

## การภาวนา

### เรียนรู้จากชีวิตของพระเยซูเจ้า

#### บทนำ

พระเยซูเจ้าทรงเป็นผู้เผยแสดงให้เรา รู้จักความหมายของชีวิตและรู้ว่าควรดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไรจึงจะเป็นบุตรของพระเจ้าอย่างแท้จริง พระองค์ทรงสอนเราทั้งด้วยคำพูดและการปฏิบัติตนเป็นแบบฉบับ ชีวิตของพระองค์เป็นชีวิตที่ผูกพันกับองค์พระผู้เป็นเจ้าซึ่งเป็นพระบิดาอย่างแนบแน่น พระองค์ทรงใช้ชีวิตทั้งชีวิตเป็นดั่งเครื่องบูชาและการภาวนาอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเราจึงต้องเรียนรู้ชีวิตของพระองค์เป็นต้นในเรื่องการภาวนา

#### ชีวิตภาวนาของพระเยซู

พระวรสารแสดงให้เราเห็นได้อย่างชัดเจนว่าพระเยซูเจ้าทรงเป็นบุคคลแห่งการภาวนา ในฐานะที่ทรงบังเกิดเป็นชาวยิวคนหนึ่ง พระองค์ทรงปฏิบัติตนเคร่งครัดตามแบบอย่างของชาวยิวที่หล่อเลี้ยงชีวิตด้วยการภาวนาอยู่เสมอ ไม่ต้องแปลกใจเลยว่าพระองค์ทรงได้เรียนรู้การภาวนามาจากพระแม่มาเรีย และนักบุญยอแซฟ และยังได้หล่อเลี้ยงจากชีวิตของเพื่อนบ้าน เป็นต้นพระองค์ทรงภาวนาเป็นประจำที่ศาลาธรรมในทุกวันสัปดาห์

ในฐานะชาวยิวที่เคร่งครัด พระองค์ทรงภาวนาตั้งแต่เช้า บ่ายและเย็น พระองค์ทรงภาวนาก่อนทานอาหาร(มธ 14:19; 26:26) ทรงภาวนาส่วนตัวและภาวนาร่วมกับบรรดาศิษย์(ลก 22:32) และภาวนาให้กับผู้ที่ทรมานพระองค์(ลก 23:34) พระองค์ทรงภาวนาด้วยบทสดุดี(สดด 22; มก 15:34; สดด 31; ลก 23:46) พระองค์ทรงสวดภาวนาทุกวันพระทั้งที่บ้านและที่ศาลาธรรม(ลก 4:16) ทรงร่วมเฉลิมฉลองวันปีสกาประจำปีและร่วมนมัสการพระเจ้าในพระวิหาร(ลก 2:41; 19:45)

ในการปฏิบัติพันธกิจของพระองค์ พระองค์ทรงเริ่มต้นจากการภาวนาโดยการเขารับพิธีล้างจากท่านยอห์น บัปติส(ลก 3:21-22) ทรงจบชีวิตด้วยการภาวนาบนไม้กางเขน(ลก 23:46) ระหว่างการปฏิบัติงานพระองค์ทรงภาวนาอยู่เสมอ ภาวนาในทุกสถานที่ ทั้งในเมืองที่เต็มไปด้วยผู้คน ในงานเลี้ยงตามถนน ตามตลาด แม้จะวุ่นวายสักปานใดพระองค์ทรงหาที่เงียบๆ เพื่อภาวนาได้เสมอ(ลก 5:16) ในทะเลทราย(มก 1:35) บนภูเขา(ลก 6:12) ริมทะเล(มธ 4:18) ที่สวนมะกอก(ลก 22:39)

