جنبه ای از مناسک و کاربردهای بالقوه آن برای ارتقای خود در لژ درونی خود، در مورد کاستی ها یا نقاط ضعف خود در استفاده از آن در ساختمان لژ درونی خود صادقانه ژرف اندیشی کنید. به عنوان مثال، از آنجا که زیبایی یکی از سه ستون لژ درونی است، با مطرح کردن سؤالات زیر ژرف اندیشی کنید:

(الف) آیا افکار، کلمات و اعمال من واقعاً با ستون زیبایی مطابقت دارند؟

(ب) چرا بعضی از افکار، کلمات و کردارها واقعاً با ستون زیبایی مطابقت ندارند؟

(ج) یافته ها و توضیحات درونی خود را مستند سازید

### ۵. "صفحه ترسیم لژ درونی خود را بکشید"

پس از شناسایی زمینه های ارتقای خود در ارتباط با کاربرد یکی از جنبه های مناسک، گام بعدی این است صفحه ترسیم خود را طراحی کنید. صفحه ترسیم درونی، طراحی معمارانه شماسست که آن را ترسیم می کنید تا از طریق فراماسونری خویشتن خویش را با استفاده از ابزارها، آلات و نمادهای مختلف هنر ما، از یک سنگ بنای زمخت به یک سنگ بنای صاف/صیقلی تبدیل کنید. به عبارت دیگر، این کار، برنامه اقدام شما برای ارتقای خود در فراماسونری است. به عنوان مثال، اگر یکی از زمینه های ارتقاء در کاربرد معانی عمیق تر ستون زیبایی در افکار، کلمات یا کردار شخص مربوط به کنترل شهوات خود در محدوده های معین باشد، فرد در پرسشهایی مانند پرسشهای زیر ژرف اندیشی می کند:

(الف) اگر بخواهم به طور مؤثرتری شهوات خود را کنترل کنم چگونه خواهد بود؟

(ب) چه راه های ملموسی وجود دارد که می تواند زندگی من را بهتر کند؟

(ج) چگونه می توانم این کار را انجام دهم؟

گام بعدی شما ایجاد اهداف هوشمندانه خود (خاص، قابل سنجش، قابل دسترسی، واقع گرایانه، محدود به زمان) برای غلبه بر آن نقطه ضعف و تبدیل آن به نقطه قدرت است.

### ۶. بهبود خود را در فراماسونری رهگیری کنید

پیشرفت خود را بطور منظم مستند سازید و درباره گزارش پیشرفت خود صادقانه ژرف اندیشی کنید.

**توجه:** پس از اتمام کار بر روی لژ درونی خود، همین روند 7 مرحله ای را بر روی دو لژ دیگر (بیرونی و جهانی) تکرار کنید.



# تمرین هنر اسرار ما

## ۱۱۱. - حالت راهنمای تسهیل گروهی

گر به این فکر می کنید که تسهیل گر اجرای هنر اسرار ما شوید، این حالت جزئیات مهم بسیاری را درباره چگونگی اجرای مؤثر این خدمت روشن می کند. این حالت ماهیت اساسی تسهیل گری، مهارت‌های حیاتی و ملاحظات کار با مخاطبان مختلف را شرح می دهد؛ همچنین یک طرح کلی برای برگزاری کارگاه و ارائه مطلب، و نیز یک متن برای هدایت مراقبه ارائه می نماید.

### A. وظیفه تسهیل گر

وظیفه اصلی فرد به عنوان یک تسهیل گر، فراهم کردن فرصت های تجربی برای افراد و گروه ها جهت مشارکت در چارچوب و فرآیند اجرای هنر اسرار ماست. با اینکه بعضی اوقات لازم است دستورات عملیاتی درباره پیشینه و محتوای سند ارائه شود، نقش تسهیل گر سخنرانی در مورد نمادگرایی، فلسفه یا تاریخ ماسونی نیست. یک تسهیل گر از کنجکاوای دیگران استقبال نموده و آنها را به انجام آن تشویق می کند و هرگاه که ممکن باشد با انجام آزمایش های ژرف اندیشانه، آنها را در درک اسرار فراماسونری کمک می کند. بنابراین، یک تسهیل گر به دیگران کمک می کند تا خرد، قدرت و زیبایی درونی خود را درک کنند، از آن لذت ببرند و روشی برای کشف آنها ایجاد کنند، تا از آن طریق، به راحتی بینش خود را در مورد نمادها و اطلاعات ارائه شده در مناسک شکل دهند.

### B. مهارت‌های حیاتی

تسهیل گران متعهد هستند که به منظور خدمت موثرتر مهارت‌های زیر را ایجاد کرده و بکار گیرند: استقبال، هدایت مراقبه، گوش دادن فعال و مدیریت زمان.

#### a. استقبال

چه بحث کمک به یک فرد باشد چه کمک به یک گروه، تسهیل گران فضایی را ایجاد می کنند که دیگران در آن احساس راحتی کرده تا تجربیات جسمی، عاطفی، فکری و معنوی خود را به اشتراک بگذارند. آنها همچنین شرکت کنندگان را ترغیب به در نظر گرفتن معانی و کاربردها در سه لژ - درونی، بیرونی و جهانی می نمایند. با درک اینکه آنچه برای یک شخص ساده یا بدیهی به نظر می رسد، می تواند مکاشفه ای عمیق برای شخص دیگر باشد، تسهیل گران به طور مداوم احترام و قدردانی خود را نسبت به بینشها و سوالات دیگران ابراز می نمایند. در بحث‌های گروهی، تسهیل گران از افرادی که کمتر صحبت می کنند دعوت به ابراز عقیده می کنند، و همه را تشویق می کنند که مستقیماً با یکدیگر صحبت کنند، نه اینکه بحث را محدود به یک سری تعامل با تسهیل گر نمایند.

#### b. هدایت مراقبه

همانطور که آشکارا در انتهای اجرای هنر اسرار ما ذکر شده است، این سند بیشترین اهمیت را برای معانی موجود در قلب قائل است. از این منظر، نباید به اشتباه فکر کرد که قلب فقط به احساسات اشاره دارد. بلکه قلب هسته اصلی وجودی و ماهوی ماست؛ قلب قدس الاقداس لژ درونی ماست که در آن ما بیشترین امکان برای ارتباط با نور را داریم که ارتباط عرفانی ما با الوهیت، برادران ما و دیگران است. سپس ذهن به پیامهای غیر قابل وصف قلب پاسخ می دهد و بینش و پرسش‌هایی ایجاد می کند که می تواند به رشد خرد، قدرت و زیبایی بیشتر در زندگی فرد کمک کند.

راهنمایی دیگران از طریق این بخش از فرآیند، تخصصی ترین مهارت تسهیل گر است. بنابراین فرد باید تلاش کند که با چهار مرحله کاشی کاری و گشایش لژ درونی سازگار شود:

1. بی حرکت و آرام نمودن خود، با آرامش نفس کشیدن و سکوت کردن



# تمرین هنر اسرار ما

## ۱۱۱. - حالت راهنمای تسهیل گروهی

2. فراخواندن یاری الوهیت

3. انتظار در سکوت برای پاسخ دادن شهودی قلب و ذهن

4. بررسی سوالات مربوط به نقطه کانونی ژرف اندیشی به آرامی

برای مؤثر بودن این مراحل، تسهیل‌گران با دقت بلندی صدا، لحن و سرعت صحبت خود را تنظیم می‌کنند. گفتار آهسته، پایدار و آرامش بخش به طور طبیعی به دیگران کمک می‌کند تا بی حرکت، آرمیده، آسوده و ساکت باشند. متنی حاوی دستورالعمل‌های خاص این مراحل در انتهای این کتابچه ارائه شده است. با آنکه استفاده از متن در ارتباط با مبتدیان، باعث ایجاد یکدستی مطالب در بین تسهیل‌گران می‌شود، دست‌اندرکاران مجرب‌تر می‌توانند از سایر دستورالعمل‌هایی که تسهیل‌گران برای دستیابی به همان اهداف ارائه می‌دهند، سود ببرند. در هر صورت، تسهیل‌گران باید با دستورالعمل‌های خود آشنایی کافی داشته باشند و به اندازه کافی تمرین کرده باشند تا کلمات را با تلفظ صریح و صحیح و به صورت روان ادا کنند.

