

เราจะอธิษฐานกันอย่างไรดี ?

ฉันเชื่อในพระเยซูคริสต์มานานพอที่จะจำได้ว่าการอธิษฐานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมาตั้งแต่เด็ก ๆ ฉันรู้ว่าการอธิษฐานนั้นสำคัญและรู้ว่าเป็นการที่เราคุยกับพระเจ้า แต่หลายครั้งก็เป็นเรื่องยากที่จะรู้ว่าจะพูดอย่างไรเมื่ออธิษฐาน รู้สึกไม่มั่นใจในขณะที่กำลังอธิษฐานเพราะรู้สึกว่าคนอื่นต้องมีเคล็ดลับในการอธิษฐานที่เราไม่รู้แน่ ๆ รู้สึกว่าตัวเองอธิษฐานไม่เก่ง ไม่ใช่หนักอธิษฐานมืออาชีพอะไร และคาดหวังว่าจะมีนักอธิษฐานที่เก่งๆ มาสอนว่าเคล็ดลับนั้นมันคืออะไร ชาวดีคือมีนักอธิษฐานมืออาชีพที่จะสามารถช่วยเราได้วันนี้



นักอธิษฐานมืออาชีพคนนั้นคือพระเยซูคริสต์ พระองค์ทรงสอนสาวกให้อธิษฐานใน มัทธิว 6:5-8 ว่า “เมื่อท่านทั้งหลายอธิษฐาน อย่าเป็นเหมือนพวกหน้าซื่อใจคด เพราะพวกเขาชอบยืนอธิษฐานในธรรมศาลาและตามมุมถนนต่างๆ เพื่อจะให้เห็นทั้งปวงเห็น เราบอกความจริงกับพวกท่านว่าพวกเขาได้รับบำเหน็จของเขาแล้ว ส่วนท่านเมื่ออธิษฐานจงเข้าไปในห้องชั้นใน และเมื่อปิดประตูแล้ว จงอธิษฐานต่อพระบิดาของท่านผู้สถิตในที่ลี้ลับ และพระบิดาของท่านผู้ทอดพระเนตรเห็นในที่ลี้ลับจะประทานบำเหน็จแก่ท่าน แต่เมื่อพวกท่านอธิษฐาน อย่าพูดพล่อย ๆ ซ้ำซาก เหมือนบรรดาคนต่างชาติเพราะเขาคิดว่าพูดมากหลายคำ พระเจ้าจะไปรดฟัง อย่าทำเหมือนพวกเขาเลย เพราะว่าสิ่งใดซึ่งพวกท่านจำเป็น พระบิดาของท่านทรงทราบก่อนที่ท่านจะทูลขอต่อพระองค์”

ในคำสอนนี้ของพระเยซูคริสต์ เราเห็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยเราเมื่อเราอธิษฐานดังนี้

- 1) **เมื่อท่านทั้งหลายอธิษฐาน** ในเวลาสังเกตตรงจุดนี้ พระเยซูไม่ได้ตรัสว่า “ถ้าท่านทั้งหลายอธิษฐาน” แต่ตรัสว่า “เมื่อท่านทั้งหลายอธิษฐาน !” แสดงให้เห็นว่าพระองค์คาดหวังให้อธิษฐาน มีเทคนิค 2 ข้อ เมื่อเราอธิษฐาน
 - ก. **จัดเวลา** เราควรจัดเวลาเมื่อเราจะอธิษฐาน บางทีอาจจะเป็นเวลาเช้าหรือกลางคืนก่อนนอนหรือบางทีก็ทั้งเช้าและก่อนนอน เวลาไหนก็ได้ แต่ต้องให้ความสำคัญกับการอธิษฐานในชีวิตของเรา และทำให้เป็นนิสัย ไม่ละเลยที่จะทำ บางคนอาจจะคิดว่าเค้าจะต้องมีเวลาอธิษฐานวันละ 1 ชั่วโมงทุกวัน และเมื่อคิดแบบนี้หลายครั้งเค้ามักจะไม่ได้อธิษฐาน หรือบางครั้งเราเริ่มต้นด้วยความกระตือรือร้นที่ดีแล้วก็หลังจากผ่านไปแค่ 2 นาที ก็รู้สึกว่ามีเรื่องที่จะอธิษฐานแล้ว ขอให้เราเริ่มต้นจากเล็กๆ ก่อน ให้เราตั้งใจที่จะใช้เวลาอธิษฐาน 10 หรือ 15 นาที ทุกเช้าหรือทุกคืนก่อนนอน ให้ได้ทุกวันก่อน เมื่อเราตั้งใจที่จะมีวินัยในการอธิษฐาน แล้ววินัยนั้นจะเปลี่ยนเป็นความสุขใจที่จะทำในที่สุด
 - ข. **อธิษฐานตลอดเวลา**