พระเยซูเจ้ามิได้ทรงภาวนาตามธรรมเนียมของชาวยิวเท่านั้น แต่พระองค์ทรงภาวนาตลอดเวลา เราได้จากพระวรสาร ว่าพระองค์ทรงภาวนาเป็นพิเศษในช่วงเวลาที่เกิดวิกฤติในชีวิตหรือในช่วงเวลาที่สำคัญๆ เช่น ก่อนการเลือกอัศวินสาวก(ลก 6:12) เมื่อรับรู้ว่าจะต้องทุกข์ทรมาน(ลก 9:28) เมื่อต้องเผชิญหน้ากับการถูกจับกุมและทรมาน(มก 14:35) และเมื่อถูกตรึงกางเขน(มธ 27:46)

พระเยซูเจ้าทรงภาวนาเพื่อสรรเสริญและขอบพระคุณพระบิดา ทรงภาวนาของการให้อภัย ทรงภาวนาขอให้อัครทูตศิษย์และมวลมนุษยชาติ ทรงภาวนาด้วยจิตใจที่ศรัทธาและไว้วางใจ บางครั้งพระองค์ก็ทรงสับสนเพราะรู้สึกว่าการสวดทูลทอหู่ที่พระองค์ไปในเวลาที่อยู่บนไม้กางเขน

ผู้ชำนาญการพระคัมภีร์สรุปว่าการสวดภาวนาที่สำคัญๆ ของพระเยซูเจ้ามีอยู่สองครั้งด้วยกัน คือ ทรงภาวนาเมื่อรู้ว่าประชาชนพากันทอดทิ้งพระองค์ไป(มธ 11:25-26; ลก 10:21) และในเวลา ที่พระองค์ภาวนาในสวนมะกอก เมื่อต้องเผชิญกับความเป็นความตายในชีวิต(มธ 26:39; มก 14:36; ลก 22:42)

ในขณะนั้นพระองค์ทรงภาวนาต่อพระบิดาด้วยความสนิทสัมพันธ์และด้วยความไว้วางใจอย่างเต็มเปี่ยม พระองค์ทรงเรียกพระเจ้าว่า “พ่อ” คำๆ นี้เป็นคำปกติธรรมดาที่ลูกๆ เรียกพ่อของตนเอง อย่างคนคุ้นเคย

อีกคำหนึ่งที่ทรงใช้ในยามที่เจ็บปวดคือ “อาแมน” หมายความว่า ขอให้เป็นไปตามพระประสงค์ พระองค์ทรงมอบตนเองให้เป็นไปตามพระประสงค์ของพระบิดา

ดังนั้นคำว่า “พ่อ” และ “อาแมน” จึงเป็นบทสวดภาวนาของพระเยซูเจ้า และนี่เป็นหัวใจ ในการภาวนาของเราคริสตชน

### พระเยซูเจ้าทรงสอนเรื่องการภาวนา

คำสอนของพระเยซูเจ้าเรื่องการภาวนา สะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์การภาวนาของพระองค์เอง เราศึกษาการภาวนาของพระองค์ดังนี้

- **ภาวนาด้วยความจริงใจจากหัวใจอย่างแท้จริง** : พระเยซูเจ้าทรงไม่เห็นด้วยกับการภาวนาแบบ เคยชินหรือการใช้คำภาวนาที่ยืดยาวสวยงามแต่ไม่ได้มาจากใจจริง คำภาวนาเช่นนี้ไม่มีประโยชน์อันใดเลย แต่คำภาวนาซื่อๆ ที่ออกมาจากใจจริงเป็นคำภาวนาที่พระเจ้าทรงรับฟัง (มธ 6:7-8; 7:21)