### a. کوش دادن فعالانه

در دوره‌های بحث و گفتگو، تسهیل‌گران با دقت گوش می‌دهند زیرا آنها می‌دانند که واضح شنیدن و فهمیدن منظور دیگران، مهم‌تر از فکر کردن به جواب است. به همین ترتیب، تسهیل‌گران نیز از ایجاد پیش‌فرض خودداری می‌کنند، و آزادانه درخواست روشن‌سازی و توضیح می‌کنند. آنها همچنین می‌دانند که معانی عمیق‌تر غالباً از طریق احساسات آشکار می‌شوند، بنابراین همدلانه به کلمات عاطفی و لحن صدا گوش می‌دهند و به نشانه‌های غیر کلامی مانند حالات صورت و سایر حرکات بدن توجه می‌کنند. تسهیل‌گران به عنوان شنوندگان فعال آنچه را که معتقدند افکار و احساسات دیگران است را نقل بیان و خلاصه می‌کنند، و سایرین را به تأیید یا اصلاح آنچه آنها درک کرده‌اند، دعوت می‌کنند. تسهیل‌گران هنگام کار با گروه‌ها به همه توجه می‌کنند و شباهت‌ها و تمایزات بین موضوعاتی که توسط شرکت‌کنندگان مختلف ابراز می‌شود را برجسته می‌کنند.

### b. مدیریت زمان

تسهیل‌گران زمان را در نظر می‌گیرند تا بتوانند از طریق گام‌ها و مراحل مختلف تجربیاتی که مطرح می‌کنند، یک جریان معقول ارائه کنند. تسهیل‌گران هنگام کار با افراد یا گروه‌ها اطمینان حاصل می‌کنند که همه افراد از هرگونه محدودیت زمانی آگاه هستند و دیگران را ترغیب می‌کنند که حواسشان به زمان باشد و از آن به بهترین نحو استفاده کنند. به عنوان مثال، نباید از زمان اختصاص داده شده به ژرف اندیشی در سکوت زده شود و صرف آموزش و بحث گردد. به همین ترتیب، در طی بحث‌های گروهی، تسهیل‌گران در صورت لزوم مداخله می‌کنند تا اطمینان حاصل شود که افرادی که مشارکت بیشتری در گفتگو می‌کنند، زمان را در انحصار خود نداشته باشند و به دیگران نیز فرصت گفتگو داده شود.

### A. ملاحظات مخاطبان

تسهیل‌گران باید برای استفاده از مهارت‌های خود به روش‌هایی متناسب با هر سه نوع مخاطب اصلی آماده باشند:

**کنجکاو:** ماسون‌ها و / یا غیر ماسون‌هایی که در ابتدا به اجرای هنر اسرار ما علاقه دارند

**مبتدیان:** ماسون‌هایی که آماده‌اند برای اولین بار درگیر فرآیند کار شوند

**دست‌اندرکاران:** ماسون‌هایی که در حال انجام این فرآیند هستند

قبل از بررسی ملاحظات خاص برای هر مخاطب، باید توجه داشت که گروه‌ها اغلب ممکن است از بیش از یک دسته مخاطب تشکیل شوند. بنابراین تسهیل‌گران باید نوع غالب مخاطبان حاضر در گروه را مشخص کنند. با اینکه این ارزیابی اهداف و مقاصد اصلی گروه را به طور کلی تعیین می‌کند، تسهیل‌گر باید برای خدمت به سایر اعضای گروه که تعلق به گروه دیگری از مخاطبان دارند، تغییراتی ایجاد کند. به عنوان مثال، ممکن است دست‌اندرکاران با تجربه نیازی به توضیح چارچوب و فرآیند کار در اجرای هنر اسرار ما نداشته باشند، اما اگر افرادی نیز حضور داشته باشند که مبتدی یا صرفاً کنجکاو هستند، تسهیل‌گر باید زمان کافی را به چنین توضیحی اختصاص دهد.





# تمرین هنر اسرار ما

## ۱۱۱ - حالت راهنمای تسهیل گروهی

### a. افراد کنجکاو

برخی افراد فقط اطلاعات بیشتری در مورد اجرای هنر اسرار ما می خواهند. تسهیل گران ممکن است در مکالمات اتفاقی خودجوش با این قبیل افراد یا گروهها روبرو شوند، اما باید برای ارائه مباحث به طور رسمی آماده باشند. علاقه اصلی این گروه مخاطبین احتمالاً مربوط به آشنایی با مطالب کتابچه، علت و نحوه نگارش آن، افرادی که در نگارش آن مشارکت داشته اند و انگیزه آنان می شود. بنابراین تسهیل گران باید به خوبی در این موارد آگاهی داشته باشند. همچنین ممکن است اعضای این گروه از مخاطبین با کار ژرف اندیشی یا رابطه آن با فراماسونری آشنا نباشند، در عین حال در مورد چگونگی بهره مندی شخصی از آن کنجکاو باشند. بنابراین، تسهیل گران باید آماده بیان روشهای مختلفی که کار ژرف اندیشی به طور صریح و ضمنی در مناسک مطرح می شود، باشند. حکایات مربوط به تجربیات دیگران و خود نیز می تواند بسیار مفید باشد. نهایتاً، ممکن است برخی از اعضای این گروه مخاطبان بخواهند آشنایی تجربی مختصری با فرآیند کار داشته باشند، بنابراین تسهیل گران باید این گزینه را فراهم نموده و در عین حال از تحمیل آن به افراد خودداری کنند.

### b. مبتدیان

با آنکه همه آزادند که چارچوب و فرآیند اجرای هنر اسرار ما را شخصاً مطالعه کنند، تسهیل گران می توانند کمک های چشمگیری ارائه دهند. تسهیل گران به دلیل آشنایی با مباحث و تجربه بیشتر، با ارائه توضیحات و صحبت های عمیق تر به سؤالات و نظرات و روشهای ارائه شده در این کتابچه پاسخ می دهند. آنها همچنین می توانند به برطرف کردن اسطوره ها و سوء تفاهم ها در باب مسائل رمزگونه و کار ژرف اندیشی کمک کنند. تسهیل گران به مبتدیان اطمینان می دهند که آنها در جستجو برای بینش های خود، پرسیدن سؤالات کنکاش گرانه، تفسیر نمودن، و کاربردهای شخصی معنادار آزادی کامل دارند. از همه مهمتر، تسهیل گران می توانند تأثیر بسزایی در یادگیری چهار مرحله کاشی کاری و گشایش لژ درونی داشته باشند. با راهنمایی آنها، مبتدیان می توانند مستقیماً بر روی تغییراتی می خواهند در خود آگاهی ایجاد کنند تمرکز نموده، و تلاش برای یادآوری مراحل یا فکر کردن به اینکه آیا زمان و توجه کافی صرف آن نموده اند، حواس آنها را پرت نخواهد کرد.