1 เธสะโลนิกา 5:16-18 “จงชื่นบานอยู่เสมอ จงอธิษฐานอย่างสม่ำเสมอ จงขอบพระคุณในทุกกรณี เพราะนี่แหละเป็นพระประสงค์ของพระเจ้า สำหรับพวกท่านในพระเยซูคริสต์” เราไม่จำกัดการอธิษฐานของเราอยู่แค่ในช่วงเวลาที่เรากำหนดไว้เท่านั้น ในพระคัมภีร์ได้สอนไว้ว่า ให้อธิษฐานตลอดเวลา เพราะว่าพระเจ้าพระบิดาทรงอยู่กับเราเสมอและกำลังฟังเราอยู่ตลอดเวลา พระองค์ต้องการให้เราคุยกับพระองค์ผ่านการอธิษฐานเสมอ โดยที่เราไม่จำเป็นต้องอธิษฐานเสียงดังตลอดเวลา การอธิษฐานไม่ใช่คำสั่งเหมือนทำงานหรือเรียนหนังสือ แต่เป็นการให้หัวใจเราอยู่กับพระเจ้าเสมอและมีทัศนคติที่ดีต่อการอธิษฐาน

เป็นเรื่องที่ดีที่เราใช้เวลาที่จัดไว้สำหรับการอธิษฐานเพื่อที่เราจะใช้เวลาเต็มที่ในการอธิษฐาน และในขณะที่เดียวกันในระหว่างวันเราก็สามารถที่จะใช้เวลาอธิษฐานสั้นๆ ได้ด้วยเช่นเดียวกัน เราไม่ต้องรู้สึกว่าการอธิษฐานนั้นต้องอธิษฐานเป็นระยะเวลาหลายๆ เท่านั้น พระเจ้าทรงฟังคำอธิษฐานของเราไม่ว่าเราจะอธิษฐานเป็นชั่วโมงหรือเรามีเวลาอธิษฐานแค่ 30 วินาทีที่กับพระองค์ บางครั้งเวลา 30-90 วินาทีของการอธิษฐานสามารถเป็นการอธิษฐานที่เต็มไปด้วยฤทธิ์อำนาจได้เพราะเวลาที่เหลือจะเป็นเวลาที่เปิดให้พระเจ้าตรัสกับเรา

- 2) **จงอธิษฐานต่อพระบิดา** ให้จำไว้เสมอว่าเรากำลังอธิษฐานต่อพระเจ้า พระบิดาที่รักของเรากับพระเยซูคริสต์ เราสามารถอธิษฐานได้ด้วยความมั่นใจ เพราะเรารู้ว่าพระองค์ทรงรักเรา
- ยี่บรู 4:14-16 “เพราะฉะนั้น เมื่อเรามีมหาปุโรหิตยิ่งใหญ่ผู้เสด็จผ่านฟ้าสวรรค์แล้ว คือพระเยซูบุตรของพระเจ้า ขอให้เรายึดมั่นในหลักความเชื่อที่ประกาศไว้ เพราะว่าเราไม่ได้มีมหาปุโรหิตที่ไม่สามารถจะเห็นใจในความอ่อนแอของเรา แต่ทรงเคยถูกทดลองใจเหมือนเราทุกอย่าง ถึงกระนั้นพระองค์ก็ยังปราศจากบาป ฉะนั้น ขอให้เรามาถึงพระที่นั่งแห่งพระคุณด้วยความกล้า เพื่อเราจะได้รับพระเมตตา และจะพบพระคุณที่ช่วยเราในยามต้องการ”

เพราะจากสิ่งที่พระเยซูคริสต์ได้ทรงทำเพื่อเรา เราสามารถเข้าถึงพระเจ้าพระบิดาได้ทางการอธิษฐาน และเราสามารถอธิษฐานด้วยความมั่นใจได้ว่าพระองค์จะช่วยเหลือเราในเวลาที่เราต้องการ

