

การอธิษฐานภาวนาที่มีประสิทธิภาพ บทที่ 1

“เราจะภาวนาด้วยความไว้วางใจได้อย่างไร?”

อย่ากระวนกระวายใจถึงสิ่งใดเลย จงทูลพระเจ้าให้ทรงทราบถึงความปรารถนาทุกอย่างของท่านโดยคำอธิษฐาน การวอนขอพร้อมด้วยการขอบพระคุณ(ฟป 4:6) เราได้พยายามส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการแสดงออกอย่างชัดเจนถึงความสัมพันธ์ของเราต่อพระเจ้า แต่ก็มักจะมีคำถามนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ ว่า “เราจะภาวนาด้วยความไว้วางใจได้อย่างไร?” และเพื่อให้ความสัมพันธ์ของเราที่มีต่อพระเจ้านั้นชัดเจนขึ้น เรามีคำตอบอยู่ 4 ข้อด้วยกันเกี่ยวกับคำถามนี้

1. การพำนักอยู่/การดำรงอยู่

คำว่า “การพำนักอยู่/การดำรงอยู่” เป็นหัวใจที่ทำให้การภาวนาของเราประสบความสำเร็จในพระวรสารตามคำบอกเล่าของนักบุญยอห์น บทที่ 15 ข้อ 7 พระเยซูเจ้ากล่าวว่า “ถ้าท่านทั้งหลายดำรงอยู่ในเรา และวาทของเราดำรงอยู่ในท่าน ท่านอยากได้สิ่งใด ก็จงขอเถิดและท่านจะได้รับ” และในบทจดหมายของนักบุญเปาโลถึงชาวโคโลสี บทที่ 3 ข้อ 16 “ขอพระวาทของพระคริสตเจ้าสถิตอยู่ในท่านอย่างเต็มเปี่ยม”

2.การวอนขอ/ขอร้อง

พระเยซูเจ้าทรงกล่าวไว้ในพระวรสารตามคำบอกเล่าของนักบุญมัทธิวบทที่ 7 ข้อ 7-8ว่า “จงขอเถิด แล้วท่านจะได้รับ จงแสวงหาเถิด แล้วท่านจะพบ จงเคาะประตูเถิด แล้วเขาจะเปิดประตูรับท่าน” “เพราะคนที่ขอย่อมได้รับ คนที่แสวงหาย่อมพบ คนที่เคาะประตูย่อมมีผู้เปิดประตูให้” มีบางคนพูดว่าเมื่อเราไปถึงสวรรค์ เราจะพบสัมภาระมากมายที่เป็นชื่อของเราที่ไม่อาจเปิดออกได้ เพราะว่าเราไม่ได้อ้างสิทธิการเป็นเจ้าของสิ่งเหล่านั้นด้วยคำภาวนา

3.ความเชื่อ

ในพระวรสารตามคำบอกเล่าของนักบุญมัทธิวบทที่ 21 ข้อ 22 “และทุกสิ่งที่ท่านจะอธิษฐานภาวนาวอนขอด้วยความเชื่อ ท่านก็จะได้รับ” ความเชื่อ เป็นลักษณะท่าทีของความไว้วางใจที่ทำให้พระเจ้าทรงพอพระทัย จงเริ่มต้นการภาวนาด้วยประสบการณ์ความเชื่อของคุณ

4.การได้รับ

นี่เป็นคำตอบของคำถามเกี่ยวกับการภาวนาด้วยความไว้วางใจ ...ถ้าคุณดำรงอยู่ในพระคริสตเจ้า และวอนขอด้วยความเชื่อศรัทธา คุณก็จะได้รับคำตอบในทันที หรือพูดง่ายๆ ก็คือ “เมื่อคุณสวดขอให้ฝนตก คุณก็พร้อมไปด้วย” ในพระวรสารตามคำบอกเล่าของนักบุญยอห์น บทที่ 16 ข้อ 24 กล่าวว่า “จนถึงบัดนี้ ท่านยังไม่ได้ขอสิ่งใดในนามของเราเลย จงขอเถิด แล้วท่านจะได้รับเพื่อความยินดีของท่านจะสมบูรณ์”

การอธิษฐานภาวนาที่มีประสิทธิภาพ บทที่ 2

การได้ยิน(HEAR)

“ข้าพเจ้ารักพระยาห์เวห์ เพราะพระองค์ทรงฟังเสียงของข้าพเจ้าที่วอนขอพระกรุณา พระองค์ทรงเอียงพระกรรณฟังข้าพเจ้า ยามข้าพเจ้าเรียกหาพระองค์” (สดด 116:1-2)