### c. دست اندرکاران

افراد یا گروههایی که قبلاً از این فرآیند استفاده کرده اند، نیاز به دستورالعمل کمتری دارند. بنابراین، تسهیل گران می توانند به این برادران دوره های طولانی تر ژرف اندیشی و گفتگوهای عمیق را آموزش دهند. علاوه بر این، تسهیل گران می توانند زمانی که دست اندرکاران تجربیات ژرف اندیشی خود را بیان می کنند زمان بیشتری را به گوش دادن اختصاص دهند، و سپس نظرات و پیشنهادات مثبتی را برای بهبود ارائه دهند. تسهیل گران همچنین باید بر اهمیت بینش در کاربردهای عملی مجدداً تأکید نموده و دست اندرکاران را ترغیب کنند تا مزایای فعالیتهای ژرف اندیشانه خود را بیشتر به اشتراک بگذارند.

### A. طرح کلی کارگاهها و ارائه ها

طرح کلی زیر برای کار با گروه ها یا افراد متعلق به بیشتر گروه های مخاطبان قابل تطبیق است، اما با در نظر داشتن گروه مبتدیان طراحی شده است تا کاملترین فهرست مقابله ای عناصر و فعالیت ها را ارائه دهد. در این طرح کلی جزئیات کافی برای کمک به تسهیل گرانی که در زمینه سازماندهی این جلسات تجربه کمی دارند یا تجربه ای ندارند، ارائه شده است. پس از تصمیم گیری در مورد هرگونه تغییرات، شروع کنید به تعیین اینکه هر کس مسئول کدام یک از عناصر است. تسهیل گران مشتاق باید به عنوان بخشی از آموزش خود در ظرفیت های مختلف، تحت نظارت مورد استفاده قرار گیرند.

### آماده سازی

#### پرسنل

مخاطب - چه کسانی و چه تعداد در جلسه شرکت خواهند کرد؟



# تمرین هنر اسرار ما

## ۱۱۱. - حالت راهنمای تسهیل گروهی

۱. تسهیل‌گران - با گروه‌های بهینه 6-10 نفره برای هر تسهیل‌گر، به چه تعداد تسهیل‌گر نیاز است، چگونه جذب می‌شوند و چگونه با آنها ارتباط برقرار می‌شود؟ (هنگام ارائه مطلب به گروهی از افراد کنجکاو، فقط به یک تسهیل‌گر نیاز است حتی برای بزرگترین گروه).
۲. دستیارها - کارگاه چگونه می‌تواند از داشتن افرادی که به طور ویژه برای مدیریت امور تدارکات منصوب شده‌اند، بهره‌بردار؟ به چه تعداد افراد نیاز است، و چه نقش‌های خاصی را ایفا می‌کنند؟ نحوه جذب، مدیریت و ارتباط با آنها چگونه خواهد بود؟
۳. دیگران - افرادی که برای هماهنگی محل برگزاری و سایر خدمات باید با آنها تماس گرفته شود چه کسانی هستند؟

### b. محل

۱. مناسب بودن - فضای کارگاه چقدر تمیز و دلپذیر است؟ چقدر از مزاحمتها و حواس پرتی‌های دور است، در عین حال به شرکت‌کنندگان امکان راحت رفتن به دستشویی را می‌دهد؟
۲. صندلی‌ها - صندلی‌ها چقدر برای آرام نشستن برای ژرف اندیشی در سکوت مفید هستند؟ تغییر چیدمان صندلی‌ها برای فعالیتهای مختلف چقدر راحت است؟
۳. برنامه زمانبندی - چه رزروهایی و چقدر پیش‌تر از موعد برگزاری جلسه باید انجام شود؟ چه تداخلاتی در زمانبندی را می‌توان پیش‌بینی و از وقوع آنها جلوگیری نمود؟
۴. صوتی / تصویری - تجهیزات صوتی / تصویری در دسترس یا مورد نیاز کدام است؟

### c. ملزومات

۱. نسخه چاپی - چه جزواتی مورد نیاز است؟ چه زمانی و چگونه باید توزیع شود؟
۲. صوتی / تصویری - رسانه‌های الکترونیکی مورد نیاز کدام است؟
۳. غذا و نوشیدنی - در صورت تهیه، شامل چه مواردی بوده و چه موقع و چگونه سرو می‌شود؟
۴. دعوت‌ها - شرکت‌کنندگان احتمالی چگونه دعوت و ثبت نام شده و به آنها اطلاع‌رسانی می‌شود؟
۵. برآورد قبل از کارگاه - با توجه به اهداف خاص کارگاه، ارزیابی دانش و تجربه شرکت‌کنندگان یا انتظارات آنها از کارگاه چقدر می‌تواند مفید باشد؟ اگر قرار است برآوردی انجام شود، کی و چگونه انجام شده و نتایجش پردازش می‌شود؟ (این مرحله برای گروه متشکل از افراد کنجکاو توصیه نمی‌شود).
۶. مالی - اگر لازم باشد برای برگزاری کارگاه هزینه شود، چه باید کرد و چه گزینه‌هایی برای تأمین مالی وجود دارد؟ فرآیند دستیابی به وجوه و حسابداری هزینه‌ها چگونه است؟

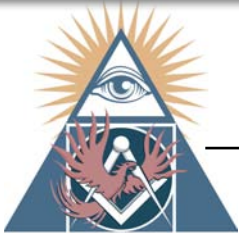
## 2. فعالیت‌های کارگاه

### a. ثبت ورود

برای ثبت حضور شرکت‌کنندگان از چه فرآیندی استفاده می‌شود؟ اگر استفاده می‌شود، چه زمانی و کجا رخ می‌دهد؟ کدامیک از ملزومات کارگاه در زمان ورود تحویل می‌شود؟

### b. گشایش

۱. خوش آمدگویی - حتماً از گروه بخاطر علاقه به جستجوی نور بیشتر تشکر و تمجید کنید. از اعضای گروه بخواهید که تلفن‌های همراه خود را در حالت سکوت قرار داده و سایر وسایلی را که ممکن است حواس پرتی ایجاد کند، کنار بگذارند.
۲. توسل
۳. معارفه - تسهیل‌گران، دستیاران و شرکت‌کنندگان باید خود را معرفی کنند، علایق شخصی یا عملکرد خود را نسبت به چارچوب و فرآیند اجرای هنر اسرار ما بیان نموده و حداقل یک هدف شخصی را برای کارگاه به اشتراک بگذارند.
۴. اهداف مربوط به برنامه را توضیح دهید - اهداف کلی و اهداف خاص مخاطبان را برای کارگاه بطور خلاصه بیان کنید.
۷. بررسی ملزومات - ملزوماتی را که در هنگام ورود ارائه نشده، توزیع کنید. شرکت‌کنندگان را با لوازم آشنا کنید تا هنگامی که در طی برگزاری کارگاه به آنها اشاره شد، بتوانند آسانتر متوجه شوند.



# تمرین هنر اسرار ما

## ۱۱۱. - حالت راهنمای تسهیل گروهی

i. دستورالعملها را تعیین کنید - اهمیت استقبال از خود واقعی افراد را توضیح دهید، که از طریق آن تجارب جسمی، عاطفی، فکری و معنوی خود، بینش ها و سوالات را بطور آزادانه به اشتراک می گذارند. بگویید که صحبت کردن به طور واضح درباره اعتقادات و اعمال معنوی یا مذهبی کاملاً پسندیده است. بررسی کنید که آیا می توان دست اندرکاران را درگیر ارائه نظر درباره رهنمودهایی برای پشتیبانی از آن اهداف و حفظ آرامش و هماهنگی در گروه نمود؟ ضبط این ایده ها و قرار دادن آنها در معرض دید همه در کارگاه می تواند مفید باشد. (این مرحله برای ارائه مطلب به گروهی از افراد کنجکاو ضروری نیست.)