- 3) **อย่าอธิษฐาน “เพื่อจะให้คนทั้งปวงเห็น”** เพื่อเราอธิษฐานเราไม่ได้เป็นการแสดงหรือโชว์ให้คนอื่นเห็นว่าเราบริสุทธิ์ การอธิษฐานไม่ใช่การแข่งกันว่าใครจะอธิษฐานโดยใช้ถ้อยคำที่ฟังแล้วมันเต็มไปด้วยจิตวิญญาณมากกว่ากัน
- 4) **จงเข้าไปในห้องชั้นใน และปิดประตู** พระเยซูคริสต์ทรงหนุนใจสาวกเมื่ออธิษฐานให้เข้าไปในห้องของตัวเองและปิดประตู มีการตีความได้ 2 แบบ คือ

- ก. **อธิษฐานส่วนตัว** พระเยซูคริสต์ได้วางแบบอย่างไว้ให้เรา เราเห็นพระองค์ออกไปอธิษฐานส่วนตัวและใช้เวลาอยู่กับพระบิดาบ่อยๆ ในพระคัมภีร์ ถ้าพระเยซูคริสต์ยังจำเป็นต้องออกไปใช้เวลากับพระบิดา แล้วพวกเราจำเป็นต้องจำเป็นขนาดไหน ? แน่แน่นอนที่เราที่ต้องใช้เวลาในการอธิษฐานร่วมกับคนอื่นและนั่นก็เป็นการอธิษฐานที่ทรงอำนาจมาก แต่ยิ่งเราใช้เวลาพัฒนาความสัมพันธ์ส่วนตัวกับพระเจ้าในการอธิษฐานกับพระองค์มากเท่าไร เราก็จะยิ่งมีความมั่นใจในการอธิษฐานร่วมกับคนอื่นมากยิ่งขึ้น
- ข. **เอาสิ่งๆ ที่รบกวนการอธิษฐานออกไป** คริสเตียนไม่เหมือนมุสลิมที่ต้องไปอธิษฐานในที่เฉพาะเจาะจง แต่เราสามารถอธิษฐานกับพระเจ้าที่ไหนก็ได้ แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าเรามีสถานที่ที่เอามาใช้สำหรับอธิษฐานและใช้เวลาใคร่ครวญกับพระเจ้า ก็จะช่วยให้เราสามารถจดจ่อได้ดีขึ้น

ชีวิตของเราในแต่ละวันมีแต่เรื่องยุ่ง บ่อยครั้งที่สิ่งเหล่านี้ดึงเราออกจากการใช้เวลากับพระเยซูคริสต์และการอธิษฐาน เมื่อเราคิดถึงคำว่า ปิดประตู ในบางครั้งก็ให้เราเข้าใจว่าเป็นการเอาสิ่งๆ ที่รบกวนออกไป ไม่ได้หมายความว่าต้องเข้าไปในห้อง ปิดประตูเท่านั้น แต่หมายถึงการปิดโทรทัศน์หรือปิดโทรศัพท์ และเอารายการสิ่งๆ ที่ต้องทำพักไว้ก่อน เพื่อเราจะใช้เวลาจดจ่อกับการอธิษฐานจริงๆ

- 5) **ให้เราจำไว้ว่า “พระบิดาของท่านผู้ทอดพระเนตรเห็นในที่ลับจะประทานบำเหน็จแก่ท่าน”** ข้อนี้จะช่วยเราเมื่อเราตอสู์ตอนที่กำลังจะเริ่มต้นอธิษฐาน ให้เราระลึกถึงบำเหน็จรางวัลของการอธิษฐานที่เราจะได้ตามที่เราได้เคยคุยกันมาแล้ว
- 6) **อย่าพูดพล่อยๆ ซ้ำซาก** พระเยซูทรงสอนสาวกว่าคำอธิษฐานของพวกเขาจะไม่ฟังถ้าเราใช้คำพูดมากเกินไป คำสอนนี้ก็ยังเป็นจริงสำหรับเราวันนี้ ทำให้การอธิษฐานเป็นเรื่องง่ายๆ พระเจ้าไม่ได้ทรงสนใจว่าเราจะใช้คำอธิษฐานที่ถูกต้อง เราสามารถอธิษฐานเหมือนเด็กๆ มีความเชื่อเหมือนเด็กเล็กๆ อธิษฐานสั้นๆ ง่ายๆ ได้ เพราะจริงๆ แล้วพระเยซูหนุนใจเหล่าสาวกให้อธิษฐานสั้นๆ และพระองค์ก็ทรงสอนเหล่าสาวกให้อธิษฐานตามรูปแบบนี้ที่ทุกคนรู้จักดี ที่เราเรียกกันว่า คำอธิษฐานของพระเยซู ในมัทธิว 6:9-13 หรือก็มีคำอธิษฐานในอีกรูปแบบหนึ่งที่เราเรียกว่า คำอธิษฐานแบบ “ I love you. I’m sorry. Please.... Thank you”
- ก. **ลูกรักพระองค์** เมื่ออธิษฐาน เริ่มต้นด้วยการแสดงออกความรักของเราที่มีต่อพระเจ้า บอกพระองค์ว่าพระองค์ทรงเป็นใครในชีวิตของเรา