ให้เราใช้เวลาในการพัฒนาความสัมพันธ์ส่วนตัวระหว่างเรากับพระเยซูคริสตเจ้า เพื่อว่าพระองค์จะได้ยินเสียงของเรา และเราจะได้ยินเสียงพระองค์ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่คุ้มค่าที่สุดในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของเรา พระเยซูเจ้าเป็นแบบอย่างให้กับเราในการรับฟังเสียงของพระบิดา ในขณะที่พระองค์ทรงรับสภาพมนุษย์ พระเจ้าทรงมีความปรารถนาอย่างลึกซึ้งที่จะติดต่อสื่อสารและมีความสัมพันธ์กับเราโดยผ่านทางภาวนา พระองค์ตรัสกับเราอย่างตรงไปตรงมาในความวิตกกังวลและความห่วงใยของเรา และบอกเราในสิ่งที่เราไม่เคยรู้ พระองค์ทรงพูดกับเราอย่างชัดเจน โดยผ่านทางพระวาจาของพระองค์ในพระคัมภีร์ ขณะที่เราฟังพระจิตของพระองค์อย่างตั้งใจ เพราะฉะนั้น ยิ่งเราภาวนา อ่านและฟังพระวาจามากเท่าไร เราก็ยิ่งสำนึกและรู้ถึงพระวาจาที่ให้อำนาจชีวิตของพระองค์แก่เรา ดังนั้น คำแนะนำง่ายๆ ที่จะช่วยให้การสนทนาของเรากับพระเจามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถทำได้ด้วยคำสั้นๆนี้ ACTS

Adoration (การนมัสการ) หมายถึง เรานมัสการพระเจ้าในฐานะที่พระองค์ทรงเป็น ผู้เป็น ในการนมัสการนั้น เราแสดงออกด้วยการสรรเสริญ การยกย่องให้เกียรติในความยิ่งใหญ่ของพระเจ้าด้วยคำพูดของเรา (เทียบ สดด 95:1-6) มีเพลงสดุดีหลายบทที่ช่วยเราให้เห็นคุณลักษณะของพระเจ้าได้ชัดเจนขึ้น เช่น การแสดงความรัก ความใจดี ความเมตตา การมีอำนาจสูงสุด

และอื่นๆ การนมัสการเป็นการแสดงออกถึงความรักของเราที่มีต่อพระเจ้าโดยผ่านทางคำพูดต่างๆ

Confession(การสารภาพผิด)

เมื่อเราเริ่มต้นการภาวนาด้วยการนมัสการพระเจ้า พระจิตเจ้าจะเผยแสดงให้เราารู้ถึงบาปต่างๆ ในชีวิตของเราที่ต้องการการสารภาพ การสารภาพหมายถึง การเห็นด้วยหรือการยอมรับ หรือ พูดย่างๆ ก็คือ ฉันเห็นด้วยกับพระเจ้าเกี่ยวกับบาปของฉัน และมันเป็นบาป (เหมือนคนเก็บภาษี ในนิทานเปรียบเทียบ คูลก 18:13) ฉันเห็นด้วยกับพระองค์ที่ว่า พระเยซูคริสต์เจ้าทรงชดใช้ บาปของฉันด้วยพระโลหิตของพระองค์ นี่เป็นสิ่งที่แน่นอนที่นำไปให้ฉันต้องขอบคุณพระองค์ สำหรับการให้อภัย และสิ่งที่พระองค์ทรงจัดเตรียมไว้ให้เราในอนาคต

Thanksgiving(การขอบพระคุณ)

การขอบพระคุณเป็นการแสดงออกถึงความเชื่อ และ “ความเชื่อ” นี้เองที่ทำให้พระเจ้าทรงพอพระทัย หนทางที่จะภาวนาได้อย่างถูกต้องคือ เราต้องมีประสบการณ์แห่งความเชื่อ ในการขอบพระคุณนั้น เรากำลังแสดงออกด้วยถ้อยคำของเราในความกตัญญูรู้คุณ สำหรับทุกสิ่งที พระองค์ทรงกระทำ(ดู 1 คร 5:18, คส 4:2) “พระเจ้าข้า ลูกวางใจในพระองค์” เราขอบพระคุณพระเจ้าสำหรับสิ่งดีๆ และความยากลำบากต่างๆ แทนที่จะคร่ำครวญอย่างขมขื่น ซึ่งแน่นอนว่า เรียกร้องความเชื่อของเรามากขึ้น

Supplication(การอ้อนวอน)