### a. ارائه اجرای هنر اسرار ما

بدون تکیه بیش از حد به کلمات متن، روی هر یک از این مباحث کار کنید، و برای شفافیت بیشتر از سوالات استقبال کنید. (پوشش عمیق این بخش برای مخاطبانی که دست اندرکار هستند ضروری نیست، اما یک بررسی گذرا می تواند مفید باشد. این بخش اساس ارائه مبحث به مخاطبان کنجکاو است.)

i. فلسفه سند در مورد کارکردها و اهداف فراماسونری چیست؟ به هر یک از این نکات بپردازید:

1. جذب شدن و امر دگرگونی خویشتن
2. خدمت به الوهیت و بشریت
3. اهمیت استفاده از آزادی
4. جوهره تعهد و مجازاتهای تمثیلی آن
5. اهمیت تمرین سکوت
6. ارتباط عرفانی و تحقق وحدت - تأثیرات مهم درک اینکه انسان ها با الوهیت و یکدیگر در ارتباط هستند.
7. ارزش دستیابی به هماهنگی و تعادل

ii. مقصود این کتابچه چیست؟ فراهم آوردن چارچوب و فرآیندی برای تجدید حیات هنر ما و کمک به رنسانس ماسونری.  
iii. چه اهدافی در پس نگارش این کتابچه است؟

1. بهتر توانمند ساختن برادران جهت برگرفتن دانش دگرگون ساز خود از چاه عمیق فراماسونری، و نه صرفاً قبول تفسیرهای پیشینیان خود؛
  2. تشویق برادران به متعهد ماندن به فراماسونری، بدون آنکه آنها را به سمت سنت های فراتر از هنر ما سوق دهید؛ و
  3. بیدارسازی مجدد توانایی فراماسونری برای ایجاد تفاوت های عمیق و معنادار در سراسر جهان.
- iv. برادران انجمن میراث ماسونری چه کسانی هستند؟  
v. چارچوب چیست؟

1. معنای درونی و بیرونی
2. سه بعد، فضا یا لایه به هم پیوسته لژ  
a. لژ درونی - خویشتن خویش به عنوان معبد ماسونری  
b. لژ بیرونی - فضای مقدس اتاق لژ و همچنین برادرانی که در آنجا با هم ملاقات می کنند  
c. لژ جهانی - اجتماع بزرگتر فرد و فراتر از آن، کل بشریت و آفرینش است
3. رهنمودهای ژرف اندیشی در مورد جنبه خاصی از مناسک  
a. ارتباط احتمالی آن را با هر چهار عنصر یا چهار جنبه وجودی در نظر بگیرید

- i. جسمی - بدن ما و اعمال آن
- ii. احساسی - احساسات، عواطف، تمایلات و شهوات ما
- iii. ذهنی - افکار، خاطرات و تصورات ما
- iv. معنوی - شهود، الهامات و انرژی خلاق ما



# تمرین هنر اسرار ما

## ۱۱۱. - حالت راهنمای تسهیل گروهی

b. با در نظر گرفتن نحوه ارتباط چهار جنبه با سه لژ در درون ما و در روابط مختلف ما با سایرین، ارتباط چهار جنبه را با سه لژ یکپارچه نمایید.

vi. این فرآیند چیست؟

1. یک تجربه شخصی، با آزادی در پیروی از تفکر و ژرف اندیشی شخص به هر کجا که هدایت شود.

2. پذیرفتن ژرف اندیشانه رمز و راز، کنجکاو و پرسشگری.

3. ارزشگذاری سوالات، آن سوالات چگونه می تواند به سوالات دیگری منجر شود، پاسخ های ما چگونه با گذشت زمان می تواند تغییر

کند و چگونه گاهی پاسخ های ما می تواند توانایی ما را در بیان کامل آنها با کلمات نادیده بگیرد.

4. پس از انتخاب جنبه ای از مناسک، این فرآیند در چهار مرحله اساسی انجام می شود:

a. خود را با نشستن یا دراز کشیدن، راحت نمودن، تنفس بی تنش و ساکت بودن، بی حرکت نمایید.

b. به هر شکلی که برای شما مفهوم دارد، متوسل به یاری الوهیت شوید.

c. مدتی در سکوت صبر کنید، می توانید به سادگی روی آن جنبه از مناسک که انتخاب کرده اید تمرکز کنید، و به قلب و ذهن

خود فرصت بدهید تا پاسخی شهودی بدهد.

d. هنگامی که آماده شدید، هر یک از سوالات زیر را در بافت هر یک از سه لژ مطرح کنید: (بر کاربرد تاکید کنید، بر یافتن راه

هایی برای استفاده مفید از بینش های ما):

i. این (مناسک، علامت، نشانه و غیره) چه کاربردهای معنی داری دارد؟

ii. چگونه به کار گرفته شد، یا زمانی که تازه فراماسون شده بودم چه معنایی داشت؟

iii. چگونه به کار گرفته می شود، یا زمانی که به مرحله بعدی زندگی خود می نگریم، چه معنایی دارد؟

iv. اکنون چه رهنمود درونی ای دریافت می کنم، یا در حینی که دارم به عنوان یک فراماسون آموزش می بینم، چه چیزی از

من خواسته می شود؟

v. چگونه می توانم عناصر عمده آموزش ماسونی خود را به اجتماع بزرگتر انتقال دهم؟

e. از پرسشهای دیگر در "بخش 3: نمونه هایی از کاربرد" استفاده کنید.

### d. فرآیند را تسهیل کنید

این بخش را می توانید هر بار با تمرکز متفاوتی تکرار کنید. می توانید بین تکرارها استراحت بدهید. (برای مخاطبان کنجکاو، می توانید یک دوره پرسش و پاسخ در

مورد کتابچه اجرای هنر اسرار ما و انجمن میراث ماسونی را جایگزین این بخش و بخش های بعدی کنید.)

i. نقطه تمرکز را تعیین کنید - اگر، برای مثال، قصد داشتید بر روی "از اراده آزاد و پیمان من"

تمرکز کنید گروه را به حفظ

کلمات و یا ایجاد یک تصویر روشن برای استفاده در طول مراقبه تشویق کنید.

ii. مراقبه - برای مخاطبان گروه مبتدیان، متن پایان این کتابچه بسیار توصیه می شود.

### e. گفتگوی ژرف اندیشانه

پس از صرف زمان کافی برای ژرف اندیشی در سکوت، در صورت لزوم به گروه های کوچک تقسیم شوید. از اعضای گروه برای به

اشتراک گذاشتن هر گونه تجربه، بینش، یا پرسش هایی که برای آنها به وجود آمده استقبال کنید. به یاد داشته باشید که از همه

مهارتهای استقبال، گوش دادن و مدیریت زمان که در بالا توضیح داده شد استفاده کنید. در صورت لزوم پنج سوال اساسی فرآیند را

دوباره مطالعه کنید. با





# تمرین هنر اسرار ما

## ۱۱۱. - حالت راهنمای تسهیل گروهی

درخواست از اعضای گروه برای به اشتراک گذاشتن یکی از راه های احتمالی کاربرد نوری که دریافت کرده اند، گفتگو را جمع بندی کنید.

