

ชีวิตจิตและการภาวนา



เป้าหมาย



คริสตชนรู้จักภาวนาแสวงหาพระประสงค์ของพระเจ้า เพื่อดำเนินชีวิต
ตามการนำของพระจิตเจ้าตามแบบอย่างพระคริสตเจ้า



มองชีวิตปัจจุบัน



คุณสมบูรณ์เป็นคริสตชน มีอาชีพเป็นนักธุรกิจ
ส่งออกที่ประสบความสำเร็จ เขาและภรรยา
ตั้งใจทำงานหนักเพื่อครอบครัว เขามีฐานะดี เขามีลูกชายและลูกสาวที่กำลัง
เติบโตเป็นวัยรุ่น ความขยันและความมุ่งมั่นในการทำธุรกิจทำให้เขาเหนื่อย
และเครียด ภรรยามีปัญหาสุขภาพกาย หงุดหงิด จี้โมโห ทั้งคู่ก็ไม่มีเวลาให้
ลูกๆ คุณครูรายงานว่าลูกชายของเขาเริ่มหนีเรียนไปมั่วสุมกับเพื่อน ส่วนลูก
สาวก็ออกเที่ยวเตร่กับเพื่อนชาย คุณสมบูรณ์เริ่มคิดว่า เป็นเพราะทั้งเขาและ
ภรรยาไม่ทุ่มเทหมกมุ่นในการทำมาหากิน จนไม่มีเวลาพัก ไม่มีเวลาไปวัด และ



ไม่ให้เวลาอยู่กับลูกและอบรมสั่งสอนลูกๆ ทำให้ครอบครัวเขาเจอปัญหา
สมบรูณ์ก็ลุ่มใจมาก ไม่นึกว่าเหตุการณ์จะเป็นอย่างนี้ เขาคิดว่าอาชีพที่ทำอยู่
เป็นต้นเหตุปัญหาทั้งหมด จึงอยากเปลี่ยนแปลงอาชีพ เพื่อมีเวลาดูแลตัวเอง
และครอบครัว เขาไปปรึกษาพระสงฆ์ที่เขารู้จัก พระสงฆ์แนะนำว่าอย่าด่วน
ตัดสินใจอะไรเร็ว โดยเฉพาะการเปลี่ยนอาชีพและเริ่มต้นอาชีพใหม่ ให้คุณ
สมบรูณ์ ใช้เวลาสักระยะหนึ่ง เพื่อสวดภาวนาพิจารณาว่าพระเจ้าต้องการให้
เขาทำอะไร หรือทำอย่างไร เพราะพระเจ้ารักเขาและครอบครัว พระจิตเจ้าจะ
เป็นผู้ชี้แนะทางที่ดีกว่าเพื่อความสุขของเขาและทุกคน คุณพ่อได้แนะนำให้คุณ
สมบรูณ์จัดเวลาว่างเพื่อ ใช้เวลาสวดภาวนา หรือไปเข้าเฝ้าพระยะสันเฝ้าสัก
แห่งหนึ่ง เพื่อแสวงหาพระประสงค์ของพระเจ้า คุณสมบรูณ์เชื่อคุณพ่อ ให้
เวลาอ่านพระวาจาและสวดภาวนาขอความสว่างในการเลือกอาชีพ ในความ
สงบภายในใจ เขามั่นใจว่าเจ้ามีพระประสงค์ให้เขาดำเนินธุรกิจเดิมต่อไป
แต่ต้องไม่ทำเหมือนเดิม เขาพยายามจัดให้มีเวลาพักผ่อนบ้าง เขาหยุดงานวัน
อาทิตย์ เพื่อพาครอบครัวไปวัดและอยู่กับครอบครัว ทำให้ตัวเขาและ
ครอบครัวค่อยๆเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ทุกคนมีความสุขถ้วนหน้า



คำถามเพื่อการไตร่ตรอง

- 1 ท่านเคยมีประสบการณ์ในเรื่องอะไรบ้างที่ท่านหนักใจและมองไม่เห็นทางแก้ไข?
- 2 ท่านสวดภาวนาอย่างไรเมื่อท่านต้องเลือกทำในเรื่องที่สำคัญสำหรับตัวท่านและครอบครัว?