การอ้อนวอนด้วยการขอบพระคุณ ทำให้พระเจ้ารับรู้หรือทราบอย่างดีถึงการร้องขอของเรา เราภาวนาขอสำหรับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือมีความสัมพันธ์กับชีวิตเรา พอๆ กับที่เราขอสำหรับความต้องการของผู้อื่นด้วย ในการอ้อนวอนนั้น ผู้ที่ภาวนาไม่แสวงหาเพียงแค่ “ผลประโยชน์ของตนฝ่ายเดียว แต่เห็นแก่ผลประโยชน์ของผู้อื่นด้วย” (ฟป 2:4 – CCC 2635) การอ้อนวอนยังรวมถึงการขอความกรุณาและการร้องขอด้วย

ให้ ACTS ช่วยให้เรา “รู้ตัว” อยู่เสมอ เมื่อเราภาวนา

การอธิษฐานภาวนาที่มีประสิทธิภาพ บทที่ 3

การเชื่อฟัง(OBEY)

“พระยาเวห์ทรงบัญชาเอลียาห์ว่า จงไปจากที่นี่ไปทางทิศตะวันออก แล้วซ่อนตัวอยู่ใกล้ลำธารเครีท ทางปากตะวันออกของแม่น้ำจอร์แดน ท่านจะค้ำน้ำจากลำธาร และเราจะส่งนกกาให้นำอาหารไปให้ท่านที่นั่น” เอลียาห์ก็ไป และปฏิบัติตามพระบัญชาของพระยาเวห์ เขาไปอยู่ข้างลำธารเครีททางปากตะวันออกของแม่น้ำจอร์แดน (1 พกษ 17:2-5)

เพื่อให้คำภาวนาเกิดผลสำหรับเรา เราต้องมี 2 คุณลักษณะนี้ คือฟังและปฏิบัติตาม ซึ่งมีอยู่ในวิธีการดำเนินชีวิตของเอลียาห์ เราต้องเปิดรับพระประสงค์และการเผยแสดงของพระเจ้าโดยผ่านทางพระวาจาของพระองค์ พระจิตเจ้าจะเปิดจิตใจเราให้รู้ว่าอะไรคือพระประสงค์ของพระองค์และจะนำทางเรา เมื่อเราขอให้เป็นไปตามพระประสงค์ของพระองค์โดยผ่านทาง การอธิษฐานภาวนา

ตัวอย่าง (2 ปต 3:9) “องค์พระผู้เป็นเจ้ามิได้ทรงริโรทที่จะปฏิบัติตามพระสัญญาตั้งที่บางคนคิด แต่พระองค์ทรงอดกลั้นต่อท่านทั้งหลาย ไม่ทรงประสงค์ให้ผู้ใดต้องพินาศ แต่ทรงประสงค์ให้ทุกคนกลับใจ เปลี่ยนวิถีชีวิต” อย่างไม่ต้องสงสัยเลยว่า เมื่อเราต้องต่อสู้เพื่อวิญญาณของคนหนึ่ง ไม่ว่าจะชายหรือหญิง เด็กชายหรือเด็กหญิงที่อยู่รอบๆ ตัวเรา ซึ่งไม่รู้จักพระเยซูคริสต์ เราสามารถแน่ใจได้ว่า พระประสงค์ของพระเจ้าจะสำเร็จก็ด้วยอาศัยคำภาวนา และพระวาจาของพระเจ้าบอกเรายังไปกว่านั้นอีกว่า เราต้องเป็นพยานถึงพระองค์

(อสย 43:10) พระเจ้าตรัสว่า “เจ้าทั้งหลายเป็นพยานของเรา และเป็นผู้รับใช้ของเรา ซึ่งเราได้เลือกไว้แล้ว” ในความหมายนี้ ไม่เพียงแต่เราจะต้องภาวนาอย่างมากเพื่อคนที่หลงทางเท่านั้น แต่เราจะต้องไปและบอกพวกเขาในสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน รวมถึงการมีประสบการณ์กับพระเจ้า เราจะไปและแบ่งปันข่าวดีเกี่ยวกับความรักและการให้อภัยของพระเจ้ากับพวกเขา

เมื่อพระวาจาพระเจ้ามาถึงเอลียาห์ เขาเชื่อฟังและพยายามทุกวิถีทางเพื่อปฏิบัติตามพระวาจานั้น เราจะไม่เพียงแต่ได้ยินและรับรู้พระวาจาพระเจ้าเท่านั้น แต่มากกว่านั้นคือการออกไปและทำตามพระวาจาพระเจ้า และคำภาวนาของเราจะได้รับการตอบสนอง