### f. گزارش گیری از شرکت کنندگان

پس از پایان گفتگوی ژرف اندیشانه، از شرکت کنندگان بخواهید که اهداف شخصی خود برای این کارگاه را به خاطر آورده و تجربه خود را مرور کنند. سوالات مفید عبارتند از:

- i. چه موردی خوب پیش رفت؟
- ii. چه موردی بیشترین فایده را داشت؟
- iii. چه موردی چالش برانگیز بود؟
- iv. چگونه ممکن بود که این کارگاه بهتر باشد؟

### g. ختم جلسه

حتما از همه بخاطر مشارکتشان تشکر کنید، آنها را ترغیب کنید که همچنان از چارچوب و فرآیند استفاده کنند و از آنها دعوت کنید که درباره زمان

احتمالی برگزاری کارگاه در آینده سؤال کنند. اگر قرار است لوازم کارگاهی در انتها جمع شود، چگونه باید انجام گیرد؟ گنجاندن نیایش را در نظر بگیرید.

### h. برآورد پس از کارگاه

با توجه به اهداف خاص کارگاه و هرگونه بررسی قبل از کارگاه، ارزیابی هرگونه تغییر در دانش و تجربه شرکت کنندگان یا جمع آوری ارزیابی

های آنها از این کارگاه چقدر می تواند مفید باشد؟ اگر قرار است برآوردی انجام شود، کی و چگونه انجام می شود و نتایج آن پردازش می شود؟

### i. خروج از جلسه

اگر قرار است فرآیندی برای ثبت تکمیل کارگاه شرکت کنندگان استفاده شود، چه؟ اگر استفاده می شود، چه زمانی و کجا رخ می دهد؟ اگر قرار

است لوازم کارگاهی در هنگام خروج از جلسه جمع شود، چه؟

## 3. گزارش گیری از تسهیل گران و دستیارها

در اسرع وقت بعد از کارگاه، تسهیل گران و دستیاران را جمع کنید یا با آنها تماس بگیرید تا به این سؤالات پاسخ دهند:

- i. چه موردی خوب پیش رفت؟
- ii. چه موردی بیشترین فایده را داشت؟
- iii. چه موردی چالش برانگیز بود؟
- iv. چگونه ممکن بود که این کارگاه بهتر باشد؟

### E. متن هدایت مراقبه

دستورالعمل های مربوط به تسهیل گر به صورت آیتلیک (حروف کج) است. سایر موارد را باید با صدای بلند به صورت آهسته، پیوسته و با صدایی آرامش بخش بیان کرد. نقطه سر خط نشانگر مکثهای کوتاه است. پیش از استفاده واقعی از این متن در مقابل یک گروه یا یک فرد، لازم است از طریق تمرین، آشنایی کاملی با آن داشته باشید.

ما در حال آغاز فرآیند بی حرکت کردن بدن خود و آرامش، تنفس آرام و نشستن در سکوت هستیم، بنابراین لطفاً وضعیت را انتخاب کنید که بتوانید برای چند دقیقه بعد بدون حرکت راحت باشید. توصیه می شود که پاهای خود را روی زمین بگذارید و پاهای خود را روی هم نگذارید، مگر اینکه بخواهید نوعی حالت مراقبه را روی زمین اجرا کنید. به همین ترتیب می توانید دستان خود را در هر وضعیتی که می خواهید قرار دهید، و بیشتر افراد دستهای خود را به راحتی بر روی ران خود قرار می دهند. اکنون می توانید چشمان خود را ببندید، اما اگر ترجیح می دهید این کار را انجام ندهید، به سادگی به آنها اجازه دهید تا به یک نقطه خاص در جلوی شما خیره شوند.





# تمرین هنر اسرار ما

## ۱۱۱. - حالت راهنمای تسهیل گروهی

لحظه ای مکث کنید تا همه برای جایگیری فرصت داشته باشند.

با احساس کردن گرانش زمین که بدن شما را پایین می کشد، شروع به آرامش و تمرکز بیشتر کنید. جاذبه را احساس کنید که پاهای شما را به سمت کف زمین می کشد. آن احساس کنید که عضلات پاهای شما را به پایین می کشد، و شما را روی صندلی خود به پایین می کشد. ممکن است متوجه برخی تنش های غیر ضروری در آن عضلات شوید، تنشی که برای نگه داشتن شما در حالت صحیح نشسته، نیازی به آن ندارید. اگر چنین است، آن تنش ها را رها کنید و اجازه دهید جاذبه شما را به حالت عمیق تری از آرامش و راحتی بکشد.

حس کشش به پایین را با عضلات شکم و کمر خود احساس کنید. ممکن است متوجه برخی تنش های غیر ضروری در آن عضلات شوید، تنشی که برای نگه داشتن شما در حالت صحیح نشسته، نیازی به آن ندارید. اگر چنین است، آن تنش ها را رها کنید و اجازه دهید جاذبه شما را به حالت عمیق تری از آرامش و راحتی بکشد.

حس کشش به پایین را با عضلات قفسه سینه، پشت و شانه ها احساس کنید. ممکن است متوجه برخی تنش های غیر ضروری در آن عضلات شوید، تنشی که برای نگه داشتن شما در حالت صحیح نشسته، نیازی به آن ندارید. اگر چنین است، آن تنش ها را رها کنید و اجازه دهید جاذبه شما را به حالت عمیق تری از آرامش و راحتی بکشد.

حس کشش به پایین را با عضلات بازوها، ساعد و دست ها احساس کنید. ممکن است متوجه برخی تنش های غیر ضروری در آن عضلات شوید، تنشی که برای نگه داشتن شما در حالت صحیح نشسته، نیازی به آن ندارید. اگر چنین است، آن تنش ها را رها کنید و اجازه دهید جاذبه شما را به حالت عمیق تری از آرامش و راحتی بکشد.

حس کشش به پایین را با عضلات گردن، فک و زبان، اطراف دهان، در گونه ها، اطراف چشم ها، و در ابرو و پوست سرتان احساس کنید. ممکن است متوجه برخی تنش های غیر ضروری در آن عضلات شوید، تنشی که برای نگه داشتن شما در حالت صحیح نشسته، نیازی به آن ندارید. اگر چنین است، آن تنش ها را رها کنید و اجازه دهید جاذبه شما را به حالت عمیق تری از آرامش و راحتی بکشد.

حالا به نفس کشیدن خود توجه کنید، که با ریتم آرام و طبیعی خود به درون و بیرون جاری می شود. شما به سادگی به بدن خود اجازه می دهید بدون اینکه آن را هدایت کنید، تنفس کند و با هر نفس می توانید احساس آرامش و تمرکز بیشتری داشته باشید. می توانید با تکرار ذهنی کلمات داخل هنگام استنشاق و خارج هنگام بیرون دادن، تمرکز خود را روی تنفس افزایش دهید. با هر نفس می توانید احساس آرامش و تمرکز بیشتری داشته باشید.

چندین بار کلمات داخل و خارج را تکرار کنید و ادای آنها را طولانی تر کنید تا هم اندازه مدت زمان دم و بازدم شود. قبل از ادامه به اندازه چندین نفس مکث کنید.

اکنون کلمات را رها کرده و بر تنفس خود تمرکز کنید تا متوجه فضای ساکت درونی شوید.

حال در قدس الاقداس لژ درونی وجود خود، به هر روشی که برای شما معنادار است در سکوت متوسل به الوهیت شوید.

برای نیایش در سکوت به اندازه کافی مکث کنید.

به کلمات زیر از متن مقدس مناسب کارآموز تازه کار توجه کنید. "در ابتدا، خدا آسمان و زمین را آفرید، و زمین بدون شکل و پر از حفره بود، و تاریکی بر چهره اعماق آن غالب بود."