พ่อพระเจ้าพระเจ้า

เมื่อท่านอธิษฐานภาวนา จงอย่าพูดซ้ำเหมือนคนต่างศาสนา เขาคิดว่าถ้าพูดมากพระเจ้าจะทรงสดับฟัง อย่าทำเหมือนเขาเลย เพราะพระบิดาทรงทราบแล้วว่าท่านต้องการอะไร ก่อนที่ท่านจะขอเสียอีก เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายจงอธิษฐานภาวนาดังนี้ “ข้าแต่พระบิดาของข้าพเจ้าทั้งหลาย พระองค์สถิตในสวรรค์ พระนามพระองค์จงเป็นที่สักการะ พระอาณาจักรจงมาถึง พระประสงค์จงสำเร็จในแผ่นดินเหมือนในสวรรค์ โปรดประทานอาหารประจำวันแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายในวันนี้ โปรดประทานอภัยแก่ข้าพเจ้า เหมือนข้าพเจ้าให้อภัยแก่ผู้อื่น โปรด



ช่วยข้าพเจ้าไม่ให้แพ้การประจญแต่โปรดช่วยให้พ้นจากความชั่วร้ายเทอญ

ท่าน (มัทธิว 6:7-13)



- 1 คำ หรือวลี หรือประโยคไหนของพระวาจาที่ท่านได้ฟัง สะกิดใจท่านมากที่สุด เพราะเหตุใด?
- 2 จากบทภาวนาข้าแต่พระบิดา พระเยซูเจ้าสอนให้ท่านขอพระพรอะไรบ้าง?
- 3 เมื่อท่านต้องเผชิญกับความยากลำบากสุดๆ ไม่มีทางออก ท่านควรสวดขอพระพรอะไรบ้างมากที่สุด?



1. เพื่อเห็นแก่ความดีของพระศาสนจักรส่วนรวมพระจิตเจ้าประทานพระพรพรทานแห่งสติปัญญา ความเชื่อและการรู้จักแยกแยะพระประสงค์ของพระเจ้า(คำสอนพระศาสนจักรคาทอลิก ข้อ 2690) ดังนั้นคริสตชนจึงควรสวดภาวนาให้พระจิตเป็นผู้นำชีวิตของแต่ละคน

2. บทภาวนาข้าแต่พระบิดาเป็นบทภาวนาที่คริสตชนควรภาวนาทุกวัน เพราะพระเยซูเจ้าสอนให้เราขอพระพรหลายอย่างเพื่อการดำรงชีวิต พระพรหนึ่งที่เรขอในบทข้าแต่พระบิดาคือความวางใจในพระเจ้ามอบชีวิตให้พระจิตทรงนำ เราสวดภาวนาว่า“ขอให้พระประสงค์จงสำเร็จในแผ่นดินเหมือนในสวรรค์” พระประสงค์ของพระเจ้าคือการที่พระองค์ให้มนุษย์ทุกคนรอดพ้นรักพระเจ้าและรักซึ่งกันและกัน (คำสอนพระศาสนจักรคาทอลิก ข้อ 2822)
3. พระเยซูเจ้าทรงวางพระฉบับแบบแห่งการทำตามพระประสงค์ของพระบิดาเมื่อทรงตรัสว่า “เราทำตามที่พระองค์พอพระทัยเสมอ”(ยน8:29) พระองค์ภาวนาตอนเข้าตรีทูตก่อนรับพระทรมานว่า”อย่าให้ฉันไปตามใจข้าพเจ้า ให้ฉันไปตามพระประสงค์ของพระองค์เถิด” (ลก.22:42) คริสตชนจึงควรสวดภาวนาให้ตนได้ทำตามพระประสงค์ของพระเจ้าเช่นเดียวกัน
4. พระนางมารีเป็นแบบอย่างของผู้ที่ภาวนาด้วยความไว้วางใจและนอบน้อมต่อน้ำพระประสงค์พระเจ้าเมื่อพระนางกล่าวกับทูตว่า”ข้าพเจ้าเป็นผู้รับใช้ของพระเจ้า ขอให้ฉันไปกับข้าพเจ้าตามวาจาของท่านเถิด” (ลก.1:37)



คำสอนพระศาสนจักรคาทอลิก

1. การภาวนาควรเป็นชีวิต เป็นหัวใจ และลมหายใจของคริสตชน การภาวนาช่วยกระตุ้นจิตใจให้คริสตชนตื่นตัว ระลึกถึงพระเจ้าตลอดเวลา ไม่ลืมพระองค์ผู้เป็นชีวิตและทุกสิ่ง คริสตชนจึงควรภาวนาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทั้งในเวลาທີ່พระศาสนจักรกำหนด ในเวลาส่วนตัวและตลอดเวลา ทั้งด้วยวิธีภาวนาออกเสียง การรำพึงภาวนา และการเพ่งญาณ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเยียบสงบในจิตใจ สามารถรับฟังพระวาจาของพระเจ้า อยู่เป็นปัจจุบันกับพระเจ้า คำภาวนาที่คริสตชนควรแสดงออกภายนอกในการดำเนินชีวิต คือการยอมรับให้พระเจ้าเป็นผู้ทรงนำชีวิตของตนตามที่พระองค์พอพระทัย