- ข. **ลูกขอโทษ** ขอพระเจ้าที่จะให้อภัยในทุกๆความบาปที่เรากระทำต่อพระองค์ และขอพระองค์ช่วยเราให้มีชัยชนะเหนือความบาป การอธิษฐานคือสิ่งที่เราได้รับการเสริมกำลังโดยพระวิญญาณบริสุทธิ์ให้เรารักพระเจ้า ได้สิ้นสุดใจ สิ้นสุดจิต และสิ้นสุดความคิด และสิ้นสุดกำลัง ให้เรารักพระเจ้ามากกว่าตัวเราเอง
- ค. **ได้โปรด** บอกให้พระองค์รู้สิ่งจำเป็นและความต้องการของเรา
- ง. **ขอขอบคุณ** ขอขอบคุณพระบิดาสำหรับทุกๆพระพรที่ประทานให้กับเราในชีวิต
- 7) **เพราะว่าสิ่งใดซึ่งพวกท่านจำเป็น พระบิดาของท่านทรงทราบก่อนที่ท่านจะทูลขอต่อพระองค์** เราสามารถมีความมั่นใจได้ว่าพระองค์จะรู้ว่าจะอะไรที่จำเป็นสำหรับชีวิตของเรา พระองค์ทรงรู้ก่อนที่เราจะอธิษฐานขอจากพระองค์ เพราะว่าพระองค์ทรงรู้ทุกสิ่ง ก็เหมือนกับฟอบนโลกใบนี้ที่รู้ก่อนแล้วว่าอะไรที่มันจำเป็นสำหรับลูก แต่ต้องการให้เราขอ การอธิษฐานจึงไม่ใช่แค่การเอารายการสิ่งที่เราอยากได้ไปขอจากพระเจ้า แต่การอธิษฐานคือการสร้างความสัมพันธ์กับพระบิดาในสวรรค์ผ่านการใช้เวลาพูดคุยกับพระองค์

สรุปสั้นๆ

- a) จัดเวลาสำหรับการอธิษฐาน
- b) ไม่จำเป็นต้องอธิษฐานยาวๆ
- c) อธิษฐานต่อพระบิดา
- d) จัดการสิ่งรบกวน
- e) อย่าอธิษฐานเพื่อใครคนอื่น
- f) ระลึกถึงบำเหน็จรางวัลของการอธิษฐาน
- g) อธิษฐาน สั้นๆ ง่ายๆ
- h) พระบิดาทรงรู้สิ่งที่จำเป็นสำหรับเราก่อนที่เราจะขอ แต่พระองค์ทรงพอพระทัยเมื่อเราขอ

เราจะไม่สามารถเติบโตในได้ถ้าเราไม่อธิษฐาน แต่ถ้าเราอธิษฐานเราจะเติบโตในพระเยซูคริสต์
นี่คือคำอธิษฐานของอาจารย์วันนี้ : ที่ทุกคนจะเติบโตในการอธิษฐาน ที่ทุกคนจะจัดเวลาในการอธิษฐานและสนิทสนมกับพระวิญญาณบริสุทธิ์ ที่ทุกคนจะมีกำลังในการรักพระเจ้า ที่ความมีวินัยในการอธิษฐานจะเปลี่ยนเป็นความสุขในการอธิษฐาน และอธิษฐานที่ทุกคนจะมีความมั่นใจเมื่ออยู่ต่อหน้าพระบิดาว่าพระองค์ทรงมีความสุข ดีใจมากเมื่อได้ยินเสียงของเรา