พระอาณาจักรพระเจ้ามาถึง

(คนล 11:32) “.....แต่ประชากรผู้ยอมรับพระเจ้าของตนจะยืนหยัดมั่นคงและปฏิบัติกร”

แผนการของพระเจ้านั้นก็คือการมาถึงของพระอาณาจักรของพระองค์ การภาวนาสามารถทำให้พระอาณาจักรของพระองค์มาถึงบนแผ่นดินเหมือนในสวรรค์ ความต้องการอย่างหนึ่งของผู้ติดตามพระคริสตเจ้า ก็คือการได้รับการเปิดเผย การมีโอกาสมิประสพการณ์ในการภาวนาที่ทำให้เกิดพลังชีวิต พระเจ้าปรารถนาจะแผ่ขยายพระอาณาจักรของพระองค์กับผู้ร่วมงานของพระองค์เช่นเราด้วย ที่สำคัญพระจิตของพระเจ้าจะทรงนำเราด้วยการเน้นย้ำและกระตุ้นเราให้เข้มแข็งในการภาวนาอยู่เสมอ

นายคาน สเปเตอร์ ประธานเยาวชนโลกกล่าวว่า “การภาวนาทำให้เราเห็นมุมมองชีวิตของพระเยซูเจ้าท่ามกลางพันธกิจของเรา เราเริ่มต้นและจบการพบปะกันด้วยการภาวนา” สำหรับพระเยซูเจ้า การภาวนาเป็นแหล่งกำเนิดของพลังกำลัง เป็นช่วงเวลาที่พระองค์ทรงเรียนรู้ความรักของพระบิดา และเป็นช่วงเวลาที่พระองค์ทรงฟังความปรารถนาหรือความต้องการของพระบิดา ถ้าเป็นไปได้พระเยซูเจ้าต้องการ เราต้องภาวนามากๆ และภาวนาด้วยความไว้วางใจด้วยเป็นที่ทราบกันดี ว่ายุคนี้เป็นยุคที่ผู้คนเสื่อมเสียศีลธรรมกันมาก พระเยซูเจ้าทรงเริ่มภารกิจของพระองค์ หลังจากที่พระองค์ทรงจำศีลอดอาหารและอธิษฐานภาวนาในถิ่นทุรกันดารเป็นเวลา 40 วัน และยังได้มอบหมายพันธะนี้ต่อๆ กันมา พระองค์ทรงกระทำให้เห็นเป็นตัวอย่างแก่บรรดาอัครสาวกและคริสตชนทั้งหลาย เพราะ โดยการจำศีลอดอาหารและอธิษฐานภาวนา เราสามารถเอาชนะต่อการประจญล่อลวงของปีศาจ หรือความชั่วร้ายต่างๆ ได้

แรงบันดาลใจของบรรดาสาวกคือการไว้วางใจในพระเจ้าสูงสุด ในการเผยแผ่ศาสนา ในดินแดนต่างๆ ในเมือง และชนชาติต่างๆ ทั่วโลก และการภาวนาด้วยความไว้วางใจจะผูกมัดเราไว้กับพลังกำลังที่ยิ่งใหญ่ของพระเจ้า

ในกิจการ บทที่ 4 ข้อ 24 “เมื่อบรรดาศิษย์ฟังจบแล้ว จึงพร้อมใจกันเปล่งเสียงทูลพระเจ้าว่า “ข้าแต่องค์พระผู้เป็นเจ้า พระองค์ทรงสร้างฟ้า แผ่นดิน ทะเล และสิ่งสรรพที่มีอยู่ในนั้น”

นั่นเป็นผลของพลังที่ยิ่งใหญ่ในการแบ่งปันสารของพระเจ้า มันเป็นเสียงร้องในหัวใจด้วยความจริงจัง ว่าทุกอย่างจะบรรลุผลสำเร็จโดยการนำของพระจิตเจ้า

การไต่ขึ้นและการเคารพต่อการมาถึงของพระอาณาจักรของพระเจ้า กลายเป็นการ
เชื่อมโยงเราให้ยืนอยู่ท่ามกลางบุคคลที่มีความเชื่อมโยงทางศีลธรรม ดังนั้น เราจะต้องสร้าง
ความสัมพันธ์ด้วยความกระตือรือร้นและความกระตือรือร้น ในการประกาศข่าวดีของพระเจ้า
อย่างกล้าหาญท่ามกลางผู้ที่อยู่ในสังคมของอำนาจการชักจูงที่เชื่อมโยงเหล่านั้น

“คำอ้อนวอนของผู้ชอบธรรมมีพลังทำให้เกิดผลมากมาย” (ยก 5:16)

<http://breakthroughprayer.com/about/effectiveprayer.html>