خود را تصور کنید که آن حفره تاریک عمیق هستید.



# تمرین هنر اسرار ما

## ۱۱۱. - حالت راهنمای تسهیل گروهی

"و روح خدا بر چهره آنها حرکت کرد، و خدا گفت، "بگذار نور باشد،" و نور پدید آمد."

تصور کنید که نور الهی از آسمان به درون شما می درخشد. سعی کنید پرتوهای آن را که در بالای سر شما نفوذ می کند و از طریق مغز و گردن به قلب شما تابیده می شود، مشاهده و احساس کنید. لحظه ای تأمل کنید تا ارتباط خود را کاملتر با نور تجربه کنید.

به اندازه چند تنفس مکث کنید.

(کلمات و/یا تصویر مربوط به جنبه انتخاب شده مناسب را بگویید) را به عنوان نقطه تمرکز ما برای این ژرف اندیشی به یاد بیاورید. به سادگی آن را در مرکز توجه خود در فضای مقدس درون نگه دارید. ممکن است افکار و احساساتی در مورد آن بوجود بیاید، اما از آنها بگذرید

و دوباره خود را به آرامی هدایت کنید تا آهسته و آرام تمرکز خود را بر (کلمات و/یا تصویر مربوط به جنبه انتخاب شده مناسب را بگویید) حفظ کنید. همچنین ممکن است برای لحظه ای به خاطر درک معنایی حواس شما پرت شود، یا به دلایل دیگر تمرکز خود را از دست بدهید. در هر صورت، تمرین خوبی است که دوباره خود را به آرامی هدایت کنید تا آهسته و آرام تمرکز خود را بر (کلمات و/یا تصویر مربوط به جنبه انتخاب شده مناسب را بگویید) حفظ کنید. مدتی سکوت فراهم کرد تا بتوانید عمیق تر بر (کلمات و/یا تصویر مربوط به جنبه انتخاب شده مناسب را بگویید) آهسته و آرام تمرکز کنید.

به اندازه چند تنفس مکث کنید.

حالا بدن خود را به یاد بیاورید، که در اینجا در این اتاق نشسته است. دمای هوا را حس کنید. آنچه را می شنوید بشنوید. بوی آنچه را که حس می کنید استشمام کنید. آنچه را که مزه می کنید بچشید و وقتی آماده شدید، چشمان خود را باز کنید تا آنچه می بینید را ببینید و اگر مایل بودید عضلات خود را بکشید و حرکت کنید.

مکث کافی داشته باشید تا همه از مراقبه بیرون بیایند.

شروع به گمانه زنی فعالانه درباره (کلمات و/یا تصویر مربوط به جنبه انتخاب شده مناسب را بگویید) کنید. می توانید آزادانه هرگونه احتمال یا پرسشی که به ذهن شما می رسد را یادداشت کنید، و به هر صورتی که مناسب می دانید آنها را تجزیه و تحلیل کنید، ربط دهید و ساختار بندی نمایید. در حین انجام این کار، این پنج سؤال را نیز در نظر بگیرید:

- این جنبه از مناسب چه کاربردهای معنی داری دارد؟
  - چگونه به کار گرفته شد، یا زمانی که تازه فراماسون شده بودم چه معنایی داشت؟
  - چگونه به کار گرفته می شود، یا زمانی که به مرحله بعدی زندگی خود می نگریم، چه معنایی دارد؟
  - اکنون چه رهنمود درونی ای دریافت می کنم، یا در حینی که دارم به عنوان یک فراماسون آموزش می بینم، چه چیزی از من خواسته می شود؟
  - چگونه می توانم عناصر عمده آموزش ماسونی خود را به اجتماع بزرگتر انتقال دهم؟
- شما همچنین می توانید از سؤالات "بخش 3: نمونه هایی از کاربرد" استفاده کنید.

پس از صرف مدتی برای جمع بندی افکار خود، در مورد تجربیات، بینشها، پرسشها و کاربردهای ممکن با هم گفتگو خواهیم کرد.



# تمرین هنر اسرار ما

## iv. حالت راهنمای آموزش تسهیل گران مشتاق

برخی از دست اندرکاران واقعاً به امور ژرف اندیشانه متعهد شده و به کمک به دیگران برای یادگیری و چگونگی انجامش علاقمند هستند.

شناخت، راهنمایی و آموزش چنین برادرانی می تواند بسیار خوشایند باشد. این امر همچنین وظیفه ای جدی است که مسئولیت کمک به آنها برای

توسعه نگرش ها و مهارت هایی که برای تسهیل گری خوب مورد نیاز است را در بر دارد. از این رو انتظار می رود که تسهیل گران مشتاق، آموزش خود را تحت هدایت برادران با تجربه خود تکمیل کنند. در انجام این کار، آنها باید کاملاً با این راهنما آشنا شوند، عملکرد سایر تسهیل گران را مطالعه کنند، و در واقع صلاحیت خود را با مهارتهای اساسی که در بالا توضیح داده شده نشان دهند.

لازم است برای تسهیل گران مشتاق فرصت هایی فراهم شود تا تحت نظارت، دیگران را از طریق مراقبه و گفتگوی ژرف اندیشانه هدایت کنند. تسهیل گرانی که به عنوان مربی عمل می کنند، باید تعهد خود را در تأمین تمام انتظارات در انجام وظیفه اخلاقی به بهترین نحو برای تسهیل گران مشتاق و افرادی که در نهایت به آنها خدمت کنند، انجام دهند.

علاوه بر استفاده از حالت راهنمای تسهیل گروهی (بخش سوم این راهنما)، در زیر معیارهای مهم دیگری مربوط به فرآیند انتخاب تسهیل گران مشتاق وجود دارد، که لازم است به خاطر سپرده شود:

### مهارتهای شخصی تسهیل گر مشتاق

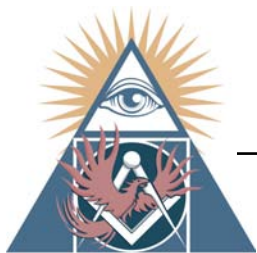
- مهارت گوش دادن خوبی دارد؛ در پی روشن سازی و تحقیق برای درک بیشتر است
- قادر به استفاده از انواع مختلف رسانه ها برای رساندن اطلاعات است
- در مقابل گروهها راحت و در صحبت کردن ماهر است
- بدون حالت تدافعی به چالش ها پاسخ می دهد
- به مردم احساس آسودگی می بخشد؛ یک محیط یادگیری راحت ایجاد می کند
- به عقاید و نظرات دیگران احترام می گذارد
- قادر به برقراری ارتباط و بیان ایده های خود و دیگران است
- قادر به تفکر سریع، بداهه گویی و سازگاری با نیازهای دیگران است
- اهل قضاوت کردن نیست

### مهارت های مدیریتی تسهیل گر مشتاق

- مهلت تعیین نموده و به آن پایبند می ماند (مدیریت زمان)
- مسئولیتها / وظایف را واگذار می کند
- اهداف را تنظیم و برآورده می کند
- کارش در مدیریت تیم خوب است
- در مدیریت پروژه تجربه دارد
- مهارت های حل مشکل دارد

### روابط و تعهدات سازمانی تسهیل گر مشتاق

- از ابتکار آموزش پشتیبانی می کند و می فهمد که چرا برای موفقیت سازمان ماسونی مهم است (لژ، گرند لژ، برادری ماسونی به طور کلی)
- مایل به اختصاص زمان مورد نیاز برای آماده شدن برای آموزش است
- مایل به ارائه مشاوره / مربیگری مداوم و پشتیبانی از شرکت کنندگان ماسون پس از پایان دوره آموزش آنهاست
- در کار با گروهها به عنوان رهبر یا تسهیل گر موفق بوده است
- در موسسه ماسونی مورد نظر دارای اعتبار و قابل احترام است
- برای ارزشهای آموزش داده شده، چه در جلسات و چه خارج از جلسات، الگوی مثبتی تلقی می شود