(เทียบ คำสอนพระศาสนจักรคาทอลิก ข้อ 2697-2699)

2. คริสตชนที่มีชีวิตจิต มีความปรารถนาจะดำเนินชีวิตตามการนำของพระเจ้า จะสวดบทภาวนาเพื่อขอให้สามารถ”วินิจฉัยว่าสิ่งใดเป็นพระประสงค์ของพระเจ้า” ในบทข้าแต่พระบิดา พระคริสตเจ้าทรงสอนให้เราสวดขอให้เราทำตามน้ำพระทัยของพระบิดา(คำสอนพระศาสนจักรข้อ 2826-7) บทข้าแต่พระ

บิดายังเป็นบทบาทที่สมบูรณ์ที่สุด เพราะ “บทข้าแต่พระบิดาขององค์พระผู้เป็นเจ้า (บทข้าแต่พระบิดา) นี้เป็นการสรุปข่าวดีในพระวรสารทั้งครบอย่างแท้จริง” (แตร้ตูเลียน) หลังจากที่องค์พระผู้เป็นเจ้าได้ทรงมอบบทอธิษฐานนี้แก่เรา ก็ทรงเสริมว่า “จงขอเถิดแล้วเขาจะให้แก่ท่าน” (ลูก.11:9) ดังนั้นทุกคนอาจสามารถยกคำภาวนาในสิ่งที่ตนปรารถนาสู่เบื้องบน แต่จะต้องเริ่มต้นด้วยบทภาวนาของพระคริสตเจ้าเสมอ “เสมือนเป็นคำภาวนาพื้นฐานและจึงเสนอความปรารถนาอื่นๆ” (แตร้ตูเลียน) (คำสอนพระศาสนจักรคาทอลิก ข้อ 2761)

ธรรมเนียมเรื่องการเผยของพระเจ้า บทที่ 1 ข้อ 2-6

ในการแสวงหาพระประสงค์ของพระเจ้า นอกจากภาวนาส่วนตัวซึ่งเป็นการฟังพระเจ้าโดยตรงและการภาวนาเพื่อร่วมกันวินิจฉัยน้ำพระทัยพระเจ้าในระดับหมู่คณะ คริสตชนควรใช้พระคัมภีร์ในการภาวนาพัฒนาชีวิตจิตและแสวงหาพระประสงค์ของพระเจ้า เพราะพระคัมภีร์บรรจุพระวาจาของพระเจ้าและเรื่องราวแห่งการเผยของพระองค์ พระสังคายนาวาติกันที่ 2 ได้ยืนยันว่าคริสตชนสามารถแสวงหาน้ำพระทัยของพระเจ้าได้ในพระคัมภีร์

“ธรรมเนียมเรื่องการเผยของพระเจ้าได้กล่าวไว้ว่า “พระเป็นเจ้าทรงมีพระทัยดีและปรีชาญาณ มีพระประสงค์ที่จะแสดงพระองค์แก่มนุษย์ ให้มนุษย์รู้น้ำพระทัยเร้นลับของพระองค์ (อฟ.1:9) อาศัยการเผยนี้โดยทางพระคริสตเจ้า พระวจนาตถ์ทรงรับเอากาย มนุษย์จะได้เข้าถึงพระบิดาเจ้าในพระจิต และมี

ส่วนในพระธรรมชาติพระเป็นเจ้า (อฟ2:18 ปต1:4)”(DV no. 2)พระเป็นเจ้าทรงแสดงพระประสงค์ของพระองค์ได้หลายทางทั้งในระดับส่วนตัวและส่วนรวม ทั้งผ่านทางบุคคลที่เป็นผู้แทนของพระองค์ เช่นบรรดาประกาศกและผู้นำประชากรของพระเจ้า แต่ที่สำคัญพระองค์ตรัสผ่านทางพระเยซูเจ้า พระวอนาถผู้ทรงรับเอาพระกายบังเกิดเป็นมนุษย์ ทรงประกาศให้รู้ข้อความเร้นลับต่างๆ ทรงตรัสพระวาจา และทำภารกิจของพระบิดาโดยตรง (ฮบ. 1:1-2, ยน3:34, ยน5:36) (DV no 6) “อาศัยการเผย พระเป็นเจ้าทรงมีพระประสงค์ที่จะแสดงและมอบพระองค์รวมทั้งแผนการนิรันดรที่กำหนดไว้เกี่ยวกับความรอดของมนุษย์”คือการโปรดให้มนุษย์มีส่วนร่วมในพระพรต่างๆ ของพระเป็นเจ้าซึ่งเกินกำลังสติปัญญามนุษย์จะเข้าใจได้”(DV. No 6)