- **ภาวนาโดยไม่โอ้อวดหรือเอาหน้า :** พระเยซูเจ้าทรงตำหนิคนที่ชอบสวดภาวนาเพื่อให้คนอื่นเห็น พระองค์ทรงสอนให้ภาวนาแบบส่วนตัวภาวนาเงียบๆ ในห้อง(มธ 6:5-6)
- **ภาวนาด้วยความสัตย์จริงและสุภาพถ่อมตน :** พระเยซูเจ้าทรงวิพากษ์วิจารณ์คนที่ภาวนาโดยยกตัวเองว่าเป็นคนดี ภาวนาเพื่อโอ้อวดตนเอง แต่พระองค์ปรารถนาให้เราภาวนาด้วยใจที่สุภาพตามตัวอย่างของคนเก็บภาษีที่พระองค์ทรงเล่าในลูกา 18:9-14
- **ให้ดำเนินชีวิตตามคำภาวนา :** พระเยซูเจ้าทรงปรารถนาให้คนที่ภาวนา จะต้องมีชีวิตที่ตรงตามด้วย ไม่ใช่ภาวนาแต่ปากแต่ความประพฤติไม่ดี เช่น ไม่มีความยุติธรรมต่อคนอื่น กดขี่ข่มเหงคนยากไร้และคนที่อ่อนแอกว่า(ลก 20:45-47)
- **ภาวนาอย่างสม่ำเสมอ :** ตัวอย่างของเพื่อนบ้านที่สร้างความรำคาญ และหญิงม่ายกับผู้พิพากษาในลูกา 11:5-13; 18:1-8
- **ภาวนาด้วยความมั่นใจ :** พระเจ้าทรงรับฟังและตอบคำภาวนาของเราอย่างแน่นอน แม้ว่าบางครั้งอาจจะไม่ตรงกับใจของเรา

### บทภาวนาขององค์พระผู้เป็นเจ้า

คำสอนสำคัญที่พระเยซูเจ้าทรงมอบให้เป็นแบบอย่าง และเป็นมรดกแก่เราทุกคนก็คือบท “ข้าแต่พระบิดาของข้าพเจ้าทั้งหลาย” ซึ่งมีบันทึกไว้ในสองสำนวนด้วยกัน

ในพระวรสารของนักบุญลูกา สานุศิษย์ของพระเยซูเจ้าประทับใจในการภาวนาของพระเยซูเจ้ามาก จึงร้องขอให้พระองค์สอนการภาวนาให้พวกเขาบ้าง ซึ่งที่จริงพวกเขาได้เรียนรู้การภาวนาตามแบบฉบับของท่านยอห์น บัปติสมาแล้ว แต่พวกเขาอยากจะรู้วิธีภาวนาในรูปแบบของพระเยซู พระองค์จึงทรงสอนพวกเขาให้สวดบทข้าแต่พระบิดาตามที่บันทึกไว้ในลูกา 11:1-4

อีกสำนวนหนึ่งบันทึกไว้โดยมัทธิว ของมัทธิวได้พัฒนาบทสวดมาจากบทสวดในคำสอนเรื่องความสุขแท้หรือการเทศนาบนภูเขา(มธ 6:9-13)

ทั้งสองสำนวนนี้สะท้อนให้เห็นถึงประเพณีนิยมของคริสตชนที่แตกต่างกันของสองชุมชน สำนวนของลูกาดูจะใกล้เคียงกับคำสอนของพระเยซูเจ้า แต่ของลูกาเหมาะสมที่จะใช้ในการประกอบพิธีกรรม เพราะทั้งสองมีโครงสร้างและเนื้อหาที่คล้ายกัน

เราจะพิจารณาถ้อยคำในบทข้าแต่พระบิดาและศึกษาถึงความหมายของบทภาวนานี้

## การอ้างอิง

ข้าแต่พระบิดาของข้าพเจ้าทั้งหลาย พระองค์สถิตในสวรรค์

### คำวิงวอนขอในกลุ่มแรก

1. พระนามพระองค์จงเป็นที่สักการะ
2. พระอาณาจักรจงมาถึง
3. พระประสงค์จงสำเร็จไปในแผ่นดินเหมือนในสวรรค์

### คำวิงวอนขอในกลุ่มที่สอง

4. โปรดประทานอาหารประจำวันแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายในวันนี้
5. โปรดยกโทษให้ข้าพเจ้าเหมือนข้าพเจ้ายกให้ผู้อื่น
6. โปรดอย่าปล่อยให้ข้าพเจ้าแพ้การประจญ
7. แต่โปรดช่วยให้พ้นจากความชั่วร้ายเทอญ