# تمرین هنر اسرار ما

## ۷. اسناد پشتیبان

روش شناسی ماسونی در آموزش و نظارت

رهبری ماسونی: 3 قانون / راهنما برای احترام و / یا تیم سازی

نمایش نمونه کارگاه (کشایش لژ)



# تمرین هنر اسرار ما

## ۷. اسناد پشتیبان

غالباً این وسوسه وجود دارد که برای پاسخ به سؤالات یا چالش های عمیق فراماسونری به دنبال راه حل های نامقدس بود. به عنوان مثال، در اینجا دو سناریوی معمولی ذکر شده است که اغلب پیش می آید:

- (a) ممکن است فرد وسوسه شود که از تکنیک های خودیاری یا راهنماهای آموزش ماسونی برای ارتقای خود استفاده کند. با آنکه ممکن است فرد یک چنین تکنیک ها یا راهنماهایی را کاملاً مفید بداند، یک ماسون باید آنها را تطبیق دهد تا قبل از استفاده از آنها در آموزش ماسونی خود، کاملاً با آموزه های فراماسونری هماهنگ شود.
- (b) یک لژ ماسونی یا گرند لژ می تواند چیزهای زیادی را از تجربیات وسیعی که دنیای نامقدس در حوزه حکمرانی ارائه می دهد، بیاموزد. همسو نمودن چنین شیوه های ناسازگاری با آموزه های فراماسونری نیز به همان اندازه مهم است.
- این روش ساده "تماشای دروازه غربی" به حفظ یکپارچگی فراماسونری کمک می کند.

### 1. آموزش ماسونی به منظور بهتر شدن خود در فراماسونری:

**مطالعه کنید:** مناسک و مراسمات فراماسونری معدنی است که گنج در آن نهفته است.

**درونی کنید:** یاد بگیرید که با استفاده از مراقبه بر روی ابزارهای خاص و ترکیبات پویای آنها تمرکز کنید؛ و بر جنبه های خاص هر مراسم؛ بر تجسم بخش ها و قسمت های هر درجه، و غیره به منظور درونی کردن آن دانش و تبدیل کردن آن به بخشی جدایی ناپذیر از کسی که می شوید.

**کنکاش کنید:** هرگاه که لازم بود، بهترین شیوه های خودسازی را که در جهان نامقدس وجود دارد، فرا بگیرید. چرا؟ زیرا، "فراماسونری در این دنیا زندگی می کند..."

**هم سو کنید:** شیوه های مناسب نامقدس را با آموزه های ماسونی ما هم سو کنید؛ شیوه های ماسونی را با آموزه های نامقدس تطبیق ندهید.

چرا؟ زیرا "فراماسونری در این دنیا زندگی می کند، اما بخشی از این دنیا نیست."

**به کار ببرید:** دانش ماسونی را در زندگی روزمره خود به کار بگیرید.

### 2. رویکرد ماسونی به مدیریت بهتر لژ / سازمانهای گرند لژ

**کنکاش کنید:** بهترین شیوه های موجود در جهان نامقدس را فرا بگیرید. چرا؟ زیرا، "فراماسونری در این دنیا زندگی می کند..."

**همسو کنید:** شیوه های نامقدس مناسبی را انتخاب کنید که می تواند مدیریت ماسونی را تقویت کند و با همسوایی آن شیوه ها با آموزه های ماسونی ما، آنها را با بافت ماسونی سازگار کنید. شیوه های ماسونی را با آموزه های نامقدس سازگار نکنید.

چرا؟ زیرا "فراماسونری در این دنیا زندگی می کند، اما بخشی از این دنیا نیست."

**به کار ببرید:** بهترین شیوه های هم سو شده را برای اداره بهتر مؤسسات ماسونی به کار ببرید.





## نمونه یک کاربرد ساخت یافته برای مبتدیان

### استفاده از "گشایش لژ" به عنوان یک تصویر

آنچه در زیر می خوانید، تنها یک تصویر از یک کارگاه دو روزه است با محوریت گشایش لژ. هدف از نگارش آن، ارائه یک شیوه نامه یا تنها راه ممکن نیست. این متن فقط یک رویکرد است که ممکن است شما آن را برای توسعه روش خود مفید بیابید. استفاده از متن مراقبه هدایت شده که در بخش E (III) به آن اشاره شده است برای ایجاد فرصتی برای پاسخ دهی شهودی قلب و ذهن شما ضروری است. توجه: اگر یک کارگاه دو روزه امکان پذیر نیست، می توانید این کارگاه را به سه قسمت تقسیم کنید که هر کدام در یک کارگاه کوتاه تر (3-4 ساعته) ارائه شود.

#### آموزش عملی معبد من (لژ درونی)

بحث عمومی در مورد معبد (لژ درونی). هر افسر لژ نمادی از جنبه های لژ درونی شخص است، و اول و مهمتر از همه این است که فرد چگونه باید خودش را در درون اداره کند.

#### تمرین آماده سازی (اولین وظیفه استاد قبل از گشایش لژ): کاشی کاری

- نه تلفن های همراه و نه دستگاه های هوشمند مجاز به ورود نمی باشد.
- 10 دقیقه مراقبه گروهی روی کاشی کار و شمشیر. روی افکار، کلمات و احساساتی که در لژ درونی داخل و خارج می شوند تمرکز کنید تا آن را "فضایی امن و مقدس" نمایید

#### تمرین گشایش اول: گشایش لژ

##### بخش اول: مراقبه هدایت شده

- بر روی 3 افسر ستون بطور جداگانه متمرکز شوید (پویایی فردی)
  - بر روی استاد (خرد)، جواهر (گونیا) و ابزار (چکش چوبی) مراقبه کنید
  - بر روی نگهبان ارشد (قدرت)، جواهر (تراز) و ابزار (چکش چوبی یا مشابه) مراقبه کنید
  - بر روی نگهبان جزء (زیبایی)، جواهر (شاقول) و ابزار (چکش چوبی یا مشابه) مراقبه کنید
- به طور جمعی بر روی 3 ستون متمرکز شوید (پویایی گروهی)
  - بر روی جنبه های مختلف پویایی گروهی در بین سه افسر ستون در هنگام گشایش لژ مراقبه کنید

##### بخش دوم: گفتگوی ژرف اندیشانه در گروه های کوچک برادران (6-10 نفر)

- به اشتراک گذاری بینش ها در گروه های کوچک درباره پویایی فردی همانطور که در بالا توضیح داده شد
- به اشتراک گذاری بینش ها در گروه های کوچک درباره پویایی گروهی همانطور که در بالا توضیح داده شد

##### بخش سوم: مراقبه هدایت شده بر روی سنگ بنای شخص

- جنبه های "خشن" سنگ بنای شخص را برای کاشی کار و هر یک از 3 ستون، جواهرات مربوط به آنها و ابزارها تعیین کنید: ضعف در کجاست؟ لبه های خشن که به صیقلی شدن نیاز دارند کدامها هستند؟
- "صفحه ترسیم" را بکشید تا شخص از سنگ بنای "خشن" به "صاف" تبدیل شود: برای دستیابی به "خودسازی در فراماسونری" چه تمرین های روزانه ای باید در روال شخصی جای داده شود؟
- "فهرست مقابله ای" تابلوی ترسیم برای خود ایجاد کنید
- یک برنامه اقدام برای تابلوی ترسیم طراحی کنید



## نمونه یک کاربرد ساخت یافته برای مبتدیان

### استفاده از "کشایش لژ" به عنوان یک تصویر

**بخش چهارم: گفتگوی ژرف اندیشانه بر روی سنگ بنای فرد در گروه های کوچک برادران (6-10 نفر)**

- به اشتراک گذاری بینش در گروه های کوچک در مورد جنبه های "خشن"
- به اشتراک گذاری بینش گروه های کوچک در مورد "تابلوه های ترسیم"، فهرستهای مقابله ای، تمرین ها و روالها

#### آموزش عملی لژ بیرونی من/ما

بحث کلی در مورد لژ برادران (لژ بیرونی) و شکل مدیریت آن.

#### تمرین آماده سازی (اولین وظیفه استاد قبل از کشایش لژ): کاشی کاری

- نه تلفن های همراه و نه دستگاه های هوشمند مجاز به ورود نمی باشد.
- 10 دقیقه مراقبه گروهی روی کاشی کار و شمشیر؛ به منظور حفظ "ارتباط مقدس برادران"، و تقویت "ارتباط عرفانی" برادران، بر روی افکار، کلمات و احساساتی که از درون شخصی خارج می شود و به آن وارد می شود که ممکن است بر اتاق لژ (لژ بیرونی) تأثیر یگذارد تمرکز کنید.

#### تمرین کشایش اول: کشایش لژ

##### بخش اول: مراقبه هدایت شده

- بر روی کارهایی که ممکن است لژ پیش از کشایش صورت دهد مراقبه کنید، تا به این ترتیب مراقبه را بر روی اهمیت کشایش لژ تسهیل نمایید
- بر روی کارهایی که ممکن است لژ در طی کشایش صورت دهد مراقبه کنید، تا به این ترتیب مراقبه را بر روی اهمیت کشایش لژ تسهیل نمایید
- بر روی استاد (خرد)، جواهر (گونیا) و ابزار (چکش چوبی) مراقبه کنید
- بر روی نگهبان ارشد (قدرت)، جواهر (تراز) و ابزار (چکش چوبی یا مشابه) مراقبه کنید
- بر روی نگهبان جزء (زیبایی)، جواهر (شاقول) و ابزار (چکش چوبی یا مشابه) مراقبه کنید
- بر روی آرایش، آداب و استفاده از موسیقی و نور مراقبه کنید

##### بخش دوم: گفتگوی ژرف اندیشانه در گروه های کوچک برادران (6-10 نفر)

- به اشتراک گذاری بینش ها در گروه های کوچک در مورد تمام موارد توصیف شده در بخش اول
- گفتگو با یکدیگر در مورد آنچه ممکن است لژ پس از کشایش (در مدت کار لژ و قبل از تعطیل شدن آن) انجام دهد به منظور تقویت "ارتباط عرفانی برادران".
- ایجاد فهرستهای مقابله ای جدید
- فهرستی از نظرات برای برنامه ها و / یا فعالیتهای بالقوه لژ تهیه کنید تا بخشی از کار لژ شود



# تمرین هنر اسرار ما

## آموزش عملی اجتماع من/ما، جهان (لژ جهانی) من/ما

بحث عمومی درباره نقش بالقوه یکی از برادران به عنوان "سازنده آزاد" در محل کار، اجتماع و ملت خود.

### تمرین آماده سازی (اولین وظیفه استاد قبل از گشایش لژ): کاشی کاری

- نه تلفن های همراه و نه دستگاه های هوشمند مجاز به ورود نمی باشد.
- 10 دقیقه مراقبه گروهی روی کاشی کار و شمشیر؛ به منظور کمک به ساخت محیط هایی قوی تر، زیباتر و خردمندانه تر در درون، بر روی افکار، کلمات و احساساتی که از درون شخصی خارج می شود و به آن وارد می شود که ممکن است بر حلقه تأثیرگذاری شخص - خانواده، همکاران، وابستگان در گروه، اجتماع و ملت - (لژ جهانی) تأثیر بگذارد تمرکز کنید.

### تمرین گشایش اول: گشایش لژ

#### بخش اول: مراقبه هدایت شده

- بر نحوه "گشایش" ماسونی حلقه تأثیرگذاری شخص مراقبه کنید
- بر روی کارهایی که شخص ممکن است در طی گشایش صورت دهد مراقبه کنید
- بر روی استاد (خرد)، جواهر (گونیا) و ابزار (چکش چوبی) مراقبه کنید
- بر روی نگهبان ارشد (قدرت)، جواهر (تراز) و ابزار (چکش چوبی یا مشابه) مراقبه کنید
- بر روی نگهبان جزء (زیبایی)، جواهر (شاقول) و ابزار (چکش چوبی یا مشابه) مراقبه کنید
- بر روی ارتباط غیرکلامی مراقبه کنید

#### بخش دوم: گفتگوی ژرف اندیشانه در گروه های کوچک برادران (6-10 نفر)

- به اشتراک گذاری بینش ها در گروه های کوچک در مورد تمام موارد توصیف شده در بخش اول
- گفتگو با یکدیگر در مورد "تهدیدها" یا "چالشهایی" که ممکن است فرد هنگام گشایش به دنیای اطراف خود با آنها روبرو شود
- به اشتراک گذاری بینش ها در مورد راههای کاهش یا خنثی کردن این تهدیدها
- به اشتراک گذاری بینش ها در مورد چگونگی ایفای نقش چهار فضیلت اصلی: احتیاط، اعتدال، ثبات و عدالت
- فهرستی از نظرات برای برنامه ها و / یا فعالیت های بالقوه لژ تهیه کنید تا بخشی از کار لژ گردد، که به ایجاد ظرفیت فرد برای تعامل هر چه قوی تر، زیباتر و عاقلانه تر با محیط اطراف وی کمک می کند.



# تمرین هنر اسرار ما

## صول هدایت

**اصل اول هدایت:** لژ (لژ بیرونی) اولین و مهمترین مرکز پرورش ماسونهای رها شده (سازندگان) خود است. بنابراین، فرد باید بر ساختار، مراسمات و مناسک لژ تمرکز کند، تا پیش از هر چیز و مهمتر از هر چیز دانش مورد نیاز برای مراقبه برای تبدیل شدن به سازنده رها شده معبد خود (لژ درونی) را به دست آورد.

**اصل دوم هدایت:** لژ (لژ بیرونی) نیز آزمایشگاهی است که در آن برادران می آموزند که اگرچه ممکن است تمایزهایی بین آنها از نظر نژاد، مذهب، قومیت و عقیده وجود داشته باشد، چنین تمایزی هرگز نباید به تفاوت تبدیل شود، بلکه تجسم وحدت در عین کثرت (E Pluribus Unum - یکی از میان همه) است. لژ جایی است که ارتباطات برای ایجاد گروه مقدس برادران شکل می گیرد. بنابراین، برنامه ها و فعالیت های خلاقانه لژ باید در راستای ایجاد ظرفیت فرد برای درک تنوع موجود در وحدت هنگام تعامل با جهان نقش داشته باشد.

**اصل سوم هدایت:** ارزیابی ارتقای فرد در فراماسونری نیازمند دو مجموعه پرسش عمده است: یک مجموعه بر شناسایی دگرگونی محسوس در افکار، ارتباطات و اعمال فرد متمرکز است؛ دیگری بر تدوین برنامه های اقدام با اهداف هوشمندانه تمرکز دارد.