เราเริ่มต้นการภาวนาโดยเริ่มด้วยการร้องหาพระเจ้า ซึ่งแสดงว่าหัวใจของการภาวนาของเรานั้นอยู่ที่พระเจ้าไม่ใช่ตัวของเรา เราเองต้องเป็นเช่นเดียวกับพระเยซูเจ้าที่เข้าหาพระเจ้าด้วยความไว้วางใจและความเชื่อมั่นในฐานะที่เราเป็นบุตรของพระองค์ เราเรียกพระเจ้าว่าบิดาหรือพ่อของเรา ซึ่งไม่ได้สวดว่าพระบิดาของฉัน แต่พระบิดาของข้าพเจ้าทั้งหลาย ซึ่งหมายความว่าพระองค์ทรงเป็นบิดาของทุกคน เราทุกคนจึงเป็นลูกของพระองค์ด้วยกันทั้งนั้น

### คำวิงวอนขอในกลุ่มแรกนั้นมุ่งเน้นไปที่แผนการขององค์พระผู้เป็นเจ้า

เราภาวนาเพื่อให้กิจการอันศักดิ์สิทธิ์ของพระเจ้าได้เป็นที่รู้จักและได้รับการเคารพ ตามที่องค์พระผู้เป็นเจ้าได้ทรงสัญญาไว้กับประชากรของพระองค์โดยผ่านทางบรรดาประกาศก เราภาวนาเพื่อโลกทั้งหมดจะได้ตระหนักถึงความศักดิ์สิทธิ์และความรักของพระเจ้า ในฐานะที่เป็นต้นกำเนิดแห่งความดี ความงามทั้งหมด

จากนั้นเราภาวนาเพื่อให้พระอาณาจักรของพระเจ้าเกิดขึ้นท่ามกลางโลกของเรา ให้พระเจ้าปกครองหัวใจของคนเรา ให้หัวใจของผู้คนมีความยุติธรรมและความเห็นอกเห็นใจ ความรักและพระหรรษทาน เราภาวนาเพื่อให้พระเจ้าช่วยเปลี่ยนแปลงโลกของเราจากความเจ็บปวด สงคราม น้ำตา ความทุกข์ยากลำบาก ความแตกแยก และความชั่วร้ายทุกชนิดให้หมดไป

คำตอบสำหรับการภาวนาทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับพระเมตตาของพระเจ้า แต่ความศักดิ์สิทธิ์ของพระเจ้า ความเห็นอกเห็นใจกันและกัน ความยุติธรรมและความรักจะเกิดขึ้นได้ก็โดยอาศัยพวกเรา นี้แหละที่จะช่วยต้องช่วยกันทำให้พระอาณาจักรของพระเจ้าเกิดขึ้นให้ได้ในสถานที่ๆ เราอาศัยหรือทำงานอยู่ ดังนั้นการภาวนาของเราจึงเป็นการแสดงออกถึงความมุ่งมั่นในส่วนของเราที่จะอุทิศตนทุ่มเท และให้ความร่วมมือกับพระพรหมทานของพระเจ้าในการทำให้พระอาณาจักรเป็นจริง

ในส่วนของคำอ้อนวอนที่สองนั้น เราแสดงความไว้วางใจต่อองค์พระผู้เป็นเจ้าพระบิดาของเรา ด้วยสิ้นสุดจิตใจของเรา โดยขอพระองค์ในสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของเรา

ก่อนอื่นเราขออาหารประจำวันจากพระองค์ อาหารนี้ไม่ได้หมายถึงอาหารฝ่ายร่างกายเท่านั้น แต่ยังหมายถึงอาหารฝ่ายจิตใจของเราอีกด้วยซึ่งได้แก่ ความรัก ความสุข สันติสุข ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ความยุติธรรม ซึ่งโลกของเรากำลังมีความต้องการอย่างมากเพราะโลกเต็มไปด้วยความเดือดร้อนนานาชนิด อาหารในที่นี้จึงหมายถึงอาหารทั้งฝ่ายร่างกายซึ่งยังมีคนอดตายอีกจำนวนมาก และอาหารฝ่ายจิตใจคือความรักความเมตตา นอกจากนั้นยังหมายถึงอาหารฝ่ายวิญญาณซึ่งก็คือศีลมหาสนิทที่เราคาทอลิกจำเป็นจะต้องรับอยู่เป็นประจำ เพื่อจะได้ชิดสนิทกับพระองค์และมีพลังในการทำความดีหนีความชั่ว

การยอมรับว่าตนเองเป็นคนบาปเป็นเงื่อนไขที่จำเป็นสำหรับการภาวนาก็คือความสุภาพถ่อมตน ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องวอนขอพระเมตตาจากพระเจ้าให้ยกโทษให้เรา และที่สำคัญคือเราต้องให้อภัยให้กับผู้ที่ทำกับเราก่อนด้วย คำว่าหนักกับเจ้าหน้าที่ของมัทธิวหมายถึงบาปกับคนบาป การยกโทษของพระเจ้าขึ้นอยู่กับการที่เรายกโทษให้ผู้อื่นหรือไม่สำคัญ

สุดท้าย เราวอนขอให้เราสามารถเข้มแข็งเอาตัวรอดจากการประจญต่างๆ ที่เข้ามาทุกทิศทุกทาง รอบตัวเรา อย่าให้เราต้องตกเป็นทาสของซาตาน แต่ให้เราสามารถมีชัยชนะเหมือนที่พระเยซูเจ้า ทรงเอาชนะปีศาจต่างๆ เราต้องภาวนาเช่นนี้ทุกวันจนกว่าจะสิ้นลมหายใจของเรา

บทภาวนาข้าแต่พระบิดา เป็นบทภาวนาของผู้ที่เป็นศิษย์ของพระเยซูเจ้า เป็นบทสรุปถึงชีวิต และคำสั่งสอนของพระองค์ การกลับพินินซีพของพระองค์และการประทานพระจิตให้แก่มนุษย์ จึงเป็นพลังที่ทำให้เราสามารถภาวนาตามแบบอย่างที่เราสอนเรา

สิ่งที่เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับการภาวนามาจากแบบอย่างที่พระเยซูเจ้าทรงกระทำและสั่งสอนเรา  
จึงเป็นบทภาวนาที่ทำให้ชีวิตของเราผูกติดกับองค์พระผู้เป็นเจ้า และเป็นสิ่งสำคัญที่เราจะต้องปฏิบัติ  
ตามและสอนเด็กๆ ของเราให้ภาวนาเช่นนี้ด้วย

### เรื่องที่ต้องคิด

1. เราได้เรียนรู้เรื่องการภาวนาจากคำสอนและชีวิตของพระเยซูเจ้าอะไรบ้าง
2. แบบอย่างและคำสั่งสอนของพระองค์เรื่องการภาวนา ถ้อยคำไหนที่ท่านชอบและทำทายน่า  
มากที่สุด
3. ชีวิตจริงกับคำภาวนาของท่านสอดคล้องกันแค่ไหน
4. ท่านจัดเวลาภาวนาส่วนตัวอย่างไร

### เรื่องที่ต้องทำ

1. อ่านเรื่องนี้พร้อมกับเปิดพระคัมภีร์ประกอบด้วย แล้วขีดหรือเขียนพระวาจาที่โดนใจไว้
2. ภาวนา “บทข้าแต่พระบิดา” อย่างช้าๆ ใช้เวลารำพึงถ้อยคำที่มีอยู่อย่างสงบเงียบ
3. จดจำคำว่า “บิดา” กับ “อาแมน” ไว้ให้ดี เพราะนี่คือหัวใจของการภาวนา